

**TẠI SAO TÔI NGẠI
NÓI VỚI BẠN TÔI LÀ AI?**

(Những Hiểu biết Sâu sắc
về sự Tự-Nhận thức,
Phát triển Cá nhân
và Mối Quan hệ Liên Bản vị)

Tác giả: John Powell, S.J.

NỘI DUNG

1. Hiểu biết về Tình trạng Con Người.
 2. Phát triển như một Con Người.
 3. Những Mối Quan hệ Liên Bản vị.
 4. Đối phó với những Cảm xúc của Mình.
 5. Những Nơi Che giấu của Con Người:
Các Phương pháp Đề phòng của Cái Tôi.
 6. Danh sách những Ý đồ và Vai trò
-
-

Hiểu biết về Tình trạng Con Người

“Kinh nghiệm này thật tốt đẹp, vĩ đại và mang tính giải thoát, khi con người học hỏi để giúp đỡ lẫn nhau. Không thể nào nhấn mạnh được nhu cầu lớn lao mà con người có, để được thực sự lắng nghe, được nhìn nhận một cách nghiêm túc, được hiểu biết.

“Ngành tâm lý hiện đại đã làm cho chúng ta chú ý rất nhiều đến điều này. Ở cốt lõi của toàn bộ ngành tâm lý liệu pháp là loại mối quan hệ mà trong đó, chúng ta có thể nói ra mọi sự, giống như một đứa trẻ sẽ nói tất cả với mẹ nó.

“Không ai trên thời giới này có thể tự do phát triển và tìm được một cuộc sống trọn vẹn, mà không cảm thấy được ít nhất một người hiểu mình...

“Người nào tự nhìn thấy bản thân mình rõ ràng đều phải cởi mở đối với một người thân tín mà mình đã tự do chọn lựa và xứng đáng với một niềm tin như vậy.

“Bạn hãy lắng nghe tất cả những cuộc nói chuyện của thế giới chúng ta, giữa các quốc gia cũng như giữa các lứa đôi. Phần lớn đó là những cuộc đối thoại của người điếc”.

Tiến sĩ Paul Tournier, Bác sĩ Y khoa,

Chuyên gia Tâm thần và tác giả người Thụy Sĩ.

Rồi Đức Chúa phán:

“Con người ở một mình không tốt ...”

(St 2:18)

Từ quan hệ của chúng ta ám chỉ một quá trình mà qua đó, người hoặc sự vật nào đó được làm cho phổ biến, nghĩa là được chia sẻ. Nếu bạn nói với tôi một điều bí mật, thế rồi bạn và tôi cùng có sự hiểu biết về điều bí mật của bạn, và bạn đã truyền đạt điều đó cho tôi.

Nhưng bạn có nhiều điều hơn nữa để truyền đạt cho tôi, nếu bạn muốn, hơn là chỉ có một trong những bí mật của mình. Bạn có thể nói với tôi bạn là ai, cũng như tôi có thể nói với bạn tôi là ai.

CON NGƯỜI “THỰC SỰ”

Trong xã hội của chúng ta ngày nay, chúng ta đã nhấn mạnh nhiều vào việc trở nên đích thực. Chúng ta đã nói về việc đeo mặt nạ trên khuôn mặt con người “thực sự” của mình, và về việc đóng các vai trò che đậy con người đích thực và thực sự của mình. Điều ngụ ý là ở nơi nào đó, bên trong bạn và bên trong tôi, ẩn giấu con người thực sự của chúng ta. Giả thử con người thực sự này là một thực tại yên tĩnh và được hình thành. Có những lúc con người thực sự này của tôi tỏa ra bên ngoài tôi, và có những lúc khác tôi cảm thấy buộc phải ngụy trang con người thực sự của mình.

Có lẽ vẫn có một số biện hộ cho lối nói này, nhưng tôi nghĩ rằng điều này có thể sai lầm hơn là hữu ích. Không hề có con người cố định, đích thực và thực sự bên trong bạn hoặc tôi, chính xác là bởi vì việc trở nên một

người nhất thiết bao hàm việc trở thành một người, một con người trong quá trình. Nếu tôi là bất cứ điều gì đó như là một con người, thì đó là những điều tôi:

suy nghĩ
phán đoán
cảm thấy
đánh giá
tôn trọng
quý mến
yêu thương
căm ghét
mong ước
hy vọng
tin tưởng
và cam kết.

Đây là những điều xác định con người của tôi, và chúng liên tục trong quá trình, trong quá trình thay đổi. Trừ phi tâm trí và trái tim của tôi bị cản trở một cách vô vọng, tất cả những điều xác định tôi như là một con người vẫn mãi mãi thay đổi.

Con người của tôi không phải là một cốt lõi hơi cứng rắn bên trong tôi, một bức tượng được hình thành hơi trọn vẹn vốn thực sự và đích thực, vĩnh cửu và cố định; đúng hơn, con người bao hàm một quá trình năng động. Nói cách khác, nếu bạn biết tôi ngày hôm qua, thì xin vui lòng đừng nghĩ rằng đó là cùng con người mà bạn đang gặp hôm nay.

Tôi đã trải nghiệm nhiều hơn trong cuộc đời, tôi vẫn bắt gặp những chiều sâu mới nơi những người mà tôi yêu mến, tôi vẫn đau khổ và cầu nguyện, và tôi khác biệt.

Xin bạn vui lòng đừng gán cho tôi một “chuẩn mực trong nháy mắt”, cố định và không thể thay đổi, bởi vì tôi vẫn liên tục “ở đó”, nắm bắt những thay đổi trong các cơ hội của cuộc sống hàng ngày. Vậy thì bạn hãy tiến lại gần tôi, với một cảm giác ngạc nhiên, hãy quan sát những dấu hiệu của sự thay đổi trên khuôn mặt, đôi tay và giọng nói của tôi; bởi vì chắc chắn tôi vẫn thay đổi. Nhưng ngay cả nếu bạn nhận ra điều này, thì tôi vẫn có phần lo ngại khi nói với bạn tôi là ai.

*Nếu tôi phơi bày cho bạn sự trần trụi của mình như
một con người –*

thì xin bạn đừng làm cho tôi cảm thấy xấu hổ.

TÌNH TRẠNG CON NGƯỜI

Bạn hãy xem xét cuộc đối thoại sau đây:

Tác giả: “Tôi đang viết một cuốn sách nhỏ tên là Tại sao Tôi Ngại Nói với Bạn Tôi Là Ai?”.

Người khác: “Ông có muốn một câu trả lời cho câu hỏi của ông không?”.

Tác giả: “Đó là mục đích của cuốn sách nhỏ, để trả lời câu hỏi”.

Người khác: “Nhưng ông có muốn câu trả lời của tôi không?”.

Tác giả: “Vâng, tất nhiên tôi muốn chứ”.

Người khác: “Tôi ngại nói với ông tôi là ai, bởi vì nếu tôi nói với ông tôi là ai, thì có thể ông không thích con người của tôi, và đó là tất cả những gì tôi có”.

Đoạn trích ngắn ngủi này được lấy từ một cuộc đối thoại có thật, bất ngờ và từ cuộc đời như nó vẫn thực sự là như vậy. Nó phản ánh một số điều thuộc về nỗi sợ hãi đang giam hãm và sự hoài nghi bản thân làm cho hầu hết chúng ta bị tê liệt, và ngăn cản chúng ta tiến lên phía trước, trên con đường hướng tới sự trưởng thành, hạnh phúc và tình yêu đích thực.

Trong những nỗ lực trước đây, tựa đề là Tại sao Tôi Ngại Yêu thương? (Argus Communications, 1967), tôi đã cố gắng miêu tả điều gì đó thuộc về vết thương lòng và nỗi đau khổ của con người, vốn ngăn chặn con đường tiến tới tình yêu đích thực. Chúng chính là cùng những vết thương lòng, cùng nỗi sợ hãi và đau khổ nội tâm, vốn ngăn chặn con đường tiến tới việc truyền đạt bản thân thực sự, mà trên đó tình yêu được xây dựng. Bởi vì cuốn sách nhỏ khác

này, vốn được dự định trở thành cuốn kế tiếp, vẫn có thể kiếm được từ Argus Communications, nên ở đây không cần phải xem lại tình thế khó xử và đau khổ về mặt tâm lý vốn là một phần của tình trạng con người.

Tuy nhiên, như một chuỗi từ cuốn sách nhỏ trước đó, ở đây chúng tôi vẫn muốn miêu tả điều gì đó thuộc về cách thức những vết thương lòng và sự phòng thủ này, mà chúng ta sử dụng để tự vệ khỏi chỗ yếu nhiều hơn nữa, có khuynh hướng hình thành những kiểu hành động và phản ứng như thế nào. Cuối cùng, những kiểu này biến thành cách rất tự đánh lừa mình, đến nỗi chúng ta bị mất đi tất cả ý thức về sự nhận biết và tính chính trực. Chúng ta thi hành những “vai trò”, đeo “mặt nạ”, và có những “ý đồ”.

Không ai trong chúng ta muốn trở nên dối trá hoặc sống lừa gạt; không ai trong chúng ta muốn trở thành một kẻ giả vờ hoặc giả tạo, nhưng những nỗi sợ hãi mà chúng ta trải nghiệm và những rủi ro mà sự chân thành tự truyền đạt lôi kéo theo dường như lại quá mãnh liệt đối với chúng ta, đến nỗi việc tìm kiếm chỗ ẩn náu trong các vai trò, mặt nạ và ý đồ của chúng ta hầu như biến thành một hành động phản xạ tự nhiên.

Sau một thời gian, thậm chí có thể khá khó khăn đối với chúng ta để phân biệt được giữa việc chúng ta thực sự là gì, vào bất cứ thời điểm nhất định nào trong sự phát triển của chúng ta như những con người, và việc chúng ta tự cho mình là con người gì. Đây là một vấn đề phổ biến của con người, đến nỗi chúng ta có thể gọi một cách chính đáng là “tình trạng của con người”.

Ít nhất, đó là tình trạng mà hầu hết chúng ta tìm thấy bản thân mình và điểm khởi hành của chúng ta hướng tới sự trưởng thành, chính trực và tình yêu.

PHÂN TÍCH GIAO DỊCH

Trong cuốn sách bán chạy nhất của mình, *Những Ý đồ mà Con người Có*, Tiến sĩ Eric Berne, bác sĩ tâm thần nổi tiếng ở California nói về sự “phân tích giao dịch”, qua đó, ông muốn nói đến việc phân tích về giao dịch xã hội, khi hai người gặp nhau trong một tình huống đã định. Trong một tình huống như vậy, có sự “kích thích giao dịch” (như một đứa trẻ bị đau xin một ly nước) và “phản ứng giao dịch” (người mẹ mang nước lại). Việc phân tích giao dịch cố gắng chẩn đoán điều được gọi là “trạng thái cái tôi” của những người tương tác (người kích thích và người đáp ứng) vào thời điểm giao dịch. Giả thuyết về việc phân tích giao dịch là, trong những tương tác đa dạng, rất chúng ta có thể đang hoạt động trong một vai trò hoặc trạng thái cái tôi khác nhau.

Có thể phân chia những trạng thái cái tôi này thành ba loại: Bậc *Cha mẹ* (cấp trên, che chở, và là người phần nào cung cấp cho sự thiếu thốn của người khác), *Người lớn* (người đầy đủ nơi bản thân và quan hệ với người khác như một người bình đẳng), và *Trẻ con* (người chưa đầy đủ, và do đó ở tình trạng cần đến một số kiểu giúp đỡ hoặc hỗ trợ). Không ai trong chúng ta mãi mãi ở lại cố định trong bất cứ trạng thái nào của cái tôi, nhưng chúng ta có thể thay đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác, tùy thuộc vào tình trạng kề cận và những nhu cầu của chúng ta lúc đó.

Chẳng hạn, đôi khi người đàn ông có thể hoạt động như là Bậc *Cha mẹ* đối với đứa con của họ, hoặc như một

Người lớn đối với người vợ hoặc những người cộng tác với họ trong công việc, người đó cũng có thể nhận lấy (hoặc ý thức hoặc vô ý thức) cả trạng thái cái tôi của một **Đứa trẻ**. Trong khi sẵn sàng hộ tống vợ vào rạp hát, nơi hầu như chắc chắn người đó sẽ nhận lấy trạng thái cái tôi của Bậc Cha mẹ hoặc Người lớn, có thể người đó vẫn mạnh dạn nói với vợ mình: “Này mẹ, làm ơn tìm dùm tôi cái khay măng-sét của tôi được không?”. Đứa trẻ nơi ông ta đột nhiên hoạt động, vì cần đến một người mẹ, mặc dù có thể ông ta nhanh chóng trở lại với một trạng thái cái tôi khác, tùy thuộc vào những nhu cầu thể lý hoặc tình cảm của ông ta.

***Hầu như tôi có thể giúp bạn chấp nhận và tự cười mở
bằng cách chấp nhận và tự bộc lộ chính mình với bạn.***

Cũng có thể xảy ra là người đáp ứng trong ví dụ trên có khuynh hướng tránh né bất cứ trách nhiệm nào, và Đứa trẻ nơi người vợ có thể nổi lên. “Này Bố, nếu anh có thể tìm thấy cái đó, tôi chắc chắn rằng chắc hẳn tôi không thể tìm được”. Trong việc giao dịch này, “đường vectơ” hoàn toàn nằm ngang: Đứa trẻ đang quan hệ với Đứa trẻ.

CHÚNG TA ĐƯỢC “LẬP TRÌNH” NHƯ THẾ NÀO ĐỂ CHỌN LỰA “NHỮNG TRẠNG THÁI CỦA CÁI TÔI”?

Khi áp dụng những lý thuyết này, thử nghiệm lâm sàng đã mở ra giả thuyết rằng tất cả chúng ta đều có khả năng đối với tất cả những trạng thái cái tôi đa dạng này, và chúng ta đã được lập trình nhờ lịch sử tâm lý, cá nhân của mình để phản ứng như Bậc Cha mẹ, Người lớn hoặc Đứa trẻ, trong những tình huống đã định trong cuộc đời. Việc “lập trình” này là một kết quả tổng hợp của những ảnh hưởng trước đây trong cuộc đời chúng ta (lập trình xã hội) và phản ứng của chúng ta đối với chúng (lập trình cá nhân). Sự kích thích của những ảnh hưởng và phản ứng trước đây này được ghi lại một cách không thể tẩy xóa được bên trong con người chúng ta.

Cơ cấu con người mang bên trong nó điều gì đó giống như một chiếc máy thu băng di chuyển được, vẫn luôn luôn đóng vai trò một cách nhẹ nhàng nhưng kiên quyết bên trong chúng ta. Trên cuộn băng của chiếc máy ghi âm này, thông điệp của người mẹ hoặc người cha (người người khác) đóng vai trò ở đó. Có thể người mẹ vẫn đang nói: “Không gì là quá tốt đẹp đối với Người yêu bé nhỏ của tôi. Tôi sẽ rửa bát đĩa và dọn giường. Bây giờ anh hãy chạy quanh và vui có đi, hỡi anh yêu”. Nếu phản ứng của “Anh yêu” là chấp nhận vai trò của đứa trẻ mãi mãi, thì bạn có thể nhận thấy chị ta (giả thử hiện đang là một người lớn) vẫn mong muốn những người khác làm mọi sự

cho mình, và không sẵn sàng nhận bất cứ trách nhiệm gì, khi đang được bạn hoàn toàn điều khiển ngày nào đó, trong cách thức đóng vai trò của chị.

Hoặc người Cha có thể lớn tiếng trong máy thu băng: “Con không hề tốt lành gì đâu!”. Nếu trong trường hợp này, đứa trẻ phản ứng một cách ngoan ngoãn, thì khi ông ta đi ngang qua bạn, có thể ông ấy rầu rĩ, thất vọng và lẩm bẩm: “Tôi không hề tốt lành gì... Tôi không hề tốt lành gì!”.

Việc lập trình xã hội và cá nhân có khuynh hướng kết tinh thành những kiểu hành động và phản ứng. Những kiểu này thường có thể được tiên đoán trong hầu hết chúng ta với độ chính xác cao. Tùy thuộc vào những nhu cầu thể lý hoặc tình cảm của chúng ta vào lúc đó, chúng ta có khuynh hướng đóng cùng những vai trò, có cùng những “ý đồ”. Và những “ý đồ” luôn luôn đi theo “chương trình”. Nếu bạn muốn hiểu được ý đồ một cách đúng đắn, thì việc nhận biết chương trình thật hữu ích.

VIỆC LẬP TRÌNH:

AI SẼ CHI PHỐI TRONG VỞ KỊCH-TINH THẦN?

Bên trong mỗi chúng ta, có một chiếc máy thu băng diễn phần âm thanh của một vở kịch-tinh thần vẫn liên tục đang diễn. Trên sân khấu là Bậc Cha mẹ (hoặc người khác), Đứa trẻ-I, và Người lớn-I. Người Cha hoặc người Mẹ đang phổ biến một thông điệp cho Đứa trẻ-I. Đứa trẻ đang phản ứng theo cách thức riêng của nó. Khi Người lớn-I nghe được thông điệp, và nhận thấy phản ứng của Đứa trẻ, thì người đó phải bước vào và cộng tác hoặc

khước từ thông điệp. Người đó phải tự khẳng định mình, bởi vì nếu không, thì tương lai của người có liên quan sẽ không là gì hơn một kẻ đang sống bằng việc lập trình của quá khứ.

Chẳng hạn, nếu Bậc Cha mẹ đang nói rằng: “Con sẽ không bao giờ đạt tới bất cứ điều gì”, thì Người lớn phải bước vào và trách móc Bậc Cha mẹ: “Hãy chấm dứt việc nói với con trẻ rằng nó không tốt lành gì!” Sự cân bằng có thể và phải được lật đổ. Cuộc sống phải là gì hơn là chỉ đơn giản sống bằng việc lập trình của quá khứ, và điều này có thể trở thành nếu Người lớn trong chúng ta sẽ can thiệp.

Khi chúng ta nói hoặc hành động, đôi khi người mẹ hoặc người cha trong chúng ta đang nói (thông điệp không thể xóa nhòa và vẫn mãi có tác dụng), đôi khi, Đứa trẻ- I trong chúng ta đang nói, và đôi khi, đó là Người lớn-I. Cũng có khi Bậc Cha mẹ bên trong chúng ta ngắt lời Đứa trẻ-I, như ví dụ: “Thật là một ngày bên ngoài trời đẹp và con thích ra ngoài có” (Đứa trẻ), nhưng không phải lúc nào bố mẹ cũng có thể làm điều bố mẹ muốn (Cha mẹ)”. Ở điểm này, Người lớn đang can thiệp có thể tự khẳng định mình và quyết định: “Nhưng bố mẹ cần một ít không khí trong lành và bố mẹ cần điều đó ngay bây giờ, vì vậy, bố mẹ sẽ ra ngoài”.

Nói cách khác, trong mỗi chúng ta, đều không chỉ có sự đa dạng của trạng thái cái tôi, mà còn có một bản chất thận trọng và một bản chất tiếp biến về văn hóa. Sự phân biệt này chủ yếu mang cùng ý nghĩa như sự phân biệt giữa bản thân được lập trình và bản thân của Người lớn đang can thiệp. Nên văn hóa hoặc văn hóa-phụ mà trong đó chúng ta sinh sống là một trong những nguồn gốc đối với việc lập trình của chúng ta. Nó cung cấp đầy đủ cho chúng ta để phản ứng lại các tình huống theo những

phương cách nào đó. Khi chúng ta giúp đỡ người khác bằng những phản ứng mong đợi, hoặc chúng ta bị ở trong những khuôn mẫu được xác định khá nhiều bằng quá khứ của chúng ta, thì đó là bản chất tiếp biến về văn hóa đang hoạt động. Khi một người trở nên càng ngày càng người lớn (trưởng thành), thì bản chất thậm *trọng, vốn hoạt động vì sự hòa nhập và niềm tin cá nhân, vẫn tiếp tục. Con người đây* dù dần dần tự tách ra khỏi việc lập trình của mình, và biến từ việc là một người “phản ứng” thành một người “hành động”. Người đó trở thành “người đàn ông (phụ nữ) riêng của mình.

VIỆN DẪN ĐẾN NHỮNG Ý ĐỒ

Trong văn cảnh này, “ý đồ” không thực sự thú vị. Đó là phản ứng kiểu mẫu trước những tình huống trong cuộc đời, được lập trình cho chúng ta ở nơi nào đó phía sau lịch sử cá nhân, tâm lý của chúng ta. Đôi khi, những ý đồ này là các vấn đề cực kỳ ác nghiệt, bởi vì mọi người đều đang có để chiến thắng... chiến thắng điều gì đó. Để đạt được sự thành thật truyền đạt bản thân với người khác, thì rất hữu ích khi ý thức được những phản ứng kiểu mẫu của mình – những ý đồ mà chúng ta có. Nếu chúng ta trở nên ý thức về ý đồ này, thì chúng ta có thể từ bỏ được chúng.

Những ý đồ này gần như luôn luôn là những thủ đoạn nhỏ về phía chúng ta, mà chúng ta có thể sử dụng để tránh khỏi tự-nhận ra và tự-truyền đạt bản thân. Chúng là những tấm khiên nhỏ mà chúng ta mang đằng trước mình, khi chúng ta đi vào trận chiến của cuộc đời; chúng được thiết kế để bảo vệ chúng ta khỏi bị thương tích và giúp chúng ta giành được một số chiến tích nhỏ cho cái tôi của mình. Eric Berne gọi những lợi lộc nhỏ này là “cú đánh”,

những chiến thắng hoặc thành công nhỏ mang lại cho chúng ta sự bảo vệ hoặc thừa nhận. Những ý đồ đều khác nhau, bởi vì lịch sử tâm lý và việc lập trình thì luôn luôn độc nhất, và bởi vì có những trạng thái đa dạng của cái tôi, trong đó, chúng ta có thể chọn lựa để chiến thắng bản thân, tùy thuộc vào những nhu cầu lúc đó, và tình hình-cuộc sống.

Một điều mà tất cả những ý đồ này nói chung đều có là: Chúng làm tiêu tan sự hiểu biết về bản thân và phá hủy toàn bộ khả năng chân thành tự-truyền đạt với những người khác. Cái giá của chiến thắng thật đắt; ít có cơ hội cho một người như vậy trải nghiệm những cuộc gặp gỡ liên bản vị thực sự, mà chỉ một mình nó có thể đặt người đó vào con đường đưa đến sự trưởng thành và đầy đủ của cuộc sống con người.

Hầu hết chúng ta đều có những ý đồ với người khác trong lối cư xử quen thuộc của mình. Chúng ta nêu lên cho người khác phản ứng lại mình theo cách thức mình muốn cho họ phản ứng. Chẳng hạn, chúng ta có thể mãi mãi không phát triển thành những con người đích thực, bởi vì chúng ta đã ổn định tư tưởng mình là những đứa trẻ, thiếu thốn và không trưởng thành về tâm lý. Chúng ta phát ra những “dấu hiệu đáng thương”, bằng âm thanh của giọng nói và bằng những cách diễn tả trên khuôn mặt mình. Chúng ta quy định cho những người khác phải phản ứng một cách rất nhẹ nhàng đối với mình. Chúng ta nghe như và có vẻ không tự bảo vệ được giống như bất cứ đứa trẻ nào; hầu hết mọi người đều đủ buộc phải đi theo những lời đạo diễn của chúng ta.

Những người khác trong chúng ta, vốn là vị cứu tinh trong vai trò mà chúng ta đảm nhận, nhất quyết

muốn luôn luôn cứu thoát những người khác. Chúng ta muốn trở thành “người cứu giúp”, và muốn biến mọi người khác mà chúng ta quan hệ thành “người được cứu giúp”. Đôi khi, đứta trẻ vĩnh viễn lại liên kết với vị cứu tinh, và họ cùng nhau tạo ra một ý đồ suốt đời. Bởi vì hai ý đồ này ăn khớp với nhau, nên các sự việc đều sẽ diễn ra rất tốt, và không ai trong họ sẽ liên tục phát triển.

Nếu chỉ cần những nỗi sợ hãi và bất an của chúng ta, vốn nhắc nhở chúng ta đảm nhận những trạng thái khác nhau của cái tôi và có những ý đồ khác nhau, cho phép chúng ta chân thành tiếp xúc với những cảm xúc của mình và có thể thành thật báo cáo về chúng, thì kiểu mẫu của những “dấu hiệu đáng thương” hoặc “thuật thần bí của vị cứu tinh” sẽ nổi lên và trở nên rõ rệt đối với chúng ta.

***Tôi chỉ có thể biết rằng mình đã can đảm
giải bày tâm sự với bạn nhiều điều về bản thân.***

Đứta trẻ vĩnh viễn sẽ nhận thấy rằng nó không bao giờ quan hệ tốt với những người khác, trừ phi nó đang đưa ra cho họ các vấn đề và tình trạng không thể tự bảo vệ của mình; kẻ tự gọi mình là vị cứu tinh sẽ phát hiện rằng họ không bao giờ quan hệ tốt với những người khác, trừ phi người đó gặp rắc rối và không có khả năng tự bảo vệ... và đang cần đến họ. Sự chân thành với bản thân mình theo cách này không phải là vấn đề dễ dàng, bởi vì điều này lôi kéo theo việc để cho những cảm xúc bị dồn nén của mình xuất hiện để nhận ra mình thực sự là gì; điều này đòi hỏi

phải báo cáo những cảm xúc này cho người khác, như sau này chúng ta sẽ thấy.

Không rõ có bất cứ người nào lại không có những ý đồ này hoặc ý đồ khác. Vì thế, nếu tôi thực sự muốn “xem điều đó giống như nó là... và nói điều đó giống như nó là”, thì tôi phải tự hỏi một số câu hỏi khó khăn về những kiểu hành động và phản ứng xuất hiện trong tư cách của mình, và tôi phải tự hỏi những kiểu mẫu này bộc lộ gì cho tôi về bản thân.

Phải chăng tôi triển khai trong tiềm thức các vấn đề để gây sự chú ý? Tôi có nhất định chuyển tất cả những người mà tôi quan hệ vào loại “người cần sự giúp đỡ của tôi” không? Tôi có tự giới thiệu mình như là người tế nhị để đảm bảo được lối cư xử nhẹ nhàng từ những người khác không? Tôi có đang sử dụng người khác như là người chinh phục để truyền sự sống cho cái tôi ủ rũ của mình không? Tôi có đang tìm cách gây ấn tượng cho người khác bằng thói tự mãn, chính xác bởi vì tôi hoài nghi sự đầy đủ của mình với tư cách một con người?

Phần cuối cùng của cuốn sách nhỏ này là một bản danh sách từng phần của một số vai trò phổ biến hơn, mà người ta đảm nhận trong cách sử dụng hoặc là thường xuyên hoặc là đôi khi. Nó được gọi là “mục lục những ý đồ và vai trò”. Tuy nhiên, phần này của cuốn sách không hề có ý định trở thành phần “giải trí”. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm “tình trạng con người” đối với nỗi sợ hãi và sự che giấu. Tất cả chúng ta đều biết điều gì đó có nghĩa là: “Nhưng nếu tôi nói với bạn tôi là ai, thì có thể bạn không thích tôi, và đó là tất cả những gì tôi có”.

Điều mà bạn và tôi thực sự cần đến là một giây phút của sự thật và một thói quen của sự thật đối với chính mình. Chúng ta phải tự hỏi trong sự riêng tư cá nhân, tĩnh lặng của trí óc và tâm hồn mình: Tôi có những ý đồ gì? Đó

có phải là điều mà tôi đang cố gắng che giấu không? Đó có phải là điều mà tôi hy vọng đạt được không?

Sự sẵn sàng của tôi trong việc chân thành với chính mình và những câu hỏi này sẽ là nhân tố quyết định và điều kiện chủ yếu đối với sự phát triển như một con người.

*Một người đang phát triển thì tự đổi mới mình ...
mới mẻ như từng ngày mới ...*

*Hãy xem xét khuôn mặt và bàn tay của người đó,
hãy lắng nghe tiếng nói của họ ...
hãy tìm kiếm sự thay đổi ...
chắc chắn người đó vẫn thay đổi.*

Phát triển như một Con Người

Trong những trang này, thường xuyên nhắc đến sự “phát triển như một con người” và sẽ nói nhiều đến sự cần thiết của việc tự-truyền đạt và cuộc gặp gỡ liên bản vị như là phương tiện đưa đến sự phát triển này. Thật là vừa hấp dẫn vừa khó khăn khi cố gắng diễn tả những điều mà sự “phát triển” này hàm ý. Không thể nào viện dẫn một ví dụ về con người phát triển-đầy đủ, bởi vì mỗi người chúng ta đều phải phát triển trong con người riêng của mình, không trở nên “giống như” bất cứ ai khác.

Chúng ta đang cố gắng trở thành loại người nào? Carl Rogers gọi con người này là “con người đang hoàn

toàn thực hiện chức năng” (*Liệu pháp Tâm lý: Lý thuyết, Nghiên cứu và Thực hành*, 1963), và chắc hẳn, bởi vì việc trở thành một con người là một quá trình năng động, suốt đời, nên sẽ phải định nghĩa về sự phát triển một cách rộng rãi về mặt những chức năng. Abraham Maslow, nhà tâm lý nổi tiếng từ Trường Đại học Brandeis, gọi con người này là “con người tự-thực hiện” và “con người đầy đủ”.

TÍNH CÁCH HƯỚNG NỘI VÀ HƯỚNG NGOẠI

Con người đầy đủ duy trì sự quân bình giữa tính cách “hướng nội và “hướng ngoại”. Cả tính cách hướng nội thái quá lẫn hướng ngoại thái quá đều mất quân bình. Người hướng nội gần như quan tâm dành riêng cho bản thân mình; họ trở nên trung tâm thu hút trong cái vũ trụ riêng của mình. Vì bận tâm đến bản thân, nên họ sao lãng đối với thế giới rộng lớn bên ngoài. Người hướng ngoại thái quá bộc lộ bản thân, chuyển từ sự sao lãng bên ngoài này đến sự sao lãng khác. Cuộc sống của họ không hề suy nghĩ, và hậu quả là ít có sự đào sâu nội tâm. Như Socrates đã nói: “Cuộc sống không suy nghĩ thì không đáng sống”. Điều kiện đầu tiên của sự phát triển là quân bình.

Tính cách “Hướng nội” hàm ý rằng một người đã thăm dò và có kinh nghiệm về bản thân. Người đó ý thức về sức sống của những cảm giác, cảm xúc, tâm trí và ý chí, và họ không phải là một người xa lạ, cũng không lo ngại, đối với những hoạt động của cơ thể và những cảm xúc của mình. Những cảm giác của họ đem đến cho họ cả vẻ đẹp lẫn nỗi đau, và họ không khước từ cả hai. Họ có khả năng đối với toàn bộ những cảm xúc của con người: từ nỗi đau khổ đến sự dịu dàng. Tâm trí của họ vẫn sống động và tìm kiếm; ý chí của họ vươn tới một sự sở hữu luôn luôn lớn

lao hơn đối với tất cả những gì là tốt đẹp, và đồng thời thường thức điều mà họ đã sở hữu. Họ vẫn lắng nghe bản thân, và họ biết rằng không gì mà họ nghe thấy là xấu xa hoặc gây khiếp sợ cả.

Tính cách “hướng nội” bao hàm sự chấp nhận-chính mình. Tính cách hướng nội đáng mong ước có nghĩa là con người đầy đủ, hoàn toàn thực hiện chức năng, tự biến thành hiện thực này không chỉ ý thức được những khao khát và hoạt động về mặt thể lý, tâm lý và tinh thần, nhưng họ còn chấp nhận chính mình như là tốt đẹp nữa. Họ “ở nhà” (thoải mái) đối với cơ thể của mình, những cảm xúc âu yếm cũng như căm ghét, những sự thôi thúc, những tư tưởng và mong ước của mình.

Người đó không chỉ “ở nhà” đối với những gì mà họ đã trải nghiệm nơi bản thân, nhưng họ còn mở ra cho những cảm giác mới, những phản ứng thuộc về cảm xúc mới mẻ và sâu xa, những tư tưởng và mong ước đang thay đổi. Họ chấp nhận tình trạng nội tâm của mình như là vẫn đang mãi mãi thay đổi, bởi vì phát triển là thay đổi. Thật thú vị là vận mệnh cuối cùng của họ với tư cách là một con người, nghĩa là, điều mà họ sẽ trở thành vào cuối cuộc đời của họ, thì họ vẫn không biết được. Đối với tất cả mọi người, không kiểu mẫu phát triển nào có thể được cấu trúc-trước. Họ không có tham vọng hóa ra giống như bất cứ người nào khác, bởi vì họ là chính mình; con người tiềm năng của họ, mỗi ngày đều biến thành hiện thực một cách mới mẻ nhờ những kinh nghiệm mới, không thể xác định được ở bất cứ giai đoạn nào trong sự phát triển của họ.

Người đó chấp nhận mình là gì, về mặt thể lý, cảm xúc và trí tuệ. Cho đến tận những điều mà họ hiểu biết, họ biết rằng con người của mình tốt đẹp; họ biết rằng thậm

chí con người tiềm năng của họ lại còn lớn lao hơn. Tuy nhiên, họ vẫn thực tế đối với những giới hạn của mình; họ không dừng lại ở giấc mơ về những điều họ muốn trở thành, và trải qua phần đời còn lại của mình để tự thuyết phục rằng mình là những điều này. Họ vẫn lắng nghe, khai thác và yêu mến những điều mà họ thực sự là. Và mỗi ngày mới, kinh nghiệm này về bản thân sẽ mới mẻ giống như chính ngày đó, bởi vì họ vẫn mãi đang thay đổi, luôn luôn là một con người mới, bộc lộ trong một sự thay đổi liên tục, nhân cách tự-đổi mới. Họ tin tưởng vào những khả năng và nguồn lực của mình, họ tin rằng mình có thể thích nghi và đương đầu với tất cả những thách thức mà cuộc đời của họ sẽ phô bày.

Kiểu tự-chấp nhận này tạo khả năng cho người đó sống một cách đầy đủ và tin tưởng đối với tất cả những gì diễn ra bên trong họ, và họ không hề lo ngại rằng điều đó là hoặc có thể là một phần của con người họ.

Điều mà tôi phải cung cấp cho bạn luôn luôn là: sự thật

Tính cách “hướng ngoại” hàm ý rằng người đó cởi mở không chỉ đối với con người bên trong họ, mà còn đối với môi trường từ bên ngoài họ nữa. Con người đầy đủ quan hệ sâu xa và có ý nghĩa với thế giới bên ngoài mình. Người đó không chỉ lắng nghe bản thân, mà còn những tiếng nói thuộc về thế giới của họ nữa. Bề rộng nơi kinh nghiệm cá nhân của họ được gia tăng vô tận, thông qua sự đồng cảm nhạy bén với những người khác. Họ đau khổ với người đang đau khổ, vui mừng với người vui mừng. Họ được sinh ra một lần nữa vào mỗi Mùa Xuân, họ cảm thấy tác động của những bí ẩn vĩ đại trong cuộc sống: chào đời, lớn lên, yêu thương, đau khổ, sự chết. Trái tim họ rộn rã

cùng với những “tình nhân trẻ”, và họ nhận biết điều gì đó thuộc về sự hồ hởi nơi mình. Họ cũng nhận biết triết lý về nỗi thất vọng của khu nhà ổ chuột, và sự cô đơn của nỗi đau khổ không được xoa dịu, và tiếng chuông không bao giờ rung lên mà không rung theo cách thế nào đó xa lạ đối với họ.

Người viết Thánh vịnh nói: “Lạy Chúa, xin hãy tạo ra trong con một tâm hồn biết lắng nghe”.

Ngược lại với sự cởi mở này là loại người “phòng thủ”, chỉ nghe những điều họ muốn nghe, tùy thuộc vào cấu trúc và khuynh hướng được nhận thức trước của riêng mình, họ chỉ nhìn thấy những gì mình muốn nhìn. Người phòng thủ không thể là người đang phát triển, bởi vì thế giới của họ không lớn hơn bản thân họ, và chu kỳ chân trời của họ vẫn khép kín.

Tính cách “hướng ngoại” vươn tới tột đỉnh của nó trong khả năng “tự do ban phát tình yêu”. Tiến sĩ Karl Stern, một bác sĩ tâm thần với khả năng thấu hiểu sâu xa, đã nói rằng sự tiến triển trong sự phát triển của con người là sự tiến triển từ một nhu cầu tuyệt đối để được yêu thương (thời thơ ấu) đến sự hoàn toàn sẵn sàng để trao tặng tình yêu (trưởng thành), với tất cả những loại giai đoạn ở giữa. Tiến sĩ Stern nói: “Trong trạng thái kết hợp đầu tiên của chúng ta (khi bắt đầu phát triển như là những con người), chúng ta đều ích kỷ, tất nhiên, tôi không sử dụng từ này theo nghĩa rộng thông thường của nó. Con người ấu trĩ vẫn còn id (thuật ngữ của nhà phân tâm Freud về những khuynh hướng và tham vọng của chúng ta), mà không phân biệt được cái tôi (nghĩa là thích nghi và hài hòa những khuynh hướng cá nhân với thực tế, theo hệ thống của Freud); id của con người thời thơ ấu hoàn toàn-nhận chìm, mà không đúng đắn về những

ranh giới riêng của mình. Những hành động liên kết của nhân cách trưởng thành đều vị kỷ”.

Con người đầy đủ có thể ra khỏi chính mình, có thể cam kết đối với một mục đích; và họ làm điều đó một cách tự do. Tất nhiên, con người đầy đủ phải được tự do. Trong chúng ta, có nhiều người bác ái vẫn dành ra thì giờ và những việc lành của họ một cách say sưa hoặc là bị ép buộc. Dường như có một số nhu cầu bắt buộc nào đó khiến họ bồn chồn không yên; một mặc cảm hoặc lo lắng nào đó là nỗi ám ảnh dẫn dắt những người này từ hành động tốt lành này đến hành động khác. Con người đầy đủ đến với những người khác và đến với Chính Thiên Chúa, không bởi một loại chứng loạn thần kinh chức năng ám ảnh-bắt buộc, nhưng một cách tích cực và tự do, và đơn giản bởi vì họ đã chọn làm như vậy.

Khi thảo luận về sự kết hợp của tình yêu, triết gia Martin Heidegger vạch ra hai cam bẫy có thể kiềm chế sự phát triển của con người: sự mãn nguyện mang tính tự mãn, ổn định với những gì đã tồn tại, và ở thái cực khác, một hoạt động không ngừng đi từ tâm trạng bối rối này đến tâm trạng bối rối khác, trong sự tìm kiếm điều gì đó vượt ra ngoài. Heidegger nói hậu quả luôn luôn là sự xa rời-bản thân. Trong tình yêu, chúng ta phải sở hữu và thưởng thức những gì tồn tại, và đồng thời đi đến chỗ sở hữu (để yêu thương) điều thiện hảo một cách hoàn toàn hơn. Đây là sự quân bình mà con người đầy đủ đạt được giữa “điều đang tồn tại” và “điều phải đến”.

Trong tình yêu của mình, con người đầy đủ không tự đồng hóa bản thân với những điều mà họ yêu thương, mặc dù chúng phát triển dần dần thành chính con người họ. Trong cuốn sách *Tồn tại và Sở hữu*, Gabriel Marcel than phiền rằng nền văn minh của chúng ta dạy cho chúng ta cách làm thế nào để sở hữu các sự vật, trong khi đúng

hơn, nó nên bắt đầu cho chúng ta làm quen với nghệ thuật buông ra, bởi vì không hề có tự do cũng không có cuộc sống đích thực, khi không tập sự việc trước bỏ quyền sở hữu.

Tính cách “hướng nội” và “hướng ngoại” quân bình nghĩa là sự kết hợp của nhân cách. Trái ngược đối với nhiều điều đã từng được hàm ý liên quan đến điều đó, bản chất con người là hiểu biết lẽ phải một cách cơ bản. Carl Rogers khẳng định rằng đây là kết luận chắc chắn của ông, dựa trên 25 năm làm việc trong ngành liệu pháp tâm lý. Con người không phải là một khu rừng bao gồm những mong ước và thôi thúc không có lý trí. Nếu có như vậy, thì con người sẽ không muốn trở thành con người đầy đủ. Tất cả chúng ta đều có thể thái cực; chúng ta có thể hướng quá nhiều vào bên trong hoặc ra bên ngoài. Chúng ta có thể trở thành kẻ nô lệ đối với những thú vui thuộc về giác quan của mình, mà không suy nghĩ gì đến sự an bình của tâm hồn, hoặc nghĩ đến nhu cầu của xã hội chúng ta để yêu thương và trao tặng cho những người khác. Hoặc chúng ta có thể thái cực bằng cách trở nên những tù nhân của “trí tuệ”, chỉ sống động từ cái cổ trở lên.

Khi con người sống đầy đủ với toàn bộ năng lực, và hài hòa với tất cả những sức mạnh của mình, thì bản chất con người sẽ chứng tỏ được tính cách xây dựng và đáng tin tưởng. Nói cách khác, như Rogers vạch ra, khi con người hoạt động một cách tự do, thì những phản ứng của họ có thể tin tưởng được; họ sẽ tích cực, hướng tới phía trước, mang tính xây dựng. Đây là một hành động vĩ đại của lòng tin mà rất ít người trong chúng ta có bao giờ thực hiện được: Nếu một người thực sự cởi mở đối với mọi người, và nếu họ thực hiện chức năng một cách tự do và đầy đủ, bằng tất cả sức mạnh của mình (những cảm giác, cảm xúc,

tâm trí và ý chí), thì thái độ của người đó sẽ hài hòa với toàn bộ dữ kiện thuộc về những sức mạnh của họ, và họ sẽ quân bình và thực tế. Người đó sẽ ở trên con đường phát triển, và đây là vận mệnh của con người, không hoàn hảo nhưng phát triển.

HÀNH ĐỘNG NGƯỢC LẠI VỚI PHẢN ỨNG

Con người đây đủ là một Người Hành động, không phải là Người Phản ứng. Sydney Harris, người phụ trách chuyên mục cung cấp tin tức, kể lại câu chuyện của người bạn cùng đi với ông đến một sạp báo. Ông bạn đó đã chào hỏi người bán báo một cách rất hòa nhã, nhưng ông ấy lại nhận được cách phục vụ thiếu hòa nhã và cộc cằn. Khi nhận tờ báo bị đẩy một cách thô lỗ về phía mình, ông bạn của Harris vẫn mỉm cười thật lịch sự và chúc người bán báo một kỳ cuối tuần vui vẻ. Khi hai người bạn đi bộ xuống phố, người phụ trách chuyên mục đã hỏi:

“Có phải hẳn ta vẫn luôn luôn cư xử với anh một cách thô lỗ như vậy không?”

“Đúng, không may là anh ta vẫn thế”.

“Và anh vẫn luôn luôn rất lịch sự và thân thiện với hẳn ta sao?”

“Vâng, tôi vẫn vậy”

“Tại sao anh tử tế với hẳn trong khi hẳn lại rất không có thiện cảm với anh?”

Bởi vì tôi không muốn anh ta quyết định cách thức tôi sẽ hành động như thế nào.”

Lời đề nghị là “con người đầy đủ” chính là “con người của riêng mình”, người đó không uốn theo từng chiều gió thổi, họ không phó mặc cho toàn bộ tính cách tâm thường, bủn xỉn, thiếu kiên nhẫn và tức giận của những người khác. Những bầu khí không thay đổi được người đó cho bằng họ thay đổi chúng.

Thật không may, hầu hết chúng ta lại cảm thấy mình giống như một con thuyền đang trôi nổi phó mặc cho những cơn gió và đợt sóng. Chúng ta không có đồ dẫn khi những cơn gió nổi lên dữ dội và những đợt sóng khuấy tung lên. Chúng ta nói những điều như: “Hắn ta làm cho tôi tức điên lên”. “Quả thật anh đã dồn tôi vào thế bí”. “Lời nhận xét của anh ta gây bối rối cho tôi khủng khiếp”. “Thời tiết này thực sự làm cho tôi chán nản”. “Chính cái nhìn của anh ta khiến tôi buồn”.

Hãy ghi chú rằng tất cả những chuyện này đang làm điều gì đó cho tôi và những cảm xúc của tôi. Tôi không có gì để nói về cơn tức giận, nỗi buồn phiền, tình trạng trì trệ v.v... của tôi. Và giống như mọi người, chúng ta bằng lòng với việc đổ lỗi cho những người khác, hoàn cảnh và sự xui xẻo. Như Shakespeare đưa vào vở kịch Julius Ceasar, con người đầy đủ biết rằng: “Brutus thân mến, sai lỗi không phải là đối với những ngôi sao của chúng ta, nhưng đối với chính chúng ta...”. Chúng ta vẫn có thể đứng dậy vượt trên đám bụi bậm của cuộc đấu tranh hàng ngày, gây ngọt ngào và làm cho rất nhiều người trong chúng ta trở nên mù quáng; và đây chính xác là điều đòi hỏi chúng ta trong quá trình phát triển như một con người.



*Cái nhìn nhẹ nhàng nhất của bạn
sẽ dễ dàng bao trùm tôi,
mặc dù tôi đã tự khép kín mình,
tựa như những ngón tay,
bạn luôn luôn mở từng cánh,
từng cánh hoa,
bản thân tôi giống như Mùa Xuân mở ra*

*(đang tác động một cách khéo léo, bí ẩn)
bông hoa hồng đầu tiên của nó.*

e. e

cummings

Ở đây không có gì hàm ý đề nghị rằng hãy kiềm chế những cảm xúc, hoặc sự kiềm chế này khước từ tính cách đầy đủ của cuộc sống trong những cảm giác và cảm xúc của chúng ta. Nói đúng hơn, lời đề nghị là hãy quân bình và kết hợp những cảm xúc. Trong con người sống động đầy đủ, không thể nào có chuyện giảm đi hoặc đầu hàng một cách vô điều kiện đối với những cảm giác hoặc cảm xúc.

Con người sống động đầy đủ lắng nghe, hòa hợp với những cảm giác và cảm xúc của mình, nhưng việc đầu hàng chúng sẽ bao hàm sự từ bỏ trí tuệ và chọn lựa, những sức mạnh rõ rệt này sẽ làm cho con người trở nên còn hơn cả những thú vật hung ác, mặc dù hơi kém các thiên thần. Chúng ta sẽ nói thêm về sự kết hợp những cảm giác, cảm xúc, trí tuệ và ý chí, dưới một tiêu đề khác.

Những Mối Quan hệ Liên Bản vị

Harry Stack Sullivan, một trong những chuyên gia tâm thần nổi tiếng hơn về những mối quan hệ liên bản vị trong thời đại chúng ta, đã đề xuất lý thuyết rằng toàn bộ sự phát triển cá nhân, toàn bộ sự thoái lui và thiệt hại cá nhân, cũng như sự hồi phục và phát triển cá nhân, đều xảy đến thông qua mối quan hệ của chúng ta với những người khác. Nếu không am hiểu, thì trong hầu hết chúng ta, đều

có một mối hoài nghi dai dẳng rằng chúng ta có thể giải quyết các vấn đề riêng, và trở thành những chủ nhân đối với con tàu cuộc sống của mình, nhưng sự kiện của vấn đề là bằng chính mình, chúng ta lại chỉ có thể bị phá hủy bởi chính các vấn đề của mình, và phải chịu đựng tình trạng thất bại hoàn toàn. Vào bất cứ giây phút nào trong quá trình trở thành một con người của tôi, việc tôi là gì sẽ được xác định bởi mối quan hệ của tôi với những người yêu thương tôi hoặc khước từ tôi, với những người mà tôi yêu thương hoặc từ chối yêu thương.

Chắc hẳn mối quan hệ sẽ ***chi tốt đẹp giống như cách truyền đạt nó***. Nếu bạn và tôi có thể chân thành nói với nhau mình là ai, nghĩa là những điều chúng ta suy nghĩ, phán đoán, cảm thấy, ưa chuộng, yêu thương, kính mến và quý trọng, căm ghét, sợ hãi, mong ước, hy vọng, tin tưởng và cam kết, thì lúc đó và chỉ lúc đó, mỗi người chúng ta mới có thể phát triển. Lúc đó và chỉ lúc đó, mỗi người chúng ta mới có thể thực sự là mình, nói lên những điều mình thực sự suy nghĩ, bày tỏ những điều mình thực sự cảm thấy, diễn tả những điều mình thực sự yêu thích. Đây là ý nghĩa đích thực của tính chất xác thực với tư cách là một con người, rằng về bên ngoài của tôi thực sự phản ánh nội tâm của tôi. Điều này có nghĩa là tôi có thể thành thật trong việc truyền đạt con người của tôi cho những người khác. Và tôi không thể làm được việc này, trừ phi bạn giúp tôi. Tôi không thể phát triển, hoặc được hạnh phúc, hoặc thực sự trở nên sống động, trừ phi bạn giúp tôi.

Tôi phải tự do và có thể nói lên những tư tưởng của mình cho bạn, để bày tỏ với bạn về những phán đoán và giá trị của tôi, để bộc lộ với bạn những nỗi sợ hãi và thất vọng của tôi, để thừa nhận với bạn những thất bại và xấu hổ của tôi, để chia sẻ những chiến thắng của tôi, trước khi tôi có thể thực sự chắc chắn rằng đó là điều mà mình là và có thể trở thành. Tôi phải có khả năng nói với bạn tôi là ai,

trước khi tôi có thể nhận biết mình là ai. Và tôi phải nhận biết mình là ai, trước khi tôi có thể hành động thực sự, nghĩa là hài hòa với con người đích thực của mình.

MỐI QUAN HỆ CHỦ THỂ – ĐỐI TƯỢNG NGƯỢC LẠI VỚI “CUỘC GẶP GỠ”

Theo ngôn ngữ tâm lý hiện nay, “cuộc gặp gỡ” diễn tả mối quan hệ đặc biệt giữa hai người. Đây là sự đồng cảm hoặc truyền đạt mà con người đã đạt được. Một sự hiện hữu đang truyền đạt cho một sự hiện hữu khác, một sự hiện hữu đang chia sẻ với một sự hiện hữu khác. Gabriel Marcel gọi mối quan hệ này là “sự đồng cảm thuộc về bản thể”, một sự hợp nhất đích thực của hai con người. Để minh họa điều này nghĩa là gì, Marcel giải thích rằng rất thông thường, những cảm xúc và sự đồng cảm của chúng ta không hề xuất hiện đối với cuộc đời, khi chúng ta bắt gặp nỗi đau khổ của những người khác trong cuộc sống hàng ngày của mình. Marcel tiếp tục, bằng cách này hay cách khác, tôi hoàn toàn không thể phản ứng đối với chúng; chúng hoàn toàn “không ở đó” đối với tôi. Nhưng nếu **chúng ta** mở lá thư từ một người bạn ở cách xa chúng ta nhiều dặm nói cho chúng ta về nỗi bất hạnh lớn lao hoặc tình trạng đau yếu nào đó, thì ngay lập tức, chúng ta đồng cảm với người bạn đó, nên một với họ, cùng đau khổ

với họ; chúng ta liên kết với nhau mà không có bất cứ sự dè dặt nào.

Theo từ ngữ của Martin Buber, triết gia người Do Thái về tính cách liên bản vị, thì chính trong *cuộc gặp gỡ*, mà cá nhân kia không còn là một người thiếu cá tính con người, một “anh ấy” hoặc “cô ấy”, nhưng đối với “cái tôi” của tôi, người đó trở thành “Bạn” nhạy cảm, tương liên”. (Xem Martin Buber, *Tôi-Bạn*, New York, Scribner, 1960). Bằng cách thức bí ẩn và gần như không xác định được, người kia trở thành một con người đặc biệt trong đôi mắt tôi, một phần thuộc về thế giới của tôi, và một phần của bản thân tôi. Tới mức độ có thể được, tôi đi vào thế giới thực tại của người đó, và họ đi vào thế giới thực tại của tôi. Có một kiểu hợp nhất nào đó, ngay cho dù mỗi người chúng tôi vẫn còn là con người riêng biệt. Như e. e. cummings viết:

“Một người không phải là hai nửa. Hai người là phân nửa của một người”.

Người bạn của tôi trong cuộc gặp gỡ không còn là người nào đó “ở nơi nào đó bên ngoài” phục vụ những mục đích của tôi, hoặc thuộc về câu lạc bộ của tôi, hoặc làm việc với tôi. Mọi quan hệ của chúng tôi không phải là quan hệ chủ thể-đối tượng; chúng tôi đã có kinh nghiệm về sự đồng cảm hoặc cùng nhau thật bí ẩn nhưng chắc chắn. Các nhà tâm lý gọi điều này là “cuộc gặp gỡ”. Và chất liệu mà cuộc gặp gỡ được tạo nên chính là sự truyền đạt chân thành.

Tại đây, cuộc gặp gỡ đích thực tồn tại, và chúng ta đang nói rằng đây là điều tuyệt đối chủ yếu đối với sự phát triển như một con người, khái niệm về con người trong một cuộc gặp gỡ như vậy không phải là quá nhiều đối với các vấn đề và những giải pháp của họ như đối với sự đồng cảm, chia sẻ. Tôi cởi mở chính mình và thế giới của tôi cho

bạn để bạn đi vào, và bạn cởi mở chính mình và thế giới của bạn cho tôi để tôi đi vào. Tôi đã để cho bạn trải nghiệm về tôi như một con người, trong tất cả sự đầy đủ của con người tôi, và tôi đã trải nghiệm về bạn theo cách này. Và vì thế, tôi phải nói với bạn tôi là ai, và bạn phải nói với tôi bạn là ai. Truyền đạt là con đường duy nhất đưa đến sự đồng cảm.

Đây là lý do tại sao Eric Fromm nói rằng chúng ta không thể yêu thương bất cứ ai khi không yêu thương mọi người nhiều hơn. Nếu tôi có thể truyền đạt với bạn và bạn có thể truyền đạt với tôi chỉ dựa trên mức độ “chủ thể-đối tượng”, thì chắc hẳn cả hai chúng ta sẽ truyền đạt cho những người khác, và ngay cả đối với Chính Thiên Chúa, dựa trên cùng mức độ này. Chúng ta sẽ vẫn còn là những chủ thể riêng biệt; người khác và Thiên Chúa sẽ vẫn chỉ là những “đối tượng” trong thế giới của chúng ta, nhưng không phải là những trải nghiệm. Trừ phi một người đã cởi mở nhờ một cuộc gặp gỡ như vậy, thì người đó sẽ có cái được gọi là tình bạn, và có lẽ sẽ giữ lại được điều được gọi là niềm tin tôn giáo (một kiểu quan hệ với Thiên Chúa), hầu như bởi vì có những điều mong đợi nơi họ vì lý do nào đó. Mọi quan hệ này với những người khác sẽ là thái độ hòa nhã về mặt xã hội và không có gì hơn. Nơi họ, sẽ không có ý nghĩa cá nhân nào.

Thế giới của người nào như vậy là một thế giới của những đối tượng, những điều để lôi kéo, để phục vụ như là những trò tiêu khiển và nguồn thú vui. Những thứ sở hữu của người nào như vậy thì có thể đẹp đẽ và đắt tiền, hoặc chúng có thể phổ biến và rẻ tiền, nhưng người đó sẽ cô độc. Họ sẽ đi đến cuối cuộc đời mình mà vẫn chưa bao giờ

sống. Quá trình năng động của tư cách làm người sẽ trở nên một thứ tĩnh lặng giống như những mảnh vỡ đang trôi nổi trong dòng nước tù đọng. Khi quá trình của tư cách làm người bị kiềm chế, thì toàn bộ cuộc đời trở thành một nỗi ngán ngẩm khủng khiếp. Nếu những khía cạnh cuộc sống đối với một con người nhất định đều sắc bén, thì cuộc sống có thể rất đau khổ. Sẽ cần có tác nhân kích thích được gây ra nhưng lại ngăn ngừa một cách giả tạo, được gọi là những “việc bất ngờ”. Những việc bất ngờ này là những cố gắng nhỏ để chạy trốn khỏi cuộc đời, những “chuyến đi” ngắn, trong một nỗ lực để trốn thoát sự xâm phạm không lay chuyển được của thực tế và tình trạng cô độc chủ yếu của người nào không có được những người bạn đích thực.

Cuộc sống con người có quy luật của nó, một trong những quy luật đó là: Chúng ta phải sử dụng các sự vật và yêu thương con người. Người nào mà toàn bộ cuộc đời của họ được sống dựa trên mức độ chủ thể-đối tượng, đều nhận thấy rằng họ yêu thương các sự vật và sử dụng con người. Đây là điều đảm bảo cho cái chết đối với hạnh phúc và sự đầy đủ của con người.

CUỘC GẶP GỠ LIÊN BẢN VỊ VÀ NĂM MỨC ĐỘ CỦA SỰ TRUYỀN ĐẠT

Người nào đó đã khéo léo phân biệt được năm mức độ của sự truyền đạt mà theo đó, người ta có thể liên lạc với nhau. Có lẽ việc hình dung một người bị khóa kín bên trong một nhà tù sẽ giúp chúng ta hiểu biết về những mức độ này. Một đòi hỏi nhất quyết trong nội tâm thôi thúc người đó đi ra bên ngoài để đến với những người khác, tuy nhiên, họ vẫn lo ngại việc làm như vậy. Năm mức độ của

sự truyền đạt, sẽ được diễn tả sau, tiêu biểu cho năm mức độ của sự sẵn sàng ra khỏi chính mình, để tự truyền đạt cho những người khác.

Người trong nhà tù – và người đó là Tất cả Mọi người – đã ở đó từ nhiều năm, mặc dù điều khôi hài các những cánh cửa bằng sắt kê cột kẹt không hề bị khóa. Người đó vẫn có thể ra khỏi nhà tù của mình, nhưng trong tình trạng bị giam cầm lâu, họ đã học hỏi cách sợ hãi những nguy hiểm khả dĩ họ có thể gặp phải. Họ đi đến chỗ cảm thấy một kiểu an toàn và sự bảo vệ nào đó phía sau những bức tường nhà tù, nơi họ là một tù nhân tự nguyện. Thậm chí bóng tối nhà tù còn che chắn họ khỏi nhìn thấy rõ bản thân, và họ không chắc mình trông giống như cái gì dưới ánh sáng chan hòa của ban ngày. Nhất là họ không chắc rằng cái thế giới mà họ nhìn thấy từ phía sau chấn song, và những người mà họ thấy đang di chuyển trong thế giới đó sẽ chấp nhận họ như thế nào. Họ bị dày vò bởi một nhu cầu gần như tuyệt vọng đối với thế giới đó và những người đó, đồng thời, bởi một nỗi sợ hãi gần như tuyệt vọng đối với nguy cơ bị khước từ mà họ sẽ phải chịu đựng, nếu họ chấm dứt tình trạng cô độc của mình.

Tù nhân này nhớ lại những điều mà Viktor Frankl viết trong cuốn sách của ông, Sự Tìm kiếm của *Con người đối với Ý nghĩa*, nói về những người bạn của ông trong trại tập trung Đức Quốc Xã tại Dachau. Vài người trong số các tù nhân này, những người vẫn khao khát một cách thật tuyệt vọng đối với sự tự do của mình, đã bị giam cầm quá lâu, cuối cùng khi được phóng thích, họ bước ra bên ngoài dưới ánh sáng mặt trời, thì họ lại nhắm mắt một cách bồn chồn lo lắng, và rồi họ đã lặng lẽ bước trở lại vào bóng tối của nhà tù, nơi họ đã từng quen thuộc suốt một thời gian dài.

*Khước từ lời mời gọi đối với cuộc gặp gỡ liên bản vị
là trở thành một dấu chấm cô độc
trong trung tâm của một vòng tròn vĩ đại...
một hòn đảo nhỏ trong đại dương mênh mông.*

Đây là tình thế tiến thoái lưỡng nan hình dung được, nếu có phần bi kịch, mà tất cả chúng ta đều trải nghiệm lúc nào đó trong cuộc sống của mình và trong quá trình trở thành người. Hầu hết chúng ta đều chỉ có một câu trả lời yếu ớt đối với lời mời gọi gặp gỡ những người khác và thế giới của chúng ta, bởi vì chúng ta cảm thấy không thoải mái khi bộc lộ sự trần trụi của mình như là con người. Một số người trong chúng ta chỉ sẵn sàng đòi hỏi cuộc di cư này, trong khi bằng cách này hay cách khác, những người khác vẫn tìm được can đảm để đi ra ngoài bằng tất cả con đường để đến với sự tự do. Có những giai đoạn khác nhau ở giữa. Những giai đoạn này được mô tả dưới đây, theo tiêu đề năm mức độ của sự truyền đạt. Mức độ thứ năm, được coi như thứ nhất, tiêu biểu cho sự tối thiểu sẵn sàng truyền đạt bản thân cho những người khác. Những mức độ kế tiếp, giảm dần, biểu thị sự thành công càng ngày càng lớn trong cuộc phiêu lưu.

Mức độ Năm: *Mức độ này biểu thị cách trả lời yếu ớt nhất đối với tình thế tiến thoái lưỡng nan của con người và là mức độ thấp nhất của sự truyền đạt bản thân. Thật*

vậy, ở đây không hề có sự truyền đạt, trừ phi do tình cờ. Ở mức độ này, chúng ta nói chuyện bằng những lời sáo rỗng, như: “Bạn khỏe không? ... Gia đình của bạn thì sao? ... Bạn đã từng ở đâu?” Chúng ta nói những lời như: “Tôi rất thích chiếc áo của bạn.” “Tôi hy vọng chúng ta có thể thực sự sớm gặp lại nhau.” “Quả thật là vui khi gặp bạn.” Trên thực tế, gần như chúng ta thực sự không có ý gì đối với những điều mà chúng ta đang hỏi hoặc nói. Nếu phía bên kia phải bắt đầu trả lời chi tiết câu hỏi “Bạn khỏe không?” của chúng ta, thì chúng ta sẽ ngạc nhiên. Thông thường và may thay, phía bên kia cảm thấy sự hời hợt và tập quán trong câu hỏi và sự quan tâm của chúng ta, và họ buộc phải đơn giản đưa ra câu trả lời tiêu chuẩn: “Tôi khỏe, cảm ơn.”

Đây là câu chuyện, không mang tính cách truyền đạt, của buổi gặp mặt cocktail, cuộc gặp gỡ tại câu lạc bộ, tiệm giặt trong vùng lân cận v.v... Không hề có sự chia sẻ của những con người. Mọi người vẫn an toàn trong sự cô độc của sự giả vờ, không thành thật, tinh tế của mình. Hình như cả nhóm tụ tập để rồi vẫn cùng nhau cô độc. Điều này được tóm tắt thật hay qua những câu thơ trữ tình của Paul Simon trong bài **Những Âm thanh của sự Im lặng**, được sử dụng một cách rất hiệu quả trong bộ phim **The Graduate** (Người Tốt nghiệp):

“Và trong đêm trần trụi, tôi đã nhìn thấy

cả 10.000 người, có lẽ còn hơn nữa.

Những người đang nói chuyện mà vẫn không nói,

Những người đang nghe mà không hề lắng nghe,

Những người đang viết những bài hát mà âm thanh
không bao giờ được chia sẻ.

Không ai dám

làm náo động âm thanh của sự im lặng”.

Mức độ Bốn: Báo cáo các sự kiện về những người khác. Ở mức độ thứ bốn này, chúng ta không bước rất xa ra bên ngoài nhà tù trong sự cô độc của mình, để đi vào sự truyền đạt đích thực, bởi vì hầu như chúng ta không bộc lộ gì về bản thân. Chúng ta vẫn thỏa mãn trong việc nói với những người khác về những điều đã được nói hoặc thực hiện như thế này và thế kia. Chúng ta không đưa ra lời bình luận cá nhân, tự-bộc lộ mình trước những sự kiện này, nhưng chúng ta hoàn toàn báo cáo chúng. Đôi khi, như thể hầu hết chúng ta vẫn che giấu phía sau những lời nói sáo rỗng, vì thế, chúng ta cũng tìm kiếm chỗ ẩn náu trong những tiết mục tán gẫu, mẩu chuyện, và câu chuyện kể nhỏ về những người khác. Chúng ta không đưa ra điều gì về bản thân và không mời gọi sự đáp trả từ những người khác.

Mức độ Ba: Những Ý tưởng và Phán đoán của Tôi. Ở mức độ này, có một số sự truyền đạt con người mình. Tôi sẵn sàng chấp nhận bước này để ra khỏi sự giam cầm cô độc của mình. Tôi sẽ chấp nhận rủi ro khi nói với bạn một số ý tưởng và bộc lộ một số phán đoán và quyết định của tôi. Tuy nhiên, việc truyền đạt của tôi vẫn còn ở dưới một sự kiểm duyệt nghiêm ngặt. Khi tôi truyền đạt những ý tưởng v.v... của mình, tôi vẫn sẽ chăm chú nhìn bạn. Tôi muốn thử nhiệt độ của nước trước khi tôi nhảy xuống. Tôi muốn chắc chắn rằng bạn sẽ chấp nhận những ý tưởng, phán đoán và quyết định của mình. Nếu bạn nhướng mày lên hoặc nhắm mắt lại, nếu bạn ngáp hoặc nhìn đồng hồ, thì chắc chắn tôi sẽ rút lui vào vùng đất an toàn hơn. Tôi sẽ chạy đi tìm chỗ ẩn núp của sự im lặng, hoặc thay đổi đề tài câu chuyện. Hoặc tệ hại hơn, tôi sẽ bắt đầu nói những

điều mà tôi nghĩ rằng bạn muốn tôi nói. Tôi sẽ cố gắng trở nên điều gì làm vui lòng bạn.

Có lẽ ngày nào đó, khi tôi triển khai lòng can đảm và sự xúc cảm mãnh liệt của ước muốn phát triển như một con người, thì tôi sẽ bộc lộ trước mặt bạn tất cả những điều chứa đựng trong trí óc và tâm hồn tôi. Đây sẽ là giây phút sự thật của tôi. Thậm chí có thể tôi đã từng làm như vậy, nhưng bạn vẫn chỉ có thể biết được một ít về con người tôi, trừ phi tôi sẵn sàng tiến tới mức độ có chiều sâu kế tiếp của sự truyền đạt bản thân.

Mức độ Hai: Những Cảm giác (Cảm xúc) của tôi.
“Mức độ-Ruột gan.” Có thể sẽ không xảy ra đối với nhiều người trong chúng ta rằng, một khi chúng ta đã bộc lộ những ý tưởng, phán đoán và quyết định của mình, thì quả thật là sẽ có nhiều điều hơn trong con người chúng ta để chia sẻ. Thật vậy, những điều đặc thù và phân biệt rõ rệt bản thân tôi với những người khác, biến việc truyền đạt con người của tôi thành một kiến thức duy nhất, đó là những cảm giác hoặc cảm xúc của tôi.

Nếu tôi thực sự muốn bạn biết tôi là ai, thì tôi phải nói với bạn về bụng dạ (mức độ-ruột gan) cũng như cái đầu của tôi. Những ý tưởng, phán đoán và quyết định của tôi đều khá mang tính cách tập quán. Nếu tôi là một người thuộc đảng Dân chủ hoặc Cộng hòa do sự thuyết phục, thì tôi có nhiều bạn bè. Nhưng những cảm giác ẩn bên dưới những ý tưởng, phán đoán và niềm tin của tôi là độc nhất của tôi. Không ai ủng hộ một đảng phái chính trị, hoặc có một niềm tin tôn giáo, hoặc cam kết theo một mục đích, cùng với những cảm giác nhiệt tình hoặc lãnh đạm rõ ràng là của tôi. Không ai trải nghiệm cảm giác thất vọng chính xác là của tôi, bị những nỗi sợ hãi của tôi dày vò, cảm thấy những niềm đam mê của tôi. Không ai phản đối chiến

tranh cùng với sự căm phẫn đặc biệt của tôi, hoặc ủng hộ lòng ái quốc với cảm giác trung thành duy nhất của tôi.

Dựa trên mức độ này của sự truyền đạt, mà tôi phải chia sẻ với bạn chính những cảm giác này, nếu tôi cần nói với bạn tôi thực sự là ai. Để minh họa điều này, tôi muốn đặt một phán đoán ở cột phía bên trái, và một số phản ứng thuộc về cảm xúc có thể có đối với phán đoán này ở cột phía bên phải. Nếu tôi chỉ nói với bạn những điều chứa đựng trong tâm trí tôi, thì tôi vẫn sẽ che giấu rất nhiều về bản thân, đặc biệt trong những lãnh vực mà tôi là chính mới một cách sâu xa nhất, riêng tư, cá nhân nhất.

Phán đoán

Tôi nghĩ rằng bạn
thông minh,

Một số phản ứng

có thể có về mặt cảm xúc

... và tôi ghen tị.
... và tôi cảm thấy thất vọng.
... và tôi cảm thấy tự hào được
là bạn của bạn.
...và điều này làm cho tôi không
thoải mái đối với bạn.
... và tôi cảm thấy nghi ngờ về
bạn.
... và tôi cảm thấy mình
thua kém bạn.

... và tôi cảm thấy bị thúc đẩy
để bắt chước bạn.

... và tôi cảm thấy như thể mình
đang bỏ xa bạn.

... và tôi cảm thấy ước muốn
làm bề mặt bạn.

*Hầu hết Mọi người đều có khuynh hướng
bù đắp thái quá.*

*Ai xem xét tỉ mỉ với sự hoài nghi
đều có khuynh hướng
là những kẻ vô đoán
tự cho rằng mình không bao giờ sai lầm.*

Hầu hết chúng ta đều cảm thấy rằng những người khác sẽ không chịu đựng được sự thành thật như vậy về mặt cảm xúc trong việc truyền đạt. Chúng ta thà bảo vệ sự thiếu chân thành của mình, lấy cớ rằng nó có thể đụng chạm đến những người khác, sau khi hợp lý hóa sự giả tạo của mình thành sự thanh cao, thì chúng ta ổn định tư

tương đối với mối quan hệ hơi hợt này. Điều này xảy ra không chỉ trong trường hợp những cuộc làm quen tình cờ, nhưng ngay cả đối với các thành viên trong gia đình chúng ta nữa; nó phá hủy sự đồng cảm đích thực trong các cuộc hôn nhân. Hậu quả là chính chúng ta không phát triển, chúng ta cũng không giúp đỡ bất cứ ai phát triển được. Trong khi đó, chúng ta lại phải sống trong những cảm xúc bị dồn nén – một con đường thật nguy hiểm và tự hủy hoại mình khi đi theo. Bất cứ mối quan hệ nào, phải có bản chất của cuộc gặp gỡ thực sự, đều cần dựa trên cách truyền đạt chân thành, cởi mở, ở mức độ-ruột gan. Khả năng là vẫn ở lại trong nhà tù của tôi, để rồi chịu đựng cái chết dần mòn như một con người.

Chúng ta sẽ nói về mức độ này của sự truyền đạt, sau khi mô tả mức độ truyền đạt thứ nhất và sâu xa nhất giữa những con người.

Mức độ Một: Truyền đạt Tột đỉnh. Tất cả những tình bạn sâu xa và đích thực, đặc biệt sự kết hợp của những người đã kết hôn, đều phải dựa trên sự cởi mở, chân thành tuyệt đối. Đôi khi, cách truyền đạt ở mức độ-ruột gan sẽ khó khăn nhất, nhưng rõ ràng chính những lúc này mới là cần thiết nhất. Giữa những người bạn thân hoặc giữa các đôi bạn trong cuộc hôn nhân, thỉnh thoảng vẫn có sự đồng cảm mang tính cá nhân và cảm xúc trọn vẹn.

Trong tình trạng con người của chúng ta, điều này không bao giờ có thể là một kinh nghiệm thường xuyên. Tuy nhiên, nên và sẽ có những lúc cuộc gặp gỡ đạt tới sự truyền đạt hoàn toàn. Lúc này, hai người sẽ cảm thấy một sự đồng cảm gần như hoàn toàn đối với nhau. Tôi biết rằng những phản ứng của tôi được bạn tôi hoàn toàn chia sẻ; hạnh phúc hoặc nỗi đau khổ của tôi được nhân đôi một

cách hoàn hảo nơi người đó. Chúng tôi giống như hai nhạc cụ đang có chính xác cùng một nốt, đây ập và phát ra cùng âm thanh. Đây là ý nghĩa của mức độ một, cách truyền đạt tột đỉnh. (A.H. Maslow, *Những Kinh nghiệm Tôn giáo, Giá trị và Tột đỉnh*, 1964).

NHỮNG “QUY TẮC” ĐỐI VỚI CÁCH TRUYỀN ĐẠT Ở MỨC ĐỘ-RUỘT GAN

Nếu tình yêu con người và tình bạn phải chín mùi giữa bất cứ hai người nào, thì cần có sự bộc lộ tuyệt đối và chân thành với nhau; chỉ có thể đạt được kiểu tự-bộc lộ này, thông qua cách mà chúng ta gọi là truyền đạt “ở mức độ-ruột gan”. Không có cách khác, và tất cả những lý do mà chúng ta viện dẫn để hợp lý hóa sự che giấu và thiếu chân thành của chúng ta đều phải bị coi như ảo tưởng. Khi tôi nói với bạn rằng tôi thực sự cảm thấy gì về bạn, thì sẽ tốt cho tôi hơn nhiều, so với việc tôi bắt đầu cảm thấy khó chịu và không thoải mái về một mối quan hệ giả tạo.

Sự thiếu chân thành luôn luôn có cách thức trở lại với nỗi ám ảnh và gây rắc rối cho chúng ta. Ngay cho dù tôi phải nói với bạn rằng tôi không có cảm xúc thán phục hoặc yêu thương bạn, thì vẫn tốt hơn nhiều, so với việc cố gắng lừa dối bạn và phải trả cái giá cuối cùng đối với toàn bộ sự lừa dối này, đó là nỗi đau lớn hơn của bạn và cả của tôi. Và đôi khi, bạn sẽ phải nói với tôi những điều sẽ

khó khăn cho bạn trong việc chia sẻ. Nhưng quả thật bạn không có chọn lựa nào, và nếu tôi muốn có tình bạn của bạn, thì tôi phải sẵn sàng chấp nhận bạn như bạn là. Nếu cả hai chúng ta đi đến mối quan hệ mà không xác định được sự chân thành và cởi mở đối với nhau, thì không thể có tình bạn, không thể có sự phát triển; nói đúng hơn, chỉ có thể có một loại quan hệ chủ thể-đối tượng, được tiêu biểu bằng trò cãi vã vặt, hờn dỗi, ghen tị, tức giận và tố cáo của thanh thiếu niên.

Sự xúi giục cổ điển nhất về vấn đề này, và dường như sẽ là điều tác hại nhất trong số tất cả những ảo tưởng thuộc về lãnh vực này của mối quan hệ con người, đó là: chúng ta bị xúi giục để nghĩ rằng việc truyền đạt một phản ứng không thuận lợi về mặt cảm xúc sẽ có khuynh hướng gây ra sự bất đồng. Nếu tôi nói với bạn rằng thật là phiền phức cho tôi khi bạn làm điều gì đó mà bạn vẫn quen làm, thì tôi có thể bị xúi giục để tin rằng sẽ tốt hơn khi không đề cập đến điều này. Mối quan hệ của chúng ta sẽ an bình hơn. Dù sao bạn vẫn sẽ không hiểu.

Vì thế, tôi vẫn giữ điều đó trong lòng mình, và mỗi khi bạn làm công việc của bạn, thì trong bụng tôi lại tiếp tục cho điểm 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ..., cho đến một ngày kia, khi bạn làm cùng một việc mà bạn vẫn luôn luôn làm và ồn ào quá sức. Trong khi bạn đang làm phiền tôi, thì tôi vẫn tiếp tục giữ điều đó trong lòng và tôi âm thầm học hỏi cách cảm ghét bạn ở nơi nào đó. Những tư tưởng tốt đẹp của tôi đang biến thành mối hiềm oán.

Khi cuối cùng điều đó nổ ra thành hàng loạt cảm xúc lớn, thì bạn vẫn không hiểu. Bạn nghĩ rằng loại phản ứng này hoàn toàn không được yêu cầu. Sự liên kết tình cảm của chúng ta thật mỏng manh và sắp đổ vỡ. Và điều

đó hoàn toàn bắt đầu khi tôi nói: “Tôi không thích việc mà cô ấy đang làm, nhưng tốt hơn là không nói ra bất cứ điều gì. Mọi quan hệ sẽ an bình hơn”. Đây hoàn toàn là một ảo tưởng, và tôi nên nói với bạn ngay từ đầu. Bây giờ, có sự kết thúc về mặt tình cảm, tất cả là bởi vì tôi đã muốn giữ sự an bình giữa chúng ta.

Quy tắc Một: Truyền đạt ở mức độ-ruột gan (cởi mở và chân thành về mặt cảm xúc) không bao giờ được bao hàm sự phê phán về người khác. Tôi hoàn toàn không đủ trưởng thành để đi vào tình bạn đích thực, trừ phi tôi nhận ra rằng tôi không thể phê phán ý định hoặc động cơ của người khác. Tôi phải đủ khiêm tốn và lành mạnh để cúi đầu trước sự phức tạp và bí nhiệm của con người. Nếu tôi phê phán bạn, thì tôi chỉ càng bộc lộ sự thiếu trưởng thành và vô lý của chính mình đối với tình bạn.

Tính bộc trực về mặt cảm xúc không luôn luôn bao hàm sự phê phán về bạn. Thật vậy, thậm chí tính cách này còn tránh bất cứ sự phê phán nào về bản thân. Chẳng hạn, nếu tôi phải nói với bạn: “Tôi không thoải mái đối với bạn”, thì tôi đã thành thật về mặt cảm xúc và đồng thời ít nhất không hàm ý rằng chính do lỗi của bạn mà tôi không thoải mái đối với bạn. Có lẽ đây là mặc cảm tự ti riêng hoặc ý niệm chung của tôi về trí thông minh của bạn. Tôi không nói rằng đây là lỗi của bất cứ ai, nhưng đơn giản đưa ra một báo cáo về phản ứng thuộc về cảm xúc của tôi đối với bạn vào lúc này.

Nếu tôi phải nói với bạn rằng tôi cảm thấy bực tức hoặc bị đụng chạm vì điều gì đó mà bạn đã làm hoặc nói, thì cũng vẫn như vậy. Tôi không phê phán bạn. Có lẽ chính lòng tự ái của tôi khiến tôi quá nhạy cảm, hoặc khuynh hướng của tôi đối với bệnh hoang tưởng (một mặc cảm bị ngược đãi). Tôi không chắc, và trong hầu hết các trường hợp, tôi không bao giờ có thể chắc chắn được. Để chắc chắn thì sẽ bao hàm một sự phê phán. Tôi chỉ có thể nói chắc chắn rằng điều này đã từng và đang là phản ứng thuộc về cảm xúc của tôi.

Nếu tôi phải nói với bạn rằng bạn làm phiền tôi, thì một lần nữa, tôi sẽ không quá ngạo mạn khi nghĩ rằng hành động của bạn sẽ làm phiền bất cứ ai. Thậm chí tôi

không có ý rằng dù sao hành động của bạn vẫn sai trái hoặc mang tính xúc phạm. Đơn giản tôi có ý nói rằng ở đây và bây giờ, tôi cảm thấy khó chịu. Có lẽ đó là do tình trạng nhức đầu hoặc tiêu hóa của tôi, hoặc đêm hôm qua tôi đã không ngủ nhiều. Quả thật tôi không biết. Tất cả điều mà tôi biết là tôi đang cố gắng nói với bạn rằng tôi đang cảm thấy khó chịu.

Trong hầu hết các trường hợp, chắc hẳn sẽ hữu ích nhất khi giới thiệu cách truyền đạt ở mức độ-ruột gan của chúng ta bằng một kiểu từ chối nào đó, để đảm bảo với người khác rằng mình không hàm ý phê phán. Tôi có thể bắt đầu bằng cách nói rằng: “Tôi không biết tại sao điều này làm phiền tôi, nhưng đúng là như vậy ... Tôi đoán rằng tôi hoàn toàn quá nhạy cảm, và tôi thực sự không hàm ý rằng đó là lỗi của bạn, nhưng tôi cảm thấy bị đụng chạm vì điều mà bạn đang nói”.

Tất nhiên, điều chủ yếu là trên thực tế không hề có sự phê phán. Nếu tôi có thói quen phê phán những ý định hoặc động cơ của người khác, thì tôi nên cố gắng thật nhiều để từ bỏ được thói quen này của tuổi thanh thiếu niên. Tôi sẽ hoàn toàn không thể che đậy những phê phán của mình, bất kể tôi thực hiện bao nhiêu lời phủ nhận.

Mặt khác, nếu tôi thực sự không đủ trưởng thành để tự kiểm chế những cách phê phán như vậy, thì cuối cùng, điều này cũng sẽ trở nên rõ rệt. Nếu tôi thực sự muốn biết ý định hoặc động cơ của người khác, thì chỉ có một cách để phát hiện: tôi phải hỏi người đó. (Đừng khinh suất mà bỏ qua cách này. Bạn cũng không có đôi mắt của tia-x đâu!).

***Để bộc lộ bản thân một cách cởi mở và chân thành,
đòi hỏi lòng can đảm thuần túy nhất.***

Có lẽ ở đây nên lồng vào một từ về sự khác biệt giữa việc phê phán một con người và phê phán một hành động. Nếu tôi thấy người nào đó đang ăn cắp tiền của người khác, thì tôi có thể phê phán rằng hành động này là sai trái về mặt đạo đức, nhưng tôi không thể phê phán người đó. Việc phê phán trách nhiệm của con người là dành cho Thiên Chúa, chứ không dành cho bạn hoặc tôi. Tuy nhiên, nếu chúng ta không thể phê phán sự đúng đắn hoặc sai trái của một hành động, thì đây sẽ là mục đích của toàn bộ nền đạo đức khách quan. Chúng ta đừng để cho mình bị rơi vào tình trạng này, rằng không có điều gì sai trái hoặc đúng đắn một cách khách quan, mà hoàn toàn là do cách thế bạn nhìn vào nó. Nhưng việc phê phán trách nhiệm của người khác là đang đóng vai trò của Thiên Chúa.

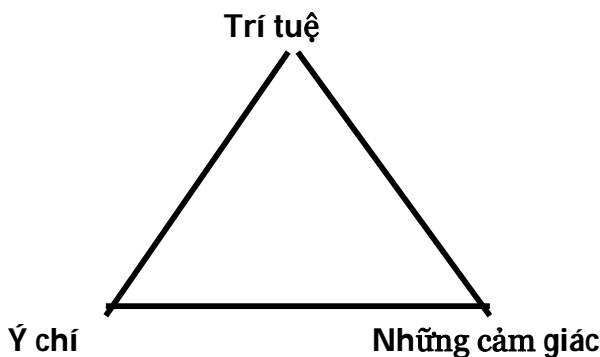
Quy tắc Hai: Cảm xúc không mang tính cách đạo đức (tốt hoặc xấu). Về mặt lý thuyết, hầu hết chúng ta đều chấp nhận sự kiện rằng những cảm xúc không mang tính cách đáng khen hoặc tội lỗi. Những cảm giác thất vọng hoặc chán nản, hoặc sợ hãi và tức giận không biến người ta thành một kẻ xấu hoặc người tốt. Tuy nhiên, trên thực tế, hầu hết chúng ta đều không chấp nhận sống những điều mà chúng ta sẽ chấp nhận trong lý thuyết hết ngày này sang ngày kia. Chúng ta rèn luyện một cách kiểm soát khá khắt khe đối với những cảm xúc của mình. Nếu lương tâm kiểm soát của chúng ta không tán thành những cảm

xúc nào đó, thì chúng ta kiềm chế những cảm xúc này trong tiềm thức của mình. Các chuyên gia y khoa về căng thẳng thần kinh nói rằng nguyên nhân phổ biến nhất của tình trạng mệt mỏi và đau yếu thực sự chính là kiềm chế cảm xúc. Sự thật là có những cảm xúc mà chúng ta không muốn thừa nhận. Chúng ta xấu hổ đối với những nỗi sợ hãi, hoặc chúng ta cảm thấy mặc cảm vì cơn tức giận hoặc những mong ước thuộc về cảm xúc-thể lý của mình.

Trước khi bất cứ người nào có thể được giải thoát đủ để thực hành việc “truyền đạt ở mức độ-ruột gan”, trong đó, họ phải cảm thấy tin tưởng rằng những cảm xúc đều không mang tính cách đạo đức, nhưng hoàn toàn thực tế. Những cảm giác ghen tuông, tức giận, những mong ước tính dục, nỗi sợ hãi v.v... của tôi không làm cho tôi trở thành một người tốt hoặc xấu. Tất nhiên, những phản ứng thuộc cảm xúc này phải được tâm trí và ý chí của tôi kết hợp, nhưng trước khi chúng được kết hợp, trước khi tôi có thể quyết định rằng tôi có muốn hành động theo chúng hay không, thì tôi phải cho phép chúng nổi lên, và tôi phải nghe thấy rõ chúng đang nói gì với tôi. Tôi phải có thể nói, mà không có bất cứ cảm giác chỉ trích gì về mặt đạo đức, rằng tôi lo ngại hoặc sợ hãi hoặc bị khuấy động về mặt tính dục.

Tuy nhiên, trước khi tôi sẽ được tự do đủ để làm điều này, thì tôi phải tin rằng những cảm xúc không mang tính cách đạo đức, tự thân chúng không tốt cũng không xấu. Tôi cũng phải tin rằng kinh nghiệm về toàn bộ hàng loạt những cảm xúc là một phần của tình trạng con người, là sự kế thừa của mỗi người.

Quy tắc Ba: Những cảm giác (cảm xúc) phải được kết hợp với trí tuệ và ý chí. Sự hiểu biết điểm kế tiếp này là điều cực kỳ quan trọng. Việc không kiểm chế những cảm xúc của chúng ta có nghĩa là chúng ta phải trải nghiệm, nhận ra và chấp nhận đầy đủ những cảm xúc của mình. Điều này không bao hàm rằng chúng ta sẽ luôn luôn hành động dựa trên những cảm xúc này bằng bất cứ cách nào. Nếu một người cứ phải để cho những cảm giác hoặc cảm xúc của họ kiểm soát cuộc đời họ, thì thật là bi kịch và là một hình thức tồi tệ nhất của sự thiếu trưởng thành. Việc cảm thấy và thừa nhận với bản thân và với những người khác rằng tôi lo ngại là một chuyện, nhưng việc cho phép nỗi sợ hãi này lấn át mình thì lại là một chuyện khác. Việc cảm thấy và thừa nhận với bản thân rằng tôi tức giận là một chuyện, nhưng việc tôi đắm vào mũi bàn thì lại là một chuyện khác.



Trong hình tam giác trên đây, chúng ta nhận thấy ba năng lực của con người cần được liên kết lại, nghĩa là đưa vào một tổng thể hài hòa, nếu người đó phải tiến bộ trong quá trình trở thành một con người. Nếu ý nghĩa của sự kết hợp này rõ rệt, thì rõ ràng trí óc phán đoán sự cần thiết hoặc mong ước hành động dựa trên những cảm xúc

nào đó mà người ta hoàn toàn cảm thấy, và ý chí đưa phán đoán này vào sử dụng. Chẳng hạn, tôi có thể cảm thấy rất lo ngại khi nói với bạn sự thật về một vấn đề nhất định nào đó. Sự kiện là tôi đang cảm thấy lo ngại và tự thân vấn đề này không tốt cũng không xấu. Tôi cho phép bản thân mình cảm thấy nỗi lo ngại này, nhận ra nó. Trí óc của tôi thực hiện sự phán đoán rằng tôi nên hành động dựa trên nỗi lo ngại này, và nói với bạn sự thật, nhưng bất chấp nó. Do đó, ý chí thực hiện phán đoán của trí óc. Tôi nói với bạn sự thật.

Tuy nhiên, nếu tôi đang tìm kiếm một mối quan hệ đích thực và chắc chắn với bạn, và ước muốn thực hành cách truyền đạt “ở mức độ-ruột gan”, thì tôi phải nói với bạn điều gì đó như: “Tôi thực sự không biết tại sao... có lẽ đó là tính nhát gan của tôi... nhưng tôi cảm thấy lo ngại khi nói với bạn điều gì đó, tuy nhiên, tôi biết rằng mình phải chân thành đối với bạn... Sự thật là tôi nhận thấy điều đó...”

Một ví dụ khác, hoặc có lẽ tôi cảm thấy rất âu yếm và yêu thương đối với bạn. Như Chesterton đã từng nhận xét, nỗi sợ hãi tâm thường nhất là nỗi sợ hãi đối với tình cảm. Có lẽ đây là di sản văn hóa của chúng ta, hoặc có lẽ đây là nỗi sợ hãi bị khước từ, nhưng chúng ta thường cảm thấy một sự miễn cưỡng rất lớn đối với việc tỏ ra âu yếm và yêu thương bề ngoài. Có lẽ trong trường hợp này, trí óc của tôi sẽ trải qua phán đoán rằng thật là đúng đắn khi hành động dựa trên sự thôi thúc này của cảm giác, và một lần nữa, ý chí của tôi đưa phán đoán vào thực hiện. Rõ ràng là trong con người được kết hợp, những cảm xúc không bị kiềm chế, và chúng cũng không đảm nhận quyền kiểm soát toàn bộ con người. Chúng được nhận ra (Tôi đang cảm thấy gì?), và kết hợp (Tôi muốn hành động dựa trên cảm giác này hay không?).

Quy tắc Bốn: Trong việc truyền đạt “ở mức độ-ruột gan”, phải “báo cáo” những cảm xúc. Nếu tôi cần nói với bạn tôi thực sự là ai, thì tôi phải nói với bạn về những cảm giác của tôi, tôi sẽ hành động dựa trên chúng hay không. Tôi có thể nói với bạn rằng tôi đang tức giận, giải thích sự kiện về nỗi tức giận của tôi, mà vẫn không suy luận bất cứ phê phán nào về bạn, và không có ý định hành động dựa trên sự tức giận này. Tôi có thể nói với bạn rằng tôi lo ngại, giải thích sự kiện về nỗi sợ hãi của tôi, mà không tố cáo rằng bạn chính là nguyên nhân gây ra điều đó, và đồng thời, không chịu thua nỗi sợ hãi. Nhưng nếu tôi cần cởi mở chính mình với bạn, thì tôi phải để cho bạn cảm thấy (gặp gỡ) con người của tôi, và nói với bạn về cơn tức giận và nỗi sợ hãi của tôi.

Quả thật hoặc là chúng ta nói ra (báo cáo) những cảm giác của mình, hoặc là chúng ta sẽ hành động theo chúng. Cảm giác giống như hơi nước đang tụ tập bên trong một cái ấm. Khi bị giữ lại bên trong và tụ tập sức mạnh, thì chúng có thể thổi tung cái nắp che đậy con người, giống như hơi nước bên trong cái ấm sẽ thổi tung nắp của cái ấm.

Chúng ta đã nhắc đến nhận định của giới y khoa về căng thẳng thần kinh rằng sự kiềm chế cảm xúc chính là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra tình trạng mệt mỏi và đau yếu thực sự. Đây là một phần của quá trình “hành động theo”. Những cảm xúc bị giữ lại có thể tìm ra lối thoát của chúng trong việc “hành động theo” chúng nhưc đầu, phát ban ngoài da, dị ứng, hen suyễn, các chứng cảm lạnh nói chung, đau lưng hoặc tứ chi, nhưng chúng cũng có thể hành động theo trong tình trạng căng thẳng của các cơ bắp bị kéo căng, tiếng đóng sầm cánh cửa, siết chặt nắm tay, áp huyết gia tăng, nghiến răng, những giọt nước mắt, cơn giận dữ, những hành động bạo lực. Chúng ta không chôn vùi những cảm xúc chết của mình; *chúng vẫn*

sống động trong tiềm thức và trong lòng chúng ta, để gây đau đớn và rắc rối cho chúng ta. Việc báo cáo những cảm giác thực sự của mình không chỉ có lợi hơn nhiều, mà còn mang tính cách chủ yếu đối với tính toàn vẹn và sức khỏe của chúng ta nữa.

Nguyên nhân phổ biến nhất của việc không báo cáo những cảm xúc của mình là chúng ta không muốn thừa nhận chúng vì lý do này hay lý do khác. Chúng ta sợ rằng những người khác có thể không nghĩ tốt về mình, hoặc thực sự khước từ mình, hoặc trừng phạt mình bằng cách thế nào đó vì tính bộc trực của chúng ta về mặt cảm xúc. Chúng ta đã được “lập trình” bằng cách này hay cách khác là không chấp nhận những cảm xúc nào đó như là một phần của mình. Chúng ta xấu hổ về chúng. Bây giờ, chúng ta có thể hợp lý hóa và nói rằng chúng ta không thể báo cáo những cảm xúc này bởi vì chúng sẽ không được hiểu, hoặc việc báo cáo chúng sẽ gây xáo trộn cho mối quan hệ an bình, hoặc khơi dậy một phản ứng ào ạt từ người khác; nhưng tất cả những lý do của chúng ta đều chủ yếu không trung thực, và sự im lặng của chúng ta chỉ có thể tạo ra mối quan hệ không trung thực. Bất cứ ai xây dựng mối quan hệ ít cởi mở và chân thành đều đang xây dựng trên cát. Một mối quan hệ như vậy sẽ không bao giờ chịu đựng được sự thử thách của thời gian, và không bên nào trong mối quan hệ sẽ rút ra được từ đó bất cứ ích lợi nào đáng kể.

Quy tắc Năm: Với những ngoại lệ hiếm hoi, phải báo cáo những cảm xúc khi đang cảm thấy chúng. Đối với hầu hết mọi người trong chúng ta, việc báo cáo cảm xúc nào là một vấn đề thuộc về lịch sử thì dễ dàng hơn nhiều. Điều này gần giống như nói về một người khác khi tôi có thể nói về bản thân mình cách đây một hoặc hai năm, và

thừa nhận rằng lúc đó tôi đã rất sợ hãi hoặc rất tức giận. Bởi vì đó là những cảm xúc nhất thời và bây giờ không còn nữa, nên trước mắt, tôi dễ dàng phân tích những cảm giác này từ con người của mình. Tuy nhiên, thật khó mà kể lại một cảm giác sau khi nó đã trôi vào lịch sử cá nhân của tôi. Chúng ta thường rất bối rối vì những cảm xúc trước đây “Tôi không biết tại sao mình cứ quá bị kích động như thế”. Thời gian để báo cáo những cảm xúc là lúc chúng ta đang trải qua. Ngay cả sự tạm thời trì hoãn việc báo cáo những cảm xúc này vẫn là thiếu khôn ngoan và không lành mạnh.

Toàn bộ sự truyền đạt đều phải rõ ràng tôn trọng không chỉ người chuyển lại việc truyền đạt, mà còn cả người tiếp nhận nào phải chấp nhận việc truyền đạt nữa. Do đó, có thể xảy ra tình trạng là trong việc kết hợp những cảm xúc, phán đoán của tôi có thể tuyên bố rằng đây không phải là lúc phù hợp để báo cáo phản ứng thuộc về cảm xúc của mình. Nếu người nhận lại quá bối rối về mặt cảm xúc, thì người đó hầu như không thể ở trong tâm trạng đón nhận, và việc báo cáo của tôi sẽ chỉ có thể bị bóp méo do trạng thái bất an về mặt cảm xúc của họ bằng cách này hay cách khác, thì có thể tôi sẽ phải trì hoãn việc báo cáo này.

Nhưng nếu vấn đề lại đủ trầm trọng và những cảm xúc đủ mạnh mẽ, thì thời gian trì hoãn không thể quá lâu, tôi cũng không thể sợ hãi hoặc bị ép buộc phải hoàn toàn kiềm chế cảm xúc. Hãy ghi chú rằng thời gian trì hoãn này không bao giờ nên kéo dài, và đừng như trong hầu hết các trường hợp, đây sẽ là điều hiếm có.

Cũng vậy, đừng như sẽ là một ngoại lệ hợp lý đối với quy tắc này, để trì hoãn hoặc loại bỏ việc báo cáo trong trường hợp một sự kiện đang trôi qua với một cơ hội hiểu

biết sơ sài. Thái độ thô lỗ của người tài xế xe buýt có thể gây khó chịu cho tôi, nhưng đây không phải là cơ hội để tôi đối mặt với hắn và nói với hắn về những phản ứng thuộc về cảm xúc của tôi đối với hắn. Tuy nhiên, trong trường hợp của hai người phải làm việc hoặc sống chung với nhau hoặc muốn quan hệ một cách sâu xa, thì việc báo cáo cảm xúc trong lúc đang có những cảm xúc là điều cực kỳ quan trọng.

NHỮNG ÍCH LỢI CỦA CÁCH TRUYỀN ĐẠT “Ở MỨC ĐỘ-RUỘT GAN”

Ích lợi rõ rệt và trước hết của cách truyền đạt “ở mức độ-ruột gan” sẽ là một mối quan hệ thực sự và chắc chắn, và là mối quan hệ mà chúng ta đã từng gọi là một “cuộc gặp gỡ” đích thực của những con người. Sẽ không chỉ có sự truyền đạt lẫn nhau của những con người, và kết quả là sự chia sẻ và trải nghiệm được tư cách làm người, nhưng cách này sẽ đưa đến kết quả trong một ý nghĩa được xác định càng ngày càng rõ ràng hơn, trong việc tự-ý thức về cá tính của mình đối với từng đối tác trong mỗi quan hệ.

Hiện nay, nhiều người trong chúng ta vẫn hỏi: “Tôi là ai?”. Điều này đã đi đến chỗ trở thành một câu hỏi hợp thời về mặt xã hội. Câu này hàm ý rằng tôi thực sự không nhận biết bản thân mình như là một con người. Chúng ta đã từng nói rằng con người của tôi là những điều tôi suy nghĩ, phán đoán, cảm thấy v.v... Nếu tôi đã truyền đạt những điều này một cách cởi mở và tự do, thật rõ ràng như tôi có thể và thật chân thành như tôi có thể, thì tôi sẽ tìm được một sự phát triển dễ nhận thấy trong ý thức của tôi về sự nhận dạng, cũng như một sự hiểu biết sâu xa hơn và chắc chắn hơn về người khác. Điều đã trở nên sự thật hiển nhiên về mặt tâm lý là tôi sẽ chỉ có thể hiểu biết nhiều về bản thân mình, khi tôi đã sẵn sàng truyền đạt với người khác.

*Thái độ của con người đầy đủ
luôn luôn không thể tiên liệu được
– đơn giản bởi vì nó
TỰ DO*

Kết quả thứ hai và rất quan trọng của việc truyền đạt này là, sau khi hiểu được chính mình vì tôi đã tự truyền đạt bản thân, thì tôi sẽ nhận thấy những kiểu không trưởng thành đang thay đổi thành những kiểu trưởng thành. Tôi sẽ thay đổi! Bất cứ ai nhìn thấy những kiểu phản ứng của người đó, và sẵn sàng xem xét chúng, thì đều có thể tiến tới việc nhận ra rằng đây là kiểu nhạy cảm thái quá hoặc thuộc về bệnh hoang tưởng. Lúc việc nhận ra thấm nhập vào người đó, thì họ sẽ nhận thấy rằng kiểu phản ứng đang thay đổi. Bất kể tất cả những điều mà chúng ta đã từng nói về cảm xúc, chúng ta không được tin rằng những kiểu cảm xúc đều thuần túy mang tính cách sinh học hoặc không thể tránh được. ***Tôi có thể và sẽ thay đổi những kiểu cảm xúc của mình***, nghĩa là tôi sẽ chuyển từ cảm xúc này sang cảm xúc khác, nếu tôi chân thành để cho những cảm xúc của mình nổi lên để nhận ra, và phê phán rằng chúng không trưởng thành và không đáng mong ước, sau khi tôi đã chân thành báo cáo về chúng.

Chẳng hạn, nếu tôi liên tục và chân thành báo cáo cảm xúc về “cảm giác bị tổn thương” vì nhiều chuyện nhỏ nhặt và vụn vặt, thì lúc đó sẽ trở nên rõ ràng đối với tôi là tôi nhạy cảm thái quá và tôi đã nuông chiều bản thân

trong sự tự-thương mình. Lúc điều này trở nên rõ rệt đối với tôi, thực sự chạm vào tôi, thì tôi sẽ thay đổi.

Tóm tắt động lực là thế này: Chúng ta để cho những cảm xúc của mình nổi lên để có thể nhận ra chúng; chúng ta quan sát những kiểu phản ứng thuộc về cảm xúc của mình, báo cáo và phán đoán chúng. Sau khi đã thực hiện những việc này, thì ngay lập tức và theo bản năng, chúng ta thực hiện việc điều chỉnh cần thiết, dưới ánh sáng những lý tưởng và niềm hy vọng của chúng ta đối với sự phát triển. Chúng ta thay đổi. Bạn hãy cố gắng thực hiện điều này và tự nhận xét.

Như chúng ta đã nói, những phản ứng thuộc về cảm xúc của chúng ta không phải là nhu cầu về mặt sinh lý hoặc tâm lý. Chúng ta có thể chuyển từ cảm xúc này sang cảm xúc khác nếu chúng ta muốn. Vì thế, có thể bổ sung thêm nhiều ví dụ. Tôi có thể cảm thấy cạnh tranh dữ dội, nhưng nếu tôi để cho những cảm xúc bên dưới tinh thần cạnh tranh của tôi nổi lên để nhận ra, thì tôi có thể phát hiện rằng đó chỉ là ý thức của tôi về tình trạng thua kém, tâm trạng thiếu tự tin ở bản thân thúc đẩy tôi đi vào sự cạnh tranh. Thật là bí ẩn lạ lùng, khi chúng ta để cho những cảm xúc này soi sáng con người nội tâm của mình, thì chúng có thể nói cho chúng ta những điều mà chúng ta không bao giờ biết về chính mình. Loại tự-hiểu biết mình này chính là bước khởi đầu của sự phát triển.

Hoặc có thể tôi đang làm việc với một cảm xúc có hại như tâm trạng thất vọng, mà nếu tôi để cho tâm trạng này nổi lên để xem xét, thì ý chí sẽ tự cho thấy rằng đó chỉ là một cố gắng tự-trừng phạt mình. Hầu hết sự “dồn nén” đều đơn giản là sự tự-trừng phạt mình. Việc xem xét thêm có thể cho tôi thấy rằng mình đã có mặc cảm, và tôi cần đến sự trừng phạt này để chuộc lỗi cho mặc cảm tội lỗi của mình. Tôi đang trong quá trình tự-hủy. Khi tôi có thể nhận

ra rằng những cảm xúc này là tiêu cực và tự-hủy mình, thì đây mới chính là sức mạnh của tôi để chuyển sang một phản ứng thuộc về cảm xúc mới, từ tâm trạng tự-thán và tự-trùng phạt mình chuyển sang tình yêu, từ tức giận sang đồng cảm, từ thất vọng sang hy vọng.

Nếu toàn bộ điều này đều có thật, thì bạn chỉ có thể cảm thấy nó để nhận biết sự thật về nó, rõ ràng câu nói ngắn mà chúng ta vẫn quen sử dụng: “Xin lỗi, nhưng đó là cách thức của tôi” không hơn gì một cách trốn tránh và ảo tưởng. Thật là thuận tiện nếu bạn không muốn phát triển; nhưng nếu bạn muốn phát triển, thì bạn hãy cố gắng vượt lên trên ảo tưởng này.

Ích lợi thứ ba của cách truyền đạt “ở mức độ-ruột gan” là cách này sẽ khơi dậy từ người khác một sự cởi mở và chân thành khi phản ứng, điều này cần thiết nếu mỗi quan hệ phải mang tính cách liên bản vị, lẫn nhau. Goldbrunner, một bác sĩ tâm thần, tuyên bố có phần huỳnh hoang rằng ông có thể ngay lập tức tiếp cận tới những phần sâu xa nhất của bất cứ ai chỉ trong vòng vài phút. Phương pháp của ông không phải là bắt đầu bằng cách thăm dò với những câu hỏi, bởi vì cách này chỉ làm cho người bất an trở nên càng phòng thủ hơn. Lý thuyết của vị bác sĩ tâm thần này là nếu chúng ta muốn người khác cởi mở với mình, thì chúng ta phải bắt đầu bằng cách tự cởi mở với họ, nói với người khác về những cảm giác của mình một cách cởi mở và chân thành.

Bác sĩ Goldbrunner khẳng định rằng con người cộng hưởng đối với con người. Nếu tôi sẵn sàng bước ra khỏi tình trạng tối tăm trong nhà tù của mình, để bộc lộ phần sâu xa nhất của mình cho người khác, thì kết quả gần như luôn luôn mang tính cách tự động và ngay tức

khắc: người kia cảm thấy được tạo khả năng để bộc lộ bản thân họ cho tôi. Khi được nghe điều bí mật và những cảm giác sâu xa của tôi, người đó được tạo can đảm để truyền đạt của những điều của họ. Trong phần phân tích sau cùng, đây là điều mà chúng ta muốn nói là “cuộc gặp gỡ”.

*Bất kể những điều bí mật của tôi là gì,
khi tôi giải bày chúng cho bạn,
thì chúng là một phần con người của tôi.*

Đối phó với những Cảm xúc của Mình

Chúng ta đã nói rằng con người đầy đủ không dồn nén những cảm xúc của mình, đến chừng mức điều này còn ở dưới quyền kiểm soát của họ, nhưng họ để cho chúng nổi lên bề mặt của nhận thức. Người đó cảm thấy sự đầy đủ trong cuộc sống cảm xúc của mình; họ “tiếp xúc”, hòa hợp với những cảm xúc của mình, ý thức được những điều chúng đang nói với họ về những nhu cầu và mối quan hệ của họ với những người khác. Mặt khác, chúng ta cũng nói rằng điều này không hàm ý đầu hàng những cảm xúc. Trong con người đầy đủ, có sự quân bình về những ý thức, cảm xúc, trí tuệ và ý chí. Những cảm xúc phải được kết hợp. Mặc dù điều cần thiết là “báo cáo” những cảm xúc của mình, nhưng chúng ta không hề phải “hành động dựa trên” chúng.

*Hầu hết chúng ta đều cảm thấy rằng
những người khác sẽ không chịu đựng được
sự thành thật như vậy về mặt cảm xúc trong việc truyền
đạt.*

*Chúng ta thà bảo vệ sự thiếu chân thành của mình,
lấy cớ rằng nó có thể chạm đến những người khác,
sau khi hợp lý hóa sự giả tạo của mình
thành sự thanh cao,
thì chúng ta ổn định tư tưởng
đối với những mối quan hệ hời hợt.*

Tâm quan trọng mang tính cách quyết định của toàn bộ điều này sẽ rõ rệt đối với bạn, nếu bạn suy nghĩ chỉ một chút rằng (1) hầu hết tất cả những thú vui và nỗi đau khổ của cuộc đời đều liên quan sâu xa đến những cảm xúc, (2) hầu hết tư cách đạo đức của con người đều là kết quả của những sức mạnh thuộc về cảm xúc (ngay cho dù tất cả chúng ta đều có khuynh hướng tự cho mình là những người trí tuệ thuần túy, và giải thích dựa trên cơ sở lý trí, khách quan về tất cả những sở thích và hành động của mình, (3) hầu hết các cuộc xung đột giữa người với người đều do hậu quả của những căng thẳng về mặt cảm xúc (như tức giận, ghen tức, thất vọng v.v...), và hầu hết các cuộc gặp gỡ liên bản vị đều đạt được thông qua kiểu truyền đạt nào đó về mặt cảm xúc (như đồng cảm, âu yếm, những cảm giác quý mến và lôi cuốn). Nói cách khác, những cảm xúc của bạn và cách bạn xử lý như thế nào đối

với chúng chắc chắn sẽ hình thành con người bạn hoặc làm cho bạn bị suy sụp trong sự phiêu lưu của cuộc đời.

Có thể minh họa những cơ cấu của “nhận thức”, “báo cáo” và “kết hợp” như sau:

Tình huống: Bạn đang có cuộc thảo luận với một thành viên trong gia đình mình hoặc một người bạn. Có vài sự khác biệt ý kiến, những tiếng nói và áp huyết gia tăng một cách rất từ từ. Bạn bắt đầu cảm thấy tình trạng căng thẳng của những cảm giác mạnh mẽ. Bạn nên làm gì?

LÀNH MẠNH

1. *Ý thức được những cảm xúc của bạn.* Trong một chốc lát, hãy hướng tâm trí bạn cách xa khỏi cuộc tranh luận và trực tiếp chú ý đến phản ứng thuộc về cảm xúc của bạn. Hãy tự hỏi: Tôi đang cảm thấy gì? Có phải là bối rối không (bởi vì lý lẽ của anh ta nghe có vẻ hay hơn)? Có phải là sợ hãi không (anh ta khá to lớn và tỏ ra tức giận hơn trong một thời gian ngắn)? Trội vượt (bởi vì bạn tiến xa hơn trong những quan điểm, và anh ta nhận biết điều này)?
 2. *Thừa nhận những cảm xúc của bạn.* Hãy hướng nhận thức đầy đủ của bạn về phía cảm xúc. Hãy nhìn rõ xem, như vậy bạn có thể nhận ra điều đó. Bạn cũng hãy đánh giá xem điều đó mạnh mẽ như thế nào. Chẳng hạn, đó là cơn tức giận, và điện áp cũng khá cao.
-

3. *Kiểm tra cảm xúc của bạn.* Nếu bạn thực sự muốn khám phá nhiều điều về bản thân, thì hãy hỏi cơn tức giận của bạn xem nó phát xuất từ đâu và nó đi tới đó như thế nào. Có thể bạn không có khả năng phát hiện toàn bộ sơ đồ gia hệ thuộc về cảm xúc hiện tại của mình, nhưng bạn hoàn toàn có thể có ý niệm lơ mờ về một mặt cảm thua kém mà bạn chưa bao giờ thừa nhận.
 4. *Báo cáo cảm xúc của bạn.* Bây giờ chỉ là những sự kiện. Không có những lời giải thích hoặc phê phán. “Chúng ta hãy bình tĩnh lại một phút. Tôi đang quá bức bối và tôi bắt đầu nói những điều mà tôi thực sự không muốn nói”. Điều rất quan trọng là không tố cáo hoặc phê phán trong việc báo cáo này. Đừng nói với anh ta rằng chính do lỗi của anh ta khiến bạn tức giận như vậy. Bạn biết rằng đây không phải là lỗi của anh ta. Đây là điều gì đó ở nơi bạn. Ngay cả với chính mình, bạn cũng đừng đổ lỗi cho anh ta.
 5. *Kết hợp cảm xúc của bạn.* Sau khi lắng nghe cảm xúc của mình, và sau khi hỏi và báo cáo về cảm xúc này, bây giờ, bạn hãy để cho tâm trí mình phán đoán điều gì đúng đắn để làm, và hãy để cho ý chí của mình thực hiện phán đoán, nghĩa là chẳng hạn, “Chúng ta hãy bắt đầu lại. Tôi nghĩ rằng tôi quá phòng thủ để lắng nghe anh. Tôi muốn thử lại”. Hoặc “Nếu chúng ta ngưng đề tài này lại, thì anh có phiền lòng không? Tôi e rằng đang trở nên quá nhạy cảm để thảo luận bất cứ điều gì”.
-

KHÔNG LÀNH MẠNH

1. *Bỏ qua phản ứng thuộc về cảm xúc của bạn.* Dù sao vẫn không liên quan đến lý lẽ. Tuy nhiên tốt hơn (nếu bạn muốn phạm một sai lầm tồi tệ nhất), bạn hãy tự nhủ rằng mình không hề tức giận. Nếu bạn đang toát mồ hôi, thì hãy tự nhủ rằng trong phòng chỉ ấm áp mà thôi. Hãy giữ lại cơn tức giận của bạn trong chỗ lõm của vùng thượng vị, nơi mà cái đầu của bạn không thể nhận thấy điều đó. Dù sao, cảm thấy những cảm xúc trong một cuộc thảo luận trí tuệ là không xứng đáng.
2. *Tiếp tục khước từ những cảm xúc của bạn.* Hãy tự nhủ và nói với những người khác: “Nhưng tôi không hề giận dữ”. Bạn bỏ qua những cảm xúc một cách dễ dàng hơn, nếu bạn vẫn giữ tâm trí mình cố định trong lý lẽ. Đừng để cho những cảm xúc khiến bạn bị sao lãng. Bạn có thể uống một viên Alka Seltzer sau, khi dạ dày của bạn gọi bạn là một kẻ nói dối.
3. *Tiếp tục lùng sục trong suốt tâm trí bạn những tài liệu để bác bỏ.* Anh chàng với những biện pháp đúng đắn và đường lối trong sáng đang sắp sửa cạy tung để mở rộng điều này ra. Bây giờ hoàn toàn là cuộc thắng-thua. Hãy nói chậm lại; bạn đang bắt đầu nói lấp bắp. Nhưng hãy giữ vững một lưu lượng đều đặn, nếu không, anh ta sẽ đạt tới đó và giải thích cặn kẽ quan điểm của mình. Hãy giữ tâm trí bạn trong lý lẽ, và hãy tiếp tục hướng tới nhược điểm của đối phương.
4. *Nếu bạn hoàn toàn mất bình tĩnh và trở nên thiếu mạch lạc, thì hãy đổ lỗi cho anh ta.* Và bạn hãy đảm

bảo bao gồm trong lý do lên án của bạn cả sự thiếu sót sâu xa nào đó về nhân cách. Hãy nói với anh ta: “Thật không thể thảo luận được bất cứ điều gì với anh. Anh quá sức ngạo mạn. Anh không bao giờ chịu lắng nghe (những điều khái quát như vậy cũng đều tốt cả). Anh nghĩ rằng mình là Thiên Chúa, phải không?” (Đảm bảo anh ta biết rằng câu hỏi này mang tính cách khoa trương).

5. *Bởi vì thậm chí bạn không thừa nhận rằng mình đang có một cảm xúc, nên bạn sẽ không phải vượt qua tâm trạng bối rối khi cố gắng học hỏi từ những phản ứng thuộc về cảm xúc của bạn hoặc kết hợp chúng. Tuy nhiên, những cảm xúc bị dồn nén vẫn tìm được một con đường để gây phiền toái, vì thế, bạn hãy đi bộ ra ngoài trong cơn tức giận, và hãy uống hai viên Aspirin – và cứ tiếp tục nghĩ rằng anh ta vô lý như thế nào.*

*Nói với bạn về những TƯ TƯỞNG của tôi
chính là tự định vị mình trong một phạm trù,*

*Nói với bạn về những CẢM GIÁC của tôi
chính là nói với bạn về CON NGƯỜI TÔI*

NHỮNG SUY NGHĨ

VỀ SỰ “XA LÁNH” VÀ CUỘC “GẶP GỠ”

Bất kể bạn không sẵn sàng và miễn cưỡng khi nói với những người khác mình là ai, trong mỗi chúng ta vẫn có một mong ước sâu xa và cố gắng để được hiểu. Rõ ràng đối với tất cả chúng ta, chúng ta rất mong muốn được yêu thương, nhưng khi chúng ta không được hiểu bởi những người mà chúng ta cần đến và mong muốn tình yêu của họ, thì bất cứ kiểu truyền đạt sâu xa nào đều trở thành một điều căng thẳng và không thoải mái. Điều này không mở rộng và không làm cho chúng ta phấn chấn. Rõ ràng không ai thực sự yêu thương chúng ta một cách hiệu quả, trừ phi người đó thực sự hiểu chúng ta. Tuy nhiên, bất cứ ai cảm thấy mình được hiểu, thì chắc chắn người đó sẽ cảm thấy mình được yêu.

Nếu không có ai hiểu tôi, và chấp nhận con người của tôi, thì tôi sẽ cảm thấy “bị xa lánh”. Những tài năng và thứ sở hữu của tôi sẽ không hề an ủi được tôi. Ngay cả khi ở giữa nhiều người, tôi vẫn sẽ luôn luôn mang trong lòng một cảm giác cô độc và một mình. Tôi sẽ cảm thấy một kiểu “giam cầm cô độc”. Đây là một quy luật, cũng chắc chắn như quy luật về sức hút, người nào được hiểu và được yêu đều sẽ phát triển như một con người; người nào bị xa lánh đều sẽ bị chết trong cái xà lim của sự giam cầm cô độc, một mình.

Có nhiều điều bên trong mỗi người chúng ta mà chúng ta sẽ muốn chia sẻ. Tất cả chúng ta đều có quá khứ bí mật riêng của mình, những điều xấu hổ bí mật và những giấc mơ bị tan vỡ, những niềm hy vọng bí mật của chúng ta. Vượt trên và tương phản với nhu cầu và mong ước chia sẻ những bí mật này và để được hiểu, mỗi người trong

chúng ta đều phải xem xét cẩn thận nỗi sợ hãi và liều lĩnh. Bất kể những bí mật của tôi là gì, hình như còn hơn cả bất cứ điều gì khác, chúng vẫn là một phần của tôi một cách sâu xa và độc nhất. Không ai làm chính xác những điều mà tôi đã từng làm, không ai suy nghĩ những tư tưởng của tôi, hoặc mơ những giấc mơ của tôi. Thậm chí tôi không chắc mình có thể tìm được từ ngữ để chia sẻ những điều này với một người khác, nhưng điều mà ngay cả tôi còn ít biết chắc là: những điều đó nghe như thế nào đối với người khác?

Người nào có sự tự-nhận thức tốt về bản thân, người nào thực sự và chân thành chấp nhận chính mình, đều sẽ được giúp đỡ rất nhiều lúc ở trong tình thế tiến thoái lưỡng nan này. Tuy nhiên, rất có thể một số người không bao giờ thực sự chia sẻ chính mình, vẫn có thể được hỗ trợ đối với sự tự-nhận thức tốt về bản thân. Hầu hết chúng ta đều vẫn cảm thấy và làm những việc này, chúng ta đã từng sống với những cảm giác rằng mình sẽ không bao giờ dám nói với người khác. Đối với người khác, có thể tôi có vẻ lừa dối hoặc thậm chí xấu xa, lối bịch hoặc kiêu căng. Có thể toàn bộ cuộc sống của tôi có vẻ giống như một sự lừa dối ghê gớm.

Hàng ngàn nỗi sợ hãi giữ chúng ta lại trong tình trạng giam cầm cô độc của sự xa lánh. Nơi một số người trong chúng ta, vẫn có nỗi sợ hãi bị suy nhược, thốn thụt như một đứa trẻ. Những người khác trong chúng ta lại cảm thấy bị kiềm chế bởi nỗi sợ hãi rằng người khác sẽ không cảm thấy tầm quan trọng lớn lao về điều bí mật của tôi đối với tôi. Chúng ta thường e dè trước rằng nỗi đau sẽ sâu xa như thế nào, nếu điều bí mật của tôi lại được đáp ứng bằng sự lãnh đạm, hiểu lầm, cú sốc, tức giận hoặc chế nhạo. Người bạn tâm tình của tôi có thể trở nên bực bội hoặc tiết lộ bí mật của tôi cho những người khác mà tôi không có ý định.

Có thể xảy ra là ở thời điểm nào đó trong cuộc đời mình, tôi đã đưa phần nào đó của mình ra khỏi bóng tối và đặt nó dưới ánh sáng đôi mắt của một người khác. Có thể người đó không hiểu, và tôi trở nên hoàn toàn hồi tiếc trong một nỗi cô độc đau khổ về mặt cảm xúc. Tuy nhiên, có thể có những lúc khác, khi người nào đó nghe thấy điều bí mật của tôi và đã đón nhận việc giải bày tâm sự của tôi trong đôi tay hòa nhã của họ. Tôi có thể nhớ được những điều người đó đã nói để trấn an tôi, sự thương cảm trong giọng nói của họ, cái nhìn hiểu biết trong đôi mắt họ. Tôi vẫn nhớ đôi mắt đó nhìn giống như thế nào. Tôi vẫn còn nhớ đôi tay họ đã đón nhận tôi ra sao. Tôi vẫn nhớ sức ép nhẹ nhàng nói với tôi rằng mình đã được hiểu. Thật là một kinh nghiệm vĩ đại và giải thoát, và sau đó, tôi cảm thấy mình còn sống động hơn rất nhiều. Một nhu cầu lớn lao đã được đáp trả trong tôi, để được thực sự lắng nghe, được hiểu và được đón nhận một cách nghiêm túc.

Chi thông qua kiểu chia sẻ này, mà một người đi đến sự tự nhận biết mình. Tự thân việc xem xét nội tâm là vô ích. Một người có thể giải bày tất cả những bí mật của họ trên những trang giấy ngoan ngoãn của cuốn nhật ký cá nhân, nhưng người đó chỉ có thể nhận biết chính mình và cảm thấy sự đầy đủ của cuộc sống khi gặp gỡ một người khác. Tình bạn trở thành một cuộc phiêu lưu vĩ đại. Có một sự khám phá liên tục sâu xa hơn về bản thân và về người bạn của mình, khi chúng ta tiếp tục bộc lộ những tầng lớp mới mẻ và sâu xa hơn của bản thân. Điều này cởi mở tâm trí tôi, mở rộng các chân trời của tôi, đổ đầy trong tôi nhận thức mới, đào sâu những cảm giác của tôi, mang lại ý nghĩa cho cuộc đời tôi.

Tuy nhiên, những hàng rào cản không bao giờ được thường xuyên bẻ gãy. Đối với từng ngày mới, tình bạn và sự tự-bộc lộ cho nhau vẫn có tính cách mới mẻ nơi chúng, bởi vì việc trở thành một con người liên quan đến sự thay

đổi và phát triển mỗi ngày. Bạn tôi và tôi vẫn thay đổi, và những khác biệt đang trở nên rõ rệt hơn. Chúng tôi không phát triển thành con người như nhau, nhưng mỗi người thành con người riêng của mình. Tôi khám phá nơi bạn tôi những thị hiếu và sở thích khác, những cảm giác và niềm hy vọng khác, những phản ứng khác đối với các kinh nghiệm mới. Tôi khám phá ra công việc nói với người đó rằng tôi là ai không thể được thực hiện một lần cho tất cả. Tôi phải liên tục nói với bạn rằng tôi là ai và bạn phải liên tục nói với tôi rằng bạn là ai, bởi vì cả hai chúng ta đều vẫn đang liên tục tiến triển.

Có thể dường như bây giờ, chính những điều lôi cuốn tôi đến với bạn lần đầu tiên lại có tác động chống lại việc truyền đạt. Ban đầu, tình cảm của bạn cân bằng với những khuynh hướng mang tính cách trí tuệ hơn của tôi. Tính cách hướng ngoại của bạn bổ sung cho tính cách hướng nội của tôi; chủ nghĩa hiện thực của bạn đối trọng với trực giác nghệ thuật của tôi. Hình như giống với một tình bạn lý tưởng. Hình như chúng ta giống hai nửa riêng biệt cần đến nhau để trở thành một toàn thể. Nhưng bây giờ, khi tôi muốn bạn chia sẻ tầm nhìn thuộc về trí tuệ của tôi, thì tôi lại khó chịu vì bạn không quan tâm đến những lý luận khách quan của tôi về lẽ phải. Bây giờ, khi tôi muốn chứng tỏ với bạn rằng bạn không hợp lý trong tình cảm của mình, thì dường như điều này lại không thành vấn đề đối với bạn. Ban đầu, hình như chúng ta rất phù hợp với nhau. Bây giờ, mong ước của bạn trong việc đi ra ngoài để đến với những người khác và những khuynh hướng hướng nội của tôi để tìm kiếm sự cô tịch dường như lại gây ra sự bất đồng.

Con người đầy đủ thì ở trong mối quan hệ sâu xa và có ý nghĩa với thế giới bên ngoài họ.

Họ không chỉ lắng nghe chính mình, mà còn lắng nghe những tiếng nói trong thế giới của họ. Sự rộng rãi nơi kinh nghiệm cá nhân của họ được gia tăng bất tận thông qua một sự đồng cảm nhạy cảm với những người khác. Họ đau khổ với người đang đau khổ, vui với người vui. Họ được sinh ra một lần nữa vào mỗi mùa Xuân, cảm thấy tác động nơi những bí ẩn vĩ đại của cuộc đời: chào đời, phát triển, yêu thương, đau khổ, cái chết. Trái tim của họ rộn lên cùng với các “tình nhân trẻ”, và họ nhận biết điều gì đó thuộc về sự hồ hởi nơi bản thân. Họ cũng nhận biết triết lý về nỗi thất vọng của khu nhà ổ chuột, tình trạng cô độc của nỗi đau khổ không được xoa dịu, và tiếng chuông không bao giờ rung lên mà không rung theo cách thế xa lạ nào đó đối với họ.

Tất nhiên, có thể tình bạn của chúng ta vẫn còn đó. Chúng ta đang đứng gần gũi trong tâm tay của những điều đáng xem và đẹp đẽ nhất của con người. Bây giờ, chúng ta không được quay trở lại. Chúng ta vẫn có thể chia sẻ tất cả những điều mà chúng ta đã từng chia sẻ với sự phấn khích này, khi lần đầu tiên tôi nói với bạn rằng tôi là ai và bạn nói với tôi rằng bạn là ai; chỉ lúc bấy giờ, sự chia sẻ của chúng ta sẽ sâu xa hơn, bởi vì chúng ta sâu xa hơn. Nếu tôi vẫn tiếp tục lắng nghe bạn với cùng cảm giác ngạc nhiên và vui mừng như tôi đã từng như vậy lúc đầu, và bạn vẫn lắng nghe tôi theo cách này, thì tình bạn của chúng ta sẽ phát triển bền vững hơn và với những nguồn gốc sâu xa hơn. Sợi dây kim tuyến của lần đầu tiên chia sẻ sẽ biến thành vàng ròng. Chúng ta có thể và sẽ chắc chắn rằng không cần phải che giấu nhau bất cứ điều gì, rằng chúng ta đã chia sẻ mọi sự.

Tôi đang tiếp tục trải nghiệm sự phát triển-liên tục, thực tại luôn luôn-mới mẻ của bạn, và bạn đang tiếp tục trải nghiệm thực tại của tôi, và thông qua nhau, chúng ta

cùng nhau trải nghiệm thực tại của Thiên Chúa, Đấng đã từng nói: "... con người ở một mình không tốt".

Cái nhìn nhẹ nhàng nhất của bạn
sẽ dễ dàng bao trùm tôi,
mặc dù tôi đã tự khép kín mình,
tựa như những ngón tay,
bạn luôn luôn mở từng cánh,
từng cánh hoa,
bản thân tôi giống như Mùa Xuân mở ra
(đang tác động một cách khéo léo, bí ẩn)
bông hoa hồng đầu tiên của nó.

e. e. cummings

**Những Nơi Che giấu của Con Người:
Các Phương pháp Đề phòng của Cái Tôi**

HÌNH THÀNH PHẢN ỨNG

Trước khi triển khai một mục lục về những vai trò và ý đồ khác nhau, dường như cần phải nói điều gì đó về các phương pháp phòng thủ của cái tôi, luôn luôn liên quan bằng cách này hay cách khác đến những vai trò và ý đồ này. Nói tóm lại, những cách phòng thủ này của cái tôi là những cách bù đắp, được trau dồi để làm đối trọng và nguy trang cho điều gì khác nơi chúng ta, mà chúng ta vẫn coi như một sự thiếu sót hoặc bất lợi.

Alfred Adler vĩ đại lần đầu tiên trở nên quan tâm đến sự bù đắp như là một hiện tượng tâm lý, khi ông nhận xét thấy bản chất con người có khuynh hướng làm thế nào để bù đắp cho những khiếm khuyết của cơ thể. Một quả thận đảm nhận chức năng của cả hai, khi quả thận kia bị thất bại trong việc thực hiện chức năng. Điều tương tự cũng đúng đối với hai lá phổi. Một chỗ gãy xương được lành lặn cách đúng đắn làm cho chỗ xương bị gãy trở nên mạnh mẽ hơn bình thường.

Thực tế cũng xảy ra là nhiều người nổi tiếng phát triển được kỹ năng nào đó với một mức độ kỳ lạ, chính xác bởi vì họ đã cố gắng khắc phục tình trạng bất lợi nào đó. Glenn Cunningham, vận động viên người Mỹ đầu tiên chạy được hàng dặm, chắc hẳn anh đã trở thành một người chạy đua vĩ đại khi anh cố gắng củng cố vững chắc đôi chân của mình, đã từng bị thương tật trầm trọng năm anh lên 7 tuổi trong một trận hỏa hoạn gần như cướp đi sinh mạng của anh. Charles Atlas trở thành người đầu tiên luyện tập thể hình nổi tiếng bởi vì khi còn thiếu niên, cơ thể yếu đuối của anh là điều gây lúng túng cho anh. Cũng có cái được gọi là sự “bù đắp thay”, nhờ đó, một người bị tật nguyên học hỏi bằng cách này để trội vượt trong một cách khác. Họa sĩ nổi tiếng Whistler đã từng bị đuổi học tại trường West Point và mất đi mong ước của anh về một sự nghiệp trong quân đội, nhưng anh học hỏi để trội vượt như là một họa sĩ, bằng cách phát triển những tài năng của mình trong lãnh vực đó.

Việc “hình thành phản ứng”, mà chúng ta đang xem xét ở đây, là sự bù đắp thái quá, bằng cách cường điệu hoặc phát triển quá đáng những khuynh hướng nào đó thuộc về ý thức, như là một sự phòng thủ chống lại những khuynh hướng vô thức của một đặc điểm trái ngược và không được tán thành, đe dọa can thiệp vào sự nhận biết có ý thức. Kẻ cực kỳ vô đoán, người tuyệt đối chắc chắn về

mọi sự, trau dồi một cách ý thức thái độ chắc chắn này, do những mối hoài nghi làm mất tinh thần trong tiềm thức của họ. Sự tự-nhận thức về bản thân của họ đủ mạnh mẽ để sống với những mối hoài nghi này. Những người quá mềm mỏng, đến mức độ đa cảm thái quá, thường bị nghi ngờ là có thái độ này để bù đắp cho khuynh hướng cộc cằn và thô bạo đã bị dồn nén trong tiềm thức của họ.

Tính cả thẹn, dưới hình thức cực đoan, thường là một cách bù đắp thái quá đối với những mong ước tính dục bình thường đã bị dồn nén, mà người cả thẹn không thể sống thoải mái với chúng. Người dường như tỏ ra quan tâm thái quá đến sức khỏe cha mẹ già của họ chắc hẳn làm như vậy, để bù đắp cho mong ước trong tiềm thức là được thoát khỏi trách nhiệm đối với cha mẹ qua cái chết của cha mẹ họ.

Xin vui lòng ghi chú rõ rằng chúng ta không thể nghi ngờ mọi khuynh hướng tốt đều là một sự bù đắp về mặt tâm lý cho những khuynh hướng trái ngược. Việc hình thành phản ứng luôn luôn là một sự bù đắp thái quá, một phản ứng cực đoan. Thái độ bù đắp là dựa vào phía sau để tránh bị lật ngược về phía trước. Một khi được đưa vào hoạt động, thì kiểu bù đắp này luôn luôn đưa đến hậu quả là một thái độ thái quá hoặc cực đoan. Do đó, chỉ có thái độ thái quá bất cứ theo kiểu nào, mới bị nghi ngờ là sự “hình thành phản ứng” bù đắp. Kẻ võ đoán thì tự nghĩ rằng mình không bao giờ sai lầm. Người cả thẹn thì quá tiết hạnh. Người thuộc loại-cải cách, thích thuyết giáo, tự cho mình là đúng, cực kỳ ghét tội lỗi và cũng ghét cả người tội lỗi, mà không có bất cứ nhận thức nào về tình trạng yếu đuối bình thường của con người.



Thật là hợp thời về mặt xã hội khi hỏi:

Tôi là ai? Không có “con người thực sự” nhỏ bé bên trong tôi.

Tôi là điều mà tôi cam kết.

*Hãy phán đoán, cảm thấy, quý mến, tôn trọng,
sợ hãi, yêu thương, mong ước.*

Kết luận là thế này: thái độ cực đoan nơi một người thường có ý nghĩa hoàn toàn trái ngược lại với điều mà thái độ này hàm ý. Rất thông thường, chúng ta tố cáo kẻ võ đoán là tự hào và cảm thấy “được kêu gọi” để giúp người đó học hỏi được sự khiêm tốn dịu dàng. Trên thực tế, người đó không hề biết chắc về bản thân mình, và khi chúng ta càng cố gắng đánh bại họ, để nuôi dưỡng những mối hoài nghi về họ và phơi bày những sai lầm của họ, thì họ càng bù đắp nhiều hơn. Thậm chí tính cách võ đoán của họ chắc chắn sẽ càng trở nên thái cực và đáng ghét hơn.

SỰ THAY THẾ

Một cơ cấu phòng thủ thứ hai của cái tôi được gọi là “sự thay thế”. Điều này thường ám chỉ cách diễn tả gián tiếp đối với một sự thôi thúc mà lương tâm kiểm duyệt (siêu ngã của Freud) ngăn cản chúng ta không được diễn tả trực tiếp. Chẳng hạn, một đứa trẻ có thể phát triển lòng căm ghét sôi sục đối với cha mẹ nó. Việc lập trình của xã

hội chúng ta thường sẽ không cho phép thẳng thắn diễn tả lòng căm ghét này. Tôi muốn nói rằng bạn không thể ghét cha mẹ mình. Vì thế, đứa trẻ đập phá tài sản công cộng, lật đổ những tấm bia mộ, hoặc làm điều gì đó phi lý hơn nữa, không liên quan gì đến lòng căm ghét mà nó phải kiềm chế. Khi vận động viên đấu vật bất lực, ngất xỉu đang ngã quỵ xuống, thì kẻ hâm mộ môn quyền anh rõ ràng có ý định giết người, khi hắn đứng bên ngoài chỗ đấu vật và la hét om sòm: “Hãy giết chết kẻ ăn bám!”, rõ ràng hắn nuôi dưỡng lòng căm ghét nào đó trong tiềm thức cần phải kiềm chế, bởi vì hắn không thể sống với lòng căm ghét này hoặc diễn tả nó ra.

“Giơ đầu chịu báng” là một hình thức phổ biến của sự thay thế. Chúng ta phản ứng bằng bạo lực không đúng lúc, khi người nào đó nhìn chăm chăm vào mình, bởi vì nơi chúng ta có lòng căm ghét mà chúng ta không thể diễn tả một cách thẳng thắn. Vì lý do nào đó, người mà chúng ta muốn diễn tả lòng căm ghét dường như quá ghê gớm đối với chúng ta. Một người đàn ông có tính khí hung dữ tại cơ quan rất có thể đang diễn tả lòng căm ghét mà người đó cảm thấy đối với bà vợ hoặc đối với chính mình, nhưng người đó không thể bộc lộ để diễn tả tại nhà. Hoặc một người đã bị chủ nhân khiển trách một cách bất công (mà người đó vẫn e ngại vì công việc của họ đang bị đe dọa) có thể trở về nhà và trút lòng căm ghét của anh ta trên vợ con. Người cả thẹn, không thể thẳng thắn thừa nhận bản chất tính dục của mình, sẽ rất quan tâm đến những vụ “scandal” thuộc về bản chất tính dục. Người cách biệt, cô độc, không thể thẳng thắn thừa nhận nhu cầu của họ đối với tình yêu và tình cảm, sẽ thú nhận rằng mình “yêu một cách điên cuồng” đối với một người khác (mà họ không hề yêu).

Ý nghĩa thứ hai của sự “thay thế” là mưu kế để che đậy những thực tại không thú vị mà chúng ta không thể

thừa nhận (và do đó kiềm chế), bằng cách cố ý nhấn mạnh vào điều gì khác không quá gây lúng túng đối với cái tôi. Chúng ta thú nhận rằng mình bận tâm về một số chuyện tầm thường, để che đậy nỗi sợ hãi nào đó lớn hơn mà chúng ta không thể thành thật thừa nhận. Hoặc tôi ghen tỵ với bạn, nhưng tôi không thể thực sự thừa nhận điều này, ngay cả đối với chính mình. Vì thế, tôi “nhắm vào” điều bực mình vụn vặt nào đó, như chất giọng của bạn. Tôi nhận thấy nó rất chói tai. Người chồng và người vợ đi đến chỗ coi thường nhau, nhưng không thể công khai thừa nhận những nguồn gốc thực sự của nỗi đau đối với nhau, thì thường cãi nhau dữ dội về những chuyện lặt vặt.

Người đàn ông có bà mẹ chi phối cha mình thì thường được lập trình để đối xử với vợ mình như một kẻ dưới. Tuy nhiên, bởi vì anh ta không thể thừa nhận sự bất mãn của mình đối với bà mẹ và cách cư xử của bà đối với người cha, hoặc là anh ta dứt khoát mong muốn bà vợ ở “bên dưới” mình, nên anh ta sẽ thường than phiền về những thói quen nhỏ bé và vụn vặt của chị. Anh ta sẽ phủ nhận giá trị nơi những ý kiến của chị và sự khôn ngoan trong những hành động của chị. Anh ta sẽ cay cú chỉ trích chị vì “cách thức ngu xuẩn” mà chị có đánh bài.

SỰ TƯỜNG NGHĨ

Một cơ cấu phòng thủ khác của cái tôi được gọi là sự “tường nghĩ”. Tất cả chúng ta đều có khuynh hướng không công nhận những điều nơi bản thân và “tường nghĩ” rằng chúng là của người khác. Chúng ta cố gắng tự giải thoát khỏi những giới hạn của mình, bằng cách gán chúng cho người khác nào đó. Adam giải thích tội lỗi của mình với Thiên Chúa bằng cách nói rằng: “Người phụ nữ

đã cảm dỗ tôi”. Eva quy toàn bộ tai họa cho con rắn. Cũng là cách tưởng nghĩ khi chúng ta đổ lỗi về những thất bại của mình cho những chuyện khác, như hoàn cảnh, những dụng cụ mà tôi phải làm việc, vị trí của các ngôi sao. Chúng ta bị xúi giục hỏi người khác: “Tại sao anh không nhìn đường?”, khi chúng ta đùng vào họ.

Một khuynh hướng (tưởng nghĩ) rất phổ biến của con người, đó là không ưa hầu hết nơi người khác những điều mà chúng ta không thể chấp nhận được nơi bản thân mình. Điều bí ẩn thực sự của tưởng nghĩ là chúng ta không nhận ra những điều này nơi bản thân mình. Chúng bị kiềm chế. Chúng ta có thể kết án mạnh mẽ người khác về những điều mà chúng ta không thể thừa nhận nơi chính mình. Khi bất cứ điều gì hoặc bất cứ phẩm chất gì càng được biểu lộ mạnh mẽ hơn, thái cực hơn, thì nó càng bị nghi ngờ là tưởng nghĩ.

Khi người nào đó tìm được chỗ sai sót trong thói “đạo đức giả”, và thường kết án thói đó, và tuyên bố rằng nó phổ biến trong nhân loại, thì chắc hẳn anh ta phải kiềm chế toàn bộ nhận biết có ý thức rằng chính anh ta đạo đức giả. Kẻ ngạo mạn, không thể thừa nhận những khuynh hướng của mình, nghi ngờ rằng mọi người đều muốn gây chú ý và làm cho mọi người biết đến. Người tham vọng, không thể thành thật thừa nhận (và do đó kiềm chế) những khuynh hướng đầy tham vọng của mình, thường cảm thấy rằng “mọi người đều sống vì bản thân; tất cả những điều mà hầu hết mọi người đều mong muốn là sự nổi tiếng và tiền bạc”.

Thế rồi còn có người bị chứng hoang tưởng (nạn nhân của mặc cảm bị ngược đãi) cứ tưởng rằng sự tự-cảm ghét của họ là của người khác, và cảm thấy người ta không ưa mình. Người phụ nữ cả thẹn nghĩ rằng toàn bộ đàn ông

hấp dẫn đều đang đưa ra những lời tán tỉnh không đúng đắn; cô ta cứ tưởng rằng những khao khát bị che giấu (kiềm chế) của mình là của tất cả những người đàn ông hấp dẫn. Người có lương tâm không thoải mái cảm thấy những người khác đều nghi ngờ họ, xem xét họ. Cũng rất thông thường, khi người nào đó vạch đúng một điểm yếu nơi chúng ta, như tính khí quá thất thường, thì chúng ta phản đối bằng cách buộc tội: “Anh mới chính là người quá thất thường!”

*Để hiểu được mọi người,
tôi phải cố gắng lắng nghe
những điều họ không nói,
những điều mà có lẽ
họ sẽ không bao giờ có thể nói ra.*

TIẾP NHẬN

“Tiếp nhận” là cách phòng thủ của cái tôi, qua đó, chúng ta gán cho bản thân mình những phẩm chất tốt đẹp của người khác. Sự tiếp nhận dễ nhận thấy nhất trong cái được gọi là “sùng bái người anh hùng”. Chúng ta đồng nhất với người anh hùng của mình. Chúng ta cũng đồng nhất những vật sở hữu của mình với bản thân mình. Chúng ta rất tự hào khi người nào đó khen ngợi ngôi nhà của mình, hoặc chúng ta nghĩ rằng mình “thành công rực rỡ”, bởi vì chúng ta đến từ một thành phố nổi tiếng, thuộc về một hiệp hội nổi tiếng, hoặc đã từng đi du lịch nhiều nơi. Nhiều phụ nữ đồng nhất mình với những vị anh hùng bi kịch của các chương trình phim nhiều tập trên ti vi. Một bác sĩ tâm thần Manhattan nhận thấy các nữ bệnh nhân của ông bị tái phát bệnh, sau khi họ trở nên say mê các bộ phim này. Họ đồng nhất với toàn bộ tình trạng bất hạnh của các nhân vật đau khổ trong những vở kịch mê lô này. Kiểu đồng nhất này cung cấp một phương tiện dễ dàng để đi vào một thế giới của ảo tưởng, và cung cấp sự lãng mạn cho cuộc sống chúng ta, mặc dù đôi khi, kết quả từ cách phòng thủ này của cái tôi không có lợi hoặc an ủi lắm.

HỢP LÝ HÓA

Hình thức phổ biến nhất đối với cách phòng thủ của cái tôi chính là sự “hợp lý hóa”. Giống như một phương pháp tự-biên minh, thật khó mà đánh bại. Chúng ta tìm được lý do nào đó để biên minh cho hành động của mình. Chúng ta suy nghĩ (hợp lý hóa) phương cách của mình đối với một kết luận đã được quy định-trước. Rất thông thường, có hai nguyên nhân đối với mọi việc chúng ta làm: nguyên nhân được viện dẫn và nguyên nhân thực sự. Sự hợp lý hóa không chỉ tự-đánh lừa mình, nhưng cuối cùng còn làm cho xấu đi toàn bộ nhận thức về tính toàn vẹn (toàn thể). Chúng ta hợp lý hóa những thất bại của mình; chúng ta tìm được cách biên minh cho những hành động của mình; chúng ta điều hòa những lý tưởng và hành động của mình; chúng ta biến những sở thích thuộc về cảm xúc của mình thành những kết luận hợp lý. Tôi nói rằng tôi uống bia bởi vì nó có lúa mạch trong đó. Nguyên nhân thực sự là tôi thích uống bia; nó giúp tôi cảm thấy mình không bị ức chế và an toàn đối với những người khác.

Đối với tất cả những cơ cấu phòng thủ của cái tôi, luôn luôn có điều gì đó mà tôi không thể thừa nhận nơi bản thân, điều gì đó mà tôi thích làm lại có vẻ sai trái, hoặc điều gì đó sẽ làm cho tôi cảm thấy thoải mái hơn nếu tôi có thể tin được nó. Sự hợp lý hóa chính là cây cầu biến những mong ước của tôi thành thực tế. Đây là cách sử dụng trí thông minh để phủ nhận sự thật; nó làm cho chúng ta không thành thật với chính mình, và nếu chúng ta không thể thành thật với bản thân, thì chắc hẳn chúng ta không thể thành thật với bất cứ người nào khác. Hậu quả là nó xói mòn toàn bộ tính chất xác thực một con người. Nó làm tan rã và hủy hoại nhân cách.

Giống như một trạng thái của tâm trí, sự không thành thật là điều không thể được về mặt tâm lý. Tôi không thể tự nhủ rằng tôi làm và lại đồng thời không tin tưởng điều đó. Việc chọn lựa điều xấu xa như là điều xấu xa cũng là điều không thể được về mặt tâm lý, bởi vì ý chí chỉ có thể chọn lựa điều tốt lành mà thôi. Do đó, khi tôi khước từ sự thật mà mình không thể thừa nhận, và thực hiện hành động mà mình không thể tán thành, thì nhất thiết tôi phải hợp lý hóa, cho đến khi sự thật không còn đúng nữa và điều xấu xa lại biến thành điều tốt đẹp.

Có bao giờ bạn tự hỏi câu hỏi khó khăn một cách đáng ngạc nhiên: Người ta chọn lựa điều xấu như thế nào? Chúng ta phạm tội như thế nào? Theo chính bản chất của nó, thì ý chí chỉ có thể chọn lựa điều tốt mà thôi. Cá nhân tôi tin rằng việc luyện tập hoặc sử dụng ý chí tự do trong một tình huống nhất định của tội lỗi chính là khi mong ước điều xấu nào đó vốn mang những khía cạnh tốt đẹp (nếu tôi ăn cắp tiền của bạn, thì tôi sẽ giàu có), ý chí buộc trí óc tập trung vào điều tốt đẹp cần phải đạt được trong hành động xấu xa, và ngoảnh mặt khỏi nhận thức đối với sự xấu xa. Hành động này hối thúc trí óc hợp lý hóa điều bạn đâu vẫn được thừa nhận như là điều xấu. Trong khi tôi đang làm điều sai trái (trong hành động thực hiện điều đó), thì tôi không thể thẳng thắn đối diện với khía cạnh xấu xa của nó; tôi phải nghĩ rằng đó là điều tốt đẹp và đúng đắn. Do đó, chắc hẳn ý chí tự do được rèn luyện trong hành động ép buộc trí óc để hợp lý hóa, thay vì thi hành chính hành động này.

CẨN THẬN: CON NGƯỜI

Trong tất cả những cơ cấu phòng thủ của cái tôi, xin vui lòng ghi chú rằng có điều gì đó mà con người tiến hành cơ cấu đã cảm thấy cần phải kiềm chế. Người đó không thể sống với thực tế nào đó. Bằng cách này hay cách khác, họ vẫn giữ nguyên vẹn những điều khoản thuộc về tâm lý bằng hình thức tự-lừa dối nào đó. Họ hoàn toàn không thể sống thoải mái với sự thật, vì thế, họ kiềm chế nó.

Do đó, và đây là điều cực kỳ quan trọng, thiên hướng buộc con người phải thẳng thắn, giạt phăng những chiếc mặt nạ của họ, buộc họ phải đối diện với sự thật bị kiềm chế, đó là một xu hướng rất nguy hiểm và tác hại. Eric Berne cảnh báo chống lại việc làm tan vỡ ảo tưởng con người về những “ý đồ” của họ. Có thể họ hoàn toàn không thể thực hiện điều đó. Họ tìm kiếm vai trò nào đó, bắt đầu có ý đồ nào đó, chấp nhận mang chiếc mặt nạ nào đó, chính xác bởi vì điều này sẽ làm cho cuộc đời có thể sống và vượt qua được.

Vì thế, nói tóm lại, chúng ta phải rất cẩn thận, cực kỳ cẩn thận, rằng chúng ta không thừa nhận thiên hướng làm quen với người khác bằng những ảo tưởng của họ. Tất cả chúng ta đều bị xúi giục lột mặt nạ của người khác, để cho họ trơ trụi và nhắm mắt lại dưới ánh sáng của sự soi chiếu mà việc vạch trần của chúng ta đã cung cấp. Những hậu quả của việc này có thể bi thảm. Nếu những điều khoản thuộc về tâm lý bị bóc trần, thì ai sẽ hồi phục chúng và lại đưa Con người Bị Vấp Ngã đáng thương lại với nhau? Bạn sẽ làm như vậy chứ? Bạn có thể làm được không?

SỰ AN CẦN VĨ ĐẠI NHẤT: SỰ THẬT

Tất cả những điều đã được nói trong những trang này sẽ hối thúc chúng ta cởi mở và chân thật về bản thân, những tư tưởng và cảm xúc của mình. Điều này hối thúc chúng ta chân thành với chính mình và với những người khác. Không gì được lấy lại ở đây. Nhưng điều tuyệt đối cần thiết là phải nhận ra rằng không gì trong những trang sách này yêu cầu tôi hoặc bào chữa cho tôi trong việc trở thành một kẻ phê phán những người khác. Tôi có thể nói với bạn tôi là ai, ngay thẳng và chân thành báo cáo với bạn về những cảm xúc của mình, và đây là sự ân cần vĩ đại nhất mà tôi có thể mở rộng đối với bản thân và đối với bạn. Ngay cả nếu những tư tưởng và cảm xúc của tôi không làm bạn vui lòng, thì vẫn là sự ân cần vĩ đại nhất, khi bộc lộ chính mình một cách cởi mở và chân thành. Tôi chùng mứa có thể được, tôi sẽ cố gắng chân thành với bản thân và thành thật truyền đạt với bạn về chính mình.

Việc đưa bản thân mình ra như thẩm phán đối với những ảo tưởng của bạn là một việc khác. Đây là cách đóng vai trò của Thiên Chúa. Tôi không được cố gắng trở thành người đảm bảo cho sự liêm chính và chân thành của bạn: đó là công việc của bạn. Tôi chỉ có thể hy vọng rằng sự chân thành của tôi với chính mình và về chính mình sẽ tạo khả năng cho bạn chân thành với chính bạn và về chính bạn. Nếu tôi có thể đối diện và nói với bạn về những lỗi lầm và kiêu căng, những căm ghét và sợ hãi, những bí mật và xấu hổ của tôi, thì có lẽ bạn sẽ có thể thừa nhận những điều của bạn và giải bày chúng với tôi, nếu bạn muốn.

Đây là một con đường hai chiều. Nếu bạn chân thành với tôi, báo cáo những chiến thắng và bi kịch, những nỗi thống khổ và trạng thái sung sướng của bạn, thì điều

này sẽ giúp tôi đối diện với những điều của bản thân mình, và trở thành một con người trọn vẹn. Tôi cần đến sự cởi mở và chân thành của bạn; bạn cần đến sự cởi mở và chân thành của tôi. Bạn sẽ giúp tôi chứ? Tôi xin hứa sẽ cố gắng giúp bạn. Tôi sẽ cố gắng nói với bạn tôi thực sự là ai.

“Việc trở thành một con người đầy đủ đáng giá rất nhiều, đến nỗi rất ít người có được sự soi sáng hoặc lòng can đảm để trả giá ... Người ta phải hoàn toàn từ bỏ việc tìm kiếm sự an toàn, và vượt tới nguy cơ chịu đựng bằng cả hai cánh tay. Người ta phải ôm lấy cả thế giới như một người tình. Người ta phải chấp nhận nỗi đau khổ như một điều kiện của sự hiện hữu. Người ta phải tìm hiểu sự nghi ngờ và bóng tối như là cái giá của sự hiểu biết. Người ta cần có một ý chí kiên cường trong xung đột, nhưng luôn luôn thích nghi với sự chấp nhận toàn bộ từng hậu quả của sự sống và cái chết”.

Morris L. West

Trong *The Shoes of the Fisherman*

(*Đôi giày của Người Đánh Cá*).

***Không ai khác có thể quyết định
bạn sắp sửa hành động như thế nào ...
Mỗi người đều phải bước đều
theo những tiếng trống của riêng mình.***

Danh sách những Vai trò và Ý đồ

Không có thứ tự hợp lý trong việc liệt kê từng phần những vai trò và ý đồ vốn là những kiểu mẫu rất phổ biến trong mối quan hệ con người. Cũng không có bất cứ giới hạn nào về phái tính hoặc tuổi tác. Bất cứ ai đều có thể có một hoặc nhiều hơn trong số những ý đồ này. Những ý đồ mà bạn và tôi trở nên thành thạo hoặc sử dụng thường xuyên nhất sẽ tùy thuộc vào việc “lập trình” và những nhu cầu của chúng ta.

Những ý đồ này đều có một điểm chung, bất kể dường như chúng có thể khác nhau ra sao; chúng che giấu và bóp méo sự thật về điều quan trọng nhất mà tôi có thể chia sẻ với bạn: bản thân. Tôi phải tự hỏi: Tôi có những ý đồ gì trong số này? Tôi đang tìm kiếm cái gì? Tôi đang che giấu điều gì? Tôi đang cố gắng chiến thắng cái gì?

NGƯỜI CHO LÀ MÌNH LUÔN LUÔN ĐÚNG

Con người này hiếm khi đánh mất lý lẽ, nếu có. Ngay cả khi bằng chứng bắt đầu đối chọi với họ, thì họ vẫn tận dụng được sự tôn trọng đối với lập trường của mình. Họ không lắng nghe nhiều và không tỏ ra mong muốn học hỏi đôi chút từ những người khác, nếu có thể nói được như thế. Cơ bản, lòng tự trọng của họ bị đe dọa. Tính cách giáo điều của họ là cái mà Freud gọi là sự “hình thành-phản ứng”. Họ hành động một cách đôi chút nghi ngờ, để bảo vệ chống lại việc làm thoái chí những mối hoài nghi vốn khuấy động trong tiềm thức, và có khuynh hướng xói mòn sự chắc chắn của mình. Thái độ của họ cho thấy sự trái ngược đối với những điều dường như đúng. Họ có những mối hoài nghi sâu xa, nếu thuộc về tiềm thức, về bản thân và những ý kiến của mình.

VỚI CẢ TẤM LÒNG

Sự hình thành phản ứng được cho là cũng chịu trách nhiệm đối với mối bận tâm về mặt tình cảm và tính cách nhạy cảm thái quá của con người này. Đây là một cách bù đắp của tiềm thức đối với những khuynh hướng tàn bạo (tàn nhẫn) của họ. Tất cả chúng ta đều đôi khi có những khuynh hướng tàn nhẫn, nhưng con người này đặc biệt bị khiếp sợ vì chính những khuynh hướng này của họ.

Một điều về việc bù đắp là sau khi được đưa vào hoạt động, thì gần như nó luôn luôn đưa đến hậu quả là sự bù đắp thái quá. Bằng cách này hay cách khác, việc lập trình của họ làm cho họ không thể tiếp xúc với chính mình, để thừa nhận những khuynh hướng thù địch, và họ

dành ra hầu hết năng lực của mình cho việc phủ nhận sự thật mà họ không thể thừa nhận. Con người này có thể trở nên nhạy cảm thái quá đối với những thú vật cưng (con cưng bé nhỏ của mẹ), bộc lộ tràn trề tình cảm đối với những đứa trẻ, quá cưng chiều chúng, giải bày quá đáng trong việc bộc lộ tình cảm và sự âu yếm.

Họ đi theo trái tim của mình trong tất cả mọi vấn đề, đến mức độ khiến những người khác thắc mắc không biết đầu óc họ có còn hoàn toàn hoạt động hay không. Trái tim họ quyết định mọi sự. Họ có thể bộc lộ đủ mọi loại cảm xúc mềm mỏng, nhưng sẽ hiếm khi báo cáo chính xác những cảm xúc gay gắt hơn, bởi vì họ e ngại những cảm xúc này, và phải kiềm chế chúng. Phụ nữ có khuynh hướng hơn trong đối với việc “hình thành phản ứng” này, bởi vì xã hội của chúng ta lập trình cho họ tin rằng những cảm xúc thù địch hoặc tàn nhẫn đặc biệt gây khiếm sợ nơi người phụ nữ.

CƠ THỂ XINH ĐẸP

Thông thường, thói kiêu căng tự phụ về mặt thể lý là một cách bù đắp đối với cảm giác day dứt về sự thua kém với tư cách là một con người. Khi có ý đồ này, người xinh đẹp hoặc cao lớn tiếp tục nhìn vào tấm gương trên tường, và nhìn vào tấm gương trong đôi mắt của những người khác (hoặc nhìn vào bất cứ bề mặt nào sáng bóng) để phản ánh bản thân họ, bởi vì họ không thể tìm được bất cứ niềm an ủi nào sâu xa hơn. Có một nỗi buồn lơ lửng trên loại người kiêu căng tự phụ này. Cuộc đời rõ ràng kết thúc vào tuổi 35. Ở mức độ cao nhất, loại người này đồng nhất con người họ với cơ thể của họ. Họ sẽ trả lời câu hỏi “Bạn là gì?” bằng câu trả lời “Tôi ưa nhìn”. Và nếu họ có

thể chân thành và cởi mở, thì họ sẽ bổ sung thêm "... không còn gì hơn nữa, chỉ có ưa nhìn mà thôi".

NGƯỜI KHOÁC LÁC

Ý đồ này là một nỗ lực ấu trĩ để xác nhận ưu thế của mình. Đây là một trong những biểu thị đa dạng của sự phát triển cảm xúc bị ngăn chặn. Người khoác lác cũng thường là người hay bắt nạt, nếu tình thế cho phép. Họ muốn thống trị những người khác, mặc dù bằng lời nói, hoặc nếu họ cảm thấy chắc chắn về bản thân mình, thì họ thống trị bằng sức mạnh thể lý. Đây là dấu hiệu của tình trạng thiếu lòng tự trọng. Họ muốn cảm thấy mình quan trọng và không khám phá được bất cứ điều gì nơi bản thân làm thỏa mãn nhu cầu này. Đôi khi, chúng ta hỏi họ: "Phải chăng bạn đang cố gắng thuyết phục chúng tôi hoặc thuyết phục chính bạn?" Câu trả lời là: "Cả hai".

*Những ý đồ mà chúng ta có
luôn luôn đi theo chương trình.*

NGƯỜI ĐÓNG VAI HỀ

Giống như hầu hết chúng ta, người bị buộc phải đóng vai hề đang tìm kiếm kiểu nhìn nhận và chú ý nào đó. Điều đáng buồn là họ nghĩ rằng mình có thể đạt được sự chú ý chỉ bằng cách diễn trò điên rồ cho những người khác. Còn sâu xa hơn điều này, có thể người đó đồng nhất với hành động của mình, và cố gắng lẫn tránh thực tại, bằng cách không coi điều gì là nghiêm túc cả. Đôi khi, việc đóng vai hề là một phương cách tránh né. Người đóng vai hề không biết làm thế nào để tự xử lý trong một tình huống nghiêm trọng, hoặc làm thế nào để phản ứng trước điều đáng tiếc, vì thế, họ chấp nhận một thái độ vui vẻ mang tính cách vô trách nhiệm. Trong việc đối xử với những người khác, việc đóng vai hề của họ phục vụ như một chiếc mặt nạ phòng thủ thích hợp (giống như chiếc mặt nạ của anh hề làm xiếc), để ngăn cản những người khác nhận biết họ thực sự là ai. Họ thà vui cười và đùa giỡn, còn hơn là phải đối diện với những thực tại ác nghiệt của cuộc đời. Họ thà đưa hành động của mình lên sân khấu, còn hơn là phải đặt con người của mình vào giới hạn.

NGƯỜI CẠNH TRANH

Nền văn hóa Mỹ đã lập trình cho hầu hết chúng ta phải chấp nhận sự cạnh tranh như là một phần trong kế hoạch thần thánh. Người cạnh tranh phải chiến thắng bất cứ việc gì họ làm. Họ biến mọi sự thành tình huống "thắng-thua". Họ không thảo luận; họ tranh luận. Những chiến thắng mà họ tìm kiếm, rất thường có hại cho những người khác ("Những kẻ dễ thương cuối cùng đều kết

liều!”), có thể là kết quả tự nhiên của tình trạng tước đoạt cảm xúc hoặc thiếu sự tán thành trong cuộc sống trước đây của họ. Trạng thái bất an xảy ra như một hậu quả khiến họ thắc mắc về giá trị bản thân, và họ kiên quyết cố gắng chứng tỏ giá trị của mình trong việc cạnh tranh và ganh đua. Nhu cầu của họ trong việc được nhìn nhận càng tăng cường nỗ lực “tiến lên phía trước”. Họ cảm thấy thù địch đối với bất cứ người nào đang đứng trên con đường của họ hoặc vượt qua họ. Sớm muộn gì họ vẫn sẽ bị một cảm giác thất bại khuất phục, bởi vì lòng tham đối với chiến thắng càng ngày càng háo hức. Cuối cùng, họ đã thất bại trong việc chứng tỏ ưu thế của mình và kết thúc trong sự thất vọng. Về cơ bản, vấn đề là họ không thể phân biệt được giữa bản thân với tư cách là một con người và những thành tựu của mình, giữa việc tồn tại và sở hữu. (Xem phần “Người Thua kém” dưới đây).

NGƯỜI TUÂN THỦ

Ý đồ này được gọi là “hòa bình bằng bất cứ giá nào”, và cái giá là từ bỏ toàn bộ cá tính đối với những người khác. Cái giá này thường bắt đầu bằng uy quyền độc đoán và những mặc cảm tội lỗi. Người tuân thủ sẽ không hoặc không thể liêu mình đối với sự không-chấp nhận của những người khác. Họ thường được khen ngợi vì sự sẵn sàng của họ trong việc “đi cùng”, nhưng họ lại trả một cái giá cao đối với những cảm xúc bị kiềm chế, vì số lượng nhỏ lời khen ngợi mà họ nhận được. Sự không sẵn sàng của họ trong việc bất đồng với ý kiến hợp thời hoặc đã được củng cố khiến họ trở thành một kẻ vô danh đối với những người khác. Họ thường phát triển loại triệu chứng căng thẳng thần kinh nào đó, bởi vì tiềm thức của họ cuối cùng trở nên bị quá tải, với tất cả những điều mà họ đã phải

kiềm chế, để trở thành “anh chàng tốt lành đi cùng với bất cứ điều gì”. (Xem “Mặc cảm Tội lỗi” dưới đây).

NGƯỜI LẬP DỊ

Khuynh hướng loạn thần kinh chức năng vốn tiêu biểu cho người lập dị là sự chịu đựng một nỗi thất vọng chán nản. Họ hành động không tốt lắm trong những tình huống căng thẳng hoặc stress. Thông thường, giống như việc lập trình của người cạnh tranh, việc lập trình của người lập dị liên quan đến sự tức giận thuộc về cảm xúc trước đây, đưa đến hậu quả là những cảm giác căm ghét. Họ cảm thấy bị tức giận sự an toàn cá nhân. Họ cảm thấy ít chắc chắn về bản thân khi các sự việc hóa ra sai trái, và họ nuôi dưỡng cả một bản danh sách dài những thú vật cứng, mà đôi khi, họ vẫn phổ biến cho những người khác. Những người chung quanh họ đều biết rằng không có bất cứ ai trong số đó có thể đưa họ vào phạm vi hoạt động, và đây là khía cạnh của ý đồ. Những người khác đều được cảnh báo bằng nhiều cách thức khác nhau rằng không được gây thất vọng cho họ.

NGƯỜI YẾM THẾ

Những mong đợi thái quá về cuộc đời thường sụp đổ và đưa đến hậu quả trong ý đồ yếm thế. Người nào được lập trình để nghĩ rằng nên biến đổi vũ trụ theo sự thoải mái của mình thì thường chịu đựng một sự va chạm đau đớn với thực tại. Vì lý do này, người đó trở lại với tính yếm thế của mình. Về cơ bản, người yếm thế là một người không thực tế bị thoái chí. Các sự việc đã thất bại trong

việc chuyển sang cách thế họ mong muốn nơi chúng, và vì vậy, họ đổ dồn những nỗi đau trong tâm trạng vỡ mộng của mình vào mọi người. Họ không thể tin tưởng nơi bất cứ ai. Miễn là họ kiên trì trong vai trò của mình với tư cách là người yếm thế, thì họ sẽ không phải chân thành nhìn vào bản thân và thế giới của mình, cũng không phải vượt qua nỗi đau của việc điều chỉnh đối với thực tại. Tài dí dỏm hời hợt của họ thường là một triệu chứng của sự phản kháng bị nhận chìm; họ không tìm được cuộc sống như họ mong muốn. Họ không bao giờ học hỏi sự đồng cảm hoặc khoan dung, và họ không bao giờ trải nghiệm cảm giác quý mến thực sự đối với những người khác. Hậu quả, họ là một người rất cô đơn phía sau “nụ cười tự mãn” của họ.

BỊ ĐÁNH LỬA BỜ VỀ HUY HOÀNG

Ý đồ này phát triển do một ý thức sai lầm về tầm quan trọng cá nhân. Người có ý đồ đã được lập trình để miêu tả cho những người khác một cảm giác về tầm quan trọng. Đó là một người phô trương thanh thế và có khuynh hướng “tự cho mình là trung tâm” trong khi nói chuyện. Giống như người khoác lác, con người này có ý đồ bù đắp cho lòng tự trọng không thích đáng. Họ luôn luôn có nỗ lực nào đó để bảo vệ cái tôi khỏi bị bẽ mặt. Họ bị lôi cuốn vào những hành động gây ấn tượng. Một khán đài. Họ bực tức với sự tầm thường. Họ thường mơ ước đến đài kỷ niệm nào đó thật tráng lệ, nhờ đó, cả thế giới sẽ nhớ đến họ khi họ qua đời. Hệ thống ảo tưởng cố gắng tạo cho họ một cảm giác về tầm quan trọng đã bị phủ nhận trong thực tế. Rõ ràng, thật khó khăn đối với họ trong việc chân thành với bản thân.

NGƯỜI THỐNG TRỊ

Ý đồ này được tiêu biểu bằng một mong ước thái quá, trong việc kiểm soát cuộc đời của những người khác, cũng như những quá trình suy nghĩ của mình. Giống như hầu hết những người cường điệu tâm quan trọng hoặc sự khôn ngoan của mình, người thống trị bị ngán ngấm vì những cảm giác không thỏa đáng của tiềm thức. Thật kỳ lạ là một con người như vậy lại rất quả quyết trong việc cảm thấy thỏa đáng rằng họ bị sao lãng khỏi sự kiện thuộc về những phương cách thống trị của mình. Họ thường giải thích sự thống trị của mình là cần thiết, hợp lý và chính đáng. Người thống trị rất thường xuyên bị những cảm giác căm ghét gây lo lắng. Khi họ kiềm chế những cảm giác này, thì họ lại tìm được cách bộc lộ thói ích kỷ và vô tâm trong cách cư xử với những người mà họ tưởng là mình yêu thương.

NGƯỜI MƠ MỘNG

Ý đồ này rõ ràng là một ý đồ “trốn thoát”. Người mơ mộng mãi mê bay khỏi thực tại. Họ đạt được những điều vĩ đại trong cái thế giới tưởng tượng của mình, nơi họ nhận được sự nhìn nhận và danh dự. Rất thông thường, những giấc mơ của họ là một cách thay thế cho thành quả, và tiêu biểu cho kiểu bù đắp nào đó đối với sự thiếu thành công đối với và bên trong thế giới thực. Người mơ mộng thường thích phim ảnh và những câu chuyện, bởi vì họ đốt cháy hình ảnh tưởng tượng của mình bằng những bối cảnh mới và những nguyên liệu dành cho những mộng tưởng tương lai. Cuối cùng, họ tạo ra một thế giới thoải mái mà trong đó, họ có thể trở thành “người nào đó”. Rất thông

thường, người mơ mộng có nhiều hoài bão hơn là khả năng của họ có thể vươn tới, và họ phải bù đắp cho bản thân bằng hình ảnh tưởng tượng dành cho nỗi thất vọng của họ trong thực tại. Điều này được gọi là “chuyện tưởng tượng thuộc về chứng loạn thần kinh chức năng”. Họ có chứng cứ để giải thích cho từng thất bại thực sự của mình. Họ không thể đưa những hoài bão vào giới hạn đối với những khả năng của họ. Điều mà họ cần nhất là lòng can đảm để chấp nhận bản thân như họ là.

NGƯỜI NGHIỆN RƯỢU, VẤN ĐỀ NGƯỜI NGHIỆN CHẤT MA TÚY

Người mơ mộng thoát khỏi thực tại trên tấm thảm có ma lực thuộc về những hình ảnh tưởng tượng của họ; người nghiện rượu thử con đường của trạng thái mơ màng. Người nào dễ bị tổn thương nhất đối với stress thường là người cần trốn thoát nhất. Tình trạng nghiện rượu hoặc cá độ v.v... thường được tìm thấy nơi những người phản ứng một cách kém cỏi đối với tình cảnh túng thiếu, những người bị khuất phục bởi thất bại một cách dễ dàng nhất, và những người ý thức về bản thân mình nhiều nhất và không thoải mái với những người khác.

Việc giải thoát tạm thời và kinh nghiệm về tự do, được hưởng trong sự xoa dịu nhờ việc uống rượu hoặc sử dụng chất ma túy quá nhiều, thường theo sau là nỗi lo lắng càng gia tăng và tình trạng trầm cảm càng sâu xa hơn, khi trạng thái mơ màng tiêu tan. Tất nhiên, điều này đưa đến nhu cầu xoa dịu nhiều hơn để giảm bớt nỗi lo lắng, mặc cảm tội lỗi và trầm cảm. Việc uống rượu hoặc sử dụng chất ma túy như một “phương cách thoát khỏi” dứt khoát bị giới hạn về khả năng làm việc của họ. Việc thoát

khởi thực tại, trong khi tình trạng mơ màng vẫn còn, chỉ càng làm cho họ khó khăn hơn trong việc trở lại với thực tế và sống chung với nó mà thôi. Tên của ý đồ này là một “chỗ nương tựa” về khả năng xã hội, tự-biểu hiện, che giấu tâm trạng bối rối, và khả năng quên đi những rắc rối của mình.

NGƯỜI VE VẤN

“Ý đồ ve vãn” cơ bản là một cố gắng để đạt được kiểu nhìn nhận nào đó đối với cái tôi. Những người không bao giờ trau dồi bất cứ chiều sâu nào về mặt cảm xúc thường có ý đồ này. Chỉ những mối quan hệ sâu xa hơn mới có thể mang lại kết quả trong sự an toàn dành cho cái tôi. Chúng đem lại sự an toàn này bằng cách củng cố sự tự-hiểu biết và tự-chấp nhận bản thân nhiều hơn. Người “ve vãn” từ chối chấp nhận cuộc mạo hiểm của những mối quan hệ này trong việc tự-bộc lộ bản thân nhiều hơn; họ tiếp tục chạy trốn.

Việc ve vãn chỉ có thể được khi những cảm xúc đều vô giá trị và hời hợt, mặc dù không ai trong chúng ta muốn thừa nhận điều này đối với những cảm xúc của mình. Những mối quan hệ bền vững và sâu xa hơn của con người không bao giờ có thể được xây dựng dựa trên những cảm xúc này như người ve vãn vẫn có. Ý đồ ve vãn cũng xác nhận rằng khi một người ngán ngẩm việc chinh phục, thì người đó có thể chuyển sang một người khác. Đây là một loại trò giải trí khá ích kỷ, trong đó, có nhiều sự xúc phạm. Không ai muốn thừa nhận mình là một người ve vãn (hoặc có bất cứ ý đồ nào trong số này), nhưng đây lại

là bước đầu tiên đối với sự phát triển thực sự về mặt cảm xúc, khi chúng ta thừa nhận khuynh hướng này để giữ nó trong kiểu kiểm soát nào đó.

*Đây là một quy luật của cuộc sống con người,
cũng chắc chắn như trọng lực:
Để sống một cách đầy đủ,
chúng ta phải học hỏi cách sử dụng các sự vật
và yêu thương con người ...
chứ không yêu thương các sự vật và sử dụng con người.*

Trong tất cả những ý đồ này, chúng ta phải tự hỏi mình thực sự mong muốn điều gì, tại sao chúng ta mong muốn điều này (vốn sẽ luôn luôn nói với chúng ta điều gì đó về bản thân), và tại sao tốt hơn chúng ta nên từ bỏ ý đồ của mình. Trong khi việc ve vãn có thể mang lại sự hài lòng ngắn ngủi nào đó cho cái tôi, thì những mê đắm nhỏ bé thoáng qua lại thường gây phức tạp cho cuộc đời một cách đáng kể, đưa chúng ta vào những thủ đoạn lẩn tránh, bịa đặt những lời xin lỗi, đánh lừa, và những mối bận tâm đối với bản thân. Nơi đứa trẻ, sự phát triển cảm xúc và tính dục bắt đầu bằng thói quá chăm sóc sắc đẹp của mình (yêu mến bản thân), nhưng với tuổi trưởng thành như một con người, thì người ta nên càng ngày càng trở thành người có khả năng vị tha (yêu mến người khác). Người ve vãn đã gán bó bằng cách này hay cách khác vào một tình trạng của thời niên thiếu, và sự trưởng thành này đã bị ngăn chặn.

NGƯỜI YẾU ỚT, ĐỐI XỬ BẰNG SỰ CHĂM SÓC

Người “yếu ớt” đưa ra nhiều dấu hiệu từ trước cho những người khác rằng họ mỏng manh và cần được đối xử với sự thận trọng lớn. Những người khác miễn cưỡng phải đương đầu với con người sẵn sàng chảy nước mắt và có khả năng suy nhược-ngay tức khắc này, khi tiết lộ tin tức xấu, khi yêu cầu người đó nhận trách nhiệm (thật dễ dàng hơn nhiều khi tự mình đảm nhận việc này, so với việc yêu cầu người đó), hoặc khi đưa ra cho họ lời phê bình chân thành. Về cơ bản, ý đồ này phát triển vì cảm giác loạn thần kinh chức năng trong việc không có khả năng đối phó với cuộc đời. Người có ý đồ yếu ớt cũng bộc lộ một tính nhạy cảm lớn trong việc đánh giá những người khác. Cái tôi của họ thật mềm yếu; những nhận xét hoặc cử chỉ thường bị hiểu sai. Người yếu ớt quá nhạy cảm chính xác bởi vì họ đặt rất ít giá trị vào bản thân. Giá trị này sẽ thường không rõ rệt đối với chính họ hoặc những người khác.

Tính cách yếu ớt tiêu biểu cho một sự thoái lui về thời thơ ấu, về một trạng thái của nhu cầu và không thể tự lực. Nếu người đó thành công với ý đồ này, thì họ sẽ không bao giờ phải trưởng thành hoặc đương đầu với máu, mồ hôi và nước mắt của cuộc sống thực sự. Với những giọt nước mắt và những chấn thương đột ngột, người yếu ớt diễn tả những điều mà đứa trẻ vẫn nói bằng cú đá và tiếng la hét của nó. Yêu cầu là dành cho những đứa trẻ được đối xử ưu đãi vẫn rất thường xuyên đòi hỏi.

NGƯỜI THÍCH CHUYỆN TÂM PHÀO

Giống như hầu hết những người có ý đồ, người tham dự vào ý đồ-chuyện tâm phào ở đó với những cuộc đua cá nhân nhạy cảm. Họ không thể hoàn toàn sử dụng những khả năng riêng của mình và họ là một người chủ bại trong thâm tâm, và cảm thấy tiếc nuối cho bản thân mình bởi vì họ không thể độ sức với lý tưởng riêng của cái tôi, nên họ chọn nâng cao lòng tự trọng của mình bằng cách phá hoại lòng tự trọng của những người khác. Adler gọi đó là "lời chỉ trích xúc phạm". Giật đổ những người khác thì dễ dàng hơn nhiều so với việc đưa mình lên bằng thành tựu. Sự trội vượt và thua kém trở thành những thuật ngữ tương đối, việc hạ thấp người khác dường như lại nâng địa vị của mình lên.

Benjamin Franklin có lần đã nói rằng nếu bạn muốn biết những sai lầm của người nào đó, thì bạn hãy khen ngợi người đó với các bạn của họ. Việc nói chuyện tâm phào cũng có thể là một điều an ủi đối với những mặc cảm tội lỗi. Chúng ta thích kể lại những hành động sai trái của người khác, như vậy, chúng ta sẽ không còn phải cảm thấy quá xấu xa về những hành động sai trái của mình. Điều này giải thích cho sự háo hức của chúng ta khi được nghe những vụ scandal mới nhất từ các nhật báo, tạp chí v.v... vốn dễ dàng buộc tội. Sau khi đọc về những kẻ giết người xấu xa v.v... , lời chế giễu và cơn tức giận của chúng ta dường như không phải là những điều xấu xa khủng khiếp như vậy. Lợi ích của ý đồ: nâng cao bản thân và thoải mái hơn trong việc sống với những tiếc nuối của mình.

NGƯỜI THEO CHỦ NGHĨA KHOÁI LẠC

Loại người đặt “thú vui của mình trên hết” cố gắng che đậy tình trạng thiếu trưởng thành của mình về mặt cảm xúc dưới những lối nói trại khác nhau (“chỉ dành cho những ‘trò vui nhộn!’”), nhưng sự thiếu trưởng thành nhanh chóng nổi lên trong các mối quan hệ. Đây là đặc điểm của đứa trẻ và người bị loạn thần kinh chức năng (ấu trĩ về mặt cảm xúc), rằng họ phải có được thú vui của mình và có được nó ngay tức khắc. Suốt một thời gian dài, họ sẽ không ngăn cản bất cứ sự thúc đẩy nào để tự nuông chiều bản thân. Họ không thể trì hoãn việc chớp lấy thú vui thậm chí đủ lâu để nhìn vào những đỉnh lú nơi những hành động của mình.

Cuối cùng, việc không có khả năng trì hoãn thú vui đưa một người như vậy đến việc tìm kiếm thú vui của mình trong tất cả mọi sự, không có lợi cho bất cứ ai. Khi sự kích thích cần-phải-có-thú-vui bộc lộ, thì việc đáp lại là tự động. Những thói quen của chủ nghĩa khoái lạc rất thường đạt được như sự bù đắp cho những khía cạnh khó khăn của cuộc đời. “Tôi đã quá bị phớt lờ và hiểu lầm, vì thế bây giờ, tôi có thể ăn rất nhiều hoặc thủ dâm”. (Chuỗi lý luận như vậy hầu như không bao giờ được xem xét một cách ý thức)

Gần như một quy luật phổ biến rằng quy mô của thuyết tự cho mình là trung tâm nơi bất cứ người nào đều tỉ lệ với số lượng nỗi đau khổ nơi họ. Đây là một vấn đề cần lưu ý. Người ta không thể đồng thời dành rất nhiều sự quan tâm cho bản thân và những người khác. Chúng ta chỉ có thể trao tặng một số lượng sự quan tâm thật giới hạn.

Phần tiêu cực hoặc thu nhỏ của nỗi đau khổ là nó lôi cuốn sự quan tâm đến bản thân và phạm vi nỗi đau khổ của mình. Những người đang chịu đựng bất cứ điều gì, từ chúng nhưc rằng đến tình trạng cô độc của tuổi già, đều có khuynh hướng tự cho mình là trung tâm. Sự bận tâm đến bản thân thường tiến triển thành chứng đa nghi về bệnh tật (quá quan tâm đến sức khỏe) hoặc chứng hoang tưởng (nỗi lo sợ ám ảnh bị ngược đãi).

Người ta không thể biến bản thân thành trung tâm của vũ trụ và lại hài lòng rằng những người khác không chấp nhận mình như vậy. Với bất cứ nỗi đau khổ nào mà việc lập trình quá khứ của chúng ta đã để lại nơi chúng ta (mặc cảm tội lỗi, thua kém, nỗi lo lắng v.v...), chắc chắn những nỗi đau khổ này sẽ đưa chúng ta vào tất cả những cảm bầy của thuyết tự cho mình là trung tâm. Người tự cho mình là trung tâm không chú ý đến những điều mà nội dung của câu chuyện nói về, miễn là chúng nói về họ. Cuối cùng, họ sẽ rơi vào sự trầm cảm về mặt cảm xúc, bởi vì khi sống trong một thế giới bị giới hạn như vậy, thì đó là đang sống trong một nhà tù. Thậm chí họ sẽ đau khổ hơn cả những người khác đang phải sống hoặc làm việc với họ.

MẶC CẢM THUA KÉM VÀ TỘI LỖI

Cặp đôi không-đồng nhất: Tài liệu phân tích tâm lý phân biệt giữa những cảm giác thua kém và những mặc cảm tội lỗi, mặc dù cả hai đều là những biểu hiện của sự xung đột giữa bản thân thực sự và bản thân lý tưởng, giữa điều mà người ta đang thực sự là và điều mà người ta thích trở thành, giữa điều mà người ta thực sự làm hoặc cảm thấy và điều mà người ta nghĩ rằng mình nên làm hoặc cảm thấy. Sự khác biệt cơ bản là, trong những cảm giác

thua kém, có sự nhận ra tình trạng yếu kém và không đầy đủ. Người chịu đựng những cảm giác thua kém thường kích động sự cạnh tranh và gây hấn. Họ tìm cách tiêu diệt những cảm giác thua kém bằng cách tỏ ra trội vượt dưới hình thức ganh đua nào đó. Trái lại, những mặc cảm tội lỗi có thể được diễn đạt thành lời như: “Tôi không tốt lắm. Hầu hết những điều tôi muốn làm (những mong ước của tôi) và đã làm (những hành động của tôi) dường như đều kém cỏi và xấu xa. Tôi thực sự đáng bị coi thường và trừng phạt vì những thất bại của mình”. Mặc cảm tội lỗi ngăn cản tinh thần cạnh tranh. Đó là những phản ứng hơn là những sự thôi thúc thù địch và gây hấn mà người ta cảm thấy trong thâm tâm.

Để loại bỏ mặc cảm tội lỗi như vậy, người ta thường cố gắng phản đối sự cạnh tranh, trong khi cảm giác thua kém lại thường kêu gọi chúng ta có một thái độ cạnh tranh. Những mặc cảm tội lỗi thường thuyết phục chúng ta đến với sự lệ thuộc; chúng thường nổi lên thành sự coi thường bản thân và thậm chí tự-trừng phạt mình. Nói chung, người ta thường cố gắng tự giải thoát mình khỏi những cảm giác thua kém bằng tham vọng và sự cạnh tranh, bằng cách cố gắng trả thù hoặc chiếm ưu thế. Việc giải thoát khỏi mặc cảm tội lỗi thường cố gắng thông qua sự phục tùng và tránh bất cứ thái độ nào mang tính cách thù địch hoặc gây hấn. Cảm giác thua kém có khuynh hướng tạo ra những người nổi loạn; mặc cảm tội lỗi có khuynh hướng tạo ra những người tuân thủ, theo phương cách khiêm tốn và phục tùng.

Tham vọng và sự cạnh tranh vẫn bị hạn chế đối với óc tưởng tượng và cuộc sống-với những hình ảnh tưởng tượng của người đầy tội lỗi. Họ thường là một người xa lánh mọi người, không-đáng chú ý, chuyên môn tránh những mâu thuẫn. Họ có khuynh hướng giảm thiểu những khả năng của mình. Theo sau lối cư xử mà lương tâm của

họ không thể tán thành, thì người có mặc cảm tội lỗi thường kiên quyết rằng họ sẽ không bao giờ làm lại cùng điều đó. Người có cảm giác thua kém thường phản ứng nhiều hơn bằng cách hỏi: “Tại sao không? Tại sao lại không làm những việc này? Tôi sẽ không nhượng bộ những sức ép bên trong hoặc bên ngoài đối với tư cách đạo đức của mình!” (Xem Franz Alexander, *Những Nguyên tắc Cơ bản của cách Phân tích Tâm lý*, 1964).

NGƯỜI KHÔNG DỨT KHOÁT, KHÔNG CHẮC CHẮN

Người ta nói rằng sai lầm lớn nhất mà một người có thể phạm là e ngại việc phạm sai lầm. Sự không dứt khoát và không chắc chắn là những phương cách để tránh né những sai lầm và trách nhiệm. Nếu không quyết định nào được thực hiện, thì không gì có thể sai trái. Đôi khi, khuynh hướng tránh những quyết định được biểu lộ bằng cách kéo dài càng lâu càng tốt những quyết định mà chúng ta phải thi hành trên thực tế. Sai lầm thực sự là không học hỏi từ những sai lầm của mình.

Vấn đề cơ bản ở đây là lòng tự trọng và sự bảo vệ đối với lòng tự trọng. Người không dứt khoát sợ rằng họ sẽ bị mất lòng kính trọng nếu quyết định của họ hóa ra sai trái. Người nào đó đã từng nói rằng chỉ những con người bé nhỏ là không bao giờ sai trái. Chúng ta học hỏi từ những sai lầm nhiều hơn từ những thành công của mình. Nhưng người không dứt khoát lại quá tập trung vào cái tôi và giá trị cá nhân của mình, đến nỗi họ không nhìn thấy giá trị của tất cả những sự thật này. Tên của ý đồ này là sự an toàn và tự vệ; khẩu hiệu: Không cố gắng làm gì, thì không gì bị mất đi.

Rất thông thường, tính cách không dứt khoát cũng đưa đến hậu quả nơi những người đã từng được lập trình bằng rất nhiều lời giáo huấn và răn dạy (và đôi khi mâu thuẫn), hoặc những người đã từng bị khiển trách và bối rối vì những sai lầm trong quá khứ. Cuối cùng, tính cách không dứt khoát có thể gây ra hậu quả nơi cố gắng của một người trong việc chịu đựng các vấn đề nặng nề về mặt cảm xúc nhiều hơn họ có thể giải quyết. Họ thường trở nên bối rối và không thể quyết định được bất cứ việc gì.

NGƯỜI DỄ BỊ KÍCH ĐỘNG.

ĐỐI XỬ BẰNG SỰ THẬN TRỌNG

Thật khó khăn để hầu hết chúng ta tin được điều này, nhưng những người có “câu chì ngắn” (nóng nảy) và phát ra những tiếng ồn lớn đều thường phản ứng đối với điều nào đó được cho là nổi bất bình lại vốn không phải là điều thực sự gây phiền toái cho họ. Khi họ không thể bàn bạc cởi mở về nổi bất bình thực sự, thì họ xả hơi ra và hiếm khi cơn tức giận của họ có thể được chấp nhận theo giá trị bề ngoài. Điều vẫn đang âm ỉ trong tiềm thức của họ là sự căm ghét. Người ta thường thù địch đối với nhau nhiều hơn là họ nhận ra (điều này bị kiềm chế), bởi vì xã hội của chúng ta đã quy định để chúng ta tin rằng sự thù địch là không phù hợp đối với con người văn minh, hòa nhập với xã hội.

Trong cuốn *Tình yêu Chống lại Lòng Căm ghét*, Karl Menninger mô tả chuỗi phản ứng của cha mẹ với những căm ghét được che đậy vẫn đang gây thất vọng cho con cái của họ, và xây dựng nơi chúng thêm những căm ghét bị kiềm chế. Thế rồi những đứa con lớn lên thành các bậc cha mẹ bị thất vọng, đến lượt họ lại gây thất vọng cho

chính mình và con cái họ. Càng thêm lòng căm ghét! Menninger gợi ý là bước đầu tiên trong việc bẻ gãy chuỗi phản ứng này là nhận ra những nguồn gốc và quy mô thuộc về sự gây hấn và căm ghét của mình, mà chúng ta rất thường không ý thức. Chúng bị che đậy (kiềm chế), bởi vì người ta khiến chúng ta cảm thấy rằng mình không thể tức giận (đặc biệt đối với cha mẹ, những người “đã làm cho chúng ta” quá nhiều). Sau đó, chúng ta phải vô hiệu hóa những căm ghét này mà chúng ta đã nhận ra, bằng cách đào sâu sự hiểu biết của mình, hoặc bằng cách giải thoát chúng bằng những phương cách vô hại (sự cạnh tranh trong thể thao). Hầu hết chúng ta thường dễ bị kích động nhất đối với những người mình yêu thương, bởi vì khi chúng ta mang lòng căm ghét nhiều nhất, thì thường là chống lại họ, do những lối cư xử của chúng ta đối với họ đã từng lâu dài hơn và mãnh liệt hơn.

TRÍ TUỆ, BIỆT DANH CỦA NGƯỜI TRÍ THỨC

Việc lập trình của xã hội chúng ta làm cho chúng ta dễ dàng hơn nhiều trong việc trở nên trí tuệ và coi thường những phản ứng bình thường của con người, đặc biệt tới chừng mức chúng thuộc về cảm xúc. Thông thường, người nào đó làm ra vẻ có vai trò của người “trí tuệ” do họ e ngại những cảm xúc của mình, hoặc không thoải mái với chúng vì lý do này hay lý do khác. Có lẽ họ được lập trình là không bộc lộ cảm xúc, họ nghĩ rằng tình cảm là yếu đuối. Đôi khi, một người cũng tự nhận thấy mình không có khả năng dễ dàng quan hệ với những người khác, để vui hưởng tình bạn, và vì thế, họ viện dẫn đến điều bộ trí tuệ của mình.

Tháp ngà của vẻ trí tuệ này cũng là một nơi trú ẩn phổ biến để tránh khỏi tình trạng cạnh tranh liên quan đến những mối quan hệ của con người. Nơi những mối quan hệ này, quá trình học hỏi không mang tính cách đe dọa đối với hầu hết chúng ta giống như đối với những người khác. Phòng học thì thích hợp hơn đối với cái thế giới lạnh lùng, tàn nhẫn mà chúng ta đã được dạy dỗ để sợ hãi, những tâm hồn nhút nhát hơn thà học hỏi về cuộc đời hơn là cố gắng để sống. Các kho sách trong thư viện có thể là một nơi trốn tránh khỏi các chứng nhức đầu của cuộc sống hàng ngày, và chúng có thể cung cấp niềm an ủi đối với tình trạng cô độc và thanh thế của việc trở thành một học giả. Chúng có thể là một cách thoát khỏi những trách nhiệm xã hội.

Những người đặt chương trình đi đến với sự cô độc thường hướng tới công việc mang tính cách học giả, hơn là những mối quan hệ đầy ý nghĩa đối với những người khác. Thay vì thừa nhận rằng mình là một ẩn sĩ, xa lánh khỏi xã hội, người có ý đồ này khẳng định rằng họ tận tụy với việc học hỏi cao hơn. Tình cờ, ý đồ này giải thoát chúng ta khỏi những trách nhiệm xã hội, các tổ chức, đoàn thể, việc thanh toán tiền thuế và kết bạn. (Xin vui lòng ghi chú: Điều này dứt khoát không hàm ý như một lý do để kết án các học giả. Vị học giả đích thực thì lại thực hiện một sự đóng góp có giá trị đối với xã hội, nhưng không người nào được kêu gọi trở thành học giả để gây bất lợi cho con người thực sự, một con người đang hoạt động đầy đủ).

NGƯỜI CÔ ĐỘC

Có một kiểu trốn thoát hoặc ý đồ khác, rất giống như tháp ngà của sự say mê công việc trí óc đã được mô tả trên đây; đó là ý đồ cô độc. Người cô độc tự xa lánh khỏi những người khác, sống một mình, và cố gắng tự thuyết phục rằng mình thích lối sống theo cách này. Bằng cách đi vào kiểu giam hãm cô độc đó, họ thành công trong việc tránh khỏi tất cả những thách thức khó khăn nhất của cuộc sống con người và xã hội. Họ thừa nhận thái độ chảnh chọe; họ cười tự mãn đối với các tổ chức, chê cười “những người tham gia” tội nghiệp, mà họ đứng nhìn với một thái độ kẻ cả và giả vờ hạ mình. Họ tiếp tục tự nhủ rằng mình trội vượt trên loại người vô nghĩa này.

Người loạn thần kinh chức năng bị giằng xé giữa sự thúc đẩy nội tâm của họ tiến về phía trước và sự lôi kéo khỏi những người khác. Người cô độc là một người loạn thần kinh chức năng chọn lựa ủng hộ việc lôi kéo khỏi người khác. Họ ẩn dật, và bởi vì họ không thể dễ dàng có quan hệ với những người khác, nên họ có ý đồ này để tránh những thất bại trong các mối quan hệ con người. Những điều bên trong người cô độc quy định nên những tác động cuối cùng, những nguyên nhân đối với khuynh hướng rút lui của họ. Nếu lòng căm ghét chiếm ưu thế, thì cuối cùng nó có thể nổ ra thành bạo lực, như đối với trường hợp của Lee Harvey Oswald. Nếu đó là nỗi lo lắng, thì nó có thể đưa đến hậu quả trong những thói quen thần kinh mang tính cách ám ảnh-bắt buộc (như rửa tay lập đi lập lại). Nếu đó là chứng hoang tưởng, thì nó sẽ càng đào sâu hố ngăn cách giữa bản thân họ và phần còn lại của loài người. Kiểu trốn thoát luôn luôn kết thúc trong loại bi kịch nào đó.

NGƯỜI BỊ HÀNH HẠ

Mặc cảm bị ngược đãi (chứng hoang tưởng) của “Người bị Hành hạ” là một tình trạng rối loạn cảm xúc, được tiêu biểu bằng nhiều niềm tin đáng ngờ là sai lầm. Những khuynh hướng hoang tưởng được theo dõi trong một kiểu tâm thần phân liệt, một chứng rối loạn tâm thần mà trong đó, bệnh nhân bị cách biệt khỏi thực tại. Nơi chứng hoang tưởng mang tính cách loạn thần kinh chức năng, đặc điểm nổi bật là tính đa nghi. Họ đau khổ về điều mà các nhà tâm lý gọi là “những ảo tưởng về sự liên hệ”, vốn thuyết phục người bị hoang tưởng rằng mọi người đều đang nói về họ, rằng trời mưa vào ngày họ đi diễu hành, bởi vì Thiên Chúa đang nắm giữ điều gì đó chống lại cá nhân họ v.v... Đây là một cảm giác bị ngược đãi.

Nên nói rằng đôi khi, điều gì đó thuộc về cảm giác này vẫn ở trong tất cả chúng ta; những người rất bình thường đôi khi vẫn khổ tâm vì những ảo tưởng. Tuy nhiên, nơi người bình thường, những ảo tưởng này không quá phi lý, quá cực đoan, hoặc quá bị méo mó. Người hoang tưởng thường tự nhận thấy mình ở trong cùng một tình thế khó khăn giống như kẻ nói dối, cứ phải bịa ra những câu chuyện để biện hộ cho cách trình bày sai trái của họ về các sự việc. Cuối cùng, những ảo tưởng này trở nên được hệ thống hóa, và cá nhân đó có khuynh hướng bám vào chúng, bất chấp tất cả những sự không nhất quán rõ rệt.

Những ảo tưởng bị ngược đãi phát triển do mặc cảm thua kém. Cá nhân đó căm ghét tình trạng không đầy đủ của mình và đặt suy nghĩ của mình vào tâm trí của những người khác; họ kết luận rằng người ta cũng thù ghét mình. Họ không thể thiết lập được mối quan hệ thoải mái với những người khác và nói chung, họ quá nhạy cảm.

Cái tôi của họ rất mềm yếu. Với cảm giác bị những người khác khước từ, dần dần họ rút lui vào bản thân, và trở nên càng ngày càng xa lạ và thờ ơ với mọi người. Thế rồi họ không thể kiểm soát được những cách giải thích tương tượng của mình về các sự việc mà họ đang phán đoán sai. Họ cảm thấy rằng mình không nghi ngờ đủ về những người khác, và người ta đã lợi dụng mình. Bây giờ, họ trở nên quá đa nghi và cảm thấy không thể tin tưởng bất cứ ai.

Những mối quan hệ xã hội bình thường không thể chịu đựng được một thái độ như vậy của tâm trí. Tất cả chúng ta đều có phần nghi ngờ. Sự trái ngược với ý thức bình thường này sẽ là tính cách cả tin hoặc khờ khạo. Người hoang tưởng lại đi quá xa. Người hoang tưởng thực hiện ý đồ của mình bằng cách đổ lỗi cho người khác về những sai lầm của mình. Thói quen này, được gọi là “trút trách nhiệm cho người khác”, là một phần bình thường của ảo giác hoang tưởng. Người hoang tưởng không thể đánh giá một cách đúng đắn trách nhiệm của mình như là có thể phân biệt với vai trò của những người khác trong việc gây ra các vấn đề của mình. Dường như những cách tự-lừa dối của họ tuyệt đối rõ rệt và có thật đối với họ.

Mặc cảm bị hành hạ phát triển do cách đánh giá bản thân bất ổn, và sự thất bại trong việc duy trì mức độ thoả mãn về lòng tin đối với những người khác. Cách diễn tả mặc cảm này là đổ lỗi cho những người khác về tình trạng bất hạnh của mình. Người hoang tưởng cũng ý thức được những cảm giác thù địch của mình, nhưng họ lại hợp lý hóa chúng cùng với những ảo tưởng của mình. Mong ước của họ là tấn công những người khác, bởi vì họ cảm thấy mình bị ngược đãi. Những ảo tưởng theo cách này đều đơn giản cố gắng tạo ra một tình huống tương tượng mà trong đó, những triệu chứng được trải nghiệm đều có vẻ hợp lý và có thể chấp nhận được. Khả năng của người hoang tưởng trong việc hợp lý hóa thường khác thường, và

đôi khi, họ thành công trong việc thuyết phục những người khác về tính cách hợp lý nơi lối cư xử của họ.

VỊ CỨU TINH

Ý đồ này đòi hỏi một chút óc tưởng tượng (và một nhu cầu thuộc về tiềm thức để cảm thấy mình quan trọng). Vị cứu tinh tự cho mình là người giải thoát nhân loại. Rất có thể đây là một sự hình thành-phản ứng đối với nỗi sợ hãi về tình trạng vô nghĩa. Trong hầu hết những mối quan hệ của mình, họ vẫn tự nghĩ rằng mình là “người cứu giúp” và những người khác là “người được cứu giúp”. Thay vì hối thúc những người khác sử dụng sức mạnh và sự khôn ngoan của chính những người đó, thì họ lại cung cấp sức mạnh và sự khôn ngoan của mình một cách đầy trách nhiệm. Nếu họ nhìn quanh cuộc đời mình, thì họ sẽ phát hiện rằng mình quan hệ với rất ít người như là những người bình đẳng. Nếu người ta được lôi cuốn để biết họ vì những phẩm chất tốt đẹp của họ vốn không hoàn toàn nổi lên qua vai trò mà họ đảm nhận, thì việc có một vấn đề hoặc nhu cầu sẽ tốt hơn cho họ.

Thành quả của ý đồ này là một cảm giác khá rộng lớn, bao quát và một bản danh sách dài, được ghi nhớ rõ về những người mà họ đã từng giúp đỡ. Về cơ bản, vị cứu tinh có những cảm giác thua kém, và tìm cách tự giải thoát mình khỏi những cảm giác này, bằng cách chi phối những người khác về mặt cảm xúc.

BÀ MẸ

Bà mẹ nào bảo vệ con quá mức cần thiết lại gây ra một ý đồ rất tác hại. Các bà mẹ này thường sinh ra những đứa con hơi tàn bạo, vốn là những kẻ cực kỳ ích kỷ cứ đòi hỏi mọi sự theo cách thế của mình. Thật đáng buồn, đứa con của bà mẹ này không được chuẩn bị đối với một thế giới hoàn toàn không sẵn sàng nuông chiều nó và tán thành từng ý thích chợt nảy sinh của nó. Các nghiên cứu tâm lý được thực hiện trong thời kỳ chiến tranh chứng tỏ rằng những người “kiệt sức” thường xuyên nhất và một cách trầm trọng nhất đều là sản phẩm của các bà mẹ quá bảo vệ con. Trong Thế chiến II, khi Bing Crosby thăm viếng các đội quân tại Nam Thái Bình Dương, bài hát được yêu cầu thường xuyên nhất của những binh lính là “Bài hát Ru Con” của Brahm”.

Ý đồ này không được thúc đẩy bởi một tình yêu chính đáng, lành mạnh và trưởng thành. Có thể có ba nguyên nhân: (1) Nỗi lo lắng thuộc về chứng loạn thần kinh chức năng. Bà mẹ bất an lo sợ rằng đứa con của mình có thể chịu đựng tác hại nào đó, trừ phi bà làm mọi sự thay cho nó. Nỗi sợ hãi này thường truyền sang các con của bà. Một bà mẹ như vậy không hạnh phúc với các con mình và chỉ lo lắng về chúng. (2) Sự đối đầu. Điều này dường như có vẻ thật kỳ lạ, đôi khi, sự bảo vệ quá mức cần thiết của bà mẹ lại là một cách bù đắp (hình thành-phản ứng) cho sự đối đầu trong tiềm thức đối với các con của mình. Bà chuộc lỗi về cảm giác không ưa của cá nhân mình đối với các con, bằng cách hết lòng tận tụy chu đáo đối với chúng. (3) Mối quan hệ vợ chồng bị thất bại. Bà mẹ nào không

hạnh phúc với người chồng của mình thường đổ những cảm giác thuộc về tình cảm bị dồn nén vào đứa con của họ. Trong hoàn cảnh này, đứa con mang gánh nặng thuộc về cuộc sống-tình yêu không được thỏa mãn của bà mẹ. (Xem David Levy, Sự Bảo vệ Quá Mức Cần thiết của Bà Mẹ, Nhà Xuất bản Trường Đại học Columbia).

*Khi tôi kiềm chế những cảm xúc của mình,
thì mong muốn của tôi tiếp tục áp đảo.*

HÒA BÌNH BẰNG MỌI GIÁ

(Xem **Mặc cảm Thua kém và Tội lỗi**)

NGƯỜI PHÔ TRƯƠNG

Đây là ý đồ của người đang già đi và hoàn toàn không thể điều chỉnh đối với thực tế. Thông thường, những người ở tuổi trung niên cảm thấy họ đang đánh mất sức hấp dẫn của mình. Tình trạng hói đầu, số người ra

ở tuổi trung niên, những nếp nhăn chung quanh cổ, tương trưng cho uy thế đang xuống dốc giữa người khác phái. Để bù đắp cho tình trạng trở nên xấu đi của tuổi tác, người nào không bao giờ phát triển như con người thực sự và người nào không bao giờ phát triển được mối quan hệ cảm xúc sâu xa hơn với người khác thường bắt đầu tìm kiếm một người tình trẻ hơn. Ngoài chúng cơ về mặt thể lý, vốn bộc lộ trong gương, những người này cũng bù đắp cho sự “mất hứng thú” về cảm xúc, được chứng tỏ trong sự mất ham muốn, mệt mỏi, và những đợt suy yếu thường xuyên hơn. Về mặt sinh học, điều này có thể là do tình trạng sản sinh hormone (kích thích tố) không đầy đủ.

Bi kịch của ý đồ này là những người đó đã chịu đựng tình trạng ngừng cảm xúc, và không bao giờ học hỏi để quan hệ một cách đầy ý nghĩa với tư cách là những con người; họ để lại rất ít điều để an ủi trong tuổi trung niên. Họ quý trọng sự “lôi cuốn về mặt phái tính” của mình và e sợ rằng nó đang suy tàn. Thật đáng buồn, họ cứ cố gắng che giấu cái cảm đôi, những tĩnh mạch bị giãn, những nếp nhăn, mái tóc hoa râm v.v... của mình, bằng cách cố gắng suy nghĩ và hành động như người trẻ tuổi. Sự lôi cuốn về mặt phái tính không bao giờ và không bao giờ có thể là bí quyết đối với những điều cao quý hơn trong cuộc đời, vốn có thể chống đỡ được tình trạng hóa già.

LỐI NHẢY NHỎ ĐÁNG THƯƠNG

Những người có vẻ đánh giá thấp bản thân hay có ý đồ này. Người đó hạ giọng khi nói về mình, có lẽ để tìm kiếm sự an tâm làm khuấy khỏa những “mặc cảm tội lỗi” của họ. (Cũng xem *Mặc cảm Thua kém và Tội lỗi*).

NGƯỜI HAY HỜN DỐI

Những người ấu trĩ về mặt cảm xúc hay có ý đồ hờn dối. Người hay hờn dối không thể ngồi xuống và thảo luận cởi mở về các vấn đề liên bản vị, thông thường bởi vì quan điểm hoặc mối bất bình của họ không hợp lý và họ nhận biết điều này một cách kín đáo. Họ có thể quấy rầy người khác về mặt cảm xúc bằng sự im lặng, những cái nhìn buồn bã v.v... của họ, mà không cần phải nói với người đó điều gì đang làm cho họ buồn bực. Họ có thể hờn dối mà không chấp nhận trách nhiệm phải giải thích tại sao họ hành động theo cách này. Lời giải thích của họ nghe có thể rất lỗ bịch, đến nỗi họ biết (theo bề ngoài) rằng người khác có thể chê cười; họ có thể nhận được từ đó sự toại nguyện cần thiết, và thỏa mãn lòng tự thương thân của mình, mà không phải tính toán những tình huống khó khăn thông qua việc trình bày. (Cũng xem **Người Yếu ớt. Đối xử bằng sự Chăm sóc**).

THÀNH KIẾN VÀ TÍNH CỐ CHẤP

Ý đồ này là hậu quả tự nhiên của chứng loạn thần kinh chức năng về mặt xã hội, vốn phát triển chủ yếu trong số người bất an. Người thành kiến cần đến lối thoát nào đó cho những cảm xúc căm ghét. Trong tình huống này, người bung xung chắc chắn sẽ không được giúp đỡ trong sự phát triển riêng của mình, nếu họ bị lợi dụng bằng cách đó. Trong **Bản chất của Thành kiến**, Gordon Allport cho rằng thành kiến phát xuất từ những nỗi lo lắng của chúng ta; chúng ta cảm thấy bất an, và vì thế, chúng ta hình thành chung quanh mình một “nhóm-bên trong” như là một loại vật đệm để bảo vệ. Những ai ở ngoài “nhóm-

bên trong” của tôi đều bị cho là mối đe dọa và uy hiếp. Tôi đã kích họ bởi vì tôi bị họ đe dọa bằng cách này hay cách khác. Tôi không thể ám chỉ một cách hợp lý tại sao (mặc dù tôi đã viện dẫn nhiều lý do), nhưng nếu tôi cảm thấy rất lo lắng và bất an, thì bất cứ ai không ở trong “nhóm-bên trong” của tôi đều nhất thiết là một mối đe dọa đối với tôi.

Thành kiến là một ảo tưởng về mặt cảm xúc, nhưng bất cứ chỗ nào tính cách này hiện hữu, thì những người có thành kiến do ảo tưởng đều không bao giờ nhận ra tính cách này. Chắc chắn người cố chấp sẽ cố gắng giải thích thành kiến của mình bằng những từ ngữ trí tuệ (thành kiến sánh kịp với những phê phán trước khi xem xét chứng cứ). Hầu như người đó không thể thừa nhận tính cách bất hợp lý trong quan điểm của mình.

NGƯỜI TRÌ HOÃN

Ý đồ “manana” cố gắng lẩn tránh thực tại bằng cách trì hoãn những việc mình nên làm, những việc nên thực hiện ở đây và ngay bây giờ. Người trì hoãn phải tự lừa dối mình bằng những lời quả quyết không thực tế, như: “Tôi sẽ từ bỏ thói hút thuốc lá ngay khi tôi đi nghỉ hè”. “Tôi sẽ bắt đầu tập thể dục khi thời tiết tốt hơn”. “Tôi sẽ đi nhà thờ trở lại khi tôi ổn định và có gia đình riêng và con cái”. Việc lẩn tránh vào những ngày mai mơ hồ và không thực tế chỉ là một trong nhiều cách lẩn tránh khác nhau đối với thực tại mà thông thường người ta vẫn nghĩ đến. (Xem *Người Không Dứt khoát và Không Chắc chắn*).

PHẢN NỘ

Khi người có loại tính cách của người luôn gặp bất hạnh trong cuộc đời tìm kiếm một kẻ bung xung đối với thất bại của mình, thì họ rất thường hay đổ lỗi cho người nào đó hoặc sự vật nào khác: Giới Quyền uy, cuộc đời, những rạn nứt. Họ phản nộ đối với thành công và hạnh phúc của những người khác, bởi vì khi so sánh, thì cuộc đời của họ không hạnh phúc. Họ bị thiếu thốn bằng cách này hay cách khác. Tất cả chúng ta đều có khuynh hướng làm cho người ta có thể hiểu được những thất bại của mình, bằng cách giải thích chúng bằng những từ ngữ thuộc về điều gì khác với tình trạng không đầy đủ của mình. Lối cư xử không công bằng, bất công của những người khác, hoàn cảnh v.v... làm cho những thất bại của chúng ta có vẻ dễ dàng hơn trong việc đối phó.

Người phản nộ tận dụng tất cả những năng lực của mình vào việc phản nộ, và do đó, họ thường hoàn tất được rất ít việc. Đôi khi, dường như những người chỉ trích hãn học nhất về bất cứ điều gì (chính quyền quốc gia, nhà trường, giáo hội v.v...) rất thường là những người không làm gì cho những thể chế mà họ chỉ trích một cách rất thẳng thừng. Người phản nộ cứ mãi cố gắng đưa vụ kiện của mình ra trước tòa án của cuộc đời, với hy vọng rằng bồi thẩm đoàn của những người khác sẽ tha bổng họ về những thất bại của họ.

Phản nộ phát xuất từ tiếng Latinh *resentire* (lại cảm thấy ở khắp nơi); người phản nộ luôn luôn hâm nóng quá khứ, làm sống lại những cuộc đấu tranh đã qua mà họ không thể chiến thắng, và họ thường kiên trì suốt cuộc đời trong ý đồ này. Sự phản nộ trở thành một thói quen thuộc về cảm xúc. Không cảm giác nào của con người là do những người khác gây ra. Những cảm giác của chúng ta

đều do chính phản ứng thuộc về cảm xúc, những chọn lựa và phản ứng riêng của chúng ta gây ra. Người phần nộ là người phản ứng, không phải là người hành động, và cuối cùng, khi họ nhận ra điều này, thì họ không để lại dấu vết nào của lòng tự trọng. Họ đã trải qua cả cuộc đời mình trong việc sử dụng một cơ cấu thất bại, và họ vẫn nhận biết điều này bằng cách này hay cách khác.

QUẢ BOM-SEX VÀ NGƯỜI ĐÀN ÔNG LỢI DỤNG

Ngoại trừ tình trạng bệnh hoạn của người mắc chứng cuồng dâm vốn bị ám ảnh về sex, hầu hết các cô gái có ý đồ “Bom-Sex” đều làm như vậy không phải bởi vì họ thực sự thích thú hoạt động tình dục, hoặc bởi vì họ “hết sức khêu gợi”. Nói đúng hơn, đó là bởi vì họ cảm thấy mình không có gì khác để trao tặng, ngoại trừ một thân xác khêu gợi. Họ muốn đạt được sự chú ý của nam giới, và mong ước được nhiều người ngưỡng mộ. Thủ đoạn nhỏ của ý đồ này thường có hiệu lực, nhưng những người đàn ông bị lôi cuốn về mặt cảm xúc mà thủ đoạn này thu hút đều luôn luôn là những người bị chinh phục một cách đáng tiếc. Ngoài động cơ đáng buồn này của việc đạt tới vì cảm giác ưa thích và sự chú ý, đôi khi, “Quả bom-Sex” còn thử cự tuyệt cha mẹ, để chọc tức họ.

“Người Đàn ông Lợi dụng” thường là một kẻ săn tìm-cái tôi, tìm kiếm chiến tích mới của việc chinh phục. Những cảm giác thua kém của họ (xem *Mặc cảm Thua kém và Tội lỗi*) thật sâu xa, và họ muốn bù đắp cho những cảm giác này bằng cách cố gắng thực hiện những cuộc chinh phục đối với người khác phái. Đôi khi, người “đàn ông của các phụ nữ” chỉ là những kẻ mắc chứng loạn thần kinh chức năng, họ cần cù thu hút trong một nỗ lực để che

đậy tâm trạng bất an của cá nhân mình. Họ là người đáng coi thường hơn là phải kiểm soát.

Tình trạng đáng buồn của cả “Quả bom-Sex” lẫn “Người Đàn ông Lợi dụng” là họ đang tìm kiếm kiểu thân thiết hoặc gần gũi nào đó của con người. Bởi vì tình thân thiết cá nhân cần có một thời gian dài, và đòi hỏi nhiều sự chân thành (truyền đạt ở mức độ-ruột gan), và bởi vì những người này cảm thấy hoàn toàn không chính đáng trong việc trả cái giá này đối với tình thân thiết cá nhân đích thực, nên họ thay thế bằng sự thân mật về mặt thể lý. Họ cảm thấy mình không được trang bị để làm được bất cứ điều gì tốt đẹp hơn. Trong cuốn sách *Cuộc đời Nên Có Ý nghĩa Gì đối với Bạn* của Alfred Adler, ông nói: Không ai chấp nhận khía cạnh vô ích của cuộc đời, trừ phi người đó sợ rằng mình sẽ bị thất bại, nếu họ vẫn còn theo khía cạnh hữu ích. Những người thực hiện ý đồ này thường rất không phát triển về mặt cảm xúc mà kiểu Don Juan (hào hoa phong nhã) đòi hỏi họ dành cho cuộc đời, và họ không thể trao tặng tình yêu của mình một cách lâu dài cho bất cứ ai, nếu quả thật họ có thể yêu thương được chút nào.

NỖI ĐAU KHỔ

LÀ GIA VỊ (CÁI GIÁ) CỦA CUỘC ĐỜI

Một số người bị loạn thần kinh chức năng đã được rèn luyện quá nhiều, đến nỗi họ có mặc cảm tội lỗi đối với việc vui hưởng bất cứ điều gì trong cuộc đời. Như Abraham Lincoln đã từng nói: “Gần như người ta cũng hạnh phúc như khi họ quyết định rằng mình sẽ sống”. Ý đồ khổ tâm (tự hành hạ chính mình) này đòi hỏi hồi phục sự hối lỗi đối với từng thú vui. Hiếm khi con người này chi tiền vào những chuyện phù phiếm; họ không thực sự vui

hưởng một buổi tối nếu giá tiền phải trả cao. Họ có khuynh hướng liên quan đến những tình huống-yêu đương vô vọng và trở nên mê đắm người nào đó hoàn toàn ở ngoài tầm tay của họ. Nếu họ tự lôi cuốn mình vào việc vui hưởng một thời gian thoải mái, thì giống như một người tội lỗi ăn năn, họ sẽ tự nghĩ ra cách thức nào đó để tự trừng phạt mình vì điều này. Những ích lợi vật chất dường như thật phù phiếm và vô nghĩa, và người đau khổ hiếm khi nhận ra rằng tình trạng thiếu sót thực sự lại ở bên trong chính con người họ.

Về cơ bản, vấn đề thường là những mặc cảm tội lỗi. Những người này không nghĩ rằng mình xứng đáng có những ý tưởng thú vị hoặc vui hưởng những lúc thoải mái. Người nào được lập trình đối với ý đồ này thường cũng khổ tâm với những dẫn đo lường lự và có khuynh hướng bị hoang tưởng. Họ tự trừng phạt mình với tính cách quá thận trọng và hướng lòng căm ghét bản thân vào những người khác, họ tin rằng những người khác phải cảm thấy về họ giống như bản thân họ cảm thấy. Họ ngoại hiện mặc cảm tội lỗi của mình. Những tiếng nói nội tâm của họ biến thành những tiếng nói bên ngoài. Con người này cũng rất quan tâm đến việc làm vui lòng người khác và e sợ những người đó không tán thành. Họ không có khả năng quan hệ một cách sâu xa với nhiều người, cho dù với bất cứ người nào, bởi vì lòng căm ghét bản thân cơ bản của họ phá hoại tất cả những mối quan hệ của họ.

LOẠI NGƯỜI KIÊN QUYẾT, LẶNG LẼ NGƯỢC LẠI VỚI LOẠI NGƯỜI SẼ SÀNG VÀ NÓI NHIỀU

Có hai phương cách để thoát khỏi việc truyền đạt bản thân với người khác, và vì những mối e ngại khác nhau, hầu hết chúng ta đều miễn cưỡng để cho người khác biết mình thực sự là ai. Hai phương pháp rất có hiệu quả để ngăn cản việc truyền đạt là: (1) Nói rất ít. Nếu bạn không chịu mở miệng, thì người ta nghĩ rằng bạn sâu sắc. Một câu tục ngữ nói rằng “những dòng sông sâu đều chảy lặng lẽ”. Phương cách kia (2) là nói quá nhiều, đến nỗi người ta không thể phân loại và hình dung được bất cứ điều gì về bạn. Bạn không thể nói rất nhiều, bằng cách sử dụng kỹ thuật bản đạn chì này của sự khó hiểu, mà không đưa ra nhiều dấu hiệu mâu thuẫn. Không ai có thể tố cáo bạn là không thực hiện phần việc của mình để truyền đạt. Chỉ các thành viên sắc bén hơn trong nhóm sẽ nhận ra rằng họ không biết được bạn đang nói về điều quái gở gì.

NGƯỜI LO LẮNG

Trong cuốn sách *Ý nghĩa của Nỗi Lo lắng* của ông, Rollo May nói rằng nỗi lo lắng bình thường thì tỉ lệ với mối đe dọa hoặc nguy hiểm khách quan đối với sự tồn tại của cá nhân với tư cách là con người. Nỗi lo lắng thuộc về chứng loạn thần kinh chức năng lại không tỉ lệ với mối nguy hiểm khách quan. Nguyên nhân phổ biến nhất của nỗi lo lắng là tâm trạng bất an mà cá nhân đã trải nghiệm khi còn là một đứa bé ẵm ngửa và trẻ con. Nếu đứa bé không được dành cho những cảm giác an toàn cần thiết,

nếu cháu không được ẵm trong vòng tay an toàn, được đưa nhẹ nhàng để ngủ v.v..., thì đứa bé không chắc chắn về tình yêu của cha mẹ, chắc hẳn mức độ lo lắng nơi con người của cháu sẽ cao. Ý đồ luôn luôn đi theo chương trình.

Vì là một ý đồ, nên nỗi lo lắng là một phương cách ấu trĩ trong việc giải quyết những khó khăn của mình. Người lo lắng thường xoay sở những công việc đơn điệu hàng ngày, đi đi lại lại trên cùng những mảnh đất, mà vẫn không đi đến đâu. (Tuy nhiên, cuối cùng, họ lại bị mắc những vết loét). Họ lặp lại những câu nói vô ích về vấn đề của mình, nhắc lại những chọn lựa mà không đạt tới bất cứ quyết định nào, và tính toán tới lui về tất cả những hậu quả có thể có của những quyết định khả thi. Chắc hẳn người lo lắng sẽ có mặc cảm tội lỗi, vì họ không làm bất cứ việc gì mang tính cách xây dựng, vì thế, họ làm điều gì đó: Họ lo lắng.

Về mặt tâm lý, nỗi lo lắng liên quan đến mỗi bận tâm, vốn phát xuất từ những cảm xúc bị kiềm chế đã bị dồn nén quá nhiều (như lòng căm ghét), có hoặc không có bất cứ mối đe dọa nào từ bên ngoài. Do đó, người lo lắng kinh niên có thể cảm thấy không thoải mái mà vẫn không nhận biết điều gì đang thực sự gây chán ngán cho họ. Những sức ép bên trong của những cảm xúc bị kiềm chế không phải lúc nào cũng cần đến sự kích thích bên ngoài, để tạo ra tình trạng không thoải mái này. Đây là một trong những cái giá cao mà chúng ta trả cho việc kiềm chế cảm xúc.

*"Xin lỗi, nhưng đó là cách thế tôi sống ...
Ban đầu, tôi giống như thế,
bây giờ tôi vẫn vậy, và tôi sẽ mãi mãi như vậy...".*

*Đó là một khẩu hiệu dễ sử dụng
và là ảo tưởng vẫn có chung quanh bạn,
nếu bạn không muốn trưởng thành.*
