

Tiến sĩ - Bác sĩ Tâm lý  
**M. Scott Peck**  
LÂM ĐẶNG CAM THẢO dịch

# CON ĐƯỜNG CHẴNG MẤY AI ĐI

## THE ROAD LESS TRAVELED

Tâm lý học kinh điển về tình yêu, phẩm giá  
và hành trình trưởng thành tinh thần

HƠN  
**10 TRIỆU**  
BẢN IN  
TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

## THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

[www.facebook.com/groups/yekindlevietnam](https://www.facebook.com/groups/yekindlevietnam)

Keep Calm  
and  
Read a Book



---

Tên sách

**CON ĐƯỜNG CHẴNG MẤY AI ĐI**

Tác giả

**M. Scot Peck. M.D**

Dịch giả

**Lm. Lê Công Đức**

Nhà Xuất Bản

**NXB Tôn Giáo**

Ebook

2021 kindlekobovn





## THANK YOU FOR YOUR SUPPORT

VỚI MONG MUỐN TRẢI NGHIỆM ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ PHẢI LÀ THÚ VỊ VÀ TỐT NHẤT, DỰ ÁN SƯU TẦM VÀ CHỈNH SỬA SÁCH EBOOK VỀ ĐỊNH DẠNG CHUẨN, VÀ ĐẸP ĐÃ ĐƯỢC SHIBA BẮT ĐẦU TỪ 2018. HY VỌNG NHỮNG LY CAFE YÊU THƯƠNG CỦA CÁC BẠN CÙNG VỚI SỰ VUI VẺ, ĐAM MÊ CỦA SHIBA SẼ ĐỂ LẠI CHO THẾ HỆ SAU NÀY 1 KHO SÁCH HAY ĐẸP VÀ HỮU ÍCH



## **PHẦN 1: QUY PHẠM**

Nỗi Khó Và Nỗi Khổ

Đình Hoãn Khoái Cảm

Lỗi Của Cha Mẹ

Yếu Tố Thời Gian Trong Việc Giải Quyết Vấn Đề

Nhận Lãnh Trách Nhiệm

2 Chứng Rối Loạn

Chạy Trốn Tự Do

Phụng Sự Cho Sự Thật

Chuyển Vị: Tấm Bản Đồ Quá “Đắt”

Sẵn Lòng Nhận Thách Thức

Che Giấu Sự Thật

Quân Bình

Sự Hụt Hẫng Lành Mạnh

Từ Bỏ Và Tái Sinh

## **PHẦN 2: TÌNH YÊU**

Định Nghĩa Tình Yêu

Phải Lòng

Thần Thoại Tình Yêu Lãng Mạn

Những Vành Đai Bản Ngã, Chuyện Còn Dài...

Lệ Thuộc

Quyển Luyến Mà Không Yêu.

“Thí Bỏ Chính Mình”

Không Phải Là Một Cảm Xúc

Yêu Là Thể Hiện Việc Quan Tâm

Yêu Là Dám Liều Mất

Yêu Là Dám Độc Lập

Yêu Là Dám Dẫn Thân

Yêu Là Dám Đương Đầu

Yêu Là Tự Chế

Yêu Là Chấp Nhận Khác Biệt

Tình Yêu Và Tâm Lý Trị Liệu

Huyền Nhiệm Tình Yêu

### **PHẦN 3: TÍN NGƯỠNG VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH**

Thế Giới Quan Và Niềm Tín Ngưỡng

Niềm Tín Ngưỡng Khoa Học

Trường Hợp Của Kathy

Trường Hợp Của Marcia

Trường Hợp Của Theodore

Gạn Đục Khơi Trong

Ếch Ngồi Đáy Giếng...

### **PHẦN 4: ÂN SỦNG**

Điều Kỳ Diệu Của Sức Khỏe

Điều Kỳ Diệu Của Vô Thức

Điều Kỳ Diệu Của Cơ Duyên

Định Nghĩa Ân Sủng

Điều Kỳ Diệu Của Tiến Hóa

An-pha và Ô-mê-ga

Entropy Và Tội Nguyên Tổ

Vấn Đề Sự Dữ

Sự Tiến Hóa Của Ý Thức

Bản Chất Của Quyền Lực

Ân Sủng Và Tâm Bệnh: Thần Thoại Orestes

Đề Kháng Ân Sủng

Đón Nhận Ân Sủng

**LỜI BẠT**

# CON ĐƯỜNG CHẴNG MẤY AI ĐI

Cuốn sách nổi tiếng, bestseller cả mấy chục năm nay tại Âu Mỹ, về tình yêu, về con đường tăng trưởng tâm linh, tức phương cách đạt hạnh phúc. Ai cũng muốn tìm hạnh phúc, vậy mà con đường đạt đích đó theo khoa học tâm lý thời mới chứng minh được lại chẳng mấy ai đi. Thế mới nghịch lý!

**Lm. Lê Công Đức dịch từ nguyên tác *The Road Less Traveled* của M. Scot Peck. M.D.**

## Lời giới thiệu

Phần lớn các ý tưởng trình bày ở đây được hình thành từ công việc điều trị hằng ngày của tôi với các bệnh nhân trong khi họ gắng sức để tránh hoặc để tìm sự trưởng thành nhiều hơn. Bởi đó, quyển sách này chứa đựng rất nhiều câu chuyện thực của những con người thực. Tín nhiệm là điều tối cần cho việc thực hành tâm lý trị liệu, vì thế tất cả các trường hợp mô tả ở đây đều được đổi tên và đổi các tình tiết sao cho có thể vừa bảo đảm được tính cẩn mật cho các bệnh nhân của tôi vừa đồng thời không bóp méo những điều căn bản trong kinh nghiệm của chúng ta với nhau.

Tuy nhiên, có một điều không thể tránh được đó là để cho việc mô tả các trường hợp khỏi phải quá dông dài, tôi phải lược bỏ một số

tình tiết. Tâm lý trị liệu là một tiến trình ít khi ngắn gọn, song vì tôi cần phải tập chú vào những mốc điểm quan trọng của các trường hợp, nên bạn đọc rất dễ có ấn tượng rằng tiến trình tâm lý trị liệu là một tiến trình rất rõ nét và đầy kịch tính. Kịch tính thì quả có thực đấy, còn tính cách sáng sủa rõ nét thì có lẽ phải đi đến cuối mỗi tiến trình rồi nhìn lại mới thấy được. Dẫu sao thì để cho quyển sách được dễ đọc, trong những mô tả các ca trị liệu này tôi sẽ bỏ qua những giai đoạn rối loạn và ngưng trệ kéo dài vốn vẫn thường xảy đến với các ca trị liệu tâm lý.

Cũng vì lý do giản tiện tôi đành phải theo thói quen lâu đời để sử dụng từ ngữ giống đực[1] cho Thiên Chúa - chứ không phải vì một quan niệm cứng nhắc nào về giống loại.

Trong tư cách là một nhà tâm lý trị liệu, tôi cảm thấy cần nêu rõ ngay từ đầu rằng có hai giả định hàm chứa trong quyển sách này. Một là, tôi không phân biệt *tâm thần* với *tâm linh*, và do đó không hề có sự phân biệt giữa quá trình trưởng thành tâm linh với quá trình trưởng thành tâm thần. Hai đằng chỉ là một. Giả định thứ hai là quá trình trưởng thành ấy bao giờ cũng phức tạp, cam go và kéo dài suốt cuộc sống. Nếu vai trò của tâm lý trị liệu là thúc đẩy và hỗ trợ cho tiến trình trưởng thành tâm thần và tâm linh thì chắc chắn nó không thể là một phương pháp nhanh chóng và giản dị được. Tôi không thuộc một trường phái tâm thần học hay tâm lý trị liệu riêng biệt nào. Tôi không thuộc trường phái của Freud hay Jung hay Adler, cũng không phải thuộc trường phái phân tích cung cách ứng xử. Tôi không tin có bất cứ câu trả lời duy nhất và dễ dàng nào. Tôi cho rằng những hình thức tâm lý trị liệu giản lược có thể hữu ích và ta không nên bác bỏ -

nhưng rõ ràng là chúng chỉ đem lại những kết quả phiến diện mà thôi.

Trưởng thành tâm linh là một cuộc hành trình lâu dài. Tôi ghi ơn các bệnh nhân đã cho tôi được hân hạnh đồng hành với họ trong phần lớn hành trình của họ. Kỳ thực hành trình của họ cũng chính là hành trình của tôi, và rất nhiều điều được trình bày ở đây chính là những điều mà chúng tôi đã cùng nhau học hỏi được. Tôi cũng tri ân các giáo sư và các đồng nghiệp của tôi. Đặc biệt nhất trong số này là Lily, vợ tôi. Trong tư cách là một người bạn đời, một nhà tâm lý trị liệu, vợ tôi đã đóng góp nhiều đến nỗi tôi khó có thể phân biệt được đâu là phần của vợ mình và đâu là phần của mình.

***Morgan Scott Peck, M.D.***

*Tác giả Lê Công Đức, Lm. (dịch từ nguyên tác của M. Scott Peck, M.D.)*

# PHẦN 1: QUY PHẠM

## NỖI KHÓ VÀ NỖI KHỔ

Cuộc đời đầy gai góc.

Đó là một chân lý vĩ đại, một trong những chân lý vĩ đại nhất. Đó là một chân lý tuyệt vời vì một khi chúng ta thực sự hiểu nó là chính lúc chúng ta vượt qua nó. Một khi chúng ta thực sự biết rằng đời là khó - và đón nhận nó - thì cuộc sống sẽ không còn khó nữa. Bởi vì nếu người ta chấp nhận nó thì nó hết còn là vấn đề.

Đa số người ta không hoàn toàn nhìn nhận sự thực “đời là khó”. Thay vào đó, họ rên rỉ, thét la về mớ ngổn ngang rối rắm của họ, về những gánh nặng và những thử thách của họ - cơ hồ như cuộc sống nói chung vốn dễ, cơ hồ như cuộc sống đáng ra phải dễ. Họ gào lên rằng những phiền toái mà họ gánh chịu là những phiền toái không đáng có, họ nghĩ đó là những khó khăn dành riêng một cách nghiệt ngã cho họ hoặc gia đình họ, dòng họ, giai cấp, dân tộc, chủng tộc họ... còn kẻ khác thì khoẻ re. Tôi hiểu những tiếng rên rỉ này vì chính tôi đã từng rên rỉ.

Đời sống là một chuỗi dài những vấn đề. Chúng ta muốn rên rỉ về chúng hay là muốn giải quyết chúng đây? Chúng ta có muốn dạy cho con cái mình biết giải quyết các vấn đề của cuộc sống không?

Qui phạm là thứ dụng cụ cơ bản mà chúng ta cần có để giải quyết các vấn đề của cuộc sống. Không có qui phạm thì không thể giải quyết được gì. Với vài qui phạm thì chỉ giải quyết được vài ba

chuyện. Song với toàn bộ qui phạm thì ta có thể giải quyết hết tất cả mọi vấn đề.

Việc đương đầu và giải quyết các khó khăn là một tiến trình không mấy êm ái, và chính bởi đó nên đời mới khó. Một cách tự nhiên, các khó khăn khơi lên trong ta tâm trạng nản lòng hay cảm xúc đốn đau hoặc u sầu, cô đơn, mặc cảm, hối tiếc, giận dữ, lo sợ, hoang mang, khổ sở, tuyệt vọng... Những cảm xúc ấy chẳng dễ chịu chút nào, chúng hành hạ không kém gì những đốn đau trên thân xác, một đôi khi ta có thể so sánh chúng với những cơn đau khủng khiếp nhất của xác thịt mình. Thật vậy, do bởi chúng ta đau nên chúng ta mới gọi các sự cố gây ra những nỗi đau ấy là các vấn đề. Và vì cuộc sống không ngừng phô bày ra hết vấn đề này đến vấn đề khác nên cuộc sống bao giờ cũng gai góc, bao giờ cũng đầy những nỗi khổ cùng với niềm vui.

Tuy nhiên, chính trong toàn bộ cái tiến trình đương đầu và giải quyết các vấn đề này mà cuộc đời có được ý nghĩa của nó. Các vấn đề của cuộc sống chính là mặt cắt phân biệt giữa thành công và thất bại. Các vấn đề ấy huy động lòng can đảm và óc sáng suốt của chúng ta; hay nói đúng hơn, chúng tạo ra nơi chúng ta sự can đảm và sáng suốt. Nếu cuộc sống không có vấn đề thì người ta chẳng thể nào trưởng thành tâm thần và tâm linh được. Để giúp phát triển tâm linh của một người, chúng ta thách đố và trang bị cho người ấy khả năng giải quyết các vấn đề - không khác gì ở trường người ta đưa các bài toán cho bọn nhóc của chúng ta tự giải lấy. Chúng ta có học hỏi được gì chẳng thì đấy là nhờ ở quá trình đương đầu và giải quyết các vấn đề, một quá trình luôn gắn liền với sự nhức nhối. Như Benjamin Franklin đã nói: "Those things that hurt, instruct" (những *gì*

*gây đau đớn cho ta đều giúp dạy khôn ta). Đó là lý do tại sao những người khôn ngoan không học cách để sợ hãi mà là học cách để đón nhận các vấn đề và các phiền nhiễu của chúng.*

Đa số chúng ta lại không được khôn ngoan như thế. Chính vì sợ đau đớn mà hầu như tất cả chúng ta - kể ít người nhiều - đều cố tránh các vấn đề. Chúng ta chần chừ nấn ná, hy vọng bão tố đi qua. Chúng ta phớt lờ chúng, quên chúng, làm như chúng không có đó. Để có thể phớt lờ chúng, ta không ngại tìm sự hỗ trợ nơi thuốc ngủ hoặc ma túy - ta nghĩ rằng mình có thể quên các vấn đề gây ra nỗi khổ bằng cách tránh trốn nỗi khổ. Ta tìm cách đi lòng vòng xung quanh các vấn đề hơn là xông vào trực diện chúng. Ta cố thoát ra khỏi chúng hơn là lãnh nhận trọn vẹn chúng.

Xu hướng tránh né các vấn đề và tránh né nỗi khổ sở do các vấn đề chính là căn chứng của mọi thứ bệnh tâm thần nơi người ta. Vì đa số chúng ta đều có ít nhiều xu hướng này nên đa số chúng ta đều ít nhiều bị suy nhược tâm thần, không có được một tâm thần hoàn toàn lành mạnh. Một số trong chúng ta còn đi rất xa trong việc tránh né các vấn đề và các nỗi khổ gây ra bởi chúng. Ta xa lánh tất cả những gì là thực tiễn, cố tìm một ngõ thoát dễ dãi. Ta vun quén mộng mị và nấp vào trong đó, đôi khi đến mức gạt bỏ hoàn toàn thực tại. Như một câu nói thật hàm súc của Carl Jung: “Để tránh né những đau khổ thường tình, người ta luôn luôn gặp... rối loạn tâm thần”.

Cuối cùng thì cái mà người ta gặp thấy lại làm họ khổ sở hơn nhiều so với cái mà người ta muốn tránh né. Rối loạn tâm thần tự nó trở thành vấn đề khó khăn nhất. Thế là nhiều người lại loay hoay tìm cách tránh né chính vấn đề này - tức vấn đề loạn tâm thần, họ dùng đủ cách để che chắn lấp liếm nó. Rất may là cũng có một số có đủ

can đảm để đối diện với tình trạng rối loạn tâm thần của mình - và với sự hỗ trợ của khoa tâm lý trị liệu, họ bắt đầu học cách cảm nhận những nỗi đau khổ đời thường. Bất luận trường hợp nào, hễ chúng ta tránh né những nỗi khổ do các vấn đề gây ra thì chúng ta cũng đang tránh sự trưởng thành mà các vấn đề ấy yêu cầu nơi chúng ta. Điều đó giải thích tại sao khi chúng ta ở trong tình trạng suy nhược tâm thần kinh niên thì chúng ta ngừng trưởng thành và trở nên “lún lầy”. Nếu không được chữa trị, tinh thần con người sẽ bắt đầu teo rút lại, héo queo.

Vì thế chúng ta hãy tự trang bị cho mình và cho con em mình những phương thế khả dĩ đem lại sự cường tráng cho tâm thần và tâm linh. Tôi có ý muốn nói rằng chúng ta hãy ý thức và dạy cho con em mình ý thức về sự cần thiết của đau khổ và giá trị rút ra từ đau khổ, ý thức về sự cần thiết phải đối diện trực tiếp với các vấn đề và đảm nhận nỗi phiền toái gắn liền với các vấn đề. Tôi đã khẳng định rằng quy phạm là khí cụ căn bản mà chúng ta cần có thể giải quyết các khó khăn kiếp người. Những khí cụ này chính là những kỹ thuật đau khổ, là những phương thế đảm nhận nỗi đau của các vấn đề sao cho có thể nắm hiểu chúng và giải quyết chúng một cách hữu hiệu - và chính trong tiến trình ấy ta học hỏi và lớn lên. Quả vậy, học qui phạm chính là học cách đau khổ và đồng thời cũng là học cách để trưởng thành.

Những khí cụ, những kỹ thuật, những phương thế nói trên hình thành nên cái mà tôi gọi là qui phạm. Vậy một cách cụ thể chúng gồm những gì? Có bốn điều như sau: thứ nhất, biết đình hoãn khoái cảm; thứ hai, biết nhận lãnh trách nhiệm; thứ ba, phụng sự cho sự thật; thứ tư, biết quân bình. *Hiển nhiên* đây không phải là những khí

cụ phức tạp đòi hỏi khả năng chuyên môn cao mới áp dụng được. Trái lại, đây chỉ là những khí cụ rất giản dị, và hầu như mọi đứa trẻ đều biết vận dụng chúng ngay từ độ tuổi lên mười. Ấy thế mà các vị tổng thống và các vua chúa lại xem ra thường quên dùng chúng trong những trường hợp cần phải dùng. Vấn đề không nằm ở chỗ tính phức tạp của khí cụ mà là nằm ở chỗ người ta có muốn dùng các khí cụ ấy hay không. Bởi vì đây là những khí cụ giúp người ta đương đầu chứ không phải chạy trốn đau khổ - nên hễ ai cố lẩn tránh những nỗi khổ đời thường thì cũng tránh né cả những khí cụ này. Vì thế, sau khi phân tích mỗi khí cụ lần lượt, chúng ta sẽ dành phần tiếp sau đó để khảo sát chính ý chí muốn sử dụng chúng - tức tình yêu.

## **ĐÌNH HOÃN KHOÁI CẢM**

Cách đây ít lâu, một chuyên viên phân tích tài chánh đến phàn nàn với tôi về khuynh hướng ù lì trì trệ trong công việc của chị. Chúng tôi đã xem xét cảm nghĩ của chị đối với những người chủ việc và tìm hiểu mối liên quan giữa những cảm nghĩ ấy với cảm nghĩ của chị về quyền bính nói chung - và về cha mẹ chị nói riêng. Chúng tôi cũng khảo sát thái độ của chị đối với công việc và đối với sự thành công - và mối liên hệ giữa thái độ này với cuộc sống hôn nhân và sắc thái tính dục của chị, với khát vọng muốn ganh đua với chồng trong khi vẫn lo sợ sự ganh đua như thế. Thế nhưng bất chấp mọi công việc phân tâm kỹ lưỡng và đầy bài bản ấy chị vẫn tiếp tục ù lì y như cũ. Cuối cùng, một hôm chúng tôi đã dám nhìn thẳng vấn đề. Tôi hỏi chị có thích bánh ngọt không. Chị nói có. “Vậy chị thích phần nào

hơn, phần bánh hay phần nhân?” Chị nhanh nhẩu trả lời rằng chị thích phần nhân. “Vậy chị ăn bánh ngọt theo cách nào?”, tôi buột miệng hỏi và bỗng cảm thấy mình là một chuyên viên trị liệu ngốc nghếch nhất thế giới. Chị trả lời: “Dĩ nhiên là tôi ăn phần nhân trước”. Thế là xuất phát từ tập quán ăn bánh ngọt của chị. Chúng tôi xem xét đến tập quán làm việc của chị - và quả đúng như dự đoán, té ra là hằng ngày chị vẫn dành những khoảnh khắc đầu tiên để làm phần công việc dễ chịu hơn và dành năm, sáu tiếng đồng hồ sau đó để làm cái phần công việc “xương xẩu” còn lại. Tôi đề nghị rằng nếu chị chịu khó hoàn thành phần việc khó ưa kia trước - trong tiếng đồng hồ đầu tiên - thì chị sẽ được thoải mái trong suốt sáu tiếng đồng hồ sau đó. Tôi bảo với chị rằng thà chịu một giờ đồng hồ khổ sở và sau đó có được sáu giờ khoan khoái còn hơn là được một giờ dễ chịu để rồi phải trải qua sáu giờ bức bối. Chị đồng ý - và vốn là một con người có ý chí khá mạnh, từ đó chị không còn tính cách ù lì trì trệ nữa.

Đình hoãn khoái cảm là một phương pháp bố trí những niềm vui và nỗi đau của cuộc sống sao cho có thể gia tăng sự dễ chịu bằng cách đón nhận sự khổ sở trước và uống cạn lấy nó. Đó là phương pháp duy nhất hữu hiệu để sống.

Đa số các em bé đã học biết phương pháp này từ rất sớm, đôi khi từ độ tuổi lên năm. Chẳng hạn, một trẻ năm tuổi khi chơi trò chơi với bạn đã có thể chủ động nhường cho bạn được phiên trước và em nhận phiên sau. Ở tuổi lên sáu, trẻ em đã có thể ăn phần bánh trước và để dành phần nhân lại thưởng thức sau. Đến tuổi đi học, các em thể hiện sự đình hoãn khoái cảm một cách rõ rệt và thường xuyên hơn, nhất là về chuyện làm bài tập ở nhà. Một em bé mười một hay mười hai tuổi đã biết tự nguyện ngồi vào góc học tập và làm xong bài

tập của mình trước khi xem tivi. Đến tuổi mười lăm mười sáu thì việc đình hoãn khoái cảm đã mang dáng dấp của người lớn và được kể như chuyện bình thường.

Tuy nhiên, nhiều phụ huynh và thầy cô cũng ghi nhận rằng có khá đông thanh thiếu niên tỏ ra rất kém khả năng đình hoãn ấy, hoặc hoàn toàn không có khả năng đình hoãn ấy. Đây là những học sinh có vấn đề. Cho dù trí thông minh không tệ, điểm của chúng vẫn kém chỉ vì chúng không chịu học bài. Lâu lâu chúng mới thoáng thăm qua lớp một lần, rồi biến mất. Chúng náo động và sự náo động của chúng lan ra cả đời sống xã hội. Chúng thường xuyên ẩu đả nhau, học đòi chích choác và dính vào rắc rối với cảnh sát. Khẩu hiệu của chúng là chơi trước trả sau. Thế là người ta phải nhờ đến các bác sĩ tâm thần và các chuyên viên tâm lý trị liệu. Song đa số trường hợp đã quá muộn. Những thanh thiếu niên này cự tuyệt mọi sự can thiệp của người khác vào lối sống phá phách của chúng. Ngay cả khi các nhà tâm lý trị liệu dùng sự cởi mở thân tình và thái độ cảm thông chế ngự được sự bướng bỉnh ấy - thì tính cách xung động của các thanh thiếu niên này vẫn nghiêm trọng đến nỗi chúng khó mà đi vào hẳn hoi trong một tiến trình tâm lý trị liệu đúng nghĩa. Chúng hện rồi lại bỏ hện. Chúng tránh né những liệu pháp quan trọng bởi chúng không ưa. Và thường thì mọi cố gắng can thiệp đều vô hiệu, chúng bỏ học để theo đuổi sự bê tha cho đến khi bước vào những cuộc hôn nhân bất tố, vướng những tai nạn, vào những bệnh viện tâm thần hoặc đi ở tù.

Tại sao vậy? Tại sao trong khi đa số người ta có được cái khả năng đình hoãn khoái cảm thì vẫn có một thiểu số hoàn toàn bất lực không đạt được khả năng này? Thật không thể đưa ra một giải thích

có tính khoa học và thỏa đáng được. Vai trò của các yếu tố di truyền không được nhận thấy rõ lắm. Còn nói rằng phải có “kẻ thế này người thế kia” thì lại không đủ mạnh để làm một giải thích khoa học. Song trong số các khả năng giải thích thì nổi rõ lên hơn cả chính là vai trò của cha mẹ trong gia đình.

## **LỖI CỦA CHA MẸ**

Đừng cho rằng do bởi gia đình thiếu khuôn khổ mà các thiếu niên trở thành ngang tàng, vô kỷ luật. Trái lại, xem ra chính các em này là những em trải qua tuổi ấu thời bị tát tai, bị quất roi, bị đấm và bị đá nhiều hơn - ngay cả những khi chỉ vì vướng một sai sót nhỏ. Nhưng cái thứ kỷ luật ấy thật vô nghĩa. Bởi đó chỉ là một thứ kỷ luật bừa bãi.

Thứ kỷ luật đó vô nghĩa bởi vì chính cha mẹ đã tỏ ra vô kỷ luật - và nêu những mẫu gương vô kỷ luật cho con cái mình. Họ là loại cha mẹ “nói một đường làm một nẻo”. Họ thường xuyên say xỉn ngay trước mặt lũ trẻ. Họ sẵn sàng cãi nhau và đánh nhau “hầm bà lằng” bất chấp con cái họ đang có ở đó. Họ ăn ở “bầy hầy”, nhớp nhúa. Họ hứa lung tung mà chẳng nhớ giữ lời. Lối sống của họ không trật tự ngăn nắp nên mọi cố gắng dạy cho con cái sống trật tự ngăn nắp chỉ như “nước đổ đầu vịt”. Nếu trong gia đình xảy ra chuyện cha đánh mẹ như cơm bữa, thì việc đánh phạt thẳng bé vì nó đánh chị nó sẽ có nghĩa lý gì? Có nghĩa gì khi bảo nó hãy biết kìm hãm cơn nóng giận. Vì ở tuổi ấu thời chúng ta dường như chỉ sống và quan hệ với cha mẹ nên cha mẹ là hình ảnh kiểu mẫu trước đôi mắt trẻ thơ. Em bé nhìn cha mẹ đi đứng nói năng để làm chuẩn mực cho cách đi

đứng nói năng của mình. Nếu cha mẹ sống nề nếp, trật tự thì em bé sẽ nghĩ rằng nề nếp, trật tự là chuẩn mực sống. Nếu cha mẹ sống buông tuồng, vọng động thì em bé sẽ nghĩ rằng chuẩn mực sống là buông tuồng, vọng động.

Song còn có một điều quan trọng hơn cả gương mẫu nữa, đó là tình yêu. Điều đáng ghi nhận là ngay cả trong những gia đình lộn xộn nhất đôi khi vẫn có tình yêu đích thực - và những gia đình ấy có thể sản sinh ra những con cái ngoan ngoãn. Và trái lại, có những cha mẹ là bác sĩ, luật sư, nhà hoạt động xã hội... vốn có một lối sống nghiêm túc và mô phạm nhưng chỉ vì thiếu tình yêu mà con cái họ đi vào xã hội một cách hư hỏng như bất cứ đứa trẻ hư hỏng nào đến từ những gia đình lộn xộn.

Nói cho cùng thì tình yêu là mọi sự. Chúng ta sẽ khảo sát huyền nhiệm tình yêu trong những phần sau của sách này. Song vì lý do mạch lạc, thiện nghĩ ngay lúc này chúng ta cũng cần đề cập vấn đề về tình yêu và mối tương quan giữa tình yêu với quy phạm tức kỷ luật.

Khi chúng ta yêu cái gì thì nghĩa là cái đó có giá trị đối với chúng ta, và khi một cái gì có giá trị đối với chúng ta thì chúng ta dành thời giờ cho nó - dành thời giờ để thưởng ngoạn nó và dành thời giờ để săn sóc nó. Hãy quan sát một cậu trai đang thích thú với chiếc xe hơi riêng của mình và hãy để ý đến những khoảng thời giờ cậu bỏ ra để chiêm ngắm nó, lau chùi nó, tu sửa nó... Hoặc hãy chiêm ngắm một ông già trau chuốt vườn hoa hồng yêu quý của ông, bạn sẽ thấy ông dành biết bao thời gian để cắt, tỉa, tưới, bón phân và chăm sóc từng cuống hoa, cành lá. Cũng vậy, khi chúng ta thương yêu con cái mình,

chúng ta sẽ dành thời gian cho chúng, chúng ta không ngại trao tặng cho chúng thời gian quý báu của chúng ta.

Giáo dục bao giờ cũng cần có thời gian. Nếu chúng ta không có thời gian hay không muốn dành thời gian cho con cái, thì thậm chí chúng ta sẽ không nhận ra những lúc mà chúng tế nhị biểu lộ nhu cầu cần đến sự điều chỉnh, uốn nắn của chúng ta. Hoặc giả như trường hợp không thể không nhận ra nhu cầu cần được uốn nắn của con cái - vì nhu cầu ấy quá rõ và quá lớn - thì chúng ta vẫn có thể phớt lờ, viện cớ rằng “thôi thì để mặc kệ chúng, như vậy khỏe hơn”. Rồi cuối cùng, nếu chúng hành động sai trái quá khiến chúng ta áy náy đến độ phải ra tay, thì thường là chúng ta áp đặt cho bọn trẻ những kỷ luật không phù hợp - thậm chí vô lý nữa - bởi vì chúng ta hành động do giận dữ đúng hơn là do cân nhắc suy xét.

Những cha mẹ biết dành thời giờ cho con cái không chỉ những khi có vấn đề mà ngay cả những lúc bình thường sẽ dễ dàng nhận ra các trường hợp cần phải tích cực uốn nắn con cái mình - và họ sẽ kịp thời can thiệp một cách đầy cẩn trọng, sự can thiệp ấy có thể mặc những nội dung khác nhau. Đây là những cha mẹ biết quan sát xem con cái mình ăn bánh ngọt theo kiểu nào, chúng học hành làm sao, họ phát hiện ra những trường hợp chúng nói dối và những trường hợp chúng chạy trốn chứ không đối diện các khó khăn. Họ bỏ thời giờ ra để sửa dạy con cái trong những lệch lạc ấy; họ lắng nghe chúng, trả lời chúng; khi thì theo sát hơn một chút, khi thì buông lỏng hơn một chút; khi thì nhắc nhở chúng, khi thì kể chuyện cho chúng nghe; khi thì âu yếm, lúc thì nghiêm nghị...

Rõ ràng là sự sửa dạy của những cha mẹ yêu thương con có tác dụng tốt hơn nhiều so với sự sửa dạy của những cha mẹ không yêu

thương con. Nhưng đây chỉ mới là điểm khởi đầu. Khi dành thời giờ tìm hiểu và suy nghĩ về các nhu cầu của con cái mình, cha mẹ nào yêu thương con cũng luôn luôn cảm thấy ưu tư khi cân nhắc giữa các quyết định và cũng thật sự chia sẻ nỗi khổ sở của con cái mình. Con cái họ không thể không nhận ra điều đó. Chúng cảm nhận được rằng cha mẹ chúng sẵn lòng chia sẻ ưu tư với chúng. Và cho dù có thể chúng không lập tức diễn tả lòng biết ơn, thì ít nhất chúng cũng học biết đón nhận nỗi khổ. Chúng sẽ tự nhủ rằng “nếu cha mẹ tôi vui lòng chịu khổ với tôi thì nỗi khổ ấy hẳn không phải là cái gì quá tệ hại, tôi sẽ mạnh dạn đón nhận nỗi khổ ấy của mình”. Đây là bước đầu của ý thức kỷ luật - tức ý thức sống một cách có qui phạm.

Thời gian và chất lượng thời gian mà cha mẹ sử dụng cho con cái là thước đo để con cái thấy chúng được cha mẹ quý trọng như thế nào. Một số cha mẹ thiếu quan tâm đúng mức đối với con cái thường lấp liếm khuyết điểm đó của mình bằng cách lặp đi lặp lại một cách máy móc rằng họ thương yêu con họ lắm. Nhưng con cái họ không bao giờ hoàn toàn tin vào những lời lẽ sáo rỗng đó của họ. Trong ý thức, chúng có thể muốn tin rằng chúng được cha mẹ yêu thương thật sự, nhưng trong vô thức chúng biết rằng lời nói và hành động của cha mẹ chúng không ăn khớp với nhau.

Đàng khác, đối với những trẻ được cha mẹ yêu thương thực sự, đôi khi trong ý thức chúng cảm thấy - hoặc ngay cả thốt lên lời phàn nàn - rằng cha mẹ không quan tâm chúng - thì trong vô thức chúng vẫn hiểu rằng mình được cha mẹ yêu quý thực sự. Sự nhận hiểu ấy đáng giá hơn vàng. Vì khi đứa trẻ biết rằng nó được yêu quý, khi tự trong thâm sâu nó hiểu rằng nó có giá trị, nó sẽ biết tự quý trọng chính bản thân nó.

Nhận hiểu mình có giá trị, đó là điều kiện thiết yếu để có được một tâm thần lành mạnh và là một nền tảng để xây dựng ý thức kỷ luật. Và sự nhận hiểu đó là hoa quả trực tiếp của tình yêu nơi cha mẹ. Đồng thời, phải làm sao để có được sự xác tín ấy trong buổi thiếu thời, vì nếu đợi đến trưởng thành thì sẽ rất gay go để có được niềm xác tín như vậy. Mặt khác, khi đứa trẻ nhìn qua tình yêu của cha mẹ mà hiểu rằng mình có giá trị, thì dường như sau này trong tuổi trưởng thành tinh thần của chúng không thể bị phá hại do các đổi thay, biến động xảy đến.

Sở dĩ nói sự nhận hiểu mình có giá trị nền tảng để xây dựng ý thức kỷ luật vì một khi người ta xem mình có giá trị, họ sẽ dùng mọi cách thế cần thiết để tự săn sóc chính mình. Một người có ý thức kỷ luật là một người biết tự săn sóc. Trước đây chúng ta có đề cập đến phương pháp đình hoãn khoái cảm - trong đó có việc bố trí thời giờ; vậy ở đây ta có thể lấy ví dụ về vấn đề thời giờ. Nếu tôi hiểu mình có giá trị, *tôi sẽ hiểu thời gian của mình có giá trị, tôi sẽ muốn dùng nó một cách tốt nhất.* Người nữ chuyên viên phân tích tài chánh trên kia của chúng ta sở dĩ ù lì trì trệ vì chị không quý thời giờ của chị. Bởi nếu chị biết quý thời giờ, hẳn chị đã không để phần lớn thời gian một ngày của mình trôi qua một cách buồn tẻ và vô tích sự như thế. Điều này chắc chắn có liên quan đến thuở thiếu thời của chị. Được biết hồi nhỏ, hễ đến dịp hè hay các lễ nghỉ, chị đều được cha mẹ gửi đến ở với người giám hộ - mặc dù nếu cha mẹ chị muốn, họ có thể săn sóc đứa con gái mình một cách chu đáo được. Vấn đề là họ không quý mến con họ. Họ không muốn chăm sóc nó. Vì thế chị lớn lên trong tâm trạng xem mình chẳng có mấy giá trị, chị không thấy bản thân mình đáng được chăm sóc, do đó chị không quan tâm đến

chính mình. Chị không cảm thấy mình cần phải sống một cách có khuôn khổ. Dù là một phụ nữ thông minh và tháo vát, chị vẫn cần những chỉ dẫn rất sơ đẳng về ý thức kỷ luật - vì chị không nhận ra giá trị thực của mình và giá trị thời giờ của mình. Phải đợi đến khi hiểu được rằng thời gian của mình có giá trị. Chị mới cảm thấy cần phải tổ chức thời giờ, trân trọng thời giờ và tận dụng thời giờ của mình hết sức có thể.

Nhờ cảm nghiệm được tình yêu và sự săn sóc ân cần của cha mẹ trong tuổi thiếu thời, những đứa trẻ may mắn ấy sẽ lớn lên không chỉ với một ý thức sâu sắc về giá trị của mình mà còn với một niềm an tâm sâu thẳm. Trẻ em nào cũng có nỗi sợ bị bỏ rơi, một nỗi sợ không phải là vô căn cứ. Nỗi sợ này bắt đầu xuất hiện khi em bé được sáu tháng tuổi - nghĩa là vừa khi nó cảm nhận được rằng nó là một cá thể tách biệt với cha mẹ nó. Sở dĩ nó sợ bị bỏ rơi bởi vì song song với việc cảm nhận mình là một cá thể, nó cũng cảm nhận rằng mình là một cá thể hoàn toàn bất lực, hoàn toàn phải cậy dựa vào cha mẹ để có thể sống còn. Đối với đứa trẻ, bị cha mẹ bỏ rơi đồng nghĩa với chết. Hầu hết các cha mẹ - ngay cả những cha mẹ hơi lãnh đạm với con cái - cũng đều dễ nhạy bén nhận ra nỗi sợ ấy nơi con mình, và họ lặp đi lặp lại hoài lời trấn an đứa trẻ: “Ồ, ba má không bỏ con đâu”; “Ba má sẽ trở lại đón con mà...”; “Ba má sẽ không quên con đâu...” Nếu quả thực cha mẹ làm đúng như lời họ nói - một cách trung thành bền bỉ, thì khi lớn lên đứa trẻ sẽ không còn nỗi sợ bị bỏ rơi nữa, thay vào đó nó sẽ cảm thấy thế giới và cuộc sống thật an toàn; nó tin rằng sự che chở luôn luôn có sẵn bất cứ khi nào nó cần đến. Và nhờ tâm trạng tin tưởng ấy, đứa trẻ dễ dàng chấp nhận đình hoãn sự dễ chịu lại sau - bởi vì nó chắc chắn rằng những sự an ninh,

yên ổn (ví dụ như mái nhà mình và cha mẹ mình) bao giờ cũng có đó, nếu nó cần.

Rất nhiều đứa trẻ khác không được may mắn như thế. Có biết bao trẻ con đã thực sự bị bỏ rơi trong tuổi ấu thời của mình - do cha mẹ chết, do thất lạc, do sự hoàn toàn bỏ bê trách nhiệm, hay - như trong trường hợp của nữ chuyên viên phân tích tài chính nói trên - chỉ do thiếu sự quan tâm đúng mức của cha mẹ. Một số trẻ khác, dù thực sự không bị bỏ rơi, song lại không nhận được sự xác nhận và sự trấn an tích cực nào để chúng tin chắc rằng chúng sẽ không bị bỏ rơi. Chẳng hạn, có những cha mẹ muốn áp đặt kỷ luật cho con mình một cách nhanh chóng và hữu hiệu nhất, họ hù dọa - có khi rõ ràng, có khi kín đáo - rằng họ sẽ bỏ rơi đứa trẻ nếu nó không chấp hành điều họ đưa ra. Dĩ nhiên, đối với đứa trẻ, bị bỏ rơi có nghĩa là chết. Thì ra, những cha mẹ này dùng tình yêu để đổi chác sự kiểm soát và thống trị trên đứa trẻ, điều họ nhận được là họ có những đứa con vô cùng lo sợ về tương lai. Bởi vì những đứa trẻ bị bỏ rơi - dù trong tâm lý hay ngoài thực tế - sẽ bước đến tuổi trưởng thành với không một chút tin tưởng nào về sự an toàn và ổn định của cuộc sống. Trái lại, chúng cảm thấy thế giới đầy hiểm nghèo và đe dọa, và chúng không chấp nhận đánh đổi bất cứ sự khoan khoái dễ chịu nào của hiện tại để lấy sự hứa hẹn về một điều gì đó tốt hơn trong tương lai. Đối với chúng, tương lai là một cái gì rất mờ mịt, bất quyết.

Tóm lại, để trẻ em có được khả năng đình hoãn khoái cảm thì thiết yếu chúng phải có những mẫu gương về ý thức kỷ luật, chúng phải nhận hiểu giá trị của chúng và phải tin tưởng - một mức nào đó - về sự yên ổn của cuộc sống. Sẽ là lý tưởng nếu những “tài sản” ấy được trao ban xuyên qua ý thức kỷ luật và sự quan tâm sâu sát của

cha mẹ. Đó là những món quà quý giá nhất mà những kẻ làm cha làm mẹ có thể để lại cho con cái. Nếu không may mắn nhận được những món quà ấy từ cha mẹ thì trẻ em có thể nhận được do những nguồn khác - song trong trường hợp này, tiến trình đắc thủ các khả năng ấy sẽ rất phức tạp và cam go, thường đòi sự nỗ lực cả đời và thường không thành công mấy.

## **YẾU TỐ THỜI GIAN TRONG VIỆC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

Sau khi đã đề cập đến một số cách thức trong đó tình yêu của cha mẹ (hay sự thiếu vắng tình yêu của cha mẹ) có thể ảnh hưởng đến việc phát triển ý thức kỷ luật, tức qui phạm, nói chung - và khả năng đình hoãn khoái cảm nói riêng; chúng ta hãy khảo sát một số tính cách tuy tế nhị hơn song cũng rất có sức tàn phá - trong đó những yếu kém trong khả năng đình hoãn khoái cảm đem lại biết bao hệ lụy trong cuộc đời của đa số người trưởng thành. Cần ghi nhận rằng đa số chúng ta may mắn có được khả năng tương đối trong việc đình hoãn khoái cảm - và nhờ đó đã đi qua tuổi thiếu thời để đến tuổi trưởng thành mà không phải nếm mùi... “trại giam”; dù vậy, khả năng ấy của chúng ta vẫn không toàn vẹn - bằng chứng là chúng ta vẫn còn tỏ ra ít nhiều chệch choạng khi giải quyết các vấn đề của cuộc sống.

Mãi đến năm ba mươi bảy tuổi tôi mới học biết làm thế nào để sửa chữa các đồ dùng bị hỏng hóc. Trước đó thì dường như mọi cố gắng của tôi mỗi lần thử sửa món này vật nọ đều kết thúc trong sự lúng túng, thất bại và nản lòng. Dù đã vượt qua bấy nhiêu năm để tốt

nghiệp trường Y và dù là rường cột của một gia đình trong tư cách là một bác sĩ tâm thần được ít nhiều tên tuổi, tôi vẫn tự xếp mình vào loại ngốc trong lãnh vực máy móc. Tôi đi đến chỗ nhất mực tin rằng mình bị thiếu cái “gen” nào đó và bẩm sinh mình không có khả năng về mấy thứ máy móc. Thế rồi một ngày kia vào cuối năm ba mươi bảy tuổi, trong khi đang tản bộ theo thói quen ngày Chủ nhật, tôi gặp một anh hàng xóm đang mài mê sửa chiếc máy cắt cỏ. Sau lời chào xã giao, tôi nói với anh: “Này anh bạn, tôi phải phục anh đó. Tôi chẳng bao giờ tự mình sửa được những dụng cụ trong nhà như anh”. Anh hàng xóm trả lời tôi không chút lưỡng lự: “Ồ, chỉ tại bác không dành thì giờ đủ để làm đấy thôi”. Tôi tiếp tục cuộc tản bộ của mình, trong lòng rất áy náy về câu trả lời chất phác, rõ ràng và thật thẳng thắn của người hàng xóm. Rất có thể anh ta nói đúng đấy chứ! Thế là ít lâu sau, tôi có dịp để thử thách nghiệm điều anh hàng xóm ấy nói. Cái thắng xe hơi của một nữ bệnh nhân của tôi bỗng dưng bị kẹt, không nhả ra, và chị ta biết rằng cần phải sửa một cái gì đó phía dưới gầm xe để cái thắng có thể nhả ra - song chị ta không biết rõ cái phải sửa đó là cái gì. Tôi xắn tay áo, chui xuống nằm rạp dưới gầm xe, phía trước. Tôi chờ một chút để cho mình cảm thấy dễ chịu với cái tư thế này. Khi đã cảm thấy hoàn toàn dễ chịu, tôi mới bắt đầu xem xét cái xe. Tôi chỉ nhìn thôi chứ không táy máy gì trong mấy phút. Thoạt đầu, tất cả những gì mà tôi trông thấy chỉ là một mớ lung tung những bu-loong, những ống, những dây điện mắc ngang dọc mà tôi chẳng hiểu ất giáp gì về công dụng của chúng. Song tôi cứ nhẫn nại quan sát - và kìa, cuối cùng tôi đã có thể nhận ra bộ phận thắng xe, tôi tập trung chú ý vào bộ phận đó và lần dò xem xét. Có một cái chốt nhỏ chặn ngang không cho phép cái thắng nhả ra. Tôi

chậm rãi nghiên cứu cái chốt ấy cho đến khi tôi thấy rõ rằng nếu mình dùng ngón tay ấn nhẹ nó thì nó sẽ không chặn kẹt cái thắng nữa. Tôi làm y như thế, chỉ một cái ấn nhẹ của đầu ngón tay thôi và kết quả đúng như tôi dự đoán. Tôi là một thợ máy xuất sắc đấy chứ!

Dĩ nhiên là tôi không trở thành thợ máy thực đâu, tôi cũng không có thời giờ để học biết cách sửa chữa mọi thứ hỏng hóc thuộc máy móc - vì nghề của tôi là tập trung thời giờ cho những vấn đề không phải máy móc. Cho nên tôi cứ vẫn tiếp tục chạy đến với người thợ sửa máy ở gần chỗ mình. Nhưng bây giờ thì tôi biết rằng đây là điều mình chọn lựa, chứ mình không hề thiếu cái “gen” về máy móc một cách bẩm sinh. Tôi hiểu rằng mình - cũng như bất cứ ai không bị khiếm khuyết tâm thần - đều có thể giải quyết bất cứ vấn đề gì nếu như thật lòng muốn dành thời gian để giải quyết.

Vấn đề “thật lòng muốn dành thời gian” quả rất quan trọng. Bởi vì rất nhiều người duy chỉ vì không dành thời gian đủ mà phải gặp biết bao khó khăn trong cuộc sống về mặt tâm linh, trí thức và xã hội - cũng như bản thân tôi do không dành thời gian đủ mà đã phải dờ khóc dờ cười với ba cái máy móc kia. Nếu như tôi không hiểu chìa khóa của vấn đề, rất có thể tôi lại lúng túng dí đầu vào gầm xe của người nữ bệnh nhân ấy, lụp chụp sờ soạng hết mối dây này đến con ốc khác mà không hề biết mình đang làm cái chi; thế rồi khi chẳng thấy kết quả gì, tôi sẽ phúi tay và tuyên bố: “Chà, chịu thôi, đây không phải chuyện thuộc khả năng của tôi”. Đấy cũng chính là cách mà phần đông trong chúng ta phản ứng trước những khó khăn trong cuộc sống đời thường. Người nữ chuyên viên phân tích tài chánh được đề cập đến trước đây vốn là một bà mẹ rất yêu thương và nhiệt tâm song cũng có phần bất lực đối với hai đứa con của chị. Chị

có đủ nhạy bén và quan tâm để nhận ra mỗi khi các con chị gặp khó khăn nào đó về mặt xúc cảm hoặc mỗi khi có sự cố xảy đến trong quá trình chị nuôi dưỡng chúng. Song rồi chị đã không tránh khỏi chọn một trong hai cách hành động đối với bọn trẻ như sau: - hoặc chị thực hiện ngay điều mà chị vụt nghĩ đến, chẳng hạn bắt chúng ăn thêm trong bữa điểm tâm hay bắt chúng vào giường ngủ sớm hơn vào buổi tối, không cần biết những điều ấy có liên quan thế nào đến chính vấn đề - hoặc chị đến gặp tôi trong buổi trị liệu tâm lý, và thờ dài: “Tôi bó tay rồi. Tôi phải làm gì bây giờ, thưa bác sĩ?” Bạn đừng quên đây là một phụ nữ có bộ óc rất sắc bén kể từ khi chị hết còn ị ạch trĩ trĩ nữa, chị đã có đầy đủ khả năng để giải quyết mọi rắc rối trong công việc ở sở. Tuy nhiên, khi đối diện với những vấn đề riêng tư, chị lúng túng y như thể một kẻ hoàn toàn mù mẫm. Cốt lõi của vấn đề ở đây chính là thời gian. Khi chị nhận ra một khó khăn riêng tư nào đó, chị sốt ruột đến nỗi đòi hỏi sao cho nó phải được dứt điểm ngay; chị không đủ nhẫn nại để chịu đựng nó cho đến khi phân tích được nó một cách bình tĩnh. Việc giải quyết khó khăn đó sẽ đem lại sự khoan khoái cho chị, và chị không đủ khả năng đình hoãn sự khoan khoái này dù trong dăm ba phút thôi - và hậu quả là những cách giải quyết của chị phải triền miên trong tình trạng căng thẳng. Cũng may là nhờ chị kiên trì theo đuổi việc trị liệu tâm lý, chị đã dần dần học biết cách khuôn khổ hóa chính mình và biết dành đủ thời gian cần thiết để phân tích những vấn đề trong gia đình và đi đến những cách giải quyết thực sự sáng suốt và hữu hiệu.

Ở đây chúng ta không đang nói đến những khó khăn thuộc dạng đặc thù của những người rõ ràng tỏ ra có những rối loạn lớn về mặt tâm thần. Người nữ chuyên viên phân tích tài chính ấy là một người

bình thường như mỗi người chúng ta thôi. Ai trong chúng ta dám tự nhận rằng mình luôn luôn dành đủ thời gian để phân tích những khó khăn hay những căng thẳng của con cái mình trong gia đình? Ai trong chúng ta có đủ ý thức kỷ luật để không bao giờ thoái thác theo kiểu “chuyện ấy vượt quá khả năng của tôi” khi đối diện với các vấn đề trong gia đình?

Thực ra, có một sai lầm có tính căn cơ hơn và tai hại hơn cả những cố gắng nóng vội trong việc giải quyết vấn đề, sai lầm này xem ra cũng phổ biến hơn. Sai lầm đó là người ta hy vọng rằng các vấn đề sẽ tự nhiên biến mất mà không cần phải xử lý gì. Một chàng trai độc thân ba mươi tuổi làm nghề chào hàng nợ vốn sinh hoạt trong một nhóm trị liệu tâm lý tại một thị trấn nhỏ. Anh ta bắt đầu quan hệ với một phụ nữ vốn là vợ mới ly hôn của một chủ nhà băng đồng thời cũng là một thành viên của nhóm trị liệu. Anh chàng chào hàng biết ông chủ nhà băng là một tay đàn ông ưa cáu kỉnh và ông ta rất bức bối vì chuyện vợ ông chia tay ông. Anh ta cũng biết rằng mình không thành thật cả với nhóm lẫn với người chủ nhà băng kia vì đã không thổ lộ mối quan hệ giữa mình với người đàn bà ấy. Anh cũng biết chẳng sớm thì muộn mối quan hệ này sẽ lộ ra thôi. Anh cảm thấy giải pháp duy nhất là thú nhận mối quan hệ ấy với nhóm và sẵn sàng nhận chịu cơn phẫn nộ của người chủ nhà băng - dĩ nhiên là nhóm sẽ có cách nâng đỡ anh. Nhưng anh chẳng làm gì cả. Ba tháng sau, người chủ nhà băng khai ra được mối quan hệ ấy, ông ta nổi giận đùng đùng và nại có ấy để bỏ ngang quá trình trị liệu tâm lý của mình. Khi được những người khác trong nhóm chất vấn về cách ứng xử tai hại của mình, anh chàng chào hàng nói: “Tôi biết rằng nếu mình nói chuyện ấy ra sẽ có chuyện ồn ào, và tôi cho rằng nếu mình

cứ giữ lặng thinh thì có thể mọi việc sẽ đâu vào đấy mà khỏi có sự ồn ào. Tôi cứ đinh ninh rằng với thời gian thì vấn đề sẽ tự nó trôi qua thôi”.

Các vấn đề sẽ tự nó trôi qua ư? Không đâu, bạn phải xử lý chúng, nếu không thì chúng sẽ cứ còn hoài - và mãi mãi chúng là lá chắn chặn đứng cuộc phát triển tâm linh của bạn.

Nhóm trị liệu đã thẳng thắn vạch ra cho anh chàng chào hàng thấy rằng việc anh tránh né sự giải quyết vấn đề bằng cách phớt lờ vấn đề với hy vọng là tự nó sẽ trôi qua... đó chính vấn đề chủ yếu nhất của anh. Thế rồi bốn tháng sau, vào đầu mùa thu năm ấy, anh chàng chào hàng còn làm cho mọi người sửng sốt hơn nữa khi bỗng dưng anh bỏ nghề chào hàng của mình và chuyển qua nghề sửa chữa các đồ đạc gia dụng - một loại công việc không đòi anh phải đi đây đi đó. Cả nhóm của anh đều lắc đầu, cho rằng anh đang làm một chuyện phiêu lưu rồ dại, họ nói chỉ có kẻ điên mới đổi nghề để đón một mùa đông. Nhưng anh chàng chào hàng trấn an họ rằng anh đã chuẩn bị sẵn sàng để sống được bằng nghề mới của mình. Thời gian thấm thoát trôi, đến đầu tháng hai năm sau anh ta tuyên bố rời nhóm với lý do không còn đủ khả năng trả lệ phí nữa. Anh sa vào tình cảnh khánh kiệt trầm trọng và phải bắt đầu tìm công việc khác. Suốt năm tháng qua anh chỉ nhận được có tám món đồ của khách hàng để sửa chữa. Khi được hỏi tại sao anh không quyết định kiếm nghề khác sớm hơn, anh trả lời: “À, cách đây sáu tuần tôi đã thấy rõ mình đang đi tới chỗ cạn tiền, nhưng tôi vẫn không nghĩ rằng sự việc diễn tiến đến mức này và nhanh như thế này”. Rõ ràng là anh đã dừng dừng với vấn đề của chính anh. Dần dần anh bắt đầu nhận ra rằng trừ phi anh giải quyết được cái bệnh “phớt lờ các vấn đề” của mình thì anh

mới có thể bước tiếp những bước khác - nếu không thế, dẫu có huy động tất cả tinh túy của khoa tâm lý trị liệu trên thế giới này cũng chẳng giúp gì anh được.

Xu hướng phớt lờ các vấn đề cũng là một biểu hiện của sự thiếu ý chí đình hoãn khoái cảm. Như tôi đã nói, việc đương đầu với các vấn đề luôn bao hàm những nỗi khổ sở. Sẵn sàng đối diện với một vấn đề ngay từ đầu chứ không để đến khi bị buộc phải đối diện với nó - điều đó có nghĩa là phải chấp nhận gặt qua một bên những sự dễ chịu nào đó để đón nhận những rắc rối, khó khăn. Đó là sự chọn lựa đau khổ bây giờ với hy vọng được khoan khoái về sau - chứ không phải là cứ duy trì sự khoan khoái bây giờ và nuôi mơ tưởng rằng nỗi khổ tương lai... không chắc sẽ xảy tới.

Có lẽ chúng ta thấy rằng anh chàng chào hàng trên kia khi phớt lờ những vấn đề thực tế của mình đã tỏ ra ấu trĩ về mặt xúc cảm và tâm lý. Nhưng một lần nữa, tôi xin nói với bạn rằng mỗi chúng ta đều là một anh chàng chào hàng như vậy, sự ấu trĩ của anh ta có mặt nơi tất cả chúng ta. Một vị tướng lãnh tư lệnh trong quân đội lần kia đã nói với tôi: “Điều đáng ngại nhất trong quân đội của chúng ta - và dường như trong bất cứ tổ chức nào khác - đó là đa số những người có trách nhiệm cứ ngồi im đó mà nhìn các vấn đề xảy đến cho đơn vị mình. Họ chẳng làm gì cả, như thể các vấn đề ấy tự chúng sẽ trôi qua nếu họ đủ kiên nhẫn ngồi chờ.” Vị tướng lãnh ấy đang nhằm nói đến không phải những người suy nhược hay bất bình thường về mặt tâm thần. Ông ta đang muốn nói đến những tướng tá khác, những người được xem là có nhiều bản lĩnh và đã được đào tạo trong kỷ luật chặt chẽ.

Cha mẹ cũng là những nhà điều hành và hữu trách đối với con cái - công việc của họ không kém phức tạp hơn công việc của những người điều khiển công ty, xí nghiệp, cho dù thực tế họ thường được chuẩn bị quá sơ sài để đóng vai trò này. Và cũng giống như các vị chỉ huy trong quân đội nói trên, đa số các cha mẹ thường để mất nhiều năm tháng trôi qua trước khi có một hành động hữu hiệu đối với những vấn đề khó khăn mà họ nhận thấy nơi con cái họ hay nơi mối quan hệ giữa họ và con cái mình. “Chúng tôi cứ nghĩ là thằng nhỏ sẽ dần dần thoát ra khỏi khó khăn đó”, đó là lời của một phụ huynh khi trình bày với một chuyên viên trị liệu tâm lý cho trẻ em về một vấn đề đã dang dai suốt 5 năm nơi con mình. Nếu công nhận vai trò của cha mẹ là một vai trò phức tạp thì người ta phải đồng ý rằng việc cha mẹ đưa ra quyết định không phải dễ, cũng như không phủ nhận nhiều trẻ em đã “dần dần tự chúng thoát ra khỏi khó khăn”. Nhưng điều đó không bao giờ biện minh cho việc cha mẹ lảng tránh việc xem xét vấn đề một cách thấu đáo hơn. Bởi đó mà điều xảy ra là: trong khi con cái họ thường “dần dần thoát ra khỏi vấn đề của chúng” thì phần họ lại lún lầy thêm. Dù sao đi nữa, có rất nhiều vấn đề của con cái mà hễ cha mẹ càng kéo dài sự dửng dưng thì những vấn đề ấy càng phình ra hơn, càng gây lộn xộn hơn và càng khó giải quyết hơn.

## **NHẬN LÃNH TRÁCH NHIỆM**

Không có cách nào khác để chúng ta giải quyết các vấn đề của cuộc sống, ngoại trừ... giải quyết chúng. Phát biểu như vậy xem ra ngớ ngẩn và buồn cười; và phần đông người ta không ngờ rằng đó

là câu phát biểu nghiêm túc nhất. Làm sao chúng ta có thể giải quyết một vấn đề nếu trước hết chúng ta không nhận trách nhiệm về vấn đề ấy? Cứ khư khư bảo rằng “đó không phải là vấn đề của tôi”, thì đương nhiên là vấn đề cứ còn chình ình ra đó. Chúng ta cũng không thể giải quyết được một vấn đề bằng cách mong ngóng một ai đó khác sẽ giúp giải quyết dùm ta. Tôi chỉ có thể giải quyết một vấn đề khi tôi nhìn nhận rằng “đây là vấn đề của tôi và chính tôi có bốn phận giải quyết nó”. Thế nhưng, rất nhiều người tìm cách tránh né những phiền toái của các vấn đề bằng cách tự nhủ rằng “chuyện này do kẻ khác - hoặc do hoàn cảnh xã hội - gây ra, tôi không quyết định được; người khác hoặc xã hội phải chịu trách nhiệm giải quyết chuyện này cho tôi. Đó thực sự chẳng phải là vấn đề riêng của tôi”.

Xét về mặt tâm lý, để tránh né trách nhiệm đối với các vấn đề riêng của mình đôi khi người ta đi xa đến độ buồn cười. Một anh trung sĩ trong quân đội, đóng ở Okinawa, mắc chứng nghiện rượu quá độ. Anh được gửi đi khám nghiệm tâm thần và để được giúp điều trị, nếu có thể. Anh đã từ chối không nhận mình là một kẻ nghiện rượu và cũng không nhìn nhận tật uống rượu của mình là một vấn đề khó khăn cá nhân. Anh nói: “Ở Okinawa, tôi chẳng biết làm gì vào buổi tối - và tôi uống rượu, thế thôi”.

- “Anh có thích đọc sách báo không?” Tôi hỏi anh ta.
- “Ồ, vâng. Tôi thích sách báo lắm”.
- “Thế sao anh không đọc sách thay vì uống rượu?”
- “Ồ, ở trong trại lính ồn lắm, không thể nào đọc gì được”.
- “Vậy sao anh không đến thư viện?”
- “Tiếc là thư viện ở khá xa, thưa bác sĩ”.
- “Thư viện có xa hơn quán rượu mà anh thường lui tới không?”

- “À...à. Nói cho cùng thì tôi không thích đọc sách báo lắm... Đó không phải là sở thích của tôi”.

- “Chắc anh thích đi câu chứ?” Tôi lại hỏi anh.

- “Vâng, đó là môn tôi ưa thích, thưa bác sĩ”.

- “Vậy tại sao anh không đi câu thay vì uống rượu?”

- “Chà, tôi phải làm việc quần quật suốt cả ngày, chẳng mấy khi có thì giờ”.

- “Anh không thể đi câu vào buổi tối sao?”

- “Khổ nỗi, thưa bác sĩ, ở Okinawa này người ta không đi câu buổi tối”.

- “Có đấy”, tôi khẳng định với anh, “Tôi có biết một vài nhóm câu cá ban tối ở đây. Hay là tôi giới thiệu anh với họ nhé?”

- “Ơ...ơ... phải nói thật là... tôi không thích câu cá lắm đâu ạ”.

- “Thế thì ở Okinawa này cũng có thể có những chuyện để anh làm đó chứ, có điều sở dĩ anh chọn uống rượu vì anh thích nhất chuyện uống rượu, phải không?”

- “Dạ, có lẽ vậy”. - “Nhưng chuyện uống rượu đang gây phiền hà cho anh và đang trở thành một vấn đề thực sự rắc rối của anh, phải không?”

- “Thưa bác sĩ, cái hòn đảo khi ho cò gáy này rồi sẽ biến người ta thành ma men hết cả thôi...”

Tôi kiên nhẫn theo dõi thêm một thời gian, nhưng chàng trung sĩ này không tỏ ra dấu hiệu gì cho thấy rằng anh nhìn nhận chuyện uống rượu là một vấn đề khó khăn riêng của anh và là một vấn đề mà anh có thể giải quyết - hoặc tự mình, hoặc nhờ sự giúp đỡ. Tôi đã phải lấy làm tiếc mà trả lời với vị sĩ quan chỉ huy của anh rằng anh

chưa đủ sẵn sàng để được giúp trị liệu. Sau đó anh vẫn tiếp tục uống rượu li bì, và bị sa thải khỏi quân đội trước thời hạn quân dịch.

Cũng ở Okinawa, một chị vợ trẻ dùng dao lăm cắt vào cổ tay mình và được chuyển đến phòng cấp cứu, chỗ tôi đang công tác. Tôi hỏi chị tại sao chị làm thế.

- “Để tự sát, dĩ nhiên”

- “Vì sao chị muốn tự sát?”

- “Vì tôi không chịu nổi cái hòn đảo chết tiệt này. Bác sĩ làm ơn gửi tôi trở về Mỹ. Tôi không thể tiếp tục sống ở đây thêm chút nào nữa?”

- “Chị có thể nói cho tôi biết cái gì ở Okinawa này làm chị khó chịu không?”

Người thiếu phụ bắt đầu khóc meo meo:

- “Bác sĩ biết đó. Ở đây tôi không có ai để làm bạn, tôi hoàn toàn một mình”.

- “Ồ, thật vậy sao! Sao lại không làm bạn được với ai nhỉ?”

- “Thưa bác sĩ, tôi sống trong một khu chung cư bát nháo của người địa phương, không một người láng giềng nào biết nói tiếng Anh cả”.

- “Tại sao chị không chuyển đến trại của người Mỹ hoặc tham gia sinh hoạt với câu lạc bộ của những người vợ lính - là những nơi chị có thể kiếm được bạn?”

- “Chúng tôi chỉ có một xe hơi, và chồng tôi - anh ấy phải dùng nó để đi làm”.

- “Chị có thể lái xe đưa anh ấy đến chỗ làm được chứ, điều đó sẽ giúp vơi bớt sự cô độc của chị?” Tôi hỏi.

- “Không được đâu, thưa bác sĩ. Đó là một cái xe dùng cần sang số. Tôi không biết chạy loại xe ấy, tôi chỉ lái loại xe sang số tự động thôi”.

- “Thì chị thử học lái loại xe dùng cần sang số xem sao?”

- “Gì hở, tôi học lái xe loại ấy trên những đường sá này à? Bác sĩ điên rồi sao?” Người phụ nữ trở mắt nhìn tôi, có vẻ đầy sững sốt.

## 2 CHỨNG RỐI LOẠN

Phần lớn những người tìm đến với bác sĩ tâm thần đều là những nạn nhân của một trong hai chứng rối loạn sau đây: chứng đa mang và chứng tắc trách. Nói một cách nôm na hơn, đó là hai thứ lộn xộn về trách nhiệm - biểu hiện bằng hai kiểu trái ngược nhau trong quan hệ với cuộc sống xung quanh và với những vấn đề của nó. Người đa mang là *người nhìn đâu cũng thấy trách nhiệm của mình, còn người tắc trách là người không nhìn nhận đủ phần trách nhiệm của mình. Gặp xung đột với thế giới* cuộc sống xung quanh, người đa mang nghĩ ngay rằng lỗi ở tại mình. Cùng một trường hợp như thế, người tắc trách sẽ bảo rằng chính thế giới và cuộc sống xung quanh có lỗi. Có thể thấy rằng hai nhân vật được nhắc đến ở phần trên đều thuộc chứng tắc trách: anh chàng trung sĩ thì cho rằng việc mình uống rượu thái quá là lỗi của hòn đảo Okinawa chứ không phải lỗi của chính mình, tương tự, người thiếu phụ nọ cảm thấy chị vô can trong nỗi cô độc và cô đơn của chị, ai đó hay cái gì đó gây ra nỗi cô độc ấy - chứ không phải chị. Trái lại, một phụ nữ khác cũng bị phiền muộn vì bị cô độc ở Okinawa nhưng chị lại mắc chứng đa mang; chị thờ dãi:

“Tôi đã nhiều lần đến với câu lạc bộ Các Bà Vợ Sĩ Quan để tìm kiếm quan hệ thân hữu, nhưng tôi không cảm thấy dễ chịu ở đó. Tôi nghĩ rằng ở đó không ai thích tôi. Chắc hẳn nơi tôi có gì đó không ổn. Ước gì tôi có thể kết bạn với người ta một cách dễ dàng hơn. Ước gì tôi có được tính cách cởi mở hòa đồng hơn. Tôi muốn tìm hiểu điều gì nơi mình khiến mọi người xung quanh không có thiện cảm”. Người phụ nữ này cho rằng chính chị phải chịu hoàn toàn trách nhiệm về nỗi cô đơn của chị, chị cảm thấy bản thân mình đáng nhận lãnh mọi sự nguyên rủa. Thế rồi trong quá trình trị liệu tâm lý sau đó, chị nhận ra mình là một con người có cao vọng và có trí thông minh đặc biệt, chị cũng thấy rằng thật khó hòa đồng hoàn toàn với những bà vợ sĩ quan khác - ngay cả với chồng mình, chị cũng thấy thật không dễ hòa nhập. Tất cả cơ sự là do ở trí thông minh và cao vọng nổi bật của chị. Dần dần chị hiểu nỗi cô đơn của mình - tuy vẫn là vấn đề thật đấy - song không thiết yếu do lỗi lầm hoặc khiếm khuyết nào đó của mình. Cuối cùng, chị và chồng chị ly dị nhau; chị nuôi con cái nhưng vẫn theo học xong chương trình đại học, chị trở thành chủ bút của một tạp chí - và lấy chồng là một giám đốc nhà xuất bản đầy tên tuổi.

Ngay cả những câu nói cửa miệng của người đa mang và người tắc trách cũng khác nhau rất rõ. “Lẽ ra mình đã phải... Lẽ ra mình không nên...” ...là những kiểu nói thường xuyên được người đa mang thốt ra, cho thấy họ tự nhìn bản thân mình bằng một cái nhìn hết sức tự ti; họ thấy họ là người luôn luôn làm lỡ. Trong khi đó, người tắc trách thì không ngừng lặp đi lặp lại: “Tôi không thể... Tôi đã không có điều kiện để... Hoàn cảnh của tôi bắt tôi phải...”; những kiểu nói ấy cho thấy họ muốn gán mọi trách nhiệm cho hoàn cảnh bên ngoài.

So sánh giữa hai loại rối loạn trên, ta thấy người đa mang dễ nhận sự giúp đỡ của khoa tâm lý trị liệu hơn - vì họ tự nhận họ có vấn đề. Các chuyên viên trị liệu tâm lý gặp khó khăn hơn rất nhiều khi đối diện với một con bệnh thuộc chứng tắc trách - bởi người tắc trách không nhận họ có vấn đề và do đó không thấy mình cần thay đổi, họ cho rằng thế giới xung quanh mới có vấn đề và vì thế cái cần phải thay đổi chính là thế giới xung quanh. Tuy nhiên, *trong thực tế nhiều người mắc đồng thời cả hai chứng rối loạn trên; họ đa mang trong một số lãnh vực và tắc trách trong một số lãnh vực khác của cuộc sống. Một khi xây dựng được nơi họ niềm tin và sự tín nhiệm* đối với khoa tâm lý trị liệu (qua việc giúp họ thấy rõ trước hết khía cạnh đa mang trong tính cách của họ) - thì người ta có thể dễ dàng đưa họ vào tiến trình khảo sát và điều chỉnh những sai trật trong cách đánh giá trách nhiệm của họ.

Dường như ai trong chúng ta cũng ít nhiều mắc chứng đa mang hoặc tắc trách ở một mức độ nào đó (vì thế không một ai nghiêm túc nhận một tiến trình tâm lý trị liệu mà lại không thu được kết quả ích lợi ít nhiều). Việc phân định đúng đắn đâu là trách nhiệm của mình và đâu không phải là trách nhiệm của mình há không phải là một trong những vấn đề hệ trọng nhất của cuộc sống đó sao? Đó là thứ công việc mà chúng ta không bao giờ hoàn thành xong xuôi được, vì cuộc sống là một dòng chảy các biến cố mới lạ hoài, trong đó ta không ngừng phải xác định đi xác định lại đâu là phạm vi mà mình trách nhiệm. Việc xác định và tái xác định ấy - nếu được làm một cách nghiêm túc - không phải là một công việc êm ái thoải mái lắm cho chúng ta. Nó đòi chúng ta phải có sự nhiệt tình và khả năng để chấp nhận không ngừng khảo sát chính mình. Thế mà, khả năng ấy và sự

nhật tình ấy thì lại không có sẵn nơi bất cứ ai. Theo một ý nghĩa nào đó, có thể nói mọi đứa trẻ đều mắc chứng tắc trách - cứ hễ có sự xung đột nào đó xảy ra thì khuynh hướng tự nhiên của một đứa trẻ là phủ nhận trách nhiệm phần mình và “đổ thừa” cho đứa khác. Hai anh em đánh nhau và bị mẹ la, dường như luôn luôn là thằng này “đổ thừa” cho thằng kia gây sự trước. Cũng vậy, mọi đứa trẻ đều mắc chứng bối rối đa mang; chúng thường tự nhiên nghĩ rằng do mình nên mới có sự sai hỏng nào đó - sự sai hỏng mà chúng cảm thấy chưa hoàn toàn nắm hiểu. Vì thế, một đứa trẻ bị cha mẹ bỏ bê sẽ luôn nghĩ rằng nó đáng bị bỏ bê hơn là nghĩ rằng cha mẹ nó thiếu sót tình yêu đối với nó. Các chàng trai và các cô gái mới lớn lên nếu không thành công mấy (trong đường tình yêu hay trong thể thao, chẳng hạn) - sẽ nghĩ rằng do có gì đó trục trặc nghiêm trọng nơi chính mình hơn là nghĩ rằng rồi mình sẽ hoàn toàn chứng chạc hơn về sau. Phải có một bề dày kinh nghiệm đáng kể và một quá trình trưởng thành lâu dài chúng ta mới có được khả năng để nhìn thế giới và hiểu vị trí của mình trong thế giới một cách đúng đắn được. Và một khi đã nhìn và hiểu được như thế, chúng ta mới có thể xác định đúng đắn trách nhiệm của mình đối với chính mình và đối với cuộc sống xung quanh.

Có rất nhiều chuyện mà các bậc cha mẹ có thể làm để hỗ trợ con cái mình trong tiến trình trưởng thành này. Trong quá trình con cái lớn lên, có cả ngàn cơ hội mà cha mẹ có thể hoặc chỉ ra cho chúng thấy khuynh hướng lẫn tránh trách nhiệm của chúng hoặc xác nhận với chúng rằng những chuyện nào đó không phải là lỗi của chúng. Nhưng, như tôi đã nói, để đừng bỏ lỡ các cơ hội ấy cha mẹ phải nhạy bén với các nhu cầu của con cái và phải sẵn lòng dành thời

gian cũng như chấp nhận sự phiền phức trong việc đáp ứng các nhu cầu ấy của con cái mình. Dĩ nhiên, điều đó đòi hỏi cha mẹ phải có tình yêu và tinh thần trách nhiệm đối với sự trưởng thành của con cái họ.

Mặt khác, cũng có nhiều chuyện mà không ít cha mẹ đã làm gây trở ngại cho tiến trình trưởng thành của con cái họ. Những người có khuynh hướng đa mang, do sự sốt sắng qui trách nhiệm cho bản thân mình, có thể làm vai trò cha mẹ rất tốt (miễn là họ đừng đa mang thái quá đến độ tự khoác lấy những trách nhiệm không thiết yếu và do đó không còn năng lực để chu toàn những trách nhiệm thiết yếu đối với con cái mình). Những người tắc trách, về phần họ, thường sắm vai trò cha mẹ một cách tai hại; họ thường phá hỏng con cái mình mà vô tình không biết rằng mình đang phá hỏng như thế. Người ta có câu “kẻ đa mang đầy đọa chính mình, còn *người tắc trách thì đầy đọa mọi người xung quanh*”. Những người xung quanh trước hết bị đầy đọa bởi các cha mẹ tắc trách là chính con cái họ. Bởi vì người tắc trách quay lưng không nhận trách nhiệm đối với mọi vấn đề của cuộc sống, trong đó có trách nhiệm làm cha làm mẹ. Họ có khuynh hướng thoái thác - bằng trăm ngàn cách khác nhau, chứ không bao giờ dành đủ sự quan tâm cần thiết đối với con cái họ. Khi con cái họ phạm lỗi hoặc gặp khó khăn nào đó ở trường, những cha mẹ tắc trách sẽ cay cú trách móc hệ thống giáo dục của nhà trường hoặc than phiền về những đứa trẻ khác mà họ cho là “gây ảnh hưởng xấu” đến con cái họ. Rõ ràng đây là một thái độ phớt lờ vấn đề. Chính những kiểu trốn tránh trách nhiệm của cha mẹ sẽ là những mẫu gương sống động cho con cái họ bắt chước để trốn tránh trách nhiệm. Tệ hơn nữa, những cha mẹ tắc trách thường xô đẩy trách

nhệm ấy lên con cái. “Chính tại chúng mày mà tao phải khổ”. “Chỉ vì chúng mày mà tao phải ráng chịu đựng để sống với ông (hay bà)”. “Nếu không có chúng mày thì tao đã có thể học xong đại học và có được một sự nghiệp hân hoi rồi...”. Khi nói những câu tương tự như vậy, cha mẹ muốn nói rằng “chúng mày phải chịu trách nhiệm về những thất bại và những bất hạnh của tao!” Khổ nỗi, trẻ con đâu có khả năng phán đoán rạch ròi về những gì cha mẹ chúng nói; do đó chúng thường chấp nhận những điều ấy là đúng - nghĩa là chúng chấp nhận rằng sự thất bại của cha hay mẹ mình là trách nhiệm của mình: chúng trở thành những kẻ đa mang! Như vậy, những cha mẹ tặc trách thường làm cho con cái họ trở thành hoặc tặc trách hoặc đa mang. Có thể nói: “cha làm con chịu”, hay... “cái đại con mang”!

Người tặc trách không duy chỉ gây đổ bể trong vai trò làm cha mẹ của họ mà thôi. Tính cách của họ còn gây tai hại trong đời sống hôn nhân, trong quan hệ bạn bè và trong công việc làm ăn nữa - nói đúng ra, bất cứ lãnh vực nào trong đời sống cũng lãnh chịu hậu quả do sự tặc trách của họ. Điều đó là tất nhiên, vì như đã nói, không có vấn đề nào có thể được giải quyết trừ phi người ta nhận trách nhiệm giải quyết nó. Bao lâu một người tặc trách còn hướng về người khác hay sự gì khác để trách mắng và đổ lỗi thì bấy lâu vấn đề còn sờ sờ. Khi quay mặt phũ tay đối với trách nhiệm của mình, người ta có thể cảm thấy thanh thoi - song chính đó là lúc họ đầu hàng trước thách đố của cuộc sống, họ ngừng trưởng thành về mặt tâm linh, và họ trở nên gánh nặng của xã hội. Bởi họ đã đẩy cái khó khăn của mình sang cho xã hội. Có một câu nói nổi tiếng vào thập niên 60 - được gán cho Eldrige Cleaver - xem ra đáng cho mọi người ở mọi thời phải

suy nghĩ: “Nếu *bạn không góp phần giải quyết vấn đề, thì bạn là một phần của vấn đề*”.

## CHẠY TRỐN TỰ DO

Khi một bác sĩ tâm thần chẩn đoán một bệnh nhân là thuộc loại rối loạn tắc trách thì điều đó chỉ có nghĩa rằng khuynh hướng lẩn trốn trách nhiệm của người ấy nổi bật hơn nhiều người khác. Kỳ thực, dường như tất cả chúng ta đều luôn tránh né nỗi phiền toái của việc chịu trách nhiệm các vấn đề của mình - lắm khi bằng những cách rất tế nhị. Phần tôi, hồi 30 tuổi, tôi ghi ơn Mac Badgely rất nhiều trong việc chữa trị chứng tắc trách của chính tôi. Hồi ấy, Mac là giám đốc của viện tâm thần dành cho bệnh nhân ngoại trú - nơi tôi đang hoàn thành khóa thực tập tâm lý trị liệu của mình. Ở đấy, tôi và các bạn thực tập sinh khác được giao luân phiên phụ trách các bệnh nhân mới. Có lẽ tôi nhiệt tình với bệnh nhân và với việc rèn luyện chuyên môn của mình hơn so với các bạn đồng sự. Tôi thấy mình luôn luôn làm việc nhiều giờ hơn họ. Mỗi tuần họ chỉ khám bệnh có một lần. Còn tôi thì bao giờ cũng hai hoặc ba lần. Bởi đó cứ mỗi chiều, tôi nhìn các bạn đồng sự lục tục kéo ra về lúc bốn giờ rưỡi; còn mình thì cầm cự cho đến tận tám hay chín giờ tối mới thanh toán xong các lượt hẹn thăm bệnh trong ngày. Điều đó gây cho tôi nổi bực bội. Sự bực bội mỗi ngày mỗi tăng thêm cùng với cảm giác mệt mỏi - cuối cùng tôi nhận ra rằng mình phải làm một cái gì đó. Tôi đến gặp bác sĩ Badgely và giải thích sự việc cho ông. Tôi tự nghĩ hay là mình xin miễn nhận phiên phụ trách các bệnh nhân mới trong ít tuần lễ để

có thời gian giải quyết các lượt hẹn đang ùn đọng. Tôi băn khoăn không biết vị bác sĩ giám đốc có đồng ý như thế không, hoặc giả ông ấy có cách giải quyết nào khác cho vấn đề của tôi không. Mac chăm chú lắng nghe tôi. Tôi trình bày xong, ông thỉnh thoảng lặng một lúc rồi nói bằng giọng đầy thông cảm: “À, tôi hiểu; anh đang khổ sở vì một vấn đề của anh”.

Thấy ông hiểu mình, tôi mỉm cười: “Cám ơn bác sĩ. Vậy bác sĩ nghĩ bây giờ nên làm gì đây?”

Mac trả lời: “Này Scott, tôi đã nói với anh rằng anh đang khổ sở vì một vấn đề của anh”.

Tới đây thì tôi muốn nổi cáu, vì tôi không chờ kiểu trả lời ấy; tôi nói: “Dạ vâng, tôi biết tôi có một vấn đề. Bởi đó mà tôi đến gặp ngài. Xin ngài cho biết tôi cần phải làm gì?”

Mac đáp: “Scott à, rõ ràng là anh đã chẳng lắng nghe tôi gì cả. Tôi đã nghe anh trình bày và tôi hoàn toàn đồng ý với anh rằng anh đang khổ sở vì một vấn đề của anh”.

“Mẹ kiếp”, tôi nói: “Tôi biết rõ mình có vấn đề, thưa bác sĩ, nếu không thì tôi đã chẳng bước vào đây. Điều tôi muốn hỏi là ngài nghĩ tôi nên làm gì đối với vấn đề ấy?”

Mac thản nhiên trả lời: “Scott, tôi muốn bạn lắng nghe tôi, lắng nghe thật kỹ. Tôi nhắc lại cho bạn đây: Tôi nhất trí với bạn rằng bạn đang khốn khổ vì một vấn đề của bạn. Nói rõ hơn, đó là một vấn đề về thời giờ; thời giờ của bạn. Không phải thời giờ của tôi. Không phải vấn đề của tôi. Đó là vấn đề của bạn liên quan đến thời giờ của bạn. Này Scott Peck, bạn đang khổ sở về vấn đề thời giờ của bạn. Đây là tất cả những gì mà tôi muốn nói cho bạn rõ”.

Tôi quay lưng bước ra khỏi văn phòng của Mac, hậm hực. Và cơn giận của tôi đối với ông ta còn tiếp tục kéo dài đến ba tháng sau đó. Tôi cho rằng ông bị chứng tắc trách nghiêm trọng, nếu không vậy thì ông đã không cứng cỏi lạnh lùng với tôi như thế. Tôi đến với ông một cách từ tốn để xin chỉ một sự giúp đỡ nhỏ, chỉ một lời khuyên. Thế mà, tay bác sĩ cốt đột ấy đã không chứng tỏ một tí gì là sẵn lòng giúp đỡ tôi, ít ra thì lão cũng phải hiểu rằng điều đó nằm trong trách nhiệm của lão - trong cương vị của một giám đốc bệnh viện chứ! Nếu những vấn đề như vậy mà không liên quan đến công việc của lão thì quả thực tôi không hiểu lão tự nghĩ mình đang làm cái quái quỷ gì ở viện tâm thần này.....

Nhưng khoảng ba tháng sau, tôi lại dần dần cảm thấy dường như Mac đúng; tôi cảm thấy rằng kẻ tắc trách chính là mình chứ không phải ông ta. Thời giờ của mình là do mình chịu trách nhiệm chứ! Chính tôi và chỉ mình tôi mới là người quyết định cách sử dụng thời giờ và cách xếp đặt thời biểu của mình chứ! Nếu tôi đã muốn đầu tư nhiều thời giờ hơn cho công việc so với các bạn đồng sự, thì đó là sự chọn lựa của tôi - và tôi phải trách nhiệm về các hệ quả của sự chọn lựa đó chứ! Tôi khổ sở nhìn các bạn mình rời văn phòng trước mình hai ba tiếng đồng hồ, tôi khổ sở nghe vợ mình phàn nàn rằng mình không quan tâm tới gia đình cho đủ, nhưng những nỗi khổ sở ấy là hệ quả của một quyết định của chính tôi. Nếu tôi không muốn đón nhận những nỗi khổ tâm đó thì tôi đừng chọn lựa làm việc vất vả và cứ thu xếp thời biểu theo cách khác. Công việc nhọc nhằn của tôi không phải là một gánh nặng mà ai đó đùn lên vai tôi, không phải vị giám đốc của bệnh viện này bắt tôi làm thế, chính tôi chọn lựa như vậy kia mà! Nhận ra được điều ấy, tôi đi đến quyết định... không thay

đổi sự chọn lựa vốn có của mình. Chỉ có một điều thay đổi, đó là thái độ của tôi; nổi bực tức của tôi đối với các bạn đồng sự mình không còn nữa. Không có lý do gì nữa để phản đối họ về việc họ chọn lựa làm việc khác kiểu với mình, bởi nào có ai cấm tôi cứ làm việc theo kiểu của họ cho khỏe. Phản đối họ có nghĩa là phản đối việc mình chọn lựa khác họ, thế nhưng tôi đã hài lòng với sự chọn lựa của tôi kia mà!

Chúng ta gặp khó khăn khi nhận trách nhiệm về cung cách sống của mình bởi vì chúng ta muốn tránh né nỗi khổ sở gây ra bởi cung cách sống ấy. Khi yêu cầu Mac Badgely giải quyết vấn đề căng thẳng thời giờ của mình chính là tôi đang cố tránh né nỗi khổ của việc làm việc lâu giờ hơn các bạn đồng sự, cho dù sự làm việc lâu giờ ấy là hệ quả tất nhiên của nhiệt tình nơi tôi đối với các bệnh nhân và đối với việc rèn luyện chuyên môn nghề nghiệp của mình. Tuy nhiên, khi làm thế tôi đã vô tình muốn gia tăng quyền lực của Mac trên tôi. Tôi đã trao cho Mac quyền hạn của tôi, tự do của tôi. Chẳng khác nào tôi muốn nói với ông: “Hãy nắm lấy tôi và điều động tôi đi, hỡi ông chủ”. Bất cứ khi nào chúng ta muốn tìm cách lẩn tránh trách nhiệm về cung cách sống của mình, chúng ta cũng đang giao trách nhiệm ấy cho một người nào đó hoặc một cơ chế nào đó khác. Và điều đó có nghĩa là chúng ta đang giao quyền hạn của mình cho kẻ khác (kẻ khác ở đây có thể là xã hội, là chính phủ, là công ty, là thượng cấp của mình). Chính đây là lý do mà Erich Fromm đã đặt tựa đề “Chạy trốn tự do” (Escape from Freedom) cho khảo luận của ông về chủ nghĩa Quốc xã và chuyên chế. Thật vậy, trong khi cố tránh né nỗi đau do trách nhiệm của mình, hàng triệu - thậm chí hàng tỉ - con người đang hằng ngày cố chạy trốn... sự tự do của họ!

Tôi có quen một anh chàng rất thông minh nhưng có tính khép kín. Cứ hễ nói chuyện với anh ta là tôi nghe anh phê bình thao thao bất tuyệt về những sức áp chế trong xã hội chúng ta: nào là sự kỳ thị chủng tộc, nào là chủ nghĩa phóng túng tính dục, nào là sự lạm phát công nghiệp quân sự, anh phê bình cả việc cảnh sát địa phương đã bắt anh và bạn bè anh chỉ vì lý do để tóc dài. Tôi phải nhắc đi nhắc lại với anh rằng anh không phải là một đứa trẻ nhỏ. Khi còn là trẻ con, chúng ta phải phụ thuộc rất nhiều - và do đó quyền hạn và sự chi phối của cha mẹ đối với chúng ta rất rộng. Cha mẹ thực sự chịu trách nhiệm về sự sống còn của chúng ta, và chúng ta thực sự phải dựa vào cha mẹ để sống còn. Nếu cha mẹ áp đặt điều này điều khác trên chúng ta, chúng ta không có khả năng nào để phản ứng lại; sự chọn lựa của chúng ta bấy giờ còn rất hạn chế. Nhưng khi đã trưởng thành và là những người khỏe mạnh bình thường thì khả năng chọn lựa của chúng ta gần như vô giới hạn. Nói thế không có nghĩa là những sự chọn lựa ấy không gây phiền toái. Thường thường những sự chọn lựa của chúng ta nằm giữa hai điều xấu (nghĩa là ta phải chọn điều ít xấu hơn)- nhưng đó vẫn là những sự chọn lựa trong quyền hạn quyết định của ta. Vâng, tôi đồng ý với anh bạn ấy rằng trong cuộc sống quả có nhiều lực áp chế người ta. Dù vậy, chúng ta vẫn có tự do để chọn lựa cách phản ứng và mức độ phản ứng của mình đối với những lực áp chế ấy. Chính anh bạn ấy đã chọn sống trong một địa phương mà cảnh sát không thích bọn “thanh niên tóc dài” và chính anh ta đã quyết định để tóc dài. Anh ta vẫn có quyền chuyển lên thành phố sinh sống hoặc cắt tóc của mình đi, hoặc nêu kiến nghị với văn phòng cảnh sát trưởng. Thế nhưng, dù rất thông minh, anh vẫn không nhận thức được những quyền tự do ấy của

mình. Anh chọn lựa ta than về sự thiếu quyền lực chính trị của mình thay vì chấp nhận và vui mừng về những quyền hạn riêng tư rộng lớn của mình. Anh kể lể về lòng yêu tự do của anh và về những áp lực đè nén sự tự do ấy, nhưng mỗi lần anh than vãn về sự thao túng của những áp lực ấy là chính khi anh thực sự đang phí bỏ sự tự do của mình. Tôi hy vọng rằng anh ta sẽ sớm chấm dứt khó chịu với cuộc sống chỉ vì lý do rằng một số sự chọn lựa trong cuộc sống làm cho anh phiền hà.

Trong lời tựa tác phẩm “Tìm Hiểu Tâm Lý Trị Liệu” của mình, bác sĩ Hilde Bruch nói rằng xét chung mọi bệnh nhân đến với bác sĩ tâm thần đều đến vì “một vấn đề chung là: cảm giác mình bị bất lực, bó tay không thể xoay chuyển sự việc”. Một trong những nguyên nhân của “cảm giác bất lực” này nơi đa số bệnh nhân là ước muốn né tránh hoàn toàn hay một phần nỗi khổ sở của chính sự tự do - và do đó họ không thể nhận trách nhiệm, hoàn toàn hay một phần, về những vấn đề và về chính cuộc sống của họ. Họ cảm thấy bất lực bởi vì thực sự họ đã từ khước khả năng của họ. Nếu họ muốn được chữa trị thì dù sớm hay muộn họ cũng phải hiểu rằng *toàn bộ cuộc sống của một người trưởng thành là một chuỗi liên tục những chọn lựa và quyết định cá nhân*. Một khi họ hoàn toàn chấp nhận điều ấy, họ mới có thể trở thành những con người tự do. Trái lại, bao lâu họ chưa nhìn nhận điều đó, bấy lâu họ vẫn còn cảm thấy mình là nạn nhân của những sức ép ngoại tại.

## **PHỤNG SỰ CHO SỰ THẬT**

Khía cạnh thứ ba của qui phạm hay kỹ thuật đương đầu với sự phiền toái của việc giải quyết các vấn đề chính là tinh thần phụng sự cho sự thật. Chúng ta phải không ngừng ý thức điều này nếu chúng ta muốn cuộc sống mình được lành mạnh và tinh thần mình được trưởng thành. Điều ấy thật hiển nhiên, vì chân lý là thực tại. Cái sai lầm là cái không thực. Càng trông thấy rõ thực tại của cuộc sống, chúng ta càng có nhiều điều kiện hơn để giải quyết các vấn đề của cuộc sống. Càng mù mờ với thực tại của cuộc sống, sự suy nghĩ của chúng ta càng bị loạn xạ bởi những sai lầm và những ảo tưởng - và do đó chúng ta càng ít có khả năng hơn để đưa ra những quyết định khôn ngoan và triển khai những hành động đúng đắn. Cái nhìn của ta về thực tại cũng tựa như một tấm bản đồ mà ta dùng để xác định vị trí và chiều hướng của chính cuộc sống. Nếu tấm bản đồ ấy đúng, ta sẽ xác định đúng mình đang ở đâu, và nếu ta quyết định đi đâu thì ta cũng sẽ biết phải đi bằng cách thế nào cho thích hợp. Nếu tấm bản đồ ấy sai, ta sẽ dễ dàng bị lạc.

Trong khi có lẽ chẳng ai phủ nhận điều đó thì thực tế hình như đa số người ta lại ít nhiều phớt lờ điều đó. Họ phớt lờ nó bởi vì con đường đi đến với thực tại không phải là con đường hoa mộng. Trước hết, chúng ta không được sinh ra với những tấm bản đồ ban cho sẵn; chúng ta phải tự vẽ bản đồ cho mình, và quá trình vẽ bản đồ đòi hỏi nhiều cố gắng. Càng cố gắng trân trọng và nhận hiểu thực tại thì chúng ta càng làm cho tấm bản đồ của mình rộng thêm ra và chính xác thêm hơn. Nhiều người trong chúng ta lại không muốn cố gắng như vậy. Một số ngừng lại không cố gắng nữa vào cuối giai đoạn thiếu niên hay thanh niên. Vì thế tấm bản đồ của họ quá bé nhỏ và sơ sài, cái nhìn của họ về con người và cuộc sống quá thiên cận và làm

lẫn. Phần đông người ta chấm dứt sự cố gắng ấy ở cuối tuổi trung niên. Họ chắc chắn rằng tấm bản đồ của họ bấy giờ đã hoàn chỉnh, họ không còn thiết tha gì với những thông tin và dữ kiện mới mẻ. Xem ra họ mệt mỏi lắm rồi. Việc tiếp tục khám phá huyền nhiệm của thực tại cho đến suốt đời chỉ được duy trì bởi một số người rất ít ỏi; những người này không ngừng mở rộng, đổi mới và thích nghi lại cách hiểu của mình về thế giới và về tất cả những gì là sự thật.

Nhưng thách đố lớn nhất trong việc vẽ bản đồ không ở chỗ ta bị buộc phải bắt đầu từ con số không; để cho tấm bản đồ của mình được chính xác thì thách đố lớn nhất là ta phải luôn luôn không ngừng hiệu chỉnh nó. Bản thân cuộc sống không ngừng đổi thay. Bể dâu dâu bể. Những nền văn hóa đến rồi đi. Văn minh kỹ thuật cũng mỗi ngày một lớp áo khác. Nhưng đáng kể nhất là chính góc nhìn của chúng ta cũng thay đổi vừa thường xuyên vừa rất nhanh chóng. Khi còn thơ bé, chúng ta phụ thuộc và bất lực. Đến tuổi trưởng thành, chúng ta có thể có nhiều khả năng. Song trong trường hợp ốm đau hoặc bước tới tuổi già, chúng ta lại có thể hóa nên bất lực và phụ thuộc trở lại. Cuộc sống của chúng ta lúc chưa có con và lúc đã có con sẽ rất khác nhau. Nuôi dạy con cái khi chúng còn bé và khi chúng đã lớn cũng rất khác nhau. Lúc cơ hàn túng bấn chúng ta nhìn đời không giống như khi chúng ta dư ăn dư để. Mỗi ngày chúng ta được nhồi nhét thêm thông tin mới về bản chất của thực tại. Nếu chúng ta trân trọng vận dụng chứ không xem thường những thông tin mới này thì chúng ta phải liên tục hiệu chỉnh lại bản đồ của chúng ta, và đôi khi lượng thông tin được tiếp nhận đủ ở một mức nào đó, chúng ta phải làm những hiệu chỉnh rất căn bản. Tiến trình hiệu chỉnh này - nhất là đối với những hiệu chỉnh tận nền tảng - bao giờ cũng đón

đau, đôi khi thậm chí vô cùng nhức nhối. Và chính ở đây mà những yếu đuối của con người tỏ lộ ra nhiều nhất.

Điều gì xảy ra khi mà người ta khó nhọc dài lâu để xây dựng được một quan điểm khá đặc dụng về cuộc sống - một tấm bản đồ xem ra hữu ích và “xài” được - rồi bỗng dưng một thông tin mới ập tới cho biết rằng quan điểm kia là sai lầm và tấm bản đồ kia phải được vẽ lại gần như toàn bộ? Chúng ta bị đòi hỏi phải có sự cố gắng thật kinh hồn. Song thực tế chúng ta thường vô tình phớt lờ những thông tin mới mẻ. Và cách chúng ta phớt lờ thường không chỉ có tính thụ động thôi đâu. Chúng ta còn chủ động tuyên bố rằng thông tin mới ấy là sai lầm, nguy hiểm, xấu xa. Chúng ta kịch liệt phản kháng nó, thậm chí chúng ta còn cố lôi kéo người ta đứng về quan điểm của mình. Đáng lẽ phải cố vẽ lại tấm bản đồ, chúng ta lại dốc sức triệt phá thực tại mới mẻ. Thật tiếc biết bao vì chúng ta phung phí quá nhiều sức lực để níu giữ quan điểm cũ mòn của mình thay vì dùng những sức lực ấy để điều chỉnh quan điểm ấy ngay từ đầu tiên.

## **CHUYỂN VỊ: TẤM BẢN ĐỒ QUÁ “ĐÁT”**

Quá trình cố bám víu vào một cái nhìn cũ kỹ đối với thực tại là gốc rễ của rất nhiều chứng bệnh tâm thần. Các bác sĩ tâm thần gọi nó bằng một cái tên chung là chuyển vị. Nhưng xem ra mỗi bác sĩ định nghĩa sự chuyển vị này bằng một cách khác nhau. Phần mình, tôi định nghĩa như sau: Chuyển vị là lấy lối *nhận hiểu và ứng xử của cuộc sống đã được hình thành trong tuổi thơ ấu* (và vốn phù hợp với

*bối cảnh của tuổi thơ ấu để áp dụng một cách không phù hợp với bối cảnh của tuổi trưởng thành.*

Sự chuyển vị biểu hiện ra vừa rất rộng rãi và tai hại song cũng vừa rất tế nhị. Tuy nhiên, những trường hợp điển hình rõ ràng nhất thì lại không khó mấy để nhận diện. Một bệnh nhân của tôi thuộc một trường hợp như thế; do căn bệnh chuyển vị của mình mà anh đã bỏ dở cuộc trị liệu. Đó là một chàng trai thông minh nhưng không thành công mấy trong nghề làm kỹ thuật viên vi tính của mình ở độ tuổi ngoài ba mươi. Anh đã đến gặp tôi vì vợ anh bỏ anh - dẫn cả hai đứa con theo nữa. Anh không chỉ đau khổ vì mất vợ, mà điều khủng khiếp nhất đối với anh là phải xa lìa hai đứa con mà anh rất mực gắn bó. Anh đã bắt đầu cuộc trị liệu tâm lý cũng bởi vì hy vọng sẽ đoàn tụ lại được với hai đứa con mình. Số là trước đó vợ anh đã từng tuyên bố quyết liệt rằng chị sẽ không bao giờ quay trở lại với anh trừ phi anh chịu trị liệu về mặt tâm lý. Chủ yếu chị phàn nàn rằng anh thường xuyên ghen bóng ghen gió và đồng thời chị cũng không chịu nổi sự xa cách, lạnh lùng và vô cảm của anh. Công ăn việc làm của anh liên tục thay đổi cũng là một điều làm chị khó chịu. Đời sống của anh kể từ khi bắt đầu trưởng thành được thấy là một đời sống không ổn định. Trong suốt tuổi thanh niên anh thường xuyên dính vào những chuyện rắc rối với cảnh sát; và đã từng bị bắt giam ba lần vì say sưa quậy phá, đánh lộn, và “cản trở nhân viên công lực thi hành bốn phận”. Đang học ngành điện máy ở trường cao đẳng, anh bỏ ngang vì - như anh nói - “Mấy ông thầy ở đấy toàn là một bọn giả hình, chẳng tốt lành gì hơn lũ cảnh sát kia”. Nhưng nhờ ở trí thông minh và năng khiếu sáng tạo của anh trong lãnh vực kỹ thuật điện toán, công việc của anh được giới công nghiệp đánh giá cao. Dù vậy anh chẳng

bao giờ tiến thân được hay thậm chí giữ được một chỗ làm nào đó quá một năm rưỡi. Khi thì anh bị sa thải, lúc thì tự anh bỏ việc sau một cuộc cãi vã với cấp trên - là những người mà anh mô tả là “láo khoét và bịp bợm, chỉ quan tâm đến quyền lợi của bản thân”. Châm ngôn của anh là: “không thể tin tưởng vào những tay trời đánh thánh vật đó!” Anh tự mô tả tuổi ấu thời của mình là “bình thường” và cha mẹ anh thuộc loại “trung bình” như đa số người ta. Tuy nhiên, trong khoảng thời gian ít ỏi anh xúc tiến việc trị liệu với tôi, anh đã ngẫu nhiên nhắc đến nhiều trường hợp hồi bé anh bị cha mẹ làm cho thất vọng. Chẳng hạn họ hứa cho anh một chiếc xe đạp làm quà sinh nhật, nhưng rồi họ quên bém lời hứa và tặng món nào đó khác. Có lần họ quên cả ngày sinh nhật của anh luôn, nhưng anh thấy điều đó cũng chẳng có gì nghiêm trọng - bởi vì “ba má quá bận rộn”. Cha mẹ anh thường hứa cái này cái khác với anh để rồi thường bỏ lời hứa vì “quá bận rộn”. Nhiều lần họ quên đón anh ở trường cũng vì họ “quá bận rộn với nhiều chuyện khác”.

Như vậy, khi còn bé người đàn ông này đã thường xuyên lãnh chịu hết thất vọng này đến thất vọng khác do bởi sự thiếu quan tâm của cha mẹ. Thế rồi, đến một lúc nào đó vào giữa tuổi thiếu thời, anh xót xa nhận ra rằng anh không thể tin tưởng cha mẹ anh. Có điều đáng ghi nhận là khi anh nhận ra điều đó, anh bắt đầu cảm thấy tâm trạng mình tốt hơn, dễ chịu hơn. Anh không còn kỳ vọng gì từ cha mẹ anh nữa, cũng không quan tâm gì đến những lời họ hứa hẹn. Kể từ khi anh ngừng tin cậy vào cha mẹ thì những nỗi thất vọng dằng dai và ê chề của anh hoàn toàn biến mất.

Tuy nhiên, sự ổn định đó lại là nền tảng cho những vấn đề khó khăn trong tương lai. Đối với một đứa trẻ, cha mẹ nó là tất cả, cha

mẹ là thế giới thu lại trước mắt nó. Đứa trẻ chưa có tầm nhìn đủ rộng để thấy các cha mẹ khác không giống với cha mẹ mình - và thường là tốt hơn cha mẹ mình. Nó nghĩ rằng cung cách ứng xử của cha mẹ mình là chuẩn mực ứng xử của cuộc sống. Vì thế, nó đi đến kết luận rằng “tôi không thể tin cậy người khác” (chứ không phải “tôi không thể tin cậy cha mẹ tôi”). “Không tin cậy người khác”, đó là tấm bản đồ mà người đàn ông nói trên đã sử dụng để bước tới tuổi thanh niên và tuổi trưởng thành. Với tấm bản đồ ấy cộng với mớ bực dọc chất chứa do phải nếm quá nhiều thất vọng trong tuổi thiếu thời, tất nhiên là người thanh niên này đi vào hết xung đột này đến đụng chạm khác với các loại quyền bính - thầy cô, cảnh sát, những người chủ việc... Và đến lượt nó, những xung đột này lại càng củng cố cái cảm nghĩ của anh ta rằng trên đời này không thể tin tưởng bất cứ ai có thể hứa hẹn cho mình bất cứ điều gì. Anh cũng có nhiều cơ hội để hiệu chỉnh tấm bản đồ ấy của anh, nhưng tất cả các cơ hội đều bị anh bỏ hụt. Sở dĩ thế trước hết bởi vì: nếu anh muốn hiểu rằng vẫn có những người mà anh có thể tin cậy thì tiên vàn anh phải dám liều thử tin cậy người ấy; và điều đó đòi anh phải dám dẹp bỏ tấm bản đồ cố hữu của mình đi. Thêm nữa, anh sợ nếu mình nhận ra rằng mình có thể tin tưởng những người khác thì điều đó buộc anh phải xem xét lại cách nhìn của mình đối với cha mẹ mình - anh không dám nhìn nhận rằng cha mẹ anh đã chẳng yêu thương anh, rằng anh đã không có được một thời thơ ấu bình thường, và rằng cha mẹ anh đã chẳng bình thường chút nào trong việc đứng vững với những nhu cầu của anh. Sự nhìn nhận ấy hẳn sẽ vô cùng đau đớn, vì thế anh sợ. Lý do cuối cùng là vì sự bất tín nhiệm của anh đối với người khác đã chứng tỏ là một điều thích đáng trong thuở ấu thời, sự bất tín nhiệm

ấy đã tỏ ra đặc lực trong việc xóa bỏ sự phiền toái và khổ sở của anh. Bỏ một cái gì đã từng là ưu việt quá vô cùng cam go, vì thế anh tiếp tục thái độ bất tín nhiệm của mình; anh vô tình gặp những tình huống có sức đào sâu thêm thái độ đó, anh xa lạ với mọi người, mất hẳn khả năng cảm nhận tình yêu, sự nồng nhiệt, sự thân mật và xúc cảm. Thậm chí anh không thể gần bó thân mật với chính vợ anh, bởi chị ấy cũng không thể là người đáng tin nhiệm. Duy chỉ có hai đứa con của anh là những người mà anh có thể quan hệ mật thiết với. Chúng là những người duy nhất mà anh kiểm soát được, là những người duy nhất không có quyền bính gì chi phối trên anh, là những người duy nhất trên đời này mà anh có thể tin nhiệm.

Với căn bệnh chuyển vị, liệu pháp chủ yếu của khoa trị liệu tâm lý là thực hiện một tiến trình hiệu chỉnh lại bản đồ. Các bệnh nhân đến xin được trị liệu tâm lý là bởi vì những tấm bản đồ của họ rõ ràng không còn “xài” được nữa. Thế nhưng thật trớ trêu là họ lại có khuynh hướng bám chặt lấy bản đồ của mình và cự tuyệt đối với tiến trình hiệu chỉnh. Điều rất thường xảy ra là sự bám víu và cự tuyệt ấy của bệnh nhân quá lớn đến nỗi việc trị liệu tâm lý không thể nào triển khai và phát huy tác dụng được - trường hợp của anh chàng kỹ thuật viên vi tính là một điển hình như vậy. Thoạt đầu, anh ta đề nghị gặp vào thứ bảy. Sau ba buổi gặp gỡ như thế, anh không đến nữa vì anh nhận một chân làm vào các ngày thứ bảy và chủ nhật. Tôi đề nghị dời buổi hẹn lại các tối thứ năm. Anh đến được hai lần, rồi cũng ngưng, vì anh nhận thêm công việc làm ngoài giờ. Tôi lại dàn xếp thời biểu của mình để có thể hẹn với anh vào các tối thứ hai - bởi trước đó anh có cho biết rằng vào tối thứ hai thì anh không có công việc ngoài giờ. Anh đến được hai lần theo hẹn tối thứ hai, rồi lại thôi

không đến nữa - vì anh bắt đầu có công việc ngoài giờ vào các tối ấy. Tôi nói thẳng cho anh biết rằng tình hình như vậy thì không thể làm việc trị liệu cho anh được. Anh thú nhận rằng anh không bị đòi hỏi phải nhận việc ngoài giờ. Tuy vậy, anh nói rằng anh cũng cần khoản tiền kiếm thêm ấy và anh chẳng giấu diếm rằng công việc ngoài giờ ấy - đối với anh - quan trọng hơn việc trị liệu của anh. Thế rồi anh gợi ý rằng anh chỉ có thể gặp tôi vào những tối thứ hai nào anh không có công việc để làm - và anh đề nghị sẽ gọi điện thoại cho tôi vào mỗi chiều thứ hai, lúc bốn giờ, để cho biết có thể gặp hay không vào buổi tối. Tôi trả lời anh rằng điều đó không thể chấp nhận được, vì tôi không thể dẹp bỏ các công việc của mình vào các tối thứ hai chỉ để chờ may ra thì gặp anh ta! Anh cho rằng tôi cứng cỏi, cố chấp, không quan tâm đến nhu cầu của anh, anh trách tôi chỉ quan tâm đến thời giờ của riêng tôi và không tha thiết giúp đỡ anh - và vì thế anh nghĩ tôi không thể đáng tin nhiệm được. Chính vì vậy mà công việc giữa tôi và anh ấy đành phải kết thúc, và tôi đã trở thành một dấu ấn củng cố thêm cho tấm bản đồ “bất tín nhiệm người khác” của anh.

Vấn đề chuyển vị không chỉ đơn thuần là một khó khăn cho công việc giữa các nhà tâm lý trị liệu và các bệnh nhân của họ thôi. Nó cũng là một vấn đề khó khăn giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa chủ và thợ, giữa các bạn bè, các nhóm, và ngay cả giữa các quốc gia. Chẳng hạn, ta có quyền giả đoán rằng sự chuyển vị có đóng vai trò nhất định trong cục diện quốc tế. Các nhà lãnh đạo quốc gia đều là những con người và vị nào cũng có thời thơ ấu của mình, vị nào cũng có tính cách được hình thành do những cảm nghiệm từ thời thơ ấu, Hitler đã theo tấm bản đồ nào, và tấm bản đồ ấy từ đâu mà có? Các nhà lãnh đạo trong chính quyền Mỹ đã theo tấm bản đồ

nào khi họ phát động, điều động và duy trì cuộc chiến tranh ở Việt Nam? Rõ ràng tấm bản đồ ấy của họ không giống với tấm bản đồ của thế hệ sau họ. Kinh nghiệm của nước Mỹ về những năm khủng hoảng kinh tế đã đóng góp thế nào cho tấm bản đồ của họ? Rồi kinh nghiệm của những năm 50 và 60 đóng góp thế nào cho tấm bản đồ của thế hệ sau họ? Nếu kinh nghiệm của những năm 30 và 40 thúc đẩy các nhà lãnh đạo Hoa Kỳ tham chiến ở Việt Nam, thì liệu kinh nghiệm ấy có còn phù hợp so với thực tại của những năm 60 và 70 không? Bằng cách nào chúng ta có thể hiệu chỉnh lại tấm bản đồ của chúng ta nhanh chóng hơn?

Chân lý và thực tại bị người ta tránh né vì nó gây đau đớn cho người ta. Chúng ta chỉ có thể vẽ lại bản đồ của mình khi mà chúng ta có qui phạm để vượt qua được nỗi đau đớn ấy. Thế mà để có được qui phạm như vậy, chúng ta phải triệt để phụng sự cho sự thật. Nói cách khác, chúng ta phải luôn luôn đặt sự thật (theo mức độ nhiều nhất mà ta có thể xác định) lên trên khuynh năng riêng của ta, chúng ta phải thà hy sinh sự dễ chịu của mình để bảo vệ sự thật. Sự lành mạnh tâm thần là một tiến trình không ngừng phụng sự cho sự thật, dù phải trả bằng giá nào đi nữa.

## **SẴN LÒNG NHẬN THÁCH ĐỐ**

Vậy thế nào là một cuộc đời hoàn toàn dấn thân cho sự thật? Trước hết, đó là một cuộc đời không ngừng tự khảo sát mình. Chúng ta chỉ có thể biết thế giới xuyên qua mối quan hệ giữa ta và thế giới. Vì thế, để biết thế giới, chúng ta phải khảo sát không chỉ thế giới thôi

mà còn phải không ngừng tra vấn chính mình là người khảo sát nữa. Các bác sĩ tâm thần đều được dạy cho biết điều này và đều hiểu rằng họ không thể nắm hiểu những xung động và những tính cách chuyển vị của các bệnh nhân nếu họ không nắm hiểu những tính cách chuyển vị và xung động của chính họ. Vì lý do đó nên các bác sĩ tâm thần - trong quá trình đào tạo chuyên môn nghề nghiệp của mình - được khuyến khích nhận sự trị liệu tâm lý hoặc tâm thần. Rất tiếc là không phải mọi bác sĩ tâm thần đều hưởng ứng đề nghị đó. Có rất nhiều người - kể cả nhiều bác sĩ tâm thần - tỉ mỉ khảo sát thế giới song lại không khảo sát chính mình cho đủ. Có thể họ được ghi nhận là đầy tài năng, nhưng không thể gọi họ là khôn ngoan được. Một cuộc sống khôn ngoan phải là một cuộc sống trầm tư kết hợp với hành động. Trước đây trong tâm thức người Mỹ, việc trầm tư mặc tưởng không được coi là quan trọng mấy. Vào những năm 1950 người ta đã dán khẩu hiệu “nhà tư tưởng” cho Adlai Stevenson và tin rằng ông ta không làm một tổng thống tốt đúng nghĩa được vì ông thuộc típ người suy tư và dễ tự nghi ngờ chính mình. Tôi đã từng nghe nhiều cha mẹ nghiêm trách các con cái lớn của họ rằng “chúng mày suy tư nhiều quá”. Thật là một lời trách vô lý biết bao, bởi cái gì làm cho chúng ta thành con người nhiều nhất nếu đó không phải là khả năng suy tư và khả năng phản tỉnh? Rất may những thái độ ấy xem chừng đang thay đổi, và chúng ta đang bắt đầu nhận ra rằng những nguồn gốc nguy hiểm của cuộc sống nằm ẩn bên trong chúng ta nhiều hơn là nằm ở bên ngoài - và để sống còn được, thiết yếu chúng ta phải thường xuyên biết suy tư và tự vấn. Nhưng phải nhận rằng số người đang thay đổi thái độ ấy của mình chưa nhiều lắm. Tra vấn về thế giới bên ngoài mình thì không thể nào đau đớn bằng việc

tra vấn chính thể giới bên trong mình, và chắc hẳn vì ngại nỗi đau ấy mà đa số người ta đã tránh né tra vấn chính mình. Tuy nhiên, nếu người ta biết dẫn thân phụng sự cho sự thật thì nỗi đau ấy sẽ không còn quan trọng mấy. Và người ta càng đi xa trên hành trình tự vấn thì nỗi đau ấy càng được thấy là bớt quan trọng hơn và do đó cũng bớt nhức nhối hơn.

Một cuộc sống triệt để phụng sự sự thật cũng là một cuộc sống sẵn sàng nhận thách đố từ mọi hướng. Cách thể duy nhất để chúng ta xác quyết tấm bản đồ của mình có giá trị đó là phải đưa nó ra đón nhận sự phê phán và thách đố của những người vẽ bản đồ khác. Nếu không, chúng ta sẽ sống trong bưng bít như ếch ngồi đáy giếng, chúng ta sẽ hít thở đi hít thở lại hơi thở hôi hám của chính chúng ta thôi, và sẽ ngày càng trở nên yếu nhược, lảm lặc. Biết thế, nhưng vì việc hiệu chỉnh bản đồ bắt phải chịu nỗi đau quá lớn nên hầu hết chúng ta muốn lẩn tránh mọi sự thách đố về giá trị của bản đồ mình. Chúng ta nói với con cái: “Đừng cãi tao, tao là cha (hay mẹ) mày”. Chúng ta nói với vợ (hay chồng) mình: “Cứ để mặc tôi; nếu em (hay anh) cần nhắc tôi, tôi sẽ đâm bướng ra và em (hay anh) đừng có trách”. Những ông bà cụ cao niên thì nói với gia đình và chòm xóm: “Tôi già yếu rồi. Nếu các người cứ làm tôi bực mình thì tôi sẽ chóng chết - hoặc ít ra các người cũng phải chịu trách nhiệm vì đã làm cho tuổi già của tôi phải khổ sở”. Chúng ta nói với những người làm công cho chúng ta: “Các anh hãy liệu hồn đấy, nếu các anh dám chống cưỡng lại tôi thì điều xảy ra là các anh sẽ đi kiếm chỗ làm khác”.

Khuynh hướng trốn tránh sự thách đố được thấy rất phổ biến nơi người ta đến nỗi có thể xem đó là một đặc điểm thuộc bản tính con người. Nhưng gọi nó là tự nhiên không hề có nghĩa rằng nó cần thiết

hay hữu ích hoặc là một thái độ không thể thay đổi được. Đừng mặc quần lót ở trong quần dài và đừng bao giờ đánh răng... chẳng tự nhiên hơn sao? Thế nhưng chúng ta đã học làm những việc không tự nhiên ấy cho đến khi chúng hóa thành những điều tự nhiên thứ hai. Thực vậy, tất cả ý nghĩa của ý thức kỷ luật là ở chỗ biết học tập làm những điều không tự nhiên. Một đặc điểm khác của bản tính con người - và có lẽ là cái làm chúng ta thành con người nhiều nhất - đó là khả năng để làm những điều không tự nhiên, khả năng vượt lên trên và do đó thay đổi bản tính tự nhiên của chính chúng ta.

Không có hành động nào phản tự nhiên hơn - và do đó có đặc trưng “người” hơn - là hành động nhận trị liệu tâm lý. Vì trong hành động này chúng ta tích cực cởi mở chính mình ra đón nhận sự thách đố sâu xa nhất của một con người khác, và thậm chí hy sinh những chuyện khác để có thể tách bạch và biện phân tỉ mỉ chính mình. Sẵn lòng đón nhận thách đố là đặc trưng chung của mọi công việc mà người ta xúc tiến trong văn phòng của bác sĩ tâm thần. Nhận trị liệu tâm lý là một hành động dũng cảm nhất. Trở ngại chủ yếu làm cho người ta không đến với tâm lý trị liệu không phải là vì họ thiếu tiền mà là vì họ thiếu can đảm. Đây cũng là trường hợp ngay cả của nhiều bác sĩ tâm thần - thật vậy, có nhiều bác sĩ tâm thần cảm thấy ái ngại không dám nhận sự trị liệu tâm lý cho chính mình dù đáng lẽ họ phải tiên phong trong việc ấy mới phải. Mặt khác, có nhiều bác sĩ tâm thần nhờ có được sự can đảm ấy đã nhận sự trị liệu tâm lý cho chính mình và đã tỏ ra là những người rất vững vàng và lành mạnh hơn người bình thường.

Nếu trị liệu tâm lý là hình thức đỉnh cao giúp người ta cởi mở mình ra đón nhận thách đố, thì trong các quan hệ hỗ tương của đời

thường chúng ta còn có rất nhiều cơ hội tương tự để dám cởi mở như vậy: tại bàn giải khác, trong cuộc họp, ở sân tập đánh gôn, bên mâm cơm tối, trên giường ngủ khi đã tắt đèn; chúng ta cũng có không thiếu người để sẵn sàng cởi mở và nhận thách đố từ họ: các đồng nghiệp, các thượng cấp và thuộc cấp, vợ hay chồng mình, bạn bè, người yêu, cha mẹ, con cái mình... Một phụ nữ có mái tóc bới rất đẹp và gọn đã gặp tôi được vài ba lần - bỗng rồi tôi chú ý thấy chị bắt đầu chải tóc kỹ lưỡng sau mỗi lần chỗi dậy từ chiếc ghế nằm mà tôi dành cho bệnh nhân. Tôi nói cho chị biết điều ghi nhận ấy. Chị trả lời, hơi e thẹn: “Cách đây vài tuần, chồng tôi lưu ý tôi rằng sau mỗi lần gặp bác sĩ trở về, mái tóc của tôi đều bị bẹp ở phía sau. Tôi đã không giải thích tại sao, vì tôi sợ anh ấy sẽ khó chịu nếu biết tôi nằm thoải mái trên chiếc ghế xếp này suốt mỗi cuộc gặp gỡ bác sĩ”. Thế là chúng tôi có thêm một dữ kiện mới để làm việc. Giá trị lớn nhất của trị liệu tâm lý rút ra từ việc móc nối những ghi nhận trong “năm mươi lăm phút gặp gỡ” với những vấn đề và những mối quan hệ trong cuộc sống thường ngày của bệnh nhân. Cuộc chữa trị tinh thần sẽ chẳng bao giờ hoàn tất trừ phi việc cởi mở đón nhận thách đố được bệnh nhân chọn lựa như một lối sống. Người phụ nữ nói trên sẽ không hoàn tất việc trị liệu cho đến khi nào chị sẵn sàng bộc bạch thẳng thắn với chồng mình như chị đã sẵn sàng bộc bạch thẳng thắn với tôi.

Trong số những người đến với bác sĩ tâm thần hay chuyên viên trị liệu tâm lý, rất ít người ngay từ đầu chủ ý nhắm mục tiêu tìm kiếm sự thách đố hoặc sự rèn luyện ý thức kỷ luật. Đa số chỉ muốn tìm kiếm một liệu pháp “giảm đau” nào đó thôi. Chợt đến khi họ nhận ra rằng họ sắp sửa bị thách đố (cũng như sắp được nâng đỡ), nhiều

người bỏ cuộc và những người khác thì bị cám dỗ bỏ cuộc. Thuyết phục họ hiểu rằng sự xoa dịu đích thực duy nhất chỉ có được qua con đường nhận thách đố và rèn ý thức kỷ luật thôi - đó quả là một công việc đòi hỏi sự khéo léo, sự nhẫn nại, và thường không thành công. Bởi đó người ta mới nói là “dụ dỗ” bệnh nhân vào tâm lý trị liệu. Và trong thực tế hoàn toàn có những bệnh nhân đi lại gặp gỡ chuyên viên trị liệu tâm lý hết năm này đến năm khác mà vẫn chưa thực sự bước vào trong cánh cửa của tâm lý trị liệu.

Trong tâm lý trị liệu, cởi mở được đặc biệt khích lệ (hay đòi hỏi, tùy quan điểm của bạn) nhờ kỹ thuật mệnh danh là “trút sạch dòng tư tưởng” (*free association*). *Người ta dùng kỹ thuật này khi bảo bệnh nhân:* “Hãy nói ra tất cả những ý tưởng xảy đến trong đầu óc bạn, dù những ý tưởng ấy xem ra vô nghĩa hay vớ vẩn đến đâu đi nữa. Nếu có hai điều cùng xảy đến một lúc trong đầu óc bạn, bạn hãy chọn nói ra điều nào khiến bạn phải ngại ngùng hơn”. Việc thực hành này không dễ dàng chút nào. Tuy nhiên, những người chấp nhận thực hành một cách ý thức việc này thường tỏ ra có những bước tiến bộ đáng kể. Song một số người khur khur cố thủ đến nỗi họ chỉ giả vờ thôi chứ không thực sự trút sạch dòng tư tưởng của mình. Họ nói rất hùng hồn về những cái chung chung, và chừa ra không nói những chi tiết thực sự có tính quyết định. Chẳng hạn một nữ bệnh nhân có thể nói thao thao bất tuyệt về những cảm nghiệm âm đạm thuở ấu thời của mình nhưng lại không đá động gì đến việc chồng chị mới quạu quọ hồi sáng vì chị rút tiền ngân hàng lạm mức đến một ngàn đô la. Những bệnh nhân loại ấy vô hình chung biến buổi trị liệu tâm lý thành một buổi họp báo. Họ chỉ phí thời giờ trong việc cố tránh né sự thách đố, và thường họ sa vào một dạng nói dối rất ư tế nhị.

Dù là cá nhân hay tập thể, nếu muốn sẵn lòng đón nhận thách đố thì thiết yếu phải phô diễn tấm bản đồ (tức cách nhìn thực tại) của mình ra cho dư luận khảo sát. Cần phải đi xa hơn mức độ gập gờ của những cuộc họp báo. Như vậy, khía cạnh thứ ba của một cuộc sống triệt để phụng sự sự thật là cuộc sống ấy phải hoàn toàn trung thực, không quanh co lấp liếm. Cuộc sống ấy phải là một tiến trình không ngừng tự điều tiết mình để đảm bảo rằng mọi sự thông truyền của ta - không chỉ lời nói mà các cách nói nữa - phải phản ánh chính xác tối đa có thể về chân lý và thực tại như mình hiểu.

Sự trung thực ấy luôn phải trả giá mới có được. Sở dĩ người ta nói dối là vì họ muốn tránh nỗi đau đối diện sự thách đố và những hệ lụy của nó. Tổng thống Nixon nói dối trong xì căng đan Watergate và một em bé bốn tuổi nói dối với mẹ mình rằng không phải mình xô đổ chiếc đèn từ trên bàn xuống sàn nhà, hai trường hợp ấy chẳng có gì khác nhau cả. Nói dối, trong hầu hết mọi trường hợp, đều nhằm né tránh sự phiền toái mà đáng ra người ta phải đón nhận, và do đó hoa quả của nói dối là sự suy nhược tâm thần.

Ý niệm về sự né tránh gợi lên vấn đề “đi đường tắt”. Hễ khi nào chúng ta cố tránh né một chướng ngại vật thì đó là lúc chúng ta đang tìm một lối đi dễ dàng hơn và - do đó - nhanh chóng hơn để đi đến mục tiêu của mình, nói cách khác, chúng ta đang đi đường tắt. Xuất phát từ niềm tin tưởng rằng sự trưởng thành tâm linh là cứu cánh của cuộc hiện sinh con người tôi ủng hộ triệt để cho sự tiến bộ. Quả là hoàn toàn đúng đắn khi tuyên bố rằng trong tư cách là những con người chúng ta nên làm sao để trưởng thành và tiến bộ càng nhanh bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Do đó, cũng hoàn toàn đúng đắn nếu chúng ta vận dụng mọi đường tắt chính đáng để tự giúp mình lớn lên

về mặt nhân cách. Vấn đề ở đây nằm ở chỗ hai chữ “chính đáng”. Con người chúng ta dường như vừa có khuynh hướng phớt lờ những ngã đường tắt chính đáng vừa muốn tìm ra những lối tắt không chính đáng. Đọc một giáo trình tóm lược thay vì phải ngốn nguyên cả quyển sách dày cộm để chuẩn bị cho kỳ thi, đó là một thí dụ về đường tắt chính đáng. Nếu đó là một tập giáo trình tóm lược tốt thì người ta có thể tiếp thu được những kiến thức thiết yếu mà đồng thời vẫn tiết kiệm được một lượng thời gian và năng lực đáng kể. Gian lận, trái lại, không phải là một đường tắt chính đáng. Nó có thể tiết kiệm nhiều thời gian hơn, và nếu khéo léo trót lọt, nó có thể giúp cho người gian lận đậu được kỳ thi và giật được mảnh bằng. Nhưng trong trường hợp này, người gian lận không nắm được những kiến thức thiết yếu - và vì thế tấm bằng trở thành một sự phình gạc, đối trá. Bấy giờ, nếu tấm bằng ấy có một vai trò quan trọng trong đời sống của anh ta thì chính cuộc sống của anh ta hóa nên một sự lừa phỉnh và anh ta phải dốc sức bảo vệ và gìn giữ sự lừa phỉnh này.

Tâm lý trị liệu đích thực, khác, là một con đường tắt chính đáng có thể giúp người ta trưởng thành nhân cách - thế nhưng đây lại là con đường thường chẳng mấy ai đi. Người ta biện minh cho sự ghẻ lạnh của họ đối với tâm lý trị liệu bằng cách chất vấn tính cách chính đáng của nó. Họ nói: “Tôi sợ rồi mình sẽ bị ràng buộc không thể gỡ ra khỏi phương pháp trị liệu ấy. Tôi không muốn để mình bị ràng buộc”. Nhưng đó thường chỉ là lý do người ta đưa ra để che giấu một nỗi sợ còn thâm sâu hơn. Việc sử dụng phương pháp trị liệu tâm lý đâu có ràng buộc người ta bằng việc sử dụng búa và đinh để làm một ngôi nhà. Ai bảo rằng không thể làm một ngôi nhà nếu không

đụng đến búa và đinh? Nhưng bấy giờ công việc sẽ phiền toái hơn và ít kiến hiệu hơn. Thử hỏi có mấy người thợ mộc lại cảm thấy bức dọc chán nản vì mình phải lệ thuộc vào búa và đinh? Cũng vậy, người ta vẫn có thể đạt được sự trưởng thành nhân cách dù không dùng đến khoa tâm lý trị liệu; song như vậy thì công việc sẽ thường rầy rà và khó khăn hơn. Vậy thì tại sao chúng ta không vận dụng những phương thế sẵn có khả dĩ giúp mình mau chóng đạt đến mục tiêu của mình nhỉ!

Đàng khác, nếu người ta lạm dụng nó, tâm lý trị liệu có thể trở thành một con đường tắt không chính đáng. Điều này thường xảy ra trong một số trường hợp cha mẹ đẩy con cái tới với tâm lý trị liệu. Họ muốn con cái họ thay đổi chuyện này chuyện khác, chẳng hạn: đừng dùng ma túy nữa, đừng cộc cằn nóng nảy nữa, đừng bị điểm xấu ở trường nữa, vân vân... Một số cha mẹ bất lực không thể giúp được con cái mình và vì thế đến nhờ nhà tâm lý trị liệu giúp đỡ. Một số khác đem con mình đến mà không hề biết gì về nguyên nhân dẫn tới vấn đề của chúng, làm như thể nhà tâm lý trị liệu có khả năng bùa phép nào đó thay đổi được con cái họ mà không cần đụng đến nguyên nhân nền tảng của vấn đề. Chẳng hạn, có những cha mẹ thoải mái nói rằng: “Chúng tôi biết trong cuộc sống hôn nhân của chúng tôi có vấn đề, và điều này có liên quan đến sự khó khăn của con trai chúng tôi. Tuy nhiên, chúng tôi không muốn động chạm gì đến vợ chồng chúng tôi. Đừng làm trị liệu tâm lý cho chúng tôi. Chúng tôi chỉ yêu cầu ông làm việc với cháu và giúp cháu được vui vẻ hơn thôi”. Một số người khác thì kín đáo hơn, chứ không nói toạc ra như thế. Họ làm như sẵn lòng làm bất cứ điều gì cần thiết để chữa trị cho con cái mình, song khi được giải thích rằng những triệu chứng

nơi con họ là kết quả của lối sống ích kỷ và tặc trách của họ, họ sẽ lắc đầu phủ nhận và quay gót đi tìm một bác sĩ tâm thần khác - biết chừng đâu vị sau này sẽ đề xuất với họ một con đường tắt ít phiền phức hơn. Lắm khi rốt cuộc họ phân bua rằng: “Chúng tôi đã chạy ngược chạy xuôi đủ cách trong khả năng của chúng tôi. Chúng tôi đã đưa thẳng bé tới nhà tâm lý trị liệu thứ tư, thứ năm rồi. Nhưng chẳng ăn thua gì cả!”

Chúng ta lừa dối nhiều khi không chỉ với người khác thôi mà còn cả với chính mình nữa. Lương tâm và những cảm nhận thực tại của ta cũng đặt ra cho ta những thách thức không kém chi so với các thách thức của công luận. Trong số những điều mà chúng ta tự lừa dối chính mình, có hai điều thông thường nhất và tai hại nhất là: “Chúng tôi thực sự yêu thương con cái chúng tôi”, và “cha mẹ chúng tôi thực sự thương yêu chúng tôi”. Rất có thể là thực sự cha mẹ chúng ta đã yêu thương chúng ta và chúng ta cũng thương yêu con cái mình, song, nếu như sự thực không phải như vậy thì chúng ta tìm mọi cách lấp liếm để khỏi nhận ra điều đó.

Tôi vẫn thường gọi tâm lý trị liệu là “trò chơi *thành thực*” hay “trò chơi tìm sự *thật*” bởi vì một trong những công việc của nó là giúp bệnh nhân đối diện với những sự lừa dối nói trên. Một trong những gốc rễ của sự suy nhược tinh thần là một hệ thống chòng chẹo những điều lừa dối - dối người và dối cả chính mình! Những gốc rễ này chỉ có thể được phơi ra và nhổ đi bằng một bầu khí hoàn toàn thành thực. Nhiệm vụ thiết yếu hàng đầu của một nhà tâm lý trị liệu là phải tạo ra được một bầu khí như vậy - nhờ đó mối quan hệ giữa nhà trị liệu và bệnh nhân mới có được sự cởi mở và sự tín nhiệm hoàn toàn. Làm sao có thể mong một bệnh nhân chịu đựng được nỗi đau

khi đương đầu với thực tại nếu nhà trị liệu không chịu đựng cùng một nỗi đau như vậy? Làm sao dẫn dắt một con người nếu không bước đi trước người đó?

## CHE GIẤU SỰ THẬT

Nói dối có thể được chia thành hai loại: *nói dối trắng* và *nói dối đen*. Nói dối đen là khi ta nói một điều mà ta biết rõ là sai. Còn nói dối trắng là một lời nói tự bản thân nó không sai, nhưng nó bỏ qua không đề cập đến một phần quan trọng của sự thật.

Sự kiện một lời nói dối là trắng không hề làm cho nó trở thành ít dối hơn hay dễ được tha thứ hơn. Những lời nói dối trắng cũng hoàn toàn gây tác hại như lời nói dối đen vậy. Một chính quyền che giấu không cho dân chúng biết những thông tin thiết yếu bằng sự kiểm duyệt khắc nghiệt thì cũng không dân chủ hơn một chính quyền nói phỉnh nhân dân. Người nữ bệnh nhân cố tình không nói đến việc mình rút tiền ngân hàng lạm mức trên kia đang gây cản ngại cho tiến trình tâm lý trị liệu của mình không kém chi so với trường hợp của một người thẳng thừng nói dối. Thật vậy, vì nói dối trắng xem ra có vẻ “nhẹ tội” hơn nên nó là hình thức nói dối phổ biến nhất. Và vì việc che giấu những thông tin thiết yếu, tức nói dối trắng khó bị phát hiện và truy vấn hơn nên nó thường thậm chí nguy hại hơn nói dối đen.

Trong nhiều mối tương quan xã hội của chúng ta, việc nói dối trắng được xem như có thể chấp nhận được lấy cớ là “chúng ta không muốn làm tổn thương cảm nghĩ của người khác”. Tuy nhiên chúng ta há không lấy làm tiếc rằng mối tương quan xã hội của chúng ta hời hợt quá đó sao? Với cha mẹ thì việc nói dối trắng đối với con cái không chỉ được coi là vô tội vạ mà còn được xem là cách để diễn tả lòng thương yêu và sự quan tâm lo lắng đối với con mình. Ngay cả những người chồng và người vợ có đủ can đảm để cởi mở

mọi sự với nhau cũng thường thấy rằng thật khó mà cởi mở với con cái. Họ không nói cho con họ biết rằng họ hút cần sa; họ giữ kín về chuyện đêm rồi họ đã hực hực cãi vã nhau; họ không hề lộ ra cho con cái biết rằng họ oán trách ông bà thân sinh của mình ngày trước đã quá ép chế mình; họ cũng giấu nhau chuyện họ bị rối loạn tâm lý mà bác sĩ đã cho họ biết; họ đang có bao nhiêu tiền trong nhà băng và đang mở một cuộc đầu tư làm ăn có tính phiêu lưu như thế nào - tất cả đều được giấu kín đối với con cái họ. Thường thì họ giải thích rằng sở dĩ mình phải giữ gìn kín đáo về những điều ấy là bởi muốn tránh cho con cái mình khỏi những lo lắng hoang mang không cần thiết. Tuy nhiên, sự “giữ gìn” như vậy tỏ ra ít khi thành công. Cách này hay cách khác, con cái họ cũng biết được họ đang hút cần sa, rằng hồi tối qua cha mẹ chúng có chuyện lục đục, rằng ông bà nội của chúng trước đây rất khắc nghiệt, rằng mẹ chúng đang bị căng thẳng thần kinh và cha chúng đang làm ăn thua lỗ. Bởi đó, điều họ làm đối với con cái là sự cấm đoán đúng hơn là sự bảo vệ. Con cái họ bị cấm đoán không được hiểu biết về chuyện tiền bạc, chuyện bệnh hoạn, ma túy, giới tính, hôn nhân, về cha mẹ chúng, ông bà chúng và về người ta nói chung. Chúng cũng không có được sự an tâm mà lẽ ra chúng có thể có được nếu những chuyện ấy được trao đổi một cách cởi mở hơn. Cuối cùng, chúng không có được những gương mẫu về sự cởi mở và sự thành thực, thay vào đó chúng chỉ được cung cấp cho những mẫu gương về sự thành thực một phần, sự cởi mở không hoàn toàn và sự can đảm giới hạn. Đối với một số cha mẹ, ước muốn “gìn giữ” con cái mình được thúc đẩy bằng một tình yêu lệch lạc. Song, đối với một số khác, ước muốn bảo vệ con cái kiểu ấy xuất phát từ ý muốn tránh bị thách đố bởi chính con cái họ và muốn giữ vững uy quyền của mình trên chúng. Họ sẽ nói với con cái rằng: “Này, chúng mày là con nít, hãy lo những chuyện của con nít. Đừng xía vào chuyện người lớn. Ba má chúng mày đủ sức lo liệu hết những chuyện ấy. Chúng mày chỗ mũi vào chỉ tổ làm phiền phức thêm thôi”.

Tuy nhiên, có thể nổi lên xung khắc thực sự khi trong lòng thì muốn thành thực hoàn toàn nhưng ngoài thực tế thì phải e dè khép kín vì cần phải tránh gây phiền toái cho người này người kia. Chẳng

hạn, ngay cả những cha mẹ có đời sống hôn nhân tuyệt diệu nhất cũng nhiều khi thấy rằng rất có thể ly dị là điều tốt hơn; song một khi chưa dứt khoát chọn con đường ly dị thì họ cho rằng việc bộc lộ cho con cái biết ý nghĩ đó sẽ chỉ chất gánh nặng không cần thiết lên chúng thôi. Ly dị là một ý niệm có tính đe dọa khủng khiếp đối với cảm giác an toàn của đứa trẻ - thật vậy, hai tiếng ấy làm trẻ con khiếp sợ đến nỗi chúng không có khả năng đo lường được hết các góc cạnh của sự ly dị. Ngay cả khi bóng dáng của ly dị vẫn còn mập mờ xa xa thì đứa trẻ đã cảm thấy bất an trầm trọng rồi. Nếu cuộc sống hôn nhân của người cha và người mẹ bị lung lay một cách rõ ràng thì chắc chắn con cái họ sẽ cảm nhận nỗi hoang mang về nguy cơ ly dị, dù họ có nói ra điều đó cho chúng hay không. Nhưng trong trường hợp cuộc sống vợ chồng ổn định bình thường mà cha mẹ lại hé ra cho con cái biết rằng đêm rồi họ đã bàn với nhau về khả năng tiến tới ly dị nhau, thì quả thực họ cũng đã gieo hoang mang bất ổn vào lòng những đứa trẻ. Cũng vậy, các nhà tâm lý trị liệu cần phải kín đáo không cho bệnh nhân biết một số cảm nghĩ, quan niệm và sự ghi nhận được của mình trong những giai đoạn trị liệu đầu tiên, bởi vì lúc ấy bệnh nhân chưa đủ sẵn sàng để đón nhận chúng.

Hồi tôi còn học năm đầu về khoa trị liệu tâm lý, một bệnh nhân đến với tôi - lần ấy là lần gặp thứ tư - và kể lại cho tôi nghe một giấc mơ có liên quan rất rõ đến xu hướng đồng tính luyến ái. Vì muốn tỏ ra mình là một tay trị liệu xuất sắc và vì muốn nhanh chóng đạt kết quả trong ca bệnh này, tôi đã nói thẳng với bệnh nhân: “Này, giấc mơ của anh cho thấy rõ rằng anh đang bị ám ảnh bởi nỗi lo mắc chứng đồng tính luyến ái”. Người đàn ông ấy bất chợt sụ mặt xuống và liên tiếp ba lượt hẹn sau đó anh ta đều không đến. Tôi đã phải vất vả nhiều và cũng nhờ may mắn nữa, mới thuyết phục được anh trở lại với cuộc trị liệu về sau đó. Chúng tôi đã gặp nhau theo hẹn được thêm hai mươi lần nữa trước khi anh ta phải dời chỗ ở đi nơi khác vì công chuyện làm ăn. Những lần gặp ấy đã tỏ ra rất ích lợi cho anh mặc dù chúng tôi đã không hề đề cập đến vấn đề đồng tính luyến ái. Thì ra sự kiện anh liên hệ đến vấn đề đồng tính luyến ái trong vô thức (qua giấc mơ) không hề có nghĩa rằng anh đã sẵn sàng đối diện với nó trên bình diện ý thức; và bằng việc nói huỵch toẹt ra với anh, tôi

đã làm anh thất vọng trầm trọng - sự khinh suất ấy của tôi đã suýt làm anh tổn tới già không dám tới bất cứ nhà trị liệu tâm lý nào nữa.

Trong thế giới kinh doanh hay chính trị, có nhiều lúc người ta cũng phải biết che giấu những quan điểm nào đó của mình. Nếu người ta luôn luôn bày tỏ lập trường của mình ra đối với các vấn đề lớn nhỏ, họ sẽ bị thượng cấp của mình đánh giá là bướng bỉnh và là một mối đe dọa cho tổ chức. Trong khuôn khổ của một tổ chức, rõ ràng là nếu một người muốn tỏ ra được việc thì anh ta phải luôn nhớ mình là một “con người của tổ chức”, để biết cân nhắc cẩn thận trước khi trình bày những quan điểm của cá nhân mình, để đôi khi biết hòa cái tôi của mình vào với chính tổ chức. Đàng khác, nếu một người coi mục đích duy nhất của mình là tỏ ra đắc lực cho tổ chức, nghĩa là chỉ bày tỏ những quan điểm nào chắc chắn không gây đụng chạm - thì anh ta đã chấp nhận lấy mục đích biện minh cho phương tiện và anh ta sẵn sàng đánh mất tính cách riêng của mình để trở thành một con người thuần túy của tổ chức. Con đường mà một người phải đi để vừa không đánh mất tính cách riêng vừa không phương hại đến tổ chức là một con đường vô cùng chật hẹp, cam go; và rất ít kẻ đi trót lọt được trên con đường này, một con đường thách đố ghê gớm.

Bởi vậy mà có nhiều lúc người ta phải tự trấn áp để đừng xì ra những quan điểm, cảm nghĩ, ý kiến và ngay cả sự hiểu biết của mình trong các vấn đề liên quan. Vậy thì, nếu một người muốn trung thành đối với sự thật thì anh ta phải xử sự sao đây? Đây là một số nguyên tắc:

- Trước hết, đừng bao giờ nói điều dối trá.
- Thứ hai, luôn nhớ rằng hành vi che giấu sự thật bao giờ cũng hàm ẩn khả năng của một lời nói dối, và mỗi trường hợp che giấu sự thật cần phải xuất phát từ một quyết định có ý nghĩa đạo đức nào đó.
- Ba là, quyết định che giấu sự thật không bao giờ được dựa trên những nhu cầu riêng tư cá nhân - chẳng hạn nhu cầu về quyền lực, nhu cầu được ưa thích, hay nhu cầu bảo vệ cách suy nghĩ của mình.

- Bốn là, quyết định che giấu sự thật ấy phải đặt cơ sở trên lợi ích của đối tượng - tức những kẻ mà ta che giấu không cho biết hết sự thật.

- Năm là, việc đánh giá thế nào là ích lợi của người khác là một công việc đầy tính trách nhiệm và phức tạp đến nỗi để có được sự đánh giá khôn ngoan đúng đắn ta phải bảo đảm rằng ta đang chân tình yêu thương họ.

- Thứ sáu, yếu tố tiên quyết để đánh giá như thế là ở chỗ ta xem họ có đủ khả năng để vận dụng sự thật ấy cho sự trưởng thành tâm linh của họ hay không.

- Và cuối cùng, cần nhớ rằng ta thường có khuynh hướng đánh giá thấp hơn là đánh giá cao về khả năng người ta vận dụng sự thật cho sự trưởng thành tâm linh của họ.

Tất cả những điều cần nói trên xem ra là một công việc phi thường, không thể nào làm trọn vẹn được, đó là một gánh nặng bám theo ta suốt đời, một thách đố thực sự. Công việc ấy luôn đòi hỏi người ta phải có ý thức kỷ luật bản thân, thảo nào đa số người ta vì muốn dễ dãi hơn nên đã chọn con đường hạn chế tối đa sự thành thực cởi mở, và chỉ thân tình ở mức tương đối thôi, họ tự đóng kín chính mình và bùng bít không cho người xung quanh biết “tấm bản đồ” của mình. Quả đó là cách thế thoải mái hơn.

Tuy nhiên, hoa quả của một đời sống kiên trung phụng sự cho sự thật thì ngọt ngào hơn nhiều so với những khó khăn mà nó đòi hỏi. Bởi vì một khi người ta không ngừng cởi mở tấm bản đồ của mình ra để nhận sự thách đố thì người ta sẽ không ngừng được lớn lên thêm. Nhờ cởi mở, họ có thể xây dựng và duy trì những mối quan hệ mật thiết đem lại ích lợi hơn nhiều so với những người khép kín. Bởi vì họ không bao giờ nói sai sự thực nên họ có thể tin chắc và tự hào rằng họ đã không hề làm gì khiến cho thế giới lộn xộn thêm, ngược lại, họ biết mình đang góp phần làm sáng sủa minh bạch những chỗ mờ tối. Cuối cùng, họ sống một cách hoàn toàn tự do. Họ không bị thúc bách bởi nhu cầu che chắn, lấp liếm một cái gì cả. Họ không phải rón rén thập thò trong bóng tối. Họ không phải nặn ra những

điều dối trá mới để bảo vệ những điều dối trá cũ. Họ chẳng bao giờ cần mất công nguy trang để đánh lừa ai. Và nhất là, họ hiểu sâu sắc rằng việc bùng bít cái này che đậy cái kia bao giờ cũng vất vả hơn là việc tự chế ngự mình trong khuôn khổ của lòng trung thực. Người ta càng thành thực thì người ta càng dễ tiếp tục thành thực. Cũng vậy, người ta càng nói dối nhiều thì người ta càng thấy nhu cầu phải nói dối nhiều hơn nữa. Vì luôn luôn cởi mở, những người kiên trung với sự thật sẽ sống một cách ung dung tự tại giữa dòng đời, và khi họ sống ung dung như vậy, họ hoàn toàn tự do chẳng sợ hãi bất cứ gì hay bất cứ ai.

## QUÂN BÌNH

Đến đây tôi hi vọng rằng việc thực hành qui phạm (tức kỷ luật) đã được thấy rõ không chỉ là một đòi hỏi mà còn là một công việc đầy phức tạp đòi người ta phải có khả năng phán đoán và sự uyển chuyển. Người can đảm là người không ngừng lo sao cho mình luôn thành thực hoàn toàn, đồng thời cũng phải có khả năng che giấu toàn bộ sự thật khi đó là điều thích đáng. Để trở nên con người tự do, chúng ta cần biết nhận lãnh mọi trách nhiệm của mình, trong khi đó cũng phải biết từ chối những trách nhiệm không phải thực sự là của mình. Để sống một cách mạch lạc và khôn ngoan, hằng ngày chúng ta phải biết đình hoãn khoái cảm và hướng nhìn về tương lai. Tuy nhiên, để sống một cách thích thú, chúng ta cũng phải có khả năng sống và hành động đầy nhiệt tình đối với giây phút hiện tại - miễn là không gây phương hại gì. Nói cách khác, chính bản thân kỷ luật cũng phải được kỷ-luật-hóa. Và thứ kỷ luật cần thiết để ép kỷ luật vào trong kỷ luật không gì khác hơn là sự quân bình; đó là điểm thứ tư và cũng là điểm cuối cùng mà tôi muốn bàn ở đây.

Quân bình là thứ kỷ luật đem lại cho ta sự uyển chuyển. Để thành công trong cuộc sống ở mọi lãnh vực, người ta cần phải có khả năng uyển chuyển phi thường. Hãy lấy một ví dụ về vấn đề giận

dữ và biểu lộ sự giận dữ. Trong dòng tiến hóa, vô số thế hệ đi trước đã để lại cho chúng ta (và những sinh vật cấp thấp hơn) khả năng giận dữ để nhờ đó chúng ta được sinh tồn. Chúng ta giận dữ bất cứ khi nào nhận thấy rằng có một kẻ khác đang cố ý xâm phạm địa giới hay tâm giới của mình, hoặc kẻ ấy - bằng cách này hay cách khác - đang cố tình khinh miệt mình. Chúng ta được thúc đẩy phải chiến đấu chống lại. Nếu không biết giận dữ, chúng ta sẽ tiếp tục tình bơ như không có gì xảy ra, cho đến khi bị nuốt chửng hay bị tiêu diệt hoàn toàn. Vì thế, chỉ nhờ giận dữ mà ta có thể tồn tại được. Tuy nhiên, rất thường khi, chúng ta suy xét kỹ hơn và nhận ra rằng kỳ thực người ta không cố tình xúc phạm như mình thoạt tưởng. Hoặc thậm chí ngay cả khi chúng ta thấy rõ là người ta đang thật sự muốn xúc phạm mình, chúng ta cũng có thể nhận ra rằng trả miếng lại họ bằng thái độ giận dữ không hẳn là điều tốt nhất cho chính mình. Vì vậy, những trung khu não bộ cao hơn (tức trí phán đoán) của chúng ta phải có khả năng điều hợp những trung khu não bộ thấp hơn (tức xúc cảm). Để ứng xử một cách tốt nhất trong cuộc sống đầy phức tạp này chúng ta không chỉ cần có khả năng biểu lộ sự giận dữ mà còn cần có khả năng nuốt lấy nó thay vì bộc lộ nó ra nữa. Hơn nữa, chúng ta còn phải biết linh động trong cách thể bộc lộ sự giận dữ. Chẳng hạn, có những lúc cần phải cân nhắc thật kỹ lưỡng trước khi tỏ thái độ giận dữ. Có những lúc khác, phản ứng giận dữ bộc phát ngay lập tức và lạnh lùng; nhiều trường hợp khác, giận dữ một cách bức xúc và ồn ào lại tốt hơn. Do đó, chúng ta không chỉ cần phải biết tùy cơ ứng biến cách thể giận dữ của mình mà còn cần phải biết lựa chọn cách tốt nhất cho những thời điểm thích hợp nhất. Để điều khiển sự giận dữ của mình một cách hoàn toàn đúng đắn, ta cần phải có cả một bài bản uyển chuyển. Bởi thế việc điều hợp sự giận dữ là một công việc phức tạp và thường ít ai có được khả năng này trước tuổi trưởng thành hay thậm chí trước tuổi trung niên. Đây là công việc dài suốt cả đời.

Xem ra người ta ai cũng bị phiền phức - dù ít hay nhiều - vì sự thiếu uyển chuyển trong bài bản phản ứng của mình. Phần lớn công việc trị liệu tâm lý không nhằm gì khác hơn là giúp cho bệnh nhân

biết uyển chuyển hơn trong cách thể phản ứng. Xét chung, bệnh nhân càng bất ổn định, lúng túng, sai quấy trong vấn đề này thì công việc trị liệu tâm lý càng trở nên gai góc hơn. Chẳng hạn, tôi đã từng làm việc với một nữ bệnh nhân 32 tuổi khá bạo dạn và mắc chứng đảo điên. (schizophrenic); chị hiểu rằng có những người đàn ông mà chị không nên cho phép họ bước vào nhà mình, và có những người đàn ông khác chị chỉ cho phép vào đến phòng khách thôi, một số khác thì có thể được phép bước vào phòng ngủ. Trước kia, cung cách phản ứng của chị có tính cực đoan: ai cũng có thể đặt chân vào phòng ngủ của chị - rồi khi thấy điều này không ổn, chị cự tuyệt không cho tên đàn ông nào thậm chí bước vào nhà cả. Như vậy, chị đang đưa qua lại hai thái cực: *để dãi tiếp xúc đến độ lằng loàn và khép kín tự cô lập mình một cách khe khắt*. Đối với típ phụ nữ như thế, chúng tôi cần phải dành ra một số buổi làm việc để tập chú vào vấn đề viết hay không viết thư phúc đáp cảm ơn trong giao tế hằng ngày. Đầu tiên chị ghi nhận rằng đối với bất cứ một quà tặng hay thiệp mời nào mà mình nhận được thì mình cũng có bốn phận phải nắn nót một lá thư cảm ơn dài dòng trịnh trọng để hồi âm. Dĩ nhiên là chẳng thể nào tiếp tục kham được mớ gánh nặng ấy, cuối cùng chị nghĩ hoặc là mình không viết thư phúc đáp cảm ơn gì cả hoặc là mình xua tay từ chối mọi quà tặng và mọi thiệp mời. Cuối cùng, chị mới thấy ra rằng có những quà tặng không đòi buộc mình phải viết thư cảm ơn, và rằng ngay cả trong các trường hợp phải gửi thư cảm ơn thì lắm khi chỉ cần một lá thư đơn sơ vắn tắt cũng đủ rồi.

Sự vững vàng về mặt tâm thần, vì thế, đòi hỏi một khả năng phi thường để không ngừng điều hợp thể quân bình uyển chuyển giữa các nhu cầu, mục đích, bốn phận, trách nhiệm luôn xung đột nhau.

Bản chất của thứ kỷ luật quân bình này hệ tại ở chỗ biết “bỏ”. Lần đầu tiên tôi học được bài học này xảy ra vào một buổi sáng mùa hè năm tôi chín tuổi. Lúc ấy tôi mới tập cưỡi xe đạp và rất thích thú khi thấy mình có một số năng khiếu trong chuyện ấy. Chỗ cách nhà tôi một dặm, con đường đổ dốc rất ngợp và uốn quanh rất gấp ở ngay chân dốc. Bon bon đổ dốc buổi sáng hôm ấy, tôi say sưa với tốc độ như lướt gió của mình. Việc từ khước niềm thú vị này - nghĩa là hãm phanh bớt lại - dường như là một hình phạt vô lý đối với chính mình. Vì thế tôi quyết định giữ nguyên tốc độ thả dốc và tự nhủ sẽ cố gắng giữ tay lái thật vững để vượt qua được chỗ uốn quanh rất gấp dưới kia. Niềm thú vị của tôi đã tắt ngúm chỉ mấy giây sau đó, khi tôi bị quăng vào trong lề đường xa đến năm, sáu mét. Mình mẩy đầy vết trầy sưng và bầm tím máu me, còn cái bánh trước của chiếc xe đạp mới mua thì quẹo thành con số 8 do bỏ nhào vào một gốc cây. Tất cả có sự chỉ vì tôi mất thăng bằng!

Thăng bằng (hay quân bình) quả là một thứ khổ chế, bởi vì hành vi từ khước bao giờ cũng hàm chứa sự đau đớn, tái tê. Trong trường hợp nói trên của tôi, tôi đã không chấp nhận từ khước sự khoái trá của việc phóng xe nhanh và do đó đã bị mất thăng bằng ở khúc đường uốn. Dầu sao, tôi cũng học được bài học rằng đánh mất thăng bằng thì đau đớn hơn nhiều so với việc phải từ khước để giữ được sự thăng bằng. Và bài học ấy, cách này hay cách khác, vẫn còn là một bài học mà tôi phải tiếp tục học đi học lại suốt đời tôi. Và chẳng ai cũng phải học loại bài học ấy thôi, bởi mỗi khi chúng ta cần phải vượt qua những khúc quanh trong cuộc sống mà muốn không bị ngã té, chúng ta cần phải biết từ khước một phần của chính mình. Bằng nếu không chấp nhận từ bỏ như thế, thì chỉ còn có cách là dừng dấn vào trong chuyển đi cuộc đời.

Giải pháp vừa nói xem ra kỳ cục, nhưng không ít người đã chọn cách ấy. họ quyết định dậm chân, không tiếp tục chuyển đi - với mục đích là để tránh phải cắt xén một phần nào đó của chính mình. Thật ra giải pháp ấy không kỳ cục lắm đâu, nếu bạn hiểu hết sự nhức nhối của nỗi đau mà người ta đang muốn tránh né. Xét đại thể, từ bỏ là kinh nghiệm đớn đau nhất mà con người có thể cảm nghiệm được. Trên kia tôi chỉ mới nói đến những từ bỏ theo nghĩa hạn hẹp cục bộ:

ví dụ từ bỏ một tốc độ nhanh hay sự thỏa mãn khi nổi giận bùng bùng ngay tức thời, hoặc từ bỏ sự bất thiệp cầu kỳ của việc viết một lá thư cảm ơn nào đó. Giờ đây tôi muốn nói đến sự từ bỏ đối với những cá tính riêng, những khuôn thước ứng xử cố hữu, những cách nghĩ suy và thậm chí từ bỏ cả một lối sống. Đó là những từ bỏ mà bất cứ ai cũng phải sẵn sàng chấp nhận nếu muốn tiến xa trong hành trình kiếp người.

Mới đây, vào một tối nọ tôi quyết định dành thêm nhiều thời giờ rảnh hơn để thắt chặt thêm mối quan hệ cha con với đứa con gái mười bốn tuổi của mình. Số là trong một vài tuần trước đó, con gái tôi cứ nằn nì tôi đánh cờ với nó; vì thế hôm ấy tôi chủ động tạo niềm vui cho con gái bằng cách rủ nó chơi cờ. Con bé hí hửng đồng ý, và hai bố con tôi ngồi vào bàn cờ, đánh một ván ngang ngựa và quyết liệt. Thế nhưng, vì hôm sau con bé phải đi học, nên nó rất sốt ruột khi đã gần tới chín giờ - giờ đi ngủ của nó - mà ván cờ vẫn chưa xong. Nó hối tôi chơi nhanh mỗi lượt tới phiên tôi đi cờ. Tôi vốn biết con gái mình rất có kỷ luật trong giờ giấc đi ngủ và thức dậy, song tôi lại nghĩ rằng con bé chắc hẳn có thể phá lệ một lần chẳng sao. Vì thế tôi bảo nó: “Kìa, con có thể đi ngủ trễ hơn mọi hôm một chút chứ? Chúng ta không nên bắt đầu một ván cờ mà mình không thể kết thúc. Và lại, cuộc cờ đang thú vị mà, phải không con gái cưng?” Thế là chúng tôi tiếp tục chơi mười lăm phút nữa, và con gái tôi bắt đầu tỏ ra bất an. Tôi thì cứ nhẩn nha tính kỹ trước khi đi một nước cờ. Cuối cùng, cô bé bệu bạo” “Bố ơi, bố làm ơn đi nhanh nhanh một chút đi!” Tôi trả lời: “Không được, đừng nóng nảy. Đánh cờ là một môn chơi nghiêm túc. Nếu con muốn chơi nghiêm túc, con phải chơi chậm rãi. Nếu con muốn chơi vờ vịt lấy lệ thôi, thì chẳng thà con đừng chơi gì cả”. Con bé lại khổ sở, miễn cưỡng ngồi thêm mười lăm phút nữa. Cuối cùng,

thình lình nó oà lên khóc, nó đứng dậy tuyên bố chịu thua ván cờ và vừa khóc vừa chạy lên cầu thang.

Ngay lập tức, tôi cảm thấy như mình vẫn còn là một chú bé chín tuổi ngày xưa, mình mảy rướm máu nằm bên lề đường, bên cạnh cái xe đạp lăn kềnh thảm hại ấy. Rõ ràng là tôi đã phạm sai lầm. Rõ ràng là tôi đã lại té ngã tại một khúc quanh trên đường đi. Tôi đã bắt đầu buổi tối với ý muốn tạo niềm vui cho con gái mình, để rồi chín mười lăm phút sau đó con bé đầm đìa nước mắt tức giận bố nó vô cùng - dù không dám nói ra. Sai lầm ở chỗ nào? Câu trả lời quá rõ. Nhưng tôi đã không muốn hiểu ra điều đó, và tôi đã bỏ ra hai tiếng đồng hồ để phá hỏng buổi tối ấy bằng việc đánh giá rằng chuyện thắng một ván cờ quan trọng hơn nhiều so với chuyện phát triển mối quan hệ thân mật với con gái mình. Kết quả là tôi bị tái tê. Tại sao tôi lại mất quân bình đến như vậy? Dần dần tôi thấy ra nguyên nhân do ở tham vọng chiến thắng của tôi quá lớn và lẽ ra tôi phải biết cắt bỏ bớt lòng tham vọng này. Thế nhưng ngay cả việc cắt bỏ bớt thôi cũng được thấy dường như là điều không thể được. Trong đời tôi, tham vọng chiến thắng đã tỏ ra hữu ích đáng kể, cụ thể là tôi đã đạt được nhiều thành quả. Vậy thì làm sao có thể chơi một ván cờ mà không muốn thắng cuộc? Tôi chưa bao giờ chấp nhận làm một việc gì mà không làm một cách đầy nhiệt tình. Làm sao tôi có thể chơi cờ một cách nhiệt tình mà đồng thời không cần quan tâm đến chuyện thắng thua? Dẫu sao thì cuối cùng tôi đã phải thay đổi cách nghĩ của mình, vì tôi biết rõ rằng chính sự nhiệt tình, ý chí ganh đua và tính nghiêm túc của mình đã hình thành một lối ứng xử và lối ứng xử ấy kéo dài cho đến khi nó làm cho con gái tôi ôm mặt trong nước mắt đầm đìa. Nếu tôi không điều chỉnh được lối ứng xử ấy của mình thì chắc chắn nó

sẽ còn đem lại nhiều nước mắt và cay đắng khác. Và tôi sẽ còn phải tiếp tục tái tê hoài.

Bây giờ thì cơn choáng váng của buổi tối hôm ấy đã trôi qua. Tôi đã biết dứt bỏ phần nào lòng khát khao thắng cuộc của mình. Tham vọng quá quắt ấy không còn nữa. Nó đã chết. Tôi đã giết chết nó. Tôi đã thay thế nó bằng khát vọng được cuộc trong tư cách làm cha mẹ. Hồi còn bé khát vọng thắng những ván cờ đã tỏ ra hữu ích cho tôi. Bây giờ làm cha, tôi nhận ra rằng khát vọng ấy không được phép ở lại trong mình nữa.

## **SỰ HỤT HẫNG LÀNH MẠNH**

Câu chuyện vừa đề cập trên chỉ là một ví dụ nhỏ phác họa điều mà những ai đủ can đảm nhận mình là bệnh nhân đều phải đi qua trong quá trình trị liệu tâm lý - không chỉ một lần mà thường phải nhiều lần, và với nhiều cách khác nhau. Giai đoạn trị liệu tâm lý quyết liệt nhất cũng là một giai đoạn trưởng thành nhanh chóng nhất, trong đó bệnh nhân có thể trải qua nhiều chuyển biến hơn so với những thay đổi mà một số người kinh nghiệm được trong cả một cuộc đời. Để đạt được sự trưởng thành này, người ta phải từ bỏ một phần nhất định nào đó “con người cũ” của mình. Đó là yếu tố thiết yếu để có được một cuộc trị liệu tâm lý thành công. Kỳ thực, tiến trình từ bỏ này thường bắt đầu ngay cả trước lần gặp gỡ đầu tiên giữa bệnh nhân và nhà trị liệu tâm lý. Quả vậy, chính hành vi quyết định tìm đến một nhà trị liệu tâm lý đã cho thấy rằng đương sự đã từ bỏ việc tự đánh giá mình là “không có vấn đề”. Trong nền văn hóa của chúng ta,

sự từ bỏ nói trên đặc biệt khó khăn đối với nhiều đàn ông, vì đối với họ việc nhìn nhận rằng “tôi không ổn và tôi cần được giúp đỡ để hiểu tại sao tôi không ổn, và để biết phải làm gì để ra khỏi tình trạng không ổn” chẳng khác nào nói rằng “tôi yếu đuối, tôi không phải là nam nhi chí chí”. Nói đúng ra, quá trình từ bỏ thường bắt đầu ngay trước cả khi bệnh nhân đi đến quyết định tìm một nhà tâm lý trị liệu. Ở trên tôi có nhắc đến rằng trong quá trình từ bỏ khát vọng chiến thắng trong mọi sự, tôi đã bị hút hẫng tái tê. Sở dĩ thế bởi vì việc từ bỏ một cái gì mình yêu thích - hay ít nhất một cái gì thân thương thuộc bản ngã mình - đều gắn liền với một cảm giác hụt hẫng. Một con người tâm thần lành mạnh thì phải lớn lên, và tiến trình lớn lên này luôn bao hàm sự từ bỏ bản ngã cố hữu của mình; do vậy, sự hụt hẫng mà họ cảm thấy chỉ là một hiện tượng bình thường và tự căn bản nó có tính lành mạnh. Nó chỉ trở thành bất bình thường và không lành mạnh khi có một cái gì đó làm ngáng trở sự từ bỏ và dẫn đến hậu quả là nỗi hụt hẫng ấy bị kéo dài và không được hóa giải.

Khi đến với tâm lý trị liệu, lý do chủ chốt mà người ta thường cảm thấy là sự hụt hẫng, buồn chán. Nói cách khác, thường thì ngay trước khi có ý định đến với tâm lý trị liệu bệnh nhân đã dẫn bước vào trong một quá trình từ bỏ - hay trưởng thành - rồi, và chính những triệu chứng của quá trình trưởng thành ấy đã thúc đẩy bệnh nhân tìm đến nhà trị liệu. Công việc của nhà trị liệu vì thế, là giúp đỡ bệnh nhân hoàn thành tiến trình lớn lên mà chính đương sự đã bắt đầu. Nói thế không có nghĩa là các bệnh nhân thường ý thức rõ điều gì đang xảy ra cho họ. Ngược lại, họ thường chỉ ao ước được xoa dịu khỏi những triệu chứng buồn nản “sao cho mọi sự êm thấm như cũ”. Họ không hiểu rằng không thể có chuyện “mọi sự êm thấm như cũ”

được. Nhưng trong vô thức thì họ đã cảm nhận điều đó. Đúng là bởi vì trong vô thức người ta biết rằng “mọi sự êm thấm như cũ” cũng là một cái gì bế tắc thôi, nên quá trình lớn lên và từ bỏ đã được bắt đầu từ trong vô thức và đồng thời họ cảm nhận được sự hụt hẫng buồn chán. Có lẽ bệnh nhân sẽ nói: “Tôi không hiểu tại sao mình buồn nản”, hoặc giả họ sẽ gán sự buồn nản ấy cho những yếu tố không có dây mơ rễ má gì với nó. Bệnh nhân chưa sẵn sàng để nhìn nhận mình một cách ý thức rằng bản ngã cố hữu của mình và cung cách ứng xử của mình đã lỗi thời, vì thế họ không nhận ra rằng nỗi buồn nản của họ là dấu hiệu cho thấy cần phải có sự thay đổi lớn mới mong thích nghi tốt đẹp được với cục diện mới. Đối với tầng lớp bình dân, sự kiện vô thức đi một bước trước ý thức có thể xem ra lạ lùng; tuy nhiên, sự kiện này không chỉ đúng đối với vấn đề ta đang bàn ở đây mà còn có tính phổ quát đến nỗi nó chính là nguyên tắc căn bản của các hoạt động tâm thần. Chúng ta sẽ thảo luận sâu xa hơn về sự kiện ấy trong phần kết của quyển sách này.

Mới đây chúng ta có nghe nói đến cụm từ “*sự khủng hoảng ở tuổi trung niên*”. *Thật ra, đây chỉ là một* trong số những khủng hoảng - hay những giai đoạn phát triển quyết liệt - trong đời sống, như cách đây 30 năm Erik Erikson đã cho ta biết (Erikson vạch ra tám cơn khủng hoảng; song có lẽ còn có nhiều hơn thế). Sở dĩ những giai đoạn bước ngoặt này của đời người được gọi là khủng hoảng chính là vì tại những bước ngoặt ấy chúng ta phải từ bỏ những cách nghĩ và cách làm cũ mà mình nâng niu quyến luyến thì mình mới có thể vượt qua ổn thoả được. Có nhiều người hoặc là không sẵn lòng hoặc là không có khả năng chịu đựng nỗi đau của việc từ bỏ những gì cần phải được đoạn tuyệt. Vì thế họ vĩnh viễn bám lấy những cách nghĩ

và cách làm cũ rích của mình; hậu quả là họ bất lực không vượt qua được cơn khủng hoảng nào một cách tốt đẹp cả, họ không thực sự lớn lên, không cảm nghiệm được niềm vui tái sinh gắn liền với mức độ trưởng thành cao hơn. Mặc dù mỗi khía cạnh riêng biệt sau đây có thể được bàn đến bằng cả một quyển sách, tôi chỉ muốn liệt kê ra đây một cách đơn giản - và theo thứ tự - một số những tình trạng, những khao khát và những thái độ chủ yếu mà người ta phải từ bỏ để quá **trình lớn lên của đời mình có thể mỹ mãn được:**

- Tình trạng ấu trĩ trẻ con, cho rằng không cần phải đáp ứng sự đòi hỏi nào từ bên ngoài.
- Sự ảo tưởng rằng mình có mọi khả năng.
- Khao khát chiếm hữu cha (mẹ) mình một cách toàn diện (kể cả chiếm hữu dục tính).
- Sự lệ thuộc của thuở thiếu thời.
- Những hình ảnh lệch lạc về cha mẹ. - Tính cách bất cần của tuổi mới lớn.
- Sự “tự do” của lối sống phóng túng.
- Tính cách hiếu động của tuổi thanh niên.
- Hấp lực dục tính và (hoặc) sinh lực cương cường của tuổi trẻ.
- Ảo tưởng về bất tử.
- Quyền bính trên con cái.
- Những dạng quyền lực nay còn mai mất ở đời.
- Tính độc lập của sự khỏe mạnh thể lý.
- Và, cuối cùng, chính cái tôi và ngay cả sự sống.

## **TỪ BỎ VÀ TÁI SINH**

Xét khía cạnh cuối cùng vừa kể trên, dường như đối với nhiều người, sự đòi hỏi tột cùng nhất - tức từ bỏ cái tôi và sự sống của mình - biểu thị một sự độc ác nào đó nơi Thiên Chúa hay định mệnh. Sự đòi hỏi ấy làm cho cuộc hiện sinh của chúng ta trở thành một trò đùa ngớ ngẩn và không bao giờ người ta có thể hoàn toàn chấp nhận sự đòi hỏi ấy được. Thái độ này được ghi nhận đặc biệt trong văn hoá Tây phương hiện nay - trong đó cái tôi được trân trọng tôn thờ và cái chết thì được xem như một sự lãng nhệ hết chỗ nói. Thế nhưng sự thực thì rõ ràng trái ngược lại. Chính trong từ bỏ cái tôi của mình mà người ta có thể tìm thấy niềm vui sâu xa, mãnh liệt và bền vững của cuộc sống. Và chính cái chết đem lại cho sự sống tất cả ý nghĩa của nó. Điều “bí mật” này thuộc về cốt lõi khôn ngoan của tôn giáo.

Tiến trình từ bỏ cái tôi (một tiến trình có liên quan đến hiện tượng yêu, như sẽ được thảo luận trong phần tới của quyển sách này) đối với đại đa số chúng ta là một tiến trình chậm chạp mà chúng ta triển khai bằng một chuỗi những điều chỉnh và bắt đầu. Một hình thức từ bỏ cái tôi có tính nhất thời đáng được đề cập đặc biệt, bởi vì cần phải thực hành nó thì người ta mới học khôn được trong tuổi trưởng thành, và nhờ đó họ có thể lớn lên về mặt nhân linh. Tôi đang có ý nói đến một loại kỷ luật quân bình mà tôi gọi là “điều hợp”. Điều hợp chủ yếu là một hành vi quân bình giữa nhu cầu ổn định và khẳng định cái tôi với nhu cầu hiểu biết thêm hơn, bằng cách tạm thời từ bỏ cái tôi của mình - nghĩa là đặt cái tôi của mình qua một bên - để có chỗ mà hội nhập những chất liệu mới vào trong cái tôi ấy. Trong tác phẩm *“Hướng đến một Thiên Chúa đang múa nhảy”*, nhà thần học Sam Keen đã mô tả thứ kỷ luật này rất hay như sau:

*“Với bước thứ hai, tôi được đòi hỏi phải vượt quá những cảm nhận trực tiếp in dấu vết của cá tính và chủ quan. Tôi chỉ đạt được nhận thức trưởng thành khi nào tôi đã tiêu hóa và giải quyết được những thiên kiến còn đọng lại từ quá trình cuộc sống trước đây. Việc nhận thức về những gì đang diễn ra sẽ bao gồm hai động tác chú ý: trấn áp cái quen và tiếp đón cái lạ. Mỗi lần tôi đứng trước một vật hay người hay biến cố lạ, tôi thường có khuynh hướng để cho những nhu cầu hiện tại, những kinh nghiệm quá khứ hay những kỳ vọng về tương lai qui định cái nhìn của mình. Nếu tôi biết trân trọng tính chất độc đáo của từng người từng sự vật, thì tôi phải ý thức đúng mức về các thiên kiến và các cảm xúc chủ quan của mình để điều hợp chúng và nhờ đó có thể đón nhận những điều mới mẻ vào trong thế giới cảm nghiệm của tôi. Việc điều hợp, xử lý hay trấn áp những thiên kiến như thế đòi hỏi nơi tôi khả năng biết mình một cách tinh tế và lòng khí khái thành thật.*

*Trái lại, nếu tôi cứ để cho các thiên kiến và cảm tính qui định cái nhìn của mình, thì mỗi khoảnh khắc hiện tại sẽ chẳng là gì ngoài một sự lặp lại điều đã thấy và đã trải qua rồi trong quá khứ. Để cho cái mới mẻ và độc đáo của những vật, những người hay những biến cố... được hiện lộ và bắt rễ trong tôi, tôi không thể không trải qua một cuộc nhỏ rỗi đối với bản ngã”.*

Thứ qui phạm điều hợp ấy minh họa rõ nét nhất hoa trái của sự từ bỏ và của kỷ luật nói chung; đó là: hễ ta từ bỏ càng nhiều, ta càng thu lượm được nhiều hơn. Tự khuôn khổ hóa chính là một tiến trình tự phong phú hóa. Nỗi đau của từ bỏ đâu khác nào nỗi chết, nhưng nếu không chết đi con người cũ thì làm sao con người mới được sinh ra? Chết đi và sinh ra đều gắn với cùng một niềm đau. Hấp thu một ý tưởng, quan niệm, nhận thức mới mẻ hơn và tốt hơn luôn có nghĩa là phải chết đi một ý tưởng, quan niệm, nhận thức cũ nào đó. Trong đoạn kết bài thơ “Hành Trình của Nhà Đạo Sĩ” (Journey of the

Magi) của mình, T.S. Eliot đã khắc họa nỗi khổ đau của ba nhà đạo sĩ khi các vị phải giã từ thế giới quan cũ của mình để mặc lấy niềm tin Kitô giáo.

Vì sinh ra và chết đi xem ra chỉ là hai mặt của cùng một thực tại, nên thật không vô lý chút nào khi người Tây phương chúng ta ngày càng chú ý nhiều hơn đến ý niệm hóa kiếp. Nhưng dù chúng ta có nồng nhiệt đón nhận niềm tin vào một sự hóa kiếp nào đó xảy đến liền khi mình lìa đời hay không, thì vẫn còn một điều rất rõ - đó là chính cuộc đời này đang là một chuỗi những cái chết đồng thời với những cuộc sinh ra. Cách đây hai ngàn năm Seneca đã nói: “Người ta phải không ngừng học sống trong suốt cả cuộc sống mình”! “Và bạn sẽ càng ngạc nhiên hơn đây: Cả cuộc sống người ta, người ta phải không ngừng học chết”. Thật vậy, càng đi xa hơn trong hành trình cuộc sống, người ta càng kinh nghiệm thêm nhiều cuộc sinh ra - và thêm nhiều cái chết; cũng như thêm nhiều niềm vui mừng lẫn những nỗi đớn đau.

Ở đây bật ra dấu hỏi có thể chẳng việc thoát khỏi những niềm đau trong cuộc sống này. Hay đặt vấn đề một cách gần tầm hơn, có thể chẳng việc thăng tiến tinh thần tới một mức độ nhận thức khả dĩ các nỗi khổ đau của cuộc sống sẽ giảm bớt đi? Câu trả lời là vừa có thể vừa không thể. Có thể; vì một khi khổ đau được người ta hoàn toàn đón nhận, thì - theo một nghĩa nào đó - nó không còn là nỗi khổ đau nữa. Có thể; cũng còn vì một khi người ta không ngừng thực hành các qui phạm, họ sẽ có khả năng làm chủ được mình. Và khả năng tự chế này nơi người đã trưởng thành về mặt tinh thần không khác với khả năng khống chế của người lớn đối với em bé. Những chuyện làm cho một đứa trẻ phải hoang mang lo lắng và khổ sở thì

thường chẳng là vấn đề gì đối với người lớn cả. Cuối cùng, câu trả lời là có thể bởi vì khi một người đã trưởng thành về mặt tinh thần thì - (như sẽ được khai triển trong phần sau) - đó cũng là người có khả năng yêu thương phi thường; và hoa trái của năng lực yêu thương này là niềm vui thênh thang.

Tuy nhiên, câu trả lời cho câu hỏi trên kia cũng là “không”, bởi vì có một khoảng trống năng lực trong thế giới cần phải được lấp đầy. Trong một thế giới khắc khoải như cầu phụng sự, một con người có tình yêu dào dạt và có năng lực cống hiến lớn lao không thể giả đui giả điếc làm ngơ - cũng như người ta không thể đành lòng đem cất đồ ăn đi khi trước mặt mình là một đứa trẻ đang kêu khóc vì đói. Người trưởng thành trong tinh thần, nhờ lối sống có khuôn thước, khả năng tự chủ và tấm lòng nhạy cảm của mình, cũng là người đầy năng lực để cống hiến cho đời. Họ cảm nhận tiếng gọi ấy và đáp trả bằng cả tấm lòng. Điều tất nhiên là họ có khả năng tác động lớn, mặc dù xem ra họ vẫn là những con người bình thường giữa muôn người, vì thường họ chỉ thi thố khả năng một cách âm thầm hoặc thậm chí thật kín đáo. Dẫu sao thì họ cũng thể hiện năng lực tác động của họ; và khi thể hiện như vậy, họ phải lâm lụy - lắm khi lâm lụy cùng cực. Bởi vì, tác động có nghĩa là quyết định, và những quyết định với đầy đủ ý thức bao giờ cũng xót xa gấp bội phần so với những quyết định với ý thức què cụt, nông cạn về vấn đề (đa số các quyết định thường được hình thành theo lối này và đó là lý do tại sao rốt cuộc được thấy là... sai!).

Thử hình dung hai viên đại tướng, mỗi ông phải quyết định nên hay không nên đẩy một sư đoàn gồm mười ngàn binh sĩ vào một chiến trường khói lửa nào đó. Đối với một ông, sư đoàn chỉ là một

vật vô hồn, một đơn vị lực lượng, một khí cụ của chiến thuật... chứ chẳng có nghĩa gì hơn. Nhưng với ông tướng kia, đó còn là mạng sống của từng người trong mười ngàn con người ấy, và cũng là sự sống của mười ngàn gia đình đằng sau họ. Vậy ai sẽ quyết định dễ dãi hơn? Dĩ nhiên ông tướng suy nghĩ hời hợt hơn sẽ quyết định dễ dãi hơn - và sở dĩ ông ta suy nghĩ hời hợt như vậy bởi vì ông không chịu nổi những giằng co trần trở nếu ông ý thức toàn triệt hơn về mọi góc cạnh. Có người sẽ nói: “Như thế một người trưởng thành về tinh thần sẽ chẳng bao giờ làm đại tướng được!” Thực ra, vấn đề đang bàn ở đây đâu chỉ liên quan đến các vị tướng lãnh mà thôi! Những vị giám đốc công ty hay xí nghiệp, những y sĩ, giáo viên, và những người làm cha mẹ... đều chung chia một trạng huống tương tự. Các quyết định mang ý nghĩa sống chết đối với bao người khác không ngừng phải được làm ra. Và những người có khả năng quyết định tốt nhất là những người dám sẵn sàng chịu đựng mọi phiền lụy do các quyết định của mình song vẫn đồng thời biết cương quyết để quyết định như thế. Có lẽ thước đo chính xác nhất cho thấy một người cao quý đến đâu chính là khả năng chịu đựng của người ấy. Đàng khác, cao quý luôn gắn liền với niềm vui. Và đây là một điều thấy như nghịch lý. Các tín đồ Phật giáo thường không chú ý mấy đến những đau khổ của Đức Phật; còn các kitô hữu lại thường quên mất niềm vui của Đức Kitô. Thực ra, nào có gì khác nhau giữa Đức Phật và Chúa Kitô đâu! Nỗi đau thương mà Chúa Kitô lãnh nhận trên thập giá và niềm vui mà Đức Phật cảm nghiệm dưới gốc cây bồ đề - hai đàng chỉ là một.

Vì thế, nếu mục đích của bạn là tránh né khổ đau, tôi sẽ không bao giờ khuyên bạn tìm cách vươn lên cao hơn về mặt ý thức -

nghĩa là vươn lên một tầm mức trưởng thành cao hơn, bởi chỉ hoài công vô ích thôi. Thứ nhất, bạn không thể đạt được mức trưởng thành cao hơn nếu bạn không đau khổ; thứ hai, trong mức độ trưởng thành mà bạn đạt được, cơ hồ như bao giờ cũng có một sức thúc đẩy bạn cố gắng, phục vụ một cách nhiệt thành hơn - và do đó cũng đòi hỏi sinh nhiều hơn là bạn có thể dự tưởng. Bạn có thể nêu câu hỏi: “Vậy thì khát khao trưởng thành để mà làm gì?” Nếu thực sự bạn đặt câu hỏi đó, có lẽ bạn chưa hiểu mấy về niềm vui đích thực của cuộc đời. Có lẽ bạn sẽ khám phá ra một câu trả lời trong những trang còn lại của tập sách này; song cũng có thể bạn sẽ chẳng khám phá ra gì cả.

Điều cuối cùng không được quên về kỷ luật quân bình và về yếu tính từ bỏ của nó: bạn phải có một cái gì thì mới có thể từ bỏ được! Làm sao người ta có thể bỏ cái mà người ta không hề có! Từ bỏ sự thắng cuộc khi mà chưa bao giờ thắng cuộc thì chỉ có nghĩa là dậm chân tại ngay khởi điểm: một kẻ thua cuộc. Bạn phải tạo cho mình một đặc thù trước khi có thể từ bỏ nó. Phải phát triển một bản ngã, rồi mới có thể xóa nó đi. Điều vừa nói nghe có vẻ kỳ quái, nhưng tôi tưởng phải nói toạc ra như vậy, bởi vì tôi biết có nhiều người vừa vượt ve một ý niệm về sự trưởng thành vừa đồng thời không đủ sẵn lòng muốn sự trưởng thành ấy. Họ muốn (và họ tin là có thể) dẹp bỏ hết các qui phạm, tìm một lối tắt dễ dàng hơn để nên thánh. Họ cố nên thánh bằng cách chỉ bắt chước những phong cách bên ngoài của các thánh: chẳng hạn rút vào ở ẩn trong sa mạc hoặc vác cưa vác búa đi làm thợ mộc! Một số người thậm chí tin rằng chỉ cần bắt chước những kiểu cách ấy là họ đã thực sự trở thành thánh nhân hay ngôn sứ rồi. họ không thể ngờ rằng họ vẫn còn trẻ con - và rồi

xót xa nhận ra rằng mình phải bắt đầu lại từ đầu và phải đi qua hết mọi chặng đường, chứ không hề có đường ngang nẻo tắt.

Qui phạm, như đã thấy, là một hệ thống các kỹ thuật để giải quyết cách mạch lạc nỗi đau của quá trình hóa giải vấn đề chứ không phải là trốn tránh nỗi đau ấy - bằng một phương thức mà qua đó vấn đề của cuộc sống đều có thể được giải quyết. Chúng ta đã biện phân bốn kỹ thuật cơ bản: đình hoãn khoái cảm, đảm nhận trách nhiệm, phụng sự cho chân lý hay thực tại, và quân bình. Gọi các kỹ thuật ấy của qui phạm là một hệ thống, bởi vì chúng có liên hệ mật thiết với nhau. Người ta có thể ứng dụng đồng thời hai hay ba hoặc thậm chí tất cả các kỹ thuật ấy trong chỉ một hành động đơn độc - và vẫn thấy rõ nét riêng của từng kỹ thuật đang được ứng dụng. Chính tình yêu sẽ cung cấp cho người ta sức mạnh, năng lực và ý chí để họ sử dụng các kỹ thuật này; đây sẽ là đề tài của chương kế tiếp.

Những phân tích của chúng ta về qui phạm cho đến đây chưa phải là đã rốt ráo - vì rất có thể tôi đã bỏ sót một vài kỹ thuật cơ bản nào đó (dù tôi không nghĩ là mình đã bỏ sót). Cũng không vô lý nếu có người hỏi: hóa ra những tiến trình như phản hồi sinh học, thiền, yoga, và tâm lý trị liệu tự chúng không phải là những kỹ thuật của qui phạm sao? Theo tôi, chúng chỉ là những kỹ thuật bổ trợ hơn là những kỹ thuật căn bản. Chúng có thể rất hữu ích song không thiết yếu - nghĩa là có thể nhiều người sẽ không cần đến chúng. Đàng khác, các kỹ thuật cơ bản mà chúng ta mô tả trên kia - nếu được thực hành đúng đắn và không ngừng - sẽ hoàn toàn có khả năng đẩy người thực hành tiến xa hơn mãi trên con đường trưởng thành tinh thần.

## **PHẦN 2: TÌNH YÊU**

### **ĐỊNH NGHĨA TÌNH YÊU**

Trong phần trước chúng ta đã nói về qui phạm như phương thế để trưởng thành nhân linh. Phần này sẽ khảo sát cái nằm đằng sau qui phạm - cái cung ứng cho qui phạm động cơ và năng lực. Nguồn động lực ấy, theo tôi, là tình yêu. Xin nói ngay rằng tôi vẫn biết mọi cố gắng khảo sát tình yêu đều chỉ là đùa giỡn với màu nhiệm. Song, dẫu sao, chúng ta cũng sẽ cố khảo sát điều không-thể-khảo-sát được và cố hiểu điều-không-thể-hiểu được. Tình yêu mênh mông quá và sâu thẳm quá, ta không thể nào hiểu hết hay đo lường hết, cũng không thể nhốt gọn vào trong một mớ ngôn từ. Đã hẳn những dòng chữ này sẽ không được viết ra nếu tôi không tin cố gắng của mình có chút gì giá trị. Dù sao, tôi cũng muốn nhìn nhận ngay từ đầu rằng cố gắng của mình - cách nào đó - sẽ vẫn còn khiêm khuyết.

Cũng vì bản tính màu nhiệm của tình yêu mà, theo tôi biết, chưa từng có ai đã đúc kết được một định nghĩa thỏa đáng tình yêu là gì. Bởi đó khi muốn giải thích tình yêu, người ta chẻ nó ra thành nhiều phạm trù: tình dục, khuynh năng, bác ái, tình yêu trọn vẹn và tình yêu không trọn vẹn, v.v... Ở đây, dù biết rằng không thể nào hoàn toàn thỏa đáng, tôi cũng xin đưa ra một định nghĩa cho tình yêu: Tình yêu là ý chí mở rộng bản ngã ra để cho chính mình hay người khác được trưởng thành hơn về mặt tinh thần.

Trước khi khai triển sâu hơn, tôi muốn chú giải vắn tắt định nghĩa mình vừa giới thiệu. Điều có thể ghi nhận trước tiên: đó là một định nghĩa theo hướng mục-đích-luận (teleology); nghĩa là ý nghĩa của chức năng nằm trong mục tiêu hay hướng đích mà nó phục vụ cho - trong trường hợp này, hướng đích đó là sự trưởng thành tinh thần. Các nhà khoa học thường có khuynh hướng nghi ngờ những định nghĩa có tính mục-đích-luận, và có lẽ đó cũng là số phận của định nghĩa này. Tuy nhiên, tôi đã không đi đến định nghĩa nêu trên bằng một quá trình suy tư đậm nét mục-đích-luận. Thay vào đó, tôi đã đi con đường quan sát thực tiễn tâm thần lâm sàng (kể cả nội quan nữa), một địa hạt mà trong đó định nghĩa tình yêu luôn có tầm rất quan trọng. Sở dĩ thế bởi vì các bệnh nhân thường nhập nhằng lộn xộn về bản chất của tình yêu. Chẳng hạn, một cậu trai nhút nhát đã kể với tôi: “Mẹ cháu yêu cháu lắm. Bà không cho phép cháu đi học bằng xe buýt mãi cho tới năm cuối trung học. Thực ra, cháu đã phải van xin thống thiết lắm mới được bà để cho đi xe buýt. Bà sợ cháu bị nọ nếu đi về bằng xe buýt. Vì vậy bà lái xe đưa đón cháu mỗi ngày, một việc khá vất vả đối với bà. Thật là mẹ cháu yêu cháu lắm”. Cũng như nhiều trường hợp khác, để chữa trị sự nhút nhát của cậu trai này, cần phải giúp đương sự hiểu rằng bà mẹ anh ta được thúc đẩy bởi một cái gì khác đúng hơn là tình yêu, và rằng có những cái xem ra có vẻ là tình yêu lại thường không phải là tình yêu chi cả. Chính từ kinh nghiệm này mà tôi đã thu thập rất nhiều ví dụ điển hình về những hành động xuất phát từ tình yêu và những hành động xem ra không phải bởi tình yêu. Có thể xem mục đích mà người ta hướng đến (một cách ý thức hay vô thức) như một trong những nét phân

biệt chủ yếu để nhận ra hành động của họ có phải là tình yêu hay không.

Thứ đến, có thể thấy rằng theo định nghĩa nêu trên, tình yêu là một tiến trình luân lưu kỳ lạ. Vì tiến trình mở rộng bản ngã là một tiến trình đi lên. Khi một người mở rộng được vòng đai giới hạn của mình, người ấy đã lớn lên hơn xét trên bình diện hữu thể. Vì thế hành vi yêu thương là một hành vi thăng tiến chính bản ngã ngay cả khi mục đích của nó là sự trưởng thành của người khác. Chính nhờ vươn tới trưởng thành mà chúng ta trưởng thành.

Thứ ba, trong định nghĩa duy nhất về tình yêu ấy có bao hàm cả tình yêu đối với chính mình lẫn tình yêu đối với tha nhân. Vì tôi là người và bạn là người, nên tôi yêu người có nghĩa là yêu cả tôi lẫn bạn. Dẫn thân cho cuộc phát triển nhân linh chính là dẫn thân cho cả chủng loại mà chúng ta là phần tử, và vì thế đó là phụng sự cho cuộc phát triển của mình lẫn người. Thật vậy, như đã thấy, chúng ta không thể yêu một ai khác nếu như không yêu chính mình, cũng hệt như chúng ta không thể dạy con cái mình sống kỷ luật nếu chính chúng ta không sống kỷ luật trước. Trong lãnh vực tinh thần, không thể có chuyện nhin phát triển mình để người khác được phát triển; không có ai lớn lên hơn được nhờ ở sự khựng lại của bạn đâu. Chúng ta không thể sống phóng túng mà đồng thời vẫn có thể mực thước và qui củ trong việc săn sóc người khác. Làm sao chúng ta có thể thông truyền sức mạnh nếu chính chúng ta không dinh dưỡng sức mạnh của mình. Trên hành trình khám phá bản tính tình yêu, tôi tin rằng rồi sẽ đến lúc chúng ta thấy rõ yêu người và yêu mình không chỉ song song như bóng với hình mà rốt cuộc đó chính là hai thực tại trùng khít không còn phân biệt được nữa.

Thứ tư, hành động mở rộng vòng đai giới hạn mình ra luôn đòi nỗ lực. Người ta chỉ có thể mở rộng các giới hạn bằng cách đẩy chúng ra xa và hành vi đẩy này đòi phải có nỗ lực. Khi chúng ta yêu một ai đó, tình yêu của ta chỉ đích thực khi nó được chứng tỏ bằng cố gắng - có thể chỉ là cố gắng bước tới thêm một bước nữa, nhưng có khi đó là cố gắng lội bộ thêm cả dặm đường. Tình yêu không êm ái nhàn nhã. Trái lại, yêu là dốc sức, là nhọc nhằn.

Cuối cùng, khi định nghĩa “tình yêu là ý chí...”, tôi muốn vượt lên trên sự phân biệt giữa ước muốn và hành động. Ước muốn không nhất thiết phải được chuyển hóa thành hành động. Sự khác biệt giữa hai đàng cũng giống như sự khác biệt giữa lời nói rằng “tôi thích đi bơi tối nay” và “tôi sẽ đi bơi tối nay”. Mọi người chúng ta, cách nào đó, đều ước muốn yêu thương, nhưng thực sự thì nhiều người không đang yêu thương. Vì thế tôi cho rằng ước muốn yêu tự nó không phải là tình yêu. Tình yêu là cái gì năng động, là một hành động của ý chí - nghĩa là, gồm cả ý hướng lẫn hành động. Ý chí cũng bao hàm sự chọn lựa. Không ai bắt chúng ta phải yêu. Chúng ta yêu vì chúng ta chọn như thế. Nhiều khi chúng ta tưởng mình đang yêu tha thiết song kỳ thực chúng ta không đang yêu - thì tựu trung đó cũng bởi vì chính ta chọn “không yêu” và do đó không đang yêu thực, bất kể chúng ta có những ý hướng tốt lành nào đi nữa. Đàng khác, bất cứ khi nào chúng ta thực sự dốc sức phục vụ cho sự trưởng thành nhân linh, thì đó là vì chúng ta đã chọn làm thế: chúng ta đã chọn yêu thương!

Như tôi đã đề cập, các bệnh nhân đến với tâm lý trị liệu đều ít nhiều được thấy là ngộ nhận về bản chất của tình yêu. Sở dĩ thế bởi vì có quá nhiều quan niệm sai lạc về tình yêu được người ta dán lên

khuôn mặt của huyền nhiệm tình yêu. Quyển sách này không có tham vọng dò thấu tính huyền nhiệm của tình yêu, nhưng tôi hy vọng có thể làm sáng tỏ những vấn đề đủ để giúp người ta đánh tan các ngộ nhận vốn là nguyên nhân đau khổ không chỉ cho bệnh nhân mà là cho mọi người khi họ cố gắng vận dụng các kinh nghiệm của chính bản thân họ. Một số các đau khổ này tôi cho là có thể tránh được, nếu người ta được chỉ cho thấy để giảm bớt những quan niệm lệch lạc phổ biến nào đó về tình yêu - và để hiểu đúng đắn hơn tình yêu là gì. Vì vậy, trong cố gắng khám phá bản chất tình yêu, tôi muốn bắt đầu bằng việc khảo sát xem tình yêu không là gì.

## **PHẢI LÒNG**

Trong số các ngộ nhận về tình yêu, ngộ nhận phổ biến nhất và sâu đậm nhất là tin rằng: “phải lòng” là yêu hay ít nhất nó cũng là một trong những biểu hiện của tình yêu. Đây là một ngộ nhận tế nhị và thâm sâu, vì phải lòng có nhiều nét khiến người ta tưởng như đúng là tình yêu thật. Khi một người phải lòng, chắc chắn điều mà người ấy cảm thấy là “tôi yêu nàng” hay “tôi yêu chàng”. Nhưng có hai vấn đề có thể thấy rõ ngay: Một là, phải lòng bao giờ cũng là một kinh nghiệm liên quan chuyên biệt đến tình dục và giới tính. Chúng ta không phải lòng con cái chúng ta, mặc dù chúng ta thương yêu chúng sâu sắc. Chúng ta không phải lòng các bạn cùng phái (trừ khi ta có khuynh hướng đồng tính luyến ái) - mặc dù chúng ta có thể rất ân cần quan tâm đến các bạn mình. Chúng ta chỉ phải lòng khi bị thúc đẩy bởi động cơ tính dục - dù chúng ta có ý thức hay không ý

thức về điều đó. Hai là, phải lòng là một kinh nghiệm rất tạm bợ, chóng qua. Dù ta có phải lòng ai đi nữa, chẳng chóng thì chầy, ta sẽ thấy “hết yêu” khi mà mối quan hệ kéo dài đủ một mức nào đó. Tôi không có ý nói rằng bao giờ chúng ta cũng sẽ hết yêu người mà chúng ta đã phải lòng. Điều tôi muốn nói là: cái cảm xúc yêu bùng bột vốn là đặc điểm của kinh nghiệm phải lòng ấy bao giờ cũng trôi qua. Tuần trăng mật nào rồi cũng chấm dứt. Niềm rạo rức lãng mạn nào rồi cũng lắng xuống, tàn phai.

Để hiểu bản chất của hiện tượng phải lòng và sự chấm dứt bất khả kháng của nó, rất cần phải hiểu bản chất của cái mà các nhà tâm thần học gọi là những vành đai bản ngã. Theo những gì chúng ta phát hiện được qua các chứng cứ gián tiếp, đứa trẻ mới sinh trong vài tháng tuổi đầu tiên xem ra không hề phân biệt giữa bản thân nó và thế giới xung quanh. Khi nó nhúc nhích tay chân là cả thế giới nhúc nhích. Nó đói nghĩa là cả thế giới đói. Khi nó nhìn mẹ nó cử động thì cơ hồ như chính nó cử động. Khi mẹ nó hát ru, nó không biết rằng chính nó thì không đang hát. Đứa bé không thể phân biệt giữa mình với chiếc tã nôi, với căn phòng và với cha mẹ nó. Cái sống động và cái vô hồn, với nó, chỉ là một. Không có khác biệt giữa chủ thể và đối tượng. Nó và thế giới là một. Không có vành đai, không có chia cách. Không có cá thể tính (identity).<sup>1</sup>

Nhưng với kinh nghiệm, đứa bé bắt đầu cảm nghiệm được chính nó như một hữu thể phân biệt với thế giới xung quanh. Khi nó đói, không phải mẹ nó luôn luôn có mặt để cho nó bú. Khi nó muốn chơi, không phải bao giờ mẹ nó cũng hưởng ứng. Rồi đứa bé còn kinh nghiệm thấy những ước muốn của mình không phải là những ý muốn của mẹ. Ý muốn của đứa bé được cảm nghiệm như một cái gì

tách biệt khỏi thái độ và cử chỉ của mẹ nó. Một cảm thức về cái “tôi” bắt đầu thành hình. Người ta tin rằng chính mối quan hệ hổ tương này giữa đứa bé và người mẹ là mảnh đất nảy sinh và phát triển cảm thức về cá thể tính nơi đứa trẻ. Người ta cũng quan sát thấy rằng khi mối tương quan giữa người mẹ với đứa trẻ bị cản ngại nghiêm trọng (chẳng hạn trẻ không mẹ và không có người bảo mẫu thích hợp, hoặc do người mẹ có vấn đề về tâm thần mà không quan tâm săn sóc đứa trẻ...) thì đứa trẻ ấy sẽ lớn lên thành một thiếu nhi rồi thành một người lớn với khiếm khuyết trầm trọng trong cảm thức về cá thể tính.

Khi đứa trẻ nhận ra ý muốn của nó là của riêng nó chứ không phải của thế giới xung quanh nó cũng bắt đầu có những phân biệt khác nữa giữa nó và thế giới. Khi nó muốn cử động thì cánh tay nó vẫy trước mắt nó - chứ không phải cái tua nôi hay tấm trần nhà đang cử động. Rồi đứa bé hiểu rằng giữa cánh tay và ý muốn của nó có mối liên hệ với nhau, như vậy cánh tay ấy là của nó chứ không phải của cái gì khác hay của ai khác. Bằng cách này, trong năm đầu tiên của cuộc đời, chúng ta biết một cách cơ bản mình là ai và mình không là ai, mình là gì và mình không là gì. Đến khoảng tròn một tuổi chúng ta biết và phân biệt được tay, chân, đầu, lưỡi, mắt... của mình và thậm chí ta biết cái nhìn của mình, tiếng nói, ý nghĩ của mình, cơn đau bụng của mình, cảm xúc của mình. Chúng ta biết kích thước và giới hạn của thân thể mình. Những giới hạn ấy là những vòng đai của chúng ta. Và sự nhận hiểu những giới hạn ấy trong tâm trí chúng ta chính là cái mà ta gọi: vành đai bản ngã.

Quá trình phát triển vành đai bản ngã là một quá trình tiếp tục xuyên suốt tuổi ấu thời, qua tuổi thanh niên và thậm chí đến cả tuổi

trưởng thành. Song những vành đai hình thành muộn hơn sẽ thuộc tâm lý nhiều hơn thể lý. Chẳng hạn, khoảng giữa 2 và 3 tuổi là khoảng thời gian mà đứa trẻ ý thức các giới hạn khả năng của nó. Trong khi trước đó, đứa trẻ dù ghi nhận rằng ước muốn của nó thì không tất yếu là ước muốn của mẹ - song nó vẫn khư khư cho rằng có thể ước muốn của mình là ước muốn của mẹ, và nó nghĩ lẽ ra ước muốn của nó phải được mẹ đáp ứng. Chính vì nó nghĩ và mong như thế nên đứa trẻ ở tuổi lên hai thường phản ứng như một nhà độc tài hay bạo chúa; nó ra lệnh cho cha mẹ, cho anh chị và cho chó mèo trong nhà như thể tất cả là quân sĩ phải răm rắp tuân lệnh chủ tướng. Nó vùng vằng tức giận khi mệnh lệnh của nó không được chấp hành. Ta hiểu tại sao các bậc cha mẹ thường gọi lứa tuổi này là tuổi “khó chịu”. Sang tuổi lên ba, đứa trẻ thường trở nên ngoan hiền hơn vì nó đã biết chấp nhận thực tế bất lực của mình. Tuy vậy, ngưỡng vọng toàn năng vẫn là một giấc mơ ngọt ngào đến nỗi đứa trẻ không thể rút bỏ hoàn toàn ngay cả sau nhiều năm tháng nếm mùi khổ sở vì sự bất lực của mình. Mặc dù đứa trẻ ba tuổi đã biết chấp nhận những giới hạn khả năng của nó, lúc này lúc khác trong một số năm sau đó đứa trẻ vẫn còn tiếp tục bị cám dỗ để nghĩ rằng vẫn có tồn tại một khả năng vô hạn - nhất là khả năng vô hạn của nó. Đó là thế giới của Siêu Nhân và của thuyền trưởng Marvel. Tuy nhiên dần dần ngay cả những siêu anh hùng cũng sụp đổ, và vào giai đoạn giữa tuổi thanh niên các cô cậu biết rằng mình là những cá nhân - với những giới hạn của khả năng và thể lý; mỗi người là một cá thể yếu ớt mong manh, chỉ có thể tồn tại nhờ liên kết với các cá thể khác để tạo thành đoàn nhóm gọi là xã hội. Trong đoàn nhóm của mình, họ không đặc biệt nổi bật lên; song những đặc điểm cá thể, những vòng

đai và những giới hạn riêng sẽ tách biệt mỗi người khỏi những người khác.

Bên trong những vành đai ấy là cả một nỗi cô đơn. Một số người - đặc biệt những người mà các bác sĩ tâm thần gọi là “mắc chứng tảo điên” - do bị trải qua những chấn động tâm cảm trong tuổi ấu thơ, họ đi đến cảm nhận rằng thế giới xung quanh mình là một cái gì nguy hiểm vô phương hóa giải, một cái gì thật tởm gớm, hỗn độn và vô bổ. Đối với họ, các vành đai bản ngã là những thành lũy bảo vệ họ, và họ cảm thấy được an toàn trong nỗi cô đơn. Nhưng với đa số người ta thì cô đơn là đau khổ, và họ cố thoát ra khỏi những rào chắn của các đặc điểm cá thể - để có thể liên kết nhiều hơn với thế giới bên ngoài mình. Sự phải lòng là một trường hợp thoát ra như vậy, và thoát ra chỉ một cách tạm bợ. Cốt lõi của hiện tượng phải lòng là sự sụp đổ bất ngờ một phần vành đai bản ngã của đương sự, cho phép đương sự hoà lẫn cá thể tính của mình với cá thể tính của người kia. Kèm theo cuộc sụp đổ các vành đai bản ngã là sự bất thần mở ngõ chính mình, là “tia lửa điện” từ mình nổ ra “bắn” về phía người ấy, là nỗi cô đơn đột nhiên tan biến... Tất cả những điều ấy được phần đông chúng ta cảm nghiệm như một niềm hoan lạc. Giờ đây tôi và người ấy là một; tôi không còn cô đơn nữa!

Xét theo một vài khía cạnh thì phải lòng là một hành vi hoài niệm. Cảm nghiệm hòa lẫn chính mình với người yêu, cách nào đó, là dư âm vọng lại từ thuở ấu thơ trong đó đứa trẻ hoà lẫn với mẹ nó. Trong cuộc hòa lẫn này, chúng ta cũng kinh nghiệm lại cảm thức toàn năng mà chúng ta đã phải giữ bỏ trên hành trình bước ra khỏi tuổi ấu thơ. Bây giờ thì mọi sự lại trở thành có thể! Liên kết với người ta yêu, ta cảm thấy mình có thể vượt qua mọi cản trở, chúng ta tin rằng sức

mạnh của tình yêu chúng ta sẽ khuất phục mọi trở lực và làm chúng tiêu tan. Mấy sông mấy núi ta cũng vượt qua được. Tương lai là cả một trời hồng lồng lộng. Những hoang tưởng ấy nơi ta khi ta phải lòng cũng thiết yếu giống với những hoang tưởng hồi ta còn là đứa bé lên hai - một đứa bé nghĩ rằng mình là chúa tể trong gia đình và quyền lực của mình là vô giới hạn.

Như thực tại đã chặn đứng sự hoang tưởng toàn năng của đứa trẻ lên hai, chính thực tại cũng sẽ chặn đứng mối thống nhất vốn đang kỳ thú giữa hai kẻ phải lòng nhau. Sớm hay muộn, do phải đương đầu với những vấn đề của cuộc sống thường ngày, cái tôi của mỗi cá nhân sẽ tự khẳng định trở lại. Chàng muốn ân ái; nàng không muốn. Nàng thích đi xi-nê, chàng thì không. Chàng muốn bỏ tiền vào nhà băng; nàng lại muốn mua một máy rửa chén. Nàng muốn nói về công việc của nàng; chàng thì muốn nói về công việc của chàng. Nàng không thích các bạn của chàng; chàng không thích các bạn của nàng. Thế là cả hai, mỗi người trong riêng cõi lòng mình, bắt đầu nhận ra cái thực tế phũ phàng rằng mình và người ấy đã không nên một như mình tưởng, rằng giữa mình và người ấy vẫn còn ngổn ngang những dị biệt về sở thích, về khẩu vị, về các thiên kiến và về nhiều thứ khác... Thế rồi lần lượt, một cách từ từ hay một cách bất thần, các vành đai bản ngã nổi lên sừng sững trở lại. Và một cách từ từ hay bất thần, họ chấm dứt phải lòng. Họ lại trở lại hai cá thể tách biệt. Và chính tại mốc điểm này họ bắt đầu hoặc tháo gỡ mọi ràng buộc quan hệ hoặc bước vào lãnh giới của tình yêu *đích thực*.

Nói “đích thực”, vì tôi muốn hàm ý rằng cái cảm tưởng mình đang yêu khi mình phải lòng hoàn toàn là một cảm tưởng sai lầm - cái cảm

tưởng chủ quan ấy chỉ là một ảo tưởng. Việc khảo sát đầy đủ về tình yêu đích thực sẽ thuộc phần sau trong chương này. Tuy nhiên, khi nói chính lúc hai người hết phải lòng nhau là lúc họ có thể bắt đầu thực sự yêu nhau, tôi muốn nói rằng tình yêu đích thực không hề có dây mơ rễ má nào với một “cảm tưởng đang yêu”. Trái lại, tình yêu đích thực thường xảy ra trong một bối cảnh vắng bóng cảm tưởng yêu, khi mà chúng ta có thể hành động một cách đầy yêu thương cho đến không cảm thấy yêu chi cả. Dựa theo định nghĩa tình yêu mà chúng ta đưa ra ngay từ đầu, thì kinh nghiệm phải lòng không phải là tình yêu đích thực vì một số lý do như sau:

Phải lòng không phải là một hành động của ý chí. Nó không phải là một sự chọn lựa có ý thức. Dù bạn có muốn và cố gắng phải lòng bạn vẫn không phải lòng được. Ngược lại, sự phải lòng chụp lấy bạn vào lúc bạn không hề cố tìm kiếm nó, thậm chí vào lúc chẳng thuận tiện tí nào. Xem ra chúng ta phải lòng một đối tượng không xứng đôi với mình cũng dễ như phải lòng một đối tượng xứng đôi vừa lứa. Thật vậy, dù có thể chúng ta không thích hay không ngưỡng mộ đối tượng mà mình đam mê; thì đằng khác, dẫu có cố mấy đi nữa chúng ta vẫn khó có thể phải lòng một người mà mình kính trọng sâu sắc và là người mà mình mong muốn có mối tương quan mật thiết thâm sâu. Nói thế không có nghĩa rằng sự phải lòng không thể được kiểm soát và khống chế bởi qui phạm. Chẳng hạn, đành rằng các bác sĩ tâm thần thường phải lòng các bệnh nhân, cũng như các bệnh nhân thường phải lòng họ, thế nhưng vì bổn phận và vai trò của họ đối với bệnh nhân, họ thường có thể chặn đứng được sự sụp đổ các vành đai bản ngã nơi mình và chấm dứt những cảm xúc lãng mạn đối với con bệnh của họ. Cuộc đấu tranh ấy có thể rất ác liệt và đòi hỏi nhiều

bản lĩnh. Nhưng dù sao, qui phạm và ý chí chỉ có thể kiểm soát sự phải lòng thôi, chứ không thể tạo ra sự phải lòng. Chúng ta có thể chọn cách này hay cách khác để phản ứng đối với hiện tượng phải lòng xảy ra nơi mình; không ai có thể chọn lựa chính sự phải lòng ấy.

Thứ đến, phải lòng không phải là một sự *mở rộng các giới hạn hay các vành đai bản ngã*; nó chỉ là một sự sụp đổ tạm thời và một phần các vành đai ấy thôi. Việc mở rộng những giới hạn của mình luôn đòi ta phải có nỗ lực; còn phải lòng thì chẳng cần chút nỗ lực nào cả. Những kẻ lười lĩnh và phóng túng cũng dễ phải lòng y như những người cần mẫn và giàu nghị lực. Một khi những khoảnh khắc “huy hoàng” của sự phải lòng đã trôi qua và các vành đai bản ngã đã tái lập lại, người ta có thể chấm dứt được ảo tưởng nhưng thường chẳng thêm được kinh nghiệm. Còn khi các giới hạn được người ta mở rộng ra, chúng thường có quán tính mở ra, mở ra thêm nữa. Tình yêu đích thực sẽ làm phong phú hóa kinh nghiệm của người ta; phải lòng thì không thế.

Phải lòng cũng không có mấy liên quan đến động cơ thúc đẩy phát triển tinh thần của người ta. Nếu khi phải lòng chúng ta có mục đích gì thì đấy là ta muốn chấm dứt nỗi cô đơn của riêng mình, và có lẽ để được vậy chúng ta nghĩ đến việc tiến tới kết hôn. Chắc chắn là khi ấy chúng ta không quan tâm tới việc phát triển nhân linh. Thật vậy bao lâu còn ở trong tình trạng phải lòng, chúng ta còn cảm thấy rằng mình đã tới đích, rằng mọi tầm cao đã được chinh phục, rằng mình chẳng cần tiến lên thêm và đâu còn chỗ nào cao hơn nữa để mà đi lên! Chúng ta không cảm thấy nhu cầu phát triển, chúng ta hoàn toàn thỏa mãn với vị trí và tình trạng hiện tại của mình. Chúng ta đã về đến bến bình an. Đồng thời ta cũng không thấy nhu cầu phát triển

tình thần đối với người mà ta phải lòng. Trái lại, ta cho rằng nàng (hay chàng) như vậy là đã hoàn hảo. Ví như có nhận ra khuyết điểm nào của nàng (hay chàng), ta cảm thấy đó chỉ là chuyện vặt vãnh hoặc thậm chí “dễ thương”, hoặc khuyết điểm ấy càng tôn thêm vẻ quyến rũ của nàng (hay chàng).

Nếu phải lòng không phải là tình yêu, vậy thì nó là cái gì nếu không phải chỉ là một sự sụp đổ tạm thời và một phần các vành đai bản ngã? Tôi không biết. Chỉ biết rằng yếu tố phái tính và tình dục của hiện tượng này khiến tôi hồ nghi rằng nó là một yếu tố thuộc bản năng di truyền thúc đẩy người ta kết bạn phối ngẫu. Nói cách khác, sự sụp đổ tạm thời các vành đai bản ngã làm nên hiện tượng phải lòng là một cốt cách thâm căn cố đế của con người để trả lời cho những xung năng tính dục bên trong và những kích động tình dục bên ngoài nhằm hậu thuẫn thêm cho khả năng giao phối và kết đôi để bảo đảm sự sinh tồn của giống loài. Hay có thể nói một cách mạnh bạo hơn rằng phải lòng là một trò phỉnh gạt của các gen di truyền trong ta làm cho nhận thức của ta bị lạc hướng để gài ta vào hôn nhân. Thường thì trò lừa này chẳng trót lọt, vì lý do này hay lý do khác - chẳng hạn khi đó là những xung năng và kích động tình dục đồng tình luyến ái hoặc khi có những áp lực khác xen vào ngáng trở cuộc kết đôi (ví dụ: sự can thiệp của cha mẹ, sự yếu nhược tâm thần, những trách nhiệm mà đương sự đang đảm nhận hay chính bản lĩnh chín chắn của đương sự). Và chẳng, nếu không có trò phỉnh gạt này, nếu không có nỗi hoài vọng hoang tưởng và tạm bợ này về sự hoà lẫn và về khả năng vô hạn mà ta từng có trong tuổi ấu thời, thì rất có thể nhiều người trong chúng ta - dù đang sống đời hôn nhân hạnh

phúc hay bất hạnh - đã không đủ can đảm để nói lên những lời cam kết vốn đã biến ta thành vợ hay thành chồng.

## **THẦN THOẠI TÌNH YÊU LÃNG MẠN**

Để phục vụ hiệu quả cho việc gài bẫy chúng ta vào hôn nhân, có lẽ một trong những đặc điểm của cảm nghiệm phải lòng chính là ảo tưởng rằng cảm nghiệm ấy sẽ kéo dài mãi mãi. Trong nền văn hóa của chúng ta, ảo tưởng này được hậu thuẫn bởi thần thoại rất phổ biến về tình yêu lãng mạn. Thần thoại này bắt rễ từ những chuyện thần tiên mà ta rất ưa thích hồi còn thơ bé - trong đó chàng hoàng tử và nàng công chúa sau khi nên vợ nên chồng đã sống hạnh phúc với nhau mãi mãi. Thần thoại tình yêu lãng mạn bảo với chúng ta rằng trên đời này mỗi chàng trai đều có một công chúa của lòng mình - và ngược lại, mỗi cô gái đều được dàn xếp sẵn cho một chàng hoàng tử. Hơn nữa, thần thoại ấy cũng muốn nói rằng chỉ có một nàng cho mỗi chàng và chỉ có một chàng cho mỗi nàng thôi - và mối tơ hồng đã được se kết sẵn bởi ông tơ bà nguyệt. Khi chúng ta hạnh ngộ người từ muôn kiếp trước ấy, chúng ta bất thần nhận ra ngay - và đó là tiếng sét ái tình (tức sự phải lòng). Thế là loan phụng đã giao duyên; với cuộc tao phùng lý tưởng này thì không còn ngờ gì nữa, tôi và người ấy sẽ mãi mãi có thể thoả mãn nhau, và sẽ sống hạnh phúc thuận vợ thuận chồng cho đến răng long tóc bạc. Thế nhưng, nếu rồi xảy đến lúc nhận ra rằng người ấy và tôi không đáp ứng được các nhu cầu của nhau, những bất đồng xảy ra và tiếng sét ái tình bỗng tan loãng mất hút trong thinh không... thì tôi cho rằng rõ ràng mình đã

phạm một sai lầm, rằng mình đã đọc sai tín hiệu của ông tư bà nguyệt, rằng mình đã bắt nhầm tần số, rằng cái mình tưởng là tình yêu ấy thực sự không phải là tình yêu “thật”, và rằng sự thể đã như vậy thì chẳng còn làm gì được hơn là cam chịu sống tiếp đời hôn nhân bất hạnh hoặc làm giấy li dị.

Đành rằng có những thần thoại thật hàm súc ý nghĩa và bất hủ, vì chúng trình bày và chất chứa những chân lý phổ quát ngàn đời, thế nhưng phải nhận rằng huyền thoại tình yêu lãng mạn là một sự bịa đặt khủng khiếp. Có lẽ sự bịa đặt ấy cần thiết ở chỗ nó hậu thuẫn cho sự sống còn của giống loài qua việc ủng hộ và dường như biện minh cho sự phải lòng - vốn là thứ cảm nghiệm gài bẫy chúng ta vào hôn nhân. Nhưng trong tư cách là một bác sĩ tâm thần, tôi thường xuyên phải day dứt trong lòng vì chứng kiến những éo le và phiền toái mà thần thoại này có phần trách nhiệm. Hàng triệu người đang phung phí biết bao năng lực trong cố gắng điên rồ và vô vọng nhằm ép cái thực của đời sống mình phải am hợp với cái phi thực của thần thoại ấy. Như bà A đang quì lụy chồng mình một cách vô lý vì mang mặc cảm phạm tội. Bà nói: “Lúc cưới nhau, tôi đã không thực sự yêu chồng tôi. Tôi chỉ giả vờ yêu thôi. Có lẽ ông ấy đã bị tôi lừa vào cuộc hôn nhân này. Vì thế giờ đây tôi không có quyền phàn nàn gì về ông ấy cả. Ông ấy có cư xử thế nào thì tôi cũng phải ráng chịu đựng thôi”. Ông B thì tiếc rẻ: “Tôi rất ân hận vì hồi ấy đã không cưới cô C. Cô ấy và tôi mà nên vợ chồng thì cuộc hôn nhân sẽ tuyệt vời biết bao. Chỉ tại hồi ấy tôi không cảm thấy mình yêu cô ấy hết lòng và vì thế tôi đã không hoàn toàn tin chắc rằng cô ấy chính là nữ hoàng của lòng tôi. Thật đáng tiếc!”.

Còn bà D, sau hai năm kết hôn, bỗng dưng suy sụp tinh thần trầm trọng mà không hề có một nguyên nhân rõ ràng... Bà tìm đến chuyên viên tâm lý trị liệu và than thở: “Thật tôi không hiểu vì sao. Tôi hầu như có đủ mọi thứ mình cần, kể cả một cuộc hôn nhân mà nhiều người khác phải thèm muốn. Thế nhưng tôi vẫn thấy có gì đó không ổn”. Thế rồi chỉ ít tháng sau, bà đã nhìn nhận sự thực rằng tiếng sét ái tình đã chết lịm trong lòng bà và - quan trọng hơn - bà *hiểu rằng điều đó không có nghĩa là bà đã phạm một sai lầm khủng khiếp*. Trường hợp ông E, cũng kết hôn được hai năm, bắt đầu cảm thấy những cơn nhức đầu như búa bổ thường xảy đến vào buổi tối, nhưng ông không cho rằng những cơn đau đầu ấy có nguồn gốc trong tâm lý. Ông nói: “Đời sống gia đình của tôi khá tốt. Tôi vẫn yêu thương vợ mình như hồi mới cưới. Nàng là tất cả những gì tôi tha thiết nâng niu”. Song những cơn nhức đầu ấy vẫn tiếp tục hành hạ ông suốt một năm nữa - cho đến khi ông nhìn nhận rằng: “Nàng đã làm tôi khốn đốn khi mua sắm đủ thứ mà không hề cân nhắc đến số tiền lương của tôi”. Và ông bắt đầu có được bản lĩnh để tỏ thái độ với lối tiêu pha bừa bãi của vợ mình. Ông và bà F không cảm thấy còn yêu nhau lãng mạn và say đắm như buổi đầu nữa; họ không giấu nhau điều đó - và rồi hai người bắt đầu hành khổ nhau bằng sự lén lút theo đuổi những cuộc tình vụng trộm. Cả hai không hề nhận ra rằng sự chấm dứt “yêu nhau kiểu lãng mạn” ấy hoàn toàn có thể là một khởi đầu cho cuộc hôn nhân đích thực thay vì là một dấu chấm cáo chung. Thậm chí có nhiều trường hợp, đôi vợ chồng khi biết rằng tình yêu du dương trắng mật nơi họ không còn nữa, họ vẫn tiếp tục đảm nhận mối quan hệ với kỳ vọng rằng mình có thể xoay xở để kéo thần thoại ngọt ngào ấy về lại với mình. Họ nói: “Chúng tôi không còn

tình cảm lãng mạn đối với nhau, nhưng chúng tôi sẽ cố làm ra vẻ như vẫn còn yêu nhau nồng nàn và rồi biết đâu chúng tôi lại có thể yêu nhau bay bổng như ngày ấy”. Những đôi vợ chồng này xem sự thuận thảo với nhau là điều quan trọng bậc nhất. Khi họ gia nhập những nhóm trị liệu tập thể dành cho các cặp vợ chồng, họ ngồi với nhau, nói tốt về nhau, bào chữa cho những lỗi lầm của nhau, và tìm cách để tỏ cho các cặp khác thấy rằng họ là một “mặt trận thống nhất”. Họ tin rằng sự liên kết ấy là dấu chỉ chứng tỏ họ có một cuộc hôn nhân khá lành mạnh và là một điều kiện cho phép họ cải thiện hơn nữa cuộc hôn nhân của mình. Song sớm hay muộn - (và thường là rất sớm) - chúng tôi phải nói với các cặp như vậy rằng họ không nên “tâm đầu ý hợp” với nhau quá như vậy. Nghĩa là họ cần phải tạo một khoảng cách tâm lý giữa nhau trước khi có thể mong giải quyết các vấn đề của họ một cách hữu hiệu. Đôi khi thậm chí cần phải tạo một khoảng cách về thể lý nữa; nghĩa là yêu cầu mỗi đôi vợ chồng ngồi xa nhau ra trong các cuộc trao đổi vòng tròn tập thể. Rất thường xuyên, chúng tôi phải ngăn chặn họ biện hộ cho nhau và bênh vực nhau để chống lại sự cật vấn của nhóm: “Hãy để Mary tự giải thích lấy, John” và “John có thể tự biện minh cho anh ấy, Mary”... Đó là những nhắc nhở mà chúng tôi phải lặp đi lặp lại hoài. Cuối cùng, nếu họ kiên trì theo đuổi tiến trình trị liệu, tất cả họ đều nhận ra rằng chỉ khi nào mỗi người thật sự chấp nhận bản ngã riêng của mình và bản ngã của người bạn đời mình - và chấp nhận sự cách biệt - thì họ mới có được nền tảng để xây dựng một cuộc hôn nhân trưởng thành và vun quén được tình yêu đích thực.

## **NHƯNG VÀNH ĐAI BẢN NGÃ, CHUYỆN CON DẠI...**

Bảo rằng kinh nghiệm phải lòng là một thứ ảo tưởng không có dây mơ rễ má gì với tình yêu thực, tưởng cũng cần phải đề cập đến sự kiện rằng quả thực phải lòng có nhiều điểm rất giống với tình yêu thực. Chính tại những điểm rất giống ấy mà nhiều người trong chúng ta mới lầm tưởng phải lòng là tình yêu.

Tình yêu thực cũng liên quan đến các vành đai bản ngã, vì khi yêu thực, người ta mở rộng các giới hạn của mình ra. Các giới hạn của một người chính là những vành đai bản ngã của người ấy. Khi ta yêu thực, ta mở rộng các giới hạn của mình bằng cách vươn tới người mà ta yêu; ta muốn giúp người ấy lớn lên. Để ta có thể làm được điều này, trước hết đối tượng ấy phải được ta yêu - nói cách khác - ta phải bị thu hút về phía người ấy, ta phải liên đới và hội nhập vào một đối tượng ở ngoài bản thân ta, ở bên ngoài vành đai bản ngã của ta. Các nhà tâm thần học gọi quá trình thu hút, can dự và hội nhập này là “quyến luyến”: ta “quyến luyến” người ta yêu. Nhưng khi chúng ta quyến luyến một đối tượng bên ngoài chính mình thì, xét về mặt tâm lý, ta cũng đang kết nạp đối tượng ấy vào trong chính mình. Ví dụ, ta hãy xem một người nọ làm vườn để tiêu khiển. Đó là một thú giải trí vừa thú vị vừa tốn công tốn của. Anh ta thích làm vườn. Khu vườn của anh có một ý nghĩa rất lớn đối với anh. Anh quyến luyến khu vườn ấy. Anh thấy mình bị khu vườn thu hút, anh bỏ thời giờ và công sức của anh ra cho khu vườn, anh gắn bó với nó đến nỗi anh có thể dậy rất sớm vào buổi sáng để ra thăm vườn, anh có thể bỏ một chuyến đi xa vì không muốn bỏ bê nó; thậm chí anh có thể vì quá mê khu vườn mà bỏ bê chính vợ con anh. Trong quá trình quyến

luyện ấy và trong nỗ lực chăm chút cho những cánh hoa cành lá, anh học hỏi được rất nhiều. Anh hiểu biết nhiều hơn về công việc làm vườn - về đất, về phân, về sự đâm rễ, sự nảy chồi... Và anh biết đặc biệt về khu vườn riêng của anh: Anh biết lịch sử của nó, những loại cây cỏ được trồng trong đó, anh biết qui hoạch chi tiết cho nó, biết những vấn đề của nó đang cần được giải quyết, và thậm chí anh biết cả tương lai của nó nữa. Dẫu thực tế là khu vườn đang tồn tại bên ngoài anh, một cách nào đó nó cũng đang tồn tại bên trong anh - qua sự quyến luyến của anh đối với nó. Nhận thức của anh về khu vườn và ý nghĩa của khu vườn ấy đối với anh đã trở thành một phần của anh, một phần của tính cách anh, một phần của lịch sử đời anh, một phần của sự khôn ngoan của anh. Xuyên qua tình cảm quyến luyến đối với khu vườn, anh đã thực sự sát nhập khu vườn vào trong con người anh - và với sự sát nhập ấy, bản thân anh được phong phú hóa và các vành đai giới hạn của anh được mở rộng ra.

Như vậy, khi người ta yêu và - do quyến *luyến* - mở rộng các giới hạn của mình ra, họ dần dần được phong phú hơn, họ đang hội nhập thế giới bên ngoài mình vào trong chính mình, họ đang lớn lên, các vành đai bản ngã của họ giãn xa ra hơn và trở nên mỏng manh hơn. Cứ vậy, hễ chúng ta càng mở rộng mình ra nhiều hơn và lâu hơn, chúng ta càng yêu nhiều hơn, và sự phân biệt giữa bản thân ta và thế giới sẽ càng trở nên mờ nhạt hơn. Chúng ta trở thành đồng hóa với thế giới bên ngoài ta. Và khi các vành đai bản ngã của ta nhạt mờ đi, chúng ta bắt đầu cảm nghiệm thêm về niềm vui sướng mà người ta vẫn có khi các vành đai bản ngã sụp đổ chỉ *một phần trong hiện tượng phải lòng*. Chỉ khác một điều là thay vì hòa lẫn với một đối tượng nào đó một cách tạm bợ và một cách vu vơ, chúng ta - trong

tình yêu thực - sẽ hòa lẫn một cách vừa thực sự vừa lâu bền hơn với một thế giới rộng hơn rất nhiều. Một mối “hiệp nhất thần nhiệm” với toàn thể thế giới xung quanh có thể được hình thành. Niềm hoan lạc kèm theo sự hiệp nhất này có lẽ nhẹ nhàng và êm dịu hơn so với niềm hoan lạc trong sự phải lòng, nhưng nó ổn định và vững bền hơn nhiều và nhất là cuối cùng nó đem lại sự khoan khoái chứ không phải là sự hụt hẫng. Đó là sự khác biệt giữa niềm phấn khích tột đỉnh trong cảm nghiệm phải lòng với điều mà Abraham Maslow gọi là “plateau experience” (có ý chỉ một cảm nghiệm vừa thăng hoa vừa tỏa rộng) trong tình yêu đích thực. Người ta không bất thần vút lên tít trên cao để rồi rớt “bịch” xuống lại; trái lại, người ta đạt được tầm cao và giữ được tầm cao đó.

Thật dễ thấy rõ rằng hành động tính dục và tình yêu - dù có thể xảy ra đồng thời - vẫn thường không dính kết nhau, bởi vì tự căn bản đó là hai hiện tượng tách biệt. Cái hành vi vẫn được nhiều người gọi là *làm tình (making love)* ấy - *tự bản thân nó* - không phải là một việc làm của tình yêu! Dù sao, niềm khoái cảm của giao hợp - nhất là ở mức khoái cảm tột đỉnh (ngay cả trong hành vi thủ dâm) - cũng là một khoái cảm gắn liền với một mức sụp đổ nào đó của các vành đai của bản ngã và niềm hoan lạc mà người ta đạt được. Chính nhờ sự sụp đổ ấy của các vành đai bản ngã mà ta có thể thốt lên trong khoảnh khắc tột đỉnh ấy rằng “anh yêu em” ngay cả với một cô gái điếm... để rồi vài chốc lát sau đó, khi các vành đai bản ngã tái lập trở lại, chúng ta chẳng thấy chút cảm xúc gì hay chút gắn bó gì với chính con người ấy. Nói thế không hề có nghĩa rằng niềm hoan lạc của khoái cảm tột đỉnh không thể được đẩy lên cao bằng cách san sẻ niềm hoan lạc ấy với người ta yêu. Vì thực sự, điều ấy hoàn toàn có thể.

Điều đáng ghi nhận là dù không có người phối ngẫu hay dù phối ngẫu với bất cứ người nào thì sự sụp đổ các vành đai bản ngã diễn ra với khoái cảm tột đỉnh cũng đều có tính toàn diện. Trong tích tắc ấy người ta hầu như hoàn toàn quên mình là ai, người ta mất hẳn lần ranh bản ngã; mất ý niệm về thời gian và không gian, người ta lạc ra ngoài chính mình, người ta đang trôi đi... Trong tích tắc ấy, người ta nhập thành một với vũ trụ. Song, chỉ một tích tắc thôi.

Khi mô tả mối hiệp nhất bền vững với vũ trụ (trong tình yêu đích thực, dĩ nhiên) để so sánh với sự hiệp nhất có tính khoảnh khắc của khoái cảm tột đỉnh, tôi đã sử dụng cụm từ “mối hiệp nhất *thần nhiệm*”. *Thần nhiệm - hay thần bí - chủ yếu là niềm tin rằng thực tại là một, là nhất tính chứ không là đa tính. Cách nhận hiểu thường tình của chúng ta về vũ trụ như một mớ những thứ rời rạc nhau: trăng sao, cây cỏ, chim chóc, nhà cửa, và chính chúng ta... tất cả đều tách biệt nhau bởi những lần phân ranh nhất định, các nhà thần bí cho rằng đó là một ngộ nhận, một ảo tưởng. Ngộ nhận ấy, thế giới ảo tưởng mà đa số chúng ta cứ ngỡ là thực ấy, được các tín đồ Ấn giáo và Phật giáo gọi là “Maya” (ảo pháp). Tư tưởng của hai tôn giáo này, cũng như nhiều nhà thần bí khác, chủ trương rằng người ta chỉ có thể biết thực tại đích thực nhờ cảm nghiệm được nhất tính xuyên qua việc phá bỏ các vành đai bản ngã. Bao lâu ta còn tiếp tục thấy mình là một cái gì rời ra, tách biệt khỏi những gì xung quanh mình - dù xét khía cạnh nào - thì bấy lâu ta không thể nào thật sự nhận ra mối hiệp nhất của vũ trụ. Vì thế, các tín đồ Ấn giáo và Phật giáo thường khẳng định rằng trẻ em biết được thực tại (khi chúng chưa hình thành các vành đai bản ngã), song người lớn thì không. Một số người thậm chí cho rằng nẻo đường tiến tới giác ngộ - tức hiểu biết*

nhất tính của thực tại - đòi người ta phải thoái lui lại và phải làm cho mình nên như đứa trẻ nhỏ. Đây có thể là một chủ trương đầy cảm dỗ và nguy hiểm đối với một số thanh niên và người lớn, khiến họ không chuẩn bị để đảm nhận những trách nhiệm của một người trưởng thành - những trách nhiệm xem chừng làm họ khiếp sợ và đòi hỏi quá khả năng của họ. Họ nghĩ: “Cần gì mình phải dấn vào những thứ rắc rối ấy. Mình chẳng cần phải trở nên người lớn và mình có thể nên thánh bằng cách rút ra khỏi những bốn phận của người lớn”. Kỳ thực, khi họ làm thế, cái mà họ đạt được chỉ là tình trạng tự cô lập mình trong hoang tưởng (tức chứng Schizophrenia) chứ không phải là sự thánh thiện.

Phần lớn các nhà thần bí đều hiểu được sự thật mà chúng ta đã đề cập đến ở cuối chương trước khi nói về qui phạm: Chúng ta phải chiếm hữu hay đạt được một cái gì đó rồi ta mới có thể bỏ nó - mà đồng thời vẫn khẳng định được năng lực và trình độ của mình. Một đứa trẻ chưa hình thành các vành đai bản ngã có thể gần gũi với thực tại hơn cha mẹ nó, nhưng nó không thể sống còn được nếu không được cha mẹ nó săn sóc, và nó cũng không thể truyền đạt được “sự khôn ngoan” của nó. Nẻo đường nên thánh là nẻo đường đi qua sự trưởng thành. Không có đường ngang lối tắt nào nhanh chóng và dễ dãi ở đây. Các vành đai bản ngã phải được xây lên rồi mới được phá đi. Một cá thể tính phải được hình thành trước khi nói đến chuyện vượt qua nó. Ta phải tìm thấy cái bản ngã của mình trước đã, rồi mới có thể đánh mất nó được. Trong sự phải lòng, trong hành vi giao hợp, và trong khi sử dụng một số dược chất gây phấn khích... chúng ta rút ra khỏi vành đai bản ngã trong khoảnh khắc và chừng như thấy được một thoáng Niết bàn. Song đó không phải là

chính Niết bàn. Niết bàn, hay sự giác ngộ vĩnh cửu, hay sự trưởng thành tâm linh đích thực... chỉ có thể đạt đến bằng con đường kiên thủ tập tành yêu thương đích thực.

Như vậy, sự sụp đổ tạm thời của các vành đai bản ngã trong hiện tượng phải lòng và trong hành vi giao hợp không chỉ đưa ta đến chỗ ràng buộc với người khác - từ đó tình yêu đích thực có thể bắt đầu - mà còn cho ta nếm cảm trước (và do đó khích lệ ta hướng tới) niềm hoan lạc thần nhiệm và bền vững hơn nhiều - niềm hoan lạc mà ta có thể cảm nghiệm được sau một đời yêu thương. Thế thì, nếu phải lòng tự nó không phải là tình yêu, nó cũng là một phần nằm trong kế đồ huyền nhiệm và tuyệt vời của tình yêu.

## **LỆ THUỘC**

Ngộ nhận thường tình thứ hai về tình yêu là cho rằng lệ thuộc là tình yêu. Loại ngộ nhận này các bác sĩ tâm thần rất thường xuyên gặp nơi các con bệnh của mình. Dấu chỉ thường xuyên nhất là người ta chán nản, buông xuôi, tuyệt vọng hoặc thậm chí tìm cách tự tử vì bị chia cách với người mình yêu hoặc bị người ấy phũ phàng phản bội. Những câu nói thường được nghe thấy là: “Tôi không thiết sống nữa. Tôi không thể sống nếu không có chồng (hay vợ, người yêu...) của tôi. Tôi yêu anh ấy (hay cô ấy) lắm”. Là bác sĩ tâm thần, trong những ca như vậy tôi thường trả lời: “Bạn lầm rồi, bạn không yêu chồng (hay vợ...) bạn đâu!” Và bệnh nhân sẽ bực mình: “Ông muốn nói gì vậy? Tôi đã bảo với ông rằng tôi không thể sống thiếu chàng (hay nàng)”. Đến đây, tôi giải thích: “Cái mà bạn nói đó là một loại ký

sinh trùng, chứ không phải tình yêu. Khi bạn cần một người khác để sống còn thì bạn là một ký sinh trùng sống nhờ vào người ấy. Không có chọn lựa cũng chẳng có tự do gì trong mối quan hệ của bạn. Đó là một nhu cầu đúng hơn là tình yêu. Vì yêu là sự lựa chọn tự do. Hai người yêu nhau chỉ khi họ hoàn toàn có khả năng sống không có nhau - song họ *chọn* sống với nhau.

Tôi định nghĩa lệ thuộc là tình trạng trong đó người ta luôn cần phải được kẻ khác tích cực quan tâm tới thì mới có thể hành xử thích đáng được. Một người lớn với sức khỏe đầy đủ mà lệ thuộc như thế thì đúng là bệnh hoạn; sự lệ thuộc ấy cho thấy một tâm thần yếu nhược và khiếm khuyết. Song không được nhầm lẫn sự lệ thuộc nói trên với những nhu cầu hay những cảm nghĩ có tính tùy thuộc theo nghĩa thông thường. Bởi vì tất cả chúng ta - từng người và mọi người - đều có những nhu cầu hay những cảm nghĩ tùy thuộc như vậy, ngay cả khi chúng ta cố giả bộ như thể mình không vậy. Ai trong chúng ta cũng thích làm em bé, thích được chịu đựng, săn sóc, bao bọc bởi những người mạnh mẽ vững vàng hơn mình và hết lòng quan tâm đến mình. Dù mạnh mẽ vững vàng đến đâu, dù đầy ý thức trách nhiệm và vị tha đến đâu, dù đã trưởng thành đến đâu, trong thâm tâm mỗi người vẫn cứ còn nổi khao khát muốn được kẻ khác quan tâm lo lắng đến mình. Mỗi chúng ta, bất luận tuổi đời chồng chất đến mấy, cũng đều muốn có được ai đó nâng niu săn sóc mình như cha hay mẹ mình. Có điều là đối với phần lớn chúng ta, những niềm khát vọng ấy không quá mãnh liệt đến độ lèo lái cả cuộc sống; ta không tựa vào đó để sống. Một khi những khát vọng ấy nắm quyền kiểm soát và định hình lối sống của người ta, thì chúng không còn là những nhu cầu hay cảm nghĩ có tính tùy thuộc theo nghĩa thông

thường nữa - bởi bấy giờ người ta đã lệ thuộc vào chúng thực rồi. Nói một cách chuyên môn hơn, người có lối sống lệ thuộc như vậy là người bị rối loạn tâm thần, mà tên chẩn đoán là “chứng rối loạn nhân cách tùy thuộc thụ động” (passive dependent personality disorder). Và đây có lẽ là chứng rối loạn tâm thần được thấy phổ biến nhất.

Người mắc chứng rối loạn này - tức người lệ thuộc thụ động - luôn luôn băn khoăn lo sao cho kẻ khác yêu mình... đến nỗi chẳng còn năng lực đâu để yêu thương kẻ khác. Họ giống như kẻ đói ăn, vồ chụp lấy bất cứ miếng ăn nào trong tầm tay mình, và chẳng bao giờ có được thức ăn của chính mình để mà chia sẻ cho bất cứ ai. Lòng họ cơ hồ trống rỗng, như một cái hố không đáy kêu van người ta lấp đầy - song chẳng bao giờ lấp đầy được. Họ không bao giờ cảm thấy “đầy đủ” hay mãn nguyện. Họ luôn luôn thấy “mình thiếu thốn một cái gì đó”. Họ rất kém khả năng chịu đựng cô đơn. Vì thiếu cảm thức tự túc nên họ cũng không thể có được cảm nhận đích thực về cá thể tính của mình; họ chỉ có thể xác định mình xuyên qua các mối quan hệ của mình mà thôi. Một kỹ thuật viên tổng đài điện thoại ba mươi tuổi nọ đã đến gặp tôi trong tâm trạng hết sức suy sụp vào thời điểm ba ngày sau khi vợ anh bỏ đi - dẫn theo cả hai đứa con. Trước đó chị đã từng hù dọa bỏ anh ba lần, phàn nàn rằng anh là người chồng không chút quan tâm đến vợ con. Mỗi lần chị hù dọa như vậy, anh đều năn nỉ chị tha thứ và hứa sẽ sửa đổi; song chẳng bao giờ anh sửa đổi được quá một ngày - vì vậy lần này chị kiên quyết bỏ đi thật. Hai đêm liền anh không ngủ được, xao xuyến âu lo; trong ràn rụa nước mắt, anh thực sự tính chuyện tự tử. “Tôi không thể sống mà không có gia đình tôi”, anh thổn thức, “tôi yêu vợ con tôi lắm”.

“Sao kỳ cục vậy?” - tôi hỏi - “anh nói rằng vợ anh có lý khi phàn nàn anh, anh nhìn nhận rằng anh chẳng bao giờ sẵn sóc vợ mình cả - anh chỉ về nhà lúc nào anh thích, anh chán vợ cả chuyện chăn gối lẫn trong tình cảm, anh thậm chí không chuyện trò với con cái trong nhiều tháng liền, anh không bao giờ chơi với chúng hoặc đưa chúng đi bất cứ đâu. Anh không có quan hệ với bất cứ ai trong gia đình anh, tôi thật không hiểu tại sao anh suy sụp tinh thần đến thế chỉ vì mất một mối quan hệ vốn đã không hề có thật.”

“Ông không thấy sao?”, anh trả lời, “bây giờ tôi chẳng là gì cả. Tôi là dê-rô. Không vợ. Không con. Tôi không biết mình là ai. Cho dầu tôi hờ hững với vợ con, song tôi vẫn rất yêu vợ thương con. Không có vợ con, tôi chỉ là một con số không”.

Vì nhận thấy anh suy sụp quá nghiêm trọng - do đánh mất cá thể tính mà vợ con anh đã trao cho anh - tôi hẹn sẽ gặp lại anh trong hai ngày nữa, hy vọng lúc ấy anh sẽ nguôi ngoai hơn phần nào. Thế nhưng khi trở lại, anh nhún nhảy đi vào văn phòng tôi, cười toe toét và nói oang oang: “Mọi sự ổn cả rồi, thưa bác sĩ!”

“Anh đã gặp lại vợ con anh rồi à?”, tôi hỏi.

“Ồ, không”, anh trả lời một cách vui vẻ, “Từ hôm đó đến nay tôi chẳng nghe tăm hơi gì về họ. Có điều là tối qua tôi gặp được một cô gái ở quán rượu. Nàng nói nàng rất mến tôi. Nàng cũng đang sống ly thân, như hoàn cảnh của tôi. Chúng tôi đã hẹn gặp lại nhau tối nay. Tôi cảm thấy mình như một người chết đi sống lại vậy. Có lẽ tôi không cần phải gặp bác sĩ nữa đâu”.

Khả năng thay đổi nhanh như chong chóng kiểu ấy là đặc điểm của những người lệ thuộc thụ động. Xem ra đối với họ, dựa vào ai cũng được - miễn là có người để cho họ dựa. Cá thể tính gì cũng

được, miễn là có người ban cho họ một cá thể tính. Bởi đó mà các mối quan hệ của họ, dù có vẻ đầy ly kỳ, vẫn chỉ là những mối quan hệ hết sức nông cạn. Những người lệ thuộc thụ động, do cảm thức mãnh liệt về sự trống rỗng bên trong mình và do lòng khát khao muốn lấp đầy nỗi trống rỗng ấy, sẽ vồ chụp lấy kẻ khác như cọp đói vồ mồi. Một cô gái trẻ, xinh đẹp, thông minh và khá hòng hào nọ, từ năm mười bảy đến năm hai mươi mốt tuổi, đã gần như liên tục có quan hệ tình dục với những anh chàng thua kém cô cả trí thức lẫn tài năng. Cô thất vọng từ hết cuộc tình này đến cuộc tình khác. Vấn đề nằm ở chỗ cô không đủ kiên nhẫn đợi chờ để tìm cho mình một người đàn ông thích hợp, hoặc ngay cả để chọn lựa trong số những anh chàng đang vây quanh sẵn trong tầm tay cô. Chỉ trong vòng hai mươi bốn giờ sau khi chia tay với một cuộc tình, cô “lượm” ngay anh chàng đầu tiên nào đó mà cô gặp trong một quán rượu - để rồi trong buổi trị liệu tâm lý sau đó, cô sẽ ca lại bài ca tán tụng chàng: “Thưa bác sĩ, tôi cũng biết là anh ấy thất nghiệp và nhậu nhẹt hơi nhiều, nhưng anh ấy rất tài hoa. Anh ấy chịu đựng sẵn sóc tôi. Chắc lần này tôi đã gặp duyên kỳ ngộ”.

Nhưng duyên kỳ ngộ ấy cũng chẳng mấy lâu - không chỉ bởi vì cô gái đã chọn lựa nông nổi, mà còn bởi vì cô lại bắt đầu bám chặt lấy chàng, đòi hỏi chàng hết bằng chứng này đến bằng chứng khác để minh chứng rằng chàng yêu cô. Cô đeo riết chàng, không chịu buông ra cho chàng được “thở”. “Chỉ tại vì em quá yêu anh”, cô nói với chàng như thế. Nhưng, sớm hay muộn, anh chàng sẽ cảm thấy thật gò bó và ngột ngạt. “Tình yêu” của nàng đã nhốt chàng kẹt cứng, không có chỗ cựa quậy. Thế là chàng giận dữ vùng lên đòi tự do! Và cuộc tình giữa hai người chấm dứt. Ngày hôm sau, cô gái lại bắt đầu

một mối tình mới cũng y hệt như thế. Nhân vật phụ nữ này đã phải mất ba năm trị liệu tâm lý mới phá được cái vòng luẩn quẩn ấy. Trong quá trình đó, cô dần dần học biết trân trọng trí thông minh và năng lực của bản thân cô, học biết nhận hiểu nỗi trống rỗng và cơn khát khao nóng bỏng nơi mình và phân biệt nó với tình yêu đích thực. Cô cũng nhận ra chính nỗi khát khao nơi mình đã xô đẩy mình đi vào và đeo bám các mối quan hệ đầy tai họa ấy như thế nào. Và cô hiểu rằng mình cần phải kiểm soát và chế ngự nỗi khát khao ấy nếu muốn phát huy được các năng lực tiềm tàng của bản thân.

Bệnh lý nói trên được gọi là lệ thuộc và thụ động, bởi vì những người mắc chứng rối loạn này chỉ bận tâm tìm kiếm những gì mà kẻ khác làm cho mình thay vì cố gắng làm những gì mình có thể làm. Lần nọ, làm việc với một nhóm năm bệnh nhân độc thân - tất cả đều mắc chứng lệ thuộc thụ động - tôi yêu cầu họ nêu rõ các mục tiêu mà họ đang nhắm đến trong cuộc sống, cụ thể là họ muốn đời sống họ sẽ như thế nào trong năm năm nữa. Cách này hay cách khác, câu trả lời của mỗi người trong họ cũng chung qui là: “tôi muốn mình sẽ được kết hôn với một người thực sự quan tâm săn sóc mình”. Chẳng có ai đề cập đến chuyện dấn thân vào một nghề nghiệp khó khăn, hoặc sáng tác một tác phẩm nghệ thuật, hoặc đảm nhận một hoạt động xã hội hay một vị thế nào đó có tính đòi hỏi mình yêu thương và phục vụ cao độ. Ý niệm về sự nỗ lực không có chỗ đứng trong những ước mơ của họ. Họ chỉ ôm ấp một viễn cảnh trong đó họ thuần túy đón nhận sự quan tâm săn sóc - còn chính mình thì khỏe re, chẳng phải làm chi cả. Tôi đã nói với năm bệnh nhân này điều mà tôi vẫn thường nói với nhiều người khác: “Nếu mục tiêu của các anh là được yêu, các anh sẽ chẳng bao giờ đạt được nó. Cách duy nhất để

bảo đảm mình được yêu, đó là các anh phải trở thành con người xứng đáng được yêu. Nhưng các anh sẽ không xứng đáng được yêu bao lâu các anh chỉ nuôi dưỡng có một mục tiêu chủ yếu trong đời là được người ta yêu thương chăm sóc mình”. Nói thế không hề có ý khẳng định rằng những người lệ thuộc thụ động không bao giờ làm bất cứ gì cho kẻ khác. Có điều, nếu họ có làm gì cho ai cũng chỉ nhằm để củng cố mối gắn bó với người ấy và qua đó đảm bảo mình sẽ nhận được sự quan tâm săn sóc của người ấy. Chính vì thế, thật là thiên nan vạn nan để họ làm cái động tác “hòn đất ném đi” nếu như họ thấy rõ rằng không có mấy hy vọng sẽ được “hòn chì ném lại”. Tất cả năm thành viên trong nhóm nói trên đều cảm thấy cực kỳ cam go chuyện mua một ngôi nhà, hoặc sống tách rời khỏi cha mẹ, hoặc bỏ một chỗ làm cũ mà mình hoàn toàn không hứng thú với công việc, ngay cả chuyện làm quen với một môn giải trí nào đó cũng cực kỳ cam go.

Trong đời sống vợ chồng, thường có một sự phân công giữa hai người - và sự phân công này xem ra hữu ích. Công việc nấu nướng, quét dọn, đi chợ, săn sóc con cái... thuộc về người phụ nữ. Còn người đàn ông thì lo làm ăn, cung cấp tài chánh, cắt cỏ ngoài vườn, sửa sang những đồ đạc hỏng hóc. Song lúc này lúc khác, nhiều đôi vợ chồng bỗng dưng hoán đổi vai trò với nhau: anh chồng thỉnh thoảng nấu một bữa cơm, hằng tuần dành ra một ngày chăm sóc con cái, tặng cho vợ một bất ngờ thú vị bằng cách cầm chổi quét dọn sạch sẽ nhà cửa. Chị vợ có thể nhận một việc làm bán thời gian, dành lấy phần việc xén cỏ ngoài vườn trong ngày sinh nhật của chồng, hoặc xung phong gánh vác mọi chi phí của gia đình trong ít lâu. Hai người có thể xem việc hoán đổi vai trò này như một trò chơi

làm cho cuộc sống hôn nhân của họ thêm phong phú và ý vị. Nhưng trong trò chơi hoán đổi ấy còn có một ý nghĩa quan trọng hơn nhiều - dù chính đương sự có thể không ý thức - đó là, khi thỉnh thoảng đổi vai cho nhau như thế, hai người đang làm giảm thiểu mức độ lệ thuộc giữa họ với nhau. Có thể nói, mỗi người trong họ đang tập tành để sống còn được trong trường hợp người kia mất đi. Thế nhưng, đối với những người mắc chứng rối loạn lệ thuộc thụ động, cái chết của vợ (hay chồng) mình là một viễn ảnh hãi hùng đến nỗi họ không dám nghĩ đến nó và không dám chuẩn bị để đón nhận nó. Họ không dám giảm thiểu mức lệ thuộc vào nhau và không dám cho phép vợ (hay chồng) mình có được sự tự do nhiều hơn. Như vậy, có thể ghi nhận một trong những đặc điểm ứng xử của người lệ thuộc thụ động trong đời sống hôn nhân, đó là họ phân công vai trò của vợ và chồng một cách cứng nhắc - và họ tìm cách để gia tăng hơn là để giảm thiểu mức độ lệ thuộc lẫn nhau, nhằm biến cuộc hôn nhân của họ thành một cái bẫy nhốt cứng hết đường cựa quậy. Trong khi làm như thế nhân danh tình yêu (kỳ thực đây chỉ là sự lệ thuộc chứ không phải tình yêu) - họ đang đe dọa tự do và phẩm cách của chính mình lẫn của người bạn đời của họ. Trong quá trình như vậy, những người vợ (hay chồng) mắc chứng lệ thuộc thụ động sẽ đánh mất cả những khiếu năng mà họ đã đạt được trước khi kết hôn. Một ví dụ khá phổ biến minh họa điều vừa nói, đó là hiện tượng nhiều người vợ bỗng dưng “không thể” lái xe được nữa. Trong một số trường hợp, cô vợ chấm dứt lái xe không vì lý do gì cụ thể cả. Một số trường hợp khác, người vợ tuyên bố không rờ tới tay lái nữa vì sợ gặp tai nạn; số là ít lâu sau khi lấy chồng, chị bị một va quệt nhỏ khi đang chạy xe, thế là chị phóng đại nỗi lo sợ ấy lên và quyết định từ nay khoán trắng nhiệm

vụ lái xe cho chồng. Do nỗi ám ảnh đầy tưởng tượng ấy của chị, từ nay chị gần như hoàn toàn lệ thuộc vào anh - và anh bị buộc chặt vào vai trò làm tài xế cho chị, như bóng với hình. Thế là từ nay, anh chồng phải đưa vợ đi mua sắm - hoặc anh phải đảm nhận luôn cả mọi việc mua sắm. Vì tình trạng này thường làm thỏa mãn nhu cầu lệ thuộc vào nhau giữa hai người nên đa số các cặp vợ chồng chẳng bao giờ nhận thấy đó là tình trạng bệnh hoạn hoặc chí ít là một vấn đề cần giải quyết. Một chủ nhà băng nợ, vốn rất thông minh tinh tế, cho tôi biết vợ ông - một phụ nữ bốn mươi sáu tuổi - bỗng dưng từ chối không lái xe nữa vì một mối “ám ảnh” khủng khiếp nào đó. Tôi giải thích cho ông ta rằng rất có thể vợ ông có vấn đề về mặt tâm thần. Ông phản đối: “Ồ không đâu, bác sĩ của bà ấy nói rằng đó chỉ là hệ quả của sự mãn kinh. Mà như vậy thì đành chịu thôi chứ biết làm gì được!”. Chị vợ thì cảm thấy yên tâm vì chồng mình khó mà dan díu với ai khác và do đó không thể bỏ mình - vì sau ngày làm việc, anh ta vẫn tiếp tục bận rộn túi bụi: nào là đưa chị đi mua sắm, nào là chở bọn trẻ đi chơi... Anh chồng cũng cảm thấy yên tâm vì vợ anh khó lòng mà dan díu với ai khác và do đó không thể bỏ anh - vì hễ anh đi vắng thì chị bị chôn chân ở nhà, không thể đi ra ngoài gặp gỡ bất cứ ai. Cứ vậy, cuộc sống vợ chồng của những người lệ thuộc thụ động có thể vững bền và ổn định; nhưng những cuộc hôn nhân như vậy không thể được xem là lành mạnh hoặc có tình yêu đích thực - vì sự ổn định đó được mua bằng giá của tự do, và vì mối quan hệ kiểu ấy làm khựng lại hoặc tiêu hủy luôn quá trình trưởng thành của mỗi người trong họ. Đó là lý do tại sao chúng tôi cứ phải nhắc đi nhắc lại hoài với các cặp vợ chồng rằng “một cuộc hôn nhân tốt đẹp

đúng nghĩa chỉ có thể tồn tại khi cả hai người đều mạnh mẽ và đều có bản lĩnh độc lập”.

Tình trạng lệ thuộc thụ động bắt nguồn ở nguyên nhân thiếu vắng tình yêu. Người lệ thuộc thụ động bị khắc khoải với tâm trạng trống rỗng bên trong - và tâm trạng này là kết quả của một thời thơ ấu thiếu vắng tình thương và sự ân cần săn sóc của cha mẹ. Như chúng ta đã đề cập trong phần trước, những đứa trẻ được yêu thương và được săn sóc tương đối chu đáo sẽ bước đến tuổi trưởng thành với niềm xác tín sâu sắc rằng mình là một cái gì đáng yêu và có giá trị và - do đó - sẽ được yêu thương và săn sóc bao lâu niềm xác tín ấy vẫn còn. Trái lại, những đứa trẻ lớn lên trong một bầu khí thiếu vắng tình yêu và sự quan tâm săn sóc sẽ bước vào tuổi trưởng thành với một tâm trạng đầy bất an và lo lắng. Thật vậy, đó là tâm trạng trần trụi vì “mình thiếu thốn” và cảm thấy cuộc đời đầy bất trắc và nghiệt ngã. Thêm vào đó là nỗi mặc cảm rằng mình không có giá trị và không đáng được người khác yêu mến. Thật dễ hiểu tại sao những người này thường vồ chộp lấy tình yêu và sự quan tâm săn sóc ở bất cứ đâu mà họ có thể gặp thấy. Và khi đã gặp thấy rồi, họ cố bám chặt lấy nó một cách điên cuồng đến nỗi nhiều khi họ có những lối hành xử đầy thủ đoạn và bất nhân - nghĩa là chính họ sẽ phá hư mối quan hệ mà họ muốn bảo tồn. Cũng trong phần trước, chúng ta đã thấy rằng tình yêu và khuôn khổ kỷ luật - tức qui phạm - luôn gắn liền với nhau. Những cha mẹ không yêu thương săn sóc con cái cũng chính là những cha mẹ không có mấy kỷ luật trong đời sống bản thân. Không giúp được cho con cái mình cảm thấy rằng chúng được yêu, họ cũng không giúp được cho chúng khả năng sống một đời sống có khuôn khổ. Như vậy, tình trạng lệ thuộc thái quá của những người lệ thuộc

thụ động chính là dấu hiệu chủ yếu cho thấy sự rối loạn nhân cách nơi họ. Người lệ thuộc thụ động là người thiếu khả năng tự chế. Họ không muốn và không đủ sức để kiểm soát nỗi khát khao được người khác quan tâm đến mình. Trong khi cố vun quén và gìn giữ những mối quan hệ gắn bó tình cảm với người khác, họ sẵn sàng thí đốt cả lòng thành thật. Họ níu giữ những mối quan hệ lãng nhăng vô ích mà lẽ ra họ nên cắt đứt. Song nghiêm trọng hơn cả, họ thiếu mất cả ý thức trách nhiệm đối với chính bản thân. Họ thụ động hướng nhìn về kẻ khác - thậm chí nhìn về con cái họ - như là nguồn cung cấp cho họ niềm vui và sự thỏa mãn. Vì thế, khi họ không được thỏa mãn, không được vui, họ cho rằng đó là tại lỗi của người khác. Cứ thế, họ triền miên bất mãn vì họ triền miên mang tâm trạng bị người khác xử tệ; bởi thực sự đâu có ai có thể đáp ứng mọi yêu cầu của họ và “làm” cho họ hạnh phúc được! Một đồng nghiệp của tôi thường nói: “Này anh bạn, điều tệ hại nhất mà anh có thể làm cho chính mình đó là anh để mình lệ thuộc vào một người khác. Chẳng thà anh sa vào nghiện ngập heroin còn đỡ tệ hại hơn. Vì bao lâu anh còn có heroin, heroin sẽ không bao giờ làm anh thất vọng. Heroin chắc chắn sẽ làm anh vui, miễn là anh có nó. Còn nếu anh kỳ vọng một con người nào đó sẽ làm anh vui, anh sẽ gặp hết thất vọng này đến phũ phàng khác”. Thật vậy, không phải ngẫu nhiên việc những người lệ thuộc thụ động - khi gặp thất vọng trong quan hệ với kẻ khác - thường đắm đầu vào chỗ nghiện ngập rượu và ma túy. Nhân cách của người lệ thuộc thụ động là “nhân cách của kẻ nghiện”. Họ nghiện người khác. Họ lao thẳng vào và ngẫu nhiên người khác. Và khi không có ai để họ lao vào và ngẫu nhiên, họ thường tìm đến với rượu và ma túy - như một cách để bù trừ!

Nói tóm, sự lệ thuộc có những dáng dấp như thể là tình yêu - vì nó là một động lực xô đẩy người ta tới gắn kết mãnh liệt với nhau. Nhưng thực sự nó không phải là tình yêu. Nó chỉ là một dạng đối lập với tình yêu. Sự lệ thuộc phát nguồn từ tình trạng thiếu vắng tình yêu của cha mẹ - và đến lượt mình, người lệ thuộc sẽ lặp lại tình trạng thiếu vắng này. Người lệ thuộc cố tranh thủ để nhận hơn là để cho. Con đường trưởng thành của họ bị chặn đứng, còn nhân cách ấu trĩ thì được củng cố. Họ bị giam hãm chứ không phải được giải phóng. Cuối cùng, sự lệ thuộc tàn phá chứ không xây dựng các mối quan hệ - tàn phá chứ không xây dựng con người.

## **QUYẾN LUYẾN MÀ KHÔNG YÊU.**

Trong sự lệ thuộc có một khía cạnh đáng để ý - đó là người lệ thuộc không hề quan tâm đến sự trưởng thành tinh thần. Họ chỉ muốn hưởng thụ. Họ khát khao được thỏa mãn, được sung sướng - chứ không khao khát được trưởng thành. Họ không muốn gánh chịu những nỗi phiền phức, cô đơn và đau khổ không thể tránh khỏi trên con đường tiến đến trưởng thành. Người lệ thuộc cũng không bận tâm tới sự trưởng thành tinh thần của kẻ mà họ bám víu. Họ chỉ thao thức một điều: kẻ ấy có đó để thỏa mãn họ. Sự lệ thuộc là một trong những dạng ứng xử dễ bị tưởng lầm là tình yêu - mà kỳ thực không phải là tình yêu, vì lệ thuộc không làm người ta trưởng thành. Chúng ta sẽ xem xét một số dạng ứng xử khác nữa vốn cũng dễ bị ngộ nhận là tình yêu. Và chúng ta sẽ thấy sáng tỏ rằng việc quyến luyến người ta và sẵn sàng đáp ứng mọi yêu cầu của người ta mà không

lưu tâm đến sự trưởng thành tinh thần của người ta thì cũng không phải là tình yêu chút nào cả.

Chúng ta vẫn thường nói về người này kẻ kia rằng ông ấy yêu vật này, bà ấy yêu việc nọ - chẳng hạn, yêu tiền bạc, yêu danh vọng, yêu cây cảnh, yêu thể thao... Quả là có những người có thể đi quá mức độ bình thường, say mê làm việc sáu mươi, bảy mươi, tám mươi giờ mỗi tuần để thu vén của cải hay quyền lực càng nhiều càng tốt. Thế nhưng, dù tài sản hay tên tuổi của họ có lớn đến đâu, tất cả những nỗ lực thu vén của họ cũng không hề làm cho bản ngã họ được triển nở. Thật vậy, thỉnh thoảng chúng ta vẫn có thể bình phẩm về một tay trọc phú nào đó rằng “ông ấy là một kẻ ti tiện, hung ác và bủn xỉn”. Trong khi vẫn nhìn nhận ông trọc phú ấy yêu tiền bạc và quyền lực, chúng ta lại không thể cho rằng ông ta là một con người biết yêu thương. Tại sao vậy? Tại vì của cải và quyền lực - đối với ông - đã trở thành cứu cánh chứ không phải là phương tiện để ông đạt đến một mục tiêu thuộc bình diện tinh thần. Thế mà cứu cánh đích thực duy nhất của tình yêu chính là sự phát triển tinh thần, tức sự thăng tiến về nhân tính.

Các môn giải trí là những hoạt động chúng ta dùng để tự di dưỡng. Nếu chúng ta biết yêu chính bản thân mình - nghĩa là biết tự di dưỡng để lớn lên về tinh thần - chúng ta cũng phải biết tự cung ứng cho mình tất cả những gì cần thiết dù chúng không trực tiếp thuộc lãnh vực tinh thần. Để di dưỡng tinh thần thì không thể không di dưỡng thể xác. Chúng ta cần lương thực để ăn và nhà cửa để ở. Dù có hăng hái đến mấy đối với việc thăng tiến tinh thần, chúng ta cũng cần sự nghỉ ngơi và thư giãn, cần vận động thân thể và cần để cho tâm trí có những lúc được lang bang. Các thánh nhân cũng phải

ngủ và các đạo sư cũng phải chơi đùa. Nghĩa là các thú tiêu khiển có thể là phương tiện qua đó chúng ta chăm sóc chính mình. Song nếu một thú tiêu khiển trở thành một cứu cánh tự thân nó, bấy giờ nó không còn là phương tiện để người ta phát triển bản ngã nữa mà đã thay thế chính mục tiêu ấy. Chẳng hạn, trong môn đánh gôn, có những quý ông và quý bà cao niên mà mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc sống họ là thắng thêm vài điểm nữa trong cuộc chơi. Họ cố hết sức để chơi hay hơn, và sự nỗ lực ấy giúp họ cảm thấy rằng mình đang tiến bộ trong cuộc sống và - vì thế - cũng giúp họ lãng quên thực tế rằng họ đã khựng lại và đã ngừng nỗ lực hoàn thiện chính mình trong tư cách là người. Nếu họ biết yêu chính mình hơn, hẳn họ sẽ không để mình quá mất ăn mất ngủ vì một mục tiêu nông cạn và hời hợt như vậy.

Đàng khác, quyền lực và tiền của có thể là những phương tiện tốt để phục vụ cho mục tiêu yêu thương. Chẳng hạn, một người có thể dấn thân vào sự nghiệp chính trị với bao nhiêu nhọc nhằn nhằm mục đích chính là sử dụng quyền lực chính trị của mình để mưu cầu thiện ích cho nhân loại. Hoặc một số người có thể cần cù kiếm tiền không phải vì tiền nhưng vì muốn có điều kiện để cho con cái ăn học - hoặc để cho chính bản thân họ có được điều kiện để học hỏi và suy tư những gì cần thiết cho sự trưởng thành tinh thần của họ. Trong trường hợp này, cái mà họ yêu không phải là quyền lực hay tiền của nhưng chính là con người.

Điều tôi muốn hàm ý ở đây - cũng như trong suốt phần này của quyển sách - đó là chúng ta sử dụng từ “yêu” một cách quá chung chung - và do đó gây lộn xộn cho việc nhận hiểu ý nghĩa của tình yêu đích thực. Đành rằng tôi không có ý đòi điều chỉnh lại cách nói của

đại chúng trong vấn đề này. Song bao lâu tiếng “yêu” còn được chúng ta dùng để mô tả mối quan hệ của mình với bất cứ cái gì mình cho là quan trọng, bất cứ cái gì mình quyến luyến mà không hề cân nhắc đến chất lượng của mối quan hệ ấy - thì bấy lâu chúng ta sẽ còn gặp khó khăn trong việc nhận hiểu ai là người khôn ngoan thực và ai là người đại dốt thực, ai là người tốt và ai là người xấu, ai thanh cao và ai dung tục...

Căn cứ theo định nghĩa chuyên biệt hơn về tình yêu mà chúng ta đã đề xuất - thì vấn đề sẽ thật rõ ràng: ta chỉ có thể yêu con người mà thôi. Sở dĩ thế bởi vì theo cách quan niệm thông thường của chúng ta, chỉ có con người mới có một tinh thần với khả năng triển nở đáng kể. Hãy xem xét vấn đề các con vật nuôi, chẳng hạn. Chúng ta “yêu” con chó nhà mình. Ta cho nó ăn, tắm nó, vuốt ve và âu yếm nó; ta dạy dỗ nó và chơi đùa với nó. Khi con chó ngã bệnh, ta có thể bỏ ngang mọi việc mình đang làm để đưa nó đến bác sĩ thú y. Nếu con chó đi lạc mất hoặc chết, ta nuối tiếc thẩn thờ. Thật vậy, đối với một số người trong hoàn cảnh cô độc, những con vật nuôi có thể trở thành lẽ sống duy nhất của họ. Vậy nếu đó không phải là tình yêu, thì là cái gì? Nào, ta hãy thử xem xét sự khác nhau giữa mối quan hệ của ta với một con người khác. Trước hết, sự liên lạc với một con vật nuôi thật quá hạn chế so với mối liên lạc với một con người mà ta bầu bạn. Ta không thể biết chắc con chó của mình đang nghĩ gì. Chính nhờ sự “không biết” ấy mà ta có thể gán những ý nghĩ và tâm trạng của chính mình cho con vật - để rồi cảm thấy một sự thân tình gần gũi với nó - mà kỳ thực chẳng có gì chắc chắn là nó cảm nghĩ đúng như ta tưởng tượng. Thứ hai, chúng ta lấy làm thỏa mãn chỉ khi những ý muốn của con vật nuôi am hợp với ý muốn của ta. Đây

chính là cơ sở hàng đầu để ta lựa chọn vật nuôi, và khi thấy có dấu hiệu con vật bắt đầu ngang ngạnh bất kham, chúng ta tính đến chuyện tống khứ nó đi. Ta không kiên trì giữ một con vật nếu nó chống lại mình. Bài học duy nhất mà ta dạy cho con vật nuôi để phát triển nó chính là bài học tuân phục. Trong khi đó, ta lại có thể ước muốn những người khác xây dựng một “ý chí riêng cho họ”; thật vậy, mong muốn người khác có được bản sắc riêng của họ, đó là một trong những đặc điểm của tình yêu đích thực. Cuối cùng, trong quan hệ với con vật nuôi, ta cố tìm cách để củng cố tình trạng lệ thuộc của nó. Chúng ta không muốn con chó của mình trưởng thành và trở nên độc lập khỏi mình. Ta muốn nó ngoan ngoãn làm theo mọi hiệu lệnh của ta. Ta đánh giá một con chó theo mức độ nó gắn bó với mình hơn là theo mức độ nó độc lập khỏi mình.

Vấn đề “yêu” vật nuôi mà ta đang bàn ở đây thật có tầm quan trọng - vì có nhiều, rất nhiều người chỉ có khả năng “yêu” các con vật nuôi thôi chứ không hề có khả năng thực sự yêu thương con người. Vô số binh lính viễn chinh Mỹ đã cưới các cô gái Đức, Ý, Nhật... và đã có những cuộc hôn nhân bình yên vô sự với những người vợ bất đồng ngôn ngữ ấy. Nhưng đến khi các cô vợ của họ bắt đầu học tiếng Anh thì hôn nhân của họ cũng bắt đầu rục rịch đổ vỡ. Sở dĩ thế bởi vì các anh chồng không còn có thể phóng chiếu lên vợ họ những ý nghĩ, tâm trạng, ước muốn và mục tiêu của chính họ và - nhờ đó - có được cảm nghiệm thân tình gần gũi với vợ y như trường hợp quan hệ với một con vật nuôi. Thay vào đó, khi các cô vợ học tiếng Anh, những anh chồng này bắt đầu nhận ra rằng vợ mình có những ý tưởng, quan điểm và mục tiêu khác với mình. Đối với một số trường hợp, đây là lúc tình yêu bắt đầu phát triển; đối với nhiều trường hợp

khác, đây lại là lúc tình yêu tiêu tan. Những người phụ nữ “ván chưa đóng thuyền” cần cảnh giác đối với những người đàn ông tha thiết gọi mình là “con mèo cưng của anh”, những người đàn ông chỉ yêu mình vì mình tỏ ra là một “con mèo cưng”, những người đàn ông không đủ khả năng để tôn trọng sức mạnh, tính cách độc lập và cá tính của mình. Song có lẽ ví dụ đáng buồn nhất của hiện tượng “chỉ yêu vật nuôi thôi” chính là tình trạng rất nhiều phụ nữ chỉ có thể “yêu” con mình khi nó còn ở tuổi bồng ẵm trên tay. Những người phụ nữ này có thể được tìm thấy ở khắp nơi. Họ là những bà mẹ lý tưởng khi đứa con của họ chưa đến tuổi thôi nôi. Họ vuốt ve nó không biết chán, họ thích thú úp mặt con vào ngực mình để cho nó bú, họ âu yếm nó và giỡn với nó. Tình cảm của họ thật nồng nàn, mối quan tâm của họ thật triệt để, và niềm vui của họ thật menh mang chất ngất trong tư cách làm mẹ. Nhưng, bỗng một lúc nào đó, mọi sự hoàn toàn thay đổi. Khi đứa bé bắt đầu chứng tỏ rằng nó có ý muốn riêng của nó: nó không nghe lời, nó khóc nhè, nó từ chối chơi với mẹ và thỉnh thoảng nó giãy nảy không chịu để mẹ vuốt ve, nó “theo” người khác, nó bắt đầu tìm kiếm sự độc lập... thì đó cũng là lúc mà tình yêu của các bà mẹ này teo lại và tắt ngúm. Bà mẹ sẽ không dành quan tâm cho đứa trẻ như trước nữa; bà lạnh nhạt với nó, bà xem nó chỉ như một sự quấy rầy. Đồng thời bà thường cảm thấy rất muốn có thai lại, để có một đứa bé khác - một cục cưng khác. Thường thì bà sẽ đạt được ước muốn của mình, nghĩa là có thai và sinh đứa bé khác - thế là vòng quay lại bắt đầu. Nếu không, người ta sẽ thấy bà thường xuyên chạy qua nhà hàng xóm để bồng ẵm và nựng nịu đứa bé của láng giềng - trong khi chẳng quan tâm gì mấy đến con cái (đã lớn hơn) của chính mình. Đối với những đứa trẻ của các bà mẹ như

thế, tuổi lên hai không chỉ là tuổi thôi nôi mà đó còn là tuổi chấm dứt kinh nghiệm được mẹ mình yêu thương. Nỗi khổ và nỗi buồn tủi nơi những đứa trẻ này được nhận thấy một cách rõ ràng bởi mọi người xung quanh - ngoại trừ mẹ nó, vì bà đang bận rộn với cục cưng mới của bà. Tâm trạng buồn tủi ấy thường gây di lụy mãi đến tuổi trưởng thành: đứa trẻ lớn lên thành một người bạc nhược bi quan và có nhân cách lệ thuộc thụ động.

Những dẫn giải trên nhằm cho thấy rằng loại “tình yêu” đối với em bé và đối với vật nuôi - ngay cả đối với người vợ (hay chồng) luôn luôn ngoan ngoãn lệ thuộc và vâng lời mình - là một kiểu cách ứng xử thuần túy có tính bản năng mà ta có thể gọi là “bản năng làm mẹ”, hay nói khái quát hơn: “bản năng làm cha mẹ”. Ta có thể so sánh loại bản năng này với bản năng “phải lòng” (đã được bàn đến trước đây): nó không phải là hình thái đúng đắn của tình yêu bởi vì nó không đòi mấy nỗ lực; nó cũng không hoàn toàn là một hành vi quyết định hay chọn lựa của ý chí; nó hậu thuẫn cho bản năng sinh tồn của giống loài song nó lại không trực tiếp đóng góp cho sự cải thiện và sự trưởng thành tinh thần của giống loài; nó gần với tình yêu ở chỗ nó là một vận động hướng ra với người khác và hậu thuẫn cho việc thiết lập những mối ràng buộc liên vị mà từ đó tình yêu đích thực có thể nảy sinh; nhưng còn vô số việc đòi người ta phải làm để có thể xây dựng một cuộc hôn nhân lành mạnh và đầy sức sống, để nuôi dạy một đứa trẻ lớn lên một cách vững vàng cả thể xác lẫn tinh thần, hoặc để đóng góp cho sự thăng tiến của nhân loại.

Vấn đề cần ghi nhận ở đây là: di dưỡng không phải chỉ có nghĩa đơn thuần là cho bú, cho ăn, và sự di dưỡng tinh thần là một tiến trình bao giờ cũng đầy tính tế nhị nên ta không thể đặt công việc đó

dưới sự điều động của bản năng. Trước đây chúng ta đã có nhắc đến một bà mẹ không cho phép con trai mình đi xe buýt đến trường. Xét theo một nghĩa nào đó, việc bà lái xe hơi đưa đón con trai mỗi ngày là một việc di dưỡng cho con. Nhưng con trai bà lại không cần loại di dưỡng ấy - vì khi làm thế, bà đang kìm hãm hơn là thúc đẩy tiến trình phát triển tinh thần của con bà! Chúng ta còn có thể kể ra vô số ví dụ khác nữa, như: những bà mẹ cố ép con cái mình ăn nhiều dù chúng đã béo phì; những ông bố mua quá nhiều đồ chơi cho con trai và quá nhiều quần áo cho con gái; những bậc cha mẹ quá cưng chiều con mình đến độ nó muốn gì được nấy. Thế mà, tình yêu đâu phải có nghĩa là cho đi một cách dễ dãi vô nguyên tắc. Tình yêu đích thực đòi người ta biết cho đi một cách sáng suốt và cũng biết giữ lại một cách sáng suốt. Nó đòi ta biết khen một cách sáng suốt song cũng biết phê phán một cách sáng suốt. Yêu người là sáng suốt tranh luận với người, sáng suốt giằng co với người, sáng suốt đương đầu với người, sáng suốt năn nỉ, thúc ép, dỗ dành người. Tình yêu là năng lực lãnh đạo. Nói “sáng suốt” có nghĩa rằng phải biết cân nhắc suy xét, và làm sao ta có thể cân nhắc suy xét được nếu chỉ huy động có bản năng thôi! Yêu là phải động não và nhiều khi phải đưa ra những quyết định tím lòng.

## **“THÍ BỎ CHÍNH MÌNH”**

Người ta có thể trao ban một cách thiếu sáng suốt và gây tai hại cho người khác vì nhiều động lực khác nhau - nhưng đằng sau các động lực ấy có thể ghi nhận một nét căn bản chung: đó là “người trao

ban” - ngụ ý trang dưới danh nghĩa tình yêu - đang đáp ứng những nhu cầu của chính mình mà không quan tâm đến các nhu cầu tinh thần của người nhận. Một viên chức nọ - sau hồi lâu lưỡng lự - đã đến gặp tôi và cho biết rằng vợ ông đang bị suy sụp tinh thần mãn tính và cả hai con trai ông đã phải bỏ ngang học trình đại học để ở nhà điều trị tâm thần. Dù cả nhà ông đang “bệnh” như vậy, đầu tiên ông vẫn hoàn toàn không hay biết rằng rất có thể bản thân mình có liên quan trách nhiệm đến tình trạng “bệnh hoạn” ấy. Ông kể: “Tôi làm tất cả những gì có thể để săn sóc vợ con tôi, không có một giây phút nào mà tôi không nghĩ đến vợ và con tôi.” Sau khi tìm hiểu và phân tích tình hình của người đàn ông này, tôi nhận thấy rằng quả thật ông đã làm việc tất bật tối mày để cung ứng cho nhu cầu của vợ con ông. Ông đã mua cho mỗi đứa con trai một xe hơi đời mới, rồi chính ông chi trả tiền bảo hiểm cho chúng - mặc dù ông vẫn cảm thấy rằng các con mình nên bắt đầu tập tự lập dần dần. Tuần nào ông cũng đưa vợ vào thành phố xem phim hoặc xem nhạc kịch mặc dù bản thân ông vừa ghét ôpêra vừa không thích đi tới chốn ồn ào náo nhiệt. Công việc ở sở thường xuyên ngập đầu, nhưng ông vẫn tranh thủ các giờ rảnh của mình ở nhà để dọn dẹp và chăm sóc nhà cửa - vì vợ và các con ông chẳng bao giờ quan tâm đến chuyện lau chùi quét dọn. “Ông dốc sức phục vụ vợ con như vậy mà không thấy mệt sao?”, tôi hỏi. “Mệt lắm chứ”, ông trả lời, “nhưng tôi không thể làm gì khác hơn được. Tôi yêu vợ con và tôi không thể không săn sóc vợ con tôi. Tình cảm của tôi đối với vợ con không cho phép tôi đứng khoanh tay khi thấy vợ con mình cần điều gì đó. Có lẽ tôi không phải là một thức giả học sâu hiểu rộng, nhưng ít ra tôi có một tấm lòng”.

Có một chi tiết thú vị, đó là bố của người đàn ông này vốn là một học giả khá danh tiếng - song đồng thời cũng là một tay nghiện rượu và có nhiều quan hệ lằng nhằng với phụ nữ đến độ hoàn toàn phớt lờ trách nhiệm đối với gia đình. Dần dần, ông bệnh nhân của tôi được giúp đỡ và đã nhận ra rằng ngay từ hồi còn bé ông đã thề sẽ sống khác với bố mình càng nhiều càng tốt, sẽ trở thành một người đàn ông đầy tình cảm và quan tâm - vì bố ông đã tỏ ra là một con người gỗ đá và tắc trách. Rồi ông thậm chí đi đến nhìn nhận rằng ông vốn đã khẳng định cho mình một hình ảnh và hầu hết các hành vi cử chỉ của ông - kể cả ở sở làm - đều nhằm để củng cố hình ảnh ấy, đó là hình ảnh một con người dạt dào yêu thương và xả kỷ. Duy có điều mà ông không dễ dàng nhận ra, đó là ông không hiểu chính ông đã kìm hãm vợ con ông lại trong tình trạng ấu trĩ như thế nào. Ông luôn miệng gọi vợ ông là “con mèo nhỏ của anh”, và gọi hai đứa con trai đã đến tuổi trưởng thành hần hoi là “cục cưng của bố”. “Làm sao tôi có thể xử sự khác được?”, ông phân bua, “rất có thể việc tôi yêu thương vợ con là một cách để phản ứng lại bố tôi, nhưng chẳng lẽ chỉ vì vậy mà các hành vi yêu thương của tôi trở thành mất hết ý nghĩa yêu thương sao? Hoặc chỉ vì vậy mà tôi trở thành một đứa con bất hiếu với bố mình?” Thì ra, điều mà người đàn ông này cần nhận hiểu rõ đó là tình yêu có những khía cạnh phức tạp hơn nhiều chứ không chỉ đơn giản như ông nghĩ, tình yêu đòi ông phải dấn thân trọn con người - cả cái đầu lẫn trái tim - chứ không phải chỉ có một việc là trao ban một cách bất cần cân nhắc suy xét. Vì mục đích của ông là trở nên khác với bố mình càng nhiều càng tốt nên ông không đủ khả năng để vạch ra cho mình một đường lối uyển chuyển biểu lộ tình yêu. Ông không biết rằng nhiều khi từ chối đáp ứng yêu cầu của

người ta thì mới là yêu người ta thực sự. Ông không biết rằng yêu người ta là phải biết thúc đẩy người ta độc lập chứ không phải lặn vào chăm sóc cho họ về những gì mà họ có thể tự chăm sóc được cho chính họ. Ông cũng không biết rằng hễ yêu người ta thì có những khi phải biết đưa ra những đòi hỏi của chính mình, phải biết bày tỏ sự giận dữ, sự phản đối - vì những điều ấy cũng cần cho sự lành mạnh tâm thần của người ta không kém chi so với sự dẫn thân phục vụ họ. Nghĩa là, tình yêu cũng cần phải được diễn tả bằng sự đương đầu chứ không phải duy chỉ bằng sự khoan nhượng.

Sau khi dần dần nhận thức ra những điều ấy, người đàn ông trong câu chuyện của chúng ta bắt đầu có những thay đổi. Ông không đích thân dọn dẹp hết những lộn xộn mà ông thấy trong nhà nữa; thay vào đó ông nghiêm khắc khuyến cáo các con trai ông phải biết chia sẻ các công việc nhà một cách thích đáng. Ông từ chối tiếp tục trả tiền bảo hiểm giao thông cho các con trai, bảo chúng rằng nếu chúng muốn lái xe thì phải tự lo lấy phần chi phí ấy. Ông đề nghị vợ ông nên đi New York một mình để xem ôpêra... Trong khi thay đổi như vậy, ông cũng phải chấp nhận nguy cơ bị vợ con hiểu lầm là “ông già mắc dịch” và ông cũng phải đoạn tuyệt cái uy phong của vai trò làm người cung ứng cho mọi nhu cầu của gia đình. Cho dù cung cách ứng xử trước đây của ông đã được thúc đẩy chủ yếu bởi nhu cầu muốn khẳng định mình là một con người biết yêu thương, nhưng trong thâm tâm ông vẫn một cách nào đó không xác tín đó là cung cách yêu thương đích thực; nhờ vậy mà ông đã có thể tiến hành cuộc sửa đổi toàn bộ hệ thống ứng xử của mình. Ban đầu, cả vợ và các con ông đều tỏ phản ứng giận dữ trước sự thay đổi của ông. Nhưng chẳng bao lâu sau đó, một trong hai chàng con trai ông đã trở

lại đại học, còn chàng kia thì nhận một việc làm có nhiều tính trách nhiệm hơn và sắm cho mình một căn hộ riêng. Vợ ông thì bắt đầu cảm thấy vui với tính cách độc lập mới mẻ của bà và trở thành chứng chạc hơn. Còn chính bản thân ông, ông thấy mình làm việc có hiệu quả hơn ở sở và đồng thời cảm thấy cuộc sống ý vị hơn nhiều.

Cung cách yêu thương vốn sai lạc của người đàn ông nói trên là một dạng của chứng khoái khổ (masochism). Nhiều người thường có khuynh hướng cho rằng chứng khoái khổ (masochism) và kích khổ (sadism) chỉ thuần túy thuộc lãnh vực sinh hoạt tình dục - (nghĩa là những người mắc chứng này chỉ nhận khoái cảm tình dục trong việc gây ra hay nhận chịu sự đốn đau thể xác). Thật ra, hiện tượng kích khổ hay khoái khổ theo nghĩa ấy không phải là hiện tượng phổ biến lắm trong tâm bệnh học. Điều được ghi nhận thông thường hơn rất nhiều, và cũng nghiêm trọng hơn rất nhiều, đó là hiện tượng khoái khổ hoặc kích khổ trong cung cách ứng xử: một cách vô thức, người ta ước muốn bị hành khổ và ước muốn hành khổ nhau trong các mối quan hệ liên vị không dính dáng gì đến tình dục. Chẳng hạn, một phụ nữ tìm đến bác sĩ tâm thần vì bị suy sụp tinh thần do bị chồng chi lãnh đạm, hắt hủi. Chị thao thao kể nào là chị bị chồng thường xuyên ngược đãi, nào là anh ta cặp hết bồ nhí này đến bồ nhí khác, nào là anh ta trút hết tiền lương vào sòng bạc, nào là anh ta thường xuyên vắng nhà và mỗi khi về nhà thì say xỉn đánh vợ chửi con; và cuối cùng, anh đi biệt biệt bỏ mặc vợ con thui thủi ở nhà cả trong đêm nôi- en! Chà, có vẻ lâm ly bi đát dữ! Một nhà trị liệu mới tập tễnh vào nghề sẽ dễ lập tức cảm thấy đồng cảm với người phụ nữ “tội nghiệp” này. Nhưng khi sự việc được tìm hiểu thêm, mối đồng cảm ấy cũng biến đi nhanh. Trước hết, vị y sĩ trị liệu khám phá ra rằng lẽ lối cư xử

tệ bạc ấy của anh chồng không phải là cái gì mới mẻ mà là chuyện đã diễn ra hai chục năm rồi - và người phụ nữ đáng thương này đã hai lần li dị anh chồng đã man của chị, song lần nào rốt cục hai người cũng ráp nối trở lại, còn những vụ hục hặc rồi sau đó làm hòa nhau giữa hai vợ chồng thì xảy ra như cơm bữa. Hai nữa, sau một vài tháng xúc tiến trị liệu cho người phụ nữ, dường như chị đang đạt được tính cách độc lập ngày càng hơn và đang cảm thấy yên ả trong cuộc sống cách ly với chồng, bỗng dưng vị y sĩ trị liệu nhận ra rằng bệnh nhân của mình lại trở về với cái vòng tròn luẩn quẩn cố hữu trước đây. Số là thỉnh thoảng một hôm người phụ nữ này vừa nhún nhảy tươi cười đi vào văn phòng trị liệu vừa nói oang oang: “Chà, thưa bác sĩ, Henry đã quay lại với tôi rồi. Anh ấy gọi tôi hôm kia và cho biết anh ấy muốn gặp tôi. Và chúng tôi đã gặp nhau. Anh ấy năn nỉ tôi tha thứ cho anh ấy. Tôi cũng nhận thấy anh ấy có vẻ đã thực sự thay đổi, vì thế tôi đã chấp nhận anh ấy trở về.” Khi nhà trị liệu đặt vấn đề rằng liệu đây có phải là một sự tái diễn cả tất cả những gì tệ hại đã từng xảy ra trước đây không, người phụ nữ xua tay: “Nhưng tôi yêu anh ấy. Và chắc bác sĩ không phủ nhận rằng đó là điều quan trọng nhất chứ?” Nếu nhà trị liệu cố gắng giải thích cho chị về bản chất của cái gọi là “tình yêu” nơi chị, người phụ nữ lập tức quyết định chấm dứt luôn quá trình trị liệu của mình!

Điều gì đã xảy ra vậy? Trong khi cố gắng ghi nhận lại tất cả sự việc, nhà trị liệu bỗng chú ý thấy rằng người phụ nữ ấy đã thích thú và mãn nguyện - một cách nào đó - khi kể ra câu chuyện lê thê về sự tàn nhẫn và phũ phàng của chồng chị. Một ý tưởng bất chợt lóe lên: Phải chăng người phụ nữ này chịu đựng sự ngược đãi - và thậm chí tìm kiếm sự ngược đãi ấy - duy chỉ nhằm để hưởng cái thú kể nó ra?

Nhưng đâu là bản chất của một cái thú như vậy? Nhà trị liệu nhớ lại tính cách tự mãn với người phụ nữ này. Phải chăng điều quan trọng nhất trên đời đối với chị là cảm nhận rằng mình tốt lành hơn người khác - và để đạt được cảm thức ấy, chị cần phải bị ngược đãi? Như vậy vấn đề đã trở nên rõ ràng. Bằng cách cho phép người ta xử tệ mình, chị có thể cảm thấy rằng mình tốt hơn người ta. Hơn nữa, chị thậm chí cũng có thể đạt được cái thú kích khổ (sadistic pleasure) khi chồng mình năn nỉ van xin mình tha thứ và khi hưởng cái uy lực thượng phong trên chồng - dù chỉ trong chốc lát - cái chốc lát mà chị đưa ra quyết định hoặc đón nhận lại anh ta hoặc không. Đó cũng là cái chốc lát mà chị trả được nỗi oán. Khi khảo sát kỹ những người phụ nữ như thế, điều thường được ghi nhận là hồi còn bé họ thường bị trêu chọc và hành sách. Bởi đó họ tìm cách trả thù bằng cảm thức rằng họ tốt lành hơn người ta, và để có được cảm thức ấy, họ phải thường xuyên bị hành sách và xử tệ. Nếu thế giới cư xử tốt lành với ta, ta đâu có lý do gì để oán hận. Còn nếu mục tiêu của ta là báo oán, ta sẽ phải làm sao để thấy rằng người ta đang xử tệ với mình - và như vậy ta có lý do để biện minh cho mục tiêu của mình. Những người mắc chứng khoái khổ cho rằng khi họ chịu đựng sự ngược đãi chính là lúc họ đang yêu - trong khi kỳ thực đó chỉ là cách để họ không ngừng nuôi lòng oán hận và tự căn bản hành vi chịu đựng của họ được thúc đẩy bởi lòng ghét chứ không phải lòng yêu.

Vấn đề khoái khổ mà chúng ta đề cập ở đây làm nêu bật một ngộ nhận rất thông thường khác nữa về tình yêu - đó là cho rằng thí bỏ chính mình cho người ta nghĩa là yêu người ta. Chính vì niềm tin tưởng này mà người phụ nữ khoái khổ kể trên đã cho rằng việc chị chịu đựng sự ngược đãi là hành vi thí bỏ chính mình và do đó cũng

là tình yêu. Chị không hề nhận ra lòng căm ghét dồn trứ trong lòng mình. Ông viên chức trong câu chuyện trên kia cũng xem thái độ hy sinh của mình là tình yêu mặc dù thực ra ông hy sinh không phải vì nhu cầu của gia đình cho bằng vì ông cảm thấy cần phải đạt đến một hình ảnh mà ông đã phác họa cho bản thân ông. Ban đầu trong quá trình trị liệu, ông không ngừng kể lể về những gì ông đang làm để phục vụ cho vợ con ông - khiến người ta dễ tin rằng ông chẳng tìm kiếm gì cho riêng mình trong những hành vi hy sinh ấy. Thế nhưng sự thực lại khác hẳn.

Bất cứ khi nào chúng ta nghĩ rằng mình đang làm điều gì đó cho người khác, thì đấy là lúc chúng ta đang đánh lộn con đen. Bất cứ điều gì được chúng ta làm đều được làm bởi vì chúng ta có ý muốn làm, và chúng ta chọn lựa làm những điều ấy vì những điều ấy làm thỏa mãn ta nhiều nhất. Bất cứ điều gì ta làm cho một người khác cũng chỉ bởi vì nó đáp ứng một nhu cầu trong ta. “Chúng bay phải biết ơn chúng tao vì tất cả những gì chúng tao đã làm cho chúng bay!”, những cha mẹ nói với con cái mình như vậy là những cha mẹ thiếu tình yêu đối với con cái họ một cách nghiêm trọng. Ai yêu thương đích thực cũng nhận hiểu rõ mối khoái cảm của một người đang yêu thương. Sở dĩ chúng ta yêu thương đích thực cũng bởi vì chúng ta muốn yêu thương. Chúng ta có con bởi vì chúng ta muốn có con. Chúng ta yêu con bởi vì chúng ta muốn yêu con. Đành rằng tình yêu luôn gắn liền với một sự thay đổi trong bản ngã, song đó là một sự triển nở của bản ngã chứ không phải là một sự thí bỏ nó. Như chúng ta sẽ đề cập đến sau này, tình yêu đích thực là một tiến trình kiện toàn chính mình. Quả thực, tình yêu làm phong phú hơn là làm hao mòn chính mình; tình yêu bồi đắp cho đến tràn trề hơn là rút

rià cạn kiệt chính mình. Theo một nghĩa nào đó, có thể nói rằng yêu cũng ích kỷ y hệt như không yêu vậy. Một lần nữa, ở đây ta thấy có nghịch lý rằng tình yêu vừa ích kỷ cũng vừa không ích kỷ. Sự khác biệt giữa yêu và không yêu không nằm ở chỗ có ích kỷ hay là không có ích kỷ. Điểm phân biệt giữa yêu và không yêu chính là mục tiêu của ta khi ta hành động. Nếu ta yêu đích thực, ta sẽ luôn nhắm đến mục tiêu thúc đẩy sự trưởng thành tinh thần nơi mình và người khác. Nếu ta không yêu đích thực, mục tiêu của ta hẳn sẽ là một cái gì đó khác.

## **KHÔNG PHẢI LÀ MỘT CẢM XÚC**

Tình yêu - như chúng ta đã nói - là một hành động, một hoạt động. Vì thế, một ngộ nhận nữa về tình yêu cũng cần phải được vạch ra ở đây. Đó là, tình yêu không phải là một cảm xúc. Rất nhiều người mang trong mình cảm xúc yêu và thể hiện những hành động để diễn tả cảm xúc ấy - song họ đã làm những việc chẳng có ý nghĩa yêu thương chút nào và thậm chí có sức phá hoại nữa. Đàng khác, một con người có tình yêu đích thực thường có những hành động đầy ý nghĩa yêu thương và xây dựng - cho dù là đối với một kẻ mà mình rõ ràng cảm thấy không ưa thích, rõ ràng mình có thể không có cảm xúc yêu thương đối với kẻ ấy gì cả trong chính thời điểm đó, thậm chí đó có thể là một kẻ mà mình tởm gớm.

Cảm xúc yêu là một cảm xúc gắn liền với kinh nghiệm quyến luyến. Quuyến luyến là một quá trình trong đó một đối tượng trở thành rất quan trọng đối với ta. Khi ta quuyến luyến một đối tượng (mà ta

thường gọi là “đối tượng của tình yêu”), ta đổ dồn tâm lực của mình vào đó - như thể đó là một phần của bản thân mình, và mối quan hệ giữa ta và đối tượng ấy được gói là một mối quyến luyến. Vì cùng một lúc chúng ta có thể có nhiều mối quan hệ như vậy nên ta thường nói đến những mối quyến luyến. Rồi khi chúng ta rút lại năng lực của mình chứ không đổ dồn vào một đối tượng nào đó nữa, nó không còn có ý nghĩa quan trọng đối với ta nữa, ta gọi đó là sự chán chường. Sở dĩ chúng ta lầm tưởng tình yêu là một cảm xúc bởi vì ta lầm tưởng quyến luyến là yêu. Sự nhập nhằng này thật dễ hiểu, vì tình yêu và sự quyến luyến là hai quá trình khá giống nhau. Dù sao, giữa hai dạng cũng có những khác biệt đáng kể. Trước hết, như đã thấy, ta có thể quyến luyến bất cứ sự gì - vật có hồn cũng như vật vô tri. Một người có thể quyến luyến với thị trường cổ phiếu cũng như quyến luyến với một món nữ trang - và dễ cảm thấy rằng mình đang yêu những thứ ấy. Thứ hai, ngay cả khi chúng ta quyến luyến một con người thì cũng không phải luôn luôn có nghĩa là ta đang quan tâm đến sự phát triển tinh thần của con người ấy. Thực vậy, những người lệ thuộc thụ động thường cảm thấy lo sợ khi nhận ra chồng hay vợ mình đang lớn lên về mặt tinh thần. Câu chuyện bà mẹ khư khư đòi lái xe đưa đón đứa con trai đã lớn của mình ở trường là một ví dụ rất rõ: bà quyến luyến con trai bà; con trai bà rất quan trọng đối với bà - nhưng sự trưởng thành tinh thần của nó thì không có ý nghĩa gì đối với bà cả! Thứ ba, chúng ta có thể quyến luyến rất mãnh liệt mà không khôn ngoan chút nào, cũng có thể không có chút tinh thần dấn thân nào. Hai con người hoàn toàn xa lạ có thể gặp nhau trong một quán rượu và quyến luyến nhau đến độ lúc ấy không có gì quan trọng đối với họ cho bằng cuộc ân ái cuồng nhiệt mà họ đang

đắm đuối - mọi cái hẹn hay lời hứa với bất cứ ai khác đều bị bỏ ngang không chút đắn đo, vợ con (hay chồng con) lúc này chỉ là dê-rô! Và cuối cùng, sự quyến luyến của chúng ta có thể chỉ có tính nhất thời như lửa rơm. Liền ngay sau cuộc ái ân cuồng nhiệt, hai con người nói trên có thể cảm thấy chán ngấy nhau. Chúng ta có thể rất dễ chán chường một cái gì đó mà mình mới vừa rất quyến luyến.

Tình yêu đích thực, trái lại, luôn gắn liền với sự khôn ngoan suy xét và với thái độ dấn thân đầy trách nhiệm. Khi chúng ta quan tâm đến sự phát triển tinh thần của một người nào đó, chúng ta luôn cảm thấy rằng sẽ rất không ổn nếu không có sự ràng buộc trách nhiệm đối với người ấy, và sự ràng buộc này xem ra rất cần thiết để chúng ta thể hiện sự quan tâm của mình một cách hiệu quả. Đây chính là lý do tại sao giữa bệnh nhân và nhà tâm lý trị liệu luôn phải có một mối quan hệ đặt cơ sở trên sự ràng buộc trách nhiệm. Một bệnh nhân sẽ dường như không thể đạt được sự tiến triển nào đáng kể nếu không có một “giao ước trị liệu” với vị y sĩ trị liệu. Nói cách khác, trước khi bệnh nhân có thể dám phiêu lưu vào một cuộc đổi thay thiết yếu nào đó, người ấy phải cảm nhận được một sức mạnh và một sự đảm bảo đặt căn bản trên niềm tin rằng vị y sĩ trị liệu của mình sẽ luôn luôn là bạn đồng minh mà mình có thể tin nhiệm. Để tạo được niềm tin ấy nơi bệnh nhân, nhà trị liệu thường phải mất khá nhiều thời gian để kiên trì quan tâm sâu sắc đến người bệnh của mình - nghĩa là nhà trị liệu phải tự ràng buộc mình vào trách nhiệm. Nói thế không có nghĩa là nhà trị liệu bao giờ cũng cảm thấy thích lắng nghe bệnh nhân đâu. Tuy nhiên, vì tinh thần trách nhiệm, anh ta sẽ nghiêm túc lắng nghe, dù thích hay không thích. Trong hôn nhân cũng vậy. Một cuộc hôn nhân vững mạnh - (cũng như một cuộc trị liệu đầy hứa hẹn) - là một

cuộc hôn nhân trong đó người vợ và người chồng biết chăm sóc lẫn nhau và chăm sóc cho mối quan hệ vợ chồng một cách thường xuyên, điều hòa và chắc chắn, dù họ có hay không có hứng thú để làm thế. Như chúng ta đã nhắc đến trước đây, sớm hay muộn thì ái tình lãng mạn giữa hai vợ chồng cũng sẽ tắt ngúm - và chính khi mà cái bản năng kết đôi trở nên lụi tàn thì đó là lúc mà hai người có thể bắt đầu một tình yêu đích thực. Chính khi mà hai vợ chồng không còn cảm thấy thích ở bên nhau luôn nữa - thay vào đó, muốn có những lúc rời xa khỏi nhau - thì đó là lúc mà họ có thể kiểm nghiệm họ có yêu nhau thực sự hay không.

Nói thế không hề có nghĩa rằng trong một mối quan hệ hôn nhân vững mạnh và ổn định thì hai vợ chồng không hề quyến luyến nhau bằng cách này hay cách khác. Họ cũng có thể quyến luyến nhau lắm chứ. Nhưng điều đáng nói ở đây là tình yêu đích thực vượt trên vấn đề quyến luyến hay không quyến luyến. Hễ có tình yêu thì tình yêu làm việc - có thể có hay không có quyến luyến và có thể có hay không có cảm xúc yêu thương. Đành rằng nếu có sự quyến luyến và có cảm xúc yêu thì tình yêu sẽ vận hành dễ hơn. Nhưng người ta vẫn hoàn toàn có thể yêu mà không hề có quyến luyến hay cảm xúc nào. Và chính khả năng này giúp ta phân biệt giữa một bên là tình yêu đích thực và siêu vượt còn bên kia là nỗi quyến luyến thuần túy. Sự khác biệt hệ tại ở chỗ “ý chí”. Tôi đã định nghĩa tình yêu là ý chí mở rộng bản ngã ra để cho chính mình và người khác được trưởng thành hơn về mặt tinh thần. Tình yêu đích thực thuộc lĩnh vực ý chí hơn là thuộc lĩnh vực cảm xúc. Khi một người thực sự yêu thì đấy là vì người ấy quyết định yêu. Người ấy quyết tâm yêu cho dù có hay không có cảm xúc yêu. Nếu người ấy có cảm xúc yêu, càng tốt; song

nếu như không có xúc cảm gì thì quyết tâm yêu và ý chí yêu của người ấy vẫn đứng vững và vẫn vận hành. Hơn nữa, việc một người đang yêu tránh hành động theo cảm xúc yêu là một việc không những có thể mà còn cần thiết nữa. Tôi có thể gặp một phụ nữ thu hút tôi mãnh liệt, tôi cảm thấy mình có khuynh hướng muốn yêu hàng; nhưng vì tôi biết rõ rằng nếu mình có một mối tình đan díu vào thời điểm này sẽ gây nguy hại không lường được cho cuộc hôn nhân của mình, tôi sẽ nhủ thầm: “Anh muốn yêu em lắm nhưng anh không thể.” Cũng vậy, tôi có thể từ chối không nhận một bệnh nhân mới (dù tôi cảm thấy rất thích người ấy và dù có nhiều hy vọng sẽ thành công mỹ mãn nếu tôi đảm nhận việc trị liệu cho người ấy) bởi vì thời giờ của tôi đã được xếp ưu tiên cho những bệnh nhân khác - cho dầu những bệnh nhân này chẳng có nét gì quyến rũ tôi và vấn đề của họ thì lại gay go hơn nhiều. Cảm xúc yêu của tôi có thể không cùng, nhưng khả năng yêu của tôi thì có hạn. Vì thế tôi phải lựa chọn người để tập trung năng lực yêu và ý chí yêu của mình vào. Tình yêu đích thực không phải là một cảm xúc mênh mông để chúng ta ngất ngây trong đó. Tình yêu là một quyết định dẫn thân đầy cân nhắc.

Cũng vì thương tình người ta lẫn lộn tình yêu với cảm xúc yêu nên có rất nhiều người tự lừa dối mình cách này hay cách khác. Một anh chàng bợm rượu nọ đang ngồi uống một cách rất thoải mái trong quán - trong khi vợ con anh ở nhà đang quay quắt cần anh. Anh thỏ thẻ với người bồi quán rượu, trong giọng đầy xúc động: “Ông biết không, tôi yêu vợ con tôi lắm!” Những người bỏ bê con cái một cách phũ phàng nhất thường tự cho mình là những người thương yêu con cái nhất. Rõ ràng khi người ta lẫn lộn tình yêu với cảm xúc yêu, một phần cũng vì người ta muốn biện minh cho mình. Đi tìm chứng cứ

yêu trong cảm xúc yêu của mình là điều vừa dễ dàng vừa dễ chịu. Đi tìm chứng cứ yêu trong hành động của mình thường gay go hơn nhiều. Nhưng bởi vì tình yêu đích thực là một hành động của ý chí - nó vượt trên những cảm xúc yêu và những niềm quyến luyến nhất thời - nên ta có thể nói: **“Tình yêu** chính là những việc làm của tình yêu”. Yêu và không yêu - cũng như thiện và ác - là những hiện tượng khách quan chứ không phải một cái gì thuần túy chủ quan.

## **YÊU LÀ THỂ HIỆN VIỆC QUAN TÂM**

Cho tới đây chúng ta đã xem xét một số biểu hiện thường bị nhầm lẫn với tình yêu nhưng không phải là tình yêu. Bây giờ đã đến lúc chúng ta tìm hiểu một số khía cạnh của tình yêu. Như ta đã thấy trong mục dẫn nhập vào phần này, tình yêu - trong bản chất của nó - có hàm chứa sự nỗ lực. Khi ta mở rộng bản ngã mình ra, khi ta bước thêm một bước hay lùi bộ thêm một dặm, ta đang làm ngược lại bản năng ù lì lười biếng hay tính nhát sợ của mình. Vì việc mở rộng bản ngã - nghĩa là việc đi ra - đối lập lại với sự ù lì lười biếng, nên ta gọi đó là công việc. Việc đi ra ấy có bao hàm sự giáp mặt với nỗi sợ nên ta gọi đó là sự can đảm. Như thế, tình yêu cũng là một công việc hoặc một sự can đảm. Nói rõ hơn, tình yêu là công việc hay sự can đảm hướng đến mục đích làm cho mình hoặc người khác lớn lên về mặt tinh thần. Tuy nhiên, chúng ta có thể làm việc hoặc thể hiện sự can đảm nhằm những mục đích khác chứ không nhằm mục đích trưởng thành tinh thần; vì thế không phải mọi công việc và mọi biểu hiện can đảm đều là tình yêu. Có điều chắc chắn là: vì tình yêu đòi ta

phải mở rộng bản ngã ra nên tình yêu bao giờ cũng phải là một công việc hoặc một biểu hiện can đảm. Nếu một hành động không phải là hành động của công việc hay của lòng can đảm thì đó không phải là hành động của tình yêu. Không có một ngoại lệ nào ở đây.

Công việc của tình yêu mang hình thức chủ yếu là sự quan tâm. Khi ta yêu một người, ta dành quan tâm của mình cho người đó, ta quan tâm đến sự trưởng thành của người đó. Khi chúng ta yêu chính mình, chúng ta quan tâm đến sự trưởng thành của chính mình. Quan tâm đến một người có nghĩa là săn sóc người đó. Hành vi quan tâm đòi ta phải cố gắng gác qua một bên những bận tâm đang có trong mình và tích cực huy động ý thức của mình tập chú vào đối tượng mà mình yêu. Quan tâm là một hành vi của ý chí, là một công việc đối nghịch lại với sự ù lì biếng nhác của trí óc. Như Rollo May đã nói: “Khi chúng ta phân tích ý chí với tất cả những phương tiện hiện đại mà khoa phân tâm học cung ứng cho chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng cơ sở của ý chí chính là sự quan tâm hay sự dự phóng. Nỗ lực mà ta dùng để vận hành ý chí cũng chính là nỗ lực được huy động trong sự quan tâm; sự căng thẳng trong ý chí cũng chính là sự căng thẳng trong việc huy động ý thức - tức sự căng thẳng của việc tập trung quan tâm”.

Phương thế thông thường nhất và quan trọng nhất qua đó ta thể hiện sự quan tâm chính là lắng nghe. Chúng ta bỏ ra rất nhiều thời gian để lắng nghe - nhưng phần lớn thì giờ đó bị hoang phí - bởi vì nói chung đa số trong chúng ta lắng nghe rất dở. Một chuyên viên tâm lý công nghiệp nọ có lần nêu nhận định rằng lượng thời gian mà chúng ta dành để dạy cho trẻ em một số môn học ở trường xem ra tỉ lệ nghịch với mức độ mà về sau chúng vận dụng các môn ấy khi

chúng trưởng thành. Chẳng hạn một nhà điều hành doanh nghiệp mỗi ngày bỏ ra không tới một giờ để đọc sách, khoảng hai giờ để nói chuyện và khoảng tám giờ để lắng nghe. Thế nhưng ở trường, chúng ta dành một lượng lớn thời gian để dạy trẻ em đọc, chỉ dành một ít thời gian để dạy chúng nói và hầu như không dành chút thời gian nào để dạy cho chúng biết lắng nghe. Tôi không có ý nói rằng chúng ta cần phải điều chỉnh thời lượng các môn học sao cho tỉ lệ thuận với mức độ mà các môn ấy được vận dụng ngoài đời. Nhưng tôi cho rằng sẽ rất tốt nếu chúng ta trang bị cho trẻ em một số chỉ dẫn liên quan đến việc lắng nghe - không phải để làm cho việc lắng nghe trở nên dễ dàng nhưng là để giúp bọn trẻ hiểu rằng lắng nghe không phải là một chuyện dễ. Lắng nghe tốt là một việc khó, vì nó đòi phải đổ dồn quan tâm. Vì người ta không nhận ra điều này hoặc vì họ không sẵn lòng để tập trung quan tâm nên đa số người ta lắng nghe rất dở.

Cách đây không lâu, tôi tham dự một buổi thuyết trình của một diễn giả nổi tiếng; ông ta nói về một khía cạnh trong mối quan hệ giữa tâm lý học và tôn giáo - một đề tài mà từ lâu rồi tôi rất thích. Vì là đề tài ưa thích nên tôi cũng có sẵn sự hiểu biết ít nhiều - và tôi lập tức nhận ra rằng vị diễn giả này thực sự là một đầu óc thượng thặng. Tôi cũng cảm thấy ông ta hết sức nhiệt tình khi nói chuyện: ông khéo léo vận dụng nhiều ví dụ cụ thể để chuyển đạt những ý niệm rất trừu tượng nhằm giúp thính giả dễ hiểu điều ông trình bày. Vì thế tôi đã lắng nghe ông với tất cả khả năng chăm chú của mình. Mồ hôi rịn ra ướt đầm mặt tôi trong suốt một tiếng rưỡi đồng hồ ngồi nghe ông nói, dù đó là một thính phòng máy lạnh. Lúc ông kết thúc bài thuyết trình, tôi nghe đầu mình nhức như búa bổ; các cơ bắp ở phía sau cổ tê

cứng do mình quá cố sức tập trung. Tôi cảm thấy như mình đã vắt hết sức lực và bây giờ hoàn toàn kiệt quệ. Dù tôi ước lượng mình chỉ nắm hiểu được chừng 50 phần trăm những gì ông nói, tôi vẫn kinh ngạc và thú vị nhận thấy rằng buổi chiều ấy con người tài hoa đó đã trao cho mình cả một kho tàng. Sau buổi thuyết trình, tôi rảo bước lang thang qua những hàng ghế thính giả - (toàn là những tên tuổi uy tín trong giới làm văn hóa) - để nghe các nhận xét của họ. Nói chung, họ thất vọng. Vì biết rõ danh tiếng của người thuyết trình, họ vốn kỳ vọng nhiều hơn những gì họ vừa được trình bày cho. Họ cảm thấy bài nói chuyện của diễn giả vừa trúc trắc vừa lộn xộn. Họ những tưởng ông ấy diễn thuyết tuyệt vời lắm chứ không tẻ nhạt như thế. Một bà nọ còn điềm nhiên buông gọn lỏn: “Tôi chẳng nhớ ông ta nói cái gì cả!”

Khác hẳn với các thính giả ấy, tôi đã nghe và ghi nhận được rất nhiều từ bài nói chuyện của vị diễn giả - chỉ vì tôi đã sẵn lòng làm cái công việc lắng nghe ông ta. Tôi đã sẵn lòng lắng nghe như thế vì hai lý do: một là, vì tôi nhìn nhận uy tín của ông và do đó tôi tin tưởng rằng những gì ông nói sẽ rất có giá trị; hai là, vì tôi vốn quan tâm tới đề tài nên tôi hết sức muốn lắng nghe những gì ông trình bày để làm giàu vốn hiểu biết cũng như làm phong phú tinh thần của mình. Sự lắng nghe của tôi đối với ông là một hành vi của tình yêu. Tôi yêu ông vì tôi cảm nhận ông là một con người có giá trị và đáng dành quan tâm; và tôi yêu chính mình vì tôi sẵn lòng làm việc để phục vụ cho sự lớn lên của chính mình. Vì ông ta là thầy và tôi là trò - ông là người cho và tôi là người nhận - nên tình yêu của tôi chủ yếu có tính qui ngã, tôi lưu tâm tới việc nhận lãnh từ ông hơn là việc có thể trao tặng bất cứ cái gì cho ông. Tuy nhiên, trong thực tế ông hoàn toàn có thể

cảm nhận thấy sự nhiệt tình chú ý của tôi, tình yêu của tôi - giữa thính phòng chen kín thính giả ấy - và như vậy ông cũng có thể nhận được một cái gì đó từ tôi. Tình yêu bao giờ cũng là một con đường hai chiều, một cuộc giao thoa trong đó người nhận cũng cho và người cho cũng nhận.

Trên đây là một ví dụ về sự lắng nghe trong tư cách người nhận. Bây giờ chúng ta hãy xem xét hiện tượng thông thường nhất của việc lắng nghe trong tư cách của người cho - đó là việc lắng nghe các em bé. Lắng nghe các em bé cũng có nhiều trường hợp, tùy thuộc vào độ tuổi của đứa trẻ. Ở đây ta hãy xét trường hợp một đứa bé sáu tuổi - độ tuổi bắt đầu vào trường cấp một. Một đứa trẻ sáu tuổi, nếu có cơ hội, sẽ nói huyền thuyên không dứt đủ thứ chuyện. Cha mẹ sẽ đối phó như thế nào với những cuộc tán phét bất tận này? Có lẽ cách dễ nhất là quát bảo nó câm mồm lại. Quả thực có những gia đình mà trong đó trẻ em dường như không được phép ăn nói; người ta phớt lờ tiếng nói của con nít một trăm phần trăm. Trong những gia đình ấy, đứa trẻ câm lặng và cúi đầu nép vào góc tối, trân trối nhìn người lớn một cách trầm uất và xa vắng. Cách thứ hai để đối phó với đứa trẻ tán chuyện là cứ để mặc nó nói nhưng không lắng nghe nó; như vậy đứa bé đang nói chuyện với cái bàn, cái ghế hay đang lảm bảm với chính nó chứ không phải đang nói chuyện với cha mẹ. Câu chuyện của đứa trẻ chỉ là một mớ tiếng ồn không hơn không kém, mớ tiếng ồn ấy có thể gây hay không gây bức bối cho cha mẹ nó. Cách thứ ba là giả vờ nghe, nhưng vẫn tiếp tục làm công việc đang làm hay theo đuổi dòng tư tưởng mà mình đang suy nghĩ. Đứa trẻ cứ nói; còn cha mẹ cứ làm bộ như đang lắng nghe, thỉnh thoảng “ờ... ờ...” vài tiếng với kẻ độc thoại - những tiếng “ờ... ờ...” này

có khi rơi đúng lúc, có khi không. Cách thứ tư là nghe một cách có lựa lọc, đây cũng là một dạng giả vờ nghe. Khi đứa trẻ nói, cha mẹ chỉ vênh tai nghe nếu có hy vọng rằng nó sắp nói cái gì đó hay hay. Những cha mẹ này muốn đãi cát tìm vàng một cách ít tốn công sức nhất. Khổ nỗi là khả năng sàng lọc của đầu óc con người thường không mấy sắc bén - và kết quả là người ta thường để lọt sàng rất nhiều vàng và cái mà họ nhận được thì phần lớn chỉ là cát. Cách thứ năm, cũng là cách cuối cùng, là thực sự lắng nghe đứa trẻ, trao cho đứa trẻ sự chú ý hoàn toàn và đầy đủ của mình, cân nhắc từng tiếng và hiểu từng câu nói của nó.

Năm cách đáp ứng với câu chuyện của đứa trẻ vừa liệt kê trên được xếp theo thứ tự tăng dần sự nỗ lực - cách thứ năm, thật sự lắng nghe, đòi hỏi cha mẹ dành toàn bộ năng lực của mình để lắng nghe đứa trẻ so với những cách kia ít đòi năng lực hơn hoặc không đòi một năng lực nào. Có thể bạn đọc mừng rỡ tưởng rằng tôi sẽ khuyên các cha mẹ luôn chọn cách thứ năm - nghĩa là luôn luôn thực sự lắng nghe con trẻ của họ. Khó lắm, không được đâu! Một đứa bé sáu tuổi sẽ bi bô suốt ngày, nếu cha mẹ luôn luôn thực sự lắng nghe nó thì chẳng còn thời giờ đâu để làm bất cứ chuyện gì khác. Hai nữa, việc lắng nghe thực sự đòi cha mẹ tiêu tốn nhiều năng lực đến độ sẽ kiệt sức, không còn có thể làm gì khác. Cuối cùng, việc nghe như thế sẽ cực kỳ chán, vì câu chuyện của đứa bé sáu tuổi thường chỉ là những câu chuyện chán phè. Vì thế, điều cần thiết là phải có một giải pháp quân bình từ cả năm cách nói trên. Có những lúc cần phải bảo đứa trẻ im miệng, chẳng hạn trong những trường hợp cần phải tập trung hết sức vào một chuyện khác - mà câu chuyện của đứa trẻ có thể làm người ta chia trí, hoặc trong trường hợp đứa trẻ tỏ ra cố ý

quấy rầy. Thường thì những đứa trẻ sáu tuổi nói chỉ vì muốn nói thôi - và người lớn không nhất thiết phải chú tâm đến nó vì thậm chí nó cũng không cần được chú tâm: nó lấy làm vui trong việc bi bô với chính nó. Nhiều trường hợp khác, đứa trẻ không hài lòng với việc duy chỉ nói chuyện với chính nó; nó muốn giao tiếp với cha mẹ - và nhu cầu của đứa trẻ đôi khi có thể được đáp ứng bằng việc giả vờ lắng nghe. Đó là những khi mà đứa trẻ cần tiếp xúc chỉ để cảm nhận sự thân mật gần gũi mà nó cần. Hơn nữa, chính đứa trẻ cũng thường chỉ liên lạc với cha mẹ một cách lưa lợc - bằng chứng là chúng thường khởi xướng và chấm dứt các cuộc nói chuyện một cách bất chợt, vì thế chúng cũng dễ hiểu nếu cha mẹ chúng lắng nghe một cách có lưa lợc. Chúng hiểu đó là qui luật sòng phẳng của cuộc chơi. Như vậy, cha mẹ không phải luôn luôn bị đòi hỏi phải thực sự lắng nghe đứa trẻ. Một trong những công việc cực kỳ phức tạp của cha mẹ là phải tạo một thế quân bình hết sức có thể giữa sự lắng nghe và không lắng nghe - để đáp ứng phù hợp với nhu cầu của đứa trẻ trong từng trường hợp.

Sự quân bình như vậy thường hiếm thấy, bởi vì nhiều cha mẹ không đủ sẵn lòng và không đủ khả năng để bỏ công sức ra mà thực sự lắng nghe đứa trẻ - dù cho thỉnh thoảng đứa trẻ mới có nhu cầu cần được cha mẹ thực sự lắng nghe. Phần lớn các cha mẹ đều như thế. Nhiều khi họ tưởng rằng họ đang thực sự lắng nghe trong khi thực ra họ chỉ lắng nghe một cách giả vờ hoặc một cách có lưa lợc thôi. Như vậy họ đang tự đánh lừa chính mình, họ không muốn nhìn nhận rằng họ lười biếng. Vì sự lắng nghe thực sự - dù chỉ trong chốc lát - vẫn đòi nơi người ta một nỗ lực lớn lao. Trước hết, nó đòi hỏi sự hoàn toàn tập trung. Bạn không thể lắng nghe ai một cách thực sự

mà vẫn đồng thời làm một công việc nào đó khác. Nếu cha mẹ muốn thực sự lắng nghe con mình, họ phải gác qua một bên mọi công việc khác. Thời giờ ấy phải được dành riêng cho đứa trẻ, thời giờ ấy là của đứa trẻ. Nếu bạn không sẵn lòng gác qua một bên mọi sự, kể cả những lo lắng bận tâm của bạn, thì bạn không thể nào thực sự lắng nghe. Đàng khác, việc lắng nghe một đứa trẻ sáu tuổi đòi hỏi một nỗ lực lớn hơn nhiều so với việc lắng nghe một diễn giả tài hoa. Câu nói của một đứa bé trúc trắc chứ không trơn tru; nó thường ngọng nghịu chỗ này, cà lăm chỗ kia - vì thế phải vất vả lắm mới có thể hiểu được nó muốn nói gì. Hơn nữa, đứa trẻ thường nói về những chuyện lẩn thẩn, không có sức thu hút sự quan tâm của người lớn - (trong khi đó, một diễn giả thường thu hút chúng ta ngay chính bởi đề tài mà người ấy trình bày-). Nói tóm lại, nghe một em bé sáu tuổi nói chuyện là điều rất chán, và thật cực kỳ khó việc hoàn toàn tập trung chú ý để lắng nghe. Do đó, việc lắng nghe một đứa trẻ đúng là một công việc của tình yêu. Đó là một công việc mà nếu không có động cơ yêu thương thúc đẩy thì không cha mẹ nào có thể làm được.

Nhưng tại sao phải chịu sự phiền toái ấy? Tại sao phải dồn hết tâm lực vào những câu chuyện vớ vẩn của một đứa bé sáu tuổi? Trước hết, bởi vì khi bạn sẵn lòng chịu khó như thế, bạn đang chứng minh một cách hùng hồn nhất với đứa trẻ rằng bạn trân trọng nó. Khi ta dành cho đứa trẻ sự trân trọng không kém sự trân trọng đối với một diễn giả nổi tiếng, đứa trẻ sẽ nhận hiểu rằng nó có giá trị - và do đó nó sẽ có cảm thức tự trọng. Để dạy cho con cái bạn biết tự trân trọng mình thì cách tốt nhất và duy nhất mà bạn phải làm là hãy trân trọng chúng nó. Đàng khác, khi đứa trẻ càng cảm thấy rằng nó có giá trị, nó sẽ càng nói về những điều có giá trị. Hơn nữa, bạn càng

lắng nghe đứa trẻ, bạn sẽ càng nhận ra rằng trong câu chuyện có vẻ lẫn lộn của nó, đứa trẻ vẫn thực sự có những điều rất có giá trị để nói với bạn. “Ra đường nghe bà già, về nhà nghe con nít” là một câu ngạn ngữ hoàn toàn có cơ sở khôn ngoan. Hãy lắng nghe đứa con nhỏ của bạn và bạn sẽ nhận ra nó là một con người không tầm thường chút nào. Bạn càng nhận ra nó không tầm thường, bạn sẽ càng học hỏi được nhiều hơn. Một lý do nữa để bạn lắng nghe đứa trẻ: việc lắng nghe đứa trẻ giúp bạn hiểu biết hơn về nó và - nhờ đó - bạn có thể dạy nó hữu hiệu hơn. Chỉ vì không hiểu biết đủ về con cái mình mà nhiều cha mẹ thường dạy chúng những điều chúng chưa thể học hoặc những điều mà chúng đã biết tởm rồi - (có khi chúng còn biết rõ hơn cha mẹ chúng nữa!). Cuối cùng, hễ đứa trẻ càng biết rằng cha mẹ nó trân trọng nó, đánh giá cao nó - thì nó sẽ càng sẵn lòng lắng nghe và đánh giá cao cha mẹ nó. Và bạn càng hiểu biết con bạn, bạn sẽ càng có khả năng dạy bảo nó một cách phù hợp; sự dạy bảo của bạn càng phù hợp thì con bạn càng sẵn lòng học tập theo sự dạy bảo của bạn; con bạn càng sẵn lòng học tập, nó sẽ càng trở nên xuất sắc hơn... Đó quả là một tiến trình luân lưu đối tác, một tiến trình tương tác của tình yêu. Đó không phải là một vòng tròn luẩn quẩn thoái hóa mà là một tiến trình phát triển đầy sáng tạo. Giá trị tạo giá trị. Tình yêu sinh tình yêu. Đó là một điệu luân vũ của tình yêu trong đó cha mẹ và con cái nối vòng tay cùng nhau bước tới theo nhịp dồn càng lúc càng nhanh hơn.

Trên đây chúng ta đã đề cập đến việc lắng nghe một đứa trẻ lên sáu. Đối với trẻ em ở các tuổi nhỏ hơn hay lớn hơn, mức quân bình thích đáng giữa việc lắng nghe và không lắng nghe sẽ thay đổi - tuy nhiên, các tiến trình vẫn cơ bản giống nhau. Với các em bé nhỏ tuổi

hơn, việc liên lạc chủ yếu không dùng lời - song vẫn đòi cha mẹ những lúc phải tập trung hoàn toàn. Bạn không thể đùa giỡn với đứa trẻ lên ba của bạn một cách ra trò nếu tâm trí bạn đang lan man ở một chỗ khác. Và nếu bạn chỉ có khả năng chơi với đứa bé bằng một nửa tấm lòng thì bạn đừng ngạc nhiên khi nhận ra rằng đứa con mình chỉ có... nửa tấm lòng: nó hời hợt trong mọi chuyện! Trẻ càng lớn càng ít đòi cha mẹ dành thời gian lắng nghe nó hơn, song nó cần được cha mẹ thực sự lắng nghe nhiều hơn. Càng lớn lên, trẻ càng bớt nói chuyện vớ vẩn; và mỗi khi chúng nói, chúng muốn cha mẹ lắng nghe với sự tập trung chú ý nhiều hơn so với hồi chúng còn bé.

Nhu cầu được cha mẹ lắng nghe là một nhu cầu không bao giờ mất, dù khi người ta đã trưởng thành. Một chuyên gia ba mươi tuổi rất giỏi giang nọ phải nhận trị liệu tâm lý vì anh bị đè nặng bởi những mối ưu tư liên quan đến khuynh hướng đánh giá thấp chính mình. Anh đã trải qua vô số trường hợp bị phũ phàng bởi cha mẹ anh - cũng là những chuyên gia rất giỏi giang, vì họ không sẵn lòng lắng nghe anh hoặc chỉ xem những điều anh nói là tầm phào, lẩn thẩn. Đau đớn nhất trong tất cả những hồi ức tăm tối ấy là câu chuyện xảy ra hồi anh hai mươi hai tuổi, lúc anh viết một luận án tốt nghiệp rất công phu và đầy ấn tượng vốn đã đem lại cho anh tấm bằng tốt nghiệp hạng xuất sắc. Sẵn nuôi nhiều kỳ vọng nơi con trai mình, cha mẹ anh tỏ ra hết sức sung sướng trước thành tích đầy vinh dự mà anh gặt hái được. Thế nhưng, điều xảy ra là cho dù anh cố ý để tập luận án ấy suốt một năm trong phòng khách, ở chỗ dễ nhìn thấy nhất, ngầm tỏ ý rằng “bố mẹ nên đọc qua cho biết” - cả ông bố lẫn bà mẹ anh đều chẳng bao giờ buồn ghé mắt đến nó cả. Anh tâm sự: “Nếu tôi lên tiếng khẩn nài cha mẹ tôi đọc tập luận án ấy, nếu tôi van xin

ông bà bỏ chút thời giờ đọc qua cho biết những điều tâm huyết của tôi thì rất có thể ông bà đã đọc nó và đã trầm trồ khen ngợi tôi về nó. Nhưng làm sao tôi có thể chấp nhận năn nỉ như thế được! Thật là xấu hổ khi người ta đã hai mươi hai tuổi đời rồi mà còn phải van xin sự quan tâm của bố mẹ - hơn nữa, có nghĩa gì đâu sự quan tâm do bởi van xin mà có!”

Việc thực sự lắng nghe, việc hoàn toàn tập trung chú ý vào người khác bao giờ cũng là một biểu hiện của tình yêu. Và để có thể lắng nghe thực sự, người ta không thể không tạm gác mọi sự khác qua một bên - gác qua một bên những thành kiến, những lối suy nghĩ, những khắc khoải cố hữu của mình để cảm nhận người đối diện và thâm nhập hết sức có thể vào trong thế giới của người ấy. Sự hiệp nhất ấy giữa người nói và người nghe quả thực là một sự mở rộng và triển nở bản ngã. Và sự hiệp nhất này bao giờ cũng đem lại cho người ta những nhận hiểu mới mẻ chưa từng có. Hơn nữa, vì việc lắng nghe thực sự luôn đòi người ta tạm thời quên mình, nên nó cũng chính là việc tạm thời hoàn toàn chấp nhận người khác. Khi người khác cảm thấy được ta chấp nhận như vậy, họ sẽ bớt rụt rè và thêm cởi mở để chia sẻ với ta những nỗi niềm sâu lắng trong nội tâm của họ. Như vậy, người nói và người nghe bắt đầu trân trọng nhau hơn, và điệu luân vũ của tình yêu cứ thẳng đà diễn tiến. Việc gác qua một bên mọi chuyện khác để hoàn toàn tập trung chú ý vào người nói chuyện là một việc đòi hỏi nhiều năng lực đến nỗi người ta không thể làm được nếu không có tình yêu, nếu không có ý chí muốn mở rộng con người mình ra để cả mình lẫn người đều được triển nở. Chúng ta thường chẳng mấy khi có đủ năng lực cần thiết ấy. Có những lúc chúng ta cảm thấy như mình đang hết mình lắng nghe song kỳ thực

là chúng ta thường chỉ lắng nghe một cách có lựa lọc thôi: chúng ta lắng nghe với một hệ qui chiếu có sẵn trong đầu, chúng ta có sẵn ý đồ, chúng ta tìm cách lèo lái cuộc chuyện theo hướng mình thích...

Lắng nghe thực sự là hành vi của tình yêu, vì thế hôn nhân là mảnh đất số một để người ta biểu hiện hành vi này. Thế nhưng, phần lớn các đôi vợ chồng lại xem ra không bao giờ biết lắng nghe nhau thực sự. Chính vì thế, khi các đôi vợ chồng đến với chúng tôi để được tư vấn hay trị liệu tâm lý, chúng tôi thường phải nhấn mạnh hàng đầu việc giúp cho họ biết lắng nghe. Và chúng tôi cũng thường thất bại, vì những đòi hỏi của việc thực sự lắng nghe thường lớn hơn nhiều so với mức sẵn lòng đáp ứng của họ. Các đôi vợ chồng thường trở mắt ngạc nhiên, thậm chí hoảng sợ, khi chúng tôi đề nghị rằng họ nên ấn định trước trong thời biểu những giờ để hai người nói chuyện với nhau. Điều này thật có vẻ gượng gạo, gò bó và thiếu tự nhiên làm sao! Thế nhưng làm sao người ta có thể lắng nghe thực sự nếu họ không dành riêng thì giờ cho nó và không dàn xếp các điều kiện phù hợp cho nó? Làm sao bạn có thể lắng nghe được khi bạn đang lái xe, đang nấu ăn, đang mệt mỏi buồn ngủ hoặc đang trong tình trạng gấp rút với chuyện gì đó? “Tình yêu” du dương lắng mạn thì nhàn nhã, và các đôi vợ chồng thường ngại phải chịu nổi vất vả của việc lắng nghe và của tình yêu đích thực. Nhưng nếu cuối cùng họ dám chấp nhận sự vất vả ấy, họ sẽ hái được những quả ngọt không ngờ. Biết bao lần chúng tôi nghe các đôi vợ chồng nói với nhau trong niềm vui đích thực - khi họ đã bắt đầu biết lắng nghe nhau: “Chúng mình đã cưới nhau ngót ba chục năm rồi mà cho đến hôm nay chúng mình mới hiểu về nhau!” Khi điều này xảy ra, cuộc hôn nhân của hai người bắt đầu thăng tiến.

Đành rằng người ta có thể cải thiện khả năng lắng nghe của mình bằng cách tập tành từ từ, song việc lắng nghe thực sự mãi mãi vẫn còn là một công việc đòi hỏi đầy nỗ lực. Một bác sĩ tâm thần tốt phải là một bác sĩ tâm thần có khả năng lắng nghe con bệnh của mình, thế nhưng trong cuộc tiếp xúc trị liệu năm mươi phút, gần cả chục lần tôi bất chợt nhận ra rằng mình không đang hoàn toàn tập trung lắng nghe con bệnh của mình. Đôi khi tôi hoàn toàn “mất hần liên lạc” với con bệnh đang ngồi trước mặt mình - để rồi phải thú nhận: “Xin bạn thứ lỗi; tôi vừa mới để đầu óc mình nghĩ lan man nên đã không nắm bắt đầy đủ bạn vừa nói gì. Xin bạn vui lòng lặp lại điều bạn mới vừa nói!” Thật thú vị là các bệnh nhân thường không cảm thấy khó chịu trong những trường hợp như vậy. Trái lại, họ dường như trực giác hiểu rằng việc một người nhạy cảm nhận ra mình chia trí chính là một dấu chứng cho thấy đó là người lắng nghe thực sự. Việc bạn bất chợt nhận ra bạn đang chia trí cho thấy rằng bạn đã dành sự chú ý đầy đủ trong phần lớn câu chuyện của tôi. Và trong một cuộc trị liệu tâm lý, bệnh nhân được chữa trị đáng kể trong chính cảm thức rằng mình đang được y sĩ của mình thực sự lắng nghe mình. Trong gần một phần tư các ca điều trị của tôi, dù bệnh nhân là người lớn hay trẻ em, chúng tôi cũng ghi nhận thấy những tiến triển đáng kể diễn ra chỉ trong vòng vài tháng trị liệu đầu tiên - ngay cả khi mọi nguồn gốc bệnh trạng chưa được phát hiện ra và chưa có được kết luận gì sáng sủa trong bệnh án. Hiện tượng ấy có thể có nhiều lý do, nhưng tôi dám khẳng định rằng lý do chủ yếu nhất là vì các bệnh nhân ấy cảm thấy mình được thực sự lắng nghe; có người trong họ đã nhiều năm rồi không được thực sự lắng nghe, cũng có thể có người cảm thấy mình chưa bao giờ được thực sự lắng nghe như vậy.

Lắng nghe là cách biểu hiện thiết yếu nhất của sự quan tâm. Song cũng có những dạng khác nữa không kém quan trọng để người ta biểu hiện quan tâm trong các mối quan hệ yêu thương, nhất là đối với trẻ em. Một trong những dạng đó là cùng chơi với trẻ. Độ tuổi nào của trẻ cũng có những trò chơi phù hợp: chơi đồ vui, chơi trốn tìm, chơi xếp giấy, chơi cầu lông, chơi đá banh, chơi nhảy dây, v.v... Đọc sách cho trẻ nghe cũng là một cách quan tâm đến trẻ. Giúp trẻ làm bài tập ở nhà cũng là quan tâm. Các sinh hoạt gia đình có vai trò rất quan trọng: đi xem phim, đi picnic, đi dạo, đi hội chợ, v.v... Có một số dạng quan tâm chỉ là những việc thuần túy chăm sóc cho đứa trẻ, chẳng hạn ngồi trên bãi biển để trông nom một đứa bé bốn tuổi hay lái xe chở bọn choai choai chạy lòng vòng theo yêu cầu của chúng... Dù hình thức nào đi nữa, tất cả các biểu hiện quan tâm đều có cùng một đặc điểm chung: đó là dành thời gian cho đứa trẻ. Một cách căn bản, quan tâm đến một người gắn liền với việc dành thời gian cho người đó; và chất lượng của sự quan tâm phụ thuộc vào mức độ tập trung trong suốt thời gian ấy. Nếu biết sử dụng thật tốt những thời gian dành cho đứa trẻ, cha mẹ sẽ có vô số cơ hội để quan sát con mình và hiểu biết rõ hơn về nó: Nó phản ứng như thế nào khi thắng cuộc, khi thua cuộc? Nó làm bài tập của nó như thế nào, nó tiếp thu nhanh hay chậm? Nó thích những gì và không thích những gì? Trong những trường hợp nào nó thường tỏ ra can đảm và trong những trường hợp nào thì nó dễ nhát sợ?... Tất cả đều là những mẫu thông tin cần thiết cho bất cứ cha mẹ nào biết yêu thương. Dành thời gian cho trẻ, cha mẹ cũng có vô số cơ hội để dạy cho nó các kỹ năng và tập cho nó quen với các nguyên tắc kỷ luật. Cùng sinh hoạt với trẻ để quan sát và sửa dạy nó cũng chính là

nguyên tắc căn bản của tiến trình trị liệu tâm lý cho trẻ em; và một nhà trị liệu tâm lý giỏi bao giờ cũng có khả năng hòa nhập rất tốt trong các trò chơi với trẻ để rút ra những ghi nhận hữu ích và để có những biện pháp trị liệu thích đáng và kịp thời.

Ngồi trông coi một đứa bé bốn tuổi trên bãi biển, chú ý lắng nghe câu chuyện không đầu không đuôi mà một trẻ sáu tuổi đang say sưa kể, dạy cho một thiếu niên lái xe, lắng nghe vợ (hay chồng) mình kể những chuyện linh tinh trong ngày ở sở... Tất cả những việc đó đều thường chán ngấy, phiền phức và hao tổn sức lực - bởi đó là những công việc hằn hoi. Bạn sẽ không làm những việc ấy nếu bạn lười biếng. Nếu bạn ít lười hơn, bạn sẽ làm thường xuyên hơn và làm tốt hơn. Vì tình yêu là công việc nên lười biếng có nghĩa là không yêu. Chủ đề về sự lười biếng là một chủ đề rất quan trọng. Nó bàng bạc trong suốt phần thứ nhất của quyển sách này liên quan đến chủ đề qui phạm. Nó cũng bàng bạc trong phần này, phần nói về tình yêu. Trong phần cuối, khi đã có một nhãn giới sáng tỏ hơn, chúng ta sẽ đặc biệt tập trung tìm hiểu về sự lười biếng.

## **YÊU LÀ DÁM LIỀU MẤT**

Hành vi mở rộng chính mình ra - tức hành vi của tình yêu - đòi hỏi một sự đi ra đối lập lại với tính cách ù lì lười biếng và cũng là hành vi vượt qua nỗi sợ. Sau khi đã đề cập đến tình yêu xét như công việc, bây giờ ta hãy tìm hiểu tình yêu xét như lòng can đảm. Khi ta mở rộng bản ngã mình ra, bản ngã của ta sẽ đi vào một vùng đất mới mẻ và xa lạ. Bản ngã của ta sẽ trở thành một bản ngã mới và khác. Ta

làm những điều mà mình không quen làm. Ta thay đổi. Thay đổi, trở nên khác, đi đến chỗ khác, nghĩ và làm khác... bao giờ cũng là một kinh nghiệm đầy run sợ. Xưa nay đã thế và mãi mãi về sau này sẽ vẫn thế. Có nhiều cách để người ta đối phó với nỗi sợ này, song không bao giờ có thể tránh được nó nếu người ta quả thật bước vào cuộc thay đổi. Can đảm không phải là không sợ, nhưng là vẫn hành động mặc dù mình sợ. Can đảm là dù sợ vẫn bước ra đối mặt với cái mà mình không hề biết, là lao tới tương lai. Sự thăng tiến tinh thần, tức tình yêu - ở một mức nào đó - luôn luôn đòi người ta phải có lòng can đảm, nghĩa là dám liều. Chúng ta hãy tìm hiểu xem tại sao trong tình yêu có bao hàm khía cạnh liều.

Nếu bạn là người đi nhà thờ đều đặn, rất có thể bạn nhận thấy một phụ nữ ngoài bốn mươi tuổi. Chủ nhật nào chị cũng đến trước giờ lễ đúng năm phút và lặng lẽ ngồi vào đúng chỗ ngồi ấy - chỗ ngồi sát trong góc ở hàng ghế sau cùng. Lễ xong, chị rón rén thoát ra cửa và bước nhanh ra về trước mọi người. Giá bạn thử đuổi theo kịp người phụ nữ ấy và mời chị ghé vào quán uống một tách cà phê, chị sẽ bối rối nhìn tránh đi chỗ khác, lịch sự cảm ơn bạn và nói rằng chị đang bận có công chuyện gấp. Rồi chị tiếp tục bước nhanh hơn. Bạn thử tò mò kín đáo theo dõi người phụ nữ này để xem “công chuyện gấp” ấy của chị là gì: Chị đi thẳng về nhà - một căn hộ nhỏ với những tấm màn cửa luôn luôn che kín. Chị mở khóa cửa, lách vào và lập tức đóng sập cửa lại, khóa chốt. Suốt cả ngày Chủ nhật, cánh cửa ấy không bao giờ mở ra thêm một lần nào nữa. Nếu bạn có cách nào để tiếp tục điều tra về người phụ nữ ấy, bạn sẽ biết rằng chị làm một chân thư ký hạng quèn trong một sở làm rất đông nhân viên. Ở sở, hằng ngày chị lặng lẽ bàn giao những giấy tờ mà chị đã đánh xong,

không nói không rằng. Chị dùng bữa trưa ngay tại bàn làm việc, một mình. Chị không có bạn bè gì cả. Cuối ngày làm việc, chị đi bộ về nhà. Trên đường về, chị ghé qua chỗ siêu thị tự phục vụ để sắm vài món. Sau khi chị bước vào nhà và đóng sập cửa lại, không ai sẽ trông thấy chị nữa cho đến sáng hôm sau - lúc chị rời nhà đi làm. Các chiều thứ bảy, chị đi tới rạp hát một mình để xem sô diễn của tuần. Chị có máy truyền hình nhưng không có điện thoại. Dường như chị không bao giờ nhận thư từ. Giả sử bằng cách nào đó bạn nói chuyện được với người phụ nữ này và bình phẩm rằng lối sống của chị cô độc quá, chị sẽ cho bạn biết rằng chị thích sự cô độc ấy. Nếu bạn tò mò muốn biết chị có nuôi con vật nào trong nhà không chị sẽ kể rằng trước đây chị có một con chó rất cưng, nhưng nó đã chết tám năm rồi - và không có một con chó nào khác có thể thay thế chỗ của nó.

Người phụ nữ ấy là ai? Chúng ta không biết những uẩn khúc sâu kín trong lòng chị. Song chúng ta có thể biết rằng cả cuộc sống chị chỉ nhằm để tránh mọi sự liều lĩnh. Và khi cố giữ “an toàn” như vậy, chị đã không triển nở được bản ngã - trái lại, chị thu hẹp và nhốt kín mình lại đến độ gần như không còn hiện hữu. Chị không quyến luyến bất cứ một cái gì có sự sống. Đành rằng quyến luyến - như ta đã thấy - không phải là tình yêu (vì tình yêu vượt trên sự quyến luyến), nhưng tình yêu cũng cần có sự quyến luyến làm xúc tác cho nó ở bước khởi đầu. Ta chỉ có thể yêu một đối tượng khi đối tượng ấy - theo nghĩa nào đó - có tầm quan trọng đối với ta. Thế mà, sự quyến luyến nào cũng bao hàm khả năng bị hụt hẫng, phũ phàng. Khi bạn đi ra khỏi mình để đến với người khác, bạn luôn luôn có nguy cơ bị người ấy tránh né, khước từ. Và bấy giờ nỗi cô đơn của bạn càng tê tái gấp nhiều lần hơn. Yêu một con người hay một sinh vật (chẳng

hạn con mèo, con chó, cây hoa...) là có nguy cơ bị mất nó, vì nó sẽ chết. Tín thác vào một người là nhận nguy cơ bị trở mặt. Đặt mình lệ thuộc vào một người là có nguy cơ bị bỏ rơi. Vậy đó, cái giá của quyến luyến là đau khổ. Một người quyết tâm tránh khổ là một người không dám rục rịch gì cả: không dám kết hôn, không dám có con, không dám hưởng niềm hoan lạc chăn gối, không dám ước vọng, không dám giao du kết bạn... Mà đó là những cái góp phần làm cho cuộc sống sinh động và triển nở - dù chiều kích nào - thì điều bạn gặp được cũng luôn bao hàm cả đau khổ lẫn niềm vui. Một cuộc sống tròn đầy cũng là một cuộc sống đầy những nỗi đau. Thế nhưng, không sống tròn đầy thì có nghĩa là không sống gì cả.

Yếu tính của sự sống là thay đổi. Cuộc sống là một tổng hợp những triển nở và hư hao. Chọn sống và phát triển có nghĩa là chọn thay đổi và chọn viễn ảnh chết. Người phụ nữ được mô tả trên kia quyết tâm sống một cuộc sống chật chội, khép kín bởi vì chị trải qua kinh nghiệm (hay những kinh nghiệm) đau thương với nỗi chết. Chị quyết định không nếm cảm nỗi đau ly tan đó nữa, dù phải trả giá bằng sự sống! Và khi cố tránh nỗi chết, chị phải tránh sự thay đổi và lớn lên. Chị chọn lối sống khước từ mọi cái mới, mọi cái bất ngờ. Chị sống như đã chết, không một liều lĩnh nào, không một đương đầu nào. Tôi đã đề cập rằng sự kiện người ta cố tránh né những nỗi đau cần thiết là một sự kiện nằm trong gốc rễ của mọi thứ tâm bệnh. Vì vậy thật không đáng ngạc nhiên khi đa số các bệnh nhân tâm thần (và có lẽ đa số người ta, vì đa số người ta là bệnh nhân tâm thần!) - dù trẻ hay già - đều gặp khó khăn khi giáp mặt với thực tại chết một cách trực tiếp và rõ ràng. Chỉ có điều đáng ngạc nhiên là cho đến nay cách sách vở về tâm thần mới chỉ đang bắt đầu khảo cứu về ý nghĩa

của hiện tượng này. Nếu chúng ta có thể sống với cảm thức rằng sự chết luôn luôn đồng hành với mình, sự chết lúc nào cũng sánh vai mình - thì bấy giờ sự chết có thể trở thành “đồng minh” của chúng ta - theo cách nói của Don Juan. Không phải sự chết hết làm ta sợ, nhưng nó là đồng minh ở chỗ nó là một ông thầy dạy khôn tuyệt vời. Sự chết không ngừng nhắc ta nhớ rằng mình chỉ có một thời gian hữu hạn để sống và yêu - nhờ đó ta sẽ biết sử dụng thời gian của mình một cách tốt nhất và sẽ biết sống cuộc sống mình một cách tròn đầy nhất. Ngược lại, nếu chúng ta không sẵn lòng giáp mặt với thực tại chết vốn đang sóng bước với mình, chúng ta sẽ từ chối không nghe những “lời dạy khôn” của nó - và ta khó có thể sống và yêu thương một cách sắc nét được. Khi ta lẩn tránh sự chết - tức lẩn tránh bản tính không ngừng biến dịch của sự vật - chính là ta đang quay lưng lại và nói “không” với sự sống!

## **YÊU LÀ DÁM ĐỘC LẬP**

Toàn thể cuộc sống, tự nó, là một chuyến đi liều; và ta càng sống yêu thương hơn, ta càng phải liều nhiều hơn. Trong số hàng ngàn - thậm chí hàng triệu - sự liều lĩnh của cuộc đời mà ta phải dần bước vào, có lẽ cái liều lớn nhất là dám liều lớn lên. Lớn lên nghĩa là bước từ tình trạng ấu trĩ sang tình trạng trưởng thành. Thật ra phải gọi đó là một cú nhảy kinh khủng đúng hơn là một bước. Nhiều người đi qua cả cuộc đời mà không bao giờ dám thực hiện cú nhảy kinh khủng này. Nhiều người trông diện mạo bên ngoài có vẻ như là người lớn, thậm chí có vẻ như là những người lớn rất thành đạt,

song đa số những “người lớn” ấy - xét về mặt tâm lý - vẫn còn mãi là con nít cho đến lúc xuống mồ. Họ không bao giờ thực sự dám tách mình ra khỏi cha mẹ và ra khỏi quyền lực của cha mẹ. Đã từng trần trở nhiều với vấn đề này, tôi muốn minh họa yếu tính của sự trưởng thành và tầm vóc ghê gớm của bước liêu mà nó đòi hỏi bằng cách kể lại bước ngoặt quyết định mà chính bản thân mình đã bước qua hồi năm mười lăm tuổi - (thật may cho tôi, vì mười lăm tuổi là khá sớm!). Cần nói ngay ở đây rằng dù hồi ấy tôi hoàn toàn ý thức khi thực hiện bước ấy, song khi làm thế, tôi hoàn toàn không ý thức rõ rằng mình đang bước một bước mang ý nghĩa trưởng thành. Lúc ấy tôi chỉ biết rằng mình đang nhảy vào một chỗ mà mình chưa từng biết.

Số là hồi mười ba tuổi, tôi rời gia đình để đi học nội trú ở Học Viện Phillips Exeter, một trường trung học danh tiếng bậc nhất. Anh trai tôi cũng đã nhập học ở đó trước tôi. Tôi biết rằng mình thật may mắn vì được làm học sinh của Phillips Exeter, vì vào Phillips Exeter có nghĩa là được cung ứng một nền giáo dục chất lượng nhất và có được bàn đạp tốt nhất để tiến xa nhất trên con đường khoa bảng của mình sau này. Tôi thầm cảm ơn trời vì mình được sinh ra trong một gia đình khá giả và bố mẹ tôi có đủ khả năng đài thọ cho nền giáo dục tốt nhất và cũng tốn kém nhất ấy của tôi. Tự đáy lòng mình tôi cảm thấy rất yên tâm... Thế nhưng, không hiểu vì sao ngay trong những ngày đầu tiên ở Exeter, tôi bỗng cảm thấy vô cùng khổ sở. Tôi hoàn toàn không thể xác định tại sao mình khổ sở - cả hồi ấy lẫn cho tới bây giờ! Tôi chỉ cảm thấy mình không phù hợp: không hợp với thầy, với bạn, với bài vở, với nhà cửa, với sinh hoạt, với tất cả..! Trong tình hình đó, xem ra tôi không thể làm gì khác hơn là cố gắng hết sức để thích nghi dần dần và tự điều chỉnh những bất ổn của

mình với hy vọng sẽ càng ngày càng thích nghi hơn với nền giáo dục thuộc loại hảo hạng này. Và tôi đã cầm cự như thế suốt hai năm rưỡi. Chẳng có dấu hiệu gì sáng sủa hơn; ngược lại, tôi càng cảm thấy cuộc sống mình vô nghĩa và trực trặc trầm trọng. Trong năm cuối cùng ở đó, tôi chủ yếu tranh thủ để ngủ càng nhiều càng tốt, vì chỉ có giấc ngủ mới có thể đem lại cho tôi chút gì dễ chịu. Bây giờ nhìn lại, tôi thấy rằng có lẽ chính trong những giấc ngủ ấy mà tôi đã một cách vô thức chuẩn bị cho bước nhảy quyết định mình sẽ thực hiện vào kỳ nghỉ mùa xuân năm đó. Vâng, khi về nhà vào dịp nghỉ xuân năm thứ ba, tôi đã tuyên bố rằng sẽ không trở lại trường nữa. Bố tôi kịch liệt phản đối: “Nhưng con không thể bỏ trường. Đó là trường tốt nhất mà tiền bạc có thể mua. Con không thấy rằng hành động nông nổi như vậy sẽ tai hại như thế nào sao?”

“Con biết đó là một trường rất tốt”, tôi trả lời, “nhưng thưa bố, con sẽ không trở lại đó nữa”.

“Nếu có gì không ổn thì tại sao con không biết tự dàn xếp, tại sao con chỉ nghĩ đến chuyện rút lui?”, bố mẹ tôi hỏi.

“Con không rõ”, tôi ấp úng, “Con thậm chí không rõ tại sao mình ghét nó. Con chỉ biết rằng con ghét nó và con sẽ không trở lại đó nữa.”

“Hay nhỉ, vậy thì con sẽ làm gì? Xem chừng con đang muốn đùa với tương lai của bản thân con đấy. Nói đi, con có ý định sẽ làm gì?”

Một lần nữa, tôi chỉ biết mếu máo: “Con... không biết nữa. Nhưng con không thể trở lại trường được.” Bố mẹ tôi cảm thấy vấn đề thực sự nghiêm trọng. Ông bà quyết định đưa tôi đến bác sĩ tâm thần. Vị y sĩ tuyên bố rằng tôi bị suy sụp và đề nghị tôi nằm viện một tháng; tôi được cho một ngày để quyết định chấp nhận nằm viện hay không.

Đêm hôm đó là lần duy nhất trong đời tôi nghĩ đến chuyện tự tử. Phải chăng tình trạng của tôi đúng là cần phải điều trị tâm thần? Tôi nghĩ vị y sĩ đã nói đúng khi xác định rằng tôi bị suy sụp. Anh tôi thích nghi được với Exeter, còn tôi đã không thích nghi được! Tôi hiểu rằng mọi trục trặc là do ở mình, tôi cảm thấy mình hoàn toàn không ổn, mình quá tệ, quá kém cỏi. Tệ hơn nữa, lúc ấy tôi còn ngờ có lẽ mình mất trí. Bố tôi đã chẳng bảo rằng tôi điên khi quyết định bỏ trường đó sao! Nếu tôi quay lại với Exeter, mọi sự sẽ yên ổn, đúng đắn, phù hợp, sáng sủa. Thế nhưng như vậy tôi không phải là tôi nữa! Trong sâu thẳm lòng mình, tôi biết đó không phải là nẻo bước của đời tôi. Nhưng nẻo bước nào mới là nẻo bước của mình? Nếu không quay lại với Exeter, trước mặt tôi sẽ hoàn toàn là mù mịt, bất quyết, bất ổn, vô định... Phải là người điên mới chọn con đường ấy! Tôi cảm thấy thật khủng khiếp. Bỗng dưng, chính trong lúc tôi đang khắc khoải cực độ, từ trong vô thức tôi nghe như có tiếng nói với mình: “Sự yên ổn đích thực và duy nhất của đời sống chính là ở chỗ biết tích cực nếm cảm sự bất an của cuộc đời.” Cho dù khẳng định ấy có vẻ điên khùng và ngược ngạo, tôi vẫn thấy rằng mình xác tín như vậy. Tôi nghe dễ chịu hơn. Sáng hôm sau, tôi đến trả lời với vị y sĩ tâm thần rằng tôi sẽ không bao giờ trở lại với trường Exeter nữa và tôi sẵn sàng nhận sự điều trị của ông ta. Tôi đã dứt khoát nhảy bước nhảy vào vô định. Tôi đã nắm định mệnh đời mình trong bàn tay!

Tiến trình lớn lên thường diễn ra một cách từ từ, với vô số những bước nhảy nho nhỏ vào vô định. Chẳng hạn, một cậu bé tám tuổi lần đầu tiên dám cưỡi xe đạp đi tuốt xuống thị trấn mà trước đây cậu chưa bao giờ đặt chân đến, hay một thiếu nữ mười lăm tuổi lần đầu

tiên hẹn hò với anh bạn trai. Quả thật khó có ai phủ nhận nỗi bồn chồn lo lắng ghê gớm trong những trường hợp như thế. Thử quan sát ngay cả những đứa trẻ lành mạnh nhất, bạn sẽ thấy nó không chỉ hăng hái mạo hiểm vào những điều mới lạ mà đồng thời vẫn có những biểu hiện rụt rè, do dự, muốn bám lấy cái an toàn của tình trạng lệ thuộc và ấu trĩ. Hơn nữa, bạn cũng có thể ghi nhận thấy tình trạng lưỡng phân này nơi một người lớn - cả nơi chính bạn - với đặc điểm cố hữu là bám thật chặt vào những gì xưa cũ, quen thuộc. Ở tuổi bốn mươi, tôi vẫn đang - hầu như mỗi ngày - gặp những cơ hội trong đó mình có thể liều lĩnh làm khác để lớn lên. Đáng rằng tôi vẫn đang lớn lên, nhưng chắc chắn là tôi đã bỏ rất nhiều cơ hội để có thể lớn lên nhanh hơn nữa. Trong số những bước nhảy nhỏ mà chúng ta có cơ hội để thực hiện trong đời, cũng có một số bước nhảy thực sự rất lớn - như khi tôi bỏ học ở Exeter, tôi cũng bỏ cả một chuẩn mực sống và những tiêu chí giá trị mà mình đã được nuôi dạy từ trước cho đến bây giờ. Nhiều người đi qua cuộc đời mà không bao giờ có một bước nhảy nào đáng kể; vì thế cũng thật dễ hiểu tại sao nhiều người không bao giờ thực sự lớn lên. Dù dáng vẻ bên ngoài của họ có bệ vệ đến mấy đi nữa, họ vẫn là trẻ con đối với bố mẹ họ xét về mặt tâm lý. Họ sống bằng những giá trị tiền chế mà họ nhận từ cha mẹ họ. Họ hành động chủ yếu dựa vào sự tán thành hay không tán thành của cha mẹ (dù thậm chí cha mẹ họ đã chết và đã mục nát trong lòng đất bao nhiêu năm rồi). Họ không bao giờ dám nắm lấy định mệnh của mình trong bàn tay của chính mình.

Những bước nhảy lớn của cuộc đời thường xảy ra vào tuổi thành niên; tuy nhiên người ta cũng có thể thực hiện những bước nhảy như vậy ở bất cứ tuổi nào. Một phụ nữ ba mươi lăm tuổi - là mẹ của

ba người con - sống với một ông chồng đầy khắc nghiệt và thô bạo. Dần dần chị cay đắng nhận ra rằng việc chị lệ thuộc vào chồng và vào cuộc hôn nhân ấy không khác gì một cái chết mòn. Mọi cố gắng của chị nhằm thay đổi tính cách quan hệ giữa hai người đều bị chồng chị thẳng tay trấn dẹp. Với tất cả dũng cảm, chị đã quyết định ly thân khỏi chồng, chấp nhận mọi sự xía xói và hằn học của anh ta cũng như mọi búa rìu của dư luận. Chị dám một mình - cùng với con cái - đối mặt với một tương lai mù mịt và bất quyết. Để đổi lại, lần đầu tiên chị được giải phóng để mình có thể trở nên là mình. Một ông thương gia năm mươi hai tuổi nọ bị đau tim và bị suy sụp tinh thần trầm trọng, nhìn lại cả cuộc đời miệt mài bon chen kiếm tiền và tranh thủ địa vị của mình, ông thấy trống rỗng! Sau một thời gian khá lâu dành để hồi tâm phản tỉnh, ông nhận ra rằng tất cả những nỗ lực ấy trong cuộc sống của ông đều nhằm để làm cho mẹ ông thỏa lòng. Đó là một người mẹ đầy uy lực và ý chí thống trị trên ông. Ông đã cật lực làm việc không biết mệt mỏi cố sao cho được mẹ đánh giá là thành đạt. Giờ đây, lần đầu tiên trong đời, ông thử liều làm khác với điều mẹ ông kỳ vọng và đồng thời gây “sốc” cho vợ con ông - là những người vốn quen với lối sống xa hoa trượng giả. Ông chuyển về miền quê sinh sống, mở một cửa hàng nhỏ buôn bán đồ cổ! Những thay đổi ấy, những bước nhảy chấn động ấy để khẳng định tính độc lập của mình bao giờ cũng gắn liền với niềm xót xa tê tái và đòi hỏi người ta phải hết sức can đảm - bất luận người ta đang ở tuổi nào. Tiến trình trị liệu tâm lý thường đóng góp để đem lại những kết quả như thế. Thật vậy, để thực hiện được bước nhảy đầy phiêu lưu ấy, nhiều người đã tìm đến với tâm lý trị liệu - không phải vì khoa trị liệu

này sẽ làm giảm tính phiêu lưu ấy cho họ nhưng vì nó có thể giúp họ có được can đảm và nó nâng đỡ lòng can đảm ấy của họ.

Trong tình yêu, việc mở rộng bản ngã bao giờ cũng là một tiến trình làm triển nở bản ngã trong những chiều kích mới mẻ - nhưng những thay đổi để lớn lên như vậy có còn ý nghĩa nào khác nữa không? Trước hết, các thay đổi của các nhân vật kể trên và mọi thay đổi tương tự đều đích thực là những hành vi yêu thương chính mình. Chính vì tôi trân trọng giá trị của mình nên tôi không chấp nhận tiếp tục chịu khổ sở ngồi dưới mái trường không phù hợp với nhu cầu của mình. Chính vì người phụ nữ trên kia biết quan tâm tới bản thân nên chị đã từ chối chịu đựng lâu hơn nữa một cuộc hôn nhân hoàn toàn giam hãm tự do và đè bẹp nhân cách của chị. Chính vì người đàn ông thương gia ấy biết nghĩ đến bản thân nên ông dứt khoát không tiếp tục tự làm hao mòn chính mình nữa trong nỗ lực đáp ứng điều mong mỏi của mẹ ông. Thứ hai, tình yêu không chỉ đem lại động lực cho những thay đổi lớn lao ấy; tình yêu còn là điểm tựa cho lòng can đảm mà người ta cần có để dám liều lĩnh vào cuộc đổi thay. Chính nhờ bố mẹ tôi yêu thương và tôn trọng tôi mà tôi - một thiếu niên - đã có đủ tự tin và can đảm để làm khác với những điều bố mẹ mình kỳ vọng và dám tách mình ra khỏi cái khuôn được chế sẵn cho mình. Dù tôi mơ hồ cảm thấy như mình điên rồ đại dột khi lội ngược dòng như vậy, tôi vẫn vượt qua được nỗi xao xuyến trong lòng chỉ vì cũng chính lúc ấy - trong sâu thẳm lòng mình - tôi cảm nhận mình là con người tốt, cho dù mình sẽ ra sao đi nữa. Khi dám nghĩ khác và làm khác - thậm chí dù một cách điên rồ - chính là tôi đang đáp lại thông điệp yêu thương mà bố mẹ tôi đã khắc ghi vào lòng tôi từ trước đó: “Con là một nhân vị đẹp đẽ và đáng yêu. Con hãy là con;

tốt lắm! Bố mẹ sẽ yêu con bất kể con làm gì, miễn sao con luôn mãi là con.” Nếu không chần chừ về tình yêu của bố mẹ - tình yêu được phản ánh nơi chính tình yêu của tôi đối với bản thân tôi - thì rất có thể tôi đã chọn cái đã ổn định thay vì cái bất ổn, nghĩa là rất có thể tôi đã đi theo con đường mà bố mẹ tôi đề nghị dù phải hy sinh tính cách độc đáo của bản ngã mình. Cuối cùng, chỉ khi nào người ta đã nhảy vào khoảng bất quyết của trọn vẹn bản ngã mình, của tình trạng độc lập hoàn toàn trong chiều kích tâm lý và của cá vị tính độc đáo - bấy giờ người ta mới có được sự tự do đầy đủ để tiến lên cao hơn trong các nẻo đường trưởng thành tinh thần và mới có thể biểu hiện tình yêu trong những tầm mức sâu rộng nhất của nó. Bao lâu người ta lấy vợ lấy chồng, lập nghiệp hay sinh con đẻ cái để làm thỏa lòng cha mẹ mình hay bất cứ ai khác - kể cả để làm thỏa mãn kỳ vọng của xã hội xét như một toàn thể - thì bấy lâu sự dẫn thân của họ tự bản chất của nó sẽ chỉ rất hời hợt nông cạn. Bao lâu người ta yêu thương con cái mình chủ yếu chỉ vì họ cảm thấy mình được kỳ vọng phải biểu hiện những cung cách yêu thương theo lẽ thường tình - thì bấy lâu họ sẽ không đủ nhạy cảm để nhận ra những nhu cầu tế nhị hơn nơi con cái, và họ cũng không thể diễn tả tình yêu bằng những cung cách tế nhị hơn (và thường thì đây mới là những cung cách quan trọng nhất). Những hình thức cao nhất của tình yêu nằm ở chỗ những sự chọn lựa hoàn toàn tự do chứ không ở nơi những hành vi thuần túy có tính ước lệ.

## **YÊU LÀ DÁM DẪN THÂN**

Sự dẫn thân để lãnh trách nhiệm - dù hơi hợt hay triệt để - cũng là nền tảng chính yếu của mọi quan hệ yêu thương đích thực. Dẫn thân sâu vào trách nhiệm không phải là yếu tố đảm bảo mối quan hệ sẽ chắc chắn thành công tốt đẹp, song ít ra nó cũng là yếu tố hậu thuẫn nhiều nhất cho hoài bão ấy. Những sự dẫn thân tương đối giới hạn vào ban đầu có thể phát triển sâu thêm theo thời gian; nếu không thì cuộc quan hệ sẽ tan rã hoặc sẽ rất lỏng lẻo và có thể tan rã bất cứ lúc nào. Thường chúng ta không mấy ý thức về tầm mức liều lĩnh bao hàm trong một cuộc dẫn thân sâu sắc. Chúng ta đã thấy rằng một trong những chức năng của hiện tượng phải lòng - một hiện tượng thuần túy có tính bản năng - là làm cho hai người ảo tưởng rằng họ có mọi khả năng để vượt qua mọi chướng ngại có thể cản trở con đường hôn nhân của họ. Phần tôi, tôi vẫn điềm nhiên như thường cho đến khi tôi và vợ tôi bước tới trước bàn thờ để cử hành hôn lễ - khoảnh khắc ấy toàn thân tôi run lên. Tôi đã hoảng sợ đến nỗi hầu như về sau tôi không thể nhớ gì về buổi lễ cũng như về bữa tiệc cưới hôm ấy. Bao giờ cũng vậy, chính ý thức dẫn thân trách nhiệm của chúng ta sau khi có thai là yếu tố chuyển hóa chúng ta từ tình trạng làm cha mẹ trong sinh lý sang tình trạng làm cha mẹ trong tâm lý. Dẫn thân lãnh nhận trách nhiệm là cái luôn nội tại trong mọi mối quan hệ yêu thương đích thực. Bất cứ ai thực sự quan tâm đến sự trưởng thành tinh thần của một người khác cũng đương nhiên hiểu rõ rằng mình chỉ có thể hỗ trợ thực sự cho tiến trình trưởng thành của người ấy qua một mối quan hệ ổn định và chung thủy. Trẻ em không thể lớn lên được về mặt tâm lý nếu chúng sống trong một bầu khí đầy bất trắc, nếu chúng thường xuyên bị cha mẹ chúng hăm dọa bỏ rơi. Những vấn đề khúc mắc thường xảy ra trong đời sống

hôn nhân - như lệ thuộc và độc lập, áp chế và chịu đựng, tự do và trung thành, v.v... - sẽ không thể được dàn xếp tốt nếu như người ta không tin chắc rằng việc đấu tranh trong những vấn đề ấy tự nó sẽ không bao giờ phá hủy chính mối quan hệ.

Những khó khăn xung quanh việc dẫn thân trách nhiệm được ghi nhận là một phần cốt lõi trong đa số các trường hợp rối loạn tâm thần. Và điều quan trọng hàng đầu trong tiến trình trị liệu tâm lý chính là xây dựng ý thức dẫn thân trách nhiệm cho bệnh nhân. Những người rối loạn tính cách thường chỉ có những mức dẫn thân trách nhiệm rất hời hợt, và khi sự rối loạn tăng đến mức nghiêm trọng thì họ hầu như hoàn toàn mất khả năng dẫn thân trách nhiệm. Đó không phải vì họ nhát sợ không dám dẫn thân cho bằng vì họ không hiểu sự dẫn thân trách nhiệm nghĩa là gì và bao hàm gì. Vì cha mẹ họ không tích cực dẫn thân trách nhiệm đối với họ - nên họ đã lớn lên mà không có cảm nghiệm đầy đủ về sự dẫn thân. Dẫn thân là cái gì đó rất trừu tượng vượt ngoài tầm ý niệm của họ. Những người rối loạn cảm xúc (neurotic) thì thường vẫn hiểu biết về bản chất của sự dẫn thân trách nhiệm nhưng họ không dẫn thân vì sợ hãi. Thường đây là những người khi còn bé được cha mẹ quan tâm lo lắng và đồng thời được kỳ vọng là họ cũng có những trách nhiệm đối với cha mẹ. Nhưng rồi sau đó họ không còn nhận được tình yêu của cha mẹ nữa do cha mẹ chết đi hay do bị cha mẹ khước từ hoặc bỏ rơi; điều này đẩy họ vào chỗ hụt hẫng và đón đầu cùng cực. Vì thế họ tự nhiên cảm thấy rất hãi sợ không dám thực hiện những cuộc dẫn thân trách nhiệm mới. Những vết thương lòng này chỉ có thể được chữa trị nếu về sau đương sự có được dịp để kinh nghiệm một cách căn bản và tích cực trong một cuộc dẫn thân trách nhiệm nào đó khác. Đây

chính là một trong những lý do vì sao việc dẫn thân nhận lãnh trách nhiệm là điều không thể thiếu trong một mối quan hệ trị liệu giữa y sĩ tâm thần và bệnh nhân của mình. Có những lúc tôi phải rùng mình khi nhận một bệnh nhân mới để bắt đầu một tiến trình trị liệu lâu dài. Vì một tiến trình trị liệu tâm thần sẽ không thể đi đến kết quả nếu nhà trị liệu không có ý thức trách nhiệm cao độ đối với bệnh nhân tựa như những bậc cha mẹ đích thực yêu thương con cái mình. Ý thức ràng buộc trách nhiệm và mối quan tâm bền bỉ của nhà trị liệu sẽ thường xuyên được đo lường và kiểm chứng bằng vô số trường hợp diễn ra trong quá trình những năm tháng trị liệu.

Rachel, một phụ nữ hai mươi bảy tuổi rất khép kín và lạnh lùng đã đến nhờ tôi giúp trị liệu vào lúc nàng vừa chấm dứt một cuộc hôn nhân ngắn ngủi. Mark, chồng nàng, đã cắt đứt quan hệ hôn nhân với nàng vì không chịu nổi sự lạnh lùng băng giá của vợ mình. Rachel nhìn nhận: “Tôi biết mình lạnh lùng và tôi cũng nghĩ mình cần phải tỏ ra sôi nổi ấm áp với Mark hơn - nhưng điều đó đã chẳng bao giờ xảy ra. Tôi không thấy Mark có lỗi gì trong cuộc chia tay này. Chỉ tại tôi không bao giờ nồng nhiệt trong việc chần gối với một ai cả. Thú thực, dường như tôi không thích thú lắm với chuyện đầu gối tay ấp. Một phần nào đó, có lẽ tôi cũng muốn - vì tôi mong có ngày mình sẽ có được một cuộc hôn nhân tốt đẹp bình thường. Tôi muốn là một người bình thường, một người cảm nhận được cái gì đó thích thú trong sinh hoạt tình dục. Nhưng có một phần khác trong con người tôi lại muốn duy trì cung cách cố hữu của mình. Mark vẫn thường khích lệ tôi: “Thoải mái đi em, cứ tự nhiên đi em”. Thế nhưng, xem ra tôi không muốn thoải mái và tự nhiên, mặc dù tôi vẫn có thể làm được điều đó.

Cuộc trị liệu của Rachel diễn tiến đến tháng thứ ba thì tôi bắt đầu nhận ra rằng nàng luôn luôn nói “Thank you” với tôi ít nhất hai lần trước mỗi khi bắt đầu một buổi gặp trị liệu - lần đầu khi tôi đón nàng ở phòng đợi và lần nữa khi nàng bước qua cửa để vào văn phòng tôi. Tôi nêu ghi nhận đó với Rachel, nàng trả lời: “Tôi muốn tỏ ra lịch sự; chẳng lẽ đó là vấn đề sao?”

“Lời cảm ơn tự nó không phải là vấn đề”, tôi giải thích, “nhưng trong trường hợp này thì có lẽ cô không cần phải quá quan tâm đến việc nói cảm ơn như vậy. Dường như cô tự cho mình là một người khách ghé thăm tôi và cô vẫn băn khoăn không biết có được tôi vui vẻ tiếp đón?”

“Nhưng quả thật tôi là khách ở đây mà. Đây là nhà của ông.”

“Đúng”, tôi cười, “nhưng cô vẫn trả cho tôi đủ bốn mươi đô la mỗi lần cô gặp tôi một tiếng đồng hồ ở đây. Cô đã mua khoảng thời gian này và khoảng không gian này. Và vì cô đã mua nó nên cô có quyền đối với nó. Cô thực sự không phải là khách. Văn phòng này, phòng đợi ngoài kia, và thời gian tôi làm việc với cô... tất cả đều là quyền của cô. Tất cả là của cô. Cô đã trả tiền cho tôi để có cái quyền đó. Vậy tại sao cô phải cảm ơn tôi vì những gì vốn là của cô?”

“Tôi không thể tin rằng ông thực sự suy nghĩ kiểu đó”, Rachel trở mặt ngạc nhiên.

Tôi đáp lời nàng: “Vậy thì chắc cô tin rằng tôi có thể tổng cổ cô ra khỏi đây bất cứ lúc nào nếu tôi muốn? Chắc hẳn trong thâm tâm cô vẫn nghĩ rằng rất có thể một buổi sáng nào đó, cô bước vào đây và sẽ được tôi cho biết rằng tôi quyết định chấm dứt làm việc với cô vì tôi đã quá chán?”

“Đúng là tôi vẫn lo như thế”, Rachel nhìn nhận, “tôi chưa bao giờ nghĩ mình có bất cứ quyền gì trong tương quan với người khác. Ông muốn nói rằng ông không thể tổng khứ tôi ra khỏi đây à?”

“Chắc là có thể chứ. Nhưng tôi sẽ không làm thế. Tôi không muốn làm thế. Làm thế là không tốt. Này, Rachel, khi tôi nhận một ca trị liệu dài hạn như trường hợp của cô, tôi tự ràng buộc trách nhiệm của mình vào ca ấy, vào người ấy. Tôi đã nhận trách nhiệm với cô.

Tôi sẽ làm việc với cô bao lâu còn cần phải làm - dù là một năm, năm năm, mười năm, hay lâu mấy đi nữa. Tôi không biết cô sẽ kiên trì làm việc với tôi hay sẽ bỏ cuộc trước khi xong việc. Tôi chỉ chắc một điều rằng chính cô sẽ là người kết thúc chứ không phải là tôi. Tôi đã nhận trách nhiệm với cô và tôi sẽ vẫn phục vụ cô bao lâu cô còn cần tôi giúp.”

Tôi đã không gặp khó khăn mấy để hiểu vấn đề của Rachel. Hồi nàg mới bắt đầu việc trị liệu với tôi, Mark - chồng cũ của nàg - đã nói với tôi: “Có lẽ mẹ của Rachel có liên quan nhiều đến vấn đề của cô ấy. Bà là một phụ nữ rất đặc biệt. Bà có khả năng để có thể làm việc xuất sắc trong tư cách là chủ tịch công ty General Motors; nhưng tôi không nghĩ bà là một người mẹ tuyệt vời.” Nhận xét ấy của Mark quả đúng. Rachel đã được nuôi - đúng hơn, đã được khống chế - để lớn lên với nỗi ám ảnh rằng mình có thể bị cho ra rìa bất cứ lúc nào nếu tỏ ra thoáng có dấu hiệu bất kham. Thay vì tạo cho Rachel một cảm giác an tâm về tư thế của một đứa con trong gia đình, do thiếu trách nhiệm, mẹ của nàg đã hoàn toàn làm ngược lại: bà tạo cho con gái bà một cảm thức về chỗ đứng của một người làm thuê - chỗ đứng của nàg dưới mái nhà không khác gì chỗ đứng ấy chỉ được bảo đảm bao lâu nàg còn ngoan ngoãn làm những gì mình được yêu cầu làm và ứng xử một cách “biết điều”. Nàg đã không an tâm về vị trí của mình trong gia đình, nàg không thể an tâm được về vị trí của nàg trong phòng trị liệu của tôi - âu đó cũng là lẽ tự nhiên thôi! Những thương tích có nguồn gốc ở sự tặc trách của cha mẹ như thế không thể nào được chữa lành chỉ bằng đôi ba câu nói động viên qua loa. Những thương tích ấy phải được điều trị cặn kẽ lâu dài trong một tiến trình trị liệu từng bước, từng bước. Cuộc

điều trị của Rachel đã mất cả năm trời mới đạt được mức căn kễ như thế. Trong quá trình đó, chúng tôi chú ý đến sự kiện rằng nàng không bao giờ khóc khi có sự hiện diện của tôi - đó là một dấu hiệu cho thấy nàng không thể “tự nhiên, thoải mái”. Một bữa nọ, Rachel than thở với tôi về nỗi cô đơn khủng khiếp do phải thường xuyên sống trong tình trạng cảnh giác đầy căng thẳng. Giọng nói của nàng lúc ấy là giọng nói của một người xúc động sắp sửa bật khóc. Tôi quyết định làm một điều mà mình vốn không thường làm: kích động cho nàng khóc oà ra. Tôi bước lại chỗ ghế Rachel đang nằm, khẽ xoa xoa đầu nàng và nói trong làn hơi vỗ về, tha thiết: “Tội nghiệp cho Rachel quá. Ôi, sao mà đến nỗi...” Nhưng cử chỉ ấy của tôi đã không thành công. Rachel đột nhiên nghiêm nét mặt, ngồi bật dậy, giọng nàng đanh và rắn: “Ồ, thưa ông, tôi không thể khóc được đâu”. Lúc ấy cũng vừa hết giờ cho buổi gặp. Buổi gặp kế tiếp sau đó, Rachel bước vào văn phòng và chỉ ngồi thẳng người trên chiếc ghế của mình thay vì nằm ngả lưng như mọi lần. Nàng lên tiếng trước: “Ông muốn nói gì, xin cứ nói đi, thưa bác sĩ”.

- “Cô nói thế nghĩa là gì?”, tôi hỏi.

- “Ông đã nắm hết những vấn đề trực trặc của tôi. Và ông cũng biết rằng đó là những vấn đề hết thuốc chữa?”

Tôi ngần ngừ không hiểu gì cả, hỏi nàng:

- “Cô muốn nói gì vậy, Rachel?”

- “Đây là buổi gặp cuối cùng ông dành cho tôi. Ông sắp tổng kết bệnh án của tôi và sắp đưa ra tất cả những lý do tại sao ông không thể tiếp tục trị liệu cho tôi nữa”.

- “Tôi hoàn toàn không hiểu gì cả. Cô đang nghĩ như thế thật ư?”

Đến lượt Rachel tỏ ra chững hững. Nàng nói: “À, lần trước ông đã cố làm cho tôi khóc. Ông muốn tôi khóc thật ngon lành. Ông làm mọi cách để khai cho nước mắt của tôi trào ra, nhưng tôi đã lì lợm. Vì vậy ông sắp chấm dứt công việc với tôi. Tôi không thể làm điều ông muốn tôi làm. Đó là lý do tại sao hôm nay là buổi gặp cuối cùng. Phải không?”

- “Cô thật sự tin rằng tôi sắp bỏ ngang công việc với cô hả, Rachel?”

- “Đúng vậy. Đó là điều tất nhiên xảy ra thôi”.

- “Cô lầm rồi, Rachel. Mẹ cô có thể phản ứng theo cách đó. Song tôi không phải là mẹ cô. Không phải trên đời này ai cũng giống như mẹ cô. Cô không phải là người làm công của tôi. Cô không đến đây để làm điều tôi muốn cô làm. Cô đến đây là để làm những gì cô muốn làm, lúc cô muốn làm. Tôi có thể khích lệ cô, song tôi không có quyền hạn nào trên cô. Tôi sẽ không bao giờ bỏ ngang công việc với cô. Cô sẽ tiếp tục đến đây bao lâu cô còn muốn đến”.

Một trong những vấn đề thường gặp trong các mối tương quan giữa những người lớn, nhất là khi họ lớn lên trong những gia đình có cha mẹ tặc trách, đó là: “tôi sẽ bỏ anh trước khi anh bỏ tôi”. Triệu chứng này thường ẩn trong nhiều dạng khác nhau. Tính cách lạnh lùng của Rachel là một dạng như thế. Mặc dù chính bản thân nàng không bao giờ ý thức, sự lạnh lùng của Rachel nhằm nói với chồng nàng và những người bạn trai trước đó của nàng rằng: “Tôi không thuộc về anh hoàn toàn đâu, vì tôi biết anh có thể cho tôi ra rìa sớm”. Đối với Rachel, sự “tự nhiên thoải mái” trong quan hệ tình dục hay trong bất cứ lãnh vực nào khác là biểu hiện của một thái độ dấn thân; và người phụ nữ này không chấp nhận dấn thân bởi vì kinh nghiệm

quá khứ dường như cho nàng thấy rằng chẳng bao giờ nàng nhận được sự dẫn thân đáp lại.

Triệu chứng “tôi sẽ bỏ anh trước khi anh bỏ tôi” càng được thấy rõ rệt và mãnh liệt hơn nữa cả hai người đều có cùng một kinh nghiệm quá khứ thuộc loại bi đát nói trên. Sau một năm trị liệu với nhịp độ hai buổi gặp mỗi tuần, Rachel cho tôi biết rằng nàng không đủ khả năng để tiếp tục chi trả mỗi tuần tám mươi đô la nữa. Kể từ khi nàng ly dị - Rachel nói - nàng thường xuyên gặp khó khăn tài chánh, và nàng nghĩ chắc phải chấm dứt cuộc trị liệu này hoặc phải giảm xuống mức một buổi mỗi tuần thôi. Thực tế thì Rachel đang cố ý bịa đặt lý do. Tôi biết rằng Rachel có một món thừa kế năm mươi ngàn đô la và trong công việc làm của nàng hiện thời, nàng lãnh một mức lương không tệ; hơn nữa, tại địa phương nàng cư trú, nhiều người biết rõ nàng xuất thân từ một gia đình rất thế lực và giàu có. Tôi hoàn toàn có thể phản đối Rachel và vạch cho nàng thấy rằng nàng có nhiều khả năng tài chánh hơn so với rất nhiều bệnh nhân khác để tiến hành trị liệu - và như vậy tôi cũng hoàn toàn có thể tố giác ẩn ý của nàng muốn viện cớ về tiền bạc để thoái thác sự gần gũi thêm với tôi. Đàng khác, tôi cũng biết rằng đối với Rachel, món thừa kế ấy không duy chỉ có giá trị tiền bạc; nó là của nàng, nó thuộc về nàng và nó sẽ không bao giờ bỏ nàng, nó là tường lũy an toàn của nàng trong một thế giới không biết đến dẫn thân. Nghĩa là tôi có quyền yêu cầu Rachel trích bớt từ số tiền thừa kế để chi trả cho việc trị liệu, song tôi đoán rằng có lẽ người phụ nữ này chưa đủ sẵn sàng để chấp nhận như vậy - và do đó nếu tôi quyết giữ lập trường của mình, nàng có thể bỏ ngang. Trước đó Rachel cho biết với mức thu nhập của nàng, nàng có thể chi trả năm mươi đô la mỗi tuần cho việc

trị liệu, và nàng đề nghị đó là số tiền thù lao cho một buổi gặp. Tôi nói với nàng rằng tôi sẽ giảm mức thù lao xuống còn hai mươi lăm đô la mỗi buổi, nghĩa là nàng có thể tiếp tục đến gặp tôi hai lần mỗi tuần. Rachel nhìn tôi với ánh mắt vừa sợ vừa nghi ngờ lẫn với niềm vui. “Có thật vậy không, thưa bác sĩ?” - nàng hỏi. Tôi gật đầu. Một hồi lâu im lặng đăm chiêu, cuối cùng Rachel xúc động, nói như gần khóc: “Vì tôi là người của một gia đình giàu có nổi tiếng, xưa nay mỗi lần mua sắm thứ gì tôi đều bị người ta đòi giá cao hơn mức thường. Bây giờ ông lại đề nghị dành cho tôi một sự giảm giá đặc biệt. Chưa từng bao giờ có ai dành cho tôi sự ưu đãi như vậy trước đây”.

Thực ra, trong năm sau đó, Rachel cũng đã có vài lần ngừng việc trị liệu mà mục đích là để tự trắc nghiệm xem có nên dần bước sâu hơn vào mối quan hệ gần gũi với tôi hay không. Mỗi lần như vậy, tôi đều sử dụng cả thư từ lẫn những cú điện thoại để liên lạc với nàng - và sau một hay hai tuần, tôi thuyết phục được nàng trở lại trị liệu. Cuối cùng, vào khoảng cuối năm thứ hai, chúng tôi đã có thể thẳng thắn cởi mở hơn về những vấn đề cần mổ xẻ. Tôi khám phá ra rằng Rachel thỉnh thoảng có làm thơ và tôi yêu cầu nàng cho tôi xem những khúc thơ ấy. Đầu tiên nàng từ chối. Về sau thì nàng nhận lời, song hết tuần này đến tuần khác nàng luôn luôn “quên” mang các tập thơ ấy đến cho tôi. Tôi vạch ra rằng việc nàng giữ kín những tập thơ đó với tôi cũng mang ý nghĩa không khác với việc nàng lạnh lùng trong sinh hoạt chăn gối với Mark, người chồng đã ly dị của nàng. Tại sao Rachel cảm thấy rằng việc cho phép tôi xem những tập thơ ấy mang ý nghĩa của một sự dần thân trọn vẹn? Tại sao nàng cảm thấy rằng việc nồng nhiệt hưởng ứng sinh hoạt chăn gối với chồng cũng có nghĩa là một sự cống hiến trọn vẹn bản ngã? Cho dầu nếu tôi

đánh giá thơ nàng là thơ con cóc, thì có phải vậy là tôi xem thường chính nàng không? Phải chăng tôi sẽ chấm dứt công việc với nàng chỉ vì nàng không phải là một thi sĩ? Nếu nàng cho tôi đọc các tập thơ ấy, rất có thể mối quan hệ giữa nàng và tôi nhờ đó mà sâu sắc hơn lắm chứ. Vì sao Rachel ngại? Vân vân, vân vân, và vân vân.

Cuối cùng, sau khi Rachel dần dần nhận ra rằng tôi thật sự nghiêm túc đảm nhận trách nhiệm với nàng, trong năm thứ ba của cuộc trị liệu, nàng bắt đầu tỏ ra có thể “tự nhiên, thoải mái”. Nàng dám mang các tập thơ của mình đến cho tôi xem. Nàng có thể nói, cười, đùa nghịch sôi nổi chứ không quá dè dặt như trước. Quan hệ vốn khách sáo và cứng nhắc giữa chúng tôi bây giờ trở nên thân mật, thoải mái và vui vẻ hơn. Rachel nói: “Trước đây tôi chưa bao giờ biết thế nào là thoải mái tự nhiên trước mặt một người khác. Đây là lần đầu tiên trong đời mình tôi ra khỏi nỗi căng thẳng bất an”. Từ sự an tâm nàng có được trong văn phòng tôi và trong những buổi gặp tôi, Rachel đã dần dần có thể tìm được sự an tâm trong các mối quan hệ khác. Khi nàng kết thúc quá trình bốn năm trị liệu với tôi, nàng đã trở thành một con người rất nhiệt tình cởi mở.

Tôi đã may mắn có thể cống hiến được cho Rachel sự dẫn thân trách nhiệm đủ để giúp nàng vượt qua những lệch lạc tai hại gây ra do cả một thuở thiếu thời nàng không cảm nhận được sự dẫn thân trách nhiệm từ cha mẹ. Nhưng không phải tôi luôn luôn có được sự may mắn đó. Chuyện của người kỹ thuật viên máy tính (mà tôi kể ở phần trước khi phân tích vấn đề chuyển vị) là một thí dụ. Anh ta cần sự dẫn thân trách nhiệm của tôi ở mức triệt để đến nỗi tôi không thể - hay không sẵn sàng - đáp ứng được. Nếu mức độ dẫn thân trách nhiệm của nhà trị liệu không đủ để vượt qua được những sự cố bất

ưng xảy đến trong tiến trình trị liệu thì sự chữa trị căn bản sẽ không xảy ra. Ngược lại, nếu nhà trị liệu có đủ mức dấn thân trách nhiệm, thì thường sớm hay muộn bệnh nhân cũng sẽ đáp trả bằng một thái độ dấn thân đúng mức của chính họ đối với nhà trị liệu và đối với chính cuộc trị liệu. Lúc mà bệnh nhân bắt đầu biểu hiện sự dấn thân này chính là lúc mà cuộc trị liệu đạt đến bước ngoặt chuyển biến. Trong trường hợp của Rachel, tôi nghĩ bước ngoặt ấy đã xảy ra khi rốt cục nàng chấp nhận cho tôi xem các tập thơ của nàng. Điều đáng ngạc nhiên là có một số bệnh nhân chuyên cần duy trì hai hay ba giờ trị liệu mỗi tuần hết năm này đến năm khác mà vẫn không bao giờ đạt đến bước ngoặt này. Một số khác có thể đạt đến nó chỉ sau vài tháng đầu tiên. Có điều chắc chắn là người ta không thể được chữa trị bao lâu họ chưa đạt đến bước ngoặt này. Đối với nhà trị liệu, bước ngoặt này là khoảnh khắc tuyệt vời đầy sức khích lệ; vì ông ta biết rằng với thái độ dấn thân trách nhiệm của bệnh nhân, cuộc trị liệu đã gần đạt đến thành công mỹ mãn.

Thái độ dấn thân trách nhiệm đối với cuộc trị liệu đương nhiên bao hàm sự chấp nhận đương đầu với chính bản ngã mình và sẵn sàng thay đổi. Trong phần thứ nhất của cuốn sách này, khi bàn về tinh thần dấn thân cho sự thật, tôi đã mô tả chi tiết những khó khăn mà ta thường gặp trong việc thay đổi tấm bản đồ “quá đát”, tức thay đổi thế giới quan của mình. Tuy nhiên, thay đổi là điều tất yếu đối với bất cứ ai muốn sống cuộc sống yêu thương, nghĩa là một cuộc sống không ngừng mở rộng con người mình ra để đi vào những chiều kích và những địa hạt liên đới mới. Dù có sự hướng dẫn của một chuyên viên tâm lý trị liệu hay không, trên hành trình trưởng thành tinh thần của một người bao giờ cũng có những mốc

điểm đòi hỏi đương sự phải đổi mới cách hành động sao cho phù hợp với thế giới quan mới của mình. Việc đổi mới như vậy - nghĩa là ứng xử một cách khác hẳn so với lề lối cố hữu của mình - nhiều khi được thấy là một liều lĩnh phi thường. Chàng trai trẻ nọ lần đầu tiên chủ động hẹn hò với một cô gái; người đàn ông kia - chưa bao giờ tin tưởng bất cứ ai - nay bỗng chấp nhận buông lỏng người trên chiếc ghế của nhà phân tâm với thái độ hoàn toàn phó thác, người vợ nọ sau bao năm tháng thụ động lệ thuộc vào ông chồng độc đoán nay bỗng xông ra tìm một việc làm để khẳng định mình sống cuộc sống mình - bất chấp ông chồng có đồng ý không; người đàn ông 55 tuổi kia yêu cầu mẹ mình không nên tiếp tục xem mình là một “thằng cu” nữa; hay một ông khác - vốn cực kỳ cứng rắn và lạnh lùng - nay bỗng cho phép mình tuân lệ trước mặt người khác; hoặc Rachel lần đầu tiên có thể thoải mái khóc và thoải mái cười trong văn phòng tôi... tất cả những chuyển biến ấy đều liên quan tới một sự liều lĩnh rất riêng tư và do đó hãi hùng hơn nhiều so với sự liều lĩnh của một người chiến sĩ xông vào lẫn tên mũi đạn. Người lính phải bám chốt và giữ lấy trận địa của mình vì anh không thể bỏ chạy khi mà cả trước mặt lẫn sau lưng anh đều có hỏa lực khống chế. Nhưng con người trên mặt trận trưởng thành tinh thần kia thì luôn luôn có thể triệt thoái để rút về đóng khung trong mô hình quen thuộc, dễ dãi cũ của mình.

Như chúng ta đã biết, một cuộc trị liệu chỉ thành công khi nhà trị liệu xúc tiến mối quan hệ với bệnh nhân với cùng một thái độ can đảm và ý thức dấn thân mà bệnh nhân của mình cần phải có. Nhà trị liệu cũng phải dám thay đổi. Trong số tất cả những nguyên tắc trị liệu mà tôi đã học, ít có nguyên tắc nào mà tôi chưa từng phá bỏ lúc này

hay lúc khác, không phải vì lười biếng hoặc vì tùy tiện mà bởi vì tôi cảm thấy dường như cuộc trị liệu cụ thể ấy đòi phải như thế. Tôi bước ra khỏi sự an toàn của những công thức tiền chế, tôi hành xử cách khác và chấp nhận phiêu lưu vào những cái bất ngờ. Điềm lại quá trình hành nghề của mình, tôi nhận thấy không một ca trị liệu thành công nào mà không bao hàm những lúc mình phải dấn liều. Thái độ sẵn sàng chịu đựng của nhà trị liệu trong những khoảnh khắc ấy có lẽ là phần trọng yếu nhất của cuộc trị liệu. Và khi bệnh nhân cảm nhận được điều đó nơi y sĩ của mình, (ít có trường hợp nào mà bệnh nhân không cảm nhận được), nó sẽ phát huy tác dụng chữa trị. Cũng chính nhờ thái độ sẵn lòng mở rộng con người mình ra và cùng cảm nghiệm những khó khăn với bệnh nhân mình mà nhà trị liệu có thể trưởng thành hơn và thay đổi. Khi điềm lại các ca trị liệu thành công của mình, tôi không thể không ghi nhận rằng mỗi ca ấy đều góp phần lớn đem lại sự thay đổi nhận thức và thái độ nơi bản thân tôi - và đó là những thay đổi hết sức cơ bản. Điều đó được thấy như một qui luật. Làm sao ta có thể thực sự hiểu một người nếu người ấy không chiếm một chỗ trong ta? Và làm sao người khác có thể chiếm một chỗ trong ta nếu ta không mở rộng con người mình ra - nghĩa là nếu ta không thay đổi chính bản ngã mình?

Những gì vừa nói trên về cuộc trị liệu tâm lý cũng hoàn toàn đúng cho vai trò làm cha làm mẹ. Để có thể lắng nghe con cái, cha mẹ cũng phải biết quan tâm và biết mở rộng chính mình ra. Làm sao cha mẹ có thể đáp ứng những yêu cầu chính đáng của con cái nếu họ không thay đổi chính bản thân họ? Chỉ khi nào chúng ta sẵn sàng chấp nhận đổi thay, chúng ta mới có thể trở thành những người cha người mẹ đúng như con cái mình cần. Hơn nữa, vì con cái chúng ta

không ngừng lớn lên và nhu cầu của chúng không ngừng thay đổi, nên chúng ta không có con đường nào khác hơn là cùng thay đổi và lớn lên với chúng. Trong thực tế, có rất nhiều cha mẹ chỉ làm cha làm mẹ hữu hiệu cho tới khi con cái họ bước vào tuổi thành niên; rồi họ không còn làm cha mẹ một cách hữu hiệu nữa bởi vì họ không thể thay đổi để thích nghi thái độ đối với con cái họ giờ đây đã lớn hơn và đã đổi khác nhiều rồi. Và, cũng như trong bất cứ cảnh vực nào khác của tình yêu, sẽ thật sai lầm nếu xem những thái độ sẵn sàng chấp nhận đổi thay của cha mẹ như một cái gì mang ý nghĩa “bỏ mình” hay “tuấn đạo”. Trái lại, trong quá trình đổi thay ấy, cha mẹ còn gạt hái được nhiều hơn cả con cái họ. Còn đối với những cha mẹ không chấp nhận đổi thay, không dám lớn lên và không sẵn sàng lắng nghe con cái họ - thì đó là họ đang chọn con đường thoái hóa, dù họ có ý thức điều đó hay không. Con cái họ và cả cuộc sống sẽ bỏ họ lại sau lưng. Biết học hỏi từ con cái mình, đó là cách tốt nhất mà đa số các cha mẹ có thể làm để bảo đảm cho mình một tuổi già đầy ý nghĩa. Đáng buồn là phần lớn trong chúng ta lại để vụt mất cơ hội này.

## **YÊU LÀ DÁM ĐƯƠNG ĐẦU**

Đòi hỏi cuối cùng và có lẽ cũng là đòi hỏi cam go nhất của tình yêu - đó là dám thi thố sức mạnh của mình trong tinh thần khiêm tốn. Ví dụ thông thường nhất của đòi hỏi này là thái độ đối kháng người ta phát xuất từ tình yêu đối với họ. Bất cứ khi nào chúng ta phản kháng một ai, chung qui chúng ta muốn nói với người đó rằng “Anh

sai rồi, tôi mới đúng”. Khi một người cha hay mẹ phản kháng con mình và nói “Mày đang giấu giếm”, thì điều đó tự trung có nghĩa: “Sự giấu giếm của mày là sai. Tao có quyền khiển trách mày, vì tao không giấu giếm và do đó tao đúng”. Khi một người chồng phản đối tính cách lạnh lùng của vợ mình, anh ta đang muốn nói rằng “Em quá lạnh lùng, em có lỗi khi không nồng nhiệt với tôi trong chuyện gối chăn. Tình dục của tôi ổn định bình thường, còn của em thì có vấn đề”. Khi một người vợ phản đối chồng mình vì cho rằng anh ta không dành thời giờ đủ cho vợ con, cô ta muốn nói: “Anh quá mê mải công việc, và như vậy là không đúng. Cho dù tôi không làm công việc của anh, tôi vẫn có thể phán đoán các vấn đề một cách sáng tỏ hơn anh. Anh phải điều chỉnh lại các mức độ quan tâm của anh cho đúng”. Khả năng phản kháng theo kiểu “Tôi đúng, anh sai và anh phải thay đổi” là một khả năng mà nhiều người trong chúng ta xem ra có thừa. Trong quan hệ với con cái mình, với vợ (hay chồng) mình, với bất cứ ai khác, chúng ta thường xuyên vô tình chiếm lấy vai trò cầm trịch để phân định đúng sai - và bao giờ cũng là “tôi đúng, anh sai, anh là người phải thay đổi”. Phần lớn những kiểu phản kháng và phê phán ào ào nóng vội như thế chỉ làm sự việc thêm lộn xộn rắc rối chứ không đem lại chút sáng sủa nào cho tình hình.

Đối với những con người biết yêu thương đích thực, hành vi phản kháng và phê phán là điều mà họ rất dè dặt. Họ biết rằng phản ứng như thế rất dễ chủ quan và trịch thượng. Phản kháng một người mà mình yêu thương có nghĩa là nhận lấy vai trò dạy bảo người ấy - ít nhất là dạy bảo trong phạm vi vấn đề được nêu ra cụ thể ở đây và lúc này. Thế nhưng tình yêu đích thực cũng đòi người ta phải biết nhìn nhận và tôn trọng cá thể tính độc đáo của kẻ khác. Con người

biết yêu thương đích thực - tức biết trân trọng tính độc đáo và khác biệt nơi người mình yêu thương - sẽ không tự cho phép mình quá dễ dãi để khẳng định rằng “tôi đúng, anh sai, tôi biết rõ hơn anh về những gì tốt cho anh”. Đàng khác, trong cuộc sống thực tế vẫn có những lúc mà quả thực người này biết rõ hơn người kia về những gì tốt cho người kia - và do đó người này đang ở trong tư thế có thể chỉ bảo cho người kia vấn đề đang liên hệ lúc đó. Trong những trường hợp như vậy, kẻ sáng suốt hơn đương nhiên có bốn phận phải phản kháng sự sai lầm nơi người kia. Ta hiểu vì sao những người yêu thương đích thực thường ở trong thế lưỡng nan, một đàng vừa tôn trọng lối sống riêng của người mà mình thương yêu - đàng khác vừa phải có trách nhiệm chỉ dẫn khi mà người kia xem ra đang cần sự chỉ dẫn của mình.

Thế lưỡng nan ấy chỉ có thể được giải tỏa bằng sự suy xét hết sức cặn kẽ và khách quan. Ta phải tra vấn chính sự “khôn ngoan, sáng suốt” của mình và tra vấn những động cơ thúc đẩy mình hành xử vai trò dẫn dắt người kia. “Có thực mình đang thấy rõ vấn đề hay mình cũng chỉ đang bơi trong những giả đoán mập mờ thôi? Có thực mình hiểu anh ta (hay cô ta)? Rất có thể anh ta (hay cô ta) đúng và mình sai lắm chứ? Rất có thể góc nhìn của mình không đủ rộng? Rất có thể mình chỉ đang nhắm đến lợi ích của riêng mình khi muốn uốn nắn anh ấy (hay cô ấy)?” Đó là những câu hỏi mà một con người biết yêu thương đích thực sẽ không ngừng tự vấn. Thái độ tự vấn cặn kẽ này - càng khách quan càng tốt - chính là cốt lõi của tinh thần khiêm tốn và hiền dịu. Một vị tu sĩ và đồng thời là một nhà linh hướng người Anh ở thế kỷ XIV đã nói: “Căn tính của sự hiền hòa không gì khác hơn là hiểu biết và cảm nhận chính mình đúng như sự thực của

mình. Bất cứ ai thực sự biết và cảm nhận chính mình đúng như sự thực của mình thì đương nhiên sẽ hiền hòa”.

Như vậy, có hai cách để phản kháng và phê phán người khác: một là ào ào cả quyết rằng mình đúng, hai là tin tưởng rằng mình đúng sau khi đã cân nhắc và tra vấn cặn kẽ chính mình. Cách thứ nhất có tính trịch thượng và áp chế; và đây là cách được thấy nhan nhản trong cuộc sống thường ngày, nó thường không thành công, nó gây ra sự chống đối hơn là sự trưởng thành - và nó còn là nguyên nhân của bao hậu quả tệ hại không ngờ trước khác nữa. Cách thứ hai là con đường khiêm tốn. Ít người chọn đi con đường này, bởi nó đòi người ta phải biết thực sự mở rộng con người mình ra. Đây là cách có nhiều cơ may thành công hơn, và trong kinh nghiệm của bản thân tôi, tôi chưa bao giờ thấy nó gây ra một điều tệ hại nào.

Cũng có không ít người, vì lý do này hay lý do khác, biết chọn thái độ kìm chế khuynh hướng phản kháng và phê phán một cách bộc trực và trịch thượng, song họ không đi xa hơn. Họ cảm thấy “không đụng chạm” là đủ rồi, họ không dám chủ động tác động. Tôi có biết một người như vậy, đó là một mục sư và là cha của một nữ bệnh nhân ở tuổi trung niên - bệnh nhân này mắc chứng suy nhược thần kinh kéo dài trong nhiều năm. Mẹ của chị - tức vợ của ông mục sư - là một người đàn bà cáu kỉnh nắm quyền điều khiển mọi việc trong nhà. Bà hành xử như một bà chủ khó tính và trí trá, thậm chí bà thường xuyên đánh đập chồng trước mặt con gái mình. Phần ông mục sư, ông không bao giờ chống cự lại những cơn bão tố của vợ, ông cũng khuyên con gái ông nhẫn nhục chịu đựng theo tinh thần “chìa luôn má bên kia” cho mẹ tát, một sự chịu đựng vô giới hạn và không thoáng chút oán trách nào. Khi người con gái trong gia đình ấy

bắt đầu cuộc trị liệu tâm lý với tôi, chị tỏ ra rất ngưỡng mộ cha mình vì sự “hiền lành” và “yêu thương” của ông. Song chỉ một thời gian ngắn, chị bắt đầu nhận ra rằng tính cách hiền lành ấy chỉ là một sự nhu nhược; và rằng với thái độ thụ động của cha chị, ông đã tắc trách trong vai trò làm cha mẹ không kém chi thái độ độc đoán ác nghiệt của mẹ chị. Cuối cùng chị nhận thấy rõ cha mình đã không làm gì để bảo vệ mình trong tình trạng bị mẹ áp bức; quả thực ông đã không làm gì để chống lại sự dữ nơi vợ ông, ông đã bỏ chị chơ vơ và chị không có sự chọn lựa nào khác ngoài việc phải kết hợp tính cách qui quyết của mẹ với thái độ khiêm tốn giả tạo của cha để làm mẫu thức ứng xử cho mình. Không dám phản kháng khi sự phản kháng là cần thiết cho sự trưởng thành tinh thần của người ta cũng là dấu hiệu thiếu tình yêu không khác chi so với thái độ hàm hồ chỉ trích hoặc cố tình bỏ mặc người ta. Những cha mẹ yêu thương con mình sẽ biết phản kháng và phê phán chúng lúc này lúc khác - có thể một cách rất dè dặt song cũng không thiếu quyết liệt - đồng thời họ cũng cho phép con cái mình phản kháng và phê phán mình lúc này lúc khác. Cũng vậy, một cuộc hôn nhân có sức làm cho hai vợ chồng lớn lên về mặt tinh thần là một cuộc hôn nhân trong đó người vợ và người chồng không ngại tỏ thái độ phản kháng người bạn đời mình trong những trường hợp cần thiết. Một cuộc hôn nhân chỉ có thể gọi là thành công thật sự khi người vợ và người chồng là những nhà phê bình tốt nhất của nhau. Trong các mối quan hệ bạn bè cũng vậy. Có một quan niệm xưa nay cho rằng bạn bè tốt là bạn bè không bao giờ xung đột nhau, luôn luôn che chắn lấp liếm cho nhau, chỉ biết vuốt ve nhau bằng những lời khen ngợi hào phóng. Những mối quan hệ như vậy rất hời hợt, không bao giờ mật thiết được, và không đáng gọi là

tình bạn như người ta vẫn thường làm tưởng. Cũng may là đang có những dấu hiệu cho thấy quan niệm về tình bạn của người ta đang bắt đầu có chiều sâu hơn. Đương đầu nhau trong tinh thần yêu thương là một yếu tố cần thiết để làm nên những mối quan hệ tốt đẹp và thành công giữa người với người. Thiếu yếu tố này, mối quan hệ nếu không gãy đổ thì cũng chỉ rất hời hợt nông cạn thôi.

Đương đầu và phản kháng là một cách để thực thi vai trò dẫn dắt và tác động. Tác động là gì nếu không phải là hành động để uốn nắn lẽo lái con người và sự vật – theo cách mà mình tiên định sẵn dù với ý thức hay không ý thức. Sờ dĩ ta đương đầu và phản kháng một người, đó là vì ta muốn sửa đổi chiều hướng sống của người ấy. Rõ ràng là còn có nhiều cách thế khác nữa – thường là những cách có tính áp đặt ảnh hưởng – để cố uốn sửa người khác: bằng nêu gương, bằng gợi ý, bằng những hình thức thưởng phạt, bằng đưa ra sự chất vấn, cấm đoán hay cho phép, bằng cách tạo kinh nghiệm cho người ta, bằng cách cùng dàn xếp và xử lý với người ta, vân vân... Có thể viết cả pho sách để trình bày nghệ thuật tác động. Tuy nhiên, ở đây chúng ta chỉ cần tóm lại rằng hễ ai biết yêu thương thì cũng phải biết quan tâm đúng mức đến thứ nghệ thuật này. Vì nếu ta khao khát thúc đẩy sự trưởng thành tinh thần nơi người ta, ta không thể không cân nhắc để tìm ra phương thế kiến hiệu nhất nhằm đạt được mục tiêu ấy trong từng tình hình cụ thể. Chẳng hạn, các cha mẹ biết yêu thương phải là những cha mẹ biết tự tra xét mình và những giá trị của mình trước khi đi đến xác quyết rõ rệt rằng mình biết cái gì là tốt nhất cho con cái mình. Đồng thời, họ cũng phải lưu tâm đầy đủ đến đặc điểm cá tính và khả năng của con mình trước khi quyết định xem nên trực tiếp phản đối nó hay là nên khen ngợi nó, nên tăng

cường theo dõi nó hay là nên chia sẻ với nó vài mẫu chuyện, hoặc dùng một hình thức tác động nào đó khác. Phản đối một người về một điều gì đó mà chính mình không nắm vững thì thật là vu vơ và dễ đem lại những hậu quả tai hại. Làm sao người khác có thể lắng nghe ta nếu ta không nói với họ bằng một ngôn ngữ mà họ có thể hiểu được; và làm sao người khác có thể thi hành điều ta đề nghị nếu điều ấy vượt ngoài khả năng thực tế của họ! Người yêu thương thực sự luôn luôn biết mở rộng mình ra để điều hợp mối liên lạc sao cho thích nghi với khả năng của người mà mình yêu thương.

Rõ ràng là việc hành sử vai trò tác động trên căn bản yêu thương là một việc đầy thách đố. Tại sao đầy thách đố? Vì khi người ta càng yêu thương nhiều hơn thì người ta càng khiêm tốn nhiều hơn; và khi người ta càng khiêm tốn thì người ta càng dè dặt trong việc tác động, dẫn dắt người khác. Tôi là ai mà dám điều chỉnh, uốn nắn người ta? Tôi căn cứ vào thẩm quyền nào để quyết định cái gì là tốt nhất cho con tôi, cho vợ (hay chồng) tôi, cho đất nước tôi, cho nhân loại? Ai trao cho tôi cái quyền hạn để dám tin vào sự nhận định của riêng mình và do đó dám điều động thế giới theo ý muốn của mình? Tôi là ai mà dám chia sẻ vai trò của Thiên Chúa? Đó là cả một sự thách đố! Vì quả thực mỗi khi chúng ta hành sử vai trò tác động là chúng ta đang cố gắng uốn nắn cục diện của cuộc sống, của con người – và như vậy có nghĩa là chúng ta đang nhập vai Thiên Chúa. Phần lớn các cha mẹ, các thầy cô giáo, các nhà lãnh đạo – tức phần lớn chúng ta là những người có hành sử vai trò tác động – thường không ý thức về điều ấy. Bất cứ khi nào chúng ta cố gắng tác động người khác mà không hoàn toàn ý thức về chính mình – như điều kiện không thể thiếu của tình yêu – thì đó là lúc chúng ta vô tình quên rằng

mình đang chia sẻ vai trò của Thiên Chúa, một sự vô tình đầy tai hại! Trái lại, những ai yêu thương đích thực và biết hành động theo sự khôn ngoan mà tình yêu đòi hỏi thì sẽ ý thức rằng mỗi khi mình hành động là mình đang dám chia sẻ vai trò của Thiên Chúa. Tuy nhiên họ cũng biết rằng họ không có sự lựa chọn nào khác (vì họ không thể chọn thái độ thúc thủ và bất lực). Tình yêu thúc bách chúng ta hành sử vai trò của Thiên Chúa với đầy đủ ý thức về tầm vóc lớn lao của hành động mà mình đang thực hiện. Nhờ ý thức ấy chúng ta đảm nhận trách nhiệm thay mặt Thiên Chúa một cách nghiêm túc chứ không cầu thả – để chu toàn ý muốn của Thiên Chúa mà không vướng mắc sai lầm. Như vậy, chúng ta đi đến với một nghịch lý khác: chỉ nhờ tinh thần khiêm tốn của tình yêu, mà người ta có thể dám hành sử thay mặt Thiên Chúa.

## **YÊU LÀ TỰ CHẾ**

Tôi đã có đề cập rằng chính tình yêu – một dạng thức của ý chí – cung cấp cho người ta năng lực để họ tự đặt mình trong khuôn khổ kỷ luật. Như vậy, ta không chỉ có thể nói rằng tự chế thường là kết quả của tình yêu hay chính là tình yêu được chuyển hóa thành hành động – mà ta còn có thể khẳng định rằng bất cứ ai yêu thực thì cũng biết tự chế, và bất cứ mối quan hệ yêu thương đích thực nào cũng đều là một mối quan hệ nằm trong khuôn khổ. Nếu tôi thực sự yêu một người, đương nhiên tôi sẽ chú ý để ứng xử sao cho có thể đóng góp nhiều nhất vào sự trưởng thành tinh thần của người ấy. Tôi đã có lần làm việc với một đôi vợ chồng trẻ đẹp, thông minh, có tính cách nghệ sĩ và hơi kỳ cục nọ. Họ đã trải qua bốn năm sống đời hôn

nhân với nhau đánh dấu bằng những trận gậy gỗ, cãi vã hằng ngày, những vụ ngoại tình hằng tuần và những vụ bỏ nhau hằng tháng. Sau khi làm việc với tôi một thời gian ngắn, cả hai anh chị đều nhận ra rằng việc trị liệu có thể giúp họ biết tự đưa mình vào khuôn khổ nhiều hơn và do đó sẽ giúp làm cho mối quan hệ giữa họ bớt lộn xộn hơn. Thế nhưng họ phản đối, viện lý rằng tôi muốn tước bỏ đam mê ra khỏi cuộc sống của họ; họ cho rằng quan điểm của tôi về tình yêu và hôn nhân không có chừa một chỗ nào cho sự đam mê. Ngay lập tức họ chấm dứt trị liệu với tôi. Và tôi được biết rằng ba năm sau – sau khi họ đã gõ cửa vài chuyên viên trị liệu tâm lý khác – hai vợ chồng này vẫn hục hặc nhau đều đều mỗi ngày, mọi sự vẫn như cũ, ngay cả đời sống riêng của mỗi người trong họ cũng chẳng khác hơn. Đã hẳn rằng mối dây kết hợp giữa đôi vợ chồng này – theo một nghĩa nào đó – cũng đầy màu sắc. Nhưng nó giống như những mảng màu đỏ xanh vàng trong các bức vẽ của trẻ con, những mảng màu được tóe lên giấy một cách tùy tiện, đôi khi thấy cũng có vẻ ngộ nghĩnh, song nói chung đó chỉ là thứ nghệ thuật của trẻ con không hơn không kém. Trong các họa phẩm của Rembrandt, với những gam màu nhạt tối nhưng được phối trí với sự kiểm soát chặt chẽ hơn, người ta lại cảm nhận được ý nghĩa độc đáo và phong phú hơn cả một trời một vực. Đam mê có nghĩa là cảm xúc sâu sắc. Việc buông cương cảm xúc không hề làm cho nó sâu sắc hơn tí nào so với một cảm xúc được kiểm soát. Trái lại, các bác sĩ tâm thần thường chứng nghiệm rất rõ sự thật hàm chứa trong những câu nói ngàn xưa như “Thùng rỗng kêu to”, hay “Sông sâu, nước tĩnh”. Chúng ta không được phép kết luận rằng một người điều hòa và làm chủ cảm xúc của mình là một người không biết đam mê nồng nhiệt.

Đành rằng chúng ta không nên làm nô lệ cho các cảm xúc của mình, song sự tự chế không hề có nghĩa là dập tắt các cảm xúc, không cho chúng hiện hữu. Tôi thường nói với các bệnh nhân của tôi rằng cảm xúc của họ là những nô lệ của họ – và nghệ thuật tự chế cũng giống như nghệ thuật chiếm hữu nô lệ. Trước hết, cảm xúc là nguồn cung cấp năng lực cho người ta; chúng cung cấp những mã lực, hay những lực của nô lệ, giúp ta hoàn thành những công việc trong cuộc sống. Và bởi vì chúng phục vụ ta nên ta cần đối xử tử tế với chúng. Có hai lỗi lầm thông thường mà các chủ nô có thể vấp phải: đó là hoặc chỉ huy thái quá hoặc chỉ huy bất cập. Nhiều chủ nô chỉ huy bất cập, không vạch khuôn khổ cho các nô lệ của mình, không biết khống chế chúng, không trao cho chúng một chỉ thị nào, và không minh định rõ ai là chủ và ai là đầy tớ. Điều tất nhiên sẽ xảy ra là đến một lúc nào đó, các nô lệ của anh ta sẽ đình công; chúng bắt đầu xông vào chính sảnh, sục sạo tủ rượu, đập phá đồ đạc, lật đổ ghế bàn... và chẳng bao lâu ông chủ sẽ nhận ra rằng mình đã trở thành nô lệ của lũ nô lệ ấy – mọi sự hóa nên hỗn độn như trường hợp của đôi vợ chồng lộn xộn kể trên kia.

Cung cách chỉ huy đối ngược lại cũng tai hại không kém. Trong cung cách này, người chủ nô quá lo sợ rằng những tên nô lệ (tức các cảm xúc) của mình có thể vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Vì muốn bảo đảm các nô lệ của anh sẽ không gây bất cứ rắc rối nào cho anh, anh chọn phương án trấn áp đánh đập chúng thường xuyên và thẳng tay trừng phạt mỗi khi chúng thoáng có dấu hiệu biểu lộ sức mạnh. Kết quả là chỉ sau một thời gian ngắn, đám nô lệ trở nên càng ngày càng kém sắc sảo và bén nhay – bởi vì lối đối xử nghiệt ngã của chủ đã làm cho ý chí của chúng yếu nhược dần. Hoặc cũng có thể chúng âm

thầm ươm mầm phản loạn. Và rồi một đêm kia, điều lo lắng của ông chủ bỗng biến thành sự thật: Lũ nô lệ vùng dậy đốt phá gia trang – thường là nướng cả ông chủ trong biển lửa cuồng nộ ấy. Hoa trái của bức xúc thường là như thế. Như vậy, cung cách thích đáng để làm chủ các cảm xúc của mình rõ ràng phải mang tính quân bình (dĩ nhiên không hề đơn giản hay dễ dàng) – cung cách ấy đòi người ta phải không ngừng cân nhắc và điều chỉnh. Trong cung cách quân bình này, người chủ cư xử với các nô lệ (tức các cảm xúc) của mình với lòng tôn trọng, biết nuôi chúng bằng những thức ăn bổ dưỡng, biết săn sóc chỗ ở và thuốc men cho chúng, biết lắng nghe và biết đáp ứng các tiếng réo gọi của chúng, biết chú ý đến tình trạng sức khỏe của chúng đồng thời, người chủ vẫn tổ chức chúng, đặt ra cho chúng những qui định, dàn xếp các tranh chấp giữa chúng, uốn nắn và giáo dục chúng, không bao giờ mất ý thức mình là chủ và chúng là nô lệ của mình. Đó là con đường tự chế định mình trong khuôn khổ, một con đường lành mạnh.

Trong số những cảm xúc phải được chế định như thế, đáng kể trước hết là cảm xúc yêu. Như chúng ta đã thấy trước đây, cảm xúc yêu tự nó không phải là tình yêu thực sự. Nó chỉ là một cảm xúc gắn liền với sự quyến luyến. Nó phải được tôn trọng và được bồi dưỡng – vì nó là nguồn năng lực sáng tạo rất đáng kể. Nhưng nếu để mặc nó tung hoành thì kết quả sẽ không phải là tình yêu đích thực mà chỉ là sự lộn xộn và tê liệt. Tình yêu thực bao giờ cũng bao hàm một sự mở rộng bản ngã – do đó cần rất nhiều năng lực; thế nhưng kho dự trữ năng lực của chúng ta rất giới hạn, nghĩa là rõ ràng chúng ta không thể yêu hết mọi người. Thật vậy, chúng ta có thể có cảm xúc yêu đối với cả nhân loại, và cảm xúc này có thể hữu ích vì nó cung

cấp cho ta đủ năng lực để ta thể hiện tình yêu đích thực đối với một vài cá nhân cụ thể nào đó. Điều đáng nói là chúng ta hoàn toàn có khả năng để yêu một số cá nhân cụ thể bằng một tình yêu đích thực (chứ không phải chỉ là cảm xúc yêu suông). Mọi cố gắng để vượt quá giới hạn năng lực của mình đều chẳng khác nào muốn cho nhiều hơn cái mình có. Ai cũng có một “mức tới hạn” mà nếu cố vượt qua mức đó – để yêu tất cả mọi người đến với mình – thì sẽ trở thành một trò lừa phỉnh và chỉ gây tai hại cho chính những đối tượng mà mình muốn nâng đỡ. Thế thì, nếu chúng ta may mắn ở vào một vị trí mà nhiều người đến gõ cửa yêu cầu được ta quan tâm, ta phải chọn trong số họ những ai mình phải yêu thực sự. Sự lựa chọn này không bao giờ dễ. Nó có thể là một sự chọn lựa đau đớn tím lòng – đau đớn như phải đảm nhận vai trò của Thiên Chúa vậy. Song ta phải chọn lựa. Và để thực hiện sự chọn lựa này ta phải xem xét đến nhiều yếu tố, trong đó yếu tố quan trọng hàng đầu là phải xét đến khả năng hưởng ứng tình yêu của ta nơi một người nào đó: người ấy có thể lớn lên được về mặt tinh thần nhờ tình yêu của ta hay không. Khả năng này rất khác biệt từ người này đến người khác. Chúng ta sẽ thảo luận vấn đề này sau. Tuy nhiên, có thể khẳng định ngay một điều là có nhiều người quá cố chấp và cứng cỏi đến nỗi mọi nỗ lực cao nhất của ta nhằm giúp di dưỡng tinh thần cho họ đều chẳng đem lại kết quả nào. Khi ta cố yêu thương một người mà người ấy không thể tận dụng tình yêu của ta để lớn lên – thì đó là ta đang phung phí năng lực của mình, đang gieo những hạt giống vào sỏi đá. Tình yêu đích thực là điều quý giá – và những ai có khả năng yêu thương đích thực đều hiểu rằng năng lực yêu thương của mình cần phải được

huy động một cách càng hữu hiệu càng tốt. Việc huy động như vậy tất nhiên đòi người ta phải có khả năng tự chế.

Xung quanh việc yêu quá nhiều người cũng có những vấn đề cần được thảo luận. Xem ra một số người có thể cùng một lúc yêu hơn một người, có thể cùng một lúc đạt được nhiều mối quan hệ yêu thương đích thực. Sự kiện này tự nó là một vấn đề, vì một số lý do. Một trong những lý do ấy nằm ở thần thoại của người Mỹ và người phương Tây về tình yêu lãng mạn – thần thoại ấy cho rằng người ta “có số kết đôi với nhau”, do đó hễ tôi có số với một ai rồi thì không thể nên duyên với bất cứ người nào khác. Như vậy, thần thoại này xác nhận tính độc quyền trong các mối quan hệ tình yêu, nhất là tính độc quyền trong các mối quan hệ tính dục. Trong một chừng mực nào đó, thần thoại này có lẽ hữu ích vì nó góp phần đem lại sự ổn định và sự hữu hiệu trong các mối quan hệ con người, bởi vì đại đa số người ta nhờ đó sẽ biết giới hạn khả năng của mình để mở rộng chính mình ra nhằm phát triển các mối quan hệ yêu thương đích thực với chỉ người bạn đời và con cái của mình mà thôi. Thật vậy, nếu ta có thể nói rằng ta đã xây dựng được những mối quan hệ yêu thương đích thực với bạn đời và con cái mình – thì quả là ta đã đạt được nhiều hơn những gì mà phần lớn người ta đạt được trong cả đời họ. Rất thường xảy ra điều đáng tiếc cho một số người, đó là họ không xây dựng được gia đình mình thành một gia đình yêu thương song lại không ngừng cặm cụi tìm kiếm những mối quan hệ yêu thương ở ngoài gia đình. Bốn phạm thứ nhất của một kẻ biết yêu thương đích thực luôn luôn là bốn phạm đối với mối quan hệ với người bạn đời và con cái mình. Tuy nhiên, có một số người có đủ khả năng để xây dựng thành công những mối quan hệ yêu thương cả đối với gia đình lẫn đối với những

mối quan hệ khác bên ngoài. Đối với những người này, thần thoại về tính độc quyền nói trên không chỉ không đúng mà còn đề ra một sự giới hạn không cần thiết cản trở họ mở rộng chính mình ra ngoài phạm vi gia đình. Việc vượt qua sự giới hạn ấy là điều có thể, song người ta phải hết sức cảnh giác để tránh rơi vào cám dỗ “căng mình ra quá mỏng”. Bàn đến vấn đề cực kỳ phức tạp này, Joseph Fletcher, thần học gia và là tác giả của *The New Morality*, đã nói: “Tình yêu tự do là một lý tưởng. Đáng tiếc, chỉ rất ít người có cái khả năng lý tưởng này.” Ông muốn nói rằng rất ít người trong chúng ta có đủ khả năng tự điều hợp để đạt được những mối quan hệ yêu thương đích thực cả trong lẫn ngoài gia đình. Tự do và kỷ luật quả là những nô tì; nếu ta không ấn định khuôn khổ cho tình yêu đích thực thì sự tự do sẽ trở thành tàn phá và không có ý nghĩa yêu thương chút nào cả.

Tới đây một số bạn đọc có thể cảm thấy quá ngán đối với ý niệm kỷ luật (hay qui phạm) và có thể kết luận rằng tôi đang ủng hộ cho một lối sống ảm đạm theo phái Calvin. Không ngừng giữ khuôn khổ! Không ngừng tự tra xét! Bồn phận! Trách nhiệm! Khắc kỷ! Dù bạn gọi nó bằng tên gì đi nữa, thì tình yêu đích thực – với tất cả kỷ luật mà nó đòi hỏi – là con đường duy nhất trong cuộc sống dẫn ta đến niềm vui chân thực. Thử đi bằng ngã khác, bạn có thể gặp thấy vài khoảnh khắc rộn rã, nhưng rồi tất cả sẽ mau chóng tàn lụi, tắt ngúm. Khi tôi yêu đích thực, tôi đang mở rộng mình ra; và khi tôi mở rộng mình ra là tôi đang lớn lên. Tôi càng yêu nhiều, tôi càng triển nở nhiều hơn. Tình yêu đích thực có sức làm sung mãn bản ngã. Tôi càng giúp người khác trưởng thành tinh thần thì chính tinh thần tôi sẽ lớn lên. Tôi là một con người hoàn toàn “ích kỷ”. Tôi không bao giờ làm bất cứ điều gì cho ai khác ngoài chính mình. Và khi tôi lớn lên

trong tình yêu, niềm vui nơi tôi cũng lớn lên – một cách hiện thực hơn và triền miên hơn. Tôi là một người khắc kỷ, có lẽ. Song tôi cũng là một người tràn ngập niềm vui.

## **YÊU LÀ CHẤP NHẬN KHÁC BIỆT**

Đành rằng khi ta giúp phát triển tinh thần của người khác thì ta cũng đang phát triển chính mình, song một đặc tính chủ yếu của tình yêu chân chính là sự phân biệt giữa mình và người khác luôn phải được duy trì và giữ gìn. Một người yêu thương đích thực luôn hiểu người mình yêu như một người có cá thể tính hoàn toàn khác biệt. Hơn nữa, một người yêu đích thực luôn tôn trọng, thậm chí còn khuyến khích sự khác biệt và tính độc đáo này của người mình yêu. Tuy nhiên, người ta rất thường không nhận hiểu và tôn trọng sự khác biệt này, và đó là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh tâm thần và những nỗi đau khổ không đáng có.

Mức độ nghiêm trọng nhất của việc không hiểu sự khác biệt nơi người khác được gọi là chứng tự yêu mình (narcissism). Quả thực, những kẻ mắc chứng này thực sự không thể hiểu vợ, chồng, con cái hay bè bạn họ như một con người khác biệt với họ ở mức độ tâm cảm nào đó. Lần đầu tiên tôi hiểu thế nào là chứng narcissism là trong một cuộc nói chuyện với cha mẹ một bệnh nhân tâm thần phân liệt, người mà tôi sẽ gọi là Susan. Lúc đó Susan 31 tuổi. Từ tuổi 18 Susan đã nhiều lần cố ý tự sát rất nghiêm trọng, cô đã phải điều trị hết bệnh viện này đến dưỡng đường khác suốt 13 năm qua.

Tuy nhiên, phần lớn nhờ vào sự chăm sóc tâm lý đặc biệt mà cô đã nhận được từ các bác sĩ tâm thần khác trong suốt những năm này, cuối cùng cô đã bắt đầu có cải thiện. Qua vài tháng chúng tôi làm việc cùng nhau, cô đã trở nên ngày càng biết tin nhiệm vào những người đáng tin cậy, biết phân biệt giữa người đáng tin cậy và người không đáng tin cậy, biết chấp nhận sự kiện rằng mình mắc chứng tâm thần phân liệt và cần nỗ lực rất nhiều trong quãng đời còn lại để đối phó với bệnh này, để biết tự trọng, biết cách tự chăm sóc mình mà không phải cậy dựa vào sự che chở thường xuyên của kẻ khác. Vì sự tiến bộ này tôi tin chắc là chẳng bao lâu nữa Susan có thể rời bệnh viện và cô sẽ biết sống độc lập như chưa bao giờ. Đó cũng là lúc tôi gặp bố mẹ Susan – một đôi vợ chồng dễ mến, giàu có ở tuổi ngoài năm mươi. Tôi đã hồ hởi mô tả cho họ sự tiến bộ của Susan, và giải thích chi tiết những nguyên nhân khiến tôi lạc quan. Nhưng thật bất ngờ, ngay khi tôi bắt đầu giải thích, mẹ Susan bỗng lặng lẽ khóc và bà tiếp tục khóc trong khi tôi trao cho bà thông điệp đầy hy vọng của mình. Đầu tiên, tôi nghĩ có lẽ đó là những giọt nước mắt của niềm vui, nhưng qua sắc thái mà bà biểu lộ, rõ ràng người phụ nữ này đang hết sức buồn đau. Cuối cùng tôi nói: “Tôi không hiểu gì cả, bà X ạ. Tôi đang kể cho bà chuyện vui. Vậy có sao bà lại trông có vẻ quá buồn?”

Bà trả lời: “Tất nhiên tôi buồn. Tôi không thể không khóc khi nghĩ đến tất cả những gì Susan tội nghiệp phải chịu đựng”.

Thế rồi tôi tiếp tục giải thích dài dòng để cho bà biết rằng quả thực Susan đã đau khổ rất nhiều vì căn bệnh, song rõ ràng cô cũng đã học được nhiều điều từ căn bệnh này, cô đã thắng được nó – và theo sự ước đoán của tôi, trong tương lai, có lẽ cô sẽ không đau khổ

nhều hơn bất kỳ người trưởng thành nào. Thực vậy, Susan hẳn sẽ là người ít đau khổ hơn phần đông trong chúng ta – nhờ những bài học mà cô đã nhận được từ cuộc đấu tranh với bệnh tâm thần phân liệt. Bà X vẫn tiếp tục khóc lặng lẽ.

“Thành thật mà nói, tôi không hiểu gì cả, bà X ạ”, tôi nói, “Hơn 13 năm qua bà hẳn đã tham dự ít nhất hàng chục cuộc nói chuyện như hôm nay với các bác sĩ tâm thần của Susan – và theo tôi biết – không có lần nào đợc lạc quan như lần này. Sao bà không cảm thấy mừng vui mà bà lại buồn khổ?”

“Tôi duy chỉ nghĩ về cuộc sống của Susan sao mà khó khăn thế”. Bà X trả lời đầy nước mắt.

“Này bà X”, tôi nói, “Tôi cam đoan tình trạng của Susan hiện nay là tình trạng đáng lạc quan nhất. Chúng ta phải mừng cho cô ấy”.

Bà X nức nở: “Ôi, Susan tội nghiệp”.

Bất chợt tôi nhận ra bà X không khóc cho Susan nhưng là đang khóc than cho chính bà. Bà đang khóc cho nỗi khổ đau của chính bà. Và bởi vì tiêu điểm của cuộc nói chuyện giữa tôi với bà là Susan, nên bà đang mượn danh nghĩa của Susan mà khóc. Tôi tự hỏi: Làm sao mà bà ấy có thể làm như thế, và rồi tôi nhận ra rằng bà X thực sự không phân biệt đợc giữa bà và Susan. Điều mà bà cảm nhận, Susan phải cảm nhận. Bà đang dùng Susan như một phương tiện bộc lộ những nhu cầu của chính bà. Bà không làm điều này một cách có ý thức hay có ác tâm. Nhưng ở một mức độ tâm cảm nào đó bà không thể, quả thực không thể cảm nhận rằng Susan có một cá thể tính tách biệt với cá thể tính của bà. Susan chính là bà. Trong ý nghĩ của bà, Susan – trong tư cách là một cá nhân độc đáo, khác biệt với một lối sống độc đáo, khác biệt – hoàn toàn không tồn tại, mà có lẽ,

bất cứ một ai khác cũng không. Xét về lý, bà X có thể nhìn nhận người khác như những cá thể khác hẳn bà. Nhưng ở một mức tâm cảm cao hơn, người khác đó không hiện hữu cho bà. Tự thâm tâm bà nghĩ toàn bộ thế giới chính là bà, bà X, một mình bà.

Trong những kinh nghiệm sau đó, tôi thường xuyên gặp các bà mẹ của con cái tâm thần phân liệt là những người mắc chứng tự yêu mình quá mức bình thường như bà X. Nói vậy không có nghĩa là những bà mẹ như thế bao giờ cũng bộc chứng tự yêu mình – hoặc không thể nuôi dạy được những con cái không tâm thần phân liệt. Tâm thần phân liệt là một sự rối loạn vô cùng phức tạp, với tính di truyền hiển nhiên và với những yếu tố quyết định của môi trường. Nhưng người ta có thể hình dung mức độ rối loạn trong thời thơ ấu của Susan gây ra bởi chứng tự yêu của mẹ cô; và một cách khách quan ai cũng có thể nhận thấy sự rối loạn này khi quan sát thực tế những bà mẹ tự yêu quan hệ với con cái của họ. Một buổi chiều nọ, khi bà X đang buồn rầu, Susan từ trường về nhà với mấy bức vẽ đã được thầy giáo cho điểm A. Susan khoe với mẹ một cách tự hào là cô đã tiến bộ nhiều trong môn họa, bà X sẽ đáp: “Susan, đi nghỉ đi. Con không nên quá bận rộn như thế với chuyện bài vở. Trường học ngày nay thật tệ. Họ chẳng quan tâm chút nào đến trẻ em nữa”. Ngược lại, vào một buổi khác, khi bà X đang ở trong tâm trạng rất phấn chấn, Susan về nhà trong nước mắt vì cô đã bị đám con trai chọc ghẹo trên xe buýt nhà trường, và bà X sẽ nói: “Con thật may mắn vì ông Jones là một tài xế tốt. Ông ấy rất dễ thương và đầy kiên nhẫn đối với tất cả bọn trẻ các con, nhất là những đứa hay làm ầm ĩ như con. Má nghĩ con nên tặng ông một món quà xinh xinh vào dịp Giáng sinh này”. Bởi vì họ không thể nhận thức được người khác

như người khác mà chỉ là những bành trướng của chính họ, nên những người mắc chứng tự yêu thiếu khả năng thấu cảm, là khả năng cảm nhận điều mà người khác đang cảm nhận. Thiếu sự thấu cảm, những cha mẹ mắc chứng tự yêu thường đối xử với con cái mình ở một mức độ tâm cảm không thích đáng và họ không thể nhìn nhận các cảm nghĩ của con cái. Thế rồi, điều tất nhiên là những đứa con như thế lớn lên với những khó khăn cực kỳ trong việc hiểu và chấp nhận các cảm nghĩ của mình và do đó không làm chủ được các cảm xúc ấy.

Phần lớn người ta không “tự yêu” đến độ quá mức như bà X, song rất nhiều bậc cha mẹ thất bại một mức nào đó trong việc nhìn nhận và trân trọng cá thể tính độc đáo của con cái họ. Những ví dụ chung chung có thể được ghi nhận rất nhiều. Như cha mẹ nói về một đứa trẻ: “Nó giống hệt cha (mẹ) nó”, hay nói với nó: “Mày y như cậu Jim của mày”. Cơ hồ như con cái họ là bản sao nào đó của họ hay của dòng họ – trong khi qui luật về các kết hợp di truyền cho thấy rằng con cái rất khác với cha hoặc mẹ mình hoặc bất cứ vị tổ tiên nào của mình. Những ông bố ưa thể thao đẩy những đứa con hiếu học vào bóng đá, còn những ông bố hiếu học đẩy những đứa con thích thể thao vào sách vở, gây ra cho đứa con nhiều sự rối loạn và mặc cảm không cần thiết. Một người vợ của một vị tướng nọ thường xuyên phàn nàn về đứa con gái 17 tuổi: “Khi ở nhà, Sally cứ ngồi trong phòng suốt và viết những vần thơ băng khuâng buồn. Thật là bệnh hoạn, thừa bác sĩ. Nó hoàn toàn từ chối không chịu đi ra ngoài chơi. Tôi e rằng nó có vấn đề”. Sau khi phỏng vấn Sally – một cô gái dễ mến, hoạt bát, người có tên trên bảng danh dự ở trường và có rất nhiều bạn bè – tôi nói với bố mẹ cô rằng tôi nghĩ Sally hoàn toàn lành

mạnh và tôi đề nghị họ nên giảm áp lực trên cô, đừng ép cô làm một bản sao của chính họ. Họ rời bỏ tôi để tìm kiếm một nhà trị liệu khác, một người nào đó có thể sẵn lòng tuyên bố rằng những nét khác biệt của Sally (so với cha mẹ cô) là một trục trặc lớn cần phải được điều chỉnh!

Nhiều người trẻ phàn nàn rằng họ bị đưa vào kỷ luật không bởi mối quan tâm đích thực của cha mẹ họ nhưng chỉ vì cha mẹ họ sợ rằng họ sẽ làm “mất mặt” gia đình. “Cha mẹ tôi luôn theo dõi để cắt tóc tôi”, một anh con trai nọ phát biểu, “Họ không thể giải thích tại sao tóc dài lại không tốt đối với tôi. Họ chỉ không muốn người khác thấy họ có những đứa con tóc dài. Họ thực sự chẳng quan tâm gì đến tôi. Họ thực ra chỉ đang quan tâm về bộ mặt của chính họ. Sự phẫn uất như thế của các thanh niên thường có lý do chính đáng. Quả thực, các bậc cha mẹ của họ thường không thể nhìn nhận cá thể tính độc đáo của con cái mình và thay vào đó họ xem con cái như sự bành trướng của chính họ – cũng giống hệt như một bộ áo quần đẹp, một thảm cỏ cắt tỉa xinh xắn hay một chiếc xe bóng lộn là “nét mặt” của chính họ, chúng là biểu trưng cho địa vị của họ giữa thiên hạ. Chính là để lưu ý những bậc cha mẹ mắc chứng “tự yêu” – rất phổ biến ở một cấp độ nào đó – mà Kahlil Gibran đã viết những câu, có lẽ hay nhất từ trước đến nay, về việc nuôi dạy con như sau:

*Con cái bạn chẳng là của các bạn đâu.*

*Đó là con trai con gái của Sự Sống khát khao Sự Sống.*

*Chúng sinh ra thông qua các bạn chứ đâu phải từ các bạn.*

*Và cho dù chúng có ở cùng các bạn chúng vẫn chẳng thuộc về các bạn.*

*Các bạn có thể cho chúng tình yêu nhưng không cho được tư tưởng.*

*Vì chúng có tư tưởng riêng của mình.*

*Các bạn có thể cho chúng nương thân nhưng không thể cho chúng nương nấu tâm hồn.*

*Vì tâm hồn chúng ở trong ngôi nhà của ngày mai mà các bạn không thể tới thăm dù là trong mộng tưởng.*

*Bạn có thể cố công cố sức giống chúng, nhưng đừng tìm cách làm cho chúng giống mình.*

*Vì cuộc đời không đi giạt lùi cũng chẳng nấn ná với ngày hôm qua.*

*Các bạn là những cánh cung từ đó những mũi tên sống là con cái các bạn được phóng đi.*

*Người Giương Cung hướng về dấu đích xa vô tận, và Người dùng sức mạnh uốn các bạn cho những mũi tên của Người vút đi thật xa.*

*Các bạn hãy vui vì được uốn cong bởi bàn tay Người Giương Cung.*

*Vì khi Người yêu mũi tên đang bay thì Người cũng yêu cả cánh cung đứng yên một chỗ.[1]*

Việc thiếu khả năng nhận hiểu sự khác biệt của người khác sẽ gây trục trặc không chỉ cho vai trò làm cha mẹ mà còn cho mọi quan hệ khác nữa, bao gồm cả hôn nhân.

Cách đây không lâu, trong một nhóm các đôi vợ chồng, tôi đã nghe một thành viên tuyên bố rằng nhiệm vụ và chức năng của vợ anh ta là giữ nhà cửa gọn gàng và cho anh ta ăn ngon. Tôi choáng váng trước luận điệu đàn ông thống trị một cách trơ trẽn ấy. Nghĩ rằng cần giúp anh ta thấy sáng tỏ điều đó, tôi đã yêu cầu các thành viên khác nói xem họ nhận thức thế nào về nhiệm vụ và chức năng của vợ hay chồng họ. Thật kinh khủng khi sáu người khác, cả đàn ông lẫn đàn bà, đều đưa ra những câu trả lời cũng tương tự như trên. Tất cả họ đều xác định nhiệm vụ và chức năng của vợ hay chồng bằng cách qui chiếu đến chính họ, tất cả đều không thể nhận hiểu rằng bạn đời của họ có thể có một sự hiện hữu khác biệt với sự hiện hữu của chính họ hay có thể có một định mệnh nào đó ngoài phạm vi đời sống hôn nhân. “Thảo nào” – tôi thốt lên – “Thật không lấy làm lạ là tất cả quý vị đều gặp khó khăn trong đời sống vợ chồng, và quý vị sẽ không giải quyết được những khó khăn này cho đến khi quý vị nhận ra là mỗi một người trong quý vị có một định mệnh riêng của mình để hoàn thành”. Cả nhóm cảm thấy không những bị đụng chạm mà còn bối rối vô cùng bởi tuyên bố của tôi. Rồi – một cách hùng hổ – họ yêu cầu tôi xác định nhiệm vụ và chức năng của vợ tôi, tôi trả lời: “Nhiệm vụ và chức năng của Lily là triển nở đến mức tốt nhất mà cô có thể, không phải cho lợi ích của tôi, nhưng cho chính cô ấy và để tôn vinh Thượng đế”. Tuy nhiên, quan niệm đó trong nhất thời vẫn nghe có vẻ rất lạ lẫm đối với họ.

Vấn đề độc lập trong những quan hệ mật thiết đã gây rắc rối cho loài người từ bao đời. Tuy nhiên, người ta thường đặt vấn đề đó trong khía cạnh chính trị hơn là hôn nhân.

Chẳng hạn, chủ nghĩa cộng sản thuần túy trình bày một triết lý không khác mấy với những cặp vợ chồng đã đề cập ở trên – nghĩa là: chức năng và nhiệm vụ của một cá thể là phục vụ cho một nhóm, một tập thể, một xã hội. Duy chỉ có vận mệnh của quốc gia là đáng kể, vận mệnh của mỗi cá nhân được cho là không có tầm quan trọng nào cả. Đàng khác, chủ nghĩa tư bản thuần túy hậu thuẫn cho vận mệnh mỗi cá nhân ngay cả khi phải hy sinh nhóm, tập thể hay xã hội. Các bà góa và trẻ mồ côi có thể chết đói, nhưng điều này không ngăn cản nhà doanh nghiệp hưởng thụ tất cả các thành quả của sáng kiến cá nhân họ. Thật là hiển nhiên đối với bất cứ đầu óc sáng suốt nào – là cả hai giải pháp trên đều không thành công. Sự lành mạnh của một cá nhân phụ thuộc vào sự lành mạnh của xã hội. Và sự lành mạnh của xã hội phụ thuộc vào sự lành mạnh của mỗi cá nhân trong đó. Khi làm việc với các đôi vợ chồng, vợ tôi và tôi rút ra một loại suy giữa hôn nhân và một trại nghỉ chân của những người leo núi. Nếu một người muốn leo núi, người đó hẳn phải có một trạm nghỉ tốt, nơi có chỗ trú thân và các đồ dự phòng, nơi người đó có thể nhận dinh dưỡng và nghỉ ngơi trước khi lại tiến về phía trước tìm kiếm một đỉnh cao khác. Những nhà leo núi thành công biết rằng họ phải bỏ thời gian cho việc quan tâm đến trại – nếu không nhiều hơn thì ít nhất phải bằng – với thời gian leo núi thực sự, vì sự sống còn của họ phụ thuộc vào trại nghỉ có được xây dựng kiên cố và được bảo trì tốt hay không.

Một vấn đề xưa nay rất phổ biến về phía đàn ông trong hôn nhân. Đó là nhiều người chồng – sau khi kết hôn, sẽ dốc trọn năng lực để trèo lên núi mà không một chút nào chú tâm đến cuộc hôn nhân – tức trại nghỉ. Đồng thời anh ta vẫn kỳ vọng trại nghỉ của mình vẫn ổn định hoàn hảo ở đó cho anh có thể quay lại để nghỉ ngơi và thư giãn bất cứ lúc nào – mà không nhận lấy bất cứ trách nhiệm nào trong việc củng cố nó. Không sớm thì muộn, cách thế có tính tư bản này thất bại. Anh ta quay về để tìm thấy ở trại cả một sự lộn xộn: người vợ bị bỏ mặc đã nằm viện do suy sụp thần kinh, hay đã bỏ đi theo một người đàn ông khác, hay nàng vẫn còn đó nhưng đã phũ tay với việc trông coi trại từ lâu rồi! Một vấn đề xưa nay rất phổ biến về phía nữ giới trong hôn nhân. Đó là nhiều người vợ – một khi đã kết hôn, cảm thấy đã đạt được mục tiêu đời mình. Đối với cô, trại nghỉ là chóp đỉnh, cô không thể hiểu và đồng cảm với những nhu cầu muốn thành đạt và những kinh nghiệm bên ngoài đời sống hôn nhân của chồng. Cô phản ứng bằng sự ghen tuông và bằng những đòi hỏi bất tận rằng chồng cô phải cố gắng hết năng lực ngày một nhiều hơn cho gia đình. Giống như những giải pháp “cộng sản” khác cho vấn đề này, giải pháp này tạo ra một mối quan hệ ngọt ngào và chán ngán, mà từ đó, người chồng cảm thấy bị bó buộc và bị hạn chế, rồi rất có thể sẽ đào tẩu trong một khoảnh khắc “khủng hoảng tuổi trung niên”. Phong trào giải phóng phụ nữ đã hữu ích trong việc chỉ ra giải pháp lý tưởng duy nhất: hôn nhân, trong tư cách là một cơ chế hợp tác đích thực, đòi hỏi cả hai người phải dành sự đóng góp và quan tâm rất lớn, phải dành cả thời gian và năng lực. Nhưng mục đích chủ yếu của hôn nhân là di dưỡng mỗi thành viên, thúc đẩy những hành trình phát triển tâm linh của mỗi cá nhân vợ hoặc chồng. Cả người nam và

người nữ cần phải vừa quan tâm đến tổ ấm đồng thời phải dẫn bước về phía trước.

Hồi còn thanh niên, tôi vốn thường rung động với câu nói rất cô đọng và hàm súc của nhà thơ nữ người Mỹ Ann Bradstreet nói với chồng bà: “Nếu trên đời này từng có hai nên một – thì đó là chúng ta”. Tuy nhiên, khi lớn lên, tôi nhận ra rằng chính sự khác biệt giữa vợ và chồng mới là nhân tố làm cho mối hiệp nhất của họ được phong phú. Một cuộc hôn nhân tốt đẹp không thể được hình thành bởi những cá nhân sợ hãi và chạy trốn thân phận cô đơn tất yếu của con người, đi tìm kiếm một sự hòa tan trong cuộc hôn nhân. Đáng tiếc rằng thực tế lại thường diễn ra như thế. Tình yêu chân chính không chỉ tôn trọng cá tính của người khác mà còn thực sự tìm cách nuôi dưỡng nó – thậm chí dù phải trả giá bằng chia ly hoặc mất mát. Mục đích cuối cùng của cuộc nhân sinh vẫn là sự trưởng thành tinh thần của từng cá nhân, đó là cuộc hành trình cô đơn tiến đến những đỉnh cao mà người ta chỉ có thể đạt đến một mình. Cuộc hành trình quan trọng này không thể được hoàn thành nếu không có sự dinh dưỡng mà ta múc lấy từ một cuộc hôn nhân thành công hay một xã hội tốt đẹp. Hôn nhân và xã hội hiện hữu cho mục đích căn bản là nuôi dưỡng những cuộc hành trình cá nhân ấy. Tất nhiên, như trong mọi tình yêu chân chính, những “hy sinh” nhằm phục vụ cho sự trưởng thành của người khác bao giờ cũng làm cho chính bản thân mình lớn lên không kém. Đến lượt mình và từ tầm cao mà mình vươn tới được, cá nhân sẽ phục vụ cho việc thăng tiến hôn nhân và xã hội – đẩy những cơ chế này lên những tầm cao mới. Tất một lời, sự trưởng thành của cá nhân và xã hội có tính hỗ tương phụ thuộc nhau. Và một điều chắc chắn là sự cô đơn bao giờ cũng còn đó trên

tiến trình trưởng thành, Nhà tiên tri Kahlil Gibran, từ niềm cô đơn minh trí của ông, lên lời với chúng ta về thực tại hôn nhân:

*Nhưng khi bên nhau, hãy để chừa khoảng cách.*

*Và để gió trời nhảy múa ở giữa.*

*Hãy yêu nhau nhưng đừng biến tình yêu thành xiềng xích.*

*Mà để nó như biển chao động giữa các bến bờ tâm hồn các bạn.*

*Hãy rót đầy ly của nhau nhưng đừng chỉ uống từ một chiếc ly.*

*Hãy nhảy múa ca hát vui vẻ cùng nhau, song hãy để mỗi người được một mình.*

*Ngay cả các sợi dây của một cây đàn cũng riêng tư cho dù chúng cùng rung theo một nhạc điệu.*

*Hãy trao trái tim, nhưng đừng cầm giữ trái tim nhau.*

*Bởi vì chỉ có bàn tay Sự Sống mới có thể chứa đựng nỗi trái tim của bạn.*

*Hãy đứng bên nhau song đừng quá sát gần nhau.*

Vì cột đèn cũng đứng tách riêng, và cây sồi cùng cây trắc bá không mọc dưới bóng của nhau.[\[1\]](#)

## **TÌNH YÊU VÀ TÂM LÝ TRỊ LIỆU**

Thật chẳng dễ chút nào cho tôi việc ghi nhận lại động cơ và ý hướng đã thúc đẩy mình dẫn bước vào lãnh vực tâm thần học mườ

lăm năm về trước. Đã hẳn là tôi muốn “giúp” người khác. Việc giúp đỡ người khác trong các ngành y học khác đều có liên quan đến kỹ thuật, mà tôi thì không thích thú mấy với kỹ thuật – bởi tôi nhận thấy nó quá máy móc. Đồng thời tôi cũng cảm thấy rằng nói chuyện với người ta thì vui hơn là điều tra khám xét thân thể họ. Hơn nữa, theo tôi, các sự cố trong tâm trí con người thì thú vị hơn nhiều so với các sự cố thể lý của họ. Ban đầu tôi không có ý niệm gì về cách thế mà các bác sĩ tâm thần giúp đỡ người ta. Tôi chỉ mừng tượng rằng bác sĩ tâm thần là người có những lời nói và những kỹ thuật có tính pháp thuật khi tiếp xúc với bệnh nhân – nhờ đó giúp giải tỏa những gút mắc trong tâm thần bệnh nhân bằng một cách thế phù phép nào đó. Có lẽ tôi muốn trở thành một nhà phù thủy. Quả thực hồi ấy tôi chẳng có mấy ý thức rằng công việc của một bác sĩ tâm thần có mối liên quan đến sự trưởng thành tinh thần của bệnh nhân. Tôi càng không hề ý thức rằng công việc này, một cách nào đó, có liên quan đến sự trưởng thành tinh thần của chính mình.

Trong mười tháng thực tập đầu tiên, tôi đã làm việc với những bệnh nhân nội trú bị rối loạn ở mức độ cao. Những bệnh nhân này xem ra nhận được nhiều kết quả từ thuốc men hay từ các liệu pháp vật lý hơn là từ những cuộc tiếp xúc với tôi. Dù sao, tôi cũng đã học được một số câu nói và một số kỹ thuật để đối thoại với họ. Sau giai đoạn này tôi bắt đầu đảm nhận việc trị liệu tâm lý dài hạn cho các bệnh nhân tâm thần ngoại trú. Người đầu tiên là một phụ nữ, tôi sẽ gọi cô là Marcia. Marcia gặp tôi mỗi tuần ba lần. Đây là một ca đầy thử thách. Cô không bao giờ nói về những chuyện mà tôi muốn cô nói. Cô cũng chẳng bao giờ nói về những chuyện đó theo cách mà tôi muốn. Đôi khi, cô thậm chí chẳng chịu hé môi gì cả. Có thể nói giữa

tôi và cô có một sự khác biệt sừng sững về quan điểm bậc thang giá trị. Trong cuộc đấu tranh này, cô bảo vệ quan điểm của cô, còn tôi bảo vệ quan điểm của tôi. Cuộc giằng co cứ tiếp tục, mặc dù tôi vận dụng hết kiểu nói này đến kỹ thuật khác để thuyết phục cô. Chẳng có dấu hiệu gì nơi Marcia cho thấy tình hình sáng sủa cả. Thật vậy, chỉ sau một thời gian ngắn gặp tôi, Marcia bắt đầu bộc lộ thái độ dờ hời bướng bỉnh – và suốt nhiều tháng liền, cô đã có vô số những phản ứng khiến tôi dờ khóc dờ cười. Cuối cùng, sau một năm cò cưa, cô đột ngột hỏi tôi giữa một buổi tiếp xúc: “Ông có nghĩ rằng tôi là một đồ thối không?”

“Cô muốn tôi nói cho cô biết tôi nghĩ thế nào về cô, phải không?”, tôi trả lời, rồi cố tình thỉnh thoảng lặng một chốc lát.

Marcia nhìn nhận rằng quả cô muốn được nghe tôi nhận xét về cô. Nhưng tôi sẽ nói sao đây? Những ngôn từ, kỹ thuật hay cử chỉ có tính “chiến lược” sẽ ích lợi gì không trong tình thế này? Nên chẳng nói với cô: “Tại sao cô hỏi điều đó?”, hoặc “Cô cho rằng tôi nghĩ gì về cô?”, hoặc “Này Marcia, điều quan trọng không phải ở chỗ tôi nghĩ gì về cô mà là ở chỗ cô nghĩ gì về chính mình!”... Tuy nhiên tự thâm tâm mình tôi cho rằng những cách nói ấy đều vô nghĩa. Sau một năm gặp tôi đều đặn mỗi tuần ba lần, người phụ nữ này ít nhất cũng có quyền nhận được một câu trả lời chân thành về chuyện tôi nghĩ gì về cô chứ! Chỉ có điều gay go là tôi chưa từng được dạy cho biết cách xử lý tình hình theo hướng này; trong những lời nói và những kỹ thuật mà tôi học được trước kia không có bao gồm chuyện thành thật nói thẳng với bệnh nhân về điều mà mình nghĩ về họ. Chính sự kiện ấy cũng làm cho tôi hoang mang: liệu chọn lựa của mình là sai lầm, một chọn lựa mà không một bác sĩ tâm thần nào chấp nhận! Phải

làm sao đây? Giữa bao nhiêu ý nghĩ trĩu nặng như thế, tôi quyết định đi con đường mình. “Marcia”, tôi nói, “cô đã đến gặp gỡ thường kỳ với tôi hơn một năm rồi. Trong suốt thời gian ấy, mọi sự không hề êm thấm giữa chúng ta. Chúng ta đã đấu tranh với nhau trong phần lớn thời gian, và cả hai chúng ta đều cảm thấy bức mình, chán nản trong các buổi gặp như thế. Dù vậy, cô vẫn tiếp tục đến gặp tôi hết buổi này đến buổi khác, hết tuần này sang tuần khác, tháng này sang tháng khác. Cô đã cố gắng phi thường mới có thể kiên trì như vậy. Chắc hẳn cô đã không thể kiên trì nếu cô không phải là một con người quyết tâm thay đổi và sẵn sàng chấp nhận vất vả để làm cho chính mình nên tốt hơn. Tôi không thể cho là đồ thói bất cứ ai biết tích cực quan tâm đến sự trưởng thành của mình như vậy. Vì vậy, câu trả lời của tôi là ‘Không’, tôi không nghĩ cô là đồ thói. Trái lại, tôi thực sự rất ngưỡng mộ cô”.

Từ trong số hàng tá người tình của mình, Marcia đã lập tức chọn một chàng – và thiết lập một mối quan hệ đầy ý nghĩa với anh ta, cuối cùng hai người kết hôn và xây dựng được một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Cô không bao giờ có thái độ kỳ cục, dờ hờ nữa. Cô bắt đầu biết nói về những điểm tốt nơi bản thân mình. Tâm trạng nặng nề mọi đột nhiên tan biến cả nơi cô và nơi tôi. Công việc của chúng tôi trở thành rất trôi chảy và thích thú, với những tiến bộ nhanh chóng và đáng kể. Thì ra, lạ lùng làm sao, bước chuyển biến quyết định đã xảy ra khi tôi can đảm bày tỏ những cảm nghĩ tích cực và chân thành của mình cho cô – một điều không nằm trong bài bản của một bác sĩ tâm thần – và kết quả là cô không phản ứng tiêu cực mà trái lại đã nhận được một hiệu ứng trị liệu lớn lao.

Điều đó có nghĩa gì? Có phải có nghĩa rằng tất cả những gì chúng ta phải làm để thực hành tâm lý trị liệu một cách hữu hiệu là phải nói với bệnh nhân rằng mình nghĩ rất tốt về họ? Không phải thế. Trước hết, ta phải trung thực khi tiến hành một cuộc trị liệu. Tôi đã thực sự ngưỡng mộ Marcia. Thứ hai, sự ngưỡng mộ của tôi là một điều rất có ý nghĩa đối với Marcia bởi vì tôi đã biết cô trong một quá trình làm việc trị liệu lâu dài với cô. Thực ra, cốt lõi của bước chuyển biến quyết định ấy không xuất phát từ việc tôi đánh giá cao về cô, mà xuất phát từ chính bản chất mối quan hệ giữa chúng tôi.

Một sự chuyển biến quan trọng tương tự cũng xảy ra với một nữ bệnh nhân rất trẻ khác – mà tôi sẽ gọi là Helen. Suốt chín tháng ròng rã Helen đến gặp tôi hai lần mỗi tuần, song tình trạng của nàng xem ra chẳng khả quan hơn chút nào. Phần mình, tôi không cảm thấy có mấy ấn tượng tích cực về nàng. Thật vậy, qua ngần ấy thời gian, tôi thậm chí không xác định được nàng là ai và bản chất vấn đề của nàng là gì – một trường hợp chưa từng xảy ra trong nghề nghiệp của tôi. Tôi hoàn toàn lúng túng bởi người phụ nữ này đến nỗi tôi đã phải trăn trở nhiều đêm để tìm một đối sách khai thông sự bế tắc, song mọi cố gắng của tôi đều vô hiệu. Tôi chỉ khám phá một điều rất rõ ràng, đó là Helen không tin nhiệm tôi. Nàng cứ lải nhải phàn nàn rằng tôi không thực sự quan tâm đến nàng trong bất cứ khía cạnh nào, rằng tôi chỉ quan tâm đến tiền của nàng mà thôi. Trong một buổi gặp vào tháng trị liệu thứ chín, Helen nói: “Thưa bác sĩ Peck, ông không thể tưởng tượng được tôi chán nản đến mức nào để tiếp tục đến với ông – trong khi ông hoàn toàn lãnh đạm đối với tôi và do đó không chú ý gì đến các cảm nghĩ của tôi”.

“Helen – tôi trả lời – dường như cả tôi và cô đều chán nản. Tôi không biết cô nghĩ sao về trường hợp này, còn tôi, trong suốt mười năm hành nghề trị liệu tâm lý, cô là trường hợp chán nản nhất mà tôi từng gặp. Tôi chưa bao giờ gặp bất cứ ai mà với ngần ấy thời gian tôi lại không giúp được cho họ nhiều hơn mức này. Có lẽ cô đúng khi tin rằng tôi không phải là người phù hợp để làm việc với cô. Phần tôi, tôi không xác quyết như vậy, cũng không xác quyết rằng không phải như vậy. Tôi không hề có ý muốn bỏ cuộc, dù làm việc với cô thật không chút thoải mái cho tôi. Tôi chỉ day dứt mãi vì không biết đâu là cái trục trặc trong công việc giữa chúng ta”.

Một nụ cười sáng lên trên khuôn mặt Helen. Nàng thốt lên: “Vậy thì, té ra là ông có quan tâm tới tôi!”

Tôi ngơ ngác chưa kịp hiểu Helen muốn nói gì, nàng giải thích: “Nếu ông thực sự không quan tâm đến tôi, thì chắc chắn ông đã không cảm thấy chán nản đến thế”.

Buổi gặp tiếp sau đó, Helen bắt đầu kể cho tôi nghe những điều mà trước đó nàng chưa bao giờ chân thành bộc lộ. Và chỉ trong một tuần, tôi đã nhận ra được bệnh trạng căn bản của nàng, có thể đưa ra kết luận chẩn đoán và vạch phương hướng điều trị.

Một lần nữa, thái độ của tôi đối với Helen đã trở thành một yếu tố đầy ý nghĩa cho nàng – chính là nhờ ở mức độ dẫn thân sâu sắc của tôi đối với nàng và nhờ ở cuộc đấu tranh quyết liệt giữa chúng tôi. Giờ đây, chúng ta có thể nhận ra đâu là yếu tố thiết yếu làm cho cuộc trị liệu tâm lý gặt hái được kết quả và thành công. Đó không phải là sự tung hứng những lời khen tặng vô căn cứ, cũng không phải là bất cứ những lời nói hay những kỹ thuật có tính pháp thuật nào. Yếu tố thiết yếu ấy chính là sự dẫn thân và liên đới của chính con người

mình. Đó là thái độ sẵn lòng của nhà trị liệu mở rộng mình ra để phục vụ cho sự trưởng thành của bệnh nhân, đó là thái độ sẵn lòng dám liều bước ra khỏi mọi hầm trú ẩn bảo vệ mình, thực sự dẫn thân mình vào trong mối quan hệ với một mức độ tâm cảm nào đó, thực sự đấu tranh với bệnh nhân và cả với chính mình. Nói tóm lại, yếu tố thiết yếu làm cho một cuộc trị liệu tâm lý gặt hái thành công chính là tình yêu.

Thật đáng ngạc nhiên khi ta nhận ra rằng các sách vở chuyên môn về tâm lý trị liệu ở Tây phương không hề đề cập đến khía cạnh tình yêu. Các vị đạo sư Ấn giáo thường nhìn nhận rằng chính tình yêu là nguồn sức mạnh của họ. Trong khi đó, những tài liệu đề cập gần gũi nhất đến khía cạnh này ở Tây phương chỉ là một số bài báo nhằm phân tích những khác biệt giữa một nhà trị liệu thành công và một nhà trị liệu không thành công – và các bài báo ấy thường kết thúc bằng cách đề cập đến những đặc điểm của một nhà trị liệu thành công như “nồng nhiệt” và “thấu cảm”. Một cách căn bản, xem ra chúng ta bị lúng túng trước đề tài tình yêu. Có nhiều lý do giải thích sự lúng túng này. Một trong các lý do đó là sự lẫn lộn giữa tình yêu đích thực và tình yêu lãng mạn. Nền văn hóa của chúng ta bị nhiễm quá nặng loại tình yêu lãng mạn. Ngoài ra, còn có những sự lẫn lộn khác nữa mà chúng ta đã đề cập đến trong các mục trước của phần này. Lý do thứ hai là chúng ta quá thiên về những phương diện có tính lý luận rõ ràng, những phương diện cân đo đong đếm được trong “y khoa”. Tâm lý trị liệu há không phải là một nghề bắt rễ từ “y khoa” đó sao! Đàng khác, tình yêu là cái không có tính rõ ràng xác định, hoàn toàn không cân đo được và vượt trên bình diện lý luận –

bởi vậy người ta không thể dùng những phân tích khoa học để tiếp cận tình yêu được.

Một lý do nữa nằm ở nơi sức chi phối của một truyền thống tâm phân trong tâm thần học, một truyền thống mà các môn đệ của Freud – chứ không phải chính Freud – đã tạo ra. Trong truyền thống này, mọi cảm xúc tình yêu mà bệnh nhân có đối với nhà trị liệu thường được dán cho nhãn hiệu “chuyển vị” (transference) – và mọi cảm xúc tình yêu mà nhà trị liệu có đối với bệnh nhân của mình đều được giải thích như một “đối chuyển vị” (countertransference), với hàm ý rằng những cảm xúc như thế là bất bình thường, là một phần của vấn đề thay vì là giải pháp cho vấn đề – và do đó cần phải tránh những cảm xúc như thế. Thật không có gì vô lý hơn! Chuyển vị – như chúng ta đã đề cập trong phần trước – là những cảm xúc, những cảm nhận, những thái độ phản ứng không phù hợp. Trong khi đó, chẳng có gì là không phù hợp khi một bệnh nhân yêu một nhà trị liệu – là người chân thành lắng nghe mình giờ này sang giờ khác và lắng nghe một cách không phê phán. Chẳng có gì là không phù hợp khi một bệnh nhân yêu một nhà trị liệu – là người thực sự chấp nhận mình (có khi cả đời mình chưa có ai chấp nhận mình đến mức như vậy. Chẳng có gì là không bình thường khi một bệnh nhân yêu một nhà trị liệu – là người dứt khoát từ chối sử dụng mình và là người có khả năng giúp mình xoa dịu những nỗi đau.

Cũng vậy, chẳng có gì là không phù hợp khi một nhà trị liệu tâm lý, trong nhiều phương diện, không khác với tiến trình làm cha mẹ. Sự việc một nhà trị liệu có cảm xúc yêu đối với bệnh nhân của mình – khi thấy bệnh nhân tự ý chấp nhận những khuôn khổ của tiến trình trị liệu, hợp tác tích cực trong tiến trình này, sẵn sàng lắng nghe và

học hỏi, và thể hiện những bước tiến bộ xuyên qua mối quan hệ. Một tiến trình trị liệu có cảm xúc yêu bệnh nhân cũng tự nhiên y như một người cha hay mẹ có cảm xúc yêu thương con cái mình. Thậm chí ta có thể nói rằng điều kiện thiết yếu để cho một cuộc trị liệu thành công đó là nhà trị liệu phải yêu thương bệnh nhân của mình. Một cuộc trị liệu thành công bao giờ cũng bao hàm mối quan hệ yêu thương nhau giữa bệnh nhân và nhà trị liệu. Chắc chắn nhà trị liệu sẽ cảm nghiệm những cảm xúc yêu thương tương hợp với tình yêu đích thực mà mình đã thể hiện cho bệnh nhân của mình.

Trong phần lớn các trường hợp, bệnh tâm thần có nguyên nhân nằm ở sự thiếu vắng tình yêu mà một đứa trẻ cần nhận được từ cha mẹ nó – để nhờ đó nó có thể lớn lên và phát triển cả thể lý lẫn tinh thần. Vì thế, nếu muốn cho cuộc trị liệu được thành công, bệnh nhân phải nhận được từ nhà trị liệu ít nhất một phần của loại tình yêu đích thực mà mình vốn đã không nhận được. Nếu nhà trị liệu không thể yêu bệnh nhân một cách đích thực, thì sự chữa trị đích thực cũng sẽ không diễn ra. Dù nhà trị liệu có là một tay sành sỏi chuyên môn mấy đi nữa, nếu anh ta không thể mở con người mình ra để đón nhận bệnh nhân của mình bằng một tình yêu chân thực, thì cuộc trị liệu cuối cùng thường chẳng đạt tới một kết quả nào đáng kể. Đàng khác, một nhà trị liệu mới tập tễnh vào nghề với trình độ chuyên môn sơ sài, song nếu thể hiện có một năng lực yêu thương cao độ, thì sẽ gặt hái những kết quả trị liệu không thua kém các bác sĩ tâm thần cự phách nhất.

Vì tình yêu và giới tính có mối liên hệ mật thiết và gắn kết với nhau, ở đây ta cũng cần phải đề cập sơ qua vấn đề về các mối quan hệ dục tính giữa các bác sĩ trị liệu và bệnh nhân của họ, một vấn đề

mà hiện nay báo chí rất ưa khai thác. Mối quan hệ giữa nhà trị liệu tâm lý và bệnh nhân của mình – tự bản chất của nó – phải là một mối quan hệ mật thiết và đầy yêu thương; vì thế điều dễ hiểu là cả hai thường đi đến chỗ thu hút nhau mãnh liệt về giới tính. Những thu hút ấy có thể mạnh đến nỗi cả hai người bị đẩy tới chỗ muốn quan hệ tình dục với nhau. Một số những người (trong nghề trị liệu tâm lý) chỉ trích một đồng nghiệp nào đó của mình nếu anh ta có quan hệ tình dục với một bệnh nhân – tôi tưởng rằng bản thân các vị ấy hẳn không phải là những nhà trị liệu biết yêu thương và, do đó, hẳn không thực sự hiểu những áp lực giới tính ở đây mạnh đến mức nào. Phần tôi, nếu tôi rơi vào trường hợp trong đó tôi xác định (sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng) rằng việc quan hệ tình dục giữa tôi và bệnh nhân sẽ đóng vai trò quyết định giúp bệnh nhân tiến xa trên con đường trưởng thành tinh thần, thì tôi sẽ không ngần ngại dẫn thân vào những cuộc quan hệ tình dục như vậy. Tuy nhiên, tới nay sau mười lăm năm hành nghề, tôi chưa bao giờ gặp một trường hợp nào như vậy – và tôi nhận thấy rằng thật khó tưởng tượng có thể thực sự có một trường hợp như vậy. Trước hết, như chúng ta đã đề cập, vai trò của một nhà trị liệu chủ yếu là vai trò làm cha mẹ; và các bậc cha mẹ đứng đắn thì không thể quan hệ tình dục với con cái mình – vì một số lý do hết sức nền tảng và khẩn thiết. Công việc của cha mẹ là phục vụ thiện ích cho con cái mình, chứ không phải là sử dụng con cái cho sự thỏa mãn của bản thân mình. Cũng vậy, công việc của nhà trị liệu là phục vụ thiện ích cho bệnh nhân chứ không phải là sử dụng bệnh nhân để phục vụ cho những nhu cầu của nhà trị liệu. Công việc của cha mẹ là khích lệ con mình tiến tới chỗ độc lập; công việc của nhà trị liệu đối với bệnh nhân cũng vậy. Trong trường hợp

một nhà trị liệu có quan hệ tình dục với bệnh nhân, thật khó mà tưởng tượng rằng anh ta không đang sử dụng bệnh nhân để thỏa mãn các nhu cầu của riêng mình – và cũng thật khó mà tin rằng anh ta đang thúc đẩy bệnh nhân của mình tiến tới độc lập.

Nhiều bệnh nhân, nhất là những người có nét lảng lơ nhất, có những vướng víu tình dục với cha mẹ mình – và tình trạng này sẽ làm bế tắc sự tự do và trưởng thành của họ. Cả lý thuyết lẫn một số chứng cứ thực tiễn ghi nhận được cho thấy rằng một quan hệ tình dục giữa một nhà trị liệu và một bệnh nhân như thế sẽ càng làm trầm trọng thêm tình trạng ấu trĩ của bệnh nhân đúng hơn là giúp tháo gỡ tình trạng ấy. Ngay cả dù cho mối quan hệ ấy không phát triển tới chỗ quan hệ tình dục đầy đủ, thì nguyên việc bác sĩ trị liệu “phải lòng” bệnh nhân cũng đã là chuyện tai hại lắm rồi. Bởi vì, như ta đã thấy, phải lòng liên quan tới một sự sụp đổ các vành đai bản ngã và làm sụt giảm cảm thức khác biệt vốn tồn tại giữa hai cá nhân.

Khi phải lòng bệnh nhân của mình, nhà trị liệu khó có thể khách quan nhận định các nhu cầu của bệnh nhân và khó có thể phân biệt đâu là nhu cầu của bệnh nhân và đâu là nhu cầu của chính mình. Chính vì yêu bệnh nhân mà nhà trị liệu sẽ không cho phép mình dễ dàng phải lòng bệnh nhân. Bởi vì tình yêu đích thực đòi ta phải tôn trọng cá thể tính khác biệt của người mình yêu, nên một nhà trị liệu biết yêu thương đích thực sẽ xác tín rằng cuộc đời của bệnh nhân phải đừng vương vấn vào cuộc đời của mình. Đối với một số nhà trị liệu, điều đó có nghĩa rằng giữa họ với bệnh nhân không nên có dính líu gì thêm ngoài những giờ gặp gỡ trị liệu. Riêng tôi, dù tôn trọng quan điểm đó, tôi vẫn cảm thấy không cần phải đến mức khắt khe như vậy. Tôi đã từng trải qua một kinh nghiệm trong đó mối liên lạc

giữa tôi và một bệnh nhân cũ (đã chấm dứt trị liệu với tôi) xem ra trở thành yếu tố gây tai hại cho đương sự; dù vậy, trong nhiều trường hợp khác, việc liên lạc với các bệnh nhân cũ đã tỏ ra hữu ích cho cả họ lẫn tôi. Tôi cũng đã may mắn giúp trị liệu thành công một số bạn hữu rất thân. Dù sao đi nữa, việc liên lạc giữa bệnh nhân và nhà trị liệu bên ngoài văn phòng trị liệu – hay thậm chí sau khi cuộc trị liệu đã hoàn toàn kết thúc – là một việc phải hết sức thận trọng và sáng suốt. Nếu không, ta có thể lộng giả thành chân và rốt cục chỉ là đáp ứng nhu cầu của mình trong khi bệnh nhân chẳng được ích lợi gì.

Chúng ta đã khảo sát thấy rằng tiến trình trị liệu tâm lý phải là một tiến trình của tình yêu đích thực, và ý niệm này xem ra trái ngược với quan điểm xưa nay trong giới trị liệu tâm thần. Xoay ngược hướng nhìn lại, cũng có một vấn đề thú vị không kém: Nếu tâm lý trị liệu phải bao hàm tình yêu đích thực, thì phải chăng – ngược lại – tình yêu bao giờ cũng cần bao hàm tính chất trị liệu tâm lý trong đó? Nếu chúng ta thực sự yêu thương vợ (hay chồng) mình, cha mẹ mình, con cái mình, bạn hữu mình, nếu chúng ta mở rộng chính mình ra để di dưỡng sự phát triển tinh thần của họ, thì chúng ta có nên thực hành trị liệu tâm lý với họ? Câu trả lời của tôi là: rất nên. Nhiều khi trong những cuộc hàn huyên, có người đặt vấn đề với tôi: “Này bác sĩ Peck, chắc hẳn là ông không dễ dàng gì để tách biệt đời sống nghề nghiệp ra khỏi đời sống gia đình của ông – phải không? Ông có hay méo mó nghề nghiệp để thỉnh thoảng phân tích các vấn đề tâm lý của vợ con và bạn bè không?” Thường thường thì người ta chỉ muốn giễu tôi như thế chứ họ không quan tâm tới một câu trả lời nghiêm túc. Tuy nhiên, cũng có những trường hợp thuận tiện để tôi trả lời nghiêm túc – và tôi đã giải thích tại sao tôi không cố, thậm chí

không muốn, tách biệt nghề nghiệp mình ra khỏi đời sống gia đình mình. Nếu tôi nhận thấy vợ, con, cha mẹ hay bạn bè tôi đang gặp khó khăn tâm thần vì một ảo tưởng nào đó, một sự sai lầm nào đó, một sự ức chế không cần thiết nào đó, tôi sẽ có trách nhiệm mở rộng chính mình ra để giúp điều chỉnh tình hình trong mức độ mà mình có thể – cũng y như tôi làm cho các bệnh nhân (là những người trả thù lao cho tôi) vậy. Chẳng lẽ tôi nên cất giấu khả năng nghề nghiệp của mình, khóa chốt tình yêu của mình lại trước nhu cầu của gia đình và bạn bè mình chỉ vì họ không chính thức ký hợp đồng điều trị và không trả tiền công cho tôi? Tôi có thể là một người bạn tốt, một người cha tốt, một người chồng tốt hay một người con tốt không – nếu tôi không tận dụng những cơ hội có sẵn để cố gắng giúp cho những người thân hiểu những gì mình hiểu và tận dụng khả năng của mình để thúc đẩy họ tiến lên trên con đường trưởng thành tinh thần? Hơn nữa, chính tôi cũng mong nhận được những sự giúp đỡ như thế từ người thân của mình, theo mức độ khả năng của họ. Mặc dù con cái tôi có những lúc đưa ra những nhận xét quá thô sơ về tôi, tôi đã học hỏi được rất nhiều từ chúng. Còn vợ tôi, cô ấy hướng dẫn tôi không kém chi so với tôi hướng dẫn cô ấy. Tôi không coi người này người kia là bạn nếu như họ không thành thật nói ra những điều họ không đồng ý với tôi và nếu họ không thật lòng quan tâm đến cuộc hành trình phát triển tinh thần của tôi. Do đó, bất cứ một quan hệ yêu thương đích thực nào cũng là một tiến trình trị liệu tâm lý lẫn nhau.

Phải nhận rằng không phải bao giờ tôi cũng ý thức được vấn đề như thế. Trước đây, trong nhiều năm, tôi thích được vợ mình khen ngợi hơn là phê bình – và tôi cố áp đặt cô ấy vào thế phụ thuộc

không kém chi so với nỗ lực giúp cô ấy độc lập hơn. Hình ảnh của một người chồng, người cha mà tôi khắc họa cho mình là hình ảnh của một nhà cung cấp; tất cả trách nhiệm của tôi là lo cho vợ con có cái ăn cái mặc. Tôi muốn mái nhà của mình phải là một nơi thoải mái chứ không phải là nơi đặt ra cho mình những thách thức. Hồi ấy xem ra tôi nghiêng về phía quan điểm cho rằng một bác sĩ tâm lý trị liệu không nên vận dụng nghề nghiệp của mình đối với người thân hay bạn bè. Quan điểm ấy một phần do lười biếng và một phần do nỗi e ngại “bụt nhà không thiêng”. Làm trị liệu tâm lý – cũng như tình yêu – là một công việc, và làm việc 8 tiếng đồng hồ một ngày thì bao giờ cũng dễ chịu hơn là làm 16 tiếng! Và đối với một người tự nguyện đi tìm sự khuyến cáo giúp đỡ của mình, một người bỏ tiền ra trả công cho mình, một người mà mỗi lần gặp không đòi mình quá 50 phút... thì bao giờ cũng dễ chịu hơn so với một người xem sự săn sóc của mình là đương nhiên, một người có thể có những đòi hỏi không giới hạn đặt ra cho mình, một người không xem mình như kẻ có thẩm quyền và không tha thiết xin mình hướng dẫn. Thực hành trị liệu tâm lý cho người nhà hay cho bạn bè là một việc đòi hỏi sự cố gắng triệt để và sự khuôn khổ không kém so với những cuộc trị liệu tại văn phòng. Thế nhưng ở nhà thì không có những điều kiện lý tưởng như ở văn phòng. Vì vậy có thể nói việc trị liệu tâm lý cho người nhà thậm chí đòi hỏi nhiều cố gắng và nhiều tình yêu hơn. Tôi hy vọng các đồng nghiệp của tôi đừng nghĩ rằng tôi đang hô hào họ xắn tay áo lên lao vào làm trị liệu ngay lập tức cho vợ, chồng, con cái mình. Trên con đường trưởng thành tinh thần, bao lâu người ta còn đang bước đi thì bấy lâu khả năng yêu thương của người ta còn có thể triển nở. Song khả năng đó luôn luôn có giới hạn – và rõ ràng là ta không nên

thực hành trị liệu tâm lý vượt mức khả năng yêu thương của mình, vì làm tâm lý trị liệu mà không yêu thương thì sẽ thất bại và thậm chí gây tai hại. Nếu bạn có thể yêu thương sáu giờ mỗi ngày, hãy tạm hài lòng với mức đó trong một thời gian. Tiềm năng của bạn còn nhiều và con đường còn dài, bạn cần có thời gian để khả năng của bạn phát triển. Việc thực hành trị liệu tâm lý với bạn bè và người thân, tức việc yêu thương nhau toàn thời gian, là một lý tưởng, một mục tiêu cho ta phấn đấu chứ không thể đạt được cấp kỳ.

Như tôi đã xác nhận, bất cứ một người bình thường nào cũng có thể thực hành trị liệu tâm lý một cách thành công (mà không cần nhiều sự đào tạo công phu lắm) miễn là họ biết yêu thương đích thực. Vì vậy, tất cả những gì vừa nói trên (liên quan đến việc trị liệu tâm lý cho bạn bè và gia đình) không duy chỉ áp dụng cho các nhà trị liệu chuyên nghiệp mà thôi – song là áp dụng cho mọi người. Đôi khi có những bệnh nhân hỏi tôi rằng bao giờ thì họ đủ tiêu chuẩn để chấm dứt cuộc trị liệu của họ; tôi thường trả lời: “Đó là khi chính anh có thể đóng tốt vai trò của một nhà trị liệu tâm lý.” Câu trả lời ấy đặc biệt có ý nghĩa trong bối cảnh trị liệu nhóm; vì ở các nhóm trị liệu, các bệnh nhân thực hành trị liệu lẫn nhau và những thất bại của họ sẽ được vạch ra cho họ thấy. Nhiều bệnh nhân không thích câu trả lời trên kia của tôi, có người nói thẳng: “Như vậy thì gay go quá. Như vậy thì lúc nào tôi cũng phải suy nghĩ về các mối quan hệ giữa mình với người xung quanh. Phức tạp lắm! Tôi không muốn vất vả như thế đâu. Tôi chỉ muốn thoải mái với chính mình.” Các bệnh nhân cũng thường trả lời tương tự khi tôi khẳng định với họ rằng tất cả các cuộc giao tiếp giữa người với người đều là những cơ hội để người ta học một cái gì đó hoặc dạy một cái gì đó (tức nhận trị liệu hoặc làm trị

liệu) – nếu họ không học cũng chẳng dạy được gì trong một cuộc giao tiếp thì ấy là họ đang để lỡ mất một cơ hội. Cũng là điều tự nhiên khi đa số người ta nói rằng họ không muốn đạt một mục tiêu cao đến thế và không muốn phải làm việc vất vả đến thế. Phần lớn các bệnh nhân – ngay cả những người nằm trong tay các chuyên viên trị liệu tài ba nhất và giàu yêu thương nhất – thường chấm dứt trị liệu nửa chừng khi họ còn cả một quãng đường dài phải bước tới nữa mới khai thông được tất cả tiềm năng của họ. Có thể họ đã vượt qua một chặng hành trình ngắn hay dài – song không ai trong họ đi hết con đường. Việc đi hết con đường xem ra đòi hỏi một nỗ lực lớn lao mà họ cho rằng họ không đáp ứng nổi. Họ bằng lòng làm những con người bình thường chứ không muốn phấn đấu để nên giống Thiên Chúa.

## **HUYỀN NHIỆM TÌNH YÊU**

Ngay từ đầu cuộc thảo luận này chúng ta đã ghi nhận rằng tình yêu là một huyền nhiệm và rằng cho tới nay huyền nhiệm ấy đã bị phớt lờ. Đến đây, các câu hỏi đặt ra đã được trả lời. Song vẫn còn có những câu hỏi khác nữa – thật không dễ trả lời.

Một loạt các câu hỏi gay go ấy bật ra một cách tự nhiên từ những yếu tố bao hàm trong cuộc thảo luận của chúng ta. Chẳng hạn, chúng ta đã thấy rõ rằng tình yêu là nền tảng của khả năng tự chế. Nhưng còn cái gì là nền tảng để từ đó tình yêu xuất phát ra? Và nếu đặt câu hỏi ấy thì cũng phải hỏi đâu là những nguồn gốc của sự thiếu vắng tình yêu! Chúng ta đã ghi nhận rằng chính sự thiếu vắng tình

yêu là nguyên nhân chủ chốt của tình trạng suy nhược tâm thần và, do đó, chính sự hiện diện của tình yêu là yếu tố chữa trị cốt yếu trong tâm lý trị liệu. Vậy thì, sẽ giải thích sao đây khi một số người – sinh ra và lớn lên trong một môi trường thiếu vắng tình yêu, đôi khi đó là một môi trường lạnh nhạt và độc ác – lại có thể vượt qua tuổi thiếu thời của họ để trở thành những con người trưởng thành lành mạnh, đôi khi thậm chí trở thành những thánh nhân? Đàng khác, sẽ giải thích sao đây khi một số bệnh nhân – rõ ràng không yếu nhược hơn người khác – lại thất bại (một phần hay hoàn toàn) trong việc hưởng ứng tiến trình trị liệu đề ra bởi những chuyên viên trị liệu giỏi giang nhất và giàu yêu thương nhất?

Chúng ta sẽ cố gắng trả lời loạt câu hỏi ấy trong phần cuối cùng, phần nói về ân sủng. Chắc hẳn những câu trả lời ấy sẽ không hoàn toàn làm thỏa mãn bất cứ ai, kể cả bản thân tôi. Tuy nhiên, tôi hy vọng chúng cũng có thể mang lại vài tia sáng.

Cũng còn có một lối câu hỏi khác nữa liên quan đến những vấn đề mà ta cố tình bỏ qua hoặc chỉ đề cập sơ sài khi thảo luận về tình yêu. Khi người tôi yêu lần đầu tiên đứng trần truồng trước mặt tôi, không còn che đậy một chút gì, một cảm nghĩ sẽ xâm chiếm hoàn toàn con người tôi: kinh sợ! Tại sao thế? Nếu tính dục chỉ là một bản năng không hơn không kém thì tại sao tôi không duy chỉ cảm thấy “rạo rực” hay ham hố? Chỉ cần sự ham hố ấy thôi cũng đủ để bảo tồn giống loài rồi. Vậy thì do đâu mà tôi có tâm trạng kinh sợ? Tại sao tính dục cần phải kết hợp với lòng kính trọng? Và một vấn đề nữa bật ra: đâu là yếu tố làm nên cái đẹp? Chúng ta đã nhắc đến rằng đối tượng của tình yêu đích thực phải là một con người, bởi vì chỉ có con người mới có khả năng phát triển tinh thần. Thế thì phải nói sao về

những tác phẩm trác tuyệt của những nghệ nhân bậc thầy? Chẳng hạn những bức phù điêu lừng danh thời trung cổ khắc họa Đức Mẹ Đồng Trinh? Hoặc pho tượng đồng chàng kỵ sĩ Hy Lạp ở Delphi? Phải chăng những vật vô hồn ấy đã không được yêu bởi những con người tạo ra chúng, và phải chăng không có mối liên hệ nào giữa vẻ đẹp của chúng và tình yêu của những người đã tác tạo chúng? Còn vẻ đẹp của thiên nhiên nữa – thiên nhiên mà đôi khi chúng ta gọi là “tuyệt tác”? Và tại sao rất nhiều khi đứng trước vẻ đẹp hay đang dạt dào niềm vui, chúng ta lại có cái phản ứng kỳ cục và nghịch lý là trối buồn và rướm lệ? Tại sao chúng ta xúc động đến thế mỗi khi những khúc nhạc nào đó được tấu lên? Và tại sao tôi bật khóc khi đưa con trai sáu tuổi của mình – mới từ bệnh viện trở về và chưa bình phục hẳn – bất chợt sà đến chỗ tôi nằm và bắt đầu mơn trớn nhẹ nhẹ lưng tôi?

Rõ ràng là có những chiều kích của tình yêu mà ta chưa đề cập đến – và đó là những chiều kích khó hiểu nhất. Tôi không cho rằng những câu hỏi vừa nêu (và nhiều câu hỏi tương tự khác) có thể được giải đáp bởi khoa xã hội sinh vật học. Tâm lý học thông thường, với kiến thức của nó về các vành đai bản ngã, có thể góp một chút tia sáng – song chỉ một chút thôi. Những người nắm hiểu nhiều nhiều nhất về các vấn nạn kể trên là những “con người tôn giáo”, tức những môn sinh của Huyền Nhiệm. Chúng ta không thể không đề cập đến họ và đến tôn giáo nếu chúng ta muốn có được một tia sáng lờ mờ soi rọi cho vấn đề.

Những trang còn lại của quyển sách này sẽ đề cập đến một số khía cạnh của tôn giáo. Phần kế tiếp sau đây sẽ bàn – một cách rất giới hạn – về mối quan hệ giữa tôn giáo và tiến trình trưởng thành.

Phần cuối cùng sẽ tập trung vào hiện tượng ân sủng và vai trò của ân sủng trong tiến trình này. Ý niệm ân sủng là một ý niệm hết sức quen thuộc trong lĩnh vực tôn giáo từ nhiều nghìn năm nay, nhưng nó rất xa lạ đối với khoa học, kể cả tâm lý học. Dù sao, tôi vẫn tin rằng cần phải hiểu biết một mức nào đó về hiện tượng ân sủng thì mới có thể thấu hiểu hoàn toàn tiến trình trưởng thành của con người. Tôi hy vọng rằng những gì được trình bày sau đây sẽ góp phần nhỏ nhoi vào cuộc giao duyên giữa tôn giáo và khoa tâm lý học.

[1]

-----

-----

[1] Bản dịch Việt ngữ của Châu Diên, trong Nhà Tiên Tri, trang 41-42, NXB Hội Nhà Văn 1992.

## PHẦN 3: TÍN NGƯỠNG VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH

### THẾ GIỚI QUAN VÀ NIỀM TÍN NGƯỠNG

Càng lớn lên trong khuôn thước kỷ luật, trong tình yêu và trong kinh nghiệm sống, người ta càng nhận hiểu nhiều hơn về thế giới và về chỗ đứng của mình giữa lòng thế giới. Trái lại, càng bế tắc không phát triển được lối sống khuôn thước kỷ luật, không triển nở được tình yêu và không giàu lên trong kinh nghiệm sống, người ta sẽ càng không thể khai thông được cảm thức về thế giới và về vị trí của bản thân mình. Ta hiểu tại sao trong nhân loại tồn tại vô số cảm thức khác biệt nhau về ý nghĩa cuộc nhân sinh.

Cảm thức ấy chính là niềm tín ngưỡng. Và bởi vì ai cũng có một cảm thức nào đó, một thế giới quan nào đó – dù kỳ cục hay thô sơ hay phiến diện đến mấy đi nữa – nên ai cũng có một niềm tín ngưỡng. Đây là sự thật cực kỳ quan trọng, dù không phải ai cũng nhận ra: Mọi người, không trừ ai, đều có niềm tín ngưỡng của mình.

Chúng ta dường như có xu hướng định nghĩa hai chữ “tín ngưỡng” một cách quá hạn hẹp. Ta thường tưởng rằng tín ngưỡng phải gắn liền với một niềm tin nào đó vào Thượng Đế, hoặc phải gắn liền với một số thực hành nghi lễ, hoặc phải là thành viên trong một cộng đồng phụng tự. Ta dán nhãn “vô đạo” cho những ai không đi nhà thờ hay không tin vào một đấng trên cao. Thậm chí một số học giả khẳng định rằng “đạo Phật không phải là một tôn giáo”, hay “giáo phái Thần nhất vị[\*] đã đào thải tôn giáo ra khỏi niềm tin của họ”, hay “Thần bí thuyết chỉ là một triết học – không phải một tín ngưỡng”... Chúng ta xem tôn giáo như một cái gì thiết định độc hữu và cứng nhắc. Và chính quan niệm quá giản lược ấy làm cho chúng ta lúng túng không hiểu vì sao mà hai con người rất khác nhau lại có thể cùng tự nhận mình là tín đồ Kitô giáo hay Do Thái giáo... Chúng ta cũng không giải thích được vì sao mà một người vô thần lại có thể có được một ý thức luân lý Kitô giáo cao hơn cả một người Công giáo vốn thường xuyên đi lễ nhà thờ.

Quan sát các nhà trị liệu tâm lý khác làm việc, tôi thường nhận thấy rằng họ không quan tâm mấy – hoặc quan tâm quá ít – về cách mà bệnh nhân của mình cảm nhận thế giới. Có nhiều lý do giải thích tình trạng này, trong đó đáng kể là vì quan niệm cho rằng nếu một bệnh nhân tự nhận mình “vô tôn giáo” (vì không có niềm tin vào Thượng Đế hoặc vì không phải là phần tử của Giáo hội) thì rõ ràng anh ta là kẻ “vô đạo” rồi, và đâu cần điều tra chi nữa cho tốn công! Kỳ thực vấn đề không đơn giản như thế, bởi người ta ai cũng có một số ý niệm hay niềm tin – hoặc mặc nhiên hoặc minh nhiên – về bản chất cốt yếu của thế giới. Rất có thể anh bệnh nhân này nhìn thấy vũ trụ thật hỗn mang và vô nghĩa, và do đó anh ta tranh thủ hưởng thụ bất cứ khoái lạc nhỏ nhoi nào trong tầm tay anh? Rất có thể cô bệnh nhân kia nhìn thấy thế giới chỉ là một nơi người ta cấu xé giành giật, và do đó cô cho rằng không thể sống còn nếu không biết tàn nhẫn? Một bệnh nhân khác rất có thể nhìn thế giới như một cõi phước lộc luôn có sẵn đó cho mình, và mình không cần phải bận tâm lo lắng gì về tương lai? Kẻ khác nữa có thể cho rằng thế giới có bốn phận phải nuôi họ sống – bất kể họ sống theo cung cách nào? Hoặc có thể có người nhìn vũ trụ như một cái gì hết sức lạnh lùng nghiệt ngã – trong đó họ phải răm rắp tuân theo qui luật, nếu không muốn bị gạt ra rìa một cách thẳng tay không thương tiếc? Vân vân và vân vân... Có vô số cách nhìn thế

giới. Trong quá trình trị liệu tâm lý, chẳng sớm thì muộn hầu hết các nhà trị liệu sẽ nhận ra cách nhìn của bệnh nhân mình. Song nếu nhà trị liệu có chủ tâm tìm hiểu điều này, thì họ sẽ khám phá ra rất sớm chứ không phải mất nhiều thời gian. Việc nhận hiểu thể giới quan của bệnh nhân là một việc hết sức cần thiết, vì thể giới quan của một người luôn luôn có mối liên hệ mật thiết với các vấn đề của người đó – và tiến trình chữa trị luôn bao hàm một sự điều chỉnh thể giới quan ấy. Bởi đó tôi thường xuyên nhắc nhở các đồng nghiệp thuộc cấp của tôi rằng: “Các anh phải tìm cho ra niềm tin ngưỡng của các bệnh nhân mình – ngay cả dù họ tự nhận rằng họ vô tín ngưỡng”.

Thường thì niềm tin ngưỡng hay thể giới quan của một người không được người ấy ý thức hoàn toàn. Các bệnh nhân thường không ý thức cách mà họ nhìn thể giới, và nhiều trường hợp thậm chí họ nghĩ rằng họ thuộc về loại tín ngưỡng này trong khi thực ra họ đang bị chi phối bởi một loại tín ngưỡng khác hẳn.

Stewart, một kỹ sư công nghiệp khá thành đạt, bỗng dưng bắt đầu suy sụp tinh thần trầm trọng vào thời gian bước qua tuổi năm mươi. Dù gặt hái nhiều thành công trong sự nghiệp và được tiếng là một người chồng và một người cha mẫu mực, người đàn ông này vẫn cảm thấy mình xấu xa và đáng khinh bỉ. Ông nói: “Thể giới này sẽ tốt đẹp hơn nếu không có tôi”. Và ông xác tín như thế đến nỗi đã từng hai lần thực hiện hành vi tự tử một cách rất nghiêm trọng. Bao nhiêu mối đảm bảo trong đời sống thực tiễn cũng không thể xóa đi cái mặc cảm tự ti phi thực nơi người đàn ông này. Cùng với những triệu chứng thông thường của tình trạng suy sụp tinh thần như mất ngủ và lo lắng, Stewart còn phải chịu đựng một khó khăn đáng kể khác nữa – đó là ông không thể nuốt được thức ăn. Ông phân trần: “Không phải vì tôi mất khẩu vị, mà vì dường như có một lá thép chặn ngang cổ họng khiến tôi không nuốt được một thứ gì ngoại trừ chất lỏng”. Các xét nghiệm đặc biệt bằng X quang và bằng nhiều kỹ thuật khác đều chào thua không tìm ra được nguyên nhân thể lý của căn bệnh này. Về vấn đề tín ngưỡng, Stewart trình bày rất thẳng thắn: “Tôi là một người vô thần. Tôi tuyệt đối không tin tưởng một thần thánh nào cả. Là một nhà khoa học, tôi chỉ tin vào những gì người ta có thể trông thấy và sờ thấy được. Có lẽ sẽ dễ chịu hơn nếu tôi có một niềm tin nào đó vào một Thiên Chúa yêu thương và nhân hậu. Song, thú thật, tôi không thể gửi gắm niềm tin vào thứ gì cả. Hồi còn bé tôi đã bị nhồi nhét quá nhiều rồi – và tôi mừng vì mình đã thoát ra được”. Được biết, Stewart đã lớn lên trong một gia đình rất có nề nếp tôn giáo vùng trung tây; cha ông là một nhà truyền đạo rất nhiệt thành của giáo phái duy Thánh Kinh, mẹ ông cũng nhiệt thành không kém. Stewart đã thoát ly khỏi gia đình và khỏi nhà thờ ngay khi ông có được cơ hội đầu tiên.

Sau vài tháng nhận trị liệu, Stewart thuật lại một giấc mơ ngắn. Ông kể: “Tôi thấy lại thời thơ ấu của mình ở Minnesota. Tuy nhiên trong giấc mơ tôi vẫn biết mình đã trở thành người lớn như bây giờ. Lúc đó là ban đêm, một người đàn ông xông vào nhà tôi. Ông ta sắp sửa cắt cổ tất cả chúng tôi. Tôi chưa từng gặp người đàn ông này bao giờ, thế nhưng tôi lại biết ông ta là cha của một cô gái mà tôi đã từng hẹn hò vài lần hồi còn học trung học. Giấc mơ chỉ có thế. Không có một kết cục. Tôi thức giấc, toát mồ hôi vì vẫn bị ám ảnh rằng người đàn ông nọ muốn cắt cổ mình”.

Tôi yêu cầu Stewart cố nhớ và kể lại tất cả những gì liên quan đến người đàn ông mà ông gặp trong giấc mơ. “Thật sự tôi chẳng có gì để kể” – Stewart trả lời – “Tôi chưa bao giờ gặp ông ta. Tôi chỉ hẹn hò với con gái ông ta một vài lần. Mà thật sự đó không phải là bồ bịch; tôi chỉ sòng bược với cô ấy về đến đầu ngõ vào nhà – sau buổi sinh hoạt giới trẻ ở nhà thờ. Một trong những lần đưa nàng về như vậy, tôi đã hôn trộm nàng dưới một bụi cây”. Kể đến đây, Stewart bỗng phá lên cười một cách rất không tự

nhiên, rồi ông tiếp: “Trong giấc mơ, tôi có cảm tưởng rằng mình chưa bao giờ gặp ông bố cô ta – mặc dù tôi biết ông ấy là ai. Kỳ thực, trong thực tế, tôi đã từng trông thấy người đàn ông ấy – dù chỉ xa xa. Ông ta là trưởng ga đường sắt tại thị trấn; thỉnh thoảng trong những buổi chiều hè rong chơi ra nhà ga để xem các đoàn tàu từ phương xa đến, tôi có thoáng trông thấy ông ta”.

Nghe Stewart kể đến đây, một ý nghĩ chợt lóe lên trong đầu tôi. Tôi nhớ lại chính mình khi còn bé cũng có những chiều hè rong chơi ra nhà ga để nhìn ngắm các đoàn tàu đến và đi. Nhà ga là nơi điều động các chuyến tàu – và ông trưởng ga là người thực hiện mọi sự điều động ấy. Ông ta biết rõ những chuyến tàu xuất phát từ đâu, đang đi qua đâu và sẽ về đâu. Ông biết chuyến tàu nào sẽ dừng lại dăm phút tại nhà ga bé nhỏ này – và chuyến tàu nào sẽ vù qua luôn, ầm ầm rung chuyển mặt đất, rồi mất hút. Ông là người thực hiện các tín hiệu, là người bẻ ghi để dẫn mỗi đoàn tàu vào đúng đường của nó. Ông nhận thư từ và bưu phẩm do các đoàn tàu mang tới. Ông gửi thư từ và bưu phẩm cho chúng mang đi. Những lúc khác, ông ngồi trong văn phòng và làm một công việc còn kỳ thú hơn nữa: gõ ngón tay lách cách trên một chiếc phím nhỏ đầy ma thuật để tạo ra một thứ ngôn ngữ huyền bí, làm nên những thông điệp gửi đi khắp muôn nơi...

“Ông Stewart!” – tôi nói – “Ông tự nhận mình là một người vô thần, và tôi tin ông. Có một phần trong tâm trí ông tin rằng không có Thiên Chúa. Nhưng tôi đang hồ nghi rằng có một phần khác cũng trong tâm trí ông tin rằng có Thiên Chúa – một Thiên Chúa đáng sợ, một Thiên Chúa cất cổ người ta!”

Và tôi đã đoán không sai. Dần dần, qua nhiều buổi làm việc với nhau, Stewart vượt qua được sự ngập ngừng để bắt đầu nhìn nhận rằng nơi con người ông có tồn tại một niềm tin rất kỳ quái: đằng sau chủ trương vô thần, ông vẫn mừng rỡ tưởng rằng thế giới này bị kiểm soát và điều khiển bởi một lực tàn bạo, một lực không chỉ có khả năng cất cổ ông mà còn rất hăm dọa để làm chuyện đó, một lực hăm dọa phạt vạ ông vì ông phạm tội. Chúng tôi bắt đầu tập chú vào những “tội lỗi” của ông – phần lớn đó là những chuyện lật vật có liên quan đến tính dục, chẳng hạn việc ông hôn trộm con gái người trưởng ga! Cuối cùng, vấn đề hiện lộ rõ ràng rằng (trong số những lý do suy sụp tinh thần của Stewart) có phần vì ông muốn đền tội và muốn “tự cất cổ mình” theo một nghĩa nào đó – với hy vọng nhờ vậy ông có thể ngăn cản Thiên Chúa cất cổ ông theo nghĩa đen.

Ý niệm của Stewart về một Thiên Chúa độc ác và một thế giới tàn bạo như thế đã bắt rễ từ đâu? Những niềm tin ngưỡng nơi người ta nói chung thành hình và phát triển như thế nào? Điều gì quyết định thế giới quan đặc thù của một cá nhân? Có cả một cơ cấu phức hợp những yếu tố làm nên sự quyết định ấy – và quyển sách này sẽ không đi sâu vào những vấn đề vừa đặt ra trên. Nhưng yếu tố quan trọng nhất hình thành niềm tin ngưỡng của phần lớn người ta rõ ràng là văn hóa của họ. Nếu chúng ta là người Âu, chúng ta sẽ dễ cho rằng Chúa Kitô là một người da trắng; còn nếu chúng ta là người Phi Châu, ta sẽ nghĩ rằng Ngài là một anh da đen. Nếu bạn là một người Ấn Độ và được sinh ra và lớn lên ở Benares hay Bombay, thì bạn có nhiều khả năng trở thành một tín đồ Hindu và mang một quan niệm có phần bi quan về thế giới. Nếu bạn là một người Mỹ và lớn lên ở Indiana, bạn sẽ dễ trở thành một tín đồ Kitô giáo và sẽ chiếm lĩnh một thế giới quan có phần lạc quan hơn. Chúng ta có khuynh hướng tin những gì mà người xung quanh mình tin; và chúng ta có khuynh hướng chấp nhận là sự thật những thế giới quan mà người chung quanh trao cho chúng ta khi chúng ta đang trong độ tuổi định hình.

Một sự thật ít được nhận ra hơn (ngoại trừ đối với các nhà trị liệu tâm lý) – đó là chính gia đình đóng vai trò quan trọng nhất trong việc thiết định văn hóa của chúng ta. Chúng ta lớn lên trên cái nền văn

hóa gia đình mình – và cha mẹ chúng ta là những “nhà tổ chức” của cái nền văn hóa ấy. Cũng cần phải ghi nhận thêm rằng khía cạnh có ý nghĩa nhất của nền văn hóa ấy không phải là những điều cha mẹ nói với ta về Thiên Chúa hay về bản chất của mọi sự – mà đúng hơn đó là những điều mà họ làm, cung cách họ ứng xử với nhau, với con cái và cách riêng là đối với bản thân chúng ta. Nói cách khác, trong quá trình chúng ta lớn lên trong gia đình, chính kinh nghiệm của ta về thế giới thu nhỏ (là gia đình) sẽ ấn định cách nhận hiểu của ta về thế giới rộng lớn xung quanh. Những lời nói của cha mẹ không ảnh hưởng đến thế giới quan của chúng ta cho bằng chính cái thế giới cụ thể mà họ tạo ra cho chúng ta qua lối cư xử của họ. “Tôi đồng ý rằng tôi có ý niệm về một vị Thiên Chúa hung dữ” – Stewart nói – “Nhưng ý niệm ấy đến từ đâu cơ chứ? Bố mẹ tôi tin mãnh liệt vào Thiên Chúa và họ thường xuyên nói về đức tin ấy. Nhưng Thiên Chúa của bố mẹ tôi là một Thiên Chúa yêu thương. Họ nói Chúa Giêsu yêu chúng ta, Thiên Chúa yêu chúng ta. Họ nói chúng ta phải yêu mến Thiên Chúa, yêu mến Chúa Giêsu. Yêu thương, yêu mến, mến thương, đó là tất cả những gì mà tôi đã nghe được”.

- “Ông có một thời thơ ấu hạnh phúc chứ?”, tôi hỏi.

- “Đừng giả bộ ngờ ngẩn, thưa bác sĩ. Bác sĩ biết rõ là tôi có một tuổi thơ khốn nạn”, Stewart vừa nói vừa nhìn tôi trừng trừng.

- “Tại sao khốn nạn?”

- “Bác sĩ cũng thừa biết tại sao. Tôi là một đứa bé ăn đòn thường xuyên như cơm bữa. Tôi bị quất bằng dây lưng, bằng cán chổi, bằng bất cứ thứ gì mà bố mẹ tôi vớ được khi họ nổi xung. Tôi làm bất cứ gì cũng đáng ăn đòn. Có vẻ như mỗi ngày một trận đòn sẽ giúp trẻ em khỏe mạnh và làm cho chúng trở thành những Kitô hữu tí hon tốt lành!”

- “Ông có bao giờ bị bố mẹ bóp cổ hay cắt cổ không?”

- “Không, nhưng tôi chắc rằng điều đó hoàn toàn có thể xảy ra nếu tôi đã không cảnh giác đủ”. Một hồi lâu thỉnh lặng, bất chợt Stewart sa sầm nét mặt trông rất thiếu ngủ. Cuối cùng, ông gằn từng tiếng: “Tôi hiểu rồi!”

Stewart không phải là con người duy nhất tin vào cái mà chúng ta có thể gọi là “vị Thiên Chúa hung hãn”. Tôi đã từng gặp rất nhiều bệnh nhân có những quan niệm tương tự như thế về Thiên Chúa và có những cảm nhận âm ảm về ý nghĩa cuộc đời. Điều đáng nói là vị Thiên Chúa hung hãn ấy không là đặc trưng trong phần đông tâm trí con người. Ở phần đầu của quyển sách này chúng ta đã ghi nhận rằng đối với trẻ em, cha mẹ chúng là những hình ảnh biểu trưng cho Thiên Chúa, và cung cách hành xử của cha mẹ được trẻ em coi như luật tắc phổ quát. Ý niệm đầu tiên (đáng buồn rằng đó cũng thường là ý niệm duy nhất) của chúng ta về Thiên Chúa chính là một suy diễn đơn giản từ cốt cách của cha mẹ mình. Chúng ta hình dung ra Thiên Chúa bằng cách pha trộn các tính cách của cha và mẹ mình lại với nhau. Nếu cha mẹ chúng ta là những con người biết yêu thương và tha thứ, chúng ta sẽ dễ tin vào một Thiên Chúa tha thứ và yêu thương. Và khi lớn lên, ta cũng dễ cảm nhận thế giới như một nơi đầy tiềm năng di dưỡng cho ta. Trái lại, nếu cha mẹ chúng ta là những con người khắc nghiệt và hẹp lượng, chúng ta sẽ dễ lớn lên với cảm thức về một vị Thiên Chúa hung hãn và hà khắc. Nếu chúng ta không được cha mẹ mình quan tâm săn sóc, chúng ta sẽ dễ nhìn thế giới như một cõi đầy bất trắc cho mình.<sup>[\*]</sup>

Nhìn nhận rằng niềm tin ngưỡng và thế giới quan của chúng ta phần lớn được quyết định trước hết do kinh nghiệm riêng của mình trong tuổi ấu thời, chúng ta sẽ đứng trước một vấn đề có tầm cốt lõi: Đầu là mối tương quan giữa tín ngưỡng và thực tại? Hay nói cách khác: Đầu là mối tương quan giữa thế giới

nhỏ (là gia đình tôi) và thế giới lớn (tức thế giới và nhân loại quanh tôi)? Cảm nhận của Stewart về thế giới như một nơi đầy bất trắc – một nơi mà ông có thể bị cắt cổ bất cứ lúc nào nếu ông lơ lửng cảnh giác – đó là một cảm nhận hoàn toàn xác thực trong bối cảnh thế giới nhỏ (tức gia đình) của ông thời thơ ấu. Ông đã sống dưới sự thống trị của hai người lớn khắc nghiệt. Nhưng không phải cha mẹ nào cũng khắc nghiệt, không phải người lớn nào cũng khắc nghiệt. Trên đời này có nhiều loại cha mẹ khác nhau, nhiều loại người khác nhau, nhiều xã hội và nhiều sắc thái văn hóa khác nhau.

Để phát triển một niềm tin ngưỡng hay một thế giới quan tương hợp với thực tại của vũ trụ và của vai trò chúng ta trong đó, ta phải không ngừng sửa đổi và mở rộng nhận thức của mình để tiếp nhận những hiểu biết mới mẻ về thế giới. Ta phải không ngừng mở rộng khung qui chiếu của mình. Đây chính là vấn đề chuyển vị (transference) và vấn đề hiệu chỉnh bản đồ mà chúng ta đã thảo luận trong phần đầu của quyển sách này. Tấm bản đồ của Stewart biểu trưng thực tại hoàn toàn chính xác xét trong khuôn khổ thế giới thu nhỏ là gia đình của ông ta, nhưng Stewart đã chuyển tấm bản đồ ấy một cách bất tương hợp vào thế giới lớn khi ông đã trưởng thành – vì trong bối cảnh mới, tấm bản đồ của ông bị thiếu sót trầm trọng và do đó không phù hợp. Có thể nói, niềm tin ngưỡng của phần đông người lớn là một sản phẩm của sự chuyển vị.

Phần đông chúng ta chỉ sử dụng một khung qui chiếu hạn hẹp – trong khi mình hoàn toàn có thể mở rộng ra thêm đáng kể. Chúng ta để nhận thức của mình bị khuôn định bởi nền văn hóa đặc thù của mình, bởi cha mẹ mình và bởi kinh nghiệm thuở ấu thời của riêng mình. Vì thế, chẳng đáng ngạc nhiên khi trong nhân loại đầy dẫy những xung đột. Con người trong thế giới vừa phải quan hệ với nhau lại vừa có những lối cảm nhận rất khác biệt nhau về bản chất của thực tại. Ai cũng tin rằng mình cảm nhận đúng bởi vì sự cảm nhận ấy đặt cơ sở trên kinh nghiệm bản thân trong “thế giới” của mình. Càng tệ hại hơn nữa, đa số trong chúng ta thậm chí không hoàn toàn ý thức về thế giới quan của chính mình, không ý thức về tính cá biệt của những kinh nghiệm mà từ đó thế giới quan ấy đã được đúc nặn ra. Bryant Wedge, một bác sĩ tâm thần chuyên về lãnh vực quan hệ quốc tế, đã nghiên cứu các cuộc đàm phán giữa Hoa Kỳ và Liên Xô và đã liệt kê được hàng loạt những giả đoán căn bản về bản chất của con người, của xã hội, của thế giới trong tâm thức của người Mỹ và người Nga. Bản liệt kê cho thấy những giả đoán ấy của hai bên khác nhau một trời một vực. Và chính những giả đoán này đã lèo lái cung cách đàm phán của mỗi bên. Điều trớ trêu là không có bên nào ý thức về những giả đoán của chính mình, cũng không hề ý thức rằng bên kia đang hành động theo một hệ thống giả đoán hoàn toàn khác. Tất nhiên là bên Mỹ sẽ cho rằng bên Nga hoặc điên khùng hoặc cố tình phá đám; và bên Nga cũng thấy bên Mỹ y như vậy. [\*] Thế đấy, chúng ta giống như ba anh chàng mù trong câu chuyện ngụ ngôn: mỗi anh sờ được một chỗ trên mình con voi, và anh nào cũng vỗ ngực xưng rằng ta đây đã hiểu biết tất cả về con vật ấy. Chúng ta gân cổ lên cãi nhau về những thế giới quan chật chội và phiến diện của mình – và cuộc chiến nào cũng là thánh chiến!

## **NIỀM TIN NGƯỠNG KHOA HỌC**

Hành trình trưởng thành tâm linh là một hành trình bước ra khỏi thế giới nhỏ của mình để hội nhập vào một thế giới rộng lớn hơn. Ở những chặng đầu tiên của cuộc hành trình này (là chính chủ đề của

quyển sách này), thì đó là một hành trình của nhận thức đúng hơn là của đức tin. Để thoát ra khỏi thế giới chật chội của những kinh nghiệm ban sơ của chúng ta và để giải phóng mình khỏi căn bệnh chuyển vị, chúng ta cần phải học. Ta phải không ngừng mở rộng tầm hiểu biết và nhân giới của mình bằng cách xử lý và hội nhập các thông tin mới.

Tiến trình mở rộng nhận thức là một chủ đề trọng yếu của quyển sách này. Trong phần trước – bàn về tình yêu – chúng ta đã định nghĩa tình yêu là một sự mở rộng hay triển nở của bản ngã. Chúng ta cũng đã ghi nhận rằng trong số những liều lĩnh của tình yêu có bao hàm sự liều lĩnh đột phá vào vùng trời xa lạ của những kinh nghiệm mới mẻ. Ở cuối phần thứ nhất – bàn về qui phạm – chúng ta đã thấy rằng việc học hỏi một điều mới luôn đòi ta phải từ bỏ bản ngã cố hữu của mình và phải chôn vùi đi những nhận thức đã trở thành cũ mòn, lạc hậu. Để có được tầm nhìn rộng thoáng hơn, chúng ta phải chấp nhận dứt bỏ tầm nhìn chật hẹp của mình. Trong nhất thời, việc dứt bỏ như vậy thật không dễ chịu chút nào – chúng ta có khuynh hướng tự nhiên muốn ở lì chỗ cũ, muốn tiếp tục sử dụng tấm bản đồ bé nhỏ cũ, muốn níu giữ những quan niệm cũ mà ta từng nâng niu. Thế nhưng nẻo đường trưởng thành tâm linh lại nằm ở hướng ngược lại. Trên nẻo đường đó, người ta bắt đầu bằng việc chất vấn chính những gì mà mình vốn đã tin, người ta tích cực tìm kiếm những gì xa lạ và thậm chí đe dọa mình, người ta đĩnh đạc thách thức tính vững chắc của những gì mà mình đã được dạy cho biết và đã từng trân trọng. Con đường nên thánh là con đường xuyên qua việc đặt lại vấn đề về mọi sự.

Một cách thực tiễn, chúng ta bắt đầu với khoa học. Bước đầu tiên, chúng ta thay thế niềm tin ngưỡng của cha mẹ chúng ta bằng niềm tin ngưỡng khoa học. Chúng ta phải chống lại và đào thải niềm tin ngưỡng của cha mẹ chúng ta, bởi vì chắc chắn thế giới quan của các vị ấy chật hẹp hơn thế giới quan mà chúng ta có khả năng đạt được – nếu chúng ta vận dụng đúng mức kinh nghiệm riêng của mình (bao gồm vừa là kinh nghiệm của bản thân chúng ta trong tư cách người trưởng thành, vừa là kinh nghiệm của cả một thế hệ nối thêm vào dòng lịch sử nhân loại). Một tín ngưỡng tốt đúng nghĩa thì không thể là một tín ngưỡng đơn thuần do cha mẹ chúng ta trối lại. Để có thể sống hoạt mãnh liệt, để có thể phát huy hết mức tiềm năng của mình, tín ngưỡng của chúng ta phải là một tín ngưỡng hoàn toàn cá vị, một tín ngưỡng được trui qua những chất vấn và nghi ngờ trong lò lửa kinh nghiệm của bản thân chúng ta về thực tại. Như thần học gia Alan Jones nhận định:

*Một trong những vấn đề của chúng ta – đó là rất ít người phát triển được một cuộc sống biệt vị cho mình. Mọi sự nơi chúng ta – kể cả cảm xúc – hầu như đều là vay mượn. Đành rằng trong nhiều trường hợp, chúng ta phải dựa vào những thông tin vay mượn để ứng xử. Tôi đón nhận và tín nhiệm vào lời nói của một y sĩ, một nhà khoa học, một anh nông dân. Dù không muốn, tôi vẫn phải chấp nhận họ – bởi vì họ sở đắc những hiểu biết cốt yếu mà tôi mù tịt. Hai quả thận của tôi đang hoạt động thế nào, cholesterol gây hiệu ứng ra sao, công việc nuôi gà bao hàm những gì... đó là những thông tin cần phải vay mượn. Song đối với những vấn đề về ý nghĩa, mục đích, sự sống, sự chết... thì tôi không thể vay mượn câu trả lời của người khác được. Tôi không thể sống ký sinh vào một đức tin vay mượn qui hướng về một Thiên Chúa vay mượn. Muốn sống đích thực, tôi phải có tiếng nói riêng mình, tôi phải đích thân mình gặp gỡ.*

[\*]

Vì thế, để khỏe mạnh tâm thần và trưởng thành tâm linh, chúng ta phải phát triển một niềm tin ngưỡng riêng cho mình và không dựa dẫm vào tín ngưỡng của bất cứ ai khác – dù là của cha mẹ. Nhưng một “niềm tin ngưỡng khoa học” nghĩa là gì? Khoa học là một tín ngưỡng bởi vì nó là một thế

giới quan có tính phức hợp đáng kể với nhiều nguyên lý nòng cốt. Những nguyên lý này bao gồm: vũ trụ là cái có thực, do đó vũ trụ là một đối tượng chắc chắn cho ta khảo sát; vũ trụ là cái khả tri giác, nghĩa là – nó tuân theo một số qui luật nào đó và ta có thể dự báo được về nó; nhưng con người là những nhà khảo sát kém cỏi, bị lung lạc bởi những mê tín vu vơ, những ám ảnh, những thành kiến, và nhất là con người thường chỉ thấy những gì mình muốn nhìn hơn là thấy tất cả những gì có thực trước mắt mình; chính vì thế, để có thể khảo sát và nắm hiểu một cách đúng đắn, con người thiết yếu phải qui phục qui phạm của phương pháp khoa học. Cốt lõi của qui phạm này là kinh nghiệm – do đó chúng ta không thể tự nhận rằng mình nắm hiểu một điều gì trừ phi mình đã thực sự kinh nghiệm nó. Một điều đáng ghi nhận: đành rằng qui phạm của phương pháp khoa học bắt đầu với kinh nghiệm, song kinh nghiệm đơn lẻ tự nó vẫn không đáng tin; để đáng tin, kinh nghiệm phải có thể lặp đi lặp lại – thường là qua hình thức thí nghiệm. Hơn nữa, kinh nghiệm ấy phải được chứng thực – nghĩa là những người khác cũng phải có cùng kinh nghiệm ấy trong cùng những điều kiện ấy.

Những từ chủ chốt ở đây là “thực tại”, “khảo sát”, “nhận thức”, “đáng tin”, “không đáng tin”, “kinh nghiệm”, “qui phạm”. Đó là những từ mà cho tới nay chúng ta vốn thường xuyên sử dụng. Khoa học là một tín ngưỡng hoài nghi. Để thoát ra khỏi thế giới nhỏ của kinh nghiệm ấu thời của mình, để thoát ra khỏi thế giới nhỏ của nền văn hóa của mình và những nỗi trăn trở của nền văn hóa ấy, để thoát ra khỏi những sự thật nửa vời mà cha mẹ chúng ta trao cho chúng ta... thì nhất thiết chúng ta phải hoài nghi những gì mà mình đã học biết được cho đến nay. Thái độ khoa học sẽ giúp ta chuyển hóa kinh nghiệm của bản thân mình trong thế giới nhỏ thành một kinh nghiệm cũng của bản thân mình trong thế giới rộng lớn hơn. Như vậy, bước đầu tiên là chúng ta phải trở thành những con người khoa học.

Nhiều bệnh nhân – đã bước qua bước đầu tiên này – nói với tôi: “Thưa bác sĩ, tôi không ngoan đạo. Tôi không đi nhà thờ. Tôi không còn tin hầu hết những điều mà Giáo hội và cha mẹ tôi đã dạy tôi. Tôi không có đức tin như cha mẹ tôi. Tôi cảm thấy mình hầu như vô tín ngưỡng”. Những bệnh nhân này thường bị bất ngờ khi tôi chất vấn cái mà họ gọi là “vô tín ngưỡng” nơi bản thân họ. Tôi xác nhận với họ: “Anh có một tín ngưỡng đấy chứ, một tín ngưỡng khá thâm sâu. Anh tôn thờ sự thật. Anh tin vào khả năng phát triển và hoàn thiện nơi bản thân anh: khả năng tiến bộ về mặt tinh thần. Chính niềm tin ngưỡng của anh đã cho anh sức mạnh để sẵn sàng đứng mũi chịu sào và để đón nhận nỗi đớn đau của việc phải giữ bỏ tất cả. Việc anh nhận trị liệu tâm lý cũng là một bước liều. Anh đã làm tất cả những điều ấy vì đâu nếu không phải vì niềm tin ngưỡng của anh! Vì thế tôi cho rằng thật là không xác đáng khi nói anh nghèo tín ngưỡng hơn cha mẹ anh. Ngược lại, tôi thấy có nhiều cơ sở để tin rằng anh đã tiến bộ hơn cha mẹ anh rất nhiều về mặt tinh thần – bởi sức sống tinh thần nơi cha mẹ anh không đủ để thôi thúc họ đặt lại vấn đề”.

Chiều kích quốc tế của khoa học là một trong những yếu tố chứng tỏ rằng khoa học – xét như một tín ngưỡng – mang ý nghĩa cải thiện và tiến bộ nhảy vọt so với nhiều thế giới quan khác. Chúng ta vẫn thường nói về cộng đồng khoa học thế giới. Và cộng đồng ấy đang dần dần trở thành một thực thể, đang ngày càng mật thiết hơn cả cơ chế Giáo hội Công giáo – (Giáo hội Công giáo có lẽ chỉ kém có khoa học trong tầm mức “tứ hải giai huynh đệ”). Những con người khoa học – dù ở chân trời góc biển nào – cũng có thể nói chuyện với nhau dễ dàng hơn nhiều so với đa số còn lại trong chúng ta. Một mức nào đó, họ đã thành công trong việc vượt qua thế giới nhỏ (là nền văn hóa) của họ. Một mức nào đó, họ đang khôn ra.

Nói “một mức nào đó” – bởi vì một đảng tôi tin rằng thế giới quan hoài nghi của những con người khoa học là một tiến bộ rõ rệt so với thế giới quan dựa trên những niềm tin tưởng mù quáng, những dị đoan kỳ cục và những giả đoán vô căn cứ; đảng khác, tôi vẫn tin rằng trên hành trình trưởng thành tinh thần, phần đông những con người khoa học ấy vẫn mới chỉ bước những bước chập chững đầu tiên thôi. Nói rõ hơn, tôi tin rằng về thực tại Thiên Chúa, nhãn giới của đa số các nhà khoa học có vẻ vẫn chật hẹp không khác chi nhãn giới của những kẻ quê mùa mộc mạc nhắm mắt bám theo niềm tin bao đời của cha ông mình. Thực vậy, các nhà khoa học gặp khó khăn sừng sững khi đứng trước vấn đề thực tại Thiên Chúa.

Khi chúng ta đứng ở góc nhìn hoài nghi để nhìn hiện tượng niềm tin vào Thiên Chúa, chúng ta chẳng nhận được ấn tượng gì. Cái mà chúng ta trông thấy là giáo điều và những hệ lụy của giáo điều như: những cuộc chiến tranh, những tòa điều tra, những vụ thanh trừng. Chúng ta trông thấy sự giả hình thật mai mỉa: những kẻ hô hào tình huynh đệ giữa người với người lại giết hại đồng loại mình nhân danh đức tin, lại thí bỏ kẻ khác để trục lợi cho mình, lại sẵn sàng thi hành mọi thủ đoạn tàn ác. Chúng ta trông thấy cơ man những lễ nghi và những hình tượng kỳ quái: vị thần này là một phụ nữ có sáu tay và sáu chân; vị thần kia là một người đàn ông ngồi trên ngai; vị nọ là một con voi; có những thần của quốc gia, có những thần của gia đình, có những thần đa vị, có những thần nhất vị. Chúng ta trông thấy sự dốt nát, sự mê tín, sự cứng cỏi cố chấp. Bộ hồ sơ liên quan đến niềm tin vào Thiên Chúa xem chừng thật thảm hại. Người ta dễ hoài nghi rằng biết đâu nhân loại sẽ hạnh phúc hơn nếu không có niềm tin vào Thiên Chúa, rằng Thiên Chúa không chỉ là một sự mơ hồ mà còn là một tai ách nữa. Xem chừng như người ta có lý để kết luận rằng Thiên Chúa là một ảo tưởng do tâm trí con người vẽ ra, một ảo tưởng đầy sức tàn phá. Xem chừng như niềm tin vào Thiên Chúa là một dạng rối loạn tâm lý phổ biến của con người – và sự rối loạn ấy cần được chữa trị.

Nghĩa là, chúng ta đứng trước vấn đề: Phải chăng niềm tin vào Thiên Chúa là một tâm bệnh? Phải chăng đó là một biểu hiện của căn bệnh chuyển vị – trong đó chúng ta rút quan niệm của cha mẹ mình ra từ thế giới nhỏ để phóng nó vào thế giới lớn một cách bất tương hợp? Hay nói cách khác, phải chăng niềm tin vào Thiên Chúa là một tâm thức ấu trĩ mà chúng ta cần phải vượt qua để có thể đạt được các trình độ nhận thức cao hơn trên con đường trưởng thành? Nếu chúng ta muốn trả lời những câu hỏi vừa nêu trong cung cách của một con người khoa học, chúng ta không thể không tham chiếu đến các dữ kiện thực tế lâm sàng. Điều gì xảy ra cho niềm tin của người ta vào Thiên Chúa khi người ta lớn lên qua tiến trình tâm lý trị liệu?

## TRƯỜNG HỢP CỦA KATHY

Kathy là con người bị kinh hãi nhất mà tôi đã từng gặp. Còn nhớ lần đầu tiên bước vào phòng cô, tôi thấy cô ngồi trên sàn nhà, trong góc khuất, miệng nói lí nhí một cái gì đó nghe như một câu kinh cầu. Cô ngước lên nhìn tôi, đôi mắt cô mở rộng đầy khiếp sợ. Cô thét lên và thoái lui vào sát góc tường, như thể cô muốn chui xuyên qua tường để lẩn trốn. Tôi nói: “Này Kathy, tôi là một bác sĩ tâm thần, tôi sẽ không làm gì hại cô đâu”. Tôi kéo ghế ngồi xuống, cố ý giữ một khoảng cách xa xa, và chờ. Kathy lại tiếp tục co rút người trong góc. Rồi cô bắt đầu thở dài, thư giãn một chút. Nhưng liền sau đó cô òa lên khóc nức nở.

Rồi lại nín khóc và bắt đầu lí nhí đọc kinh cầu. Tôi hỏi cô có chuyện gì vậy. “Tôi chết mất” – cô trả lời, xen giữa lời kinh vẫn tiếp tục khi trầm khi bổng. Cô không nói gì thêm với tôi, chỉ miệt mài đọc những câu kinh mà tôi không nghe rõ. Cách quãng chừng năm phút, cô lại tạm dừng, chừng như thấm mệt. Nhưng sau một chốc lát thều thào trong miệng, cô lại bật giọng cao hơn và tiếp tục lí nhí đọc kinh. Tôi hỏi gì thì hỏi, cô chỉ trả lời: “tôi chết mất” – và lại tiếp tục đọc kinh. Dường như Kathy cảm thấy rằng cô có thể tránh “chết mất” bằng cách liên tục đọc lời kinh cầu ấy, vì thế cô cứ đọc và đọc.

Howard – chồng của Kathy và là một viên cảnh sát trẻ – chỉ cung cấp cho tôi được vài dữ kiện rất sơ sài. Kathy hai mươi tuổi, và hai người đã cưới nhau được hai năm. Cuộc hôn nhân của họ vẫn bình thường chứ không có vấn đề gì. Kathy rất gần gũi bố mẹ cô. Cô chưa bao giờ có vấn đề gì về tâm thần trước đây. Sự việc xảy ra hoàn toàn bất ngờ đối với mọi người. Buổi sáng hôm ấy Kathy vẫn hoàn toàn bình thường. Cô lái xe đưa chồng đến sở. Hai tiếng đồng hồ sau đó, em gái của Howard gọi điện cho anh. Cô em gái này đã ghé qua thăm chơi và thật sững sốt khi tìm thấy chị dâu mình trong tình trạng như vậy. Họ đã cấp tốc đưa Kathy đi bệnh viện. Mọi người đều sững sốt vì trước đó Kathy chẳng có dấu hiệu gì bất bình thường cả. Vâng, không có gì bất bình thường cả, ngoại trừ chỉ một điều. Khoảng thời gian bốn tháng trước khi phát bệnh, Kathy dường như rất sợ đi đến những nơi công cộng. Mỗi lần đi siêu thị, Howard đảm nhận mọi công việc mua sắm trong khi Kathy ngồi chờ anh trong xe. Cô cũng có vẻ rất sợ ở một mình. Howard cho biết Kathy cầu nguyện rất nhiều – nhưng anh giải thích thêm rằng cô ấy vốn như thế từ hồi anh mới quen biết cô. Gia đình Kathy rất sùng đạo. Mẹ cô đi lễ nhà thờ ít nhất hai lần mỗi tuần. Có điều hơi lạ là kể từ khi lấy chồng, cô ngừng không đi nhà thờ nữa. Và đây lại là điều hay đối với chồng cô. Nhưng cô vẫn rất siêng năng cầu nguyện. Sức khỏe thể lý của Kathy? Ồ, cô ấy là một phụ nữ có sức khỏe rất tốt. Cô chưa bao giờ phải đi bệnh viện. Chỉ có một lần cô bị ngất xỉu tại một đám cưới cách đây vài năm. Còn chuyện ngừa thai? Cô sử dụng thuốc. Mà này, cách đây một tháng cô nói với chồng rằng cô bắt đầu ngừng sử dụng thuốc. Hình như cô nghe người ta nói rằng việc sử dụng thuốc ngừa thai có những hậu quả không tốt. Dẫu sao, Howard không quan tâm mấy đến vấn đề này.

Tôi trao cho Kathy khá nhiều thuốc an thần nhằm giúp cô dễ ngủ vào ban đêm. Nhưng trong hai ngày sau đó, các triệu chứng nơi Kathy vẫn không thay đổi: cô vẫn không ngừng lí nhí đọc kinh, không thể nói với ai bất cứ điều gì ngoại trừ lặp đi lặp lại mấy tiếng “tôi chết mất!” trong thần sắc đầy kinh hãi. Cuối cùng, vào ngày thứ tư, tôi tiêm vào mạch máu Kathy một liều xô-di-um a-my-tan. Tôi nói với cô: “Mũi thuốc tiêm này sẽ làm cô cảm thấy buồn ngủ, Kathy. Nhưng cô sẽ không ngủ mê man đâu. Cô cũng sẽ không chết. Thuốc sẽ giúp cô ngừng nói lắp bắp luôn miệng. Cô sẽ cảm thấy thư giãn và sẽ nói chuyện được với tôi. Tôi muốn cô kể cho tôi nghe về những gì đã xảy ra buổi sáng hôm ấy đến nỗi cô phải được đưa vào bệnh viện”.

- “Chẳng có gì xảy ra cả”, Kathy trả lời.
- “Cô đã lái xe đưa chồng cô đến sở làm?”
- “Vâng. Rồi tôi lái xe về nhà. Rồi tôi biết rằng tôi sắp chết”.
- “Cô đã lái xe về nhà y như mọi buổi sáng khác, sau khi đã đưa anh ấy đến sở?”

Kathy lại bắt đầu riu rười cầu kinh.

- “Ngừng cầu kinh đi, Kathy” – tôi nói như ra lệnh – “Cô hoàn toàn an toàn mà. Cô đang cảm thấy dễ chịu hơn, phải không? Nào, Kathy! Buổi sáng hôm ấy chắc có điều không bình thường trên đường cô lái xe về nhà, phải không? Điều gì vậy, Kathy?”

- “Tôi đã theo một con đường khác mọi ngày”.

- “Tại sao cô đi theo đường khác?”

- “Tôi theo lối ngang qua nhà Bill”.

- “Bill là ai?”, tôi hỏi.

Kathy lại bắt đầu lí nhí đọc lời kinh cầu.

- “Có phải Bill là bạn trai của cô?”

- “Phải. Nhưng đó là trước khi tôi lấy chồng”.

- “Cô nhớ Bill lắm, phải không?”

Kathy chợt thét ré lên: “Ôi, lạy Chúa! Tôi chết mất”.

- “Sáng hôm ấy cô đã gặp Bill?”, tôi hỏi.

- “Không”.

- “Nhưng cô muốn gặp anh ta?”

- “Ôi! Tôi chết mất”, Kathy trả lời.

- “Có phải cô nghĩ rằng Chúa sẽ trừng phạt cô vì cô ước ao gặp lại Bill?”

- “Đúng vậy”.

- “Và đó là lý do vì sao cô tin rằng cô sắp chết?”

- “Vâng”. Và Kathy lại bắt đầu đọc bài kinh của mình.

Để mặc cô đọc kinh như thế trong khoảng mười phút, tôi cố ôn lại các dữ kiện và dàn xếp các ý tưởng trong đầu mình.

Cuối cùng, tôi chậm rãi giải thích với cô: “Này, Kathy! Cô tin rằng cô sắp chết bởi vì cô tin rằng cô biết ý Chúa. Nhưng cô lầm rồi. Cô không biết ý nghĩ của Chúa đâu. Tất cả những gì cô biết về Thiên Chúa đều do cô nghe người khác nói. Nhưng phần lớn những điều ấy đều sai lầm. Tôi không biết hết mọi điều về Thiên Chúa; nhưng tôi biết hơn cô và hơn cả những người đã nói với cô về Chúa. Cô biết đấy, hằng ngày tôi gặp rất nhiều đàn ông và phụ nữ có ý muốn thất trung – giống như cô; và một số trong họ thật sự có hành động ngoại tình, song không có ai bị Chúa trừng phạt cả. Họ vẫn sống và vẫn tiếp tục đến gặp tôi, nói chuyện với tôi. Tôi thấy họ trở nên vui tươi hơn. Và cô cũng thế, Kathy! Tôi cam đoan là cô cũng sẽ trở nên vui tươi hơn. Bởi vì chúng ta sẽ giúp đỡ nhau. Cô sẽ nhận ra rằng cô không phải là một kẻ xấu. Cô cũng sẽ hiểu ra sự thật về chính mình và về Thiên Chúa. Cô sẽ thấy cuộc sống vui hơn. Bây giờ cô nên ngủ một chút đi. Khi thức dậy, cô sẽ không còn lo sợ rằng mình sắp chết nữa. Sáng ngày mai, khi chúng ta gặp lại nhau, cô sẽ có thể chia sẻ tâm sự với tôi – chúng ta sẽ nói chuyện về Thiên Chúa và về con người mình”.

Buổi sáng hôm sau, Kathy trông có vẻ khá hơn. Cô vẫn còn rất sợ hãi và còn bị ám ảnh bởi ý nghĩ rằng mình sẽ chết – nhưng nỗi ám ảnh ấy có chiều hướng vơi đi dần. Một cách chậm rãi, sau nhiều ngày, câu chuyện của cô hiện lộ ra rõ nét dần lên. Hồi học năm cuối trung học, Kathy đã có quan hệ tình dục với Howard. Howard muốn kết hôn với cô và cô đã đồng ý. Hai tuần sau đó, khi đang dự đám cưới một người bạn, cô bắt chợt nghĩ rằng mình không muốn lấy chồng. Và cô đã ngất xỉu. Từ đó cô tiếp tục bối rối, không biết mình có yêu Howard hay không. Nhưng cô cảm thấy rằng mình không thể không lấy Howard làm chồng – bởi vì cô đã phạm tội quan hệ tình dục với anh ta. Cô nghĩ việc kết hôn với anh ta sẽ che lấp bớt tội ấy. Tuy nhiên, cô vẫn không muốn có con, ít nhất là cô muốn chờ cho đến khi cô cảm thấy mình yêu Howard. Thế là cô bắt đầu dùng thuốc ngừa thai – thêm một tội khác! Cô đã không thể

xưng thú các tội ấy; do đó để đỡ dần vật, cô chấm dứt luôn việc lui tới nhà thờ kể từ khi lấy chồng. Cô cảm nhận được niềm vui khi chẵn gối với Howard. Trái lại, về phần Howard, dường như sau khi cưới cô, anh không còn thích thú ân ái với cô nữa. Anh vẫn săn sóc cô thật chu đáo: anh thường mua quà cho vợ, cư xử tế nhị với vợ, chịu khó làm việc thêm giờ để kiếm thêm thu nhập cho gia đình và để vợ mình khỏi phải đi làm. Nhưng riêng về chuyện quan hệ vợ chồng, Kathy dường như phải van xin anh để được chẵn gối với anh. Khoảng hai tuần anh mới gần gũi vợ một lần – và mỗi lần như vậy anh chỉ nhằm xoa dịu bớt sự đòi hỏi dai dẳng của vợ anh mà thôi. Ly dị ư? Không thể nghĩ đến chuyện đó, vì đó là một tội.

Chuyện xảy ra là Kathy bắt đầu có những tưởng tượng ngoại tình. Cô nghĩ mình phải cầu nguyện nhiều hơn để chế ngự những tưởng tượng xấu đó. Vì thế cô bắt đầu đọc kinh năm phút – cách mỗi tiếng đồng hồ. Howard thấy cô siêng năng cầu nguyện như vậy, anh trêu cô. Thế là Kathy quyết định thực hiện việc cầu nguyện ấy một cách kín đáo hơn: cô cầu nguyện nhiều hơn vào ban ngày khi Howard không có mặt ở nhà – và sẽ không cầu nguyện vào buổi tối nữa. Như vậy, cô phải cầu nguyện thường xuyên hơn, hoặc phải cầu nguyện nhanh hơn. Cô quyết định chọn cả hai: cứ cách nửa giờ, cô đọc kinh năm phút, và đọc nhanh gấp đôi. Dù vậy, những ý tưởng ngoại tình không những không giảm bớt trong đầu óc cô mà lại còn ám ảnh thường xuyên hơn và mãnh liệt hơn. Mỗi lần đi ra ngoài, cô đều nhìn những người đàn ông – và nỗi ám ảnh ngoại tình càng trở nên tệ hại hơn nữa. Cô bắt đầu sợ đi ra ngoài với Howard. Và cho dù có chồng bên cạnh, cô vẫn sợ những nơi công cộng vì cô có thể gặp đàn ông ở đó. Cô nghĩ có lẽ mình nên quay lại với nhà thờ. Nhưng rồi cô nhận ra rằng việc đi nhà thờ chỉ làm cho mình thêm dần vật bất an nếu mình không xưng thú hết các tội ấy ra với linh mục. Vì thế, cô lại bỏ ý định đó. Một lần nữa, cô lại tăng tốc độ đọc kinh lên nhanh gấp đôi. Để có thể đọc nhanh như vậy, cô bắt đầu tạo ra một kiểu đọc kinh trong đó mỗi câu kinh được tóm lại chỉ trong một vắn đơn độc. Đây chính là lý do tại sao những lời kinh cô đọc nghe có vẻ như những câu thần chú đầy bí ẩn. Với sáng kiến này, Kathy có thể đọc cả ngàn lời nguyện chỉ trong năm phút. Ban đầu, khi cô còn bận rộn lo hoàn chỉnh kiểu đọc kinh độc đáo của mình, những tưởng tượng ngoại tình có vẻ lắng xuống bớt; nhưng khi cô đã quen và có thể đọc trơn tru mà không cần chú ý nhiều, những ý tưởng đen tối ấy lại trào lên mãnh liệt y như cũ. Cô bắt đầu nghĩ cách để thực hiện điều mà mình thêm muốn. Cô nghĩ đến việc gọi điện thoại cho Bill, người bạn trai cũ của cô. Cô nghĩ đến những quán “bar” mà cô có thể đến vào buổi chiều. Sợ rằng mình không cưỡng lại được mình và sẽ thực sự làm điều tào tợn ấy, cô quyết định ngừng sử dụng thuốc ngừa thai – hy vọng rằng nỗi sợ có thai sẽ giúp cô đề kháng những đòi hỏi sôi rạo trong con người mình. Nhưng nỗi thèm muốn nơi cô vẫn quay quắt ngày càng hơn. Một buổi chiều nọ, cô kinh hãi nhận ra mình đang bắt đầu thực hiện hành vi thủ dâm. Thật tởm gớm! Đó có lẽ là tội lỗi xấu xa nhất trong các tội lỗi! Cô nhớ lại lời khuyên ở đâu đó rằng tắm dưới vòi nước lạnh sẽ giúp người ta trấn áp ngọn lửa thèm khát đang bốc lên trong mình – và cô đã chạy vào buồng tắm, mở vòi nước lạnh xối xả lên thân thể mình. Biện pháp ấy đã giúp cô cầm cự được cho đến khi Howard về. Nhưng, sang ngày hôm sau, cơn quay quắt ấy vẫn lại bùng lên.

Cuối cùng, buổi sáng hôm ấy, cô không chịu đựng được nữa. Sau khi lái xe đưa Howard đến sở của anh, cô trực chỉ đến nhà Bill. Cô đỗ xe ngay trước nhà. Chờ đợi. Không nghe ai lên tiếng cả. Dường như không có ai ở nhà. Cô mở cửa bước ra và đứng dựa vào xe, trong một tư thế rất mờ mịt. Cô thầm khẩn vái xin trời cho Bill nhìn thấy cô. Song tất cả vẫn im ắng. Cô lại thầm khẩn vái xin trời cho một ai đó trông thấy cô – bất cứ ai cũng được: “Chúa ôi, con là một con điếm, một con điếm bỉ ổi. Chúa ơi, hãy giết

con đi. Con không đáng sống”. Cô thảng thốt nhảy lên xe và phóng nhanh về nhà. Cô lấy một lưỡi dao lam, định cắt vào cổ tay mình. Nhưng cô không thể làm chuyện đó. Cô không thể, nhưng Chúa có thể. Và chắc chắn Chúa sẽ làm. Chúa sẽ trừng phạt cô vì cô đáng bị trừng phạt. Chúa sẽ chấm dứt mọi điều xấu xa nơi cô, chấm dứt chính sự sống của cô. Bao giờ điều đó sẽ xảy đến? “Chúa ơi, con sợ quá, con sợ lắm; xin Chúa hãy mau trừng phạt con. Con sợ lắm, Chúa ơi”. Cô bắt đầu đọc kinh liên tu bất tận, và đợi chờ. Đó chính là cảnh tượng mà cô em chồng bước vào và trông thấy cô.

Những tình tiết của câu chuyện trên đây chỉ được thu thập đầy đủ sau nhiều tháng dày công làm việc. Và phần lớn quá trình trị liệu ấy tập trung vào quan niệm tội lỗi của Kathy. Cô đã học ở đâu để biết rằng thủ dâm là một tội? Ai đã bảo với cô rằng đó là một tội? Và làm sao người ấy biết đó là một tội? Điều gì làm cho thủ dâm thành một tội? Tại sao bất trung với chồng là một tội? Cái gì làm ra một tội? Vân vân và vân vân. Tôi vẫn tin rằng nghề trị liệu tâm lý là một trong những nghề thú vị và ưu việt nhất, song có những lúc công việc này xem ra thật tẻ nhạt – đó là khi mà nhà trị liệu phải thách đố một cách bài bản các não trạng thâm căn cố đế của bệnh nhân, từng não trạng một trong tất cả nét đặc thù của nó. Thường thì sự thách đố này gặt hái được ít nhất một phần thành công ngay cả trước khi toàn bộ câu chuyện hiện lộ ra đầy đủ và rõ nét. Chẳng hạn trong trường hợp của Kathy, cô đã có thể kể cho tôi nghe khá nhiều chi tiết của câu chuyện – gồm cả những tưởng tượng của cô và nỗi căm dỗ thực hiện hành vi thủ dâm. Song Kathy chỉ có thể bộc bạch những điều ấy sau khi cô đã tự mình chất vấn bản chất của cảm nghiệm tội lỗi nơi mình và chất vấn chính nền tảng mà mình đã dựa vào để quy tội cho những hành vi ấy. Đồng thời, cũng rất quan trọng việc cô chất vấn tính vững chắc của thẩm quyền Giáo hội Công giáo – hay ít nhất thẩm quyền của Giáo hội theo như cô cảm nhận xưa nay. Đương đầu với Giáo hội Công giáo không bao giờ là chuyện dễ dàng. Và Kathy đã có thể đương đầu như thế chỉ vì cô có sự hỗ trợ của đồng minh – là tôi; cũng bởi vì cô dần dần cảm nhận được rằng tôi thực sự đứng về phía cô, thực sự quan tâm tới cô và rằng tôi sẽ không dẫn cô đi vào con đường xấu. Chính “giao ước trị liệu” này – mà tôi và cô đã dần dần hình thành – là điều kiện tiên quyết cho tất cả sự thành công căn bản của tiến trình trị liệu.

Phần lớn quá trình trị liệu này đã được tiến hành ngoại trú. Kathy ra viện một tuần sau khi cô được tiêm liều thuốc sô-di-um a-mi-tan. Nhưng phải sau bốn tháng trị liệu đặc biệt nữa cô mới có thể phơi bày các quan niệm của mình về tội: “Tôi nghĩ Giáo hội Công giáo đã trao cho tôi một nếp nghĩ như thế”. Tới đây thì cuộc trị liệu bắt đầu bước sang một giai đoạn mới – với những câu hỏi được đặt ra như: Tại sao điều đó đã xảy ra? Tại sao cô chấp nhận nếp nghĩ mà người ta trao cho cô? Tại sao cô đã không thể tự mình suy nghĩ và quyết định, không thể chất vấn lại Giáo hội – bằng cách này hay cách khác? Câu trả lời của Kathy là: “Mẹ tôi bảo tôi không bao giờ được phép đối lập lại Giáo hội”. Và thế là chúng tôi bắt đầu xét đến mối quan hệ giữa Kathy với cha mẹ cô. Với ông bố, dường như cô không có mối quan hệ gì. Ông có đấy, mà như không có. Ông chỉ biết làm việc và làm việc. Về nhà, ông ngủ vùi trên ghế, bên ly bia. Các tối thứ sáu thì ông đi chơi – vẫn chỉ để uống bia. Mẹ cô quán xuyến gia đình. Bà một mình điều khiển mọi chuyện trong nhà, và mọi người phải răm rắp tuân theo. Bà là một phụ nữ tốt bụng nhưng cứng rắn, Bà cần mẫn làm việc để săn sóc mọi người nhưng bà không bao giờ lắng nghe ý kiến của ai. Cứ thế, gia đình có một bầu khí ổn định – và không ai có thể xáo trộn sự “ổn định” này. “Con gái không được làm thế, con yêu!”. “Con gái của một gia đình gia giáo không bao giờ đi loại giày đó, con yêu!” “Phải đi lễ nhà thờ, dù muốn hay không, vì đó là luật Chúa dạy, con yêu!” Dần dần Kathy nhìn ra rằng

đằng sau quyền lực của Giáo hội Công giáo có tồn tại quyền lực to lớn của mẹ cô – một người phụ nữ rất dịu dàng song cũng rất độc đoán, đến độ chống cưỡng lại bà dường như là một chuyện không tưởng.

Dĩ nhiên, tiến trình trị liệu tâm lý ít khi êm ả trơn tru. Sáu tháng sau khi Kathy ra viện, vào một sáng Chủ nhật, Howard gọi điện thoại cho tôi - báo rằng Kathy đang tự giam mình trong buồng tắm và lại đọc kinh liên tục. Tôi đề nghị anh ta thuyết phục Kathy trở lại bệnh viện, nơi tôi sẽ gặp cô. Kathy có thần sắc kinh hãi y như hồi tôi gặp cô lần đầu nhiều tháng trước đó. Và lần này Howard cũng hoàn toàn mù tịt không biết nguyên nhân tại sao. Tôi đưa Kathy vào phòng bệnh nhân. “Ngừng đọc kinh đi nào, Kathy! Hãy cho tôi biết chuyện gì đã xảy ra với cô vậy”, tôi giục.

- “Tôi không thể”, Kathy đáp.

- “Không đâu. Cô có thể”, tôi khuyến khích.

Một cách khó nhọc, cô vừa lấy hơi để đọc kinh tiếp, vừa đề nghị: “Xin bác sĩ làm ơn cho tôi một liều thuốc an thần”.

“Không, Kathy”, tôi trả lời, “Lần này cô không cần phải dùng đến thuốc an thần”.

Kathy thét ré lên. Rồi cô nhìn tôi và tiếp tục đọc kinh. Trong ánh mắt của cô, tôi nhận thấy toát ra sự phẫn nộ.

- “Cô giận tôi hả, Kathy?”, tôi hỏi.

Cô lắc đầu, vẫn tiếp tục đọc kinh.

- “Kathy” – tôi nói – “Cô có thể có nhiều lý do để giận tôi. Nhưng tôi không thể biết nếu cô không nói. Nói đi, Kathy. Cô không có gì phải ngại với tôi cả”.

- “Tôi chết mất”, Kathy rên rỉ.

- “Không đâu, Kathy. Cô không chết chỉ vì cô giận tôi. Chẳng lẽ tôi giết cô chỉ vì cô giận tôi! Cô thực sự có quyền giận tôi mà, Kathy!”.

- “Ngày đời tôi không dài. Ngày đời tôi không dài”, Kathy rên rỉ.

Tôi chợt ngẩn ngơ, không hiểu gì cả. Tôi chưa bao giờ nghe và cũng không dự liệu nghe cô rên rỉ như thế. Tôi cố lẩm nhẩm mấy tiếng đó lại trong đầu mình để xem nó ẩn chứa nội dung gì.

- “Kathy, tôi thương mến cô. Dù cô ghét tôi, tôi vẫn thương cô. Tình yêu thương thật sự là như thế. Cô có quyền ghét tôi. Còn tôi, tôi vẫn thương yêu cô”.

- “Không phải ông. Tôi không ghét ông”, cô nức nở.

- Bất chợt, như có một tia sáng xẹt ngang trong đầu tôi: “Ngày đời người không dài. Không dài trên mặt đất. Có phải vậy không, Kathy? Người phải tôn kính cha mẹ người, để ngày đời người sẽ được lâu dài trên mặt đất. Đó là Giới Răn Thứ Năm. Nếu không tôn kính cha mẹ, ngày đời người sẽ không dài. Có phải vậy không, Kathy?”

- “Tôi ghét mẹ tôi”, Kathy thều thào. Rồi, bỗng dưng cô rống to lên: “Tôi ghét mẹ tôi. Tôi ghét bà ấy. Bà ấy không bao giờ... không bao giờ cho tôi được là tôi. Bà ấy ép buộc tôi theo khuôn mẫu của bà ấy. Bà ấy nhào nặn tôi theo ý bà muốn. Bà không cho phép tôi được một tí tự do”.

Thực ra, cuộc trị liệu của Kathy vẫn còn đang ở những bước khởi đầu. Cô vẫn còn đối mặt với nỗi sợ thực tế ngày này qua ngày khác, nỗi sợ mình-trở-nên-thực-là-minh trong muôn ngàn góc cạnh của cuộc sống. Xuất phát từ nhận thức rằng mình đã hoàn toàn bị áp chế bởi mẹ mình, Kathy tiến tới tự vấn tại sao mình đã để cho tình trạng ấy xảy ra. Và khi trút phế sự áp chế ấy, cô phải khởi sự tiến trình thiết

định các giá trị cho chính mình và phải tự đưa ra các quyết định. Cô cảm thấy nao núng. Dường như sẽ yên ổn hơn nhiều nếu cứ để cho mẹ quyết định mọi chuyện! Dường như sẽ đỡ phiền toái hơn nhiều nếu cứ bám theo các tiêu chuẩn giá trị của mẹ và của Giáo hội! Thật là vất vả việc tự lèo lái cuộc sống của mình! Có lúc, Kathy bất giác thốt lên: “Thưa bác sĩ, đành rằng tôi không đời nào chấp nhận quay trở lại tình trạng con người cũ của mình, song đôi khi tôi vẫn như muốn níu kéo quãng đời đã qua ấy. Sống như hồi trước để dài hơn bây giờ nhiều!”

Cũng trong nỗ lực thể hiện tính cách độc lập hơn, Kathy thẳng thắn đề cập với Howard rằng anh chưa chứng tỏ anh là người bạn tình thực sự của cô. Howard hứa sẽ sửa đổi, Nhưng rồi vẫn không có gì thay đổi. Kathy thúc bách anh. Và đến lượt Howard bị dẫn vật. Anh đến gặp tôi, tôi khuyên anh tiến hành trị liệu tâm lý với một bác sĩ tâm thần khác. Anh bắt đầu đặt vấn đề về những xu hướng đồng tính luyến ái bất rể rất sâu trong mình; chính vì muốn đề kháng lại xu hướng ấy mà anh đã kết hôn với Kathy. Và bởi vì Kathy là một phụ nữ có nhan sắc quyến rũ nên anh xem cô như một “của quý” mà mình bắt được, một “của quý” chứng minh cho mọi người thấy rằng kẻ chinh phục được nó phải là một đấng nam nhi xứng danh mày râu. Xét cho cùng, anh chưa bao giờ yêu cô ấy. Và khi cả hai đều nhận thấy rõ điều này, họ đã vui vẻ đồng ý chia tay nhau. Kathy đi làm tại một cửa hàng buôn bán quần áo, trong tư cách một nhân viên bán hàng. Trong công việc của mình, cô thường xuyên phải có những quyết định dù nhỏ nhưng hoàn toàn độc lập – và đây là cả một sự thách đố vì cô chưa hề quen. Dần dần cô trở nên tự tin và mạnh dạn hơn. Cô làm quen với nhiều bạn trai, kỳ vọng sẽ tìm được người để xây dựng gia đình và có con cái. Nhưng trong hiện tại, cô dồn quan tâm nhiều hơn vào công việc của mình. Cô đã trở thành một trợ lý cung tiêu cho cửa hàng. Sau khi kết thúc trị liệu với tôi, cô được thăng chức đặc trách cung tiêu, và mới đây cô báo tin rằng đã chuyển sang làm cho một doanh nghiệp lớn hơn, với cùng loại công việc và chức vụ cũ. Ở tuổi hai mươi bảy, cô hoàn toàn tự tin và vui tươi trong cuộc sống của mình. Cô không lui tới nhà thờ và không còn tự nhận mình là một người Công giáo nữa. Cô không xác định mình có tin vào Thiên Chúa hay không – nhưng nếu được hỏi, cô sẽ trả lời rằng vấn đề Thiên Chúa xem ra không phải là vấn đề rất quan trọng tại thời điểm này của đời cô.

Tôi đã mô tả khá dông dài về trường hợp của Kathy, bởi vì đây là trường hợp đặc trưng cho mối quan hệ giữa não trạng tín ngưỡng mà người ta được nhào nặn từ tấm bé trong gia đình và tình trạng rối loạn tâm thần. Có hàng triệu “Kathy” trong chúng ta. Tôi thường nói dí dỏm rằng Giáo hội Công giáo đã cung cấp cơm gạo cho tôi trong tư cách là một bác sĩ tâm thần. Cũng có thể nói y như thế về Giáo hội Báp-tít, Giáo hội Lu-tê-ran, Giáo hội Trưởng Lão, và bất cứ Giáo hội nào khác... Dĩ nhiên, Giáo hội không phải là nguyên nhân duy nhất của tình trạng rối loạn nơi Kathy. Có thể nói, Giáo hội chỉ là một khí cụ được mẹ cô sử dụng để củng cố và bành trướng uy quyền thống trị của bà. Chúng ta có cơ sở để nói rằng chính bản chất thống trị của người mẹ này – nhất là trong một gia đình mà người cha chỉ là chiếc bóng – mới chính là nguyên nhân chủ yếu gây ra tình trạng rối loạn nơi con gái bà. Trường hợp của Kathy cũng đặc trưng cả khía cạnh này nữa. Dù sao đi nữa, Giáo hội cũng có phần trách nhiệm. Hồi còn bé đi học trường đạo và tham dự các lớp giáo lý, Kathy không bao giờ được nữ tu nào hoặc linh mục nào khuyến khích nêu ra những chất vấn (hợp lý) đối với các giáo thuyết trong đạo, cũng không bao giờ cô được khuyến khích tự mình suy nghĩ và quyết định. Chẳng có dấu hiệu gì cho thấy Giáo hội có quan tâm đến sự kiện rằng giáo thuyết của mình có thể bị dạy một cách lạm phát, có thể cứng nhắc quá đến mức mất hẳn tính thực tiễn, hoặc có thể bị áp dụng sai hay thậm chí bị lạm dụng. Một cách để phân tích

vấn đề của Kathy; đó là chỉ ra rằng trong khi cô toàn tâm tin vào Thiên Chúa, các giới răn và quan niệm về tội lỗi... thì niềm tin ngưỡng và thế giới quan của cô trong thực tế vẫn chỉ là một cái gì có tính gia truyền và không phù hợp với các nhu cầu của cô. Cô đã không thể chất vấn, không thể đương đầu và không thể suy nghĩ độc lập. Và đáng ghi nhận là giáo hội của Kathy đã không làm gì để giúp cô đắc thủ cho mình một niềm tin ngưỡng thích đáng hơn và có đặc tính ngã vị hơn. Xem chừng như giáo hội có vẻ ủng hộ những kiểu tin ngưỡng gia truyền ấy.

Bởi vì trường hợp của Kathy được ghi nhận là quá phổ biến, nên nhiều bác sĩ tâm thần và nhiều chuyên viên trị liệu tâm lý xếp cảm thức tin ngưỡng vào loại kẻ thù chính. Thậm chí họ có thể xem tin ngưỡng tự nó là một sự rối loạn tâm thần – một mớ những ý tưởng phi lý và rời rạc nhằm câu thúc khả năng suy nghĩ của con người và gây cản trở cho con đường trưởng thành tâm thần của họ. Freud, một con người khoa học và duy lý kiệt xuất, dường như đã nhìn vấn đề theo hướng nói trên; và bởi vì ông là khuôn mặt có nhiều ảnh hưởng nhất đối với tâm thần học hiện đại – nên chắc chắn ông đã có đóng góp đáng kể vào quan niệm rằng tin ngưỡng là một tâm bệnh. Quả thật các bác sĩ tâm thần dễ có khuynh hướng tự xem mình như những chàng hiệp sĩ của khoa học hiện đại, đang đứng trong cuộc chiến đấu chính nghĩa chống lại sự tàn phá của cảm thức tin ngưỡng mê tín cổ với những giáo điều phi lý và độc đoán. Và điều được ghi nhận trong thực tế là các bác sĩ tâm thần phải tốn rất nhiều thời gian và năng lực để giải phóng các bệnh nhân của mình ra khỏi những niềm tin ngưỡng hủ bại và đầy sức phá hoại.

## TRƯỜNG HỢP CỦA MARCIA

Dĩ nhiên không phải trường hợp tâm bệnh nào cũng giống như trường hợp của Kathy. Còn có nhiều dạng khác nữa, cũng được thấy là phổ biến không kém. Marcia là một trong những bệnh nhân đầu tiên mà tôi nhận trị liệu dài hạn. Nàng là một phụ nữ trẻ, giàu có, khoảng hai mươi lăm tuổi – đến nhờ tôi giúp đỡ vì một triệu chứng anhedonia.[\*] Marcia cảm thấy cuộc sống của mình không có chút gì thú vị, dù nàng sống rất đàng hoàng chứ không làm bất cứ điều gì đáng tiếc cả. Dáng vẻ bên ngoài của nàng cũng lộ rõ nét héo hắt. Là một cô gái có của cải và có học vấn đại học, nhưng Marcia trông có vẻ như một thiếu phụ quê mùa tiều tụy. Trong suốt năm trị liệu đầu tiên của Marcia, tôi thấy nàng ăn mặc rất đơn điệu – toàn những áo quần luộm thuộm màu sẫm tối, và lần nào tôi cũng thấy nàng mang chiếc xách tay ấy – một chiếc xách bằng len cũ rách, to đùng, trông rất thảm hại. Marcia là con gái duy nhất của một đôi vợ chồng trí thức. Cha mẹ nàng là những giáo sư đại học có tiếng tăm – và cả hai đều có khuynh hướng xã hội chủ nghĩa, xem tôn giáo như “chiếc bánh vẽ trên mây xanh”. Marcia đã từng bị cha mẹ mình chế giễu khi – hồi còn thiếu nữ – nàng đi nhà thờ với một cô bạn học.

Cho tới lúc bắt đầu nhận trị liệu, Marcia hoàn toàn nhất trí với quan điểm của cha mẹ mình. Lúc ấy nàng rất hùng hồn tuyên bố rằng mình là một người vô thần, không phải vô thần bằng quơ mà là vô thần thứ thiệt, nghĩa là nàng tin rằng loài người sẽ tốt hơn nhiều nếu họ không bị phỉnh gạt để tin rằng Thiên Chúa hiện hữu (hay có thể hiện hữu). Điều thú vị là trong các giấc mơ của Marcia có đầy những biểu tượng tôn giáo – chẳng hạn như bầy chim bay vào phòng, mở cửa chúng ngoạm những cuộn giấy mang các thông điệp khó hiểu được viết bằng một thứ ngôn ngữ cổ. Tuy nhiên, tôi không đề cập với Marcia về khía cạnh ấy trong vô thức của nàng. Thực vậy, trong suốt quá trình trị liệu kéo dài hai năm của Marcia,

các vấn đề tôn giáo và tín ngưỡng đã không bao giờ được đặt ra. Chúng tôi chủ yếu tập trung vào mối quan hệ giữa Marcia và cha mẹ nàng – hai con người rất thông minh và rất duy lý này đã lo lắng chu tất cho con gái họ về đời sống vật chất nhưng cũng vô cùng xa cách con gái họ về mặt tình cảm. Bên cạnh tính cách khô khan lạnh lùng ấy, họ còn quá bận rộn với công việc của họ đến nỗi không còn mấy thời giờ và năng lực để quan tâm đến con gái. Kết quả là dù sống trong một mái nhà đầy đủ tiện nghi, Marcia vẫn chỉ là một “cô bé nhà giàu tội nghiệp”, một trẻ mồ côi trên bình diện tâm lý. Nhưng Marcia không dễ dàng thừa nhận điều này. Nàng phản đối khi tôi nhận định rằng cha mẹ nàng đã bỏ bê nàng một cách vô trách nhiệm; nàng cũng phản đối khi tôi nhận xét rằng nàng ăn mặc như một trẻ mồ côi. “Đó là kiểu trang phục mới!”, Marcia giải thích. Và nàng nhắc tôi rằng tôi không có thẩm quyền để phê phán về thời trang.

Sự chuyển biến trong cuộc trị liệu của Marcia diễn ra rất chậm chạp, song cũng rất ngoạn mục. Yếu tố then chốt là mối quan hệ ân cần và gần gũi được dần dần thiết lập giữa tôi và nàng – đối lập hẳn với mối quan hệ vốn tồn tại giữa nàng và cha mẹ nàng. Một buổi sáng nọ, vào đầu năm trị liệu thứ hai, Marcia bước vào văn phòng tôi với chiếc xách tay mới. Đó là một chiếc xách tay nhỏ nhắn xinh xắn với màu sắc sặc sỡ. Từ đó về sau, hầu như tháng nào nàng cũng mua sắm thêm áo quần mới – và nàng cũng bắt đầu chọn những màu sáng, tươi, rực rỡ hơn, như một bông hoa bắt đầu phô sắc. Rồi, trong lần gặp trước khi chấm dứt trị liệu, Marcia xúc động chia sẻ với tôi về niềm lạc quan vui sống của nàng hiện tại; nàng nói: “Thật lạ, thưa bác sĩ! Không chỉ tâm hồn tôi thay đổi, mà tất cả mọi sự bên ngoài cũng đổi thay. Vẫn là ngôi nhà ấy, vẫn là những công việc ấy... nhưng sao bây giờ tôi cảm nhận khác hẳn. Hình như cả thế giới cùng thay đổi với tôi! Tất cả như trở nên ấm áp hơn, an toàn hơn, có tình hơn, thú vị hơn và tốt đẹp hơn. Trước đây tôi có nói rằng tôi là một người vô thần. Giờ đây tôi mới thấy sự thật không phải thế. Vâng, tôi không còn nghĩ mình là một người vô thần nữa. Chắc hẳn phải có một Thiên Chúa. Làm sao thế giới và cuộc sống có thể đáng yêu như thế nếu không có một Thiên Chúa. Thật lạ! Tôi không biết diễn tả thế nào. Nhưng thực sự tôi cảm thấy mình có quan hệ trực tiếp với tất cả; tôi cảm thấy mình là một phần của một bức tranh vĩ đại. Tôi không thể nhìn thấy rõ toàn bộ bức tranh nhưng tôi biết nó thực có đó và nó tốt đẹp – và tôi là một phần của nó”.

Qua quá trình trị liệu, Kathy đã đi từ chỗ xem ý niệm về Thiên Chúa là hết sức quan trọng đến chỗ xem ý niệm đó chẳng có tầm quan trọng nào. Trong trường hợp của Marcia, trái lại, nàng đã đi từ quan điểm phủ nhận ý niệm về Thiên Chúa đến chỗ xem ý niệm ấy hết sức có ý nghĩa cho mình. Như vậy, cũng một tiến trình, cùng một nhà trị liệu, nhưng hai kết quả xem chừng ngược chiều nhau – và cả hai đều thành công! Ta phải giải thích sao đây về điều này? Trước khi cố gắng đưa ra một giải thích, chúng ta hãy xem xét một trường hợp thứ ba nữa. Trong trường hợp của Kathy, nhà trị liệu cần phải tích cực thách đố các cảm thức tín ngưỡng của đương sự – để đem lại sự thay đổi theo chiều hướng làm giảm thiểu ảnh hưởng của ý niệm Thiên Chúa trong cuộc sống của đương sự. Trong trường hợp của Marcia, ý niệm về Thiên Chúa được ghi nhận là có một ảnh hưởng ngày càng tăng – mà nhà trị liệu không hề thách đố các cảm thức tín ngưỡng của bệnh nhân dù bằng bất cứ cách nào. Chúng ta có thể đặt vấn đề rằng vậy thì có cần thiết không việc nhà trị liệu tích cực chất vấn quan điểm vô thần hay quan điểm bất khả tri của bệnh nhân – và cố tình lèo lái bệnh nhân đi theo chiều hướng tín ngưỡng?

## **TRƯỜNG HỢP CỦA THEODORE**

Ted đến gặp tôi năm anh ba mươi tuổi – và đang sống hoàn toàn cách biệt xã hội như một nhà ẩn tu. Anh đã “ẩn tu” như thế trong một căn lều nhỏ ở sâu trong rừng rậm rã bảy năm. Anh chỉ có vài bạn quen, và không thân thiết với một ai cả. Đã ba năm rồi anh không hề biết đến bạn gái. Lâu lâu một lần, anh làm vài công việc mộc lặt vặt – còn phần lớn thời gian anh ngồi câu cá hay đọc sách hoặc hoạch định những chuyện chẳng lấy gì làm quan trọng. Chẳng hạn, anh tính tới tính lui hàng giờ để xem mình sẽ nấu món gì cho bữa tối – hoặc sẽ nấu như thế nào; anh suy nghĩ nhiều ngày về chuyện nên hay không nên mua một món dụng cụ rẻ tiền nào đó. Thực ra, Ted là một chàng trai giàu có, nhờ một món gia sản khá lớn mà anh thừa hưởng. Anh cũng là một con người trí thức với đầu óc sắc sảo. Thế nhưng, trong buổi gặp gỡ đầu tiên với tôi, anh đã phàn nàn về tình trạng què quặt của mình: “Tôi vẫn biết là mình nên làm một điều gì đó có ý nghĩa hơn và có tính xây dựng hơn cho cuộc sống mình. Nhưng không hiểu tại sao tôi không thể quyết định về bất cứ chuyện gì, thậm chí cả những chuyện hết sức lặt vặt. Tôi biết mình cần có một sự nghiệp. Tôi biết mình nên theo đuổi học trình sau đại học và đi vào một nghề nghiệp nào đó... Nhưng tôi không cảm thấy một chút hứng thú nào. Tôi đã nghĩ đến đủ thứ lãnh vực mà mình có thể chọn: dạy học, nghiên cứu, chính trị, y khoa, nông nghiệp, sinh thái, v.v... Nhưng rốt cuộc đó chỉ toàn là những ý tưởng suông, còn chính bản thân tôi không nhúc nhích tí nào cả. Đôi khi tôi cảm thấy thích thú với một ý tưởng nào đó được một hay hai ngày, nhưng rồi dường như dự phóng nào cũng có những vấn đề không thể vượt qua. Dường như chính đời sống cũng là một vấn đề mà tôi không vượt qua nổi!

Theo Ted cho biết, vấn đề của anh bắt đầu năm anh mười tám tuổi, hồi anh bước vào đại học. Trước đó mọi sự đều bình thường. Anh trải qua một tuổi thơ bình thường trong một gia đình ổn định và khá giả. Cha mẹ anh quan tâm săn sóc cho anh một cách chu tất, mặc dù họ không quan tâm lẫn nhau mấy. Anh đi học trường nội trú, thường xuyên được điểm cao và được khen thưởng. Rồi, một sự kiện đáng kể: anh có một mối tình sâu đậm với một cô gái, song nàng quay lưng chia tay anh một tuần trước khi anh vào đại học. Anh suy sụp tinh thần và thường xuyên uống rượu trong năm thứ nhất. Dù vậy, anh vẫn đạt những điểm cao. Sau đó anh trải qua một số cuộc tình nữa, song tất cả đều gãy đổ. Việc học của anh bắt đầu sa sút. Anh bỏ bê bài vở. Rồi Hank, một người bạn thân của anh, bị chết vì tai nạn xe hơi vào giữa năm thứ ba. Nhưng anh đã vượt qua được cú sốc ấy; thậm chí anh đã ngừng uống rượu trong cùng năm đó. Duy chỉ có vấn đề quyết định là anh vẫn còn gặp khó khăn ngày càng hơn. Ngay cả việc chọn một đề tài để viết luận văn tốt nghiệp vào năm cuối anh cũng không thể quyết định được. Kết thúc thời gian chính khóa, anh thuê một phòng trọ bên ngoài ký túc xá đại học. Lúc này chỉ cần nộp một tiểu luận nữa thôi là anh sẽ được công nhận tốt nghiệp. Để hoàn thành bài tiểu luận ấy, người ta thường chỉ mất một tháng – còn anh, anh đã phải mất đến ba năm. Tốt nghiệp rồi, hoàn toàn vô định, anh vào “ẩn tu” trong rừng.

Theo cảm nhận của Ted thì chắc hẳn vấn đề của anh phát xuất từ nguyên nhân liên quan đến tính dục. Các khó khăn của anh đã chẳng bắt đầu với một cuộc tình đổ vỡ đó sao? Hơn nữa, anh đã đọc hầu như không sót một tác phẩm nào của Freud (trong đó có nhiều quyển chính tôi cũng chưa đọc). Vì vậy trong suốt sáu tháng trị liệu đầu tiên, chúng tôi đã tập trung khảo sát kỹ lưỡng sắc thái tính dục của anh thời thơ ấu – và đã không dò ra một tia sáng nào đáng kể cả. Tuy nhiên, cũng trong giai đoạn trị liệu đầu tiên ấy, một vài khía cạnh đáng chú ý trong tính cách của anh đã bộc lộ ra. Chẳng hạn, Ted hoàn toàn thiếu cảm hứng đối với bất cứ chuyện gì. Anh mong thời tiết tốt để rồi khi có được thời tiết tốt, anh nhún

vai và nói: “Nắng hay mưa cũng thế thôi. Đối với tôi, ngày nào cũng như ngày nào”. Câu cá ở hồ, anh bắt được một con cá măng thật to, nhưng anh quăng trả nó xuống hồ – vì “tôi không thể ăn hết con cá đó, và tôi không có bạn bè để chia sẻ cho họ”.

Liên quan với tình trạng thiếu hứng khởi này là sự khinh mạn tất cả. Anh dường như chê tất cả mọi sự trên đời. Anh nhìn đâu cũng thấy dở và tệ. Tôi mừng tượng rằng anh dùng sự khinh mạn ấy để có cớ mà giữ khoảng cách với những gì rất có thể đánh động cảm xúc của anh. Thêm nữa, Ted tỏ ra là một con người rất khép kín – điều này đã làm cho cuộc trị liệu diễn tiến khá chậm chạp. Những chi tiết quan trọng nhất về bất cứ chuyện gì đều phải được thúc ép anh mới nói ra. Ted kể một giấc mơ: “Tôi đang ở trong một phòng học. Có một vật – tôi không biết vật gì – mà tôi đã đặt trong một chiếc hộp. Tôi khóa kín chiếc hộp này để không ai có thể biết vật gì đang ở bên trong. Tôi đã nhét chiếc hộp này vào trong một bọng cây khô – và đã bịt kín miệng lỗ trên thân cây bằng những chốt gỗ giả tạo lớp vỏ cây, trông giống như một thân cây tự nhiên chưa có dấu tay người chạm đến. Ngồi trong lớp học, tôi bất chợt nhớ lại rằng mình chưa làm cho các chốt gỗ kia tiếp màu lấm với màu vỏ cây. Tôi trở nên hết sức bất an. Một cách vội vã, tôi bỏ lớp học, phóng nhanh về khu rừng và gia công lại những chiếc chốt gỗ sao cho không ai có thể nhận ra sự khác biệt giữa các chốt gỗ ấy và vỏ cây xung quanh. Rồi, tôi cảm thấy an tâm hơn và trở lại lớp học”. Lớp học và phòng học trong giấc mơ Ted – cũng như đối với nhiều người – là biểu tượng cho cuộc trị liệu. Và như vậy rõ ràng là Ted không muốn tôi khám phá ra cốt lõi của sự rối loạn tâm thần nơi anh.

Trong một buổi gặp gỡ vào tháng trị liệu thứ sáu, Ted đã vô ý để lộ một kẻ hở nhỏ đầu tiên. Số là buổi chiều hôm trước anh ghé chơi tại nhà một người quen. Và anh kể: “Thật là một buổi chiều vô vị. Anh ta bắt tôi nghe một đĩa hát mà anh ta mới mua. Đó là nhạc nền do Neil Diamond soạn riêng cho phim Jonathan Livingston Seagull. Dờ ời là dờ! Tôi không thể nào hiểu nổi tại sao những kẻ có học lại có thể thưởng thức thứ rác rưởi ấy và có thể gọi đó là âm nhạc”.

Sự cay cú của Ted làm tôi đặc biệt chú ý đến những gì anh nói. Tôi hỏi: “Jonathan Livingston Seagull là một cuốn sách đạo. Vậy nhạc đó cũng là nhạc đạo, phải không?”

- “Nếu người ta có thể gọi đó là nhạc thì người ta cũng có thể gọi đó là nhạc đạo” – Ted bĩu môi.
- “Có lẽ cái làm anh khó chịu là đạo chứ không phải là nhạc?” – tôi thăm dò.
- “Đúng. Tôi thật không chịu nổi thứ đạo ấy”.
- “Thứ đạo ấy là thứ đạo nào vậy?”
- “Thứ đạo ủy mị, ướt át tình cảm”.
- “Nghĩa là cũng còn có những thứ đạo khác nữa, phải không?” – tôi hỏi.

Ted trông có vẻ lúng túng. Sau một phút ngập ngừng, anh nói:

- “Nói chung, đạo nào cũng vậy. Tôi thấy chán mọi tôn giáo”.
- “Từ trước tới giờ anh vẫn thế?”

Ted phá lên cười, lắc đầu: “Không! Hồi còn là một thiếu niên, tôi rất sùng đạo. Vào năm cuối ở trường trung học nội trú, tôi thậm chí là một lễ sinh trong nhà thờ”.

- “Rồi sao?”
- “Sao nghĩa là sao?”
- “Nghĩa là điều gì đã xảy ra với lòng đạo của anh?” – tôi hỏi.
- “Chẳng có gì cả. Tôi không thích nữa. Và tôi bỏ”.

- Anh bỏ như thế nào?”

- “Thế nào nghĩa là thế nào?” – Ted nổi cáu – “Thì tôi bỏ đạo y như người ta bỏ bất cứ điều gì khác. Vậy thôi”.

- Anh đã bỏ vào thời điểm nào?”

- “Tôi không biết. Tôi không rõ. Chỉ biết rằng thời gian ở đại học tôi không bao giờ đi nhà thờ”.

- “Không bao giờ thật ư?”

- “Phải. Không một lần nào cả”.

- “Nào. Hồi năm cuối trung học, anh là một lễ sinh trong nhà thờ” – tôi nhận định – “Rồi mùa hè ấy anh có một cuộc tình đổ vỡ. Rồi anh không bao giờ đi nhà thờ nữa. Như vậy, đó là một thay đổi đột ngột. Anh không nghĩ rằng việc cô bạn gái phủ phàng với anh có liên quan với sự thay đổi ấy nơi anh sao?”

- “Tôi chẳng nghĩ gì cả. Nhiều bạn học khác của tôi cũng thay đổi kiểu như tôi. Chúng tôi lớn lên vào một thời mà tôn giáo trở thành chuyện lạc hậu. Có lẽ cô bạn gái ấy có liên quan với sự thay đổi của tôi, song cũng có thể cô ấy không liên quan gì. Tôi không thể xác định được. Chỉ biết rằng tôi đã trở nên chán ngấy tôn giáo”.

Một tháng sau đó, xảy ra phát hiện thứ hai. Lúc đó chúng tôi đang tập trung khảo sát tình trạng thiếu hứng khởi nơi Ted – dĩ nhiên chính anh đã thừa nhận rằng anh không cảm hứng về bất cứ chuyện gì. Ted kể: “Lần cuối cùng mà tôi cảm thấy hăng hái trong lòng đã cách nay mười năm, khi tôi đang học năm thứ ba đại học. Lúc ấy là cuối học kỳ mùa thu – và tôi đang viết luận về thi ca Anh hiện đại”.

- “Đề tài của bài luận ấy là gì? – tôi hỏi.

- “Tôi không thể nhớ. Đã quá lâu rồi”.

- “Chắc chắn là anh có thể nhớ, trừ phi anh không muốn nhớ” – tôi nói.

- “Ờ, ờ. Hình như bài luận ấy có liên quan với Gerard Manley Hopkins. Ông ta là một trong những nhà thơ bậc thầy của loại thơ hiện đại. Có lẽ bài luận của tôi viết về bài thơ Pied Beauty của ông ta”.

Tôi bật đứng dậy, đi vào thư viện riêng của mình. Một lát sau, tôi trở lại văn phòng với một tập thơ tuyển của các tác giả Anh trên tay. Tập thơ đã được tôi cất giữ từ những năm đại học, nay đã vàng ố. Bài Pied Beauty ở trang 819, tôi đọc lớn tiếng cho cả Ted cùng nghe:

*Glory be to God for dappled things –*

*For skies of couple-colour as a brindled cow,*

*For rose-moles all in stipple upon trout that swim;*

*Fresh-firecoal chesnut-falls; finches' wings;*

*Landscape plotted and pieced—fold, fallow, and plough;*

*And all trades, their gear and tackle and trim.*

*All things counter, original, spare, strange;*

*Whatever is fickle, freckled (who knows how?)*

*With swift, slow; sweet, sour; adazzle, dim;*

*He fathers-forth whose beauty is past change;*

Praise him.[†]

Gấp tập thơ lại, nước mắt tôi ứa ra. “Một bài thơ căng đầy cảm hứng – và cũng đầy sức kích cảm”, tôi nói.

- “Vâng” – Ted đáp.
- “Đó cũng là một bài thơ đầy tâm tình tín ngưỡng”.
- “Vâng”.
- “Anh viết bài luận ấy vào cuối học kỳ mùa thu. Có lẽ lúc đó là tháng giêng?”
- “Vâng”.
- “Nếu tôi tính không sai thì vào tháng sau đó, tức tháng hai, anh bạn Hank của anh từ nạn?”
- “Vâng”

Một sự căng thẳng xâm chiếm tâm trí tôi. Tôi không biết mình có nên nói ra những nhận định mới vừa loé lên trong suy nghĩ của mình hay không. Cuối cùng, tôi quyết định không úp mở: “Cô bạn gái đầu tiên phụ tình anh năm anh mười bảy tuổi; anh bắt đầu mất cảm hứng đối với nhà thờ. Ba năm sau, người bạn thân của anh gặp tai nạn và mạng vong; anh trở thành mất cảm hứng đối với mọi sự”.

- “Tôi không bỏ cảm hứng. Chính cảm hứng bỏ tôi” – Ted như gào lên phân trần. Tôi chưa bao giờ trông thấy anh ta xúc động đến vậy.

- “Chúa đã bỏ anh, nên anh bỏ Chúa?”

- “Có thể là như thế. Mà tại sao không cơ chứ! Cuộc đời này đáng ói mưa. Thế giới này đáng ói mưa”, Ted lại gào lên.

- “Tuổi thơ của anh chắc đầy hạnh phúc?”

- “Không. Tuổi thơ của tôi cũng đáng ói mưa”.

Thì ra, bên trong cái vẻ bề ngoài êm ả của nó, gia đình của Ted thời thơ ấu đã là một hỏa ngục cho anh. Hai người anh trai của anh thường đánh đập anh hết sức tàn bạo. Bố mẹ anh, vừa quá bận rộn với công việc riêng của mỗi người vừa quá lo học hạc dạy nghiêng nhau, đã không mấy lưu tâm đến con cái. Ted bị các anh mình mặc tình hiếp đáp mà không hề nhận được một sự che chở nào từ bố mẹ. Chú bé Ted chỉ tìm được sự khuây khỏa trong những lần trốn về miền quê, một mình bước đi lang thang giữa cỏ cây muông thú, (rõ ràng là lối sống ẩn sĩ của anh hiện nay đã bắt rễ từ trước khi anh lên mười tuổi). Vào trường nội trú là một giải thoát đối với Ted, dù cuộc sống ở đó vẫn có những cay nghiệt. Khi Ted kể về những điều này, tôi như thấy rõ sự căm phẫn đối với cuộc đời bùng lên trong ánh mắt và trong giọng nói của anh. Trong những tháng sau đó, Ted sống lại không chỉ với nỗi đau của thời thơ ấu và nỗi đau về cái chết của Hank – mà còn là nỗi đau của hàng ngàn sự mất mát và phũ phàng khác nữa. Cả cuộc đời anh tựa như một dòng xoáy trào lên hết nỗi khổ này đến niềm đau khác, một cuộc đời toàn những bất trắc và nghiệt ngã.

Sau mười lăm tháng trị liệu, sự chuyển biến xảy ra. Hôm ấy, trong lần đến gặp tôi như thường lệ, Ted mang theo một tập sách nhỏ. Anh nói: “Ông luôn luôn nhận xét rằng tôi quá bùng bít. Và quả thật đúng như thế. Tối qua, khi đang sục sạo mấy sách vờ cũ, tôi bắt gặp tập nhật ký này. Đây là những gì tôi đã viết trong năm thứ hai đại học. Từ đó đến nay tôi chưa hề lật xem lại. Tôi đoán rằng ông cũng muốn xem qua nó để có một ý niệm về tôi cách đây mười năm”.

Tôi nhận tập nhật ký của Ted – và bỏ ra hai buổi tối sau đó để đọc. Thực ra, tôi chẳng phát hiện gì thêm đáng kể từ những gì anh ta viết trong đó – ngoại trừ một ghi nhận rằng ngay từ mười năm trước,

anh đã bộc lộ rất rõ khuynh hướng co cụm lại với mình vì khinh mạn tất cả (và sự khinh mạn này là phản ứng của anh trước những nỗi đau cuộc sống). Nhưng, có một đoạn ngắn trong tập nhật ký ấy thu hút sự chú ý của tôi. Ted ghi lại chuyến đi lang thang bách bộ một mình vào một ngày chủ nhật của tháng giêng – nửa chừng, một cơn bão tuyết dữ dội ập tới, và anh về tới ký túc xá vào khoảng chín, mười giờ đêm. Anh viết: “Thật mừng vì cuối cùng mình về đến phòng – không giống như tâm trạng của mình trong lần suýt chết hồi mùa hè năm ngoái”. Ngày hôm sau, trong cuộc gặp gỡ thường lệ, tôi yêu cầu Ted kể rõ hơn về “lần suýt chết hồi mùa hè năm ngoái” mà anh nhắc đến trong nhật ký.

- “Ồ! Chuyện đó tôi đã kể với anh rồi mà” – Ted thoái thác.

Đúng là bất cứ khi nào Ted muốn tránh đề cập đến một điều gì, anh ta luôn chối quanh kiêu đó.

- “Anh lại cố ý bưng bít nữa rồi” – tôi nói.

- “Ồ, không đâu. Tôi nhớ dường như là tôi đã kể. Mà thực ra câu chuyện cũng rất đơn giản thôi. Vào thời gian tôi làm việc ở Florida dịp hè giữa năm thứ nhất và năm thứ hai, tôi gặp một trận cuồng phong. Vốn thích giông bão, tôi băng mình giữa những đợt gió giật ác liệt nhất đi về phía bến tàu. Một ngọn sóng ầm ầm xô vào và cuốn tôi ra khơi. Rồi một ngọn sóng khác đã đẩy tôi trở vào bờ. Tất cả diễn ra rất nhanh. Và câu chuyện chỉ có thế!”

- “Anh ra bến tàu vào đúng lúc bão giật?” – tôi sừng sốt hỏi Ted.

- “Thì tôi đã nói với ông rằng tôi thích gió bão. Tôi muốn cảm giác thật sát gần cơn phần nộ của thiên nhiên”.

- “À, ra thế”, tôi nói, “Tôi cũng thích bão. Nhưng tôi nghĩ mình không bao giờ liều lĩnh đến như vậy”.

- “Ồ, ông cũng biết là trong tôi có một bản năng tự sát” – Ted trả lời tình queo – “Và vào mùa hè đó tôi thường cảm thấy một sức thúc đẩy hướng đến cái chết. Tôi đã thử phân tích hành động ấy của mình. Nói thật, tôi không thể nhớ là trong lúc mình lao ra như thế mình có ý thức muốn chết hay không. Có điều chắc chắn rằng tôi lúc ấy vừa không quan tâm mấy đến sự sống vừa hiểu rõ rằng mình có thể đang đâm đầu vào chỗ chết”.

- “Anh đã bị sóng cuốn ra khơi?”

- “Vâng. Lúc ấy tôi không thấy rõ điều gì đang diễn ra, vì xung quanh tôi là trùng giăng nước và nước. Tôi đoán đó là một con sóng đặc biệt lớn. Tôi nghe nó chụp lấy tôi, tôi cảm thấy mình bị lôi đi – và tôi không còn cảm thấy gì ngoại trừ nước. Tôi không thể làm gì để thoát chết. Và tôi nghĩ chần hấn mình sắp toi rồi. Bỗng tôi khiếp sợ. Chừng một phút sau đó, tôi cảm thấy mình bị cuốn theo chiều ngược lại – đó chắc là một đợt sóng khác đang ủa vào – và chỉ trong tích tắc, tôi bị hất mạnh vào vách kè đá của bến tàu. Tôi bám lấy vách đá, bò lên. Và tôi tiếp tục bò rập vào phía trong bờ. Mình mấy tê nhức đầy vết trầy xước, sưng vù. Tất cả câu chuyện là như thế đó.”

- “Anh cảm nhận gì qua câu chuyện ấy?”

- “Cảm nhận về cái gì, thưa ông?” – Ted lại lảng tránh câu hỏi của tôi.

- “Anh cảm nhận gì về sự kiện thoát chết của anh?” – tôi nhấn mạnh.

- “Ông muốn nói về con sóng đã xô tôi vào bờ?”

- “Đúng vậy”.

- “À, tôi nghĩ mình đã gặp may”.

- “Gặp may ư?”, tôi đánh giọng, “Biết bao người đã bị sóng cuốn ra mà không hề được con sóng khác xô vào!”

- “Vâng”.

- “Một số người sẽ gọi đó là điều kỳ diệu”. Tôi nhận định.

- “Tôi nghĩ rằng mình đã rất may mắn trong trường hợp đó”.

- “Lạ thật”, tôi nói, “Bất cứ khi nào một điều khốn khổ xảy đến cho anh, anh trách móc Thiên Chúa, anh nguyền rủa cuộc đời đáng ói mửa. Nhưng khi có một điều tốt xảy đến, anh lại nghĩ rằng mình gặp may. Thiên Chúa chịu trách nhiệm mọi điều phiến toái lớn nhỏ trong cuộc đời anh; còn điều tốt lành ngoài tường tượng đó thì do... may mắn. Tại sao thế?”

Ted dần dần nhận ra tính bất tương hợp trong thái độ của anh đối với điều tốt và điều xấu. Anh bắt đầu chú ý nhiều hơn đến những khía cạnh tích cực của cuộc đời, cả những ngọt ngào lẫn những đắng cay, cả những niềm vui lẫn những nỗi buồn. Suy ngẫm lại về cái chết bi thảm của Hank cũng như những cái chết khác đi qua bên đời mình, Ted bắt đầu nhận ra rằng cuộc đời luôn có hai mặt của nó. Anh dần dần biết chấp nhận sự tồn tại của đau khổ và biết trân trọng bản chất nghịch lý của hiện sinh. Dĩ nhiên, sự chấp nhận này diễn ra trong bối cảnh một mối quan hệ ấm áp tình yêu và ngày càng thú vị giữa Ted và tôi. Anh bắt đầu sống hướng ngoại, cởi mở. Anh lại có bạn gái – và bắt đầu biết bồn chồn nôn nao mỗi lần hẹn hò. Anh dần dần thấy có cảm hứng trong cuộc sống. Con người tín ngưỡng nơi anh cũng bừng tỉnh. Nhìn đâu anh cũng thấy màu nhiệm sự sống và sự chết, màu nhiệm sáng tạo, hư vọng và tái sinh. Anh say mê đọc sách thần học. Anh thích thú nghe đi nghe lại những ca khúc như Jesus Christ Superstar và Godspell; anh thậm chí mua cho chính mình một đĩa Jonathan Livingston Seagull – đĩa hát mà cách đây ít lâu anh ghét cay ghét đắng.

Sau hai năm trị liệu, Ted tuyên bố vào một buổi sáng nọ rằng đã tới lúc anh dấn thân vào một hành động cụ thể. “Tôi đã có tính đến chuyện theo học ngành tâm lý”, anh nói, “Nhưng ông đừng nghĩ rằng tôi muốn theo đuổi nghề nghiệp của ông. Vì không phải thế đâu”.

- “Vậy anh định sẽ làm gì?” – tôi hỏi.

- “À, tôi nghĩ đến ngành tâm lý vì tôi muốn học một cái gì thực sự quan trọng. Song rồi tôi tự hỏi tại sao mình không dấn thân vào đúng cái quan trọng nhất. Và tôi đã quyết định: khi trở lại với nhà trường, tôi sẽ học những gì quan trọng nhất”.

- “Những gì quan trọng nhất?” – tôi thắc mắc.

- “Vâng. Tâm thần con người là quan trọng. Trị liệu tâm lý cho người ta là quan trọng”.

- “Phải, Tâm thần con người và tâm lý trị liệu. Đó là cái quan trọng nhất”. Tôi cố ý thăm dò.

- “Tôi không nghĩ thế. tôi cho rằng Thiên Chúa mới là quan trọng nhất”.

- “Thế sao anh không nghiên cứu Thiên Chúa?”

- “Hử!”

- “Nếu Thiên Chúa là quan trọng nhất, sao anh không học ngành ấy?”

- “Ồ. Tôi xin lỗi. Tôi không rõ ý ông muốn nói gì?” – Ted có vẻ ngờ ngác.

- “Xem chừng anh cố ý không hiểu”. Tôi trả lời.

- “Thật mà. Tôi không hiểu làm sao người ta có thể nghiên cứu Thiên Chúa được”.

- “Có trường cho anh học về tâm lý thì cũng có trường cho anh học về Thiên Chúa”. Tôi nói.

- “Ông muốn nói đến thần học?”

- “Đúng vậy”.

- “Ông muốn nói rằng tôi có thể trở thành mục sư?”

- “Phải”.
- “Ồ không. Tôi không làm mục sư được”. Ted luống cuống.
- “Tại sao không?”

Ted thật sự lộ vẻ lúng túng. Anh phân bua: “Nói cho cùng, không có gì khác biệt giữa một nhà trị liệu tâm lý và một mục sư. Tôi nghĩ rằng các mục sư cũng đảm nhận rất nhiều công việc trị liệu tâm lý. Và ngược lại, việc trị liệu tâm lý cũng không khác mấy với công việc mục vụ”.

- “Vậy sao anh không thể trở thành một mục sư?”

- “Đừng ép tôi”, Ted nổi cáu. “Sự nghiệp là một quyết định cá nhân. Chính tôi sẽ chọn điều tôi muốn. Ông không có vai trò quyết định dùm tôi”.

- “Ngày Ted”, tôi nói, “tôi không làm bất cứ sự chọn lựa nào cho anh đâu. Tôi chỉ đang làm công việc phân tích thuần túy. Tôi muốn phân tích những khả năng thay thế mở ra cho anh. Song – vì lý do nào đó – anh lại không muốn nhìn thấy những khả năng lựa chọn khác nhau ấy. Anh là người muốn làm điều quan trọng nhất. Anh là người cảm nghiệm rằng Thiên Chúa là quan trọng nhất. Thế nhưng, khi tôi cố chỉ ra cho anh thấy khả năng chọn lựa một sự nghiệp liên quan trực tiếp đến điều quan trọng nhất ấy, thì anh lại bác bỏ. Anh nói anh không thể trở thành một mục sư. Điều đó cũng bình thường thôi. Nhưng trong tư cách một nhà trị liệu, tôi phải quan tâm đến lý do tại sao anh cảm thấy rằng anh không thể, tại sao anh không thể chấp nhận nó – chí ít là như một khả năng thay thế”.

- “Tôi cảm thấy mình không thể”. Ted nói với giọng run run.

- “Nhưng tại sao không?”

- “Bởi vì... bởi vì làm mục sư là phải trở thành con người của Thiên Chúa một cách công khai. Tôi không thể công khai phô bày niềm tin của tôi vào Thiên Chúa. Tôi không thể sùng đạo nhiệt tình một cách công khai”.

- “Nghĩa là anh phải giữ kín sự nhiệt tình của anh, phải không?” – tôi nói – “Anh không thể công khai biểu lộ cảm hứng của mình. Anh phải khóa chốt những cảm hứng của mình thật kỹ, phải không?”

- “Ồi, ông không biết tôi đã khổ nhọc như thế nào đâu” – Ted gào lên – “Bất cứ khi nào tôi biểu lộ lòng nhiệt tình đối với một sự gì, các anh trai tôi sẽ chế nhạo tôi một cách hết sức tàn nhẫn”.

- “Nhưng anh đâu còn là một chú bé mười tuổi nữa. Và anh đâu còn ở trong gọng kìm của các anh trai!” Tôi nhắc.

- “Không chỉ các anh tôi mà thôi” – Ted nói bệu bạo như muốn khóc. “Đó cũng là cách bố mẹ tôi phạt tôi. Bất cứ khi nào tôi làm điều gì sai trái, bố mẹ sẽ trừng trị bằng cách tước lấy những gì tôi yêu thích. Thấy tôi hăm hở với chuyến về thăm di tuần tới, ông bà phạt tôi không được đi. Thấy tôi quẩn quít với chiếc cung và những mũi tên, ông bà tịch thu cung tên. Thế đấy, hễ tôi thích cái gì, tôi sẽ mất cái đó”.

Và, như vậy, cái gốc rễ thâm sâu nhất của sự rối loạn tâm thần nơi Ted đã bật ra. Dần dần, bằng ý chí, Ted tự nhắc nhở mình ý thức rằng anh không còn là một chú bé mười tuổi nữa, không còn bị bố mẹ phong tỏa và bị các anh trai trấn áp nữa, anh bắt đầu có thể bộc lộ cảm hứng của mình, có thể bộc lộ tình yêu của anh đối với cuộc sống và đối với Thiên Chúa. Anh quyết định theo học thần học. Vài tuần trước khi anh ra đi, tôi nhận được một ngân phiếu anh thanh toán thù lao trị liệu cho tháng trước đó. Có một cái gì là lạ nơi tấm ngân phiếu. A, phải rồi, chữ ký của anh dường như dài hơn. Tôi quan sát thật kỹ. Trước đây anh luôn luôn ký “Ted”. Bây giờ anh ký “Theodore”. Tôi hỏi anh về sự thay đổi này.

“Tôi đoán là ông sẽ nhận ra sự thay đổi ấy” – anh trả lời – “Hồi tôi còn bé, dì tôi bảo rằng tôi nên hãnh diện vì cái tên Theodore của mình – vì Theodore có nghĩa là ‘người yêu của Thiên Chúa’. Tôi sung sướng được biết điều đó. Khi tôi kể lại cho các anh tôi, họ bịt mũi. Họ nói đủ điều chế giễu tôi đến nỗi tôi trở nên xấu hổ với cái tên Theodore của mình. Rồi, mới cách đây vài tuần thôi, tôi chợt nghĩ rằng mình không có gì phải xấu hổ. Vì thế tôi đã quyết định sử dụng lại tên đầy đủ ấy. Mà này, tôi là một người yêu của Thiên Chúa – bộ không đúng sao?”

## GẠC ĐỤC KHƠI TRONG

Những trường hợp vừa lược thuật trên kia có thể giúp chúng ta vài tia sáng để trả lời cho vấn nạn: Phải chăng niềm tin vào Thiên Chúa là một dạng tâm bệnh? Đó là vấn đề phải đặt ra nếu chúng ta không phủ nhận rằng mình phải vượt thoát lên trên nỗi trạng thuờ ầu thời, vượt lên trên những tập quán và những điều tin tưởng huyền hoặc của gia đình hay địa phương mình. Song, những câu chuyện trên kia cũng cho thấy rằng câu trả lời cho vấn nạn ấy không hề đơn giản. Phải chăng niềm tin vào Thiên Chúa là một tâm bệnh? Đôi khi câu trả lời là: Phải, đó đúng là một tâm bệnh. Trong trường hợp của Kathy – chẳng hạn – niềm tin tuyệt đối của cô vào Thiên Chúa (theo như cô được dạy cho biết ở nhà và ở nhà thờ) rõ ràng đã gây ách tắc cho sự trưởng thành của cô và đã đầu độc tinh thần cô. Cho đến khi dám chất vấn và loại bỏ niềm tin ấy của mình, Kathy mới có thể tiến lên sống một cuộc sống dễ chịu, sinh động và hữu hiệu hơn. Chỉ khi ấy cô mới có thể tự do để lớn lên. Nhưng, câu trả lời đôi khi lại là “không!”. Chẳng hạn, trong trường hợp của Marcia, cô đã vượt thoát ra khỏi thế giới tuổi thơ trong một gia đình lạnh lùng để hòa nhập vào một thế giới rộng lớn và ấm áp hơn; trong tiến trình đó, một niềm tin vào Thiên Chúa cũng dần dần triển nở trong cô – một cách hết sức tự nhiên và thầm lặng. Còn Ted – anh đánh mất niềm tin vào Thiên Chúa để rồi sau đó, qua tiến trình trị liệu, niềm tin ấy bùng sống dậy nơi anh và trở thành yếu tố chủ chốt trong cuộc giải phóng và cuộc hồi sinh của tinh thần anh.

Chúng ta sẽ nghĩ sao trước câu trả lời vừa có vừa không ấy? Các nhà khoa học, trong nỗ lực tìm kiếm sự thật, thường thích đặt ra các câu hỏi chất vấn. Nhưng nhà khoa học cũng là con người – và cũng như mọi con người khác, họ muốn có những câu trả lời rõ ràng, sáng sủa và dễ dãi. Vì thế, khi tra vấn về thực tại Thiên Chúa, khuynh hướng dễ dãi ấy thường cám dỗ các nhà khoa học rơi vào hai cái bẫy sau đây: một là, giết con rắn bằng cách đốt luôn cái áo; hai là, nhìn trời bằng con mắt của “ếch ngồi đáy giếng”.

Nếu ví thực tại Thiên Chúa như một cái áo, thì quả là có rất nhiều con rắn trong chiếc áo này. Đó là những cuộc thánh chiến, những tòa điều tra. Đó là việc sát tế súc vật, sát tế con người. Đó là những điều tin tưởng huyền hoặc hay óc giáo điều. Đó là sự ngu dốt, thói giả hình, tự phụ. Đó là sự khắc nghiệt và bất nhân. Đó là những vụ đốt sách, những vụ thiêu sống người. Đó là sự cấm đoán, sự rập khuôn, sự sợ hãi, sự bạc nhược, sự điên cuồng... Bảng danh mục liệt kê các “con rắn” này dường như bất tận. Nhưng thử hỏi, tất cả các điều ấy là do Thiên Chúa tạo ra cho con người hay là do con người gây ra cho Thiên Chúa? Niềm tin vào Thiên Chúa, trong rất nhiều trường hợp, được thấy là đầy chất giáo điều – và đầy sức hủy hoại người ta. Thế nhưng, cần phải hỏi: trong những trường hợp đó, người ta đang tin vào Thiên Chúa hay là đang tin vào giáo điều? Những người vô thần triệt để cũng có thể rất “giáo điều” về lập

trường vô thần của họ không kém chi tính giáo điều được ghi nhận thấy nơi nhiều tín đồ. Vậy thì, ta nên dẹp bỏ niềm tin vào Thiên Chúa hay nên dẹp bỏ giáo điều?

Một lý do khác làm cho các nhà khoa học dễ dứt áo để giết con rắn – đó là vì khoa học tự nó cũng là một niềm tin ngưỡng. Những kẻ mới tập tễnh bước vào với thế giới quan khoa học có thể cuồng nhiệt không kém chi một chiến sĩ của Đức Allah. Trường hợp này càng dễ xảy ra khi người ta đến với khoa học từ một xã hội hay gia đình trong đó niềm tin vào Thiên Chúa gắn chặt với sự dốt nát, mê tín, khắc nghiệt, giả hình... thế là người ta có cả động cơ tri thức lẫn động cơ tâm cảm thúc đẩy mình đập tan những thần tượng của đức tin nguyên sơ. Tuy nhiên, một dấu hiệu trường thành nơi nhà khoa học chính là việc anh ta ý thức được rằng khoa học cũng có thể lún vào tư tưởng giáo điều y như bất cứ niềm tin ngưỡng nào khác.

Tôi đã nhấn mạnh trước đây rằng để trường thành về mặt tinh thần, chúng ta cần phải trở nên những con người khoa học – nghĩa là chúng ta phải biết hoài nghi những gì mình đã được dạy cho biết, phải biết hoài nghi những quan niệm và những giả đoán phổ biến trong cảnh vực văn hóa của chúng ta. Thế nhưng, chính những quan niệm của khoa học cũng thường hóa thành các ngẫu tượng làm lung lạc người ta – và do đó chúng ta cũng cần phải biết hoài nghi cả chúng nữa. Đã rõ rằng nhiều người có thể trường thành nhờ việc thoát ra khỏi một niềm tin nào đó vào Thiên Chúa. Song điều tôi muốn ghi nhận ở đây là: người ta cũng có thể nhờ đi vào trong niềm tin vào Thiên Chúa mà đạt được sự trường thành. Chủ nghĩa vô thần hoài nghi hay chủ nghĩa bất khả tri đâu phải là chóp đỉnh của nhận thức mà nhân loại có thể đạt tới. Trái lại, chúng ta có lý để tin rằng đằng sau những quan niệm viển vông và sai lạc về Thiên Chúa có hàm ẩn một thực tại là chính Thiên Chúa thực. Đây chính là điều Paul Tillich muốn diễn tả khi ông dùng kiểu nói “Thiên Chúa ở bên kia thiên chúa”. Con đường trường thành tâm linh có thể trước hết dẫn người ta ra khỏi mê tín dị đoan để đi vào lãnh vực của bất khả tri – rồi sau đó dẫn người ta ra khỏi lãnh địa của bất khả tri để tiến đến một nhận thức đúng đắn về Thiên Chúa. Cách đây hơn chín trăm năm, Sufi Aba Said ibn Abi-l-Khair đã đề cập đến con đường này, khi ông nói:

Bao lâu tháp giáo đường chưa sụp đổ,  
Thì công trình thánh vẫn chưa được xây lên.  
Bao lâu niềm tin chưa bị loại trừ,  
Và cái bị loại trừ chưa trở thành niềm tin,  
Thì bấy lâu vẫn chưa có tín đồ Hồi đích thực.[\*]

Dù con đường trường thành tinh thần có cần thiết phải đi từ hoài nghi đến niềm tin đúng đắn vào Thiên Chúa hay không, thì trong thực tế vẫn có những con người – như Marcia và Ted – đã lớn lên trong chiều hướng của niềm tin. Và rất cần ghi nhận rằng niềm tin mà Ted và Marcia đi vào không hề giống chút nào với loại niềm tin mà Kathy đã bỏ lại sau lưng. Vị Thiên Chúa của giai đoạn trước khi người ta nghi ngờ có thể không giống mấy với vị Thiên Chúa đến sau giai đoạn ấy. Như tôi đã đề cập ở đầu phần này, không có một niềm tin ngưỡng đơn độc, duy nhất. Trái lại, có nhiều niềm tin ngưỡng và – có lẽ – có nhiều cấp độ niềm tin. Một số niềm tin ngưỡng có thể tốt cho người kia nhưng không tốt cho người này, và ngược lại.

Những điều nói trên cần được đặc biệt ý thức bởi các bác sĩ tâm thần và các nhà trị liệu tâm lý. Họ là những người làm việc trực tiếp trên tiến trình trường thành của bệnh nhân, nên – hơn ai hết – họ phải nhận định được mức độ lành mạnh trong hệ thống niềm tin của người bệnh. Trong thực tế, vì các bác sĩ

tâm thần thường mang dấu vết ảnh hưởng của truyền thống Freud, nên họ có khuynh hướng xem bất cứ niềm tin sâu đậm nào vào Thiên Chúa cũng là một thứ tâm bệnh. Cá biệt có trường hợp khuynh hướng này có thể đi quá mức để trở thành một thứ thành kiến lỗ bịch. Mới đây tôi gặp một chàng sinh viên năm cuối đại học – anh ta đang cân nhắc để quyết định xem có nên vào sống trong tu viện một vài năm. Lúc ấy anh ta đang còn tiếp tục một tiến trình trị liệu tâm lý vốn đã bắt đầu trước đó một năm. “Tôi không thể nói với bác sĩ của tôi về chuyện tôi muốn vào tu viện. Tôi cũng không thể bộc lộ cho ông ấy thấy hết niềm tin tôn giáo của mình”, anh thú nhận, “vì tôi không hy vọng rằng ông ấy sẽ hiểu”. Vì không biết rõ về chàng sinh viên này, tôi không thể nhận định việc anh ước muốn vào tu viện có phải là một hệ quả của sự rối loạn nào đó hay không. Có điều tôi cảm thấy rất muốn khuyên anh ta hãy bộc bạch hết những suy nghĩ ấy ra cho bác sĩ của anh – vì đó là những vấn đề có tầm quan trọng – và hãy tin rằng vị bác sĩ ấy sẽ lắng nghe anh một cách khách quan. Thế nhưng, rốt cục tôi đã quyết định không nói lên điều mình muốn nói. Vì tôi không dám chắc rằng bác sĩ của anh ta sẽ khách quan; tôi không dám chắc rằng vị bác sĩ ấy sẽ thực sự hiểu.

Những bác sĩ tâm thần và chuyên viên trị liệu tâm lý có những quan niệm phiến diện về tôn giáo thường dễ vô tình phá hại hơn là giúp đỡ bệnh nhân của họ. Họ phá hại, nếu họ cho rằng mọi niềm tin ngưỡng đều tốt và lành mạnh. Họ cũng phá hại, nếu họ vợ dưa cả nể và cho rằng mọi niềm tin ngưỡng đều bệnh hoạn hay đều là kẻ thù cần diệt trừ. Và, cuối cùng, họ sẽ phá hại nếu họ tránh né không đụng chạm đến vấn đề tín ngưỡng của bệnh nhân khi mà nó đã bật ra lồ lộ là một vấn đề, bởi họ viện cớ rằng vì cần phải hoàn toàn khách quan nên mình không thể quàng lấy những vai trò liên quan tới tâm linh và tín ngưỡng. Vì thực tế là các bệnh nhân thường cần họ “quàng” lấy những vai trò ấy. Tôi không có ý nói rằng các bác sĩ tâm thần nên vứt bỏ sự khách quan đi. Tôi cũng không có ý cho rằng việc quân bình giữa tinh thần khách quan và bản sắc tín ngưỡng riêng của họ là một công việc dễ dàng. Bởi thật sự điều này không dễ. Điều tôi muốn nhấn mạnh – đó là các nhà trị liệu tâm lý cần tế nhị và nhạy bén hơn đối với các vấn đề tín ngưỡng của bệnh nhân mình.

## ẾCH NGỒI ĐÁY GIẾNG...

Thình thoảng, các bác sĩ tâm thần gặp một loại bệnh nhân khá đặc biệt: đó là những người bị rối loạn về thị giác theo một dạng rất lạ. Những bệnh nhân này chỉ có thể trông thấy một không gian rất hẹp ngay trước mắt họ. Họ không thể trông thấy bất cứ cái gì hơi chệch bên trái hay bên phải, phía trên hay phía dưới tiêu điểm nhìn hạn hẹp của mình. Họ không thể đồng thời nhìn thấy hai vật ở kề bên nhau; họ chỉ có thể nhìn thấy vật này, và phải xoay đầu qua để thấy vật kia. Có thể so sánh triệu chứng này với việc nhìn xuôi theo một con đường hầm – hay ếch ngồi nhìn trời từ đáy giếng: chẳng thấy gì ngoài một khoảng ánh sáng tròn nho nhỏ ở đầu bên kia. Thế nhưng cơ quan thị giác của các bệnh nhân này không có trục trặc nào cả – nghĩa là căn nguyên của triệu chứng không thuộc bình diện thể lý. Dường như, vì một lý do nào đó, họ không muốn nhìn thấy nhiều hơn những gì đập thẳng vào mắt họ, nhiều hơn cái mà họ chọn để tập trung chú ý vào.

Còn một lý do khác nữa khiến các nhà khoa học đốt chiếc áo – đó là vì họ chỉ thấy rận mà không thấy áo! Nhiều nhà khoa học hoàn toàn không nhìn thấy chứng cứ của thực tại Thiên Chúa. Họ mắc chứng

bệnh “ếch ngồi đáy giếng”. Họ quá tập trung vào nghề nghiệp của họ đến nỗi không ý thức gì về địa hạt tâm linh.

Trong số những nguyên nhân của triệu chứng trên, tôi muốn đề cập đến hai nguyên nhân có liên quan tới chính truyền thống khoa học. Thứ nhất, đó là vấn đề phương pháp luận. Vì khoa học luôn cần phải bám chặt vào kinh nghiệm, vào sự quan sát chính xác và vào khả năng chứng thực, nên nó hết sức nhấn mạnh tầm quan trọng của đo lường. Đo lường một cái gì đó chính là kinh nghiệm về cái ấy trong một chiều kích – và trong chiều kích này, chúng ta có thể thực hiện việc quan sát với độ chính xác rất cao, và người khác cũng có thể lập lại việc quan sát giống như ta. Chính nhờ đo lường mà khoa học đã đạt được những bước tiến vĩ đại trong nỗ lực nhận hiểu vũ trụ vật chất. Nhưng, cũng vì công trạng lớn ấy mà đo lường đã đi đến trở thành một thứ ngẫu tượng của khoa học. Kết quả là nhiều nhà khoa học không chỉ hoài nghi mà còn thẳng tay loại bỏ bất cứ điều gì ở ngoài khả năng đo lường của họ. Dường như họ muốn nói rằng: “Sự gì tôi không đo lường được, tôi không thể biết. Và thật vô ích việc quan tâm tới những gì mình không thể biết. Vì thế, những gì không thể đo lường thì cũng không quan trọng và không đáng tôi phải lưu tâm”. Do thái độ này mà nhiều nhà khoa học loại trừ tất cả những gì là (hay dường như là) bất khả giác ra khỏi sự quan tâm của họ. Dĩ nhiên, vấn đề Thiên Chúa cũng nằm trong số bị họ loại trừ.

Điều gì không dễ tìm hiểu thì không đáng tìm hiểu! Giả đoán kỳ quặc mà phổ biến ấy đang bắt đầu bị chất vấn bởi một số bước tiến gần đây trong chính lãnh vực khoa học. Chẳng hạn sự phát triển của các phương pháp nghiên cứu ngày càng tinh vi hơn. Qua việc sử dụng phần cứng như các kính hiển vi điện tử, các máy đo quang phổ, các máy vi tính... và những áp dụng phần mềm như các kỹ thuật thống kê, giờ đây chúng ta đã có thể đo lường những hiện tượng ngày càng phức tạp mà cách đây vài thập niên không ai đo nổi. Tầm nhìn của khoa học, vì thế, đang giãn ra. Và đã giãn ra này vẫn tiếp tục. Nên có lẽ sẽ đến lúc ta có thể nói được rằng: “Không có gì vượt ngoài tầm nhìn của chúng ta. Nếu chúng ta chịu tìm hiểu bao giờ chúng ta cũng có thể tìm ra phương pháp để tìm hiểu”.

Một bước tiến khác nữa cũng đang giúp chúng ta thoát ra khỏi tầm nhìn tù túng của khoa học – đó là sự khám phá mới đây của khoa học về thực tại nghịch lý (reality of paradox). Cách đây một trăm năm, đối với tri thức khoa học thì hề nghịch lý tức là sai. Nhưng nhờ các khám phá về những hiện tượng như bản chất của ánh sáng, điện tử, cơ học lượng tử và thuyết tương đối, khoa vật lý trong thế kỷ vừa qua đã tiến tới chỗ ngày càng nhìn nhận rằng thực tại có tính nghịch lý – xét trên một cấp độ nào đó. Có thể trưng dẫn nhận định của J. Robert Oppenheimer:

*Đứng trước những câu hỏi xem chừng đơn giản nhất, chúng ta có khuynh hướng hoặc không trả lời, hoặc đưa ra một câu trả lời thoạt nghe có vẻ như một câu giáo lý hỏi thừa nào đó – chứ không mang âm hưởng không của những khẳng định rành rành thuộc khoa vật lý. Ví dụ, nếu hỏi rằng phải chăng vị trí của điện tử (electron) vẫn giữ nguyên, ta phải thừa “không”; nếu hỏi phải chăng vị trí của điện tử thay đổi theo thời gian, ta phải thừa “không”; nếu hỏi phải chăng điện tử ở trạng thái bất động, ta phải thừa “không”; nếu hỏi rằng phải chăng điện tử chuyển động, ta cũng phải thừa “không”. Đức Phật cũng đưa ra những câu trả lời như thế khi ngài được hỏi về tình trạng của bản ngã người ta sau khi chết. Nhưng, những câu trả lời ấy là điều hoàn toàn không thể chấp nhận được đối với truyền thống khoa học của thế kỷ mười bảy và mười tám.[\*]*

Đã từ bao đời nay, các nhà thần bí vẫn nói với chúng ta bằng thứ ngôn ngữ nghịch lý. Phải chăng chúng ta sắp chứng kiến một cuộc giao duyên giữa khoa học và tín ngưỡng? Khi chúng ta có thể nói rằng “con người vừa khả diệt vừa bất tử đồng thời” và rằng “ánh sáng vừa là sóng vừa là hạt đồng thời” – thì đây không phải là chúng ta đang bắt đầu nói cùng một thứ ngôn ngữ đó sao? Phải chăng con đường trường thành tinh thần dẫn ta đi từ sự mê lầm tín ngưỡng đến thái độ hoài nghi của khoa học – rất có thể cuối cùng sẽ đưa ta tới một thực tại tín ngưỡng đích thực?

Sự bắt đầu của khả năng hợp nhất giữa tôn giáo và khoa học là sự kiện có ý nghĩa nhất và thú vị nhất trong đời sống tri thức của chúng ta hôm nay. Song tất cả chỉ mới đang bắt đầu thôi. Vì nói chung cả tôn giáo và khoa học đều vẫn còn vướng víu trong những khung qui chiếu giới hạn của mình, cả hai vẫn còn bị gò bó trong tầm nhìn chật chội của mình. Chẳng hạn, ta có thể khảo sát thái độ của cả hai liên quan đến vấn đề phép lạ. Đối với phần đông các nhà khoa học, ngay cả ý niệm về một phép lạ cũng bị xem là viển công và cần phải bị dẹp bỏ. Trong bốn trăm năm gần đây, khoa học đã vén mở ra rất nhiều “qui luật tự nhiên”, chẳng hạn: “Hai vật thể hút nhau tỉ lệ thuận với khối lượng của chúng và tỉ lệ nghịch với khoảng cách giữa chúng” hay “Năng lượng không thể được tạo ra cũng không thể bị tiêu diệt”. Nhưng song song với những thành công ngoạn mục trong việc khám phá ra các qui luật tự nhiên, các nhà khoa học cũng đã biến ý niệm về luật tự nhiên thành một ngẫu tượng trong thế giới quan của họ – như trường hợp họ sùng bái ý niệm về sự đo lường. Điều xảy ra là hễ sự kiện gì không thể được giải thích bởi qui luật tự nhiên (tức những qui luật tự nhiên đã được phát hiện cho tới nay) đều bị xem là phi thực. Nghĩa là, về mặt phương pháp luận, khoa học dường như muốn nói: “Điều gì quá khó tìm hiểu thì không đáng tìm hiểu”. Và về qui luật tự nhiên, cơ hồ nó muốn nói: “Điều gì quá khó hiểu thì không tồn tại”.

Giáo hội tỏ ra có phần rộng thoáng hơn. Đối với thiết chế tín ngưỡng thì những gì không thể được hiểu bởi qui luật tự nhiên (cũng là qui luật tự nhiên được biết cho tới nay) thì đó là phép lạ – và phép lạ là cái có thực. Nhưng trong khi xác nhận sự tồn tại của các phép lạ, Giáo hội lại không khảo sát các phép lạ cho đủ kỹ. Thái độ của tôn giáo dường như là: “Phép lạ không cần phải được điều tra theo khoa học. Chúng phải được chấp nhận như là những hành động của Thiên Chúa”. Như vậy, những con người tín ngưỡng không muốn tín ngưỡng của mình bị khoa học làm cho lung lay; cũng vậy, những con người khoa học không muốn khoa học của mình bị tín ngưỡng làm rung chuyển.

Những sự kiện chữa lành bệnh một cách kỳ diệu, chẳng hạn, đã được Giáo hội Công giáo sử dụng để xác nhận các vị thánh của mình. Nhiều hệ phái Tin Lành cũng dường như thừa nhận tính tiêu chuẩn của các sự kiện loại ấy. Thế nhưng các Giáo hội không bao giờ nói với giới y sĩ: “Mời các anh tham gia với chúng tôi để ta cùng tìm hiểu những hiện tượng hết sức kỳ diệu này!” Các y sĩ cũng chẳng bao giờ nói với Giáo hội: “Hãy để chúng tôi cùng tham gia với quý vị, và ta cùng khảo sát một cách khoa học những sự kiện có liên quan trực tiếp đến nghề nghiệp chuyên môn của chúng tôi này”. Thay vào đó, giới chuyên môn y khoa đứng né ra ngoài và khư khư tin rằng không bao giờ có chuyện phép lạ chữa lành bệnh, rằng bệnh được chữa lành ấy đã không hề có nơi đương sự, rằng đó chỉ là một rối loạn tưởng tượng – như kiểu một phản ứng do thôi miên, hoặc rằng người ta đã chẩn đoán sai. Tuy nhiên, rất may là một số nhà khoa học, y sĩ và những con người tín ngưỡng quan tâm tìm kiếm sự thật đang tỏ ra sẵn sàng bắt đầu khảo sát bản chất của những hiện tượng như sự hồi phục bất thành linh của các bệnh nhân ung thư và những trường hợp chữa lành bệnh bằng tâm lý thành công rõ ràng.

Cách đây mười mấy năm, khi tôi tốt nghiệp trường y, tôi tin chắc rằng phép lạ là cái không bao giờ có thực. Bây giờ thì tôi tin rằng phép lạ đang có thực rất nhiều ở xung quanh mình. Sự thay đổi ấy nơi ý thức của tôi là kết quả của hai yếu tố cùng tác động. Yếu tố thứ nhất là toàn bộ những kinh nghiệm mà tôi có được trong tư cách một bác sĩ tâm thần. Những kinh nghiệm ấy ban đầu xem có vẻ rất bình thường thôi, nhưng khi suy ngẫm kỹ về chúng, tôi nhận thấy dường như khi giúp đỡ các bệnh nhân bước đi trên con đường trưởng thành của họ, tôi đã được hỗ trợ rất nhiều bởi một sự giúp đỡ nào đó mà tôi không thể giải thích hợp lý được – tôi cho rằng đó là các trường hợp phép lạ. Những kinh nghiệm này – mà tôi sẽ kể ra một số trong đó – đã dẫn tôi đến chỗ truy vấn lại chính quan điểm của mình trước đây rằng các biến cố phép lạ không hề tồn tại. Cùng với việc chất vấn lại giả đoán của mình, tôi cảm thấy quan điểm mình mở rộng hơn và dễ chấp nhận hơn đối với khả năng tồn tại của những biến cố kỳ diệu. Và cứ thế, càng tìm kiếm, tôi càng nhận ra nhiều hơn. Nếu tôi chỉ được phép hy vọng một điều nơi độc giả khi đọc phần còn lại của quyển sách này, thì tôi sẽ không mong muốn gì khác hơn là mong bạn đọc sở đắc được khả năng cảm nhận những điều kỳ diệu. Michael Stark và Michael Washburn, trong một bài báo mới đây, đã viết về khả năng này như sau:

Sự tự thức được sinh ra và phát triển trong một loại nhận thức đặc biệt – một loại nhận thức đã từng được mô tả một cách khác nhau bởi những người khác nhau. Chẳng hạn, các nhà thần bí gọi đó là sự cảm thụ thần linh giới và là sự thành toàn của thế giới. Richard Bucke gọi đó là ý thức vũ trụ. Buber mô tả nó như mối tương quan liên ngã vị. Maslow đặt cho nó cái tên là “Tri Thức Hữu Thể”... Chúng ta sẽ dùng từ ngữ của Ouspensky để gọi đó là sự cảm thụ điều kỳ diệu. Hai tiếng “kỳ diệu” ở đây không chỉ nhằm nói đến các hiện tượng phi thường – mà còn bao gồm cả những điều rất bình thường nữa. Bởi vì bất cứ sự gì cũng có thể khời lên loại nhận thức đặc biệt này, miễn là ta dành cho nó đủ sự chú ý. Một khi sự cảm thụ được tách rời ra và không còn bị chi phối bởi các định kiến và các sở thích riêng, chúng ta sẽ có được sự tự do để cảm nghiệm thế giới như chính nó và nhận thức được sự trác tuyệt của nó... Việc cảm thụ điều kỳ diệu không đòi hỏi phải có đức tin hoặc những giả đoán nào đó. Nó đơn giản chỉ là việc dành sự chú ý đầy đủ và cần kě đối với bất cứ gì diễn ra trong cuộc sống – những gì vốn vẫn có đó và xưa nay ta vẫn xem thường. Kỳ quan thực sự của thế giới luôn luôn có sẵn và có sẵn ở khắp nơi, nơi những bộ phận bé nhất trong cơ thể chúng ta, nơi vũ trụ rộng lớn bao la, và nơi mối liên hệ thâm sâu giữa chúng – cũng như giữa tất cả vạn vật... Chúng ta là thành phần của một hệ sinh thái cân bằng tuyệt vời – trong đó sự phụ thuộc lẫn nhau và sự độc lập của cá vị cùng nắm tay nhau sóng bước. Tất cả chúng ta đều là những cá thể, nhưng tất cả chúng ta cũng đồng thời là thành phần của một toàn thể lớn hơn. Cảm thụ điều kỳ diệu là điều kiện thiết yếu chủ quan của tự thức. Nó là gốc rễ sản sinh ra những đặc nét và những kinh nghiệm cao nhất của con người.[\*]

Suy nghĩ về các phép lạ, tôi nhận thấy rằng khung qui chiếu của chúng ta thường quá bó hẹp nơi những gì có tính vĩ đại hay giật gân. Chúng ta đi tìm những “bụi gai bốc cháy”, những “nước biển phân rã ra, dựng như bức thành hai bên tả hữu”, những “tiếng nói phán xuống từ trời!” Trong khi đó, chính các biến cố tầm thường vật vãnh hằng ngày là cái mà chúng ta nên nhìn ngắm trước hết để cảm nhận sự kỳ diệu – và đồng thời để nắm bắt được những định hướng khoa học. Đây là công việc sẽ được triển khai trong phần sau của quyển sách: Tôi sẽ khảo sát những sự kiện thông thường xảy ra trong tâm thần lâm sàng – những sự kiện đã giúp tôi có được một nhận thức về hiện tượng phi thường của ân sủng.

Nhưng sẽ thật thiếu sót nếu không ghi nhận thêm một điều ở đây: Cuộc hội ngộ giữa khoa học và tín ngưỡng có thể có những nguy hiểm của nó. Chúng ta sẽ xem xét đến sự cảm thụ ngoại cảm giác (extrasensory) và những hiện tượng thần thiêng hay ngoại thường, cũng như những sắc dạng khác của sự kỳ diệu. Điều thiết yếu là chúng ta phải hết sức bén nhạy và cảnh giác. Mới đây tôi có tham dự một cuộc hội thảo về vấn đề chữa bệnh bằng đức tin; trong cuộc hội thảo này, nhiều diễn giả thuộc loại học thức cao đã đưa ra các chứng cứ tầm phào để chứng minh rằng họ (hoặc nhân vật nào đó khác) có khả năng chữa lành bệnh một cách phi thường. Tôi nói “tầm phào” – bởi vì những chứng cứ ấy rất mơ hồ và rất thiếu cơ sở. Một ông thầy đặt tay trên chỗ viêm khớp của một bệnh nhân; ngày hôm sau, chứng viêm khớp ấy biến mất – điều đó đâu có nghĩa rằng bệnh nhân đã được chữa lành bởi ông thầy! Những triệu chứng viêm khớp thường biến đi hoặc sớm hoặc muộn, có thể từ từ hay đột ngột – mà người ta không cần phải làm gì với nó cả. Sự kiện rằng hai biến cố cùng xảy ra trong thời gian không nhất thiết có nghĩa rằng chúng có mối liên hệ nhân quả với nhau. Bởi vì đây là một lãnh vực rất mù mờ và dễ hàm hồ, nên chúng ta cần phải tiếp cận nó với sự hoài nghi đúng mức – nếu không, ta sẽ đưa chính mình và kẻ khác vào chỗ lầm lạc. Chẳng hạn, nhiều người có thể bị lung lạc khi nhận ra sự thiếu chặt chẽ và vu vơ trong chứng cứ thường được đưa ra bởi những con người vốn công khai nhìn nhận rằng các hiện tượng thần thiêng là có thực. Người ta dễ dị ứng với hiện tượng thần thiêng một phần cũng vì họ bị quấy rối bởi những chứng cứ vu vơ như vậy. Lãnh vực hiện tượng thần thiêng thu hút quá nhiều kẻ hời hợt và kém cỏi trong việc kiểm chứng thực tại; vì thế những người thực tiến hơn dễ bị cám dỗ để kết luận rằng bản thân hiện tượng thần thiêng là cái không hề có thực. Có nhiều người cố tìm những câu trả lời đơn giản cho những câu hỏi rất không đơn giản, họ ép những quan điểm tín ngưỡng và những quan điểm khoa học kết duyên với nhau một cách bữa bãi, cầu may. Nhiều vụ ép duyên như thế dĩ nhiên thất bại, song như vậy không có nghĩa rằng cuộc hôn nhân giữa tín ngưỡng và khoa học là chuyện không thể có hoặc không nên có. Điều cần cảnh giác là: chúng ta đừng để tầm nhìn của mình bị gò bó bởi căn bệnh “ếch ngồi đáy giếng” vốn rất phổ biến trong giới khoa học – cũng đừng để cho hào quang chói ngời của cõi thiêng liêng lấn át năng lực phê bình và khả năng hoài nghi của chúng ta.

---

1. Thường thì tính cách đặc trưng của tuổi ấu thời và – do đó – tính cách đặc trưng thế giới quan của một bệnh nhân xuất phát từ “ký ức nguyên sơ nhất”. Vì vậy tôi thường yêu cầu các bệnh nhân kể lại điều đầu tiên mà họ còn ghi nhớ được. Họ có thể tránh né và trả lời rằng họ không thể xác định được vì có quá nhiều điều trong ký ức ban sơ của họ. Nhưng khi tôi thúc giục họ cố chọn ra một điều, câu trả lời sẽ rất đa dạng – chẳng hạn: “À, tôi nhớ mẹ tôi bế tôi ra trước sân nhà và chỉ cho tôi xem ánh trời chiều tuyệt đẹp ở phía xa xa”, hoặc “Tôi nhớ mình ngồi bệt trên sàn nhà bếp, ‘tè’ ra ướt quần. Mẹ tôi vừa hươ hươ chiếc muỗng trên tay vừa quát mắng tôi”. Có lẽ những ký ức ban sơ ấy được nhớ rất rõ bởi vì chúng biểu trưng chính xác bản chất thời thơ ấu của một con người. Vì vậy, thật không đáng ngạc nhiên khi nhận thấy rằng sắc thái của những ký ức ban sơ ấy thường rất giống với sắc thái tâm cảm sâu xa nhất của bệnh nhân đối với bản chất của cuộc nhân sinh.

2. Rõ ràng bài thơ mang âm hưởng của một Thánh Vịnh tán tụng. Tác giả kêu gọi ngợi khen Thiên Chúa vì đặc tính phong phú trong công trình của Ngài. (Chú thích của người dịch)

## PHẦN 4: ÂN SÙNG

### ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA SỨC KHỎE

*Điều kỳ thay phúc ân,  
Đã cứu tôi, kẻ mọn hèn khốn nạn!  
Tôi lạc mất, mà nay được tìm thấy;  
Mất tôi mù, mà nay lại sáng ra.  
Chính phúc ân đã dạy cho lòng tôi biết sợ,  
Và nhờ phúc ân, bao nỗi sợ xưa tan.  
Từ phút đầu tôi tin,  
Điều kỳ thay – phúc ân đã có mặt với tôi rồi!  
Phúc ân dẫn bước tôi đi,  
Qua trập trùng hiểm nguy, nhọc nhằn, cạm bẫy;  
Và phúc ân sẽ đưa tôi về,  
Đến tận cuối đường, đến tận nhà tôi...[\*]*

Từ ngữ đầu tiên được gắn kết với ân sủng trong bài thánh ca nổi tiếng của John Newton này là “điều kỳ”. Ta gọi một điều gì đó là “điều kỳ” khi nó không xảy ra trong chiều hướng thông thường của sự vật, khi nó không thể được dự báo trước bởi cái mà ta gọi là “qui luật tự nhiên”. Thế nhưng, những gì được trình bày trong các trang tiếp sau

đây sẽ chỉ ra rằng ân sủng là một hiện tượng rất thông thường và – trong mức độ nào đó – là một hiện tượng có thể được tiên lượng. Dù sao, thực tại ân sủng sẽ vẫn còn là một cái gì bí ẩn không giải thích được chiếu theo khung ý niệm của khoa học truyền thống và theo các “qui luật tự nhiên” như ta vẫn hiểu. Ân sủng sẽ mãi vẫn còn kỳ diệu và mãi vẫn còn gây sửng sốt cho ta.

Có nhiều khía cạnh trong tâm thần lâm sàng làm tôi phải ngạc nhiên hoài – và không chỉ riêng tôi, mà nhiều bác sĩ tâm thần khác cũng thế. Một trong những khía cạnh đó là: các bệnh nhân của chúng tôi **lành mạnh về tâm thần** một cách khó hiểu. Các y sĩ thuộc các chuyên ngành khác thường tố cáo rằng giới y sĩ tâm thần làm việc theo một qui phạm không chính xác và không có tính khoa học. Tuy nhiên, thực tế cho thấy rằng chúng ta biết nhiều về các nguyên nhân rối loạn tâm thần hơn là về nguyên nhân của vô số loại rối loạn khác nơi con người. Nhờ thực hành phân tâm, ta có thể truy tìm ra nguyên căn và diễn tiến của một chứng rối loạn nơi một bệnh nhân với độ chính xác mà ít có ngành nào khác của y khoa có thể sánh kịp. Chúng ta có thể biết chính xác tại sao, thế nào, ở đâu và khi nào sẽ xảy ra một triệu chứng rối loạn hoặc một dạng ứng xử đặc thù nào đó nơi một bệnh nhân. Chúng ta có thể biết chính xác tại sao, thế nào, ở đâu và khi nào chứng rối loạn đặc thù ấy có thể được chữa trị khỏi. Tuy nhiên, cái mà chúng ta không biết đó là tại sao chứng rối loạn ấy lại không nghiêm trọng hơn mức thực tế của nó, tại sao anh bệnh nhân này chỉ rối loạn nhẹ thôi chứ không rối loạn nặng, tại sao chị bệnh nhân kia chỉ rối loạn nặng cục bộ thôi chứ không rối loạn nặng toàn bộ! Rất nhiều khi chúng ta thắc mắc tại sao người này hay

người kia – trải qua biến cố kinh hoàng đến thế – mà chỉ rối loạn tới mức đó thôi.

Một nhà doanh nghiệp ba mươi lăm tuổi và rất thành công nọ đến gặp tôi vì một chứng rối loạn nhẹ. Anh ta là con ngoại hôn – và trong những năm đầu đời chỉ được nuôi bởi một mình mẹ anh, một người đàn bà câm điếc trong khu ổ chuột Chicago. Khi anh lên năm tuổi, chính phủ cưỡng chế và tách anh ra khỏi mẹ ruột để giao cho một gia đình nhận làm con nuôi – viện cớ rằng một người đàn bà câm điếc, cô độc và rách rưới như thế không thể nuôi con được. Rồi lần lượt anh được chuyển qua hết gia đình này đến gia đình khác – ở đâu anh cũng bị hắt hủi, bỏ bê. Mười lăm tuổi, anh bị tê liệt một phần – do hậu quả của sự cố đứt một mạch máu não bẩm sinh. Mười sáu tuổi, anh thoát ly khỏi cha mẹ nuôi cuối cùng và bắt đầu sống một mình. Mười bảy tuổi, anh bị bỏ tù vì tội có hành vi côn đồ dã man. Trong tù, anh không nhận được sự trị liệu tâm thần nào.

Sau khi ra tù, anh bị quản chế sáu tháng. Rồi nhà nước bố trí anh vào một chỗ làm cù bơ cù bất trong một công ty loại xoàng. Không một bác sĩ tâm thần hay một chuyên viên công tác xã hội nào trên đời này có thể kỳ vọng chút gì sáng sửa cho tương lai của anh. Thế nhưng, chỉ sau ba năm, anh trở thành người cán bộ trưởng phòng trẻ nhất trong lịch sử của công ty. Sau khi làm việc được năm năm, anh kết hôn với một nữ đồng nghiệp và rời công ty ấy. Cuối cùng, anh gặt hái thành công trong doanh nghiệp riêng của mình, trở nên một doanh nhân tương đối giàu có. Cho tới lúc gặp tôi để nhận trị liệu, anh đã là một người cha rất mẫu mực, một con người trí thức nhờ tự học, một nhân vật lãnh đạo trong cộng đồng, và là một nghệ

sĩ có năng khiếu. Bằng cách nào, tại sao, khi nào, ở đâu... tất cả những khía cạnh tích cực ấy đã xảy ra? Tôi không thể hiểu và không thể suy diễn được nếu chỉ dựa vào những ý niệm nhân quả thông thường. Trong khi đó, cũng dựa vào khung ý niệm nhân quả thông thường, chúng tôi đã có thể dò tìm ra một cách chính xác những nguyên nhân của chứng rối loạn nhẹ nơi anh và đã chữa trị được sự rối loạn đó. Còn sự thành công bất ngờ của anh do đâu mà có? Đó là câu hỏi mà cả tôi lẫn bản thân anh đều hoàn toàn mù tịt không thể trả lời được.

Tôi trích dẫn câu chuyện trên bởi vì cả những nỗi bi đát trong tình cảnh của người đàn ông này lẫn trường hợp thành công của anh ta đều có đầy kịch tính và rất gây ấn tượng. Còn đại đa số các trường hợp khác thì những vết thương lòng trong tuổi ấu thời khó được nhận ra hơn (mặc dù vẫn thường khốc liệt không kém) và các bằng chứng của sự lành mạnh cũng ít rõ rệt hơn, nhưng xét căn bản thì sự việc diễn ra vẫn trên cùng một chiều hướng như thế. Chẳng hạn, chúng ta ít khi gặp một bệnh nhân mà – xét căn bản – tâm thần của anh ta (hay cô ta) không lành mạnh hơn cha mẹ mình. Chúng ta hiểu rõ tại sao người ta suy yếu tâm thần. Nhưng ta không hiểu tại sao người ta có thể vượt qua được những biến cố kinh hoàng của cuộc đời họ một cách tốt đẹp đến như thế. Ta biết rõ tại sao anh này hay cô kia tự tử. Nhưng ta không thể biết tại sao những người khác – trong những tình cảnh khủng khiếp đến như thế – đã không tự tử. Tất cả những gì chúng ta có thể nói, đó là có một sức mạnh – mà ta không hoàn toàn hiểu căn nguyên – dường như thường xuyên hoạt

động nơi đa số người ta để bảo vệ và củng cố tâm thần của họ ngay cả trong những hoàn cảnh thảm hại nhất.

Mặc dù những diễn biến của các tình trạng rối loạn tâm thần không giống với các diễn biến của những rối loạn thể lý – song chúng giống nhau trong một khía cạnh. Ta hiểu biết khá nhiều về các nguyên nhân của các căn bệnh thể lý; nhưng về các nguyên nhân của sự khỏe mạnh thể lý thì ta không thể hiểu biết nhiều lắm. Chẳng hạn, nếu bạn hỏi bất cứ một y sĩ nào rằng cái gì gây ra chứng viêm màng não, câu trả lời lập tức sẽ là: “Dĩ nhiên đó là khuẩn màng não”. Tuy nhiên, ở đây sẽ bật ra một vấn đề. Nếu mùa đông này mỗi ngày tôi tiến hành trích loại vi khuẩn này từ cổ họng các cư dân trong ngôi làng nhỏ mà tôi đang sống, tôi sẽ khám phá ra rằng khoảng chín mươi phần trăm số dân làng có mang vi khuẩn đó. Thế mà, từ nhiều năm nay chẳng thấy ai trong làng bị chứng viêm màng não – cũng chẳng có dấu hiệu gì cho thấy sẽ có người bị viêm màng não trong mùa đông này. Thế nghĩa là gì? Bệnh viêm màng não là một bệnh tương đối hiếm, nhưng tác nhân gây ra bệnh ấy thì phổ biến cực kỳ. Các y sĩ dùng ý niệm “đề kháng” để giải thích hiện tượng này; họ cho rằng cơ thể chúng ta có một hệ thống phòng thủ phụ trách việc chống lại sự xâm lược của vi khuẩn màng não (cũng như của vô số mầm bệnh khác). Giải thích như vậy là hoàn toàn đúng. Bởi vì chúng ta thật sự nắm hiểu rất nhiều về hệ thống phòng thủ này cũng như cách hoạt động của nó. Nhưng vẫn còn đó cả khối câu hỏi sừng sững. Trong khi một số người Mỹ sẽ chết vì chứng viêm màng não vào mùa đông này – do suy yếu cơ thể và hệ thống đề kháng của họ không đủ mạnh, thì rất đông người cũng chết vì chứng bệnh đó –

nhưng trước đây họ hoàn toàn khỏe mạnh và không hề có dấu hiệu yếu kém trong hệ thống đề kháng của họ. Trên một bình diện nào đó, ta có thể khẳng định rằng chính vi khuẩn màng não là nguyên nhân gây ra cái chết của họ – song rõ ràng đó cũng là một khẳng định phiến diện. Xét một cách sâu xa hơn, ta không biết tại sao họ chết. Giỏi lắm ta cũng chỉ nói được rằng những sức mạnh vốn thường bảo vệ sự sống chúng ta xem ra không hoạt động đúng mức nơi họ.

Mặc dù ý niệm về hệ thống đề kháng được áp dụng phổ biến nhất đối với các bệnh truyền nhiễm, chẳng hạn bệnh viêm màng não, song nó cũng được áp dụng cho tất cả các bệnh thể lý – cách này hay cách khác; có điều là trong trường hợp của những bệnh không truyền nhiễm, chúng ta hầu như không biết hệ thống đề kháng của mình hoạt động như thế nào. Một người có thể bị viêm loét ruột già – một rối loạn thường được xem là có liên quan đến cả thể lý lẫn tâm thần – rồi hoàn toàn bình phục và tiếp tục sống đến suốt đời mà không hề gặp lại triệu chứng đó lần nào nữa. Một người khác có thể bị đi bị lại nhiều lần và cuối cùng bị bại liệt do hậu quả của sự rối loạn ấy. Một người khác nữa có thể bộc phát triệu chứng này một cách dữ dội ngay từ đầu và chết rất nhanh. Cùng một chứng bệnh, nhưng kết quả thì hoàn toàn khác nhau. Tại sao vậy? Chúng ta không thể giải thích được ngoại trừ nói rằng một số người có những khó khăn nào đó trong việc đề kháng sự rối loạn ấy, trong khi đa số những người khác thì không có sự khó khăn ấy. Nhưng “khó khăn ấy” là gì – và nó vận hành thế nào? Chúng ta không biết. Những câu hỏi tương tự cũng có thể được đặt ra đối với hầu như mọi chứng bệnh khác, kể cả những bệnh rất thông thường như nhồi máu cơ tim, tai biến não,

ung thư, loét bao tử, v.v... Ngày càng có nhiều người nghiêng về giả đoán rằng hầu như mọi sự rối loạn đều có liên quan đến cả tâm thần lẫn thể lý – nghĩa là tinh thần của người ta có liên hệ một cách nào đó với nguyên nhân của những suy yếu xảy ra trong hệ thống đề kháng của họ. Song những suy yếu đề kháng này không phải là điều đáng ngạc nhiên – trái lại, sự kiện hệ thống đề kháng làm việc một cách hữu hiệu như ta thấy mới đáng ngạc nhiên. Cứ sự thường thì lẽ ra chúng ta phải bị ăn tươi nuốt sống bởi các vi trùng, bị hủy diệt bởi ung thư, bị tắt nghẽn bởi mỡ và các bọng dịch ứ, bị ăn mòn bởi các axit. Vậy thì nào có gì đáng nói nếu chúng ta ngã bệnh và chết! Điều thật sự đáng nói là chúng ta thường không ngã bệnh – và nếu có ngã bệnh cũng không dễ chết! Vì thế ta có thể áp dụng cho những rối loạn thể lý cùng một ghi nhận như ta thấy nơi các rối loạn tâm thần: đó là, có một sức mạnh mà ta không hoàn toàn nắm hiểu dường như hoạt động thường xuyên nơi đa số chúng ta, để bảo vệ và nâng đỡ sức khỏe thể lý của ta ngay cả trong những điều kiện bất lợi nhất.

Vấn đề tai nạn sẽ đặt ta trước nhiều câu hỏi thú vị khác. Nhiều y sĩ – nhất là các bác sĩ tâm thần – có kinh nghiệm rất rõ về hiện tượng “xu hướng về tai nạn”. Trong số rất nhiều trường hợp mà tôi đã gặp, trường hợp ly kỳ nhất là câu chuyện của một cậu bé mười bốn tuổi được điều trị nội trú trong một trung tâm giáo dục các thanh thiếu niên quậy phá. Mẹ cậu bé này mất vào tháng mười một năm cậu lên tám tuổi. Năm sau, cũng vào tháng mười một, cậu bị té ngã khi đang trèo thang và bị gãy xương cánh tay. Năm sau đó, cũng tháng mười một, cậu té xe đạp và bị nứt xương sọ. Rồi năm tiếp sau đó, cũng vào tháng mười một, cậu rơi từ mái nhà xuống đất, gãy

xương đùi. Rồi năm sau – tức năm cậu bé lên mười hai tuổi – cậu vấp té khi đang trượt tuyết và bị gãy xương cổ tay, cũng vào tháng mười một. Năm sau, mười ba tuổi, cũng vào tháng mười một, cậu bị một xe hơi đụng, vỡ xương tọa. Cậu bé này có **xu hướng về tai nạn**; ai cũng nghĩ thế. Nhưng tại sao những tai nạn dồn dập và đúng hệt ấy đã diễn ra? Cậu bé không hề cố ý tìm kiếm tai nạn cho mình. Cậu cũng không cảm thấy xúc động nhiều lắm về cái chết của mẹ mình (- cậu hết sức thản nhiên nói với tôi rằng cậu đã quên lãng hoàn toàn về cái tang ấy!). Để có thể giải thích tại sao những tai nạn ấy đã xảy ra, tôi cho rằng chúng ta cần phải vận dụng ý niệm về hệ thống đề kháng cho các tai nạn cũng như cho các chứng bệnh – nghĩa là cần nhìn thấy cả khía cạnh **đề kháng tai nạn** lẫn khía cạnh **xu hướng về tai nạn**. Bởi vì rõ ràng là trong khi một số người nào đó trong những giai đoạn nào đó bị vướng vào hết tai nạn này đến tai nạn khác – thì cũng phải nhìn nhận rằng phần đông trong chúng ta thường có duyên thoát nạn hơn là lâm nạn.

Còn nhớ hồi tôi chín tuổi, vào một ngày mùa đông lạnh cắt, tôi ôm cặp về nhà sau giờ tan học, đang băng qua con đường tuyết phủ trắng xóa thì bị trượt chân và té ngã. Tôi nghe một tiếng rít hăm phanh ô tô nghiêng lên sát bên tai mình. Khi chiếc xe hơi ấy dừng hẳn lại thì cái cản sốc phía trước của nó ở ngay bên trên đầu tôi, còn hai chân và cả thân mình tôi thì đang nằm lọt thỏm dưới gầm xe. Tôi lui cui bò ra, hoảng hốt chạy một mạch về nhà – hoàn toàn lành lặn, không bị một vết trầy xước nào cả! Đáng rằng sự kiện này tự nó xem ra không có gì đáng phải “giật gân”; nhưng nếu đặt nó vào trong một loạt những trường hợp thoát nạn khác nữa, thì hẳn đó không còn là

chuyện bình thường. Đã biết bao lần tôi suýt bị xe đụng khi đi bộ trên đường, khi cuỡi xe đạp, và khi lái xe hơi. Đã biết bao lần tôi suýt đụng người ta khi lái xe trên xa lộ vào ban đêm. Đã biết bao lần tôi đạp thắng gấp và dừng được xe ở cách chiếc xe phía trước mình chỉ chừng một gang tay. Đã biết bao lần tôi suýt đâm sầm vào gốc cây khi đang trượt tuyết, suýt rơi xuống đất từ cửa sổ trên lầu, v.v... Phải nói sao đây về tất cả những điều đó? Phải chăng tôi có phù phép? Nếu bạn thử ôn lại cuộc đời mình từ trước đến giờ, tôi nghĩ rằng chính bạn cũng có những kinh nghiệm riêng tương tự. Phần đông trong chúng ta đều đã có vô số lần thoát nạn trong đường tơ kẽ tóc. Phần đông trong chúng ta đều nhận ra rằng con số lần mình thoát nạn lớn hơn rất nhiều so với con số lần mình gặp tai nạn. Hơn nữa, tôi tin rằng bạn cũng nhận ra những trường hợp thoát nạn ấy không do tài khéo gì của chính mình. Vậy phải chăng đa số trong chúng ta được “bề trên phò hộ”? Phải chăng câu thơ ấy của John Newton cũng là cảm nghiệm đích thực nơi phần lớn chúng ta:

*“Phúc ân dẫn bước tôi đi,*

*Qua trập trùng hiểm nguy, nhọc nhằn, cạm bẫy;*

*Và phúc ân sẽ đưa tôi về,*

*Đến tận cuối đường, đến tận nhà tôi...”*

Nhiều người có thể cho rằng chẳng có gì đáng bận tâm về những sự kiện thoát nạn nói trên. Họ bảo đó chỉ là những biểu hiện của bản năng sinh tồn. Nhưng chẳng lẽ cứ gán cho thực tại một cái tên là đã giải thích xong về thực tại đó? Chẳng lẽ sự kiện chúng ta có một bản năng sinh tồn hóa thành “nhàm” bởi vì ta đã gọi nó là một

bản năng? Sự hiểu biết của chúng ta về các nguồn gốc và về sự vận hành của các bản năng thật quá đỗi ít ỏi. Và lại, vấn đề tai nạn cho thấy rằng khuynh hướng sống còn của chúng ta có thể là một cái gì đó không chỉ là (- và thậm chí kỳ diệu hơn -) một bản năng, cho dầu bản năng tự nó cũng đã là một hiện tượng kỳ diệu lắm rồi. Dù không nắm hiểu bao nhiêu về các bản năng, chúng ta cũng ý niệm được rằng chúng hoạt động bên trong bản thân con người sở hữu chúng. Đối với sự đề kháng những rối loạn tâm thần hay những bệnh hoạn thể lý, chúng ta có thể tưởng tượng nó nằm trong vô thức hoặc trong những tiến trình sinh học của cá nhân. Thế nhưng, trường hợp các tai nạn thì lại là chuyện khác. Vấn đề tai nạn là vấn đề có liên quan đến sự tương tác giữa người này với người kia, hoặc giữa con người với những vật vô hồn! Bánh xe của người tài xế ấy đã không cán lên tôi là vì bản năng sinh tồn của tôi hay vì ông ta có một bản năng đề kháng lại việc gây chết người? Hình như chúng ta không chỉ có bản năng bảo toàn sinh mạng mình mà còn có bản năng bảo toàn sinh mạng người khác nữa.

Tuy chính bản thân tôi chưa có dịp trực tiếp kinh nghiệm điều này, song tôi có một số bạn bè đã từng chứng kiến những tai nạn ô tô trong đó các “nạn nhân” bò ra khỏi chiếc xe bẹp dúm mà thân thể không hề bị thương tích gì. Phản ứng của họ là hoàn toàn sững sốt. Họ nói: “Tôi không biết làm sao mà người ta có thể sống sót được trong một tai nạn kinh khủng như vậy – lại chẳng bị thương tích gì mới lạ chứ!” Chúng ta sẽ giải thích sao đây? Phải chăng là sự may mắn thuần túy? Những người bạn ấy của tôi – vốn không phải là những con người ngoan đạo cho lắm – đã sững sốt chính bởi vì điều

mà họ chứng kiến không thể gán cho cái gọi là may mắn. Họ khẳng định: “Không có một cơ hội nào để sống sót. Chết là chuyện rõ rệt một trăm phần trăm. Thế mà vẫn sống!” Khi nghiền ngẫm lại những kinh nghiệm ấy của mình, các người bạn không ngoan đạo lắm ấy của tôi bất giác thốt lên: “À, chắc là Chúa thương mấy anh chàng say rượu lái xe chạy ẩu!” – hoặc: “Chắc là anh ta chưa tận số!” Bạn có thể giải thích những trường hợp kỳ diệu nói trên rằng đó là “sự may mắn thuần túy”, hay một “chuyện lạ” không thể hiểu được, hay “mạng anh chàng tài xế ấy thật lớn” – và rồi bạn cảm thấy thỏa mãn, không cần truy cứu gì thêm. Thế nhưng, nếu chúng ta khảo sát xa hơn, chúng ta sẽ nhận ra rằng việc dùng ý niệm “bản năng” để giải thích các trường hợp như vậy thật không thỏa đáng chút nào. Phải chăng động cơ xe – một khối sắt vô hồn – có bản năng khựng lại đúng lúc sao cho giữ lành lặn được thân thể của con người đang ở trong xe? Hay phải chăng con người ấy có bản năng ứng biến trong khoảnh khắc hệ trọng đó để thích nghi thân thể mình theo với tình trạng lâm nạn của cái xe? Giải thích như vậy xem ra quá phi lý. Trong khi mang hoài bão khám phá xa hơn về một sự giải thích nào đó cho các trường hợp như thế, tôi vẫn đồng thời xác tín rằng ý niệm “bản năng” – như ta vốn hiểu xưa nay – chẳng đóng góp được gì cho một giải thích khả dĩ có sức thuyết phục. Nếu có một ý niệm nào khả dụng hơn, thì đó là ý niệm về sự trùng hợp. Tuy nhiên, trước khi xem xét ý niệm về **sự trùng hợp**, chúng ta cần khảo sát một số khía cạnh của khu vực vốn thường được mệnh danh là **vô thức** của con người.

## **ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA VÔ THỨC**

Mỗi khi bắt đầu làm việc với một bệnh nhân mới, tôi thường vẽ ra trên giấy một vòng tròn thật lớn. Bên trong vòng tròn này, tôi vẽ một vòng rất nhỏ. Chỉ vào vòng nhỏ, tôi nói với thân chủ: “Đây là vùng ý thức của bạn. Còn tất cả phần còn lại của vòng tròn lớn – khoảng 95 phần trăm hay hơn thế – là vùng vô thức của bạn. Nếu bạn đủ kiên trì và tích cực tìm hiểu chính bản thân mình, bạn sẽ khám phá ra rằng khu vực rộng lớn này của tâm thần mình (mà hiện nay bạn chưa nắm hiểu bao nhiêu) là cả một kho tàng phong phú đến không ngờ.

Một trong những cách để ta nhận ra sự hiện hữu của khu vực tâm thần mê mông nhưng giấu ẩn này và nhận ra sự phong phú của nó – đó là qua những giấc mơ. Một người đàn ông khá lịch lãm nọ đến gặp tôi vì một chứng suy sụp tinh thần đã kéo dài nhiều năm. Ông không cảm thấy một niềm vui nào trong công việc, nhưng không biết tại sao. Được biết cha mẹ ông khá nghèo và không có tên tuổi gì, nhưng các cụ tiền bối bên nội ông ngày trước rất nổi tiếng. Tôi nhận thấy ông ít khi đề cập đến dòng họ mình. Chứng suy sụp của ông là kết quả của nhiều yếu tố. Sau vài tháng trị liệu, chúng tôi mới bắt đầu xem xét đến vấn đề tham vọng của ông. Tại buổi gặp gỡ đầu tiên ngay sau khi nêu vấn đề ấy ra, vị thân chủ của tôi thuật lại một giấc mơ mà ông trải qua trong đêm hôm trước. Trong giấc mơ ấy có đoạn như sau: “Chúng tôi sống trong một căn hộ lớn ngổn những đồ đạc to bự và xấu xí. Trong giấc mơ, tôi trẻ hơn bây giờ rất nhiều. Cha tôi muốn tôi chèo thuyền qua bờ vịnh bên kia để dẫn về một chiếc thuyền mà – vì lý do nào đó – ông đã bỏ lại trên một hòn đảo ở đấy. Tôi rất háng hái thực hiện chuyến đi này và tôi hỏi cha tôi bằng cách nào tôi có thể nhận ra con thuyền ấy. Ông dẫn tôi tới bên một chiếc tủ

gỗ to kền và cũ rích, dài đến khoảng năm mét và cao tới tận trần nhà. Trong tủ có hai hay ba chục ngăn kéo cũng rất to. Ông bảo tôi rằng tôi có thể nhận ra chiếc thuyền nếu nhìn dọc theo hông tủ”. Thoạt đầu ý nghĩa của giấc mơ không rõ ràng, vì vậy – như thông lệ – tôi yêu cầu vị thân chủ của mình nhận định về chiếc tủ to kền với nhiều ngăn kéo kia. Ngay lập tức, ông nói: “Vì cái tủ trông quá xấu xí, nên nó làm tôi liên tưởng đến một cỗ quan tài”. “Còn về các ngăn kéo thì sao?”, tôi hỏi. Bất thành lời, ông nghiêng rằng: “Có lẽ tôi muốn giết sạch tất cả ông bà tổ tiên tôi. Nhìn chiếc tủ, tôi nghĩ đến một khu mồ huyết của gia đình; mỗi ngăn kéo của tủ đủ to để chứa một tử thi”. Thế là rõ! Quả thật, hồi còn trẻ, ông đã được trao cho một ấn tượng có tính định hướng cả cuộc đời: ông đã nhìn dãy bia mộ của các cụ tiền bối trong dòng họ mình; các cụ ấy đều nổi tiếng – và ông cảm thấy mình cũng phải trở nên nổi tiếng như các cụ! Nhưng rồi ông nhận ra rằng đó là một áp lực đè nặng trên cuộc sống mình – và ông mong sao có thể giết chết hình ảnh của tổ tiên trong tâm tưởng mình để giải phóng chính mình khỏi áp lực đè nặng ấy.

Bất cứ ai từng làm việc nhiều với những giấc mơ đều sẽ dễ dàng nhận ra rằng giấc mơ vừa kể trên rất có tính đặc trưng. Ở đây tôi muốn nhấn mạnh đến ích dụng của nó – xét như một trong những khía cạnh mang tính đặc trưng của giấc mơ. Vị thân chủ của tôi vừa mới bắt đầu tập chú vào một vấn đề của mình. Đường như liền tức thì, vô thức của ông sản sinh ra một câu chuyện làm minh bạch nguyên nhân của vấn đề mà ông đang quan tâm. Nguyên nhân này vốn đã không hề được ông ý thức. Vô thức của ông làm công việc này xuyên qua việc sử dụng các biểu tượng một cách khéo léo

không kém một nhà viết kịch sành sỏi. Trong thời điểm ấy của tiến trình trị liệu, thật khó tưởng tượng có một kinh nghiệm nào khác có thể hỗ trợ đắc lực cho chúng tôi bằng giấc mơ đặc biệt kể trên. Vô thức của vị thân chủ này dường như muốn giúp ông ta và muốn cộng tác với công việc của chúng tôi; và nó đã ra tay một cách thật điệu nghệ!

Chính vì vai trò đắc lực của giấc mơ mà các bác sĩ tâm thần thường xem việc phân tích các giấc mơ là một phần rất quan trọng trong công việc của họ. Tôi phải thú nhận rằng có nhiều giấc mơ mình hoàn toàn chịu thua không giải mã được – và vì thế dễ bị cám dỗ để ước rằng giá chi vô thức nói với chúng ta bằng một thứ ngôn ngữ sáng sủa hơn. Dù sao, trong những trường hợp ta đọc ra được bức thông điệp của giấc mơ – thì đó bao giờ cũng là một bức thông điệp nằm trong chiều hướng thúc đẩy sự trưởng thành tinh thần của mình. Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi nhận thấy rằng những giấc mơ nào có thể được diễn dịch bằng nhiều cách sẽ cung cấp nhiều thông tin hữu ích cho người mơ. Sự trợ giúp này mặc nhiều hình thức khác nhau: đó có thể là lời cảnh báo về một nguy hiểm đang tiềm ẩn, hoặc có thể là một chỉ dẫn để tìm ra giải pháp cho một vấn đề vốn đang bế tắc, đó cũng có thể là một nhắc nhở rằng ta đang sai lầm trong khi ta tưởng rằng mình đúng – hay ngược lại: đó là một khích lệ rằng ta đang đúng trong khi ta cứ lo sợ rằng có lẽ mình sai; đó cũng có thể là một nguồn thông tin thiết yếu về chính mình mà ta chưa nhận biết; hoặc đó là sự định hướng cần thiết giúp ta biết phải đi lối nào trong khi mình đang dò dẫm loay hoay.

Vô thức cũng có thể ngỏ lời với chúng ta trong tình trạng thức – với tính hữu hiệu không kém so với khi ta đang ngủ, dù với một hình thức hơi khác một chút. Đó chính là trường hợp của “**những ý tưởng băng quơ**”, hay thậm chí “**những mảnh vụn tư tưởng**”. Rất thường, cũng như trong trường hợp các giấc mơ, chúng ta không chú ý đến các ý tưởng băng quơ của mình, ta gạt chúng qua một bên – cơ hồ như chúng không có ý nghĩa gì. Đây là lý do tại sao trong tiến trình phân tâm, các bệnh nhân được yêu cầu kể ra **bất cứ gì** xảy đến trong tâm thức họ – dù cho đó là những điều xem chừng ngớ ngẩn hay vô nghĩa đến mấy đi nữa. “Thưa bác sĩ, thật là lẩn thẩn, nhưng sao ý nghĩ này cứ xảy đến trong đầu tôi hoài...” – mỗi khi một bệnh nhân nói với tôi như vậy, tôi biết rằng mình sắp sửa nhận được một thông tin rất quý báu cho công việc điều trị anh ta (hay cô ta). Vì ý tưởng lẩn thẩn mè nheo ấy chính là một thông điệp đến từ vô thức, một thông điệp sẽ soi sáng rất nhiều để giúp thấy rõ vấn đề của đương sự. Các “ý tưởng băng quơ” này không chỉ giúp chúng ta nhận hiểu chính mình mà thôi; chúng còn có thể vén mở rất nhiều về người khác và về thế giới bên ngoài ta nữa. Tôi xin kể ra đây một ví dụ minh họa cho thông điệp của các “ý tưởng băng quơ” đến từ vô thức – và đồng thời cũng minh họa cho khả năng vén mở về người khác và về thế giới bên ngoài ta. Đây là một kinh nghiệm của chính tâm trí tôi trong khi đang làm việc với một bệnh nhân. Đó là một phụ nữ trẻ vốn ngay từ tuổi mới lớn đã phải chịu đựng một cảm giác chóng mặt thường xuyên. Cảm giác này khá mạnh đến nỗi chị như sắp té ngã bất cứ lúc nào, thế nhưng không có một nguyên nhân thể lý nào đã được tìm ra. Để di chuyển, chị phải bước giạng chân ra, và bằng những bước chân thẳng đơ – trông thật vất vả! Tuy nhiên, đây

là một phụ nữ rất thông minh và có duyên. Ban đầu, tôi không thể phỏng đoán gì về nguyên nhân gây ra chứng chóng mặt của chị. Chỉ biết rằng chị đã nhận trị liệu tâm lý qua nhiều năm nhưng không có kết quả – và nay chị đến với tôi để “đổi thầy đổi thuốc”, thế thôi. Hôm ấy là buổi gặp gỡ thứ ba của chúng tôi. Trong khi người nữ bệnh nhân của tôi đang ngồi thoải mái trước mặt tôi và đang kể về điều nọ điều kia, bất chợt tôi nghe như có ai nói trong đầu mình: “Pinocchio”. Vì đang cố tập trung lắng nghe bệnh nhân, nên tôi phớt lờ tiếng nói quấy rầy ấy. Nhưng khoảng một phút sau đó, trong đầu tôi lại vang lên rất rõ: “Pinocchio”. Bực mình, tôi nhú mắt và cố ép sự chú ý của mình hướng về người nữ bệnh nhân. Thế nhưng, tiếng nói ấy như thể quyết không chịu thua, lại xuất hiện trong ý thức tôi, cơ hồ buộc tôi phải lưu ý đến nó. Cuối cùng, tôi tự nhủ: “Nào, nếu tiếng nói ấy cứ mè nheo mình kiểu này, có lẽ mình cũng nên chú ý đến nó thử xem sao. Rất có thể đây là một thông điệp của vô thức – và nếu thế, nó có thể rất quan trọng”. Thế là tôi nhượng bộ “Pinocchio”...

“Pinocchio! Nhưng Pinocchio là quái quỷ gì nhỉ? Nó có gì liên hệ với người phụ nữ này đâu nhỉ? Hay chị ta là Pinocchio? À, mà này, chị ta xinh xinh đấy chứ – như một búp bê bé bỏng! Chị ta thường mặc y phục màu đỏ, trắng và xanh! Chị ta bước đi với một dáng kỳ cục – như một chú lính gỗ, cứng đơ! A, phải rồi, chị ta là một con rối. Lạy Chúa, chị ta là Pinocchio! Chị ta là một con rối!” Ngay lập tức, gốc rễ vấn đề của người nữ bệnh nhân bật ra lồ lộ trong suy nghĩ của tôi: Chị ta không phải là một ngã vị đích thực; chị ta là một con rối bé nhỏ, cứng đơ, cố gắng cử động – nhưng lo sợ rằng bất cứ lúc nào mình cũng có thể ngã nhào trong một mớ bong bóng những dây nhợ.

Dần dần, các yếu tố xác minh được nhanh chóng vén mở ra: Mẹ của nữ bệnh nhân này là một người đàn bà độc đoán cực kỳ; bà điều khiển nhất cử nhất động của con gái bà; bà tự hào vì đã uốn ép con gái mình một trăm phần trăm theo ý mình muốn: đi đứng, ăn mặc, nói năng, và... mọi sự! Còn người nữ bệnh nhân của tôi? Đó là một con người dốc toàn tâm toàn chí để cố làm thỏa mãn các đòi hỏi và kỳ vọng của người khác; đó là một con người hoàn toàn bị động và mất hẳn khả năng tự quyết định!

Sự nhận hiểu vô cùng quý báu này về bệnh nhân của mình đã xuất hiện trong ý thức tôi như một kẻ quấy rối. Tôi đã không mời nó đến. Tôi đã không cần nó. Sự hiện diện của nó xem ra là một điều bất bình thường đối với tôi và xem ra không ăn nhập gì với công việc mà tôi đang tiến hành. Xem ra nó chỉ là một sự quấy rầy không hơn không kém! Thoạt đầu, tôi đã chống cự lại nó, cố xua đuổi nó một lần rồi hai lần. Đặc tính **xa lạ** và **quấy rầy** này là đặc trưng của vô thức và của cung cách mà nó trình diện trước ý thức. Một phần cũng vì đặc tính ấy và vì sự đề kháng kèm theo của ý thức mà Freud và các môn đồ đầu tiên của ông đã nghiêng về chiều hướng xem vô thức như một sào huyệt chứa đầy những yếu tố bán khai, phản xã hội và xấu xa bên trong con người chúng ta. Dường như do bởi sự kiện ý thức tẩy chay vô thức mà họ giả định rằng những gì thuộc vô thức đều xấu. Cũng trong chiều hướng này, họ thiên về quan niệm cho rằng sự suy nhược tâm thần đồn trú trong vô thức như một con quỷ mai phục rất sâu kín trong tâm thần của chúng ta. Về sau, Jung cảm thấy có trách nhiệm phải điều chỉnh lối nhìn ấy – và ông đã tích cực làm nhiều chuyện để thực hiện sự điều chỉnh này, trong đó gồm

cả việc ông khai sinh ra cụm từ: **“Sự Khôn Ngoan của Vô Thức”**. Kinh nghiệm bản thân tôi đã nằm trong chiều hướng củng cố cho quan niệm của Jung trong khía cạnh này. Tôi cho rằng tâm bệnh không phải là sản phẩm của vô thức; đúng hơn, nó là một hiện tượng của ý thức hay một sự rối loạn trong quan hệ giữa ý thức và vô thức. Chẳng hạn, ta hãy xét vấn đề ức chế, Freud đã khám phá nơi nhiều bệnh nhân của ông những khát khao dục tính và những cảm nghĩ kinh tởm mà họ không ý thức, song rõ ràng chính những khát khao và những kinh tởm ấy đang làm họ suy nhược. Vì những khát khao và những cảm nghĩ này cư ngụ trong vô thức, nên mới xảy ra ngộ nhận rằng chính vô thức gây ra tâm bệnh. Nhưng tại sao những khát khao và cảm nghĩ ấy lại cư ngụ trước hết trong vô thức? Tại sao chúng bị ức chế? Câu trả lời là: bởi vì ý thức từ khước nó. Vấn đề thực sự nằm ở chỗ sự từ khước và sự phủ nhận này. Sự kiện người ta có những cảm nghĩ như thế không phải là vấn đề. Chính sự kiện ý thức của người ta thường không sẵn sàng đối diện với những cảm nghĩ ấy và không sẵn sàng chịu đựng nỗi đau của việc xử lý chúng – đó mới là vấn đề. Thật vậy, ý thức của chúng ta thường muốn quay lưng lấp liếm hơn là đối mặt và nhìn nhận những tiếng gào réo trong vô thức của mình.

Còn một cách thể thứ ba nữa để vô thức bộc lộ và ngỏ lời với chúng ta nếu ta chú ý lắng nghe (thực tế ta thường bỏ lỡ rất nhiều) – đó là qua cung cách và thái độ của chúng ta. Tôi muốn nói đến những **“sự lờ lờ”** và những sự **“lờ”** khác trong hành vi cử chỉ mà nhiều người gọi là **“những lầm lờ Freudian”**. Trong tác phẩm **Tâm Bệnh Học Đời Thường** của mình, Freud đã chỉ ra rằng những cái **“lờ”** ấy chính là những biểu hiện của vô thức. Ở đây, một lần nữa, ta

thấy việc Freud sử dụng từ “tâm bệnh học” (psychopathology) để mô tả những hiện tượng này chứng tỏ rằng ông đánh giá tiêu cực về vô thức. Ông cho rằng vô thức đóng vai trò quấy rối người ta, làm lung lạc người ta. Ông không nhận thấy rằng vô thức làm công việc của một bà tiên nhân hậu sốt sắng giúp làm cho người ta trở nên chân thực. Khi một bệnh nhân, trong cuộc trị liệu của mình, vô ý để xảy ra một sự lỡ lời (hay lỡ gì đó khác) – thì đó sẽ là một sự kiện rất hữu ích cho tiến trình chữa trị vấn đề của đương sự. Ý thức của bệnh nhân thường muốn cố chống cưỡng lại cuộc trị liệu, cố che giấu không cho nhà trị liệu và không cho chính mình thấy được bản chất thực sự của bản ngã mình. Tuy nhiên, vô thức của bệnh nhân thì hỗ trợ nhà trị liệu; nó thúc đẩy bệnh nhân cởi mở, chân thành, trung thực; nó đấu tranh để bắt bệnh nhân “có sao nói vậy”.

Đây là vài ví dụ. Một phụ nữ rất ý tứ nọ, hoàn toàn không có khả năng nhận ra cảm xúc phần nộ nơi chính mình và do đó cũng không có khả năng bộc lộ phần nộ một cách công khai, bỗng dưng bắt đầu thường xuyên đến trễ giờ cho các buổi gặp trị liệu – mỗi lần trễ dăm ba phút. Tôi nhận định với chị rằng có lẽ bởi vì chị đang có gì đó không hài lòng với tôi hoặc với cuộc trị liệu, hoặc với cả hai. Chị kiên quyết phủ nhận điều đó, giải thích rằng sự trễ giờ của mình là do những lý do đột xuất này khác – và chị xác nhận rằng chị rất trân trọng và ngưỡng mộ tôi, cũng như rất nhiệt tình đối với công việc gặp gỡ trị liệu. Buổi chiều hôm ấy, chị gửi ngân phiếu chi trả các hóa đơn hằng tháng của mình – gồm cả hóa đơn của tôi. Tôi nhận được tấm ngân phiếu của chị: một tấm ngân phiếu chưa được ký! Lần gặp sau đó, tôi nhắc lại cho chị chuyện về tấm ngân phiếu. Tôi nêu nhận định

rằng sự sai sót ấy của chị là do chị có gì đó giận tôi. Chị nói: “Ôi, thật quái đản! Trong cả đời tôi, tôi chưa bao giờ gửi một tấm ngân phiếu mà mình chưa ký. Bác sĩ biết đó, tôi luôn rất kỹ lưỡng trong những chuyện này. Tôi không thể tin rằng mình đã có sự sơ suất ấy”. Tôi đưa ra cho chị xem tấm ngân phiếu. Dù vốn là một người rất có khả năng kiềm chế trong các cuộc gặp gỡ và trao đổi với tôi, giờ đây chị bỗng òa khóc nức nở. Chị rên rỉ: “Trời ơi, sao tôi ra nông nổi này! Tôi không còn là tôi nữa, trời ơi!” Trong cơn vật vã ấy, cộng với sự xác nhận của tôi rằng quả thật chị giống như một ngôi nhà đang tự phân rã và đang tự chống lại mình, chị bắt đầu nhìn nhận rằng ít nhất có một phần nào đó trong con người mình cố tìm cách che giấu cảm xúc phần nộ. Thế là bước chuyển biến đầu tiên đã được thực hiện! Một bệnh nhân khác, cũng có vấn đề liên quan đến cảm xúc phần nộ, là một người đàn ông vốn tin rằng mình không bao giờ cảm thấy giận bất cứ ai trong gia đình mình – hướng chi là chuyện biểu lộ cơn giận! Vào dịp ấy, người chị gái của ông đang ghé thăm gia đình ông, nên ông có đề cập đến người chị này trong cuộc trò chuyện với tôi. Ông mô tả chị ấy là “một con người tuyệt vời, không chê vào đâu được”. Đến cuối buổi gặp, ông kể với tôi rằng ông sắp có một bữa tiệc nhỏ ở nhà – sẽ có sự hiện diện của một đôi vợ chồng hàng xóm và “dĩ nhiên, có cả bà chị dâu tôi nữa”. Tôi nhắc ông rằng ông vừa gọi chị ruột mình là chị dâu. Ông đáp tỉnh queo: “Chắc bác sĩ cho rằng sự lờ lờ ấy của tôi là một hành vi vô thức?”. “Đúng vậy”, tôi trả lời, “Điều mà vô thức của ông đang mách cho biết – đó là ông không muốn nhận người phụ nữ ấy là chị ông, ông muốn biến chị ấy thành một bà chị dâu thôi, nghĩa là ông không thích chị ấy”. “Ồ không, tôi không ghét chị ấy”, bệnh nhân của tôi phân bua, “nhưng chị ấy có tật hay

nói – và tôi biết rằng trong bữa tiệc tối nay, chị ấy sẽ lại giành hết quyền nói, chị ấy sẽ lấn lướt không cho ai lên tiếng; và tôi sẽ bị bề mặt trước các vị khách của mình!” Thế là, một cái gì đó ẩn kín đã hiện lộ ra – và một bước chuyển biến đã được thực hiện.

Không phải mọi sự lừa dối đều tố giác sự bất mãn hay phơi bày những cảm nghĩ “tiêu cực” mà người ta phủ nhận. Chúng phơi bày **mọi** cảm nghĩ bị phủ nhận, cả tiêu cực lẫn tích cực. Chúng bộc lộ cho thấy sự thực – sự thực trái ngược với những gì mà ta muốn che giấu ra trong tư tưởng của mình. Có lẽ trường hợp lừa dối đáng nhớ nhất trong kinh nghiệm của tôi là trường hợp đã xảy ra với một phụ nữ trẻ ngay trong cuộc tiếp xúc đầu tiên với tôi. Được biết, bố mẹ cô gái này là những con người rất lạnh lùng và khô khan; họ nuôi con gái mình lớn lên với một cuộc sống vật chất đầy đủ, nhưng hoàn toàn thiếu vắng tình thương và sự quan tâm đích thực. Cô gái tỏ ra có vẻ rất chín chắn, tự tin, thoải mái và độc lập. Một phụ nữ hoàn toàn lành mạnh!? Tuy nhiên, theo cô cho biết, cô muốn xúc tiến một cuộc trị liệu với tôi vì “lúc này tôi rảnh rỗi quá, thừa bác sĩ; vả lại, làm một cuộc phân tâm nho nhỏ cũng là điều hay – và trí tuệ mình cũng được mở mang”. Tìm hiểu lý do “rảnh rỗi quá” của cô gái này, tôi được biết rằng cô vừa mới bỏ trường đại học vì đã có thai năm tháng. Cô không muốn kết hôn, Cô thoáng dự tính sẽ trao đứa bé cho người ta làm con nuôi và, phần mình, sẽ sang Âu châu để tiếp tục việc học. Tôi hỏi cô đã báo cho cha của đứa bé biết tình trạng có thai của cô chưa – (đã bốn tháng rồi cô không gặp anh ta). Cô trả lời: “Vâng, tôi đã viết cho anh ta mấy chữ, báo tin rằng **mối quan hệ giữa chúng tôi là sản phẩm của một đứa trẻ**”. Rõ ràng, cô đã lừa dối; cô muốn

nói rằng “một đứa trẻ là sản phẩm của mối quan hệ giữa chúng tôi”. Và sự dối trá này đã cho thấy ẩn trong cốt cách của một phụ nữ hoàn toàn lành mạnh, cô là một đứa trẻ hẩm hiu, tội nghiệp, đói khát tình thương – rằng chính vì vô vọng trong cố gắng kiếm tìm tình mẹ mà cô đã có thai để chính mình trở thành một người mẹ. Tôi đã không vạch chỉ cho cô thấy sự dối trá ấy, bởi vì cô chưa sẵn sàng nhìn nhận những nhu cầu lệ thuộc tiềm ẩn trong mình cũng như chưa nhận thức được rằng việc mình có những nhu cầu ấy tự nó không phải là vấn đề chi cả. Tuy nhiên, sự kiện dối trá ấy của cô gái đã rất hữu ích cho chính bản thân cô – vì nó giúp tôi hiểu ra rằng con người đang gặp tôi đây là một đứa trẻ đầy sợ hãi, một đứa trẻ cần được chăm chút nựng nịu từng li từng tí – ít nhất trong một thời gian khá lâu nữa.

Trong cả ba mẫu ví dụ vừa kể trên, ba người bệnh nhân dối trá ấy đã không cố bùng bít con người thật của họ đối với tôi cho bằng họ tự che giấu con người thật của họ đối với chính họ. Người thứ nhất thực sự tin rằng nơi mình không có tí bợn bất mãn nào. Người thứ hai xác tín rằng mình không có chút bức bối nào đối với các thành viên khác trong gia đình mình. Người thứ ba tự đánh giá mình như một phụ nữ hoàn toàn lành mạnh, không có vấn đề gì cả! Sự nhận định của chúng ta về chính mình, do nhiều yếu tố phức hợp, dường như luôn luôn sai lệch so với thực chất của mình. Chúng ta hầu như bao giờ cũng tài giỏi hơn hoặc kém cỏi hơn mình nghĩ. Thế nhưng, vô thức của chúng ta thì hiểu rất đúng con người thật của ta là gì. Một công việc hết sức cốt yếu trong tiến trình trưởng thành tinh thần của một người, đó là người ấy phải không ngừng điều chỉnh lại sự nhận định về chính bản thân mình – sao cho sự nhận định ấy càng

ngày càng ăn khớp với thực tại của mình. Việc điều chỉnh này là công việc ta phải làm suốt đời. Có những trường hợp, người ta đạt được bước tiến khá dài trong tiến trình điều chỉnh này với một tốc độ tương đối nhanh chóng – chẳng hạn, nhờ một cuộc trị liệu tâm lý chuyên sâu – người ta thường cảm thấy như mình được “tái sinh” vậy. Trong niềm vui đích thực của cuộc chuyển biến nhận thức ấy, của sự thức tỉnh ấy, người ta thốt lên: “Tôi không còn là con người cũ của tôi nữa, tôi bây giờ hoàn toàn mới và hoàn toàn khác!” Đó là lúc mà người ta dễ dàng cảm nghiệm được những lời trong bài thánh ca của John Newton: “Tôi lạc mất, mà nay được tìm thấy; mất tôi mù, mà nay lại sáng ra”.

Nếu chúng ta đồng hóa bản ngã của mình với sự nhận định của mình về mình (hay sự tự nhận thức, hay ý thức nói chung), thì chúng ta phải nói về vô thức rằng: **có một phần trong mình khôn ngoan hơn mình**. Chúng ta đã nhắc đến “sự khôn ngoan của vô thức” này chủ yếu về phương diện **hiếu mình** và **biểu lộ mình**. Trong ví dụ về người bệnh nhân mà vô thức của tôi bắt tôi nghĩ đến Pinocchio, tôi đã cố gắng chỉ ra rằng: không chỉ trong việc nhận hiếu mình, mà cả trong việc nhận hiếu người khác, vô thức của ta cũng khôn ngoan hơn ta. Nói tắt, vô thức của ta khôn ngoan hơn ta trong mọi sự. Lần đầu tiên vợ chồng chúng tôi đến Singapore cho một chuyến nghỉ hè, khi máy bay hạ cánh xuống phi trường thì trời đã tối. Về khách sạn và ổn định chỗ ở xong, vợ chồng tôi cùng đi ra ngoài dạo phố một chút. Cả hai chậm rãi sổng bước. Trong chốc lát, trước mặt chúng tôi hiện ra một khoảng trống thênh thang – như một quảng trường. Phía bên kia, cách chừng vài trăm mét, chúng tôi nhận ra hình thù mập

mờ của một tòa nhà sừng sững trong bóng đêm. “Tòa nhà gì đấy nhỉ?”, nhà tôi hỏi. “Ồ, đó là Singapore Cricket Club”, tôi buột miệng trả lời, ngay lập tức, và hoàn toàn xác quyết! Và cũng ngay lập tức, tôi cảm thấy áy náy và tự trách mình vì đã nói bừa. Đúng là nói bừa, bởi tôi không hề dựa vào một cơ sở nào để thốt lên như thế. Không những tôi chưa bao giờ đến Singapore – mà ngay cả một câu lạc bộ cricket tôi cũng chưa hề trông thấy bao giờ, dù trong ánh sáng ban ngày, hướng chi là trong bóng đêm. Thế nhưng, thật sừng sốt cho tôi, khi chúng tôi đi đến và vòng qua phía mặt tiền của tòa nhà, thì kìa – chỗ lối vào – một tấm bảng hiệu bằng đồng sáng lóa đề ba chữ **Singapore Cricket Club!**

Làm sao tôi lại biết điều mà tôi hoàn toàn không biết ấy? Trong số những khả năng có thể giải thích, chúng ta có thể giải thích bằng lý thuyết “vô thức tập thể” của Jung. Thuyết vô thức tập thể (collective unconscious) cho rằng người ta thừa hưởng sự khôn ngoan của kinh nghiệm tổ tiên mình mà không cần có kinh nghiệm cá nhân của bản thân. Loại hiểu biết này, trong khi xem ra rất lạ lẫm đối với tâm thức khoa học, thì thật đáng ngạc nhiên là sự tồn tại của nó lại được nhận ra rất phổ biến trong ngôn ngữ hằng ngày của chúng ta. Cứ lấy ngay hai tiếng “**nhận ra**” làm ví dụ. Khi chúng ta đọc một quyển sách và bắt gặp một ý tưởng hay một lý thuyết nào đó làm mình thích thú và tâm đắc, chúng ta **nhận ra** rằng nó đúng. Thế nhưng, đó có thể là một ý tưởng hay lý thuyết mà chúng ta vốn chưa bao giờ nghĩ đến trong ý thức mình. Từ ngữ “**nhận ra**” có nghĩa rằng chúng ta **biết lại** (recognize = re-know) điều ấy; như thể chúng ta đã từng có lần biết, đã quên, và nay lại nhận ra – như nhận ra một người bạn cũ! Dường như tất cả kiến thức và tất cả khôn ngoan đã được chứa

trong đầu óc chúng ta, và mỗi khi chúng ta học biết “một điều gì đó mới” – thì thực ra đấy chỉ là chúng ta đang khám phá ra một điều vốn đã tồn tại trong mình tự trước rồi. Trường hợp của hai tiếng “**giáo dục**” cũng thế. “Giáo dục” (education) có gốc ở từ la-tinh **educare**, nghĩa sát chữ là “mang ra” hay “dẫn xuất”. Vì thế, khi chúng ta giáo dục người ta, nếu dùng từ một cách cân nhắc, chúng ta không nhồi nhét một điều gì mới vào tâm trí họ, đúng hơn, chúng ta khai điều ấy ra từ nơi họ, chúng ta lôi nó ra khỏi vô thức để đặt nó vào trong ý thức của họ. Trước hay sau, họ vẫn là sở hữu chủ của kiến thức ấy.

Nhưng đâu là nguồn căn của cái “một-phần-trong-ta-khôn-ngoan-hơn-ta” này? Chúng ta không biết. Lý thuyết về vô thức tập thể của Jung thì bảo rằng sự khôn ngoan ấy được ta kế thừa từ tổ tiên mình. Các thí nghiệm khoa học gần đây – với dữ liệu di truyền phối hợp với hiện tượng ký ức – xác nhận rằng quả thực người ta có thể thừa hưởng kiến thức được – (kiến thức tích trữ trong hình thức những hệ DNA và RNA trong các tế bào). Ý niệm về sự tích trữ thông tin bằng hóa chất cho phép chúng ta giải thích làm sao mà tất cả thông tin tiềm ẩn sẵn trong tâm trí con người có thể được chứa đựng trong có dăm cen-ti-mét khối óc não. Nhưng ngay cả cơ cấu tinh vi phi thường này (cho phép tích trữ kiến thức di truyền lẫn kiến thức đặc thù trong một không gian bé nhỏ) cũng đành bỏ ngõ không thể trả lời được cho những vấn nạn thiết cốt nhất. Đành rằng chúng ta có thể nghĩ đến một hệ thống tích trữ tinh vi như thế, nhưng hệ thống đó đã được xây dựng như thế nào, phối hợp thế nào, hoạt động thế nào, vân vân và vân vân? Đứng trước hiện tượng tâm thức con người, chúng ta vẫn chỉ là một anh khờ há miệng sững sờ mà thôi.

Nêu giả đoán này nọ về những vấn đề này thì chẳng khác nào nêu giả đoán rằng Thiên Chúa điều khiển vũ trụ qua trung gian các đạo binh của Ngài, các tổng lãnh thiên thần, các thiên thần, các sê-ra-phim và kê-ru-bim... giúp Ngài trong công tác điều hành vũ trụ. Tâm thức chúng ta – đôi khi dám nghĩ rằng không có cái gì dưới gầm trời này là phép lạ – thì ngay chính bản thân nó đã là một phép lạ.

## **ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA CƠ DUYÊN**

Cho tới đây, chúng ta đã thấy rằng sự khôn ngoan phi thường của vô thức có thể được giải thích cuối cùng như một phần của cơ chế não bộ vận hành cách kỳ diệu. Song chúng ta vẫn còn mù mịt hoàn toàn đối với cái gọi là “hiện tượng linh cảm” – vốn là những hiện tượng có quan hệ rõ ràng với hoạt động vô thức. Bằng một loạt các thí nghiệm tinh vi, Montague Ullman, M.D. và Stanley Krippner, Ph.D. đã đi đến kết luận rằng một người đang thức có thể thường xuyên và đều đặn “chuyển đạt” các hình ảnh cho một người khác đang ngủ ở cách mình nhiều phòng – và những hình ảnh này sẽ xuất hiện trong giấc mơ của kẻ đang ngủ.[†] Sự chuyển đạt này không phải là chuyện chỉ xảy ra trong phòng thí nghiệm. Chúng ta không lạ gì với những trường hợp, chẳng hạn, hai người quen biết nhau cùng có những giấc mơ giống hệt nhau hoặc với những chi tiết tương tự nhau đến không ngờ. Làm sao điều này xảy ra được? Chúng ta hoàn toàn mù mịt.

Nhưng điều đó vẫn thực sự xảy ra. Cơ sở của những sự kiện ấy được chứng minh một cách khoa học bằng luận cứ về tính cái nhiên

của chúng – nghĩa là chúng hoàn toàn **có thể** xảy ra, và không ai chứng minh được rằng chúng không thể xảy ra. Riêng bản thân tôi, một đêm nọ, có một giấc mơ bao gồm một loạt bảy hình ảnh khác nhau. Về sau, tôi được biết rằng một người bạn của mình – trong khi đang ngủ tại nhà tôi trước đó hai đêm – đã chợt thức giấc từ một giấc mơ với đúng bảy hình ảnh ấy, và theo đúng thứ tự ấy! Cả anh bạn của tôi và tôi đều không thể đưa ra một lý do nào để giải thích sự kiện này. Chúng tôi không thể móc nối các giấc mơ ấy với bất cứ kinh nghiệm nào mà mình vốn đã có, vốn đã san sẻ. Chúng tôi cũng không thể diễn dịch các giấc mơ ấy theo một ý nghĩa khả dĩ mạch lạc nào. Dù vậy, chúng tôi xác tín rằng một điều gì đó hết sức đặc biệt đã xảy ra. Tâm thức tôi chứa cả triệu hình ảnh để có thể nhặt ra mà dệt mơ. Và thật khó chấp nhận rằng chỉ do ngẫu nhiên thuần túy mà tôi đã lựa ra đúng bảy hình ảnh như giấc mơ của anh bạn tôi – và lựa ra theo đúng thứ tự như của anh ta! Biến cố này thật khó tin đến nỗi chúng tôi quyết chắc rằng nó không thể là chuyện tình cờ.

Những biến cố khó tin (mà qui luật tự nhiên, theo như chúng ta nắm hiểu, không thể giải thích được) lại xảy ra với mức thường xuyên cũng thật khó tin! Sự kiện này, tới nay, được người ta mệnh danh là nguyên lý trùng hợp. Anh bạn tôi và tôi đều không hề biết lý do tại sao chúng tôi đã có những giấc mơ giống nhau lạ lùng đến thế; nhưng có một khía cạnh rõ ràng – đó là chúng tôi đã có những giấc mơ ấy vào hai thời điểm rất gần nhau. Có thể nói, yếu tố thời gian là yếu tố quan trọng – thậm chí có lẽ là yếu tố quyết định – trong những biến cố kỳ bí này. Trước đây, khi đề cập đến xu hướng tai nạn và bản năng đề kháng tai nạn, chúng ta có ghi nhận rằng không phải là họa hiếm chuyện người ta bằng an vô sự bò ra khỏi những chiếc xe lăn

kềnh, bẹp dúm. Và xem chừng thật ngớ ngẩn nếu nghĩ rằng chiếc xe lâm nạn kia có bản năng để móp méo theo một hình dạng sao cho bảo toàn được sinh mạng của người lái – hoặc rằng người lái có bản năng để co duỗi sao cho phù hợp với hình dạng móp méo của cái xe. Không có qui luật tự nhiên nào tuyên bố rằng hình dạng của cái xe (sự kiện A) đã **gây ra** sự sống sót của người lái, hay tư thế của người lái (sự kiện B) đã **gây ra** kiểu móp méo mà cái xe phải tuân theo. Tuy nhiên, cho dù sự kiện này đã không tạo ra sự kiện kia, thì thực tế là hai sự kiện A và B đã diễn ra một cách trùng hợp đến lạ lùng. Và chính nhờ sự trùng hợp lạ lùng ấy mà người lái xe kia đã sống còn. Nguyên lý trùng hợp không giải thích tại sao hay bằng cách nào mà sự việc ấy đã xảy ra; nó chỉ tuyên bố rằng những trùng hợp kỳ lạ ấy diễn ra thường xuyên đến nỗi ta khó mà kết luận rằng hoàn toàn do ngẫu nhiên được. Nguyên lý trùng hợp không giải thích các điều kỳ diệu. Nó chỉ giúp ta thấy rõ rằng dường như các điều kỳ diệu có liên quan mật thiết với thời-gian-tính và rằng tuy chúng kỳ diệu nhưng chúng cũng thông thường đến không ngờ.

Trường hợp các giấc mơ giống nhau, thậm chí gần như trùng hợp kể trên kia – do xác suất (theo tính toán) vô cùng nhỏ của nó, quả đáng được gọi là một hiện tượng thần nhiệm hay “ngoại thường” đích thực, cho dù ý nghĩa của nó không sáng tỏ. Có lẽ phần lớn các trường hợp thần nhiệm hay ngoại thường cũng đều có ý nghĩa không sáng tỏ tương tự như thế. Tuy nhiên, song song với **đặc tính xác suất tính toán vô cùng nhỏ**, các hiện tượng thần nhiệm ấy còn có một đặc tính khác nữa: đa số các trường hợp, chúng **dem lại sự tốt lành** cho những người liên hệ. Một nhà khoa học có thể giá và rất thiên về chủ nghĩa hoài nghi, trong một buổi làm việc mới đây với tôi,

đã thuật lại câu chuyện: “Lần trước, sau buổi làm việc ở đây, nhận thấy trời đẹp nên tôi đã quyết định lái xe về nhà qua ngã vòng bờ hồ. Ông biết đó, con đường vòng quanh bờ hồ có rất nhiều khúc quanh rất gấp và rất khuất tầm nhìn. Tôi phóng bon bon qua cả chục khúc quanh như thế mà không chút lo lắng gì. Bỗng dưng, khi đến khúc quanh kế tiếp, một linh cảm xảy đến trong tâm trí tôi rằng một chiếc ô tô đang lao tới vòng khúc quanh ấy từ chiều ngược lại và đang dần sang làn đường của mình. Như thể một phản xạ tức thì, tôi đạp mạnh chân thắng và dừng hẳn xe lại. Và kìa, chỉ một hay hai tích tắc sau, một chiếc xe hơi chồm tới, lao vút qua khúc quanh, tràn hẳn sang bên này vạch vàng và suýt quệt vào xe tôi – dù tôi đã dừng xe sát lề. Nếu như tôi không dừng xe, rõ ràng là một cú đụng vỡ mặt khủng khiếp giữa hai xe đã xảy ra ngay tại khúc quanh này. Tôi hoàn toàn không biết điều gì đã khiến mình quyết định dừng lại như vậy. Hàng chục khúc quanh tương tự trước đó, tôi đã không dừng. Con đường này tôi đã đi qua bao nhiêu lần trước đó, và đã bao nhiêu lần cảm thấy nguy hiểm – song chưa bao giờ tôi đột ngột dừng xe như vậy. Sự việc này làm tôi tự hỏi phải chăng quả có thực cái mà người ta gọi là **ngoại cảm**(extrasensory perception). Tôi không thể giải thích bằng cách nào khác”.

Những sự kiện thuộc loại trùng hợp một cách ngoại thường như thế có thể gây tai hại cho người ta không kém chi đem lại điều tốt đẹp cho họ. Chúng ta nghe về những vụ tai nạn lạ thường cũng như những vụ thoát nạn lạ thường. Cho dù gặp rất nhiều khó khăn về mặt phương pháp luận, chúng ta vẫn cần phải tiếp tục nghiên cứu nhiều hơn nữa về vấn đề này. Ở đây, tôi chỉ có thể bày tỏ một cảm nhận rất chắc chắn nhưng cũng rất “phi khoa học” – đó là, các biến cố ngoại

thường phục vụ ích lợi cho người ta xảy ra thường xuyên hơn rất nhiều so với các biến cố thuộc chiều hướng tác hại đối với họ. **Vai trò phục vụ ích lợi** của các biến cố đó không duy chỉ giới hạn trong việc cứu mạng, bởi một cách thường hơn, chúng chỉ đơn thuần giúp bồi bổ cuộc sống người ta hoặc tạo điều kiện cho họ trưởng thành hơn. Một ví dụ tuyệt vời về một biến cố như thế là câu chuyện “giấc mơ bọt rầy” mà Carl Jung đã kể trong khảo luận **Về Sự Trùng Hợp** của ông:

*Ví dụ của tôi có liên quan đến một nữ thân chủ trẻ. Người phụ nữ này – bất chấp nhiều cố gắng đã được thực hiện – vẫn tỏ ra là một con người không thể tiếp cận về mặt tâm lý. Vấn đề nằm ở chỗ cô ta luôn luôn dè dặt về mọi chuyện. Học vấn tuyệt vời của cô đã trở nên một vũ khí hết sức lợi hại để cô sử dụng cho mục đích này. Có thể nói, đó là một con người thấm đẫm tinh thần duy lý, một con người chỉ nhìn thực tại qua lăng kính “toán học”. Sau một vài cố gắng nhằm giúp làm vơi bớt óc duy lý của cô và giúp cô nhạy cảm hơn – nhưng vô vọng; tôi hiểu rằng mình không thể làm gì khác hơn là hy vọng rằng sẽ xảy ra một điều bất ngờ và phi lý nào đó, một điều gì đó sẽ có sức phá tan cái pháo đài lý tính mà cô đang đồn trú bên trong. Và rồi hôm ấy, tôi đang ngồi tựa lưng vào cửa sổ, đối diện với cô, lắng nghe cô kể chuyện. Cô thuật lại một giấc mơ mà cô trải qua trong đêm hôm trước, trong đó có người đã tặng cô một con bọt rầy bằng vàng – một món nữ trang đắt tiền. Trong khi đang lắng nghe nữ thân chủ của mình kể chuyện, tôi nghe phía sau mình có những tiếng gõ rất khẽ vào cửa sổ. Quay lại nhìn, tôi trông thấy một côn trùng lớn, có cánh, đang gõ vào mặt kính cửa sổ từ bên ngoài – rõ ràng nó muốn tìm cách vào nhà! Tôi ngạc nhiên đứng dậy, mở tung cửa sổ và giơ tay*

*bắt được con vật khi nó đang bay vào nhà. Đó là một con bọ rầy – màu vàng xanh óng ánh của nó rất giống với một bọ rầy vàng do thợ kim hoàn làm ra. Tôi trao con vật cho nữ thân chủ của mình và nói: “Đây là con bọ rầy của cô!” Câu chuyện này đã làm giảm đi rất nhiều óc duy lý nơi cô gái, và đã đập tan tảng băng lý trí lạnh lùng vốn bao bọc cô. Một bước quặt quan trọng đã xảy ra cho cuộc trị liệu! [‡]*

Điều mà chúng ta đang đề cập ở đây liên quan đến các biến cố ngoại thường đem lại thiện ích cho người ta – đó là hiện tượng cơ duyên. Từ điển Webster định nghĩa cơ duyên là “ơn gặp được những điều quý giá hay những điều phù hợp mà người ta vốn không chủ ý tìm kiếm”. Có vài chi tiết đáng lưu ý liên quan đến câu định nghĩa này. Chẳng hạn, việc gọi cơ duyên là một ơn cho thấy hàm ý rằng một số có nó – một số khác thì không! Thế nhưng, một chủ điểm của phần thảo luận về ân sủng này của chúng ta là: ân sủng – được thể hiện một phần qua “những điều quý giá hay phù hợp mà người ta vốn không chủ ý tìm kiếm” – là cái có sẵn cho mọi người, nhưng một số người tận dụng được nó, một số khác thì không. Khi cho phép con bọ rầy bay vào phòng, bắt lấy nó và trao nó cho bệnh nhân của mình, Jung rõ ràng đang tận dụng được cơ duyên. Chúng ta sẽ phân tích một số lý do tại sao và bằng cách nào người ta bắt hụ ân sủng trong một phần sau này – dưới đề mục “Đề Kháng Ân Sủng”. Nhưng ngay tại đây, tôi muốn nêu ra một trong những lý do chúng ta bỏ lỡ ân sủng, đó là: vì ta không hoàn toàn ý thức về sự hiện diện của ân sủng – nói cách khác, ta không gặp thấy **“những điều quý giá mà mình không chủ tâm tìm kiếm”**, đấy bởi vì ta không trân trọng giá trị của món quà khi nó được trao cho ta. Thật vậy, cơ duyên là điều xảy ra với mọi người trong chúng ta, song ta

thường không nhận ra đó là những cơ duyên – ta xem thường chúng – và do đó ta không tận dụng được chúng.

Cách đây năm tháng, tôi có dịp được rảnh rỗi hai tiếng đồng hồ tại một thị trấn nhỏ. Tôi ngó ý với một đồng nghiệp của tôi – đang sống tại đó – để xin phép được sử dụng khoảng thời gian rảnh ấy trong thư viện nhà anh ta, biên soạn lại phần thứ nhất của quyển sách này. Khi tôi đến, tôi được tiếp bởi vợ anh ta – một người phụ nữ khá trầm lặng và lạnh lùng. Ít nhất là đối với tôi, chị chưa bao giờ tỏ ra quý mến tôi lắm – thậm chí đã có vài trường hợp, chị từng công khai đố chát tôi. Chúng tôi tán gẫu qua quýt trong khoảng năm phút. Chị nói chị có nghe rằng tôi đang viết một quyển sách – và chị hỏi đề tài quyển sách là gì. Tôi trả lời chị rằng quyển sách bàn về sự trưởng thành tinh thần; tuyệt nhiên tôi không “khai báo” chi tiết gì thêm. Rồi tôi ngồi vào thư viện, bắt đầu làm việc, loay hoay ghi ghi chép chép được khoảng nửa giờ thì tôi gặp phải một bế tắc. Tôi cảm thấy những trang mình đã viết về đề tài “trách nhiệm” dường như hoàn toàn không thỏa đáng! Rõ ràng cần phải khai phá rộng hơn nữa thì mới có thể nêu bật được ý nghĩa của những nội dung mình đã đề cập! Thế nhưng, tôi lại cảm thấy rằng một sự mở rộng như vậy sẽ làm cho khung bố cục tổng quát trở nên kém sắc nét hơn. Thêm nữa, tôi không muốn gạt bỏ toàn bộ phần đó để làm lại – bởi vì suy tới tính lui thì những ý mình đã viết ra cũng cần thiết. Tôi vật lộn với tình thế tiến thoái lưỡng nan này trong một tiếng đồng hồ. Vẫn không thể quyết định cách nào cả! Tôi cảm thấy càng lúc càng nản lòng, càng lúc càng khổ sở vì sự bất lực của mình!

Đúng lúc đó, người nữ chủ nhân rón rén bước vào thư viện. Trông chị có vẻ rất rụt rè nhưng cũng rất nồng nhiệt – không giống chút nào với thái độ của chị mỗi lần đối diện với tôi trước đây. “Ông Scott, thật tôi không muốn quấy rầy ông. Nhưng xin ông thứ lỗi về sự đường đột của tôi”, chị nói. Tôi trả lời với chị rằng tôi rất sẵn sàng tiếp chuyện, rằng trong nhất thời tôi đang bị khựng với công việc của mình. Đẩy tới cho tôi một tập sách nhỏ mà chị đang cầm trong tay, chị nói: “Tình cờ tôi bắt gặp quyển sách này. Tôi nghĩ rất có thể ông sẽ thích nó. Ồ, dĩ nhiên là cũng có thể ông không cần nó. Nhưng không hiểu sao tôi cứ mừng rỡ tưởng rằng nó sẽ hữu ích cho ông”. Trong tình trạng đang lúng túng mà lại còn bị quấy như thế, rất có thể tôi sẽ trả lời rằng tôi ngán sách tới cổ rồi – mà thực sự là thế. Và lại, tôi đào đâu ra thời giờ để đọc quyển sách ngoài dự kiến ấy! Nhưng, thái độ ân cần lạ lùng của người phụ nữ này đã bắt tôi phải lưu ý. Tôi ngỏ lời cảm ơn chị và hứa rằng mình sẽ đọc nó sớm nhất có thể. Tôi mang quyển sách về nhà, thầm nghĩ không biết bao giờ mới đến cái lúc “sớm nhất có thể” ấy đây! Nhưng, ngay trong buổi tối hôm ấy, có một sức thúc bách trong chính mình bắt tôi tạm gạt qua mọi tài liệu tham khảo khác để đọc quyển sách của người phụ nữ ấy. Đó là một tập mỏng của tác giả Allen Wheelis, nhan đề: “How People Change”. Phần lớn tập sách xoáy vào chủ đề “**trách nhiệm**”; trong đó có một chương trình bày rất hay và rất sâu sắc điều mà tôi vừa muốn bao gồm thêm vào trong quyển sách của mình lại vừa muốn bỏ qua vì lý do bảo vệ mạch ý chung. Sáng hôm sau, tôi cô đọng các ý tưởng của mình lại trong một đoạn ngắn – và mở một cước chú để giới thiệu quyển sách của Wheelis cho những độc giả nào muốn có một trình bày toàn triệt về đề tài. Bế tắc của tôi đã vượt qua!

Câu chuyện tôi vừa kể trên hoàn toàn không phải là một biến cố vĩ đại. Nó không phải là một mẫu tin thời sự chấn động làm người ta xôn xao. Rất có thể tôi đã phớt lờ nó. Nếu nó không xảy ra tôi cũng chẳng chết chóc gì. Tuy nhiên, đó vẫn là một biến cố của ân sủng. Biến cố ấy vừa thường vừa phi thường. Phi thường, vì không ai nghĩ rằng nó dễ xảy ra. Thường, vì **những-điều-tốt-lành-ngoài-mong-đợi** ấy lại xảy ra với chúng ta hầu như thường xuyên trong thực tế. Nó rất khe khẽ gõ vào cánh cửa của ý thức chúng ta – khe khẽ như tiếng gõ của con bọ rầy bên ngoài cửa sổ của Jung hôm ấy. Trong năm tháng trở lại đây, hàng loạt những biến cố tương tự đã xảy đến với tôi. Chúng không ngừng xảy đến với tôi – cũng như với bất cứ ai! Tôi nhận ra được một số trong chúng. Và tôi có thể vận dụng được ích lợi của một số trong chúng mà thậm chí không hề ý thức bản chất kỳ diệu của chúng. Và tôi không có cách nào để biết được mình đã bao nhiêu lần vô tình để các biến cố ân sủng trôi qua!

### **ĐỊNH NGHĨA ÂN SỦNG**

Cho tới đây, trong phần này, tôi đã mô tả các loại hiện tượng khác nhau – và tất cả đều có chung những đặc điểm sau đây:

(a) Chúng phục vụ (qua hình thức nâng đỡ, bảo vệ hoặc bồi dưỡng) cho sự sống con người và sự trưởng thành tinh thần của họ.

(b) Cơ chế vận hành của chúng không được ta nắm hiểu trọn vẹn (chẳng hạn, hệ đề kháng thể lý và những giấc mơ...) hoặc ta hoàn toàn mù mịt (chẳng hạn, các hiện tượng ngoại thường...) – chiếu theo các nguyên tắc của luật tự nhiên như được diễn dịch bởi tư duy khoa học hiện đại.

(c) Chúng xảy ra một cách phổ biến, thường xuyên – cho mọi người không loại trừ ai.

(d) Mặc dù có thể bị chi phối bởi ý thức con người, chúng có nguồn gốc ở ngoài ý chí rõ rệt của ý thức và vượt quá tầm quyết định của ý thức.

Dù xem ra chúng là những loại hiện tượng khác biệt nhau, tôi vẫn xác tín rằng những đặc điểm chung vừa kể trên cho thấy các hiện tượng này chỉ là những biểu hiện khác nhau của cùng một hiện tượng cơ bản duy nhất: **một sức mạnh mãnh liệt có nguồn gốc ở ngoài ý thức chúng ta giúp làm triển nở tinh thần của chúng ta.** Hàng trăm năm – thậm chí hàng ngàn năm trước khi chúng ta có được các ý niệm khoa học về những thực tại như vi huyết cầu miễn nhiễm, tình trạng mơ, vô thức... thì sức mạnh này đã được nhận ra một cách hiển nhiên bởi những con người tôn giáo – và đã được gọi tên là **ân sủng**. Và người ta có thể thốt lên: “Diệu kỳ thay phúc ân...”

Chúng ta – những con người hoài nghi và suy nghĩ một cách khoa học – sẽ làm gì đây với sức mạnh này, sức mạnh “**có nguồn gốc ở ngoài ý thức chúng ta giúp làm triển nở tinh thần của chúng ta**”? Chúng ta không thể sờ mó nó. Chúng ta không có cách nào phù hợp để đo lường nó. Tuy vậy, nó vẫn tồn tại. Nó có thật. Hay là chúng ta nên giả tảng, coi như nó không có – bởi vì nó không khớp với “luật tự nhiên” theo các quan niệm khoa học cố hữu của chúng ta? Thái độ đó sẽ tai hại khôn lường. Làm sao chúng ta có thể hy vọng đạt được một nhận hiểu đầy đủ về vũ trụ và về chỗ đứng của con người trong vũ trụ – và qua đó nhận hiểu về chính bản chất con

người – nếu không hội nhập hiện tượng ân sủng vào khung ý niệm của chúng ta?

Dù sao, chúng ta cũng không thể định vị được sức mạnh này. Ta chỉ có thể nói nó không ở đâu: nó không ở trong ý thức của chúng ta. Vậy, nó ở đâu? Một số hiện tượng mà chúng ta đã đề cập trong các trang trước đây, chẳng hạn những giấc mơ, cho thấy rằng có vẻ như sức mạnh ấy nằm trong vô thức của mỗi người. Một số hiện tượng khác, chẳng hạn sự trùng hợp và cơ may, cho thấy rằng sức mạnh này tồn tại bên ngoài những vành đai của cá nhân. Chúng ta gặp khó khăn trong việc định vị ân sủng không phải hoàn toàn vì chúng ta là những con người khoa học. Những con người tôn giáo – vốn hiển nhiên gán nguồn gốc của ân sủng cho Thiên Chúa và vốn tin rằng ân sủng chính là tình yêu của Thiên Chúa – vẫn gặp khó khăn tương tự trong việc định vị Thiên Chúa. Về vấn đề này, trong thần học có hai truyền thống lâu dài và đối lập nhau: một là thuyết ngoại tại, chủ trương rằng ân sủng xuất phát từ một Thiên Chúa ở ngoài con người và đến với con người; hai là thuyết nội tại, chủ trương rằng ân sủng xuất phát từ vị Thiên Chúa ở bên trong trung tâm hữu thể con người.

Sở dĩ có vấn đề này – cũng như mọi vấn đề nghịch lý khác – trước tiên là vì chúng ta có khát vọng định vị mọi sự. Con người có một khuynh hướng thâm sâu muốn khái niệm hóa rạch ròi mọi cá thể phân biệt nhau. Chúng ta cảm thụ thế giới là tập hợp của các cá thể: xe buýt, bút máy, bánh mì... và các loại phạm trù khác. Và vì thế, chúng ta thường nhận hiểu một hiện tượng bằng cách qui nó vào trong một phạm trù riêng biệt nào đó; chúng ta tuyên bố nó là cái này chứ không phải là cái khác – hoặc cái này hoặc cái khác chứ không

phải cả hai. Bút máy là bút máy chứ không phải là bánh mì! Tôi là tôi, anh là anh, chị ấy là chị ấy. **Cá-thể-tôi** là căn tính của tôi và **cá-thể-anh** là căn tính của anh, và chúng ta thường bị lúng túng nếu căn tính của mình bị ai đó lẫn lộn. Như chúng ta đã từng đề cập, các tư tưởng gia của Ấn giáo và Phật giáo tin rằng cảm thức của chúng ta về các cá thể phân biệt là một ảo tưởng – hay ảo giác (maya). Và các nhà vật lý hiện đại ngày càng ý thức về những hạn chế của lối niệm tưởng sự vật theo kiểu đóng khung cứng nhắc ấy (chẳng hạn, khi liên hệ đến các hiện tượng sóng / hạt, điện từ, v.v...) Nhưng chúng ta thật khó thoát ra khỏi lối nghĩ này. Và chính khuynh hướng tách bạch này thúc bách chúng ta định vị mọi sự, thậm chí định vị Thiên Chúa và ân sủng – ngay cả khi chúng ta biết rằng khuynh hướng này đang gây cản trở lớn cho mình trong việc nhận hiểu Thiên Chúa và ân sủng.

Tôi cố không nghĩ về cá nhân người ta như một cá thể hoàn toàn tách biệt. Đúng hơn, tôi quan niệm các vành đai của cá nhân như một màng cực kỳ mỏng manh – một hàng rào, chứ không phải một bức tường. Các cá thể khác có thể leo qua, bò qua, chui qua hàng rào ấy. Ý thức của chúng ta không ngừng được vô thức thẩm thấu qua, cũng vậy, vô thức của chúng ta không ngừng được xâm nhập bởi “**ngoại thức**”, cái “ngoại thức” đi vào trong ta nhưng không thuộc về cá thể của ta. Về vấn đề này, cách nói “một màng thẩm thấu” của ngôn ngữ khoa học thế kỷ hai mươi xem ra không lột tả thích đáng bằng ngôn ngữ tôn giáo của thế kỷ mười bốn. Vào năm 1393, nữ đan sĩ Julian mô tả mối quan hệ giữa ân sủng và cá thể của mỗi người như sau: “Như thân xác ở trong trang phục, như thịt ở trong da, xương ở trong thịt, và tâm hồn ở trong tất cả... cũng vậy, chúng ta –

là linh hồn và thân xác – ở trong và được bao bọc bởi tình thương của Thiên Chúa. Hơn thế nữa, dù tất cả những gì nơi ta sẽ tàn tạ và tiêu vong – thì Tình Thương của Thiên Chúa vẫn mãi còn trọn vẹn”.

[§]

Bất kể chúng ta qui gán chúng thế nào và định vị chúng ở đâu đi nữa, những “điều kỳ diệu” mà chúng ta mô tả trên kia cho thấy rằng sự trưởng thành của chúng ta trong tư cách là những con người luôn được hỗ trợ bởi một sức mạnh vượt ngoài ý chí của ta. Để hiểu hơn bản chất của sức mạnh này tôi tin rằng sẽ rất hữu ích việc xem xét một điều kỳ diệu khác nữa – đó là, chính tiến trình phát triển của mọi sự sống – quen gọi là **tiến hóa**,

## **ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA TIẾN HÓA**

Mặc dù cho tới đây chúng ta chưa bao giờ tập chú đến nó như một ý niệm – thì **tiến hóa**, một cách nào đó, vẫn đã được chúng ta liên hệ đến trong suốt tập sách này. Sự trưởng thành tinh thần là sự tiến hóa của một cá nhân. Thân thể của một con người có thể trải qua những thay đổi của chu trình sự sống, nhưng nó không tiến hóa. Nó không đạt tới các mô hình mới. Trái lại, sự suy vong của năng lực thể lý trong tuổi già là một điều tất yếu không tránh được. Tinh thần của con người thì khác hẳn; nó có thể tiến hóa qua những bước dài trong chỉ một đời người. Nó có thể đạt tới các mô hình mới. Năng lực tinh thần có thể tăng triển – (dù thực tế ta thường thấy nó không tăng triển) – cho đến tận giây phút lìa đời trong tuổi già. Cuộc sống của chúng ta không ngừng cung ứng cho chúng ta vô số cơ hội để thăng tiến tinh thần. Chủ điểm của chúng ta trong quyển sách này là sự

thăng tiến tinh thần, nhưng sẽ hữu ích việc nhìn lướt qua tiến trình tiến hóa sinh vật. Hai tiến trình có nhiều điểm tương tự nhau; và tiến trình tiến hóa sinh vật có thể giúp chúng ta hiểu thêm về tiến trình trưởng thành tinh thần cũng như về ý nghĩa của ân sủng.

Nét đặc biệt nhất của tiến trình tiến hóa sinh vật chính là: bản thân tiến trình này là một điều kỳ diệu. Căn cứ vào tất cả những gì chúng ta hiểu biết được về vũ trụ, thì lẽ ra không có sự tiến hóa này mới phải. Hiện tượng tiến hóa là hiện tượng không am hợp chút nào với các qui luật. Một trong những qui luật nền tảng của tự nhiên là định luật thứ hai nhiệt động học – định luật này tuyên bố rằng năng lượng tự nhiên chảy từ một tình trạng tổ chức cao hơn tới một tình trạng tổ chức thấp hơn, từ một tình trạng tinh vi hơn nhiều tới một tình trạng kém tinh vi hơn. Nói cách khác, vũ trụ ở trong một tiến trình thoái trào, đi xuống. Một ví dụ minh họa rõ rệt nhất cho tiến trình này là hình ảnh một dòng suối: một dòng suối bao giờ cũng tự nhiên trôi chảy từ nơi cao xuống nơi thấp! Cần phải bỏ năng lực ra, cần phải tác động – chẳng hạn, chặn dòng nước lại, bơm nước lên, dùng xô múc nước lên, v.v... – thì mới có thể quay ngược tiến trình này, mới có thể trở lại từ đầu, mới có thể đưa nước về thượng nguồn. Và năng lực ấy phải đến từ bên ngoài, chứ không phải từ trong chính bản thân dòng suối. Nghĩa là, một hệ năng lực nào đó phải bị hao hụt đi thì tiến trình trả nước lên cao mới có thể được thực hiện. Nói cho cùng, căn cứ vào định luật thứ hai của nhiệt động học, thì vũ trụ rồi sẽ thoái trào, rời rã hoàn toàn cho đến khi nó xuống đến điểm thấp nhất: một hỗn mang vô định hình, hoàn toàn vô tổ chức, hoàn toàn thô lậu, và không có gì sẽ xảy ra trong đó nữa! Tình trạng hoàn toàn

vô tổ chức và hoàn toàn thô cục này được gọi là **entropy** (nội chuyên lực).

Dòng chảy tự nhiên đi xuống của năng lượng cho tới tình trạng entropy có thể được gọi là lực entropy. Vậy thì, ở đây ta có thể nhận ra rằng **“dòng” tiến hóa đối ngược lại với lực entropy**. Quá trình tiến hóa là một quá trình phát triển của các vật hữu cơ từ thấp lên cao dần trong tính phức hợp, tính tinh vi và tính tổ chức. Một vi-rut là một vật hữu cơ cực kỳ đơn giản, không hơn một phân tử. Một vi trùng thì phức tạp hơn, tinh vi hơn – có một màng tế bào, có những loại phân tử khác nhau và có sự biến thái. Một thảo phức trùng (paramecium) có một nhân, có lông tơ và có một hệ tiêu hóa thô sơ. Một bọt biển (sponge) không chỉ có các tế bào, mà bắt đầu có các loại tế bào khác nhau hỗ tương phụ thuộc vào nhau. Các côn trùng và các loại cá có những hệ thần kinh với các qui trình vận động phức tạp – và thậm chí có những tổ chức đoàn nhóm. Và cứ thế, nấc thang tiến hóa đi lên, ngày càng tăng tính phức hợp, tính tổ chức và tính tinh vi – cho tới con người ở đỉnh điểm. Con người có một vỏ não đặc biệt lớn và có những dạng thức hành vi cử chỉ phức tạp phi thường. Tôi khẳng định rằng tiến trình tiến hóa là một điều kỳ diệu, bởi vì xét như là một tiến trình tăng triển tính tổ chức và tính tinh vi, nó đi ngược lại qui luật tự nhiên. Nếu mọi sự cứ vận hành theo luật tự nhiên, thì bạn và tôi đã không thể có mặt trên đời.[\*\*]

Tiến trình tiến hóa có thể được minh họa bằng một hình kim tự tháp mà ở đỉnh là con người – sinh vật phức tạp nhất nhưng chiếm số lượng ít nhất; và ở đáy là vi-rut – sinh vật ít phức tạp nhất nhưng đông số nhất.

Đỉnh kim tự tháp xé toạc lực entropy để vươn lên, tiến tới. Bên trong kim tự tháp tôi đặt một mũi tên tượng trưng cho chiều vươn lên này của lực tiến hóa. Cuộc vươn lên này đã không ngừng thách thức “qui luật tự nhiên” qua hàng triệu triệu thế hệ và tự thân nó nói lên rằng qui luật tự nhiên đích thực là cái mà ta vẫn còn chưa thấu hiểu.

Cuộc tiến hóa tinh thần của con người cũng có thể được minh họa một cách tương tự:

Tôi vẫn thường xuyên nhấn mạnh rằng tiến trình trưởng thành tinh thần là một tiến trình cam go và đòi người ta phải có nhiều nỗ lực. Cam go – bởi vì nó bị chống cự bởi một lực đề kháng tự nhiên; nó đi ngược lại một khuynh hướng tự nhiên muốn giữ mọi sự y như cũ, muốn bám víu những tấm bản đồ cũ và những lối ứng xử cũ, muốn theo con đường dễ dãi. Chúng ta sẽ tìm hiểu nhiều hơn về lực đề kháng tự nhiên này – được ví như lực entropy trong cuộc sống tinh thần của chúng ta. Nhưng ngay ở đây, ta có thể ghi nhận rằng lực đề kháng này bị vượt qua – y như trong trường hợp của cuộc tiến hóa sinh vật vậy. Chúng ta trưởng thành hơn lên. Chúng ta trở thành những con người tốt hơn, bất chấp tất cả những gì chống cự lại tiến trình. Dù không phải là tất cả chúng ta! Và dù không phải một cách dễ dàng! Quả là rất nhiều người trong nhân loại – cách này hay cách khác – cải thiện được chính mình và văn hóa của mình. Dường như có một lực thúc bách chúng ta chọn con đường khó khăn hơn – nhờ con đường ấy, chúng ta có thể vượt qua vũng bùn nhơ mà mình rất thường bị lún vào.

Biểu đồ tiến hóa tinh thần trên kia có thể áp dụng cho cuộc hiện sinh của từng cá nhân riêng rẽ. Mỗi người trong chúng ta đều có

trong mình sức thúc đẩy lớn lên. Và mỗi người trong chúng ta, khi hưởng ứng sức thúc đẩy ấy, phải tự mình chiến đấu chống lại lực đề kháng nơi bản thân mình. Nhưng biểu đồ ấy cũng áp dụng cho nhân loại xét như một toàn thể. Khi chúng ta thăng tiến trong tư cách là những cá nhân, thì chúng ta cũng đang làm cho xã hội thăng tiến. Nền văn hóa **di dưỡng** chúng ta trong tuổi thiếu thời sẽ được **di dưỡng** bởi vai trò lãnh đạo của chúng ta khi chúng ta là người lớn. Người trưởng thành không chỉ hưởng hoa trái của sự trưởng thành – mà còn cống hiến chính những hoa trái ấy cho đời. Thăng tiến chính mình trong tư cách là một cá nhân, chúng ta đồng thời mang nhân loại trên lưng mình nữa – và vì thế, nhân loại cũng tiến lên.

Ý niệm về chuyển bay phát triển tinh thần của nhân loại đang trong quá trình vút lên xem ra có thể không thực tiễn đối với một thể hệ vốn quá đổi thất vọng về giấc mơ tiến bộ. Đâu đâu cũng thấy chiến tranh, nhân tâm bại hoại, môi trường ô nhiễm. Làm sao dám khẳng định rằng nhân loại đang tiến bộ về mặt tinh thần? Thế nhưng đó chính là điều mà tôi muốn khẳng định. Tâm trạng thất vọng của chúng ta chủ yếu là do bởi chúng ta kỳ vọng về chính mình nhiều hơn cha ông ta kỳ vọng về bản thân họ. Những biểu hiện của con người hôm nay – mà chúng ta cho rằng thô鄙 và đáng kinh tởm – vốn đã được chấp nhận như chuyện bình thường trong quá khứ gần đây thôi. Chẳng hạn, một trong những chủ điểm của quyển sách này là nêu bật trách nhiệm của cha mẹ đối với sự di dưỡng tinh thần của con cái. Mối quan tâm này – đối với chúng ta ngày nay – đâu có mới mẻ gì; thế nhưng, cách đây vài thế kỷ, xem ra đó không phải là chuyện bất người ta phải ưu tư. Trong khi tôi nhận thấy xét chung

các cha mẹ ngày nay đóng vai trò làm cha làm mẹ quá dở, tôi vẫn có đủ cơ sở để tin rằng như vậy còn khá hơn rất nhiều so với chỉ cách đây vài thế hệ. Một bài phê bình mới đây – viết về một khía cạnh trong việc chăm sóc trẻ em – đã bắt đầu bằng ghi nhận như sau:

*Luật La mã trao cho người cha quyền điều khiển tuyệt đối trên con cái mình. Cha có thể bán con hoặc xử tử con – mà không bị luật pháp kết tội. Ý niệm về quyền tuyệt đối này đã được du nhập vào luật pháp nước Anh – và tiếp tục tồn tại cho đến thế kỷ XIV mà không có sự thay đổi đáng kể nào. Vào thời trung cổ, tuổi thiếu thời không được xem là một giai đoạn độc đáo của cuộc sống như quan niệm của chúng ta ngày nay. Rất phổ biến chuyện trẻ em – có khi mới bảy tuổi – bị gửi đi giúp việc cho người khác hoặc học nghề, trong đó học nghề chỉ là thứ yếu so với việc lao động phục dịch cho chủ của chúng. Người ta cư xử với những đứa trẻ này không khác chi cách họ cư xử với tôi tớ trong nhà họ, ngay cả ngôn ngữ họ dùng cũng thường không phân biệt. Phải đến thế kỷ XVI trẻ em mới bắt đầu được quan tâm, mới nhận được những sự săn sóc chuyên biệt, mới được coi là đáng yêu thương.[††]*

Nhưng đâu là động lực thúc đẩy chúng ta – trong tư cách là những cá nhân và trong tư cách là cả giống loài – lớn lên và phát triển bất chấp sự đề kháng tự nhiên của sức ì nơi ta? Chúng ta đã từng gọi tên nó. Nó là tình yêu. Tình yêu được định nghĩa là **“ý chí mở rộng bản ngã ra để cho chính mình hay người khác được trưởng thành hơn về mặt tinh thần”**. Chúng ta trưởng thành bởi vì chúng ta nỗ lực làm việc để trưởng thành; và chúng ta nỗ lực làm việc để trưởng thành bởi vì chúng ta yêu chính mình. Chính xuyên

qua tình yêu mà chúng ta thắng tiến mình. Cũng vậy, xuyên qua tình yêu đối với người khác mà chúng ta giúp họ thắng tiến chính bản thân họ. Tình yêu, tức sự mở rộng của bản ngã, là chính tác động tiến hóa. Tình yêu là tiến hóa đang diễn ra. Động lực tiến hóa – vốn hiện diện nơi mọi sinh vật – tự thể hiện ra nơi loài người (trong tư cách) là tình yêu của con người. Tình yêu là sức mạnh kỳ diệu thách đố qui luật thoái trào của tự nhiên.

### **AN-PHA VÀ Ô-MÊ-GA**

Chúng ta vẫn còn nguyên đó câu hỏi được đặt ra ở cuối phần nói về tình yêu: Tình yêu đến từ đâu? Chỉ bây giờ chúng ta mới có một khung cảnh đủ rõ để đặt lại câu hỏi này, thậm chí một cách nền tảng hơn: Toàn bộ lực tiến hóa đến từ đâu? Và, ta có thể thêm vào đó câu hỏi về nguồn gốc của ân sủng. Vì tình yêu thuộc về ý thức của ta, nhưng ân sủng thì không. Cái sức mạnh mà ta nhận ra là “có nguồn gốc ở bên ngoài ý thức của con người nhưng nó giúp di dưỡng cho sự phát triển tinh thần của con người” – sức mạnh ấy đến từ đâu?

Chúng ta không thể trả lời những câu hỏi này theo cùng một cách thức khoa học mà ta vẫn dùng để trả lời cho những câu hỏi như bột mì, sắt thép, con giun, con dế... đến từ đâu. Không duy chỉ bởi vì đó là những câu hỏi trừu tượng quá – mà đúng hơn bởi vì đó là những câu hỏi căn bản quá đối với **“khoa học” của chúng ta hôm nay**. Kỳ thực, đó không phải là những câu hỏi căn bản duy nhất mà khoa học phải đầu hàng. Chẳng hạn, có thực chúng ta biết điện là gì không? Hay năng lượng bởi đâu mà có? Vũ trụ đến từ đâu?... Có lẽ một ngày nào đó khoa học của chúng ta sẽ bắt kịp những vấn đề hết sức căn

bản ấy. Bao lâu còn chưa bắt kịp được, ta chỉ có thể phỏng đoán, giả thiết, giả định, giả sử... mà thôi.

Để giải thích những điều kỳ diệu của ân sủng và của sự tiến hóa, chúng ta giả định rằng có tồn tại một Thiên Chúa Đấng muốn chúng ta phát triển – một Thiên Chúa Đấng yêu thương chúng ta. Nhiều người có thể cho rằng giả định kiểu ấy xem ra quá đơn giản, quá dễ dàng, quá hoang tưởng, quá ngây ngô trẻ con... Nhưng ta sẽ làm gì khác hơn? Phớt lờ vấn đề bằng cách quay mặt đi chỗ khác cũng không phải là một câu trả lời. Chẳng lẽ ta có thể đạt được một câu trả lời bằng cách... không đặt ra câu hỏi! Dù giả thuyết trên có vẻ đơn giản hay ngây ngô đến mấy đi nữa, chưa có ai khi đối diện với các dữ kiện ấy và các câu hỏi ấy đã từng đề xuất được một cái gì đó đáng gọi là giả thuyết. Bao lâu còn chưa thể đặt giả thuyết cách nào khác, chúng ta bám vào ý niệm có vẻ ngây ngô về một vị Thiên Chúa yêu thương – nếu như không muốn bám vào một... chân không vô định.

Suy nghĩ một cách nghiêm túc, ta sẽ thấy rằng ý niệm về một Thiên Chúa yêu thương ấy không hề là một triết lý dễ dãi chút nào.

Giả định rằng khả năng yêu thương của ta, khát vọng phát triển và thăng tiến của ta một cách nào đó được Thiên Chúa “thổi vào” trong ta – thì ta phải đặt câu hỏi **Ngài “thổi vào” như thế để làm gì.** Tại sao Thiên Chúa muốn chúng ta phát triển? Con đường phát triển của chúng ta đang hướng về đâu? Đích điểm cuối cùng, mục tiêu cuối cùng của cuộc tiến hóa nằm ở đâu? Thiên Chúa muốn chúng ta trở thành gì? Ở đây tôi không có ý định đi sâu vào lãnh vực thần học, và tôi hy vọng các học giả sẽ miễn thứ cho tôi nếu tôi cắt ngang mọi

giả đoán của thần học. Vì dù chúng ta có muốn dè dặt và thận trọng đến mấy đi nữa, hễ đã giả định một Thiên Chúa yêu thương thì đương nhiên không thể tránh được một ý tưởng khủng khiếp: Thiên Chúa muốn chúng ta trở nên chính Ngài! Chúng ta đang tiến về thân phận Thiên Chúa. Thiên Chúa là mục tiêu của cuộc tiến hóa. Thiên Chúa là nguồn động lực tiến hóa và cũng là điểm đến cuối cùng. Đó là ý nghĩa của kiểu nói “Ngài là An-pha và Ô-mê-ga, nguyên thủy và cùng đích”.

Khi nói đó là một ý tưởng khủng khiếp, tôi đã nói với tất cả sự dè dặt. Ý tưởng ấy kỳ thực quá cũ rồi; nhưng hàng triệu triệu con người chúng ta cố lẩn tránh nó chỉ vì sợ hãi nó. Vì không một ý tưởng nào khác có thể đặt lên chúng ta gánh nặng ghê gớm đến như thế. Nó là ý tưởng đòi hỏi nhiều nhất trong cả lịch sử của loài người. Không phải vì ta khó quan niệm nó; trái lại, nó cực kỳ dễ hiểu. Vấn đề nằm ở chỗ nếu chúng ta đón nhận ý tưởng ấy, nó sẽ đòi nơi ta tất cả những gì ta có thể cho, tất cả những gì ta có. Tin vào một Thiên Chúa như ông già tốt bụng sẵn sàng cho chúng ta từ trên ngai cao cả mà bản thân chúng ta không bao giờ có thể đạt tới được – đó là chuyện vô cùng dễ. Nhưng sẽ là chuyện hoàn toàn khác, việc tin vào một Thiên Chúa Đấng rõ ràng muốn chúng ta đạt tới vị trí của Ngài, sức mạnh của Ngài, sự khôn ngoan của Ngài, căn tính của Ngài! Nếu chúng ta tin rằng con người có thể trở thành Thiên Chúa, thì niềm tin này – tự nó – đặt ra cho ta bốn phận phải nỗ lực đạt đến cái điều có thể ấy. Thế nhưng, chúng ta không muốn nhận bốn phận này. Chúng ta không muốn phải vất vả đến như thế. Chúng ta không muốn nhận trách nhiệm của Thiên Chúa. Chúng ta không muốn phải không

ngừng suy nghĩ. Bao lâu ta còn có thể tin rằng địa vị Thiên Chúa là cái mà ta không thể nào đạt tới được, bấy lâu ta khỏi phải thao thức về sự trưởng thành tinh thần của mình, khỏi phải tự thúc bách mình tiến lên trong ý thức và trong hành động yêu thương – bấy lâu ta có thể tiếp tục thoải mái tà tà làm một người phàm. Nếu Thiên Chúa ở trên trời cao và chúng ta ở dưới đất đen này – và hai bên không thể nào gặp nhau được – thì chúng ta có thể khoán trắng cho Ngài mọi trách nhiệm đối với cuộc tiến hóa và đối với việc điều khiển vũ trụ. Chúng ta chỉ cần lo sao bảo đảm cho mình một tuổi già an nhàn dễ chịu, chỉ cần lo sao cho con cháu mình vui vẻ, khỏe mạnh, ngoan ngoãn... là đủ rồi. Ngoài ra, chúng ta không cần phải thao thức gì hơn! Chỉ những mục tiêu bé nhỏ ấy thôi cũng đủ bắt ta phải trầy vi tróc vảy lắm rồi, nói gì đến chuyện..! Thế nhưng, một khi chúng ta tin rằng con người có thể trở thành Thiên Chúa, thì ngay lập tức chúng ta không thể nào thực sự an nhàn thoải mái được. Chúng ta không bao giờ có thể nói: “Tốt, vậy là xong, tôi không còn gì phải làm”. Niềm tin ấy sẽ bắt chúng ta không ngừng vươn lên cao hơn, cao hơn nữa trong khôn ngoan và đạt được hiệu quả nhiều hơn, nhiều hơn nữa trong hành động. Niềm tin ấy sẽ gài chúng ta vào một công cuộc nhọc nhằn để cải thiện chính mình và để trưởng thành tinh thần hơn nữa – một công cuộc mà ta phải làm cho đến chết vẫn chưa xong! Bởi vì trách nhiệm của Thiên Chúa phải được ta đảm nhận. Thảo nào chúng ta cự tuyệt không muốn tin rằng mình có thể trở thành Thiên Chúa.

Thiên Chúa tích cực giúp đỡ chúng ta để chúng ta có thể lớn lên và trở nên giống như Ngài! Ý tưởng này đặt chúng ta đối diện

trực tiếp với sự lười biếng của mình.

## ENTROPY VÀ TỘI NGUYÊN TỔ

Chủ đề của quyển sách này là sự trưởng thành tinh thần; do đó, những vật cản của sự trưởng thành tinh thần là một nội dung lớn mà ta phải bàn tới. Nói cho cùng, chỉ có một vật cản mà thôi – đó là **sự lười biếng**. Nếu chúng ta vượt qua được sự lười biếng, mọi vật cản khác cũng sẽ được vượt qua. Nếu chúng ta bị khống chế bởi sự lười biếng, không một vật cản nào khác có thể được vượt qua. Vì vậy, quyển sách này cũng là một quyển sách nói về sự lười biếng. Khi thảo luận về qui phạm – chúng ta đã có đề cập đến sự lười biếng biểu hiện qua việc cố lẩn tránh những nỗi đau cần thiết và muốn đi con đường dễ dãi. Khi thảo luận về tình yêu – chúng ta đã nhận ra rằng người không yêu thương là người không sẵn lòng mở rộng bản ngã mình ra. Đối lập với tình yêu là sự lười biếng. Chúng ta đã lặp đi lặp lại hoài rằng quá trình trưởng thành tinh thần là một quá trình đầy nỗ lực. Giờ đây chúng ta có thể khảo sát chính bản thân của sự lười biếng và qua đó nhận ra rằng sự lười biếng chính là lực entropy có mặt và hoạt động trong cuộc sống của tất cả chúng ta.

Trước đây, trong nhiều năm trời, tôi vẫn cho rằng ý niệm về tội nguyên tổ là một ý niệm vô nghĩa – thậm chí đáng tẩy chay. Tôi đã không nhận thấy tính dục có liên hệ dây mơ rễ má gì với tội lỗi. Đối với những xu hướng khác nhau nơi mình cũng vậy, tôi chẳng thấy có gì có thể trở thành tội cả. Tôi sẵn sàng ăn cho đã một bữa ăn ngon – và rồi có thể tôi bị khổ sở vì chứng khó tiêu, nhưng tôi chẳng áy náy chút nào về chứng phàm ăn của mình. Đối với tôi, nếu có tội lỗi trên đời này, thì đó là: gian trá, kỳ thị, dã man, độc ác. Tôi không thể nhận

thấy căn tội cố hữu nào nơi các trẻ thơ. Tôi cũng không thể nào chấp nhận rằng các em bé bị nguyên rủa vì tổ tiên chúng đã ăn trái cây biết lành biết dữ. Tuy nhiên, dần dần tôi nhận thức được bản tính phổ biến của sự lười biếng. Trong cuộc đấu tranh để giúp các bệnh nhân của mình trưởng thành hơn, tôi luôn phải đối đầu với kẻ thù chính là sự lười biếng nơi họ – sự lười biếng dưới muôn hình vạn trạng! Và tôi cũng ý thức nơi chính bản thân mình một sức ì tương tự, một sức ì không cho phép mình mở rộng con người ra tới những chân trời suy nghĩ mới, trách nhiệm mới và bản lĩnh mới. Một điều rõ ràng tôi chung chia với mọi người khác – đó chính là sự lười biếng của tôi. Từ cảm nhận này, tôi bất chợt nhận ra câu chuyện con-rắn-và-trái-táo là một câu chuyện ẩn chứa đầy ý nghĩa.

Cái gút chính của câu chuyện đã không được kể ra trong câu chuyện. Chuyện kể rằng Thiên Chúa có thói quen “đạo bước trong vườn” và rằng giữa Ngài và con người có sự liên lạc mật thiết và thường xuyên. Thế nhưng, ta không biết tại sao Adam và Eva (- hoặc một cách riêng rẽ hay cùng với nhau – và hoặc trước hay sau khi con rắn đưa ra lời dỗ ngọt -) đã không nói với Thiên Chúa “Chúa ơi! Chúng tôi thật rất tò mò muốn biết tại sao Ngài không muốn chúng tôi ăn dù chỉ một trái của cây biết lành biết dữ này. Chúng tôi thật sự cảm thấy sung sướng được ở đây; và chúng tôi không muốn trở thành những kẻ vô ơn. Nhưng luật của Ngài – trong vấn đề này – thật khó hiểu quá. Chúng tôi mong ước được Ngài giải thích cho chúng tôi hiểu rõ hơn”. Adam và Eva đã không nói lên điều đó. Thay vào đó, họ nhắm mắt làm liều, phá vỡ luật của Thiên Chúa mà không hề biết lý do của luật ấy. Họ không hề cố gắng đối thoại trực tiếp với Thiên

Chúa, chất vấn thẩm quyền của Ngài hay thậm chí tranh luận với Ngài trong tư thế đĩnh đạc của những con người trưởng thành. Họ lắng nghe con rắn, nhưng họ không lắng nghe câu chuyện từ phía bên kia – phía của Thiên Chúa. Và họ đâm đầu làm càn.

Chính vì sự bỏ nhỡ này, chính vì hai ông bà đã đi thẳng từ cám dỗ đến hành động mà không thực hiện một động tác cần thiết để chuyển tiếp – mà hai ông bà đã phạm tội. Cốt lõi của tội nằm trong sự bỏ sót ấy. Trong câu chuyện này, cái bị Adam và Eva bỏ sót là một cuộc tranh luận. Hai người có thể dựng lên một cuộc tranh luận giữa con rắn và Thiên Chúa – nhưng vì họ đã không làm thế, nên họ cũng không nắm được ý kiến của Thiên Chúa đối với vấn đề. Cuộc tranh luận giữa Thiên Chúa và con rắn là biểu tượng của cuộc đối chất giữa sự thiện và sự ác vốn **có thể** và **nên phải** diễn ra trong tâm thức con người. Không làm cuộc tranh luận này trong chính mình – hoặc chỉ làm nửa vời, chiếu lệ – đó chính là nguyên nhân của bao hành vi càn quấy tạo thành tội nơi chúng ta. Khi cân nhắc để quyết định nên hay không nên làm một chuyện gì đó, chúng ta rất thường bỏ nhỡ không tham vấn quan điểm của Thiên Chúa đối với vấn đề. Chúng ta không hỏi và không lắng nghe vị Thiên Chúa ở bên trong mình – tức sự hiểu biết phải trái vốn có sẵn trong tâm thức của mọi con người. Ta bỏ nhỡ như vậy bởi vì ta lười biếng. Ta không muốn tổ chức những cuộc đối chất nội tâm ấy vì nó đòi nỗ lực. Ta không muốn mất giờ, mất sức. Ngược lại, nếu chúng ta nghiêm túc làm công việc đó – chúng ta thường nhận ra rằng mình được thúc đẩy chọn con đường khó khăn hơn; con đường bắt mình phải cố gắng nhiều hơn. Dám thực hiện cuộc đối chất nội tâm ấy cũng đồng nghĩa

với việc dám chấp nhận đón đau và dám đấu tranh. Thế nhưng tất cả chúng ta – mỗi người mỗi mức độ – lại không dám như thế, lại tìm cách tránh né. Như Adam và Eva, như tất cả tổ tiên đi trước chúng ta, chúng ta – tất cả – đều lười biếng.

Vậy, tội nguyên tổ là điều có thật. Nó là sự lười biếng của chúng ta. Nó tồn tại nơi mỗi người chúng ta không trừ ai – nơi em bé cũng như nơi người lớn, nơi người khôn cũng như nơi người ngu, nơi người khuyết tật cũng như nơi người lành lặn. Một số trong chúng ta có thể ít lười hơn những người khác, nhưng tất cả chúng ta đều lười – ít hay nhiều. Dù chúng ta năng động, tham vọng và thậm chí khôn ngoan đến mấy đi nữa, nếu chúng ta nhìn thật kỹ chính mình, chúng ta sẽ phát hiện ra sự lười biếng đồn trú trong mình ở một mức nào đó. Nó chính là lực entropy bên trong chúng ta, nó đẩy chúng ta xuống và kìm hãm không cho ta lớn lên về mặt tinh thần.

Có người có thể chống chế: “Nhưng tôi đâu có lười. Tôi làm việc ở sở sáu mươi giờ một tuần. Vào các buổi tối và các dịp cuối tuần, dù rất mệt, tôi vẫn đưa vợ đi chơi, dẫn bọn trẻ đi sở thú, phụ giúp việc nhà, và mọi thứ linh tinh khác. Dường như tất cả cuộc sống của tôi chỉ là công việc, công việc và công việc!” Tôi hiểu sự bận rộn của những người này, song tôi vẫn cả quyết rằng họ sẽ muốn tìm thấy sự lười biếng trong chính họ, nếu họ thực sự tìm thấy nó. Bởi vì sự lười biếng mặc nhiều hình thức khác nữa chứ không chỉ là vấn đề bỏ ra bao nhiêu giờ cho công việc ở sở và cho trách nhiệm săn sóc người khác. Một hình thức chủ yếu của sự lười biếng chính là nỗi sợ. Một lần nữa, ở đây, ta có thể dẫn câu chuyện của Adam và Eva để làm minh họa. Chẳng hạn, ta có thể nói rằng không phải sự lười biếng mà

chính là sự sợ hãi đã ngăn cản không cho Adam và Eva chất vấn Thiên Chúa về lý do của luật Ngài. Họ sợ đối diện với uy phong của Thiên Chúa, họ sợ nộ khí của Ngài. Đành rằng không phải nỗi sợ nào cũng là sự lười biếng; nhưng rất nhiều nỗi sợ quả đúng là sự lười biếng. Phần lớn nỗi sợ của chúng ta là sợ thay đổi, sợ rằng mình sẽ mất những gì mình đang có nếu mình bỏ chỗ đứng hiện tại mà lao lên phía trước. Trong phần bàn về qui phạm, chúng ta đã đề cập đến sự kiện rằng nhiều người hoảng sợ không dám đón nhận các thông tin mới mẻ – bởi vì nếu họ đón nhận chúng, họ sẽ phải làm rất nhiều việc để hiệu chỉnh lại tấm bản đồ của mình về thực tại, nghĩa là họ sẽ phải vất vả. Vì thế, họ thường chiến đấu chống lại thay vì tiếp nhận các thông tin mới mẻ. Sự đề kháng này xuất phát từ nỗi sợ, vâng, nhưng nền tảng ẩn dưới nỗi sợ ấy là sự lười biếng: họ sợ những công việc mà họ sẽ phải làm. Cũng vậy, trong phần thảo luận về tình yêu, chúng ta đã đề cập đến những phiêu lưu của việc mở rộng chính mình ra để đi vào những lãnh giới mới, những mối ràng buộc mới, những trách nhiệm mới, những tương quan mới và những cấp độ hiện hữu mới. Chúng ta không dám phiêu lưu, bởi vì chúng ta không dám đánh mất tình trạng hiện tại của mình. Và chúng ta không dám đạt tới một tình trạng mới, bởi vì chúng ta sợ những công việc mà tình trạng mới ấy đòi ta phải đảm nhận. Vì thế, rất có thể rằng Adam và Eva không dám thẳng thắn chất vấn Thiên Chúa vì họ sợ những gì có thể xảy đến cho mình; họ cố đi con đường dễ dãi, con đường tắt bất chính; để đạt được sự hiểu biết mà mình không phải vất vả kiếm tìm – và họ hy vọng rằng mảnh lối ấy có thể trót lọt. Nhưng họ không trót lọt. Chất vấn Thiên Chúa (và lắng nghe Ngài trả lời) – điều đó có thể có nghĩa rằng chúng ta sẽ phải căng mình ra để

làm việc. Nhưng câu chuyện Adam và Eva dạy ta **bài học chất vấn** ấy.

Các nhà trị liệu tâm lý thường ghi nhận rất rõ rằng mặc dù các bệnh nhân tìm đến với trị liệu nhằm mong muốn thay đổi một cái gì đó, thế nhưng trong thực tế họ rất sợ thay đổi – sợ sự vất vả của thay đổi. Chính do nỗi sợ này – do sự lười biếng này – mà đại đa số các bệnh nhân (có lẽ khoảng 90 phần trăm) bỏ cuộc nửa chừng. Rất nhiều người bỏ cuộc (hay chuồn mất) chỉ sau có vài tuần hay vài tháng làm việc. Hiện tượng này thường được thấy rõ nhất nơi những bệnh nhân đang sống đời hôn nhân; các bệnh nhân này – sau vài buổi gặp gỡ trị liệu – trở nên ý thức rõ rằng cuộc hôn nhân của mình đang ở trong tình trạng rối loạn nghiêm trọng hay thậm chí đang tàn phá chính mình. Họ hiểu rằng để tìm lại con đường khỏe mạnh tâm thần, họ phải **hoặc** dấn thân vào một tiến trình hết sức cam go và đau đớn để dàn xếp lại toàn bộ cuộc hôn nhân của mình –**hoặc** phải li dị. Thực ra, những bệnh nhân này thường đã hiểu được lờ mờ tình trạng của mình ngay cả trước khi gặp gỡ nhà trị liệu – và những cuộc gặp gỡ trị liệu đầu tiên chỉ giúp củng cố những gì họ vốn đã biết (và vốn đã sợ) sẵn rồi! Giờ đây, họ đứng trước hai con đường đáng sợ như nhau: li dị để sống một mình là điều không thể được, còn làm việc nhiều tháng nhiều năm với vợ (hay chồng) mình để chấn chỉnh lại toàn bộ mối quan hệ cũng là điều... không thể. Vì thế, họ ngừng trị liệu – cuộc trị liệu mà họ chỉ mới bắt đầu được một hai tuần hay một hai tháng. Họ có thể giải thích lý do bỏ cuộc của mình là: “Thưa bác sĩ, thật rất tiếc, nhưng tôi có những khó khăn tài chánh đột xuất – và tôi không nghĩ là mình có thể tiếp tục trị liệu được nữa”. Hoặc một cách thành thực hơn, họ nói huých toẹt: “Tôi sợ cuộc trị liệu này rồi

sẽ bắt tôi làm đủ thứ chuyện cho cuộc hôn nhân của tôi. Thú thực, tôi ngán phải làm việc vất vả kiểu đó. Thôi, tạm biệt bác sĩ. Khi nào tôi thấy cần, tôi sẽ trở lại”. Nghĩa là, nói cho cùng, họ chấp nhận tiếp tục sống “ổn định” với tình trạng khốn khổ của mình hiện tại – hơn là phải dốc sức ra để mở đường cho mình thoát ra khỏi bế tắc.

Trong những giai đoạn đầu của cuộc trưởng thành tinh thần, người ta thường không mấy ý thức về sự lười biếng nơi chính mình, mặc dù họ có thể nhìn nhận qua quýt trên đầu môi chót lưỡi kiểu như: “Ồ, dĩ nhiên là cũng như bất cứ ai, tôi có những lúc ù lì của mình”. Sở dĩ chúng ta khó nhận ra phần lười biếng nơi bản ngã mình bởi vì nó xấu và nó rất qui quyết trong những lối nguy trang tinh vi. Nó luôn luôn có “lý” để biện hộ cho chính nó – và lý của nó thường thắng! Để tránh né một đề nghị không dễ chịu, người ta thường có vô số cách quanh co – chẳng hạn: “Tôi biết nhiều người đã thử cách đó rồi, mà không đi tới đâu cả” – hoặc “Ở xóm tôi, có ông nọ cũng làm thế, nhưng rồi cuối cùng ông ta mắc chứng nghiện rượu và tự tử” – hoặc “Tôi già rồi, quen nếp rồi, làm sao mà sửa được” – hoặc thậm chí họ nói: “Bác sĩ đừng gò ép tôi sống y như bác sĩ. Tôi không chấp nhận làm thế đâu”... Tất cả những phản ứng như thế đều là những cách che đậy sự lười biếng – và các bệnh nhân muốn che đậy trước hết đối với chính mình hơn là đối với vị y sĩ của mình. Bao lâu người ta chưa nhận ra bản chất của sự lười biếng nơi mình, bấy lâu người ta vẫn còn để nguyên nó đó chứ không làm gì để chữa trị nó.

Những người đã bước tới mức độ trưởng thành tinh thần tương đối cao hơn là những người ý thức nhiều hơn về sự lười biếng nơi mình. Người ít lười nhất là người biết mình đang ì à ì ạch. Trong

cuộc đấu tranh của bản thân mình để trưởng thành hơn, tôi càng ngày càng thấy rõ rằng các nhận thức mới mẻ dường như tự chúng có khuynh hướng muốn vượt khỏi mình. Hễ mỗi lần tôi thoáng nghĩ đến một con đường mới mẻ và đầy triển vọng nào đó, thì cứ y như rằng bước chân của tôi bắt đầu nặng nề, uể oải. Sự vượt mất các ý tưởng tốt đẹp và sự trôi giạt ra khỏi các con đường đầy hứa hẹn ấy – trong phần lớn các trường hợp – là những hiện tượng xảy ra hầu như tự động. Tôi không biết mình đang làm gì! Nhưng khi tôi ý thức rằng mình đang buông trôi, tôi sẽ vận dụng ý chí để đẩy mạnh bước chân mình tới trên chính chiều hướng mà mình đang muốn tránh né. Cuộc chiến đấu chống lại lực entropy là một cuộc chiến đấu không bao giờ dứt.

Tất cả chúng ta đều có một bản ngã bệnh hoạn và một bản ngã lành mạnh. Dù chúng ta có bị suy nhược hay rối loạn tâm thần trầm trọng đến mấy đi nữa, thậm chí dù chúng ta hoàn toàn nhát胆 và cố chấp – thì trong chúng ta vẫn luôn luôn còn có một phần (dù rất nhỏ) muốn lớn lên, muốn thay đổi và phát triển, muốn đón nhận những gì mới mẻ, muốn nỗ lực làm việc và muốn dám liều để thăng tiến tinh thần của mình. Đàng khác, dù chúng ta có vẻ lành mạnh và vững vàng đến mấy đi nữa – thì trong chúng ta vẫn luôn còn có một phần (dù rất nhỏ) muốn ì lại, muốn bám víu vào những cái đã cũ và đã quen thuộc, muốn giữ nguyên mọi sự, muốn thoải mái và dễ chịu bằng mọi giá – cho dù giá phải trả là thất bại, hối tiếc và tê liệt. Nơi một số người trong chúng ta, bản ngã lành mạnh xem chừng quá bé nhỏ và xem chừng bị thống trị hoàn toàn bởi sự lười biếng và sự nhát胆 nằm trong bản ngã bệnh hoạn to sừng sững. Một số người

khác có thể có một bản ngã lành mạnh lớn đáng kể, họ hằng hái phần đầu để tiến lên không ngừng – hướng về đích điểm của cuộc tiến hóa tinh thần. Tuy nhiên, bản ngã lành mạnh nơi chúng ta không bao giờ được phép lơ lửng cảnh giác trong cuộc chiến đấu chống lại sự lười biếng của bản ngã bệnh hoạn vốn vẫn đồn trú trong mình. Xét khía cạnh này thì mọi người chúng ta đều bình đẳng. Mọi người chúng ta đều có hai bản ngã – một bản ngã bệnh hoạn và một bản ngã lành mạnh. Hay có thể nói, mọi người trong chúng ta đều có khát vọng sống và khát vọng chết. Và mỗi người trong chúng ta là đại diện cho toàn thể nhân loại. Trong mỗi chúng ta đều có bản năng muốn nên hoàn hảo và đều có niềm hy vọng cho cả loài người, và đồng thời trong mỗi chúng ta đều có tội nguyên tổ là sự lười biếng – nó là lực entropy thường hằng nơi ta, xô đẩy ta trở lại tình trạng trẻ con, trở lại cung lòng mẹ, trở lại bọc nước ối mà từ đó ta đã thoát ra và lớn lên.

## **VẤN ĐỀ SỰ DỮ**

Nếu đã nhìn nhận rằng sự lười biếng là tội nguyên tổ – và rằng sự lười biếng trong bản ngã bệnh hoạn của chúng ta thậm chí có thể là ma quỷ, thì chúng ta cũng rất nên có một cái nhìn toàn cảnh và ghi nhận một số điều về bản chất của sự dữ. Vấn đề sự dữ có lẽ là vấn đề lớn nhất trong tất cả các vấn đề thần học. Thế nhưng, cũng như đối với nhiều vấn đề “tôn giáo” khác, khoa tâm lý xưa nay đã làm như thể sự dữ không tồn tại. Dù vậy, xét trong tiềm năng, khoa tâm lý có nhiều điều để đóng góp cho vấn đề này. Tôi hy vọng rằng mình sẽ có thể đóng góp một phần vào sự đóng góp đó – trong một tác phẩm tương đối chuyên sâu hơn sẽ được xuất bản trong ít lâu nữa. Ở đây,

vì **sự dữ** không phải là chủ đề của quyển sách này, tôi chỉ muốn nêu vắn tắt bốn điểm mà tôi ghi nhận được liên quan đến bản chất của sự dữ.

Thứ nhất, tôi nhận định rằng sự dữ là một thực tại. Nó có thật. Nó không phải là sự thù ghét của trí tưởng tượng trong một tâm thức tín ngưỡng sơ khai nhằm cố gắng bập bẹ giải thích những điều bí ẩn. Quả thực có những con người (và những cơ chế do con người tạo ra) cực lực tẩy chay sự thiện và quyết liệt tiêu diệt sự thiện bằng tất cả khả năng mà họ có được. Họ làm thế không phải vì ác ý nhưng là vì mù quáng. Họ không ý thức về sự dữ nơi chính họ – có thể nói, họ cố để tránh không ý thức như vậy. Cũng như ma quỷ theo sự mô tả của văn chương tôn giáo, họ ghét ánh sáng và cố tìm mọi cách để tránh né ánh sáng – kể cả việc cố gắng dập tắt ánh sáng. Họ sẽ tiêu diệt ánh sáng nơi con cái họ và nơi mọi người khác ở trong vòng khống chế của họ.

Người dữ ghét ánh sáng bởi vì ánh sáng soi rọi cho họ thấy chính họ. Họ ghét sự thiện bởi vì sự thiện làm lộ rõ sự xấu xa nơi họ; họ ghét tình yêu bởi vì tình yêu vạch trần sự lười biếng của họ. Họ tiêu diệt ánh sáng, sự thiện, tình yêu để tránh né nỗi đau của việc đối diện với con người thật của mình. Vì thế, nhận định thứ hai của tôi là: Sự dữ là sự lười biếng được đẩy tới mức tột cùng, tới mức cực kỳ nhất. Như tôi đã định nghĩa, tình yêu là phản đề của sự lười biếng. Sự lười biếng thông thường là sự thụ động không yêu. Một số người lười biếng (ở mức thông thường) sẽ không chịu động đến một ngón tay mình để mở rộng mình ra – trừ phi họ được thúc đẩy phải làm thế. Tình trạng của họ là tình trạng không yêu; tuy nhiên, họ không

phải là những con người dữ. Đàng khác, những kẻ dữ đích thật sẽ chủ động (chứ không thụ động) lẫn tránh việc mở rộng mình ra. Họ sẽ làm tất cả những gì có thể để bảo vệ sự lười biếng của họ, để gìn giữ nguyên vẹn bản ngã bệnh hoạn nơi họ. Điều xảy ra là – thay vì giúp di dưỡng người khác, họ sẽ thẳng tay tiêu diệt người khác, nếu cần. Họ không ngần ngại làm bất cứ chuyện ghê gớm nào, miễn sao họ tránh được nỗi phiền toái của việc phải lớn lên trong tinh thần. Sự lành mạnh tinh thần của những người xung quanh sẽ đe dọa đến tính nguyên vẹn của bản ngã bệnh hoạn nơi họ, vì thế, họ sẽ cố gắng tìm mọi cách để làm lụn bại và tàn phá những sự lành mạnh tinh thần nào tồn tại ở gần họ. Vì thế, tôi định nghĩa sự dữ như sự thi thố quyền lực chính trị – nghĩa là, áp đặt ý muốn của mình lên người khác bằng những đòn phép kín đáo hay lộ liễu, nhằm tránh cho mình khỏi phải mở rộng bản ngã mình ra và khỏi phải lớn lên về mặt tinh thần. Sự lười biếng thông thường là tình trạng thiếu vắng tình yêu; còn sự lười biếng tột cùng – tức sự dữ – là chống lại tình yêu.

Thứ ba, tôi nhận định rằng sự tồn tại của sự dữ là tất yếu – ít nhất là tại giai đoạn hiện nay trong tiến trình tiến hóa của loài người. Nếu nhìn nhận lực entropy và nhìn nhận sự kiện rằng con người có ý chí tự do, thì ta cũng thấy rõ rằng sự lười biếng sẽ được chế ngự rất tốt nơi một số người và hoàn toàn không được chế ngự nơi một số người khác. Lực entropy và dòng tiến hóa của tình yêu là hai lực đối nghịch nhau – vì thế, không có gì lạ nếu ta thấy hai lực này ở thế tương đối cân bằng nhau nơi đa số người ta. Một số người – nghiêng về cực bên này – sẽ thể hiện tình yêu gần như thuần khiết. Một số người khác – ngả về cực bên kia – sẽ bộc lộ sự dữ cũng

“nguyên chất” không kém. Vì thuộc về hai lực đối nghịch nhau nên những con người ở hai cực khác nhau ấy sẽ đấu tranh chống lại nhau. Sự dữ ghét sự thiện; thì cũng vậy, sự thiện ghét sự dữ.

Cuối cùng, tôi nhận định rằng dù lực entropy là một lực lớn – lớn như mức nó thể hiện nơi sự dữ của con người – thì lạ thay, nó vẫn không có hiệu ứng mấy trong tư cách là một lực xã hội. Tôi đã từng chứng kiến tác động của sự dữ: nó hung hãn tấn công và phá tan tành tinh thần và tâm hồn của bao đứa trẻ. Thế nhưng, trong bức tranh vĩ đại của cuộc tiến hóa con người thì sự dữ lại có hiệu ứng ngược lại. Cứ hễ sự dữ tàn phá một linh hồn thì nó lại trở thành khí cụ cứu độ cho nhiều linh hồn khác. Một cách vô tình, nó đóng vai trò như một tín hiệu cảnh báo khuyến cáo người ta đừng vương vào nó. Phần đông trong chúng ta được ban cho một cảm thức tự nhiên kinh hãi đối với bộ mặt gớm ghê của sự dữ; vì thế, khi nhận ra sự hiện diện của sự dữ, nhân cách của chúng ta sẽ được chính ý thức (về sự hiện diện của sự dữ) ấy tinh luyện cho tốt hơn. Ý thức của chúng ta về sự dữ là một cảnh báo tinh luyện chính mình. Chẳng hạn, chính sự dữ đã treo Đức Kitô lên Thập giá – nhờ đó, chúng ta có thể nhìn thấy Người từ nơi xa. Dấn thân chiến đấu chống lại sự dữ trong thế giới – đó là một cách để mỗi người chúng ta có thể lớn lên.

## **SỰ TIẾN HÓA CỦA Ý THỨC**

Cho tới đây, hai tiếng “**ý thức**” hay “**nhận thức**” đã được nhắc đi nhắc lại hoài trong suốt quyển sách này. Người dữ chống cưỡng lại việc **ý thức** về trình trạng của họ. Một dấu hiệu cho thấy một người đang ở mức trưởng thành tinh thần đáng kể, đó là sự **ý thức** của người ấy về niềm tin ngưỡng hay thế giới quan của chính họ; và để

trưởng thành, họ cần phải ý thức những giả định và những xu hướng suy nghĩ thiên lệch nơi chính mình. Nhờ biết chú ý lắng nghe – một đặc điểm của tình yêu – mà chúng ta có thể **nhận thức** được rõ hơn về những người ta yêu và về thế giới. Một phần cốt yếu của qui phạm – tức cuộc sống khuôn thước kỷ luật – đó là việc phát triển ý thức về trách nhiệm và về khả năng lựa chọn của mình. Tất cả những khả năng nhận thức hay ý thức ấy được chúng ta gán cho khu vực gọi là khu vực ý thức của tâm trí chúng ta. Giờ đây, chúng ta đã có thể định nghĩa sự trưởng thành tinh thần là sự trưởng thành – hay sự tiến hóa – của ý thức.

Từ ngữ **ý thức** (conscious) được rút ra từ tiền tố la tinh “**con**” – nghĩa là **với**, và từ gốc “**scire**” – nghĩa là **biết**. Ý thức có nghĩa là “**biết với**”. Nhưng chúng ta sẽ hiểu như thế nào đây về chữ “**với**” này? **Biết với** là biết với **cái gì**? Chúng ta đã ghi nhận rằng phần vô thức trong tâm trí ta là sở hữu chủ của những hiểu biết phi thường. Nó biết nhiều hơn chúng ta biết (“chúng ta” theo nghĩa là bản ngã ý thức của chúng ta). Và nếu chúng ta nhận thức được một sự thật mới – đó là vì chúng ta **nhận ra** rằng điều ấy đúng thật, tức là ta **biết lại** điều mà mình vốn đã biết rồi. Như vậy, không có gì trở ngại để chúng ta xác định rằng ý thức là biết **với** vô thức của mình. Sự phát triển của ý thức chính là sự phát triển của khả năng nhận thức trong vùng ý thức **rập theo với** vô thức của ta – đối tượng của sự nhận thức ấy là cái mà vô thức đã sở hữu sẵn rồi. Đó là một quá trình ý thức trở nên trùng hợp với vô thức. Ý niệm này không lạ lẫm gì đối với các nhà trị liệu tâm lý – vì công việc trị liệu của họ đúng là một quá trình “làm cho vô thức trở thành ý thức”, hay mở rộng vùng ý thức ra cho phù hợp với tầm cỡ của vùng vô thức.

Nhưng chúng ta vẫn chưa giải thích làm sao mà vô thức lại sở hữu được tất cả những hiểu biết mà chúng ta chưa học để biết. Một lần nữa, câu hỏi này quá có tính nền tảng đến nỗi ta không có được câu trả lời theo khoa học. Một lần nữa, ta chỉ có thể đặt giả thuyết. Và một lần nữa, tôi thấy không có giả thuyết nào có thể thỏa đáng cho bằng giả thuyết rằng có một vị Thiên Chúa kết hợp thâm sâu với chúng ta – thâm sâu đến nỗi Ngài là một phần của chúng ta. Nếu có nơi nào gần gũi nhất để bạn tìm kiếm ân sủng, thì đó là bên trong chính bản thân bạn. Nếu bạn muốn đạt được sự khôn ngoan hơn mức khôn ngoan mà bạn đang có, bạn có thể tìm thấy nó bên trong chính bạn. Nghĩa là, cuộc giao ngộ giữa Thiên Chúa và con người – xét ít nhất một phần nào đó – chính là cuộc giao ngộ giữa vô thức và ý thức của chúng ta. Nói thật rõ, vô thức của chúng ta là Thiên Chúa. Thiên Chúa ở trong ta. Chúng ta (bao giờ cũng) là một phần của Thiên Chúa. Thiên Chúa đã, đang và sẽ luôn luôn ở với chúng ta.

Làm sao có thể thế được? Nếu bạn hoảng sợ bởi ý niệm rằng vô thức của chúng ta là Thiên Chúa, thì bạn hãy nhớ rằng đó không phải là một quan niệm nghịch thường lắm đâu. Tự cốt lõi của nó, nó không khác gì so với quan niệm Kitô giáo về Thánh Linh hay Thánh Thần là Đấng cư ngụ trong tất cả chúng ta. Tôi thấy rằng để hiểu mối quan hệ giữa Thiên Chúa và chúng ta, thật hữu ích nếu hình dung vô thức của chúng ta như một gốc cây với bộ rễ xum xuê ẩn giấu bên dưới mặt đất. Gốc cây ấy nuôi dưỡng thân cây mảnh khảnh – là ý thức của chúng ta – vọt lên từ nó. Kiểu loại suy này tôi mượn lại của Jung – người đã tự mô tả chính mình như “một miếng vớ của thần linh vô hạn”, rồi ông nói tiếp:

*Tôi thấy đời sống con người mình giống như một thân cây sống nhờ vào gốc cây và bộ rễ. Sự sống thật sự thì không thể nhìn thấy được; nó ẩn giấu dưới gốc rễ. Còn phần hiện lộ trên mặt đất thì kéo dài không mấy lâu – có khi không dài hơn một mùa hè. Rồi nó tàn úa đi – nay còn mai mất! Khi chúng ta nghĩ về cái vòng bất tận phát triển và tiêu vong của sự sống và của các nền văn minh, chúng ta không thể thoát khỏi ấn tượng về một cái gì đó quá đổi mong manh. Thế nhưng, tôi vẫn chưa bao giờ mất cảm thức về một cái gì đó vẫn sống và vẫn bền bỉ tiềm ẩn đằng sau dòng biến dịch vĩnh cửu. Những gì chúng ta thấy được chỉ là những bông hoa, cành lá – chúng qua đi. Còn gốc rễ thì vẫn tồn tại.[††]*

Jung đã không bao giờ đi xa đến độ tuyên bố thẳng rằng Thiên Chúa hiện hữu trong vô thức, mặc dù các văn liệu của ông rõ ràng cho thấy suy nghĩ của ông triển khai theo chiều hướng đó. Điều mà ông đã làm – đó là phân chia vô thức thành hai loại: “**vô thức cá nhân**” của mỗi người – khá nông cạn, và “**vô thức tập thể**” – thâm sâu hơn và phổ quát nơi mọi con người. theo nhận định của tôi thì **vô thức tập thể** là Thiên Chúa, còn **ý thức** là con người xét trong tư cách cá nhân, và **vô thức cá nhân** chính là sự giao ngộ giữa hai bên. Vì là mảnh đất giao ngộ giữa ý thức và vô thức tập thể, nên vô thức cá nhân chắc chắn là một nơi khá hỗn loạn – nó là bãi chiến trường của cuộc đấu tranh giữa ý muốn của Thiên Chúa và ý muốn riêng của mỗi người. Tôi đã có mô tả trước đây rằng vô thức là một vùng đất hiền hòa và yêu thương. Và tôi tin như vậy. Nhưng các giấc mơ, mặc dù chúng chứa những thông điệp khôn ngoan tuyệt vời, chúng cũng đồng thời chứa nhiều dấu hiệu của sự xung đột; chúng vừa có thể đầy tiềm năng canh tân bản ngã, vừa có thể là những ác

mộng rất hãi hùng và hỗn độn. Chính bởi khía cạnh hỗn độn này mà rất nhiều người cho rằng sự suy nhược tâm thần có nguồn gốc trong vô thức – như thể vô thức là sào huyệt của mọi thứ tâm bệnh, và các triệu chứng của các tâm bệnh ấy được ví như những con quỷ dữ chui lên gây cho người ta bao chuyện điều đứng! Như tôi đã xác nhận, quan điểm của tôi đối nghịch lại cách hiểu ấy. Tôi tin rằng chính khu vực ý thức mới là sào huyệt của các tâm bệnh – và những rối loạn tâm thần đều là những rối loạn của ý thức. Chúng ta bệnh bởi vì bản ngã ý thức của chúng ta đề kháng lại sự khôn ngoan của vô thức. Chính bởi vì ý thức của chúng ta bị rối loạn nên mới xảy ra sự xung đột giữa nó và vô thức – và vô thức thì luôn tìm cách chữa trị sự rối loạn của ý thức. Nói cách khác, tâm bệnh xảy ra khi ý muốn (trong ý thức) của cá nhân người ta quyết liệt tẩy chay ý muốn của Thiên Chúa (tức là ý muốn trong vô thức của chính đương sự).

Tôi đã từng xác nhận rằng mục tiêu cuối cùng của cuộc phát triển tinh thần là tình trạng nên một với Thiên Chúa. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ **biết với** Thiên Chúa. Vì vô thức chính là Thiên Chúa – nên chúng ta có thể đi xa hơn nữa để tuyên bố rằng mục tiêu của cuộc phát triển tinh thần là đẩy bản ngã ý thức của mình tới tình trạng của Thiên Chúa. Lúc ấy người ta sẽ trở nên Thiên Chúa một cách toàn vẹn. Phải chăng điều này có nghĩa rằng ý thức phải hòa lẫn hoàn toàn vào trong vô thức, đến nỗi tất cả chỉ còn là vô thức? Chắc chắn không phải vậy. Vấn đề quan trọng ở đây là trở thành Thiên Chúa mà vẫn bảo tồn ý thức của mình. Nếu cái chồi ý thức – vốn mọc lên từ gốc rễ vô thức (là Thiên Chúa) – lại có thể trở thành Thiên Chúa nơi chính nó, thì như vậy có nghĩa là Thiên Chúa đã mặc lấy một hình thức sống mới. Đây là ý nghĩa cuộc hiện sinh của mỗi người chúng

ta. Trong tư cách là một cá thể có ý thức, chúng ta được sinh ra là để có thể trở nên một hình thức mới của sự sống của Thiên Chúa.

Ý thức nắm vai trò quyết định trên toàn bộ hữu thể chúng ta. Chính ý thức đưa ra các quyết định và chuyển hóa quyết định thành hành động. Nếu chúng ta trở thành thuần vô thức (tức không còn ý thức), thì đó chẳng khác nào trở thành một đứa trẻ mới sinh: nó nên một với Thiên Chúa, nhưng nó không thể có một hành động nào khả dĩ làm cho thế giới cảm nhận được sự hiện diện của Thiên Chúa. Như tôi đã đề cập, có một đặc tính thật lùì trong tư tưởng thần bí của một thần học nào đó thuộc Ấn giáo hay Phật giáo – theo quan điểm ấy, tình trạng của một đứa trẻ mới sinh (không có vành đai bản ngã nào cả) được so sánh với Niết bàn, và việc nhập Niết bàn cũng tương tự như việc trở về trong tử cung của người mẹ để làm một bào thai! Thần học mà chúng ta gọi ra ở đây – và cũng là thần học của đa số các nhà thần bí – có một cứu cánh hoàn toàn ở hướng ngược lại. Nó không hướng tới việc trở thành một đứa trẻ không có bản ngã và không có ý thức. Đúng hơn, nó hướng tới việc phát triển một bản ngã ý thức và trưởng thành – mà mục tiêu cuối cùng là có thể trở thành bản ngã của Thiên Chúa. Trong tư cách là những con người lớn đĩnh đạc, có khả năng quyết định độc lập và tác động đến thế giới, chúng ta có thể đồng hóa ý chí tự do và trưởng thành của chúng ta với ý chí của Thiên Chúa – và như vậy, qua bản ngã ý thức của chúng ta, Thiên Chúa đã mặc lấy một hình thức sống mới đầy tiềm lực. Có thể nói, chúng ta đã trở thành người đại diện của Thiên Chúa, trở thành cánh tay của Ngài – một phần của Ngài. Và trong mức độ mà chúng ta – xuyên qua các quyết định ý thức của mình –

có thể tác động đến thế giới theo chiều hướng ý muốn của Thiên Chúa, thì như vậy cuộc đời của chúng ta đã trở thành biểu hiệu của ân sủng Ngài. Chính chúng ta, bây giờ, trở thành một hình thức của ân sủng Thiên Chúa; chúng ta làm việc nhân danh Ngài ở giữa nhân loại, chúng ta tạo ra tình yêu ở những nơi mà tình yêu chưa hiện diện, chúng ta lôi kéo anh chị em đồng loại của mình lên tới tầm nhận thức của mình, chúng ta thúc đẩy chuyển bay tiến hóa của nhân loại vọt lên lao về phía trước...

## **BẢN CHẤT CỦA QUYỀN LỰC**

Tới đây, chúng ta đã có được một tầm nhìn đủ bao quát để có thể khảo sát bản chất của quyền lực. Đây là một vấn đề bị ngộ nhận khủng khiếp. Một lý do của sự ngộ nhận ấy là vì có hai loại quyền lực – quyền lực chính trị và quyền lực tinh thần. Thần thoại tôn giáo tỏ ra rất chú trọng đến việc vạch rõ sự phân biệt giữa hai thứ quyền lực này. Chẳng hạn, trước khi Đức Phật sinh ra, các thầy bói đã cho thân phụ ngài biết rằng ngài sẽ lớn lên trở thành vị vua uy lực nhất trần gian – hoặc chẳng vậy, thì ngài sẽ trở nên một người nghèo, nhưng chính con người nghèo ấy sẽ là nhà lãnh đạo tinh thần vĩ đại nhất mà thế giới từng có được. Hoặc thế này, hoặc thế kia – chứ không phải cả hai! Còn Đức Kitô thì được Satan ngỏ ý tặng cho “tất cả các vương quốc trên trần gian và tất cả vinh quang của chúng”. Nhưng Đức Kitô đã từ chối khả năng chọn lựa ấy để nhận lấy cái chết, một cái chết xem chừng hoàn toàn bất lực – trên cây thập giá.

Quyền lực chính trị là khả năng trấn áp và lèo lái kẻ khác – một cách công khai hay kín đáo – để họ phải làm theo ý mình. Khả năng này nằm trong một chức vị, chẳng hạn chức vua hay chức tổng thống – hoặc giả nó nằm trong tiền bạc. Nó không nằm trong con người chiếm giữ chức vị đó hay sở hữu số tiền bạc đó. Và như vậy quyền lực chính trị không có liên hệ gì với sự thiện hay sự khôn ngoan. Vô số những kẻ ngu đần và những kẻ ác ôn đã từng làm vua trên cõi đời này. Trong khi đó, quyền lực tinh thần nằm hoàn toàn trong cá nhân người ta và nó không liên hệ gì đến khả năng trấn áp kẻ khác. Đành rằng những người có quyền lực tinh thần lớn lao có thể là những người giàu của cải và có thể nắm giữ vai trò lãnh đạo chính trị, nhưng đó cũng có thể là những người nghèo và không có thẩm quyền chính trị đáng kể nào. Khả năng của quyền lực tinh thần không phải là khả năng trấn áp và lèo lái kẻ khác; vậy thì, nó là gì? Nó là khả năng đưa ra các quyết định với ý thức nhiều nhất có thể. Nó chính là ý thức.

Phần đông người ta – trong phần lớn trường hợp – đưa ra các quyết định mà chẳng ý thức mấy về điều mình quyết định. Họ hành động mà không nhận hiểu mấy về các động lực khiến mình hành động, cũng không biết những hệ lụy sẽ xảy ra do sự chọn lựa của mình. Chúng ta có thật sự biết là mình đang làm gì không – khi chúng ta đón nhận hay từ chối một người có khả năng trở thành khách hàng của mình? Khi chúng ta đánh đòn một đứa trẻ, thăng chức cho một thuộc cấp, tán tỉnh một cô gái (hay một chàng trai), chúng ta có thật sự nhận thức được mình đang làm gì không? Bất cứ ai từng dẫn thân đủ lâu trong trường chính trị cũng sẽ hiểu rằng rất nhiều hành

động được thực hiện với ý hướng tốt đẹp nhất lại có thể sinh hiệu ứng ngược và rốt cục trở thành hành động phá hại; hoặc trái lại, có những người xuất phát từ ý đồ xấu có thể ra tay làm những việc độc ác – nhưng cuối cùng, điều họ làm lại hóa nên có ích. Trong lãnh vực nuôi dạy con cái, sự việc cũng y như vậy. Làm điều đúng với lý do sai thì có tốt hơn là làm điều sai với lý do đúng không? Chúng ta thường tối tăm nhất khi chúng ta quyết chắc nhất – và chúng ta thường cao minh nhất khi chúng ta hoang mang nhất.

Vậy ta phải làm gì? Buông trôi trong biển u mê chẳng? Một số người theo chủ nghĩa hư vô sẽ nói: “Đừng làm gì cả!” Họ chỉ đề nghị một điều duy nhất, đó là tiếp tục buông trôi – cơ hồ như không thể vạch được một con đường nào trong biển tối mênh mông ấy khả dĩ đưa ta tới một chân trời hồng, một bến bờ sáng sủa đích thực. Nhưng nhiều người khác, đủ ý thức về tình trạng mất phương hướng của mình, dám nuôi hy vọng rằng mình có thể thoát ra khỏi u mê bằng cách tăng cường nhận thức hơn nữa và hơn nữa nữa. Họ đúng. Vì đó là điều có thể được. Nhưng sự nhận thức cao hơn ấy không đến với họ như một tia sét bất thần làm họ hoàn toàn giác ngộ. Nó đến chầm chậm, từng chút từng chút một – và mỗi chút giác ngộ ấy phải được trả giá bằng nỗ lực bền bỉ học hỏi và quan sát mọi sự, kể cả quan sát chính mình. Họ là những học trò khiêm tốn. Và con đường trưởng thành tinh thần là con đường học tập suốt đời.

Con đường ấy, nếu được kiên trì theo đuổi với lòng nhiệt tình, sẽ đưa chúng ta – một lúc nào đó – tới chỗ nhận ra tất cả bắt đầu sáng tỏ. Tất cả dần dần hiện lộ ý nghĩa mạch lạc với nhau. Đành rằng trong quá trình đó vẫn có những bế tắc, những thất vọng... nhưng

chúng chỉ xuất hiện để mà bị đào thải. Dần dần chúng ta có thể tiến tới sự nhận hiểu sâu hơn về ý nghĩa cuộc hiện sinh của mình. Và dần dần chúng ta có thể đạt tới chỗ thực sự biết mình đang làm gì. Nói cách khác, dần dần chúng ta có thể nắm được quyền lực!

Cảm nghiệm rút ra từ quyền lực tinh thần chủ yếu là một cảm nghiệm của niềm vui. Có một niềm vui tự nhiên đi kèm theo năng lực nắm hiểu và làm chủ. Thật vậy, không có sự thỏa mãn nào lớn hơn sự thỏa mãn của một người “nắm vấn đề”, một chuyên gia, một kẻ biết rõ mình đang làm gì. Những người trưởng thành tinh thần nhiều nhất quả đúng là những chuyên gia về cuộc sống. Tuy nhiên, còn một niềm vui khác nữa, thậm chí lớn hơn. Đó là niềm vui hiệp thông với Thiên Chúa. Vì khi chúng ta thực sự biết mình đang làm gì, chúng ta đang thông dự vào sự toàn trí của Thiên Chúa. Với sự nhận thức toàn triệt về bản chất của một tình thế, về các động lực thúc đẩy ta phản ứng trước tình thế đó, và về những kết quả và những hệ lụy phát sinh do hành động của mình, chúng ta đã đạt được cấp độ ý thức mà thông thường chúng ta chỉ kỳ vọng nơi Thiên Chúa. Bản ngã ý thức của chúng ta đã thành công trong việc hội nhập vào với tâm trí của Thiên Chúa. Chúng ta **biết với** Thiên Chúa.

Đàng khác, những người đạt đến giai đoạn này trong cuộc trưởng thành tâm linh – đạt đến tình trạng ý thức ở mức khá cao như mô tả trên – cũng là những người thấm đẫm niềm vui khiêm nhường. Vì một trong những điều họ nhận thức được, đó là họ ý thức rằng sự khôn ngoan đặc biệt của họ bắt nguồn từ trong vô thức. Họ nhận ra mối gắn kết của sự khôn ngoan ấy với gốc rễ – và họ ý thức rằng khả năng hiểu biết của mình đến từ gốc rễ xuyên qua mối liên kết ấy.

Những nỗ lực tìm tòi học hỏi của họ chỉ là những nỗ lực khai thông mối liên kết này – và họ hiểu rằng gốc rễ ấy (tức vô thức của họ) không duy chỉ thuộc về một mình họ, mà thuộc về cả loài người và thuộc về chính Thiên Chúa. Cách này hay cách khác, khi được hỏi về nguồn gốc của sự hiểu biết và của sức mạnh nơi mình, những con người mạnh mẽ đích thực sẽ trả lời: “Ồ, đó không phải là sức mạnh của tôi. Sức mạnh bé nhỏ mà tôi có được ấy chỉ là một chút biểu lộ của một sức mạnh lớn lao muôn lần hơn. Tôi chỉ là một ống dẫn, không phải là nguồn mạch. Đó hoàn toàn không phải là sức mạnh của tôi”. Ý thức khiêm tốn này – như đã nói – là một niềm vui. Sở dĩ thế bởi vì – với nhận thức về sự gắn kết giữa mình với Thiên Chúa – những con người mạnh mẽ đích thực này cảm nghiệm được một giảm thiểu trong cảm thức về cái “tôi” của mình. “Xin cho ý của Ngài, không phải ý tôi, được thể hiện. Hãy làm cho tôi trở thành khí cụ của Ngài” – đó là khát vọng duy nhất của họ. Trong khi đánh mất cái “tôi” như thế, họ luôn luôn cảm nghiệm được một niềm hoan lạc êm đềm, không khác mấy với cảm nghiệm hoan lạc trong tình yêu. Ý thức rằng mình đang gắn kết mật thiết với Thiên Chúa, họ cũng cảm thấy mình không bao giờ trơ trọi, lẻ loi. Họ thường xuyên ở trong mối hiệp thông với Ngài.

Đã hân kinh nghiệm về quyền lực tinh thần là một kinh nghiệm hân hoan, song đó cũng đồng thời là một kinh nghiệm kinh hoàng. Vì khi nhận thức của người ta càng sâu rộng hơn, người ta càng gặp khó khăn nhiều hơn trong hành động. Ở phần kết luận của phần một, tôi đã đề cập đến sự khó khăn này khi tôi nêu ra một loại suy về hai vị tướng. Mỗi trong hai vị tướng ấy phải đưa ra quyết định nên hay

không nên đẩy một sư đoàn vào khói lửa chiến trận. Một vị xem sư đoàn chỉ là một công cụ chiến lược không hơn không kém và – do đó – ông ta có thể nhắm mắt ngủ ngon sau khi đưa ra quyết định này. Nhưng vị tướng kia là người ý thức từng sự sống của binh lính dưới quyền mình – vì thế, đó là một quyết định bắt ông ta phải trăn trở không yên. Tất cả chúng ta đều là những vị tướng. Mọi hành động của chúng ta đều có ảnh hưởng đến con người và thế giới. Chẳng hạn, quyết định thưởng hay phạt một đứa trẻ có thể dẫn đến vô số hệ quả không ngờ. Hành động mà không cần nhận thức đầy đủ và mặc kệ sự việc ra sao thì ra – đó là điều quá dễ. Trái lại, càng nhận thức sâu rộng hơn, ta càng phải hội nhập nhiều dữ kiện hơn vào trong sự quyết định của mình. Càng hiểu biết nhiều hơn, sự quyết định của ta trở nên càng phức tạp hơn. Đàng khác, hễ ta càng hiểu biết nhiều hơn, ta sẽ càng có thể tiên đoán được sự việc rồi sẽ diễn tiến ra sao. Nếu ta nhận trách nhiệm phải cố tiên lượng chính xác diễn biến của sự việc, chúng ta sẽ dễ cảm thấy mình bị đè nặng bởi tính phức tạp của sự việc đến nỗi dường như muốn “án binh bất động”, không làm gì cả. Thế nhưng, bất động cũng là một kiểu hành động; và nếu trong nhiều trường hợp, bất động có thể là giải pháp tối ưu – thì trong nhiều trường hợp khác, đó có thể là một chọn lựa đầy tai hại. Vì thế, quyền lực tinh thần không đơn thuần chỉ là sự nhận thức; đó còn là khả năng quyết định với nhận thức càng ngày càng cao hơn. Khả năng của Thiên Chúa là khả năng quyết định với nhận thức toàn triệt. Song, không như người ta thường nghĩ, sự toàn trí không hề làm cho việc quyết định thành dễ dàng hơn; trái lại, nó càng trở nên gay go hơn. Càng tiến gần hơn tới tình trạng của Thiên Chúa, người ta càng đồng cảm nhiều hơn với Ngài. Thông dự vào

sự toàn trí của Thiên Chúa cũng có nghĩa là san sẻ với nỗi trần trở của Ngài.

Một vấn đề nữa có liên quan tới quyền lực: đó là sự cô đơn.[§§] Ở đây có một nét tương tự – ít nhất trong một chiều kích – giữa quyền lực tinh thần và quyền lực chính trị. Một người nào đó đang tiến gần đến tột đỉnh của cuộc tiến hóa tinh thần sẽ giống như một người đang ở chóp đỉnh của quyền lực chính trị. Không có ai ở trên để cho mình đùn đẩy trách nhiệm. Không có ai để mình đổ lỗi. Không có ai để bảo mình làm việc này việc nọ. Thậm chí không có ai ngang hàng để mình san sẻ nỗi niềm và trách nhiệm với. Những người khác có thể góp ý cho mình, nhưng quyết định là quyết định của một mình mình thôi. Một mình mình chịu trách nhiệm. Xét trong một chiều kích khác, nỗi cô đơn của quyền lực tinh thần thậm chí chất ngất hơn cả nỗi cô đơn của quyền lực chính trị. Vì trình độ ý thức của họ ít khi cao như địa vị của họ, những người nắm quyền lực chính trị tột đỉnh hầu như luôn luôn có sự ngang bằng về tinh thần với những người mà họ quan hệ và giao tiếp với. Vì vậy các tổng thống và các vua chúa cũng có bạn bè tri kỷ như thường. Đối với một người đạt đến khả năng nhận thức và quyền lực tinh thần cao nhất, hầu như khó có được ai trong hàng quen biết để cho người ấy chia sẻ tầm sâu nhận thức của mình. Một trong những chủ điểm kích cảm nhất của các Sách Tin Mừng – đó là tâm trạng trĩu nặng của Đức Kitô khi nhận thấy rằng không có ai thật sự hiểu Ngài. Dù Ngài có cố gắng mấy đi nữa, dù Ngài có mở rộng chính mình ra đến bao nhiêu đi nữa, Ngài cũng không thể nâng nhận thức của ngay cả các môn đệ mình lên bằng tầm với mình. Những con người khôn ngoan nhất đã đi theo

Ngài – nhưng họ không thể bắt kịp Ngài. Và tất cả tình yêu của Ngài đã không thể giải tỏa khỏi Ngài trách nhiệm phải dẫn đường bằng cách bước đi đằng trước họ, hoàn toàn cô đơn. Niềm cô đơn ấy được “chia sẻ” bởi tất cả những ai tiến lên xa nhất trong cuộc hành trình trưởng thành tinh thần. Đó là một gánh nặng đến nỗi người ta không thể nào vác được nếu không vì sự thật rằng khi ta tách xa anh chị em đồng loại mình thì mối quan hệ của ta với Thiên Chúa cũng chắc chắn trở nên gần gũi hơn. Càng tiến lên trong ý thức và càng **biết với** Thiên Chúa, chúng ta càng hiệp thông với Ngài – và trong mối hiệp thông này có đủ niềm hoan lạc để nâng đỡ chúng ta.

### **ÂN SÙNG VÀ TÂM BỆNH: THẦN THOẠI ORESTES**

Nhiều phát biểu xem chừng rất rời rạc nhau đã được đưa ra về bản chất của sự lành mạnh tâm thần và của các tâm bệnh: “Để tránh né những đau khổ thường tình, người ta luôn luôn gặp... rối loạn tâm thần”, “Người lành mạnh tâm thần là người phụng sự cho sự thật bằng mọi giá”; và “Tâm bệnh xảy ra khi ý muốn của ý thức cá nhân người ta quyết liệt tẩy chay ý muốn của Thiên Chúa – tức là chính ý muốn thuộc vô thức của mình”. Giờ đây, chúng ta hãy khảo sát vấn đề tâm bệnh một cách kỹ lưỡng hơn và thử liên kết các yếu tố rời rạc trên đây vào trong một toàn thể.

Chúng ta sống cuộc đời mình trong một thế giới thực. Để sống tốt, ta cần phải hiểu được sự thực của thế giới hết sức có thể. Nhưng khả năng nhận hiểu ấy không xảy đến với ta một cách dễ dàng. Nhiều khía cạnh của thế giới hiện tại và của mối quan hệ giữa ta với thế giới rất khúc mắc cho ta. Ta chỉ có thể hiểu chúng xuyên qua nỗ lực và chịu đựng. Tất cả chúng ta – xét một mức nào đó – lại

cố tránh sự nỗ lực và sự chịu đựng này. Chúng ta phớt lờ những khía cạnh bi đát của thực tại bằng cách tổng khứ một số dữ kiện phiến nhiễu nào đó ra khỏi nhận thức của mình. Nói cách khác, chúng ta cố gắng xua đuổi thực tại ra khỏi ý thức và nhận thức của mình. Và chúng ta thực hiện việc này bằng trăm ngàn cách mà các bác sĩ tâm thần gọi là những hệ thống phòng thủ. Tất cả chúng ta đều có sự phòng thủ đó – và qua đó chúng ta giới hạn nhận thức của mình. Nếu trong sự lười biếng và trong nỗi sợ đau khổ, chúng ta quyết liệt bảo vệ nhận thức của chúng ta – thì trớ trêu thay, nhận thức ấy có rất ít hay chẳng có mối tương ứng nào với thực tại. Đàng khác, bởi vì các hành động của ta đặt nền tảng trên cách mình nhận hiểu, nên cung cách ứng xử của chúng ta – bấy giờ – sẽ trở nên phi thực tế. Khi tình trạng này xảy ra đến một mức độ nào đó, người xung quanh ta sẽ nhận ra rằng ta “lẩn thẩn” và gọi ta là kẻ bị “tâm thần” – ngay cả dù chính bản thân ta rất xác tín rằng mình không có gì bất bình thường cả.[\*\*\*] Nhưng rất lâu trước khi các vấn đề diễn biến tới mức thái quá như vậy – và trước khi chúng ta được người xung quanh ghi nhận rằng mình có vấn đề bệnh hoạn – thì chúng ta đã được chính vô thức của mình báo động qua những chệch choạc, sai hỏng ngày càng tăng. Vô thức gửi tín hiệu đến cho ta qua nhiều phương thức khác nhau: những giấc mơ quái gở, những hoang mang bất chợt, sự suy sụp tinh thần, và nhiều triệu chứng khác nữa. Mặc dù ý thức của chúng ta phủ nhận thực tại, vô thức của chúng ta – vốn sáng suốt cực kỳ – vẫn nắm hiểu tình hình và cố gắng giúp ta giải quyết bằng cách hình thành những triệu chứng để kích động ý thức ta nhận ra rằng có một cái gì đó đang trục trặc. Nói cách khác, những triệu chứng rầy rà khó chịu của các tâm bệnh chính là những

biểu hiện của ân sủng. Chúng là những sản phẩm của một “sức mạnh lớn lao có nguồn gốc bên ngoài ý thức của ta giúp di dưỡng cho sự trưởng thành tinh thần của chúng ta”.

Trong phần thảo luận văn tắt về sự hụt hẫng – hay suy sụp – ở cuối phần nói về qui phạm, tôi đã xác nhận rằng các triệu chứng suy sụp là một dấu hiệu báo cho đương sự biết rằng anh ta (hay cô ta) đang có trục trặc và rằng một số điều chỉnh có tính căn bản cần phải được thực hiện. Rất nhiều trong số những ca tâm bệnh mà tôi đã nêu ra để minh họa các nguyên lý khác cũng có thể được sử dụng để minh họa cho nguyên lý này: các triệu chứng phiền nhiễu của các tâm bệnh giúp nhắc cho người ta biết rằng họ đã đi lạc đường, rằng tinh thần của họ không đang lớn lên và đang ở trong tình trạng cực kỳ hiểm nghèo. Nhưng ở đây tôi muốn lược kể một trường hợp nữa nhằm nêu bật vai trò của các triệu chứng.

Betsy là một phụ nữ hai mươi hai tuổi, dễ thương và thông minh – nhưng có tính cách trầm mặc đến độ gần như lạnh lùng. Cô đến gặp tôi vì triệu chứng “có những nỗi hoang mang bất chợt rất nghiêm trọng”. Cô là con duy nhất của một gia đình Công giáo thuộc tầng lớp lao động. Cha mẹ cô đã phải tần tảo để có đủ tiền cho cô học đại học. Thế nhưng vào thời điểm kết thúc năm thứ nhất, dù học lực thuộc loại khá – cô đã quyết định thôi học và kết hôn với anh bạn trai ở gần nhà làm nghề thợ máy. Cô nhận một chân nhân viên tại một siêu thị. Mọi sự đều diễn tiến bình thường trong hai năm. Nhưng rồi, bỗng dưng những cơn lo lắng từ đâu ập đến. Hoàn toàn bất thần! Cô chỉ ghi nhận một điều rằng những lần bị hoang mang cực độ như vậy, cô đều đang ở ngoài nhà mình và đang không có chồng bên

cạnh. Những cơn hoang mang ấy có thể bất thành linh tràn ngập cô khi cô đang mua sắm hay đang làm việc tại nhiệm sở của mình – hoặc có thể khi cô đang đi bộ trên đường phố. Chúng xảy ra rất dữ dội đến độ cô thường phải bỏ ngang công việc mình đang làm, đi nhanh về nhà hoặc đến chỗ ga-ra nơi chồng cô đang làm việc. Chỉ khi về đến nhà hoặc khi có chồng mình bên cạnh, nỗi lo sợ nơi cô mới lắng xuống. Cuối cùng, cô không thể đi làm được nữa.

Những liều thuốc an thần mà Betsy nhận được từ vị y sĩ của cô tỏ ra hoàn toàn vô hiệu. Cô đến gặp tôi, than thở: “Tôi không biết vì sao lại xảy ra chuyện này. Mọi sự trong cuộc sống tôi đều tuyệt diệu. Chồng tôi rất tốt. Chúng tôi yêu nhau thật sự. Tôi thích công việc làm của mình. Thế nhưng giờ đây, tất cả đã trở thành tệ hại. Tôi không biết bởi đâu mà có nỗi khốn khổ này. Hay là tôi sắp mất trí, sắp hóa điên! Xin bác sĩ làm ơn giúp tôi. Xin giúp tôi tìm lại được cuộc sống yên ổn trước đây của mình...” Nhưng, khi xúc tiến làm việc với tôi, Betsy đã dần dần khám phá ra rằng cuộc sống của cô trước đây không hề “yên ổn” như cô vốn nghĩ. Trước hết, cô thấy rõ rằng dù chồng cô rất tốt với cô, vẫn có vô số điều nơi anh làm cô khó chịu. Anh có tính cách thô cục. Thú tiêu khiển của anh thật chật hẹp, nghèo nàn. Dường như anh không có một môn giải trí nào khác ngoài xem ti-vi. Anh làm cô chán. Rồi, Betsy cũng bắt đầu nhìn nhận rằng công việc của một thu ngân viên ở siêu thị cũng làm cô chán nản. Tới đây, tôi đặt vấn đề với Betsy về lý do tại sao cô bỏ học để đổi lấy một cuộc sống đơn điệu và nhạt nhẽo như vậy. “Ồ, cuộc sống ở trường càng ngày càng làm tôi không chịu nổi” – cô giải thích “Đa số các bạn xung quanh tôi đều sa vào nghiện ngập ma túy và quan

hệ tình dục bừa bãi. Tôi không thể chấp nhận được. Họ mĩa mai tôi. Không chỉ bọn con trai muốn quan hệ tình dục với tôi mà ngay cả đám bạn gái cũng chế nhạo tôi. Họ nói rằng tôi quá khờ. Dần dần, tôi bắt đầu trở nên nghi ngờ chính mình, nghi ngờ Giáo hội và nghi ngờ cả một số giá trị mà mình đã học được từ cha mẹ. Tôi cho rằng rất có thể mình quá nhát”. Thế là, trong tiến trình trị liệu, Betsy bắt đầu chất vấn lý do thôi học của cô: Phải chăng cô đã chạy trốn bằng cách bỏ ngang học trình đại học? Cuối cùng, Betsy trở lại tiếp tục việc học dang dở. Và thật may – trong câu chuyện này – chồng cô cũng tỏ ra sẵn sàng thay đổi với cô qua quyết định chính anh cũng đi học đại học. Các chân trời của họ nhanh chóng mở rộng ra. Và, dĩ nhiên, những cơn kinh sợ bất chợt của Betsy cũng chấm dứt.

Câu chuyện khá đặc trưng kể trên có thể được khảo sát từ nhiều góc độ khác nhau. Những cơn hoang mang khủng khiếp của Betsy rõ ràng là một dạng agoraphobia (nghĩa sát chữ là: nỗi sợ nơi phố chợ đông đúc, nhưng thường là sợ cả những nơi trống trải ngoài trời). Đối với Betsy, những cơn hoang mang ấy là dấu chỉ của một nỗi sợ sự tự do. Chúng xảy ra khi cô ở ngoài nhà mình, khi cô không có sự giám sát của chồng mình, khi cô hoàn toàn tự do để đi đâu tùy thích và quan hệ với ai tùy thích. Nỗi sợ tự do là cốt lõi của tâm bệnh nơi cô. Một số người có thể cho rằng những cơn hoang mang của Betsy – triệu chứng của nỗi sợ tự do – là chính căn bệnh của cô. Nhưng tôi nhận thấy sẽ hữu ích hơn và đúng đắn hơn nên nhìn sự việc theo một cách khác. Nỗi sợ tự do của Betsy đã có rất lâu trước những cơn hoang mang bất chợt của cô. Chính vì nỗi sợ này mà cô đã bỏ trường đại học và đã bắt đầu một quá trình phong tỏa sự phát triển

của bản thân mình. Theo sự phán đoán của tôi thì Betsy đã bị bệnh từ lúc đó – tức ba năm trước khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện. Tuy nhiên, cô đã không nhận thức được bệnh trạng của mình; cô cũng không biết những tai hại mà mình đang gây cho mình qua việc tự phong tỏa chính mình. Chính những triệu chứng của cô – những cơn hoang mang bất thần ập đến – rốt cục đã làm cho cô nhận ra tình trạng bệnh của mình và đã thúc bách cô tiến hành một cuộc tự chinh đồn để lớn lên. Tôi tin rằng phần lớn các tâm bệnh đều diễn tiến tương tự như vậy. Các triệu chứng của căn bệnh và chính căn bệnh là hai điều khác biệt nhau. Căn bệnh có trước các triệu chứng – thường là có trước khá lâu. Và không phải căn bệnh, nhưng là các triệu chứng, mới mở đầu cuộc chữa trị. Các triệu chứng xảy ra ngoài ý muốn của người ta. Sự kiện ấy cho thấy rằng đây là một hiện tượng của ân sủng – một món quà của Thiên Chúa, một thông điệp của vô thức để – nếu bạn muốn – bạn có thể bắt đầu kiểm tra và chinh đồn chính mình.

Cũng như thực tế thường xảy ra đối với ân sủng, đa số người ta từ chối món quà này và bỏ lỡ bức thông điệp. Họ từ chối bằng vô số cách khác nhau, nhưng chung qui là họ cố lẩn tránh trách nhiệm đối với căn bệnh của mình. Họ cố phớt lờ các triệu chứng – làm như thể chúng không phải thực sự là những triệu chứng. Họ lập lờ đánh lận con đen, cho rằng “ai cũng vậy thôi”. Họ cố đi lòng vòng bên ngoài chứ không xông vào trực diện vấn đề – chẳng hạn họ bỏ việc làm, ngừng lái xe, dời chỗ ở, rút lui khỏi một số hoạt động nào đó... Họ cố tự xoa dịu các triệu chứng bằng những liều thuốc giảm đau, những liều thuốc an thần – hoặc cố làm tê liệt mình bằng rượu và

các thứ ma túy. Ngay cả trong trường hợp họ nhìn nhận sự kiện rằng mình có các triệu chứng, họ cũng thường sẽ – bằng nhiều cách tế nhị – quay ra phiền trách thế giới bên ngoài mình. Họ đổ tội cho gia đình, bạn bè, sở làm, xã hội... và thậm chí họ đổ tội cho định mệnh! Chỉ những người nhận lãnh trách nhiệm về các triệu chứng của mình – tức những người nhìn nhận rằng các triệu chứng ấy là biểu hiện của một tình trạng rối loạn trong chính tâm hồn mình – mới tích cực quan tâm đến bức thông điệp mới của vô thức, và mới đón nhận ân sủng của bức thông điệp ấy. Họ nhìn nhận tình trạng “có vấn đề” của mình và đón nhận nỗi phiền toái của những công việc cần thiết phải làm để chữa trị các vấn đề ấy. Và họ – cũng như Betsy và tất cả những ai sẵn sàng “chịu đựng” cuộc trị liệu tâm lý – sẽ nhận được sự tưởng thưởng lớn lao. Mỗi phúc đầu tiên mà Đức Kitô tuyên bố chính là mỗi phúc dành cho họ: “Phúc cho những ai có tinh thần nghèo khó, vì Nước Trời thuộc về họ”.[+++]

Những gì chúng ta đang nói ở đây về mối quan hệ giữa ân sủng và tâm bệnh được hàm súc một cách tuyệt vời trong thần thoại Hy Lạp **Orestes và Các Nữ Thần Trừng Phạt**.[+++] Orestes là cháu nội của Atreus, một kẻ đã từng cố chứng tỏ rằng mình mạnh mẽ hơn cả chư thần. Vì tội chống đối này, Atreus bị chư thần nghiêm phạt bằng một lời nguyền rửa giáng xuống trên tất cả con cháu của ông. Lời nguyền rửa ấy phát huy hiệu lực trong nhà Atreus: Mẹ của Orestes – bà Clytemnestra – đã giết hại Agamemnon (là chồng của bà và là cha của Orestes). Tội ác của Clytemnestra đã đổ ập lời nguyền rửa của chư thần xuống trên đầu Orestes; bởi vì theo luật của Hy Lạp, bốn phận tối thượng của đứa con trai là phải trả nợ máu cho cha

mình. Thế nhưng, tội lỗi lớn nhất mà một người Hy Lạp có thể phạm chính là tội giết mẹ mình. Orestes trần trối cực độ trong thế lưỡng nan của chàng. Cuối cùng, chàng đã làm điều xem ra không thể không làm: giết mẹ. Vì tội lỗi tày đình đó của Orestes, chư thần bắt chàng phải hứng chịu sự hành hạ khốc liệt của các Nữ Thần Trừng Phạt: ba con quái vật dữ tợn có hình thù nửa người nửa thú ngày đêm bám riết chàng để chửi bới và hù dọa – và chỉ một mình chàng mới trông thấy và nghe thấy chúng.

Đi đâu cũng bị các Nữ Thần Trừng Phạt đeo bám không rời, Orestes lang thang tìm cách chuộc lại tội lỗi mình. Sau nhiều năm trầm mặc trần trối, chàng xin chư thần tha cho mình khỏi bản án giáng trên nhà Atreus và xin thoát khỏi sự hành hạ của các Nữ Thần Trừng Phạt – chàng tuyên bố rằng mình đã đền xong tội giết mẹ. Chư thần tổ chức một phiên tòa để phán quyết về kháng nghị của Orestes. Phát biểu trong tư cách là trạng sư bào chữa cho Orestes, Apollo tranh biện rằng chính mình đã cố ý dàn xếp mọi chuyện để đưa đẩy Orestes tới chỗ buộc lòng phải giết mẹ – và do đó Orestes thực sự không chịu trách nhiệm về sự việc. Chính lúc này, Orestes vùng đứng lên và cãi lại trạng sư của chính mình; chàng nói: “Thưa quý tòa! Chính là tôi – chứ không phải Apollo – đã giết mẹ tôi”. Tất cả chư thần hiện diện tại phiên tòa đều sửng sốt. Chưa bao giờ có một thành viên của nhà Atreus sẵn sàng nhận mọi trách nhiệm về mình và không hề có một lời trách móc chư thần. Cuối cùng, chư thần quyết định xóa án cho Orestes. Chàng không những được giải thoát khỏi lời nguyền rủa đối với nhà Atreus, mà giờ đây các Nữ Thần Trừng Phạt lại hóa thành các Phúc Thần – tiếp tục ở với chàng để

săn sóc và nâng đỡ chàng, giúp chàng đạt được hết điều tốt lành này đến điều tốt lành khác.

Ý nghĩa của câu chuyện thần thoại ấy thật rõ ràng. Các Phúc Thần, hay các “thần ban ơn”, là những “người mang ân sủng”. Các Nữ Thần Trừng Phạt – chỉ ám ảnh một mình Orestes – là tượng trưng cho các triệu chứng và là địa ngục riêng của kẻ mắc tâm bệnh. Sự kiện các Nữ Thần Trừng Phạt chuyển đổi thành các Phúc Thần tượng trưng cho sự chuyển đổi từ tâm bệnh thành tình trạng lành mạnh và phát triển – tức quá trình mà chúng ta đang thảo luận ở đây. Sở dĩ sự chuyển đổi này xảy ra, đó là nhờ ở sự kiện rằng Orestes sẵn sàng nhận lãnh trách nhiệm về tâm bệnh của chàng. Điều khốn nạn xảy đến với chàng, chàng tìm cách chạy chữa mà không hề xem hình phạt ấy là một sự bất công. Chàng không xem mình như một nạn nhân của xã hội hay của bất cứ gì khác. Là hậu quả tất yếu của lời nguyện rửa giáng trên nhà Atreus, các Nữ Thần Trừng Phạt cũng minh họa rằng tâm bệnh là một vấn đề của gia đình. Người ta mắc tâm bệnh bởi vì cha mẹ và ông bà họ đã tạo ra tâm bệnh đó – vì tội lỗi của người cha sẽ ảnh hưởng lên con cái! Thế nhưng, Orestes đã không hề phiến trách gia đình chàng. Chàng không đổ tội cho cha mẹ hay ông nội mình – dù xem ra chàng có lý để làm như vậy. Chàng cũng không phiến trách chư thần hay phiến trách “định mệnh”. Thay vào đó, chàng chấp nhận tình trạng của mình, chấp nhận trách nhiệm của mình đối với tình trạng ấy và cố gắng cứu vãn nó. Đó là một quá trình lâu dài – cũng như phần lớn các cuộc trị liệu tâm lý đều đòi hỏi khá nhiều thời gian. Nhưng kết quả là chàng được chữa lành, và qua

tiến trình nỗ lực chữa trị này, chính những gì vốn gây khổ sở cho chàng đã chuyển hóa thành nguồn đem lại phúc ân.

Tất cả các nhà trị liệu từng trải đều có thể nhìn thấy thần thoại Orestes diễn ra trong thực tế nghề nghiệp của mình. Họ thực sự chứng kiến sự chuyển hóa của các Nữ Thần Trừng Phạt thành các Phúc Thần trong tâm thức và trong cuộc sống của một số bệnh nhân. Đó không phải là một sự chuyển hóa dễ dàng. Vừa khi nhận ra rằng tiến trình trị liệu đòi mình phải nhận lãnh hoàn toàn trách nhiệm đối với bệnh trạng của mình cũng như đối với sự chữa trị bệnh trạng ấy, phần lớn các bệnh nhân thường bỏ cuộc – cho dầu ban đầu họ tỏ ra rất hăm hở. Họ chọn tiếp tục bệnh hoạn và tiếp tục oán trách chư thần hơn là trở nên lành mạnh và không oán trách một ai cả. Đối với những bệnh nhân kiên trì theo đuổi cuộc trị liệu, thường họ vẫn phải được dạy cho biết đảm nhận hoàn toàn trách nhiệm đối với bản thân mình – như một phần tất yếu của tiến trình chữa trị. Việc “**dạy cho biết**” này – hay phải nói chính xác là việc “**rèn cho biết**” này – là cả một công cuộc hết sức cam go. Nhà trị liệu phải dùng những phương thức thích đáng để bắt bệnh nhân mình đấu tranh với thái độ lẩn tránh trách nhiệm của chính bản thân họ. Đây là công việc phải làm đi làm lại hoài, hết buổi này đến buổi khác, tháng này sang tháng khác, và thậm chí thường phải làm từ năm này sang năm khác. Như những đứa trẻ bướng bỉnh, các bệnh nhân thường vùng vằng giãy nảy trong suốt quá trình họ được dẫn đi đến chỗ nhận thức hoàn toàn trách nhiệm đối với chính mình. Tuy nhiên, cuối cùng họ đến được chỗ cần phải đến. Chỉ có rất ít bệnh nhân đến với cuộc trị liệu và sẵn sàng nhận lãnh hoàn toàn trách nhiệm ngay từ đầu. Trong

những trường hợp như vậy, cuộc trị liệu – dù vẫn có thể cần kéo dài một hay hai năm – thường sẽ tương đối ngắn, tương đối trôi chảy, và thường khá dễ chịu cho cả bệnh nhân lẫn y sĩ. Trong bất luận trường hợp nào, dù dễ dàng và trôi chảy hay khá khúc mắc và kéo dài, sự chuyển hóa của các Nữ Thần Trừng Phạt thành các Phúc Thần cũng chắc chắn sẽ xảy ra.

Dám nhìn thẳng vào tâm bệnh của mình, dám nhìn nhận hoàn toàn trách nhiệm về nó và dám thực hiện những thay đổi cần thiết nơi chính mình để vượt qua nó, người ta sẽ không chỉ nhận ra rằng mình được chữa trị và được giải phóng khỏi lời nguyền rủa do thuở ấu thời của mình và do tổ tiên mình để lại – mà còn hơn thế nữa, người ta sẽ nhận ra rằng mình đã bước vào sống trong một thế giới mới mẻ và khác hẳn. Những gì mà trước đây được xem là vấn đề thì nay họ nhận hiểu đó chính là những cơ hội. Những gì trước đây là chướng ngại gây phiền phức thì bây giờ được nhận ra là những thách đố cần thiết giúp họ giải quyết các vấn đề của mình. Những ý tưởng trước đây quấy rầy họ thì nay trở thành những nhận thức đầy giá trị và hữu ích thiết thực; những cảm nghĩ trước đây bị họ khước từ và lẩn tránh thì nay trở thành nguồn động lực và trở thành sự định hướng cho họ. Những sự cố trước đây được xem là gánh nặng thì nay được thấy là ân huệ – trong đó gồm cả những triệu chứng mà họ đã xử lý được. “Tôi thấy sự suy sụp của mình và những cơn hoang mang bất thần ập đến với mình trước đây là những điều tốt đẹp nhất đã từng xảy đến cho cuộc đời mình” – đó là nhận định mà họ thường thốt lên khi chấm dứt cuộc trị liệu thành công của mình. Ngay cả dù họ kết thúc trị liệu mà không có một niềm tin vào Thiên Chúa, những

bệnh nhân thành công ấy nói chung vẫn cảm nhận được rất thực rằng mình đã được chạm đến bởi ân sủng.

## ĐỀ KHÁNG ÂN SỦNG

Orestes đã không hề tìm đến một chuyên viên trị liệu tâm lý nào. Chàng tự chữa trị mình. Và ngay cả nếu có những bác sĩ tâm thần tài ba hành nghề trong thời cổ Hi Lạp ấy, thì Orestes **vẫn phải tự chữa trị** chính mình. Vì, như đã nói, tâm lý trị liệu chỉ là một khí cụ – một qui phạm. Bệnh nhân – chứ không ai khác – sẽ chọn lựa hoặc từ khước khí cụ này. Và khi đã chọn lựa rồi, cũng chính bệnh nhân là người quyết định mình sẽ sử dụng nó đến mức nào và đến bao giờ. Có những người vượt qua được tất cả các chương ngại – chẳng hạn, sự eo hẹp về tài chánh, những kinh nghiệm không tốt về các bác sĩ tâm thần hay các chuyên viên trị liệu tâm lý trước đây, sự phản đối của người thân, bầu khí lạnh lùng và buồn tẻ trong các dưỡng đường... – và họ đã thu hoạch được tất cả những lợi ích mà cuộc trị liệu có thể cống hiến cho họ. Những người khác, trái lại, sẽ cự tuyệt sự trị liệu cho dù nó được “bày sẵn trên mâm vàng”, hoặc giả họ có tìm gặp và xúc tiến công việc với một chuyên viên trị liệu, thì họ cũng chỉ “ngồi đó như kẻ mất hồn”, chẳng rút tỉa được gì, cho dù nhà trị liệu có giỏi giang và nhiệt tình đến mấy đi nữa. Mỗi lần kết thúc một tiến trình trị liệu thành công cho một thân chủ nào đó của mình, tôi thường thoáng bị cám dỗ để có cảm tưởng như mình đã chữa lành anh ta (hay cô ta) – thế nhưng, tôi hiểu sự thực không phải thế, bởi tôi chỉ là một xúc tác thôi, một xúc tác có phần may mắn! Nếu nhìn nhận rằng, nói cho cùng, chính bệnh nhân tự chữa lành mình dù

có hay không có sự trị liệu tâm lý xét như một khí cụ – thì vẫn còn câu hỏi: Tại sao quá ít người làm được điều đó và quá nhiều người không làm được? Con đường trưởng thành tinh thần, dù cam go, vẫn mở ra cho hết mọi người – vậy tại sao không mấy người chọn bước đi trên con đường ấy?

Câu hỏi đó đã được Đức Kitô trả lời khi Ngài nói: “Nhiều người được gọi, nhưng ít kẻ được chọn”.[§§§] Nhưng, tại sao chỉ ít kẻ được chọn thôi? Và đâu là điểm phân biệt giữa số ít này và số đông kia? Câu trả lời mà đa số các nhà trị liệu tâm lý thường đưa ra là một câu trả lời dựa trên tầm mức nghiêm trọng khác nhau của tâm bệnh. Nói cách khác, các nhà trị liệu tin rằng trong khi phần đông người ta bị bệnh thì một số bị bệnh nghiêm trọng hơn so với những người kia, và bệnh nghiêm trọng hơn thì khó chữa trị hơn. Hơn nữa, tầm mức nghiêm trọng của tâm bệnh tùy thuộc trực tiếp vào mức độ và thời điểm mà người ta bị cha mẹ mình hắt hủi trong tuổi ấu thời. Nói cụ thể, những bệnh nhân **cuồng loạn nghiêm trọng** được nghĩ là đã gặp sự đối xử cực kỳ tệ hại của cha mẹ trong khoảng chín tháng tuổi đầu tiên của mình; bệnh trạng của những người này có thể được xoa dịu bằng một hình thức trị liệu nào đó, nhưng hầu như không thể chữa lành được hẳn. Những người mắc chứng **rối loạn tính cách** được nghĩ là đã nhận được sự săn sóc thích đáng của cha mẹ trong giai đoạn sơ sinh, nhưng bị đối xử tệ hại vào thời gian giữa chín tháng và hai năm tuổi – kết quả là bệnh trạng của họ ít nghiêm trọng hơn những kẻ cuồng loạn, song vẫn là một “vấn đề lớn” và rất khó chữa trị. Những bệnh nhân mắc chứng **thần kinh loạn** được nghĩ là đã nhận được sự săn sóc thích đáng của cha mẹ trong vài năm đầu đời của mình, song rồi bắt đầu bị bỏ bê sau tuổi lên hai (và

thường là trước tuổi lên năm hay lên sáu). Các bệnh nhân thần kinh loạn, vì thế, được cho là ít bệnh hơn những người rối loạn tính cách hay những người cuồng loạn trên kia – và do đó tình trạng của họ dễ được điều trị và chữa lành hơn rất nhiều.

Tôi tin rằng có rất nhiều sự thực hàm chứa trong luận giải vừa nêu trên; luận giải ấy là cơ sở của một hệ thống lý thuyết tâm thần học vốn rất hữu ích cho các y sĩ trong nhiều trường hợp khác nhau. Ta không nên nông nổi chỉ trích nó. Tuy nhiên, luận giải ấy cũng không giải đáp được toàn bộ vấn đề. Chẳng hạn, nó bỏ qua tầm quan trọng lớn lao nơi vai trò của cha mẹ sau tuổi thiếu thời. Người ta hoàn toàn có cơ sở để tin rằng sự săn sóc tệ hại của cha mẹ trong những năm sau này cũng có thể là nguyên nhân của nhiều loại tâm bệnh; đằng khác, sự săn sóc thích đáng của cha mẹ trong giai đoạn sau này có thể là nhân tố chữa trị rất nhiều (có lẽ tất cả) các vết thương gây ra do tình trạng tệ hại trước kia. Hơn nữa, trong khi luận giải ấy có giá trị dự báo về phương diện thống kê (chẳng hạn, nói chung, bệnh nhân thần kinh loạn dễ được chữa trị hơn bệnh nhân rối loạn tính cách – và bệnh nhân rối loạn tính cách dễ chữa trị hơn bệnh nhân cuồng loạn) – thì nó lại không tiên lượng tốt lắm về tiến trình trưởng thành của một cá nhân. Cuộc trị liệu nhanh nhất và thành công hoàn toàn mà tôi đã thực hiện, đó là với một nam bệnh nhân mắc bệnh cuồng loạn nghiêm trọng – từ lúc bắt đầu cho tới khi kết thúc trị liệu chỉ mất có chín tháng. Trong khi đó, tôi đã phải làm việc trong ba năm ròng rã với một nữ bệnh nhân “chỉ” mắc chứng rối loạn sơ sơ thôi – và kết quả đạt được hết sức ít ỏi.

Một yếu tố nữa mà luận giải về các cấp độ nghiêm trọng khác nhau của tâm bệnh đã bỏ qua không xét đến, đó là “ý chí trưởng thành” của cá nhân người bệnh. Một người bị bệnh cực kỳ nghiêm trọng nhưng đồng thời cũng có một “ý chí trưởng thành” hết sức mạnh mẽ – trong trường hợp này, sự chữa trị sẽ hoàn toàn có thể xảy ra. Đàng khác, một người chỉ bệnh nhẹ thôi – thậm chí tưởng chừng như không đáng gọi là bệnh tâm thần – nhưng vì thiếu ý chí trưởng thành một cách trầm trọng, nên đương sự không thể cải thiện một chút nào tình trạng của mình. Vì vậy tôi tin rằng ý chí trưởng thành của bệnh nhân là một chìa khóa quyết định sự thành công hay thất bại của cuộc trị liệu. Thế nhưng, đó cũng là một yếu tố không được nắm hiểu và thậm chí không được nhận ra bởi lý thuyết tâm thần học hiện đại.

Mặc dù nhận thức được tầm quan trọng lớn lao của ý chí trưởng thành, tôi vẫn không chắc mình sẽ có thể đóng góp được bao nhiêu cho việc nắm hiểu nó – bởi vì ý niệm này, một lần nữa, dẫn chúng ta tới mép bờ của huyền nhiệm. Thật rõ ràng ý chí trưởng thành, tự yếu tính của nó, là hiện tượng không khác với tình yêu. Yêu là ý chí mở rộng bản ngã ra để trưởng thành về tinh thần. Những người yêu thương đích thực, vì thế, là những người đang trưởng thành. Chúng ta đã có ghi nhận rằng khả năng yêu thương nơi người ta được di dưỡng bởi sự săn sóc đầy yêu thương của cha mẹ mình – nhưng chúng ta cũng đã đề cập rằng chỉ sự di dưỡng của cha mẹ mà thôi không đủ để giải thích khả năng này nơi tất cả mọi người. Phần hai của quyển sách này đã được đúc kết với bốn câu hỏi về tình yêu, hai trong bốn câu hỏi ấy đang được ta liên hệ đến ở đây: Tại sao một số

người không hưởng ứng cuộc trị liệu – dù họ gặp được những chuyên viên trị liệu giỏi giang nhất và đầy yêu thương nhất? Và tại sao một số người vượt qua được giai đoạn thiếu thời hết sức hăm hiu – dù có hay không có sự giúp đỡ của tâm lý trị liệu – để trở thành những con người đầy khả năng yêu thương? Tôi đã thừa nhận rằng mình không dám chắc sẽ có thể trả lời những câu hỏi ấy một cách hoàn toàn thỏa đáng. Tuy nhiên, như tôi đã nhận định, bằng việc liên hệ đến ý niệm ân sủng, chúng ta có thể có được một số tia sáng mờ mờ soi rọi cho vấn đề.

Tôi đã đi đến xác tín và cố gắng vạch rõ rằng khả năng yêu thương của người ta và – do đó – ý chí trưởng thành của họ được di dưỡng không chỉ bởi tình yêu của cha mẹ trong tuổi thiếu thời mà còn bởi ân sủng, tức tình yêu của Thiên Chúa nữa. Đây là một sức mạnh mãnh liệt ở ngoài ý thức của người ta, hoạt động xuyên qua vô thức của họ cũng như xuyên qua những con người yêu thương (không nhất thiết phải là cha mẹ họ) và xuyên qua nhiều cách thế khác nữa mà ta không hiểu được. Chính nhờ ân sủng mà người ta có thể vượt qua được nỗi khủng khiếp của tình trạng hoàn toàn thiếu vắng tình thương cha mẹ – và trở thành những con người biết yêu thương, những con người vượt xa trên cha mẹ mình trong nấc thang tiến hóa của loài người. Nhưng, tại sao chỉ có một số người tiến lên về mặt tinh thần và vượt quá tình trạng của tiền nhân mình? Tôi tin ân sủng luôn có sẵn cho mọi người; tất cả chúng ta đều được bao phủ bởi tình yêu của Thiên Chúa; không ai bị rẻ rúng hơn ai. Vì thế, câu trả lời duy nhất mà tôi có thể đưa ra là: Đa số chúng ta chọn thái độ phớt lờ tiếng gọi của ân sủng và từ khước sự trợ giúp mà ân sủng có

thể đem lại cho mình. “Nhiều người được gọi, song ít kẻ được chọn”, lời tuyên bố ấy của Đức Kitô có thể được diễn dịch ở đây là: tất cả chúng ta đều được ân sủng kêu gọi, nhưng ít người trong chúng ta chọn lắng nghe tiếng gọi ấy.

Vậy, câu hỏi sẽ trở thành: Tại sao quá ít người trong chúng ta chọn lắng nghe tiếng gọi của ân sủng? Tại sao phần đông chúng ta đề kháng ân sủng? Trước đây chúng ta đã có đề cập rằng ân sủng cung cấp cho chúng ta một sự đề kháng nào đó trong vô thức để chống lại bệnh hoạn. Thế nhưng, tại sao chúng ta dường như cũng có một sức đề kháng không kém chống lại sự lành mạnh? Câu hỏi này, kỳ thực, đã được trả lời rồi. Đó chính bởi vì sự lười biếng của chúng ta, vì cái ách của “tội nguyên tổ entropy” đè nặng trên đầu tất cả chúng ta. Ân sủng là nguồn mạch sức mạnh thúc đẩy ta tiến lên trên bậc thang tiến hóa của nhân loại, thì đằng khác: lực entropy làm cho ta chống cự lại sức mạnh ấy, giữ ta ở yên tại chỗ, hay thậm chí kéo ta xuống những cấp độ hiện hữu dễ chịu và thoải mái hơn. Chúng ta đã nhấn mạnh rằng việc đưa mình vào khuôn thước kỷ luật, việc sống yêu thương đích thực, việc lớn lên trong tinh thần... là những việc rất cam go và đòi hỏi nhiều nỗ lực. Cam go và nỗ lực thì ai mà không ớn! Chúng ta đã thảo luận về những nét căn bản liên quan đến vấn đề lười biếng hay entropy – song vẫn còn một khía cạnh nữa của vấn đề này đáng cho ta khảo sát thêm: đó là khía cạnh quyền lực.

Các bác sĩ tâm thần – và ngay cả nhiều người không chuyên môn khác – rất quen thuộc với sự kiện rằng nhiều vấn đề tâm thần thường xảy ra nơi người ta ít lâu sau khi họ được thăng chức và

nắm giữ những chức vụ gắn liền với quyền lực và trách nhiệm cao hơn. Các bác sĩ tâm thần trong quân đội – là những người đặc biệt quen thuộc với vấn đề “thần kinh loạn do thăng chức” – cũng đồng thời nhận ra rằng vấn đề ấy rất thường xuyên... không thể xảy ra được, bởi vì nhiều quân nhân thành công ngay từ việc đề kháng lại sự... lên chức! Có vô số chàng binh nhì không muốn trở thành hạ sĩ quan – và có vô số hạ sĩ quan không muốn trở thành sĩ quan. Rất nhiều hạ sĩ quan thông minh và có năng lực nhưng thà chết còn hơn là đi học các khóa đào tạo sĩ quan!

Trong cuộc phát triển tinh thần và trong đời sống nghề nghiệp, tình hình cũng diễn ra y như thế. Bởi tiếng gọi của ân sủng là một tiếng gọi tiến lên, gọi người ta bước tới một vị trí có trách nhiệm và quyền lực cao hơn. Một đàng, cảm thức về ân sủng, về sự hiện diện thường xuyên của ân sủng và về sự gần gũi với Thiên Chúa... đồng nghĩa với cảm nghiệm thường xuyên về một niềm an bình sâu thẳm bên trong mà ít người có được. Đàng khác, đó cũng là những cảm thức gắn liền với một trách nhiệm lớn lao. Vì nhận ra mình gần gũi với Thiên Chúa cũng có nghĩa là nhận ra bốn phận trở thành Thiên Chúa, trở thành nơi thể hiện sức mạnh và tình yêu của Ngài. Tiếng gọi tiến đến với ân sủng là một tiếng gọi mời ta sống một cuộc sống đầy nỗ lực quan tâm, một cuộc sống phụng sự và hy sinh hầu như tất cả. Đó là một tiếng gọi mời ta bước ra khỏi tình trạng ấu trĩ để sống cuộc sống trưởng thành, để đóng vai trò làm cha làm mẹ đối với nhân loại xung quanh ta. T.S. Eliot đã mô tả khía cạnh này rất hàm súc trong bài giảng lễ Giáng Sinh mà ông đặt vào môi miệng của

Thomas Becket trong vở kịch **Vụ Án Mạng Trong Nhà Thờ Chính Tòa**:

*Xin các bạn hãy suy nghĩ về ý nghĩa của hai tiếng “bình an” này. Phải chăng các bạn rất ngạc nhiên vì các thiên sứ đã loan báo Bình An, mà sao thế giới vẫn tiếp tục dập vùi trong chiến tranh và trong nỗi hoang mang lo sợ chiến tranh? Phải chăng các bạn nghĩ rằng các thiên sứ đã loan tin thất thiệt, đã hứa mà không giữ lời, đã lừa phỉnh?*

*Nào, các bạn hãy xem cách mà đích thân Chúa chúng ta nói về Bình An. Ngài nói với các môn đệ: “Thầy để lại bình an của Thầy cho anh em, Thầy ban bình an của Thầy cho anh em”. Có phải bình an của Ngài là thứ bình an như chúng ta thường hiểu: bình an là Vương quốc Anh chung sống không xung đột với các quốc gia láng giềng, là giới quý tộc không chống lại nhà vua, là chúng ta làm ăn phát đạt, cơm ngon, áo đẹp, nhà cửa ngăn nắp, vợ hiền, con ngoan...? Các môn đệ của Chúa đã không có được những thứ đó. Họ bôn ba xuôi ngược khắp nơi, lao đao lận đận dưới biển trên bờ, bị hành hạ, bị bỏ tù, bị xử tử. Vậy Bình An của Chúa là gì? Nếu câu hỏi này làm các bạn băn khoăn, thì xin các bạn hãy nhớ lại rằng Chúa cũng đã nói rõ: “Thầy ban bình an cho anh em không như thế gian ban tặng”. Nghĩa là, Bình An của Chúa trao cho các môn đệ không phải là loại bình an của thế gian.[\*\*\*\*]*

Niềm an bình của ân sủng gắn liền với những trách nhiệm và những bổn phận hết sức nặng nề. Thật không đáng ngạc nhiên sự kiện rất nhiều anh trung sĩ có năng lực không hề khao khát được thăng hàm sĩ quan. Cũng không đáng ngạc nhiên sự kiện các bệnh nhân trong quá trình trị liệu tỏ ra không mặn nồng mấy với quyền lực

(tinh thần) – là quyền lực có mặt nơi bất cứ ai có một tâm thần lành mạnh. Một phụ nữ trẻ xúc tiến trị liệu với tôi được một năm – vì một chứng suy sụp thông thường – bắt đầu trở nên nắm hiểu khá nhiều về tâm bệnh của những người thân. Một bữa nọ chị hết sức phấn khởi chia sẻ với tôi rằng chị đã dàn xếp tốt đẹp được một vấn đề trong gia đình. “Tôi cảm thấy rất vui” – chị nói – “Tôi ước mình có thể tiếp tục cảm nghiệm được niềm vui này một cách thường xuyên hơn”. Tôi bảo chị rằng chị hoàn toàn có thể; và tôi vạch cho chị thấy lý do của niềm vui ấy nằm ở chỗ: đó là lần đầu tiên chị đảm nhận một vị trí có quyền lực trong quan hệ với gia đình chị, lần đầu tiên chị nhận thức được tất cả những đòn phép và những kiểu cách quanh co của những người thân có ý đồ o ép chị phải đáp ứng các đòi hỏi phi thực tiễn của họ – và nhờ nhận thức được như vậy, chị đã có thể chủ động kiểm soát được tình hình. Tôi bảo chị rằng một khi chị mở rộng được khả năng nhận thức đó ra cho những trường hợp khác nữa, chị sẽ thấy mình ngày càng “kiểm soát tình hình” nhiều hơn, và do đó chị sẽ nếm cảm niềm vui ấy một cách thường xuyên hơn. Bất chợt, người phụ nữ nhìn tôi với ánh mắt đầy sợ hãi: “Vậy thì, hóa ra tôi phải ở trong tình trạng suy nghĩ và cân nhắc hoài hay sao?” “Đúng thế,” tôi xác nhận, “Chị phải suy nghĩ nhiều thì mới tăng triển và duy trì được sức mạnh của mình; chị cũng phải suy nghĩ nhiều thì mới cắt đứt được mặc cảm bất lực vốn chính là gốc rễ gây ra tình trạng suy sụp bấy lâu nay của chị”. Người phụ nữ cực lực phản đối. Chị gầm lên: “Tôi không muốn cứ phải suy nghĩ hoài như vậy. Tôi không đến đây để tìm cách làm cho cuộc sống mình thêm khó khăn hơn. Tôi chỉ mong được thoải mái và dễ chịu. Ông đừng bắt tôi phải làm một thánh nhân, làm Thiên Chúa!” Thật đáng tiếc, sau đó ít lâu,

người nữ thân chủ đầy tiềm năng ấy của tôi đã chấm dứt trị liệu. Chị đã bỏ cuộc giữa chừng, chỉ vì kinh sợ những đòi hỏi mà sự lành mạnh tâm thần đặt ra cho chị.

Một sự thực nghe có vẻ kỳ quái đối với nhiều người – song chẳng lạ lẫm gì đối với các nhà trị liệu tâm lý – đó là người ta thường tỏ ra hoảng sợ sự lành mạnh tâm thần! Đưa bệnh nhân tới chỗ cảm nghiệm được sự lành mạnh tâm thần – đó là một phần chủ yếu của tiến trình trị liệu. Song còn một phần nữa cũng chủ yếu không kém, đó là bằng nhiều cách (an ủi, khích lệ, đảm bảo, bức bách...), nhà trị liệu phải cố ngăn ngừa để không xảy ra tình trạng thân chủ của mình hoảng sợ và tháo lui khi vừa chợt hiểu sự lành mạnh tâm thần là gì và bao hàm gì. Đành rằng, nỗi hoảng sợ này cũng có một khía cạnh hợp lý của nó – và do đó tự bản chất nó không phải là không lành mạnh: nỗi sợ rằng nếu mình trở nên mạnh mẽ, mình có thể sử dụng sức mạnh ấy một cách sai trái! Thánh Augustine đã viết: “*Dilige et quod vis fac*” – nghĩa là “Bạn có thể làm bất cứ gì bạn muốn, miễn là bạn đang yêu thương và cần mẫn”.[++++] Một khi người ta đã tiến đủ xa trên tiến trình trị liệu, họ sẽ cắt đứt được cảm nghĩ rằng mình chẳng làm gì nổi với một thế giới dữ dằn và chai đá thế kia – trái lại, sẽ đến lúc bất chợt họ nhận ra rằng mình có đủ sức mạnh để làm bất cứ gì mình muốn. Cảm thức tự do này là một cảm thức đầy run sợ. “Nếu tôi có thể làm bất cứ gì tôi muốn, thì cái gì sẽ ngăn cản tôi phạm những lỗi tày đình, cái gì sẽ ngăn cản tôi gây tội ác, ngăn cản tôi ngông cuồng vô luân, ngăn cản tôi lạm dụng tự do và sức mạnh của tôi? Phải chẳng chỉ sự cần mẫn và tình yêu của tôi đã đủ để kiểm soát tôi?”

Nếu nhận thức về sức mạnh và tự do của mình được cảm nghiệm như một tiếng gọi tiến đến với ân sủng – như sự thương là vậy – thì thái độ đáp trả cũng sẽ là: “Ôi lạy Chúa, con sợ con không xứng đáng với sự tín nhiệm mà Ngài đặt nơi con”. Dĩ nhiên, nỗi sợ này tự nó là một phần cốt yếu của tình yêu và sự cần mẫn nơi người ta – và do đó nó sẽ hữu ích trong vai trò kiểm soát chính mình và ngăn ngừa mình lạm dụng sức mạnh. Vì thế, ta không nên dẹp bỏ nó; đằng khác, cũng không nên cường điệu nỗi sợ này quá đến độ để nó che lấp không cho ta nhận ra tiếng gọi của ân sủng và ngăn cản ta đảm nhận sức mạnh trong tầm hành sử của mình. Một số người được ân sủng mời gọi có thể mất nhiều năm vật lộn với nỗi sợ này nơi mình trước khi vượt qua được nó để chấp nhận “vai trò Thiên Chúa” nơi chính mình. Còn nếu nỗi sợ và cảm thức bất xứng này lớn đến nỗi níu chặt người ta, không cho phép người ta đảm nhận quyền lực – thì đó là một dạng rối loạn tâm thần, và cuộc trị liệu phải xoáy vào việc giải quyết rối loạn này như một phần chính yếu, thậm chí có thể là phần chính yếu duy nhất.

Nhưng đối với phần đông người ta, nỗi sợ lạm dụng sức mạnh như nói trên không phải là sự đề kháng cốt yếu chống lại ân sủng. Không phải về “làm bất cứ gì bạn muốn” trong câu nói nổi tiếng của Thánh Augustine – nhưng chính là về “hãy cần mẫn” mới khiến họ dị ứng nhiều hơn. Đa số chúng ta giống như lũ con nít hay đám thiếu niên; chúng ta tin rằng sự tự do và quyền lực của người lớn là thuộc về mình, nhưng chúng ta không cảm nhận bao nhiêu về trách nhiệm và sự tự chủ của người lớn. Một đảng, chúng ta cảm thấy mình bị áp chế bởi cha mẹ, bởi xã hội hay bởi số phận – đảng khác, chúng ta

xem ra thực sự muốn có những quyền lực ở trên mình để mình có thể oán trách về những điều này điều nọ nơi chính mình. Việc vươn lên tới một vị trí mạnh mẽ đến nỗi không còn có ai để oán trách – ngoại trừ oán trách chính bản thân – đó quả là một việc làm ta run sợ. Như chúng ta đã ghi nhận, nếu không phải bởi vì muốn gần gũi và ở trong sự hiện diện của Thiên Chúa, người ta sẽ khiếp sợ và từ khước nỗi cô đơn của vị trí “một mình trơ trọi trên cao” ấy. Quả thực, nhiều người do không chịu nỗi sự cô đơn ấy đã chọn lựa thà đánh mất sự gần gũi với Thiên Chúa hơn là phải sống trong cảm thức rằng chỉ một mình mình là thuyền trưởng lèo lái con tàu mình. Đa số người ta muốn thứ bình an không kèm theo nỗi cô đơn của quyền lực. Họ muốn có được sự tự do của người lớn mà không muốn phải...lớn lên!

Lớn lên – như ta đã thấy – là một quá trình đầy cam go và thách đố. Chỉ một số rất ít người tiến bước trên con đường trưởng thành một cách dứt khoát không do dự; họ hăng hái nhận lãnh những trách nhiệm mới mẻ và quan trọng hơn. Còn phần đông người ta chỉ uể oải kéo lê những bước chân nặng nề và không bao giờ là người trưởng thành thực sự. Họ luôn luôn thoái thác trước những đòi hỏi của sự trưởng thành đúng nghĩa. Và bởi vì không trưởng thành trong tâm lý nên họ cũng không thể trưởng thành trong tinh thần được. Tiếng gọi của ân sủng – trong mức độ tốt cùng của nó – là một lời mời gọi người ta nên một với Thiên Chúa, đảm nhận tư cách đồng liêu của Thiên Chúa. Vì thế, đó là tiếng gọi tiến đến trưởng thành trọn vẹn. Chúng ta dễ tưởng nghĩ rằng cảm nghiệm trước tiếng gọi bất ngờ ấy của ân sủng sẽ là một cảm nghiệm vui thú, hân

hoan, Trong chừng mực kinh nghiệm của bản thân mình, tôi thấy đó thường – ít là một phần – là một cảm nghiệm rứt rề, nhát sợ. Vào lúc mà, cuối cùng, chúng ta nghe rõ tiếng gọi ấy, chúng ta luống cuống kêu lên “Thôi đi, con không dám đâu, Chúa ơi”; hoặc “Lạy Chúa, con bất xứng”; hoặc “Con không thể”...

Vì thế, sự kiện “nhiều người được gọi nhưng ít kẻ được chọn” có thể được giải thích dễ dàng nếu ta xét đến những khó khăn thường hằng trong việc đáp trả lại tiếng gọi của ân sủng. Vấn đề còn lại, do đó, không phải là tại sao người ta không nhận tâm lý trị liệu hoặc tại sao họ không tận dụng được cuộc trị liệu của mình – ngay cả dù họ gặp những chuyên viên trị liệu giỏi giang nhất; vấn đề cũng không phải là tại sao người ta thường đề kháng lại ân sủng. Bởi tất cả những thực tế ấy là hậu quả tự nhiên của lực entropy nơi mỗi người. Đúng hơn, cần phải đặt câu hỏi theo chiều ngược lại: Tại sao một số người tích cực hưởng ứng tiếng gọi đầy khó khăn ấy? Cái gì là điểm phân biệt giữa số ít người này và số đông người kia? Tôi không thể trả lời được câu hỏi này. Những người này có thể đến từ những gia đình giàu cũng như nghèo, những bối cảnh văn hóa sáng sủa cũng như thâm trầm. Họ có thể đã nhận được sự săn sóc ân cần và đầy yêu thương của cha mẹ trong tuổi thiếu thời, cũng có thể họ đã trải qua một tuổi thơ hoàn toàn thiếu vắng tình thương của cha mẹ. Họ có thể đến với tâm lý trị liệu vì những khó khăn nho nhỏ nào đó hay vì những tâm bệnh rõ rệt nghiêm trọng. Họ có thể là những người cao niên hay còn rất trẻ. Họ có thể bất chợt nghe được tiếng gọi của ân sủng và mau mắn hưởng ứng tiếng gọi ấy một cách dễ dàng; cũng có thể họ kịch liệt chống cưỡng lại tiếng gọi đó lúc đầu, rồi sau mới

dần dần chịu nhượng bộ từng tí từng tí một. Vì vậy, sau những năm hành nghề và rút tỉa kinh nghiệm cho mình, tôi càng ngày càng ít khi khắt lựa lọc hơn trong việc ấn định chấp nhận ai và từ chối ai trong những người đến gõ cửa mình. Tôi muốn xin lỗi những người mà tôi đã từ chối chỉ vì kiểu tuyển lựa dốt nát ấy của mình. Bởi tôi nhận ra rằng trong những giai đoạn đầu của tiến trình trị liệu, tôi hoàn toàn không có khả năng dự báo ai sẽ không hưởng ứng tiến trình, ai sẽ hưởng ứng một phần và ai sẽ kiên trung đi trọn con đường tiến đến với ân sủng. Chính Đức Kitô cũng đã đề cập đến tính “không thể báo trước” này của ân sủng khi Ngài nói với Nicôđêmô: “Cũng như ông nghe tiếng gió nhưng không thể biết nó từ đâu tới hoặc nó sẽ đi đâu, về Thánh Thần cũng vậy. Người ta không biết Ngài sẽ ban cho ai sự sống từ trời”.[1111] Những gì chúng ta đã có thể bập bẹ về ân sủng rốt cuộc cũng đặt ta đứng trước bản chất màu nhiệm của hiện tượng này – màu nhiệm mà ta được gọi mời cảm nghiệm.

## **ĐÓN NHẬN ÂN SÚNG**

Và một lần nữa chúng ta bị đặt trước một nghịch lý. Xuyên qua cả quyển sách này, tôi đã viết về sự trưởng thành tinh thần như thể đó là một tiến trình mạch lạc chặt chẽ và có thể dự báo được. Tôi đã tạo ra ấn tượng rằng sự trưởng thành tinh thần có thể được học như người ta có thể học một lãnh vực kiến thức nào đó để lấy bằng Ph.D. (tiến sĩ). Nếu bạn có đủ tiền để trả học phí và nếu bạn làm việc tích cực đúng mức, thì bạn chắc chắn sẽ thành công và lãnh được tấm bằng. “Nhiều người được gọi, nhưng ít kẻ được chọn” – lời tuyên bố ấy của Đức Kitô đã được tôi giải thích rằng: rất ít người chọn lắng nghe và hưởng ứng tiếng gọi của ân sủng bởi vì người ta khiếp sợ

những khó khăn bao hàm trong tiếng gọi ấy. Bằng cách giải thích như vậy, tôi đã chỉ ra rằng việc chúng ta có nhận được hoa quả của ân sủng hay không – đó là vấn đề hoàn toàn do ta chọn lựa. Một cách cốt yếu, tôi muốn nói rằng ân sủng là cái mà ta kiếm được. Và tôi hiểu đó là sự thật.

Tuy nhiên, đồng thời tôi cũng biết rằng những gì vừa nêu trên **không phải là tất cả sự thật**. Chúng ta không đến với ân sủng; chính ân sủng đến với chúng ta. Dù chúng ta cố chụp bắt ân sủng, ân sủng vẫn có thể vượt khỏi chúng ta. Ta có thể không kiếm nó mà nó vẫn gặp ta. Trong ý thức mình, chúng ta có thể cháy bỏng khát khao sức sống tinh thần, nhưng rồi nhận ra bao nhiêu chướng ngại sừng sững chặn đường không cho ta bước tới. Hoặc giả chúng ta xem ra chẳng có mấy thao thức về sự sống tinh thần, nhưng rồi bỗng thấy mình được thúc đẩy mãnh liệt tiến lên – bất kể sự yếu hèn cố hữu nơi mình. Xét trên một bình diện nào đó, chính chúng ta là người chọn lựa hoặc đón nhận hoặc từ khước tiếng gọi của ân sủng; nhưng xét trên một bình diện khác, xem ra rõ ràng là Thiên Chúa – chứ không phải chúng ta – làm công việc chọn lựa này. Những người đã từng đạt được ân sủng, nhận được “sự sống mới ban xuống từ trời”, thường cảm nghiệm một niềm sùng sốt về tình trạng của chính họ. Họ không nghĩ rằng họ đã chiếm lĩnh được tình trạng ấy. Trong khi thực tiễn họ vẫn nhận ra bản chất đặc biệt tốt lành nơi mình, họ không hề gán bản chất ấy cho ý chí của riêng họ. Đúng hơn, họ cảm nghiệm rõ rệt rằng bản chất tốt lành nơi họ đã được tạo ra bởi đôi bàn tay khôn ngoan và khéo léo hơn đôi bàn tay của chính họ. Những ai gần gũi với ân sủng nhất cũng là những người ý thức

sâu sắc nhất về đặc tính kỳ diệu của món quà mà mình đã được trao cho.

Làm sao ta giải quyết nghịch lý này? Ta không thể. Có lẽ điều duy nhất mà ta có thể nói – đó là: trong khi ta không thể chủ động chọn ân sủng, thì ta vẫn có thể chủ động mở rộng chính mình ra để ân sủng đến với mình. Chúng ta có thể sửa soạn chính mình thành một mảnh đất tốt, một môi trường thuận tiện. Nếu chúng ta có thể khuôn mình vào một cuộc sống hoàn toàn tuân thủ theo qui phạm, một cuộc sống triệt để yêu thương, thì dẫu cho chúng ta dốt đặc thần học và chẳng suy tư trịnh trọng gì về Thiên Chúa, chúng ta vẫn có thể hoàn toàn sẵn sàng để đón nhận ân sủng đến với mình. Trái lại, việc nghiên cứu thần học – xét trong mục đích dọn đường cho ân sủng – chỉ là phương thế loại tồi, và tự thân nó là một việc hoàn toàn vô ích. Dù vậy, tôi đã viết phần này bởi vì tôi tin rằng việc ý thức về sự hiện hữu của ân sủng có thể hỗ trợ rất nhiều cho những ai chọn lựa đi trên con đường trưởng thành tinh thần đầy chông gai. Ý thức ấy sẽ giúp làm cho cuộc hành trình của họ được dễ dàng hơn trong ít nhất ba khía cạnh: nó giúp họ biết tận dụng ân sủng trong quá trình mình bước đi; nó trao cho họ một cảm thức chắc chắn hơn về hướng đi của mình; và nó cung cấp cho họ sự khích lệ.

Tính nghịch lý nơi sự kiện rằng ta vừa chọn ân sủng vừa được chọn bởi ân sủng chính là cốt lõi của hiện tượng cơ duyên. Cơ duyên được định nghĩa là “ơn gặp được những điều giá trị hay những điều phù hợp mà không do mình cố ý kiếm tìm”. Đức Phật đã gặp được sự giác ngộ chỉ khi ngài ngừng tìm kiếm nó – chỉ khi ngài để cho nó đến với ngài. Đàng khác, ai có thể phủ nhận sự kiện rằng sự giác

ngộ ấy đã xảy đến với Đức Phật chính bởi vì ngài đã bỏ ra ít nhất mười sáu năm trong cuộc đời ngài để tìm kiếm nó, mười sáu năm sửa soạn? Ngài đã phải vừa tìm kiếm nó vừa không tìm kiếm nó. Các Nữ Thần Trừng Phạt đã được chuyển hóa thành các Phúc Thần cũng chính bởi vì Orestes đã vừa nỗ lực tranh thủ ân huệ của chư thần vừa đồng thời không mong ngóng chư thần xử khoan hồng cho mình. Chính nhờ xuyên qua cái nghịch lý của việc vừa tìm kiếm vừa không tìm kiếm ấy mà chàng đã nhận được món quà của cơ duyên là những điều tốt lành của ân sủng.

Hiện tượng này cũng thường xuyên xảy ra trong việc các bệnh nhân vận dụng những giấc mơ của mình vào tiến trình trị liệu tâm lý. Một số bệnh nhân, ý thức rằng các giấc mơ hàm chứa những lời giải đáp cho các vấn đề của mình, sẽ tích cực tìm kiếm những lời giải đáp ấy bằng cách chú ý ghi nhận và trình bày lại từng giấc mơ của mình một cách chi tiết cho nhà trị liệu. Và họ có một bộ sưu tập dày cộm những giấc mơ. Nhưng các giấc mơ của họ lại xem ra không hữu ích mấy. Hay có thể nói, tất cả những tư liệu giấc mơ này có thể là một chướng ngại cho cuộc trị liệu. Vì một đằng, khó có đủ thời gian để phân tích tất cả những giấc mơ ấy. Đàng khác, những tư liệu giấc mơ ngồn ngộn ấy có thể làm bỏ lỡ việc phân tích những lãnh vực có nhiều triển vọng hơn. Hơn nữa, tất cả những tư liệu giấc mơ ấy nói chung thường rất mập mờ. Những bệnh nhân này cần phải được khuyến cáo ngừng săn đuổi các giấc mơ, cần biết để cho các giấc mơ tự nhiên đến với mình, cần biết để cho vô thức lựa chọn đẩy giấc mơ nào lên vùng ý thức. Sự kiềm chế này tự nó là một việc có thể rất khó khăn; nó đòi bệnh nhân phải bỏ bớt một lượng kiểm soát và

chấp nhận một mối quan hệ thụ động hơn trong tâm thức mình. Nhưng một khi bệnh nhân đã biết ngừng việc cố săn đuổi và bám riết các giấc mơ, thì bấy giờ các tư liệu giấc mơ được anh ta (hay cô ta) ghi nhớ sẽ giảm thiểu về lượng nhưng sẽ tăng rất nhiều về chất. Kết quả là các giấc mơ của đương sự – những món quà từ vô thức mà đương sự không còn cố ý tìm kiếm nữa – sẽ trở nên rất hữu ích đối với tiến trình chữa trị. Tuy nhiên, nếu nhìn mặt bên kia của hiện tượng này, chúng ta sẽ thấy rằng có rất nhiều bệnh nhân xúc tiến việc trị liệu mà hoàn toàn không ý thức hay không nhận hiểu về giá trị lớn lao mà các giấc mơ có thể cống hiến cho họ. Họ gạt phăng ra khỏi ý thức mình tất cả các giấc mơ vì cho rằng chúng không quan trọng và không đáng chú ý. Những bệnh nhân này cần phải được khuyến cáo để biết ghi nhớ các giấc mơ của mình, biết cách trân trọng chúng và nhận hiểu kho tàng ẩn chứa trong chúng. Để sử dụng các giấc mơ một cách hữu hiệu, chúng ta phải ý thức về giá trị của chúng và học biết cách tận dụng chúng khi chúng xảy đến với mình; và đôi khi chúng ta cũng phải biết cách buông chúng ra, không tìm kiếm và không kỳ vọng chúng. Chúng ta phải để cho các giấc mơ trở thành những món quà đích thực.

Đối với ân sủng cũng vậy. Chúng ta đã ghi nhận rằng các giấc mơ chính là một hình thức hay cách thể qua đó các món quà của ân sủng được ban cho ta. Và cùng một hiện tượng nghịch lý mà ta đang đề cập ở đây có thể được nhận ra nơi các hình thức khác nữa của ân sủng: những ý nghĩ bất chợt, những linh cảm, những biến cố có tính cơ duyên hay trùng hợp. Và phổ quát hơn tất cả, đó cũng là hiện tượng nghịch lý của tình yêu. Mọi người đều muốn được yêu. Nhưng

trước hết chúng ta phải làm cho chính mình trở nên đáng yêu. Chúng ta phải sửa soạn mình để được yêu. Chúng ta làm công việc sửa soạn này bằng cách chính chúng ta trở nên những con người đầy yêu thương và đầy khuôn thước kỷ luật. Nếu ta cố xoay xở để được yêu – nếu ta mong ngóng được yêu – ta sẽ không thể được yêu, vì bấy giờ ta trở nên lệ thuộc và bám víu người khác chứ không phải yêu thương họ đích thực. Đàng khác, khi chúng ta biết dinh dưỡng chính mình và người khác mà không chủ yếu nhằm thu vén một phần thưởng nào, chúng ta sẽ trở nên đáng yêu – và phần thưởng được yêu (mà ta chẳng hề cố tìm kiếm) sẽ xảy đến với ta. Tình yêu của con người cũng thế và tình yêu của Thiên Chúa cũng vậy.

Một mục đích chính của phần này – phần nói về ân sủng – là nhằm giúp cho những ai bước đi trên con đường trưởng thành tinh thần nhận hiểu được khả năng của cơ duyên. Và thiết tưởng chúng ta nên định nghĩa lại cơ duyên không phải là một món quà tự thân nó mà, đúng hơn, đó là một khả năng do người ta đắc thủ được để nhận ra và vận dụng các món quà của ân sủng được ban cho họ ngoài tầm định đoạt của ý thức họ. Với khả năng này, chúng ta sẽ nhận ra rằng cuộc hành trình trưởng thành tinh thần của mình được hướng dẫn bởi bàn tay vô hình và sự khôn ngoan khôn lường của Thiên Chúa – với sự chính xác muôn vàn lần vượt trên khả năng của ý thức chúng ta. Được hướng dẫn như thế, cuộc hành trình của ta sẽ dễ dàng và nhanh chóng hơn nhiều.

Những ý niệm nêu trên – bằng cách này hay cách khác – vốn đã được trình bày bởi Đức Phật, bởi Đức Kitô, bởi Lão Tử, và bởi nhiều vị khác. Nền tảng của quyển sách này đặt trên sự kiện rằng tôi cảm

nhận và trình bày lại chính những ý tưởng khôn ngoan của các vị ấy theo cách của mình – một con người sống ở thế kỷ hai mươi. Nếu bạn muốn nắm hiểu nhiều hơn những gì mà các trình bày ở đây có thể cung ứng, bạn có thể tìm lại các văn liệu xa xưa. Hãy tìm cách để hiểu hơn, nhưng đừng mong có được sự chỉ dẫn với nhiều chi tiết hơn. Có rất nhiều người – do tính cách thụ động, lệ thuộc, nhát sợ và lười biếng của mình – cố tìm kiếm sự chỉ dẫn chi li và cụ thể từng bước một. Họ muốn rằng mỗi bước chân của họ sẽ là một bước tuyệt đối an toàn và chắc chắn. Không bao giờ có chuyện đó. Vì cuộc hành trình trưởng thành tinh thần đòi người ta phải có lòng can đảm, phải có sự sáng tạo và tính cách độc lập trong tư tưởng cũng như trong hành động. Đành rằng lời nói của các nhà tiên tri và sự hỗ trợ của ân sủng vẫn có sẵn đó cho bạn, nhưng bạn phải một mình bước đi trong cuộc hành trình này. Không một vị thầy nào có thể cõng bạn đến nơi phải đến. Không có những công thức tiền chế. Các nghi tiết (tôn giáo) chỉ là những phương tiện hỗ trợ cho nhận thức, chúng không phải là chính sự nhận thức. Việc thực hành ăn kiêng, việc đọc năm kinh kính mừng trước bữa điểm tâm, việc cầu nguyện quay về hướng đông hay hướng tây, việc đi nhà thờ vào ngày chủ nhật... tự chúng sẽ không đưa bạn về đến đích điểm cuộc hành trình. Không có ngôn từ nào hay sự chỉ dạy nào có thể được đưa ra để “giải phóng” cho những kẻ bước đi trên hành trình trưởng thành tinh thần khỏi phải vất vả nhọc nhằn tìm ra cách thế của riêng mình để tiến đến hội nhập bản ngã mình với Thiên Chúa.

Ngay cả dù chúng ta thực sự nhận hiểu những điều ấy, cuộc hành trình trưởng thành tinh thần vẫn còn là một hành trình cô quạnh

và khó khăn đến nỗi rất thường làm ta nản lòng. Sống trong một thời đại khoa học, ta có được nhiều lợi điểm trong một số phương diện – nhưng có những bất lợi nhất định trong một số phương diện khác. Chúng ta tin vào những nguyên lý có tính cơ giới của vũ trụ; chúng ta không tin vào những điều kỳ diệu. Nhờ khoa học, chúng ta biết rằng mình đang sống trong một hành tinh bé nhỏ quay quanh một ngôi sao lợt thỏm trong một thiên hà ở giữa hàng trăm triệu thiên hà khác. Và cũng như chúng ta dường như mất hút giữa cái bao la của vũ trụ bên ngoài mình, khoa học cũng đưa ta đến chỗ cảm nhận về chính mình như một cái gì hoàn toàn bất lực và bị kiểm soát bởi những lực nội tại không qui phục ý chí của mình – bởi những phân tử hóa học trong óc não mình và bởi những xung động trong vô thức làm mình cảm nghĩ và ứng xử theo những cách mà thậm chí bản thân mình cũng không hiểu mình đang làm gì. Như vậy, việc thay thế các thần thoại của chúng ta bằng những thông tin khoa học đưa ta đến chỗ cảm nhận về mình như một cái gì vô nghĩa lý. Chúng ta có thể có nghĩa gì, trong tư cách là những cá nhân hay ngay cả trong tư cách là cả giống loài, khi mà chúng ta bị xô đẩy bởi những động lực tâm lý và sinh hóa bên trong chính mình – những động lực mà ta không hiểu biết? Chúng ta có thể có nghĩa gì khi mà chúng ta mất hút trong một vũ trụ mà các chiều kích của nó to lớn đến nỗi ngay cả khoa học của chúng ta cũng không đo lường được?

Thế nhưng, cũng chính khoa học – một cách nào đó – đã giúp tôi cảm nhận thực tại ân sủng. Và cho tới đây trong quyển sách này tôi đã cố gắng chuyển đạt sự cảm nhận ấy. Một khi chúng ta nhận ra sự tồn tại và hoạt động của ân sủng, chúng ta sẽ không còn thấy mình

vô nghĩa nữa. Ở bên trên chúng ta và vượt quá ý chí của ý thức chúng ta có tồn tại một sức mạnh mãnh liệt giúp di dưỡng cho sự trưởng thành và cuộc tiến hóa của ta – sự kiện ấy đã đủ để làm đảo lộn những mặc cảm vô nghĩa lý về chính mình. Vì sự tồn tại của sức mạnh ấy (một khi ta cảm nhận được) là dấu chứng không thể chối cãi rằng sự phát triển tinh thần của chúng ta chiếm tầm quan trọng đệ nhất đối với **một cái gì đó** lớn lao hơn bản thân chúng ta. Chúng ta gọi “**một cái gì đó**” này là Thiên Chúa. Sự hiện hữu của ân sủng là bằng chứng không chỉ cho thấy thực tại Thiên Chúa mà còn cho thấy cả sự thực rằng Thiên Chúa muốn tích cực quan tâm đến sự trưởng thành tinh thần nơi cá nhân mỗi người. Điều vốn tưởng như một câu chuyện thần tiên lại té ra là hoàn toàn có thực! Chúng ta sống cuộc sống mình trong ánh nhìn của Thiên Chúa – không phải ở đâu đó ngoài rìa mà là ở giữa ánh nhìn của Ngài, ở giữa sự quan tâm của Ngài. Rất có thể rằng vũ trụ này chỉ là một trong những nấc thang trên con đường dẫn đến Vương Quốc của Thiên Chúa. Nhưng đừng nghĩ rằng chúng ta mất hút trong vũ trụ. Trái lại, thực tại ân sủng cho thấy rằng loài người nằm ở trung tâm của vũ trụ. Thời gian và không gian này hiện hữu là để cho chúng ta đi qua. Mỗi khi một thân chủ của tôi đánh mất cảm thức về giá trị của chính mình và đâm ra chán nản không muốn tiếp tục nỗ lực làm việc nữa, tôi thường nhắc anh ta (hay cô ta) rằng nhân loại đang ở trong một bước nhảy tiến lên – và “bước nhảy này của loài người chúng ta có thành công hay không là tùy ở bạn”. Dĩ nhiên, tùy ở tôi nữa, tùy ở từng người trong tất cả chúng ta. Vũ trụ này – một nấc thang – được đặt ra đó để chúng ta bước qua. Nhưng chính chúng ta phải bước qua nó, từng người một. Nhờ ân sủng, chúng ta sẽ không trượt ngã. Và nhờ ân sủng, chúng

ta biết rằng sự tiếp đón nồng nhiệt đang đợi chờ ta. Giục giã. Ta còn đòi gì hơn nữa?

## LỜI BẠT

Kể từ khi **The Road Less Traveled** được xuất bản lần đầu, tôi hân hạnh nhận được nhiều thư của độc giả. Những lá thư ấy thật tuyệt vời. Tất cả đều rất sắc sảo và đầy quan tâm. Bên cạnh những lời tưởng lệ, đa số các thư đều có kèm những món quà thú vị: những bài thơ minh họa, những trích dẫn hữu ích từ các tác giả khác, những châm ngôn hàm súc và những mẫu chuyện kể lại các kinh nghiệm cá nhân. Các thư ấy có ý nghĩa rất lớn cho cuộc sống của chính bản thân tôi. Qua đó tôi tin rằng trên đất nước này đang có một lực lượng đông đảo những người – đông đảo hơn mình vốn tưởng – đã và đang âm thầm kiên trì bước đi trên con đường trưởng thành tinh thần “chẳng mấy ai đi”. Họ cảm ơn tôi vì đã giúp làm vơi bớt nỗi cô đơn trên hành trình của họ. Tôi cảm ơn họ cũng vì họ đã giúp làm vơi bớt nỗi cô đơn trên hành trình của tôi.

Một số độc giả hỏi về niềm tin của tôi đối với tinh hiệu quả của trị liệu tâm lý. Tôi đã xác nhận rằng dĩ nhiên chất lượng của các nhà trị liệu rất khác nhau. Và tôi vẫn tin rằng phần đông những người không đạt được kết quả gì khi làm việc với một chuyên viên trị liệu giỏi, đấy bởi vì họ thiếu nhiệt tình và ý chí cần thiết để làm nghiêm túc công việc. Tuy nhiên, tôi đã bỏ sót không nêu một sự kiện rằng một thiểu số rất nhỏ người ta – khoảng 5 phần trăm – có những vấn đề tâm thần thuộc bản chất không hưởng ứng sự trị liệu tâm lý, và thậm chí

việc khảo sát chuyên sâu có thể làm cho những vấn đề ấy trở nên tệ hại hơn.

Bất cứ ai đọc xong và hiểu quyển sách này thì hầu chắc không thuộc về con số 5 phần trăm ấy. Dẫu sao đi nữa, trách nhiệm của một nhà trị liệu giỏi là phải biện biệt kỹ lưỡng và nhiều khi rất từ từ để xác định ai là người không nên dấn sâu vào công việc phân tâm – và thay vào đó, hướng dẫn họ đến với những hình thức trị liệu khác có thể hữu ích cho họ.

Nhưng thế nào là một nhà trị liệu giỏi? Một số độc giả của *The Road Less Traveled* (Con Đường Chẳng Mấy Ai Đi) đang có ý tìm đến tâm lý trị liệu đã đặt câu hỏi rằng làm sao có thể chọn được nhà trị liệu thích hợp, làm sao xác định được một nhà trị liệu giỏi hay không giỏi. Lời khuyên đầu tiên của tôi là bạn phải rất nghiêm túc khi làm công việc chọn lựa này. Đây là một trong những quyết định quan trọng nhất mà bạn có thể có trong cuộc đời bạn đấy. Nhận trị liệu tâm lý là một cuộc đầu tư lớn, không chỉ về tiền bạc mà nhất là về thời giờ và năng lực quý báu mà bạn phải bỏ ra. Nói theo ngôn ngữ của giới mua bán cổ phiếu thì đây là một cuộc đầu tư với hệ số rủi ro rất cao. Nếu bạn chọn lựa đúng, cuộc đầu tư này sẽ đem lại cho bạn những món lãi tinh thần mà bạn chưa bao giờ dám mơ. Còn nếu bạn chọn lựa sai, có thể cũng chẳng thiệt hại gì, nhưng chắc chắn là bạn sẽ uổng phí phần lớn tiền bạc, thời giờ và sức lực mà bạn bỏ vào đó.

Vậy, bạn đừng ngần ngại đi dò la tìm hiểu một vòng trước đã. Và cũng đừng ngần ngại tin nhiệm vào trực giác của bạn. Thường thì chỉ cần một cuộc tiếp xúc, bạn sẽ có thể xác định ngay vị này là “thứ thiệt” hay là “tay mơ”. Nếu gặp vị “tay mơ”, bạn hãy thanh toán chi phí

cho buổi gặp duy nhất ấy và tìm kiếm một vị khác. Những trực giác ấy thường khó xác định, song chúng có thể bật ra từ những dấu hiệu nho nhỏ mà rất rõ ràng. Hồi tôi bắt đầu tìm đến tâm lý trị liệu, năm 1966, tôi rất quan tâm và thắc mắc nhiều về tính đúng đắn của sự dính líu của Mỹ trong cuộc chiến tranh Việt Nam. Trong phòng đợi của vị y sĩ, tôi thấy những tờ Ramparts và New York Review of Books – cả hai đều là những tờ báo tự do và đều có những chủ trương phản chiến. Tôi hiểu rằng mình đã gõ đúng cửa, ngay cả trước khi tôi gặp ông ta!

Nhưng khuynh hướng chính trị, tuổi tác, phái tính của vị y sĩ của bạn không phải là những yếu tố quan trọng nhất. Điều quan trọng hơn: đó có phải là một con người có sự quan tâm đích thực không? Cả vấn đề này nữa, bạn thường có thể xác định một cách nhanh chóng – dù vị y sĩ sẽ không rời rít nắm tay bạn và đồng dục thề thốt sẽ hết mình với bạn đâu. Những vị y sĩ giàu quan tâm thường là những vị tỏ ra cẩn trọng, mực thước và nhiều khi hơi nghiêm nghị. Nhưng bạn có thể trực giác và nhận biết bên trong vẻ nghiêm nghị ấy là sự nồng nhiệt hay sự lạnh lùng.

Các y sĩ sẽ phỏng vấn bạn để quyết định xem có thể nhận bạn làm thân chủ hay không. Vậy bạn cũng cần phải biết phỏng vấn vị y sĩ để xem có thể nhận vị ấy làm nhà điều trị cho mình hay không. Nếu thấy cần, bạn đừng ngần ngại hỏi xem vị y sĩ nghĩ gì về – chẳng hạn – phong trào giải phóng phụ nữ, về đồng tính luyến ái hay về tôn giáo... Bạn có quyền nhận được những câu trả lời nghiêm túc, cởi mở và thành thực. Đối với những loại câu hỏi khác – chẳng hạn cuộc trị liệu sẽ kéo dài bao lâu, hay những nốt đỏ trên da bạn có thể phải

là triệu chứng của một tâm bệnh hay không – thì bạn nên tín nhiệm vị y sĩ nào thú nhận rằng mình không biết. Thật vậy, những người am hiểu nhiều và thành công trong bất cứ nghề nghiệp nào mà sẵn sàng thú nhận mình không biết về những điều họ không biết – thì thường đó là những chuyên gia thực sự đáng tin cậy.

Khả năng của một nhà trị liệu không có nhiều quan hệ lắm với những học vị mà họ có thể có. Tình yêu, lòng can đảm và sự khôn ngoan không thể được chứng nhận qua những tấm bằng. Chẳng hạn, những bác sĩ tâm thần “được hội đồng chứng nhận” – tức những nhà trị liệu có học vị cao nhất – đã trải qua quá trình đào tạo kỹ lưỡng đến nỗi khi làm việc với họ, bạn có thể tin rằng mình không đang rơi vào một tay “dỏm”. Thế nhưng, không phải bao giờ một bác sĩ tâm thần cũng làm công việc trị liệu giỏi hơn – hay thậm chí giỏi bằng – một nhà tâm lý, một nhân viên công tác xã hội hoặc một giáo sĩ. Thực tế, hai trong số những nhà trị liệu kiệt xuất nhất mà tôi được biết thậm chí đã chưa bao giờ tốt nghiệp đại học.

Nghe ngóng dư luận cũng thường là cách tốt nhất để bạn tìm kiếm một nhà trị liệu. Nếu một bạn hữu mà bạn tín nhiệm đã tỏ ra hài lòng với công việc của một nhà trị liệu nào đó, thì bạn nên đến gõ cửa vị ấy xem sao. Một cách khác, đặc biệt đáng áp dụng khi bạn có những vấn đề về thể lý nữa – đó là bạn nên bắt đầu với một bác sĩ tâm thần. Là những người đã trải qua đào tạo y khoa, các bác sĩ tâm thần thường là những nhà trị liệu đắt tiền nhất; nhưng họ cũng có điều kiện tốt nhất để nắm hiểu thấu đáo mọi góc cạnh trong vấn đề của bạn. Vào cuối buổi gặp, sau khi vị bác sĩ tâm thần đã nắm được khái quát các chiều kích của vấn đề của bạn, bạn có thể yêu cầu vị

ấy giới thiệu mình cho một nhà trị liệu không chuyên ngành y và ít tốn kém hơn, nếu điều này thích đáng. Những bác sĩ tâm thần giỏi nhất thường sẵn sàng nói cho bạn biết ai là những chuyên viên trị liệu đáng tin cậy trong vùng của bạn. Dĩ nhiên, nếu vị bác sĩ tâm thần trao cho bạn ấn tượng tốt và nhiệt tình muốn nhận bạn làm thân chủ, bạn có thể xúc tiến công việc với chính vị ấy.

Nếu bạn bị khó khăn về tài chánh và bạn không có bảo hiểm y tế cho việc trị liệu tâm lý theo hình thức ngoại trú, có lẽ sự chọn lựa duy nhất của bạn là tìm đến một trung tâm sức khoẻ tâm thần do chính phủ hay do một bệnh viện bảo trợ. Ở đó, chi phí sẽ được ấn định dựa theo khả năng thực tế của bạn – và bạn có thể an tâm rằng mình sẽ không rơi vào một lang băm. Dĩ nhiên, việc trị liệu ở các trung tâm thường không được căn kỹ, và bạn không có nhiều khả năng để chọn lựa nhà trị liệu cho mình. Nhưng nói chung, kết quả thường rất khả quan.

Những chỉ dẫn vắn tắt trên đây có thể không đạt mức chi tiết như bạn đọc mong muốn. Nhưng điều tôi muốn nhấn mạnh hàng đầu, đó là việc trị liệu tâm lý đòi hỏi một mối quan hệ mật thiết (xét về mặt tâm lý) giữa hai con người – nên không gì có thể miễn chước cho bạn trách nhiệm phải tự mình chọn lựa con người thích hợp mà mình có thể tin nhiệm để nhận làm người hướng dẫn mình. Nhà trị liệu tốt nhất cho người này có thể không phải là tốt nhất cho người kia. Mỗi người, cả nhà trị liệu lẫn bệnh nhân, đều độc đáo; và bạn phải cậy dựa vào sự phán đoán theo trực giác độc đáo của riêng bạn. Bởi vì bao giờ cũng còn đó tính rủi ro, nên tôi chúc bạn may mắn. Và bởi vì

hành vi nhận trị liệu tâm lý – với tất cả những hệ lụy của nó – là một hành vi đầy can đảm, nên tôi nghiêng mình thán phục bạn.

**M. Scott Peck**

**Bliss Road**

**New Preston, Conn. 06777**

-----

[\*] Phóng dịch bài thơ “Amazing Grace” của John Newton (1725-1807).

[†] cf. “Một Khảo Nghiệm Về Các Giấc Mơ Và Vô Thần Giao Cách Cảm”, đăng trong tờ **American Journal of Psychiatry** (March 1970) tr 1282-89. Bất cứ ai vẫn còn chưa tin về thực tại ngoại cảm giác (ESP) – hoặc còn nghi ngờ về cơ sở khoa học của nó – rất nên đọc bài báo này.

[‡] The Portable Jung, Joseph Campbell, ed. (New York: Viking Press, 1971) tr 511-12.

[§] **Những Mạc Khải Của Tình Yêu Thần Linh**, Grace Warrack, ed. (New York: British Book Centre, 1923) chương VI.

[\*\*] Ý niệm rằng sự tiến hóa vận động ngược chiều với luật tự nhiên không phải là một ý niệm mới mẻ. Tôi nhớ hồi mình còn học ở đại học, có đọc thấy một tác giả tuyên bố: “Tiến hóa là một dòng xoáy trong định luật thứ hai của nhiệt động học”, nhưng rất tiếc là tôi không thể nhớ chính xác trong sách nào. Gần đây hơn, ý niệm đó đã được trình bày rất sâu sắc bởi Buckminster Fuller trong tác phẩm **Và Nó Đến Để Đi – Không Phải Để Ở Lại** (New York: Macmillan, 1976).

[††] André P. Derdeyn, “Child Custody Contests in Historical Perspective”, *American Journal of Psychiatry*, Vol. 133, No. 12 (Dec. 1976), tr 1369.

[‡‡] C.G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, Aniela Jaffe, ed. (New York: Vintage Books, 1965) tr 4.

[§§] Tôi phân biệt giữa cô đơn và cô độc. Cô độc là tình trạng không có ai để giao tiếp trên bất cứ cấp độ nào. Người có quyền lực được vây quanh bởi nhiều người khác và được họ hăm hở giao tiếp với; vì thế, người có quyền lực ít khi cô độc và nhiều khi thậm chí khát khao tình trạng cô độc. Trong khi đó, cô đơn là tình trạng không có ai để giao tiếp ở cấp độ nhận thức của mình.

[\*\*\*] Tôi nhận thấy rằng luận giải này về tâm bệnh có vẻ quá đơn giản. Chẳng hạn, nó không xét đến những yếu tố thể lý hay sinh hóa – là những yếu tố có tầm ảnh hưởng rất lớn và ngay cả có tầm quyết định trong một số trường hợp. Tôi cũng nhận ra rằng nhiều người có thể chỉ vì cảm thức thực tại chính xác hơn những người xung quanh mình quá – đến độ bị gán là “mất trí” bởi một “xã hội bệnh hoạn”. Tuy nhiên, luận giải được nêu ra ở đây vẫn đúng trong đa số các trường hợp tâm bệnh.

[†††] Matthêu 5,3.

[‡‡‡] Có nhiều bản khác nhau về thần thoại này, với những sự khác biệt rất đáng kể giữa chúng. Câu chuyện trình bày ở đây phần lớn được toát lược từ quyển *Mythology* của Edith Hamilton (New York: Mentor Books, New American Library, 1958). Tôi chú ý đến thần thoại này nhờ đọc thấy Rollo May sử dụng nó trong tác phẩm *Tình*

Yêu và Ý Chí của ông – và T.S. Eliot sử dụng nó trong vở kịch Cuộc Đoàn Tụ Gia Đình.

[§§§] Matthêu 22,14; xin cũng xem Matthêu 20,16.

[\*\*\*\*] The Complete Poems and Plays, 1909-1950 (New York: Harcourt Brace, 1952) tr 198-99.

[++++] 1Jn.7. Patrologia Latina, 35, 2033.

[####] Ga 3,8. Bản dịch này trích từ Living Bible bởi vì, theo tôi, dường như nó hay hơn bản King James.

***Tác giả Lê Công Đức, Lm.***

# Table of Contents

## PHẦN 1: QUY PHẠM

Nỗi Khó Và Nỗi Khổ

Đình Hoãn Khoái Cảm

Lỗi Của Cha Mẹ

Yếu Tố Thời Gian Trong Việc Giải Quyết Vấn Đề

Nhận Lãnh Trách Nhiệm

2 Chứng Rối Loạn

Chạy Trốn Tự Do

Phụng Sự Cho Sự Thật

Chuyển Vị: Tấm Bản Đồ Quá “Đát”

Sẵn Lòng Nhận Thách Thức

Che Giấu Sự Thật

Quân Bình

Sự Hụt Hẫng Lành Mạnh

Từ Bỏ Và Tái Sinh

## PHẦN 2: TÌNH YÊU

Định Nghĩa Tình Yêu

Phải Lòng

Thần Thoại Tình Yêu Lãng Mạn

Những Vành Đai Bản Ngã, Chuyện Còn Dài...

Lệ Thuộc

Quyến Luyến Mà Không Yêu.

“Thí Bỏ Chính Mình”

Không Phải Là Một Cảm Xúc

Yêu Là Thể Hiện Việc Quan Tâm

Yêu Là Dám Liều Mất

Yêu Là Dám Độc Lập

Yêu Là Dám Dẫn Thân

Yêu Là Dám Đương Đầu

Yêu Là Tự Chế

Yêu Là Chấp Nhận Khác Biệt

Tình Yêu Và Tâm Lý Trị Liệu

Huyền Nhiệm Tình Yêu

### PHẦN 3: TÍN NGƯỠNG VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH

Thế Giới Quan Và Niềm Tín Ngưỡng

Niềm Tín Ngưỡng Khoa Học

Trường Hợp Của Kathy

Trường Hợp Của Marcia

Trường Hợp Của Theodore

Gạn Đục Khơi Trong

Ếch Ngồi Đáy Giếng...

### PHẦN 4: ÂN SỬNG

Điều Kỳ Diệu Của Sức Khỏe

Điều Kỳ Diệu Của Vô Thức

Điều Kỳ Diệu Của Cơ Duyên

Định Nghĩa Ân Sủng

Điều Kỳ Diệu Của Tiến Hóa

An-pha và Ô-mê-ga

Entropy Và Tội Nguyên Tổ

Vấn Đề Sự Dữ