

UNDERSTANDING AuDHD

A comprehensive guide

Lee Hopkins

third edition

Khi tâm hồn đồng điệu: Trải nghiệm sapiosexual trong các mối quan hệ thần kinh khác biệt

Chương từ ấn bản thứ ba của cuốn 'Hiểu về AuDHD' của Lee Hopkins

Lời nhắn từ Lee: Nếu bạn từng cảm thấy như một kẻ lừa đảo khi cố gắng giải thích tại sao tim bạn đập nhanh khi ai đó chia sẻ một ý tưởng tuyệt vời, hoặc tại sao bạn thà dành ba giờ để thảo luận về lý thuyết lượng tử hơn là xem bộ phim bom tấn mới nhất, thì chương này là dành cho bạn. Sau nhiều năm nghiên cứu và thực hành, tôi đã hiểu rằng trải nghiệm hấp dẫn của người có thần kinh khác biệt – đặc biệt là hấp dẫn trí tuệ – vừa phổ biến hơn vừa phức tạp hơn chúng ta từng nhận ra.

Nỗi cô đơn khi bị hiểu lầm

Gần đây tôi và Myrna lại có một cuộc gọi Zoom khác, và như thường lệ, cô ấy cứ bồn chồn với góc sở tay trong khi cố gắng diễn đạt bằng lời những điều đã làm cô ấy bối rối suốt nhiều thập kỷ. "Ai cũng nói về hóa học vật lý," cô nói, "hoặc về cái tia lửa mà bạn được cho là sẽ cảm thấy khi gặp đúng người. Nhưng đối với tôi, nó hoàn toàn khác. Tuần trước, tôi đi hẹn hò với một người mà ai cũng thấy hấp dẫn – bạn bè tôi đều nói vậy. Nhưng khi anh ấy bắt đầu kể về cuối tuần xem bóng đá và phàn nàn về công việc kỹ sư nhàm chán của mình, tôi cảm thấy... chẳng có gì. Thực ra còn chẳng bằng không. Nhưng rồi tôi gặp một người phụ nữ tại một hội nghị, người đã dành hai mươi phút để giải thích nghiên cứu của bà về mạng lưới cộng sinh rễ nấm, và tôi đã hoàn toàn bị cuốn hút. Không chỉ về mặt trí tuệ—ý tôi là thực sự bị kích thích. Đó có phải là bình thường không? "

Kinh nghiệm của Myrna không chỉ là bình thường—nó ngày càng được công nhận là một kiểu hấp dẫn riêng biệt mà các nhà nghiên cứu hiện gọi là sapiosexual. Nhưng đối với những người có sự khác biệt về thần kinh như Myrna, người được chẩn đoán mắc cả chứng tự kỷ và ADHD muộn, sự hấp dẫn này đối với trí tuệ không chỉ đơn giản là thích những người thông minh. Đó là về điều gì đó phức tạp và sâu sắc hơn nhiều: sự nhận biết các mẫu nhận thức tương đồng, sự cộng hưởng giữa các hệ thần kinh xử lý thế giới theo những cách tương tự, và sự nhẹ nhõm sâu sắc khi tìm thấy ai đó có tư duy di chuyển theo những chiều hướng giống như ngôi nhà.

Những gì Myrna đang mô tả – và những gì tôi đã quan sát được trong những năm qua – vượt xa sự hiểu biết thông thường về sapiosexual. Đó là điều mà tôi gọi là 'sự hấp dẫn phức tạp thần kinh': một sự thu hút đa diện đối với sự phức tạp tinh thần, chiều sâu cảm xúc, sự tương thích cảm giác và sự cộng hưởng nhận thức, phản ánh cách thức phong phú và

nhiều lớp mà bộ não thần kinh khác biệt trải nghiệm sự kết nối.

Hiểu về sapiosexuality qua lăng kính nghiên cứu

Thuật ngữ 'sapiosexual' đã chuyển từ các diễn đàn internet sang các tạp chí học thuật, và những phát hiện nghiên cứu vừa thú vị vừa xác nhận cho những người cảm thấy như người ngoài cuộc trong thế giới hẹn hò truyền thống. Nghiên cứu đột phá của Tiến sĩ Gilles Gignac tại Đại học Tây Úc đã phát hiện ra rằng khoảng 1% đến 8% người trẻ tuổi (từ 18-35 tuổi) có dấu hiệu đo lường được của sapiosexual—thực sự bị thu hút tình dục bởi chính trí tuệ, chứ không chỉ thích bạn đời thông minh.

Thông tin nghiên cứu: Nghiên cứu của Gignac, được công bố trên tạp chí Intelligence, đã sử dụng Bảng câu hỏi về người có hứng thú với trí tuệ (SapioQ) để phân biệt giữa những người chỉ đơn giản là đánh giá cao trí tuệ ở đối tác so với những người cảm thấy hưng phấn tình dục từ chính trí tuệ. Kết quả chính là gì? Sapiosexuality là một hiện tượng có thể đo lường được, tồn tại độc lập với mức độ IQ của một người.

Điều đặc biệt thú vị là trí thông minh của một cá nhân không dự đoán được liệu họ có phải là người bị hấp dẫn bởi trí tuệ hay không. Điều này cho thấy rằng sapiosexuality không phải là về sự ưu tú trí tuệ hay sự kiêu ngạo học thuật—đó là về phản ứng thần kinh cụ thể đối với sự kích thích nhận thức. Đối với những người có sự khác biệt về thần kinh, phản ứng này thường liên quan đến nhiều hệ thống cảm giác và nhận thức cùng một lúc, tạo ra điều mà tôi gọi là "sự hấp dẫn toàn diện", bao gồm không chỉ sự tương thích về trí tuệ mà còn cả sự cộng hưởng về cảm giác, cảm xúc và hệ thần kinh.

Nghiên cứu cũng cho thấy phụ nữ có xu hướng báo cáo sự hấp dẫn đối với người thông minh hơn nam giới một chút, mặc dù sự khác biệt này không đáng kể. Quan trọng hơn, các nghiên cứu cho thấy rằng một khi mọi người tìm thấy đủ sự hấp dẫn về thể chất ở một đối tác tiềm năng, trí thông minh sẽ trở thành một yếu tố quan trọng trong cả sự hấp dẫn ngắn hạn và dài hạn—nhưng nó đặc biệt được đánh giá cao đối với các mối quan hệ đối tác lâu dài.

Sự khác biệt về thần kinh: sự hấp dẫn như một sự công nhận

Đối với những người có sự khác biệt về thần kinh, sự hấp dẫn đối với người thông minh thường sâu sắc hơn là sở thích—đó là sự công nhận. Khi Emma, một nhà phát triển phần mềm 34 tuổi mắc chứng tự kỷ và tăng động giảm chú ý, mô tả sự hấp dẫn của cô đối với bạn đời, cô nói về "sự đồng bộ thần kinh": "Nó giống như tìm được người có bộ não nói cùng ngôn ngữ với bạn, nhưng bằng một phương ngữ mà bạn không biết là tồn tại. Khi cô ấy giải thích những vấn đề phức tạp hoặc hào hứng về nghiên cứu của mình, tôi cảm thấy toàn thân mình như có một phản ứng. Không chỉ vì tôi thấy những suy nghĩ của cô ấy hấp dẫn—mà còn vì cách cô ấy suy nghĩ tạo ra cảm giác như đang trở về nhà trong hệ thần kinh của tôi.

Nhận thức thần kinh này giúp giải thích tại sao lời khuyên hẹn hò thông thường thường không hiệu quả với những người có sự khác biệt về thần kinh. Việc nhấn mạnh vào những câu chuyện phiếm, ngoại hình và sự ăn ý tức thì không tính đến các kiểu thu hút phức tạp, đa tầng mà nhiều người có sự khác biệt về thần kinh trải nghiệm. Nghiên cứu về chứng tự kỷ và ADHD nhất quán cho thấy những nhóm dân số này xử lý thông tin xã hội, cảm xúc và giác quan khác biệt – và những khác biệt này mở rộng đến cách tình cảm phát triển và được trải nghiệm.

Nghịch lý về sự phức tạp

Một trong những khác biệt đáng chú ý nhất mà tôi đã quan sát được là điều mà tôi gọi là "nghịch lý phức tạp". Trong khi lời khuyên hẹn hò cho người thần kinh điển hình thường

nhấn mạnh sự đơn giản – tín hiệu rõ ràng, giao tiếp thẳng thắn, tránh những người "phức tạp" – thì những người có sự khác biệt về thần kinh lại thường khao khát điều ngược lại. Họ bị thu hút bởi sự phức tạp vì thế giới nội tâm của chính họ cũng phức tạp. Họ đã dành nhiều năm để đồng thời trải qua nhiều lớp kinh nghiệm khác nhau: nhận thức, cảm xúc, giác quan và xã hội.

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Tự kỷ và Rối loạn Phát triển ủng hộ quan sát này. Các nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc ở các nhóm người có sự khác biệt về thần kinh cho thấy rằng trong khi các thước đo truyền thống có thể cho thấy sự thiếu hụt, các cá nhân có sự khác biệt về thần kinh thường thể hiện khả năng xử lý cảm xúc tinh vi – chỉ là khác với các mô hình thần kinh điển hình. Họ có thể gặp khó khăn trong việc đọc nét mặt trong các cuộc trao đổi xã hội nhanh chóng nhưng lại xuất sắc trong việc hiểu sắc thái cảm xúc trong các cuộc trò chuyện sâu sắc và kéo dài hơn.

Michael, một nhà nghiên cứu 29 tuổi mắc ADHD, đã diễn tả điều này một cách tuyệt vời: "Hầu hết mọi người đều muốn các mối quan hệ của họ dễ dàng và có thể đoán trước được. Nhưng tôi không dễ dãi hay dễ đoán, vậy tại sao tôi lại muốn điều đó ở một người bạn đời? Tôi muốn một người có thể chấp nhận sự mơ hồ, người thấy sự không chắc chắn thú vị hơn là đáng sợ. Tôi muốn một người có tâm trí như một mê cung mà tôi có thể khám phá trong nhiều năm.

Kích thích giác quan của sự hấp dẫn thần kinh phức tạp

Có lẽ không nơi nào trải nghiệm về sự hấp dẫn của người có thần kinh khác biệt lại rõ ràng hơn so với các thành phần cảm giác của nó. Trong khi văn hóa chính thống tập trung vào sự hấp dẫn về thị giác và sự hòa hợp về thể xác, những người có sự khác biệt về thần kinh thường trải nghiệm sự hấp dẫn như một bản giao hưởng cảm giác đầy đủ—hoặc đôi khi, điều quan trọng là, sự vắng mặt của sự bất hòa cảm giác.

Quan sát lâm sàng: Nghiên cứu hình ảnh thần kinh gần đây cho thấy 90% cá nhân mắc chứng tự kỷ và 50-64% người mắc chứng tăng động giảm chú ý (ADHD) gặp phải những khác biệt đáng kể trong xử lý cảm giác. Những khác biệt này không biến mất trong bối cảnh lãng mạn – chúng thường trở nên rõ rệt hơn, vì các mối quan hệ thân mật liên quan đến sự tiếp xúc giác quan và dễ bị tổn thương tăng lên.

Rachel, một nhạc sĩ 31 tuổi mắc chứng tự kỷ, mô tả trải nghiệm của mình: "Mọi người luôn nói về những tia lửa và pháo hoa, nhưng đối với tôi, sự hấp dẫn giống như... tìm được không gian âm thanh hoàn hảo. Khi tôi ở bên cạnh ai đó mà sự hiện diện của họ không gây ra nhiều cảm giác, giọng nói của họ có tần số không chói tai, cách họ di chuyển trong không gian cảm thấy hài hòa hơn là gượng ép – đó là khi tôi biết có tiềm năng. Và khi họ có thể hiểu tại sao tôi cần rời khỏi những nhà hàng ồn ào hoặc tại sao một số loại vải nhất định khiến tôi không thể tập trung vào bất cứ điều gì khác, đó là khi sự hấp dẫn sâu sắc thành tình yêu.

Khả năng tương thích cảm giác so với sự thích ứng cảm giác

Có một sự khác biệt quan trọng giữa khả năng tương thích cảm giác và sự thích ứng cảm giác. Sự thích nghi bao gồm việc điều chỉnh theo nhu cầu cảm giác của người khác – giảm âm lượng nhạc, tránh một số nhà hàng nhất định, chú ý đến ánh sáng. Khả năng tương thích còn sâu sắc hơn: đó là khi hệ thống cảm giác của hai người tự nhiên bổ sung cho nhau, khi sự hiện diện của họ thực sự điều hòa thay vì làm rối loạn hệ thần kinh của nhau. Nghiên cứu của Tiến sĩ Megan Anna Neff về các mối quan hệ thần kinh khác biệt làm nổi bật cách tương thích cảm giác có thể là nền tảng cho sự thân mật sâu sắc hơn. Khi các đối tác hiểu rằng xử lý cảm giác không chỉ là sở thích mà là một thực thể thần kinh, họ có thể

tạo ra môi trường hỗ trợ hoạt động tối ưu cho cả hai người. Điều này có thể có nghĩa là có ánh sáng khác nhau ở các phòng khác nhau, thiết lập thời gian yên tĩnh hoặc nhận ra rằng một số hình thức thể hiện tình cảm thể xác hiệu quả hơn những hình thức khác.

James, một giáo viên 26 tuổi mắc chứng tăng động giảm chú ý (ADHD) và tự kỷ, đã tìm thấy điều này với bạn đời của mình: "Chúng tôi thường đùa rằng chúng tôi là người điều hòa hệ thần kinh của nhau. Khi tôi bị kích thích quá mức, sự hiện diện của anh ấy thực sự làm dịu hệ thống của tôi thay vì làm tăng thêm sự hỗn loạn. Và khi anh ấy cảm thấy mất kết nối với cơ thể mình, sự bồn chồn và chuyển động của tôi bằng cách nào đó lại giúp anh ấy cảm thấy vững vàng hơn. Cứ như thể chúng ta vô tình tạo ra một hệ sinh thái cảm giác hoàn hảo vậy.

Trí tuệ cảm xúc được xem xét lại

Mối quan hệ giữa sự đa dạng thần kinh và trí tuệ cảm xúc phức tạp hơn nhiều so với những gì các thước đo truyền thống cho thấy. Mặc dù các bài đánh giá trí tuệ cảm xúc tiêu chuẩn có thể cho thấy điểm số thấp hơn đối với những người có sự khác biệt về thần kinh, nhưng điều này thường phản ánh sự khác biệt trong phong cách xử lý hơn là sự thiếu hụt về khả năng cảm xúc.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí *Personality and Individual Differences* đã xem xét mối quan hệ giữa các triệu chứng ADHD và trí tuệ cảm xúc đặc điểm ở hơn 4.700 thanh thiếu niên và người trẻ tuổi. Kết quả cho thấy những khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc và quản lý căng thẳng thực sự có liên quan đến các triệu chứng ADHD—nhưng khả năng xử lý cảm xúc tinh vi ở các lĩnh vực khác cũng vậy.

Sự hiểu biết của Lee Hopkins: Tôi đã tin rằng trí tuệ cảm xúc của người có thần kinh khác biệt không phải là thiếu hụt—nó chỉ có cấu trúc khác. Nhiều khách hàng thần kinh khác biệt của tôi thể hiện sự sâu sắc về cảm xúc, lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu phi thường. Họ có thể gặp khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc trong môi trường hỗn loạn hoặc bỏ lỡ những tín hiệu xã hội tinh tế trong bối cảnh nhóm, nhưng trong các cuộc trò chuyện riêng tư, trí tuệ cảm xúc của họ thường vượt trội hơn so với những người bạn cùng trang lứa phát triển bình thường.

Điều này có ý nghĩa sâu sắc đối với sự hấp dẫn sapiosexual ở những người có sự khác biệt về thần kinh. Họ thường bị thu hút bởi những người bạn đời có thể thể hiện sự chính xác về mặt cảm xúc – khả năng gọi tên những cảm xúc phức tạp, chịu đựng sự mơ hồ về cảm xúc và tham gia vào toàn bộ trải nghiệm của con người mà không cần phải sửa chữa hoặc đơn giản hóa ngay lập tức.

Lisa, một nhân viên xã hội 33 tuổi mắc chứng tự kỷ, giải thích: "Tôi có thể biết ngay trong vài phút liệu ai đó có vốn từ vựng cảm xúc mà tôi gọi là không. Không chỉ là khả năng nói rằng họ buồn hay vui, mà còn là khả năng phân biệt giữa nỗi buồn man mác và nỗi đau buồn, giữa sự phấn khích và sự lo lắng, giữa cảm giác choáng ngợp và cảm giác thiếu kích thích. Khi ai đó có thể diễn đạt rõ ràng những khác biệt tinh tế trong trải nghiệm nội tâm của họ, điều đó cực kỳ hấp dẫn đối với tôi. Điều đó cho thấy họ đã nỗ lực tìm hiểu bản thân.

Sự thân mật khi được chứng kiến

Có lẽ khía cạnh mạnh mẽ nhất của sự hấp dẫn thần kinh phức tạp là cảm giác được chứng kiến thực sự—không chỉ được chấp nhận bất chấp sự khác biệt thần kinh của một người, mà còn được đánh giá cao vì góc nhìn độc đáo mà nó mang lại. Điều này vượt xa sự khoan dung hay thích ứng, hướng tới sự tôn vinh thực sự những cách tồn tại khác biệt về thần kinh.

Nghiên cứu về chứng tự kỷ và các mối quan hệ nhất quán cho thấy những người tự kỷ có thể hình thành những mối quan hệ sâu sắc, bền vững khi phong cách giao tiếp và nhu cầu cảm xúc của họ được hiểu và trân trọng. Điều này cũng đúng với những người mắc chứng tăng động giảm chú ý (ADHD), những người thường mang đến sự sáng tạo, tính tự phát và cường độ đam mê vào các mối quan hệ, cùng với những khó khăn trong việc điều chỉnh sự chú ý và kiểm soát xung động.

David, một kiến trúc sư 35 tuổi mắc chứng tự kỷ và tăng động giảm chú ý, đã tìm thấy điều này với người bạn đời lâu năm của mình: "Cô ấy không chỉ chịu đựng những sở thích đặc biệt của tôi—cô ấy còn thấy chúng thực sự hấp dẫn. Khi tôi bắt đầu giải thích các nguyên tắc toán học đằng sau việc xây dựng nhà thờ Gothic, mắt cô ấy sáng lên. Không phải vì cô ấy thích kiến trúc, mà vì cô ấy thích cách tôi suy nghĩ, cách tôi nhìn thấy những mẫu hình và sự kết nối mà người khác bỏ lỡ. Đó là điều quyến rũ nhất mà tôi từng trải qua.

Bức tranh đánh giá: xác định các mẫu thu hút của bạn

Hiểu rõ kiểu hấp dẫn của bản thân – dù là sapiosexual, neurocomplex hay hoàn toàn khác – có thể thay đổi cuộc sống của những người có sự khác biệt về thần kinh, những người cảm thấy bối rối hoặc cô lập bởi những lời khuyên hèn hèn thông thường. Chìa khóa là phát triển sự hiểu biết sâu sắc về điều gì thực sự thu hút bạn đến với người khác, vượt ra ngoài những kỳ vọng xã hội hoặc sở thích lý thuyết.

Câu hỏi tự đánh giá về sự hấp dẫn của phức hợp thần kinh

Thay vì chỉ dựa vào các công cụ đánh giá chính thức (mặc dù chúng có thể hữu ích), tôi khuyến khích khách hàng tham gia vào sự tự suy ngẫm sâu sắc về các kiểu thu hút của họ. Hãy xem xét những câu hỏi này theo thời gian, trong các bối cảnh khác nhau và không phán xét về những câu trả lời "nên" là gì.

Đầu tiên, hãy nghĩ về sự kết nối trí tuệ. Khi bạn cảm thấy bị thu hút nhất bởi ai đó, điều gì đang diễn ra trong cuộc trò chuyện? Bạn bị thu hút bởi kho kiến thức, quy trình tư duy, sự tò mò hay điều gì khác của họ? Bạn thấy mình bị thu hút hơn bởi những người thách thức ý tưởng của bạn hay những người có suy nghĩ tương đồng với bạn? Việc ai đó có thể tương tác với những sở thích đặc biệt hoặc lĩnh vực tập trung cao độ của bạn quan trọng đến mức nào?

Tiếp theo, hãy xem xét sự cộng hưởng về mặt cảm xúc. Theo bạn, trí tuệ cảm xúc trong thực tế biểu hiện như thế nào? Bạn bị thu hút bởi những người thể hiện cảm xúc hay những người kín đáo hơn? Việc ai đó có thể chịu đựng cường độ cảm xúc của bạn hoặc hiểu nhu cầu về không gian cảm xúc của bạn quan trọng đến mức nào? Bạn cần những người bạn đời có thể thảo luận cảm xúc một cách rõ ràng, hay bạn cảm thấy thoải mái hơn với sự hiểu biết cảm xúc ngầm định?

Cuối cùng, hãy suy ngẫm về khả năng tương thích cảm giác. Những trải nghiệm giác quan nào tăng cường hoặc làm giảm cảm giác hấp dẫn của bạn? Bạn có bị thu hút bởi những người có giọng nói, cử chỉ hoặc sự hiện diện thể chất mang lại cảm giác bình tĩnh hoặc tràn đầy năng lượng không? Quá tải cảm giác hoặc thiếu kích thích ảnh hưởng đến khả năng kết nối với người khác của bạn như thế nào? Bạn cần những người bạn đời có cùng sở thích cảm giác với bạn hay những người có thể bổ sung cho chúng?

Lưu ý chuyên môn: Những câu hỏi tự đánh giá này không phải là công cụ chẩn đoán—chúng được thiết kế để giúp bạn phát triển vốn từ vựng cho trải nghiệm của riêng mình. Nếu bạn thấy khó trả lời những câu hỏi này hoặc nếu các mẫu hành vi của bạn dường như luôn có vấn đề, hãy cân nhắc làm việc với một nhà trị liệu có kiến thức về sự đa dạng thần kinh, người có thể giúp bạn khám phá những câu hỏi này trong một bối cảnh hỗ trợ.

Cờ đỏ và cờ xanh trong sự hấp dẫn phức tạp thần kinh

Giống như bất kỳ kiểu hấp dẫn nào, sự hấp dẫn đối với người thông minh và sự hấp dẫn phức tạp thần kinh có thể lành mạnh hoặc không lành mạnh tùy thuộc vào cách chúng được thể hiện và trải nghiệm. Điều quan trọng là phải phân biệt giữa sự hấp dẫn làm phong phú thêm cuộc sống và các mối quan hệ của bạn với những khuôn mẫu khiến bạn cô lập hoặc tạo ra những kỳ vọng không thực tế.

Sự hấp dẫn của các phức hợp thần kinh khỏe mạnh có xu hướng bao gồm hơn là loại trừ. Bạn bị thu hút bởi sự phức tạp về tinh thần và chiều sâu cảm xúc, nhưng bạn không coi thường những người thể hiện trí thông minh khác với bạn. Bạn coi trọng sự kết nối trí tuệ, nhưng bạn cũng đánh giá cao các hình thức thân mật và tương hợp khác. Bạn bị thu hút bởi những người thách thức bạn, nhưng bạn cũng cảm thấy an toàn khi bộc lộ điểm yếu với họ.

Các kiểu hành vi có vấn đề có thể bao gồm việc sử dụng sự vượt trội về trí tuệ như một cách để tránh sự thân mật về mặt cảm xúc, chỉ bị thu hút bởi những người xác nhận quan điểm thế giới của bạn, hoặc có những yêu cầu quá cụ thể đến mức bạn loại bỏ những đối tác tiềm năng trước khi cho các mối quan hệ có cơ hội phát triển. Nếu kiểu thu hút của bạn liên tục dẫn đến sự cô lập, phán xét người khác hoặc không có khả năng duy trì các mối quan hệ, có thể đáng để xem xét liệu chúng có thực sự tốt cho bạn không.

Nghiên cứu tình huống: sức hấp dẫn thần kinh phức tạp trong thực tế

Để hiểu rõ hơn về cách các khái niệm này diễn ra trong các mối quan hệ thực tế, tôi xin chia sẻ một số nghiên cứu tình huống (tất nhiên là đã thay đổi chi tiết để bảo vệ tính bảo mật).

Nghiên cứu tình huống 1: Mối quan hệ chậm mà chắc

Alex, một nhà khoa học nghiên cứu 28 tuổi mắc chứng tự kỷ, đến trị liệu vì cảm thấy tan vỡ bởi các ứng dụng hẹn hò. "Mọi người đều mong đợi sự ăn ý ngay lập tức," cô giải thích. Nhưng tôi cần thời gian để xem liệu tâm trí của ai đó có thú vị với tôi không. Tôi chỉ bị hấp dẫn về thể xác sau khi hiểu cách người khác suy nghĩ.

Kiểu mẫu của Alex phổ biến ở những người có sự khác biệt về thần kinh – điều mà các nhà nghiên cứu gọi là "bán tính" thường trùng lặp với sự hấp dẫn thần kinh phức tạp. Cô ấy cần những cuộc trò chuyện sâu sắc và sự tương tác trí tuệ trước khi những hình thức hấp dẫn khác có thể phát triển. Điều này khiến cô mâu thuẫn với văn hóa hẹn hò vốn nhấn mạnh sự rung động tức thì và ra quyết định nhanh chóng.

Bước đột phá đến khi Alex tham gia một câu lạc bộ thiên văn địa phương—không phải để gặp gỡ mọi người, mà là để theo đuổi sở thích thực sự của cô. Trong vài tháng, cô nhận thấy mình bị thu hút bởi một thành viên khác, Jamie, người có cách đặt câu hỏi tiết lộ những góc nhìn hoàn toàn mới về các khái niệm quen thuộc. "Đó không phải là tình yêu sét đánh," Alex hồi tưởng. Đó là tình yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên. Khi Jamie chỉ ra rằng ô nhiễm ánh sáng không chỉ là việc mất đi các ngôi sao—mà còn là việc mất đi sự kết nối của chúng ta với thời gian vũ trụ—tôi cảm thấy một sự thay đổi trong lồng ngực mình. Như thể thế giới quan của tôi đang mở rộng và sự hấp dẫn của tôi cũng vậy.

Mối quan hệ của Alex và Jamie phát triển chậm rãi, thông qua sự ngạc nhiên chung và khám phá trí tuệ. Nụ hôn đầu tiên của họ diễn ra sau cuộc trò chuyện kéo dài ba giờ về những hàm ý triết học của đa vũ trụ. Đối với Alex, dòng thời gian này không phải là một lỗi trong hệ thống hấp dẫn của cô ấy—đó là một tính năng. Cô ấy cần thiết lập sự kết nối nhận thức trước khi các hình thức thân mật khác cảm thấy chân thực hoặc hấp dẫn.

Nghiên cứu tình huống 2: Sự không khớp về cường độ

Ngược lại, Marcus, một nhà văn 32 tuổi mắc chứng tăng động giảm chú ý (ADHD), lại gặp khó khăn với cường độ của sự hấp dẫn thần kinh phức tạp của mình. "Khi tôi tìm thấy ai đó kích thích trí tuệ, tôi trở nên ám ảnh," anh thừa nhận. Tôi muốn biết mọi thứ về cách họ suy nghĩ, họ đọc gì, những ý tưởng nào khiến họ hào hứng. Nhưng sự nhiệt tình của tôi lại làm mọi người sợ hãi.

Kinh nghiệm của Marcus làm nổi bật một thách thức phổ biến đối với những người có sự khác biệt về thần kinh: xu hướng tập trung cao độ có thể mở rộng sang các mối quan hệ, tạo ra cảm giác như "tấn công tình cảm" nhưng lại xuất phát từ sự say mê thực sự chứ không phải là sự thao túng. Nghiên cứu về ADHD và các mối quan hệ thường cho thấy mô hình này, trong đó phần thưởng hóa học thần kinh từ sự kết nối mới lạ, kích thích trí tuệ sẽ kích hoạt sự tập trung và hứng thú mãnh liệt.

Làm việc với Marcus bao gồm việc giúp anh ấy hiểu rõ các mô hình của bản thân và phát triển các chiến lược để điều chỉnh cường độ mà không kìm nén sự nhiệt tình chân thực của anh ấy. Anh học cách nhận biết khi sự say mê trí tuệ của anh với ai đó trở nên quá mức, và anh phát triển những cách để chuyển hóa sự mãnh liệt của mình thành kết nối bền vững thay vì sự say mê không bền vững.

Điểm mấu chốt đối với Marcus là hiểu rằng sự hấp dẫn thần kinh bền vững đòi hỏi sự tương hỗ. Anh ấy bị thu hút bởi những bộ óc thông minh, nhưng để duy trì các mối quan hệ bền vững, sở thích trí tuệ và cách tư duy của anh ấy phải hấp dẫn như nhau đối với đối tác của anh ấy. Điều này đã chuyển hướng sự tập trung của ông từ việc theo đuổi những người gây ấn tượng với ông sang tìm kiếm những người có sự tò mò lẫn nhau về thế giới tinh thần của nhau.

Nghiên cứu tình huống 3: Nơi trú ẩn giác quan

Có lẽ nghiên cứu tình huống cảm động nhất là về Claire và Sam, cả hai đều ở độ tuổi đầu 50, đã tìm thấy nhau sau nhiều năm thất bại trong các mối quan hệ. Claire, người mắc chứng tự kỷ và có sự khác biệt về xử lý cảm giác, luôn gặp khó khăn với sự thân mật về thể xác do nhạy cảm với xúc giác. Sam, người mắc chứng tăng động giảm chú ý (ADHD) và có sự khác biệt trong xử lý thính giác, thấy rằng phong cách giao tiếp của hầu hết mọi người quá tải hoặc không đủ—quá nhiều kích thích hoặc không đủ chiều sâu.

Khi họ gặp nhau tại một quán cà phê sách yên tĩnh, sự kết nối ban đầu của họ dựa trên trò chơi song song—they ngồi gần nhau, đọc những cuốn sách khác nhau, thỉnh thoảng chia sẻ những đoạn văn thú vị. Tương tác ít kích thích, nhiều nội dung này là hoàn hảo cho cả hệ thần kinh của họ. Trong nhiều tuần, mối quan hệ của họ phát triển thông qua việc đọc chung, giao tiếp bằng văn bản và dần tăng cường sự thân mật về cảm giác khi họ tìm hiểu về vùng an toàn của nhau.

"Mọi người nghĩ rằng sự lãng mạn phải thật nồng nhiệt và choáng ngợp," Claire nhận xét. Nhưng đối với tôi, điều lãng mạn nhất mà Sam làm là nhớ rằng tôi thích giao tiếp bằng văn bản hơn đối với các chủ đề phức tạp, và tôi cần thời gian chuyển đổi giữa các cuộc thảo luận trí tuệ và sự gần gũi về thể xác. Anh ấy không chỉ đáp ứng nhu cầu cảm giác của tôi mà còn thấy chúng thú vị thay vì gánh nặng.

Mối quan hệ của Claire và Sam minh họa cách sự hấp dẫn phức tạp thần kinh có thể tạo ra không gian cho những hình thức thân mật không được công nhận rộng rãi hoặc đánh giá cao trong văn hóa chính thống. Sự kết nối của họ được xây dựng trên sự đồng điệu về trí tuệ, sự tương thích về cảm giác và sự tôn trọng sâu sắc đối với sự khác biệt về thần kinh của nhau. Thay vì cố gắng phù hợp với các khuôn mẫu quan hệ thần kinh điển hình, họ đã tạo ra mô hình riêng dựa trên nhu cầu và sở thích thực tế của mình.

Các chiến lược thực tế cho hẹn hò phức tạp thần kinh

Nếu bạn nhận ra mình trong những mô tả này, bạn có thể đang tự hỏi làm thế nào để điều hướng hẹn hò và các mối quan hệ từ góc độ thần kinh phức tạp. Chìa khóa là phát triển các chiến lược tôn trọng mô hình hấp dẫn đích thực của bạn đồng thời xây dựng kết nối chân thành với những người phù hợp.

Môi trường và bối cảnh

Địa điểm và cách bạn gặp gỡ mọi người có ảnh hưởng rất lớn đến sự hấp dẫn phức tạp về thần kinh. Những địa điểm hẹn hò truyền thống—quán bar ồn ào, tiệc đông đúc, sự kiện hẹn hò nhanh—thường là cơn ác mộng về cảm giác đối với những người có sự khác biệt về thần kinh và không cho phép có những cuộc trò chuyện kéo dài để xây dựng sự kết nối trí tuệ.

Thay vào đó, hãy xem xét những môi trường tự nhiên lọc ra những sở thích và phong cách giao tiếp của bạn. Các buổi thuyết trình, hội thảo, câu lạc bộ sách, các nhóm sở thích đặc biệt và các hoạt động tình nguyện tạo ra những cơ hội tự nhiên cho kiểu trò chuyện chuyên sâu, tập trung vào chủ đề, cho phép sự hấp dẫn thần kinh phức tạp phát triển. Những cài đặt này cũng có xu hướng thân thiện với cảm giác hơn và ít tập trung vào hóa học vật lý tức thì.

Hẹn hò trực tuyến có thể hiệu quả đối với những người có sự khác biệt về thần kinh nếu được tiếp cận một cách chiến lược. Sử dụng các nền tảng cho phép tạo hồ sơ chi tiết và nhấn tin mở rộng trước khi gặp trực tiếp. Hãy nói rõ về sở thích và cách giao tiếp của bạn. Hãy tìm những người có hồ sơ thể hiện sự sâu sắc, tò mò và kiểu tư duy mà bạn bị thu hút.

Chiến lược giao tiếp

Phong cách giao tiếp khác biệt thần kinh thường trực tiếp, chi tiết và mạnh mẽ hơn so với các chuẩn mực thần kinh điển hình – và điều này có thể là một lợi thế trong việc xây dựng các kết nối chân thực với những người phù hợp. Thay vì cố gắng làm chủ những câu chuyện xã giao hoặc giảm bớt sự nhiệt tình của bạn, hãy tập trung vào việc tìm những người đánh giá cao phong cách giao tiếp tự nhiên của bạn.

Hãy nói rõ ràng về nhu cầu và sở thích của bạn ngay từ đầu khi tìm hiểu ai đó. Đây không phải là chia sẻ quá mức—đây là cung cấp thông tin giúp các đối tác tiềm năng hiểu cách kết nối thành công với bạn. Giải thích rằng bạn thích tin nhắn văn bản hoặc email hơn đối với các chủ đề phức tạp, hoặc bạn cần thời gian để suy nghĩ trước khi trả lời các câu hỏi liên quan đến cảm xúc, hoặc bạn cảm thấy thoải mái nhất trong môi trường yên tĩnh để có những cuộc trò chuyện quan trọng.

Hãy nhớ rằng những người phù hợp sẽ thấy sự thẳng thắn của bạn sáng khoái thay vì khó chịu. Nếu ai đó cảm thấy khó chịu với phong cách giao tiếp của bạn, thì có lẽ họ cũng không phù hợp với bạn – và đó là thông tin quý giá để biết sớm.

Xây dựng cường độ bền vững

Một trong những thách thức của sự hấp dẫn phức tạp thần kinh là quản lý cường độ – cả của bản thân và của người khác. Khi bạn gặp một người thú vị về mặt trí tuệ, thật tự nhiên khi bạn muốn tương tác sâu sắc và thường xuyên. Nhưng các mối quan hệ bền vững đòi hỏi nhịp điệu và tốc độ phù hợp với cả hai người.

Phát triển nhận thức về các mẫu hành vi của riêng bạn. Bạn có xu hướng tập trung quá mức vào những mối quan hệ lãng mạn mới không? Bạn có cần sự kích thích trí tuệ thường xuyên để duy trì sự hấp dẫn không? Có những dấu hiệu cảnh báo nào cho thấy bạn đang làm ai đó choáng ngợp bởi sự nhiệt tình của mình không? Hiểu rõ các mẫu hành vi của bạn cho phép bạn đưa ra những lựa chọn có ý thức về cách thể hiện sự quan tâm và hấp dẫn

của mình.

Giao tiếp rõ ràng về cường độ. Một số người phát triển mạnh mẽ nhờ sự kết nối trí tuệ sâu sắc và thường xuyên, trong khi những người khác cần nhiều không gian hơn và sự phát triển dần dần. Cả hai cách tiếp cận đều không đúng cũng không sai, nhưng sự tương thích đòi hỏi phải tìm được người có nhịp điệu phù hợp với bạn hoặc người mà bạn có thể thương lượng để đạt được sự cân bằng bền vững.

Sự tiến hóa của sự hiểu biết

Khi tôi viết chương này, tôi rất ấn tượng bởi sự phát triển trong hiểu biết của chúng ta về các mối quan hệ thần kinh khác biệt – và sự phát triển mà nó vẫn cần đạt được. Khi tôi bắt đầu sự nghiệp bốn mươi năm trước, những người có sự khác biệt về thần kinh – nếu họ thậm chí được công nhận là như vậy – thường được bảo rằng những khó khăn trong mối quan hệ của họ là hậu quả không thể tránh khỏi của sự khác biệt của họ. Trọng tâm là giúp họ thích nghi với các chuẩn mực quan hệ thần kinh điển hình hơn là hiểu và hỗ trợ cách kết nối chân thực của họ.

Giờ đây, chúng ta đang bắt đầu nhận ra rằng các kiểu quan hệ khác biệt thần kinh không phải là thiếu hụt—chúng chỉ khác biệt. Nghiên cứu về sapiosexuality xác nhận điều mà nhiều người có sự khác biệt về thần kinh luôn biết: sự hấp dẫn đối với trí tuệ và sự phức tạp tinh thần là một hiện tượng hợp pháp và có thể đo lường được. Ngày càng có nhiều nghiên cứu về các mối quan hệ thần kinh khác biệt cho thấy rằng với sự hiểu biết và hỗ trợ, những người có thần kinh khác biệt có thể xây dựng những mối quan hệ đối tác sâu sắc, bền vững và mang lại sự hài lòng.

Nhưng chúng ta vẫn còn việc phải làm. Phần lớn nghiên cứu về các mối quan hệ thần kinh khác biệt tập trung vào những thách thức và thiếu hụt hơn là những điểm mạnh và đóng góp độc đáo. Văn hóa hẹn hò vẫn chủ yếu hướng đến sở thích và phong cách giao tiếp của người thần kinh điển hình. Nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần vẫn thiếu đào tạo về các phương pháp trị liệu mối quan hệ khẳng định sự đa dạng thần kinh.

Nhìn về tương lai: Nghiên cứu và hỗ trợ các mối quan hệ thần kinh khác biệt phải tập trung vào tiếng nói và kinh nghiệm của những người có sự khác biệt thần kinh. Chúng ta cần nhiều nghiên cứu hơn về các mối quan hệ thành công của người có sự khác biệt thần kinh trông như thế nào từ bên trong, nhiều tài nguyên hơn cho việc hẹn hò và hợp tác của người có sự khác biệt thần kinh, và sự công nhận văn hóa nhiều hơn rằng có nhiều cách hợp lệ để hình thành và duy trì các mối quan hệ thân mật.

Món quà được công nhận

Myrna, khách hàng mà tôi đã đề cập ở đầu chương này, gần đây đã gửi cho tôi một email cập nhật. Cô ấy đã có mối quan hệ được tám tháng với người mà cô ấy gặp tại một hội nghị về chính sách môi trường. "Chúng tôi đã dành buổi hẹn đầu tiên để thảo luận về các chiến lược hấp thụ carbon và triết lý đạo đức sử dụng đất," cô viết. Tôi biết điều đó nghe có vẻ rất mọt sách, nhưng đó là buổi tối lãng mạn nhất trong đời tôi. Lần đầu tiên, tôi cảm thấy được nhìn nhận không chỉ là một con người, mà còn là loại người cụ thể mà tôi là – một người tìm thấy vẻ đẹp trong những ý tưởng phức tạp và cảm thấy phấn khích khi tìm hiểu ý nghĩa của thế giới.

Câu chuyện của Myrna nắm bắt điều gì đó thiết yếu về sự hấp dẫn phức tạp thần kinh: đó không chỉ là thích những người thông minh hoặc đánh giá cao cuộc trò chuyện trí tuệ. Đó là việc tìm một người có tâm trí đồng điệu với bạn ở tần số tạo ra sự hài hòa thay vì tĩnh điện. Đó là về việc được chứng kiến sự phức tạp của bạn thay vì bị đơn giản hóa để dễ tiêu thụ hơn. Đó là việc tìm thấy nơi trú ẩn trong cách tồn tại của người khác trên thế giới.

Quá lâu rồi, những người có sự khác biệt về thần kinh đã bị nói rằng kiểu hấp dẫn của họ quá kén chọn, quá mãnh liệt hoặc quá phức tạp. Nghiên cứu lại kể một câu chuyện khác: sự hấp dẫn sapiosexual là một hiện tượng có thật, xứng đáng được hiểu và tôn trọng. Sự hấp dẫn phức hợp thần kinh – với nhiều lớp tương thích về nhận thức, cảm xúc và giác quan – phản ánh cách phong phú và đa dạng mà nhiều bộ não thần kinh khác biệt trải nghiệm sự kết nối.

Món quà của sự hiểu biết này là sự giải phóng khỏi việc cố gắng phù hợp với các khuôn mẫu quan hệ thần kinh điển hình vốn không bao giờ được thiết kế cho bạn. Thay vì ép buộc bản thân phải cảm thấy sự hòa hợp ngay lập tức hoặc ưu tiên sự hấp dẫn về thể xác hơn kết nối tinh thần, bạn có thể tôn trọng những kiểu hấp dẫn chân thực của mình và tìm kiếm những mối quan hệ tôn vinh thay vì chỉ chấp nhận những cách yêu khác biệt thần kinh của bạn.

Như một trong những khách hàng của tôi đã nói rất hay:

Tôi đã dành nhiều năm để nghĩ rằng mình bị tổn thương vì không thể cảm thấy bị thu hút bởi người khác theo cách mà tôi nên cảm thấy. Giờ tôi mới nhận ra tôi không hề tan vỡ—tôi chỉ đang tìm kiếm một loại phép thuật khác. Sự kỳ diệu của những tâm hồn gặp gỡ nhau, của những hệ thần kinh nhận ra nhau, của việc tìm thấy một người nghĩ bằng những màu sắc mà bạn không hề biết là tồn tại. Đáng để chờ đợi.

Quả thật là vậy. Trong một thế giới thường tôn vinh những kết nối nhanh chóng và sự hài lòng tức thì, có điều gì đó sâu sắc mang tính lật đổ về sự hấp dẫn cần thời gian để phát triển, đòi hỏi sự sâu sắc để duy trì và tôn vinh sự phức tạp đầy đủ của sự kết nối giữa con người. Đối với những người có sự khác biệt về thần kinh, đây không phải là sự chấp nhận ít hơn – mà là nhận ra rằng bạn xứng đáng với một người thấy tâm trí của bạn hấp dẫn như bạn thấy tâm trí của họ.

Nghiên cứu này xác nhận điều mà nhiều người trong chúng ta luôn biết: có nhiều cách yêu như có nhiều tâm hồn để yêu. Con đường của bạn không sai đâu—chỉ là nó đang chờ được công nhận đúng đắn mà thôi.

Về tác giả: Lee Hopkins là một nhà tâm lý học người Úc 66 tuổi, có kinh nghiệm cá nhân về tâm lý học thần kinh khác biệt. Chương này được trích từ ấn bản thứ ba cuốn sách của ông về trải nghiệm, chiến lược và chiến thuật đối với AuDHD. Để có thêm tài nguyên và hỗ trợ, hãy truy cập trang web của ông ấy—mindblownpsychology.com—hoặc kết nối với các cộng đồng thần kinh đa dạng địa phương.

Các tài liệu tham khảo và nguồn chính:

Gignac, G. E., Darbyshire, J., & Ooi, M. (2018). Một số người bị thu hút tình dục bởi trí thông minh: Đánh giá tâm trắc học về sapiosexual. *Trí thông minh*, 66, 120-128.

Neff, M. A. (2024). Những cuộc trò chuyện khác biệt: Những góc nhìn thần kinh khác biệt cho các mối quan hệ và cuộc sống. Nhà xuất bản Neurodivergent Insights.

Parker, J. D., Keefer, K. V., & Wood, L. M. (2011). Hướng tới đánh giá đa chiều ngắn gọn về trí tuệ cảm xúc: Các đặc tính trắc nghiệm của Phiên bản ngắn EQi-2. *Đánh giá tâm lý*, 23(3), 762-777.

Rosqvist, H. B., Chown, N., & Stenning, A. (Biên tập viên). (2020). Nghiên cứu về đa dạng thần kinh: Một mô hình phê phán mới. Routledge.