JOHN BRADSHAW

1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

Khải Nguyễn *dịch*

HỒI SINH ĐỨA TRẺ BÊN TRONG BẠN

HOME COMING

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
THAIHABOOKS

HOMECOMING: HỒI SINH ĐỨA TRẺ BÊN TRONG BẠN

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội

Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu - Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024)37930480; Fax: (024)62873238

Chi nhánh TP.HCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028)22532641

Website: www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: **MAI THỊ THANH HẰNG**

Biên tập viên nhà xuất bản: Lê Thị Hằng

Sửa bản in: Trang-mon

Thiết kế bìa: Vương Mai

Trình bày: Đàm Oanh

Biên tập viên Thái Hà Books: Nguyễn Mai

In 3.000 cuốn, khổ 15,5 x 23 cm tại Công ty Cổ phần In Bản Việt. Địa chỉ: Thôn Hậu Ái, xã Vân Canh, huyện Hoài Đức, Tp Hà Nội.

Số đăng ký KHXB: 592-2021/CXBIPH/13-29/LĐ.

Quyết định xuất bản số: 484/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 26/3/2021.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

ISBN: 978-604-320-919-8

MỤC LỤC

1. Mở đầu
2. PHẦN MỘT: NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BỊ TỔN THƯƠNG
3. Giới thiệu
4. Chương 1: "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc đời bạn?
5. Chương 2: "Đứa trẻ bên trong" kỳ diệu đã bị tổn thương như thế nào?
6. PHẦN HAI: HỒI SINH "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" TỔN THƯƠNG CỦA BẠN
7. Giới thiệu
8. Chương 3: Phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy
9. Chương 4: Hồi sinh đứa trẻ sơ sinh trong bạn
10. Chương 5: Hồi sinh bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của bạn
11. Chương 6: Hồi sinh bản thể đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo của bạn
12. Chương 7: Hồi sinh bản thể đứa trẻ ở tuổi đi học bên trong bạn
13. Chương 8: Gắn kết các bản thể lại với nhau thành một thanh niên mới
14. PHẦN BA: BẢO VỆ ĐỨA TRẺ BỊ TỔN THƯƠNG BÊN TRONG BẠN
15. Giới thiệu

16. Chương 9: Sử dụng bản thể người lớn của bạn như một nguồn năng lực mới

17. Chương 10: Trao quyền mới cho “đứa trẻ bên trong” bạn

18. Chương 11: Bảo vệ “đứa trẻ bên trong” bị tổn thương của bạn

19. Chương 12: Áp dụng các bài tập chữa lành vào thực tiễn

20. PHẦN BỐN: HỒI SINH

21. Giới thiệu

22. Chương 13: Đứa trẻ – biểu tượng chung cho sự hồi sinh và biến đổi

23. Chương 14: ĐỨA TRẺ KỲ DIỆU CHÍNH LÀ HÌNH ẢNH THIÊN CHÚA

24. PHẦN CUỐI: “VỀ NHÀ THÔI, ELLIOTT, VỀ NHÀ THÔI!”

MỞ ĐẦU

Tôi biết mình thực sự muốn gì cho Giáng sinh. Tôi muốn tuổi thơ quay trở về. Sẽ chẳng có ai cho tôi được điều đó… tôi biết nó chẳng có gì to tát cả nhưng từ khi nào mà Giáng sinh lại có ý nghĩa đến thế? Giáng sinh đã trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của một đứa trẻ từ xưa cho đến tận ngày nay. Trong bạn và trong tôi. Ẩn sâu trong trái tim chúng ta là niềm háo hức mong đợi một điều gì đó kỳ diệu sẽ xuất hiện.

– ROBERT FULGHUM

Khi dạo bước giữa những người tham gia hội thảo của mình, tôi bị ấn tượng bởi nguồn năng lượng mạnh mẽ mà họ mang lại. Một trăm người chia thành các nhóm từ sáu đến tám ngồi kín căn phòng. Mỗi nhóm đều làm việc độc lập, các thành viên nhóm ngồi kề sát và thì thầm với nhau. Đây là ngày thứ hai của hội thảo, thế mà đã có rất nhiều sự tương tác và chia sẻ, dù mới đầu tất cả đều là những người hoàn toàn xa lạ với nhau.

Tôi bước lại gần một nhóm. Họ đang say sưa lắng nghe một người đàn ông tóc hoa râm. Ông ấy đang đọc bức thư mà "đứa trẻ bên trong" ông đã viết cho cha mình.

Thưa cha,

Con mong cha hiểu được rằng cha đã làm tổn thương con như thế nào. Thời gian cha trừng phạt con còn nhiều hơn thời gian cha dành cho con. Con đã có thể chịu đựng được tất cả những trận đòn roi cắt da cắt thịt miễn sao cha dành thời gian cho con. Con cần tình yêu thương của cha nhiều hơn những gì con có thể nói ra. Giá như cha có thể chơi với con hoặc đưa con đi xem bóng đá dù chỉ một lần. Giá như cha đã từng nói rằng cha yêu con. Con thèm được cha quan tâm đến nhường nào…

Ông đưa tay che đi đôi mắt của mình. Người phụ nữ trung niên bên cạnh bắt đầu dịu dàng vuốt mái tóc ông, còn một người đàn ông trẻ hơn tiến lại gần để nắm lấy tay ông. Một người khác thì hỏi ông có muốn được ôm không, ông liền gật đầu.

Một nhóm khác đang ngồi trên sàn nhà và vòng tay ôm lấy nhau. Một người phụ nữ thanh lịch ở độ tuổi 70 đang đọc bức thư của mình:

Mẹ, mẹ đã quá bận rộn với công việc từ thiện của mình. Mẹ chưa bao giờ có thời gian để nói với con rằng mẹ yêu con. Mẹ chỉ chú ý đến con khi con bị ốm, hoặc khi con chơi piano vì nó khiến mẹ tự hào. Mẹ chỉ cho phép con có những cảm nghĩ khiến mẹ vui mà thôi. Con chỉ quan trọng khi con làm mẹ hài lòng. Mẹ chưa bao giờ yêu con vì *chính con người con cả*. Con đã rất cô đơn…

Giọng bà lạc đi và bà bắt đầu khóc. Bức tường chế ngự cảm xúc mà bà đã cẩn thận duy trì trong bảy mươi năm qua bắt đầu đổ sụp xuống theo những giọt nước mắt. Một cô bé tuổi thiếu niên ôm lấy bà. Một cậu thanh niên nói với bà rằng không sao cả khi ta khóc. Cậu ấy khen ngợi bà thật dũng cảm.

Tôi chuyển sang nhóm khác. Một người đàn ông khiếm thị ngoài 30 tuổi đang đọc bức thư được anh viết bằng chữ nổi:

Con đã rất ghét bố vì bố cảm thấy con là nỗi nhục nhã của mình. Bố đã nhốt con trong gara mỗi khi bố tiếp đãi bạn bè. Con không bao giờ được ăn no cả. Lúc nào con cũng rất đói. Con biết bố ghét con vì con là gánh nặng của bố. Bố đã cười và chế nhạo con khi con bị ngã…

Giờ tôi *phải* đi tiếp sang nhóm khác thôi. Tôi đang cảm thấy "đứa trẻ bên trong" mình bị tổn thương, giận dữ, phẫn nộ, và tôi muốn hét lên. Cảm giác buồn bã và cô đơn của tuổi thơ như

đang nhấn chìm tôi. Làm thế nào để chúng ta có thể hồi phục được sau bao nhiêu đớn đau như thế?

Thế rồi, đến cuối ngày, tâm trạng ấy đã chuyển thành cảm giác bình yên và vui vẻ. Mọi người ngồi quây quần bên nhau; một số nắm tay nhau; hầu hết đều mỉm cười khi bài tập kết thúc. Họ lần lượt cảm ơn tôi vì đã giúp họ tìm thấy "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của họ. Một vị chủ tịch ngân hàng luôn thể hiện rằng mình có khả năng chịu đựng ngay từ khi bắt đầu hội thảo đã nói với tôi: đó là lần đầu tiên ông ấy khóc sau 40 năm trời. Khi còn nhỏ, ông đã bị cha mình đánh đập tàn nhẫn và đã thề sẽ không bao giờ trở thành người yếu đuối hay dễ dàng bộc lộ cảm xúc của mình. Vậy mà giờ đây ông đang học cách chăm sóc "đứa trẻ bên trong" cô đơn của mình. Khuôn mặt ông đã dịu lại và trông ông trẻ hơn hẳn.

Ngay khi bắt đầu hội thảo, tôi đã khích lệ những người tham gia bỏ lớp mặt nạ của bản thân sang một bên và ra khỏi nơi ẩn náu. Tôi đã giải thích rằng, nếu họ cứ che giấu "đứa trẻ bên trong" đang bị tổn thương, thì cuộc sống của họ sẽ chứa đầy giận dữ, hành động thái quá, khó khăn trong hôn nhân, nghiện ngập, cách nuôi dạy con độc hại cùng mối quan hệ gây nhiều đau đớn.

Có lẽ tôi đã chạm vào đúng mạch cảm xúc của họ cho nên họ đã thực sự hồi đáp tôi. Tôi cảm thấy vừa vui mừng vừa biết ơn khi nhìn họ tươi cười và cởi mở. Hội thảo này diễn ra vào năm 1983. Suốt những năm sau đó, tôi ngày càng say mê với việc chữa lành "đứa trẻ bên trong" mỗi người.

Ba điều đáng kinh ngạc mà công việc này mang lại: tốc độ mà mọi người thay đổi; mức độ thay đổi; sức mạnh cũng như sự sáng tạo mà họ có được khi những vết thương trong quá khứ được chữa lành.

Tôi đã bắt đầu chữa lành "đứa trẻ bên trong" của một số khách hàng trị liệu cách đây hơn mười hai năm nhờ áp dụng thiền định tạm thời. Phương pháp này đã đạt được một số kết quả rất ấn tượng. Khi mọi người lần đầu tiên tiếp xúc với "đứa trẻ bên trong" mình, họ thường bị tác động rất mạnh. Thậm chí đôi khi họ còn bật khóc nức nở. Sau đó, họ sẽ nói những điều như: "Tôi đã chờ đợi cả đời để có ai đó tìm thấy mình"; "Cảm giác như được trở về nhà vậy"; "Cuộc sống của tôi đã thực sự thay đổi kể từ khi tôi tìm thấy 'đứa trẻ bên trong' mình".

Vì phản hồi này, tôi đã triển khai một hội thảo trọn vẹn để giúp mọi người tìm thấy và đón nhận "đứa trẻ bên trong" họ. Hội thảo đã phát triển trong những năm qua, chủ yếu là do cuộc đối thoại liên tục giữa những người tham gia. Đây là công việc nhiều năng lượng nhất mà tôi từng làm.

Hội thảo tập trung vào việc giúp mọi người chữa lành nỗi đau khổ vẫn đeo bám họ từ thời thơ ấu. Đó là những nỗi đau do bị bỏ rơi, bị lạm dụng dưới mọi hình thức, là những nhu cầu cần hỗ trợ để phát triển và là những thù hận do gia đình rối loạn chức năng.

Trong hội thảo, chúng tôi dành phần lớn thời gian để nói về những nhu cầu cần được hỗ trợ nhưng lại bị bỏ mặc suốt giai đoạn phát triển ở tuổi thơ ấu. Đó cũng là trọng tâm chính của cuốn sách này. Theo kinh nghiệm của tôi, phương pháp tiếp cận phát triển là phương pháp triệt để và hiệu quả nhất nhằm chữa lành những vết thương tình cảm của chúng ta. Tôi tin rằng sự tập trung vào việc chữa lành cho từng giai đoạn phát triển là rất đặc biệt trong hội thảo của tôi.

Suốt cuộc hội thảo, tôi miêu tả những nhu cầu cần được hỗ trợ thường thấy ở tuổi thơ ấu. Nếu những nhu cầu đó không được đáp ứng, chúng ta có xu hướng trở thành người lớn với "đứa trẻ bên trong" mình bị tổn thương. Còn nếu ngược lại,

chúng ta sẽ không trở thành "người lớn nhưng tâm hồn và bề ngoài vẫn như trẻ con".

Sau khi tôi liệt kê ra các nhu cầu của một giai đoạn phát triển cụ thể, những người tham gia sẽ chia thành các nhóm nhỏ. Lần lượt đảm nhiệm vai trò chủ thể, mỗi người sẽ lắng nghe người khác nói những lời khích lệ đáng ra phải được nghe trong giai đoạn sơ sinh, chập chững biết đi, học mầm non, v.v..

Tùy thuộc vào các giới hạn của chủ thể mà các thành viên của nhóm có thể vỗ về, quan tâm chăm sóc và ghi nhận nỗi đau thời thơ ấu. Khi chủ thể nghe thấy một lời khích lệ cụ thể nào đó mà mình cần được nghe nhưng đã bị tước đoạt mất trong thời thơ ấu, chủ thể thường sẽ bắt đầu khóc, từ âm thầm cho đến nức nở. Có những nỗi đau đớn từ lâu đã bị đóng băng nay cũng bắt đầu tan chảy. Đến cuối hội thảo, ai cũng đều xoa dịu được ít nhất một nỗi đau đớn nào đó trong mình. Những nỗi đau được xoa dịu nhiều hay ít phụ thuộc vào việc người đó đang trong giai đoạn nào của quá trình chữa lành. Một số người đã giải quyết được rất nhiều vấn đề trước khi đến hội thảo, trong khi có những người thì chưa làm gì.

Vào cuối mỗi buổi hội thảo, tôi đưa ra một bài tập thiền để vỗ về những "đứa trên bên trong" ấy. Đây là lúc nhiều người cảm thấy xúc động dâng trào. Khi những người tham gia rời hội thảo, tôi khuyến khích họ mỗi ngày hãy dành thời gian để đối thoại với "đứa trẻ bên trong" mình.

Một khi mọi người xác nhận và nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình, thì năng lượng sáng tạo của đứa trẻ mới bắt đầu xuất hiện. Sau khi hòa nhập, "đứa trẻ bên trong" sẽ hồi phục và có sức sống mới. Carl Jung gọi đứa trẻ tự nhiên đó là "đứa trẻ tuyệt vời" – là tiềm năng thiên bẩm giúp chúng ta khám phá, sống sáng tạo và đầy ấn tượng.

Hội thảo đã giúp tôi tin rằng nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong" là cách nhanh nhất và mạnh mẽ nhất để tạo ra sự thay đổi khi trị liệu mọi người. Hiệu quả gần như ngay lập tức này không ngừng khiến tôi kinh ngạc.

Tôi thường hay hoài nghi về bất cứ phương pháp chữa lành nhanh chóng nào nhưng phương pháp mà tôi nói ở trên dường như khởi đầu một quá trình chuyển biến lâu dài. Một vài năm sau khi trải nghiệm, nhiều người tham gia khẳng định rằng hội thảo này đã thay đổi cuộc đời họ. Tôi rất hài lòng nhưng cũng phần nào bối rối. Tôi thực sự không hiểu tại sao phương pháp đó lại có tác động mạnh mẽ tới một số người đến vậy, nhưng lại chỉ ảnh hưởng chút ít tới những người khác. Khi tôi tìm kiếm câu trả lời, một bức tranh đã dần hiện ra.

Đầu tiên tôi hướng tới công trình của Eric Berne, thiên tài sáng tạo ra học thuyết Phân tích tương giao (Transactional Analysis, viết tắt là T.A). Học thuyết này đặt trọng tâm vào "trạng thái cái tôi trẻ thơ", là trạng thái vô tư, hoàn toàn tự nhiên của trẻ thơ mà tất cả chúng ta đều đã từng trải qua. T.A cũng mô tả những cách mà đứa trẻ tự nhiên thích nghi với những áp lực và căng thẳng của cuộc sống gia đình ban đầu.

Đứa trẻ tự nhiên hay đứa trẻ tuyệt vời hiện diện khi bạn gặp lại một người bạn cũ; khi bạn cười đến đau cả bụng; khi bạn sáng tạo và vô tư, khi bạn kinh ngạc trước một cảnh tượng kỳ diệu.

Đứa trẻ thích nghi hoặc bị tổn thương xuất hiện khi bạn không vượt đèn đỏ vì rõ ràng đang tắc đường, hoặc bạn vượt đèn đỏ vì không có ai xung quanh và nghĩ rằng mình có thể "thoát được tội". Những hành vi khác của một đứa trẻ bị tổn thương bao gồm nổi giận, tỏ ra quá lễ phép và ngoan ngoãn, nói giọng trẻ con, cố thao túng người lớn và nhăn nhó khó chịu. Trong phần Một, tôi sẽ phác thảo nhiều cách mà "đứa trẻ bên

trong" bị tổn thương ảnh hưởng đến cuộc sống trưởng thành của chúng ta.

Mặc dù tôi đã sử dụng T.A làm mô hình trị liệu chính của mình trong nhiều năm qua, nhưng tôi chưa bao giờ tập trung vào các giai đoạn phát triển khác nhau mà "đứa trẻ bên trong" chúng ta đã trải qua và thích nghi để tồn tại. Giờ thì tôi tin rằng việc bỏ qua các giai đoạn phát triển ấy chính là một thiếu sót trong hầu hết các phương pháp áp dụng học thuyết T.A. Bất kỳ giai đoạn phát triển đầu đời nào của đứa trẻ tuyệt vời trong mỗi chúng ta đều có thể bị giam hãm. Khi trưởng thành, chúng ta có thể hành động như trẻ nhỏ; có thể lặp lại hành vi của một đứa trẻ mới biết đi; có thể tiếp tục tin vào phép thuật như một đứa trẻ mẫu giáo; rồi cũng có thể cau có và bỏ cuộc như học sinh lớp Một khi thua trò chơi. Tất cả những hành vi này đều là của trẻ con và phản ánh các mức độ phát triển bị giam hãm của tuổi thơ. Mục đích chính của cuốn sách này là giúp bạn hồi sinh "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của mình *ở mỗi giai đoạn phát triển.*

Ảnh hưởng tiếp theo đến phương pháp của tôi là từ nhà trị liệu thôi miên Milton Erickson. Erickson tin rằng mỗi người đều có một tấm bản đồ thế giới độc đáo của riêng mình, một hệ niềm tin nội tại vô thức và cấu thành một loại trạng thái thôi miên. Sử dụng thuật thôi miên Erickson, tôi đã học được những cách tự nhiên để kết nối với trạng thái thôi miên mà khách hàng của tôi đã *có sẵn* và sử dụng trạng thái đó để hỗ trợ họ mở rộng và thay đổi. Điều mà tôi đã không nhìn thấy được, cho đến khi tôi bắt đầu phương pháp trị liệu "đứa trẻ bên trong", đó là chính đứa trẻ bị tổn thương ấy sẽ hình thành nên hệ niềm tin cốt lõi. Bằng cách đi ngược trở lại những năm tháng tuổi thơ nhờ thôi miên "đứa trẻ bên trong", chúng ta có thể thay đổi niềm tin cốt lõi *trực tiếp và nhanh chóng.*

Nhà trị liệu Ron Kurtz giúp tôi hiểu sâu sắc hơn về động lực của phương pháp trị liệu "đứa trẻ bên trong". Hệ thống của Kurtz còn được gọi là liệu pháp Haikomi, tập trung trực tiếp vào nguyên liệu cốt lõi. Nguyên liệu cốt lõi là *cách sắp xếp những trải nghiệm nội tại* và được hình thành từ cảm xúc, niềm tin cùng ký ức ban đầu của chính chúng ta để ứng phó lại những áp lực trong môi trường thời thơ ấu. Nguyên liệu cốt lõi này là phi logic và ban sơ.

Một khi nguyên liệu cốt lõi được cấu thành, nó sẽ trở thành bộ lọc mọi trải nghiệm mới. Điều này giải thích tại sao một số người liên tục chọn cùng một kiểu quan hệ lãng mạn nhưng tiêu cực; một số khác lại trải nghiệm cuộc sống với hàng loạt những tổn thương lặp đi lặp lại; và rất nhiều người trong chúng ta không học được gì từ những sai lầm của mình.

Freud gọi sự thôi thúc lặp lại quá khứ này là "sự bắt buộc lặp lại". Còn nhà trị liệu hiện đại xuất chúng Alice Miller gọi đó là "logic của sự phi lý". Hoàn toàn là hợp lý khi chúng ta hiểu cách thức mà nguyên liệu cốt lõi hình thành nên trải nghiệm của mình. Giống như thể bạn đang đeo kính râm vậy: Dù thực tế ánh sáng mặt trời ở mức độ nào thì nó cũng sẽ bị lọc đúng theo màu của mắt kính. Nếu kính màu xanh lục, thế giới sẽ có gam màu xanh lục. Nếu kính màu nâu, bạn sẽ không nhìn rõ các màu sáng cho lắm.

Vậy thì rõ ràng, nếu muốn thay đổi, chúng ta phải thay đổi nguyên liệu cốt lõi của mình. Vì "đứa trẻ bên trong" mỗi chúng ta chính là người đầu tiên sắp xếp những trải nghiệm của chúng ta, nên việc tiếp cận với "đứa trẻ bên trong" là một cách để ngay lập tức thay đổi nguyên liệu cốt lõi ấy.

Chữa lành "đứa trẻ bên trong" là một phương pháp trị liệu mới, quan trọng và khác biệt rất nhiều so với các phương pháp trị liệu được thực hiện trước đây. Freud là người đầu tiên hiểu rằng chứng rối loạn thần kinh chức năng và rối loạn tính cách là

kết quả của những xung đột thời thơ ấu chưa được giải quyết, lặp đi lặp lại trong suốt cuộc đời của chúng ta. Ông đã cố gắng chữa lành "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương bằng cách thiết lập một môi trường an toàn cho phép đứa trẻ ấy xuất hiện và truyền tải những nhu cầu chưa được đáp ứng của bản thân cho bác sĩ trị liệu. Sau đó, ông sẽ nuôi dưỡng để đứa trẻ có thể hoàn thành nốt công việc còn dang dở; vậy là "đứa trẻ bên trong" đã được chữa lành.

Phương pháp của Freud đòi hỏi sự cam kết rất lớn về thời gian và tiền bạc, đồng thời cũng thường tạo ra sự phụ thuộc không lành mạnh ở bệnh nhân. Một trong những khách hàng đã đến gặp tôi sau mười năm tham gia phân tâm học. Ngay cả trong thời gian trị liệu với tôi, cô ấy cũng vẫn gọi cho nhà phân tích của mình hai hoặc ba lần một tuần để xin lời khuyên của ông ấy về những quyết định nhỏ nhặt nhất. Nhà phân tích đã thực sự trở thành cha mẹ tốt của "đứa trẻ bên trong" cô. Tuy nhiên, ông ấy hầu như không nuôi dưỡng cô. Cô đã phụ thuộc vào ông ấy một cách thảm hại. Sự nuôi dưỡng thực sự sẽ phải giúp được cô khẳng định và sử dụng sức mạnh trưởng thành của chính mình để tự nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong".

Trong cuốn sách này, tôi sẽ cung cấp cho bạn một phương thức mới để tiếp cận, hồi sinh và nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong" bạn. *Bạn phải thực hiện theo đúng phương pháp mà tôi đưa ra nếu bạn muốn trải nghiệm sự thay đổi. Chính bản thể người lớn trưởng thành trong con người bạn sẽ quyết định có làm theo hay không.* Ngay cả khi bạn đang hiện diện là "đứa trẻ bên trong" thì bản thể người lớn trưởng thành trong bạn vẫn sẽ biết chính xác bạn đang ở đâu và đang làm gì. "Đứa trẻ bên trong" cũng sẽ trải nghiệm mọi thứ theo đúng như cách mà lần đầu tiên bạn được trải nghiệm trong thời thơ ấu, nhưng lần này bản thể người lớn trưởng thành sẽ ở đó để bảo vệ và hỗ trợ "đứa trẻ bên trong" suốt quá trình đứa trẻ đó hoàn thành công việc quan trọng còn dang dở.

Cuốn sách có bốn phần. phần Một tập trung vào cách mà đứa trẻ kỳ diệu trong bạn đánh mất đi sự diệu kỳ của mình, và những vết thương bạn phải chịu đựng trong suốt thời thơ ấu tiếp tục làm tổn hại đến cuộc sống của bạn ra sao.

Phần Hai sẽ đưa bạn đi qua từng giai đoạn phát triển của thời thơ ấu, cho bạn thấy bạn cần những gì để phát triển một cách lành mạnh. Mỗi chương có một bảng câu hỏi để giúp bạn xác định xem nhu cầu của "đứa trẻ bên trong" bạn có được đáp ứng trong một giai đoạn cụ thể nào đó hay không. Sau đó, tôi sẽ dẫn lối bạn trải qua những trải nghiệm mà tôi đưa vào hội thảo của mình nhằm giúp bạn hồi sinh "đứa trẻ bên trong" bạn ở từng giai đoạn.

Phần Ba sẽ đưa ra các bài tập chữa lành chi tiết để giúp "đứa trẻ bên trong" bạn phát triển và tỏa sáng; để học hỏi những phương thức lành mạnh khiến những người lớn khác đáp ứng một số nhu cầu của đứa trẻ ấy; và để thiết lập những ranh giới bảo vệ "đứa trẻ bên trong" khi bạn tập trung xây dựng sự kết nối mật thiết trong các mối quan hệ của mình. Phần này cho thấy cách mà *bạn* có thể trở thành người cha người mẹ nuôi dưỡng mà bạn chưa từng có trong thời thơ ấu. Khi học được cách nuôi dưỡng lại bản thân thì bạn sẽ không phải cố gắng khép lại quá khứ bằng cách đặt người khác vào vị trí cha mẹ của mình nữa.

Phần Bốn sẽ cho bạn thấy đứa trẻ kỳ diệu sẽ xuất hiện thế nào khi đứa trẻ tổn thương được chữa lành. Bạn sẽ học cách để tiếp cận rồi nhận ra đứa trẻ kỳ diệu ấy sẽ mang lại năng lượng sáng tạo và chuyển biến mạnh mẽ nhất. Đứa trẻ kỳ diệu là một phần trong bạn, giống Đấng Tạo hóa nhất, đồng thời có thể kết nối ngay lập tức và trực tiếp với bản ngã độc nhất và với Chúa khi bạn hiểu Ngài. Đây là sự chữa lành sâu sắc nhất trong tất cả, được đảm bảo bởi những người thầy vĩ đại của mọi đức tin.

Trên hành trình đó, tôi cũng sẽ kể câu chuyện của chính mình. Khi tôi mới bắt đầu công việc này cách đây mười hai năm,

tôi không thể ngờ được rằng sự thay đổi trong suy nghĩ và hành vi của tôi chính là kết quả của việc khám phá "đứa trẻ bên trong" mình. Trước khi phát hiện ra điều này, tôi đã giảm thiểu những tác động của thời thơ ấu và bị ép buộc phải lý tưởng hóa cũng như bảo vệ cha mẹ, đặc biệt là mẹ tôi. Khi còn nhỏ, tôi thường tự nhủ: "Khi lớn lên và ra khỏi đây, mọi thứ sẽ ổn thôi." Năm tháng trôi qua, tôi nhận ra rằng mọi thứ không hề tốt đẹp lên; mà thậm chí còn tồi tệ hơn. Tôi có thể thấy rõ ràng điều đó ở các thành viên khác trong gia đình hơn là ở bản thân mình. Mười năm sau khi chiến thắng chứng nghiện rượu, tôi thấy mình vẫn còn bị thôi thúc và cưỡng chế.

Một buổi chiều thứ Năm mưa tầm tã, tôi đã trải nghiệm những gì Alice Miller viết về "đứa trẻ bên trong" cô ấy trong *Pictures of a Childhood* (tạm dịch: Những bức tranh của tuổi thơ): "Tôi không thể để bản thân... bỏ mặc đứa trẻ đó đơn độc... Tôi đã đưa ra một quyết định có thể thay đổi cuộc đời mình: Tôi để đứa trẻ đó dẫn tôi đi."

Vào ngày hôm đó, tôi đã quyết định hồi sinh và bảo vệ "đứa trẻ bên trong" mình. Tôi thấy nó sợ hãi đến tột độ. Lúc đầu nó không tin tưởng và từ chối đi cùng tôi. Nhưng rồi chỉ cần kiên trì cố gắng nói chuyện với nó và khẳng định sẽ không rời xa nó là tôi đã bắt đầu có được sự tin tưởng từ nó. Trong cuốn sách này, tôi sẽ miêu tả các giai đoạn của cuộc hành trình cho phép tôi trở thành người hộ mệnh và bảo vệ "đứa trẻ bên trong" mình. Hành trình đó đã thực sự thay đổi cuộc đời tôi.

Truyện ngụ ngôn

Bi kịch kép của Rudy Revolvin

(Dựa trên tác phẩm The Strange Life of Ivan Osokin – Tạm dịch: Cuộc đời kỳ lạ của Ivan Osokin, của Tiến sĩ Ouspensky)

Ngày xửa ngày xưa, có một người đàn ông tên là Rudy Revolvin. Anh đã sống một cuộc đời đau khổ và thê thảm. Anh ta chết khi chưa toại nguyện và bước vào nơi tối tăm.

Khi thấy Rudy là một người lớn nhưng có tính cách trẻ con, Vua Bóng tối cảm thấy anh ta có thể gia nhập vào thế giới bóng đêm nếu có cơ hội sống lại cuộc đời mình. Là vị vua có sứ mệnh duy trì bóng tối, thậm chí phải làm cho nó tăm tối hơn nếu có thể, ông ta nói với Rudy rằng ông tin chắc chắn Rudy sẽ lại *mắc phải những sai lầm và trải qua thảm kịch giống hệt như kiếp trước.*

Sau đó, ông ta cho Rudy một tuần để quyết định.

Rudy đã suy nghĩ rất cẩn thận và kỹ lưỡng. Rõ ràng Vua Bóng tối đang chơi khăm anh. Hiển nhiên anh sẽ mắc phải những sai lầm tương tự bởi anh sẽ bị tước đi ký ức về những gì mình đã trải qua trong kiếp trước. Không có những ký ức đó, anh sẽ không thể nào tránh được những sai sót trước kia.

Ngày cuối cùng khi phải trình diện trước Vua Bóng tối, anh đã từ chối lời đề nghị của ông ta.

Vua Bóng tối do đã biết "bí mật" về "đứa trẻ bên trong" anh bị tổn thương nên đã không nản lòng trước lời khước từ của Rudy. Ông ta nói với anh là trái với luật lệ thông thường, Rudy sẽ được phép nhớ mọi thứ về tiền kiếp của mình. Vua Bóng tối biết rằng cho dù có giữ những ký ức đó thì Rudy vẫn sẽ mắc phải những sai lầm tương tự, và phải chịu đựng cuộc sống đau khổ của mình một lần nữa.

Rudy cười thầm trong bụng: "Cuối cùng thì mình sắp được nghỉ ngơi thực sự rồi." Rudy không hề biết gì về "bí mật" của "đứa trẻ bên trong" mình đầy tổn thương đó cả.

Mặc dù có thể thấy trước mọi chi tiết những thảm kịch mà mình đã tạo ra trước đây, nhưng chắc chắn rằng anh đã lặp lại

cuộc đời đau khổ và thê thảm của mình một lần nữa. Vua Bóng tối rất hài lòng!

PHẦN MỘT

NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BỊ TỔN THƯƠNG

Sự hiểu biết đã chiếu sáng những căn phòng bị lãng quên trong ngôi nhà tối tăm thời thơ ấu. Bây giờ tôi đã biết tại sao mình lại có thể cảm thấy nhớ nhà ngay cả khi đang ở nhà.

– G. K. CHESTERTON

GIỚI THIỆU

Buckminster Fuller, một trong những người đàn ông sáng tạo nhất trong thời đại của chúng ta, rất thích trích dẫn bài thơ của Christopher Morley về thời thơ ấu:

Bài thơ hay nhất từng được biết

Là bài thơ đã bị lãng quên:

Chất thơ, sâu thẳm, không được nói

Của những ngày lên năm lên ba.

Vẫn thơ ngây để là một góc

Của trái tim thôi thúc vĩ đại từ thiên nhiên,

Sinh ra như bạn chim, bạn thú, cây cỏ

Hay bạn ong chẳng chút rụt rè.

Những lý lẽ đáng yêu góp lại

Mỗi ngày thiên đường mới được xây

Từng giác quan được hân hoan khám phá,

Rất can đảm và đầy chân thành!

Trong đôi mắt trong veo của bạn

Chưa tri thức, chưa điều ngạc nhiên:

Những hóc búa trên đời bạn giải đáp

Vẫn nằm trong tay Chúa lạ thường…

Và cuộc sống vốn xoay theo vần điệu,

Có khi bạn sẽ trở thành nhà thơ,

Nhưng có khi, hỡi thần tiên hiền dịu,

Chính bạn sẽ lại là vần thơ!

Điều gì xảy ra với sự khởi đầu tuyệt vời này khi tất cả chúng ta đều là "chính những vần thơ"? Làm thế nào mà tất cả những thần tiên nhân hậu đó lại trở thành những kẻ giết người, nghiện ma túy, những kẻ bạo lực, tấn công tình dục, độc tài tàn ác, những chính trị gia suy đồi về đạo đức? Tại sao họ lại trở thành những "thương binh biết đi"? Chúng ta nhìn thấy họ ở khắp nơi; những con người buồn bã, sợ hãi, nghi ngờ, lo lắng và chán nản, chứa đầy những khao khát không thể nói nên lời. Chắc chắn rằng việc mất đi tiềm năng con người thiên bẩm chính là bi kịch lớn nhất của chúng ta.

Càng hiểu nhiều về lý do tại sao chúng ta đánh mất khả năng kỳ diệu và sáng tạo tự nhiên của mình, chúng ta càng có thể tìm cách để khôi phục lại nó. Chúng ta thậm chí có thể làm điều gì đó nhằm ngăn chặn điều này xảy ra với con cái của chúng ta trong tương lai.

Chương 1

"ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BỊ TỔN THƯƠNG SẼ ẢNH HƯỞNG THẾ NÀO ĐẾN CUỘC ĐỜI BẠN?

Người nào... trong nỗi đau khổ xưa cũ nói những điều không phù hợp, làm những việc không hiệu quả, sẽ không thể đối phó với tình huống và chịu đựng được những cảm giác khủng khiếp mà không làm ảnh hưởng đến hiện tại.

– HARVEY JACKINS

Không thể tin nổi rằng tôi đã từng trẻ con đến vậy. Lúc đó tôi đã 40 tuổi rồi mà vẫn nổi cơn thịnh nộ và la hét đến nỗi tất cả mọi người, vợ tôi, các con riêng của cô ấy và con trai tôi phải thực sự kinh hãi. Sau đó tôi lên xe và bỏ đi. Để rồi tôi ngồi đó, đơn độc trong một nhà nghỉ nhỏ giữa kỳ nghỉ của chúng tôi trên đảo Padre. Tôi cảm thấy rất cô đơn và xấu hổ.

Khi cố gắng lần theo các sự kiện dẫn đến việc mình rời đi, tôi không thể tìm ra bất cứ điều gì. Tôi thực sự bối rối. Nó giống như thức dậy sau một giấc mơ tồi tệ vậy. Hơn tất cả, tôi muốn cuộc sống gia đình mình luôn đầm ấm, yêu thương và gần gũi. Nhưng đây là năm thứ ba tôi bùng nổ trong kỳ nghỉ của chúng tôi.

Trước đây tôi đã từng bỏ đi vì cảm xúc nhất thời, nhưng chưa bao giờ thực sự bỏ đi theo nghĩa đen cả.

Cứ như thể tôi đã rơi vào trạng thái ý thức bị thay đổi vậy. Ôi Chúa ơi, tôi ghét chính mình! Chuyện gì xảy ra với tôi thế này?

Sự cố trên đảo Padre xảy ra vào năm 1976, một năm sau khi cha tôi qua đời. Kể từ đó, tôi đã biết được nguyên nhân các chu

kỳ giận dữ hoặc bỏ đi của mình. Tôi tìm được manh mối quan trọng trong lần bỏ đi trên đảo Padre. Khi ngồi đơn độc cùng cảm giác xấu hổ trong căn phòng tồi tàn đó, tôi bắt đầu có những ký ức sống động về thời thơ ấu của mình. Tôi nhớ vào một đêm Giáng sinh khi tôi khoảng 11 tuổi, nằm trong căn phòng tối om với tấm chăn trùm kín đầu và từ chối nói chuyện với cha. Ông về nhà muộn, trong tình trạng hơi say. Tôi muốn trừng phạt ông vì đã phá hỏng lễ Giáng sinh của chúng tôi. Tôi không thể bày tỏ sự tức giận bằng lời nói vì đã được dạy rằng làm như vậy là một trong những tội lỗi chết người, đặc biệt là đối với cha mẹ. Qua nhiều năm, cơn giận ấy nhức nhối trong tâm hồn tàn lụi của tôi. Giống như một con chó đói trong tầng hầm, nó trở nên dữ tợn và bùng phát cơn thịnh nộ. Hầu như lúc nào tôi cũng cẩn trọng đề phòng nó. Tôi là một chàng trai tốt. Tôi là người bố tốt nhất mà tôi từng thấy cho đến khi tôi không thể chịu đựng được nữa. Sau đó tôi đã biến thành Ivan Bạo chúa.

Tôi bắt đầu hiểu ra rằng những hành vi trong kỳ nghỉ này là *sự quay ngược trở lại tuổi thơ tự phát.* Khi tôi nổi giận và trừng phạt gia đình bằng cách bỏ đi chính là lúc tôi đang quay trở lại tuổi thơ của mình, nơi tôi đã nuốt cơn giận và thể hiện nó theo cách duy nhất của một đứa trẻ có thể làm, bỏ đi để trừng phạt. Giờ đây, với tư cách là một người trưởng thành, khi bị đánh bại trong cuộc đấu tranh với việc bỏ đi cả về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, tôi cảm thấy mình giống như cậu bé con đơn độc và đầy hổ thẹn trước đây.

Tôi cũng bắt đầu hiểu là khi sự phát triển của một đứa trẻ bị kìm hãm, khi cảm xúc bị kìm nén, đặc biệt là cảm xúc tức giận và tổn thương, người đó sẽ trở thành bản thể trưởng thành với một đứa trẻ giận dữ và tổn thương bên trong.

Thoạt đầu, nghe có vẻ phi lý khi một đứa trẻ nhỏ bé lại có thể tiếp tục sống trong cơ thể của một người lớn. Nhưng đó chính xác là những gì tôi đang nói đến. Tôi tin rằng "đứa trẻ bên

trong" bị bỏ rơi, bị tổn thương trong quá khứ này là nguồn gốc chính gây ra sự khốn khổ của con người. Đứa trẻ này sẽ tiếp tục hoạt động và gây tổn hại đến cuộc sống trưởng thành của chúng ta cho đến khi chúng ta hồi sinh và bảo vệ được nó.

Vì thích các công thức ghi nhớ nên tôi sẽ miêu tả một số cách mà "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương có thể làm tổn hại cuộc sống của chúng ta bằng cách sử dụng từ *contaminate* (gây tổn hại). Mỗi chữ cái đại diện cho một cách thức mà đứa trẻ nội tâm gây tổn hại đáng kể cho cuộc sống của người lớn. (Ở cuối chương này, bạn sẽ tìm thấy một bảng câu hỏi giúp bạn xác định xem "đứa trẻ bên trong" bạn đã bị tổn thương nặng nề như thế nào).

Co-Dependence – Chứng lệ thuộc

Offender Behaviors – Hành vi ngược đãi

Narcissistic Disorders – Hội chứng rối loạn nhân cách ái kỷ

Trust Issues – Vấn đề về niềm tin

Acting Out/Acting in Behaviors – Hành vi tái hiện hướng ngoại/hướng nội

Magical Beliefs – Những niềm tin ảo diệu

Intimacy Dysfunctions – Rối loạn khả năng gắn kết

Nondisciplined Behaviors – Các hành vi kỷ luật không đúng mức

Addictive/Compulsive Behaviors – Các hành vi rối loạn cưỡng chế/nghiện ngập

Thought Distortions – Tư duy bị bóp méo

Emptiness (Apathy, Depression) – Cảm giác trống rỗng (Chứng lãnh cảm, trầm cảm).

CHỨNG LỆ THUỘC

Tôi định nghĩa chứng lệ thuộc như một bệnh với biểu hiện đặc trưng là *sự đánh mất cá tính của bản thân.* Người mắc chứng lệ thuộc là người không tiếp cận được với cảm xúc, nhu cầu và mong muốn của chính mình. Hãy xem xét các ví dụ:

Sau khi lắng nghe bạn trai nói về nỗi lo lắng của anh ấy trong công việc, cả đêm đó Pervilia không thể ngủ nổi vì băn khoăn về vấn đề *của anh ấy*. Cô cảm nhận được *cảm xúc của anh ấy* hơn là của bản thân mình.

Khi bạn gái của Maximilian kết thúc mối quan hệ sáu tháng của họ, cậu cảm thấy muốn tự tử. Cậu tin rằng giá trị của mình phụ thuộc vào việc cô ấy có yêu mình hay không. Maximillian thực sự không có giá trị-*tự thân*, điều vốn được tạo ra từ bên trong, cậu chỉ có giá trị-*khác*, thứ vốn phụ thuộc vào người khác.

Jolisha được người chồng yêu thể thao hỏi có muốn đi chơi vào buổi tối không. Cô tỏ ra lưỡng lự và cuối cùng đã nói đồng ý. Anh ấy hỏi cô muốn đi đâu. Cô nói đi đâu cũng được. Anh ấy đưa cô đến quán thịt nướng Viking và đi xem phim *The Return of the Ax Murderer* (tạm dịch: Sự trở lại của sát nhân lưỡi rìu). Cô chán ghét cả buổi tối hôm đó. Cô nhăn nhó khó chịu và tránh né anh ấy suốt cả tuần. Khi anh ấy hỏi: "Có chuyện gì vậy?" thì cô ấy lại trả lời: "Không có gì".

Jolisha là một "người ngọt ngào". Mọi người đều nhận xét rất tốt về cô ấy nhưng thực ra cô ấy chỉ giả vờ tốt bụng mà thôi. Cô ấy liên tục diễn kịch. Đối với Jolisha, làm người tốt là một bản thể *giả tạo*. Cô ấy không biết *mình* thực sự cần hoặc muốn gì. Cô ấy không biết về cá tính của chính mình.

Jacobi năm nay 52 tuổi. Ông đến nhờ tư vấn vì đã ngoại tình với cô thư ký 26 tuổi của mình được hai tháng. Jacobi nói với tôi rằng ông không biết chuyện này đã xảy ra như thế nào! Jacobi là một giáo trưởng trong nhà thờ và là thành viên đáng kính của Ủy ban Đạo đức. Ông từng đứng đầu cuộc cách mạng xóa bỏ hành vi khiêu dâm trong thành phố của mình. Trên thực tế, Jacobi đang thực hiện một "hoạt động" tôn giáo. Ông ấy hoàn toàn mất kết nối với ham muốn tình dục trong mình. Sau nhiều năm tích cực kiềm chế, cuối cùng ham muốn tình dục của ông đã chiến thắng.

Biscayne quá coi trọng vấn đề cân nặng của vợ. Anh đã hạn chế rất nhiều hoạt động xã hội của hai vợ chồng vì cảm thấy xấu hổ mỗi khi bạn bè nhìn thấy vợ mình. Biscayne không ý thức được ranh giới của mình và vợ. Anh tin rằng bản lĩnh đàn ông sẽ được đánh giá bởi vẻ ngoài của vợ. Cộng sự của anh, Bigello, có một cô người yêu. Anh ta định kỳ kiểm tra cân nặng của cô để chắc chắn rằng cô đang duy trì cân nặng như trước. Bigello là một ví dụ khác về một người không có ý thức về bản thân. Anh ta tin rằng bản lĩnh đàn ông của mình phụ thuộc vào cân nặng của người yêu.

Ophelia Oliphant đòi chồng phải mua một chiếc Mercedes. Cô ấy cũng khăng khăng giữ tư cách thành viên của họ trong Câu lạc bộ Đồng quê River Valley. Gia đình Oliphant đang nợ nần chồng chất, đồng lương không đủ chi tiêu. Họ dùng muôn vàn cách để lừa gạt các chủ nợ và xây dựng cho mình hình ảnh tầng lớp thượng lưu giàu có. Ophelia tin rằng lòng tự trọng của cô phụ thuộc vào việc duy trì hình ảnh tương xứng. Cô ấy hoàn toàn không có ý thức nội tại về bản thân.

Tất cả các ví dụ trên cho chúng ta thấy rằng, những người đó phải phụ thuộc vào những điều bên ngoài bản thân họ để có được một cá tính. Đây chính là ví dụ về chứng lệ thuộc.

Chứng lệ thuộc được dung dưỡng trong các hệ thống gia đình không lành mạnh. Ví dụ như mỗi thành viên trong một gia đình nghiện rượu đều trở nên phụ thuộc vào việc uống rượu của thành viên nghiện rượu đó. Bởi vì việc uống rượu bia rất nguy hiểm đến tính mạng của mỗi thành viên, nên họ thích nghi bằng cách buộc phải giữ cho bản thân mình luôn ở trong trạng thái tỉnh táo (cảnh giác thái quá). Bản chất của sự thích ứng với căng thẳng vốn dĩ chỉ là một trạng thái tạm thời. Nó không nên trở thành một tình trạng mãn tính. Theo thời gian, một người sống với tình trạng âu lo mãn tính về hành vi nghiện rượu sẽ mất kết nối với các tín hiệu chỉ dẫn như cảm xúc, nhu cầu và mong muốn bên trong chính mình.

Trẻ em cần sự an toàn và một tấm gương cảm xúc lành mạnh để hiểu được các tín hiệu trong nội tâm mình. Trẻ cũng cần được giúp đỡ để phân biệt suy nghĩ với cảm xúc. Khi môi trường gia đình tràn ngập bạo lực (về phương diện hóa học, tình cảm, thể chất hoặc tình dục), trẻ sẽ phải tập trung hoàn toàn vào những yếu tố bên ngoài. Dần dần, trẻ mất khả năng tạo dựng lòng tự trọng từ bên trong. Nếu không có một đời sống nội tâm lành mạnh, con người ta sẽ bị phân tán để cố gắng tìm kiếm sự thỏa mãn từ bên ngoài. Đây là chứng lệ thuộc và là triệu chứng của "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương. Hành vi lệ thuộc chỉ ra rằng nhu cầu thời thơ ấu của người đó đã không được đáp ứng, do vậy họ không thể biết mình là ai.

HÀNH VI NGƯỢC ĐÃI

Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng tất cả những người mà "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương đều tốt bụng, ít nói và có sức chịu đựng bền bỉ. Nhưng trên thực tế, "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương là nguyên nhân gây ra nhiều bạo lực và sự tàn ác trên thế giới. Hitler thường xuyên bị đánh đập trong suốt thời thơ ấu của mình; bị coi thường và làm nhục một cách tàn nhẫn bởi người bố tàn bạo, vốn là đứa con hoang của một địa chủ Do

Thái. Hitler đã tái diễn lại hình thức vô cùng tàn ác đó lên hàng triệu người dân vô tội.

Tôi bỗng nghĩ đến Dawson, một khách hàng của mình. Lúc đến gặp tôi về trục trặc trong hôn nhân, anh ấy đang là nhân viên phục vụ trong một hộp đêm. Anh nói về việc đã đánh gãy hàm một người đàn ông hồi đầu tuần. Dawson say sưa kể về chuyện người đàn ông đó đã *khiến* mình phải ra tay như thế nào. Hắn ta đã chọc tức anh bằng những hành vi thô bạo. Trong quá trình tôi tư vấn, Dawson thường xuyên nói chuyện với thái độ này. Những người tàn nhẫn không hề chịu trách nhiệm cho hành vi của mình.

Khi chúng tôi làm việc cùng nhau, rõ ràng là Dawson thường xuyên tỏ ra thực sự sợ hãi. Mỗi lúc như thế, ký ức về cậu bé trước đây được kích hoạt. Bố anh đã bạo hành và ngược đãi anh. Ngày xưa, khi còn là một cậu bé thường xuyên run rẩy trước cơn thịnh nộ tàn bạo của bố, thật không an toàn nếu phải sống đúng với con người chỉ biết sợ hãi của mình. Vì vậy, Dawson đã định dạng mình là phiên bản của bố. Anh đã *biến thành* bố của mình. Khi bất cứ điều gì giống với những cảnh bạo lực thời thơ ấu xảy ra, cảm giác sợ hãi và bất lực trong quá khứ sẽ gợi lên, khiến Dawson biến thành ông bố tàn bạo trước đây, gây ra những tổn thương tương tự cho người khác theo đúng cái cách mà bố anh đã từng gây ra cho anh.

Sự tàn nhẫn, nguồn gốc chính dẫn đến sự hủy diệt con người, là kết quả của bạo lực trong thời thơ ấu, của sự chịu đựng và những nỗi đau khổ chưa được giải quyết. Đứa trẻ bị tổn thương và bất lực trước đây sẽ trở thành một người lớn tàn nhẫn. Chúng ta phải hiểu rằng nhiều hình thức ngược đãi thực sự đã khiến trẻ trở thành một kẻ tàn nhẫn, đặc biệt là ngược đãi về thể chất, lạm dụng tình dục và hành hạ nghiêm trọng. Bác sĩ tâm thần Bruno Bettelheim đã đặt ra một cụm từ cho quá trình này, ông gọi nó là “mang danh tính của kẻ tàn ác”. Bạo lực tình

dục, thể chất và tình cảm khiến đứa trẻ kinh hãi đến nỗi không thể giữ được bản ngã của mình. Để sống sót sau nỗi đau, đứa trẻ mất hết ý thức về danh tính của mình và thay vào đó đồng nhất với bản thể của kẻ tàn ác. Bettelheim đã thực hiện các nghiên cứu chủ yếu về những người sống sót trong các trại tập trung của Đức.

Trong một buổi hội thảo gần đây của tôi, một nhà trị liệu từ New York đã giơ tay phát biểu ý kiến. Cô ấy tự nhận mình là người Do Thái và bắt đầu kể cho nhóm chúng tôi nghe những chi tiết khủng khiếp về trải nghiệm của mẹ cô ấy trong một trại tập trung của Đức Quốc xã. Phần đáng ngạc nhiên nhất trong câu chuyện ấy là việc mẹ cô đã đối xử với cô theo cách mà những người lính Đức Quốc xã đã đối xử với bà ấy. Bà đã nhổ vào mặt con gái mình và gọi cô là con lợn Do Thái khi cô mới 3 tuổi.

Có lẽ những kẻ tấn công tình dục sẽ gây tổn thương hơn cả. Đa số họ đã bị xâm phạm tình dục khi còn nhỏ. Khi quấy rối trẻ em, họ đang tái hiện lại sự lạm dụng đã từng trải qua trong thời thơ ấu của chính mình.

Mặc dù hầu hết các hành vi tàn nhẫn đều bắt nguồn từ thời thơ ấu nhưng không phải lúc nào cũng là kết quả của sự lạm dụng. Một số kẻ tàn ác là do cha mẹ "làm hư" như cưng chiều và cung phụng quá mức, khiến họ cảm thấy mình ưu việt hơn những người khác. Những đứa trẻ được nuông chiều như vậy tin rằng mình xứng đáng được đối xử đặc biệt từ mọi người và lúc nào mình cũng làm đúng. Họ mất hết tinh thần trách nhiệm và tin rằng rắc rối của họ luôn là lỗi của người khác.

HỘI CHỨNG RỐI LOẠN NHÂN CÁCH ÁI KỶ

Trẻ luôn cần được yêu thương vô điều kiện, ít nhất là trong giai đoạn đầu đời. Nếu không có con mắt phản chiếu đầy khoan dung của bố mẹ hoặc người chăm sóc, một đứa trẻ sẽ không thể nào biết được mình là ai. Mỗi người đều là *chúng ta* trước khi trở

thành một bản thể *tôi* nào đó. Chúng ta cần một khuôn mặt phản chiếu để nhìn thấy tất cả các khía cạnh của bản thân. Chúng ta cần biết mình quan trọng, được coi trọng, và mọi khía cạnh của chúng ta đều đáng yêu, được chấp nhận. Chúng ta cũng cần hiểu là có thể nương tựa vào tình yêu của những người chăm sóc mình. Đây là những nhu cầu lành mạnh. Nếu những nhu cầu đó không được thỏa mãn thì ý thức của chúng ta về một cái tôi lành mạnh sẽ bị phá vỡ.

"Đứa trẻ bên trong" thiếu thốn lòng ái kỷ sẽ làm tổn hại cuộc đời mình khi lớn lên vì thèm muốn tình yêu, sự quan tâm và lòng thương mến vô độ. Nó đòi hỏi và tự mình phá hoại các mối quan hệ trưởng thành. Dù có bao nhiêu tình yêu đang đến thì cũng không bao giờ là đủ cả. Thực ra nó không thể đáp ứng được nhu cầu của bản thân khi đã lớn vì đó là nhu cầu của một đứa trẻ. Trẻ em *luôn luôn cần có cha mẹ* bên cạnh. Nhu cầu thiết yếu này là hoàn toàn tự nhiên chứ không phải do sự lựa chọn. Nhu cầu của một đứa trẻ là nhu cầu phụ thuộc, phụ thuộc vào người khác để được đáp ứng. Chỉ khi đau buồn vì mất mát thì mới có thể được chữa lành. Trước đó thì đứa trẻ vô độ vẫn sẽ ngấu nghiến tìm kiếm tình yêu và sự tôn trọng mà bản thân không có được trong thời thơ ấu.

Nhu cầu của đứa trẻ trong bản thể trưởng thành thiếu thốn lòng ái kỷ thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau:

• Họ thất vọng hết mối quan hệ này đến mối quan hệ khác.

• Họ luôn tìm kiếm người yêu hoàn hảo, người sẽ thỏa mãn tất cả các nhu cầu của họ.

• Họ trở thành những con nghiện. (Nghiện là để lấp đầy lỗ hổng trong tâm lý của bản thân. Chứng nghiện tình dục và tình yêu là những ví dụ điển hình).

• Họ tìm kiếm vật chất và tiền bạc để có cảm giác về giá trị.

• Họ trở thành người biểu diễn (diễn viên và vận động viên) vì họ cần sự tán dương và ngưỡng mộ liên tục của khán giả.

• Họ sử dụng *chính con cái của mình* để đáp ứng nhu cầu ái kỷ. (Trong tưởng tượng của họ, con cái sẽ không bao giờ rời bỏ họ, sẽ luôn yêu thương, tôn trọng và ngưỡng mộ họ). Họ cố gắng nhận được từ con cái tình yêu và sự ngưỡng mộ đặc biệt mà họ không thể có được từ bố mẹ mình.

VẤN ĐỀ VỀ NIỀM TIN

Khi người chăm sóc không đáng tin cậy, trẻ sẽ cảm thấy thiếu tin tưởng sâu sắc. Thế giới dường như là một nơi nguy hiểm, thù địch và không thể đoán trước. Vì vậy, trẻ phải luôn đề phòng và *kiểm soát*. Trẻ tin: "Nếu mình kiểm soát mọi thứ thì không ai có thể khiến mình mất cảnh giác và làm tổn thương mình được".

Một loại kiểm soát điên cuồng xuất hiện: nghiện kiểm soát. Một khách hàng của tôi sợ mất kiểm soát đến nỗi anh ta đã làm việc hàng trăm giờ một tuần. Anh ta không thể ủy quyền cho bất cứ ai về bất kỳ quyền hạn nào, vì anh ta không tin tưởng họ. Anh ta đến với tôi khi bệnh viêm loét đại tràng đã trở nên trầm trọng đến mức phải nhập viện.

Một khách hàng khác của tôi cũng quẫn trí vì chồng cô vừa đệ đơn ly hôn. "Giọt nước làm tràn ly" chính là khi cô đổi chiếc điện thoại mà chồng mình đã để trong xe ô tô sang một thương hiệu khác. Chồng cô phàn nàn rằng dù anh có cố gắng làm gì cho cô chăng nữa thì điều đó cũng không bao giờ là đúng. Cô luôn phải thay đổi mọi thứ anh đã làm. Nói cách khác, cô không thoải mái trừ khi bản thân là người trực tiếp kiểm soát mọi kết quả.

Sự kiểm soát điên cuồng gây ra các vấn đề nghiêm trọng trong mối quan hệ. Không có cách nào để thân mật với một đối

tác mà bạn không tin. Sự thân mật đòi hỏi cả hai phải chấp nhận đối phương bởi *chính con người thật* của mỗi người.

Rối loạn lòng tin cũng tạo ra những thái cực khác nhau trong việc tin tưởng người khác. Hoặc là từ bỏ mọi quyền kiểm soát, tin tưởng đến mức mù quáng và khờ dại, tuyệt đối trung thành và coi trọng ai đó quá mức, hoặc là thu mình lại vào sự cô lập và đơn độc, dựng lên những bức tường bảo vệ không cho phép ai bước vào.

Như Patrick Carnes, chuyên gia về chứng nghiện đã chỉ ra rằng một người chưa bao giờ học cách tin tưởng sẽ nhầm lẫn giữa mãnh liệt với thân mật, giữa ám ảnh với quan tâm, giữa kiểm soát với an toàn.

Nhiệm vụ phát triển đầu tiên trong đời là thiết lập cảm giác tin cậy cơ bản. Chúng ta phải biết rằng người kia (bố, mẹ, thế giới ngoài kia) là an toàn và đáng tin cậy. Cảm giác tin cậy cơ bản này là toàn diện sâu sắc. Nếu có thể tin tưởng thế giới, chúng ta có thể học cách tin tưởng chính mình. Tin tưởng bản thân có nghĩa là tin tưởng vào khả năng, nhận thức, cách truyền đạt, cảm xúc và mong muốn của cá nhân mình.

Trẻ em học được về lòng tin tưởng từ những người chăm sóc đáng tin cậy. Nếu bố mẹ nhất quán và có thể đoán trước được, nếu bố mẹ tin tưởng lẫn nhau thì đứa trẻ sẽ tin tưởng họ và học cách tin tưởng chính bản thân mình.

HÀNH VI TÁI HIỆN HƯỚNG NGOẠI/HƯỚNG NỘI

Hành vi tái hiện hướng ngoại

Để hiểu được "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của chúng ta tái hiện hướng ngoại những nhu cầu thời thơ ấu chưa được đáp ứng và những tổn thương chưa được giải quyết như thế nào, thì chúng ta phải hiểu rằng *động lực chính trong cuộc sống của chúng ta là cảm xúc*. Cảm xúc là động lực thúc đẩy chúng ta tự vệ

và đáp ứng các nhu cầu cơ bản của mình. (Tôi thích viết chữ E-motion theo cách này để thể hiện ý nghĩa *energy in motion* – dòng năng lượng đang chuyển động). Năng lượng này là yếu tố nền tảng. Sự tức giận *thúc đẩy* chúng ta tự vệ. Khi tức giận, chúng ta đứng lên và "chiến đấu điên cuồng". Bằng sự tức giận, chúng ta bảo vệ và đấu tranh cho quyền lợi của mình.

Nỗi sợ hãi khiến chúng ta tìm cách trốn chạy khi đối mặt với nguy hiểm. Nỗi sợ hãi cho chúng ta sự sáng suốt. Nó bảo vệ chúng ta vì cho chúng ta biết rằng nguy hiểm đang ở gần và quá dữ dội để chiến đấu; cũng như thúc đẩy chúng ta bỏ chạy và tìm nơi trú ẩn.

Nỗi buồn làm chúng ta rơi nước mắt. Nước mắt làm sạch và giúp chúng ta xoa dịu nỗi đau khổ. Buồn bã là cách chúng ta thể hiện mình đang đau khổ trước những mất mát và giải phóng năng lượng của bản thân để sử dụng trong hiện tại. Nếu không có cảm giác đau buồn, chúng ta không thể kết thúc vấn đề của quá khứ. Khi đó, tất cả năng lượng cảm xúc liên quan đến đau khổ hoặc tổn thương sẽ trở nên đóng băng. Vì bị kìm hãm và không được bộc lộ nên năng lượng này liên tục cố gắng tự giải quyết. Không thể được bộc lộ bằng cảm xúc đau buồn lành mạnh nên nó bộc lộ bằng hành vi bất thường. Đây được gọi là "hành vi tái hiện hướng ngoại". Maggie, khách hàng cũ của tôi là một ví dụ điển hình cho loại hành vi này.

Maggie đã chứng kiến bố mình, một người nghiện rượu dữ tợn và bạo lực, ngược đãi mẹ mình bằng lời nói và thể xác. Cảnh tượng này lặp đi lặp lại liên tục trong suốt thời thơ ấu của cô. Từ khi lên 4 tuổi, Maggie đã trở thành người an ủi mẹ. Sau khi bị chồng đánh đập, mẹ cô sẽ ngủ trên giường Maggie. Bà níu chặt lấy cô trong sự run rẩy và tiếng khóc than. Đôi khi bố cô sẽ theo sau và hét vào mặt bà, khiến Maggie vô cùng khiếp sợ. Bất kỳ hình thức bạo lực nào đối với một thành viên trong gia đình đều

khiến các thành viên khác hoảng sợ. *Nhân chứng của bạo lực cũng là nạn nhân của bạo lực.*

Những gì Maggie cần trong thời thơ ấu là thể hiện nỗi kinh hoàng cũng như giải tỏa nỗi buồn của mình. Nhưng rõ ràng cô không hề có lấy một người để nương tựa, để được chăm sóc cần thiết giúp xoa dịu nỗi đau khổ không được giãi bày. Khi lớn lên, cô liên tục cố gắng tìm kiếm những người sẽ đóng vai trò như người cha người mẹ có thể chăm sóc mình. Thời điểm đến gặp tôi, cô ấy đã trải qua hai cuộc hôn nhân đầy bạo lực và nhiều mối quan hệ bị lạm dụng khác. Và nghề nghiệp của cô ấy là gì ư? Cô ấy là một cố vấn chuyên trị liệu cho *những phụ nữ bị ngược đãi!*

Maggie đã tái hiện hướng ngoại những tổn thương thời thơ ấu của mình. Cô chăm sóc những phụ nữ bị ngược đãi nhưng lại có quan hệ với những người đàn ông bạo hành. Cô chăm sóc mọi người nhưng không ai chăm sóc cô cả. Năng lượng cảm xúc chưa được giải quyết từ quá khứ đang được thể hiện theo cách duy nhất có thể – thông qua những "hành vi tái hiện hướng ngoại".

Hành vi tái hiện hướng ngoại hay hành vi tái diễn là một trong những cách tàn khốc nhất mà "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của chúng ta hủy hoại cuộc sống của chính chúng ta. Câu chuyện của Maggie là một ví dụ ấn tượng về sự bắt buộc phải lặp lại quá khứ. "Có lẽ lần này tôi có thể làm đúng," đứa trẻ đầy tổn thương bên trong Maggie nói. "Có lẽ nếu tôi hoàn hảo và đáp ứng mọi mong mỏi của bố thì ông ấy sẽ coi trọng và sẽ thể hiện tình yêu thương đối với tôi". Đây là tư duy thần kỳ của một đứa trẻ, hoàn toàn không phải là tư duy lý trí của người lớn. Một khi chúng ta hiểu được thì nó sẽ rất có ý nghĩa. Các ví dụ khác về hành vi hướng ngoại là:

- Tái hiện hành vi bạo lực với người khác

• Làm hoặc nói với con cái những điều mà lẽ ra chúng ta không bao giờ nên làm hoặc nói

• Bộc phát quay trở lại tuổi thơ bằng những hành vi trẻ con như nổi cáu, hờn dỗi, v.v...

• Hành động nổi loạn vô lý

• Tiếp tục thực hiện các quy tắc lý tưởng của bố mẹ.

Hành vi tái hiện hướng nội

Tái hiện lại hành vi ngược đãi trong quá khứ *lên chính bản thân mình* được gọi là "hành vi tái hiện hướng nội". Chúng ta tự trừng phạt bản thân giống như từng bị trừng phạt trong thời thơ ấu. Tôi biết một người đàn ông tự hành hạ bản thân bất cứ khi nào anh ấy mắc lỗi. Anh ấy tự chế nhạo mình bằng những lời chỉ trích, chẳng hạn như: "Đồ ngu, sao mày có thể ngớ ngẩn như vậy chứ?" Một số lần, tôi đã chứng kiến anh ấy dùng tay đấm vào mặt mình (vì mẹ anh ấy đã dùng tay đấm vào mặt cậu con trai khi còn nhỏ).

Cảm xúc chưa được giải quyết từ quá khứ thường chuyển hướng vào chính bản thân. Chẳng hạn như Joe khi còn nhỏ không bao giờ được phép bộc lộ sự tức giận. Cậu cảm thấy rất giận mẹ mình vì bà không bao giờ cho phép cậu tự làm điều gì cả. Khi cậu chuẩn bị làm một việc gì đó thì bà sẽ ngay lập tức can thiệp và nói những câu như: "Mẹ lại phải giúp thằng con bé nhỏ chậm chạp của mẹ rồi," hoặc "Con đang làm tốt đấy nhưng hãy để mẹ giúp con một tay". Thậm chí đến tận bây giờ, khi đã trưởng thành, Joe vẫn để bà làm giúp mình những điều mà cậu ấy hoàn toàn có thể tự làm. Joe đã được dạy phải tuyệt đối biết vâng lời và việc thể hiện sự tức giận của mình là tội lỗi. Vì vậy, Joe hướng sự tức giận của mình vào bên trong, xả nó lên chính mình. Kết quả là cậu luôn cảm thấy chán nản, lãnh đạm, lạc lõng, không thể đạt được mục tiêu cuộc đời mình.

Năng lượng cảm xúc *hướng nội* có thể gây ra tình trạng nghiêm trọng về thể chất bao gồm rối loạn tiêu hóa, đau đầu, đau lưng, nhức mỏi cổ, căng cơ nghiêm trọng, viêm khớp, hen suyễn, đau tim và ung thư. Bất chợt ngã sõng soài là một hình thức khác của hành vi tái diễn hướng nội này. Người ta tự gây ra hình phạt cho chính mình bằng các vụ tai nạn.

NHỮNG NIỀM TIN ẢO DIỆU

Trẻ em thật kỳ diệu. "Nếu giẫm chân lên vết nứt trên đường, lưng mẹ sẽ bị gãy"[1]. Sự ảo diệu ở đây chính là khi tin rằng những câu nói, cử chỉ, hành động nhất định có thể thay đổi thực tế. Các bậc cha mẹ không hạnh phúc thường hay củng cố lối tư duy ảo diệu đó ở con mình. Ví dụ như khi bạn nói với trẻ rằng hành vi của chúng ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc của người khác chính là bạn đang dạy trẻ lối tư duy ảo diệu này. Một số câu phổ biến là: "Con đang giết mẹ của con đấy", "Hãy xem việc con đã làm đi, mẹ con đang phiền lòng đấy", "Con làm cho bố con tức điên lên rồi đấy, con đã hài lòng chưa?" Một hình thức củng cố tư duy ảo diệu khác là tuyên bố: "Ta biết con đang nghĩ gì đấy".

[1] *Đây là câu nói xa xưa dành cho trẻ con, ngụ ý không nên giẫm lên các vết nứt vì người ta tin rằng nó mang lại điều không may.*

Tôi nhớ một khách hàng đã trải qua năm cuộc hôn nhân khi mới 32 tuổi. Cô ấy nghĩ rằng hôn nhân sẽ giải quyết được mọi vấn đề của mình. Chỉ cần cô tìm được người đàn ông "phù hợp" thì mọi chuyện sẽ ổn. Đó là một niềm tin ảo diệu. Nó ngụ ý rằng một sự kiện hoặc một người nào đó có thể thay đổi thực tế cuộc sống của cô ấy, mà không cần cô ấy phải làm gì để thay đổi hành vi của mình cả.

Một đứa trẻ suy nghĩ ảo diệu là điều tự nhiên. Nhưng nếu một người có tuổi thơ bị tổn thương vì nhu cầu phụ thuộc không được đáp ứng thì sẽ không thể trưởng thành thực sự.

Người đó sẽ trở thành một người lớn bị tổn hại bởi tư duy ảo diệu của một đứa trẻ.

Những niềm tin ảo diệu gây tổn hại khác là:

• Nếu có tiền, tôi sẽ không sao cả

• Nếu người yêu tôi bỏ tôi, tôi sẽ chết hoặc tôi sẽ không bao giờ vượt qua được

• Một tờ giấy (bằng cấp) sẽ giúp tôi trở nên thông minh

• Nếu tôi "cố gắng", thế giới sẽ thưởng cho tôi

• "Chờ đợi" sẽ mang lại kết quả tuyệt vời

Những cô gái nhỏ được dạy về những câu chuyện cổ tích đầy ảo diệu. Cô bé Lọ Lem được dạy rằng hãy ở trong bếp đợi một chàng trai mang đến chiếc giày vừa vặn với chân mình! Bạch Tuyết nhận được thông điệp rằng nếu đợi đủ lâu, hoàng tử của cô ấy sẽ xuất hiện. Theo nghĩa đen, câu chuyện đó nói với phụ nữ rằng số phận của họ phụ thuộc vào việc chờ đợi một tên bệnh hoạn (một kẻ chỉ thích hôn người chết) tình cờ đi qua khu rừng vào đúng thời điểm ấy. Rõ ràng đây không phải là một bức tranh đẹp đẽ rồi!

Các bé trai cũng được dạy những kỳ vọng ảo diệu thông qua những câu chuyện cổ tích. Nhiều câu chuyện chứa đựng thông điệp rằng luôn có *một người phụ nữ phù hợp,* người mà họ phải kiếm tìm cho bằng được. Trong cuộc tìm kiếm của mình, người đàn ông phải đi thật xa, băng qua những khu rừng tối tăm, chinh phục những con rồng nguy hiểm và đáng sợ. Cuối cùng, hiển nhiên là anh ta sẽ *hiểu ra* khi tìm thấy cô. (Đây là lý do tại sao nhiều người đàn ông rất lo lắng khi đứng trước ban thờ).

Thường thì vận mệnh của nam giới được định đoạt bởi những thứ bí ẩn như hạt đậu thần kỳ hay thanh gươm phi

thường. Thậm chí anh ta có thể sẽ phải hẹn hò với một con ếch. Nếu anh ta có thể lấy hết can đảm để hôn nó, con ếch có thể biến thành công chúa. (Phụ nữ cũng có phiên bản riêng là câu chuyện về Hoàng tử ếch).

Đối với phụ nữ, điều ảo diệu bao gồm sự *chờ đợi* người đàn ông phù hợp, còn đối với đàn ông, đó là việc không ngừng *tìm kiếm* người phụ nữ thích hợp.

Tôi nhận thức được rằng truyện cổ tích mang lại giá trị vì có tính biểu trưng và thần thoại. Chúng phi logic và giống như giấc mơ, chúng được kể bằng sự tưởng tượng.

Nhiều câu chuyện cổ tích chứa đựng những câu nói có tính biểu trưng, xác định danh tính nam hay nữ của chúng ta. Nếu quá trình phát triển diễn ra suôn sẻ thì nhận thức của "đứa trẻ bên trong" cuối cùng cũng sẽ vượt qua cả nghĩa đen của những câu chuyện này, và nắm bắt được ý nghĩa biểu trưng của chúng.

Nhưng "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của chúng ta vẫn sẽ tiếp tục hiểu những câu chuyện này theo nghĩa đen. Ngay cả khi trở thành một người lớn nhưng bên trong trẻ con thì chúng ta vẫn tiếp tục chờ đợi và tìm kiếm một cái kết hoàn hảo nhưng thật ảo diệu, cái kết mà chúng ta sẽ được sống hạnh phúc mãi mãi.

RỐI LOẠN KHẢ NĂNG GẮN KẾT

Nhiều trẻ em khi lớn lên loay hoay giữa nỗi lo sợ bị bỏ rơi và bị lấn át. Một số bị cô lập vĩnh viễn vì e ngại bị người khác chế ngự. Một số người lại không dám rời bỏ các mối quan hệ tiêu cực vì sợ phải ở một mình. Phần lớn mọi người dao động giữa hai thái cực ấy.

Herkimer là một người có kiểu yêu điên rồ. Một khi trở nên thân mật và gần gũi, anh ấy sẽ bắt đầu xa lánh và giữ khoảng cách với người yêu của mình. Anh thực hiện việc đó bằng cách

từ từ thu thập một "danh sách những lời phê bình". Danh sách đó thường bao gồm các hành vi nhỏ nhặt và kỳ cục. Herkimer bắt đầu gây ra những tranh cãi nhỏ về các hành vi này. Bạn gái anh thường giận dỗi và bỏ đi một hoặc hai ngày. Sau đó, họ lại tái hợp khăng khít hơn, yêu nhau cuồng nhiệt hơn và chia sẻ sâu đậm với nhau hơn. Điều này kéo dài cho đến khi Herkimer cảm thấy ngột ngạt trở lại.

Athena, 46 tuổi, đã không hẹn hò mười lăm năm nay. "Tình yêu đích thực" của cô đã chết trong một vụ tai nạn xe. Cô kể rằng khi anh ấy chết, cô thề sẽ không bao giờ chạm vào bất cứ người đàn ông nào khác để giữ trọn tình yêu chung thủy với những kỷ niệm về anh ấy. Thực tế là Athena mới chỉ bắt đầu mối quan hệ với người yêu đã khuất của mình được ba tháng. Cô chưa bao giờ ngủ với một người đàn ông nào kể từ khi trưởng thành. Trải nghiệm tình dục duy nhất của cô là năm 5 tuổi bị cha dượng lạm dụng. Athena đã dựng lên những bức tường thép xung quanh "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình. Cô dùng ký ức tình yêu về người bạn trai đã qua đời như một biện pháp phòng vệ nhằm né tránh những mối quan hệ thân mật với người khác.

Một người phụ nữ khác mà tôi từng làm việc vẫn duy trì cuộc hôn nhân không mặn nồng trong ba mươi năm. Chồng bà là một người nghiện tình dục. Đã sáu lần bà phát hiện ra chồng mình ngoại tình (thậm chí có một lần bà còn bắt gặp ông ta đang trên giường với một người trong số đó). Khi tôi hỏi tại sao bà vẫn quyết định giữ cuộc hôn nhân đó, bà trả lời rằng mình rất "yêu" chồng. Người phụ nữ này đang nhầm lẫn giữa sự phụ thuộc và tình yêu. Bà bị cha bỏ rơi khi mới 2 tuổi và đã không bao giờ gặp lại ông ấy. "Sự phụ thuộc được thể hiện dưới dạng tình yêu" bắt nguồn từ nỗi sợ hãi bị bỏ rơi nằm sâu trong nội tâm của bà.

Trong tất cả các trường hợp được nêu ở trên, vấn đề cốt lõi chính là "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương.

"Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương phá hủy sự gắn kết trong các mối quan hệ bởi đứa trẻ đó không ý thức được về con người đích thực của mình. Vết thương lớn nhất mà đứa trẻ có thể phải chịu là sự chối bỏ con người thật của mình. Khi không thể chấp nhận những cảm xúc, nhu cầu và mong muốn của con mình thì tức là bố mẹ đang chối bỏ con người thật của con. Và thế là một bản thể giả tạo được hình thành.

Để tin rằng mình được yêu thương, đứa trẻ bị tổn thương đã hành xử theo cách mà nó nghĩ rằng mình phải làm. Bản thể giả tạo này phát triển qua nhiều năm và được củng cố bởi nhu cầu của hệ thống gia đình và bởi vai trò giới tính theo môi trường văn hóa. Dần dần, bản thể giả tạo này trở thành con người mà đứa trẻ ấy tin rằng đó là mình. Đứa trẻ quên rằng bản thể giả tạo kia chỉ là một dạng thức để thích nghi, một hành động dựa trên kịch bản do người khác viết ra mà thôi.

Bạn sẽ không thể gắn kết với người khác nếu bạn không ý thức được về bản thân mình. Làm sao bạn có thể chia sẻ bản thân với người khác nếu bạn không thực sự biết mình là ai? Làm sao ai đó có thể hiểu bạn nếu bạn không biết con người thật của mình?

Cách để một người xây dựng ý thức mạnh mẽ về bản thân là thông qua sự phát triển lớn mạnh các ranh giới. Giống như biên giới của một quốc gia vậy, các ranh giới vật lý sẽ bảo vệ thân thể của chúng ta và báo hiệu khi ai đó đến quá gần, hoặc cố gắng đụng chạm vào chúng ta theo cách không phù hợp. Ranh giới sinh lý sẽ giúp chúng ta an toàn và thoải mái trong hoạt động tình dục. (Những người có ranh giới sinh lý không rõ ràng thường quan hệ tình dục ngay cả khi họ không thực sự muốn). Ranh giới cảm xúc sẽ cho chúng ta biết điểm kết thúc của cảm xúc này và điểm bắt đầu của cảm xúc khác. Chúng giúp chúng ta nhận biết được khi nào cảm xúc của chúng ta dành cho bản

thân, và khi nào cảm xúc ấy dành cho người khác. Chúng ta cũng có ranh giới về trí tuệ và tinh thần; những ranh giới này quyết định niềm tin và giá trị của chúng ta.

Khi tổn thương do bị bỏ rơi hoặc ngược đãi, ranh giới của trẻ sẽ bị xâm phạm. Điều này khiến trẻ sợ hãi bị bỏ rơi hoặc bị lấn át. Khi một người biết mình là ai, người đó sẽ không sợ bị áp đảo. Khi một người nhận thức được về giá trị bản thân và sự tự tin, người đó sẽ không sợ bị bỏ rơi. Nếu không có ranh giới rõ ràng, chúng ta sẽ không thể biết được đâu là giới hạn của mình và đâu là giới hạn của người khác, chúng ta sẽ gặp khó khăn để nói lời từ chối và để biết mình muốn gì. Đó là những hành vi quan trọng để thiết lập sự gắn kết trong các mối quan hệ.

Rối loạn khả năng gắn kết trở nên nghiêm trọng hơn rất nhiều bởi chứng rối loạn tình dục. Những đứa trẻ lớn lên trong những gia đình không hạnh phúc sẽ chịu tổn thương trong quá trình phát triển giới tính. Tổn hại đó là do định hướng tình dục yếu kém trong gia đình, sự thất vọng của bố mẹ về giới tính của trẻ. Bố mẹ coi thường và sỉ nhục trẻ, đồng thời thờ ơ trước các nhu cầu phát triển phụ thuộc của trẻ.

Bố của Gladys không bao giờ ở nhà. Chứng nghiện công việc đã chiếm hữu cuộc sống của ông. Khi bố vắng nhà, Gladys đã tạo ra một người cha tưởng tượng cho mình. Cô ấy sắp bước vào cuộc hôn nhân thứ ba bởi vì những ý niệm của cô về đàn ông rất phi thực tế, chưa có người đàn ông nào đáp ứng được sự mong đợi của cô cả.

Jake chứng kiến việc bố bạo hành mẹ bằng lời nói. Mẹ anh đã luôn phải cố gắng hết sức mình để chịu đựng. Jake không biết làm thế nào để thân mật với phụ nữ. Anh có xu hướng chọn những người phụ nữ thụ động và phục tùng để rồi sau đó nhanh chóng mất hứng thú với họ trong đời sống tình dục vì anh coi thường họ, như cách anh đã làm với mẹ mình. Trải nghiệm tình

dục thỏa mãn nhất chính là khi anh thủ dâm, tưởng tượng về người phụ nữ bị hạ nhục trong tình dục.

Nhiều đứa trẻ hiểu rằng bố mẹ thất vọng về giới tính của mình. Bố muốn một thằng con trai thì lại có một đứa con gái, còn mẹ muốn cô con gái thì lại sinh ra cậu con trai. Khi trẻ cảm thấy xấu hổ về giới tính của mình, thì sẽ có các hành vi tình dục mang tính phục tùng ở các mức độ khác nhau về sau.

Một đứa trẻ là nạn nhân của sự coi thường và sỉ nhục từ bố mẹ thường trở thành người có hành vi tình dục bạo dâm. Mẹ của Jules, một nạn nhân loạn luân chưa từng được điều trị, có nỗi căm giận vì bị lạm dụng tình dục chưa bao giờ nguôi ngoai. Jules rất gắn bó với mẹ và nỗi hận đàn ông từ mẹ đã truyền sang anh. Sau đó anh trở thành một người nghiện tình dục. Anh sở hữu một bộ sưu tập lớn những sách báo và video khiêu dâm. Anh bị kích thích mỗi khi tưởng tượng mình bị hạ thấp và làm nhục bởi một người mẹ và có tính bạo hành.

Trẻ em cần được chỉ dẫn chặt chẽ để nắm vững các nhiệm vụ trong từng giai đoạn phát triển. Nếu trẻ không được đáp ứng các nhu cầu phát triển phù hợp với lứa tuổi của mình, trẻ sẽ mãi bị giam hãm trong giai đoạn đó. Những trẻ không được đáp ứng các nhu cầu trong giai đoạn sơ sinh thường có xu hướng sẽ dễ thích quan hệ tình dục bằng miệng.

Những đứa trẻ bị kìm hãm trong giai đoạn chập chững biết đi thường bị mê hoặc bởi những chiếc hông. Sự say mê với một bộ phận sinh dục được gọi là “vật cách hóa tình dục”, và nó hạ thấp con người thành các đối tượng tình dục.

Xu hướng vật cách hóa tình dục là kẻ thù của một mối quan hệ thân mật thực sự. Sự gắn kết đòi hỏi hai con người tôn trọng nhau như những cá nhân. Nhiều cặp vợ chồng mắc chứng lệ thuộc thường có xu hướng nghiện và vật cách hóa tình dục

nặng nề. Đó là cách gần gũi duy nhất mà những "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của họ biết đến.

HÀNH VI KỶ LUẬT KHÔNG ĐÚNG MỨC

Kỷ luật là một từ có nguồn gốc từ tiếng La-tinh *disciplina*, có nghĩa là "dạy dỗ". Bằng kỷ luật, chúng ta dạy trẻ cách sống có ích và yêu thương hơn. Như M. Scott Peck đã nói, kỷ luật là một cách để giảm bớt đau khổ trong cuộc sống. Chúng ta học được rằng nói thật, kiềm chế sự thỏa mãn, trung thực với bản thân và tự chịu trách nhiệm có thể giúp cho cuộc sống vui vẻ và thú vị hơn.

Trẻ cần bố mẹ làm gương về sự tự kỷ luật hơn là rao giảng nó. Trẻ học hỏi từ những việc bố mẹ thực sự làm chứ không phải từ những điều bố mẹ *nói*. Khi bố mẹ không nêu gương về tính kỷ luật, trẻ sẽ trở nên vô kỷ luật và ngược lại, khi bố mẹ kỷ luật một cách cứng nhắc (và không đúng với những gì họ nói), trẻ sẽ bị kỷ luật quá mức.

"Đứa trẻ bên trong" vô kỷ luật thường chậm chạp, chần chừ, không biết kiềm chế sự thỏa mãn, nổi loạn, tự ý, bướng bỉnh và có hành động bốc đồng, thiếu suy nghĩ. Đứa trẻ bị kỷ luật quá mức sẽ là người cứng nhắc, dễ bị ám ảnh, dễ bị kiểm soát quá mức, quá phục tùng, luôn muốn làm hài lòng mọi người, luôn cảm thấy xấu hổ và tội lỗi. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta, những người có "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương đều ở giữa hành vi vô kỷ luật và kỷ luật quá mức.

HÀNH VI RỐI LOẠN CƯỠNG CHẾ/NGHIỆN NGẬP

"Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương là nguyên nhân chính dẫn đến nghiện ngập và hành vi nghiện ngập. Tôi đã biến thành một kẻ nghiện rượu từ khi còn nhỏ. Cha tôi, cũng là một người nghiện rượu, đã bỏ rơi tôi khi tôi chỉ là một đứa trẻ. Tôi cảm thấy mình chẳng đáng gì so với thời gian của ông. Bởi ông

không bao giờ ở bên để làm gương cho tôi nên tôi chưa bao giờ gần gũi với ông, chưa bao giờ được trải nghiệm cảm giác có một người đàn ông yêu thương và quý trọng mình là như thế nào. Vì vậy, tôi chưa bao giờ thực sự yêu bản thân mình *như một người đàn ông.*

Bắt đầu bước vào tuổi thiếu niên, tôi đã đi cùng với những anh bạn mồ côi cha khác. Chúng tôi uống rượu và chơi gái điếm để chứng tỏ bản lĩnh đàn ông của mình. Từ lúc 15 đến 30 tuổi, tôi đã trở nên nghiện rượu và ma túy. Ngày 11 tháng 12 năm 1965, tôi bỏ rượu. Chứng nghiện chất kích thích của tôi đã chấm dứt nhưng hành vi nghiện ngập của tôi vẫn tiếp tục. Tôi nghiện ăn, nghiện hút thuốc và nghiện làm việc.

Tôi chắc chắn rằng chứng nghiện rượu của tôi là do di truyền. Có vẻ như có rất nhiều bằng chứng cho thấy nghiện rượu bắt nguồn từ di truyền. Nhưng yếu tố di truyền không đủ để giải thích cho chứng nghiện rượu. Nếu đúng như vậy thì chẳng phải tất cả con cái của những người nghiện rượu sẽ trở nên nghiện rượu hay sao. Rõ ràng là không phải như thế. Cả anh trai và em gái tôi đều không nghiện rượu. Tôi đã có kinh nghiệm làm việc với những người nghiện rượu và ma túy hai mươi lăm năm nay. Trong đó có đến mười lăm năm làm việc với những người lạm dụng ma túy ở tuổi vị thành niên. Tôi chưa bao giờ chứng kiến bất cứ người nào nghiện chất kích thích đơn thuần cả, mặc dù thực tế là một số người nghiện chất kích thích rất nhanh. Tôi đã thấy những thanh thiếu niên bị cuốn vào rượu chỉ trong vòng hai tháng. Yếu tố mà tôi luôn tìm thấy trong tất cả các trường hợp chính là "đứa trẻ bên trong" họ bị thương tổn. Đó là gốc rễ không thể thỏa mãn của mọi hành vi nghiện ngập hay bắt buộc. Bằng chứng là khi tôi hết nghiện rượu, tôi lại chuyển sang các hình thức khác để thay đổi tâm trạng. Tôi đã cưỡng chế làm việc, ăn uống và hút thuốc, do nhu cầu vô độ của "đứa trẻ bên trong" đang bị tổn thương của tôi.

Giống như tất cả những đứa trẻ trong các gia đình nghiện rượu khác, tôi bị bỏ rơi về mặt tình cảm. Đối với một đứa trẻ, bị bỏ rơi chính là cái chết. Để bù đắp cho hai nhu cầu sinh tồn cơ bản nhất của mình (*bố mẹ tốt và tôi quan trọng*), tôi đã trở thành người chồng tình cảm của mẹ và làm bố mẹ của em trai mình. Việc *giúp đỡ* mẹ và những người khác khiến tôi cảm thấy rằng tôi ổn. Mọi người nói với tôi và tôi cũng tin rằng bố yêu tôi nhưng quá ốm yếu để thể hiện điều đó, còn mẹ là một vị thánh. Tất cả những điều này đã che đậy cảm giác tôi không đáng giá hơn thời gian của bố mẹ (sự xấu hổ độc hại). Nguyên liệu cốt lõi của tôi hình thành từ những nhận thức được chọn lọc, những cảm xúc bị kìm nén và niềm tin sai lầm; trở thành bộ lọc mà qua đó tôi diễn giải tất cả những trải nghiệm mới trong cuộc đời mình. Tôi đã sống sót qua thời thơ ấu nhờ "đứa trẻ bên trong" mình biết thích nghi nhưng lại không thể "tồn tại" khi trưởng thành. Lúc 30 tuổi, tôi đã phải nhập viện Austin State sau khi kết thúc mười bảy năm nghiện rượu.

Việc nhận thức được "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương là nguyên nhân cốt lõi của hành vi nghiện ngập hoặc gây rối loạn cưỡng chế sẽ giúp chúng ta nhìn nhận chứng nghiện ngập trong một bối cảnh bao quát hơn nhiều. Chứng nghiện chính là mối quan hệ bệnh lý với bất kỳ hình thức thay đổi tâm trạng nào có thể gây hậu quả nghiêm trọng đến tính mạng. Những chứng nghiện *qua hệ tiêu hóa* là những cách thay đổi tâm trạng đáng kể nhất. Rượu, ma túy và thực phẩm có tác động hóa học cố hữu trong việc thay đổi tâm trạng, nhưng cũng còn nhiều cách khác nữa. Tôi thích nói về chứng nghiện *hoạt động*, nghiện *nhận thức*, nghiện *cảm giác* và nghiện *vật chất* khác.

Chứng nghiện hoạt động bao gồm làm việc, mua sắm, cờ bạc, tình dục và các nghi lễ tôn giáo. Trên thực tế, bất kỳ hoạt động nào cũng có thể được sử dụng để thay đổi cảm xúc. Các hoạt động làm thay đổi cảm xúc thông qua việc *phân tâm.*

Chứng nghiện nhận thức là một cách hiệu quả để trốn tránh cảm xúc. Tôi đã *sống trong đầu mình* rất nhiều năm. Tôi là một giáo sư đại học. *Suy nghĩ* có thể là một cách để né tránh cảm xúc. Tất cả các chứng nghiện đều chứa đựng sự ám ảnh.

Chính cảm xúc cũng có thể gây nghiện. Tôi là một người nghiện tức giận trong nhiều năm. Cơn thịnh nộ, giới hạn duy nhất mà tôi biết, đã che đậy nỗi đau đớn và sự xấu hổ của tôi. Khi tôi nổi giận, tôi cảm thấy mình thật mạnh mẽ và quyền năng, thay vì cảm giác dễ bị tổn thương và bất lực.

Chắc hẳn mọi người đều biết một ai đó nghiện cảm giác sợ hãi. Những người nghiện sợ hãi có xu hướng trầm trọng hóa và làm mọi thứ tồi tệ hơn thực tế. Họ trở thành những người thường xuyên lo lắng thái quá và khiến người khác phải điên đầu.

Một số người nghiện cảm giác buồn phiền và đau thương. Họ dường như không *có* nỗi buồn nào nữa bởi họ *chính là nó.* Đối với một người nghiện cảm giác buồn, nỗi buồn đã trở thành một trạng thái hiện hữu.

Những người khiến tôi kinh sợ nhất là những người nghiện niềm vui. Họ là những chàng trai và cô gái tốt bụng bị buộc phải mỉm cười và vui vẻ, cứ như thể nụ cười đã đóng băng trên khuôn mặt họ vậy. Những người nghiện niềm vui không bao giờ thấy điều gì tệ hại cả. Họ sẽ mỉm cười ngay khi họ nói với bạn rằng mẹ của họ đã chết! Kỳ dị thực sự.

Vật chất cũng có thể gây nghiện. Tiền là "thứ" gây nghiện phổ biến nhất. Tuy nhiên, bất cứ thứ gì cũng có thể trở thành nỗi ám ảnh và khiến tâm trạng thay đổi.

Cốt lõi của hầu hết các chứng nghiện, bất kể do yếu tố di truyền hay không, chính là "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương luôn ở trạng thái thèm muốn và thiếu thốn vô độ. Người ta

không cần phải ở cạnh một người nghiện quá lâu để thấy được những trạng thái này ở anh ta.

TƯ DUY BỊ BÓP MÉO

Nhà tâm lý học phát triển vĩ đại Jean Piaget gọi trẻ em là "người ngoài hành tinh có nhận thức" vì trẻ không suy nghĩ như người lớn.

Trẻ em là những người tuyệt đối hóa. Đặc tính tư duy này ở trẻ được thể hiện thông qua tính phân cực "tất cả hoặc không có gì". Nếu bạn không yêu tôi có nghĩa là bạn ghét tôi. Không có gì ở giữa hai thái cực đó hết. Nếu bố bỏ rơi mình thì *tất cả đàn ông* đều sẽ bỏ rơi mình.

Trẻ em là phi logic. Điều này được thể hiện ở những gì đã từng được miêu tả là "lý trí mang cảm xúc". Tôi chắc chắn cảm thấy rằng chúng phải là như thế. Nếu tôi cảm thấy tội lỗi thì nhất định tôi là một kẻ khốn nạn.

Trẻ em cần một tấm gương lành mạnh để học cách phân biệt suy nghĩ với cảm xúc, suy nghĩ về cảm xúc và cảm nhận về suy nghĩ.

Trẻ em suy nghĩ một cách vị kỷ; điều này được thể hiện ở việc cá nhân hóa mọi thứ. Nếu bố không có thời gian cho mình, thì có nghĩa là mình không ổn, *mình* có vấn đề gì đó. Trẻ suy diễn hầu hết mọi thứ theo cách này. Vị kỷ được xem là dấu hiệu tự nhiên của thời thơ ấu, nhưng không phải là dấu hiệu về sự ích kỷ đạo đức. Đơn giản là trẻ chưa đủ khả năng tiếp thu quan điểm của người khác mà thôi.

Khi nhu cầu phụ thuộc của trẻ không được đáp ứng thì ở tuổi trưởng thành, trẻ sẽ bị tiêm nhiễm lối tư duy của "đứa trẻ bên trong". Tôi thường thấy người lớn bộc lộ những lối suy nghĩ bị nhiễm tính trẻ con kiểu này. "Nước Mỹ đúng hay sai" là một ví dụ điển hình của tư tưởng tuyệt đối hóa.

Tôi biết một số người gặp rắc rối nghiêm trọng về tài chính do lối suy nghĩ *cảm tính*. Họ nghĩ rằng *muốn* một cái gì đó là đủ lý do để mua nó rồi. Khi còn nhỏ, họ không học cách phân biệt suy nghĩ với cảm xúc nên ở tuổi trưởng thành, họ sẽ thường xuyên dùng suy nghĩ như một cách để trốn tránh những cảm xúc đau đớn của mình. Họ tách biệt cái đầu ra khỏi trái tim như đúng nghĩa đen của nó. Hai hình thái phổ biến của sự bóp méo tư duy là *khái quát hóa* và *chi tiết hóa.*

Bản thân việc khái quát hóa không phải là một hình thái tư duy bị biến dạng. Tất cả các môn khoa học trừu tượng đều đòi hỏi chúng ta phải biết cách khái quát hóa và tư duy trừu tượng. Khi chúng ta khái quát hóa để tách biệt bản thân khỏi cảm xúc của mình thì khái quát hóa sẽ là bóp méo. Có rất nhiều người là thiên tài học thuật nhưng gần như không thể lo liệu ổn thỏa được cuộc sống hằng ngày của mình.

Hình thức khái quát hóa thực sự bị bóp méo được gọi là tiêu cực hóa vấn đề. Chúng ta tiêu cực hóa trong việc đưa ra những giả thuyết trừu tượng về tương lai. “Điều gì sẽ xảy ra nếu không còn tiền trong hệ thống an sinh xã hội khi tôi nghỉ hưu?” là một suy nghĩ tiêu cực. Suy nghĩ đó gây ra sự sợ hãi. Vì không phải là sự thật mà chỉ là giả thuyết thuần túy nên người có suy nghĩ đó sẽ gây sợ hãi cho chính mình theo đúng nghĩa đen. “Đứa trẻ bên trong” bị tổn thương thường nghĩ theo cách này.

Cũng giống như khái quát hóa, chi tiết hóa là khả năng trí tuệ quan trọng, chẳng có gì sai khi ta suy nghĩ một cách chi tiết và kĩ càng cả. Nhưng khi chi tiết hóa được sử dụng để đánh lạc hướng chúng ta khỏi cảm giác đau thương thì nó sẽ bóp méo thực tế cuộc sống của chúng ta. Hành vi theo chủ nghĩa hoàn hảo mang tính cưỡng chế là một ví dụ điển hình cho hình thái này: Chúng ta trở nên chú tâm vào chi tiết như một cách để né tránh cảm giác kém cỏi của mình.

Bạn sẽ nghe thấy những ví dụ về tư duy vị kỷ ở khắp mọi nơi nếu bạn bắt đầu thực sự lắng nghe. Mới đây, tôi tình cờ nghe được một cặp đôi nói chuyện trên máy bay, người phụ nữ đang xem một tờ tạp chí để lập kế hoạch cho kỳ nghỉ của hãng hàng không. Cô vô tư nhận xét rằng cô đã luôn mong muốn được đến Úc nhưng người đàn ông lại trả lời một cách giận dữ: "Em mong đợi cái quái gì ở tôi thế? Tôi làm việc đến sắp chết rồi đấy!" "Đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của anh ta tin rằng cô đang chê anh không lo nổi kinh tế chỉ đơn giản vì cô muốn đi Úc.

CẢM GIÁC TRỐNG RỖNG (CHỨNG LÃNH CẢM, TRẦM CẢM)

"Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương cũng phá hủy cuộc sống trưởng thành của chúng ta bằng chứng trầm cảm mãn tính ở mức độ nhẹ, thường được trải nghiệm như một cảm giác trống rỗng. Chứng trầm cảm là kết quả của việc đứa trẻ phải từ bỏ con người thật của mình để chấp nhận một cái tôi giả tạo. Sự từ bỏ con người thật chẳng khác gì việc tạo ra một chỗ trống bên trong bản thân mình cả. Tôi đã gọi điều này là "sự trống rỗng trong tâm hồn của một con người". Khi một người đánh mất giá trị đích thực của mình, anh ta sẽ mất kết nối với cảm xúc, nhu cầu và mong muốn thực sự của mình. Thay vào đó, những gì anh ta trải nghiệm là những cảm giác do cái tôi giả tạo ra lệnh. Ví dụ như "làm người tử tế" là một nhân tố tự thân giả tạo phổ biến, khiến cho người ta nghĩ rằng một "người phụ nữ tử tế" thì sẽ không bao giờ thể hiện sự tức giận hay thất vọng.

Mang một bản thể giả tạo chính là đang *diễn kịch*. Bản thể thật không bao giờ hiện diện. Một người đang hồi phục đã miêu tả điều đó như thế này: "Cứ như thể tôi đang đứng bên lề cuộc sống của mình và nhìn nó trôi qua vậy".

Cảm giác trống rỗng là một dạng trầm cảm mãn tính vì con người ta không ngừng tiếc thương cho bản thể thật của mình.

Tất cả trẻ em khi trưởng thành đều bị trầm cảm mãn tính ở mức độ thấp trên một phương diện nào đó.

Sự trống rỗng cũng được trải nghiệm dưới dạng chứng lãnh cảm. Là một người tư vấn, tôi thường nghe những người lớn nhưng còn trẻ con phàn nàn rằng cuộc sống của họ có vẻ buồn tẻ và vô nghĩa. Họ thấy cuộc sống thiếu vắng và không thể hiểu tại sao những người khác lại hào hứng với mọi thứ đến vậy.

Marion Woodman, nhà phân tích xuất chúng học thuyết của Carl Jung, kể câu chuyện về một người phụ nữ đến để nhìn thấy Giáo hoàng khi Ngài đến thăm Toronto. Người phụ nữ mang theo một đống thiết bị máy ảnh phức tạp để có thể có được hình ảnh của Giáo hoàng. Cô ấy trở nên say mê với thiết bị của mình đến nỗi chỉ chụp được một bức ảnh của Giáo hoàng khi Ngài đi ngang qua. Cô ấy đã bỏ lỡ việc gặp Giáo hoàng thực sự! Trong lúc loay hoay để có được tấm ảnh thì người mà cô đến để được nhìn thấy đã ở đó, nhưng cô lại *không hề có trải nghiệm gì* về việc được gặp người đó cả.

Khi "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương, chúng ta cảm thấy trống rỗng và chán nản. Cuộc sống cứ như không thực tế, chúng ta ở đó nhưng lại không thực sự ở đó. Sự trống rỗng này dẫn đến cảm giác cô đơn bởi vì chúng ta không bao giờ là con người thật của mình và chúng ta không bao giờ thực sự hiện diện cả. Ngay cả khi mọi người ngưỡng mộ và gần gũi với chúng ta thì chúng ta vẫn cảm thấy đơn độc. Tôi đã mang cảm giác đó gần hết cuộc đời mình. Tôi luôn cố gắng trở thành người đứng đầu trong bất kỳ hội nhóm nào mà tôi tham gia. Tôi luôn có mọi người xung quanh ngưỡng mộ và khen ngợi mình. Thế nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy thực sự kết nối với bất kỳ ai trong số họ. Tôi nhớ một tối khi đang giảng bài tại Đại học St. Thomas, chủ đề của tôi là nhận thức của Jacques Maritain đối với học thuyết Thomistic về cái ác. Tôi đã hùng biện rất thuyết phục và sắc sảo vào buổi tối hôm đó. Khi tôi bước ra ngoài, đám đông đã đứng dậy trong

sự tung hô. Tôi nhớ rất rõ cảm giác lúc đó của mình: Tôi muốn chấm dứt sự trống rỗng và cô đơn. Tôi cảm thấy mình muốn tự tử!

Trải nghiệm này cũng giải thích việc "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương với xu hướng tự coi mình là trung tâm có khả năng hủy hoại chúng ta ra sao. Sự trống rỗng trong họ giống như cơn đau răng kinh niên và mỗi khi bị đau, tất cả những gì họ có thể nghĩ đến là chính mình. Nhà trị liệu tâm lý thường rất bực bội khi phải đối mặt với tính vị kỷ thái quá của những bệnh nhân như vậy. Tôi từng lưu ý với các cố vấn đồng nghiệp của mình rằng có những khi tôi bước ra khỏi văn phòng của mình trong cơn nóng giận mà ai đó vẫn hỏi: "Anh có chút ít thời gian rảnh nào không?"

Những cách thức hủy hoại này xảy ra ở hầu hết các khía cạnh trói buộc con người. *Tôi hy vọng rằng bạn có thể nhìn ra được những vấn đề nghiêm trọng mà "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn vẫn đang tiếp tục hiện diện trong cuộc sống trưởng thành của bạn.* Để giúp bạn xác định thêm những tổn hại mà "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn có thể gây ra, bạn hãy trả lời các câu hỏi sau bằng đáp án có hoặc không.

CÂU HỎI DÀNH CHO "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BỊ TỔN THƯƠNG

Các câu hỏi trong phần này sẽ cho bạn một cái nhìn tổng thể về mức độ tổn thương của "đứa trẻ bên trong". Ở phần Hai, tôi sẽ cung cấp cho bạn chỉ số đoán định cụ thể hơn trong từng giai đoạn phát triển.

A. XÁC ĐỊNH CÁ TÍNH

1. Tôi luôn cảm thấy lo lắng và sợ hãi mỗi khi dự định làm một điều mới mẻ nào đó. Có_____ Không_____

2. Tôi luôn muốn làm hài lòng mọi người (làm một người tốt/người yêu tuyệt vời) và không hề có cá tính riêng. Có_____ Không_____

3. Tôi là một kẻ nổi loạn. Tôi cảm thấy xung đột chính là sự sống của mình. Có_____ Không_____

4. Ở sâu thẳm và bí mật nhất trong con người mình, tôi cảm thấy có điều gì đó không ổn. Có_____

5. Tôi là người hay giữ trong lòng, tôi thấy khó khăn để có thể buông bỏ điều gì đó. Có_____ Không_____

6. Tôi cảm thấy không đủ tư cách để làm một người đàn ông/phụ nữ. Có_____ Không_____

7. Tôi không chắc chắn về giới tính của mình. Có_____ Không_____

8. Tôi cảm thấy tội lỗi khi đứng lên đấu tranh cho chính mình và thà chịu thua người khác còn hơn. Có_____ Không_____

9. Tôi gặp khó khăn khi bắt đầu làm một điều gì đó. Có_____ Không_____

10. Tôi gặp khó khăn để hoàn thành bất cứ việc gì. Có_____ Không_____

11. Tôi hiếm khi có suy nghĩ của riêng mình. Có_____ Không_____

12. Tôi liên tục chỉ trích bản thân vì những thiếu sót. Có_____ Không_____

13. Tôi coi mình là một tội nhân tàn ác và sợ mình sẽ phải xuống địa ngục. Có_____ Không_____

14. Tôi rất cứng nhắc và cầu toàn. Có_____ Không_____

15. Tôi cảm thấy dường như mình không bao giờ đạt được điều gì đó, không thể làm được điều gì đó đúng đắn cả. Có_____ Không_____

16. Tôi cảm giác mình không thực sự biết bản thân muốn gì. Có_____ Không_____

17. Tôi được định hướng để trở thành một người xuất chúng. Có_____ Không_____

18. Tôi tin rằng mình chẳng có giá trị gì ngoại trừ khả năng tình dục. Tôi sợ mình sẽ bị từ chối và bỏ rơi nếu không phải là một người tình tốt. Có_____ Không_____

19. Cuộc sống của tôi thực sự trống rỗng. Hầu như lúc nào tôi cũng cảm thấy chán nản. Có_____ Không_____

20. Tôi thực sự không biết mình là ai. Tôi không biết giá trị của mình là gì hay tôi nghĩ gì về mọi thứ. Có_____ Không_____

B. NHỮNG NHU CẦU CƠ BẢN

1. Tôi mất kết nối với những nhu cầu của cơ thể. Không biết lúc nào mình mệt, đói hay ham muốn cả. Có_____ Không_____

2. Tôi không thích bị động chạm vào cơ thể. Có_____ Không_____

3. Tôi thường quan hệ tình dục dù tôi không thực sự muốn. Có_____ Không_____

4. Tôi đã hoặc đang mắc chứng rối loạn ăn uống. Có_____Không_____

5. Tôi thích quan hệ tình dục bằng miệng. Có_____Không_____

6. Tôi hiếm khi biết mình đang cảm thấy gì. Có_____Không_____

7. Tôi cảm thấy xấu hổ khi nổi điên. Có_____ Không_____

8. Tôi hiếm khi tức giận, nhưng nếu đã tức giận thì tôi sẽ giận điên lên. Có_____ Không_____

9. Tôi sợ sự tức giận của người khác và sẽ làm bất cứ điều gì để kiểm soát nó. Có_____ Không_____

10. Tôi xấu hổ khi khóc. Có_____ Không_____

11. Tôi xấu hổ khi sợ hãi. Có_____ Không_____

12. Tôi hầu như không bao giờ bộc lộ cảm xúc khó chịu. Có_____ Không_____

13. Tôi bị ám ảnh bởi quan hệ tình dục qua đường hậu môn. Có_____ Không_____

14. Tôi bị ám ảnh bởi kiểu quan hệ tình dục bạo dâm. Có_____ Không_____

15. Tôi xấu hổ về các chức năng của cơ thể. Có_____ Không_____

16. Tôi bị rối loạn giấc ngủ. Có_____ Không_____

17. Tôi dành quá nhiều thời gian để xem nội dung khiêu dâm. Có_____ Không_____

18. Tôi đã phô bày bản năng tình dục của bản thân theo cách xâm hại người khác. Có_____ Không_____

19. Tôi bị hấp dẫn bởi việc quan hệ tình dục với trẻ em. Tôi sợ rằng có thể mình sẽ thực hiện điều đó. Có_____ Không_____

20. Tôi tin rằng thức ăn hoặc tình dục là nhu cầu lớn nhất của mình. Có_____ Không_____

C. XÃ HỘI

1. Về cơ bản tôi không tin tưởng vào bất cứ ai, kể cả bản thân mình. Có_____ Không_____

2. Tôi đã hoặc đang kết hôn với một người nghiện ngập. Có_____ Không_____

3. Tôi bị ám ảnh và luôn muốn kiểm soát mối quan hệ của mình. Có_____ Không_____

4. Tôi là một kẻ nghiện ngập. Có_____ Không_____

5. Tôi là người tách biệt và sợ hãi mọi người, đặc biệt là những người có quyền hành. Có_____ Không_____

6. Tôi ghét ở một mình và tôi sẽ làm mọi cách để tránh điều đó. Có_____ Không_____

7. Tôi thấy mình đang làm những điều mà tôi nghĩ người khác mong đợi ở mình. Có_____ Không_____

8. Tôi tránh xung đột bằng mọi giá. Có_____ Không_____

9. Tôi hiếm khi nói không với đề xuất của người khác và cảm thấy rằng đề nghị của người khác gần như là một mệnh lệnh mình phải tuân theo. Có_____ Không_____

10. Tôi có tinh thần trách nhiệm quá mức. Tôi luôn quan tâm đến vấn đề của người khác hơn là đến chính mình. Có_____ Không_____

11. Tôi thường không nói "không" một cách trực tiếp, tôi sẽ từ chối làm những gì người khác yêu cầu bằng nhiều cách khéo léo, gián tiếp và bị động. Có_____ Không_____

12. Tôi không biết cách giải quyết xung đột với người khác. Tôi hoặc áp đảo đối thủ của mình hoặc hoàn toàn né tránh họ. Có_____ Không_____

13. Tôi hiếm khi yêu cầu làm rõ những câu nói tôi không hiểu. Có_____ Không_____

14. Tôi thường đoán xem câu nói của người khác có ý nghĩa gì và trả lời nó dựa trên suy đoán ấy. Có_____ Không_____

15. Tôi chưa bao giờ cảm thấy gần gũi với bố, mẹ hoặc cả hai người. Có_____ Không_____

16. Tôi nhầm lẫn giữa tình yêu và sự thương hại và thường có xu hướng yêu những người mà tôi cảm thấy thương hại. Có_____ Không_____

17. Tôi thường chế giễu bản thân và người khác khi họ mắc lỗi. Có_____ Không_____

18. Tôi dễ dàng nhượng bộ và phục tùng tập thể. Có_____ Không_____

19. Tôi đua tranh mạnh mẽ và khó chấp nhận việc mình bị thua. Có_____ Không_____

20. Nỗi sợ sâu sắc nhất của tôi là sợ bị bỏ rơi và tôi sẽ làm mọi cách để níu kéo một mối quan hệ. Có_____ Không_____

Nếu bạn trả lời CÓ từ mười câu trở lên, bạn cần phải nghiêm túc thực hiện một số phương pháp. Và cuốn sách này là dành cho bạn.

Chương 2

"ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" KỲ DIỆU ĐÃ BỊ TỔN THƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

Ngày xưa khi đồng cỏ, lùm cây và dòng suối

Khi Trái đất và mọi cảnh vật đời thường,

Đối với tôi,

Dường như được điểm tô trong ánh sáng thiên đàng,

Trong vinh quang và giấc mơ tươi mới.

Giờ đây nó không còn như xưa nữa,

Nơi đâu cũng đều đã thay đổi,

Dù là ngày hay đêm,

Những điều mà tôi đã từng thấy bây giờ không còn nữa.

– WILLIAM WORDSWORTH

Hầu như tất cả mọi người đều cảm thấy vui vẻ khi có sự xuất hiện của một đứa trẻ. Ngay cả tiếng cười khúc khích của chúng cũng có thể khiến chúng ta lay động.

Trẻ em, sinh ra vốn đã chứa đầy những điều kỳ diệu rồi vô tình bước vào cuộc sống hiện tại này. Theo một nghĩa nào đó, trẻ đang bị đày ải trong hiện tại. Bằng từ *wonderful* – kỳ diệu, tôi sẽ cho bạn biết những đặc tính của đứa trẻ kỳ diệu ấy. Mỗi chữ cái là viết tắt của một trong những đặc tính tự nhiên.

Wonder – Ngạc nhiên

Optimism – Lạc quan

Naïveté – Ngây thơ

Dependence – Phụ thuộc

Emotions – Cảm xúc

Resilience – Kiên cường

Free Play – Vui chơi tự do

Uniqueness – Duy nhất

Love – Yêu thương

NGẠC NHIÊN

Mọi thứ đều thú vị và hấp dẫn đối với đứa trẻ tự nhiên. Trẻ cảm nhận được điều kỳ diệu bằng tất cả các giác quan của mình. Điều này được thể hiện qua những nhu cầu bẩm sinh ở mọi đứa trẻ như muốn tìm hiểu, thử nghiệm, khám phá, nhìn ngắm và động chạm. Sự hiếu kỳ dẫn dắt trẻ khám phá bàn tay, chiếc mũi, đôi môi, bộ phận sinh dục, những ngón tay, ngón chân của mình và cuối cùng là khám phá bản thân trẻ.

Sự trải nghiệm và khám phá cũng có thể khiến trẻ gặp rắc rối. Nếu các bậc cha mẹ phải kiềm chế nhu cầu bẩm sinh ấy khi còn là một đứa trẻ thì họ cũng sẽ kìm hãm con mình theo đúng cách đó. Điều này khiến cho trẻ khép mình lại và sợ hãi việc khám phá và mạo hiểm. Đối với trẻ, cuộc sống trở thành vấn đề khó khăn cần giải quyết hơn là cuộc phiêu lưu để được sống, trẻ trở nên buồn chán và sẽ sống theo cách an toàn.

Sự kinh ngạc và hiếu kỳ là rất quan trọng đối với sự phát triển và thích nghi bình thường của con người. Chúng thúc đẩy trẻ tiếp thu kiến thức cơ bản về thế giới và tìm hiểu các chi tiết nền tảng về sự sống còn.

Sự kinh ngạc và hiếu kỳ cũng là năng lượng sống đưa chúng ta đến những chân trời ngày càng mở rộng. Chúng ta *cần* tia sáng cuộc sống này bởi đó là điều không thể thiếu đối với sự phát triển không ngừng của chúng ta và là yếu tố thiết yếu cho tác phẩm của các nhà thơ, nghệ sĩ và nhà tư tưởng sáng tạo. Sự kinh ngạc và hiếu kỳ của chúng ta tạo nên một loại hứng thú cao độ, kích thích sự kỳ vọng rằng "sẽ có nhiều điều hơn nữa". Cả Charles Darwin và Albeit Einstein đều mang trong mình vô số sự kinh ngạc và hiếu kỳ của trẻ thơ ấy trước những bí ẩn vượt xa khỏi sự huyền bí của thế giới.

LẠC QUAN

Tia sáng cuộc sống tự nhiên thúc đẩy trẻ khám phá một cách *lạc quan*. Nếu những người chăm sóc trẻ thậm chí là người khó tin cậy nhất thì trẻ sẽ tin tưởng vào những điều bên ngoài bản thân để đáp ứng nhu cầu của mình. Trẻ em vốn tin rằng thế giới này rất thân thiện; trẻ mang hy vọng; không có gì là không thể và tất cả đều đang chờ đợi ở phía trước. Sự lạc quan và tin tưởng thiên bẩm này tạo thành một phần cốt lõi trong nguồn vốn tự nhiên của chúng ta và là trụ cột của cái được gọi là "niềm tin trẻ thơ".

Chính vì trạng thái tự nhiên của sự lạc quan và tin tưởng này mà trẻ em có thể bị tổn thương bởi những người chăm sóc mình. Khi tin tưởng hoàn toàn, trẻ *rất dễ* bị ngược đãi và lạm dụng. Không giống như các loài động vật khác, trẻ em không có "hệ lập trình bản năng" để biết mình phải làm gì. Trẻ cần phải học và việc học đó phụ thuộc vào người chăm sóc chúng. Trẻ phát triển sức mạnh bên trong bản thân là nhờ tương tác với những người chăm sóc. Bản chất tự nhiên giúp trẻ có sự chuẩn bị sẵn sàng phù hợp với lứa tuổi để phát triển từng loại sức mạnh nội tại.

Khi một đứa trẻ bị bạo hành và làm nhục, sự cởi mở và tin tưởng của trẻ sẽ biến mất. Mối liên kết cho phép trẻ tin tưởng và

lạc quan tiến về phía trước đã bị cắt đứt. Không còn có thể tin tưởng vào sự an toàn từ người chăm sóc mình, trẻ trở nên cảnh giác và lo sợ hơn. Nếu tình trạng rạn nứt liên tục lặp lại, trẻ sẽ trở nên *bi quan*. Trẻ mất cảm giác hy vọng và tin rằng mình phải dùng mánh khóe để đạt được nhu cầu. Thay vì sử dụng năng lượng của mình để tương tác trực tiếp với thế giới, trẻ lại sử dụng nó để dụ dỗ những người chăm sóc làm cho mình những việc mà bản thân mình hoàn toàn có thể tự làm được.

Lạc quan và tin tưởng là linh hồn của sự gắn kết. Chúng ta phải chấp nhận nguy cơ dễ bị tổn thương nếu muốn gắn kết với người khác. Tuy nhiên, do không bao giờ có thể thu thập đủ dữ liệu để tin tưởng tuyệt đối vào bất kỳ ai nên chúng ta phải chấp nhận rủi ro khi tin tưởng họ. Chúng ta cũng cần lạc quan trong cuộc sống để đến cuối cùng chúng ta nhận ra tất cả thực tế đều có giá trị tích cực. Lạc quan cho phép chúng ta nhìn vào mặt tươi sáng của cuộc sống, ở đó chúng ta sẽ nhìn thấy chiếc bánh vòng tròn thay vì chỉ nhìn thấy mỗi cái lỗ.

SỰ NGÂY THƠ

Trẻ em quyến rũ và hấp dẫn một phần là do ngây thơ. Ngây thơ là cốt lõi đặc tính trong sáng hồn nhiên ở trẻ. Trẻ sống trong thực tại và hướng đến niềm vui. Trẻ chấp nhận những "câu hỏi hóc búa" của cuộc đời, theo cách nói của Christopher Morley. Sự "thánh thiện đến kỳ lạ" của trẻ chính là do trẻ không có ý niệm nào về đúng hay sai, tốt hay xấu.

Trẻ em được định hướng cuộc sống. Lúc đầu, trẻ quan tâm đến mọi thứ nên rất khó để chọn bất cứ điều gì. Vậy rõ ràng là trẻ hoạt động mà thiếu định hướng. Trẻ đi vào những nơi cấm, chạm vào những thứ không an toàn và nếm những chất độc hại. Đây là lý do trẻ cần được quan tâm, chăm sóc thường xuyên và cũng là lý do những người chăm sóc trẻ cần có phương pháp "giữ an toàn cho trẻ" trong nhà. Điều này đòi hỏi họ phải dành thời gian để quan tâm tới trẻ. Nhưng có lúc những người hiền

lành nhất trong số họ cũng sẽ bực tức. Tất nhiên, trẻ sẽ ngạc nhiên và không hiểu sao họ lại khó chịu trong khi những gì mình đang nếm có vẻ rất thú vị và ngon lành đấy chứ!

Người chăm sóc trẻ như người làm cha làm mẹ cần phải kiên nhẫn và thấu hiểu. Thiếu những phẩm chất này, họ sẽ kỳ vọng quá nhiều vào trẻ. Trong hầu hết các trường hợp ngược đãi thân thể mà tôi biết, cha mẹ ngược đãi con cái tin rằng con mình đang cố tình làm điều xấu xa. Họ cho rằng trẻ trưởng thành hơn nhiều so với tuổi của mình.

Xu hướng liều lĩnh lao vào khu vực bị cấm thường được coi là bằng chứng về đặc tính nghịch ngợm bẩm sinh ở trẻ. Người ta đã lập luận rằng đặc tính này là kết quả của tội lỗi nguyên thủy mà Adam và Eva đã phạm phải. Học thuyết về tội lỗi nguyên thủy là nguồn gốc chính cho nhiều hành động nuôi dạy trẻ thô bạo và tàn nhẫn. Tuy nhiên, không có bằng chứng lâm sàng nào chứng minh cho hành vi sa đọa bẩm sinh ở trẻ em cả.

Ngược lại, chính vì bảo vệ quá mức đặc tính ngây thơ và trong sáng ở trẻ mà cha mẹ gặp nhiều phiền phức. Tôi nhớ có một học sinh trường dòng, còn một năm nữa là đến ngày thụ phong, vẫn tin rằng phụ nữ có ba lỗ hở ở bộ phận sinh dục! Tôi cũng biết nhiều thiếu nữ không hề được dạy những kiến thức về giới tính nên đã vô cùng hoảng sợ khi bắt đầu có kinh nguyệt.

Trẻ em cũng có thể học cách thao túng bằng việc giả vờ ngây thơ và vô tội. Giả câm giả điếc là một hình thức như thế. Giả vờ làm "cô gái tóc vàng hoe" là đặc trưng của sự ngây thơ giả tạo ở tuổi trưởng thành. Đối với những trẻ sợ bị bỏ rơi thì việc khóc lóc hoặc van xin là cách giả ngây. Những hành vi đó giúp trẻ có thể trốn tránh sự trưởng thành, không biết chịu trách nhiệm và chấp nhận rủi ro.

Sự ngây thơ và trong sáng của đứa trẻ diệu kỳ trong bạn có thể là một tài sản to lớn giúp bạn phục hồi. Đặc tính này nằm

trong biểu hiện ngoan ngoãn, biểu hiện có thể dạy bảo được. Khi bạn bảo vệ "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình, đứa trẻ kỳ diệu sẽ xuất hiện. Bạn và đứa trẻ kỳ diệu ấy có thể cùng nhau học tập để tạo ra những trải nghiệm mới giúp bạn tiếp thêm sức mạnh.

TÍNH ĐỘC LẬP

Tính phụ thuộc và cần nơi nương tựa là bản chất của trẻ chứ không phải do trẻ lựa chọn. Không giống như người lớn, trẻ không thể đáp ứng nhu cầu của mình nếu chỉ dựa vào các nguồn nội lực, do đó trẻ cần nương tựa vào người khác để thỏa mãn các nhu cầu đó. Thật không may, vì phụ thuộc vào người khác nên trẻ lại rất dễ bị tổn thương. Trẻ thậm chí còn không biết mình cần gì hoặc cảm thấy gì. Cho dù kết quả có ra sao thì cuộc sống của trẻ ngay từ đầu đã được định hình bởi khả năng của những người chăm sóc đầu tiên trong việc nhận biết và đáp ứng những nhu cầu của trẻ ở mỗi giai đoạn của sự phát triển.

Nếu "đứa trẻ bên trong" của những người chăm sóc chúng ta bị tổn thương thì họ không thể đáp ứng nhu cầu của "đứa trẻ bên trong" chính bản thân mình. Thay vào đó, họ hoặc sẽ tức giận vì sự thiếu thốn của "đứa trẻ bên trong" mình hoặc sẽ cố gắng đáp ứng nhu cầu của bản thân bằng cách biến đứa trẻ ấy trở thành một phần mở rộng của chính họ.

Đứa trẻ kỳ diệu phải sống phụ thuộc bởi vì nó đang trong *quá trình* trưởng thành, hay còn gọi là "chín chắn". Mỗi giai đoạn phát triển là một bước tiến tới sự chín chắn đầy đủ của tuổi trưởng thành. Trẻ sẽ vẫn tiếp tục sống nếu không có những nguồn lực cần thiết, đáp ứng nhu cầu của trẻ vào đúng thời điểm và theo trình tự thích hợp. Vậy là một sai lầm nhỏ ban đầu đã gây ra hậu quả khôn lường về sau.

Sự trưởng thành không ngừng chính là đặc trưng của cuộc sống lành mạnh ở con người. Chính những đặc tính của thời thơ

ấu mà tôi đang mô tả như ngạc nhiên, phụ thuộc, hiếu kỳ, lạc quan đều rất quan trọng đối với sự phát triển và nở rộ của cuộc sống con người.

Theo một nghĩa nào đó, chúng ta vẫn luôn phụ thuộc vào cuộc sống của mình. Chúng ta luôn cần tình yêu và sự tương tác. Không ai có thể tự túc đến mức không cần một ai cả. Sự phụ thuộc của đứa trẻ kỳ diệu trong mỗi chúng ta cho phép chúng ta tạo dựng nên sự gắn kết và cam kết. Khi lớn lên, chúng ta muốn người khác cần đến mình. Tại một thời điểm nào đó trong quá trình phát triển lành mạnh ấy, chúng ta phải nuôi dưỡng và chăm sóc cho chính cuộc sống này. Đây là thiên hướng tiến hóa của chúng ta. Việc cân bằng giữa sự phụ thuộc và không phụ thuộc là vô cùng quan trọng. Khi bị tổn thương do những nhu cầu phụ thuộc trong phát triển bị quên lãng, "đứa trẻ bên trong" chúng ta hoặc sẽ trở nên tách biệt và rút lui, hoặc sẽ lệ thuộc và bế tắc.

CẢM XÚC

Trẻ sơ sinh có hai trạng thái cảm xúc duy nhất là cười và khóc. Nhà nhân chủng học Ashley Montagu viết: "Việc trẻ em cười và cảm thấy mọi thứ đều hài hước là điều hoàn toàn tự nhiên cho dù những điều đó là thật, là tưởng tượng hay do chính chúng sáng tạo ra. Trẻ say mê truyện tranh". Tính hài hước là một trong những nguồn tự nhiên sớm nhất và mạnh mẽ nhất của chúng ta. Các triết gia từ lâu đã chỉ ra rằng chỉ con người mới có "năng khiếu cười" (hay khả năng cười).

Khiếu hài hước có giá trị *sinh tồn* với chúng ta trong cuộc sống; cuộc sống sẽ dễ chịu đựng hơn khi chúng ta có khiếu hài hước. Là một nhà cố vấn, tôi luôn có thể đánh dấu thời điểm khách hàng của mình bắt đầu hồi phục và có cảm giác hài hước về bản thân họ. Họ không còn nghiêm trọng hóa về bản thân mình nữa.

Theo Montagu, trẻ em có khiếu hài hước từ khoảng 12 tuần tuổi. Nhìn vào khuôn mặt và đôi mắt của một em bé được yêu thương và chăm sóc, bạn sẽ thấy niềm vui tự nhiên này. Ngắm nhìn một nhóm trẻ em chơi đùa cùng nhau, bạn sẽ cảm thấy sự vui tươi, sảng khoái trong tiếng cười của chúng.

Niềm vui và sự phấn khích của một đứa trẻ có thể nhanh chóng bị tước đoạt. Nếu "đứa trẻ bên trong" người làm cha làm mẹ bị tổn thương, đánh mất tiếng cười thì họ cũng sẽ dễ khiến con cái mình như vậy. Họ sẽ khuyên con mình bằng những câu như: "Đừng cười quá lớn", "Hãy dừng trò ồn ào đó lại", "Đừng có khoa trương nữa", "Chúng ta vui đủ rồi đấy", v.v... Tôi thường tự hỏi tại sao mình luôn cảm thấy rất khó để cười vui, nhảy nhót hoặc ca hát đúng nghĩa. Tôi chỉ có thể làm được những việc đó khi uống say, còn khi tỉnh táo, cơ bắp của tôi như đông cứng lại.

Những đứa trẻ phải kìm nén khi đang cười và cảm thấy vui vẻ sẽ học cách để trở nên trầm ngâm và nghiêm khắc. Chúng thường sẽ trở thành những bậc cha mẹ, giáo viên hoặc nhà thuyết giáo cứng nhắc, những người không thể chịu đựng được sự phấn khích và tiếng cười lớn của trẻ em.

Đối lập với nụ cười là tiếng khóc. "Niềm vui của bạn chính là nỗi buồn được bộc lộ", nhà thơ Kahlil Gibran đã nói với chúng ta như thế đó. "Nơi mà tiếng cười của bạn vang lên cũng chính là nơi đôi khi chứa đầy nước mắt."

Con người là loài động vật duy nhất biết khóc (các loài động vật khác khóc nhưng nước mắt không tuôn rơi). Theo Ashley Montagu, việc khóc giúp chúng ta giải quyết những vấn đề về mặt tâm lý và xã hội giống như tiếng cười vậy. Nếu tiếng cười và niềm vui lôi cuốn chúng ta đến với người khác, thì tiếng khóc lại dẫn đến sự quan tâm và lòng trắc ẩn. Điều này chứa đựng giá trị sinh tồn đặc biệt đối với trẻ sơ sinh. Những tiếng cười sảng khoái và ríu rít của trẻ kéo chúng ta lại gần nhau hơn, tạo nên mối liên kết cộng sinh mà mọi trẻ sơ sinh đều cần đến. Những

giọt nước mắt lại là tín hiệu cho thấy trẻ đau hay khó chịu, khiến chúng ta phải nâng đỡ và an ủi trẻ.

Là những biểu hiện cảm xúc có khả năng lôi kéo phản ứng từ người khác nên cười và khóc có lẽ đã có ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự phát triển của cộng đồng người ở mọi thời đại. Khóc đặc biệt đóng một vai trò quan trọng trong quá trình tiến hóa của chúng ta, với tư cách là những sinh vật có lòng nhân ái. Montagu viết: "Được tự do khóc góp phần giúp con người sống khỏe mạnh và có xu hướng ảnh hưởng sâu sắc hơn đến lợi ích của người khác".

Nếu cảm thấy xấu hổ vì khóc thì trẻ em đang bị tổn thương nghiêm trọng trong quá trình phát triển của mình. Trong hầu hết các gia đình, tiếng khóc của đứa trẻ chạm đến nỗi buồn mà "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của cha mẹ chưa giải quyết được. Phần lớn những bản thể trẻ em trong người lớn chúng ta đều đã từng phải kìm nén không được khóc.

Cha mẹ đã kìm nén tiếng khóc của con cái một cách có hệ thống với niềm tin rằng mình đang giúp cho con cái trở nên mạnh mẽ hơn. Điều này hiển nhiên là quá sai lầm. Cuốn sách này sẽ chẳng còn cần thiết nữa nếu tất cả chúng ta được phép bày tỏ hết những giọt nước mắt của mình. Cái mà tôi gọi là kế hoạch "nỗi đau ban đầu" chủ yếu là việc trị liệu những nỗi đau buồn, chìa khóa để hồi sinh "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn.

KIÊN CƯỜNG

Kiên cường là khả năng hồi phục sau những khó khăn do môi trường gây ra. Trẻ con bản chất rất kiên cường; càng trẻ thì con người càng kiên cường. Chỉ cần quan sát một đứa trẻ tập ăn hoặc tập đi là chúng ta sẽ nhận thấy rõ sự kiên cường của chúng. Tôi đã chứng kiến cô bé 20 tháng tuổi cố gắng đứng dậy trên chiếc ghế dài. Mỗi lần gần như làm được rồi thì cô bé lại ngã

bổ chửng. Một vài lần cô bé đã khóc trong giây lát, sau đó lại bắt đầu tiếp tục với công việc dang dở ấy. Sau ít nhất năm lần thử, cô bé đã làm được và ngồi đó vài phút để tận hưởng thành quả của mình. Khi con chó to của tôi đi vào phòng, cô bé chăm chú quan sát rồi tụt khỏi ghế để đến xem xét sinh vật kỳ lạ này. Khi đến gần, con chó tinh nghịch húc nhẹ vào cô bé. Điều này làm cô bé rất khó chịu nên đã đánh bốp vào mũi con chó! Đây là một con vật có kích thước gấp ba lần mình nhưng cô bé vẫn vỗ vào mặt nó! Đó là lòng dũng cảm mà bằng bất kỳ cách nào bạn cũng nhìn ra. Quả thật, tất cả trẻ em đều *can đảm*. Người lớn chúng ta là những người khổng lồ so với bọn trẻ. Thay vì xem sự ngoan cường đó ở trẻ là hành vi sai trái hoặc hư đốn thì chúng ta nên xem đó là lòng can đảm. Trẻ em rất kiên cường và can đảm. Từ *courageous – can đảm* bắt nguồn từ từ *cor – trái tim* trong tiếng La-tinh. Trẻ em có trái tim và là những nhà thám hiểm vô cùng can đảm. Rudolf Dreikurs, nhà tâm lý học vĩ đại theo liệu pháp Adlerian tin rằng tất cả những đứa trẻ có hành vi sai trái đều *không can đảm*. Đánh mất trái tim, trẻ tin rằng mình phải thao túng người khác thì mới có thể đạt được những nhu cầu của mình.

Liên quan mật thiết đến tính kiên cường là tính linh hoạt trong hành vi, cho phép trẻ học các hành vi phù hợp để ứng phó với bất kỳ mô hình xã hội hóa nào mà trẻ tiếp xúc. Sự linh hoạt đó là một đặc tính riêng của con người, trái ngược với hầu hết các loài động vật và là một dấu hiệu lành mạnh rõ nét của sức khỏe tâm thần.

Tính kiên cường và linh hoạt tương tự cũng liên quan đến khả năng thích ứng của chúng ta theo những cách không lành mạnh. Tất cả những hành vi mà tôi đã chỉ ra ở "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương đều là những hành vi để thích ứng. Sự kiên cường và linh hoạt của "đứa trẻ bên trong" chúng ta cho phép trẻ sống sót sau những bệnh tật, rối loạn và bị bỏ mặc về mặt tình cảm. Nhưng thật không may là chúng ta đã phải sử dụng

năng lượng năng động và kiên cường ấy của mình để sinh tồn thay vì để phát triển và thể hiện khả năng của bản thân.

Vì tính kiên cường là đặc tính cốt lõi trong con người thật sự của chúng ta nên có thể tìm lại nó nếu ta hồi sinh và bảo vệ "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương. Việc này cần nhiều thời gian vì đứa trẻ bị tổn thương phải học cách tin tưởng vào sự bảo vệ của bản thể người lớn chúng ta. Khi trẻ cảm thấy được bảo vệ và an toàn, điều kỳ diệu và khả năng phục hồi tự nhiên của trẻ sẽ bắt đầu xuất hiện rồi sau đó sẽ nở rộ.

VUI CHƠI TỰ DO

Trẻ em nhận thức được tự do bằng bản năng và khi cảm thấy an toàn, trẻ sẽ hoạt động đầy tự do. Những đặc tính như tự do và tự phát hình thành nên cấu trúc của các trò chơi. Plato đã nhận thấy hình thái vui chơi thực sự mà trẻ em cần trong trò *bật nhảy*, một trò chơi liên quan đến việc thử nghiệm các giới hạn của trọng lực. Chơi tự do là cách một đứa trẻ vượt qua sự lặp lại của thói quen đơn thuần. Khi lớn lên, chúng ta thường đánh mất tính chất này của việc vui chơi và chuyển sang đánh giá nó là phù phiếm, nghĩa là đối với trẻ nhỏ thì không sao, nhưng với người lớn thì không nên. Trên thực tế, nhiều người lớn coi việc vui chơi là sự nhàn rỗi và sự nhàn rỗi được coi như điều không tốt, giống như cách ví von trong câu tục ngữ "Nhàn cư vi bất thiện".

Thật không may, ở Hoa Kỳ chúng ta đã biến sự vui chơi tự do và không gò bó thành một hoạt động có mục đích thắng thua mạnh mẽ. Vui chơi tự do đích thực là một hoạt động của niềm vui và sự thích thú thuần túy. Trong các giai đoạn phát triển sau này, vui chơi tự do là để vui, để tạo ra kỹ năng và tinh thần thể thao nếu là chơi một trò chơi cụ thể nào đó.

Vui chơi tự do là một phần bản chất thiết yếu của chúng ta. Tất cả các loài động vật đều vui chơi nhưng hoạt động vui chơi ở

trẻ em có phạm vi rộng hơn nhiều. Ashley Montagu viết: "Trò chơi của trẻ em là một bước nhảy vọt của trí tưởng tượng, vượt xa khả năng của bất kỳ sinh vật nào khác". Trí tưởng tượng có một vai trò thiết yếu trong việc vui chơi của trẻ. Tôi nhớ những sáng tạo giàu trí tưởng tượng của mình khi còn nhỏ: Hầu hết chúng là những bước chuẩn bị cho cuộc sống trưởng thành, ở đó chúng ta đóng vai "người lớn" và tưởng tượng sẽ như thế nào khi trở thành người giống như bố mẹ.

Đối với trẻ em, vui chơi tự do là một công việc nghiêm túc, là một phần của nền tảng cho cuộc sống sau này. Có lẽ nếu được phép vui chơi an toàn và thoải mái như những đứa trẻ thì chúng ta đã không phải viện đến những trò chơi thiếu tính sáng tạo khi trưởng thành. Kiểu chơi đó thực ra là một sự thay thế cho nhu cầu không được đáp ứng của tuổi thơ và chồng chất những lối "chơi kiểu người lớn" tích tụ lại. Có lẽ bạn đã từng nhìn thấy miếng dán sau xe ô tô với dòng chữ *"kẻ nào có nhiều đồ chơi nhất khi chết sẽ là kẻ chiến thắng"*. Sự thay đổi trong cách chơi của trẻ em như vậy sẽ ngăn cản chúng ta nhìn cuộc sống như một cuộc phiêu lưu tự do và không gò bó.

Nếu xem thời thơ ấu là giai đoạn vui chơi tự do và sáng tạo, chúng ta có thể nhận ra rằng làm người là phải vui chơi. Những thành tựu vĩ đại nhất mà con người đạt được chính là "những bước nhảy vọt về trí tưởng tượng", vốn là nguồn gốc tạo ra những phát minh, khám phá và lý thuyết vĩ đại nhất của chúng ta. Như Nietzsche đã từng nhận xét, để trưởng thành, chúng ta phải khôi phục lại cảm giác háo hức khi vui chơi mà ai cũng đã có lúc còn nhỏ.

DUY NHẤT

Dù chưa trưởng thành nhưng một đứa trẻ vẫn có cảm giác toàn vẹn của cơ thể, của một *bản thể* tôi nguyên vẹn. Nói cách khác, trẻ cảm thấy được kết nối và hợp nhất trong chính bản thân mình. Cảm giác về sự toàn vẹn, hợp nhất và hoàn chỉnh là

ý nghĩa thực sự của tính hoàn hảo và theo nghĩa này, mọi đứa trẻ đều hoàn hảo.

Tính tổng thể hợp nhất cũng là điều khiến mỗi đứa trẻ trở nên *đặc biệt, duy nhất* và *tuyệt vời*. Chẳng có ai giống *y hệt* ai cả. Tính đặc biệt này khiến mọi đứa trẻ đều thực sự quý giá. Quý giá nghĩa là "quý hiếm và có giá trị". Đá quý và vàng đều quý giá nhưng trẻ em còn quý giá hơn thế nhiều. Trẻ đã ý thức rất rõ ràng về điều này ngay từ khi mới sinh ra, như Freud đã gọi đó là "Đứa trẻ đáng tôn kính".

Ý thức tự nhiên của trẻ về giá trị và phẩm giá của mình là rất nhất thời bởi nó đòi hỏi sự phản chiếu và lặp lại ngay lập tức từ người chăm sóc và nuôi dưỡng. Nếu người chăm sóc không phản ánh bằng tình yêu thương và đúng như con người thật của trẻ thì trẻ sẽ mất đi cảm giác đặc biệt và duy nhất về bản thân.

Theo bản năng tự nhiên, trẻ con cũng có tâm hồn. Trong hiểu biết của tôi, sự toàn vẹn và tâm hồn đồng nghĩa với nhau. Trẻ em là những nhà thần bí ngây thơ. Bài thơ của Christopher Morley chỉ ra: "Sự thần thánh diệu kỳ" của trẻ "vẫn được lưu giữ" nhưng đó là một tâm hồn ngây thơ và không phán xét. Sau này, nó sẽ là cốt lõi của một tâm hồn trưởng thành và biết suy nghĩ.

Tâm hồn kết nối với phần sâu nhất và chân thực nhất trong chúng ta, đó chính là con người thật của chúng ta. Khi ta có tâm hồn, ta sẽ tiếp cận được với sự độc đáo và duy nhất của mình. Đó là bản thể cơ bản của chúng ta hay chính là bản thể tôi. Tâm hồn cũng liên quan đến cảm giác kết nối và truyền đạt trong một điều gì đó lớn hơn chính chúng ta. Trẻ em là những tín đồ tự nhiên, chúng biết có điều gì đó vĩ đại hơn chính bản thân mình.

Niềm tin của tôi là bản thể tôi tạo nên tính thần thánh cốt lõi của chúng ta. Khi một người có ý thức về bản thể tôi này, anh ta là một với chính mình và đang tự chấp nhận bản thân. Trẻ

em có điều này một cách tự nhiên. Nhìn vào bất kỳ đứa trẻ lành mạnh nào, bạn cũng sẽ thấy nó thực sự nói: "Tôi là chính tôi". Điều thú vị là khi Đức Chúa trời hiện ra trong ngọn lửa cháy từ giữa bụi gai, Ngài đã nói với Moses tên của mình là Ta là Đấng tự hữu (Xuất hành 3:14). Ý thức sâu sắc nhất về tâm hồn của con người chính là bản thể tôi này, nó hợp nhất những phẩm chất đáng giá, cao quý và đặc biệt. *Kinh Tân Ước* chứa đựng rất nhiều câu chuyện Chúa Giê-su tìm đến "kẻ duy nhất": Con chiên đi lạc, đứa con hoang đàng, con người xứng đáng được hưởng phần thưởng đầy đủ ngay cả vào giờ khắc cuối cùng của cuộc đời. "Kẻ duy nhất" là người sống với chính con người thực của mình, người mà chưa bao giờ tồn tại trước đó và sẽ không bao giờ xuất hiện một lần nữa sau này.

Sự tổn thương trong tâm hồn lớn hơn bất cứ điều gì khác, khiến chúng ta trở thành những Người lớn nhưng bên trong trẻ con luôn lệ thuộc và mang trong mình nỗi hổ thẹn. Câu chuyện về sự gục ngã của mỗi người đàn ông và mỗi người phụ nữ chính là câu chuyện về một đứa trẻ tuyệt vời, có giá trị, cao quý, đặc biệt đã đánh mất ý thức rằng "Tôi là chính tôi".

YÊU THƯƠNG

Trẻ em vốn có khuynh hướng yêu thương và tình cảm. Tuy nhiên, *đứa trẻ trước hết phải được yêu thương thì mới có thể thương yêu được.* Trẻ học cách yêu bằng cách được yêu. Montagu viết: "Trong tất cả các nhu cầu thuần túy của con người, nhu cầu được yêu thương là... cơ bản nhất... Đó là một nhu cầu nhân văn, vượt qua tất cả các nhu cầu khác để làm cho chúng ta trở thành con người".

Không trẻ sơ sinh nào có khả năng yêu thương theo cách chín chắn và vị tha cả. Đúng hơn, trẻ yêu thương theo cách thức dành riêng cho lứa tuổi của mình. Sự phát triển lành mạnh của một đứa trẻ phụ thuộc vào người sẽ yêu thương và chấp nhận trẻ vô điều kiện. Khi nhu cầu này được đáp ứng, năng lượng yêu

thương của trẻ sẽ được giải phóng giúp trẻ có thể yêu thương người khác.

Nếu không được yêu thương khi là chính mình, ý thức của trẻ về bản thể tôi sẽ bị cắt đứt. Bởi vì trẻ quá phụ thuộc, tính vị kỷ thái quá xuất hiện và con người thật của trẻ không bao giờ được bộc lộ ra. Những sự tàn phá mang tính trẻ con mà tôi gán cho "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương là hậu quả của sự thích nghi với bản thể này. Việc không được yêu thương vô điều kiện khiến đứa trẻ phải chịu đựng những thiếu thốn sâu sắc nhất. Chỉ những tiếng vọng yếu ớt từ thế giới của những người khác mới thực sự đến được với bản thể người lớn có "đứa trẻ bên trong" thiếu thốn và bị tổn thương. Nhu cầu tình yêu không bao giờ ngừng, cơn đói khát vẫn còn và "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương cố gắng lấp đầy khoảng trống này theo những cách mà tôi đã miêu tả.

Khi hồi sinh và nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương là bạn đang cho nó sự đón nhận tích cực, vô điều kiện mà nó khao khát. Điều đó sẽ giải phóng để đứa trẻ nhận ra và yêu thương người khác bởi chính con người thật của họ.

TỔN THƯƠNG TRONG TÂM HỒN

Tôi tin rằng tất cả những cách mà đứa trẻ kỳ diệu bị tổn thương có thể được tóm gọn lại là sự đánh mất bản thể tôi. Mọi đứa trẻ đều cần biết rằng (a) cha mẹ của mình khỏe mạnh và có thể chăm sóc mình và (b) mình *rất quan trọng* đối với cha mẹ.

Quan trọng có nghĩa là sự đặc biệt của đứa trẻ được phản chiếu trong con mắt của cha mẹ hoặc những người chăm sóc chính khác. Sự quan trọng cũng được thể hiện bằng lượng thời gian mà họ dành cho trẻ. Bằng trực giác trẻ biết được rằng mọi người dành thời gian cho những gì họ yêu thích, và biết rằng cha mẹ coi nhẹ con cái khi họ không có thời gian dành cho chúng.

Bất kỳ đứa trẻ nào từ một gia đình không hạnh phúc đều sẽ phải nhận vết thương tâm hồn này, đánh mất bản thể tôi ở một mức độ nào đó. Một người mẹ nghiện rượu và một người cha chịu tác động của việc đó sẽ không thể có thời gian ở bên cạnh con cái của mình. Người nghiện rượu thì chỉ quan tâm hấp thụ chất cồn còn người lệ thuộc thì bị ảnh hưởng bởi kẻ nghiện ngập kia. Ít nhất là họ không thể gần gũi với con cái về mặt tình cảm. Điều này cũng đúng khi mối quan hệ giữa bố và mẹ đang trong tình trạng đau khổ kéo dài, bao gồm cả nghiện làm việc hoặc hoạt động tôn giáo, rối loạn ăn uống, nghiện kiểm soát hay theo chủ nghĩa cầu toàn, hoặc mắc bệnh về tâm thần hoặc thể chất. Dù sự rối loạn đó là gì thì khi cha mẹ mải mê với những vấn đề cảm xúc của riêng mình, họ không thể ở bên cạnh con cái được. Bác sĩ tâm thần Karen Horney đã viết:

Thông qua nhiều tác động bất lợi, một đứa trẻ có thể không được phép phát triển theo nhu cầu và khả năng cá nhân của mình… Tóm lại, tất cả đều đi đến một thực tế rằng những người sống trong tình trạng như thế đều *bị bó buộc thái quá trong chứng rối loạn thần kinh của mình khiến họ không thể yêu thương một đứa trẻ* hoặc thậm chí không thể coi trẻ như một cá nhân cụ thể.

Sự thất vọng khi mong muốn được yêu thương như một cá nhân và mong muốn tình yêu thương của mình cũng được chấp nhận chính là tổn thương lớn nhất mà một đứa trẻ có thể trải qua.

Không một bậc cha mẹ nào trong một gia đình không ấm êm có thể cho con họ những gì nó cần vì bản thân họ cũng đang có quá nhiều nhu cầu mong được đáp ứng. Trên thực tế, hầu hết trẻ em từ các gia đình bất hạnh đã bị tổn thương nhiều nhất vào lúc chúng đang thiếu thốn nhất. Tôi nghĩ về Joshua, cậu bé có một người bố nghiện rượu. Năm 7 tuổi, Joshua không bao giờ biết liệu bố mình có về nhà hay không. Đến năm 10 tuổi, ông ấy

đã bỏ rơi cậu cả về mặt tình cảm lẫn tài chính. Con trai cần có bố; để yêu thương mình như một người đàn ông, con trai cần tình yêu từ một người đàn ông. Con trai cần được gắn bó với một người đàn ông nhưng Josh không bao giờ có được mối quan hệ cha con này. Hầu như lúc nào cậu cũng đều sợ hãi và cảm thấy vô cùng bất an trong thân phận của một đứa trẻ không được bảo vệ. Người bố là đại diện cho sự bảo vệ. Thêm vào đó, mẹ của cậu lại căm ghét đàn ông một cách vô thức. Có đến ba lần trong bữa ăn tối, bà đã làm bẽ mặt Joshua bằng cách chế nhạo kích thước cậu nhỏ của cậu. Rõ ràng bà ấy nghĩ đây là một trò đùa và chế nhạo sự nhạy cảm thái quá của cậu. Đây là phần nam tính dễ bị tổn thương nhất của cậu. Thực sự là quá điên rồ khi coi kích thước của bộ phận sinh dục nam là một biểu tượng cho tính đàn ông trong văn hóa của chúng ta. Đây là một cậu bé mong muốn một cách tuyệt vọng được khẳng định bản lĩnh đàn ông của mình, bị phản bội bởi chính người thân quan trọng duy nhất mà cậu có. Mẹ của cậu, một nạn nhân của sự loạn luân chưa được điều trị, đã thể hiện sự khinh miệt và căm giận sâu cay đối với đàn ông lên con trai mình.

LẠM DỤNG TÌNH DỤC, BẠO HÀNH VỀ THỂ CHẤT VÀ CẢM XÚC

Lạm dụng tình dục

Khi bị người lớn sử dụng nhằm thỏa mãn nhu cầu tình dục, tức là đứa trẻ bị lạm dụng tình dục. Điều này khiến trẻ nghĩ mình chỉ có giá trị duy nhất là quan hệ tình dục với người lớn. Hậu quả của việc xâm hại đó là đứa trẻ lớn lên tin rằng mình nhất định phải làm một người bạn tình tuyệt vời hoặc hấp dẫn về mặt tình dục thì mới được người khác thực sự quan tâm. Có nhiều hình thức lạm dụng tình dục, trong đó các hình thức phi thân thể thường bị hiểu sai nhiều nhất và có thể có tác động điên rồ nhất.

Để hiểu rõ ràng về lạm dụng tình dục phi thân thể hay lạm dụng tình dục về mặt cảm xúc, chúng ta cần hiểu rằng gia đình là một hệ thống xã hội được chi phối bởi những quy tắc của chính nó. Các quy tắc quan trọng nhất của hệ thống gia đình là: (1) Phản ánh sự tương quan giữa các thành viên, chứ không phải bởi từng thành viên riêng lẻ. (2) Hoạt động theo nguyên tắc cân bằng, do đó, nếu một thành viên mất cân bằng thì thành viên khác sẽ hỗ trợ. Ví dụ, một người bố say xỉn, vô trách nhiệm có thể được cân bằng bởi một người mẹ không bao giờ uống bia rượu và vô cùng có trách nhiệm; một người vợ hay nổi giận, quá khích có thể được bù lại bởi một người chồng điềm đạm, ôn hòa, ăn nói nhẹ nhàng. (3) Được điều chỉnh bởi các quy tắc sẽ mềm dẻo và cởi mở thay vì không lành mạnh, cứng nhắc và thiếu linh hoạt. (4) Giữ cân bằng các nhu cầu của mình, linh hoạt và chia sẻ các vai trò, thay vì khắt khe và cứng nhắc.

Hôn nhân cũng góp phần cấu thành nên hệ thống gia đình. Vì thế khi hôn nhân có các yếu tố rối loạn, nguyên tắc cân bằng và hỗ trợ là vô cùng cần thiết. Nếu không, con cái sẽ phải "bù đắp". Nếu bố không hài lòng với mẹ, bố có thể tìm đến con gái để được bù đắp về tình cảm. Con gái có thể trở thành búp bê hoặc cô công chúa bé bỏng của bố. Con trai có thể thay thế cho bố, trở thành người đàn ông bé nhỏ và quan trọng của mẹ. Có rất nhiều biến thể, và chúng không bị giới hạn bởi giới tính. Một cô con gái có thể trở thành người chăm sóc của mẹ thay cho bố, và một cậu con trai cũng có thể thay mẹ đóng vai trò như người bạn đời chia sẻ tình cảm với bố. Trong mọi trường hợp, một liên kết dọc hoặc giữa các thế hệ được thiết lập. Những đứa trẻ ở đó để lo toan cho cuộc hôn nhân của cha mẹ và bù đắp nỗi cô đơn ở họ. Thường thì người bố hoặc người mẹ sẽ không quan hệ tình dục nữa nhưng nhu cầu tình dục của họ vẫn còn đó. Trẻ có thể cảm thấy không thoải mái với những cái hôn hoặc sự đụng chạm khó hiểu từ bố mẹ. *Theo quy tắc kinh nghiệm thì bất cứ khi nào trẻ trở nên quan trọng với bố/mẹ hơn vợ/chồng của bố/mẹ thì khả*

năng lạm dụng tình dục về mặt cảm xúc sẽ dễ tồn tại. Điều này cấu thành hành vi lạm dụng của bố mẹ đối với trẻ. Hành vi như vậy là đảo ngược trật tự của tự nhiên. Bố mẹ cần cho con cái thời gian, sự chú ý và định hướng chứ không phải dùng chúng để khỏa lấp nhu cầu của bản thân.

Xâm phạm tình dục gây ra vết thương tinh thần khủng khiếp hơn bất kỳ loại ngược đãi nào khác. Gần đây, chúng ta đã hiểu về vi phạm tình dục theo những cách mới. Những câu chuyện kinh hoàng liên quan đến sự xâm phạm thân thể chỉ là phần nổi của tảng băng chìm. Giờ chúng ta đã hiểu biết hơn rất nhiều về tác động của chứng phô dâm và thị dâm trong gia đình. Yếu tố quan trọng trong những kiểu lạm dụng như thế dường như nằm ở tình trạng nội tại của các bậc cha mẹ, nghĩa là có thể do họ bị kích thích bởi sự khỏa thân của chính mình hoặc bằng cách nhìn vào cơ thể của con mình.

Rất nhiều vụ xâm phạm tình dục trong gia đình xuất phát từ sự xâm phạm ranh giới. Trẻ có thể không có nơi nào riêng tư và an toàn cả. Có lẽ bố mẹ đã xông vào phòng tắm khi trẻ đang đi vệ sinh. Họ có thể tra hỏi trẻ không ngừng về mọi chi tiết trong đời sống tình dục của trẻ. Trẻ nhỏ có thể bị ép buộc phải cúi xuống và chịu đựng việc thụt rửa chỗ kín không cần thiết.

Sự xâm hại tình dục cũng xuất phát từ việc bố mẹ thiếu ranh giới giới tính phù hợp với con cái của mình. Điều này thường được biểu hiện thông qua những lời nhận xét và thảo luận không phù hợp. Shirley, khách hàng của tôi thường không thoải mái khi ở cạnh bố của mình. Ông ấy thường xuyên vỗ nhẹ vào mông cô và nói về "cặp mông gợi cảm" rồi ước mình ở độ tuổi thích hợp để có được "một phần của cô". Shirley đã rất buồn vì những nhận xét như vậy. Sau này, cô đã tìm đến những người đàn ông lớn tuổi hơn mình, những người đã bị mông của cô kích thích.

Mẹ của Lolita đã chia sẻ đời sống tình dục của mình với con gái. Bà nói rằng bố cô là một người tình tệ hại như thế nào và kích cỡ bộ phận sinh dục của ông ấy nhỏ ra sao. Bằng cách biến cô trở thành "em gái", bà đã vi phạm nghiêm trọng ranh giới của con gái mình. Lolita đã bị mẹ lôi kéo đến mức cô không có bản sắc tình dục của riêng mình. Cô trải qua nhiều cuộc tình với những người đàn ông đã có gia đình nhưng cuối cùng cô luôn từ chối quan hệ tình dục với họ và bỏ họ. Cô nói rằng để đạt được cực khoái, cô phải tưởng tượng rằng mình chính là mẹ!

Một hình thức lạm dụng tình dục khác bắt nguồn từ việc thiếu sự chỉ dẫn của bố mẹ về tình dục. Bố mẹ của June *không* cung cấp cho cô bất cứ thông tin gì về giới tính của chính cô. Khi bắt đầu có kinh nguyệt, cô đã vô cùng hoảng sợ vì cho rằng mình đã mắc bệnh nặng.

Việc xâm hại tình dục cũng có thể đến từ anh chị ruột. Quy tắc kinh nghiệm ở đây là khoảng cách 2 tuổi giữa các anh chị em. Việc trẻ em cùng tuổi thường tham gia khám phá tình dục là bình thường trong quá trình phát triển. Tuy nhiên, nếu một đứa trẻ thực hiện hành vi không phù hợp trong mức độ hiểu biết ở lứa tuổi của mình đối với một đứa trẻ bằng tuổi khác, thì có thể coi đó là một dấu hiệu cho thấy đứa trẻ tấn công đã từng bị xâm hại và giờ đang xâm hại tình dục một đứa trẻ khác.

Hãy xem xét trường hợp của Sammy, người bị chính bạn thân nhất cùng tuổi của mình "giao cấu" nhiều lần lúc cả hai được 6 tuổi rưỡi. Hóa ra người bạn thân nhất của cậu bé đã từng bị một người chú xâm hại qua đường hậu môn. Rồi người bạn đó đã tái hiện hành động ngược đãi ấy với Sammy.

Con cái tin tưởng vào cha mẹ và sẽ tạo ra những kết nối trong tưởng tượng để duy trì niềm tin đó. Tôi đã phủ nhận và tự lừa dối mình trước một cái kết cay đắng rằng người cha nghiện rượu của tôi thực sự yêu thương tôi. Tôi đã tưởng tượng rằng ông ấy thực sự đã nghĩ về tôi rất nhiều nhưng chỉ vì ông ốm yếu

quá nên không có thời gian để yêu thương tôi mà thôi. Không ai thích bị lợi dụng cả. Khi trưởng thành, khi biết mình đã bị lợi dụng, chúng ta sẽ rất tức giận. Trẻ em không thể biết mình đang bị lợi dụng nhưng "đứa trẻ bên trong" sẽ mang theo vết thương lòng này. Khi bị lạm dụng tình dục, chúng ta cảm thấy mình không đáng yêu như thực tế và trở nên ghét tình dục hoặc nghiện tình dục để cảm thấy mình quan trọng.

Bạo hành thể chất

Bạo hành thể chất cũng gây ra những tổn thương trong tâm hồn. Đứa trẻ bị đánh đập, bị vặn cổ, bị bắt phải lựa chọn dụng cụ để tra tấn chính mình thật khó có thể tin tưởng rằng mình là người đặc biệt, tuyệt vời và duy nhất. Làm sao trẻ có thể làm được việc đó trong khi bản thân đang bị hành hạ thể chất bởi chính người chăm sóc mình? Hình phạt về thân thể cắt đứt sợi dây kết nối cá nhân với cha mẹ. Hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu người thân thiết nhất của bạn bước đến và tát vào mặt bạn.

Chúng ta không thể biết được có bao nhiêu gia đình tồn tại vấn nạn bạo hành bởi những số liệu thống kê đó được giấu kín trong các phòng cấp cứu của bệnh viện, dưới sự xấu hổ của gia đình và trên hết là nỗi hoảng sợ rằng mình sẽ bị tổn thương nhiều hơn nữa nếu nói ra.

Đánh đập phụ nữ và trẻ em là một truyền thống rất phổ biến từ ngày xưa. Chúng ta vẫn tin vào nhục hình. Ngay bản thân tôi cách đây ba năm vẫn bào chữa cho hành vi ấy bằng một hình thức giảm nhẹ. *Không có* bằng chứng xác thực nào chứng minh rằng đòn roi và trừng phạt thân thể không để lại hậu quả lâu dài cả. Chỉ ở một khía cạnh biến thái nào đó thì đứa trẻ mới có thể tin rằng mình có giá trị hơn khi bị đánh đập, tát hoặc bị đe dọa. Hơn nữa, trẻ em chứng kiến sự bạo hành cũng là nạn nhân của sự bạo hành. Tôi vẫn còn cảm nhận được phản ứng vật lý trong cơ thể khi nghĩ về người bạn Marshall của mình. Tôi đã chứng

kiến một nữ tu ở trường tiểu học của chúng tôi tát vào mặt cậu ấy ít nhất cả chục cái; rõ ràng, bà ấy đã mất kiểm soát. Marshall là một đứa trẻ cứng đầu và chắc chắn cần được chỉ bảo. Bố của cậu ấy là một kẻ nghiện rượu đầy bạo lực thường xuyên đánh đập con mình. Nhưng tôi nhớ rất rõ khi ngồi đó, mặt tôi nhăn lại trước mỗi cái tát của nữ tu, và hiểu rằng điều này cũng có thể xảy ra với mình. Bất kỳ trường học nào cho phép trừng phạt về thân thể đều tiềm ẩn nguy cơ giáo viên bị mất kiểm soát khi thực hiện hình thức ngược đãi này.

Tôi sẽ không bao giờ quên được cái đêm ba mươi năm sau đó, khi Marshall gọi điện cho tôi từ khu giam giữ tại bệnh viện V.A để cầu xin tôi giúp cậu ấy cai rượu. Đứa trẻ đẹp đẽ đã đến thế giới này với cảm giác đặc biệt, độc nhất và không thể thay thế nay đâu rồi?

Bạo hành cảm xúc

Bạo hành cảm xúc cũng khiến cho tinh thần bị tổn thương. La hét và quát mắng chính là xâm hại ý thức của trẻ về giá trị bản thân. Những bậc cha mẹ hay mắng con cái là "ngu ngốc", "ngớ ngẩn", "điên rồ", "khốn nạn", v.v... sẽ khiến trẻ bị tổn thương bằng từng lời nói. Bạo hành về cảm xúc cũng thể hiện trong tính cứng nhắc, cầu toàn và thích kiểm soát. Chủ nghĩa cầu toàn tạo ra cảm giác hổ thẹn sâu sắc rất có hại. Cho dù bạn có làm gì thì bạn cũng vẫn không thể nào đáp ứng được sự mong đợi. Lợi dụng cảm giác hổ thẹn này nên nhiều gia đình sử dụng chủ nghĩa cầu toàn, sự kiểm soát và đổ lỗi như những quy tắc để ép buộc trẻ. Mọi điều bạn nói, bạn làm, bạn cảm thấy hay bạn nghĩ đều không đúng. Bạn không nên cảm thấy những gì bạn đang cảm thấy, ý tưởng của bạn thực sự điên rồ, còn ham muốn của bạn đúng là ngu ngốc. Mọi người liên tục thấy bạn sai sót và lầm lỗi.

NGƯỢC ĐÃI NƠI HỌC ĐƯỜNG

Sự chế nhạo độc hại vẫn tiếp tục diễn ra khi bạn đến tuổi đi học. Bạn ngay lập tức bị đánh giá và xếp loại. Bạn phải thi đua để thể hiện mình ổn. Trẻ em thường bị gọi lên trước bục giảng và bị chế giễu công khai. Bản thân việc chấm điểm cũng là một hình thức để chế nhạo. Gần đây tôi có an ủi con trai của một người bạn khi thằng bé chỉ đạt điểm F cho bức tranh mà nó đã vẽ vào *ngày đầu tiên ở trường.*

Trường học cũng là môi trường cho phép sự chế nhạo giữa bọn trẻ với nhau. Những đứa trẻ trở nên rất tàn nhẫn trong việc trêu chọc những bạn khác. Khóc lóc được coi là đặc biệt nhục nhã. Cùng với sự chế nhạo trong nhóm bạn bè, trường học có thể trở thành nơi trói buộc kép đối với nhiều trẻ em. Trẻ bị bố mẹ và thầy cô thúc giục phải học tốt và chăm chỉ nhưng khi học tốt thì lại bị những đứa trẻ khác đem ra làm trò cười.

Trong trường lớp, chúng ta bắt đầu nhận thức được những điều như nguồn gốc dân tộc và địa vị kinh tế xã hội. Những người bạn Do Thái của tôi đã kể cho tôi nghe nhiều câu chuyện đau lòng mà họ phải trải qua khi là người Do Thái. Trường học cũng là nơi mà nhiều trẻ em da đen được cho là "nói không đúng". Khi tôi đi học ở Texas, trẻ em Mexico vẫn bị phạt vì nói tiếng "mẹ đẻ" trong trường.

Tôi nhớ lại cảm giác xấu hổ của chính bản thân mình vì gia đình tôi không có xe hơi, tôi phải đi bộ đến trường và sau này phải đi học bằng xe buýt. Điều này càng trở nên trầm trọng bởi tôi đang theo học ở một ngôi trường mà hầu hết bọn trẻ đều xuất thân từ những gia đình giàu có. Ở tuổi đi học, trẻ em nhận thức rất nhanh về địa vị xã hội.

NGƯỢC ĐÃI TRONG NHÀ THỜ

Một đứa trẻ cũng có thể bị chế nhạo trong buổi học giáo lý Chủ nhật hoặc buổi lễ nhà thờ khi nghe giảng về lửa hỏa ngục. Gần đây tôi có nghe thấy một nhà thuyết giáo trên ti-vi nói:

“Bạn không đủ tốt đẹp để có thể được chấp nhận trong mắt của Chúa”. Thật là một sự sỉ nhục khủng khiếp đối với Đức Chúa trời. Nhưng làm sao một đứa trẻ có thể hiểu rằng người đàn ông này đang che đậy sự xấu hổ của chính mình bằng những lời nói nhiếc móc độc ác như thế? Tôi vẫn nhớ rằng mình đã được dạy lời cầu nguyện của Thánh nữ Catarina Thành Genoa hồi tiểu học: “Gắng gượng rời khỏi cuộc sống bất hạnh bằng tiếng khóc đau thương sâu sắc. Tôi chết vì tôi không chết”. Đó quả là những tiếng rì rầm nho nhỏ vui vẻ để bắt đầu một ngày mới! Đây là lời cầu nguyện của nhà thần bí có ý nghĩa ở cấp độ tâm linh cao nhất nhưng đối với học sinh lớp năm, nó lại gây ra một vết thương tinh thần.

SỰ CHẾ NHẠO VỀ VĂN HÓA

Văn hóa có một khả năng đặc biệt hoàn hảo để làm tổn thương tinh thần của chúng ta. Chúng ta có những số 10 hoàn hảo. Nào là những người đàn ông với kích thước của quý lớn, nào là những phụ nữ có vòng ngực to và bộ mông săn chắc. Nếu của quý của bạn không to thì đồng nghĩa với việc bạn bị coi là kém cỏi. Tôi vẫn nhớ cảm giác tổn thương khi tắm trong phòng thay đồ sau buổi tập bóng đá. Những đứa con trai to lớn sẽ trêu chọc những đứa bé hơn và lôi chúng ra làm trò cười. Tôi đã cầu nguyện rằng bọn chúng sẽ không chọn mình. Tôi cười trong lo lắng và đã hùa theo khi bọn chúng bắt đầu trò đùa với một người khác.

Tôi cũng nhớ những đứa trẻ to béo, xấu xí và việc đến trường trở thành cơn ác mộng mỗi ngày với chúng. Hay những đứa trẻ vụng về, yếu đuối đều bị chế nhạo vào giờ giải lao và trong các trò chơi.

Những trải nghiệm như thế để lại cho ta vết sẹo đến suốt đời. Lớn lên trong nghèo khó nên đến giờ tôi vẫn cảm thấy xấu hổ mỗi khi bước vào một câu lạc bộ đồng quê hoặc bất kỳ nơi nào khác tương tự như thế. Thường thì tôi biết rằng mình khá

giả hơn những người xung quanh nhưng tôi vẫn cảm thấy sự xấu hổ độc hại về văn hóa ấy.

Trẻ em nhận ra từ rất sớm rằng trong cuộc sống có những khác biệt thực sự về địa vị kinh tế và xã hội giữa bản thân và bạn bè. Trẻ nhận thức sâu sắc về phong cách ăn mặc và những khu dân cư giàu có. Áp lực đồng trang lứa ở phương diện này ngày càng trở nên tồi tệ hơn khi năm tháng trôi qua. Luôn có thước đo giá trị của bạn trong khi hầu như lúc nào bạn cũng không đủ tiêu chuẩn. Thông điệp luôn là: *Con người thật của bạn không ổn. Bạn phải sống theo cách mà* **chúng tôi** *muốn.*

CẢM GIÁC XẤU HỔ ĐỘC HẠI

Tất cả những kiểu lạm dụng này đều gây ra cảm giác xấu hổ độc hại, cảm giác sai sót, thấp kém và không bao giờ đạt yêu cầu cả. Cảm giác xấu hổ độc hại còn tồi tệ hơn cảm giác tội lỗi. Cảm giác tội lỗi là khi bạn đã làm sai điều gì đó nhưng bạn có thể sửa chữa được, nghĩa là bạn có khả năng làm gì đó để giải quyết nó. Nhưng cảm giác xấu hổ độc hại là khi có điều gì đó không ổn với *bạn*, bạn không thể làm gì để thay đổi nó cả, *bạn* sai lầm và thiếu sót. Cảm giác xấu hổ độc hại chính là cốt lõi tận cùng của "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương.

Từ bài thiền có ảnh hưởng mạnh mẽ được viết đầu tiên bởi Leo Booth, tôi đã điều chỉnh lại và thêm vào đó một số khía cạnh của cảm giác xấu hổ độc hại được chỉ ra trong cuốn sách *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You*(tạm dịch: Cùng Bradshaw xóa bỏ cảm giác xấu hổ đang trói buộc bạn). Tôi muốn chia sẻ nó với bạn ở đây.

Tên tôi là xấu hổ độc hại

Tôi đã ở đó trong quan niệm của bạn

Trong giao cảm của sự xấu hổ nơi mẹ bạn

Bạn cảm thấy tôi trong khối nước ối, nơi bào thai của mẹ bạn

Tôi đến với bạn trước cả khi bạn biết nói

Trước cả khi bạn có thể hiểu

Trước khi bạn có bất kỳ nhận thức nào

Tôi đến gặp bạn khi bạn đang tập đi

Khi bạn không được bảo vệ và đầy nguy hiểm

Khi bạn dễ bị tổn thương và thiếu thốn

Trước khi bạn có bất kỳ ranh giới nào

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Tôi đến gặp bạn khi bạn là một điều kỳ diệu

Trước khi bạn có thể nhận ra tôi ở đó

Tôi đã cắt đứt linh hồn của bạn

Tôi đâm xuyên qua tâm can bạn

Tôi đã mang đến cho bạn cảm giác sai lầm và thiếu sót

Tôi đã mang đến cho bạn cảm giác không tin tưởng, xấu xí, ngu ngốc, hoài nghi,

vô dụng, thấp kém và không xứng đáng

Tôi đã khiến cho bạn cảm thấy mình khác biệt

Tôi đã nói rằng có điều gì đó không ổn với bạn

Tôi đã làm vấy bẩn tâm hồn thánh thiện của bạn

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Tôi tồn tại trước cả lương tri

Trước cả tội lỗi

Trước cả đạo đức

Tôi là chủ cảm xúc

Tôi là tiếng nói bên trong thì thầm những lời lên án

Tôi là cơn chấn động trong tâm trí bạn không thể chuẩn bị tinh thần từ trước

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Tôi sống trong bí mật

Bên rìa ẩm ướt của bóng tối,

của sự trầm cảm và tuyệt vọng

Luôn lén theo dõi bạn, khiến bạn mất cảnh giác để tấn công bạn từ phía sau

Không được mời không được mong đợi

Tôi là người đầu tiên xuất hiện

Ở đó vào thời khắc khởi đầu

Với cha Adam, mẹ Eva

Với người anh Cain

Tôi đã ở trong ngọn tháp Babel, làm kẻ tàn sát những người vô tội

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Tôi đến từ những người chăm sóc “không biết xấu hổ”, bị bỏ rơi, chế giễu, lạm dụng, thờ ơ

Tôi được tiếp thêm sức mạnh bởi những cơn thịnh nộ kinh hoàng từ cha mẹ

Những lời nhận xét tàn nhẫn của anh chị em

Sự sỉ nhục giễu cợt của những đứa trẻ khác

Sự phản chiếu xấu xí từ những kẻ làm gương

Từ những cái động chạm ghê tởm và đáng sợ

Cái tát, cái cấu véo, cái giằng co làm tan vỡ lòng tin

Tôi mạnh mẽ hơn bởi

Văn hóa phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính

Sự lên án chính nghĩa của những kẻ mang lòng tin mù quáng vào tôn giáo

Nỗi sợ hãi và áp lực của trường học

Tính đạo đức giả của các chính trị gia

Sự xấu hổ suốt nhiều thế hệ trong những gia đình bất hạnh

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Tôi có thể biến đổi một người phụ nữ, một người Do Thái, một người da đen, một người đồng tính, một người phương Đông, một đứa trẻ yêu quý thành một con điếm, một tên Do Thái, một kẻ mọi đen, một con bò đực, một tên bóng, một tên khựa, một thằng con hoang ích kỷ.

Tôi mang một nỗi đau dai dẳng

Một nỗi đau sẽ chẳng nguôi ngoai

Tôi là thợ săn rình rập bạn ngày đêm

Ở khắp mọi nơi

Tôi không có ranh giới

Bạn cố gắng trốn tránh tôi

Nhưng bạn không thể

Bởi vì tôi sống bên trong bạn, tôi làm cho bạn cảm thấy tuyệt vọng như thể không có lối thoát

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Nỗi đau của tôi không thể chịu đựng được đến nỗi bạn phải chuyển tôi cho người khác bằng sự kiểm soát, cầu toàn, xúc phạm, chỉ trích, đổ lỗi, ghen tị, phán xét, quyền lực và cơn thịnh nộ.

Nỗi đau của tôi dữ dội đến nỗi

Bạn phải che giấu tôi bằng những cơn nghiện, những vai diễn cứng nhắc, sự tái hiện và phòng vệ bản ngã trong vô thức.

Nỗi đau của tôi dữ dội đến nỗi

Bạn bị tê liệt và không còn cảm nhận được sự hiện diện của tôi nữa.

Tôi khiến bạn tin rằng tôi đã biến mất, rằng tôi không tồn tại khiến cho bạn phải cảm nhận sự thiếu vắng và trống rỗng.

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Bản chất của tôi là sự lệ thuộc

Là làm cho tâm hồn suy sụp

Là logic của những điều ngớ ngẩn

Là sự tái hiện bắt buộc

Tôi là tội phạm, bạo lực, loạn luân, hiếp dâm

Tôi là cái miệng phàm ăn gây ra mọi cơn nghiện

Tôi là kẻ ham muốn vô độ

Tôi là Ahaverus, kẻ Do Thái lang thang, là người Hà Lan bay trong truyện của Wagner, người đàn ông dưới lòng đất của nhà văn Dostoyevski, kẻ mị tình của Kierkegaard, tiến sĩ Faust của đại văn hào Goethe

Tôi biến *con người thật của bạn* thành điều bạn làm và bạn có

Tôi giết chết tâm hồn của bạn còn bạn lại truyền tôi qua nhiều thế hệ

TÊN CỦA TÔI LÀ XẤU HỔ ĐỘC HẠI.

Bài thiền này tóm lược những cách thức mà đứa trẻ tuyệt vời trong chúng ta bị tổn thương. Đánh mất đi bản ngã chính là đánh mất đi tâm hồn. Đứa trẻ kỳ diệu bị bỏ rơi và đơn độc một mình. Như Alice Miller viết trong *For Your Own Good* (tạm dịch: Vì lợi ích của chính bạn) thì điều đó còn tồi tệ hơn cả việc trở thành kẻ sống sót trong trại tập trung.

Ở trại tập trung, các tù nhân bị ngược đãi... trong thâm tâm được tự do căm ghét những kẻ bắt bớ họ. Cơ hội để trải nghiệm những cảm xúc của riêng mình, họ thậm chí chia sẻ chúng với các tù nhân khác, giúp họ không phải từ bỏ bản ngã của chính mình... *Cơ hội này không dành cho những đứa trẻ.* Chúng không được ghét bỏ cha mình... chúng không thể căm ghét ông ấy. Chúng sợ mất đi tình yêu của ông ấy... Thế nên, không giống như các tù nhân khác trong trại tập trung, bọn trẻ *phải đối mặt với kẻ hành hạ* mà chúng yêu quý.

Đứa trẻ tiếp tục sống trong sự dằn vặt, đau khổ tới mức bất lực hoặc chỉ trích, ngược đãi người khác, ngược đãi chính mình,

tự định hướng và thể hiện bản thân theo những cách duy nhất mà chúng biết. Hồi sinh đứa trẻ đó chính là giai đoạn đầu tiên trong hành trình trở về nguồn cội của chúng ta.

TRUYỆN NGỤ NGÔN

Bi kịch của một yêu tinh nhân hậu

Ngày xửa ngày xưa có một yêu tinh rất nhân hậu. Chàng là một yêu tinh rất hạnh phúc. Chàng thông minh, hiếu kỳ và biết mọi bí mật của cuộc sống. Ví như chàng biết rằng yêu thương là một sự lựa chọn; rằng yêu thương đòi hỏi sự nỗ lực rất lớn; rằng yêu thương là con đường duy nhất. Chàng cũng biết rằng mình có thể làm những việc thần thông và phép thuật độc đáo của chàng được gọi tên là sự sáng tạo. Chàng yêu tinh nhỏ hiểu rằng chỉ cần mình thực sự sáng tạo thì sẽ không có bạo lực. Và chàng biết một bí mật lớn hơn tất thảy, rằng mình là người có giá trị chứ không phải là kẻ vô dụng. Chàng biết mình *đang tồn tại và bản thể tồn tại đó là tất cả.* Đây được gọi là bí mật của "bản thể tôi". Người tạo ra tất cả các yêu tinh khác chính là bản thể tôi vĩ đại. Bản thể tôi vĩ đại đã luôn và sẽ luôn như vậy. Không ai biết làm thế nào hay tại sao điều này lại đúng. Bản thể tôi vĩ đại luôn hết lòng yêu thương và sáng tạo.

Một bí mật rất quan trọng khác là sự cân bằng. Bí mật của sự cân bằng là toàn bộ cuộc sống này bao gồm những mặt đối lập kết hợp chặt chẽ với nhau. Sự sống sẽ không tồn tại nếu không có xác chết; không có muộn phiền thì sẽ không có niềm vui; phải có đau thương mới có sung sướng; ánh sáng không thể tồn tại nếu thiếu bóng tối; âm thanh luôn đi cùng với sự im lặng; điều tốt song hành với điều xấu xa. Sự lành mạnh thật sự là một hình thức của sự trọn vẹn mà sự trọn vẹn chính là sự thánh thiện. Bí mật lớn lao của sự sáng tạo chính là cân bằng được năng lượng sáng tạo tự do bị phân tán với một hình thức cho phép năng lượng đó tồn tại.

Một ngày nọ, chàng yêu tinh nhân hậu của chúng ta có tên là Joni, được trao cho một bí mật khác. Bí mật này khiến chàng đôi chút sợ hãi. Chàng phải thực hiện một nhiệm vụ trước khi có khả năng sáng tạo mãi mãi. Chàng phải chia sẻ các bí mật mà mình biết với một bộ tộc hung dữ không phải yêu tinh. Bạn thấy đấy, cuộc sống yêu tinh tốt đẹp và tuyệt vời đến mức cần phải được chia sẻ với những ai chưa biết. Lòng tốt thì luôn tự lan tỏa và chia sẻ. Vậy nên, mỗi yêu tinh được phái đến một gia đình của bộ tộc hung dữ. Bộ tộc không phải yêu tinh kia tên là Snamuh. Người Snamuh chẳng biết bí mật nào. Họ thường lãng phí *sinh mệnh* của mình. Họ làm việc không ngừng và dường như chỉ cảm thấy được sống khi đang làm một việc gì đó. Một số yêu tinh gọi họ là *cỗ máy làm việc*. Họ cũng giết hại lẫn nhau và tham gia vào những cuộc chiến. Đôi khi tại các sự kiện thể thao và âm nhạc, họ giẫm đạp lên nhau đến chết.

Joni vào gia đình Snamuh ngày 29 tháng 6 năm 1933, lúc 3 giờ 5 phút sáng. Chàng không biết ở đó có gì đang chờ đón mình. Chàng cũng không biết rằng mình sẽ phải sử dụng hết khả năng sáng tạo để có thể nói ra những bí mật với họ.

Khi sinh ra, chàng mang họ Snamuh với tên gọi Farquhar. Mẹ chàng là một công chúa 19 tuổi xinh đẹp rất say mê thể hiện. Bà bị một lời nguyền kỳ lạ là giữa trán của bà có một chiếc bóng đèn neon. Bất cứ khi nào bà định đùa giỡn, vui chơi thì đèn sẽ nhấp nháy và một giọng nói sẽ cất lên: *"Hãy làm nhiệm vụ của mình đi"*. Bà không bao giờ có thể làm được điều gì hoặc được sống là chính mình cả. Cha của Farquhar là một vị vua thấp bé nhưng điển trai. Ông cũng dính phải một lời nguyền là bị ám ảnh bởi Harriet, người mẹ phù thủy độc ác của mình. Bà ta sống trên vai trái của ông. Bất cứ lúc nào ông cố gắng để được *là chính mình*, bà ta sẽ gào thét và la hét ầm ĩ. Harriet luôn bảo ông *phải làm* việc này việc kia.

Để Farquhar có thể nói cho cha mẹ và những người khác biết bí mật của mình, họ cần phải im lặng và ngừng *làm việc* đủ lâu để có thể nhìn và nghe thấy chàng. Họ không thể làm được; mẹ chàng thì bị bóng đèn kiểm soát còn cha chàng lại bị Harriet khống chế. Ngay từ khi chào đời, Farquhar đã chịu cảnh đơn độc. Vì mang cơ thể của một Snamuh nên chàng cũng có những cảm xúc của một Snamuh. Và khi bị bỏ mặc như thế, chàng cũng cảm thấy tức giận, thất vọng và tổn thương sâu sắc.

Ở đây, chàng là một yêu tinh tốt bụng, người biết những bí mật tuyệt vời của bản thể tôi nhưng không một ai chịu lắng nghe chàng cả. Những điều chàng cần nói chính là lẽ sống nhưng cha mẹ chàng quá bận rộn với nhiệm vụ của mình, họ không thể học gì từ chàng cả. Thực tế thì cha mẹ rất bối rối, họ cứ nghĩ rằng việc của họ là dạy dỗ Farquhar thực hiện *nghĩa vụ* của chàng. Bất cứ khi nào chàng không làm đúng những gì họ cho là nghĩa vụ của chàng, họ sẽ trừng phạt chàng. Đôi khi họ bỏ mặc chàng bằng cách nhốt chàng vào phòng riêng. Có lúc họ đánh đập hoặc quát mắng chàng. Thực sự thì việc mà Farquhar ghét nhất là la hét. Chàng có thể chấp nhận bị cô lập và những trận đòn roi rồi cũng sẽ nhanh chóng kết thúc nhưng những tiếng la hét cùng lời thúc giục không ngừng về nhiệm vụ phải làm đã đi sâu vào trong tâm trí, đến mức còn đe dọa tâm hồn yêu tinh của chàng. Đúng là bạn không thể giết tâm hồn của yêu tinh bởi vì đó là một phần của bản thể tôi vĩ đại nhưng nó có thể bị tổn thương nặng nề đến mức dường như không còn tồn tại nữa. Đây là những gì đã xảy ra với Farquhar. Để sống sót, chàng ngừng việc cố gắng tiết lộ cho cha mẹ những bí mật của mình và thay vào đó, làm hài lòng họ bằng cách thực hiện nhiệm vụ của mình.

Cha mẹ chàng là những người Snamuh vô cùng bất hạnh. (Vì sự thật là người Snamuh chỉ có thể hạnh phúc khi họ biết được những bí mật của yêu tinh).

Cha của Farquhar bị Harriet dày vò đến mức phải tìm ra một loại thuốc ma thuật giúp lấy đi mọi cảm xúc của ông. Nhưng phép thuật đó lại không phải là sự sáng tạo. Nó thậm chí còn lấy đi sự sáng tạo của ông ấy. Cha của Farquhar như một "người chết biết đi" vậy. Sau một thời gian, ông ấy thậm chí còn chẳng thèm về nhà nữa. Trái tim Snamuh của Farquhar đã tan nát. Bạn thấy đấy, mỗi Snamuh đều cần tình yêu của cả cha và mẹ để giúp cho phần yêu tinh bên trong họ nói được ra những bí mật về cuộc sống.

Farquhar hoảng loạn trước sự bỏ rơi của cha. Và vì cha không thể giúp mẹ nữa nên cái bóng đèn neon của bà nhấp nháy mạnh hơn, kéo theo việc Farquhar càng bị la mắng và dè bỉu nhiều hơn. Đến sinh nhật thứ 12 của mình, chàng đã quên mất mình là một yêu tinh. Vài năm sau, chàng biết đến loại thuốc ma thuật mà cha đã dùng để giết chết giọng nói của Harriet. Năm 14 tuổi, chàng bắt đầu sử dụng nó thường xuyên hơn, và chàng đã phải nhập viện Snamuh khi mới 30 tuổi. Khi ở trong bệnh viện này, chàng nghe thấy một giọng nói bên trong thúc giục mình thức dậy. Giọng nói thức tỉnh ấy chính là của tâm hồn yêu tinh trong chàng. *Bạn thấy không, dù mọi chuyện có tồi tệ đến đâu thì giọng nói thần tiên sẽ luôn kêu gọi một Snamuh tôn vinh sự tồn tại của mình.* Joni không bao giờ bỏ cuộc; chàng không ngừng cố gắng để cứu Farquhar. Nếu bạn là người Snamuh và bạn đang đọc nó, xin hãy nhớ điều này: Bạn có một tâm hồn yêu tinh luôn cố gắng gọi bạn quay lại với bản thể thực sự của mình.

Khi Farquhar nằm trong bệnh viện, cuối cùng chàng cũng đã nghe thấy giọng nói của Joni. Điều đó đã tạo nên sự khác biệt. Và đó là khởi đầu của một câu chuyện khác, tốt đẹp hơn…

PHẦN HAI

HỒI SINH "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" TỔN THƯƠNG CỦA BẠN

Trong tưởng tượng và thần thoại, trở về nguồn cội là một sự kiện mang đầy kịch tính: có các ban nhạc biểu diễn, con bê được vỗ béo để giết mổ, một bữa tiệc thịnh soạn được chuẩn bị và người ta vui mừng vì kẻ ngông cuồng đã trở lại. Trên thực tế thì cuộc đày ải ấy thường sẽ dần kết thúc mà không có những sự kiện ngoại cảnh kịch tính nào đánh dấu cả. Mây mù trong không khí tan biến và thế giới hiện ra rõ nét, những mưu toan nhường chỗ cho thành quả đạt được; những âu lo chỉ còn lại là sự hài lòng. Chẳng có gì thay đổi nhưng đồng thời tất cả đều đổi thay.

– SAM KEEN

GIỚI THIỆU

Sam Keen tổng kết công việc bạn sắp phải làm. Khi bạn hoàn thành, ban nhạc sẽ biểu diễn và mời gọi bạn đến bữa tiệc. Tuy nhiên, nếu bạn hoàn thành tốt công việc của mình, bạn có thể đưa "đứa trẻ bên trong" cùng đến bữa tiệc đó để ăn uống và thưởng thức âm nhạc. Bạn sẽ thấy thanh thản và bình yên hơn.

Hồi sinh "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn là một trải nghiệm giống như thiền định vậy. Trẻ em là những thiền sư thiên bẩm; thế giới của trẻ hoàn toàn mới mẻ trong từng khoảnh khắc. Với những đứa trẻ lành lặn, sự kinh ngạc trước cuộc sống là điều đương nhiên bởi cuộc sống là một bí ẩn to lớn để ta trải nghiệm. Trở về nguồn cội là sự phục hồi của tự nhiên. Sự phục hồi đó chẳng có gì quá hoành tráng hay kịch tính cả, đơn giản nó là cách mà cuộc sống sẽ diễn ra thôi.

Hồi sinh "đứa trẻ bên trong" bạn nghĩa là quay lại các giai đoạn phát triển của bạn và hoàn thành những công việc còn dang dở lúc đó. Hãy tưởng tượng rằng bạn chuẩn bị gặp một đứa trẻ tuyệt vời vừa được sinh ra. Bạn có thể đóng vai trò như một người lớn thông thái, nâng đỡ đứa trẻ ấy bước vào thế giới này. Bạn có thể ở đó khi nó được sinh ra, khi tập bò, tập đi rồi học nói. Nó cũng sẽ cần sự trợ giúp *của bạ*n để tiếp thêm sức mạnh vượt qua được những nỗi đau và mất mát. Ron Kurtz gợi ý rằng bạn có thể trở thành một "người lạ kỳ diệu" đối với nó, kỳ diệu bởi vì bạn đã không *thực sự ở đó* vào lần đầu tiên "đứa trẻ bên trong" trải qua những giai đoạn này. Tôi nắm trong tay nhiều phép thuật nên tôi đã hồi sinh đứa trẻ đầy tổn thương bên trong mình ở vai trò của một thuật sĩ già nhân từ và thông thái. Bạn có thể là bất cứ ai mà bạn muốn, miễn rằng bạn luôn sống với tình yêu thương và không bao giờ phải hổ thẹn.

Mỗi giai đoạn đó đều đòi hỏi những cách thức nuôi dưỡng rất đặc biệt. Khi hiểu nhu cầu của mình ở mỗi giai đoạn, bạn có

thể học được cách áp dụng hình thức nuôi dưỡng phù hợp cho từng giai đoạn. Sau này, khi bạn học cách bảo vệ "đứa trẻ bên trong" mình, bạn có thể tìm được những người nuôi dưỡng, những người sẽ cung cấp những gì cần thiết cho bạn lúc đó và những gì "đứa trẻ bên trong" bạn hiện tại cần để phát triển.

Bước đầu tiên quan trọng nhất là giúp đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn giải tỏa những nhu cầu phát triển bị lệ thuộc chưa được đáp ứng của nó. Hầu hết những tổn hại mà tôi miêu tả trong phần đầu của cuốn sách này là do những nhu cầu chưa được đáp ứng. Những cảm xúc cần được bày tỏ nhưng chưa bao giờ được phép thể hiện.

Đáp ứng những nhu cầu này vào thời điểm và theo trình tự thích hợp là một việc hiển nhiên. Nếu thiếu điều đó, bạn sẽ trở thành một người lớn mang trong mình "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương đang cố gắng để thỏa mãn những nhu cầu như vậy. Và đứa trẻ đó đã cố gắng để những nhu cầu ấy được đáp ứng khi còn nhỏ bằng cách duy nhất mà nó biết. Điều này chẳng khác nào việc để một đứa trẻ chưa trưởng thành, thiếu thốn tình cảm định hướng cuộc sống của bạn cả. Để hiểu tác động của việc này, hãy xem xét thói quen hằng ngày của bạn và hình dung cuộc sống của bạn sẽ như thế nào với đứa trẻ lên 3 đó. Kịch bản này có thể giúp bạn thấy được đứa trẻ bị tổn thương bên trong đã khiến cuộc sống của bạn trở nên phức tạp như thế nào.

Thời thơ ấu bao gồm bốn giai đoạn phát triển chính. Để trình bày về các giai đoạn này, tôi chủ yếu dựa vào bản đồ phát triển tâm lý xã hội được viết trong cuốn sách kinh điển *Childhood and Society* (tạm dịch: Tuổi thơ và xã hội) của Erik Erikson. Tôi cũng bổ sung thêm một số mảnh ghép từ Jean Piaget, Pam Levin, Barry và Janae Weinhold. Theo Erikson, mỗi giai đoạn phát triển là kết quả của một cuộc khủng hoảng giữa các cá nhân với bố mẹ là chủ yếu, nhưng đôi khi cũng là với bạn bè và thầy cô giáo. Khủng hoảng không phải là một sự kiện bi

thảm mà là thời điểm dễ bị tổn thương và nguy cơ xảy ra cao hơn. Việc giải quyết từng giai đoạn lại tạo ra một cuộc khủng hoảng mới. Erikson tin rằng kết quả của mỗi cuộc khủng hoảng là sức mạnh nội tại mà ông đặt tên là sức mạnh bản ngã. Ông khẳng định bốn sức mạnh bản ngã cơ bản là những yếu tố thiết yếu của một tuổi thơ lành mạnh, đó là hy vọng, ý chí, mục đích và năng lực. Hy vọng là sản phẩm của việc đứa trẻ sơ sinh cảm thấy *tin tưởng* thay vì *không tin tưởng* những người chăm sóc mình. Ý chí là kết quả khi trẻ đạt được cảm giác *tự chủ* hơn là *xấu hổ* và *hoài nghi* trong quá trình đấu tranh để hình thành và tự chủ về mặt tâm lý. Mục đích được tích lũy khi ý thức về *khả năng sáng tạo* của trẻ mẫu giáo mạnh mẽ hơn cảm giác *tội lỗi*. Và năng lực có được khi trẻ ở độ tuổi đi học có khả năng phát triển nhận thức về sự quyết *tâm hơn* là *sự tự ti*.

Theo nhà trị liệu Pam Levin, khi những sức mạnh bản ngã này xuất hiện, chúng ta sẽ có bốn năng lực cơ bản là năng lực hiện hữu, năng lực hoạt động, năng lực cá tính và năng lực sinh tồn cơ bản.

Tất cả những sức mạnh bản ngã và năng lực mà bạn cần có để phát triển trong thời thơ ấu đều cần phải được củng cố trong những giai đoạn sau của cuộc đời. Pam Levin cho rằng cứ sau mười ba năm, những nhu cầu cơ bản của tuổi thơ sẽ lặp lại. Tôi không biết bất kỳ dữ liệu thực nghiệm nào chứng minh cho lý thuyết chu kỳ mười ba năm đó cả, nhưng tôi vẫn muốn áp dụng nó như một kim chỉ nam.

Ở tuổi 13, tuổi dậy thì sẽ đánh thức tia lửa cuộc sống theo một cách mới. Một cấu trúc tinh thần mới mở ra cùng với những thay đổi sinh học của quá trình trưởng thành về giới tính. Chúng ta bắt đầu hình thành cá tính riêng của mình và rời khỏi nguồn cội. Điều này buộc chúng ta phải thử thách và kiểm tra quan điểm của bố mẹ về mình. Chúng ta cũng bắt đầu quyết định *nghĩ* xem mình là ai. Để là chính mình, chúng ta phải từ từ

rời xa cha mẹ. Chúng ta cần tất cả sức mạnh bản ngã đã phát triển của mình để làm được điều này. Chúng ta cần dựa vào niềm tin đã có từ khi còn là đứa trẻ sơ sinh, niềm tin rằng thế giới đủ an toàn, để hiện thực hóa tiềm năng của bản thân. Ngoài ra, chúng ta phải đủ tự chủ để tin tưởng vào *bản thân* khi ra ngoài và rời khỏi ngôi nhà an toàn của cha mẹ. Sự thành công của việc này phụ thuộc vào việc chúng ta đã xuất sắc vượt qua giai đoạn phụ thuộc đầu tiên của mình trong những năm chập chững biết đi như thế nào, và việc chúng ta đã thiết lập một cá tính ban đầu tốt đẹp trong giai đoạn mầm non, vốn đòi hỏi sự độc lập mạnh mẽ ra sao. Nếu hoàn thành tốt các nhiệm vụ phát triển đó, chúng ta sẽ có khả năng để bắt đầu quá trình chuyển đổi mới mẻ ở tuổi dậy thì dễ dàng hơn.

Nếu được học tốt ở trường, chúng ta có thể sử dụng các kỹ năng xã hội của mình để kết bạn. Chúng ta còn có thể dựa vào những kỹ năng sinh tồn học được tại đây để trở nên năng động hơn. Những sức mạnh bản ngã ở lứa tuổi học đường này sẽ giúp chúng ta có cá tính khi trưởng thành, và chúng phụ thuộc vào tình yêu thương lẫn nhau.

Ở độ tuổi từ 25 đến 29, chúng ta bước vào một chu kỳ mới. Đến tuổi 26, nhiều người kết hôn và tạo dựng một gia đình của riêng mình. Một lần nữa, chúng ta cần dựa trên sự tin cậy, tự chủ, chủ động, hợp tác để xây dựng một tình yêu thương tốt đẹp và thân mật. Mỗi giai đoạn của tuổi thơ sẽ lặp lại chu kỳ trong hành trình tìm kiếm mối quan hệ thân thiết của chúng ta.

Chúng ta sẽ chuyển từ kiểu phụ thuộc không giới hạn (trong giai đoạn yêu đương) sang kiểu chống đối nhau (giai đoạn tranh giành quyền uy khi thể hiện sự khác biệt của mình), rồi trở nên độc lập (giai đoạn tự hiện thực hóa bản thân) và sau đó là phụ thuộc lẫn nhau (giai đoạn hợp tác và chung lưng đấu cật). Những giai đoạn này phản ánh thời thơ ấu của chúng ta. Do đó, phần lớn mối quan hệ của chúng ta thành công hay thất bại phụ

thuộc vào cách chúng ta vượt qua các giai đoạn của thời thơ ấu ra sao.

Khi 39 tuổi, chúng ta bước sang chu kỳ của tuổi trung niên, một giai đoạn rất kịch tính trong cuộc đời. Ai đó đã đặt ra cụm từ "sự điên rồ của tuổi trung niên" để diễn tả sự kịch tính và khó khăn của quá trình chuyển biến này. Nếu "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương thì giai đoạn này có thể sẽ là một thảm họa.

Đến tuổi trung niên, vòng cung của cuộc đời sẽ từ từ trải phẳng ra. Chủ nghĩa lý tưởng của tuổi trẻ bị kìm hãm lại bởi sự phản bội, vỡ mộng và cái chết của người thân. Như W. H. Auden đã nói:

Trong khi đó, chúng ta có các hóa đơn cần phải thanh toán, máy móc cần được sữa chữa, những động từ bất quy tắc để học, hiện tại để bù đắp cho những điều vô nghĩa đã qua.

Cuộc sống tự nó trở thành một động từ bất quy tắc. Sam Keen nói: "Chúng ta chuyển từ việc ảo tưởng về sự chắc chắn sang việc chắc chắn về sự ảo tưởng". Từ sự vỡ mộng này, chúng ta phải quyết định hy vọng và tin tưởng rằng, tất cả những điều đó đều có ý nghĩa. Nếu chúng ta chọn tin tưởng, chúng ta sẽ phải sử dụng sức mạnh ý chí của mình để đưa ra quyết định mới về mọi khía cạnh của cuộc sống, từ công việc, các mối quan hệ đến tâm hồn của chúng ta. Chúng ta phải trưởng thành và tự đứng trên đôi chân của mình. Dù ý thức về sự tự chủ và chủ động như thế nào đi chăng nữa thì chúng ta cũng sẽ được thử thách để tạo ra một nhận thức mới về mục đích. Và có thể chúng ta cần phát triển các kỹ năng mới để hỗ trợ mục đích mới của mình.

Chu kỳ tiếp theo của tuổi trưởng thành là thời gian để chúng ta đào sâu hy vọng và củng cố những cam kết mới của mình. Đây thường là khoảng thời gian yên bình cũng như có hiệu quả

cao. Hy vọng rằng chúng ta có được đứa trẻ tuyệt vời bên trong mình bởi chúng ta sẽ cần nó tự do và có khả năng phục hồi.

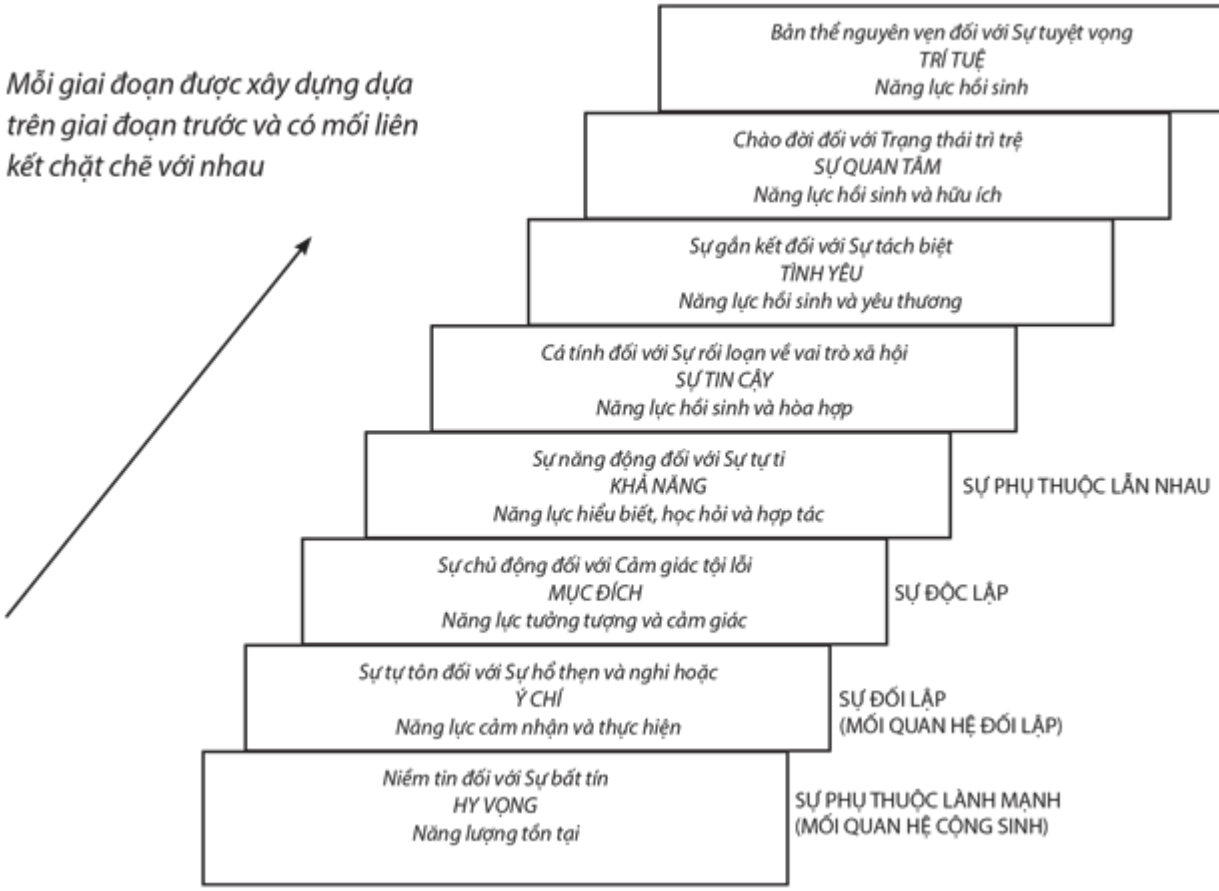
Sự bắt đầu của tuổi già đòi hỏi việc sắp xếp lại và đối diện với tuổi tác cũng như việc nghỉ hưu. Tuổi già cần được coi là tuổi thơ thứ hai! Chúng ta cần một niềm hy vọng như trẻ thơ rằng có những điều mới mẻ hơn thế ở phía trước, hay lòng tin tưởng rằng một điều gì đó vĩ đại hơn bản thân sẽ giúp chúng ta nhìn ra được một bức tranh rộng lớn hơn. Chúng ta sẽ cần sử dụng tất cả sức mạnh bản ngã tích lũy được của mình để có được cái nhìn tổng quan hơn là chú ý đến chi tiết. Khi có được tầm nhìn đó là chúng ta có được trí tuệ.

Mỗi giai đoạn sẽ được xây dựng dựa trên giai đoạn trước cho nên *tuổi thơ chính là nền móng hình thành nên tất cả.*

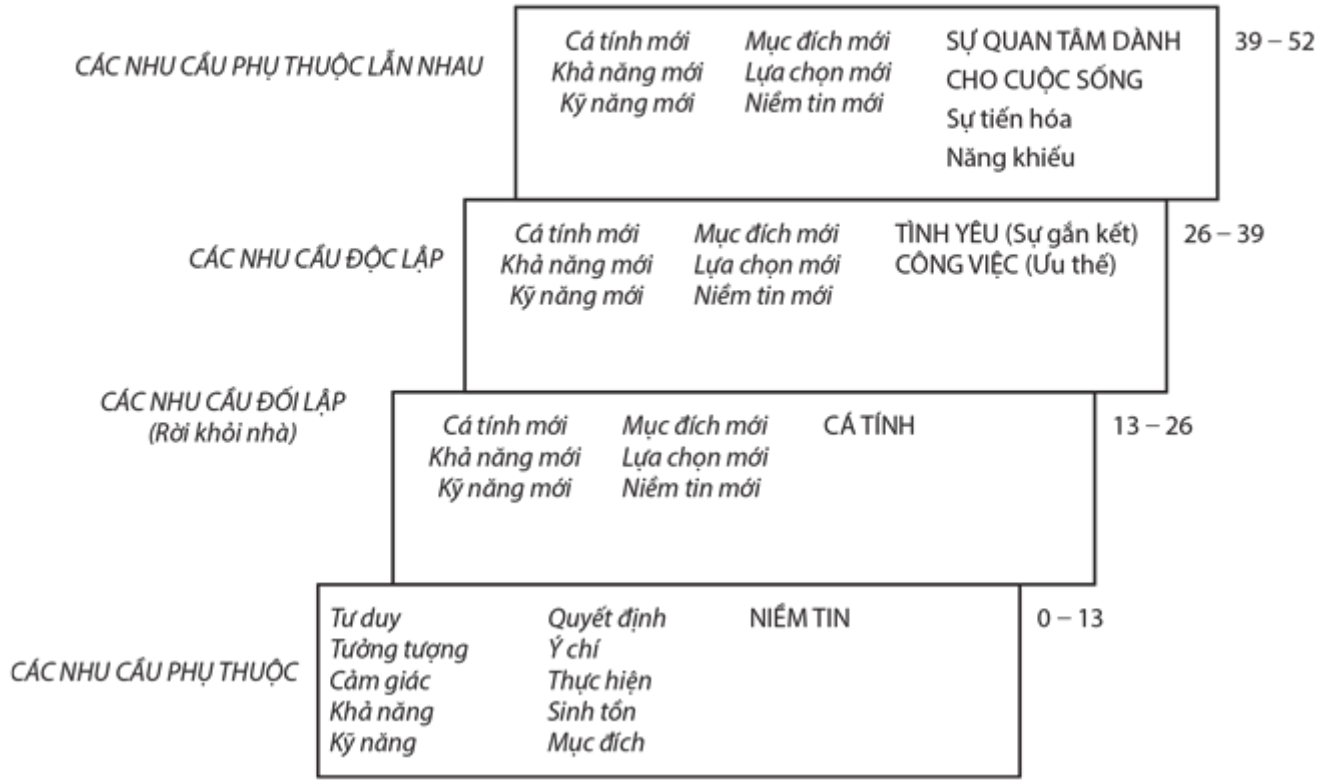
Sai lầm nhỏ ban đầu sẽ tạo ra sai lầm lớn cuối cùng. Chúng ta không thể lên tiếng về giai đoạn khởi đầu của cuộc đời mình; chúng ta hoàn toàn phụ thuộc vào những người chăm sóc để tồn tại. Nhu cầu của chúng ta mang *tính phụ thuộc*, nghĩa là, chỉ những người chăm sóc chúng ta mới có thể đáp ứng được những nhu cầu đó.

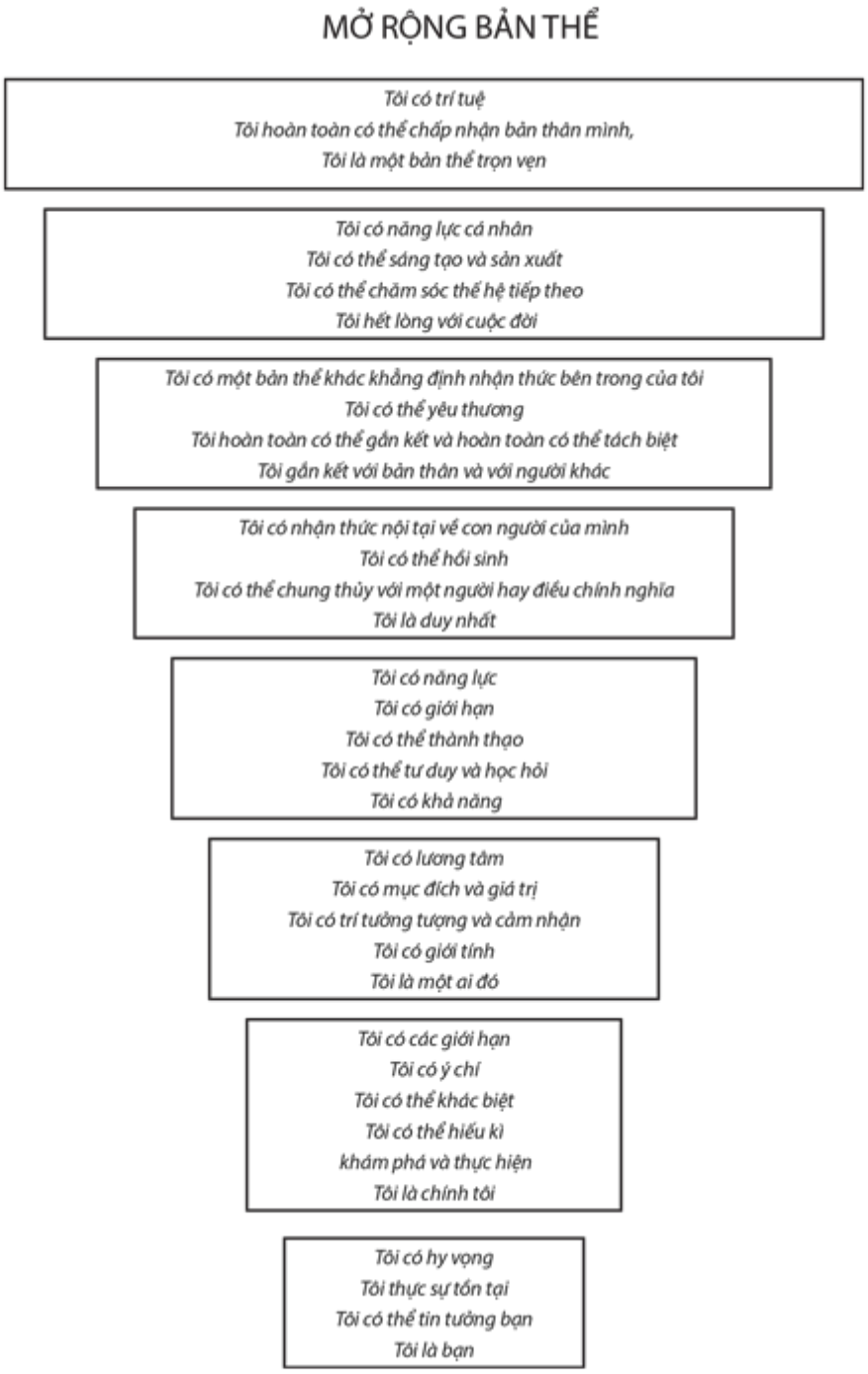
Các biểu đồ dưới đây cho thấy các giai đoạn phát triển khác nhau của con người với quá trình chuyển đổi và lặp lại. Biểu đồ đầu tiên phác thảo những sức mạnh bản ngã và năng lực khác nhau mà chúng ta cần để phát triển ở mỗi giai đoạn trưởng thành cá nhân. Biểu đồ thứ hai cung cấp cho bạn cái nhìn tổng quan về chu kỳ mười ba năm. Biểu đồ thứ ba vẽ ra cho bạn bức tranh về cách bản thể của bạn trưởng thành và phát triển trong vòng đời.

Mỗi giai đoạn được xây dựng dựa trên giai đoạn trước và có mối liên kết chặt chẽ với nhau



CHU KỲ HỒI SINH





Ngoài việc lặp lại một cách tự nhiên thì các nhiệm vụ phát triển của thời thơ ấu trong các giai đoạn sau của cuộc đời cũng lặp lại theo nhiều phương thức khác nữa. Việc nuôi dạy con cái sẽ kích hoạt những vấn đề phát triển trong giai đoạn đầu đời của chúng ta. Ở mỗi giai đoạn phát triển của con cái, các vấn đề

chưa được giải quyết của chính chúng ta và các nhu cầu thời thơ ấu chưa được đáp ứng sẽ xuất hiện, tác động có hại tới việc nuôi dạy con cái. Đây là lý do tại sao những người lớn nhưng "đứa trẻ bên trong" chưa được chữa lành từ các gia đình bất hạnh rất khó trở thành những người cha người mẹ thực sự có năng lực nuôi dạy con. Xung đột giữa cha mẹ và con cái thường lên đến đỉnh điểm khi trẻ ở tuổi vị thành niên, bởi đây là thời điểm khó khăn trong cuộc đời. Ngoài ra, lúc trẻ ở tuổi vị thành niên thì các bậc cha mẹ đang trong giai đoạn "tuổi trung niên điên rồ". Rõ ràng đây không phải là một bức tranh đẹp.

Các giai đoạn phát triển của thời thơ ấu cũng có thể được kích hoạt bất cứ khi nào chúng ta gặp khó khăn hoặc tổn thương khi trưởng thành. Cái chết của cha mẹ chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tuổi thơ của chúng ta. Cái chết của một người bạn hoặc một người thân yêu khác thường đẩy chúng ta trở lại nhu cầu hiện hữu của mình. Như Tennyson đã nói, khi đối diện với cái chết, chúng ta là "đứa trẻ khóc trong đêm... và không có ngôn ngữ nào ngoài tiếng khóc".

Bất kỳ tình huống mới mẻ nào cũng có thể kích hoạt những nhu cầu sơ khai của chúng ta: một công việc mới, một ngôi nhà mới, một cuộc hôn nhân, một đứa con. Cách chúng ta tiếp nhận những khởi đầu mới phụ thuộc vào việc chúng ta đã xử lý tốt như thế nào trong giai đoạn đầu của cuộc đời mình.

Tóm lại, giai đoạn thơ ấu đóng vai trò nền tảng cho cuộc sống trưởng thành của chúng ta. Những ai trưởng thành từ các gia đình bất hạnh sẽ thiếu mất nền tảng này. Trong phần Một, bạn đã thấy những thiếu hụt về sự phát triển trí tuệ có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng đến tính mạng như thế nào. Nếu bạn muốn thay đổi những khuôn mẫu gây hại này, bạn phải hồi sinh tuổi thơ của chính mình.

Hồi sinh tuổi thơ là một công việc rất đau đớn bởi vì chúng ta sẽ phải trải nghiệm những tổn thương trong lòng. Nhưng

cũng thật mừng là chúng ta *có thể* làm được điều này. Chúng ta đã và đang chịu đựng những nỗi đau đó một cách chính đáng bằng cách né tránh chúng thông qua chứng rối loạn thần kinh. Jung đã nói rất hay: "Tất cả các tế bào thần kinh của chúng ta đều dùng để thay thế cho những đau khổ chính đáng". Phương pháp chữa lành nỗi đau hay phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy, đòi hỏi chúng ta phải trải nghiệm lại những gì chúng ta đã không thể trải qua khi mất cha mẹ, vào thời thơ ấu và hơn hết là nhận thức của chính mình về bản thể tôi. Vết thương tinh thần *có thể* được chữa lành nhưng phải được thực hiện bằng trải nghiệm sự tổn thương. Thế nên đó là một công việc rất đau đớn.

Trong các chương tiếp theo, tôi sẽ miêu tả các thành phần của việc chữa lành nỗi đau nguyên thủy và các kiểu hỗ trợ mà bạn cần có cho bốn giai đoạn phát triển chính của thời thơ ấu. Tôi sẽ gợi ý một số bài tập cho mỗi giai đoạn. Nếu hiện tại bạn đang tham gia trị liệu, vui lòng xin sự chấp thuận của bác sĩ trị liệu trước khi bắt đầu chương trình này. Bạn *có thể* làm điều đó một mình, sử dụng bản thể người lớn của bạn như một thuật sĩ lão làng, thông thái và nhẹ nhàng, nhưng bạn vẫn cần sự chấp thuận của bác sĩ đang trị liệu cho bạn.

Ngoài ra còn có các bài tập thiền cho từng giai đoạn phát triển. Trong những bài thiền này, *bản thể người lớn* của bạn sẽ chăm sóc đứa trẻ đầy tổn thương bên trong bạn. Đây là điều tốt nhất tôi có thể cung cấp cho bạn dưới dạng sách. Bạn có thể thực hiện các bài tập một mình nhưng sẽ tốt hơn nếu thực hiện chúng với một người bạn có khả năng chăm sóc và trợ giúp. Nếu bạn thực hiện cùng một nhóm hỗ trợ thì sẽ là phương pháp tối ưu.

Các bài tập này không nhằm thay thế bất kỳ liệu pháp hay nhóm trị liệu nào mà có thể bạn đang tham gia, cho dù đó là nhóm trị liệu 12-bước. Thực tế chúng còn giúp tăng hiệu quả

của các liệu pháp và chương trình trị liệu đó. Nếu bạn là một nạn nhân trưởng thành của lạm dụng tình dục hoặc bị hành hạ nặng nề về mặt tinh thần, hoặc nếu bạn đã được chẩn đoán là mắc bệnh tâm thần hoặc có tiền sử bệnh tâm thần trong gia đình thì sự trợ giúp của chuyên gia là rất cần thiết đối với bạn. Khi trải nghiệm những bài tập này, nếu bạn bắt đầu trải qua những cảm xúc kỳ lạ hoặc choáng ngợp, *hãy dừng lại ngay lập tức*. Hãy nhờ sự trợ giúp của một cố vấn có chuyên môn trước khi bạn tiếp tục.

Mặc dù phương pháp này có thể có tác động rất lớn và hiệu quả cao trong việc chữa bệnh đối với nhiều người nhưng nó không được coi là một loại "thần dược" nào hết.

Một lưu ý khác: *Nếu hiện tại bạn đang trong tình trạng nghiện ngập, bạn sẽ mất kiểm soát và mất kết nối với cảm xúc thật của mình*. Bạn phải điều chỉnh hành vi đó thì phương pháp này mới hữu ích với bạn. Nhóm trị liệu 12-bước đã được chứng minh là hiệu quả nhất trong việc cai nghiện. Hãy tham gia một lớp ngay hôm nay, đó là chương trình nổi tiếng nhất trong lĩnh vực này. Phương pháp mà tôi đang trình bày ở đây đòi hỏi bạn phải có ít nhất một năm tỉnh táo. Trong những ngày đầu phục hồi sau cơn nghiện, đặc biệt là chứng nghiện ăn uống, cảm xúc của bạn vẫn còn nguyên vẹn và vô định, chúng giống như dung nham nóng bên trong một ngọn núi lửa vậy. Nếu bạn tham gia trải nghiệm thời thơ ấu đầy đau khổ, bạn có nguy cơ bị hoảng loạn. "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương vô hạn và vô độ của bạn là cốt lõi của sự nghiện ngập. Nói cách khác, bạn sử dụng rượu, ma túy, tình dục, làm việc, cờ bạc, v.v. để né tránh sự tổn thương của mình. Bước thứ Mười hai trong chương trình 12-bước nói về "sự thức tỉnh tinh thần" là kết quả của các bước trước đó. Điều này cho thấy rõ nghiện ngập là một trạng thái hủy hoại tinh thần.

Việc để bạn đi sâu tìm hiểu ngay những lý do cốt lõi khiến bạn nghiện ngập đồng nghĩa với việc khiến bạn có nguy cơ quay

trở lại tình trạng nghiện ngập trầm trọng.

Sau khi đề cập tất cả những điều này, tôi muốn nhắc lại những gì tôi đã nói trong phần mở đầu. Bạn phải thực sự *thực hiện* các bài tập trong sách nếu muốn hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ nội tâm của mình.

Lưu ý cuối cùng: Một cách mà người lớn nhưng bên trong trẻ con dùng để né tránh những đau khổ thực thụ là giữ ở trong đầu. Điều này thể hiện qua việc ám ảnh về mọi thứ, phân tích, thảo luận, đọc và dành nhiều năng lượng để cố gắng làm rõ mọi vấn đề. Có câu chuyện về một căn phòng có hai cửa. Mỗi cánh cửa có một bảng hiệu trên đó. Một cửa có gắn bảng Thiên đường còn cửa kia gắn bảng Lớp học trên Thiên đường. Tất cả những người lớn nhưng bên trong trẻ con lệ thuộc đang xếp hàng trước cửa có ghi Lớp học trên Thiên đường!

Những người lớn nhưng bên trong trẻ con có nhu cầu rất cao trong việc tìm hiểu mọi thứ bởi vì bản thân cha mẹ họ cũng là những người lớn nhưng bên trong trẻ con bất ổn định. Đôi khi họ là những người trưởng thành; đôi khi họ lại là những đứa trẻ bị tổn thương và ích kỷ. Có lúc họ dạy dỗ bạn khi họ trong cơn nghiện, có lúc lại không. Việc đó dẫn đến sự nhầm *lẫn* và không thể đoán trước. Có người từng nói rằng lớn lên trong một gia đình bất hạnh giống như "xem phim giữa chừng và không bao giờ hiểu được cốt truyện". Người khác lại miêu tả nó giống như "lớn lên trong một trại tập trung" vậy. Việc không thể đoán trước này khiến bạn phải liên tục tìm hiểu mọi thứ, và bạn sẽ vẫn tiếp tục cố gắng tìm kiếm cho đến khi có thể chữa lành được quá khứ của mình.

Giữ mọi thứ trong đầu cũng là một cách con người bảo vệ bản ngã. Vì ám ảnh về mọi thứ nên người ta không phải *cảm nhận* nữa. Cảm nhận là việc động chạm vào chiếc bể chứa những cảm xúc đóng băng bị kìm hãm bởi sự xấu hổ độc hại trong "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của chúng ta.

Thế nên tôi xin nhắc lại rằng bạn phải thực sự thực hiện phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy, nếu bạn muốn chữa lành đứa trẻ bị tổn thương trong bạn. Cách duy nhất để thoát ra là đi xuyên qua nó. “Không đau thương, sẽ chẳng có trái ngọt” như câu nói trong chương trình 12-bước.

Tôi tin rằng việc hồi sinh sau thời thơ ấu bị bỏ rơi, thờ ơ và lạm dụng là một quá trình chứ không phải là một sự kiện. Đọc cuốn sách này và thực hiện các bài tập sẽ không làm cho mọi vấn đề của bạn biến mất trong một sớm một chiều, nhưng tôi đảm bảo rằng bạn sẽ khám phá ra một con người nhỏ bé thú vị bên trong bản thân bạn. Bạn sẽ có thể lắng nghe sự tức giận và nỗi buồn của đứa trẻ đó, rồi cùng với nó tận hưởng cuộc sống một cách vui vẻ, sáng tạo và hân hoan hơn.

Chương 3

PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH NỖI ĐAU NGUYÊN THỦY

Chứng rối loạn thần kinh luôn thay thế cho những nỗi đau chính đáng.

– C. G. JUNG

Vấn đề không thể được giải quyết bằng lời nói mà chỉ bằng trải nghiệm hàn gắn hay trải nghiệm hồi tưởng lại nỗi sợ hãi (buồn bã, tức giận) nguyên thủy.

– ALICE MILLER

Tôi tin rằng nếu lý thuyết phía sau phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy được thấu hiểu rõ ràng hơn, thì một cuộc cách mạng trong việc điều trị chứng rối loạn thần kinh nói chung và các hành vi gây rối loạn cưỡng chế hay nghiện ngập nói riêng sẽ được tạo ra. Vì vậy, những bệnh nhân mong mỏi được thực hiện phương pháp trị liệu cảm xúc thường bị buộc phải sử dụng thuốc an thần. Tại trung tâm điều trị Life Plus của mình ở LosAngeles, chúng tôi đã gặp phải những trở ngại từ một số chuyên gia sức khỏe tâm thần, những người không thể hiểu tại sao chúng tôi không muốn cấp thuốc cho bệnh nhân. Chúng tôi tin rằng cách duy nhất để chữa trị chứng rối loạn cưỡng chế hay nghiện ngập là phương pháp chữa lành cảm xúc.

Chúng tôi tập trung vào việc điều trị tình trạng lệ thuộc thái quá bắt nguồn từ sự hổ thẹn độc hại, cảm giác mình yếu kém và khiếm khuyết trong nội tâm của con người. Trong quá trình nội tâm hóa, cảm giác hổ thẹn, lẽ ra là một tín hiệu lành mạnh về những giới hạn, lại trở thành một trạng thái gây hoảng loạn và biến thành cá tính của bạn. Một khi mang cảm giác hổ thẹn độc

hại, con người ta sẽ mất kết nối với con người thật của mình. Hệ quả của nó là sự đau khổ kéo dài do đánh mất bản thân. Mô tả lâm sàng của tình trạng này là rối loạn nhịp tim hoặc trầm cảm mãn tính mức độ thấp. Trong cuốn *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You* (tạm dịch: Cùng Bradshaw xóa bỏ cảm giác xấu hổ đang trói buộc bạn), tôi đã chỉ ra cách mà sự hổ thẹn độc hại làm chủ cảm xúc của chúng ta. Nó trói buộc mọi cảm giác trong nỗi hổ thẹn ấy để bất cứ khi nào tức giận, đau khổ, sợ hãi, hoặc thậm chí vui sướng, chúng ta cũng đều cảm thấy xấu hổ. Nó cũng tác động tương tự đến nhu cầu và động lực của chúng ta trong cuộc sống. Cha mẹ trong các gia đình rối loạn chức năng chính là những người lớn mang tính cách trẻ con; đứa trẻ đầy vết thương bên trong họ đang thiếu thốn. Bất cứ khi nào đứa trẻ đó cảm thấy thiếu thốn và có những hành động bộc phát tự nhiên thì bản thể cha mẹ người lớn sẽ tức giận và xấu hổ với chúng. Hậu quả là mỗi lúc cảm thấy thiếu thốn điều gì đó, "đứa trẻ bên trong" ấy đều cảm thấy xấu hổ. Phần lớn cuộc đời trưởng thành của mình, tôi luôn cảm thấy xấu hổ mỗi khi cần giúp đỡ. Và cuối cùng, bất kể trong hoàn cảnh thuận lợi như thế nào thì những người mang nỗi hổ thẹn thường trực sẽ cảm thấy xấu hổ khi quan hệ tình dục.

Một khi cảm xúc bị trói buộc trong sự xấu hổ, con người ta sẽ bị tê liệt. Sự tê liệt này là điều kiện tiên quyết dẫn đến tất cả các kiểu nghiện ngập, bởi cơn nghiện là điều duy nhất mà người đó có thể cảm nhận được. Ví dụ, một người đàn ông bị trầm cảm kinh niên trở thành một giám đốc điều hành xuất sắc nhờ chứng nghiện công việc của mình chỉ có thể có cảm giác khi đang làm việc. Một người nghiện rượu hoặc ma túy cảm thấy hưng phấn với các loại thuốc thay đổi tâm trạng. Một người nghiện đồ ăn sẽ có cảm giác đầy đủ và khỏe mạnh khi no bụng. Mỗi cơn nghiện cho phép người đó cảm thấy tốt đẹp hoặc né tránh được những nỗi đau. Trạng thái nghiện ngập làm thay đổi sự tổn thương và đau đớn của "đứa trẻ bên trong". Vết thương

tinh thần do sự xấu hổ độc hại gây ra sẽ làm mất kết nối với bản thể thật của mỗi người. Người ta sẽ trở nên mờ nhạt một cách thê thảm trong *chính con mắt của mình*, trở thành đối tượng đáng khinh của chính mình.

Khi tin rằng không thể sống bằng con người thật của mình, một người không thể hòa làm một với chính mình nữa. Ảo giác do cơn nghiện làm thay đổi cảm giác, khiến anh ta hạnh phúc, hòa làm một với bản thân. Bất cứ khi nào nhận thức được cảm xúc thật của mình, anh ta lại cảm thấy hổ thẹn. Vì vậy, để tránh nỗi đau đó, anh ta phải sống trong tình trạng bị tê liệt cảm xúc.

Chúng ta sử dụng các biện pháp bảo vệ bản ngã khác nhau để làm tê liệt nỗi đau khi không thể chịu đựng nổi hiện thực cuộc sống. Một số cách bảo vệ phổ biến nhất là: phủ nhận ("nó không thực sự xảy ra"), cưỡng chế ("nó không bao giờ xảy ra đâu"), thoái lui ("tôi không nhớ chuyện gì đã xảy ra cả"), chuyển hướng ("nó xảy ra với bạn, không phải với tôi"), hoán đổi ("tôi ăn uống hoặc quan hệ tình dục khi tôi cảm thấy nó đang diễn ra") và giảm thiểu ("nó đã xảy ra nhưng không phải vấn đề gì lớn cả").

Về cơ bản, việc bảo vệ bản ngã của chúng ta là cách để đánh lạc hướng chúng ta khỏi nỗi đau mà chúng ta đang cảm thấy.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA CẢM XÚC

Silvan Tomkins, một nhà tâm lý học nghiên cứu, đã có những đóng góp lớn lao vào sự hiểu biết của chúng ta về hành vi con người qua thảo luận tầm quan trọng của cảm xúc. Cảm xúc của chúng ta là dạng trải nghiệm *tức thời* và dạng năng lượng vật chất, thể hiện trong cơ thể trước khi chúng ta nhận thức được. Vì thế, khi trải nghiệm cảm xúc là chúng ta đang tiếp xúc trực tiếp với thực thể vật chất của mình.

Tomkins phân biệt chín loại cảm xúc *thiên bẩm* được thể hiện qua nhiều biểu hiện trên khuôn mặt. Mỗi đứa trẻ đều được sinh ra với những biểu hiện được "lập trình sẵn" này trên cơ mặt của mình, và các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng mọi người ở khắp mọi nơi trên thế giới, trong mọi lĩnh vực, đều nhận dạng những cảm xúc này theo cùng một cách. Chúng là thông tin liên lạc cơ bản mà chúng ta cần để tồn tại về mặt sinh học.

Khi chúng ta phát triển, các cảm xúc hình thành những lược đồ cơ bản để suy nghĩ, hành động và đưa ra quyết định. Tomkins coi cảm xúc là động lực sinh học bẩm sinh của chúng ta. Chúng là "năng lượng để chúng ta hoạt động", giống như nhiên liệu sử dụng để lái xe vậy. Cảm xúc tăng cường và khuếch đại đời sống của chúng ta. Không có cảm xúc sẽ không có gì thực sự quan trọng cả; ngược lại thì bất cứ điều gì cũng đều trở nên quan trọng.

Theo lý thuyết của Tomkins, có sáu động lực chính là thích thú, vui vẻ, ngạc nhiên, lo lắng, sợ hãi và tức giận. Ông coi cảm giác xấu hổ như một cảm xúc phụ trợ mà con người trải nghiệm ở cấp độ sơ khai. Do được tạo ra bởi những tình thế đột ngột, bất ngờ nên nó ngăn chặn hoặc *giới hạn* những điều đang diễn ra.

Cảm giác ghê tởm là những phản ứng phòng thủ bẩm sinh. Khi chúng ta ngửi thấy mùi gì đó khó chịu, cảm giác ghê tởm sẽ khiến cho môi trên, mũi hếch lên và cổ thì rụt lại. Khi chúng ta nếm hoặc nuốt phải một chất gì đó ôi thiu, cảm giác ghê tởm sẽ khiến chúng ta phải nhổ hoặc nôn ra. Giống như các phản xạ khác, cảm giác ghê tởm phát triển để bảo vệ chúng ta khỏi các chất nguy hiểm nhưng chúng ta cũng sử dụng chúng để thể hiện sự ghét bỏ phi vật chất.

Nói một cách rất đơn giản, cảm xúc là những *năng lượng* cơ bản nhất của chúng ta. Chúng ta sử dụng chúng để bảo vệ các nhu cầu cơ bản của mình. Khi một nhu cầu của chúng ta đang bị đe dọa, năng lượng cảm xúc sẽ báo hiệu cho chúng ta biết.

Hầu hết chúng ta đều được phép cảm nhận niềm vui, sự thích thú hoặc ngạc nhiên và theo Tomkins đó là những cảm xúc tích cực. Ít nhất thì chúng ta biết được đây là những cảm xúc "tốt". Nhưng trên thực tế, khi nỗi sợ hãi, buồn chán và tức giận bị kìm nén thì khả năng cảm thấy hào hứng, thích thú và hiếu kỳ của chúng ta cũng ngừng lại. Và đó là những gì đã xảy ra với cha mẹ của chúng ta nên họ không thể cho phép chúng ta có những cảm xúc này. Trẻ em thấy hổ thẹn vì quá phấn khích, hiếu kỳ hay tò mò.

Mô hình trị liệu của Harvey Jackins, được gọi là "Hướng dẫn đánh giá lại", cũng tương tự như phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy. Jackins cho rằng khi cảm xúc đi cùng với trải nghiệm đau thương bị kìm nén thì tâm trí không thể đánh giá hoặc tích hợp trải nghiệm đó. Khi năng lượng cảm xúc ngăn cản việc chữa lành tổn thương, bản thân tâm trí sẽ giảm khả năng hoạt động. Theo năm tháng, tâm trí sẽ ngày càng suy giảm vì sự kìm hãm của năng lượng cảm xúc ngày càng lớn *mỗi khi một trải nghiệm tương tự xảy ra*. Như lúc trước tôi đã gọi hiện tượng này là sự quay trở lại tuổi tự phát. Nó giống như câu chuyện chú chó nổi tiếng của Pavlov, mỗi khi nghe thấy tiếng chuông là biết mình được ăn. Sau một thời gian, mỗi khi nghe thấy tiếng chuông là nó lại chảy nước miếng ngay cả khi không có chút thức ăn nào cả. Tương tự như vậy, chúng ta có thể cảm thấy buồn bã vô cùng khi nghe một bài hát mừng lễ Giáng sinh, bởi nó gợi lại ký ức về hình ảnh người cha say xỉn đã phá hỏng Giáng sinh trước kia.

"Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương chứa đầy năng lượng chưa được giải phóng do nỗi đau buồn từ tuổi thơ đầy đau đớn gây ra. Một trong những lý do khiến chúng ta buồn là để kết thúc những sự kiện bi thương trong quá khứ, để tạo ra năng lượng cho hiện tại. Khi chúng ta không được phép đau buồn, năng lượng sẽ bị đóng băng.

Một trong những quy tắc của các gia đình rối loạn chức năng là quy tắc *không cảm xúc*. Quy tắc này thậm chí ngăn cản "đứa trẻ bên trong" bạn không biết mình đang cảm thấy gì. Một quy tắc khác là quy tắc *không nói chuyện*, tức là cấm thể hiện cảm xúc. Trong một số trường hợp, điều đó đồng nghĩa với việc bạn chỉ có thể thể hiện một số cảm xúc *nhất định*. Các gia đình khác nhau sẽ có những khác biệt trong quy tắc không nói chuyện của mình.

Trong gia đình tôi, mọi cảm xúc đều bị cấm đoán ngoại trừ cảm giác tội lỗi. Thể hiện cảm xúc được cho là yếu đuối. Tôi thường xuyên bị nhắc nhở: "Đừng có xúc động như vậy". Gia đình tôi không khác gì hàng triệu gia đình phương Tây khác, thừa hưởng sản phẩm của ba trăm năm "chủ nghĩa duy lý". Chủ nghĩa duy lý nghĩa tin rằng lý trí là tối cao. Sống lý trí là yếu tố để làm người, còn sống tình cảm thì *dưới mức* con người. Kìm nén và che giấu cảm xúc đã là quy luật trong hầu hết các gia đình phương Tây.

Cảm xúc bị kìm nén

Vì cảm xúc là năng lượng nên chúng tha thiết được thể hiện. Trẻ em trong các gia đình bất hạnh thường không có đồng minh, không có ai để có thể bày tỏ cảm xúc của mình. Vì vậy, trẻ buộc phải thể hiện chúng theo cách duy nhất mà mình biết, "tái diễn lên người khác" hoặc "tái diễn lên chính mình". Sự kìm nén diễn ra càng sớm thì những cảm xúc bị kìm nén càng "dễ phá hoại". Tôi gọi những cảm xúc chưa được giải quyết và không được bộc lộ này "nỗi đau nguyên thuỷ". Phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy bao gồm việc trải nghiệm lại những tổn thương đầu đời này và thể hiện ra những cảm xúc bị kìm nén. Kết quả là chúng ta sẽ không còn phải tái diễn những cảm xúc đó lên người khác hoặc lên chính mình nữa.

Cho đến gần đây, có rất ít bằng chứng khoa học hỗ trợ cho phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy. Freud đã viết rất

nhiều về sự cưỡng chế, thoái lui và phủ nhận như những biện pháp chính để bảo vệ bản ngã. Ông đã dạy rằng, một khi được hình thành, những hệ thống phòng thủ này hoạt động một cách tự động và vô thức. Tuy nhiên, ông không thể giải thích chính xác *cách thức* hoạt động của các cơ chế ấy. Ví dụ, điều gì xảy ra trong não của chúng ta khi cảm xúc đau đớn bị ngăn chặn?

Các nhà trị liệu thể chất đã *mô tả* cơ chế phòng thủ này hoạt động theo một số cách. Ví dụ, cảm xúc có thể bị tê liệt bằng cách căng cơ, mọi người thường nghiến răng và căng hàm khi họ tức giận. Cảm xúc cũng có thể được kìm nén bằng cách nín thở, còn thở nông là một cách phổ biến để tránh cảm xúc đau đớn.

Người ta cũng kìm nén cảm xúc của mình bằng ảo ảnh. Ví dụ, tôi đã trải qua giai đoạn đầu của cuộc đời mình với nỗi sợ hãi gần như ám ảnh về sự tức giận. Tôi luôn tưởng tượng rằng việc bày tỏ sự tức giận là một trong những cách từ chối hoặc trừng phạt thảm khốc. Ảo ảnh này kích hoạt sự căng cơ và thở nông của cơ thể.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA NỖI ĐAU KHỔ VÀ NÃO BỘ

Ngày nay, chúng ta bắt đầu nhận thức được khả năng bảo vệ bản ngã trên cơ sở nghiên cứu về chức năng hóa học và sinh lý của não bộ. Việc buông bỏ sự bảo vệ bản ngã sẽ kết nối một người với những cảm xúc ban sơ của anh ta. Hàn gắn những nỗi đau nguyên thủy có tác dụng chữa bệnh tuyệt vời vì nó cho phép người ta cảm nhận những cảm xúc chưa được giải quyết trong quá khứ. Tại sao lại có tác dụng như vậy?

Nhà nghiên cứu não bộ Paul D. MacLean đã trình bày một mô hình não bộ giúp hiểu chấn thương có ảnh hưởng như thế nào tới chúng ta. MacLean mô tả não bộ bằng thuyết "ba não bộ". Chúng nằm bên trong não bộ của chúng ta và là sự kế thừa của quá trình tiến hóa. Não bò sát hay não phản xạ là lâu đời nhất, nguyên thủy nhất trong não bộ của chúng ta. Nó giúp

chúng ta duy trì sự an toàn và sinh tồn: có tính *lặp đi lặp lại*. Ví dụ, thằn lằn có một cuộc sống khá đơn giản. Công việc hằng ngày của nó bao gồm đi kiếm ăn mỗi sáng, hy vọng có thể đớp được một vài con ruồi, con muỗi mà không bị ăn thịt. Nếu nó tìm thấy một con đường an toàn qua bãi cỏ và đất đá, nó sẽ *lặp lại* hành trình này cho đến khi chết. Sự lặp lại này là để sinh tồn. Não phản xạ cũng duy trì các chức năng vật lý tự động của cơ thể chúng ta, chẳng hạn như hít thở. Tôi muốn nói với mọi người rằng bản năng của thằn lằn trong chúng ta sẽ thực sự xuất hiện, khi chúng ta bắt đầu kết hôn và xung đột với thói quen cả đời của người khác.

Tiếp theo là não của loài động vật có vú hay còn gọi là não *cảm xúc*. Về mặt phương pháp thì đây được gọi là hệ limbic (hệ viền). Khi động vật có vú máu nóng xuất hiện trong quá trình tiến hóa, năng lượng cảm xúc được sinh ra. Hệ limbic chứa đựng những cảm xúc như phấn khích, sung sướng, tức giận, sợ hãi, buồn bã, vui thích, xấu hổ, ghê tởm và chán ghét.

Hệ thống tinh vi nhất trong não bộ của chúng ta là tân vỏ não hay còn gọi là não *tư duy*. Nó tiến hóa cuối cùng, trong khoảng hơn hai triệu năm qua. Nó giúp con người chúng ta có khả năng suy luận, sử dụng ngôn ngữ, lập kế hoạch trước, giải quyết các vấn đề phức tạp, v.v...

Theo MacLean, ba não bộ này độc lập nhưng cũng hoạt động cùng nhau để duy trì trạng thái cân bằng của toàn não bộ, vốn được quyết định bởi nhu cầu phải giữ sự đau khổ ở mức tối thiểu.

Não bộ không gặp khó khăn gì trong việc giải quyết những nỗi buồn phiền của cuộc sống. Nó dùng việc thể hiện cảm xúc để duy trì sự cân bằng. Khi nỗi đau đạt đến một đỉnh điểm nhất định, chúng ta nổi cơn thịnh nộ vì giận dữ, khóc lóc vì đau khổ hoặc đổ mồ hôi và run rẩy vì sợ hãi. Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng nước mắt thực sự làm tan biến chất gây căng thẳng tích tụ

trong trạng thái buồn bã. Não bộ sẽ tự động được chuyển đến trạng thái cân bằng bằng cách bộc lộ cảm xúc, trừ khi chúng ta được dạy rằng phải ngăn chặn nó.

Trẻ em lớn lên trong các gia đình bất hòa được dạy để cưỡng chế việc biểu lộ cảm xúc theo ba cách: cách thứ nhất là không được người lớn tương tác hoặc làm gương, tức là trẻ bị bỏ mặc theo đúng nghĩa đen; cách thứ hai là không có bất cứ hình thức lành mạnh nào để gọi tên và thể hiện cảm xúc; và cách thứ ba là bị sỉ nhục hoặc bị trừng phạt nếu bộc lộ cảm xúc. Những đứa trẻ từ các gia đình kiểu này thường nghe thấy những câu như: "Tao sẽ cho mày biết thế nào là khóc lóc" hay "Đừng bao giờ cãi lại tao nếu không muốn nát đòn". Trẻ thường *thực sự* bị đánh đòn chỉ vì cảm thấy sợ hãi, tức giận hoặc buồn bã.

Nhưng khi cảm xúc bị cưỡng chế hoặc khi sự căng thẳng trở nên quá mức và trở thành chứng mãn tính, não bộ sẽ gặp khó khăn. Nó sẽ phải thực hiện các biện pháp đặc biệt bất thường để duy trì sự cân bằng, đó là bảo vệ bản ngã.

Vết hằn của những tổn thương đầu đời

Cảm xúc bị cưỡng chế càng sớm thì tổn thương sẽ càng nghiêm trọng. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy về cơ bản, quá trình trưởng thành của não bộ tuân theo trình tự tiến hóa của não bộ. Các nhà khoa học thần kinh đã chỉ ra rằng, não bộ phản xạ chiếm ưu thế trong các giai đoạn sau của thai kỳ và trong giai đoạn đầu sau khi sinh.

Hệ limbic bắt đầu hoạt động trong sáu tháng đầu đời. Nó cho phép sự kết nối quan trọng ban đầu diễn ra.

Tân vỏ não vẫn đang phát triển trong những năm đầu đời của chúng ta, và nó cần một môi trường thích hợp cũng như sự kích thích đúng đắn để có thể phát triển lành mạnh. Trong nghiên cứu của mình về sự phát triển nhận thức ở trẻ em, Piaget

đã không tìm thấy tư duy logic thực sự cho đến khi trẻ được khoảng 6 hoặc 7 tuổi. (Mặc dù một số phát hiện của Piaget bị nghi ngờ nhưng độ tuổi lên 7 dường như đánh dấu một bước ngoặt đáng kể).

Khi chúng ta suy ngẫm về thực tế rằng não phản xạ là có liên quan đến các vấn đề sinh tồn và bị chi phối bởi tính lặp lại thì quan điểm về *dấu ấn vĩnh viễn* thực sự thuyết phục. Nhà khoa học thần kinh Robert Isaacson đã khẳng định rằng những ký ức đau thương khó có thể bị xóa bỏ tận gốc rễ, bởi chúng là những ký ức về các phản xạ sinh tồn. Vì não bộ phản xạ và ghi nhớ nhưng lại không dễ quên nên nó in hằn vĩnh viễn những dấu vết tổn thương, ảnh hưởng đến tương lai của mỗi người. Bất cứ điều gì trẻ đã trải qua trong những năm đầu đời sẽ được ghi nhớ cùng với các giá trị sinh tồn trong tâm trí.

Chứng ám ảnh cưỡng chế

Việc nghiên cứu về thần kinh này chủ yếu củng cố cho điều mà mọi nhà tâm lý học từ thời Freud cho đến nay đã ngay lập tức nhận ra: Những người bị rối loạn thần kinh đều mắc chứng ám ảnh cưỡng chế.

Ngoài ra còn có giải thích về khía cạnh thần kinh cho những phản ứng nghiêm trọng thái quá mà tôi đã đề cập lúc trước. Các nhà nghiên cứu về não bộ cho rằng, những dấu vết in hằn trên hệ thần kinh bị khuếch đại là do trải nghiệm căng thẳng đã bóp méo cách cơ thể phản ứng với các kích thích khi trưởng thành. Những trải nghiệm đau thương đang diễn ra thực sự khắc sâu những đường rãnh mới giúp não bộ ngày càng sẵn sàng để nhận ra những kích thích đau đớn mà người khác có thể không nhận thấy.

Điều này củng cố ý kiến cho rằng một khi nguyên liệu cốt lõi được thiết lập trong thời thơ ấu, nó sẽ hoạt động như một bộ lọc nhạy cảm quá mức trong việc định hình các sự kiện tiếp theo.

Những ảnh hưởng độc hại của "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương thuộc mục này. Khi một người lớn có "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương trải qua một tình huống hiện tại tương tự như quá khứ, thì phản ứng như quá khứ cũng sẽ được kích hoạt. Harvey Jackins mô tả hiện tượng này giống như chiếc máy ghi âm có nút bật bị kẹt vậy. Những cảm xúc mãnh liệt sẽ xuất hiện để phản ứng lại ngay cả với điều gì đó thực sự tầm thường hoặc vô thưởng vô phạt. Đây là sự phản ứng với những điều không tồn tại ở bên ngoài, mà ẩn sâu trong nội tâm.

Khi tôi viết điều này, tôi đang ở trên một con tàu du lịch tham quan các thủ đô của châu Âu. Hai ngày trước, khi chúng tôi cập bến Le Havre, Pháp, con gái tôi đã đề nghị cả gia đình đi tàu hỏa đến Paris thay vì ngồi mất hai giờ đồng hồ trên xe buýt du lịch. Con bé gần như chưa hề trải qua tổn thương nào lúc đầu đời. Con bé là người phóng khoáng, hiếu kỳ và thích phiêu lưu. Với suy nghĩ ám ảnh trong đầu, tôi lưỡng lự trước đề nghị của con bé. Tôi thức dậy nhiều lần trong đêm mà đầu toàn những tưởng tượng đầy bi kịch: "Nếu tàu hỏa bị trật bánh thì sao?" "Điều gì sẽ xảy ra nếu tàu hỏa trễ giờ và chúng ta nhỡ mất chuyến tàu thủy?" Lời đề nghị đơn giản của con bé đã gây ra phản ứng thái quá trong tôi. Tôi bị cha bỏ rơi từ khi còn nhỏ nên bây giờ suy nghĩ ám ảnh của tôi chỉ tập trung vào việc không thể quay trở lại con tàu: *Bị bỏ lại phía sau.*

BẢO VỆ BẢN NGÃ VÀ "NÃO BỘ BỊ GIAM GIỮ"

Phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy dựa trên giả thiết rằng cảm xúc đau thương lúc trước bị kìm hãm và làm cho tê liệt. *Chúng ta tái hiện nó đối với người khác bởi nó chưa bao giờ được giải quyết cả.* Sở dĩ nó không thể được giải quyết vì cơ chế kìm hãm (tức cơ chế bảo vệ bản ngã) khiến chúng ta không biết rằng nó đang tồn tại.

"Bạn không thể hiểu những gì mà bạn không biết" là một khẩu hiệu chúng tôi sử dụng trong trị liệu. Chúng ta tái hiện

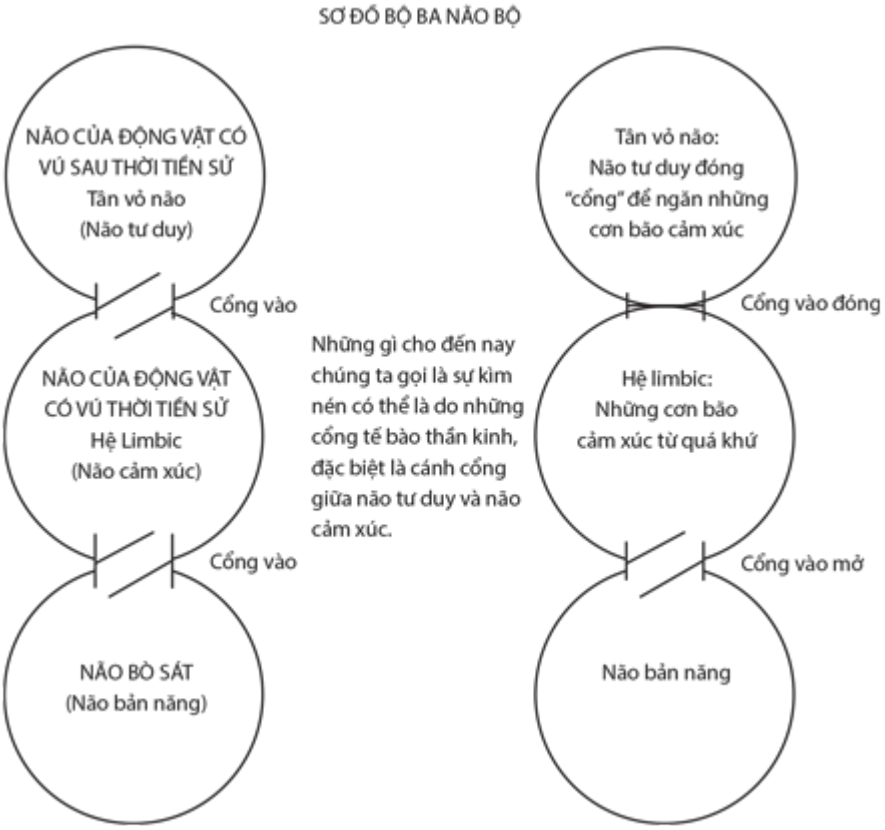
cảm xúc lên người khác hoặc lên chính bản thân mình; hoặc chúng ta chuyển hướng cảm xúc đó sang cho người khác. Vì chúng ta không thể cảm nhận được chúng, và vì chúng là những điều còn dang dở nên cần được thể hiện. Hướng nội, hướng ngoại và chuyển hướng những cảm xúc này là cách thể hiện duy nhất mà "đứa trẻ bên trong" chúng ta biết nhưng đó không phải là giải pháp lâu dài. Chứng ám ảnh cưỡng chế của tôi (một chứng bệnh phổ biến ở trẻ bị tổn thương) đã không chấm dứt khi tôi bỏ rượu, mà biến thành chứng ám ảnh cưỡng chế trong công việc.

Cho đến khi tôi giải quyết được nỗi đau nguyên thủy của "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương, tôi vẫn tiếp tục tái hiện cảm xúc hướng ngoại vì nhu cầu vô độ đối với cảm xúc phấn khích và sự thay đổi tâm trạng. Việc bảo vệ bản ngã đã khiến cảm xúc của tôi bị kìm hãm. Tôi mới chỉ phát hiện ra những hình thức chính của chứng lệ thuộc, loạn luân về thể xác và phi thể xác, chứng nghiện rượu, vốn đã thống trị lịch sử gia đình nhiều thế hệ của tôi cách đây mười năm. Tôi đã không thể thực hiện được phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy cho đến khi tôi từ bỏ được những suy nghĩ sai lầm và thôi không chối bỏ về gia đình lẫn tuổi thơ của mình.

Công trình nghiên cứu về não bộ của Ronald Melzack có thể giúp giải thích các biện pháp bảo vệ bản ngã. Melzack đã khám phá ra một phản ứng sinh học thích ứng để cưỡng chế những nỗi đau đớn mà ông gọi là "giam giữ thần kinh". Melzack nói rằng ba hệ thống não bộ riêng biệt có các sợi liên kết với nhau, có chức năng tạo điều kiện thuận lợi và ngăn chặn. Giam giữ thần kinh là cách mà các thông tin giữa ba hệ thống não bộ được kiểm soát. Có thể sự kìm nén diễn ra chủ yếu ở cánh cổng ngăn cách giữa não tư duy và não cảm xúc. Nói một cách đơn giản thì khi tổn thương về cảm xúc trong hệ limbic vượt quá mức, một cơ chế tự động sẽ đóng cánh cổng vào tân vỏ não. Việc đó giống

như thể có những tiếng ồn rất lớn phát ra từ một phòng khác khiến bạn phải bước đến và đóng cửa lại vậy.

Freud tin rằng bảo vệ bản ngã được tích hợp vào các biện pháp phòng thủ thứ cấp phức tạp hơn khi con người trưởng thành. Những biện pháp phòng thủ thứ cấp này đảm bảo tính chất của *tư duy* như sự hợp lý hóa, phân tích, viện cớ và tối thiểu hóa.



Công trình nghiên cứu gần đây về hệ limbic của R. L. Isaacson đã củng cố cho lý thuyết này. Isaacson cho rằng hệ thống cổng giam giữ của tân vỏ não (não tư duy) có chức năng "đánh bại những thói quen và ký ức của quá khứ... tân vỏ não đặc biệt tập trung đến việc kìm hãm quá khứ". Những thói quen và ký ức này bao gồm các dấu ấn hằn sâu (những đường dẫn thần kinh) được tạo ra bởi sự căng thẳng và tổn thương. Do đó,

não tư duy có thể hoạt động mà không bị cản trở bởi tiếng ồn và các tín hiệu được tạo ra trong thế giới nội tâm của chúng ta.

Nhưng những tín hiệu này *không biến mất*. Thay vào đó, các nhà nghiên cứu đưa ra giả định rằng chúng tiếp tục di chuyển xung quanh mạch kín của các sợi thần kinh trong hệ limbic.

Vì vậy, mặc dù nhờ bảo vệ bản ngã căng thẳng và đau đớn sẽ qua đi, nhưng thực tế chúng vẫn còn tồn tại. Chúng ẩn mình dưới vỏ bọc mất cân bằng. Một chuỗi hành động dang dở đang tích tụ và chờ được giải phóng. Những tổn thương nguyên thủy tồn tại giống như một cơn bão điện khuếch tán sự căng thẳng trong toàn bộ hệ thống sinh học. Kết quả là những người có cuộc sống trưởng thành dùng lý trí để có thể tiếp tục một *cuộc sống tình cảm đầy giông bão.*

CHỮA LÀNH NỖI ĐAU NGUYÊN THỦY

Phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy liên quan đến việc thực sự trải nghiệm những cảm giác bị kìm nén ban đầu. Tôi gọi đó là quá trình tháo gỡ, quá trình mang lại "sự thay đổi bậc hai", giúp giải quyết những vấn đề về cảm xúc. Trong sự thay đổi bậc nhất, bạn chuyển từ sự cưỡng chế này sang sự cưỡng chế khác. Trong sự thay đổi bậc hai, bạn không còn bị cưỡng chế nữa. Đây chính là những gì tôi cần để chữa lành chứng ám ảnh cưỡng chế của mình. Tôi tái hiện những hành vi ám ảnh cưỡng chế một cách hướng ngoại vì "đứa trẻ bên trong" cô đơn, đầy tổn thương của tôi chưa bao giờ trút bỏ được nỗi buồn đau ban đầu cả. Dù đã tham gia chương trình 12-bước và kiểm soát được chứng nghiện rượu hay là trở thành một giáo sư, một nhà thần học và bác sĩ trị liệu, thì tôi vẫn không ngừng tái hiện hướng ngoại. Tôi đọc mọi cuốn sách mới mà tôi thấy và tôi thảo luận về các vấn đề của mình trong liệu pháp nhưng hành vi hướng ngoại vẫn không chấm dứt. Tôi hướng tới những kiến thức cao siêu hơn; học cách của các pháp sư cổ đại; học các phương pháp chữa trị bằng năng lượng; nghiên cứu *A Course in*

Miracles (tạm dịch: Khoá học về phép lạ), thiền định và cầu nguyện (đôi khi hàng giờ liền) nhưng tôi vẫn tiếp tục hành vi đó. Chứng ám ảnh cưỡng chế của tôi thậm chí còn nghiêm trọng hơn nữa. Điều tôi đã không hiểu được là mình cần phải vỗ về đứa con trai bé bỏng có trái tim tan vỡ trong nội tâm đang cô đơn và đau đớn khôn nguôi khi mất cha, mất gia đình và tuổi thơ của tôi. Lẽ ra tôi đã phải xoa dịu nỗi đau nguyên thủy của mình. Đây là nỗi khổ chính đáng mà Carl Jung đã nhắc đến.

Chữa lành nỗi đau nguyên thuỷ là một công việc đau đớn

Điều tốt lành đó là phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy liên quan đến quá trình tự chữa trị theo bản năng. *Đau buồn là một cảm giác có khả năng chữa lành*. Chúng ta sẽ chữa lành một cách tự nhiên nếu chúng ta thực sự được phép đau buồn.

Sự đau buồn có liên quan đến đủ loại cảm xúc của con người. Nỗi đau nguyên thủy là sự tích tụ những xung đột chưa được giải quyết mà năng lượng của chúng lớn nhanh theo thời gian. "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương đang bị tê liệt vì không thể nào giải quyết được sự đau buồn của mình. Mọi cảm xúc của đứa trẻ ấy đều bị kìm hãm bởi sự xấu hổ độc hại. Sự xấu hổ này là do "cầu nối giữa các cá nhân" đầu tiên của chúng ta bị đứt gãy. Chúng ta trở nên tin rằng mình không thể phụ thuộc vào người chăm sóc đầu tiên nữa, nhưng trên thực tế là mình không có quyền phụ thuộc vào bất kỳ ai. Cô lập và sợ *phụ thuộc* vào người khác là hai trong số những hậu quả chính của sự xấu hổ độc hại.

Khôi phục cầu nối giữa các cá nhân

Để xóa bỏ những cảm xúc xấu hổ độc hại, chúng ta phải rời khỏi nơi ẩn náu và tin tưởng vào ai đó. Trong cuốn sách này, tôi đề nghị bạn hãy *tin tôi và tin tưởng vào chính bản thân mình*. Để "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của bạn bước ra khỏi nơi ẩn náu, nó cần phải tin tưởng rằng bạn sẽ ở đó vì nó. Đứa trẻ này

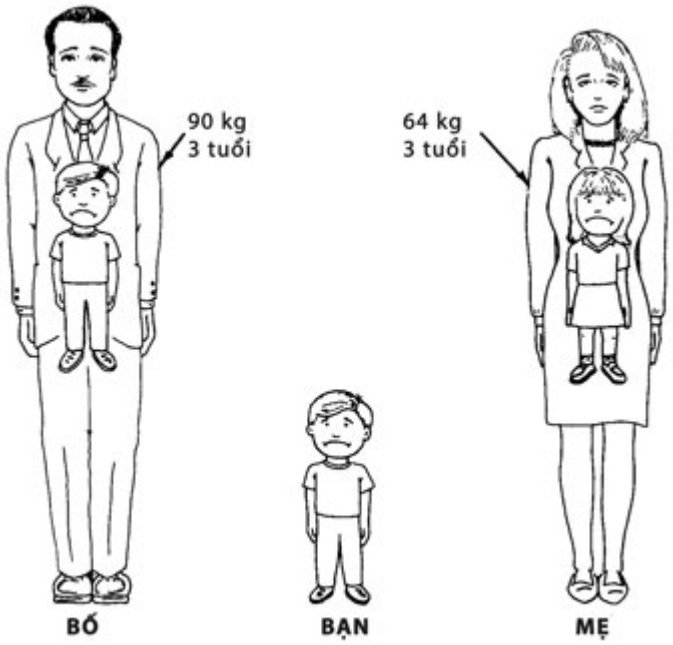
cũng cần một đồng minh hỗ trợ, không chê bai, dè bỉu để thừa nhận mình đã bị ruồng bỏ, thờ ơ, ngược đãi và thù địch. Đó là những yếu tố cần thiết đầu tiên trong phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy.

Tôi hy vọng bạn sẽ tin tưởng rằng bản thân chính là đồng minh của "đứa trẻ bên trong" để chữa lành nỗi đau, bởi thực tế là bạn không thể hoàn toàn tin tưởng vào tôi hay bất kỳ ai khác. Khi khốn cùng thì có lẽ tôi sẽ phải tự cứu mình trước. Nhưng bạn hoàn toàn có thể tin tưởng vào chính mình. Jo Courdet đã nói rất hay trong *Advice from a Failure* (tạm dịch: Lời khuyên từ một kẻ thất bại): "Trong tất cả những người bạn biết, bạn chính là người duy nhất mà bản thân sẽ không bao giờ rời bỏ hay đánh mất".

Thừa nhận sự ngược đãi xảy ra với bạn

Tin tôi đi, rất nhiều người bảo cách nuôi dạy con cái hợp pháp thực ra là ngược đãi. Nếu bạn vẫn có xu hướng coi nhẹ hoặc hợp lý hóa những cách mà bạn bị chế nhạo, bị bỏ mặc hoặc bị lợi dụng để làm hài lòng cha mẹ thì bây giờ bạn cần chấp nhận sự thật rằng, những điều này đã thực sự làm tổn thương tâm hồn bạn. Một số người trong các bạn cũng đã hiển nhiên trở thành nạn nhân của sự ngược đãi về thể xác, tình dục hoặc tình cảm. Tại sao sự ngược đãi rõ ràng như vậy lại cần phải được thừa nhận? Thật kỳ lạ là càng bị bạo hành, bạn càng cho rằng mình xấu xa và lý tưởng hóa cha mẹ. Đó là kết quả của mối liên kết ảo tưởng mà tôi đã mô tả lúc trước. Tất cả trẻ em đều lý tưởng hóa cha mẹ và đây là cách để trẻ đảm bảo sự sinh tồn của mình. Tuy nhiên, khi đứa trẻ bị bạo hành lý tưởng hóa cha mẹ, trẻ chắc hẳn sẽ tin rằng bản thân mình phải chịu trách nhiệm về hành vi ngược đãi đó: "Bố mẹ đánh mình vì mình là một đứa trẻ hư; họ quan hệ tình dục với mình vì mình rất tồi tệ; họ la hét bởi vì mình rất không vâng lời. Tất cả là tại mình, không phải tại họ. Họ chẳng có lỗi gì hết". Sự lý tưởng hóa cha mẹ này là biện pháp

bảo vệ bản ngã cốt lõi và phải được xóa bỏ. Bố mẹ bạn không tệ; họ chỉ là những đứa trẻ bị tổn thương. Hãy tưởng tượng bạn được nuôi dưỡng bởi một đứa trẻ 3 tuổi nặng 90 kg, to gấp 5 lần so với bạn, hoặc một đứa trẻ 3 tuổi nặng 64 kg, lớn gấp 4 lần bạn thì "đứa trẻ bên trong" bạn có thể hiểu được. Bố mẹ của bạn đã làm những gì tốt nhất mà họ có thể, nhưng đó không phải là điều mà một đứa trẻ 3 tuổi hiểu được.



Sốc và trầm cảm

Nếu tất cả những điều này khiến bạn bị sốc thì sẽ thật tuyệt vời, bởi vì *cú sốc là khởi đầu của sự đau buồn*, theo sau đó là trầm cảm và chối bỏ. Sự chối bỏ đẩy lùi chiếc khiên bảo vệ bản ngã của chúng ta. Nó thường xuất hiện dưới hình thức thương lượng. Chúng ta sẽ nói: "Chà, thực sự không tệ *đến thế*. Mình có cơm ăn ba bữa mỗi ngày và một mái nhà để ở là được rồi!"

Xin hãy tin tôi: Nó *thực sự* tồi tệ đấy. Bị tổn thương về tinh thần vì cha mẹ không cho phép được sống bằng con người thật của mình là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra với bạn. Tôi cá rằng khi bạn tức giận, họ sẽ nói: "Đừng bao giờ lớn giọng với tao!" Điều

này khiến bạn học được rằng sống bằng con người thực sự của mình là việc không ổn, và tức giận lại càng không ổn. Sợ hãi, nỗi buồn và niềm vui cũng vậy. Thật không tốt đẹp chút nào khi nghĩ những gì bạn đã nghĩ, muốn những gì bạn đã muốn, cảm thấy những gì bạn đã cảm nhận hoặc tưởng tượng những gì bạn đã tưởng tượng. Có khi bạn đã không nên thấy điều bạn đã thấy, không nên ngửi thấy những mùi bạn đã hít phải. *Trở nên khác biệt hay là chính mình đều không ổn*. Việc chấp nhận và hiểu những gì tôi đang nói là để xác nhận và hợp pháp hóa vết thương tinh thần của bạn hay chính là "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn.

Sự tức giận

Cảm giác tiếp theo thường xuất hiện khi đau buồn là tức giận. Đó là một phản ứng chính đáng cho tổn thương tinh thần. Mặc dù bố mẹ bạn cố gắng làm những gì tốt nhất có thể nhưng về cơ bản, ý định của họ *không bao giờ* phù hợp cả. Điều liên quan là *những gì thực sự đã xảy ra*. Hãy tưởng tượng rằng họ đang lùi xe vào chỗ đỗ và vô tình chèn lên chân bạn. Bạn đã phải đi khập khiễng trong suốt bao năm qua, và bạn chưa bao giờ biết lý do tại sao. Bạn có quyền biết những gì đã xảy ra với bạn không? Bạn có quyền bị tổn thương và đau đớn vì nó không? Câu trả lời cho cả hai câu hỏi trên hiển nhiên là *có*. Bạn có thể tức giận, ngay cả khi những gì họ đã làm với bạn là vô tình. Trên thực tế, bạn *phải* tức giận nếu bạn muốn chữa lành "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình. Tôi không có ý nói rằng bạn cần la hét và kêu gào (mặc dù bạn hoàn toàn có thể làm như thế), chỉ là việc bạn nổi giận trước một việc làm không đúng đắn là hoàn toàn bình thường. *Tôi thậm chí không bắt bố mẹ tôi phải chịu trách nhiệm về những gì đã xảy ra với mình.* Tôi hiểu họ đã làm điều tốt nhất mà hai người tuy lớn nhưng bên trong trẻ con có thể làm được, nhưng tôi cũng biết rằng tôi đã bị tổn thương tinh thần sâu sắc nên tôi phải nhận những hậu quả nghiêm trọng đến tính mạng của mình. Cá nhân tôi cho rằng tất cả chúng ta

đều phải có trách nhiệm ngăn chặn những gì chúng ta đang làm đối với chính mình và với người khác. Tôi sẽ không dung thứ cho những rối loạn và ngược đãi rõ ràng đang chi phối môi trường gia đình của mình.

Nỗi đau đớn và buồn khổ

Sau tức giận sẽ là cảm giác tổn thương và buồn khổ. Nếu là nạn nhân, chúng ta phải đau buồn vì sự phản bội đó. Chúng ta cũng phải đau khổ về những gì có thể đã từng là ước mơ và khát vọng của mình. Chúng ta cần phải buồn chán khi những nhu cầu phát triển chưa được đáp ứng.

Cảm giác hối hận

Cảm giác hối hận thường xuất hiện sau nỗi đau đớn và buồn khổ. Chúng ta hay nói: "Giá như mọi thứ không như thế, có lẽ tôi đã có thể làm điều gì đó khác. Có lẽ nếu tôi yêu bố nhiều hơn và nói với bố rằng, tôi cần bố như thế nào thì bố đã không bỏ rơi tôi". Khi tôi tư vấn cho các nạn nhân của hành vi loạn luân và ngược đãi về thể chất, tôi gần như không thể tin rằng *họ* lại cảm thấy tội lỗi và hối hận về hành vi xâm phạm xảy ra với mình, cứ như thể họ phải chịu trách nhiệm phần nào đó cho việc này vậy. Khi chúng ta đau buồn vì một người thân qua đời thì cảm giác hối hận đôi khi dễ hiểu hơn, chẳng hạn như chúng ta có thể ước mình đã dành nhiều thời gian hơn cho người đã khuất. Nhưng trong thời thơ ấu đau buồn vì bị bỏ rơi, bạn phải giúp "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn thấy rằng nó *không thể* làm gì khác được. Nỗi đau của đứa trẻ ấy là bởi những gì đã xảy ra với nó chứ không phải *do* nó.

Cảm giác xấu hổ và cô đơn độc hại

Cảm giác cốt lõi sâu xa nhất của đau buồn là sự xấu hổ và cô đơn độc hại. Chúng ta hổ thẹn khi bị người khác bỏ rơi. Chúng ta cảm thấy mình thật tệ, như thể chúng ta là kẻ hư hỏng vậy. Rồi

cảm giác hổ thẹn đó khiến chúng ta cô đơn. Vì "đứa trẻ bên trong" chúng ta cảm thấy sai trái và khiếm khuyết, nên nó phải che đậy con người thật bằng con người giả tạo đã thích nghi của mình. Sau đó, nó tự định dạng bản thân bằng bản thể giả dối khiến bản thể thật bị cô lập và đơn độc. Sống cùng cảm giác tổn thương cuối cùng này là phần khó khăn nhất của quá trình trải nghiệm cảm giác đau khổ. "Cách duy nhất để thoát khỏi nó chính là trải qua nó", như chúng tôi thường nhắc đến trong trị liệu. Thật khó để sống với cảm giác xấu hổ và cô đơn đó nhưng khi chúng ta nắm bắt được những cảm xúc này, chúng ta sẽ tìm thấy lối ra. Chúng ta sẽ gặp được bản ngã thật đang ẩn mình. Bạn thấy đấy, bởi vì chúng ta đã che giấu nó với người khác nên chúng ta cũng ẩn giấu nó với chính mình. Khi nắm bắt được sự xấu hổ và cô đơn, chúng ta sẽ chạm vào con người thật nhất của mình.

CẢM NHẬN CÁC CẢM XÚC

Tất cả những cảm xúc này đều cần được cảm nhận. Chúng ta cần giậm chân và tức giận, cần thổn thức và òa khóc, cần sợ vã mồ hôi và run rẩy. Chúng ta cần thời gian để làm được những điều này. Phục hồi cảm giác là một quá trình chứ không phải là một sự kiện, nhưng tình trạng sẽ trở nên tốt hơn gần như ngay lập tức. Khi tiếp xúc được với "đứa trẻ bên trong"; khi nó biết rằng ở đó luôn có người và nó sẽ không phải tiếp tục đơn độc một mình nữa thì niềm vui và sự nhẹ nhõm sẽ xuất hiện ngay tức thì. Khoảng thời gian thực tế để trải nghiệm đau buồn ở mỗi người là khác nhau, không ai có thể nói chính xác quá trình đau buồn sẽ kéo dài bao lâu cả. Biết cách buông bỏ sự phòng thủ của bạn chính là chìa khóa. Trên thực tế, bạn không thể luôn luôn ở thế phòng thủ, luôn có những người và những nơi không an toàn trong khi bạn trải nghiệm nỗi đau thương của mình. Và sẽ có những lúc bạn cần đến sự trợ giúp.

Vì vậy, trình tự hoặc các giai đoạn của nỗi đau buồn sẽ lặp đi lặp lại. Có thể hôm nay bạn thấy rất hiệu quả nhưng ba hôm nữa bạn sẽ lại thấy bản thân mình suy giảm rất nhiều. Nhưng bạn hoàn toàn có thể tiếp tục tiến về phía trước và trải nghiệm hết các chu kỳ này. Việc cảm nhận các cảm xúc mang tính quyết định.*Bạn không thể chữa lành những cảm xúc mà bạn không thể nhận biết được!* Khi bạn trải qua cảm xúc cũ và cho phép bản thân ở đó vì "đứa trẻ bên trong" bạn, tác dụng chữa lành sẽ tự động phát huy. Điều quan trọng là bạn phải giữ cho mình thật an toàn khi giải quyết các vấn đề về cảm xúc. Tốt nhất bạn nên thực hiện việc này với một người hoặc một nhóm. Hãy chú ý đến cảnh báo mà tôi đã đưa ra ở đầu phần Hai. Hãy nhờ ai đó tham gia cùng để bạn có thể trò chuyện với họ sau khi thực hiện việc này. Đừng vội vàng. Bạn đã bị tê liệt và mắc kẹt rất lâu rồi nên bạn cũng cần rất nhiều thời gian để có thể chữa lành. Nếu bạn cảm thấy như đang bị choáng ngợp, hãy dừng lại ngay lập tức. Hãy để những gì bạn làm tích tụ dần. Nếu cảm giác choáng ngợp vẫn còn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của một nhà trị liệu lành nghề.

Chương 4

HỒI SINH ĐỨA TRẺ SƠ SINH TRONG BẠN

Mẹ chúng ta là người đầu tiên mà chúng ta tiếp xúc… Tất cả bắt đầu với sự hòa hợp thực sự của sự sống… đứa trẻ là phần mở rộng của người mẹ mà không có một giới hạn rõ ràng nào. Ở đó tồn tại một sự đóng góp huyền bí, một dòng chảy tâm linh từ mẹ sang con và từ con sang mẹ.

– KARL STERN

Khi người mẹ không có sự kết nối đầy đủ với cơ thể mình, cô ấy sẽ không thể tạo sự liên kết cần thiết để đứa trẻ tự tin vào bản năng của chính mình. Đứa trẻ không thể thoải mái trong cơ thể cô ấy và sau này là trong chính bản thể của nó.

– MARION WOODMAN

TRẺ SƠ SINH (SỰ LIÊN KẾT CỘNG SINH) TÔI LÀ BẠN	
TUỔI:	0 – 9 THÁNG
ĐỐI CỰC PHÁT TRIỂN:	NIỀM TIN CƠ BẢN ĐỐI LẬP VỚI SỰ NGHI NGỜ
SỨC MẠNH TIỀM THỨC/ BẢN NGÃ:	NIỀM HY VỌNG
NĂNG LƯỢNG:	SINH TỒN
ĐẶC TÍNH CỦA CÁC MỐI QUAN HỆ:	TÌNH YÊU BẢN THÂN LÀNH MẠNH; PHỤ THUỘC LẪN NHAU

BẢNG CÂU HỎI[1]

[1] *Tôi sử dụng ý tưởng "Bảng câu hỏi" từ công trình tiên phong của cố tiến sĩ Hugh Missildine trong tác phẩm kinh điển của ông Your Inner Child of the Past (tạm dịch: Đứa trẻ của quá khứ bên*

trong bạn). Tiến sĩ Missildine là bạn của tôi và cũng là người đã khích lệ tôi rất nhiều trong việc theo đuổi phương pháp này.

Trả lời có hoặc không cho các câu hỏi sau. Sau khi bạn đọc từng câu hỏi, hãy chờ đợi và kết nối với những gì bạn cảm nhận được. Nếu bạn cảm thấy có một nguồn năng lượng mạnh mẽ hơn với câu trả lời là có thì hãy chọn có và ngược lại, hãy chọn không. Nếu bạn trả lời câu hỏi nào đó là có thì có thể nghĩ đến khả năng "đứa trẻ bên trong" diệu kỳ của bạn đã bị tổn thương. Có nhiều mức độ tổn thương, nó có thể nằm đâu đó trên thang điểm từ một đến một trăm. Bạn càng có nhiều câu trả lời là có thì bản thể đứa trẻ sơ sinh trong bạn càng bị thương tổn nhiều hơn.

1. Bạn có hoặc đã từng mắc chứng nghiện ăn uống (ăn quá nhiều, uống quá nhiều hoặc nghiện chất kích thích) không? Có_____ Không_____

2. Bạn có gặp khó khăn trong việc tin tưởng vào khả năng đáp ứng các nhu cầu của bản thân không? Bạn có nghĩ rằng mình cần phải tìm một ai đó để giúp bạn đạt được các nhu cầu đó không? Có_____ Không_____

3. Bạn có cảm thấy khó tin tưởng người khác không? Bạn có cảm thấy mình luôn phải kiểm soát không? Có_____ Không_____

4. Bạn có không nhận ra các tín hiệu cơ thể về nhu cầu thể chất không? Ví dụ, bạn có ăn khi không đói không? Hay bạn có thường không biết mình đang mệt mỏi như thế nào không? Có_____ Không_____

5. Bạn có bỏ mặc nhu cầu thể chất của mình không? Bạn có bỏ qua chế độ dinh dưỡng lành mạnh hoặc không tập thể dục đầy đủ không? Bạn có đến bác sĩ hoặc nha sĩ chỉ trong trường hợp khẩn cấp không? Có_____ Không_____

6. Bạn có nỗi sợ hãi sâu sắc về việc bị bỏ rơi không? Bạn có đang cảm thấy, hoặc đã bao giờ bạn cảm thấy tuyệt vọng vì một mối quan hệ tình yêu kết thúc không? Có_____ Không_____

7. Bạn từng có ý định tự tử vì mối quan hệ yêu đương kết thúc (người yêu bỏ hoặc vợ/chồng bạn nộp đơn ly hôn) không? Có_____ Không_____

8. Bạn có thường cảm thấy mình không thực sự phù hợp hoặc không thuộc về bất cứ đâu không? Bạn có cảm thấy rằng mọi người không thực sự chào đón hoặc muốn sự hiện diện của mình không? Có_____ Không_____

9. Trong các môi trường xã hội, bạn có cố tỏ ra vô hình để không ai nhận ra mình không? Có_____ Không_____

10. Bạn có cố gắng trở nên hữu ích (thậm chí không thể thiếu) trong các mối quan hệ tình yêu của mình đến mức người kia (bạn bè, người yêu, vợ/chồng, con cái, cha mẹ) không thể rời bỏ bạn không? Có_____ Không_____

11. Quan hệ tình dục bằng miệng có phải là điều bạn mong muốn và mơ ước nhất không? Có_____ Không_____

12. Bạn có nhu cầu lớn trong việc được đụng chạm và ôm ấp không? (Điều này thường được biểu hiện bằng việc bạn thường xuyên phải chạm hoặc ôm người khác mà không xin phép họ). Có_____ Không_____

13. Bạn có nhu cầu được đánh giá cao và coi trọng một cách liên tục và đến mức ám ảnh không? Có_____ Không_____

14. Bạn có hay dè bỉu và mỉa mai người khác không? Có_____ Không_____

15. Bạn có thường xuyên tự cô lập bản thân và ở một mình không? Bạn có thường cảm thấy không đáng để cố gắng có một

mối quan hệ không? Có_____ Không_____

16. Bạn có hay cả tin không? Bạn có chấp nhận ý kiến của người khác hoặc "đồng tình với mọi thứ" mà không cần suy nghĩ thấu đáo không? Có_____ Không_____

ĐỨA TRẺ SƠ SINH BÌNH THƯỜNG

Ngay khi chào đời, chúng ta đã có những nhu cầu rất cụ thể. Trong biểu đồ ở trên, tôi đã phác thảo những nền tảng cơ bản như *những kim chỉ nam* để phát triển một bản thể lành mạnh hợp lý. Vì trên đời này mỗi người là một cá thể duy nhất, nên chúng ta phải thận trọng để không đưa ra những khẳng định tuyệt đối về sự phát triển của con người. Tuy nhiên, chúng ta luôn có những điểm chung. Nhà trị liệu vĩ đại Carl Rogers đã từng nói: "Bất cứ điều gì mang tính cá nhân nhất thì cũng mang tính đại thể nhất". Điều đó với tôi có nghĩa là những nhu cầu con người mạnh mẽ nhất cũng như những nỗi sợ hãi và lo lắng sâu sắc nhất của tôi đều ít nhiều giống tất cả mọi người. Tôi đã rất ngạc nhiên nhận ra khi chia sẻ bí mật của mình thì những người khác đều có thể đồng cảm với tôi.

Cầu nối giữa các cá nhân với nhau

Chúng ta sẽ sử dụng các khối nền tảng cơ bản mà tôi đã trình bày làm kim chỉ nam cho từng nhu cầu mang tính phụ thuộc ở các giai đoạn phát triển của thời thơ ấu. Trong giai đoạn này, chúng ta cần được chào đón đến với thế giới. Chúng ta cần gắn bó với một người nuôi dưỡng, chăm sóc, người đóng vai trò như một tấm gương cho chúng ta. Giai đoạn sơ sinh được gọi là giai đoạn cộng sinh vì chúng ta hoàn toàn *phụ thuộc* vào mẹ của mình hoặc hình thái nuôi dưỡng để sinh tồn khác. Chúng ta phụ thuộc vào họ để tìm hiểu về bản thân và để các nhu cầu sinh tồn cơ bản về thể chất của mình được đáp ứng. Ở giai đoạn này, chúng ta *không hề khác biệt*. Điều này có nghĩa là chúng ta hợp nhất với chính mình một cách bản năng và vô thức, nhưng

chúng ta không có khả năng nắm bắt và nhận thức được rằng mình có một bản ngã. Chúng ta cần đôi mắt phản chiếu và giọng nói vang vọng của người mẹ để khám phá ra bản thể tôi của mình. Chúng ta là "chúng ta" trước khi trở thành "tôi". Cuộc sống bắt đầu với sự hợp nhất thực sự, số phận của chúng ta lại phụ thuộc vào người tình cờ trở thành mẹ của mình. "Bàn tay đưa nôi" quả thực đã làm rung chuyển thế giới. Nếu mẹ đã ở đó vì chúng ta thì chúng ta đã gắn kết với mẹ. Mối liên kết này đã tạo ra một "cầu nối giữa các cá nhân", là nền tảng cho tất cả các mối quan hệ trong tương lai. Nếu cầu nối này được xây dựng dựa trên sự tôn trọng và quý mến lẫn nhau, nó sẽ tạo thành một bản thiết kế mẫu để tạo ra các mối quan hệ mới sau này. Nếu đứa trẻ bị chế giễu quá mức, cầu nối đó sẽ bị đứt gãy và trẻ sẽ tin rằng mình không có quyền phụ thuộc vào bất cứ ai. Điều này sẽ khiến trẻ phát triển các mối quan hệ bệnh lý với thực phẩm, hóa chất, tình dục, v.v..

Tính tự luyến lành mạnh

Chúng ta cần người chăm sóc quan tâm nghiêm túc đến mình, khẳng định rằng mọi mặt của chúng ta đều có thể chấp nhận được và để cho chúng ta biết rằng, họ sẽ ở đó vì mình cho dù có bất cứ chuyện gì xảy ra. Những nhu cầu này bao gồm điều mà Alice Miller gọi là nguồn tự luyến lành mạnh của chúng ta. Đó là việc được yêu thương bởi chính con người thực của mình, được ngưỡng mộ và quý trọng, được tiếp xúc và đối xử đặc biệt, được đảm bảo sẽ không bị bỏ rơi, được quan tâm một cách nghiêm túc. Khi những nhu cầu đó được đáp ứng trong thời thơ ấu, chúng ta không cần phải mang theo chúng đi khắp nơi khi lớn lên nữa.

Làm một người mẹ tốt

Để có thể làm tốt vai trò của mình, một người mẹ cần phải kết nối được với nhận thức về bản thể tôi của riêng mình. Cô ấy phải yêu bản thân mình, có nghĩa là chấp nhận mọi khía cạnh

con người mình đều ổn. Cô ấy cần đặc biệt chấp nhận cơ thể của mình và thoải mái về nó. Một người mẹ không thể mang lại cho con mình cảm giác khỏe mạnh về thể chất nếu bản thân không ý thức được về điều đó. Người mẹ đó cũng không thể tạo cho con mình cảm giác tự tin vào bản năng của con, nếu không thoải mái với chính mình. Erich Fromm đã mô tả cách mà sự phản kháng ở người mẹ sẽ khiến con mình sợ hãi cuộc sống, đặc biệt là cuộc sống bản năng của cơ thể.

Tấm gương phản chiếu

Cuộc sống bản năng được vận hành bởi phần nguyên thủy nhất của não bộ về nhục dục và thể xác. Như biểu đồ của chúng ta cho thấy, khi bắt đầu cuộc sống, "Tôi là bạn", "Tôi là người khác". Nói cách khác, bạn sẽ bị tiêm nhiễm bởi người mẹ của mình. *Bạn sẽ cảm nhận những gì mà mẹ mình cảm thấy.* Bạn sẽ có cảm giác buồn chán khi mẹ mình thấy chán ghét điều gì đó. *Mẹ bạn cảm nhận về bạn như thế nào thì bạn cũng sẽ cảm nhận về bản thân mình như thế.* Trong thời kỳ sơ sinh, cảm xúc là quan trọng nhất. Mẹ thực hiện tốt vai trò của một người mẹ như thế nào không quan trọng, mà điều quan trọng là người mẹ ấy thực sự cảm thấy thế nào về con mình. Nếu mẹ bạn tức giận vì đã mang thai và tin rằng mẹ phải kết hôn để có bạn, thì bạn sẽ biết được điều đó thông qua các cảm xúc vận động.

Tiếp xúc

Là trẻ sơ sinh, bạn cần được động chạm và bế ẵm. Bạn cần được cho ăn khi bạn đói. Cho ăn theo lịch trình là nỗi kinh hoàng của nhiều thế hệ trước đây. Sam Keen chỉ ra rằng các thiền sư đã dành nhiều năm để đạt được giác ngộ mà mọi đứa trẻ bản năng đều đã sẵn biết, ngủ khi mệt mỏi và ăn khi đói. Thật trớ trêu khi trạng thái hạnh phúc nhất như thiền này lại bị phá hủy theo cách có lập trình và hệ thống. Khi còn là trẻ sơ sinh, bạn cần được tắm rửa và giữ vệ sinh sạch sẽ. Các chức năng cơ thể của bạn vẫn chưa nằm trong tầm kiểm soát của cơ

bắp, vì vậy bạn phụ thuộc vào người nuôi dưỡng để giữ cho bạn sạch sẽ. Đây là *những nhu cầu mang tính phụ thuộc.* Bạn không thể tự mình đáp ứng chúng được.

Âm thanh giọng nói

Bạn cần nghe những giọng nói dễ chịu, bình yên và ấm áp xung quanh mình. Bạn cần rất nhiều tiếng thì thầm như "ô, a!". Bạn cần nghe một giọng nói tin cậy và ổn định vốn là dấu hiệu đảm bảo mức độ an toàn cao. Có lẽ điều bạn cần hơn cả là được tiếp xúc với một người có niềm tin vào cuộc sống cũng như có nhận thức riêng về thế giới. Erik Erikson coi việc thiết lập nhận thức bên trong, vốn được tạo ra bởi *lòng tin tưởng* vào thế giới bên ngoài là nhiệm vụ phát triển đầu tiên. Carl Rogers đã nói rằng một trong những điều quan trọng nhất mà ông học được là "sự thật thì thân thiện", hay nói cách khác là thực tế thì có thể tin tưởng được. Cuộc đấu tranh giữa niềm tin cơ bản và sự nghi ngờ là nhiệm vụ phát triển đầu tiên. Khi sự phân cực như vậy được giải quyết, nghiêng về niềm tin thì sức mạnh bản ngã cơ bản sẽ được tích tụ. Sức mạnh này tạo thành cơ sở của hy vọng. Nếu thế giới về cơ bản là đáng tin cậy thì việc trở thành "con người thật của mình" là hoàn toàn khả thi. Ta có thể tin tưởng rằng những điều mình cần sẽ tồn tại trong đó.

Pam Levin coi giai đoạn đầu tiên này là giai đoạn mà *sức mạnh của sự sinh tồn* được phát triển. Nếu tất cả các yếu tố tôi đã liệt kê đều hiện diện, đứa trẻ sẽ thực sự thích thú khi được *là chính mình*. Vì thế giới bên ngoài an toàn và vì những nhu cầu riêng của cha mẹ được đáp ứng thông qua nguồn lực của chính họ, và thông qua tình yêu cũng như sự hỗ trợ lẫn nhau nên ta hoàn toàn có thể yên tâm. Ta sẽ không cần phải làm hài lòng họ hay đấu tranh để sinh tồn. Ta chỉ cần làm hài lòng bản thân và đáp ứng nhu cầu của chính mình mà thôi.

LÀM CHA MẸ - CÔNG VIỆC KHÓ KHĂN NHẤT

Làm cha mẹ tốt là một công việc đầy thử thách. Tôi tin rằng đó là *công việc khó khăn nhất mà bất kỳ ai trong chúng ta đều sẽ phải làm.* Để trở thành một người cha, người mẹ tốt, bạn phải có một tinh thần lành mạnh. Bạn cần được đáp ứng các nhu cầu thông qua các nguồn lực của bản thân, và bạn cần người bạn đời hoặc một người quan trọng khác hỗ trợ trong quá trình này. Trên tất cả, *bạn phải đảm bảo rằng "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn đã được chữa lành.* Nếu đứa trẻ ấy vẫn còn tổn thương, bạn sẽ nuôi dưỡng con cái của mình bằng bản thể "đứa trẻ bên trong" luôn sợ hãi, đau khổ và ích kỷ này. Hoặc là bạn sẽ làm rất nhiều điều giống như cha mẹ đã làm với bạn, hoặc là bạn sẽ làm ngược lại. Dù thế nào đi nữa, bạn vẫn sẽ cố gắng trở thành người cha người mẹ hoàn hảo mà đứa trẻ đầy tổn thương trong bạn mong ước. Tuy nhiên, cách thức ngược lại cũng gây tổn hại không kém cho con cái của bạn. Có ai đó đã từng nói: "Một trăm tám mươi độ của nỗi đau vẫn là nỗi đau".

Xin hãy nhớ rằng *tôi đang không đổ lỗi cho cha mẹ của bất kỳ ai cả.* Họ là những người lớn nhưng bên trong trẻ con bị tổn thương khi cố gắng thực hiện một nhiệm vụ cực kỳ khó khăn. Trong trường hợp của tôi, cha mẹ thường làm những điều đúng đắn bất chấp chúng là những phương pháp gây tổn hại trên phương diện sư phạm. Mẹ tôi kể rằng bà đã vất vả ra sao khi phải thực hiện chế độ ăn uống cho chúng tôi nhưng vẫn cố gắng làm cho được vì các "chuyên gia" khuyến nghị như vậy. Bà cũng đã rất đau lòng khi làm trái lại lời khuyên của các "chuyên gia" để lẻn vào dỗ dành tôi lúc tôi đang khóc. Đó là những khoảnh khắc cứu rỗi và đầy ân sủng. Chúng được thôi thúc bởi đứa trẻ kỳ diệu *trong bà*, đứa trẻ hiểu được cách nuôi dưỡng cơ bản!

Tuy nhiên, từ trước đến nay, chẳng có bậc cha mẹ nào là hoàn hảo cả và sau này cũng sẽ không. Điều quan trọng là chúng ta cần cố gắng chữa lành "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình để không làm tổn thương con cái.

SỰ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN

Fritz Perls mô tả chứng loạn thần kinh là "sự rối loạn phát triển". Tôi thích điều đó, bởi nó là cách phù hợp để thể hiện vấn đề của sự hổ thẹn độc hại bên trong đứa trẻ bị tổn thương của bạn và sự lệ thuộc đầy hệ lụy. Chúng ta sẽ không trở thành những đứa trẻ lớn tuổi lệ thuộc nếu những nhu cầu phát triển của chúng ta đã được đáp ứng. Nhưng khi những nhu cầu này không được đáp ứng đầy đủ trong giai đoạn sơ sinh thì sẽ dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng. Bảng câu hỏi ở đầu chương này có miêu tả một số vấn đề như vậy, và được tóm tắt dưới thuật ngữ *thiếu tính tự luyến*. Chúng ta đã không nhận được tấm gương phản chiếu và tiếng nói mà mình cần, và vì không được yêu thương vô điều kiện nên chúng ta không xây dựng được cảm giác tin cậy cơ bản nên đã gây ra cảm giác thèm khát vô độ được thể hiện thông qua chứng nghiện ăn uống ở một số người. Nó cũng dẫn đến nhu cầu phải được xác thực liên tục, cứ như thể thiếu việc đó, chúng ta sẽ ngừng tồn tại vậy. Các hậu quả khác bao gồm sự thèm muốn vô độ để được động chạm và ôm ấp, quá thiên về hình thức hoạt động tình dục bằng miệng, mất kết nối với nhu cầu thể chất của bản thân (các tín hiệu từ cơ thể), xu hướng "chấp nhận mọi thứ" để trở thành kẻ ham mê từng giây từng phút. Hơn hết, khi nhu cầu của giai đoạn sơ sinh không được đáp ứng, bạn sẽ cảm thấy xấu hổ về bản thân, cảm nhận từ trong sâu thẳm rằng có *điều gì đó không ổn với mình.*

Đừng lớn lên

Có lẽ bạn đã học cách mãi là một đứa trẻ để có thể chăm sóc vết thương của lòng tự luyến trong cha mẹ mình. Nếu bạn là một đứa trẻ ngoan ngoãn tuyệt đối, cha mẹ sẽ tin tưởng rằng bạn luôn coi trọng họ. Họ có thể yên tâm rằng bạn sẽ không bao giờ rời bỏ họ như chính cha mẹ họ đã từng làm. Bạn sẽ là nguồn lực vô tận mang lại giá trị và sự tự tôn cho họ. Vì vậy, bạn đã trở thành người đáp ứng nhu cầu tự luyến đã mất của họ.

Bỏ mặc cảm xúc

Bất kỳ đứa trẻ nào sống trong một gia đình không êm ấm sẽ đều cảm thấy thiếu thốn tình cảm và bị bỏ rơi. Phản ứng tự nhiên đối với việc bị bỏ rơi về mặt tình cảm là nỗi xấu hổ độc hại sâu thẳm kéo theo cả sự thịnh nộ khủng khiếp nhất và cảm giác tổn thương sâu sắc. Bạn không có cách nào để có thể cảm nhận được nỗi đau khổ này khi còn nhỏ. Bạn không có đồng minh nào có thể ở bên cạnh và xác thực nỗi đau của bạn, không ai có thể ôm lấy bạn trong khi bạn khóc cạn cả nước mắt hay phẫn nộ trước mọi sự bất công mà bạn đang chịu. Để tồn tại, sự bảo vệ bản ngã nguyên thủy của bạn bắt đầu được kích hoạt và năng lượng cảm xúc bị đóng băng, tê liệt. Những nhu cầu chưa được đáp ứng của bạn đã không ngừng đòi hỏi được hoàn thành ngay từ khi bạn còn thơ ấu. Chỉ cần đến quán bar gần nhất là bạn sẽ nghe thấy giọng khóc lóc, rên rỉ của một đứa trẻ sơ sinh bên trong một người trưởng thành: "Tôi ao ước, tôi khao khát, tôi mong muốn được yêu thương. Tôi mong muốn được coi trọng và được kết nối".

THU THẬP THÔNG TIN

Bước đầu tiên để hồi sinh "đứa trẻ bên trong" tổn thương của bạn là quá trình *thu thập thông tin*. Khi một người trải qua chấn động cảm xúc nặng nề, điều quan trọng là người đó phải dành thời gian để nói về nó. Việc thu thập thông tin không phải là việc chữa lành nỗi đau nguyên thủy và cũng chưa phải là quá trình trải nghiệm nỗi đau nguyên thủy. Tuy nhiên, đó là cách để bạn bắt đầu.

Tôi khuyên bạn nên lấy tất cả thông tin có thể về hệ thống gia đình của mình. Tình trạng gia đình khi bạn được sinh ra? Bố và mẹ bạn xuất thân từ kiểu gia đình nào? Mẹ hoặc bố bạn có phải là một đứa trẻ trong hình hài một người lớn trưởng thành không? Bạn nên viết ra thông tin này càng chính xác càng tốt cho từng giai đoạn phát triển, trong trường hợp này là giai đoạn

sơ sinh. Có thể bạn sẽ cảm thấy đau đớn khi viết. Hãy cố gắng tập trung tìm hiểu tình trạng thực sự trong thời thơ ấu của mình rõ ràng nhất có thể.

Ví dụ trường hợp như Qwenella, chính lý do khiến bố mẹ cô kết hôn khi họ còn rất trẻ, chỉ mới 17, 18 tuổi đầu. Mẹ cô là một nạn nhân chịu đựng sự loạn luân cả về thể xác lẫn tinh thần chưa được điều trị. Bố cô thì nghiện rượu nặng. Qwenella nhớ rằng lúc mình đang nằm trên chiếc giường dành cho bé thì bị bố chửi rủa vì sự có mặt của cô trên cõi đời này. Cô cảm nhận được rằng mẹ đổ lỗi cho mình vì đã hủy hoại cuộc đời bà. Cả bố và mẹ cô đều xuất thân từ những gia đình Công giáo cứng nhắc và không chịu sử dụng bất kỳ biện pháp kiểm soát sinh sản nào. Mẹ cô thường xuyên quan hệ tình dục như một nghĩa vụ hôn nhân. Khi mẹ của Qwenella 24 tuổi, bà đã có bốn người con, và một ông chồng nghiện rượu vô trách nhiệm! Là đứa trẻ được sinh ra ngoài ý muốn, Qwenella là đối tượng để mẹ cô trút bỏ sự giận dữ và khinh miệt. Qwenella nhớ rằng mẹ đã nói cô xấu xí như thế nào và sẽ không bao giờ làm nên trò trống gì hết. Trong thuyết hệ thống gia đình, Qwenella mang trọng trách một Đứa con lạc loài, vật tế thần và nạn nhân của mẹ. Vai trò này cho phép nhu cầu của các thành viên trong một gia đình bất hạnh được đáp ứng. Nếu gia đình không có nhu cầu sinh thêm con hoặc đã có quá nhiều con, việc đứa trẻ không được mong đợi cần phải làm để trở nên quan trọng là trở thành kẻ mất tích. Trên thực tế, gia đình sẽ nói: “Hãy biến đi, chúng ta không thực sự muốn có mày đâu” hoặc “Chúng ta đã có quá nhiều con rồi!”

Qwenella đã học để trở thành một bé gái hoàn hảo. Cô ngoan ngoãn quá mức, lịch sự và sẵn sàng giúp đỡ một cách điên rồ. Khi còn là một đứa trẻ trong nôi, cô đã ở một mình trong phòng nhiều giờ liền mà không khóc hay gây ra tiếng động nào. Sau này, cô ở trong phòng riêng chơi một mình để không làm phiền mẹ hoặc bất kỳ ai khác trong gia đình. Đây là hành vi điển hình của Đứa con lạc loài. Qwenella lớn lên, lặp lại hình mẫu này

trong công việc và đời sống xã hội của mình. Nếu không có liệu pháp, cô ấy có thể sẽ mang hình mẫu này đến khi chết.

CHIA SẺ TUỔI ẤU THƠ VỚI BẠN BÈ

Khi bạn đã viết rất nhiều điều mà bạn nhớ được về thời thơ ấu của mình, thì điều quan trọng tiếp theo là bạn phải nói về nó và đọc to cho ai đó nghe. Nếu bạn đang được điều trị và bác sĩ trị liệu của bạn chấp thuận việc bạn thực hiện phương pháp trong cuốn sách này, hãy chia sẻ bài viết của bạn với họ hoặc với người hỗ trợ của bạn nếu bạn đang tham gia chương trình 12-bước. Bạn có thể chia sẻ nó với bất kỳ ai mà bạn thực sự tin tưởng, đó có thể là thành viên của giới tăng lữ hoặc một người bạn thân thiết nhất. *Có ai đó lắng nghe bạn và xác nhận nỗi đau nguyên thủy* của đứa trẻ sơ sinh trong bạn là một việc rất quan trọng. Người này cần phản chiếu và phản hồi tình trạng thực tế của bạn khi bạn còn là một đứa trẻ sơ sinh. Nếu người đó bắt đầu chất vấn bạn, tranh luận với bạn hoặc đưa ra lời khuyên thì *bạn sẽ không đạt được điều mình cần.*

Không nên chia sẻ điều này với cha mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình khi họ đang tham gia một chương trình phục hồi cá nhân. Nếu sự ngược đãi thực sự xảy ra với bạn khi còn nhỏ thì điều này cần phải được xác thực. *Các thành viên gia đình không được đối xử tốt đang ở trong trạng thái hoang tưởng giống như bạn đã từng mắc phải.* Họ sẽ không thể xác thực và hợp pháp hóa nỗi đau của bạn.

Có thể thời thơ ấu của bạn không phải là quãng thời gian đau khổ đối với bạn. Trong các chương trình của tôi, nhiều người thấy rằng họ *được* chào đón khi ra đời, được mong đợi mặc dù cha mẹ họ là những người lớn nhưng bên trong trẻ con. Mãi đến giai đoạn phát triển tiếp theo, họ mới bị bạo hành. Chính ở đó, sự thiếu thốn lòng tự luyến của cha mẹ họ mới bắt đầu xuất hiện.

CẢM NHẬN ĐƯỢC CẢM XÚC

Nếu bạn là một Đứa trẻ lạc loài, chắc hẳn bạn đã từng có một số cảm xúc về thời thơ ấu của mình. Nếu bạn có một bức ảnh của mình khi còn là một đứa trẻ sơ sinh, hãy nhìn nó thật lâu. Nếu bạn không có ảnh, hãy tìm một đứa trẻ sơ sinh và dành thời gian quan sát nó. Dù bằng cách nào, hãy để ý đến năng lượng sinh tồn của đứa trẻ. Đó là một đứa trẻ hoàn toàn ngây thơ, kỳ diệu và chỉ muốn có cơ hội được sống theo số phận của chính mình. Đứa trẻ này không yêu cầu được sinh ra. Tất cả những gì nó mong muốn khi còn là một đứa trẻ sơ sinh là sự nuôi dưỡng, gồm thức ăn và tình yêu thương để có thể lớn lên và phát triển. Hãy tưởng tượng ai đó mang đứa trẻ sơ sinh quý giá này đến với thế giới nhưng lại không mong muốn nó.

Sẽ trung thực hơn nếu đưa đứa trẻ không được mong đợi ấy vào trại trẻ mồ côi. Sẽ đáng yêu hơn nếu cho nó đi làm con nuôi. Ít nhất thì cha mẹ nuôi cũng muốn có đứa trẻ ấy.

VIẾT THƯ

Hãy tưởng tượng rằng bạn, một thuật sĩ già thông thái và nhân hậu, muốn nhận một đứa trẻ làm con nuôi, và đứa trẻ mà bạn muốn nhận nuôi chính là *bạn khi còn là một đứa trẻ sơ sinh.* Tưởng tượng thêm chút nữa, bạn cần viết cho đứa trẻ sơ sinh này một bức thư. Tất nhiên, trẻ sơ sinh không thể đọc nhưng hãy tin tôi, điều quan trọng là bạn viết được bức thư đó. (Đừng viết thư nếu bạn không thực sự muốn hồi sinh đứa trẻ quý giá của mình). Thư không cần dài, có thể chỉ là một hoặc hai đoạn. Hãy nói với đứa trẻ tuyệt vời trong bạn rằng bạn yêu nó và rất vui vì nó là con trai (hoặc con gái), rằng bạn *mong muốn* nó và sẽ cho nó thời gian cần thiết để trưởng thành và phát triển, đảm bảo rằng bạn biết nó cần gì và bạn sẽ đáp ứng điều đó, nỗ lực để nó thấy được nó là riêng, là duy nhất, một người quý giá và tuyệt vời. Khi bạn viết xong bức thư, hãy đọc to một cách thật

chậm rãi và để ý xem bạn đang cảm thấy thế nào. Bạn có thể buồn và khóc nếu muốn.

Sau đây là bức thư tôi đã viết.

John bé nhỏ thương mến,

Tôi rất vui vì bạn đã được sinh ra. Tôi yêu bạn và muốn bạn luôn luôn ở bên tôi. Tôi rất vui vì bạn là một cậu bé và tôi muốn giúp bạn trưởng thành.

Tôi muốn có cơ hội cho bạn thấy bạn quan trọng với tôi như thế nào.

Yêu thương rất nhiều,

John lớn

Thư từ đứa trẻ sơ sinh bên trong bạn

Bây giờ, mặc dù bạn có thể nghĩ nó rất kỳ quặc nhưng tôi muốn bạn viết cho mình một bức thư trong vai "đứa trẻ bên trong". *Viết bằng bàn tay không thuận của mình*, nghĩa là nếu bạn thuận tay phải thì hãy sử dụng tay trái để viết. (Phương pháp này sử dụng phần não bộ không thuận của bạn, bỏ qua phần não bộ có khả năng điều khiển và logic hơn. Nó giúp bạn dễ dàng tiếp cận với cảm xúc của "đứa trẻ bên trong" hơn). Tất nhiên, tôi biết rằng trẻ sơ sinh không thể viết nhưng hãy làm bài tập này. Xin nhớ rằng, nếu một đứa trẻ sơ sinh có thể viết thì có lẽ nó sẽ không viết nhiều đâu, có khi chỉ một đoạn ngắn thôi ấy chứ. Thử xem bức thư của tôi dưới đây nhé.

John thương yêu,

Tôi muốn bạn đến và giúp tôi. Tôi muốn là một người quan trọng với ai đó. Tôi không muốn đơn độc một mình.

Yêu thương,

John bé

NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH

Nếu nhu cầu sơ sinh của bạn không được đáp ứng, đứa trẻ tổn thương bên trong bạn vẫn hiện diện với tất cả năng lượng ban đầu của nó. Nó vẫn cần sự nuôi dưỡng mà bạn chưa từng có, vẫn cần nghe thấy những lời chào đón mình vào thế giới. Một cách để cung cấp cho bản thân những gì bạn không nhận được là thông qua lời khẳng định. Trong cuốn sách *Cycles of Power* (tạm dịch: Chu kỳ của sức mạnh) của mình, Pam Levin đã đưa ra những lời khẳng định cho mỗi giai đoạn phát triển. Mặc dù một đứa trẻ sơ sinh không thể hiểu được ý nghĩa thực sự của các từ ngữ nhưng nó có thể nắm bắt được khía cạnh phi ngôn ngữ. Nếu mẹ bạn thất vọng vì bạn là con trai hoặc không thực sự muốn có bạn, mẹ không cần phải nói với bạn như vậy nhưng bạn vẫn biết được điều đó. Bố có thể chưa bao giờ nói với bạn rằng ông ấy thất vọng vì bạn là con gái nhưng bạn cũng cảm nhận được điều đó. Hầu như không ai nói với bạn rằng họ không chào đón bạn nhưng*bạn hoàn toàn biết điều đó.*

Một số trẻ em thực *sự nghe thấy người khác nói* rằng mình không được mong đợi. Một trong những khách hàng của tôi đã nghe thấy rằng mẹ cô suýt chết khi sinh cô, một khách hàng khác thì nghe kể là cha cô đã muốn mẹ cô phá thai. Tôi đã nghe nhiều lời nói khác tàn nhẫn và không thể tin nổi kiểu này.

Lời nói có sức mạnh vô cùng to lớn. Những lời nói tử tế có thể tạo ra cả một ngày hạnh phúc. Những từ chỉ trích có thể khiến chúng ta rơi vào sự hoảng sợ suốt tuần. *Gậy và đá có thể làm gãy xương bạn nhưng những lời nói sẽ làm bạn đau đớn hơn.* Nói những từ khích lệ và mới mẻ có thể chạm đến nỗi đau nguyên thủy của chúng ta và kích hoạt khả năng chữa lành tuyệt vời.

Những lời khẳng định mang tính tích cực làm con người chúng ta mạnh mẽ hơn và có thể chữa lành vết thương tâm hồn. Pam Levin đã nói: “Những lời nhắn nhủ tích cực thậm chí có thể tạo ra những thay đổi về nhịp tim và hô hấp của bệnh nhân hôn mê”.

Những thông điệp tích cực được lặp đi lặp lại là *chất dinh dưỡng cho cảm xúc*. Nếu bạn nghe được những lời nói đó, chúng sẽ giúp “đứa trẻ bên trong” bạn trưởng thành và phát triển. Lúc này, việc lặp lại những thông điệp như vậy có thể tạo ra những thay đổi sâu sắc về nội tạng, và chạm đến nỗi đau nguyên thủy của chúng ta ở mức độ cao nhất. Sử dụng mô hình cốt lõi của Pam Levin, tôi đã mở rộng các câu khẳng định ở giai đoạn sơ sinh để bổ sung thêm một số nhu cầu khác của trẻ sơ sinh.

Dưới đây là những lời yêu thương bạn có thể nói với “đứa trẻ bên trong” mình suốt quá trình thiền định. Đứa trẻ ấy sẽ nghe chúng từ bạn như từ một thuật sĩ già thông thái và nhân từ. (Sử dụng bất kỳ câu nào bạn thích nhất).

Chào mừng đến với thế giới, tôi đã mong đợi bạn.

Tôi rất vui vì bạn đã ở đây.

Tôi đã chuẩn bị một nơi đặc biệt để bạn sống.

Tôi thích bạn theo cách của bạn.

Tôi không muốn rời xa bạn bất kể thế nào.

Tôi hài lòng với những nhu cầu của bạn.

Tôi sẽ cho bạn tất cả thời gian bạn cần để đáp ứng nhu cầu của bạn.

Tôi rất vui vì bạn là con trai (hay con gái).

Tôi muốn chăm sóc cho bạn và tôi đã chuẩn bị sẵn sàng để làm điều đó.

Tôi thích cho bạn ăn, tắm cho bạn, thay quần áo cho bạn và dành thời gian bên bạn.

Trên đời này, chẳng bao giờ có ai khác giống như bạn.

Chúa đã mỉm cười khi bạn được sinh ra.

THIỀN ĐỊNH DÀNH CHO ĐỨA TRẺ SƠ SINH BÊN TRONG BẠN

Bạn sẽ cần một giờ không bị gián đoạn cho bài thiền này. Tôi khuyên bạn nên có trong tay một hộp khăn giấy hoặc một chiếc khăn tay. Ngồi một cách thoải mái trên ghế với tay và chân duỗi thẳng. Bạn nên nói với ai đó mà bạn tin tưởng khi chuẩn bị thực hiện, và có thể muốn trao đổi với họ khi hoàn thành bài tập. Hãy nhớ những gì tôi đã nói trong phần giới thiệu về phần này. *Không thực hiện bài tập này nếu:*

• Được chẩn đoán là mắc bệnh tâm thần hoặc có tiền sử bệnh tâm thần

• Là nạn nhân chưa được điều trị của sự ngược đãi về thể chất hoặc tình dục, bao gồm cả cưỡng hiếp

• Bị vùi dập nặng nề về mặt tình cảm

• Là một người nghiện thuốc đang hồi phục mà không tỉnh táo liên tục trong một năm

• Không được bác sĩ trị liệu cho phép

Nếu bạn phản đối thiền định vì lý do tôn giáo thì bạn cần biết rằng không có gì trong bài tập này là phản Chúa cả. Hơn nữa, cần lưu ý rằng bạn rơi vào và thoát khỏi trạng thái hoang tưởng nhiều lần mỗi ngày. Tôi sẽ không yêu cầu bạn làm điều gì

mà bạn chưa làm hoặc không biết cách làm. Hãy nhớ rằng vấn đề của đứa trẻ bị tổn thương một phần là do việc quay trở lại quá khứ *một cách bộc phát*. Khi thực hiện một bài thiền liên quan đến việc hồi quy tuổi tác, bạn thực sự đang *kiểm soát* quá trình này. Cũng đừng quên rằng bạn có thể dừng lại bất cứ lúc nào nếu cảm thấy choáng ngợp, hoặc hoàn toàn có thể dừng lại ở giữa bài thiền nếu cần thiết.

Phần đầu tiên của bài thiền này sẽ được sử dụng cho tất cả các giai đoạn phát triển. Dùng máy ghi âm để ghi lại và dừng khoảng 15 giây trong im lặng giữa các cụm từ được xác định bằng dấu ba chấm.

Bắt đầu bằng cách ngồi yên lặng và nhận biết xung quanh mình… Xác định vị trí không gian và thời gian của bản thân. Cảm nhận lưng và mông chạm vào chiếc ghế mình đang ngồi… Cảm nhận quần áo mình đang mặc trên người… Nghe được nhiều âm thanh khác nhau nhất có thể… Cảm nhận không khí trong phòng… Ngay bây giờ, bạn không có nơi nào *phải* đến và bạn không có việc gì *phải* làm… Chỉ cần ở đây, ngay lúc này… Nếu chưa nhắm mắt thì giờ hãy nhắm mắt lại… Bạn có thể nhận biết được hơi thở của mình… Cảm nhận không khí khi hít vào và khi thở ra… Tập trung cảm nhận nó trong lỗ mũi khi hít vào và khi thở ra… Đừng bận tâm nếu có những suy nghĩ gây gián đoạn. Có thể coi chúng như những câu lướt qua màn hình ti-vi trong chương trình dự báo về mưa lớn hoặc một cơn bão đang đến gần. Điều quan trọng là nhận ra chúng. Chỉ cần để chúng trôi qua… Khi tiếp tục hít thở, có thể *giữ* cho mình tỉnh táo bao nhiêu lâu tùy thích… Hoặc có thể *thả lỏng* theo những cách bạn biết để giúp bản thân được thư thái… Bạn đã học cách *giữ chặt và thả lỏng* khi còn nhỏ… Và bạn thực sự biết chính xác giới hạn níu giữ và thả lỏng đó… Bạn đã học được sự cân bằng hoàn toàn trong quá trình học thở khi còn là một đứa trẻ sơ sinh… Bạn đã học cách hít vào… và giữ đủ lâu để cung cấp oxy cho tất cả các tế bào máu… Và bạn đã học cách *thả lỏng*… cảm nhận được luồng

khí thoát ra… Khi còn là trẻ sơ sinh, bạn đã học cách ngậm núm vú của mẹ… Bạn đã học cách bú bình… Và *thả lỏng* khi nếm dòng sữa ấm… Bạn đã sớm học cách ngậm chặt bình sữa… Và nhả ra khi đã bú no… Và bạn đã học được cách bám chặt vào thành cũi… Rồi *buông ra* khi bạn sẵn sàng nằm xuống… Vì vậy, bạn thực sự biết chính xác giới hạn đủ để giữ chặt và thả lỏng… Và bạn có thể tin tưởng vào bản thân để tìm thấy chính xác những gì cần cho mình…

Và bây giờ bạn có thể cảm nhận được mí mắt đang nặng dần… Bạn hoàn toàn có thể để chúng nhắm chặt lại… Bạn có thể cảm thấy hàm nặng trĩu… Cả cánh tay và bàn tay… Bạn có cảm giác như không thể cử động tay được… Rồi bạn có thể cảm giác nặng ở chân và bàn chân… Giống như chúng không thể cử động được… Hoặc bạn có thể cảm thấy ngược lại, như thể toàn thân mình đang trôi… Bàn tay và cánh tay bạn nhẹ như lông vũ… Bạn thực sự biết *bản thân* cảm thấy gì, *nặng nề* hay *nhẹ nhõm*… Và bất kể đó là gì thì nó hoàn toàn phù hợp với bạn…

Nào bây giờ bạn có thể bắt đầu trải qua một số kỷ niệm thời thơ ấu… Bạn có thể nhớ những ngày đầu tiên đi học… và người bạn thân nhất của bạn ngày đó… Bạn có thể nhớ về một giáo viên hoặc người hàng xóm tốt bụng… Và bạn có thể nhớ ngôi nhà bạn đã sống *trước khi* đến trường… Ngôi nhà màu gì?… Có phải là một căn hộ không?… Hay là một chiếc xe moóc?… Bạn có sống ở thành phố không?… Hay ở nông thôn?… Giờ bạn có thể nhìn thấy một số căn phòng trong ngôi nhà đó… Bạn đã dành thời gian của mình ở đâu trong ngôi nhà đó?… Bạn có một căn phòng đặc biệt nào không?… Bàn ăn ở đâu?… Xem ai đang ngồi bên bàn ăn… *Cảm giác* như thế nào khi ngồi ở đó?… Cảm giác ra sao khi sống trong ngôi nhà ấy?…

Đây là phần giới thiệu chung cho từng giai đoạn phát triển. Mỗi giai đoạn cụ thể sẽ có những hướng dẫn riêng phù hợp với giai đoạn đó.

Bây giờ hãy tưởng tượng hoặc nhớ lại ngôi nhà mà gia đình bạn đã sống khi bạn được sinh ra... Hãy mường tượng về căn phòng nơi bạn ngủ sau khi chào đời... Hãy nhìn ngắm đứa trẻ xinh đẹp là bạn... Lắng nghe giọng nói của bạn khi bạn thủ thỉ, khi bạn khóc, bạn cười... Tưởng tượng rằng bạn có thể ôm lấy bản thân nhỏ bé của mình... Bạn ở đó như một thuật sĩ thông tuệ và nhân hậu... Bạn đang nhìn thấy thời thơ ấu của chính mình... Còn có ai ở đó nữa không?... Mẹ bạn?... Bố bạn?... Bạn *cảm thấy* như thế nào khi được sinh ra trong ngôi nhà với họ?... Bây giờ hãy tưởng tượng bạn là đứa trẻ nhỏ bé quý giá ấy đang nhìn thấy tất cả những điều này... Hãy ngước nhìn bản thể trưởng thành của mình... Bạn thấy mình có phép thuật, là một thuật sĩ hoặc chỉ là chính mình.... Cảm nhận sự hiện diện của *một người nào đó* thương yêu bạn. Nào hãy tưởng tượng bản thể người lớn của bạn bế bạn lên và ôm lấy bạn. Hãy nghe bản thể đó dịu dàng nói với bạn những lời khẳng định sau:

Chào mừng đến với thế giới, tôi đã mong đợi bạn.

Tôi rất vui vì bạn đã ở đây.

Tôi đã chuẩn bị một nơi đặc biệt để bạn sống.

Tôi thích bạn theo cách của bạn.

Tôi không muốn rời xa bạn bất kể thế nào.

Tôi hài lòng với những nhu cầu của bạn.

Tôi sẽ cho bạn tất cả thời gian bạn cần để đáp ứng nhu cầu của bạn.

Tôi rất vui vì bạn là con trai (hay con gái).

Tôi muốn chăm sóc cho bạn và tôi đã chuẩn bị sẵn sàng để làm điều đó.

Tôi thích cho bạn ăn, tắm cho bạn, thay quần áo cho bạn và dành thời gian bên bạn.

Trên đời này, chẳng bao giờ có ai khác giống như bạn.

Chúa đã mỉm cười khi bạn được sinh ra.

Hãy để bản thân cảm nhận bất cứ cảm xúc nào khi bạn nghe những lời khẳng định này…

Bây giờ, hãy để bản thể người lớn đặt bạn xuống… Lắng nghe người đó đảm bảo rằng sẽ không bao giờ rời bỏ bạn… Và rằng từ bây giờ trở đi, người đó sẽ luôn ở bên bạn… Nào, hãy trở lại với bản thể người lớn… Hãy nhìn bản thể đứa bé yêu quý của mình…. Hãy biết rằng bạn vừa hồi sinh nó… *Hãy cảm nhận cảm giác trở về nhà*… Đứa trẻ đó được mong chờ, được yêu thương và sẽ không bao giờ cô đơn nữa… Bước ra khỏi căn phòng đó, ra khỏi ngôi nhà đó và ngoái lại nhìn khi bạn rời đi… Tản bộ về phía trước lên con đường ký ức… Bước qua ngôi trường đầu tiên… Bước vào tuổi thiếu niên của mình… Bước vào ký ức thời thanh niên… Bây giờ hãy bước vào nơi *thực tại* của bạn… Cảm nhận những ngón chân của bạn… Ngọ nguậy chúng… Cảm thấy năng lượng tràn đầy qua hai chân… Cảm nhận năng lượng trong lồng ngực khi bạn hít thở sâu… Hãy thở ra thành tiếng… Cảm nhận năng lượng từ cánh tay và ngón tay… Ngọ nguậy chúng… Cảm nhận năng lượng nơi vai, cổ và hàm mặt… Duỗi hai cánh tay ra… Hồi phục hoàn toàn nhận thức tỉnh táo bình thường của mình… Và mở mắt ra.

Ngồi một lúc và để bản thân suy ngẫm về trải nghiệm của bạn vừa qua. Cảm nhận bất cứ cảm xúc nào bạn có. Chú ý đến những lời khẳng định khiến bạn xúc động nhất. Suy ngẫm về những lời nói đó, để bản thân cảm nhận chúng được nuôi dưỡng. Nếu bạn có phản ứng tức giận, hãy để bản thân cảm nhận cơn giận. Ví dụ, bạn có thể đã nghĩ: “Thật là ngu ngốc, đây chỉ là một trò chơi, không ai thực sự muốn tôi cả!” Cứ để bản

thân cảm thấy tức giận. Hãy để bản thân hét lên! Dùng vợt tennis hoặc gậy đánh vào chiếc gối nếu bạn cảm thấy muốn. Suy ngẫm xong, hãy viết ra những điều bạn nghĩ và ấn tượng của mình nếu muốn. Nói chuyện với vợ hay chồng, người hỗ trợ hoặc bạn bè của bạn nếu muốn. Hãy lưu ý rằng bản thể người lớn trong bạn có thể chăm sóc bản thể trẻ sơ sinh đó.

Một số người nhận thấy rằng, họ gặp khó khăn trong việc tưởng tượng theo hướng dẫn. Tất cả chúng ta đều nhận thức được nhưng không phải ai cũng có thể hình dung dễ dàng. Mỗi chúng ta đều có một cách riêng để lập ra bản đồ thế giới. Nếu bạn là người có trực quan tốt, có thể bạn sẽ nói: "Điều đó trông có vẻ phù hợp với tôi" hoặc "Tôi có thể thấy bản thân mình đang làm điều đó". Nhưng nếu bạn thiên về thính giác, bạn sẽ nói: "Điều đó nghe có vẻ hợp với tôi" hoặc "Thứ gì đó bảo tôi làm như vậy". Những người có nhận thức bằng cảm giác vận động thường sẽ nói: "Tôi cảm thấy điều đó phù hợp với tôi" hoặc "Tôi cảm thấy thích thú". Vì vậy, đừng lo lắng nếu bạn gặp khó khăn trong việc tưởng tượng, bởi bạn sẽ nhận thức theo cách riêng của mình.

Đôi khi người ta không thể nhìn thấy, nghe thấy hay cảm nhận được đứa trẻ nội tâm bị tổn thương bên trong. Tôi đã nhận ra nguyên nhân rằng trong quá trình luyện tập, họ *là đứa trẻ đó*. Họ thực sự đang ở trong trạng thái của một đứa trẻ bị tổn thương. Nếu điều đó xảy ra với bạn, chỉ cần quay trở lại và thực hiện lại bài thiền, để bản thân nhìn thấy bạn đã trưởng thành và lắng nghe bản thể trưởng thành nói cho bạn những lời khẳng định về tình yêu thương có tác dụng nuôi dưỡng.

Một số người cảm thấy rằng, đứa trẻ ấy sẽ là một gánh nặng mới nếu họ đồng ý đưa nó trở về nhà. Nếu bạn đã trải qua điều này, có lẽ bạn đang gánh vác quá nhiều trách nhiệm. Bạn cần nhớ rằng chỉ mất vài phút mỗi ngày để duy trì sự kết nối với "đứa trẻ bên trong". Đây là đứa trẻ mà bạn không cần phải cho

ăn, cho mặc hoặc trông nom. Yêu thương và nuôi dưỡng đứa trẻ ấy là một cách dành thời gian cho bản thân, điều mà bạn thực sự đã và đang không làm.

Đôi khi mọi người cảm thấy tức giận hoặc ghê tởm khi nhìn thấy đứa trẻ sơ sinh trong quá khứ của họ. Điều này cho thấy mức độ nghiêm trọng của sự xấu hổ độc hại. Chúng ta tự chế giễu bản thân theo cách chúng ta đã bị làm nhục trước đây. Nếu bạn chối bỏ chính mình vì sự yếu đuối khi bạn còn là một đứa trẻ sơ sinh thì khi trưởng thành, bạn cũng sẽ từ chối chính mình theo cách tương tự. Nếu bạn cảm thấy tức giận, khinh thường hoặc ghê tởm khi thực hiện bài tập này, bạn phải đưa ra quyết định là sẵn sàng chấp nhận mặt yếu đuối, dễ bị tổn thương của bản thân. Tôi đảm bảo với bạn rằng đây là một phần thực sự của bạn. Nó là một phần của tất cả chúng ta.

Bạn sẽ không thể hoàn toàn và thực sự mạnh mẽ được cho đến khi bạn sẵn sàng chấp nhận điểm yếu đuối nhất, bất lực nhất của mình. Một phần năng lượng và sức mạnh của bạn cũng sẽ từ chối một phần con người khác của bạn. Bạn phải mất rất nhiều thời gian, năng lượng và sức mạnh để duy trì cuộc đấu tranh nội tâm này. Thật là nghịch lý, sức mạnh sẽ chỉ xuất hiện khi bạn chấp nhận điểm yếu của mình!

Bây giờ bạn đã hồi sinh được bản thể đứa trẻ sơ sinh của mình, hãy dành vài ngày để lặp lại lời khẳng định với nó. Hãy tưởng tượng bạn đang ôm ấp nó và nói to: “Bạn thuộc về nơi này! Chưa bao giờ có một người thứ hai như bạn. Bạn là người không thể lặp lại, có một không hai”. Nói thêm những câu khẳng định khiến bạn xúc động nhất, những câu mà bạn cần nghe nhất. Hãy đến công viên, ngồi xuống và ngắm nhìn cành cây, ngọn cỏ, hoa lá, chim muông và các loài động vật. Tất cả chúng đều thuộc về vũ trụ. Chúng là một phần quan trọng của tạo hóa. Và bạn cũng thuộc về nơi này. Bạn cũng quan trọng như

những chú chim, cô ong, cỏ cây và hoa lá đó. Bạn thuộc về trái đất này. *Chào mừng bạn!*

Cùng thực hiện với một người khác

Nếu bạn muốn thực hiện những bài tập này với một người khác, điều đó sẽ thật tuyệt vời. Mỗi người trong số các bạn cần ở đó vì người kia theo một cách đặc biệt. Bởi vì "đứa trẻ bên trong" cần biết rằng bạn sẽ không đột ngột bỏ đi nên các bạn phải cam kết có mặt vì nhau trong khi thực hiện phương pháp này. Các bạn không cần phải làm bất cứ điều gì đặc biệt, và chắc chắn các bạn không cần phải trị liệu hay chữa lành cho nhau. Bạn chỉ cần có mặt với bạn tập của mình càng nhiều càng tốt. Một trong hai người sẽ là người khẳng định. Tôi khuyên bạn hãy trung thành với những lời khẳng định như tôi đã nói. (Trong một buổi trị liệu gần đây, một người phụ nữ đã bị cuốn đi quá xa trong lúc nói những lời khẳng định với một trong số những nam giới ở nhóm của mình. Cô nói với anh ấy: "Chào mừng bạn đến với thế giới. Bạn là một người rất được yêu mến. Tôi muốn làm tình với bạn". Đây đâu phải những gì một đứa trẻ sơ sinh cần nghe từ một người mẹ!) Khi một trong hai người đã hoàn thành bài tập này, hãy đổi vai trò cho nhau.

Khi nói những lời khẳng định cùng nhau, những cái ôm và vỗ về người bạn đồng hành của mình thực sự rất có giá trị. Nhưng việc này cần phải được thỏa thuận trước. Hầu hết những đứa trẻ trong hình hài người lớn trước đây đã từng bị xâm hại nghiêm trọng về thân thể. Hãy cho bạn đồng hành của mình biết bạn muốn được ôm và vỗ về như thế nào. Và nếu bạn không muốn bị động chạm vào cơ thể thì cũng cần phải nói với người đó.

Khi bạn đã sẵn sàng thực hiện bài tập, hãy đọc phần giới thiệu chung về bài thiền cho đối tác nghe. Đọc thật chậm rãi và cẩn thận. Bạn có thể mở một số bản nhạc ru làm nền, như bài *Lullaby Suite* (tạm dịch: Khúc hát ru) của Steven Halpern. Sau

khi đọc dòng "Hãy lắng nghe bạn đồng hành dịu dàng nói với bạn những lời khẳng định sau đây", *bạn hãy nói to những lời khẳng định với bạn của mình.* Vậy là hoàn thành phần đọc của bài tập. Sự khác biệt giữa việc thực hành một mình và thực hành với một người bạn đó là bạn cần nói to những lời khẳng định đồng thời ôm và vỗ về người bạn đó theo cách họ mong muốn. Khi bạn hoàn thành, hãy đổi vai trò cho nhau.

Thực hành với một nhóm

Trong các buổi trị liệu dành cho "đứa trẻ bên trong", phương pháp hồi sinh chủ yếu được thực hiện theo nhóm. Tôi tin làm việc nhóm là hình thức trị liệu hiệu quả nhất. Vào cuối buổi trị liệu, tôi nói với những người tham gia rằng họ đã là nguồn lực chính hỗ trợ lẫn nhau. Tôi muốn mọi người biết việc mà họ có thể tự hoàn thành.

Tuy nhiên, tôi luôn có một số chuyên gia trị liệu chuyên nghiệp sẵn sàng trợ giúp trong quá trình hồi sinh bản thể "đứa trẻ bên trong". Họ ở đó trong trường hợp một người rơi vào tình trạng choáng ngợp. Trạng thái này có thể xảy ra khi một người quay trở lại những cảm xúc bế tắc và bị chế giễu. Những cảm xúc này đáng lo ngại hơn những cảm xúc tự nhiên của bản thân mỗi người vì trên thực tế, người ta không thể bị choáng ngợp bởi những cảm xúc tự nhiên của mình.

Các đề xuất phía dưới dành cho:

• Những nhà trị liệu hoặc cố vấn có chuyên môn, những người muốn dẫn dắt các nhóm thông qua quá trình hồi sinh

• Các thành viên của chương trình CODA (Co-Dependents Anonymous – Chương trình 12-bước phục hồi từ các mối quan hệ không lành mạnh), ACOA (Adult Children of Alcoholics – Chương trình phục hồi cho những người lớn nhưng bên trong

trẻ con có cha mẹ nghiện rượu) hoặc các nhóm trị liệu khác, những người cam kết tự lực cùng nhau

• Những người đang nghiêm túc theo đuổi sự phát triển cá nhân và sẵn sàng tuân theo các nguyên tắc mà tôi cung cấp.

Để lập ra một nhóm, bạn cần tối thiểu năm người và tối đa chín người, gồm *cả hai* giới tính và mỗi giới tính có ít nhất hai người. Lý do cho điều kiện này là vì bạn được nuôi dưỡng bởi một người mẹ và một người cha, đồng thời bạn cần được nghe giọng nói của cả nam và nữ.

Nếu các thành viên trong nhóm không biết nhau, tôi khuyên bạn nên làm như sau:

A. Cả nhóm hãy dành thời gian để gặp gỡ trước khi bắt đầu các bài tập. Cần ít nhất ba buổi họp nhóm với thời lượng một tiếng rưỡi. Hãy dành buổi họp đầu tiên để giới thiệu về bản thân và chia sẻ những ví dụ đáng tin cậy về sự nguy hại của "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương. Sau đó hãy đi chơi và thư giãn cùng nhau.

Trong buổi họp tiếp theo, mỗi người hãy dành 10 phút để chia sẻ về nguồn gốc gia đình và thời thơ ấu của mình. (Cần một người quản lý thời gian). Cuộc họp thứ ba nên để diễn ra tự nhiên hơn, nhưng hãy nhớ dành cho mỗi người 10 phút để chia sẻ. Bạn có thể dành hơn một tiếng rưỡi nếu muốn nhưng tôi thấy rằng, một cơ cấu tổ chức là cần thiết để có được lợi ích tối đa. Cấu trúc thời gian 10 phút đặc biệt quan trọng. Một số đứa trẻ bị tổn thương không thể ngừng nói, trong khi số còn lại quá kích động, thường sử dụng cảm xúc hỗn độn (liên tục gây rối) để đảm bảo rằng mình được chú ý.

B. Sau khi dành thời gian để họp nhóm, mỗi người phải *nói lời cam kết rằng mình sẽ tham gia suốt cả quá trình* (các bài tập dành cho năm giai đoạn phát triển của thời thơ ấu từ khi còn là

trẻ sơ sinh đến tuổi vị thành niên). Một lần nữa, điều "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương cần biết hơn bất cứ điều gì khác là ai đó sẽ ở đó vì nó. Hãy lên kế hoạch cho các buổi họp nhóm để đảm bảo rằng mỗi người trong số các bạn đều có thể cam kết tham gia.

C. Tiếp theo, ranh giới thân thể nên được thiết lập rõ ràng. Điều này có nghĩa là mỗi người phải nói rõ ranh giới thân thể và sinh lý của mình. Nếu một người trong nhóm thực hiện một trò đùa tình dục khiến bạn thấy khó chịu, bạn nên thảo luận về nó. Nếu bạn bị cưỡng bức tình dục, hãy cam kết với bản thân là sẽ không tái hiện nó với bất kỳ thành viên nào trong nhóm. (Nếu bạn không bị cưỡng bức tình dục nhưng lại cảm thấy bị thu hút về mặt tình dục đối với ai đó trong nhóm của mình thì vẫn cần phải cam kết như thế).

Điều quan trọng là mỗi người phải nhận ra rằng mình ở đó để hỗ trợ và giúp cho những người khác *cảm nhận được cảm xúc*. Nhiệm vụ của các thành viên trong nhóm là trở thành tấm gương phản chiếu và có tiếng nói hồi đáp cho nhau. Những câu thường được áp dụng khi thực hiện nhiệm vụ này là: "Tôi thấy môi bạn run lên và tôi nghe thấy nỗi buồn của bạn khi bạn khóc" hoặc "Tôi cảm thấy tức giận (hoặc sợ hãi hay buồn bã) khi bạn kể về thời thơ ấu của bạn". Là một thành viên trong nhóm, bạn *không bao giờ* nên trị liệu, đưa ra lời khuyên hoặc cố gắng "sửa chữa" cho thành viên đang thực hiện bài tập. Hãy tưởng tượng bạn như một người quay phim và phát lại những gì bạn vừa quan sát được. Việc phân tích, thảo luận và khuyên nhủ sẽ khiến tâm trí bạn bế tắc và không hiểu được cảm xúc của mình. Khi thảo luận và đưa ra lời khuyên, bạn sẽ khiến người khác không nhận ra được cảm xúc của họ.

Nhiều người lớn nhưng bên trong trẻ con đã biết làm mình trở nên quan trọng bằng cách trở thành người chăm sóc. Vì vậy, họ *có sở thích* sửa chữa và giúp đỡ. Họ thường khiến người khác

bị phân tâm khỏi cảm xúc bằng cách sử dụng những câu như: "Hãy nhìn vào khía cạnh tươi sáng," hoặc "Bây giờ chúng ta hãy cùng cân nhắc các phương án cho bạn nhé," hoặc bằng cách đặt câu hỏi *tại sao* ("Tại sao bạn nghĩ bố bạn uống rượu?"). Những cụm từ *hữu hiệu nhất* nên được sử dụng là: "Bạn đang cảm thấy thế nào?" hay "Bạn thấy điều đó ra sao?" hoặc "Nếu nỗi buồn của bạn có thể nói, thì nó sẽ nói gì?" Những cụm từ này khuyến khích mọi người bày tỏ cảm xúc của họ.

Hãy nhớ rằng, đây là phương pháp chữa lành *nỗi đau nguyên thủy*. Chúng ta thường cố gắng đưa người khác thoát khỏi cảm xúc của họ bởi vì cảm xúc của chính chúng ta chưa từng được giải tỏa. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu thổn thức, bạn có thể chạm vào nỗi buồn chưa được giải tỏa của tôi. *Nếu tôi có thể ngăn cản bạn thì tôi sẽ không phải cảm thấy nỗi đau của chính mình nữa*. Nhưng sự giúp đỡ này của tôi rõ ràng *không giúp ích được gì cho bạn cả*, thực tế nó còn khó hiểu và điên rồ, hay thậm chí là những gì đã xảy ra với bạn khi còn nhỏ. Những người an ủi bạn, những người đã cố ý giúp đỡ bạn, thực sự đã *ngăn cản bạn làm điều hữu ích nhất, đó là cho phép bạn cảm nhận được cảm xúc của chính mình.*

Người giúp đỡ luôn tự giúp chính mình. Sau khi học được cách khiến bản thân trở nên quan trọng thông qua việc giúp đỡ, họ sẽ vượt qua được cảm giác bất lực sâu sắc của mình bằng cách giúp đỡ người khác.

Tuy nhiên, có một cách giúp đỡ thực sự. Đó là để người khác *là chính họ*, để họ có cảm xúc của riêng mình và thừa nhận những cảm xúc đó khi họ đang có chúng. Sự thừa nhận như vậy có thể được thể hiện qua những câu như: "Tôi nhìn và nghe thấy bạn, tôi quý trọng bạn bởi chính con người thật của bạn. Tôi chấp nhận và tôn trọng bản thể thực sự của bạn."

Khi bạn được nuôi dưỡng trong một gia đình không êm ấm, luôn cảm thấy hổ thẹn thì thật khó để giúp đỡ những người

khác theo cách tôi đã đưa ra. Không ai trong chúng ta có thể làm được một cách tuyệt đối. Không một nhóm nào có thể giúp đỡ một cách toàn vẹn. Khi bạn nhận thức được rằng mình cũng đang trong tình trạng khó khăn, thì hãy hiểu đơn giản rằng những gì bạn đang nói với người khác là về bạn chứ không phải về người ấy.

Tuy nhiên, nếu bạn đồng hành hoặc một người trong nhóm của bạn thực sự bị choáng ngợp, hãy dừng bài tập lại. Hãy bảo người nhìn thẳng vào mắt bạn và trả lời những câu hỏi ngắn mang tính thực tế như: "Áo sơ mi của tôi màu gì? Bạn sống ở đâu? Bạn đi loại xe nào? Nó màu gì? Có bao nhiêu người đang ở trong phòng này? Tên của họ là gì?" Những câu hỏi này buộc người đó phải tập trung vào hiện tại dựa trên giác quan. Khi mọi người cảm thấy choáng ngợp, họ đang rơi vào trạng thái nội tâm. Họ đang trải nghiệm lại những cảm giác xưa cũ đã bị đóng băng và bị cuốn vào năng lượng của quá khứ. Bạn cần giúp họ trở lại thực tại bằng những câu hỏi như thế.

Khi bạn đã sẵn sàng thực hiện bài tập này, trước tiên hãy chọn một người trong nhóm của bạn có giọng nói ôn hòa nhất để thu âm bài thiền. Ghi âm đến câu "Bây giờ hãy tưởng tượng rằng bạn là đứa trẻ sơ sinh nhỏ bé quý giá đang nhìn thấy tất cả những điều này". *Không ghi âm những lời tích cực*, thay vào đó, hãy phát cho mỗi người một bản sao danh sách các câu tích cực. Hướng dẫn các thành viên trong nhóm ấn thủ bằng cách chạm đầu ngón cái vào đầu ngón tay trái bất kỳ còn lại. Yêu cầu họ giữ động tác đó trong khoảng 30 giây, sau đó hướng dẫn họ thả lỏng các ngón tay. Tiếp tục ghi âm bài thiền từ câu "Bước ra khỏi căn phòng đó, ra khỏi ngôi nhà đó..." cho đến hết.

Bây giờ hãy phát lại bản thu âm đó cho cả nhóm nghe. Khi đoạn thiền kết thúc là lúc mọi người có những cảm giác trải nghiệm lại tình trạng lúc mình mới được sinh ra trong gia đình. Và mỗi người đã tạo ra được *một chiếc móc* để kết nối cảm giác

với hai ngón tay đang ấn thủ. Chiếc móc ấy có vai trò kích hoạt bất cứ cảm giác nào có liên quan đến một trải nghiệm trong quá khứ. (Những bài hát cũ là ví dụ điển hình về chiếc móc. Chúng ta nghe một bài hát cũ và nó khiến chúng ta nhớ về người yêu cũ hoặc mùa hè khi chúng ta 15 tuổi. Biểu cảm khuôn mặt cũng là một dạng móc nối. Nếu bố bạn cau mày theo một kiểu nào đó trước khi ông ấy chỉ trích bạn, thì sau này bất kỳ người đàn ông nào cau mày với bạn theo cách tương tự cũng sẽ kích hoạt chiếc móc đó). Những chiếc móc tự nhiên nhất của chúng ta được sinh ra bởi chấn thương. Trọn vẹn Chương 9 sẽ là bài tập hướng dẫn sử dụng những chiếc móc nối này.

Tiếp theo, cả nhóm xếp thành một vòng tròn với một chiếc ghế ở giữa. Các thành viên trong nhóm sẽ lần lượt thực hành ở tâm của vòng tròn. Đến lượt tập luyện của mình, mỗi người sẽ *xác định ranh giới thân thể trước*. Ví dụ như cho cả nhóm biết bạn muốn khoảng cách ngồi giữa họ và bạn ra sao, bạn muốn được ôm ấp, động chạm và vỗ về như thế nào. Người ở trung tâm bắt đầu bài tập bằng cách dùng các ngón tay trái để ấn thủ, tức là họ đang chạm vào chiếc móc cảm giác mà họ đã tạo ra trong suốt quá trình thiền định. Mục đích của việc này là để kết nối với những ký ức của thời thơ ấu. Ở đây tôi xin lưu ý rằng bạn sẽ *luôn* kết nối với những ký ức nhiều hơn bạn nghĩ. *Những người lệ thuộc nhìn chung sẽ nghĩ rằng họ đang không làm đúng bài tập luyện.* Hãy tránh việc so sánh bản thân với những người khác trong nhóm. Cảm giác xấu hổ độc hại khiến bạn trở nên lệ thuộc là hậu quả của việc bạn *bị so sánh* với hình mẫu đứa con tuyệt vời mà bố mẹ bạn đã vẽ lên.

Cần hết sức thận trọng để tránh những lời tự nhủ trong đầu như: “Tôi biết mình đang làm sai”, hoặc “Người trước tôi đã bắt đầu nức nở trong khi tôi thậm chí không khóc”. Câu duy nhất bạn nên nhắc nhở bản thân là: “Tôi đang làm điều này một cách *chính xác* như tôi cần phải làm”.

Khi bạn đã ở trung tâm, đã thiết lập ranh giới thân thể và chạm vào chiếc móc cảm xúc, hành trình sẽ bắt đầu.

Mỗi thành viên trong nhóm của bạn sẽ từ tốn và trìu mến đưa ra một lời tích cực mà họ đã chọn từ danh sách ở trên. Nên có một khoảng thời gian là 20 giây trước khi thành viên tiếp theo đưa ra lời tích cực đã chọn. Thực hiện lần lượt cho đến khi cả nhóm đã làm được *ba vòng*. (Như vậy một số lời tích cực có thể sẽ được lặp lại). Hãy chuẩn bị chu đáo một hộp khăn giấy cho người ngồi ở giữa. Khi mỗi người trong nhóm hỗ trợ đã đưa ra ba lời tích cực, hãy để người ở giữa ngồi thêm vài phút. Sau đó nhẹ nhàng vỗ vào vai người ấy để họ quay trở lại cùng cả nhóm. *Không thảo luận về bài tập cho đến khi mọi thành viên đã hoàn thành xong lượt thực hành của mình.* Cuối cùng, hãy để mỗi người chia sẻ về trải nghiệm của mình khi ở trung tâm. Cần nhớ rằng, sự trải nghiệm này là riêng và duy nhất ở mỗi người.

Khi bạn chia sẻ trải nghiệm của mình, hãy cố gắng tập trung vào những điều sau.

• Bạn đã chọn lời tích cực nào để trao cho người ở trung tâm? Có theo khuôn mẫu nào không? Bạn có thấy mình lặp lại nhiều lần cùng một tích cực không? Những lời tích cực bạn chọn để nói với người khác thường là một (hoặc những) câu mà bạn mong muốn được nghe nhất.

• Có lời tích cực nào được đưa ra cho bạn mà ngay lập tức kích thích giải phóng năng lượng, cơn tức giận, nỗi buồn bã, hay sự sợ hãi không? Ví dụ như nhiều phụ nữ rất xúc động khi nghe câu: “Tôi rất vui vì bạn là con gái”. Một số người thì khóc khi họ nghe được câu “Bạn sẽ có tất cả thời gian mà bạn cần”. Cần chú ý đến *mức độ* hay cường độ cảm xúc, là mức năng lượng cảm xúc bị kìm hãm. Lời tích cực có mức năng lượng cao này có thể là loại dinh dưỡng mà *bạn* cần nhất trong cuộc sống của mình.

• Chú ý đến giọng nam và nữ. Giọng nam có gây ra sự sợ hãi, tức giận hay buồn phiền cho bạn không? Giọng nữ có kích hoạt cảm xúc đặc biệt nào không? Đây là một thông tin quan trọng trong việc thiết lập chương trình bảo vệ trong phần Ba. Biết được những hình thức nuôi dưỡng cụ thể mà "đứa trẻ bên trong" bạn cần là điều rất quan trọng để bạn có thể nuôi dưỡng đứa trẻ đó.

Khi bạn đã cho mọi người cơ hội chia sẻ, quá trình nhóm kết thúc.

Đây là cách tôi muốn tưởng tượng về việc hồi sinh bản thể đứa trẻ sơ sinh của mình.

Bây giờ thì bạn đã hồi sinh được bản thể đứa trẻ sơ sinh của mình, chúng ta có thể chuyển tiếp sang quá trình hồi sinh bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của bạn rồi!

Chương 5

HỒI SINH BẢN THỂ ĐỨA TRẺ CHẬP CHỮNG BIẾT ĐI CỦA BẠN

Hãy tôn vinh Chúa vì những vệt lốm đốm

Của bầu trời hai màu như một chú bò nâu đốm;

Của những nốt ruồi hồng lốm đốm trên đàn cá hồi đang bơi; Của mùa thu hạt dẻ rơi trên bếp than mới; của những cánh chim sẻ…

Bất cứ điều gì thay đổi, cũng đều lốm đốm

-GERALD MANLEY HOPKINS

Nhón gót thì đứng không vững

Dạng chân thì bước không nhanh

-TỤC NGỮ TRUNG QUỐC

TRẺ MỚI BIẾT ĐI
(SỰ LIÊN KẾT ĐỐI LẬP)
TÔI LÀ TÔI

TUỔI:	9 – 18 THÁNG (GIAI ĐOẠN KHÁM PHÁ)
ĐỐI CỰC PHÁT TRIỂN:	18 THÁNG – 3 TUỔI (GIAI ĐOẠN TÁCH BIỆT)
	QUYỀN TỰ CHỦ ĐỐI LẬP VỚI NỖI HỔ THẸN VÀ NGHI NGỜ
SỨC MẠNH TIỀM THỨC/ BẢN NGÃ:	Ý CHÍ
NĂNG LƯỢNG:	CẢM GIÁC VÀ HÀNH ĐỘNG
VẤN ĐỀ TRONG MỐI QUAN HỆ:	SỰ HÌNH THÀNH TÂM LÝ HỌC; PHỤ THUỘC ĐỐI LẬP NHAU

BẢNG CÂU HỎI

Hãy trả lời có hoặc không đối với những câu hỏi dưới đây. Sau khi bạn đọc từng câu hỏi, hãy chờ và kết nối với cảm nhận của mình. Nếu bạn cảm thấy hứng khởi để trả lời là có, hãy trả lời có, nếu không, hãy trả lời là không. Nếu bạn trả lời có với bất kỳ câu hỏi nào, rất có thể đứa trẻ tuyệt vời của quá khứ trong bạn đã bị tổn thương. Có nhiều mức độ tổn thương với thang điểm từ một đến một trăm. Bạn *cảm thấy* sẽ trả lời có đối với càng nhiều câu hỏi thì đứa trẻ chập chững biết đi trong bạn càng bị thương tổn nặng nề.

1. Bạn có gặp khó khăn để biết mình muốn gì không? Có_____ Không_____

2. Bạn có ngại khám phá khi đến một nơi mới không? Có_____ Không_____

3. Bạn có lo ngại khi tham gia những trải nghiệm mới không? Nếu bạn quyết định thử, bạn có luôn chờ cho đến khi ai đó thử trước rồi mới làm hay không? Có_____ Không_____

4. Bạn có lo sợ về việc bị bỏ mặc không? Có_____ Không_____

5. Trong những tình thế khó khăn, bạn có mong chờ ai đó bảo bạn phải làm gì hay không? Có_____ Không_____

6. Nếu ai cho bạn một gợi ý, bạn có cảm thấy mình cần phải tuân thủ hướng dẫn đó không? Có_____ Không_____

7. Bản thân bạn có gặp khó khăn khi tham gia trải nghiệm thực tế không? Ví dụ, khi bạn đi nghỉ và nhìn thấy một cảnh tượng thú vị, bạn có lo lắng về việc xe buýt của đoàn rời đi và bỏ mình ở lại hay không? Có_____ Không_____

8. Bạn có phải là người hay lo lắng không? Có_____ Không_____

9. Bạn có gặp khó khăn khi hành xử tự nhiên không? Ví dụ như bạn có thấy ngượng khi hát trước một nhóm người chỉ bởi bạn thấy vui hay không? Có_____ Không_____

10. Bạn có thường xuyên xung đột với những người có quyền hành không? Có_____ Không_____

11. Bạn có thường xuyên sử dụng những từ ngữ xoay quanh chủ đề tiểu tiện hoặc đại tiện như "lỗ đít, cứt, đái" không? Gu hài hước của bạn có tập trung vào những câu chuyện cười về chủ đề nhà vệ sinh không? Có_____ Không_____

12. Bạn có bị ám ảnh với lỗ hậu môn của đàn ông hay phụ nữ không? Bạn có xu hướng tưởng tượng hay thực hành hình thức tình dục bằng đường hậu môn nhiều hơn các hình thức khác hay không? Có_____ Không_____

13. Bạn có thường bị cho là bủn xỉn trong vấn đề tiền bạc, tình yêu, bộc lộ cảm xúc hay tình cảm không? Có_____ Không_____

14. Bạn có xu hướng bị ám ảnh bởi sự gọn gàng và sạch sẽ không? Có_____ Không_____

15. Bạn có sợ việc phải nổi giận với người khác không? Có sợ nổi giận với chính mình không? Có_____ Không_____

16. Bạn sẽ làm gần như bất cứ điều gì để tránh xung đột chứ? Có_____ Không_____

17. Bạn có cảm thấy có lỗi khi từ chối ai đó không? Có_____ Không_____

18. Bạn có tránh từ chối trực tiếp nhưng thường từ chối làm những việc bạn đã nói mình sẽ làm bằng nhiều cách gián tiếp và thụ động không? Có_____ Không_____

19. Bạn có đôi khi “phát điên” và chẳng mảy may kiểm soát bản thân không? Có_____ Không_____

20. Bạn có thường xuyên chỉ trích thái quá người khác không? Có_____ Không_____

21. Bạn có cư xử tốt với mọi người khi ở gần họ và rồi lại buôn chuyện và chỉ trích họ khi họ không có mặt không? Có_____ Không_____

22. Khi đạt được thành công, bạn có gặp khó khăn trong việc tận hưởng thành quả đó hay thậm chí không tin tưởng vào những thành quả của mình đã đạt được không? Có_____ Không_____

Những câu hỏi này ứng với giai đoạn trẻ chập chững biết đi. Các câu hỏi từ 1 đến 9 ứng với lứa tuổi từ 9 đến 18 tháng. Đây là thời kỳ đầu của giai đoạn trẻ chập chững biết đi, bao gồm các hành vi như bò, chạm, nếm, và nói chung tò mò lẫn háo hức khám phá thế giới xung quanh.

Các câu hỏi từ 10 đến 22 ứng với giai đoạn từ 18 tháng đến 3 tuổi. Thời kỳ này gọi là *giai đoạn tự lập*. Đây là một giai đoạn đứa trẻ *phản ứng lại việc phụ thuộc* vào cha mẹ do *đặc tính đối lập* hình thành nên. Theo đó, đứa trẻ sẽ nói những câu như: “Không,” “Để con tự làm” và “Con sẽ không,” đặc biệt khi đáp lại những yêu cầu của cha mẹ. Cậu bé không nghe lời, nhưng luôn trong tầm mắt của cha mẹ. Đứa bé vẫn kết nối, nhưng phải phản ứng đối lập lại với cha mẹ để tách biệt bản thân ra và để là chính mình.

Quá trình tự lập này được xem như sự ra đời lần thứ hai của trẻ, hay là sự hình thành tâm lý. Điều này đánh dấu sự khởi đầu đích thực của cái tôi đứa trẻ.

Bây giờ chúng ta bắt đầu hành trình khám phá môi trường xung quanh của mình và khám phá mình là ai bằng cách kiểm

tra sức mạnh bản thân. Đối với một đứa trẻ 9 tháng tuổi, thế giới là một chiếc sừng dê nở hoa, chứa đầy những điều thú vị để khám phá. Nếu đứa trẻ đã hình thành được cảm giác tin tưởng cơ bản trong chín tháng đầu đời, nó sẽ bắt đầu khám phá môi trường xung quanh mình một cách tự nhiên. Đặc biệt nó mong muốn được nhìn thấy, được chạm vào và được nếm thử để trải nghiệm.

Erik Erikson nhắc đến việc này như giai đoạn "hòa nhập". Một đứa trẻ muốn "tiếp thu tất cả mọi thứ" và hòa nhập chúng vào cuộc đời mình. Sự hiếu kỳ cơ bản này, nếu được nuôi dưỡng, sẽ trở thành ngọn nguồn của tất cả hoạt động khám phá sáng tạo trong tương lai.

Đây là khoảng thời gian rủi ro đối với trẻ, do chúng không phân biệt được một vật trông thú vị và một ổ cắm điện. Trẻ em trong giai đoạn khám phá cần sự chăm nom liên tục và sự kiên nhẫn lớn lao từ cha mẹ. Cha mẹ cần phải có sự cân bằng về cảm xúc mới có thể xử lý tốt giai đoạn này.

Việc khám phá và tự tách mình khỏi cha mẹ càng thể hiện rõ hơn khi cơ bắp của trẻ bắt đầu phát triển. Trẻ học bò, sau đó học đi. Tất cả đều theo quy luật tự nhiên. Erikson xem xét sự phát triển cơ bắp về khía cạnh "níu giữ" và "từ bỏ". Mỗi chúng ta phải học cách cân bằng. Chính việc học cách để đi, ăn, kiểm soát hay việc loại bỏ, chơi đồ chơi, đánh đu, bơi lội và chạy đòi hỏi học cách cân bằng đó.

Đứa trẻ học được cách cân bằng này khi phát triển sức mạnh cơ bắp và sức mạnh ý chí. Đứa trẻ có ý chí tốt khi nó có thể "níu giữ" đúng cách (khi bạn phải "đi" và bạn đang ở nhà thờ) và "buông bỏ" đúng cách (khi mẹ đặt bạn vào bô).

Việc níu giữ và buông bỏ cũng liên quan tới sự cân bằng cảm xúc. Đời sống tự nhiên thúc đẩy trẻ em là chính mình, muốn tự hành động theo cách của riêng mình. Ban đầu, trẻ em không có

sự cân bằng về cảm xúc. Động thái muốn tự chủ của trẻ chỉ mang tính phản ứng. Chúng chưa thử xem mình làm được hay không làm được gì. Vào giai đoạn này chúng có chiều hướng độc đoán và có thể hành động như "những kẻ độc tài" tí hon. Chúng nổi giận khi không có được thứ mình muốn. Chúng giữ lập trường về điều mình muốn, nhưng các bậc cha mẹ kiên nhẫn sẽ đặt ra những giới hạn phù hợp với độ tuổi của chúng và sẽ không nhân nhượng ở chừng mực nào đó. Ở tuổi này đứa trẻ cần cả cha và mẹ. Đôi khi mẹ không thể chịu đựng nổi và cần được nghỉ ngơi. Cha cần hỗ trợ mẹ và đặt ra những giới hạn hợp lý. Cha là biểu tượng của tính cá nhân; mẹ là biểu tượng của sự thu nhận.

Cả cha và mẹ cần làm mẫu về việc thể hiện một cách hợp lý sự giận dữ và những kỹ năng tốt trong giải quyết xung đột. Việc giải quyết xung đột rất quan trọng đối với việc tạo dựng tình cảm gần gũi phù hợp. Trẻ cần được thấy cha mẹ chúng giải quyết những xung đột của riêng họ. Nói cách khác, chúng cần được thấy một mối quan hệ chân thành mà ở đó, cả cha và mẹ biểu lộ cảm xúc thực và giải quyết những bất đồng của mình.

Trẻ em cần thể hiện sự tự lập và khám phá những điểm khác biệt của mình. Đầu tiên, chúng muốn mọi thứ khiến chúng cảm thấy thoải mái và vui vẻ. Khi mẹ và cha can thiệp để đặt ra những giới hạn, mâu thuẫn xuất hiện. Lũ trẻ cần học được rằng *chúng có thể tức giận với mẹ và cha, nhưng mẹ và cha vẫn sẽ ở đó giúp đỡ chúng.* Trẻ phải được dạy cách làm thế nào có thể giải quyết được xung đột và không phải bất cứ điều gì cũng theo ý muốn của chúng. Trẻ cần học được rằng việc trả lời không luôn mang lại hậu quả và rằng chúng không thể luôn thỏa mãn được. Những bài học này được trẻ học trong giai đoạn chập chững tập đi khi trẻ phát triển cảm cảm xúc xấu hổ và hoài nghi.

Sự xấu hổ lành mạnh đơn thuần là một cảm xúc về *những giới hạn*. Điều này cho phép chúng ta được là con người, được

phép thiếu hoàn hảo. Chúng ta không cần quá nhiều sự tủi hổ – chỉ cần vừa đủ để biết rằng chúng ta không phải là Chúa. "Sự tủi hổ nâng đỡ cho linh hồn," Nietzsche từng nói: Sự hoài nghi giữ không cho chúng ta nhảy ra khỏi cửa sổ tầng hai và cho phép chúng ta thiết lập sự cảnh giác để đảm bảo an toàn cho mình.

Sức mạnh tinh thần lành mạnh là mục tiêu của giai đoạn này. Nó cho phép chúng ta phát triển *sức mạnh để thực hiện hoạt động*. Chúng ta không thể hành động tốt mà thiếu đi tính kỷ luật, một sự cân bằng giữa níu giữ và buông bỏ. Có người từng nói rằng kỷ luật là thứ bí ẩn nhất. Chúng ta cần kỷ luật để có thể tự do.

Nếu thiếu đi sức mạnh ý chí lành mạnh chúng ta không có kỷ luật. Chúng ta không biết làm cách nào để níu giữ hay buông bỏ một cách hợp lý. Chúng ta buông bỏ không hợp lý (hành động được cho phép thực hiện) hay níu giữ thiếu hợp lý (bồng bột, thiếu kiểm soát, bị ám ảnh hay nhất thời). Tuy nhiên, những người học cách níu giữ phù hợp sẽ có nền tảng tốt để phát triển niềm tin và tình yêu; còn những người học cách buông bỏ hợp lý sẵn sàng u sầu vì những đổi thay trong cuộc sống và biết thời điểm nào thì cần bước tiếp.

Một trong những thành quả chính của sự tự chủ tích cực, ngoài sức mạnh ý chí cân bằng, là việc tạo dựng được "sự nhất quán mục tiêu". Nói cách khác, tức là bất kỳ đứa trẻ nào lên 3 tuổi cũng cần phải hiểu rằng *không ai là hoàn hảo*, kể cả cha mẹ hay bản thân nó. Một cảm giác xấu hổ tích cực giúp đứa trẻ hiểu ra điều này. "Mẹ và cha là con người. Họ không phải lúc nào cũng làm những việc mình muốn hay cho mình những điều mình muốn. Nếu họ tích cực, họ sẽ cho mình thứ mình *cần*. Khi họ đặt ra các giới hạn, mình thường sẽ nổi giận. Nhưng đó là cách mình học cách *cân bằng*." Sự nhất quán mục tiêu cho phép chúng ta nhìn nhận thế giới như một hiện tượng *không hoàn mỹ* như đúng bản chất vốn có của nó. Đứa trẻ nhận ra rằng cả cha

và mẹ đôi khi *đều* sẽ mang lại cho nó niềm vui hoặc sẽ lấy đi niềm vui đó. Cha mẹ luôn *nhất quán*, dù cho theo quan điểm của nó có thể vừa tốt vừa xấu. Một đứa trẻ cũng cần học được rằng mình có những khía cạnh đối lập. Ngày này, đứa bé vui vẻ; ngày khác nó lại buồn. Vui hay buồn, đứa trẻ vẫn là chính nó. Người lớn với "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương và thất bại trong việc học được bài học này thường có xu hướng cứng nhắc và độc đoán. Họ suy nghĩ tiêu cực theo hướng tất cả hoặc không gì cả.

Khi trẻ nhỏ đạt được trạng thái độc lập, chúng bắt đầu đặt ra các ranh giới. Việc nhận biết được thứ gì thuộc về tôi và thứ gì thuộc về bạn là nền tảng cơ bản để xây dựng nên một mối quan hệ tốt đẹp. Khi là một đứa bé chập chững tập đi, bạn đã từng nói "cái đó là của tôi" rất nhiều lần. Bạn phải làm vậy để xác định rõ thứ gì thuộc về mình và thứ gì thuộc về người khác.

SỰ RỐI LOẠN TRƯỞNG THÀNH

Vào giai đoạn này, việc cha mẹ đặt ra những ranh giới là đặc biệt quan trọng. Cha mẹ cũng rất cần phải có ý chí mạnh mẽ. Như tôi đã nêu ở phần trước, sức mạnh ý chí là một sức mạnh bản năng tạo nên những ranh giới tốt. Thêm vào đó, sức mạnh ý chí cho phép bạn kiểm soát cảm xúc của mình bằng cách bộc lộ chúng khi thích hợp (khi ai đó đặt cặp sách của họ đè lên mũ của bạn) và kìm nén cảm xúc khi thích hợp (khi cảnh sát dừng bạn lại vì chạy quá tốc độ). Điều này cũng cho phép bạn nói không với bản thân mình và với người khác. Quan trọng nhất, sức mạnh ý chí phụ thuộc vào khả năng cân bằng của bạn.

Những phụ huynh là những đứa trẻ lớn không có được khả năng cân bằng tốt. Họ không biết khi nào thì nên nói không hoặc họ luôn nói không. Đôi khi họ đồng ý và sau đó lại nói không theo những cách khác nhau và thiếu nhất quán.

Khi là một đứa trẻ chập chững tập đi, tôi đã giải quyết vấn đề này thông qua việc học cách níu giữ thái quá. Tôi rũ bỏ cảm giác

tự chủ của mình bằng việc trở thành một cậu bé hoàn toàn nghe lời. Tôi là "người giúp việc bé nhỏ" của mẹ và là "cậu bé ngoan" của bà. Tôi trở nên thụ động. Đứa trẻ kỳ diệu trong tôi như đã đi ẩn trốn.

Khi tôi cố gắng bộc lộ những phần khác của bản thân – sự giận dữ, bừa bộn, cười lớn, v.v... – tôi cảm thấy xấu hổ. Việc tập đi vệ sinh của tôi như một cơn ác mộng! Suốt nhiều năm tôi luôn lo sợ khi vào nhà vệ sinh, nơi bất kỳ ai cũng có thể biết được tôi làm gì ở đó. Là một đứa bé tôi thường gặp từng người trong gia đình và bảo họ đừng vào nhà tắm, rồi sau đó tôi khóa cửa nhà vệ sinh lại. Đây không phải là hành vi mang tính bản năng thông thường. Tôi luôn mở vòi nước trong nhà vệ sinh để không ai nghe tiếng tôi đi tiểu. Tôi thậm chí còn muốn thuê cả ban nhạc chỉ để thực hiện việc này!

Tôi nghĩ cơ thể mình xấu xa, hay ít nhất là rất bẩn thỉu. Truyền thống tôn giáo của tôi nhìn nhận cuộc sống con người như một thung lũng nước mắt. Cuộc đời là thứ bạn phải chịu đựng đến khi chết đi. Cái chết là khi bạn tự tạo ra nó! Những mục sư, bà sơ áo đen và những chiếc tủ màu đen để thú tội và bày tỏ sự xấu hổ là những biểu tượng của Chúa nơi tôi sinh sống.

Cha mẹ tôi cũng bị ràng buộc về mặt tâm linh bởi những truyền thống này. Cha tôi không có giới hạn nào cả; ông cuồng tín và tin vào sự thú tội đến tận gốc rễ. Một người luôn cảm thấy xấu hổ tin rằng ở anh ta chẳng có gì là ổn cả. Luôn thấy tủi hổ đồng nghĩa với việc không có giới hạn nào cả, và càng khiến bạn cuồng tín hơn. Cha tôi mê muội vô cùng ở mọi khía cạnh. Ông không thể nói không. Sau này, khi tôi đủ lớn để nổi loạn, tôi lại theo gương cha mình.

Mẹ tôi *hết mực tận tụy*. Bà là một người phụ nữ, một người vợ và người mẹ tốt nhưng thụ động. Tận tụy đồng nghĩa với rất cứng nhắc, luôn phán xét và luôn yêu cầu sự hoàn hảo. Tôi tạ ơn

Chúa vì đã cho tôi làm con của mẹ tôi, bởi tôi có thể đã không thể tồn tại nổi nếu thiếu lòng tận tụy của bà. Níu giữ luôn tốt hơn buông bỏ khi bạn nuôi dạy trẻ nhỏ. Tuy vậy, tâm lý tôn thờ sự hoàn hảo và hết mực tận tụy tạo ra những đứa trẻ tủi hổ.

Việc bị ràng buộc bởi nghĩa vụ đồng nghĩa với việc bạn cảm thấy mình không có quyền được tận hưởng vui thú. Người mẹ bị ràng buộc bởi nghĩa vụ sẽ cảm thấy *tội lỗi* nếu làm những mình muốn. Nghĩa vụ tạo nên "hành vi" con người. Như Marion Woodman đã viết: "Đối với người *theo* chủ nghĩa hoàn hảo, người đã tự huấn luyện bản thân mình theo nguyên tắc như vậy, cuộc sống *cũng như* đồng nghĩa với ngừng tồn tại."

Sự rối loạn trưởng thành của giai đoạn này nằm ở sự mất cân bằng. Tới khi tôi chữa lành được "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình, tôi đã có thể níu kéo hay buông bỏ một cách thái quá. Tôi vừa là một vị thánh (sống độc thân) cố học tập để trở thành một giáo sĩ, cũng vừa là một kẻ nát rượu mất kiểm soát theo đuổi ham muốn tình dục. Tôi khi tốt khi xấu, nhưng chẳng bao giờ vừa tốt vừa xấu; và tôi nhìn nhận người khác tốt hoặc xấu nhưng chẳng bao giờ vừa tốt vừa xấu. Điều tôi cuối cùng cũng học được khi hồi phục là tôi "chẳng tốt hơn" so với khi tôi "xấu". Việc luôn là một "cậu bé tốt" không phải là đặc điểm của con người, mặc dù người ta luôn có gắng đạt được điều đó. Tôi nhớ rõ một trong năm quy tắc của gia đình mình về việc thể hiện bản thân: "Nếu bạn không thể nói điều gì tốt, đừng nói gì cả." Quy tắc này trở nên nổi tiếng khi được nhân vật Thumper phát ngôn trong bộ phim Bambi của Walt Disney. Nhưng Thumper lại là một chú thỏ!

Sự rối loạn trưởng thành của đứa trẻ bị tổn thương vào giai đoạn này có thể được tóm lược lại như sau:

Vết thương tinh thần – sự phủ nhận của cái tôi cá nhân. Việc là chính mình thì không ổn. Vết thương tinh thần thường bắt đầu ở độ tuổi này.

Sự xấu hổ độc hại. Nói rằng bạn chẳng có điều gì ổn cả. Những điều bạn cảm nhận, làm và nghĩ đều sai trái. Bạn là một con người khiếm khuyết.

Sự cho phép đối với hành vi phạm tội. Thiếu kỷ luật tạo nên hành vi phạm tội. Một kẻ phạm tội muốn thứ mình muốn bất kể hậu quả ra sao. Hắn không chịu trách nhiệm đối với hành vi vô trách nhiệm của mình.

Sự quỵ lụy gượng ép. Thông qua việc bị động, "đứa trẻ bên trong" bạn trở thành một người giúp việc chỉ biết làm hài lòng mọi người. Bạn học cách tuân thủ theo từng dòng luật lệ viết ra. Bạn chỉ trích và phán xét bản thân và người khác.

Nghiện ngập. "Đứa trẻ bên trong" bạn không thể nói không. Bạn là một kẻ nghiện ngập. Bạn ăn thái quá, uống thái quá, tiêu xài thái quá hoặc quan hệ tình dục thái quá.

Sự cô độc. "Đứa trẻ bên trong" bạn cô độc và cô đơn. Đây là cách duy nhất nó cảm thấy mình còn có giới hạn. Không ai có thể làm bạn tổn thương nếu bạn không tiếp xúc với bất kỳ ai.

Thiếu cân bằng – những vấn đề về ranh giới. Bởi lẽ "đứa trẻ bên trong" bạn không bao giờ học cách để cân bằng giữa việc níu kéo và buông bỏ, bạn (1) keo kiệt với tiền bạc, cảm xúc, lời khen, hoặc tình yêu; hoặc hoang dại và điên rồ một cách hoàn toàn mất kiểm soát. Bạn ném đi mọi thứ, kể cả bản thân mình. Sự thiếu cân bằng của bạn (2) khiến lũ trẻ của bạn bị động (nguyên tắc cứng nhắc), từ chối đặt cho chúng bất kỳ giới hạn thực tế nào (quá quỵ lụy), hoặc bạn có thể biểu lộ lần lượt tất cả các dấu hiệu trên. Không có sự nhất quán hay cân bằng trong phương pháp giáo dưỡng đứa trẻ của bạn. Nếu không có kỹ năng để đứa trẻ tránh được sự lệ thuộc, bạn sẽ gặp (3) những vấn đề về quan hệ. Bạn sẽ hoặc lúng túng, bối rối, mắc kẹt (không thể thoát ra), hoặc bị cô lập và cô đơn trong quan hệ.

Giai đoạn trẻ chập chững biết đi không phải là thời điểm "đứa trẻ bên trong" bạn chấp nhận vai trò của mình trong gia đình, nhưng thiên hướng lựa chọn vai trò của bạn lại được hình thành ngay vào giai đoạn này. Do "đứa trẻ bên trong" tôi đã trải nghiệm sự chia cách và giận dữ như một sự ruồng bỏ, tôi đã phát triển theo xu hướng luôn cố làm vừa lòng mọi người.

THU THẬP THÔNG TIN

Thông qua việc thu thập những thực tế về bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của bạn, hãy sử dụng những câu hỏi sau làm hướng dẫn.

1. Ai ở quanh bạn khi bạn khoảng 2 tới 3 tuổi? Cha bạn ở đâu? Cha có thường xuyên chơi với bạn không? Có dành thời gian cho bạn không? Cha và mẹ có duy trì hôn nhân không? Mẹ bạn ở đâu? Mẹ có kiên nhẫn không? Mẹ có dành thời gian cho bạn không? Cha mẹ bạn có nghiện ngập thứ gì hay không?

2. Cha và mẹ bạn kỷ luật bạn bằng hình thức nào? Nếu bằng vũ lực – chính xác *họ đã làm gì bạn – hãy nêu chi tiết*. Nếu kỷ luật bằng tinh thần, bạn đã sợ hãi ra sao? Bạn có bị dọa sẽ bị đánh hay trừng phạt khi cha bạn về nhà không? Bạn có bị bắt phải tự quật mình, tự đánh mình bằng dây lưng không, v.v..

3. Bạn có anh trai hay chị gái không? Họ đối xử với bạn ra sao?

4. Ai đã ở đó vì bạn? Ai ôm bạn khi bạn sợ hãi hoặc khóc lóc? Đặt ra những giới hạn cương quyết nhưng cũng rất nhân hậu và nhẹ nhàng khi bạn giận dữ? Ai chơi, cười và vui vẻ với bạn?

Hãy viết ra càng nhiều điều càng tốt về ký ức bản thể của đứa trẻ chập chững biết đi của bạn. Để ý tới bất kỳ điều gì được xem là bí mật trong gia đình mà trước đây bạn không để ý khi còn là một đứa trẻ. Ví dụ như, cha có phải là một người nghiện tình dục, có nhiều nhân tình hay không? Cha hay mẹ bạn có

phải là nạn nhân của bạo hành thể chất, tình dục hay tinh thần mà không bị xử lý hay không? Tôi biết một người đàn ông khi 40 tuổi đã phát hiện ra mẹ mình từng bị xâm phạm cả về thể chất và tinh thần. Bản thân anh ta cũng đã "hành xử" tệ như vậy trong nhiều năm; anh ta có xu hướng lựa chọn những phụ nữ đã từng là nạn nhân bị xâm hại. Anh ta rất gắn bó với mẹ mình, và tôi tin rằng anh ta đã mang theo hoàn cảnh của mẹ mình và tiếp tục nó bằng những hành vi tệ hại.

Những bí mật gia đình luôn liên quan đến sự xấu hổ độc hại, và bạn cần hiểu về nó càng nhiều càng tốt. Trong bản ghi của bạn, hãy tập trung vào những điểm bạn cảm thấy xấu hổ – những cảm xúc, nhu cầu và những nguyện vọng bị đè nén của bạn. Đồng thời tập trung vào sự thiếu kỷ luật trong nhà bạn. Cố nhận ra *tinh thần của bạn đã bị lệch lạc thế nào* do thiếu đi tính kỷ luật. Lưu ý rằng không có ai dành đủ sự quan tâm để đặt ra những giới hạn cho bạn; hay để dạy bạn biết cho đi và nhận lại. Không ai dạy bạn phải chịu trách nhiệm đối với hành vi của mình.

Hãy viết về bất kỳ *sự cố gây ức chế* nào đã xảy ra mà bạn nhớ được. Nêu kèm theo mọi chi tiết về sự cố đó mà bạn có thể nhớ lại. Ví dụ như nếu bạn kể về lần bạn bị phạt vì việc mà thực ra do anh trai bạn gây ra, chẳng hạn: "Anh trai tôi và tôi đang chơi với hai con búp bê cũ nát. Một con đã bị rách và bông nhồi lòi ra ngoài. Chúng được sơn màu đỏ và màu xanh, tuy nhiên các chi tiết bị mờ đi. Anh trai tôi túm lấy con búp bê của tôi và xé rời tay nó ra. Anh ấy ngay lập tức chạy đến chỗ mẹ và nói với bà rằng tôi đã xé hỏng con búp bê của *anh ấy.* Anh tôi là con cưng của mẹ! Ngay lập tức mẹ tát tôi hai cái, một phát vào lưng và một phát vào mông. Tôi đau và khóc chạy vào phòng mình. Anh trai tôi bắt đầu cười."

Bạn có thể không nhớ hết được tất cả chi tiết, nhưng hãy ghi lại bất kể điều gì bạn nhớ được. Có một câu châm ngôn dùng

trong trị liệu như thế này: “Bạn không thể thất bại nếu có đủ chi tiết.” Những chi tiết gần hơn với trải nghiệm thực tế, có thể tiếp cận gần hơn, chạm vào những cảm xúc thật của bạn hơn. Ví dụ như sẽ không hiệu quả lắm nếu tôi kể với bạn rằng: một người phụ nữ trong một cuộc hội thảo gần đây kể là, cha cô đã lạm dụng cô trong độ từ 1 tuổi rưỡi đến 4 tuổi. Bạn có thể thấy kinh hãi khi *nghĩ* tới hành vi đó nhưng không có một phản ứng thực tế về cảm xúc. Tuy nhiên khi bạn nghe kể, ông ta đặt cô ấy vào giữa hai chân mình mỗi đêm và bắt cô phải mút thứ đó của ông ta; ông ta dạy cô làm việc đó bằng cách đặt một núm vú vào đó. Giờ bạn có thể *cảm thấy* sự phản bội kinh hoàng và nỗi đau mà người phụ nữ này đã cảm thấy.

CHIA SẺ KỶ NIỆM VỀ THỜI CHẬP CHỮNG BIẾT ĐI VỚI MỘT NGƯỜI BẠN

Như đã nói, việc bạn có thể chia sẻ kỷ niệm về thời kỳ chập chững biết đi của mình với một người luôn ân cần, hỗ trợ bạn là rất quan trọng. Điểm cần tập trung nhất là hành vi *tự nhiên* như hết ngày lại đến đêm. Khi lên 9 tháng, đứa trẻ nào cũng sẽ bắt đầu bò và khám phá. Khi 18 tháng tuổi, đứa trẻ nào cũng sẽ bắt đầu nói *không* và trở nên bực tức khi mọi việc không theo ý mình.

Hành vi của đứa trẻ 2 tuổi chẳng có gì là “xấu” hay “tốt” cả. Và chắc chắn hành vi đó chẳng liên quan gì đến những thứ thần thánh như kiểu *tội lỗi khi sinh ra*. Tôi, cùng với nhiều đứa trẻ khác, được dạy rằng từ khi sinh ra, chúng tôi vốn đã bị vấy bẩn bởi những tội lỗi của Đấng sinh thành, Adam và Eva; chúng tôi có xu hướng xấu xa và ích kỷ; còn kỷ luật và sự trừng phạt là vì lợi ích của tôi (mặc dù hồi còn bé tôi không bị đánh nhiều lắm).

Nếu quan sát một đứa bé chập chững biết đi đang chơi, bạn sẽ phải vắt cạn trí tưởng tượng của mình mới có thể kết luận được rằng, đứa trẻ đó hư hay có khuynh hướng trở nên xấu xa. Người muốn tát, trừng phạt và cấm túc nó chính là đứa trẻ bị

tổn thương bên trong cha mẹ nó vì sợ hãi bị bỏ rơi hay muốn trả đũa.

Trẻ em cần được chăm sóc, thiếu chín chắn và rất khó bảo vào giai đoạn chập chững biết đi, nhưng chúng không phải là những kẻ xấu! Piaget đã chỉ ra độ tuổi trẻ phát triển lý trí: Giai đoạn lý trí bắt đầu từ tuổi lên 7. Trước đó trẻ không thể nhận thức rõ và chính xác về vấn đề đạo lý.

Hãy chia sẻ với người hỗ trợ biết bản thể đứa trẻ chập chững biết đi trong bạn đã bị xâm phạm ra sao. Hãy để người ấy ở đó vì bạn và lắng nghe bạn đọc câu chuyện của mình. Bạn cần một người đồng minh để *xác định* lại chính xác những thương tổn và nỗi đau mà đứa trẻ chập chững biết đi bé nhỏ trong bạn đã phải trải qua.

Nếu bạn là thủ phạm, bạn cần xác minh lại hành vi lạm dụng của mình. Bạn đã không có ai giúp đặt ra những giới hạn cho mình và dạy bạn phải tự chịu trách nhiệm bằng phương pháp kỷ luật. Đúng vậy, hành vi phạm tội *không bao giờ* có thể được biện minh. Tuy vậy, thủ phạm ban đầu thường đa phần đã từng là nạn nhân. Ở phần Ba, tôi sẽ gợi ý cho bạn những cách thức bạn có thể dạy cho đứa trẻ bị tổn thương bên trong mình một chút kỷ luật. Bạn sẽ phải cố gắng để xây dựng lương tâm của mình.

Việc kể cho người hỗ trợ câu chuyện về bị xâm phạm là một cách để bạn bớt cảm thấy tủi hổ. Sự xấu hổ độc hại, như đã nói ở trước, tạo ra xa cách và khuyến khích yên lặng. Một đứa trẻ càng xấu hổ bao nhiêu, nó càng cảm thấy mình chẳng có quyền gì để *dựa dẫm* vào bất kỳ ai bấy nhiêu. Bởi lẽ đứa trẻ bị tổn thương không bao giờ được đáp ứng những nhu cầu của mình và thấy xấu hổ tột cùng khi cần được giúp đỡ; nó cũng có thể cảm thấy mình sẽ làm mọi người nhàm chán nếu yêu cầu họ phải lắng nghe mình. Sự thật là, bạn *có quyền* để người khác yêu thương và chăm sóc cho mình.

Hãy nhớ, bạn đang làm việc này cho đứa trẻ quý giá bị tổn thương bên trong mình. *Hãy lắng nghe bản thể đứa trẻ chập chững biết đi trong bạn tự réo lên những tiếng lòng mình!*

CẢM NHẬN CẢM XÚC CỦA BẠN

Nếu bạn có một bức ảnh của mình thời còn là một đứa trẻ chập chững biết đi, hãy lấy nó ra. Bạn thấy mình nhỏ bé và thánh thiện thế nào chưa. Sau đó hãy tìm một đứa trẻ đang ở giai đoạn chập chững biết đi và dành ít thời gian bên nó. Hãy tập trung vào sự tự nhiên bình thường của giai đoạn phát triển này. Việc bạn tràn đầy năng lượng, thích lang thang khắp nơi là điều bình thường. Những đứa trẻ chập chững biết đi thích khám phá sự vật. Bạn tò mò và quan tâm đến mọi thứ. Bạn nói không để bắt đầu một cuộc sống của riêng mình. Bạn run rẩy và thiếu chín chắn, và những cơn cáu giận bắt nguồn từ đó. Bạn là một người bé nhỏ ngây thơ và xinh đẹp. Hãy tập trung vào những sự việc bạn đã trải qua trong thời gian này. Hãy cảm nhận bất kỳ cảm xúc nào đến với bạn.

VIẾT THƯ

Hãy coi như bạn viết thư cho bản thể đứa bé bên trong bạn, hãy viết một lá thư cho bản thể đứa trẻ chập chững biết đi bên trong bạn. Lá thư này từ bạn, một người trưởng thành – giống như trong trường hợp của tôi, một phù thủy già nhẹ nhàng và khôn ngoan. Một trong những lá thư tôi viết cho đứa bé chập chững biết đi của tôi như sau:

Thân gửi John bé nhỏ,

Tôi biết bạn rất cô đơn. Tôi biết bạn không bao giờ được là chính mình. Bạn sợ hãi không dám giận dữ vì bạn nghĩ sẽ gây ra một đám cháy lớn dữ dội như lửa địa ngục khi bạn tức giận. Bạn không thể buồn rầu hay sợ hãi, bởi đó là những điều dành cho những đứa ẻo lả. Chẳng ai thực sự hiểu rằng, bạn là một cậu bé

tuyệt vời ra sao và quan tâm đến việc bạn thực sự cảm thấy thế nào.

Tôi chính là bạn đến từ tương lai và tôi hiểu rõ hơn ai hết điều bạn đang phải trải qua! Tôi yêu bạn và muốn bạn luôn bên cạnh tôi. Tôi sẽ để bạn được là chính mình. Tôi sẽ dạy bạn cách để cân bằng và để bạn được tức giận, buồn rầu, sợ hãi, hay vui vẻ. Xin hãy cân nhắc về việc cho phép tôi luôn ở bên cạnh bạn nhé.

Thân ái,

John lớn

Khi tôi viết lá thư này, tôi cảm nhận được sự cô đơn và buồn bã của "đứa trẻ bên trong" mình.

Thư từ đứa trẻ chập chững biết đi bên trong bạn

Tiếp theo, hãy viết một lá thư từ đứa trẻ chập chững biết đi bên trong bạn đang bị tổn thương. Hãy nhớ viết thư này bằng tay không thuận của bạn; viết bằng tay trái nếu bạn thuận tay phải và bằng tay phải nếu bạn thuận tay trái. Đây là lá thư của một người đã tham gia hội thảo của tôi viết:

Gửi Richard lớn

Xin hãy đến và cứu tôi

Tôi đã ở trong một căn phòng

40 năm, tôi sợ hãi, tôi cần bạn.

Richard bé

Sau khi bạn viết thư, hãy ngồi yên lặng và tiếp nhận bất cứ cảm xúc nào tìm đến mình. Nếu bạn ở cùng ai đó, hoặc có một người bạn thân, nhà tài trợ, hoặc chuyên gia trị liệu, những

người biết bạn đang làm gì, hãy nhờ họ đọc to những lá thư của bạn lên. Việc đọc to những lá thư và mặt đối mặt với người đọc sẽ rất hiệu quả.

NHỮNG LỜI TÍCH CỰC

Một lần nữa, tôi sẽ yêu cầu bạn quay lại quá khứ, tìm đứa trẻ chập chững biết đi bên trong bạn và xác nhận những điều nó muốn nghe. Những điều này khác với những điều bạn đã nói với "đứa trẻ bên trong" bạn.

Bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của bạn cần được nghe những điều sau:

Nhỏ ơi..., việc bạn tò mò, muốn biết, nhìn, chạm vào và nếm thử sự vật là không vấn đề gì. Tôi sẽ đảm bảo an toàn để bạn khám phá.

Tôi yêu bản thân bạn,... nhỏ ạ.

Tôi ở đây để chăm lo những nhu cầu của bạn. Bạn không cần phải chăm lo cho nhu cầu của tôi.

Bạn được chăm sóc là việc bình thường mà,... nhỏ ạ.

Việc bạn nói không không vấn đề gì đâu, ... nhỏ ạ. Tôi rất vui vì bạn muốn là chính mình.

Việc cả hai chúng ta nổi giận không vấn đề gì đâu. Chúng ta sẽ giải quyết vấn đề của mình.

Việc cảm thấy sợ hãi khi tự mình làm gì đó là bình thường.

Việc cảm thấy buồn khi mọi việc không theo ý mình không vấn đề gì cả. Tôi sẽ không rời xa bạn dù thế nào đi chăng nữa!

Bạn có thể là bạn và vẫn có thể tin tưởng rằng tôi luôn ở đây bên bạn.

Tôi thích quan sát bạn học đi và học nói. Tôi thích ngắm nhìn khi bạn cố tách ra khỏi cha mẹ và bắt đầu lớn lên.

Tôi yêu và trân trọng bạn,… nhỏ ạ.

Hãy đọc lại những nội dung xác nhận này một cách chậm rãi và để ý nghĩa của chúng ngấm sâu vào tâm trí bạn.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng phục hồi lại bản thể của đứa trẻ chập chững biết đi bên trong mình.

THIỀN ĐỊNH DÀNH CHO ĐỨA TRẺ CHẬP CHỮNG BIẾT ĐI

Bạn nên có phần giới thiệu chung cho tất cả các lần thiền định ghi âm lại trên băng cát-sét. Nếu không, hãy ghi âm lại thời điểm bắt đầu thiền định, kết thúc bằng dòng: "Bạn cảm thấy thế nào khi sống trong căn nhà đó?"

Bây giờ thêm đoạn sau vào phần giới thiệu chung.

Hãy tưởng tượng bạn có thể bước ra khỏi căn nhà đó và thấy một đứa bé chập chững biết đi đang chơi trong một hộp cát... Hãy thực sự nhìn vào đứa bé và cảm nhận nó.... Mắt nó màu gì?... Tóc nó màu gì?... Nó đang mặc gì?... Hãy nói chuyện với nó.... Hãy nói bất cứ điều gì bạn thích.... Bây giờ hãy chui vào hộp cát và trở thành đứa trẻ nhỏ. Cảm giác là đứa trẻ nhỏ này thế nào?... Hãy ngước nhìn vào bạn khi đã trưởng thành...

Hãy nghe người lớn này nói chuyện như một phù thủy khôn ngoan và dịu dàng, đang nhẹ nhàng nói với bạn những lời tích cực. Hãy ngồi vào lòng của vị phù thủy đó nếu điều đó làm bạn cảm thấy an toàn.

Nếu bạn đang làm việc này với một người bạn, hãy đưa cho anh ta những lời thoại tích cực (anh ta đang nhìn vào bản thể đã trưởng thành của mình, nhưng anh ta cũng đang nghe thấy giọng nói của bạn). Nếu bạn làm việc này một mình, hãy ghi âm

lại những lời tích cực bằng chính giọng mình. Hãy tạm dừng lại 20 giây giữa các câu nói. Sau khi bạn đã nghe hết những lời đó, hãy dành ra 2 phút để bản thể "đứa trẻ bên trong" bạn cảm nhận, sau đó lại tiếp tục:

Nếu bạn thích ôm bản thể đã trưởng thành của mình, hãy làm vậy. Khi bạn ôm bản thể đã trưởng thành của mình, hãy cảm nhận bạn lại trở về bản thể trưởng thành. Hãy ôm bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của mình. Hãy cam kết sẽ yêu thương bản thể hồn nhiên, thích khám phá, hiếu kỳ này của bạn. Hãy nói với nó: Tôi sẽ không bao giờ rời xa bạn... Tôi sẽ luôn ở đây bên bạn. Hãy lưu ý bạn vừa khôi phục lại bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của mình…

Hãy cảm nhận cảm giác *được về nhà* đó... Đứa trẻ chập chững biết đi bé nhỏ của bạn được yêu chiều, thương mến và sẽ không bao giờ bị bỏ lại cô đơn một mình nữa... Hãy bước ra khỏi căn nhà.... Sải bước về phía trước theo làn ký ức. Bước qua sân trường học của bạn thời nhỏ. Hãy nhìn vào sân chơi và chiếc xích đu... Hãy bước qua chỗ chơi yêu thích của bạn khi còn là một đứa trẻ vị thành niên... Hãy bước qua một ký ức từ hai năm trước. Hãy cảm nhận bản thân trong không gian bạn đứng *hiện tại*... Hãy cảm nhận ngón chân cái của mình... Hãy cử động chúng... Hãy cảm nhận năng lượng đi lên qua đôi chân bạn... Cảm nhận nguồn năng lượng trong lồng ngực khi bạn hít thở sâu... Tạo ra một tiếng động khi thở ra... Cảm nhận năng lượng trong cánh tay và những ngón tay... Cử động ngón tay của bạn... Cảm nhận năng lượng trong đôi vai, cổ, và quai hàm... Duỗi cánh tay của bạn ra... Hãy cảm nhận khuôn mặt bạn và trở về thực tại... trở lại với trạng thái tỉnh táo thông thường của bạn... và mở rộng mắt ra.

Hãy ngồi một lúc trong khi hồi tưởng lại về trải nghiệm này. Hãy để bản thân tự do cảm nhận. Nếu bạn không cảm thấy gì thì cũng không sao. Hãy nghĩ về những lời nói có ảnh hưởng

mạnh mẽ nhất đối với bạn. Cảm xúc của bạn tuôn trào ở đâu? Giờ bạn cảm thấy thế nào? Bạn nhận thức được gì?

Hãy viết lại bất cứ cảm giác mạnh nào bạn đã có hoặc đang có. Nếu bạn muốn chia sẻ chúng với người hỗ trợ bạn thì hãy làm vậy.

Thực hành với một người khác

Nếu bạn thực hiện hoạt động này với một người khác, hãy dành thời gian xác minh lại những hành vi mắc lỗi của nhau. Hãy là một tấm gương phản chiếu và vọng âm lại giúp người bạn đó xác minh lại những điều anh ta nói.

Các bạn sẽ lần lượt hướng dẫn cho nhau trong suốt quá trình thiền định. Như bạn thấy, điểm khác biệt duy nhất khi làm theo cặp là người bạn của bạn nói to lên những câu nói tích cực. Thêm vào đó, người bạn có thể ôm và vuốt ve bạn theo bất kể hình thức nào mà hai người cảm thấy an tâm.

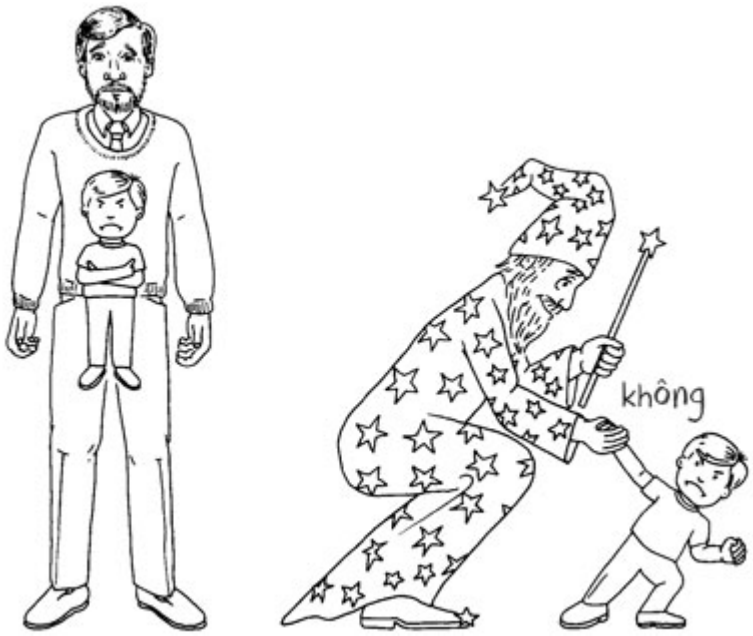
Thực hành với một nhóm

Hãy đọc hướng dẫn dành cho việc thực hành với một nhóm người ở trên. Sau khi bạn đã ghi âm lại đoạn giới thiệu chung về buổi thiền định, hãy thêm đoạn này:

Bây giờ hãy tưởng tượng bạn có thể bước ra khỏi căn nhà đó và thấy một đứa bé chập chững biết đi đang chơi trong một hộp cát... Hãy thực sự nhìn vào đứa bé và cảm nhận về nó... Mắt nó màu gì?... Tóc nó màu gì?... Nó đang mặc gì?... Hãy nói chuyện với nó... Hãy nói bất cứ điều gì bạn thích... Bây giờ hãy chui vào trong hộp cát và trở thành đứa trẻ nhỏ. Cảm giác là đứa trẻ nhỏ này như thế nào?... Hãy ngước lên nhìn vào bạn khi đã trưởng thành... Hãy lắng nghe người trưởng thành này từ từ nói cho bạn nghe những lời tích cực dành cho giai đoạn trẻ chập chững biết đi. Hãy ngồi vào lòng anh ta nếu bạn cảm thấy an toàn.

Đừng ghi âm lại những lời tích cực. Hãy đưa cho mỗi người một bản danh sách những câu nói tích cực và làm theo hướng dẫn ở trên. Tiếp tục đọc đến cuối nội dung thiền định đã viết trong chương này. Sau đó bạn sẽ bật lại đoạn ghi âm và thực hành trong nhóm theo thứ tự vòng tròn để đọc to những đoạn tích cực.

Hãy lưu ý rằng bản thể người lớn trong bạn có thể chăm sóc cho *đứa trẻ chập chững biết đi bị thương tổn của bạn*. Đây là cách để lấy lại bản thể đứa trẻ chập chững biết đi của tôi.



Bây giờ là lúc tiếp tục hành trình và đưa bản thể đứa trẻ tuổi mẫu giáo của bạn về nhà.

Chương 6

HỒI SINH BẢN THỂ ĐỨA TRẺ Ở TUỔI MẪU GIÁO CỦA BẠN

Nhưng đôi khi tôi giống như một cái cây đứng che lấy ngôi mộ, một cái cây sum suê cành lá đã hoàn toàn trưởng thành, sống với giấc mơ riêng mà đám rễ đang tự do đè nén tâm trạng và những vần thơ của cậu bé dưới mộ.

-RAINER MARIA RILKE

Hãy thành thật với bản thân.

-WILLIAM SHAKESPEARE

TRẺ MẪU GIÁO (ĐỊNH HÌNH CÁ TÍNH BAN ĐẦU) TÔI LÀ AI ĐÓ – NAM GIỚI HAY NỮ GIỚI	
TUỔI:	3 – 6 TUỔI
ĐỐI CỰC PHÁT TRIỂN:	QUYỀN CHỦ ĐỘNG ĐỐI LẬP VỚI CẢM GIÁC TỘI LỖI
SỨC MẠNH TIỀM THỨC/BẢN NGÃ:	MỤC ĐÍCH
NĂNG LƯỢNG:	TRÍ TƯỞNG TƯỢNG VÀ CẢM GIÁC CĂNG THẲNG
VẤN ĐỀ TRONG MỐI QUAN HỆ:	SỰ ĐỘC LẬP

BẢNG CÂU HỎI

Hãy trả lời có hoặc không đối với những câu hỏi dưới đây. Sau khi bạn đọc từng câu hỏi, hãy chờ và cảm nhận. Nếu bạn cảm thấy hứng khởi để trả lời là có, hãy trả lời có; nếu không, hãy trả lời là không. Nếu bạn trả lời có với bất kỳ câu hỏi nào, rất có thể đứa trẻ tuyệt vời thời quá khứ bên trong bạn đã bị tổn thương với thang điểm từ một đến một trăm. Bạn cảm thấy sẽ trả lời càng nhiều câu hỏi là có, thì đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo bên trong bạn càng bị nhiều tổn thương.

1. Bạn có các vấn đề nghiêm trọng liên quan đến cá tính không? Có_____ Không_____

Để giúp bạn trả lời câu hỏi này, hãy cân nhắc những câu hỏi sau đây: Bạn là ai? Bạn trả lời có dễ dàng không? Bất kể sở thích tình dục thế nào, bạn có cảm thấy mình *thực sự* là một người đàn ông hay một người phụ nữ không? Bạn có cố tỏ vẻ để thể hiện giới tính của mình không (cố tỏ ra nam tính hoặc gợi cảm)? Có_____ Không_____

2. Ngay cả khi bạn quan hệ tình dục trong hoàn cảnh chính thống, bạn có cảm thấy tội lỗi không? Có_____ Không_____

3. Bạn có gặp khó khăn để xác định mình đang cảm thấy thế nào vào một thời điểm bất kỳ hay không? Có_____ Không_____

4. Bạn có khó khăn gì trong việc giao tiếp với những người gần gũi với mình hay không (vợ hoặc chồng, con cái, sếp, bạn bè)? Có_____ Không_____

5. Bạn có cố kiểm soát cảm xúc của mình vào mọi thời điểm không? Có_____ Không_____

6. Bạn có cố kiểm soát cảm xúc của những người xung quanh bạn không? Có_____ Không_____

7. Bạn có khóc khi giận dữ không? Có_____ Không_____

8. Bạn có bực tức khi sợ hãi hay bị tổn thương không? Có_____ Không_____

9. Bạn có khó khăn khi bộc lộ tâm trạng của mình không? Có_____ Không_____

10. Bạn có tin rằng mình phải chịu trách nhiệm đối với hành vi và tâm trạng của người khác không? (Ví dụ, bạn có cảm thấy mình sẽ khiến ai đó buồn hay tức giận không?) Có_____ Không_____ Đồng thời, bạn có cảm thấy có lỗi đối với những gì

đã xảy ra với các thành viên trong gia đình mình không? Có_____ Không_____

11. Bạn có tin rằng nếu bạn thực sự cư xử theo một cách nhất định nào đó thì bạn có thể thay đổi một người khác không? Có_____ Không_____

12. Bạn có tin rằng việc mong ước hay cảm nhận một điều gì có thể khiến việc đó trở thành sự thật không? Có_____ Không_____

13. Bạn có thường chấp nhận những thông điệp khó hiểu và thiếu nhất quán mà không đòi hỏi phải được giải thích rõ ràng không? Có_____ Không_____

14. Bạn có hành động dựa trên việc phỏng đoán và mặc định mà không xác thực thông tin, coi như đó là thông tin chính xác không? Có_____ Không_____

15. Bạn có cảm thấy mình phải có trách nhiệm đối với những vấn đề trong hôn nhân hay việc ly dị của cha mẹ mình không? Có_____ Không_____

16. Bạn có nỗ lực thành công để cha mẹ mình có thể cảm thấy vui vẻ về thành quả nuôi dạy con của mình không? Có_____ Không_____

TUỔI MẪU GIÁO THÔNG THƯỜNG

Khi lên tầm 3 tuổi, bạn bắt đầu hỏi *tại sao* và đưa ra rất nhiều câu hỏi khác. Bạn hỏi không phải vì bạn ngốc nghếch hay thích làm phiền người khác, mà để sở hữu năng lực cao cấp hơn về mặt sinh học. Bạn hỏi bởi trong bạn là nguồn năng lượng sống, thúc đẩy bạn tiến lên phía trước, về phía cuộc đời đang ngày càng rộng mở.

Tóm lược lại sự phát triển của bạn: Bạn cảm thấy được chào đón khi bước vào thế giới, và bạn biết mình có thể tin tưởng ở thế giới này để thỏa mãn được những nhu cầu của bản thân; bạn cũng đã phát triển đủ sức mạnh ý chí và kỷ luật nội tại để tin tưởng vào bản thân mình. Bây giờ bạn phải phát triển khả năng để mường tượng ra mình là ai và mình muốn sống cuộc đời như thế nào. Để biết mình là ai đồng nghĩa với việc nhận dạng cá nhân, bao gồm thiên hướng tình dục, sự tin tưởng đối với bản thân và trí tưởng tượng của bạn. Những đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo hỏi nhiều câu hỏi *tại sao* bởi có quá nhiều điều để tìm hiểu. Một số chúng ta *vẫn chưa* thể hiểu hết được tất cả những điều đó.

Bởi việc tìm ra mình là ai và mình muốn gì với cuộc đời là một nhiệm vụ quá khó khăn, nên trẻ em được ban tặng một lớp bảo vệ đặc biệt để giúp đỡ chúng. Lớp bảo vệ đặc biệt này chính là sự đề cao bản thân. Trẻ tự nhiên coi mình là trung tâm. Chúng không ích kỷ. Sự đề cao bản thân là một thực tiễn sinh học, chứ không phải là lựa chọn của trẻ em. Trước khi 6 tuổi, trẻ không thể hiểu đầy đủ về thế giới theo góc nhìn của người khác. Một đứa trẻ mẫu giáo có thể biết cảm thông nhưng không thể thực sự hiểu được hoàn cảnh của người khác. Khả năng này sẽ không hiện diện đầy đủ đến thời điểm trẻ khoảng 16 tuổi.

Trẻ mẫu giáo cũng rất kỳ diệu. Chúng luôn bận rộn thử nghiệm thực tế để phân biệt với những điều trong tưởng tượng. Đây là một cách trẻ có thể khám pha ra sức mạnh của mình. Thử nghiệm nhằm khám phá ra năng lực mà bạn có.

Trẻ ở tuổi mẫu giáo rất độc lập. Chúng bận đặt ra những câu hỏi, xây dựng niềm tin, mường tượng tương lai và cố tìm hiểu ra cách vận hành của thế giới cũng như tìm hiểu xem điều gì khiến mọi vật xảy ra. Khi phát triển khả năng cảm nhận tinh tế hơn về nhân quả, chúng học được cách tác động đến mọi vật. Đây là nhiệm vụ tự nhiên, tích cực của chúng, và chúng làm việc này toàn thời gian.

Nhiệm vụ của phụ huynh là dạy dỗ con và làm mẫu cho chúng. Trong khi người cha làm mẫu để con biết cách trở thành một người đàn ông, thì người mẹ làm mẫu để con biết cách trở thành một người phụ nữ. Mẹ và cha cũng phải làm mẫu cho con về một mối quan hệ lành mạnh và gần gũi, bao gồm cả hoạt động tình dục lành mạnh. Và hơn nữa là làm mẫu cho con các kỹ năng giao tiếp tốt, chẳng hạn như kỹ năng làm rõ, lắng nghe, yêu cầu thứ mình muốn và giải quyết xung đột.

Những bé trai cần thân mật với cha mình. Điều này chỉ có thể xảy ra nếu người cha dành thời gian cho con trai. Mối liên hệ thân thiết này đòi hỏi phải có cả tác động cơ thể cũng như sự chia sẻ về cảm xúc. So với bé gái thì bé trai sẽ cần có cha hơn. Bé gái vốn đã có mối liên hệ gần gũi với mẹ mình và cần tách ra khỏi mẹ. Bé trai gần gũi với mẹ, nhưng không giống như cách của bé gái, bởi tồn tại những hạn chế về mặt giới tính. Bé trai phải bảo vệ bản thân mình để tránh không khơi dậy khuynh hướng tình dục của người mẹ.

Khi một cậu bé thân mật với cha mình, cậu muốn giống cha. Cậu bắt đầu bắt chước hành vi của cha. Cậu có thể kể với bất kỳ ai rằng khi lớn lên cậu muốn giống như cha, và cậu có thể vờ hành động như cha trong những trò chơi đóng vai. Một số bé trai sẽ tìm thấy những nhân vật người hùng để ngưỡng mộ và bắt chước. Những người hùng của tôi là các cầu thủ bóng chày. Tôi sưu tầm các thẻ bóng chày và mặc đồng phục đội bóng yêu thích của mình; một quả bóng chày có chữ ký tặng là một trong những món đồ sở hữu yêu thích của tôi. Cũng giống như vậy, các cô bé bắt đầu bắt chước hành vi của mẹ mình. Chúng có thể chơi các trò chơi nhập vai với búp bê em bé, đặt búp bê vào cũi và vờ cho búp bê uống sữa. Các bé gái có thể cũng thích được tán tỉnh khi chúng ăn diện và muốn trang điểm.

Trong thời kỳ này, khuynh hướng sinh học về tình dục đồng giới cũng có thể nảy sinh. Tôi muốn nhấn mạnh rằng tôi tin việc

ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy tình dục đồng giới là một khuynh hướng mang tính bẩm sinh, không phải là một bệnh lý hay một chứng rối loạn phát triển (Qua nhiều năm làm việc trong lĩnh vực trị liệu, tôi chưa từng tư vấn cho một người đồng tính nam nào không có cảm nhận rõ ràng về khuynh hướng tình dục của mình từ nhỏ). Lo ngại của tôi trong cuốn sách này dành cho đứa trẻ bị tổn thương bên trong của tất cả mọi người. Hầu hết những người đồng tính nam phải mang trong mình một nỗi tủi hổ lớn, do phần đông mọi người thường có thành kiến với những cậu bé không bộc lộ những đặc điểm và hành vi nam tính truyền thống. Nếu bạn là một người đồng tính nam hay là một phụ nữ, đứa trẻ tuổi mẫu giáo bên trong bạn cần nghe được rằng hoàn toàn chẳng có chút vấn đề nào cả khi bạn là chính mình.

SỨC MẠNH BẢN NGÃ Ở LỨA TUỔI MẪU GIÁO

Erikson nói về sức mạnh cái tôi của lứa tuổi mẫu giáo như một *mục đích*. Ông tin rằng sức mạnh của mục đích trỗi dậy bắt nguồn từ cảm nhận về nhận dạng cá nhân. Nếu sự phát triển lành mạnh được duy trì đến độ tuổi mẫu giáo, một đứa trẻ có thể nói: "Tôi có thể tin tưởng vào thế giới này, tôi cũng có thể tin tưởng vào bản thân mình, tôi đặc biệt và độc nhất. Tôi là một cậu bé/Tôi là một cô bé. Tôi có thể bắt đầu hình dung ra tương lai của mình dù cho tôi không biết chính xác mình muốn làm gì."

Sức mạnh đến từ việc sở hữu nhận dạng cá nhân – sức mạnh để khởi động và để lựa chọn. Đứa trẻ mẫu giáo khỏe mạnh nghĩ: "Tôi có thể là chính mình và cả cuộc đời đang ở phía trước tôi. Tôi có thể chơi như mẹ hay chơi như cha. Tôi có thể mơ trở thành một người đàn ông như cha hay một người phụ nữ như mẹ. Tôi có thể mơ trở thành người lớn và tạo dựng cuộc đời của riêng mình."

SỰ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN

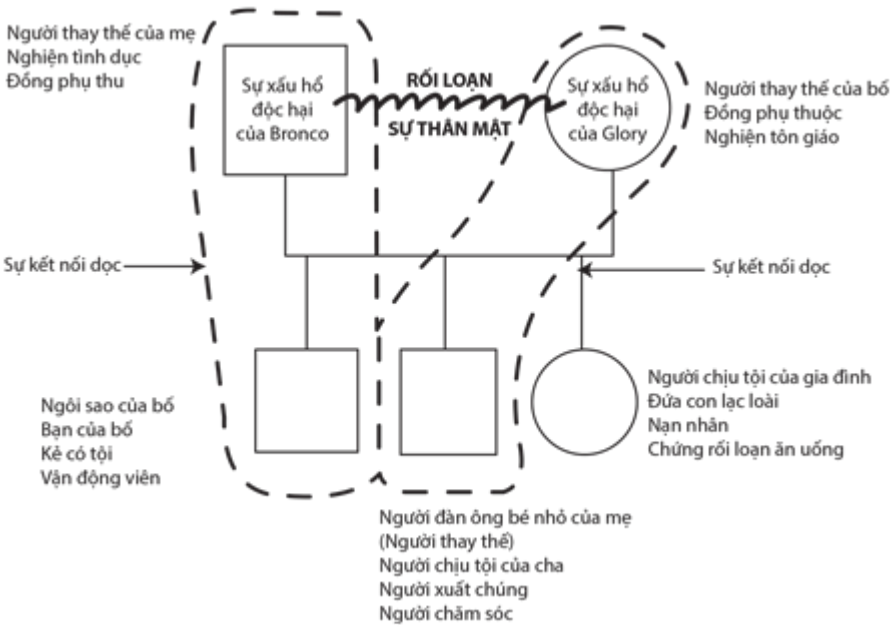
Sự rối loạn phát triển ở giai đoạn này cho thấy hậu quả dài hạn của những bất ổn trong gia đình. Trẻ trông chờ cha mẹ mình làm mẫu một cách lành mạnh cho những hành vi của người lớn. Nếu mẹ và cha là những người trẻ tuổi luôn quỵ lụy, lệ thuộc, con cái họ sẽ không thể tạo dựng được những mối quan hệ gần gũi lành mạnh.

Những đứa trẻ trưởng thành, sau thời gian dài chôn vùi bản thể thực của mình và đánh mất đi cảm nhận về cái tôi, không thể dành trọn *bản thân mình* cho những người mình yêu thương, bởi họ không có bản thể nào để trao tặng người khác. Khi những đứa trẻ trưởng thành kết hôn, chúng chọn lựa một người là hình ảnh phản chiếu của cha mẹ mình, người có cả những khía cạnh tích cực và tiêu cực của cha mẹ và có vai trò trong hệ thống gia đình mình. Một anh hùng hộ mệnh thường sẽ cưới một nạn nhân, vì mỗi người có thể thực hành vai trò của mình. Mỗi người sẽ hết mực quý mến người còn lại, và hiển hiện rõ ràng nhất khi họ cố gắng chia tay. Một người hay cả hai có thể nghĩ đến chuyện tự vẫn, với lý do họ không thể sống thiếu người còn lại. Thông thường một đứa trẻ trưởng thành bị cha mẹ bao bọc quá mức sẽ cưới một đứa trẻ trưởng thành bị chối bỏ. Khi người có nỗi sợ bị chối bỏ lại gần hơn, người có tiền sử được bao bọc thái quá sẽ bỏ chạy ra xa. Sau một giai đoạn cách xa, người có tiền sử bị bảo bọc thái quá trở nên cô đơn và cho phép đối tác với nỗi lo sợ bị bỏ mặc lại gần hơn một thời gian. Người với nỗi sợ bị chối bỏ nhớ lại sự chia cách đã qua, dần trở nên ám ảnh và quay sang bao bọc thái quá đối tác của mình, và một lần nữa khiến họ tránh xa mình. Cơ chế đưa đẩy này sẽ tiếp tục trong suốt thời gian hôn nhân. Mỗi hành vi của người này lại dẫn đến một phản ứng đáp lại từ phía người kia.

Bạn còn nhớ bức tranh của chúng ta về hai người lớn trẻ con, một người khoảng 3 tuổi trong thân hình 90 cân và người còn lại cũng 3 tuổi chứ? Lên 5 tuổi, tôi và bạn chỉ nặng 29 cân thôi. Dĩ nhiên chúng ta phải nhớ rằng *điều tương tự đã xảy ra với bố*

mẹ chúng ta. Khi đứa trẻ bị tổn thương bên trong mẹ hoặc cha nhận ra rằng, người còn lại sẽ không bao giờ trở thành mẫu phụ huynh mà chúng mong muốn, chúng quay sang lũ trẻ để chu cấp những gì cha mẹ chúng không thể chu cấp.

Hãy cân nhắc trường hợp gia đình Lavender. Bronco Lavender là một nhân viên kinh doanh. Anh ta cũng là một người nghiện tình dục. Hiếm khi anh ta ở nhà, nhưng những lúc ở nhà, anh ta giả vờ rằng mình có một mối quan hệ hết sức thân thiết với vợ mình, Glory. Glory được đặt tên theo người cha của cô (cũng là một người nghiện tình dục) để tôn vinh "vinh quang" của Chúa. Glory là một người rất lệ thuộc và ngoại tình với cha cố. Bronco và Glory có ba đứa con, hai bé trai, 16 và 13 tuổi, và một bé gái, 11 tuổi. Đứa con trai cả là một vận động viên rất tài năng. Cậu bé là siêu sao ở trường và là "bạn thân nhất" của cha mình. Trong độ tuổi từ 12 đến 14, thằng bé thường xuyên quấy rối tình dục em gái. Đứa em gái bị béo phì và thường xuyên bị mẹ giáo huấn. Lần đầu tiên tôi gặp nhà Lavender là khi đứa con gái được mang đến chỗ tôi trị liệu vì vấn đề cân nặng. Đứa con trai thứ hai là đứa được mẹ yêu mến nhất. Cậu bé có tâm hồn nghệ sĩ, không ham thể thao và rất sùng tín nên mẹ cậu rất hài lòng. Cha không thích cậu và trêu chọc cậu bằng những biệt danh như đồ đàn bà và thằng ngốc. Cậu luôn hứng chịu sự chỉ trích của người cha. Đây là một bản sơ đồ về gia đình Lavender:



Không ai trong gia đình này có bất kỳ nhận dạng cá nhân thực sự nào cả. Mẹ và cha đều là những nạn nhân của việc lạm dụng *phi thể xác* không được điều trị. Cả hai là những người thay thế bạn đời của hai cặp cha mẹ khác giới. Cha của Bronco là một người nghiện rượu, bỏ rơi cậu lúc cậu lên 3 tuổi. Bronco lớn lên và trở thành niềm vui và niềm tự hào của mẹ cậu. Họ làm mọi việc cùng nhau. Mẹ thường xuyên thay quần áo trước mặt Bronco và dùng nhà vệ sinh khi cậu tắm. “Bà ấy biến tôi trở thành cuộc đời của mình,” Bronco rơi nước mắt khi kể cho tôi nghe. Mẹ của anh giờ đã mất, và Bronco thường than khóc vì nghĩ rằng “chẳng còn người phụ nữ tốt nào nữa.”

Glory là món quà của Chúa dành cho cha cô. Cô được đặt gần bục giảng vào những ngày Chủ nhật khi cha cô giảng đạo. Mẹ của cô mắc hội chứng lo sợ bệnh tật và đau ốm rất nhiều. Glory lo phần nấu ăn, giặt quần áo và là niềm tự hào đối với cha. Cô cũng ngủ với cha tới năm 11 tuổi. Mặc dù không có quan hệ tình dục với cha, nhưng cô rõ ràng như một người bạn đời thay thế của ông.

Bronco và Glory đều bị *lợi dụng* để lấp đầy sự cô đơn trong cuộc sống của cha mẹ họ. Hãy nghĩ đến cảm giác bị lợi dụng! Lợi dụng đồng nghĩa với lạm dụng! Và điều đó gây ra sự giận dữ và nỗi đau lâu dài. Bronco và Glory lý tưởng hóa cha mẹ họ; đặt họ lên bệ tôn thờ; cảm thấy cha mẹ mình xứng đáng với vị thế của những vị thánh. Bronco và Glory sống trong ảo mộng và sự chối bỏ. Họ không có ý niệm về cái tôi. Làm sao họ có được? Không có ai ở đó vì họ và họ chẳng có cách nào được là chính mình. Họ phải chăm lo cho những nhu cầu và sự cô đơn của cha mẹ mình. Đây là sự lạm dụng tình dục phi thể xác.

Bronco và Glory đem theo những vết thương tinh thần vào cuộc hôn nhân của mình và tiếp tục áp dụng cơ chế rối loạn đó trong gia đình mới của mình. Bronco thực hành hành vi lạm dụng tình dục của mình bằng cách lạm dụng hết người phụ nữ này đến người phụ nữ khác (anh ta yêu họ rồi bỏ rơi họ). Mỗi lần anh ta chối bỏ một người phụ nữ, anh ta giành được chiến thắng mang tính biểu tượng đối với sự kiểm soát của mẹ. Dĩ nhiên, anh ta không nhận thấy điều này. Anh ta thậm chí còn không biết là mình tức giận với mẹ, bởi anh ta đã được nuôi dạy phải lý tưởng hóa mẹ. Glory bị dằn vặt bởi sự xấu hổ vì ngoại tình. Tôi giúp cô ấy hiểu ra rằng cha đã lợi dụng cô, và rõ ràng, đã lợi dụng cả những người phụ nữ khác trong nhà thờ. Glory đã sử dụng sự sùng tín của mình để che giấu đi sự giận dữ và buồn rầu thẳm sâu bên trong. Cô cũng đã xâm phạm *phi thể xác* đối với đứa con trai thứ hai của mình. Cậu bé là "người đàn ông bé nhỏ nhạy cảm" của cô. Cô có thể thảo luận về Kinh thánh với cậu. Họ cùng nhau đi dạo xa vào các ngày Chủ nhật, suy ngẫm về vinh quang của những lời dạy từ Chúa. Đứa con trai này lấp đầy khoảng trống cho đứa trẻ bị tổn thương bên trong Glory, còn đứa con trai cả chăm lo cho nỗi tủi nhục và đau khổ của cha mình. Con gái họ ăn nhiều để khỏa lấp sự trống trải, cơn giận dữ, nỗi đau và sự cô đơn của tất cả mọi người trong gia đình. Cô bé là người mà Bronco và Glory lo lắng và coi như "vấn đề gia

đình," "bệnh nhân được phát hiện ra" và mang đến chỗ tôi để "chữa trị".

Gia đình Lavender ăn vận bảnh bao khi đến lễ nhà thờ vào Chủ nhật. Không ai có thể nhận ra sự chịu đựng làm tổ bên trong họ. Không ai trong gia đình này có bất kỳ nhận dạng cá nhân nào, do không ai được đáp ứng những nhu cầu phát triển của mình trong giai đoạn tuổi mẫu giáo.

Gia đình Lavender cho ta một ví dụ về nỗi đau tinh thần từ những bất ổn về mặt quan hệ trong hôn nhân có thể tệ hại đến mức nào. Khi trẻ em làm nhiệm vụ khỏa lấp sự trống trải trong cuộc sống của cha mẹ chúng, mối liên hệ thiếu lành mạnh và di truyền này gây hại khủng khiếp cho khuynh hướng tình dục sau này của trẻ. Sự liên kết di truyền này khá khác biệt so với mối quan hệ giữa cha và con trai, mẹ và con gái mà tôi đã nói trước đây. Mối liên kết mang tính di truyền này tạo ra sự mơ hồ về vai trò – đứa con trai hay con gái giờ lại thực hiện vai trò một người bạn đời của cha hoặc mẹ trong gia đình.

Bronco và Glory Lavender đã thất bại trong việc tạo ra một môi trường cần thiết để một đứa bé có thể tư duy, cảm nhận và tưởng tượng. Bởi lẽ lũ trẻ phải tham gia vào việc chăm nom cho cuộc hôn nhân của cha mẹ chúng. Trên thực tế chúng đã giữ gia đình ở lại bên nhau. Ở tuổi mẫu giáo, chúng cần phải được phát triển tính độc lập, hiếu kỳ, dám thử nghiệm bản thân, hỏi và suy nghĩ về những điều chúng chưa từng gặp. Giống như tất cả các gia đình bị rối loạn chức năng, gia đình Lavender lệ thuộc lẫn nhau. Tất cả đều hướng sự chú ý của mình sang nơi khác. Không ai có thời gian để chú ý đến những điều gợi mở đến từ chính bản thân mình.

Theo cách như vậy và xét trên mọi góc độ, tất cả các gia đình rối loạn chức năng đều xâm phạm vào cái tôi của trẻ. Họ đang nghiện ngập chất kích thích, quá tham công tiếc việc, hay bạo lực; còn lũ trẻ bị bỏ mặc về mặt tinh thần. Tệ hơn, chúng bị

chăm lo một cách thái quá khiến sự cân bằng trong gia đình ngày càng trở nên bất ổn hơn. Trong những gia đình rối loạn chức năng, *không ai được là chính mình cả.* Tất cả đều phải vận hành *để đáp ứng nhu cầu* của cơ chế lệch lạc từ hệ thống gia đình đó.

Hậu quả phổ biến nhất của việc này chính là các thành viên trong những gia đình được cố định trong những vai trò cứng nhắc. Những vai trò này như những kịch bản dành cho một vở kịch; họ phân vai cho từng người sẽ diễn gì, đồng thời quy định người nào có thể và *không thể* cảm nhận điều gì. Những vai trò lệch lạc phổ biến trong những năm ở độ tuổi mẫu giáo bao gồm: người luôn nhận mọi trách nhiệm về mình, người luôn làm tốt hơn kỳ vọng, kẻ nổi loạn, kẻ luôn gây thất vọng vì không đáp ứng được kỳ vọng, kẻ làm hài lòng mọi người (người tốt/con cưng), người chăm nom và kẻ phạm lỗi.

Việc thiếu nhận dạng cá nhân này là lý do tại sao các gia đình rối loạn chức năng luôn ngập tràn trong tội lỗi tệ hại. Sự xấu hổ của đứa trẻ ở tuổi chập chững biết đi xảy ra trước khi nó nhận biết được ý nghĩa về đạo đức và chủ yếu xảy ra trước khi phát ngôn ra ngoài. Sẽ chẳng có vấn đề gì về đạo đức cho tới khi trẻ phát triển cảm nhận về những giá trị nội tại bên trong. Những giá trị là kết quả từ quá trình tư duy và cảm nhận. Vào cuối giai đoạn tuổi mẫu giáo, trẻ bắt đầu có cảm nhận thực sự về đạo đức, lương tâm đang dần hình thành.

Trong những gia đình rối loạn chức năng, trẻ không thể phát triển một lương tâm lành mạnh hay cảm nhận tích cực về tội lỗi. Việc thiếu đi cái tôi cá nhân ngăn chúng không thể cảm nhận được rằng, chúng có quyền sống cuộc đời của riêng mình, do vậy chúng phát triển *những tội lỗi tệ hại*. Điều này nghe như hồi chuông báo tử cho bản thể tâm lý con người. Tội lỗi tệ hại là tình huống bạn có sức mạnh nhưng không thể sử dụng trong bối cảnh vô vọng. Bạn được biết mình phải chịu trách nhiệm

cho cảm xúc và hành vi của những người khác; thậm chí bạn còn bị áp đặt rằng, hành vi của mình khiến ai đó phát ốm, như kiểu một người cha nói: "Hãy nhìn xem lũ trẻ các con đã làm gì đi, các con đã khiến mẹ phát bệnh!" Điều này dẫn đến việc trẻ phát triển một tinh thần trách nhiệm lệch lạc. Cảm nhận tội lỗi như vậy sẽ khiến đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo trong bạn bị thương tổn.

THU THẬP THÔNG TIN

Việc viết ra những trải nghiệm của bản thân trở nên dễ dàng hơn khi bạn trải qua các giai đoạn phát triển, tuy nhiên đa phần mọi người vẫn không có nhiều ký ức về khoảng thời gian trước giai đoạn lên 7 hay 8 tuổi. Trước đó, bạn vẫn tư duy một cách đầy kỳ bí, phi logic và lấy bản thân mình làm trung tâm. Cách tư duy như vậy giống như bạn đang ở trong một trạng thái nhận thức khác vậy. Tuy nhiên, hãy cố nhớ lại bất kỳ những gì có thể. Những sự việc đau buồn thường sẽ khó quên. Đó là những sự kiện gây tổn thương cho cuộc đời bạn và do đó để lại những dấu ấn sâu đậm nhất. Hãy viết ra bất kỳ điều gì bạn nhớ được về những vụ phạm lỗi gây khó chịu của mình ở giai đoạn này. Hãy nhớ kèm thêm các chi tiết cụ thể.

Hãy viết càng nhiều về gia đình bạn càng tốt. Cha bạn làm gì? Mẹ bạn làm gì? Bạn biết gì về tình trạng hôn nhân của cha mẹ? Hãy lưu ý đến những linh cảm của bạn về gia đình mình. Hãy vờ như những linh cảm của bạn là đúng, và hãy xem điều đó có giúp bạn hiểu hơn về gia đình mình hay không. Nếu không, hãy quên chúng đi. Nếu có, hãy giữ những dự cảm đó lại một thời gian.

Một khách hàng của tôi có linh cảm rằng bà của anh ta bị cha anh ta lạm dụng. Bà anh lớn lên trong một trang trại, là con gái duy nhất trong số bảy anh em trai. Khách hàng của tôi chưa bao giờ nghe bà nói chuyện về cha mình. Bà mắc chứng sợ khoảng không rộng và hơi rối loạn thần kinh chức năng. Dường như bà

ghét đàn ông và gieo giắc sự thù hằn của mình vào ba người con gái, một trong số đó là mẹ khách hàng của tôi. Khách hàng của tôi có tất cả những biểu hiện cảm xúc của một nạn nhân bị lạm dụng. Anh ta lạm dụng tình dục, ve vãn phụ nữ. Anh ta gửi thơ và mua cho họ những món quà đắt tiền. Ngay khi những người phụ nữ mắc câu và sà vào lòng anh ta, anh ta sẽ ruồng bỏ họ, thường trong cơn giận dữ.

Mặc dù không có bằng chứng rõ ràng cho thấy bà của anh ta đã bị lạm dụng, nhưng anh ta đã viết lại lịch sử gia đình mình theo hướng đó, mà nhiều điều có cảm giác trùng khớp và có lý.

Khi viết về lịch sử của đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong bạn, hãy hỏi bản thân ai là người sẽ ở đó vì bạn? Ai là hình mẫu mà bạn đã học theo nhiều nhất? Ai là người đầu tiên dạy bạn làm thế nào để trở thành một người đàn ông? Một phụ nữ? Ai dạy bạn về tình dục, tình yêu và sự gần gũi?

BỊ ANH CHỊ NGƯỢC ĐÃI

Tôi chưa nói về những vụ lạm dụng xuất phát từ anh trai hay chị gái, nhưng điều này có thể có tác động quan trọng lên sự phát triển của bạn dù đa phần thường bị bỏ qua. Có thể bạn có một người anh trai hay một người chị gái đã từng khiến bạn đau khổ. Hay có lẽ một đứa trẻ hàng xóm đã từng bắt nạt hay quấy rối bạn. Thậm chí việc châm chọc có thể trở nên đau khổ tột cùng, và nếu xảy ra thường xuyên thì có thể là một cơn ác mộng.

Hãy viết ra càng nhiều chi tiết về lịch sử của đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo trong bạn càng tốt.

CHIA SẺ ĐỨA TRẺ Ở TUỔI MẪU GIÁO TRONG BẠN VỚI MỘT NGƯỜI BẠN

Hãy sử dụng những phương pháp giống như đã mô tả ở Chương 4 và 5. Tập trung đặc biệt vào bất kỳ vụ việc nào mà bạn

có thể nhớ được. Hãy sử dụng những điều sau như nguồn nguyên nhân tiềm năng dẫn đến cảm giác đau khổ của bạn:

- Chơi trò tình dục với bạn bè cùng tuổi
- Lạm dụng thể xác hay tinh thần
- Bị nạt nộ khi tìm kiếm thông tin
- Hình mẫu tồi về sự thân mật
- Bị bắt phải cảm thấy có lỗi
- Thiếu thông tin về cảm xúc

CẢM NHẬN CẢM XÚC CỦA MÌNH

Một lần nữa, hãy cố tìm ra một bức ảnh của bạn vào giai đoạn phát triển này. Hãy nhìn vào bức ảnh và thả lỏng để bất kỳ cảm xúc nào được bộc lộ. Nếu bạn không có bức ảnh nào, hãy dành thời gian với những đứa trẻ mẫu giáo. Bạn thấy chúng tuyệt vời không nào. Hãy nghĩ về một đứa trong số chúng đảm nhận trách nhiệm của một đối tác hôn nhân hay bị lạm dụng về thể xác. Hãy nghĩ về sức sống và sự hiếu kỳ bị đè nén của chúng. Bạn vẫn có thể vẫn còn giữ một con búp bê, một món đồ chơi hay một con gấu bông cũ. Hãy xem nó còn chút năng lượng nào cho bạn không. Hãy để nguồn năng lượng đó dẫn dắt bạn đến bất kỳ cảm xúc nào chợt đến.

VIẾT THƯ

Đối với giai đoạn phát triển này, tôi sẽ yêu cầu bạn viết ba lá thư. Lá thư đầu tiên từ bản thể trưởng thành của bạn cho đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong bạn. Một lần nữa, hãy bảo với đứa trẻ rằng bạn *muốn ở cùng nó* và sẵn sàng quan tâm rồi chỉ dẫn cho nó. Hãy nói với nó rằng nó có thể hỏi tất cả những câu hỏi mà nó muốn. Trên hết, bảo với nó rằng bạn yêu và trân trọng nó.

Lá thư thứ hai và thứ ba từ đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong bạn. Hãy nhớ viết chúng bằng tay không thuận. Lá thứ đầu gửi cho *cha mẹ bạn*. Lá thư này gồm hai đoạn, một dành cho mẹ và một đoạn dành cho cha. Hãy để đứa bé bị tổn thương bên trong của bạn nói với họ nó cần gì ở họ mà chưa có. Đây không phải là lá thư trách móc mà là để biểu lộ sự mất mát. Một người đàn ông trong buổi hội thảo gần đây viết như sau:

Bố mẹ kính yêu,

Bố à, con cần bố bảo vệ con. Lúc nào con cũng sợ hãi. Con cần bố chơi với con. Con ước chúng ta có thể cùng đi câu. Con ước gì bố đã dạy con nhiều điều. Con ước bố đã không nghiện rượu.

Mẹ ơi, con cần mẹ khen ngợi con. Hãy nói mẹ yêu con. Con ước mẹ đã không bắt con chăm sóc mẹ. Con cần được chăm sóc.

Yêu thương,

Robbie

Việc đọc to lá thư của bạn cho người hỗ trợ nghe là rất quan trọng.

Lá thư thứ hai từ đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong bạn dành cho bản thể đã trưởng thành của bạn. Lá thư này có thể khiến bạn ngạc nhiên do bạn đã đáp ứng mong ước của "đứa trẻ bên trong" bạn là có một đồng minh. Hãy nhớ sử dụng tay không thuận để viết. Nếu muốn, hãy chia sẻ những lá thư này với một người hỗ trợ, một đối tác hay một nhóm của bạn.

Nếu bạn đang làm việc với một đối tác, mỗi người nên đọc thư của mình cho người kia nghe. Sau khi nghe xong lá thư của bạn mình, hãy cho họ biết bạn đang cảm nhận thấy điều gì: bạn cảm thấy giận dữ hay cảm thấy sợ hãi, nhưng hãy trả lời thành thật. Hãy nhận xét về những cảm xúc bạn quan sát được từ phía họ. Ví dụ, bạn có thể nói: "Tôi thực sự hiểu được nỗi buồn của

anh. Bạn chảy nước mắt và môi cứng lại." Đừng nói những điều như: "Này cậu bé, cậu thù lâu quá đấy." Thay vào việc dán nhãn hay tự luận, hãy nói với họ những gì bạn *nhìn thấy và nghe thấy*, khiến bạn kết luận rằng họ đang phiền não. Bạn cũng có thể bổ sung thêm việc bị bỏ rơi và bị lạm dụng chắc hẳn rất khủng khiếp và đau đớn. Điều này giúp xác minh lại nỗi đau của họ. Khi một người đã làm xong, hãy để người khác tiếp tục.

Nếu bạn thực hành điều này theo một nhóm, hãy lần lượt tham gia và đọc lại lá thư của mình, sau đó hãy để mỗi người trong nhóm nhận xét.

CÁC VAI TRÒ MÀ "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BẠN PHẢI ĐẢM TRÁCH TRONG NHỮNG GIA ĐÌNH KHÔNG ÊM ẤM

Hãy xác định và viết ra những vai trò mà đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong bạn đã lựa chọn để đóng góp vào đời sống gia đình. Đứa trẻ trong tôi đóng vai trò là siêu sao, người có thành tích kém cỏi dưới kỳ vọng, kẻ chăm lo và người tốt. Những vai trò của bạn định hình vị trí mà bạn đóng trong vở bi kịch gia đình.

Hãy hỏi bản thân bạn đã phải kìm nén những cảm xúc nào để có thể vào trọn những vai trên. Kịch bản yêu cầu bạn diễn vai theo những cách cụ thể. Một số cảm xúc tuân thủ theo kịch bản còn số khác thì không. Những vai diễn của tôi buộc tôi phải tươi cười, có vẻ ngoài hạnh phúc và cấm tôi không được tỏ ra sợ hãi, buồn bã hay tức giận. Tôi chỉ có ý nghĩa chừng nào còn là một siêu sao và đạt được thành tích. Chính bản thân tôi không được tầm thường hay cần sự giúp đỡ. Tôi phải mạnh mẽ. Nếu đạt kết quả tồi, tôi cảm thấy như mình bị tước bỏ sức mạnh để hành động. Dĩ nhiên, tôi đã bị nghiện hành động.

Việc cảm nhận thấy những hậu quả tồi tệ từ các vai trò bạn đóng là rất quan trọng. Bạn đã mất đi bản thể chân thực thời thơ ấu. Chừng nào bạn tiếp tục vai trò của mình, bạn vẫn mãi bị

thương tổn; bạn có thể chết đi mà không bao giờ biết được mình là ai.

Để có thể hồi sinh đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương trong bạn, bạn phải từ bỏ những vai trò cứng nhắc của mình trong gia đình. Dẫu sao thì những vai trò này cũng không bao giờ *thực sự* khiến bạn cảm thấy mình có ý nghĩa, và càng không giúp ích được bất kỳ người nào khác trong gia đình. Hãy nghĩ về điều này; đã ai trong gia đình bạn thực sự được giúp đỡ vì bạn đã đóng tròn vai của mình hay chưa? Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng rằng bạn không thể đóng những vai này nữa! Bạn cảm thấy thế nào khi rũ bỏ chúng?

Hãy cố nghĩ về ba hành vi mới bạn có thể dùng để ngăn chặn vai trò chăm lo. Ví dụ, bạn có thể từ chối khi ai đó nhờ giúp đỡ; bạn có thể nhờ ai giúp mình làm gì đó chỉ để cho vui thôi; hay nghĩ về một vấn đề bạn đang gặp ngay lúc này và nhờ ai có chuyên môn giúp đỡ bạn. Điều này giúp bạn thay đổi vai trò của đứa trẻ bị tổn thương bên trong và kết nối với bản thể gốc của bạn. Bản thể gốc có thể muốn giúp đỡ người khác. Một khi từ bỏ vai trò cứng nhắc của mình, bạn có thể bắt đầu giúp đỡ những người khác vì thấy vui, chứ *không phải* vì để được yêu thương và trân trọng.

Hãy xem xét hết các vai diễn còn lại của bạn, sử dụng cách như trên. Hãy kết nối với những cảm xúc mà bạn đã từ bỏ để đóng những vai này. Bằng cách đó bạn sẽ có thể hồi sinh lại cảm xúc ban đầu của đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong mình.

THỰC HÀNH

Hãy ghi lại tất cả những hậu quả mà sự bao bọc thái quá trong gia đình bạn đã mang đến. Hãy kết nối với những cảm xúc mất mát mà vai trò chính của bạn đã gây ra. Hãy chia sẻ điều này với người hỗ trợ, bạn đời hay nhóm của bạn. Rà soát lại

những vai trò rất hữu ích để xác định lại nỗi đau ban đầu của bạn. Khi thiết lập được vai trò của mình, bạn sẽ nhận diện ra mình đã phải kìm nén những cảm xúc nào. Những cảm xúc bị kìm nén chính là nỗi đau ban đầu của bạn. Trong mối quan hệ phân vai nói trên, bạn đã phải từ bỏ tuổi thơ của mình.

NHỮNG LỜI TÍCH CỰC

Những lời tích cực dành cho đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương trong bạn như sau:

_____Nhỏ à, tôi thích được ngắm nhìn bạn lớn lên.

Tôi sẽ ở đây vì bạn để kiểm tra những ranh giới của bạn và tìm ra giới hạn của bạn.

Cứ nghĩ cho bản thân, không sao cả. Bạn có thể nghĩ về cảm xúc của mình và có cảm xúc về điều bạn nghĩ.

Tôi thích năng lượng sống của bạn; tôi thích sự hiếu kỳ về tình dục của bạn.

Không có vấn đề gì với việc tìm ra điểm khác biệt giữa các cậu bé và các cô bé. Tôi sẽ đặt ra những giới hạn cho bạn để giúp bạn biết được mình là ai.

Tôi yêu bạn khi bạn là chính mình, _____ nhỏ ạ

Khác biệt và có quan điểm của riêng mình về mọi việc cũng không sao cả.

Việc tưởng tượng ra mọi thứ mà không phải lo sợ chúng sẽ trở thành hiện thực không sao cả. Tôi sẽ giúp bạn phân biệt ảo mộng với thực tế.

Tôi thích việc bạn là một cậu/cô bé.

Tôi thích việc bạn đồng tính, dù cho cha mẹ bạn không thích điều này. Khóc cũng không sao cả, dù cho bạn đang dần trưởng thành.

Việc bạn hiểu ra những hậu quả từ hành động của mình là rất tốt.

Bạn có thể yêu cầu những gì bạn muốn.

Bạn có thể hỏi nếu có gì không hiểu.

Bạn không phải chịu trách nhiệm cho cuộc hôn nhân của cha mẹ mình.

Bạn không phải chịu trách nhiệm với cha mình.

Bạn không phải chịu trách nhiệm với mẹ mình.

Bạn không phải chịu trách nhiệm về các vấn đề của gia đình mình.

Bạn không phải chịu trách nhiệm với vụ ly hôn của cha mẹ mình.

Việc khám phá ra bạn là ai không sao cả.

THIỀN ĐỊNH DÀNH CHO "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" Ở ĐỘ TUỔI MẪU GIÁO

Hãy sử dụng phần giới thiệu chung ở trên. Sau câu "Bạn cảm thấy thế nào khi sống trong căn nhà đó?", thêm đoạn sau, dừng lại 20 giây sau mỗi câu.

Bây giờ hãy gặp đứa trẻ khoảng 5 tuổi trong bạn... Hãy tưởng tượng nó đã bước ra khỏi ngôi nhà và bạn có thể thấy nó ngồi trong sân sau. Hãy đi bộ lại chỗ nó và nói xin chào... Nó đang mặc gì?... Nó có đang chơi cùng một con búp bê, một con gấu bông, cái xẻng, hay đồ chơi nào đó không?... Hỏi xem đồ chơi

yêu thích của nó là gì... Hỏi xem nó có con thú nuôi nào không... Hãy bảo với nó bạn đến từ tương lai và sẽ ở cạnh nó bất kể khi nào nó cần bạn... Bây giờ hãy để bản thân hóa thành đứa trẻ mẫu giáo bên trong bạn... Hãy nhìn vào bản thể của bạn khi trưởng thành (vị thuật sĩ khôn ngoan và nhẹ nhàng)... Hãy nhìn vẻ mặt nhân từ và yêu thương của bạn...

Hãy nghe bản thể trưởng thành bảo bản thể bé nhỏ của bạn tới ngồi vào lòng bạn nếu bạn muốn... Nếu bạn không muốn cũng không sao... Bây giờ hãy lắng nghe bản thể lớn nói những lời xác nhận một cách chậm rãi và nhẹ nhàng...

Hãy ghi âm lại những lời tích cực trên. Trước khi bạn đọc đến câu cuối cùng, hãy dừng lại 1 phút.

Hãy để đứa trẻ cảm nhận bất kỳ cảm xúc nào ùa đến... Bây giờ nhẹ nhàng trở lại thành bản thể lớn hiện tại... Hãy nói với đứa bé mẫu giáo bên trong bạn rằng, giờ bạn ở đây và bạn sẽ nói chuyện rất nhiều với nó. Hãy nói với nó rằng bạn là người duy nhất mà nó sẽ không bao giờ đánh mất, và rằng bạn sẽ không bao giờ rời xa nó... Chào tạm biệt và bắt đầu đi bộ dọc theo làn ký ức. Băng qua rạp chiếu phim và hàng bán kem yêu thích của bạn... Băng qua trường cũ của bạn... Đi ngang qua sân chơi trường trung học... Hãy cảm nhận và trở về thực tại... Cảm nhận chân bạn đang cử động... Cử động ngón chân cái... Cảm nhận năng lượng chạy dọc lên trong cơ thể bạn. Cảm nhận bàn tay của bạn... Cử động các ngón tay... Cảm nhận nguồn năng lượng chạy dọc phần trên cơ thể... Hít một hơi dài... Tạo ra tiếng động khi thở ra... Cảm nhận nguồn năng lượng trên mặt... Cảm nhận nơi bạn đang đứng... Quần áo trên cơ thể bạn. Giờ từ từ mở mắt ra... Ngồi yên một vài phút và trải nghiệm bất kể cảm xúc nào bạn có.

Nếu muốn, hãy chia sẻ kinh nghiệm thiền định này với người hỗ trợ của bạn.

Thực hành cùng một người bạn

Hãy thực hành cùng với một người bạn như trước đây. Mỗi người đọc đoạn thiền định cho người khác nghe; và nói to. Kết hợp nắm tay hoặc tiếp xúc cơ thể nếu thấy an toàn.

Thực hành theo nhóm

Cũng như trong bài tập nhóm lần trước, các thành viên trong nhóm sẽ lần lượt đọc những lời tích cực. Thành viên được nhóm chọn ra để ghi âm buổi thiền định nên ghi âm thêm nội dung này trước đoạn "Nhìn vào bản thể trưởng thành của bạn, (vị thuật sĩ khôn ngoan và nhẹ nhàng)... Hãy nhìn vẻ mặt nhân từ và yêu thương của bạn."

Sau đó ghi âm lại hướng dẫn trước khi kết thúc. Kết thúc buổi thiền định bằng câu: "Hãy nói tạm biệt và bắt đầu bước về phía dòng ký ức."

Hãy nhớ rằng việc tất cả mọi người trong nhóm phải hoàn thành trước khi bạn bắt đầu nói và chia sẻ mới là quan trọng.

Bạn đã hồi sinh được đứa trẻ mẫu giáo bị tổn thương bên trong. Hãy nhớ là bản thể lớn của bạn có thể chăm sóc cho nó.

Nếu sau khi hoàn thành những bài thực hành này, bạn cảm thấy sợ hãi, hãy trấn tĩnh đứa bé bị tổn thương bên trong rằng bạn ở đây vì nó. Khi lần đầu cảm thấy như đóng băng, chúng ta sẽ lo sợ. Cảm giác này chưa quen thuộc, đôi khi choáng ngợp và không kiểm soát nổi. Hãy nói với "đứa trẻ bên trong" rằng bạn sẽ không rời bỏ nó, và bạn sẽ tìm ra mọi cách để yêu thương rồi giúp nó thỏa mãn mọi nhu cầu của mình. Đây là cách tôi hồi sinh đứa trẻ mẫu giáo của mình.

Khi chúng tôi quen với nhau hơn, tôi phát hiện ra "đứa trẻ bên trong" mình không chỉ có nhiều nhu cầu, mà còn rất vui vẻ để chơi cùng nữa.

Chương 7

HỒI SINH BẢN THỂ ĐỨA TRẺ Ở TUỔI ĐI HỌC BÊN TRONG BẠN

Bản đồ thế giới của mỗi người là riêng và duy nhất như dấu vân tay của chúng ta vậy. Chẳng có hai người nào giống hệt nhau. Hai người không hiểu một câu theo cùng một cách... Do đó, trong mối quan hệ với người khác, bạn không nên cố gò họ theo quan niệm của mình về việc họ nên như thế nào...

– MILTON ERICKSON

Tôi đã đuổi em mình đi...

Tôi mang em đến bóng tối, nơi dòng người qua lại... Họ dạy em để tóc dài,

trườn quanh không tấm áo manh quần, bàn tay trần uống nước, buộc ngựa, lần theo lối mòn qua đám cỏ dại ủ rũ...

Tôi mang em mình qua bờ sông bên kia,

rồi bơi trở lại, để em một mình cô quạnh chốn bờ xa. Trên phố Sáu-sáu, tôi nhận ra em đã đi rồi.

Tôi ngồi xuống và bật khóc.

– ROBERT BLY

A Dream of My Brother (tạm dịch: Giấc mơ của em trai tôi)

TUỔI ĐẾN TRƯỜNG	
(GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CÁ TÍNH)	
TÔI CÓ KHẢ NĂNG	
TUỔI:	TỪ 6 TUỔI ĐẾN DẬY THÌ
ĐỐI CỰC PHÁT TRIỂN:	SỰ SIÊNG NĂNG ĐỐI LẬP VỚI NĂNG LỰC KÉM CỎI
SỨC MẠNH TIỀM THỨC/BẢN NGÃ:	KHẢ NĂNG
NĂNG LƯỢNG:	NHẬN THỨC, HỌC HỎI
VẤN ĐỀ TRONG MỐI QUAN HỆ:	SỰ PHỤ THUỘC LẪN NHAU; SỰ HỢP TÁC

BẢNG CÂU HỎI

Hãy trả lời có hoặc không đối với những câu hỏi sau. Sau khi bạn đọc từng câu hỏi, hãy chờ và cảm nhận. Nếu bạn cảm thấy hứng khởi để trả lời là có, hãy trả lời có; nếu không, hãy trả lời là không. Nếu bạn trả lời có với bất kỳ câu hỏi nào, thì rất có thể đứa trẻ ở tuổi đi học tuyệt vời trong bạn đã bị tổn thương. Có nhiều mức độ tổn thương trong thang điểm từ một đến một trăm. Bạn *cảm thấy* sẽ trả lời có đối với càng nhiều câu hỏi, đứa trẻ ở tuổi đi học trong bạn càng bị thương tổn nặng hơn.

1. Bạn có thường so sánh bản thân với người khác và thấy mình kém cỏi hơn họ không? Có_____ Không_____

2. Bạn có ước giá như trước đây mình có nhiều bạn tốt, cả nam và nữ hơn không? Có_____ Không_____

3. Bạn có thường xuyên cảm thấy không thoải mái khi giao tiếp xã hội không? Có_____ Không_____

4. Bạn có cảm thấy không thoải mái khi là thành viên của một nhóm nào đó không? Có_____ Không_____ Bạn có cảm thấy thoải mái nhất là khi chỉ có một mình không?

5. Thỉnh thoảng bạn có được bảo rằng mình đang cạnh tranh thái quá không? Bạn có cảm thấy mình bắt buộc phải

chiến thắng không? Có_____ Không_____

6. Bạn có thường xuyên xung đột với những người làm việc cùng bạn không? Có_____ Không_____ Với những người trong gia đình bạn? Có_____ Không_____

7. Trong các buổi đàm phán, bạn có (a) nhượng bộ hoàn toàn hay (b) khăng khăng theo cách của bạn không? Có_____ Không_____

8. Bạn có tự hào là mình rất nghiêm khắc và nguyên tắc, luôn tuân thủ quy định không? Có_____ Không_____

9. Bạn có hay trì hoãn không? Có_____ Không_____

10. Bạn có gặp khó khăn để hoàn thành công việc không? Có_____ Không_____

11. Bạn có cho rằng mình nên biết cách làm mọi việc mà không cần hướng dẫn không? Có_____ Không_____

12. Bạn có lo sợ sẽ mắc sai lầm không? Có_____ Không_____ Bạn có thường thấy hổ thẹn khi buộc phải nhìn lại sai lầm mình đã mắc phải không? Có_____ Không_____

13. Bạn có thường xuyên cảm thấy giận dữ và hay chỉ trích người khác không? Có_____ Không_____

14. Các kỹ năng cơ bản trong cuộc sống của bạn có tệ không (kỹ năng đọc, nói và/hoặc viết đúng chính tả, khả năng làm toán khi cần thiết)? Có_____ Không_____

15. Bạn có dành rất nhiều thời gian để ngẫm nghĩ lại và/hoặc phân tích lại những điều ai đó đã nói với mình không? Có_____ Không_____

16. Bạn có cảm thấy mình xấu và thấp kém không? Có_____ Không_____. Nếu có, bạn có cố gắng che giấu bản thân bằng

quần áo, đồ vật, tiền bạc hay trang điểm không? Có_____ Không_____

17. Bạn có rất nhiều lần nói dối với chính bản thân và với những người khác không? Có_____ Không_____

18. Bạn có cho rằng dù mình làm gì đi nữa cũng vẫn không ổn không? Có_____ Không_____

TUỔI HỌC TRÒ BÌNH THƯỜNG

Khi đến trường, bạn rời gia đình mình và bước vào giai đoạn hòa nhập xã hội rồi xây dựng kỹ năng. Sau thời gian tạo dựng được đôi chút cảm giác tự tin thông qua việc thử nghiệm thực tế và xây dựng nhận dạng cá nhân, bạn đã sẵn sàng bước vào thế giới. Trường học sẽ trở thành môi trường chính của bạn trong ít nhất mười hai năm tiếp theo. Giai đoạn tuổi đến trường được gọi là thời kỳ phát triển cá tính, khi khuynh hướng tình dục chưa phát triển mạnh. (Năng lượng tình dục sẽ bắt đầu gia tăng vào giai đoạn dậy thì).

Trong độ tuổi đến trường, nhịp sinh học của trẻ sẵn sàng cho việc nắm bắt bộ kỹ năng tiếp theo để sinh tồn. Dựa trên sức mạnh cái tôi sớm về niềm tin và hy vọng, sự tự chủ và sức mạnh ý chí, sự sáng tạo và mục đích, giờ đây đứa bé phải học mọi thứ để chuẩn bị cho cuộc sống trưởng thành. Những kỹ năng quan trọng nhất nó phải học là cách hòa nhập xã hội: hợp tác, tương trợ và cạnh tranh lành mạnh.

Việc chuẩn bị cho cuộc sống sau này cũng cần xây dựng những kỹ năng học thuật như: đọc, viết và số học. Tuy nhiên, những kỹ năng này không quan trọng bằng việc nhận biết, yêu thương và trân trọng bản thân. Trên thực tế, ý thức trân trọng bản thân là nhân tố thiết yếu để có thể học tốt.

Việc xây dựng kỹ năng trong nhà trường giúp chúng ta tư duy một cách tự do và không gò bó về tương lai. Trường học

giúp chúng ta xác thực ý niệm của mình về bản thân. Nếu hòa nhập và học được những điều cần thiết, chúng ta có thể cảm nhận được một nguồn sức mạnh mới. Chúng ta cảm thấy vui thú và có đủ năng lực. Đây là những điểm mạnh của cái tôi trong trẻ mà cần được phát triển tại trường học. Nếu đủ khả năng, chúng ta có thể chăm chỉ và tạo dựng cho mình một vị trí trong thế giới này. Thành tựu đạt được ở giai đoạn đi học giúp chúng ta cảm nhận được một nguồn sức mạnh mới và hy vọng: "Bởi tôi có khả năng, nên tôi có thể trở thành mẫu người như tôi lựa chọn."

Tuổi đi học cũng nên là một thời điểm để vừa chơi vừa học. Việc chơi là một phần quan trọng trong sự phát triển của trẻ. Trẻ học hỏi thông qua bắt chước và điều chỉnh bản thân. Điều chỉnh bản thân là hành động mang tính tượng trưng. Việc chơi trò chơi gia đình, đóng vai mẹ và cha là một phần quan trọng trong sự phát triển tinh thần của trẻ. Đối với trẻ, vui chơi là một công việc nghiêm túc.

TƯ DUY LOGIC KIÊN ĐỊNH

Đến 7 hoặc 8 tuổi, trẻ em có thể tư duy logic, nhưng chỉ nằm ở lối suy nghĩ quyết đoán. Mãi đến giai đoạn dậy thì chúng mới có thể suy nghĩ trừu tượng và phân tích những sự việc phi thực tế. Chỉ khi đó, đứa trẻ mới bắt đầu lý tưởng và thần tượng hóa. Việc lý tưởng hóa đòi hỏi trẻ phải đưa ra những giả thiết trái ngược với thực tế.

Những đứa trẻ ở độ tuổi đến trường có tư duy logic theo lối suy nghĩ quả quyết. Bạn còn nhớ khi học những lời tuyên thệ không? Bạn nói những từ ngữ mà bản thân không hiểu. Bạn có nhớ những lời cầu nguyện của mình không? "Cha bề trên của chúng ta ngự trị trên Thiên đường, Harold là tên người. Xin *đừng để* chúng con bị cám dỗ..." Những đứa trẻ ở tuổi đến trường cũng lấy cái tôi của mình làm trung tâm suốt quá trình tư duy. Việc chúng lấy cái tôi của mình làm trung tâm được thể

hiện thông qua bắt lỗi cha mẹ và nghĩ mình thông minh hơn cha mẹ. Sự "tự phụ trong nhận thức" này là cốt lõi sâu xa của nhiều hiện tượng thú vị. Trẻ em ở tuổi này thường nghĩ mình được nhận nuôi (sợ bị bỏ rơi). Nếu thông minh hơn cha mẹ, chắc hẳn là chúng đã đến từ nơi nào đó. Những trò đùa của trẻ ở tuổi đến trường thường về những người lớn ngốc nghếch. Truyện Peter Pan hấp dẫn với trẻ ở độ tuổi này một phần bởi các nhân vật trong truyện không bao giờ phải lớn lên và trở thành những người lớn ngốc nghếch.

Một khía cạnh quan trọng trong sự tự cho mình là trung tâm của trẻ chính là niềm tin rằng *người lớn rất rộng lượng*. Trẻ đưa ra và tin vào giả thiết này bất kể điều gì xảy ra. Tôi nhớ mình đã từng được yêu cầu giúp đỡ một nhóm quản trị viên của trường tiểu học. Họ đã rất ngạc nhiên vì người giáo viên mà họ phải sa thải lại chính là người khởi xướng vụ phản đối ở một lớp Sáu. Điều kỳ lạ nhất là lũ trẻ không ghét người giáo viên này. Tôi tin rằng đây là một ví dụ về suy nghĩ lấy mình làm trung tâm của trẻ, mặc định rằng giáo viên hay cứ là người lớn thì không thể là người xấu. Điều này giúp lý giải tại sao đứa trẻ ở tuổi đến trường trong bạn thường biện hộ cho cha mẹ, giáo viên của mình và cả những kẻ lạm dụng mình. Một số trẻ em bị sốc khi cuối cùng chúng nhận ra những người lớn phạm tội với mình là không tốt. Tuy nhiên những đứa trẻ này là ngoại lệ.

Đứa trẻ ở tuổi đi học bên trong bạn là một người nhỏ bé, vui vẻ, nghịch ngợm và lôi cuốn, luôn muốn được kết nối với bạn bè, đồng thời rất ham học hỏi.

SỰ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN

Nếu điểm cuối ở trên là sự thật, vậy tại sao có nhiều đứa trẻ ghét trường học và nghĩ việc đi học thực sự nhàm chán và bắt buộc? Một trong nhiều lý do là bởi giáo dục thường là ngọn nguồn gây ra tổn thương tinh thần. Ở phần lớn các trường công lập, trẻ em được phân nhóm theo độ tuổi. Tất cả những đứa trẻ

10 tuổi được mặc định là đều có mức độ trưởng thành giống nhau. Điều này là hoàn toàn sai lầm. Đứa trẻ ở tuổi đi học bên trong bạn có thể đã bị tổn thương chỉ bởi nó đã bị xếp vào nhầm cấp học, vào một thời điểm không phù hợp. Trường học và nhà tù là những nơi duy nhất trên thế giới mà ở đó thời gian quan trọng hơn công việc cần làm. Trong trường học, nếu không học hình học nhanh bằng những đứa trẻ khác, bạn sẽ trượt môn hình học. Đối với tôi, dẫu sao hình học không phải là một kỹ năng tồn tại – Tôi sẽ chẳng bao giờ trở thành nhà hình học cả! Tuy nhiên sự nguy hiểm ở đây là việc "đứa trẻ bên trong" bạn có thể đã bị trừng phạt vì thiếu trưởng thành.

Bản thân hệ thống chấm điểm cũng là rất đáng xấu hổ và gây căng thẳng. Việc này gây áp lực lên đứa trẻ, buộc nó phải ghi nhớ và đạt kết quả trong học tập. Làm vậy rõ ràng là lý tưởng hóa. Nó đo lường con người theo cách gây tổn thương tinh thần cho họ. Trong những hệ thống luôn yêu cầu sự hoàn hảo, *bạn có thể chẳng bao giờ đáp ứng được yêu cầu*. Việc này tạo ra sự tủi nhục ở trẻ, khiến chúng có cảm giác mình luôn khiếm khuyết. Rốt cuộc, nếu bạn là bạn và chẳng có ai khác giống bạn, chúng ta sẽ so sánh bạn với ai được đây? Thực tế là ở tất cả những hệ thống lý tưởng hóa, chúng ta bị đem ra so sánh với những người khác.

Khi trẻ thất bại ở trường học, chúng rất đau khổ; chúng cảm thấy thấp kém, tất cả *tạo nên* một vết thương: "Tôi không ổn." Nếu trẻ học tốt ở trường thì cũng nảy sinh những vấn đề. Mọi thứ trong cuộc sống trở thành một điểm A tiềm năng; mọi thứ đều xoay quanh kết quả thực hiện.

Hệ thống trường học của chúng ta, giống như hệ thống gia đình, cũng rối loạn chức năng. Việc này không tạo ra môi trường khẳng định *chúng ta là ai*. Hệ thống này không đối xử chúng ta như những con người độc nhất. Hai người nào giống hệt nhau; như Milton Erickson đã nói: "Không có hai người

không hiểu một câu theo cùng một cách giống nhau." Đứa trẻ ở tuổi đến trường trong bạn bị nghiền nát bởi gánh nặng phải uốn mình theo hệ thống trường học lý tưởng hóa. Hoặc là bạn sẽ cảm thấy vô vọng về cơ hội thành công của mình và bỏ cuộc, hoặc là bạn chạy theo những chuẩn mực và giết chết tâm hồn mình trong quá trình đó. Robert Bly, một nhà thơ trữ tình người Mỹ đã viết về việc mất đi em trai. Trong bài thơ tôi đã đưa ra ở phần đầu chương này, em trai của Bly chính là đứa trẻ tuyệt vời trong ông – phần mà ông muốn "để tóc dài và uống nước từ bàn tay." Đây là phần ông đã đánh mất khi tới trường.

Trường học tưởng thưởng cho sự tuân thủ và ghi nhớ thay vì sự sáng tạo và tính độc nhất.

Nhiều người trong số chúng ta đã thích nghi bằng cách trở thành những học sinh chỉ chăm chăm để đạt điểm A mà không bao giờ phát triển cảm nhận thực sự về khả năng của mình. Tôi dành phần lớn thời gian đời mình cố gắng chữa lành vết thương bên trong bằng nỗ lực và thành tích. Nhưng bất kể việc tôi đạt được bao nhiêu điểm A đi nữa cũng chẳng thể giúp tôi chữa lành được vết thương tinh thần: Sâu thẳm bên trong, đứa trẻ bị tổn thương cảm thấy cô đơn và bất lực.

Nhiều người chúng ta không bao giờ học được các kỹ năng xã hội vì chúng ta quá bận rộn để cố gắng giành điểm A. Nhiều người chúng ta có rất ít niềm vui ở trường bởi trường học là một chiếc nồi đun đầy áp lực với những yêu cầu căng thẳng. Chúng ta cũng bị che phủ bởi một bức mành hai lớp do thành tích học tập thường khiến bạn bè đồng trang lứa xa cách mình hơn.

Giờ đây những đặc tính sáng tạo nhất của cuộc đời tôi là sự tinh nghịch và hiếu kỳ. Tôi cảm thấy vui khi viết ra cuốn sách này. Mấy năm qua tôi đã rất vui được thuyết giảng, học hỏi và tạo ra các seri truyền hình. Phần lớn những gì tôi làm ngày nay là sản phẩm của quá trình *học hỏi ngẫu nhiên*, đơn thuần xuất phát từ nhu cầu hay khao khát tìm hiểu về điều gì đó. Quá trình

này được xây dựng quanh sự hứng khởi và vui vẻ. Quá trình học hỏi ngẫu nhiên là việc làm tự nhiên của đứa trẻ tuyệt vời bên trong bạn. Bạn bắt đầu quá trình học hỏi ngẫu nhiên từ khi còn là một đứa trẻ chập chững biết đi đang tò mò khám phá thế giới. Sau đó có lẽ bạn đã bị áp đặt; phần lớn chúng ta đều vậy. Bạn buộc phải tuân thủ và học những thứ khiến mình ngán ngẩm.

Thật không may, những tiến bộ trong cải cách giáo dục, bắt đầu cách đây hai mươi năm khi tôi còn là một giáo viên trung học, giờ đây không giúp gì được cho những đứa trẻ bị tổn thương bên trong chúng ta.

Có nhiều giáo viên dũng cảm, sáng tạo và chiều chuộng học sinh, thì cũng có rất nhiều giáo viên nóng giận và ngược đãi học sinh của mình. Tôi biết điều này: Tôi đã dạy học cùng một số giáo viên như vậy. Những giáo viên này quăng những đứa trẻ bị tổn thương và giận dữ trong họ vào học sinh của mình. Đứa trẻ trong bạn có thể đã trở thành nạn nhân theo cách này. Những đứa trẻ khác cũng giúp làm sáng tỏ quan điểm trên, nhưng chúng cảm thấy quá vô vọng và không thể thay đổi được gì.

Trong một số trường hợp, những người bạn cùng lớp của bạn chính là những kẻ gây ra vấn đề. Những đứa trẻ ở tuổi đến trường có thể trở nên tàn nhẫn.

Gần đây tôi có liên lạc lại với một bạn cùng trường, người mà tôi đã không gặp 40 năm qua. Anh ta và tôi dành hai ngày tuyệt vời để hồi tưởng về cuộc đời mình. Tôi dần nhớ lại những mảnh ghép tuổi thơ đầy đau khổ của anh ta. Anh là một thiên tài trong học tập. Anh đeo kính và không có thiên hướng thể thao. Tuổi thơ của anh là một quãng thời gian khổ ải do liên tục bị trêu chọc bởi những đứa con trai lớn hơn ở trường tiểu học. Mỗi ngày trôi qua với đầy những tủi hổ. Anh thường giấu mình trong phòng chứa đồ lễ của nhà thờ, cầu nguyện Chúa Jesus giúp anh hiểu rõ vì sao lũ trẻ lại đánh, đùa cợt và làm mình tổn thương nhiều như vậy. Tại sao? Khi tất cả những gì anh muốn là trở

thành một phần của nhóm bạn! Tôi đã khóc khi nghe câu chuyện anh kể. Tôi cảm thấy hổ thẹn vì rõ ràng tôi đã có thể là người bạn duy nhất của anh *nếu không có ai khác ở xung quanh*. Sự châm chọc của nhóm bạn cùng lứa nặng nề đến mức tôi không thể tiếp cận anh ta vì lo sợ lũ trẻ sẽ lại chuyển hướng sang mình. Anh trân trọng tình bạn giữa chúng tôi. Bản thân điều này là một bi kịch. Tôi vui mừng thông báo rằng bạn mình đã sống sót được qua tất cả những bi kịch trên, nhưng với vết sẹo hằn sâu lên "đứa trẻ bên trong" anh.

Nói chuyện với anh bạn khiến tôi chợt nhớ lại những nạn nhân khác của trò chọc ghẹo ác ý từ những nhóm bạn đồng lứa. Những cô bé thừa cân; những đứa bé có chiếc mũi nom khôi hài; những người khuyết tật về thể chất; những người không thể chơi thể thao. Tủ hồ sơ tư vấn của tôi chứa đầy quá khứ của những người đàn ông và phụ nữ phải *gánh chịu sự sỉ nhục về thể xác hoặc châm chọc về văn hóa trong suốt cuộc đời.* Bản chất tốt đẹp của họ bị chối bỏ bởi họ là người Mexico hay người nước ngoài khác, hoặc là người Do Thái. Họ bị hành hạ vì nói lắp, vụng về hay ăn mặc xấu. Bản thân lũ trẻ cũng lăm lăm trên tay chiếc thước đo quy chuẩn về văn hóa hoàn hảo.

Không có đứa trẻ ở tuổi đến trường nào thực sự xấu, dù cho một số có vẻ vụng về và nhàm chán. Chúng đơn thuần chỉ thô ráp và chưa hoàn thiện, chúng xứng đáng có được sự tôn trọng và *giúp đỡ* của chúng ta để phát huy điểm mạnh của mình.

THU THẬP THÔNG TIN

Đến đây có lẽ bạn đã khá thuần thục trong việc viết lại lịch sử cá nhân. Nhân tiện, nếu bạn đang viết về một giai đoạn cụ thể nào đó và chợt nhớ ra điều gì ở giai đoạn trước thì cũng vẫn sẽ rất tuyệt. Hãy ghi nó lại và xác minh lại sự kiện đó càng sớm càng tốt. Một khi đã bắt đầu công việc này thì việc những mẩu ký ước dần hiện về vào những thời điểm khác nhau cũng là điều hết sức bình thường. Bạn càng kết nối với đứa trẻ bị tổn thương

bên trong bạn bao nhiêu, thì càng đi sâu vào ký ức tuổi thơ của mình bấy nhiêu. Khi bước vào lại được trạng thái nhận thức đó, bạn bắt đầu nhớ lại được nhiều chi tiết hơn.

Bắt đầu với tuổi đi học, những ký ức thường rõ ràng hơn nhiều. Bây giờ, hãy viết lại lịch sử của đứa trẻ ở tuổi đi học trong bạn. Hãy nhớ, giai đoạn này bắt đầu từ khoảng 6 tuổi đến đầu thời kỳ dậy thì và thường bắt đầu vào khoảng năm lớp tám. Vào thời điểm dậy thì, một năng lực tinh thần mới phức tạp hơn sẽ trỗi dậy trong trẻ. Theo hướng dẫn, bạn có thể chia giai đoạn đến trường theo từng năm. Hãy sử dụng những đề mục sau nếu thấy phù hợp.

Những hình mẫu người lớn đáng lưu ý

Bên cạnh cha mẹ, những hình mẫu lý tưởng còn bao gồm giáo viên, mục sư hay giáo sĩ của bạn và những đứa trẻ lớn hơn khác. Hãy viết lại tên của mỗi người kèm theo nhận xét về việc người đó đã chăm sóc hay làm tổn thương tinh thần của bạn như thế nào. Chăm sóc nghĩa là họ thực sự bên bạn và trân trọng con người thật của bạn. Họ thúc đẩy cái tôi trong bạn. Họ đã nhục mạ, làm tổn thương tinh thần bạn.

Những cột mốc

Hãy viết về ba sự kiện quan trọng nhất mỗi năm. Ví dụ như tôi viết:

6 tuổi: 1. Bắt đầu lớp một.

2. Một hôm tè ra quần và bị chế giễu trước lớp.

3. Cha ở nhà nhiều hơn bất kỳ thời điểm nào khác.

7 tuổi: 1. Được lên lớp hai.

2. Được tặng một chiếc máy ghi âm vào dịp Giáng sinh.

3. Cha mất chiếc xe hơi. Làm hỏng xe của ông.

Hãy tiếp tục danh sách này đến khoảng 13 tuổi. Bạn sẽ nhận ra rằng thời gian từ 6 đến 7 tuổi không quá căng thẳng đối với tôi. Hãy ghi lại bất kỳ kỷ niệm nào bạn còn nhớ dù vui vẻ hay không.

Những sự kiện đau buồn

Đây là những trải nghiệm trong cuộc đời bạn gây ra những vết thương lòng nhất. Ví dụ, khi tôi 9 tuổi, cha mẹ tôi ly thân lần đầu. Mỗi lần ly thân tiếp theo lại kéo dài lâu hơn theo thời gian.

Có thể bạn đã nhớ lại những sự kiện vặt vãnh hơn trong quá khứ. Bạn không thực sự hiểu được tại sao bạn lại nhớ mãi những sự kiện ấy. Rất có thể ở một chừng mực nào đó đã có một vụ xâm phạm. Ví dụ, tôi vẫn luôn nhớ về một sự việc diễn ra khi tôi 5 tuổi. Một đứa bé hàng xóm tuổi mới lớn bắt chị gái tôi, lúc đó 6 tuổi, phải sờ vào của quý của hắn. Ở chừng mực nào đó (mà không thực sự nhận thức được), tôi biết rằng mình đã chứng kiến một điều rất tệ. Nó không giống như trò chơi giới tính mà tôi chơi với hai cô bé hàng xóm hai năm sau đó. Chúng tôi cùng tuổi, và trò chơi của chúng tôi chủ yếu mang tính tượng trưng. Sự việc xảy ra với chị gái tôi thực sự là một vụ quấy rối. Giờ tôi đã hiểu tại sao tôi vẫn luôn bị ám ảnh bởi sự việc này.

CHIA SẺ KÝ ỨC CỦA ĐỨA TRẺ TUỔI ĐẾN TRƯỜNG BÊN TRONG BẠN VỚI MỘT NGƯỜI HỖ TRỢ

Hãy đọc câu chuyện của bạn cho một người bạn, bạn đời, nhà tài trợ, hay chuyên gia trị liệu nghe. Hãy dành đủ thời gian để cảm nhận rõ về những vụ việc xâm phạm đã xảy ra trong giai đoạn này. Đặc biệt tập trung vào chính hệ thống trường học như một vết thương tinh thần. Hãy nêu chi tiết về việc bạn không thể là chính mình ở trường. *Hãy ghi lại bất kỳ vụ lạm dụng nào bạn đã phải chịu đựng từ giáo viên hay những đứa trẻ khác.*

CẢM NHẬN CẢM XÚC

Hãy kiếm vài bức ảnh của bạn từ khi còn là một đứa trẻ ở tuổi mới đi học. Lý tưởng nhất là mỗi năm học có một tấm ảnh. Bạn có thể có ảnh chụp cả lớp thời còn đi học. Hãy ghép nối những bức ảnh của bạn với những sự việc bạn đã viết lại vào độ tuổi đó. Ví dụ, tôi nhận thấy biểu cảm khuôn mặt mình thay đổi trong những bức hình khác nhau. Bạn có thể thấy được sự tổn thương và nỗi buồn trên khuôn mặt mình trong một giai đoạn nào đó của cuộc đời. Những bức ảnh của bạn có thể giúp bạn kết nối với nỗi đau tinh thần bị đè nén bên trong, hoặc bạn có thể thấy khuôn mặt mình không bộc lộ cảm xúc nào cả hay trống rỗng. Khi lên 7 hoặc 8 tuổi, bạn bắt đầu phát triển cơ chế tự vệ bằng cái tôi phức tạp hơn của mình. Bạn học cách đi vào bên trong tâm trí mình và chặn lại mọi cảm xúc, cả quá khứ và hiện tại.

VIẾT MỘT CÂU CHUYỆN THẦN THOẠI HOẶC CỔ TÍCH

Đối với độ tuổi này, tôi muốn giới thiệu một bài thực hành mới rất có tác dụng – viết một câu chuyện thần thoại hay một chuyện cổ tích về tuổi thơ của bạn. (Nếu chúng ta đã viết thư ở những giai đoạn trước và thấy có hiệu quả, thì cứ hãy tiếp tục. Như trong những chương trước, hãy viết ba lá thư: một lá cho đứa trẻ ở tuổi đi học trong bạn, một lá của đứa trẻ ở tuổi đi học bên trong bạn gửi cho bạn, và một lá gửi cho cha mẹ cùng giáo viên của bạn, nói với họ bạn cần gì từ họ mà chưa nhận được).

Câu chuyện thần thoại hoặc cổ tích bạn viết có thể tập trung vào một sự kiện hay nhiều sự việc đã xảy ra trong những năm ở trường, hoặc tập trung vào một sự việc trước đó có ảnh hưởng sâu sắc tới bạn. Điều thú vị là những câu chuyện thần thoại và cổ tích rất phù hợp với lối tư duy logic của bạn. Câu chuyện bạn viết có thể kể về các con vật (một con gấu mẹ và gấu bố), về các vị chúa, hoặc về những vị vua và hoàng hậu.

Câu chuyện nên gồm hai phần. phần Một nên bắt đầu với cụm "Ngày xửa ngày xưa," và mô tả những sự kiện bạn đã lựa chọn, tập trung vào việc những sự việc đó đã gây tổn thương cho bạn ra sao. phần Hai nên bắt đầu bằng cụm "Và khi cô ấy/anh ấy lớn lên," và tập trung vào những tác động tiêu cực từ những vết thương tinh thần ấy lên cuộc sống.

Đừng lo lắng nếu bạn không thể nghĩ ra được một sự việc nào khiến bạn tột cùng đau khổ trong đời mình. Bạn có thể đã trải qua một tuổi thơ với sự trầm cảm kinh niên và nhiều lo lắng, hoặc bạn có thể đã bị ngó lơ trong suốt thời gian đó.

Như bạn có thể đã đoán được, câu chuyện ngụ ngôn "Yêu tinh dịu dàng" ở cuối đoạn một là trích dẫn của một câu chuyện thần thoại tôi viết về mình. Đây là một ví dụ khác do một trong những người tham gia hội thảo của tôi viết ra.

Những sự thật về cuộc đời người đàn ông này như sau. Cha anh rất giàu có. Trong một lần say rượu, ông đã làm mẹ anh có bầu, nên phải cưới bà. Ông ngoại anh dọa sẽ kiện ra tòa nếu cha không cưới mẹ. Sáu tháng sau khi họ cưới nhau, cha anh ly dị vợ. Ông ta trả cho mẹ anh rất nhiều tiền và yêu cầu bà chuyển đến sống ở một thành phố khác.

Mẹ anh, mới 17 tuổi, chớm nghiện ma túy. Bà cũng nghiện cả tình dục. Bà thuê một bà già ở nông thôn để chăm sóc con trai mình. Bà thường xa con hàng tháng trời. Cuối cùng bà lập gia đình và chuyển đi nơi khác, hoàn toàn bỏ mặc con trai mình.

Khách hàng của tôi bị bà già kia lạm dụng về thể xác, tình dục và tinh thần. Anh ta thất bại trong việc học ở trường và bỏ nhà đi lúc 16 tuổi. Từ đó trở đi, cuộc đời anh ta chìm đắm trong những công việc tầm thường và những mối quan hệ lạm dụng phụ nữ.

Đây là câu chuyện anh ta đã viết:

Ngày xửa ngày xưa có một vị vua hùng mạnh tên là John. Ông ta gặp một người phụ nữ nông dân thấp hèn tên là Gretchen.

Vào một đêm say rượu, ông đã quan hệ và khiến bà có bầu. Vậy là ông phải cưới bà.

Bởi đây là một cuộc hôn nhân đáng xấu hổ, nên Gretchen bị che giấu. Cuối cùng bà bị đày ải tới một hòn đảo kỳ lạ.

Đứa con trai sinh hạ từ cuộc hôn nhân đáng xấu hổ này cũng được đặt tên là John. Với mong muốn bảo tồn tình yêu đối với nhà vua, mẹ cậu đã nghĩ ông sẽ tới đón bà nếu nhìn thấy hoàng tử bé bỏng và biết được bà đã đặt tên cậu bé cũng là John. Vì thế bà đã ghé thăm nhà vua để ông thấy con trai mình.

Vua John nổi giận. Ông ta biết cậu bé có dòng máu hoàng gia, nhưng ông ghét Gretchen, vì bà đã gợi cho ông nhớ lại nỗi nhục nhã của mình. Nhà vua ra lệnh gửi Gretchen và hoàng tử John bé nhỏ đến một đất nước xa hàng trăm dặm bên kia đại dương. Gretchen được cho rất nhiều tiền và bị bắt phải thề sẽ không kể cho John bé nhỏ về bí mật liên quan đến nguồn gốc của mình.

Gretchen căm ghét con trai mình. Cậu bé cản trở không cho bà làm những điều bà muốn. Bà muốn uống rượu và nhậu nhẹt với đàn ông. Bà đổ lỗi cho John rằng vì cậu mà bà mới bị lưu đày. Cuối cùng bà thuê một bà già ở nông thôn để chăm sóc cậu. Bà già đánh đập và ít khi cho cậu ăn đầy đủ.

Mặc dù là một hoàng tử mang dòng máu hoàng gia, nhưng John bé nhỏ lại nghĩ mình là đứa con hoang của bà già này. Cậu bị những đứa trẻ khác ở quê cười nhạo vì những bộ quần áo rách rưới cậu mặc đến trường. Cậu ngất xỉu ở trường học vì quá sợ hãi phải trả lời những câu hỏi của giáo viên. Cậu không bao giờ có thời gian để học vì quá bận rộn với công việc ở nhà.

Khi lớn lên, cậu bỏ trốn khỏi nhà. Cậu không có tiền, và do đã bỏ học, công việc duy nhất cậu có thể làm là lau sàn nhà trong một cửa hiệu của thương lái. Cậu đi qua hết mối quan hệ này tới mối quan hệ khác. Mỗi khi quen biết ai cậu lại bị từ chối. Người phụ nữ nào cậu chọn cũng trách móc và nhục mạ cậu.

Khi đã viết xong câu chuyện của mình, bạn cần đọc cho người hỗ trợ của bạn nghe. Câu chuyện này có thể giúp bạn cảm nhận được cảm xúc của mình về việc bị ruồng bỏ. Nó cũng giúp bạn thấy được sự liên quan giữa những nhu cầu phát triển không được đáp ứng của bạn với cuộc đời về sau.

Chúng ta chữa lành nỗi hổ thẹn tột cùng của mình khi biết được rằng, những vấn đề của "đứa trẻ mới lớn" trong chúng ta nằm ở điều đã *xảy ra với chúng ta*, chứ không phải việc chúng ta thực sự là ai! Hiểu những nhu cầu không được đáp ứng của tuổi thơ sẽ giúp chúng ta giảm bớt nỗi tủi nhục của bản thân. Nếu bạn đang thực hành với một người bạn, hãy thay phiên đọc cho nhau nghe. Khi bạn của bạn đọc cho bạn nghe câu chuyện của họ, hãy đưa ra cảm nhận của mình. Hãy ôm và vỗ về bạn mình, nếu phù hợp.

Nếu bạn thực hành theo nhóm, hãy để mỗi người đọc câu chuyện của mình cho cả nhóm nghe. Khi ai đó đọc xong, hãy bảo họ nhắm mắt lại để nghe từng người trong nhóm đưa ra cảm nhận thành thực của mình.

CÁC VAI TRÒ MÀ "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BẠN PHẢI ĐẢM TRÁCH Ở NHỮNG GIA ĐÌNH RỐI LOẠN CHỨC NĂNG

Hãy cảm nhận và kết nối với bất kỳ vai trò mới nào bạn đã đảm nhiệm trong suốt những năm tháng đến trường và xử lý chúng như bạn đã làm ở Chương 6. Tôi gợi ý rằng bạn nên tập trung chủ yếu vào những vai trò kết nối khác thế hệ, bởi chúng đã lấy đi của bạn hình mẫu về quan hệ tình dục lành mạnh. Những vai trò thường xuất hiện trong giai đoạn này như: người

đàn ông bé nhỏ của mẹ, người chồng thay thế của mẹ, người chị em sẻ chia của mẹ (bạn thân nhất), mẹ của mẹ, công chúa bé nhỏ của cha (cô bé búp bê), bạn đời thay thế của cha, bạn thân nhất của cha, cha của cha. Việc nhận ra rằng những vai trò như bạn đời thay thế hay phụ huynh của cha mẹ không giới hạn ở mối quan hệ khác giới là vô cùng quan trọng. Một bé gái có thể là bạn đời thay thế của mẹ; còn một bé trai có thể là bạn đời thay thế của cha. Trong mọi trường hợp, *đứa trẻ phải chăm lo cho cha mẹ của mình,* đây là điều đi ngược lại quy luật tự nhiên.

Hãy tập trung vào *những hậu quả gây tổn hại cho cuộc đời sau này của đứa trẻ khi phải vào những vai nói trên.* Tôi nghĩ đến Jimmy. Cha anh ta là một kẻ nghiện rượu và bỏ nhà ra đi khi Jimmy lên 6 tuổi. Mẹ Jimmy lúc đó 26 tuổi. Bà không có kỹ năng sống và có hai đứa con khác. Jimmy là con thứ hai và phải làm mọi việc vặt trong nhà kể từ khi 7 tuổi. Cậu trở thành người đỡ đần mẹ mọi việc. Cậu ngồi với bà hàng giờ đồng hồ để dỗ dành bà khi bà than khóc về cuộc đời mình. Cậu coi bà như một vị thánh và luôn hết mực vì bà. Jimmy không nhận ra (chẳng đứa trẻ nào có thể nhận ra cả) rằng khi *cậu* khóc, mẹ cậu thường châm chọc cậu hay nói lảng sang chuyện khác để cậu quên đi. Bà thường kể cho cậu nghe về việc ông ngoại cậu là một người tuyệt vời, và cậu thật hạnh phúc ra sao khi được sống trong một ngôi nhà đầy đủ đồ ăn thức uống. Những đứa trẻ khác đang phải chết đói ở Mỹ La-tinh!

Khi lên 21 tuổi, Jimmy tham gia Phật đoàn và trở thành một thầy tu. Mẹ cậu rất tự hào về cậu và thường xuyên đến thăm con. Sau vài năm, Jimmy rời khỏi chùa và trải qua nhiều mối quan hệ với phụ nữ. Cậu ta luôn tìm thấy những người phụ nữ trong khốn khó mà đối với họ, cậu có thể là một cứu tinh. Ở tuổi 45, cậu có một cuộc hôn nhân thảm họa với một người phụ nữ bị bỏ rơi cùng ba đứa con riêng. Đó là cuộc hôn nhân chứa đầy mâu thuẫn và buồn chán. Jimmy ghét những đứa con riêng của vợ. Trước đó, Jimmy ngoại tình 10 năm và cuối cùng, họ đã ly dị.

Câu chuyện của Jimmy điển hình cho trường hợp những đứa con trai với vai trò thay thế cho người bạn đời của cha mẹ. Họ thường tìm đến tôn giáo hay đức tin tín ngưỡng. Bằng cách này, họ giữ được sự trung thành với mẹ. Họ không thể cam kết cuộc sống của mình với *một* người phụ nữ khác, vì như thế chẳng khác nào ngoại tình. Những người đàn ông như vậy được gọi là "những cậu bé bay", vì họ luôn bay khỏi sự ràng buộc trong quan hệ. Họ cũng được liên tưởng đến như là "Peter Pan", do họ không bao giờ trưởng thành (không bao giờ thực sự rời bỏ mẹ).

Jimmy đến gặp tôi khi 51 tuổi, giận dữ và cô đơn. Vai trò là bạn đời thay thế của anh ta đã khiến anh trả giá đắt. Anh cảm thấy anh chỉ có ý nghĩa khi quan tâm đến những người phụ nữ như mẹ mình. Trong sâu thẳm, anh ta không bao giờ cảm thấy được kết nối. Trên thực tế, anh không bao giờ được yêu thương. Bản thể gốc của anh ta (đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo bị tổn thương bên trong) chưa bao giờ được công nhận.

Tôi sẽ trình bày một bài tập để phá vỡ những vai trò thay thế lệch lạc này trong Chương 12.

NHỮNG LỜI TÍCH CỰC

Những lời tích cực dành cho đứa trẻ ở tuổi đi học trong bạn như sau:

_____Nhỏ à, bạn có thể là chính mình ở trường. Bạn có thể đứng lên vì bản thân mình và tôi sẽ hỗ trợ bạn.

Không vấn đề gì khi thực hiện mọi việc theo cách của riêng bạn.

Không vấn đề gì khi nghĩ về việc gì đó, thử nghiệm chúng trước khi tìm cách biến chúng thành của mình.

Bạn có thể tin tưởng vào phán đoán của mình; bạn chỉ cần chấp nhận hậu quả của những lựa chọn do mình đưa ra.

Bạn có thể làm mọi việc theo cách của mình và không đồng thuận cũng không sao.

Tôi yêu con người thật của bạn, _____ nhỏ ạ

Bạn có thể tin tưởng vào cảm giác của mình. Nếu thấy sợ hãi, hãy cho tôi biết. Sợ hãi cũng không sao. Chúng ta có thể nói về việc đó.

Bạn có thể lựa chọn bạn bè của riêng mình.

Bạn có thể ăn mặc theo cách những đứa trẻ khác ăn mặc, hoặc bạn có thể ăn vận theo cách riêng của mình.

Bạn xứng đáng có được những điều mình muốn. Tôi sẵn sàng ở bên bạn dù điều gì xảy ra đi chăng nữa. Tôi yêu bạn,... nhỏ ạ.

THIỀN ĐỊNH DÀNH CHO GIAI ĐOẠN TUỔI ĐẾN TRƯỜNG

Hãy thêm đoạn sau vào phần giới thiệu chung của bạn. Dừng lại 20 giây sau mỗi đoạn.

Trông bạn thế nào khi bạn lần đầu tiên tới trường?

... Bạn có nhớ ngày đầu tiên tới trường của mình không?... Bạn có nhớ về ngày đầu tiên mình ở bậc lớp khác nào không?... Bạn có hộp đựng cơm trưa không?... Một túi đựng sách?... Bạn đến trường bằng phương tiện gì?... Bạn có sợ phải đến trường không?... Có kẻ bắt nạt nào đe dọa bạn không?... Ai là giáo viên yêu thích của bạn?

... Bạn có giáo viên nam hay nữ?... Hãy tưởng tượng về sân chơi ở trường học... Hãy nhìn vào bản thể ở tuổi đến trường của bạn trên sân chơi...

Nó đang làm gì vậy?... Nó đang mặc gì?... Hãy đi bộ lại chỗ nó và trở thành nó... Giờ bạn là một cậu bé đi học nhỏ tuổi đang

nhìn vào bản thể đã trưởng thành của mình... Bạn thấy mình là một thuật sĩ khôn ngoan và nhẹ nhàng... Hãy lắng nghe giọng nói trưởng thành của bạn...

Hãy lắng nghe giọng nói trưởng thành của bạn đang nói những điều ấm áp và yêu thương với bạn...

Nếu thực hành một mình: Hãy ghi âm lại những lời tích cực dành cho đứa trẻ ở tuổi đi học bị tổn thương bên trong bạn.

Nếu thực hành với một người bạn: Hãy nói những lời tích cực với người bạn đó.

Với một nhóm: Dừng lại ở đây và kết thúc.

Ở một mình hoặc với một người bạn: Sau khi bạn đã hoàn thành những lời tích cực, hãy tiếp tục thiền định.

Hãy để bản thân tự cảm nhận. Chào tạm biệt vị thuật sĩ dịu dàng của bạn, và ôm ông ta, nếu bạn muốn... Nhẹ nhàng trở lại bản thể người lớn của bạn... Hãy nói với đứa trẻ ở tuổi đến trường bên trong bạn rằng, bạn sẽ ở đây bên nó từ giờ trở đi... Hãy nói với nó rằng nó có thể tin tưởng vào bạn...

Đối với nhóm: Nếu bạn làm việc trong một nhóm, hãy thêm đoạn này sau phần kết. Kết luận này dành cho tất cả mọi người: thực hành một mình, với một người bạn, hoặc với nhóm. Dừng lại 10 giây sau mỗi đoạn.

Bắt đầu bước tới phía trước dòng thời gian... Bạn thấy trường trung học của mình chứ...

Nó màu gì?... Thấy bạn thân nhất thời trung học của bạn không?... Hãy lắng nghe bài hát yêu thích của bạn ở tuổi mới lớn... Bước tới dòng thời gian và đi vào cuộc đời trưởng thành... Nhìn ngôi nhà bạn đang sống hiện tại... Nhìn phòng bạn.

... Cảm nhận nơi bạn đang đứng... Cử động ngón chân cái..

... Cảm nhận năng lượng đi dọc lên chân... Hít sâu... Thở ra thành tiếng... Cử động ngón tay.

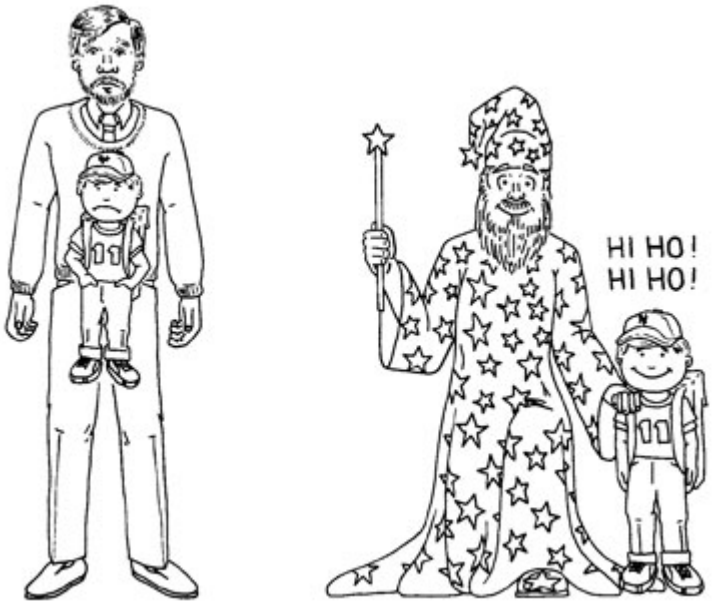
... Cảm nhận hiện tại, trở về với tâm trí và thân xác...

Mở mắt ra...

Nếu bạn ở một mình, hãy hồi tưởng về trải nghiệm này. Hãy viết ra cảm giác của bạn. Nếu bạn có một người bạn, hãy chia sẻ trải nghiệm với họ. Nếu bạn làm việc theo nhóm, hãy thay phiên chia sẻ trải nghiệm cho nhau nghe.

Bạn đã hồi sinh đứa trẻ ở tuổi đi học bên trong bạn! Bạn có thể chăm sóc nó!

Đây là bức tranh về đứa trẻ ở tuổi đi học bên trong tôi sau khi được hồi sinh.



Chương 8

GẮN KẾT CÁC BẢN THỂ LẠI VỚI NHAU THÀNH MỘT THANH NIÊN MỚI

Điều tôi làm chính là bản thân mình: Đó là lý do tôi xuất hiện.

– GERALD MANLEY HOPKIN

Tôi thức dậy và thấy mình đang ở trong rừng, cách xa lâu đài.

Chuyến tàu lao nhanh qua Louisiana cô đơn trong đêm…

Khi tôi nhìn lại, có một điểm mù trên xe.

Đó là một phần của cha mà tôi vẫn không nhìn thấy.

Đó là những năm tháng ấu thơ mà tôi không thể nào nhớ nổi.

Đôi phần của bản thân mà giờ đây tôi không thể tìm thấy…

Liệu trong tôi giờ còn chút nào chân thật hay không?…

Tôi bị cuốn về phía cha mẹ mình dữ dội biết bao!

Tôi đi tới đi lui, nhìn về phía bến cũ.

Tiếng ếch đêm rền rĩ như hành tinh đang chuyển mình.

– ROBERT BLY

Night Frogs (tạm dịch: Những con ếch đêm)

TUỔI THANH THIẾU NIÊN	
(SỰ HỒI SINH)	
TÔI LÀ BẢN THỂ DUY NHẤT CỦA CHÍNH MÌNH	
TUỔI:	13 – 26 TUỔI
ĐỐI CỰC PHÁT TRIỂN:	CÁ TÍNH ĐỐI LẬP VỚI SỰ XÁO TRỘN VAI TRÒ
SỨC MẠNH TIỀM THỨC/BẢN NGÃ:	TÍNH TRUNG THỰC
NĂNG LƯỢNG:	TỪ SỰ HỒI SINH
VẤN ĐỀ TRONG MỐI QUAN HỆ:	SỰ TÁCH BIỆT KHỎI GIA ĐÌNH

BẢNG CÂU HỎI

Trả lời có hoặc không cho các câu hỏi sau. Sau khi bạn đọc từng câu hỏi, hãy chờ đợi và kết nối với những gì bạn cảm nhận được. Nếu bạn cảm thấy có một nguồn năng lượng mạnh mẽ hơn với câu trả lời là có thì hãy chọn có và ngược lại, hãy chọn không. Nếu bạn trả lời có cho câu hỏi nào đó thì khả năng bản thể thanh thiếu niên nội tâm diệu kỳ trong bạn đã bị tổn thương. Có nhiều mức độ tổn thương, nằm đâu đó trên thang điểm từ một đến một trăm. Bạn càng có nhiều câu trả lời là có thì bản thể thanh thiếu niên trong bạn càng bị thương tổn nhiều hơn.

1. Bạn có thường xuyên gặp gỡ các nhân vật có thẩm quyền (sếp, cảnh sát, các cán bộ công chức khác) không?

2. Bạn có cảm thấy tức giận bởi "những quy định và điều luật vô nghĩa" mà những người khác có vẻ như chấp nhận không?

3. Khi về thăm bố mẹ, bạn có nhanh chóng rơi vào vai một đứa con ngoan ngoãn (hoặc nổi loạn) không?

4. Bạn bối rối về con người thật của mình không?

5. Bạn có cảm thấy mình nổi trội hơn những người khác bởi vì phong cách sống khác thường và bất tuân thủ của bạn không?

6. Bạn có còn kiên định tuân theo tôn giáo thời trẻ của mình không?

7. Bạn có thể hình thành mối quan hệ thân thiết chỉ với những người khác giới không?

8. Có phải tất cả các mối quan hệ ngoài công việc của bạn với người khác giới là quan hệ tình cảm hay lãng mạn không?

9. Bạn có phải là người mơ mộng, thích đọc tiểu thuyết lãng mạn hoặc khoa học viễn tưởng hơn là hành động trong đời thực không?

10. Đôi khi có người bảo bạn là "hãy người lớn lên" không?

11. Bạn có thấy bạn gần như không thể phát biểu ý kiến của mình khi nó đi ngược lại với một chuẩn mực đã được chấp thuận không?

12. Bạn có cứng nhắc tuân theo một đạo sư hay người hùng, hoặc bạn có bị cuốn hút mạnh mẽ bởi các giáo phái hoặc nhóm bí mật không?

13. Bạn có nói nhiều về những điều lớn lao mà bạn định làm nhưng lại không bao giờ làm không?

14. Bạn có tin rằng chưa có ai từng trải qua những điều mình đã phải trải qua, hoặc không ai thực sự có thể chịu đựng được nỗi đau độc nhất của mình không?

Tuổi dậy thì bắt đầu cũng là lúc tuổi thơ thực sự kết thúc. Tuổi dậy thì đánh dấu bước khởi đầu chu trình hồi sinh lần đầu tiên của chúng ta. Như tôi đã đề cập trước đó, cuốn sách *Cycles of Power* (tạm dịch: Vòng tuần hoàn của năng lực), Pam Levin cho rằng chúng ta tiến hóa theo chu kỳ tuần hoàn. Cuộc sống là một quá trình liên quan đến sự lặp lại của các chủ đề và những khuôn mẫu nhất định. Mỗi chu trình hồi sinh được xây dựng

dựa trên giai đoạn trước và đòi hỏi sự thích ứng tinh vi hơn. Mỗi chu trình hồi sinh là một lần khủng hoảng. Và mỗi cuộc khủng hoảng là một thời điểm có nguy cơ dễ bị tổn thương và tiềm năng đều tăng cao. Nếu vượt qua được thách thức quan trọng thì sự hồi sinh sẽ diễn ra để giúp cho quá khứ được tái tạo lại.

TUỔI THANH THIẾU NIÊN BÌNH THƯỜNG

Thành tích của các nhiệm vụ trọng yếu ở tuổi thanh thiếu niên rực rỡ hay không là phụ thuộc vào sức mạnh bản ngã được phát triển trong thời thơ ấu. Nhưng nhiệm vụ của tuổi thanh thiếu niên, vốn là sự hình thành *cá tính có ý thức*, như Erik Erikson đã chỉ ra là "còn hơn cả những đặc điểm cá tính thời thơ ấu tổng hợp lại". Cá tính của tuổi thanh thiếu niên là *cá tính được tái tạo lại*. Để đạt được điều đó, chúng ta phải tích hợp khả năng di truyền của mình, sức mạnh của bản ngã, những kỹ năng được trau dồi trước đó, cùng với cơ hội do các vai trò văn hóa xã hội mang lại. Erikson định nghĩa cá tính mới này là:

... niềm tin cậy được tích lũy nhờ sự chuẩn bị đều đặn và liên tục trong nội tâm [mà tôi gọi là bản thể tôi của bạn] ở quá khứ phù hợp với tính đều đặn và liên tục về ý nghĩa của người này đối với người kia, là bằng chứng cho lời hứa hữu hình về một "sự tiến triển".

Đối với tôi, điều đó có nghĩa là nhận thức của "đứa trẻ bên trong" bạn về bản thể tôi bây giờ phải được khẳng định theo hai cách. Một là lời khẳng định sẽ đến từ cái nhìn phản chiếu của một người quan trọng trong mối quan hệ yêu đương (tình cảm). Lời khẳng định thứ hai sẽ đến từ nghề nghiệp có ý nghĩa, giúp nâng cao *khả năng sinh tồn* của mỗi người. Hai điểm tựa chính giúp nhận diện trưởng thành chính là hai dấu ấn nổi tiếng của Freud về sự trưởng thành: Đó là *tình yêu và công việc.*

Đứa trẻ nội tâm bị tổn thương có thể là nguồn phá hoại suốt thời thanh thiếu niên của một người. Ngay cả người có đứa trẻ

nội tâm lành mạnh sẽ vẫn phải "tái chiến nhiều trận đấu của những năm đầu đời". Đối với tuổi thanh thiếu niên bình thường thì đó là một trong những khoảng thời gian giông bão nhất trong vòng đời.

Tôi thích miêu tả tuổi thanh thiếu niên bình thường bằng cách sử dụng các chữ cái của từ *adolescence* (tạm dịch: tuổi thanh thiếu niên).

Ambivalence (Mâu thuẫn trong tư tưởng)

Distancing from parents (Xa cách với cha mẹ)

Occupation (Nghề nghiệp)

Loneliness (Sự cô đơn)

Ego identity (Bản sắc bản ngã)

Sexual exploration (Khám phá tình dục)

Conceptualization (Khái niệm hóa)

Egocentric thinking (Tư duy vị kỷ)

Narcissism (Chủ nghĩa tự luyến)

Communication frenzy (Điên rồ trong giao tiếp)

Experimentation (Thử nghiệm)

Mâu thuẫn trong tư tưởng

Mâu thuẫn trong tư tưởng đã được miêu tả một cách đẹp đẽ trong cuốn *Bắt trẻ đồng xanh* của J. D. Salinger. Nhân vật chính, Holden Caulfield, 16 tuổi, muốn trở thành người lớn. Cậu mơ tưởng đến việc uống rượu, có phụ nữ và trở thành một tay xã hội đen. Đồng thời, cậu lại sợ hãi cuộc sống trưởng thành và tưởng tượng mình là người bảo vệ cho em gái Phoebe cùng

những người bạn đồng trang lứa của cô bé. Việc ở bên (và bảo vệ) những đứa trẻ nhỏ hơn sẽ giúp cậu khỏi phải đối mặt với thế giới người lớn. Một nửa mái tóc của Holden màu hoa râm. Cậu ta đang sống giữa hai thế giới, thời thơ ấu và tuổi trưởng thành. Mâu thuẫn trong tư tưởng thể hiện sự dao động qua lại giữa hai thế giới này.

Mâu thuẫn trong tư tưởng cũng liên quan đến những biến động trong cảm xúc và tâm trạng thất thường của tuổi thanh thiếu niên.

Theo Anna Freud, việc một thanh thiếu niên hôm nay thấy chán ghét sự hiện diện của bố mẹ mình, nhưng lại mong muốn được nói chuyện chân thành với họ vào ngày mai là điều hết sức bình thường.

Xa cách với cha mẹ

Xa cách với cha mẹ là phần bình thường của tuổi thanh thiếu niên. Để ra khỏi nhà, các cô cậu thanh thiếu niên phải khiến mình trở nên khó ưa với bố mẹ. Theo Dore Lidz, nhà tâm lý học của Yale đã nhấn mạnh một thực tế là "xung đột giữa các thế hệ là một phần không thể tách rời của đời sống xã hội". Tám trăm năm trước Công nguyên, thời trẻ, Hesiod đã bị xáo trộn khủng khiếp. Ông tự hỏi điều gì sẽ xảy ra với thế hệ tiếp theo. Hôm qua tôi đã nghe thấy một phụ nữ trong siêu thị cũng đã nói những câu tương tự như thế.

Nhóm đồng trang lứa chính là phương tiện mà thanh thiếu niên dùng để tạo ra khoảng cách với cha mẹ. Tôi muốn đề cập đến *nhóm phụ huynh đồng niên* bởi vì nhóm đồng niên sẽ trở thành những người bố người mẹ mới. Nhóm phụ huynh đồng niên rất cứng nhắc và tuân thủ quy tắc. Ví dụ, vào thời của tôi, "đuôi vịt" là một kiểu tóc chính thức. Nhóm của tôi thường mặc quần tây được may đo, có đường may bên ngoài và túi đựng

súng lục. Thanh niên nào mà không ăn mặc giống chúng tôi sẽ được coi là "cổ lỗ sĩ" và sẽ bị lôi ra làm trò cười!

Nghề nghiệp

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng nỗi lo hàng đầu trong tâm trí của thanh thiếu niên là nghề nghiệp: Mình sẽ làm công việc gì? Mình sẽ dành năng lượng của mình vào đâu? Mình sẽ chăm sóc bản thân như thế nào? Mình sẽ ra sao khi lớn lên?

Bản thân năng lượng sống thúc đẩy chúng ta xem xét loại công việc mà chúng ta sẽ dành cả đời để làm. Lựa chọn công việc giữa những nền văn hóa và giữa các thế hệ khác nhau cũng khác nhau.

Trong quá khứ, sự lựa chọn nghề nghiệp bị hạn chế rất nhiều và được xác định trước khá rõ ràng. Cuộc sống lúc đó đơn giản hơn nhiều.

Sự cô đơn

Tuổi thanh xuân luôn là khoảng thời gian cô đơn. Cho dù một người có bao nhiêu bạn bè đồng trang lứa đi chăng nữa thì trong lòng vẫn cảm thấy trống rỗng. Người trẻ chưa hiểu mình là ai và không biết chắc chắn mình sẽ đi đâu. Do khả năng tư duy trừu tượng vừa mới xuất hiện nên tương lai (như là một giả thuyết)*lần đầu tiên trở thành vấn đề trong cuộc đời của một người.* Là một người trẻ đang suy ngẫm về tương lai, anh ta trải qua cảm giác thiếu vắng. Nếu "đứa trẻ bên trong" anh ta bị tổn thương, trải nghiệm đó sẽ càng gia tăng.

Cấu trúc nhận thức mới xuất hiện của tuổi thanh thiếu niên cũng cho phép anh ta phản ánh về chính bản thân (trở nên tự ý thức). Thanh thiếu niên có thể nghĩ về việc tư duy. Đây là lý do tại sao họ có thể hỏi: "Tôi là ai?" Họ trở nên đau đớn khi nhận thức về bản thân. Khả năng tự ý thức được nâng cao bởi sự xuất hiện của các đặc điểm giới tính thứ cấp. Những cảm giác về tình

dục mới trải qua rất mạnh mẽ; những thay đổi về cơ thể thật khó chịu. Anh ta cảm thấy xấu hổ và kỳ quặc.

Bản sắc bản ngã

Tôi đã nói với bạn định nghĩa của Erikson về bản sắc bản ngã. Những câu hỏi như: "Tôi là ai" và "Tôi sẽ đi đâu" là kết quả của khả năng tư duy mới từ lứa tuổi thanh thiếu niên.

Khám phá tình dục

Với sự xuất hiện của các đặc điểm giới tính thứ cấp, một năng lượng mới mạnh mẽ sẽ xuất hiện. Năng lượng này là tia lửa cuộc sống tự lan tỏa như Nietzsche đã nhận xét: "Cuộc sống tự nó kéo dài". Bản năng tình dục là nguồn lực để bảo tồn giống loài. Nếu không có ham muốn tình dục, các giống loài sẽ tuyệt chủng sau một trăm năm.

Thanh thiếu niên sẽ khám phá tình dục bằng bản năng của mình. Thủ dâm chính là bàn đạp đầu tiên. Những cảnh báo về việc thủ dâm có thể gây mù lòa, mụn cóc trên bàn tay, thậm chí đỉnh điểm là dương vật sẽ bị rụng, đều trở nên mờ nhạt so với cảm giác mà nó mang lại. Đằng nào cũng đâu có ai cần nhìn đâu, bạn có thể làm điều đó trong bóng tối cơ mà! Tiếp theo đó thường là các hình thức khám phá khác như thủ dâm cho nhau, mơn trớn người khác giới và cuối cùng là giao hợp.

Việc khám phá bộ phận sinh dục đóng vai trò rất quan trọng để chúng ta có được bản sắc lành mạnh. Tình dục là con người của chúng ta, chứ không phải là thứ mà chúng ta có. Điều đầu tiên chúng ta nhận biết về một người là giới tính của họ.

Khái niệm hóa

Khả năng suy nghĩ về các thuật ngữ mang tính logic, trừu tượng xuất hiện ở tuổi dậy thì đưa chúng ta vượt ra ngoài lối suy nghĩ theo nghĩa đen cụ thể của trẻ ở độ tuổi đi học. Điều mà

một thanh niên bắt đầu làm nhưng một trẻ vị thành niên không thể làm là suy nghĩ về các giả thuyết đi *ngược lại với thực tế.* Ví dụ, việc suy nghĩ về tương lai đòi hỏi khả năng nghĩ tới một giả định trái với thực tế. Tôi là ai và tôi đang đi đâu? Khả năng của tôi là gì? Ở tuổi thanh thiếu niên, tư duy bản sắc là tư duy về các khả năng như "Giả sử tôi trở thành bác sĩ... luật sư... mục sư..." Mỗi giả định này liên quan dẫn đến việc tạo ra một giả thuyết không bị giới hạn bởi các dữ kiện thực tế.

Một biểu hiện khác của cấu trúc nhận thức mới này là sự lý tưởng hóa. Thanh thiếu niên là những người mơ mộng. Mơ ước và lý tưởng hóa tạo ra những hình mẫu thúc đẩy chúng ta. Thanh thiếu niên cũng gắn mình với các thần tượng. Siêu sao điện ảnh và siêu sao nhạc rock là những người thân thuộc nhất, nhưng một người trẻ lại noi theo thần tượng chính trị hoặc trí thức để làm động lực cho sự nghiệp của chính mình. Thanh thiếu niên có tín ngưỡng rất bản năng, và đó là thời điểm chín muồi của niềm tin tín ngưỡng mạnh mẽ nhất. Thần tượng về mặt tinh thần thường là do ám ảnh cốt lõi của tuổi mới lớn.

Lý tưởng hóa hoặc thần tượng hóa ở tuổi thanh thiếu niên cũng có thể được định hướng bởi sự sùng bái hoặc một nguyên nhân nào đó. Hoạt động Hare Krishnas ở sân bay, lực lượng Cận vệ đỏ Trung Quốc, việc huy động thanh thiếu niên Đức dưới thời của Hitler... tất cả đều minh chứng cho cách mà thanh thiếu niên có thể được thúc đẩy để thực thi chính nghĩa dù là tích cực hay tiêu cực. Sự tận tâm với chính nghĩa này là cơ sở của sức mạnh bản ngã mà Erikson gọi là lòng trung thành. Đây là một sức mạnh quan trọng của người trưởng thành.

Tư duy vị kỷ

Không giống như chủ nghĩa vị kỷ ở giai đoạn trước, thanh thiếu niên hoàn toàn có khả năng nắm bắt quan điểm của người khác. Chủ nghĩa vị kỷ ở lứa tuổi này bao gồm việc tin rằng cha mẹ cũng cuồng họ như họ cuồng chính mình. Thanh thiếu niên

bẩm sinh đã bị hoang tưởng. Một cái liếc nhìn lại được hiểu là sự nhận định đánh giá khiến người khác tổn thương. Hãy xem xét một tình huống rất phổ biến sau đây. Cô bé Shirley vừa bị chàng trai mà mình thần tượng coi thường. Cô trở về nhà, chán nản và cảm thấy mình bị khước từ. Khi mẹ nói: "Chào con yêu, tình hình thế nào rồi?" và cô bé Shirley vừa chạy về phòng vừa hét lên: "Mẹ không thể để con yên sao!" David Elkind đã đặt ra hai cụm từ để mô tả tính vị kỷ trong tư duy của lứa tuổi vị thành niên, đó là "khán giả tưởng tượng" và "truyền thuyết cá nhân". Cả hai đều là những lối tư duy hoành tráng. Shirley *nghĩ* rằng mẹ đã thực sự chứng kiến cảnh mình bị từ chối và sỉ nhục. Sự tự ý thức sâu sắc của tuổi thanh thiếu niên bắt nguồn từ niềm tin rằng "mọi người đang nhìn mình". Nếu một cậu thanh niên dễ bị xấu hổ thì sự tự ý thức của cậu sẽ càng trở nên mãnh liệt đến đau đớn.

Thuyết cá nhân là niềm tin rằng cuộc sống của một người mang tính duy nhất tuyệt đối. "Chưa có ai từng đau khổ như mình" là lời tự sự của một thanh thiếu niên. Tiếp theo sẽ là những câu như: "Chẳng ai hiểu mình đâu", "Không ai yêu mình hết", "Chưa có người nào từng phải chịu đựng bố mẹ như mình cả". Bạn có nhớ tưởng tượng của Tom Sawyer về cái chết của cậu ta không? Tom nhìn thấy dì và những người lớn khác đang đứng xung quanh giường bệnh của mình. Họ đều đang khóc lóc thảm thiết. Giờ đây, cuối cùng họ đã hiểu cậu là một người độc nhất và phi thường ra sao. Câu chuyện ngụ ngôn này thường kết thúc khi một người thiết lập được sự thân thiết thực sự. Sự chia sẻ diễn ra trong một mối quan hệ thân thiết thực sự giúp mọi người thấy trải nghiệm của họ đã và đang *bình thường* như thế nào.

Chủ nghĩa tự luyến

Thanh thiếu niên là những người tự luyến ái. Họ mê đắm với hình ảnh phản chiếu của mình trong gương, họ có thể dành

hàng giờ để nhìn ngắm chính mình. Điều này bắt nguồn từ sự tự ý thức mãnh liệt của họ, cũng là một sự hồi sinh những nhu cầu tự luyến ban đầu.

Điên rồ trong giao tiếp

Trong *Bắt trẻ đồng xanh*, Holden luôn "liên lạc với ai đó" qua điện thoại. Cậu ta có nhu cầu nói chuyện bất tận. Sự tự ý thức về bản thân và sự đơn độc trong giai đoạn phát triển thúc đẩy thanh thiếu niên muốn giao tiếp. Nói chuyện không ngừng với bạn bè là một cách để cảm thấy mình được mọi người chào đón và được kết nối. Tôi có thể nhớ rất rõ khi lái xe cùng cô con gái đang ở tuổi thiếu niên. Con bé sẽ điên cuồng hét lên tên của các chàng trai và cô gái khi chúng tôi đi ngang qua xe của họ.

Thử nghiệm

Thanh thiếu niên thử nghiệm rất nhiều, với các ý tưởng, phong cách, vai trò và hành vi. Các trải nghiệm này thường đối lập với lối sống hoặc giá trị của bố mẹ. Nếu mẹ tin "sạch sẽ là điều quan trọng thứ hai sau sự ngoan đạo" thì cô con gái tuổi thanh thiếu lại chắc chắn rằng, mình có cá tính riêng bằng cách trở thành một cô nàng hippie với mái tóc dài, không thường xuyên tắm gội và đi chân trần. Nếu bố là một người nghiện công việc cao siêu thì cậu con trai lại bảo vệ cá tính của mình bằng cách bỏ học. Nếu cha mẹ là người vô thần thì con trai hoặc con gái của họ có thể sẽ xây dựng cá tính là một người rất có tín ngưỡng hoặc ngược lại.

Thử nghiệm là cách để mở rộng tầm nhìn của một người, để thử những cách hành xử khác trước khi hoàn thiện cá tính riêng của mình. Tựu chung lại, tuổi thanh thiếu niên là sự hòa nhập và tái tạo lại của tất cả các giai đoạn tuổi thơ trước đó. Nó là sự tổng hòa tất cả sức mạnh bản ngã của một con người. Từ cuộc tái tạo này, một cá tính mới bắt đầu xuất hiện.

SỰ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN

Dù trong điều kiện tốt nhất thì tuổi thanh thiếu niên vẫn là quãng thời gian nhiều giông bão nhất trong vòng đời. Anna Freud đã nói rằng những gì bình thường ở tuổi thanh thiếu niên đều sẽ bị coi là rất bất thường trong tất cả các giai đoạn khác. Nếu trong trường hợp tất cả các giai đoạn thơ ấu trước đó đã được giải quyết một cách lành mạnh, thì hãy tưởng tượng ra những vấn đề xuất phát từ một đứa trẻ nội tâm bị tổn thương nặng nề. Nhiều người trong chúng ta không cần phải tưởng tượng bởi chúng ta đang sống cùng với chúng rồi.

Đối với tôi, sự mâu thuẫn trong tư tưởng biến thành hành vi trầm cảm buồn vui thất thường. Hành động tái hiện hướng ngoại ngông cuồng và bừa bãi đã dẫn đến chứng trầm cảm nặng. Tôi cô lập bản thân bằng cách kết bạn với một vài gã xuất thân từ những gia đình tan vỡ. Chúng tôi nổi loạn chống lại nền giáo dục Công giáo cứng nhắc bằng cách chơi gái điếm và uống rượu. Tố chất nghiện rượu di truyền của tôi ngay lập tức phát huy. Tôi say rượu và gặp rắc rối kể từ năm 13 tuổi.

Sự phân tán vai trò là mối nguy hiểm mà Erikson chỉ ra ở tuổi thanh thiếu niên. Thử nghiệm với quá nhiều vai trò, thanh thiếu niên mất đi phạm vi mà trong đó họ có thể tập trung được sức mạnh bản ngã của mình. Khi còn là một thiếu niên, tôi cảm thấy hoang mang và cô đơn khủng khiếp. Tôi không có bố ở bên để có thể nổi dậy chống lại hoặc lấy đó làm gương. Tôi đã chọn những nhân vật anh hùng phản diện để làm thần tượng. Đây là động lực đằng sau "cá tính tiêu cực". Tôi không biết mình là ai nên tôi tự cho rằng mình chẳng là ai cả. Tôi khác biệt và không giống như tất cả những "kẻ cổ lỗ sĩ" trong xã hội ngoài kia. Nhóm của tôi đã nhạo báng và chế giễu bất cứ ai không giống mình trong khi đó lại là đa số tất cả mọi người! Những người có cá tính tiêu cực bỏ học và đứng bên lề xã hội, chê cười tất cả những người khác.

Trong thực tế, tôi thấy sợ hãi cuộc sống. (Điều này đúng với tất cả những người có cá tính tiêu cực mà tôi từng biết và từng trị liệu). Mang trong mình sức mạnh yếu đuối và thậm chí gần như không tồn tại, tôi không có cách nào để có thể *giúp mình tỉnh trí trở lại*. Say rượu là một cách để tôi cảm thấy mình trưởng thành và mạnh mẽ. Sự trống rỗng bên trong khiến tôi thay đổi tâm trạng theo bất kỳ cách nào mà mình có thể.

Chính ở tuổi thanh thiếu niên, chúng ta bắt đầu tái hiện một cách hướng ngoại nỗi đau nguyên thủy và những nhu cầu thời thơ ấu chưa được đáp ứng. Hành vi bạo lực của tội phạm thanh thiếu niên cho thấy cơn thịnh nộ vô định từ đứa trẻ nội tâm cô độc và bị tổn thương trong họ. Phạm tội là một cách để lấy lại những gì đã đánh mất trong thời thơ ấu. Và việc sử dụng ma túy sẽ làm dịu đi nỗi đau của sự cô đơn trong gia đình rối loạn chức năng.

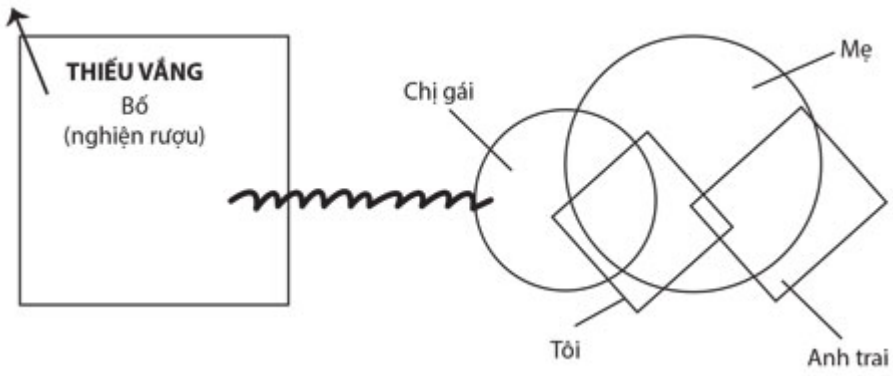
Thanh thiếu niên thường tái hiện hướng ngoại những bí mật chưa được giải đáp của gia đình họ. Và tái hiện các hoạt động tình dục là bản năng trong thời gian năng lượng tình dục trỗi dậy này. Sự kìm nén cứng nhắc của người mẹ đối với đời sống tình dục đầy hổ thẹn của bà có thể dẫn đến việc quan hệ tình dục bừa bãi của con gái từ sớm. Những cuộc tình bí mật của người bố có thể được cậu con trai tuổi thiếu niên bắt chước theo. Mối quan hệ thân mật với cha mẹ bị rối loạn cùng với sự cô đơn và tức giận có thể được thể hiện qua việc học tập yếu kém ở trường.

Thanh thiếu niên thường là vật tế thần của gia đình. Họ trở thành "bệnh nhân được xác định" nhưng thực sự họ lại là những người gánh vác các vấn đề trong gia đình. Khi tôi điều hành một chương trình chống lạm dụng ma túy ở Los Angeles, tôi chưa bao giờ thấy một thanh thiếu niên nào sử dụng ma túy mà cha mẹ của họ có hôn nhân hạnh phúc cả. Những bậc phụ huynh mang bệnh di truyền đa thế hệ. Hôn nhân của họ là hôn

nhân giữa những người lớn mang tính cách con trẻ, và những đứa con của họ đang phải cố gắng đưa họ đi trị liệu. Khi tái hiện hướng ngoại, hầu hết thanh thiếu niên đang phản ánh trực tiếp sự hỗn loạn trong gia đình mình.

Ngoài ra còn có vấn đề về nhu cầu phụ thuộc bị bỏ mặc. Tuổi thanh thiếu niên là thời điểm mà bản sắc cá nhân bắt đầu được xác định. Những đứa trẻ từ các gia đình bất hạnh không thể xác định được cá tính của mình, bởi chúng không có ý thức về bản thể tôi khi bắt đầu tuổi thanh thiếu niên.

Gia đình tôi rối loạn nặng nề do bố tôi nghiện rượu, và ông bỏ rơi chúng tôi. Sự hỗn loạn đó trông như thế này.



Như bạn có thể thấy, không ai trong chúng tôi có được một bản thể riêng biệt cả. Hầu hết mỗi chúng tôi đều là một phần của người khác. Khi một người trong chúng tôi cảm thấy như thế nào thì những người khác cũng sẽ cảm thấy như vậy. Nếu mẹ buồn, tất cả chúng tôi đều buồn. Nếu bà tức giận, tất cả chúng tôi đều cảm nhận được điều đó và cố gắng ngăn cản bà. Có rất ít nền tảng để tôi có thể tạo ra bản sắc của riêng mình.

Khi sự khuếch tán vai trò tăng lên thì sự cô lập và trống rỗng bên trong cũng tăng lên. *Vai trò quan trọng nhất của một người trong hệ thống gia đình cho đến nay là tìm được con đường thuận lợi nhất để có thể xác định cá tính của mình.* Đến năm 21 tuổi, tôi hoang mang tột độ. Tôi kinh sợ đời sống tình dục của mình. Tôi

cảm thấy trống rỗng và bất an. Tôi hoảng hốt và tức giận. Tôi choáng ngợp trước tương lai sự nghiệp. Tôi vẫn có thể nhớ rõ mình đã đi bộ vào trung tâm thành phố và tự hỏi sao tất cả những người đàn ông tôi nhìn thấy lại kiếm được công ăn việc làm, tậu được xe hơi, nhà cửa, v.v... Mang theo nỗi hổ thẹn trong tâm khảm, tôi cảm thấy dường như mình sẽ không bao giờ có thể làm được những việc đó. Vì vậy, tôi quay trở lại với những vai trò mà mình đã được giao trong gia đình.

Tôi tiếp tục là một siêu sao, lớp trưởng của lớp đại học, biên tập viên cho tờ báo của trường và là một người có thành tích học tập cao. Tôi đã duy trì tất cả chúng bên cạnh chứng nghiện rượu của mình cũng như danh hiệu thành viên của nhóm "những người không có cha". Nhưng vai trò quan trọng nhất của tôi là người chăm sóc, vai trò giúp tôi thực sự cảm thấy mình quan trọng. Khi bố tôi bỏ đi, tôi trở thành người đàn ông nhỏ bé trong nhà. Tôi là người cha bé nhỏ của em trai mình; trở thành người quan trọng khi mang trách nhiệm chăm sóc mọi người. Vì vậy, cách tôi giải quyết vấn đề danh tính ở tuổi thanh thiếu niên là quyết định trở thành một linh mục, một linh mục độc thân. Khoác lên mình chiếc phẩm phục màu đen với cổ áo kiểu La Mã ngay lập tức giúp tôi có được một danh tính. Bỗng nhiên tôi là "Cha" John. Thế là tôi đã trở thành *người chăm sóc các linh hồn*. Đây là công việc cao quý nhất mà bất kỳ ai cũng có thể làm được. Đây là công việc của Chúa. Và cái giá tôi phải trả là sống độc thân.

Bằng cách chọn trở thành một linh mục, tôi đã làm được điều mà gia đình, tôn giáo và các giáo viên của tôi (chính là các nữ tu và linh mục) hằng ca ngợi. Đó là một sự hy sinh cao cả và là một dấu ấn của lòng quảng đại và nhân hậu. Tình cờ nó giải quyết được nỗi sợ nghề nghiệp và duy trì vai trò trong hệ thống gia đình của tôi. Tôi là một siêu sao, một người chăm sóc và khi gắn kết với Nhà thờ Đức mẹ Linh thiêng, tôi sẽ không bao giờ

phải rời xa mẹ mình nữa. Bên dưới thân phận giả tạo này, vẫn còn đó một cậu bé cô đơn, hoang mang và sợ hãi.

THU THẬP THÔNG TIN

Không biết mình là ai là bi kịch lớn nhất. Các vai trò trong hệ thống gia đình cứng nhắc được ấn định suốt thời thanh thiếu niên trở thành đặc điểm nhận dạng đáng chú ý nhất mà bạn có. Trên thực tế, những vai trò này trở nên gây nghiện. Khi nhập vai, bạn cảm thấy mình quan trọng. Từ bỏ vai diễn, bạn sẽ chạm vào bể chứa những nỗi hổ thẹn độc hại sâu thẳm, nơi giam hãm nỗi đau nguyên thủy của bản thân, mà cốt lõi chính là sự tổn thương về tinh thần. Khi bạn đánh mất bản thể tôi là bạn đã đánh mất tầm quan trọng của mình.

Khi viết ra câu chuyện thời thanh thiếu niên của mình, hãy tập trung vào cách đứa trẻ nội tâm bị tổn thương bên trong bạn đã ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống giai đoạn đó ra sao. Hãy nhớ kể chi tiết những tổn thương của bạn: lễ tình nhân không bao giờ đến, sự cô đơn, áp lực và sự khước từ của nhóm bạn bè, nỗi đau khổ vì gia đình của bạn.

CHIA SẺ CÂU CHUYỆN THỜI THANH THIẾU NIÊN VỚI NGƯỜI HỖ TRỢ

Hãy đảm bảo rằng bạn sẽ chia sẻ câu chuyện thời thanh thiếu niên của mình với người hỗ trợ. Con người bạn ở lứa tuổi đó sẽ cho thấy cách đứa trẻ nội tâm bị tổn thương bên trong bạn thích nghi để bắt đầu cuộc sống trưởng thành của mình. Bạn cần xác nhận để đưa ra quyết định tốt nhất mà bạn đã có sẵn cho mình.

CẢM NHẬN CÁC CẢM XÚC

Để chữa lành tuổi thanh thiếu niên, bạn cần phải thực sự rời khỏi nhà. Bạn cũng cần tập hợp tất cả các giai đoạn phát triển của mình. Tôi khuyên bạn nên tổ chức một bữa tiệc mừng bản

thân được về nhà với bản thể thanh thiếu niên đóng vai là người chủ trì. Tôi sử dụng bài thiền sau để đạt được điều này.

BÀI THIỀN TRỞ VỀ NHÀ

Bạn hãy ghi lại bài thiền vào máy ghi âm, sử dụng bài *Going Home* (tạm dịch: Trở về nhà) của Daniek Kobialka làm nhạc nền. Tạm dừng 20 giây ở mỗi khoảng ngắt bằng dấu ba chấm.

Hãy nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở của mình… Khi hít vào, hãy nhẹ nhàng hóp bụng dưới và khi thở ra, hãy đẩy căng bụng ra. Hít vào đếm bốn nhịp, giữ bốn nhịp và thở ra đếm tám nhịp… Lặp lại ba lần… Bây giờ tiếp tục thở bình thường. Tập trung vào số 3 khi bạn thở ra… Hãy nhìn nó, dùng ngón tay vẽ nó trong không khí hoặc nghe thấy tiếng "ba" trong tai mình… Giờ đến là số 2… Rồi số 1… Lúc này bạn sẽ thấy một cánh cửa xuất hiện… Hãy mở cửa ra và bước xuống một hành lang dài ngoằn ngoèo có cửa ở hai bên… Ở bên trái, bạn sẽ nhìn thấy cánh cửa đề tên Năm ngoái… Hãy mở nó ra và nhìn vào bên trong. Bạn sẽ thấy một cảnh tượng vui vẻ từ năm ngoái… Đóng cửa lại và bước đến cánh cửa tiếp theo bên phải… Mở cánh cửa ra và bạn sẽ nhìn thấy bản thể thanh thiếu niên của mình đang đứng ở đấy… Hãy ôm lấy người đó. Nói với người ấy rằng bạn biết những gì người ấy đã trải qua… Rồi nói đã đến lúc phải rời khỏi nhà. Nói với người ấy rằng bạn ở đó để hỗ trợ… Rằng hai người cần đi cùng nhau để tập hợp tất cả các bản thể khác, từ bản thể trẻ sơ sinh, trẻ chập chững biết đi, trẻ mẫu giáo và trẻ ở độ tuổi đi học… Cùng với bản thể thanh thiếu niên của mình, tất cả hãy đi bộ đến cuối hành lang và mở cánh cửa ở đó ra… Nhìn vào trong và thấy ngôi nhà đầu tiên mà bạn nhớ đã từng sống… Bước vào ngôi nhà và tìm căn phòng nơi bản thể sơ sinh của bạn đang ở… Hãy bảo bản thể thanh thiếu niên của mình bế đứa trẻ sơ sinh lên… Bây giờ hãy quay trở lại hành lang và mở cánh cửa đầu tiên bên trái của bạn, bạn sẽ nhìn thấy đứa trẻ mới biết đi của mình… Hãy nắm lấy tay đứa trẻ và bước ra hành lang… Mở

cánh cửa đầu tiên bên phải của bạn để thấy bản thể trẻ mầm non của mình... Hãy nhìn nó... Nó đang mặc quần áo gì? Hãy nắm lấy tay nó và bước ra khỏi căn phòng đó. Bây giờ hãy tìm kiếm bản thể tuổi đi học của bạn... Đứa trẻ đó đang mặc gì?... Hãy bảo nó nắm lấy tay bản thể thanh thiếu niên của bạn và bước ra khỏi nhà... Lúc này bạn đang đứng cạnh bản thể thanh thiếu niên của mình... Ai đang bế đứa trẻ sơ sinh của bạn vậy?... Bản thể trẻ ở độ tuổi đi học đang nắm lấy cánh tay bản thể thanh thiếu niên... Bạn đang nắm tay đứa trẻ mới biết đi và trẻ mẫu giáo... Bây giờ, hãy nhìn đứa trẻ sơ sinh trở thành trẻ chập chững biết đi... Trẻ mới biết đi trở thành trẻ mẫu giáo... Rồi trẻ mẫu giáo trở thành bản thể trẻ ở độ tuổi đến trường... Và trẻ ở độ tuổi đi học trở thành bản thể thanh thiếu niên của bạn... Bạn và bản thể thanh thiếu niên đang đứng cạnh nhau... Giờ bạn sẽ thấy cha mẹ bước ra khỏi ngôi nhà bạn đã sống khi còn là thanh thiếu niên... Bạn và bản thể thanh thiếu niên ấy vẫy tay chào tạm biệt họ... Nói với họ rằng tất cả các bản thể của bạn đang chuẩn bị rời đi... Hãy nói với họ rằng bạn biết họ đã làm những gì tốt nhất có thể... Xem họ như những người bị tổn thương như chính con người thực mà họ đang (đã) là... Tha thứ cho họ vì đã bỏ rơi bạn... Nói với họ rằng bạn sẽ tự làm cha mẹ của mình kể từ lúc này... Bắt đầu bước ra khỏi ngôi nhà đó... Tiếp tục ngoái nhìn qua vai của mình... Thấy họ ngày càng trở nên bé nhỏ hơn... Cho đến khi họ hoàn toàn khuất khỏi tầm mắt... Hãy nhìn về phía trước nơi bạn thấy người yêu/vợ/chồng/bạn bè đang chờ đợi mình... Nếu bạn có chuyên gia trị liệu, hãy gặp nhà trị liệu của bạn ở đó... Nếu bạn có một nhóm hỗ trợ, hãy gặp họ ở đó... Nếu bạn có một người quyền lực hơn, hãy gặp người ấy ở đó... Hãy ôm lấy họ... Bạn biết rằng mình đang được hỗ trợ... Rằng mình không đơn độc... Bạn biết mình có hoặc có thể tạo ra một gia đình gắn kết mới... Bây giờ hãy để bản thể thanh thiếu niên hòa làm một với bạn... Chọn một độ tuổi từ thời thơ ấu và nhìn bản thể đứa trẻ ở độ tuổi ấy của mình... Nói với nó rằng bạn sẽ bảo vệ nó... Rằng bạn sẽ là người cha người mẹ mới luôn

yêu thương và nuôi dưỡng nó... Rằng bạn hiểu rõ hơn ai hết những gì mà nó đã trải qua, những đau đớn nó đã phải chịu đựng... Nói với nó rằng trong số tất cả những người mà nó sẽ gặp, bạn là người duy nhất nó không bao giờ đánh mất... Hãy nói rằng bạn sẽ cho nó thời gian và dành thời gian cho nó mỗi ngày... Nói với nó rằng bạn yêu nó bằng cả trái tim mình.

Bây giờ hãy nhìn ra phía chân trời của tâm trí bạn... Bạn sẽ nhìn thấy số 3... Cảm nhận những ngón chân của mình... Hãy cử động chúng... Giờ bạn nhìn thấy số 2... Cảm nhận năng lượng truyền từ chân lên phần trên của cơ thể... Cảm nhận năng lượng trong cánh tay... Hãy cử động bàn tay của mình... Cảm giác năng lượng đi vào đầu và não... Cuối cùng hãy nhìn vào số 1 rồi từ từ mở mắt và vươn vai.

Bây giờ bạn đã hồi sinh toàn bộ hệ thống gia đình bên trong mình. Bạn đã trở về nhà! Đây là tôi khi hoàn thành việc này.

THA THỨ

Quá trình hồi sinh "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn là quá trình tha thứ. Tha thứ cho phép chúng ta *cho đi như trước*

kia. Nó hàn gắn quá khứ và giải phóng năng lượng của chúng ta cho hiện tại.

Tha thứ không phải là một việc ủy mị hay nông cạn. Những tổn hại đã thực sự xảy ra với chúng ta và chúng cần được xác nhận chính thức. Khi thừa nhận những tác hại thực sự đó, chúng ta sẽ không còn thần thánh hóa cha mẹ mình nữa. Chúng ta sẽ nhìn nhận họ như những người bị tổn thương thực sự đúng như con người của họ hiện tại (hoặc quá khứ). Chúng ta thấy họ là *những đứa trẻ* đã trưởng thành tự gây tổn hại cho cuộc sống của chính họ. Sam Keen đã đúng khi nói:

Khi ngừng thần thánh hóa quá khứ của mình và nhận ra mâu thuẫn và bi kịch trong mọi hành động của con người, tôi phát hiện thấy sự tự do mới để thay đổi tầm quan trọng của những gì đã từng tồn tại... Chỉ có sự tha thứ mới cho phép tôi chấp nhận quá khứ của mình và thoát khỏi những vết thương từ nó... Đánh giá, tha thứ và biết ơn sẽ tạo thành một thuật giả kim biến quá khứ từ định mệnh thành vận may, và giúp tôi từ nạn nhân của những căn nguyên mà tôi không thể kiểm soát trở thành người không ngừng góp phần tái tạo lại quá khứ.

Hàn gắn nỗi đau là việc phải được thực hiện. Fritz Perls đã nói: “Không điều gì thay đổi nếu nó chưa thực sự là chính nó”. Chỉ bằng cách ngừng thần thánh hóa cha mẹ thì chúng ta mới có thể hiểu được tác hại thực sự đã gây ra cho mình. Việc nhận thức được những tác hại thực sự mà chúng ta phải chịu cho phép chúng ta làm chủ cảm giác về việc mình bị xâm hại. Phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy chính là cảm nhận được những cảm giác đó. Khi đã kết nối và bày tỏ được chúng, chúng ta hoàn toàn được tự do để tiến về phía trước. Vì không còn mang theo những vấn đề dở dang của quá khứ nên hiện tại của chúng ta không còn bị tác động tiêu cực nữa. Năng lượng hiện có cho phép chúng ta củng cố cuộc đời mình. Chúng ta có thể sống trong hiện tại và tạo ra tương lai.

Tha thứ cho phép chúng ta rời xa cha mẹ mình. Nỗi đau đớn bị tê liệt ở chúng ta đã hình thành nên những oán hận sâu sắc khiến chúng ta gắn chặt với chúng. Lòng oán hận khiến chúng ta lặp đi lặp lại những cảm xúc giống nhau. Hậu quả mà những đứa trẻ bị tổn thương bên trong chúng ta phải chịu là suy nghĩ *không bao giờ phải tách rời khỏi cha mẹ*. Nếu còn dành năng lượng để âm thầm ghét bỏ họ thì chúng ta vẫn còn gắn chặt với họ và như thế sẽ ngăn cản chính sự trưởng thành của mình. Tha thứ chữa lành những oán giận trong chúng ta và cho phép chúng ta tách rời đứa trẻ tuyệt vời của mình khỏi tiếng nói chế giễu của những "đứa trẻ bên trong" cha mẹ mình. Tha thứ là cách giúp chúng ta rời khỏi ngôi nhà bên trong.

Khi chúng ta đã hồi sinh được "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương, chúng ta phải đưa ra quyết định với cha mẹ thực sự của mình, nếu họ vẫn còn sống. Chúng ta sẽ có mối quan hệ như thế nào với họ? Những người mà có cha mẹ vẫn tiếp tục phạm tội thì cần phải quyết định *rời xa khỏi họ. Tôi khuyên bạn hãy để họ sống với số phận của họ!* Tôi biết nhiều trường hợp cha mẹ tiếp tục bạo hành con cái dù con họ đã trưởng thành.

Nếu cha mẹ bạn từ chối chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với đứa trẻ bị tổn thương bên trong họ, thì bạn cần nhớ rằng *nghĩa vụ trọng yếu của bạn là chịu trách nhiệm với chính cuộc đời của mình. Bạn không đến thế giới này để chăm sóc cha mẹ của bạn.* Ở đây tôi đang không nói đến trường hợp cha mẹ ốm yếu hoặc tàn tật. Tôi đang nói đến những bậc cha mẹ từ chối chịu trách nhiệm về những tổn thương bên trong của chính họ. Mỗi người trong số các bạn phải để bản thể người lớn của mình quyết định ranh giới với cha mẹ mình. Hãy nhớ: "Đứa trẻ bên trong" bạn hiện đang rất tin tưởng vào bạn. Nó muốn bạn bảo vệ nó.

Đối với hầu hết mọi người, việc hồi sinh đứa trẻ bị tổn thương trong họ *tạo ra cơ hội cho một mối quan hệ mới và tốt đẹp hơn với cha mẹ mình.* Bằng cách trở thành cha mẹ mới cho "đứa

trẻ bên trong" mình, bạn giúp nó giải quyết xong những vấn đề của quá khứ và lấp đầy khoảng trống trong tâm hồn. Khi nó cảm thấy hy vọng, tự chủ, có mục đích sống, sáng kiến và năng lực mới, nó có thể tạo lập được bản sắc riêng của mình. Sau đó, nó có thể có một mối quan hệ lành mạnh với cha mẹ mình.

PHẦN BA

BẢO VỆ ĐỨA TRẺ BỊ TỔN THƯƠNG BÊN TRONG BẠN

Hãy tưởng tượng bạn sẽ làm gì nếu gặp đứa trẻ thực sự đó trong tình huống ban đầu… Nên làm gì hợp lý và nhân ái đối với một đứa trẻ đang bối rối và khó chịu? Hãy ngồi xuống và nói chuyện với nó. Hãy lắng nghe nó. Bạn sẽ hiểu ra được điều gì đang làm nó phiền lòng, giúp nó hiểu, an ủi nó, ôm nó vào lòng và sau đó, chơi với nó một chút, giải thích mọi thứ, kể một câu chuyện. Đó là liệu pháp có hiệu quả nhất và lâu bền nhất: không hoa mỹ, chỉ có lòng tốt và sự kiên nhẫn.

– RON KURTZ

GIỚI THIỆU

Bây giờ bạn đã hồi sinh được đứa trẻ bị tổn thương bên trong mình, bạn cần phải bảo vệ nó. Để làm được điều đó, bạn sẽ phải đề phòng và chiến đấu một cách cẩn trọng vì nó. Đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn cần một người có tiềm năng và sức mạnh để bảo vệ. Khi có bạn là người cha người mẹ nuôi dưỡng và bảo vệ, nó có thể bắt đầu quá trình chữa lành. Bảo vệ nó là một cách để trở thành người cha người mẹ mới của chính mình. Nó cũng cho phép "đứa trẻ bên trong" bạn thực hiện công việc chữa lành để hồi sinh con người thật của bạn. Quyền năng và sự bảo vệ mới mà bạn cần dành cho "đứa trẻ bên trong" sẽ hình thành nên cốt lõi của *những trải nghiệm chữa lành* chính bạn.

Việc chữa lành nỗi đau nguyên thủy là cần thiết để kết nối với con người đích thực của bạn, đứa trẻ bẩm sinh tuyệt diệu của bạn. Nhưng ngay cả sau khi đã hồi sinh nó, bạn vẫn còn nhiều việc cần phải hoàn thành. Vì "đứa trẻ bên trong" bị giam hãm suốt giai đoạn phát triển đầu đời nên nó không có cơ hội để học hỏi những điều cần thiết ở mỗi giai đoạn phát triển. Kết quả là nó bị tổn thương. Bây giờ bạn cần phải sửa chữa lại nó.

Trải nghiệm chữa lành là một hình thức tái giáo dục. Với tư cách là người bảo vệ "đứa trẻ bên trong" mình, bạn sẽ nuôi dưỡng nó. Việc này liên quan đến kỷ luật đúng đắn. *Discipline* (Kỷ luật) có nguồn gốc La-tinh mang ý nghĩa giảng dạy và học hỏi. "Đứa trẻ bên trong" cần phải được nuôi dưỡng và dạy dỗ vào đúng thời điểm và theo đúng trình tự phù hợp. Chỉ nhờ việc kỷ luật đó mới có thể giúp đứa trẻ kỳ diệu trong chúng ta phát triển một cách đầy đủ.

Chương 9

SỬ DỤNG BẢN THỂ NGƯỜI LỚN CỦA BẠN NHƯ MỘT NGUỒN NĂNG LỰC MỚI

Bây giờ chúng ta có thể nói... về "ba chữ P" của liệu pháp... Đó là potency (năng lực), permission (quyền hạn) và protection (bảo vệ).

– ERIC BERNE

Để có thể bảo vệ đứa trẻ bị tổn thương bên trong mình thì đứa trẻ đó phải đủ tin tưởng bạn mà không phải tuân theo các quy tắc của những người đã từng nuôi dưỡng nó. Quyền hạn đúng đắn sẽ cho phép đứa trẻ được sống *là chính mình*và không tuân theo các quy tắc hay niềm tin xưa cũ đầy hổ thẹn của cha mẹ chúng. Những quy tắc và niềm tin như vậy rất mạnh mẽ: Nếu đứa trẻ không tuân theo, nó có nguy cơ bị trừng phạt và ruồng bỏ. Và hiển nhiên đó là điều vô cùng đáng sợ đối với "đứa trẻ bên trong" bạn.

Bây giờ, khi bản thể người lớn của bạn cho phép "đứa trẻ bên trong" không tuân theo niềm tin và quy tắc của cha mẹ, thì đứa trẻ ấy phải tin rằng bạn có đủ *sức mạnh* để chống lại cha mẹ mình. Sức mạnh này được Eric Berne gọi là *năng lực*, chữ "P" đầu tiên trong sự thay đổi nhờ liệu pháp. Tôi thích đến với "đứa trẻ bên trong" mình như một thuật sĩ thông thái, hiền hậu. Và đứa trẻ ấy sẽ hiểu được sức mạnh của tôi. Như tôi gợi ý lúc trước, bạn hãy nghĩ về những gì sẽ xảy ra nếu bản thể trưởng thành của bạn đã hiện diện ở đó vào những khoảng thời gian đau đớn và tổn thương nhất của thời thơ ấu. "Đứa trẻ bên trong" bạn sẽ thấy bạn như một vị thánh đầy quyền năng. Khi bạn hoàn thành nhiệm vụ hồi sinh cũng là lúc đứa trẻ ấy đã tin tưởng bạn và khả năng của bạn. Tuy nhiên, bạn cần cho nó biết càng nhiều

càng tốt về quyền năng và sức mạnh của bạn. Bài tập sau đây sẽ hỗ trợ bạn việc này.

DANH SÁCH CÁC NĂNG LỰC

Hãy liệt kê mười điều mà bạn đang sở hữu hoặc có khả năng làm được mà bạn không thể sở hữu hoặc làm khi còn nhỏ.

Ví dụ:

1. Sở hữu một chiếc ô tô

2. Lái ô tô

3. Có tài khoản ngân hàng

4. Có tiền thật trong đó

5. Mua tất cả kem và kẹo mình muốn

6. Mua cho mình những món đồ chơi thú vị

7. Có căn hộ, nhà riêng,...

8. Làm bất cứ điều gì mình muốn

9. Đi xem phim mà không cần xin phép

10. Mua một con vật cưng nếu muốn

Bây giờ hãy nhắm mắt lại và nhìn "đứa trẻ bên trong" bạn. (Hãy để nó xuất hiện ở bất cứ độ tuổi nào nó muốn). Khi bạn nhìn thấy nó (bằng cách nghe hoặc cảm nhận), hãy nói với nó về những điều trong danh sách của bạn. Chắc nó sẽ rất ấn tượng!

XIN ĐƯỢC THA THỨ

Một cách khác để tạo lòng tin và thiết lập năng lực của mình với "đứa trẻ bên trong" là cầu xin nó tha thứ vì mình đã bỏ mặc

nó trong nhiều năm. Để làm được điều này, bạn hãy viết một bức thư. Đây là bức thư của tôi:

Gửi John bé nhỏ,

Tôi muốn nói với bạn rằng tôi yêu bạn bởi chính con người của bạn. Tôi cảm thấy thật tồi tệ vì tôi đã bỏ mặc bạn từ những năm tháng thiếu niên cho đến giờ. Tôi đã uống rượu nhiều đến mức làm cho chúng ta bị ốm. Tôi đã uống cho đến khi chúng ta không còn nhớ gì nữa. Tôi đã mạo hiểm mạng sống quý giá của bạn hết lần này đến lần khác. Sau tất cả những gì bạn đã trải qua khi còn nhỏ, đây là điều khủng khiếp mà tôi đã làm với bạn. Tôi cũng đã tiệc tùng thâu đêm suốt sáng và không để cho bạn được nghỉ ngơi đầy đủ. Sau đó, tôi lại lao vào làm việc hàng giờ liền mà không để bạn được thư giãn… Tôi đã hoàn toàn vô tâm với bạn khi làm những việc như thế. Tôi yêu thương bạn và hứa sẽ dành thời gian cũng như sẽ quan tâm đến bạn. Tôi sẽ ở đây bất cứ khi nào bạn cần tôi. Tôi muốn trở thành người bảo vệ bạn.

Yêu thương,

John lớn

Tiếp đó, bạn hãy sử dụng bàn tay không thuận của mình để viết thư trả lời dưới danh nghĩa của "đứa trẻ bên trong" mình:

Gửi John lớn,

Tôi tha thứ cho bạn! Xin đừng bao giờ rời xa tôi.

Thương yêu, John bé nhỏ

Ngay từ khi hồi sinh, bạn *nhất thiết* phải luôn nói cho đứa trẻ ấy biết sự thật. Đứa trẻ cũng cần nghe rằng bạn sẽ ở đó vì nó như Ron Kurtz nói:

Đứa trẻ không cần phải đập tay đập chân xuống giường… để bị đau đớn và la hét. Đứa trẻ cần một điều gì đó đơn giản hơn

nhiều. Nó cần bạn ở đó...

Ở bên cạnh đứa trẻ của mình có nghĩa là dành cho nó thời gian và sự quan tâm của bạn. Việc bạn ở đó sẽ trở nên vô nghĩa, nếu bạn nghĩ rằng đó là nghĩa vụ của mình, và nghĩa vụ ấy khiến *bạn* cảm thấy thoải mái khi quan tâm đến nó. Bạn cần lắng nghe *những nhu cầu của nó* và đáp ứng chúng. Đứa trẻ ấy cần biết rằng *nó quan trọng* đối với bạn.

HÃY NÓI CHO ĐỨA TRẺ CỦA BẠN BIẾT VỀ NĂNG LỰC CAO CẢ HƠN CỦA BẠN

Một nguồn năng lực mạnh mẽ khác dành cho "đứa trẻ bên trong" là có thể nói với nó về quyền năng cao cả hơn của chính mình nếu bạn nhận thức được nó. Tôi muốn cho "đứa trẻ bên trong" tôi biết mình cảm thấy an toàn và được bảo vệ với niềm tin là có ai đó vĩ đại hơn tôi. Tôi gọi người này là Đức Chúa.

Hầu hết trẻ em là những người có tín ngưỡng bẩm sinh, họ không gặp khó khăn với khái niệm về Chúa. Tôi nói với "đứa trẻ bên trong" mình rằng Đức Chúa đã cho tôi thấy Ngài là như thế nào. Ngài đã đến thế gian trong hình hài của một người tên là Chúa Giê-su. Chúa Giê-su nói với tôi rằng Đức Chúa trời vừa là mẹ vừa là cha của tôi; rằng tôi có thể làm bạn của Ngài; rằng Đức Chúa trời đã tạo ra tôi với con người thực của mình và muốn tôi trưởng thành và phát triển bản thể tôi đó. Ngài bảo tôi đừng đánh giá người khác và hãy tha thứ. Trên hết, Chúa Giê-su đã dùng chính bản thể tôi của Ngài để làm gương cho tôi. Đó là lý do tại sao Ngài nói "Ta là sự thật". Ngài là sự thật của chính Ngài. Tôi mến Chúa Giê-su vì tôi có thể nói chuyện với Ngài và xin Ngài trợ giúp cho mình. Chúa Giê-su thường cho tôi những thứ tôi cầu xin mà tôi không cần phải *làm* gì để kiếm được chúng. Ngài thương yêu tôi vì tôi là chính tôi. Quyền năng cao cả hơn là Đức Chúa trời, cũng yêu thương chính con người tôi. Trên thực tế, bản thể tôi của tôi cũng giống bản thể tôi của Chúa. Khi tôi thực sự *là bản thân mình*, tôi giống Chúa nhất. Tôi muốn "đứa

trẻ bên trong" mình biết rằng Đức Chúa trời yêu thương chúng tôi và sẽ luôn *ở bên* và *bảo vệ* chúng tôi. Sự thật thì tên khác của Chúa Giê-su là Emmanuel, có nghĩa là "Đức Chúa trời ở cùng chúng ta". Tôi cho "đứa trẻ bên trong" mình biết rằng có một quyền năng mà tôi có thể nương tựa, quyền năng của một người cao cả hơn cả hai chúng tôi rất nhiều!

HÃY CHO MÌNH MỘT TUỔI THƠ MỚI

Phương pháp có tên gọi "thay đổi lịch sử cá nhân của bạn" sẽ giúp bạn sử dụng năng lượng trưởng thành của mình một cách hiệu quả. Phương pháp này được phát triển bởi Richard Bandler và John Grinder cùng các đồng nghiệp như một phần của mô hình nâng cấp được gọi là Lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP). Tôi đã sử dụng mô hình này trong tám năm qua. Nó sẽ rất hiệu quả với điều kiện người dùng đã hoàn thành chương trình chữa lành nỗi đau nguyên thủy. Nếu nỗi đau vẫn còn đó chưa được giải quyết, phương pháp này có thể trở thành một hành trình trí não khác. Leslie Bandler, một sáng lập viên khác của NLP đã chứng thực điều này trong cuốn sách rất hay của bà *The Emotional Hostage* (tạm dịch: Con tin cảm xúc), bà thú nhận rằng mình đã có những vấn đề nghiêm trọng về cảm xúc mặc dù bà hiểu và sử dụng những phương pháp NLP rất tinh vi.

Phương pháp thay đổi lịch sử cá nhân của bạn là tuyệt vời để sửa đổi những hoàn cảnh cụ thể và đau thương từ thời thơ ấu. Những hoàn cảnh này thường trở thành điều mà Silvan Tomkins gọi là "cảnh định hình hoặc chi phối", những bộ lọc có chức năng định hình lịch sử phát triển cá nhân. Chúng neo giữ nỗi đau và cảm xúc chưa được bộc lộ, và chúng được lặp đi lặp lại trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Việc thay đổi lịch sử phát triển cá nhân cũng sẽ phù hợp với những khuôn mẫu khái quát hơn, chẳng hạn như không có những cảm giác mà mình không mong muốn khi còn nhỏ. Việc thay đổi lịch sử là dựa trên tiền đề điều khiển học mà não bộ và

hệ thần kinh trung ương không thể phân biệt được sự khác nhau giữa trải nghiệm thực tế và trải nghiệm tưởng tượng, nếu trải nghiệm tưởng tượng đủ sống động và chi tiết. Như Leslie Bandler đã nhận xét:

Hiệu quả lớn lao của việc thay đổi lịch sử được phát hiện nhờ chú ý đến cách mọi người có thể bóp méo trải nghiệm được tạo ra bên trong họ, và sau đó hành động theo sự bóp méo mà quên rằng chính họ đã tạo ra nó ngay từ đầu.

Mọi người thường tưởng tượng về những điều sẽ xảy ra trong tương lai và tự hù dọa bản thân bằng những hình ảnh mà mình tự tạo ra. Chẳng hạn như sự ghen tị, một ví dụ điển hình mà Leslie Bandler đã đưa ra:

... ghen tị là một trải nghiệm hầu như luôn luôn được tạo ra bởi tưởng tượng rằng người mình yêu thương đang ở cùng với người khác, và hình ảnh tự tạo ra đó khiến mình cảm thấy tồi tệ.

Người đó cảm thấy tồi tệ và hành động theo cảm xúc đó như thể nó là *sự thật* vậy.

Hoặc hãy thử xem xét sức mạnh của sự tưởng tượng về tình dục. Một người có thể tạo ra hình ảnh về một bạn tình hay cảnh quan hệ tình dục và bị kích thích sinh lý bởi nó.

Việc thay đổi lịch sử tận dụng quy trình tương tự một cách có chủ ý. Để thay đổi lịch sử, bạn sử dụng *năng lực* của những kinh nghiệm trưởng thành mà mình có nhằm thay đổi những dấu ấn nội tâm từ quá khứ. Hãy cùng xem một số ví dụ.

Thời thơ ấu

Hãy nhớ lại công việc bạn đã làm trong phần Hai. Bạn gặp vấn đề gì trong thời thơ ấu? Bạn có nghe thấy những lời khẳng định mà mình cần nghe không? Nhu cầu được vỗ về, nâng niu

của bạn có được đáp ứng không? Nếu không, hãy xem xét điều sau đây:

Hãy nghĩ về một số nguồn lực mà với kinh nghiệm trưởng thành tiềm tàng bạn nghĩ có thể giúp ích cho tuổi ấu thơ của mình.

Ví dụ, hãy nghĩ về khoảng thời gian mà bạn cảm thấy được chào đón, có thể là khi bạn gặp một người bạn cũ thân thiết. Hãy nhớ lại vẻ mặt vui mừng của người đó khi lần đầu tiên nhìn thấy bạn. Hoặc bạn có thể nhớ một bữa tiệc bất ngờ đã được tổ chức cho mình, khi bạn là trung tâm của sự chú ý.

Trong quá trình thay đổi lịch sử, tôi nhắm mắt và quay trở lại năm 1963, khi tôi được bình chọn là "người đàn ông của năm" vào cuối năm đầu tiên của tôi trong chủng viện. Tôi có thể cảm thấy mình đang đứng ở đó. Tôi có thể nghe thấy tiếng vỗ tay và nhìn thấy vẻ rạng rỡ của năm mươi khuôn mặt tươi cười khi họ gọi tên tôi. Tôi nhìn thấy khuôn mặt của Cha Mally và khuôn mặt của John Farrell, người bạn thân nhất của mình. Khi tôi cảm nhận được những cảm xúc ấy, tôi dùng ngón tay cái và một ngón tay trên bàn tay phải để ấn thủ và giữ nó trong 30 giây. Sau đó, tôi buông và thả lỏng bàn tay phải. *Lúc này tôi đã tạo ra chiếc mỏ neo để kết nối với trải nghiệm được chào đón.* Những người trong số các bạn làm việc theo nhóm đã tạo ra những chiếc mỏ neo tương tự như vậy khi bạn thực hiện các bài thiền hồi sinh trong phần Hai. Nếu bạn thuận tay trái, hãy tạo nguồn lực kết nối của bạn bằng tay trái.

NHỮNG CHIẾC MỎ NEO

Dùng ngón tay cái và ngón tay phải của bạn để thủ ấn là một loại mỏ neo hoặc điểm kích hoạt cảm giác vận động. Cuộc sống của chúng ta chứa đầy những chiếc mỏ neo cũ kỹ, là kết quả của sự trải nghiệm in dấu trong hệ thần kinh. Tôi đã từng nói về sinh lý não liên quan đến sự trải nghiệm tổn thương. Tổn

thương càng thê thảm thì dấu ấn càng mạnh mẽ. Bất kỳ lúc nào một trải nghiệm mới giống với trải nghiệm đau thương trước đó thì cảm xúc ban đầu sẽ được kích hoạt, và *chiếc mỏ neo ban đầu sẽ được quăng xuống.*

Tất cả trải nghiệm giác quan của chúng ta đều được mã hóa theo cách này. Chúng ta có những chiếc mỏ neo trực quan. Ví dụ, ai đó có thể nhìn bạn giống như cách mà người cha bạo lực của bạn từng nhìn trước khi đánh bạn. Điều này có thể kích hoạt một phản ứng cảm xúc mạnh mẽ ngay cả khi bạn không tạo ra mối liên hệ một cách có chủ ý. Những chiếc mỏ neo cũng có thể là thính giác, khứu giác hoặc vị giác. Sắc thái của giọng nói, mùi hương đặc biệt nào đó hoặc một loại thức ăn cụ thể có thể kích hoạt những ký ức cũ cùng với cảm xúc đi kèm. Những bài hát có lẽ là loại mỏ neo thính giác mạnh mẽ nhất. Tôi cá là bạn đã từng vừa lái xe vừa nghe đài phát thanh, và đột nhiên bạn nhớ đến một người nào đó hoặc một cảnh đã xảy ra từ lâu. Toàn bộ cuộc sống của chúng ta là sự tích tụ những dấu ấn cố định như vậy, cả vui vẻ lẫn đau đớn.

Chúng ta có thể thay đổi những ký ức đau buồn từ thời thơ ấu bằng cách kết hợp chúng với những trải nghiệm thực tế về sức mạnh có được trong cuộc sống trưởng thành của mình. Nếu các nhu cầu thời ấu thơ của bạn không được đáp ứng, nếu bạn là đứa con lạc loài, *bạn có thể tạo cho mình một tuổi ấu thơ mới.* Bạn có thể làm điều này bằng cách tạo ra chiếc mỏ neo để kết nối những trải nghiệm thực tế liên quan đến những điểm mạnh mà bạn hiện có. Nếu đã có những điểm mạnh này từ khi còn nhỏ thì bạn sẽ làm tốt hơn rất nhiều. Khi chúng tôi đã kết nối chúng, chúng tôi sẽ neo giữ những cảm giác đã mất khi còn thơ ấu. Sau đó, chúng tôi kích hoạt đồng thời cả hai mỏ neo để *thực sự thay đổi trải nghiệm của bạn* trong giai đoạn ấu thơ. Dưới đây là các bước để thực hiện.

BƯỚC MỘT

Hãy nghĩ về ba trải nghiệm tích cực khi trưởng thành mà bạn cần và đã bỏ lỡ khi còn thơ ấu. Đây là ba trải nghiệm của tôi:

A. Trải nghiệm *được chào đón.*

B. Trải nghiệm *được ôm ấp và âu yếm.*

C. Trải nghiệm *được ai đó chấp nhận mình vô điều kiện.*

BƯỚC HAI

Hãy nhắm mắt lại và ghi nhớ trải nghiệm A. Bạn cần thực sự ở đó, tận mắt chứng kiến, cảm nhận cảm xúc của mình, v.v... Khi bạn có thể cảm nhận được niềm vui vì *được chào đón*, hãy tạo một chiếc mỏ neo cảm giác vận động bằng việc ấn thủ. Giữ nó trong 30 giây và sau đó thả ra. Mở mắt và tập trung vào một vật gì đó xung quanh. Chờ một vài phút, sau đó nhắm mắt lại và thực hiện trải nghiệm B. Hãy cố định nó bằng một chiếc mỏ neo *y hệt* như cách bạn đã làm với trải nghiệm A.

Điều được gọi là phương pháp *xếp chồng* mỏ neo, giúp tăng cường sức mạnh của nguồn lực mỏ neo. Nó làm tăng hiệu suất. Hãy mở mắt ra và dành vài phút để tập trung vào một vật gì đó trong phòng. Sau đó, nhắm mắt lại và bắt đầu với trải nghiệm C. Sử dụng mỏ neo cố định nó y như bạn đã làm với trải nghiệm A và B.

Bây giờ bạn đã cố định được nguồn lực người lớn tích cực của mình. Chúng tôi sẽ gọi đây là mỏ neo dạng chữ Y.

BƯỚC BA

Bây giờ bạn cần phải neo giữ những cảm xúc của thời thơ ấu. Quay trở lại bài thiền trong Chương 4. Hãy thực hiện bài thiền đó cho đến khi bạn là đứa trẻ sơ sinh trong nôi. Cố định cảm giác cô đơn và không được quan tâm. Đây là chiếc mỏ neo tiêu cực của bạn. Đặt nó trong bàn tay trái nếu bạn thuận tay phải rồi ấn

thủ bằng các ngón tay trái. Nếu bạn thuận tay trái, hãy đặt mỏ neo này trong bàn tay phải. Chúng ta sẽ gọi đây là mỏ neo chữ X.

BƯỚC BỐN

Giờ bạn sẽ tập trung những điểm mạnh mà bạn đã neo ở Bước hai và đưa chúng trở lại thời kỳ sơ sinh. Bạn làm điều này bằng cách chạm đồng thời vào cả neo X và Y. Khi bạn nắm giữ chúng, hãy để bản thân cảm thấy mình được chào đón đến với thế giới. Hãy để bản thân cảm nhận được những cái ôm nồng nhiệt. Khi bạn tràn đầy cảm giác ấm áp và sức mạnh, hãy buông bỏ cả hai mỏ neo và mở mắt ra. Hãy để bản thân cảm nhận được sự quan tâm tích cực vô điều kiện.

BƯỚC NĂM

Hãy ở lại với trải nghiệm này trong 10 phút và để bản thân đồng hóa vào nó. Bạn đã bảo vệ đứa trẻ sơ sinh bên trong mình. Bạn đã hòa trộn những dấu ấn trong hệ thần kinh từ giai đoạn đầu đời với những dấu ấn sau này được nuôi dưỡng nhiều hơn. Kể từ bây giờ, khi bạn bước vào một tình huống mới và giai đoạn sơ sinh của bạn được kích hoạt, bạn sẽ trải qua trải nghiệm XY mới của mình. Trải nghiệm X cũ cũng sẽ hoạt động nhưng nó sẽ không còn khả năng chi phối bạn nữa. Từ bây giờ, khi nhu cầu sơ sinh của bạn xuất hiện, bạn sẽ có nhiều sự lựa chọn hơn.

BƯỚC SÁU

Nhóm NLP gọi bước này là *bước thăm dò tương lai*. Nó bao gồm việc tưởng tượng về một thời điểm trong tương lai khi bạn đối mặt với một tình huống mới khiến nhu cầu lúc nhỏ của bạn bị kích hoạt: Ví dụ như dự một bữa tiệc mà bạn không quen biết ai hoặc khi bắt đầu một công việc mới. Bạn thăm dò tương lai bằng cách thả chiếc mỏ neo Y (mỏ neo tích cực) và tưởng tượng mình đang ở trong tình huống mới đó. Nhìn, lắng nghe và cảm thấy bản thân xử lý nó tốt đẹp. Sau khi bạn hoàn thành việc đó,

hãy trải nghiệm tình huống tưởng tượng đó một lần nữa mà không sử dụng chiếc mỏ neo tích cực. Thăm dò tương lai thực chất có ý nghĩa như việc mặc thử những trang phục *tích cực*. Những ai trong chúng ta mang "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương sẽ có xu hướng ướm thử những bộ quần áo tiêu cực. Chúng ta tạo ra những hình ảnh bi thảm về sự nguy hiểm và chối bỏ. Việc thăm dò tương lai giúp chúng ta có thể định hình lại những kỳ vọng bên trong mình.

Bạn cũng có thể sử dụng phương pháp thay đổi lịch sử cơ bản tương tự để chữa lành những kỷ niệm từ thuở chập chững tập đi, từ tuổi mẫu giáo hay thời học sinh của mình. Điều quan trọng là bạn phải nhận ra rằng các sự kiện đau buồn có thể đòi hỏi các nguồn lực khác nhau từ bản thể người lớn của bạn. Ví dụ, khi còn là một đứa trẻ mẫu giáo, tôi dùng gậy đánh bạn cùng chơi. Tôi đã bị cuốn vào hành vi bắt nạt này của một số cậu bé khác. Cha của cậu bé mà tôi đánh tình cờ là một đô vật chuyên nghiệp! Tối hôm đó ông ấy đến nhà để hỏi tội tôi. Tôi nghe thấy ông ấy quát mắng cha mình. Ông ấy nói rằng tôi cần phải bị đánh bằng dây lưng. Tôi nhớ lúc đó mình rất hoảng sợ và trốn dưới tầng hầm.

Kỷ niệm này rất khác với ký ức thời mẫu giáo khi tôi phải ở một mình trong căn hộ với mẹ vào ngày sinh nhật của tôi. Tôi đã buồn vô cùng. Tôi không biết cha mình đang ở đâu và tôi rất nhớ ông.

Mỗi ký ức này đòi hỏi sự neo giữ một sức mạnh khác nhau.

Dưới đây là một số ví dụ về sự thay đổi lịch sử ở mỗi giai đoạn thời thơ ấu của tôi.

Tuổi chập chững biết đi

Tôi không thể nhớ bất kỳ sự kiện đau thương cụ thể nào trong những năm tháng này, nhưng khi tôi nhìn vào bảng câu

hỏi cho giai đoạn tập đi, tôi biết rằng nhu cầu khi đó của mình đã không được đáp ứng. Vì vậy, tôi thích thực hiện trên toàn bộ giai đoạn phát triển này.

1. Tôi nghĩ về một thời điểm ở tuổi trưởng thành khi:

A. Tôi lễ phép nói rằng sẽ không làm điều gì đó. B. Tôi muốn thứ gì đó và sẽ theo đuổi nó.

C. Tôi bày tỏ sự tức giận một cách lễ phép.

2. Sử dụng từng trải nghiệm này, tôi tạo ra một chiếc mỏ neo liên kết.

3. Tôi tạo ra một chiếc mỏ neo về một cảnh tưởng tượng mà trong đó tôi bị đánh đòn vì hiếu kỳ và khám phá những điều thú vị trong phòng khách. Khi được yêu cầu dừng lại, tôi nói: "Không, con sẽ không dừng lại đâu". Đó là khi tôi bị đánh đòn.

4. Thả đồng thời hai chiếc mỏ neo, tôi trải nghiệm lại cảnh tưởng tượng đó. Tôi nói rằng sẽ không dừng lại rồi bày tỏ sự tức giận và tiếp tục khám phá, đụng chạm vào mọi thứ mình muốn.

5. Tôi suy ngẫm về các vấn đề của mình xung quanh sự độc lập của trẻ mới biết đi và cân nhắc xem những nhu cầu này ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống hiện tại của tôi.

6. Tôi tưởng tượng bản thân mình trong tương lai, đang ngắm nghía trong một cửa hàng bán đồ thể thao. Tôi chạm vào bất cứ thứ gì khiến tôi cảm thấy thích thú và nói không mỗi khi nhân viên bán hàng cố gắng giúp tôi.

Tuổi mẫu giáo

Trong giai đoạn này, tôi tưởng tượng lại tình huống với cậu bé mà tôi đã đánh và nỗi sợ hãi của mình với người cha đô vật của cậu ấy.

1. Tôi nghĩ về những điểm mạnh mà bản thể người lớn mạnh mẽ trong tôi *bây giờ* có, nếu khi đó tôi sở hữu chúng, tôi đã có thể xử lý tình huống đó ít căng thẳng hơn. Ví như tôi có thể:

A. Gọi cảnh sát.

B. Kêu gọi quyền năng cao hơn để được bảo vệ.

C. Nhận trách nhiệm về việc đã bắt nạt cậu bé đó và xin tha lỗi.

2. Tôi xếp một chiếc mỏ neo gắn kết A, B và C như một nguồn tích cực.

3. Tôi neo giữ cảnh trốn dưới hầm trong nỗi sợ hãi khi bố cậu bé đến hỏi tội tôi.

4. Tôi thả hai mỏ neo và trải nghiệm lại tình huống đó cho đến khi cảm thấy tốt hơn.

5. Tôi suy nghĩ về tác động của tình huống đó trong cuộc sống của mình. (Tôi có một nỗi sợ hãi bất thường trước kiểu đàn ông hay cãi lộn).

6. Tôi thăm dò tương lai bằng một tình huống mà ở đó tôi đối đầu thành công với một người đàn ông "hay cãi lộn".

Tuổi học sinh

Trong những năm tháng đi học, gia đình tôi dần tan vỡ. Có rất nhiều sự kiện đau buồn mà tôi có thể giải quyết, nhưng tôi sẽ chọn đêm Giáng Sinh năm tôi 11 tuổi. Cha tôi trở về nhà trong tình trạng say xỉn. Tôi đã mong muốn cả gia đình dành thời gian để ở bên nhau. Lẽ ra cha sẽ về nhà vào lúc 1 giờ chiều. Chúng tôi đã lên kế hoạch đi mua cây thông Noel vào buổi chiều và cả gia đình sẽ cùng nhau trang trí nó vào buổi tối trước khi đi dự Thánh lễ lúc nửa đêm. Vậy mà tận 8 rưỡi tối cha mới về đến

nhà. Ông ấy say đến nỗi bước đi cũng không vững. Từ ngày hôm đó trở đi, nỗi tức giận trong tôi càng lớn. Tôi cũng rất sợ hãi khi ông uống rượu. Ông không phải là một người hay bạo lực nhưng cũng rất khó đoán. Tôi tự cô lập mình trong phòng, lên giường, kéo chăn trùm kín đầu và từ chối nói chuyện với tất cả mọi người.

1. Tôi nghĩ về những điểm mạnh mà bản thể người lớn của tôi bây giờ đang sở hữu có thể giúp tôi xử lý tình huống bằng cách khác. Ví dụ, bây giờ tôi có thể bày tỏ sự tức giận một cách cứng rắn nhưng vẫn tôn trọng người kia. Tôi giờ mạnh mẽ hơn và độc lập; tôi có thể rời khỏi một tình huống đau thương ngoài tầm kiểm soát của mình. Bây giờ tôi đã có thể ăn nói lưu loát để truyền tải những điều mình cần. Để thực hiện bài tập thay đổi lịch sử này, tôi nghĩ đến thời điểm khi mà:

A. Tôi thẳng thắn bày tỏ sự tức giận một cách thuyết phục. B. Tôi rời khỏi một tình huống đau thương.

C. Tôi đang nói chuyện mạch lạc và rõ ràng với một nhân vật quyền lực.

2. Tôi tạo ra một chiếc mỏ neo gắn kết ba trải nghiệm này với nhau.

3. Tôi neo giữ tình huống ban đầu, đó là sự né tránh của mình khỏi người cha say xỉn vào đêm Giáng sinh.

4. Tôi thả đồng thời hai mỏ neo và trải nghiệm lại tình huống ban đầu. Tôi bước ra khỏi phòng ngủ và đối mặt với cha. Tôi nói: “Cha ơi, con xin lỗi vì cha bị bệnh, con biết chắc cha đã rất cô đơn và tủi hổ. Nhưng con sẽ không để cha tiếp tục phá hỏng những ngày nghỉ và tuổi thơ của con. Con sẽ không ở lại đây và chịu đau đớn nữa. Con sẽ đến nhà bạn vào lễ Giáng sinh. Con sẽ không để cha khiến con hổ thẹn nữa.”

Hãy lưu ý rằng tôi không tưởng tượng về phản ứng của cha mình. Khi trải nghiệm lại một tình huống như vậy, bạn chỉ nên tập trung vào hành vi và trạng thái nội tại của *bạn* thôi. Bạn không thể thay đổi người khác.

5. Tôi suy ngẫm về cách mà tình huống đó đã chi phối các hành vi của tôi với những người khác. Tôi nhận ra đã bao nhiêu lần tôi bị hướng sang một chuỗi những cảm xúc tức giận/cô lập bởi cái mỏ neo cũ kỹ ấy. Tôi rất vui khi thay đổi được ký ức cũ này.

6. Tôi nghĩ về một tình huống trong tương lai mà biểu hiện của sự tức giận sẽ xuất hiện. Tôi diễn tập cảnh này với chiếc mỏ neo tích cực của mình. Sau đó tôi diễn tập nó mà không cần neo nữa. Cảm giác thật tốt khi khẳng định được bản thân và bám trụ ở đó.

Sau đây là một số câu hỏi thường xuất hiện khi tôi dạy về phương pháp thay đổi lịch sử.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không thực sự cảm thấy có sự thay đổi sau khi trải nghiệm một tình huống trong tưởng tượng?

Bạn có thể cần phải trải nghiệm cùng một tình huống nhiều lần. Tôi đã trải nghiệm cảnh đêm Giáng sinh đến sáu, bảy lần và đến cả chục lần với những tình huống khác. Hãy nhớ rằng các mỏ neo ban đầu rất mạnh mẽ. Để phá bỏ được chúng, bạn cần có các mỏ neo mới với kết cấu rất vững vàng.

Làm cách nào để tôi có thể định dạng được chiếc mỏ neo nguồn hiệu quả hơn?

Các mỏ neo nguồn là chìa khóa để thực hiện phương pháp này hiệu quả. Để có được những chiếc mỏ neo có kết cấu vững vàng ấy đòi hỏi thời gian và sự luyện tập. Điều kiện là:

1. *Tiếp cận tình huống với cường độ cảm xúc mạnh mẽ*. Điều này có nghĩa là các mỏ neo nguồn tốt nhất được tạo ra trong quá trình bạn trải nghiệm nguồn tích cực một cách mạnh mẽ nhất. Ký ức bên trong được trải nghiệm theo hai cách: liên kết và phân ly. Những ký ức liên kết xảy ra khi bạn *thực sự trải nghiệm* ký ức cũ. Những ký ức phân ly xảy ra khi bạn đang quan sát ký ức cũ. Hãy thử trải nghiệm này nhé: Bạn nhắm mắt lại và thấy mình đang đứng giữa một khu rừng. Nhìn thấy một con hổ lớn lao ra từ bụi rậm và đang tiến về phía bạn. Phía bên trái là một con trăn khổng lồ đang chuẩn bị tấn công bạn… Bây giờ hãy hòa vào cơ thể của bạn và thực sự ở đó. Nhìn xuống đôi giày đi bộ đường dài và chiếc quần kaki của mình. Giờ thì ngước nhìn lên và thấy con hổ đang lao vào bạn. Bạn nghe thấy tiếng gầm chói tai của nó. Khi bắt đầu chạy, bạn thấy con trăn khổng lồ đang tấn công bạn… Bây giờ hãy mở mắt ra.

So sánh những gì bạn đã cảm thấy trong cả hai bài tập. Đầu tiên là một trải nghiệm nội tại *phân ly*. Cường độ cảm xúc thường rất thấp. Trải nghiệm thứ hai mang tính *liên kết*. Cường độ cảm xúc thường mạnh hơn nhiều.

Bây giờ hãy tạo các mỏ neo có kết cấu tốt mà bạn cần để giải quyết các ký ức liên kết. Bạn cần có năng lượng mạnh mẽ để chống lại chiếc mỏ neo cũ.

2. *Áp dụng đúng thời điểm*. Mỏ neo nguồn cần được thả khi năng lượng ở mức độ cao nhất. Để làm tốt điều này thì bạn cần phải luyện tập. Tôi thường giữ những chiếc mỏ neo của mình trong 30 giây đến 1 phút để neo giữ năng lượng của mình ở cường độ cao nhất có thể.

3. *Sự sao chép*. Thật may mắn là bạn có thể kiểm tra những chiếc neo của mình. Nếu bạn đã tạo ra một neo tốt, nó có thể được kích hoạt bất cứ lúc nào. Khi bạn thực hiện việc thủ ấn, bạn có thể cảm thấy năng lượng nguồn bắt đầu lưu thông. Tôi luôn đợi 5 phút và kiểm tra các mỏ neo nguồn của mình. Nếu

chúng chưa đạt được mức độ cao, tôi sẽ làm lại. Thực tế tôi đã đặt ra một quy tắc là luôn luôn kiểm tra các mỏ neo nguồn của mình để đảm bảo chúng có kết cấu tốt nhất.

Điều gì xảy ra với mỏ neo nguồn sau khi tôi đã sử dụng nó để phá hủy mỏ neo cũ? Chiếc mỏ neo nguồn vẫn ở đó, trong tình trạng suy yếu nhưng nó cần được sắp đặt lại nếu bạn muốn sử dụng nó cho một số sự kiện khác. Bạn có thể tạo ra những chiếc mỏ neo cảm ứng theo nhiều cách khác nhau ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể. Tôi sử dụng các ngón tay của mình vì chúng thuận tiện.

Bài tập cuối cùng sẽ giúp bạn xác định xem bạn đã thay đổi đoạn lịch sử cá nhân của mình tốt như thế nào (tức là đã phá hủy mỏ neo cũ đó). Bài tập này liên quan đến việc kiểm tra mỏ neo tiêu cực X. Nhắm mắt lại và dành vài phút để tập trung vào hơi thở của bạn. Sau đó, từ từ thả mỏ neo bên trái của bạn. Hãy chú ý đến những gì bạn cảm thấy và trải nghiệm. Nếu bạn đã thực hiện tốt bài tập thay đổi lịch sử của mình thì trải nghiệm tiêu cực sẽ khác. Bạn thường *không cảm nhận được sự khác biệt đáng kể*. Thông thường bạn chỉ cảm thấy ít dữ dội hơn. Đó là những gì tôi thực sự mong đợi từ phương pháp thay đổi lịch sử, giảm bớt cường độ. Tất cả những trải nghiệm của chúng ta đều *hữu ích trong một hoàn cảnh nào đó.* Cần thận trọng để kìm nén cơn tức giận và tránh xa khi một kẻ say rượu hoặc một kẻ bạo hành thể xác đang giận dữ với bạn. Công việc bảo vệ không phải để lấy đi bất cứ trải nghiệm nào của "đứa trẻ bên trong" bạn, mà là mang lại cho nó một số *lựa chọn* linh hoạt hơn. Việc thay đổi lịch sử làm được điều đó. Nó cho phép bản thể người lớn trong bạn bảo vệ đứa trẻ nội tâm khi nó trải nghiệm sự lựa chọn khác. Điều này làm dịu đi sự khắc nghiệt của trải nghiệm ban đầu.

THIẾT LẬP CHIẾC NEO AN TOÀN

Một cách khác để có thể sử dụng năng lực người lớn nhằm bảo vệ "đứa trẻ bên trong" là thiết lập một chiếc neo an toàn. Để

làm được việc đó, bạn hãy nghĩ đến hai hoặc ba trải nghiệm trong cuộc sống mà bạn cảm thấy an toàn nhất. Nếu gặp khó khăn khi nghĩ đến những điều này, bạn có thể đơn giản hóa bằng cách tưởng tượng ra một tình huống an toàn tuyệt đối. Ba trải nghiệm tôi đã sử dụng để thiết lập chiếc neo an toàn cho mình là:

A. Khoảng thời gian trong tu viện khi tôi cảm thấy hoàn toàn hợp nhất với Chúa.

B. Kỷ niệm về việc được ôm ấp trong vòng tay yêu thương bởi một người yêu tôi vô điều kiện tại thời điểm đó.

C. Kỷ niệm được bao bọc trong chiếc chăn êm ái của mình, thức dậy sau giấc ngủ kéo dài 10 tiếng đồng hồ và không có nghĩa vụ hoặc trách nhiệm nào phải thực hiện (Tôi không phải làm gì và tôi không phải đi đâu).

Thiết lập một chiếc neo liên kết của ba trải nghiệm an toàn đó. Bạn có thể sử dụng nhiều trải nghiệm hơn nếu muốn. Tôi coi đó là một chiếc neo *vĩnh viễn*. Tôi đã dành 30 phút mỗi ngày trong suốt một tuần để có thể tạo ra nó. Nó rất mạnh mẽ. Bất cứ khi nào "đứa trẻ bên trong" tôi sợ hãi, tôi lại thả chiếc neo đó ra. Rất tuyệt vời! Nó giúp tôi thoát khỏi bất kỳ trạng thái hoảng sợ nào. Những cảm giác sợ hãi cố gắng quay trở lại nhưng chiếc mỏ neo đã làm gián đoạn "vòng xoáy đáng sợ" đó. Nó mang lại cho tôi những giây phút an toàn và thảnh thơi. Đôi khi nó giải tỏa hoàn toàn nỗi sợ hãi của đứa trẻ trong tôi.

HÃY ĐỂ BẢN THỂ NGƯỜI LỚN TÌM CHA MẸ MỚI CHO "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BẠN

Một cách khác để bảo vệ "đứa trẻ bên trong" bạn là để bản thể người lớn tìm ra những nguồn nuôi dưỡng mới cho nó. Tôi gọi những nguồn này là những người cha người mẹ mới. Vấn đề cốt yếu ở đây là để *bản thể người lớn* của bạn tìm thấy họ, chứ

không phải "đứa trẻ bên trong" bạn sẽ làm việc đó. Khi đứa trẻ bị tổn thương ấy đưa ra lựa chọn, nó sẽ giúp bạn trải nghiệm lại cảm giác bị bỏ rơi trước đó của mình. "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương muốn cha mẹ yêu thương mình vô điều kiện. Đối với nó, hợp lý nhất là tìm những người lớn có các đặc điểm tích cực và tiêu cực của người cha người mẹ đã bỏ rơi nó. Tất nhiên, điều này dẫn đến sự thất vọng nặng nề. "Đứa trẻ bên trong" dành cho người thay thế cha mẹ trưởng thành của mình một sự tôn kính thiêng liêng ngoài mong đợi. Nhưng năng lực của con người có giới hạn, người thay thế đó không thể đáp ứng sự kỳ vọng ảo tưởng của đứa trẻ ấy được. "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương sau đó sẽ cảm thấy thất vọng và cảm giác mình bị bỏ rơi. Nó cần hiểu rằng *tuổi thơ đã đi qua, không bao giờ có thể quay trở lại và thực sự có những người cha người mẹ mới được.* Bạn phải trải nghiệm nỗi đau khổ vì mất đi tuổi thơ và cha mẹ của mình. "Đứa trẻ bên trong" bạn cần biết rằng bạn – *một người trưởng thành* sẽ thực hiện công việc nuôi dưỡng cần thiết. Tuy nhiên, bản thể người lớn trong bạn có thể tìm thấy những người có khả năng nuôi dưỡng và kích thích sự phát triển của bạn. Như nhà thơ Robert Bly là một trong những người cha mới của tôi. Ông đã truyền cảm hứng và nhận thức sâu sắc cho tôi. Ông đã tiếp cận đứa trẻ kỳ diệu trong tôi và khuyến khích tôi suy nghĩ và cảm nhận. Ông nhạy cảm và tốt bụng. Mặc dù không quen biết ông nhưng tôi rất yêu mến và coi ông như một người cha. Linh mục David là một người cha khác của tôi. Ông đã dành cho tôi sự quan tâm tích cực vô điều kiện trong những ngày cuối cùng của tôi tại chủng viện. Tôi muốn rời đi nhưng tôi cảm thấy mình sẽ thất bại nếu làm vậy. Tôi vô cùng bối rối và hổ thẹn. Cha David là cố vấn tâm linh của tôi. Dù tôi có vùi dập bản thân thế nào đi chăng nữa thì ông vẫn nhẹ nhàng đề cao điểm mạnh và giá trị con người tôi. Một mục sư Tân giáo, Cha Charles Wyatt Brown, cũng là một người cha khác của tôi. Ông đón nhận tôi vô điều kiện khi tôi mới bắt đầu làm giảng viên.

Tôi cũng có những người cha trí thức như Thánh Augustin, Thánh Thomas Aquinas, triết gia người Pháp Jacques Maritain, Dostoevski, Kierkegaard, Nietzsche và Kafka. (Nói thật, "đứa trẻ bên trong" tôi chỉ ở mức độ hòa hợp với những người cha trí thức này thôi. Nó tin niềm tin của tôi rằng họ là những người cha nuôi dưỡng chúng tôi nhưng nó cảm thấy họ cực kỳ nhàm chán).

Tôi đã tìm thấy một số người mẹ cho tôi và "đứa trẻ bên trong" tôi. Virginia Satir, nhà tư tưởng và nhà trị liệu tuyệt vời về hệ thống gia đình, là một trong số họ. Sơ Mary Huberta cũng vậy, người đã quan tâm đặc biệt đến tôi ở trường tiểu học. Tôi biết rằng tôi quan trọng đối với bà. Chúng tôi vẫn viết thư cho nhau. Tôi có một người bạn gái cũ, người sẽ luôn là một trong những người mẹ của tôi. Trong nhiệm vụ tâm linh của tôi, Thánh Teresa, Bông hoa nhỏ, đã làm gương cho tôi. Tôi đã có được sự nuôi dưỡng quý giá từ Mary, mẹ của Chúa Giê-su. Bà thực sự là người mẹ linh thiêng của tôi.

Đức Chúa trời là cha cả của tôi. Chúa Giê-su vừa là cha vừa là anh trai của tôi. Chúa Giê-su cho tôi thấy Đức Chúa trời, cha tôi, yêu thương tôi vô điều kiện như thế nào. Tôi đã được chữa lành tuyệt vời khi đọc những câu chuyện trong Kinh thánh về "Đứa con hoang đàng và người chăn cừu đi tìm con cừu bị lạc". Trong câu chuyện đó, người chăn cừu bỏ cả đàn cừu của mình để đi tìm một con cừu bị lạc. Không có người chăn cừu *bình thường* nào làm như thế cả. Đàn cừu tượng trưng cho sự giàu có nơi trần thế của ông. Đánh mất tất cả bày cừu của mình để tìm một con cừu bị lạc sẽ là phù phiếm và vô trách nhiệm. Điểm mấu chốt của câu chuyện là tình yêu vô hạn của Đức Chúa trời dành cho chúng ta. "Đứa trẻ bên trong" tôi đôi khi cảm thấy mình giống như một con cừu bị lạc, và nó vui mừng khi tôi cho nó thấy rằng Đức Cha linh thiêng luôn yêu thương và bảo vệ chúng ta.

Hiện tại, tôi có bốn người bạn nam rất thân. Họ là những người anh em thực sự. Họ cũng thường là cha tôi. Trong nhiều trường hợp, George, Johnny, Michael và Kip đã nuôi dưỡng cậu bé sợ hãi và xấu hổ trong tôi. Họ đã giúp tôi có được năng lực của mình bằng cách yêu thương tôi vô điều kiện. Tôi và "đứa trẻ bên trong" mình đều biết rằng họ sẽ ở đó vì tôi. Mới đây tôi đã thêm Pat vào danh sách. Anh ấy và tôi đều đang tham gia chương trình trị liệu, và chúng tôi đều có những cuốn sách bán chạy nhất. Anh ấy hiểu một số vấn đề mà người khác không thể chia sẻ. Theo nhiều cách, bản thể người lớn có thể lấy những gì anh ấy nhận được từ những người lớn khác và để chúng trở thành cha mẹ của "đứa trẻ bên trong".

Nếu chúng ta hồi sinh và bảo vệ "đứa trẻ bên trong" mình thì cảm giác thiếu thốn trong nó sẽ phá hủy tất cả. Con cái lúc nào cũng cần có cha mẹ. Nhu cầu của một đứa trẻ là vô độ. Nếu chúng ta để "đứa trẻ bên trong" mình kiểm soát mọi thứ, chúng ta sẽ khiến bạn bè và những người thân yêu phát điên vì cảm giác lúc nào cũng thiếu thốn. Khi hoàn thành việc chữa lành nỗi đau nguyên thủy, chúng ta có thể học cách tin tưởng vào bản thể người lớn của mình để nhận được sự nuôi dưỡng mà chúng ta cần từ những người lớn khác.

Vì một số lý do, sinh nhật vừa rồi của tôi là khoảng thời gian đặc biệt cô đơn. Bạn tôi, Johnny rất nhạy cảm với trạng thái nội tâm của tôi. Johnny cũng biết tôi là một người đam mê chơi golf nên anh ấy đã đặt một cây gậy putter được thiết kế riêng cho tôi. Bình thường tôi và bạn bè không tặng nhau quà sinh nhật nên món quà của Johnny rất đặc biệt và quý giá. Bản thể người lớn của tôi đón nhận nó như một hành động của người cha dành cho mình. Với món quà đó, Johnny đã chăm sóc tôi.

Chương 10

TRAO QUYỀN MỚI CHO "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BẠN

Khi nghĩ về hạnh phúc của con cái, chúng ta dự định cung cấp cho chúng những gì mà bản thân mình đã thiếu… Rồi khi đứa con đầu lòng chào đời, chúng ta đối mặt với thực tế rằng việc nuôi dạy con cái không chỉ là một giấc mơ đầy tình yêu thương… Có những ngày chúng ta sẽ thấy mình đang làm chính những điều mà mình đã thề rằng sẽ không bao giờ làm… Hoặc chúng ta sẽ nhượng bộ… Chúng ta cần học các kỹ năng, đúng hơn là rất nhiều kỹ năng mà chúng ta đã không học được trong gia đình ban đầu của mình.

– JEAN ILLSLEY CLARKE và CONNIE DAWSON

"Đứa trẻ bên trong" chúng ta phải bị kỷ luật để giải phóng sức mạnh tinh thần to lớn của nó.

– MARION WOODMAN

Một khi bạn bắt đầu chiến đấu với "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của mình, bạn phải đối mặt với một tình huống tiến thoái lưỡng nan khác. Vì hầu hết chúng ta đều xuất thân từ những gia đình không hạnh phúc, nên chúng ta thực sự *không biết làm thế nào* để nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong" mình cả. "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của chúng ta là trẻ con. Nó hoặc vô kỷ luật quá mức hoặc bị kỷ luật quá nghiêm khắc. Chúng ta phải trở thành những người thực thi kỷ luật nhưng cũng đồng thời nuôi dưỡng tích cực nếu chúng ta muốn "đứa trẻ bên trong" mình được chữa lành. Đứa trẻ ấy cần phải tiếp thu những quy tắc mới cho phép nó phát triển và thành đạt. Bản thể người lớn của bạn cần thu thập thông tin mới về những gì tạo nên kỷ luật tốt và học các kỹ năng mới để tương tác với nó. Bạn sẽ sử dụng năng lực trưởng thành để trao cho nó những quyền

hạn mới. Nó cần sự cho phép, để *phá vỡ* các quy tắc cũ của cha mẹ mình, để được phép trở thành con người thật của mình và được phép vui chơi.

KỶ LUẬT DỰA TRÊN NUÔI DƯỠNG

Ai đó đã từng nói rằng "trong tất cả những chiếc mặt nạ của sự tự do, kỷ luật là thứ không thể bị đâm thủng nhất". Tôi thích câu đó. Không có kỷ luật, "đứa trẻ bên trong" chúng ta không thể thực sự tự do. M. Scott Peck đã có những nhận xét quan trọng về điều này. Peck coi kỷ luật là một tập hợp các phương pháp nhằm xoa dịu nỗi đau không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Điều đó khác xa so với những gì tôi đã học được khi còn nhỏ. Sâu trong tiềm thức của tôi, kỷ luật có nghĩa là trừng phạt và đau đớn. Đối với Peck, kỷ luật tốt là một tập hợp các giáo lý về cách để sống cuộc đời của chúng ta thanh nhã hơn. Kỷ luật tốt liên quan đến các quy tắc cho phép một người trở thành con người thật của chính mình. Những quy tắc như vậy nâng cao giá trị con người và bảo vệ bản thể tôi của chúng ta. Dưới đây là một loạt các quy tắc nuôi dưỡng mà bạn nên dạy "đứa trẻ bên trong" tuyệt diệu của mình.

1. Cảm nhận những cảm xúc của mình là việc hoàn toàn bình thường. Cảm xúc không có đúng hay sai. Chúng chỉ đơn thuần là cảm xúc. Không ai có thể nói rằng bạn nên cảm thấy gì. Nói về cảm xúc là một việc tốt đẹp và quan trọng.

2. Chẳng có gì là không ổn khi muốn điều mà mình mong muốn cả. Không có gì bạn nên hoặc không nên muốn hết. Nếu bạn kết nối với năng lượng sống của mình, bạn sẽ muốn mở rộng và phát triển. Làm cho những nhu cầu của mình được đáp ứng là một việc đúng đắn và cần thiết. Đòi hỏi những gì mình muốn là điều tốt.

3. Nhìn và nghe những gì bạn đã thấy được chẳng có gì là sai cả. Đó chỉ đơn giản là những điều mắt thấy tai nghe mà thôi.

4. Luôn vui vẻ và nô đùa là điều đúng đắn và cần thiết. Vui thích với việc quan hệ tình dục không có gì là bất ổn hết.

5. Luôn luôn nói sự thật là điều cần thiết. Nó sẽ làm giảm đau đớn trong cuộc sống. Nói dối làm sai lệch thực tế. Tất cả các hình thức tư duy méo mó đều phải được chỉnh đốn.

6. Điều quan trọng là phải biết giới hạn của bản thân và đôi khi cần phải *kiềm chế* sự hài lòng. Điều này sẽ làm giảm đau thương trong cuộc sống.

7. Cần phải phát triển một ý thức cân bằng về tinh thần trách nhiệm. Điều này có nghĩa là chấp nhận hậu quả cho những gì bạn làm và từ chối chấp nhận hậu quả cho những gì người khác làm.

8. Sai lầm cũng không sao. Sai lầm là người thầy của chúng ta, giúp chúng ta học hỏi.

9. Cảm xúc, nhu cầu và mong muốn của người khác cần được tôn trọng. Xâm phạm người khác dẫn đến tội lỗi và phải chấp nhận hậu quả.

10. Có vấn đề cũng không sao. Chúng cần được giải quyết. Có xung đột cũng không sao. Chúng cũng cần được giải quyết.

Hãy để tôi nhận xét ngắn gọn về từng quy tắc mới.

Quy tắc mới thứ nhất

Đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn sẽ rất sợ hãi khi phải phá vỡ những quy tắc cũ của gia đình như không tâm sự, hoặc quy tắc cảm xúc là yếu đuối và không nên được thể hiện. Bạn cần phải cẩn trọng khi đưa ra cho đứa trẻ của mình một hướng dẫn nào đó trong phạm vi này. Bằng mọi cách, hãy cho phép nó cảm nhận những gì nó cảm thấy và dạy nó rằng cảm xúc không bao giờ là đúng hay sai cả. Nhưng bạn cần có một số hướng dẫn

rõ ràng về những cảm xúc được thể hiện. Có một số tình huống không an toàn hoặc không thích hợp để thể hiện cảm xúc. Ví dụ, không khuyến khích "đứa trẻ bên trong" bạn bày tỏ cảm xúc của mình với cảnh sát khi họ đưa cho bạn vé phạt. Việc lúc nào cũng thể hiện những cảm xúc muốn tách biệt với cha mẹ thì cũng là không nên. Bạn cần thể hiện những cảm xúc này theo cách tôi đã hướng dẫn trong phần Hai.

"Đứa trẻ bên trong" bạn cũng cần học sự khác biệt giữa việc thể hiện cảm xúc và việc *hành động theo* cảm xúc. Ví dụ, tức giận là một cảm giác hoàn toàn hợp lệ. Nó báo hiệu rằng một sự vi phạm các nhu cầu hoặc quyền cơ bản của chúng ta đã hoặc sắp xảy ra. Bày tỏ sự tức giận là hợp lệ trong tình huống này, nhưng đánh đập, chửi bới, la hét hoặc phá hoại tài sản thì lại không phù hợp.

Bạn cần cung cấp một môi trường an toàn, không gây hổ thẹn, nơi đứa trẻ của bạn có thể tự do bày tỏ cảm xúc của mình. Điều này có thể đòi hỏi bạn cần tham gia với một nhóm hỗ trợ trong đó các thành viên cũng đang trị liệu các vấn đề tương tự.

Ngoài ra, bạn cần dạy "đứa trẻ bên trong" bạn rằng cảm xúc là một phần sức mạnh cá nhân của bạn. Chúng là nhiên liệu tâm linh thúc đẩy bạn đáp ứng các nhu cầu của mình. Chúng báo hiệu cho bạn khi có nguy hiểm, khi bạn bị xâm phạm và khi bạn mất đi thứ gì đó có giá trị.

Quy tắc mới thứ hai

Quy tắc này nhằm ngăn chặn sự xấu hổ độc hại mà đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn cảm giác về nhu cầu và mong muốn của mình. Bạn còn nhớ bức vẽ về những đứa trẻ 3 tuổi trong hình hài người bố người mẹ nặng 70, 80 cân không? Khi họ là những đứa trẻ trong hình hài người lớn, những nhu cầu và mong muốn của họ không bao giờ được đáp ứng, cho nên khi bạn cần hoặc muốn gì đó, họ sẽ tức giận và chế giễu bạn.

“Đứa trẻ bên trong” mang sự xấu hổ độc hại sẽ không tin rằng nó có quyền *muốn* bất cứ thứ gì. Bạn có thể hỗ trợ nó bằng cách nghiêm túc lắng nghe những gì nó cần và mong muốn. Không phải lúc nào bạn cũng phải phục vụ nó, nhưng bạn có thể lắng nghe và cho phép nó muốn điều đó. Nếu không có khát vọng và mong muốn, năng lượng sống của chúng ta sẽ bị vỡ vụn.

Quy tắc mới thứ ba

Quy tắc thứ ba này sẽ ngăn chặn sự đánh lừa và nói dối xảy ra trong các gia đình bất hạnh. Cô bé Judy đi học về và *nhìn thấy* mẹ đang khóc. Cô bé hỏi: “Có chuyện gì vậy mẹ?” Mẹ trả lời: “Không có chuyện gì hết. Ra ngoài chơi đi!” Cậu bé Farquhar nhìn thấy bố mình nằm cạnh chiếc xe hơi trong ga-ra vào một buổi sáng sớm. Hiếu kỳ và bối rối, cậu hỏi mẹ tại sao bố lại ngủ trong ga-ra. Mẹ đã trả lời rằng bố cần phải ngủ trên nền xi măng trong nhà để xe vì “bố bị đau lưng” Cậu bé Billy *nghe thấy* tiếng bố mẹ đánh nhau. Cậu bị đánh thức khỏi giấc ngủ say. Cậu sang phòng của bố mẹ và hỏi có chuyện gì. Họ nói: “Không có gì. Ngủ tiếp đi. Chắc là con đang mơ thôi!”

Khi bọn trẻ nhận được những thông điệp kiểu này, chúng sẽ không còn tin tưởng vào các giác quan của mình nữa. Nếu không có các dữ liệu từ giác quan thì thật khó để sống một cách thực tế. Trẻ em là các chuyên gia về giác quan. Chúng ta cần năng lực giác quan chuyên nghiệp này của “đứa trẻ bên trong” mình. Để có được nó, chúng ta phải cho phép “đứa trẻ bên trong” được phép nhìn, nghe, chạm và khám phá thế giới.

Quy tắc thứ tư

Quy tắc thứ tư liên quan đến việc thư giãn và giải trí. Giải trí là một cách để tồn tại. Tôi đã học cách sắp xếp thời gian để giải trí. Trong thời gian này, tôi có thể chơi golf hoặc đi câu cá, hoặc đơn giản là *không làm* gì cả. Tôi thích đi thăm thú nơi này nơi kia

và chỉ đi lang thang. Đi lang thang và không có việc gì phải làm là những hình thức giải trí của người lớn. Chúng ta đáp ứng những nhu cầu *sống* của bản thân khi cho phép "đứa trẻ bên trong" mình được thư giãn.

Một hình thức giải trí tuyệt vời khác dành cho người lớn là hoạt động tình dục. Trò chơi tình dục thú vị nhất là khi bản thể người lớn của chúng ta kéo bố mẹ ra khỏi phòng, đứng canh cửa và để những đứa trẻ bản năng bên trong chúng ta tham gia trò chơi. Đứa trẻ ấy thích sờ, nếm, ngửi, nhìn và nói chuyện trong khi quan hệ tình dục. Nó thích dành thời gian để khám phá, đặc biệt nếu nó từng được dạy rằng quan hệ tình dục là điều đáng xấu hổ và nhìn là việc bị cấm. Một điều rất quan trọng là để cho "đứa trẻ bên trong" bạn lang thang và tận hưởng trò chơi tình dục. Bản thể người lớn của bạn cần đặt ra những giới hạn đạo đức mà bạn tin tưởng. Nhưng trong những giới hạn đó, thật tốt nếu bạn được tận hưởng nhiều trò chơi tình dục trong cuộc sống của mình.

Quy tắc mới thứ năm

Quy tắc thứ năm có thể là quan trọng nhất trong tất cả các quy tắc. Ngay từ giai đoạn đầu đời, đứa trẻ bản năng bên trong bạn đã học cách thích nghi để tồn tại. Trong các gia đình không hạnh phúc luôn có rất nhiều lời nói dối. Sự lừa gạt và phủ nhận bao trùm gia đình là một sự dối trá. Những vai trò giả dối mà các thành viên trong gia đình đang đóng là lừa dối. Việc che giấu những khía cạnh khó chịu của cuộc sống gia đình cần đến những lời nói dối. Nói dối trở thành một lối sống trong các gia đình rối loạn chức năng và "đứa trẻ bên trong" bạn sẽ nhận thấy rằng nó cần phải nỗ lực thực sự mới có thể không học theo lối sống đó.

Đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn cũng có những cách suy nghĩ xâm phạm thực tế và bóp méo sự thật. Tất cả trẻ em đều tư

duy một cách kỳ diệu nhưng cực đoan, mà điều này cần phải được ngăn chặn.

Đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn cũng thường hay hổ thẹn. Tư duy trong nỗi hổ thẹn này cần phải được thay đổi. Sau đây là một số tư duy biến dạng phổ biến cần đề phòng khi bạn đối thoại với "đứa trẻ bên trong" mình:

Tư duy cực đoan. Đứa trẻ bị tổn thương nhìn nhận mọi thứ theo các thái cực. Đối với nó, chỉ là có hoặc không, chứ không có gì trung lập cả. Con người hay sự vật hoặc là tốt hoặc là xấu. Đứa trẻ ấy nghĩ rằng nếu ai đó không muốn ở bên mình mỗi phút mỗi ngày thì đồng nghĩa với việc người đó không thực sự yêu thương mình. Đây là tư duy cực đoan. Nó bắt nguồn từ sự phân tích kém cỏi về tính bất biến của sự vật trong giai đoạn trẻ mới tập đi. Tuyệt đối hóa dẫn đến vô vọng. Bạn phải dạy cho "đứa trẻ bên trong" mình sự thật rằng mọi người đều có cả ưu điểm, khuyết điểm và không có điều gì là tuyệt đối cả.

Bi kịch hóa. Đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn đã được dạy cách bi kịch hóa và nghiêm trọng hóa bởi những bản thể "đứa trẻ bên trong" bố mẹ bạn. Gánh nặng nuôi nấng bạn thường quá sức chịu đựng của "đứa trẻ bên trong" bố mẹ bạn. Họ băn khoăn, lo lắng và thôi miên bạn bằng những lời nhắc nhở đầy lo lắng bất tận của mình. Ngay khi bạn cần sự an tâm để thử nghiệm và khám phá thì bạn đã bị khủng bố với những tiếng la ó như: "Coi chừng kìa", "Cẩn thận đấy", "Dừng lại ngay", "Đừng" và "Khẩn trương lên". Không có gì ngạc nhiên khi "đứa trẻ bên trong" bạn cảnh giác quá mức bởi vì nó được dạy rằng thế giới là một nơi đáng sợ và nguy hiểm. Bạn có thể bảo vệ nó ngay bây giờ bằng cách cho phép nó mạo hiểm và thử nghiệm mọi thứ, đảm bảo nó sẽ ổn và bạn luôn ở đó để bảo vệ nó.

Suy diễn. Đứa con bị tổn thương bên trong bạn có xu hướng suy diễn sâu xa từ những sự cố đơn lẻ. Nếu bạn trai của bạn nói rằng anh ấy muốn ở nhà tối nay để đọc sách thì "đứa trẻ bên

trong" bạn sẽ rung lên hồi chuông báo tử cho mối quan hệ này. Nếu ai đó từ chối hẹn hò với bạn, đứa trẻ ấy sẽ kết luận: "Mình sẽ *không bao giờ* có một cuộc hẹn hò nào khác. Sẽ *chẳng có ai* thèm hẹn hò với mình cả". Nếu bạn đang học lướt sóng và bạn không thể leo lên được ván trượt lần đầu tiên, "đứa trẻ bên trong" bạn kết luận luôn rằng bạn sẽ *không bao giờ* học trượt ván được.

Bạn có thể bảo vệ đứa trẻ của mình bằng cách ngăn chặn và chỉnh đốn tư tưởng suy diễn của nó. Một cách để làm điều này là phóng đại những từ như *tất cả, không bao giờ, không ai, luôn luôn, mãi mãi,* v.v... Khi đứa trẻ nói những câu như: "*Chẳng có ai* quan tâm đến tôi cả" thì bạn hãy đáp lại: "Ý bạn là không có bất cứ một người nào trên toàn thế giới này đã từng nhìn bạn hoặc nói chuyện với bạn ư?" Hãy dạy nó sử dụng các từ như *thường xuyên, có thể* và đôi khi thay cho những từ cực đoan đó.

Từ ngữ neo giữ những trải nghiệm của chúng ta. Chúng ta thực sự tự thôi miên mình bằng từ ngữ. "Đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương khiến chính mình hoảng sợ với những lời lẽ xuyên tạc. Nhưng từ ngữ được sử dụng đúng đắn lại là phương tiện để chúng ta sống chân thành và trung thực. Đứa trẻ ấy cần học cách sống trung thực như thế.

Đọc suy nghĩ. Đọc suy nghĩ là một hình thức của phép thuật. Trẻ em vốn kỳ diệu từ khi được sinh ra và khi bố mẹ nói những điều như: "Bố mẹ biết con đang nghĩ gì rồi đấy" là họ đang củng cố khả năng kỳ diệu đó ở trẻ. Những đứa trẻ mang cảm giác xấu hổ sẽ ngày càng phụ thuộc nhiều hơn vào phép thuật ấy. "Đứa trẻ bên trong" có thể nói với bạn: "Tôi biết sếp sắp sa thải tôi. Tôi có thể nhận ra điều đó qua cách ông ấy nhìn tôi".

Việc đọc suy nghĩ cũng bắt nguồn từ những điều phản chiếu tâm trí của đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn. Giả sử "đứa trẻ bên trong" bạn không thích ai đó, nhưng cha mẹ bạn đã từng mắng bạn vì không thích tất cả mọi người. Vì vậy, cảm giác không thích của đứa trẻ đó bây giờ bị che giấu và bị kìm hãm bởi

sự xấu hổ. Điều này được chứng minh khi nó nói: "Tôi nghĩ là người đó rất không thích tôi". Thực tế thì chính "đứa trẻ bên trong" bạn lại rất không thích người đó.

Ngăn chặn "đứa trẻ bên trong" bạn đọc suy nghĩ là một việc rất quan trọng. Thế giới có đủ mối đe dọa thực sự trong đó, mà chúng ta không cần phải ngụy tạo thêm. Hãy dạy cho "đứa trẻ bên trong" bạn tìm hiểu những điều đó. Cho phép nó đưa ra thật nhiều câu hỏi.

Trung thực và chân thành sẽ tạo ra niềm tin, và niềm tin sinh ra tình yêu thương cùng sự thân thiết. Mỗi khi đứa trẻ trong bạn cố gắng nói dối hoặc cường điệu hóa hay bóp méo sự thật bằng sự độc đoán và ảo thuật thì bạn phải chỉnh đốn nó. Tình yêu thương và kỷ luật dựa trên nuôi dưỡng sẽ xoa dịu những nỗi đau do sự dối trá và bóp méo gây ra.

Quy tắc mới thứ sáu

Quy tắc thứ sáu liên quan đến nhu cầu tham lam của "đứa trẻ bên trong". Tất cả trẻ em đều muốn những thứ mình thích. Chúng thiếu khả năng chịu đựng sự thất vọng và trì hoãn. Một phần của sự trưởng thành là biết cách kiềm chế sự thỏa mãn, nhằm giúp giảm bớt nỗi khổ và khó khăn trong cuộc sống. Ví dụ, ăn quá no gây đau bụng và khó chịu, hay sẽ bị tiêu hết tiền trong vòng một nốt nhạc khiến bạn không kịp tích cóp.

Khi một đứa trẻ thiếu thốn và bị bỏ rơi, chúng sẽ gặp nhiều khó khăn hơn trong việc kiềm chế sự thỏa mãn. "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của chúng ta tin rằng tình yêu, thức ăn, thành công và niềm vui là những điều đang rất khan hiếm. Vì vậy, bất cứ khi nào có cơ hội để có được những thứ này, đứa trẻ ấy sẽ đều đòi hỏi một cách quá mức.

Trong nhiều năm, tôi thấy mình múc nhiều thức ăn vào đĩa hơn mức tôi có thể ăn. Tuy nhiên, tôi luôn ăn hết. Tôi cũng thấy

mình mua nhiều thứ mà tôi không cần chỉ vì sẵn tiền. Tôi đã chất đống chúng trong phòng cho đến khi đồ đạc gần như nhấn chìm tôi. Tôi cũng cảm thấy ghen tị với bất kỳ nhà trị liệu hoặc diễn giả nào được nhiều người yêu thích, cứ như thể xung quanh không có đủ người cần trị liệu, hoặc tình yêu và lòng ngưỡng mộ chỉ có giới hạn, nên nếu ai đó giành được chúng thì sẽ chẳng còn lại gì cho tôi hết. Tất cả những điều này đều xuất phát từ đứa trẻ bị tổn thương bên trong tôi. Nó tin rằng tôi sẽ không bao giờ nhận được phần của mình cho nên tôi cần lấy được nhiều nhất có thể mỗi khi cơ hội đến. Thói tham lam của nó đã khiến tôi đau đớn suốt nhiều năm.

Bây giờ tôi bảo vệ "đứa trẻ bên trong" mình bằng cách chăm sóc nó thật tốt. Tôi hứa với nó những điều tuyệt vời, và *tôi luôn giữ lời hứa*. Bạn phải luôn thực hiện đúng lời hứa của mình nếu bạn muốn chiếm được lòng tin của "đứa trẻ bên trong" bạn. Cho đứa trẻ ấy nhiều điều tốt đẹp chính là cách tôi đang dạy dỗ nó. Đôi khi nó vẫn giành quyền kiểm soát nhưng nó đã tiến bộ hơn rất nhiều so với trước đây. Tôi đang chứng minh cho nó thấy rằng, chúng ta có thể nhận được *nhiều niềm vui hơn* nếu chúng ta biết kiềm chế sự thỏa mãn của mình.

Ví dụ, gần đây tôi đã làm một thử nghiệm với nó. Nó thích kẹo, bánh ngọt, bánh su kem và nhiều món khác. Tôi để nó ăn tất cả đồ ngọt mà nó muốn trong một tuần. Chúng tôi đã đánh giá cảm giác của mình vào cuối thời gian đó. Chúng tôi cảm thấy khủng khiếp khi tăng hơn hai cân, cái bụng phệ vắt vẻo trên chiếc quần cỡ 38 bó sát vô cùng khó chịu. Sau đó, tôi từ chối cho nó ăn bất kỳ món đồ ngọt nào trong sáu ngày đầu tiên của tuần tiếp theo. Chúng tôi tập thể dục thường xuyên nhất có thể. Chủ nhật tôi cho nó ăn đồ ngọt. Sau đó chúng tôi đánh giá lại cảm giác của mình. Đúng là tốt hơn rất, rất nhiều. Thực ra thì chúng tôi đã không ăn nhiều đồ ngọt vào ngày Chủ nhật đó.

Chế độ ăn uống này có thể không nhận được sự chứng thực của các chuyên gia dinh dưỡng, nhưng tôi đã chứng minh cho John bé thấy rằng chúng ta sẽ *vui vẻ* khi biết tiết chế sự thỏa mãn hơn là một cơ thể béo phì ra.

Quy tắc mới thứ bảy

Quy tắc thứ bảy là chìa khóa dẫn đến hạnh phúc. Quá nhiều đau khổ của con người bắt nguồn từ việc "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm hoặc chối bỏ hoàn thành trách nhiệm của mình.

Bạn cần phải thẳng thắn đối mặt với những hậu quả do hành vi của mình gây ra. Bằng cách hồi sinh "đứa trẻ bên trong", bạn đã bắt đầu việc sống có *trách nhiệm.* Hầu hết các phản ứng của nó đều không thật, nói đúng hơn thì chúng là những phản ứng cố định và thái quá. Một phản ứng thực sự phải bắt nguồn từ cảm xúc thực sự và những quyết định có ý thức của một người. Để đưa ra một phản ứng thực sự, người ta phải kết nối với cảm xúc, nhu cầu và mong muốn của mình. Người lớn với "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương mất kết nối với tất cả những điều này ở một mức độ nào đó.

Bảo vệ "đứa trẻ bên trong" bạn là dạy nó hành động thay vì phản ứng. Để hành động được thì bạn phải có khả năng *phản ứng. Khả năng phản ứng* xuất hiện khi bạn kiểm soát được cuộc sống của nó chứ không phải ngược lại.

Minh họa tốt nhất mà tôi biết về tầm quan trọng của việc chịu trách nhiệm này là một mối quan hệ thân mật. Sự gần gũi có thể diễn ra bởi vì bên trong tất cả chúng ta đều là một đứa trẻ tuyệt vời, dễ bị tổn thương. Hai người "yêu nhau" tái hiện sự cộng sinh của tình cảm mẹ con thuở sơ khai. Về bản chất, họ hợp nhất vào nhau. Họ cảm thấy một cảm giác toàn năng về tính duy nhất và năng lực. Người này chia sẻ bản thể sâu sắc nhất, *dễ bị tổn thương nhất* của mình với người kia.

Chính tính chất dễ bị tổn thương này khiến mọi người e ngại các mối quan hệ thân mật và cuối cùng có thể phá vỡ sự thân mật. Sự thân mật trong một mối quan hệ bị phá vỡ khi một trong hai hoặc cả hai đối tác chối bỏ trách nhiệm với "đứa trẻ bên trong" dễ bị tổn thương của chính mình.

Chúng ta hãy xem điều gì sẽ xảy ra khi hai "đứa trẻ bên trong" của hai người lớn yêu nhau. Những đứa trẻ này rất phấn chấn. Mỗi người đều nhìn thấy ở người kia cả những phẩm chất tích cực và tiêu cực của bố mẹ mình. Cả hai đều tin rằng, lần này, những nhu cầu chưa được đáp ứng của đứa trẻ trong họ cuối cùng sẽ được giải quyết. Người này đánh giá quá cao năng lực cũng như dành cho người kia sự coi trọng quá mức. Họ dần coi nửa kia như cha mẹ thật của mình. Ngay sau khi kết hôn, họ sẽ bắt đầu đưa ra những đòi hỏi đối với nhau, chủ yếu che đậy những kỳ vọng *vô thức* đến từ sự khao khát và thiếu vắng của đứa trẻ bị tổn thương bên trong mỗi người. Thiên nhiên ghê sợ khoảng không, và ngọn lửa cuộc sống thôi thúc đứa trẻ ấy hoàn thành những gì còn dang dở. Nó tìm kiếm sự nuôi dưỡng của cha mẹ mà mình chưa bao giờ có được nhưng vẫn không thôi mong mỏi. Người này thậm chí có thể *kích động* người kia hành động giống như cha mẹ mình. Đôi khi, người này lại có thể *bóp méo* những gì người kia làm để họ trông giống như cha mẹ mình. Tóm lại, đó không phải là một bức tranh đẹp đẽ! Nó tương tự với việc hai đứa trẻ tuổi kết hôn và cố gắng đảm nhận những trách nhiệm của người lớn vậy.

Nếu bạn đã hồi sinh được "đứa trẻ bên trong" mình thì bạn sẽ có cơ hội. Với việc chăm sóc nó, *bạn đang nhận trách nhiệm vì sự dễ bị tổn thương của nó.* Khi bạn cam kết nuôi dưỡng lại nó, bạn đang bảo vệ bản thân mình khỏi ràng buộc với một ai đó với kỳ vọng rằng người đó sẽ là bố mẹ đã đánh mất của bạn. *Sự thân mật sẽ phát huy tác dụng nếu một nửa của bạn chịu trách nhiệm với "đứa trẻ bên trong" dễ tổn thương của người đó.* Nếu bạn cố sắp

xếp để đối tác của mình phải cho bạn những gì mà bố mẹ bạn đã không làm được thì sẽ là không hiệu quả.

Quy tắc mới thứ tám

Quy tắc thứ tám đưa ra cách để dạy cho "đứa trẻ bên trong" bạn cảm nhận được cảm xúc xấu hổ lành mạnh. Sự xấu hổ độc hại buộc chúng ta phải tốt hơn con người (một người hoàn hảo) hoặc kém cỏi hơn con người (một kẻ thất bại). Sự xấu hổ lành mạnh cho phép bạn phạm sai lầm, đó là một phần không thể thiếu của con người. Sai lầm là lời cảnh báo mà từ đó chúng ta có thể rút ra những bài học nhớ đời. Được phép mắc lỗi sẽ giúp "đứa trẻ bên trong" chúng ta tự phát hơn. Sống mà lo sợ mắc lỗi khiến bạn như đi trên quả trứng và sống cuộc sống được bảo vệ nhưng nông cạn. Nếu "đứa trẻ bên trong" bạn tin rằng nó phải quan sát từng lời để không bao giờ nói điều sai, thì có thể nó sẽ không bao giờ nói được điều đúng. Nó có thể không bao giờ nhờ người khác giúp đỡ hay nói rằng mình đang bị đau hoặc yêu thương bạn cả.

Quy tắc mới thứ chín

Quy tắc thứ chín là Quy tắc Vàng. Nó đòi hỏi bạn phải dạy dỗ "đứa trẻ bên trong" cách yêu thương, quý trọng và tôn trọng người khác như bạn đối với chính mình. Nhờ đó, đứa trẻ biết rằng khi vi phạm quy tắc này, chúng sẽ phải nhận hậu quả. Những "đứa trẻ bên trong" chúng ta cần học cách chịu trách nhiệm và mang cảm giác tội lỗi theo cách lành mạnh. Cảm giác tội lỗi theo cách lành mạnh là cảm giác hổ thẹn về mặt đạo đức. Khi ấy, chúng ta nhận ra mình đã vi phạm giá trị của chính mình cũng như của người khác, và chúng ta phải trả giá cho việc làm đó. Cảm giác tội lỗi theo cách lành mạnh là nền tảng của một lương tâm lành mạnh mà "đứa trẻ bên trong" chúng ta cần. Hành vi phạm tội mà tôi đã thảo luận trước đó xảy ra chủ yếu là vì "đứa trẻ bên trong" chúng ta chưa bao giờ phát triển lương tâm của chính mình. Trong trường hợp đứa trẻ bị lạm

dụng nhưng lại đồng hóa với kẻ xâm phạm mình thì đứa trẻ đó có hệ giá trị bị bóp méo của kẻ phạm tội. Trong trường hợp được trao quyền thông qua sự nuông chiều và phục tùng, đứa trẻ sẽ tin rằng những quy tắc tiêu chuẩn là để dành cho người bình thường chứ không áp dụng cho nó: "Sự đặc biệt" của nó cho phép nó giẫm đạp lên các quy tắc.

Quy tắc mới thứ mười

Quy tắc thứ mười cho "đứa trẻ bên trong" bạn biết rằng cuộc sống đầy rẫy những vấn đề. Vì vậy, nó thường bị đàn áp trước các vấn đề và rắc rối. "Thật không công bằng," nó than vãn. "Tôi không thể tin rằng điều này lại xảy ra với tôi" là một câu nói mà tôi thường nghe thấy với tư cách là một nhà trị liệu. Như thể vấn đề và rắc rối là một trò lừa bẩn thỉu được tạo ra bởi một linh hồn vũ trụ tàn bạo nào đó! Những vấn đề và rắc rối là một phần trong cuộc sống của mỗi người. Như M. Scott Peck đã nói: "Cách xử lý vấn đề của cuộc sống là giải quyết chúng". Trên thực tế, cách chúng ta xử lý các vấn đề và rắc rối của mình quyết định chất lượng cuộc sống của chúng ta. Tôi đã nghe Terry Gorski, một nhà trị liệu ở Chicago, từng nói: "Trưởng thành là chuyển từ một tập hợp các vấn đề này sang một tập hợp các vấn đề to lớn hơn". Tôi thích nhận định này bởi nó đã hoàn toàn đúng đối với cuộc đời tôi. Mỗi thành công mới lại mang đến những vấn đề hoàn toàn mới.

Chúng ta cần dạy dỗ "đứa trẻ bên trong" mình rằng có những vấn đề là rất bình thường, và nó phải chấp nhận chúng.

Chúng ta cũng cần dạy "đứa trẻ bên trong" mình rằng xung đột là không thể tránh khỏi trong các mối quan hệ của con người. Trên thực tế, không thể có sự gần gũi nếu không có một mối quan hệ có khả năng gây ra xung đột. Chúng ta cần giúp đứa trẻ ấy học cách đấu tranh công bằng và giải quyết xung đột. Tôi sẽ nói thêm về điều đó trong Chương 12.

Học các quy tắc mới này cho phép "đứa trẻ bên trong" bạn được phá vỡ các quy tắc cũ. Một khi các quy tắc mới được tiếp thu thì chúng sẽ trở thành bản năng thứ hai của đứa trẻ và sẽ nuôi dưỡng lòng tự tôn cũng như chữa lành vết thương tinh thần cho nó.

ĐƯỢC PHÉP LÀ CHÍNH BẠN

"Đứa trẻ bên trong" bạn cần sự cho phép vô điều kiện để được là chính mình. Kỷ luật nuôi dưỡng mà tôi vừa mô tả sẽ trải qua một chặng đường dài hướng tới mục tiêu tạo điều kiện cho quá trình tự phục hồi này. Một cách khác để giúp đỡ là cho phép đứa trẻ của bạn từ bỏ các vai trò khó khăn mà nó đã đảm nhận để cân bằng hệ thống gia đình, và cảm thấy rằng bản thân nó quan trọng. Tôi đã nói đủ về các vai trò và cách chúng được thiết lập trong các hệ thống gia đình bị rối loạn chức năng. Bạn bắt đầu cho phép "đứa trẻ bên trong" mình từ bỏ những vai trò cứng nhắc này khi bạn hồi sinh bản thể đứa trẻ mới biết đi và bản thể đứa trẻ ở lứa tuổi mầm non. Hãy để những phần đó thực hiện chức năng như một mô hình khái quát cho tất cả các vai trò sai lầm của bạn.

Từ bỏ những vai trò sai lầm

BƯỚC MỘT

Trước tiên, bạn cần có một bức tranh rõ ràng hơn về các vai trò trong hệ thống gia đình của mình. Khi còn nhỏ, bạn đã học cách thể hiện tầm quan trọng của mình như thế nào? Bạn đã làm gì để giữ cho gia đình mình bên nhau và quan tâm đến các yêu cầu lúc đó của mình? Một số vai trò thường gặp là: một anh hùng, một siêu sao, một người hồi sinh, người đàn ông nhỏ bé của mẹ, người bạn đời thay thế của mẹ hoặc bố, công chúa nhỏ của bố, một anh bạn của bố, bà sơ của mẹ, người quản lý hoặc người chăm sóc của bố mẹ, một người mẹ của mẹ, một người bố của bố, người giữ hòa bình, người hòa giải, người hy sinh cho gia

đình, vật tế thần, hoặc kẻ nổi loạn, kẻ thấp kém, đứa con rắc rối, lạc loài, nạn nhân, v.v... Có vô số vai trò cho bạn nhưng chúng đều có chức năng giống nhau: giữ cho gia đình ở trạng thái cân bằng, bị đóng băng và được bảo vệ để khỏi thay đổi. Mỗi vai diễn cũng tạo cho người đóng vai một cách để che giấu sự xấu hổ độc hại của mình. Mỗi vai trò lại mang một cấu trúc và định nghĩa, quy định các hành vi và cảm xúc. Khi chúng ta thực hiện vai trò của mình, con người đích thực của chúng ta ngày càng trở nên vô thức. Như tôi đã nói lúc trước, qua nhiều năm, chúng ta trở nên *nghiện* những vai diễn của mình.

Bảo vệ "đứa trẻ bên trong" nghĩa là cho phép nó chọn bất kỳ phần nào trong các vai diễn mà nó muốn giữ và bỏ qua những phần còn lại. Điều quan trọng là phải nói rõ với đứa trẻ bị tổn thương đó rằng, những vai trò ấy đã không *thực sự hiệu quả*. Tôi đã hỏi đứa trẻ của mình: "Việc bạn đóng vai một siêu sao, người hồi sinh và người chăm sóc đã thực sự cứu được ai trong gia đình bạn chưa?" Câu trả lời ngay lập tức là chưa. Sau đó, tôi lại hỏi: "Vậy những vai trò đó có mang lại cho bạn cảm giác bình yên nội tại không?" Một lần nữa, câu trả lời lại là không, đứa trẻ vẫn cảm thấy trống rỗng, cô đơn và chán nản trong thời gian dài. Tôi lại hỏi tiếp: "Bạn đã phải kìm nén những cảm xúc nào để đóng những vai trò đó?" Câu trả lời là tôi không thể sợ hãi hay tức giận. Tôi luôn phải mạnh mẽ, vui vẻ và tích cực. Ẩn dưới những vai diễn siêu phàm của tôi là một cậu bé cô đơn, sợ hãi và đầy hổ thẹn.

BƯỚC HAI

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để cho "đứa trẻ bên trong" cảm nhận những cảm xúc mà các vai trò kia ngăn cấm. Hãy nói với nó rằng những cảm xúc buồn bã, sợ hãi, cô đơn hoặc tức giận là hoàn toàn bình thường. Với tư cách là người bảo vệ mới của "đứa trẻ bên trong", bạn cần cho nó biết rằng nó có quyền cảm

nhận những cảm xúc cụ thể mà những vai diễn cứng nhắc đã cấm cản nó. Điều này cho phép nó được là chính mình.

Điều đặc biệt quan trọng là bạn phải bảo vệ đứa trẻ ấy trong bước này, bởi những cảm xúc bắt đầu xuất hiện sẽ khiến nó sợ hãi. Đứa trẻ ấy có thể dễ bị choáng ngợp. Bạn phải thật từ tốn và nhẹ nhàng khích lệ nó thật nhiều. Bất cứ khi nào chúng ta thay đổi các mô hình gia đình gốc trước kia, nó sẽ cảm thấy *không quen thuộc* (mà theo nghĩa đen là "không gia đình"). Chúng ta không cảm thấy "tự nhiên như ở nhà" với hành vi mới. Trải nghiệm những cảm xúc mới sẽ khiến đứa trẻ bên trong bạn cảm thấy kỳ lạ, thậm chí có thể là điên rồ. Hãy kiên nhẫn với nó. Nó sẽ không mạo hiểm để trải nghiệm những cảm giác mới này trừ khi nó cảm thấy tuyệt đối *an toàn*.

BƯỚC BA

Để khám phá sự tự do mới của mình, bạn cần tìm kiếm những hành vi mới cho phép bạn trải nghiệm bản thân trong một bối cảnh khác. Như tôi đã từng hỏi bản thể người lớn của mình rằng tôi có thể làm ba việc gì để đưa bản thân thoát khỏi vai trò siêu sao và người hồi sinh? Hãy yêu cầu bản thể người lớn đầy sáng tạo của bạn quyết định về ba *hành vi cụ thể*. Bản thể người lớn của tôi đã nghĩ ra những điều sau:

1. Tôi có thể đến một hội thảo hoặc trị liệu, nơi mà không ai biết đến tôi và chỉ tập trung vào việc mình là một thành viên tham gia của nhóm. Tôi đã làm như thế khi tham gia khóa đào tạo Lập trình ngôn ngữ tư duy của mình.

2. Tôi có thể làm một công việc lặt vặt nào đó. Tôi đã làm việc này với một bài tôi đang viết cho một tờ báo.

3. Tôi có thể hỗ trợ người khác trở thành trung tâm của sự chú ý. Tôi thực hiện bằng cách chia sẻ buổi diễn giả với một đồng nghiệp ở L.A. Ánh đèn sân khấu đã tập trung vào anh ấy.

Đây là những trải nghiệm mới tốt đẹp đối với tôi. Tôi đã học được cảm giác là một phần của một tập thể hơn là một siêu sao. Tôi cho phép mình được lựa chọn không là người hoàn hảo. Tôi rất thích đóng vai phụ cho người khác. "Đứa trẻ bên trong" tôi thích làm những điều này. Nó đã quá mệt mỏi với việc luôn phải đóng vai một siêu sao hay một người hồi sinh rồi.

Thực hiện bước này với vai trò người chăm sóc của tôi thậm chí còn quan trọng hơn, bởi vì đó là tôi trưởng thành. Thay đổi vai trò này cũng đáng sợ hơn. Lần đầu tiên tôi thực hiện nó, tôi đã nghĩ ra những hành vi mới này:

1. Tôi cắt giảm giờ tư vấn của mình từ 50 xuống 40 giờ một tuần.

2. Tôi đã thay đổi số điện thoại cá nhân của mình (số mà tôi đã cung cấp cho khách hàng) thành một số không công khai. Tôi đã cài đặt một dịch vụ trả lời để tư vấn cho các trường hợp khẩn cấp.

3. Tôi từ chối dành thời gian rảnh rỗi của mình tại các sự kiện xã hội để trả lời câu hỏi của mọi người liên quan đến vấn đề cá nhân của họ.

Lúc đầu, tôi cảm thấy tội lỗi mỗi khi một trong những hành vi này được kiểm tra. Tôi cảm thấy mình thật ích kỷ. Dần dần "đứa trẻ bên trong" tôi thấy mọi người vẫn quý mến và tôn trọng mình nên tôi đã học được rằng việc tôi được coi trọng và yêu mến *mà không cần* làm những điều cho người khác là một bước tiến quan trọng trong sự phát triển cá nhân.

BƯỚC BỐN

Cuối cùng, bạn cần giúp "đứa trẻ bên trong" mình quyết định những phần vai trò mà nó muốn giữ. Ví dụ, tôi thích nói chuyện với hàng trăm người trong các buổi thuyết giảng và hội thảo. "Đứa trẻ bên trong" tôi thích nói đùa và nghe thấy tiếng

cười của mọi người. Nó cũng thích những tràng pháo tay cuối mỗi buổi nói chuyện hoặc thảo luận. Vì vậy, chúng tôi quyết định sẽ tiếp tục làm công việc này.

"Đứa trẻ bên trong" tôi nói với tôi rằng, tôi đã hủy hoại nó bằng các vai trò như làm vui lòng mọi người, trở thành người chăm sóc và một siêu sao. Ví dụ, tại các buổi trị liệu và hội thảo của mình, tôi sẽ không bao giờ để trống thời gian. Tôi sẽ nói chuyện với mọi người, trả lời câu hỏi của họ, cố gắng thực hiện liệu pháp trong 3 phút và ký sách vào giờ giải lao. Tôi cũng sẽ ở lại thêm một tiếng rưỡi sau khi buổi thuyết giảng hoặc hội thảo kết thúc. Việc này đôi khi sẽ kéo dài đến mười hai giờ đồng hồ. Một đêm trên chuyến bay từ Los Angeles trở về, đứa trẻ trong tôi bắt đầu khóc. Tôi không thể tin được chuyện gì đang xảy ra nhưng tôi đã nhận được một tin nhắn. Khi đứa trẻ ấy muốn chúng tôi trở thành một siêu sao thì vai trò người chăm sóc sẽ buộc phải rời đi. Vì vậy, tôi đã chọn một số việc mà "đứa trẻ bên trong" tôi thích. Trong vài năm gần đây, chúng tôi luôn ngồi ghế hạng nhất. Chúng tôi thường xuyên được đưa đón bằng xe limousine. Một số người được chỉ định để chăm sóc chúng tôi vào giờ nghỉ giải lao giữa các hội thảo. Chúng tôi sử dụng thời gian giải lao để nghỉ ngơi và ăn một số trái cây tươi hoặc thức ăn nhẹ khác. Vậy là hiện giờ tôi và đứa trẻ của mình đang chăm sóc rất tốt cho những người khác, nhưng chúng tôi cũng đang chăm sóc cho chất lượng sống của bản thân nữa. Và chúng tôi đang để người khác chăm sóc mình. Chúng tôi đã chọn trở thành một siêu sao mà không phải trả giá bằng sức khỏe của mình. Chúng tôi đã chọn công việc chăm sóc người khác nhưng không để mình bị ám ảnh bởi nó. Chúng tôi cũng không tin rằng mọi người sẽ không còn coi trọng mình nữa, nếu chúng tôi không chăm sóc họ. Tôi chăm sóc đứa trẻ nội tâm của mình. Tôi hỗ trợ nó và nói với nó rằng, tôi yêu nó vì chính nó. Đứa trẻ ấy đã không còn tin rằng nó phải từ bỏ con người thật của mình để được yêu thương. Cả hai chúng tôi đều biết rằng mối quan hệ

quan trọng nhất trong cuộc đời chúng tôi là mối quan hệ mà chúng tôi đang có với nhau. Tôi đã cho phép nó trở thành chính mình và điều đó tạo nên sự khác biệt hoàn toàn.

Chương 11

BẢO VỆ "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BỊ TỔN THƯƠNG CỦA BẠN

Những đứa trẻ không được yêu thương ngay từ khi chào đời sẽ không biết cách yêu thương chính mình. Khi trưởng thành, đứa trẻ phải học cách nuôi dưỡng và làm mẹ đứa trẻ lạc lối bên trong mình.

– MARION WOODMAN

Đứa trẻ ấy muốn những điều thật đơn giản. Nó muốn được lắng nghe. Nó muốn được yêu thương… Nó thậm chí có thể không thành lời nhưng nó muốn các quyền hạn của mình được bảo vệ và lòng tự tôn của mình không bị xâm phạm. Nó cần bạn ở bên.

– RON KURTZ

Chữ "P" thứ ba trong trị liệu là sự bảo vệ (protection). "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương cần được bảo vệ vì nó còn non nớt và thiếu kinh nghiệm. Nó vẫn cảm thấy mâu thuẫn trong tình cảm dành cho bạn với tư cách là cha mẹ mới của nó: Có lúc nó tin tưởng bạn tuyệt đối, nhưng có lúc nó lại cảm thấy sợ hãi và bối rối. Điều đó không quá khó hiểu bởi bạn đã trải qua suốt từng ấy năm mà không để ý đến "đứa trẻ bên trong" mình. Như trong bất kỳ mối quan hệ lành mạnh nào, lòng tin của đứa trẻ ấy sẽ phải được bồi đắp dần theo thời gian.

DÀNH THỜI GIAN VÀ SỰ QUAN TÂM

Như tôi đã nói lúc trước, trực giác trẻ con biết rằng bạn sẽ dành thời gian cho những gì bạn yêu thích. Điều tối quan trọng là cần tìm hiểu xem khi nào "đứa trẻ bên trong" cần bạn quan tâm. Tôi vẫn đang tự mình nghiên cứu vấn đề này, vì vậy tôi chỉ có thể nói cho bạn biết những gì tôi đã học được cho đến nay. Đứa trẻ của tôi thường cần đến sự quan tâm của tôi:

Khi tôi *buồn chán*. Đứa trẻ của tôi đôi khi cảm thấy nhàm chán ngay trong các bài giảng và hội thảo của *chính tôi*. Nó cảm thấy buồn chán khi phải thực hiện những cuộc trò chuyện trí tuệ dài lê thê. Nó bắt đầu bồn chồn và đứng ngồi không yên. Nó buộc tôi phải kiểm tra lại công việc của mình để xem nó còn phải chịu đựng bao lâu nữa.

Khi tôi *sợ hãi*. "Đứa trẻ bên trong" tôi đã được lập trình để cảm thấy sợ hãi từ khi còn nhỏ. Nó sẽ rơi vào trạng thái đó khi có mối đe dọa nhỏ nhất xuất hiện.

Khi tôi chứng kiến *hình ảnh cha con đầy yêu thương và ấm áp*. Luôn luôn như vậy. Pat Cash chạy lên khán đài và ôm chầm lấy cha mình khi anh vô địch giải Wimbledon và "đứa trẻ bên trong" tôi bắt đầu la hét. Điều tương tự cũng xảy ra khi Jack Nicklaus giành chức vô địch Masters lần thứ năm, và con trai của ông đang ôm chặt lấy ông khi họ cùng nhau bước đến lỗ thứ 18. Nó lại xảy ra khi Dustin Hoffman giành được Giải thưởng Viện Hàn lâm. Ông ấy gọi cho cha mình, người đang theo dõi qua truyền hình từ trong bệnh viện và "đứa trẻ bên trong" tôi bắt đầu khóc. Nó vô cùng đau lòng vì cha tôi đã bỏ rơi nó. Mặc dù tôi đã làm rất nhiều điều (tôi thực sự đã ôm bố tôi khi ông đang hấp hối trên giường bệnh và hoàn thành mọi di nguyện của ông ấy), tôi vẫn cảm thấy một vết thương sâu sắc về việc ông ấy mất sớm.

Khi tôi *mệt mỏi*. Tôi hay cáu kỉnh và tức giận khi mệt mỏi. Tôi phải chăm sóc đứa trẻ của mình thật chu đáo, nếu không nó sẽ hiện nguyên hình trước những người thân thiết nhất xung quanh.

Khi tôi *chơi trò có tính cạnh tranh*. "Đứa trẻ bên trong" tôi là một kẻ thất bại đáng thương. Nó che giấu điều đó khá giỏi nhưng nó thực sự ghét bị thua cuộc. Tôi có thể cực kỳ xúc động trên sân golf. Khi tôi quan sát hành vi của mình, tôi đã thất kinh bởi độ tuổi mà tôi đã tái hiện. Gần đây, khi tôi đánh hỏng một cú

putt đơn giản, tôi đã nghe thấy chính mình nói: “Tôi không biết tại sao tôi chẳng làm được bất cứ việc gì!” Một tuyên bố khá vơ đũa cả nắm cho một cú đánh trượt mà tôi sẽ quên đi khoảng hai giờ sau đó.

Khi tôi *phản ứng thái quá*. Những hành vi thái quá này là sự tái hiện lại độ tuổi tự phát. Tôi biết “đứa trẻ bên trong” hiện diện khi tôi nghe thấy giọng nói của mình ngày càng lớn hơn và ngày càng trở nên bảo thủ hơn.

Khi tôi cảm thấy *bị coi thường hoặc bị từ chối*. Đứa trẻ trong tôi nhận ra tín hiệu bị từ chối hoặc không được quan tâm ngay trong phút chốc. Tôi phải cực kỳ thận trọng vì đôi khi nó sẽ tự suy diễn trong khi thực tế không hoàn toàn như thế.

Khi tôi *bất ngờ bị phơi bày*. Điều này không thường xuyên xảy ra bởi vì là một người có nỗi hổ thẹn thường trực, tôi đã học được cách phải luôn thận trọng. Nhưng bất kỳ sự phá vỡ đột ngột nào xảy ra cũng sẽ khiến đứa trẻ trong tôi cảm thấy ngượng ngùng.

Khi tôi *đói*: “Đứa trẻ bên trong” tôi sẽ trở nên rất cáu kỉnh khi tôi đói.

Khi tôi *ở cùng những người bạn thân nhất*. Đây là khoảng thời gian vui vẻ với “đứa trẻ bên trong” tôi. Nó thích ở bên cạnh những người bạn thân nhất của tôi. Nó cảm thấy an toàn và hạnh phúc. Nó thích kể chuyện cười, và nói chuyện vui vẻ.

Khi tôi *cô đơn*. Đã lâu rồi tôi không nhận ra cảm giác cô đơn là thế nào. Giờ đây tôi biết mình cảm thấy cô đơn khi bị tê liệt và muốn ăn đồ ngọt hoặc khi muốn gọi nhiều cuộc điện thoại.

Bất cứ khi nào “đứa trẻ bên trong” tôi hiện diện, tôi đều công nhận nó. Khi nó hạnh phúc và vui vẻ thì chỉ một sự công nhận đơn giản là đủ. Khi nó mệt mỏi, đói, chán nản, buồn bã hoặc cô

đơn, tôi cần phải nói chuyện với nó. Tôi đã tìm thấy hai phương pháp rất hữu ích để giao tiếp với "đứa trẻ bên trong" mình.

GIAO TIẾP VỚI "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" MÌNH

Bạn đã học được phương pháp đầu tiên, đó là viết thư. Phương pháp này có thể được sử dụng để giao tiếp hằng ngày với "đứa trẻ bên trong" bạn. Hãy nhớ sử dụng tay thuận khi viết trong bản thể người lớn và tay không thuận khi bạn viết trong bản thể "đứa trẻ bên trong". Sau đây là cách tôi làm: Mỗi sáng thức dậy, tôi quyết định xem thời gian nào trong ngày hôm đó tôi sẽ dành cho "đứa trẻ bên trong" tôi. Có đôi khi đứa trẻ ấy đột nhiên xuất hiện vào những lúc đau khổ, cô đơn hoặc buồn chán thì tôi sẽ giao tiếp với nó không theo thời gian cố định nào. Nhưng thông thường tôi sẽ chọn trước một khoảng thời gian là 20 phút cho nó. Hôm nay, thời điểm tôi chọn là 8 rưỡi tối. Tôi cần phải nghỉ ngơi trong lúc viết cuốn sách này và "đứa trẻ bên trong" trở nên buồn chán. Đây là những gì tôi đã viết:

John lớn: Xin chào John nhỏ! Hiện tại bạn bao nhiêu tuổi rồi?

John nhỏ: Tôi 6 tuổi.

John lớn: John nhỏ ơi, lúc này bạn đang cảm thấy thế nào?

John nhỏ: Tôi mệt mỏi với việc viết lách quá. Tôi đang muốn gây sự đây.

John lớn: Tôi xin lỗi, tôi không biết rằng mình đã khiến bạn căng thẳng như vậy. Giờ bạn muốn làm gì nào?

John nhỏ: Tôi muốn ăn kem Katie mang đến.

John lớn: Tôi quên béng mất mấy món đấy. Mình cùng xuống nhà và ăn nhé.

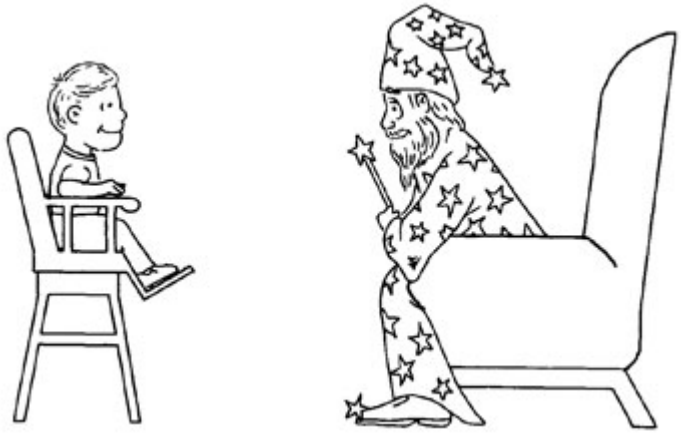
Sau cuộc trò chuyện ngắn gọn bằng chữ này, tôi đi xuống và chuẩn bị một bát kem nhà làm mà cháu gái tôi, Katie, đã mang

cho tôi vào sáng hôm đó. Tôi thực sự đã quên bẵng nó nhưng John nhỏ vẫn nhớ. Sau khi chúng tôi ăn hết bát kem và nghỉ ngơi một lúc, tôi quay lại với công việc viết lách của mình.

Không phải lúc nào tôi cũng dành 20 phút cho John nhỏ mà tôi để nó quyết định việc ấy. Nó chỉ có khả năng tập trung trong một thời gian ngắn. Tôi nhận thấy rằng khi tôi dành cho John nhỏ càng nhiều sự công nhận thì nó lại càng cần ít thời gian hơn. Nó biết tôi ở đó vì nó và nó tin tưởng tôi. Tôi đã thực hiện việc giao tiếp bằng các đoạn hội thoại viết tay được vài năm rồi. Đây là một hình thức giao tiếp đơn giản nhưng một số người phàn nàn rằng nó mất quá nhiều thời gian. Tôi không phủ nhận điều này. Chắn chắn nó cần có sự cam kết về thời gian và nỗ lực ngay từ đầu nhưng "đứa trẻ bên trong" bạn thực sự xứng đáng với điều đó!

Cách thứ hai để giao tiếp là thông qua việc tưởng tượng. Nhiều người đã sử dụng phương pháp này để giao tiếp với "đứa trẻ bên trong" họ. Đó là cách yêu thích của tôi.

Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng về một căn phòng với hai chiếc ghế tiện nghi đặt đối diện nhau. Một chiếc ghế lớn và một chiếc ghế nhỏ. Chiếc lớn được đặt phía bên phải, còn chiếc nhỏ hơn là dành cho đứa trẻ nhưng nó đủ cao để tầm nhìn của hai người ngang nhau. Dưới đây là hình ảnh tôi vẽ bản thể người lớn của mình (một thuật sĩ thông thái và điềm đạm) đang ngồi trên chiếc ghế lớn, và "đứa trẻ bên trong" tôi ngồi trên chiếc ghế còn lại. Hãy chú ý quan sát và lắng nghe khi bản thể người lớn và "đứa trẻ bên trong" bạn đang trò chuyện.



Luôn bắt đầu bằng cách hỏi “đứa trẻ bên trong” bạn bao nhiêu tuổi. Tiếp theo, hãy hỏi xem nó đang cảm thấy thế nào. Hãy chắc chắn làm rõ mong muốn của nó bằng cách hỏi về các chi tiết hành vi cụ thể. Ví dụ, một thành viên trong nhóm hỗ trợ dành cho nam giới của tôi gần đây nhận ra rằng đứa trẻ của anh ấy đang giận dỗi với mình. Khi bạn tôi hỏi “đứa trẻ bên trong” anh ấy muốn gì, nó trả lời rằng nó muốn đến Astroworld (một công viên giải trí ở Houston) và đi vài vòng. Nó liệt kê các trò chơi như tàu lượn siêu tốc, bánh xe Ferris và chuyến đi trên ghềnh hoang dã. Bạn tôi đã ngoài 50 tuổi nhưng anh ấy vẫn miễn cưỡng đáp ứng yêu cầu của “đứa trẻ bên trong”. Anh ấy rủ thêm vài cặp đôi nữa cùng đến Astroworld. Bạn tôi đã chơi tất cả các trò mà đứa trẻ đưa ra và còn chơi thêm một số trò khác. Anh ấy đã có một khoảng thời gian tuyệt vời!

Khi anh ấy đến buổi chia sẻ tiếp theo của chúng tôi, tôi có thể nhận thấy một số thay đổi rõ ràng. Người đàn ông này là một chủ ngân hàng rất bận rộn, một chuyên gia lập kế hoạch và đầu tư tài chính phức tạp và chi tiết. “Đứa trẻ bên trong” anh ấy đã cho anh ấy biết những gì anh ấy cần làm để thoát khỏi guồng quay của công việc mà nó đang thấy phát ngán. Ba ngày sau nhóm chia sẻ đó, bạn tôi đã mời tôi đi cùng anh ấy đến Astroworld!

“Đứa trẻ bên trong” bạn cần bạn dành thời gian và sự quan tâm cho nó. Bằng cách ấy, bạn sẽ cho nó hiểu rằng nó thực sự được bảo vệ.

TÌM KIẾM GIA ĐÌNH MỚI

Bảo vệ “đứa trẻ bên trong” bạn tức là trao cho nó cơ hội được lựa chọn một gia đình mới. Gia đình mới có thể bảo vệ nó trong khi nó hình thành các ranh giới mới và bắt đầu học cách điều chỉnh bản thân. Nếu gia đình gốc của bạn không được cải thiện thì gần như bạn không thể nhận được sự hỗ trợ nào từ họ khi bạn đang trong quá trình hồi sinh chính mình. Họ thường nghĩ rằng những gì bạn đang làm là ngu ngốc, và họ khiến bạn xấu hổ vì điều đó. Họ thường cảm thấy bị đe dọa khi bạn thực hiện phương pháp này, bởi vì khi bạn từ bỏ các vai trò trong gia đình gốc của mình, bạn sẽ phá vỡ trạng thái cân bằng bị đóng băng của hệ thống gia đình ấy. Trước đây, bạn chưa bao giờ được phép là chính mình thì tại sao giờ đây họ có thể ngay lập tức cho phép bạn làm điều đó chứ? Nếu gia đình gốc của bạn bị hỗn loạn, thì ít có khả năng đáp ứng nhu cầu muốn nuôi dưỡng của bạn. Vì vậy, tôi khuyên bạn nên giữ khoảng cách an toàn và cố gắng tìm kiếm một gia đình mới, một gia đình luôn hỗ trợ và không bao giờ chế giễu bạn. Đây có thể là nhóm hỗ trợ từ bạn bè, có thể là nhóm bạn đã tham gia để trị liệu cho “đứa trẻ bên trong” mình hoặc có thể là bất kỳ nhóm nào trong vô số nhóm 12-bước hiện có trên toàn quốc. Nó cũng có thể là một nhà thờ Do Thái hoặc một nhóm trị liệu. Dù lựa chọn của bạn là gì, tôi mong bản thể người lớn của bạn sẽ tìm được một nhóm cho cả hai người. Bạn là người bảo vệ cho “đứa trẻ bên trong” bạn, và nó cần sự hỗ trợ và bảo vệ của một gia đình gắn kết mới.

Hãy xem xét trường hợp của Sibonetta, người đã lớn lên cùng một người bố và người mẹ thích bạo hành và chế giễu cảm xúc của con cái. Bố của Sibonetta đã qua đời, và mẹ cô đã tái hôn nhưng bà ấy vẫn thường xuyên gọi điện cho cô. Sibonetta đã và

đang có những tiến bộ vượt bậc trong việc trị liệu, nhưng tôi luôn biết khi nào thì mẹ cô liên lạc với cô. Vì mỗi lần như thế, cô sẽ lại thụt lùi trong vài ngày. Tôi đã thỏa thuận với Sibonetta để tham gia nhóm Coda (Hội những người đồng phụ thuộc ẩn danh). Cô đã rất lưỡng lự. Tôi là người bảo vệ cô, và cô không muốn giao phó bí mật của mình cho bất kỳ ai khác. Tôi biết làm vậy là không lành mạnh, vì vậy tôi khăng khăng yêu cầu cô tham gia một tập thể và đến dự 30 cuộc gặp mặt trong một tháng. Tôi hy vọng rằng hoạt động tập thể như vậy sẽ cuốn hút cô vào nhóm. Chiến lược đó đã hiệu quả. Cô bắt đầu cảm thấy tự nhiên hơn trong nhóm, và sau khi hoàn thành 30 ngày, cô tiếp tục tham gia bốn lần một tuần. Tôi nhận thấy cô có nhiều năng lượng và ít khó chịu hơn vì những cuộc điện thoại của mẹ. Cô sẽ nói về các cuộc điện thoại với mẹ cho cả nhóm, và họ sẽ gợi ý những điều mà cô nên nói với mẹ. Họ cũng hỗ trợ để cô có được một chiếc máy trả lời tự động giúp cô có thể sàng lọc các cuộc gọi của mẹ mình và gọi lại khi cô sẵn sàng. Nhóm đã cho cô sự hỗ trợ đa dạng hơn nhiều so với những gì tôi có thể dành cho cô, và phản hồi của họ mạnh mẽ hơn giọng nói đơn độc của tôi. Sibonetta hiện có một gia đình mới, mọi người gắn kết và hỗ trợ cô trong cuộc đấu tranh chấm dứt chế độ độc tài của mẹ cô.

VỖ VỀ "ĐỨA TRẺ BÊN TRONG" BẠN

Chúng ta đều biết rằng trẻ có thể chết nếu không được ôm ấp và vỗ về. Trẻ sơ sinh cần được vuốt ve và kích thích để sống và phát triển. Nếu không, trẻ sẽ mắc chứng *suy nhược*, giống như thể đang chết đói vậy. Một đứa trẻ mắc chứng suy nhược sẽ chuyển sang trạng thái bào thai, gây đảo ngược trong quá trình tăng trưởng. Nếu không được vuốt ve, trẻ sẽ tiều tụy và héo mòn. Khi trẻ lớn lên, ngoài sự vuốt ve, trẻ còn cần được nghe nhiều lời động viên nữa. Đây là một hình thức bảo vệ.

Vì không thể sống nếu không được vỗ về nên trẻ sẽ bằng mọi cách để có được điều ấy. Nếu không thể nhận được những sự vỗ

về yêu thương thì trẻ sẽ tìm kiếm sự đụng chạm tiêu cực. Điều đó giống như khi bạn khát, bạn sẽ chấp nhận uống ngay cả nước bẩn nếu đó là loại duy nhất bạn có được.

"Đứa trẻ bên trong" bạn có lẽ đã phải uống rất nhiều nước bẩn. Đó là lý do tại sao những lời tích cực mà chúng ta sử dụng cho từng giai đoạn phát triển lại quan trọng đến vậy. Bạn cần tiếp tục sử dụng chúng. Chúng chính là sự vỗ về cảm xúc mà "đứa trẻ bên trong" bạn cần để được nuôi dưỡng. Giờ hãy quay trở lại và nhìn vào những lời tích cực cho từng giai đoạn. Nhớ lại những câu tích cực mạnh mẽ nhất đối với bạn. Sử dụng chúng để vỗ về "đứa trẻ bên trong" bạn. Nó cần nghe chúng mỗi ngày khi bạn bắt đầu học cách bảo vệ nó. Sau đây là những lời tích cực của tôi:

THỜI THƠ ẤU

Chào mừng bạn đến với thế giới… Tôi rất vui vì bạn là con trai… Bạn sẽ có tất cả thời gian bạn cần để đáp ứng nhu cầu của mình.

TUỔI MỚI BIẾT ĐI

Nói "không" không hề sai… Tức giận không hề sai… Bạn có thể tức giận và tôi vẫn sẽ vẫn ở đây… Bạn hoàn toàn có thể hiếu kỳ, muốn nhìn, muốn chạm và muốn nếm thử nhiều thứ… Tôi sẽ cho bạn một môi trường an toàn để khám phá.

TUỔI MẦM NON

Duy cảm không hề sai… Bạn suy nghĩ cho chính bản thân cũng không sao cả… Bạn có thể khác biệt… Bạn có thể yêu cầu những gì mình muốn… Bạn có thể đặt câu hỏi nếu điều gì đó khiến bạn thắc mắc.

TUỔI ĐI HỌC

Không sao cả khi mắc sai lầm… Bạn có thể làm một số việc theo cách tầm thường… Bạn không cần phải hoàn hảo hay luôn phải đạt điểm A… Tôi yêu bạn vì chính con người bạn.

Những lời tích cực này được đặc biệt điều chỉnh cho riêng tôi và nhu cầu của tôi. Bạn có thể làm điều tương tự với lời tích cực của mình.

Tôi cũng khuyên bạn nên viết ra lời tích cực của bạn. Mỗi lần sẽ viết một câu, từ mười lăm đến hai mươi lần một ngày và luôn mang theo nó bên mình. Thường xuyên nhìn nó và đọc thành tiếng.

Đặt tất cả các câu tích cực vào các thẻ cỡ 5x7 và đặt chúng ở những nơi dễ thấy trong nhà hoặc căn hộ của bạn. Mời bạn bè đọc cho bạn những lời tích cực này. Ghi lại chúng trên máy ghi âm và phát lại cho chính mình nghe.

Thiết lập sự vỗ về để xoa dịu những ký ức đau thương cũ

Khi bố mẹ bạn đang vô cùng khó chịu (la mắng, giận dữ, đe dọa, gán ghép và phán xét), đứa trẻ đầy tổn thương trong bạn đã chủ quan hóa những lời nói của bố mẹ theo cách bi kịch nhất. Chính những lúc đó, sự sinh tồn của bạn bị đe dọa nhiều nhất. Bạn in sâu lời nói của họ và ghi nhớ chúng.

Bạn cần phải quay trở lại những cảnh đó và cho phép bản thể người lớn bảo vệ đứa trẻ của bạn bằng một số câu nói nhằm xoa dịu và nuôi dưỡng. Nếu không có một số dấu ấn âm thanh mới mẻ và êm dịu, đứa trẻ trong bạn sẽ tiếp tục tự nói với mình bằng những lời lẽ chế giễu cũ. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn thay đổi hoàn cảnh xấu hổ xưa kia và thiết lập một giọng nói mới. Tốt hơn là hãy chọn một ký ức đau thương mà bạn đã chữa lành được nỗi đau nguyên thủy. Nếu bạn chọn một ký ức mà bạn chưa chữa lành nỗi đau nguyên thủy thì *hãy hết sức cẩn thận, vì bạn có thể dễ bị choáng ngợp. Thực hiện theo các hướng dẫn một*

cách chính xác. Tôi khuyên bạn nên ghi lại bài tập này vào máy ghi âm hoặc nhờ chuyên gia trị liệu, một người bạn đáng tin cậy hoặc người hỗ trợ hướng dẫn bạn thực hiện từng bước.

BƯỚC MỘT

Hãy tưởng tượng rằng bản thể người lớn của bạn đang ngồi trong rạp chiếu phim nhìn vào một màn hình trống. Bây giờ hãy nhìn xung quanh và chú ý các chi tiết trên các bức tường của nhà hát. Bạn thấy gì? Nhìn lên trần nhà. Hãy xem nó được khảm bằng những hình chạm khắc tuyệt đẹp hay không. Nhìn lại màn hình và đọc tiêu đề của một bộ phim. Đọc các từ "Cảnh đau thương cũ". Bây giờ, hãy tưởng tượng rằng bạn đang thoát khỏi cơ thể mình và ngồi sau bản thân bạn mười hàng ghế. Bạn có thể nhìn thấy sau đầu mình và mình đang nhìn vào màn hình. Tạo mỏ neo kết nối bằng việc thủ ấn.

BƯỚC HAI

Giữ chặt mỏ neo, bạn thấy mình đang xem một đoạn phim đen trắng về bối cảnh đau thương cũ. Hãy nhìn chính mình đang xem nó từ đầu đến cuối. Khi đoạn phim kết thúc, bạn nhìn thấy bản thân đang nhìn vào một bức ảnh tĩnh của khung hình cuối cùng có hình ảnh "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương. Nó đang ngồi một mình.

BƯỚC BA

Hãy buông neo nơi bạn và hòa nhập lại với bản thể đã xem phim. Bây giờ bạn đang ở trong cơ thể mình. Hãy tưởng tượng bạn đang đi vào bức tranh trên màn hình. Bây giờ bạn đang ở đó với đứa trẻ của bạn. Hỏi nó xem bạn có thể bế nó không. Nếu nó nói có, hãy bế nó lên và nhẹ nhàng vỗ về nó đồng thời nói với nó những điều nhẹ nhàng mà nó cần nghe khi trải qua tổn thương. Nếu nó không muốn được bế ẵm, bạn chỉ cần nói với nó những lời dịu dàng.

Ví dụ, tôi có một ký ức đau buồn khi bị bà ngoại giễu cợt vì đã khóc nức nở bởi bố tôi bỏ nhà ra đi và thề rằng sẽ uống đến "say xỉn". Ông ấy và mẹ tôi vừa cãi nhau ầm ĩ. Tôi nhớ mình đã hoảng sợ. Khi đối diện với ký ức đó, tôi nhẹ nhàng ôm đứa trẻ nội tâm 10 tuổi bị tổn thương của mình vào lòng và nói: "Không sao đâu, John à. Thật là đáng sợ khi nghĩ đến cảnh bố của bạn lại say xỉn. Bạn hoảng loạn và lo sợ bố bạn sẽ không bao giờ quay lại hoặc ông ấy sẽ làm tổn thương mẹ bạn là cảm xúc hoàn toàn bình thường. Bạn có thể khóc bao lâu tùy thích. Giờ tôi ở đây để bảo vệ bạn".

BƯỚC BỐN

Khi bạn đã hoàn thành việc nuôi dưỡng "đứa trẻ bên trong" mình, hãy tưởng tượng toàn bộ khung cảnh đau thương sẽ được chiếu lại lần này với đầy đủ màu sắc. Hãy tưởng tượng rằng bạn và "đứa trẻ bên trong" bạn đang ở bên trong bộ phim như thể thời gian đã đảo ngược.

Chờ khoảng 10 phút rồi ngẫm lại ký ức đau thương cũ. Để ý xem bạn có cảm thấy khác biệt hay không. Để ý xem bạn có thể nghe thấy âm thanh của giọng nói từ người bảo vệ mới của mình hay không. Nếu bạn không thể, bạn cần phải thực hành thêm. Một ký ức có thể cần được giải quyết nhiều lần.

Đòi được vỗ về

Hãy học cách đòi *được vỗ về khi bạn cần*. Hầu hết chúng ta đều cảm thấy xấu hổ khi bày tỏ nhu cầu được vỗ về. Chúng ta chưa bao giờ học cách nuôi dưỡng cảm xúc ở bản thân. Bây giờ bạn cần cho phép đứa trẻ nội tâm của bạn làm điều đó. Khi ai đó làm bạn xấu hổ, bạn nên gọi cho một người bạn và nhờ người đó vỗ về mình. Bạn có thể gọi điện và nói: "Hãy nói cho tôi biết tôi là một người tốt và có giá trị" hoặc "Hãy cho tôi biết bạn yêu thương và quý trọng tôi như thế nào" hoặc "Hãy cho tôi biết một số điều bạn thích ở tôi". Nghĩ xem bạn sẽ làm gì nếu bị chết đói.

Bạn sẽ tìm kiếm thức ăn hoặc bạn sẽ xin thứ gì đó để ăn. "Đứa trẻ bên trong" bạn không nhận ra rằng bạn có thể làm điều tương tự khi bạn thấy đói về cảm xúc.

Việc bạn đòi hỏi được vỗ về theo cách cụ thể khi cần là điều hoàn toàn lành mạnh. Bạn đã biết một số cách. Phụ nữ đẹp thường có vô số những lời tán thưởng về vẻ đẹp hình thể của mình. Nếu bạn là một phụ nữ hấp dẫn, bạn cần yêu cầu các kiểu vỗ về khác nhau. Ví dụ, nếu một người đàn ông nói với bạn rằng bạn trông đẹp và quyến rũ như thế nào thì hãy nói với anh ấy: "Tôi *biết* điều đó, thế anh còn thích điều gì ở tôi nữa không?" Tôi nhận được rất nhiều lời tán dương cho trí tuệ của mình. Tôi được nghe những câu như, "Anh là một thiên tài. Tôi không biết sao anh làm được như thế". Những gì tôi muốn là sự vỗ về dành cho *cơ thể*. Vì vậy, tôi đang dạy đứa trẻ nội tâm của mình nói: "Tôi biết mình thông minh, thế bạn thích cơ thể của tôi ở điểm gì?" Việc này không dễ dàng bởi hầu hết các bậc cha mẹ của chúng ta là những đứa trẻ con trong thân xác người lớn, những người mà bản thân họ đã bị "thiếu sự vỗ về" nên khá keo kiệt trong việc đưa ra những lời tán dương.

Bên cạnh việc thường xuyên vỗ về "đứa trẻ bên trong" mình theo những cách cụ thể mà nó cần, hãy dạy nó những điều sau:

- Dành tất cả sự vỗ về mà bạn có cho người khác.
- Bạn hoàn toàn có thể tự vỗ về bản thân.
- Đòi hỏi được vỗ về là việc hoàn toàn bình thường.
- Bạn có thể yêu cầu kiểu vỗ về mà mình cần.

"Đứa trẻ bên trong" bạn cần sự khích lệ và bảo vệ liên tục này. Là người bảo vệ đứa trẻ, bạn có thể cung cấp cho nó ba liệu pháp "chữ P" mà Eric Berne đã mô tả. Ba chữ "P" này bao gồm năng lực (potency), quyền hạn (permission) và sự bảo vệ (protection) cũng là các yếu tố của việc nuôi dưỡng lành mạnh.

Tôi muốn thêm chữ “P” thứ tư. Bảo vệ là một quá trình liên tục bao gồm việc học cách sửa chữa. Điều này đòi hỏi sự nỗ lực và *thực hành* (practice). Bây giờ hãy cùng xem xét chữ “P” thứ tư nhé.

Chương 12

ÁP DỤNG CÁC BÀI TẬP CHỮA LÀNH VÀO THỰC TIỄN

Ngồi hay chạy thì cũng đều rủi ro như nhau.

– HENRY DAVID THOREAU

Cứ đi rồi sẽ đến.

– PHƯƠNG CHÂM TRỊ LIỆU

Bạn đã rất đau buồn khi những nhu cầu phụ thuộc để phát triển chưa được đáp ứng. Bây giờ bạn có thể học nhiều bài tập khác nhau, giúp bạn có kinh nghiệm sửa chữa. Việc sửa chữa là khía cạnh hứa hẹn nhất trong quá trình chữa lành đứa trẻ nội tâm. Vết thương của chúng ta một phần là do sự thiếu sót trong việc học hành, và chúng ta có thể khắc phục bằng cách học mới. Chúng ta tình cờ học được một số bài học mới này khi đáp ứng nhu cầu xã hội trong quá trình lớn lên. Nhưng đối với hầu hết chúng ta khi có một đứa trẻ nội tâm đầy tổn thương, vẫn còn nhiều lĩnh vực mà vì thiếu các kỹ năng phát triển tinh thần nên gây ra rất nhiều đau đớn và khó chịu. Nhiều người lớn nhưng bên trong trẻ con không biết rằng hành vi non nớt của mình là do học hành thiếu sót. Họ không ngừng xấu hổ và đổ lỗi cho bản thân về những thất bại và khiếm khuyết trong tính cách. Thực hiện các bài tập sửa chữa giúp "đứa trẻ bên trong" bạn hiểu rằng những sai sót của bạn thực sự là những *khiếm khuyết*. Những hành vi độc hại của đứa trẻ bị tổn thương bên trong bạn thực ra là những cách thức nó học để tồn tại. Bác sĩ tâm thần Timmen Cermak so sánh những hành vi sinh tồn này với những đặc điểm của rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Người lính trong trận chiến và người trải qua những sự kiện đau thương phải sử dụng tất cả các nguồn lực của mình để sống sót. Họ không có

thời gian để bày tỏ cảm xúc của mình, điều mà vô cùng cần thiết để cân bằng lại những tổn thương. Càng về sau, nỗi đau buồn chưa được giải quyết sẽ thể hiện ở những đặc điểm như lo lắng, kiểm soát quá mức, suy giảm trí nhớ, trầm cảm, quay ngược lại quá khứ và tăng động. Đây là những đặc điểm liên quan đến rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD). Nếu tôi cung cấp cho bạn toàn bộ danh sách các đặc điểm của PTSD, bạn sẽ thấy chúng giống với sự độc hại của đứa trẻ nội tâm bị tổn thương mà tôi đã miêu tả trong Chương 1 đến như thế nào.

Các bài tập sau đây sẽ sửa chữa những thiếu sót trong học tập của bạn ở quá khứ. Hơn bất cứ điều gì, chúng sẽ nâng cao khả năng sống thực sự và trở nên yêu thương cũng như thân thiết hơn của "đứa trẻ bên trong" bạn.

Một số nhà văn khác đã cung cấp các nguồn tài liệu sửa chữa phong phú cho từng giai đoạn phát triển. Tôi đã từng đề cập đến cuốn sách *Cycles of Power*(tạm dịch: Vòng tuần hoàn của năng lực) của Pam Levin. Tôi cũng muốn trích dẫn từ những tác phẩm *Recovery from Co-Dependency* (tạm dịch: Sự phục hồi từ chứng đồng phụ thuộc) của Laurie và Jonathan Weiss; *Windows to Our Children*(tạm dịch: Cánh cửa sổ dành cho trẻ) của Violet Oaklander; *Adult Children of Abusive Parents* (tạm dịch: Những người lớn nhưng bên trong trẻ con bị cha mẹ ngược đãi) của Steven Farmer; *Breaking Free of the Co-Dependency Trap* (tạm dịch: Thoát khỏi cái bẫy đồng phụ thuộc) của Barry and Janae Weinhold; và*Therapeutic Metaphors for Children and the Children Within* (tạm dịch: Những ẩn dụ trị liệu đối với trẻ em và trẻ em trong nội tâm) của Joyce Mills và Richard Crowley. Rất nhiều điều được đề cập sau đây đã được tôi rút ra từ những nguồn này.

Những bài tập như vậy sẽ đạt hiệu quả nhất nếu bạn áp dụng chúng cho những lĩnh vực mà bạn hay bỏ bê nhất. Bây giờ chắc hẳn bạn đã nắm khá rõ về các giai đoạn phát triển mà "đứa

trẻ bên trong" bạn bị mắc kẹt. Tôi khuyên bạn nên tập trung luyện tập trên các giai đoạn đó.

TẬP LUYỆN ĐỂ CÁC NHU CẦU THỜI THƠ ẤU CỦA BẠN ĐƯỢC ĐÁP ỨNG

Trong thời kỳ sơ sinh, chúng ta cần phải đủ an toàn để được sống *bình thường*. Hầu hết những đứa trẻ bị tổn thương bên trong chúng ta đã được dạy rằng chỉ *sống* thôi là không đủ, và chúng ta chỉ có thể được coi trọng cũng như sống có ý nghĩa khi đang làm điều gì đó. Điều này dẫn đến việc chúng ta mất đi ý thức về bản thể tôi. Bây giờ chúng ta cần học cách không làm gì cả và chỉ *sống* thôi.

Các bài tập sau đây sẽ giúp bạn trở thành chính mình tại bất kỳ thời điểm nào. Hãy chọn những thứ hấp dẫn với bạn nhất.

• Ngâm mình trong bồn nước nóng và dành thời gian tập trung vào các cảm giác trên cơ thể của bạn. Hãy dành thời gian chỉ để làm việc đó.

• Đối xử tốt với bản thân bằng cách thường xuyên đi massage.

• Để ai đó làm móng tay và làm tóc cho bạn.

• Nhờ một người bạn chiêu đãi ăn uống, có thể là nấu ăn cho bạn hoặc đưa bạn ra ngoài ăn tối.

• Ngồi yên lặng trong chăn mềm. Vào mùa đông, hãy ủ ấm bên ngọn lửa và nướng kẹo dẻo.

• Dành nhiều thời gian để có những tiếp xúc nhạy cảm với người yêu.

• Nhờ người yêu nhẹ nhàng tắm cho bạn.

• Hãy ngâm mình trong bồn tắm đầy bọt hoặc nằm dài trong bồn nước ấm và tinh dầu tắm.

• Dành những khoảng thời gian không làm gì cả, không lên kế hoạch, không giao kết.

• Dành 30 phút đến 1 giờ thả trôi trong hồ bơi vào một ngày hè ấm áp.

• Nằm trên võng trong thời gian dài.

• Nghe nhạc ru nhẹ nhàng.

• Khi bạn đang làm việc, hãy chuẩn bị sẵn đồ uống gì đó để nhâm nhi thường xuyên.

• Ngậm bạc hà hoặc kẹo khi bạn bắt đầu công việc mới hoặc khi bạn làm điều gì đó lần đầu tiên.

• Thay đổi thói quen ăn uống của bạn. Thay vì "ba bữa", hãy chia thành một số bữa ăn dinh dưỡng nhỏ trong ngày.

• Có một vài người hỗ trợ đặc biệt (lý tưởng nhất là gồm cả hai giới), những người sẽ ôm ấp bạn trong khoảng thời gian đã được thống nhất rõ ràng.

• Chợp mắt nhiều nhất có thể vào những ngày bạn có nhiều thời gian.

• Nghỉ ngơi nhiều trước khi làm bất cứ điều gì mới.

• Thực hành "bước đi tin tưởng" với một người bạn. Yêu cầu người đó bịt mắt bạn và dẫn bạn đi loanh quanh trong một khoảng thời gian đã định trước.

• Thử tin tưởng một người bạn mà bạn có cảm tình tốt. Để người đó lập kế hoạch và kiểm soát những gì mà các bạn làm cùng nhau.

• Tìm một người và nhìn nhau trong 9 phút. Cười to, cười khúc khích, làm bất cứ điều gì bạn cần làm. Chỉ làm như vậy, không nói chuyện. Chỉ *nhìn* nhau.

• Hãy thiền định về cõi hư vô. Khi chúng ta thiền định về cõi hư vô, chúng ta đang thiền định về chính sự sống. Giai đoạn sơ sinh là thời kỳ mà chúng ta được truyền cho năng lượng sống. Có nhiều cách tiếp cận để thiền định về bản thể thuần khiết hoặc hư vô. Những cách thiền định như vậy nhằm mục đích tạo ra một trạng thái vô thức, đôi khi được gọi là tạo ra "sự tĩnh lặng". Học cách vô thức khi trưởng thành giúp kết nối đứa trẻ nội tâm với bản thể người lớn một cách sâu sắc nhất.

THIỀN ĐỂ KẾT NỐI ĐƯỢC VỚI NĂNG LƯỢNG SỐNG

Sau đây là một hình thức thiền vô thức rất đơn giản. Những bậc thầy tâm linh vĩ đại dành nhiều năm để làm chủ hình thức này. Nó rất đáng để luyện tập. Tôi khuyên bạn nên lưu bài thiền này trên máy ghi âm. Sử dụng nhạc thiền yêu thích của bạn để làm nền.

Bắt đầu bằng cách tập trung vào hơi thở của bạn... Chỉ cần *nhận thức* được hơi thở... Để ý xem điều gì xảy ra trong cơ thể bạn khi bạn hít vào và thở ra... Chú ý khi không khí đi vào mũi và khi nó đi ra... Sự khác biệt là gì?... Cho phép bản thân hít vào trán của bạn và thở ra bất kỳ căng thẳng nào bạn thấy ở đó... Sau đó hít vào quanh mắt và thở ra bất kỳ căng thẳng nào bạn thấy ở đó... Rồi đến quanh miệng... Tiếp xuống cổ và vai... Xuống cánh tay và thở ra bằng tay... Hít vào phần trên ngực và thở ra mọi căng thẳng. Hít vào bụng... Hít vào mông và thở ra bất kỳ căng thẳng nào bạn thấy ở đó... Hít vào bắp chân và thở ra bất kỳ căng thẳng nào bạn thấy ở đó... Bây giờ hãy để toàn bộ cơ thể thư giãn... Hãy tưởng tượng bạn đang trống rỗng bên trong... Hãy tưởng tượng một ánh mặt trời màu vàng ấm áp đang đi qua bạn... Hãy để bản thân mình bắt đầu cảm thấy thật nặng hoặc thật nhẹ nhàng... Bạn có thể quyết định cảm giác

ấy... Mí mắt bạn rất nặng... Cánh tay của bạn rất nặng... Chân và bàn chân của bạn rất nặng... Hoặc bạn có thể cảm thấy rất nhẹ... Như thể toàn thân đang lơ lửng... Hãy tưởng tượng rằng nhận thức trong tâm trí bạn đang tối dần, tối dần cho đến khi bạn nhìn vào bóng tối thuần khiết... Ở trung tâm của bóng tối đó, bạn bắt đầu nhìn thấy một điểm sáng nhỏ... Điểm sáng đó từ từ trở nên lớn hơn... Cho đến khi vùng nhận thức bao trùm bởi ánh sáng... Giờ hãy nhìn vào ánh sáng đó... Thứ ánh sáng thuần khiết... Hãy nhận thức cõi hư vô mà bạn đang trải nghiệm... Chẳng có gì ở đó cả... Chỉ có sự sống thuần khiết... Giờ bạn sẽ thấy số ba dần xuất hiện ở trung tâm nhận thức của bạn... Chú ý đến nhịp thở của bạn một lần nữa... Để nhận thức quét qua toàn bộ cơ thể bạn, bắt đầu từ ngón chân, lên cẳng chân và đến hông, bụng, ngực, cánh tay, bàn tay, cổ và vai, khuôn mặt và não bộ... Nhận thức về bản thể tôi của chính mình... Bạn đang kết nối một cách rõ ràng với bạn... với bản thể tôi của bạn... Bây giờ bạn nhìn thấy số hai... Và nhúc nhích ngón chân của bạn... Nhúc nhích bàn tay... Cảm thấy cơ thể chạm vào ghế và chân chạm xuống sàn nhà... Hãy nghe càng nhiều âm thanh xung quanh càng tốt... Bây giờ bạn nhìn số một và thật chậm rãi mở mắt ra...

Ngồi yên lặng trong một vài giây phút để tĩnh tâm khi kết thúc... Hãy để bản thân được yên tĩnh.

Tất cả các bài tập này rất hữu ích để chăm sóc các nhu cầu sơ sinh của bạn. Chúng có thể đặc biệt hiệu quả khi:

- Bạn đang bắt đầu một chu kỳ phát triển mới của mình.
- Bạn phải bắt đầu một điều gì đó mới.
- Bạn vừa trải qua sự mất mát.
- Bạn có một đứa trẻ mới tinh.

Các bài tập này cần được thực hiện từ từ rồi lặp đi lặp lại. Trải nghiệm *sống* cũng giống như việc ăn uống lành mạnh, chúng ta cần nhai kỹ chứ không phải ăn ngấu nghiến. Nếu ngấu nghiến nuốt thức ăn, bạn sẽ rất dễ bị khó tiêu, mà khi khó tiêu thì năng lượng từ thức ăn không được tổng hợp để phục vụ bạn. Điều này cũng đúng với những trải nghiệm "sống" của bạn vậy.

TẬP LUYỆN ĐỂ CÁC NHU CẦU THỜI CHẬP CHỮNG BIẾT ĐI CỦA BẠN ĐƯỢC ĐÁP ỨNG

Giai đoạn biết bò và khám phá các giác quan

Fritz Perls thường nói rằng chúng ta cần "mất trí và chuyển sang các giác quan". Các giác quan của "đứa trẻ bên trong" chúng ta đã bị kìm hãm ngay từ khi còn nhỏ. Chúng ta cần tiếp xúc trở lại với thế giới giác quan xung quanh. Dưới đây là một số điều bạn có thể làm để kích thích nhu cầu khám phá đầu đời của trẻ ở tuổi chập chững biết đi.

• Đi chợ trời hoặc cửa hàng bách hóa lớn. Xem xét từ món này sang món khác, nhìn, sờ và kiểm tra bất cứ thứ gì khiến bạn thích thú.

• Đến quán cà phê hoặc nhà hàng có tiệc buffet và chọn nhiều món ăn khác nhau. Hãy thử những món mà bạn chưa từng nếm thử trước đây.

• Đi đến cửa hàng thực phẩm và mua những thức ăn mà bạn thường không ăn bốc bằng tay. Mang chúng về nhà và ăn bằng tay. Cứ bừa bãi như bạn muốn.

• Thỉnh thoảng nhai hoặc gặm nhấm một loại thức ăn giòn tan nào đó.

• Dành một khoảng thời gian ở lại khu vực chế biến của cửa hàng thực phẩm, ngửi các loại trái cây và rau quả khác nhau.

• Đi đến một nơi nào đó mà bạn *chưa từng đến trước đây*. Chú ý đến càng nhiều chi tiết của môi trường mới càng tốt.

• Đến một sân chơi và chỉ đi chơi với lũ trẻ. Ngồi xích đu, chơi trò trượt dốc, leo trèo.

• Đến bãi biển và dành vài giờ chơi đùa trên cát và nước. Xây một cái gì đó từ cát.

• Hãy chơi đất nặn. Thử nghiệm với các hình khối và khuôn mẫu.

• Mua một số lọ sơn móng tay và dành một buổi chiều để đánh móng tay. Sử dụng càng nhiều màu càng tốt.

• Tham gia một lớp học Montessori và để bản thân được hướng dẫn bởi môi trường đó. Hãy thử bất cứ điều gì bạn thích.

• Mặc những bộ quần áo màu sáng nhất mà bạn có thể tìm thấy và đi đâu đó.

• Tạo tiếng động với những đồ vật xung quanh nhà chỉ để xem chúng phát ra âm thanh như thế nào. Đừng bỏ qua xoong, nồi và đồ dùng bằng bạc.

• Đi đến một công viên giải trí và dành vài giờ để ngắm nhìn xung quanh và chơi những trò đu quay, tàu lượn.

• Đi dạo trong một công viên hoặc khu vườn xinh đẹp và ngửi càng nhiều mùi càng tốt. Hãy để bản thân chuyển nhanh từ mùi này sang mùi khác.

• Đến bảo tàng mỹ thuật và ngắm nhìn những màu sắc rực rỡ trong các bức tranh khác nhau.

• Hãy rủ bạn bè hoặc người yêu của bạn đi dạo cùng. Nắm tay nhau và để các giác quan đưa bạn đi theo bất kỳ hướng nào bạn muốn.

• Đi đến công viên với một người bạn và thực hành ngắm cảnh với tinh thần thiền định. Thay nhau nhắm mắt và nắm tay bạn mình. Đưa người bạn đến trước một chiếc lá, một thân cây, một bông hoa dại. Khi siết chặt tay người bạn, hãy để họ mở mắt. Mở và nhắm mắt khi người bạn siết chặt tay mình và *ngắm nhìn* cảnh vật mà họ đã chuẩn bị cho mình.

• Đi chân trần qua cánh đồng hoặc xung quanh nhà. Cảm nhận các kết cấu khác nhau như: cỏ, đất, lông thú, bìa cứng, báo, thảm, gối, khăn tắm, gỗ, kim loại, ngói, v.v..

• Giao tiếp với bạn đồng hành của mình mà không cần nói chuyện, chỉ thông qua cử chỉ và động chạm.

• Viết ra một danh sách các từ chỉ cảm giác và sau đó xem tâm trí bạn sẽ nghĩ đến điều gì mỗi khi bạn đọc to từng từ đó. Một số từ có thể là *gập ghềnh, gai góc, ngứa ngáy, nhiều lông, trơn trượt, cứng, mềm, mỏng, béo, tối, sáng,* v.v…

• Tập trung thị lực của bạn bằng cách nhìn chằm chằm vào mọi thứ. Ví dụ: Đi bộ qua một trạm xe buýt và nhìn những người ở đó như thể bạn là một chiếc camera đang chụp ảnh vậy. Ngồi xuống và viết chi tiết những gì bạn đã thấy.

• Ngồi trước một bông hoa, một cái cây hoặc một quả táo trong trạng thái thiền định. Cho phép bản thân hòa làm một với đối tượng đó. *Ngắm nhìn* đối tượng như chính nó. Cho phép bàn tay của bạn lần theo những gì mắt bạn nhìn thấy và vẽ những gì bạn nhìn thấy.

• Thử nói chuyện với một người bạn theo kiểu nói lảm nhảm. Để ý xem liệu bạn có thể hiểu được người kia đang nói gì không.

• Chơi một trò chơi âm thanh "bí ẩn" với một người bạn. Quay lưng lại hoặc che mắt trong khi bạn của bạn tạo ra âm thanh bằng cách đổ nước, đánh trống, gõ bút chì, gãi đầu, v.v... Sau đó đổi chỗ cho nhau.

• Tập hợp một nhóm người để cùng nhau ca hát. Hãy thử các bài hát không đầu cuối như "Tôi ước tôi là một quả táo trên cây" rồi bịa ra các câu hát khác. Cho cả nhóm nghe những bài hát thiếu nhi, đặc biệt là nhạc dân ca.

Kết nối lại với những mong muốn

Có lẽ bài tập quan trọng nhất trong phần này là giúp "đứa trẻ bên trong" bạn kết nối lại với những mong muốn của nó. Phần bị tổn thương nhất của đứa trẻ ấy là ý chí của nó. Ý chí là mong muốn được nâng lên thành hành động. Những mong ước xuất phát từ sự kết nối với nhu cầu của chúng ta. Là một đứa trẻ trong một gia đình hỗn loạn, đứa trẻ ấy không thể chú ý đến những tín hiệu bên trong chính mình, bởi nó quá bận rộn đối phó với những căng thẳng trong gia đình. Ngay từ nhỏ, nó đã mất kết nối với những nhu cầu và mong ước của chính mình. Tôi biết bố và mẹ tôi muốn gì trước cả khi họ biết họ muốn gì. Khi trở thành chuyên gia trong việc biết *họ* muốn gì, tôi đã mất kết nối với chính những gì mà *tôi* mong muốn. Tôi thực sự đã học cách bỏ qua những gì mình muốn và sau một thời gian, tôi hoàn toàn không còn mong muốn bất cứ điều gì nữa. Bản thể người lớn của bạn phải giúp "đứa trẻ bên trong" nhận ra mong muốn của chính nó và bảo vệ nó trong lúc nó liều lĩnh để đạt được những điều nó muốn.

Một trong những cách đơn giản nhất để xác định những điều bạn mong muốn là lập danh sách các hành vi thay thế của bạn. Sau đó, đối diện với chính mình bằng cách hỏi, mình thực sự cần hoặc mong muốn điều gì khi hành xử theo cách ấy? Dưới đây là danh sách các hành vi thay thế phổ biến:

• Nói dối

• Ăn khi không đói

• Đưa tay lấy một điếu thuốc

• Bĩu môi

• Xúc phạm người mà bạn quan tâm

Khi tôi nhận thức được rằng tôi đang thực hiện một trong những hành vi này, tôi ngồi xuống, nhắm mắt và thật chú ý vào các tín hiệu bên trong tôi. Tôi thường nghe thấy đứa trẻ nội tâm của mình yêu cầu một thứ gì đó mà nó muốn. Dưới đây là một số ví dụ về những mong muốn cơ bản tương ứng với các hành vi thay thế được liệt kê ở trên.

• Tôi muốn bày tỏ sự tức giận.

• Tôi sợ hãi hoặc cô đơn, và tôi muốn ở bên ai đó.

• Tôi không hút thuốc nữa, nhưng khi tôi hút thuốc, tôi thường bị chứng trầm cảm mãn tính hành hạ.

• Tôi muốn ai đó biết rằng tôi thực sự quan trọng.

• Tôi muốn bạn chú ý đến tôi.

• Tôi cần sự vuốt ve, vỗ về.

Có nhiều hành vi thay thế khác mà mọi người sử dụng khi họ không ý thức được những gì mình mong muốn. Một số khá chung chung, một số lại khá đặc trưng. Mỗi chúng ta phải giúp đỡ đứa trẻ nội tâm của mình bằng cách chú ý đến những hành vi thay thế.

Jon và Laurie Weiss yêu cầu bệnh nhân của họ lập một danh sách "Tôi muốn" hoặc "Tôi ước". Họ đề nghị bệnh nhân mang theo giấy và bút mọi lúc mọi nơi. Mỗi khi họ nhận thấy mình muốn điều gì đó, họ sẽ phải viết nó ra. Mọi bệnh nhân đều đồng ý rằng, họ sẽ thực sự ghi ra được một số mục trong danh sách mong muốn của mình rồi báo cáo lại với bác sĩ trị liệu. Đây là một bài tập tuyệt vời và tôi khuyến khích bạn hãy thực hiện nó.

BÀI TẬP CHO GIAI ĐOẠN TÁCH BIỆT CỦA TUỔI BIẾT ĐI

Khi trẻ học cách *tự đứng bằng hai chân của mình*, chúng bắt đầu quá trình tách biệt. Có một số bài tập bạn có thể thực hành nếu phát hiện ra rằng, đứa trẻ nội tâm mới biết đi bên trong bạn không được đáp ứng nhu cầu tách biệt của mình.

Thực hành nói "không" và "sẽ không". Điều này thường khá đáng sợ nếu bạn đã từng bị trừng phạt hoặc bị bỏ rơi vì nói "không". Jon và Laurie Weiss đề xuất phương pháp ba bước để thực hành việc nói không. Tôi tóm tắt lại như sau:

1. Bước đầu tiên là nói không khi chỉ có một mình. Bạn cần phải nói điều đó thường xuyên (hai mươi lần mỗi ngày) và nói to thành tiếng. Nói không với những điều bạn không muốn làm. Điều này sẽ giúp bạn cảm nhận được sự nổi loạn bản năng mà bạn đã cảm thấy khi mới lên 2.

2. Bước tiếp theo là nói không một cách nửa công khai. Trong các nhóm trị liệu của mình, vợ chồng Weiss có một bệnh nhân đang giải quyết vấn đề này, người đó nói *"Không"* hoặc *"Tôi không muốn"* một cách lớn tiếng, ngẫu nhiên, và không nhất thiết là để đáp lại một vấn đề gì đang diễn ra trong nhóm. Rõ ràng, hành vi này sẽ là thô lỗ trong bất kỳ bối cảnh nào khác.

Tôi khuyên bạn nên thỏa thuận để thực hành điều này với một người đồng hành hoặc một nhóm bạn đang tham gia. Bạn có thể thỏa thuận với một người bạn thân để nói không với mọi thứ mà người đó yêu cầu và cứ thực hiện như vậy trong một khoảng thời gian xác định. Luôn nói không trước rồi mới suy ngẫm xem bạn có thực sự muốn làm điều đó hay không. Vợ chồng Weiss khuyến khích các bệnh nhân của họ nói không, và sau đó thảo luận xem họ thực sự muốn làm hay không muốn làm điều gì đó.

3. Còn bây giờ là thật! Bạn phải nói không với ai đó và bạn thực sự có ý như thế. Lời từ chối của bạn nên tôn trọng cảm xúc của người kia nhưng *không chịu trách nhiệm về cảm xúc của họ*. Tôi thích nói với một người những cảm xúc hoặc ý kiến trung thực của mình về những gì anh ta hỏi ngay cả khi tôi không đồng ý. Ví dụ gần đây Mike, một người bạn của tôi rủ tôi đi chơi bowling. Tôi đã trả lời cậu ấy: "Tôi nghĩ chơi bowling rất vui. Và không, hôm nay tôi có quá nhiều việc phải làm rồi. Có lẽ để lúc khác nhé". Tôi thích thể hiện thêm cảm nghĩ của mình nếu tôi thực sự thích việc đó. Tôi cũng thích sử dụng từ *và* hơn là *nhưng* nếu có thể. Đôi khi tôi nói: "Cảm ơn vì đã hỏi tôi! Và không, tôi đã quyết định rồi".

Có một số lời từ chối khó nói hơn rất nhiều. Đó là phải nói không trong khi tôi thực sự muốn làm điều gì đó hoặc khi nó chạm vào phần yếu đuối nhất trong những nhu cầu chưa được đáp ứng của tôi. Một người khao khát được động chạm vào thân thể và được ôm ấp có thể sẽ rất khó khăn để từ chối lời mời gọi tình dục.

Bạn càng giúp đứa trẻ nội tâm của bạn xác định những nhu cầu của mình và dạy nó coi trọng chúng thì nó sẽ càng thấy dễ dàng hơn trong việc nói lời từ chối.

Một cách hiệu quả khác để củng cố sự độc lập của đứa trẻ nội tâm ở tuổi mới biết đi là tham gia một khóa đào tạo về tính quyết đoán. Các khóa học như vậy mang lại sự an toàn cho "đứa trẻ bên trong" bạn cũng như các bài luyện tập có cấu trúc và kế hoạch cẩn thận để học cách nói không. Ngoài ra còn một số cuốn sách hay về rèn luyện tính quyết đoán. Hai trong số các tác phẩm yêu thích của tôi là *Your Perfect Right* (tạm dịch: Quyền tuyệt đối của bạn) được viết bởi Robert Alberti và Michael Emmons, cùng với *When I Say No I Feel Guilty* (tạm dịch: Tôi cảm thấy có tội khi nói không) của Manuel Smith.

Nếu bạn là một người nổi loạn thì có lẽ bạn nói không *quá nhiều*. Bạn có thể nói không khi bạn muốn nói có. Hãy trò chuyện với đứa trẻ mới biết đi trong bạn. Hãy nói với nó rằng, bạn sẽ bảo vệ quyền lợi của nó và nó có thể không cần dồn hết sức lực để đảm bảo quyền lợi của mình nữa. Chưa hết, thay vì mất thời gian để tìm hiểu xem những người khác muốn gì nhằm chống lại họ, thì bây giờ nó có thể xác định điều mà *nó* muốn, cần và trực tiếp đòi hỏi những điều đó.

Thiết lập phạm vi độc lập của riêng bạn

Thảo luận với những người bạn sống cùng về tầm quan trọng của việc mỗi người có tài sản riêng cũng như thời gian và không gian riêng của mình. Đồng ý thiết lập một bộ quy tắc cá nhân quản lý phạm vi độc lập của riêng bạn. Bộ quy tắc ấy có thể tương tự như sau:

• Tôi có những khoảng thời gian riêng. Tôi có thể có hoặc không cần chia sẻ nó với mọi người.

• Không ai có thể sử dụng bất cứ thứ gì thuộc về tôi mà không có sự cho phép của tôi.

• Nếu tôi cho phép bạn sử dụng thứ gì đó thuộc về tôi, tôi mong bạn hãy đặt nó trở lại nơi mà bạn lấy nó.

• Phòng của tôi (hoặc bất kỳ không gian nào tôi sở hữu)

đều rất quan trọng đối với tôi. Nếu bạn thấy phòng của tôi đang đóng, vui lòng gõ cửa và xin phép tôi trước khi vào. Đôi khi tôi có thể khóa cửa để đảm bảo sự riêng tư của mình.

• Trong một khoảng thời gian nhất định, tôi muốn thỏa thuận về vị trí đặc biệt để làm việc hay ở bàn ăn. Tôi sẵn sàng thương lượng lại về những không gian này vào một thời điểm được thống nhất trong tương lai.

Một cách thực hành hữu ích khác trong việc thay đổi mối quan hệ thù địch hoặc đồng phụ thuộc là *lập danh sách những gì thuộc về bạn*. Mua một số nhãn dán màu trắng và viết tên của bạn lên đó. Đi xung quanh nhà của bạn và đánh dấu chúng trên mọi thứ thuộc quyền sở hữu của bạn. Bạn cũng có thể muốn *lập một biểu đồ thời gian* và dán nó bên ngoài cửa phòng của mình, trong đó chỉ rõ những thời điểm nào bạn được sở hữu riêng tư và những thời điểm nào bạn sẵn sàng chia sẻ với người khác.

Tập thể hiện sự tức giận trong hiện tại

Sự tức giận là một phần sức mạnh cá nhân của chúng ta. Đó là năng lượng chúng ta sử dụng để bảo vệ các nhu cầu cơ bản của mình. Nếu không có sự tức giận, chúng ta sẽ trở thành những tấm thảm để chùi chân và để làm hài lòng người khác. Khi còn thơ ấu, rất có thể bạn đã bị sỉ nhục và trừng phạt khi thể hiện sự tức giận. "Đứa trẻ bên trong" bạn đã học cách ngăn cản bản thân cảm thấy sự tức giận của chính mình. Qua nhiều năm, nó trở nên bị tê liệt đến mức không biết mình còn tức giận nữa hay không.

"Đứa trẻ bên trong" bạn cũng có thể đã học cách sử dụng chiêu "đánh lừa cảm giác" để che đậy cơn giận của mình. Đánh lừa cảm giác là khi bạn sử dụng một cảm giác để thao túng người khác và để thay thế cảm giác mà người đó thực sự có. Đứa trẻ nội tâm của bạn có thể đã học được rằng, nếu nó thể hiện mình bị tổn thương hoặc khóc khi bị trừng phạt vì sự tức giận của mình, nó sẽ không thể nhận được phản hồi tích cực từ người chăm sóc. Do đó, nó đã học cách đánh lừa cảm giác đau đớn và buồn bã khi cảm thấy tức giận.

Đánh lừa cảm giác tội lỗi được hình thành theo một cách khác. Một đứa trẻ bộc lộ sự tức giận thường cảm thấy mình thật tồi tệ. Nó được dạy rằng, bất kỳ biểu hiện nào của sự tức giận đều là thiếu tôn trọng và không vâng lời. Hành vi như vậy là vi phạm Điều răn thứ tư và rất sai trái về mặt đạo đức. Khi một đứa

trẻ thể hiện sự tức giận đối với cha mẹ mình, nó ngay lập tức cảm thấy có lỗi vì nghĩ mình đã làm sai điều gì đó. Phần lớn cảm giác tội lỗi mà mọi người có với cha mẹ mình thực ra là sự giận dữ được ngụy tạo nên. Hầu hết chúng ta đều nhầm lẫn giữa sự tức giận lành mạnh với sự tích tụ và bùng nổ bốc đồng do chúng ta kìm nén cơn tức giận quá lâu, cho đến khi không thể kìm nén được nữa.

Sự tức giận không nhất thiết phải mang tính bốc đồng như thế. Trên thang điểm từ một đến một trăm, những cơn giận dữ đứng đầu thang điểm. Hầu hết chúng ta không hiểu rằng, sự tức giận bắt đầu với cảm giác *hơi* đau khổ hoặc khó chịu. Nếu nó được thể hiện ngay lập tức thì nó sẽ dịu đi một cách dễ dàng và suôn sẻ. Lý do tại sao hầu hết mọi người đều nghĩ rằng sự tức giận mang tính bốc đồng là vì họ chưa bao giờ được dạy cách thể hiện cơn giận của mình một cách khéo léo cả.

Bởi vì "đứa trẻ bên trong" bạn tin rằng sự tức giận mang tính bốc đồng nên nó sợ cảm giác ấy. Hầu hết những người lớn nhưng mang trong mình bản chất trẻ con đều bị thao túng bởi sự tức giận. Họ sẽ bỏ qua hoàn cảnh thực tế của chính mình để ngăn một người khác tức giận.

Bằng cách giúp "đứa trẻ bên trong" kết nối với sự tức giận của chính mình và dạy nó cách thể hiện cảm xúc ấy, bạn sẽ giảm bớt nỗi sợ hãi nơi nó. Nó sẽ biết mình hoàn toàn có thể kiểm soát được cơn giận của bản thân. Nó có thể học cách xem sự tức giận của người khác là thuộc về *họ*, và có thể từ chối nhận trách nhiệm với sự tức giận của người *khác*.

Nếu việc tham gia một khóa đào tạo về tính quyết đoán không phù hợp với bạn, tôi khuyên bạn nên tập thể hiện sự tức giận theo những cách sau:

1. Khi bạn *lần đầu tiên* tập bày tỏ sự tức giận, hãy rút lui khi cơn giận bắt đầu xuất hiện. Hãy ngồi xuống và *suy nghĩ* về nó.

Hãy hiểu rõ về những điều đang khiến bạn tức giận. Viết nó ra nếu cần thiết. Xác định rõ ràng về những gì bạn muốn người kia làm hoặc không làm. Ví dụ, gần đây tôi đã gặp phải một tình huống khiến tôi tức giận: Tôi đã yêu cầu một nhân viên gọi cho tôi và anh ta đồng ý. Nhưng đến 2 giờ chiều mà anh ấy vẫn không gọi. Tôi đợi thêm 30 phút nữa trong khi tôi còn có một số việc khác cần phải làm. Đến 2 rưỡi, tôi đã rất tức giận nhưng tôi đợi cho đến khi cơn tức giận hạ xuống mới bắt đầu thể hiện nó ra.

2. Thực hành những gì bạn sẽ nói. Hãy nói thành tiếng. Nếu có thể thực hành bày tỏ sự tức giận của bạn với một người bạn không liên quan thì càng tốt. Tôi đã tập nói những câu như: "Tôi đang rất tức giận với anh. Tôi đã yêu cầu anh gọi cho tôi lúc 2 giờ chiều thứ Ba. Anh đã nói: 'Hoàn toàn không có vấn đề gì'. Vậy mà anh chẳng thèm gọi".

3. Ngay khi bạn cảm thấy sẵn sàng, hãy liên lạc với người mà bạn đang tức giận. Nói với họ rằng bạn đang khó chịu và muốn nói chuyện với họ. Hãy thống nhất về một thời gian cụ thể.

4. Bày tỏ sự tức giận của bạn với người đã xúc phạm bạn. Tôi muốn mở đầu cho những biểu hiện tức giận của mình bằng câu nói: "Sự tức giận của tôi rất có thể bị ảnh hưởng bởi những vấn đề trước đây của chính tôi và có thể tôi không nhận thức đầy đủ về chúng, nhưng tôi đang tức giận với anh..."

Đôi khi tôi nhận thức được các vấn đề trước đây của chính mình. Khi đó, tôi sẽ nói cho người đó biết. Ví dụ, tôi có thể nói: "Bố tôi từng nói rằng ông ấy sẽ gọi cho tôi, và ông ấy chưa bao giờ gọi cả. Tôi giận anh. Tôi đã yêu cầu anh gọi cho tôi lúc 2 giờ chiều..." Có thể bạn sẽ không nhận được phản ứng mà bạn mong muốn từ người kia, nhưng điều quan trọng là bạn phải bày tỏ sự tức giận của mình.

Sự tức giận cần được giải tỏa càng sớm càng tốt. Khi bạn đã học được một cách lành mạnh để thể hiện cơn giận, hãy thực hiện nó càng gần thời điểm thực tế càng tốt. Lý do duy nhất tại sao tôi khuyên bạn nên chờ đợi là bạn thường rất lo sợ khi mới bắt đầu học cách thể hiện sự tức giận. Bởi vì nỗi kinh hoàng xung quanh cơn giận dữ nên nó thường trở thành phản ứng thái quá và bộc lộ ra ngoài thành cơn thịnh nộ.

Tập thể hiện sự tức giận trong quá khứ

Một khi "đứa trẻ bên trong" bạn biết rằng nó có bạn để bảo vệ nó thì sự tức giận từ quá khứ thường bắt đầu hiện lên. Nó có thể vẫn còn tức giận về những điều đã xảy ra trong thời thơ ấu, và khi bạn chăm sóc nó, tức là bạn muốn khép lại quá khứ. Trực tiếp giải quyết với những người đã làm tổn thương bạn trong quá khứ thường không phải là cách hiệu quả. Cơn giận cũ có thể được giải quyết một cách tượng trưng. Chỉ cần nhắm mắt lại và nhìn thấy đứa trẻ nội tâm của bạn. Hãy hỏi tuổi của nó, tưởng tượng bạn đang hòa làm một với nó. Bây giờ bạn là một đứa trẻ. Hãy nhìn bản thể người lớn của mình và *nắm lấy tay nhau*. Tạo một chiếc mỏ neo cảm xúc bằng cách nắm chặt bàn tay phải của bạn lại. Bây giờ hãy để người khiến bạn đang tức giận xuất hiện. Hãy thực sự nhìn vào người đó. Họ đang mặc quần áo gì vậy? Giờ hãy nói cho họ biết bạn đang tức giận điều gì. Giữ bàn tay của bạn nắm chặt trong suốt thời gian này. Khi bạn đã nói hết những điều cần nói, hít thở thật sâu và thả lỏng nắm tay ra (tức là thả neo). Trở lại với bản thể người lớn của bạn. Hãy bế đứa trẻ nội tâm của bạn lên và đưa nó ra khỏi căn phòng bạn đang ở, rồi từ từ mở mắt ra.

Khẳng định với đứa trẻ nội tâm của bạn rằng việc cảm thấy và bộc lộ cảm xúc tức giận là hoàn toàn bình thường. Trấn an nó rằng bạn sẽ ở đó để bảo vệ nó. Đảm bảo với nó là nó có thể giận bạn nhưng bạn sẽ không rời bỏ nó.

Có nhiều cách khác để giải quyết sự tức giận và phẫn uất. Một số được xử lý hiệu quả nhất bằng phương pháp trị liệu. Nếu bạn có bất kỳ nghi ngại nào, hãy nói chuyện với một nhà trị liệu có chuyên môn.

Nguy hiểm: Dấu hiệu cảnh báo về cơn thịnh nộ

Đừng bao giờ cố gắng giải quyết cơn thịnh nộ mà không có sự trợ giúp của chuyên gia. Cơn thịnh nộ là sự tức giận đã bị kìm hãm bởi sự hổ thẹn, và nó ngày càng lớn dần theo năm tháng. Nó giống như một con sói hung hãn bị giam cầm trong căn hầm. Thời gian trôi qua, năng lượng ngày càng dữ dội và con sói khao khát được thoát ra ngoài. Khi chúng ta bắt đầu giải phóng cơn thịnh nộ, nó hoàn toàn hoang dại và mất định hướng. Chúng ta có thể la hét và kêu gào, chúng ta có thể đánh đập và vung tay theo mọi hướng.

Cơn thịnh nộ chứa đựng những yếu tố gây khiếp sợ. Đây là lý do tại sao chúng ta thường hét lên khi nổi cơn thịnh nộ. Nguyên nhân thường dẫn đến cơn thịnh nộ nhất là khi bị choáng ngợp và cảm thấy mất kiểm soát. Môi của chúng ta run rẩy, giọng nói của chúng ta đứt quãng và nói những điều không liên quan hoặc phóng đại. Chúng ta muốn làm tổn thương người kia. Cơn thịnh nộ mang tính cực đoan. Luôn luôn tức giận và phản ứng thái quá với những điều nhỏ nhặt có thể là dấu hiệu cho thấy có một cơn thịnh nộ dữ dội hơn cần phải giải quyết.

Biết sợ hãi cơn thịnh nộ của chính mình và của người khác là sáng suốt. Tất cả mọi người có mặt, bao gồm cả bạn, cần được bảo vệ trong khi giải quyết cơn thịnh nộ. Hãy tham khảo ý kiến của một chuyên gia tư vấn có chuyên môn cho công việc này.

Tập đối diện

Nếu ai đó đang vi phạm ranh giới của bạn, bạn cần giúp "đứa trẻ bên trong" bạn bảo vệ chính nó. Tôi thích sử dụng một "mô

hình nhận thức" để tập đối diện. Mô hình nhận thức tập trung vào bốn năng lực mà mỗi chúng ta đều sở hữu để tương tác với thế giới. Những năng lực này là giác quan, trí tuệ, cảm xúc và ý chí (mong muốn và khát khao của chúng ta). Tôi sử dụng thông điệp "Tôi" để truyền đạt sự thật về nhận thức của mình. Thông điệp "Tôi" là những tuyên bố tự chịu trách nhiệm. Toàn bộ mô hình ấy trông như thế này:

Tôi nhìn thấy, nghe thấy, v.v. …….. (giác quan)

Tôi hiểu rằng…… (trí tuệ, tư duy)

Tôi cảm thấy…… (cảm xúc)

Tôi muốn…….... (mong muốn)

Ví dụ: Joe và Susie tham gia nhóm khiêu vũ bốn cặp đôi. Đứa trẻ nội tâm của Susie đang buồn bã vì Joe đã chọn một người phụ nữ rất xinh đẹp làm bạn nhảy cho một trong những điệu nhảy mà Susie chưa học được. Đêm đó Susie nói với Joe: "Em đã *thấy* anh chọn Sarah Low để nhảy cùng. Em đã *nghe thấy* anh cười khúc khích với cô ấy. Em *hiểu* điều này có nghĩa là anh đã bị cô ấy thu hút. Em*cảm thấy* sợ hãi và bị bỏ rơi. Và em *muốn* anh nói rõ với em về điều đó".

Joe nói với cô rằng anh nghĩ Sarah Low rất dễ thương, và anh thích cách cô ấy nhảy. Anh cũng nói với Susie là anh yêu cô (Susie) và thích ở bên cô hơn. Anh ấy nói muốn dạy Susie điệu nhảy mới để họ có thể khiêu vũ cùng nhau nhiều hơn.

Đứa trẻ nội tâm của Susie không thích khi Joe nghĩ Sarah Low dễ thương. Nhưng cô đã cảm thấy an toàn hơn rất nhiều. Nó cần phải học được rằng, tính chất *đồng thời* của sự việc là rất bình thường. Joe có thể yêu cô *đồng thời* vẫn nghĩ Sarah Low dễ thương.

Joe khá thẳng thắn và đáp lại Susie một cách đầy yêu thương. Điều này không phải lúc nào cũng diễn ra trong các mối quan hệ của bạn. Bạn có thể sẽ cảm thấy bất cứ cảm giác nào từ phòng thủ cho đến giận dữ khi đối diện với ai đó. Trừ khi bạn đang đối đầu với một kẻ bạo lực, còn không thì việc đối diện khi bạn cảm thấy khó chịu với một người quan trọng trong đời mình là điều rất cần thiết. Đối diện là trung thực và tạo ra sự tin tưởng, do đó, nó là một hành động của tình yêu. Khi đối diện, tôi coi trọng bản thân mình và đặt ra ranh giới. Tôi cũng tin tưởng và trân trọng bạn đủ để cho bạn biết điều gì đang diễn ra trong tôi.

Tập tư duy phân cực

Tư duy phân cực là tư duy tổng hợp. Nó đối lập với tư duy cực đoan mà tôi đã nói trước đây. Bạn cần giúp đứa trẻ nội tâm của bạn học cách tư duy phân cực. Không có người nào hay hoàn cảnh nào hoàn toàn tốt hoặc hoàn toàn xấu cả. Tư duy phân cực cho phép bạn nhìn thấy tính "đồng thời" của cuộc sống. Trong Quy tắc mới thứ năm, tôi đã khích lệ bạn ngăn chặn tính độc đoán ở đứa trẻ nội tâm của bạn. Suy nghĩ theo hướng cực đoan sẽ tàn phá các mối quan hệ ở người trưởng thành. Ngay từ khi sinh ra, trẻ em đã có quyền mong đợi tình yêu thương vô điều kiện từ cha mẹ mình, nhưng khi lớn lên, không người bạn đời nào có thể dành tình yêu thương vô điều kiện cho chúng ta cả. *Ngay cả tình yêu thương được nuôi dưỡng lành mạnh nhất ở người trưởng thành cũng luôn kèm theo điều kiện.* Khi trưởng thành, có những điều kiện chúng ta buộc phải đáp ứng nếu muốn người khác chia sẻ tình yêu thương với mình. Không có người bạn đời nào hoàn hảo và cũng chẳng người bạn đời nào sẽ luôn vun đắp hoặc mãi ở bên ta. Hầu hết chúng ta thỉnh thoảng sẽ có cái nhìn linh động. Học cách nhìn nhận thực tế mang tính *"đồng thời"* là sự khởi đầu của trí tuệ. Hãy tập nhìn thấy đồng thời cả tài sản *và* công nợ của người khác. Cần tự nhủ rằng mọi thứ được tạo ra đều có ưu và nhược điểm. Hãy nhớ là

thiếu bóng tối thì ánh sáng sẽ không tồn tại, thiếu tĩnh lặng sẽ không có âm thanh, thiếu nỗi buồn sẽ không có niềm vui và thiếu níu giữ sẽ không có buông tay.

"Đứa trẻ bên trong" chúng ta thích biến mọi người thành thần thánh. Nó làm điều này để phòng vệ. Chúng ta phải nói với nó rằng không có thần tiên đỡ đầu nào cả. Bất cứ khi nào chúng ta đưa ai đó lên làm thầy là chúng ta lại khiến bản thân nhỏ bé đi. Hãy nói với đứa trẻ nội tâm của bạn rằng bạn sẽ là thầy của nó. Tôi là người thuật sĩ thông thái và nhân từ của John nhỏ đây.

Thực hành các quy tắc đấu tranh công bằng

Những điều tôi thích là:

1. Sống cho hiện tại. Đấu tranh cho những điều vừa xảy ra chứ không phải cho những gì của 25 năm trước.

2. Tránh giữ trong lòng. Đứa trẻ nội tâm của chúng ta thích tích tụ nhiều thứ trong lòng để rồi sau đó trút hết lên người khác.

3. Duy trì chi tiết hành vi cụ thể và khách quan. Đứa trẻ nội tâm làm tốt hơn với những thứ mà chúng có thể nhìn thấy, nghe thấy và chạm vào. Nói với ai đó: "Bạn làm cho tôi chán ngấy" sẽ chẳng mang lại kết quả gì.

4. Tuyệt đối trung thực. Ủng hộ tính chính xác hơn là tranh luận.

5. Tránh đổ lỗi và phán xét. Đây là những cách để che đậy sự xấu hổ *của bạn*. Duy trì thông điệp "Tôi" và sử dụng mô hình nhận thức.

6. Sử dụng quy tắc lắng nghe, trong đó bạn lặp lại với người kia những gì bạn đã nghe họ nói (để *họ* vui lòng) trước khi trả lời họ. Đứa trẻ nội tâm bị tổn thương hiếm khi được lắng nghe. Nó

rất dễ xấu hổ và đối đầu. Quy tắc lắng nghe sẽ có tác dụng kỳ diệu nếu hai người cùng cam kết thực hành nó.

7. Khoảng trống tranh cãi về tiểu tiết: "Bạn đến muộn 15 phút rồi đấy", "Không, tôi muộn có 9 phút thôi". Đứa trẻ nội tâm tuổi học trò theo đúng nghĩa đen rất thích tranh luận về các tiểu tiết.

8. Hãy tiếp tục đấu tranh trừ khi "đứa trẻ bên trong" bạn đang bị ngược đãi. *Luôn* rút lui hoặc tìm kiếm sự bảo vệ nếu bạn đang bị ngược đãi.

9. Tôi dạy cho đứa trẻ trong tôi ranh giới sau đây liên quan đến sự xung đột: "Tôi không đến với thế giới để thỏa mãn trí tưởng tượng, niềm tin hay kỳ vọng của bạn. Tôi sẽ không để họ đánh giá hay kiểm soát mình. Nếu chúng ta có xung đột, tôi sẽ cố gắng đấu tranh công bằng. Tôi yêu cầu bạn cũng làm như vậy. Nếu bạn trở nên ngược đãi tôi *theo bất kỳ* cách nào, tôi sẽ rời đi".

Tập thiết lập ranh giới thân thể

Tôi dạy cho đứa trẻ nội tâm của mình những tuyên bố về ranh giới thân thể như sau: "Tôi có quyền quyết định người nào được phép chạm vào tôi. Tôi sẽ nói cho người khác biết khi nào thì có thể chạm vào tôi và chạm theo cách nào. Tôi có thể tránh tiếp xúc thân thể bất cứ khi nào tôi cảm thấy không an toàn. Tôi có thể làm như vậy mà không cần phải giải thích. Tôi sẽ không bao giờ để bất cứ ai xâm phạm thân thể mình trừ khi tính mạng của tôi bị nguy hiểm".

Tập ngoan cố hoặc cứng đầu

Làm điều này đặc biệt là khi bạn vô cùng muốn một thứ gì đó.

Tập thay đổi suy nghĩ của mình

Áp dụng phương pháp này năm hoặc sáu lần mỗi ngày trong khi bạn đang thực hành các nhu cầu của đứa trẻ mới biết đi của mình.

BÀI TẬP THỰC HÀNH CHO ĐỨA TRẺ Ở TUỔI MẪU GIÁO

Đứa trẻ nội tâm ở tuổi mẫu giáo của bạn có một số nhiệm vụ quan trọng cần hoàn thành. Nó cần thiết lập phạm vi quyền hạn của mình bằng cách xác định bản thân. Khi trí tuệ và khả năng tưởng tượng phát triển, nó bắt đầu suy nghĩ về những trải nghiệm của mình, đặt rất nhiều câu hỏi và đi đến một số kết luận về đặc điểm giới tính của mình. Nó đã sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra một số hình ảnh về cuộc sống của người trưởng thành. Nó tưởng tượng cảm giác làm bố hoặc mẹ, đi làm và quan hệ tình dục sẽ như thế nào.

Con gái cần sự gắn bó với mẹ để có thể yêu thương mình như một người mẹ, và con trai cần sự kết nối với bố để có thể yêu thương bản thân như một người bố.

Cả bé trai và bé gái ở tuổi mẫu giáo đều nghĩ về rất nhiều thứ và bắt đầu hình thành lương tâm sơ khai; từ đó giúp trẻ nhận biết được đúng sai và được trải nghiệm cảm giác tội lỗi, tức là cảm xúc bảo vệ lương tâm của chúng ta.

Tập đặt nhiều câu hỏi

Đứa trẻ nội tâm bị tổn thương hoạt động trong sự mơ hồ về gia đình. Nó nghe lời mọi người mà không hỏi rõ ràng. Nó giải đáp, đoán định, phân tích và tưởng tượng theo cách của mình trong cuộc sống. Đôi khi nó hành động như thể nó biết tất cả mọi thứ và cảm thấy hổ thẹn nếu mắc bất kỳ sai lầm nào dù nhỏ nhất. Học cách để nhận ra “đứa trẻ bên trong” bạn đang hoang mang. Dưới đây là một vài ví dụ về những tín hiệu nó đang bối rối: Bạn cảm thấy buồn và vui về cùng một thứ; bạn có thể nghĩ về hai hành vi trái ngược nhau và cả hai đều rất đáng coi trọng;

bạn không chắc người khác muốn gì ở mình; bạn không chắc người khác đang cảm thấy gì, khi được hỏi bạn muốn gì và bạn không biết mình muốn gì.

Khi đứa trẻ bên trong của bạn đang hoang mang, hãy viết ra những điều khiến bạn cảm thấy như vậy. Ví dụ, tôi cảm thấy hạnh phúc khi một mối quan hệ đã kết thúc, nhưng tôi cũng cảm thấy buồn vì điều đó. Tôi tự hỏi mình: "Tại sao mình lại hạnh phúc?" Câu trả lời là tôi được tự do để bắt đầu một mối quan hệ mới. Cảm giác thật tốt khi thay đổi những điều đã cũ. Tôi cảm thấy buồn vì nhớ lại những khoảng thời gian đẹp đẽ bên nhau. Tôi cũng có thể nhớ một số thời điểm rất tồi tệ với người đó. Không có gì sai khi cảm thấy vừa vui vừa buồn, chúng ta thường có hai cảm giác đối lập với cùng một người. Viết ra câu hỏi giúp tôi làm rõ cảm giác bối rối của mình.

Nếu bạn đang thấy khó hiểu về cảm xúc hoặc nhu cầu của ai đó, hãy đặt câu hỏi cho họ đến khi bạn cảm thấy bớt bối rối. Chính họ cũng có thể hoang mang về những gì đang xảy ra trong nội tâm của mình.

Hãy học cách đặt nhiều câu hỏi. Dạy "đứa trẻ bên trong" bạn rằng không dễ để hiểu được người khác. Không ai trong chúng ta hiểu một câu nói theo cùng một cách. Đặt câu hỏi là một quyền quan trọng để trao cho đứa trẻ nội tâm của chúng ta.

Tập làm rõ thông tin truyền đạt

Hãy thống nhất với đối tác trong một mối quan hệ nghiêm túc của mình về việc dành thời gian làm rõ thông tin truyền tải giữa hai người. Thực hành hai kiểu nghe: nghe qua máy ghi âm và nghe chủ động. Nghe qua máy ghi âm chỉ đơn giản là việc kể lại chính xác như những gì bạn đã nghe họ nói. Tôi sử dụng công thức đơn giản: "Những gì bạn nói tôi hiểu là bla-bla... Có đúng không?"

Nghe chủ động là lắng nghe bằng mắt của bạn! Bạn nghe người khác nói nhưng bạn sẽ chú ý đến các biểu hiện của cảm xúc của người đó. Chúng có thể là sự chuyển động của mắt, nét mặt, sự căng cơ, sự thay đổi khuôn miệng, nhịp thở và các tín hiệu vật lý khác như tư thế chẳng hạn.

Bằng cách nghe chủ động, bạn sẽ nắm bắt được *diễn biến* cảm xúc của người đó cũng như *nội dung* mà họ truyền đạt. Thực ra "đứa trẻ bên trong" bạn khá thành thạo trong việc nắm bắt các diễn biến ở người khác nhưng nó lại làm điều này một cách vô thức.

Bằng cách luyện tập phương pháp lắng nghe chủ động, bạn có thể trở nên *ý thức* hơn về diễn biến tâm lý của người khác. Lắng nghe theo cách này cũng giúp chúng ta kiểm chứng những gì đối phương đang nói. Chúng ta rất ít khi thấy kiểu giao tiếp sâu sắc này được tạo thành khuôn mẫu trong hệ thống gia đình của chúng ta. Tôi thường tiếp xúc với một người nào đó dựa trên những phỏng đoán và những giả định chưa được kiểm chứng. Khi những tưởng tượng như vậy được coi là sự thật, các vấn đề nghiêm trọng trong mối quan hệ sẽ nảy sinh.

Tập nhận thức về cảm xúc của mình

Hãy nhớ rằng cảm xúc là động lực sinh học chính của chúng ta. Những gì bạn cảm thấy tại bất kỳ thời điểm nào là cốt lõi của thực tế xác thực nhất của bạn tại thời điểm đó. Đứa trẻ bên trong bạn đã có cảm xúc gắn liền sự xấu hổ độc hại đến nỗi khi có *bất cứ cảm xúc nào* là lại cảm thấy nỗi hổ thẹn độc hại đó. Dưới đây là một số gợi ý để khuyến khích đứa trẻ nội tâm của bạn *cảm nhận và thể hiện cảm xúc của mình một cách an toàn.*

Trong 21 ngày liên tiếp, hãy dành 30 phút mỗi ngày để chú ý đến cảm nhận của mình. Để giúp John nhỏ cảm nhận được cảm xúc của nó, tôi sử dụng liệu pháp dạng phóng đại. Nếu nhận ra rằng mình đang cảm thấy buồn, tôi sẽ xịu mặt xuống và thậm

chí có thể giả vờ khóc, còn nếu nhận thấy rằng mình đang tức giận, tôi sẽ phóng đại cơn giận trong người lên: Tôi nắm chặt tay lại hoặc cố nghiến chặt răng. Tôi thậm chí còn gầm gừ. Đôi khi tôi dùng nắm đấm để đánh vào gối.

Tôi cũng cho những cảm xúc của tôi được cất thành lời. Tôi hỏi cảm giác của tôi đang muốn nói gì. Sau đó, tôi nói nó thành tiếng. Tôi cho phép John nhỏ thể hiện cảm xúc mạnh mẽ nhất có thể.

Đừng quên thực hiện bài tập này với cả cảm giác hạnh phúc và vui vẻ. Nếu bạn đang vui và cười, hãy cười lớn hơn nữa, hãy để niềm vui sướng vỡ òa thành tiếng. Bạn cũng có thể nhảy nhót và múa may nếu muốn. Sử dụng phương pháp này bất cứ lúc nào bạn nhận thức được cảm xúc và trong một bối cảnh thích hợp để thể hiện nó.

Nghe nhạc hoặc xem phim hoặc chương trình truyền hình có thể kích hoạt những cảm xúc mạnh mẽ. Một trong số hoạt động này có thể khiến bạn ngạc nhiên, bởi vì thoạt đầu chúng có vẻ không liên quan hoặc không phù hợp với việc kích hoạt. Thay vì kìm nén cảm xúc xuống, hãy hít thở sâu và thực sự để bản thân cảm nhận được nó. Hãy phóng đại nó về mặt thể chất một cách tối đa nhất có thể. Hãy diễn đạt bằng lời một cách đầy đủ nhất có thể. Khi hoàn thành, hãy nghĩ về nó. Điều quan trọng là phải tỉnh táo để nhận thức được rằng bạn đang nghĩ về cảm xúc của mình. Đứa trẻ nội tâm của bạn thường nhầm lẫn suy nghĩ với cảm xúc. Hãy đặt tên cảm xúc cho "đứa trẻ bên trong" bạn. Khẳng định và khuyến khích cảm xúc ấy và đảm bảo với nó rằng đó là điều hoàn toàn bình thường.

Tập thiết lập ranh giới cảm xúc

Tôi muốn dạy đứa trẻ nội tâm của mình rằng nó có quyền thiết lập ranh giới cảm xúc của riêng mình. Khẳng định về ranh giới cảm xúc của tôi là:

“Cảm xúc không có đúng hay sai. Chúng chỉ đơn giản là cảm xúc. Những gì bạn cảm nhận về tôi là về lịch sử cảm xúc của bạn, những gì tôi cảm nhận về bạn là về lịch sử cảm xúc của tôi. Tôi sẽ tôn trọng và đánh giá cao cảm xúc của bạn và tôi yêu cầu bạn cũng làm như thế đối với tôi. Tôi sẽ không bị thao túng bởi cơn giận dữ, nỗi buồn, sự sợ hãi hay niềm vui của bạn”.

Tập thiết lập ranh giới giới tính

Nhận dạng giới tính là một trong những điều quan tâm cốt lõi của trẻ ở độ tuổi mẫu giáo mặc dù chúng không mấy sành sỏi về vấn đề giới tính. Năng lượng sống là năng lượng giới tính, và nó thúc đẩy đứa trẻ ở tuổi mẫu giáo tìm ra ranh giới năng lượng của mình bằng cách thiết lập một cá tính, một định nghĩa cho bản thân. Bản sắc giới tính là yếu tố cốt lõi trong danh tính thực sự của chúng ta. Tình dục không phải là thứ mà chúng ta có, nó là con người của chúng ta. Niềm tin của đứa trẻ nội tâm về bản năng giới tính được rèn luyện trong ma trận của: mức độ thân thiết về mặt chức năng trong hôn nhân của cha mẹ; sự gắn kết giữa cha và con trai cũng như giữa mẹ và con gái; và niềm tin của cha mẹ về tình dục. Nếu bạn chưa thực sự khám phá bản năng tình dục của chính mình thì đó là việc quan trọng mà bạn cần phải làm. Đứa trẻ trong bạn tiếp nhận rất nhiều những chỉ dẫn của cha mẹ về các vấn đề liên quan đến giới tính. Nó cần bạn tạo ra ranh giới giới tính của riêng bạn và ghi nhớ chúng một cách rõ ràng. Tôi nghĩ việc viết chúng ra sẽ rất hữu ích, vì giúp làm sáng tỏ mọi thứ. Để viết ra được, bạn hãy lập danh sách tất cả những niềm tin của bạn về giới tính, bao gồm các mục như tần suất quan hệ tình dục; thời điểm thích hợp để quan hệ tình dục; phạm vi của các hành vi tình dục được cho phép; nói chuyện về tình dục; hành vi tình dục biến thái; màn dạo đầu; khả năng đáp ứng tình dục ở nam giới; khả năng đáp ứng tình dục ở nữ giới. Bên cạnh mỗi mục, hãy giải thích niềm tin của bạn đến từ đâu. Ví dụ, nếu trong cột dành cho hành vi tình dục biến thái, bạn liệt kê quan hệ tình dục bằng miệng thì hãy tự hỏi

xem ai đã nói với bạn rằng quan hệ tình dục bằng miệng là biến thái. Nếu câu trả lời của bạn không bắt nguồn từ chính trải nghiệm của bản thân hoặc sở thích riêng thì có lẽ bạn nên cân nhắc một cách nghiêm túc về việc thử nghiệm hành vi ấy. Chúng ta cần giúp "đứa trẻ bên trong" mình xây dựng niềm tin giới tính bằng cách phát triển một lương tâm có hiểu biết. Điều này liên quan đến việc sử dụng kinh nghiệm và lý luận trưởng thành của chúng ta, cũng như thận trọng xem xét các truyền thống văn hóa và tinh thần mà chúng ta được thừa hưởng. Dường như đối với tôi, một tiêu chuẩn nhỏ nhất cũng sẽ ngăn cấm việc khai thác hoặc xâm phạm người khác. Điều này cho phép một loạt các trải nghiệm tình dục hoàn toàn bình ổn giữa những người trưởng thành. Mỗi người cần có những lựa chọn riêng về ranh giới tình dục của chính mình.

Một ví dụ cho lời khẳng định về ranh giới tình dục là: Tôi sẽ quyết định mình sẽ quan hệ tình dục với ai. Tôi có quyền xác định cách thức, thời điểm và địa điểm tôi sẽ quan hệ tình dục với người khác. Phương châm duy nhất của tôi là tôn trọng chính tôi cũng như phẩm giá của đối tác. Với quan điểm đó, tôi sẽ không bao giờ làm bất cứ điều gì để lợi dụng hoặc xâm phạm bản thân hay đối tác của mình.

Tập giải phóng trí tưởng tượng của mình

Thường thì đứa trẻ nội tâm cảm thấy tuyệt vọng bởi trí tưởng tượng của nó đã bị bóp méo từ khi còn nhỏ. "Đứa trẻ bên trong" bạn có thể đã được gọi là một kẻ mơ mộng hoặc có thể bị chế giễu vì trí tưởng tượng của mình. Hãy dành cho chính mình những khoảng thời gian đều đặn để ngồi trong 30 phút và hình dung ra những cơ hội mới cho bản thân và cuộc sống của bạn, tiếp tục hành trình trong tưởng tượng, cho phép bản thân trở thành bất cứ điều gì mình muốn. Bắt đầu tưởng tượng với câu: "Điều gì sẽ xảy ra nếu...". Sau đó, hãy viết những ảo ảnh đó ra. Dần dần, bạn có thể thấy một hình ảnh tưởng tượng nhất định

nào đó đang tái diễn. Hãy nghiêm túc công nhận nó! Một bản khẳng định ranh giới tưởng tượng của bạn có thể là: "Tôi có thể và sẽ hình dung ra tương lai của chính mình, cho dù đối với bạn sự tưởng tượng của tôi kỳ quặc ra sao".

Đối diện với những kỳ vọng thần kỳ của mình

Điều thần kỳ khác với ảo ảnh. Ảo ảnh là kết quả của trí tưởng tượng. Điều thần kỳ là niềm tin rằng những hành vi, suy nghĩ hoặc cảm xúc nhất định có thể thực sự khiến nhiều điều xảy ra trong cuộc sống này khi không có mối quan hệ nhân – quả thật sự. "Đọc thần chú" là một sự điều khiển phổ biến của cha mẹ và đứa trẻ nội tâm bị tổn thương thường được dạy cho rất nhiều phép thuật. Cô ấy nghĩ rằng nếu cô ấy nấu ăn ngon và làm tình giỏi thì chồng cô ấy sẽ không ham mê công việc, nghiện rượu chè hoặc cờ bạc. Anh ấy nghĩ rằng nếu anh ấy làm việc một cách hăng say và kiếm được nhiều tiền thì hiển nhiên cô ấy sẽ hạnh phúc.

"Cố gắng" là một hành vi thần kỳ khác. Rất nhiều đứa trẻ nội tâm bị tổn thương đã học được rằng nếu *bạn đủ cố gắng, bạn sẽ không cần phải làm việc đó nữa.* Trong trị liệu, "Cố gắng là chết". Vì vậy, thường là sau khi tôi giao cho một người nào đó bài tập về nhà trong một buổi trị liệu và nghe đứa trẻ nội tâm dễ bảo của họ trả lời rằng "Tôi sẽ cố gắng" thì tôi hiểu rằng điều này có nghĩa là *họ sẽ không làm.* Đôi khi tôi minh họa điều này bằng cách nói: "Hãy cố gắng rời khỏi ghế của bạn nào". Khi họ bắt đầu đứng dậy, tôi lại nói: "Không, hãy ngồi xuống và *cố gắng* rời khỏi ghế của bạn". Sau vài lần họ nhận được điều tôi muốn truyền tải. Bạn có thể đứng dậy khỏi ghế hoặc không nhưng bạn không cố gắng để làm việc đó.

Hôn nhân thường là một sự kiện kỳ diệu đối với đứa trẻ nội tâm. Nó nghĩ: "Chỉ cần mình có thể kết hôn là mọi vấn đề của mình sẽ qua đi. Chỉ cần có thể kết hôn là mình sẽ hạnh phúc". Có được bằng cấp, sở hữu nhà cửa, có bể bơi, có con cái, tình yêu và

kiếm được thu nhập 6 con số là những dạng thức khác của phép thuật.

Để bảo vệ "đứa trẻ bên trong", bạn phải thách thức những niềm tin mang tính phép thuật của thời thơ ấu. Cuộc sống là khó khăn, chẳng có ông già Noel thật nào hết, không có ai ở đó để động viên bạn mỗi khi bạn mắc sai lầm cả đâu! *Và cuộc đời có rất nhiều bất công.*

Học cách yêu bản thân mình như một người đàn ông

Điều quan trọng là một người đàn ông phải cảm thấy mình là một người đàn ông. Điều này đúng bất kể xu hướng tình dục của bạn là gì. Tôi tin rằng để cảm thấy mình là một người đàn ông, "đứa trẻ bên trong" chúng ta cần được yêu thương bởi một người đàn ông. Rất nhiều người trong chúng ta đã mất cha. Họ bỏ rơi chúng tôi về mặt thể chất hoặc tình cảm. Họ chết trẻ trong chiến tranh hoặc do tai nạn hay bệnh tật. Họ đã chết về mặt tâm lý dưới gánh nặng của một khối lượng công việc vô nhân tính. "Đứa trẻ bên trong" chúng ta không có cha để *gắn bó,* vì vậy nó không bao giờ phá vỡ mối liên kết với mẹ mình. Nếu không có sự kết nối với cha, nó sẽ không bao giờ cảm nhận được tình yêu của một người đàn ông. Vậy làm sao nó có thể yêu bản thân mình như một người đàn ông được? Do đó, nó hoặc chạy đến với những người phụ nữ để mong được chữa lành khi bị tổn thương hoặc tiếp tục cố gắng xoa dịu những người phụ nữ thiếu thốn, hoặc làm đồng thời cả hai điều đó. Mất cha là vết thương lòng của nam giới. Nó không thể được chữa lành bởi một người phụ nữ đâu.

Bạn có thể khắc phục sự mất mát này bằng cách tìm những người đàn ông khác để chia sẻ cùng. Kiểu chia sẻ này ở nam giới cần phải rất khác với tình bạn thân thiết giữa những người đàn ông mà nhiều người trong chúng ta đã biết, bao gồm các sự cạnh tranh và văn hóa khoe khoang về thành tích chinh phục phụ nữ. Hình thức chia sẻ mới này đòi hỏi chúng ta phải phá vỡ

khuôn mẫu văn hóa nam giới. Nó đòi hỏi chúng ta phải thể hiện điểm yếu trước mặt nhau, như chia sẻ nỗi sợ hãi và thất vọng. Việc tâm sự về những mặt dễ bị tổn thương này tạo ra một sợi dây yêu thương và thân thiết thực sự. Trong mối ràng buộc đó, chúng ta có thể cảm nhận được ánh mắt chấp nhận và phản chiếu của một người đàn ông. Và khi tình yêu cùng giá trị được phản ánh đó được chủ quan hóa, chúng ta sẽ bắt đầu yêu thương bản thân mình như một người đàn ông.

Trong cuộc sống của tôi hiện giờ, có những người đàn ông thực sự yêu thương tôi. Tôi cảm thấy gắn bó với họ. Tôi có thể cho họ thấy mình yếu đuối. Tôi nói với họ về nỗi sợ hãi của mình, tôi khóc trước mặt họ, tôi chia sẻ những thành công của tôi với họ. Họ nói với tôi rằng họ thương tôi. Họ ôm tôi. Tình yêu thương và sự chia sẻ của họ đã tác động rất lớn đến John nhỏ. Nó cảm thấy mình giống như một người đàn ông nhỏ bé thực sự. Tôi cảm thấy như một người đàn ông.

Học cách yêu bản thân như một người phụ nữ

Để yêu bản thân như một người phụ nữ, đứa bé gái trong bạn cần được yêu thương bởi một người phụ nữ. Điều này không liên quan gì đến xu hướng tình dục. Nó liên quan đến sự sinh tồn của bạn. Có rất nhiều tài liệu viết về sự thất bại trong việc làm mẹ mà nhiều người đã trải qua. Thất bại này ảnh hưởng đặc biệt đến các cô con gái. Sự thất bại trong việc làm mẹ chủ yếu là do sự thất bại trong tình cảm vợ chồng vì người mẹ sẽ cảm thấy chán nản và cô đơn. Họ có thể hướng về con trai và biến nó thành người đàn ông nhỏ bé của mình và chối bỏ con gái. Hoặc họ có thể tìm đến con gái để lấp đầy sự trống trải của mình. Con gái sẽ không thể được yêu thương bằng con người thật của chính mình trong một hoàn cảnh đầy thù hận như vậy. Không có tấm gương nào cho phép trẻ phát triển nhận thức về bản thân. Trẻ nhận lấy sự cô đơn, tủi hổ của người mẹ, người luôn khao khát tình yêu của chồng mình.

Một cô bé không có tình yêu thương lành mạnh của mẹ khi lớn lên sẽ thiếu đi những khía cạnh quan trọng trong bản sắc giới tính của mình. Đây là lý do tại sao rất nhiều phụ nữ tin rằng họ hoàn toàn xứng đáng là phụ nữ *chỉ khi có một người đàn ông yêu họ.* Nếu mối quan hệ với nam giới của họ kết thúc, họ sẽ rất hoảng sợ. Sau đó, họ lại lao vào một mối quan hệ nam giới khác để bản thân cảm thấy ổn. Nếu điều này có vẻ giống bạn, bạn cần để "đứa trẻ bên trong" đầy tổn thương của mình thử nghiệm tình yêu của một người phụ nữ. Tìm hai hoặc ba người phụ nữ sẵn lòng chia sẻ sự yếu đuối cùng bạn. Đừng cố gắng trị liệu hay chữa lành cho nhau, hãy ở đó để hỗ trợ nhau trong việc tìm kiếm sự tự hiện thực hóa mà thôi. Phụ nữ vốn đã có sợi dây liên kết với nhau do họ đều dễ bị tổn thương và phổ biến nhất: họ đều là nạn nhân. Đứa con gái trong bạn cần biết rằng bạn sẽ giúp nó trở nên không phụ thuộc nữa, và có thể đạt được điều đó khi có sự giúp đỡ của bạn và nhóm hỗ trợ, hay không *cần* một người đàn ông để cảm thấy hạnh phúc. Nó có thể *muốn* có một người đàn ông trong cuộc đời mình như một phần kích thích bản năng của phụ nữ đối với tình yêu, tình dục và tình cảm với nam giới. Nhưng nó có thể đạt được điều đó tốt nhất khi tự chủ và không phụ thuộc vào người khác. Nhóm hỗ trợ dành cho phụ nữ có thể sẵn sàng hỗ trợ bạn trong lúc bạn thực hiện mục tiêu này.

Đối mặt với cảm giác tội lỗi độc hại

Như tôi đã đề cập, chúng ta cần có cảm giác tội lỗi lành mạnh để hình thành lương tri và đặt ra giới hạn cho hành vi của mình. Nếu không có nó, chúng ta sẽ trở thành những kẻ rối loạn nhân cách chống đối xã hội. Nhưng đứa trẻ nội tâm bị tổn thương mang nhiều mặc cảm độc hại, không lành mạnh. Cảm giác tội lỗi tước đi của bạn quyền được là chính mình. Nó làm cho vết thương tinh thần của bạn trở nên nặng nề hơn.

Cảm giác tội lỗi độc hại bao gồm hai dạng. Dạng thứ nhất là kết quả của việc sống trong một hệ thống gia đình hỗn loạn. Mỗi thành viên trong đó sẽ bị đẩy vào một vai trò cứng nhắc để giữ cho hệ thống cân bằng. Nếu một người cố gắng từ bỏ vai trò của mình, gia đình sẽ nổi dậy và đổ mọi tội lỗi lên người đó. Nếu một người cố gắng *rời bỏ* gia đình và sống cuộc đời của mình, anh ta sẽ bị mắc tội. Cách tốt nhất để đối mặt với cảm giác tội lỗi là giúp đứa trẻ nội tâm bị tổn thương của bạn từ bỏ (các) vai trò trong hệ thống gia đình cứng nhắc của nó. Thực hành các phương pháp tôi đã miêu tả lúc trước.

Dạng thứ hai bắt nguồn từ sự tức giận với chính mình ("sự tức giận phản thân"). "Đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của bạn thường tức giận với bố mẹ bạn nhưng nó không thể biểu lộ sự tức giận đó. Hãy xem xét tình huống sau:

Farquhar 3 tuổi, được thông báo rằng đã đến giờ đi ngủ. Cậu bé đang chơi một cách rất say mê và vui vẻ. Cậu nói với mẹ: "Không, con không đi ngủ đâu". Mẹ bế cậu lên và đưa vào phòng ngủ. Cậu hét lên và cáu kỉnh: "Con ghét mẹ!" Nghe thấy vậy, bố cậu đứng bật dậy và túm lấy Farquhar. Bố nghiêm khắc nói rằng cậu đã vi phạm Điều răn thứ tư của Đức Chúa trời, "Hãy hiếu kính với cha mẹ ngươi". Farquhar bé nhỏ cảm thấy thật khủng khiếp. Cậu đã vi phạm lời răn dạy của chính Đức Chúa trời! Giờ đây cậu vừa cảm thấy tức giận nhưng lại vừa thấy tội lỗi. Năm tháng trôi qua, để giảm bớt cảm giác tội lỗi đau đớn của mình, cậu sẽ làm những gì cậu nghĩ người khác muốn mình làm nhưng cậu sẽ luôn cảm thấy bực bội.

Để khắc phục cảm giác tội lỗi này, bạn cần thể hiện sự tức giận tiềm ẩn một cách trực tiếp. Sử dụng phương pháp ảo ảnh mà tôi đã miêu tả ở trên để giải tỏa cơn giận cũ. Rời bỏ người cha hoặc người mẹ gây tội bằng cách thực hiện phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy cũng rất hữu ích.

Bạn có thể củng cố phương pháp này bằng việc trở nên ý thức về cách mà cảm giác tội lỗi độc hại của mình được hình thành trong những sự việc cụ thể. Liệt kê các sự kiện thời thơ ấu mà bạn cảm thấy tội lỗi. So sánh hành vi của bạn với những hành vi bình thường ở các độ tuổi cụ thể mà tôi đã viết trong phần Hai. Trong hầu hết các trường hợp, bạn sẽ thấy rằng bạn đã hành động theo cách *phù hợp với lứa tuổi*, hành vi *lành mạnh* của bạn đã bị lên án là tệ hại. Tái hiện những sự kiện này trong tưởng tượng và khẳng định quyền hạn của mình. Farquhar bé nhỏ có thể nói: "Bố mẹ ơi, con chỉ là một đứa trẻ 3 tuổi bình thường thích chơi đùa. Con đang cố gắng thiết lập lại ranh giới của mình. Con rất giận bố mẹ vì đã làm hỏng cuộc vui của con".

Cuối cùng, có thể bạn sẽ muốn đặc biệt chú ý đến cảm giác tội lỗi do sự xâm phạm và ngược đãi. Đứa trẻ nội tâm vị kỷ của bạn thường xuyên không cá nhân hóa sự ngược đãi mà nó phải gánh chịu. Điều này hoàn toàn đúng với những ai trong số các bạn khi nhỏ bị loạn luân và bị đánh đập.

Đồng thời hãy xem xét những cách mà bạn có thể đã cảm thấy tội lỗi liên quan đến các nhu cầu trong gia đình của bạn. Một khách hàng nam của tôi phải trở thành người chăm sóc mẹ khi bố anh ấy bỏ rơi họ. "Đứa trẻ bên trong" anh ấy cảm thấy tội lỗi bất cứ khi nào mẹ cần, mà điều đó thì xảy ra mọi lúc. Anh ấy nói với tôi rằng, mỗi khi ở trong một tình huống đặc biệt khó khăn hoặc căng thẳng, anh ấy tự hỏi điều gì sẽ xảy ra với mẹ nếu bà phải đối mặt với tình huống như vậy. "Đứa trẻ bên trong" anh ấy chỉ cảm thấy thoải mái khi nó biết mẹ mình hạnh phúc mà hiếm khi mẹ hạnh phúc nên anh ấy đã cảm thấy vô cùng tội lỗi.

Một khách hàng khác của tôi đã vô tình giữ lấy cuộc hôn nhân của cha mẹ mình. Cô ấy bắt đầu mắc chứng rối loạn ăn uống nghiêm trọng ngay sau khi mẹ cô ngoại tình và bố cô dọa ly hôn. Khi chứng biếng ăn của cô trở nên tồi tệ hơn, bố mẹ cô bắt đầu hàn gắn lại trong mối quan tâm chung về tình trạng thể

chất của cô. Khi nói chuyện với cô ấy, tôi thấy rằng cô cảm thấy rất tội lỗi về mọi thứ trong cuộc sống của mình nhưng đặc biệt cảm thấy tội lỗi với cơ hội bố mẹ cô có thể bỏ nhau. Cô cảm thấy mình phải có trách nhiệm vì đã giữ lại cuộc hôn nhân của họ.

Trong cả hai trường hợp, điều quan trọng là phải thực hiện phương pháp chữa lành nỗi đau nguyên thủy như hướng dẫn trong phần Hai. Bạn cần liên tục chỉ dẫn cho đứa trẻ nội tâm của mình rằng nó không phải chịu trách nhiệm về tình trạng hỗn loạn của cha mẹ.

CÁC BÀI TẬP DÀNH CHO ĐỨA TRẺ NỘI TÂM Ở TUỔI ĐI HỌC CỦA BẠN

Khi đứa trẻ nội tâm của bạn đến trường là nó đang rời bỏ những ranh giới khá hạn chế của gia đình và chuyển sang một gia đình xã hội lớn hơn. Nó có hai nhiệm vụ chính cần hoàn thành để biến điều này thành một sự thích nghi lành mạnh. Nhiệm vụ đầu tiên là tập trung vào việc phát triển các kỹ năng xã hội: tương tác và hợp tác với bạn bè đồng trang lứa và cạnh tranh cân bằng để nó có thể tận hưởng chiến thắng và chấp nhận thua cuộc.

Nhiệm vụ thứ hai là phải tiếp thu những kiến thức cần thiết để phát triển sự nghiệp nhằm đảm bảo cho sự tồn tại về kinh tế sau này.

"Đứa trẻ bên trong" bạn cũng phải học rằng những người bên ngoài gia đình của nó thường rất khác biệt. Họ thuộc các nhóm dân tộc, tôn giáo, chính trị và kinh tế xã hội khác nhau. Đứa trẻ của bạn cần phải tìm thấy bản sắc độc đáo của riêng mình liên quan đến tất cả những khác biệt mà nó đã trải qua trong mối tương tác của mình với xã hội rộng lớn.

Nếu bạn cảm thấy rằng đứa trẻ trong độ tuổi đi học của mình bị tổn thương thì đây là một số bài tập bạn có thể thực

hiện.

Liệt kê các kỹ năng sống

Liệt kê các kỹ năng bạn đã có. Tiếp theo, lập danh sách những kỹ năng sống mà bạn chưa có, những kỹ năng giúp cuộc sống của bạn dễ dàng hơn. Trong trường hợp của tôi, tôi ước mình đã học ngữ pháp tiếng Anh cẩn thận hơn. Tôi đã vượt qua nó bởi vì tôi có một trí nhớ tuyệt vời và sẽ luyện tập cho các kỳ thi. Nếu bạn đọc cuốn sách đầu tiên của tôi, bạn sẽ thấy tôi đã phải vật lộn với ngữ pháp như thế nào. Tôi cũng thiếu các kỹ năng về cơ khí. (Tôi có thể lắp bóng đèn và chỉ thế mà thôi!)

Chọn một lĩnh vực sẽ giúp ích bạn nhiều nhất và (a) tham gia một khóa học về lĩnh vực đó, hoặc (b) nhờ ai đó dạy cho bạn kỹ năng đó.

Điều quan trọng nữa là phải nói đi nói lại với đứa trẻ nội tâm bị tổn thương của bạn rằng phần lớn cuộc sống phải dựa vào những kỹ năng đã học. Đứa trẻ ấy thường cho rằng người ta thành công là nhờ có "năng lực siêu nhiên" nào đó. Chúng ta cần nói với nó: Mọi người thường vượt trội hơn chúng ta bởi vì họ có những hình mẫu tốt hơn và đã luyện tập nhiều hơn khi còn trẻ; còn nó thiếu một số kỹ năng nhất định vì không ai dạy nó cả. Có bạn là người bảo vệ, nó có thể học chúng ngay bây giờ. Tôi biết một phụ nữ có "đứa trẻ bên trong" đã được giải phóng khi bản thể người lớn của cô ấy đối diện với câu nói chế giễu bên trong cô: "Tôi nghĩ rằng mình thực sự không hấp dẫn đối với đàn ông", bằng cách đáp trả "Bạn chỉ chưa bao giờ học cách tán tỉnh hoặc thể hiện sự quan tâm đến một người đàn ông thôi". Cách tiếp cận mới này đã giúp "đứa trẻ bên trong" cô tự tin để nhờ một người bạn là phụ nữ có kinh nghiệm tư vấn cho cô. Cô ấy đã có một buổi tối vô cùng vui nhộn và nhận được rất nhiều tiền boa.

Liệt kê các kỹ năng xã hội

Lập danh sách các kỹ năng xã hội bạn cần học. Đây là những kỹ năng giúp bạn dễ dàng tham gia các buổi sinh hoạt tập thể xã hội hơn, giúp bạn hòa nhập hơn với nơi làm việc, gặp gỡ mọi người, hiểu biết về chính trị hơn, trở thành một "người giao tiếp" tốt hơn, v.v..

Hãy học từng kỹ năng một và tìm một người mẫu làm tốt kỹ năng đó, quan sát cách họ làm rồi ghi chép lại.

Chú ý đến từng chi tiết. Sau khi bạn đã thu thập một số dữ liệu về những gì người đó làm, hãy ngồi xuống khoảng 15 đến 30 phút và tưởng tượng người đó đang làm những việc mà bạn muốn. Thu nó lại thành một khung hành vi nhỏ. Quan sát họ thực hiện hành vi đó và neo giữ nó. Rồi, trong khi giữ mỏ neo của bạn, hãy tưởng tượng bạn đang thực hiện hành vi tương tự. Tiếp tục quy trình ấy với các khung hành vi khác. Thực hành phương pháp này khoảng một tuần rồi tưởng tượng bạn đang thực hiện toàn bộ trình tự. Luyện tập cách đó trong vài ngày. Sau đó hãy thử áp dụng nó ngoài thực tiễn. Bạn có thể sử dụng phương pháp này để học bất kỳ kỹ năng xã hội mới nào. Đây là một biến thể của cách tập luyện phương pháp NLP bạn đã làm trước đó.

Tập làm rõ các giá trị

Giá trị của bạn chính là ranh giới trí tuệ của bạn. "Đứa trẻ bên trong" bạn thường không hiểu rõ những điều mình tin tưởng, bởi vì nó đã bị ép buộc và tẩy não trong trường học thế tục và nhà thờ.

Cuốn sách *Values Clarification* (tạm dịch: Làm rõ giá trị) của Sidney Simon, Leland Howe và Howard Kirschenbaum là một tác phẩm kinh điển trong lĩnh vực này. Các tác giả này cho rằng một giá trị không phải là một giá trị trừ khi nó có bảy phần tử. Đó là:

1. Nó phải được chọn.

2. Nó phải có các giá trị thay thế.

3. Bạn phải biết hậu quả sự lựa chọn của mình.

4. Một khi đã chọn, bạn phải tán dương và trân trọng nó.

5 Bạn sẵn sàng công khai nó.

6. Bạn hành động dựa trên giá trị này.

7. Bạn thực hiện nó một cách nhất quán và lặp đi lặp lại.

Lập danh sách những niềm tin được coi trọng nhất của riêng bạn, nó như Mười điều răn của bạn vậy. Sau đó, đánh giá chúng theo danh sách các phần tử phía trên và xem có bao nhiêu niềm tin của bạn đáp ứng các tiêu chí giá trị ấy.

Lần đầu tiên tôi thực hiện bài tập này, tôi đã bị sốc và có phần nản lòng. Rất ít những gì tôi tự cho là mình tin tưởng đủ điều kiện để trở thành giá trị thực tế.

Khi sử dụng các tiêu chí này, bạn có thể bắt đầu xây dựng các giá trị của riêng mình. Bạn có thể giữ những giá trị bạn đã có và bắt đầu thay đổi những giá trị bạn không muốn. Việc xây dựng giá trị của bản thân có thể rất thú vị đối với cả bạn và đứa trẻ nội tâm của bạn.

Tập thiết lập ranh giới trí tuệ

Điều quan trọng là cần dạy "đứa trẻ bên trong" bạn nói những điều sau:

Tôi có quyền tin bất cứ điều gì tôi thấy tin. Tôi chỉ cần chấp nhận hậu quả cho niềm tin của mình. Mỗi niềm tin là một phần riêng biệt. Mỗi người chúng ta đều nhìn nhận mọi thứ theo quan điểm hạn chế của riêng mình.

Đánh giá tinh thần cạnh tranh của bạn

Điều quan trọng là trở thành người chiến thắng nhưng trở thành một kẻ thua cuộc lịch thiệp cũng quan trọng không kém. Tôi nhớ một buổi tối chơi bài với gia đình, chúng tôi chơi vì tiền và khi trò chơi ngày càng lớn, mẹ vợ tôi bắt đầu thoái lui. Khi thua mất số tiền cược lớn nhất của buổi tối (khoảng 2 đô la), bà đã ném thẻ của mình xuống và bỏ cuộc. Bà mới chỉ 77 tuổi thôi ấy mà! Rõ ràng trò chơi đã kích hoạt một sự hồi quy tuổi tác mang tính bộc phát. Trong một nền văn hóa nơi mà chiến thắng được phóng đại lên trên tất cả các yếu tố khác thì chúng ta sẽ rất khó chấp nhận mình thua cuộc. Tôi nhớ mình đã muốn bỏ cuộc khi chơi cùng các con mình. Tôi ngày càng tức giận hơn khi thua cuộc. Khi đó, tôi chỉ mới 42 tuổi chứ mấy!

Rất hiệu quả khi tập hợp một nhóm và chơi các trò chơi mà tất cả đều có thể chiến thắng (như cùng nhau giải ô chữ). Điều này cũng hữu ích trong việc xây dựng nhóm trong lĩnh vực kinh doanh.

Giới kinh doanh thường là nơi cạnh tranh vô cùng gay gắt. Nếu sự cạnh tranh quá dữ dội, "đứa trẻ bên trong" bạn có thể rất muốn đầu hàng. Bạn cần phải thận trọng để tránh cho nó rơi vào trạng thái trầm cảm khi có sự thiên vị ở nơi làm việc. Bạn có thể căn cứ vào thực tế rằng trong kinh doanh sẽ tồn tại sự cạnh tranh tương tự như giữa anh chị em và thầy – trò. Bạn cần phải là người bảo vệ cho nó. Điều hữu ích nhất là giữ cho mục tiêu công việc của bạn được xác định rõ ràng. Quyết định những gì bạn muốn và những gì bạn sẵn sàng làm, sau đó thực hiện nó. Hãy nhớ bảo vệ nó trên mỗi bước đi.

Win-win (hợp tác cùng tiến) là cách duy nhất phù hợp với tất cả. Hãy tập thiết lập các tình huống win-win trong cuộc sống của bạn. "Đứa trẻ bên trong" bạn sẽ thực sự thích nó đấy.

Tập thương lượng

“Đứa trẻ bên trong” bị tổn thương của bạn thường muốn gì mọi việc diễn ra theo ý mình. Nó cho rằng con đường nó chọn là đúng đắn duy nhất. Bản thể người lớn của bạn phải dạy cho trẻ biết rằng sự thỏa hiệp và hợp tác là chìa khóa để các mối quan hệ trưởng thành vui vẻ và sống phụ thuộc lẫn nhau tồn tại. Trẻ em sẽ hợp tác nếu có cơ hội trải nghiệm *thành quả của sự thỏa hiệp*. Hầu hết những “đứa trẻ bên trong” đầy tổn thương của chúng ta chưa bao giờ thấy xung đột được giải quyết một cách lành mạnh. Quy tắc *không cạnh tranh* chi phối các gia đình hỗn loạn hay hổ thẹn. Không cạnh tranh nghĩa là những cuộc tranh giành ấy sẽ còn diễn ra trong nhiều năm.

Bạn có thể học cách sử dụng sự bất đồng như một nguồn động lực cho những ý tưởng phát triển mới. Phản biện và tranh luận là công cụ để tìm ra con đường mà mỗi người mong muốn. Thật tốt khi có các quy tắc để hướng dẫn tranh luận và điều *cần thiết* là phải có một trọng tài. Hãy tập hợp một nhóm ba người cùng nhau thực hành kỹ năng phản biện về những điều bạn không đồng ý.

Sử dụng quy tắc lắng nghe và duy trì thông điệp “Tôi” tự chịu trách nhiệm. Hãy tìm kiếm sự thỏa hiệp nhờ thương lượng. Luôn có điều khoản thương lượng lại trong thỏa thuận của bạn. Điều đó có nghĩa là một trong hai bên có thể mở lại cuộc thảo luận sau một khoảng thời gian hợp lý trong tương lai nếu họ cảm thấy không thoải mái với vấn đề như đã thương lượng lúc trước. Một lần nữa, hãy luôn hướng đến giải pháp win-win.

Thương lượng thành công mang lại cho “đứa trẻ bên trong bạn” kinh nghiệm tốt trong việc xử lý xung đột. Nó thấy rằng xung đột không phải là một sự kiện kinh khủng, đau thương; trên thực tế, nó rất quan trọng để thiết lập sự gắn kết lành mạnh. Mỗi chúng ta đều có một đứa trẻ bên trong tuyệt vời, độc nhất, quý giá, không thể lặp lại và hiển nhiên hai phiên bản không thể lặp lại sẽ có những mục đích đối nhau. Điều này đã

được xác định trước. Giải quyết xung đột khiến cho cuộc sống trở thành một cuộc phiêu lưu thú vị.

Trong phần này, chúng tôi đã nhìn nhận việc quay trở về nguồn như là bốn yếu tố quan trọng của bất kỳ liệu pháp hiệu quả nào. Chúng ta bảo vệ đứa trẻ kỳ diệu của mình bằng cách cung cấp cho nó những *năng lực* trưởng thành của chúng ta. Sức mạnh này *cho phép* đứa trẻ thoát khỏi những quy tắc độc hại cũ và trải nghiệm những quy tắc điều chỉnh mới. Các quy tắc mới bao gồm bản chất của phương pháp kỷ luật nuôi dưỡng, nó là cần thiết để kiềm chế tính trẻ con vị kỷ của đứa trẻ bên trong và khơi gợi tính trẻ thơ trong tâm hồn của nó. Tính trẻ thơ đó cần *được bảo vệ* để khi chúng ta *thực hành* những kinh nghiệm sửa chữa mới này, toàn bộ năng lực sáng tạo của chúng ta có thể xuất hiện. Năng lực sáng tạo của chúng ta bắt nguồn từ đứa trẻ tuyệt vời của mình. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang đứa trẻ đó.

TẬP CẮT ĐỨT SỰ RÀNG BUỘC VỚI CHA MẸ BAN ĐẦU CỦA BẠN

Đây là bài tập tôi áp dụng trong việc giải quyết các vai trò trong hệ thống gia đình hỗn loạn như đã thảo luận trong Chương 7. Những vai trò này liên quan đến mối liên kết giữa các thế hệ.

Bài tập được điều chỉnh từ công trình của Connirae và Steve Andreas và có thể được tìm thấy ở dạng nguyên bản trong cuốn sách *Heart of the Mind* (tạm dịch: Trái tim của trí tuệ)

Tôi khuyên bạn nên ghi lại bài tập này vào máy ghi âm hoặc nhờ chuyên gia trị liệu, một người bạn đáng tin cậy hay người hỗ trợ hướng dẫn bạn thực hiện từng bước. Hãy dành cho mình 30 phút để thực hiện toàn bộ quá trình. Tìm một không gian yên tĩnh để bạn không bị phân tâm và có thể *đứng* trong quá trình này. Cho phép tạm nghỉ 30 giây giữa các dấu chấm.

BƯỚC MỘT: SỰ RÀNG BUỘC VỚI CHA MẸ

Nhắm mắt lại và tập trung sự chú ý vào những kỷ niệm về cha hoặc mẹ mà bạn cảm thấy bị ràng buộc nhất. Thực sự nhìn, cảm nhận hoặc nghe thấy người đó qua trải nghiệm nội tâm. Hãy để họ hiện diện trước mặt bạn với *hành vi cuốn hút nhất của họ*. Nhận thức của bạn sẽ biết chính xác hành vi đó là gì…

Hãy tin tưởng vào điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí bạn. Nếu bạn không thể hình dung ra cha mẹ của mình thì bạn chỉ cần cảm nhận hoặc giả vờ như họ đang ở đó cũng được.

BƯỚC HAI: CẢM NHẬN SỰ RÀNG BUỘC

Bây giờ hãy xem đứa trẻ nội tâm bị tổn thương ở độ tuổi đi học của bạn đang đứng bên cạnh cha/mẹ… Nhìn xem đứa trẻ đó đang mặc gì… Nghe nó nói chuyện với họ… Bây giờ hãy tan vào cơ thể đứa trẻ nội tâm của bạn và nhìn họ qua đôi mắt nó… Nhìn họ ở nhiều góc độ khác nhau… Hãy để ý xem giọng họ như thế nào… Mùi của họ ra sao… Bây giờ hãy bước tới và ôm lấy họ… Cảm giác như thế nào khi tiếp xúc thân thể với họ… Bạn cảm thấy quá gắn bó với họ theo những cách nào… Bạn cảm thấy bản thân được kết nối *như thế nào*? Làm cách nào để bạn cảm nhận được rằng họ tiếp xúc với mình? Nó có phải là một sự tiếp xúc thân thể không? Nó có phải là một sự tiếp xúc với một số bộ phận trên cơ thể bạn không? (Nhiều người gặp phải sự tiếp xúc này ở vùng bẹn, dạ dày hoặc ngực). Có sợi dây hay một số công cụ gắn kết nào khác giữa hai người không? Có sợi dây chun nào xung quanh bạn không? Hãy trải nghiệm đầy đủ về tính chất của sự tiếp xúc này.

BƯỚC BA: TẠM THỜI PHÁ VỠ SỰ RÀNG BUỘC

Bây giờ hãy ngắt kết nối này trong giây lát… Hãy thực sự cho phép bản thân để ý xem nó sẽ như thế nào. Nếu bạn bị ràng buộc bởi một sợi dây, hãy tưởng tượng bạn cắt nó bằng kéo…

Nếu bạn bị gắn liền vào cơ thể của họ, hãy tưởng tượng một chùm tia laze có ánh sáng màu vàng kỳ diệu cắt đứt sự kết nối đó đồng thời chữa lành vết thương ấy… Bạn sẽ cảm thấy sự tách biệt khó chịu ở điểm này… Đây là dấu hiệu cho thấy sự ràng buộc này mang một mục đích quan trọng trong cuộc sống của bạn. Hãy nhớ rằng bạn đang không cắt đứt kết nối. Bạn chỉ đang thử nghiệm cảm giác tách biệt tạm thời mà thôi.

BƯỚC BỐN: KHÁM PHÁ MỤC ĐÍCH TÍCH CỰC CỦA SỰ RÀNG BUỘC

Bây giờ hãy tự hỏi bản thân rằng "Mình thực sự nhận được gì từ họ để đáp ứng những nhu cầu cơ bản của mình?"… "Mình thực sự muốn gì ở họ?"… Chờ cho đến khi bạn nhận được câu trả lời có thể tác động đến tận tâm can của bạn, chẳng hạn như sự an toàn, đảm bảo, bảo vệ khỏi cái chết, cảm thấy rằng mình quan trọng, rằng bạn đáng yêu và đáng giá… Bây giờ hãy kết nối lại sự gắn bó với họ.

BƯỚC NĂM: SỬ DỤNG NĂNG LỰC TRƯỞNG THÀNH CỦA BẠN

Bây giờ, hãy quay sang phải hoặc trái và coi bản thân là một thuật sĩ thông thái và nhân từ (hoặc hoàn toàn tự hiện thực hóa như một bản thể mạnh mẽ nhất của bạn). Hãy nhận thức rằng bản thể lớn hơn này của bạn có khả năng cho bạn những gì bạn muốn và tin rằng bạn đang nhận được từ mối quan hệ ràng buộc với cha mẹ mình. Hãy thực sự nhìn vào bản thể người lớn tháo vát của bạn… Chú ý xem bản thể này trông như thế nào, cử chỉ và giọng nói ra sao. Hãy bước tới và ôm lấy bản thể trưởng thành của bạn… Cảm nhận sức mạnh và năng lực của người đó… Nhận ra rằng điều tồi tệ nhất mà bạn luôn lo sợ đã xảy ra với bạn… Bạn đã bị xâm phạm và bị ruồng bỏ bởi sự ràng buộc,… và bản thể người lớn của bạn đã vượt qua được điều đó,… bản thể người lớn ấy đã sống sót và thực hiện chức năng của mình bất chấp việc đó đã xảy ra.

BƯỚC SÁU: CHUYỂN SỰ RÀNG BUỘC VỚI CHA MẸ SANG SỰ KẾT NỐI VỚI BẢN THÂN

Quay lại với người cha/mẹ mà bạn bị ràng buộc... Nhìn và cảm nhận sự liên kết đó... Ngắt liên kết và ngay lập tức kết nối lại với bản thể người lớn của bạn giống như cách bạn đã kết nối với cha/ mẹ mình... Tận hưởng cảm giác phụ thuộc lẫn nhau với người mà bạn hoàn toàn có thể tin tưởng: là chính bạn. Cảm ơn bản thể người lớn của bạn đã ở đó vì bạn. Tận hưởng cảm giác được nhận từ bản thể người lớn của bạn những gì bạn mong muốn từ cha mẹ. Bản thể người lớn của bạn là người mà bạn không bao giờ có thể đánh mất.

BƯỚC BẢY: TÔN TRỌNG CHA MẸ ĐÃ TỪNG RÀNG BUỘC CỦA BẠN

Bây giờ, hãy nhìn vào người cha/mẹ đã từng ràng buộc và để ý rằng họ có một sự lựa chọn. Họ có thể kết nối lại với bản thể trưởng thành của chính họ. Hãy nhớ rằng họ cũng có các lựa chọn giống bạn để hồi sinh và được trọn vẹn như bạn. Trên thực tế, cần hiểu rằng họ không có cơ hội để có được trọn vẹn thực sự nếu họ vẫn gắn kết với bạn. Bạn đang yêu thương họ bằng cách cho họ một cơ hội để trọn vẹn. Đồng thời cần lưu ý rằng bây giờ bạn có cơ hội để thiết lập một mối quan hệ thực sự với họ từ đầu.

BƯỚC TÁM: MỐI QUAN HỆ VỚI BẢN THÂN

Bây giờ hãy trở lại với bản thể trưởng thành của bạn... Hãy cảm nhận sự kết nối với đứa trẻ tổn thương ở tuổi đi học của bạn. Nhận ra rằng bây giờ bạn có thể yêu và trân trọng đứa trẻ này và cho nó những gì nó cần từ cha mẹ.

KẾT THÚC CÂU CHUYỆN THẦN THOẠI HAY CỔ TÍCH CỦA BẠN

Như một bài tập cuối cùng, hãy hoàn thành câu chuyện thần thoại hoặc cổ tích mà bạn đã viết khi bạn đang hồi sinh đứa trẻ ở tuổi đi học của mình. Bắt đầu với cụm từ *Và sau đó…*

Đây là kết thúc cho câu chuyện của tôi:

Và rồi Farquhar nghe thấy giọng nói của Joni. Điều đó khiến chàng cảm động đến nỗi chàng cam kết sẽ dành khoảng thời gian yên tĩnh mỗi ngày khi mình có thể lắng nghe Joni. Điều đầu tiên Joni nói với chàng là hãy tham gia vào một nhóm những người đã bị tổn thương và hiện đang thực hành các bí mật của thần tiên. Họ đã cam kết tuân theo kỷ luật của tình yêu thương. Điều đó có nghĩa là họ sẽ kiềm chế sự thỏa mãn, tự chịu trách nhiệm, nói sự thật bằng mọi giá và sống một cuộc sống cân bằng.

Farquhar đã được đón nhận với vòng tay rộng mở. Rất nhanh sau đó, chàng *nhìn thấy* bản thể thần tiên của mình trong ánh mắt yêu thương của các thành viên trong nhóm. Chàng sống từng ngày một và cam kết với kỷ luật của tình yêu thương. Chàng đã hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ nội tâm bị tổn thương của mình. Ngay sau đó, chàng bắt đầu dạy các bí mật của thần tiên.

Nhiều năm trôi qua, chàng trở thành một giáo viên nổi tiếng và là người thay đổi những tâm hồn Snamuh. Chàng yêu cuộc sống của mình và sống cho ngày chàng có thể trở về ngôi nhà thực sự của mình, không ngừng sáng tạo và đắm chìm trong tầm nhìn của bản thể tôi vĩ đại.

PHẦN BỐN

HỒI SINH

Điều quan trọng là phải hiểu rằng nhu cầu tìm thấy "đứa trẻ bên trong" là một phần mong muốn của con người cổ đại. Đằng sau quá khứ cá nhân của chúng ta là quá khứ văn hóa, chứa đựng trong những câu chuyện thần thoại. Trong thần thoại, chúng ta thấy rằng trẻ em thường được sinh ra từ sự kết hợp giữa con người và thần thánh. Đó là đứa trẻ thần thoại... mà chúng ta tìm kiếm cũng như "đứa trẻ bên trong" chúng ta.

– RACHEL V.

Và cuối tất cả hành trình khám phá của chúng ta

Sẽ là nơi chúng ta bắt đầu

Và là nơi lần đầu tiên chúng ta biết đến.

– T. S. ELIOT

(Four Quarters – tạm dịch: Bốn bộ tứ)

Nơi mà trước đây chỉ có sự trống trải đáng sợ... giờ đây đang hé mở một nguồn sinh khí dồi dào. Đây không phải là trở về nhà vì ngôi nhà này chưa từng tồn tại trước đây. Đó là sự tìm kiếm ngôi nhà.

– ALICE MILLER

GIỚI THIỆU

Khi bạn cho phép đứa trẻ của mình trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của bạn, hãy trò chuyện với nó, lắng nghe nó, thiết lập ranh giới cho nó, giúp nó nhận ra rằng bạn sẽ không bao giờ rời bỏ nó thì một sức mạnh và sự sáng tạo mới bắt đầu xuất hiện. Bạn sẽ kết nối với một tầm nhìn mới mẻ về đứa trẻ của bạn, phong phú và sâu sắc hơn bởi kinh nghiệm trưởng thành nhiều năm của mình.

Đứa trẻ giờ đây xuất hiện là đứa trẻ kỳ diệu của bạn. Khi nhiệm vụ hồi sinh của bạn đang diễn ra, đứa trẻ kỳ diệu của bạn sẽ phát triển một cách tự nhiên và chuyển sang khả năng phát triển và hiện thực hóa bản thân. Trạng thái bản năng của đứa trẻ kỳ diệu là khả năng sáng tạo. Tiếp xúc với sự sáng tạo của bạn không chỉ là một chuyến trở về nhà: đó còn là sự khám phá bản chất của bạn, bản thể sâu sắc nhất và duy nhất của bạn.

Tìm kiếm và hồi sinh đứa trẻ nội tâm *bị tổn thương* là một quá trình *khám phá*. Ngoài việc phát triển năng lực cá nhân, việc bảo vệ đứa trẻ ấy giúp phục hồi sức mạnh tinh thần của nó. Với sức mạnh tinh thần mới tìm thấy này, sự tự hình thành của bạn bắt đầu. Đây là sự trở về đúng nghĩa của bạn. Những điều bị ẩn giấu đi giờ đây đã được hé lộ. Bây giờ, bạn có thể lắng nghe và đáp lại những sự thôi thúc và tín hiệu phát ra từ bản thể sâu sắc nhất của mình.

Trong phần cuối cùng này, tôi sẽ tập trung vào nhu cầu tổng thể của con người để tìm ra đứa trẻ kỳ diệu trong chúng ta. Tôi sẽ chỉ ra hai trong số những cách mà thần thoại thế giới đã chứng minh cho sự hồi sinh và năng lượng biến đổi của đứa trẻ kỳ diệu. Hình mẫu thần thoại đầu tiên là *cậu bé không bao giờ muốn lớn*(puer aeternus), hay còn gọi là đứa bé vĩnh cửu, nhân vật đã mở ra thời đại vàng. Hình mẫu thần thoại thứ hai là đứa trẻ sơ sinh siêu phàm/anh hùng đã bị lưu đày và đi tìm lại di sản

thiêng liêng của mình. Cả hai đều là biểu tượng của sự thôi thúc mãnh liệt và không thể tránh khỏi của con người trong việc không ngừng nhận thức và vượt lên chính mình.

Tôi sẽ khuyến khích bạn sử dụng đứa trẻ kỳ diệu như một kim chỉ nam dẫn bạn đến bản ngã thật sự cũng như hướng đến một nhận thức mới về mục đích cuộc sống của mình.

Cuối cùng, tôi sẽ chia sẻ với bạn rằng đứa trẻ kỳ diệu trong bạn là cốt lõi của tâm hồn bạn và là sự kết nối sâu sắc nhất với cội nguồn và nền tảng sáng tạo của con người bạn. Thực tế là tôi sẽ nói với bạn rằng đứa trẻ kỳ diệu chính là *Hình ảnh Thiên Chúa* (Imago Dei), là một phần của bạn mang nét giống với Đấng Tạo hóa sinh ra bạn.

Chương 13

ĐỨA TRẺ – BIỂU TƯỢNG CHUNG CHO SỰ HỒI SINH VÀ BIẾN ĐỔI

"Đứa trẻ" là tất thảy những gì bị bỏ rơi và phơi bày, đồng thời có sức mạnh siêu phàm; khởi đầu hơi mơ hồ và kết thúc trong vinh quang. "Đứa trẻ vĩnh cửu" bên trong con người là một trải nghiệm khôn tả, một sự phi lý, bất lợi và một đặc quyền của thần thánh; một điều không thể lường trước được xác định là giá trị tột cùng hoặc vô giá trị của một nhân cách.

– C. G. JUNG

Nhà tâm lý học vĩ đại Carl Jung đã nhìn thấy rõ phẩm chất nghịch lý của "đứa trẻ bên trong". Đối với Jung, đứa trẻ là nguồn gốc của sự thần thánh, hồi sinh và những khởi đầu mới, đồng thời cũng có thể là nguồn ô nhiễm và hủy hoại. Jung thấy rõ đứa trẻ *bị tổn thương* là một phần của đứa trẻ nguyên mẫu. Đây là thiên tài của Jung, vì trong 50 năm qua, nhận thức của con người giờ đây mới tập trung vào đứa trẻ bị tổn thương. Trên thực tế, tôi tin rằng đứa trẻ bị tổn thương đã trở thành một *nguyên mẫu hiện đại.*

Nguyên mẫu là đại diện cho kinh nghiệm tích lũy và tổng hợp của nhân loại, là tiềm năng toàn diện trong mỗi con người. Jung cảm thấy rằng khi một loại kinh nghiệm nào đó của con người được thiết lập rõ ràng, nó sẽ trở thành một phần trong di sản tinh thần chung của chúng ta. Ông tin rằng các nguyên mẫu có tính di truyền giống như ADN.

Nguyên mẫu giống như các cơ quan trong tâm trí của chúng ta, tương tự như các cấu trúc bộ xương của cơ thể. Nguyên mẫu là các khuynh hướng tinh thần bẩm sinh, bắt nguồn từ các mẫu di truyền được tạo ra ở các thế hệ trước. Những nguyên mẫu này

xuất hiện khi chúng đạt đến một số ngưỡng trải nghiệm nhất định của con người.

Nguyên mẫu thể hiện cả khía cạnh tích cực và tiêu cực. Trong nguyên mẫu người mẹ, khía cạnh tích cực là người mẹ nuôi dưỡng và ban sự sống; khía cạnh tiêu cực là người mẹ đánh đập, giày vò và hủy hoại con cái của mình.

Trong nguyên mẫu người cha, khía cạnh tích cực là bảo vệ và đặt ra các giới hạn cho con cái của mình, đồng thời truyền lại luật lệ và truyền thống của nền văn hóa. Còn khía cạnh tiêu cực là người cha chẳng khác gì một bạo chúa, lo sợ đánh mất quyền lực của mình, kìm kẹp con cái trong tù túng và không chịu truyền lại các giá trị truyền thống.

Trong nguyên mẫu trẻ em, đứa trẻ tích cực dễ bị tổn thương, ngây thơ, bộc phát và sáng tạo. Đứa trẻ tiêu cực thì lại ích kỷ, trẻ con và đi ngược lại sự phát triển về mặt cảm xúc và trí tuệ.

Mặt tiêu cực của đứa trẻ chính là đứa trẻ bị tổn thương. Chỉ trong thế kỷ của chúng ta, đứa trẻ đó mới nhận được sự quan tâm. Trước đây, ngược đãi và nô bộc hóa trẻ em là việc phổ biến và thường được coi là hiển nhiên. Vào cuối năm 1890, không hề có Hội phòng chống ngược đãi trẻ em trong khi Hội phòng chống ngược đãi động vật thì đã xuất hiện.

Vạch trần vấn nạn ngược đãi trẻ em được xem là một trong những tiến bộ vượt trội của thế hệ chúng ta. Chúng ta đã nhận ra chính các quy tắc phổ biến được áp dụng vào việc nuôi dạy trẻ em đã xúc phạm và xâm hại tính duy nhất lẫn siêu phàm của trẻ. Những quy tắc góp phần kìm hãm cảm xúc của con người. Alice Miller đã chỉ ra hậu quả rõ ràng nhưng đau đớn từ các quy tắc nuôi dạy con cái khiến chúng tương xứng với hình ảnh kỳ vọng của cha mẹ hiện tại. Chính cha mẹ đã lý tưởng hóa việc làm cha mẹ của mình bằng đứa con bị tổn thương. Nhờ thế, đứa

trẻ ảo tưởng về tình yêu của cha mẹ dành cho nó, rồi khiến tình trạng bị ngược đãi kéo dài qua nhiều thế hệ.

George Bernard Shaw đã đưa ra miêu tả tuyệt vời về trẻ em khi viết:

Con cái là gì? Là một thử nghiệm. Một nỗ lực mới để tạo ra con người thực sự... đó là điều làm cho nhân loại trở nên siêu phàm.

Shaw hoàn toàn hiểu rằng thí nghiệm này không thể bị đùa giỡn hay thao túng:

Và nếu bạn cố gò ép thực thể mới này theo *ý tưởng của bạn* về một người đàn ông hoặc một người phụ nữ thần thánh, bạn sẽ phá hủy chính nó và có thể tạo ra một con quái vật.

Đến giờ thì chúng ta đã hiểu ra được tình huống thứ hai. Khi bắt đầu đối mặt với truyền thống ngược đãi trẻ em phổ biến từ thời cổ xưa, tức là chúng ta đang đặt tên mới cho những con quỷ loạn luân, bạo hành và xâm hại tình cảm. Chúng ta thấy rõ rằng sự *giết chết tâm hồn* gây ra vết thương tinh thần bắt nguồn từ sự xâm phạm bản thể tôi của một đứa trẻ.

Năng lượng mạnh mẽ của phong trào người lớn có nội tâm trẻ con chính là bằng chứng sống cho nhận thức mới này về nguyên mẫu trẻ em bị tổn thương.

Thời đại của chúng đã từng là một thời kỳ đen tối, bị tàn phá thảm khốc. Hàng triệu người đã chết trong cuộc đấu tranh cho tự do và dân chủ. Tôi cho rằng thảm họa của chủ nghĩa phát xít đã bắt nguồn từ cấu trúc gia đình Đức với những quy tắc xúc phạm và độc đoán. Trên thực tế, những quy tắc này mang tính toàn cầu, đã gây tổn thương cho trẻ em qua nhiều thế hệ và vẫn tồn tại cho đến ngày nay. Bởi vì coi chúng là bình thường, cho nên chúng ta đã không nhận thức được mức độ tàn phá của chúng. Với tuyên bố nhân quyền trong các cuộc cách mạng của

Mỹ và Pháp, dù vẫn còn thiếu sót, nhưng một thời kỳ vàng son mới đã dần dần xuất hiện. Nhận thức về nguyên mẫu đứa trẻ bị tổn thương đã khiến chúng ta phải chữa lành và hồi sinh đứa trẻ đó. Điều này sẽ cho phép đứa trẻ kỳ diệu xuất hiện trở lại.

NHỮNG ĐỨA TRẺ KHÔNG CHỊU LỚN

Trong tất cả các thần thoại vĩ đại của thế giới, tạo hóa lặp lại vĩnh viễn và theo chu kỳ. Theo định kỳ, thế giới sẽ trở lại thời kỳ hỗn mang. Những ngọn núi sẽ sụp đổ, những vùng đồng bằng sẽ bị san phẳng bởi những trận mưa lửa xối xả, mặt đất rung chuyển, xác chết trở về. Những sự kiện này đã được báo trước trong sách khải huyền của thời đại hoàng kim mới. Mọi thứ phải được lược bớt trước khi cuộc sáng tạo mới có thể bắt đầu.

Trong nhiều câu chuyện thần thoại, một cái cây mới mọc lên từ đống đổ nát hỗn loạn. Ngọn cây vươn lên thiên đàng rồi một đứa bé thần kỳ xuất hiện và leo lên thân cây. Chính sự xuất hiện của đứa bé kỳ diệu, *đứa bé không bao giờ lớn này*, đã đánh dấu sự khởi đầu của thời kỳ hoàng kim. Trong một số phiên bản, đứa bé thay đổi cấu trúc vũ trụ. Trong các câu chuyện thần thoại khác, đứa trẻ lại mang đến sự hoàn thiện đặc trưng cho thời kỳ vàng son. Với sự ra đời của đứa trẻ, mọi sự đối nghịch đều được hòa giải. Già trở thành trẻ, bệnh tật trở nên khỏe mạnh, khoai lang và khoai tây mọc trên cây, dừa và dứa mọc dưới đất. Thực phẩm và hàng hóa tràn trề, không ai phải làm việc hay đóng thuế. Trong tất cả những câu chuyện thần thoại, đứa trẻ là biểu tượng của sự hồi sinh và toàn vẹn.

Jung mô tả điều này có ý nghĩa như thế nào đối với cá nhân chúng ta:

Trong quá trình xác định cá tính, đứa trẻ thấy trước hình thái được tạo ra từ sự tổng hợp các yếu tố như ý thức và vô thức trong nhân cách. Do đó, đứa trẻ là biểu tượng thống nhất hợp

nhất các mặt đối lập; một người hòa giải; một người có khả năng chữa lành; một người tạo ra sự toàn vẹn.

Đó là khả năng sáng tạo và hồi sinh của đứa trẻ mà bây giờ tôi muốn đề cập đến.

ĐỨA TRẺ KỲ DIỆU CHÍNH LÀ BẢN THỂ ĐÍCH THỰC

Trong cuốn tiểu thuyết *The Finishing School* (tạm dịch: Học viện Thanh lịch) của Gail Godwin, một trong những nhân vật đã nói: "Có hai kiểu người… Một kiểu bạn có thể nhận ra chỉ bằng cách nhìn vào điểm hội tụ thành con người cuối cùng của họ… mà bạn biết mình sẽ không thể mong đợi thêm một bất ngờ nào từ họ nữa… kiểu người còn lại không ngừng thay đổi, khiến người khác sững sờ… và tạo ra những sự hợp nhất mới với cuộc sống và hoạt động ấy giúp cho họ luôn trẻ trung". Kiểu thứ hai là một người có sự kết nối với đứa trẻ kỳ diệu của mình. Đứa trẻ kỳ diệu của bạn là con người thật nhất của bạn.

Tôi nhớ lại một chuyện khi tôi 12 tuổi mà cứ như thể nó chỉ mới xảy ra ngày hôm qua. Tôi có trải nghiệm rất mạnh mẽ về bản thể tôi của mình khi đang đứng đợi xe buýt. Bằng cách nào đó, tôi đã trải nghiệm sự giác ngộ rằng tôi là chính tôi và không có người thứ hai giống như tôi. Tôi nhớ mình đã sợ hãi thế nào khi nhận ra sự đơn độc của mình. Tôi nhớ mình đã nghĩ rằng đôi mắt chính là khung cửa sổ mà tôi chỉ có thể nhìn ra ngoài. Tôi nhận ra rằng không ai khác có thể nhìn thế giới theo quan điểm của tôi, qua những ô cửa sổ là đôi mắt của chính tôi. Tôi cũng nhận ra không ai khác có thể thực sự ở bên trong tôi, hay tôi tách biệt khỏi mọi người. Tôi là tôi và không ai có thể thay đổi điều đó cho dù họ có làm gì với tôi hay cố bắt tôi làm gì đi nữa. Tôi là chính tôi và tôi là duy nhất.

Khoảnh khắc đó, tại bến xe buýt trên phố Fairview, tôi có trực giác về con người của mình. Tôi đã nhiều lần đánh mất trực giác sinh ra từ sự kỳ diệu đó trong những năm tiếp theo, nhưng

nó đã đưa tôi đến với công việc nghiên cứu và giảng dạy triết học, và nó sẽ dẫn tôi vào hành trình hướng tới sự toàn vẹn. Tôi vẫn hoàn toàn say mê với triết học. Tôi hoảng sợ bởi cảm giác tồn tại, điều mà Jacques Maritain miêu tả là "sức mạnh vũ bão chúng ta sử dụng để chiến thắng hư vô". Đứa trẻ kỳ diệu vẫn còn kinh ngạc trước câu hỏi mà Spinoza đặt ra: "Tại sao có còn hơn không?" Cũng chính câu hỏi này, hàng thiên niên kỷ trước đó, là động lực thúc đẩy Thales, thành Miletus, cha đẻ của triết học cổ đại. Sau này, Aristotle cũng viết: "Chính nhờ sự kỳ diệu của mình mà con người đã và đang bắt đầu triết lý".

Trải nghiệm ban đầu về sự tồn tại của chính tôi là khi tôi nghiên cứu về đứa trẻ diệu kỳ. Và 43 năm sau, đứa trẻ kỳ diệu đó đã thông qua tôi để nói ra những điều được viết trong cuốn sách này. Trong cốt lõi nhận thức của tôi, không có gì thay đổi cả. Mặc dù trong nhiều năm, đứa trẻ bị tổn thương đã khiến tôi không thể trải nghiệm được khoảnh khắc tồn tại thiêng liêng của mình, nhưng tôi đang dần trở lại với cảm giác kinh ngạc và kỳ diệu ban đầu đó. Tôi lại có thể cảm thấy ớn lạnh dọc sống lưng khi thực sự chạm vào sự tồn tại của đại dương, hoàng hôn hay đêm đầy sao.

Bạn có thể liên tục phát triển nhận thức và mở rộng tầm nhìn, nhưng cốt lõi con người thật của bạn sẽ không bao giờ thay đổi. Thánh Phanxicô ở thành Assisi đã viết: "Người mà ta đang tìm kiếm chính là người đang tìm kiếm". Các nhà tâm lý học xuyên nhân cách gọi đó là "bản thể tôi chứng kiến" của bạn, bản thể tôi đang nhìn tôi.

Trong đứa trẻ diệu kỳ, bạn sẽ tìm thấy những cảm xúc, nhu cầu và mong muốn đích thực của mình. Đối với hầu hết những đứa trẻ người lớn, đứa trẻ diệu kỳ này đã mất từ lâu. Khi bạn bảo vệ đứa trẻ bị tổn thương của mình, nó tin tưởng vào bạn và sự bảo vệ nuôi dưỡng của bạn, nó biết bạn sẽ không bỏ rơi nó. Cảm nhận sâu sắc về sự an toàn và niềm tin cơ bản cho phép đứa trẻ

kỳ diệu xuất hiện. Vì thế, để là chính mình, ta không cần phải làm việc hay nỗ lực gì hết. Chẳng có gì phải làm, như Sam Keen đã nói:

Có thể việc trở về nhà cũng giống như việc hoàn tục hoặc từ bỏ điều mà những người theo đạo Thiên Chúa truyền thống gọi là sự công bình đến bởi đức tin… Khi tách biệt sự cứu rỗi ra khỏi thành tích, những người Thiên Chúa giáo đã xác lập ưu tiên cho *con người hơn là thành tích.*

Đứa trẻ bị tổn thương hay hổ thẹn của tôi đã trở thành một con người "thành tích" để trở nên lớn lao và được người khác coi trọng. Sau 40 năm làm một siêu sao, người xuất chúng và người chăm sóc, tôi đã nhận ra rằng *không thể chữa lành con người tôi bằng thành tích của tôi. Được là chính mình mới là điều quan trọng hơn hết thảy.*

Đứa trẻ kỳ diệu của bạn là *bản thể thiết yếu* của bạn. Các nhà tâm lý học hồi sinh cách phân biệt giữa bản thể thiết yếu và bản thể thích nghi. Từ mà họ thường sử dụng để miêu tả bản thể thiết yếu của bạn là từ *tâm hồn*. Từ được sử dụng để miêu tả bản thể thích nghi của bạn là *bản ngã.*

Trong mô hình của họ, bản ngã của bạn là phạm vi nhận thức hạn chế mà bạn sử dụng để thích ứng với các yêu cầu của gia đình và nền văn hóa. Bản ngã bị giới hạn bởi những nhu cầu sinh tồn này. Đó là bản thể bị ràng buộc về thời gian và xuất thân từ gia đình gốc của bạn cũng như từ nền văn hóa mà bạn sinh ra. Tất cả các hệ thống văn hóa và gia đình đều mang tính tương đối và chỉ là một đại diện cho nhiều cách khả dĩ mà thực tế có thể được hiểu và giải thích. Ngay cả khi sự thích ứng của bản ngã đã thực hiện *đầy đủ chức năng* của nó trong mối quan hệ với gia đình và nền văn hóa thì nó vẫn bị giới hạn và phân tách trong mối quan hệ với bản thể thực sự của bạn. Theo thuyết người hồi sinh, *bản ngã của bạn luôn không chân thực so*

với tâm hồn của bạn. Đây là lý do tại sao tôi đồng nhất tâm hồn với đứa trẻ kỳ diệu và bản ngã với đứa trẻ bị tổn thương.

Tuy nhiên, bản ngã của bạn phải được tích hợp và hoạt động nếu bạn muốn tồn tại và đương đầu với những đòi hỏi của cuộc sống tạm thời hằng ngày.

Bản ngã tích hợp mạnh mẽ mang lại cho bạn cảm giác tự tin và quyền kiểm soát. Việc hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ nội tâm bị tổn thương cho phép bạn chữa lành và hợp nhất bản ngã của mình. Khi đã hòa nhập, bản ngã của bạn sẽ trở thành nguồn sức mạnh cho phép bạn khám phá đứa trẻ kỳ diệu: Chính là bản thể thiết yếu của bạn. Nghe có vẻ nghịch lý nhưng bản ngã của bạn cần phải đủ mạnh mẽ để buông bỏ khả năng phòng vệ và sinh tồn. Hãy so sánh một cách đơn giản như thế này: Bản ngã giống như một quả tên lửa đẩy bạn vào quỹ đạo. Và tâm hồn bạn sẽ hoạt động trong không gian rộng lớn không giới hạn.

Mối quan hệ giữa đứa trẻ kỳ diệu của bạn (tâm hồn) và đứa trẻ bị tổn thương của bạn (bản ngã) *phải* được hàn gắn trước khi bạn có thể kết nối với bản thể thiết yếu của mình. Khi hoàn thành việc chữa lành cho bản ngã (chữa lành nỗi đau ban đầu), tức là bạn đã sẵn sàng để hiện thực hóa bản thân một cách trọn vẹn.

Trên thực tế, chính "đứa trẻ bên trong" là động lực thúc đẩy bạn thực hiện chữa lành cho bản ngã. Đứa trẻ ấy không thể tự chữa lành bởi còn quá bận rộn phòng vệ và sinh tồn. Khi cả cuộc đời là những cơn đau mãn tính, người ta khó có thể vượt qua để thấy có những đồng cỏ xanh tươi hơn. Vì đứa trẻ kỳ diệu chính là con người đích thực của bạn, nên nó luôn cố gắng kéo bạn lại để hoàn thành việc hiện thực hóa bản thân, ngay cả khi cái tôi của bạn đã bị giam giữ và không nhận thức được. Carl Jung đã tóm tắt điều này một cách tuyệt vời:

Nguyên mẫu trẻ em là hiện thân của các lực lượng thiết yếu nằm ngoài phạm vi trí tuệ giới hạn của chúng ta… Nó đại diện cho sự thôi thúc mạnh mẽ nhất, không thể cưỡng lại được trong mỗi con người, ấy là sự thôi thúc để nhận ra chính bản thân mình.

Một khi bạn cảm nhận được mối liên kết với đứa trẻ kỳ diệu của mình, bạn bắt đầu nhìn toàn bộ cuộc sống của mình từ một góc nhìn rộng lớn hơn. Đứa trẻ kỳ diệu đó không còn phải trốn sau những biện pháp bảo vệ bản ngã để sinh tồn nữa. Nó có thể nhìn mọi thứ từ một tầm nhận thức khác. Nó không phải là một bản thể tốt hơn mà là một bản thể khác với tầm nhìn rộng lớn hơn rất nhiều.

THIỀN ĐỊNH ĐỂ ĐIỀU CHỈNH LẠI CUỘC SỐNG CỦA BẠN VỚI ĐỨA TRẺ KỲ DIỆU TRONG BẠN

Các Phật tử Thiền tông có một thuyết công án truyền thống, hay còn gọi là câu đố như sau: "Đâu là bộ mặt ban đầu của bạn, có phải là bộ mặt trước khi cha mẹ sinh ra bạn không?"

Hãy nghĩ về điều này khi bạn tiếp cận bài thiền sau đây. Tôi cũng sẽ đề nghị bạn đón nhận, dù là tạm thời, một số niềm tin có thể không quen thuộc đối với bạn. Đừng sa đà vào cuộc tranh luận về việc bạn có thực sự tin những điều này hay không, đơn giản chỉ cần cho phép bản thân suy nghĩ và cảm nhận như thể đứa trẻ kỳ diệu của bạn đã biết về số phận trước khi bạn được sinh ra. Hãy để bản thân chấp nhận niềm tin từ nhiều truyền thống tôn giáo rằng bạn là một linh hồn hiện thân. Hãy để bản thân tin tưởng vào quan điểm của Thomas Aquinas và những bậc thầy cao quý thuộc giáo phái Sufi cho rằng bạn là hiện thân duy nhất của Chúa – một bản thể tôi vĩ đại. Hãy cho phép bản thân tin vào điều lớn lao hơn rằng vũ trụ sẽ bị suy kiệt nếu bạn chưa được sinh ra, hay *phần nào đó của Thượng Đế chỉ có thể được thể hiện bởi bạn còn những người khác chỉ trải nghiệm nó thông qua bạn.* Hãy để chính bạn tin rằng đứa trẻ kỳ diệu của mình đã

biết tất cả những điều này từ trước đến nay. Trong bài thiền định này, bạn sẽ tiếp xúc với đứa trẻ ấy và trải nghiệm sự kế thừa thiêng liêng, để hoàn thiện việc hóa thân. Kết quả là, bạn sẽ tiếp xúc với con người thật của mình và nhìn nhận toàn bộ cuộc sống theo một cách khác biệt.

Tôi khuyên bạn nên lưu lại bài thiền này trên máy ghi âm hoặc nhờ một người bạn đọc cho bạn nghe. Hãy nhớ rằng bạn có thể dừng 10 đến 20 giây ở mỗi dấu ba chấm giữa các câu.

Bắt đầu bằng cách tập trung vào hơi thở của bạn. Từ từ quan sát quá trình thở của chính mình… Tập trung hơn nữa vào nó… Nhận thức được cảm giác của không khí khi bạn hít vào và thở ra… Bắt đầu nhìn thấy số năm khi bạn thở ra… Số năm màu đen trên tấm rèm trắng hoặc số năm màu trắng trên tấm rèm đen… Nếu bạn khó hình dung thì hãy tưởng tượng ngón tay của mình đang vẽ số năm, hoặc nghe thấy nó trong tai của bạn. Nếu có thể, hãy làm cả ba cách trên. Nhìn thấy nó, vẽ nó bằng ngón tay và nghe thấy nó… Bây giờ là số bốn, nhìn thấy nó, vẽ nó bằng ngón tay hoặc nghe thấy nó hoặc cả ba… Sau đó, làm tương tự với các số ba, hai và một. (*Dừng lại một lúc lâu*)… Khi bạn nhìn thấy số một, hãy tưởng tượng đó là một cánh cửa. Trước khi bước qua cánh cửa này, hãy tưởng tượng rằng bạn đang đặt mọi muộn phiền và lo lắng vào một quả cầu pha lê rồi chôn vùi nó… Bạn có thể phiền lo trở lại sau khi buổi thiền kết thúc… Bây giờ bạn bước qua cánh cửa và thấy một cánh cửa khác cách đó ba bước chân. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang đặt niềm tin và sự hoài nghi của mình vào một quả cầu pha lê khác rồi chôn vùi nó. Lúc này hãy xem lại hệ niềm tin mới của bạn. Đây là những tưởng tượng "như thật" của bạn:

Bạn là một biểu hiện duy nhất và không thể lặp lại của thần thánh.

Bạn mang một vận mệnh mà chỉ bạn mới có thể thể hiện qua con người của mình.

Nó không phải là kịch tính hay cường điệu.

Nó chỉ đơn giản là sự khác biệt do *con người* bạn tạo ra. Nó là sự khác biệt được tạo ra bởi sự khác biệt.

Đứa trẻ kỳ diệu của bạn vẫn luôn biết nó là gì.

Đứa trẻ kỳ diệu của bạn có thể dẫn dắt bạn đi tìm mục đích sống cho bạn.

Bây giờ hãy đi bộ lên cầu thang và mở cánh cửa… Bạn sẽ thấy một chiếc cổng vòm với cầu thang dẫn lên thiên đàng. (Lúc này có thể bạn sẽ muốn mở bài *Ancient Echoes* (tạm dịch: Tiếng vọng ngàn xưa) hoặc *Starborn Suite* (tạm dịch: Liên khúc Vì sao vụt sáng của Steven Halpern). Bắt đầu nhìn thấy một hình hài được bao quanh bởi ánh sáng trắng xanh đang bước xuống những bậc thang… Khi hình hài đó đến gần hơn, bạn sẽ cảm thấy đó là một sinh thể ấm áp và thân thiện. Bất kể sinh thể đó ở trong dạng thức nào cũng được, miễn là bạn cảm thấy ấm áp và thân thiện. *Nếu hình hài đó khiến bạn sợ hãi, hãy bảo nó tránh xa bạn ra và đợi bóng dáng khác đến.* Sinh thể này là người chỉ đường bên trong của bạn. Hãy hỏi tên của nó. Bảo với nó rằng bạn muốn nói chuyện với đứa trẻ diệu kỳ của mình… Hãy để nó nắm lấy tay bạn và bắt đầu đi lên cầu thang… Bạn sẽ đến một ngôi đền lớn. Người dẫn đường sẽ đưa bạn đến cửa đền… Hãy bước vào. Ngắm nhìn những đồ vật có vẻ đẹp tinh tế. Bước về phía một bàn thờ cao, nơi bạn nhìn thấy một bức tượng của đứa trẻ đẹp đẽ và quý giá, đây chính là đứa trẻ diệu kỳ của bạn… Hãy nhìn bức tượng đó trở nên sống động. Dành một chút thời gian để ôm lấy đứa trẻ kỳ diệu đó. Đề nghị đứa trẻ đó trao cho bạn một lời tuyên bố về mục đích sống của bạn: Tại sao tôi lại ở đây? (*dừng lại một lúc lâu*)… Tiếp nhận câu trả lời dưới bất kỳ hình thức nào, một biểu tượng, lời nói, một cảm giác mạnh mẽ… Nói chuyện với đứa trẻ kỳ diệu về tuyên bố đó (*dừng lại một lúc lâu*)… Ngay cả khi bạn không hiểu thì cũng hãy cứ tiếp nhận những gì bạn nghe thấy. Cảm ơn đứa trẻ diệu kỳ và đi ra cửa.

Người hướng dẫn bên trong bạn đang đợi. Hãy để người đó đưa bạn xuống cầu thang… Khi bạn đến mái vòm, hãy tạm dừng. Bây giờ bạn sẽ nhìn lại toàn bộ cuộc đời của mình từ khi sinh ra cho đến nay, dưới ánh sáng của nhận thức mới. Ngay cả khi thông điệp của đứa trẻ kỳ diệu không rõ ràng, hãy cứ nhìn lại cuộc sống của bạn với những gì bạn hiểu về mục đích sống của mình… Lúc này hãy quay trở lại khoảnh khắc chào đời của bạn, cứ như bạn có thể nhìn thấy chính mình được sinh ra. Kể từ lúc ra đời, hãy xem lại mọi cột mốc hoặc sự kiện mà bạn có thể nhớ, nhìn nhận nó bằng sự hiểu biết mới của mình. Nhìn những người đã ở đó. Bạn có thấy giờ họ có gì khác không? (dừng lại một lúc lâu)… Bạn có thể sẽ thấy ai đó mà bạn từng nghĩ là bình thường thì giờ đây lại trở nên quan trọng hơn nhiều (*dừng lại một lúc lâu*)… Một số sự kiện nhất định có thể sẽ mang một ý nghĩa mới. Bạn có thể tìm thấy một ý nghĩa mới trong các sự kiện đau thương mà bạn đã trải qua không? (*dừng lại một lúc lâu*)… Đến thời điểm hiện tại của cuộc đời bạn. Hãy coi toàn bộ cuộc sống của mình là hoàn hảo theo quan điểm của tâm hồn bạn. Lúc này bạn đã hoàn thành việc chữa lành nỗi đau nguyên thủy và bản ngã của mình, bạn có thể nhìn nhận cuộc sống từ góc độ thuận lợi hơn. Cho quá khứ là hoàn hảo. Cam kết thực hiện mục đích của bạn… Gửi tình yêu đến tất cả những người mà bạn biết… Nhận ra rằng tất cả chúng ta đều là những đứa trẻ đang vật vã tìm kiếm ánh sáng. Nhìn cha mẹ của bạn như những đứa trẻ bị tổn thương. Ngắm nhìn ánh nắng vàng ấm áp bao quanh mọi người. Hãy tưởng tượng bạn đang chạm vào và ôm lấy những người xuất hiện trong cuộc đời mình (dừng lại một lúc lâu)… Hãy coi mọi người như những đứa trẻ cần tình bạn và tình yêu thương.

Bây giờ quay trở lại mái vòm có cầu thang dẫn đến ngôi đền. Mở cửa và bước xuống ba bậc. Lấy lại bất cứ niềm tin, sự hoài nghi và phỏng đoán nào mà bạn muốn… Bước qua cánh cửa tiếp theo và lấy lại bất kỳ lo lắng hoặc muộn phiền nào mà bạn

muốn… Hít thở sâu ba lần. Cảm nhận cuộc sống trở lại nơi bàn chân và ngón chân của bạn khi bạn nhìn thấy số một… Sau đó, hãy cảm nhận chiếc ghế bạn đang ngồi, quần áo trên cơ thể bạn khi bạn nhìn thấy số hai… Tiếp tục cảm nhận năng lượng trong bàn tay. Hãy để nó truyền qua cánh tay của bạn vào cổ và vai… Bây giờ bạn đang nhìn thấy số ba. Cảm nhận toàn não bộ mình đã tỉnh thức. Hít vào thật sâu. Nói với bản thân rằng bạn sẽ nhớ trải nghiệm này. Nói với bản thân rằng bạn sẽ giữ lại những hình ảnh đó ngay cả khi bạn không hiểu hết về chúng. Lúc này bạn nhìn thấy số bốn và cảm nhận mình hoàn toàn tỉnh táo khi nhìn thấy số năm.

Sẽ rất hữu ích nếu bạn giữ tư thế thiền này thêm một lúc nữa. Đôi khi những hình ảnh sẽ có ý nghĩa hơn sau một khoảng thời gian. Đối với một số người, bài thiền này đánh dấu sự khởi đầu cho một nhận thức mới về bản thân và cuộc sống của họ. Có người đã được đứa trẻ kỳ diệu của mình trao cho một chiếc chìa khóa với ký tự cổ được viết trên đó. Khi còn nhỏ, anh ấy rất thích dành thời gian ở nhà bà ngoại. Bà có một bộ sưu tập đồng hồ cổ lớn. Anh thích nghe bà mình kể về lịch sử đằng sau mỗi chiếc đồng hồ. Bà là một người kể chuyện tuyệt vời và đã khơi gợi trí tưởng tượng của anh. Anh bắt đầu thực hiện bộ sưu tập đồng hồ cổ của riêng mình nhưng không bao giờ có thể dành nhiều thời gian cho nó vì quá bận điều hành đại lý bảo hiểm tiêng. Tôi đã gặp anh sau một năm rưỡi anh thực hiện thiền định. Khi tôi đang tham gia một buổi triển lãm đồ cổ. Anh đã bán đại lý bảo hiểm của mình và trở thành một nhà buôn đồ cổ, chuyên về đồng hồ và chìa khóa cổ quý hiếm! Anh có vẻ rất hào hứng với cuộc sống mới của mình. Những người khác cũng chia sẻ nhiều kết quả ấn tượng không kém từ bài thiền này. Người hướng dẫn và đứa trẻ kỳ diệu bên trong bạn là đại diện cho trí tuệ tâm hồn của bạn. Tâm hồn hoạt động trong một thế giới biểu tượng và nói bằng ngôn ngữ của sự tưởng tượng. Đó là tâm hồn của bạn nói trong giấc mơ. Ngôn ngữ của những giấc mơ rất

khó để bản ngã hiểu được. Những hình ảnh ấy phải được ban cho sự sống và được cảm nhận trước khi có thể được hiểu hết ý nghĩa. Chỉ cần bạn đón nhận những gì mình thấy phù hợp với bản thân mà thôi.

Hãy chắc chắn bạn sẽ chia sẻ trải nghiệm bài thiền này với một người bạn hỗ trợ và họ không cười nhạo bạn.

Tôi đã có một sự hồi sinh tuyệt vời với bài tập này. Nhiều người khác cũng đã có những trải nghiệm mạnh mẽ với nó. Nếu bạn không có được trải nghiệm nào như thế thì cũng không sao cả.

KHÔNG LÝ TƯỞNG HÓA ĐỨA TRẺ DIỆU KỲ

Đến đây, xin hãy để tôi nói rõ là tôi không tin đứa trẻ kỳ diệu là *hình mẫu duy nhất* cho cuộc sống đích thực. Cũng giống như Sam Keen, tôi tin rằng điều đó sẽ hủy hoại chân giá trị của sự tồn tại ở người trưởng thành. Nếu chỉ là một đứa trẻ kỳ diệu thì con người chẳng khác nào phải sống tha hương trong hiện tại. Tôi có thể nói cho bạn biết điều đó kinh khủng như thế nào. Ông tôi mất trí nhớ hoàn toàn vào những năm cuối đời. Khi tôi đến thăm, ông thường hỏi đi hỏi lại tôi những câu giống nhau. Ông là một người đàn ông đẹp, người đã tạo ra cuộc sống của mình từ sự chăm chỉ, lòng chung thủy và tình yêu. Cảm nhận việc ông không có quá khứ hay tương lai thật vô cùng đau đớn. Chúng ta phải sống *trong* hiện tại nhưng lại *không phải cho* hiện tại. Chúng ta cần "lấp đầy một phút định mệnh của cuộc đời bằng cách chạy đủ quãng đường 60 giây", như nhà thơ Kipling đã viết. Nhưng tầm nhìn mới mẻ của đứa trẻ kỳ diệu cần đến sự khôn ngoan và kinh nghiệm của bản thể người lớn mà bạn đã đạt được. Trên thực tế, đứa trẻ ấy sẽ xuất hiện chỉ khi bản thể người lớn của bạn ở đó để hỗ trợ và bảo vệ nó.

Một đứa trẻ, cho dù kỳ diệu đến đâu, thì cũng chỉ là hình mẫu cho cuộc sống trưởng thành đích thực, giống như người

lớn là hình mẫu thích hợp cho những gì một đứa trẻ nên có. Sam Keen viết:

Chúng ta chỉ trở thành con người khi rời Eden, chỉ trưởng thành khi nhận ra rằng tuổi thơ đã qua. Chúng ta trở về nhà với đầy đủ nhân tính chỉ khi làm chủ và chịu trách nhiệm về nhận thức hiện tại cũng như về toàn bộ ký ức và ước mơ của mình. Sự tồn tại cân đối là sự hội tụ của quá khứ, hiện tại và tương lai.

Cùng đứa trẻ kỳ diệu định hình lại cuộc sống đã giúp tôi thấy rằng mọi thứ trong thời thơ ấu đã chuẩn bị cho tôi những gì tôi đang làm hiện tại. *Mục đích* mà tôi tìm thấy khi thiền định là: Tôi ở đây để được là chính mình, khẳng định quyền tự do của con người tôi và giúp những người khác làm được điều đó.

Để đạt được nhiệm vụ ấy, tôi cần tất cả những kiến thức tích tụ được trong nhiều năm của mình, mọi công việc trị liệu cũng như kinh nghiệm của một nhà trị liệu và tất cả sự khôn ngoan mà tôi có được từ nỗi đau và sai lầm của mình. Có đứa trẻ kỳ diệu của tôi làm người hướng dẫn, giờ đây tôi có thể thấy rằng toàn bộ cuộc sống của mình là hoàn hảo. Gia đình hỗn loạn của tôi, người cha nghiện rượu và người mẹ phụ thuộc, sự nghèo khó của tôi, tất cả đều hoàn hảo. Đó chính xác là những gì tôi cần trải nghiệm để hoàn thành công việc mà tôi đang làm. Nếu không có tuổi thơ của mình, tôi sẽ không bao giờ thực hiện một bộ phim truyền hình về những gia đình rối loạn chức năng hoặc viết sách về những gia đình hay làm nhục và dễ xấu hổ. Và chắc chắn tôi sẽ không viết cuốn sách này vào dịp trở về quê hương, cuốn sách kêu gọi bạn hãy cùng tôi hồi sinh và bảo vệ những đứa trẻ đầy tổn thương bên trong chúng ta.

Đứa trẻ kỳ diệu thúc giục chúng ta liên tục phát triển. Nó khích lệ chúng ta sống nhiều hơn, sống đủ hơn. Nó nói rằng cuộc sống là sự trưởng thành và làm người là phải vượt qua. Cam kết trưởng thành và vượt qua thử thách của cuộc đời là sẵn sàng chấp nhận và dám đau khổ.

Như nhà triết học Karlfried Graf Von Durkheim đã viết:

Chỉ khi con người đạt đến khả năng có thể để bản thân hết lần này đến lần khác đối diện với sự hủy diệt thì phần không thể phá hủy mới có thể nảy sinh trong anh ta. Trong đó ẩn chứa chất liều lĩnh.

Khi đã quyết tâm với quá trình trưởng thành, chúng ta sẽ cần đứa trẻ bị tổn thương ấy cho chúng ta biết mình đã có một đứa trẻ kỳ diệu, đứa trẻ ấy đã cam chịu và sẽ cam chịu. Đó là điều không thể phá hủy. Đứa trẻ kỳ diệu chính là *hình ảnh Chúa* trong chúng ta. Bây giờ chúng ta hãy xem xét điều đó.

Chương 14

ĐỨA TRẺ KỲ DIỆU CHÍNH LÀ HÌNH ẢNH THIÊN CHÚA

Chúa không chết vào ngày chúng ta không còn tin vào "thần thánh", nhưng chúng ta sẽ chết khi cuộc sống không còn được ánh sáng kiên định và tươi mới chiếu rọi mỗi ngày từ điều kỳ diệu mà cội nguồn vượt qua mọi trí tuệ.

– DAG HAMMARSKFOLD

Cảm giác kỳ diệu, đó là giác quan thứ sáu của chúng ta và là giác quan tâm linh tự nhiên…

– D. H. LAWRENCE

Bất kể niềm tin tôn giáo của cá nhân bạn là gì, bạn cũng không thể kết nối với đứa trẻ kỳ diệu trong bạn và không cảm nhận được điều gì đó vĩ đại hơn chính mình. Immanuel Kant, người có trí tuệ triết học vĩ đại nhất mọi thời đại, đã chứng thực sự tồn tại của Chúa bằng cách nhìn vào khung cảnh bao la của một đêm đầy sao.

Chúng ta có thể thấy rằng đêm tiếp sau ngày, và các mùa diễn ra theo chu kỳ đã định. Vũ trụ được sắp xếp theo trật tự rõ ràng và có thể quan sát được. Trái đất chỉ là một phần vô cùng nhỏ bé trong dải thiên hà vô tận. Người ta không thể không kinh ngạc trước sự kỳ diệu của tất cả những điều đó! Đứa trẻ kỳ diệu bên trong bạn sở hữu khả năng hồi sinh đầy sáng tạo, giống như thần thánh vậy.

ĐỨA TRẺ KỲ DIỆU VỚI KHẢ NĂNG HỒI SINH ĐẦY SÁNG TẠO

Đứa trẻ kỳ diệu có tất cả các nhân tố tự nhiên cần thiết cho sự sáng tạo. Carl Rogers cùng một nhóm các nhà tâm lý học và nghệ sĩ đã nghiên cứu động lực của sự sáng tạo. Họ tìm kiếm những điều kiện tâm lý cần thiết để một người có thể sáng tạo. Họ phát hiện ra rằng các yếu tố sau đây rất cần thiết trong việc thúc đẩy tính sáng tạo: sự vui tươi, tự phát, khả năng sinh tồn trong thực tại, trải nghiệm kỳ diệu, tập trung và trở thành tiêu điểm đánh giá của chính mình. Chúng đều là phẩm chất của đứa trẻ kỳ diệu, *phẩm chất trẻ thơ.*

Đứa trẻ kỳ diệu là nhà thơ thiên bẩm mà Morley miêu tả trong bài thơ tôi đã trích dẫn ở phần Một. Khi kết nối với phần này của mình, chúng ta mang sức mạnh sáng tạo vốn có. Hầu hết mọi người không nhận thức được khả năng sáng tạo của mình, bởi vì họ bị tê liệt trong nỗi đau đóng băng, như Thoreau đã nói: "Phần lớn nhân loại sống âm thầm trong sự tuyệt vọng". Một khi chúng ta đã hoàn thành công việc hồi sinh và bảo vệ, đứa trẻ kỳ diệu sẽ gào thét đòi hỏi phải hồi sinh tính sáng tạo của mình.

Một cách để giúp bạn tiếp cận với khả năng sáng tạo của đứa trẻ kỳ diệu là hãy cá nhân hóa ý nghĩa của những câu chuyện thần thoại miêu tả "đứa trẻ sơ sinh bị lưu đày". Trong những câu chuyện thần thoại này, đứa trẻ thường là một vị thần hoặc một thủ lĩnh anh hùng, người sẽ mở ra sự thay đổi và hồi sinh. Trong một số trường hợp, đứa trẻ sẽ là vị cứu tinh hay là người sáng lập ra một trật tự mới. Đối với trí tuệ phương Tây, đứa trẻ sơ sinh quen thuộc nhất bị lưu đày chính là Chúa Giê-su. Gạt bỏ câu hỏi về tính chính xác của lịch sử trong câu chuyện này sang một bên, câu chuyện về sự ra đời của Chúa Giê-su là hình mẫu điển hình cho việc trẻ sơ sinh bị lưu đày. Các yếu tố khác giống như vậy xuất hiện trong những câu chuyện về sự ra đời của Romulus và Remus, Sargon, Moses, Abraham, Oedipus, Paris, Krishna, Perseus, Siegfried, Đức Phật, Zoroaster, Hercules, Cyrus, Gilgamesh, cùng nhiều nhân vật khác... đã được lưu truyền.

Trong tất cả các miêu tả thần thoại về đứa trẻ sơ sinh bị lưu đày, người ta đã tìm thấy một vài hình mẫu cơ bản. Đa số chúng được phác thảo bởi Otto Rank, một trong những người cha đầu tiên của phong trào phân tích tâm lý và bởi Edith Sullwold, nhà tâm lý học trẻ em theo trường phái Carl Jung. Sau đây là tổng hợp những phát hiện của họ.

• Đứa trẻ bị lưu đày là con của những bậc cha mẹ xuất chúng, là con trai của một vị vua hoặc là người sẽ thừa kế ngai vàng một cách hợp pháp. Đứa trẻ bị lưu đày đôi khi có nguồn gốc thần thánh.

• Hoàn cảnh ra đời của đứa trẻ đó rất bất thường (như hiếm muộn, vô sinh) hoặc một quá trình thai nghén bất thường (sinh ra bởi một người mẹ đồng trinh, sinh ra từ hông của mẹ, v.v.).

• Thông thường, trong hoặc trước khi mang thai đều có dự báo dưới dạng giấc mơ hoặc lời tiên tri. Chúng cảnh báo sự ra đời của đứa trẻ sẽ là mối đe dọa (đối với người cha hoặc người đại diện của ông ấy, rất phổ biến ở thế lực cầm quyền), hay một điều gì đó bất thường sắp xảy ra.

• Đứa trẻ được sinh ra theo một cách bất thường và ngay lập tức bị chi phối bởi các thế lực tự nhiên (đặt vào hộp rồi thả trôi sông, bỏ lại trên núi, sinh ra trong hang động hoặc máng cỏ). Đôi khi nó còn được sinh ra bởi các thế lực tự nhiên (như biển cả).

• Đứa trẻ thường được cứu bởi những người thấp kém (người chăn cừu), bởi một người phụ nữ hèn mọn hoặc được con vật cái cho bú sữa.

• Trật tự cũ ra lệnh giết chết đứa trẻ (tàn sát những người vô tội) nhưng đứa trẻ bị vứt bỏ vẫn mạnh mẽ và có thể sống sót. Đứa trẻ ấy thật phi thường và đó là lý do tại sao nó lại là một mối đe dọa.

• Dần dần đứa trẻ bắt đầu nhận ra sự khác thường của chính mình. Khi đứa trẻ được cho là đã đủ cứng cáp thì thời vận của nó bắt đầu đến. Sức mạnh của nó bắt nguồn từ việc nó dần nhận thức được mình là ai.

• Nhận định mới về bản thân cho phép đứa trẻ thần thánh (anh hùng) biết rằng nó phải dạy lại trật tự cũ. Nó hiểu rằng vào thời điểm chính xác này, trật tự cũ có thể sẽ nghe theo mình và được hồi sinh. Giờ đây, không chỉ một đứa trẻ mới được sinh ra mà một trật tự thế giới mới đã được hình thành. Đứa trẻ có thể phải tìm bậc cha mẹ xuất chúng của mình. Nó có thể sẽ phải trả thù hoặc đôi khi phải giết họ (như Oedipus và Electra).

• Cuối cùng đứa trẻ cũng dành được địa vị và danh dự mà mình xứng đáng. Nó đón nhận thần tính hoặc vương quyền cũng như vai trò lãnh đạo của mình.

Những câu chuyện thần thoại là góp nhặt của nhân loại. Đặc tính của chúng sẽ tạo nên nhân vật nguyên mẫu. Điều này có nghĩa là chúng miêu tả những hình mẫu được mỗi *chúng ta hồi sinh hết lần này đến lần khác trong đời sống cá nhân của mình.*

Vậy thì nguyên mẫu trẻ sơ sinh bị lưu đày có ý nghĩa gì đối với chúng ta? Bên cạnh ký ức về thời thơ ấu đau thương còn *có thể là hồi ức về tính sáng tạo rất đặc biệt, đó là tài năng độc đáo và không thể lặp lại của cá nhân chúng ta.* Mỗi chúng ta là một đứa trẻ thần thánh, một anh hùng, một nhà lãnh đạo và một người chữa lành bị lưu đày. Vết thương tâm hồn đã chiếm lĩnh tâm trí của chúng ta đến nỗi chúng ta đã không thể nhận thấy tất cả những động lực và tín hiệu mà đứa trẻ kỳ diệu đã mang lại cho chúng ta trên hành trình ấy.

Nhiều người trong chúng ta thấy chính mình đang bị hoang mang trong thời thơ ấu. Chúng ta cảm thấy mình bị khuất phục bởi những thế lực xung quanh. Chỉ có bản năng tự nhiên mới cho phép chúng ta tồn tại. Chúng ta đã phải phát triển một bản

thể giả tạo để có thể khiến mình trở nên quan trọng. Chúng ta đã bị lạc lối, không biết mình thực sự là ai.

Bằng cách hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ kỳ diệu bên trong mình, bạn có thể để cho ánh sáng thần thánh của bạn tỏa sáng. Một lần nữa, chính Jung đã nói: "Đứa trẻ là người mang ánh sáng đến cho bóng tối và chiếu sáng con đường phía trước nó".

KỂ VỀ NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA CHÚNG TA

Có nhiều cách để chúng ta có thể kết nối lại với đứa trẻ kỳ diệu nguyên mẫu của mình. Lắng nghe *những câu chuyện* của nhau là một trong những phương pháp giúp chúng ta tìm thấy sức mạnh sâu xa của đứa trẻ kỳ diệu. Khi lắng nghe mọi người kể những câu chuyện của họ trong buổi trị liệu cho đứa trẻ nội tâm, tôi cảm nhận được mình đang chạm đến một điều gì đó sâu thẳm trong bản thân. Hiện tượng này lặp đi lặp lại. Đôi khi tôi bị choáng ngợp trước sức mạnh và sự sáng tạo bên trong mà mọi người đã sử dụng để vượt qua được những khởi đầu thấp hèn và tồi tệ nhất của họ. Hầu hết tôi đều nghe về những hình mẫu rất phổ biến. Tôi đã thực sự nghe hàng trăm người kể những câu chuyện thời thơ ấu của họ. Và tôi cũng đã thoát khỏi sự cô đơn của chính mình khi còn nhỏ. Câu chuyện của chính tôi có khởi đầu khá phổ biến. Edith Sullwold từng nói: "Việc kể về câu chuyện của mình sẽ động chạm đến một mức độ sâu sắc mà ở đó chúng ta là nguyên mẫu". Một trong những điều tai họa nhất trong thời thơ ấu và ở tuổi thanh thiếu niên là cảm giác cô đơn khủng khiếp, bởi vì chúng ta nghĩ rằng mình là những người duy nhất trên cõi đời này phải chịu đựng những nỗi đau thương của thời thơ ấu. Chúng ta hầu hết đều sống trong những gia đình có quy tắc "không chia sẻ". Do đó, không có ai lắng nghe những câu chuyện mà chúng ta kể. Trong các buổi trị liệu, khi mọi người ngồi thành nhóm sáu hoặc tám người để kể và chia sẻ những câu chuyện thời thơ ấu của họ với nhau, thì *sự chữa lành đến từ việc chúng ta có chung hoàn cảnh sống khi còn nhỏ. Bằng*

cách này hay cách khác, tất cả chúng ta đều là những đứa trẻ bị lưu đày.

Đây là điều rất quan trọng mà chúng ta cần phải biết. Những người lớn nhưng bên trong trẻ con thường tin rằng mình là *người duy nhất* phải chịu đựng khi còn nhỏ. Từ những tổn thương và đau đớn, từ sự thiếu thốn về nuôi dưỡng, chúng ta cố gắng cụ thể hóa mọi thứ. Chúng ta thường cụ thể hóa đứa trẻ bị tổn thương của mình và đánh mất đứa trẻ kỳ diệu. Chúng ta bị sa lầy theo đúng nghĩa đen và đánh mất khả năng trải nghiệm của tâm hồn. Điều này tạo ra cái mà Marion Woodman gọi là "vật chất hóa nhận thức". Chúng ta không thấy thế giới nào khác ngoài thế giới của đứa trẻ bị tổn thương trong quá khứ thực tế của mình. Sa lầy vào quá khứ đau thương của bản thân sẽ khiến bạn *không bao giờ vượt qua được những vết thương của mình.* Không bao giờ vượt qua được những vết thương ấy chứng minh rằng mọi điều sai trái trong cuộc sống của bạn đều bắt nguồn từ sự ảnh hưởng độc hại mà đứa trẻ bị tổn thương trong bạn gây ra. Khi nghe câu chuyện của người khác, chúng kết nối ta với một thứ gì đó lớn lao hơn, thứ đó chính là chiều sâu nguyên mẫu của chúng ta.

Nguyên mẫu đứa trẻ kỳ diệu thôi thúc chúng ta hồi sinh tâm hồn mình. Nó thể hiện nhu cầu biến đổi của tâm hồn chúng ta. Đứa trẻ kỳ diệu mở ra cho chúng ta thấy đứa trẻ thiêng liêng trong thần thoại được thể hiện qua hình mẫu đứa trẻ lưu đày. Nó đưa chúng ta vượt ra khỏi đứa trẻ thật sự trong quá khứ. Mọi câu chuyện của chúng ta đều kể về một anh hùng, một đứa trẻ thần thánh bị lưu đày và đang trên hành trình tìm lại con người thật của mình.

SỰ TRỖI DẬY CỦA NĂNG LƯỢNG

Theo Jung, các nguyên mẫu là một phần nhận thức được tích tụ lại của chúng ta nên chúng không thể được nhận biết một cách trực tiếp. Đó là lý do tại sao chúng ta phải học cách

nhận ra các dấu hiệu cho thấy sự xuất hiện của nguyên mẫu đứa trẻ. Lắng nghe những câu chuyện của nhau giúp chúng ta tiếp cận đến chiều sâu nguyên mẫu. Một cách khác mà nguyên mẫu đứa trẻ kỳ diệu của bạn có thể thúc đẩy bạn hồi sinh và thay đổi sáng tạo là thông qua một số hình thức *trỗi dậy của năng lượng.*

Những cảm xúc mạnh mẽ

Sự trỗi dậy của năng lượng có thể là sự xuất hiện một cảm xúc mạnh mẽ bất thường hoặc mang tính lan tỏa toàn bộ. Nó có thể biểu hiện bằng việc bị cuốn hút mạnh mẽ về mặt cảm xúc trước một thứ gì đó hay một ai đó, hoặc nó cũng có thể biểu hiện qua cảm giác rõ rệt về thể chất nhằm che đậy một cảm xúc bị kìm nén. Một số ví dụ sau đây sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn điều này.

Tôi đã từng làm việc với một luật sư tên là Norman, một người rất chú ý đến chi tiết và có kiến thức đáng kinh ngạc về luật pháp. Anh là một trong những cộng sự cấp cao của công ty luật do cha mình thành lập. Các luật sư khác thường sử dụng những ý kiến của anh. Đôi khi anh dành hàng giờ để giúp đỡ các đồng nghiệp của mình khi họ cố gắng thắng kiện. Nhưng Norman hiếm khi được ghi nhận công lao cho sự giúp đỡ của mình. Khi tôi hỏi về điều này, anh đã xua đi bằng cách khẳng định rằng việc làm ấy sẽ giúp toàn bộ công ty trở nên vững mạnh hơn.

Một ngày nọ, Norman báo rằng anh đã thức dậy từ một giấc mơ với nỗi buồn vô hạn, và nỗi buồn đó đã kéo dài suốt sáu ngày trời. Sau thời gian ấy, có những lúc Norman đã khóc nức nở cả tiếng đồng hồ. Năng lượng cảm xúc này khá bất thường đối với một người có phần khắc kỷ trong lối sống như Norman.

Khi tôi hỏi về giấc mơ ấy, anh kể cho tôi nghe một câu chuyện mà trọng tâm xoay quanh việc bị mất một số loài động vật, chủ yếu là chó và mèo. Điều này khơi lại ký ức bị lãng quên từ lâu về một trò chơi yêu thích thời thơ ấu, trong đó Norman là

một bác sĩ thú y, chăm sóc những con chó và mèo của mình. Norman nhớ khi còn nhỏ anh đã muốn trở thành bác sĩ thú y nhưng cha anh đã chế giễu anh. Nó cho thấy khuynh hướng chi tiết trong ngành pháp lý là một cách để che đậy nỗi buồn của anh về việc mất đi nghề nghiệp ưa thích thực sự của mình. Nỗi buồn của anh về sự mất mát này sâu sắc đến nỗi Norman không cho phép mình cảm thấy buồn bã dù chỉ một chút. Giấc mơ đã kích hoạt năng lượng nguyên mẫu sâu xa, khiến Norman kết nối với sự thôi thúc thay đổi và biến chuyển của đứa trẻ bên trong mình.

Norman là một người giàu có. Tôi đã giúp anh ấy lắng nghe lời thúc giục đứa trẻ kỳ diệu bên trong bản thân, đi học về thú y ở trường đại học và mở phòng khám của riêng mình. 36 tuổi, giấc mơ của anh trở thành hiện thực. Giờ đây, sau mười năm, anh ấy sống hạnh phúc khi được chăm sóc những con vật của mình. Giấc mơ của anh ấy đã kích hoạt cảm xúc đau buồn dữ dội. *Sự trỗi dậy của năng lượng* đã giúp anh ấy nghe thấy tiếng nói của đứa trẻ kỳ diệu bên trong bản thân mình.

Sự thay đổi mang tính hồi sinh này cần rất nhiều can đảm. Cha anh ấy đã rất kinh ngạc còn các đồng nghiệp thì nghĩ rằng anh đúng là điên rồ. *Trật tự cũ* đã vùng lên thách thức sự trỗi dậy của năng lượng ở đứa trẻ kỳ diệu. Cha anh ấy đã gọi tôi là lang băm, ông còn khăng khăng cho rằng Norman bị trầm cảm nên cần điều trị bằng thuốc và nhập viện. Tất cả các mô hình nguyên mẫu lúc này đều hiện diện: Đứa trẻ sơ sinh muốn trở thành một người chữa lành theo trật tự tự nhiên, và con người thật trong nó thôi thúc nó thực hiện đại sự của cuộc đời, sự chống đối liên tục từ trật tự cũ, những năm tháng đau thương, trốn tránh trong chiếc hang của nỗi buồn, những năm tháng đấu tranh để tìm lại con người thật của mình. Cuối cùng, đứa trẻ ấy đã thoát ra. Và Norman đã để năng lượng nội tại thúc đẩy bản thân thực hiện sự biến đổi đầy sáng tạo.

Sự trỗi dậy của năng lượng dưới hình thức bị cuốn hút mạnh mẽ về mặt cảm xúc đối với một người hoặc một sự vật đã xảy ra thường xuyên trong cuộc sống của tôi. Tôi đã bị thu hút một cách dữ dội về mặt cảm xúc đối với một số nhà tư tưởng triết học. Tôi sẽ miêu tả điều này một cách chi tiết hơn khi nói về trải nghiệm ở chủng viện của mình. Một vài người trong số những nhà tư tưởng đó khá bất thường khi xem xét trình độ học vấn trí tuệ của tôi vào thời điểm ấy.

Trong một số trường hợp, tôi đã trải qua cảm giác cuốn hút mạnh mẽ bất thường trước những cuốn sách lạ. Khi tìm kiếm trong hiệu sách, bất cứ tiêu đề hay đặc điểm trên bìa của một cuốn sách nào đó có thể sẽ khiến tôi chú ý. Nói chung, tôi không có *lý do* nào rõ ràng để bị cuốn sách cuốn hút cả. Tuy nhiên, tôi thường cảm thấy cần phải mua cuốn sách ấy ngay lập tức và hầu như tôi luôn làm như vậy. Khi về đến nhà, tôi xem lại cuốn sách rồi đặt nó sang một bên mà không hiểu rõ lý do tại sao mình đã muốn mua nó.

Một thời gian sau, gần như bất cứ khi nào tôi hăng hái tham gia vào dự án mới thì một trong những cuốn sách này sẽ xuất hiện trong tâm trí của tôi. Đôi khi, cuốn sách được đề cập lại là chất xúc tác kích hoạt sự sáng tạo bùng nổ trong tôi. Hai ví dụ điển hình nhất có liên quan đến loạt phim trên kênh PBS năm 1985 của tôi là*Bradshaw On: The Family* (tạm dịch: Cùng Bradshaw bàn luận về gia đình) và cuốn sách *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You* (tạm dịch: Cùng Bradshaw xóa bỏ cảm giác xấu hổ đang trói buộc bạn).

Vài năm sau bộ phim đầu tiên được chiếu trên PBS, tôi được đề nghị thực hiện một bộ phim về một chủ đề khác. Nhưng tôi không thể tìm thấy chủ đề nào thực sự làm tôi hứng thú. Một ngày nọ khi đang xem qua thư viện của riêng mình, tôi tập trung vào cuốn sách có tựa đề *The Family Crucible* (tạm dịch: Lò luyện gia đình), của Carl Whitaker và Augustus Napier. Nó nằm

trên kệ sách của tôi đã vài năm rồi. Nội dung của nó là lý thuyết về các hệ thống gia đình. Nó giống như một cuốn tiểu thuyết, miêu tả liệu pháp sử dụng mô hình hệ thống gia đình. Trước đây, tôi đã từng cho rằng các tài liệu về hệ thống gia đình quá lâm sàng và khô khan, chắc chắn không phù hợp với khán giả truyền hình. Thế nhưng cuốn sách này đã khiến tôi vô cùng xúc động, và nó chính là nguồn cảm hứng để tôi thực hiện một bộ phim nhằm chứng minh gia đình là một hệ thống tổng hợp. Sau khi bộ phim hoàn thành, tôi nhận ra rằng tài liệu về hệ thống gia đình nói lên những vấn đề sâu sắc nhất trong cuộc sống cá nhân của mình. Sự tan vỡ của gia đình gốc là điều hết sức đau thương đối với tôi. Tôi bỗng nhận ra rằng việc phổ biến tài liệu này là một phần quan trọng trong sự nghiệp của tôi: Đó là công việc giúp tôi hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ bên trong đầy tổn thương của mình.

Tôi cảm thấy bế tắc lúc bắt đầu viết cuốn *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You* (tạm dịch: Cùng Bradshaw xóa bỏ cảm giác xấu hổ đang trói buộc bạn). Tôi không hài lòng với cách mà sự hổ thẹn được đề cập đến trong những tài liệu có sẵn. Chưa có ai phân biệt rõ ràng sự hổ thẹn lành mạnh với sự hổ thẹn độc hại cả. Một ngày nọ, khi đang loay hoay trong văn phòng, tôi phát hiện ra một cuốn sách rất mỏng màu đỏ có tựa đề *Shame* (tạm dịch: Sự hổ thẹn), được xuất bản bởi Hazelden và tác giả được giấu tên mà tôi đã mua vài năm trước đó và lãng quên. Tôi bắt đầu đọc và nhận thấy tác giả đã khiến tôi vô cùng xúc động. Ông coi sự hổ thẹn lành mạnh là người bảo vệ nhân tính của chúng ta. Ông cho rằng xấu hổ là cảm xúc báo hiệu sự hữu hạn hoặc các giới hạn của con người chúng ta. Sự hổ thẹn độc hại xuất hiện khi chúng ta cố gắng để trở nên *nhân tính hơn* hoặc khi chúng ta hành động *thiếu nhân tính hơn*. Quan điểm sâu sắc này chính là những gì tôi mong đợi.

Đó là hai cuốn sách khơi dậy cảm xúc mạnh mẽ trong tôi mà tôi đã mua không vì một lý do nào cả. Chúng đã ở trên kệ của tôi

trong nhiều năm, để rồi sau đó thu hút sự chú ý của tôi đúng lúc tôi cần đến. Hệ thống gia đình và gia đình dựa trên nền tảng của sự hổ thẹn là những cánh cửa dẫn tới đứa trẻ thiêng liêng bị lưu đày bên trong tôi. Giải quyết hai vấn đề này là một phần trong hành trình tâm linh của cá nhân và sự nghiệp của cuộc đời tôi.

Một cách khác mà cảm giác có thể giúp chúng ta có những khám phá quan trọng liên quan đến đứa trẻ thiêng liêng bị lưu đày của mình là thông qua *hồi ức của cơ thể.* Thông thường, khi tôi thuyết trình về việc xâm phạm thân thể hoặc tình dục, một người nào đó trong số các khán giả sẽ trải qua những cảm giác mạnh mẽ trong cơ thể của họ, như buồn nôn, đau bụng, đau đầu, đau cổ, cảm giác như bị ngạt thở, cảm thấy như có một chiếc vòng kẹp chặt lấy đầu. Những cảm giác này của cơ thể là những tín hiệu tràn đầy năng lượng, thúc đẩy người đó tới nhận thức mà có thể mở ra một cuộc sống mới. Nạn nhân của việc xâm phạm cơ thể và tình dục phải tách ra khỏi nỗi đau đớn của những thương tổn để có thể tồn tại được. Họ rời bỏ thể xác của mình theo đúng nghĩa đen. Tuy nhiên, vết thương vẫn còn in sâu trong họ và có thể được hồi sinh dưới dạng cảm giác của cơ thể. Giá trị của sự trỗi dậy năng lượng này là kêu gọi nạn nhân trở lại với nỗi đau nguyên thủy. Nếu nỗi đau ấy không được chấp nhận và vượt qua, người đó sẽ không thể phục hồi sau những tác động của hành vi xâm phạm. Nếu không đau nỗi đau nguyên thủy, họ không thể tìm thấy và hồi sinh đứa trẻ kỳ diệu của mình.

NHỮNG SỰ KIỆN ĐAU THƯƠNG VÀ NỖI ĐAU CẢM XÚC

Sự trỗi dậy mạnh mẽ của năng lượng cũng có thể xảy ra nhằm phản ứng với một sự kiện đau thương trong cuộc sống. Bạn ly hôn, đánh mất một người bạn, bị sa thải và năng lượng của sự thay đổi thúc giục bạn hồi sinh rồi tìm kiếm một cuộc sống mới. Tôi đã thấy điều này rất hay xảy ra khi khách hàng của tôi quyết định kết thúc những cuộc hôn nhân tồi tệ. Thường

thì khi có đủ can đảm để rời bỏ kẻ bạo hành mình, những phụ nữ bị ngược đãi nhận thấy rằng trong vòng vài năm, cuộc sống của họ đã được hình thành theo những cách mà họ chưa từng dám mơ tới.

Tôi không biết một công thức nào để có thể dự đoán ai đó sẽ bị hủy hoại bởi một sự kiện đau buồn hay sẽ được tiếp thêm sinh lực và biến đổi bởi nó. Tôi có thể đơn giản nói với bạn là tất cả chúng ta cần nhận thức rằng chấn thương có tiềm năng song song: Nó có thể là chất xúc tác cho sự thay đổi sáng tạo hoặc là nguyên nhân dẫn đến việc tự hủy hoại bản thân. Nó phụ thuộc vào sự dũng cảm của bạn để đón nhận nỗi đau chưa được giải quyết vốn đã bị kìm nén vào thời điểm tổn thương xảy ra và ý nghĩa mà bạn đã chọn để gán cho nó.

Điều quan trọng là phải nhìn lại cuộc sống của chính mình và tìm ra những điểm mạnh có được từ những trải nghiệm đau thương của bản thân. Nhiều khách hàng của tôi, trong khi thực hiện bài thiền mà tôi mô tả ở trên, đã tìm thấy sức mạnh quý giá từ những sự kiện đau buồn trong quá khứ. Họ hiểu những lời của Leon Bloy:

Có những nơi trong trái tim chưa từng tồn tại; nỗi đau buộc phải nằm ở những vị trí như vốn có.

Tôi không thực sự tin vào lý do tại sao những điều tồi tệ lại xảy ra với người tốt hay tại sao những hành vi ngược đãi khủng khiếp lại xảy ra với người này chứ không phải với người khác. Không có câu trả lời tiêu chuẩn nào thuyết phục được tôi hết.

Thay đổi nỗi đau thương: Một câu chuyện riêng tư

Trong cuộc sống, thứ tồi tệ nhất xảy đến với tôi hóa ra lại là điều tốt đẹp nhất. Tôi chấm dứt mười bảy năm nghiện rượu của mình sau khi được khiêng vào Bệnh viện Tiểu bang Austin. Lúc đó tôi 30 tuổi. Rượu đã cướp đi tố chất sáng tạo của tôi. Bản thân

chứng nghiện rượu đã là một nhân chứng mạnh mẽ cho việc tôi khao khát có được cái gọi là tinh thần. Marion Woodman đã gọi chứng nghiện là "sự hư hỏng của tinh thần", theo nghĩa đen thì là "bản chất tinh thần của chúng ta tự biến đổi". Rượu giống là loại thuốc tôi đã dùng để chữa lành "đứa trẻ bên trong" bị tổn thương của mình nhưng thứ thuốc ấy đang giết chết tôi. Hành vi nghiện là một ẩn dụ cho khát khao mãnh liệt về tinh thần của tôi.

Sau khi bố bỏ rơi tôi và gia đình, chúng tôi thường xuyên chuyển chỗ ở, chủ yếu sống cùng họ hàng. Tôi thích nghi bằng cách làm một đứa trẻ thật ngoan ngoãn. Để che đậy sự hổ thẹn của mình và để giữ lại chút phẩm giá cho gia đình nghiện rượu của mình, tôi đã trở thành một học sinh xuất sắc với toàn điểm A ở trường và là lớp trưởng trong tất cả các năm học tiểu học. Tôi luôn cố gắng tốt hơn con người thực của mình, để được định danh lại với vai một chàng trai tốt, một người xuất chúng luôn làm hài lòng mọi người. Năng lượng bản năng hoang dã của đứa trẻ bẩm sinh trong tôi đã bị nhốt xuống đáy hầm và đang gắng gượng để thoát ra. Những năm đầu của giai đoạn thiếu niên, phần hoang dã của tôi đã tìm thấy một số đồng bọn mồ côi cha khác từ những gia đình tan vỡ. Tôi bắt đầu lang thang cùng cả đám và bộc lộ khía cạnh hoang dã của mình. Tôi sớm xác định lại tính cách, che đậy nỗi đau bằng lối sống trác táng, nhấn chìm nỗi bi thương và buồn chán của mình trong men rượu. Tôi đã trở nên thấp kém hơn một con người. Đến năm 21 tuổi, tôi cảm thấy mình bị mắc kẹt và vô cùng đơn độc. Rồi ngày nọ, tôi đã tìm thấy một lối thoát. Tôi có thể giải quyết mọi vấn đề của mình bằng cách theo học chức linh mục trong chủng viện Công giáo. Chẳng phải một số nữ tu và linh mục đã từng nói rằng họ nghĩ tôi có thiên hướng với đời sống tu tập sao? Tôi đã trở thành thành viên của Dòng Thánh Basilian. Vào chủng viện rõ ràng là một nỗ lực nhằm chữa lành vết thương tinh thần của tôi. Nhưng tôi vẫn chưa thực hiện được công việc chữa lành bản ngã

của mình. Tâm hồn tôi khao khát Chúa nhưng năng lượng cảm xúc bị kìm nén đã gọi tôi trở lại. Trong trường dòng, tôi thường quỳ gối cầu nguyện hàng giờ đồng hồ và nhịn ăn đến kiệt sức.

Nietzsche đã nói đến ba sự biến đổi trong quá trình phát triển cá nhân của mỗi chúng ta. "Làm thế nào để tinh thần trở thành một con lạc đà, con lạc đà trở thành một con sư tử và con sư tử cuối cùng hóa thành một đứa trẻ". Giống như một con lạc đà, tôi thu nạp cho mình thật nhiều kiến thức. Tôi đã học các bậc thầy vĩ đại trong giới tâm linh. Tôi đã thiền định và cầu nguyện.

Giống nhiều thanh niên khác, tôi đã tham gia một cuộc hành hương tâm linh, nhưng tôi không dễ dàng hỏi những câu phù hợp. Tôi không thể bắt được những tín hiệu mà đứa trẻ kỳ diệu nguyên mẫu của mình đang gửi cho tôi. Tôi không tìm thấy sự bình an trong nội tâm bởi vì tôi không tìm thấy chính mình. Tôi đang mặc một chiếc áo choàng đen với cổ áo kiểu La Mã màu trắng, mọi người gọi tôi là "Cha" nhưng tôi không biết mình thực sự là ai cả.

Đứa trẻ nguyên mẫu đã dẫn tôi đến với việc nghiên cứu chủ nghĩa triết học hiện sinh. Đầu tiên là Jacques Maritain, một triết gia vĩ đại của phái Thomas Aquinas, đã trở thành một trong những người cha của tôi. Sau đó, tôi bị cuốn hút về mặt cảm xúc với các tác phẩm của Dostoevski, Kierkegaard, Nietzsche và Kafka. Tất cả những người đàn ông này đều đã từng là những đứa trẻ bị tổn thương mà năng lượng nguyên mẫu đã bùng phát bất chấp con người thật của họ. Họ là những tấm gương tuyệt vời cho những gì mà nguyên mẫu đứa trẻ kỳ diệu có thể làm. Cuộc sống của họ đầy đau khổ và giày vò. Họ không bao giờ hồi sinh và bảo vệ được đứa trẻ bị tổn thương bên trong, nhưng nguồn năng lượng nguyên mẫu của họ mạnh mẽ đến mức có thể đưa họ đến đỉnh cao của sự sáng tạo. Có một cảm giác bi thảm trong cuộc sống của những người đàn ông này. Họ không

bao giờ tìm thấy sự bình yên trong nội tâm và bị dằn vặt cho đến cùng cực. Tuy nhiên, đứa trẻ kỳ diệu của họ vẫn giúp họ tạo ra những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại. Những nghệ sĩ vĩ đại nhất dường như đều có nguyên mẫu này. Nhiều người không bao giờ đạt được niềm vui thích như tôi đã miêu tả trong phương pháp hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ bị tổn thương. Có điều gì đó bí ẩn trong tất cả những điều này, điều mà tôi không hoàn toàn hiểu được, thứ khiến cuộc sống của các thiên tài và các thánh nhân khác biệt với cuộc sống của những người như chúng ta. Tôi nghĩ chắc hẳn nó liên quan gì đó đến đứa trẻ kỳ diệu.

Trong mọi trường hợp, tôi bị thu hút bởi những người đàn ông này, đặc biệt là Friedrich Nietzsche. Thật trớ trêu làm sao! Khi đó tôi đang ở trong một chủng viện Công giáo La Mã, nơi mọi người nghiên cứu về Thánh Thomas Aquinas còn tôi đang nghiền ngẫm các tác phẩm của Nietzsche, nhà triết học đã tuyên bố về "cái chết của Chúa". Tôi nhớ mình đã xúc động như thế nào khi lần đầu tiên đọc những dòng này từ một trong những bức thư của Nietzsche:

Nếu những người Cơ Đốc này muốn tôi tin vào thần của họ, họ sẽ phải hát cho tôi những bài hát hay hơn; họ sẽ phải trông giống những người đã được cứu rỗi hơn; họ sẽ phải mang trên mình vẻ mặt vui mừng của các phúc lành. Tôi chỉ có thể tin vào một vị thần biết khiêu vũ.

Một vị thần biết khiêu vũ! Một vị thần vui vẻ và tôn vinh cuộc sống! Thật khác xa với bộ áo choàng đen luộm thuộm của chủng viện, sự im lặng thiêng liêng và sự ngăn cấm bất kỳ tình bạn đặc biệt nào giữa các tu tập sinh. Vui vẻ ăn mừng và khiêu vũ là những điều cuối cùng mà quá trình đào tạo tôn giáo của tôi hướng đến! Tôi đã được dạy về việc hành xác, giữ gìn đôi mắt và từ chối cảm xúc. Giữ gìn đôi mắt có nghĩa là chúng ta phải nhắm mắt lại để không nhìn thấy bất cứ thứ gì có thể khơi dậy ham muốn của mình. Tôi thực sự là một tù nhân tuyệt đối của

trật tự cũ. Dostoevski đã thể hiện điều đó rất hay trong "Truyền thuyết về Đại Phán quan". Nếu Chúa Giê-su hồi sinh, chúng sẽ lại bắt nhốt Ngài. Ngài đến để giải thoát cho chúng ta. Điều đó là quá sức để trật tự cũ có thể kiểm soát. Chúa Giê-su nhắc nhở chúng ta về tính sáng tạo và bản thể tôi duy nhất của chính chúng ta. Là tấm gương của chúng ta, Ngài đã nói: "Xuất hiện trước Abraham chính *là ta*". Chúng đã đóng đinh Ngài vì điều này. Trật tự cũ đóng đinh tất cả chúng ta vì thể hiện bản thể tôi và tính sáng tạo của mình.

Trong chủng viện, tuân theo quyền lực là quy luật chúng tôi phải khắc ghi và đọc bốn lần một năm. Tôi có một người mẹ mới (Nhà thờ Thánh Mẫu) và một người cha mới (Cha Bề trên của tôi) nhưng tôi vẫn chìm đắm trong vết thương lòng.

Tuy thế, tôi vẫn không hoàn toàn lạc lối. Đứa trẻ kỳ diệu của tôi đang vùng vẫy. Nó đã dẫn tôi đến với việc viết luận văn thạc sĩ về Nietzsche. Tôi đặt tên luận văn là "Triết học như Trí tuệ của Dionysus". Nietzsche bị hấp dẫn bởi thần Dionysus – vị thần của sự hoan lạc, rượu nho và tính sáng tạo bản năng nhưng ông lại bị mắc kẹt với Apollo – vị thần của khuôn phép và trật tự kỷ luật. Ông biết cả hai người họ đều rất quan trọng đối với nghệ thuật và cuộc sống nhưng lại gặp khó khăn trong việc cân bằng. Trong luận án của mình, tôi nói rằng triết học sẽ thiếu sót như thế nào nếu không có yếu tố của Dionysus. Đối với Nietzsche, triết học gần như chính là thơ ca. Đó là một phản ứng thái quá đối với chủ nghĩa duy lý của Apollo đã đóng băng vào thời của ông. Tôi cảm nhận được sức mạnh của Dionysus nằm trong những tác phẩm của Nietzsche. Tôi thấy việc tìm ra sự cân bằng giữa chủ nghĩa Apollo và Dionysus có vai trò quan trọng đến thế nào. (Người thứ hai, Dionysus, là hiện thân cho năng lượng sáng tạo hoang dã của đứa trẻ kỳ diệu và người thứ nhất, Apollo, là đại diện cho khuôn mẫu và trật tự thể hiện năng lượng thơ ca sâu sắc đó). Tôi đã nhận thấy nó bằng trí tuệ nhưng tôi không biết làm thế nào để cân bằng. Và tôi đã chọn Dionysus.

Giờ thì con lạc đà của tôi đã trở thành một con sư tử gầm rống. Tôi đã nổi dậy chống lại các thế lực phản sự sống của trật tự cũ. Ban đầu đó là một cuộc nổi dậy của trí thức nhưng chứng nghiện rượu đã giúp tôi hành động. Trật tự cũ gọi tôi vào, khiển trách và mắng mỏ tôi vì tội không vâng lời. Cuộc nổi loạn của tôi vẫn tiếp tục và trong một đêm điên cuồng, tôi đã say sưa chạy xuống các hành lang của tu viện lúc 3 giờ sáng và hét lên những lời nguyền rủa đối với những người có thẩm quyền và bảo vệ trật tự cũ. Đứa trẻ kỳ diệu của tôi đã gây ra một cơn bão! Tôi bị đình chỉ một năm không được dạy học. Việc xuất gia của tôi cũng bị trì hoãn. Lớp của tôi được xuất gia ngay sau ngày tôi bị đình chỉ. *Chà!* Suýt chút nữa thì thua! Trật tự cũ đã gần như chiến thắng.

Trên chuyến tàu từ Toronto đến Texas, tôi đã uống rượu. Rượu bia làm dịu tâm hồn bị dày vò của tôi. Tôi không biết chuyện gì đang xảy ra. Đứa trẻ bị tổn thương bên trong tôi đang đau đớn vì hổ thẹn. Trong những tháng sau đó, tôi dần lắng nghe đứa trẻ kỳ diệu của mình. Nó đến với tôi theo lời của Nietzsche: “Bạn tìm kiếm gánh nặng lớn nhất trên thế gian này và tìm thấy chính mình”. Chẳng có ai ở đó để xác nhận sự tồn tại của tôi cả. Tôi phải lấy hết can đảm để rời khỏi những thành viên trong Dòng Thánh Basilian nhưng họ đã không để điều đó xảy ra dễ dàng. Họ đã cho tôi bốn trăm đô la để lên đường. Tôi là gã đàn ông 30 tuổi, không xe, không quần áo, không cả chỗ nương thân. Khi tôi ra đi, không một ai gọi điện, động viên hay hỗ trợ tôi dưới bất cứ hình thức nào. Những người tôi đã sống cùng gần mười năm, trong đó có nhiều người tôi yêu quý, tuân theo quy tắc bất thành văn là không nói chuyện và không liên lạc với người bạn hữu đã rời đi. Một người chú đã tổ chức tiệc mừng được phong chức linh mục sau khi tôi đi nói với tôi rằng ông ấy biết tôi “không đủ can đảm để tham gia”. Tôi vẫn cảm thấy cơn thịnh nộ và nỗi đau đớn ngày xưa khi viết ra chuyện này.

Giống như đứa trẻ bị đày ải trong thần thoại, tôi là một nhân tố đơn độc trong thế giới này. Kinh nghiệm làm việc trước đây của tôi là một chàng trai văn phòng và nhân viên kiểm tra hàng tạp hóa. Giờ đây, tôi không biết phải đi đâu và làm gì. Tận sâu bên trong, đứa trẻ kỳ diệu của tôi đã thúc đẩy tôi. Khi tôi nhìn lại những ngày tháng đó, tôi không biết mình đã làm như thế nào để vượt qua được. Chứng nghiện rượu của tôi đã lên đến đỉnh điểm, tôi cảm thấy hoàn toàn lạc lõng và cô độc. Không chỉ không có ô tô, tôi thậm chí còn không biết lái xe. Tôi vô cùng sợ hãi, và điểm cuối của con đường đó chính là Bệnh viện Tiểu bang Austin.

Xuất viện, tôi tham gia nhóm 12-bước trị liệu đối với chứng nghiện rượu. Những cánh tay đã đưa ra cứu lấy tôi. Trong trạng thái vỡ vụn, tôi nhìn thấy chính mình trong đôi mắt của những người đồng hành cũng đang bị tổn thương. Tất cả chúng ta đều là "những đứa trẻ khóc trong đêm", những người cần đùm bọc và hỗ trợ lẫn nhau. Sự thôi thúc trong nội tâm giúp tôi thoát khỏi trật tự cũ. Tôi bắt đầu thực sự nhìn thấy *chính mình* khi lắng nghe người khác chia sẻ kinh nghiệm, sức mạnh và niềm hy vọng của họ, tất cả đều là những người nghiện rượu đang dần hồi phục. Tôi ổn định trở lại, tôi đã tìm thấy không gian mà từ đó đứa trẻ kỳ diệu trong tôi đã dần xuất hiện suốt 25 năm qua.

Hôm nay, từ sâu thẳm trong con người mình, tôi nhận thức được rằng *Tôi là chính tôi – một người kỳ diệu!* Tôi giận dữ, hờn dỗi và ích kỷ nhưng tôi cũng yêu đời, vui tươi, thực sự sáng tạo và thậm chí là tuyệt vời đối với bản thân mình. Bài học lớn nhất trong cuộc đời tôi là sự sáng tạo đã chiến thắng sự xâm phạm và là cách để giải quyết bạo lực. Mãi sau này tôi mới có thể nhận ra đứa trẻ kỳ diệu đã hướng dẫn tôi suốt chặng đường ấy như thế nào. Năng lượng dành cho Nietzsche, Kafka, Kierkegaard và Dostoevski là từ đứa trẻ kỳ diệu ấy của tôi. Bây giờ tôi hiểu tại sao mình lại đồng cảm với những người đàn ông này đến vậy.

Tôi muốn cảm ơn họ. Họ là cha của tôi theo ý nghĩa chân thật nhất. Họ đã giúp tôi tìm lại chính mình.

NHỮNG GIẤC MƠ

Lúc trước tôi đã đề cập đến giấc mơ của Norman. *Thực chất* nó không phải là giấc mơ khiến anh ấy khám phá ra những thôi thúc biến đổi của đứa trẻ kỳ diệu trong bản thân. Đối với Norman, đó là khoảng thời gian dài của nỗi buồn chán khủng khiếp và bất thường nhưng giấc mơ của anh đã bắt đầu quá trình biến đổi ấy.

Đôi khi chính giấc mơ có thể là nguồn năng lượng từ đứa trẻ kỳ diệu nguyên mẫu. Trong cuốn tự truyện *Memories, Dreams, Reflections* (tạm dịch: Ký ức, Giấc mơ, Suy ngẫm), Carl Jung gọi những giấc mơ định hình cuộc sống như vậy là "những giấc mơ lớn". Bản thân Jung đã có một giấc mơ "lớn" lúc ông 3, 4 tuổi, một giấc mơ khiến ông bận tâm suốt cuộc đời. Jung ngạc nhiên khi một đứa trẻ có thể có một giấc mơ tượng trưng cho các vấn đề "vượt xa kiến thức của (mình)" như thế. Jung đã hỏi:

Ai đã mang những điều trên trời dưới bể lại với nhau, rồi đặt nền móng cho mọi thứ để lấp đầy nửa sau cuộc đời tôi với niềm đam mê bão táp nhất?

Tôi đã trình bày phân tích về một trong những "giấc mơ lớn" của riêng mình trong cuốn *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You* (tạm dịch: Cùng Bradshaw xóa bỏ cảm giác xấu hổ đang trói buộc bạn). Giấc mơ của tôi, giấc mơ mà đến 20 năm sau khi tôi rời khỏi trường dòng đã vẫy gọi tôi trở lại với những nhân tố của cuộc sống đó. Nó đặc biệt khích lệ tôi bắt đầu thiền định nghiêm túc. Lúc đó tôi đang ở trong hội đồng quản trị của một công ty dầu khí, làm cố vấn tâm lý cho chương trình phát triển nguồn nhân lực của họ. Công việc ấy đã bóp chết sự sáng tạo của tôi. Tôi cũng từng vướng vào mối quan hệ tệ hại với một người phụ nữ và ngày càng bị ám ảnh bởi việc kiếm thật nhiều

tiền. Là một thành viên hội đồng quản trị, tôi đã được trao quyền chọn cổ phiếu. Đây là thời kỳ hoàng kim của ngành công nghiệp dầu mỏ, mọi thứ chúng tôi chạm vào đều biến thành vàng. Rồi khủng hoảng ập đến, mọi người đã bị sa thải. Tôi đã mất tất cả các quyền hạn của mình cộng với thu nhập sáu con số khi làm tư vấn. Tôi cảm thấy mình kiệt quệ. Tôi đã lớn lên trong nghèo khó và bị ám ảnh về tiền bạc suốt cả cuộc đời. Nỗi sợ hãi về sự nghèo hèn của tôi biểu hiện bằng cảm giác kinh niên ở mức độ nhẹ về sự sụp đổ sắp xảy ra. Không bao giờ là đủ. Một ngày nào đó, chắc chắn nó sẽ sụp đổ. Giờ đây nó đã thực sự sụp đổ.

Ngay sau đó, tôi đã có ba giấc mơ được kết nối rõ ràng. Chúng xảy ra trong vài ngày. Trong giấc mơ đầu tiên, tôi đã cố gắng bay đến Toronto nhưng tôi không thể nào cất cánh được. Đến giấc mơ thứ hai, tôi đã cất cánh và hạ cánh gần thác Niagara ở Buffalo, New York. Trong sân bay, tôi nhìn thấy cha trưởng của một tu viện dòng Luyện tâm (Trappist) mà tôi đã gặp 25 năm trước. Ông đã gây ấn tượng sâu sắc với tôi vào thời điểm đó nhưng không hiểu sao tôi đã không hề nghĩ đến ông trong suốt nhiều năm. Hình ảnh của ông đã ám ảnh tôi trong nhiều ngày. Trong giấc mơ thứ ba, tôi thuê một chiếc ô tô ở Buffalo, New York và lái đến Toronto. Khi đến Toronto, tôi chỉ có một mình. Tôi đến thẳng số nhà 95 phố St. Joseph, nơi tôi đã hoàn thành việc nghiên cứu thần học. Tôi đi loanh quanh và cuối cùng đến nhà nguyện lớn. Tôi đã ngồi đó hàng giờ liền, đã nói chuyện với một số người đàn ông mà tôi cho là rất ngoan đạo. Bằng cách nào đó, họ thực sự xuất hiện trước tôi. Mỗi người họ thôi thúc tôi tìm ra nơi trú ẩn bên trong bản thân mình.

Toronto là nơi tôi đã học để trở thành một linh mục và những giấc mơ này đã đưa tôi trở lại trung tâm tâm linh của mình. Họ thúc giục tôi bắt đầu thiền định hằng ngày. Tôi đã tập thiền trong nhiều năm nhưng chưa bao giờ thực sự nghiêm túc. Những giấc mơ này cũng mang lại sự bình yên khá lâu dài về

vấn đề tiền bạc cho tôi. Bằng cách nào đó tôi biết rằng mình sẽ được đảm bảo về tài chính. Tôi xác định việc mình cần làm là dành hết tâm sức cho những vấn đề tâm linh. Đối với tôi, sáng tạo là tâm linh. Vì vậy, tôi bắt đầu nghĩ đến việc làm một bộ phim truyền hình mới. Bộ phim đó là sự khởi đầu cho cuộc sống hiện tại của tôi. Tất cả bắt đầu xảy ra khi tôi nhận thức rõ ràng rằng, cuộc sống văn phòng với các vấn đề về tài chính không phải là nơi phù hợp với năng lượng sáng tạo của tôi. Đứa trẻ kỳ diệu trong tôi đã đưa tôi vào một lộ trình mới thông qua giấc mơ lớn của cuộc đời.

NHỮNG KÝ ỨC THỜI THƠ ẤU

Một cách khác để lần theo vô thức nguyên mẫu là tìm kiếm những ký ức tuổi thơ quan trọng. Đôi khi những ký ức này rõ ràng là hạt giống cho sự sáng tạo sau này của chúng ta.

Georgia O'Keeffe, một họa sĩ nổi tiếng, kể với chúng ta trong cuốn tự truyện của mình rằng bà nhớ đã nằm trên một tấm thảm lớn khi mới được 5 tháng tuổi, bị mê hoặc bởi thiết kế và màu sắc của một chiếc chăn bông trong nhà của dì mình. Thiết kế đặc biệt của chiếc chăn ấy sau này đã trở thành những đường nét chính trong nhiều bức tranh của bà. Bà kể lại cho mẹ mình nghe về ký ức này. Mẹ bà đã nói với con gái rằng không thể nào mà bà có thể nhớ được khoảng thời gian xa xưa như thế. Georgia sau đó đã mô tả chiếc váy của dì mình rất chi tiết. *Tuổi ấu thơ dường như là khoảng thời gian mà nhiệm vụ tìm kiếm được đặt ra cho nhiều người sáng tạo xuất chúng.*

Nhà cổ sinh vật học vĩ đại Teilhard de Chardin kể rằng trong hồi ức thời thơ ấu của mình, ông chắc chắn lúc đó mình không quá 6 hoặc 7 tuổi khi bắt đầu bị vật chất cuốn hút. Ông mô tả bị mê hoặc bởi đá và sắt. Einstein mới 5 tuổi khi ông được tặng một chiếc la bàn từ tính. Cảm giác bí ẩn xâm chiếm khiến ông phải tìm kiếm câu trả lời cho những bí mật của vũ trụ. Cảm giác bí ẩn đó vẫn luôn tồn tại trong suốt cuộc đời ông. Các bức tranh

của Picasso và Chagall chủ yếu là những hình ảnh trẻ thơ. Hạt giống của sự sáng tạo được sinh ra trong thời thơ ấu của họ.

Frances Wickes, một bác sĩ tâm lý trẻ em hàng đầu theo chủ nghĩa Jung, nói về vấn đề này khá rõ ràng:

Những trải nghiệm thực tế vượt thời gian có thể đến với đứa trẻ còn rất nhỏ... Khi nó lớn lên, các vấn đề... sẽ thúc ép nó. Bản ngã của nó phải phát triển để đáp ứng nhu cầu nhận thức lớn hơn và trải nghiệm ẩn có thể bị bản ngã lãng quên nhưng đã được ghi nhớ bởi bản thân...

Trong *Ký ức, Giấc mơ, Suy ngẫm*, Jung hồi tưởng lại một cuộc gặp mặt bất ngờ với đứa trẻ kỳ diệu của mình. Trải nghiệm đến vào thời điểm mà cuộc sống của Jung dường đang tù túng. Ông cảm thấy hoang mang và mất phương hướng đến nỗi sợ mình bị "rối loạn tâm thần". Trong nỗ lực tìm ra nguyên nhân gốc rễ của vấn đề, ông bắt đầu lục lại những ký ức về "đứa trẻ bên trong" mình. Ông đã viết:

Điều đầu tiên xuất hiện là một ký ức thời thơ ấu vào năm tôi lên 10 hoặc 11. Thời điểm đó, tôi đặc biệt say mê với trò lắp ghép hình khối... Thật ngạc nhiên, ký ức này đi kèm với rất nhiều cảm xúc. "Aha," tôi tự nhủ, sự sống vẫn còn tồn tại trong những thứ này. Cậu trai bé nhỏ vẫn ở đâu đó và sở hữu một cuộc sống đầy sáng tạo mà tôi đang thiếu.

Quyết định rằng mình phải kết nối lại với năng lượng của đứa trẻ này, Jung tái thiết lập sợi dây liên kết ấy bằng cách tiếp quản "cuộc sống của đứa trẻ với những trò chơi trẻ con" và mua một bộ mô hình lắp ráp. Ông đã trải qua rất nhiều sự phản kháng từ những tiếng nói chỉ trích bên trong mình (trật tự cũ), nhưng ông đã nhượng bộ và bắt đầu xây dựng toàn bộ một ngôi làng hoàn chỉnh với lâu đài và nhà thờ. Ông làm việc đó hằng ngày sau bữa trưa và buổi tối. Ông đã bị chất vấn bởi chính gia đình của mình nhưng ông đã viết: "Trong nội tâm của tôi chỉ

chắc chắn một điều rằng tôi đang trên hành trình khám phá huyền thoại của riêng mình".

Trải nghiệm này đã đóng một vai trò quan trọng trong việc giải phóng năng lượng sáng tạo thừa thãi của Jung vốn lên đến đỉnh điểm trong lý thuyết về các loại cổ vật và vô thức tập thể.

Nhiều năm trước, khi đọc phần này trong cuốn tự truyện của Jung, tôi đã nhớ lại một sự việc tương tự trong cuộc đời mình. Khi tôi khoảng 10 tuổi, tôi rất thích lắp ghép mô hình máy bay. Tôi nhớ mình đã dành nhiều tuần để lắp ghép một mô hình. Lần đầu tiên, tôi đã phải rất cẩn thận để ghép toàn bộ các phần của chiếc máy bay lại với nhau. Nó được làm từ những mảnh gỗ balsa rất nhỏ, rất tinh xảo và phức tạp. Tất cả những gì tôi cần làm là dán lên lớp giấy bên ngoài và hoàn tất bằng công việc sơn. Một ngày nọ, khi trở về nhà, tôi thấy chiếc máy bay của mình bị vỡ vụn. Em trai tôi đã cố gắng làm cho nó bay và nó đã bị xé toạc. Tôi đã vô cùng đau lòng, thật sự đau lòng.

Đôi khi tôi nghĩ về việc làm lại nó nhưng tôi chưa bao giờ thực hiện. Ba mươi năm sau tôi vẫn còn năng lượng để hoàn thành nhiệm vụ lắp ghép một chiếc máy bay mô hình. Nó rất quan trọng đối với tôi theo một cách kỳ lạ nào đó. Ở tuổi 39, tôi đã mua một chiếc máy bay mô hình và lắp ghép nó một cách chăm chỉ, đôi khi là đến tận nửa đêm. Tôi ghép tất cả lại với nhau, sơn nó và đã thực sự *hoàn thành* công việc. Tôi rất tự hào về thành quả này mặc dù tôi không biết tại sao mình lại cảm thấy cấp bách phải lắp ghép một chiếc máy bay mô hình đến thế.

Giờ đây tôi nhìn lại khoảng thời gian kể từ năm 39 tuổi và thấy đó là thời kỳ sáng tạo tuyệt vời nhất trong cuộc đời. Trong tôi có một chút năng lượng chưa trọn vẹn từ việc chiếc máy bay mô hình không được hoàn thiện. Tôi cần làm cho xong để còn chuyển sang công việc sáng tạo khác.

MỘT MẨU TIN TỐT LÀNH

Có rất nhiều người trong chúng ta, xuất thân từ những gia đình rối loạn chức năng, dành phần lớn cuộc đời mình để tái chế sự ô nhiễm độc hại của đứa trẻ bị tổn thương bên trong mình. Chúng ta sống phòng thủ, quá say mê những huyền thoại trong cuộc sống ảo tưởng của mình đến nỗi không biết rằng có một tin tốt lành bên trong chúng ta: Đó là mỗi chúng ta đều có khả năng sáng tạo rất cao. Mỗi chúng ta đều có một đứa trẻ kỳ diệu với tiềm năng sáng tạo. Cuộc sống của chúng ta có thể là một tác phẩm nghệ thuật của chính mình. Một người mẹ có thể trở nên độc đáo và sáng tạo thông qua cách làm mẹ. Mỗi người trong chúng ta đều được gọi là duy nhất và không thể lặp lại. Nếu bắt đầu tìm kiếm sự sáng tạo, bạn có thể tìm thấy dấu vết trong một số trải nghiệm bạn đã có khi còn nhỏ.

Những người lớn nhưng bên trong trẻ con cần nhận ra rằng mỗi yếu tố trong cuộc sống của mình đều có ý nghĩa. Sự ô nhiễm phụ thuộc vào đồng loại khiến chúng ta ra xa khỏi bản thể tôi duy nhất và không còn tin rằng mình quan trọng nữa. Điều tôi đang nói với bạn là mọi yếu tố trong cuộc sống của bạn đều đặc biệt và duy nhất. Không có một người thứ hai giống hệt bạn. Chúng ta có thể quay ngược lại một triệu năm trước và sẽ không bao giờ tìm thấy ai giống như bạn cả. Hãy tin tưởng vào sự đặc biệt của bản thân bạn. Học cách tin rằng những ký ức của bạn là rất quan trọng.

Bài thiền sau đây nhằm giúp bạn kết nối trở lại với một ký ức thời thơ ấu hoặc những ký ức nào có thể vẫn còn duy trì năng lượng sáng tạo. Bạn có thể muốn đọc hoặc đọc lại tác phẩm *Hoàng tử Bé* của Antoine de Saint-Exupery trước khi bắt đầu bài thiền này. Nếu bạn không có thời gian cho việc đó, tôi sẽ chỉ nhắc bạn rằng, tác giả kể về sự nghiệp hội họa chớm nở của mình đã bị người lớn phá hủy như thế nào. Ông ấy đã vẽ bức họa con trăn nuốt chửng con voi. Những người lớn nhìn vào bức vẽ

của ông không hề thấy con trăn nào cả. Họ chỉ nhìn thấy một chiếc mũ. Tác giả đã nói:

Phản ứng của những người trưởng thành... là khuyên tôi nên gác lại những bức vẽ về con trăn siết mồi... và thay vào đó dành hết tâm trí cho địa lý, lịch sử, số học và ngữ pháp. Đó là lý do tại sao lúc 6 tuổi, tôi đã từ bỏ sự nghiệp mà có thể sẽ là một họa sĩ xuất chúng... Người lớn không bao giờ hiểu bất cứ điều gì về bản thân mình, và lũ trẻ sẽ thật sự mệt mỏi khi luôn phải giải thích mọi thứ cho họ.

Nếu khả năng sáng tạo của bạn đã bị người lớn nào đó bóp chết ngay từ khi bé, hãy thực hiện bài thiền sau đây. Nó có thể giúp bạn kết nối với một ký ức vẫn còn ẩn náu ở đó như một hòn than hồng đang âm ỉ cháy trong đống tro tàn của tâm trí bạn.

THIỀN VỀ NHỮNG HỒI ỨC SÁNG TẠO CỦA TUỔI ẤU THƠ

Ghi lại bài thiền sau vào máy ghi âm của bạn. *When You Wish Upon a Star* (tạm dịch: Khi bạn ước dưới một vì sao) của Daniel Kobialka sẽ là bản nhạc nền thực sự tuyệt vời đấy.

Tập trung vào hơi thở của bạn... Nhận biết những gì xảy ra trong cơ thể khi bạn hít vào... Và thở ra... Từ từ bắt đầu thở ra một làn hơi trắng tạo thành số năm trên tấm màn đen... Nếu bạn không thể nhìn thấy số năm, hãy vẽ nó bằng ngón tay... Sau đó thở ra số bốn hoặc vẽ bằng ngón tay... Cảm nhận bản thân đang buông lỏng ra một chút... Đồng thời cần chú ý giữ hơi thở theo ý muốn của mình... Bây giờ hãy thở ra số ba hoặc vẽ bằng ngón tay... Bạn có thể buông lỏng ra thêm một chút nữa... Hãy nhớ đến lần đầu tiên bạn học cách bám chặt và buông tay... Bạn học cách giữ chặt khi tập đi... Khi bạn học ăn... Bạn học cách buông lỏng khi bạn chơi xích đu và cảm nhận mái tóc đang bay trong làn gió... Bạn buông lỏng khi bạn ngủ trưa hoặc khi bạn đi ngủ vào ban đêm... Như vậy, bạn sẽ thực sự biết mức độ giữ và buông của mình... Và bạn có thể hoàn toàn nhận thức được

giọng nói của mình, âm nhạc, cảm nhận lớp quần áo trên cơ thể mình… Lưng tựa vào ghế, không khí trên khuôn mặt của bạn… Và đồng thời đi vào trạng thái xuất thần nhẹ nhàng và thư thái… Bạn có thể cảm thấy toàn bộ cơ thể bên ngoài của mình trở nên tê liệt… Bạn có thể cảm thấy cơ thể mình nặng hơn… hoặc nhẹ như lông vũ… Cho dù bạn cảm thấy nặng hay nhẹ, hãy cứ để cảm giác đó đưa bạn vào một giấc mơ… Đó sẽ là một giấc mơ để khám phá… Trong đó, bạn sẽ tìm thấy một ký ức tuổi thơ bị lãng quên từ lâu về một thứ bất thường nhất… Nó có thể khá rõ ràng hoặc vô cùng mơ hồ… Nhưng chắc chắn đó sẽ là ký ức mơ ước về một hạt giống sáng tạo… Có thể nó đã được bạn đem ra cuộc sống thực hoặc cũng có thể bây giờ bạn mới cần đến… Bạn sẽ nhận ra… Và những gì bạn biết sẽ phù hợp với bạn… Hãy sẵn sàng để cho bản thân sử dụng 2 phút đồng hồ, đó là tất cả thời gian trên thế giới để đi vào vô thức… Trong thời gian đó, bạn sẽ tìm thấy một thời gian khác… Thế là lúc này bạn đã làm được điều đó… (tạm dừng 2 phút) Bất cứ điều gì bạn đang trải qua đều phù hợp với bạn… Đó chính xác là nơi bạn cần đến… Bạn có thể nghiền ngẫm kinh nghiệm của mình… Bạn có thể đã biết… Bạn có thể cần phải lấy những gì mình có và sống cùng nó trong vài ngày… hoặc có thể là vài tuần… Chỉ có bạn mới biết… Bạn có thể cảm thấy vô cùng ngạc nhiên… Bạn có thể đột nhiên nhận ra… Nhìn vào một thứ gì đó, đọc một cuốn sách, khi bạn bước đi… Nó sẽ đến với bạn… Bây giờ bạn đang dần nhìn thấy số ba và cảm nhận bàn tay và nhúc nhích ngón chân… Tiếp đến số năm và cảm thấy toàn bộ cơ thể hoàn toàn thức tỉnh… Đã đến lúc để tâm trí của bạn hiện diện hoàn toàn, phục hồi hoàn toàn với ý thức tỉnh táo bình thường… Nào hãy mở mắt ra.

Bạn có thể có hoặc không có kết nối với một hồi ức sáng tạo. Bạn có thể đã chạm vào một ký ức tràn đầy năng lượng nhưng không biết nó có ý nghĩa gì. Chỉ cần tin tưởng rằng bạn sẽ biết bất cứ điều gì bạn cần biết.

Nếu không có trải nghiệm nào tôi mô tả trong chương này khai thác được năng lượng kỳ diệu của đứa trẻ kỳ diệu trong bạn, thì đây là một vài gợi ý khác có thể là manh mối cho sự hiện diện của đứa trẻ:

1. Chú ý đến bất cứ điều gì mà bạn có vẻ bị mê hoặc quá mức. Có thể một điều gì đó bạn thu thập được nhưng không biết tại sao, có thể bạn bị mê hoặc bởi một đất nước xa lạ và phong tục của nó, có thể bạn bị thu hút bởi màu sắc hoặc âm thanh nào đó.

2. Chú ý đến trực giác và linh cảm của bạn. Einstein thường nhận thức rõ vai trò của trực giác trong công việc của mình. Ông nói rằng rất lâu trước khi tính ra các phương trình nổi tiếng của mình, ông đã biết chúng ở một cấp độ khác, phi ngôn ngữ nhưng chắc chắn ngay lập tức. Dù không ai trong chúng ta là Einstein nhưng tất cả chúng ta đều sở hữu trực giác. Trực giác đã được miêu tả là "cảm nhận được suy nghĩ". Nó gần như thể bạn cảm thấy nó hơn là biết nó. Trực giác liên quan đến việc biết điều gì đó mà không cần lý do. Nhiều người tin rằng khả năng nhận biết trực quan đến từ bán cầu não là không giới hạn. Bán cầu não trội hiểu biết một cách logic và là nền tảng của tư duy tuyến tính. Bán cầu não không trội nhận biết bằng trực giác và là cơ sở của tư duy tổng thể. Rất ít người lớn nhưng bên trong trẻ con mang nỗi hổ thẹn có một đứa trẻ nội tâm bị tổn thương tin tưởng vào trực giác của họ. Cuộc sống của chúng ta được bảo vệ quá chặt chẽ, chúng ta hoạt động trong trạng thái cảnh giác cao độ, chỉ tập trung vào mối nguy hiểm bên ngoài. Chúng ta không bao giờ đủ thoải mái để cho phép mình lắng nghe trực giác bên trong bản thân. Chúng ta có cơ hội để trải nghiệm phần này của chính mình sau khi đã hồi sinh và bảo vệ được đứa trẻ kỳ diệu.

Có lần tôi làm việc với một người phụ nữ mặc dù cuộc hôn nhân có vẻ ổn định vẫn khăng khăng rằng cô ấy cần ly hôn. Chồng cô khá giả, yêu thương cô và muốn giải quyết vấn đề của

họ. Họ có sáu đứa con tuổi thiếu niên. Cô nói chuyện trong một cảm giác rất cấp bách với những điều như: "Nếu tôi tiếp tục cuộc hôn nhân này, tôi biết tôi sẽ không bao giờ là những gì mà Chúa đã tạo ra tôi. Cuộc sống của tôi đang rất mập mờ. Tôi không thể nói cho anh biết tại sao, tôi chỉ *cảm nhận* như thế và tôi *biết* rằng mình đúng". Cô ấy đã đệ đơn ly hôn. Trật tự cũ rất tức giận. Mục sư rửa tội cho cô đã rất hốt hoảng. Nhóm học Kinh thánh của cô bắt đầu buổi cầu kinh ban đêm hằng tuần. Chồng cô ấy thì *trách móc* tôi!

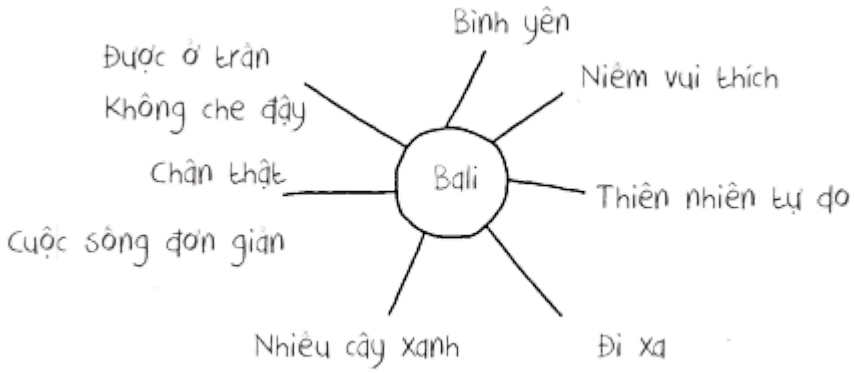
Năm năm sau, cô ấy viết thư cho tôi. Cô ấy nói với tôi rằng đã thành lập công ty bất động sản của riêng mình như thế nào, điều mà cô ấy đã mơ ước khi còn là một cô bé. Cô ấy có thu nhập lên tới nửa triệu đô la một năm. Những đứa trẻ của cô cũng sống rất tốt. Cô có một tình bạn tuyệt vời với một người đàn ông đặc biệt và hạnh phúc vô bờ. Cô đã làm theo trực giác của mình bất chấp sự phản đối mạnh mẽ, và đứa trẻ kỳ diệu của cô đã chiến thắng.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng xác định được liệu tiếng nói bên trong chúng ta có thực sự là trực giác hay không. Đôi khi nó có thể bị nhầm lẫn với ham muốn. Tôi biết không có hướng dẫn tuyệt đối nào để nói cho bạn biết đó là một phần của trí thông minh cao hơn hay ham muốn vị kỷ của bạn. Cho phép bản thân lắng nghe và thử làm theo giọng nói nội tâm trong tưởng tượng. Chúng ta thường biết những thứ chúng ta muốn hoặc đã muốn từ lâu. Trực giác thường là một thứ gì đó không quen thuộc, tươi nguyên và mới mẻ.

3. Chú ý đến bất kỳ sự thúc đẩy dai dẳng nào, ví dụ như bạn luôn muốn đến Bali hoặc vùng Viễn Đông, bạn luôn muốn đi săn kim loại hoặc bạn luôn muốn học chơi một nhạc cụ, học trở thành một nhà điêu khắc hay họa sĩ. Điều này không có nghĩa là bạn nên ngay lập tức bỏ mọi thứ và làm theo sự bốc đồng của mình. Nhưng nó rất đáng để khám phá. Bạn có thể làm điều này

bằng cách thực hiện một chuyến đi trong tưởng tượng, nhìn thấy và cảm nhận sự thôi thúc này quan trọng như thế nào đối với mình. Hoặc bạn có thể sử dụng phương pháp kết nối tự do. Giả sử bạn luôn muốn đến Bali và bạn thực sự không biết tại sao, hãy tự hỏi bản thân: Bali có ý nghĩa gì với mình? Vẽ một vòng tròn và đặt chữ Bali ở chính giữa của nó. Sau đó, hãy để tâm trí của bạn tự do liên tưởng bất kỳ từ hoặc cụm từ nào đến với bạn.

Xem xét tất cả các liên kết và cho phép một liên kết mạnh mẽ nhất thu hút bạn. Một khi bạn đã có một mối liên kết, hãy sống cùng nó một thời gian. Hãy để bản thân cởi mở. Khi bạn đã hiểu rõ ý nghĩa ấy, hãy lập kế hoạch hành động và thực hiện theo nó.



4. Chú ý đến những người mới bước vào cuộc sống của bạn, những người dường như đang khích lệ bạn đi theo một hướng mới. Hãy sử dụng mệnh đề “như thể”, nghĩa là người đó càng xen vào những khuôn mẫu quen thuộc của bạn thì có thể người đó càng tạo cơ hội cho bạn thoát ra khỏi trật tự cũ và tìm thấy những gì nguyên bản nhất trong bạn. Người đó có thể thách thức cách suy nghĩ của bạn và đe dọa hệ niềm tin của bạn. Người đó có thể hấp dẫn bạn, chạm vào những nơi ngủ yên và đóng băng trong nhiều năm. Bạn nên thận trọng thay vì bốc đồng trong việc phát triển mối quan hệ với người mới này nhưng hãy xem người đó như một phép ẩn dụ cho sự tự mặc khải.

Hồi sinh tính sáng tạo là bản chất của chính cuộc sống. Việc tìm kiếm những ký ức cũ, tin tưởng vào linh cảm và trực giác của bạn và tiếp nối những nguồn năng lượng mới có thể thúc đẩy bạn mạo hiểm để đạt được sự bùng nổ những sáng tạo mới.

TÍNH SÁNG TẠO

Sáng tạo là vinh quang của con người. Nó là thứ phân biệt chúng ta với tất cả những sinh vật được tạo ra khác. Số phận con người của chúng ta là tạo ra lối sống độc đáo của riêng mình. Bạn có thể làm điều đó với tư cách là một người cha người mẹ đang thách thức trật tự cũ. Người khác có thể làm điều đó bằng cách từ chối đóng vai trò mà nền văn hóa áp đặt cho anh ta. Tạo dựng cuộc sống của riêng bạn đòi hỏi bạn phải can đảm để mạo hiểm theo cách mới. Sáng tạo có liên quan mật thiết đến thành công. Như tôi thấy, thành công là làm những gì bạn muốn với cuộc đời duy nhất của bạn. Joseph Campbell, có lẽ là người thầy vĩ đại nhất về ý nghĩa của thần thoại, đã gọi việc làm những gì bạn muốn với cuộc sống của chính mình là *tìm kiếm hạnh phúc cho mình*. Điều này cũng đòi hỏi sự can đảm để có thể thử những điều mới mẻ và dừng lại rồi đi tiếp khi chúng không hiệu quả với chúng ta. Để làm được điều này, chúng ta cần sự tự phát, khả năng phục hồi và sự hiếu kỳ của đứa trẻ kỳ diệu. Khi chúng ta có đủ can đảm để ước có siêu sao của chính mình, chúng ta mang đến cho vũ trụ một điều gì đó mới mẻ. Trong bài thơ *The Love Song of J.Alfred Prufrock* (tạm dịch: Bản tình ca của J. Alfred Prufrock), T. S. Eliot đưa ra câu hỏi: "Tôi có dám làm biến dạng vũ trụ không?" Thật vậy, mọi lối sống độc đáo khi đạt được sẽ tạo ra một vũ trụ mới.

Sáng tạo không chỉ là vinh quang tột đỉnh của con người mà còn là hình ảnh thực sự của Chúa. Sáng tạo nghĩa là *giống như* đấng sáng tạo của chúng ta theo nghĩa chân thật nhất của từ này. Sự sáng tạo cho chúng ta cơ hội để biến cuộc sống của mình thành tác phẩm nghệ thuật của chính mình. Khi làm như vậy,

chúng ta giúp tạo ra những khuôn mẫu của cuộc sống con người trong tương lai. Như James Joyce đã nói:

Chào cuộc sống! Tôi đã vô tình có được cả triệu lần trải nghiệm thực tế và tôi luyện trong lò rèn tâm hồn của mình một nhận thức chưa hình thành của giống loài.

Sự lựa chọn sáng tạo là quyền năng bẩm sinh của bạn. Hãy sở hữu nó.

PHẦN CUỐI

"VỀ NHÀ THÔI, ELLIOTT, VỀ NHÀ THÔI!"

Bộ phim E.T. (tạm dịch: Sinh vật ngoài Trái Đất) được hàng triệu người yêu thích. Khi hàng loạt người thể hiện năng lượng như vậy cho một thứ gì đó, nó thường sẽ khuấy động một số nguyên mẫu sâu xa. Có một cảnh đặc biệt đánh vào vô thức tập thể của chúng ta: Khi E.T bị bỏ rơi thì thầm "Về nhà thôi, Elliott, về nhà thôi", lời nói của sinh vật ấy đã chạm vào biểu tượng chính xác gợi lên những khao khát nguyên mẫu sâu sắc của chúng ta. Khi E.T. thì thầm "Về nhà thôi, Elliott, về nhà thôi", hàng triệu người ở mọi lứa tuổi trong mọi nền văn hóa đều bật khóc.

Chúng tôi khóc bởi vì *chúng ta vẫn là những đứa trẻ thiêng liêng lưu vong.* Bất kể nỗ lực như thế nào để hồi sinh và bảo vệ đứa trẻ nội tâm của mình, tất cả chúng ta đều cảm thấy trống rỗng và thiếu vắng. Tôi gọi nó là "những nỗi buồn trừu tượng".

Chắc chắn sẽ có niềm vui khi chúng ta hồi sinh và bảo vệ được đứa trẻ đầy tổn thương bên trong bản thân. Đối với nhiều người trong chúng ta, việc tìm thấy đứa trẻ ấy cũng giống như lần đầu tiên tìm thấy gia đình. Nhưng cho dù tất cả chúng ta sau này trở nên bình an và được kết nối ở mức độ nào thì vẫn có một *hành trình đen tối mà tất cả chúng ta đều phải trải qua.* Cho dù sợ hãi nhưng trong tất cả chúng ta luôn có một khao khát làm được điều ấy. Vì cho dù chúng ta hoàn thành các mục tiêu và ước mơ trần tục của mình hoàn hảo đến đâu thì ngay khi chúng ta đến được đích mà mình hằng mong ước, chúng ta luôn cảm thấy có một chút thất vọng. Đến nỗi ngay cả sau những Dante, Shakespeare và Mozart, chúng ta vẫn cứ hỏi: Chỉ có thế thôi sao?

Tôi tin rằng cảm giác thất vọng này xuất hiện bởi vì chúng ta có một ngôi nhà khác, nơi tất cả chúng ta thuộc về. Tôi tin rằng

chúng ta đã bước ra từ chiều sâu của sự sinh tồn và sự sinh tồn đó gọi chúng ta trở lại. Tôi tin rằng chúng ta đến từ Chúa và chúng ta thuộc về Chúa. Dù nó có tốt đẹp đến đâu thì đó vẫn không phải là nhà của chúng ta. Đứa trẻ bị tổn thương Augustine đã nói rất hay: “Lạy Chúa, Chúa đã tạo ra chúng con cho chính Ngài và lòng chúng con không yên cho đến khi chúng được đặt lại trong Ngài”. Cuối cùng, đó sẽ là chuyến trở về ngôi nhà thực sự của chúng ta.