

Cam kết và Chữa lành

Richard A.Isay, M.D.

Cam kết và Chữa lành

**Người đồng tính nam và nhu cầu
đối với tình yêu lãng mạn**

Richard A. Isay, M.D.

2006, John Wiley & Sons, Inc.

Người dịch: Nguyễn Hoàng Vũ

Mục lục

Mở đầu

1. Vấn đề của tình yêu lãng mạn
2. Vì sao không dễ có nhu cầu tình yêu?
3. Tình yêu và tình dục trong quan hệ của người đồng tính trưởng thành
4. Cảm nếm Tình yêu
5. Duy trì Tình yêu
6. Tri liệu diễn ra thế nào
7. Sức mạnh tri liệu của tình yêu

Lời kết

Giới thiệu tác giả

Richard A. Isay (1934-2012), người Mỹ, là bác sĩ tâm thần (psychiatrist), nhà phân tâm học (psychoanalyst), tác giả và nhà hoạt động vì người đồng tính. Ông là giáo sư tâm thần học tại Đại học Y khoa Weill Cornell và là giảng viên của Trung tâm Đào tạo và Nghiên cứu Phân tâm học của Đại học Columbia. Isay được coi là người tiên phong đã làm thay đổi cách nhìn của giới phân tâm học đối với tình dục đồng giới. (Theo Wikipedia)

Nhận xét của người đọc từ Amazon.com

Đánh giá tích cực đáng lưu ý nhất

Craig H. Garver

★★★★★

Bạn cần cuốn sách này!!

OK, số là khi tôi công khai, tôi đọc ngẫu nhiên mọi cuốn sách về quan hệ đồng tính và làm người đồng tính mà tôi bắt gặp. Bạn phải thấy cái kệ sách của tôi, và trang gợi ý sách của Amazon mới khôi hài làm sao: “Nào nữ hoàng già béo kia, thêm vài cuốn sách cho bạn thưởng thức này!”

Nhân tiện cũng phải nói: những đề xuất rất hữu ích. Nên tôi không mong đợi thêm kiến thức gì nữa sẽ đến từ cuốn sách của Richard Isay. Dù ông vẫn là một tác giả yêu thích. Chao ôi! Quả thật sai lầm. Ông quả là đỉnh! Tôi khám phá được rất nhiều về bản thân và bạn bè qua cuốn sách này! Tôi không cần biết là bạn đang cố gắng cải thiện mối quan hệ của mình, cố gắng có được một mối quan hệ hoặc chỉ đang cố gắng tìm hiểu bản thân. Đây là một cái nhìn mới mẻ đáng chú ý về người đồng tính nam, bởi một bác sĩ tâm thần đồng tính. Quả vậy, ông là giáo sư tâm thần học tại Đại học Y khoa Weill Cornell và là giảng viên của Trung tâm Đào tạo và Nghiên cứu Phân tâm học của Đại học Columbia, theo Wikipedia. Bạn sẽ bắt gặp chính mình đang nghĩ “Ồ, ra là vậy” rất nhiều lần khi đọc cuốn sách mỏng này. Việc tìm hiểu này sẽ rất hữu ích – hãy đọc nó ngay!

Đánh giá phê bình đáng lưu ý nhất

J. T. Ormsbee

★★★★☆☆

Freud biến đi

Tôi đã học được rất nhiều từ cuốn sách này, nhưng để làm được điều đó, tôi đã phải băng qua một cuộc oanh tạc không ngớt của những điều vô nghĩa mẹ-con/ cha-con của Freud, kỳ quặc, phi thực nghiệm, lỗi thời. Có chỗ cho các tư tưởng của Freud (về triết học & lịch sử), chứ không phải lý thuyết về phát triển [tâm lý] sai lầm của ông. Và nó KHÔNG thuộc về những nỗ lực hiện tại để giải thích kinh nghiệm thực tế của con người theo quan điểm trị liệu. Tôi thận trọng giới thiệu cuốn sách này, nhưng chỉ dành cho những ai có sự kiên nhẫn để đãi cát tìm vàng.

Mở đầu

Cuốn sách này nói về tầm quan trọng của tình yêu lãng mạn đối với nam giới đồng tính và những khó khăn mà nhiều người gặp phải trong việc tìm kiếm và duy trì nó. Một quan hệ yêu thương có thể làm biến chuyển cuộc đời của bất kỳ ai theo thời gian. Sự bền bỉ tận tụy của người bạn đời càng đặc biệt quan trọng hơn đối với những người đồng tính đã từng bị khước từ hoặc hiểu lầm bởi cha mẹ trong thời thơ ấu, và sau đó bởi các bạn đồng trang lứa ở tuổi thiếu niên. Ở tuổi trưởng thành, họ thường khám phá rằng khả năng cảm nghiệm và bày tỏ nhu cầu của bản thân giờ đã bị ức chế và khả năng đón nhận tình cảm của người khác ngày càng khó khăn hơn.

Thiếu tin tưởng, sợ hãi hoặc thậm chí không nhận biết nhu cầu tình cảm của bản thân, nhiều người trong số những người đàn ông này mãi đi tìm loại hạnh phúc mà không có sự thân thiết, hoặc sự thân thiết mà không cam kết với nhau, cho đến tuổi trung niên. Rồi khi đã trải qua cảm giác trống rỗng và cô đơn, thường họ sẽ nhận ra rằng chỉ có thể tìm thấy hạnh phúc mà bấy lâu nay vẫn hằng lẩn tránh từ một mối quan hệ cam kết và thân mật, kết hợp với đam mê tình dục và tình bạn sâu sắc lâu bền. Tuy nhiên, khi này hầu hết đều đã quen thuộc với các thú vui dễ tiếp cận, có thể thay thế cho nhu cầu được một người khác yêu thương: tình dục ngẫu nhiên, các cuộc tình chóng vánh, cùng với bạn bè, công việc, không gian sống trang nhã, rồi rượu chè và các chất kích thích. Một số nữa sẽ không khi nào nhận ra giá trị của tình yêu để nỗ lực khởi đầu một quan hệ, hoặc duy trì tính dễ nhạy cảm và sự phụ thuộc lẫn nhau trong quan hệ của mình để giữ cho nó được thân mật, thú vị và đầy hứng khởi.

Nhiều người đồng tính hy vọng việc pháp luật công nhận hôn nhân đồng giới sẽ giúp họ giải quyết các vấn đề liên quan đến việc hình thành và duy trì các quan hệ mật thiết. Nhận con nuôi hay kết hôn hay kết hợp dân sự (civil union) đúng là sẽ giúp khích lệ một số người đồng tính để họ duy trì các mối quan hệ này. Tuy nhiên, có được một kết hợp như thế sẽ không mặc nhiên giúp họ tránh được những khó khăn trong tương quan mật thiết, vốn đã bắt nguồn từ thời thơ ấu và khiến cho nhiều người đồng tính mất niềm tin vào tình yêu.

Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ có tác dụng như một cuộc gặp gỡ trị liệu

hữu hiệu, cộng hưởng với kinh nghiệm của người đọc để giúp anh ta hiểu rằng, cách thức các cơ chế thích nghi mà anh đã sử dụng khi còn bé để đối phó với một tình yêu bất thường, trong khi phớt lờ nhu cầu của bản thân, thì giờ đây không còn hữu hiệu nữa, mà đã trở thành điều gây cản trở anh bước vào tình yêu, hoặc thường xuyên hơn, cản trở anh duy trì tình yêu.

Với người đọc muốn tìm kiếm các giải pháp dễ dàng cho những khó khăn trong tình yêu lãng mạn, tôi e rằng họ sẽ thất vọng. Cũng như mọi nỗ lực có giá trị khác của con người, tình yêu đòi hỏi sự nỗ lực và kiên trì để nắm bắt và duy trì nó. Càng sớm nhận ra giá trị của tình yêu, ta càng sớm hành động để nuôi dưỡng và bảo vệ nó, và càng trở nên thành thực hơn trong nghệ thuật yêu thương. Tôi hy vọng rằng thông qua cuốn sách này, độc giả sẽ bắt đầu khám phá được rằng họ xứng đáng với các nỗ lực mà tình yêu đòi hỏi, và tình yêu cũng xứng đáng với các nỗ lực mà nó đòi hỏi.

1

Vấn đề của tình yêu lãng mạn

Thật khó để thừa nhận ta đã không biết đến tình yêu trong quá khứ. Và dù vậy, tình yêu sẽ không phải là cái trải nghiệm lay động, say mê, rạo rực như nó là, nếu tâm hồn được lay động, say mê, rạo rực ấy không ý thức được sự kiện là cho đến thời điểm này, nó đã chưa từng được lay động và say mê.

—Franz Rosenzweig

Hầu hết các thân chủ đồng tính của tôi trong ba mươi năm qua đều chia sẻ về các vấn đề mà họ gặp phải trong tình yêu. Một số gặp khó khăn khi bắt đầu yêu, và duy trì tình yêu thì càng khó khăn hơn. Có thể đó không phải là lý do chủ yếu họ tìm kiếm sự giúp đỡ, nhưng sớm hay muộn hầu hết đều nói tới chuyện tình yêu trong quá trình trị liệu. Cuốn sách này nói về những khó khăn mà nhiều người đồng tính đã gặp phải khi yêu và được yêu và cách tôi cố gắng giúp đỡ họ.

Tôi không giới hạn khái niệm tình yêu lãng mạn vào sự lãng mạn hoặc đơn giản chỉ là ham muốn tình dục hoặc trải nghiệm say đắm khi yêu, nhưng bao gồm cả trải nghiệm bền bỉ của việc ở lại trong tình yêu. Tình yêu lãng mạn dựa trên đam mê tình dục, và đam mê này có tầm quan trọng chủ yếu ở giai đoạn đầu của tất cả các mối quan hệ tình cảm lãng mạn. Nhưng tính chất và mức độ ham muốn tình dục của mỗi người sẽ thay đổi theo thời gian. Khi tình yêu lãng mạn được định hình lại bởi sự quen thuộc, sự quan tâm và lo lắng đến hạnh phúc của người kia, thì nó bớt ích kỷ mà cân nhắc đến nhu cầu của đối tác hơn, bớt thể hiện bằng sự hưng phấn cao độ mà thân mật hơn. Các quan hệ yêu thương lãng mạn và cam kết với nhau được thúc đẩy bởi chính khao khát hạnh phúc trong mỗi con người.

Quan hệ tình cảm lâu dài không dễ dàng với bất kỳ ai. Montaigne đã đi đến kết luận rằng hôn nhân và tình yêu lãng mạn không tương thích với nhau, Bertrand Russell cũng nghi ngờ chúng có thể hòa hợp được. Freud cũng viết về những khó khăn trong việc duy trì đam mê trong quan hệ hôn nhân và cho rằng luôn có sự giằng co giữa tình dục và tình yêu. Đối với Freud, đam mê tình dục là bản năng (id) hoang dã đầy tính hung hăng, trong

khi tình yêu đòi hỏi sự ân cần triu mến, sự ấm áp và lòng vị tha. Theo Freud, để đạt được tình yêu trong mối tương quan, các bản năng tình dục phải được thăng hoa. Ông vẫn duy trì quan điểm tách rời tình dục và tình yêu không phải là điều lành mạnh khi thảo luận về phức cảm đức bà-con điểm, và chúng ta sẽ dành phần lớn cuộc đời trưởng thành của mình để cố gắng đem tình yêu và tình dục đến với nhau.

Freud tỏ ra bi quan liệu con người văn minh có bao giờ thật sự thể hiện được bản năng tình dục của mình mà không bị ức chế. Tuy nhiên, điều này cũng không hoàn toàn là dở, bởi vì nếu cảm xúc tình dục được thăng hoa là một nguồn sáng tạo lớn lao, thì cảm xúc tình dục “bị ức chế trong các mục đích của chúng... càng đặc biệt có khả năng thích ứng để tạo ra các sản phẩm lâu dài.”

Duy trì quan hệ đã không dễ đối với người dị tính, thì giữ gìn quan hệ cam kết với nhau giữa những người đồng tính càng khó khăn gấp bội. Nếu cải thiện được các mối quan hệ này, tôi chắc rằng nhiều người đồng tính sẽ có được cuộc sống hạnh phúc và viên mãn hơn nhiều.

Người đồng tính nam và đồng tính nữ nên nhận được sự bảo vệ về mặt pháp lý, tài chính và xã hội cũng như người dị tính, đối với các quan hệ cam kết của họ. Họ không những nên được phép kết hôn mà còn nên được khuyến khích làm điều đó. Hôn nhân mang lại cho hai người đang cố gắng sống đời với nhau ý thức rằng mối quan hệ của họ có một ý nghĩa hết sức đặc biệt. Đó là một cấu trúc thân thuộc mà trong đó họ có thể cảm nghiệm và bày tỏ tình cảm và sự quan tâm dành cho nhau, cũng như thực hiện các thích nghi và thỏa hiệp hàng ngày mà tất cả các mối quan hệ thân mật đều đòi hỏi. Sự thiếu vắng cấu trúc này cũng như sự khích lệ và tán đồng của xã hội đối với các quan hệ cam kết với nhau đã góp phần làm cho nhiều cặp đôi đồng tính cảm thấy mối quan hệ của họ nằm ở một thang bậc thấp hơn. Kết quả là họ nỗ lực ít hơn để nuôi dưỡng chúng.

Tuy nhiên, việc không được kết hôn và hưởng các đặc quyền như đối với hôn nhân được xã hội thừa nhận, cũng như sự vắng mặt thường thấy của con cái trong các quan hệ đồng tính, không phải là những lý do chính làm cho các quan hệ này kém bền vững. Một lý do chính yếu hơn đó là nhiều người đồng tính rất thiếu tình yêu bản thân (self-love), là điều sẽ gây khó khăn hoặc thường xuyên gây cản trở cho việc trao và nhận tình yêu trong

các quan hệ tương đối lâu dài.

Tình yêu bản thân đích thực hình thành từ việc đưa trẻ cảm thấy được yêu thương, chấp nhận và trân trọng. Tình thương của cha mẹ mang lại cho con cái niềm tin rằng chúng xứng đáng được yêu thương và khiến chúng có khuynh hướng quan tâm, hỗ trợ và đón nhận người khác, vốn là điều sẽ thúc đẩy tình yêu. Còn người không coi trọng bản thân và không tin rằng họ đáng được yêu thương thì thường có xu hướng ích kỷ, đòi hỏi, bần tính, hay chỉ trích trong các tương quan thân mật, để làm nản lòng đối tác muốn bày tỏ tình cảm. Khi đối tác vì yêu thương và quan tâm mà gạt qua cách anh ta bị đối xử, để nỗ lực đáp lại bằng tình thương, thì tình thương đó thường bị họ khước từ. Những người thiếu tình yêu bản thân thường tin rằng tình cảm của người khác, không sớm thì muộn, cũng sẽ biến thành sự khước từ vốn quen thuộc mà họ chờ đợi và tin rằng họ đáng phải nhận lấy.

Tôi nhận thấy rằng cách thức những cậu bé đồng tính được nuôi dạy và đối xử bởi những người cha mẹ mà bản thân họ thường cũng không được giáo dục và ít hiểu biết về các nhu cầu đặc biệt của đứa con của mình, là lý do chủ yếu khiến hầu hết người đồng tính không phát triển được tình yêu bản thân để có thể tin tưởng vào tình yêu đến từ một người khác. Người thì gặp khó khăn khi bắt đầu yêu, người thì nhận thấy họ không có khả năng trông cậy và phụ thuộc vào một người khác trong một thời gian dài. Điều này khiến họ không thể hoặc không muốn thực hiện việc cam kết với nhau, mà thiếu nó thì tình yêu cũng không thể bền vững.

Nam giới lớn lên trong xã hội ưa chuộng hình ảnh nam tính rắn rỏi thường có xu hướng trở nên độc lập. Ở tuổi trưởng thành, đàn ông dị tính cũng như đồng tính đều cảm thấy nặng nề nếu họ buộc phải phụ thuộc vào một người khác, và bởi lo lắng về điều đó nên cả hai đều đưa ra các lựa chọn vô thức làm cho các tương quan mật thiết của họ trở nên thiếu ổn định. Hơn nữa, giữa hai người đàn ông đồng tính thì sẽ thiếu vắng vai trò của người phụ nữ khoan dung và thúc đẩy sự phụ thuộc lẫn nhau, nên họ thường sẽ tình cờ hoặc thậm chí thẳng thắn khuyến khích tình dục bên ngoài mối quan hệ, hoặc đưa ra các lựa chọn nghề nghiệp đòi hỏi những khoảng thời gian dài sống xa nhau. Tình dục ngoài quan hệ, quá bận tâm tới sự nghiệp, và những khoảng thời gian dài xa cách sẽ khuếch tán sự phụ thuộc không mong muốn này, sau cùng làm xói mòn niềm tin và tình yêu mà hai đối tác dành cho nhau, cũng như ảnh hưởng đến sự ổn định của mối quan hệ.

Xã hội của chúng ta vẫn đang duy trì định kiến chống lại các biểu hiện của tình yêu đồng tính, điều này chắc chắn đã góp phần vào những khó khăn mà người đồng tính trưởng thành phải gánh chịu khi bắt đầu yêu hoặc duy trì quan hệ lâu dài. Từ tuổi thiếu niên, nỗi sợ bị khước từ có thể đã khiến cho họ phải vất vả công khai giới tính và gặp không ít khó khăn trong việc tìm kiếm bạn bè trong giới và trải nghiệm các gặp gỡ lãng mạn và tình dục. Thiếu niên đồng tính vẫn thường che giấu xu hướng tình dục của chúng, khiến chúng không có điều kiện thử nghiệm để tập được cho mình một cách thức tỏ tình phù hợp. Điều này đưa đẩy tới chuyện các cậu trai thẳng đầy miễn cưỡng trở thành đối tượng duy nhất cho các mơ tưởng tình dục của thiếu niên đồng tính, dẫn tới những cuộc say nắng ngất ngư, không hồi đáp, bề bàng, và rồi việc bị từ chối càng khiến chúng thêm nghi ngờ về các mối quan hệ.

Nhiều người bảo thủ xã hội phản đối hôn nhân đồng giới và kết hợp dân sự dựa vào những cấm đoán mơ hồ và gây tranh cãi của Kinh Thánh, vào lịch sử hội thánh, và vào lập luận rằng nó sẽ làm suy yếu hôn nhân truyền thống. Những người khác có cái nhìn khái quát thì lo rằng điều đó sẽ đưa đến việc thừa nhận các rối loạn chức năng và dẫn tới tan rã xã hội. Một số người đồng tính cũng ngại bình thường hóa các mối quan hệ của mình, vì cho rằng khi làm như vậy, họ sẽ bị gò bó trong một khuôn khổ được xã hội chấp nhận nhưng nó sẽ tước đi quyền tự do để họ tự quyết định cấu trúc các mối quan hệ của chính mình.

Với những gì tôi đã học được từ các thân chủ của tôi về những khó khăn mà họ đã gặp phải trong việc hình thành và duy trì quan hệ, và với những gì tôi đã nghe được và quan sát thấy từ bạn bè và người quen, tôi không tin rằng sự tự do đó cũng như tình dục cởi mở của các quan hệ đồng tính làm cho chúng tốt hơn quan hệ dị tính hoặc biến chúng thành một kiểu mẫu cho các quan hệ nói chung. Nam giới đồng tính đóng góp tích cực cho xã hội nhờ sự tương đối ít bạo lực của họ, sự nhạy cảm đối với các nhóm thiểu số khác, tỉ lệ tình nguyện cao và các đóng góp về mặt nghệ thuật, dân sự và tài chính. Tuy nhiên, thúc đẩy một nền tân dân chủ tình dục hoặc đưa ra các quyết định nghề nghiệp và những quyết định khác mà không cân nhắc đến nhu cầu của người bạn đời và của mối quan hệ, thì thường chỉ là biện minh cho cách thức nhiều người đồng tính đối phó với các nhu cầu không mong đợi của bản thân, việc họ thiếu tình yêu bản thân và thiếu tin tưởng

vào tình yêu của người khác. Tôn trọng quyền của đối tác, để anh ấy được làm bất kỳ điều gì tùy ý có thể là dân chủ theo nghĩa là bạn không áp đặt ý chí của mình lên anh ấy, nhưng như vậy thường là không tôn trọng mối quan hệ hoặc nhu cầu dài hạn của cả hai người. Chấp nhận sự tự do này có thể làm lu mờ ý thức về nghĩa vụ và trách nhiệm đối với nhau và có thể sẽ cản trở khả năng thực hiện những hy sinh và thỏa hiệp cần thiết để nuôi dưỡng tình yêu của nhau.

Khi lòng tự trọng bị tổn thương đáng kể, và do đó không còn tin rằng họ đáng yêu hay đáng được hưởng hạnh phúc, thì người ta có thể không còn khả năng phấn đấu hoặc tìm thấy sự can đảm để đối phó với những lo âu và sợ hãi vốn bình thường vẫn có khi ta đối diện với các thách thức hàng ngày. Nỗ lực cho hạnh phúc cá nhân và sự thỏa mãn của bản thân khi ấy chỉ còn được xem là chính đáng trong những thời điểm cực kỳ nguy cơ hoặc khủng hoảng cá nhân. Một phần vì lý do này mà vào đỉnh điểm của đại dịch AIDS và trước khi có các phương pháp điều trị phổ biến, người đồng tính dường như can đảm và kỷ luật tự giác hơn so với hiện tại; họ dường như tỏ ra trung thành với nhau hơn, gắn bó dễ dàng trong tình bạn thân thiết, và quan tâm theo đuổi và duy trì các quan hệ lãng mạn và ràng buộc hơn. Giờ đây, khi mà một loạt các phương pháp điều trị HIV và AIDS đã trở nên phổ biến, thì người đồng tính trẻ tuổi, cũng như người đồng tính ở độ tuổi ba mươi và bốn mươi, lại một lần nữa lao vào các khoái lạc của tình dục ẩn danh và không bảo vệ.

Sự hứng thú ngày càng gia tăng đối với các hoạt động tình dục rủi ro này càng được thúc đẩy nhờ việc tìm kiếm bạn tình dễ dàng qua Internet và việc sử dụng ma túy đá (meth) với tác dụng tăng cường tạm thời sự tự tin và ham muốn tình dục trong khi giảm bớt các ức chế tình dục. Nhưng sự gia tăng trở lại của hành vi tình dục rủi ro cũng là thực tế cho thấy nhiều người đồng tính tin rằng họ không đáng được hưởng an vui hạnh phúc. Họ thường hợp lý hóa niềm tin của mình, rằng trò vui cũng đáng để liều. Nhiều người trong số ấy cũng cho rằng các quan hệ cam kết và dài hạn đòi hỏi nhiều việc quá. Tình yêu đòi hỏi niềm tin rằng người ta xứng đáng với công sức bỏ ra để tìm kiếm nó, và cũng đòi hỏi sự can đảm và kỷ luật tự giác cần thiết để duy trì nó.

Mặc dù quan sát của tôi về các khó khăn của người đồng tính trong quan hệ tình cảm lãng mạn và thân mật chỉ dựa trên một nhóm các thân

chủ, tôi không thấy những người mà tôi gặp trong phòng trị liệu có vấn đề gì hơn những người mà tôi biết bên ngoài phòng trị liệu. Họ khác biệt với số đông người đồng tính không phải vì họ rối loạn tâm trí hơn, mà bởi vì họ có xu hướng tìm kiếm sự hiểu biết về khía cạnh tâm lý của bất kỳ vấn đề nào mà họ gặp phải, và họ cũng có nguồn lực trí tuệ, tài chính, cũng như có đủ động lực và óc hiểu kỳ để làm điều đó.

Hầu hết các thân chủ của tôi sống trong hoặc chung quanh thành phố New York. Các khu vực đô thị lớn cung cấp nhiều lựa chọn thay thế và dễ tiếp cận hơn là tình yêu của một người khác, nhiều hơn các khu vực thành thị hoặc nông thôn nhỏ bé. Một cộng đồng đồng tính lớn và hỗ trợ lẫn nhau, tình bạn với người trong giới, tình dục dễ dàng, cùng các hoạt động vui chơi giải trí khác mà thành phố cung cấp, có thể khiến cho các mối quan hệ trở nên bớt thiết yếu hơn đối với hạnh phúc cá nhân của người thành thị so với người nông thôn. Bên ngoài các khu vực đô thị lớn, người đồng tính thường có xu hướng nỗ lực nhiều hơn để làm cho các quan hệ của họ được khả thi hơn, bởi cần thiết nên họ sẵn sàng vượt qua bất cứ ngò vực nào mà họ có đối với tình yêu. Vì thế, tuy các thân chủ của tôi có thể không đại diện cho dân số nam giới đồng tính, tôi vẫn tin rằng các quan sát của tôi phản ánh những khó khăn mà hầu hết người đồng tính gặp phải trong các quan hệ của họ.

Triết gia Irving Singer đã viết: “Không một loại tình yêu nào có thể thỏa mãn mọi nhu cầu của chúng ta trong mọi hoàn cảnh”. Chẳng hạn, tôi biết rằng tình thương của bạn bè quan trọng thế nào đối với nhiều người đồng tính, rằng bạn bè cung cấp một cộng đồng cùng trang lứa có thể hiểu và khích lệ nhau, mà nhiều người đã không có được khi lớn lên. Tuy nhiên, tôi cũng tin rằng một quan hệ tình cảm lãng mạn, kết hợp đam mê với tình bạn sâu sắc, trong đó người ta yêu và cảm nhận tình yêu từ người khác trong nhiều năm dài, là cách hữu hiệu nhất để mang lại cho người ta cảm giác trân trọng bản thân, bù đắp cho các tổn thương kéo dài trong thời thơ ấu và niên thiếu của họ. Dường như đối với tôi, không có bất kỳ nỗ lực nào khác của con người có thể mang lại một mức độ hạnh phúc cá nhân như loại quan hệ này; nó làm tăng cường không chỉ giá trị của bản thân mà cả khả năng trân trọng giá trị của người khác và các cảm nghiệm niềm vui và vẻ đẹp của cuộc đời. Đối với nhiều người đồng tính, nhất là những người không tôn giáo và không có con cái, thì yêu và được yêu trong một mối quan hệ lâu dài thường

mang lại cho cuộc sống của họ một ý nghĩa siêu việt.

Như Plato đã từng viết: “Trong nghĩa vụ đạt đến sự bất tử, bản tính con người sẽ khó tìm được một đối tác nào thích hợp hơn tình yêu.”

2

Vì sao không dễ có nhu cầu tình yêu?

Khi một người không nhận biết mình đang thiếu thốn điều gì thì anh ta cũng không thể có sự khao khát đối với điều ấy.

—Plato

Những người đồng tính gặp khó khăn trong việc yêu và đón nhận tình yêu thường nói với tôi rằng họ mong muốn có một quan hệ mật thiết, hoặc tin rằng họ nên có, nhưng rồi bổ sung là không nhất thiết phải có nó thì mới được hạnh phúc. Một số cảm thấy xấu hổ ngược ngùng với nhu cầu tình yêu của mình, một số thậm chí đã không còn khả năng cảm nghiệm nó. Nhận biết bản thân có nhu cầu được người khác yêu thương là điều cần thiết để bắt đầu tình yêu và duy trì tình yêu. Dù một người có thể chưa nhận biết nhu cầu này khi bắt đầu yêu, anh ta phải ý thức được nó nếu muốn tiến tới sự cam kết cần thiết để duy trì tình yêu.

Nhu cầu tình yêu là một nhu cầu sinh học. Trẻ sơ sinh loài người do có não bộ phát triển nhanh chóng nên ra đời sớm tương đối so với các loài động vật có vú khác. Việc sinh non này dẫn đến một giai đoạn dài bất lực và lệ thuộc vào cha mẹ để sinh tồn.

Bộ não con người mẫn cảm nhất trong những năm đầu đời. Trong thời gian này, nó mã hóa tình yêu được cảm thấy thế nào theo mức độ mà trẻ được thỏa mãn các nhu cầu, qua đụng chạm, giọng nói, âm điệu và những hành vi mà nhờ đó các nhu cầu ấy được thỏa mãn. Trong các năm này, trẻ học biết mình phải làm gì để có được tình yêu và sự chăm sóc mà nó cần. Sự tương tác giữa khả năng báo hiệu nhu cầu của trẻ và đáp ứng của người chăm sóc chúng, hình thành nên khuôn mẫu cho cách thức ta yêu và được yêu ở tuổi trưởng thành.

Tôi không có ý cho rằng nhu cầu tình yêu của người trưởng thành cũng giống hệt như của trẻ sơ sinh hay trẻ nhỏ. Tuổi thơ chứa đựng một sự căng thẳng thường trực giữa việc lệ thuộc vào người chăm sóc và tách biệt với họ. Cha mẹ phải đủ khéo léo để tạo cho trẻ một cảm giác an toàn và thoải mái, đủ để cho phép chúng cất những bước đi cần thiết, cả nghĩa đen lẫn nghĩa

bóng, để trở thành một cá nhân độc lập. Trong quá trình đó, tính chất các nhu cầu của chúng sẽ thay đổi, và những người mà chúng cần đến hẳn nhiên cũng sẽ mở rộng, bao gồm cha mẹ và cả những người khác. Cách thức mà trẻ vận dụng để có được tình yêu và sự chú ý sẽ ngày càng đa sắc thái và nâng cao khi chúng dần thoát khỏi tình trạng hoàn toàn lệ thuộc. Thật vậy, để một trẻ vị thành niên hình thành lòng cảm mến và yêu say đắm một ai, cậu ta phải có đủ tách biệt và đủ an toàn để tin rằng cậu sẽ nhận được một cái gì có giá trị từ hành vi yêu thương này. Nghịch lý thay, trong khi việc phải lòng người khác làm cho chúng ta cảm thấy được tách biệt và độc lập hơn với cha mẹ, thì xuyên suốt cuộc đời, ta lại không ngừng tìm kiếm sự gắn kết, một phần là vì chúng thiếp lập lại và gọi lại những ký ức in dấu của tương quan đầu đời của chúng ta với cha mẹ.

Lý do chính khiến cho bất kỳ người nào, đồng tính hay dị tính, gặp khó khăn trong việc bày tỏ hoặc cảm nhận nhu cầu được người khác yêu thương, đó là do việc nuôi nấng không thỏa đáng của cha mẹ. Mối liên kết giữa người nuôi dưỡng và đứa bé là nguồn an toàn và an ủi sớm nhất mà nó có được. Nếu sự gắn bó này bị gián đoạn trong hai năm đầu đời thì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến khả năng của cá nhân hình thành các gắn kết và duy trì các quan hệ mật thiết về sau.

Nhà phân tâm học Rene Spitz phát hiện rằng trẻ mồ côi và trẻ bị tách rời sớm với mẹ trong năm đầu tiên, do người mẹ bị giam giữ, trở nên lặng lẽ, ốm yếu và một số tử vong, ngay cả khi chúng được đáp ứng đầy đủ các nhu cầu thể chất. Ông quan sát rằng sự thiếu tương tác và kích thích của người khác ở độ tuổi còn non này chính là nguyên nhân gây ra các rối loạn nghiêm trọng và thường xuyên đưa đến tử vong. Công trình của ông được nhà phân tâm học người Anh John Bowlby tiếp tục triển khai, người đã chỉ ra rằng sự gắn bó sớm và an toàn (secure early attachment) với người mẹ hoặc người nuôi dưỡng sẽ đặt nền tảng cho hạnh phúc, sức khỏe và các tương quan trưởng thành mật thiết trong tương lai.

Khi các gắn bó bị đứt gãy trong thời đầu thơ ấu [3-8 tuổi], nó sẽ ảnh hưởng cực kỳ nghiêm trọng đến sức khỏe và khả năng cảm nhận niềm tin, vốn là điều cần thiết cho sự gắn bó với người khác. Nhưng sự khước từ của cha hoặc mẹ trong giai đoạn sau của tuổi thơ ấu [9-11 tuổi] cũng có tác động không kém đến khả năng hình thành các mối quan hệ mật thiết của người trưởng thành. Việc cha mẹ dồn hết quan tâm cho đứa em mới chào đời, quá

bận tâm đến nhu cầu của bản thân họ, hoặc lạm dụng về mặt cảm xúc đối với trẻ khi bắt chúng phải đạt được các tham vọng mà họ đã thất bại, nói chung đều sẽ được trẻ cảm nghiệm là sự khước từ. Chúng làm suy yếu lòng tự trọng của trẻ bởi khiến nó tin rằng cảm xúc và nhu cầu của nó là không quan trọng, và bày tỏ ra cũng chẳng ích gì bởi vì chúng sẽ không được đáp ứng hay được đón nhận bằng sự cảm thông. Nếu sự khước từ, thiếu quan tâm, bỏ bê về mặt cảm xúc hoặc thiếu cảm thông xảy ra sớm, nghiêm trọng và thường xuyên, thì thường trẻ sẽ ngừng đòi hỏi điều chúng cần và có thể sớm quên đi rằng chúng đã từng có nhu cầu đó, cứ thế đánh mất dần cảm thức đối với nhu cầu tình yêu.

Alan

Alan là một người đàn ông bốn mươi sáu tuổi, đẹp trai, vạm vỡ, bắt đầu đến trị liệu với tôi vài năm trước khi anh nhận thấy trong bất kỳ quan hệ yêu đương lãng mạn nào anh cũng đều gặp khó khăn. Lúc đó, anh nói với tôi anh không thật sự cần một mối quan hệ vì đã có những người bạn tốt và anh dành hết tâm trí cho công việc, nhưng ngày càng thường xuyên hơn, cứ vào cuối mỗi ngày thì anh lại thấy khổ sở khi phải “về nhà một mình”.

Anh có xu hướng quyến luyến và bị thu hút bởi những người đàn ông lạnh lùng hoặc không có hứng thú đối với các mối quan hệ. Anh thường gặp họ qua mạng và thường những người bạn tình này hoặc đã có gia đình, hoặc đang ở trong mối quan hệ với một người đàn ông khác. Anh thích phiêu lưu và chinh phục, và cũng hứng thú với tình dục, nhưng bất cứ khi nào có người tỏ ra quan tâm đến anh thì đều khiến anh trở nên thiếu tự nhiên và thích lấy lòng họ. Thế rồi anh thường mất khả năng cương cứng hoặc không thể xuất tinh. Nếu họ tiếp tục gặp gỡ thêm vài lần nữa và mối quan hệ bắt đầu tiến triển thì anh sẽ đâm ra thờ ơ, xa cách và buồn chán.

Mẹ của Alan giờ đã trên bảy mươi tuổi và đã ly dị cha anh năm Alan mười hai tuổi. Bà mắc chứng trầm cảm suốt thời thơ ấu của cậu bé, dường như quá tải vì phải chăm sóc cậu và mấy đứa em, nên thường hay bực bội, chỉ trích và đòi hỏi. Cuộc hôn nhân của bà không được hạnh phúc, và bà đã từng bỏ nhà ra đi để “xốc lại bản thân” khi Alan lên chín. Cha Alan nồng ấm hơn và là một phụ huynh đáng tin cậy hơn, nhưng ông cũng không hạnh phúc trong cuộc hôn nhân này và phải vất vả xoay xở với các đòi hỏi của gia đình và công việc. Một năm sau khi mẹ Alan quay trở về, cha mẹ cậu ly thân

vĩnh viễn và cha cậu đã sớm tái hôn. Alan muốn sống cùng các em, với cha và mẹ kế, nhưng vì là anh cả, cậu buộc phải sống với mẹ ruột vì mẹ kế không thể chăm sóc tất cả các đứa trẻ trong gia đình mới này.

Alan đã học được rằng để giành được một chút tình yêu và sự quan tâm còn sót lại, cậu phải là một cậu bé ngoan, không làm phiền cha mẹ, hoặc tỏ ra tức giận và thất vọng khi nhu cầu của mình không được đáp ứng hay để ý tới. Ngay từ nhỏ, cậu đã đánh mất cảm thức đối với nhu cầu tình yêu, và cương quyết chỉ dựa vào trí thông minh và tài năng đáng kể của mình để sinh tồn chứ không dựa dẫm hay phụ thuộc vào bất kỳ ai. Quyết tâm này càng được củng cố ở trường trung học khi cậu phát triển mối quan hệ thân thiết với một giáo viên đã kết hôn rất được ngưỡng mộ, người đã quyến rũ cậu. Dù trước đây chưa từng quan hệ tình dục, Alan đã khá thoải mái với sự thu hút và ham muốn tình dục đồng giới của bản thân vào lúc đó, nhưng rồi cậu cảm thấy bị phản bội và sẽ không quan hệ tình dục nữa cho đến gần ba mươi tuổi.

Không lâu sau khi mới đến trị liệu với tôi, Alan phải lòng một người đàn ông đang vướng bận với công việc và một người yêu trước. Alan bị thu hút bởi người đó có ngoại hình mạnh mẽ, bản tính độc đoán và một sự thờ ơ vô cảm mà Alan thấy quen thuộc và vô thức cảm nhận nó như là một phần của bất kỳ quan hệ mật thiết nào. Tình dục nóng bỏng trong suốt quan hệ hai năm của họ, nhưng giả như người yêu của anh sẵn sàng hơn, Alan hẳn đã trở nên buồn chán và lạnh nhạt. Hẳn sớm muộn gì anh cũng gặp lại chuyện xuất tinh khó do cơn giận vô thức bị khơi gợi bởi tình yêu mà anh ao ước nhưng đồng thời cũng ngờ vực đến tận đáy lòng.

Từ nhỏ Alan đã có những sở thích không đặc trưng cho các cậu con trai thẳng. Cậu không mê các môn thể thao đồng đội mạnh bạo, thích chơi với bạn nữ hơn bạn nam, và khi còn rất bé đã thích diện trang phục hóa trang, nhảy múa và nghệ thuật sân khấu. Nhưng không giống các bé trai đồng tính khác, khó khăn mà cậu gặp phải trong việc gấn bó tình cảm không bắt nguồn từ sự phi điển hình giới tính này, mà từ việc chưa từng được nếm trải một tình yêu đáng tin cậy, do mẹ thì hạn chế về mặt tình cảm còn cha thì có nhu cầu xây dựng một gia đình mới.

Cha của hầu hết các cậu bé đồng tính thường thờ ơ, chỉ trích, hoặc thẳng thừng khước từ, đơn giản vì chúng không như những đứa trẻ bình

thường khác. Chúng có một hoặc nhiều đặc điểm thường là đặc trưng của con gái hơn là con trai. Đặc điểm đa dạng giới (gender-variant) dễ thấy nhất là sự thiếu hứng thú đối với các trò chơi tiếp xúc thể chất [như vật lộn tuối]. Các đặc điểm khác cũng phổ biến như: thích chơi với bạn nữ hơn bạn nam và thường mau mắn biểu lộ cảm xúc hơn các cậu bé khác. Một số em thích chơi với búp bê, và một số ít hơn thích mặc thử đồ của mẹ hoặc chị em gái. Từng thân chủ của tôi đều nhớ lại rằng anh ta đã thấy gần bó với mẹ mình hơn là với cha, vì có nhiều điểm chung với bà hơn. Mặc dù không phải tất cả người đồng tính đều có những đặc điểm này khi còn bé, nhưng hầu hết đều nhớ lại rằng họ đã có ít nhất vài đặc điểm trong số đó.

Một cậu bé đồng tính điển hình thường bị coi là yếu đuối trong thời thơ ấu [3-11 tuổi] và đầu tuổi vị thành niên [12-14 tuổi], mặc dù nhiều đặc điểm nữ tính của cậu sẽ biến mất trong giai đoạn vị thành niên vì các ảnh hưởng sinh học cũng như quyết tâm của chính cậu để thích ứng với các mong đợi của xã hội và bạn bè cùng lứa đối với nam tính. Tuy nhiên, áp lực phải cư xử giống con trai điển hình đã có từ rất lâu trước tuổi vị thành niên, vào lúc năm sáu tuổi, khi cha hoặc đôi khi cả mẹ bắt đầu nhắc nhở cậu bé phải kìm nén hoặc điều chỉnh các hành vi nữ tính của mình. Cha mẹ cậu bé, do thiên kiến bởi các chuẩn mực văn hóa về nam tính, thường bị thôi thúc phải nắn nắn lại thằng bé cho nó “đừng cư xử như một đứa con gái”, vì họ lo lắng cậu sẽ bị tui con trai ở trường tẩy chay, cũng như e ngại rằng sự khác biệt của đứa con sẽ phản ánh kém về khả năng nuôi dạy trẻ của họ. Thật không may, hầu hết các bậc cha mẹ thường không nghĩ ngợi nhiều đến việc những lời nhắc nhở như thế sẽ ảnh hưởng bất lợi đến lòng tự trọng của con cái họ ra sao.

Tới khi cậu bé đồng tính được tám chín tuổi, thì một trong hai phụ huynh hoặc cả hai đã có thể cảm nhận rằng cậu bé bị quyến rũ tình dục bởi người cha, những người đàn ông trưởng thành khác, hoặc các cậu con trai khác, mặc dù hầu hết chúng đều không tự nhận biết sự hấp dẫn đối với tình dục đồng giới của mình, cho tới đầu tuổi vị thành niên [12-14 tuổi] hoặc thậm chí trễ hơn [15-19 tuổi]. Biểu hiện sớm của ham muốn tình dục đồng giới này càng làm gia tăng khoảng cách về mặt cảm xúc hoặc khước từ thẳng thừng của cả cha lẫn mẹ, nhưng thường nhất là từ người cha. Nhiều cậu bé đồng tính bắt đầu tin rằng có điều gì đó không ổn với chúng vì cách cha mẹ phản ứng với những khác biệt của chúng so với các cậu bé khác, và chúng

bắt đầu ngờ vực bất kỳ biểu hiện trù mến hay yêu thương nào của người khác.

Trong thời đầu thơ ấu [3-8 tuổi], các bé trai đồng tính thường mau biểu cảm và dễ thể hiện sự nhiệt tình, hứng thú và thất vọng. Cha mẹ chúng thường thấy các biểu lộ cảm xúc như vậy quá nữ tính và thường nhắc nhở chúng phải cư xử bình thường như các cậu bé khác. Kết quả là các cậu bé này ngừng bộc lộ không chỉ tính hồ hởi quá mức mà cả những cảm xúc khác, chẳng hạn như tính mau nước mắt, tức giận hoặc thất vọng khi nhu cầu của chúng không được đáp ứng. Sau nhiều năm đè nén cảm xúc, nhiều cậu bé và nam giới trưởng thành, chỉ trên cơ sở này mà thôi, đã đánh mất cảm thức đối với những nhu cầu không được đáp ứng mà ban đầu đã khơi lên các cảm xúc ấy.

Andrew

Khi còn bé, Andrew không thích những môn thể thao mạnh bạo, cậu thích chơi với bạn nữ hơn bạn nam, và thường mang kè kè con búp bê theo bên mình. Cậu thường lẻo đẻo theo mẹ khi bà làm việc nhà, và khi còn một mình thì cậu cầm lấy chổi và máy hút bụi, rồi hát rồi nhảy, hồ hởi vì các hoạt động này làm cậu nhớ tới mẹ. Khi cậu vào lớp một thì cả cha và mẹ đều bảo cậu hãy thôi đừng ẻo lả nữa. Thế là cậu bé cất búp bê đi và thôi lẻo đẻo theo mẹ làm việc nhà. Cậu cũng ngừng biểu lộ sự phấn khích và nhiệt tình, cũng như kềm nén không bộc lộ sự tức giận và nước mắt mỗi khi gặp chuyện buồn.

Tôi gặp Andrew lần đầu khi anh ba mươi lăm tuổi vì anh muốn có một mối quan hệ lãng mạn mật thiết mà anh e là bấy giờ đã vượt quá tầm tay. Anh thỏa mãn về tình dục và bị thu hút bởi nhiều mẫu đàn ông khác nhau, nhưng cũng không thấy yêu ai. Anh hấp dẫn và thông minh và thường làm cho những người đàn ông kia khao khát anh vào lúc ban đầu, nhưng rồi họ sớm mất hứng thú khi cho rằng anh vô cảm.

Andrew thường nói năng với rất ít cảm xúc, ngay cả khi hồi tưởng về những ký ức đau buồn – một dấu hiệu của sự kiểm soát vô thức đã thành thói quen mà giờ đây anh đang vận dụng trên các cảm xúc của mình. Như nhiều người đồng tính trưởng thành, anh khao khát sự thu hút tình dục (sexual attention). Anh thường xuyên tập thể hình để có được sự thu hút này, để cảm nhận và trông nam tính hơn. Anh thấy rằng làm đối tượng cho

người khác ham muốn thì dễ hơn là phải cần đến một người khác. Giờ đây anh thấy xấu hổ với nhu cầu tình yêu của mình vì nó khiến anh phải cảm thấy lệ thuộc và nữ tính.

Có một mối liên kết chặt chẽ giữa cậu bé đồng tính và người mẹ vì họ chia sẻ nhiều đặc điểm và quan tâm chung. Tuy nhiên, liên kết này có thể gây khó khăn trong việc tách biệt với mẹ, khiến nhiều người đồng tính sợ bị chia cách và bỏ rơi, và càng làm họ e ngại hơn khi phải cần đến một người khác trong bất kỳ quan hệ lãng mạn mật thiết nào. Mẹ của cậu bé đồng tính cũng thường cảm thấy gần gũi với cậu hơn những đứa con trai khác vì cậu giống với bà hơn, và bà có thể đã tỏ ra rất cần cậu, khiến cho việc tách biệt với mẹ càng khó khăn hơn hoặc thậm chí là không thể. Đôi khi một người đồng tính trưởng thành không thừa nhận có nhu cầu được người khác yêu thương, để tránh sự lo âu mà việc gần gũi của mẹ và nhu cầu của bà đã để lại trên anh, và để giữ gìn sự trung thành mà bà đã ngầm đòi hỏi.

Jonathan

Cũng như Andrew, Jonathan thích chơi búp bê và thường chơi với bạn nữ nhiều hơn bạn nam. Cậu cũng suốt ngày bám lấy mẹ và đặc biệt thích giúp bà nấu ăn. Cha cậu từng là một vận động viên trung học, nên ông khó chấp nhận việc Jonathan thiếu hứng thú đối với các trò chơi vận động tích cực (aggressive play). Mặc khác, mẹ cậu thì yêu thích tính hòa nhã, dễ thương, tử tế và thiên hướng nghệ thuật của Jonathan, nhưng cuộc hôn nhân không hạnh phúc và tuổi thơ đầy khó khăn của bà với một người mẹ trầm cảm đã khiến bà lạm dụng sự quyến luyến với Jonathan và mối liên kết của cậu với bà. Bà thường tỉ tê với cậu bé rằng cậu quả là nguồn an ủi, yêu thương và thân mật đến mức làm cho cậu cảm thấy có lỗi khi tới lúc phải rời mẹ để đi mẫu giáo. Cậu không muốn xa mẹ và nhất quyết không cho mẹ rời khỏi lớp học. Khi được một mình trong phòng riêng ở nhà thì cậu tay cầm khăn choàng của mẹ giơ cao rồi bắt đầu xoay tròn, cố đánh văng mọi nỗi lo âu về sự chia ly của họ.

Khi là một thanh niên ở tuổi đôi mươi, Jonathan nói với tôi anh đã thấy rất khó khăn để duy trì tình yêu. Anh nhận xét rằng mỗi khi phải cam kết gắn bó với một người khác thì anh đều trở nên mất hứng thú vì sợ mất tự do, điều mà bất kỳ quan hệ mật thiết nào cũng đòi hỏi. Mỗi khi cảm thấy quá gần gũi với một người khác thì anh lại thích đi tìm kiếm các gặp gỡ tình

dục ẩn danh, vì chúng tạm thời giúp anh thoát khỏi cái cảm giác tù túng đi kèm với nhu cầu được người khác yêu thương, cũng như anh đã luôn cảm thấy như thế trong tương quan với mẹ.

Robert

Robert đã ba mươi bảy tuổi khi lần đầu đến trị liệu với tôi vì anh nhận thấy rằng anh không tài nào hẹn hò được với ai quá một vài đêm. Anh muốn có được một mối quan hệ nhưng lại thấy nhu cầu đối với một người khác làm anh ngượng ngịu và không thoải mái. Cũng như Jonathan, anh vẫn tiếp tục bị đè nặng bởi mối quan hệ thân thiết với mẹ.

Anh là con út trong ba đứa con và là đứa được mẹ yêu thích nhất. Cha anh qua đời trong một tai nạn năm Robert lên năm, và mẹ đã khuyến khích anh bù đắp cho sự mất mát này bằng cách luôn gần gũi với bà và trở thành “người đàn ông mà cha anh đã từng là”.

Để làm hài lòng bà, Robert đã hẹn hò với các cô gái trong suốt những năm vị thành niên, mặc dù lên mười ba, mười bốn anh đã ý thức được ham muốn đối với các cậu con trai và những người đàn ông khác. Anh đã không quan hệ tình dục với nam giới cho tới khi đi học đại học xa nhà, khi ấy hoặc ẩn danh hoặc với đàn ông đã ràng buộc. Thậm chí từ lúc ấy anh đã biết rằng anh không muốn có một quan hệ mật thiết vì điều đó sẽ làm mẹ thất vọng.

Năm ba mươi hai tuổi, anh công khai với mẹ và bà đã hết sức đau lòng. Bà quở trách anh rằng cha anh sẽ thất vọng nếu ông còn sống và bà nài xin Robert giữ kín bí mật này với gia đình bên nội. Sau đó, Robert tiếp tục quan hệ tình dục ẩn danh và có nhiều bạn bè đồng tính, một kết hợp các mối quan hệ mà anh cảm thấy thoải mái hơn so với gấn bó mật thiết với một người nào đó, là điều sẽ càng khiến cho mẹ chú ý hơn đến việc anh đồng tính và đe dọa đến mối quan hệ thân thiết mà anh vẫn đang có với bà.

Bởi vì nhiều cậu bé đồng tính không được người khác chấp nhận con người thật của chúng, khi đến tuổi vị thành niên chúng thường cảm thấy bất an và không thoải mái với bản thân và trong tương tác với bạn bè. Các mơ tưởng đồng giới ngày càng rõ rệt, ý thức ngày càng gia tăng về ham muốn của chúng, và sự cuốn hút đến nhức nhối của các cậu bạn dị tính, chỉ càng khiến cho chúng thêm sợ khước từ. Một số thích nghi với nỗi sợ này bằng cách trở nên quan tâm thái quá đến ý kiến của người khác và trở thành “hội viên của nhiều câu lạc bộ”, liên tục thay đổi liên minh và quan điểm để phù

hợp với mong đợi của người khác. Một số ít hơn trở nên thủ thế nhưng cương quyết độc lập với sự tán đồng của bạn bè cùng lứa. Ở tuổi mười lăm, mười sáu, nhiều cậu con trai đồng tính đã tích tụ khá nhiều oán giận vô thức đối với cha mẹ vì sự thiếu chấp nhận và thiếu hiểu biết của họ, và thường chỉ ý thức được sự tức giận khi bị bạn bè cùng lứa khước từ. Đến lúc đó thì nhiều em bối rối với nhu cầu tình yêu đáng thất vọng của chúng, và một số, thậm chí ở tuổi vị thành niên, đã không thể cảm nghiệm được nhu cầu này, vốn là điều thiết yếu để có thể yêu và được yêu.

Trông cậy vào các niềm vui thay thế

Những người đồng tính đi tìm kiếm sự giúp đỡ vì không thể hình thành hoặc duy trì quan hệ thường ở trong độ tuổi gần ba mươi và hơn bốn mươi. Cho tới lúc đó, hầu hết trong số họ đã học cách bù đắp cho sự thiếu vắng quan hệ yêu thương mật thiết của mình bằng cách tìm kiếm thỏa mãn trong các niềm vui đến từ tình dục ngẫu nhiên, tình cảm bạn bè hay gia đình mở rộng và công việc.

Trong cuốn sách tao nhã Cái ôm Khó Nắm giữ (The Elusive Embrace), Daniel Mendelsohn đã nhắc tới lợi thế của việc tự tạo ra một “gia đình” cho riêng mình, vì ông không thể có được tình yêu mà ông cần từ những người đồng tính khác, mà ông thấy là không đáng tin, “quá phù phiếm, quá giả dối, quá chăm bẵm đến vẻ đẹp”.

Ông tự chia sẻ bản thân cho “Khu phố Chelsea [thuộc Manhattan, New York], một văn hóa vui đùa” và cô bạn Rose với cậu con trai Nicholas của cô. Ông yêu cả hai sâu sắc và họ đáp lại tình yêu của ông.

Ông đã nhận được từ họ tình yêu và căn tính mà ông tin rằng “những anh chàng bị hồng văn hóa” kia không thể mang lại được.

“Bạn có thể sống ở hai nơi.... Ở một trong những nơi này, bạn có thể yêu các cậu trai của mình, những người đàn ông của mình, vốn cũng là các cậu trai, khao khát và đôi khi sở hữu cơ thể của họ, trong khi ở nơi kia bạn có thể dành thời giờ chăm sóc một đứa trẻ, một thằng bé, khi sống ở đó với mẹ nó, với một người phụ nữ”.

Một biến thể khác của chủ đề cần có một “gia đình” để thay thế cho nhu cầu tình yêu với một người đàn ông khác, được thấy ở những người đồng tính kết hôn với phụ nữ. Họ thường có đủ an toàn cảm xúc và sự thoải

mái trong một liên kết cảm xúc gần gũi với vợ và con cái, nên có thể trải qua nhiều năm mà không cần đến quan hệ tình cảm với một người đàn ông khác. Họ có thể có quan hệ tình dục ẩn danh hoặc các cuộc tình chóng vánh, nhưng cho đến độ tuổi bốn mươi, hầu hết đều không muốn từ bỏ tư cách đáng kính mà họ cảm thấy, cho một mối quan hệ còn ngoài vòng chấp thuận. Và dù họ có thể khao khát một mối quan hệ mật thiết với người đàn ông khác thì họ cũng không thể rời bỏ hôn nhân vì còn liên hệ cảm xúc với vợ và con cái.

Tình trạng khó xử này được diễn tả sâu sắc trong một lá thư viết cho tôi vài năm trước bởi một người đàn ông gần năm mươi tuổi, đã kết hôn được hơn hai mươi năm:

Đã vài năm trôi qua kể từ lần trải nghiệm tình dục trước đây của tôi với một người đàn ông, nhưng nó vẫn chưa làm giảm bớt sự khao khát được ở bên một người, được giữ chặt, và được nghe nói rằng anh ấy yêu tôi. Tôi có hai người bạn (traai thẳng) rất thân với tôi, thường hay ôm chầm lấy tôi, bày tỏ rằng họ yêu mến tôi, nhưng tôi thì không bao giờ có thể bày tỏ với họ những gì tôi thật sự cảm thấy mà phải luôn thủ thế. Thật khó để giải thích nỗi đau mà người ta phải gánh chịu và nỗi khao khát được gần gũi với một người đàn ông khác.

Tôi biết rằng tôi đã không sống đúng xu hướng của mình và biết rằng tôi vẫn luôn như tôi bây giờ. Tôi biết rằng sống trong cái vỏ cô đơn như tôi hiện nay sẽ ngày càng khó khăn hơn, nhưng tôi không thấy có cách nào để thoát ra khỏi nó.

Andrew Sullivan đánh giá thấp tình yêu lãng mạn khi so sánh nó với tình bạn trong cuốn *Tình yêu Ẩn kín* (Love Undetectable) của ông: “Trong hầu hết mọi khía cạnh, tình bạn thường mang đến những gì tình yêu chỉ hứa hẹn mà không cung cấp...”

Chẳng hạn, khi tình yêu vội vàng thì tình bạn chậm rãi. Tình yêu chóng đến như tên một bài hát (*Love Comes Quickly*), nhưng tình bạn chín mùi theo thời gian. Nếu tình yêu chỉ đẹp nhất vào thuở ban đầu thì tình bạn càng thêm quý giá khi tháng năm trôi qua”.

Trông cậy vào gia đình mở rộng, người phối ngẫu khác giới, bạn bè, kết hợp với các trải nghiệm tình dục ngẫu hứng, không phải là những cách duy nhất mà người đồng tính theo đuổi để bù đắp cho nhu cầu tình yêu với một

người đàn ông khác, cũng như để tránh những tổn thương và sự khước từ mà họ đã học được trong tương quan với cha mẹ và bạn bè cùng lứa ở tuổi vị thành niên. Người này tìm kiếm sự thỏa mãn trong công việc thay cho quan hệ mật thiết, trong khi người khác tìm kiếm sự thoải mái từ không gian sống không cần đến người khác, chẳng hạn một mái ấm mà tự mình có thể kiểm soát và hoàn thiện, và trong một lúc, nó cũng có thể mang lại cho mình cảm giác ấm áp và an toàn mà họ tin là không một ai khác có thể mang lại.

Charles

Charles là một doanh nhân rất thông minh và thành đạt. Anh không duy trì được quan hệ mật thiết của mình vì anh rõ ràng đã mất hứng thú với người đàn ông mà anh sống cùng. Tình yêu có rất ít giá trị đối với anh. Cha mẹ anh chỉ vừa mới đôi mươi khi anh chào đời. Họ có hàng tá nhu cầu của riêng họ nên chỉ có sức chịu đựng rất giới hạn đối với nhu cầu của đứa con đầu lòng. Khi cậu bé lên năm sáu tuổi, cậu đã bắt đầu biết đề nén các đặc điểm và hành vi nữ tính làm phật lòng cha mẹ. Cậu học cách làm hài lòng họ bằng cách trở nên một cậu bé ngoan ngoãn và xuất sắc ở trường, nhưng chưa bao giờ học cách trông cậy vào tình thương hoặc cảm thấy cần được người khác yêu thương. Khi bắt đầu trị liệu, Charles đã hơn ba mươi tuổi và đang dành sự quan tâm cho công việc, thành tựu và ý kiến của đồng nghiệp, đến mức loại trừ các quan hệ mật thiết. Anh yêu thích sự thoải mái của căn hộ của mình, nơi anh hay tiếp đãi bạn bè. Dù có thể hiểu nhu cầu tiền bạc và được tôn trọng, nhưng anh nói với tôi, anh không thể hiểu được khái niệm cần phải có tình yêu để được hạnh phúc. Anh cảm thấy cô đơn và cô lập và muốn có một người bạn trai vì anh nghĩ mình nên như thế, nhưng anh không tin là cần phải có một quan hệ mật thiết để có được hạnh phúc.

Tôi đã thấy tình thương và sự mãn nguyện mà một số người đồng tính có được từ quan hệ với người phối ngẫu khác giới và con cái, bạn bè và gia đình mở rộng, công việc và nhà cửa. Tuy nhiên, hầu hết những người này, khi còn ở độ tuổi hai mươi hoặc hơn ba mươi, phủ nhận rằng họ cần quan hệ lãng mạn lâu dài với một người đàn ông khác hoặc quá xấu hổ nếu thấy mình có một nhu cầu như thế, thì khi gần hoặc trong độ tuổi bốn mươi, lại bắt đầu khao khát nó. Nhiều người nhận thấy rằng các gặp gỡ tình dục và quan hệ ngắn hạn chỉ mang lại niềm vui chóng qua. Họ trân trọng tình cảm bạn bè nhưng bấy giờ thì bạn bè lại có những bận tâm riêng của họ, đôi khi vướng bận đối tác, và không thể luôn mang lại tình cảm và sự quan tâm mà

họ mong muốn. Họ ngày càng ý thức được nỗi lo lắng và nỗi đau của sự cô đơn và lo sợ hơn về tuổi già và việc bị từ chối. Họ cũng bắt đầu bận tâm về cái chết và bệnh tật trong tương lai. Chính trong độ tuổi bốn mươi, hầu hết người đồng tính mới hiểu được rằng chỉ có mối quan hệ yêu thương lâu dài với một người đàn ông khác mới mang lại cho họ ý thức về giá trị bản thân và hạnh phúc đích thực.

Tới khi mong muốn có một mối quan hệ thì một số người đồng tính thấy khó có thể đảo ngược các thích nghi mà họ đã thực hiện để phủ nhận nhu cầu tình yêu với một người đàn ông khác: tình dục với người lạ, những cuộc tình chóng vánh, đặt hết trông cậy vào bạn bè, một cuộc hôn nhân dị tính, công việc, quá chú ý đến bản thân, quá bận tâm đến dáng vẻ bề ngoài, tạo ra một môi trường sống đẹp đẽ và thoải mái chỉ cho chính mình, hoặc lạm dụng rượu chè và chất kích thích để tiêu khiển. Có lẽ đến lúc này họ mới nhận thấy rằng thật khó để phát triển khả năng ân cần, quan tâm, thông cảm, mà thiếu chúng thì cũng không thể duy trì tình yêu và tích hợp đam mê tình dục mạnh mẽ vào trong một quan hệ yêu thương mật thiết.

Nhà phân tâm học Erich Fromm đã viết rằng ta phải ý thức rằng tình yêu là một nghệ thuật và phải thực hành nghệ thuật này để trở nên khéo léo với nó. “Làm chủ một nghệ thuật là phải dành cho nó sự quan tâm tuyệt đối: Không có gì khác trên đời được quan trọng hơn nghệ thuật ấy”.

3

Tình yêu và tình dục trong quan hệ của người đồng tính trưởng thành

Vâng, tình dục và tình yêu là những thứ khác nhau mà anh ta cứ muốn hết trong một, và vâng, quá nhiều tình dục sẽ khiến tình yêu bất khả.... Tất cả những gì tôi thấy là bọn đàn ông làm tổn thương lẫn nhau và chính bản thân họ.... Và làm thế nào để nói tất cả những điều này cho bất kỳ ai, khi không ai lắng nghe, không ai buồn nghe?

—Larry Kramer

Tôi gặp Ben lần đầu khi anh ba mươi hai tuổi. Anh tìm kiếm trị liệu vì anh và Aaron, đối tác của anh trong năm năm, đã không còn quan hệ tình dục trong suốt ba năm qua. Ban đầu anh bị thu hút bởi Aaron, và tình dục hưng phấn, say đắm và thường xuyên, nhưng khi họ bắt đầu sống chung với nhau sau một năm hẹn hò thì tình dục thưa thớt và bớt hưng phấn đi nhiều. Đến cuối năm thứ ba, họ chỉ coi nhau như bạn thân, chứ không còn quan hệ tình dục. Họ thống nhất rằng tình dục ngoài quan hệ là không thành vấn đề vì họ thiếu ham muốn với nhau, nhưng những tiếp xúc này phải ngẫu nhiên và không có liên hệ cảm xúc nào được nảy sinh, và họ sẽ không thảo luận với nhau về bất kỳ ai. Mặc dù Ben mô tả cuộc sống của anh là ổn định và hạnh phúc hơn bao giờ hết, nhưng giờ anh lại băn khoăn vì ngày càng xa cách với Aaron. Họ bắt đầu thỉnh thoảng dùng Ecstasy để sống lại cảm giác ấm áp yêu thương mà họ đã có trong hai năm đầu quan hệ.

Hầu hết những người đồng tính mà tôi trị liệu đều cảm thấy khó khăn trong việc tích hợp đam mê tình dục vào quan hệ yêu thương của họ. Sau khi cam kết với nhau với nhau, có thể dưới hình thức chuyển đến cùng nhau như Ben và Aaron đã làm, tin rằng “đây là người mà tôi muốn sống cùng cả đời”, chấp nhận một thỏa thuận quan hệ gia đình chính thức và công khai, hoặc tổ chức lễ thành hôn thì hầu hết những người đồng tính bấy giờ thấy rằng họ không thể duy trì sự say đắm và ham muốn của mình. Trong vòng hai, ba năm đầu, một cặp đôi đồng tính “cam kết với nhau” trung bình đã bắt đầu tìm kiếm thỏa mãn tình dục bên ngoài quan hệ, điều mà cả hai đối

tác đều hy vọng là sẽ không gây cản trở hoặc đe dọa tới kết hợp chính yếu này. Kết quả là trong vòng năm năm, có rất ít mối quan hệ mà tình dục chỉ dành riêng cho nhau. Dù được các cặp đôi chấp nhận công khai hay giấu ngầm thì các gặp gỡ tình dục mới lạ và vượt ra khỏi thói quen hàng ngày vẫn được cho là hưng phấn hơn tình dục với người bạn đời của mình, dần dần biến chúng thành phương thức thỏa mãn ham muốn tình dục được ưa thích và duy nhất.

Tất nhiên, không chỉ có người đồng tính mới gặp khó khăn trong vấn đề kết hợp tình dục và tình yêu trong quan hệ cam kết và duy trì hứng thú tình dục với đối tác của mình. Freud đã lưu ý về sự chia rẽ giữa đam mê và tình cảm trong các quan hệ dị tính và có cam kết với nhau, khi ông viết một cách ẩn tượng về các thân chủ nam giới của mình như sau: “nơi họ yêu, họ không ham muốn, còn nơi họ ham muốn, họ không thể yêu”.

Ông cho rằng “sự bất lực tâm lý” của họ xảy ra là do các ý muốn loạn luân với mẹ mình, bị khơi lên mỗi khi có xung động tình dục nảy sinh trong các quan hệ tình cảm và thân mật, nhưng ông cũng tin rằng tình yêu và tình dục nên được hợp nhất với nhau để có một “thái độ hoàn toàn bình thường trong tình yêu”.

Những người khác thì không chắc chắn như Freud rằng việc hợp nhất tình dục và tình yêu thì có lợi cho mối quan hệ. Nhà viết tiểu luận thế kỷ mười sáu Montaigne tỏ ra không chút nghi ngờ rằng ham muốn tình dục với người phối ngẫu sẽ hủy hoại mối quan hệ giữa hai vợ chồng. Ông viết: “Tôi thấy không có cuộc hôn nhân nào mà sớm muộn gì cũng gặp khó khăn và thất bại cho bằng các cuộc hôn nhân dựa trên sắc đẹp và khát vọng tình si.... Hôn nhân cần đến những nền tảng vững chắc và ổn định và ta cần tiến hành nó một cách thận trọng.... Sự hăng say nhiệt tình không có lợi cho nó...”.

Bốn thế kỷ sau, triết gia Bertrand Russell coi hôn nhân chỉ đơn thuần là một định chế nhằm nuôi dạy con cái, và ông cho rằng ham muốn tình dục với người phối ngẫu sẽ gây cản trở đến nhiệm vụ chính yếu này.

Sự gia tăng tình dục ngẫu nhiên bên ngoài mối quan hệ ràng buộc và sự sút giảm hoặc thiếu vắng hoàn toàn tình dục giữa họ, được nhiều người đồng tính không chỉ coi là một phản ứng bình thường đối với việc cặp đôi với nhau, mà còn có lợi cho mối quan hệ. McWhirter và Mattison cho rằng tình dục với người khác giúp ích cho mối quan hệ bằng cách củng cố lại tính tự

chủ lãnh mạnh của các đối tác. Dennis Altma coi sự vắng mặt của chế độ một vợ một chồng là cách người đồng tính tạo ra “các hình thái quan hệ mới”, trong đó sự chung thủy được đo lường trên phương diện cam kết về mặt tình cảm chứ không đơn giản trên “phương diện tình dục”: sự vắng mặt của chế độ tình dục đơn hôn nên là khuôn mẫu cho các mối quan hệ mà trong đó “không có đối tác nào sẵn lòng để lệ thuộc sự quan tâm của mình vào người khác...”.

Và gần đây hơn, David Nimmons đã đề cao “những hình thái ngày càng phát triển của sự mật thiết”; ông viết rằng chúng ta đang mở rộng quan niệm về sự mật thiết với những kiểu quan hệ khác, như “bạn tình, nhà chung, quan hệ cặp ba, và các thực hành sáng tạo của cộng đồng như mạng lưới massage và liệu pháp tiếp xúc”.

Dường như không thấy có lo ngại nào đến việc khi những “sáng tạo” và các cuộc phiêu lưu ngoài hôn nhân này diễn ra thường xuyên thì thường chúng sẽ phá hoại mối quan hệ sơ cấp của họ. Mặc dù chế độ đơn hôn có thể không cần thiết để duy trì quan hệ lâu dài và có cam kết với nhau về mặt cảm xúc, nhưng sự cố gắng chung thủy trong tình dục sẽ giảm thiểu nguyên cơ cho những ghen tuông đau lòng, việc nói dối và lẩn tránh sự thật, là điều vẫn xảy ra ngay cả khi quan hệ tình dục với người khác được chấp thuận. Trung thực có thể không phải là chính sách tốt nhất trong mọi trường hợp, nhưng thiếu trung thực chắc chắn sẽ theo thời gian làm suy yếu ý thức về giá trị bản thân, thể hiện sự thiếu tôn trọng và cân nhắc đến đối tác, và phá hủy sự tin tưởng cần thiết cho mối quan hệ tình cảm.

Chung thủy trong tình dục

Trong thế giới động vật, tình dục chủ yếu là để sinh sản, và chế độ đơn hôn là cực kỳ hiếm hoi. Ở nơi mà chế độ đơn hôn tiến hóa thì dường như nó diễn ra là vì nó mang lại lợi thế trong việc nuôi dưỡng con cái và để hình thành một cặp đôi ổn định cần thiết nhằm bảo vệ các nguồn lực khan hiếm trước những kẻ xâm nhập. Tất nhiên, đối với con người tình dục không chỉ là phương tiện lưu truyền nòi giống, nó còn là một cách quan trọng để thể hiện và đón nhận rất nhiều niềm vui, bao gồm sự ân cần, triu mến, sự thoải mái và cả sự hưng hăng. Trừ phi chúng ta tìm được người khác để giải quyết các nhu cầu tâm lý và sinh học này, chúng ta phải cần đến người bạn đời của mình để thỏa mãn được chúng.

Khi tình dục không nhằm lưu truyền nòi giống và cặp đôi không có con cái, như vẫn thường thấy ở hầu hết các cặp đồng tính, thì người đối tác và bản thân mối quan hệ có lẽ là cần thiết hơn cả cho sự thoải mái, an toàn và hạnh phúc của nhau, hơn là đối với các cặp đôi dị tính, khi mà nhu cầu tình cảm có thể phần nào được thỏa mãn nhờ con cái hoặc dịch chuyển sang con cái. Đối với các cặp vợ chồng dị tính, thường phải đến khi con cái trở nên độc lập hơn hoặc rời khỏi nhà thì các đối tác này mới ngày càng trông cậy vào nhau hơn. Đến khi ấy, trong khi điều này đã diễn ra sớm hơn nhiều trong quan hệ của rất nhiều cặp đôi đồng tính, một số cặp đôi dị tính mới nhận ra rằng đối tác của họ thiếu một số phẩm chất cần thiết hoặc khám phá rằng đối tác không thể đáp ứng được nhu cầu tình cảm của họ. Thế nên họ đi tìm các nguồn thỏa mãn tình cảm và tình dục khác, đôi khi đưa đến tan vỡ hôn nhân.

Phấn đấu để chung thủy trong tình dục và chung thủy trong tình cảm là điều đặc biệt khó khăn với người đồng tính. Bản chất của tình dục nam giới cho phép hầu hết đàn ông không cần thiết lập liên hệ cảm xúc mới có được khoái cảm tình dục, và họ rất dễ tìm bạn tình, đặc biệt là ở các khu vực thành thị. Vấn đề không phải là thỉnh thoảng “cắt cánh” với một ai đó bên ngoài mối quan hệ sơ cấp thì hẳn là có hại. Nó thậm chí còn có thể thêm vào một chút hưng phấn cho mối quan hệ trong một lúc. Vấn đề là tình dục với người lạ và những cuộc phiêu lưu đi kèm với nó rất hấp dẫn và phấn khích đến nỗi sớm hay muộn, những cuộc tiếp xúc tình dục ngẫu nhiên cũng sẽ đánh bại mong muốn đối với một đối tác quen thuộc hơn.

Tình dục ngoài quan hệ

Gặp gỡ tình dục ẩn danh, những cuộc tình chóng vánh, hoặc đáng nói hơn là kéo dài, là cách người đồng tính đối phó với nhu cầu quá lớn, một cách không mong muốn, đối với người bạn đời, và lo âu về việc cam kết và sự thân mật với nhau. Những cuộc gặp gỡ này cũng có thể được dùng để xả cơn giận vô thức hoặc gọi lên ghen tuông—cả hai điều này thường tốt hơn nên được trao đổi hơn là hành động, nếu chúng ta cân nhắc đến cảm thức về giá trị bản thân và sự tôn trọng đối với người bạn đời và mối quan hệ. Dennis Altman có thể đã đúng khi cho rằng các cặp đồng tính có ít ảo tưởng phi thực tế về tính bền vững của quan hệ hơn là các cặp dị tính. Nhưng chính giả định về sự không bền vững đã thúc đẩy một số người đồng tính vô tình đi tìm bất ổn và đưa đến chính sự không bền vững mà họ e ngại. Nó khiến

nhiều người đồng tính không nỗ lực đủ cũng như dấn hy sinh khoái cảm nhất thời để có thể tích hợp đam mê lớn hơn về tình dục vào quan hệ tình cảm của họ và khám phá ra sự thoải mái và gần gũi có trong tình dục với người bạn đời. Nó tước đi cơ hội để họ có thêm nhiều niềm vui từ mối quan hệ và hạnh phúc to lớn hơn nữa.

Lệ thuộc vào người khác thường rất đáng sợ. Nó có thể gợi lên lo lắng rằng anh sẽ bị tổn thương hoặc bị bỏ rơi, và hầu như lúc nào cũng thế, tùy thuộc khiến người ta cảm thấy giống như trẻ con. Hầu hết người đồng tính và nhiều trai thẳng đối phó với tính dễ tổn thương của tình trạng lệ thuộc lẫn nhau bằng cách tìm kiếm hưng phấn bên ngoài mối quan hệ sơ cấp, thay vì nỗ lực để biến sự dễ tổn thương này thành hứng khởi, và bằng cách ấy, như Stephen Mitchell đã viết, khiến cho mối quan hệ càng thêm lý thú và hiểm hóc hơn.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi người đồng tính cảm thấy đặc biệt khó chịu với sự lệ thuộc tất yếu mà các quan hệ mật thiết của họ gợi nên. Hết thảy các chàng trai trong nền văn hóa của chúng ta được nuôi dạy để tin rằng lệ thuộc là nữ tính và do đó thấy đáng sợ ở tuổi trưởng thành khi họ phải cậy dựa vào nhau. Hơn nữa, bởi vì các cậu bé đồng tính điển hình có nhiều đặc điểm nữ tính hơn các cậu con trai thẳng và chúng cũng thường hay bị nhắc nhở phải từ bỏ những điều đó, nên khi trưởng thành, nhiều người đồng tính cảm thấy ghê tởm với những tàn dư của sự ẻo lả thời niên thiếu và không thích bị trông thấy và cảm thấy nữ tính. Một số tìm cách chuyển hướng tình dục để giảm lệ thuộc và bớt nhu cầu đối với người bạn đời của mình, nhằm nỗ lực để xoa dịu sự khó chịu với cảm giác nữ tính mà sự lệ thuộc này gợi lên.

Không như bé trai dị tính có những rung động tình dục với mẹ, những rung động tình dục sớm nhất của bé trai đồng tính, như tôi đã đề cập trước đây, có thể liên hệ đến người cha, vốn thường thấy cậu con trai của mình quá khác biệt để có thể thoải mái với nó, dấn ra ưa thích những đứa con khác hơn, cả trai và gái. Bởi vì cậu bé bị thu hút bởi nhiều người bạn nam đồng trang lứa là người dị tính trong thời thơ ấu và vị thành niên, và do đó bị khước từ và ngoài tầm với, nên đến khi trưởng thành, người đó có thể khám phá rằng mình chỉ bị thu hút bởi những người đàn ông có các biểu hiện quen thuộc, đó là khước từ hoặc ngoài tầm với tình dục. Để trả đũa việc bị cha khước từ trước đây, anh ta có thể khước từ bất cứ ai quan tâm đến

anh, lấy cớ rằng người đó nhàm chán hay không hấp dẫn. Hoặc bằng cách tỏ ra thiếu hứng thú tình dục với người bạn đời yêu thương, dần dần anh ta sẽ biến người ấy thành một trong những nhân vật thiếu hứng thú, phản kháng, khước từ quen thuộc của thời thơ ấu và vị thành niên.

Một số người đồng tính ban đầu bị thu hút bởi một tuýp người nào đó vì vẻ nam tính của họ và có thể thừa nhận rằng cánh tay mạnh mẽ hoặc sự vạm vỡ của người đó gợi nhớ đến cha mình hoặc những người thân dị tính khác trong thời thơ ấu. Tuy nhiên, sau một thời gian, khi ngày càng gần bó về mặt cảm xúc, nhận ra rằng bản thân bị hấp dẫn bởi những người đàn ông giống với cha mình càng làm họ lo âu đến mất hứng thú tình dục. Họ khám phá rằng họ hưng phấn hơn nhiều với những người đàn ông mà họ không quá gần bó mật thiết như thế. Sự hấp dẫn càng giảm sút khi họ thấy đối tác ngày càng lệ thuộc vào họ, do đó bớt nam tính và dễ tổn thương hơn trước bất cứ cơn giận hoặc xung đột nào. Nhiều người đồng tính đi tìm tình dục với người lạ không chỉ vì sự mới lạ càng thêm hưng phấn, mà bởi vì người xa lạ thì không lệ thuộc, họ có vẻ nam tính hơn và có vẻ không hề hấn gì trước cơn giận trả đũa của họ.

Khá thường xuyên, người đồng tính chuyển hứng thú tình dục ra khỏi đối tác của mình vì sự lệ thuộc của người ấy khiến anh ta cảm thấy ngột ngạt, làm anh tin rằng tự do của mình đang bị xâm phạm. Anh trở nên lo lắng vì sự thân mật làm gợi nhớ đến việc trước đây anh đã lệ thuộc vào một người mẹ kỳ vọng quá nhiều vào anh hoặc đặt ra quá nhiều đòi hỏi để bản thân bà được hạnh phúc. Bà hay phớt lờ nhu cầu và mong muốn của cậu con trai, khiến cậu tin rằng nhu cầu và đời sống nội tâm của cậu là không quan trọng. Trong tương quan gần gũi với đối tác, bất kể người này chu đáo, khéo dàn xếp, hoặc quan tâm thế nào thì rồi anh ta cũng sẽ cảm thấy có một sự áp đặt tương tự và cảm thấy bất lực trong việc khẳng định sự độc lập hay nhu cầu của chính mình.

Tất nhiên, người đồng tính cũng tách biệt tình dục và tình yêu bởi ảnh hưởng văn hóa. Đã có những thành tựu chính trị và xã hội trong hai mươi năm qua, nhưng hành vi tình dục giữa những người đồng giới vẫn bị hầu hết các thành viên trong xã hội của chúng ta coi là ghê tởm, và những người công khai xu hướng của họ thường trở thành đối tượng của sự khinh miệt và đôi khi ngược đãi. Nhiều thiếu niên đồng tính nội tâm hóa sự căm ghét này, và khi trưởng thành, tự coi mình là người xấu xa, tội lỗi vì ham muốn của

bản thân. Do đó, người đồng tính có thể ham muốn nơi anh ta không có tình yêu và yêu nơi anh ta không có ham muốn, vì tình yêu không thể có liên hệ với thứ tình dục bị coi là xấu xa, tội lỗi này.

Bởi vì xã hội vẫn chưa chấp nhận việc tán tỉnh của thiếu niên đồng tính nên nhiều người đồng tính trưởng thành vẫn xem việc thủ dâm với phim khiêu dâm, gặp gỡ ẩn danh trong nhà vệ sinh công cộng và quan hệ tình dục tại các rạp chiếu phim khiêu dâm là những lối thoát tình dục duy nhất của họ. Sự hưng phấn khi quan hệ tình dục với người lạ tại những địa điểm liều lĩnh là một thú vui được họ khám phá và thường trở thành thói quen.

Ghen tuông

Sự tách bạch phổ biến giữa tình dục và tình yêu trong quan hệ của người đồng tính cũng là một nỗ lực để giảm thiểu ghen tuông. Cảm xúc đau đớn này tiến hóa từ nhu cầu nguyên thủy của chúng ta cần phải cạnh tranh cho các nguồn tài nguyên môi trường và tình dục hạn chế, và khi có sự tấn công rõ ràng, chúng ta cần phải đẩy lùi những kẻ xâm phạm và đe dọa đến các nguồn tài nguyên này. Rất có thể sự ghen tuông ban đầu phát triển ở con người chỉ đơn giản là để cảnh báo về các mối đe dọa đến nguồn cung cấp thực phẩm và sinh sản, nhưng sau đó, với sự hình thành gia đình, nó cũng cảnh báo khi có một người thứ ba là mối đe dọa đến một đối tượng tình dục, cũng đồng thời là nguồn tình yêu và sự an toàn cho bản thân và con cái của người ta.

Ghen tuông là một cảm xúc không luôn luôn phản ánh chính xác hay thực tế các mối đe dọa; nó cảnh báo cả những nguy cơ tưởng tượng cũng như có thật. Khi cảnh báo về một đe dọa tưởng tượng, không có thật, thì thường nó sẽ có hại bởi kích hoạt một sự chiếm hữu vốn có thể phá hủy các mối quan hệ của chúng ta. Tuy nhiên, khi ghen tuông được gợi lên bởi một nguy cơ hiện hữu, thì thường là nó có lợi.

Hầu hết người đồng tính trong các quan hệ cam kết sẽ không bao giờ thừa nhận rằng họ ghen tuông về tình dục. Họ biết và chấp nhận sự ghen tị của nhau về công việc, tiền bạc, tài sản, hay thậm chí là sự chú ý của bạn bè và người quen, nhưng họ thường không thừa nhận sự ghen tuông về tình dục trong các quan hệ thân mật nhất của họ. Một phần là để phủ nhận sự ghen tuông về tình dục mà nhiều người bác bỏ ngay cả ý niệm phấn đấu sống đơn hôn, và họ hy vọng một cách phi thực tế rằng bất cứ tiếp xúc tình

dục nào được thống nhất trước, để mua vui bên ngoài quan hệ, đều sẽ giúp ích chứ không phá hủy mối quan hệ sơ cấp của họ.

Một triết gia đồng tính đã viết: “Khi một người... có thể tự do trao ban cơ thể của mình cho người khác, người đó cũng không cần phải sở hữu cơ thể của người khác như một bộ phận lắp thêm, hoặc phải bận tâm rằng người khác đang làm gì với cơ thể của họ. Điều này không có nghĩa là người ta sẽ không phải chạm trán với tất cả những tệ hại của sự ghen tuông trong nhiều mối quan hệ đóng cửa của người đồng tính”.

Một trong những nhà hoạt động vì người đồng tính đầu tiên đã viết: “Chúng ta hãy thôi bối rối về việc vượt qua chế độ đơn hôn, vì bằng cách vượt ra khỏi nó, chúng ta cũng đã vượt qua sự chiếm hữu và ghen tuông, vốn cũng từ các quan hệ dị tính truyền thống mà ra”.

Và McWhirter và Mattison trong nghiên cứu về các cặp đôi nam giới, đã cho rằng sự vắng mặt của chiếm hữu và ghen tuông trong các liên hệ tình dục được thỏa thuận trước, là “yếu tố quan trọng bậc nhất giúp các cặp đôi vượt qua mốc mười năm sống chung”.

Những người đồng tính sống chung với nhau có lẽ đã nỗ lực không ít để phủ nhận sự ghen tuông về tình dục, bởi vì mối quan hệ mật thiết và cam kết là rất cần thiết cho hạnh phúc sâu xa và cảm giác bình yên của họ. Ghen tuông khiến họ phải ý thức đến nhu cầu tình yêu và sự an toàn của mình, vốn là điều thường làm cho họ cảm thấy xấu hổ vì hầu hết người đồng tính đều tin rằng nhu cầu tình cảm của họ sẽ không được đáp ứng, nên nếu quá phụ thuộc vào một người khác, họ sẽ lại bị tổn thương hoặc khước từ như đã từng xảy ra trong thời thơ ấu và vị thành niên. Ghen tuông cũng như những xúc động mạnh khác, thường được coi là dấu hiệu của sự yếu đuối nữ tính, do đó trải nghiệm cảm giác này là điều khó chịu với hầu hết người đồng tính. Tuy nhiên, ghen tuông vẫn có mặt hữu ích trong việc duy trì các liên hệ mật thiết của chúng ta, và khi người đồng tính phủ nhận sự tồn tại của nó thì họ thường đặt mối quan hệ ấy vào vòng nguy hiểm.

Gerald

Gerald, một doanh nhân thành đạt ở độ tuổi ba mươi lăm, đã sống với người yêu được khoảng năm năm. Ban đầu họ rất thu hút nhau, nhưng rồi sức hấp dẫn giảm dần sau khi họ chuyển đến sống chung với nhau. Họ đồng ý quan hệ tình dục để mua vui bên ngoài mối quan hệ, tuy nhiên Gerald

không muốn nghe về những lần không chung thủy của Hal vì tin rằng chúng sẽ làm anh ghen tuông. Anh tìm kiếm trị liệu vì mối quan hệ ngày càng xấu đi và anh ngày càng điên tiết hơn với Hal—anh nhấn mạnh với tôi, không phải vì Hal thiếu chung thủy, mà bởi vì anh nhớ sự bầu bạn của Hal.

Gerald rất hay tranh đua với cậu em trai nhỏ hơn anh ba tuổi, là người đẹp trai, hướng ngoại, ưa thể thao và thích mạo hiểm. Cậu em này khác hẳn với Gerald, vốn là người trầm tính, mảnh khảnh và gắn bó với người mẹ trầm cảm và khép kín. Cha anh tôn sùng cậu em trai trong khi phớt lờ và đôi khi chế giễu Gerald, khiến anh tận dụng mọi cơ hội để bộc lộ sự bức tức và ghen tị bằng cách trêu chọc, chê bai và đôi khi bắt nạt em trai mình. Anh cũng thấy có lỗi về chuyện ngược đãi này—một mặc cảm tội lỗi mà đến khi trưởng thành, anh đã cố gắng chuộc lại bằng xu hướng kích động cho người khác phải nổi điên với anh và tự đưa mình vào những lựa chọn bất lợi cho bản thân. Gerald thấy người bạn đời của anh giống với cậu em trai lôi cuốn, đẹp trai, được ưa chuộng và được nhiều người yêu mến, và cũng nhận biết rằng anh ghen tị với các đặc điểm thể chất cũng như kỹ năng xã hội của Hal. Tuy nhiên, để phủ nhận sự xấu hổ mà anh cảm thấy trước sự ghen tị này, anh lại khuyến khích Hal theo đuổi các cuộc phiêu lưu tình dục, để rồi ngày càng khó chịu hơn.

Vì Gerald không thích quan hệ tình dục với người lạ, anh hiếm khi tìm kiếm bạn tình bên ngoài, nhưng anh ngày càng cô đơn và thấy mình ngày càng dành nhiều thời gian cho bạn bè hay công việc. Dù cuối cùng anh cũng đã thú thật với đối tác rằng mối quan hệ của họ “đang không ổn”, nhưng anh vẫn tiếp tục phủ nhận rằng anh có bất kỳ ghen tuông nào với những cuộc phiêu lưu tình dục của Hal. Mặc dù vì nhiều lý do, mối quan hệ của họ cũng không hẳn là tốt đẹp hay hạnh phúc, nhưng chúng tôi đã khám phá ra sau này rằng, chủ yếu là để tránh thừa nhận và đối mặt với nỗi đau của sự ghen tuông kinh niên và dữ dội mà Gerald đã quyết định yêu cầu Hal ra đi.

Nhiều người đồng tính cũng như Gerald, phủ nhận rằng họ ghen tuông vì họ không muốn trải nghiệm lại sự xấu hổ mà họ đã cảm thấy khi bị cha khước từ qua việc ưu ái các anh chị em khác. Và như chúng ta đã thấy, ở tuổi vị thành niên, nhiều người càng xấu hổ hơn khi họ bị hấp dẫn bởi những cậu bạn sẵn sàng cự tuyệt. Không như những cậu bé dị tính, mà đối với chúng ghen tuông là một phản ứng được chấp nhận trước sự xâm lấn của bên thứ ba vào mối quan hệ của chúng, thiếu niên đồng tính thường cảm

thấy xấu hổ khi chúng ghen tuông bởi chính hưng phấn tình dục đã khai mào nó và vì chúng sẽ bị khinh miệt nếu thể hiện ra nó. Chúng học được cách không thừa nhận sự ghen tuông với bản thân, với các đối tượng của ham muốn không được đáp trả, và với cả những kẻ xâm nhập.

Việc mời thêm một người khác, thường là người lạ, vào quan hệ tình dục “tay ba” thường có vẻ là để tăng cường hưng phấn tình dục khi các đối tác cảm nhận là đang giảm sút. Đôi khi quan hệ tay ba trở thành một hoạt động tình dục ưa thích vì chúng thường gợi lên sự ghen tuông, làm cho người này hay người kia cảm thấy được mong muốn. Nhưng hầu như các cặp đồng tính có quan hệ tay ba đều tham gia nó trong một nỗ lực vô vọng để chứng minh rằng không đối tác nào có chút ghen tuông gì với những hứng thú hay hoạt động tình dục bên ngoài của người kia. Tay ba thì gần như luôn luôn, không sớm thì muộn, tai hại cho mối quan hệ, bởi nó cũng khiến cho một hoặc cả hai đối tác cảm thấy bị khước từ và thường vô thức tức giận và thù hận.

Ben và Joseph

Hai người đàn ông trong một mối quan hệ lâu dài, ý thức đầy đủ về sự ghen tị mãnh liệt mà người này có đối với người kia, nhưng với ghen tuông về tình dục thì họ đều phủ nhận. Người lớn tuổi hơn trong hai người bức tức với sự chú ý mà người bạn đời trẻ và hấp dẫn hơn nhận được từ bạn bè chung cũng như người lạ; người trẻ thì ghen tị với sự tán thưởng mà đối tác của anh nhận được trong sự nghiệp của ông.

Tình dục đều không thỏa mãn với cả hai người sau khi họ chuyển đến cùng nhau, họ đã đưa ra một thỏa thuận ngầm và lặng lẽ rằng họ có quyền có hoạt động tình dục bên ngoài mối quan hệ miễn là điều đó không bao giờ gây ra sự chú ý cho người kia. Họ tin rằng nếu những cuộc phiêu lưu này không hề được đề cập tới thì sẽ không làm cho ai phải trở nên ghen tuông. Khi tình dục giữa họ ngày càng ít thường xuyên hơn qua các năm, họ thỉnh thoảng mời thêm một người thứ ba cùng tham gia quan hệ, và luôn nỗ lực để đưa người kia vào trong hoạt động tình dục. Tuy nhiên, bất kể nỗ lực thế nào thì cả hai đối tác cũng không thể tham gia vào mọi lúc, và người này hoặc người kia luôn cảm thấy bị loại trừ và ghen tuông.

Đôi khi, chính đối tác lớn tuổi hơn, trước sự ngạc nhiên của người yêu trẻ tuổi, lại trở thành tâm điểm chú ý từ người thứ ba. Kết quả là chàng trai

trẻ đau đớn nhận ra sự ghen tuông về tình dục của mình trong những cuộc tay ba này, nhưng nhanh chóng chủ động kìm nén nó và chuyển hướng cơn giận thông qua những cuộc phiêu lưu tình dục ngẫu hứng của riêng anh. Cả hai đều cảm tưởng người kia quá bận tâm đến tình dục với người khác, trong khi không bao giờ thừa nhận hay biểu lộ rằng họ ghen tuông, dần dần họ bớt âu yếm nhau và xa cách hơn về mặt cảm xúc. Quan hệ của họ đã kết thúc sau sáu năm.

Robert

Robert, người mà tôi đã đề cập trong chương 2, đã có những tiếp xúc tình dục đầu tiên với người yêu tương lai của mình trong một chuỗi quan hệ tay ba. Các trải nghiệm này đã dự báo sự ghen tuông khổ sở trong quan hệ của họ.

Anh đã hình thành một liên hệ chặt chẽ với mẹ mình, thậm chí còn gần bó hơn nhiều so với hầu hết các cậu bé đồng tính, do sự vắng mặt thường xuyên và kéo dài của người cha vì công việc. Sau khi cha mất trong một tai nạn khi Robert lên năm, Robert đã bức tức và ghen tuông vì mẹ bị phân tâm vì đau buồn và trầm cảm. Cậu cố gắng xoa dịu nỗi bất hạnh của bà bằng cách trở nên ngoan ngoãn và dễ thương, chỉ để nhận ra rằng cố gắng đến mấy vẫn không đủ.

Trong suốt thời thiếu niên và thanh niên, Robert nhận thấy rõ rằng anh có xu hướng vừa dễ ghen tuông vừa hay khiến cho người khác phải ghen tuông. Mỗi quan hệ lãng mạn kéo dài duy nhất trước đây của anh là ở trường đại học với một anh chàng trẻ tuổi có quan hệ đồng thời với một phụ nữ, và nó đầy ứ ghen tuông. Tình bạn của anh cũng vậy, thường thân thiết nhưng cũng đầy dông tố, đánh dấu bằng sự chuyển đổi đột ngột của anh từ người bạn này sang người bạn khác, khiến cho họ phải ghen lên với nhau.

Robert tìm kiếm trị liệu vì anh nhận ra rằng anh gặp khó khăn trong việc thiết lập mối quan hệ lãng mạn lâu dài mà anh luôn mong muốn. Sau khoảng một năm trị liệu, anh gặp người bạn đời tương lai Michael tại một quán bar. Anh mời Michael về nhà, ban đầu không biết rằng Michael đang ở quán bar ấy cùng với một đối tác nhiều năm của anh ta. Cả ba người sau đó đã có cuộc vui đầu tiên trong số nhiều lần tay ba nữa, dẫn đến việc Michael và Robert yêu nhau và làm cho mối quan hệ lâu dài nhưng rắc rối của Michael tan rã.

Sau khi họ chuyển đến cùng nhau khoảng một năm sau khi gặp gỡ, Robert ngày càng bận tâm hơn đến nỗi buồn của Michael về việc chia tay với người yêu trước và tin chắc rằng tình yêu và tình bạn của anh sẽ không đủ để làm Michael hạnh phúc. Nó gợi lại sự bức tức và mặc cảm tội lỗi mà anh đã có trước việc mẹ bị trầm cảm khi cha anh qua đời. Mặc cảm tội lỗi mà anh cảm thấy trong việc chiếm đoạt Michael từ người yêu của anh ấy, rồi giành được tình yêu của Michael, càng tăng thêm khi anh vẫn tiếp tục gần bó với mẹ và vô thức tin rằng anh đang phản bội bà.

Mạo hiểm, HIV và tình yêu

Về bản chất đàn ông là người thích phiêu lưu và ưa mạo hiểm. Các bé trai đồng tính dường như ít có hành vi gây hấn hơn các bé trai dị tính, nhưng đàn ông đồng tính thì cũng như đàn ông dị tính, đều là những người ưa mạo hiểm và thích phiêu lưu. Điều này có thể phần nào lý giải cho việc họ thường chinh phục nhiều đối tác tình dục khác nhau. Hai người đàn ông với nhau, không bị cản trở bởi một người phụ nữ khao khát sự ổn định cần thiết cho việc nuôi dạy con cái, sẽ có khuynh hướng tìm kiếm những cuộc phiêu lưu tình dục có thể gây hại cho sức khỏe của bản thân họ, của đối tác và mối quan hệ, hơn là một cặp vợ chồng dị tính. Thật không may cho cả mối quan hệ và sức khỏe của họ khi hai đặc điểm này dường như là phù hợp giới tính (gender conforming) và không chuyển đổi ở những người đồng tính, như nhiều đặc điểm khác.

Tuy nhiên, việc bị nhiễm HIV và AIDS cũng đã giúp cho một số người đồng tính tìm thấy tình yêu và có được mối quan hệ cam kết đầu tiên. Vào thập niên 1980 và đầu những năm 1990, khi HIV và AIDS thường gây tử vong, và do đó, nhiều người đồng tính tin rằng sự lệ thuộc và nhu cầu của họ chỉ giới hạn trong một thời gian, một số bệnh nhân mà tôi trị liệu dường như đã có khả năng yêu hơn khi họ mắc phải căn bệnh này. Đối với từng người trong số họ, chỉ có viễn cảnh về cái chết mới khiến anh ta có thể sắp xếp lại các ưu tiên của mình, từ thú vui tiêu khiển đến một sự trân trọng đầy đủ hơn về tình yêu của một người khác, mà sau cùng mang lại cho anh ta niềm hạnh phúc lớn lao hơn.

David

David đến gặp tôi vào năm 1980 vì anh bị trầm cảm, cảm thấy bị cô lập và tin rằng anh sẽ không bao giờ có thể có được một mối quan hệ mật thiết.

Anh nói với tôi rằng anh luôn bị trầm cảm. Mẹ anh không bao giờ bày tỏ cử chỉ ấm áp hoặc triu mến. Anh nói, bà ấy chỉ yêu anh đơn giản vì anh tài năng và khôn khéo. Tuy nhiên, họ cũng đã hình thành một quan hệ gắn bó vì họ có những quan tâm chung và mẹ anh cần anh làm niềm an ủi cho cuộc hôn nhân không mấy hạnh phúc của bà. Cha anh nồng hậu hơn mẹ rất nhiều và David khao khát tình thương của cha, nhưng ông lại thích em trai của David, là một người nam tính, mê thể thao và dễ gần hơn. David lòng đầy phần nộ với cả cha và mẹ, sự phần nộ mà anh đã kìm nén và hướng nó vào chính mình. Hậu quả là anh thường đặt mình vào những tình huống nguy hiểm, nhất là để săn tìm tình dục.

Từ lúc mới bắt đầu quan hệ tình dục khi là một sinh viên đại học năm ba, anh đã thích tìm người bán dâm hơn. Vài người trong số họ đã lạm dụng anh. Vào một hai lần khi anh ở trường y, căn hộ của anh bị cướp và anh bị đe dọa thân thể; một lần nọ chiếc xe của anh bị đánh cắp. Bất chấp sự hào phóng về tài chính của David, những cậu trai trẻ này rõ ràng đã rời bỏ anh, tức giận vì bị David thao túng hay đôi khi bởi sự phụ thuộc ngày càng nhiều của họ vào anh. Qua những mối quan hệ này, dường như anh đã cảm nghiệm lại cả sự lạm dụng của mẹ và tình yêu không thể đạt tới của cha. Bản chất không thể trông cậy trong quan hệ của anh với những cậu trai trẻ này cũng khiến cho David phải giới hạn sự trông cậy, phụ thuộc và nhu cầu không mong muốn mà anh có thể đã có với họ.

David ghét là người đồng tính. Anh nghĩ mình bệnh hoạn và liên tục nhắc với tôi rằng anh hư hỏng. Anh nhờ tôi giúp cho anh quan hệ tình dục khác giới để anh có thể đem lại cho cha mẹ những đứa cháu mà họ mong mỏi. Anh muốn thành người bình thường để giành được tình thương của cha, khi mà tình thương đó đang đầy cho đứa em trai dị tính, hướng ngoại của anh.

David cũng chán ghét cơ thể của mình. Anh tin rằng hông, đùi, và hông của anh giống với một người phụ nữ hơn là đàn ông. Mong muốn được thống trị và thâm nhập hậu môn khiến anh cảm thấy nữ tính và làm anh ghê tởm, nhắc anh nhớ đến những kiểu cách mà anh giống với mẹ mình. Anh tránh liên hệ với những người đồng tính ảo tưởng vì anh tin rằng họ khơi gợi sự chú ý đến nữ tính của anh.

Tôi đã điều trị cho David được khoảng một năm, khi vào tháng 6 năm

1981, Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) báo cáo có năm người đồng tính khỏe mạnh đã bị nhiễm trùng cơ hội. Vào tháng 7, họ đã báo cáo ung thư Kaposi đã được tìm thấy ở hai mươi sáu người đồng tính trong suốt ba mươi tháng trước đó. Trong vòng một năm, CDC đưa ra giả thuyết là căn bệnh này lây truyền qua đường tình dục.

Tôi thông báo rõ ràng cho David về những nguy cơ tiềm ẩn của hành vi tình dục bừa bãi của anh, nói với anh những gì tôi biết lúc ấy về bản chất của cái khi ấy được gọi là GRID (Suy giảm Miễn dịch ở Người Đồng tính), những cách nó có thể lan truyền, và các bước anh có thể làm để tránh mắc phải nó. David đang học năm cuối ở trường y, nhưng anh không thừa nhận có bất kỳ kiến thức nào về căn bệnh này; anh đặt vấn đề liệu nó có thật sự tồn tại, và ngờ rằng mối quan tâm của tôi chỉ là biểu hiện của chứng sợ đồng tính mà thôi.

Anh tiếp tục đặt câu hỏi về tính hợp lệ của những thông tin mà tôi cung cấp và động cơ của tôi trong việc đưa nó ra. Ngoài việc nghi ngờ tôi mắc chứng sợ đồng tính, anh còn tin rằng tôi ghen tị với năng lực tình dục của anh. Anh khuyến khích tôi nên “phân tích” và khách quan hơn và hãy bớt quan tâm đến sức khỏe của anh. Mối quan tâm của tôi đã làm sống lại một mong muốn trong anh là được người khác chăm sóc. Điều này làm anh sợ hãi và tức giận—anh đã cảm nhận tôi giống như mẹ anh, rằng tôi ít nhận biết nhu cầu của anh tách biệt với tôi thế nào. Anh cũng sợ rằng khi cảm thấy gần gũi với tôi, sự phẫn nộ của anh sẽ hoặc hủy hoại tôi hoặc đẩy tôi ra xa, và sau này chúng tôi mới biết, rằng cảm tình của anh đối với tôi đã gọi lên trong anh những ý nghĩ tình dục khiến anh sợ hãi.

Vào mùa thu năm 1985, David nói với tôi anh bị tiêu chảy và đổ mồ hôi đêm và anh nhận thấy đã bị sưng hạch bạch huyết. Anh nghĩ rằng mình bị cúm, tự điều trị bằng thuốc Tylenol và từ chối gặp bác sĩ.

Một thân chủ khác đã chết vài tuần sau khi David lần đầu đề cập đến các triệu chứng của anh. Vài thân chủ khác khi đó cũng hỏi ý kiến tôi vì lo lắng về việc họ đã bị AIDS hoặc bị lây nhiễm. Tôi có một người bạn và vài người quen bị bệnh, và dĩ nhiên, tôi cũng cảm thấy có khả năng mình cũng bị dương tính với HIV. Nỗ lực của tôi để khuyên nhủ David là cách duy nhất tôi có thể làm được để kiểm soát ảnh hưởng mà căn bệnh này đang tác động lên cuộc sống của chính tôi.

Tôi đề nghị anh nên đến gặp một trong số các bác sĩ mà số lượng ngày càng gia tăng, chuyên làm việc với bệnh nhân AIDS. Anh từ chối khiến tôi nản lòng và bức tức—đó là những phản ứng mà anh thường cố khơi gợi để anh cảm thấy tôi quan tâm đến anh và không bỏ bê anh. Sự bức tức của tôi cũng cho phép anh duy trì cảm giác về một ranh giới giữa chúng tôi, điều mà anh đã không thể trải nghiệm với mẹ mình.

Đến bây giờ, sau năm năm trị liệu, David đã chấp nhận tình trạng đồng tính của mình hơn so với lúc ban đầu. Anh hiểu rằng anh đã khước từ nó vì tình trạng đồng tính và mong muốn gần gũi với cha làm cho anh cảm thấy giống như mẹ anh. Bây giờ anh cũng hiểu hơn về cách mà anh đã nội tâm hóa sự căm ghét của xã hội đối với người đồng tính. Những tiến triển mà anh đạt được trong việc đối phó với chứng sợ đồng tính của chính mình đã giúp anh thể hiện bản năng tình dục của mình theo những cách thức ít tự hủy hoại và thỏa mãn hơn. Và những hiểu biết mới mẻ và cảm giác thoải mái gần đây của anh đã cho phép anh cảm thấy hy vọng về tương lai.

Ba tháng sau lần đầu nói với tôi về chứng đổ mồ hôi đêm và sưng hạch bạch huyết, David kể rằng anh đã gặp một sinh viên cao học tại một quán bar gần căn hộ của mình. Họ gặp nhau thường xuyên trong những tuần tiếp theo, và lần đầu tiên David phải lòng người khác. Họ âu yếm và quan tâm lẫn nhau, và mối quan hệ của họ phát triển nhanh chóng đến đáng ngạc nhiên. Sau một vài tháng, họ đã bước vào một dự án hợp tác kinh doanh với nhau. Một năm sau, Andrew chuyển đến căn hộ của David.

Mãi đến sáu tháng sau khi gặp Andrew, David cuối cùng mới đến khám với bác sĩ. Đó là trước khi virus này được nhận dạng và khi tiến triển bệnh còn được theo dõi dựa trên số lượng tế bào T chứ không dựa trên tải lượng virus. Trong lần khám thứ hai, David được thông báo rằng số lượng tế bào T của anh đã rất thấp. Ngày hôm sau anh nói với tôi anh rất sợ hãi và lo lắng về việc anh còn sống được bao lâu. Rồi anh nói về Andrew: “Anh ấy chưa bao giờ đẹp như trông anh ấy hôm qua. Tôi chưa bao giờ cảm thấy sống động như thế trước đây, như tôi cảm thấy với anh ấy. Không biết dùng từ gì để mô tả anh ấy có ý nghĩa với tôi thế nào. Anh ấy là một nguồn trợ lực vô tận. Tôi hy vọng tôi sống đủ lâu để được tận hưởng anh ấy”.

Andrew và David vẫn ở bên nhau trong suốt thời gian David bị bệnh, cho đến khi anh qua đời ba năm sau đó. Từ lúc họ gặp nhau, David không

bao giờ còn quan hệ tình dục với người bán dâm nữa, cũng như không còn mong muốn điều đó.

David thường nói với tôi rằng mối quan hệ này giúp anh cảm thấy ổn định và quân bình, rằng anh không còn khao khát tiếp xúc thể xác với người lạ nữa. Anh nhận ra anh đã có thể đón nhận tình yêu từ người khác hơn bao giờ hết. Nỗi sợ cái chết và những gì được anh cảm nghiệm là tình yêu có tính trao ban cuộc sống của Andrew, đã cho phép David lần đầu tiên thừa nhận nhu cầu tình yêu của mình.

Có sự giằng co trong cuộc sống của bất kỳ người đàn ông nào giữa tìm kiếm an toàn và khao khát sự mới mẻ, phấn khích và phiêu lưu. Giai đoạn đầu đời của chúng ta là dành cho những cuộc chia ly đầy tính phiêu lưu và đôi khi cũng đáng sợ với cha mẹ khi chúng ta học được lợi thế của việc vận động, sự độc lập hơn, và sau đó là những niềm vui mà người khác có thể mang lại. Trẻ em và cả thiếu niên tự làm mới bản thân bằng cách thỉnh thoảng tiếp cận với tình yêu, sự an toàn và an ủi mà cha mẹ chúng cung cấp, mà nếu đầy đủ thì sau cùng sẽ giúp chúng biết yêu thương người khác.

Đối với nhiều người đồng tính, để tin rằng tình yêu của họ sẽ không bị phản bội, và hiểu rằng đau khổ nâng đỡ tình yêu thế nào thì tình yêu càng nâng đỡ họ trong đau khổ còn hơn thế ấy, họ phải học cách coi trọng tình yêu và sự an toàn hơn là sự phấn khích của cái mới và cái không quen thuộc. Chỉ có niềm tin rằng tình yêu lãng mạn lâu dài sẽ mang lại cơ hội tốt nhất cho hạnh phúc đích thực, mới có thể thúc đẩy người đồng tính—trước khi bệnh tật, tuổi già, hoặc viễn cảnh cái chết làm điều đó—để họ vận dụng sự tự ý thức, tự chủ, can đảm và quyết tâm để chế ngự tính ưa thích phiêu lưu cố hữu đầy lôi cuốn và niềm vui chốc lát, để đổi lấy tình yêu và sự quan tâm hết lòng của một người khác.

4

Cảm nếm Tình yêu

Trong lần gặp gỡ đầu tiên... chúng tôi thấy mình thật quyến rũ, thật quen thuộc, thật gắn bó với nhau, đến nỗi từ thời điểm đó không có gì gần gũi với chúng tôi hơn người này đối với người kia.... Đó là một thứ tình chất huyền diệu... thứ chiếm hữu ý chí tôi, khiến nó buông trôi và đánh mất chính nó trong anh.... Quả thật tôi có thể nói là *đánh mất*, vì nó để lại không có gì là của riêng chúng tôi, không có gì là của anh ấy hoặc là của tôi.

—Michel de Montaigne

Trải nghiệm đắm say trong tình yêu có thể là điều tuyệt vời với người này, nhưng với người khác thì là chuyện nói dễ hơn làm. Sự quyến luyến say mê này có thể không phải là điều cần thiết để hình thành quan hệ yêu thương và cam kết, và còn lâu mới là điều duy nhất cần thiết.

Tuy nhiên, tình yêu say đắm gắn kết người này với người kia, vì nó thường thúc đẩy mong muốn khám phá một cuộc sống chung với nhau và giúp duy trì quan tâm và sự tận tụy với nhau trong nhiều năm.

Một số người đồng tính không có khả năng cảm nghiệm đam mê này. Tất cả những người đồng tính mà tôi đã trị liệu vì không có khả năng phải lòng người khác đều không có khả năng tách khỏi người mẹ.

Anh tiếp tục gắn bó với mẹ không phải vì bà giàu tình cảm, mà vì bà đã khiến anh không thể tin rằng mình cần tình yêu của một người khác để được hạnh phúc. Anh thường mang một hy vọng thôi thúc nhưng thường là vô thức rằng một ngày nào đó anh sẽ nhận được từ mẹ tình yêu mà bà đã không bao giờ trao nhưng anh vẫn cứ tiếp tục mong chờ. Bởi vì nhiều người đồng tính đã không có được tình thương mà họ cần, họ sẽ không trông đợi vào sự mật thiết với người khác để được thoải mái và hạnh phúc mà chủ yếu chỉ dựa vào tài sản, công việc và mái ấm của họ, cùng với một số quan hệ hời hợt không đòi hỏi nhiều đến nhu cầu đối với một người khác. Sau cùng họ phát hiện rằng mình không còn khả năng cảm nghiệm được khao khát mãnh liệt này, vốn cần có để phải lòng người khác, dù họ muốn như thế.

Sự phát triển sinh lý được thúc đẩy theo hướng ngày càng độc lập hơn

với cha mẹ của chúng ta, nhưng luôn có sự giằng co giữa phần đầu tự chủ và khao khát được tiếp tục gắn bó và được quan tâm chăm sóc. Để có khả năng nếm trải tình yêu, ta phải từng nhận đủ tình yêu thương để tin rằng nó có thể đến từ một người khác. Ta phải cảm thấy có nhu cầu đối với một tình yêu đã mất. Còn nếu vẫn tiếp tục mong chờ yêu của người nuôi dưỡng vì ta cảm thấy mình đã không được cung cấp đầy đủ, thì thường ta sẽ không thể cảm nghiệm được khao khát mạnh mẽ để có thể yêu thương nồng nàn.

Trong tác phẩm *Tiệc rượu* (Symposium), Plato minh họa mâu thuẫn giữa mong muốn tiếp tục gắn bó và nhu cầu tách khỏi người nuôi dưỡng nếu người ta muốn bước vào tình yêu và tìm lại hạnh phúc đã mất. Trong một bài diễn văn đáng nhớ của Aristophanes, ông miêu tả sự kết hợp ban đầu của đứa trẻ với cha mẹ nó như một toàn thể tròn trịa với lưng và hông đầu vào nhau thành hình tròn. Bởi vì Zeus tức giận với sự kiêu ngạo của con người, ông làm họ suy yếu bằng cách cắt đôi hình tròn ấy thành hai nửa. Nếu đứa trẻ muốn được “ghép lại với nhau” một lần nữa với cha mẹ và từ chối tìm kiếm người khác, nó sẽ phải chết.

Cái bị chia cắt làm đôi chính là bản chất con người, vì vậy nửa này nhớ nhung nửa kia và cố gắng kết hợp với nó; chúng vòng tay ôm chầm lấy nhau và khao khát được ghép lại cùng nhau. Kết quả là, vì chúng từ chối làm bất cứ điều gì mà không có nửa kia của chúng nên chúng chết vì đói và lạnh cảm. Nếu một trong hai nửa này chết đi trong khi nửa kia còn sống, thì phần nửa sống sót này sẽ đi tìm phần nửa sống sót khác để ôm ấp, không bận tâm rằng một nửa mà nó phải lòng ấy đến từ một toàn thể nữ giới... hay một toàn thể nam giới.

Erich Fromm cũng viết về cuộc tìm kiếm tình yêu đã mất này và về việc ý thức về sự tách biệt khỏi mẹ làm khơi lại cảm giác cô độc và nhu cầu đối với người khác: “Khi ấy, nhu cầu sâu kín nhất của con người là nhu cầu vượt qua sự chia cắt của mình, rời khỏi nhà tù của sự cô độc.... Chỉ khi đứa trẻ phát triển đến một mức độ nào đó ý thức về sự tách biệt và cá tính riêng thì sự hiện diện thể lý của người mẹ mới không còn đủ cho nó nữa, và nó bắt đầu thấy cần phải vượt qua sự chia cắt này theo những cách thức khác.”

Nếu người ta cuối cùng không có cảm giác tách biệt khỏi người nuôi dưỡng và không cảm thấy khao khát và cần đến một người khác để có được tình yêu, sự thoải mái và sự an toàn mà bà hoặc ông ấy đã cung cấp, thì

người ta sẽ không thể phải lòng người khác.

Chính trong những năm tháng lệ thuộc kéo dài vào người nuôi dưỡng mà chúng ta học được về sự quan tâm, chăm sóc mà ta có thể trông đợi khi trông cậy vào một người khác. Nếu có sự đứt đoạn trong mối quan hệ này trong giai đoạn sơ sinh hoặc thơ ấu do sự xa cách kéo dài, bỏ bê, hoặc thường hơn, do người nuôi dưỡng thiếu quan tâm đến nhu cầu của đứa trẻ hoặc không có khả năng hiểu được nó, khiến cho cậu bé thấy rằng phụ thuộc vào người khác là điều vô ích vì nó sẽ không mang lại được điều mà cậu cần.

Cậu bé bắt đầu tin rằng mình không xứng đáng có được tình thương, sự quan tâm hay thấu hiểu vì nếu không thì hẳn cậu đã có được chúng. Trừ phi có những thay đổi mạnh mẽ và nhất quán trong hoàn cảnh tương lai để tác động đến sức khỏe tinh thần của cậu, khiến cậu tin tưởng hơn và cảm nhận được giá trị bản thân nhiều hơn, nếu không cậu sẽ phát triển những phương cách khác để thỏa mãn nhu cầu tình yêu của mình. Chúng sẽ không đòi hỏi phải phụ thuộc vào một người khác với khả năng sẽ thất vọng, và cậu sẽ chỉ dựa vào bản thân và môi trường sống của mình để được thoải mái và an toàn.

Nhu cầu tình yêu thổi bùng đam mê tình yêu

Cảm nhận bản thân có nhu cầu được yêu bởi một người khác có tầm quan trọng cơ bản trong việc cảm nếm tình yêu. Để có thể yêu ai, người ta cũng phải có khả năng lý tưởng hóa các thuộc tính của người khác, chẳng hạn như cơ thể và các đặc điểm của anh ấy, sức mạnh, địa vị hoặc tính cách của anh ta. Những lý tưởng hóa này có thể không thực tế và nhất thời, nhưng chúng rất cần thiết cho sự hấp dẫn, mong muốn, khao khát và niềm đam mê mà chúng ta cảm thấy. Cường độ của niềm đam mê này cho phép chúng ta thỉnh thoảng trải nghiệm cảm giác tan chảy và hợp nhất với một người, khiến cho việc yêu đương nồng nàn trở thành một trải nghiệm mạnh mẽ, siêu việt và đôi khi cũng đáng sợ. Nhưng cũng khó tưởng tượng được rằng chúng ta có thể lý tưởng hóa một người, say mê anh ta, cảm thấy hòa hợp với anh ta, mà không cần đến anh ta.

Các thân chủ đến trị liệu với tôi vì họ không thể phải lòng người khác, thường không nói rằng họ đã bị bỏ bê nghiêm trọng hoặc xa cách mẹ trong một thời gian dài ở đầu thời thơ ấu. Điều tôi thường nghe nhất là mẹ của họ không biết thể hiện ra sự cảm thông, thấu hiểu, hoặc thậm chí quan tâm đến

cảm xúc và nhu cầu của họ, thường là từ khi họ lên sáu, bảy tuổi.

Nếu một người trưởng thành nhớ lại rằng mẹ anh ta ít khi tỏ ra đồng cảm hoặc quan tâm đến đời sống nội tâm của anh khi anh lên sáu, bảy tuổi, thì rất có thể bà cũng đã vất vả đáp ứng với anh ngay từ lúc sơ sinh và đầu thời thơ ấu. Tuy nhiên, điều này không nhất thiết là luôn như vậy. Thiếu thốn trong giai đoạn sơ sinh và đầu thời thơ ấu có thể là nguyên nhân thường xuyên nhất khiến chúng ta không thể yêu, nhưng bị bỏ bê hay thiếu hụt tình cảm trong giữa thời thơ ấu cũng có thể gây ra khó khăn này.

Người mẹ có thể trong một mức độ nào đó thường xuyên hiện diện và đáp ứng với trẻ trong giai đoạn đầu thời thơ ấu, khi nhu cầu của trẻ tương đối cơ bản và đơn giản, nhưng sẽ thấy các đòi hỏi tình cảm phức tạp hơn của một đứa trẻ năm, sáu tuổi là khó có thể chịu đựng được. Khi ấy đứa trẻ sẽ tận dụng những gì có sẵn trong môi trường sống của mình để được dễ chịu và bù đắp cho sự thiếu khoan dung và thông hiểu của người mẹ; cách thức đó cũng sẽ quyết định cách thức và nơi chốn mà người ấy tìm kiếm sự thoải mái khi trưởng thành. Khi người cha khước từ hoặc thiếu quan tâm, không có người chăm nom nào khác, và người mẹ dành hết tâm trí cho công việc hoặc chỉ quan tâm đến cậu con trai khi nó ngoan ngoãn, biết cư xử, không đòi hỏi, thì rất có khả năng đứa bé sẽ phát triển đến một mức độ cao sự tự trông cậy vào bản thân và muốn làm hài lòng người khác, thay vì trông cậy vào một người khác để có được cảm giác an toàn, thoải mái và yêu thương. Tôi thấy kịch bản này rất thường xảy ra ở những người đồng tính không thể phải lòng người khác.

Sự quan tâm thiếu cảm của người mẹ dường như đặc biệt quan trọng với cậu bé đồng tính, vốn cần được bà chú tâm để bù đắp cho sự thiếu quan tâm, ít coi trọng hoặc khước từ thẳng thừng thường thấy của người cha. Mối liên kết mà cậu bé hình thành với bà nhờ các đặc điểm chung giữa họ khiến cậu càng đặc biệt dễ bị tổn thương hơn nếu bà thờ ơ với cảm xúc và đời sống nội tâm của cậu. Trừ khi có một người nuôi dưỡng thay thế nào khác, việc người mẹ thường xuyên thiếu quan tâm, thiếu thông hiểu sẽ khiến cậu bé mất niềm tin đối với tình yêu và sẽ đến lúc không còn thấy thoải mái trong quan hệ tình cảm với người khác. Khi cậu bé đánh mất cảm thức đối với nhu cầu tình yêu, cậu cũng dần dần có ít khả năng lý tưởng hóa các thuộc tính của người khác, dẫn đến cái nhìn ít tôn trọng và ít ham muốn người khác.

Charles

Trước đây tôi đã từng đề cập đến Charles, người không thể cảm thấy bản thân có nhu cầu được một ai khác yêu thương. Vào lúc mới gặp tôi, anh thậm chí còn không hiểu được khái niệm nhu cầu tình yêu là thế nào. Anh thành đạt và rất thông minh nhưng chưa bao giờ có thể phải lòng ai và cũng không tài nào duy trì được hứng thú với bất kỳ ai quá vài tháng. Anh trông cậy chủ yếu vào không gian sống tráng lệ, thành tựu công việc và một số đồng bạn bè và người quen mà anh thấy thú vị và vui vẻ để tìm an ủi và mang lại cho anh sự an toàn và thoải mái.

Cha mẹ anh vừa tốt nghiệp đại học khi họ kết hôn với nhau, và trong suốt thời thơ ấu của Charles, họ luôn bận rộn với việc được chính cha mẹ mình đáp ứng các nhu cầu tình cảm, hơn là quan tâm đầy đủ về mặt tình cảm cho đứa con nhỏ. Khi trưởng thành, Charles cho rằng cả cha và mẹ đều đã không tỏ ra quan tâm lắm đến đời sống nội tâm của anh. Cậu bé gần gũi với mẹ, nhưng bà quá chú ý đến bản thân nên chỉ còn dành cho cậu một sự chú ý ít ỏi khi cậu cần đến bà. Cha cậu thường có những cơn nóng giận rất đáng sợ và tỏ ra thờ ơ nếu Charles dám thách thức hoặc thậm chí bất đồng với ông. Cả cha và mẹ cậu đều tuyên bố rõ ràng rằng họ muốn cậu phải trở thành một đứa trẻ ngoan ngoãn, biết cư xử, đạt thành tích cao và không mè nheo. Khi lên chín, mười tuổi, cậu bé tin rằng họ không quan tâm đến cảm xúc của mình và chắc chắn rằng họ không thể đáp ứng được nhu cầu của mình. Cứ mỗi lần đi học về, khi mẹ hỏi thăm về ngày học ở trường, cậu chỉ trả lời đơn giản “Ổn thôi”, rồi rút lui về phòng riêng, tưởng tượng rằng mình là một hoàng tử được bao quanh bởi những người hầu chu đáo, đáp ứng mọi sở thích và mong muốn của cậu.

Charles nhận thức rằng cậu bị thu hút bởi con trai khi cậu mười hai, mười ba tuổi, nhưng cậu cũng biết rằng khuynh hướng này sẽ khiến cậu mất tập trung vào việc học, và chắc chắn chúng không tương thích với việc làm một đứa con ngoan ngoãn, cư xử đúng đắn mà cha mẹ cậu đòi hỏi, nên cậu loại chúng ra khỏi đầu. Cậu tìm kiếm sự tán thành của bạn bè đồng lứa nhưng không bao giờ thực sự cảm thấy gần gũi với chúng hoặc là một phần “trong bọn họ” như cậu mong muốn. Ham muốn tình dục không mong đợi của cậu bé và sự từ chối của bạn đồng lứa càng làm giảm ý thức về giá trị bản thân của cậu.

Charles công khai với cha mẹ ở độ tuổi đôi mươi và phát hiện rằng họ đã hiểu và chấp nhận nhiều hơn anh mong đợi. Anh hẹn hò và quan hệ tình dục nhưng không thể yêu ai. Anh thường hẹn hò với ai đó trong một vài tháng vì ban đầu anh thấy họ hấp dẫn, nhưng anh cũng thường cảm thấy rất ít hứng thú hoặc đam mê. Còn lâu mới lý tưởng hóa người yêu của mình, anh thường nhanh chóng đánh mất chút hứng thú ít ỏi mà anh có với họ và bắt đầu để ý đến mọi khuyết điểm và thiếu sót về ngoại hình, tính cách hay trí tuệ của họ. Những người hẹn hò với anh dần dần nhận thấy sự nhiệt tình sút giảm nhanh chóng của Charles, nên cũng giảm bớt cảm xúc theo thời gian và đôi khi mất hứng thú theo đuổi quan hệ với anh.

Khi trưởng thành, anh vẫn gần gũi với cả hai cha mẹ mình, tìm đến họ để xin lời khuyên và được tư vấn, thường trò chuyện với họ, gặp mặt và đi du lịch cùng họ thường xuyên. Anh vẫn đặc biệt gần bó với mẹ, hầu như không nhận thức rằng anh khao khát tình thương và sự chú ý của bà, mà bà đã khó khăn để bày tỏ và anh chưa bao giờ cảm nhận được.

Charles muốn có một mối quan hệ vì anh tin rằng anh nên có nó hơn là vì anh tin rằng anh cần có nó. Anh đã gặp William vài tháng trước khi bắt đầu trị liệu. Mặc dù Charles “thích anh ta lắm”, nhưng anh không cảm thấy tình yêu mà như thường lệ vẫn tập trung vào các khuyết điểm về ngoại hình của William và những thiếu sót khác khiến anh không thể cảm nhận được ham muốn hoặc đam mê, do đó, không phải cảm thấy lại cái nhu cầu đã từng khiến anh sợ hãi. Sau cùng họ cũng chuyển đến sống chung và phát triển một mối quan hệ đồng hành nhưng trong một thời gian dài chỉ thỉnh thoảng quan hệ tình dục. Charles thường phàn nàn rằng William cũng giống mẹ anh, quá chú ý đến bản thân mà không quan tâm đến các nhu cầu của anh, mà giờ đây đã được anh nhận biết rõ hơn và có khả năng bày tỏ hơn. Ban đầu anh sợ phải từ bỏ sự phụ thuộc chủ yếu vào công việc và môi trường sống của mình để phụ thuộc nhiều hơn vào William, nhưng anh đã quyết tâm làm điều đó. Qua năm tháng, họ đã phát triển được một mối quan hệ đủ nồng nàn để có thể mang lại an toàn và hạnh phúc cho cả hai.

Thomas

Thomas đến gặp tôi khi anh ở độ tuổi năm mươi vì anh muốn được thoải mái hơn khi đã chấp nhận mình là người đồng tính. Anh hẹn hò với phụ nữ suốt thời thanh niên và cũng có nhiều tình một đêm với đàn ông

nhưng chỉ đến gần đây mới thừa nhận với bản thân rằng anh đồng tính và muốn có một mối quan hệ thân thiết với một người đàn ông khác. Anh đẹp trai, ăn nói lưu loát, thành đạt, giàu có nhưng cực kỳ cách biệt và cô đơn. Anh chưa từng yêu ai.

Cha của Thomas là một giám đốc điều hành cần mẫn, thành đạt, hay đòi hỏi và chỉ trích cậu con trai của mình. Ông hay nhắm sự bức tức của mình vào thân chủ của tôi, người nhạy cảm và có nhiều năng khiếu nghệ thuật hơn trong hai đứa con. Cậu em trai của Thomas được cha ưu ái hơn, nên Thomas bám chặt vào mẹ. Bà say mê vẻ đẹp của cậu và tự tay chăm lo cho cậu được ăn mặc chải chuốt hoàn hảo, nhưng bà thậm chí còn kém hơn cha cậu trong việc đáp ứng các nhu cầu tình cảm của cậu. Bước vào tuổi thiếu niên, để thích nghi với sự thiếu quan tâm của cha mẹ đối với đời sống nội tâm của mình và sự bận tâm thái quá của mẹ vào ngoại hình của cậu, Thomas ngày càng dành thời gian cho phong cách thể hiện bản thân, để trở thành cậu bé xinh đẹp mà mẹ yêu thích và thu hút người khác. Cậu đã không còn tin rằng sẽ có bất kỳ người nào có thể mang lại cho cậu tình yêu mà cậu khao khát.

Ở tuổi vị thành niên, Thomas đã ý thức rõ hơn ham muốn tình dục đối với các cậu con trai khác, nhưng cậu cẩn thận không thể hiện bất kỳ mối quan tâm nào với họ vì tin rằng cả cha mẹ và bạn bè sẽ thấy tình trạng đồng tính của mình là không thể chấp nhận được. Cậu cảm thấy tách biệt và cô đơn, mặc dù cậu được cả bạn nam và bạn nữ theo đuổi vì ngoại hình thu hút.

Để làm hài lòng cha mẹ, Thomas hẹn hò với hàng loạt phụ nữ xinh đẹp trong suốt tuổi trưởng thành, dù anh cảm thấy không có chút say mê nào với bất kỳ ai. Ở gần độ tuổi ba mươi, anh cũng có quan hệ tình dục ngẫu nhiên với đàn ông, khi họ kích thích anh vì ngưỡng mộ ngoại hình của anh, nhưng anh không bao giờ nỗ lực tiếp cận, chú ý hoặc quyến rũ đàn ông vì anh thấy hổ thẹn khi làm điều đó. Anh tin rằng rồi họ cũng sẽ khước từ anh với sự thiếu quan tâm như cha mẹ anh.

Khi tôi mới bắt đầu việc trị liệu với Thomas, anh đẹp trai và ăn mặc chỉn chu nhưng cũng phiền muộn vì anh đã không thể thu hút đàn ông như cách đây vài năm. Sự nghiệp của anh không còn khởi sắc như hai mươi năm trước đây, và anh cũng không thể nỗ lực hơn nữa để có thể thành công hơn.

Tuy nhiên, anh vẫn tiếp tục làm đẹp bản thân và môi trường sống của mình. Đối với Thomas, cũng như đối với Charles, không gian sống mà anh tạo ra trong ngôi nhà của mình chính là nguồn an ủi và an toàn lớn nhất của anh.

Bởi vì anh không tin tưởng tình yêu đến từ một người khác, nguồn thỏa mãn tình dục chính của anh là thủ dâm. Anh thường tưởng tượng được xâm nhập hậu môn, một ảo tưởng tình dục cho thấy anh đồng hóa với mẹ đến mức nào, cũng như tiết lộ sự tiếp tục gắn bó với bà và mong muốn được cha mình chú ý.

Thomas nói chuyện với mẹ hàng ngày. Anh luôn bận tâm đến sức khỏe và tinh thần của bà và thường ghé thăm để chắc chắn rằng bà vẫn ổn. Chỉ một lần anh thảo luận về xu hướng tình dục của mình với cha mẹ, nhưng cả họ và anh đều không bao giờ nhắc lại điều đó. Anh nhìn nhận tính hay giữ kẽ của mình đã bảo vệ anh khỏi bị cha xét đoán và làm mẹ tin rằng anh được dành riêng để tận tụy với bà, điều này thúc đẩy hy vọng vô thức trong anh rằng rồi bà sẽ trao cho anh tình yêu mà bà đã không thể cung cấp trong thời thơ ấu.

Trong suốt quá trình trị liệu, Thomas đã nỗ lực rất ít để gặp gỡ đàn ông. Có vẻ như mong muốn có một mối quan hệ của anh là biểu hiện của nhu cầu cần có một loại phụ kiện cao cấp nào đó khiến anh trở nên hấp dẫn hơn trong mắt người khác hơn là nhu cầu về tình yêu của một người khác. Ngay cả sau khi mẹ anh qua đời, bà vẫn là gắn bó quan trọng nhất của anh.

Joseph

Thân chủ Joseph của tôi cũng chưa bao giờ có thể yêu ai. Giống Thomas và Charles, anh cũng không cảm thấy có nhu cầu đối với tình yêu của một người khác, vì từ lâu anh đã từ bỏ niềm tin rằng mình sẽ có lúc tìm thấy nó khi anh đã quá gắn bó tận tụy với mẹ. Trong thời thơ ấu, anh học được cách tự lập và tìm xoa dịu và thoải mái từ vẻ đẹp của thiên nhiên. Anh thích căn hộ của mình, không vì thiết kế nội thất mà vì nó có tầm nhìn hướng về Công viên Trung tâm. Tuy nhiên, cũng như nhiều người đồng tính khác, anh không thể tìm thấy sự an toàn và thoải mái trong một mối quan hệ thân mật.

Cha của Joseph là một người đam mê thể thao và thích người anh nam tính hơn của cậu. Từ thời thơ ấu, Joseph đã nhận ra sự ác cảm của cha bắt nguồn từ việc cậu khác với anh trai mình: cậu thích nghệ thuật, âm nhạc,

thiên nhiên mà không hứng thú với các môn thể thao tiếp xúc cạnh tranh. Cậu biết cha chỉ trích tính sợ hãi và nhút nhát của cậu, vì ông từ chối bảo vệ cậu khỏi bị những đứa bạn cùng lớp trêu chọc, điều mà Joseph thường xuyên phàn nàn. Có một lần khi Joseph học lớp bảy, cha cậu chứng kiến con trai bị ba, bốn đứa bạn cùng lớp trêu chọc trên bãi cỏ trước sân nhà. Khi cậu bé chạy trốn vào nhà, cha cậu đã đẩy cậu ra ngoài để chống trả rồi đứng nhìn lũ trẻ chế nhạo và đấm vào cậu bé.

Vì có nhiều đặc điểm và sở thích chung với mẹ và vì sự khước từ của cha, Joseph đã gần gũi hơn với mẹ. Bà coi trọng sự nhạy cảm của cậu chứ không hứng thú tới việc cậu là vận động viên. Tuy nhiên, bà dồn hết chú tâm vào thành tựu trí tuệ của cậu và trở nên cực kỳ phê phán nếu cậu không phải là học sinh giỏi nhất và đạt được nhiều thành tích nhất trong lớp. Sau này anh tin rằng các thành tựu của anh đã mang lại cho mẹ một cảm giác thành đạt mà bản thân bà chưa bao giờ có được, mặc dù Joseph dường như chưa bao giờ có thể làm mẹ hài lòng. Được mẹ chú ý khiến cậu cảm thấy tuyệt vời và chói sáng trong một lúc ngắn ngủi, nhưng sau cùng, dù cậu có đạt được thành tích ấn tượng thế nào thì chúng cũng sẽ trở nên không đủ và làm bà thất vọng, tỏ ra coi thường và khiến cậu cảm thấy vô dụng và không đáng được yêu thương.

Tôi bắt đầu trị liệu với Joseph khi anh bốn mươi hai tuổi. Anh tin rằng cả cha và mẹ đều không thật sự coi trọng anh: cha thì không đặc biệt thích anh còn mẹ thì chỉ đánh giá cao vì anh có khả năng trở thành một đứa con thông minh mà bà cần có và kỳ vọng. Do đó, anh chưa bao giờ tin tưởng rằng mình có thể được yêu thương bởi một người khác. Giờ thì anh cảm thấy mình không thể nào yêu ai được.

Joseph biết rằng mình bị thu hút bởi con trai khi anh lên chín, mười tuổi. Anh quan hệ tình dục lần đầu trong năm cuối cấp ba, và cũng vào thời gian này anh đã yêu một lần duy nhất. Ở đại học và sau đại học, vì vẻ ngoài trẻ trung, anh có thể quan hệ tình dục với bất cứ ai anh muốn, và tự mô tả mình là một người lẳng nhăng. Tuy nhiên, sau khi tốt nghiệp cao học, vì không dễ tìm được bạn tình như trước đây, anh đã ngừng quan hệ tình dục và cảm thấy chán nản và xấu hổ vì khó thu hút được bạn tình. Nó đã khởi đầu một thời kỳ kiêng khem, ngoại trừ thủ dâm, kéo dài khoảng mười năm.

Cũng như Thomas và Charles đã bao quanh mình bằng tài sản và các

đồ vật trang nhã khiến họ có thể tiếp tục sống thoải mái mà không cần đến tình yêu của một người khác, Joseph đã phát triển sự tự trông cậy vào bản thân và một hệ thống tự thưởng phức tạp cho phép anh không cần phải trông cậy nhiều vào ai. Anh ăn các món tráng miệng như kem vào những khoảng thời gian ấn định trước và hút một lượng thuốc lá ấn định trước mỗi ngày để tự thưởng cho các nỗ lực mà anh cho rằng người khác sẽ không để ý. Anh tập thể dục thường xuyên, đôi khi quá mức, để có cảm giác kiểm soát được cơ thể của mình. Anh cũng dành nhiều thời gian ngoài trời để tận hưởng thiên nhiên, điều tiếp tục mang lại cho anh sự thoải mái và dễ chịu.

Ở tuổi trung niên, anh bắt đầu uống rượu, ban đầu như một phần của hệ thống tự thưởng công phu, rồi sau đó là để điều chỉnh tâm trạng mà không cần phụ thuộc vào người khác. Tuy nhiên, sau vài năm anh đã bắt đầu nghiện rượu và thường mất kiểm soát, nhất là khi lái xe, nó đã thúc đẩy anh tham gia vào Hội Những người Nghiện rượu Ẩn danh và bắt đầu tâm lý trị liệu. Anh đã tỉnh táo từ thời điểm đó nhưng cũng kể từ đấy, cứ qua mỗi năm trôi qua anh càng dành nhiều thời gian hơn để gần gũi và chăm sóc mẹ.

Mỗi người đàn ông này đều có những người bạn mà họ trân trọng, nhưng không ai trong họ đánh giá cao tình yêu của bất kỳ ai khác ngoại trừ mẹ anh ta. Mỗi người đều thích nghi với sự thiếu thốn tình thương của cha mẹ bằng cách không trông đợi vào người khác mà chỉ trông cậy vào những nguồn an ủi dễ dàng tìm thấy mà họ có thể kiểm soát được. Với Charles, đó là sự an toàn và thoải mái nhẹ nhàng mà anh có được từ không gian sống và thành công tài chính; với Thomas, đó là ngoại hình và thiết kế đẹp đẽ của căn hộ; và với Joseph, đó là hệ thống tự thưởng, rồi rượu trong một thời gian rồi tới vẻ đẹp thiên nhiên.

Những người đàn ông này cảm thấy tách biệt và cô đơn một cách khốn khổ vì họ không thể cảm nghiệm được nhu cầu về tình yêu của một ai đó và không thể tìm được an ủi từ một con người khác. Mỗi người vẫn gấn bó một cách nghịch lý với mẹ mình, dù bà đã không có khả năng quan tâm đến cảm xúc của anh để bù đắp cho anh khi bị cha khước từ, và vì thế, khiến anh không thể đánh giá cao sự an toàn và hạnh phúc mà tình yêu của một người khác có thể mang lại. Mỗi người đều ngày càng phụ thuộc hơn vào các lựa chọn phi con người để thay thế cho tình yêu của người khác, để cuối cùng làm cho việc nảy sinh tình cảm với người khác càng thêm vô vọng.

Trong trường hợp đưa con trai đồng tính được cha mình chấp nhận, khẳng định, ủng hộ và yêu thương trong thời thơ ấu, thì sự quyến luyến tình dục mà anh đã sớm có với cha thường sẽ cho phép anh, khi trưởng thành, cảm nghiệm được tình yêu với một người khác, cho dù mẹ anh đã bỏ bê hoặc thiếu quan tâm đến cảm xúc và đời sống nội tâm của anh. Tình thương và sự chấp nhận của cha sẽ giảm thiểu, dù không thể hoàn toàn bảo vệ anh khỏi sự ngỡ vực đối với tình yêu do sự thiếu quan tâm về mặt tình cảm của mẹ gây ra. Dù có thể anh vẫn khao khát tình thương của mẹ và thường tiếp tục gắn bó mật thiết với bà với mong đợi được bà yêu thương, nhưng nếu anh đã cảm nhận được tình thương của cha, anh vẫn có thể cảm nhận được tình yêu đối với một người khác. Anh thường phải lòng những người làm anh nhớ đến cha mình nhưng rồi cũng sẽ hết yêu nhanh chóng, vì sự ngỡ vực đối với tình yêu đã hình thành do mẹ thiếu quan tâm đến đời sống nội tâm của anh và thiếu tôn trọng đối với cảm xúc và nhu cầu của anh.

Jerome

Mẹ của Jerome đã kết hôn không hạnh phúc và trầm cảm trong suốt thời thơ ấu của anh. Jerome là con út trong ba người con trai, và vì mẹ không hạnh phúc nên bà còn ít sức lực để chú ý đến đời sống nội tâm của cậu. Bà trông cậy vào cậu để được hạnh phúc, đòi hỏi cậu phải “ngoan ngoãn”, và tỏ ra ít quan tâm hay kiên nhẫn với cảm xúc của cậu.

Cha cậu, không như cha của hầu hết các cậu bé đồng tính, đánh giá cao sự nhạy cảm và bản tính dịu dàng của Jerome; ông thông cảm và tâm lý hơn rất nhiều so với mẹ cậu, và thậm chí còn hiểu từ rất sớm rằng con trai của ông có lẽ là người đồng tính. Ông không bị đe dọa bởi các đặc điểm không điển hình của Jerome hoặc sự hấp dẫn đồng giới của cậu sau đó, và đã nỗ lực dành thời gian cho Jerome để cùng cậu theo đuổi những gì họ có thể tận hưởng với nhau. Sau khi ly hôn và kết hôn lần thứ hai khi Jerome lên bảy, ông dành nhiều thời gian nhất có thể cho mấy đứa con, trong đó ông đặc biệt yêu mến và coi trọng Jerome vì bản tính nghệ thuật của cậu. Cả hai cha mẹ đều chấp nhận khi Jerome công khai với họ ở đại học.

Dù được cha yêu thương hơn, nhưng khi trưởng thành Jerome gắn bó với mẹ hơn với cha; bà không bao giờ tái hôn còn cha anh khi ấy đã có gia đình thứ hai. Anh cảm thấy có nhiều điểm chung với bà và tìm kiếm lời khuyên của bà về lựa chọn nghề nghiệp cũng như về những người đàn ông

mà anh hèn hò. Tuy nhiên, anh cũng nhận ra rằng mẹ anh đã khiến anh tin rằng bản thân mình có rất ít giá trị trừ phi anh đáp ứng được mong muốn của bà là trở thành một đứa trẻ ngoan ngoãn, trưởng thành, có trách nhiệm, thông minh, có thể làm cho cuộc sống của bà được dễ chịu hơn bằng cách mang lại cho bà niềm hạnh phúc mà chồng bà đã không bao giờ có thể cung cấp.

Jerome có nhiều quan hệ tình dục ngắn hạn và một người bạn trai không thường xuyên. Anh dễ yêu say đắm những người đàn ông làm anh nhớ đến cha mình bởi ngoại hình và tính khí của họ. Tuy nhiên, sự đắm say này cũng rất ngắn ngủi, vì anh sớm nhận ra rằng những người đàn ông mà anh yêu đều vô cảm, vô tâm, ích kỷ và thiếu quan tâm như mẹ anh. Kết thúc tình cảm với họ càng khiến anh cảm thấy hụt hẫng và thất vọng, và càng khao khát được một ai đó quan tâm đến anh vì bản thân anh, chứ không chỉ như một “món đồ đáng yêu”.

Trong chương tiếp theo, tôi sẽ giải thích tại sao những người đồng tính có khả năng yêu nhưng không thể duy trì tình yêu, như Jerome, thường cũng có nhiều khả năng lý tưởng hóa những người đàn ông khác, và ít nhất vào giai đoạn đầu của mối quan hệ, có nhiều đam mê hơn so với những người không có khả năng yêu. Họ thường không gặp vấn đề không được mẹ quan tâm đầy đủ về mặt tình cảm như những người đồng tính không có khả năng yêu, nhưng họ cũng vậy, không tin là tình yêu cuối cùng sẽ mang đến cho họ hạnh phúc. Mặc dù ít e dè đối với tình yêu, nhưng họ cũng đều tin rằng họ không xứng đáng được yêu.

5

Duy trì Tình yêu

Yêu ai đó không chỉ là một cảm giác mạnh mẽ, mà đó là một quyết định, đó là một phán đoán, đó là một lời hứa.

—*Erich Fromm*

Ở lại trong tình yêu không phải là điều sẽ xảy đến với chúng ta, mà nó xảy ra vì chúng ta lựa chọn. Để duy trì tình yêu, trước tiên người ta phải quyết định cam kết gắn bó với đối tác và mối quan hệ của mình. Cho dù quyết định cam kết với người khác không đảm bảo rằng mối quan hệ sẽ có kết quả hoặc người bạn đời được chọn là người phù hợp, nhưng không thể hoặc không sẵn sàng cam kết thì chắc chắn rằng ta sẽ không thể ở lại trong tình yêu và mối quan hệ sẽ không kéo dài.

Sẽ không có tình yêu bền vững nếu không có nỗ lực. Đôi khi ta cần nỗ lực để thực hiện những thỏa hiệp hằng ngày, đôi khi đó là sự hy sinh nhu cầu của bản thân cho nhu cầu của đối tác, thông thường hơn, đó là những lời nói và cử chỉ thể hiện sự yêu thương và tôn trọng của chúng ta. Các nỗ lực này được thúc đẩy bởi niềm tin rằng tình yêu của một người khác là điều không thể thiếu đối với hạnh phúc sâu xa nhất của mình, và do đó, xem mối quan hệ này là ưu tiên hàng đầu của cuộc sống chúng ta.

Yêu thương đối tác sẽ khiến anh ta cảm thấy có giá trị, làm cho anh có thêm khả năng và được thúc đẩy đáp trả lại tình yêu. Chính nhờ sự tuân hoàn trao nhận tình yêu này mà mọi quan hệ mật thiết được nuôi dưỡng và duy trì. Để tình yêu có thể kéo dài, ta phải có cả khả năng yêu và đón nhận tình yêu và trân trọng cả hai.

Hầu hết người trưởng thành có lòng tự trọng lành mạnh, đều tỏ ra biết yêu chính mình trong các quan hệ cam kết, với mong muốn họ sẽ được yêu và họ xứng đáng được yêu. Còn người thiếu yêu thương bản thân thì thường tin rằng sự cam kết sẽ không đưa đến kết quả xứng đáng với nỗ lực mà nó đòi hỏi. Họ tin rằng họ không đáng được yêu vì họ đã không cảm thấy đã được yêu trong thời thơ ấu.

Mặc dù cam kết yêu thương người khác là điều không dễ dàng đối với

bất kỳ ai, nhưng với người đồng tính thì càng khó khăn hơn người dị tính vì quá thường xuyên lòng tự trọng của họ bị tổn thương, khiến họ cũng không có được một tình yêu bản thân đủ mạnh mẽ như cần thiết. Tôi không đề cập đến tình yêu bản thân kiểu tự bù đắp (compensatory), tự đề cao, khiến người ta cảm thấy đặc biệt và có đặc quyền, nhưng là một tình yêu bản thân bắt nguồn từ tình thương và sự xác nhận của cha mẹ, mang lại cho anh ta cảm giác được trân trọng, có giá trị và đáng yêu thương.

Những người đồng tính gặp khó khăn duy trì tình yêu thương không quá phụ thuộc vào môi trường sống để được thoải mái và an toàn như những người không thể yêu, vì họ đã từng cảm nếm một tình yêu thương đáng tin cậy hơn trong thời thơ ấu. Dù cũng hồ nghi đối với tình yêu của người khác, nhưng vốn quen thuộc hơn với việc được thương yêu nên họ cũng ít ngần ngại trước nhu cầu tình yêu của bản thân hơn những người đồng tính không thể yêu. Thay vì hoàn toàn dựa vào bản thân hoặc trông cậy vào nhà cửa và môi trường sống để tìm thoải mái, họ đã học cách trông đợi vào cái mà họ tin là một sự kết hợp đáng tin cậy hơn của các quan hệ ít thân mật: bạn bè và người quen, gia đình mở rộng, các quan hệ công việc, và vô số đàn ông mà họ có thể quan hệ tình dục. Họ thường dễ dàng phải lòng và yêu người khác, ít nhất là trong một thời gian ngắn, nhưng về lâu dài lại rất khó đón nhận tình yêu của người khác. Được người khác yêu thương sẽ làm trỗi dậy một nhu cầu về tình yêu mà họ không mong muốn cũng như tin rằng họ không xứng đáng.

Rơi vào và rơi khỏi tình yêu

Sự khước từ của người cha đối với đứa con đồng tính hoặc thờ ơ khi đứa bé lên năm, sáu, hoặc bảy tuổi sẽ khiến cho cậu bé cảm thấy không đáng được yêu, và khi trưởng thành, sẽ đánh mất niềm tin hoặc đánh giá thấp tình yêu của người khác. Việc bị cha khước từ và ưu ái các anh chị em khác thường làm cho anh ta trở nên cạnh tranh với bạn đời, như với các anh chị em được cha ưu ái, càng góp thêm phần vào những khó khăn mà anh ta thường gặp phải khi giữ cam kết và gắn bó với bất kỳ người yêu nào. Việc bị bạn bè cùng lứa khước từ mà hầu hết các cậu bé đồng tính đều gặp phải sau này ở tuổi thiếu niên, việc thầm yêu trộm nhớ không được hồi đáp với các cậu con trai thẳng, và thiên kiến xã hội khiến họ tin rằng khao khát một người đàn ông là xấu xa, tội lỗi hay đồi trụy, tất cả đều củng cố và có thể làm gia tăng sự ngờ vực mà họ đã có đối với tình yêu cũng như niềm tin rằng họ

sẽ không có được tình yêu mà họ cần.

Nhiều người đồng tính không thể duy trì tình yêu đã tránh cam kết với người khác bằng cách yêu vội và chia tay cũng vội. Khi phải ở một mình, họ cảm thấy không đáng yêu hoặc khiếm khuyết, vì vậy họ hẹn hò điên cuồng và quan hệ tình dục với rất nhiều người, cố trấn an rằng họ hấp dẫn và đáng yêu bằng cách làm cho người khác phải lòng họ. Họ cũng phải lòng người khác, và thường xuyên như thế, nhưng sự củng cố đến từ các mối quan hệ này là rất ngắn ngủi. Sớm hơn là muộn, họ trở nên lo lắng rằng họ đòi hỏi nhiều quá, rằng họ sẽ không có được tình yêu mà họ muốn, hoặc người yêu sẽ mất hứng thú vì họ quá bấu víu. Sợ hãi rằng họ sẽ lại bị từ chối và tổn thương như đã từng với cha của mình, họ chạy khỏi tình yêu.

Steven

Steven là một người có trí tuệ sắc sảo ở độ tuổi gần bốn mươi, với tài năng và trí thông minh được người mẹ có học thức đánh giá cao, trong khi cha anh, người có vẻ ác cảm với anh, thì yêu thương và chú ý hơn tới người chị gái và cậu em trai thích thể thao của anh. Steven tìm đến tôi vì anh đã không thể duy trì tình yêu với bất cứ ai trong bốn người tình trước đây của anh. Mối quan hệ lâu nhất của anh kéo dài được hai năm.

Cha anh là một giám đốc điều hành thành đạt với phong cách táo bạo được khắp cộng đồng kinh doanh nhìn nhận và kính trọng. Steven là một cậu bé nhút nhát, mảnh khảnh, thích chơi với các cô bạn hàng xóm hoặc chị gái của mình hơn đám con trai. Cậu quá nhút nhát ở trường tiểu học và trung học để nằm trong nhóm nam sinh nổi trội hơn, mặc dù cậu cũng thường có một nhóm bạn riêng của mình bao gồm các bạn nữ thông minh thấy cậu dễ thương, và một số bạn nam thấy cậu hài hước và nhanh trí.

Cha của Steven thì không nghĩ cậu dễ thương hay hài hước mà hay phàn nàn rằng cậu là một đứa ẻo lả. Bất cứ khi nào cha đi làm về, Steven đều háo hức chạy đến, cố rúc vào lòng cha, ngay cả khi cậu đã chín, mười tuổi. Bực bội, ông đẩy cậu ra. Mẹ cậu niềm nở và tử tế hơn rất nhiều. Bà yêu thích phẩm chất hòa nhã, dịu dàng và năng lực trí tuệ của cậu, nhưng sự chú ý và yêu thương của bà đã không giúp được gì. Bà không thể hoặc không sẵn sàng bảo vệ cậu khỏi cha mình. Theo thời gian, bị tổn thương và tức giận bởi tiếp tục bị cha khinh thường và thiên vị rõ rệt với các chị em của mình, Steven giận dữ quay lưng với cha. Ở tuổi vị thành niên, nhận thấy mơ tưởng

thủ dâm của mình thường là những người đàn ông giống với cha và đôi khi cả cha mình, cậu đã cố gắng mơ tưởng đến người khác, gồm cả phụ nữ, những người mà cậu đã thử hẹn hò trong một thời gian.

Khi mới bắt đầu trị liệu với tôi, anh đã dành một khoảng thời gian đáng kể để nói về cha mình, rằng ông đáng ghét, tàn nhẫn và khinh miệt thế nào. Anh thường nói với tôi anh ghét cha mình đến mức nào, và không ngạc nhiên khi ông ấy không nói chuyện với anh trong suốt hai năm sau khi Steven công khai khi anh khoảng hai mươi lăm tuổi.

Steven không gặp khó khăn khi yêu người khác, nhưng anh luôn phải lòng những người đàn ông có nét giống với cha mình. Họ ban đầu hay công kích và phê phán và thường có một vẻ nam tính tự nhiên và nước da ngăm đen của cha anh. Điều không thể tránh khỏi là khi những người tình của anh trở nên quan tâm và thân thiện hơn, Steven bắt đầu hướng sự chú ý của họ đến những người đàn ông khác mà anh thấy hấp dẫn hơn họ và sau đó quan hệ tình dục bên ngoài mối quan hệ. Sau cùng, Steven tàn nhẫn bỏ rơi những người bạn trai của mình trước khi họ có thể bỏ rơi anh. Việc trị liệu kéo dài trong nhiều năm đã giúp làm rõ sự khao khát của anh đối với tình thương, sự chấp nhận, và tôn trọng của cha anh, và việc anh chối bỏ sự khao khát này và cơn giận khôn nguôi của anh đã dịch chuyển sang những người yêu và khiến anh không thể nào cam kết và gắn bó được với họ.

Sự gắn bó với một người mẹ yêu thương và chấp nhận có thể bảo vệ cậu bé đồng tính khỏi những hậu quả đau đớn của việc bị cha khước từ. Tuy nhiên, như ta đã thấy trong chương trước, bà cũng có thể lạm dụng mối quan hệ để phục vụ nhu cầu của chính mình. Bà có thể coi cậu như một phần mở rộng của bản thân, trông chờ cậu thực hiện những khao khát hay tham vọng không đạt được của chính mình, hoặc vô tâm với các nỗ lực để được tự chủ và độc lập của cậu, khiến cậu phải cảm nghiệm các mối quan hệ mật thiết như một sự kiềm chế không chịu nổi hoặc xâm phạm đến tự do của mình.

Đôi khi người mẹ có thể quấy rối một cách vô thức hoặc ấu yếm thái quá cậu con trai đồng tính để kháng cự lại với lo ngại của bà rằng cậu là người đồng tính hoặc lo lắng rằng chính liên hệ tình cảm quá gần gũi với bà có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng đồng tính của cậu.

Phản ứng lại việc bị mẹ khiêu khích tình dục, một người đồng tính

trưởng thành có thể gặp khó khăn khi liên hệ tình dục với những người mà cậu muốn duy trì quan hệ tình cảm mật thiết, và tìm kiếm tình dục bên ngoài quan hệ hoặc cắt đứt quan hệ.

Stuart

Stuart bước qua độ tuổi ba mươi khi anh đến trị liệu, tìm kiếm sự giúp đỡ vì anh cảm thấy lo lắng và trầm cảm kinh niên. Anh không hài lòng với mối quan hệ hai năm của mình, cảm thấy nó quá ràng buộc. Anh than rằng anh không còn cảm giác yêu thương và mong muốn khám phá lại niềm đam mê với người bạn đời mà anh đã có khi họ mới gặp nhau.

Anh là con cả trong hai người con. Lúc còn nhỏ, anh rất gần bó với mẹ, và bà luôn nói với cậu bé rằng bà yêu mến cậu biết nhường nào, rằng cậu điển trai, tài giỏi, và thông minh làm sao, và cậu quả là một đứa trẻ ngoan ngoãn thế nào. Bà thường có những cử chỉ âu yếm, khiến cậu không thoải mái với những đụng chạm, ôm ghì lấy, và hôn hít liên miên.

Stuart thấy cha mạnh mẽ và nam tính nhưng lạnh lùng xa cách, quá bận tâm với công việc, và coi thường cậu. Cậu cho rằng hôn nhân của cha mẹ chưa bao giờ được hạnh phúc. Sự nhạy cảm, dễ xúc động, và thiếu đam mê thể thao của cậu khiến cậu khác với cha mình, một vận động viên nghiệp dư. Sự gần bó với mẹ và việc được bà âu yếm đã góp phần, cậu tin như vậy, làm cho cha cậu ghen tuông, xa cách, và ưu ái với người em của cậu.

Sự gần gũi của họ, cuộc hôn nhân rắc rối của bà, và những cuộc to tiếng thường xuyên và đáng sợ của cha mẹ, tất cả đã khiến Stuart tin rằng mẹ cần mình để cuộc sống của bà được hạnh phúc và tốt đẹp hơn. Bởi vì cậu đã cố gắng trở nên ngoan ngoãn để đáp ứng nhu cầu của bà, và làm mọi thứ có thể để cho cuộc sống của bà dễ chịu hơn, nên cậu tức giận mỗi khi thấy bà tỏ ra chú ý đến em gái hoặc cha. Tuy nhiên, để làm một cậu bé ngoan, cậu phải kìm nén hoặc ức chế sự ghen tuông, khiến nó về sau trở lên dữ dội trong các mối quan hệ trưởng thành của cậu.

Đến năm tám, chín tuổi, cậu nhận ra mình bị thu hút bởi người cha vạm vỡ và những người đàn ông khác, cũng như với những cậu con trai cùng lứa, nhưng để làm hài lòng cả cha và mẹ, cậu đã hẹn hò với bạn gái ở trường trung học. Tuy nhiên, vào năm lớp mười một, cậu bắt đầu quan hệ tình dục ẩn danh tại một trung tâm mua sắm gần trường, và điều này đã làm cậu ý thức về sự hấp dẫn của bản thân và sự độc lập với mẹ qua việc bất chấp nhu

cầu muốn cậu tiếp tục gần bà và ngoan ngoãn. Chính quan hệ tình dục ẩn danh đã cho phép cậu trải nghiệm sự gần gũi về thể xác với con trai và đàn ông mà không gợi nên cảm giác ràng buộc về việc gắn bó tình cảm hoặc ý thức rằng cậu đang phản bội mẹ mình.

Khi Stuart bắt đầu trị liệu, anh phàn nàn về cảm giác bó buộc bởi mối quan hệ với một người đàn ông mà anh đã phải lòng ba năm về trước. Anh cũng ghen tuông khi thấy bạn đời chú ý đến đồng nghiệp và bạn bè, điều đôi làm cho anh nhớ lại việc mẹ chú ý đến cô em gái và thỉnh thoảng đến cha anh. Anh ngày càng thường xuyên quan hệ tình dục ẩn danh bên ngoài mối quan hệ để giải tỏa mối ghen tuông và để khẳng định sự tự do của mình đối với các ràng buộc mà anh cảm thấy. Mối quan hệ ngày càng xấu đi vì các đối tác này ngày càng cảm thấy bị ghẻ lạnh và tức giận.

Sau khi chia tay, Stuart lại thấy mình háo hức muốn đi vào một mối quan hệ mới, không biết rằng anh muốn khơi lại sự gắn bó trước đây với mẹ mình. Anh sớm phải lòng một anh chàng trẻ tuổi tận tụy, hào phóng về mặt cảm xúc, và chu đáo, nhưng một lần nữa Stuart lại cảm thấy bị giới hạn và bó buộc bởi mối quan hệ này. Anh trở nên gắt gỏng và ngày càng xa cách, đôi khi vì sự tôn sùng của bạn đời và đôi khi vì ghen tuông khi thấy bạn đời chú ý đến bạn bè và đồng nghiệp. Anh lại bắt đầu quan hệ tình dục bên ngoài mối quan hệ để khẳng định tự do và để cảm thấy ít bị giới hạn và ít bị ràng buộc hơn bởi đối tác. Nó cũng làm cho anh bớt căng thẳng vì ghen tuông. Tất nhiên, sự phấn khích và bất ngờ của tình dục với người lạ càng khiến anh ít quan tâm đến người yêu hơn.

Cảm nhận mất tự do trong quan hệ với các đối tác là điều khiến anh phiền muộn, như đã thế trong quan hệ với mẹ. Và cũng giống như anh đã cần phải giải thoát khỏi mẹ khi còn thiếu niên, anh cũng muốn được giải phóng khỏi cái nhìn trói buộc của các đối tác tha thiết với mình. Anh thấy nhẹ nhõm trong các cuộc tình và tình dục ngẫu nhiên, dù điều đó hạ thấp giá trị của những người yêu anh, nhưng nhờ thế, duy trì được địa vị của mẹ trong đời sống tình cảm của anh.

Larry

Những ai tin rằng yêu và được yêu là điều có giá trị và thiết yếu đối với hạnh phúc của mình thì thấy rằng sự tự do mà họ từ bỏ khi cam kết với một đối tác và một mối quan hệ—đó là sự thỏa hiệp, hy sinh cần thiết, và nỗ lực

trung thành với nhau—đều thật đáng giá. “Những tự do mà họ từ bỏ để thích nghi với nhau”, Irving Singer viết, “sẽ có vẻ chỉ là thứ yếu so với những gì mà họ quan tâm nhất”.

Một số người đồng tính không thể cam kết với người khác vì thấy mối quan hệ quá giới hạn hoặc quá nặng nề, cảm thấy bị gò bó, không chỉ vì nó làm nhớ lại tình yêu khác thường của mẹ mình, mà còn bởi nhu cầu mà họ đã chối bỏ từ lâu đối với tình thương của cha mẹ và giờ đây làm họ bức tức.

Larry đến trị liệu ở tuổi gần ba mươi vì vừa mới kết thúc cuộc hôn nhân kéo dài tám năm của anh. Anh và vợ gần gũi về mặt tình cảm nhưng có rất ít tình dục, và giờ anh muốn trải nghiệm đam mê tình dục của mình bằng cách sống công khai như một người đồng tính.

Cha của Larry lạnh nhạt về mặt cảm xúc và thường hay vắng nhà, tránh mặt người vợ trầm cảm và hay gắt gỏng bằng cách đắm mình vào công việc. Ông rõ ràng thiên vị anh của Larry, một anh chàng cường tráng, thích thể thao, điển hình con trai hơn. Larry là người trầm tính, hiếu học và thông minh, thích chơi với những cô bạn gái hơn các cậu con trai hàng xóm hung hăng hơn. Cậu gần gũi với người mẹ trầm cảm, đôi khi âu yếm quá mức và bám víu. Bà chấp nhận cậu hơn và cũng cần cậu để bù đắp cho cuộc sống bất hạnh của bà. Từ khá sớm, cậu đã cảm thấy gò bó vì bà luôn đòi hỏi cậu phải là một cậu bé ngoan ngoãn và vâng lời. Bà không cho phép cậu bày tỏ sự thất vọng, tức giận, hoặc nhu cầu của mình, và bà ít quan tâm đến cảm xúc của cậu hoặc việc cậu thực sự là người như thế nào.

Ở tuổi thiếu niên, Larry hẹn hò và quan hệ tình dục với bạn gái để làm hài lòng cha mẹ, dù cậu mơ mộng về con trai và nhận thấy mình bị thu hút bởi các cậu bạn trai cùng lớp. Nhưng ý nghĩ rằng mình là người đồng tính là điều gớm ghiếc đối với cậu. Nó không phù hợp với nền giáo dục tôn giáo của cậu hoặc đáp ứng được mong đợi của cha mẹ.

Anh sống ở nhà trong thời gian học đại học vì những giới hạn về tài chính và vì mẹ anh cũng muốn anh ở gần. Anh tin rằng hôn nhân là cách duy nhất anh có thể thoát khỏi những đòi hỏi của mẹ đối với việc anh tiếp tục gần gũi với bà. Nó quả giải quyết được vấn đề trên, nhưng rồi anh lại cảm thấy một sự mất tự do đáng sợ sau khi kết hôn, một phần do anh nhận thấy mối quan hệ này đòi hỏi và bó buộc không khác gì mối quan hệ với mẹ anh, và một phần vì khi đó anh đã bắt đầu có mong muốn quan hệ tình dục với

đàn ông.

Larry không gặp khó khăn gì trong việc tìm kiếm bạn tình vì anh có ngoại hình đẹp tự nhiên, quyến rũ, và cung cách khả ái. Tuy nhiên, sau khi chia tay vợ, mặc dù muốn có một mối quan hệ, anh thấy mình ngày càng bị ức chế hơn. Anh phụ thuộc vào rượu, cocaine và meth (ma túy đá) để cảm thấy bớt ức chế và hấp dẫn hơn với những người đàn ông mà anh gặp gỡ. Ngay sau khi bắt đầu trị liệu, anh đã gặp John, một người hấp dẫn và cũng muốn có mối quan hệ cam kết đơn hôn. Sau khi sống với nhau được vài tháng, Larry lại một lần nữa cảm thấy bị ràng buộc bởi các nghĩa vụ của mối quan hệ này và bị giới hạn bởi sự cần thiết phải quan tâm đến người bạn đời của mình, như anh đã cảm thấy hàng bao năm trời với mẹ.

Anh cạnh tranh với người yêu để thu hút sự chú ý của người khác; điều này gợi lại sự cạnh tranh và ghen tị của anh với người anh trai. Anh cảm thấy một sự mất tự do kinh khủng, một lần nữa lại tìm kiếm những đêm xa John, dựa vào rượu và cocaine để gặp gỡ những người đàn ông khác và thỉnh thoảng dùng meth để vượt qua lo lắng và nhanh chóng tăng cường giá trị bản thân. Mối quan hệ của anh tất nhiên xấu đi nhanh chóng, và John đã rời bỏ anh.

Larry có năng lực, can đảm và một sự ham hở đáng yêu để đối đầu và làm một cái gì đó về các vấn đề của mình. Anh dần dần cảm thấy đủ hài lòng về bản thân để không phụ thuộc quá nhiều vào rượu và chất kích thích. Sau cùng, anh cũng gặp được một người đàn ông khiến anh rung động. Họ đã sống với nhau rất hạnh phúc, mặc dù Larry vẫn tiếp tục vật lộn với lo lắng của anh về trách nhiệm của việc cam kết và sự mất tự do mà mối quan hệ cam kết của anh đòi hỏi.

Tìm kiếm Đối tác Hoàn hảo

Một số người đã từng yêu say đắm và vỡ mộng bảo vệ bản thân khỏi bị tổn thương hoặc không được đáp ứng nhu cầu bằng cách tìm kiếm người đối tác hoàn hảo. Họ luôn tìm kiếm một ai đó tốt hơn người đàn ông mà họ đang sống cùng—ai đó có ngoại hình tuyệt vời, thông minh xuất chúng với công việc tốt hơn và địa vị xã hội để mang lại cho họ cái giá trị mà họ tin rằng mình còn thiếu. Đôi khi, họ tìm được một đối tác mới với đầy đủ các đặc tính mà họ mong muốn, nhưng năng lực yêu thương, cảm thông hoặc cam kết của người đó thì không đứng cao lắm trong danh sách các thuộc tính có giá

trị của họ. Khi một người đồng tính đi tìm đối tác hoàn hảo tức là anh ta hoàn toàn không coi trọng hay tin tưởng vào tình yêu. Anh thường bị tổn thương do cha khước từ và do mẹ thiếu quan tâm đến cảm xúc hoặc thiếu tôn trọng đối với nhu cầu tự chủ của anh. Anh không tìm kiếm một người bạn đời yêu thương và quan tâm vì anh tin rằng mình không xứng đáng với tình yêu mà một người như thế có thể cung cấp. Các thuộc tính bề nổi mà anh coi trọng và tìm kiếm hóa ra chỉ là những thay thế nghèo nàn cho tình yêu, vì vậy một lần nữa anh lại thất vọng. Mối quan hệ như thế chắc chắn sẽ củng cố niềm tin vô thức của anh rằng anh không đáng yêu và không ai có thể cung cấp tình yêu mà anh cần.

William

William là minh họa cho thấy nỗi sợ cam kết thể hiện thế nào qua việc người đồng tính không ngừng tìm kiếm đối tác hoàn hảo và việc tìm kiếm này gây khó khăn cho việc duy trì tình yêu thế nào. William đã liên tục tìm kiếm một người có trí tuệ và địa vị xã hội cao hơn anh và hơn bất cứ ai mà anh đang sống cùng vào thời điểm đó.

Cha William thì coi thường, xa cách, và bận rộn, còn mẹ anh thì thường khắc nghiệt, chế giễu William vì quá bám víu vào bà. Bà ngưỡng mộ trí thông minh của anh, điều này từ đầu đã gắn kết họ, nhưng cả hai cha mẹ đều thích cô em gái bốn tuổi của anh hơn.

Góp phần vào sự thiên vị của họ đối với cô em gái là việc William thiếu nhiệt tình với các trò chơi tiếp xúc, việc cậu yêu thích trình diễn sân khấu, cả của cậu và của người khác, và việc cậu thích chơi đùa với con gái. Sự bỏ bê tình cảm của cả hai cha mẹ sau khi sinh em gái, và đặc biệt sự xa lánh và thờ ơ của cha, đã khiến William sớm tin rằng cậu không xứng đáng được thương yêu vì cậu tồi tệ.

Thành tích học tập là phương tiện duy nhất của cậu để thu hút sự chú ý và tình thương mà cậu vô thức mong đợi và cần tới. Ở tuổi vị thành niên, cậu ngày càng nhận thức được bản chất ham muốn tình dục của mình và lo sợ bị bạn bè khước từ, và thành tích học tập tốt đã giúp cậu cảm thấy ít bị tổn thương hơn trước những lời bình luận và chế giễu của họ.

Khi trưởng thành, các thành tựu đáng kể của anh đã bù đắp được cảm giác không được yêu thương và không được trân trọng, nhưng mỗi khi chỉ có một mình, anh lại cảm thấy bản thân khiếm khuyết, và để trấn an, anh

thường tìm kiếm tình dục hay một cuộc hẹn hò trên mạng Internet. Dù luôn luôn tìm được bạn trai, nhưng anh cũng kết thúc tình cảm với họ rất mau chóng. Tự nhủ rằng mình sẽ bị tổn thương, anh không thể cam kết với bất kỳ ai. Anh nhanh chóng tìm ra thiếu sót ở từng người yêu của mình: họ không đủ thành công, không đủ nổi bật về mặt xã hội, không đủ trí tuệ, hoặc quá vương bận bởi lo lắng tài chính. Anh hoảng sợ khi phải phụ thuộc vào tình yêu của một người khác nên phân tán nhu cầu của mình bằng cách quan hệ tình dục với những người mà anh thấy hấp dẫn hơn bạn đời. Lần lượt từng người yêu của William đều cảm thấy, như William đã phải cảm thấy khi còn bé, rằng họ không quan trọng, không đủ tiêu chuẩn, và không đáng trân trọng.

Jacob

Khi bắt đầu trị liệu, Jacob dè dặt với sự cam kết vì anh mất lòng tin và coi thường tình yêu. Nỗi sợ cam kết của anh được thể hiện không phải qua việc yêu vội và chia tay vội như William mà qua việc níu kéo tình yêu cho đến khi từng đối tác rời bỏ anh.

Jacob nói với tôi rằng anh rất muốn tìm một đối tác và anh đang tìm kiếm một người “hoàn hảo”, một người có thể khiến anh cảm thấy đáng giá. Để thuyết phục bản thân rằng anh đang sống cùng với một đối tác hoàn hảo, anh sẽ lý tưởng hóa ngoại hình và trí thông minh của cá nhân này, để rồi không thể tránh khỏi, nhận ra người đàn ông ấy không sẵn sàng và không thể đáp lại tình yêu của mình. Trong vòng vài tháng, anh đã nhận ra rằng người mà sự “hoàn hảo” đã khiến anh say mê thật ra không sẵn lòng hoặc không thể yêu anh, khiến cho mối quan hệ không đối xứng và vô vọng. Cường độ tình cảm mà anh đã có vào lúc ban đầu không bao giờ tương đồng hay được đáp trả. Những lý tưởng hóa đã khiến anh phải lòng đối tác cũng khiến anh không thể nhận ra những bất cập trong tình cảm của người bạn đời, sau cùng điều này khiến anh một lần nữa cảm thấy không được yêu thương.

Jacob có một tuổi thơ điển hình của một cậu bé đồng tính, thích chơi với bạn gái và tránh xa những trò chơi vận động tích cực. Cha cậu rõ ràng ưa thích cậu em trai mê thể thao của Jacob hơn và ly dị vợ vì những khó khăn kéo dài trong hôn nhân của họ khi Jacob còn là một trẻ vị thành niên. Tuy nhiên, Jacob thì tin rằng cha đã bỏ đi là vì không ưa cậu.

Jacob gần gũi với mẹ, người đánh giá cao tính nhạy cảm và tài năng nghệ thuật của cậu. Tuy nhiên, bà cần cậu gần bó lâu hơn với bà để bù đắp cho mối quan hệ không mấy hạnh phúc với cha cậu và sự khốn khổ sau đó với người chồng mới. Khi muốn thể hiện tình cảm của mình, bà thường quá trù mẫn: ôm ghì lấy, hôn hít, xoa đầu xoa cổ của cậu. Rồi sau đó bà lại lo lắng rằng sự thân mật giữa họ đã góp phần vào những đặc điểm nữ tính của cậu, và như cha cậu đã từng làm, bà cũng nhắc nhở cậu phải cư xử như các cậu con trai khác. Mối liên kết mà cậu có với bà thật khó hiểu: cậu gần gũi với bà vì họ có chung một số đặc điểm và sở thích, nhưng bà hơn bao giờ hết muốn cậu trở thành người đàn ông của gia đình, người bạn đồng hành và vị cứu tinh của bà, tới mức vượt quá khả năng của cậu.

Jacob đã bị tổn thương bởi sự khước từ của cha và sau đó bởi sự thiếu tôn trọng của mẹ đối với nhu cầu độc lập ngày càng tăng của cậu. Trong quan hệ yêu đương ở tuổi trưởng thành, anh khao khát tìm lại cảm giác gần gũi với mẹ, đặc biệt là trước cuộc hôn nhân thứ hai đầy rắc rối của bà, bằng cách yêu một cách cuồng nhiệt lúc ban đầu. Tuy nhiên, khi các lý tưởng hóa của anh không tránh khỏi bắt đầu lung lay, anh thấy mình bị bó buộc bởi các mối quan hệ này và thất vọng náo nức trước việc người yêu không có khả năng quan tâm đến anh. Anh tái khám phá trải nghiệm đau đớn của việc một lần nữa phải nặng tình cảm với người khước từ mình như cha anh, và anh cũng cảm thấy gò bó và hoảng sợ bởi những người yêu của anh cũng như anh đã cảm thấy với mẹ mình. Những lý tưởng hóa ban đầu làm cho việc đi vào tình yêu là điều tuyệt vời đã khiến cho việc duy trì tình yêu là điều không thể.

Người ta thường tin rằng khó khăn trong việc cam kết và yêu thương người khác là do ta thiếu khả năng trao ban tình yêu cho người khác. Tuy nhiên, tôi tin rằng đối với hầu hết người đồng tính, đón nhận tình yêu khó hơn nhiều so với trao ban tình yêu, vì khi họ được yêu thì nhu cầu tình yêu bị khước từ và mâu thuẫn của họ thường dễ bị đánh thức hơn là khi họ yêu.

Michael

Michael đến gặp tôi khi anh ở độ tuổi khoảng ba mươi lăm vì anh không thể ở lại trong tình yêu. Anh điển trai, quyến rũ, ăn nói lưu loát, hướng ngoại, và thông minh, một người rất dễ được người khác khao khát và phải lòng. Mặc dù anh có thể hào phóng về tài chính và cảm xúc, nhưng nhu cầu về tình yêu của một người khác luôn khiến anh vô cùng lo lắng, và nhận thấy rằng anh không thể chấp nhận để cho người khác yêu anh được lâu. Điều này làm cho việc cam kết với người yêu, cũng như ở lại trong tình yêu, là điều không thể.

Cha Michael xa cách, độc đoán, coi thường và dè dặt cảm xúc, như chính người cha trước đây của ông. Michael ngưỡng mộ mẹ, nhưng bà quá bận tâm với bạn bè và đời sống xã hội bận bịu của mình đến mức bỏ bê nhu cầu tình cảm của Michael và người anh trai. Bà không có thiên hướng cũng như mong muốn chăm sóc các con. Michael có ngoại hình và trí thông minh để làm một người dễ thương trong gia đình này, vì vậy cậu là người duy nhất nhận được sự chú ý nhất thời, thoáng qua của mẹ. Nhưng cậu tin rằng bà chỉ quan tâm đến cậu vì các thuộc tính hời hợt này rất vừa ý bà và điều đó càng làm cho bà cảm thấy tốt hơn về bản thân. Nhưng sự chú ý hạn chế và ích kỷ của mẹ là không đủ. Michael cảm thấy không được yêu thương.

Khi lên năm, sáu tuổi, cậu bắt đầu biểu hiện những đặc điểm mà cha cậu khinh bỉ: thiếu hứng thú với các trò chơi tiếp xúc và thể thao, và nhiệt tình với âm nhạc và sân khấu. Cậu hay bộc lộ cảm xúc và thường mang theo mấy cuốn sách, như cha cậu nói, nâng ngang ngực như một đứa con gái. Mẹ cậu không hứng thú cũng không có xu hướng ủng hộ, khiến cậu cũng tin rằng cả bà nữa cũng thất vọng về cậu. Ở tuổi cấp hai, ba, như hầu hết các cậu bé đồng tính, Michael bị bạn bè gạt ra bên lề và tiếp tục là người ngoài cuộc cho đến khi cậu có những hành vi nổi loạn trong hai năm cuối cấp ba khiến cậu được chấp nhận hơn với đám bạn cùng lứa, nếu không phải là với các giáo viên của mình. Để lấy lòng bạn bè cùng lớp, và bởi xấu hổ với những xung đột đồng tính đang bắt đầu triển nở của mình, cậu hẹn hò với bạn gái ở trung học và những năm đầu đại học.

Vào thời điểm anh đến gặp tôi, thói quen nổi loạn để phục vụ cho nỗi lo sợ bị khước từ và sự thiếu tôn trọng bản thân đã khiến anh gặp phải nhiều rắc rối trên con đường nghề nghiệp và trong các mối quan hệ của mình. Anh

thường hành động một cách ngạo mạn trong nỗ lực để che giấu chính mình và người khác một sự xác tín rằng anh không đáng được yêu. Anh làm cho những ai tỏ ra quan tâm đến anh phải thất vọng và khi bị từ chối hoặc cự tuyệt, thì lại cảm thấy mình không ra gì và tuyệt vọng.

Michael thích tìm tình một đêm và các quan hệ bất chợt, vì tần suất và sự mới lạ của chúng giúp anh trấn an về sự hấp dẫn không lay chuyển của mình và để khỏi nổi nóng khi có ai duy trì hứng thú với anh. Anh cũng có thể yêu người khác, nhưng một khi mối quan hệ tiến triển hơn mức tình dục đơn thuần và người bạn đời thể hiện bất cứ sự gắn bó tình cảm nào, thì Michael sẽ rút lui và muốn “đường ai nấy đi”.

Người yêu càng bày tỏ tình cảm bao nhiêu, thì anh ta càng đánh thức nhu cầu tình yêu không mong đợi của Michael, khiến anh nổi cơn thịnh nộ với người ấy, và lại khao khát tình dục không cưỡng được với những người đàn ông khác. Những người trót lòng yêu anh cuối cùng tự cảm thấy không được mong đợi và không có ý nghĩa gì đối với hạnh phúc của anh, cũng như Michael đã cảm thấy với mẹ và cha mình.

Thật không may, kinh nghiệm của anh với tôi trong trị liệu không giúp anh vượt qua được sự ngờ vực đối với tình yêu. Anh nghĩ tôi giống như cha mẹ anh, không thực sự quan tâm đến anh. Những nỗ lực giúp đỡ của tôi, anh cho rằng chỉ vì lợi ích của tôi mà thôi, để chứng minh rằng tôi là nhà trị liệu giỏi. Anh đã cố làm tôi thất vọng và cản trở những nỗ lực giúp đỡ của tôi, và sau vài năm, cuối cùng anh cũng đã từ bỏ điều trị, lại một lần nữa gặp chán nản.

Michael không tin rằng hạnh phúc có thể đạt được từ một mối quan hệ đang tiến triển. Mặc dù ban đầu cam kết với trị liệu vì anh muốn có được một mối quan hệ, nhưng anh đã cảm thấy không đáng được yêu hay đủ xứng đáng để tiếp tục cam kết với nó và tin rằng chẳng nào thì anh cũng sẽ bị tổn thương tình cảm vì bị tôi khước từ. Bởi anh không thể tin rằng anh cần đến tình yêu của một người khác, anh đã phá hoại những nỗ lực quan tâm, chăm sóc của tôi, cũng như anh đã làm với những người khác.

Những người đồng tính gặp khó khăn duy trì tình yêu không tin tưởng rằng tình yêu của một người khác chính là một cách an toàn và đáng tin cậy để đạt được hạnh phúc. Họ không có được tình yêu bản thân đủ để chấp nhận tình yêu từ một người khác, ngoại trừ trong một khoảng thời gian

tương đối ngắn ngủi.

Mặc dù bộ não chúng ta lưu giữ những ký ức liên quan đến các cảm xúc mà ta đã có từ các trải nghiệm tình yêu trong thời thơ ấu, nhưng những trải nghiệm in dấu này không nhất thiết phải chi phối cách chúng ta, khi trưởng thành, tiếp tục yêu và xử lý tình yêu của người khác. Có thể điều chỉnh những ký ức cũ về một người cha khước từ hay một người mẹ ích kỷ với kiểu yêu thương trói buộc bằng cách có những trải nghiệm mới và khác biệt về tình yêu. Trị liệu có thể là một khởi đầu để định hình lại những ký ức này và cải thiện một tình yêu bản thân vốn đã suy kiệt.

6

Trị liệu diễn ra thế nào

Chúng ta phải có ý thức rõ ràng nếu muốn lựa chọn cái thiện, nhưng ý thức sẽ chẳng giúp được gì nếu ta đánh mất khả năng rung động trước đau khổ của một con người, trước ánh mắt thân thiện của một người khác, trước màu xanh rì của thảm cỏ.

—*Erich Fromm*

Tâm lý trị liệu là một cách ích lợi và hiệu quả để nhận biết tình yêu là điều có thể. Loại tâm lý trị liệu hữu ích nhất sẽ là loại trong đó thân chủ có thể khám phá lý do và nguồn gốc của những khó khăn của mình, đồng thời cũng có thể nhận thức và cảm nghiệm thái độ yêu thương của nhà trị liệu.

Có ba đặc tính để trị liệu mang đến hiệu quả. Đặc tính được biết đến nhiều nhất là thân chủ cố gắng trình bày vô tư với nhà trị liệu của mình mà không cần phải kiểm duyệt suy nghĩ, để những ký ức và cảm giác vô thức hoặc hầu như không ý thức được trở nên sáng tỏ hơn với anh ta, với sự giúp đỡ của nhà trị liệu để làm rõ ý và lý giải chúng. Mỗi quan hệ mà một người có với cha mẹ mình trong thời thơ ấu và cách anh cảm nhận tình thương của họ sẽ hình thành nên cách mà anh đáp ứng với các mối quan hệ mật thiết khi trưởng thành, như anh đã học được từ bé. Tất nhiên, đến khi anh tìm kiếm trị liệu thì đã có thêm những trải nghiệm khác với bạn bè và bạn đồng lứa cũng đồng thời định hình cho hành vi và thái độ của anh về tình yêu, mà trừ khi người ấy đã có được một số hiểu biết nào đó về mối quan hệ trước đây của anh với cha mẹ, thì những cách thích nghi của anh để có được tình thương của cha mẹ sẽ tiếp tục là những ảnh hưởng chính trên cách anh yêu thương và đón nhận tình yêu. Khi anh ý thức rõ hơn về những ý nghĩ và cảm xúc bị đè nén về tình thương của cha mẹ mình, vốn không nhất quán, không đáng tin cậy, hoặc trong đó nhu cầu của anh không được để ý, người đó có thể sẽ trở nên sáng suốt hơn trước những người có tình yêu không đáng tin cậy, theo thời gian sẽ tìm thấy nhiều người đàn ông có khả năng yêu thương hơn, và sau cùng sẽ nhận ra rằng tình yêu có khả năng mang lại dưỡng chất nhiều hơn anh đã tin trước đây. Tuy nhiên, hiểu biết về mặt trí tuệ về cách thức quá khứ của mình có ảnh hưởng đến cảm xúc hiện tại về tình yêu thế

nào, cũng chỉ là bước đầu tiên.

Tầm quan trọng của sự chuyển dịch (Transference)

[*Chú thích: Trong lý thuyết phân tâm học, sự chuyển dịch xảy ra khi thân chủ phóng chiếu những cảm xúc của mình về người khác, nhất là người nào đó mà họ đã gặp gỡ trong thời thơ ấu, lên nhà trị liệu của mình. – Theo Internet]

Do tính chất và hình thức của bối cảnh trị liệu, sau cùng thì thân chủ cũng sẽ cảm thấy nhà trị liệu có phản ứng giống như một trong hai hoặc cả hai cha mẹ của anh ta. Chuyển dịch các cảm xúc cũ của mình sang nhà trị liệu là một phần thiết yếu của bất kỳ phương pháp trị liệu thành công nào. Nếu nhà trị liệu quan tâm và lo lắng đến hạnh phúc của thân chủ và cố gắng tập trung vào thân chủ đến mức tương đối quên đi bản thân và nhu cầu riêng của ông ta, thì sự chuyển dịch chắc chắn sẽ diễn ra. Vì thái độ chăm sóc và quan tâm của nhà trị liệu vốn tương đồng một cách tự nhiên trong văn hóa của chúng ta với vai trò của một người mẹ hơn là một người cha, nên sau một thời gian, dù nhà trị liệu là nam hay nữ, đồng tính hay dị tính, thì rất có thể ông hay bà ta đều khơi lại những ký ức về người mẹ của thân chủ. Tuy nhiên, trong xã hội của chúng ta, thẩm quyền được trao cho bác sĩ hoặc nhà trị liệu và việc thân chủ đến phòng trị liệu theo lịch hẹn tại những thời gian ấn định trước và thanh toán cho việc điều trị, thì thường sớm muộn gì cũng sẽ gợi lại ký ức về người cha của anh ta. Theo thời gian, các chuyển dịch liên quan đến người cha hay người mẹ sẽ được phóng chiếu lên nhà trị liệu nếu ông có đủ thấu cảm và quan tâm đến thân chủ, có thái độ không phán xét và hứng thú tìm hiểu, để tạo ra một bầu khí an toàn có thể khích lệ họ. Những chuyển dịch này, khi được làm sáng tỏ, sẽ cung cấp những minh họa tức thời, có ý nghĩa và thuyết phục không chỉ về cách thân chủ cảm nhận về cha mẹ mình và cách anh ta phản ứng với họ, mà còn về cách chúng đã ảnh hưởng đến những mối quan hệ khác của anh, đặc biệt là các mối quan hệ mật thiết nhất.

Một người đàn ông khoảng hơn bốn mươi tuổi đến gặp tôi vì anh đã không thể duy trì mối quan hệ nào quá vài tháng. Anh mô tả thời thơ ấu của anh là hạnh phúc và mối quan hệ của anh với cả hai cha mẹ đều tốt, nhưng phản ứng của anh với tôi ngay từ đầu quá trình trị liệu thì lại trái ngược với những nhận định này. Dù tôi cẩn thận, tử tế và chu đáo đến đâu để cố gắng làm rõ suy nghĩ hay cảm xúc của anh, thì đều bị anh cho rằng tôi phê phán và đánh giá thấp trí thông minh của anh. Sau một thời gian chúng tôi cũng đã

nhận ra rằng phản ứng của anh với tôi là biểu hiện của một chuyển dịch từ người cha: cha anh đã luôn cạnh tranh với anh, luôn thách thức kiến thức của anh, và làm anh bẽ mặt bằng cách khiến anh cảm thấy bản thân ngu ngơ và đầy thiếu sót. Sự chuyển dịch cảm xúc từ những trải nghiệm này đã cho phép tôi minh họa với thân chủ về mối quan hệ của anh ấy với cha anh, rằng nó đã góp phần vào sự ngờ vực của anh với những người đàn ông khác, vào khó khăn mà anh gặp phải khi cho phép bất cứ ai yêu anh, và nếu họ cứ tiếp tục yêu anh thì sẽ bị anh làm cho bẽ mặt như anh đã bị làm như thế.

Những vấn đề mà những người đồng tính gặp phải khi yêu và đón nhận tình yêu càng thêm trầm trọng bởi thành kiến xã hội, nhưng chúng chủ yếu bị gây ra bởi cách mà họ đã được cha mẹ đối xử và nuôi dưỡng. Tuy nhiên, hầu hết người đồng tính tìm đến trị liệu, ban đầu đều có xu hướng tin rằng vấn đề của họ khi yêu những người đàn ông khác chỉ đơn thuần bắt nguồn từ thành kiến xã hội và ác cảm hoặc khước từ mà họ đã gặp từ bạn bè đồng trang lứa trong tuổi vị thành niên và thanh niên. Mặc dù tôi không hạ thấp nỗi đau gây ra bởi sự khước từ của bạn bè đồng lứa và thành kiến văn hóa đối với tình yêu đồng giới, chúng thường chỉ có tác dụng củng cố và khẳng định cho một lòng tự trọng thấp đã được hình thành từ trước do cha mẹ thiếu khoan dung và hiểu biết. Khi người mẹ và người cha chấp nhận đứa con đồng tính của mình và nuôi dưỡng cậu bé trong một bầu không khí tôn trọng, bao dung, và yêu thương, thì cậu sẽ cảm thấy tương đối nhẹ nhàng hơn trước những khước từ sau này. Những ai có xu hướng tin rằng sự khước từ của bạn bè trong tuổi thiếu niên, cùng với định kiến và bất bình đẳng xã hội hiện nay, là những lý do duy nhất khiến họ gặp khó khăn trong tình yêu, thường làm như thế để che giấu những ký ức đau đớn về bản chất dị thường trong tình thương của cha mẹ họ, vốn vẫn đang tiếp tục ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng yêu và được yêu của họ.

Các kiểu chuyển dịch của người đồng tính

Mối quan hệ giữa cậu bé đồng tính với người cha của mình sẽ làm nảy sinh một số chuyển dịch đặc trưng, tuy không phải chỉ có ở người đồng tính nhưng lại rất thường thấy trong trị liệu của họ. Một trong số đó là họ có thể cảm thấy như đang bị nhà trị liệu khước từ, coi thường hay cự tuyệt. Kiểu chuyển dịch này thường bắt nguồn từ kinh nghiệm của người đồng tính với một người cha hay bức tức và cạnh tranh với anh ta vì mối quan hệ gần gũi của anh với mẹ. Đây là trường hợp của người thân chủ tôi vừa mô tả.

Tuy nhiên, đối với hầu hết người đồng tính, việc cảm thấy bị sỉ nhục hoặc khước từ bởi nhà trị liệu thì còn phức tạp hơn, có nguồn gốc từ sự khước từ khi bị cha mình coi là một đứa ẻo lả.

Michael, người mà tôi đã thảo luận trong chương trước, là một người tôi rất mến và thích làm việc cùng. Tuy nhiên, anh lại tin rằng tôi không ưa anh vì anh không có tiến triển như các thân chủ khác của tôi. Cha anh đã liên tục coi thường và cự tuyệt anh, gán cho anh những cái nhãn như “yếu điệu” và “màu mè”, và tỏ ra khó chịu khi thấy anh hứng thú với nghệ thuật, cũng như tư thế và dáng đi nữ tính của anh. Sự ưu ái của ông với các anh chị em khác của Michael là nguyên nhân chủ yếu khiến anh có lòng tự trọng thấp và cảm giác bị khinh thường mà anh cảm nhận từ tôi và trong hầu hết các mối quan hệ khác của anh.

Một kiểu chuyển dịch bắt nguồn từ người cha thường thấy ở người đồng tính được phát triển từ những rung động tình dục đầu đời, thường là vô thức, đối với người cha khước từ và cự tuyệt của mình.

Vì thế, một số những người này, khi trưởng thành, đã cảm nghiệm sự từ chối và sỉ nhục như thái độ hay hành vi duy nhất khiến họ được kích thích tình dục. Khi bắt đầu cảm thấy gần gũi với nhà trị liệu, họ cũng có thể vô thức trải nghiệm cảm giác khiêu gợi tương tự, khiến cho nhà trị liệu càng cố gắng giúp đỡ bao nhiêu, càng làm cho một số người cảm thấy bị chê bai và sỉ nhục bấy nhiêu. Những người khác từng bị cha mình khước từ có thể phản ứng với sự gần bó ngày càng tăng của họ với nhà trị liệu bằng cách rút lui, hoặc bằng cách nhận định một cách xem thường rằng việc trị liệu lẫn nhà trị liệu đều nhằm chán và mơ hồ. Cũng tương tự, trong một mối quan hệ mật thiết và lãng mạn, vì liên hệ trước đây với một người cha khước từ, họ cần phải trải nghiệm sự khước từ và sỉ nhục để cảm thấy đối tác của mình vẫn còn hấp dẫn về mặt tình dục, thế nên một đối tác yêu thương và chu đáo có thể không còn làm cho họ thú vị, khao khát và hưng phấn nữa.

Một số người đồng tính, như chúng ta đã thấy, có các vấn đề phát triển liên quan đến việc quá gần bó với mẹ. Kiểu liên kết này với người mẹ cũng có thể ảnh hưởng đến cách một người đồng tính nhìn nhận về nhà trị liệu của mình. Anh ta hay bực bội vì phải thường xuyên giữ đúng lịch hẹn, vì nó gợi nhớ yêu cầu xưa cũ của mẹ buộc anh phải ngoan ngoãn và biết cư xử. Anh sớm nhận ra cách nhà trị liệu muốn anh tự kiểm soát hành vi của mình,

và nhanh chóng tin rằng nhà trị liệu đang áp đặt một cung cách cư xử nào đó lên anh, hoặc cũng như mẹ anh, ông ta sẽ không còn quan tâm đến anh nữa. Đây thường là những chuyển dịch từ người mẹ đã khai thác cậu con trai đồng tính của mình và mối liên hệ thân thiết với cậu để thỏa mãn nhu cầu của bản thân bà, mà không bận tâm hoặc không khuyến khích nỗ lực phát triển của đứa trẻ để được độc lập.

Việc thân chủ tức giận và hủy bỏ trị liệu vì nhà trị liệu đi nghỉ lễ hoặc vắng mặt bất khả kháng, có thể là do sự hồi sinh của những lo lắng xa xưa về việc bị tách khỏi người mẹ, hoặc việc gián đoạn trị liệu cũng có thể được dùng để xác nhận niềm tin rằng, giống như mẹ của anh ta, nhà trị liệu chỉ quan tâm đến bản thân và lợi ích của chính mình. Đôi khi sự tức giận vì xa cách thể hiện lo lắng của thân chủ rằng anh đã làm điều gì đó sai trái và sự gián đoạn này có lẽ đã không xảy ra nếu anh không làm mất lòng nhà trị liệu của mình. Điều cốt yếu là nhà trị liệu phải cho phép các phản ứng này được bộc lộ ra bằng lời và ông cũng không cần quá an ủi hoặc vội vàng cải chính một hiểu lầm, vì những can thiệp như vậy sẽ không giúp cho thân chủ thấy được anh đang hiểu sai một tình huống hiện tại như thế nào, cảm xúc của anh từ đâu đến, và anh có thể phản ứng theo những cách tương tự trong các mối quan hệ thân mật khác ra sao. Bất chấp những nỗ lực vượt trội của nhà trị liệu, một số thân chủ đã ngừng trị liệu một cách đột ngột và dửng dưng nhằm khẳng định sự độc lập của mình, xuất phát từ lo lắng ngày càng tăng về sự phụ thuộc của họ hoặc bức tức về những điều mà theo cảm nhận của họ là các yêu cầu vô lý của nhà trị liệu.

Tôi tin rằng người đồng tính làm việc với nhà trị liệu đồng tính thì sẽ hiệu quả hơn. Tôi vẫn tiếp tục được thuyết phục về điều này, dù hiện nay đã có nhiều gương mẫu đồng tính hơn cho người đồng tính, và các nhà trị liệu dị tính đã không còn xu hướng xem tình trạng đồng tính luyến ái của thân chủ của họ là lệch lạc hay biến thể như hai mươi hoặc thậm chí mười năm trước đây. Một nhà trị liệu đồng tính am hiểu về quá trình phát triển của con người, là người hiểu kỳ, tôn trọng, quan tâm và chăm chú, người mà bản thân không xa lạ với các trải nghiệm của thân chủ và đã nỗ lực vượt qua các vấn đề của chính mình trong quan hệ thân mật, thì nhiều khả năng sẽ đồng cảm với thân chủ của mình hơn một nhà trị liệu dị tính, và có thể giúp họ vượt qua những khó khăn trong việc phải lòng và duy trì tình yêu. Mặc dù một số nhà phân tích tâm lý theo thuyết Freud cổ điển vẫn bảo lưu ý kiến

rằng chuyển dịch sẽ không thể tiến triển nếu thân chủ đồng tính biết rằng nhà trị liệu của anh cũng là người đồng tính, nhưng sự chuyển dịch sẽ không bị ảnh hưởng bởi ý thức về xu hướng tình dục của nhà trị liệu, miễn là cả nhà trị liệu và thân chủ đều tin rằng điều quan trọng là phải cho phép các cảm xúc này phát triển để có thể hiểu được chúng.

Thái độ yêu thương của nhà trị liệu

Hồi tưởng và thấu hiểu các kinh nghiệm xưa cũ, ngay cả khi những điều này được kết hợp với một sự chú ý không rời đến chuyển dịch, thì bản thân chúng nói chung vẫn chưa đủ để có thể giúp được các thân chủ gặp khó khăn trong việc phải lòng và duy trì tình yêu. Nếu trị liệu là nhằm để điều chỉnh những khuôn mẫu yêu thương không hiệu quả, nhà trị liệu cần có một thái độ được thân chủ của ông cảm nhận là quan tâm và yêu mến. Kinh nghiệm về tình thương của nhà trị liệu thường diễn ra theo thời gian, khi thân chủ ngày càng nhận thấy được nhà trị liệu quan tâm đến lợi ích và hạnh phúc của anh ta, thể hiện qua sự đồng cảm, thấu hiểu, tôn trọng, quan tâm và chu đáo. Hy vọng rằng thân chủ sẽ nội tâm hóa thái độ yêu thương này, và điều này sẽ tạo nền tảng cho một nhận thức mới và một cái nhìn mới về tình yêu, khác với cái nhìn mà anh đã có từ thời thơ ấu. Thông thường thân chủ cũng cần trải nghiệm thái độ yêu thương này trong một thời gian lâu dài để có đủ niềm tin để yêu người khác và đón nhận tình yêu từ người khác.

Nếu tình thương của nhà trị liệu đóng vai trò quan trọng trong việc thay đổi nhận thức của thân chủ về tình yêu và sự mật thiết, phải chăng ông ấy nên bộc lộ tỏ tường hơn bằng lời nói và hành động?

Sẽ hữu ích hơn nếu nhà trị liệu tương tác với thân chủ hơn là thụ động và không phản hồi, nhưng bộc lộ tình cảm bằng lời nói, chia sẻ quá mức về bản thân, và thường xuyên đưa ra lời khuyên để an ủi thân chủ rằng nhà trị liệu quan tâm đến anh, có thể khiến thân chủ cảm thấy như anh không đang được lắng nghe hoặc nhà trị liệu đang hành động như mẹ mình, không thể để cho anh ta phát triển bản sắc riêng của mình. Các biểu hiện tình cảm và những cử chỉ an ủi quá tỏ tường, quá thường xuyên hoặc quá sốt sắng không chỉ cản trở tiến triển và sự thông hiểu về chuyển dịch, mà còn có thể làm giảm sút niềm tin của thân chủ vào khả năng làm chủ các xung đột và thất vọng của chính mình, và có thể khiến anh tiếp tục mong đợi được an ủi, mà khi không nhận được thì có thể khiến anh cảm thấy bị khước từ. Ngay cả

việc đôi khi thể hiện tình cảm bằng tiếp xúc cơ thể, như một cái ôm, cũng khiến một số thân chủ mong đợi hoặc hy vọng rằng nhà trị liệu sẽ đáp ứng tất cả các nhu cầu tình cảm hoặc tình dục của họ, dẫn đến thất vọng, phật ý và tức giận khi nhà trị liệu không thể hoặc không muốn làm điều đó.

Mặc dù tôi không tin rằng các biểu hiện quan tâm bằng tiếp xúc cơ thể sẽ có khi nào hữu ích, nhưng đôi khi các biểu hiện quan tâm thể hiện rõ bằng lời có thể giúp ích, chẳng hạn khi thân chủ đã trải qua một tổn thương hoặc mất mát nghiêm trọng. Nếu nhà trị liệu không tiếp cận vào những thời điểm này, thân chủ sẽ nghi ngờ rằng ông không thấu cảm hoặc không quan tâm. Việc kiềm chế để duy trì tính trung lập sẽ không thể hiện được sự quan tâm. Đó là thiếu suy nghĩ và vô cảm.

Thể hiện sự hỗ trợ và quan tâm khi thấy có một tổn thương hoặc mất mát nghiêm trọng vốn là lẽ thường tình, nhưng nhiều nhà phân tích và các nhà trị liệu theo định hướng phân tâm vẫn không sẵn lòng cung cấp một sự an ủi như vậy. Ngay cả trong thời điểm khủng hoảng, họ vẫn cho là phù hợp để đảm nhận vai trò là những “tấm gương” trung lập phản chiếu cảm xúc của thân chủ. Thái độ này bắt nguồn từ lời khuyên của Freud dành cho các nhà phân tâm, rằng trong quá trình trị liệu họ nên noi theo “các bác sĩ phẫu thuật để gạt bỏ mọi cảm xúc, thậm chí cả sự cảm thông của mình...” để làm một tấm gương phản chiếu trung thực các xung đột của thân chủ, chia sẻ “không gì khác ngoài những gì được phơi bày ra với ông ta”.

Freud đưa ra những bình luận trên vì ông e ngại các nhà phân tích nam có thể bị cuốn vào quan hệ tình dục với các thân chủ nữ của họ, nhưng nhiều nhà phân tích theo Freud cổ điển vẫn hành động như thể ông đã ấn định một thái độ mà họ nên duy trì với tất cả thân chủ trong mọi tình huống. Nhà trị liệu hoặc nhà phân tâm tỏ ra phản chiếu và xa cách như Freud dường như đã chủ trương, sẽ không thể điều trị hiệu quả cho những thân chủ gặp vấn đề với tình yêu và sự mật thiết. Nhà trị liệu hiệu quả nhất trong điều trị những vấn đề này là người biết tương tác triu mến mà không quá thổ lộ về bản thân hay tọc mạch, đồng thời cũng liên tục chú ý đến ảnh hưởng của những tương tác này đối với cách thân chủ nghĩ về bản thân, về nhà trị liệu và về những người khác. Kỹ thuật này được vay mượn không chỉ từ Freud mà còn từ các nhà phân tích tâm lý khác.

Sandor Ferenczi, một trong những người đầu tiên theo Freud, phản

ứng với điều mà ông tin là tác hại của sự lạnh lùng thiếu tự nhiên của hầu hết các nhà phân tích áp dụng quy tắc “tấm gương” của Freud, ông đã nhấn mạnh tầm quan trọng có tính trị liệu của việc nhà phân tích phải là một nhân cách thật, nhưng sau đó, tôi tin rằng ông đã khuyến nghị không xác đáng về việc can thiệp bằng tình cảm một cách trực tiếp và tích cực để bù đắp cho các thân chủ bị tổn thương tâm lý tình thương mà họ đã bị tước đoạt khi còn bé. Khuyến nghị của ông đã khiến một số nhà trị liệu thao túng thân chủ để thỏa mãn nhu cầu của chính họ, đưa quá nhiều bản thân vào mối quan hệ, và sau cùng dẫn tới sự thất vọng của những thân chủ mong đợi quá nhiều từ các nhà trị liệu. Nhưng Ferenczi cũng đã đóng góp quan trọng cho kỹ thuật phân tích bằng cách chỉ ra rằng mối quan hệ với nhà phân tích hoặc nhà trị liệu là mối quan hệ đích thực, và nó có thể có ảnh hưởng sâu sắc và có tính trị liệu đối với thân chủ của ông ta.

Một thời gian sau, Franz Alexander đã viết rằng phân tích tâm lý trên thực tế là một “trải nghiệm cảm xúc khắc phục hậu quả”, và “bản chất của quá trình trị liệu bao gồm sự khác biệt giữa phản ứng của nhà trị liệu và của cha mẹ, người thay thế cha mẹ và anh chị em”.

Alexander thường bị hiểu lầm là ủng hộ nhà phân tích đóng vai trò của cha mẹ, như Ferenczi, nhưng thay vào đó, ông nhấn mạnh rằng sự nhất quán, đồng cảm và quan tâm của nhà phân tích đã đem lại “bầu khí cảm xúc thuận lợi” cho phép thân chủ quan sát thấy rằng những phản hồi này thường khác xa với cách cha mẹ trước đây đã đối xử với họ. Điều này cũng sẽ tạo điều kiện để thân chủ nhận ra sự khác biệt giữa chuyển dịch và hành vi thực tế của nhà phân tích.

Hans Loewald, một người theo thuyết Freud cổ điển, phản ứng với xu hướng phân tâm học ngày càng trí tuệ, độc đoán và phi cá nhân của thập niên 1960, đã viết rằng một nhà phân tích chỉ trung lập và khách quan theo nghĩa là ông tránh để cho thân chủ lôi kéo để trở nên hoặc là giống với người cha hay người mẹ bỏ bê và hay chỉ trích, bởi thân chủ sẽ cảm dỗ họ làm điều đó, hoặc bị lôi kéo vào cách cư xử trái ngược, đó là yêu thương quá mức, để cung cấp cho thân chủ những gì họ đã thiếu thốn, như Ferenczi đã đề xuất. Loewald nhận thấy rằng nhà phân tích trở thành một “đối tượng mới” (new object) trong đời sống của thân chủ, không phải bằng cách làm người cha mẹ mà thân chủ đã không có được, mà bằng cách thể hiện tình thương và sự tôn trọng trước những thách thức phát triển mà thân chủ của

ông phải đối diện. Loewald đã bị thuyết phục, cũng như tôi, rằng chính sự tin tưởng phát triển dần theo thời gian đã cho phép thân chủ coi nhà trị liệu của mình như một “đối tượng mới”, và tạo dựng một quan hệ mới với nhà trị liệu hoàn toàn không như mối quan hệ đã có trước đây với cha mẹ của anh ta. Mối quan hệ này, “đóng vai trò như một đầu mối cho việc thiết lập các quan hệ đối tượng (object relations) lành mạnh hơn trong đời sống thực tế của thân chủ”.

Thôi thúc lặp lại các quan hệ cũ

Tại sao con người có xu hướng lặp lại các khía cạnh đau đớn cũng như yêu thương trong mối quan hệ đầu đời với cha mẹ của họ, và tại sao rất khó để thay đổi những cách có hại và tàn phá mà ta đã học được trong việc yêu và đón nhận tình yêu?

Lý giải theo sinh lý học thần kinh cho xu hướng lặp lại các mô hình cũ này đó là, các cảm giác liên hệ đến những trải nghiệm đầu đời của chúng ta được lưu trữ trong phần não gọi là hệ limbic. Các trải nghiệm “tình yêu” đầu đời như không được quan tâm, thờ ơ hoặc khước từ đều được in sâu vào bộ não còn non trẻ và mẫn cảm của trẻ, cũng như những trải nghiệm tình yêu dễ chịu và chu đáo của cha mẹ, để cung cấp nguyên mẫu cho cách mà chúng ta cảm thấy thế nào là những gì liên quan đến cảm xúc, sự mật thiết và gần bó. Lewis, Amini và Lannon đã viết rằng: “Tình yêu dị thường, nơi mà nhu cầu không được màng đến hoặc tình yêu ngột thở hoặc sự tự chủ không được đón nhận, đóng một dấu ấn không thể tẩy xóa lên hệ limbic. Tình yêu lành mạnh khi ấy nằm ngoài tầm hiểu biết.”

Lý giải tâm lý cho việc chúng ta lặp đi lặp lại những trải nghiệm khó chịu cũng như dễ chịu, đó là chúng ta tìm lại những cảm giác cũ về tình yêu bởi vì chúng quen thuộc, chúng ta biết phải mong đợi gì và phản ứng thế nào, dù việc lặp lại những trải nghiệm này có thể khiến cho mối quan hệ của chúng ta phải trở nên khốn khổ. Biết phải mong đợi gì và lặp lại những cách đáp trả quen thuộc cho chúng ta có được ảo tưởng về sự kiểm soát đối với bất hạnh trong quá khứ, bằng cách tái tạo lại nó trong hiện tại với hy vọng rằng lần này ta sẽ có thể làm đúng hơn.

Sự thoải mái mà chúng ta có được khi tiếp xúc với những người có cùng cách cư xử quen thuộc, cũng như cách thích nghi quen thuộc của chúng ta với kiểu cư xử ấy, khiến cho việc thay đổi mẫu người mà ta yêu và cách

phản ứng của ta với họ đều trở nên khó khăn. Vì những lý do này, chỉ đơn thuần hiểu tại sao một người bị suy giảm khả năng yêu thương là không đủ để giúp anh ta giải quyết những khó khăn này. Thấu hiểu tự bản thân nó vẫn chưa dẫn đến thay đổi. Những hành vi chúng ta đã học được từ thời thơ ấu và mài giũa ở tuổi thiếu niên để bảo vệ bản thân khỏi bị thất vọng và khước từ, đã trở thành thói quen và phải được thay thế bằng những trải nghiệm mới, cho phép chúng ta có niềm hy vọng mới, niềm tin mới, và kỳ vọng mới.

Chúng ta không thể yêu một người hoặc đón nhận tình yêu của anh ấy cho đến khi chúng ta cảm thấy xứng đáng với điều đó. Mặc dù bước đầu tiên để cải thiện lòng tự trọng là thông qua việc hiểu biết cách thức và lý do tại sao chúng ta cảm thấy không được yêu thương, ý thức ngày càng tăng về giá trị bản thân nhất định sẽ đến từ việc nội tâm hóa thái độ yêu thương của nhà trị liệu. Chỉ khi ấy chúng ta mới có khả năng bắt đầu tin tưởng rằng có thể có một loại tình yêu mới và không quen thuộc. Theo thời gian, bởi vì trong mối quan hệ với một nhà trị liệu thấu hiểu, thấu cảm, và quan tâm, chúng ta đã bắt đầu có được niềm tin rằng chúng ta xứng đáng được yêu và sẽ có thể trải nghiệm tình yêu, chúng ta thường sẽ có được can đảm để tìm kiếm tình yêu từ những người khác và phát triển một kỷ luật tự giác cần thiết để khắc phục khuynh hướng cũ của chúng ta là phá hoại nó. Cả lòng can đảm và kỷ luật tự giác đều là sản phẩm phụ của một phương pháp trị liệu làm gia tăng tình yêu bản thân của thân chủ, và cả hai đều cần thiết cho việc theo đuổi và duy trì tình yêu mới mẻ, tốt đẹp hơn và không quen thuộc.

Jack

Một người đàn ông ba mươi lăm tuổi đến với trị liệu vì anh ta không thể duy trì quan hệ yêu đương quá bất kỳ một khoảng thời gian đáng kể nào. Anh muốn có thể làm được điều đó và tin rằng nhiều cuộc tình ngắn ngủi của anh đã góp phần vào lòng tự trọng nghèo nàn và sự vô vọng của anh.

Jack được nuôi dưỡng bởi những người cha mẹ bị khuyết tật cơ thể, cũng như gặp các vấn đề về tình cảm khiến họ không thể cung cấp cho anh và những đứa em tình yêu và sự chăm sóc mà chúng cần. Anh đã dành thời thơ ấu của mình để cố gắng không làm phiền lòng cha mẹ, thích nghi với những khuyết tật của họ, sự quá chú tâm đến bản thân, và bỏ bê bọn trẻ, bằng cách tập không mong đợi nhiều từ cha mẹ. Ngay từ nhỏ cậu bé đã trở nên tự lập.

Xấu hổ vì cha mẹ không có khả năng chăm sóc cậu và bởi cha ưu ái các em của mình hơn, Jack vô thức tin rằng cậu đã nhận được sự chăm sóc tồi tệ mà cậu đáng phải nhận, và rằng cậu rất tệ và không đáng được yêu thương. Cậu cố gắng che giấu sự xấu hổ của mình với hàng xóm, giáo viên và bạn bè bằng cách nỗ lực để luôn có vẻ hoàn chỉnh: cậu ăn mặc gọn gàng, chuẩn bị bài tập về nhà một cách cẩn thận và cố gắng tỏ ra vô tư và hạnh phúc.

Ở tuổi mười một, mười hai, cậu bắt đầu nhận ra sự thu hút của các bạn nam trong lớp, và định ninh rằng chính hứng thú tình dục này là lý do khiến cậu bị cha mẹ bỏ bê, nên cảm thấy rất xấu hổ. Bởi vì ngày càng tin rằng ham muốn tình dục của mình là nguyên nhân khiến cậu không được quan tâm, và vì sự thu hút của các cậu con trai khác gợi lên nhu cầu không mong muốn của cậu đối với họ, cậu gạt bỏ những suy nghĩ và cảm xúc tình dục ra khỏi tâm trí mình. Cậu đã rất thành công trong việc chuyển hướng quan tâm khỏi những suy nghĩ này đến nỗi trong suốt thời trung học cậu không hề thủ dâm.

Sau khi rời khỏi nhà để theo học đại học, và có đủ khoảng cách vật lý và cảm xúc với nỗi xấu hổ bởi sự mong đợi của anh trước những người cha mẹ không đáp ứng, thì anh mới có thể tạm chấp nhận ham muốn tình dục của mình. Anh bắt đầu thủ dâm và sau đó khám phá quan hệ tình dục với những chàng thanh niên khác. Vào cuối đại học, anh gặp một người lớn hơn anh vài tuổi và đã có một mối quan hệ ngắn với anh ta. Tuy nhiên, Jack vẫn

thiếu tin tưởng và xa cách, và mối quan hệ ngày càng xấu đi.

Khi trưởng thành, dù điển trai và rất thông minh, Jack vẫn tin rằng nếu tỏ ra quá cần đến một người nào đó, anh sẽ bị khước từ, nên anh thường bị thu hút bởi những người đàn ông không thể với tới mà anh thấy quen thuộc và trêu ngươi như cha anh. Và trong vô thức, để trả thù cho việc bị bỏ bê thời thơ ấu, hoặc anh cho rằng những người mong muốn anh là không thu hút, hoặc anh dè dặt tình cảm, khiến họ tin rằng anh không cần cũng như không mong muốn họ.

Trong suốt hai năm đầu trị liệu, mối quan hệ của Jack với tôi là đúng mực nhưng vô cùng xa cách. Tôi thích cách anh can đảm dấn thân vào cuộc vật lộn để hiểu chính mình để được hạnh phúc hơn. Tôi không chút nghi ngờ anh có thể thấy rằng tôi chăm sóc và quan tâm đến anh. Tuy nhiên, anh ứng xử với tôi như thể tôi là một người mang đến những thông tin có giá trị chứ không phải là một người mà anh có thể tin tưởng và trông cậy. Anh lắng nghe cẩn thận nhưng không đón nhận nhiều từ tôi. Anh hiếm khi yêu cầu hoặc thắc mắc về bất kỳ điều gì; anh không có vẻ mong muốn, chờ đợi hay cần tới bất cứ cái gì.

Qua những kiểu cách này và qua tư thế được kiểm soát và giọng nói không biểu cảm, Jack truyền đạt rằng anh sợ cảm thấy bị phụ thuộc và tức giận vì cái mà anh tin là bản chất không đáng tin cậy của tình yêu của tôi, đặc biệt trong những lần không thể gặp nhau khi anh thường xuyên bỏ hẹn, viện lý do ngủ quên hoặc quá bận rộn. Sự lưu ý của tôi đối với những phản ứng này đã cho phép Jack, qua nhiều năm, hiểu được rằng phản ứng của anh với tôi thật ra phản ánh sự thích nghi của anh với việc anh bị cha mẹ bỏ bê, hơn là với cách tôi đối xử với anh. Dần dần, anh bắt đầu nhận ra rằng tôi quan tâm đến lợi ích và hạnh phúc của anh hơn anh đã nghĩ. Theo thời gian, anh bắt đầu đủ tin tưởng để nói đến khát khao được yêu thương của anh. Kinh nghiệm trong trị liệu đã bắt đầu làm thay đổi kinh nghiệm thời thơ ấu của anh về tình yêu.

Trong năm thứ ba của quá trình trị liệu, Jack đã gặp một người đàn ông lôi cuốn, hướng ngoại, quyến rũ, nhưng không may, theo một cách riêng, anh này đã tỏ ra là một người quá chú ý đến bản thân và hờ hững không khác gì cha mẹ của Jack. Một lần nữa, lại một mối quan hệ gọi lên thất vọng, mất mát, và cảm giác tuyệt vọng. Có thể nói lên sự tức giận và

thất vọng của mình cho phép Jack hiểu được người đàn ông này đã khơi lên những cảm giác bị khước từ quen thuộc trong anh như thế nào. Jack cũng nổi giận với tôi vì đã không giúp ích nhiều hơn, và vì anh đã tỏ ra tức giận, anh sợ rằng tôi sẽ không tiếp tục quan tâm và thấu hiểu và tôi sẽ hết hứng thú giúp đỡ anh.

Một năm sau khi chia tay với người này, anh gặp được Matt, một người thật sự có khả năng quan tâm đến anh. Họ phải lòng nhau và sau hai năm thì chuyển đến cùng nhau.

Tình yêu của Matt sau cùng đã cho phép Jack điều chỉnh lại những cảm xúc cũ của mình về tình yêu.

Chính tình yêu của một người khác qua một thời gian dài, cuối cùng và dứt khoát thiết lập một sự hiểu biết mới và khác biệt rằng tình yêu là thế nào và nó cảm giác ra sao. Chính tình yêu của một người khác theo thời gian mới là liệu pháp duy nhất đưa đến quả lâu dài cho các vấn đề của tình yêu. Một liệu pháp tâm lý trị liệu thành công có thể dọn đường cho tình yêu này.

Sức mạnh trị liệu của tình yêu

Tin tưởng là một từ nặng ký. Đó là hạt giống triển nở niềm tin, hy vọng và tình yêu, và hoa trái nảy sinh từ chúng. Đó chính là điều đơn giản nhất và vì thế, khó khăn nhất.

—Franz Rosenzweig

Tình thương của cha mẹ thời thơ ấu hình thành nên khuôn mẫu để chúng ta định hình tất cả các quan hệ trưởng thành thân thiết của mình, khiến cho việc thay đổi những gì chúng ta đã học về tình yêu là rất khó khăn, dù không phải là không thể. Một người đồng tính, khi còn nhỏ cảm nghiệm sự khinh miệt của người cha và sự ích kỷ và thiếu cảm thông của người mẹ, rồi ở tuổi thiếu niên kinh nghiệm sự khước từ trong một tình yêu vô vọng và thành kiến xã hội đối với tình yêu và quan hệ đồng tính, thì thường không thể bắt đầu tình yêu hay duy trì tình yêu. Cho đến khi anh hiểu được sự ngột ngạt dai dẳng của bản thân về tình yêu và các mối quan hệ, anh có thể phủ nhận hoàn toàn nhu cầu tình yêu của mình. Cho đến khi anh hiểu được mình vốn bị cuốn hút bởi những trải nghiệm cũ và quen thuộc về tình yêu, anh sẽ có xu hướng lặp lại chúng.

Động lực khiến chúng ta thay đổi tính chất các mối quan hệ của mình xảy ra khi chúng ta nhận biết rằng mình không hạnh phúc hoặc có thể được hạnh phúc hơn. Chúng ta thấy không thỏa mãn với các mối quan hệ thân thiết nhất của mình và việc thiếu tin tưởng vào tình yêu và quan hệ dẫn đến tìm kiếm những lựa chọn thay thế cuối cùng cũng đưa tới thất vọng. Điều khuyến khích người ta duy trì một mối quan hệ hoặc nỗ lực làm cho mối quan hệ thêm yêu thương và ổn định hơn cũng có thể đến từ những lo ngại về sự cô đơn, bệnh tật trong tương lai, và sự hữu hạn của cuộc sống. Bất kỳ một e ngại nào trong số đó cũng có thể thúc đẩy chúng ta sắp xếp lại các ưu tiên của mình và tìm kiếm hạnh phúc trong một mối quan hệ yêu thương lâu dài.

Cần phải có lòng can đảm để đi tìm hạnh phúc trong những cách thức không quen thuộc và không chắc chắn. Chúng ta cần đến kỷ luật tự giác để ngừng phụ thuộc vào những thú vui quen thuộc có thể khiến cho nhu cầu

tình yêu của chúng ta bị loại trừ. Chúng ta phải làm cho mối quan hệ yêu thương trở thành ưu tiên trong cuộc sống của mình và dành mọi nỗ lực và năng lượng cần thiết để duy trì nó. Điều nghịch lý là, chỉ sau khi cam kết với một người và tin tưởng rằng mối quan hệ với anh ta là điều thiết yếu cho hạnh phúc của chính mình, thì người ta mới có thể yêu thương người bạn đời với tất cả những cái dở cùng các phẩm chất tốt đẹp của anh ta, để làm cho anh cảm thấy có giá trị, và điều này sẽ cho phép anh đáp trả lại bằng một tình yêu trân trọng và tinh tuyền.

Chính tình yêu của anh ta, theo thời gian, sẽ điều chỉnh cách chúng ta kinh nghiệm tình yêu và cuối cùng sẽ thay đổi cách chúng ta nhận thức về bản thân, người khác và thế giới xung quanh.

Jack

Jack, người mà tôi đã viết trong chương trước, có cha mẹ bị khuyết tật nên anh cần phải lo lắng chăm sóc cho họ. Bản thân ốm yếu, họ cũng không thể mang lại cho Jack nhiều an ủi tinh thần, thấu hiểu, hay an toàn, điều này dẫn đến việc anh về sau phải kềm nén mọi ham muốn gần gũi với một người đàn ông khác. Anh sớm học được rằng các nhu cầu của mình thường sẽ không được đáp ứng. Đến tuổi trưởng thành, anh sợ rằng yêu người khác cũng sẽ mang đến sự chán nản, thất vọng, và gánh nặng như kinh nghiệm của anh khi còn bé. Vì cha mẹ cần anh chăm sóc, và trên thực tế và về mặt tình cảm, đã không thể chăm sóc anh, nên anh càng có lý do để cảm thấy không được ai quan tâm. Bất kỳ nhu cầu tình cảm nào anh có khi trưởng thành đều không được đáp ứng và không được chào đón.

Jack tin rằng cậu không đáng yêu, điều này là hệ quả của việc cậu không nhận được tình thương và sự quan tâm mà cậu cần. Cậu cũng quan sát thấy rằng bất kỳ khi nào cha cậu có thể bày tỏ quan tâm, thì chúng đều dành cho những đứa em của cậu. Jack đã làm cha thất vọng vì cậu không hứng thú với lĩnh vực cơ khí như ông và như hy vọng của ông về một đứa con trai lý tưởng. Mẹ cậu thì thỉnh thoảng cũng quan tâm, nhưng bà lại không có khả năng do tình trạng khuyết tật và do việc nghiện rượu sau này. Khi quan tâm và trù ối, thì bà thường có quá nhiều cử chỉ âu yếm khiến cậu không được thoải mái, và bà cũng quá bầu bĩnh để có thể giúp cậu giải tỏa sự ngột ngạt ngày càng gia tăng của cậu đối với tình yêu.

Trị liệu đã giúp Jack nhận ra nhu cầu an toàn và được yêu thương của

anh đã không được đáp ứng như thế nào trong thời thơ ấu khi anh chăm sóc cha mẹ khuyết tật, là những người không có khả năng mang lại cho anh sự thông hiểu và yêu thương mà anh cần, và điều đó đã khiến anh có sự ngờ vực đối với những mối quan hệ thân thiết. Theo thời gian, anh dần trở nên có khả năng quan tâm, chăm sóc người khác hơn, ít bực tức và oán giận hơn, và cũng không còn cảm thấy gánh nặng một cách quá vô lý. Dần dần, anh bắt đầu cảm thấy bản thân đáng yêu hơn và đủ yêu thương để dấn thân vào các mối quan hệ lãng mạn và thân thiết hơn.

Sau một mối quan hệ đáng thất vọng kéo dài hơn một năm, Jack đã phải lòng Matt, người mà khả năng chăm sóc, việc biết thể hiện những cử chỉ yêu thương, sự kiên định, và lòng chung thủy đã vượt qua sự ngờ vực của Jack, làm cho anh tin rằng anh cần có tình yêu của Matt để cuộc sống của mình được tốt đẹp hơn. Anh đã thực hiện những nỗ lực, những thỏa hiệp và hy sinh cần thiết một cách quyết tâm để xây dựng một mối quan hệ hạnh phúc.

Dù luôn thấy Matt hấp dẫn, anh vẫn phải thường nhắc nhở bản thân rằng người bạn đời và mối quan hệ của mình là những điều đáng giá để anh từ bỏ những thú vui của tình dục dễ dãi. Giữ cho ham muốn tình dục không bị chệch hướng, anh nhận thấy nó giúp tăng cường nhu cầu của anh đối với Matt, làm cho mối quan hệ tốt đẹp hơn, và làm cho ham muốn của anh đối với Matt được mạnh mẽ hơn. Cần đến một động lực được thúc đẩy bởi cân nhắc đến lợi ích của bản thân, cũng như một kỷ luật tự giác đáng kể, để anh từ bỏ tình dục ngẫu nhiên vốn rất dễ dàng đối với anh. Kỷ luật tự giác ngày càng gia tăng này và sự can đảm để yêu thương bất chấp những khó khăn trong thời thơ ấu của anh, đều là các sản phẩm phụ của việc trị liệu. Quá trình trị liệu đã giúp Jack có thêm sự tôn trọng bản thân, đủ để anh tin rằng mình đáng được yêu thương. Giờ thì anh đã có thể trân trọng các nỗ lực cần thiết để khơi dậy và nuôi dưỡng tình yêu này.

Tuy nhiên, chính tình yêu của Matt chứ không phải trị liệu, mới là điều sau cùng đã giúp điều chỉnh cách Jack cảm nhận tình yêu và thay đổi cách anh nhìn nhận bản thân mình và người khác. Một thời gian ngắn sau khi Matt chuyển đến, Jack rốt cuộc cũng hoàn tất công được việc cải tạo căn hộ mà anh đã trì hoãn nhiều năm. Anh muốn có một căn hộ ấm áp, anh nói với tôi, vì Matt đã làm cho anh cảm thấy rằng anh xứng đáng với điều đó và vì anh muốn có một mái ấm tiện nghi để chia sẻ với bạn đời của mình.

Các hoài bão của Jack từng phải đặt sang một bên vì cha mẹ đã khiến anh tin rằng thời gian và sự chú tâm cho bất kỳ nỗ lực nào khác ngoài họ sẽ làm tổn thương và bỏ mặc họ. Nhưng sau vài năm trong mối quan hệ với Matt, kết quả của việc cảm thấy xứng đáng và đáng yêu hơn, Jack đã yêu cầu và được thăng tiến, được thừa nhận với mức lương cao hơn trong công việc. Anh cũng có thể tận hưởng công việc nhiều hơn mà không thấy nó đòi hỏi quá nhiều thời gian và sức lực của mình.

Anh tiếc vì có ít thời gian hơn cho bạn bè, nhưng khi gặp bạn bè, anh bớt bị áp lực hơn trước nhu cầu của họ, hoặc choáng ngợp với các đòi hỏi của họ, và cũng không còn ngờ vực với tình cảm và sự ân cần của họ như anh đã từng trước khi gặp Matt. Bây giờ anh cảm thấy yêu mến họ nhiều hơn. Thỉnh thoảng, anh cũng tiếc nhớ sự tự do theo đuổi tình dục và tiệc tùng trước đây, và khi này khi khác, cũng tiếc nuối các khoái lạc này, nhưng anh chưa bao giờ được hài lòng với cuộc sống và cảm thấy hạnh phúc hơn bây giờ.

Terrence

Terrence đến gặp tôi vì anh không tìm thấy thỏa mãn trong tình bạn và anh cũng không thể duy trì được một quan hệ lãng mạn yêu thương nào. Giống như Jack, anh cũng có nhiều bạn bè, trong đó có những người mà anh thật sự quan tâm, nhưng anh lại luôn cảm thấy có khoảng cách với họ. Anh quan hệ tình dục ngẫu nhiên và có các quan hệ ngắn hạn, nhưng cũng không thỏa mãn lắm với cả những điều này. Tự coi mình là một người “hẹn hò hàng loạt”, nhưng ở tuổi ba mươi lăm, anh cảm thấy các quan hệ hời hợt này ngày càng ít thỏa mãn hơn.

Mẹ anh vốn rụt rè trong việc bày tỏ tình thương với con cái bởi chính bà cũng tin rằng bà không đáng được yêu thương, điều này càng được củng cố bởi sự thờ ơ, chán nản và xa cách của người chồng. Bà xem Terrence như người bạn tâm tình, nhưng anh tin rằng bà chỉ coi trọng anh vì sự thỏa mãn mà anh có thể mang đến cho bà chứ không phải vì những phẩm chất nội tại của mình. Bà muốn cậu bé cư xử đúng đắn và chững chạc ngay từ thời thơ ấu, và cậu đã cố gắng đáp ứng những mong đợi này. Dù là đứa con “đặc biệt” và cậu biết mình được mẹ ưa thích, cậu vẫn cảm thấy có lỗi trong việc bà chọn giải bày tâm sự với cậu về cha và em trai.

Khi bắt đầu trị liệu, Terrence cho rằng cha mình thờ ơ vì anh đã không

phải là một cậu con trai điển hình, còn em trai thì nam tính và thích thể thao hơn anh. Về sau, anh cũng nhận ra rằng anh đã dùng sự gần gũi với mẹ để làm cho cha phải cảm thấy thừa thãi và ghen tị. Một cách vô thức, anh chắc chắn rằng cha và em mình đã bị tổn thương và coi thường một cách không thể phục hồi bởi sự gần gũi đặc biệt của anh với mẹ.

Terrence và mẹ chia sẻ nhiều sở thích, nhưng mối quan hệ của họ được duy trì chỉ vì bà cần cậu, và cậu thì mong muốn được làm đứa con yêu thích của bà. Để làm hài lòng bà, cậu đã học cách trở nên ngoan ngoãn, đáng yêu và đạt được nhiều thành tích, nhưng như thế vẫn chưa đủ đối với bà, vì thế cậu càng phải khoa trương về thành tích và che giấu những gì mà cậu tin là thất bại hoặc sai lầm của mình. Ở tuổi thanh niên và chắc chắn kéo dài đến tuổi trưởng thành, cách anh khoa trương và bóp méo về các thành tựu và thất bại của mình, vốn là điều cần thiết để duy trì sự chú ý của mẹ anh, đã khiến anh không được bạn bè chấp nhận và góp phần vào tình trạng khổ sở khi anh bắt đầu trị liệu.

Mặc cảm tội lỗi vì Terrence tin rằng việc mẹ quá quan tâm đến anh làm tổn thương cha và em trai và cách anh giành lấy sự chú ý của bà đã trở thành những chủ đề nổi bật trong suốt quá trình trị liệu. Anh luôn cố tỏ ra thú vị nhưng vẫn giữ một khoảng cách tình cảm, rõ ràng là anh không tin tưởng rằng tôi có thể quan tâm đến anh ngoài việc anh thông minh và khôi hài. Anh cố gắng giảm thiểu bất kỳ xung đột nào mà anh nhận thức là đang có với tôi, chẳng hạn phát sinh từ việc không thống nhất được giờ giấc gặp gỡ, anh sẽ đưa ra những lý do hết sức rối rắm, phức tạp, được giải thích chi li, nó cho thấy anh tin rằng mình đang làm một điều gì sai và sợ rằng sẽ làm tôi phật ý.

Anh thỉnh thoảng hẹn hò trong một, hai năm đầu trị liệu nhưng đều đi tới chỉ trích tất cả mọi người, thấy mỗi người đều thiếu sót cách này cách khác, mất hứng thú, rồi tiến sang người khác. Anh thích những người bạn vui vẻ, vô tư hơn là những gặp gỡ lạnh nhạt. Tuy nhiên, khi dần dần tin tưởng hơn, anh đã trở nên bớt chỉ trích, hẹn hò thường xuyên hơn, và dần thân hơn vào các quan hệ lạnh nhạt trong những khoảng thời gian ngày càng dài hơn. Cuối cùng, anh gặp được Mark, một người đáng tin cậy, tận tụy một cách không đòi hỏi, và cũng tránh xung đột như anh. Đến lúc này, Terrence đã cảm thấy xứng đáng hơn với tình yêu và tự tin hơn vì anh hiểu rằng cảm giác tội lỗi của anh bắt nguồn từ việc anh đánh bại đứa em và người cha, chỉ

để dành được một người mẹ thao túng và chỉ biết quan tâm đến bản thân mình. Anh đã tin tưởng tôi hơn một chút và nhận thấy rằng không như mẹ anh, tôi quan tâm đến lợi ích của anh không chỉ vì anh hài hước, thông minh và thành đạt.

Tôi đã có thể nhìn thấy những tác động tích cực mà Mark đã mang lại trên cuộc đời của Terrence trong sáu năm qua. Dù Terrence đã đặt Mark vào hết thử thách này đến thử thách khác, sự nhất quán trong tình yêu của Mark đã giúp cải thiện niềm tin của Terrence về việc anh đơn thuần chỉ là công cụ cho người khác và giá trị của anh chỉ nằm ở chỗ anh tiếp đãi và đem lại niềm vui cho mọi người. Cảm giác an toàn và được an ủi bởi mối quan hệ này đã giúp Terrence trở nên sáng suốt và trung thực hơn với bạn bè, và bất cứ khi nào có thể, anh dành thời gian với những người mà anh biết rõ và quan tâm hoặc những người mà anh có thể đem lại niềm vui cho họ và cũng được họ mua vui, thay vì với những người chỉ lợi dụng anh cho lợi ích của họ, như mẹ anh. Sự tự tin ngày càng gia tăng đã mang lại cho anh nhiều năng lượng hơn cho các quan tâm nghề nghiệp của mình, và lần đầu tiên anh cảm nhận được sự hài lòng của việc “làm một điều gì đó chỉ cho bản thân mình”.

Tình yêu của Mark đã dần dần thay đổi cách thức cảm nghiệm tình yêu và các mối quan hệ mà Terrence đã quen thuộc.

Jason

Jason, một người đàn ông thành đạt ba mươi lăm tuổi, đã đến điều trị hai năm sau khi kết thúc một mối quan hệ không hạnh phúc kéo dài nhiều năm. Anh chán nản, lo âu và đầy khinh bỉ bản thân.

Cậu bé Jason thường bị cha mẹ nặng lời vì cậu nữ tính, ăn mặc luộm thuộm và học hành làng nhàng. Cha cậu rõ ràng ưa thích người anh hướng ngoại, nam tính và mê thể thao hơn. Jason cảm thấy mình đã làm cho cả cha và mẹ thất vọng. Bất kể sự gay gắt của mẹ, Jason vẫn ngưỡng mộ trí thông minh của bà, cùng với những sở thích chung đã khiến họ gần gũi với nhau. Sự tán thành của bà rất quan trọng với cậu, và những khi phải xa cách bà thì cậu tỏ ra rất đau khổ. Năm cậu bốn, năm tuổi, mỗi khi mẹ rời khỏi nhà để tham dự một trong vô số các vai trò xã hội của bà, cậu thường đứng bên cửa sổ mà khóc nức nở. Những lúc như thế bà thường không nán lại, vội về hay an ủi, có thể vì bà tin rằng bà phải chịu trách nhiệm về mối quan hệ quá thân thiết giữa hai mẹ con và đó là nguyên nhân khiến cậu khổ sở. Phải rời mẹ để

đi đến lớp mẫu giáo là cơn ác mộng đối với cậu, đến nỗi bà phải nán lại trong lớp với con. Mức độ lo lắng nghiêm trọng này cho thấy Jason sợ bị bỏ rơi, một nỗi lo sợ do mẹ thường xuyên thờ ơ với các nhu cầu của cậu và đôi khi cũng đối xử nhẫn tâm với cậu.

Quan hệ của Jason với cha cậu càng góp phần vào nỗi sợ bị bỏ rơi này. Cha của Jason thường làm việc xa nhà, và khi không phải làm việc xa thì ông hay về nhà muộn để tránh những lời nói xúc phạm và coi thường của bà vợ. Sự khinh miệt của mẹ đối với cha và sự ưu ái rõ ràng của cha đối với người anh trai đã khiến Jason tin rằng cậu và cha mình không có nhiều điểm chung, điều mà cậu vẫn đinh ninh sau khi cha qua đời năm Jason khoảng hai mươi tuổi.

Jason đã nhận thức mình bị thu hút bởi con trai khá sớm ở tuổi thiếu niên, nhưng vì e ngại bị mẹ khước từ, mãi đến khi gần ba mươi tuổi anh mới tìm kiếm trị liệu để điều trị chứng trầm cảm mà anh tin là do khuynh hướng đồng tính của mình. Trong quá trình trị liệu này, anh đã gặp Tom, một sinh viên cao học, cũng như mẹ anh, thường nhẫn tâm, chỉ trích, khinh thị và đôi khi cũng cực kỳ tuyệt không khác gì cha anh. Chỉ vài tháng sau khi chuyển đến cùng nhau, cả hai đều nối lại các cuộc gặp gỡ tình dục bên ngoài quan hệ, và chỉ một thời gian ngắn sau đó ngừng quan hệ tình dục với nhau. Họ ngày càng xa cách, mỗi người theo đuổi sở thích nghề nghiệp và hứng thú tình dục của riêng mình, và cuối cùng được khoảng ba năm thì họ chia tay. Vài năm sau, Jason bắt đầu trị liệu với tôi.

Jason ban đầu phàn nàn rằng tôi hẳn là ghê tởm anh, và cũng như cha anh, không đánh giá cao các phẩm chất tốt đẹp của anh. Anh tin rằng tôi thích các thân chủ khác nam tính hơn anh. Anh mỉa mai, bất cần và dè bủ những nỗ lực giúp đỡ của tôi, mà phải nhờ liên tục cảnh giác và kiềm chế tôi mới không thỏa mãn cái nhu cầu bị chỉ trích và khước từ mà anh đã quen thuộc và thường mong đợi. Phải qua vài năm làm việc với nhau, anh mới ngày càng tin tưởng và chấp nhận hơn, một cách thận trọng, rằng tôi lo lắng và quan tâm đến việc anh được hạnh phúc hơn. Đây là những bước đầu tiên để tăng cường ý thức về giá trị bản thân của anh.

Nhận thức được rằng các mối quan hệ có thể đầy yêu thương chứ không như những mối quan hệ mà anh đã biết, càng được củng cố hơn khi anh nhận biết rằng mình đã đi tìm kiếm tình yêu từ những người đàn ông

như Tom, người đã coi thường và thiếu tôn trọng như cha anh. Khi lòng tự trọng dần được cải thiện, anh ngày càng không hài lòng với loại đàn ông mà anh đã hẹn hò và bắt đầu đánh giá cao những người biết quan tâm đến anh.

Vào khoảng ba mươi tám tuổi, đẹp trai, thông minh và rất thành đạt, anh gặp David, người trẻ hơn anh vài tuổi, thông qua một dịch vụ hẹn hò trực tuyến. Họ có tình dục hưng phấn với nhau và bắt đầu dành một khoảng thời gian đáng kể bên nhau. Sau khoảng một năm, David chuyển đến căn hộ của Jason.

David không có học thức cao bằng Jason và anh cũng không có một công việc lương hậu tương xứng, nhưng anh thông minh, thẳng thắn, mẫn cảm, trù mẫn và biết quan tâm. Jason không còn cảm thấy bị lôi cuốn với mẫu đối tác quen thuộc, thích chỉ trích, khinh thị hay vô cảm. Anh đã phải lòng lần đầu tiên trong đời với một người đàn ông có khả năng bày tỏ tình yêu và sự quan tâm của mình.

Bởi vì giờ đây Jason đã có thể cảm nghiệm bản thân một cách đáng yêu hơn, anh cũng có thể chú ý hơn đến nhu cầu của David, yêu thương và sẵn sàng đón nhận hơn tình yêu mà David dành cho anh. Sự tôn trọng bản thân ngày càng gia tăng của Jason, được thúc đẩy bởi tình yêu của David, đã giảm bớt nhu cầu của anh đối với tình dục ngẫu nhiên bên ngoài quan hệ khiến anh cảm thấy giảm sút đam mê và kết nối với David. Tình dục với David ngày càng trở nên thỏa mãn hơn, ngay cả khi nó đã trở thành quen thuộc và đều đặn, bởi vì đó là niềm vui chung luôn khiến họ cảm thấy gần gũi với nhau hơn.

Cách mà David quan tâm và chăm sóc Jason đã làm giảm đáng kể sự nhạy cảm của Jason đối với việc bị khước từ và nhu cầu tương ứng của anh là khước từ và chỉ trích người khác. Anh thấy mình có ít thời gian cho bạn bè hơn, nhưng việc chăm sóc họ và cả những người quen trước đây luôn làm anh phải khó chịu đã trở nên dễ dàng hơn. Bởi vì anh tự tin hơn, công việc cũng bớt gánh nặng, và vì anh sẵn sàng hơn để chấp nhận các rủi ro nghề nghiệp có thể phải hứng chịu chỉ trích, anh ngày càng thành công hơn. Sự khổ sở vì bị trầm cảm do cảm giác kéo dài rằng anh không được yêu thương trước khi gặp David giờ đây biến mất.

Được yêu thương và kết nối một cách nồng ấm ở tuổi trưởng thành dường như tạo ra một sự giải phóng các hóa chất giống như thuốc phiện

trong não khiến ta được cảm giác nhẹ nhàng và thoải mái. Cũng như mắt mát và bị bỏ rơi kích hoạt một phản ứng hóa học có thể gây ra sự tuyệt vọng và trầm cảm, một mối quan hệ yêu thương có thể tạo ra một phản ứng sinh lý mà theo thời gian sẽ đưa tới cảm giác mãn nguyện. Thomas Lewis đã viết: “Một mối quan hệ là một quá trình sinh lý, thực tế và hữu hiệu không kém bất kỳ một viên thuốc hay quy trình phẫu thuật nào”.

Các thân chủ của tôi cũng đã khám phá rằng một quan hệ yêu thương cung cấp cho họ sự chắc chắn về bản thân, cho phép họ có thêm năng lượng để cống hiến cho công việc và theo đuổi những nỗ lực mới. Họ cảm thấy được hài lòng nhiều hơn từ những niềm vui giản dị và học được cách đối xử với người khác, đặc biệt là người bạn đời của mình, một cách trung thực hơn, quan tâm hơn và yêu thương hơn. Niềm tin và cam kết với một người khác cho phép họ trải nghiệm một tình yêu tốt đẹp hơn so với những gì họ đã từng biết đến trước đây.

Chính trải nghiệm khác biệt này về tình yêu, khi nó được tiếp tục lặp lại, đã điều chỉnh hệ thống thần kinh mà chúng ta đã hình thành khi còn bé. Chính trải nghiệm khác biệt này về tình yêu mà chúng ta có khả năng thay đổi cuộc đời mình và cả cuộc đời của những người khác.

Lời kết

Tình yêu của một người khác trong một quan hệ thân thiết, quan tâm đến nhau, và có tình dục, được duy trì nhiều năm, là phương thuốc hữu hiệu để vực dậy tình yêu bản thân đã suy kiệt của những người đồng tính đầy tổn thương từ thời thơ ấu do bị cha mẹ khước từ hoặc thờ ơ lãnh đạm với những nhu cầu đặc trưng của họ, và sau đó tiếp tục tổn thương bởi bị bạn bè đồng trang lứa khước từ và bởi một nền văn hóa hạ thấp đam mê của họ. Những người đồng tính này về sau trở nên đầy ngờ vực, sợ sệt, hoặc không ý thức được nhu cầu tình yêu của bản thân, khiến họ đi tìm loại hạnh phúc mà không có sự thân thiết, hoặc sự thân thiết mà không cam kết với nhau. Họ trở nên quen thuộc với các phương cách mà họ thường dùng để xoa dịu nhu cầu tình yêu của bản thân: tình dục ngẫu nhiên, các cuộc tình chóng vánh, cùng với bạn bè, công việc và không gian sống trang nhã.

Việc cha mẹ thờ ơ với cảm xúc của những đứa con đồng tính hoặc khước từ chúng thẳng thừng là do định kiến vẫn còn tồn tại trong xã hội của chúng ta. Dù đã đạt được những thắng lợi trong mười hay hai mươi năm qua, chúng ta vẫn còn nhiều việc phải làm để đạt được bình đẳng và được chấp nhận, điều này bao gồm hợp pháp hóa hôn nhân đồng giới và hội nhập đàn ông và phụ nữ đồng tính công khai vào trong quân đội. Ngay cả khi đến lúc xã hội ít do dự hơn, có thể cũng phải mất vài thế hệ để thái độ của cha mẹ thay đổi, để cảm xúc và nhu cầu độc đáo của trẻ em đồng tính được coi trọng và không bị khước từ.

Trong khi chờ đợi, vai trò sẽ thuộc về các nhà giáo dục và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tinh thần để giúp cho phụ huynh hiểu được những đứa con đồng tính của mình khác và giống với những đứa trẻ khác như thế nào, và tầm quan trọng của việc cung cấp cho chúng tình yêu, sự tôn trọng và sự xác nhận cần thiết để chúng có được lòng tự trọng và tình yêu bản thân lành mạnh. Một vài tổ chức hiện nay đang cố gắng thực hiện công việc này, nhưng cần phải thực hiện nhiều hơn nữa cho đến khi có những chuyển biến văn hóa làm cho các nỗ lực giáo dục như thế không còn khẩn trương nữa.

Trong tương lai gần, nhiều người, nếu không phải hầu hết nam giới đồng tính sẽ khó tin rằng họ xứng đáng với nỗ lực tìm kiếm một người bạn

đời hoặc thấy được lợi ích của việc yêu thương và được người khác yêu thương trong một thời gian dài. Chỉ có niềm tin rằng tình yêu là điều thiết yếu cho hạnh phúc và sự lành mạnh của bản thân mới mang lại cho họ động lực cần thiết để bày tỏ nhu cầu đối với một tình yêu đã từng bị họ gạt bỏ. Các nhà giáo dục, các chuyên gia sức khỏe tinh thần, các lãnh đạo tôn giáo và các phương tiện truyền thông đồng tính đều có thể góp phần thúc đẩy niềm tin này khi nhấn mạnh rằng hạnh phúc sâu xa của mỗi người sẽ phát triển chủ yếu từ một mối quan hệ yêu thương và cam kết với nhau.

Họ cũng có thể nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phấn đấu để chung thủy trong tình dục, là điều sẽ giúp người đồng tính thể hiện sự cam kết, giữ gìn đam mê và đem lại niềm tin trong mối quan hệ thân thiết của họ. Điều này có thể được thực hiện mà không cần dè bủ hay hạ thấp khoái lạc của việc cảm nghiệm và bày tỏ ham muốn tình dục. Trong nỗ lực khuyến khích sự chấp nhận bản thân và thoát khỏi nỗi sợ hãi dễ hiểu đối với sự hổ thẹn đã thành cố hữu, cộng đồng đồng tính nói chung và giới truyền thông đồng tính nói riêng đã dành quá nhiều thời gian, tiền bạc và nỗ lực để đề cao khoái cảm của việc được tự do thể hiện tình dục, hơn là để cổ vũ cho niềm hạnh phúc có thể triển nở từ một mối quan hệ tình cảm lâu dài.

Có những lý do thực tiễn cho sự nhấn mạnh vào tình dục hơn là tình yêu này: một người trẻ tuổi đang mâu thuẫn về xu hướng tình dục sẽ dễ đón nhận khoái cảm của ham muốn tình dục hơn là nhận biết và bày tỏ nhu cầu yêu và được yêu của bản thân. Tình dục rất dễ bị che giấu với gia đình và bạn bè, nên đối với các phương tiện truyền thông đồng tính, nó dễ được đưa ra chào mời hơn. Đề cao thể hiện tình dục lên trên tình yêu trong một nỗ lực sai lầm để giúp những người trẻ tuổi chấp nhận bản thân, đã góp phần gây thêm khó khăn cho một số người đồng tính trong việc hợp nhất tình dục vào trong các quan hệ yêu thương của họ.

Các thân chủ thường hay hỏi tôi, sau khi sống chung với bạn đời được ba hoặc bốn năm và hiện ngày càng thấy không thỏa mãn và hay chỉ trích, liệu họ có nên đi tìm một người bạn trai tốt hơn. Miễn là không có các vấn đề hiển nhiên như lạm dụng tình cảm hoặc thể xác và nếu cả hai đều quan tâm đến nhau, thì rất nhiều khả năng người bạn trai hiện tại sẽ trở thành người “tốt hơn” mà họ tìm kiếm hơn là một người bạn trai mới. Điều sau cùng sẽ làm cho đối tác của mình trở thành người bạn trai tuyệt vời nhất có thể, đó là sự cam kết yêu thương anh ấy, đi cùng với quan tâm và đáp ứng

các nhu cầu của anh ấy.

Sự cam kết này thường sẽ được anh ta đáp trả bằng cách yêu thương và quan tâm hơn, khiến cho việc tìm kiếm một đối tác mới có thể yêu thương như người đã gắn bó với mình qua nhiều năm trở thành hết sức khó khăn.

Nhiều người đồng tính cảm thấy buồn chán sau một thời gian chung sống với bạn đời vì họ lo lắng về tính dễ nhạy cảm, sự bám víu và phụ thuộc của chính họ. Việc cần phải nỗ lực liên tục để làm cho mối quan hệ được đong đầy yêu thương có thể là đáng sợ, nhưng nó không nhàm chán chút nào.

Hầu hết người đồng tính đã vật lộn từ nhỏ và nhận thức rằng họ chịu đau khổ vì họ khác biệt với người khác, tự có trong bản thân mình không chỉ khả năng tìm kiếm bạn đời, mà còn có sự can đảm và bền bỉ để duy trì các quan hệ yêu thương. Khi họ chọn chấp nhận các rủi ro này, cuộc sống của họ sẽ được hạnh phúc hơn.

Yêu thương một người đàn ông khác và được đáp trong tình yêu sẽ giúp cho người đồng tính trở thành con người tốt đẹp và nhân ái hơn.