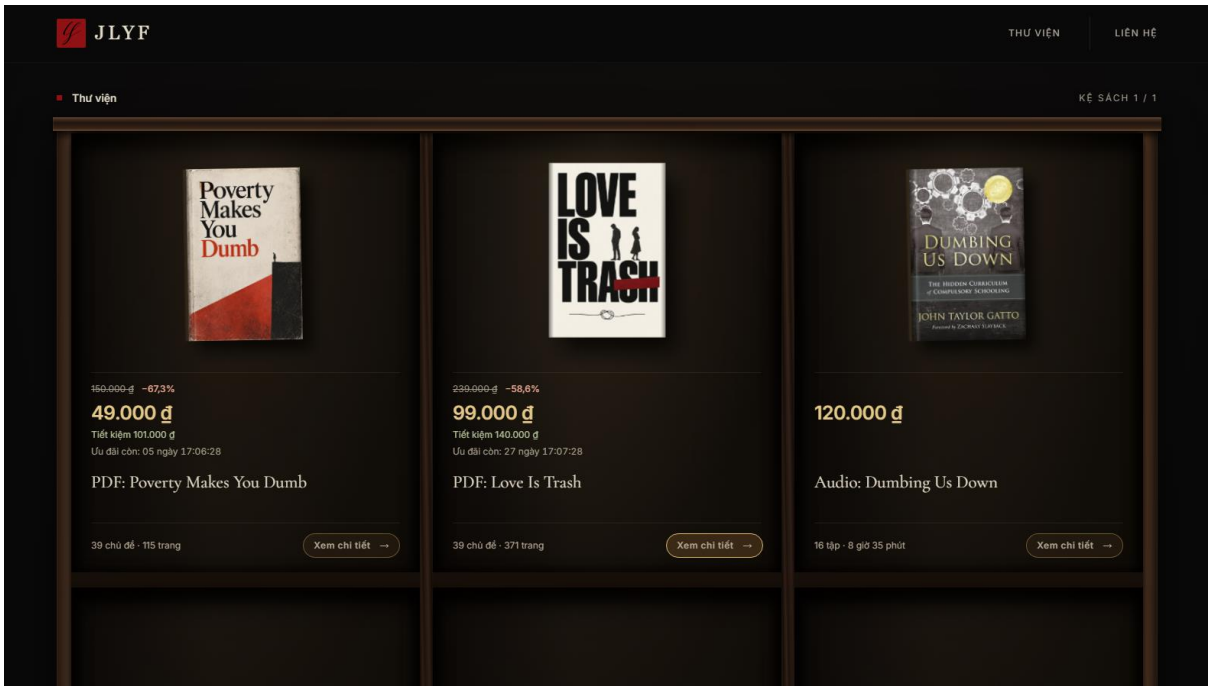
LOVE IS TRASH



THƯ VIỆN JLYF: https://4jlyf.io.vn/



MỤC LỤC

PHẦN I — THỨ CHÚNG TA GỌI LÀ "TÌNH YÊU" THỰC RA GỒM NHỮNG GÌ?

1. Tình yêu có tồn tại không, hay chúng ta đang gọi nhiều hiện tượng khác nhau bằng cùng một cái tên?

2. Tại sao tự nhiên khiến con người tìm đến nhau?

3. Bộ não của một người đang yêu hoạt động như thế nào?

4. Ham muốn, hấp dẫn, gắn bó và cam kết không phải một thứ

5. Say mê ám ảnh: trạng thái dễ bị nhầm nhất với định mệnh

PHẦN II — KHI BẠN KHÔNG YÊU CON NGƯỜI THẬT, MÀ YÊU HÌNH ẢNH TRONG ĐẦU MÌNH

6. Carl Jung và sự phóng chiếu trong tình yêu

7. Cái bóng: tại sao thứ từng khiến bạn say mê sau này lại khiến bạn căm ghét?

8. Bạn yêu người kia hay yêu con người mà bạn trở thành khi ở cạnh họ?

9. Khi sự phóng chiếu sụp đổ

PHẦN III — TUỔI THƠ CÓ THỂ ĐANG YÊU THAY BẠN

10. Kiểu gắn bó: con người học cách yêu từ trước khi biết tình yêu là gì

11. Gắn bó lo âu: tại sao biết người kia làm mình đau mà vẫn không rời được?

12. Gắn bó né tránh và vòng lặp người đuổi – người chạy

13. Khi người yêu bị biến thành người chữa lành tuổi thơ

14. Vì sao lúc ngọt lúc lạnh lại khiến người ta khó thoát hơn?

PHẦN IV — KHI TÌNH YÊU BIẾN THÀNH SỞ HỮU, KIỂM SOÁT VÀ QUYỀN LỰC

15. Ghen: tình yêu, nỗi sợ hay bản năng sở hữu?
16. Quan tâm hay kiểm soát?
17. Ái kỷ và tình yêu
18. Khi tình cảm trở thành công cụ
PHẦN V — TÌNH YÊU CŨNG LÀ TRAO ĐỔI, LỢI ÍCH VÀ QUYỀN MẶC CẢ
19. Lý thuyết trao đổi xã hội: tại sao tình yêu vẫn có chi phí và lợi ích?
20. Giá trị bạn đời thực sự gồm những gì?
21. Ai có nhiều quyền lực hơn trong một mối quan hệ?
22. Người ta yêu bạn hay yêu những thứ bạn mang lại?
23. Lăng kính Machiavelli: lợi ích, lòng trung thành và cái giá của phản bội
PHẦN VI — CHUNG THỦY VÀ PHẢN BỘI
24. Thế nào mới gọi là phản bội?
25. Chung thủy vì không có lựa chọn và chung thủy vì có cam kết
26. Vì sao con người phản bội?
27. Cái giá của phản bội
PHẦN VII — XÃ HỘI ĐÃ DẠY BẠN PHẢI YÊU NHƯ THẾ NÀO?
28. Vì sao xã hội mặc định ai cũng phải có người yêu?
29. Nền công nghiệp tình yêu
30. Ứng dụng hẹn hò và việc biến con người thành thị trường lựa chọn
PHẦN VIII — HÔN NHÂN, GIA ĐÌNH VÀ NHỮNG LỢI ÍCH LỚN HƠN TÌNH YÊU
31. Hôn nhân từ một thiết chế kinh tế – xã hội trở thành câu chuyện tình yêu như thế nào?
32. Tại sao nhà nước và xã hội quan tâm tới chuyện con người kết đôi và sinh con?
PHẦN IX — GIỚI TÍNH VÀ NHỮNG VAI DIỄN ĐƯỢC GÁN CHO TÌNH YÊU
33. Đàn ông và phụ nữ được dạy phải "yêu đúng cách" như thế nào?
34. Khi mô hình đàn ông chu cấp – phụ nữ chăm sóc gặp nền kinh tế hiện đại
PHẦN X — TẠI SAO BIẾT KHÔNG HẠNH PHÚC MÀ VẪN Ở LẠI?
35. Chi phí đã bỏ ra, chi phí rời đi và mất một phần bản thân
36. Nghiện hy vọng: yêu người hiện tại hay yêu phiên bản mình mong họ trở thành?
PHẦN XI — SAU KHI ẢO TƯỞNG BIẾN MẤT, MỘT MỐI QUAN HỆ TRƯỞNG THÀNH TRÔNG NHƯ THẾ NÀO?
37. Thân mật mà không nuốt chửng nhau
38. Tình yêu có ý thức: biết tất cả những gì đang kéo dây phía sau mà vẫn lựa chọn nhau
PHẦN XII — NHỮNG CÂU HỎI CUỐI CÙNG
39. Mười câu hỏi để biết thứ mình đang gọi là tình yêu thực sự được tạo bởi cái gì

Tại sao tự nhiên khiến con người tìm đến nhau?

Tại sao tự nhiên khiến con người tìm đến nhau?

Hãy thử tưởng tượng một sinh vật chỉ cần sống sót thật lâu nhưng không bao giờ phải tìm đến bất kỳ cá thể nào khác để tiếp tục dòng giống. Nó vẫn cần thức ăn, phải tránh kẻ săn mồi, chống bệnh tật và tìm nơi trú ẩn, nhưng đời sống sinh sản của nó không đặt ra một bài toán đặc biệt về việc phải gây chú ý với ai, được ai lựa chọn hay hợp tác với ai đủ lâu. Con người không sống trong một thế giới như vậy. Ta dành một lượng năng lượng khổng lồ cho người khác: để ý ngoại hình, học cách gây ấn tượng, thất vọng khi bị từ chối, cạnh tranh, ghen, nhớ một người, muốn được họ lựa chọn, muốn giữ một mối quan hệ và đôi khi thay đổi cả cuộc đời vì một người khác. Những cảm xúc ấy có thể được trải nghiệm hoàn toàn như chuyện riêng tư giữa hai cá nhân, nhưng nếu lùi xa khỏi một đời người và nhìn ở thang thời gian tiến hóa, một câu hỏi khác xuất hiện: tại sao một loài lại tiến hóa ra nhiều động lực đến thế để khiến các cá thể tìm kiếm, lựa chọn và đôi khi ở lại với nhau?

Câu trả lời không nằm ở một nguyên nhân duy nhất. Sinh sản hữu tính khiến việc tiếp cận một cá thể khác trở thành một phần của quá trình sinh sản. Chọn lọc giới tính khiến chuyện **ai được chọn và chọn ai** ảnh hưởng tới thành công sinh sản. Con non của loài người lại trưởng thành đặc biệt chậm và cần rất nhiều năm được nuôi dưỡng, khiến sự hợp tác lâu dài giữa những người lớn có giá trị. Trong bối cảnh ấy, những cơ chế thúc đẩy con người tập trung vào nhau, hình thành liên kết và duy trì hợp tác có thể mang lại lợi thế. Nhưng ngay từ đầu cũng phải tránh một câu chuyện quá đẹp và quá đơn giản: con người không chỉ tiến hóa thành những cặp đôi cô lập. Trẻ em loài người từ lâu đã lớn lên trong những mạng lưới chăm sóc rộng hơn gồm cha, mẹ, ông bà, anh chị em, họ hàng và những người khác trong cộng đồng.

Trước khi đi vào tiến hóa, cần phân biệt hai câu hỏi rất dễ bị trộn lẫn. Nếu hỏi tại sao một người cụ thể tối nay muốn gặp một người khác, câu trả lời có thể là vì họ thấy người kia hấp dẫn, đang nhớ, cô đơn, tò mò, muốn được ôm, muốn quan hệ tình dục hoặc đơn giản thích cảm giác ở cạnh nhau. Đó là những nguyên nhân gần: những quá trình tâm lý đang trực tiếp tạo ra hành vi ở hiện tại. Nhưng câu hỏi của chương này nằm ở tầng khác: tại sao một loài như chúng ta lại có khả năng cảm thấy những thôi thúc ấy ngay từ đầu, và vì sao những cơ chế thúc đẩy tìm kiếm, lựa chọn và gắn bó với người khác lại có thể được duy trì qua rất nhiều thế hệ?

Hai tầng giải thích này không phủ định nhau. Một người không cần nghĩ tới sinh sản mới bị hấp dẫn. Hầu hết người đang yêu cũng không ngồi tính xem mối quan hệ của mình sẽ làm tăng "thành công tiến hóa" bao nhiêu phần trăm. Cũng giống như ta có thể thấy đồ ăn ngon mà không cần nghĩ tới hàng triệu năm thiếu năng lượng trong lịch sử tổ tiên, một cơ chế tâm lý có thể hoạt động bằng những động lực rất gần ham muốn, sung sướng, nhớ nhung, an toàn trong khi lý do xa hơn khiến loài người có khả năng trải nghiệm những động lực ấy nằm trong lịch sử tiến hóa. Chính vì thế, việc một cơ chế từng liên quan tới sinh sản không có nghĩa nó chỉ hoạt động khi người hiện đại muốn sinh con. Nó vẫn có thể xuất hiện trong tình yêu đồng giới, trong quan hệ không có con, ở những người dùng biện pháp tránh thai hoặc ở những người không còn khả năng sinh sản. Nguồn gốc tiến hóa của một cơ chế và mục tiêu có ý thức của một con người hiện tại là hai chuyện khác nhau.

Điểm xuất phát cơ bản nhất là sinh sản hữu tính. Ở con người, để tạo ra một đứa trẻ theo con đường sinh học thông thường cần sự kết hợp vật liệu di truyền từ hai giao tử. Nghe quá hiển nhiên đến mức khó thấy ý nghĩa của nó, nhưng chính điều hiển nhiên ấy đặt một cá thể khác vào giữa bài toán sinh sản. Một sinh vật không thể chỉ sống, lớn lên rồi tự mình tạo ra thế hệ tiếp theo theo cùng cách một số sinh vật sinh sản vô tính làm được. Nó phải tiếp cận một đối tác phù hợp vào đúng thời điểm. Từ đây xuất hiện hàng loạt vấn đề mà sinh tồn đơn thuần không giải quyết: tìm ai, làm sao gặp họ, làm sao khiến họ chấp nhận mình, làm sao vượt qua cạnh tranh và điều gì khiến hai cá thể phối hợp đủ để việc sinh sản thật sự xảy ra.

John Maynard Smith, trong *The Evolution of Sex*, nhắc chúng ta không nên kể câu chuyện này như thể sinh sản hữu tính là một phát minh hiển nhiên hoàn hảo của tự nhiên. Nó có những chi phí đáng kể. Phải tìm bạn tình đã là một chi phí. Có thể không tìm được. Có thể cạnh tranh thất bại. Có thể giao phối nhưng không sinh con. Và trong sinh sản hữu tính, mỗi cha mẹ chỉ truyền một phần vật liệu di truyền của mình cho con. Các nhà sinh học tiến hóa đã đề xuất nhiều lợi ích có thể bù cho những chi phí ấy, từ tái tổ hợp gene, tạo biến dị, thích nghi trước môi trường hay ký sinh trùng thay đổi cho tới hạn chế sự tích tụ của một số đột biến có hại. Không có một câu trả lời đơn giản duy nhất áp dụng cho mọi loài và mọi hoàn cảnh. Vì vậy sẽ sai nếu nói "tự nhiên tạo ra sinh sản hữu tính để tăng đa dạng gene", vừa bởi tiến hóa không phải một chủ thể biết thiết kế, vừa bởi chính sự tồn tại của sinh sản hữu tính là một bài toán phức tạp hơn nhiều.

Đối với câu hỏi về tình yêu, ta không cần giải quyết toàn bộ bài toán ấy. Điều quan trọng chỉ là nhận ra rằng một khi sinh sản hữu tính tồn tại, sự hiện diện của một cá thể khác trở thành một phần của quá trình tạo ra thế hệ tiếp theo. Nhưng ngay cả thế vẫn chưa đủ để giải thích vì sao con người lại dành nhiều năng lượng cho việc **lựa chọn**. Chỉ cần có một đối tác thì tại sao phải có cạnh tranh, tiêu chuẩn, ve vãn, hấp dẫn và hàng loạt tín hiệu khiến một người được chú ý hơn người khác?

Charles Darwin dành một phần lớn *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* để giải thích chính vấn đề này bằng khái niệm **chọn lọc giới tính**. Sống sót lâu chưa chắc có ý nghĩa tiến hóa nếu cuối cùng một cá thể không tạo ra thế hệ tiếp theo. Một đặc điểm vì thế có thể được duy trì không phải vì nó trực tiếp giúp chủ thể chạy nhanh hơn, chống bệnh tốt hơn hay sống lâu hơn, mà vì nó làm tăng khả năng thành công trong giao phối. Darwin đặc biệt chú ý tới hai con đường: cạnh tranh giữa những cá thể cùng giới để giành cơ hội giao phối, và sự lựa chọn của bạn tình khiến một số đặc điểm hoặc hành vi có lợi thế hơn trong việc được chọn.

Ở nhiều loài, những ví dụ rất dễ nhìn thấy: một cấu trúc cơ thể lớn hơn, một bộ lông nổi bật, một màn trình diễn phức tạp hay khả năng đánh bại đối thủ có thể chẳng giúp tránh kẻ săn mồi nhưng lại tăng cơ hội được giao phối. Ở con người, mọi thứ khó tách bạch hơn rất nhiều bởi chúng ta sống trong những hệ thống xã hội phức tạp, học hỏi suốt đời và có văn hóa. Ngoại hình, biểu hiện nguồn lực, uy tín, kỹ năng xã hội, sự tử tế, sự tự tin hay khả năng thu hút sự chú ý đều có thể tham gia vào lựa chọn bạn tình. Nhưng từ logic của chọn lọc giới tính không thể suy ra rằng bất kỳ sở thích hẹn hò cụ thể nào ngày nay đều phải là một "gene chọn bạn" được tiến hóa riêng biệt. Một hành vi hiện đại có thể chịu ảnh hưởng đồng thời của khuynh hướng tiến hóa, môi trường phát triển, văn hóa, kinh tế và lịch sử cá nhân.

Robert Trivers đưa câu chuyện đi thêm một bước bằng lý thuyết về **đầu tư của cha mẹ**. Theo định nghĩa của ông, đầu tư của cha mẹ là bất kỳ sự đầu tư nào vào một đứa con làm tăng khả năng sống sót và sinh sản của đứa trẻ nhưng đồng thời làm giảm khả năng người cha hoặc mẹ đó đầu tư vào những đứa con khác. Một thai kỳ, thời gian cho con bú, lượng thức ăn dành cho một đứa trẻ, những năm chăm sóc hay cơ hội nghề nghiệp bị hy sinh đều cho thấy một thực tế rất cơ bản: việc tạo và nuôi một đứa trẻ có chi phí.

Khi một lựa chọn sinh sản có chi phí lớn, chuyện lựa chọn bạn tình có thể trở nên quan trọng hơn. Về nguyên tắc, phía phải đầu tư nhiều hơn vào mỗi con có nhiều lý do để thận trọng hơn trước một quyết định có thể mang hậu quả lớn, trong khi phía có khả năng tăng thành công sinh sản bằng cách tiếp cận thêm bạn tình có thể chịu áp lực cạnh tranh mạnh hơn. Nhưng chính tại đây một lý thuyết có ích thường bị biến thành khẩu hiệu quá mức: "phụ nữ luôn lựa chọn còn đàn ông luôn cạnh tranh". Ở con người, cả nam lẫn nữ đều có khả năng đầu tư rất lớn vào con, đều lựa chọn và đều cạnh tranh. Mức chăm sóc của cha, cấu trúc gia đình, nguồn lực, tỷ lệ giới tính, chuẩn mực văn hóa và môi trường sống đều có thể làm chiến lược thay đổi. Trivers cung cấp một nguyên tắc để xây dự đoán, không phải một kịch bản giới tính bất biến.

David Buss cung cấp một trong những bộ dữ liệu kinh điển nhất về lựa chọn bạn tình ở người khi khảo sát 9.474 người thuộc 37 mẫu ở 33 quốc gia. Nghiên cứu của ông cho thấy một số khuôn mẫu rộng liên quan tới giới và văn hóa trong cách người tham gia đánh giá các phẩm chất của bạn đời. Những kết quả như vậy quan trọng bởi chúng cho

thấy sở thích bạn tình không phải hoàn toàn ngẫu nhiên. Nhưng chúng cũng thường bị biến thành những mệnh đề cứng hơn chính dữ liệu: đàn ông chỉ cần trẻ và đẹp, phụ nữ chỉ cần địa vị và tiền bạc, như thể mỗi người sinh ra với một bảng chấm điểm đã được gene viết sẵn rồi chỉ việc quét thị trường để chọn "gói" tối ưu nhất.

Những nghiên cứu sau này của Paul Eastwick và Eli Finkel khiến bức tranh trở nên thú vị hơn. Trong nghiên cứu hẹn hò nhanh năm 2008, họ vẫn thấy những khác biệt giới quen thuộc khi người tham gia mô tả **người lý tưởng** của mình. Nhưng khi những con người thật bắt đầu gặp nhau, các khác biệt dự đoán về mức ngoại hình và triển vọng thu nhập gắn với sức hấp dẫn thực tế không xuất hiện theo cách danh sách lý tưởng gợi ra. Những tiêu chuẩn khai báo trước cũng không dự đoán đặc biệt tốt ai sẽ thật sự làm một người rung động trong sự kiện đó.

Không nên đi quá xa theo hướng ngược lại rồi kết luận con người hoàn toàn không biết mình muốn gì. Các nghiên cứu mới hơn vẫn cho thấy sở thích lý tưởng có thể dự báo một phần sức hút hoặc lựa chọn ở những giai đoạn nhất định. Điểm cần giữ khiêm tốn hơn: ta có sở thích, một số sở thích có những khuôn mẫu khá rộng, nhưng một danh sách phẩm chất không thể dự đoán hoàn toàn điều gì xảy ra khi hai con người thật sự gặp nhau.

Trong *Bonded by Evolution*, Eastwick mô tả sức hút bằng một bức tranh có nhiều tầng hơn. Có những người nói chung dễ bị hấp dẫn hơn người khác. Có những cá nhân mà nhiều người tương đối đồng thuận rằng họ hấp dẫn. Nhưng còn có một thành phần rất quan trọng là **sự tương hợp riêng biệt**: một người có thể không nổi bật đặc biệt với số đông nhưng lại tạo ra một sức hút rất riêng đối với một cá nhân cụ thể sau nhiều lần trò chuyện và tương tác. Cái mà ta thường gọi là "giá trị trên thị trường" vì vậy chỉ là một phần của câu chuyện. Con người không lựa chọn bạn đời như đang so sánh hai bảng thông số đứng yên. Ta gặp nhau trong những môi trường cụ thể, có cơ hội khác nhau, mang theo lịch sử riêng và liên tục tạo ra những tương tác mà không bảng tiêu chuẩn nào có thể biết trước hoàn toàn.

Tiến hóa có thể tạo ra khả năng lựa chọn, nhưng điều đó không có nghĩa nó trao cho con người một thuật toán hoàn hảo để tìm ra "bộ gene tốt nhất". Chúng ta không sống trong một phòng thí nghiệm nơi mỗi người được xem toàn bộ dân số rồi chọn phương án tối ưu. Ta gặp một nhóm rất nhỏ trong hàng tỷ người đang tồn tại, vào một thời điểm nhất định của cuộc đời, trong một lớp học, công ty, khu phố, ứng dụng hay mạng xã hội cụ thể. Có người ban đầu không giống hình mẫu ta tưởng mình muốn nhưng sau nhiều lần làm việc, giúp đỡ và trò chuyện lại trở thành người vô cùng hấp dẫn. Có người khớp gần như mọi tiêu chuẩn trên giấy nhưng khi tương tác thực tế lại không tạo ra cảm giác gần gũi. Tiến hóa đặt ra bài toán lựa chọn; văn hóa, hoàn cảnh và chính quá trình tương tác cùng tham gia vào cách bài toán ấy được giải ở từng người.

Đến đây vẫn còn một khoảng trống rất lớn. Sinh sản hữu tính giải thích vì sao phải tiếp cận một cá thể khác. Chọn lọc giới tính giải thích vì sao việc cạnh tranh và lựa chọn có thể trở nên quan trọng. Nhưng không điều nào tự động giải thích tại sao hai người phải ***ở lại*** với nhau. Rất nhiều loài sinh sản hữu tính, lựa chọn bạn tình, giao phối rồi mỗi cá thể tiếp tục đời sống của mình. Từ giao phối tới ghép đôi là một bước giải thích khác.

Một **liên kết đôi** có thể được hiểu như một quan hệ xã hội tương đối bền giữa hai cá thể, trong đó có mức ưu tiên, gần gũi hoặc phối hợp đặc biệt. Khái niệm này không đồng nghĩa với hôn nhân, cũng không nhất thiết có nghĩa chung thủy tình dục suốt đời hoặc chỉ có một bạn tình duy nhất trong toàn bộ cuộc đời. Con người có khuynh hướng tạo ra những liên kết đôi, nhưng hệ thống giao phối và gia đình của chúng ta cũng rất linh hoạt. Chính sự linh hoạt ấy là lý do cần tránh những câu như "con người tự nhiên sinh ra để một vợ một chồng suốt đời" hoặc ngược lại "con người vốn không thể chung thủy". Cả hai đều cố biến một hệ thống đa dạng thành một bản chất duy nhất.

Helen Fisher đưa ra giả thuyết rằng tình yêu lãng mạn có thể giúp tập trung sự chú ý và năng lượng ve vãn vào một đối tượng cụ thể thay vì phân tán vào quá nhiều lựa chọn cùng lúc. Ở cấp chức năng, ý tưởng này khá dễ hình dung. Trong một thế giới có rất nhiều người tiềm năng, nếu một cơ chế khiến ta bỗng thấy **một người** nổi bật hơn hẳn những người còn lại, ta có thể tập trung thời gian và nguồn lực để theo đuổi mối quan hệ đó. Nếu sau đó một liên kết xã hội bền hơn giúp hai cá thể tiếp tục phối hợp, câu chuyện đã đi xa hơn một lần giao phối.

Garth Fletcher, Jeffry Simpson, Lorne Campbell và Nickola Overall, khi tổng hợp bằng chứng từ nhiều hướng, cho rằng tình yêu lãng mạn, liên kết đôi và việc những người khác cùng tham gia chăm sóc con đều có vai trò đáng kể trong câu chuyện tiến hóa của *Homo sapiens*. Đây không phải một chứng minh rằng tình yêu "được tạo ra chỉ để sinh con", mà là một mô hình ghép nhiều mảnh với nhau: một loài có con non trưởng thành chậm, có lịch sử sống dài và phụ thuộc vào hợp tác có thể nhận lợi ích từ những cơ chế giúp các cá thể hình thành quan hệ tương đối ổn định.

Robert Frank đưa ra một góc nhìn khác về tình yêu qua bài toán **cam kết**. Hãy tưởng tượng hai cá thể hoàn toàn tính toán từng khoảnh khắc. Hôm nay họ hợp tác vì đang có lợi. Ngày mai chỉ cần xuất hiện một lựa chọn có vẻ tốt hơn, một người lập tức rời đi. Trong một thế giới như vậy, người còn lại có rất ít lý do để đầu tư sâu: tại sao chia sẻ nguồn lực, bỏ cơ hội hoặc cùng xây một dự án kéo dài nhiều năm nếu đối tác sẽ tái tính toán toàn bộ hợp đồng ngay khi có lựa chọn tốt hơn?

Frank cho rằng cảm xúc có thể đóng vai trò như một cơ chế giúp con người cam kết theo cách mà sự tính toán thuần túy khó thực hiện. Khi yêu một người, ta thường không liên tục đặt họ lên bàn cân với từng người hấp dẫn mới xuất hiện rồi tối ưu hóa lựa chọn mỗi sáng. Sự gắn bó có thể làm phạm vi tính toán ngắn hạn hẹp lại, khiến lời hứa đầu tư vào

một quan hệ trở nên đáng tin hơn với người kia. Hai người từ đó có thể hợp tác trong những việc mà lợi ích chỉ xuất hiện sau thời gian dài.

Đây là một giả thuyết hấp dẫn, nhưng cần được giữ đúng mức. Không nên viết rằng "tình yêu được tiến hóa để giữ cha mẹ ở bên nhau", như thể ta đã biết mục đích duy nhất và chính xác của nó. Một nghiên cứu xuyên văn hóa năm 2024 của Marta Kowal và các cộng sự trên 86.310 người ở 90 quốc gia cung cấp dữ liệu phù hợp với ý tưởng tình yêu như một cơ chế cam kết: ở gần như mọi quốc gia khảo sát, tình yêu lãng mạn được đánh giá là quan trọng khi người tham gia cân nhắc một quan hệ lâu dài. Nhưng đây vẫn là dữ liệu khảo sát dựa trên câu hỏi giả định, với những giới hạn về mẫu và phương pháp. Nó hỗ trợ giả thuyết rằng tình yêu có thể đóng vai trò trong cam kết; nó không thể trực tiếp chứng minh rằng tình yêu đã tiến hóa **vì** chức năng ấy.

Muốn hiểu tại sao việc ở lại và hợp tác có thể có giá trị đặc biệt ở con người, cần nhìn xuống một nơi ít lãng mạn hơn nhiều: **tuổi thơ**.

Một em bé con người gần như bất lực. Nó không thể tự kiếm thức ăn, tự giữ ấm, tự bảo vệ hay di chuyển theo người lớn. Nhưng vấn đề không kết thúc sau vài tháng. Một đứa trẻ vài tuổi vẫn chưa tự tồn tại. Ngay cả khi đã có thể đi, nói và ăn, nó còn phải học ngôn ngữ, kỹ năng xã hội, cách sử dụng công cụ, quy tắc của cộng đồng và rất nhiều kiến thức cần thiết để trưởng thành. Con người có não lớn, trưởng thành chậm và một tuổi thơ kéo dài khác thường. Điều này biến nuôi con thành một dự án nhiều năm.

Sarah Blaffer Hrdy, trong *Mothers and Others*, đặt câu hỏi liệu một loài linh trưởng có trẻ lớn não, trưởng thành chậm và phụ thuộc lâu như chúng ta có thể phát triển nếu mọi bà mẹ luôn phải tự mình chịu toàn bộ chi phí chăm sóc hay không. Câu trả lời mà bà phát triển là **nuôi con hợp tác**. Trẻ em loài người không chỉ được nuôi bởi mẹ. Cha, bà, anh chị lớn hơn, họ hàng và những người khác có thể tham gia bế trẻ, bảo vệ, kiếm thức ăn, trông nom và dạy chúng. Những người chăm sóc không phải mẹ ruột thường được gọi bằng thuật ngữ *alloparent*; còn một hệ thống trong đó việc nuôi trẻ nhận hỗ trợ đáng kể ngoài người mẹ được mô tả bằng khái niệm *cooperative breeding*.

Hãy thử hình dung đời sống mà không có bất kỳ hỗ trợ nào. Một người mẹ đang có em bé hoàn toàn phụ thuộc, một đứa trẻ năm tuổi vẫn cần chăm sóc, đồng thời phải kiếm đủ thức ăn và có thể còn mang thai hoặc nuôi một đứa khác. Bài toán lúc này không còn đơn giản là "hai người có yêu nhau không". Nó là: có đủ người phối hợp đủ lâu để những đứa trẻ rất tốn công ấy sống và lớn lên hay không?

Karen Kramer còn chỉ ra rằng trẻ lớn hơn không chỉ là những cái miệng chờ được nuôi. Khi phát triển, chúng có thể bắt đầu kiếm một phần thức ăn, chăm em và tham gia vào công việc của gia đình. Tuổi thơ dài vì thế vừa là giai đoạn phụ thuộc vừa là quá trình học

để dần trở thành người đóng góp. Một mạng lưới có trẻ ở nhiều độ tuổi, người lớn và họ hàng có thể phân phối công việc theo cách mà một bà mẹ đơn độc khó làm được.

Điều này rất quan trọng bởi một câu chuyện tiến hóa về tình yêu rất dễ bị kể thành câu chuyện chỉ có hai nhân vật: đàn ông và phụ nữ gặp nhau, yêu nhau, ở bên nhau để nuôi con, thế là gia đình hạt nhân hiện đại được chứng minh là "tự nhiên". Dữ liệu không cho phép bước nhảy ấy. Liên kết đôi và sự đóng góp của cha có thể mang lại lợi ích quan trọng, nhưng trẻ em loài người cũng đã dựa vào mạng lưới rộng hơn. Mức chăm sóc của cha thay đổi mạnh giữa các xã hội. Trong một số bối cảnh, ông bà, anh chị, cô dì, chú bác hoặc những người không cùng huyết thống có thể bù đắp một phần lớn. Con người không chỉ tiến hóa với khả năng tạo thành cặp; chúng ta còn tiến hóa trong những cộng đồng nơi việc nuôi một đứa trẻ có thể được chia sẻ.

Điều đó cũng phá một suy luận rất phổ biến khác: nếu tuổi thơ dài khiến hợp tác nuôi con có giá trị, không thể từ đó kết luận rằng một đứa trẻ nhất thiết phải lớn lên với đúng hai cha mẹ sinh học trong một mô hình gia đình duy nhất. Một lời giải tiến hóa ở mức chức năng không phải bản thiết kế pháp lý hay đạo đức cho xã hội hiện đại. Tiến hóa chỉ cho thấy những áp lực mà tổ tiên phải đối mặt và những cơ chế có thể đã trở nên phổ biến hơn khi giúp họ xử lý các áp lực ấy.

Đến đây, toàn bộ chuỗi có thể được nhìn rõ hơn. Sinh sản hữu tính khiến một cá thể khác trở thành một phần của quá trình sinh sản. Chọn lọc giới tính khiến không phải mọi cơ hội giao phối đều tương đương, nên cạnh tranh và lựa chọn trở nên quan trọng. Đầu tư lớn vào con làm cái giá của một lựa chọn tăng lên. Ở một loài có con non phụ thuộc hàng năm trời, sự phối hợp và hỗ trợ giữa những người lớn càng trở nên có giá trị. Trong bối cảnh đó, những hệ thống tâm lý thúc đẩy ta tìm kiếm người khác, tập trung vào một người, cảm thấy họ đặc biệt và duy trì một mức cam kết có thể đã góp phần hỗ trợ những quan hệ và mạng lưới hợp tác kéo dài đủ lâu.

Nhưng vẫn còn một sai lầm lớn cần tháo bỏ: cách nói rằng "tự nhiên muốn chúng ta yêu nhau", "tiến hóa muốn chúng ta sinh con" hoặc "gene muốn được truyền lại". Đây đều là những cách nói tắt rất dễ làm người đọc tưởng có một ý chí bí mật đứng phía sau cuộc sống. Tiến hóa không có đầu óc, không lập kế hoạch và không có mục đích. Không có khoảnh khắc nào "tự nhiên" quyết định rằng nếu con người biết yêu thì con của họ sẽ sống tốt hơn.

Chọn lọc tự nhiên đơn giản hơn và cũng lạnh lùng hơn thế. Trong một môi trường nhất định, nếu một số biến thể có liên hệ với việc để lại nhiều hậu duệ sống sót và sinh sản hơn so với những biến thể khác, qua nhiều thế hệ chúng có thể trở nên phổ biến hơn. Khái niệm *fitness* trong tiến hóa vì vậy không có nghĩa khỏe mạnh, đẹp, thông minh, giàu hay hạnh phúc. Nó nói tới đóng góp tương đối vào các thế hệ sau, trực tiếp hoặc trong một số khung lý thuyết thông qua những người họ hàng mang các gene chung.

George C. Williams là một trong những người giúp làm rõ cách suy nghĩ này trong *Adaptation and Natural Selection*. Richard Dawkins sau đó phổ biến một cách nhìn lấy gene làm trung tâm bằng *The Selfish Gene*. Nhưng chính tên cuốn sách cũng tạo ra một trong những hiểu lầm dai dẳng nhất: "gene ích kỷ" không có nghĩa con người phải ích kỷ. Một gene không có tính cách. Nếu trong một môi trường nhất định, những cơ chế thúc đẩy hợp tác, chăm sóc, hy sinh vì con cái hoặc hỗ trợ họ hàng giúp các biến thể liên quan được duy trì nhiều hơn qua các thế hệ, những hành vi rất "không ích kỷ" ở cấp cá nhân vẫn hoàn toàn có thể xuất hiện từ một quá trình chọn lọc được mô tả ở cấp gene.

Điều này cũng có một hệ quả không mấy lãng mạn: tiến hóa không tối ưu hóa hạnh phúc của từng cá nhân. Một cơ chế tâm lý có thể tồn tại dù đôi khi làm ta đau khổ nếu trong môi trường tổ tiên nó thường góp phần vào những hành vi làm tăng khả năng tìm bạn tình, giữ một quan hệ hoặc giúp con sống sót. Một hệ thống khiến ta phản ứng mạnh trước nguy cơ mất một người quan trọng có thể vừa giúp tổ tiên chú ý tới việc mất liên kết vừa khiến người hiện đại đau đớn khủng khiếp khi chia tay. Một cơ chế thúc đẩy ghen có thể từng phản ứng với những nguy cơ có ý nghĩa về sinh sản hoặc đầu tư nhưng trong đời sống hiện đại lại tạo ra những phản ứng quá mức hoặc gây hại.

Tuy nhiên, đây cũng là chỗ tâm lý học tiến hóa rất dễ bị lạm dụng. Không thể thấy một cảm xúc gây đau rồi lập tức kể rằng "nó phải từng có lợi nên mới tồn tại". Một đặc điểm có thể là thích nghi, nhưng cũng có thể là sản phẩm phụ của cơ chế khác, một đánh đổi, giới hạn sinh học, hậu quả của môi trường hiện đại không giống môi trường nơi cơ chế hình thành, hoặc kết quả của văn hóa và quá trình phát triển. Một lời giải tiến hóa hợp lý là giả thuyết cần bằng chứng, không phải câu chuyện có thể tự động gắn vào bất kỳ hiện tượng nào sau khi nó đã xảy ra.

Và ngay cả khi một cơ chế có nguồn gốc thích nghi, điều đó cũng không biến nó thành đúng về đạo đức. Nếu ghen tuông có một lịch sử tiến hóa, điều đó không tạo quyền kiểm soát điện thoại của người yêu. Nếu cạnh tranh tình dục từng ảnh hưởng thành công sinh sản, nó không biện minh cho bạo lực. Nếu con người có xu hướng lựa chọn một số đặc điểm nhất định, điều đó không khiến những người thiếu đặc điểm ấy ít phẩm giá hơn. Giải thích một hành vi xuất hiện từ đâu và quyết định xã hội nên chấp nhận hành vi ấy tới đâu là hai câu hỏi hoàn toàn khác nhau.

Điều này cũng giúp trả lời một thắc mắc thường xuất hiện khi đưa sinh sản vào câu chuyện tình yêu: nếu tình yêu có liên quan tới những áp lực sinh sản, vậy một người không muốn sinh con có đang chống lại "bản chất" của mình không? Không. Một cơ chế tâm lý không cần hoàn thành kết quả cuối cùng từng góp phần duy trì nó mới có thể hoạt động. Con người ăn thức ăn ngọt trong một thế giới dư thừa năng lượng dù cơ chế ưa năng lượng có thể hình thành trong những môi trường rất khác. Tương tự, những cơ chế hấp dẫn và gắn bó có thể vận hành đầy đủ trong một quan hệ không bao giờ tạo ra một đứa trẻ.

Tình yêu đồng giới không trở nên "ít thật" bởi một cặp không thể sinh con với nhau theo cách sinh học thông thường. Người dùng biện pháp tránh thai không vô hiệu hóa hệ thống hấp dẫn của mình. Người đã qua tuổi sinh sản vẫn có thể yêu, gắn bó và xây quan hệ sâu sắc. Tiến hóa xây những cơ chế có khả năng hoạt động trong nhiều bối cảnh; nó không ngồi kiểm tra mỗi trường hợp rồi chỉ bật cảm xúc khi hành vi chắc chắn dẫn tới sinh sản.

Có lẽ đây là điểm quan trọng nhất để giữ khi nói "tự nhiên khiến con người tìm đến nhau". Tự nhiên không đứng đâu đó kéo hai người lại như một người mai mối. Không có một lực duy nhất tên là tình yêu được thiết kế để đưa đúng nam và nữ tới đúng người nhằm truyền gene. Thứ tồn tại là cả một lịch sử dài của những áp lực chồng lên nhau. Sinh sản hữu tính khiến cá thể khác trở nên cần thiết trong sinh sản. Chọn lọc giới tính làm sự lựa chọn và cạnh tranh có hậu quả. Chi phí lớn của việc nuôi con khiến chất lượng của một số lựa chọn và khả năng hợp tác trở nên quan trọng. Tuổi thơ đặc biệt dài của con người làm cho những quan hệ ổn định và mạng lưới chăm sóc có thêm giá trị. Trong lịch sử ấy, những cơ chế khiến con người chú ý tới nhau, muốn được lựa chọn, ưu tiên một số người và duy trì liên kết có thể đã được duy trì bởi chúng thường giúp tổ tiên giải quyết một phần những bài toán đó.

Nhưng những cơ chế ấy không được thiết kế để làm ta hạnh phúc.

Đôi khi chúng đem lại những trải nghiệm đẹp nhất mà con người biết: cảm giác được chọn, niềm vui khi muốn ở cạnh một người, sự yên tâm khi có người cùng gánh một cuộc đời và khả năng xây một mạng lưới nơi nhiều người chăm sóc nhau. Đôi khi chính những hệ thống ấy đem lại đau đớn, cạnh tranh, ghen, sợ bị bỏ và những cuộc chia tay khiến một người tưởng như mất một phần cơ thể. Việc một cơ chế từng có ích ở cấp tiến hóa không hứa rằng từng lần nó hoạt động sẽ có lợi cho cá nhân đang trải nghiệm nó.

Đó có lẽ là chỗ câu chuyện tiến hóa khác mạnh nhất với câu chuyện tình yêu lãng mạn mà chúng ta thường nghe. Lãng mạn thích kể rằng ta tìm đến nhau bởi đâu đó tồn tại một người dành riêng cho mình. Tiến hóa kể một câu chuyện ít thơ hơn: chúng ta thuộc về một loài mà việc tìm, lựa chọn, phối hợp và chăm sóc người khác đã mang hậu quả rất lớn trong hàng nghìn thế hệ. Vì thế ta sinh ra với một bộ máy tâm lý đặc biệt nhạy với những con người có thể trở nên quan trọng.

Nhưng tiến hóa chỉ đưa ta tới cửa.

Nó không nói người nào ta phải yêu, không bảo ta phải sinh con, không quy định một kiểu gia đình duy nhất và cũng không bảo một mối quan hệ nào đáng được giữ bằng mọi giá. Những lựa chọn ấy diễn ra trong một thế giới mà tổ tiên của chúng ta chưa từng sống: có biện pháp tránh thai, ứng dụng hẹn hò, đô thị hàng triệu người, nghề nghiệp

kéo dài hàng chục năm, luật pháp, công nghệ sinh sản và rất nhiều cách xây gia đình khác nhau.

Điều còn lại từ lịch sử tiến hóa là những thôi thúc nền tảng. Một cá thể khác có thể trở nên nổi bật tới mức ta nghĩ về họ cả ngày. Việc được họ lựa chọn có thể mang sức nặng kỳ lạ. Sự gắn bó có thể khiến ta đầu tư vào một quan hệ lâu hơn mức một phép tính lợi ích ngắn hạn giải thích được. Và khi quan hệ bị đe dọa, cơ thể có thể phản ứng như thể đang mất một nguồn lực rất quan trọng.

Ta có thể sống hoàn toàn khác tổ tiên.

Nhưng ta vẫn yêu bằng một bộ não và một cơ thể có lịch sử lâu hơn rất nhiều cuộc đời của chính mình.

Sinh sản hữu tính khiến cá thể khác trở thành một phần của bài toán. Chọn lọc giới tính khiến việc chọn ai trở nên quan trọng. Tuổi thơ dài khiến việc ở lại, hợp tác và huy động nhiều người cùng chăm sóc trở nên có giá trị. Từ những áp lực ấy, những khuynh hướng khiến con người tìm kiếm, lựa chọn và gắn bó với nhau có thể đã trở thành một phần rất sâu của loài chúng ta.

Chúng không tồn tại để bảo đảm rằng ta sẽ tìm đúng người.

Cũng không tồn tại để bảo đảm rằng ta sẽ hạnh phúc.

Chúng chỉ giúp giải thích vì sao, giữa một thế giới có quá nhiều thứ cần làm để tồn tại, một con người khác vẫn có thể trở thành điều khiến ta sẵn sàng dành một phần rất lớn cuộc đời để tìm kiếm, lựa chọn và ở lại.

Ghen: tình yêu, nỗi sợ hay bản năng sở hữu?

Người yêu bạn kể rằng sau giờ làm, một đồng nghiệp rủ họ đi uống cà phê. Chỉ một câu rất bình thường, nhưng trong vài giây bạn cảm thấy có gì đó hụt xuống trong ngực. Đầu óc bắt đầu chạy nhanh hơn câu chuyện đang được kể. Hai người có thường đi riêng như thế không? Người kia có thích họ không? Tại sao trước đây mình chưa nghe nhắc tới cái tên này? Nếu mình tỏ ra khó chịu, có phải mình quá kiểm soát? Nhưng nếu mình không nói gì, chẳng lẽ mình đang ngây thơ?

Cảm giác ấy có thể chỉ tồn tại vài giây. Bạn nhận ra mình đang bất an, hỏi thêm một chút rồi cả hai cùng nói rõ ranh giới của quan hệ. Nhưng nó cũng có thể đi xa hơn. Bạn yêu cầu xem tin nhắn. Muốn biết chính xác họ ngồi ở đâu, mấy giờ về, còn ai có mặt. Từ một cuộc cà phê, câu chuyện dần chuyển thành việc một người phải chứng minh mình vô tội.

Cả hai con đường có thể bắt đầu bằng ghen.

Điều đó cho thấy ngay vấn đề quan trọng nhất của chương này: ***ghen không phải một hành vi.*** *Nó là một trải nghiệm có thể dẫn tới rất nhiều hành vi khác nhau. Một người có thể ghen dữ dội mà vẫn tôn trọng quyền riêng tư của người yêu. Một người khác có thể chỉ nói mình "hơi ghen thôi" nhưng lần nào cũng đòi mật khẩu, cấm gặp bạn bè hoặc khiến đối phương sợ mỗi khi điện thoại có thông báo. Vì vậy không thể đánh giá tình yêu chỉ bằng việc hỏi một người ghen nhiều hay ít. Điều đáng nhìn hơn là họ làm gì khi cảm giác ấy xuất hiện.*

Gregory White, một trong những người nghiên cứu ghen lãng mạn từ khá sớm, xem nó không chỉ là nỗi sợ mất bạn đời mà là một tổ hợp cảm xúc, suy nghĩ và hành vi xuất hiện khi một người cảm thấy mối quan hệ hoặc chính giá trị của mình đang bị đe dọa. Cách nhìn này giải thích một điều tưởng như mâu thuẫn: có người đã không còn muốn tiếp tục quan hệ nhưng vẫn đau dữ dội khi biết người cũ có người mới. Họ không nhất thiết muốn quay lại. Điều bị chạm có thể là cảm giác mình đã bị thay thế, mình không còn đặc biệt, hoặc một người khác vừa được trao vị trí từng thuộc về mình.

"Mình sợ mất họ" và "mình không chịu nổi việc họ chọn người khác thay mình" nghe rất giống nhau, nhưng không hoàn toàn là một nỗi đau. Một câu hướng về mối quan hệ. Câu kia còn đụng tới tự trọng, địa vị và hình ảnh bản thân.

Đây cũng là lý do cần phân biệt ghen với đố kỵ. Đố kỵ thường xuất hiện khi người khác có thứ ta mong muốn: vẻ đẹp, địa vị, thành công, sự chú ý. Ghen thường có cấu trúc ba người hơn: ta đang có một quan hệ mà ta sợ một người thứ ba sẽ lấy mất. Trong đời sống, hai cảm giác rất dễ trộn. Ta vừa sợ mất người yêu vừa nhìn đối thủ và tự hỏi: "Họ có gì hơn mình?" Một người có thể đau vì nguy cơ mất quan hệ, rồi ngay lập tức chuyển sang so sánh ngoại hình, tuổi tác, tiền bạc hoặc sức hấp dẫn của bản thân với người thứ ba.

Nhưng ghen cũng không được dùng để làm mờ một chuyện khác: ***bị phản bội thật****. Nếu hai người đã có một thỏa thuận rõ ràng và một bên phá nó, nỗi đau của người còn lại không nên bị rút gọn thành "bạn đang ghen quá thôi". Có sự khác biệt giữa một nỗi sợ chưa được kiểm chứng và dữ kiện rằng lời hứa đã bị phá. Người từng bị nói dối có thể cần bằng chứng trước khi tin lại. Vấn đề vẫn là họ xử lý sự tổn thương ấy thế nào, chứ không phải bắt họ giả vờ rằng không có gì xảy ra.*

Một cách rất hữu ích để hiểu ghen là tách nó thành ba tầng. Pfeiffer và Wong từng xây một mô hình đa chiều gồm cảm xúc ghen, suy nghĩ ghen và hành vi ghen. Trong đời sống, ba tầng ấy có thể xuất hiện nối tiếp rất nhanh. Ta thấy nhói khi người yêu nói chuyện thân mật với ai đó. Đó là cảm xúc. Sau đó xuất hiện suy nghĩ: "Chắc họ thích người này hơn mình", "rồi họ sẽ bỏ mình", "họ đang giấu điều gì đó". Đó là diễn giải. Rồi ta quyết định làm gì: hỏi thẳng, im lặng, kiểm tra mạng xã hội, đọc trộm điện thoại, gây ghen ngược lại hoặc cấm người yêu tiếp xúc với người kia. Đó là hành vi.

Ba tầng này cần được giữ riêng bởi cảm giác thường đến trước khi ta kịp lựa chọn, còn diễn giải và hành động có thêm không gian để kiểm tra.

Một người không nhất thiết có lỗi vì cảm thấy ghen.

Nhưng họ vẫn phải chịu trách nhiệm cho việc mình làm với người khác vì cơn ghen ấy.

Đây cũng là lý do câu "ghen chứng tỏ yêu" quá đơn giản. Trong nghiên cứu của Pfeiffer và Wong, những thành phần khác nhau của ghen có quan hệ khác nhau với tình yêu và hạnh phúc quan hệ; không có một chiếc đồng hồ duy nhất trong đó kim ghen càng cao thì tình yêu càng lớn. Có thể ta nhói lòng vì một người rất quan trọng với mình. Nhưng từ đó không suy ra rằng kiểm tra điện thoại của họ là bằng chứng của tình yêu sâu hơn. Cảm xúc và hành vi không thể được gộp lại thành một phép đo.

Bram Buunk còn phân biệt những dạng ghen khác nhau theo thứ đang xảy ra. Có ***ghen phản ứng****, khi một người đáp lại việc bạn đời thực sự có sự thân mật với người khác. Có* ***ghen lo âu****, khi tâm trí liên tục tưởng tượng điều có thể xảy ra và tìm dấu hiệu bị phản bội. Và có* ***ghen phòng ngừa****, khi người ta cố ngăn nguy cơ bằng cách hạn chế tiếp xúc của bạn đời với những người bị xem là đối thủ. Một người có thể trải nghiệm cả ba trong cùng một quan hệ.*

Sự phân biệt này đặc biệt quan trọng bởi một phản ứng có căn cứ vẫn không tự động làm mọi hành vi sau đó trở nên chính đáng. Nếu một thỏa thuận bị phá, người bị tổn thương có quyền giận, đau, yêu cầu thông tin và quyết định quan hệ có tiếp tục hay không. Nhưng việc từng bị phản bội không tự tạo quyền sở hữu điện thoại, lịch trình, cơ thể hay đời sống xã hội của người kia mãi mãi.

Ghen thường trở nên dữ dội nhất khi nó chạm vào một thứ mà ta coi là độc quyền trong quan hệ. Với nhiều cặp, đó là tình dục. Với cặp khác, điều khó chịu hơn lại là sự thân mật cảm xúc: người yêu kể cho một người khác những điều họ không còn kể với mình, tìm đến người ấy khi đau, dành cho họ sự ưu tiên từng thuộc về mối quan hệ.

Hai loại đe dọa này tạo ra một trong những cuộc tranh luận nổi tiếng nhất trong nghiên cứu ghen.

David Buss và các cộng sự, từ góc nhìn tiến hóa, đề xuất rằng trong lịch sử sinh sản của loài người, nam và nữ có thể từng đối diện những bài toán khác nhau. Với nam giới trong những hoàn cảnh tổ tiên, việc bạn tình quan hệ tình dục với người khác có thể tạo ra rủi ro về sự chắc chắn của quan hệ huyết thống. Với phụ nữ, nguy cơ một người bạn đời chuyển cam kết và nguồn lực sang một người khác có thể đặc biệt tốn kém trong bối cảnh nuôi con kéo dài. Từ đó nhóm nghiên cứu dự đoán nam giới, về trung bình, sẽ tương đối nhạy hơn với ngoại tình tình dục, còn phụ nữ tương đối nhạy hơn với ngoại tình cảm xúc.

Một số nghiên cứu của Buss vào đầu thập niên 1990 tìm thấy kết quả phù hợp với dự đoán ấy trên các cách đo nhất định. Nhưng câu chuyện không dừng ở đó. David DeSteno và các cộng sự sau đó cho thấy khác biệt giới tính rất nhạy với cách câu hỏi được đặt. Khi người tham gia bị buộc phải chọn một trong hai kiểu ngoại tình là đau hơn, khác biệt giới hiện rõ hơn; ở những cách đo khác, kết quả không giống hoàn toàn. Điều này đặt ra câu hỏi liệu một phần hiệu ứng có đến từ cách con người giải bài toán lựa chọn chứ không chỉ từ một phản xạ sinh học cố định.

Rồi metaanalysis của Brad Sagarin và các cộng sự, tổng hợp nhiều mẫu nghiên cứu, lại tìm thấy một khác biệt trung bình nhỏ theo hướng mô hình tiến hóa dự đoán ngay cả ở nhiều thang đo liên tục. Kết quả hợp lý nhất không phải tuyên bố một phe thắng. Có một số khác biệt trung bình giữa nhóm nam và nữ trong một số bối cảnh đo lường, nhưng các nhóm chồng lấn rất nhiều và cách đo, tuổi, mẫu nghiên cứu cùng bối cảnh đều có ảnh hưởng.

Điều đó có nghĩa một người đàn ông hoàn toàn có thể đau vì mất thân mật cảm xúc hơn chuyện tình dục. Một người phụ nữ hoàn toàn có thể xem phản bội tình dục là điều không thể vượt qua. Và từ một phản ứng của một cá nhân, ta không thể quay ngược lại rồi kết luận "đây là bản năng giới của họ".

Quan trọng hơn, ngay cả nếu một xu hướng ghen nào đó có phần nguồn gốc tiến hóa, điều đó chỉ giúp trả lời câu hỏi ***vì sao một chiếc chuông báo động có thể tồn tại****. Nó không quyết định người nghe chuông được phép làm gì với người khác.*

Đói có nguồn gốc sinh học nhưng không cho phép ta lấy thức ăn của người khác.

Giận dữ có chức năng nhưng không cho phép đánh người.

Ghen có thể từng giúp con người chú ý tới nguy cơ mất bạn tình; điều đó không biến việc kiểm soát người yêu thành một quyền tự nhiên.

Trong một nghiên cứu gần đây, Steven Arnocky và các cộng sự cho người đang có quan hệ cam kết tưởng tượng tình huống bạn đời không chung thủy. Cảm giác ghen tăng lên và mức ghen dự đoán ý định sử dụng cả những cách giữ quan hệ mang tính vun đắp lẫn

những cách gây chi phí cho người kia. Đây là một minh họa rất rõ: ***cùng một cảm giác có thể rẽ sang những hành vi rất khác nhau****.*

Một người sợ mất bạn đời có thể đầu tư nhiều hơn vào quan hệ, quan tâm hơn, hỏi xem hai người đang thiếu điều gì. Nhưng cũng từ nỗi sợ ấy, một người khác có thể bắt đầu canh chừng, gây áp lực hoặc tìm cách hạn chế tự do của đối phương.

Ghen không cầm tay ta bắt buộc phải đi theo một con đường duy nhất.

Kiểu gắn bó góp thêm một lớp vào câu chuyện, nhưng không nên được dùng để nuốt hết các nguyên nhân khác. Sharpsteen và Kirkpatrick, cũng như Buunk, tìm thấy những liên hệ giữa gắn bó trưởng thành với cách con người trải nghiệm và biểu lộ ghen. Một người có hệ thống gắn bó dễ báo động hơn có thể đặc biệt nhạy với tín hiệu rằng bạn đời đang rút xa hoặc dành sự ưu tiên cho người khác.

Nhưng một lần nữa, chiếc chuông báo động phải được đặt cạnh căn phòng thực tế.

Một người có thể lo lắng vì lịch sử bị bỏ rơi hoặc phản bội khiến họ đặc biệt nhạy. Họ cũng có thể lo bởi người yêu hiện tại thật sự nói dối, thay đổi câu chuyện liên tục hoặc phá cam kết. Có những lúc báo động quá nhạy. Có những lúc căn nhà thật sự đang có khói.

Nếu người yêu thường xuyên giấu một mối quan hệ khác, việc quay sang hỏi "tại sao bạn lại bất an đến thế?" sẽ đặt trọng tâm sai chỗ. Ngược lại, nếu không có dữ kiện mới nhưng một người liên tục xem mọi đồng nghiệp, bạn bè hay lượt thích trên mạng như bằng chứng phản bội, lịch sử và cách diễn giải của họ đáng được xem xét nhiều hơn.

Một chuỗi ghen lo âu có thể bắt đầu rất nhỏ: "Họ cười với người ấy" chuyển thành "họ thích người ấy"; rồi "họ thích người ấy" thành "họ sẽ bỏ mình". Để giảm bất an, người ta kiểm tra. Không thấy gì thì yên trong một lúc. Nhưng bởi sự yên tâm được mua bằng kiểm tra, lần lo tiếp theo lại kéo theo nhu cầu kiểm tra mới.

Trong thời đại mạng xã hội, vòng ấy có vô số vật liệu. Một lượt thích, một người mới theo dõi, một bức ảnh cũ, trạng thái đang hoạt động, một bình luận có vẻ thân mật tất cả là những mảnh thông tin rất mỏng nhưng dễ được ghép thành một câu chuyện đầy đủ. Nghiên cứu của Muise và các cộng sự từ thời Facebook còn ở giai đoạn khác hiện nay đã tìm thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng nền tảng nhiều hơn và ghen liên quan Facebook trong mẫu sinh viên của họ. Nhóm tác giả gợi ý một vòng phản hồi rất dễ hình dung: thấy tín hiệu mơ hồ, ghen, xem thêm, rồi càng xem càng có nhiều tín hiệu mơ hồ để diễn giải.

Thông tin nhiều hơn không đồng nghĩa hiểu biết nhiều hơn.

Nếu một người đã bước vào việc kiểm tra với giả thuyết "mình sẽ tìm ra bằng chứng", gần như mọi thứ đều có thể được đưa vào câu chuyện. Không trả lời nhanh là đáng ngờ. Trả lời nhanh quá cũng đáng ngờ. Xóa tin nhắn là đáng ngờ. Giữ tin nhắn cũng có thể bị đọc là "cố tình để sạch sẽ".

Khi không còn bằng chứng nào đủ để kết thúc cuộc điều tra, mục tiêu đã chuyển từ tìm sự thật sang tìm một mức chắc chắn mà quan hệ con người không thể cung cấp.

Không ai có thể chứng minh mình sẽ không bao giờ thấy người khác hấp dẫn.

Không ai có thể bảo đảm mình không bao giờ thay đổi.

Không ai có thể giao toàn bộ suy nghĩ, trí nhớ và tương lai cho một người khác để người ấy cuối cùng hết sợ.

Ta có thể xây lòng tin.

Ta không thể xây sự chắc chắn tuyệt đối.

Đây là một trong những điểm Robert Leahy nhấn mạnh khi bàn về ghen: suy nghĩ ghen có thể được xem xét như những dự đoán và cách diễn giải chứ không phải mệnh lệnh buộc ta phải hành động. Cách tiếp cận ấy không yêu cầu một người giả vờ rằng mình chẳng cảm thấy gì. Nó yêu cầu tạo khoảng cách đủ để hỏi: điều gì mình thật sự biết? Điều gì mình đang suy luận? Có thỏa thuận nào đã bị phá không? Và nếu có, mình muốn làm gì với quan hệ của mình thay vì cố kiểm soát mọi khả năng có thể xảy ra?

*Điểm này đưa ta đến một phân biệt cực kỳ quan trọng giữa **ranh giới** và **kiểm soát**.*

*"Mình không thể tiếp tục một quan hệ trong đó hai người hẹn hò bí mật với người khác" là một ranh giới. Nó nói điều kiện mà **mình** có thể tham gia vào một quan hệ. Người kia vẫn có quyền đồng ý, thương lượng hoặc rời đi.*

"Em không được nói chuyện với bất kỳ ai anh không thích, phải đưa mật khẩu và bật định vị cả ngày" là một cấu trúc khác. Nó không chỉ nói điều mình lựa chọn; nó đòi quyền điều hành đời sống của một người khác.

Ranh giới bảo vệ quyền quyết định của chính mình.

Kiểm soát tìm cách lấy quyền quyết định của người kia.

Hai người hoàn toàn có thể tự nguyện thống nhất những quy tắc rất chặt về độc quyền tình dục hoặc cảm xúc. Không có gì sai khi một cặp xem việc hẹn hò riêng, nhắn tin tình cảm hay quan hệ tình dục với người khác là vi phạm nghiêm trọng, miễn đó là thỏa thuận mà cả hai thực sự lựa chọn. Cũng tồn tại những quan hệ không độc quyền có

đồng thuận với bộ quy tắc hoàn toàn khác. Điều này chỉ cho thấy một sự thật: ***độc quyền là một thỏa thuận quan hệ, không phải giấy chứng nhận sở hữu một con người****.*

Muốn biết một thỏa thuận có thực sự tự nguyện không, một câu hỏi rất đơn giản nhưng mạnh là: chuyện gì xảy ra nếu người kia nói "không"?

Nếu họ có thể bất đồng, thương lượng hoặc rời quan hệ mà không bị đe dọa, làm nhục, mất tiền, bị theo dõi hay sợ bạo lực, ta đang nói về một cấu trúc rất khác so với nơi "đồng ý" được tạo bằng nỗi sợ hậu quả.

Đây cũng là lý do câu "nếu yêu anh thì đưa điện thoại đây" đáng chú ý. Nó biến bằng chứng tình yêu thành sự từ bỏ quyền riêng tư. Người được yêu không còn được phép nói: "Em hiểu anh bất an, nhưng em không đồng ý để anh đọc mọi cuộc trò chuyện của em." Nếu lời từ chối ấy lập tức bị dịch thành "vậy chắc em có gì giấu", hệ thống đã được thiết kế sao cho chỉ có một câu trả lời được chấp nhận.

Đó không phải đối thoại.

Đó là một cuộc thẩm vấn mà bản án đã có trước.

Và ghen càng dễ được lãng mạn hóa khi văn hóa đã dạy ta rằng một người không ghen là người không yêu đủ. Những câu như "phải ghen mới là yêu", "không giữ thì mất", "anh cấm vì anh quan tâm" nghe vô hại khi được kể như cao trào lãng mạn. Nhưng chúng tạo ra một logic rất nguy hiểm: người không kiểm soát bị xem là thờ ơ, còn người kiểm soát được miễn trách nhiệm vì "yêu quá".

Các nghiên cứu về niềm tin lãng mạn ở người trẻ cho thấy chuyện này không hoàn toàn chỉ là ngôn từ. Trong một nghiên cứu với thiếu niên Tây Ban Nha, niềm tin vào những huyền thoại tình yêu, trong đó có ý tưởng ghen là bằng chứng của yêu, liên hệ với việc đánh giá một số hành vi ngược đãi là ít nghiêm trọng hơn. Một nghiên cứu khác ở người trẻ cũng tìm thấy mối liên hệ giữa ghen, các huyền thoại lãng mạn và những hành vi bạo lực hẹn hò qua môi trường số. Đây là những nghiên cứu quan sát trên những nhóm cụ thể, không chứng minh phim ảnh hay một câu nói trực tiếp gây ra bạo lực. Nhưng chúng đủ để cho thấy việc gọi kiểm soát là lãng mạn không hoàn toàn vô hại.

Một người có thể bắt đầu thu nhỏ đời sống của mình chỉ để tránh cơn ghen của người kia. Ban đầu là thôi đăng một tấm ảnh. Sau đó tránh nhắc tên một đồng nghiệp. Rồi từ chối một buổi gặp bạn vì biết tối về sẽ phải giải thích hàng giờ. Quần áo được chọn không còn theo sở thích mà theo câu hỏi "mặc cái này có làm họ nổi giận không?". Điện thoại reo tạo ra căng thẳng bởi bất kỳ cái tên nào cũng có thể trở thành một cuộc tra hỏi mới.

Không cần một lệnh cấm chính thức để tự do bị thu hẹp.

Nếu mỗi lần làm một việc đều phải tính xem nó có kích hoạt hình phạt hay không, người ta có thể bắt đầu tự kiểm duyệt trước cả khi được yêu cầu.

*Đây là nơi ghen cần được tách hẳn khỏi **kiểm soát cưỡng ép**. Ghen là một trải nghiệm nội tâm. Kiểm soát cưỡng ép là một mẫu quyền lực lặp lại làm một người mất dần khả năng tự quyết. Nó có thể bao gồm cô lập khỏi bạn bè và gia đình, giám sát, đe dọa, kiểm soát tiền bạc, hạn chế đi lại hoặc dùng nhiều hình thức trừng phạt để buộc phục tùng.*

Không phải một lần cãi nhau vì bạn bè khác giới đã đủ để kết luận một quan hệ có kiểm soát cưỡng ép.

Nhưng cũng không cần chờ đến cú đánh đầu tiên mới bắt đầu coi việc mất tự do là nghiêm trọng.

*Điều cần nhìn là **mẫu tích lũy**. Người kia còn được quyền nói không không? Còn được gặp gia đình, đi làm, giữ một phần riêng tư, quyết định chuyện thân thể và rời quan hệ mà không sợ hậu quả không? Hay cuộc sống ngày càng được tổ chức quanh việc tránh cơn giận của một người?*

Nghiên cứu về bạo lực bạn tình cũng cho thấy ghen, ngoại tình có thật hoặc bị nghi và các hành vi kiểm soát có thể xuất hiện cùng nhau trong những mẫu nguy cơ đáng quan tâm. Một tổng quan quốc tế của Pichon và các cộng sự tìm thấy mối liên hệ giữa ghen, nghi ngờ ngoại tình và bạo lực đối với phụ nữ trong nhiều bối cảnh nghiên cứu. Điều đó không có nghĩa người ghen sẽ trở thành người bạo lực. Ghen là một yếu tố trong một mạng lưới lớn hơn gồm quyền lực, chuẩn mực giới, xung đột, lịch sử cá nhân và nhiều điều kiện khác. Nhưng nó cũng có nghĩa ta không nên gọi mọi biểu hiện sở hữu là một phiên bản đáng yêu của tình cảm cho đến khi quá muộn.

Một người có thể nói hoàn toàn thật lòng: "Anh kiểm soát vì anh sợ mất em."

Cảm giác của họ có thể thật.

Nỗi sợ có thể thật.

Tình yêu cũng có thể thật.

Nhưng những sự thật ấy không biến hành vi kiểm soát thành chăm sóc.

*Đây có lẽ là một trong những bài học khó nhất khi nói về quyền lực trong tình yêu: **động cơ và hậu quả không phải một thứ**. Ta không cần chứng minh một người là ác, thao túng có kế hoạch hay không hề yêu mới có thể nói một hành vi đang xâm phạm người*

khác. Một người có thể yêu và vẫn làm điều gây hại. Chính vì thế câu "nhưng họ làm vậy vì yêu" không đủ để kết thúc cuộc phân tích.

Sau một lần phản bội thật, câu chuyện còn phức tạp hơn. Hai người có thể tự nguyện thống nhất một giai đoạn minh bạch cao hơn để xây lại lòng tin. Một người có thể chủ động chia sẻ lịch trình hoặc cho biết khi gặp lại người từng liên quan tới sự phản bội. Nếu những điều ấy được thỏa thuận tự do, có phạm vi rõ và có khả năng đánh giá lại, chúng khác với việc một người giành quyền kiểm tra vĩnh viễn.

Bị tổn thương không tạo một giấy phép trọn đời.

Nếu mọi lần xâm nhập riêng tư đều được biện minh bằng câu "em từng làm anh đau", quan hệ có thể chuyển từ sửa chữa sang một hệ thống trừng phạt không có điểm kết thúc.

Người bị phản bội không có nghĩa vụ phải ở lại.

Người đã phản bội không có quyền đòi được tha thứ.

Nhưng nếu hai người chọn thử xây lại, mục tiêu cuối cùng vẫn phải là một quan hệ trong đó lòng tin dần thay thế điều tra, chứ không phải một nhà tù được gọi bằng tên minh bạch.

Cũng cần nói rõ rằng ghen sau chia tay không trả lại quyền sở hữu cũ. Một người hoàn toàn có thể đau khi thấy người cũ yêu người khác. Cảm giác mất vị trí ấy rất thật. Nhưng mối quan hệ đã kết thúc đồng nghĩa quyền quyết định của mỗi người càng rõ hơn. "Tôi vẫn ghen" không phải lý do để đeo bám, đe dọa hoặc yêu cầu người cũ chấm dứt một mối quan hệ mới.

Đây là nơi những câu chuyện lãng mạn kiểu "anh ấy yêu đến phát điên" trở nên đặc biệt nguy hiểm. Đau khổ dữ dội không trao quyền truy cập vào đời một người đã rời đi.

Có một câu hỏi khác thường xuất hiện: vậy "ghen vừa phải" là bao nhiêu?

Không có con số khoa học kiểu ghen ba lần một tuần là lành mạnh còn bốn lần là bệnh lý. Cường độ cảm xúc cũng không phải trục duy nhất. Một cơn ghen rất mạnh sau khi phát hiện phản bội có thể hoàn toàn dễ hiểu. Ngược lại, một mức ghen chỉ "hơi khó chịu" nhưng được dùng đều đặn để kiểm tra, hạn chế và làm người kia thu nhỏ đời sống vẫn có thể gây hại.

Có lẽ thay vì hỏi ghen bao nhiêu là vừa, hữu ích hơn nếu hỏi: người này có thể ***nhận ra cảm xúc, kiểm tra diễn giải và trao đổi nhu cầu mà không tự động biến chúng thành quyền trên đời sống người khác không?***

Ghen có thể nói: “Điều này quan trọng với mình.”

Nó không tự nói: “Mình đã hiểu đúng.”

Nó càng không nói: “Mình được phép làm bất cứ điều gì để hết cảm giác này.”

Một cách trưởng thành hơn có thể bắt đầu bằng những câu rất bình thường: “Khi em giấu chuyện gặp người từng có tình cảm, anh thấy khó tin và muốn hiểu chuyện gì đã xảy ra.” Câu ấy khác với “đưa điện thoại đây nếu em không có gì giấu”. Một câu mô tả sự kiện, cảm xúc và nhu cầu, đồng thời cho người kia quyền trả lời. Câu còn lại mặc định có tội và đặt quyền chứng minh vô tội vào tay người tra hỏi.

Đối thoại có hai chủ thể.

Tra khảo chỉ có một.

Điều này không có nghĩa ta phải tin vô điều kiện. Nếu dữ kiện lặp lại cho thấy người kia không đáng tin, một lựa chọn hoàn toàn hợp lý là không tiếp tục quan hệ. Không cần kiểm soát một người mới có thể bảo vệ mình khỏi họ. Ta có thể nói: “Tôi không thể xây cuộc sống trong một quan hệ khiến tôi phải điều tra mỗi ngày.”

Đó là một quyền rất khác với quyền điều hành người khác.

Cuối cùng, việc ghen có phải tình yêu, nỗi sợ hay bản năng sở hữu có lẽ không có một đáp án duy nhất. Trong một cơn ghen có thể có tình yêu. Có thể có sợ mất. Có thể có đau vì bị phản bội. Có thể có một vết thương cũ, một sự đe dọa tới tự trọng, một quy tắc văn hóa, một phản ứng được hình thành rất lâu trong lịch sử loài người và cả ý muốn giữ quyền kiểm soát.

Những yếu tố ấy có thể nằm cạnh nhau.

Nhưng chúng không có cùng địa vị.

Cảm giác ghen có thể đến trước khi ta lựa chọn.

Một suy nghĩ ghen là giả thuyết cần kiểm tra.

Một thỏa thuận là thứ hai người tự nguyện xây.

Một hành vi kiểm soát là việc một người làm với quyền tự chủ của người khác.

Và một cấu trúc cưỡng ép là vấn đề quyền lực, không phải chỉ một cảm xúc “hơi quá”.

Vì vậy câu hỏi trưởng thành không phải làm sao để mình không bao giờ ghen. Một đời sống thân mật sâu rất khó tránh hoàn toàn cảm giác sợ mất, đặc biệt khi có điều quan

trọng đang bị đe dọa. Điều cần học là không biến nỗi sợ của mình thành bằng chứng tự động về tội lỗi của người kia, và không biến tình yêu thành lý do để đòi quyền sở hữu.

Một người có thể ghen và vẫn hỏi thay vì kết án.

Có thể đau và vẫn tôn trọng chữ "không".

Có thể yêu một người độc quyền theo thỏa thuận mà vẫn biết họ không thuộc sở hữu của mình.

Có thể từng bị phản bội mà vẫn hiểu rằng minh bạch khác với giám sát vô hạn.

Có thể sợ mất ai đó mà vẫn chấp nhận rằng tình yêu chỉ có ý nghĩa khi người kia còn có quyền lựa chọn ở lại.

Bởi một người bị buộc phải ở lại không thể chứng minh ta được yêu.

Một người bị cô lập để không có cơ hội rời đi cũng không phải một người đã tự do chọn ta.

Và cuối cùng, tình yêu không được đo bằng mức độ ta hoảng khi nghĩ tới việc mất một người, cũng không được đo bằng số quyền ta lấy khỏi họ để làm mình bớt sợ.

Điều đáng nhìn hơn là điều xảy ra sau tiếng chuông báo động.

Ta sẽ cố hiểu điều gì đang thực sự xảy ra, nói rõ điều mình cần và lựa chọn kiểu quan hệ mình có thể sống cùng?

Hay ta sẽ bắt người mình yêu phải trả giá bằng tự do để mình được yên tâm?

Có lẽ chính ở khoảnh khắc ấy, ghen bắt đầu cho ta biết không phải ta yêu nhiều đến đâu, mà ta đang hiểu tình yêu là gì.

FILE PDF NÀY LÀ BẢN ĐỌC THỬ CỦA JLYF