

Thuật ngữ “Ghosting” có nghĩa là “thờ ơ” hay chính xác hơn là “im lặng và biến mất” để kết thúc một mối quan hệ, thường thấy ở giai đoạn tìm hiểu. Dù rằng không còn là một cách ứng xử quá mới mẻ, nhất là khi dating online trở thành sự lựa chọn phổ biến của thời đại ngày nay. Nhưng liệu nó có phải là một cách ứng xử thật sự hợp lý?

Bạn đã đi chơi với cô gái này lần thứ 3, bạn biết cô ấy qua Tinder, mọi chuyện đều có vẻ ổn, cô ấy xinh đẹp, thông minh, nhã nhặn, nhưng có một điều gì bên trong mách bảo bạn đây không phải người bạn thật sự tìm kiếm. Thế là bạn quyết định mình không nên phí thời gian của cả hai thêm nữa, bạn ngừng nhắn tin, unfollow, tắt notifications tin nhắn cô ấy, nghĩ rằng mọi chuyện sẽ ổn thôi, cô ấy xinh xắn như vậy, sẽ luôn dễ dàng tìm được 1 ai đó khác.

Có phải chẳng đó là cách càng ngày càng nhiều người trẻ chọn để kết thúc một mối quan hệ, im lặng và biến mất, hay còn gọi là “ghosting (relationships)”?



Không giấu giếm, tôi cũng đã từng là một ghoster như vậy, một cách vô thức. Tôi gặp gỡ vài cô gái qua Tinder, đi ăn, dạo phố cùng họ một vài lần, những buổi hẹn hò dễ chịu, chúng tôi có thể nói với nhau về nhiều chủ đề, chia sẻ một vài sở thích, nhưng để đi đến một điều gì đó sâu sắc hơn, tôi nghĩ là không. Vì vậy, tôi đã từng im lặng và biến mất. Lúc ấy tôi đã nghĩ *“Dù sao cũng chưa có gì ràng buộc nhau cả, cô ấy cũng chưa hề nói thích mình, nếu bây giờ mình nói ‘Xin lỗi em, chúng ta không hợp nhau thì có quá tự mãn không?’”*.

Tôi đã từng cho rằng im lặng là giải pháp tốt nhất cho cả hai, sẽ không làm cô ấy tổn thương, cũng không làm tôi khó xử. Sự im lặng cũng có thể khiến cô ấy hiểu “Chúng ta là bạn”, biết đâu sau này chúng tôi vẫn có sẽ gặp nhau. Có lẽ bạn cũng như tôi sẽ nghĩ rằng, việc nói ra rằng “Tôi không có tình cảm dành cho anh/em” không hề là một cách ứng xử khôn ngoan, thậm chí thô lỗ.

Chỉ cho đến khi tôi nhận ra việc “im lặng và biến mất”, trong trường hợp “đang tìm hiểu nhau”, hay thậm chí khi đã hẹn hò, là một việc làm tàn nhẫn. Dù là đàn ông hay phụ nữ (đặc biệt là phụ nữ) thì việc bị đối xử như vậy cũng sẽ khiến người bị động bị dẫn dắt và tự ti. Khi một vài người bạn nữ của tôi chia sẻ họ đã từng đau khổ vì những ghosting men như thế nào, tôi mới hiểu ra, việc một chàng trai “im lặng và biến mất” trong giai đoạn tìm hiểu, đối với họ đồng nghĩa với việc: họ bị từ chối, họ không đủ đẹp, không đủ tốt. Rốt cục, đôi khi chúng ta im lặng vì không muốn gây tổn thương cho đối phương thì lại càng khiến họ tổn thương sâu sắc hơn. Hãy nghĩ thử xem, nếu bạn đang crush một cô nàng nào đó và bị “bơ” không lý do vào một ngày đẹp trời, bạn có lồng lộn lên không chứ?

Lạ lùng thay, những nghiên cứu về ghosting đã chỉ ra: ghosting là hành động có hiệu ứng domino. Tức là nếu bạn đã từng bị người yêu/đối tượng tìm hiểu đối xử theo hướng ghosting, bạn sẽ có xu hướng "im lặng và biến mất" cao hơn trong mối quan hệ tiếp theo. Trong chúng ta, dù là nam hay nữ, có thể đều đã ít nhất một lần gặp phải những ghosting men/women, và chúng ta bắt đầu xem đó như một việc bình thường. Một ai đó đi chơi với chúng ta vài lần, và không bao giờ liên hệ lại nữa, dần trở thành một việc "có thể chấp nhận". Và rồi, khi gặp gỡ những người mới, chúng ta không ngần ngại im lặng và ra đi.



Kỷ năng

Quý ông hiện đại và quy tắc ứng xử trong các mối quan hệ (kỳ 1)

Những vết thương do việc ghosting để lại không bùng nổ ngay, mà có xu hướng âm ỉ dai dẳng ngày qua ngày. Người bị ghosting ban đầu có thể không để ý họ bị tổn thương, cho đến khi nhận ra họ bắt đầu sợ hãi, dè chừng trong việc gặp gỡ, tìm hiểu người mới. Cảm giác sợ "bị từ chối bằng sự im lặng một lần nữa" có xu hướng sẽ trở đi trở lại ám ảnh trong suốt quá trình hẹn hò của người từng bị ghosting.

Đặc biệt trong trường hợp khi cả hai đang hẹn hò, việc ghosting - im lặng và biến mất, thường để lại tổn thương kéo dài. Tâm lý người bị ghosting, đặc biệt đối với nhiều phụ nữ, sẽ bủa vây bởi những thắc mắc Họ đã làm sai ở đâu, họ không đủ tốt ở đâu, dần dần có nguy cơ tạo thành cảm giác insecure (cảm thấy xấu hổ, chán ghét bản thân). Những chàng trai đã từng bị bạn gái/đối tượng tìm hiểu ghosting, hơn ai hết, hiểu được điều này.

Có lẽ đã đến lúc thẳng thắn và thừa nhận với nhau, việc kết thúc một mối quan hệ trong im lặng, không phải là một việc chúng ta, hay ít ra là những đáng nam nhi chân chính, nên làm. Sự thẳng thắn có thể làm bạn cảm thấy khó xử ban đầu, nhưng nó sẽ cứu vãn được một tình bạn, hay thậm chí cứ vẫn được niềm tin vào chuyện tình cảm của một cô gái, thay vì hành động né tránh. Và những đáng nam nhi chân chính sẽ không cho người khác hy vọng khi bạn không có hoặc không còn tình cảm. Vì đối với phụ nữ mà nói, im lặng có nghĩa là vẫn còn hy vọng.

Tôi biết tình cảm là một vấn đề khó nói. Tôi cũng đã từng ghosting, cũng đã bị ghosting một vài lần. Và mỗi chúng ta sẽ tự lựa chọn cho mình cách kết thúc một mối quan hệ phù hợp nhất. Nhưng nếu có thể nhìn rộng ra, để thấy rằng mỗi người chúng ta gặp gỡ trong cuộc sống đều là 1 món quà tạo hoá ban tặng, ta sẽ thấy rằng việc nói ra những suy nghĩ chân thành bên trong mình, dù suy nghĩ ấy có là 1 lời từ chối, thì đó vẫn là cách bạn thể hiện sự tôn trọng.

Tôi vẫn đang trên con đường đi tìm kiếm bạn đời, giờ đây, có những cô gái tôi gặp, dù biết

tôi không thể hẹn hò lâu dài với họ, tôi vẫn nói cho họ biết Tôi biết ơn họ đã dành thời gian ở bên tôi, dù họ có là người tôi biết qua Tinder, bạn cafe, bạn bàn chuyện, bạn nhậu, hay chỉ là một người tôi gặp gỡ đôi lần. Để kết thúc một mối quan hệ, hay một giai đoạn tìm hiểu, giờ đây, tôi chọn cách đối thoại, và bày tỏ lòng biết ơn, thay vì im lặng và biến mất.

Bạn nghĩ sao về vấn đề này, hãy chia sẻ cùng ELLE Man!



Kỹ năng

6 sai lầm cần tránh để giữ gìn những mối quan hệ

—

Tạp chí EVY Shop.VN

Bài: Nguyên