

TIẾN SĨ
NICOLE LEPERA

Bùi Trần Ca Dao dịch

HOW TO DO THE WORK

#1
NEW YORK
TIMES
BESTSELLER

CHỮA LÀNH SAU SANG CHẤN

ỨNG DỤNG TÂM LÝ HỌC TOÀN DIỆN
ĐỂ CHỮA LÀNH TỔN THƯƠNG

 SAGONBOOKS

 NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI



HOW TO DO THE WORK

Sang chấn là một phần của cuộc sống và là điều bạn không thể tránh khỏi. Trải nghiệm đầu tiên của bạn trên trái đất này – được sinh ra đời – đã là một sang chấn, có thể cho cả bạn và mẹ bạn. Nhưng chúng ta không nhất thiết phải chịu sống một cuộc đời đau khổ và bệnh tật chỉ vì đã trải qua sang chấn.

Dựa trên nghiên cứu mới nhất từ nhiều lĩnh vực khoa học và phương thức chữa bệnh, cuốn sách **Chữa lành sau sang chấn** giúp chúng ta nhận ra những trải nghiệm bất lợi và sang chấn trong thời thơ ấu đã sống với chúng ta cho đến lúc trưởng thành như thế nào. Tiến sĩ Nicole LePera đã tiên phong đề ra triết lý Tâm lý học Toàn diện (Holistic Psychology), một cách tiếp cận mang tính cách mạng tập trung vào trí óc, cơ thể và linh hồn nhằm tái cân bằng cơ thể và hệ thần kinh, chữa lành những tổn thương cảm xúc chưa được giải quyết. Tâm lý học Toàn diện mang lại cho chúng ta sức mạnh để biến đổi bản thân trở thành con người mà tận cốt lõi ta vẫn luôn là.

Cuốn sách này là một tấm bản đồ chỉ dẫn với những thông tin và gợi ý, giúp bạn tự thực hiện hành trình chữa lành cho chính mình.



Scan QRcode

NHẬN NGAY QUÀ TẶNG!
promotion.saigonbooks.vn

 SAIGONBOOKS

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN
Trụ sở: Tầng 7, Tòa nhà Circo 222 Điện Biên Phủ,
Phường Võ Thị Sáu, Quận 3, TP.HCM
Tel: (028) 6281.5516 - (028) 6293.8228
Web: www.saigonbooks.vn

CHỮA LÀNH SAU SANG CHẤN

ISBN: 978-604-345-900-5

Giá: 220.000đ



9 786043 459005



8 935278 606789

HOW TO DO THE WORK

CHỮA LÀNH SAU SANG CHẤM

HOW TO DO THE WORK:

Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self

Copyright © 2021 by JuniorTine Productions.

Vietnamese translation Copyright © 2022 by Saigon Books Cultural JSC.

Published by agreement with Folio Literary Management, LLC and The Grayhawk Agency, Ltd.
All rights reserved.

CHỮA LÀNH SAU SANG CHẤN

Ứng dụng Tâm lý học Toàn diện để chữa lành tổn thương

Tác giả: Tiến sĩ Nicole LePera

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Sách được Saigon Books xuất bản theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với JuniorTine Productions LLC thông qua Folio Literary Management. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng văn bản in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là hành vi phát tán hơn 10% nội dung ấn phẩm trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Văn hóa Sách Sài Gòn đều vi phạm pháp luật và tổn hại đến quyền lợi Công ty.

Bìa: Nguyễn Phúc

Trình bày: Cẩm Hà

Giao dịch bản quyền: Stuart Lê

Biên tập viên Saigon Books: Chơn Linh – Thảo Chi

Sửa bản in: Đình Ngọc

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN

Trụ sở: Tầng 7, Tòa nhà Circo, 222 Điện Biên Phủ, Quận 3, TP.HCM

Điện thoại: (028) 6281.5516 – (028) 6293.8228

Email: info@saigonbooks.com.vn

Fanpage: www.facebook.com/saigonbooks

Website: www.saigonbooks.vn

Tiến sĩ

NICOLE LEPERA

Bùi Trần Ca Dao dịch

HOW TO DO THE WORK

#1
NEW YORK
TIMES
BESTSELLER

CHỮA LÀNH SAU SANG CHẤN

ỨNG DỤNG TÂM LÝ HỌC TOÀN DIỆN
ĐỂ CHỮA LÀNH TÔN THƯƠNG

“Trên thế nào dưới thế ấy, trong thế nào ngoài thế ấy, để thực hiện những phép màu của nhất thể.”

— **Hermes Trismegistus**

Một vị thần trong Thần thoại Hy Lạp

“Sự tiến hóa của con người là sự tiến hóa của ý thức. Với ý thức khách quan, người ta có thể nhìn thấy và cảm nhận được sự thống nhất của vạn vật. Nỗ lực kết nối những hiện tượng này thành một loại hệ thống nào đó theo phương pháp khoa học hoặc triết học sẽ chẳng dẫn đến đâu, bởi vì con người không thể tái tạo ý tưởng về cái tổng thể mà khởi điểm của nó là từ các dữ kiện riêng biệt.”

— **George Gurdjieff**

Tác giả cuốn sách *The Fourth Way*

“Không có bất kỳ sự thật nào. Chỉ có thứ đúng với bạn trong thời điểm này và nếu bạn khám phá ra nó, bạn sẽ mất nó. Nhưng tôn trọng điều đúng với bạn trong thời điểm này chỉ đơn giản là gìn giữ sự toàn vẹn của chính bạn.”

— **Byron Katie**

Tác giả cuốn sách *The Work*

“Không phải tất cả mọi thứ bạn đối mặt đều có thể thay đổi, nhưng không gì có thể thay đổi nếu bạn không đối mặt với nó.”

— **James Baldwin**

Tác giả cuốn sách *Remember This House*

“Nói thật với anh em, không ai có thể vào Nước Trời trừ khi... chúng ta được soi sáng và ngộ ra Chân Lý rằng chúng ta là ai và chúng ta sẽ đi về đâu... đến với ánh sáng trong khi chúng ta sống nhờ tình yêu.”

— **Chúa Giê-su**

nói về Các công việc Vĩ đại

MỤC LỤC

Ghi chú về Hành trình chữa lành	9
---------------------------------------	---

Lời nói đầu

ĐÊM TỐI CỦA LINH HỒN	11
----------------------------	----

Giới thiệu

SƠ LƯỢC VỀ TÂM LÝ HỌC TOÀN DIỆN.....	19
--------------------------------------	----

Chương 1

BẠN LÀ NGƯỜI CHỮA LÀNH TỐT NHẤT CHO CHÍNH MÌNH.....	25
--	----

Chương 2

BẢN NGÃ CÓ Ý THỨC: HÃY NHẬN THỨC	53
--	----

Chương 3

MỘT LÝ THUYẾT MỚI VỀ SANG CHẤN	73
--------------------------------------	----

Chương 4

CƠ THỂ SANG CHẤN.....	105
-----------------------	-----

Chương 5

THỰC HÀNH CHỮA LÀNH TÂM TRÍ – CƠ THỂ.....	131
---	-----

Chương 6

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN.....	157
----------------------------	-----

Chương 7

GẶP GỠ ĐỨA TRẺ BÊN TRONG.....	175
-------------------------------	-----

Chương 8

NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA CÁI TÔI	197
------------------------------------	-----

Chương 9

LIÊN KẾT SANG CHẤM.....	215
-------------------------	-----

Chương 10

RANH GIỚI CÁ NHÂN.....	241
------------------------	-----

Chương 11

NUÔI DẠY LẠI ĐÚA TRẺ BÊN TRONG	275
--------------------------------------	-----

Chương 12

TRƯỞNG THÀNH VỀ CẢM XÚC	297
-------------------------------	-----

Chương 13

TƯƠNG HỒ.....	319
---------------	-----

Phần kết

CHIẾC HỘP PIZZA.....	339
----------------------	-----

Thuật ngữ Tâm lý học Toàn diện	345
--------------------------------------	-----

Chú thích.....	353
----------------	-----

Tài liệu đọc thêm	359
-------------------------	-----

Ghi chú về Hành trình chữa lành

Hành trình chữa lành là một truyền thống lâu đời và phong phú đã được các sử giả truyền lại qua nhiều thời đại. Các tín ngưỡng Hermetic^(*) cổ đại nói về thuật giả kim và biến đổi, trong khi các nhà huyền học hiện đại, như George Gurdjieff, thúc giục con người dẫn thân sâu hơn vào thế giới bằng cách đạt đến những mức độ ý thức cao hơn. Chúng ta cũng nhìn thấy lời lẽ tương tự trong những kiến thức được dùng để đào tạo chủ nghĩa chống phân biệt chủng tộc và loại bỏ tình trạng áp bức có hệ thống, cũng như trong các mô hình phục hồi cai nghiện, chẳng hạn như “chương trình 12 bước”^(**).

Ân sau tất cả những lần lặp đi lặp lại đó, điều mà *hành trình chữa lành* chia sẻ – và điều mà cuốn sách này sẽ thúc đẩy và tiếp tục – là theo đuổi cái nhìn sâu sắc về Bản ngã và vị trí của chúng ta trong cộng đồng. Mục tiêu công việc của tôi là cung cấp cho bạn

(*) Hệ thống triết học dựa trên các giáo huấn của Hermes Trismegistus, một nhân vật huyền thoại được tôn làm thần ở Hy Lạp và Ai Cập. (*Chú thích của người dịch – ND*)

(**) Chương trình 12 bước là một phương pháp giúp thúc đẩy sự phục hồi của những người bị ảnh hưởng bởi chứng nghiện. Được phát triển vào những năm 1930, chương trình 12 bước đầu tiên có tên Alcoholics Anonymous (Người nghiện rượu vô danh, viết tắt là AA), chuyên hỗ trợ người nghiện rượu cai nghiện. Kể từ thời điểm đó, nhiều tổ chức khác đã dùng cách tiếp cận của AA để giải quyết các vấn đề như nghiện ma túy, nghiện cờ bạc và thói ăn uống quá độ. (*Chú thích của BTV Saigon Books – BTV*)

các công cụ để hiểu và khai thác mối liên kết phức tạp của tâm trí, cơ thể và linh hồn của bạn – về cơ bản là toàn bộ Bản thân. Điều này sẽ thúc đẩy các mối quan hệ sâu sắc hơn, chân thực hơn, có ý nghĩa hơn với chính bạn, với những người khác và cả xã hội. Tiếp theo đây là hành trình của tôi, và tôi hy vọng rằng nó sẽ truyền cảm hứng để bạn tìm thấy *hành trình chữa lành* của riêng mình.

Lời nói đầu

ĐÊM TỐI CỦA LINH HỒN

Các nhà thơ và nhà huyền học dường như luôn lãnh ngộ được sự thức tỉnh siêu việt ở một nơi thiêng liêng nào đó – trên một đỉnh núi, khi đang chú mục ra biển khơi, bên một dòng suối chảy róc rách, cạnh một bụi cây đang bốc cháy. Câu chuyện của tôi xảy ra trong một túp lều gỗ giữa rừng, khi tôi không kiếm chế được mà khóc nức nở, nước mắt rơi lã chã vào một bát yến mạch.

Lúc đó, tôi đang ở ngoại ô New York cùng với người bạn đời Lolly của mình. Chúng tôi đang thực hiện một chuyến đi tựa như kỳ nghỉ, để trốn cuộc sống thành thị căng thẳng ở Philadelphia.

Trong khi ăn bữa sáng lành mạnh nhưng nhạt nhẽo, tôi nhẩn nha đọc một cuốn sách tâm lý học, thể loại sách đọc “thư giãn” của tôi đấy. Chủ đề ư? Những người mẹ xa cách về tình cảm với con cái. Khi tôi đọc nó – để nâng cao chuyên môn, hoặc tôi tin như vậy – những từ ngữ ấy đã kích hoạt một phản ứng cảm xúc bất ngờ và khó hiểu.

“Cũng đang kiệt sức”, Lolly nói. “Cũng phải nghỉ ngơi một chút. Cố thư giãn đi”.

Tôi gạt cô ấy ra. Tôi không đời nào tin rằng tôi cũng có những cảm giác và trải nghiệm chung ấy như những người khác. Tôi đã nhận ra các triệu chứng tương tự ở rất nhiều thân chủ và bạn bè

của mình. Ai không dậy nổi vào buổi sáng vì sợ hãi cả ngày dài trước mắt? Ai lại không bị phân tâm khi làm việc? Ai lại không cảm thấy xa cách với những người mà họ yêu thương? Ai trên thế giới này có thể thành thật nói rằng họ không lê lết qua mỗi ngày chỉ để chờ kỳ nghỉ sắp tới? Chẳng phải những điều này chỉ xảy ra khi bạn già đi thôi sao?

Gần đây tôi “ăn mừng” sinh nhật tuổi 30 của mình và tự nghĩ: *Đến lúc rồi chẳng?* Mặc dù tôi đã thực hiện được rất nhiều ước mơ lúc nhỏ – sống ở một thành phố tôi thích, có phòng trị liệu riêng, tìm được người bạn đời yêu thương – thế nhưng tôi vẫn cảm thấy có điều gì đó thuộc về bản chất trong con người mình đã bị mất, bị thiếu hoặc ngay từ đầu đã không có. Sau nhiều năm sống cùng những người chỉ để lại cho tôi cảm giác cô độc, cuối cùng tôi đã gặp được *đúng người*, vì cô ấy quá khác biệt so với tôi. Trong khi tôi hay do dự và thường dễ buông thả, thì Lolly lại đầy đam mê và bước vững chắc. Cô ấy thường thử thách tôi theo những cách thú vị. Lẽ ra tôi phải hạnh phúc hoặc ít nhất cũng thấy hài lòng. Nhưng thay vào đó, tôi cảm thấy không hiểu nổi mình, cách biệt, vô cảm. Tôi *chẳng cảm thấy gì cả*.

Trên hết, tôi gặp phải những vấn đề nghiêm trọng về thể chất đến mức tôi không thể phớt lờ được nữa. Có một màn sương mù trong não làm đầu óc tôi đôi khi tê liệt đến mức không chỉ quên mất từ ngữ mà còn rơi vào trạng thái hoàn toàn trống rỗng, cực kỳ khó chịu, đặc biệt là trong vài lần hiếm hoi khi tôi đang làm việc với thân chủ. Các vấn đề về đường ruột dai dẳng đã quấy rầy tôi suốt nhiều năm, giờ đang khiến tôi cảm thấy nặng nề và liên tục mệt mỏi. Rồi một ngày nọ, tôi bất ngờ ngất xỉu – bất tỉnh không còn biết gì tại nhà một người bạn, khiến mọi người kinh hãi.

Ngồi trên chiếc ghế bập bênh với bát yến mạch trong khung cảnh thanh bình, tôi đột nhiên cảm thấy cuộc sống của mình đã

trở nên trống rỗng đến nhường nào. Trong nanh vuốt của nỗi tuyệt vọng đang có, tôi thấy cạn kiệt sinh lực, nản lòng vì thân chủ không có khả năng tiến triển, tức giận với những hạn chế của bản thân trong khi cố gắng chăm sóc thân chủ và cả bản thân, cảm thấy vô cùng thui chột vì sự uể oải lơ đãng và nỗi bất mãn khiến tôi hồ nghi về mọi thứ. Trở về nhà trong nhịp sống hối hả và nhộn nhịp của thành thị, tôi có thể che đậy cảm giác phiền muộn bằng cách chuyển tất cả những nguồn năng lượng này vào hành động: dọn dẹp bếp, dắt chó đi dạo, lên những kế hoạch bất tận. Cứ làm, làm, làm không ngừng nghỉ. Nếu chỉ nhìn vào bên ngoài, bạn có thể ngưỡng mộ năng suất làm việc xuất sắc của tôi. Nhưng chỉ cần tìm hiểu kỹ một chút, bạn sẽ nhận ra rằng tôi làm việc không ngừng là để đánh lạc hướng bản thân khỏi một số cảm giác có căn nguyên sâu xa chưa giải quyết được. Còn lúc này, ở giữa rừng, không có gì để làm ngoài việc đọc cuốn sách về những ảnh hưởng lâu dài của sang chấn thời thơ ấu, tôi không thể trốn tránh bản thân mình được nữa. Cuốn sách đã gợi lại rất nhiều cảm xúc về mẹ tôi và gia đình mà tôi đã cố đè nén từ lâu. Nó giống như tôi nhìn vào một tấm gương, thấy mình trần trụi, không có gì để xao lãng, và tôi không thích những gì tôi nhìn thấy.

Khi trung thực nhìn lại bản thân về tổng thể, thật khó bỏ qua việc nhiều vấn đề tôi đang gặp phải là sự phản chiếu y như đúc những gì tôi đã chứng kiến trong cuộc đấu tranh của mẹ tôi, cụ thể là mối quan hệ của mẹ với cơ thể và cảm xúc của bà. Tôi đã chứng kiến bà vật lộn với những “con quỷ” dưới nhiều hình thức: những đau đớn về thể chất như đau đầu gối và lưng, các vấn đề tâm lý như lo âu và phiền muộn, lắm khi khiến bà dường như chìm đắm trong suy nghĩ và cảm xúc của riêng mình và không còn năng lượng cho những việc khác. Từ nhỏ, tôi đã không muốn trở nên giống như mẹ. Tôi cố gắng chăm sóc bản thân bằng cách

vận động và tập thể dục (một cách miễn cưỡng). Tôi thậm chí còn chuyển sang ăn chay sau khi kết bạn với một con bò tại khu bảo tồn động vật, việc đó khiến tôi không dám tưởng tượng mình sẽ ăn bất kỳ con vật nào nữa. Chắc chắn, phần lớn chế độ ăn uống của tôi xoay quanh đồ chay giả mặn và đồ ăn vật thuần chay (bít tết chay Philly là món tôi đặc biệt thích), nhưng ít nhất tôi quan tâm đến những gì tôi nạp vào cơ thể. Ngoại trừ rượu, thứ mà tôi vẫn quá ham mê, đôi khi tôi kiểm soát việc ăn uống đến mức cực đoan.

Tôi luôn nghĩ rằng mình *chẳng có gì giống mẹ*, nhưng khi các vấn đề về cảm xúc và thể chất bùng phát, tràn vào mọi khía cạnh cuộc sống, tôi mới nhận ra đã đến lúc tôi cần bắt đầu đặt câu hỏi về mọi thứ. Và nhận thức đó đã khiến tôi khóc nức nở, nước mắt rơi xuống bát yến mạch sền sệt nóng hổi ấy. Hình ảnh buồn bã, có phần thảm hại này ẩn chứa một thông điệp. Sự tuôn trào cảm xúc ấy quá bất thường, quá xa ngưỡng tính cách điển hình của tôi, đến mức tôi không thể phớt lờ tín hiệu từ linh hồn này. Cơ thể tôi đang kêu gào để tôi chú ý, và giữa khu rừng này không có chỗ nào để tôi trốn tránh nữa. Đã đến lúc phải đối mặt với nỗi khổ của tôi, nỗi đau của tôi, sự tổn thương của tôi và cuối cùng là Con người thật của tôi.

Tôi gọi sự kiện đó là đêm tối của linh hồn, vực sâu của tôi. Chạm đến vực sâu ấy giống như chết đi, và đối với một số người trong chúng ta, nó có thể dẫn chúng ta đến gần cái chết theo nghĩa đen. Tuy nhiên, cái chết sẽ dẫn đến tái sinh, và tôi quyết tâm tìm ra điều gì bất ổn. Khoảnh khắc suy sụp đó đã mang lại ánh sáng, để lộ ra rất nhiều điều về bản thân mà tôi đã chôn vùi. Đột nhiên, mọi chuyện trở nên rõ ràng: *Tôi cần tìm cách thay đổi*. Tôi không biết rằng khoảnh khắc thấu suốt này sẽ dẫn đến sự thức tỉnh về thể chất, tâm lý và tâm linh, cuối cùng trở thành một phong trào quốc tế.

Ban đầu, tôi tập trung vào nơi mà tôi cảm thấy bức bách nhất: cơ thể. Tôi tự đánh giá về thể chất mình: Tôi cảm thấy ốm yếu thế nào, và chứng bệnh này đang biểu lộ ở đâu? Trực giác cho tôi biết rằng con đường tìm lại bản thể sẽ khởi đầu từ chế độ dinh dưỡng và vận động, thế nên tôi đã tranh thủ nhờ Lolly thúc đẩy tôi cải thiện bản thân, để giúp tôi tiếp tục đối mặt một cách trung thực với việc tôi đã ngược đãi mạch máu của mình thế nào. Mỗi sáng, cô ấy đá tôi ra khỏi giường, nhét tạ vào tay tôi và buộc cả hai chúng tôi phải vận động nhiều lần trong ngày. Chúng tôi đã đào bới các nghiên cứu về dinh dưỡng và nhận thấy rằng nhiều ý tưởng của tôi về những thứ “lành mạnh” chẳng căn cứ vào đâu cả. Chúng tôi cũng tiến hành một nghi lễ vào mỗi buổi sáng kết hợp giữa tập thở và thiền định. Mặc dù lúc đầu tôi tham gia có phần miễn cưỡng và có những ngày lười nhác, có lúc rơi nước mắt, cơ bắp đau nhức, tâm can đau đớn, và nhiều lần muốn bỏ cuộc, nhưng sau nhiều tháng, chúng tôi đã duy trì được thói quen tập luyện ấy. Tôi bắt đầu thêm khát thói quen mới này, và chưa bao giờ cảm thấy mạnh mẽ về thể chất lẫn tinh thần đến vậy trong suốt cuộc đời mình.

Khi cơ thể đã hồi phục, tôi bắt đầu đặt câu hỏi về rất nhiều sự thật khác mà tôi từng cảm thấy là hiển nhiên. Tôi đã học được những cách nghĩ mới về sức khỏe tinh thần. Tôi nhận ra rằng sự mất kết nối giữa trí óc, cơ thể và linh hồn có thể biểu hiện thành bệnh tật và rối loạn. Tôi phát hiện ra rằng gene không quyết định số phận của chúng ta. Để thay đổi, chúng ta phải nhận thức về những thói quen và khuôn mẫu tư duy của mình, vốn do những người mà chúng ta quan tâm nhất định hình nên. Tôi đã khám phá ra một định nghĩa mới mẻ và rộng hơn về sang chấn, một định nghĩa có tính đến những tác động sâu sắc về mặt tinh thần mà sự căng thẳng và những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu đã gây ra cho hệ thần kinh của cơ thể. Tôi nhận ra rằng những sang chấn chưa được giải quyết từ thời thơ ấu vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến tôi mỗi ngày.

Càng tìm hiểu, tôi càng tích hợp những điều mình biết vào những lựa chọn mới hằng ngày mà tôi đang kiên trì thực hiện. Theo thời gian, tôi đã thích nghi với những thay đổi đó và bắt đầu chuyển hóa. Sau khi đã được chữa lành về thể lý, tôi đi sâu hơn, khai thác một số hiểu biết tôi đã học được trong quá trình làm việc lâm sàng của mình và áp dụng chúng vào kiến thức mà tôi đã xây dựng về sự hợp nhất toàn bộ con người – những Bản ngã thể chất, tâm lý và tâm linh của chúng ta. Tôi đã gặp được đứa trẻ bên trong mình, học cách nuôi dạy nó, xem xét những xiềng xích sang chấn đang giữ tôi làm con tin, học cách đặt ra những ranh giới và bắt đầu dẫn thân vào thế giới với một sự trưởng thành về mặt cảm xúc mà trước đây tôi chưa bao giờ biết là có thể, vì đối với tôi nó là một trạng thái hoàn toàn xa lạ. Tôi nhận ra rằng công trình nội tại này không chỉ dừng lại bên trong mà còn mở rộng ra bên ngoài bản thân tôi thành mọi mối quan hệ và thành cộng đồng lớn nói chung. Việc khám phá hiểu biết về sức khỏe trí óc – thể chất – tâm linh này sẽ được gói gọn trong các trang tiếp theo, trong đó nêu ra các nguyên lý cơ bản của Tâm lý học Toàn diện (Holistic Psychology).

Tôi đang viết những dòng này trong quá trình bản thân vẫn đang chữa lành. Những triệu chứng lo âu và hoảng sợ của tôi hầu như đã biến mất. Tôi không còn đối kháng với thế giới, và tôi có được nhận thức và lòng trắc ẩn sâu sắc hơn. Tôi cảm thấy được kết nối và hiện diện với những người tôi yêu – và tôi có thể thiết lập ranh giới với những người không tích cực trên hành trình của mình. Lần đầu tiên tôi có ý thức về điều này trong cuộc đời trưởng thành của mình. Tôi đã không nhìn thấy điều đó khi tôi chạm đáy. Tôi đã không thấy điều đó suốt một năm sau. Nhưng hôm nay tôi biết rằng mình sẽ không ngồi đây để viết cuốn sách này nếu không đi đến vực sâu của nỗi tuyệt vọng.

Tôi đã ra mắt trang web The Holistic Psychologist (Nhà Tâm lý học Toàn diện) vào năm 2018 sau khi quyết định chia sẻ cho

mọi người những công cụ mà tôi đã khám phá được. Tôi *phải* chia sẻ. Ngay sau khi tôi bắt đầu chia sẻ câu chuyện của mình trên Instagram, nhiều email về sang chấn, chữa lành và khả năng phục hồi cảm xúc bắt đầu đổ vào hộp thư của tôi. Các thông điệp về chữa lành toàn diện của tôi đã cộng hưởng trong tâm trí tập thể, vượt qua thời đại và ranh giới văn hóa. Hiện tại, có hơn ba triệu người theo dõi tài khoản Instagram của tôi và đã trở thành #SelfHealers (Người chữa lành bản thân) – những nhân tố tham gia tích cực vào việc chăm sóc sức khỏe trí óc, thể chất và tâm linh của họ.

Hỗ trợ cộng đồng này đã trở thành sự nghiệp của đời tôi.

Tôi đã kỷ niệm một năm thành lập The Holistic Psychologist bằng cách tổ chức một buổi thiền định chữa lành đưa trẻ bên trong tại Bờ Tây nước Mỹ để cảm ơn cộng đồng của tôi vì sự hỗ trợ của họ và tạo cơ hội kết nối trong đời thực để kỷ niệm hành trình chung của chúng tôi. Vài ngày trước đó, tôi đã tìm trên Google “các địa điểm ở bãi biển Venice” và chọn bữa một địa điểm để gặp mặt. Tôi đã cung cấp vé miễn phí trên Instagram và hứa rằng mọi người sẽ thấy thích. Chỉ trong vài giờ đã có 3.000 người đăng ký. Thật không thể tin được.

Khi tôi ngồi dưới ánh mặt trời nóng bỏng giữa bãi biển Venice rộng lớn, những người chạy bộ và nhiều người khác ở miền Nam California đang đi lại xung quanh. Tôi ngắm nhìn những con sóng vỗ vào bờ. Lớp cát thô ráp dưới chân và cái lạnh từ mái tóc ướt đầm nước biển khiến tôi nhận thức sâu sắc về cơ thể mình trong không gian và thời gian. Tôi cảm thấy thật sự hiện diện, thật sự sống động khi đưa tay lên cầu nguyện, hình dung ra những đường đời khác nhau của từng người một trong số những con người đặc biệt đến bãi biển ngồi quanh tôi vào sáng hôm đó. Tôi lướt qua đám đông và bỗng nhiên cảm thấy choáng ngợp trước vô số ánh mắt đổ dồn về phía tôi – một con người luôn ghét trở thành trung tâm của sự chú ý. Rồi tôi mở đầu:

Một điều gì đó đã đưa bạn đến đây. Một điều gì đó bên trong bạn đã đến đây với khao khát được chữa lành sâu sắc. Khao khát đạt tới trạng thái tối thượng của con người bạn. Đó là điều đáng để tôn vinh. Tất cả chúng ta đều có một tuổi thơ tạo nên thực tại ngày nay, và lúc này đây chúng ta đã chọn cách chữa lành quá khứ của mình để tạo nên một tương lai mới.

Phần nào trong bạn biết điều này là sự thật thì chính là trực giác của bạn. Nó luôn luôn ở đó. Chỉ đơn giản là chúng ta đã hình thành thói quen không nghe hoặc không tin những gì nó nói. Có mặt ở đây hôm nay là một bước tiến trong hành trình hàn gắn niềm tin tan vỡ đó trong con người chúng ta.

Trong khi nói những lời đó, tôi nhìn chăm chăm vào một người lạ trong đám đông. Cô ấy mỉm cười với tôi và đặt tay lên ngực trái của mình, như thể muốn nói “Cảm ơn”.


Bất chợt, nước mắt dâng tràn mi. Tôi đã khóc – và đó không phải là những giọt nước mắt đã nhỏ xuống bát yến mạch của tôi những năm trước, mà là những giọt nước mắt của yêu thương, của sự chấp nhận, của niềm vui. Đó là những giọt nước mắt của sự chữa lành.

Tôi là minh chứng sống động cho chân lý này: Thức tỉnh không phải là trải nghiệm thần bí chỉ dành riêng cho các nhà sư, nhà huyền học, nhà thơ. Nó không chỉ dành cho những con người “tâm linh”. Thức tỉnh là dành cho mỗi người trong chúng ta, những người muốn thay đổi – những người chịu đau đớn để chữa lành, để phát triển, để tỏa sáng.

Một khi nhận thức của bạn đã thức tỉnh thì mọi việc đều khả thi.

Giới thiệu

SƠ LƯỢC VỀ TÂM LÝ HỌC TOÀN DIỆN

 **Chữa lành sau sang chấn** là minh chứng cho một cách tiếp cận mang tính cách mạng đối với sức khỏe tinh thần, thể chất và tâm linh gọi là Tâm lý học Toàn diện, một phong trào mà người tham gia cam kết thực hành mỗi ngày để tự giúp mình khỏe mạnh bằng cách phá vỡ các khuôn mẫu tiêu cực, chữa lành quá khứ và tạo ra Bản ngã có ý thức của họ.

Tâm lý học Toàn diện tập trung vào trí óc, cơ thể và linh hồn nhằm tái cân bằng cơ thể và hệ thần kinh, chữa lành những tổn thương cảm xúc chưa được giải quyết. Nó mang lại cho bạn sức mạnh để chuyển hóa bản thân trở thành con người mà tận cốt lõi bạn vẫn luôn là. Nó kể một câu chuyện mới mẻ, thú vị, rằng các triệu chứng sức khỏe tâm thần là *các thông điệp*, chứ không phải là chẩn đoán suốt đời mà bạn chỉ có thể tìm cách chế ngự. Đó là câu chuyện về căn nguyên của những cơn đau mạn tính, căng thẳng, mệt mỏi, lo âu, rối loạn đường ruột và mất cân bằng hệ thần kinh, vốn từ lâu đã bị y học truyền thống phương Tây gạt bỏ hoặc coi thường. Nó giúp giải thích tại sao rất nhiều người trong chúng ta cảm thấy bế tắc, tách biệt hay lạc lõng. Nó cung cấp các công cụ thiết thực giúp bạn hình thành những hành vi mới mẻ cho bản thân, hiểu được hành vi của người khác và cởi bỏ ý nghĩ rằng giá

trị của bạn là do người khác quyết định. Và nếu bạn cam kết thực hiện hành trình chữa lành này hằng ngày, sẽ có lúc bạn nhìn vào gương và cảm thấy vô cùng ấn tượng với con người đang nhìn lại mình.

Những phương pháp toàn diện – các bài tập khai thác sức mạnh thể chất (với hoạt động tập thở và vận động cơ thể), tâm lý (bằng cách thay đổi mối quan hệ của bạn với suy nghĩ và những trải nghiệm trong quá khứ) và tinh thần (bằng cách kết nối với con người đích thực của chúng ta và gắn kết với tập thể lớn hơn) – đều hữu hiệu vì cơ thể, trí óc và linh hồn *được kết nối* với nhau. Chúng hiệu quả vì dựa trên khoa học về di truyền biểu sinh^(*) và thực tế là chúng ta tác động đến sức khỏe tinh thần của mình nhiều hơn so với ta vẫn nghĩ. Chúng hiệu quả vì chữa lành là một quá trình tích cực có thể thực hiện mỗi ngày thông qua những thay đổi trong thói quen và ý thức của chúng ta.

Rất nhiều người trong chúng ta sống trong trạng thái vô thức. Chúng ta đi qua thế giới này bằng một hệ thống tự vận hành mù quáng, thực hiện những hành vi tự động theo thói quen không có ích gì cho bản thân hoặc không phản ánh được về cơ bản chúng ta là ai. Thực hành Tâm lý học Toàn diện giúp chúng ta kết nối lại với hệ thống dẫn đường bên trong mình, điều mà các khuôn mẫu bị điều kiện hóa đã dạy chúng ta phải tránh xa từ thời thơ ấu. Tâm lý học Toàn diện giúp chúng ta tìm thấy tiếng nói của trực giác, tin tưởng nó và loại bỏ “tính cách” mà cha mẹ, bạn bè, giáo viên và xã hội nói chung đã mô hình hóa và định hình lên chúng ta, đồng thời cho phép chúng ta đưa ý thức vào Bản ngã vô thức của mình.

(*) Các yếu tố trong môi trường sống (kể cả các sự kiện gây sang chấn) có thể bật hoặc tắt một gene bằng cách gắn lên đó các nhóm methyl (gọi là quá trình methyl hóa), làm thay đổi mức độ hoạt động của gene; và các gene methyl hóa này có thể di truyền qua các thế hệ, đây gọi là *di truyền biểu sinh* (epigenetics). (BTV)

Trong cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy mẫu hình mới cung cấp một cách tiếp cận thống nhất để chữa lành, kết hợp trí óc, cơ thể và linh hồn. Xin lưu ý rằng tôi không ủng hộ việc loại bỏ mô hình cũ; tôi không có ý nói rằng các công cụ của liệu pháp tâm lý thông thường và các mô hình trị liệu khác không có giá trị. Thay vào đó, tôi đang đề xuất một cách tiếp cận bao gồm các khía cạnh của nhiều phương thức khác nhau – từ tâm lý học và khoa học thần kinh đến các hoạt động luyện tập chánh niệm và tâm linh – trong nỗ lực trau dồi điều mà tôi tin là kỹ thuật hiệu quả và tích hợp nhất để chữa lành. Tôi đã kết hợp các bài học và hiểu biết từ những mô hình truyền thống như liệu pháp nhận thức hành vi (cognitive behavioral therapy – CBT) và phân tâm học, đồng thời đưa ra các khía cạnh toàn diện mà tính đến thời điểm viết cuốn sách này vẫn chưa được tâm lý học chính thống chấp nhận. Cần phải hiểu rằng việc thực hành Tâm lý học Toàn diện bắt nguồn từ quyền tự do lựa chọn của bạn. Một số thứ sẽ cộng hưởng, nhưng những thứ khác thì không; mục tiêu ở đây là sử dụng các công cụ phù hợp nhất với bạn. Chỉ có hành động lựa chọn mới có thể giúp bạn kết nối sâu sắc hơn với trực giác và Bản ngã đích thực của mình.

Học cách chữa lành bản thân là một hành động tự trao quyền cho mình. Chữa lành bản thân không chỉ khả thi mà nó còn là thực tế của chúng ta, vì không ai ngoài chính chúng ta mới thực sự biết điều gì là tốt nhất cho bản thân mình. Ngoài ra, với rất nhiều người, việc sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng, nhất là sức khỏe tâm thần, là điều nằm ngoài tầm với. Chúng ta đang sống trong một thế giới có sự bất bình đẳng rõ ràng về khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tùy theo nơi ta sinh sống và việc ta là ai. Ngay cả những người đủ đặc quyền để có được loại hình chăm sóc họ cần cũng thường phải đối mặt với sự thật đáng ngạc nhiên rằng không phải tất cả các dịch vụ chăm sóc đều có

chất lượng như nhau. Và nếu đủ may mắn để tìm được một nhà trị liệu thực sự giúp ích, ta cũng sẽ bị hạn chế bởi khoảng thời gian gặp mặt có hạn. Cuốn sách này cung cấp một mô hình học tập tự định hướng có chứa những thông tin và gợi ý, giúp bạn *tự thực hiện* hành trình chữa lành cho chính mình. Người ta nói rằng

bạn không thể quên được những gì bạn đã trải qua – và dù “người ta” là ai thì họ cũng nói đúng đấy. Thực sự thấu hiểu quá khứ của bạn, lắng nghe nó, quan sát nó, học hỏi từ nó là một quá trình giúp bạn thay đổi sâu sắc. Một sự thay đổi kéo dài cho phép bạn thật sự chuyển hóa.

Cuốn sách được trình bày thành ba phần. Phần đầu tiên cung cấp nền tảng khi bạn nhận thức về Bản ngã có ý thức, sức mạnh của tư duy, ảnh hưởng của stress^(*) và sang chấn thời thơ ấu lên tất cả các hệ thống của cơ thể bạn. Phần này giúp chúng ta hiểu được vì sao sự rối loạn thể chất trong các hệ thống của cơ thể khiến chúng ta không thể phát triển theo hướng tốt hơn về mặt tinh thần và cảm xúc. Trong phần thứ hai, chúng ta sẽ bóc tách từng lớp và xâm nhập vào trí óc để khám phá hoạt động của ý thức và tiềm thức. Qua đó, chúng ta biết được cách nuôi dạy của người chăm sóc đã định hình thể giới của chúng ta mạnh mẽ đến thế nào, đồng thời nó cũng tạo ra các khuôn mẫu suy nghĩ và hành vi tồn tại dai dẳng cho đến nay. Chúng ta sẽ tập bơi qua dòng chảy của tâm trí và gỡ gỡ đứ đẻ bên trong mình. Chúng ta sẽ tìm hiểu những câu chuyện về cái tôi đã bảo vệ và kìm hãm chúng ta, cũng như cách nhận diện các khuôn mẫu sang chấn bắt đầu từ thời thơ ấu. Trong phần cuối cùng, và tôi coi đây là cốt lõi của hành trình chữa lành,

(*) Về mặt chuyên môn, stress không phân biệt tốt hay xấu mà bao gồm những tác nhân từ môi trường khiến cơ thể này sinh phản ứng. Thông thường, phản ứng đó sẽ kết thúc và cơ thể quay về trạng thái cân bằng. Nhưng nếu phản ứng đó không kết thúc thì cơ thể sẽ bị căng thẳng, lo âu. Trong phạm vi cuốn sách, chúng tôi sẽ dùng xen kẽ cả hai thuật ngữ “stress” và “căng thẳng” tùy theo trường hợp. (BTV)

chúng ta sẽ học cách áp dụng kiến thức tiếp thu được để đạt đến sự trưởng thành về mặt cảm xúc cho phép bạn kết nối sâu sắc hơn với những người khác. Không ai là một hòn đảo cô độc. Chúng ta đều là những sinh vật xã hội, và chỉ khi nào thực sự thể hiện được Bản ngã đích thực của mình, chúng ta mới có thể kết nối sâu sắc với những người mà chúng ta yêu thương. Điều này tạo ra nền tảng cho một bước đột phá về tinh thần, nuôi dưỡng cảm thức hòa làm một với cái “chúng ta” tập thể, hoặc điều gì đó lớn hơn bản thân ta. Trong suốt quá trình, tôi sẽ đưa ra các gợi ý và công cụ nhằm đáp ứng cho bạn mọi lúc mọi nơi trên hành trình.

Tất cả những gì bạn cần để dẫn thân vào công cuộc biến đổi này là Bản ngã có ý thức của bạn, khao khát được đào sâu, ý thức được rằng thay đổi là điều không hề dễ dàng và con đường phía trước đôi khi sẽ gặp ghềnh. Không có cách sửa chữa nhanh chóng nào ở đây cả, đó là một thực tế khó khăn mà bạn phải dần chấp nhận, bởi vì nhiều người trong chúng ta đã được dạy dỗ để tin vào một giải pháp dễ dàng – một điều đầy ảo tưởng. Tôi sẽ là người đầu tiên nói rằng hành trình chữa lành chỉ đơn giản là: bắt tay vào làm. Không có đường tắt và không ai có thể làm thay bạn. Bạn có thể cảm thấy khó chịu hay thậm chí vô cùng sợ hãi khi phải trở thành một nhân tố tích cực tham gia vào quá trình chữa lành cho chính mình. Và cuối cùng, việc biết được mình là ai và mình có khả năng gì không chỉ mang lại sức mạnh và sự chuyển hóa, mà còn là sự sâu sắc.

Một số người theo dõi công việc của tôi nói rằng tôi đưa ra sự thật được bọc trong những tấm chăn êm ái và đẹp đẽ. Tôi coi đó như một lời khen, nhưng sẽ làm rõ sự thật ngay sau đây: Không có gì quá thoải mái như vậy đâu. Hiếm khi nào việc chữa lành mà không gặp khó khăn. Đôi khi, hành trình đó còn vô cùng đau đớn và đáng sợ nữa. Chữa lành có nghĩa là buông bỏ những câu chuyện có thể kìm hãm và làm hại bạn. Nó có nghĩa là cho một

phần trong bạn chết đi để một phần khác có thể tái sinh. Không phải ai cũng muốn trở nên tốt hơn. Điều đó chẳng sao cả. Một số người có căn tính gắn liền với bệnh tật. Những người khác sợ sự khỏe mạnh thật sự bởi vì nó là điều họ chưa biết, mà điều chưa biết thì không thể lường trước được. Thật thoải mái khi biết chính xác cuộc đời mình sẽ như thế nào, dù cho thực tế đó đang khiến bạn phát ốm. Trí óc của chúng ta là những cỗ máy luôn tìm kiếm sự quen thuộc. Sự quen thuộc tạo cảm giác an toàn. Chúng ta cần tự dạy mình rằng khó chịu chỉ là tạm thời và là một phần cần thiết của sự chuyển hóa.

Bạn sẽ biết khi nào bạn đã sẵn sàng để bắt đầu hành trình này. Sau đó, bạn sẽ tự nghi ngờ kết quả và muốn thoát ra. Đây là lúc cần phải giữ vững cam kết và tiếp tục thực hành cho đến khi nó trở thành một kỷ luật. Cuối cùng, kỷ luật đó trở thành sự tin cậy, và tin cậy trở thành sự thay đổi, rồi thay đổi trở thành chuyển hóa. Hành trình chuyển hóa thực sự không liên quan đến bất cứ thứ gì ngoài kia. Mọi thứ chỉ diễn ra bên trong bạn. Nó xuất phát *từ chính bạn*.

Bước đầu tiên sẽ là bước đi khó khăn đến mức ngạc nhiên, vì bạn có thể hình dung ra một tương lai trông khác với hiện tại. Hãy nhắm mắt lại. Một khi bạn có thể hình dung ra một thực tế tốt đẹp hơn thay thế cho cuộc đời mà bạn đang sống, bạn sẽ sẵn sàng để tiếp tục. Và nếu bạn chưa thể hình dung ra thực tế đó, bạn cũng không hề cô đơn. Có một lý do cho sự tắc nghẽn tinh thần này. Hãy đi cùng tôi. Cuốn sách này được viết ra cho bạn, vì tôi cũng đã từng như vậy.

Hãy cùng bắt đầu nhé!

Chương 1

BẠN LÀ NGƯỜI CHỮA LÀNH TỐT NHẤT CHO CHÍNH MÌNH

Tình huống này có thể quen thuộc với bạn: Bạn quyết định rằng hôm nay sẽ là ngày bạn thay đổi cuộc đời. Bạn sẽ bắt đầu tập thể dục, giảm bớt thức ăn chế biến sẵn, ngừng sử dụng mạng xã hội, cắt đứt mối quan hệ rắc rối với người yêu cũ. Bạn xác định rằng *lần này* mình nhất định sẽ thay đổi. Sau đó – có thể vài giờ, vài ngày hay thậm chí vài tuần – sự kháng cự tinh thần xuất hiện. Bạn bắt đầu cảm thấy không thể cưỡng lại nước ngọt. Bạn không thể tập trung năng lượng để đến phòng tập, và bạn cảm thấy thôi thúc muốn gửi cho người yêu cũ một tin nhắn ngắn để kiểm tra xem sao. Trí óc bắt đầu gào thét những câu chuyện đầy sức thuyết phục để níu kéo bạn quay lại đời sống quen thuộc với những lời biện hộ kiểu như: “Mình xứng đáng được nghỉ ngơi chút xíu”. Cơ thể cũng nhập cuộc cùng trí óc với những cảm giác kiệt sức và nặng nề. Thông điệp áp đảo lại hóa thành: “Mình *không thể* làm được điều này”.

Trong hơn một thập niên làm nhà nghiên cứu và chuyên gia tâm lý học lâm sàng, “mắc kẹt” là từ mà các thân chủ của tôi thường hay sử dụng nhất để mô tả cảm giác của họ. Tất cả thân chủ đến trị liệu đều vì muốn thay đổi. Một số hướng mong muốn ấy vào bên trong – họ muốn thay đổi thói quen, học các hành vi

mới, tìm cách ngừng chán ghét bản thân. Những người khác lại hướng ra bên ngoài – đến những mối quan hệ của họ với người khác, chẳng hạn như thay đổi một vấn đề khó giải quyết với cha mẹ, bạn đời hay đồng nghiệp. Nhiều người muốn (và cần) thay đổi ở cả bên trong lẫn bên ngoài. Tôi đã điều trị cho những người giàu có và cả những người thất nghiệp; những người siêu năng động, đầy năng lượng và cả những người tồn tại bên lề xã hội. Nhưng dù xuất thân thế nào thì mọi thân chủ đều cảm thấy bị mắc kẹt – trong những thói quen xấu, những hành vi gây hại, những khuôn mẫu dự đoán được và có vấn đề – và điều đó khiến họ cảm thấy cô đơn, tách biệt và tuyệt vọng. Hầu hết đều ám ảnh về việc những người thân yêu, bạn bè, người quen và thậm chí cả người xa lạ sẽ đánh giá họ như thế nào. Hầu hết đều có chung niềm tin ăn sâu rằng sự đánh giá đó phản ánh bằng chứng về sự hủy hoại khó lường bên trong, hay “sự không xứng đáng” – một cách mô tả được nhiều người sử dụng.

Thông thường, những thân chủ nào có khả năng tự nhận thức nhiều hơn một chút sẽ xác định được các hành vi gây hại của họ và thậm chí hình dung ra một lộ trình thay đổi rõ ràng. Nhưng rất ít người ngay từ bước đầu tiên đã có thể chuyển từ *biết* thành *làm*. Những người có thể nhìn thấy lối thoát đã bày tỏ cảm giác xấu hổ vì đã chịu thua bản năng để phải quay lại những khuôn mẫu hành vi không mong muốn. Họ xấu hổ vì họ đã *biết* rõ hơn nhưng vẫn không thể *làm* tốt hơn, đó là lý do tại sao họ tìm đến phòng trị liệu của tôi.

Thật không may, sự hỗ trợ của tôi cũng thường bị hạn chế. Năm mươi phút trị liệu mỗi tuần dường như không đủ để tạo ra một thay đổi có ý nghĩa cho đa số thân chủ. Một số trở nên thất vọng vì cuộc vui không thành này đến mức không buồn đi tìm một liệu pháp toàn diện nữa. Và mặc dù nhiều người khác cũng thu được lợi ích từ thời gian đến gặp tôi nhưng họ tiến triển rất

chậm. Một buổi trị liệu có vẻ có hiệu quả cao, nhưng rồi tuần sau đó thân chủ của tôi sẽ quay lại với những câu chuyện có thể đoán trước. Nhiều thân chủ thể hiện sự thấu hiểu đáng kinh ngạc về liệu pháp, ráp nối được tất cả các khuôn mẫu đã kìm hãm họ lại với nhau, nhưng rồi sau đó họ cảm thấy không thể cưỡng lại sức hút bản năng về phía những thứ quen thuộc ở đời thực (khi họ không ngồi trong phòng trị liệu của tôi). Họ có thể nhìn nhận lại và thấy các vấn đề, nhưng chưa xây dựng được khả năng áp dụng sự thấu hiểu đó vào cuộc sống hiện tại. Tôi đã chứng kiến những khuôn mẫu tương tự xảy ra với những người từng có những trải nghiệm chuyển hóa – những người tham dự các khóa tu thiền chuyên sâu hoặc các nghi thức sử dụng ayahuasca^(*) để chuyển hóa tâm trí – nhưng rồi, theo thời gian, họ lại sa đà vào những hành vi không mong muốn trước kia, thứ đã khiến họ phải tìm kiếm câu trả lời ngay từ đầu. Việc không thể tiến triển dù đã trải qua một phiên trị liệu khiến nhiều bệnh nhân của tôi rơi vào khủng hoảng: *Mình bị gì vậy? Tại sao mình không thể thay đổi?*

Điều tôi nhận ra là liệu pháp và những trải nghiệm mang tính biến đổi lạ thường (chẳng hạn các nghi thức ayahuasca) có thể đưa chúng ta đi thật xa trên hành trình chữa lành nhưng không tạo ra sự thay đổi. Để thật sự thay đổi, bạn phải dẫn thân vào hành trình chữa lành mỗi ngày. Để có một tinh thần khỏe mạnh, bạn phải tích cực tham gia *hằng ngày* vào hành trình chữa lành của chính mình.

Nhìn đâu tôi cũng chỉ thấy một sự thất vọng như nhau, thậm chí tôi còn thấy nhiều hơn nữa khi trị liệu cho bạn bè mình. Rất nhiều người trong số họ đang dùng thuốc để điều trị chứng mất ngủ, trầm cảm và lo âu. Một số người chưa bao giờ được chẩn đoán chính thức là mắc bất kỳ chứng rối loạn cảm xúc nào, nhưng

(*) Một hợp chất thực thần (chất có tác dụng kích hoạt ảo giác) xuất phát từ Nam Mỹ, được cho là có khả năng thay đổi nhận thức, kết nối tâm linh. (ND)

họ đang chuyển nhiều triệu chứng rối loạn ấy thành những biểu hiện có vẻ chấp nhận được, chẳng hạn như trở nên cực kỳ tích cực, đi du lịch liên tục và dùng mạng xã hội đến mức ám ảnh. Họ đều là những cá nhân xuất sắc, hoàn thành nhiệm vụ trước thời hạn hàng tuần liền, thích chạy marathon, làm được những công việc cực kỳ căng thẳng và vượt trội trong những môi trường căng như nổi áp suất. Theo nhiều nghĩa, tôi cũng là một trong số đó.

Tôi đã tận mắt chứng kiến những giới hạn của mô hình chăm sóc sức khỏe tâm thần truyền thống. Ở độ tuổi hai mươi, tôi đã bắt đầu trị liệu khi phải chịu những cơn hoảng loạn gần như liên tục trong lúc chăm sóc cho người mẹ thường xuyên ốm đau của mình. Thuốc chống lo âu đã giúp tôi vượt qua tình trạng đó, nhưng tôi vẫn cảm thấy bơ phờ, tách biệt, mệt mỏi – như thể tôi già hơn tuổi của mình. Tôi là nhà tâm lý học, một người được cho là có khả năng giúp người khác hiểu được những động lực bên trong của họ, nhưng tôi cứ tiếp tục là một người xa lạ với ngay cả bản thân tôi và không thể giúp được gì cho chính mình.

CON ĐƯỜNG CỦA TÔI

Tôi sinh ra trong một gia đình trung lưu điển hình ở thành phố Philadelphia, Mỹ. Cha tôi có một công việc ổn định làm giờ hành chính, còn mẹ tôi thì ở nhà nội trợ. Mỗi ngày, chúng tôi ăn sáng lúc 7 giờ và ăn tối lúc 5 giờ rưỡi chiều. Phương châm của gia đình tôi là “Gia đình là tất cả”, và theo tất cả những đánh giá từ bên ngoài thì phương châm đó nghe có vẻ rất đúng. Chúng tôi là bức tranh về trạng thái bình thường và hạnh phúc của tầng lớp trung lưu – một hình ảnh đậm chất Mỹ làm lu mờ thực tế.

Thật ra, chúng tôi là một gia đình bệnh tật. Chị tôi gặp những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng đe dọa đến tính mạng từ khi còn nhỏ, còn mẹ tôi phải vật lộn với những cơn đau tưởng tượng

khiến bà nằm liệt giường trong nhiều ngày. Mặc dù gia đình tôi chưa bao giờ công khai nói về căn bệnh của mẹ, nhưng tôi vẫn nhận ra. Tôi biết mẹ đã rất đau đớn. Tôi biết mẹ bị bệnh. Tôi biết mẹ thường vắng mặt ở nhà vì bà bị đau. Tôi biết mẹ đã bị phân tâm và thường xuyên lo âu. Giữa tất cả những căng thẳng ấy, tôi có thể bị lãng quên một cách dễ hiểu.

Tôi là đứa con thứ ba và cũng là con út trong gia đình – một “tai nạn đáng mừng”, cha mẹ tôi nói vậy mặc dù tôi biết là không phải. Anh chị tôi lớn hơn tôi khá nhiều (anh tôi đã đủ tuổi bầu cử vào thời điểm tôi sinh ra), và họ không có những trải nghiệm giống như tôi. Bạn biết đấy, ngay cả khi sống dưới cùng một mái nhà, anh chị em trong nhà cũng không bao giờ có cùng một tuổi thơ. Cha mẹ tôi nói đùa rằng tôi là “Chúa hài đồng” của họ. Tôi ngủ ngon, hầu như không gây ra vấn đề gì, và ít nhiều biết giữ mồm giữ miệng. Tôi là một đứa trẻ năng động, tràn đầy năng lượng thể chất và cảm xúc. Tôi hiếu động, không tập trung và không thích ở yên một chỗ. Tôi đã học được từ rất sớm rằng để khiến mọi người yêu quý mình, tôi cần phải giảm bớt gánh nặng cho cha mẹ bằng cách trở nên hoàn hảo nhất có thể.

Mẹ tôi không biểu lộ cảm xúc. Chúng tôi rất ít khi ôm ấp. Hồi tôi còn nhỏ, mẹ cũng chưa bao giờ nói yêu tôi. Thật ra, tôi nhớ lần đầu tiên mình được nghe những lời yêu thương từ mẹ là khi bà sắp phẫu thuật tim, lúc đó tôi khoảng hai mươi tuổi. Sau này tôi mới biết rằng ông bà ngoại tôi cũng đã từng lạnh nhạt và xa cách với mẹ tôi như thế. Mẹ tôi, một đứa con bị tổn thương, chưa bao giờ nhận được tình yêu mà bà vô cùng khao khát. Kết quả là bà cũng không thể bày tỏ tình yêu với các con của mình, những đứa con mà bà hết lòng yêu thương.

Gia đình tôi sống trong một tình cảnh nói chung là né tránh cảm xúc, phớt lờ bất cứ điều gì khó chịu. Trước cả khi chính thức

bước vào tuổi thiếu niên thì tôi đã bắt đầu nổi loạn, tiệc tùng liên miên, loạng choạng về nhà với đôi mắt đỏ ngầu và những câu lè nhè, thế mà cũng chẳng ai phàn nàn với tôi một lời nào – cho đến khi những cảm xúc kìm nén của mẹ tôi sôi lên sùng sục, áp đảo và bùng nổ. Điều đó xảy ra trong một lần mẹ đọc được nhật ký của

tôi và phát hiện bằng chứng về việc tôi say xỉn, bà trở nên cuồng loạn – ném đồ đạc, khóc lóc và hét lên: “Con sắp giết mẹ rồi! Mẹ sẽ lên cơn đau tim và chết ngay bây giờ đây!”.

Từ khi bắt đầu nhớ được, tôi đã thường cảm thấy mình khác mọi người, do đó tôi quan tâm đến những gì khiến mọi người cư xử theo cách họ thường làm. Không lâu sau, tôi nhận ra mình muốn trở thành một nhà tâm lý học. Tôi không chỉ muốn giúp đỡ mọi người mà còn muốn *hiểu* họ. Tôi muốn viện dẫn một nghiên cứu và có thể nói: “Thấy chưa! Đây là lý do tại sao bạn lại là chính mình!”. Mỗi quan tâm đó đã đưa tôi đến Đại học Cornell, nơi tôi học về tâm lý học, rồi sau đó theo học chương trình Tiến sĩ về tâm lý học lâm sàng tại Trường học mới về Nghiên cứu Xã hội (New School for Social Research) ở New York. Vì chương trình học theo “mô hình bác sĩ khoa học” nên tôi được yêu cầu vừa nghiên cứu vừa tiến hành trị liệu. Tôi giống như một miếng bọt biển, háo hức hút hết mọi thông tin tìm được về các phương pháp trị liệu khác nhau, vì tôi biết mình muốn giúp người khác thật sự được chữa lành.

Ở đó, tôi đã học liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), một phương pháp trị liệu chuẩn hóa thường sử dụng và hướng đến mục tiêu cụ thể. Trong các buổi trị liệu CBT, bệnh nhân thường tập trung vào một vấn đề – có thể là nghiện rượu, lo lắng khi ở chỗ đông người, hoặc những rắc rối trong hôn nhân. Mục tiêu của phương pháp này là giúp bệnh nhân xác định các khuôn mẫu tư duy có vấn đề nằm bên dưới hành vi của họ – quá trình có thể giúp một số người giải tỏa những cảm giác khó hiểu thường trực.

Mô hình CBT dựa trên tiền đề rằng suy nghĩ của chúng ta tác động lên cảm xúc và cuối cùng là hành vi của chúng ta. Khi thay đổi mối quan hệ với suy nghĩ của mình, chúng ta sẽ thay đổi được dòng thác cảm xúc tràn ngập cơ thể và thuyết phục bản thân hành động theo những cách nhất định, đó là nền móng cho hành trình chữa lành trong cuốn sách này. CBT thường được coi là “tiêu chuẩn vàng” trong liệu pháp tâm lý nhờ cấu trúc và khuôn khổ của liệu pháp có khả năng tái tạo hoặc lặp lại cao, giúp nó trở nên rất tuyệt vời khi nghiên cứu trong phòng thí nghiệm. Dù quá trình nghiên cứu liệu pháp này đã dạy cho tôi một bài học quý giá về sức mạnh của tư duy, nhưng có thể hơi cứng nhắc khi áp dụng nó vào thế giới thật. Và sau cùng, trong quá trình tôi làm việc với bệnh nhân, đôi khi nó gây ra cảm giác ràng buộc.

Trong thời gian nghiên cứu sau đại học, tôi đặc biệt quan tâm đến liệu pháp liên cá nhân (interpersonal therapy), một mô hình trị liệu cởi mở hơn nhiều, sử dụng mối quan hệ giữa thân chủ và nhà trị liệu làm chất xúc tác để cải thiện các mối quan hệ khác trong cuộc sống của thân chủ. Hầu hết chúng ta đều có các khuôn mẫu hành vi trong những mối quan hệ có vấn đề – dù là với gia đình, đối tác, bạn bè hay đồng nghiệp – vì vậy, việc tham gia vào một mối quan hệ có những hành vi mới mẻ, lành mạnh hơn với một nhà trị liệu có thể giúp chữa lành một cách sâu sắc. Cách chúng ta thể hiện trong các mối quan hệ thật sự là biểu tượng cho tình trạng sức khỏe chung của chúng ta. Tôi hoàn toàn đồng ý rằng *cách chúng ta thể hiện trong các mối quan hệ chính là cách chúng ta thể hiện trong cuộc sống*, một chủ đề mà chúng ta sẽ khám phá trong suốt cuốn sách này. Trong khuôn khổ Tâm lý học Toàn diện, chúng tôi cũng kết hợp với quan điểm rằng các mối quan hệ của chúng ta được mô hình hóa dựa trên những ràng buộc đầu đời của chúng ta với người chăm sóc. Việc mô hình hóa hành vi đó được gọi là quy định hay điều kiện hóa, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm trong **Chương 2**.

Trong quá trình học tập, tôi cũng đã nghiên cứu các phương pháp tiếp cận tâm động học (psychodynamics), các lý thuyết về trí óc cho rằng con người được điều khiển bởi các lực bên trong họ. Tôi đã nghiên cứu những cách tiếp cận này ở cả Viện & Hội Phân tâm học New York và Trường Phân tâm học Philadelphia. Ở đó, tôi đã tìm hiểu về sự tác động của tiềm thức, phần ẩn sâu vào tâm hồn của chúng ta, nơi chứa đựng những ký ức và là nguồn cơn cho những thôi thúc, bản năng hay động lực tự động của chúng ta. Khi bắt đầu thực hành trị liệu, tôi mới thấu hiểu hoàn toàn vai trò của tiềm thức. Tôi liên tục nhận thấy rằng tất cả thân chủ của tôi đều biết họ cần thay đổi ở những khía cạnh nào trong cuộc sống – gặp rắc rối với chất kích thích, quay cuồng trong các mối quan hệ lãng mạn, lặp lại cách cư xử như trẻ con trong các mối quan hệ gia đình – nhưng rồi lần nào họ cũng quay lại để trị liệu với một câu chuyện phản ánh cùng một chu kỳ tiềm thức lặp đi lặp lại. Tôi cũng nhận thấy điều này trong chính bản thân mình. Nhận thức đó là công cụ để hình thành và phát triển triết lý Tâm lý học Toàn diện.

Trong khi học hỏi những phương thức mới này, tôi bắt đầu nghiên cứu và làm việc trong lĩnh vực sử dụng chất gây nghiện. Tôi điều hành các nhóm điều trị cai nghiện ngoại trú và nội trú, đồng thời hỗ trợ cho một chương trình giúp những người có vấn đề về lạm dụng chất kích thích phát triển các kỹ năng liên cá nhân có ích cho quá trình phục hồi của họ. Điều này đã giúp tôi có được góc nhìn về trải nghiệm sống thực tế của những người đang đấu tranh với chứng nghiện ngập. Cuối cùng, những trải nghiệm này đã đưa tôi đến kết luận rằng sự nghiện ngập không chỉ giới hạn trong những hóa chất và trải nghiệm gây nghiện cụ thể như rượu, ma túy, cờ bạc và tình dục, mà các chu kỳ cảm xúc của con người cũng có thể gây nghiện. Chứng nghiện cảm xúc đặc biệt tác oai tác quái khi chúng ta có thói quen tìm kiếm hoặc lãng tránh những trạng thái cảm xúc nhất định như một cách để đối phó với sang

chấn. Quá trình nghiên cứu về chứng nghiện đã cho tôi thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa cơ thể và trí óc của chúng ta, cũng như vai trò trung tâm của hệ thần kinh đối với sức khỏe tâm thần, một chủ đề mà chúng ta sẽ thảo luận chi tiết ở phần sau của cuốn sách này.

Trong quá trình nghiên cứu sau tiến sĩ của mình, có nhiều lần tôi đã cố gắng kết hợp các yếu tố bên ngoài vào hoạt động điều trị tâm lý. Tôi cảm thấy rằng chánh niệm đã cho chúng ta những cơ hội to lớn để phản tư và nhận thức về bản thân. Sau khi thực hiện và xuất bản nghiên cứu của chính mình về chủ đề này¹, tôi đã cố gắng thuyết phục giáo sư hướng dẫn cho phép tôi nghiên cứu về việc luyện tập thiền định và tác dụng của nó đối với các hành vi nghiện ngập cho luận án. Nhưng đề tài đó đã bị từ chối. Giáo sư không tin rằng chánh niệm có giá trị trị liệu; ông xem nó như một thứ mốt nhất thời, không phải là thứ đáng để nghiên cứu.

Bây giờ nhìn lại, tôi có thể thấy rằng một con đường đã mở ra trước mắt tôi. Sự dẫn dắt bên trong đã chỉ cho tôi tất cả những gì tôi cần để tạo ra một mô hình chữa lành toàn diện. Tôi đã mở một phòng trị liệu của riêng mình, nơi tôi kết hợp nhiều khía cạnh của tất cả các phương thức mà tôi nghiên cứu. Mặc dù đã đưa ra được một phương pháp trị liệu tích hợp, nhưng sau vài năm, tôi bắt đầu cảm thấy thất vọng. Các thân chủ của tôi đã đạt được một nhận thức nhất định, nhưng thay đổi diễn ra rất chậm. Tôi có thể cảm thấy họ dần mất tự tin. Và đồng thời, tôi cảm thấy sự tự tin của mình cũng suy giảm.

Tôi nhìn quanh – lần đầu tiên *nhìn* thật sự. Không quá lời khi nói rằng mọi thân chủ từng đến gặp tôi để điều trị tâm lý đều có những triệu chứng về thể chất ẩn sâu bên dưới. Một thời gian dài sau khi rời trường học, tôi mới bắt đầu đặt ra những câu hỏi mới: Tại sao quá nhiều thân chủ của tôi gặp phải các vấn đề về đường tiêu hóa, từ hội chứng ruột kích thích đến táo bón? Tại sao tỷ lệ

mắc các bệnh tự miễn^(*) lại cao đến vậy? Và tại sao hầu hết mọi người luôn cảm thấy hoảng sợ và không an toàn?

Tôi có thể nói một cách chắc chắn rằng tôi hẳn đã không tìm ra con đường của mình nếu không tham gia chương trình đào tạo tâm lý chính thống ở trường. Tôi đã mang rất nhiều điều học được trong môi trường học thuật vào hành trình tạo nên Tâm lý học Toàn diện. Nhưng càng tự mình đào sâu khám phá về mối liên hệ giữa trí óc – cơ thể – linh hồn, tôi càng thấy rõ những hạn chế trong quá trình đào tạo theo lối truyền thống.

KẾT NỐI TRÍ ÓC – CƠ THỂ – LINH HỒN

Hãy nhắm mắt lại. Hình dung ra một quả chanh. Ngắm nhìn thấy lớp vỏ vàng bóng của nó. Cầm nó trong tay bạn. Cảm nhận những đường gợn của nó. Đưa nó lên mũi bạn, tưởng tượng mùi hương thanh khiết xộc vào mũi. Bây giờ hãy tưởng tượng bạn đang cắt một miếng chanh. Quan sát nước chanh chảy ra khi bạn cắt qua lớp thịt quả. Ngắm những vết lõm nhỏ hình bầu dục ở giữa quả chanh. Bây giờ đưa miếng chanh vào miệng. Môi của bạn có thể nhói lên khi chạm miếng chanh. Vị chua, the the, tươi mát. Miệng bạn có nhăn nhúm lại hay tứa đầy nước bọt không? Chỉ nghĩ đến một quả chanh cũng đủ để kích thích phản ứng của các giác quan. Bạn vừa trải nghiệm sự kết nối trí óc – cơ thể mà không cần đặt cuốn sách này xuống.

Bài tập hình dung này là một cách đơn giản mà hiệu quả để thể hiện sự thống nhất giữa tâm trí và cơ thể. Thật không may, y học phương Tây bị hạn chế bởi niềm tin rằng trí óc và cơ thể là những thực thể tách biệt – các bác sĩ lâm sàng điều trị riêng rẽ cho trí óc (tâm lý học hoặc tâm thần học) hoặc cơ thể (tất cả các

(*) Bệnh tự miễn là tình trạng hệ thống miễn dịch bị rối loạn hoạt động nên quay sang tấn công chính các tế bào lành của cơ thể. (BTV)

ngành khác của y học) nhưng hiếm khi kết hợp điều trị cho cả hai cùng một lúc. Sự phân biệt độc đoán giữa trí óc và cơ thể khiến cho thuốc không còn tiềm năng chữa bệnh và đôi khi còn khiến chúng ta trở nên ốm yếu hơn trong quá trình này. Mặt khác, các nền văn hóa bản địa và phương Đông đã hiểu đầy đủ và tôn vinh sự kết nối giữa trí óc, cơ thể và linh hồn² – ý thức về một cái gì đó cao hơn bản thân chúng ta³ – suốt hàng ngàn năm. Từ lâu, họ đã sử dụng nghi lễ và nghi thức thâm nhập vào Bản ngã nhằm kết nối với tổ tiên để được hướng dẫn và làm sáng tỏ, và hoạt động dưới một sự “hiểu biết” nội tâm rằng toàn bộ con người được tạo nên từ các bộ phận kết nối với nhau.

Nhưng y học phương Tây chính thống vốn coi sự kết nối này là “phản khoa học”. Vào thế kỷ 17, nhà triết học người Pháp René Descartes đã đề ra khái niệm “thuyết nhị nguyên trí óc – cơ thể”^{4,5}, một sự tách rời theo nghĩa đen giữa trí óc và cơ thể. Sự phân chia này tồn tại suốt 400 năm sau. Chúng ta vẫn cho rằng trí óc tách rời với cơ thể. Nếu bạn bị bệnh về mặt tâm lý, bạn sẽ gặp một bác sĩ chuyên khoa, có một bộ hồ sơ bệnh án và kết thúc ở một bệnh viện chuyên dụng; nếu các triệu chứng của bạn được coi là “thuộc về thân thể”, thì quá trình này sẽ rất khác. Khi công nghệ phát triển vào thế kỷ 19, chúng ta đã biết được nhiều hơn về cấu trúc sinh học của con người và cách mà mọi thứ trong môi trường (virus, vi khuẩn) có thể gây hại cho chúng ta. Y học trở thành một lĩnh vực can thiệp. Khi các triệu chứng xuất hiện, bác sĩ sẽ có mặt để kiểm soát bằng cách loại bỏ chúng (chẳng hạn như phẫu thuật) hoặc điều trị chúng (ví như kê các loại thuốc với những tác dụng phụ đã biết và chưa biết). Thay vì lắng nghe cơ thể – suy cho cùng, các triệu chứng là cách cơ thể giao tiếp với chúng ta – thì ta lại tìm cách làm cho nó im lặng. Trong quá trình kìm nén các triệu chứng, chúng ta thường phải gánh chịu những tác hại mới. Ý tưởng về phương pháp chăm sóc toàn bộ con người đã bị gạt sang

một bên để nhường chỗ cho phương pháp kiểm soát triệu chứng, điều đó tạo ra một vòng luẩn quẩn của sự phụ thuộc. Tôi gọi nó là phương pháp Băng cá nhân (Band-Aid), chúng ta tập trung vào việc điều trị các triệu chứng riêng lẻ khi chúng phát sinh nhưng không bao giờ xem xét nguyên nhân cơ bản.

Ngành tâm thần học từng tự gọi mình là “khoa học [hoặc ngành nghiên cứu] về tâm thần hoặc tâm hồn”. Ngày nay, trọng tâm của tâm thần học đã nghiêng về phía sinh học. Bác sĩ có xu hướng hỏi về tiền sử mắc bệnh tâm thần trong gia đình bệnh nhân và kê đơn thuốc chống trầm cảm hơn là hỏi han về những sang chấn thời thơ ấu của họ hay hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng và lối sống. Lĩnh vực này đã hoàn toàn chấp nhận quy ước của *Sổ tay Chẩn đoán và Thống kê về các Rối loạn Tâm thần* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5), do Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ soạn ra, trong đó liệt kê các triệu chứng như một phương tiện để chẩn đoán – thường là một dạng “rối loạn”, có nguồn gốc di truyền hoặc “bẩm sinh”, chứ không phải do môi trường hay quá trình học hỏi. Khi chúng ta nhìn nhận mình qua một lời chẩn đoán, chúng ta sẽ không có động cơ để thay đổi hoặc cố gắng phân tích các nguyên nhân gốc rễ. Chúng ta đồng nhất bản thân với một nhãn dán. *Tôi là thế này.*

Bước vào thế kỷ 20, chúng ta đã tin vào nguyên nhân di truyền của các chẩn đoán – một lý thuyết được gọi là quyết định luận di truyền (genetic determinism). Theo mô hình này, gene của chúng ta (và sức khỏe về sau) được quyết định từ lúc mới sinh. Chúng ta được “định trước” sẽ thừa hưởng hoặc được miễn một số bệnh tùy theo sự may rủi không nhìn thấy được nằm trong DNA của chúng ta. Quyết định luận di truyền không cân nhắc đến vai trò của hoàn cảnh gia đình, những sang chấn, thói quen hoặc bất cứ điều gì khác trong môi trường. Với động lực này, chúng ta không phải là nhân tố tham gia tích cực vào sức khỏe và sự lành mạnh

của chính bản thân mình. Tại sao lại như vậy? Nếu điều gì đó đã được định đoạt từ trước, thì không cần thiết phải xem xét bất kỳ thứ gì ngoài DNA của chúng ta. Nhưng khoa học càng tìm hiểu nhiều hơn về cơ thể người và sự tương tác của cơ thể với môi trường xung quanh (dưới vô số hình thức, từ dinh dưỡng và các mối quan hệ của chúng ta đến các hệ thống áp bức chủng tộc), thì câu chuyện càng trở nên phức tạp. Chúng ta không đơn thuần là những biểu hiện của mã di truyền, mà là sản phẩm của những mạng lưới tương tác đáng chú ý, thuộc về cả bên trong và bên ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Một khi vượt qua khỏi niềm tin di truyền là định mệnh, chúng ta sẽ có thể làm chủ sức khỏe của mình. Điều này giúp chúng ta nhìn thấy mình đã từng “không được lựa chọn” như thế nào và trao cho chúng ta khả năng tạo ra sự thay đổi thực sự và lâu dài.

Tôi đã tận mắt chứng kiến sự “không được lựa chọn” này trong quá trình học tập của mình. Tôi được dạy rằng rối loạn tâm thần là do di truyền, rằng quyết định luận di truyền vốn gắn liền với chẩn đoán và rằng mỗi chúng ta đã được trao cho một số mệnh nằm trong DNA của mình và chúng ta hầu như chẳng thể làm gì về điều đó. Công việc của tôi là lập danh mục các triệu chứng – mất ngủ, tăng cân, sụt cân, tức giận, cáu kỉnh, buồn bã – và đưa ra một chẩn đoán mà sau đó tôi sẽ cố gắng giải quyết bằng liệu pháp trò chuyện. Nếu vẫn chưa đủ, tôi có thể giới thiệu bệnh nhân đến một bác sĩ tâm thần, và họ sẽ được kê đơn thuốc điều trị tâm thần. Đó là những lựa chọn. Không có cuộc thảo luận nào về vai trò của cơ thể đối với bệnh tâm thần, chúng tôi chưa bao giờ được khuyến dùng những từ như “chữa lành” hay “khỏe mạnh”(*).

(*) Nguyên văn: *wellness*. Trong tiếng Anh, “health” chỉ sức khỏe thể chất trong khi “wellness” chỉ sức khỏe toàn diện. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), *wellness* là trạng thái hoàn toàn khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật hoặc ốm đau. (BTV)

Ý tưởng khai thác sức mạnh của cơ thể để chữa lành trí óc bị coi là phản khoa học. Hoặc tệ hơn là những lời càn quấy theo kiểu phong trào New Age (Thời đại Mới)^(*).

Khi không tự đặt ra câu hỏi làm thế nào để chúng ta có thể đóng góp vào sức khỏe của chính mình, chúng ta sẽ trở nên bất lực và phụ thuộc. Thông điệp là thế này: Chúng ta hoàn toàn tuân theo ý thích bất chợt của cơ thể, và cách duy nhất để thấy ổn là giao phó sức khỏe của chúng ta vào tay các bác sĩ lâm sàng – những người có thần được giúp chúng ta khỏe hơn, những người có tất cả các câu trả lời, những người có thể cứu chúng ta. Nhưng thực tế là chúng ta ngày càng ốm yếu hơn. Khi bắt đầu thắc mắc về hiện trạng này, tôi liền nhận ra: Chúng ta thấy bản thân mình không thể thay đổi bởi vì chúng ta không được nghe toàn bộ sự thật về sự tồn tại của con người.

SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA

Có một sự thức tỉnh đang diễn ra ngay lúc này. Chúng ta không cần phải chấp nhận câu chuyện “gene bị lỗi” là số phận của mình nữa. Các nghiên cứu khoa học mới cho chúng ta biết rằng các gene mà chúng ta thừa hưởng không cố định; chúng chịu tác động của môi trường, bắt đầu từ trong bụng mẹ và tiếp tục trong suốt cuộc đời chúng ta. Phát hiện đột phá về di truyền biểu sinh sẽ kể một câu chuyện mới về gene của chúng ta.

Tất nhiên, chúng ta được định sẵn một bộ gene. Nhưng cuộc đời giống như một bộ bài, ở mức độ nào đó, chúng ta có thể chọn ván bài mình muốn chơi. Chúng ta có thể đưa ra lựa chọn về việc

(*) New Age là một hình thức của chủ nghĩa huyền bí phương Tây, bao gồm một loạt niềm tin và thực hành tâm linh hoặc tôn giáo phát triển nhanh chóng ở thế giới phương Tây trong những năm 1970. (BTV)

ngủ nghỉ, dinh dưỡng, các mối quan hệ và cách chúng ta di chuyển cơ thể – tất cả đều làm thay đổi biểu hiện gene^(*).

Nhà sinh vật học Bruce Lipton đã truyền bá phúc âm về vai trò của di truyền biểu sinh trong nhiều năm và gọi ảnh hưởng của nó là “ngành sinh học mới”⁶. Đồng thời, ông cũng là một người phê bình mạnh mẽ quyết định luận di truyền như một sự bóp méo hoàn toàn sự thật về sinh học của chúng ta. Trên thực tế, mọi thứ – từ nước ối bao quanh chúng ta khi còn trong bụng mẹ, những lời chúng ta nghe từ người chăm sóc khi còn nhỏ, đến không khí chúng ta hít thở, các chất hóa học mà chúng ta ăn vào – đều ảnh hưởng đến gene của chúng ta, khiến một số gene được bật lên và một số khác tắt đi. Chúng ta có một mã di truyền khi sinh ra. Nhưng sự biểu hiện và ức chế của gene lại chịu ảnh hưởng từ môi trường xung quanh. Nói cách khác, những trải nghiệm sống sẽ biến đổi chúng ta ở cấp độ tế bào.

Ngành di truyền học biểu sinh đã đưa chúng ta đi từ mô hình kiểm soát bệnh tật sang mô hình công nhận tác động của môi trường hằng ngày lên sức khỏe của chúng ta⁷. Kết quả là một góc nhìn hoàn toàn mới: Chúng ta có thể là những nhân tố tham gia tích cực vào hạnh phúc của chính mình. Điều này liên quan đến sức khỏe thể chất, nguy cơ phát triển các bệnh như tiểu đường và ung thư, cũng như sức khỏe tinh thần và cảm xúc của chúng ta. Các yếu tố di truyền biểu sinh đóng vai trò quan trọng trong khả năng phát triển các bệnh tâm thần, như các nghiên cứu về các cặp song sinh giống hệt nhau, trong đó một người mắc một chứng bệnh tâm thần nghiêm trọng, chẳng hạn tâm thần phân liệt hay rối loạn lưỡng cực, còn người kia thì không⁸. Các nghiên cứu về

(*) Biểu hiện gene là quá trình chuyển đổi thông tin di truyền chứa trong gene thành sản phẩm trong tế bào sống, từ đó tính trạng tương ứng mà gene đó quy định được tạo thành ở kiểu hình có thể quan sát được. (BTV)

stress (ngay khi còn trong bụng mẹ) và mối liên hệ của tình trạng này với sự phát triển các bệnh tâm thần về sau trong cuộc đời một người cũng thể hiện sự tác động sâu sắc của môi trường đến mọi bộ phận cơ thể, kể cả cơ quan quyền lực nhất: bộ não. Chẳng hạn, bác sĩ Gabor Maté, chuyên gia về chứng nghiện và sang chấn, đã viết rất nhiều về vai trò của căng thẳng cảm xúc trong việc gây ra bệnh lý thể chất và tâm lý, cũng như để lại dấu ấn sâu sắc trên cấu trúc của não bộ.

Quan niệm cho rằng di truyền không quyết định số phận đã mang lại cho tôi một hiểu biết sâu sắc. Tôi từng tin rằng vì mẹ tôi bị bệnh, nên tôi cũng bị bệnh. Nhưng góc nhìn di truyền biểu sinh đã cho tôi công cụ điều chỉnh lại nhận thức về cơ thể mình. Tôi có thể đã thừa hưởng một số thiên hướng từ mẹ, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi phải trở thành giống như bà.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng ảnh hưởng của di truyền biểu sinh vượt qua nhiều thế hệ. Những kinh nghiệm sống của tổ tiên chúng ta đã định hình nên DNA của họ, từ đó hình thành nên DNA của chúng ta. Điều này có nghĩa là cuộc sống của chúng ta không kết thúc ở chúng ta mà còn được lưu truyền – cả cái tốt và cái xấu, cả sang chấn và niềm vui – sang các thế hệ tiếp theo. Trong các nghiên cứu trên chuột thí nghiệm, những con tiếp xúc với chế độ ăn kiêng cực đoan hoặc stress quá mức không chỉ có những thay đổi trong tim và quá trình trao đổi chất của chúng, mà còn ở cả con cái và đời cháu chắt chít của chúng. Có bằng chứng cho thấy điều này cũng đúng với con người^{9, 10}. Các nghiên cứu theo dõi những đứa trẻ sống sót sau sang chấn, bao gồm cả những đứa trẻ phải chịu đựng chủ nghĩa phân biệt chủng tộc có các vấn đề sức khỏe tương tự cha mẹ chúng, cũng cho thấy tỷ lệ mắc nhiều loại bệnh tăng lên.

Nếu các gene mà chúng ta thừa hưởng phải chịu ảnh hưởng bất lợi từ trải nghiệm của các thế hệ trước, vậy phải làm sao để

chấm dứt cái vòng luẩn quẩn này? Một số yếu tố môi trường nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta – chúng ta không thể lựa chọn hoàn cảnh thời thơ ấu của mình, chứ chưa nói đến hoàn cảnh thời thơ ấu của ông bà cố chúng ta – nhưng vẫn có nhiều yếu tố nằm trong tầm kiểm soát. Chúng ta có thể tự bù đắp cho mình sự nuôi dưỡng mà chúng ta đã không nhận được khi còn nhỏ. Chúng ta có thể học cách tạo ra những mối quan hệ an toàn và một ngôi nhà an toàn cho mình. Chúng ta có thể thay đổi những gì mình ăn, tần suất tập thể dục, ý thức của chúng ta, những suy nghĩ và niềm tin mà chúng ta thể hiện. Như Tiến sĩ Lipton đã nói: “Thật ra toàn bộ ngành sinh học mới chỉ là thế này. Đưa chúng ta ra khỏi tâm thế ‘Bạn là nạn nhân của cuộc sống’ và giới thiệu sự thật rằng chúng ta chính là người tạo ra cuộc sống của mình”¹¹.

Chúng ta không chỉ là mạng lưới di truyền của mình. Một khi hiểu được điều này, thì phương pháp “nối lại” mạng lưới bị lỗi thông qua các biện pháp can thiệp như y học và phẫu thuật theo kiểu quyết định luận truyền thống dường như lại càng không thỏa đáng. Chúng ta có thể và nên góp sức chữa lành cơ thể và trí óc của mình trên con đường đạt đến sức khỏe và hạnh phúc nói chung.

HIỆU ỨNG GIẢ DƯỢC

Càng biết nhiều về di truyền biểu sinh, tôi càng nghiên cứu sâu hơn các tài liệu về chữa lành và chuyển hóa. Tôi đã học được về sức mạnh của niềm tin và hiệu ứng giả dược (placebo effect), một thuật ngữ mô tả sức mạnh của một chất trơ (một viên đường chẳng hạn) trong việc cải thiện các triệu chứng bệnh tật. Tôi luôn thấy ám ảnh với những câu chuyện về sự thuyên giảm tự nhiên và những người vượt qua được những chứng bệnh gây suy nhược khó tưởng tượng nhất mà không cần đến sự can thiệp của y tế. Nhưng dù vậy, những câu chuyện này vẫn luôn có vẻ ngoài lẽ. Chúng giống như những phép màu hơn là thứ gì đó có giá trị về mặt khoa học.

Trí óc có thể tạo ra những thay đổi thực sự, đo lường được trong cơ thể – và hiệu ứng giả dược là sự thừa nhận của khoa học chính thống về thực tế này. Tác dụng giả dược đáng kể đã được ghi nhận ở nhiều chứng bệnh khác nhau, từ bệnh Parkinson¹² đến hội chứng ruột kích thích¹³. Một số phản ứng mạnh nhất thể hiện trong các nghiên cứu về bệnh trầm cảm¹⁴, trong đó những người tham gia tin rằng họ đang dùng thuốc chống trầm cảm (nhưng thật ra chỉ uống thuốc đường) đã báo cáo cảm giác cải thiện nói chung. Bạn thậm chí không cần phải bị bệnh thật thì mới trải nghiệm được hiệu ứng giả dược. Trong một nghiên cứu tại Đại học Glasgow¹⁵, các nhà nghiên cứu tiêm thuốc cho 15 vận động viên chạy bộ và nói với họ rằng họ đang được sử dụng thuốc doping, rồi yêu cầu họ tham gia một cuộc đua. Thành tích chạy của các vận động viên tăng lên đáng kể mặc dù họ chỉ được tiêm nước muối.

Khi cơ thể chúng ta mong đợi được trở nên tốt hơn, nó sẽ gửi các thông điệp để khởi động quá trình chữa lành. Các hormone, tế bào miễn dịch và chất hóa học thần kinh đều được giải phóng. Hiệu ứng giả dược cung cấp bằng chứng cho thấy khi chúng ta tin rằng mình sẽ khỏe hơn hoặc cảm thấy ổn hơn, chúng ta thường sẽ như vậy. Đó là minh chứng cho khả năng trí óc có thể tác động đến cơ thể chỉ bằng cách gợi ý.

Nhưng điều này cũng có mặt trái. Nó được gọi là hiệu ứng placebo^{16, 17}, và nó là “người em song sinh xấu xa” của hiệu ứng giả dược. Hiệu ứng này xảy ra khi những suy nghĩ của chúng ta không làm cho chúng ta ổn hơn mà khiến chúng ta trở nên tệ hơn. Trong môi trường phòng thí nghiệm, hiệu ứng placebo được tạo ra khi các nhà nghiên cứu cung cấp cho người tham gia một loại giả dược và nói rằng loại thuốc đó có tác dụng phụ khủng khiếp. Sau đó, nhiều người bắt đầu trải qua các triệu chứng mà họ đã được cho biết là có khả năng xảy ra. Trong những trường hợp cực đoan, hậu quả có thể gây chết người.

Một ví dụ đáng chú ý về sự nguy hiểm của hiệu ứng nocebo¹⁸ diễn ra vào những năm 1970 khi một bác sĩ nói với bệnh nhân được chẩn đoán mắc bệnh ung thư thực quản rằng anh ta chỉ còn sống được 3 tháng nữa. Vài tuần sau đó, bệnh nhân qua đời, nhưng khám nghiệm tử thi cho thấy anh ta đã bị chẩn đoán nhầm, không có bằng chứng nào cho thấy anh ta bị ung thư thực quản. Mặc dù không thể nói chắc chắn, nhưng có vẻ như anh ta chết vì tin rằng mình sẽ chết. Vị bác sĩ ấy sau đó đã trả lời một cuộc phỏng vấn rằng: “Tôi nghĩ anh ấy bị ung thư. Anh ấy nghĩ mình bị ung thư. Mọi người xung quanh đều nghĩ rằng anh ấy bị ung thư. Có phải tôi đã đập tan hy vọng theo một cách nào đó không?”¹⁹.

Trong một trường hợp khác về hiệu ứng nocebo được ghi nhận từ năm 2007, một người đàn ông 26 tuổi đang tham gia một thử nghiệm lâm sàng về thuốc chống trầm cảm. Anh được đưa đến bệnh viện sau khi dùng thuốc quá liều²⁰. Khi trận cãi vã với bạn gái lên tới đỉnh điểm, anh ta đã uống 29 viên thuốc được kê trong cuộc nghiên cứu. Khi đến bệnh viện, huyết áp của anh ta đã tụt xuống mức nguy hiểm, gần chết; anh ta vã mồ hôi, co giật và thở gấp. Khi các bác sĩ đã ổn định được sức khỏe cho bệnh nhân, họ kiểm tra nhưng không tìm thấy dấu hiệu gì của thuốc trong cơ thể anh ta. Khi một bác sĩ của cuộc thử nghiệm lâm sàng đến bệnh viện, ông nhận ra rằng chàng thanh niên này thuộc nhóm dùng giả dược, nghĩa là anh ta đã uống một viên thuốc trơ, hay thuốc không có công hiệu. Có vẻ anh chàng ấy đã suy nghĩ tiêu cực quá nhiều.

TÂM LÝ HỌC TOÀN DIỆN

Có được cái nhìn sâu sắc về sự kết nối giữa sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần là bước ngoặt thay đổi cuộc chơi đối với tôi. Việc biết rằng chúng ta có thể tích cực (hoặc không tích cực) tham gia vào sức khỏe tinh thần của chúng ta với mọi quyền lựa chọn

đã truyền cảm hứng cho tôi tiếp tục học hỏi và nghiên cứu hết mức về tiềm năng chữa lành toàn bộ cơ thể.

Tôi đã biết về tác động khuếch tán của chứng viêm mạn tính lên não nhờ lĩnh vực tâm lý thần kinh miễn dịch học (psychoneuroimmunology) mới xuất hiện. Rất nhiều nhà tư tưởng vĩ đại đã mở rộng tầm mắt cho tôi về vai trò và tác động của dinh dưỡng đối với hệ sinh thái của đường ruột, vốn liên hệ trực tiếp với não bộ. Tôi đã say mê tìm hiểu ngành khoa học mới về thuyết đa thần kinh phế vị (polyvagal theory) và vai trò của hệ thần kinh đối với sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần (tất cả những điều chúng ta sẽ đề cập đến ở phần sau của cuốn sách này). Thật không thể tin chúng ta đang học hỏi nhiều đến thế nào. Chúng ta đang ở giữa một sự thay đổi lớn trong cách hiểu về nguyên nhân khiến chúng ta mắc bệnh và giúp chúng ta khỏe mạnh.

Khi gắng đầu lên khỏi đồng sách vở và tài liệu nghiên cứu, tôi mới nhận ra những kiến thức đó đang định hình quan điểm về vai trò của tôi đối với sức khỏe của chính mình. Tôi muốn hợp nhất mọi thứ mình học được từ tâm lý học chính thống với tất cả các nghiên cứu mới về việc chữa lành trí óc – cơ thể. Chính từ quan điểm này, tôi đã hình thành nên các nguyên lý của Tâm lý học Toàn diện, về cơ bản có nghĩa là đề cập đến tất cả các khía cạnh của con người (trí óc, cơ thể và linh hồn). Các nguyên lý cơ bản của Tâm lý học Toàn diện là như sau:

1. Chữa lành là việc cần thực hiện hằng ngày. Bạn không thể “đi đâu đó” để được chữa lành; bạn phải hướng vào bên trong để được chữa lành. Điều này có nghĩa là cam kết thực hiện hành trình chữa lành mỗi ngày. Bạn chịu trách nhiệm cho việc chữa lành chính mình và cần phải là nhân tố tham gia tích cực vào quá trình đó. Mức độ tích cực của bạn có liên quan trực tiếp đến mức độ chữa lành của bản

thân. Những hành động nhỏ bé và nhất quán là con đường dẫn đến sự chuyển hóa sâu sắc.

2. Mặc dù nhiều thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng những thứ khác vẫn nằm trong tầm kiểm soát. Tâm lý học Toàn diện khai thác sức mạnh của sự lựa chọn, bởi vì sự lựa chọn sẽ giúp chữa lành.
3. Các công cụ toàn diện có thể rất thực tế và hữu dụng. Nhưng sự thay đổi có thể và thường gây cảm giác áp đảo. Một trong những chức năng chính của tiềm thức là giữ cho bạn an toàn, và nó sẽ cảm thấy bị sự thay đổi đe dọa. Chúng ta sẽ trải nghiệm “sự lôi kéo về phía những điều quen thuộc” này khi cố gắng làm điều gì đó khác biệt. Tâm lý học Toàn diện xoay quanh việc điều hướng lực kháng cự kéo-dẩy này, khai thác sức mạnh của động lực ấy để tạo ra thay đổi tích cực.
4. Việc chịu trách nhiệm cho sức khỏe tinh thần của bản thân dù đáng sợ nhưng có thể mang lại sức mạnh khó tin. Có một sự thay đổi rõ ràng đang xảy ra trên diện rộng, với nhiều người ngày càng trở nên thất vọng về những bất bình đẳng và hạn chế trong hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta. Có thể một phần trực giác trong bạn biết rằng có nhiều lựa chọn hơn dành cho bạn, nếu không thì hẳn bạn đã không chọn cuốn sách này. Tôi sẽ chia sẻ về lĩnh vực khoa học mới xuất hiện minh họa cho nhiều lý do khiến mô hình cũ không còn hiệu quả và cung cấp cho bạn một lộ trình để khai thác mô hình sức khỏe tinh thần mới mẻ này.

Khi chia sẻ triết lý và các công cụ của Tâm lý học Toàn diện với nhiều người, tôi không ngừng cảm thấy kinh ngạc trước những lời thổ lộ đầy biết ơn và những câu chuyện về khả năng

phục hồi và chữa lành của họ. Tôi không thể đếm hết mình đã lau bao nhiêu giọt nước mắt khi tìm hiểu về sức mạnh phi thường và nội lực của mọi người trên khắp thế giới.

Nhưng có một câu chuyện xuất hiện trong tâm trí tôi như một ví dụ cho sự chuyển hóa thật sự đáng chú ý, và tôi muốn chia sẻ nó với các bạn. Tôi đã kết nối với một người phụ nữ tên là Ally Bazely, cô ấy đã nhìn thấy mình trong nhiều cuộc thảo luận của tôi về việc tự hủy hoại bản thân, đặc biệt là nhu cầu được người khác công nhận và việc thiếu khả năng duy trì những thói quen mới hiệu quả. Nhưng trên hết, chính việc hiểu rằng những vết thương lòng sâu sắc nhất của cô không phải do người khác gây ra (mà do cô đã phản bội Bản ngã trực giác, hay Bản thể đích thực) đã cộng hưởng sâu sắc và giúp cô nhìn cuộc sống của mình rõ ràng hơn. “Như thể lần đầu tiên, ai đó đã rọi ánh sáng vào những góc khuất khiến tôi đau đớn đến vậy”, sau này cô viết.

Đó là khoảng thời gian đặc biệt khó khăn, giai đoạn mà Ally coi là đêm tối của tâm hồn mình. Cô vừa trải qua một trận phản ứng khủng khiếp với loại thuốc đang dùng để điều trị bệnh đa xơ cứng. Cổ họng cô sưng phồng lên. Cô nửa tỉnh nửa mê, nằm dài trên sofa nhà mẹ và xem chương trình *Hãy chọn giá đúng*. Các bác sĩ nói rằng cô có thể sẽ không bao giờ đủ sức khỏe để trở lại làm việc nữa. “Không ai nói cho tôi biết chuyện gì đang xảy ra. Kể cả bác sĩ chữa trị, bác sĩ thần kinh của tôi lẫn công ty thuốc. Không ai biết tôi có thể hồi phục được hay không”, cô viết. Cô đã vô cùng chán nản, mệt mỏi với cuộc sống gấn gáp vào chiếc sofa và cực kỳ muốn thay đổi nhưng không xác định được làm cách nào để có một cuộc sống lành mạnh với một chứng bệnh mạn tính – hay liệu một giấc mơ như vậy có khả thi với mình hay không. Một số người bị đa xơ cứng vẫn sống mà không gặp rắc rối gì với căn bệnh này, nhưng những người khác có thể mất khả năng đi lại và bị suy giảm thần kinh. Cô không biết mình sẽ rơi vào nhóm nào.

Trên thực tế, cha mẹ cô đã bắt đầu tìm một căn hộ có thể sử dụng xe lăn vì có vẻ như cô sẽ không bao giờ đi lại được nữa, vì các lựa chọn điều trị có hạn và tiên lượng bệnh tình của cô là “xấu”.

Mặc dù đưa ra rất nhiều kết luận, nhưng không ai tư vấn cho Ally cách kiểm soát và giảm bớt các triệu chứng của cô, không ai hỏi về cuộc đấu tranh của cô với chứng trầm cảm lúc trước, hay sang chấn từ những trải nghiệm khi còn nhỏ. Thậm chí không ai hỏi cô làm thế nào để có thể tham gia vào việc chữa lành cho chính mình, bởi vì những lời lẽ đó không nằm trong vốn từ về chăm sóc mà y học chính thống sử dụng. Ally đã phải tự tìm hiểu chúng.

Trong thời điểm suy sụp đó, Ally đang lướt mạng xã hội trên điện thoại thì nhìn thấy bài đăng của tôi về sự phản bội bản thân. Cô đã đọc về cách xây dựng lại niềm tin với chính mình để chữa lành sự phản bội bản thân, và được truyền cảm hứng để thực hiện một bước tiến có ý nghĩa. Cô quyết định thực hiện và giữ một lời hứa nhỏ mỗi ngày để hỗ trợ sức khỏe của mình – càng nhỏ và bền vững thì càng tốt. Cô tự hứa sẽ uống một cốc nước mỗi sáng trước khi uống cà phê. Lúc đầu, cô cảm thấy thật ngớ ngẩn. *Làm thế nào một ly nước có thể thay đổi cuộc sống của mình được chứ?* Tuy nhiên, cô vẫn đặt lời nhắc trên điện thoại lúc 6 giờ 45 phút sáng để uống cốc nước đó và theo dõi một cách nghiêm túc.

Một tuần sau, cô bắt đầu kháng cự lại sự thôi thúc phải thực hiện những thay đổi khác để tập trung vào việc uống nước mỗi ngày. Sau khi uống nước, cô sẽ ngừng một chút để tự chúc mừng bản thân và suy ngẫm về việc cô thấy tự hào thế nào khi giữ được thói quen đó. “Trời đất, mình giỏi quá đi”, cô ấy tự nói với chính mình.

Ba mươi ngày sau, Ally đưa thêm vào nghi thức buổi sáng của cô việc ghi nhật ký và bắt đầu làm theo những gợi ý của tôi về một bài tập viết nhật ký gọi là “Nhật ký Tôi Tương lai” (bạn có thể tải

toàn bộ hướng dẫn miễn phí về Future Self Journaling tại trang web *theholisticpsychologist.com*), một bài thực hành mà tôi tạo ra để chữa lành cho chính mình. Nhật ký Tôi Tương lai cho phép bạn tạo ra các đường dẫn truyền thần kinh mới trong não một cách có ý thức để dẫn đến những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi

mới mà bạn mong muốn. Trước khi biết đến Nhật ký Tôi Tương lai, Ally luôn muốn rèn luyện thói quen viết nhật ký nhưng không bao giờ có thể duy trì được. Chỉ khi kết hợp việc ghi nhật ký với uống nước mỗi sáng, một hoạt động đã được tích hợp vào các nghi thức của đời cô thì Ally mới giữ được lời hứa với bản thân. Bạn sẽ có cảm giác an toàn khi tử tế với con người tương lai của mình hơn là với con người hiện tại, và việc viết lách của cô phản ánh cách tiếp cận nhẹ nhàng hơn đó. Càng viết về bản thân một cách tử tế, cô càng bắt đầu để ý đến những lời huyền thoại tiêu cực liên tục chạy qua đầu. Càng bắt đầu tin tưởng vào bản thân, cuộc nói chuyện trong tâm trí càng trở nên tĩnh lặng hơn, những hành động tự chăm sóc và yêu bản thân hằng ngày của cô diễn ra nhiều hơn trong suốt phần đời còn lại.

Ally gọi những gì xảy ra tiếp theo là “sự tái sinh”. Cô đã khám phá ra công trình của Tiến sĩ Terry Wahls và phương pháp cùng tên của bà, một chương trình dinh dưỡng và lối sống giúp điều trị các triệu chứng bệnh đa xơ cứng. Cô đặt ra các ranh giới, tập thiền hằng ngày, tập yoga và viết nhật ký. Cô tương tác với môi trường của mình ở một cấp độ hoàn toàn khác; và tất nhiên, cô ấy vẫn uống cốc nước đó mỗi ngày. Tất cả các ngày. Cô viết trong một bài đăng trên blog: “Hôm nay, tôi cảm thấy thoải mái với chính mình hơn rất nhiều so với 14 năm qua. Những ước mơ tôi từng ôm ấp trong suốt cuộc đời giờ đã nhen nhóm lại”.

Hiện tại, các triệu chứng đa xơ cứng của Ally đã thuyên giảm được hơn một năm. Từng gắn chặt với chiếc ghế sofa, vậy mà giờ đây cô chẳng những có thể đi bộ lên lầu mà còn bắt đầu đạp xe và

thậm chí chạy bộ, hai hoạt động mà cô từng nghĩ căn bệnh đa xơ cứng đã vĩnh viễn cướp mất.

Câu chuyện của Ally cho chúng ta thấy sức mạnh của sự lựa chọn. Cô học được rằng ngay cả khi phải đối mặt với một chẩn đoán nghiệt ngã, cô vẫn có trong mình sức mạnh để thực hiện những thay đổi có lợi. Chấp nhận lựa chọn sức khỏe và hạnh phúc là thông điệp đầu tiên mà tôi hy vọng nó sẽ theo bạn trong suốt hành trình chữa lành của chính mình.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: XEM BẠN CÓ BỊ MẮC KẸT KHÔNG

Hãy dành thời gian suy ngẫm những câu hỏi sau về việc bị mắc kẹt, đồng thời tìm hiểu (những) lý do khiến bạn có thể cảm thấy bị mắc kẹt trong những phạm vi này. Ví dụ, bạn có thể xác định các khuôn mẫu không có ích trong suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình. Bạn có thể khám phá những điều này dưới dạng một bài tập viết nhật ký.

1. Bạn có thường thấy mình không thể giữ lời hứa với bản thân, cố gắng thực hiện những lựa chọn mới hoặc tạo ra những thói quen mới nhưng rồi luôn quay lại với những lựa chọn và thói quen cũ? _____
2. Bạn có thường thấy mình hành xử cảm tính, cảm thấy mất kiểm soát và thậm chí xấu hổ về hành vi của mình sau khi sự việc xảy ra không? _____
3. Bạn có thường thấy mình bị phân tâm hoặc bị mất kết nối với bản thân, với những người khác hoặc với chính khoảnh khắc hiện tại, có thể lạc trong suy nghĩ về quá khứ hay tương lai, hoặc cảm thấy mình hoàn toàn “ở một nơi nào khác”?

4. Bạn có thường thấy mình bị những suy nghĩ chỉ trích ở bên trong lấn át và xé toạc ra, khiến bạn khó nắm bắt được các nhu cầu về thể chất, tình cảm và tinh thần của mình không?

 5. Bạn có thường thấy mình gặp khó khăn trong việc bày tỏ mong muốn, nhu cầu, niềm tin và cảm xúc trong các mối quan hệ không? _____
 6. Bạn có thường thấy mình bị choáng ngợp hoặc không thể ứng phó với căng thẳng, với một cảm xúc nào đó (hay tất cả cảm xúc) của bạn không? _____
 7. Bạn có thường thấy mình lặp lại những trải nghiệm và khuôn mẫu quá khứ trong cuộc sống hằng ngày không?

-

Nếu bạn trả lời “có” cho một hoặc nhiều câu hỏi trong số này, bạn có thể đang cảm thấy mắc kẹt do hệ quả của những trải nghiệm và hoàn cảnh trong quá khứ. Có vẻ như thay đổi là điều bất khả, nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng không phải thế. Cách đầu tiên để tạo ra sự thay đổi là thực hành việc hình dung ra một tương lai khác với quá khứ và hiện tại của bạn.

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI

Viết Nhật ký Tôi Tương lai là một phương pháp thực hành hằng ngày nhằm giúp bạn thoát khỏi chế độ tự động trong tiềm thức – hoặc những thói quen hằng ngày đang khiến bạn mắc kẹt trong việc lặp lại quá khứ. Bạn có thể bắt đầu tiến về phía trước bằng cách kiên trì thực hiện các hoạt động sau:

- ♦ Quan sát những lần bạn bị mắc kẹt trong hoàn cảnh quá khứ của mình
- ♦ Đặt ra ý định thay đổi mỗi ngày
- ♦ Đặt ra các bước nhỏ để thực hiện để hỗ trợ cho các lựa chọn hằng ngày phù hợp với một tương lai khác
- ♦ Trao quyền cho những lựa chọn hằng ngày này, bất chấp trải nghiệm phổ biến và sự kháng cự tinh thần

Để bắt đầu phương pháp thực hành mới mẻ này hằng ngày, bạn nên sử dụng một cuốn sổ. Một số bạn có thể muốn cá nhân hóa hay trang trí cuốn sổ của mình, hoặc tổ chức một buổi lễ nho nhỏ để tự tôn vinh bản thân vì đã đưa ra lựa chọn này. Bạn có thể quyết định dành một chút thời gian để xác định xem bạn sẽ sử dụng phương pháp thực hành mới này như thế nào và tập trung vào những gì bạn sẽ đạt được nếu tuân thủ đúng những lời hứa hằng ngày với bản thân.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để bắt đầu thực hành việc giữ một lời hứa nho nhỏ mỗi ngày với bản thân để tạo ra sự thay đổi. Nếu bạn là ai đó giống như tôi hoặc Ally, hay hàng triệu người khác đang phải vật lộn với sự phản bội bản thân do những trải nghiệm trong quá khứ của mình, thì xin nhớ rằng *bạn không đơn độc*. Bạn hiện đang tham gia một phong trào cùng với hàng triệu người từ khắp nơi trên thế giới, tất cả đều đang thực hành việc giữ những lời hứa nho nhỏ mỗi ngày với bản thân.

Chương 2

BẢN NGÃ CÓ Ý THỨC: HÃY NHẬN THỨC

Trong buổi đầu tiên trị liệu cho Jessica, tôi đã nghĩ: “Minh thật sự muốn làm bạn với cô gái này”. Cô ấy trạc tuổi tôi, làm việc tại một cửa hàng mà tôi hay ghé tới, và ăn mặc giống những cô nàng hippie sành điệu bạn thường thấy. Cô có vẻ ấm áp, niềm nở, toát ra từ người có một cuộc sống sôi động.

Jessica đã thử trị liệu trước đó nhưng không hiệu quả. Cô quyết định thử lại vì cũng đã trải qua cảm giác bế tắc phổ biến, và tìm thấy tôi trong một lần hoảng loạn tìm kiếm trên trang web *Psychology Today*. Ban đầu, cô dùng các buổi gặp gỡ giữa chúng tôi để trút bầu tâm sự về một tuần của mình. Cô chẳng yêu cầu gì từ tôi mà chỉ muốn một không gian an toàn để nói chuyện – về công việc, những căng thẳng thường ngày, những người bạn cùng phòng phiền phức và cảm giác mình đang bỏ lỡ điều gì đó luôn tồn tại.

Trong quá trình chúng tôi trị liệu với nhau, vẻ ngoài bóng bẩy của một cô nàng hippie ung dung đã biến mất, tôi nhận ra nỗi lo lắng thường trực và nhu cầu làm hài lòng người khác của cô, tất cả đều thể hiện ở chủ nghĩa cầu toàn hướng tới hiệu quả cao. Rồi để xoa dịu tất cả những lo lắng và suy nghĩ kiểu “Điều gì sẽ xảy

ra nếu...”, cô lại tiệc tùng – uống chút rượu, hút chút cần sa, dùng chút ma túy, tất cả đều nhằm xoa dịu và đè nén con người chỉ trích bên trong. Nhưng dù có làm gì hay đạt được gì, cô cũng chưa bao giờ cảm thấy hài lòng.

Sau đó, Jessica gặp một chàng trai. Tất cả những lo lắng và bất mãn mà cô cảm nhận trong cuộc sống hằng ngày giờ đây dồn hết lên người bạn trai mới này. *Cô thực sự thích anh ấy, hay mối quan hệ của họ chỉ là do thuận tiện? Cô nên dọn đến ở với anh ấy hay là chia tay?* Cô cứ trăn trở mãi, từ suy nghĩ cục đoan này đến suy nghĩ cục đoan khác. Theo thời gian, khi mối quan hệ của họ đạt đến những cột mốc mới và đám cưới dường như là điều tất yếu thì Jessica lại ngày càng phản ứng cảm tính hơn. Hết tuần này qua tuần khác, cô cứ lặp lại những câu chuyện giống nhau về mối quan hệ của mình. Cô nói về những cuộc tranh cãi sáng nắng chiều mưa của họ và cách cô xử sự, lớn tiếng mạt sát hoặc đóng sập cửa trước mặt bạn trai, rồi cảm thấy thật khổ sở và xấu hổ. Để đối phó với cảm giác đó, cô sẽ uống cho say xỉn để làm tê liệt bản thân. Sau đó, vòng lặp trở lại, cơn say sẽ khuếch đại phản ứng cảm xúc của cô, và phản ứng cảm xúc ấy một lần nữa sẽ bắt đầu chu kỳ lớn tiếng mạt sát và đóng sập cửa. Mắc kẹt trong cái vòng luẩn quẩn ấy khiến cô và bạn trai khốn khổ vô cùng. Vòng xoáy xấu hổ và phản ứng đã trở nên quen thuộc và dễ đoán đến mức chúng đã trở thành một phần cố hữu trong mối quan hệ của họ.

Mỗi tuần Jessica sẽ kể cho tôi nghe về hành vi của cô ấy, và chúng tôi sẽ xác định năm điều cô có thể bắt đầu làm để đạt được kết quả tốt hơn vào tuần sau; đứng đầu trong số đó là giảm (hoặc tốt hơn là bỏ hẳn) việc uống rượu. Khi quay lại trị liệu mà không làm được những điều đó, cô sẽ tự coi thường bản thân mình vì thiếu quyết tâm theo đuổi đến cùng. “Như mọi khi, tôi không muốn bị mắc kẹt với bất cứ điều gì tôi đã nói là sẽ làm”, cô nói vậy.

Sau hai năm đến trị liệu đều đặn mỗi tuần ở chỗ tôi, cô thất vọng đến mức giận dữ thốt lên: “Có lẽ tôi nên tạm dừng việc trị liệu. Tôi chỉ đến đây rồi tái diễn bản thân mình hết lần này đến lần khác”. Đây không phải là lần đầu tiên tôi nghe được những lời thất vọng này. Chỉ riêng việc trải qua thất vọng thôi cũng đã đủ khó khăn, nhưng để cho một người chứng kiến những thất bại rõ mồn một của bạn thì còn khó khăn gấp bội. Thân chủ có thể bắt đầu coi tôi (hay bất cứ nhà trị liệu nào khác) như một bậc phụ huynh hay chê bai con cái.

Điều rắc rối là Jessica không thể tiến lên. Cô ấy bị dính bẫy – hay mắc kẹt – trong một vòng lặp phản ứng của chính mình. Mọi suy nghĩ lướt qua tâm trí cô đều trở thành niềm tin mà Bản ngã cốt lõi của cô thể hiện. Cô không thể đưa ra quyết định bởi suy nghĩ của cô chao đảo từ thái cực này – *minh yêu anh chàng này* – sang thái cực kia – *minh ghét hẳn ta*. Cô tuân theo mỗi thái cực một cách trọn vẹn mà không hề thắc mắc hay kiểm chế.

Thực tế là thế này: Chẳng mấy ai trong chúng ta có thể thực sự kết nối với con người thật của mình, nhưng chúng ta muốn người khác nhìn thấu tất cả mọi lớp của sự phản bội bản thân mà chúng ta tạo ra và nhìn vào bản thể cốt lõi của chúng ta. Giống như Jessica, tất cả chúng ta đều muốn trở thành một con người tốt hơn. Nhưng nỗ lực của chúng ta đã thất bại vì không hiểu được tâm trí và cơ thể của chính mình. Chúng ta không có các công cụ thực tế để hiểu cách tạo ra những thay đổi mà bản thân muốn thực hiện. Chúng ta không thể mong đợi người khác làm cho chúng ta những gì mà chúng ta không thể làm cho chính mình.

BẠN KHÔNG PHẢI LÀ SUY NGHĨ CỦA MÌNH

Khi người ta nghe nói về phương pháp chữa lành toàn diện của tôi, họ muốn lao ngay vào để gặp gỡ đứa trẻ bên trong mình,

bắt đầu quá trình tự nuôi dạy lại đứa trẻ ấy, kích hoạt bản ngã, xóa bỏ những tổn thương. Khao khát sửa chữa nhanh chóng này, theo nhiều cách là biểu tượng cho nền văn hóa của chúng ta, xuất phát từ mong muốn có thể hiểu được là chấm dứt sự khó chịu thường khi phải sống với những vết thương lòng. Trước khi có thể đi vào những tầng sâu hơn, trước tiên chúng ta phải có khả năng chứng kiến thế giới bên trong mình. Nghe có vẻ chẳng hấp dẫn gì cả, nhưng đó là điều cơ bản. Mọi thứ về sau đều dựa vào đó để khai mở nhận thức có ý thức của bạn.

Tôi biết đến khái niệm dùng ý thức như một công cụ để thay đổi khi tôi không chủ tâm tìm kiếm nó. Đó là khoảng thời gian tuyệt vọng lúc tôi độ hai mươi tuổi. Lần đầu đến sống một mình ở thành phố New York, tôi được kê đơn thuốc mạnh để chữa chứng lo âu, rồi đặt mua tất cả các loại thực phẩm chức năng và các loại “thần dược” để kiểm soát nỗi phiền muộn nặng nề dường như đang bám theo tôi. Lúc đó tôi đang làm công việc nghiên cứu ở khu trung tâm Manhattan để bổ sung cho nguồn thu nhập (eo hẹp) khi theo học chương trình tiến sĩ. Trong giờ nghỉ trưa, tôi đi dạo để cố gắng chống lại cơn lo âu chực chờ ập đến. Rồi bước chân đã đưa tôi đến Nhà thờ Thánh Michael Tổng lãnh thiên thần xây bằng gạch theo phong cách Romanesque tráng lệ, gần Tòa nhà Empire State. Tôi ngồi bên ngoài nhà thờ, hít thở sâu và cầu xin: “Lạy Chúa, xin hãy giúp con vượt qua điều này”.

Một ngày nọ, thay vì dừng lại ở nhà thờ, tôi lại đi tiếp và thấy mình đứng trước một tòa nhà mà trước đây tôi chưa bao giờ để ý. Đó là Bảo tàng Nghệ thuật Rubin, một bảo tàng trưng bày các tác phẩm nghệ thuật và đồ dệt may của các tôn giáo phương Đông. Trên tòa nhà có một tấm biển ghi: “Thú ta nhớ không phải là ngày tháng, mà là những khoảnh khắc”. Câu nói ngắn gọn đó như một tiếng chuông gõ lên trong đầu tôi.

Khi về nhà, tôi lục tìm trên Google câu trích dẫn (hóa ra nguồn gốc của nó là từ một nhà thơ người Ý sống ở thế kỷ 19 tên Cesare Pavese), và cuối cùng lại tìm thấy một nguồn tài liệu dồi dào về sức mạnh của khoảnh khắc hiện tại. Quá thích thú, tôi lặn hụp trong khám phá mới đó, tìm thấy hết điều này sang điều khác, cuối cùng dẫn tôi đến khái niệm “ý thức”²¹. Đó là một từ mà ai cũng biết. Với tư cách một thuật ngữ y học, ý nghĩa cơ bản của nó là *tỉnh táo*. Nhưng với mục đích của chúng ta, nó mang một ý nghĩa rộng lớn hơn nhiều: trạng thái nhận thức cởi mở, không chỉ cho phép chúng ta chứng thực mà còn trao cho chúng ta quyền lựa chọn.

Hãy sờ trán của bạn xem. Ngay dưới các ngón tay ở phần nhô ra của hộp sọ là vỏ não trước trán, trung tâm của trí óc có ý thức. Đây là nơi chúng ta lập kế hoạch cho tương lai, tiến hành những suy luận tinh vi và hoạt động đa nhiệm phức tạp. Trí óc có ý thức của chúng ta không bị bó buộc bởi những gánh nặng của quá khứ. Đó là tư duy hướng về phía trước và mang tính xây dựng. Nó khiến chúng ta trở thành loài người duy nhất – dù phần còn lại của vương quốc động vật chắc chắn vẫn sống động và hiện hữu, nhưng những động vật khác dường như không có khả năng tư duy về tư duy như chúng ta, một thứ được gọi là siêu nhận thức.

Mặc dù ý thức khiến chúng ta trở thành con người, nhưng hầu hết chúng ta đều quá đắm chìm trong thế giới nội tâm của mình một cách vô thức, ngay cả trong giấc ngủ, đến mức chúng ta không nhận ra rằng có một kịch bản liên tục chạy qua tâm trí mình. Chúng ta tin rằng kịch bản đó là “ta” đích thực, là Bản ngã. Nhưng những lời huyền thoại đó chỉ là suy nghĩ của chúng ta mà thôi. Chúng ta suy nghĩ suốt cả ngày.

Đọc đến đây, bạn có thể dừng lại và nghĩ: *Mình đâu có suy nghĩ*. Nhưng có đấy. Chúng ta suy nghĩ từ lúc mở mắt ra vào buổi sáng

cho đến khi nhắm mắt lại vào ban đêm. Bạn đã suy nghĩ một cách nhất quán và lâu dài đến mức hành động này đã vượt ra khỏi nhận thức. Bạn suy nghĩ cả khi mơ và cả trong tiềm thức. Bạn có thể cho rằng những suy nghĩ ấy là “mình”, nhưng chúng không phải là bạn. Bạn là người nghĩ ra chúng, chứ không phải là bản thân chúng.

Suy nghĩ là những phản ứng điện hóa học xảy ra nhờ vào sự huyền thuyên của các tế bào thần kinh trong não. Suy nghĩ phục vụ một mục đích; chúng cho phép ta giải quyết vấn đề, tạo ra và hình thành các kết nối thần kinh. Tuy nhiên, chúng ta quá phụ thuộc vào suy nghĩ của mình. Khi ở trong tình trạng “tâm trí khi”^(*), như Đức Phật mô tả, chúng ta không bao giờ ngừng suy nghĩ; suy nghĩ của chúng ta lẫn lộn vào nhau; không có không gian để chúng ta hít thở và xem xét chúng.

Hãy quay lại với Jessica. Sự thiếu quyết đoán của cô – hôm thì cảm thấy tiêu cực, hôm thì lại cảm thấy tích cực – chính là sản phẩm của tâm trí khi. Có những ngày, suy nghĩ của cô xoay quanh việc cô đã may mắn biết bao mới quen được một chàng trai tuyệt vời như vậy trong đời, và cô hoàn toàn tin tưởng điều đó. Khi hoàn toàn tin tưởng, điều đó biểu hiện ra ngay trong cách cô cư xử (dọn đến ở với bạn trai, đồng ý kết hôn với anh ấy). Nhưng những ngày khác, khi cô muốn anh ấy biến đi cho rảnh nợ, thì cô cũng tin vào những suy nghĩ đó, và gây gỗ, đóng sập cửa, ném đồ đạc. Tình trạng giằng co bấp bênh này khiến cô mất lòng tin vào bản thân, và kết quả là cô bắt đầu làm bản thân tê liệt bằng ma túy và rượu như một cách để tiếp tục ngắt kết nối với Bản ngã có ý thức.

Jessica không thể tiến về phía trước bởi vì trí óc luôn suy nghĩ đã lừa cô rơi vào trạng thái phản ứng. Cô không thể biết mình

(*) Trong truyền thống Phật giáo, Nho giáo và Đạo giáo có một ẩn dụ là “tâm viên ý mã”, tức là “tâm như khi leo trời, ý như ngựa chạy”, ý nói đến tâm trí bất định, thường xuyên xao động của con người. (ND)

muốn gì vì không vận dụng được trực giác. Tất cả chúng ta đều có một trực giác – khái niệm tâm lý và tâm linh đề cập đến một trí tuệ bẩm sinh và vô thức. Đó là một cảm giác không giải thích được do tiến hóa thúc đẩy giúp chúng ta sống sót trong suốt lịch sử loài người và nó vẫn nói chuyện với chúng ta. Đó là cảm giác dựng tóc gáy khi một mình bước vào con hẻm tối. Đó là cảm giác ngờ vực đến thất vọng khi đối mặt với một người lạ. Đó là cảm giác râm ran dọc sống lưng khi gặp một người mà chúng ta biết là đặc biệt. Đó là Bản ngã trực giác từ linh hồn đang nói cho bạn biết thông qua cơ chế sinh lý. Khi còn nhỏ, chúng ta thường kết nối với sự tự hiểu biết thiêng liêng này và có một bản năng mạnh mẽ. Nhưng khi lớn lên và chịu ảnh hưởng từ người khác, chúng ta có xu hướng trở nên mất kết nối với trực giác của mình. Giác quan thứ sáu của chúng ta bị vẩn đục. Nó không mất đi mà chỉ bị chôn vùi.

BẢN NGÃ HỮU THỨC VÀ BẢN NGÃ VÔ THỨC

Chỉ khi có ý thức, bạn mới có thể *nhìn ra* chính mình, một quá trình tự nhận thức có thể đột nhiên tiết lộ rất nhiều về thể lực tiềm ẩn trước giờ vẫn liên tục nhào nặn, thao túng và kìm hãm bạn. Bạn không thể ăn ngon hơn, không thể ngừng uống rượu, không thể yêu người bạn đời hay cải thiện bản thân theo bất kỳ cách nào nếu bạn còn chưa minh bạch với chính mình. Bởi vì nếu trực giác cho bạn biết cần phải làm gì để thay đổi cho tốt hơn thì tại sao bạn lại không làm như trực giác mách bảo? Đó không phải là một sự thất bại về mặt đạo đức; đó là do bạn không có ý thức và bạn bị mắc kẹt trong chế độ tự vận hành, phản ứng tự phát, những hành vi tự động.

Tình huống này có thể khá quen thuộc: Mỗi ngày bạn đi làm vào cùng một giờ, và thói quen bước ra khỏi cửa ít nhiều đã được ghi nhớ. Bạn đi tắm, đánh răng, pha cà phê, ăn sáng, mặc quần áo, lái xe đi làm,... Bạn hầu như không cần phải suy nghĩ có ý thức

để làm bất kỳ điều nào trong số đó, vì bạn đã làm chúng thường xuyên đến mức tâm trí bạn đang ở chế độ tự vận hành. Đã bao giờ bạn đến chỗ làm và tự hỏi: *Làm cách nào mình đến đây được nhỉ?*

Vận hành theo chế độ tự động khiến chúng ta cảm thấy bế tắc vì nó xuất phát từ một không gian phản ứng gọi là tiềm thức, một phần nguyên sơ lưu trữ mọi trải nghiệm trong trí óc của chúng ta. Đó không chỉ là một kho dữ kiện và số liệu mà còn mang tính cảm xúc, phản ứng và phi lý trí. Trong từng khoảnh khắc mỗi ngày, trí óc tiềm thức định hình cách chúng ta nhìn thế giới; nó là bộ điều khiển chính cho hầu hết các hành vi (thường là tự động) của chúng ta. Bất cứ lúc nào chúng ta không hoàn toàn có ý thức, thì tiềm thức của chúng ta khó có thể là “ta”. Cách chúng ta suy nghĩ, nói năng và phản ứng – tất cả đều xuất phát từ phần tiềm thức, vốn được điều chỉnh bởi những suy nghĩ, khuôn mẫu và niềm tin đã bám sâu vào thời thơ ấu của chúng ta thông qua một quá trình được gọi là điều kiện hóa.

Vận hành theo chế độ tự động là một chức năng của hệ thống điều kiện hóa bên trong chúng ta. Hầu hết chúng ta đều mắc kẹt trong chương trình tiềm thức. Trên thực tế, một số bản chụp cắt lớp bộ não tiết lộ rằng chúng ta chỉ hoạt động ở trạng thái tỉnh táo được 5% thời gian trong ngày²²; thời gian còn lại, chúng ta hoạt động bằng chế độ tự động của tiềm thức. Điều này có nghĩa là chúng ta chỉ đưa ra những lựa chọn chủ động trong một khoảng thời gian nhỏ trong ngày và phần còn lại là để cho tiềm thức điều hành chương trình.

XUNG CÂN BẰNG NỘI MÔI

Sức kéo quá lớn của tiềm thức khiến chúng ta khó lòng thay đổi. Về mặt tiến hóa, chúng ta không được thiết kế để thay đổi. Khi cố gắng đẩy mình ra khỏi phản ứng của tiềm thức, chúng ta sẽ

phải đối mặt với sự phản kháng từ tâm trí và cơ thể. Phản ứng này được gọi là xung cân bằng nội môi (homeostatic impulse). Xung cân bằng nội môi điều chỉnh các chức năng sinh lý của chúng ta từ hơi thở, nhiệt độ cơ thể cho đến nhịp tim. Và tất cả đều xảy ra ở cấp độ tiềm thức, nghĩa là chúng ta không chủ động khởi đầu bất kỳ điều gì trong số đó mà chúng đều diễn ra tự động. Mục tiêu của xung cân bằng nội môi là tạo ra sự cân bằng trong tâm trí và cơ thể, mặc dù trong trường hợp rối loạn, sự cân bằng đó có thể không chắc chắn và thậm chí là tự hủy hoại.

Nhờ xung cân bằng nội môi, tiềm thức thích tồn tại trong vùng thoải mái, mà nơi an toàn nhất là nơi bạn đã từng đến vì chúng ta có thể dự đoán được kết quả quen thuộc. Những thói quen, hay hành vi lặp đi lặp lại, là chế độ mặc định của tiềm thức. Cơ thể muốn chúng ta duy trì trạng thái này vì nó biết trước điều gì sẽ xảy ra. Bộ não là một cơ quan cần rất nhiều năng lượng để vận hành. Nhờ có thói quen mà bộ não của chúng ta vận hành được nhẹ nhàng và duy trì trạng thái ấy. Đó là lý do tại sao ta lại thấy dễ chịu với các thói quen và thông lệ, và tại sao chúng ta lại thấy quá lo lắng, thậm chí mệt mỏi khi các thông lệ của chúng ta bị gián đoạn. Vấn đề là việc tuân theo thông lệ có điều kiện khiến chúng ta bị mắc kẹt trong thông lệ đó.

Lực hút về phía những điều quen thuộc đã giúp tổ tiên của chúng ta thời cổ đại được an toàn trước nhiều mối đe dọa khác nhau, như động vật hoang dã, tình trạng thiếu lương thực và kẻ thù. Bất kỳ hành vi nào giúp chúng ta sống sót – được ăn và được ở – sẽ lặp lại và được xung cân bằng nội môi ưa chuộng, tất cả ngoại trừ việc chúng ta chủ động đưa ra lựa chọn trong vấn đề ấy. Ngày nay, trong một thế giới tương đối thoải mái, tâm trí và cơ thể chúng ta đã không tiến hóa qua trạng thái phản ứng mà trong đó mọi thứ không quen thuộc hoặc hơi khó chịu đều bị coi là một mối đe dọa. Ngoài ra còn có một thực tế là ngay cả ở thế giới phát

triển, những người Da đen, Bản địa và Da màu (Black, Indigenous, and People of Color – BIPOC) cũng phải đối mặt với các mối đe dọa hằng ngày từ các hệ thống áp bức của chúng ta. Do những phản ứng định hướng theo bản năng này, khi chúng ta cố gắng thay đổi hành vi – như chế độ dinh dưỡng, mức độ vận động, các mối quan hệ – thì cơ thể chúng ta sẽ nổi dậy biểu tình. Thay vì hiểu rằng sự khó chịu này xuất phát từ phản ứng của một cơ thể đã được tiến hóa mài giũa, chúng ta lại có xu hướng tự thấy xấu hổ. Sự xấu hổ này là một cách hiểu sai về sinh lý học của chúng ta.

Mỗi khi chúng ta đưa ra một lựa chọn nằm ngoài chương trình mặc định của mình, xung cân bằng nội môi của tiềm thức sẽ cố gắng kéo chúng ta quay trở lại với những gì quen thuộc bằng cách tạo ra sự kháng cự tinh thần. Sự kháng cự này có thể biểu hiện bằng cả cảm giác khó chịu về tinh thần lẫn thể chất. Nó có thể ở dạng suy nghĩ luẩn quẩn, chẳng hạn như *Mình có thể làm điều này sau* hoặc *Mình không cần phải làm điều này nữa*, hoặc các triệu chứng về thể chất, chẳng hạn như kích động, lo lắng hoặc đơn giản là cảm thấy không giống như “chính mình”. Đây là cách tiềm thức thông báo với bạn rằng nó không thoải mái với lãnh địa mới mà bạn đưa ra thay đổi.

THOÁT KHỎI NHỮNG LỐI MÒN

Khi ngày cưới đến gần, sự lo lắng của Jessica bùng lên và dồn vào việc lên kế hoạch cho đám cưới. Dù chưa đến lúc làm cô dâu nhưng Jessica đã chia sẻ với tôi rằng cô cảm thấy mất kiểm soát, khiến cho ngày trọng đại dường như thực sự là một gánh nặng. Chúng tôi lại càng củng cố quyết tâm chữa lành cùng nhau, cố gắng khai thác sức mạnh quan sát và khơi dậy ý thức của cô ấy. Vào khoảng thời gian đó, vài năm sau các buổi trị liệu của chúng tôi, cuối cùng tôi mới biết được sự mất mát nặng nề mà Jessica phải chịu đựng – vấn đề nổi lên vì lễ cưới đang đến gần và cô cứ

nghĩ về vũ điệu giữa cha và con gái ở lễ đường mà cô sẽ không thể có được.

Khi Jessica mới bước vào độ tuổi hai mươi thì cha cô, chỗ dựa vững chắc của cuộc đời cô và là một người được yêu mến ở cộng đồng mà gia đình cô sinh sống, đã đột ngột qua đời. Kiểu bi kịch ấy sẽ tàn phá bất cứ ai, nhưng việc Jessica làm vợ, thậm chí không đề cập đến cái chết của cha mãi cho đến khi chúng tôi đã làm việc cùng nhau được 5 năm, cho thấy cô đã cố kìm nén nỗi đau mất mát ấy đến thế nào. Rõ ràng là những cảm xúc liên quan đến sự kiện đó đang nổi lên theo những cách có vấn đề – cụ thể là tức giận với bạn trai và sự căng thẳng nói chung trong cuộc sống. Bởi vì Jessica chưa bao giờ đối mặt trực tiếp với nỗi đau của mình – cảm giác khủng khiếp và đáng sợ đó vượt quá khả năng xử lý, thế nên cô giấu biến chúng đi và cố gắng tiếp tục sống như bình thường – cô bị mắc kẹt trong một vòng lặp. Cơ thể của cô đã thích nghi với vòng lặp đó và khiến cô cảm thấy thoải mái hơn khi né tránh những cảm xúc sâu thẳm thay vì đối mặt với chúng. Tôi nói với Jessica rằng thật bất thường khi cha cô không xuất hiện sớm hơn trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi và hỏi tại sao cô lại tránh kể cho tôi về một sự kiện quan trọng có thể gây sang chấn như vậy. Cô tỏ ra ngạc nhiên vì chính cô cũng không biết tại sao mình chưa bao giờ nói đến cha; cô đã chôn chặt nỗi đau đến mức đó.

Từ khi Jessica bắt đầu lên kế hoạch cho đám cưới, cha cô mới trở thành một chủ đề xuất hiện thường xuyên hơn. Sự vắng mặt rõ ràng của người cha khiến cô không thể tiếp tục chối bỏ vị trí của ông trong đời mình nữa. Tuy nhiên, cô vẫn hiếm khi thể hiện bất kỳ cảm xúc nào liên quan đến sự ra đi của ông. Cô vẫn điềm tĩnh, gần như tê liệt, khi nhắc đến cha. Ngày cưới đến gần, chúng tôi bắt đầu nói về ông ngày càng nhiều hơn, đồng thời chúng tôi cũng cố gắng khám phá nhận thức của Jessica về nhiều mặt rằng cô đang

nhìn cuộc sống hiện tại qua lăng kính nỗi đau quá khứ. Cô có thể thừa nhận rằng cô đang cố bám vào các yếu tố gây stress trên bề mặt như một cách để tự đánh lạc hướng mình khỏi nỗi đau về cái chết của cha.

Chúng tôi đã cùng cố gắng phát triển “cơ chú ý”, hay sức mạnh nhận thức có ý thức, của Jessica để phá vỡ những phản ứng tự động đó. Chúng tôi đã cố gắng trau dồi nhận thức của cô về thời khắc hiện tại trước khi đi sâu vào phản ứng tự phát thái quá về chiếc bánh cưới hay việc sắp xếp chỗ ngồi tại lễ đường. Chúng tôi đã cố gắng tập thở và thiền, nhưng điều tạo nên tác động lớn nhất với cô là vận động thể chất, nhất là yoga. Với nhiều người, vận động thể chất rất hữu ích trong việc mài giũa cơ chú ý – chìa khóa của ý thức. Yoga, vốn được coi là một môn thực hành “từ trên xuống” (tức bộ não thiết lập các định hướng để cơ thể tuân theo), có thể là một phương tiện đặc biệt mạnh mẽ giúp tâm trí neo giữ vào khoảnh khắc hiện tại bằng cách hướng về hơi thở và kích thích cơ thể. Việc tập yoga đã rèn luyện cho cô khả năng ngừng lại một giây trước khi phản ứng. Điều này rất quan trọng vì khi ngừng một chút, bạn có thể bắt đầu giải mã những cảm xúc đang diễn ra trong nội tâm và đi sâu hơn vào nó. Đây là lý do tại sao hành trình chữa lành là một cuộc tiến hóa – chứ không phải là phương pháp sửa nhanh hay một con đường tắt.

Yoga đã tạo ra sự biến đổi lớn đến mức Jessica quyết định tham gia khóa đào tạo để trở thành huấn luyện viên yoga. Để làm được vậy, cô phải tuân theo một chương trình nghiêm ngặt buộc cô phải đối mặt với nhiều trạng thái phản ứng mặc định mà cô đang thực hiện. Một khi cô dành không gian để tự suy xét và có thể ngồi lại với những cảm giác khó chịu sâu thẳm khi đang luyện các tư thế đầy thử thách, liệu pháp của chúng tôi bắt đầu có hiệu quả. Càng gắn bó với việc tập luyện yoga, cô càng bắt đầu sống trong khoảnh khắc hiện tại. Cô dần rời bỏ chế độ tự vận hành

và nhìn thấy một ý niệm mơ hồ của bản thân, thay vì đơn giản là nhảy từ cảm giác này sang cảm giác khác. Khi sống với hiện tại nhiều hơn, cô có thể dừng lại và chứng kiến những suy nghĩ, hành vi của mình đúng như bản chất của chúng: những trạng thái nhất thời có thể kiểm soát được. Cơ chú ý đã giúp cô phát triển nhận thức lớn hơn về những suy nghĩ của mình; rồi cô nhìn ra chúng, và với sự giúp đỡ của tôi, cô đã vượt qua khó khăn, xây dựng một cảm thức về sự kiên cường và khả năng. Điều đó trở thành chất xúc tác cho sự biến đổi nội tâm của cô.

Càng luyện tập yoga, ý thức của Jessica càng phát triển. Trên thực tế, một phần của những gì đang xảy ra là cô ấy đang thật sự thay đổi bộ não của mình ở cấp độ thể lý. Đó là vì khi chúng ta phát triển cơ chú ý, một quá trình được gọi là tính khả biến thần kinh (neuroplasticity) sẽ diễn ra. Tính khả biến thần kinh là một khái niệm đã được đưa ra 50 năm trước, khi các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng bộ não, vốn được cho là sẽ cố định khi chúng ta bước vào độ tuổi hai mươi, thật ra có thể thay đổi ở cấp độ cấu trúc và sinh lý trong suốt cuộc đời chúng ta. Bộ não có thể tự tổ chức lại và phát triển những kết nối mới giữa các nơ-ron thần kinh. Nghiên cứu cho thấy rằng một số phương pháp thực hành, bao gồm yoga và thiền định, giúp chúng ta tập trung sự chú ý vào khoảnh khắc hiện tại và đặc biệt mạnh mẽ trong việc tái cấu trúc bộ não. Khi đường dẫn truyền thần kinh mới được hình thành, chúng ta có thể thoát khỏi những khuôn mẫu mặc định và sống tích cực hơn trong một trạng thái có ý thức. Trên thực tế, các bản chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) cũng đã khẳng định điều này²³, chúng cho thấy những bằng chứng hữu hình rằng việc kiên trì thực hành chánh niệm thực sự giúp cho thùy trước trán, vùng chứa nhận thức có ý thức của chúng ta, dày hơn. Các hình thức thiền tâm từ khác (hay đơn giản là nhắm mắt lại và nghĩ về người bạn yêu thương) sẽ giúp củng cố một vùng có tên là hệ viền (hệ

limbic), trung tâm cảm xúc của não. Tất cả những điều này giúp kích hoạt lại bộ não của chúng ta, phá vỡ các khuôn mẫu tư duy mặc định và kéo ta ra khỏi chế độ tự vận hành do tiềm thức điều khiển. Từ nền tảng này, chúng ta có thể bắt đầu nhận ra những khuôn mẫu có điều kiện trong tư duy, niềm tin và mối quan hệ của mình, cuối cùng dẫn chúng ta đến với con đường tự biết mình và chữa lành.

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN

Năm 1979, nhà tâm lý học Ellen Langer ở Đại học Harvard đã chọn hai nhóm nam giới cao tuổi từ các viện dưỡng lão ở khu vực Boston và đưa họ đến sống tại một tu viện ở New Hampshire trong một tuần nhằm thực hiện một nghiên cứu đột phá về sức mạnh niềm tin và ảnh hưởng của nó tới tuổi tác²⁴. Nhóm đầu tiên được yêu cầu sống như thời họ còn trẻ, quay ngược lại 20 năm trước. Nhóm thứ hai vẫn sống ở hiện tại nhưng được thúc giục hồi tưởng về quá khứ.

Nhóm nghiên cứu đã bố trí trang hoàng mọi thứ trong khu vực sinh hoạt của nhóm đầu tiên để hỗ trợ việc quay ngược thời gian. Đồ nội thất theo phong cách thập niên 1950. Các ấn bản của tạp chí *Life* và *Saturday Evening Post* ngày trước được để rải rác quanh khu vực họ sống. Những người này xem chương trình truyền hình Ed Sullivan trên tivi đen trắng, nghe những chiếc radio cổ điển và xem những bộ phim từ những năm 1950 như *Anatomy of a Murder* (Mổ xẻ một vụ án mạng). Họ được khuyến khích thảo luận về các sự kiện xảy ra thời đó: vụ phóng vệ tinh đầu tiên của Mỹ, sự trỗi dậy của Fidel Castro ở Cuba và nỗi lo sợ về sự leo thang căng thẳng trong Chiến tranh Lạnh. Tất cả gương soi đều được tháo ra, thay vào đó là những tấm ảnh chụp họ hồi 20 năm trước.

Cuộc nghiên cứu chỉ kéo dài một tuần, nhưng thay đổi mà nhóm này trải qua thật đáng kinh ngạc. Cả hai nhóm đều cho thấy những cải thiện đáng kể trên mọi thang đo – từ thể chất đến nhận thức và cảm xúc. Tất cả họ đều linh hoạt hơn, ít khom lưng hơn, và những ngón tay bị viêm khớp của họ trở nên khéo léo và thậm chí trông còn có vẻ khỏe mạnh hơn. Những người quan sát độc lập, không biết gì về cuộc nghiên cứu, được yêu cầu so sánh ảnh chụp “trước” và “sau” một tuần diễn ra nghiên cứu, đã đánh giá rằng ảnh “sau” được chụp trước ảnh “trước” ít nhất là hai năm.

Thay đổi nhiều nhất diễn ra ở nhóm những người sống trong môi trường giả lập 20 năm trước, và nó không chỉ diễn ra về mặt thể lý. Có 63% trong số họ có điểm số thông minh cao hơn sau một tuần, so với 44% ở nhóm thứ hai. Về tổng thể, tất cả những người thuộc nhóm đầu tiên đã báo cáo sự cải thiện ở cả năm giác quan, từ khả năng nếm được nhiều hương vị món ăn hơn đến thính giác và thị giác tốt hơn.

Tôi chia sẻ nghiên cứu này vì nó cho thấy sức mạnh tuyệt vời của tư duy, nó tác động đến chúng ta theo vô số con đường, có thể tốt hơn hoặc xấu hơn. Những thay đổi nổi bật này xảy ra ở một nhóm dân số già, những người thường có sức kháng cự với sự thay đổi cao hơn, là bằng chứng cho thấy khả năng thay đổi cuộc đời của chính bạn, bất kể tuổi tác hay hoàn cảnh.

Thay vì đóng đinh vào những suy nghĩ tiêu cực – như các nghiên cứu cho thấy chúng ta làm vậy với 70% thời gian²⁵ – tôi muốn bạn thử nhận ra những cảm giác của cơ thể khi bạn thấy mình bị đe dọa. Nói cách khác, tôi muốn bạn *có ý thức*. Bạn có thấy mình càng lúc càng thủ thế, với vai và cơ hàm căng lên, khi gọi video với mẹ không? Bạn có rút lui, ngắt kết nối hay nhận thức cao độ về cảm giác của cơ thể khi bước vào một môi trường xa lạ

không? Hãy nhìn rõ nhưng đừng phán xét gì. Chỉ nhìn mà thôi. Con đường phía trước là tìm hiểu chính mình. Hãy học cách dành thời gian ở một mình, ngồi yên, để thực sự nghe thấy trực giác của bạn lên tiếng và tận mắt chứng kiến – ngay cả, và đặc biệt là, những phần tăm tối mà bạn muốn giấu kín nhất.

Bạn sẽ có được sự tự do to lớn khi không tin vào mọi suy nghĩ của mình và hiểu rằng chúng ta là người nghĩ ra những suy nghĩ chứ không phải là bản thân những suy nghĩ ấy. Trí óc của chúng ta là công cụ mạnh mẽ và nếu không nhận thức được một cách có ý thức về sự mất kết nối giữa con người đích thực và suy nghĩ của mình, chúng ta sẽ coi suy nghĩ là thứ kiểm soát cuộc sống của chúng ta.

Để bắt đầu hành trình này, chúng ta phải ở trong một môi trường mà bạn cho là an toàn và mang tính hỗ trợ. Chúng ta không thể có ý thức trong một môi trường bất lợi, nhất là lúc ban đầu. Chúng ta cần phải ở một nơi mà mình có thể thoải mái trút bỏ một số cơ chế phòng thủ, tận dụng cơ hội và cho phép mình buông xả. Với những ai đang sống trong môi trường không an toàn cho thân thể, đặc biệt là những người sống dưới các hệ thống mang tính áp bức hiện nay, nơi an toàn nhất ta có thể tìm thấy được là những khoảnh khắc tĩnh lặng ngăn ngui trong chính mình.

Đã đến lúc thử làm một vài bài tập giúp bạn tiếp cận với ý thức này. Tôi mong bạn sử dụng những gợi ý ở phần bên dưới đây vài phút mỗi ngày. Tại sao ư? Bởi vì để thay đổi diễn ra hiệu quả, bạn cần tạo ra một quy trình mà bạn có thể gắn bó với nó, một lời hứa nho nhỏ mỗi ngày với bản thân mà bạn có thể thực hiện trong suốt hành trình chữa lành của mình. Bạn sẽ thấy vào lúc khởi đầu bạn thật sự rất không thoải mái. Điều này là do tâm trí đang gào thét: “Này, khoan đã! Điều này khó chịu quá! Mình

muốn vận hành chương trình quen thuộc của mình mà!”. Điều này có thể sẽ biểu hiện thành một dạng kích động nào đó. Chỉ cần cố gắng hít thở để chờ cơn kích động qua đi, và *đừng phán xét gì cả*. Nếu cảm giác khó chịu trở nên quá dữ dội, hãy dừng lại, thừa nhận bản thân mình đã đi đến giới hạn và lặp lại vào ngày hôm sau.

Hãy nhớ rằng, điều này lúc đầu thật kỳ quặc và ngớ ngẩn. Nhưng không sao. Hãy làm quen với nó. Bài tập này sẽ đặt ra nền tảng cho hành trình chữa lành tiếp theo.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: XÂY DỰNG Ý THỨC

1. Mỗi ngày hãy dành ra 1 đến 2 phút để có thể tập trung và thực sự hiện diện trong những gì bạn đang làm. Có thể là trong lúc bạn đang rửa chén, xếp quần áo hay đang tắm. Có thể là lúc bạn dừng lại giữa chuyến dạo chơi để nhìn lên những đám mây hoặc ngửi những mùi thơm trong không gian mà bạn làm việc suốt cả ngày. Hãy lựa chọn có ý thức để chúng kiến toàn bộ trải nghiệm của bạn trong khoảnh khắc đó. Tự nhủ thầm: “Tôi đang ở đây trong lúc này”. Tâm trí của bạn sẽ phản ứng với một luồng kháng cự tinh thần vững chắc, vì nó đang bị lay chuyển khỏi hoàn cảnh hiện tại và nó đang bị theo dõi. Tất cả các kiểu suy nghĩ sẽ xuất hiện trong tâm trí bạn. Chỉ cần thừa nhận chúng.
2. Hãy trụ vững trong khoảnh khắc này. Các giác quan khác cho phép chúng ta bỏ lại tâm trí khỏi và nhận ra mối liên kết sâu sắc hơn với khoảnh khắc hiện tại. Giả sử bạn chọn thực hiện bài tập này khi rửa chén. Hãy cảm nhận bọt xà phòng trên tay. Nhìn ngắm bọt xà phòng trên tay bạn, cảm nhận sự trơn nhẵn của chén đĩa trong bồn, ngửi mùi hương của không khí.

Quá trình này sẽ giúp bạn lưu lại khoảnh khắc ấy mà không cần tâm trí ra lệnh. Như vậy bạn sẽ ngày càng thoải mái hơn khi luyện tập.

3. Sau khi thực hiện bài tập này từ 1 đến 2 phút, hãy thừa nhận rằng bạn đã dành tặng thời gian này cho mình. Điều này sẽ cho phép tâm trí và cơ thể bạn hiểu được cảm giác đó và cho bạn một chút thời gian để cảm ơn bản thân vì đã dành thời gian để thực hiện hành trình chữa lành.
4. Lặp lại bài tập này ít nhất một lần mỗi ngày. Khi cảm thấy thoải mái hơn, bạn sẽ tìm được nhiều khoảnh khắc để thực hành.

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: XÂY DỰNG Ý THỨC

Bây giờ tôi sẽ tham gia cùng các bạn trên hành trình này, với những gợi ý cho Nhật ký Tôi Tương lai mà tôi sử dụng mỗi ngày để bắt đầu tạo nên một trải nghiệm mới về ý thức trong cuộc sống thường nhật. Mỗi ngày, trong nhật ký của mình, tôi ghi lại phiên bản tương tự của những câu sau đây để tự nhắc nhở bản thân về ý định thay đổi, đưa ra những lựa chọn mới và bắt đầu tạo ra một thói quen mới. Để giúp ích cho quá trình này, bạn có thể sử dụng mẫu sau (hoặc tự tạo ra một mẫu tương tự):

- ♦ **Hôm nay tôi sẽ thực hành** có ý thức với bản thân và cuộc sống hằng ngày của tôi.
- ♦ **Tôi biết ơn** vì đã có cơ hội tạo nên sự thay đổi trong cuộc đời mình.
- ♦ **Hôm nay tôi sẽ** có ý thức và nhận thức trong từng khoảnh khắc.

- ♦ **Thay đổi trong khía cạnh này sẽ** cho phép tôi cảm thấy mình hiện diện nhiều hơn trong mọi khía cạnh của bản thân và cuộc sống.
 - ♦ **Hôm nay tôi sẽ để ý xem** sự chú tâm của mình đang ở đâu và tập đưa nó trở lại thời điểm hiện tại.
-

Mục tiêu kể từ lúc này là thực hành đưa ra lựa chọn mới một cách có ý thức trong suốt một ngày. Để giúp bản thân nhớ được việc thực hiện lựa chọn mới, tôi đã đặt lời nhắc trên điện thoại vào những thời điểm ngẫu nhiên trong ngày. (Vâng, đôi khi công nghệ cũng có thể là bạn của chúng ta chứ). Mỗi khi lời nhắc xuất hiện, tôi lại tự kiểm tra xem sự chú tâm và hiện diện của mình đang ở đâu. Tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng nó không nằm ở khoảnh khắc hiện tại. Không hề. Tôi nhận ra mình thích dành thời gian suy đi ngẫm lại, và cuối cùng là hồi tưởng, về những trải nghiệm stress đã qua, rồi tiếp theo là lo lắng về nhiều tai họa không tránh khỏi có thể gây căng thẳng cho tôi trong tương lai. Khoảnh khắc hiện tại, và rốt cuộc là ý thức của tôi, đã biến mất dạng.

Chương 3

MỘT LÝ THUYẾT MỚI VỀ SANG CHẤN

Tôi gặp Christine trong những ngày đầu chia sẻ về hành trình chữa lành của mình trên mạng xã hội. Giống như Ally, Christine đồng điệu với các bài đăng của tôi về khái niệm phản bội bản thân, hay sự chủ động phủ nhận mong muốn và nhu cầu đích thực của chúng ta, dẫn đến hành vi hủy hoại hoặc tự làm hại bản thân.

Christine đã dễ dàng thừa nhận rằng cô ấy là một “con nghiện phát triển bản thân”. Không có xu hướng chăm sóc sức khỏe tinh thần nào mà cô chưa từng thử. Cô mua sách, đi dự hội thảo, thậm chí còn tham gia các khóa học kéo dài cả tuần ở những nơi xa xôi – tất cả đều có chung một kết cục: thất vọng. Cho dù có làm gì đi nữa, thì cuối cùng cô vẫn trở về đúng nơi cô đã bắt đầu. Cô thường say mê vào lúc bắt đầu, đắm chìm trong việc thực hành hay trải nghiệm, rồi thấy mình lạc lối sau vài tuần. Chán nản. Từ bỏ.

Christine kể với tôi rằng vấn đề số một của cô, nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng nó khiến cô khó chịu: Cô ghét cái bụng của mình. “Cái bụng mỡ” ấy, như cách cô gọi nó, đã làm phiền cô từ khi mới bước vào tuổi thiếu nữ. Dù chưa bao giờ thừa cân, nhưng cô liên tục cảm thấy vòng eo của mình là một thứ đáng xấu hổ,

như thể đó là một phần xa lạ không thuộc về cơ thể cô. Khi chúng tôi bắt đầu thảo luận về chế độ dinh dưỡng, cô thừa nhận rằng cô thường không thể nhớ mình đã ăn những gì trong ngày. Đôi khi cô quên là mình đang ăn ngay cả khi đang đút thức ăn vào miệng. Cô mô tả những lần bật dậy lúc nửa đêm để ăn một khay bánh sô cô la hạnh nhân, như thể hớp lại được không khí. Cô không ý thức được mình ăn gì đến nỗi hầu như không nhận ra hương vị hay mùi vị thức ăn.

Kiểu trải nghiệm này là điển hình cho trạng thái phân ly – sự tách rời hoặc chia ly giữa tâm trí và cơ thể, xảy ra khi bộ não bị sức ép nặng nề đến mức không kiểm soát được khoảnh khắc hiện tại. Thân thể người bị phân ly ở đó nhưng tinh thần họ đã biến mất. Đó là một phản ứng tự vệ trước một sự kiện hoặc tình huống mà tâm trí có ý thức cảm thấy quá nặng nề hoặc mang tính đe dọa nên không thể tham gia. Phân ly là một phản ứng với stress rất phổ biến ở những người đang sống chung với sang chấn thời thơ ấu. Bác sĩ tâm thần Pierre Janet, người đã đặt ra thuật ngữ này, mô tả nó là một sự “chia tách” của bản ngã²⁶. Tôi mô tả cho các thân chủ rằng nó giống như cảm giác khởi hành trong một “phi thuyền”, một dạng tách rời siêu hình của bản ngã khỏi cơ thể. Việc Christine phân ly với thức ăn cho tôi thấy rằng cô đang cố thoát khỏi một thứ không liên quan gì đến việc ăn uống.

Cuối cùng, khi mối quan hệ của chúng tôi trở nên gần gũi hơn trong quá trình trị liệu, Christine mới bắt đầu kể về quá khứ của mình. Cô tiết lộ rằng gia đình cô không phải là một môi trường đáng tin cậy hay luôn hỗ trợ con cái. Mẹ của Christine thường đe dọa và đàn áp cô, bà cũng lôi kéo anh chị em cô làm điều đó với cô. Khi không có được các mối quan hệ an toàn và chắc chắn, cô đã giữ kín một bí mật khủng khiếp mà nó hành hạ bản thân cô: Khi Christine được 9 tuổi, cô bị một người đàn ông khoảng 40 tuổi, quen biết thân thiết với gia đình, lạm dụng tình dục.

Hắn đã thuyết phục Christine rằng những gì hắn làm với cô là một bí mật và nếu cô kể với bất cứ ai, cô sẽ gặp rắc rối, một kế sách phổ biến mà những gã yêu râu xanh thường sử dụng. Chuyện lạm dụng ấy diễn ra suốt mấy năm trời. Gia đình Christine thậm chí còn trêu chọc cô vì sự ưu ái rõ ràng của gã đàn ông ấy dành cho cô. “Chú ấy rất thích con đấy nhé”, mẹ cô nói. Anh chị em của cô tỏ ra khó chịu khi hắn mang quà cho cô hoặc đưa cô đi chơi riêng: “Mày là đồ nịnh bợ”.

Trực giác cho Christine biết rằng những gì đang xảy ra là sai trái, ghê tởm, nhưng cô đã học cách chối bỏ trực giác của mình và tin vào hung thủ. Cô đã chịu đựng bằng cách xây dựng các chiến lược đối phó. Một trong những cách cô dùng để đối phó là phân ly – làm cho tinh thần mình trở nên trống rỗng khi cơ thể đang chịu đựng sự lạm dụng. Nhờ hành vi tách rời lặp đi lặp lại này, cuối cùng cô học được rằng cô không thể tin tưởng vào trực giác của mình, thay vào đó cô cần phải nhìn vào suy nghĩ, niềm tin và ý kiến của người khác.

Cô đã biến hành vi phân ly thành một chiến lược đối phó mặc định – và ở tuổi trưởng thành, điều đó có nghĩa là phải quên đi bất kỳ điều gì khiến cô thấy xấu hổ, như ăn chẳng hạn. Những sang chấn mà cô ấy trải qua khi còn nhỏ đã định hình nên thế giới của cô, thậm chí còn in dấu lên cách cô liên hệ với thức ăn. Cô chưa bao giờ liên kết hành vi của mình với thức ăn và sang chấn trong quá khứ cho đến khi phát hiện ra rằng phản ứng của tâm trí và cơ thể cô với sang chấn đã cung cấp một dấu hiệu cho những hành vi không mong muốn của cô ở tuổi trưởng thành.

SANG CHẤN: MỘT KHÁI NIỆM BỊ HIỂU NHẦM

Đa số các chuyên gia sức khỏe tâm thần đều hiểu sang chấn là kết quả của một sự kiện vô cùng khủng khiếp, như bị lạm dụng

ng nghiêm trọng hay bị bỏ mặc. Những sự kiện như vậy sẽ làm thay đổi cuộc đời, chia thể giới của một người thành hai nửa “trước” và “sau” – giống như sự kiện Christine bị lạm dụng tình dục. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) cung cấp một thang đo gọi là bài trắc nghiệm Những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (Adverse Childhood Experiences – ACEs)²⁷, mà các chuyên gia sức khỏe tâm thần sử dụng để đánh giá mức độ sang chấn trong cuộc đời của thân chủ. Bảng hỏi ACEs bao gồm 10 câu hỏi đề cập đến nhiều kiểu sang chấn thời thơ ấu, bao gồm bị lạm dụng về thể chất, lời nói và tình dục, trải nghiệm chứng kiến sự lạm dụng hoặc có người thân bị tù tội. Mỗi câu trả lời “có” được tính 1 điểm. Nghiên cứu chỉ ra rằng một người có điểm số càng cao thì nguy cơ cuộc sống của họ bị tiêu cực càng lớn, từ tỷ lệ lạm dụng chất kích thích và tự tử cao hơn cho đến tăng nguy cơ phát triển các bệnh mạn tính.

Khung ACEs rất quan trọng vì nó chỉ ra rõ ràng rằng những sang chấn phải chịu đựng trong thời thơ ấu đã để lại những dấu ấn lâu dài trên cơ thể và tâm trí chúng ta. ACEs cho thấy rằng những gì xảy ra trong thời thơ ấu sẽ ở lại với chúng ta suốt đời, nhất là khi đó là một trải nghiệm vô cùng tiêu cực.

Khi làm trắc nghiệm ACEs, tôi đã đạt điểm 1 (trên toàn thể giới, gần 70% số người đạt ít nhất 1 điểm)²⁸. Kết quả đó phản ánh một thông điệp mà tôi đã được đào tạo – rằng từ “sang chấn” chỉ áp dụng cho những người như Christine, người đã trải qua sự lạm dụng cực độ. Tôi sẽ không bao giờ nghĩ rằng tuổi thơ của chính mình bị sang chấn theo bất kỳ cách nào. Tôi xuất thân từ một gia đình mà tôi cho là “bình thường”. Cha tôi làm việc chăm chỉ và mỗi tối đều về nhà đúng giờ. Chúng tôi không bao giờ bị thiếu thốn thức ăn. Cha mẹ tôi không nghiện rượu. Họ không ly hôn. Không có lạm dụng bằng lời nói quá mức và không hề có lạm dụng thân thể.

Vậy mà tôi hầu như không có ký ức gì về thời thơ ấu. Những cột mốc vẫn thường làm nên sự tồn tại của một người – nụ hôn đầu tiên, buổi dạ hội ở trường, những ngày lễ – tất cả đều trống rỗng đối với tôi. Tôi cũng gặp khó khăn với việc nhận dạng khuôn mặt. Tôi hầu như không thể nhớ được những thành viên giống nhau trong một gia đình. (Đối với tôi, các em bé hoàn toàn không phải là “bản sao thu nhỏ” của cha mẹ chúng, mà chúng chỉ là... em bé, thế thôi). Khi xem những bộ phim tài liệu dựng lại, tôi không bao giờ có thể phân biệt được đâu là nhân vật thật được phỏng vấn với diễn viên trong một cảnh được tái hiện.

Tôi không thấy có điều gì bất thường cho đến khi chia sẻ về sự trống rỗng ký ức đó với người khác, những người thấy khó chịu khi tôi không thể nhớ được một kỷ niệm mà chúng tôi đã trải qua với nhau, hoặc chế giễu khi tôi khổ sở lục lọi hình ảnh ai đó trong trí nhớ mà lẽ ra tôi phải nhận diện dễ dàng. Một số người không thể tin nổi. “Chắc chị đùa phải không? Làm sao chị quên được?”. Nó đã trở thành một trò đùa với bạn bè tôi: “Nicole có não cá vàng!”.

Tôi nên nói thêm rằng tôi thật sự nhớ được những cảm xúc – tôi vẫn có “ký ức cảm giác” hay ấn tượng về quá khứ, tôi chỉ không kết nối những cảm xúc đó với trải nghiệm cụ thể. Tôi có thể nhớ cảm giác khi nằm trên giường hồi 6 tuổi và suy nghĩ vẩn vơ: Cha mẹ tôi có thể chết, ai đó có thể đột nhập vào nhà, tất cả chúng tôi có thể chết trong một đám cháy, và danh sách đó cứ kéo dài. Trạng thái lo lắng này là ký ức cảm giác và là một biểu hiện cho sự kiểm chế của gia đình tôi trước nỗi sợ hãi, “Luôn có chuyện gì đó xảy ra”. “Chuyện gì đó” có thể là một người hàng xóm giận dữ, một hóa đơn quá hạn thanh toán, một trận bão tuyết hoặc một trận cãi vã với thành viên khác trong gia đình. Nếu nó xảy ra với ai đó trong chúng tôi, thì nó cũng xảy ra với tất cả chúng tôi. Chúng tôi tự tạo nên một cái vòng luẩn quẩn của tổn thương và lo lắng.

Tuy nhiên, không như những người còn lại trong gia đình phải vật lộn để đối phó với việc sống trong tình trạng vô cùng sợ hãi như vậy, tôi chưa bao giờ *tỏ ra* bị áp đảo. Họ gọi tôi là con người xa cách, đứa trẻ ung dung, lạnh nhạt, dễ dãi và dễ chấp nhận. Dường như không điều gì có thể khiến tôi thấy phiền hà. Nhưng sự xa cách đó là một chiến lược đối phó, để bảo vệ tâm trí của tôi khỏi sự hỗn loạn: Tôi sẽ tách ra, giữ khoảng cách với bản thân, bước vào “phi thuyền” của mình. Tôi đã quá xa rời bản thân, đi quá xa trên phi thuyền đó, đến nỗi cuối cùng chẳng còn lưu giữ được mấy ký ức từ thời thơ ấu và hầu như không giữ nổi bất kỳ ký ức nào từ những năm tuổi đôi mươi. Nhưng tâm trí tôi không hiện diện với những gì đang diễn ra xung quanh thì không có nghĩa là cơ thể tôi không nhớ.

Tiến sĩ Bessel van der Kolk, một chuyên gia về sang chấn và là tác giả của cuốn sách đột phá *The Body Keeps the Score*^(*), giải thích rằng phân ly là một quá trình “vừa biết vừa không biết” và rằng những người bị sang chấn dẫn đến tách rời sẽ “vừa nhớ quá ít vừa nhớ quá nhiều”²⁹. Sang chấn tích tụ trong cơ thể theo những con đường phân tán, chúng ta sẽ thảo luận chi tiết hơn trong chương sau, nhưng tác động sâu sắc nhất của nó nằm ở cách nó ảnh hưởng đến phản ứng chiến hay trốn (fight or flight) của hệ thần kinh.

Mãi đến sau này, sau nhiều năm cung cấp liệu pháp chữa trị cho những người như Christine, tôi mới bắt đầu tìm thấy điểm chung giữa những người từng trải qua sang chấn thời thơ ấu: Nhiều người đã đối phó bằng cách xây dựng các “phi thuyền” riêng lẻ dẫn đến các kiểu sống phân ly, tách rời suốt đời và tạo nên rất ít ký ức. Khám phá này nêu lên câu hỏi: Nếu tôi chưa trải qua “sang chấn”, như tôi từng hiểu, thì tại sao tôi không thể nhớ phần

(*) Tựa tiếng Việt: *Sang chấn tâm lý – Hiểu để chữa lành*, Saigon Books, NXB Thế giới, 2020.

lớn thời thơ ấu của mình? Tại sao tôi lại gặp khó khăn trong việc kết nối với bản thân về mặt cảm xúc? Tại sao tôi luôn tự phản bội mình? Tại sao Christine và tôi có thể thể hiện những phản ứng sang chấn giống nhau trong khi trải nghiệm thời thơ ấu của chúng tôi quá khác nhau?

Khi đó tôi không hề biết rằng những gì tôi phải chịu đựng là một dạng sang chấn *tinh thần* và tôi đang sống với những hậu quả của sang chấn đó mỗi ngày, giống như Christine.

MỞ RỘNG ĐỊNH NGHĨA SANG CHẤN

Tôi đã điều trị cho những người nằm trong toàn bộ phạm vi ACEs – từ những người có gia đình “hoàn hảo” đạt 0 điểm cho đến những người có xấp xỉ 10 điểm ACEs với những trải nghiệm sang chấn khủng khiếp hơn nhiều người trong chúng ta có thể tưởng tượng, chứ đừng nói đến việc sống sót.

Mặc dù quá khứ của họ vô cùng khác nhau, nhưng các khuôn mẫu hành vi lại đi theo một kịch bản giống nhau. Nhiều người theo chủ nghĩa cầu toàn thực dụng, theo đuổi sự thành đạt quá mức, hoặc nghiện các chất/hành vi khác nhau. Họ có rất nhiều lo âu, trầm cảm, thiếu tự tin, tự hạ thấp bản thân và ám ảnh về việc bị nhìn nhận theo một cách nào đó. Họ có những mối quan hệ có vấn đề. Và tất nhiên, với “sự bế tắc”, họ không thể vượt khỏi những khuôn mẫu hành vi dường như đã ăn sâu. Các khuôn mẫu đang kể một câu chuyện – một câu chuyện sẽ làm sáng tỏ việc sang chấn thời thơ ấu thật sự ảnh hưởng sâu rộng đến thế nào.

Thực tế là có nhiều người không thể chỉ ra những thời khắc (hay thậm chí một thời khắc) khiến cuộc đời họ tan vỡ. Nhiều người có thể không thừa nhận rằng có phần nào trong thời thơ ấu của họ đã bị hủy hoại. Nhưng như thế không có nghĩa là sang chấn không xảy ra – tôi chưa bao giờ gặp một người nào mà chưa

từng trải qua sang chấn ở một mức độ nào đó trong đời. Tôi cho rằng hiểu biết của chúng ta về sang chấn nên được mở rộng để gộp vào nhiều trải nghiệm khác nhau, hay như nhà thần kinh học Robert Scaer đã định nghĩa: Sang chấn là bất kỳ sự kiện tiêu cực nào trong cuộc sống “xảy ra trong tình trạng tương đối bất lực”³⁰.

Khung ACEs dù hữu ích nhưng không nói lên hết toàn bộ câu chuyện về sang chấn. Nó không tính đến phạm vi các sang chấn về cảm xúc và tinh thần, cơn bùng phát của việc chối bỏ hoặc kìm nén những nhu cầu của Bản ngã đích thực, mà rất nhiều người trong chúng ta đã trải qua. Trên thực tế, thật lạ lùng là khung ACEs thậm chí còn không tính đến vô số cách mà môi trường bên ngoài – thật ra là xã hội nói chung – có thể gây sang chấn cho chúng ta. Không có câu hỏi nào trong bài trắc nghiệm ACEs hỏi về sự phân biệt chủng tộc một cách công khai – như phân biệt đối xử và lạm dụng, những hình thức rõ ràng của sang chấn về chủng tộc – đó là còn chưa nói đến các hình thức thành kiến và niềm tin mù quáng tinh vi, lan tràn và nguy hiểm hơn vẫn tồn tại trong xã hội. Khi bạn sống trong một thế giới đã không được hỗ trợ mà còn bị đe dọa toàn diện – trong hệ thống giáo dục, nhà tù, cảnh sát, công sở, bệnh viện – thì bạn đang tồn tại trong tình trạng sang chấn gần như liên tục. Các nhóm yếu thế, đặc biệt là những người thuộc nhóm BIPOC, đang sống trong thực tế ấy ngay lúc này. Họ đang chịu sự áp bức có hệ thống vốn nhằm thực thi những luật lệ phân biệt đối xử và các khuôn khổ định kiến đã khiến họ thật sự rơi vào “trạng thái tương đối bất lực”, cốt lõi trong định nghĩa về sang chấn của Scaer.

Nói cách khác, những trải nghiệm sang chấn không phải lúc nào cũng rõ ràng. Nhưng nhận thức của chúng ta về sang chấn là có căn cứ vững chắc như chính sang chấn đó. Điều này đặc biệt đúng với thời thơ ấu, khi chúng ta bất lực và phải phụ thuộc nhất. Sang chấn xảy ra khi chúng ta liên tục phản bội bản thân vì tình

yêu, bị phản bội theo cách khiến chúng ta cảm thấy mình không xứng đáng, hoặc tin rằng chúng ta là những kẻ không thể chấp nhận được, tất cả đều dẫn đến kết nối với Bản ngã đích thực của chúng ta bị cắt đứt. Sang chấn tạo ra niềm tin cơ bản rằng chúng ta phải phản bội con người thật sự của mình để tồn tại.

TRẠNG THÁI ĐIỀU KIỆN HÓA TỪ THỜI THƠ ẤU

Vai trò của cha mẹ là trở thành người hướng dẫn. Tình yêu thương của cha mẹ cung cấp nơi chốn an toàn để một đứa trẻ có thể quay trở về khi dần thân vào đời, với tất cả những thăng trầm gắn liền với quá trình chuyển đổi vĩ đại này. Người hướng dẫn phần lớn không phán xét mà cho phép đứa trẻ tồn tại theo đúng bản chất của chúng. Người hướng dẫn có nhiều khả năng quan sát và hành động từ trạng thái nhận thức và khôn ngoan, cho phép đứa trẻ trải nghiệm những hậu quả tự nhiên từ hành động của chúng mà không cần can thiệp và đặt nền tảng để chúng xây dựng lòng tin vào bản thân. Hãy coi người hướng dẫn như một người thầy thông thái, một người có niềm tin vào nền tảng mà họ đã cung cấp và tin tưởng rằng học trò sẽ có thể vượt qua những thăng trầm của cuộc sống. Rồi đứa trẻ sẽ tiếp thu niềm tin này. Điều đó không có nghĩa là đứa trẻ sẽ tránh được sự đau khổ, mất mát, tức giận hay tiếc thương – hàng loạt cảm xúc của con người – mà thay vào đó, người hướng dẫn hoặc cha mẹ đã cung cấp một nền tảng an toàn và khả năng phục hồi để đứa trẻ lấy đó làm gương và quay về khi gặp phải những thời điểm khó khăn.

Nếu cha mẹ không biết cách chữa lành hay thậm chí không nhận ra những sang chấn chưa được giải quyết của mình, thì họ không thể tự định hướng cuộc sống của họ một cách có ý thức, chứ chưa nói đến việc có thể hành động như những người hướng dẫn đáng tin cậy cho con trẻ. Việc cha mẹ trút những sang chấn chưa được giải quyết của mình lên con cái là điều rất phổ biến.

Khi ngay cả những bậc cha mẹ có thiện chí cũng bị ảnh hưởng bởi những vết thương trong vô thức của chính họ; và thay vì đưa ra hướng dẫn, thì họ có thể cố gắng kiểm soát, quản lý ở mức độ vi mô và ép buộc con cái làm theo ý mình. Một số hành vi trong số này có thể có chủ đích tốt. Cha mẹ có thể hữu thức hoặc vô thức muốn giữ an toàn cho con bằng cách bảo vệ chúng trước thế giới để trẻ không phải trải qua bất kỳ nỗi đau nào mà bản thân cha mẹ phải gánh chịu. Nhưng trong quá trình này, họ có thể phủ nhận mong muốn và nhu cầu của trẻ. Thường thì điều này là do vô tình, nhưng ngay cả khi có vẻ cố ý gây hại, thì những hành vi này cuối cùng cũng thường xuất phát từ nỗi đau sâu thẳm của cha mẹ, mà có khi họ không thể hiện nỗi đau đó ra ngoài. Nhiều người trong chúng ta có cha mẹ là những người gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc do nỗi đau thời thơ ấu chưa được giải quyết của chính họ. Họ có thể trút nỗi đau này một cách trực tiếp lên chúng ta như khi ép buộc chúng ta không được khóc, hoặc một cách gián tiếp như né tránh đáp lại những biểu hiện cảm xúc của chúng ta. Theo Lindsay Gibson, một nhà trị liệu tâm lý và là tác giả cuốn *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-involved Parents* (Những đứa con trưởng thành có cha mẹ chưa trưởng thành về mặt cảm xúc: Cách chữa lành khi cha mẹ xa cách, chối bỏ hoặc tự thu mình), sự thiếu kết nối cảm xúc trong thời thơ ấu để lại “một lỗ hổng ở nơi mà lẽ ra phải là sự an toàn. Về cơ bản, cảm giác cô đơn khi bị người khác xem là vô hình cũng đau đớn như bị tổn thương thể xác”³¹. Sự tổn thương này và nỗi xấu hổ được tiếp thu sau đó có thể tự bộc lộ ra ở tuổi trưởng thành như việc né tránh nỗi buồn, hoàn toàn không thể hiện cảm xúc hoặc thậm chí cảm thấy xấu hổ khi thể hiện cảm xúc đau khổ dù đó là lẽ tự nhiên.

Bằng cách này, chúng ta có thể dễ dàng thấy được sự sang chấn mang tính liên thế hệ, được truyền từ một người chăm sóc

sang người kế tiếp rồi lại sang người kế tiếp – đến chúng ta. Trung tâm của quá trình này là khái niệm điều kiện hóa, trong đó niềm tin và hành vi được in sâu vào chúng ta một cách vô thức. Bất kỳ ai từng dành thời gian ở bên một đứa trẻ đều biết rằng trẻ bắt chước hành vi của người khác: Dù là chịu ảnh hưởng của một người bạn hay nhân vật hoạt hình thì trẻ cũng sẽ làm theo những gì chúng thấy. Đây là cách diễn ra quá trình điều kiện hóa. Chúng ta học những gì mà người khác làm mẫu, đặc biệt là từ những người chăm sóc chính của chúng ta. Những mối ràng buộc trong những năm đầu đời sẽ đặt nền móng cho tất cả niềm tin tiềm thức của chúng ta. Chúng ta học được một mối quan hệ trông như thế nào nhờ quan sát cách cha mẹ chúng ta thể hiện trong các mối quan hệ. Chúng ta học cách cảm nhận về cơ thể mình bằng cách quan sát cảm nhận của cha mẹ về chính cơ thể họ. Chúng ta học cách ưu tiên chăm sóc bản thân hoặc bỏ bê bản thân. Chúng ta học thói quen chi tiêu, thế giới quan và niềm tin về bản thân, về người khác và thế giới, cũng như vô số thông điệp được lưu giữ trong tiềm thức của chúng ta.

Điều đó có nghĩa là chúng ta không ngừng tìm đến cha mẹ của mình chẳng những để được hướng dẫn mà còn để noi gương; cách họ tương tác với thực tế của họ có thể là cách chúng ta sẽ tương tác với thực tế của mình. Chúng ta thừa hưởng cách nhìn và cách tương tác của họ; chúng ta kế thừa niềm tin, thói quen, thậm chí cả chiến lược ứng phó của họ.

Cũng giống như bạn học cách chứng kiến bản thân một cách có ý thức, hành trình chữa lành là chứng kiến những người bạn thương yêu và mối quan hệ của bạn với họ một cách có ý thức. Tôi đã mất một thời gian dài để đưa ra kết luận rằng có một sang chấn tâm lý chưa được giải quyết từ thời thơ ấu của tôi. Tôi đã phòng thủ rất tốt. Tôi sẽ dùng cả răng và móng tay để chiến với bạn nếu bạn dám cho rằng tuổi thơ của tôi kém hoàn hảo. Điều

này không chỉ xuất phát từ sự lý tưởng hóa quá khứ của tôi, mà nó còn xuất phát từ văn hóa bảo vệ gia đình. Công khai thừa nhận rằng mọi thứ không phải đều màu hồng hẳn là một sự bất kính vô cùng. Chúng tôi là một gia đình Ý lớn hạnh phúc! Làm sao bạn dám nói khác đi chứ?

Tôi đã bảo vệ điều đó suốt nhiều năm. Tôi đã phủ nhận thực tại của chính mình quá lâu nên phải mất rất nhiều công sức mới thay đổi được góc nhìn và bắt đầu nhìn quá khứ qua lăng kính tuổi thơ bị tổn thương. Tôi đã từ chối nhu cầu của mình lâu đến mức tôi không còn nhận ra chúng được nữa. Như hầu hết mọi người, tôi đã lặp đi lặp lại và mang theo trong suốt cuộc đời mình nhiều suy nghĩ và thói quen học được từ thời thơ ấu. Nhiều người trong chúng ta không bao giờ dừng lại để nghĩ: Đây thực sự là *tôi* sao? Bao nhiêu người trong chúng ta thấy mình đang ăn mừng các ngày lễ giống như cách chúng ta đã ăn mừng thời thơ ấu mà không hề hình dung xem mình sẽ làm theo một cách khác? Có bao nhiêu khía cạnh trong cuộc sống mà bạn thực sự đưa ra lựa chọn – và có bao nhiêu khía cạnh mà bạn được thừa hưởng?

Nhận diện tổn thương của bạn là một bước cơ bản trên hành trình chữa lành, nhưng hiếm khi là một bước dễ dàng. Việc này thường khơi lên những bề chứa sâu thẳm của nỗi đau, nỗi buồn và thậm chí cả sự tức giận đã bị kìm nén từ lâu. Chỉ khi nhận diện được chúng, bạn mới có thể bước tiếp, ít nhất là trên bề mặt. Khi bạn đi sâu hơn vào hành trình chữa lành tổn thương, điều quan trọng cần lưu ý là đôi khi những vết thương cũ sẽ bị hở miệng và cảm xúc sẽ trào dâng. Chỉ cần nhớ rằng: Đây cũng có thể là một khoảnh khắc chứng kiến. Hãy cố gắng đối xử tốt với bản thân và với những người mà bạn thương yêu, bất kể điều gì xảy đến đi nữa. Cách cha mẹ đối xử với bạn khi còn nhỏ không phản ánh con người thật của bạn, hay thậm chí con người thật của họ. Bạn không cần phải là hình ảnh phản chiếu sang chấn chưa được xử lý của họ.

Sau đây là một khuôn khổ mới để hiểu được sang chấn thời thơ ấu, với các nguyên mẫu mà tôi đã phát triển dựa trên các mô thức hành vi phổ biến tôi quan sát được trong quá trình thực hành lâm sàng của mình, cũng như trong cộng đồng SelfHealers. Đây hoàn toàn không phải là những kiểu mẫu để tuân thủ nghiêm ngặt. Bạn có thể cực kỳ đồng cảm với một mô thức hoặc cộng hưởng với vài mô thức trong số chúng. Bạn không cần phải ép mình cho vừa với một chiếc hộp; tôi chỉ muốn giúp bạn suy nghĩ về các mối quan hệ chính của bạn và quá trình điều kiện hóa mà bạn đã trải qua. Bước đầu tiên để chữa lành là nhận thức.

NHỮNG NGUYÊN MẪU SANG CHẤN TUỔI THƠ

1. Có cha mẹ bác bỏ thực tế của con cái

Đây là một ví dụ điển hình về sự chối bỏ thực tế: Một đứa trẻ cảm thấy không thoải mái khi ở gần một người họ hàng, vậy nên nó nói với mẹ: “Ôi, cô ấy chỉ đang cố tỏ ra dễ thương thôi”. Và người mẹ có thể đáp rằng: “Đừng có hỗn như thế”. (Chúng ta đã chứng kiến điều này ở mức độ cực kỳ nghiêm trọng với Christine và quan điểm của gia đình cô ấy về người đàn ông lạm dụng cô).

Khi cha mẹ chối bỏ thực tế của con, họ đang vô thức dạy con từ chối trực giác, “linh cảm” của chúng. Chúng ta càng học cách nghi ngờ bản thân, tiếng nói trực giác này càng chìm sâu hơn vào bên trong và ngày càng khó nghe thấy hơn. Kết quả của việc đánh mất trực giác là nội tâm của chúng ta trở nên mâu thuẫn. Chúng ta học được rằng không thể tin tưởng vào phán đoán của mình và ta phải nhìn vào người khác để định hình thực tế của chúng ta.

Việc chối bỏ thực tế của một đứa trẻ được thể hiện qua nhiều hình thức tinh vi. Một đứa trẻ có thể tâm sự với cha mẹ rằng các bạn không muốn ngồi cùng bàn ăn trưa với nó ở trường. Đối với đứa trẻ trong thời điểm đó, đây là một tình huống vô cùng đau

khổ: Chúng cảm thấy bị chối bỏ và bối rối vào thời điểm mà nhu cầu được bạn bè công nhận là một phần quan trọng của quá trình phát triển. Tuy nhiên, cha mẹ có thể trả lời với một thái độ hời hợt qua loa: “Đừng lo, con sẽ tìm được những người bạn mới. Có gì đâu nào. Rồi sẽ ổn cả thôi. Mới ngày đầu tiên con đi học thôi mà!”. Cha mẹ có một cấp độ cảm xúc chưa được giải quyết nói chung sẽ cảm thấy không thoải mái khi trẻ thể hiện cảm xúc của chính trẻ và họ sẽ cố gắng gạt bỏ cảm xúc đó của con. Trong những trường hợp khác, trải nghiệm của đứa trẻ có thể kích hoạt những ký ức đau buồn trong quá khứ của cha mẹ (có thể là những ký ức mà họ đã kìm nén hoặc không nhận thức được), và bởi vì cha mẹ không biết cách ứng phó với những cảm giác khó chịu nên họ thúc giục con kìm nén và phớt lờ những cảm giác đó. Vấn đề là đứa trẻ có một cảm giác chính đáng và mong muốn được an ủi, hỗ trợ; nhưng thay vì vậy, chúng lại được bảo rằng nỗi đau ấy chẳng có gì quan trọng. Thông qua những trải nghiệm lặp đi lặp lại như vậy, trẻ sẽ học được rằng nhận thức của chúng về thực tế và những trải nghiệm cảm xúc liên quan là không đáng tin cậy.

Những thực tế trong thời thơ ấu của chúng ta thường bị phủ nhận khi cha mẹ và gia đình chúng ta gạt bỏ các vấn đề khách quan. Ví dụ, một thân chủ của tôi có cha là người nghiện rượu. Mặc dù anh có một công việc và cuộc sống khá giả, nhưng mỗi khi trở về nhà là anh lại mở một lon bia và uống suốt đêm cho đến khi say mềm và bắt đầu la hét. Khi thân chủ của tôi đủ lớn để nhận biết và nhận xét về hành vi của cha, thì mẹ anh ấy lại gạt bỏ nỗi sợ hãi của con và bào chữa cho hành vi của chồng là do “cha làm việc vất vả cả ngày”. Sự chối bỏ này là một hành vi có thể học được, vì mẹ anh ấy cũng lớn lên trong một gia đình chối bỏ thực tế sử dụng chất kích thích của một thành viên trong nhà. Tuy nhiên, theo thời gian, thân chủ của tôi dần bắt đầu kế thừa cách mẹ anh nhìn nhận về hành vi của cha anh. Thậm chí, khi bắt đầu trị liệu,

anh còn nói về việc “cha tôi đã làm việc rất vất vả”. Mãi cho đến khi chúng tôi đi sâu hơn một chút, anh mới kể về hàng dãy chai rượu rỗng và những cuộc nhậu nhẹt hằng đêm của cha anh, chúng tôi mới bắt đầu thấy được hành vi của cha anh là như thế nào.

2. Có cha mẹ không quan tâm đến con cái

Tất cả chúng ta đều từng nghe câu này: “Trẻ em là để nhìn chứ không phải để nghe”. Đó là một khẩu hiệu tóm tắt suy nghĩ của thế hệ cha ông chúng ta về việc nuôi dạy con cái. Tư duy này được sinh ra từ quan điểm cho rằng những nhu cầu của trẻ em rất cơ bản, chỉ là ăn và ở. Thế hệ cha ông chúng ta từng trải qua hoàn cảnh sống khó khăn thiếu thốn, một số người đã phải chạy trốn để sinh tồn. Họ định nghĩa việc nuôi dạy con cái thành công là đáp ứng các nhu cầu sinh tồn cơ bản của chúng chứ không cần mất thời gian chú ý đến các nhu cầu tình cảm. Ảnh hưởng của phong cách nuôi dạy con này đã được truyền lại qua những sang chấn do di truyền và chúng ta đang phải sống với những hậu quả lâu dài của nó.

Không được quan tâm đến trong thời thơ ấu là một trải nghiệm bị ngắt kết nối về mặt tình cảm với cha mẹ. Đôi khi điều này biểu hiện bằng việc cha mẹ bỏ bê con cái nghiêm trọng, nhưng thường nó xuất hiện dưới dạng những trải nghiệm tinh vi hơn. Nó có thể trông giống như một người cha hoặc mẹ đang bị những cảm xúc của chính họ áp đảo và rối bời vì căng thẳng kinh niên, hay ngược lại, một người cha hoặc mẹ luôn trong tình trạng hoàn toàn không có cảm xúc, không thể lắng nghe và hỗ trợ cho biểu hiện cảm xúc của con. Một phiên bản khác là cha mẹ hoạt động ở chế độ tự vận hành, chạy từ nhiệm vụ này sang nhiệm vụ khác, bị rối trí và không thể thực sự “nhìn thấy” đứa con trước mặt họ. Điều đó khiến họ không thể có được một mối liên hệ tình cảm sâu sắc nào với con cái, bởi vì về mặt tinh thần, họ đơn giản là “không có mặt”.

Thật đau đớn khi không được lắng nghe. Thật khó chịu khi bị phớt lờ. Thật hoang mang khi biết rằng chúng ta phải che giấu con người thật của mình để được yêu thương. Được thừa nhận là một trong những nhu cầu sâu sắc nhất của con người. Nếu lúc nhỏ, những suy nghĩ hoặc ý tưởng của bạn không được “lắng nghe”, tâm trí của bạn sẽ cảm thấy mình “bị xua đuổi”. Nếu lúc nhỏ, bạn thể hiện cho cha mẹ xem nhưng không được “nhìn thấy”, tâm hồn bạn sẽ cảm thấy mình “trở nên lạc lõng”. Sự thiếu thừa nhận này cũng có thể hình thành nên tương lai đoán trước được, nhất là khi bạn chưa kịp hiểu biết đầy đủ về những đam mê và đường đời của mình. Những trải nghiệm như vậy khiến chúng ta khó học cách tin tưởng vào khuynh hướng của bản thân mà cứ làm theo nhu cầu trực giác.

Nếu bạn đang làm cha mẹ và đọc được điều này, điều quan trọng là bạn phải nhắc nhở bản thân rằng con trẻ vượt xa chúng ta trong mối liên hệ với trực giác và Bản ngã cốt lõi của chúng. Khi trưởng thành, chúng ta dễ dàng bị lạc trong dòng suy nghĩ ổn định của chính mình. Nhưng trẻ em thì vẫn có trực giác rất cao, thế giới của chúng luôn thay đổi và vẫn đang hình thành. Trong khi cung cấp một không gian mở nhưng an toàn cho con khám phá, bạn cũng sẽ tìm hiểu về bản thân và những khả năng mà mỗi chúng ta có được khi tự do thể hiện Bản ngã đích thực của mình.

3. Có cha mẹ thực hiện tham vọng của họ thông qua con cái, hoặc cố uốn nắn, định hình con cái

Kiểu cha mẹ này thường được gọi là “phụ huynh sân khấu” – tức là họ quá sốt sắng trong việc thúc giục con trở thành diễn viên hay ca sĩ để đáp ứng nhu cầu của chính bản thân họ về danh tiếng, thành tích hoặc sự chú ý. Mặc dù nguyên mẫu này thường được kết hợp với lĩnh vực nghệ thuật biểu diễn, nhưng loại hành vi này không chỉ giới hạn ở sân khấu.

Thật dễ chỉ trích các bậc phụ huynh sân khấu vì trong văn hóa đại chúng, họ thường bị miêu tả là những kẻ ngược đãi con cái. Nhưng đôi khi việc thúc đẩy con cái thành công xuất phát từ một bản năng rất tự nhiên của cha mẹ: lòng tự hào. Thật không may, niềm tự hào sẽ trở nên chua chát khi động lực thúc đẩy con cái thành công của cha mẹ lại bắt nguồn từ vết thương lòng chưa được khám phá của chính cha mẹ. Những bậc phụ huynh thực hiện tham vọng của mình thông qua con cái mang trong mình một niềm tin sâu sắc và đau đớn rằng họ là “kẻ thất bại” hay không xứng đáng theo một nghĩa nào đó, và họ phóng chiếu niềm tin cốt lõi này lên con cái mình. Có lẽ một người cha muốn trở thành cầu thủ bóng rổ nhưng lại bị gãy chân trước khi có thể tham gia vào đội bóng của trường đại học, hoặc có lẽ một người mẹ muốn trở thành bác sĩ nhưng con đường đó không rộng mở với bà. Kết quả là đứa con sẽ phải gánh một áp lực thành công rất lớn – và từ bỏ phần Bản ngã đích thực của trẻ để làm cha mẹ hài lòng. Cuối cùng, việc cố gắng thiết lập giá trị của chính mình thông qua thành công của người khác sẽ dẫn đến sự thất vọng ở phía cha mẹ và sự phẫn nộ ở phía con cái khi chúng đã phải bỏ mặc nhu cầu của bản thân để đáp ứng những nhu cầu chưa được thỏa mãn của cha mẹ. Bất cứ khi nào một nhu cầu nội tại bị chối bỏ, thì sự oán giận sẽ sớm xuất hiện.

Sự đánh mất Bản ngã này có thể biểu hiện theo một số cách ở tuổi trưởng thành, nhưng tôi thấy nó thường xuyên biểu hiện ở thái độ cực kỳ do dự và chần chừ, hay mặt khác, nhu cầu thành công đến mức ám ảnh. Nói cho rõ thì đôi khi các bậc phụ huynh sân khấu hành động có chủ đích (điều này liên quan đến việc các bậc “phụ huynh Hollywood” độc ác đẩy con họ lên sân khấu để thu lợi tài chính), nhưng những trường hợp khác thì cha mẹ thực sự mong muốn con của họ có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Việc uốn nắn và định hình có nhiều hình thức và xảy ra bất cứ lúc nào

cha mẹ vô thức phóng chiếu những mong muốn, nhu cầu hoặc khao khát của họ lên đứa con – chẳng hạn bảo con tránh xa những người bạn nào đó hay tập trung vào một số môn học ở trường. Nó có thể tinh vi, như khi họ nói với con: “Một ngày nào đó con sẽ trở thành một bà mẹ tuyệt vời”. Bất kỳ ý tưởng nào được phóng chiếu lên đứa trẻ mà không tính đến mong muốn, nhu cầu hoặc tài năng của trẻ đều được coi là uốn nắn hay định hình. Đây thường là một quá trình hoàn toàn vô thức. Cha mẹ có thể làm vậy mà không thấy rằng họ đang thực hiện một hành vi có vấn đề. Thật ra, họ coi đó là một hành động yêu thương (và ở cấp độ ý thức của họ thì đúng là như vậy). Nhưng đáng buồn là kết quả có thể tàn khốc đối với những người phải theo đuổi một nghề nghiệp theo truyền thống gia đình (như luật sư và bác sĩ chẳng hạn³²), những người phải vật lộn để đối phó với tình trạng làm công việc trái với đam mê, và những người có thể sử dụng chất kích thích, gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần và thậm chí có thể tự tử trong trường hợp nghiêm trọng^{33, 34}. Nhiều người trong số họ không thực sự muốn làm công việc ấy, nhưng họ cảm thấy bị thúc ép phải làm và dẫn đến kết quả là họ cảm thấy khốn khổ.

4. Có cha mẹ không làm gương về các ranh giới cá nhân

Ranh giới là định nghĩa rõ ràng về những giới hạn cá nhân của chúng ta. Trẻ em bẩm sinh hiểu được các ranh giới. Chúng hỏi đáp và có thể xác định rõ ràng các ranh giới của chính mình và tiếp tục duy trì các ranh giới đó bất kể người khác phản ứng như thế nào (chỉ cần quan sát cách trẻ gần như lắc đầu theo bản năng trước điều mà chúng không thích là biết). Tuy nhiên, một số người trưởng thành lại có ít ranh giới cá nhân hơn và thường gặp khó khăn trong việc duy trì những ranh giới mà họ có. Nhiều người trong chúng ta lớn lên trong những gia đình mà cha mẹ không hiểu rõ về cách thiết lập hoặc duy trì các ranh giới của

chính họ, khiến họ không thể làm gương cho ta về các giới hạn thích hợp.

Trong quá trình hành nghề trị liệu, tôi thường xuyên nghe thân chủ kể về chuyện bị cha mẹ đọc trộm nhật ký hồi nhỏ. Việc vượt qua ranh giới hoặc xâm phạm không gian riêng tư như vậy thường dẫn đến một cuộc đối đầu xấu hổ cho đứa trẻ và đôi khi trẻ còn bị trừng phạt dựa trên những gì đã bị đọc lén (như trường hợp của tôi). Những kinh nghiệm này dạy chúng ta rằng người thân có thể và thật sự phá vỡ ranh giới của chúng ta. Trong những trường hợp mà ranh giới thường xuyên bị phá vỡ, trẻ em có thể hình thành niềm tin rằng việc vượt qua ranh giới như vậy là một kiểu “gần gũi”, thậm chí là “yêu thương”, và chúng tiếp tục cho phép hành vi này tái diễn trong mối quan hệ với bạn đời ở tương lai. Ngoài ra, trẻ cũng có thể phản ứng ngược lại, là trở nên rất bí mật và bảo vệ đời sống cá nhân của chúng.

Một kiểu vượt ranh giới phổ biến khác là trường hợp một bên cha hoặc mẹ phàn nàn với con về người kia. Một số thân chủ kể rằng cha hoặc mẹ họ đã tâm sự với họ về những hành vi không tốt của người còn lại (chẳng hạn như không chung thủy hay tiêu xài phung phí). Người cha hoặc mẹ ấy có thể đang tìm kiếm từ con sự an ủi tinh thần, chứ không thể coi con như một người bạn bằng vai phải lứa. Trong những trường hợp như vậy, đứa con có thể cảm thấy choáng ngợp trước sự chia sẻ của cha hoặc mẹ và có những cảm xúc mâu thuẫn của riêng mình khi nghe những nhận xét tiêu cực về người kia.

5. Có cha mẹ quá chú trọng đến ngoại hình

Nhu cầu được người khác công nhận không chấm dứt khi chúng ta “trưởng thành”, mà sự thôi thúc được yêu thích và ngưỡng mộ sẽ theo chúng ta đến suốt cuộc đời. Cha mẹ có thể phóng chiếu nhu cầu này lên con cái theo một số cách. Đôi khi nó

thể hiện rõ ràng như: Cha mẹ nhận xét về cân nặng của con hoặc ám ảnh về việc con lúc nào cũng phải trông thật “chỉnh tề”; cha mẹ quá quan tâm đến tiểu tiết, chẳng hạn như cách con gái buộc tóc. Trẻ sẽ nhanh chóng hiểu rằng một số phần trên cơ thể chúng “chấp nhận được”, còn một số phần còn lại thì không. Điều này khởi đầu cho một niềm tin suốt đời rằng điều kiện để được yêu thương là phải có vẻ ngoài ưa nhìn.

Dấu ấn như vậy cũng xảy ra khi cha mẹ của chúng ta quá chú trọng đến ngoại hình *của họ*, điển hình như quá ám ảnh việc ăn kiêng, chú ý quá nhiều đến việc chải chuốt hoặc tập thể dục quá mức. Họ coi một số loại thực phẩm là “xấu” hay “gây béo”. Họ nhận xét về cơ thể hoặc ngoại hình của bạn bè, người thân hoặc những người nổi tiếng. Không nhất thiết là cha mẹ hướng những phát biểu này của họ vào đứa con, nhưng như chúng ta đã biết, trẻ em là một miếng bọt biển và chúng sẽ nhận thấy khi nào niềm tin cốt lõi của cha mẹ quá tập trung vào hình ảnh vẻ ngoài.

Ở quy mô lớn hơn, chúng ta có thể thấy được điều này qua việc cha mẹ cư xử ở bên ngoài theo một cách khác hẳn so với khi ở nhà. Cách cư xử khác biệt như vậy dạy cho đứa trẻ rằng con người có thể có một “bản ngã giả tạo”. Chẳng hạn các thành viên trong gia đình thường xuyên cãi nhau hoặc la hét ở nhà, nhưng lại nói năng và hành động một cách dễ thương hay ít nhất là lịch sự ở nơi công cộng, để cao tính cách mà thật ra là những chiếc mặt nạ. Trẻ em nhanh chóng học được rằng chúng phải thay đổi bản thân tùy theo nơi chúng đang ở – giống như cha mẹ vẫn làm – để tồn tại và được yêu thương.

6. Có cha mẹ không thể điều hòa cảm xúc

Điều hòa cảm xúc là quá trình trải nghiệm cảm xúc, để cho cảm giác truyền qua cơ thể (thay vì cố gắng đánh lạc hướng bản thân bằng ma túy, rượu, điện thoại hay thức ăn), hít thở cho qua

cảm giác, thậm chí có thể xác định nó (“Lúc này mình đang tức giận” hoặc “Mình đang buồn”), cho đến khi cảm xúc ấy cuối cùng cũng qua đi. Thực hành điều hòa cảm xúc giúp chúng ta giữ được sự cân bằng và bình tĩnh vượt qua những căng thẳng khác nhau trong cuộc sống để trở về trạng thái cơ bản về mặt sinh lý.

Hầu hết cha mẹ của chúng ta còn không thể xác định, chứ chưa nói đến điều hòa, cảm xúc của họ. Thay vào đó, khi cảm xúc ngập tràn hoặc nhiều cảm xúc mãnh liệt ập đến cùng một lúc, họ không biết phải làm gì. Một số người có thể phóng chiếu năng lượng cảm xúc chưa được giải phóng đó của họ ra bên ngoài, như la hét, đóng sập cửa và ném đồ đạc hoặc bỏ đi một cách giận dữ. Đối với những người khác, cảm xúc hướng vào bên trong, dẫn đến một kiểu thu mình nào đó – họ im lặng hoặc trở nên lạnh lùng. Cách xử sự lạnh lùng xảy ra khi cha mẹ trở nên xa cách về mặt tình cảm hoặc rút lại tình yêu dành cho con, thường là do cảm xúc bị lấn át. Khi không thể kiểm soát cảm xúc của mình về một trải nghiệm cụ thể nào đó, cha mẹ đóng chặt mình lại và bỏ mặc con cái. Nhiều người trong cộng đồng SelfHealers chịu ảnh hưởng từ trải nghiệm này; một số người đồng nhất bản thân với hiện tượng cha mẹ họ sử dụng giải pháp im lặng đối với họ như một hình phạt. Trong giới trị liệu của chúng tôi, người ta thường nói về việc họ có cha mẹ xa cách; cha mẹ ngừng nói chuyện với con cái; cha mẹ dàn xếp cho các thành viên khác trong gia đình hắt hủi con cái. Khi chúng ta có cha mẹ khép kín thay vì biết kiểm soát cảm xúc của họ, chúng ta sẽ noi theo khuôn mẫu đó, và thường khó phát triển các kỹ năng ứng phó cho phép chúng ta xây dựng khả năng phục hồi cảm xúc của chính mình.

ỨNG PHÓ VỚI SANG CHẤN

“Mày là đồ con lợn! Mày là thứ rác rưởi! Mày là sự sỉ nhục của gia đình!”, mẹ tôi từng hét vào mặt tôi như thế.

Khoảnh khắc khủng khiếp đó là một trong những ví dụ hiếm hoi về sự bùng nổ của mẹ tôi sau nhiều năm bà cố kìm nén cảm xúc. Nó xảy ra sau đám cưới chị gái tôi. Tôi là phù dâu và được phép mời ba người bạn đại học thân nhất đến dự tiệc. Một trong những người bạn thân đó là Katie, người bạn gái mà tôi vẫn giấu gia đình.

Không ai, kể cả bạn bè của chúng tôi, biết Katie và tôi là một cặp. Chúng tôi không xấu hổ, thật sự là vậy; chỉ là Katie là mối quan hệ đồng giới đầu tiên của tôi và tôi thấy không cần phải công bố với cả thế giới, chứ nói gì đến một gia đình mà tôi chưa bao giờ bàn sâu về bất cứ điều gì. Buổi sáng hôm đãi tiệc, tôi và bạn bè bắt đầu uống khá nhiều. Tôi nhớ mình đã thốn thức khi xem điệu nhảy của cha tôi và chị gái mà thoát nhìn có lẽ khá kỳ quặc với bạn bè và gia đình, vì tôi không thể nào xúc động vì một truyền thống trong đám cưới như thế. Nhưng ẩn sâu bên trong, lòng tôi nhói lên một cảm giác mất mát sâu sắc khi biết rằng tôi sẽ không thể thực hiện nghi thức này với cha, bởi tôi sẽ không đời nào thực hiện một đám cưới truyền thống như thế! Màn đêm dần buông, và càng buồn, tôi càng thu mình hơn.

Katie cũng say xỉn và cảm thấy khó chịu vì cách xử sự xa cách của tôi. Mỗi lần cô ấy cố nhảy với tôi, tôi đều gạt cô ấy ra. Rồi cô ấy cố hôn tôi, tôi nhìn cô ấy như một kẻ thô lỗ. Katie nổi giận và bỏ đi. Tiếp đó là một trận cãi vã, và tất cả mọi người trong hội trường đều thấy rõ rằng giữa hai chúng tôi có một mối quan hệ tình cảm nào đó.

Nhưng tôi đã chối bỏ đủ để tin rằng chúng tôi đã thoát khỏi chuyện đó. Không ai nhắc đến Katie vào đêm đó và hôm sau. Mãi

đến một tháng sau, lúc tôi trở lại Đại học Cornell ở ngoại ô New York, mẹ tôi mới bắt chột xuất hiện mà không báo trước. Bà cùng cha tôi lái xe từ Philadelphia đến trong ngày. Khi tôi vừa mở cửa, bà đã lao thẳng vào và hét lên những lời đau đớn đó. Bà cứ la hét trong khi tôi cố gắng đẩy bà ra khỏi căn hộ của mình. Cảnh tượng trở nên ồn ào đến mức một người hàng xóm đã chạy ra xem tôi có cần giúp đỡ hay không. Tôi kéo bà ra khỏi căn hộ và đẩy bà vào xe với cha tôi. Ông đang ngồi gục đầu, không nói một lời. Tôi thấy vô cùng ngạc nhiên, vì mẹ hiếm khi bộc lộ cảm xúc đến mức này, một cơn bùng nổ gây xáo động cho tất cả chúng tôi.

Vài tháng sau, tôi quay về nhà cha mẹ để nghỉ hè, và mẹ tôi đã hành động như thể tôi không tồn tại, như thể bà có thể đi xuyên qua tôi vì tôi là người vô hình, một hồn ma. Nếu chúng tôi tình cờ gặp nhau trên hành lang, bà sẽ ngẩng đầu đi qua và ánh mắt tập trung vào phía đằng sau tôi. Cha tôi vờ đồng tình nhưng vẫn nói chuyện với tôi. Đó là khi những sang chấn trong thời thơ ấu của tôi được nhận diện đầy đủ. Tôi thật không xứng đáng, không thể yêu nổi. Tôi không tồn tại. Cảm giác trong tôi gần như là nhẹ nhõm khi tôi trở thành những gì mà tôi vốn rất sợ. Đó là điều mà tôi đã rèn luyện trong suốt cuộc đời mình. Đó là khi chiếc “phi thuyền” của tôi hoạt động.

Sự rút lui cảm xúc tiếp diễn trong nhiều tuần, cho đến một ngày bất ngờ mẹ tôi bắt đầu nói chuyện lại với tôi và hành động như thể chưa từng có chuyện gì xảy ra giữa chúng tôi. Chúng tôi không bao giờ nói về khuynh hướng tính dục của tôi nữa, và bà hoàn toàn chấp nhận những người bạn gái tương lai của tôi như thể bà chưa từng cư xử theo cách nào khác. Thật ra, chúng tôi chưa bao giờ nói về chuyện bà la mắng tôi lần nào nữa. Sau nhiều năm kìm chế, cơ thể bà đã trút sạch toàn bộ cảm xúc trong một lúc, dẫn đến cảm xúc tuôn trào quá mức, đến độ tiêu cực. Khi lớp bụi cuối cùng lắng xuống, dường như bà khó có thể tin rằng mình

lại phản ứng như vậy – rằng bà lại có thể nảy ra cảm xúc thù địch như vậy.

Khi trải qua những mối quan hệ tình cảm hồi còn là một thiếu nữ mới lớn, tôi luôn thấy mình bị giằng co giữa việc phản ứng và đóng băng về cảm xúc. Tôi thường chọn quen những người phụ nữ mà giờ đây nhìn lại, tôi thấy rằng họ gọi tôi nhớ đến mẹ tôi. Họ bị xa lánh, bị ruồng rẫy, và thường không có cảm xúc. Khi họ không thể cho tôi những gì tôi cần (tình cảm hoặc sự quan tâm thường xuyên), tôi sẽ phản ứng, gọi điện hoặc nhắn tin rất nhiều, tôi nổi nóng và gây gổ. Nếu cuối cùng tôi có được cơn bùng nổ cảm xúc mà mình thèm khát, thì tôi sẽ trở nên tách biệt và xa cách – trở thành bóng ma mà tôi đã học cách trở thành từ khi còn nhỏ. Tôi đổ lỗi *cho họ* khi mối quan hệ chắc chắn đã trở nên tồi tệ. Nhưng sự thật là tôi bị mắc kẹt trong những khuôn mẫu bị điều kiện hóa mà tất cả đều là chiến lược đối phó, hoặc đó là phương cách tôi điều khiển và kiểm soát sự rối loạn nội tâm của mình.

Năm 1984, hai nhà tâm lý học đột phá chuyên nghiên cứu về stress và cảm xúc, cố giáo sư Richard Lazarus ở Đại học California – Berkeley và giáo sư Susan Folkman ở Đại học California – San Francisco, đã trình bày một lý thuyết về sự ứng phó, mà họ định nghĩa là “những nỗ lực thay đổi nhận thức hành vi liên tục để quản lý các nhu cầu cụ thể bên ngoài và bên trong [vượt quá] nguồn lực của một người”³⁵. Nói cách khác, ứng phó là một chiến lược có thể học hỏi để kiểm soát sự bất an sâu thẳm do stress tạo ra trong cơ thể và tâm trí.

Lazarus và Folkman đã phác thảo các chiến lược ứng phó thích ứng và không thích ứng. Ứng phó thích ứng là trạng thái tích cực quay lại với cảm giác an toàn, chẳng hạn như đối mặt trực diện với một vấn đề hoặc chuyển hướng các suy nghĩ tiêu cực. Mấu chốt ở

đây là *tính tích cực*; ứng phó thích ứng đòi hỏi sự nỗ lực và thừa nhận có ý thức về cảm giác khó chịu. Việc sử dụng chiến lược ứng phó chủ động có thể sẽ khó khăn hơn khi chúng ta không có hình mẫu sẵn để làm theo hoặc không được dạy cách sử dụng chúng.

Các chiến lược ứng phó không thích ứng, thường là do chúng ta học được từ những người chăm sóc ta, giúp chúng ta xao lãng hoặc giảm bớt cảm giác khó chịu trong chốc lát (ví dụ như cách tôi đã nốc rượu trong tiệc cưới của chị tôi) hoặc tránh né bất kỳ phản ứng cảm xúc nào (giống như tôi cũng đã làm khi rơi vào trạng thái phân ly). Tuy nhiên, cả hai nỗ lực đối phó để giúp giảm bớt đau khổ này cuối cùng lại khiến chúng ta mất kết nối nhiều hơn với Bản ngã đích thực.

Cách chúng ta đối mặt và phản ứng với một môi trường cụ thể thì ít liên quan đến môi trường ấy mà liên quan nhiều hơn đến các chiến lược ứng phó có điều kiện của chúng ta với stress. Giả sử hai người có cùng một công việc yêu cầu hiệu suất cao và độ căng thẳng cũng lớn. Sonia ứng phó với căng thẳng bằng cách thực hiện các chiến lược ứng phó thích ứng: tập thể dục thường xuyên để giải tỏa căng thẳng, hoặc gọi cho một người bạn thân để tâm sự. Michael cũng đang chiến đấu với những áp lực tương tự nhưng anh có thể sử dụng chất gây nghiện để khỏi phải chú ý và thoát khỏi thực tại của mình. Mặc dù anh ấy có thể cảm thấy ổn hơn trong phút chốc, nhưng sáng hôm sau khi thức dậy, anh sẽ cảm thấy mơ hồ, mất tập trung và khổ sở. Lúc này, sự căng thẳng và xấu hổ tăng thêm và chu kỳ đối phó không thích ứng lại tiếp tục.

Tôi đã nhìn thấy rất nhiều chiến lược đối phó không thích ứng trong quá trình hành nghề điều trị lâm sàng. Một số cách phổ biến nhất bao gồm:

- **Làm vừa lòng mọi người.** Một khi bạn đáp ứng được đòi hỏi của người khác, căng thẳng sẽ (tạm thời) biến mất.

- **Tức giận hoặc thịnh nộ.** Nếu bạn có thể xả cảm xúc vào người khác, bạn đã giải phóng nó.
- **Phân ly.** Bạn “rời bỏ cơ thể mình” trong một sự kiện gây stress để không phải “trải qua” sang chấn ngay từ đầu. Về

mặt tình dục, hình thức tách rời này có thể liên quan đến việc quan hệ tình dục với những người mà chúng ta không thực sự thích thú; mặt khác, nó có thể liên quan đến việc dâng hiến bản thân để làm vừa lòng người kia, mà không có bất kỳ nhận thức hoặc sự chú ý nào đến niềm vui của chính mình.

Tất cả các chiến lược đối phó này cho phép chúng ta tránh lặp lại hoặc làm sống lại những sang chấn trong quá khứ, giúp trì hoãn ngay lập tức nỗi đau. Nhưng chúng không giúp chúng ta đáp ứng đầy đủ các mong muốn và nhu cầu về thể chất, tình cảm, tinh thần. Khi nhu cầu của chúng ta thường xuyên không được đáp ứng, thì nỗi đau và sự mất kết nối của chúng ta sẽ tăng lên gấp bội. Bản năng tự bảo toàn dẫn đến sự tự phản bội bản thân. Đó là một vòng lặp mà chúng ta có thể dễ dàng mắc kẹt vào. Khi vòng lặp của sang chấn chưa được giải quyết, sự lặp đi lặp lại của các hành vi đối phó không thích ứng và sự kiên quyết từ chối Bản ngã sẽ làm cho nỗi đau tiếp tục tồn tại trong tâm trí và cơ thể chúng ta, nơi mà cuối cùng nó có thể khiến chúng ta sinh bệnh.

TIỀM NĂNG THAY ĐỔI

Tất cả chúng ta đều mang trong mình những sang chấn chưa được giải quyết. Và như chúng ta đã thấy, mức độ nghiêm trọng của bản thân sự kiện thì không quan trọng bằng chính phản ứng của chúng ta với sự kiện vì phản ứng ấy mới quyết định sự kiện ấy ảnh hưởng sâu sắc lên ta như thế nào. Khả năng phục hồi được học hỏi thông qua hoàn cảnh; nếu lúc nhỏ chúng ta không nhìn

thấy những người chăm sóc ta có được khả năng phục hồi, thì có thể ta chưa bao giờ học được nó. Nhưng khi chúng ta thực hiện hành trình chữa lành để giải quyết sang chấn, ta có thể trở nên kiên cường hơn. Trên thực tế, những trải nghiệm này có thể trở thành chất xúc tác để chuyển hóa sâu sắc.

Khi chia sẻ thông tin về sang chấn với cộng đồng trực tuyến SelfHealers của mình, tôi nhận được rất nhiều phản hồi từ mọi người với những câu hỏi như: “Cô nói rằng tất cả mọi người đều bị sang chấn sao?” hay “Phải làm sao để tôi không làm các con tôi bị sang chấn?”. Điểm mấu chốt là đây: Sang chấn là một phần của cuộc sống và là điều bạn không thể tránh khỏi. Trải nghiệm đầu tiên của bạn trên trái đất này – được sinh ra đời – đã là một sang chấn, có thể cho cả bạn và mẹ bạn. Nhưng chúng ta không nhất thiết phải chịu sống một cuộc đời đau khổ và bệnh tật chỉ vì đã trải qua sang chấn. Chúng ta không cần phải lặp lại những khuôn mẫu đã định hình nên cuộc sống ban đầu của mình. Khi thực hiện hành trình chữa lành, chúng ta có thể thay đổi. Chúng ta có thể tiến về phía trước. Chúng ta có thể tự chữa lành.

Sang chấn có thể mang tính phổ quát, nhưng nó cũng mang tính cá nhân, ảnh hưởng một cách riêng biệt đến mỗi con người về mặt toàn thể – hệ thần kinh, phản ứng miễn dịch, mọi bộ phận sinh lý của họ. Bước đầu tiên để chữa lành tâm trí và cơ thể là bạn biết mình đang phải đối mặt với điều gì – xác định những tổn thương chưa được giải quyết. Bước tiếp theo là hiểu được những tác động lâu dài của sang chấn này và cách các chiến lược đối phó mà bạn học được đang khiến bạn bế tắc.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: XÁC ĐỊNH NHỮNG TỔN THƯƠNG THỜI THƠ ẤU

Để nhận ra những tổn thương thời thơ ấu của cá nhân bạn hoặc những cảm xúc bị kìm nén, hãy dành chút thời gian để suy nghĩ và viết ra dựa trên những gợi ý sau đây. Bạn chỉ cần trả lời ở những trải nghiệm phù hợp với bạn. Ngoài ra, nhiều người bị sang chấn chưa được giải quyết, bao gồm cả tôi, không có nhiều ký ức, vậy nên đừng lo lắng nếu bạn không có câu trả lời nào cho những câu hỏi này. Hãy cứ khám phá bất cứ điều gì bạn nghĩ đến.

CÓ CHA MẸ BÁC BỎ THỰC TẾ CỦA CON CÁI

Hãy nhớ về một thời điểm khi còn nhỏ, bạn đến gặp cha mẹ (hoặc người chăm sóc nào khác) để chia sẻ một ý tưởng, cảm xúc hoặc trải nghiệm và họ phản hồi theo cách bác bỏ điều bạn nói. Ví dụ: Câu trả lời của họ có thể là: “Không phải thế đâu”, “Chuyện đó chẳng có gì to tát”, “Con nên quên nó đi”. Hãy dành chút thời gian để kết nối với bản ngã đứa trẻ bên trong bạn, khám phá những gì bạn có thể đã cảm nhận khi cha mẹ của bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) phản ứng như thế. Hãy sử dụng gợi ý sau đây:

Trong thời thơ ấu, khi cha mẹ tôi (hoặc người chăm sóc nào khác) _____, tôi cảm thấy _____.

CÓ CHA MẸ KHÔNG QUAN TÂM ĐẾN CON CÁI

Hãy nhớ về một thời điểm khi còn nhỏ, bạn muốn được cha mẹ (hoặc người chăm sóc nào khác) quan tâm đến bạn, nhưng họ có vẻ bị phân tâm, bận rộn hoặc khiến bạn cảm thấy không

được thừa nhận. Hãy dành chút thời gian để ghi lại những hoàn cảnh trong quá khứ khiến bạn cảm thấy không được nhìn thấy hay nghe thấy. Sau đó, hãy suy ngẫm và viết về những cách mà bạn có thể đã thử để thu hút sự chú ý của họ. Bạn đã “đóng kịch”, “thể hiện thái độ” hay thu mình lại? Hãy sử dụng gợi ý sau đây:

Trong thời thơ ấu, khi cha mẹ tôi (hoặc người chăm sóc nào khác) _____, tôi cảm thấy _____.

Để đối phó, tôi _____.

CÓ CHA MẸ THỰC HIỆN THAM VỌNG CỦA HỌ THÔNG QUA CON CÁI, HOẶC CỐ UỐN NẮN, ĐỊNH HÌNH CON CÁI

Hãy nhớ về một thời điểm khi còn nhỏ, bạn nhận được thông điệp về việc bạn là ai (hoặc không phải là ai). Cha mẹ (hoặc người chăm sóc nào khác) của bạn có nói rằng: “Con quá nhạy cảm như mẹ con” hoặc “Con cần học giỏi để gia đình tự hào” không? Bạn có say mê và gắn kết với những mục tiêu đó như họ đã từng, hay bạn thấy như thể bạn đang làm những việc đó chỉ để họ hài lòng?

Hãy dành chút thời gian để ghi lại những thông điệp khác nhau về bản thân mà bạn có thể đã nhận được trong thời thơ ấu, đồng thời viết ra bạn đã bị ảnh hưởng ra sao bởi những mong muốn trực tiếp hoặc gián tiếp của cha mẹ (hoặc người chăm sóc nào khác). Hãy sử dụng gợi ý sau đây:

TRONG THỜI THƠ ẤU...

Tôi đã nhận được những thông điệp như sau về bản thân mình:

Tôi biết rằng cha mẹ (hoặc người chăm sóc nào khác) mong muốn những điều sau đây từ tôi: _____

CÓ CHA MẸ KHÔNG LÀM GƯƠNG VÊ CÁC RANH GIỚI CÁ NHÂN

Hãy dành chút thời gian để nghĩ lại những trải nghiệm của bạn với các ranh giới cá nhân và những lần bạn vi phạm chúng trong thời thơ ấu cũng như về các loại giới hạn (hoặc thiếu giới hạn) khác nhau mà cha mẹ của bạn đã làm mẫu về tổng thể. Hãy sử dụng gợi ý sau đây:

TRONG THỜI THƠ ẤU...

Bạn có cảm thấy thoải mái khi nói lời từ chối không? Hay cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) bảo bạn phải cư xử theo một cách cụ thể nào đó? _____

Cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có đặt ra giới hạn rõ ràng về thời gian, năng lượng và nguồn lực trong các mối quan hệ của họ không? _____

Cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có tôn trọng quyền riêng tư của bạn không, hay họ đã từng xâm phạm quyền riêng tư của bạn? Chẳng hạn như: đọc nhật ký, nghe điện thoại hoặc một hành vi rình mò khác. _____

Cha mẹ của bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có cho phép bạn trò chuyện, tương tác và trải nghiệm với người khác mà không can thiệp? _____

CÓ CHA MẸ QUÁ CHÚ TRỌNG ĐẾN NGOẠI HÌNH

Trong thời thơ ấu, nhiều người trong chúng ta đã nhận được những thông điệp trực tiếp và gián tiếp về ngoại hình của mình. Cha mẹ thậm chí còn nhận xét thẳng thừng, kiểu như: “Con nên xõa tóc ra”, “Đùi con càng ngày càng to”, “Con thật sự nghĩ ăn thêm một phần nữa là ý hay à?”, hoặc “Con sẽ đẹp hơn rất nhiều

nếu không mặc đồ theo kiểu đó”. Đôi khi những nhận xét như vậy cũng có thể nhắm vào người khác. Cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có thể đã nhận xét về ngoại hình của những người xung quanh, nhấn mạnh một số điểm tích cực và một số điểm tiêu cực. Sự chú trọng của cha mẹ bạn về ngoại hình của chính họ hay những nghi thức liên quan cũng ảnh hưởng đến niềm tin và giá trị của bạn về điều gì có thể chấp nhận được và điều gì thì không. Hãy sử dụng gợi ý sau đây:

Những thông điệp bạn nhận được liên quan đến ngoại hình là gì? _____

CÓ CHA MẸ KHÔNG THỂ ĐIỀU HÒA CẢM XÚC

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất về sức khỏe cảm xúc của bạn là cách bạn điều chỉnh và xử lý cảm xúc của mình. Trong thời thơ ấu, bạn học cách điều hòa cảm xúc nhờ quan sát cha mẹ bạn thể hiện (hoặc không thể hiện) cảm xúc của họ thế nào và cách họ phản ứng khi bạn thể hiện cảm xúc của bạn. Hãy dành chút thời gian để suy ngẫm về cách điều hòa cảm xúc trong thời thơ ấu của bạn. Hãy sử dụng gợi ý sau đây:

Khi cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) trải nghiệm một cảm xúc mạnh mẽ (chẳng hạn như tức giận hoặc buồn bã) thì họ phản ứng thế nào? Ví dụ, họ có đóng sập cửa, trút giận lên người khác, la hét hay thực hiện “giải pháp im lặng” không?

Cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có một chiến lược đối phó cụ thể nào không? Ví dụ, họ có chi tiêu quá mức khi mua sắm, sử dụng chất kích thích, tránh né một số cảm xúc nhất định (hoặc tất cả cảm xúc) không? _____

Khi cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có phản ứng mạnh về cảm xúc, họ giao tiếp với bạn hoặc những người xung

quanh như thế nào? Ví dụ, họ có dùng đến cách bôi nhọ, đổ lỗi, sỉ nhục hoặc tuyệt giao không? _____

Sau một phản ứng mạnh về cảm xúc, cha mẹ bạn (hoặc người chăm sóc nào khác) có dành thời gian để giải thích hoặc giúp bạn xử lý cảm xúc của bạn về những gì đã xảy ra không?

Hồi nhỏ, tôi đã nhận được những thông điệp sau đây về cảm xúc nói chung hay cảm xúc của tôi nói riêng: _____

Chương 4

CƠ THỂ SANG CHẤN

Thời điểm đột phá đối với tôi, ít nhất về mặt thể chất, là cái ngày mà tôi ngất xỉu đến bất tỉnh nhân sự.

Tôi đã gặp phải các triệu chứng rối loạn điều hòa cảm xúc suốt nhiều năm. Tôi đã cố khắc phục từng vấn đề riêng lẻ khi nó trở nên nghiêm trọng, giống như chơi trò “đập chuột”. Tôi nghĩ phân ly là một chức năng trong tính cách của mình. *Trí nhớ của tôi rất tệ!* Tôi kết luận rằng nỗi lo lắng là do hoàn cảnh của tôi gây ra nên đã tự tìm cách lý giải hợp lý: *Tôi đang sống một mình tại thành phố New York. Mẹ tôi thì bị ốm* – vì vậy tôi đã đến gặp bác sĩ tâm thần để được kê đơn thuốc giúp vượt qua giai đoạn khó khăn. Chúng đau đầu là do di truyền. Sương mù não^(*) là do làm việc quá sức. Tôi không biết tại sao mình lại bị táo bón, cho đến khi thấy mẹ và chị tôi cũng có triệu chứng tương tự thì không buồn nghĩ nhiều về nó nữa. Thay vào đó, tôi uống hết cả đồng nắm men bia, nước ép mận và nhiều loại thuốc không kê đơn. Đó đều là những vấn đề riêng lẻ với các phương pháp điều trị riêng lẻ. Không có gì kết nối cả.

(*) Sương mù não (brain fog) là một dạng rối loạn chức năng nhận thức, có thể gây ra các triệu chứng khó chịu về tinh thần, chẳng hạn như thường xuyên mệt mỏi, kém tập trung hoặc thiếu minh mẫn. (BTV)

Khoảng thời gian đó, tôi chuyển từ New York đến Philadelphia để theo đuổi công trình nghiên cứu tâm động học sau tiến sĩ tại Trường Phân tâm học Philadelphia. Nhờ sống gần gia đình, tôi đã gặp người nhà thường xuyên hơn so với trước. Đồng thời, tôi đi khám tâm lý mỗi tuần một lần, đôi khi hai lần, để tăng cường việc trị liệu tâm lý và bắt đầu tìm ra những vết thương lòng thời thơ ấu mà tôi đã lãng quên từ lâu. Hoạt động trị liệu đã giúp tôi hiểu rõ rằng khuôn mẫu hành vi gia đình của tôi có vấn đề như thế nào – gia đình tôi “loại trừ” bất kỳ ai bên ngoài gia đình, cố hết sức thể hiện cho người ngoài thấy gia đình chúng tôi hòa hợp và đoàn kết, nhưng thực tế là chúng tôi lại sống trong một vòng lặp phản hồi đầy lo lắng và sợ hãi. Tôi nhìn ra rằng mẹ tôi không có khả năng thể hiện tình cảm và yêu thương thật sự, nguyên nhân là vì sự thiếu thốn – không chỉ về vật chất mà còn về tình cảm và tinh thần – do ông bà ngoại của tôi không bao giờ bày tỏ tình thương với mẹ. Tôi nhìn ra rằng các cơ chế phòng vệ của chính mình – ghét ràng buộc, cầu toàn, bị tê liệt – là phản ứng có điều kiện với sang chấn mà mẹ đã truyền lại cho tôi từ những sang chấn của chính bà.

Những nhận thức ấy thật trần trụi và khiến tôi đau khổ. Tôi không biết giấu chúng vào đâu. Thế là tôi bắt đầu tìm cách gây sự với Lolly – kiếm chuyện đánh nhau, xô cô ấy ra, rồi phát hoảng khi cô ấy bỏ đi. Đó là khuôn mẫu ứng xử mà tôi đã lặp đi lặp lại suốt nhiều năm với những người yêu cũ – tôi chọn những người không thể hiện cảm xúc và đẩy họ ra xa cho đến chỗ tan vỡ.

Sau đó tôi bắt đầu ngắt xiu.

Lần đầu tiên là tại bữa tiệc tân gia ở nhà cô bạn thuở nhỏ của tôi, Amanda. (Tức là xảy ra tại nhà một người gần liền với tuổi thơ và có tác động lớn với tôi). Hôm đó là một ngày hè nắng ấm. Khu chung cư cô ấy sống có một hồ bơi, và cô ấy hào hứng muốn khoe với mọi người. Khi chúng tôi dạo quanh hồ bơi, tôi bắt đầu cảm

thấy khó chịu. Ánh nắng thiêu đốt sau gáy tôi. Tôi bắt đầu đổ mồ hôi. Rồi đột nhiên tôi cảm thấy đầu óc nhẹ bồng, và trời đất như quay cuồng. *Được rồi, Nicole, tôi nhớ mình đã nghĩ vậy. Mà chỉ cần thích ứng thôi mà.*

Đến khi tôi mở mắt ra, Lolly và Amanda đang nhìn tôi với vẻ lo lắng.

“Cũng có ổn không?”, Lolly hỏi tôi trong khi Amanda, vốn là một kỹ thuật viên cấp cứu, đang đánh giá trạng thái nhận thức của tôi. Cô ấy thấy tôi đập đầu khá mạnh xuống nền bê tông nên lo rằng tôi bị chấn động. Nhưng tôi khẳng định rằng mình vẫn ổn, dù cảm thấy chóng mặt và hơi buồn nôn.

Cú ngã đó không phải là một khoảnh khắc bừng tỉnh như lẽ ra nó phải như vậy. Tôi xem nó như một tai nạn quái đản. Tôi trở lại làm việc với tâm trạng bất ổn và tách biệt như mọi khi. Nhưng càng ngày, tôi càng bắt đầu nhận thấy những vấn đề khác xảy ra với nhận thức của mình. Tôi thường thấy khó tìm ra những từ ngữ thích hợp để nói. Trong một buổi trị liệu, tôi đã hoàn toàn lạc vào dòng suy nghĩ riêng của mình đến nỗi để không khí im lặng suốt vài phút và phải xin lỗi thân chủ vì sơ suất này.

Rồi tôi lại bị ngất. Trong kỳ nghỉ Giáng sinh năm đó, Lolly và tôi đã dành phần lớn thời gian cho gia đình. Chúng tôi ra ngoài để tìm mua vài con dao tách hào. Tôi còn nhớ mình bước vào cửa hàng kim khí, cảm thấy chóng mặt và nghĩ ánh đèn chói chang trong cửa hàng sao lại nóng đến thế.

Một lần nữa, tôi ngược lên và thấy những gương mặt nhìn tôi đầy lo lắng.

Rõ ràng có điều gì đó không ổn với hệ thần kinh của tôi. Cơ thể tôi thực sự kêu gào để được tôi chú ý, và cuối cùng thì tôi đã chú ý tới nó.

CƠ THỂ SANG CHẤN

Thật không quá lời khi nói rằng mọi thân chủ đến phòng trị liệu của tôi để giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần cũng đều phải đối mặt với các vấn đề sức khỏe thể chất tiềm ẩn. Những sang chấn chưa được giải quyết đã thật sự len lỏi vào kết cấu thể chất của chúng ta.

Như khung tham chiếu ACEs đã cho biết, sang chấn khiến chúng ta có nhiều khả năng phát triển hàng loạt tình trạng thể chất và tâm lý, từ trầm cảm và lo âu đến đau tim, ung thư, béo phì và đột quỵ. Các nghiên cứu đã chỉ rõ: Những người có sang chấn chưa được giải quyết sẽ ốm yếu hơn và chết trẻ hơn.

Sang chấn tác động đến cơ thể theo những cách thức rất đa dạng và phức tạp, nhưng rối loạn chức năng thể chất tựu trung đều quy về một mẫu số chung: căng thẳng. Căng thẳng không chỉ là một trạng thái tinh thần; nó là một tình trạng bên trong thách thức sự cân bằng nội môi, tức là trạng thái cân bằng về thể chất, cảm xúc và tinh thần. Chúng ta trải qua phản ứng với stress sinh lý khi não nhận thấy chúng ta không có đủ nguồn lực để sống sót qua một chương ngại hay một mối đe dọa (đó là tình trạng chung khi nói đến sang chấn chưa được giải quyết). Chuyên gia về nghiện ngập và stress, Tiến sĩ Gabor Maté, tác giả của nhiều cuốn sách bao gồm cuốn *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress* (Khi cơ thể nói không: Cái giá phải trả của tình trạng căng thẳng tiềm ẩn), gọi đây là “sự kết nối giữa stress và bệnh tật”³⁶.

Khi chúng ta gặp stress, cơ thể chuyển các nguồn lực của nó từ sự cân bằng nội môi đang duy trì trạng thái hạnh phúc của khỏe mạnh và cân bằng sang trạng thái tự vệ. Stress là điều không thể tránh khỏi (chỉ cần cố gắng để tránh bị stress thì cũng đủ để bạn thấy căng thẳng). Ví dụ, stress bình thường là một phần tự nhiên của cuộc sống: sinh ra, chết đi, kết hôn, chia tay, mất việc – tất cả

đều là một phần trong đời người. Như một phản ứng thích ứng, chúng ta có thể phát triển các chiến lược ứng phó để đưa bản thân trở về trạng thái cơ bản về tâm lý và sinh lý: tìm kiếm các nguồn hỗ trợ, học cách tự xoa dịu và hỗ trợ hệ thần kinh thường bị mắc kẹt của chúng ta trở lại trạng thái cân bằng nội môi. Quá trình mất cân bằng rồi trở lại mức cân bằng cơ bản được gọi là *allostasis* (sự ổn định thông qua sự biến thiên)^(*). Nó cho phép chúng ta phát triển năng lực phục hồi về mặt sinh học.

Có lẽ bạn đã quen thuộc với phản ứng của cơ thể với stress, thường được gọi là cơ chế chiến hay trốn. Chiến đấu và chạy trốn là hai trong số các phản ứng tự động, bản năng của cơ thể đối với sự căng thẳng (phản ứng thứ ba là bất động – tôi sẽ sớm nhắc tới). Khi chúng ta gặp phải một mối đe dọa, có thể có thật hoặc chỉ là cảm nhận, trung tâm sợ hãi của não – hạch hạnh nhân – sẽ bật lên và gửi thông điệp đến toàn bộ cơ thể rằng chúng ta đang bị tấn công, đồng thời thúc đẩy các hệ thống khác trong cơ thể huy động những nguồn lực cần thiết để giúp chúng ta sống sót.

Stress thông thường giúp chúng ta phát triển và thích nghi, còn stress mạn tính – căng thẳng thường xuyên và dai dẳng – lại khiến chúng ta suy sụp và gây hại cho mọi hệ thống trong cơ thể. Khi bị căng thẳng kinh niên và không thể trở lại trạng thái cân bằng nội môi – bởi vì chúng ta chưa bao giờ học hỏi hay phát triển được các chiến lược ứng phó thích ứng, hoặc vì cảm giác căng thẳng đã vượt quá khả năng ứng phó của ta – cơ thể chúng ta kích

(*) Khái niệm về *allostasis* đề xuất rằng để điều hòa cơ thể một cách hiệu quả, cơ thể phải dự đoán các nhu cầu và có sự chuẩn bị để đáp ứng nhu cầu đó trước khi nhu cầu kịp phát sinh. Nói cách khác, *allostasis* là sự duy trì trạng thái cân bằng thông qua việc thực hiện những thay đổi trong các hệ thống của cơ thể – sự ổn định thông qua sự biến thiên (stability through variation). Nó trái ngược với sự cân bằng nội môi (homeostasis), một quá trình có mục tiêu là duy trì sự ổn định thông qua sự bất biến (stability through constancy). (BTV)

hoạt một số hệ thống nhất định một cách quá mức, đồng thời ức chế những hệ thống khác. Trong trường hợp căng thẳng mạn tính, tuyến thượng thận sẽ liên tục giải phóng cortisol và các hormone của stress khác, chẳng hạn như adrenaline.

Stress cũng kích hoạt hệ miễn dịch của cơ thể, khiến nó trở nên quá cảnh giác và sẵn sàng phản ứng ngay khi chỉ mới nghi ngờ là có rắc rối. Hệ miễn dịch học hỏi từ hành vi và thói quen của chúng ta từ khi còn trong bụng mẹ. Một khi hệ thống miễn dịch bắt được tín hiệu rằng chúng ta đang sống trong tình trạng gần như bị đe dọa liên tục, nó sẽ không ngừng tiết ra các hóa chất gây viêm khắp cơ thể. Những hóa chất này hoạt động như một loại mồi lửa gây ra hàng loạt triệu chứng mất cân bằng và rối loạn chức năng, làm tăng nguy cơ phát triển các bệnh tự miễn, chứng đau mạn tính và các bệnh khác từ bệnh tim đến ung thư³⁷.

Cytokine – các phân tử đóng vai trò điều phối sự giao tiếp giữa các tế bào – là một trong số những hóa chất gây viêm này. Cytokine kích thích hệ miễn dịch hoạt động khi đối mặt với thương tích hoặc những kẻ xâm nhập độc hại. Chúng là nguyên nhân gây ra các triệu chứng viêm nhiễm mà tất cả chúng ta đã từng trải qua khi bị ốm sốt, sưng, tấy đỏ, đau – nhưng khi chúng phản ứng quá mức hoặc “dồn dập tấn công” cơ thể thì chúng ta có thể tử vong.

Nếu hệ miễn dịch liên tục phân bổ sai các hóa chất gây viêm của nó, như cytokine, thì khả năng phản ứng của cơ thể đối với những căn bệnh thật sự sẽ giảm đi. Đồng thời, tình trạng viêm nhiễm xảy ra khắp cơ thể, thậm chí còn có thể ảnh hưởng đến não. Tác động của stress và sang chấn lên hệ miễn dịch và não bộ của chúng ta lớn đến mức các nhà khoa học đã cho ra đời một lĩnh vực mới nghiên cứu về mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể, gọi là tâm lý thần kinh miễn dịch học (psychoneuroimmunology).

Tình trạng viêm ở não đã được nhận diện bằng nhiều dạng rối loạn chức năng tâm lý và bệnh tâm thần – từ trầm cảm và lo âu đến rối loạn tâm thần hoàn toàn.

Với những hậu quả nghiêm trọng này, điều cấp thiết là phải giải quyết phản ứng chiến hay biến đang diễn ra thái quá kia. Nếu bị bất động hoặc mắc kẹt trong phản ứng này, hệ miễn dịch của chúng ta sẽ tiếp tục kích hoạt phản ứng viêm toàn thân. Tiến sĩ Bessel van der Kolk viết trong cuốn *The Body Keeps the Score*: “Chứng nào sang chấn còn chưa được giải quyết, thì các hormone của stress được tiết ra để tự vệ sẽ vẫn tiếp tục lưu thông trong cơ thể”^{38, 39, 40, 41}. Cơ thể cũng phải dành rất nhiều năng lượng để “ngăn chặn sự hỗn loạn bên trong” do sang chấn gây ra, hoặc phản ứng chiến hay biến đã được kích hoạt, điều này càng đẩy chúng ta vào trạng thái rối loạn sâu hơn. Đó là một cái vòng luẩn quẩn, một vòng lặp sinh lý liên hồi.

Stress ảnh hưởng đến mọi hệ thống của cơ thể, bao gồm cả đường ruột – không phải ngẫu nhiên mà vấn đề về dạ dày-ruột lại nằm trong số các vấn đề mà những người mắc chứng lo âu thường nhắc đến nhiều nhất. Khi chúng ta căng thẳng, sợ hãi hoặc lo âu, cơ thể chúng ta khó tiêu hóa thức ăn và có thể lưu giữ thức ăn quá lâu – dẫn đến táo bón, hoặc thải ra quá nhanh – dẫn đến hội chứng ruột kích thích hoặc tiêu chảy. Stress cũng ảnh hưởng đến việc lựa chọn thức ăn nạp vào cơ thể và cấu tạo của hệ vi sinh trong ruột chúng ta, vốn không ngừng giao tiếp với não (chúng ta sẽ thảo luận chi tiết trong **Chương 5**). Trong những trường hợp này, cơ thể của bạn từ chối các chất dinh dưỡng thiết yếu – vì nó không phân hủy thức ăn mà bạn ăn vào đủ nhanh hoặc thải ra ngoài trước khi bắt đầu quá trình xử lý. Nếu hệ tiêu hóa hoạt động không tốt, mọi bộ phận trên cơ thể chúng ta sẽ trở nên ốm yếu hơn.

Mối liên hệ giữa stress và bệnh tật đặc biệt gây tổn hại cho những nhóm người bị áp bức⁴². Môi trường áp bức tạo ra trạng thái sang chấn gần như vĩnh viễn ở các cá nhân, gây ra phản ứng stress mạn tính. Không có gì ngạc nhiên khi có các tài liệu nói về mối liên hệ giữa tình trạng áp bức với tỷ lệ bệnh tật thể chất và đau khổ tâm lý cao hơn. Nghiên cứu cho thấy rằng những người BIPOC (da đen, bản địa, da màu) có tỷ lệ trầm cảm, lo âu cao hơn và có nhiều khả năng mắc chứng tăng huyết áp, vôi hóa động mạch, đau thắt lưng, ung thư. Trong một nghiên cứu, một nhóm phụ nữ da đen đã được theo dõi trong 6 năm sau khi nhóm phụ nữ này thực hiện một khảo sát về mức độ phân biệt đối xử mà họ phải đối mặt trong cuộc sống hằng ngày⁴³. Những người trải qua nhiều biến cố có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao hơn những người trải qua ít biến cố. Chúng ta đang ở buổi bình minh của công cuộc khám phá về những ảnh hưởng rộng lớn của sự áp bức có hệ thống. Rất may là ngày càng có nhiều tài liệu điều tra tác dụng phụ của tình trạng này. Mặc dù chủ đề này nằm ngoài phạm vi chuyên môn của tôi, nhưng có một số cuốn sách mà tôi nghĩ bạn nên đọc, vì vậy tôi đã đưa vào phần **Tài liệu đọc thêm** ở cuối sách. Cuối cùng, tất cả các nghiên cứu đều xác nhận sự thật rằng: Phân biệt chủng tộc, định kiến và niềm tin mù quáng sẽ xâm nhập vào các tế bào của cơ thể, thay đổi cơ thể theo những cách mang tính hủy hoại từ nền tảng, và nó truyền lại qua nhiều thế hệ. Tác hại của sự phân biệt chủng tộc sẽ tồn tại trong xương máu.

GIỚI THIỆU THUYẾT ĐA THẦN KINH PHẾ VỊ

Như chúng ta đã thấy, sang chấn không được giải quyết cùng với các chiến lược đối phó kém hiệu quả sẽ ảnh hưởng đến cơ thể về mặt sinh lý. Căng thẳng gây biến đổi thực tại của bạn. Không có nơi nào trong vũ trụ của bạn mà căng thẳng lại không chạm tới. Mùi cỏ mới cắt có thể đưa bạn trở về một sang chấn thời thơ

ấu. Khuôn mặt của một người lạ có thể khiến bạn cảm thấy phòng thủ hoặc sợ hãi mà không rõ nguyên nhân. Nghe một nhạc hiệu phim truyền hình từ thời thơ ấu có thể khiến bạn đột nhiên cảm thấy buồn nôn. Nếu bạn là một người BIPOC ở Mỹ, chỉ cần xuống phố hoặc xem tin tức hằng ngày về tình trạng bạo lực với những người có cùng màu da với bạn là cũng đủ để kích hoạt phản ứng sang chấn. Một số người không bao giờ cảm thấy an toàn; bạn có thể luôn cảm thấy như thể trời sắp sập tới nơi.

Trong thời gian tôi hay bị ngất xỉu sau khi chuyển đến Philadelphia vài năm, tôi hiểu rằng mình đã rất căng thẳng, nhưng vẫn cảm thấy bối rối, không biết tại sao mình lại ngất. Tôi không thấy có sự căng thẳng nào có vẻ đủ đáng sợ để gây nên phản ứng mạnh mẽ đến vậy trong cơ thể mình. Tại sao cơ thể tôi lại ở trong trạng thái hoạt hóa cao độ dù không có bất kỳ mối đe dọa nào trước mắt?

Sau đó, khi bắt đầu nghiên cứu thuyết đa thần kinh phế vị (polyvagal theory) của bác sĩ tâm thần Stephen Porges, một lý thuyết cung cấp những hiểu biết mang tính cách mạng về sang chấn và phản ứng với stress của cơ thể, tôi đã phát hiện ra lý do tại sao tôi lại ngất xỉu. Thuyết đa thần kinh phế vị đã giúp tôi hiểu được rằng sang chấn sống trong cơ thể và tiếp tục định hình thế giới của chúng ta.

Thuật ngữ *đa thần kinh phế vị* nói đến thần kinh phế vị, đóng vai trò kết nối não và ruột. Thần kinh phế vị có nhiều nhánh sợi cảm giác chạy khắp cơ thể – từ thân não đến tim, phổi, bộ phận sinh dục, v.v. – kết nối mọi cơ quan chính với não. Vị trí và chức năng của các dây thần kinh này giúp chúng ta hiểu được lý do cơ thể lại phản ứng nhanh như vậy khi chúng ta căng thẳng: Tại sao tim ta đập loạn xạ khi gặp người yêu cũ; tại sao cảm giác hoảng sợ khiến chúng ta thấy khó thở; và tại sao tôi bắt đầu ngất xỉu (hoặc mất ý thức) một cách đột ngột.

Khi chúng ta ở trong trạng thái cân bằng nội môi, thần kinh phế vị sẽ hoạt động như một “dây nguội”, giữ cho chúng ta bình tĩnh và cởi mở, giúp chúng ta trở thành con người hòa đồng nhất. Nhưng khi dây thần kinh phế vị bị kích hoạt và nó xâm nhập vào hệ thống phòng thủ của cơ thể, thì các phản ứng chiến hay biến có thể tự biểu lộ gần như lập tức.

GẮN KẾT XÃ HỘI

Hầu hết các thân chủ của tôi đều sống trong chế độ chiến hay biến gần như liên tục. Phản ứng với stress là chức năng tự động của hệ thần kinh thực vật (còn gọi là hệ thần kinh tự chủ), một phần của hệ thần kinh điều hòa các chức năng cơ thể mà không cần sự chủ ý của chúng ta như nhịp tim, hô hấp và tiêu hóa.

Hệ thần kinh thực vật tập trung vào việc phân bổ hợp lý các nguồn lực của cơ thể chúng ta. Nó liên tục quét qua môi trường của chúng ta để tìm các dấu hiệu: *Mình có nên cẩn thận ở đây không? Đây có phải là một tình huống nguy hiểm không? Người này là bạn hay thù? Mình có đủ thức ăn nước uống để đối phó với bất kỳ mối đe dọa nào không?* Hệ thần kinh thực vật sử dụng một thứ gọi là sự nhận thức thần kinh – một kiểu “giác quan thứ sáu” hoạt động bên ngoài nhận thức có ý thức của chúng ta – để đánh giá môi trường và xếp tất cả con người, địa điểm và vật thể vào một trong hai loại: an toàn hoặc không an toàn.

Khi hệ thần kinh thực vật xem một tình huống là an toàn, thần kinh phế vị của chúng ta sẽ ra lệnh cho cơ thể thư giãn. Đó là khi hệ thần kinh phó giao cảm của chúng ta, được gọi là hệ thống “ngủ ngơi và tiêu hóa”, hoạt động. Thần kinh phế vị gửi tín hiệu để tim hoạt động chậm lại. Quá trình tiêu hóa của chúng ta diễn ra một cách vui vẻ, phân phối các chất dinh dưỡng vào cơ thể đúng cách. Phổi chúng ta phồng lên và hấp thụ nhiều oxy hơn. Ở trạng

thái bình tĩnh này, chúng ta bước vào chế độ gọi là gắn kết xã hội, nơi chúng ta sẵn sàng cảm thấy an toàn, chắc chắn và có thể dễ dàng kết nối với người khác.

Khi đang ở chế độ gắn kết xã hội, chúng ta thậm chí trông còn thu hút và thân thiện hơn. Nụ cười của chúng ta có vẻ chân thực hơn (thần kinh phế vị kết nối với các cơ trên khuôn mặt), giọng nói của chúng ta nghe có vẻ êm ái và thân thiện (thần kinh phế vị cũng kết nối với thanh quản và dây thanh đới). Khả năng nghe của chúng ta được cải thiện do thần kinh phế vị kết nối với các cơ ở tai giữa; chúng mở ra để chúng ta có thể nghe giọng nói của người khác tốt hơn. Ngay cả các tuyến nước bọt cũng được kích hoạt, bôi trơn các bánh xe của công cụ mạnh mẽ nhất để kết nối với thế giới xung quanh: miệng.

Khi ở trạng thái tiếp nhận phó giao cảm này, các nguồn lực của chúng ta sẽ được phân bổ cho các chức năng điều hành cao hơn trong não, chẳng hạn như lập kế hoạch cho tương lai, tự tạo động lực, giải quyết vấn đề và điều hòa cảm xúc. Giờ đây, chúng ta không bị nhu cầu sinh tồn làm cho tiêu hao hết nguồn lực, chúng ta có thể tự do trở thành con người tốt nhất của mình. Đây là một trạng thái nô đùa, vui vẻ, tràn đầy tình thương và tình yêu. Tôi gọi đây là “não bộ học hỏi” – nó linh hoạt, cởi mở, bình tĩnh, ôn hòa và hiếu kỳ, tất cả các trạng thái then chốt để đạt được các mốc phát triển thần kinh và hành vi trong thời thơ ấu. Chúng ta có thể mắc sai lầm và có thể học hỏi từ sai lầm. Khi bị ngã, chúng ta có nhiều khả năng đứng dậy hơn.

CHIẾN HAY BIẾN

Khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa, cơ thể của chúng ta sẽ chuyển sang chế độ sẵn sàng hành động, cơ sở của phản ứng chiến hay biến, được kích hoạt bởi hệ thần kinh giao cảm.

Ở chế độ sẵn sàng hành động, thần kinh phế vị gửi tín hiệu SOS đến hệ thần kinh giao cảm, làm cho tim chúng ta bơm mạnh hơn và nhanh hơn, kích hoạt phản ứng với stress ở tuyến thượng thận làm tăng mức cortisol và tăng nhiệt độ cơ thể, khiến chúng ta đổ mồ hôi.

Ở trạng thái cao độ này, chúng ta thực sự trải nghiệm thế giới khác đi theo nghĩa đen. Chúng ta không ghi nhận được sự đau đớn. Chúng ta tập trung vào những âm thanh to hơn, gây lo lắng hơn. Khứu giác của chúng ta không phân biệt được các sắc thái mùi hương. Và khi ở trong chế độ sẵn sàng hành động, chúng ta trông rất khác. Mắt chúng ta vô hồn. Lông mày nhú lại. Vai gồng lên, và chúng ta thủ thế. Giọng nói của chúng ta có âm điệu căng thẳng không tự nhiên. Các cơ của tai giữa đóng lại, và đột nhiên chúng ta chỉ ghi nhận các tần số cao và thấp (những gì được coi là âm thanh của kẻ săn mồi). Mọi thứ đều được lọc qua lăng kính của mối đe dọa tiềm tàng: Một khuôn mặt trung lập trở thành thù địch. Khuôn mặt sợ hãi trở thành giận dữ. Khuôn mặt thân thiện lại đáng ngờ. Cơ thể của chúng ta đã tự chuẩn bị sẵn sàng cho trận chiến, một điều cần thiết về mặt tiến hóa mà chúng ta thừa hưởng từ tổ tiên của mình. Đó là phản ứng thích ứng bẩm sinh mà chúng ta học được khi phải đối mặt với các mối đe dọa liên tục – từ những loài thú hoang, nạn đói và xung đột. Tất cả những điều này đều hữu ích và giúp bảo vệ khi chúng ta đang thật sự đối mặt với mức độ đe dọa này. Nhưng phản ứng cao độ như vậy cũng xảy ra trong các thử nghiệm thông thường của cuộc sống hằng ngày, chẳng hạn như khi bạn nhận được tin nhắn từ sếp hoặc nhìn thấy máy tính gặp sự cố mà deadline sắp đến.

Ngoài tất cả các vấn đề sức khỏe liên quan đến trạng thái căng thẳng mạn tính này, những người phải vật lộn với hệ phản ứng giao cảm hoạt động quá mức (được coi là thần kinh phế vị kém)

cũng gặp phải các vấn đề rắc rối. Một số vấn đề về tình cảm và mối quan hệ phổ biến nhất bao gồm:

- Thiếu khả năng phục hồi cảm xúc
- Không có khả năng hình thành các kết nối có ý nghĩa
- Thiếu khả năng tập trung
- Khó thực hiện các nhiệm vụ nhận thức cao hơn về mặt chức năng, chẳng hạn như lập kế hoạch cho tương lai
- Không thể trì hoãn sự hài lòng

Điều quan trọng cần lưu ý là chúng ta bật chế độ chiến hay biến toàn diện trong tiềm thức. Phản ứng của cơ thể trước sự đe dọa chỉ mang tính bản năng và không có chủ ý; nó không phải là do chúng ta lựa chọn. Chúng ta không thể trách ai đó ra đòn vì họ tin rằng bản thân họ đang bị tấn công, cũng giống như không thể trách ai đó đổ mồ hôi quá nhiều khi họ tập thể dục.

BẤT ĐỘNG

Hai cách phản ứng với stress phổ biến nhất được biết đến – chiến và biến – chưa kể hết toàn bộ câu chuyện về việc cơ thể đang bị tấn công. Như Tiến sĩ Porges đã chỉ ra trong bài báo nổi tiếng của ông về thuyết đa thần kinh phế vị vào thập niên 1990, còn có một chế độ thứ ba: bất động, hay “đóng băng”.

Thần kinh phế vị của chúng ta có hai con đường. Chế độ kích hoạt xã hội và sẵn sàng hành động là con đường thứ nhất. Con đường này được myelin hóa, có nghĩa là dây thần kinh được bao bọc bởi một lớp chất béo để làm cho nó truyền và ngắt thông tin nhanh hơn. Con đường thứ hai không được myelin hóa, và do đó dây thần kinh ít phản ứng hơn, ngắt chậm hơn và nguyên thủy hơn. Trên thực tế, con đường thứ hai này của chúng ta không giống với tổ tiên vượn người, mà giống loài bò sát hơn.

Khi con đường thứ hai được kích hoạt, chúng ta trở nên bất động. Toàn bộ cơ thể bị ngắt mạch. Nhịp tim và sự trao đổi chất của chúng ta chậm lại. Ruột hoặc giải phóng hoàn toàn hoặc siết chặt và nén lại. Hơi thở có thể ngừng. Chúng ta có thể bất tỉnh. Điều này xảy ra khi cơ thể chúng ta cảm thấy không có hy vọng sống sót. Justin Sunseri, một nhà trị liệu hiểu rõ thuyết đa thần kinh phế vị đã mô tả rất hay về chế độ bất động: “Nếu bạn nhìn thấy một con gấu, chế độ sẵn sàng hành động của bạn có thể được kích hoạt vì cơ thể hướng dẫn bạn bỏ chạy hoặc lẩn trốn. Nhưng nếu con gấu đã tiến sát gần bạn, thì cơ thể của bạn có thể sẽ bỏ cuộc và giả chết”.

Đây là chế độ phân ly. Những người rơi vào chế độ này sẽ tách rời khỏi cơ thể họ về mặt tâm lý. Nhiều người, giống như tôi, có thể hiện diện ở đây, tương tác với người khác, dù về mặt tinh thần, họ đang ở rất xa trên “phi thuyền” của riêng họ. Một số tách rời hoàn toàn đến mức coi sự kiện này như một giấc mơ. Những người khác còn gặp chứng quên. Dù mức độ phân ly ra sao thì phản ứng với sang chấn được lập trình bởi quá trình tiến hóa này cũng giúp giải thích tại sao nhiều người trong chúng ta chẳng nhớ gì về những trải nghiệm trong quá khứ – nếu chúng ta không bao giờ thật sự hiện diện khi các sự kiện xảy ra, chúng ta sẽ không có ký ức gì về sự kiện đó để nhớ lại. Nó cũng giải thích rằng việc thoát khỏi trạng thái tách rời này và quay trở về thời điểm hiện tại là khó khăn đến mức nào. Dây thần kinh không bao phủ myelin khiến bạn hầu như không thể phục hồi nhanh chóng khi đã bước vào chế độ này.

THẾ GIỚI XÃ HỘI

Rất nhiều thân chủ, bạn bè và thành viên thuộc cộng đồng SelfHealers trực tuyến của tôi đã tìm đến tôi khi gặp vấn đề mất kết nối: *Tôi dường như không thể kết nối với bất kỳ ai. Tôi muốn có*

bạn bè, nhưng dường như tôi không thể vun đắp được bất kỳ tình cảm nào sâu sắc. Không ai biết con người thật của tôi. Tôi không thể tìm thấy tình yêu.

Khi đào sâu vào các tài liệu về đa thần kinh phế vị, tôi nhận ra rằng việc không có khả năng hình thành mối quan hệ thân thiết thật sự với người khác thường không phải do một khiếm khuyết nào đó trong tính cách, mà là kết quả của thần kinh phế vị, một thước đo phản ứng của hệ thần kinh với môi trường. Khi thần kinh phế vị yếu, chúng ta sẽ nhạy cảm hơn với các mối đe dọa mà ta cảm nhận được trong môi trường, điều này kích hoạt quá mức các phản ứng của cơ thể với stress, dẫn đến sự suy giảm khả năng điều hòa cảm xúc và sự chú ý nói chung.

Những ai từng trải qua sự khó chịu của chứng lo âu xã hội có thể nhận ra sự mất kết nối này. Hãy tưởng tượng bạn bước vào một bữa tiệc đầy người xa lạ. Bạn có thể bị ám ảnh về việc mặc gì đến dự tiệc, lên kế hoạch cho mọi chi tiết, mọi chủ đề trò chuyện, hoặc cũng có thể bạn cảm thấy hoàn toàn bình thường về bữa tiệc – không có dấu hiệu cảnh báo nào cho thấy bạn sẽ không thoải mái tại bữa tiệc. Dù sao thì cũng không có vấn đề gì cho đến khi bạn thật sự bước vào nơi dự tiệc.

Đột nhiên, mọi con mắt đều đổ dồn về phía bạn. Mặt bạn nóng bừng và đỏ rần lên khi bạn nghe thấy tiếng cười, mà bạn chắc chắn là họ đang cười trang phục hoặc mái tóc của mình. Ai đó lướt qua bạn, và bạn cảm thấy ngọt ngào như đang ở trong không gian kín. Tất cả những người xa lạ thì dường như đang thoải mái. Ngay cả khi lý trí bạn biết rằng đây không phải là một nơi thù địch, rằng không có ai nhìn hay đánh giá gì bạn cả (và nếu họ có làm như vậy thật thì cũng có sao đâu), nhưng bạn gần như không thể lay chuyển được cảm giác đó một khi đã bị mắc kẹt. Đó là vì tiềm thức của bạn nhận thấy một mối đe dọa (sử dụng giác

quan thứ sáu trong nhận thức thần kinh của hệ thần kinh) trong môi trường không đe dọa (bữa tiệc) và đã kích hoạt cơ thể, đưa bạn vào trạng thái chiến đấu (tranh cãi với bất kỳ ai), bỏ chạy (rời khỏi bữa tiệc), hoặc bất động (không nói lời nào). Thế giới xã hội khi ấy trở thành một không gian đe dọa.

Thật không may, loại rối loạn hệ thần kinh này hoạt động bằng cách tự xác nhận. Khi nó được kích hoạt, bất kỳ điều gì không xác nhận những nghi ngờ của bạn (một khuôn mặt thân thiện) sẽ bị nhận thức thần kinh bỏ qua để ủng hộ cho những thứ có thể xảy ra (những tiếng cười rải rác mà bạn cảm thấy đang hướng vào mình). Các ám hiệu xã hội vốn được coi là thân thiện khi bạn ở chế độ gắn kết xã hội – chẳng hạn mọi người tạm dừng cuộc trò chuyện để mời bạn nhập cuộc, giao tiếp bằng mắt, một nụ cười – sẽ bị diễn giải sai lệch hoặc bị bỏ qua.

Chúng ta là những sinh vật tương tác với nhau. Chúng ta cần phải kết nối để tồn tại. Tuy nhiên, hệ thần kinh bị rối loạn do sang chấn không được giải quyết khiến chúng ta không toại nguyện, không gắn kết với cảm xúc của mình, và bị mắc kẹt trong tình trạng không thể kết nối với người khác.

ĐỒNG ĐIỀU HÒA

Khi chúng ta bị mắc kẹt trong phản ứng với stress, nhận thức thần kinh của chúng ta có thể trở nên không chính xác. Nó hiểu sai môi trường, nhìn thấy mối đe dọa ở nơi bình thường và đưa chúng ta vào trạng thái chiến hay biến thái quá. Sau đó, chu kỳ kích hoạt bắt đầu lại. Việc hiểu lý do *tại sao* điều này xảy ra cũng không giải quyết được các vấn đề xã hội của chúng ta. Rắc rối nằm ở chỗ các trạng thái của hệ thần kinh là các vòng lặp phản hồi. Như Tiến sĩ Porges đã nói: “Chúng ta phản chiếu trạng thái tự chủ của những người xung quanh”⁴⁴.

Khi chúng ta cảm thấy an toàn, điều đó được thể hiện qua ánh mắt, giọng nói và ngôn ngữ cơ thể. Chúng ta hiện diện đầy đủ với dáng vẻ nhẹ nhàng, thoải mái. Cảm giác an toàn này được truyền đến người khác trong một quá trình được gọi là đồng điều hòa. Khi những người khác được cam đoan lần nữa rằng bạn không phải là mối đe dọa, họ cũng sẽ cảm thấy an toàn và bước vào chế độ kích hoạt xã hội giúp họ cũng cảm thấy thoải mái giống như bạn. Năng lượng và trạng thái của chúng ta có thể truyền đến người khác. Chúng ta cảm thấy ổn định hơn và bình tĩnh hơn khi ở gần một số người nhất định vì hệ thần kinh của chúng ta đang hồi đáp trạng thái của họ. Trong trường hợp các mối quan hệ tình cảm, oxytocin – hormone liên kết – tuôn chảy, giúp chúng ta gắn kết về mặt tình cảm và thể chất. Cảm giác an toàn tạo ra một không gian chung thoải mái. Đó là sự trao đổi kết nối với nhau.

Khả năng đồng điều hòa được hình thành từ nhỏ. Như đã nói, chúng ta học hỏi từ những người chăm sóc mình theo những cách vừa tinh tế vừa sâu sắc. Một trong những hành vi quan trọng nhất mà chúng ta học được từ họ là khả năng áp dụng các chiến lược ứng phó bên trong để giúp chúng ta trở lại không gian an toàn và sáng tạo khi gặp phải căng thẳng ở các bối cảnh xã hội. Nếu bạn sống trong một ngôi nhà tràn ngập năng lượng bình tĩnh và chữa lành, thì hệ thống của bạn không chỉ tiếp nhận môi trường đó mà còn phản chiếu nó. Thần kinh phế vị sẽ đưa chúng ta trở lại trạng thái cân bằng phó giao cảm hoặc cân bằng nội môi khi cảm thấy có một không gian an toàn để trở về.

Nhưng nếu bạn sống trong một ngôi nhà hỗn loạn, nơi mà cách phản ứng thái quá, cơn lốc thịnh nộ, sự buông thả hoặc sợ hãi mới là quy chuẩn, thì nội lực của bạn bị ràng buộc trong việc kiểm soát căng thẳng (thật ra là sinh tồn) và không thể tự do trở lại chế độ gắn kết xã hội an toàn. Như chúng ta đã biết, trẻ em là những sinh vật phụ thuộc. Nếu người chăm sóc mang lại một môi

trường hỗn loạn và căng thẳng, đứa trẻ sẽ tiếp nhận trạng thái đó và khái quát thành: *Cha mẹ mình cảm thấy bị đe dọa. Mình bị đe dọa bởi vì họ không hòa hợp được với nhu cầu của mình. Thế giới là một nơi đầy đe dọa.* “Bộ não sinh tồn” này (trái ngược với “bộ não học hỏi” của chế độ gắn kết xã hội) tập trung quá mức vào các mối đe dọa được nhận thức, suy nghĩ về mọi thứ dưới dạng trắng đen rõ rệt, thường xoay vòng, ám ảnh và hoảng sợ. Chúng ta rất sợ mắc sai lầm. Chúng ta quần quai, sụp đổ hoặc trở nên khép kín khi bị thất bại.

Tại bữa tiệc đó chẳng hạn, chúng ta có lẽ không thể thoát khỏi phản ứng của thần kinh phế vị, bởi vì chúng ta đang trải qua trạng thái đó với những người mà chúng ta tình cờ chạm mặt, những người rồi sẽ phản chiếu trạng thái kích hoạt đó ngược trở lại chúng ta, khiến ta bị mắc kẹt và dẫn ta đi vào con đường nghiện cảm xúc.

NGHIỆN CẢM XÚC

Khi sang chấn không được giải quyết đúng cách, nó sẽ dẫn dắt các câu chuyện và định hình các phản ứng tự chủ của chúng ta. Tâm trí và cơ thể chúng ta trở nên phụ thuộc vào phản ứng thể chất mạnh mẽ sinh ra từ việc giải phóng chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến trải nghiệm đã gây sang chấn đó, và các chất dẫn truyền thần kinh này cũng tích đầy lại trong các đường dẫn thần kinh của não bộ. Nói cách khác, não học cách hưởng thụ hoặc thèm khát những cảm giác liên quan đến phản ứng với sang chấn. Đây là vòng lặp của chứng nghiện cảm xúc.

Một ngày điển hình của người nghiện cảm xúc có thể thế này. Bạn thức dậy vào buổi sáng và nổi khiếp sợ bao trùm bạn. Báo thức đang kêu, đã đến giờ phải dậy chuẩn bị đi làm. Ngay lập tức bạn có một suy nghĩ giống như mọi buổi sáng khác: *Mình cần cà phê. Đường đi làm dài 45 phút đằng đằng. Mình phải tắm cái đã.*

Ước gì hôm nay là thứ Sáu. Tâm trí bạn đang làm những gì nó luôn làm, cung cấp cho bạn câu chuyện bất tận về những điều bạn cần làm trước khi bạn thực hiện chúng (mặc dù bạn thêm muốn chết là không cần phải làm như vậy). Cơ thể bạn phản ứng với những suy nghĩ đầy căng thẳng: nhịp tim tăng, hơi thở gấp, hệ thần kinh tăng cường điều hòa, hormone của stress được giải phóng – tất cả diễn ra trước khi bạn kịp bước xuống giường. Trên đường đi làm, xe cộ thật đông đúc. Bạn mong chờ kẹt xe vì hầu như ngày nào cũng thế, nhưng tâm trí bạn vẫn chạy hết tốc lực với những lời rửa xả rằng lẽ ra bạn nên đi sớm hơn và bạn ghét đường đi làm biết bao. Bạn cảm thấy thất vọng và sự tức giận tích tụ lại, và bạn xả cơn giận này lên đồng nghiệp khi bước vào văn phòng. Bạn phàn nàn mọi chuyện với họ và cảm thấy rất vui khi được lắng nghe. Nhưng khi mở email, tim bạn lại bắt đầu loạn nhịp và dạ dày quặn thắt. Bạn lại dành thêm chút thời gian để xả ra, cảm thấy dễ chịu và chu kỳ kích hoạt cảm xúc lại tiếp tục.

Khi về đến nhà, bạn mệt lả người, đó là phản ứng bình thường sau một ngày sống trên một chiếc tàu lượn siêu tốc cảm xúc. Để thư giãn, bạn với lấy một ly rượu vang. Vì quá mệt, bạn không thể ở cạnh và kết nối với người bạn đời của mình. Bạn bật Netflix và bắt đầu xem say sưa. Chương trình điều tra tội phạm đầy căng thẳng cho bạn cảm xúc giống như bạn đã có trong suốt cả ngày. Bạn yêu thích sự bất ổn, yêu thích cách nó khiến bạn co rúm trên ghế. Bạn cảm thấy phần nào hài lòng (và thoải mái hơn nhờ rượu), cuối cùng bạn ngủ thiếp đi trên sofa, thức dậy lúc hai giờ sáng, rồi thả mình lên giường chỉ để lặp lại cùng một khuôn mẫu như vậy khi thức dậy.

Cơ thể của chúng ta học cách thực hiện các khuôn mẫu như thế này để cảm nhận bản ngã quen thuộc. Lý tưởng nhất là khi chúng ta trải qua một cảm xúc mạnh mẽ, chế độ sẵn sàng hành động hay bất động được kích hoạt và chúng ta nhanh chóng quay

lại khu vực gắn kết xã hội căn bản của mình. Những trạng thái kích hoạt đó được cho là gây cảm giác khó chịu và nguy hiểm, nhưng đối với những người bị mắc kẹt trong vòng lặp của cơn nghiện cảm xúc, sự gấp gáp ấy lại mang đến cho họ cảm giác dễ chịu. Đó có thể là lần duy nhất chúng ta cảm nhận được chút gì. Cơ thể chúng ta phản ứng với những cảm giác đó bằng cách giải phóng các hormone như cortisol và các chất hóa học thần kinh như dopamine, làm thay đổi tận gốc tính chất hóa học trong tế bào của chúng ta. Giờ đây chúng ta cần phải tìm ra một cách khắc phục cảm xúc như nhau, lặp đi lặp lại. Ngay cả khi một cảm xúc khiến chúng ta căng thẳng hoặc buồn bã, thì cảm xúc đó cũng thường mang lại cảm giác quen thuộc và an toàn, vì nó cho ta kiểu giải tỏa mà chúng ta đã trải qua khi còn nhỏ.

Ví dụ, lúc tôi còn nhỏ, trong nhà tôi luôn bao trùm sự căng thẳng và nỗi sợ hãi. Những cảm xúc đó đã gắn kết chúng tôi lại với nhau và thay thế cho sự gắn gũi cảm xúc vốn không hiện diện. Thay vì kết nối chân thật, chúng tôi lại kết nối qua những điều kịch tính và đau đớn, cùng nhau điên cuồng vượt qua mỗi đợt khủng hoảng mới tiếp theo (Mẹ ốm! Một người hàng xóm thô lỗ!). “Thời gian chết”, tức là khi chúng tôi không trải qua những cảm xúc này, thật buồn tẻ nếu đem so với những pha điếng người do sự phẫn nộ, sợ hãi và tức giận tạo ra.

Khi không ở trong chu kỳ nghiện cảm xúc, tôi không cảm thấy đang là “mình” nữa. Cơ thể tôi đã quá quen với adrenaline, cortisol và các phản ứng với hormone mạnh mẽ khác đến mức ở tuổi trưởng thành, tôi lại tiếp tục tìm kiếm chúng một cách vô thức để lặp lại lối mòn cảm xúc đã được thiết lập từ thời thơ ấu. Tôi sẽ thấy buồn chán nếu không có chúng. Đó là lý do tại sao tôi cứ kiểm soát bởi móc khi chuyện tình cảm đang trôi qua êm đềm, tự làm cho mình hoảng loạn về nhiệm vụ phải hoàn thành trước mắt, hoặc đẩy mình vào trạng thái lo lắng khi đang cố gắng nghỉ

ngoi và thư giãn. Cơ thể tôi cảm thấy khó chịu và kéo tôi trở lại với trạng thái căng thẳng quen thuộc thuở bé.

Một số thân chủ của tôi kể rằng sự phẫn nộ mà họ trải qua khi xem tin tức khiến họ thực sự cảm thấy “bị căng thẳng” một cách dễ chịu. Họ muốn trải qua cơn lốc giận dữ và căm ghét đó. Đó là điều khiến họ thực sự *cảm nhận được* vì cơ thể của họ đã quen với việc hoạt động từ mức căng thẳng cơ bản cao như vậy. Các mối quan hệ là một địa hạt phổ biến khác để chúng ta bộc lộ cơn nghiện cảm xúc của mình. Nhiều thân chủ của tôi kết giao với những người hay thay đổi hoặc không đáng tin cậy. Những người này không chắc chắn và không rõ ràng về cảm xúc, khiến các thân chủ của tôi cảm thấy lo lắng. Hầu hết suy nghĩ của thân chủ tôi chỉ xoay quanh các mối quan tâm tình cảm và cách đối phương cảm nhận về họ. Bất kỳ hành động hoặc hành vi nào mà đối phương thực hiện đều bị thân chủ của tôi phân tích chi li. Trong lý trí, họ tìm kiếm một kiểu người yêu hoàn toàn khác: Họ muốn một người biết cam kết và thể hiện cảm xúc rõ ràng. Nhưng thực tế thì họ cứ tiếp tục quay lại với các mối quan hệ có những khuôn mẫu hành vi cũ vì thấy hứng thú. Do bị nghiện chu kỳ không thể đoán trước này và phản ứng sinh hóa mạnh mẽ mà nó sinh ra, họ không thể rút lui.

Theo thời gian (cũng giống như các chứng nghiện khác, như nghiện đường hay tình dục, nghiện ma túy hay rượu), cơ thể chúng ta cần trải nghiệm ngày càng nhiều hơn để có được một “cú hích” hóa học như trước. Tiềm thức dẫn chúng ta vào những tình huống mà chúng ta chỉ có thể tìm được cú hích đó khi tăng liều ngày càng mạnh hơn: các mối quan hệ không thể đoán trước, các kênh truyền thông tin tức khiến chúng ta cảm thấy sợ hãi và tức giận, mạng xã hội cho phép chúng ta ấu ả với nhau trên mạng. Đây là lý do tại sao chúng ta bị lôi kéo vào việc trút bầu tâm sự với bạn bè và lúc nào cũng phàn nàn; những hành vi này giúp chúng

ta duy trì trạng thái căng thẳng cao. Sự yên ả, không bị kích động thật buồn tẻ và xa lạ. Cơ thể và tâm trí chúng ta tìm kiếm sự quen thuộc, dù cho nó có đau đớn, và cuối cùng chúng ta bị bỏ lại với cảm giác xấu hổ và bối rối về hành vi của mình.

QUAY LẠI ĐIỂM XUẤT PHÁT

Một tác dụng phụ của chứng nghiện cảm xúc là nó làm trầm trọng thêm các rối loạn chức năng khác của một cơ thể sang chấn, như chứng viêm mạn tính và các vấn đề về đường ruột là những triệu chứng thể chất quan trọng mà tất cả thân chủ của tôi đều gặp phải.

Thần kinh phế vị kết nối với ruột, nên nếu thần kinh phế vị của chúng ta bị rối loạn hay hoạt động kém, thì quá trình tiêu hóa của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng. Khi chúng ta bước vào chế độ chiến hay biến, dòng thác hormone căng thẳng sẽ kích hoạt cơ thể chúng ta bơm ra các hóa chất gây viêm, chẳng hạn như cytokine, gây viêm nhiều hơn. Hệ thần kinh của chúng ta – và cơ nghiện giữ nó ở trạng thái hoạt hóa cao – là trung tâm sinh ra nhiều triệu chứng tâm lý và thể chất.

Hiểu được tại sao hệ thần kinh bị rối loạn – và nhận ra rằng các phản ứng với stress diễn ra ngoài tầm kiểm soát có ý thức của chúng ta – có thể giúp bình thường hóa những hành vi này và giải thích tại sao rất nhiều người trong chúng ta cảm thấy cô đơn khi ở trong một căn phòng đông đúc, tại sao chúng ta lại nạp các chất gây nghiện vào cơ thể để làm tê liệt các phản ứng sinh lý tự nhiên, tại sao chúng ta tấn công, bỏ chạy hoặc tìm cách thoát ra. Như chúng ta đã thấy, đó đều là phản ứng tự động được điều kiện hóa bởi những trải nghiệm đồng điều hòa từ thời thơ ấu mà ta có tham gia hoặc không.

Nhưng chuyện chưa phải đến đó là hết.

Như chúng ta sẽ thấy trong chương sau, có nhiều cách để cải thiện hoạt động của thần kinh phế vị và kiểm soát các phản ứng của hệ thần kinh. Cách khai thác sức mạnh của thần kinh phế vị là khám phá có tác động lớn nhất và mạnh mẽ nhất trong hành trình chữa lành ban đầu của tôi, và tôi hy vọng các công cụ tiếp theo cũng giúp bạn làm được như vậy.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: ĐÁNH GIÁ SỰ RỐI LOẠN HỆ THẦN KINH CỦA BẠN

BƯỚC 1. Chứng kiến bản thân. Rối loạn hệ thần kinh là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả các triệu chứng xuất phát từ sự kích hoạt lặp đi lặp lại hoặc những giai đoạn căng thẳng kéo dài. Trong lý tưởng, khi bạn đối mặt với một tình huống căng thẳng, hệ thần kinh của bạn sẽ được kích hoạt rồi quay về trạng thái cân bằng cơ bản, cho phép cơ thể “nghỉ ngơi và tiêu hóa”. Tuy nhiên, nếu hệ thần kinh của bạn không thể tự điều chỉnh, bạn không thể phục hồi sau căng thẳng và có thể có những triệu chứng sau:

a. Các triệu chứng tâm lý cộng với cảm xúc có thể xảy ra:

- ♦ *Các triệu chứng kích hoạt:* Xấu hổ, cảm thấy tội lỗi, thay đổi tâm trạng, sợ hãi, hoảng sợ, hung hăng, lo âu, thịnh nộ, kinh hoàng, bối rối, tự sỉ vả, cảm thấy choáng ngợp.
- ♦ *Các triệu chứng khép kín:* Không thể kết nối với mọi người, cảm thấy mất kết nối, cảm thấy “mơ hồ” và tê liệt, không thể suy nghĩ rõ ràng, sợ phải lên tiếng hoặc bị nhìn thấy.

b. Các triệu chứng thể chất có thể xảy ra:

- ♦ *Các triệu chứng tăng cảnh giác:* Mất ngủ, gặp ác mộng, dễ giật mình, sợ âm thanh lớn, run rẩy, mất bình tĩnh, tim đập nhanh, đau nửa đầu, các vấn đề về tiêu hóa, rối loạn tự miễn.

- ♦ *Các triệu chứng căng thẳng:* Nghiến răng, đau nửa đầu, căng cơ hoặc đau nhức, kiệt sức, mệt mỏi thường xuyên.

c. Các triệu chứng xã hội có thể xảy ra:

- ♦ *Các triệu chứng ràng buộc:* Các mối quan hệ dây dưa, kiểu quan hệ vừa lảng tránh vừa đeo bám hoặc sợ mất mối quan hệ.
- ♦ *Các triệu chứng cảm xúc:* Không có ranh giới hoặc có những ranh giới “tuyệt đối” quá cứng nhắc, không linh hoạt, nỗi lo âu xã hội, cấu kình, thu mình lại.

Trong một tuần, hãy dành chút thời gian để điều chỉnh cơ thể bạn mỗi ngày (có thể sử dụng bài tập “Thiền kết nối với cơ thể” ở trang 313 để làm điều này). Hãy ghi lại khi gặp phải bất kỳ triệu chứng kích hoạt hệ thần kinh nào ở trên.

BƯỚC 2. Khôi phục sự cân bằng cho hệ thần kinh. Nhận thức được trạng thái kích hoạt hệ thần kinh sẽ là một phần quan trọng trong hành trình chữa lành của bạn. Mỗi ngày, hãy kết hợp các hoạt động dưới đây để xoa dịu hệ thần kinh hoạt động quá mức của bạn. Theo thời gian, các hoạt động này sẽ giúp bạn có khả năng tương tác với bản thân, với người khác và với thế giới theo những cách mới mẻ.

Hãy chọn một trong các hoạt động dưới đây để tập trung luyện tập mỗi ngày, chỉ luyện tập ở cường độ hay mức độ nỗ lực mà bạn cảm thấy thoải mái. Những ai đã quen ghi nhật ký về hành trình chữa lành này có thể muốn ghi lại cảm giác và phản ứng của cơ thể mỗi lần luyện tập.

- ♦ **Tìm một cơ sở cho khoảnh khắc hiện tại.** Hãy tìm một mùi, vị hoặc hình ảnh nào đó trong môi trường của bạn. Luyện tập tích cực chú tâm vào những trải nghiệm giác quan đó.

- ♦ **Thực hiện thiền quán tưởng.** Hãy nhắm mắt lại và hít thật sâu. Hình dung một tia sáng trắng xuất phát từ trái tim của bạn. Hãy đặt tay lên trái tim và nhắc lại những lời sau: “Tôi an toàn và tôi bình an”. Thực hiện 3 lần trong ngày, khi mới thức dậy hoặc ngay trước khi ngủ là những thời điểm tuyệt vời để thực hành.
- ♦ **Ý thức về việc tiếp nhận thông tin của bạn.** Khi bạn tiếp nhận thông tin, hệ thần kinh của bạn cũng hấp thụ những thông tin đó. Hãy lưu tâm đến cảm giác của cơ thể khi bạn hấp thụ nhiều loại thông tin khác nhau. Bạn cảm thấy được hỗ trợ và phục hồi hay cạn kiệt và sợ hãi? Có thể sẽ hữu ích nếu bạn ngắt kết nối với các phương tiện truyền thông kích hoạt cảm giác lo âu trong bạn.
- ♦ **Trở về gần gũi với thiên nhiên.** Hãy ra ngoài và trải nghiệm một khía cạnh nhỏ nhỏ nào đó của môi trường tự nhiên. Hãy để ý màu sắc của hoa. Ngồi dưới tán cây. Đặt chân trần lên mặt cỏ hoặc nhúng xuống nước. Hãy để gió mơn man làn da bạn. Thiên nhiên là chất cân bằng tự nhiên cho hệ thần kinh và giúp chúng ta “tái khởi động” bản thân.

Khi bạn bắt đầu sử dụng những công cụ mới này để khôi phục sự cân bằng cho hệ thần kinh của mình, hãy nhớ rằng những thực hành nhỏ nhỏ và nhất quán này chính là chìa khóa. Nhiều người đã sống cả đời trong một cơ thể bị rối loạn, vì vậy việc chữa lành sẽ mất nhiều thời gian.

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: PHỤC HỒI CÂN BẰNG

Dưới đây là những gợi ý cho Nhật ký Tôi Tương lai mà tôi sử dụng mỗi ngày để tạo ra một trải nghiệm mới về trạng thái cân bằng hệ thần kinh trong cuộc sống hằng ngày. Bạn có thể thử sử dụng ví dụ sau (hoặc tự tạo một ví dụ tương tự).

- ♦ **Hôm nay tôi sẽ thực hành** phục hồi cân bằng cho hệ thần kinh của mình.
 - ♦ **Tôi biết ơn vì** đã có cơ hội tạo ra thay đổi trong cuộc đời mình.
 - ♦ **Hôm nay tôi sẽ** tạo ra một khoảnh khắc rất bình yên cho cơ thể mình.
 - ♦ **Thay đổi trong khía cạnh này** sẽ giúp tôi cảm thấy bình yên hơn.
 - ♦ **Hôm nay tôi sẽ để ý** thời điểm mà tôi tìm thấy sự an toàn trong giây phút hiện tại/thực hành thiền quán tưởng/ý thức về việc tiếp nhận thông tin của tôi/dành một phút quan sát thiên nhiên.
-

Chương 5

THỰC HÀNH CHỮA LÀNH TÂM TRÍ – CƠ THỂ

Nhờ hiểu về hệ thần kinh và thuyết đa thần kinh phế vị, tôi có thể trút bỏ được thứ bấy lâu đã kìm hãm mình: sự xấu hổ. Bây giờ tôi đã hiểu rằng rất nhiều khía cạnh của bản thân mà tôi đang phải vật lộn – hành vi của tôi, những suy nghĩ theo chu kỳ, những cơn bùng nổ cảm xúc, những mối quan hệ khó khăn – đều có cơ sở sinh lý. Chúng đều là những xung động phản ứng của một cơ thể bị rối loạn. Tôi không tệ hại. Tôi không bị hỏng hóc chỗ nào cả. Thật ra, những thói quen và hành vi đó là phản ứng mà cơ thể tôi học được để *giúp tôi sống sót*. Chúng là các cơ chế sinh tồn. Giờ tôi nhận ra rằng việc dùng những từ định tính như “tốt” hay “xấu” đã khiến sự tương tác vô cùng phức tạp giữa tâm trí và cơ thể bị đơn giản hóa một cách thô thiển.

Mặc dù có những khía cạnh của con người tôi nằm ngoài sự kiểm soát có ý thức của tôi, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi đã chiều theo ý thích bất chợt của cơ thể mình. Điều đó không có nghĩa là vì tôi đã sống với sang chấn chưa được giải quyết, vật lộn với chứng viêm và hoạt động của thần kinh phế vị kém, nên tôi không bao giờ có thể thay đổi được. Thật ra ngược lại mới đúng: Nếu cơ thể tôi có thể học được những cách đối phó với rối loạn, thì nó cũng có thể học được những con đường lành mạnh để phục

hồi. Nhờ di truyền biểu sinh, chúng ta biết rằng gene của mình không cố định. Nhờ tính khả biến thần kinh, chúng ta biết rằng não có thể hình thành những con đường mới. Nhờ trí óc hữu thức, chúng ta biết sức mạnh tư duy của mình có thể tạo ra sự thay đổi. Nhờ thuyết đa thần kinh phế vị, chúng ta biết rằng hệ thần kinh ảnh hưởng đến tất cả các hệ thống khác của cơ thể. Khi lột hết lớp này đến lớp khác của sự thiếu hiểu biết về mối liên hệ giữa trí óc, cơ thể và linh hồn, khi lần đầu tiên thực sự quan sát bản thân mình, tôi mới bắt đầu hiểu được tiềm năng *chữa lành* từ bên trong. Chúng ta có thể đã quên mất tiềm năng ấy và phải học lại khi trưởng thành, dù chúng ta đã phải chịu đựng những sang chấn nghiêm trọng trong quá khứ. Chúng ta có thể khai thác sức mạnh của cơ thể để chữa lành tâm trí và sức mạnh của tâm trí để chữa lành cơ thể.

Bạn còn nhớ Ally, người phụ nữ mà chúng ta đã gặp trong hành trình SelfHeal ở **Chương 1** không? Câu chuyện của cô ấy đã dạy cho tôi rất nhiều điều về sức mạnh thay đổi phi thường ở tất cả chúng ta. Hành trình biến đổi của Ally bắt đầu từ “đêm tối của linh hồn” mà cô ấy đã trải qua sau khi được chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng và có phản ứng bất lợi với loại thuốc mới. Trong tình cảnh ấy, Ally rơi vào hoảng loạn và mịt mờ về tương lai, và khao khát một cuộc sống tốt đẹp hơn đến đau đớn.

Ally ban đầu giữ những lời hứa hằng ngày với bản thân, và theo thời gian, cô ấy bắt đầu tin tưởng bản thân đủ để bắt đầu chứng kiến những phản ứng trước sang chấn của chính mình. Cô cho phép bản thân trải nghiệm “những cảm xúc to lớn”, như cách cô gọi chúng, nhớ lại những khoảnh khắc cô bị bắt nạt nghiêm trọng hồi còn nhỏ. Cô bắt đầu chứng kiến phản ứng của cơ thể mình đối với nỗi sợ hãi và buồn bã đó, dành không gian cho những cảm xúc ấy mà không phán xét hay trách móc.

Ally lắng nghe cơ thể mình, và điều đó thúc đẩy cô khai thác sức mạnh phản ứng của hệ thần kinh theo những cách mạnh mẽ và vui vẻ nhất có thể. Cô lắng nghe trực giác, và nó bảo cô hãy hát lên. Cô đăng ký học thanh nhạc, chiến đấu với tiếng nói nội tâm bạo ngược của mình (lực đẩy để duy trì sự thoải mái trong tiềm thức của cô) và chiến đấu với nỗi sợ hãi len lỏi khắp cơ thể trước mỗi buổi học, khiến adrenaline của cô tăng vọt nhưng cuối cùng lại khiến cô phấn khích và tự hào. Bằng cách luyện tập, cô giải phóng nhu cầu phải tỏ ra hoàn hảo, thả mình vào cuộc chơi và niềm vui sáng tạo. Bây giờ cô không chỉ hát và đang bắt đầu tiến những bước đầu tiên để tự viết nhạc, mà cô còn chơi guitar và violin. Gần đây, cô đã được chọn tham gia vào một vở nhạc kịch, điều này khiến đứa trẻ bên trong của cô (nội dung chúng ta sẽ tìm hiểu thêm ở **Chương 7**) tươi cười tự hào. Cùng lúc đó, cô bắt đầu tập yoga, một hoạt động không chỉ giúp cô tăng cường sức mạnh cho cơ thể sau hàng tháng trời gắn chặt với chiếc giường và sofa, mà còn tăng cường khả năng chịu đựng sự khó chịu, giúp cô phát triển khả năng phục hồi khi đối mặt với căng thẳng. Ngoài ra, cô đã thực hiện các thay đổi có tác động mạnh mẽ với chế độ ăn uống của mình khi tuân theo chế độ ăn kiêng kháng viêm Wahls Protocol, một chương trình ăn kiêng đã giúp ích cho nhiều người đang chống chọi với các chứng rối loạn tự miễn.

Ally chẳng biết điều gì trong số này vào thời điểm đó, nhưng với mỗi hoạt động, cô đang rèn luyện và củng cố mối liên kết giữa tâm trí và cơ thể, đặc biệt là hệ thần kinh, giúp cơ thể trở về trạng thái cân bằng nội môi và tự chữa lành. Kết quả thật đáng kinh ngạc: Cô giảm được 36kg, khả năng nhận thức được cải thiện và cô không còn bị ảnh hưởng bởi chứng thờ ơ dẫn tâm trí và mất trí nhớ nữa. Cô cảm thấy có động lực, nhạy bén và tràn đầy mục đích. Đáng kinh ngạc nhất là cô ấy không còn phải dùng bất kỳ

loại thuốc nào để chữa bệnh đa xơ cứng nữa. Khi tôi viết những dòng này, bệnh tình của cô ấy đã hoàn toàn thuyên giảm.

“Tôi đã bỏ lại sau lưng những gì quen thuộc để đổi lấy một thứ gì đó rất xa lạ và nơi tôi đang ở là nơi mà tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ đến”, cô đã nói như vậy trong lần trả lời phỏng vấn cho một chương trình podcast. “Mọi thứ tốt hơn những gì tôi từng hình dung. Cuộc sống thật phấn khích, tươi đẹp và đầy thử thách, đôi khi tăm tối và bão tố, nhưng cũng có khi tràn ngập ánh sáng, và tôi biết ơn vì những gì mình có được”⁴⁵.

Sự biến đổi ngoạn mục của Ally là minh chứng tuyệt đẹp cho sức mạnh của mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể. Sự tận hiến của cô ấy cho hạnh phúc của mình giúp chúng ta thấy được rằng việc đầu tư vào sức khỏe tinh thần và thể chất đòi hỏi cam kết nỗ lực mỗi ngày. Câu chuyện của cô ấy cũng là một lời nhắc nhở đầy cảm hứng rằng cho dù chúng ta có cảm thấy suy sụp, mất kiểm soát, mệt mỏi hay tuyệt vọng đến đâu, thì mọi chuyện vẫn có thể thay đổi.

TỪ TRÊN XUỐNG, TỪ DƯỚI LÊN

Chữa lành bắt đầu bằng việc học cách hiểu các nhu cầu của cơ thể và kết nối lại với Bản ngã trực giác của chúng ta. Nó bắt đầu bằng hành động chứng kiến: *Cơ thể tôi phản ứng như thế nào? Cơ thể tôi cần gì?* Nhờ đặt ra những câu hỏi này và lắng nghe phản ứng của cơ thể mà Ally khám phá được niềm đam mê ca hát của mình, điều này kích hoạt thần kinh phế vị và giúp cân bằng lại hệ thần kinh. Cô không biết gì về cách vận hành của hệ thần kinh, nhưng nhờ lắng nghe cơ thể mình, cô đã có được trực giác về việc làm thế nào để kích hoạt nó theo những cách chữa lành. Tất cả chúng ta đều có thể học hỏi từ Ally và sử dụng những phản hồi hữu ích mà cơ thể cung cấp cho chúng ta.

Mặc dù các phản ứng của hệ thần kinh mang tính tự động, nhưng có nhiều cách để cải thiện hoạt động của thần kinh phế vị, quản lý các phản ứng mà sang chấn điều kiện hóa đối với căng thẳng, và nhanh chóng trở lại không gian cõi mở, yêu thương, an toàn của chế độ gắn kết xã hội. Đây là một lĩnh vực nghiên cứu gặt hái nhiều thành công mà hiện nay nhiều nhà nghiên cứu đang tìm hiểu việc sử dụng thiết bị kích thích hoạt động của thần kinh phế vị (về cơ bản là các mô cấy truyền xung điện trực tiếp đến thần kinh phế vị) để điều trị hàng loạt chứng bệnh, từ động kinh, trầm cảm, béo phì đến phục hồi sau những hỏng hóc của tim và phổi. Cách để làm điều này mà không cần can thiệp là kích hoạt các phần của hệ thần kinh thực vật nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, chẳng hạn như hơi thở và giọng nói.

Như bạn có thể nhớ, thần kinh phế vị là một con đường giao tiếp hai chiều, mang thông tin từ cơ thể đến não và từ não đến cơ thể bạn. Cuộc trò chuyện giữa não và cơ thể được gọi là quy trình từ trên xuống. Quy trình từ trên xuống nghĩa là bộ não sẽ hướng dẫn cơ thể bạn trên con đường hướng tới chữa lành. Một ví dụ về phương pháp thực hành từ trên xuống là thiền, nằm trong hành động rèn luyện sự chú ý để giúp điều chỉnh các phản ứng của hệ thần kinh thực vật. Một phản ứng tương tự nhưng ngược lại là các quy trình từ dưới lên, trong đó bạn sử dụng sức mạnh của cơ thể để tác động đến tâm trí. Hầu hết các bài tập liên quan đến thần kinh đa phế vị mà chúng ta thảo luận ở đây đều sử dụng các quy trình từ dưới lên, chẳng hạn như hít thở, liệu pháp tắm nước lạnh và các khía cạnh thể chất của yoga.

Mặc dù nhiều quá trình từ dưới lên và từ trên xuống nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng chúng ta có thể lựa chọn một cách có ý thức các biện pháp can thiệp cụ thể để chủ động giảm bớt căng thẳng tâm lý, làm chậm phản ứng giao cảm trong hệ thần kinh, thậm chí củng cố cho hệ thống cơ xương và tim mạch

của chúng ta. Ngoài ra, khi chúng ta kích hoạt, thử thách và tăng cường sức mạnh cho dây thần kinh phế vị trong một môi trường an toàn và được kiểm soát, chúng ta xây dựng khả năng chịu đựng cơn đau và học cách sống chung với sự khó chịu, đó là chìa khóa để xây dựng khả năng phục hồi nhanh chóng sau biến cố.

Khi bắt đầu nỗ lực tăng cường sức mạnh cho dây thần kinh phế vị, có lẽ bạn nên biết rằng mình chắc chắn sẽ gặp phải tình trạng phản kháng đầy khó chịu bên trong. Chẳng ích gì khi khiến bản thân cảm thấy khó chịu; làm sao để rèn luyện dây thần kinh phế vị một cách dễ chịu mới có thể đưa chúng ta đến gần hơn với việc chữa lành. Quan trọng là bạn phải thực hiện việc này ở một nơi an toàn, ổn định – nơi chúng ta kiểm soát được căng thẳng, thách thức đối với cơ thể và tâm trí mình. Bằng cách đó, chúng ta có thể thúc đẩy bản thân trong giới hạn an toàn, giúp chúng ta sẵn sàng đối phó với những căng thẳng nằm ngoài tầm kiểm soát.

Sau đây là một số cách khai thác khả năng chữa lành của cơ thể hiệu quả, thiết thực nhất để lấy lại trạng thái cân bằng nội môi và xây dựng khả năng phục hồi. Tất cả những cách thức này đều là công cụ quan trọng để tăng cường kết nối tâm trí – cơ thể và tăng cường sức mạnh cho hoạt động của thần kinh phế vị. Đây là những bước nền tảng trên con đường hướng tới chữa lành toàn diện.

CHỮA LÀNH RUỘT

Hầu hết các thân chủ mà tôi từng làm việc đều thể hiện những cảm xúc phức tạp xung quanh chuyện ăn uống và thường sống chung với các vấn đề mạn tính về đường ruột và tiêu hóa. Những người như vậy rất cần nhận thức được tác động của dinh dưỡng đối với cơ thể và trạng thái tinh thần của họ.

Rất ít người trong chúng ta đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể. Thay vào đó, chúng ta có xu hướng ăn dựa trên cảm

giác – buồn, chán, vui, cô đơn, phấn khích – hoặc ngược lại, chúng ta lựa chọn thức ăn theo thói quen hay ăn như một nghĩa vụ. Tất cả những yếu tố đầu vào xung quanh thực phẩm khiến chúng ta không thể đáp ứng được *nhu cầu* của cơ thể. Việc đáp ứng nhu cầu của cơ thể không phải là quá khó mà chúng ta có thể học được. Khi còn là trẻ sơ sinh, chúng ta được những nhu cầu thiết yếu của mình dẫn dắt. Khi đói, ta khóc; khi ăn no, ta ngoảnh mặt đi không muốn ăn nữa. Các em bé rất rõ ràng về những điều chúng thích và không thích (trước sự sung sướng của các bậc cha mẹ đầy lo lắng trên khắp thế giới); chúng được cơ thể điều khiển. Khi lớn lên và tuân theo những lý do khác để ăn uống, chúng ta ngừng lắng nghe những nhu cầu này. Đồng thời, bất kỳ sang chấn nào chúng ta trải qua khi còn nhỏ cũng có thể khiến cơ thể chúng ta khó nghỉ ngơi và tiêu hóa đúng cách, một thực tế được chỉ ra bởi nhiều nghiên cứu về vai trò của sang chấn và sự phát triển của các vấn đề tiêu hóa ở tuổi trưởng thành⁴⁶. Nhưng nếu lắng nghe cơ thể một cách cẩn thận, chúng ta sẽ có thể học lại những gì đã quên, bởi vì cơ thể chúng ta lên tiếng thông qua các thông điệp được gửi giữa ruột và não. Chúng ta chỉ cần chú ý đến nó.

Cơ thể chúng ta chứa khoảng 500 triệu tế bào thần kinh trong ruột, có thể “nói chuyện” trực tiếp với não bộ thông qua một cơ chế được gọi là trục ruột – não, một trong những cơ chế được nghiên cứu nhiều nhất về mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể. Trục ruột – não là đường cao tốc cho phép trao đổi hàng loạt thông tin, bao gồm mức độ đói của chúng ta, loại chất dinh dưỡng chúng ta cần, tốc độ thức ăn đi qua dạ dày và ngay cả khi các cơ trong thực quản co lại. Người bạn thần kinh phế vị của chúng ta là một trong những sứ giả quan trọng tạo điều kiện cho việc gửi những tín hiệu này qua lại giữa ruột và não.

Ruột cũng là nơi có một mạng lưới rộng lớn các tế bào thần kinh dọc theo thành ruột tạo nên hệ thần kinh ruột (enteric

nervous system – ENS), một hệ thống tế bào thần kinh dạng lưới phức tạp đến mức các nhà nghiên cứu thường gọi nó là “bộ não thứ hai”. Giống như các tế bào thần kinh được tìm thấy trong bộ não thật sự của chúng ta, các tế bào thần kinh ở ruột liên tục liên lạc với các vùng khác nhau của cơ thể, báo hiệu việc giải phóng các hormone và gửi các thông điệp hóa học đến não.

Hệ thần kinh ruột thu thập thông tin từ hệ vi sinh, gồm các vi khuẩn, nấm và vi sinh vật khác sống trong ruột của chúng ta. Vi khuẩn đường ruột tạo ra chất dẫn truyền thần kinh khi phân hủy những gì chúng ta ăn, gửi những thông điệp của vi khuẩn này đến não. Những vi khuẩn đó tác động đến thực tế của chúng ta. Chỉ cần nghĩ tới thời điểm phải nói chuyện trước đám đông là chúng ta sẽ nói: “Tôi thấy nôn nao trong bụng”. Đó không phải là phép ẩn dụ. Trạng thái cảm xúc của chúng ta thật sự làm cho chúng ta thấy khó chịu trong bụng. Trên thực tế, 90% chất dẫn truyền thần kinh serotonin, thường gọi là “hormone hạnh phúc” (mặc dù nó cũng liên quan đến giấc ngủ, trí nhớ và học tập), được tạo ra trong ruột chúng ta. Điều này đã dẫn đến lý thuyết nói rằng một nhóm thuốc chống trầm cảm được gọi là các chất ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc (SSRI), chẳng hạn như Prozac, thực sự hoạt động như serotonin được sản xuất trong hệ thần kinh ruột (“ở bên dưới”). Đây là một cái nhìn sâu sắc bởi vì chúng ta đã từng tin rằng những hóa chất thần kinh này chỉ được tạo ra trong não. Khi bị bệnh tâm lý, chúng ta đều nghĩ phải xác định căn nguyên gốc rễ và điều trị “ở bên trên”. Nhưng giờ chúng ta biết rằng não chỉ là một phần nhỏ của mạng lưới liên kết lớn hơn.

Trong tình trạng sang chấn, rối loạn thể chất ở cả hệ thần kinh và đường ruột sẽ làm suy yếu khả năng tiêu hóa của chúng ta, chống lại khả năng hấp thụ đúng cách các chất dinh dưỡng từ thức ăn. Khi cơ thể căng thẳng, chúng ta không thể bước vào trạng thái phản ứng phó giao cảm để gửi thông điệp về sự bình

tĩnh và an toàn cho cơ thể, do đó chúng ta sẽ tổng thức ăn ra ngoài hoặc giữ thức ăn lại, dẫn đến các triệu chứng như tiêu chảy và táo bón. Ngoài ra, tình trạng rối loạn của cơ thể có thể được phản ánh trong ruột, nơi hệ vi sinh vật mất cân bằng và ngăn cản việc hấp thu các chất dinh dưỡng từ thức ăn. Kết quả là cơ thể chúng ta thường xuyên bị thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết và dù cho chế độ ăn của chúng ta có lành mạnh hay phong phú thế nào đi nữa, chúng ta vẫn có thể bị thiếu dinh dưỡng và đói.

Và nếu chế độ ăn uống của chúng ta không lành mạnh, mọi thứ sẽ càng trở nên tồi tệ hơn. Lớp niêm mạc ruột của chúng ta bị viêm khi chúng ta dùng những thực phẩm gây tổn thương nó, bao gồm đường, carbohydrate đã qua chế biến và chất béo gây viêm (chẳng hạn như chất béo chuyển hóa và nhiều loại dầu thực vật). Những loại thực phẩm này cũng cung cấp dinh dưỡng cho những kẻ chiếm đóng ít được mong đợi trong hệ vi sinh đường ruột của bạn (một số vi sinh vật tốt cho bạn, nhưng có những vi sinh vật sẽ khiến bạn bị bệnh). Sự gia tăng của những vi sinh vật này đặt nền tảng cho một tình trạng gọi là rối loạn hệ khuẩn ruột (gut dysbiosis), trong đó sự cân bằng của hệ sinh thái bên trong bạn tạo điều kiện cho những vi khuẩn “xấu”.

Khi xảy ra rối loạn hệ khuẩn ruột, thường sẽ xuất hiện một tình trạng gọi là hội chứng rò rỉ ruột. Đúng như tên gọi của nó, một lớp niêm mạc ruột thay vì hoạt động như một rào cản thì lại có thể thấm qua, để cho vi khuẩn rò rỉ ra ngoài và xâm nhập vào hệ tuần hoàn của cơ thể. Khi vi khuẩn xấu xâm nhập vào máu, hệ miễn dịch của chúng ta sẽ phản ứng lại, coi những vi khuẩn đó là kẻ xâm lược ngoại lai và làm phản ứng miễn dịch của chúng ta tăng lên, khiến các chất hóa học gây viêm lan rộng khắp cơ thể, bao gồm cytokine mà chúng ta đã biết trong chương trước. Đường ruột bị viêm mạn tính thường dẫn đến tình trạng viêm toàn thân nhiều hơn⁴⁷, trong đó tình trạng viêm lan tràn khắp cơ thể. Điều

này có thể khiến chúng ta phát ốm, hôn mê và thậm chí trong một số trường hợp còn bị bệnh tâm lý.

Các nghiên cứu cho thấy chứng rối loạn hệ khuẩn ruột có thể là nguyên nhân gốc rễ của một số tình trạng mà chúng ta gọi là “bệnh tâm thần”, bao gồm trầm cảm, tự kỷ, lo âu, ADHD (tăng động giảm chú ý), thậm chí là tâm thần phân liệt⁴⁸. Một số nghiên cứu trên động vật đã chỉ ra mối liên hệ trực tiếp giữa sự suy giảm sức khỏe của hệ vi sinh (do chế độ ăn uống nghèo nàn và những ảnh hưởng từ môi trường như căng thẳng và hóa chất độc hại) với sự gia tăng mạnh các triệu chứng liên quan đến lo âu và trầm cảm ở người⁴⁹. Trên thực tế, trong một số nghiên cứu, những người bị trầm cảm có mức độ các chủng vi khuẩn có lợi, cụ thể – *Coprococcus* và *Dialister* – thấp hơn so với nhóm đối chứng⁵⁰. Các nghiên cứu khác đưa ra bằng chứng rằng những người được chẩn đoán mắc các dạng tâm thần phân liệt nghiêm trọng thường có mức độ các chủng vi khuẩn như *Veillonellaceae* và *Lachnospiraceae* cao hơn⁵¹. Nghiên cứu này hứa hẹn đến mức hiện nay có một lĩnh vực y học mới nổi được gọi là neuroimmunology (thần kinh miễn dịch học), khám phá mối liên kết giữa ruột – hệ miễn dịch – não. Nghiên cứu ban đầu trong lĩnh vực này chỉ ra rằng tình trạng viêm trong cơ thể có thể vượt qua hàng rào máu não^(*) và xâm nhập vào não; não bị viêm có thể dẫn đến một loạt các bệnh về thần kinh, tâm lý và tâm thần. Có bằng chứng đầy hứa hẹn rằng khi thành ruột được chữa lành thông qua các biện pháp can thiệp vào chế độ ăn uống, cùng với việc bổ sung men vi sinh, một số tình trạng sức khỏe tâm thần có thể thuyên giảm. Một số nghiên cứu gần đây phát hiện ra rằng việc sử dụng men vi sinh đã làm giảm các vấn đề xã hội và hành vi đáng lo ngại ở trẻ mắc các dạng rối loạn phổ tự kỷ nghiêm trọng⁵².

(*) Hàng rào máu não (blood-brain barrier) là một lớp tế bào bao phủ các mạch máu trong não và điều chỉnh sự xâm nhập của các phân tử từ máu vào não. (BTV)

Cách nhanh nhất để cải thiện sức khỏe đường ruột của bạn – để hỗ trợ các vi khuẩn và giữ cho thành ruột nguyên vẹn – là ăn *thực phẩm toàn phần*^(*), *giàu chất dinh dưỡng*. Đường nối trực tiếp giữa ruột và não làm cho mỗi bữa ăn trở thành cơ hội để chữa bệnh và bồi bổ. Tốt nhất chúng ta không nên nghĩ rằng việc cắt giảm thực phẩm đã qua chế biến và không lành mạnh ra khỏi khẩu phần ăn của mình sẽ khiến bữa ăn trở nên nghèo nàn dinh dưỡng, thay vì vậy, hãy xem đó như một cơ hội thú vị để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta từng chút một. Hiếm khi có nhà tâm lý học nào hỏi bạn đang ăn những gì, nhưng thực phẩm đóng một vai trò cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe tinh thần. Ngoài việc tiêu thụ các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn nhất, thì bổ sung các loại thực phẩm lên men, chẳng hạn như dưa cải muối, sữa chua, rượu kefir (làm từ sữa bò lên men) và kim chi vào chế độ ăn uống cũng có ích vì chúng rất giàu men vi sinh tự nhiên.

Một cách tiếp cận dinh dưỡng phổ biến khác đã thu hút sự chú ý rộng rãi và được nhiều nghiên cứu học thuật ủng hộ là nhịn ăn ngắt quãng⁵³. Nhịn ăn có kế hoạch, hay nói cách khác là có những khoảng thời gian không ăn, giúp hệ tiêu hóa của chúng ta nghỉ ngơi trong giới hạn lành mạnh, điều này thử thách cơ thể chúng ta theo những cách có lợi và cải thiện hoạt động của thần kinh phế vị. Hoạt động này bao gồm việc nhịn ăn cả ngày, ăn các bữa cách nhau 10 tiếng hoặc chỉ là ít ăn vặt trong ngày hơn. Nhịn ăn giúp hệ tiêu hóa của chúng ta được nghỉ ngơi, giải phóng năng lượng dành cho việc tiêu hóa để sử dụng ở nơi khác. Nó cũng có thể giúp tăng độ nhạy insulin và điều chỉnh lượng đường trong máu, giúp chúng ta không trở thành “người đốt đường” lúc nào cũng

(*) Thực phẩm toàn phần là thực phẩm thực vật chưa qua chế biến và chưa tinh chế, hoặc chế biến và tinh chế càng ít càng tốt, trước khi được tiêu thụ. (BTV)

đói và đi tìm các món ngọt để thỏa cơn thèm. Trước khi thay đổi chế độ dinh dưỡng, tôi là một kẻ đốt đường khét tiếng; người yêu của tôi luôn nhớ mang theo đồ ăn vặt mỗi khi chúng tôi đi chơi, nếu không thì ngày hôm đó sẽ kết thúc tồi tệ. Tôi liên tục bị cạn kiệt đường và liên tục đói cồn cào. Ngoài ra, các nghiên cứu chỉ ra rằng nhịn ăn ngắt quãng làm tăng sự nhạy bén của đầu óc, khả năng học tập và sự tỉnh táo⁵⁴ (nhưng tôi muốn cảnh báo bạn rằng các nghiên cứu khác cũng cho thấy người ta dễ phát cáu hơn⁵⁵, đặc biệt là trong thời gian đầu, trước khi cơ thể bạn quen với điều đó).

Khi chúng ta nhịn ăn và thay đổi chế độ dinh dưỡng, cơ thể sẽ học cách lấy năng lượng từ các nguồn năng lượng thay thế, chẳng hạn như chất béo và protein. Điều này cho phép cơ thể sống bằng các nguồn năng lượng khác và chịu được khoảng thời gian giữa các bữa ăn lâu hơn mà không thấy khó chịu vì nó *đang nhận được những gì nó cần*. Khi chúng ta ăn thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều đường, chúng ta luôn cảm thấy đói vì cơ thể bị thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết. Sự cạn kiệt dinh dưỡng này liên tục gửi tín hiệu đói đến não, khiến chúng ta cảm thấy thường xuyên phải ăn nhẹ, và với một số người là có hành vi ăn quá nhiều hoặc chè chén say sưa. Chúng ta ăn suốt ngày nhưng không bao giờ thấy thỏa mãn, vì về mặt dinh dưỡng, cơ thể chúng ta không nhận được những gì nó cần.

Tất nhiên, giống như hầu hết những cách can thiệp điều trị khác, nhịn ăn ngắt quãng có thể không phù hợp với tất cả mọi người, nhất là những người có tiền sử rối loạn ăn uống.

CHỮA LÀNH BẰNG GIẤC NGỦ

Khi chúng ta bắt đầu chú ý đến cách dinh dưỡng tác động đến cơ thể và tâm trí mình, những cơ hội khác sẽ xuất hiện để chúng ta tìm hiểu xem lựa chọn hàng ngày của mình có thể không đáp

ứng nhu cầu thiết yếu của cơ thể ở mức nào. Sau chuyện ăn uống, tôi sẽ nói rằng cách phổ biến nhất mà chúng ta tự khiến mình thất vọng xảy ra mỗi đêm: Hầu hết chúng ta đều không ngủ đủ giấc.

Ngay từ nhỏ, tôi đã có những suy nghĩ lo lắng vào ban đêm. Lúc 5 tuổi, tôi đã thức trắng đêm trên giường, hoảng sợ vì cho rằng mỗi tiếng động trong đêm đều là một tên trộm hoặc một kẻ bắt cóc nào đó đang chuẩn bị làm hại gia đình tôi. Cơ thể tôi rơi vào trạng thái lo lắng vì hệ giao cảm quá mạnh (chế độ ăn gồm một lượng kem, bánh quy và soda ổn định của tôi chẳng góp phần gì vào những điều này cả). Tâm trí tôi liên tục rà soát khắp cơ thể, nhận thấy sự mất cân bằng của đường ruột, adrenaline tăng vọt, hệ thần kinh tăng cảnh giác. Khi nhịp tim và hơi thở trở nên gấp gáp, tâm trí tôi liền dựng lên câu chuyện về một vụ đột nhập. Những cơn đau bụng, đầy hơi và táo bón của tôi chuyển thành nỗi lo lắng và sợ hãi. Tôi trần trọc và mất ngủ suốt nhiều đêm.

Hiện nay chúng ta đều biết rằng ngủ không đủ giấc là vô cùng nguy hiểm – nhất là với một cơ thể đang phát triển. Khi ngủ, cơ thể chúng ta sẽ tự sửa chữa. Đây là lúc ruột có cơ hội tạm nghỉ tiêu hóa, não “tự rửa sạch” và loại bỏ các mảnh vụn, đồng thời các tế bào được tái tạo. Ngủ là thời gian tốt nhất để chữa lành. Tất cả các cơ quan và hệ thống của cơ thể, bao gồm hệ thần kinh, đều hưởng lợi từ giấc ngủ. Chúng ta biết điều này nhờ những nghiên cứu nói về tình trạng thiếu ngủ có liên quan tới bệnh trầm cảm, tim mạch, thậm chí là ung thư, béo phì và các bệnh về thần kinh, chẳng hạn như Alzheimer. Những người trên 45 tuổi ngủ chưa đến 6 tiếng mỗi đêm sẽ có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ cao hơn 200% so với những người ngủ nhiều hơn⁵⁶.

Giấc ngủ là điều then chốt cho sức khỏe tinh thần và thể chất, nhưng chẳng mấy ai trong chúng ta ưu tiên nó. Có rất nhiều cách đơn giản để chúng ta chuẩn bị không gian ngủ và cơ thể nhằm có

được một đêm yên giấc, một giấc ngủ chữa lành. Bước đầu tiên là ghi lại xem chúng ta thực sự ngủ được bao nhiêu thời gian. Rất nhiều người trong chúng ta ảo tưởng về thời lượng ngủ của bản thân. Chúng ta có thể lên giường vào khoảng 11 giờ đêm, nhưng thường sẽ dành một giờ để làm gì đó, như lướt điện thoại trước khi tắt đèn. Hãy kiểm tra các hành vi của mình khi đi ngủ. Cố gắng để ý một cách trung thực các kiểu ngủ của bản thân.

Cách quan trọng nhất để cải thiện giấc ngủ là đưa hệ thần kinh phó giao cảm của bạn vào trạng thái thư giãn hạnh phúc. Các chất kích thích như cà phê và rượu không tốt cho giai đoạn quan trọng nhất trong chu kỳ ngủ của chúng ta – chuyển động mắt nhanh (REM); chúng là những rào cản sinh lý lớn nhất để bước vào nơi bình yên ấy. Cố gắng hạn chế uống rượu và caffein trong thời gian nhất định (tốt nhất là ngừng uống 3 tiếng trước khi đi ngủ và chỉ uống cà phê trước buổi trưa). Duy trì một lộ trình quen thuộc cũng là vấn đề rất quan trọng, vì nó giúp cơ thể bạn đi vào trạng thái phó giao cảm trước khi thật sự lên giường. Hiện tại, tôi nhận được lời nhắc từ một ứng dụng về giấc ngủ vào khoảng 5 giờ chiều, trước cả khi tôi ăn tối, để bắt đầu quá trình thư giãn (giờ đi ngủ của tôi là khoảng 9 giờ tối). Vài giờ trước khi đi ngủ, tôi tắt hết các màn hình. Tôi dành một chút thời gian để đọc sách hoặc nghe nhạc, hạn chế thời gian xem tivi trước khi đi ngủ. Đi tắm, được bạn đòi vuốt ve, ôm ấp thú cưng – tất cả những điều này đều có thể thúc đẩy cảm giác êm ả, giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn.

CHỮA LÀNH BẰNG HƠI THỞ

Chúng ta biết rằng hệ thần kinh thực vật của chúng ta có tính tự chủ (nó hoạt động mà không cần đến nhận thức của con người), nhưng có một phần trong hệ thống cơ thể nằm trong sự kiểm soát có ý thức của chúng ta. Chúng ta không thể bảo tim đập

chậm hơn hay gan thải độc nhanh hơn cho cơ thể, nhưng chúng ta có thể thở chậm và sâu hơn, nhờ vậy nhịp tim sẽ chậm lại và trí óc được tĩnh lặng. Chúng ta có thể hít vào được nhiều không khí hơn, giúp di chuyển không khí từ phổi đến toàn bộ cơ thể và cung cấp oxy cho tất cả các tế bào. Chúng ta cũng có thể làm ngược lại, đánh thức phản ứng của hệ thần kinh giao cảm bằng cách hít thở nhanh và nông. Chúng ta có thể khiến cơ thể “leo thang” và “xuống thang” bằng sức mạnh của hơi thở.

Hoạt động hít thở liên quan đến hệ thần kinh thực vật; nó giống như cho thần kinh phế vị tập động tác plank. Như chúng ta đã biết, thần kinh phế vị là một đường cao tốc thông tin hai chiều, không chỉ kết nối não với ruột mà còn kết nối các bộ phận khác của cơ thể, bao gồm phổi, tim và gan. Khi chúng ta sử dụng hơi thở để điều chỉnh hệ thống kích hoạt của mình, chúng ta truyền đạt cho não bộ biết rằng chúng ta đang ở trong một môi trường an toàn, khi đó một thông điệp sẽ được chia sẻ với các hệ thống khác trong cơ thể chúng ta. Đây là một cách tiếp cận “từ dưới lên” cho hoạt động của thần kinh đa phế vị.

Các nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa thực hành hít thở hằng ngày với việc tăng tuổi thọ⁵⁷. Lý thuyết này nói rằng nhờ kiểm soát phản ứng với stress, chúng ta có thể giảm phản ứng viêm và kích thích các hormone giữ gìn nhiễm sắc thể (gọi là telomere) liên quan đến việc tăng tuổi thọ. Theo James Nestor, tác giả cuốn *Breath: The New Science of a Lost Art* (Thở: Khoa học mới về một nghệ thuật đã mất), một nghiên cứu kéo dài hai thập niên với 5.200 đối tượng đã chỉ ra rằng “chỉ báo lớn nhất về tuổi thọ không phải là yếu tố di truyền, chế độ ăn uống hay thời lượng vận động mỗi ngày, như nhiều người vẫn tưởng. Mà chính là dung tích phổi. Phổi càng lớn thì sống càng lâu. Bởi vì phổi lớn cho phép chúng ta nhận được nhiều không khí hơn với ít nhịp thở hơn”⁵⁸. Thở nông (đặc biệt là thở bằng miệng) có thể gây ra

hoặc làm trầm trọng thêm nhiều loại bệnh, từ tăng huyết áp đến rối loạn tăng động giảm chú ý. Quá trình thở nông lấy đi các chất dinh dưỡng thiết yếu của cơ thể và làm suy yếu cấu trúc xương của chúng ta.

Một trong những người sử dụng sức mạnh của hơi thở phi thường nhất là Wim Hof, thường được biết đến với biệt danh “Người băng”, đã lập Kỷ lục Guinness Thế giới về việc bơi bên dưới lớp băng, ngâm mình trong bốn nước đá hai giờ, chạy marathon bằng chân trần và không mặc áo ở Vòng Bắc Cực (!). “Trí óc bạn khiến bạn trở nên mạnh mẽ từ bên trong. Nó là người đồng hành khôn ngoan của bạn. Những sự hy sinh của bạn sẽ được đền đáp xứng đáng”, ông viết trong cuốn *Becoming the Iceman* (Hành trình trở thành Người băng). “Nếu có thể nắm được bánh xe của tâm trí, bạn có thể định hướng cho nó”⁵⁹.

Nói một cách đơn giản, kỹ thuật thở của Hof là hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, rồi giữ hơi thở để thử thách và mở rộng dung tích phổi. Ông kết hợp điều này với việc tiếp xúc cái lạnh, một phương pháp tiếp cận “từ dưới lên” khác để kiểm tra giới hạn của cơ thể chúng ta và kéo căng dây thần kinh phế vị theo những cách có lợi.

Tôi không thành thạo được như thế. Tôi thích thả lỏng cơ thể của mình vào những thử thách. Và mặc dù có rất nhiều phương pháp tập thở, nhưng cách yêu thích của cá nhân tôi là:

1. Cố gắng bắt đầu tập thở khi bụng đói (tốt nhất là vào buổi sáng hoặc buổi tối).
2. Ngồi hoặc nằm ở một nơi thoải mái và ít bị xao lãng.
3. Hít một hơi thật sâu từ phần thấp nhất của bụng.
4. Khi bạn không thể hít thêm không khí nữa, hãy ngừng lại và nín thở 3-5 giây.

5. Thở ra từ từ và nhẹ nhàng, không dùng chút lực nào. Thực hiện một chu kỳ thở đều đặn (vào và ra).

6. Lặp lại 10 lần.

Mỗi sáng thức dậy tôi đều tập như vậy vài phút để bắt đầu ngày mới. Có lần tôi đã tập trong 5 phút, nghe có vẻ ngắn nhưng thật ra sẽ khá khó khăn khi bạn chưa quen với việc tập luyện. Bài tập này sẽ mất tối đa 1 hoặc 2 phút. Dần dần, bạn có thể lặp lại nhiều lần hơn.

Tôi đã mất nhiều năm tập luyện mỗi ngày để đạt được điểm mốc này. Ban đầu, tôi cảm thấy khó mà thở được bằng bụng và thật khó chịu khi phải ngồi yên dù chỉ trong dăm ba phút. Theo thời gian và nhờ kiên nhẫn luyện tập, tôi đã trau dồi khả năng hít thở sâu bằng bụng một cách đều đặn suốt cả ngày, thay vì thở nông bằng ngực như bình thường. Theo thời gian, khi hệ thần kinh của tôi được thiết lập lại, tôi thấy mình bình tĩnh hơn và bình yên hơn, và điều đó giúp tôi thở sâu hơn. Hiện nay, nhờ kiên trì tập luyện, tôi có thể sử dụng bài hít thở sâu có ý thức như một công cụ để làm dịu cơ thể khi bị kích thích về mặt cảm xúc.

CHỮA LÀNH NHỜ VẬN ĐỘNG

Như Tiến sĩ Porges đã viết, bất kỳ hoạt động nào – chạy, bơi lội, đi bộ đường dài – mà tâm trí và cơ thể được liên kết ở một nơi an toàn đều sẽ giúp chúng ta “mở rộng cánh cửa” về khả năng chịu đựng căng thẳng. Các bài tập thể dục thử thách tâm trí và cơ thể sẽ giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch và sa sút trí tuệ, thậm chí có thể làm chậm quá trình lão hóa^{60, 61}. Tập thể dục cũng giúp ngủ sâu hơn và cải thiện tâm trạng bằng cách giải phóng các chất hóa học thần kinh trong não, bao gồm dopamine, serotonin và norepinephrine, tất cả đều làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc và ít căng thẳng hơn. Nói chung, rèn luyện tim mạch giúp tăng lượng

oxy và lưu thông máu trên toàn cơ thể, tạo ra những thay đổi có thể đo lường được trong não, tăng kích thước và sức khỏe của não, đồng thời kích thích các đường dẫn truyền thần kinh mới và củng cố các đường dẫn truyền hiện có.

Bài tập “mở rộng cánh cửa” tốt nhất, mà nhờ đó trực tiếp kích hoạt thần kinh phế vị, theo ý tôi là yoga. Tiến sĩ Porges cũng vô cùng ủng hộ yoga (trên các tạp chí học thuật, ông viết rất nhiều về lợi ích của yoga với hoạt động của thần kinh phế vị). Vì yoga sử dụng sức mạnh của hơi thở và liên kết nó với chuyển động, đồng thời gắn kết cả não và cơ thể với những tư thế khó để kiểm tra giới hạn của chúng ta, nó đặc biệt hiệu quả trong việc thúc đẩy hoạt động của thần kinh phế vị. Luyện tập yoga thường xuyên cũng đã được chứng minh là có nhiều tác động lan tỏa hơn đối với cơ thể (có thể là nhờ phản ứng của thần kinh phế vị được tăng cường theo thời gian), bao gồm giảm mức độ viêm và điều hòa huyết áp. Bạn không cần quá đặt nặng việc tham gia loại hình tập luyện nào – Kundalini, Hatha, Ashtanga, thậm chí là phương pháp kết hợp hot yoga (tập yoga trong căn phòng có nhiệt độ 35-40 độ C).

Tiến sĩ Porges bắt đầu nghiên cứu yoga ở Ấn Độ vào thập niên 1990 và khám phá ra rằng nhiều phương pháp yoga được thiết kế để kích hoạt các phản ứng chiến, biến, hay bất động với những căng thẳng của cơ thể. Trong một cuộc phỏng vấn, ông nói rằng toàn bộ ý tưởng đằng sau yoga “là nhờ rèn luyện, bạn có thể bắt đầu đi vào những trạng thái bất động thường gắn liền với sự yếu ớt và đóng băng, nhưng bạn sẽ nhận thức được nhiều hơn và ít sợ hãi hơn”. Ông mô tả rằng đó là “khả năng đi sâu vào trong chính mình và cảm thấy an toàn” để đối phó với một mối đe dọa mà chúng ta nhận thức được⁶². Điểm mấu chốt để chữa lành là: Hiểu được sức mạnh của cơ thể và tâm trí mình bằng cách kiểm tra những giới hạn bên ngoài của chúng. Khi thực hiện được các tư thế khó và đòi hỏi cố gắng nhiều hơn, thần kinh phế vị của

chúng ta sẽ biết cách kiểm soát phản ứng với căng thẳng, trở lại trạng thái bình tĩnh và an toàn dễ dàng hơn trong quá trình chữa lành. Chúng ta học cách hồi phục nhanh hơn hoặc trở nên kiên cường hơn khi đối mặt với nghịch cảnh mà chúng ta có thể kiểm soát được về thể chất và tinh thần. Trong một nghiên cứu, những người tập yoga từ 6 năm trở lên có thể ngâm tay vào nước đá trong khoảng thời gian dài gấp đôi so với những người chưa bao giờ tập⁶³. Những người tập yoga không cố gắng khiến bản thân quên đi cơn đau như những người không tập, mà thật ra họ nương theo cảm giác và tìm cách tập trung, chuyển cơn đau theo hướng có thể vượt qua cảm giác đó – bản chất của một bài tập phục hồi.

CHỮA LÀNH BẰNG HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI

Niềm vui, biểu hiện của hạnh phúc thuần túy, chỉ đơn thuần là một ký ức với hầu hết chúng ta. Chúng ta đã quên mất tự do hạnh phúc khi làm điều gì đó chỉ vì niềm vui được làm nó – chứ không vì bất kỳ lợi ích, nhu cầu hay động cơ nào bên ngoài. Lúc nhỏ, chúng ta làm mọi thứ chỉ vì chúng ta muốn. Tôi chắc là bạn còn nhớ cảm giác này thời thơ ấu, có thể là khi tham gia một lớp học nhảy, nô đùa tự do trên bờ biển, hay thể hiện khả năng hội họa của bản thân.

Dù đã trưởng thành, chúng ta vẫn có thể trải nghiệm sự tự do vui vẻ tương tự khi cho phép mình chơi đùa. Có thể là vô tư nhảy nhót, chơi nhạc bằng các nhạc cụ đồ chơi hay hóa trang và bước vào một thế giới tưởng tượng. Khi đánh mất bản thân theo cách này, chúng ta thường có thể đi vào “trạng thái dòng chảy” của việc làm gì đó bằng lòng yêu thích thuần túy. Các hoạt động của trạng thái này rất giống với cảm giác mà chúng ta có được khi mãi mê trò chuyện với người yêu, bị cuốn vào một khoảnh khắc, quên băng đi thời gian đang trôi qua. Chỉ riêng niềm vui này cũng đủ chữa lành.

Khi hoạt động chơi đùa của chúng ta mang tính xã hội, chúng ta cũng thử thách khả năng nhận thức thần kinh của mình (một bộ phận của hệ thần kinh rà quét môi trường để tìm các dấu hiệu nguy hiểm). Khi chúng ta cưỡi ngựa dạo chơi với ai đó, tham gia một trận bóng, hay thậm chí chơi điện tử với một người bạn, chúng ta chuyển đổi qua lại giữa chế độ chiến/biến/bất động và chế độ gắn kết xã hội của chúng ta là bình tĩnh và an toàn. Điều này dạy cho cơ thể chúng ta cách phục hồi nhanh chóng, theo cách tương tự như khi tập yoga. Chúng ta đang tạo ra một sự thay đổi nhân tạo giữa nguy hiểm và an toàn trong một không gian vui vẻ và cởi mở để cuối cùng “cải thiện độ hiệu quả của chu trình thần kinh vốn có thể điều chỉnh ngay lập tức các hành vi chiến/biến”, Tiến sĩ Porges viết trong một bài báo về việc chơi đùa với thần kinh phế vị⁶⁴. Nói cách khác, chúng ta học cách tắt các phản ứng chiến/biến đó và quay trở lại trạng thái an toàn nền tảng thay vì tiếp tục kích hoạt chúng thường xuyên – nguyên nhân gây ra những căn bệnh mạn tính.

Một trong những hoạt động vui chơi thu hút sự chú ý của thần kinh phế vị là ca hát. Nhiều người trong chúng ta cảm thấy rất dễ chịu khi ca hát. Chúng ta có thể từng nghe người khác nhận xét rằng chúng ta hát chẳng ra giai điệu gì cả. Nhưng thử nhớ lại khi bạn còn nhỏ xem. Trong nhiều giai đoạn phát triển khác nhau của thời thơ ấu, ca hát là một phương thức quan trọng để phát triển khả năng tự nhận thức, sự tự tin và niềm vui. Điều đó không chấm dứt khi ta đã trưởng thành. Khi bạn say sưa hát một bài hát yêu thích, thần kinh phế vị của bạn sẽ được củng cố theo nhiều cách tương tự như tập thở, yoga và chơi đùa. Nếu bạn có thể hát với người khác thì lợi ích còn tăng gấp bội; sức mạnh của quá trình đồng điệu hòa khi chúng ta cùng ca hát trong một căn phòng sẽ thăng hoa đến không ngờ. Nhưng ngay cả khi tự hát một mình trong phòng tắm cũng có thể giúp bạn chữa lành.

Có thể bạn còn nhớ, thần kinh phế vị kết nối với nhiều cơ ở mặt và cổ họng, bao gồm cả thanh quản và dây thanh đới. Khi ở một nơi an toàn, giọng của chúng ta nghe sẽ khác và chúng ta sẽ nghe được nhiều âm sắc hơn, đặc biệt là trong giọng nói của người khác. Khi chúng ta ca hát, các cơ ở miệng và cổ có thể giúp tạo ra cảm giác bình tĩnh. Nhà báo khoa học Seth Porges (con trai của Tiến sĩ Porges) gợi ý rằng chúng ta nên nghe nhạc ở tần số trung bình^(*) để mở rộng các cơ tai giữa (các cơ này cũng được kích hoạt khi chúng ta ở nơi chốn hạnh phúc của chế độ sẵn sàng hành động xã hội)⁶⁵. Tìm nhạc tần số trung bình ở đâu? Nhạc phim Disney. Vâng, hãy hát to nhạc phim *Vua sư tử* để mở rộng trái tim.

KIỂM SOÁT SỰ HOẠT HÓA CẢM XÚC TRONG THỜI GIAN THỰC

Theo thời gian, tôi đã xây dựng một nền tảng mới để chữa lành thông qua những điều nho nhỏ tự hứa với bản thân mỗi ngày, giúp cơ thể tôi và tất cả các hệ thống của nó trở về trạng thái cân bằng nội môi mà tôi hằng mong mỏi. Tôi bắt đầu ăn những thực phẩm lành mạnh giúp nuôi dưỡng cơ thể tràn đầy sinh lực. Tôi ưu tiên cho giấc ngủ. Đồng thời, tôi tập các bài tập khác nhau để kích hoạt ý thức. Tôi bắt đầu thiền mỗi ngày và tuân theo một nghi thức hít thở, tập yoga sâu hơn và kết hợp vui chơi, dành thời gian để hát hò, khiêu vũ và đi bộ đường dài trong thiên nhiên.

Phải mất nhiều năm để kết hợp tất cả các yếu tố này. Không có người hướng dẫn, tôi tự mình áp dụng các kỹ thuật khác nhau để tìm hiểu thêm về di truyền biểu sinh và khả năng chữa lành đường ruột cùng hệ miễn dịch của mình, đồng thời tìm cách xâm nhập vào giọng nói trực giác đã mất từ lâu của tôi. Lần đầu tiên

(*) Tần số trung bình (MF) là thuật ngữ được dùng để chỉ tần số vô tuyến (RF) trong dải 300 kHz tới 3 MHz. (BTV)

sau một thời gian dài tôi mới được tiếp xúc với giọng nói đó, là khi con mèo George của tôi mất tích. Lolly và tôi trở về nhà sau một chuyến du lịch cuối tuần và không thấy nó. Sau khi tìm kiếm hết phòng này đến phòng khác, chúng tôi tìm quanh nhà, và tôi có thể cảm thấy mình đang trở nên kích động. Sự kích động ấy càng lúc càng leo thang. Tôi bắt đầu la hét: “Mở lò nướng! Mở lò nướng ra!” và mở tung cánh cửa lò nướng, chắc hẳn sẽ nhìn thấy cái xác chết cháy của con mèo nhà tôi trong đó. Tôi phát điên phát cuồng ngay trước mặt đứa cháu trai của tôi lúc đó mới 5 hay 6 tuổi, đi theo chúng tôi về nhà. Mặt tôi đỏ bừng, tai nghe thấy tiếng tim đập thình thịch. Tôi đã bị mất kiểm soát.

Năm phút sau, tôi mới đủ bình tĩnh để lên kế hoạch tìm George, như gọi cho hàng xóm và bác sĩ thú y cho đến khi chúng tôi tìm ra nó. Tôi đã xin lỗi Lolly sau khi mọi chuyện kết thúc một cách thành khẩn: “Xin lỗi cưng vì em đã mất kiểm soát kiểu đó”.

Cô ấy trả lời: “Không sao mà. Cưng đâu cố ý làm vậy”.

Ý nghĩ rằng mình chưa từng cố ý cư xử theo cách như vậy đã chạm đến một điều gì đó bên trong tôi. Phần nào bên trong, phần đích thực của bản thân tôi, biết rằng Lolly đã đúng. Sau khi trải qua hành động lặp đi ấy, tôi có thể cảm nhận được ở một mức độ nào đó rằng tôi không thực sự điên cuồng. Nó giống như thể tôi đang đóng vai, diễn lại những mâu thuẫn gia đình theo cơ chế điều kiện hóa của tôi, lặp đi hết như cách tôi đã học được từ cha mẹ. Nhưng phần đích thực trong bản thân tôi biết rằng điều đó không thật. Tất nhiên, nhịp tim của tôi đã tăng lên và tuyến thượng thận của tôi sản xuất ra cortisol thật, khi chúng được phản ứng giao cảm của tôi kích hoạt, nhưng một phần nhỏ trong tôi đồng ý với Lolly, sâu trong lòng tôi biết rằng mình không thực sự cố ý.

Điều đó báo hiệu cho tôi rằng có điều gì đó sâu sắc hơn đang diễn ra, và tôi bắt đầu chú ý hơn đến những gì khiến tôi cư xử như

vậy và cơ thể tôi phản ứng như thế nào khi bị mất kiểm soát. Tua nhanh vài năm đến lúc tôi tiến hành quá trình chữa lành. Lần này chú mèo Clark của chúng tôi mất tích. (Mấy con mèo nhà chúng tôi thật sự khó bảo!).

Clark, chú mèo “giống chó” nhất, hẳn đã lên ra ngoài và bị lạc. Tôi lo lắng, nhưng ở lần tìm kiếm này, hệ thần kinh của tôi không bị quá kích; tôi vẫn bình tĩnh và tập trung. Mặc dù phải mất gần ba tuần chúng tôi mới tìm được Clark, nhưng tôi đã không kích động, la hét và làm tổn thương những người tôi yêu trong quá trình đó.

Hôm nay tôi dám nói rằng tôi đã thâm nhập vào cơ thể mình. Tôi biết cảm giác ở trong cơ thể mình là thế nào, hay các cảm giác đi qua cơ thể tôi ra sao: Bụng tôi nôn nao bồn chồn mỗi khi lo lắng hoặc phấn khích (hóa ra là dù cảm nhận giống nhau, nhưng chúng thật ra là hai cảm giác khác nhau); cảm giác đói cồn cào khi tôi thực sự cần ăn; cảm giác no khi tôi đã ăn đủ. Trước trải nghiệm đó, tôi đã bị mất kết nối đến mức không bao giờ thật sự kết nối được với những cảm giác ẩn chứa thông điệp đó.

Nhìn chung, tôi bớt khom người, bớt căng thẳng và nhiều năng lượng hơn. Tôi dậy lúc 5 giờ sáng và cảm thấy mình làm việc hiệu quả, minh mẫn suốt cả ngày. Tôi từng không thể nhớ được từ ngữ cần nói khi đang giao tiếp. Từng ngắt xiu. Từng bị cảm giác siết chặt và kìm nén đến mức không thể bài tiết được bình thường.

Điều này không có nghĩa là tôi không còn phải trải qua phản ứng sang chấn nữa. Không phải lúc nào tôi cũng sáng sủa và minh mẫn, đôi khi tôi vẫn bị mất kiểm soát. Nhưng mỗi khi bị vậy, tôi sẽ tự cho mình sự khoan dung và trắc ẩn. Tôi nhìn ra bản chất của những phản ứng ấy: Chúng là kết quả của một hệ thần kinh thực vật phải gánh chịu quá mức và đang cố gắng giữ cho tôi sống sót.

Cơ thể của chúng ta thật sự lạ thường. Bây giờ chúng ta biết rằng số phận không an bài chúng ta phải bệnh chỉ vì người thân của ta bị như vậy. Không có gì là không thể thay đổi. Các tế bào của chúng ta phản ứng với môi trường xung quanh ngay từ thời điểm thụ thai. Chúng ta đã thấy cách môi trường – từ những sang chấn thời thơ ấu đến thức ăn mà chúng ta chọn để đưa vào cơ thể – khuôn đúc chúng ta như thế nào, nhất là hệ thần kinh, hệ miễn dịch và hệ vi sinh, những hệ thống đặc biệt phản ứng với căng thẳng và sang chấn. Chúng ta đã tìm hiểu về sức mạnh của hệ thần kinh thực vật trong việc định hình cách chúng ta nhìn và sống trong thế giới, cũng như vai trò đáng kinh ngạc của thần kinh phế vị, đi từ não chúng ta đến mọi hệ thống trong cơ thể. Tôi đã dành rất nhiều thời gian cho việc này bởi vì nếu hiểu được các quá trình ấy, chúng ta sẽ có cơ hội xây dựng khả năng phục hồi của cơ thể và khả năng chuyển hóa.

Bước tiếp theo là áp dụng trạng thái ý thức đầy uy quyền này và niềm tin vào sự chuyển đổi của tâm trí – hiểu được bản ngã trong quá khứ, gặp gỡ đứa trẻ bên trong chúng ta, kết bạn với cái tôi của mình và tìm hiểu về những ràng buộc từ sang chấn không ngừng định hình nên thế giới của chúng ta. Sự khôn ngoan này sẽ giúp giải phóng tâm trí chúng ta giống như cách chúng ta đã giải phóng cơ thể mình.

Hãy bắt đầu!

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: TẬP THỞ

Dưới đây là những gợi ý cho Nhật ký Tôi Tương lai mà tôi sử dụng mỗi ngày để bắt đầu hoạt động tập thở mới mẻ trong cuộc sống hằng ngày. Mỗi ngày tôi đều ghi vào sổ tay phiên bản

tương tự của những câu sau đây để luôn nhắc nhở bản thân về ý định thay đổi, đưa ra lựa chọn mới và dần dần tạo ra một thói quen mới.

- ♦ **Hôm nay tôi sẽ thực hành** hít thở sâu bằng bụng để giúp xoa dịu cơ thể và mang lại cho tôi cảm giác an toàn, bình yên.
 - ♦ **Tôi rất biết ơn** vì có cơ hội học được một phương pháp mới để điều chỉnh cơ thể.
 - ♦ **Hôm nay tôi sẽ** bình tĩnh và nương tựa vào cơ thể mình.
 - ♦ **Thay đổi trong khía cạnh này sẽ** cho phép tôi cảm thấy có khả năng chịu đựng căng thẳng tốt hơn.
 - ♦ **Hôm nay, tôi sẽ chú ý** nhớ hít thở sâu bằng bụng khi bắt đầu cảm thấy căng thẳng.
-

Chương 6

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN

Người ta nói rằng chúng ta sống bằng cách tự kể cho bản thân những câu chuyện. Chúng thường dựa trên trải nghiệm thực tế của chúng ta – có lẽ lúc trẻ chúng ta đã được nhiều người theo đuổi, vậy nên ta tin là mình thật hấp dẫn – nhưng đôi khi những câu chuyện cũ ấy không bao giờ được cập nhật và không phản ánh thực tế hiện tại của chúng ta. Những người khá nhút nhát khi còn nhỏ giống như tôi, có thể tiếp tục coi mình là “người nhút nhát”, dù chúng ta không còn cảm nhận hay hành động theo kiểu đó.

Chúng ta thường kể những câu chuyện về bản thân như một hành động tự bảo vệ mình. Về tinh thần hay cảm xúc, chúng ta không thể hiểu rằng cha mẹ mình còn có một cuộc đời khác ngoài cuộc đời mà chúng ta đã biết. Khi còn nhỏ, chúng ta chỉ có thể hiểu những thứ về mặt nhận thức và cảm xúc theo độ tuổi phát triển của mình. Vì sự hạn chế đó, chúng ta có thể tin rằng mình thật tệ hại khi bị cha mẹ đánh đòn, thay vì biết rằng cha mẹ chúng ta, những người mà ta phải phụ thuộc để tồn tại, đang gặp khó khăn trong việc kiểm chế cơn giận của họ. Đôi khi thực tế của chúng ta đau đớn đến mức ta không thể hiểu hay xử lý nổi, thế nên ta dựng lên một câu chuyện khác để dẫn đưa mình ra khỏi bóng tối. Ví dụ, một đứa trẻ cảm thấy bị bỏ rơi có thể tạo ra một câu chuyện rằng cha mẹ chúng có “công việc quan trọng”, rồi lấy

đó làm có cho sự vắng mặt của cha mẹ để trẻ không phải đào sâu vào sự thật khắc nghiệt hơn.

Giống như mọi người, tôi cũng được tạo thành từ nhiều câu chuyện như vậy (còn được gọi là “những niềm tin cốt lõi”): *Mình là Chúa hài đồng. Mình vô cảm. Mình lo lắng.* Niềm tin cốt lõi là nhiều câu chuyện về bản thân, về các mối quan hệ, về quá khứ, về tương lai của chúng ta và vô số chủ đề khác mà chúng ta xây dựng dựa trên kinh nghiệm sống của mình. Một trong những câu chuyện sâu sắc nhất của tôi, câu chuyện đã được phơi bày suốt nhiều năm mà tôi không hề hay biết, đã hiển hiện rõ ràng khi tôi bắt đầu hành trình chữa lành để trở nên có ý thức và chứng kiến thế giới bên trong mình. Câu chuyện đó là: *Tôi không được quan tâm.*

Đây là một vấn đề trong hầu hết các mối quan hệ tình cảm của tôi. Nó khiến tôi trở nên dè dặt và tự phụ một cách bệnh hoạn trong cuộc sống với bạn bè và nghề nghiệp của mình; nó thậm chí có thể trỗi dậy khi ai đó chen ngang lúc tôi đang xếp hàng, giọng nói trong đầu nói với tôi rằng: *Mày chẳng là ai cả.* Tại sao? Ngay khoảnh khắc đó, tôi thực sự tin rằng một người hoàn toàn xa lạ không quan tâm gì đến tôi, giống như mẹ tôi vậy. Tôi là một hồn ma mà họ có thể đi xuyên qua.

Tôi hiểu ra điều này trong một buổi thực hành thiền định. Đầu tôi chợt nảy ra một ký ức về mẹ trong căn bếp nhà chúng tôi ở Philadelphia. Lúc đó tôi khoảng bốn tuổi.

Cha tôi ngày nào cũng đi làm về đúng giờ. Một tiếng đồng hồ trước khi ông về nhà, mẹ tôi bắt đầu nấu bữa tối, dọn bàn, đảm bảo thức ăn nóng sốt chờ đón ông. Khi chuẩn bị xong, bà sẽ đứng bên cửa sổ nhìn xuống đường, chờ cha tôi đi bộ từ bến xe buýt về nhà. Cha tôi đi bộ ít nhất năm phút thì về đến nhà vào một giờ chính xác mỗi tối. Lịch trình quen thuộc mỗi ngày có thể dự

đoán được như thế giúp mẹ tôi thấy an toàn trước những sang chấn thời thơ ấu về sự bất ổn và thiếu thốn – không chỉ vì nỗi sợ không biết bữa sau ăn gì hay có được bao nhiêu tiền, mà còn vì sự thiếu thốn tình cảm từ ông bà ngoại lạnh lùng và không thể hiện cảm xúc của tôi. Tôi chắc chắn sự ổn định mà cha tôi tạo ra bằng cách luôn tuân theo một lịch trình cố định và không ngừng khẳng định về sự “ở bên nhau”, hay việc hiếm khi họ dành thời gian cho riêng bản thân đã làm mẹ tôi nguôi ngoai rất nhiều.

Nhưng tối hôm đó, cha tôi không xuất hiện như ngày thường. Mười phút trôi qua, ông vẫn không có mặt. Mười lăm, hai mươi, rồi ba mươi phút – ông về nhà muộn. Từ vị trí ưa thích của tôi phía dưới bàn bếp, tôi thấy mẹ ngày càng căng thẳng. Tôi đã dành hàng giờ dưới chiếc bàn đó, ngồi trên chiếc xe ba bánh trẻ em và đạp đi lòng vòng. Tôi coi đó là một nơi an toàn để trú ẩn khỏi những hỗn loạn xung quanh (dù cho bề ngoài gia đình tôi có vẻ rất hòa hợp), và trò đạp xe như một cách để phóng thích năng lượng, giúp tôi giải tỏa tình trạng rối loạn nội tâm gần như thường xuyên của mình.

Thời gian tích tắc trôi qua. Bây giờ mẹ tôi thậm chí còn không buồn giả vờ rằng bà không bối rối nữa. Bà nhìn chằm chằm ra ngoài cửa sổ, tay siết chặt. Bà không nói bất cứ điều gì, nhưng tôi có thể *cảm thấy* sự lo lắng của bà. Đôi chân nhỏ bé của tôi đạp xe càng lúc càng nhanh, một biểu hiện hữu hình trước sự lo lắng của mẹ. Khi sự lo lắng không nói thành lời của mẹ tăng lên, bà hoàn toàn không để ý gì đến sinh vật nhỏ bé đang cố gắng gỡ rối tình cảnh đó dưới chân mình. Bà không hòa hợp về mặt cảm xúc với tôi trong thời điểm đó và không hiện diện theo bất kỳ cách nào để đáp ứng nhu cầu hoặc những nỗi sợ hãi của tôi. Tôi trở thành một kẻ không tồn tại, không được nhận thấy, mỗi khi mẹ tôi bị nỗi lo lắng nhấn chìm. Chính trong những khoảnh khắc nho nhỏ như

vậy, tôi bắt đầu tạo ra và cài đặt niềm tin cốt lõi cho mình rằng: *Tôi không được quan tâm.*

Rồi đột nhiên, cha tôi xuất hiện, đi bộ xuống phố. Ngay lập tức, năng lượng của căn phòng thay đổi, và mẹ tôi quay lại chuẩn bị bữa tối.

Vào thời điểm đó và nhiều thời điểm sau này, tôi học được rằng cách duy nhất để giải tỏa nỗi kích động bên trong sẽ đến từ bên ngoài. Giống như mẹ, tôi dường như luôn chờ đợi một điều gì đó giống như sự xuất hiện của cha để khiến tôi cảm thấy an toàn. Tôi nhìn thấy nó trong nỗi bất an điên cuồng tràn ngập nếu tin nhắn cho người bạn đời không được trả lời, hoặc nỗi sợ (cực kỳ kích động) chạy qua hệ thống của tôi nếu ai đó vượt ra khỏi tầm với của tôi về mặt cảm xúc. Mỗi khi cảm thấy tuyệt vọng, không thể suy nghĩ bằng lý trí hoặc không được yêu thương, tôi lại cảm thấy như đang ở nhà với mẹ tôi đứng bên cửa sổ: *Người này không quan tâm đến mình, nhưng mình cần người này để sống sót.*

NGUỒN GỐC CỦA NIỀM TIN

Tôi chia sẻ câu chuyện kể trên với bạn như một ví dụ về việc một điều gì đó tưởng như rất đổi bình thường – chẳng có gì to tát nếu cha tôi đi làm về muộn – lại có thể chứa đựng thông điệp giúp chúng ta giải mã niềm tin hình thành nên chúng ta.

Chính xác thì niềm tin là gì?

Niềm tin là một suy nghĩ nhờ luyện tập mà có, dựa trên kinh nghiệm sống. Niềm tin được xây dựng qua nhiều năm định hình suy nghĩ và đòi hỏi được công nhận cả từ bên trong lẫn bên ngoài để phát triển mạnh mẽ. Niềm tin về bản thân chúng ta (tính cách, điểm yếu, quá khứ, tương lai) là những bộ lọc được đặt trên lăng kính mà chúng ta dùng để nhìn thế giới. Chúng ta thực hành một số suy nghĩ nhất định càng nhiều lần thì bộ não chúng ta càng tự

buộc mình phải mặc định tuân theo những kiểu suy nghĩ ấy. Điều này đặc biệt đúng với các suy nghĩ kích hoạt phản ứng với stress và thần kinh phế vị của chúng ta. Nó tạo ra một sự rối loạn bên trong có xu hướng thúc bách theo thời gian, đó là định nghĩa về phản ứng với sang chấn có điều kiện mà chúng ta gọi là nghiện cảm xúc. Thói quen lặp đi lặp lại một ý nghĩ cụ thể sẽ thay đổi não bộ, hệ thần kinh và tính chất hóa học tế bào của toàn bộ cơ thể chúng ta, khiến chúng ta dễ dàng suy nghĩ mặc định theo những kiểu như vậy trong tương lai. Nói cách khác: Càng nghĩ nhiều về điều gì, chúng ta càng có khả năng tin vào điều đó. Những suy nghĩ được thực hành nhiều sẽ trở thành chân lý. Hãy nhớ rằng, với hầu hết những ai mắc phải các khuôn mẫu rối loạn sinh lý có điều kiện này, việc thực hành quá trình chữa lành để cân bằng lại hệ thần kinh là rất cần thiết nếu chúng ta thực sự muốn thay đổi những niềm tin thâm căn cố đế của mình.

Khi một niềm tin được xác nhận nhiều lần, nó có thể trở thành niềm tin cốt lõi. Niềm tin cốt lõi là nhận thức sâu sắc nhất của chúng ta về căn tính của mình; chúng thường được thiết lập trong tiềm thức chúng ta từ trước 7 tuổi. Đây là những câu chuyện về con người ta – *ta thông minh, ta duyên dáng, ta hướng ngoại, ta sống nội tâm, ta không giỏi toán, ta là một con cú đêm, ta là một người cô độc* – cung cấp cái khung về “tính cách” của chúng ta. Mặc dù có vẻ như niềm tin cốt lõi là của riêng chúng ta vì chúng ta đã tin và làm theo chúng mà không hề thắc mắc, nhưng thực sự thì chúng đến với chúng ta chủ yếu từ những người chăm sóc ta và những trải nghiệm đầu đời. Và thật không may, nhiều niềm tin cốt lõi của chúng ta lại hình thành từ những sang chấn.

Khi đã có niềm tin cốt lõi, bạn sẽ có thiên kiến xác nhận, nghĩa là bạn loại bỏ hoặc lờ đi bất kỳ thông tin nào không phù hợp với niềm tin của bạn và chỉ giữ lại những thông tin phù hợp. Nếu tin rằng mình không xứng đáng, bạn sẽ thấy việc bạn được

thằng chúc chỉ là một điều gì đó xảy ra do nhầm lẫn, vì bạn nghĩ mình thực sự là kẻ bất tài và sớm muộn gì sếp của bạn cũng phát hiện ra điều đó. Khi bạn mắc sai lầm trong công việc, dù bất khả kháng hay sai sót thật, nó sẽ được lọc qua lăng kính “một chuyện chắc chắn sẽ xảy ra”: *Tất nhiên là mình phải sai lầm. Mình không xứng đáng.* Chúng ta thường thiên về một thứ gọi là thiên kiến tiêu cực, trong đó chúng ta có xu hướng ưu tiên (và vì thế chúng ta coi trọng) thông tin tiêu cực hơn là thông tin tích cực. Đây là lý do tại sao bạn có thể nhìn thấy một bản đánh giá thành tích chói lọi của bản thân và quên nó ngay lập tức, nhưng bạn sẽ không bao giờ quên được một lời chỉ trích của đồng nghiệp.

Thiên kiến này bắt nguồn từ quá trình tiến hóa. Thuở ban đầu của loài người, chúng ta sẽ có nhiều khả năng sống sót hơn nếu tập trung chú ý đến những thứ có thể giết chết chúng ta hơn là những thứ khiến chúng ta hạnh phúc. Cũng giống như phản ứng chiến hay biến của hệ thần kinh thực vật, thiên kiến này được tích hợp vào hệ điều hành của chúng ta ở cấp độ sinh lý và phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát có ý thức của chúng ta. Nếu chúng ta không thể lọc và sắp xếp thứ tự ưu tiên thông tin đầu vào của các giác quan, chúng ta sẽ thường xuyên bị choáng ngợp bởi lượng thông tin dồn dập ập đến. Luôn luôn có *rất nhiều* thứ đang diễn ra trong thế giới của chúng ta. Cứ thử nhận biết toàn bộ thế giới xung quanh bạn ngay bây giờ xem. Nếu não bạn tiếp nhận tất cả các kích thích đó cùng một lúc, nó sẽ không thể hoạt động nổi.

Quá trình lọc tiềm thức này là hoạt động của hệ lưới hoạt hóa thần kinh (reticular activating system – RAS), một bó dây thần kinh nằm trên thân não giúp chúng ta phân loại môi trường, cho phép chúng ta tập trung vào những thứ cần thiết xung quanh. RAS hoạt động như người gác cổng của não, sử dụng niềm tin được hình thành trong giai đoạn đầu đời của chúng ta để sàng lọc thông tin mà chúng ta tiếp nhận và ưu tiên những bằng chứng hỗ

trợ cho niềm tin này. Bằng cách này, RAS tích cực thu thập thông tin củng cố những gì chúng ta đã tin là đúng.

Dưới đây là một ví dụ phổ biến về cách RAS hoạt động: Giả sử bạn sắp mua một chiếc xe hơi mới. Bạn đến đại lý để tìm một mẫu xe mà bạn khá chắc chắn muốn mua và đã dành thời gian nghiên cứu mọi thứ về chiếc xe đó trên mạng. Đột nhiên bạn nhận thấy ai ai cũng đều đang chạy mẫu xe đó, mặc dù bạn có thể thề rằng trước đây bạn chưa bao giờ nhìn thấy một chiếc nào trên đường. RAS có thể khiến bạn cảm thấy như thể vũ trụ đang gửi cho bạn một thông điệp. Có thể đúng vậy thật – nhưng đó là vũ trụ của riêng bạn, do bộ não phi thường của chính bạn nghĩ ra.

Nhưng RAS không chỉ tạo ra bằng chứng thiên kiến khi chúng ta mua xe hơi. Một giả thuyết về trầm cảm, mặc dù đã được đơn giản hóa quá mức, nói rằng những người bị trầm cảm lọc thế giới qua lăng kính tiêu cực. Hãy nghĩ về ngày thật sự tồi tệ gần đây nhất của bạn, hết chuyện này đến chuyện nọ xảy ra và dường như không có gì được như ý muốn. Có thể bạn cảm thấy dường như bạn thật sự xui rủi – nhưng ngay lúc đó RAS cũng đang hoạt động, xóa mờ đi những phần tích cực hoặc thậm chí trung tính trong ngày. Đây là lý do tại sao đôi khi bạn cảm thấy như không thể nhắc mình ra khỏi màn sương sợ hãi; RAS không cho bạn làm vậy.

Bộ não cũng sử dụng bộ lọc RAS như một cơ chế bảo vệ. Tôi đã gặp nhiều người khẳng định rằng tuổi thơ của họ thật tươi đẹp, hoàn hảo và từ chối thừa nhận bất cứ điều tiêu cực hay khó khăn nào, dù bằng chứng cho thấy điều ngược lại. Cách nhìn thời thơ ấu quá lý tưởng là niềm tin cốt lõi nảy sinh từ bản năng tự bảo toàn. Trong đời thật, chẳng ai có tuổi thơ hoàn hảo cả. Cho phép bản thân nhìn nhận trung thực toàn bộ các trải nghiệm trong quá khứ và hiện tại là nền tảng để chúng ta chữa lành.

Giống như chúng ta đã biết được rằng chúng ta không phải là suy nghĩ của mình, thì chúng ta cũng không phải là niềm tin cốt lõi của mình. Điều này thường khó chấp nhận hơn, vì niềm tin cốt lõi của chúng ta đã ăn quá sâu, trở thành một phần căn tính của chúng ta, đến mức khó có thể tách rời. Nhưng càng tìm hiểu nhiều về bộ não thời thơ ấu và cách hình thành những niềm tin cốt lõi này, theo thời gian bạn sẽ càng có khả năng nhìn thấy và nhận biết chúng tốt hơn – và cuối cùng là chủ động chọn cái nào bạn muốn giữ lại và cái nào cần cho vào dĩ vãng.

RÀNG BUỘC ĐỂ SỐNG SỐT

Có thể khó mà nhớ được điều này khi bạn ngồi cạnh một em bé đang khóc lóc trên máy bay hoặc nài nỉ một đứa trẻ đang nổi cơn ăn vạ, nhưng tuổi thơ là một khoảnh khắc tồn tại tinh thần thuần khiết. Sự kinh ngạc, sự thích thú, thích chơi đùa, chỉ nói sự thật – đó là những biểu hiện của Bản ngã đích thực, hay cái mà tôi coi là *tâm hồn*. Tuổi thơ là giai đoạn chúng ta vẫn chưa bị ngắt kết nối khỏi Bản ngã đích thực này, vì khi ấy chúng ta chưa tích lũy những trải nghiệm sống. Chúng ta chưa hình thành niềm tin cốt lõi của mình.

Bạn có thể xem não bộ của trẻ giống như hệ điều hành của một chiếc điện thoại thông minh – trẻ có thể “tải xuống” mọi thứ, từ cách đi đứng, điều nào cần tin tưởng, đến khóc bao lâu để được cho ăn. Không có gì lạ khi trẻ sơ sinh nhìn thế giới với đôi mắt mở to đầy kinh ngạc theo đúng nghĩa đen, chúng gần như ở trong trạng thái thôi miên xuất thần. Chúng đang sống trong trạng thái không ngừng lĩnh hội và học hỏi.

Sơ sinh là thời kỳ của những khám phá vô tận. Chúng ta học ngôn ngữ, cách cử động, tương tác xã hội và quan hệ nhân quả – tất cả đều nhằm phục vụ cho sự tồn tại của chúng ta. Tế bào thần

kinh, những viên gạch xây nên bộ não của chúng ta, đang giao tiếp với nhau thông qua các xung điện được đồng bộ gọi là sóng não. Những sóng não này là nguồn gốc của mọi thứ tạo nên con người chúng ta – hành vi, cảm xúc, suy nghĩ và kể cả cơ chế hoạt động của cơ thể chúng ta. Đó là một bản giao hưởng tuyệt đẹp, một bản nhạc độc đáo chưa bao giờ được tấu lên, tất cả đều diễn ra trong tâm trí trẻ sơ sinh.

Giờ đây, chúng ta biết rằng đó cũng là thời điểm mà niềm tin cốt lõi về bản thân và vị trí của chúng ta trên thế giới được hình thành. Điều này bắt đầu ngay khoảnh khắc chúng ta ra khỏi bụng mẹ. Một khi chúng ta đã bước vào thế giới, các đường dẫn truyền thần kinh trong não chúng ta được kích thích hết mức, hình thành và củng cố khi chúng ta cố gắng hiểu thế giới mới lạ và vị trí của chúng ta trong đó. Đây có thể là một khoảng thời gian đáng sợ bởi vì chúng ta đang ở trong tình trạng hoàn toàn phụ thuộc nên những điều chưa biết thật khủng khiếp. Thực tế này không khác gì đối với trẻ em. Dù bộ não của trẻ chưa đủ trưởng thành để nắm bắt đầy đủ ý nghĩa của sự phụ thuộc này, nhưng chúng vẫn có thể cảm nhận được nỗi sợ hãi vốn có trong tình trạng dễ tổn thương ấy. Điều này càng tăng thêm do môi trường – theo cả nghĩa tức thời (những gì có sẵn hoặc không có sẵn cho nhu cầu cơ bản, chẳng hạn như thức ăn, nơi ở và tình yêu) và nghĩa vĩ mô (chẳng hạn như sống ở một nước đang phát triển, sống dưới một hệ thống áp bức hoặc trong một đại dịch). Trong thời gian có nhiều nhu cầu ấy, tất cả những yếu tố này định hình cảm giác an toàn, thoải mái (hoặc bất an, khó chịu) của chúng ta, để lại những dấu ấn lâu dài trên cơ thể, tâm trí và linh hồn của chúng ta.

Dấu ấn quan trọng nhất đến từ những người mà chúng ta gần bó nhất: người chăm sóc. Ngành khoa học thần kinh mới nổi ủng hộ sự tác động mạnh mẽ của người chăm sóc lên não bộ của con

trẻ. Một nghiên cứu cho thấy khi người lớn và trẻ sơ sinh nhìn vào mắt nhau, sóng não của hai bên thật sự được đồng bộ, tạo ra “trạng thái nối mạng chung”⁶⁶ kết nối hai người bằng một ngôn ngữ giao tiếp im lặng.

Nếu không có người chăm sóc, chúng ta sẽ bị bỏ đói – không chỉ về thể chất mà còn về tình cảm. Mục tiêu chính của chúng ta là nhận được tình yêu. Nếu được yêu thương, chúng ta có khả năng sẽ được an toàn, được cho ăn và được chăm sóc nói chung. Trạng thái này là chế độ có lợi nhất cho sự phát triển của não bộ trong thời thơ ấu; đó là chế độ gắn kết xã hội mà chúng ta đã tìm hiểu ở **Chương 5**. Đó là trạng thái bình yên cho chúng ta cảm giác an toàn và yên tâm để chơi đùa, nắm bắt cơ hội và học hỏi. Trạng thái an toàn này rất cần thiết để đạt được các cột mốc phát triển thần kinh và hành vi. “Bộ não học hỏi” này cho phép chúng ta cảm thấy đủ an toàn để nắm bắt các cơ hội, có nhiều khả năng vực dậy khi bị vấp ngã hơn.

Quá trình chúng ta nhìn vào cha mẹ mình để tìm manh mối về cách kết nối, cách kiểm soát thể giới và xử lý căng thẳng được gọi là *đồng điều hòa* (bạn đã thấy điều này trong câu chuyện về mẹ tôi bên cửa sổ nhà bếp). Đồng điều hòa không chỉ là một trải nghiệm học tập cho tâm trí, mà còn là một trải nghiệm học tập cho cơ thể. Đây là lúc những người chăm sóc dạy chúng ta cách tiết chế phản ứng cảm xúc và trở về trạng thái cơ bản của chế độ sẵn sàng hành động xã hội. Khi chúng ta không hiểu sự điều hòa này hoặc không cảm thấy đủ an toàn để cố gắng tìm hiểu nó, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái kích hoạt chiến/biến/bất động, trong đó hệ thần kinh của chúng ta quét qua môi trường và thấy đâu đâu cũng có các mối đe dọa.

Khi chúng ta bị mắc kẹt trong chế độ sẵn sàng hành động, chúng ta dành hết nguồn lực của mình để kiểm soát căng thẳng.

Nói một cách đơn giản, bộ não của trẻ em sẽ phải chịu đựng. Tuổi thơ là khoảng thời gian dễ bị tổn thương. Vì không thể tự sinh tồn, nên mỗi khi người chăm sóc ngăn chặn một việc gì đó được coi là cản trở sự sống còn, tín hiệu căng thẳng sẽ tràn ngập cơ thể trẻ. Kết quả là “bộ não sinh tồn”, như cách tôi gọi, tập trung cao độ vào các mối đe dọa mà nó nhận thức được, nhìn thế giới bằng hai màu đen-trắng, và thường bị ám ảnh, hoảng sợ và dễ có xu hướng suy luận lòng vòng. Chúng ta sẽ sụp đổ hoặc đóng chặt bản thân khi đối mặt với xung đột.

Điều này đặc biệt đúng trong giai đoạn từ lúc thụ thai đến khi 2 tuổi, khi não trẻ sơ sinh hoạt động theo chu kỳ sóng não chậm nhất với biên độ cao nhất, gọi là trạng thái delta. Ngược lại, khi trưởng thành, chúng ta chỉ bước vào trạng thái delta khi đang ngủ sâu. Trạng thái delta là một chế độ học tập và mã hóa. Ở trạng thái này, não không có khả năng tư duy phản biện, vì não trẻ sơ sinh giống như miếng bọt biển, hoàn toàn dành để hấp thụ.

Bộ não phát triển hơn nữa từ khoảng 2 đến 4 tuổi, khi sóng não chuyển sang trạng thái theta, trạng thái này chỉ được ghi nhận ở người trưởng thành đang bị thôi miên. Ở trạng thái theta, trẻ tập trung vào bên trong. Chúng kết nối với trí tưởng tượng của mình ở mức độ sâu nhất và thường gặp khó khăn trong việc phân biệt mơ với thực. Dù trẻ vào độ tuổi chập chững biết đi đã phát triển được các kỹ năng tư duy phản biện, nhưng chúng vẫn đang trong giai đoạn hấp thụ. Chúng tồn tại trong trạng thái vị kỷ, một giai đoạn phát triển mà chúng không thể nhìn sự việc ở bất kỳ góc nhìn nào khác ngoài góc nhìn của chính mình.

Đây không phải là định nghĩa “vị kỷ” gắn liền với những người ở độ tuổi trưởng thành luôn tự cho mình là trung tâm. Vị kỷ thời thơ ấu là một giai đoạn phát triển mà con người không có khả năng hiểu được sự khác biệt giữa bản thân với người khác. Trong

đó, con người tin rằng mọi thứ xảy ra với chúng ta là vì chúng ta. Do sự phát triển trí não, chúng ta thật sự không thể nhìn thế giới từ góc độ của người khác, ngay cả khi “người đó” là cha mẹ, anh chị em ruột hoặc một người thân nào khác của chúng ta. Khi còn nhỏ, nếu có bất kỳ nhu cầu nào về thể chất, tình cảm hoặc tinh thần của chúng ta thường xuyên không được đáp ứng, chúng ta sẽ quy trách nhiệm của sự bỏ bê này cho nhầm người, chúng ta nuôi dưỡng những niềm tin sai lầm (*Không ai giúp mình vì mình xấu xa*) rồi sau đó khái quát chúng một cách rộng rãi hơn (*Thế giới này là một nơi tồi tệ*). Suy nghĩ vị kỷ này thể hiện qua việc chúng ta cố gắng hiểu những trải nghiệm cảm xúc đau đớn mà cha mẹ gây nên cho chúng ta. Ví dụ, khi người cha vừa trải qua một ngày tồi tệ và thất vọng, đứa con sẽ chưa đủ độ sáng suốt để có thể lùi lại một bước và nói: “Ôi, cha vừa có một ngày làm việc tồi tệ hoặc ngủ không đủ giấc, đó là lý do tại sao cha tức giận”. Ngược lại, khi thấy cha nổi giận, đứa trẻ gần như luôn tin rằng nó chính là nguyên nhân.

Phải đến giai đoạn phát triển nhận thức và cảm xúc tiếp theo, khoảng 5 tuổi, óc phân tích của chúng ta mới nắm quyền tiếp quản. Dù vẫn có thể gặp khó khăn trong việc phân biệt đâu là thật và đâu là tưởng tượng, nhưng đây là lúc trẻ bắt đầu sử dụng suy nghĩ lý tính và hiểu được quy luật nhân quả (*Nếu mình không nghe lời, mình sẽ bị cấm túc*). Tiếp theo giai đoạn này là trạng thái beta, các sóng nhanh nhất và có biên độ thấp nhất, bắt đầu khi chúng ta lên 7 tuổi. Đây là lúc tư duy phản biện, logic, liên kết hiện diện ngày càng nhiều hơn – trí óc của một người trưởng thành đang dần hình thành. Đến thời điểm đó, chúng ta đã tích lũy được những niềm tin cốt lõi và quá trình lập trình tiềm thức nhất định để sau này chúng sẽ tiếp tục khi chúng ta vào tuổi trưởng thành.

TUỔI THƠ ĐỨT ĐOẠN

Khi nào phát triển, nhu cầu của chúng ta không còn gói gọn trong những điều cơ bản như nơi ở, thức ăn và tình yêu mà mở rộng thành những đòi hỏi rộng hơn, phức tạp và nhiều sắc thái hơn về mọi mặt liên quan đến thể chất, cảm xúc và tinh thần:

1. Được nhìn thấy
2. Được lắng nghe
3. Thể hiện Bản ngã chân thật nhất của chúng ta một cách độc đáo

Chẳng mấy ai có đủ công cụ để đáp ứng tất cả những nhu cầu này mọi lúc mọi nơi, chứ chưa nói đến những bậc phụ huynh đầy căng thẳng. Ngay cả những gia đình có đầy đủ điều kiện nhất thì vẫn có giới hạn. Khi nhu cầu cảm xúc của trẻ không được đáp ứng đầy đủ hoặc nhất quán, tiềm thức của chúng thường sẽ hình thành niềm tin cốt lõi rằng chúng *không xứng đáng* được đáp ứng những nhu cầu này. Khi bị từ chối về mặt cảm xúc, chúng sẽ cố gắng bù đắp quá mức – phóng đại một số phần của bản thân và phủ nhận những phần khác, dựa trên những gì chúng hiểu là người chăm sóc đã xác nhận hoặc coi là *xứng đáng*.

Nếu một người cha hoặc mẹ đang cảm thấy bị choáng ngợp và không thoải mái với cảm xúc của chính mình, thì khi thấy con mình buồn bã, họ có thể nói: “Con quá nhạy cảm rồi”. Và để đạt mục tiêu chính là nhận được tình yêu thương của cha mẹ, đứa con sẽ kìm hãm hoặc che giấu những điều nhạy cảm mà chúng nhận thức được. Nếu khuôn mẫu này tiếp diễn, đứa trẻ có thể “cứng rắn hơn” hoặc bỏ qua Bản ngã đích thực và thể hiện một Bản ngã giả tạo; điều này xuất phát từ niềm tin cốt lõi rằng có những phần trong căn tính của chúng là không thể chấp nhận được. Tôi đã chứng kiến điều này nhiều lần ở các thân chủ và bạn

bè là nam giới. Một số người lớn lên với người chăm sóc là hình mẫu đàn ông độc hại hoặc nam tính quá mức đến nỗi không thể chấp nhận được việc họ cũng có thể giới tính cảm. Trong những trường hợp như thế, chúng ta không chỉ chống lại sự áp đặt của những người chăm sóc và khuôn khổ gia đình mà còn của xã hội nói chung.

Thông thường, những thông điệp nhất quán nhỏ nhỏ này sẽ được nội tại hóa thành niềm tin cốt lõi. Có thể khi bạn giúp mẹ chăm sóc các em, mẹ bạn sẽ nói: “Con giỏi quá. Một ngày nào đó con sẽ trở thành một người mẹ tuyệt vời”. Khi liên tục nghe điều đó, niềm tin cốt lõi của bạn có thể sẽ trở thành: “Mình cần quan tâm người khác để được yêu thương”. Theo thời gian, bạn có thể thấy mình ích kỷ khi quan tâm người khác vì lợi ích bản thân hay thậm chí chỉ thừa nhận nhu cầu của bản thân mà không đếm xỉa đến nhu cầu của người khác. Ngoài ra, bạn có thể đã liên tục được nhắc nhở: “Ước gì con giống như anh con”. Niềm tin cốt lõi đó – rằng bạn không giỏi bằng anh bạn – có thể chuyển thành cảm giác bản thân mình thua kém. Nó có thể khiến bạn dễ so sánh mình với người khác, không bao giờ tin rằng con người hiện tại của bạn đã đủ tốt. Hoặc giống như tôi, bạn có thể nhận được phần thưởng và sự công nhận mà không cần phải làm việc quá tích cực, điều này khiến bạn hình thành niềm tin bên trong rằng *mình chỉ thích những thứ mà mình vốn giỏi và sẽ bỏ qua bất kỳ thứ gì gây khó khăn hoặc không dễ dàng ngay từ đầu*. Điều này từng là một phần trung tâm trong Bản ngã cốt lõi của tôi: Tôi chỉ muốn chơi nếu tôi có nhiều khả năng giành chiến thắng.

Cần phải nói rõ rằng mặc dù những người chăm sóc tạo ra phần lớn hệ thống niềm tin cốt lõi của chúng ta, nhưng niềm tin của chúng ta còn chịu ảnh hưởng bởi môi trường rộng lớn bên ngoài. Hệ thống giáo dục của chúng ta, vốn không có khả năng điều chỉnh cách tiếp cận cho phù hợp với từng đứa trẻ, thực hiện

mô hình giảng dạy “một chiều” buộc trẻ phải thích nghi với thể chế lớn hơn để đạt được thành tích và được công nhận. Áp lực càng thêm nặng nề bởi bạn bè đồng trang lứa còn đưa ra nhận định về một số hành vi, phong cách hoặc một số phần điểm về vẻ ngoài của chúng ta. Chúng ta thường được xếp vào các kiểu người như “một sách”, “lẳng lơ” hay “đầu óc ngu si, tứ chi phát triển”, từ đó tạo nên những câu chuyện xung quanh căn tính mà chúng ta đã hình thành bên trong mình một cách vô thức. Trong một nền văn hóa tin rằng nữ giới không thể học giỏi các môn khoa học như nam giới, một cô gái trẻ gặp khó khăn với môn Toán sẽ hình thành niềm tin rằng đó là sự thật về bản thân mình. Một khi đã nội tại hóa niềm tin rằng chúng ta không đủ xinh hoặc đủ gây, hệ lưới hoạt hóa thần kinh của chúng ta sẽ tiếp tục tìm kiếm các nguồn thông tin trong xã hội để xác nhận điều này.

Ngay cả khi đã trưởng thành, chúng ta vẫn có xu hướng nhìn thế giới qua bộ lọc của các niềm tin cốt lõi – thường là tiêu cực – mà chúng ta đã phát triển trong những năm tháng tuổi thơ. Cái giá phải trả của việc tiếp tục củng cố những niềm tin cốt lõi là chúng ta càng thêm mất kết nối với Bản ngã đích thực của mình. Đây là lý do tại sao gần như mọi người trưởng thành đều khao khát được nhìn thấy, được nghe thấy và được người khác công nhận. Nhu cầu được công nhận của chúng ta có thể tự biểu hiện thành sự phụ thuộc lẫn nhau, luôn phải làm hài lòng người khác và chịu đày đoạ; hoặc ở thái cực còn lại, nó có thể biểu hiện thành sự lo lắng, thịnh nộ và thù địch. Càng mất kết nối với bản thân, chúng ta càng cảm thấy chán nản, mất mát, bối rối, bế tắc và tuyệt vọng. Càng bế tắc và tuyệt vọng, chúng ta lại càng phóng chiếu cảm xúc của mình lên những người xung quanh.

Niềm tin của chúng ta vô cùng mạnh mẽ và tiếp tục định hình nên trải nghiệm hằng ngày của chúng ta thông qua tiềm thức.

Những niềm tin này, đặc biệt là niềm tin cốt lõi, không hình thành trong một sớm một chiều. Và chúng cũng sẽ không thay đổi trong một sớm một chiều. Nhưng với sự tận tâm và bền bỉ, chúng ta có thể thay đổi được. Để thực sự thay đổi, bạn phải tìm hiểu bạn thật ra là ai – và một phần của điều này là gặp gỡ đứa trẻ bên trong bạn.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: ĐÁNH GIÁ NHỮNG NIỀM TIN CỐT LÕI

Hãy dành thời gian suy ngẫm và viết nhật ký về những niềm tin cốt lõi của bạn. Nếu bạn cảm thấy từ *niềm tin* quá mạnh mẽ hoặc không biết chắc niềm tin của bạn là gì thì cũng không sao cả. Hãy nhớ, niềm tin chỉ đơn giản là một suy nghĩ được thực hành. Bạn có niềm tin cốt lõi về bản thân, người khác, thế giới xung quanh, tương lai và nhiều chủ đề khác nữa. Hãy bắt đầu để tâm và chú ý đến các chủ đề, câu chuyện chạy qua suy nghĩ của bạn trong suốt cả ngày. Chú ý và ghi lại bất kỳ chủ đề nào nảy ra. Để giúp bạn suy ngẫm, hãy sử dụng các gợi ý sau đây và thêm vào bất kỳ lĩnh vực hoặc chủ đề nào khác mà bạn nhận thấy.

Khi quan sát suy nghĩ của mình suốt cả ngày, tôi nhận thấy các chủ đề sau:

Về bản thân: _____

Về những người khác hoặc các mối quan hệ của tôi: _____

Về quá khứ của tôi: _____

Về hiện tại của tôi: _____

Về tương lai của tôi: _____

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: TẠO RA MỘT NIỀM TIN MỚI

Giờ đây, khi đã hiểu rằng niềm tin chỉ là những suy nghĩ được thực hành, bạn sẽ không quá ngạc nhiên khi biết rằng để tạo ra một niềm tin mới, bạn sẽ phải bắt đầu thực hành một suy nghĩ mới. Từ các chủ đề và câu chuyện mà bạn đã ghi ra ở trên, hãy chọn một chủ đề để bắt đầu thay đổi. Bạn không chắc nên chọn cái nào? Hãy chọn điều đầu tiên theo bản năng. Nếu vẫn không chắc chắn, hãy nghĩ xem điều nào sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn nhiều nhất nếu bạn thay đổi niềm tin đó.

Một khi đã xác định được niềm tin mình muốn thay đổi, hãy nghĩ về điều bạn muốn nghĩ. Đơn giản là hãy viết ra điều ngược lại với điều bạn đang tin. Ví dụ: Nếu bạn tìm thấy chủ đề “Tôi không đủ tốt” trong suy nghĩ của mình, như nhiều người khác, bạn sẽ muốn tin rằng “Tôi đủ tốt”.

Niềm tin cũ: _____

Niềm tin mới: _____

Đây sẽ là lời khẳng định hay câu thần chú mới mà bạn niệm mỗi ngày. Bây giờ bạn cần thực hành suy nghĩ mới này thật nhiều. Một số người có thể muốn viết ra câu khẳng định hay thần chú mới này ở khắp mọi nơi. Mỗi khi nó đập vào mắt bạn, hãy tự nhắc lại suy nghĩ mới ấy. Một số người có thể cộng hưởng nhiều hơn nếu thực hành suy nghĩ mới này vào một thời điểm cụ thể trong ngày, chẳng hạn biến nó thành một thói quen vào buổi sáng hoặc buổi tối.

Đừng lo lắng nếu bạn cảm thấy khó chấp nhận suy nghĩ mới này là đúng. Bạn sẽ không nghĩ vậy, ít nhất là trong một thời gian dài nữa. Nhưng cứ thực hành đi. Theo thời gian, bạn sẽ huấn luyện lại bộ não của mình để bắt đầu xem xét khả năng rất nhỏ rằng niềm tin này là sự thật.

Chương 7

GẶP GỠ ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Điều đầu tiên mà ai cũng để ý đến ở Anthony chính là chất giọng New York đặc sệt của anh. Chất giọng này gợi tôi nhớ đến quãng thời gian tôi sống và đi tàu điện ngầm ở quận Brooklyn.

Anthony là “con cừu đen” trong đại gia đình người Ý cực kỳ sùng đạo Công giáo, mặc dù anh đã cố hết sức để tuân theo tất cả những quy tắc mộ đạo của gia đình. Như nhiều người khác, Anthony và gia đình tin rằng các “tội” như quan hệ tình dục trước hôn nhân, đồng tính, phá thai sẽ đưa ta thẳng xuống địa ngục.

Từ khi còn nhỏ Anthony đã cảm thấy mình khác biệt, hay có thể nói là *hư* theo kiểu mà không anh em trai nào của anh *hư* giống thế. Cái *hư* này bắt đầu tồn tại trong Anthony từ trước cả tuổi đi học, khi anh bị một người hàng xóm lạm dụng tình dục – đó cũng chỉ là một đứa trẻ học theo sự lạm dụng và bạo hành mà bản thân nó phải chịu ở nhà mình. Anthony coi chuyện bị lạm dụng đó như một thông điệp từ Chúa rằng anh là một người xấu xa, đặc biệt vì kẻ lạm dụng anh là nam giới. Rồi khi cha anh bắt đầu có những hành vi bạo hành về cả thể xác, ngôn từ và cảm xúc mỗi khi rượu vào, Anthony dần tin hẳn rằng số mệnh của mình là một kẻ *hư hỏng*. Lý do cho những chuyện bạo hành này thường là vì Anthony có tính cách nhẹ nhàng và giàu cảm xúc – những đặc điểm khác hẳn với các anh em trai của anh. Để trốn khỏi sự khó

chịu càng lúc càng nặng nề trong gia đình, ở tuổi dậy thì Anthony thường dành nhiều thời gian bên những bạn nam lớn hơn anh trong khu phố. Đến một lúc, một trong số đó bắt đầu lạm dụng tình dục Anthony, hấn khiến Anthony tin rằng anh “chủ động trước” và rằng anh cũng thích những lần làm chuyện đó với hấn.

Trực giác Anthony biết rằng việc lạm dụng đó là sai trái, là điều anh không hề muốn, cũng như biết rằng anh đang chịu đựng đau khổ. Nhưng khi anh gom đủ dũng khí để kể cho một thành viên thân thiết trong nhà, người đó đã gạt phắt đi và bảo rằng anh là đứa trẻ hay gây rối. Cũng trong thời gian đó, sự bạo hành thể xác và thói nghiện rượu của cha anh đã trở nên tồi tệ đến mức Anthony bị buộc phải rời nhà và được gửi đến sống cùng một người họ hàng. Sau khi bị đuổi khỏi nhà, Anthony rơi vào trầm cảm nặng và anh cũng bắt đầu uống rượu.

Không lâu sau đó, Anthony bắt đầu nổi loạn về tình dục. Anh nghiện sưu tập phim và tạp chí khiêu dâm. Anh bắt đầu xa lánh mọi người và chỉ sống với những tưởng tượng tình dục của riêng mình. Cùng lúc, anh đều đặn dự lễ nhà thờ hằng tuần với gia đình người họ hàng kia và đều đặn phải nghe những thông điệp rằng tình dục và bản năng giới tính là tội lỗi và trái ý Chúa. Điều đó khiến anh càng thấy nhục nhã hơn về những suy nghĩ và hành vi nhục dục của mình. Anh dường như không thể thỏa mãn nhu cầu tình dục của bản thân và những cơn khát tình dục cũng như những sở thích nhục dục của anh càng lúc càng lớn dần. Anh không cảm thấy đủ an toàn để nói về những thôi thúc ngày càng tăng này với bất kỳ ai, mà cứ thế tiếp tục tin rằng chúng là minh chứng cho cái *hư* của mình. Anh tin rằng sự chữa lành chỉ có thể đến từ việc cầu nguyện, sám hối và tự trừng phạt. Tuy nhiên, đến thời điểm đó thì anh đã coi mình là “hết thuốc chữa” rồi. Anh quyết định cách duy nhất để cắt được nỗi đau đớn không dứt của mình là phải đi học đại học thật xa, cho khuất ánh mắt phán xét

của nhà thờ và gia đình. Anh coi việc chuyển đi đó là một cơ hội để trốn thoát khỏi sự tồn tại và những trải nghiệm cũ. Anthony không hề nhận thức được rằng điều đó chỉ đơn thuần là mang đứa trẻ bị bạo hành và bị lãng nhục bên trong anh sang một chỗ ở mới mà thôi.

Nếu chỉ nhìn bề ngoài, Anthony trông hoàn hảo. Anh là một người đàn ông cuốn hút với cơ thể khỏe mạnh săn chắc, vô cùng thành đạt trong nghề môi giới chứng khoán tại Phố Wall. Nhờ vậy, anh có thể có một cuộc sống xa xỉ. Mặt khác, anh cũng sống như một cái bóng trong cuộc đời mình, tách biệt khỏi bạn bè thân thiết. Để giải tỏa căng thẳng từ công việc đầy áp lực, anh bắt đầu uống rượu nhiều hơn nhưng không công khai, không muốn ai thấy được một thói quen “hu” nữa của anh. Trong thời gian rượu chè bí mật và cô độc đó, Anthony bắt đầu mở rộng phạm vi sưu tầm nội dung tình dục với mong muốn tìm được các trải nghiệm tình dục đủ để thỏa mãn cơn khát sâu thẳm bên trong mình. Anh thường vào các diễn đàn trên mạng chuyên về các nội dung tưởng tượng tình dục để tìm phụ nữ và làm tình với họ một cách vô nghĩa và đôi khi còn bạo lực (có đồng thuận). Ngay sau khi lên đỉnh, anh sẽ thấy căm ghét bản thân vô cùng. Anh cảm thấy như sự nhục nhã từ những cuộc hẹn đó nuốt chửng anh, và anh sẽ nằm nhìn chăm chăm lên trần nhà, cầu xin sự tha thứ và bình an. Một trong những niềm tin cốt lõi của Anthony chính là *Mình là một kẻ suy đồi luôn ham muốn tình dục* và anh càng ngày càng tự củng cố lời kết tội này.

Sau nhiều năm sống một cuộc đời bí mật, Anthony sụp đổ và cắt hết những kết nối còn sót lại với gia đình và bạn bè. Anh tự nhốt mình trong nhà nhiều tháng liền, đóng kín rèm, cách ly bản thân khỏi một thế giới mà anh chưa từng được trang bị đủ hành trang để đối mặt. Anh chìm vào màn sương trầm cảm dày đặc không thể tan, chẳng còn chút hy vọng nào rằng mình sẽ có

lúc được “bình thường”. Mất rất nhiều thời gian anh mới thoát được khỏi nhà, thoát khỏi “bụng mẹ”, nhưng lại bắt đầu đối mặt với những xung đột sâu thẳm bên trong mình.

Anthony chưa từng nói ra sự thật về những thôi thúc tình dục và những khúc mắc về chứng nghiện tình dục của mình với ai cả. Trước khi sụp đổ và cách ly bản thân, chỉ cái ý nghĩ nói ra thôi cũng khiến anh cảm thấy kiệt quệ. Nhờ sự giúp đỡ nhiệt tình của một nhà trị liệu sang chấn, lần đầu tiên Anthony bắt đầu nói được về những thôi thúc tình dục thầm kín của mình và về nỗi lo rằng mình nghiện tình dục. Khoảnh khắc đó như thể con đê trong anh vỡ toác. Giờ thì anh hiểu được rằng mình đã bị “chấn dạt tình dục” và là nạn nhân của những kẻ từng lạm dụng và bạo hành anh, và rằng anh không hề tự chuốc lấy bạo hành. Dù đã nói ra bí mật của mình, nhưng Anthony vẫn vô cùng đau khổ.

Đó là lúc anh quyết định đã đến lúc gặp gỡ đứa trẻ bên trong mình.

THUYẾT GẮN BÓ

Trước khi bắt đầu nói về khái niệm đứa trẻ bên trong, chúng ta cần phải nói qua về mức độ quan trọng của những liên kết đầu đời của con người. Mỗi quan hệ của chúng ta với người chăm sóc chính sẽ là nền tảng động lực cho mọi mối quan hệ về sau của ta ở tuổi trưởng thành. Những mối quan hệ đầu đời này được gọi là “sự gắn bó”. Vào năm 1952, nhà phân tâm học John Bowlby đã công bố thuyết gắn bó⁶⁷ sau khi nghiên cứu trẻ em và mối quan hệ của chúng với mẹ tại một phòng khám ở London⁶⁸. Những đứa trẻ này thể hiện một số tín hiệu giao tiếp như khóc hoặc cười để thu hút sự chú ý của mẹ. Bowlby đã kết luận rằng những phản ứng mạnh của chúng bắt nguồn từ bản năng sinh tồn. Sự gắn bó giữa mẹ và con – mà ông mô tả là “một sự kết nối tâm lý kéo dài

giữa người với người” – đem lại “ích lợi về mặt tiến hóa” cho cả hai, nhưng đặc biệt là cho đứa trẻ, người vô cùng lệ thuộc vào mẹ để tồn tại. Theo ông, gắn bó là điều cần thiết cho sự phát triển về giao tiếp, cảm xúc và nhận thức của trẻ sơ sinh. Chuyên gia tâm lý phát triển Mary Ainsworth tiếp tục nghiên cứu theo hướng của John Bowlby và tạo nên Thang Đánh giá Tình huống Bất thường (Strange Situation Classification). Đây là phương pháp đánh giá các dạng thức gắn bó khác nhau qua việc quan sát cách một đứa trẻ phản ứng khi bị mẹ bỏ lại một mình trong phòng một lúc (đôi khi là cùng người lạ) rồi quay lại sau. Trong trường hợp lý tưởng, cha hoặc mẹ sẽ là nền tảng an toàn cho đứa trẻ, và khi trẻ thấy ổn định được rồi thì trẻ sẽ tự do thoải mái thăm thú vòng quanh, chơi đùa và khám phá. Nhưng thực tế không phải lúc nào cũng được vậy. Ainsworth và cộng sự đã quan sát và đúc kết được 4 dạng thức gắn bó thể hiện trong 18 năm đầu đời:

1. **Gắn bó an toàn.** Một em bé gắn bó an toàn có thể sẽ khó chịu chút đỉnh khi mẹ rời căn phòng, nhưng nó sẽ hồi phục lại nhanh chóng. Khi mẹ trở lại, đứa trẻ sẽ cười mở và sẵn sàng đón nhận sự tái hợp. Có thể thấy người mẹ đã tạo được cho đứa trẻ một môi trường tích cực, ổn định để có nền tảng an toàn cho bé khám phá và tương tác. (Dùng những khái niệm chúng ta đã học ở phần trước, có thể nói sự gắn bó an toàn cho phép trẻ thoải mái bước vào chế độ gắn kết xã hội của hệ thần kinh).
2. **Gắn bó lo âu – né tránh.** Một đứa trẻ gắn bó lo âu – né tránh có thể sẽ căng thẳng và lo lắng vì sự vắng mặt của mẹ đến mức trẻ luôn khó chịu trong suốt thời gian không có mẹ ở bên cạnh. Khi mẹ quay lại, đứa trẻ cũng không dễ dàng cảm thấy thoải mái, chúng vẫn tiếp tục đeo bám mẹ và thậm chí có biểu hiện trừng phạt mẹ vì đã bỏ đi. Thường thì điều này bắt nguồn từ sự bất cân xứng giữa

nhu cầu của trẻ và mức độ chú ý của người chăm sóc, điều đó thể hiện qua việc ngay cả khi mẹ đã trở lại, trẻ cũng không thể nguôi ngoai hoặc trở về trạng thái an tâm.

3. **Gắn bó né tránh.** Những đứa trẻ ở nhóm này gần như không hề thể hiện phản ứng căng thẳng khi mẹ đi khỏi phòng và cả khi mẹ trở lại. Những đứa trẻ này không tìm đến mẹ để được vỗ về. Nhiều em chủ động né tránh mẹ. Đây thường là hệ quả của việc người chăm sóc không kết nối với trẻ (mất kết nối ở nhiều cấp độ khác nhau trên phổ), bỏ mặc đứa trẻ tự mày mò hiểu cảm xúc của mình. Những em này sẽ không tìm sự giúp đỡ từ mẹ về tình trạng cảm xúc của chúng vì mẹ chúng vốn không cho chúng sự giúp đỡ đó.
4. **Gắn bó hỗn độn.** Những đứa trẻ ở nhóm này không có khuôn mẫu phản ứng có thể dự đoán được. Đôi khi chúng cực kỳ căng thẳng và lo lắng, đôi khi chúng lại không phản ứng gì. Đây là dạng thức gắn bó hiếm gặp nhất trong 4 kiểu và thường được coi là có liên quan tới những sang chấn thuộc nhóm ACEs như bị bạo hành nghiêm trọng hoặc bị bỏ mặc. Thế giới của đứa trẻ này rất bất định, nên cơ thể chúng không biết làm thế nào để phản ứng hay tìm sự an toàn.

Liên kết giữa trẻ và người chăm sóc gần nhất càng an toàn và bảo đảm, đứa trẻ sẽ càng cảm thấy an toàn trước thế giới rộng lớn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rất nhiều lần, những người từ khi sinh ra đã có gắn bó an toàn thường sẽ có những gắn bó an toàn khi trưởng thành – bằng chứng cho thấy liên kết của con cái với cha mẹ có ảnh hưởng lớn và lâu dài đến thế nào. Nhiều kết quả chụp cắt lớp não cũng củng cố kết luận này vì những đứa trẻ 15 tuần tuổi có những gắn bó an toàn sẽ có thể tích chất xám (phần não

chứa tế bào và sợi thần kinh) lớn hơn những bé không có⁶⁹, và não của những trẻ ấy cũng hoạt động khỏe mạnh hơn. Hơn nữa, việc trẻ thiếu khả năng tạo ra gắn bó an toàn khi còn nhỏ được thấy là có liên quan đến chứng sợ giao tiếp xã hội, rối loạn cư xử và nhiều chứng tâm lý khác.

Trong những năm gần đây, một số nhà nghiên cứu và bác sĩ lâm sàng đã mở rộng ý tưởng thuyết gắn bó từ phạm vi giữa cá nhân với người chăm sóc chính ra giữa cá nhân với đại gia đình, điển hình như thuyết hệ thống gia đình do Tiến sĩ Murray Bowen phát triển. Thuyết này mở rộng thuyết gắn bó ra phạm vi đại gia đình bao gồm anh chị em và họ hàng gần. Phát triển này rất quan trọng vì nó đặt cá nhân vào một hệ sinh thái lớn hơn, họ không chỉ có liên kết với người chăm sóc chính mà còn là một con người kết nối đa chiều – một góc nhìn thực tế hơn về cách thế giới vận hành.

Tôi không phải người phụ thuộc vào nhãn mác, nhưng tôi nghĩ việc biết được mình giống với dạng thức gắn bó nào cũng là việc có ích. Các nhà trị liệu chuyên về hôn nhân và tình yêu khắp thế giới đều sẽ nói rằng những gắn bó của chúng ta sống mãi trong chúng ta, nhất là qua những mối quan hệ yêu đương. Chúng cũng sẽ là nền tảng thực nghiệm để chúng ta đi sâu hơn vào hành trình chữa lành, bởi thường thì những tổn thương bị đứa trẻ bên trong bạn mang theo đến tuổi trưởng thành đều bắt nguồn từ sự gắn bó.

GIỚI THIỆU VỀ ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Khi còn nhỏ, không bao giờ nhìn tôi có vẻ bị quá tải cả. Trông tôi luôn có vẻ như không gì có thể làm tôi thấy phiền. Ánh mắt tôi luôn xa xăm như thể tôi không còn ở trong phòng nữa, như thể không có *sự tồn tại* ở đó. Thực tế là tôi có những cảm xúc mạnh

đến mức tóa cả ra từng lỗ chân lông được ấy chú. Vì không biết phải đối diện với chúng ra sao, tôi học cách giữ khoảng cách với chúng, như một cơ chế sinh tồn vậy.

Càng tập tách rời bản thân khỏi thực tại, tôi càng giỏi phủ nhận thế giới nội tâm của mình. Tôi tự tách biệt với bản ngã – bao gồm cơ thể, cảm giác, cảm xúc của mình. Tôi rút vào “phi thuyền” của mình để bảo vệ bản thân khỏi những trải nghiệm khiến tôi liên tục bị choáng ngợp. Người khác miêu tả tôi là người độc lập và tách biệt, và tôi tiếp nhận cách nói đó. Tôi thật sự tin rằng mình là người không có cảm xúc, rằng việc không gì tác động được đến tôi là một phần cốt lõi của con người tôi. Tuy vậy, sâu bên trong tôi vẫn ẩn giấu một ngọn lửa, dù tôi không thể chạm tới hay thậm chí nhận dạng nó. Tôi chỉ cảm thấy tách biệt, cô lập và không thể cảm thấy sung sướng hay hạnh phúc trong bất cứ việc gì. Sau lần đầu tiên hít cần sa và nốc cạn một ly rượu mạnh thì tôi lại tiếp tục dùng chất kích thích như một công cụ để tạo thêm sự tách biệt của tôi với thực tại.

Dù tin mình dễ tiếp thu cảm xúc đến đâu, tôi vẫn không cảm thấy kết nối được với người khác. Tuy tôi cũng biết nổi nóng với những đối tượng yêu đương của mình (vì tôi sợ họ rồi cũng sẽ bỏ tôi, như cái cách mẹ tôi đứng bên cửa sổ và sợ rằng cha tôi sẽ không bao giờ về nhà nữa), nhưng hầu hết thời gian tâm trí tôi không hiện diện; tôi né tránh và không phản ứng khi phải đối mặt với tranh cãi. Cứ như thể tôi đã học cách không yêu một thứ gì đó quá nhiều, bởi nếu tôi thực sự yêu điều gì thì điều đó sẽ có thể bị tước khỏi tay tôi. Không chỉ có cảm giác mất mát và bị bỏ rơi, mà đó còn là nỗi sợ rằng nếu không có một ai đó bên cạnh, tôi sẽ *không thể sống được*. Vậy nên tôi tạo cho mình một cái vỏ dày mà không ai có thể xâm nhập vào. Tôi biến mình thành một người không những không biết nhu cầu của bản thân là gì, mà thậm chí còn không hề có nhu cầu.

Tôi nhận thức được sự mất kết nối này từ khi bắt đầu để ý suy nghĩ của mình và tập tự quan sát bản thân. Trong quá trình đó, tôi liên tục gặp phải những cách kể chuyện cũ theo chủ đề quen thuộc: *không ai quan tâm đến mình*, điều tôi từng cảm thấy suốt tuổi thơ khi trốn dưới gầm bàn ăn trong bếp. Niềm tin đó rất nhất quán, nó thể hiện qua cách tôi trải nghiệm hầu hết mọi việc, qua những phản ứng cảm xúc của tôi, qua việc tôi tức giận và ngắt kết nối với những điều gì. Phía sau tất cả những điều đó là một câu chuyện được kể về tôi, mà khi đó tôi chưa sẵn sàng để đón nhận thông điệp.

Rồi tôi được tiếp cận với tài liệu của nhà tâm lý học John Bradshaw⁷⁰, người dành cả sự nghiệp cho đứa trẻ bên trong của những người có vấn đề nghiện ngập. Động lực của Bradshaw đến từ chính tuổi thơ của ông, khi ông phải lớn lên với một người cha nghiện rượu. Như mọi đứa trẻ có cha mẹ nghiện ngập khác, Bradshaw cũng từng sa vào rượu chè. Càng tìm hiểu về lịch sử gia đình mình cũng như gia đình của thân chủ, ông càng nhận thấy tất cả bọn họ đều có vấn đề với một đứa trẻ bên trong mang tổn thương sâu sắc. Trong cuốn *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (Về nhà: Hồi sinh đứa trẻ bên trong bạn), ông đề cập một ý rất thuyết phục rằng nhiều người trong chúng ta rơi vào những mối quan hệ “độc hại” (từ ông dùng) vì chúng ta chưa bao giờ đối mặt với những tổn thương trong tuổi thơ của mình. Ông viết: “Tôi tin rằng đứa trẻ bên trong bị bỏ bê và tổn thương của quá khứ này chính là căn nguyên lớn cho nhiều khổ đau của nhân loại”⁷¹.

Trong quá trình đào tạo và làm nghề lâu năm của mình, tôi đã thấy được những khuôn mẫu giống như Bradshaw mô tả, và từ đó hiểu rằng ai trong chúng ta cũng có một phần trẻ con. Phần trẻ con này rất tự do, nó biết kinh ngạc và trầm trồ trước thế giới, nó kết nối với sự minh triết nội tại của Bản ngã đích thực. Nó chỉ

xuất hiện khi ta an toàn trong vùng kết nối xã hội của hệ thần kinh. Khi đó ta mới có thể cảm thấy ngẫu hứng và cởi mở. Khi đó đứa trẻ ấy sẽ thể hiện sự nghịch ngợm, sự tự do, nó hoàn toàn sống cho hiện tại đến mức thời gian dường như không tồn tại. Tuy nhiên, nếu không được công nhận, cũng chính phần trẻ con

này thường sẽ phản ứng bốc đồng và ích kỷ, gây rối cho cuộc sống trưởng thành của chúng ta.

Những phản ứng đó đến từ một tổn thương cốt lõi do sang chấn tuổi thơ gây ra và đứa trẻ bên trong phải gánh chịu. Những tổn thương của đứa trẻ bên trong chính là những nhu cầu cảm xúc, vật chất và tinh thần không được đáp ứng khi ta còn nhỏ, thể hiện qua tiềm thức và tiếp tục ảnh hưởng đến hiện tại của chúng ta. Đáng tiếc, việc thỏa mãn được hết mọi nhu cầu của đối phương trong một mối quan hệ gần như là không thể, nhất là khi cả hai đều có những tổn thương riêng chưa giải quyết. Phần lớn chúng ta đều cảm thấy không được công nhận, không được lắng nghe, không được yêu thương, và chúng ta mang nỗi đau này theo đến suốt đời. Ngay cả những người mà ta gọi là ái kỷ cũng không thực sự sống trong trạng thái yêu thương bản thân cực độ, mà thực chất họ chính là đứa trẻ to xác đang phản ứng lại một tổn thương vô cùng đau đớn của đứa trẻ bên trong họ.

Người yêu thương là đối tượng kích hoạt tổn thương của chúng ta ở mức độ mạnh nhất, nhưng bất kỳ ai khác đụng đến nó cũng có thể kích hoạt nó. Ta có thể cãi nhau lớn tiếng với người yêu hoặc bạn bè, đóng sập cửa, giậm chân đùng đùng (thực chất là ăn vạ). Hoặc ta có thể giật “đồ chơi” của mình lại và rời khỏi “sân chơi” (ví dụ: từ chối chia sẻ bí quyết thành công trong công việc, tức tối vì mình ăn ít hơn mà phải chia đều tiền bữa ăn). Đứa trẻ bên trong chính là một phần cứng đầu trong tâm hồn ta, sinh ra từ lúc khả năng đối phó với cảm xúc của ta bị giới hạn. Đây là lý do vì sao nhiều người hành xử như trẻ con khi bị đe dọa hoặc khi

bực tức. Thực tế là, nhiều người trong chúng ta vẫn đang mắc kẹt trong trạng thái trẻ con này. Ta xử lý cảm xúc kém vì ta chính là những đứa trẻ trong cơ thể người lớn.

Trạng thái của đứa trẻ bên trong có thể được mô tả qua nhiều khuôn mẫu tính cách phổ biến. Nhiều người trong chúng ta sẽ thấy đồng cảm với hơn một khuôn mẫu, nhưng nhìn chung chúng là công cụ có ích để hiểu những biến động trong phản ứng của đứa trẻ bên trong ta. Tôi nhận thấy có 7 khuôn mẫu phổ biến nhất bao quát từ kiểu “người chăm sóc” – đặt giá trị của bản thân ở việc chăm sóc người khác, đến kiểu “người đẩy năng lượng” – tuy luôn tỏ ra tự tin và hạnh phúc nhưng lại cần sự công nhận liên tục từ bên ngoài để có thể cảm thấy trọn vẹn. Điểm chung của những khuôn mẫu này là chúng đều bắt nguồn từ nhu cầu được nhìn thấy, được lắng nghe, được yêu thương của đứa trẻ bên trong. Những nhu cầu không được đáp ứng đó tạo ra những khuôn mẫu như thế.

7 KHUÔN MẪU ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

1. **Người chăm sóc (caretaker).** Thường bắt nguồn từ những mối quan hệ lệ thuộc. Kiểu người này tìm kiếm nhân dạng và giá trị của bản thân từ việc phớt lờ nhu cầu của chính mình. Họ tin cách duy nhất để nhận được tình yêu là chiều theo người khác và phớt lờ nhu cầu của bản thân.
2. **Người nghiện thành công (overachiever).** Kiểu người này chỉ cảm thấy được công nhận, được lắng nghe và được đánh giá cao khi họ thành đạt và có nhiều thành tựu. Bởi vì họ tự đánh giá thấp giá trị của bản thân nên họ đối phó bằng cách tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài. Họ tin cách duy nhất để nhận được tình yêu thương là đạt được nhiều thành công.

3. **Người sợ thành công (underachiever).** Kiểu người này giữ bản thân luôn nhỏ bé, vô hình và không làm việc hết tiềm năng vì họ sợ bị chỉ trích hoặc bị nhục mạ khi thất bại. Họ tránh hết những rủi ro về cảm xúc trước cả khi chúng xảy ra. Kiểu người này tin cách duy nhất để nhận được tình yêu thương là sống vô hình.
4. **Người cứu rỗi/người bảo hộ (rescuer/protector).** Họ luôn năng nổ cố cứu rỗi những người xung quanh để qua đó mong chữa lành sự dễ tổn thương của mình, nhất là từ tuổi thơ. Trong mắt họ, những người xung quanh đều bơ vơ, bất lực, lệ thuộc; họ tìm tình yêu và giá trị bản thân từ việc có quyền hành. Kiểu người này tin cách duy nhất để nhận được tình yêu thương là giúp đỡ mọi người bằng cách tập trung vào nhu cầu và mong muốn của mọi người, và giúp người khác giải quyết vấn đề của họ.
5. **Người đầy năng lượng (life of the party).** Kiểu người này luôn hạnh phúc, vui vẻ, hài hước, không bao giờ thể hiện mình đau đớn, mềm yếu hay dễ bị tổn thương. Họ như được phủ một lớp chống dính vậy. Khả năng cao là đứa trẻ bên trong họ đã từng bị kết tội vì cảm xúc của mình. Kiểu người này tin cách duy nhất để cảm thấy ổn và nhận được tình yêu thương là khiến tất cả mọi người xung quanh đều hạnh phúc.
6. **Người không biết từ chối (yes-person).** Kiểu người này luôn sẵn sàng bỏ mọi việc đang làm và mọi nhu cầu của mình để phục vụ người khác. Khả năng cao là khi còn nhỏ, họ đã chứng kiến sự hy sinh như thế ở người chăm sóc của mình, đồng thời họ có xu hướng đồng lệ thuộc nặng giống như người chăm sóc. Kiểu người này tin cách duy nhất để nhận được tình yêu thương là phải vừa tốt bụng vừa hy sinh hết mình.
7. **Người tôn sùng anh hùng (hero worshipper).** Kiểu người này luôn cần một “vị thầy” nào đó để theo đuổi. Khả năng cao

là khuôn mẫu này đến từ việc đứa trẻ bên trong họ bị tổn thương bởi một người chăm sóc được những người khác coi là “siêu nhân”, không bao giờ mắc lỗi. Kiểu người này tin cách duy nhất để nhận được tình yêu thương là chối bỏ nhu cầu và khao khát cá nhân, và luôn coi người khác như tấm gương để sống theo.

NHỮNG MỘNG TƯƠNG TUỔI THƠ

Cách đối phó phổ biến nhất của chúng ta với những nhu cầu tuổi thơ không được đáp ứng chính là lý tưởng hóa: Chúng ta nhìn mọi thứ qua một lăng kính màu hồng, chặn hết mọi chi tiết tiêu cực và đi đến một kết luận lạc quan đến khó tin: *Mình có một gia đình hoàn hảo! Tuổi thơ của mình toàn là hạnh phúc!* Tuy nhiên, khi không thể kết luận một cách hợp lý rằng gia đình mình hoàn hảo, chúng ta sẽ bắt đầu tìm những cách đối phó khác giàu trí tưởng tượng hơn. Một trong những cách như vậy chính là những mộng tưởng về anh hùng, hay những ước mơ rằng chỉ cần một người hay một điều gì đó ập đến cứu rỗi thì cuộc sống của chúng ta sẽ có thể thay đổi.

Nancy, một thành viên của cộng đồng SelfHealers trực tuyến của tôi, đã chia sẻ rằng khi còn nhỏ, cô thường mộng mơ rằng ban nhạc Duran Duran sẽ lái xe limousine đến và mang cô đi khỏi gia đình không hạnh phúc của mình. Cô thường dành hàng giờ liền nghĩ về chi tiết cuộc gặp đó, về việc cô sẽ hạnh phúc ra sao, và cuộc tẩu thoát đó sẽ thay đổi cuộc đời cô thế nào, sẽ biến cô thành người mà cô hằng ao ước: một người được yêu thương.

Về sau, nhóm Duran Duran không còn là nhân vật chính, nhưng Nancy vẫn không ngừng mơ mộng về một người hùng. Lớn dần, cô chuyển trách nhiệm cứu rỗi đó sang những người cô thầm

mến và sau đó là những người mà cô hện hò, và họ luôn không thể gánh vác nổi áp lực từ cái tiêu chuẩn bất khả thi của Nancy. Hiển nhiên, họ luôn làm cô thất vọng, và cô sẽ chuyển sang mơ mộng về một người khác. Điều này khiến cô thường xuyên ngoại tình về cả tư tưởng lẫn thể xác, nhưng những lần này cũng chỉ kéo dài cho đến lúc cô lại rơi vào tình trạng cũ: không hạnh phúc, không thỏa mãn, và khát khao một cuộc giải cứu.

Mơ mộng vốn dĩ không có gì xấu. Tôi cho rằng việc muờng tượng ra một cuộc sống khác cũng là một cách hữu ích để luyện tập suy nghĩ. Tuy nhiên, những ảo vọng của Nancy không thực sự hữu ích, mà chúng khiến cô đặt nhầm mọi hy vọng thay đổi của mình vào một người ngoài. Nancy coi những cuộc tình của mình là lối thoát, và nguyên lý này cũng áp dụng với những điều khác, ví dụ như nhiều người nghĩ rằng họ sẽ được “cứu rỗi” hoặc sẽ cảm thấy viên mãn sau khi tìm được một công việc tốt, mua nhà hay có con. Họ hoàn thành hết danh sách của mình, chỉ để nhận ra bản thân vẫn không hạnh phúc, nếu không muốn nói là bất hạnh. Đây chính là tiền đề cho tình trạng khủng hoảng tuổi trung niên phổ biến.

Đứa trẻ bên trong bị tổn thương sẽ mang theo tất cả những trải nghiệm cưỡng chế đó tới tuổi trưởng thành. Chúng ta mang theo mình cảm giác bất lực đó và mong có người khác sẽ thay đổi hoàn cảnh cho ta, khiến ta hạnh phúc. Ta phụ thuộc vào những giải pháp nhất thời bên ngoài và mơ mộng về những thực tại khác. Ta tìm kiếm sự công nhận từ người khác để cảm thấy ổn về bản thân. Ta chọn những giải pháp tức thời như chất cấm, rượu bia, tình dục để cảm nhận khoái cảm trong chốc lát, giúp ta quên đi nỗi đau. Nhưng mục tiêu đường dài thực sự của ta chính là tìm được cảm giác an toàn đó *từ bên trong mình*. Mục tiêu của ta là tạo được bên trong chính mình cảm giác rằng mình đã đủ đầy, đã trọn vẹn, và tạo được trạng thái “ổn” mà không phụ thuộc vào

người khác. Làm sao để bắt đầu làm điều này? Đây chính là câu hỏi ở cốt lõi quá trình chữa lành đứa trẻ bên trong.

GẶP GỠ ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Bước đầu của quá trình chữa lành đứa trẻ bên trong là chấp nhận rằng nó tồn tại và sẽ mãi tồn tại trong cuộc sống trưởng thành của bạn. Nên nhớ, ngay cả khi bạn (giống như tôi) không thể nhớ được phần lớn tuổi thơ của mình, thì bạn vẫn có thể kết nối được với đứa trẻ bên trong. Khả năng rất cao là mọi điều bạn làm, bạn cảm nhận, bạn suy nghĩ mỗi ngày đều mô phỏng theo chính sự quy định trong quá khứ đó, và thông qua những điều này, tất cả chúng ta đều có thể gặp được đứa trẻ bên trong mình.

Bước tiếp theo là công nhận rằng đứa trẻ bên trong bạn bị tổn thương. Nghe có vẻ đơn giản, nhưng thực ra khá khó. Như đã biết trong **Chương 3**, dù bạn không chỉ ra được một khoảnh khắc mang tính cột mốc của sự thay đổi, điều đó không có nghĩa là bạn đã không trải qua sang chấn, hay sang chấn đó không gây ra những tổn thương đang tồn tại trong bạn. Có thể bạn nói: “Tuổi thơ của tôi không quá tệ. Tôi không nên phàn nàn”. Tôi nghe điều này rất nhiều rồi, và tôi mong bạn lưu ý rằng: Bạn đang nhìn tuổi thơ từ góc độ của một người lớn với nhận thức và sự trưởng thành giúp bạn hiểu được tình huống và xâu chuỗi được các tình tiết. Bộ não trẻ em thì không có khả năng đó. Khi còn nhỏ, mọi thứ đều to lớn hơn, nghiêm trọng hơn, cực đoan hơn so với những gì bạn có thể tưởng tượng hiện giờ. Vì thế, hãy cho đứa trẻ bên trong mình món quà của sự công nhận, hãy công nhận tổn thương của nó.

Việc chấp nhận rằng mình có một đứa trẻ bên trong mang tổn thương sẽ giúp bạn xóa được nỗi hổ thẹn và thất vọng về việc mình không có khả năng thay đổi, về cảm giác “mắc kẹt” mà chúng ta đã nói tới. Việc bạn không có khả năng đi tiếp hay không

thể thay đổi không phải là lỗi của bạn mà nó là hệ quả của những khuôn mẫu bị điều kiện hóa, của những niềm tin cốt lõi mà bạn tạo ra khi còn nhỏ. Đứa trẻ đau khổ bên trong bạn vẫn đang đau khổ. Đó là sự thật, như việc tim bạn đang đập vậy thôi. Bạn không cần thấy hổ thẹn về điều đó.

Quan trọng là phải thừa nhận rằng dù đứa trẻ bên trong bạn có tồn tại, nhưng nó cũng chỉ là một phần chứ không phải là toàn bộ Bản ngã trực giác cốt lõi của bạn. Mỗi khi phản ứng theo tác động của tổn thương, hãy quan sát bản thân bằng sự tò mò với mục tiêu thu thập thông tin. Khi mẹ bạn chỉ trích kiểu tóc mới của bạn và bạn im bật, đứa trẻ bên trong đang nhấn mạnh câu chuyện gì về bạn? Khi có người tạt ngang đầu xe bạn trên đường đi làm và bạn phát điên lên, đứa trẻ bên trong đang muốn nói gì với bạn? Hãy trân trọng những điều đứa trẻ bên trong cố gắng nói với bạn, trân trọng trải nghiệm của nó.

Bạn không cần phải có câu trả lời mà chỉ cần lắng nghe câu hỏi. Càng tập lắng nghe, bạn sẽ càng chủ động tồn tại và có nhận thức. Và càng như vậy, bạn sẽ càng có khả năng phân biệt các phản ứng của đứa trẻ bên trong với phản ứng của Bản ngã đích thực. Và càng như vậy, bạn sẽ càng có khả năng lựa chọn cách hành xử của mình. Khoảng không gian này sẽ cho phép bạn lựa chọn cách phản ứng.

ĐỨA TRẺ BÊN TRONG CỦA ANTHONY

Hành trình chữa lành đứa trẻ bên trong không khiến đứa trẻ ấy biến mất, cũng không thể hoàn toàn chữa lành mọi tổn thương của bạn trong quá khứ. Khi đến với cộng đồng SelfHealers, Anthony đã nghiên cứu khá khá về tài liệu chữa lành đứa trẻ bên trong từ nhà tâm lý John Bradshaw, và anh thấy một số đóng góp của tôi về chủ đề này có ích. Anh dẫn xâu chuỗi lại những cách

mà đứa trẻ bên trong tác động đến những niềm tin cốt lõi của anh về bản thân. Từ đó, anh rũ dần những phán xét mang tính hổ thẹn của bản thân về hành vi tình dục của anh và về việc rượu chè thời gian gần đây. Tôi cùng anh tháo gỡ các niềm tin rằng anh đã từng góp phần gây ra việc mình bị lạm dụng tình dục thuở nhỏ – một điều từ rất lâu anh vẫn cho là sự thật vì anh chỉ quan sát nó từ góc độ của một đứa trẻ. Đến khi anh áp dụng được lý lẽ từ bậc phụ huynh thông thái bên trong mình, anh đã thấy được sự thật về trải nghiệm đó từ góc nhìn của một người lớn: Anh đã bị xâm hại bởi một kẻ lạm dụng trẻ em.

Khi đã bắt đầu chấp nhận được rằng đứa trẻ bên trong (và mọi trải nghiệm đau đớn mà anh từng trải qua) có tồn tại trong mình và vô cùng tổn thương, Anthony dần hiểu được cách mà nỗi đau khiến anh hành động theo hướng làm những chuyện không có ích với mình. Anh cũng xác định được khuôn mẫu đứa trẻ bên trong mình là người nghiện thành công, và nhận ra mình đã dùng thành công để định nghĩa tình yêu thương. Cuối cùng, anh nghỉ công việc quyền cao chức trọng đang làm. Anh nhận ra rằng thói nghiện thành công đã giúp anh tránh đối mặt với thế giới nội tâm, giúp anh ngắt kết nối hệt như những gì anh đã làm khi còn nhỏ.

Nhưng câu chuyện chưa dừng lại ở đó. Chẳng có gì đơn giản như thế cả, Anthony không đơn giản là gói ghém đứa trẻ bên trong thật đẹp để rồi cất nó đi. Chúng ta sẽ luôn thêm được gấp sách lại và tự nhủ: “Mình gặp đứa trẻ bên trong xong rồi. Giờ mình ổn cả rồi. Đã đến lúc đi tiếp”. Thực tế, hành trình chữa lành không bao giờ kết thúc.

Bước chuyển mấu chốt của Anthony xảy đến sau khi anh đã chữa lành đứa trẻ bên trong mình, khi anh đã chấp nhận được rằng nó sẽ luôn tồn tại và mục tiêu của anh phải là duy trì giao tiếp giữa con người hiện tại của anh và đứa trẻ bên trong. Khi đã

cởi mở hơn về những thôi thúc tình dục và sự nghiện ngập của bản thân, Anthony nhận thức được vòng lặp nhục nhã và những hành vi đối phó (như mượn chất gây nghiện để khiến mình tê liệt, hay phát tiết qua tình dục) mà đứa trẻ bên trong anh đã lặp lại nhiều năm qua.

Anthony nhớ lại khi còn rất nhỏ, có một ngày anh đi học về, cha hỏi sao trông anh không vui, và anh kể với cha về chuyện bị bắt nạt ở trường. Cha anh nói “chuyện chẳng có gì to tát mà cứ làm quá lên”, và ông cũng tỏ vẻ khó chịu khi Anthony kể lại chuyện mình khóc lóc trước mặt các bạn. Từ sự việc đó, Anthony nhận ra cha cảm thấy nhục nhã về anh và cảm xúc của anh. Đó là trải nghiệm đau đớn đầu tiên của anh về sự hổ thẹn – như một cú thoi vào bụng.

Ký ức này nhiều lần xuất hiện khi Anthony tiếp nhận trị liệu, nhưng anh không biết làm cách nào để vượt qua nó. Chỉ tới khi anh bắt đầu tiếp cận được đứa trẻ bên trong mình, Anthony mới nhận ra rằng sự việc kia đã tạo thành một vết thương trong lòng anh, và vết thương đó ngày càng bị khoét sâu bởi những bạo hành mà anh phải chịu sau đó. Khoảnh khắc giao tiếp đó giữa hai cha con đã dạy Anthony rằng anh không bao giờ nên cởi mở, thành thật hay thể hiện sự yếu đuối ra ngoài nếu không muốn bị những người mà anh yêu thương nhất coi là nhục nhã. Khi gia đình phủ nhận và xem nhẹ việc anh bị lạm dụng tình dục, anh càng giấu đi nhiều phần của bản thân hơn. Để đối phó với sự hổ thẹn cảm rễ sâu trong mình, anh bắt đầu bí mật làm tê liệt những nỗi đau ngày càng chồng chất của mình bằng cách tìm đến bất cứ thứ gì có thể xoa dịu sự khó chịu trong chốc lát.

Tận cốt lõi, Anthony cảm thấy mình không xứng đáng – một kẻ *hư hỏng* – và anh đối phó với điều đó bằng cách duy nhất mà anh biết, nhưng làm vậy chỉ khiến anh càng có nhiều hành động

mà anh cho là đáng hổ thẹn hơn. Và rồi, anh quyết định rằng cách duy nhất để vượt qua điều đó là tiếp cận và kết nối với những tổn thương cốt lõi của đứa trẻ bên trong. Anh nhận ra rằng khi sự hổ thẹn bị kích hoạt, cách tốt nhất là tạo không gian an toàn cho những phần muốn được lên tiếng của bản thân có thể lên tiếng, từ đó ngắt mạch biểu hiện hổ thẹn và những phương pháp đối phó có hại.

Như Anthony, hay chính tôi, tôi rất mong bạn có thể bắt đầu xây dựng lại kết nối với đứa trẻ bên trong mình. Dưới đây là một số mẫu câu bạn có thể dùng để bắt đầu trò chuyện với khuôn mẫu nào bạn thấy giống mình nhất.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: VIẾT THƯ CHO ĐỨA TRẺ BÊN TRONG BẠN

Dành thời gian suy ngẫm và quan sát đứa trẻ bên trong bạn suốt một ngày và để ý xem khuôn mẫu nào bị kích hoạt thường xuyên nhất. Nhớ là bạn có thể đồng cảm với nhiều hơn một khuôn mẫu, nhưng ban đầu hãy xác định một cái trước đã. Hãy nghe theo bản năng xem khuôn mẫu nào phù hợp nhất với bạn, hoặc chọn ra khuôn mẫu bị kích hoạt thường xuyên nhất ở hiện tại. Về sau, bạn có thể suy ngẫm về từng khuôn mẫu đứa trẻ bên trong và dành thời gian để công nhận từng phần tổn thương của tuổi thơ mình.

1. Người chăm sóc

Gửi Nicole Nhỏ luôn chăm sóc người khác,

Chị biết em từng cảm thấy em cần phải chăm sóc mọi người xung quanh mình, cần khiến họ cảm thấy khá hơn, cần bảo đảm rằng mọi người đều cảm thấy vui về em. Chị biết điều đó khiến em rất mệt mỏi và không phải lúc nào em cũng có thể làm cho mọi

người hài lòng. Em không cần phải làm vậy nữa đâu. Giờ em được phép tự chăm sóc cho bản thân em rồi. Chị bảo đảm rằng mọi người vẫn sẽ yêu em.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

2. Người nghiện thành công

Gửi Nicole Nhỏ ám ảnh với thành công,

Chị biết em từng cảm thấy em cần phải làm mọi việc thật hoàn hảo để người khác và bản thân em thấy hạnh phúc, tự hào và được yêu thương. Chị biết điều đó khiến em cảm thấy sự tồn tại của mình không đủ tốt. Em không cần phải làm vậy nữa. Giờ em được phép ngừng ép bản thân mình phải làm mọi thứ thật hoàn hảo. Chị bảo đảm rằng em chỉ là chính em thôi đã quá đủ rồi.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

3. Người sợ thành công

Gửi Nicole Nhỏ sợ thành công,

Chị biết em từng cảm thấy em phải giấu đi một số điều em giỏi, giấu những thành tựu và những phần tốt đẹp của mình đi để không làm người khác thấy tổn thương. Chị biết điều này khiến những điều tốt đẹp về em không được khen ngợi và thậm chí còn khiến em thấy tội lỗi vì có chúng. Em không cần phải làm vậy nữa. Giờ em được phép để người khác thấy em giỏi giang và tốt đẹp đến thế nào. Chị bảo đảm rằng khi em thể hiện những điều tốt đẹp ở mình, em vẫn sẽ được yêu thương.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

4. Người cứu rỗi/người bảo hộ

Gửi người cứu rỗi/người bảo hộ Nicole Nhỏ,

Chị biết em từng cảm thấy em phải xông pha cứu giúp mọi người xung quanh khi họ có vấn đề, khi họ cần giúp đỡ, hay khi họ buồn. Chị biết điều đó khiến em mệt mỏi và thất vọng về người khác, và không phải lúc nào em cũng có thể khiến họ thấy khá hơn. Em không cần phải làm vậy nữa. Giờ em được phép ngừng giúp đỡ người khác giải quyết vấn đề của họ. Chị bảo đảm rằng khi em tập trung ưu tiên bản thân, em vẫn sẽ được yêu thương.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

5. Người đầy năng lượng

Gửi Nicole Nhỏ – linh hồn của mọi bữa tiệc,

Chị biết em từng cảm thấy em luôn phải hạnh phúc vui vẻ, cổ vũ cho người khác, tỏ ra “mạnh mẽ”. Chị biết điều đó khiến em sợ để người khác thấy em buồn, tức giận hay sợ hãi, và em cảm thấy tồi tệ khi có những cảm xúc đó. Em không cần phải làm vậy nữa. Giờ em được phép cảm nhận bất kỳ cảm xúc nào em có. Chị bảo đảm rằng em có thể an toàn cảm nhận mọi cảm xúc của mình, và vẫn được yêu thương.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

6. Người không biết từ chối

Gửi Nicole Nhỏ không biết từ chối,

Chị biết em từng cảm thấy bất cứ khi nào người khác yêu cầu gì ở em: rủ đi chơi, mượn chiếc áo em thích, nhờ em giúp một việc, thì em luôn phải gật đầu. Chị biết việc cảm thấy muốn nói

“không” khiến em thấy mình là người tồi tệ. Em không cần phải làm vậy nữa. Em được phép đồng ý hoặc từ chối tùy theo cảm xúc của mình, tùy theo em có muốn làm hay không. Chị bảo đảm rằng em có thể nói “không” và vẫn luôn được yêu thương.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

7. Người tôn sùng anh hùng

Gửi Nicole Nhỏ luôn tôn sùng hình tượng anh hùng,

Chị biết em từng cảm thấy người khác hiểu biết hơn mình, và em luôn tìm sự giúp đỡ từ người khác khi cần đưa ra một quyết định nào đó. Chị biết điều đó khiến em cảm thấy mình không đủ thông minh, và em không tin tưởng rằng bản thân đủ sức đưa ra các lựa chọn riêng. Em không cần phải làm vậy nữa. Em được phép nghĩ những điều em muốn nghĩ, đưa ra những lựa chọn em muốn mà không cần phải xin đáp án từ người khác. Chị bảo đảm rằng em có thể tin tưởng vào bản thân và vẫn sẽ được yêu thương.

Chị nhìn thấy em, chị lắng nghe em, và chị luôn yêu em,

Ký tên: Nicole Lớn Thông thái

THIỆN DẪN VỀ ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Bạn đọc có hứng thú tham gia thiền dẫn^(*) về đứa trẻ bên trong thì có thể truy cập trang web của tôi:

[https:// theholisticpsychologist.com](https://theholisticpsychologist.com)

(*) Thiền dẫn là một cách thực hành thiền mà trong đó bạn được dẫn dắt bằng lời nói bởi một người dẫn thiền (thường là người đã có thực hành thiền và có những trải nghiệm nhất định với thiền). Thiền dẫn có thể thực hành trực tiếp hoặc online. (BTV)

Chương 8

NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA CÁI TÔI

Tôi vẫn luôn muốn là một người thoải mái, không căng thẳng, một người được miêu tả là “có chất hippie^(*)”. Từ một vài góc độ, tôi đúng là người như vậy.

Nhưng nhà tôi lúc nào cũng đầy bát đĩa bẩn.

Và chỉ cần nhắc thấy bóng dáng một đồng dao nữa đã sử dụng hay vài cái nồi chảo chưa rửa trong bồn toilet, tôi cũng phát điên lên rồi. Điên mờ mắt luôn. Ngày trước, đôi khi tôi dễ bị kích động đến mức tôi sẽ ăn vạ – đập tay rầm rầm lên mặt bếp, gào thét hay giậm chân, theo sau đó là phản ứng căng thẳng toàn cơ thể: hệ thần kinh bị kích thích quá mức và thần kinh phế vị kích hoạt phản ứng căng thẳng của hệ thần kinh, gửi tín hiệu chiến/biến/đóng băng xuống cơ thể tôi. Về mặt sinh lý, phản ứng của tôi chẳng khác nào bị gấu vồ trong rừng và phải quấy đạp loạn lên để “cứu” bản thân khỏi sự tấn công của đồng bát đĩa bẩn.

Đôi khi chuyện sẽ diễn biến khác một chút, tôi không ném đồ hay phát điên mà lại im như thóc và cứ để mình bị cơn kích động ngấm âm ỉ thiêu đốt trong hàng giờ liền. Tôi sẽ né tránh và giữ khoảng cách, khiến người yêu không thể không đặt thật nhiều câu hỏi.

(*) Phong cách hippie: bắt nguồn từ nước Mỹ, có thể được hiểu là sự lập dị, nổi loạn, bất thường, phóng khoáng. (ND)

“Cứng ổn không?”

“Ờ”. Tôi trả lời đờ như tượng gỗ.

“Chắc chứ?”

“Ừ, ổn.”

Dù phản ứng chiến hay biến thì cuối cùng kết quả cũng chỉ có một: Tôi và cô ấy cãi nhau.

Chắc hẳn nhiều người nghĩ: *Trời, chỉ là bát đĩa bẩn thôi mà phản ứng như thế có quá không?* (Tuy nhiên tôi cá là nhiều người trong các bạn cũng giống tôi!). Sự thật là, tôi không thể tiết chế cảm xúc của mình, vì bát đĩa bẩn đã chạm tới một điều sâu kín bên trong mà tôi thậm chí chưa nhận thức được. Những phản ứng đó là cách tiềm thức cố giao tiếp với tôi, dù tôi có muốn nghe hay không.

GẶP CÁI TÔI CỦA MÌNH

Bây giờ khi nhìn lại, tôi mới hiểu điều mà bát đĩa bẩn khiến tôi nghĩ tới là gì: *Bạn đời không quan tâm đến mình*. Đây chính là một trong những niềm tin cốt lõi của tôi về chính mình (*Mình không được quan tâm*), nó bắt nguồn từ tuổi thơ của tôi. Và các bạn ạ, đây chính là một câu chuyện của cái tôi.

Cái tôi ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của mỗi người, nhưng hầu hết chúng ta lại không nhận thức được nó và cách nó điều khiển hành vi của ta. Cái tôi là hộ vệ của đứa trẻ bên trong, là căn tính “tôi”. Bất kỳ điều gì nói sau chữ “tôi” cũng là một phần của cái tôi: *Tôi thông minh. Tôi nhàm chán. Tôi quyến rũ. Tôi cáu bẳn. Tôi tốt. Tôi xấu*. Cái tôi là nhận thức của chúng ta về chính mình, là bản dạng cá nhân, là cách ta định giá bản thân. Cái tôi là một kẻ vẽ chuyện điều luyện (*Khi người yêu mặc kệ đồng bát đĩa bẩn trong bồn, điều đó có nghĩa là mình không được quan tâm*). Nó

tạo ra và duy trì những lời kể về cách ta nghĩ về mình. Bản thân cái tôi không tốt cũng không xấu, nó chỉ tồn tại như thế.

Cái tôi hình thành từ tuổi thơ và sinh ra từ những niềm tin và ý niệm được truyền cho ta từ người chăm sóc, bạn bè, cộng đồng thân cận và từ môi trường rộng lớn hơn của ta. Những niềm tin và ý niệm này tồn tại ở tầng tiềm thức và ta gọi đó là tính cách hoặc danh tính của mình. Những niềm tin của cái tôi không phải tự dựng mà có, chúng đều bắt nguồn từ những điều ta đã từng trải qua.

Trong suốt cuộc đời, chúng ta vẽ nên một câu chuyện về bản thân mình thông qua những trải nghiệm quá khứ. Câu chuyện này bao gồm danh tính, ý kiến và niềm tin của chúng ta. Mục đích của cái tôi là giữ chúng ta trong những cách kể chuyện quen thuộc, vì dù chúng thường khiến ta đau khổ nhưng ít nhất chúng dễ đoán, và như ta đã biết, so với sự không chắc chắn của những điều vô định, sự dễ đoán vẫn an toàn hơn.

Cái tôi bị ràng buộc với những ý niệm, ý kiến và niềm tin của nó. Nó luôn hoạt động như một dòng suy nghĩ không bao giờ ngừng chảy, giữ chúng ta ở yên bên trong căn tính của mình. Mục tiêu cốt lõi của cái tôi là luôn luôn bảo vệ căn tính của chúng ta bằng bất cứ giá nào. Sự cứng nhắc này là đặc điểm mang tính bảo vệ của nó. Cái tôi cần phải là một vệ sĩ cứng nhắc như vậy để bảo đảm rằng những phần mềm yếu và ít khả năng tự vệ hơn trong chúng ta (đơn cử như đứa trẻ bên trong) luôn được an toàn. Đó là lý do cái tôi có ý thức phòng thủ mạnh và luôn hoạt động dựa trên các nỗi sợ. Nó nhìn tất cả qua lăng kính phân định rõ ràng: chỉ tốt hoặc xấu, chỉ đúng hoặc sai. Nó kiên định với những ý kiến và niềm tin rằng ý kiến của chúng ta *định nghĩa* chúng ta. Cái tôi coi bất kỳ sự bất đồng quan điểm hay chỉ trích nào cũng là một sự đe dọa trực tiếp tới sự tồn tại của chúng ta, ấy là bởi vì khi hoạt

động từ cái tôi, đúng là các niềm tin và suy nghĩ của ta *định nghĩa* ta thật. Vì thế, bất cứ điều gì gây nghi vấn trước điều đó đều là kẻ địch. Khi ý kiến của ta bị nghi ngờ, cái tôi tin rằng bản chất cốt lõi của ta bị đe dọa.

Nếu ta không luyện tập quan sát cái tôi thì nó sẽ luôn chiến đấu để giành quyền khẳng định và chế ngự. Khi cái tôi hoạt động quá công suất để bảo vệ “phe ta” thì sẽ sinh ra cảm giác thiếu an toàn và kém cỏi. Bạn biết cái đau nhói khi một đồng nghiệp nói lời coi thường bạn khiến bạn giận sôi máu? Bạn có biết cảm giác khao khát phòng thủ, kết tội và chiến thắng? Cái nhu cầu bằng bất cứ giá nào mình cũng phải đúng, hoặc phải là người nói câu cuối cùng? Khi bạn vội vã phán xét và chế nhạo người khác? Cảm giác thôi thúc phải so sánh? Cảm giác bạn không đủ [ở mặt nào đó]? Đây chính là trạng thái kích động của cái tôi. Khi cái tôi bị kích hoạt, chuyện gì cũng như mang tính công kích cá nhân (vì nó mô phỏng trạng thái “tất cả xoay quanh mình” của tuổi thơ). Nó tự cắt nghĩa rằng tất cả những chuyện *xảy đến* với bạn đều xảy ra vì bạn. Đó là lý do nhiều người cuồng việc phải làm hài lòng hoặc gây ấn tượng với người khác, và nó là một phần trọng yếu của lý do vì sao chúng ta cảm thấy “mắc kẹt”.

Ví dụ quy trình thế này:

1. Mình thấy tức giận khi cảm xúc của mình bị kích hoạt.
2. Mình thấy cảm xúc bị kích hoạt khi người yêu không trả lời tin nhắn đủ nhanh.
3. Họ không nhanh chóng trả lời tin nhắn nghĩa là mình không đáng được quan tâm, và điều đó khiến mình tức giận.
4. Khi mình tức giận, mình gào thét hoặc chiến tranh lạnh với những người mình yêu. Cái tôi của mình lúc này đang cảm nhận vết thương cốt lõi của sự thiếu tư cách, không đáng giá, và nó phát tiết điều đó ra ngoài vì nó thích xả

cảm xúc lên người khác hơn là tự trải nghiệm cảm xúc đau đớn của sự vô giá trị.

5. Kết luận: Mình là kẻ vô giá trị và hay giận dữ.

Ví dụ bạn muốn bắt đầu viết nhật ký, nhưng rồi cái tôi của bạn nói: “Chỉ phí thời gian thôi. Mình còn nhiều việc quan trọng hơn để làm”. Nó nói vậy để cứu bạn khỏi nỗi sợ thất bại hoặc nỗi sợ trước những điều bạn có thể khám phá ra. Hoặc ví dụ khi bạn ngừng cố gắng để được thăng chức dù thực tế là khả năng của bạn còn cao hơn chức vụ đó – đây là để bảo vệ bản thân bạn khỏi khả năng đau đớn vì bị từ chối. Ta càng mang nhiều nỗi xấu hổ, cái tôi của ta càng muốn tránh những tình huống tương lai có thể khiến ta trải qua nhiều xấu hổ hơn, nhiều nỗi đau sâu sắc hơn. Để cố gắng bảo đảm cho bạn không bị tổn thương lần nữa, cái tôi của bạn dựng lên những rào cản, vì mỗi cơ hội thay đổi tích cực đều tiềm ẩn khả năng thất bại.

KÍCH HOẠT CÁI TÔI

Cái tôi có tính đề phòng cao và nó luôn hoạt động như một vệ sĩ. Nó rất cứng nhắc và thường khó chịu với những quan điểm trái chiều. Nó từ chối thỏa hiệp hay thậm chí là chỉ cảm thông một chút. Cái tôi gần như luôn ở thế phòng thủ, sẵn sàng tấn công bất kỳ lúc nào bị đối đầu. Khi cái tôi bị đe dọa, nó có thể thể hiện theo những cách sau:

- Phản ứng cảm xúc mạnh (bắt nguồn từ một tổn thương về sự bảo vệ)
- Tự tin giả tạo (một số người gọi đây là ái kỷ), thường là sự tự tin bắt nguồn từ cảm giác kém cỏi vì thiếu kết nối với Bản ngã đích thực
- Suy nghĩ một chiều: Mọi thứ đều chỉ đúng hoặc sai, không có vùng xám

- Cạnh tranh cực đoan (vì tin rằng sự thành công của người khác là hiểm họa với khả năng thành công của mình)

Những phản ứng này xuất hiện khi các ý kiến, suy nghĩ, niềm tin và cách hiểu về bản thân của bạn thiếu sự tách bạch. Đó cũng là lý do tại sao cách kể chuyện của cái tôi lại trắng đen rõ rệt như thế, bởi khi có người không đồng tình với bạn hay chỉ trích bạn, bạn không thấy ý kiến của người đó chỉ gói gọn trong phạm vi một chủ đề cụ thể mà bạn coi là nó đánh vào cái cốt lõi *con người bạn là ai*. Khi một niềm tin bị đe dọa, ví dụ như có người ghét một bộ phim bạn thích – một ví dụ hơi ngốc nghếch, nhưng với người hành động từ cái tôi thì điều này có thể kích động họ rất nhiều – thì bạn thấy như toàn bộ sự tồn tại của mình bị đe dọa.

Thông thường khi bất hòa, mục tiêu của hai bên không phải là cố gắng đạt được một sự thật chung, mà lại là cố bác bỏ thực tế của người kia và cố hủy hoại người kia để củng cố giá trị và quyền lực của bản thân. Chính vì vậy mà những trận cãi vã có thể trở nên tiêu cực rất nhanh. Đó là lý do chẳng ai lắng nghe ai bao giờ. Khi bạn nghĩ niềm tin của bạn là ý nghĩa sự tồn tại của bạn, bạn sẽ không thể chấp nhận trò chuyện hay suy ngẫm về những góc nhìn khác, không cho phép bản thân mở rộng hay thích nghi thêm. Đôi khi xem tranh biện, điều duy nhất tôi thấy chỉ là những góc nhìn phòng thủ được cái tôi dựng nên: Những nỗi đau tuổi thơ bị kích hoạt hiển hiện trên sân khấu tranh biện.

SỰ PHÓNG CHIẾU CỦA CÁI TÔI

Cái tôi của chúng ta hoạt động để bảo vệ cách nó hiểu về câu hỏi *ta là ai*. Để làm được vậy, nó sẽ bác bỏ hoặc kìm nén hết những cảm xúc mà ta cho là “xấu” hoặc “không đúng đắn” để có thể là người “tốt”, “được đón chào” và được yêu thương nhiều nhất có

thể. Những phần “xấu” hoặc “không đúng đắn” này đôi khi được gọi chung là “phần tối của bản thân”.

Sự kìm nén này được người lớn đẩy mạnh bằng cách dạy trẻ em rằng có những điều mình phải giấu đi và có những điều đáng được khen thưởng. Vì khi còn nhỏ, ta phụ thuộc rất nhiều vào người chăm sóc, nên ta học được rằng để duy trì kết nối và nguồn sống của mình thì ta phải thể hiện mình là người đáng được chấp nhận. Đây là cơ chế sinh tồn, là một lợi thế mang tính tiến hóa của việc trưởng thành và hiểu cách tương tác với thế giới. Tuy vậy, khi đè nén một phần Bản ngã đích thực để nhận được tình yêu thương và rồi sự đè nén đó trở thành câu chuyện của cái tôi, thì ta sẽ trở thành người mà ta tin là ta nên trở thành.

Như bạn đã biết, quá trình này diễn ra trong vô thức. Ta càng chối bỏ những phần tối của bản thân, ta càng thấy hổ thẹn, càng mất kết nối với trực giác. Sự hổ thẹn và mất kết nối này sẽ được phóng chiếu lên người khác, rồi bỗng dưng ta phóng chiếu hết những điều ta cảm thấy mình sai, mình đáng bị chỉ trích lên họ. Ta càng mất kết nối và hổ thẹn về bản thân, ta càng nhìn thấy chính những điều đó ở người khác.

Để luôn cảm thấy mình có giá trị, an toàn và là người tốt, ta sẽ tự nhủ *Mình không giống họ*. Nhưng thực tế, về cốt lõi ta cũng có đúng những “lỗi sai” đó. Ví dụ bạn đang xếp hàng mua cà phê và bị một người phụ nữ chen ngang. Bạn tức phát điên! *Con mụ này thật ngạo mạn, nghĩ mình là nhất à! Cô ta là kẻ chỉ biết có bản thân, là người thô lỗ! Cô ta là người xấu! Cô ta chẳng giống mình gì cả!*

Đây là cách kể chuyện của cái tôi. Không ai trong chúng ta có khả năng thấy được tâm trí người khác, ta không biết được người phụ nữ chen ngang kia đang nghĩ gì. Thế nhưng ta vẫn dễ dàng vẽ ra một câu chuyện bằng chính những nét vẽ từ trải nghiệm quá khứ của bản thân. Sự phóng chiếu của cái tôi là khi ta tái hiện lại

những mô-típ cũ trong vô thức, mà thậm chí không hề trực tiếp tương tác với người kia. Có thể cha hoặc mẹ bạn đã từng nói với bạn rằng bạn ngạo mạn khi bạn quyết tâm bày tỏ mong muốn của mình, nên bạn bắt đầu kìm nén các nhu cầu của bản thân và khắt khe với nhu cầu của những người xung quanh.

Những câu chuyện của cái tôi đến một cách tự nhiên vì sự không xác định là điều đáng sợ. Khi ta không biết vì sao hành động của người khác lại khiến ta bực bội, tức giận, không thoải mái, cái tôi của ta sẽ bắt đầu cố tìm lý do và giữ an toàn cho ta bằng cách quả quyết rằng bản thân ta sẽ không bao giờ làm điều tồi tệ như thế. Nếu người *xấu* đó làm điều *xấu* đó, thì bởi vì mình là người *tốt*, mình sẽ không bao giờ làm thế. Đây là lý do vì sao việc phán xét người khác lại gây nghiện đến vậy: Vì khi phán xét, cái tôi có thể tạm ngưng dần vật với sự hổ thẹn. Khi chỉ ra những sai lầm của người khác, ta có thể phớt lờ sai lầm của chính ta và thậm chí thuyết phục bản thân rằng ta tốt hơn. Những điều này không sai, không xấu xa (từ ngữ thế này đều là của cái tôi!) – nó chỉ là một phần của việc làm người.

CÁCH THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH CÁI TÔI

Vậy là chúng ta đã hiểu về vai trò của cái tôi, giờ là lúc bắt đầu hành trình chữa lành nó để ta trở nên có ý thức hơn thay vì luôn nghe theo phản ứng của cái tôi với thế giới. Hành trình chữa lành đơn giản bắt đầu từ quan sát. Khi chúng ta tồn tại không ý thức, cái tôi sẽ nắm quyền kiểm soát, vậy nên việc chủ động vận hành ý thức của mình sẽ giúp giảm bớt sức ảnh hưởng của cái tôi lên sự tồn tại mỗi ngày của chúng ta. Khi đã có nhận thức và ý thức, chúng ta sẽ có thể thấy được các quy tắc suy nghĩ của cái tôi, các nỗi sợ của nó, để từ đó cố gắng quan sát những cơn giận và sự phòng thủ của nó từ góc nhìn không phán xét. Sự phòng bị và yếu đuối của cái tôi cũng giống của đứa trẻ bên trong ta: Cả hai đều

cần được nhìn thấy và lắng nghe mà không phán xét. Cái tôi cũng cần không gian để bình ổn lại. Nó cần có chỗ để thả lỏng và dịu đi.

Bước 1: Cho phép cái tôi tự giới thiệu

Mục tiêu của bước này là để bạn thấy cái tôi như một phần tách biệt khỏi bạn, và bạn tập làm một người quan sát trung lập. Bạn có thể bắt đầu quá trình tách biệt này bằng bài gợi ý ngắn dưới đây. Chỉ tốn 1-2 phút thôi.

1. Tìm một nơi yên tĩnh, không gây phân tâm, nơi bạn từng chọn để luyện các bài tập ý thức.
2. Nhắm mắt và hít một hơi thật sâu và dài.
3. Lặp lại lời khẳng định sau: *Mình an toàn, và mình sẽ chọn một cách trải nghiệm bản thân mới, tách biệt khỏi cái tôi của mình.*

Tôi cũng cần cảnh báo bạn, bước thứ nhất này tuy nhanh và có vẻ đơn giản nhưng thường lại là bước khó nhất. Cái tôi không thích bị quan sát, nên khi bạn làm việc với nó ở mức độ quan sát, ban đầu có thể bạn sẽ rất khó chịu. Bạn có thể sẽ có những cảm giác như cơ thể bứt rứt hoặc thậm chí nôn nao. Cái tôi có thể sẽ nói rằng bạn không nên tập cái này vì đây là việc quá khó. Đó là điều bình thường đối với quá trình này. Hãy cứ tiếp tục, và hãy kiên nhẫn với bản thân bởi vượt qua được sự khó chịu này cần nhiều công sức.

Bước 2: Gặp gỡ cái tôi một cách thân thiện

Giờ, hãy bắt đầu để ý xem bạn nói gì sau từ “Tôi/Mình”. Khi bạn nghe mình nói chữ này hoặc nhận thấy mình đang nghĩ thế này, hãy coi đây là tín hiệu để bắt đầu để ý công thức mình thường dùng, ví dụ: *Mình luôn..., Mình ghi nhớ rất tệ, Mình lúc nào cũng thu hút mấy kẻ tồi tệ.* Không phán xét, không bực tức, không thất

vọng, hãy chỉ lưu tâm hoặc tốt hơn nữa là ghi lại những điều này lại vào sổ tay hay điện thoại. Để ý cách bạn tự nói chuyện với bản thân. Bạn gạt đi bao nhiêu cuộc nói chuyện về mình? Bạn có tránh bàn về cảm xúc của mình không? Những lời sau từ “Tôi/Mình” tiêu cực đến mức nào?

Đó là lời nói từ cái tôi của bạn. Bạn đã lặp lại những lời đó lâu đến mức có khi bạn không để ý, không nhận ra sự lặp lại hay nghi ngờ độ chính xác của chúng. Bước thứ hai này chính là để kéo bạn ra khỏi cái dễ chịu của sự lặp lại quen thuộc đó. Trước khi nhận thức được các phản ứng của cái tôi, bạn vẫn luôn sống theo những công thức cũ trong vô thức, theo cách bạn bị điều kiện hóa, theo ảnh hưởng của những nỗi đau tuổi thơ. Hành trình chữa lành cái tôi sẽ giúp bạn chọn một cách kể mới về mình, nên lặp lại những bài tập này càng nhiều thì càng tốt (bản thân tôi mỗi khi cảm thấy bị kích hoạt vẫn thực hiện bài tập). Sự lặp đi lặp lại sẽ xây dựng những con đường mới trong não bộ và giúp việc quan sát trở nên dễ dàng hơn theo thời gian.

Bước 3: Đặt tên cho cái tôi

Nghe hơi ngớ ngẩn, nhưng đây là một hành động rất quyền năng giúp tách bạch cái tôi ra khỏi bạn. Một khi đã quan sát được cái tôi và gọi tên nó, ta sẽ có thể phân biệt được Bản ngã trực giác với phản ứng của cái tôi, hoặc ít nhất là tiến thêm một bước nữa tới cái đích đó.

Tôi gọi cái tôi của mình là Jessica. Tôi quan sát Jessica đến rồi đi. Đôi khi cô ấy sẽ biến mất trong vài tiếng đồng hồ rồi xộc trở lại mang theo cảm giác bị bỏ rơi mãnh liệt. Tôi để ý thấy những điều nhất định sẽ khiến Jessica đặc biệt nhạy cảm – và điều này *không sao cả*.

Khi tôi cảm thấy bị kích hoạt và nhận thức được rằng cái tôi đang bắt đầu kiểm soát tâm trí mình, và tôi muốn gạt bỏ hoặc

nói một câu mĩa mai gì đó, thì tôi sẽ thừa nhận điều đó. Tôi sẽ nói: “Jessica lại giở chúng rồi”. Thốt ra những lời này là một việc có ích bất ngờ, giúp tôi có khoảng lặng để hít thở và lựa chọn xem mình muốn chiều theo Jessica hay chần chừ lại cô nàng.

Rất nhiều bạn đã nhắn tin cho tôi chia sẻ về những cái tên buồn cười vô cùng mà họ đặt cho cái tôi của mình. Cái tôi của bạn tên gì?

Bước 4: Gặp gỡ cái tôi bị kích hoạt

Khi nhận thức có ý thức càng phát triển, ta sẽ càng thấy được rằng mình không bị định nghĩa bởi những suy nghĩ của cái tôi. Suy nghĩ tình cờ đến với ta. Chúng không phải bản chất con người chúng ta. Chúng chỉ là công cụ mà cái tôi dùng để bảo vệ danh tính của bạn, bảo vệ bạn khỏi đau đớn.

Khi quan sát cái tôi, bạn có thể chấp nhận và thậm chí chịu đựng những “đòn tấn công” vào cảm giác an toàn của cái tôi. Lần tiếp theo khi bạn cảm thấy bị kích hoạt cảm xúc, hãy lưu ý điều đó. Đây là bước mở rộng của bước một. Tiếp đó, hãy lưu ý tất cả những lần bạn cảm thấy khó chịu hoặc tức giận. Trên bề mặt, người khác nói điều gì? Và phần nào trong lời nói đó đã kích hoạt câu chuyện của cái tôi?

Ví dụ:

Em gái bạn nói: “Nhìn chị mệt mỏi nhỉ”. Bạn liền trả lời mĩa mai: “Tất nhiên là mệt rồi. Tôi làm việc 60 tiếng mỗi ngày và còn nuôi con nhỏ nữa. Rảnh như cô thì sướng quá rồi. Đừng lo, lần sau gặp lại trông tôi sẽ tươi tỉnh cho cô xem”.

Ý khách quan của điều em gái bạn nói: “Nhìn chị mệt quá”.

Cách cái tôi của bạn cắt nghĩa: “Con bé lúc nào cũng bất lịch sự và trịch thượng, chẳng bao giờ nó công nhận những khó khăn mình đã trải qua và mình phải cố gắng nhiều đến thế nào chỉ để sống sót qua ngày”.

Trong tình huống này, cái tôi đã cảm nhận một cảm xúc cốt lõi (cảm giác vô giá trị), gây đau đớn cho bạn – và vì bạn chưa bao giờ học cách xử lý cảm xúc nên cái tôi xuất hiện để phóng chiếu nó sang cho em gái bạn. Như chúng ta đã biết, cái tôi thích đẩy cảm xúc đau đớn cho người khác hơn là tự chịu đựng.

Một cách để tiếp nhận lời bình luận của cô em gái trong ví dụ trên là bạn có thể thừa nhận cảm giác đau của mình, thay vì chìm nó đi, bằng cách trả lời: “Ôi, đau lòng quá, chị nghĩ câu đó tác động tới chị nhiều hơn cái ý em muốn nói đấy”.

Khi chủ động lèo lái được cái tôi hơn, chúng ta sẽ có thể tham dự vào những cuộc đối thoại khó khăn mà không cảm thấy bị đe dọa khi chúng ta bị chất vấn hay bị thách thức. Càng luyện tập nhận thức cái tôi, cái tôi của bạn sẽ càng dịu đi, sự tự tin của bạn sẽ càng tăng lên, và từ đó cái tôi lại càng có thể bình ổn và hòa nhập với bạn. Lưu ý rằng tuy chương này liệt kê từng bước rất rành mạch nhưng thực tế chúng không đi theo một chiều tuyến tính. Bạn sẽ có lúc chệch ra rồi vào lại quỹ đạo, cứ tiến bộ rồi lại lùi. Cái tôi của bạn luôn tồn tại ở đó.

Khái niệm thành thật với bản thân

Càng xây dựng khả năng kiểm soát có chủ đích và luyện tập quan sát bản thân, bạn sẽ càng bị buộc phải nhìn nhận các hành vi của mình một cách khách quan hơn. Chỉ quan sát bản thân thôi là chưa đủ, bạn còn cần phải thành thật về những điều mình quan sát được. Bạn cần cởi mở và thành thật về sự tồn tại của phần tối bên trong mình – trong tất cả chúng ta – và đối diện với sự thật về bản thân.

Phần tối của một người gồm tất cả những phần không hay của họ trong mọi khía cạnh: các mối quan hệ, quá khứ, những người chăm sóc khiến họ hổ thẹn và muốn chối bỏ. Cái tôi của chúng

ta đầu tư rất nhiều thời gian và công sức để triệt tiêu khả năng chúng ta nhìn thấy được phần tối này. Khi bạn học được cách nghi ngờ cái tôi của mình, bạn sẽ thấy rõ một số phần của mình hơn, thường là qua cách bạn phán xét chúng hoặc phóng chiếu chúng lên người khác. Càng tách biệt khỏi cái tôi, bạn sẽ càng có khả năng quan sát sự việc từ xa hơn.

Sự phóng chiếu – hay cụ thể là những cảm xúc bên trong ta được thể hiện ra bên ngoài qua người khác – là những thông điệp từ phần tối của ta. Hãy để ý giọng nói chỉ trích, phán xét trong đầu bạn, vì chắc chắn nó sẽ xuất hiện lại. Nó nói gì với bạn về chính bạn? Một trong những lần tôi thấy cách cái tôi kể chuyện là khi tôi bắt đầu thắc mắc về phản xạ khó chịu của mình với những người đăng video họ nhảy múa lên Instagram. Mấy video đó khiến tôi tức giận. Đầu óc tôi vẽ ra vô số câu chuyện về việc họ nghiện bản thân, họ thèm khát được chú ý,... Trên thực tế, vấn đề là tôi cảm thấy khó cho phép bản thân thể hiện mình trước người khác, và từ khi còn nhỏ tôi đã không chịu nhảy múa ở nơi công cộng. Những video đó khiến tôi ghen tị với sự tự do của họ.

Khi cái tôi nắm quyền điều khiển, tâm trí ta sẽ bẻ câu chuyện theo những hướng nặng nề chỉ để chìm đi, tránh đi, để bác bỏ hoặc chỉ trích. Khi bạn biết chấp nhận những điều đang tồn tại, bạn sẽ quan sát được bản thân một cách khách quan hơn, thành thực hơn và cuối cùng sẽ là bao dung hơn.

Khái niệm ý thức của cái tôi

Khi sống trong vô thức và không nhận biết được suy nghĩ, thói quen và hành vi của mình, ta sẽ coi mình hoàn toàn giống với cách cái tôi đang định nghĩa ta. Ta tự động phóng chiếu các cảm xúc khó chịu ra ngoài, đổ lỗi cho mọi người và đẩy năng lượng ra ngoài. Trạng thái ý thức ở mức độ này khiến ta không có khả năng đưa ra lựa chọn cho mình. Khi không chịu trách nhiệm cho

chính mình và không có hiểu biết nội tại, ta sẽ chịu ảnh hưởng từ môi trường.

Tôi lại lấy ví dụ chuyện rửa bát của mình.

Mỗi khi thấy một cái bồn đầy bát đĩa bẩn và dần cảm thấy cơn giận của mình bùng lên, tôi sẽ bắt đầu quan sát bản thân. Tôi xem những phản ứng của cơ thể: tim đập nhanh, máu nóng dồn lên mặt, cảm thấy nóng người, bứt rứt, sẵn sàng bùng nổ. Tôi quan sát phản ứng của mình và cho chúng không gian, không phán xét chúng là phản ứng “thái quá”, và tôi học hỏi từ chúng. Tôi bắt đầu lắng nghe những thông điệp của chúng, và tôi cho phép bản thân nghĩ khách quan hơn. Tim tôi đập nhanh. Máu dồn lên đầu. Tôi thấy bứt rứt. Tôi quan sát tất cả những điều này từ một khoảng cách xa hơn, như quan sát thế giới nội tại của mình mà không lập tức sa vào sự tức giận hay mất kết nối.

Tôi dành một khoảng lặng rồi nhìn sâu hơn nữa: Dạ dày tôi có cảm giác khó chịu. Tôi nhận ra cảm xúc này giống hồi còn nhỏ, và tôi thừa nhận xu hướng phản ứng theo sang chấn từ gia đình. Tiềm thức tôi thêm những vòng lặp căng thẳng giống lúc nhỏ. Rồi tôi nhận ra, sự tức giận của tôi không bắt nguồn từ việc bát đĩa bẩn, thậm chí không phải từ bạn đời của tôi, mà nó là từ mẹ tôi. Sự tức giận này là về khoảng cách cảm xúc giữa mẹ và tôi, về sự xao lãng của mẹ, về cảm giác *không được nhìn thấy*. Đồng bát đĩa bẩn như cỗ máy thời gian đưa tôi về cảnh tôi ngồi dưới gầm bàn ở Philadelphia đạp xe ba bánh, trong khi mẹ tôi nhìn vô định ra cửa sổ chờ cha tôi về. Nó đưa tôi về tất cả những lần, những nơi tôi từng không được nhìn nhận, không được lắng nghe, khi tôi cảm thấy bị lãng quên hay phớt lờ, khi mẹ tôi sống trong sợ hãi đến mức bà chẳng thể cho tôi cảm giác được vỗ về, cảm giác an toàn. Cái tôi của tôi đã tạo ra một câu chuyện để bảo vệ tôi khỏi việc cảm nhận nỗi đau đó một lần nữa, nên nếu tôi hành động theo

cái tôi, tôi sẽ đẩy đối phương ra xa khỏi mình theo cách gây sự và hung hăng nhất có thể.

Trước đây tôi chưa từng nhìn thấy mình rõ ràng và thành thực đến mức đi được tới kết luận đó. Giờ thì tôi đã có thể chủ động nỗ lực thay đổi mối quan hệ của mình với đồng bát đĩa bẩn.

Qua nhiều năm, giờ tôi đã biết tận hưởng việc rửa bát. Tôi không coi đó là biểu tượng cho sự vô giá trị của mình nữa. Thay đổi đó không đến một sớm một chiều mà nó bắt đầu bằng việc luyện tập những suy nghĩ mới về bát đĩa bẩn. Dù cho tiềm thức cảm thấy mỉa mai, tôi vẫn cố nói với chính mình rằng *Mình được quan tâm. Mình có ý nghĩa* trong khi xả nước vào bồn và cảm nhận làn nước pha xà phòng bao phủ lấy đồng bát đĩa trong tay tôi. Dù chưa tin những lời đó thì tôi vẫn cứ nói chúng ra.

Rồi tôi tạo ra một quy trình rửa bát khiến tôi thấy vui vẻ: Sau khi rửa xong, tôi sẽ làm một điều vì bản thân, như dành nửa tiếng đồng hồ đọc sách trong phòng hoặc dắt chó đi dạo một chút. Càng luyện tập những suy nghĩ này theo thời gian, tiềm thức của tôi càng yên lặng dần và những suy nghĩ đó hóa thành niềm tin. Tôi vẫn bị kích hoạt cảm xúc – tôi đâu phải thánh thần – nhưng dần dần (sau rất, rất nhiều thời gian) tôi đã biết chuyển hóa những kích hoạt cảm xúc đó thành các hành động được cân nhắc.

Tôi không còn là nạn nhân của hoàn cảnh. Tôi không thể kiểm soát việc người khác có tự rửa bát đĩa của họ không, nhưng tôi có thể can thiệp và thay đổi cách nhìn nhận sự việc. Tôi không cần phải dựa vào những tác nhân bên ngoài để điều chỉnh cảm nhận của mình. Bát đĩa bẩn tiếp thêm sức mạnh cho tôi, vì chúng cho tôi sự lựa chọn để dành thời gian cho bản thân, trân trọng bản thân khi tôi rửa chúng.

Sau hàng năm trời thực hiện hành trình chữa lành cái tôi, tôi vẫn còn bị kích hoạt, nhất là sau một khoảng thời gian dài cái tôi

có vẻ im hơi lặng tiếng. Như mọi khía cạnh khác của hành trình chữa lành, quá trình này cũng luôn tiếp diễn, không bao giờ hoàn thành và kết thúc. Nhưng chính quá trình luyện tập đó lại giúp thay đổi con người bạn. Càng nhận thức được về cái tôi, chúng ta sẽ càng có được sự khoan dung, đồng tình và cảm thông – với bản thân và sau đó là với những người quanh ta.

Mục tiêu cuối cùng của công cuộc làm việc với cái tôi chính là luyện tập ý thức trao quyền, hay có thể nói là xây dựng sự thấu hiểu và chấp nhận cái tôi của mình. Qua luyện tập, trạng thái có ý thức này sẽ tạo cho bạn một không gian nhận thức giúp bạn có thể đưa ra lựa chọn thay vì phản xạ tự phát theo cái tôi. Những lựa chọn mới đều đặn nhất quán này sẽ mở đường cho những thay đổi trong tương lai của bạn. Không như nhiều người lầm tưởng, mục tiêu ở đây không phải là “triệt tiêu cái tôi”. Cái tôi sẽ luôn tồn tại với bạn, ngay cả khi bạn tưởng mình đã hoàn toàn làm chủ được nó (chính câu tuyên bố này cũng bắt nguồn từ cái tôi đấy!). Trên thực tế, cái tôi sẽ thường xuyên xuất hiện và đánh úp khi bạn ít phòng bị nhất.

Phải nói rõ rằng ngay cả khi đã luyện tập được ý thức trao quyền, vẫn có nhiều người không đủ quyền tạo ra những thay đổi trong môi trường sống của mình. Trong chúng ta vẫn còn nhiều người phải sống trong cảnh nghèo khó hoặc dưới sự phân biệt sắc tộc mà không có lối thoát. Không ai có thể chỉ dựa vào quá trình chữa lành cái tôi mà thoát được khỏi môi trường bị áp bức một cách có hệ thống. Tuy vậy, điều ta có thể làm là trao quyền cho chính mình bằng cách cho bản thân những công cụ để sinh tồn bất kể môi trường xung quanh ra sao. Trong quá trình hành động để thay đổi những hệ thống lỗi thời, tôi hy vọng chúng ta có thể trao quyền cho bản thân bằng cách cho mình quyền lựa chọn – dù nhỏ nhất – bất cứ khi nào có thể.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: GẶP GỠ PHẦN TỐI CỦA MÌNH

Để đối mặt với phần tối của mình, hãy dành thời gian suy ngẫm và viết lách, sử dụng dàn ý dưới đây:

Khi bạn có cảm giác ghen tị, hãy tự hỏi: Mình cảm thấy người kia có gì mà mình thiếu? _____

Bạn cho người khác lời khuyên thường xuyên đến mức nào, và lý do tại sao bạn cho lời khuyên? (Sẽ có những khuôn mẫu hành vi rõ rệt.) _____

Bạn nói về mình với người khác thường xuyên đến mức nào? (Câu hỏi này sẽ giúp bạn hiểu những cách bạn tự kể về bản thân, những niềm tin hạn hẹp của bạn.) _____

Bạn nói về người khác thường xuyên đến mức nào khi họ vắng mặt? (Câu hỏi này sẽ giúp bạn hiểu cách bạn kể với chính mình về những mối quan hệ của bạn, hiểu về những sang chấn từ sự gắn bó và từ tình thần.) _____

Bất cứ khi nào cái tôi – hay câu chuyện về bản ngã – của ta bị đe dọa, ta có thể sẽ phản ứng một cách cảm tính: tranh luận về quan điểm của mình, chỉ trích người khác, nổi giận hoặc tách biệt bản thân ra (nói chung là những điều bạn hay làm khi buồn bực). Khi tìm hiểu và nhận diện những niềm tin sâu thẳm thúc đẩy những phản ứng này, bạn cần hiểu rằng chúng sẽ không thể biến mất một sớm một chiều. Cách kể chuyện của cái tôi và cả phần tối của bạn được lưu trữ rất sâu trong tiềm thức. Chúng điều khiển cách bạn phản ứng hằng ngày, và bạn không thể thay đổi chúng nhanh chóng. Khi bắt đầu hành trình chữa lành, bạn sẽ tiếp tục nhận thức được cái tôi của mình, những phản ứng liên quan đến nó, và thậm chí ý thức được cảm giác thôi thúc bạn phản ứng

theo những khuôn mẫu cũ. Trong nhiều trường hợp bạn vẫn sẽ làm vậy. Điều đó không sao cả.

**NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI:
CHUYỂN ĐỔI TỪ Ý THỨC CÁI TÔI
SANG Ý THỨC TRAO QUYỀN**

Để có thể trao quyền cho bản thân cũng như thoát khỏi những thói quen và khuôn mẫu hành vi bị cái tôi điều kiện hóa, bạn cần tạo ra một khoảng nghỉ trước khi để mình lặp lại những phản ứng cũ từ cái tôi theo phản xạ. Những ví dụ dưới đây có thể hỗ trợ bạn (hoặc bạn có thể tự soạn ví dụ của riêng mình).

- ♦ **Hôm nay mình sẽ tập** bỏ các thói quen phản ứng theo cảm tính.
 - ♦ **Mình biết ơn vì** có cơ hội được chọn những cách phản ứng mới với cuộc sống hằng ngày của mình.
 - ♦ **Hôm nay mình sẽ** bình tĩnh và ổn định.
 - ♦ **Những thay đổi ở phạm vi này sẽ** giúp mình cảm thấy có thể kiểm soát những lựa chọn của mình.
 - ♦ **Hôm nay mình sẽ chú ý** những lúc mình vận dụng hơi thở để ổn định phản ứng của mình và tạo không gian cho những lựa chọn mới, có ý thức.
-

Chương 9

LIÊN KẾT SANG CHẤN

Hồi còn nhỏ, câu tôi thường hay nói nhất là “Chán quá”. Lúc nào tôi cũng đuổi theo cái cảm giác hưng phấn gây nghiện do “tàu lượn” cortisol tạo ra. Dù ở ngoài hay ở nhà, khi chỉ có một mình thì tôi cũng có thể tái hiện lại vòng lặp căng thẳng mình đã quen. Đôi khi không ngủ được, tôi “xoa dịu” bản thân (mà nói đúng hơn là kích hoạt bản thân bằng sự căng thẳng quen thuộc để khiến tôi thấy yên tâm) bằng cách liệt kê ra những cách mà cả nhà tôi có thể chết: hỏa hoạn, lũ lụt, bị trộm đột nhập.

Sau này trong những mối quan hệ yêu đương, tôi cũng tìm kiếm những vòng lặp căng thẳng tương tự. Tôi luôn xa lánh về cảm xúc và hầu như không bao giờ hiện diện về tinh thần – khuôn mẫu hành vi mà hồi nhỏ tôi đã học được từ mẹ – rồi càng lúc tôi càng bức bối, vì tôi cho rằng người kia hoàn toàn chịu trách nhiệm cho sự mất kết nối và khoảng cách mà chính tôi đã góp phần tạo ra. Bất cứ khi nào họ cố gắng đến gần hơn, tôi sẽ đẩy họ ra xa. Rồi khi họ rời đi, tôi hoảng loạn và trở về lại với vòng lặp căng thẳng quen thuộc từ tuổi thơ. Tâm trí tôi rối bời, nghĩ tới tất cả những điều mà người yêu đã làm tôi thất vọng (một lần không trả lời tin nhắn, một món quà không có tâm, một câu chê vu vơ). Tôi sẽ luôn tìm được một *điều gì đó* để cảm thấy căng thẳng. Ngay cả trong những khoảnh khắc bình yên nhất, tâm trí tôi cũng sẽ leo

nhéo: *Có gì đó không đúng. Có lẽ mình không thực sự bị thu hút bởi người này. Có lẽ mình chán mối quan hệ này rồi.* Tôi luôn cần cái phản ứng căng thẳng đó để cảm thấy gì đó. Không có nó thì tôi thấy trống rỗng, chán chường, để rồi cuối cùng tôi sẽ đẩy đối phương ra xa hoặc tự tôi rời đi, vô tình củng cố niềm tin trong tôi rằng *tôi sẽ luôn chỉ có một mình.*

Nhìn lại thì đúng là tôi đã bị Sara, bạn gái tôi, thu hút chính vì cô ấy đã cho tôi cái cảm giác bất định như đi tàu lượn vậy. Tôi chẳng bao giờ biết vị trí của mình trong lòng cô ấy ra sao, và cái cảm giác khó chịu đó lại khiến tôi thấy phấn khích (và nó quen thuộc với hệ thần kinh rối loạn của tôi). Sau nhiều năm bên nhau, có lần tôi nghi ngờ Sara ngoại tình với một người bạn chung của chúng tôi (trực giác tôi báo rằng có gì đó sai sai), nên tôi chất vấn cô ấy. Cô ấy phủ nhận lời cáo buộc, và tôi để cho cô ấy gọi mình là kẻ hoang tưởng, vì khi đó niềm tin của tôi vào trực giác không đủ lớn để tôi nghe theo nó. Sau này khi biết cô ấy đúng là ngoại tình thật, tôi cảm thấy như có một tảng đá lớn đè nát đứa trẻ bên trong của mình. Vấn đề không phải là sự không chung thủy, mà là việc cô ấy đã chối bỏ thực tế của tôi – một trong những tổn thương của tôi thời thơ ấu, khi mọi thứ về tôi đều bị phớt lờ đi, kể cả xu hướng tính dục của tôi. Vì chưa bao giờ học cách xây dựng niềm tin vào thực tế của mình và bản thân mình, tôi dần tin vào thực tế của cô ấy và bản thân cô ấy.

Giờ ngẫm lại, tôi có thể thấy mình đã đóng góp thế nào vào việc tạo ra sự mất kết nối khiến cho mối quan hệ của cả hai cuối cùng cũng tan vỡ. Tôi hiểu khi đó tôi đã bị phân ly đến mức nào. Khi đó tôi vào vai bên bị hại, nhưng thực tế là tôi cũng chẳng nồng nhiệt gì mấy trong mối quan hệ. Vừa kết tội cô ấy, tôi vừa giữ mình ở một khoảng cách cảm xúc rất xa, khiến mối quan hệ bị nứt toác như cái miệng núi lửa vậy. Người ta chỉ có thể kết nối được với người khác ở cùng mức độ mà họ tự kết nối được với chính mình.

Khi mối quan hệ với Sara tan vỡ, tôi dọn tới ở cùng với một người phụ nữ lớn tuổi hơn tôi nhiều. Chúng tôi bắt đầu có tình bạn khá mãnh liệt, rồi phát triển thành quan hệ yêu đương. Cảm giác giống như một chiếc bồn tắm ấm áp, thư giãn và mời gọi vậy. Đến bây giờ khi nhìn lại, tôi mới nhận ra rằng cảm giác an toàn đó đến từ chính những khuôn mẫu hiển hiện trong tuổi thơ tôi.

Chúng tôi hợp nhau gần như ngay lập tức, và càng lúc càng dành nhiều thời gian hơn để kết nối với nhau về cảm xúc quanh trải nghiệm chung là xu hướng lo âu. Ngoài kết nối vô cùng quen thuộc đó ra, tôi giữ mình xa cách về mặt tình cảm. Tôi luôn như vậy, cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người xung quanh nhưng chẳng bao giờ cho họ được điều mà tất cả họ đều khao khát nhất: sự kết nối đích thực.

Khi Sara đề cập đến hôn nhân, tôi đã cảm thấy như được khen thưởng. Tôi thấy mình thật đặc biệt. Cô ấy khiến tôi cảm nhận được cái cảm giác êm ái tôi hằng quen. Hôn nhân dường như chính là bước tiến hợp lý tiếp theo, và thế là chúng tôi bay sang tiểu bang khác để kết hôn vì khi đó New York chưa cho phép hôn nhân đồng giới.

Một thời gian ngắn sau khi kết hôn, chúng tôi dọn từ New York đến Philadelphia, bỏ lại nếp sống sôi động sau lưng. Trong căn nhà mới với ít yếu tố gây xao lãng hơn, sự mất kết nối giữa chúng tôi như thể bị đèn pha rọi vào tận góc sâu nhất. Tôi gần như luôn không hiện diện, không cho Sara được điều cô ấy cần, và đồng thời chính tôi cũng cảm thấy không thỏa mãn. Những nhu cầu bị phớt lờ chồng chất hàng năm trời, giờ tôi phóng chiếu hết sang cô ấy, và tôi ngày càng bức bối. Cảm giác đó lại xoa dịu cái thói quen phân ly mà tôi đã bị điều kiện hóa. Tôi càng không hiện diện, điều đó càng kích hoạt sự lo âu của Sara, khiến cô ấy càng tìm kiếm sự an toàn từ việc kết nối nhiều hơn, và khi đó tôi lại

càng phân ly và giữ khoảng cách hơn. Rất nhiều cặp đôi từng trị liệu với tôi cũng trải qua vòng lặp này, khiến họ rơi vào vòng xoáy tuyệt vọng và cuối cùng phải ly hôn.

Sau một ngày đặc biệt mệt mỏi về cảm xúc ở chỗ làm, tôi về nhà và cảm thấy cơ thể rất khó chịu – tim đập nhanh, người đổ mồ hôi lạnh. Tôi bèn mang sẵn giày và mặc áo khoác mùa đông dày, vì tôi nghĩ mình sắp phải tự đến bệnh viện. Tôi định ninh mình sắp lên cơn đau tim. Thực tế là lúc đó tôi sắp bị hoảng loạn vì lo âu, mà thậm chí với chuyên môn của mình thì tôi cũng chẳng nhận diện được. Lột thỏm trong chiếc áo bông, tôi cuộn mình lại và lắc lư tới lui, tự dặn mình hít thở cho qua cơn đau. Rất may không phải là đau tim, mà là một thông điệp cấp bách từ tâm hồn. Tâm trí tôi lảng tránh sự thật quá lâu nên cơ thể tôi phải lên tiếng. Tôi nhận ra những người mình chọn yêu đều không phải ngẫu nhiên, mà họ là một phần của một khuôn mẫu, một câu chuyện sâu thẳm hơn, bắt nguồn từ những kết nối sang chấn từ khi tôi chào đời. Mỗi quan hệ hiện tại của tôi cũng là một phần của khuôn mẫu đó, và cuộc hôn nhân của chúng tôi không hề được xây dựng trên nền tảng kết nối đích thực.

Sau nhiều tháng vật lộn với sự thật mới được mở ra, tôi đã đi đến một trong những quyết định khó khăn nhất cuộc đời mình từ trước tới nay. Gần như lần đầu tiên, tôi lắng nghe Bản ngã đích thực của mình và làm theo thông điệp từ nó: Tôi đề nghị ly hôn với vợ mình.

THUYẾT GẮN BÓ Ở TUỔI TRƯỞNG THÀNH

Sự phụ thuộc vào người khác để sinh tồn và phát triển không chấm dứt khi tuổi thơ ta kết thúc. Người lớn cũng luôn tìm kiếm sự gắn bó, chủ yếu qua những mối quan hệ yêu đương. Vào thập niên 1980, các nhà nghiên cứu gồm Tiến sĩ Cindy Hazan và Tiến sĩ

Phillip Shaver đã tìm hiểu thuyết gắn bó ở những người yêu nhau bằng cách cho các cặp đôi làm một “bài kiểm tra về tình yêu” để đánh giá xem những mối quan hệ của họ ở tuổi trưởng thành an toàn đến mức nào so với những mối quan hệ họ từng có khi còn sơ sinh⁷². Kết quả nghiên cứu đã xác nhận điều mà cộng đồng tâm lý học đã nghi vấn từ lâu: gắn bó ở tuổi sơ sinh/tuổi nhỏ tạo tiền đề cho những mối quan hệ lãng mạn ở tuổi trưởng thành. Tuy không phải là quy luật tuyệt đối nhưng thường thì nếu ở giai đoạn sơ sinh mà bạn có những kết nối yêu thương, có tính khích lệ thì khả năng bạn có những kết nối tương tự ở tuổi trưởng thành sẽ cao hơn. Nếu khi còn nhỏ bạn có những mối quan hệ xa cách, thất thường, bạo hành thì khả năng cao khi trưởng thành bạn sẽ tìm đến những mối quan hệ mang tính chất tương tự.

Giáo sư Patrick Carnes, tác giả cuốn *The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitative Relationships* (Liên kết phản bội: Cách thoát khỏi những mối quan hệ bóc lột)⁷³, đưa ra cụm từ *liên kết sang chấn* (traumatic bonding) để miêu tả mối quan hệ giữa hai người có sự gắn bó không an toàn. Đây là một liên kết có hại, được củng cố bởi những biểu hiện trong hóa chất thần kinh về phần thưởng (tình yêu) và hình phạt (tước đi tình yêu). Giáo sư Carnes tập trung bàn về những trường hợp liên kết sang chấn nghiêm trọng như bạo lực gia đình, loạn luân, bạo hành trẻ em và thậm chí trong những trường hợp nạn nhân bị bắt cóc gặp “hội chứng Stockholm”^(*), người tham gia các giáo phái, người bị bắt giữ làm con tin. Theo định nghĩa của Carnes, chúng ta sẽ bắt đầu bước vào một liên kết sang chấn khi tìm sự an ủi vỗ về từ chính nguồn gây ra sang chấn, mà trong trường hợp này là từ người đang bạo hành hoặc làm ta tổn thương. Khi nguồn gây sang

(*) Hội chứng Stockholm là tình trạng nạn nhân của một vụ bắt cóc hoặc các tội phạm khác chuyển từ trạng thái căm ghét sang phải lòng, cảm mến người đã bắt cóc hoặc phạm tội ác với mình. (ND)

chấn chính là người mà ta phụ thuộc, ta sẽ học cách đối phó với điều đó (trong trường hợp này là cách nhận được tình yêu) bằng cách dung hợp bản thân vào mối liên kết đó. Giáo sư miêu tả hiện tượng này là “lạm dụng cảm giác sợ hãi, hưng phấn, các cảm giác tình dục và các biểu hiện sinh lý về tình dục để làm người khác bối rối, vướng mắc”⁷⁴.

Theo định nghĩa mở rộng của tôi, liên kết sang chấn là một khuôn mẫu mối quan hệ khiến bạn mắc kẹt trong những tương tác không hỗ trợ cho việc thể hiện Bản ngã đích thực của bạn. Liên kết sang chấn thường được điều kiện hóa từ khi chúng ta còn nhỏ, và lặp lại với các mối quan hệ ở tuổi trưởng thành (như với bạn bè, người thân, người yêu, đồng nghiệp). Đây là những khuôn mẫu mối quan hệ dựa trên những nhu cầu đầu đời hầu như không được đáp ứng của chúng ta.

Không chỉ các mối quan hệ tình cảm mới có những liên kết sang chấn, dù trong mối quan hệ này ta dễ nhận ra chúng nhất. Hầu hết mọi người đều có các liên kết sang chấn, và khả năng cao là những nhu cầu về thể chất, cảm xúc và tinh thần của riêng ta không phải lúc nào cũng được đáp ứng một cách đều đặn và nhất quán.

Một số, không phải toàn bộ, dấu hiệu của một liên kết sang chấn:

1. *Bạn có cảm giác bị thu hút một cách ám ảnh và cưỡng chế bởi một số mối quan hệ nhất định, dù bạn biết khả năng cao là các mối quan hệ này sẽ để lại những rắc rối lâu dài.* Chúng ta thường nhầm những cảm xúc mãnh liệt của một liên kết sang chấn với tình yêu. Giữa hai người sẽ có kiểu tương tác đưa đẩy, mà trong đó những cảm xúc từ nỗi sợ và nỗi đau bị bỏ rơi tạo cảm giác giống như giữa hai người có “sự cộng hưởng” thú vị. Mặt trái của tương tác kiểu này là nó có thể khiến bạn buồn chán vì một mối quan hệ “an

toàn” sẽ không còn cảm giác hồi hộp của nguy cơ mất mát. Cảm giác hưng phấn là yếu tố kích thích rất mạnh kéo nhiều người quay lại.

2. *Trong một số mối quan hệ, các nhu cầu của bạn rất ít khi được đáp ứng, hoặc bạn không nhận thức được các nhu cầu của mình là gì.* Mọi đứa trẻ đều có các nhu cầu về thể chất và cảm xúc. Thông qua những người chăm sóc chính, chúng ta học cách làm sao để những nhu cầu đó của ta được thỏa mãn. Những người chăm sóc bạn có thể đã không đáp ứng được các nhu cầu của bạn vì chính họ cũng không thể đáp ứng được nhu cầu của bản thân họ, khiến bạn khi ở tuổi trưởng thành cũng cảm thấy bất lực giống vậy trước mong muốn được thỏa mãn các nhu cầu của bản thân. Điều này thể hiện qua việc bạn không thể yêu cầu hay hỏi xin, hoặc không thể nói “không” vì e sợ và hổ thẹn. Vì cả đời bạn đều không được thỏa mãn nhu cầu, nên có thể bạn sẽ luôn cảm thấy oán giận, bất mãn và thiếu thốn.
3. *Trong một số mối quan hệ, bạn luôn phản bội chính mình chỉ để nhu cầu của mình được đáp ứng, và điều này có liên quan đến việc bạn thiếu niềm tin ở bản thân.* Khi bạn không tin bản thân, bạn sẽ đặt trách nhiệm cho người khác để họ định giá. Khi bạn phụ thuộc vào người khác để định giá mình, bạn sẽ luôn luôn lệ thuộc vào cách người khác nghĩ bạn là người thế nào. Thay vì đưa ra lựa chọn dựa trên hiểu biết nội tại, bạn lại lựa chọn dựa theo góc nhìn của người khác và trao quyền cho người khác công nhận hoặc bác bỏ thực tế của bạn. Cứ như vậy, quá trình đó sẽ trở thành một vòng lặp quái ác, khiến bạn luôn cảm thấy mất ổn định – nhiều người nói đây là khi họ cảm thấy mình “như phát điên” – và bạn sẽ tiếp tục không kết nối được với lời hướng dẫn từ nội tâm của Bản ngã đích thực.

Liên kết sang chấn là hệ quả của những mối quan hệ bắt nguồn từ những câu chuyện về bản ngã của ta được hình thành từ khi ta còn nhỏ và dần lộ rõ ở những mối quan hệ vào tuổi trưởng thành. Liên kết sang chấn phát triển từ cách ta thích nghi (hoặc đối phó) với việc những nhu cầu nội tại của ta không được đáp

ứng. Những câu chuyện kể mang tính bảo vệ bản thân của cái tôi (ví dụ như của tôi là niềm tin *mình không được quan tâm*) chính là các biện pháp thích nghi khi ta còn nhỏ, giúp ta xoa dịu những cảm xúc khó chịu và đối phó với sang chấn. Những phương pháp đối phó này đã giúp chúng ta vượt qua những vấn đề với người chăm sóc chính của mình, nên ta bám víu vào chúng tới cả tuổi trưởng thành khi ta phải đối diện với những điều ta coi là “mối đe dọa” trong những mối quan hệ khác. Ta sử dụng những phương pháp đối phó này như một tấm khiên tự vệ, để những tổn thương của đứa trẻ bên trong không bao giờ bị nứt toác ra lần nữa.

Sức hút vô thức kéo ta vào những xu hướng hành vi này mạnh tới nỗi ta gần như làm bất cứ điều gì để bảo toàn một mối quan hệ được xây dựng trên nền tảng liên kết sang chấn, và thường ta sẽ làm những điều phản bội bản thân để nhận được tình yêu. Sự phản bội này giống hệt những gì ta từng nhận được khi còn nhỏ, khi ta được bảo rằng một số phần của ta là “xấu xa”, không đáng được yêu. Vì vậy ta kìm nén hoặc phớt lờ những phần đó của Bản ngã đích thực. Mục tiêu ta nhắm tới luôn là để nhận được tình yêu, vì có liên kết thì mới sinh tồn được. Có tình yêu thì mới sống được.

NỖI HỔ THẸN, THÓI NGHIỆN NGẬP VÀ NHỮNG LIÊN KẾT SANG CHẤN

Với những người từng trải qua sang chấn, rất dễ nhầm cảm giác đến từ sự kích hoạt tâm lý và cơ thể với những mối liên kết đích thực. Khi tiềm thức coi những phản ứng căng thẳng là trạng

thái nội cân bằng “như ở nhà”, có thể chúng ta sẽ nhầm những tín hiệu cảnh báo nguy hiểm và căng thẳng thành sự thu hút tình dục và phải lòng nhau. Cứ thế, chúng ta sẽ tạo nên chứng nghiện cảm xúc mức độ cao này, khiến chúng ta mắc kẹt trong những vòng lặp và cứ tìm đến những mối quan hệ giống khuôn mẫu này mãi – dù là với người cũ hay người mới. Liên kết sang chấn này gây nghiện hết như mọi tác nhân gây nghiện khác, và nó cũng bòn rút sức lực của chúng ta, kéo chúng ta lên cao rồi lại xuống thấp như đi “tàu lượn cao tốc” về mặt sinh hóa.

Với nhiều người, cái vòng lặp của sự gần gũi rồi lại bị đẩy ra xa đã bắt đầu từ tuổi sơ sinh – nó là một yếu tố trong những mối quan hệ đầu đời của chúng ta. Vì thế, khi đến tuổi trưởng thành, chúng ta luôn cảm thấy thôi thúc phải tìm những mối quan hệ giống cái vòng lặp bị điều kiện hóa đó. Ví dụ, khi chúng ta còn nhỏ, cha hoặc mẹ của ta đã không thể hiện tình yêu một cách nhất quán, lúc thì yêu thương ta, lúc lại hoàn toàn không quan tâm gì đến ta. Vì chúng ta khao khát tình yêu thương nên bộ não tuổi thơ của chúng ta đã học cách thích nghi. Chẳng hạn nếu cha mẹ chú ý đến ta khi ta hư (phải, kể cả sự chú ý tiêu cực), có thể ta sẽ cố tình gây rối để được chú ý nhiều hơn. Thoạt nhìn đây không phải là đáp ứng nhu cầu, nhưng việc nhận được sự chú ý và được nhìn thấy chính là những nhu cầu cốt lõi của tuổi thơ. Những cách chúng ta khiến các nhu cầu thể lý, cảm xúc và tâm hồn của mình được cha mẹ đáp ứng khi ta còn nhỏ (dù những cách đó không toàn vẹn, không bắt nguồn từ cốt lõi và thậm chí là có hại đến ta) cũng sẽ tạo nền tảng cho cách chúng ta đáp ứng cùng những nhu cầu đó trong các mối quan hệ trưởng thành. Chúng ta luôn bị hút về phía những kiểu quan hệ quen thuộc, dù chúng mang lại hậu quả gì đi nữa.

Vậy không khó hiểu khi những đứa trẻ sinh ra trong môi trường đầy căng thẳng và rối loạn sẽ tìm đến kiểu môi trường

tương tự khi lớn lên. Khi chúng ta phải tồn tại trong trạng thái sợ hãi (sợ bị tổn thương thân thể, sợ bị lạm dụng tình dục, sợ bị bỏ rơi) thì cơ thể chúng ta sẽ biến đổi ở cấp độ phân tử, hóa học thần kinh và sinh lý. Cảm giác mà chúng ta có được khi cơ thể ta phóng thích các hormone của stress và phản ứng của hệ thần kinh có khả năng gây nghiện nếu từ lâu chúng ta đã được dạy cách kết nối nó với trải nghiệm “yêu và được yêu”. Chúng ta sẽ coi là cảm giác đó mang tính chất “cân bằng nội môi”, và nó cũng phát tín hiệu và tạo các đường dẫn truyền thần kinh y hệt như trạng thái cân bằng nội môi thật. Từ tiềm thức, chúng ta luôn muốn lặp lại quá khứ, vì chúng ta là những sinh vật muốn thoải mái dễ chịu, muốn phán đoán được tương lai ngay cả khi tương lai đó chắc chắn sẽ đau đớn, khổ sở, hay thậm chí đáng sợ. Dù vậy đi nữa thì nó vẫn an toàn hơn là một tương lai không biết trước.

Chất hóa học trong tình dục cũng có tác động sinh lý rất lớn. Khi một mối quan hệ tình cảm được xây dựng trên những điều kiện quá mãnh liệt hoặc quá lạnh nhạt tới mức cực đoan, thường các yếu tố tình dục cũng sẽ mãnh liệt hoặc lạnh nhạt tới cực đoan y như vậy để kích thích ta cảm thấy thật *sống động*. Các hormone được tiết ra khi sinh hoạt tình dục đều có tác động đáng kể: oxytocin làm tăng cảm giác kết nối và tạm thời gây tê liệt những nỗi đau về cảm xúc và thân thể, dopamine cải thiện tâm trạng, estrogen là một liều tăng cường toàn diện cho phái nữ. Bảo sao chúng ta luôn muốn trải nghiệm thêm cảm giác kích thích đó, nhất là khi nó có liên hệ với khuôn mẫu giao tiếp mà ta bị điều kiện hóa từ khi còn nhỏ. Khi sóng đánh quá dữ, sẽ rất khó để giữ mình nổi trên mặt nước.

Đây chính là lý do vì sao các cặp đôi thường bắt đầu có vấn đề sau khi quãng thời gian say đắm tình dục ở giai đoạn đầu của mối quan hệ tình cảm chấm dứt. Sau khi qua khỏi giai đoạn đó, chúng ta thường sẽ than chán hoặc bắt đầu tự tạo căng thẳng cho mình

vì xét nét quá mức về những gì chúng ta cho là lỗi của đối phương. Nếu từng bị điều kiện hóa để liên kết tình yêu với một phản ứng sang chấn, khi không có nó chúng ta sẽ thấy u ám và tê liệt. Tôi đã từng trải qua cái vòng lặp này. Nếu các mối quan hệ yên bình và không có cơn khủng hoảng nào sắp nổ ra, tôi sẽ cảm thấy bất rút khó chịu và tôi chắc chắn sẽ chủ động tạo ra căng thẳng. Tôi bị nghiện quá khứ của mình, nên tôi biến nó thành tương lai. Rồi tôi thấy hổ thẹn vì cứ lặp đi lặp lại những sai lầm cũ.

Cảm giác rằng đáng lẽ mình phải sáng suốt hơn khiến chúng ta thấy hổ thẹn, và sự mắc kẹt đó ngăn chúng ta chọn con đường khôn ngoan hơn, hợp lý hơn. Tôi đã có rất nhiều khách hàng bị mắc kẹt trong vòng lặp cố hữu bị thu hút/thấy hổ thẹn của những liên kết sang chấn. Thực chất chúng ta hầu như đều nhận thức được mình đã và đang có xu hướng này, bởi những dấu hiệu cảnh báo đều khá dễ thấy, ngay cả khi bản thân chúng ta không thấy được thì bạn bè và người thân cũng sẽ thấy và cảnh báo cho chúng ta về chúng.

Khi là một phần của liên kết sang chấn, chúng ta không phản ứng theo lý trí mà bị các tổn thương trong tiềm thức điều khiển. Chúng ta sống theo những khuôn mẫu tự động bắt nguồn từ những điều quen thuộc. Chẳng nào bạn còn chưa nhận ra những khuôn mẫu bị điều kiện hóa này, thì kể cả khi bạn tìm được người bạn đời “hoàn hảo” (tùy bạn định nghĩa điều này ra sao) và không có dấu hiệu cảnh báo nào, bạn vẫn sẽ cảm thấy như mối quan hệ của mình còn thiếu điều thiết yếu nào đó. Bạn sẽ không thể tạo *kết nối* vì bạn vẫn còn kẹt trong trạng thái liên kết sang chấn, và chẳng lý lẽ nào có thể lay tỉnh bạn nổi.

Tôi chia sẻ những điều này nhằm giúp bạn hiểu rằng bạn không cần thấy hổ thẹn vì những liên kết sang chấn. Bạn bị giữ ở trạng thái này chính vì rất nhiều tầng phản ứng sinh lý trong cơ

thể bạn hoạt động để giữ bạn lại. Những lời khuyên như “Bỏ đi” hoặc “Bạn phải sáng suốt hơn chút” không hề có ích, và người nói cũng không hề hiểu cách vận hành của sang chấn. Liên kết sang chấn là một quá trình bạn từng học được và giờ bạn phải học tiếp cách thoát khỏi nó. Điều này cần nhiều thời gian, quyết tâm và nỗ lực.

CÁC NGUYÊN MẪU CỦA LIÊN KẾT SANG CHẤN

Bước đầu tiên trong việc phá vỡ liên kết sang chấn chính là nhận ra nó. Giờ hãy quay lại những sang chấn tuổi thơ tôi đã nói tới ở **Chương 3**, và quan sát chúng từ góc độ hệ quả để lại trên các mối quan hệ trưởng thành của chúng ta. Lưu ý rằng danh sách này chỉ mang tính tương đối, nhiều người sẽ thấy mình trong nhiều nguyên mẫu, có người lại không thấy mình giống nguyên mẫu nào cả. Những phản ứng sang chấn của bạn có thể sẽ không khớp với toàn bộ nội dung danh sách, và điều này không có gì lạ. Mục tiêu của danh sách này chỉ là cho phép bạn quay lại và tự hỏi: *Hồi xưa đã xảy ra chuyện gì, chuyện đó đã làm mình tổn thương ra sao, và giờ mình nên xử lý các mối quan hệ của mình như thế nào?*

Có cha mẹ bác bỏ thực tế của con cái. Mỗi khi trẻ bị bảo rằng điều chúng nghĩ, cảm thấy hoặc trải qua là vô căn cứ hoặc vô giá trị, bên trong đứa trẻ ấy sẽ hình thành một cái hố rỗng. Những ai có tổn thương này thường sẽ tự bác bỏ thực tại của mình để giữ hòa khí. Họ sẽ không công nhận các nhu cầu của mình, hoặc sẽ luôn là người dễ chịu. Họ xả thân vì người khác tới mức làm hại bản thân mình. Họ thường né tránh xung đột và sống với châm ngôn “Miễn bạn ổn thì tôi cũng ổn”. Những người mang vết thương bác-bỏ-thực-tại thậm chí có thể hoang mang về chính thực tại của mình, vì họ bị mất kết nối và mất niềm tin với trực giác của mình đã quá lâu. Họ sẽ luôn phụ thuộc vào ý kiến bên ngoài để đưa ra quyết định và xác định nhu cầu của mình. Thế rồi vì nhu

cầu cốt lõi của họ vẫn không được thỏa mãn và sự bất mãn cứ tăng dần, họ sẽ đổ lỗi cho người xung quanh vì các lựa chọn của chính bản thân họ.

Có cha mẹ không quan tâm đến con cái. Những đứa trẻ cảm thấy bị người chăm sóc phớt lờ hoặc bỏ bê sẽ học được từ rất sớm rằng chúng phải gạt đi bản chất thật của mình thì mới được yêu thương. Những người sống trong một gia đình không chín chắn về mặt cảm xúc (ví dụ như thường “chiến tranh lạnh” hoặc “phạt không nói chuyện”) cũng có phản ứng tương tự. Môi trường đó quá thiếu tình yêu thương, nên những người sống trong đó cũng gạt đi mong muốn và nhu cầu của bản thân để cố thu được yêu thương bao nhiêu thì hay bấy nhiêu. Ngoài ra, họ cũng bị ảnh hưởng từ những hành vi mà họ nhìn thấy: Những người từng bị phớt lờ thường sẽ phớt lờ người khác khi họ cảm thấy bị đe dọa. Điều này thường thể hiện qua việc họ chọn những đối tượng có tính cách “phóng đại”, như một thân chủ của tôi thường cảm thấy bị thu hút bởi những đối tượng quyền lực và thành đạt, những người bước vào phòng là như “rút hết không khí ra khỏi phòng”. Những người như thân chủ của tôi có tổn thương cốt lõi là *Mình không được nhìn thấy, không được lắng nghe*, nên họ chọn những đối tượng yêu đương kéo họ vào tình trạng quen thuộc: cảm thấy nhỏ bé, vô hình. Tuy nhiên, điều này sẽ kích hoạt tất cả những cảm xúc khó chịu đến từ việc không được nhìn thấy, không được lắng nghe. Cứ mỗi lần thân chủ của tôi chọn những đối tượng như vậy thì mối quan hệ lại đổ vỡ vì cô ấy bắt đầu ghét người mình chọn vì chính cái lý do khiến cô ấy yêu họ.

Có cha mẹ thực hiện tham vọng của họ thông qua con cái, hay cố uốn nắn, định hình con cái. Khi cha mẹ trực tiếp hoặc gián tiếp cho chúng ta biết họ thích ta tin vào điều gì, cần gì và muốn gì, điều đó sẽ khiến Bản ngã đích thực của chúng ta không có chỗ phát triển. Vấn đề này thể hiện qua rất nhiều cách, và thường nó

sẽ khiến ta phụ thuộc vào chỉ dẫn của người khác – từ bạn đời đến bạn bè, hay thậm chí là tìm kiếm những cố vấn để cho lời khuyên và ý kiến về mọi quyết định lớn nhỏ trong cuộc sống của chúng ta. Những người mang tổn thương này luôn cần có người để nói chuyện thì họ mới hiểu được mình “cảm thấy” thế nào, đôi khi là nói cùng một chuyện nhiều lần với nhiều người. Từ nhỏ họ đã luôn được bảo phải cảm thấy gì, suy nghĩ gì, nên là người thế nào, vì thế họ không kết nối được với lời chỉ dẫn từ trực giác của bản thân. Thông thường họ sẽ trở thành người luôn tìm kiếm chuyên gia, người hướng dẫn, và trước những ý tưởng mới hoặc những hội nhóm mới, họ sẽ là kiểu người “gió chiều nào theo chiều đó”.

Có cha mẹ không làm gương về các ranh giới cá nhân. Trẻ em hiểu ranh giới cá nhân bằng trực giác, dù rất nhiều trẻ lớn lên trong những gia đình không có ranh giới rõ ràng. Nhiều bậc cha mẹ thậm chí còn vô thức vi phạm ranh giới của con cái bằng việc bảo con cái phải làm những điều mà chúng không thấy thoải mái chỉ để cho “lịch sự” hoặc “ngoan ngoãn, giỏi giang”. Những chuyện như thế sẽ chiếm chỗ của trực giác và các ranh giới bẩm sinh, khiến trẻ không còn tin vào những thông điệp từ bên trong mình. Những đứa trẻ này khi trưởng thành sẽ tự phớt lờ những nhu cầu của bản thân trong các mối quan hệ và luôn để cho người khác vi phạm ranh giới của mình. Lâu dần, việc phớt lờ nhu cầu này có thể biến thành giận dữ hoặc oán hận, thành cảm giác khinh thường – một điều phổ biến có thể giết chết một mối quan hệ, như đã được giáo sư John Gottman⁷⁵, chuyên gia trị liệu hôn nhân nổi tiếng chứng minh qua rất nhiều nghiên cứu trên phạm vi rộng. Họ oán hận và tự hỏi “Tại sao người khác cứ lợi dụng mình?” hay “Tại sao người khác không trân trọng mình?”. Đây là những phản ứng bình thường trước việc bị vi phạm ranh giới, nhưng họ không hiểu rằng hành vi này bắt nguồn từ việc cả đời họ đã không có khả năng thiết lập ranh giới về thời gian, sức lực và cảm xúc với người khác.

Có cha mẹ quá chú trọng đến ngoại hình. Nhiều người trong chúng ta đều từng phải nghe những ý kiến trực tiếp và gián tiếp về ngoại hình của mình từ những bậc phụ huynh quá chú trọng đến bề ngoài của con cái (cân nặng, kiểu tóc, cách ăn mặc) hay của cả gia đình trông thế nào trong mắt cộng đồng. Những đứa con này khi lớn lên có thể sẽ có thói quen dựa trên những tiêu chuẩn bề ngoài để so sánh mình với người khác hơn kém ra sao. Họ không hiểu được rằng sức khỏe tinh thần không chỉ đến từ ngoại hình. Phụ thuộc vào ngoại hình khiến họ tập trung quá nhiều vào hình tượng mà họ thể hiện ra bên ngoài, thậm chí còn chối bỏ hoặc cố tình che giấu những vấn đề đau khổ hoặc khó khăn mà họ đang phải trải qua, chỉ để giữ cái hình tượng “hoàn hảo”. Mạng xã hội, nơi chúng ta có thể đăng những tấm ảnh đẹp và những dòng chú thích hay, có thể khiến tình trạng này tệ hơn, vì nhiều người trong chúng ta vẫn đang đau khổ đằng sau vỏ bọc tích cực trên mạng.

Có cha mẹ không thể điều hòa cảm xúc. Khi ta thấy cha mẹ mình đối phó với cảm xúc của họ bằng cách bùng nổ hoặc né tránh, chúng ta sẽ chịu tác động và cảm thấy quá tải. Và rồi khi trưởng thành, chúng ta sẽ thiếu khả năng thích nghi với cảm xúc và sức bền cảm xúc. Nhiều người có những phản ứng cảm xúc hoặc cách ức chế cảm xúc giống như cách mà cha mẹ họ từng làm. Một số người có thể cảm thấy như cảm xúc “bung trào” ra khỏi cơ thể mình khi họ gào thét với người khác hoặc phát điên lên và đập cửa rầm rầm. Một số người khác lại đối phó với những cảm xúc mạnh bằng cách né tránh. Nhìn họ sẽ giống những người có xu hướng né tránh xung đột. Cục đoan hơn, có những người lựa chọn rơi vào trạng thái phân ly thông qua việc sử dụng chất cấm, rượu bia, mạng xã hội, đồ ăn. Thậm chí chính mối quan hệ cũng là một công cụ giúp ta làm tê liệt bản thân, bởi khi đang “bận” ở trong một mối quan hệ thì ta sẽ không phải tự hỏi liệu có lý do nào sâu kín hơn khiến ta không hạnh phúc.

Sau khi biết được những nguyên mẫu này, bạn hãy để ý xem cơ thể mình cảm thấy thế nào khi bạn tiếp xúc với từng người trong đời. Các mối quan hệ là hệ thống chỉ dẫn giúp chúng ta xác định được tình trạng sức khỏe tinh thần của bản thân. Hãy dành chút thời gian liệt kê những người hân thiết với bạn nhất, và dưới tên mỗi người, hãy viết cảm nhận của bạn khi tương tác với họ: căng thẳng cảnh giác, lo âu hồi hộp, hay tự do thoải mái, an toàn? Từ đây, bạn sẽ có nhận thức tốt hơn về những khuôn mẫu bạn từng học được khi còn nhỏ.

CÁI BẦY CỦA LIÊN KẾT SANG CHẤN

Trong một mối quan hệ, hầu như mỗi người đều phải vừa giải quyết tàn tích của những sang chấn tuổi thơ riêng, vừa cố gắng sống, yêu thương và cùng nhau phát triển. Nuôi dưỡng một mối quan hệ chưa bao giờ là điều dễ dàng.

Tôi có một thân chủ là nhà trị liệu đang hành nghề, và cô ấy tìm đến tôi vì mối quan hệ giữa hai vợ chồng cô ấy cứ trong tình trạng kéo-dắt qua lại mãi. Mọi liên kết sang chấn đều có những khía cạnh đặc thù với từng người và có những khía cạnh được nhiều người đồng cảm hơn. Một số khía cạnh mà chúng ta cho là chỉ mỗi mình ta trải qua cũng có thể khá phổ biến.

Joshua và Shira là những người theo Do Thái giáo. Với họ, gia đình, lễ nghi và truyền thống là những yếu tố thiết yếu, nhưng ngoài những giá trị chung mà họ cùng theo đuổi thì cả hai vô cùng khác nhau. Cha mẹ Shira đều khuyết tật và hầu như không thể chăm sóc cô. Trách nhiệm đó được giao lại cho những thành viên khác trong đại gia đình, cụ thể là các bà và các cô, dì. Shira biết tình trạng của cha mẹ mình, và tận sâu kín trong lòng, cô luôn khao khát một mối liên kết mà cha mẹ sẽ không bao giờ có thể cho cô. Sự bỏ rơi về mặt cảm xúc đó khiến Shira luôn cảm thấy

mình không được yêu, và để đối phó với điều đó, cô luôn cố làm hài lòng mọi người, cố tìm sự công nhận từ bên ngoài rằng mình đáng được yêu thương.

Ngược lại với cô, Joshua xuất thân từ một gia đình có tận tám anh chị em. Mẹ anh có vấn đề về việc điều hòa cảm xúc, và bà rất ích kỷ. Với bà, nhu cầu của bản thân quan trọng hơn bất kỳ đứa con nào, và vì là con trai cả, Joshua đã tin rằng mình phải giữ sự cân bằng cho mẹ thì anh mới tồn tại được. Theo thời gian, anh học được rằng cách tốt nhất để thực hiện điều đó là cứ im lặng và co cụm trong thế giới nội tâm của riêng mình. Đọc đến đây bạn hẳn cũng đoán được, đó là lý do anh bị phân ly. Vì môi trường gia đình, cộng thêm cái văn hóa “đàn ông không được thể hiện cảm xúc”, Joshua buộc phải tìm “tình yêu” từ thế giới bên ngoài bằng cách trở nên thành đạt. Anh học ngành y và được nhận vào một trong những trường y khoa tốt nhất cả nước, rồi sau đó trở thành bác sĩ giải phẫu.

Thời điểm Shira đến gặp tôi, Joshua đang bị bệnh khiến anh yếu ớt và bức bối, đôi khi còn không thể làm việc nổi. Nỗi đau thể chất này khiến những vấn đề vốn vẫn tồn tại từ khi mối quan hệ của cả hai bắt đầu càng có vẻ trầm trọng hơn. Joshua không thể hiện cảm xúc và luôn giữ khoảng cách mỗi khi căng thẳng hay có xích mích, và điều này khiến cho nỗi đau bị bỏ rơi của Shira bị kích hoạt mạnh hơn, và Shira càng cảm thấy tuyệt vọng, sợ hãi và dựa dẫm hơn. Sau một ngày vất vả khiến anh kiệt sức, Joshua sẽ về nhà và “tắt nguồn”, né tránh mọi thứ. Và Shira, khi cảm nhận được sự thiếu kết nối với chồng, sẽ phản ứng mạnh.

“Sao vậy? Anh giận gì em à?”. Cô bắt đầu có hành vi đòi hỏi về mặt kết nối tình cảm.

Rồi chuyện xé to ra thành lời kết tội: “Anh không yêu em! Anh đang ngoại tình chứ gì!”.

Hoảng loạn và vô cùng cô đơn, Shira thậm chí còn thực sự *truy đuổi* Joshua bằng cách gọi liên tục cho anh 50 cuộc, tới chỗ làm của anh, chất vấn các thành viên trong gia đình về hành vi của anh. Cô cảm thấy như cách duy nhất để cảm thấy an toàn là rút ngắn khoảng cách giữa hai người.

Từ phía Joshua, để lấy lại cảm giác an toàn cho bản thân, anh sẽ giấu cảm xúc vào sâu hơn nữa. Anh coi những nỗ lực gần gũi của Shira là sự đe dọa, như cảm giác ngày xưa khi cảm xúc của mẹ anh choáng chỗ cảm xúc của chính anh. Mỗi quan hệ của Shira và Joshua là một ví dụ điển hình về khuôn mẫu truy đuổi/né tránh: Anh không trao đi tình cảm, cô cảm thấy bị bỏ rơi và tổn thương sâu sắc – một điều dễ lý giải, vậy nên cô cố gắng xích lại gần anh hơn về mặt cảm xúc để lấy lại cảm giác an toàn. Cô càng tới gần, anh càng né tránh, và vì vậy cô càng lo âu. Nhu cầu của cả hai đều không được đáp ứng, và họ đều càng ngày càng khó chịu về người kia. Đây chính là cái bẫy của liên kết sang chấn. Khi nhu cầu cứ mãi không được đáp ứng thì nỗi oán hận sẽ nhanh chóng nảy sinh. Và oán hận chính là thứ giết chết mối quan hệ.

TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC

Không phải cứ có liên kết sang chấn là mối quan hệ của bạn cầm chắc thất bại, mà sự thật hoàn toàn ngược lại. Liên kết sang chấn dạy bạn biết về những khuôn mẫu mà bạn vẫn luôn mang theo và những khía cạnh bạn cần nỗ lực thay đổi. Rất may là những khuôn mẫu này có thể thay đổi được. Như chúng ta đã thực hành từ đầu đến giờ, chỉ cần nhận thức được thì quá trình thay đổi có thể bắt đầu.

Với Joshua và Shira, tôi sẽ không khẳng định rằng họ đã hoàn toàn chữa lành bản thân khỏi những liên kết sang chấn của họ, nhưng tôi có thể tuyên bố rằng họ đã đồng thuận nỗ lực chăm

chút cho mối quan hệ giữa cả hai, và chấp nhận những tác động từ tuổi thơ của mỗi người. Mỗi khi cái bẫy kéo-đẩy của liên kết sang chấn xuất hiện, Shira đã học được cách đối phó với sự nhạy cảm của mình bằng cách tập thở và thiền để tách bản thân khỏi những cơn thôi thúc bản năng muốn phản ứng. Còn Joshua, anh đã học được cách thể hiện cảm nghĩ của mình mỗi khi thấy bản thân bắt đầu né tránh. Anh đã biết nói với vợ: “Anh cảm thấy mình đang bắt đầu né tránh đây” hoặc “Tình huống này khiến anh cảm thấy choáng ngợp”. Người khác có thể thấy điều này chẳng là gì, nhưng với Shira thì chỉ riêng việc được nghe chồng nói rõ trải nghiệm nội tâm của anh cũng giúp cô ngăn sự kích hoạt cảm xúc của mình rồi. Khi cô nghe anh nói về điều anh nghĩ, cô có được cảm giác kết nối mà cô khao khát, dù cô vẫn phải cho anh không gian riêng.

Lolly và tôi cũng bắt đầu từ một liên kết sang chấn. Chúng tôi kết nối từ tàn tích vụ ly hôn của tôi, sau khi tôi quyết định sẵn sàng hẹn hò lại. Tôi bị thu hút bởi sự tự tin của cô ấy ngay lập tức. Cô ấy toát ra vẻ vô cùng chắc chắn về bản thân, và năng lượng đó cực kỳ cuốn hút.

Nhưng ngay cả những người chắc chắn nhất về bản thân cũng có tổn thương. Lolly cũng có nhiều sang chấn của mình, vì tuổi thơ cô ấy lớn lên trong một môi trường luôn phải cảnh giác, giống Joshua. Để đối phó với điều đó, cô ấy phát triển kiểu gán bó né tránh, kiểu gán bó cho rằng yêu đương liên quan đến rất nhiều nỗi sợ – *Tôi sợ họ bỏ tôi. Tôi sợ họ ở lại bên tôi*. Hôm trước cô ấy vừa rất chủ động và nhiệt tình, thì hôm sau khi có xích mích cô ấy lại trốn mất. Hiển nhiên là điều đó kích hoạt cảm xúc của tôi rất mạnh, nhưng đồng thời nó cũng khiến tôi như bị trói buộc vào cô ấy, bởi sự lên xuống cực đoan trong mối quan hệ đó ở giai đoạn đầu quá giống với những căng thẳng trong tuổi thơ tôi. Khi mọi việc khó khăn, tôi sẽ cảm nhận tất cả những cơn bão cảm xúc đó, và tôi chìm đắm trong lo âu cho tới khi mọi việc ổn định trở lại,

và lúc này thì tôi lại tiếp tục nơm nớp chờ cơn bão tiếp theo xảy ra. Trước khi cả hai nhận thức được thì chúng tôi đã bắt đầu tranh cãi theo đủ kiểu để tạo ra xích mích. Cứ như chúng tôi ở trên một đoàn tàu căng thẳng vậy, và chúng tôi đều nghiệm cảm giác đó. Nhưng không ai trong hai chúng tôi nhận thức được khuôn mẫu tương tác này của mình.

Lolly luôn là người muốn kích hoạt những thay đổi. Cô ấy không bao giờ muốn trì trệ. Cô ấy cảm thấy mối quan hệ của chúng tôi phải luôn luôn thay đổi thì mới phát triển được. Cô ấy muốn phát triển và mở rộng, thay vì thoải mái với tình trạng không thỏa mãn hiện tại. Bản thân tôi cũng luôn muốn phát triển bằng những nhận thức tôi mới có được về những khuôn mẫu từ các mối quan hệ cũ của mình.

Tôi gặp Lolly trong giai đoạn tôi sống ở quê nhà Philadelphia và dành nhiều thời gian bên cha mẹ mình. Tôi gặp họ thường xuyên nên rất nhiều khuôn mẫu trong quá khứ bắt đầu hiển hiện, dù tôi có muốn chủ động thừa nhận chúng hay không. Khi Lolly bắt đầu dành nhiều thời gian bên gia đình tôi hơn, cô ấy cũng nhẹ nhàng chia sẻ những điều mình quan sát được. Cô ấy để ý thấy trong thời gian chuẩn bị gặp gia đình, tôi sẽ càng lúc càng lo âu và thu mình hơn, và sau đó thì tôi sẽ luôn ở chế độ cảnh giác, sẵn sàng chiến đấu và nhiều ngày liền luôn khó chịu. Vì vậy, cô ấy cũng bị khó chịu và cảnh giác, vì tôi lấy lan năng lượng cảm xúc của mình cho cô ấy.

Ban đầu tôi không nhận ra điều đó. Tôi thậm chí còn khó chịu với những quan sát này, nhưng theo thời gian tôi nhận thức sâu hơn và nắm được sự thật về bản thân, tôi cũng bắt đầu để ý thấy những phản ứng bị điều kiện hóa của mình – nay đã thật dễ thấy. Cô ấy giúp tôi nhìn thấy ánh sáng. Thay vì đẩy tôi ra xa hoặc trừng phạt tôi, cô ấy đã trở thành tác nhân cho những thay đổi tích cực.

Khao khát phát triển của cả hai chúng tôi càng lúc càng mở rộng khi chúng tôi càng lúc càng tìm hiểu sâu hơn về hành trình chữa lành. Cả hai đều cam kết mỗi ngày đều cùng nhau thực hiện hành trình chữa lành. Chúng tôi đi ngủ sớm hơn. Chúng tôi vận động. Chúng tôi hoàn thành quy trình buổi sáng. Chúng tôi viết nhật ký. Chúng tôi thay đổi chế độ ăn và thái độ cơ thể. Ban đầu, tất cả nhận thức và thay đổi đều khiến chúng tôi bấp bênh về mặt tâm lý. Cả hai đôi khi sẽ nằm ra sàn mà khóc, cảm thấy choáng ngợp đến mức đó cơ đấy. Nhưng chúng tôi có nhau, và sự cùng nhau đó khiến cho hành trình chữa lành càng mạnh mẽ hơn. Dù có những lúc tôi không muốn làm gì cả, tôi vẫn sẽ *chọn* hành động vì cô ấy cũng vậy. Theo thời gian, tôi dần bắt đầu chủ động tham gia vì tôi muốn, vì *bản thân mình*.

Muốn một mối quan hệ lớn mạnh, bạn không thể coi nó là công cụ để lấp đầy khoảng trống hay tổn thương mà cha mẹ bạn tạo ra. Một mối quan hệ lành mạnh sẽ cho bạn không gian để cùng nhau phát triển. Đây chính là cốt lõi của tình yêu đích thực: Hai người cho nhau sự tự do và sự ủng hộ để cùng được nhìn thấy và lắng nghe nhau một cách trọn vẹn. Tình yêu đích thực không mang lại cảm giác như đi tàu lượn siêu tốc. Nó bắt rễ từ nhận thức rằng người kia không phải vật sở hữu, cũng không phải cha hay mẹ bạn, và càng không phải người có thể “sửa chữa” hay chữa lành tổn thương của bạn.

Tình yêu đích thực không như các bộ phim lãng mạn. Không phải lúc nào tình yêu đích thực cũng khiến bạn thấy thoải mái hay bay bổng, bởi trong mối quan hệ này, những vòng lặp cảm xúc gây nghiện – thường được cho là liên quan tới sự lãng mạn – không bị kích hoạt, nên nó không tạo được sự hưng phấn sinh ra từ nỗi sợ bị bỏ rơi hoặc từ việc né tránh tình yêu và sự ủng hộ của người khác. Tình yêu đích thực là một trạng thái cân bằng chỉ toàn mục đích tốt đẹp. Bạn không cần phải thể hiện theo một cách nhất định

hoặc giấu đi một phần của bản thân để nhận được tình yêu. Bạn vẫn sẽ có lúc thấy chán nản hoặc bất an. Bạn vẫn sẽ thấy đôi khi bị thu hút bởi người khác, hay thậm chí nuối tiếc cuộc sống độc thân. Những mối quan hệ tình tảo không như cổ tích, không phải kiểu “Em là mảnh ghép khiến anh hoàn hảo”. Không phải nở nụ cười với nhau và bùm! – cả hai sống bên nhau hạnh phúc trọn đời. Cũng như mọi thứ khác bạn đã học, tình yêu đích thực cần *nỗ lực*. Cách để giúp nó phát triển chính là nhận thức được sự tự phản bội có vai trò gì trong các liên kết sang chấn của bạn, và nhận thức điều bạn có thể làm để tôn trọng nhu cầu của chính mình.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: XÁC ĐỊNH CÁC LIÊN KẾT SANG CHẤN CỦA BẠN

Để nhận thức được những tổn thương tuổi thơ hay những cảm xúc bị kìm nén ảnh hưởng thế nào đến bạn và các mối quan hệ của bạn ở tuổi trưởng thành, hãy dành thời gian suy ngẫm và viết theo gợi ý dưới đây. Nhớ xem lại bài tập bạn đã hoàn thành ở **Chương 3** và lưu ý những tổn thương tuổi thơ mà bạn đã trải qua.

CÓ CHA MẸ BÁC BỎ THỰC TẾ CỦA BẠN

Hãy suy ngẫm và viết về cách bạn phản ứng khi cảm thấy ai đó phản bác suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của bạn. Hãy dành thời gian quan sát bản thân, và nghĩ xem những trải nghiệm nào kích hoạt những cảm giác này, rồi ghi lại phản ứng của bạn. Sử dụng gợi ý sau:

Hôm nay khi [điền vào đây một trải nghiệm mà bạn cảm thấy thực tại của bạn bị phản bác], mình cảm thấy _____
và mình phản ứng bằng cách _____.

CÓ CHA MẸ KHÔNG QUAN TÂM ĐẾN BẠN

Hãy quan sát những trải nghiệm nào luôn khiến bạn cảm thấy không được công nhận. Lưu ý những điều bạn cố làm ở tuổi trưởng thành nhằm khiến người khác chú ý đến bạn. Ví dụ, bạn có luôn cố khiến người khác nhìn nhận hay lắng nghe bạn đến mức tuyệt vọng không, hay bạn có nhận thấy một cảm giác sâu thẳm rằng mình luôn không được công nhận không? Bạn có thấy trong các mối quan hệ, bạn luôn phải sắm vai trò nào đó để được người khác công nhận? Bạn có che giấu một số suy nghĩ, cảm xúc hay các phần mà bạn cảm thấy người khác sẽ không tán thành về bản thân bạn? Bạn phản ứng thế nào ở tuổi trưởng thành trước việc không được công nhận? Sử dụng gợi ý sau:

Hôm nay khi [điền vào đây một trải nghiệm khiến bạn cảm thấy bị phớt lờ, hiểu sai hoặc không được lắng nghe], mình cảm thấy _____ và mình phản ứng bằng cách _____.

CÓ CHA MẸ THỰC HIỆN THAM VỌNG CỦA HỌ THÔNG QUA BẠN, HAY CỐ UỐN NẪN, ĐỊNH HÌNH BẠN

Hãy quan sát những khoảnh khắc, những mối quan hệ, những trải nghiệm nào bạn cảm thấy mình đã trải qua mà không thực sự nhiệt huyết với nó, hay có mục đích cá nhân nào đó về nó. Bạn có cảm thấy hổ thẹn, bối rối hay không thỏa mãn không? Thường đây là những biểu hiện của việc sống không đúng theo bản chất và mục đích của bản thân bạn. Hãy dành thời gian để ý và viết ra những ví dụ mà bạn luôn đưa ra lựa chọn dựa trên các lý do bên ngoài như vì điều người khác nói là họ muốn, vì một sự tưởng thưởng nào đó, hay vì một nỗi sợ bạn tự phỏng đoán (ví dụ: *Mình mà thay đổi thì họ sẽ hết yêu thương mình*).

Hãy quan sát cách bạn đón nhận, cách bạn dựa vào và thay đổi theo những điều người khác nói bạn là người thế nào (hoặc không phải là người thế nào). Để ý những lúc nào bạn chỉ thể hiện vài phần của bản thân mà bạn cho là xứng đáng để được chấp nhận, đồng thời giấu đi vài phần khác bạn cho là không đáng được chấp nhận. dựa trên những điều người khác nói. Đừng lo nếu bạn vẫn chưa chắc mình là người thế nào – rất nhiều người trong chúng ta cũng không biết, vì từ bé, ta vẫn luôn được dạy rằng mình là người thế nào.

Sử dụng gợi ý sau:

Hôm nay mình đã có những lúc lựa chọn dựa trên yếu tố bên ngoài và “vì người khác” như: _____

Hôm nay mình đã nhận những thông điệp định hình hành vi của mình như: _____

CÓ CHA MẸ KHÔNG LÀM GƯƠNG VỀ CÁC RANH GIỚI CÁ NHÂN

Hãy dành thời gian quan sát – nhưng không đánh giá hay phán xét – cách bạn hiện diện trong các mối quan hệ của bạn (với bạn bè, gia đình và người yêu). Gợi ý dưới đây sẽ giúp bạn nhận thức rõ hơn về những ranh giới của bạn trong những mối quan hệ đó. Có thể hiện tại bạn chẳng có ranh giới nào, bản thân tôi cũng từng như vậy. Càng nhận thức được điều này, chúng ta sẽ càng đưa ra được nhiều lựa chọn mới về ranh giới và cách chúng ta phản ứng với ranh giới của người khác. Hãy nhớ đây là *quá trình luyện tập* và bạn sẽ cần nhiều thời gian để thoải mái và tự tin nói ra các ranh giới của mình.

Bạn có cảm thấy thoải mái nói lời từ chối không? Hay bạn cảm thấy sợ hãi và tội lỗi? _____

Bạn có cảm thấy thoải mái nói ra các ranh giới và cảm nhận thật sự của mình về các tình huống bạn trải qua không? _____

Bạn có vô thức cố ép người khác phải tuân theo góc nhìn và ý kiến của bạn không? _____

CÓ CHA MẸ QUÁ CHÚ TRỌNG ĐẾN NGOẠI HÌNH

Hãy dành thời gian quan sát – và xin nhắc lại, không đánh giá hay phán xét – mối quan hệ giữa bạn và vẻ bề ngoài của bạn. Cảm nhận của bạn về hình thể của bản thân sẽ thể hiện ra trong những mối quan hệ của bạn với chính mình và người khác. Hầu hết những nhận xét của bạn về vẻ ngoài của mình đều là vô thức, nên việc nhận thức chúng sẽ giúp bạn hiểu cách nhìn của mình hơn và dễ tạo được những nhận xét mới hơn. Khi viết theo các mẫu dưới đây, bạn hãy nhớ khoan dung và yêu thương bản thân mình. Bạn không ở đây để phán xét. Mục tiêu của bạn là cảm thấy khách quan và tò mò với các thông tin.

Mình nói điều gì với chính mình về cơ thể mình? _____

Mình nói gì với bạn bè mình về cơ thể mình? _____

Mình thường xuyên so sánh bề ngoài của bản thân với người khác đến mức nào? _____

Mình nhận xét gì về bề ngoài của người khác? _____

CÓ CHA MẸ KHÔNG THỂ ĐIỀU HÒA CẢM XÚC

Hãy dành thời gian quan sát cách bạn tự điều hòa cảm xúc của mình khi giờ đây bạn đã ở tuổi trưởng thành. Quan sát cách bạn nhìn mình trải qua và đối phó với các cảm xúc bạn có. Cụ thể hơn, hãy dành thời gian quan sát những cách bạn bác bỏ một số cảm xúc nhất định hằng ngày, hoặc nói chung là trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. Bạn có luôn cố gắng tỏ ra tích cực hay sôi

nổi? Bạn có thấy mình không thể nói ra cảm xúc của bản thân với bạn bè hoặc người yêu? Bạn có giấu đi một số cảm xúc nhất định nhưng lại thể hiện đầy đủ một số cảm xúc khác? Hãy sử dụng gợi ý dưới đây:

Khi bạn trải qua cảm xúc mạnh, bạn phản ứng thế nào?

Khi cảm xúc làm bạn căng thẳng, bạn có cơ chế ứng phó không? Như thế nào? _____

Khi bạn trải qua cảm xúc mạnh, bạn nói và làm gì với những người xung quanh? _____

Sau khi trải qua cảm xúc mạnh, bạn có chăm sóc bản thân không, hay tự trách mình vì cách mình đã phản ứng?

Hôm nay, mình đã bác bỏ cảm xúc của mình trong những việc sau: _____

Chương 10

RANH GIỚI CÁ NHÂN

Một thân chủ của tôi tên Susan lớn lên trong một gia đình trung lưu điển hình với chủ trương “Gia đình là trên hết”, giống như gia đình tôi. Trong những buổi tham vấn đầu tiên, Susan gần như luôn tỏ ra lý tưởng hóa gia đình cô và cố thể hiện bằng cách chỉ nói về sự ủng hộ và tình yêu thương của gia đình dành cho cô, còn khi đề cập đến những khó khăn của bản thân, về cảm giác lạc lối và không thỏa mãn, cô nói: “Tôi cũng chẳng biết sao tôi lại thế này. Tôi đã có mọi thứ mình muốn mà”. Cha mẹ Susan có một cuộc hôn nhân ổn định. Thời cô còn đi học, họ luôn tham dự mọi dịp lễ đặc biệt ở trường cô. Họ thể hiện rất nhiều tình yêu thương dành cho con gái.

Susan đặc biệt thần tượng mẹ mình. Nhiều biểu hiện của cô cho thấy cô gần như tôn thờ mẹ như người hùng. Khi nghe tôi nhắc tới chuyện chữa lành đứa trẻ bên trong, Susan gạt đi và gọi đó là “việc vớ vẩn, vô căn cứ”. Nỗi sợ sang chấn của chính mình khiến Susan có thái độ ngưỡng mộ thái quá, đến mức cô không để một chút tiêu cực nào có thể lọt vào khi nói về quá khứ của mình. Tuy nhiên, theo thời gian trị liệu, một số điểm then chốt trong bức tranh cuộc đời cô đã dần rõ nét hơn. Mẹ cô có xu hướng tỏ ra độc đoán và thích kiểm soát. Thuở nhỏ, Susan đã vô thức bị nhào nặn rất nhiều vì mẹ cô muốn cô sống một cuộc đời mà chính bà đã

không có được. Cách giao tiếp này giữa Susan và mẹ càng dễ nhận ra hơn sau khi Susan rời khỏi cái tổ lệ thuộc đó. Mỗi ngày, mẹ Susan gọi điện cho cô nhiều lần, và nếu Susan không nghe máy hay không gọi lại đủ nhanh, đủ vừa ý bà, bà sẽ hành hạ cô bằng cảm giác tội lỗi.

Điều khiến Susan khó chịu nhất chính là việc mẹ thường xuyên đến nhà cô mà không báo trước. Bà cứ thế mà xuất hiện, mặc định rằng Susan phải bỏ hết công việc để tiếp bà. Chuyện này khiến Susan cảm thấy tức giận đến tuyệt vọng, và từ đó đánh thức một số ký ức tuổi thơ của cô: Mẹ thường tự tiện xông vào phòng cô và đọc trộm nhật ký của cô. Vậy mà Susan chưa bao giờ than phiền, ngay cả trước sự xâm phạm sai rành rành đó. Đứa trẻ bên trong của Susan thuộc hình mẫu “người chăm sóc”, luôn cố gắng lấy lòng mẹ mình. Trong cuộc sống, Susan cũng luôn nhận về mình vai trò như một người mẹ, trao cho tất cả mọi người sự kiên nhẫn và tình yêu không giới hạn – những điều đã không tồn tại trong mối quan hệ giữa cô và mẹ mình.

Đáng nói là lý do Susan tiếp nhận tham vấn tâm lý lại không phải vì mối quan hệ với mẹ mình. Cô đến tìm tôi với một lý do hoàn toàn khác, một lý do mà chính cô cũng cho rằng không hề liên quan đến người mẹ: Cô cảm thấy mình không kết nối được với người khác. Cô thấy mình như tấm thảm chùi chân của bạn bè, như “thùng rác” để những người xung quanh cứ thế mà xả vào cô những vấn đề cảm xúc của họ. (Tôi gọi hành động này là “xả rác cảm xúc” – chúng ta sẽ nói kỹ hơn ở phần sau của chương này.) Một trong những người bạn của Susan đã lợi dụng sự kiên nhẫn của cô và việc cô hiếm khi từ chối để liên tục gọi cho cô bất cứ khi nào chuyện yêu đương của người này có vấn đề. Người bạn này có thể gọi Susan vào lúc nửa đêm chỉ để trút bầu tâm sự mà không hề bận khoăn. Còn Susan, dù cảm thấy việc đó không hay, vẫn luôn nghe máy. Chỉ nghĩ đến việc không nghe điện thoại của

bạn thôi mà Susan cũng cảm thấy trong người nôn nao khó chịu, thấy nặng trĩu cảm giác tội lỗi và xấu hổ rồi. *Bạn cô cần cô mà.*

Susan luôn là người bạn “tốt”, “dễ chịu”, “luôn có mặt khi cần”. Vai diễn mà cô lựa chọn là vậy, và cô luôn đóng tròn vai. Khi bạn bè gọi, cô luôn nghe máy. Cô không ngại tiêu tốn thời gian và sức khỏe tinh thần của chính mình cho những người không bao giờ biết đến đáp lại cho cô. Cô không từ bỏ những mối quan hệ khiến cô kiệt sức, ngay cả khi cô không ngừng cảm thấy tương tác giữa hai bên hoàn toàn là một chiều, bất công và không hề có chiều sâu. *Có người bạn nào của cô thực sự biết gì về cô không?* Susan cảm thấy mình vô hình. Cô thường khóc khi tham vấn tâm lý. Cô hỏi: “Liệu tôi có bao giờ tìm được người thực sự quan tâm đến tôi không?”.

Theo thời gian, chuyện liên quan đến mẹ Susan ngày càng được đề cập nhiều hơn trong các buổi tham vấn, và từ đó cô bắt đầu nói ra được thành lời rằng mẹ khiến cô cảm thấy không an toàn. Cô không cảm thấy mình được tự do thể hiện cảm xúc thật, vì cô luôn phớt lờ những khao khát riêng của mình để chiều theo những điều mẹ mong muốn. Cô đến thăm mẹ rất thường xuyên dù *không hề muốn*. Cô làm điều đó vì nếu không thì cô lại thấy tội lỗi, xấu hổ, lo sợ. Đó cũng là động cơ khiến cô luôn nghe máy khi những người bạn gọi đến. Cô coi việc thỏa mãn người khác là căn tính của mình. Vì không có những ranh giới cá nhân để bảo vệ bản thân, cô như một miếng bọt biển hút nước, *luôn vì người khác* đến mức mất hết liên kết với Bản ngã đích thực của mình.

TRẠNG THÁI DÍNH KẾT

Khi nghe tôi giới thiệu về khái niệm “ranh giới cá nhân”, các thân chủ của tôi thường rất bất ngờ. Ranh giới – những giới hạn rõ ràng giữa bạn (gồm suy nghĩ, niềm tin, nhu cầu, cảm xúc,

không gian vật lý và không gian tâm lý của bạn) và người khác – là điều cần thiết để bạn có thể phát triển và duy trì những mối quan hệ đích thực. Khả năng vạch ra những giới hạn rõ ràng và duy trì chúng lâu dài là rất quan trọng để chúng ta có thể khỏe mạnh về tinh thần và thể xác.

Một người mà tuổi thơ không có ranh giới cá nhân thường sẽ gặp khó khăn trong việc vạch ra ranh giới ở tuổi trưởng thành. Nếu khi còn nhỏ, bạn không có không gian để thể hiện *cái riêng* của mình: cảm xúc riêng, ý kiến riêng, thực tại riêng, hoặc nếu gia đình bạn có cách tư duy “nhóm” (*Nhà mình làm thế này, không làm thế kia. Nhà mình không thích mấy người đó. Nhà mình là kiểu gia đình thế này*) thì khả năng cao là bạn đã không có cơ hội để thể hiện Bản ngã đích thực của mình. Một số bậc phụ huynh coi con cái là phương tiện để họ thỏa mãn những nhu cầu cá nhân, thể hiện qua việc họ bắt đứa trẻ phải nghe mình tâm sự hoặc coi đứa trẻ là “bạn thân” của mình, đó là vì họ đã từng có những trải nghiệm và chấn thương tâm lý liên quan đến tình trạng này.

Trong một mối quan hệ như vậy, ranh giới cảm xúc thường sẽ bị xóa mờ, vì không ai trong gia đình có không gian để phát triển tự do ý chí hay thể hiện trọn vẹn Bản ngã đích thực của mình. Đây gọi là trạng thái dính kết (enmeshment). Một tập thể ở trạng thái dính kết sẽ hoàn toàn không có khái niệm “của riêng”. Cha mẹ can thiệp quá sâu vào cuộc sống của con cái; cả gia đình có cùng cách phát triển cảm xúc; việc dành thời gian cho chuyện khác thay vì cho các thành viên trong gia đình bị coi là sai trái hay thậm chí đáng bị trừng phạt. Một gia đình như vậy sẽ thường xuyên giữ liên lạc với nhau nhưng lại không thực sự kết nối được. Giữa họ không có sự kết nối về tâm hồn vì không ai thực sự hiện diện trong mối liên kết này cả. Việc thường xuyên giữ liên hệ cũng chỉ là vì khi không làm vậy, tất cả đều sẽ cảm thấy sợ hãi và có phản ứng cảm

xúc – cha mẹ sợ mất đi quyền kiểm soát với con cái, và đứa con sợ bị tập thể gia đình tẩy chay. Thông thường những người vướng vào trạng thái dính kết sẽ có cảm giác gần gũi và thân thiết với gia đình mình, nhưng cảm giác đó là giả. Qua việc cùng trải nghiệm những cảm xúc mạnh khiến tập thể trở nên khăng khít hơn, và vì họ không có ranh giới cá nhân, họ sẽ sống trong cùng một thực tại. Tuy vậy, giữa họ lại không hề có sự kết nối đúng nghĩa. Sự gần gũi thực thụ chỉ đến từ việc sẻ chia có đồng thuận và có ranh giới cá nhân rõ ràng, cũng như từ việc thực tại của mỗi người cần được tự do tồn tại cùng lúc.

Qua trường hợp của Susan, chúng ta có thể thấy những tổn thương từ tuổi thơ bị dính kết sẽ định hình cách chúng ta giao tiếp với người khác ở tuổi trưởng thành, vì chúng ta tuân theo những hệ thống chỉ dẫn từ bên ngoài thay vì lắng nghe hệ thống nội tại. Điều này còn gọi là liên kết sang chấn. Khi không có mối quan hệ an toàn với bản thân và thường xuyên phớt lờ nhu cầu của chính mình, bạn thậm chí sẽ không thể biết được nhu cầu của mình là gì chứ đừng nói đến việc diễn đạt chúng ra cho rõ ràng. Khi đó, bạn sẽ đặt trách nhiệm vạch ra ranh giới cá nhân lên vai người khác. Susan là ví dụ điển hình về một người trưởng thành từ một đứa trẻ bị dính kết: Cô luôn muốn làm hài lòng người khác, cô chấp nhận chịu thiệt vì người khác hay vì một điều tốt đẹp nào đó, cô hy sinh sức khỏe cảm xúc, tâm lý và tâm hồn mà không đòi hỏi sự đền đáp, bởi vì khi còn nhỏ, đây chính là những điều kiện cần thiết để cô được nhận tình yêu thương. Dần dần, những người như Susan bắt đầu thường xuyên cảm thấy bản thân vô giá trị, không có niềm vui, u uất, và khi những nhu cầu cốt lõi của họ không được thỏa mãn trong thời gian dài, có thể họ sẽ cảm thấy bức tức và oán giận. Những cảm xúc này kết hợp với cảm giác tội lỗi và nỗi sợ bị bỏ rơi, khiến họ bị “nghiện” và mắc kẹt trong một vòng lặp quái ác.

Rồi bạn sẽ hiểu, sự gắn gũi chân chính đến từ sự chia sẻ từ cả hai phía với những ranh giới cá nhân rõ ràng. Một khi học được cách thiết lập ranh giới cá nhân, bạn sẽ có không gian để sống đúng với con người thật của mình, và cùng sống với người khác theo đúng con người thật của họ.

GIỚI THIỆU VỀ RANH GIỚI CÁ NHÂN

Ranh giới cá nhân bao hàm mọi khía cạnh của hành trình chữa lành mà chúng ta đã học được từ đầu đến giờ. Tôi rất không muốn chọn ra phần nào là “quan trọng nhất” trong cả cuốn sách này, nhưng nếu bạn chỉ cần nhớ một phần duy nhất thì tôi mong đó là chương về ranh giới cá nhân này. Ranh giới cá nhân bảo vệ bạn. Chúng giúp bạn giữ thăng bằng. Chúng giúp chúng ta kết nối được với Bản ngã trực giác của mình, và chúng là điều kiện tối quan trọng để trải nghiệm tình yêu thương chân chính.

Ranh giới cá nhân là nền tảng cần thiết cho mọi mối quan hệ của bạn, mà quan trọng nhất là mối quan hệ giữa bạn với chính mình. Chúng là hàng rào bảo vệ bạn khỏi những điều không thích hợp, không thể chấp nhận, không chân thành, hay thậm chí chỉ là điều bạn không thích. Ranh giới cá nhân giúp bạn cảm thấy an tâm để nói ra những nhu cầu và mong muốn thật của mình. Nhờ có chúng, bạn sẽ điều hòa được cách phản ứng của hệ thần kinh tự chủ tốt hơn, hay nói cách khác là bạn sẽ có thể sống trong cộng đồng một cách trọn vẹn hơn vì giờ đã có các ranh giới bảo vệ bản thân khỏi những điều bạn cho là đe dọa, nguy hiểm. Ranh giới cá nhân cũng giúp bạn gạt đi cảm giác oán trách đến từ việc những nhu cầu cơ bản của bạn bị chính bạn phớt lờ. Ranh giới cá nhân là điều thiết yếu, nhưng chúng có thể khiến bạn cảm thấy rất đáng sợ – nhất là khi bạn xuất thân từ một gia đình bị dính kẹt, nơi ranh giới cá nhân không tồn tại hoặc thường xuyên bị xâm phạm.

Phần lớn chúng ta chưa từng học cách nói “không”. Vì vậy, chúng ta nói “có” với quá nhiều điều và đáp ứng thật nhiều yêu cầu cho tới khi chạm tới giới hạn chịu đựng và “buộc phải làm cho rõ ràng”, để rồi sau đó chúng ta thường cảm thấy tội lỗi và xấu hổ vì sự “trở mặt” bất ngờ của bản thân. Thế là ta xin lỗi, ta phớt lờ nhu cầu bản thân, hoặc ta cố gắng giải thích. Nếu bạn từng trải qua những điều này, khả năng cao là cuộc sống của bạn không có hoặc không đủ ranh giới cá nhân.

Rào cản đầu tiên trên chặng đường học lại về ranh giới cá nhân chính là khái niệm “lịch thiệp” – một đặc điểm tính cách cần được xem xét lại. Trong cuốn sách *Not Nice: Stop People Pleasing, Staying Silent & Feeling Guilty... and Start Speaking Up, Saying No, Asking Boldly, and Unapologetically Being Yourself* (Không lịch thiệp: Ngừng chiều lòng người khác, ngừng im lặng, ngừng cảm thấy tội lỗi... và bắt đầu lên tiếng, từ chối, tự tin yêu cầu, tự tin là chính mình), Tiến sĩ Aziz Gazipura – chuyên gia về lĩnh vực tự tin cá nhân – đã viết rằng khái niệm lịch thiệp sinh ra từ công thức sai trái như sau: “Nếu tôi chiều lòng người khác thì người khác sẽ thích tôi, yêu quý tôi, trao cho tôi thật nhiều sự công nhận và mọi thứ khác mà tôi muốn”⁷⁶. Ông gọi đây là hiện tượng “cái lồng lịch thiệp”: Sự thôi thúc được đánh giá cao là thứ nhốt chúng ta vào một cái bẫy ta tự tạo ra. Thực tế, chính việc ngừng cư xử lịch thiệp (đồng nghĩa với việc bắt đầu cư xử đúng như Bản ngã đích thực của mình) mới cho phép chúng ta đánh giá được những giá trị của chính mình. Đó không phải là tỏ ra xấu tính, cao ngạo, không nghĩ cho người khác, mà ngừng cư xử lịch thiệp ở đây nghĩa là biết mình muốn gì, biết những giới hạn của mình là gì và biểu đạt được những điều đó. Học cách nói “không” thường lại chính là điều tốt bụng, lịch thiệp nhất bạn có thể làm cho bản thân và những người bạn yêu quý.

Phần lớn chúng ta gặp khó khăn vì ranh giới cá nhân quá mỏng manh hoặc thậm chí không tồn tại. Tuy nhiên, một số người khác lại gặp vấn đề hoàn toàn trái ngược: Họ tạo ra những ranh giới quá nghiêm khắc. Những người này không cho phép bất kỳ liên kết nào tồn tại. Họ dựng thành lũy quanh mình và đào

thêm hào sâu bằng cách thu hẹp cảm xúc để tách bản thân khỏi người khác. Nếu có ai vượt được qua bức tường thành này, người đó cũng phải đối mặt với những quy tắc hành xử nghiêm ngặt mà họ đề ra. Khi còn nhỏ, nếu một ranh giới cá nhân của bạn liên tục bị người chăm sóc chính xâm phạm, có thể bạn sẽ luôn cảm thấy bất an trong hầu hết các mối quan hệ khác của mình. Với một vài người, bức tường thành ngăn cách kia chính là một phương thức bảo vệ, sau khi họ đã trải qua tuổi thơ bị vướng vào trạng thái dính kết. Tuy nhiên, nếu bạn thu mình lại với động cơ bảo vệ bản thân, bạn sẽ không thể có được những kết nối tự do và tự nhiên với người khác. Cả bạn và người khác đều chịu sự kiểm soát chặt hơn, và bạn cho rằng như vậy là an toàn hơn. Tuy nhiên, làm vậy nghĩa là bạn đè nén tiếng nói trực giác của bản thân, và kết cục là bạn vẫn cảm thấy cô đơn và thiếu chân thực giống hệt như những người không có bất cứ ranh giới cá nhân nào.

Dưới đây là một công cụ giúp bạn nhận ra những ranh giới cá nhân của mình thuộc nhóm nào trong ba nhóm: nghiêm khắc, lỏng lẻo, linh hoạt.

NGHIÊM KHẮC

- Có ít mối quan hệ thân thiết, gần gũi
- Luôn luôn sợ bị từ chối
- Ít thể hiện cảm xúc của mình với người khác
- Nhìn chung cảm thấy khó nhờ người khác giúp đỡ
- Cực kỳ kín tiếng

LÒNG LẼO

- Rất thích chiều lòng người khác
- Dựa vào ý kiến của người khác làm thước đo giá trị bản thân
- Nhìn chung không có khả năng nói “không”
- Thường xuyên chia sẻ chuyện cá nhân quá mức
- Mắc chứng “thích sửa chữa/giúp đỡ/cứu rỗi” nặng

LINH HOẠT

- Nhận thức được suy nghĩ, ý kiến, niềm tin riêng của mình và trân trọng chúng
- Biết cách biểu đạt nhu cầu của mình với người khác
- Chia sẻ chuyện cá nhân ở mức vừa phải
- Có khả năng nói “không” khi cần thiết, và biết chấp nhận khi người khác từ chối
- Có khả năng điều hòa cảm xúc, biết để cho người khác thể hiện con người họ

Ranh giới cá nhân rất đa dạng, nhưng mấu chốt là bạn cần hiểu rằng chúng tồn tại không phải vì người khác, mà vì *chính bạn*. Chúng không phải tối hậu thư để ép người khác phải hành xử theo một cách nhất định. Tối hậu thư nêu rõ khi người khác hành xử theo cách này sẽ nhận hậu quả như thế này, và mục đích của chúng là khiến người khác thay đổi. Ranh giới cá nhân lại là những giới hạn của riêng bạn được biểu đạt ra để những nhu cầu của bạn được đáp ứng, và chúng là những hành động bạn thực hiện vì bản thân mình, cho dù người khác phản ứng ra sao đi nữa. Nếu người khác có thay đổi thì đó cũng chỉ là lợi ích phụ mà thôi. Khi đặt ra ranh giới cá nhân, một trong những điều quan trọng là cho phép người khác có ranh giới của họ và bạn vừa tôn trọng chúng vừa gìn giữ những ranh giới của chính bạn.

Khi nhu cầu của bạn không được đáp ứng hoặc liên tục bị xâm phạm, bạn không thể chỉ vào người khác và nói: “Bạn phải thay đổi”. Thay vào đó, câu hỏi bạn cần đặt ra là: *Tôi nên làm gì để nhu cầu của tôi được đáp ứng tốt hơn?*

CÁC LOẠI RANH GIỚI CÁ NHÂN

Ranh giới cá nhân là điều cần thiết trong nhiều lĩnh vực trải nghiệm của con người – cả thân thể, tinh thần lẫn tâm hồn. Vậy nên chúng ta cũng cần rất nhiều loại ranh giới cá nhân.

Loại đầu tiên là *ranh giới thể xác*. Khi ranh giới về thể xác của bạn lỏng lẻo, có thể bạn sẽ tập trung quá mức vào hình ảnh của bản thân: đánh giá mình qua vẻ bề ngoài, qua những điều cơ thể mình làm được, qua cách người khác nghĩ về mình từ khía cạnh tính dục. Ở thái cực còn lại, một người với ranh giới thể xác quá nghiêm khắc có thể sẽ cảm thấy cơ thể không tồn tại, thấy mình như một tâm trí trôi nổi không có kết nối với cơ thể và hoàn toàn không cảm nhận được những nhu cầu về thể xác. Khi bạn có ranh giới thể xác quá nghiêm khắc, bạn có thể sẽ cảm thấy quá tải khi nghĩ về cơ thể mình và muốn đè nén xúc giác, phớt lờ nhu cầu và ham muốn tình dục của mình.

Cách để tôn trọng nhu cầu và mong muốn của cơ thể là xác định không gian cá nhân của mình và diễn giải được mức độ tiếp xúc thể xác mà mình muốn. Ví dụ, bạn có thể vạch rõ ranh giới về những điều mà bạn đồng ý hay không đồng ý bàn luận, cụ thể như mức độ thoải mái của bạn với việc bình luận về cơ thể hay xu hướng tính dục của bản thân chẳng hạn. Hay ví dụ, bạn nhận thức tốt hơn về những nhu cầu chăm sóc bản thân của mình và thực hiện chúng tốt hơn, cụ thể như biết mình cần ngủ bao nhiêu tiếng mỗi ngày, mình nên ăn gì, biết cơ thể mình chuyển động ra sao.

Loại ranh giới thứ hai là *ranh giới tài nguyên*. Khi bạn quá thoải mái với tài nguyên của mình, bạn sẽ là người lúc nào cũng “trục sẵn trên điện thoại” như cách Susan thể hiện với bạn bè cô vậy. Những người có quá ít ranh giới tài nguyên sẽ cứ mãi cho đi và luôn luôn rộng rãi. Đó là nguyên nhân những giao tiếp giữa họ với bạn bè, người yêu và gia đình họ mất cân xứng, khiến họ mệt mỏi. Việc cho đi không ngừng thường bắt nguồn từ niềm tin rằng càng vị tha chúng ta càng nhận được nhiều tình yêu, và rằng chúng ta nên cho đi thời gian của mình thật thoải mái. Thực tế khác hoàn toàn: Thời gian là một trong những tài nguyên quý giá nhất của chúng ta. Vậy mà phần lớn những người gặp khó khăn với ranh giới tài nguyên mà tôi từng gặp đều không thể từ chối khi bị yêu cầu dành thời gian và năng lượng cho những việc họ không thực sự quan tâm.

Ở mặt kia của đồng xu lại là những người có ranh giới tài nguyên quá khắt khe. Chẳng hạn, một người có ranh giới quá nghiêm khắc về thời gian có thể sẽ theo đúng một thời gian biểu mỗi ngày – ví dụ thường gặp là đều đặn đến phòng gym vào cùng một khung giờ – bất kể có tình huống bên ngoài nào xảy ra, hay bên trong họ cảm thấy ra sao. Ngay cả khi có chuyện cấp bách trong gia đình, những người có ranh giới tài nguyên quá nghiêm khắc cũng sẽ thực hiện đúng “lịch trình” của mình dù tình hình có tồi tệ đến đâu. Bản thân tôi đã từng cứng nhắc thế này với việc lên kế hoạch. Thậm chí tôi còn lên kế hoạch chi tiết cho cả việc xem tivi. Khi chúng ta không linh hoạt với việc sử dụng tài nguyên, cuối cùng chúng ta sẽ cảm thấy bị gò bó và những nhu cầu của Bản ngã đích thực sẽ không được thỏa mãn.

Thứ ba là *ranh giới cảm xúc*. Trong những gia đình có vấn đề dính kết, ranh giới cảm xúc là loại ranh giới thường bị xâm phạm nhất. Khi ranh giới cảm xúc quá lỏng lẻo, cái bẫy của sự lệ thuộc sẽ tồn tại: Cảm giác như bạn phải chịu trách nhiệm cho tình trạng

cảm xúc của tập thể xung quanh bạn, và sâu bên trong bạn có nhu cầu “cứu rỗi” người khác để mọi người được hạnh phúc. Làm cho người khác hạnh phúc là điều bất khả thi, vậy nên tình trạng thiếu ranh giới này sẽ chỉ gây hại cho tài nguyên của bạn và khiến bạn kiệt sức. Luôn luôn đáp ứng nhu cầu của người khác là một mục tiêu không bao giờ có thể hoàn thành, và kết cục là bạn sẽ phớt lờ nhu cầu của chính bạn.

Khi sống trong một gia đình dính kết, bạn sẽ có những ranh giới tâm hồn rất lỏng lẻo, dẫn đến xu hướng suy nghĩ theo nhóm. Suy nghĩ theo nhóm là khi suy nghĩ và niềm tin của mỗi người, đặc biệt trong những gia đình sùng đạo mà niềm tin là một yếu tố nổi bật, bị tóm tắt và lọc ra thành những suy nghĩ và niềm tin *của nhóm*, và trong nhóm có một sự “ngầm hiểu” rằng tất cả đều làm theo tiêu chuẩn *của nhóm*. Từ đây, mọi thành viên trong gia đình đều nhận được thông điệp, vừa ngầm vừa trực tiếp, rằng họ phải tuân theo tập thể, kèm theo nỗi sợ bị tẩy chay nếu họ không làm vậy.

Mặt khác, những người có ranh giới cảm xúc và tâm hồn quá nghiêm khắc lại hoàn toàn không hứng thú với cách nhìn thế giới của bất cứ ai khác. Nếu quá bảo thủ với những niềm tin và cảm xúc của bản thân, chúng ta sẽ bị tách khỏi những người xung quanh, khiến cho những kết nối chân thành rất khó được thiết lập. Khi chúng ta luôn ở chế độ phòng vệ, việc chạm tới những tâm trí và tâm hồn khác sẽ không có không gian để xảy ra. Chúng ta sẽ trở thành ốc đảo. Cũng phải nói rằng tình trạng ranh giới cảm xúc nghiêm khắc đến cực đoan khá hiếm, nhưng ranh giới cứng nhắc ở mức độ thấp hơn có thể được thấy qua những việc nhỏ như: chú trọng sự “công bằng” một cách quá mức (ví dụ, khi phân chia cái gì đó cũng muốn có được *đúng một nửa*, thậm chí khi bản thân không thực sự muốn có) và có tư duy “trắng đen rõ ràng”, hoặc dán nhãn cho mọi thứ chỉ được “tốt” hoặc “xấu”, “mạnh” hoặc “yếu”.

Ranh giới cảm xúc cho phép chúng ta tách bản thân ra khỏi thế giới cảm xúc của mình, đồng thời chấp nhận cho người khác có thế giới cảm xúc riêng của họ. Những ranh giới tốt giúp chúng ta dễ nghe thấy tiếng nói trực giác của mình và dễ điều hòa cảm xúc của mình hơn. Khi cảm thấy an toàn về mặt cảm xúc, chúng ta sẽ thoải mái chia sẻ suy nghĩ, ý kiến và niềm tin của mình với người khác. Chúng ta không bị thôi thúc phải luôn chiều lòng hay đồng tình với người khác nữa.

XẢ RÁC CẢM XÚC VÀ CHIA SẺ QUÁ MỨC

Trong cộng đồng SelfHealers của tôi, chia sẻ cảm xúc quá mức là một vấn đề rất thường được đề cập đến. Nhiều người trong chúng ta trong quá khứ không được phép giữ thông tin cho riêng mình, nhất là nếu cha mẹ ta bị dính kẹt hoặc can thiệp quá mức vào đời sống cá nhân của chúng ta. Họ làm gương về việc chia sẻ quá mức, luôn đòi hỏi phải nói thật toàn bộ chi tiết, hoặc họ chia sẻ một lượng thông tin quá mức gánh vác của chúng ta vào thời điểm không thích hợp với độ tuổi của ta. Tôi đã nghe rất nhiều câu chuyện về “tình bạn thân thiết” giữa mẹ và con gái, bắt nguồn từ việc người mẹ chia sẻ những thông tin không phù hợp khi đứa con còn quá nhỏ. Olivia, một thành viên SelfHealers gặp khó khăn vì bản thân có xu hướng chia sẻ quá mức, nói rằng tình trạng này giữa mẹ con cô bắt đầu khi cô mới chỉ 6 tuổi: Mẹ cô kể với cô về chuyện bà đã nhờ một người bạn đi “lôi” cha cô từ câu lạc bộ thoát y về. Quá nhiều thông tin, quá sớm để một đứa trẻ như cô có thể tiếp nhận. Sự thiếu ranh giới cá nhân của mẹ cô đã tác động đến cách Olivia xây dựng ranh giới cá nhân với người khác, và cô nhận thấy bản thân có xu hướng chia sẻ quá mức khi cô căng thẳng hay không thoải mái. Cô gọi mình là người “lắp đầy không khí”, khi cô cảm thấy đối phương có dấu hiệu không thoải mái thì cô sẽ nói liên tục. Điều đó như phản ứng tự nhiên

của cô vậy, và đôi khi cô nói ra cả những điều mà sau đó khiến cô hối hận.

Xây dựng ranh giới cá nhân xoay quanh thế giới nội tại của bản thân là điều có ích cho mỗi chúng ta. Khi đó, chúng ta mới cho phép sự tồn tại của những khoảng lặng trong giao tiếp mà không vội vã lấp đầy sự im lặng bằng dòng ý thức^(*) của mình. Có nhiều chuyện chúng ta có thể quyết định giữ kín. Khi có ranh giới lành mạnh, chúng ta sẽ có quyền lựa chọn dành năng lượng cảm xúc cho ai và vào lúc nào. Lựa chọn là điều vô cùng quan trọng, là ý thức rằng suy nghĩ, cảm xúc và niềm tin của bạn là của riêng bạn, và bạn được phép quyết định chia sẻ chúng với mọi người hoặc không chia sẻ với ai cả.

Một hệ quả thường gặp khác của việc thiếu ranh giới cảm xúc và ranh giới tài nguyên là tình trạng xả rác cảm xúc: bắt người khác phải tiếp nhận đủ loại vấn đề cảm xúc của bạn mà không hề để tâm tới tình trạng cảm xúc của họ. Tôi cá là bạn có thể nghĩ ngay ra ít nhất một người như vậy trong đời mình (đó có thể là chính bạn). Nhiều người gọi đây là “trút bầu tâm sự”, nhưng dùng từ này không chính xác. Trút bầu tâm sự là hoạt động mang nhiều tính tích cực, chỉ xoay quanh một chủ đề nhất định, có tác dụng giảm căng thẳng và thường hướng tới kết quả có ích. Ngược lại, xả rác cảm xúc là xả những suy nghĩ tiêu cực, luẩn quẩn và ám ảnh. Những người có xu hướng xả rác cảm xúc thường mắc kẹt trong một vòng lặp nghiện cảm xúc. Ngay cả khi không có ai quanh họ củng cố hành vi này, nó vẫn được củng cố bởi tình trạng cảm xúc

(*) Khái niệm “dòng ý thức” (stream of consciousness) được nhà tâm lý học người Mỹ William James đưa ra trong cuốn *The Principles of Psychology* (Cơ sở tâm lý học) xuất bản năm 1890, khi cho rằng ý thức là một dòng chảy, một dòng sông mà ở đó những tư tưởng, cảm xúc, liên tưởng bất chợt luôn lẫn lộn và đan bện một cách kỳ quặc, “phi logic”. Ở một phương diện khác, có thể nói dòng ý thức là mức tới hạn, là dạng cực đoan của độc thoại nội tâm. (Theo Wikipedia)

bị đẩy lên cường độ cao. Việc chia sẻ với người khác và tìm đến người khác khi cần giúp đỡ hay hướng dẫn là bản năng của con người, và thường rất có ích về cảm xúc, nhưng xả rác cảm xúc lại hoàn toàn không phải động thái tìm kiếm sự giúp đỡ. Nó chỉ là một cách đối phó mang tính lặp lại và ám ảnh, không hề quan tâm đến nhu cầu của bất cứ ai chứ đừng nói là đến giúp đỡ. Xả rác cảm xúc là một kỹ năng đối phó sinh ra từ sự thiếu ranh giới cá nhân của cả hai bên: bên xả rác có ranh giới cảm xúc quá lỏng lẻo, và bên nhận rác (nếu thường xuyên bị vướng vào tình thế này) không đủ ranh giới cảm xúc và ranh giới tài nguyên để dừng chuyện này lại.

Đôi khi người ta xả rác cảm xúc để cố thoát khỏi một cảm xúc mà họ không thể tự mình chịu đựng. Tuy nhiên, việc xả cảm xúc tiêu cực lên một người khác có thể gây hại. Có những lúc việc xả rác cảm xúc như hình phạt vậy, nhất là khi một người cứ không ngừng xả và tỏ ra tiêu cực ngay cả khi người kia chia sẻ tin tốt. Vài ví dụ cụ thể cho trường hợp này là khi bạn kể với một người bạn về việc được thăng chức hay chuyến du lịch vừa qua, và ngay lập tức, người bạn đó bẻ lái câu chuyện về lại vấn đề trong gia đình họ, hoặc thậm chí vấn đề của bạn với vợ hoặc chồng bạn. Tuy có vẻ như họ làm vậy để gây hấn hoặc tấn công bạn, nhưng chưa chắc là họ cố ý. Những người hay xả rác cảm xúc thường chỉ cảm thấy dễ chịu hoặc cân bằng trong nội tâm khi nói về những chủ đề buồn khổ, hoặc khi chính họ cảm thấy buồn khổ. Khi phải đối diện với sự tích cực không quen thuộc, họ sẽ lái cuộc nói chuyện về lại sự buồn khổ quen thuộc với hệ thống của họ.

Xả rác cảm xúc không chỉ đến từ một phía. Trong một mối quan hệ, nếu hành động xả rác cảm xúc tồn tại, thường nó sẽ là cách kết nối chính giữa hai bên. Ví dụ của việc xả rác cảm xúc song phương là khi một mối quan hệ có tiền đề là một vấn đề chung. Hai người có thể kết nối với nhau vì đã cùng trải qua chuyện lý

hôn cay đắng, và họ sẽ không ngừng chia sẻ hết mọi chi tiết xấu xa về người bạn đời cũ của mình, ngay cả khi cuộc hôn nhân của mỗi người đã chấm dứt từ nhiều năm về trước. Hai người này đã bị kẹt trong một vòng lặp kích hoạt tự chủ gây nghiện về cảm xúc không có lối ra.

CÁCH THIẾT LẬP RANH GIỚI CÁ NHÂN

Bước đầu tiên là xác định chúng: Hãy nhìn kỹ lại cuộc sống của bạn và để ý xem khía cạnh nào đang thiếu ranh giới cá nhân. Một người không có ranh giới cá nhân sẽ thấy khó mà quyết định nên thiết lập ranh giới ở phần nào. Điều này hoàn toàn bình thường. Bạn hãy nghĩ về những người và sự kiện trong cuộc sống của mình. Khi bạn nghĩ về việc hẹn ăn trưa với một người bạn cũ thời đại học, bạn cảm thấy gì? Bạn có thấy ghen lại ở ngực không? Bạn có thấy chán ghét trong thời gian chờ sự kiện đó diễn ra không? Khi buổi hẹn đang diễn ra, bạn có thấy cởi mở, thoải mái và có cảm giác được thúc đẩy không? Hay bạn thấy bị rút cạn năng lượng, bị gò bó? Sau buổi hẹn, bạn có muốn sớm gặp lại người bạn đó không, hay bạn đã bắt đầu nghĩ cách tránh né họ?

Những ranh giới cá nhân giúp chúng ta giữ vững kết nối với tiếng nói trực giác của mình. (Cảm giác ghen ở ngực là một dấu hiệu rất rõ ràng đấy!). Nắm bắt được cảm giác của mình là điều rất quan trọng trong công cuộc tạo dựng ranh giới cá nhân. Ở đây tôi không nói về những suy nghĩ rành mạch. Khi quan sát bản thân, ta không suy nghĩ rành mạch, mà ta sẽ để ý cách bản thân tiếp nhận và phản ứng trước một điều gì đó hay một ai đó.

Khi bạn bắt đầu nhận biết cảm giác của cơ thể, hãy suy nghĩ xem hiện tại bạn đang thiếu ranh giới ở mảng nào. Bạn cần thay đổi điều gì để bản thân thấy an toàn hơn trong các mối quan hệ của mình? Việc phân tích này là *vì chính bạn*. Nếu bạn từng phải

sống với tình trạng dính kết, bạn sẽ rất muốn nghĩ đến tác động của mình đối với người kia (*Nếu mình hủy hẹn thì Janet sẽ cảm thấy thế nào?*). Ở đây, mục đích là công nhận lại giá trị của bạn và yêu cầu những điều khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hơn, an toàn hơn, thoải mái hơn. Hãy dành vài ngày để suy ngẫm lại về các mối quan hệ của mình, rồi xác định và lập danh sách những ranh giới cá nhân thường bị xâm phạm nhất. Hoạt động này sẽ chỉ cho bạn biết bạn nên bắt đầu thiết lập ranh giới cá nhân từ khía cạnh nào.

Dưới đây là vài ví dụ về ranh giới cá nhân bị xâm phạm, chia theo loại:

Ranh giới thể xác: Mẹ bạn cười cợt về cân nặng của những người phụ nữ khác.

Điều cần thay đổi: Bạn muốn mẹ mình chấm dứt hành động này.

Ranh giới tài nguyên: Một đồng nghiệp nhất định đòi ăn trưa cùng bạn mỗi ngày.

Điều cần thay đổi: Bạn muốn có thời gian một mình.

Ranh giới tinh thần: Một người bạn thường xuyên xả rác cảm xúc lên bạn về người yêu cũ.

Điều cần thay đổi: Bạn muốn một mối quan hệ có qua có lại hơn.

Khi bạn đã xác định được khía cạnh cần thiết lập ranh giới và mục tiêu bạn muốn đạt được với những ranh giới đó, **bước thứ hai** là xác định cách để làm điều đó. Tất nhiên, tùy vào điều bạn mong muốn mà bạn sẽ chọn cách thực hiện khác nhau, nhưng bước đầu tiên sẽ là biểu đạt ranh giới của bạn ra. Biểu đạt rõ ràng là tiền đề cho bạn (và mối quan hệ của bạn) đạt được những thay đổi thành công.

Việc xác định mục đích sẽ cho bạn không gian và cơ hội để xác định lý do. Ví dụ, *tôi làm điều này vì tôi muốn mối quan hệ này tiếp tục tồn tại, hay vì tôi quan tâm đến tình bạn của chúng tôi*. Những điều này bạn không nhất định phải nói rõ ra với đối phương, nhưng bản thân bạn phải hoàn toàn hiểu rõ chúng. Nói rõ ra với đối phương cũng có thể có ích, ví dụ: “Mình thật sự quý cậu, và mình sẽ phải thay đổi một số điều về cách chúng ta giao tiếp với nhau”.

Khi biểu đạt ranh giới của mình, hãy cố gắng dùng từ ngữ tích cực nhất có thể. Hãy chỉ tập trung vào *những điều thực tế*. “Nếu nửa đêm khi mình đang ngủ mà có cuộc gọi đến, mình sẽ không bắt máy”. Tốt nhất là nên tránh hết mức có thể việc đặt đối phương làm chủ ngữ, vì có khả năng cái tôi của họ sẽ bắt đầu phòng thủ (ví dụ: Nếu nửa đêm khi mình đang ngủ mà *cậu* gọi đến... – BTV). Hãy cố gắng tự tin và thể hiện sự tôn trọng dù bạn cảm thấy khó khăn đến đâu. Việc bạn làm không hề sai trái. Bạn làm việc này vì bạn tôn trọng bản thân và mối quan hệ của mình. Để giúp bạn bắt đầu, tôi xin chia sẻ một ví dụ về cách áp dụng ranh giới cá nhân, bạn có thể tùy chỉnh theo nhu cầu của mình:

“Từ giờ tôi sẽ thay đổi một số điều để [*mục đích của ranh giới cá nhân mới của bạn*]. Tôi mong bạn thông cảm và hiểu rằng chuyện này rất quan trọng với tôi. Tôi nghĩ bạn sẽ [*hành vi của họ theo cách hiểu của bạn*]. Khi bạn [*hành vi gây hại của họ*], tôi thường cảm thấy [*cảm xúc của bạn*], và tôi hiểu có thể bạn không nhận thấy điều này. Trong tương lai, [*điều bạn muốn sẽ xảy ra hoặc không xảy ra lại lần nữa*]. Nếu [*hành vi gây hại của họ mà bạn đã nhắc đến lúc này*] lại xảy ra lần nữa, tôi sẽ [*bạn sẽ phản ứng khác đi thế nào để tôn trọng nhu cầu của mình*].”

Một điều bạn cần nhớ là thời điểm rất quan trọng. Việc biểu đạt ranh giới cá nhân nên diễn ra khi cả hai bên đều ổn định về

mặt cảm xúc nhất có thể. Khi cảm xúc không ổn định thì chúng ta không thể tiếp nhận bất cứ điều gì mang tính thách thức. (Khi thần kinh phế vị đã bị kích thích thì đến cả cơ tai giữa của chúng ta cũng co lại ấy chứ). Hãy cố gắng hết mức trong khả năng của mình để chọn một thời điểm bình ổn cảm xúc nhất của cả hai mà chia sẻ về ranh giới cá nhân mới của bạn.

Trong quá trình suy nghĩ về việc xây dựng các ranh giới cá nhân mới, hãy cố tập trung vào việc hành động của bạn sẽ khác đi như thế nào trong tương lai, thay vì nghĩ quá nhiều về việc người kia sẽ phản ứng như thế nào. Rất nhiều ranh giới cá nhân chưa kịp được biểu đạt ra đã bị xóa sổ vì chúng ta bắt đầu nghĩ đến việc ranh giới cá nhân của mình sẽ khiến người khác tổn thương ra sao, họ sẽ cãi lại và làm chúng ta tổn thương thế nào. Chúng ta đổ hết tội lỗi cho bản thân. Chúng ta tự nhủ rằng ta thật vô ơn, ích kỷ. Tôi gọi đây là “cảm giác thấy mình xấu xa”. Bạn cần thực hiện một số bước chữa lành cơ bản cần thiết như tái cân bằng lại hệ thần kinh bị rối loạn của mình, nhìn nhận những tổn thương của đứa trẻ bên trong, và hiểu về những xu hướng ràng buộc do sang chấn trước đây. Nếu chưa, “cảm giác thấy mình xấu xa” này sẽ dễ dàng ngăn bạn hành động có chủ đích nhằm duy trì và củng cố các kết nối của bạn.

Đôi khi việc nói chuyện về ranh giới là không thực tế, nhưng bạn vẫn có thể xây dựng ranh giới trong nội tâm của mình, rồi nói ra những mong muốn và nhu cầu mới của mình mà không cần có một cuộc nói chuyện rào trước đón sau – nhất là với những mối quan hệ không quá gần gũi, như trong chuyện ăn trưa với đồng nghiệp chẳng hạn. Tôi xin chia sẻ một số mẫu câu ngắn gọn giúp thiết lập ranh giới:

“Tôi cũng muốn, nhưng giờ không phải lúc.”

“Tôi không thoải mái với việc này.”

“Việc này tôi không làm được.”

“Rất cảm ơn vì đã mời tôi, nhưng hiện tại đây không phải là điều tôi có thể làm.”

“Tôi sẽ trả lời bạn sau.”

Với tôi, việc thiết lập ranh giới cá nhân với các mối quan hệ không thân thiết thì dễ dàng để bắt đầu hơn. Tôi thấy an toàn hơn khi nói “không” với một người lạ qua email hơn là nói với bạn đời của mình hay người thân trong gia đình. Tôi bắt đầu bằng việc định ra những ranh giới về thời gian mình dành năng lượng cảm xúc cho một số hoạt động nhất định (như lướt mạng xã hội) hoặc cho một số người nhất định.

Nếu bạn mới bắt đầu học cách thiết lập ranh giới cá nhân, tôi đặc biệt khuyến khích bạn bắt đầu từ mức nhỏ nhất. Hãy luyện tập từ bên lề trước, hoặc với những trường hợp ít nặng về cảm xúc như buổi hẹn ăn trưa với đồng nghiệp chẳng hạn. Đây là điểm thích hợp để bạn bắt đầu tập thiết lập ranh giới. Những mối quan hệ không thân thiết sẽ không có quá khứ quá phức tạp, bạn có thể dễ luyện tập thiết lập ranh giới và nói “không” hơn. Càng luyện tập bạn sẽ càng giỏi hơn, và dần dần, bạn sẽ học được rằng việc thiết lập ranh giới cá nhân chỉ có hai kết quả khả dĩ: Đối phương có thể sẽ cảm thấy bị xúc phạm – hoặc không. Bạn cứ tưởng tượng ra tình huống xấu nhất xem có tệ đến vậy không? Hãy tin tôi, thực tế chúng không đáng sợ đến thế đâu.

Tuy việc thiết lập ranh giới khiến bạn cảm thấy không thoải mái, nhưng sự không thoải mái này sẽ giúp bạn tránh được nhiều năm trời giận giữ và bực tức. Những mối quan hệ sinh ra hoặc thay đổi sau khi bạn thiết lập được các ranh giới lành mạnh có thể sẽ không còn giống trước, nhưng chúng sẽ khẳng khái và chân thành hơn, và vì vậy cũng bền vững hơn. Ranh giới cá nhân là

điều kiện cần có trong bất cứ mối quan hệ lành mạnh nào. Chúng là sự giúp đỡ cho cả đôi bên.

Bước thứ ba nhìn qua có vẻ đơn giản nhưng lại là bước khó nhất: duy trì những ranh giới cá nhân bạn mới lập nên. Một khi đã lập ranh giới cá nhân, bạn nhất định phải giữ mình chủ động và bình tĩnh. Hãy chống lại cảm giác thôi thúc phải biện hộ cho bản thân hay giải thích quá nhiều, bất kể người kia phản ứng thế nào. Phản ứng của đối phương có thể khiến bạn căng thẳng, nhưng điều quan trọng là một khi đã vạch ra ranh giới thì bạn phải duy trì nó.

Khi bắt đầu thay đổi cách bạn tồn tại trong một mối quan hệ, bạn nên nhớ rằng mối quan hệ càng tồn tại lâu bao nhiêu, những kỳ vọng cũ cũng đã trở thành thói quen, thông lệ. Có thể kỳ vọng của người kia về bạn sẽ bị xáo trộn, và đôi khi từ phía họ, sự xáo trộn đó đến rất bất ngờ – bạn nên học cách chấp nhận điều này. Đặc biệt, nếu đối phương là người có những tổn thương liên quan đến cảm giác bị bỏ rơi, họ có thể sẽ tỏ ra phòng vệ hoặc thậm chí tấn công ngược lại bạn.

Việc duy trì ranh giới cá nhân chủ yếu là kiểm soát giọng nói nội tâm (chính là “cảm giác thấy mình xấu xa” của ta) hay lên rình rập ta và bảo: *Mình không có quyền có ranh giới cá nhân. Mình làm vậy là ích kỷ, hoặc bất lịch sự, hoặc xấu tính.* Trong quá trình thiết lập ranh giới cá nhân, có thể bạn sẽ thấy bối rối, gặp trở ngại hoặc nghe những nhận xét bức bối (một ví dụ phổ biến là “Bạn khác xưa rồi”), hoặc thậm chí phải đối mặt với sự tức giận của người khác. Có thể đồng thời bạn còn cảm thấy sợ, nghi ngờ và thèm quay lại trạng thái quen thuộc cũ – một cảm giác thôi thúc khó ưa muốn lấy lại cân bằng nội tại. Dù có ra sao đi nữa, một khi đã quyết định bắt đầu tôn trọng và bảo vệ bản thân thì bạn đừng nhìn lại phía sau. Nếu bạn thực sự muốn và cần thay

đối, bạn không thể quay lại công thức cũ được nữa. Nếu bạn đã thiết lập ranh giới cá nhân và khi người khác không chịu nổi nó mà bạn lại bỏ nó đi, bạn sẽ chỉ củng cố thêm cho người ta biết rằng họ hoàn toàn có thể hành động tồi tệ và xâm phạm các giới hạn của bạn. Đây là một ví dụ điển hình của khái niệm khích lệ tiêu cực: Bất cứ khi nào trong mối quan hệ của cả hai mà họ bị phản đối, họ sẽ tiếp tục thực hiện những hành vi tồi tệ kia. Họ sẽ nghĩ: *Nếu mình la lối và gào thét đủ nhiều, mọi việc sẽ trở lại bình thường.*

KỶ VỌNG VÀ SỰ BAO DUNG

Mẹ bạn kỳ vọng rằng bạn sẽ nghe bà ngồi lê đôi mách. Một đồng nghiệp kỳ vọng rằng bạn sẽ ăn trưa với họ mỗi ngày. Một người bạn kỳ vọng rằng bạn sẽ nghe điện thoại khi cô ấy cần xả rác cảm xúc. Tất cả những người này có thể sẽ thất vọng, khó chịu hoặc tức giận khi kỳ vọng của họ (và cái mà họ cho là nhu cầu của bản thân) không được đáp ứng. Và điều đó không sao cả.

Điều bạn cho họ không phải là kỳ vọng nữa, mà là các lựa chọn. Họ có thể tiếp tục hành xử như cũ để rồi bị cản lại bởi ranh giới cá nhân của bạn (thường là bạn sẽ không giữ liên lạc nữa, hoặc không ủng hộ họ nữa), hoặc họ có thể tôn trọng ranh giới của bạn và mối quan hệ của hai sẽ tiếp tục đi theo một hướng mới. Cái hay của ranh giới cá nhân nằm ở chỗ đó: Bạn cũng có quyền cho họ lựa chọn.

Nên nhớ rằng kỳ vọng đến từ cả hai phía. Những việc cần thực hiện ở nội tâm khi rèn luyện ranh giới cá nhân sẽ bao gồm việc điều chỉnh kỳ vọng của chính mình, và chấp nhận khả năng hợp tác khác nhau của nhiều người khác nhau. Bạn cần phải hiểu rằng một số người sẽ không thay đổi, dù là tạm thời hay mãi mãi. Những trải nghiệm quá khứ sẽ là công cụ hữu ích giúp bạn lường

được mức kỳ vọng thích hợp trước cách mà người khác phản ứng với ranh giới cá nhân của bạn. Ví dụ, nếu bạn biết mẹ mình có tính tọc mạch và không cảm thấy làm như vậy là sai, có thể bạn sẽ muốn thỏa hiệp đôi chút, vì khả năng cao là mẹ bạn sẽ không thay đổi. Nếu đã vậy, có thể bạn nên ưu tiên xác định các giới hạn của mình là gì để từ đó vạch ra những giới hạn nào là tuyệt đối không thể thỏa hiệp. Bạn sẽ thấy hữu ích hơn khi thay đổi kỳ vọng bên trong rằng người khác sẽ thay đổi toàn diện hơn và trở nên linh hoạt hơn với những giới hạn, khả năng và tầm ý thức của họ. Trong trường hợp họ không thể linh hoạt được, có lẽ bạn cần rút hoàn toàn khỏi mối quan hệ đó và đặt ra giới hạn cá nhân cực đoan nhất: cắt đứt liên lạc.

Khi đã bắt đầu tập sử dụng các công cụ SelfHealing và hiểu thêm về những vòng lặp hành vi của bản thân, chúng ta sẽ bắt đầu quan sát được người khác từ góc nhìn cao và xa hơn. Lúc này, chúng ta có thể sẽ bắt đầu cảm thấy bao dung hơn cho những người quanh ta, kể cả những người mà ta từng cắt liên lạc. Chúng ta cùng quay lại ví dụ về người mẹ thích cười cợt cân nặng của những người phụ nữ khác. Con gái bà ấy là Zoe – một thành viên SelfHealers – đã luôn tin rằng ác ý của mẹ là nhằm vào mình, bởi chính cô vẫn luôn gặp khó khăn về vấn đề cân nặng. Tuy nhiên, sau khi bắt đầu hành trình chữa lành, cô đã có thể lùi lại để rõ nhìn toàn cảnh hơn.

Tôi đã hỏi cô rằng “Điều gì ở những người phụ nữ thừa cân khiến mẹ cô phản ứng mạnh vậy?”, và một tia sáng lóe lên trong mắt cô. “Cha tôi đã bỏ rơi mẹ tôi để đi theo một người phụ nữ đầy đà”. Cô im lặng một chút rồi nói tiếp: “Mẹ tôi có một tổn thương thầm kín về việc bị bỏ rơi, và việc cha tôi ngoại tình đã kích hoạt nó, nhưng cha tôi không phải nguồn gốc của tổn thương đó. Nó bắt nguồn từ khi mẹ tôi còn nhỏ, ông ngoại tôi đột ngột qua đời, và mẹ tôi cảm thấy bị bỏ rơi”.

A ha! Thế là bất ngờ chúng ta nhận ra được rằng mẹ Zoe không nhằm vào Zoe khi giễu cợt những người phụ nữ thừa cân, mà hành vi đó là sự biểu đạt của một đứa trẻ bên trong bị tổn thương sâu sắc, đang cố chịu đựng nỗi đau mất cha. Giờ đây, tuy Zoe vẫn không bao giờ hòa theo sự giễu cợt của mẹ mình (và cô đã thiết lập một ranh giới cá nhân mới: Bất cứ khi nào mẹ cô nhắc tới cân nặng, cuộc trò chuyện sẽ ngưng lại), nhưng cô đã cảm thông cho mẹ hơn và học cách yêu thương đứa trẻ bên trong của bà – một đứa trẻ từng cảm thấy mình không đáng được yêu thương và vô giá trị tới mức phải hạ thấp người khác để bản thân cảm thấy khá hơn. Khi chúng ta hiểu được những giới hạn của người khác, chúng ta sẽ thấy được những đau đớn và nỗi sợ trong họ thay vì chỉ thấy sự tàn nhẫn như trước.

RANH GIỚI CÁ NHÂN CAO NHẤT

Việc thiết lập ranh giới bắt đầu trong cuộc sống của tôi một cách tự nhiên. Không phải một hôm tự dưng tôi quyết định rằng *mình đã chữa lành cơ thể và trí óc rồi, giờ là lúc “chữa lành về con người”*, mà thực ra trong quá trình tìm hiểu về con người mình ở quá khứ và hiện tại, nhu cầu bảo vệ bản thân của tôi dần trở nên rõ rệt hơn.

Ban đầu tôi chỉ hành động ở vòng ngoài: tập quan sát bản thân cùng bạn bè và đồng nghiệp. Tôi bắt đầu nghe thấy được thế giới nội tâm của mình: *Khi người này nhắn tin, hình như mình chẳng bao giờ thấy hào hứng. Hoặc sau khi ăn trưa với người này, mình cảm thấy kiệt sức.* Tôi bắt đầu tạo khoảng cách với những mối quan hệ đó. Đồng thời, tôi cũng để ý thấy việc mình không có ranh giới cá nhân ảnh hưởng đến người khác thế nào. Ví dụ, tôi đều đặn xả rác cảm xúc lên một người bạn của tôi. Tôi nói không dứt về những sự kiện mới nhất hoặc những vấn đề trong cuộc sống của mình với cô ấy. Tôi đã rất khó chịu và sốc khi nhận

ra rằng: So với những gì cô ấy biết về tôi, tôi gần như chẳng biết gì về cô ấy. Việc nhìn rõ bản thân không hề dễ chịu, nhưng đó là việc cần thiết để cứu mối quan hệ của chúng tôi. Ngày nay, chúng tôi vẫn tiếp tục là bạn, và tôi không ngừng cố gắng cải thiện tương tác giữa đôi bên.

Chặng đường làm việc với ranh giới cá nhân cuối cùng đã đưa tôi đến gia đình bị dính kẹt của mình. Tuy mất khá nhiều thời gian nhưng cũng đến một lúc tôi sẵn sàng đặt câu hỏi: *Liệu mình có thể xây dựng được một mối quan hệ lành mạnh với gia đình mình không?*

Hành trình đó bắt đầu từ việc ăn uống. Với một đại gia đình người Ý, các bữa ăn là môi trường chính để kết nối và thể hiện tình yêu thương giữa các thành viên. Bạn sẽ phải cảm thấy tội lỗi nếu không xin thêm phần nữa, và nếu bạn từ chối dùng bữa vì đang ăn kiêng thì bạn sẽ bị quở trách. Đây là một trong những đề tài luôn khiến tôi lo lắng và dẫn đến tranh cãi, nhất là vì Lolly và tôi đang trong quá trình thay đổi chế độ dinh dưỡng rất nhiều. Vậy là tôi quyết định thiết lập một ranh giới trong nội tâm trước: Mình sẽ không ăn thứ gì mình không muốn ăn. Nếu có ai phản đối, mình sẽ kiên định. Mình sẽ không mong người khác phải thay đổi thói quen của họ hay nấu món riêng cho mình, nhưng mình sẽ tôn trọng ranh giới của bản thân.

Tiếp theo, tôi thiết lập ranh giới về giới hạn thời gian bằng những phương pháp rút ra từ chuyên môn của tôi. Tôi đặt giới hạn thời gian trong các kỳ nghỉ lễ: *Vào đêm Giáng sinh, mình sẽ dành hai tiếng đồng hồ bên gia đình, và mình sẽ không dùng bữa tối Giáng sinh cùng người nhà.* Khi cha mẹ tôi gọi nhắc tôi về nhà, tôi chủ động hạ quyết tâm chờ một hai phút rồi mới gọi lại cho họ.

Quả nhiên, mọi người bắt đầu gọi và nhắn tin cho tôi. “Con ồ không? Con ồ không?”.

Tôi trả lời: “Con ồ. Con chỉ cần chút không gian thôi”.

Vài ngày sau, các cuộc gọi và tin nhắn lại lũ lượt đổ về. Tôi đặt ra ranh giới là chỉ khi thực sự muốn, tôi mới gọi lại hay trả lời tin nhắn. Đó là khởi điểm của việc tách mình ra khỏi sự dính kết của gia đình tôi – bằng cách trân trọng thực tại của bản thân tôi. Tôi được phép có mong muốn, nhu cầu và khao khát riêng, và những điều đó không cần phải giống với của gia đình tôi.

Tiếp theo, tôi thương lượng với chị tôi về một ranh giới cá nhân của mình. Điều này khá khó bởi tôi thân với chị nhất trong nhà. Đó là ranh giới về tương tác giữa chúng tôi, hầu hết đều là chuyện liên quan đến mẹ tôi: chuyện thuốc men của mẹ, chuyện đưa mẹ đi khám, chuyện sức khỏe tâm lý của mẹ. Tôi quyết định trước hết sẽ đặt ra giới hạn về việc tôi sẽ chịu trách nhiệm việc đi khám của mẹ đến mức độ nào. Rồi tôi thiết lập ranh giới về điện thoại: Tôi và chị tôi sẽ không trò chuyện dông dài về mẹ nữa. Trong số này không có điều nào dễ. Việc nói “không” rất mới mẻ (và bất ngờ) với chị tôi, đồng thời đánh động đứa trẻ bên trong của tôi – đứa trẻ với xu hướng hành vi và thói quen từng được dạy mang tính dính kết, mà những điều đó lại liên hệ rất chặt với căn tính cốt lõi của tôi. Giọng nói trong đầu tôi đưa ra đủ loại lý do vì sao tôi nên bỏ ranh giới đó đi: *Cô là một đứa con/em/dì tồi tệ*. Nhưng tôi biết, việc tôi làm là để bảo toàn mối quan hệ giữa tôi và chị, và nếu tôi không hành động thì mọi chuyện sẽ xấu đi rất nhanh.

Gia đình tôi không cho là vậy. Họ nói tôi ích kỷ. Chị tôi rú lên: “Em không thể làm vậy với chị!”. Mẹ tôi cố làm tôi thấy tội lỗi, còn cha thì mắng tôi. Khi tôi chia sẻ riêng với chị tôi những điều tôi đã nghiệm ra về việc tôi luôn cảm thấy xa cách với mẹ về cảm xúc, chị ấy lại nói hết cho cả gia đình nghe. Điều đó phá hỏng niềm tin và sự liên kết giữa chúng tôi. Từ đó tôi không chia sẻ gì với chị ấy nữa.

Việc gặp gỡ gia đình ngày càng khó khăn hơn. Tôi bắt đầu tự hỏi: *Cái giá phải trả cho việc chữa lành bản thân tôi trong quá*

trình quản lý những mối quan hệ này là gì? Cuối cùng, tôi kết luận rằng cái giá đó quá cao. Tôi kiệt quệ, không cảm thấy mãn nguyện và rất oán giận. Tôi quyết định kích hoạt ranh giới cao nhất: hoàn toàn cắt đứt liên lạc. Quyết định này là vì đứa trẻ bên trong tôi, để đứa trẻ ấy thấy rằng tôi có khả năng dành thời gian và không gian cho mình, cũng như đưa ra các lựa chọn tốt cho bản thân, ngay cả khi người khác phải “chịu thiệt”. Lần đầu tiên trong đời, tôi đã thành thực đứng ra bảo vệ bản thân, và rồi cũng học được cách thành thực hành động vì người khác.

Cái giới hạn sinh ra từ sự cân nhắc vô cùng kỹ lưỡng đó đã hoàn toàn sắp xếp lại cuộc đời tôi. Nó không chỉ thúc đẩy tôi tìm ra cộng đồng phù hợp với mình – một “gia đình mới” – mà còn đưa tôi vào hành trình tìm kiếm sứ mệnh của mình, tìm kiếm con đường tâm linh thực thụ của cuộc đời.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: THIẾT LẬP MỘT RANH GIỚI MỚI

BƯỚC 1. Xác định ranh giới. Dưới đây là danh sách những loại ranh giới cá nhân có thể áp dụng trong mọi loại mối quan hệ. Hãy dành thời gian quan sát bản thân trong những loại mối quan hệ được liệt kê. Ví dụ, nhiều người trong chúng ta đều có một số bạn bè, thành viên gia đình, đồng nghiệp và đối tượng yêu đương nhất định mà ta thường xuyên tương tác. Giữa bạn với họ thường có những kiểu hành vi quen thuộc nào? Hãy suy ngẫm về chúng để thấy trong từng loại mối quan hệ dưới đây có những ranh giới nào đã vững (hoặc không vững).

♦ **Ranh giới thể xác:**

- Mức độ giữ khoảng cách và tiếp xúc thân thể,... mà bạn cảm thấy mình thoải mái tiếp nhận được là bao nhiêu, và thời điểm bạn ưu tiên tiếp xúc thân thể.

- Bạn thoải mái đến đâu trước những lời bình luận về bề ngoài hay xu hướng tính dục của bạn.
 - Bạn thoải mái đến đâu về việc chia sẻ không gian riêng (nhà riêng, phòng ngủ, văn phòng riêng,...) với người khác (bao gồm bạn bè, người yêu, đồng nghiệp,...), hay việc chia sẻ mật khẩu riêng tư,...
- ♦ **Ranh giới tinh thần:**
- Bạn thoải mái đến đâu trong việc chia sẻ những suy nghĩ, ý kiến và niềm tin của bạn với người khác và không thay đổi chúng chỉ để tỏ ra đồng tình với họ, hoặc cố thay đổi họ để họ phải đồng tình với bạn.
 - Khả năng lựa chọn những suy nghĩ, ý kiến và niềm tin cá nhân để chia sẻ với người khác mà không cảm thấy mình phải chia sẻ quá mức, hoặc cố ép người khác chia sẻ quá mức nằm ở mức nào.
- ♦ **Ranh giới tài nguyên:**
- Khả năng đưa ra lựa chọn về cách sử dụng thời gian và sử dụng nó vào đâu, khả năng từ bỏ việc làm hài lòng người khác,... và khả năng cho phép người khác có quyền lựa chọn tương tự.
 - Khả năng ngừng nghĩ rằng mình có trách nhiệm với cảm xúc của người khác, và tránh xu hướng vào vai “người cứu chữa”, cũng như tránh bắt người khác chịu trách nhiệm với cảm xúc của mình
 - Khả năng vạch ra giới hạn về thời gian trút tâm sự giữa hai người, cả khi bạn là người nói hay người nghe
- ♦ **Ranh giới tâm linh:**
- Khả năng tách biệt giữa những niềm tin của mình và người khác, cho phép người khác có niềm tin khác với mình.
 - Khả năng giữ vững kết nối với trực giác và quyền lựa chọn của bản thân khi bạn tham gia vào một nhóm tâm linh.

Hãy dành chút thời gian để ngẫm xem trong những mục trên, ranh giới cá nhân nào của bạn thường bị xâm phạm nhất. Nếu bạn không chắc? Cũng không sao cả, rất nhiều người trong chúng ta chưa từng biết khái niệm ranh giới cá nhân nên cũng khó để biết mình có đang áp dụng chúng không. Nếu bạn là một trong số đó, hãy dành thời gian để khám phá những ranh giới bạn đang áp dụng (hoặc chưa áp dụng được) trong mọi khía cạnh cuộc sống. Ví dụ, có thể bạn có xu hướng thiết lập và áp dụng những ranh giới tương tự nhau trong hầu hết các mối quan hệ của mình, nghĩa là bạn chưa áp dụng đa dạng các loại ranh giới. Hoặc có thể bạn không áp dụng đồng đều một loại ranh giới với các mối quan hệ khác nhau, chẳng hạn như bạn không ngại thiết lập ranh giới thời gian ở chỗ làm hoặc với bạn bè nhưng lại không thể làm vậy với người yêu, hay như bạn không thể nói “không” với một người thân nhất định, khi người yêu muốn yêu cầu thời gian hay sự giúp đỡ của bạn.

Nên nhớ, bạn cũng cần phải xác định bạn muốn thay đổi thể nào trong các khía cạnh này. Dưới đây là một số câu gợi ý để bạn bắt đầu.

Cơ thể tôi cảm thấy không thoải mái/không an toàn khi

_____ .

Để tạo không gian cho cơ thể tôi thấy thoải mái/an toàn hơn, tôi sẽ _____ .

Ví dụ:

Cơ thể tôi cảm thấy không thoải mái/không an toàn khi đồng nghiệp (hoặc chú tôi, bạn tôi,...) liên tục đùa cợt về ngoại hình của tôi.

Để tạo không gian cho cơ thể tôi thấy thoải mái/an toàn hơn, tôi sẽ không muốn tiếp xúc với những người đùa cợt kiểu đó nữa.

Tâm lý tôi cảm thấy không thoải mái/không an toàn khi

Để tạo không gian cho tâm lý tôi thấy thoải mái/an toàn hơn, tôi sẽ _____

Ví dụ:

Tâm lý tôi cảm thấy không thoải mái/không an toàn khi người nhà tôi (hoặc bạn tôi, người yêu tôi,...) liên tục bình phẩm tiêu cực về những lựa chọn mới vì sức khỏe của tôi.

Để tạo không gian cho tâm lý tôi thấy thoải mái/an toàn hơn, tôi sẽ không muốn và không nghe, không tranh luận hay bào chữa cho những lựa chọn vì sức khỏe của cá nhân mình nữa.

Tôi thấy không thoải mái/không an toàn về tài nguyên của mình khi _____

Để tạo không gian cho tôi thấy thoải mái/an toàn hơn về tài nguyên, tôi sẽ _____

Ví dụ:

Tôi thấy không thoải mái/không an toàn về tài nguyên của mình khi bạn tôi gọi tôi bất cứ lúc nào để xả rác cảm xúc về những vấn đề tình cảm của cô ấy.

Để tạo không gian cho tôi thấy thoải mái/an toàn hơn về tài nguyên, tôi sẽ không nghe điện thoại bất kể giờ giấc nữa, và tôi sẽ không tham gia vào chuyện xả rác cảm xúc nữa.

Tôi thấy không thoải mái/không an toàn về tinh thần khi

Để tạo không gian cho tôi thấy thoải mái/an toàn về tinh thần hơn, tôi sẽ _____

Ví dụ:

Tôi thấy không thoải mái/không an toàn về tinh thần khi cha mẹ tôi gọi điện để ép tôi đi nhà thờ, dù bây giờ tôi đã là người trưởng thành.

Để tạo không gian cho tôi thấy thoải mái/an toàn về tinh thần hơn, tôi cần không gian để khám phá những thông tin tâm linh mà con người trưởng thành của tôi thấy đồng điệu.

BƯỚC 2. Thiết lập ranh giới. Việc thông báo ranh giới cá nhân với người khác cần được luyện tập nhiều. Bạn càng thông báo rõ ràng bao nhiêu về những ranh giới mới của mình, bạn sẽ càng tạo được nền tảng tốt hơn để thay đổi bản thân và mối quan hệ đó theo hướng tốt đẹp.

Dưới đây là một vài gợi ý bạn có thể dùng để tập thông báo ranh giới cá nhân với người khác:

“Tôi sẽ thay đổi một số điều để [*lý do bạn tạo ranh giới cá nhân mới*], mong bạn hiểu rằng điều này rất quan trọng với tôi. Tôi nghĩ bạn sẽ [*bạn hình dung họ sẽ hành động ra sao*]. Khi bạn [*hành vi có vấn đề của họ*], tôi thường cảm thấy [*cảm nhận của bạn*], và có lẽ bạn không nhận thấy điều đó. Trong tương lai, [*điều bạn muốn (hoặc không muốn) lặp lại*]. Nếu [*hành vi có vấn đề của họ*] lặp lại lần nữa, tôi sẽ [*cách bạn sẽ phản ứng khác đi vì nhu cầu của bản thân*].”

Ví dụ:

“Con sẽ thay đổi một số điều để chúng ta có thể duy trì mối quan hệ này, vì con yêu mẹ, và con mong mẹ hiểu rằng điều này rất quan trọng với con. Con nghĩ có thể mẹ sẽ không thoải mái với những thay đổi sau này của con về chuyện ăn uống. Khi mẹ liên tục bình phẩm về việc con ăn

gì, không ăn gì, con thường cảm thấy không thoải mái khi ăn uống lúc có mặt mẹ. Có lẽ mẹ không nhận thấy điều đó. Trong tương lai, con muốn chúng ta tránh nói chuyện về đồ ăn hoặc về các lựa chọn xoay quanh việc ăn uống. Nếu mẹ vẫn tiếp tục bình phẩm về chuyện ăn uống của con, con sẽ không trò chuyện hay tham gia vào các hoạt động chung với mẹ nữa.”

“Mình sẽ thay đổi một số điều để chúng ta có thể duy trì mối quan hệ này, vì mình quý bạn và mong bạn hiểu rằng điều này rất quan trọng với mình. Mình hiểu bạn có thể không hạnh phúc trong mối quan hệ của bạn, và bạn mong được lắng nghe. Tuy nhiên, khi bạn liên tục gọi cho mình để than vãn, mình thường thấy kiệt sức về cảm xúc, và có lẽ bạn không nhận thấy điều đó. Trong tương lai, có thể không phải lúc nào bạn cảm thấy muốn than vãn thì mình cũng sẵn sàng tiếp chuyện. Nếu bạn vẫn tiếp tục gọi cho mình về bất cứ vấn đề nào trong các mối quan hệ của bạn, mình sẽ không túc trực để làm chỗ dựa cho bạn mọi lúc ngay khi bạn cần.”

Bạn cứ thoải mái áp dụng tình huống của mình vào mẫu trên để phù hợp với những ranh giới cá nhân mới. Có thể ban đầu bạn sẽ thấy kiểu nói chuyện này quá lạ lẫm, đó là điều bình thường. Nên nhớ rằng tiềm thức của hầu hết chúng ta đều cảm thấy khó thích nghi với những điều không quen thuộc. Việc luyện tập nhiều lần sẽ giúp bạn thấy thoải mái hơn với cách giao tiếp thể này, ví dụ như tập nói đi nói lại những điều này một mình trước, qua đó bạn sẽ tự tin hơn khi nói chúng ra với người khác.

“Tôi sẽ thay đổi một số điều để [_____],
mong bạn hiểu rằng điều này rất quan trọng với tôi. Tôi
nghĩ bạn sẽ [_____]. Khi bạn [_____],
tôi thường cảm thấy [_____], và có lẽ bạn không

nhận thấy điều đó. Trong tương lai, [_____]. Nếu [_____] lặp lại lần nữa, tôi sẽ [_____].”

LỜI KHUYÊN

- ♦ Thời điểm rất quan trọng! Việc giao tiếp nên diễn ra khi cả hai bên đều đang không nhạy cảm quá. *Cố thiết lập ranh giới giữa lúc đang cãi nhau sẽ không hiệu quả. Hãy tìm một thời điểm bình ổn cảm xúc hơn.* Đừng quên hít thở sâu như đã học ở **Chương 5**. Hít thở sâu sẽ giúp xoa dịu những phản ứng từ hệ thần kinh và khiến cơ thể bạn bình tĩnh hơn.
- ♦ Khi nói chuyện, hãy cố giữ trọng tâm ở việc bạn sẽ phản ứng khác đi như thế nào trong tương lai, thay vì tập trung vào việc đối phương phải thay đổi như thế nào.
- ♦ Hãy nói một cách tự tin, quyết đoán và tôn trọng đối phương hết mức có thể. Ban đầu có thể khó khăn vì đây là điều mới mẻ (và đáng sợ với hầu hết chúng ta), nhưng càng luyện tập bạn sẽ càng thấy dễ dàng hơn.
- ♦ Lên kế hoạch và luyện tập là hai điều cốt yếu để thành công. Hãy bắt đầu với những mối quan hệ xã giao và ít rủi ro, từ đó thu thập kinh nghiệm để đối diện với những mối quan hệ thân thiết và khó khăn hơn.
- ♦ Tùy trường hợp, bạn đừng nên quá bài xích việc thỏa hiệp. Hãy nhớ rằng bạn cũng cần tôn trọng ranh giới cá nhân của đối phương, nên có thể trong vài trường hợp bạn sẽ thấy mình nên chỉnh sửa mong muốn ban đầu của mình một chút. Bạn cần nắm rõ: Với bạn, điều gì thương lượng được, điều gì không. Ví dụ, bạn có thể chấp nhận được việc sử dụng tài nguyên của bản thân để giúp người khác về cảm xúc, nhưng không chấp nhận thay đổi bất cứ điều gì về ranh giới thể xác. Điều này không sao cả.

Bước 3. Duy trì ranh giới. Đã thiết lập ranh giới rồi thì phải duy trì nó, điều này rất quan trọng. Bạn không được quay lại những hành vi cũ nữa. Với nhiều người trong chúng ta, đây là phần khó nhất: Chúng ta không dám chắc mình có quyền thiết lập ranh giới. Có thể bạn sẽ cảm thấy ích kỷ, bất lịch sự, xấu tính vì đã làm vậy, hoặc cảm thấy tội tệ trước những phản ứng của đối phương. Rất nhiều người có các tổn thương sâu sắc về sự gắn bó, và khi họ nghe bạn diễn giải về ranh giới mới của bạn thì các tổn thương của họ có thể sẽ vỡ ra. Họ sẽ cảm thấy bị tổn thương và thậm chí có thể nổi xung lên. Bạn có thể sẽ nhận các phản ứng cảm xúc, sự bối rối, sự phản đối và những lời bình luận đầy gai nhọn từ người khác như “Bạn thay đổi rồi. Bạn nghĩ bạn cao cả hơn người khác à?”. Hoặc bạn sẽ có “cảm giác thấy mình xấu xa” (xấu hổ, tội lỗi, ích kỷ) và bị thôi thúc quay lại các hành vi cũ. Hãy nhớ, tất cả những điều này là một phần bình thường của quá trình thay đổi.

Thiết lập ranh giới là một trong những việc khó nhất trên chặng đường chữa lành của mỗi người, nhưng nó có lẽ cũng là bước quan trọng nhất để chúng ta kết nối lại với những mong muốn và nhu cầu chân thật nhất của bản thân mà vẫn tôn trọng những người ta yêu quý. *Chữa lành* chính là vậy: Tạo không gian để mỗi người chúng ta đều được nhìn thấy, lắng nghe và thể hiện bản thân chân thật nhất.

Chương 11

NUÔI DẠY LẠI ĐÚA TRẺ BÊN TRONG

Không như mọi người vẫn nghĩ, sự thức tỉnh không ập đến trong khoảnh khắc, qua một ánh chớp như trong truyền thuyết (và trong phim ảnh). Cuộc sống thực tế không như vậy. Tuy đôi khi chúng ta cũng gặp những khoảnh khắc *A ha!* bất ngờ lóe lên, nhưng thực tế là sự thức tỉnh đó đến từ sự cóp nhặt từng chút sáng suốt qua thời gian dài.

Nhà tâm lý học, giáo sư Steve Taylor đã nghiên cứu hiện tượng “khoảnh khắc thức tỉnh”⁷⁷, hay còn gọi là ánh chớp sáng suốt, khoảnh khắc nhận thức,... Sau khi chính mình trải nghiệm sự thức tỉnh về tâm linh khơi nguồn cho hứng thú nghiên cứu, giáo sư đã tìm ra được rằng những trải nghiệm này thường có chung ba yếu tố: chúng bắt nguồn từ trạng thái rối loạn nội tâm; chúng thường xảy ra trong bối cảnh tự nhiên; và chúng liên kết chúng ta với một hoạt động tâm linh nào đó (theo nghĩa rộng nhất của từ này). Sự thức tỉnh cho chúng ta hiểu được một thực tế rằng ta không chỉ là một sinh vật có máu thịt đơn giản, mà ta còn có tâm hồn, linh hồn, và ta khao khát được kết nối. Sự thức tỉnh cho chúng ta thấy cách ta *nghĩ* ta là ai chưa hẳn là đầy đủ con người ta.

Thông thường, những khoảnh khắc thức tỉnh này đến sau khi chúng ta trải qua đau khổ, hoang mang và phiền muộn trên chặng

đường khai mở ý thức. Sự thức tỉnh là sự tái sinh của Bản ngã, là lột đi những phần cũ khi chúng ta còn sống trong vô thức, tồn tại một cách tự động. Dù chúng ta có chuẩn bị thể nào về thể xác đi nữa, thì cú điếng người khiến chúng ta mở mắt nhìn thấy một thế giới hoàn toàn mới vẫn sẽ rất đau. Hơn nữa, sẽ không hề thoải mái để sống một cách có ý thức trong một thế giới vô thức. Nhiều bản phim chụp cắt lớp não đã cho thấy những đường dẫn truyền thần kinh được kích hoạt trong và sau khi một người thức tỉnh về tâm linh rất giống với khi trầm cảm. Các nhà nghiên cứu gọi đây là hiện tượng “hai mặt của một đồng xu”⁷⁸. Khác biệt cốt yếu ở chỗ: Những người thực hành tâm linh thường xuyên kích hoạt và thậm chí phát triển kích thước của vùng vỏ não trước trán, chính là phần kiểm soát ý thức, trong khi ở những người gặp khó khăn với trầm cảm và suy nghĩ tiêu cực thì phần não này lại teo nhỏ

Sự thức tỉnh của tôi đến theo từng phần. Nó bắt đầu khi tôi đang vô cùng căng thẳng về thể xác và cảm xúc, tôi có bệnh về cả thân thể, đầu óc và tâm hồn. Bản ngã tôi đang gặp khủng hoảng. Tôi không chịu nổi cuộc sống, và điều đó cứ ép chặt dần lấy tôi, để rồi tôi không còn cách nào khác ngoài đối mặt với những vấn đề đang trở nên trầm trọng đến mức hóa thành “trạng thái bình thường” của tôi. Chắc hẳn nếu lúc đó tôi tìm kiếm sự giúp đỡ, tôi sẽ bị chẩn đoán trầm cảm hay rối loạn lo âu, cũng như ngày trước. Nhưng thay vào đó, trực giác lại đưa tôi quay ngược vào bên trong, làm việc với chính bản thân mình, để thấy tôi đã mất kết nối đến mức nào. Lần đầu tiên trong đời, tôi đã coi những dấu hiệu này như thông tin thay vì những điều cần đề nén và trốn tránh.

Tôi còn nhớ thời chưa tới 30 tuổi, rất nhiều năm trước khi tôi bước vào chặng đường SelfHeal, tôi từng than thở với bạn rằng tôi như bị kéo đi theo hai hướng khi phải chọn cách nghỉ lễ: một bên là vợ tôi, một bên là gia đình. Bạn tôi nhìn tôi và hỏi rất ngây ngô: “Ồ, vậy cậu muốn gì?”.

Suýt thì tôi bật ngửa. *Tôi không hề biết mình muốn gì.*

Nhiều năm sau đó, tôi có quãng thời gian tự cô lập mình sau khi đã cắt đứt quan hệ với gia đình. Tôi tách khỏi những người và những nơi không có ích cho mình, dần dần không còn lúc nào cũng sẵn sàng vì người khác nữa. Lúc này, cảm giác mất kết nối lại bắt đầu trở lại ám ảnh tôi, tuy lần này không phải từ thói quen tách mình ra khi xưa nữa. Tôi cảm thấy như mình đã bỏ rơi gần như mọi người mình từng biết trong quá khứ, và tôi nghĩ một số có thể rất ghét mình. Tôi cảm thấy cô đơn, cô đơn cùng cực. Tôi tự hỏi: *Liệu có bao giờ mình tìm thấy những người dành cho mình?*

Lúc đó tôi không nhận ra rằng mình đang trải qua sự chuyển hóa về tâm linh. *Một sự chuyển hóa về tâm linh!* Một chuyên gia tâm lý phát cuồng với dữ liệu và tự coi mình là người theo thuyết bất khả tri^(*) mà lại nghĩ tới những lời lẽ này. Khi đó, “Chúa” của tôi là khoa học. Tôi tránh xa những điều tâm linh. Lúc đó chúng không nằm trong vùng nhận thức của tôi.

Trước khi có thể kết nối toàn diện với người khác, tôi phải hiểu nhu cầu cảm xúc, thể xác và tâm linh của mình và nỗ lực thỏa mãn chúng đã – lần đầu tiên trong đời tôi làm như thế. Quá trình đó rất gian khổ, cứ như lột bỏ lớp da cũ và trở thành một phiên bản của chính mình mà bạn chưa từng thấy trước đây. Bạn phải thấy mình thì mới có thể yêu mình, và bạn phải yêu mình thì mới có thể cho mình những điều mà người khác không thể cho bạn.

GIỚI THIỆU VỀ VIỆC NUÔI DẠY LẠI ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Sự phát triển khỏe mạnh của trẻ em phụ thuộc nhiều vào việc những nhu cầu nội tại của chúng có được đáp ứng hay không. Khi

(*) Thuyết bất khả tri là quan điểm triết học cho rằng tính đúng hay sai của một số tuyên bố nhất định – đặc biệt là các tuyên bố thần học về sự tồn tại của Đức Chúa Trời hay các vị thần – là chưa biết và không thể biết được. (ND)

chưa thể sống độc lập, chúng ta trông cậy vào những người chăm sóc và gia đình mình nói chung để được cung cấp “dưỡng chất” về thể chất, cảm xúc và tinh thần. Chúng ta phải được nhìn thấy, được lắng nghe và được thể hiện bản thân một cách chân thật. Khi chúng ta thấy cha mẹ mình có những hành vi khích lệ, chúng ta sẽ học được rằng việc nói ra nhu cầu của mình và nhờ cậy người khác là an toàn. Tuy nhiên, hầu hết các bậc cha mẹ đều chưa từng học cách đáp ứng nhu cầu của bản thân chứ chưa nói tới nhu cầu của người khác. Vì vậy, họ truyền lại cho chúng ta những sang chấn chưa được giải quyết, những cơ chế đối phó của họ. Không phải họ “xấu xa” hay hành hạ chúng ta. Thậm chí những bậc cha mẹ có ý tốt cũng không thể luôn cho chúng ta đúng những gì có ích. Lúc nào cũng đáp ứng được đủ mọi loại nhu cầu đa dạng của một ai đó là điều không thể.

Về cơ bản là vậy, nhưng nếu chúng ta chung sống với một người cha, người mẹ chưa trưởng thành về cảm xúc, những nhu cầu của chúng ta sẽ thường xuyên bị họ bỏ qua hoặc gạt đi. Sự thiếu trưởng thành về cảm xúc của một người bắt nguồn từ việc họ không có khả năng hồi phục cảm xúc – tức là thiếu khả năng xử lý cảm xúc, thiết lập ranh giới cá nhân và quay về trạng thái cơ bản của hệ thần kinh. Một người cha, người mẹ thiếu trưởng thành về cảm xúc có thể sẽ hay tức giận, có hành động ích kỷ, bắt cả gia đình phải làm mọi thứ tùy theo tâm trạng của mình. Họ có thể luôn tỏ ra phòng vệ và thậm chí là tàn nhẫn. Theo những gì chuyên gia tâm lý trị liệu Lindsay Gibson viết trong cuốn sách *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-involved Parents* (Đứa con trưởng thành của cha mẹ chưa trưởng thành: Cách chữa lành bản thân khi có cha mẹ xa cách, bài xích, ích kỷ), khi chúng ta hiểu được mức độ trưởng thành (hoặc thiếu trưởng thành) về cảm xúc của cha mẹ mình, chúng ta sẽ được “giải phóng khỏi sự cô đơn về cảm

xúc, vì chúng ta nhận ra sự tiêu cực của họ không phải nhằm vào ta, mà là vào chính bản thân họ”.

Tôi đã quan sát rất nhiều kết quả từ những người sống với cha mẹ thiếu trưởng thành về cảm xúc. Họ là những người bảo hộ thậm chí không thể xác định được nhu cầu của bản thân; họ phản bội bản thân để được yêu, được công nhận; họ sống trong sự oán giận vì họ tin rằng người khác “phải tự biết” họ cần gì. Những đứa con của họ khi trưởng thành thường sẽ chịu ảnh hưởng bởi cái không gian quen thuộc được bảo bọc bởi cái tôi của họ (cùng tất cả những câu chuyện chủ quan của nó), và chúng thường có nhu cầu được “đúng” rất cao – chúng phản đối ý kiến của người khác và làm cho người khác thấy nhỏ bé, tầm thường như chúng đã từng thấy. Một số khác lại tạo ra nhân dạng khác cho mình, luôn “đeo mặt nạ” và lo rằng nếu mình thể hiện con người thật thì người khác sẽ sợ và rời đi. Lại có những người tránh né mọi sự thân thiết, và cũng có những người luôn cố bám víu lấy điều đó. Ảnh hưởng của những bậc cha mẹ thiếu trưởng thành về cảm xúc bộc lộ theo đủ hướng, và cách để chữa lành những tổn thương đó là ta cần trao cho chính mình những điều khi còn nhỏ ta không được nhận. Để tiến về phía trước, ta cần nhận thức được rằng ta có thể trở thành người cha, người mẹ thông thái của chính mình – điều mà tuổi thơ ta không có. Việc trở thành cha mẹ của chính mình sẽ cho phép ta học lại cách đáp ứng những nhu cầu không được đáp ứng của đứa trẻ bên trong bằng những hành động tận tụy đều đặn mỗi ngày.

Trong lĩnh vực tâm động học đã có nhiều khái niệm tương tự từ hàng chục năm nay, bắt nguồn từ mô hình trị liệu chính thống rằng một mối quan hệ an toàn và chắc chắn với nhà trị liệu có thể cho bạn nền tảng tốt để xây dựng những mối quan hệ lành mạnh trong cuộc sống. Phân tâm học cũng được xây dựng trên cái khung sườn này. Khái niệm “chuyển di” (transfer) chính là

“chuyển” cảm xúc tuổi thơ của chúng ta sang cho nhà trị liệu (và đây cũng là một mục tiêu trong quá trình trị liệu). Nếu có phương tiện, điều kiện và được cho phép làm vậy thì phương pháp hỗ trợ đó có thể rất có ích, nhưng chúng ta không nhất thiết phải có một đối tượng ngoại vi (mà trong trường hợp này là một nhà tâm lý có chuyên môn) để có thể được chữa lành. Hơn nữa, nếu nói về làm việc nội tại, không ai có thể tìm hiểu và biết được các nhu cầu và mong muốn của bạn hay biết cách để cập đến chúng tốt hơn bạn. Chưa kể, sẽ không ai ngoài bạn có thể – và cần phải – xử lý những nhu cầu luôn thay đổi đó mỗi ngày. Những nỗ lực này phải đến từ bạn, và trong quá trình phát triển năng lực của chính mình, bạn sẽ tạo được kết nối sâu sắc hơn, chân thật hơn với Bản ngã của mình.

Việc dạy cho bản thân cách sử dụng những công cụ để đáp ứng nhu cầu của chính mình là trách nhiệm của mỗi người. Khi ta tự làm cha mẹ cho chính mình, ta phải học cách xác định những nhu cầu thể xác, cảm xúc và tinh thần của mình, cũng như tìm xem ta đã được dạy những cách đáp ứng sai lệch nào. Có thể bạn sẽ nhận thấy, khi đã trưởng thành, bạn thường nhập vai một phụ huynh *hay phán xét* ở bên trong: không chấp nhận hiện thực, gạt đi những nhu cầu của bản thân, và ưu tiên cho nhu cầu của người khác. Giọng nói trực giác của bạn bị thế chỗ bởi cảm giác tội lỗi và xấu hổ.

Quá trình nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong của mỗi người sẽ mỗi khác. Nhìn chung, mục tiêu của chúng ta là hạn chế sự phán xét nội tại, đồng thời trau dồi sự tôn trọng và lòng trắc ẩn dành cho chính mình. Khi có vị phụ huynh thông thái bên trong, bạn sẽ học được cách công nhận thực tại và cảm xúc của mình bằng cách quan sát chúng thay vì phán xét và phớt lờ chúng theo bản năng. Phụ huynh thông thái bên trong của bạn sẽ chấp nhận và tôn trọng nhu cầu của đứa trẻ bên trong: nhu cầu được nhìn thấy,

được lắng nghe, được trân trọng vì những khía cạnh chân thật của mình. *Bạn* là ưu tiên hàng đầu.

Để vị phụ huynh thông thái bên trong phát triển, bạn cần học cách tin tưởng bản thân – có thể là lần đầu tiên trong đời. Bạn có thể xây dựng lại lòng tin đã mất này qua việc tự hứa sẽ thực hiện những hoạt động chăm sóc bản thân mỗi ngày, và thực sự làm theo lời hứa đó. Bạn có thể bắt đầu tạo thói quen mới như nói chuyện với bản thân một cách bao dung hơn, như thể bạn đang nói chuyện với một đứa trẻ đang đau khổ vậy. Mỗi ngày, bạn có thể bắt đầu hỏi mình rằng *Trong trường hợp này mình có thể làm gì cho chính mình?* Càng thực hành, bạn sẽ càng có phản xạ tốt hơn, và nó sẽ trở thành câu thần chú kết nối bạn lại với trực giác của mình.

4 TRỤ CỘT NUÔI DẠY LẠI ĐỨA TRẺ BÊN TRONG

Tiếp theo, tôi sẽ miêu tả các trụ cột để xây dựng nền tảng cho việc này. Tuy nhiên, cần nhớ rằng quá trình này tùy thuộc vào mỗi người và không hề có công thức hay danh sách để đánh dấu từng mục. Chúng ta là những sinh vật luôn thay đổi. Nhu cầu của chúng ta cũng thay đổi và phát triển mỗi ngày, nên cách ta tiếp cận chúng cũng cần phải phát triển.

Trụ cột thứ nhất của việc tự nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong là điều hòa cảm xúc. Điều hòa cảm xúc là kỹ năng đối mặt với căng thẳng một cách linh hoạt, khoan dung và biết thích nghi. Suốt cuốn sách này, đặc biệt trong phần vai trò của hệ thần kinh, chúng ta vẫn luôn làm việc với bước này. Cách điều hòa cảm xúc đều nằm ở những phương pháp mà giờ này có lẽ bạn đã thuộc lòng: hít sâu vào bụng để điều hòa phản ứng căng thẳng; quan sát các thay đổi về cảm giác của cơ thể mà không phán xét; để ý những đặc điểm lặp lại liên quan đến những kích hoạt cảm xúc đó. Mọi

hoạt động trước đây đều là để chuẩn bị cho giờ phút này. Tôi có nhiều thân chủ khi đã đến bước tự nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong mới nhận ra họ vẫn cần thực hiện lại các bước trước một cách sâu hơn nữa. Nếu bạn thấy mình cũng vậy, bạn có thể đặt cuốn sách xuống, lùi lại một chút về những bước cũ trước khi tiến tới.

Trụ cột thứ hai là kỷ luật lành mạnh, yêu thương. Ở phần này, chúng ta sẽ thiết lập ranh giới với chính mình và duy trì chúng lâu dài bằng cách hứa và giữ lời hứa, đồng thời tạo những thói quen hằng ngày. Kỷ luật là một phần quan trọng trong quá trình chữa lành. Phải có kỷ luật chúng ta mới giúp bản thân được. Đáng tiếc là nhiều người trong chúng ta đã lớn lên với cách hiểu về kỷ luật bắt nguồn từ sự hổ thẹn: Khi ta “không tốt”, ta sẽ bị phạt, và ta có thể cảm thấy bị phán xét hoặc bị từ chối. Kỷ luật lành mạnh là một công cụ nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong giúp bạn tách sự trừng phạt ra khỏi khái niệm kỷ luật. Nó là một công cụ rất hiệu quả: Bạn càng giữ lời hứa – dù lời hứa nhỏ bé hay bình thường đến đâu – thì niềm tin của bạn vào bản thân càng lớn lên. Nó ngược lại với sự phản bội bản thân. Khi chúng ta chọn một thói quen mới và chứng minh cho bản thân thấy mình xứng đáng với thói quen đó, chúng ta sẽ xây dựng được sự tin cậy và khả năng phục hồi nội tại. Điều này sẽ sinh ra sự tự tin sâu sắc, tác động đến cả những khía cạnh khác trong cuộc sống của chúng ta. Kỷ luật lành mạnh sẽ tạo ra những thói quen được vun đắp bằng tình yêu và sự linh hoạt.

Bạn có thể tạo ra những lời hứa nho nhỏ, như Ally – thành viên SelfHealers tự hứa sẽ đều đặn uống nước, hay to lớn như học cách nói “không” với những điều không có ích cho bản thân. Trong cộng đồng SelfHealers có rất nhiều ví dụ hữu ích như: dùng chỉ nha khoa mỗi tối, rửa mặt mỗi chiều, giải một ô đố chữ mỗi ngày. Mấu chốt ở đây là *mỗi ngày* – cứ thực hành đều đặn và xây dựng niềm tin rằng bạn sẽ đều đặn giữ lời hứa với chính mình.

Rất nhiều bậc cha mẹ mà tôi từng nói chuyện đều kể rằng họ luôn đặt chuông báo thức sớm một tiếng so với các con để họ có thêm thời gian buổi sáng. Họ chuyển điện thoại sang chế độ trên máy bay và dành thời gian cho bản thân trước khi chuyển sự tập trung sang các nhu cầu của con cái, ví dụ như làm bữa sáng, đi dạo, đọc sách, tập thể dục, hoặc đơn giản là thư giãn một chút. Một thành viên SelfHealers từng viết: “Không ai có thể lấy đi một tiếng đồng hồ này của bạn”.

Cần nhấn mạnh rằng sự kỷ luật hằng ngày này phải bắt nguồn từ tình yêu thương. Nhiều người vạch ra những ranh giới quá cứng nhắc với bản thân, mà ranh giới kiểu “quân đội” như vậy không có sự linh hoạt, cũng không cho phép sai sót – vốn là điều tất yếu, nên có thể sẽ tạo ra những hành động mang tính hủy hoại, không thể hiện đúng nhu cầu và mong muốn của Bản ngã đích thực. Sẽ có những ngày ta chỉ muốn nằm dài cả ngày, nhâm nhi ly rượu, ăn miếng bánh ngọt, hoặc chỉ là không rửa mặt một hôm. Điều đó không sao cả. Một khi đã xây dựng được sự tự tin qua thời gian dài, ta sẽ biết rằng mình được phép nghỉ xả hơi mà sau đó vẫn quay lại được với những thói quen kia. Một ngày nghỉ sẽ không khiến mọi thứ sụp đổ.

Trụ cột thứ ba đi kèm theo kỷ luật lành mạnh, đó là chăm sóc bản thân. Gần đây cụm từ này hay bị hiểu xấu vì nó bị thương mại hóa theo nghĩa “buông thả bản thân”. Thực chất, chăm sóc bản thân nghĩa là quan tâm tới nhu cầu của chính mình và trân trọng giá trị của mình, và đó hoàn toàn không phải sự buông thả bản thân, mà là một phần cốt lõi của sức khỏe toàn diện. Chăm sóc bản thân là học cách xác định và chăm sóc cho những mong muốn và nhu cầu về thể xác và cảm xúc của chính mình, nhất là những mong muốn và nhu cầu mà thời còn nhỏ ta từng không được đáp ứng.

Có rất nhiều cách để chăm sóc bản thân trong một ngày: thiền trong 5 phút (hoặc hơn), tập thể dục, viết nhật ký, tận hưởng thiên nhiên, dành thời gian một mình, tắm nắng, kết nối thân mật với một người mà ta yêu quý. Tôi tin rằng một trong những phần cốt yếu nhất của việc chăm sóc bản thân chính là tạo thói quen ngủ tốt, vì giấc ngủ chất lượng sẽ khiến ta hạnh phúc hơn, giúp phát triển nhận thức và thậm chí kéo dài tuổi thọ. Mỗi ngày hãy đi ngủ sớm hơn nửa tiếng. Hãy tắt điện thoại trước khi đi ngủ hai tiếng. Đừng uống những thứ có chứa caffeine sau một giờ chiều. Hãy thử một hoặc tất cả các điều trên và để ý xem cơ thể và tâm trí bạn cảm thấy tốt hơn đến thế nào.

Trụ cột thứ tư là một trong những mục tiêu cao nhất của hành trình chữa lành: tìm lại tuổi thơ diệu kỳ. Sự kỳ diệu này là tổ hợp của sự sáng tạo, trí tưởng tượng, niềm vui, tính tự phát, và tất nhiên là cả sự nghịch ngợm nữa.

Chuyên gia tâm thần Stuart Brown, tác giả cuốn *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (Vui chơi: Cách vui chơi định hướng trí não, khai mở óc tưởng tượng và tiếp sinh lực cho tâm hồn), đã gọi vui chơi là “một nhu cầu thiết yếu chung” sau nghiên cứu của ông về ảnh hưởng của việc thiếu vui chơi thuở nhỏ lên những thanh niên có hành vi sát nhân. Từ đó, ông đã nghiên cứu về vai trò của vui chơi trong cuộc sống của hàng ngàn người, và kết luận rằng cuộc sống mà không có vui chơi sẽ dễ sinh ra trầm cảm, những bệnh nan y liên quan đến căng thẳng, và thậm chí là kích thích các hành vi phạm tội. Ông viết: “Cần coi việc thiếu vui chơi giống như thiếu dinh dưỡng. Nó gây ra tác hại về sức khỏe thể xác và tinh thần”.

Rất tiếc, thực tế là phần đông chúng ta đều lớn lên trong những gia đình không coi trọng hoặc thậm chí không cho phép tuổi thơ diệu kỳ được tồn tại, vì thế nên óc sáng tạo của chúng ta

cũng không được nuôi dưỡng. Bao nhiêu người trong số các bạn từng bị bắt đẹp hết màu vẽ đi vì “vẽ vời không kiếm ra tiền”? Bao nhiêu người có cha mẹ luôn phớt lờ hoặc chê bai những nỗ lực sáng tạo của chúng ta và ưu tiên những việc thiết thực hơn? Bao nhiêu người từng bị phạt vì vui vẻ trong khi đáng lẽ đang phải “làm việc”? Tôi không hề có bất cứ ký ức nào về việc mẹ từng chơi với mình khi còn nhỏ. Không một ký ức nào. Điều này thật đáng buồn, cho tôi – tất nhiên rồi, nhưng cũng cho cả mẹ nữa.

Khi đã trưởng thành, chúng ta rất cần ưu tiên những điều đem lại niềm vui cho mình trong cuộc sống, không phải vì chúng đem lại lợi ích gì cho ta như tiền bạc, thành công hay sự yêu mến. Bạn có thể kết nối lại với tuổi thơ diệu kỳ bằng cách bật những bài nhạc yêu thích và nhảy theo hoặc hát theo một cách thoải mái. Bạn có thể làm một điều “không giống mình”, tỏ ra bốc đồng một chút, nghe theo đam mê của mình. Bạn có thể thử một điều mới mẻ bạn vẫn luôn muốn thử, chỉ vì muốn thôi, không cần phải giỏi, ví dụ như: tập may vá, học một ngôn ngữ mới, học lướt sóng. Bạn có thể trồng cây trong vườn, khen quần áo của một người qua đường, hoặc kết nối lại với bạn bè cũ. Tất cả những ví dụ trên đều có một điểm chung là làm vì niềm vui chứ không vì lợi ích bên ngoài nào cả.

ĐỐI MẶT VỚI NỖI CÔ ĐƠN, THẤT VỌNG VÀ TỨC GIẬN

Nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong là việc khó khăn. Nó là một trong những tác nhân thay đổi sâu nhất, và nó cần rất nhiều thời gian cũng như sự điều chỉnh, vì mỗi ngày – thậm chí mỗi giây phút – nhu cầu của chúng ta đều thay đổi. Nó là một quá trình luyện tập mang tính cá nhân cao, đòi hỏi chúng ta liên tục nhận diện những nhu cầu và cơ chế đối phó luôn thay đổi của mình. Tôi phải cảnh báo rằng có thể nó sẽ mang lại sự chia ly. Tôi đã từng nhận rất nhiều email từ các thành viên SelfHealers chia sẻ

những khó khăn của họ khi cha mẹ, họ hàng và bạn bè họ cật lực phản đối việc họ bắt đầu nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong. Một trong những email đáng nhớ nhất đến từ một người mẹ trách tôi “tấy nảo” con gái bà, khiến cho cô ấy sau khi bắt đầu tự nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong thì cắt đứt liên lạc với bà. Sao tôi có thể trách bà ấy vì cố tìm mục tiêu trút giận bên ngoài gia đình chứ? Bà ấy đã sống cả đời trong những khuôn mẫu mà con gái bà hiện đang chủ động thay đổi. Việc bà đổ lỗi cho người ngoài thay vì nhìn lại những khuôn mẫu chuyển giao liên thế hệ tác động tới quyết định của con gái mình là điều không chỉ bình thường mà có lẽ còn khiến bà cảm thấy an toàn hơn.

Chúng ta không chỉ phải đối mặt với sự phán xét của người khác, mà còn có cả sự phán xét từ chính bản thân. Cô đơn là một từ khóa xuất hiện thường xuyên trong quá trình chữa lành, và đặc biệt là trong quá trình tự nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong. Quá trình này buộc chúng ta phải đến gần Bản ngã đích thực của mình, và nếu không có kết nối vững mạnh thì chúng ta có thể sẽ cảm thấy điều đó rất đáng sợ. Bạn có thể sẽ cảm thấy bất an và cô đơn hơn cả khi bắt đầu. Bạn có thể cảm thấy việc kết nối với bản thân một cách cởi mở đến thế khiến bạn khó chịu hoặc thấy phản tác dụng. Nhưng, chỉ khi bạn thực sự nhận thức được bản thân, bạn mới có thể bắt đầu làm cha mẹ của chính mình.

Rất nhiều thành viên SelfHealers trong quá trình làm cha mẹ của chính mình đã nhận ra rằng bấy lâu nay họ vẫn chung sống với những giận dữ bị kìm nén. Khi chúng ta thấy được mình từng bị thất vọng thế nào, từng bị phản đối hay bị làm hại thế nào trong quá khứ, những cảm xúc tức giận tiềm tàng có thể bị đánh thức. Một số người có thể muốn trách cha mẹ vì những nỗi khổ của mình. Một số lại mong cha mẹ đến cứu giúp và xoa dịu mình, như mong muốn từ tuổi thơ của họ. Về cơ bản, nhiều người trong chúng ta muốn nỗi đau của mình được công nhận. Những người

hay giải quyết vấn đề sẽ muốn có một phương án rõ ràng. Rất nhiều thành viên SelfHealers đã quay lại đòi hỏi sự lắng nghe hoặc một lời xin lỗi từ cha mẹ mình.

Một số phụ huynh chấp nhận điều này. Có nhiều thành viên SelfHealers sau những cuộc trò chuyện chân thành nhưng cũng đau đớn với người chăm sóc đã xây dựng được mối quan hệ tốt hơn, sâu sắc hơn. Nếu bạn nghĩ việc để bản thân được lắng nghe là một bước bạn buộc phải làm trên hành trình nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong thì bạn cứ làm. Nhưng hãy nhớ, mục đích chính của việc này không phải là thay đổi đối phương, mà là để nói ra thực tại của bạn. Việc thể hiện cảm nghĩ và cách chúng ta nhìn quá khứ của mình có một ý nghĩa nội tại rất sâu sắc. Nếu bạn tìm được giá trị này, và chịu được bất cứ phản ứng nào có thể xảy đến, thì bạn đã sẵn sàng để nói chuyện với họ. Nhưng nếu bạn kỳ vọng cha mẹ bạn sẽ xin lỗi, công nhận cảm xúc của bạn hay trải nghiệm của bạn, thì tôi khuyên là bạn nên chờ đến khi bạn chấp nhận được việc bạn không thể biết được kết quả cuộc nói chuyện sẽ ra sao. Sự chữa lành nội tâm của bạn mới là ưu tiên. Trái với hy vọng của chúng ta, thường các bậc cha mẹ sẽ không thoải mái với những cuộc trò chuyện như thế này, và điều đó cũng dễ hiểu vì họ đã sống cả đời trong tình trạng đó rồi. Một lần vạch trần của bạn không thể đánh tan những hành vi đã lặp lại hàng thập kỷ. Chắc chắn sẽ có sự hoang mang, và đôi khi những cuộc nói chuyện thế này hại nhiều hơn lợi. Thậm chí, họ có thể sẽ giận lại bạn.

Việc thể hiện sự tức giận là bình thường, và rất dễ để cơn giận đó chiếm lấy ta. Đúng là ta nên để cơn giận được phát tiết, ta nên trải nghiệm nó và cho đối phương biết nếu ta muốn, nhưng đừng nên trông chờ người khác công nhận thực tại hay trải nghiệm của bản thân. Người duy nhất có thể làm điều đó cho bạn là *chính bạn*. Thực tại của bạn là thật vì bạn đã trải qua nó chứ không phải vì ai đó hay điều gì đó công nhận nó là thật.

Tôi muốn nhắc những độc giả có con cái hãy hít một hơi thật sâu và thở ra. Những người đã trở thành cha mẹ thường bắt đầu quá trình tự làm cha mẹ của chính mình với nỗi sợ và cảm giác tội lỗi rất lớn. Họ không thể không nghĩ tới việc mình sẽ (hoặc đã) hại con mình thế nào.

“Làm sao bảo đảm là tôi không làm vạ với chính con tôi?”. Đây là một câu hỏi tôi được nghe gần như là mỗi ngày.

Trả lời luôn cho gọn nhé: Bạn không thể bảo đảm.

Làm cha mẹ là việc rất khó và kích hoạt cảm xúc rất mạnh. Làm sao để luôn có ý thức và lắng nghe bản thân đủ để có ý thức và lắng nghe được con cái, để từ đó nhận diện và đáp ứng nhu cầu của con – đây là một yêu cầu rất cao. Sự thật là bạn chắc chắn sẽ mắc lỗi. Bạn sẽ có lúc không đáp ứng được nhu cầu của con cái. Bạn sẽ làm sai chỗ này chỗ kia. Và điều đó ổn – không những ổn mà còn có ích cho tương lai. Căng thẳng ở một mức nào đó sẽ giúp trẻ em phát triển sự dẻo dai về tâm lý – một yếu tố quan trọng giúp chúng trưởng thành về mặt cảm xúc. Chúng ta sẽ nói kỹ hơn về phần này sau.

NGHE THEO TIẾNG GỌI TỪ PHÍA TÂY NƯỚC MỸ

Tuy sự thức tỉnh của tôi bắt nguồn từ sự khắc nghiệt nhưng nó đã cho tôi cơ hội thay đổi toàn bộ sự tồn tại của mình. Chỉ sau khi tôi giữ khoảng cách với gia đình và cho bản thân không gian tồn tại độc lập, chứ không phải là *một phần* của gia đình nữa, tôi mới bắt đầu thực sự hiểu được những nhu cầu khác nhau mà tôi từng phớt lờ hoặc kìm nén. Vì là người sống lệ thuộc, nên các nhu cầu của tôi luôn phụ thuộc vào người khác (và nhiều lúc tôi còn tin rằng mình chẳng có nhu cầu gì). Tôi phải tạo không gian để bản thân có thể bước vào không gian tồn tại riêng, để tôi nhìn thấy được mình là một người độc lập, không lệ thuộc gia đình mình.

Trong nỗi sợ và tàn tích, tôi đã gặp được chính mình. Và lần đầu tiên, tôi biết được mình thật sự cần gì.

Trong suốt cuộc đời mình, chỉ có ba lần tôi ưu tiên nhu cầu của mình dù người khác có thể sẽ chịu thiệt từ quyết định đó của tôi. Lần thứ nhất là khi tôi học đại học. Tôi quyết định từ bỏ môn bóng mềm^(*) vì môn thể thao này không còn làm tôi thấy hạnh phúc nữa. Tôi biết cha mẹ tôi – đặc biệt là mẹ tôi – sẽ thất vọng, và có thể đội bóng của tôi sẽ thất vọng, nhưng tôi vẫn quyết định như vậy, vì *chính mình*. Lần thứ hai là khi tôi chấm dứt cuộc hôn nhân của mình sau hàng năm rỗng mắt kết nối. Một phần trong tôi vẫn có thể cầm cự tiếp đến mãi mãi, nhưng một phần khác đã quyết rằng: *Điều này không giúp ích gì cho mình. Mình cần phải thay đổi.*

Lần thứ ba là khi tôi và Lolly quyết định chuyển đến bang California. Tôi vẫn luôn muốn chuyển tới sống ở vùng phía Tây, nhưng tôi biết chắc gia đình tôi sẽ không vui nên tôi chưa từng coi đó là việc khả thi. Sau khi cắt liên lạc với gia đình, không còn cái gông vô hình nào trói tôi lại vùng bờ Đông – một nơi mà trực giác tôi biết không còn mang lại ích lợi gì cho tôi. Chỉ tầm chục năm trước thôi, nếu bạn nói với tôi rằng sau này tôi sẽ sống cách xa Philadelphia và thành phố New York hàng ngàn dặm, tôi hẳn đã cười to. Khi đó tôi như bị nghiện sự kích hoạt cảm xúc đến từ môi trường thành phố: sự hỗn loạn, tiếng ồn, ánh đèn và đám đông với những gương mặt trống rỗng phản ánh thế giới nội tâm của tôi. Bạn bè cũ coi sự chuyển biến của tôi như bằng chứng của cuộc khủng hoảng tuổi trung niên: Tôi từ bỏ hết cuộc sống cũ – công việc tự chủ, đại gia đình, bạn bè, quá khứ – và chuyển sang tận

(*) Bóng mềm (softball) là một biến thể của bóng chày được chơi với bóng to hơn trên sân nhỏ hơn. Được phát minh năm 1887 ở Chicago, bóng mềm còn được gọi là bóng chày trong nhà hay bóng chày nữ. (BTV)

đầu kia của đất nước để bắt đầu cuộc sống mới. Khi tôi chia sẻ với một vài người thân thiết nhất về hiện trạng mới của mình, đôi khi tôi sẽ nhận được những cái nuối tiếc, những câu hỏi sỗ sàng và thậm chí là thái độ thù địch.

Khi tới thăm bang California, cả Lolly và tôi đều biết ngay rằng đây là nơi chúng tôi muốn sống. Lúc này thế giới nội tại của tôi đã cân bằng hơn, thế nên tôi cũng bị thu hút bởi những điều đem lại sự cân bằng cho cơ thể: ánh mặt trời, thiên nhiên, một nơi tôi có thể hít thở tự do và vận động thân thể. Quyết định hành động của chúng tôi là một sự nối dài mang tính biểu tượng của quá trình nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong. Tôi công nhận những nhu cầu của bản thân. Tôi lắng nghe khao khát của mình. Và tôi hành động vì chúng. Tôi nghe tiếng gọi, và tôi đáp lời.

Quá trình chuyển đổi đó không dễ dàng. Mọi sự chuyển đổi đều khó khăn. Dù tình hình có khả quan đến đâu thì việc bạn làm vẫn phá vỡ thế cân bằng nội môi và ít nhất thì bạn cũng không thấy thoải mái. Chúng ta là những sinh vật phụ thuộc vào thói quen, và khi không được làm theo các thói quen bình thường, ta sẽ thấy mất cân bằng, mất an toàn và thậm chí là bài xích sự thay đổi. Bất cứ lúc nào chúng ta phải đối mặt với một sự kiện mang tính chất thay đổi để cân bằng như thay đổi công việc, chuyển nhà, người thân qua đời, sinh con, ly hôn,... chúng ta đều buộc phải bước ra khỏi vùng an toàn để đến với sự bất định khủng khiếp – một nơi đem lại cảm giác bất an.

Quyết định rằng định mệnh của mình là sống ở California đồng nghĩa với việc tôi phải bỏ công việc mà tôi đã cố gắng gây dựng và tạm biệt rất nhiều thân chủ mà tôi đã gắn bó. Tôi phải từ bỏ một số mối quan hệ tôi trân trọng. Thế cũng có nghĩa là quyết định chấm dứt liên lạc với gia đình giờ đây *thật* hơn bao giờ hết. Tôi tách bản thân ra khỏi những kết nối sang chấn của mình theo nghĩa đen, và điều đó vừa giải phóng tôi vừa khiến tôi sợ hãi. Lúc

này, tôi đã có kỹ năng và phương pháp đối mặt với sự khó chịu và không chắc chắn. Tôi đã có thể kết nối với niềm tin từ trực giác của mình vào bản thân, và điều đó rất tuyệt vời. Dù vẫn gặp khó khăn với cảm giác cô đơn và hoang mang về tương lai, nhưng giờ đây tôi thấy mình đang đi đúng đường hơn bao giờ hết. Chất lượng giấc ngủ của tôi tốt lên, tôi tiêu hóa được nhanh hơn và nội tạng tôi bớt trì trệ, phổi tôi dường như phát triển thêm để hít thở không khí trong lành. Tôi thấy linh hồn mình nhẹ nhàng hơn, tâm trạng mình tốt hơn. Tâm hồn tôi càng thể hiện chính mình qua cơ thể tôi, tôi càng nhận ra mình thêm niềm vui đến thế nào. Và tôi cũng nhận ra rằng mình xứng đáng có nó.

Có một hôm trong quá trình viết cuốn sách này, tôi quyết định đi dạo một chút cho thư giãn đầu óc. Bước dọc bờ biển ở khu nhà mới của mình, tôi tận hưởng những cảm giác đến từ thế giới xung quanh và bắt đầu tập thực hành những thông điệp khuyến khích, yêu thương: *Mình có thể làm gì cho bản thân ngay giây phút này?* Ngay lúc câu hỏi đó hiện lên trong đầu, bài hát “There Will Be Time” (Rồi sẽ có thời gian) của Mumford & Sons cũng vang lên trong tai nghe của tôi. Tôi vặn to âm lượng, để mình chìm vào nhịp phách, vào sự đẩy đưa của từng phím đàn và sự hòa quyện của giọng hát.

*Hãy để tôi nhìn thấy một luồng ánh sáng mới
Và rồi chắc chắn sẽ có thời gian*

Những lời này như tiên tri vậy. Tôi đứng đó, cuối cùng đã nhìn rõ được bằng nhận thức và học được cách kết nối với những nhu cầu và mong muốn sâu kín nhất của mình. Và lần đầu tiên trong đời, tôi thật sự tin rằng ở mọi thời điểm, chúng ta đều có vô số khả năng lựa chọn.

Tôi lại tăng âm lượng bản nhạc lên, bắt đầu gật gù và lắc lư theo nhạc.

Hình ảnh đó hoàn toàn không “giống” tôi. Từ lâu tôi vẫn không thích nhảy, nhưng tôi nhận ra rằng sự tránh né đó bắt nguồn từ một lớp múa ballet thuở nhỏ, khi tôi nhác thấy bóng mình trong gương và để ý rằng bụng tôi bị hơn các bạn nữ khác trong lớp. Từ khoảnh khắc đó, tôi càng ngày càng thấy không thoải mái và bị gò bó trong cơ thể mình hơn. Thế là chỉ sau một thời gian ngắn, tôi không còn nhảy múa ở nơi công cộng nữa, và khi nhìn người khác làm điều đó một cách tự do, tôi có cảm giác chán ghét. Vậy mà giờ sau hơn ba thập niên, tôi đứng đây, giữa chốn công cộng ở một thế giới mới lạ lắm, lắc lư theo điệu nhạc. Rồi tôi giơ tay lên trời và nhảy nhót vòng quanh. Tôi nhảy múa. Tôi nhảy múa hết mình. Cho bất cứ ai, cho tất cả mọi người cùng thấy.

Buông bỏ nỗi sợ về việc người khác sẽ nghĩ gì, buông bỏ trạng thái phán xét bị điều kiện hóa và những nỗi đau của đứa trẻ bên trong bị tổn thương – đó là những điều mang lại hạnh phúc từ quá trình nuôi dạy lại chính mình. Nhảy múa trên bãi biển là hành động thể hiện sự chấp nhận bản thân của tôi – một bước tiến trong nội tâm tôi trên hành trình chữa lành.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: TIẾN TRÌNH NUÔI DẠY LẠI Đứa TRẺ BÊN TRONG

Hãy dành chút thời gian để chọn xem bạn muốn bắt đầu với trụ cột nào trong 4 trụ cột của việc nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong. Bạn có thể tự hỏi: “Điều mình cần nhất ngay lúc này là gì?”.

- ♦ **Điều tiết cảm xúc.** Thuở nhỏ, nhiều người trong chúng ta không được dạy giá trị của việc nhận thức cảm xúc của mình, hay cách để thực hành điều đó. Giờ khi đã trưởng thành, đây là một bước quan trọng trong quá trình chữa lành của chúng ta. Bạn có thể bắt đầu tập điều tiết cảm xúc bằng cách:

- Tập hít thở sâu bằng bụng
- Để ý xem các cảm xúc khác nhau sẽ kích hoạt cảm giác gì trong cơ thể bạn
- Để ý xem điều gì kích hoạt cảm xúc của bạn
- Cho phép cảm xúc tồn tại mà không phán xét: cứ để cảm xúc xuất hiện và trôi đi, và bạn chỉ quan sát chúng thôi

Hãy vận dụng những ví dụ trên (nếu cần) rồi viết ra những điều bạn có thể trao cho (hoặc tạo ra cho) bản thân ngay lúc này để điều tiết cảm xúc. (Sau này có thể bạn sẽ khám phá thêm được những cách mới để thực hiện thói quen hằng ngày này.) _____

- ♦ **Kỷ luật lành mạnh.** Thuở nhỏ, nhiều người trong chúng ta không được dạy những thói quen và kỷ luật đơn giản, có ích. Giờ khi đã trưởng thành, bạn có thể bắt đầu rèn luyện kỷ luật bằng cách:
 - Giữ những lời hứa nho nhỏ với bản thân mỗi ngày
 - Xây dựng những thói quen và kỷ luật hằng ngày
 - Nói “không” với những điều không có ích cho mình
 - Giữ ranh giới cá nhân kể cả khi điều đó khiến bạn thấy không thoải mái
 - Ngắt kết nối với bên ngoài và dành thời gian tự vấn bản thân
 - Nói rõ nhu cầu của mình bằng ngôn ngữ khách quan (và không phán xét)

Hãy vận dụng những ví dụ trên (nếu cần) rồi viết ra những điều bạn có thể trao cho (hoặc tạo ra cho) bản thân ngay lúc này để rèn luyện kỷ luật lành mạnh. (Sau này có thể bạn sẽ khám phá thêm được những cách mới để thực hiện thói quen hằng ngày này.) _____

- ♦ **Chăm sóc bản thân.** Thuở nhỏ, nhiều người trong chúng ta không được dạy về giá trị của những điều như giấc ngủ chất lượng, vận động, dinh dưỡng, kết nối với thiên nhiên. Giờ khi đã trưởng thành, bạn có thể bắt đầu tập chăm sóc bản thân bằng cách:

- Đi ngủ sớm hơn một chút
- Nấu và ăn cơm nhà
- Thiền trong 5 phút (hoặc hơn)
- Vận động trong 5 phút (hoặc hơn)
- Viết lách, viết nhật ký
- Dành thời gian tận hưởng và kết nối với thiên nhiên
- Phơi nắng, cảm nhận nắng trên da mình
- Kết nối với người mình yêu quý

Hãy vận dụng những ví dụ trên (nếu cần) rồi viết ra những điều bạn có thể trao cho (hoặc tạo ra cho) bản thân ngay lúc này để chăm sóc bản thân. (Sau này có thể bạn sẽ khám phá thêm được những cách mới để thực hiện thói quen hằng ngày này.)

- ♦ **Tuổi thơ diệu kỳ: sự sáng tạo, óc tưởng tượng, niềm vui, tính tự phát và sự nghịch ngợm.** Thuở nhỏ, nhiều người trong chúng ta không được dạy về giá trị của việc tìm niềm vui từ sự ngẫu hứng, sáng tạo, chơi đùa và chỉ đơn giản là tồn tại. Giờ khi đã trưởng thành, bạn cần nhớ để bản thân được chơi đùa, được kết nối và phát triển các sở thích của mình. Bạn có thể xây dựng sự vui thích này bằng cách:
- Nhảy hoặc hát thoải mái
 - Làm một điều gì đó không lên kế hoạch trước
 - Thử một sở thích hay một thú vui mới

- Nghe những bài nhạc yêu thích
- Khen một người lạ
- Làm một điều khi còn nhỏ bạn thích làm
- Kết nối với bạn bè và những người mà bạn yêu quý

Hãy vận dụng những ví dụ trên (nếu cần) rồi viết ra những điều bạn có thể trao cho (hoặc tạo ra cho) bản thân ngay lúc này để nuôi dưỡng tuổi thơ diệu kỳ. (Sau này có thể bạn sẽ khám phá thêm được những cách mới để thực hiện thói quen hằng ngày này.) _____

Chương 12

TRƯỞNG THÀNH VỀ CẢM XÚC

Trưởng thành về cảm xúc không liên quan đến tuổi tác. Nhiều người trong chúng ta từ trước tuổi dậy thì đã trưởng thành hơn cả cha mẹ mình, và nhiều người vừa sinh ra đã trưởng thành hơn cha mẹ rồi ấy chứ. (Tôi đùa thôi, nhưng cũng có chút thật đấy).

Ở hướng ngược lại, sự thiếu trưởng thành về cảm xúc lại phổ biến hơn, và nó liên quan đến việc thiếu khả năng *chịu đựng*. Những người thiếu trưởng thành về cảm xúc sẽ thấy khó mà chịu được cảm xúc của chính mình. Khi giận dữ, họ sẽ đóng sập cửa, hoặc khi thất vọng, họ sẽ bắt đầu “chiến tranh lạnh” với người khác. Những người thiếu trưởng thành về cảm xúc cảm thấy khó chịu với cảm xúc của mình đến mức ngay khi có chút cảm xúc nào đó, họ liền nổi cơn tam bành và tỏ ra phòng thủ hoặc hoàn toàn “sập nguồn” chính mình.

Một số ví dụ có thể kể đến như một người cha gào lên “Đừng có vẽ chuyện ra nữa!” khi con ông có những nhu cầu không phù hợp với niềm tin và nhu cầu của chính ông, hoặc như một người bạn sau khi bất đồng quan điểm liền ngắt mọi giao tiếp và chiến tranh lạnh với bạn. Hành vi kiểu này bắt nguồn từ việc họ không chịu được sự khó chịu của người khác, và không thể chấp nhận được sự tồn tại của các cảm xúc khác nhau. Khi đó, quan điểm của người khác trở thành mối đe dọa, và họ không chịu được chúng vì họ sợ chúng.

Chuyên gia tâm lý trị liệu Lindsay Gibson đã miêu tả sự thiếu trưởng thành về cảm xúc (thuộc phạm vi chủ đề làm cha mẹ) là “sự thiếu khả năng phản ứng cảm xúc cần thiết cho nhu cầu cảm xúc của đứa trẻ”⁸¹. Con cái của các bậc phụ huynh thiếu trưởng thành về cảm xúc sẽ cảm thấy cô đơn, hay cụ thể là “một trải nghiệm mơ hồ và cá nhân... một cảm giác trống rỗng, cô độc trên đời”⁸².

Tôi rất đồng cảm với cái cảm giác trống rỗng này, vì tôi chưa từng trân trọng nỗi trải nghiệm của mình chứ chưa nói tới tận hưởng nó. Viết những điều này ra khiến tôi thấy thật lạ lẫm: Tôi gặp khó khăn với việc trải nghiệm “tiếng cười từ tâm hồn” – việc tận hưởng cuộc sống một cách thuần khiết – vì tôi có một kịch bản tiêu cực bắt tôi lặp đi lặp lại những hành động hủy hoại và phản bội bản thân. *Làm sao tôi biết được điều gì khiến tôi hạnh phúc, khi tôi còn không biết mình cần gì?*

Tôi cho rằng cảm giác trống rỗng đó bắt nguồn từ sự mất kết nối kéo dài với Bản ngã đích thực. Nhiều năm sống trong môi trường lệch lạc và không thể đáp ứng được những nhu cầu về thể chất, cảm xúc và tinh thần thường đi kèm với nỗi sợ bị hiểu sai. Những người lớn lên trong những gia đình không khuyến khích việc thể hiện bản thân thường sẽ trở nên tập trung thái quá vào cách người khác nghĩ và cảm nhận về mình. Nhiều người trong chúng ta đều có trải nghiệm này, và tôi tin rằng đó là một trong những lý do khiến hội chứng sợ xã hội trở nên nghiêm trọng như hiện nay. Hội chứng sợ xã hội và sự chú trọng quá mức về ngoại hình được bộc lộ trên một diễn đàn mới: mạng xã hội – nơi chúng ta sinh hoạt hằng ngày. Nỗi ám ảnh của chúng ta với “lượt xem” và “lượt thích” bị thúc đẩy mạnh mẽ bởi cái nhu cầu được nhìn thấy, được lắng nghe – những nhu cầu mà ta không được đáp ứng khi còn nhỏ. Phần lớn các thân chủ của tôi đều dành rất nhiều năng lượng tâm trí để cố *được thấu hiểu*. Nỗi sợ bị hiểu sai điều khiến phản ứng sinh lý của cơ thể, khiến chúng ta có những phản

ứng căng thẳng và hành vi bị điều khiển bởi những khuôn mẫu suy nghĩ và những câu chuyện từ cái tôi của mình. Nỗi sợ đó trỗi ý thức về căn tính của mỗi người vào sự chấp thuận hoặc không chấp thuận của người khác (mà họ tự cho là người khác có nghĩ như thế). Nên nhớ rằng chúng ta là những sinh vật mang tính cộng đồng, và quá trình tiến hóa của chúng ta bắt nguồn từ cộng đồng và sự chấp thuận. Nếu bầy đàn không chấp nhận ta, kết quả sẽ rất tồi tệ, có thể dẫn tới mất mạng. Nỗi sợ bị cô lập vẫn tồn tại đến tận ngày nay, dù rủi ro không còn cao như ngày xưa. Mục tiêu được cộng đồng chấp nhận khiến chúng ta không thể kết nối được với những người xung quanh khi đang ở trong trạng thái sợ hãi. Nó khiến chúng ta trở nên nhạy cảm và phi lý, khiến chúng ta sợ làm những điều ngốc nghếch như nhảy múa theo bài hát yêu thích của mình ở nơi công cộng.

Với nhiều thành viên SelfHealers, điều mang lại đau khổ không phải là sự hiểu lầm bản thân, mà chính là việc ngày càng hiểu người khác. Chúng ta càng ý thức được tình trạng sống bị lập trình sẵn của mình, chúng ta sẽ đồng thời càng nhận thức được điều đó ở những người xung quanh. Đây là lý do vì sao nhiều người cảm thấy khó về thăm nhà đến vậy. Việc về thăm nhà khiến chúng ta có dịp nhìn lại những hành vi và thói quen của mình, nhìn thấy những tổn thương sâu bên trong mình và kích hoạt một vài trong số chúng. Chưa kể, có thể chúng ta còn phải chịu một phản ứng về cảm xúc hay được văn học gọi là “cảm giác tội lỗi của kẻ sống sót”, hay cảm giác của “người đã trốn thoát thành công”. Những cảm xúc này có thể khiến ta e ngại việc chia sẻ những tiến bộ và thành tựu của mình với những người “bị ta bỏ lại”, hoặc ta cảm thấy tồi tệ vì đã lột xác vượt khỏi con người cũ của mình, và ta muốn những người ta yêu thương cũng theo bước ta và thay đổi để mối quan hệ của ta và họ vẫn tồn tại. Tất nhiên là ta thật sự yêu quý những người đó, và ta muốn họ cũng được chữa lành.

Vì vậy, ta có thể sẽ cố khiến họ “nhận ra thay đổi là cần thiết”, như nhiều người đã đặt cùng một mẫu câu hỏi với tôi: “Làm sao để khiến họ...?”. Đây là một nguyện vọng tuyệt vời, nhưng thực tế là không phải ai cũng có thể đi cùng với bạn trên một con đường. Đến đây chắc bạn đã hiểu, chữa lành là một việc cần sự kiên trì cam kết hằng ngày, và bạn phải *chọn* nó. Khi người thân yêu của bạn không cùng đi trên một con đường với bạn, trách nhiệm của bạn chỉ là ngừng chối bỏ thực tế, và chấp nhận mọi cảm xúc của bản thân về thực tế đó.

Một trong những cột mốc quan trọng nhất của sự trưởng thành về cảm xúc là khi bạn học được cách hòa hợp với những hiểu lầm, hoặc với việc bị hiểu lầm. Làm được vậy, bạn sẽ có thể sống đúng như Bản ngã đích thực nhất dù hậu quả có ra sao, bởi vì ý kiến, niềm tin và thực tại của bạn đều *có giá trị* chỉ vì bạn có chúng chứ không cần phải liên quan đến ai cả. Có thể ta không thích mọi phần của chính ta, nhưng mọi phần đó đều tồn tại và chúng cần được công nhận. Khi ý thức cốt lõi về bản thân ta quá đa dạng và phụ thuộc vào sự tác động bên ngoài thì ngay cả cách ta nghĩ người khác nghĩ gì về mình cũng có thể ảnh hưởng đến cách ta tự nhìn mình. Không có ranh giới, sự trưởng thành không thể tồn tại.

Hầu hết chúng ta đều chưa từng được học cách định hướng bản thân trong thế giới cảm xúc, và chúng ta cũng có rất ít sức bền cảm xúc: khi việc không theo ý mình, chúng ta không thể hồi lại như cũ. Khi bạn là chính mình một cách chân thật thì bạn sẽ phải đối mặt với sự đánh giá và phán xét. Bạn cũng sẽ khiến người khác thấy thất vọng. Đó là sự thật về cuộc sống, là một phần của việc làm một người năng động, độc lập. Không có nghĩa là vốn dĩ bạn sai, hay bạn đúng. Càng trưởng thành về cảm xúc, bạn sẽ càng dành được nhiều không gian hơn cho những người có vẻ ngoài, cách nói chuyện, cách hành xử hay suy nghĩ không giống bạn.

Chịu được những khác biệt hoặc thậm chí là sự đối lập chính là một đặc điểm lớn của sự trưởng thành về cảm xúc.

QUY TẮC 90 GIÂY

Sự trưởng thành về cảm xúc cho chúng ta khả năng chấp nhận *mọi cảm xúc*, ngay cả những cảm xúc xấu xí mà chúng ta không muốn công nhận rằng mình có. Khả năng nhận thức và điều hòa cảm xúc của mình để người khác có thể bộc lộ cảm xúc của họ là một khía cạnh nền tảng của sự trưởng thành về cảm xúc, hay có thể nói là khả năng chịu được mọi loại cảm xúc của bản thân mà không để mình mất kiểm soát – một điều kiện cốt lõi cho mọi hoạt động xây dựng ý thức và năng lực mà chúng ta đang thực hiện.

Bạn tin không? Có cả quy tắc “90 giây” dành cho cảm xúc⁸³ đấy: Nếu coi cảm xúc là những sự kiện sinh lý thì chúng chỉ kéo dài đúng một phút rưỡi, rồi chúng kết thúc. Cơ thể chúng ta *muốn* được trở về trạng thái cân bằng nội môi. Khi căng thẳng, cortisol trong cơ thể sẽ tăng cao, kích hoạt chu trình thần kinh gây lo âu, nhưng khi chúng ta cảm thấy căng thẳng có thể được kiểm soát thì một hệ thống đối lập sẽ đưa cơ thể về lại trạng thái cân bằng. Tuy vậy, điều này chỉ có thể xảy ra nếu tâm trí chúng ta không ngăn cản nó.

Không nhiều người trong chúng ta có khả năng xem cảm xúc của mình chỉ là sự kiện sinh lý. Hầu hết chúng ta đều kéo cảm xúc vào thế giới tâm lý của mình rồi bắt đầu vẽ ra những câu chuyện, suy nghĩ thái quá và lòng vòng, khiến bản thân rơi vào vòng lặp nghiện cảm xúc. Để rồi một sự khó chịu vốn chỉ tồn tại 90 giây phát triển thành sự khó chịu kéo dài nhiều ngày liền, thành sự giận dữ, hay thậm chí là hàng năm trời ghi thù. Với những ai luôn tránh né cảm xúc và không cho phép bản thân *cảm nhận* những

cảm xúc mình có, cảm xúc sẽ không thể trôi qua đúng cách vì chúng ta cố giữ khoảng cách an toàn với chúng.

Khi bạn nghĩ xoáy vào những suy nghĩ tiêu cực, hệ thần kinh của bạn kích hoạt phản ứng như thể bạn đang trải nghiệm đi trải nghiệm lại chuyện tiêu cực đó. Cơ thể bạn không thể phân biệt được chuyện gì nằm ở quá khứ, chuyện gì đang xảy ra ở hiện tại – với nó, tất cả đều mang tính đe dọa. Chúng ta thường cảm giác như những cảm xúc đau khổ kéo dài hơn và mạnh mẽ hơn những cảm xúc tích cực. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi trải qua cảm xúc cường độ mạnh, ý thức về thời gian của chúng ta bị bóp méo – đôi khi chúng ta thấy chuyện trôi nhanh hơn, đôi khi lại chậm như sên.

Mặt tích cực của điều này là chúng ta có thể tận dụng năng lực của ý thức để tạo ra một “thực tại” khác tích cực hơn. Trong quá trình kết nối lại với cơ thể mình và học về sự đa dạng của cảm xúc, tôi nhận ra sự khác biệt giữa căng thẳng và hào hứng. Cứ khi nào bị kích hoạt là tôi lại nghĩ mình đang căng thẳng, rồi tôi tắt nguồn bản thân hoặc mất kiểm soát. Tuy nhiên, càng quan sát chính mình, tôi càng nhận ra mình rất hay nhầm hào hứng với căng thẳng. Giờ đây, mỗi khi cảm thấy thôi thúc gọi tên điều mình đang cảm thấy là *lo âu*, tôi lại dành ra một giây và quan sát nó từ góc độ khác rồi nếu phù hợp thì cắt nghĩa nó theo cách hữu ích hơn, như là *hào hứng* chẳng hạn. Sự chộn rộn trong bụng ngay khi tôi sắp sửa đăng một bài lên Instagram về một chủ đề tôi đam mê chưa chắc đã là vì căng thẳng, mà nó đến từ sự hào hứng hay nhiệt tình. Khi chúng ta lùi một bước khỏi việc phản ứng theo bản năng, chúng ta sẽ có thể ngắt nguồn kích hoạt tâm trí – cơ thể, và đơn giản là cùng tồn tại với những cảm giác của cơ thể mình. Nếu cưỡng lại được thói quen vẽ ra một câu chuyện về nguồn gốc cảm xúc của mình, chúng ta sẽ rút ngắn được phản ứng sinh lý thường

bị kéo dài của cơ thể. Nhờ vậy, chúng ta sẽ hiểu được rằng rồi chúng cũng sẽ qua.

Khi kết nối được với những cảm giác luôn thay đổi từ cảm xúc, chúng ta sẽ học được cách phân biệt chúng để từ đó hiểu hơn về những tín hiệu khác nhau mà cơ thể gửi cho ta. Thông qua việc ý thức và luyện tập quan sát cơ thể một cách khách quan, cụ thể như khi cơ bắp căng thẳng, khi hormone giảm, khi hệ thần kinh thả lỏng, khi thần kinh phế vị bị kích hoạt, chúng ta sẽ thấu hiểu được cơ thể mình. Từ đó, chúng ta có thể bắt đầu dùng những thông tin này để giao tiếp với người khác từ sự nhận thức nội tại cao hơn.

ĐỐI PHÓ VỚI SỰ MẤT CÂN BẰNG DO CẢM XÚC GÂY RA

Mục tiêu không chỉ là gọi tên được cảm xúc mà là trở về trạng thái cân bằng nội môi nhanh nhất có thể. Căng thẳng là một phần tất yếu của cuộc sống. Chúng ta trưởng thành về cảm xúc khi ta có thể chọn cách phản ứng với thế giới bên ngoài, từ đó leo ngược lên bậc thang đa phế vị và trở về đường cân bằng an toàn của trạng thái gắn kết xã hội, nơi khiến ta thấy thoải mái với bản thân và với những kết nối cùng người khác. Cách để trở về trạng thái cân bằng chính là ứng phó với cảm xúc, tuy giờ đây ta đã biết một số cơ chế đối phó ta học từ tuổi thơ không phải lúc nào cũng có ích cho Bản ngã đích thực của ta. Vậy, làm thế nào để chúng ta khám phá và đáp ứng những nhu cầu của mình một cách trưởng thành về cảm xúc?

Xoa dịu là cách tốt để đối phó với cảm giác khó chịu. Những phương pháp xoa dịu chúng ta xây dựng từ thuở nhỏ tồn tại để phù hợp với môi trường quanh ta. Giờ khi đã lớn, chúng ta cần cập nhật lại những cách ta chăm sóc nhu cầu cảm xúc của mình

bằng những thông tin mới về cuộc sống hiện tại. Thay vì cứ quay về những cách xoa dịu từ tuổi thơ theo bản năng, sự xoa dịu chủ động sẽ cần những lựa chọn có ý thức. Xoa dịu là khi chúng ta đối diện trực tiếp với vấn đề một cách có mục đích và chủ động – điều này thường mang lại cảm giác rất thỏa mãn. Sau khi đã gọi tên và phân loại cảm xúc một cách không phán xét, bạn sẽ muốn tìm cách trung hòa phản ứng của chính mình.

Không phải lúc nào xoa dịu cũng bắt nguồn từ bản năng, nhất là khi bạn chưa từng có hình mẫu nào biết cách đối diện với khó khăn một cách phù hợp và linh hoạt để noi theo. Ở những giai đoạn đầu chặng đường phát triển sự trưởng thành về cảm xúc của mình, tôi hoàn toàn không biết phải làm thế nào để mình cảm thấy khá hơn khi đang tức giận hoặc chối bỏ cảm xúc. Lưu ý, ví dụ duy nhất về cách đối phó với khó khăn tôi từng có chỉ là chiến tranh lạnh hoặc lớn tiếng với nhau. Khi quan sát thấy những thói quen không được hoan nghênh đó hiện diện trong cuộc sống trưởng thành của mình, tôi đã thử những phương án mới. Một số cách cũng hiệu quả, một số lại khiến tôi thấy còn tệ hơn. Rồi tôi nhận ra rằng khi mình giận hoặc khó chịu (một cảm xúc khác tôi từng hay nhầm với lo âu), điều tôi cần là vận động thân thể. Sự trì trệ sẽ chỉ phản tác dụng. Thế là mỗi khi tôi cảm thấy bức bối, tôi lại đi dạo, rửa bát, vận động thân thể bằng mọi cách có thể để xả cái năng lượng sinh lý đi kèm với những cảm xúc của mình ra. Những hoạt động mang tính thư giãn như đọc sách (vốn là sở thích của tôi) hay tắm bồn lại khiến tôi cảm thấy bất an hơn. Có thể với bạn là ngược lại. Bạn phải tự thử nghiệm thì mới biết bạn cần gì khi bản thân đang bị kích hoạt năng lượng.

Một cách đối phó với cảm xúc ít thỏa mãn nhưng lại quan trọng hơn chính là chịu đựng sự khó chịu. Chẳng ai muốn cảm thấy mình phải phụ thuộc vào một điều gì đó để được xoa dịu (nghe cứ như một cái núm vú giả cho người lớn vậy). Cái chúng

ta muốn là luyện cho mình thật linh hoạt để có thể uyển chuyển phản ứng lại với nghịch cảnh. Sẽ có những lúc chúng ta không thể đi bộ hay xả bồn tắm khi gặp tình huống kích hoạt cảm xúc, và ta chỉ có thể chịu đựng cho qua cái tình huống đó. Đây là trọng điểm của cách đối phó thụ động – một bước quan trọng trong quá trình trưởng thành. Trong những năm đầu đời, chúng ta trông chờ người khác xoa dịu mình, thỏa mãn mọi nhu cầu của mình. Nay đã trưởng thành, sự ổn định nội tại của chúng ta không còn phụ thuộc vào người khác nữa. Chúng ta cần học cách *chịu đựng*, cách chung sống với cảm giác khó chịu và tự đưa mình về trạng thái cân bằng.

Nhiều người cảm thấy khó khăn trong việc tôn trọng những cảm xúc khi chúng xuất hiện. Điều chúng ta cần làm là quan sát câu chuyện diễn ra trong đầu: Chú ý là chúng đang xảy ra, giữ sự hiện diện của mình và cố không phán xét. Khác biệt giữa xoa dịu và chịu đựng là sự chịu đựng đòi hỏi một niềm tin nội tại: Chúng ta phải tin rằng mình sẽ vượt qua chuyện đó, từ đó sinh ra sự tự tin cho phép chúng ta đối mặt với những thử thách trong đời mà không cần sự an ủi từ điều gì ngoài bản thân.

Khi rèn luyện khả năng chịu đựng cảm xúc, bạn cần nhớ rằng tài nguyên trong bạn không phải là vô tận. Nếu bạn thật sự đã kiệt sức mà vẫn cố đẩy mình đi tiếp thì khả năng cao là bạn sẽ trượt lại vào những cách đối phó cũ quen thuộc hơn (như nóng giận, tránh né, lướt mạng xã hội). Muốn thành công, bạn cần công nhận những giới hạn của mình. Khi bạn đang bị quá tải, hãy tránh khỏi những tình huống nhạy cảm trước khi cảm xúc bị kích hoạt. Khi đang căng thẳng và mệt mỏi, hãy nghỉ ngơi ở nhà thay vì cố thử thách giới hạn của mình. Hãy cho mình được phép nói “không” nếu điều đó có ích. Trưởng thành về cảm xúc là hiểu rõ những ranh giới về cảm xúc của chính mình và trao đổi chúng với người khác mà không sợ sệt hay xấu hổ.

Kỹ năng ứng phó (bao gồm cả xoa dịu, nhưng đặc biệt là chịu đựng) dạy ta rằng ta có thể chịu được sự khó chịu. Lý do ta cố tập trung vào những điều khiến ta phân tâm là vì ở một mức độ nào đó, ta tin rằng ta không thể chịu được những tình huống khó khăn. Càng tăng khả năng chịu đựng của mình lên là bạn càng dạy cho bản thân mình hiểu được rằng *mình có thể vượt qua chuyện này*. Người ta thường nói một cách cực đoan rằng ta nên đẩy bản thân tới tận cùng cảm xúc, nếu không chìm thì sẽ biết bơi, nhưng ý tưởng này không có ích cho hệ thần kinh. Thay vào đó, tôi khuyên bạn nên tăng kỹ năng đối phó của mình lên từng chút một cho đến khi nó vững hẳn, và khi đó bạn sẽ có một nguồn khả năng chịu đựng đủ dùng cho cả thế giới nội tâm lẫn thế giới bên ngoài.

LƯU Ý DÀNH CHO CHA MẸ

Có nhiều cách để phát triển sự trưởng thành về cảm xúc cho con cái bạn, nó cũng giống hệt như bạn làm cho bản thân vậy. Là cha mẹ, điều tốt nhất bạn có thể làm cho con là dành thời gian và năng lượng để chăm sóc *chính mình*. Khi bạn tôn trọng thân thể mình, biết cách vận dụng sức mạnh từ những phản hồi của hệ thần kinh, kết nối được với Bản ngã đích thực của mình và làm tấm gương về khả năng kiểm soát bản thân cũng như sự linh hoạt cho con, con bạn sẽ học theo những điều đó thông qua quá trình cùng điều chỉnh. Khi bạn là nền tảng an toàn để con bạn có thể dựa vào, chúng sẽ giữ được trạng thái cân bằng và biết cách biểu lộ cảm xúc của bản thân, nhờ vậy chúng có thể đối mặt với những khoảnh khắc rối loạn của riêng chúng.

Khi đã bắt đầu có sự trưởng thành về cảm xúc, bạn có thể dành ra một phần tài nguyên nội tại để giúp đỡ con mình đối mặt với cảm xúc của chúng. Giúp chúng học chăm sóc bản thân và thiết lập kỷ luật lành mạnh bằng cách dạy chúng vận động, dành thời gian ở một mình, ngủ đủ giấc,... Và khi chúng căng thẳng,

bạn có thể giúp chúng hiểu về cảm xúc ấy theo cách chính bạn đã làm: nhận biết cảm giác từ cơ thể. Hỏi xem cơ thể chúng thể hiện ra sao. *Khi Samantha chế giễu con, mặt con cảm thấy nóng. Khi bị bắt chia sẻ đồ chơi với Timmy, tim con đập nhanh hơn.* Hãy giúp con bạn gọi tên những cảm xúc có thể có liên quan tới những cảm giác từ cơ thể đó (như xấu hổ, tức giận, ghen tị), và cho chúng thử vài cách khác nhau để xoa dịu những cảm giác ấy. Nhớ là cách tốt nhất đối với bạn chưa chắc đã là tốt nhất với con. Hãy coi đây là cơ hội để bạn học hỏi thêm về con cái mình với tư cách những con người riêng biệt.

Sẽ có những lúc con bạn gặp chuyện căng thẳng ở bên ngoài, và bạn không ở đó để giúp chúng đối mặt. Vì vậy, một bài học quan trọng cha mẹ cần làm gương cho con chính là học cách chịu đựng. Bạn không thể biết tương lai của con sẽ thế nào, và dù không ai muốn tưởng tượng ra những điều tồi tệ có thể xảy đến với người thân của mình, thì chúng ta cũng không thể ngăn chúng xảy ra. Nếu được dạy về cách chịu đựng căng thẳng – hay có thể nói là cách chịu đựng những cảm giác khó chịu và cho chúng trôi qua, con cái bạn sẽ phát triển được nội lực giúp chúng đương đầu với thế giới tuổi thơ và sau này là thế giới người lớn tốt hơn.

Tôi đây, hẳn bạn đã hiểu được rằng mấu chốt quan trọng của việc làm cha mẹ chính là chấp nhận sự không hoàn hảo. Tôi nhận thấy nhiều người trong chúng ta thấy không dễ để chấp nhận sự không hoàn hảo, nhất là những người từng có nỗi đau tuổi thơ tạo nên thói quen làm hài lòng người khác hay thói quen đặt ra yêu cầu cao cho bản thân. Ngay chính tôi cũng khó mà chịu nổi mỗi khi tôi làm Lolly thất vọng. Tôi ghét cái cảm giác bị người khác nhìn thấy những khoảnh khắc không hoàn hảo của mình, hay thậm chí chỉ là những lúc tôi không thể giúp cô ấy về bất cứ chuyện gì, vì bất cứ lý do gì. Thất vọng là một phần tất yếu của việc làm người. Vì vậy, nếu cha mẹ có thể tạo nên một không gian

từ tình yêu thương chân thật và con cái họ có thể tiếp thu điều đó, cha mẹ sẽ không còn phải lo lắng rằng con cái mình sẽ chịu tác động xấu từ những trải nghiệm sang chấn ở tuổi thơ. Khi cha mẹ có khả năng lắng nghe và chấp nhận những hiện thực khác của con, con cái họ sẽ cảm thấy được phép thắc mắc, được phép nói với thế giới về góc nhìn và trải nghiệm từ Bản ngã đích thực của chúng. Có nền tảng an toàn đó, những đứa con sẽ phản chiếu sự chân thành và an toàn này lại với cha mẹ, tạo nên mối quan hệ từ Bản ngã đích thực mà cả cha mẹ và con cái cùng xây dựng và cùng trải nghiệm. Sự biểu lộ chân thật mang tính tương hỗ như vậy chính là cốt lõi của dạng thức gắn bó an toàn mà chúng ta đã đề cập ở phần trước. Một nền tảng an toàn sẽ giúp bạn tự do khám phá thế giới quanh mình hơn, tự do mắc lỗi và đứng lên khi vấp ngã. Điều đó xây dựng tài nguyên nội tại của bạn, củng cố sức bền để bạn vượt qua được những khó khăn hiển nhiên sẽ xảy ra trong cuộc sống.

Bạn càng biết trân trọng và chấp nhận những sự không hoàn hảo của bản thân, sẽ đến một lúc bạn cũng bao dung được như thế với cha mẹ mình (dù với một số người thì điều này có khó khăn), với những người mình yêu quý. Tất nhiên, việc chấp nhận được rằng họ là những người có khả năng phạm sai lầm có thể khiến bạn thấy mệt mỏi hay thậm chí tức giận. Tuy nhiên theo thời gian, bạn càng đào sâu tìm hiểu về hoàn cảnh tạo nên họ và những điều họ trải qua, bạn sẽ càng có thể thông cảm cho họ mà không cần phải diễn giải vấn đề ra. Chúng ta hoàn toàn có thể đồng cảm với nỗi đau và thương cảm cho cái khổ của người khác mà vẫn giữ vững những ranh giới cá nhân cần thiết cho sức khỏe tinh thần, thể xác và cảm xúc *của chính mình*. Trưởng thành về cảm xúc là khi bạn dung hòa được “mềm” và “cứng” không chỉ với những người xung quanh bạn (như cha mẹ, con cái, bạn bè) mà với cả bản thân bạn.

THIỆN ĐỊNH VÀ SỰ TRƯỞNG THÀNH

John là một trong những thành viên SelfHealers ít trưởng thành về cảm xúc nhất mà tôi từng gặp (và không phải tôi đang nói xấu John đâu nhé, vì anh ấy hoàn toàn đồng tình với sự đánh giá này!), và cách miêu tả John chuẩn nhất chính là “khoa trương”. John mà bước vào một căn phòng thì sẽ làm cho căn phòng đó trở nên ngột ngạt, anh là kiểu người dù trong cuộc họp đông người cũng phải nắm quyền điều khiển cuộc trò chuyện, là kiểu người gia trưởng sẽ nổi nóng khi cảm thấy quyền lực của mình bị thách thức – nhất là bởi nữ giới. Tôi dám tả anh là một người “kém phát triển về cảm xúc” vì mọi việc đều phải xoay quanh anh – cách anh nhìn thế giới rất ái kỷ, hết cách nhìn thế giới của một em bé tuổi sơ sinh hay mẫu giáo. Khi việc không như ý muốn, John sẽ gào thét, hoặc khi rất tức giận, anh sẽ im lặng một cách đáng sợ và xấu tính. Anh là một nhân viên kinh doanh. Tuy rất ghét công việc của mình, nhưng John lại lấy việc đạt doanh số, hay cao hơn là vượt doanh số cũ, làm tiền đề cho mọi khía cạnh của căn tính cá nhân. John rất giỏi trong công việc nhưng lại gặp khó khăn với sự gắn gũ. Anh chưa bao giờ cảm thấy đủ thoải mái để thả lỏng và chỉ *tồn tại là chính mình* với bất kỳ ai, đặc biệt là với những đối tượng yêu đương.

John đã từng như vậy đấy, trước khi khởi hành trên chặng đường chữa lành bản thân. Khi lột xuống những lớp vỏ phản ứng bản năng, John mới chạm được đến cái lõi mềm yếu, tổn thương mang sang chấn tuổi thơ. Sự ái kỷ của John là tấm khiên chắn cho nỗi đau sâu bên trong của anh. Rồi John bắt đầu chia sẻ nhiều câu chuyện về cha mình: Ông rất hay nổi nóng, đặc biệt khi rượu vào, nhưng khi không uống rượu ông cũng có thể phát điên lên bất cứ lúc nào. Đôi khi ông sẽ đánh John bằng thắt lưng. Mẹ John – người cũng luôn có mặt trong những tình huống đó – thường sẽ tránh mặt đi rồi sau đó biện minh cho hành vi của chồng. Điều

đáng nói là John còn cảm thấy tức giận về việc mẹ không bảo vệ mình còn hơn cả việc cha bạo hành mình.

Con người ta có xu hướng tìm đến những người có cùng mức độ trưởng thành cảm xúc với mình, và John cũng vậy. Anh bị thu hút (và thu hút) toàn những người phụ nữ có vẻ bị động và nghe lời. Họ để cho John than vãn, cho phép anh mất kiểm soát và hiếm khi can thiệp hay chất vấn anh về điều đó, cứ thế cho tới khi mối quan hệ tan vỡ vì một khoảnh khắc bùng nổ nào đó, rồi John lại lần nữa cảm thấy cô độc và không được thấu hiểu. Phải đến lần chia tay gần đây nhất – một mối quan hệ chấm dứt sau khi John thô bạo ném hơn chục chiếc đĩa thủy tinh xuống sàn vỡ tan tành – John mới thấy thôi thúc bắt đầu chữa lành bản thân.

Lần đầu nghe về khái niệm sự trưởng thành cảm xúc, John đã cảm thấy rất xấu hổ. Anh ghét việc mình thấy thối tha những từ đó thế nào. Anh bị tác động mạnh đến mức ngưng hẳn việc tiếp xúc với những thông tin đó trong một thời gian. Nhận thức đôi khi có thể khiến chúng ta có cảm giác đột ngột, khó chịu. Rồi dần dần, John cũng bắt đầu tìm hiểu sâu hơn về những phương pháp thiền định, mỗi ngày lại thiền nhiều hơn một chút, từ 5 phút lên 10 phút rồi cuối cùng là mỗi ngày 20 phút. Ranh giới cá nhân, một khía cạnh cuộc sống John chưa từng nhận thức được rằng nó được xác định tẻ thế nào trong đời mình, đã trở thành điều anh đam mê khám phá. Anh lập danh sách những người hiện diện trong cuộc sống của anh, và những nhu cầu anh có về mối quan hệ với họ, rồi anh bắt đầu nỗ lực thay đổi kỳ vọng của bản thân về cách người khác thể hiện trong mối quan hệ với mình. Khi có những cảm xúc khó khăn, anh sẽ luyện chịu đựng sự đau đớn, khó chịu thay vì đẩy nó ra ngoài và trút lên người khác.

Giờ đây, tuy không dám tự nhận mình đã “trưởng thành” (và điều này tôi cho rằng cũng là một dấu hiệu của sự trưởng thành),

nhưng John đã có những tiến bộ vô cùng tuyệt vời. Anh vẫn còn chút khó khăn với xu hướng phản ứng bản năng, nhất là trong những tình huống kích hoạt sang chấn tuổi thơ của anh – những khi anh cảm thấy bị phán xét hay hiểu lầm, anh đã có những công cụ giúp anh kiểm soát điều đó. Khi một cảm giác khó khăn xuất hiện, ví dụ như tức giận, John sẽ coi đó là một phản ứng sinh lý chứ không phản ánh *con người thật sự của anh*, và anh cũng giỏi để bản thân trải nghiệm cảm giác đó rồi cho nó trôi đi mà không bị nó chi phối hơn trước. John vẫn làm nhân viên kinh doanh, nhưng giờ anh còn là chuyên viên dạy thiền có chứng chỉ, và anh chia sẻ rằng đó là đam mê của mình (trụ cột thứ tư trong hành trình nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong). John nói mỗi ngày anh đều tập cải thiện xu hướng phản ứng bản năng của mình – đó là một phần của việc tồn tại hằng ngày.

SỰ TRƯỞNG THÀNH CẢM XÚC BÊN TRONG SẼ PHẢN CHIẾU RA BÊN NGOÀI

Việc đối mặt với những tình huống gây căng thẳng khiến chúng ta tiêu hao tài nguyên sẽ giúp kiểm định mức độ trưởng thành cảm xúc. John chia sẻ, anh vẫn đều đặn đánh giá cách mình phản ứng trước các tình huống. Anh chú ý tới những dấu hiệu cho thấy sau những tiến bộ về cơ chế đối phó với cảm xúc và nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong, vẫn còn những phần thiếu trưởng thành nào tồn tại và chực chờ tái xuất. Dù anh đã nỗ lực hết mức có thể, đôi khi chúng vẫn xuất hiện. Điều đặn kiểm định lại cách ta chịu trách nhiệm với bản thân giúp ta nắm được giới hạn chịu căng thẳng của mình và những điều có thể khiến ta cảm thấy quá tải. Khi cuộc sống trở nên căng thẳng, hoặc khi nhận thấy mình trở nên nhạy cảm, dễ kích hoạt sự căng thẳng, bạn nên ngừng lại về những sự kiện đã tác động đến trải nghiệm của mình. Dưới đây là

một số câu hỏi giúp bạn hiểu được sự nhạy cảm do căng thẳng của mình trước khi bị nó kiểm soát:

- Mình có thể học được gì từ chuyện vừa xảy ra?
- Những khuôn mẫu nào khiến chuyện trở nên như vậy?
- Làm sao để mình trân trọng cảm giác khó chịu và nhờ nó mà trưởng thành hơn?
- Làm sao để chấp nhận sự chỉ trích nhưng không coi chúng là chân lý tuyệt đối?
- Làm sao để tha thứ cho bản thân và cho người khác?

Càng học cách chịu trách nhiệm về bản thân, bạn sẽ càng có niềm tin vào Bản ngã của mình, từ đó biết cho phép mình thất bại. Chắc chắn đôi lúc bạn sẽ đi chệch hướng, nhưng bạn sẽ biết linh hoạt và tha thứ cho bản thân. Khi có niềm tin vào chính mình, bạn biết rằng dù sao đi nữa con đường vẫn ở đó đợi bạn đi tiếp. Đây chính là cốt lõi của việc chịu trách nhiệm về bản thân, từ đó khiến bạn mạnh mẽ hơn.

Ai cũng có lúc vấp ngã, bạn cũng thế. Sẽ có những tuần bạn mệt mỏi đến mức chẳng làm được gì. Sẽ có những lúc bạn gặp thử thách, rồi bạn phản ứng theo những cách mà chính bạn còn thấy xấu hổ. Sẽ có những chuyện căng thẳng mới luôn xuất hiện trong cuộc sống của bạn theo nhiều cách, dù đó là chăm sóc người thân bị ốm hay bạn vừa có em bé, hay vừa mới chia tay người yêu, và có thể những lúc đó bạn chẳng sử dụng được công cụ ứng phó nào. Ai trong chúng ta cũng đều có những khoảnh khắc thiếu trưởng thành về cảm xúc. Con người là vậy. Chúng ta luôn thay đổi và mức độ trưởng thành cảm xúc trong từng khoảnh khắc của chúng ta cũng thay đổi theo, tùy thuộc vào môi trường, tình trạng hormone hay tùy lúc đang đói, đang mệt mỏi.

Sự trưởng thành cảm xúc không phải một mục tiêu để đánh dấu “hoàn thành” hay một màn trong trò chơi cần chinh phục. (Vì giờ bạn đã là một người hoàn toàn có nhận thức rồi nên bạn chiến thắng rồi nhé!). Trưởng thành về cảm xúc không phải một trạng thái mầu nhiệm gì cả. Thông điệp bên trong nó cũng không phải là về sự tồn tại sau giác ngộ, mà là về việc trau dồi bản thân, biết tha thứ cho bản thân – những điều cuối cùng sẽ đưa bạn đến một sự trọn vẹn cao hơn.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: CÁCH PHÁT TRIỂN SỰ TRƯỞNG THÀNH VỀ CẢM XÚC VÀ KHẢ NĂNG HỒI PHỤC

Bước 1. Tái kết nối với cảm xúc, khám phá lại cảm xúc của mình. Cảm xúc là những sự kiện xảy ra trong cơ thể của bạn, kèm theo đó là những thay đổi của hormone, chất dẫn truyền thần kinh, các giác quan và các luồng năng lượng trong cơ thể. Cơ thể mỗi người có những cách phản ứng khác nhau với những cảm xúc khác nhau. Để phát triển khả năng nhận biết (và sau đó là xoa dịu) cảm xúc của mình, đầu tiên bạn cần tập hiểu về cách cơ thể bạn phản ứng với những sự kiện cảm xúc.

Để làm được vậy, tôi khuyên bạn nên coi việc kết nối với cơ thể đặc biệt và độc nhất của mình như một thói quen mới hằng ngày. Dưới đây là một bài thiền mẫu để giúp bạn thực hiện điều đó. (Nếu muốn nghe bài thiền, hãy vào trang web của tôi: theholisticpsychologist.com)

THIỀN KẾT NỐI VỚI CƠ THỂ

Hãy thực hiện bài thiền này vài lần trong ngày để giúp bản thân giữ kết nối với trạng thái cảm xúc luôn thay đổi của cơ thể.

Đầu tiên, tìm một nơi yên tĩnh, chọn một tư thế ngồi hoặc nằm đủ thoải mái trong vài phút. Bạn có thể dùng bài hướng dẫn thiền dưới đây:

Để mình chìm vào khoảnh khắc hiện tại. Hãy bắt đầu hướng sự chú ý vào chính mình và những gì bên trong mình. Nếu thấy thoải mái, hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, hoặc chọn một điểm và nhìn vào đó, thả lỏng ánh nhìn.

Hít một hơi sâu, đưa không khí vào đầy phổi... cảm nhận bụng căng ra... chậm rãi thở hết ra... lặp lại... cảm nhận phổi căng ra ngập tràn không khí... thở ra nhẹ nhàng chậm rãi. [Bạn cứ lặp lại bài tập thở này bao lâu tùy thích, trong lúc đó để ý rằng cơ thể bạn sẽ càng lúc càng chìm sâu hơn vào trạng thái thiền.]

Khi đã sẵn sàng, hãy chuyển sự chú ý vào cơ thể vật chất của bạn, và vào mọi giác quan đang hoạt động. Bắt đầu từ đỉnh đầu, hãy rà soát cơ thể mình, để ý xem chỗ nào cảm thấy căng thẳng, đang gồng, đang cảm thấy nóng, thấy tê, hoặc thấy nhẹ nhàng. Nán lại một hai khắc khi rà qua vùng đầu, vùng cổ, vùng vai, rồi xuống dần. Để ý bất kỳ cảm giác nào đang hiện hữu ở cánh tay và bàn tay. Xuống nữa, rà qua vùng ngực và vùng bụng. Xuống nữa tới đùi, tới bắp đùi, bàn chân, ngón chân, và kết thúc. [Hãy dành bao lâu tùy thích, tùy mức độ thoải mái của bạn cho phần rà soát cơ thể này.]

Dành bao lâu tùy thích để kết nối với bất cứ phần nào bạn cảm thấy cần, và khi đã sẵn sàng, hãy chuyển sự chú ý về lại hơi thở. Từ từ mở rộng sự chú ý ra môi trường xung quanh. Giờ hãy quay lại với những gì bạn đang nhìn thấy, nghe thấy và ngửi thấy ở giây phút hiện tại.

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: KIỂM TRA TÌNH TRẠNG CẢM XÚC CƠ THỂ

Bạn có thể dùng ví dụ sau đây để kiểm tra (hoặc tự lập danh sách):

- ♦ **Hôm nay mình sẽ luyện tập** ý thức thay đổi về tình trạng cảm xúc trong cơ thể mình.
- ♦ **Mình thấy biết ơn** vì có cơ hội luyện tập trở thành người trưởng thành hơn về cảm xúc.
- ♦ **Hôm nay mình sẽ có thể** kết nối với cơ thể để hiểu hơn về cảm xúc của mình.
- ♦ **Những thay đổi ở khía cạnh này** sẽ giúp mình cảm thấy được kết nối hơn với thế giới cảm xúc của mình.
- ♦ **Hôm nay mình sẽ nhớ thường xuyên** để ý đến cảm nhận của cơ thể.

Bước 2. Đưa cơ thể về trạng thái cân bằng. Khi đã bắt đầu nhận thức được những thay đổi trong cơ thể do tác động của cảm xúc, giờ bạn có thể dần lập ra những cách luyện tập giúp cơ thể trở về trạng thái cân bằng ban đầu. Hãy nhớ rằng mỗi người đều là một cá thể khác nhau và sẽ có cách phản ứng khác nhau với những hoạt động sắp được nhắc đến ở dưới. Hãy dành thời gian khám phá những cách xoa dịu cảm xúc khác nhau. Có thể bạn phải thử qua nhiều hoạt động mới biết được cái nào hiệu quả nhất với bạn.

Chúng ta cần rèn giữa hai nhóm công cụ ứng phó: xoa dịu và chịu đựng.

- ♦ **Các hoạt động rèn luyện khả năng xoa dịu:**
 - *Tắm bồn.* Ngâm mình trong nước ấm có thể giúp cơ

thể bình tĩnh lại. (Bạn có thể pha thêm muối Epsom vào nước để cơ bắp thư giãn hơn.)

- *Tự mát-xa.* Có thể chỉ đơn giản như xoa bóp bàn chân, bắp chân. Trên YouTube có nhiều video hướng dẫn mát-xa các huyết giúp giảm căng thẳng.
- *Đọc.* Đọc tiếp cuốn sách hay bài báo mà thời gian qua bạn vẫn định đọc.
- *Nghe, chơi, viết nhạc.* Bạn thích gì làm nấy!
- *Ôm ấp, âu yếm* với bất cứ ai hoặc bất cứ thứ gì bạn muốn, như thú cưng của bạn, con cái bạn, bạn bè, người yêu, vợ/chồng, hoặc một cái gối êm ái.
- *Vận động* (nếu điều kiện cho phép). Vận động kiểu gì cũng có ích cả!
- *Thể hiện cảm xúc.* Hãy thử hét to vào một cái gối, hét trong phòng tắm, hoặc vào khoảng không rộng lớn ở một nơi vắng người (để đừng khiến hàng xóm hết hồn!).
- *Viết một lá thư, một trang nhật ký, hay một bài thơ về cảm xúc của bạn.* (Lúc này cố gắng tránh viết về những sự kiện gây kích hoạt cảm xúc. Làm vậy sẽ khiến các phản ứng sinh lý của cơ thể tiếp tục bị kích hoạt.)
- ♦ **Các hoạt động rèn luyện khả năng chịu đựng:**
 - *Nghỉ ngơi.* Đúng vậy đấy, kể cả khi bạn cần hủy một cuộc hẹn hay kế hoạch.
 - *Cảm nhận bản thân ở hiện tại.* Hãy sử dụng các giác quan để chú tâm vào những gì bạn có thể nhìn, ngửi, chạm, nếm và nghe từ môi trường quanh mình. Làm vậy sẽ giúp bạn có cảm giác hiện hữu ở hiện tại một cách an toàn hơn.
 - *Tập thở.* Có thể chỉ đơn giản là đặt một tay lên bụng và hít thở sâu 2-3 lần, cảm nhận phổi căng ra và xẹp xuống,

để ý từng thay đổi về năng lượng trong cơ thể. Trên YouTube hay Spotify có rất nhiều bài hướng dẫn tập thở.

- *Dành thời gian cảm nhận thiên nhiên.* Hãy dành sự chú ý của bạn để trải nghiệm môi trường xung quanh trọn vẹn nhất, và cảm nhận những nguồn năng lượng bình yên nào đang hiện hữu.
 - *Thiền hoặc cầu nguyện,* bao gồm mọi hoạt động liên quan đến tâm linh hay tôn giáo mang tính cộng hưởng.
 - *Lặp đi lặp lại những câu khẳng định cho tương lai hoặc phương châm của bạn.* Hãy thử lặp đi lặp lại với chính mình những câu xác định mục đích hành động của bạn, ví dụ như “Tôi đang an toàn”, “Tôi đang kiểm soát được tình hình”, “Bình yên tồn tại bên trong tôi”.
 - *Dời sự chú ý của bản thân* khỏi mọi thứ trừ cảm xúc của bạn. Đúng, ý tôi chính là bạn hoàn toàn có thể quyết định mình sẽ để ý bao nhiêu đến cảm xúc của mình – miễn là bạn không phải *lúc nào cũng cố* không chú ý đến chúng!
 - *Tìm sự giúp đỡ.* Hãy liên lạc với người cho bạn cảm giác an toàn. Sẽ rất có ích nếu bên cạnh bạn có một người có khả năng tập trung lắng nghe suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Khi bạn nhận thức được rằng mình đang muốn được lắng nghe (thay vì được cho lời khuyên – điều mà nhiều người bạn có ý tốt hay làm), bạn rất nên cho họ biết điều đó trước khi bắt đầu chia sẻ. Nhớ rằng việc này khác với than thở hay xả rác cảm xúc, bởi khi làm hai điều đó, bạn chỉ đơn thuần là trải nghiệm đi trải nghiệm lại cái sự kiện kích thích cảm xúc rồi bị mắc kẹt trong cái vòng lặp đó mà thôi.
-

Chương 13

TƯƠNG HỒ

Chúng ta không bao giờ có thể “hoàn thành” việc học về sự trưởng thành cảm xúc. Trau dồi sự trưởng thành cảm xúc là một quá trình nhận thức bản thân và học cách chấp nhận mỗi ngày. Sẽ có những lúc bạn tiến bộ, cũng sẽ có những trở ngại để kiểm tra quá trình của bạn. Đây, ngay lúc đang viết chương này cũng là lúc tôi đang trải qua một “bài kiểm tra” như vậy.

Tuần vừa rồi tôi khá vất vả. Mệt mỏi, làm việc quá sức, và rồi có một người lạ chỉ trích tôi trên mạng một cách gay gắt khiến tôi cảm thấy như bị rút cạn năng lượng. Tôi thấy mất tinh thần đến mức dường như chỉ đọc thêm một bình luận xa lạ nữa thôi là tôi sẽ khóc ngay được. Khi đó tôi chỉ muốn gom hết đồ để trốn chạy khỏi cuộc sống mà tôi đã gây dựng này, vì tôi ghét việc mình bị hiểu lầm tai hại đến vậy.

Ấy thế mà tôi lại chọn xoáy vào việc đó hơn nữa, bằng cách ngồi trên ghế bành và lướt Instagram để tìm thêm những lời lẽ quá đáng khác, khiến tôi tức lên và xé nát ruột gan tôi, làm tôi càng đau hơn.

“Đứng lên nào, đi thôi”, Lolly giục tôi. “Chúng mình ra bãi biển thôi.”

Bãi biển không chỉ là một cái cớ để kéo tôi ra khỏi nhà, khỏi việc đắm chìm trong đau khổ và thương hại bản thân. Bãi biển

Venice hôm đó vốn sẽ là một ngày đặc biệt, một cơ hội hiếm có để ngắm hiện tượng tảo nở hoa buổi tối tạo ra phát quang sinh học thấp sáng từng ngọn sóng như ánh đèn neon. Nhưng tôi từ chối.

Thế là Lolly ra biển một mình và để tôi ở nhà gặm nhấm nỗi đau. Càng xoáy vào sự thương xót cho bản thân, tôi càng tức hơn, tức hơn nữa, rồi cái tôi tức giận của tôi tự tạo ra một câu chuyện: *Sao cô ấy dám bỏ mình lại như thế? Lúc nào có chuyện khó khăn cô ấy cũng làm vậy! Đúng là sỉ nhục mình mà!* Dù chính tôi đã bảo Lolly đi một mình, nhưng trí óc tôi lại dựng nên câu chuyện như thể cô ấy là kẻ phản bội, và tôi là người bị phản bội. Tôi đủ hiểu mình để biết rằng câu chuyện do cái tôi vẽ nên này chính là sự phóng chiếu nỗi đau của đứa trẻ bên trong mà tôi vẫn luôn gặp khó khăn khi đối mặt: niềm tin cốt lõi rằng *Mình không được quan tâm*. Ý nghĩ đó dẫn đến một ý nghĩ tồi hơn: *Mình thật thất bại. Lolly thậm chí không thể chịu nổi việc ở cạnh mình*. Thế rồi tâm trí tôi bắt đầu xoay quanh một ý nghĩ duy nhất: *Mình cô độc. Mình cô độc. Mình cô độc.*

Tuy thấy được hết những lời độc thoại nội tâm đó nhưng tôi lại không thể gom đủ sức để kéo mình ra khỏi vòng xoáy suy nghĩ ấy. Thay vào đó, tôi để đứa trẻ bên trong mình nổi thêm vài phút, rồi tôi ngẩng đầu lên và bắt đầu vận dụng những công cụ mà bấy lâu nay tôi luôn rèn giũa (và đã chia sẻ với bạn). Bắt đầu từ hơi thở, tôi tập trung cảm nhận dần dần không khí tràn vào và thoát ra khỏi phổi mình. Tôi quan sát. Tôi gọi tên những phản ứng sinh lý trong cơ thể: sự giật nảy vì kích động, cảm giác quặn ruột vì thất vọng, luồng điện tức giận đến từ những tiêu cực trên mạng xã hội. Tôi dần gọi tên được những cảm xúc liên quan đến những cảm giác đó: tức, sợ, buồn. Việc gọi rõ tên chúng ra khiến những câu chuyện hợp lý hóa chúng bắt đầu xuất hiện và xâm chiếm ý thức tôi, nhưng khi cái tôi của tôi bắt đầu đưa ra từng ví dụ để chứng minh tôi là kẻ vô giá trị thế nào, thì tôi càng neo mình vào ý thức

của mình và quan sát mà không phán xét, để cho cảm xúc đến rồi đi.

Khi tâm trí có ý thức đã nắm quyền kiểm soát, tôi tự hỏi: *Mình có thể làm gì cho mình ngay lúc này? Làm sao để đối phó với những “cảm giác mình tồi tệ” này?* Tôi bước tới bồn rửa bát để dọn dẹp, rửa bát đĩa và bắt đầu tự kể cho mình một câu chuyện ngược lại: *Mình có giá trị. Mình được yêu thương. Mình không cô độc, ngay cả khi chỉ có một mình trong một không gian như hiện giờ.* Ngâm tay dưới làn nước ấm đầy bọt xà phòng, tôi tập trung những “cơ bắp” chú ý của mình vào hành động tôi đang làm, rồi năng lượng cảm xúc của tôi tan ra xung quanh, khiến đầu óc tôi có chỗ để nhìn thấy được đúng tình trạng cảm xúc hiện tại của mình: *Mình đang mệt, mình làm việc quá sức, và mình để lời người khác chỉ trích thành tựu của mình khiến cả cơ thể mình phải trải qua sự sụp đổ về cảm xúc. Mình không hề muốn đứng đây mà hờn dỗi mãi như thế. Mình muốn ở bên người bạn đời của mình, cùng nhau ngắm cảnh đẹp.*

Rồi tôi quyết định rằng mình có thể cứ mắc kẹt ở đây, cố gắng thải hết cảm xúc ra, hoặc mình có thể tránh khỏi cái lực hút bản năng vào những điều quen thuộc và làm điều tôi đã hứa với chính mình sẽ làm vào hôm đó: đi ngắm những ngọn sóng xanh tuyệt vời kia. Thế là tôi quyết định rời khỏi cái tổ “cảm ghét bản thân”.

Tới bãi biển, tôi nhìn thấy Lolly đang ngắm nhìn đại dương xanh ngắt, kẹp giữa hàng lớp người cũng đang tận hưởng món quà tuyệt diệu từ Mẹ Thiên nhiên. Tôi đến chỗ Lolly và chúng tôi cùng nhau phóng tầm mắt về phía đại dương rực rỡ đến khó tin, không ai nói lời nào.

Tôi của hiện tại vẫn là một đứa trẻ bị tổn thương, vẫn đang đau, vẫn cảm thấy bị hiểu sai, nhưng tôi không hề cô độc hay bị giam cầm bởi những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân. Nếu tôi để

cách nghĩ đó kiểm soát mình thì tôi đã không thể đến bãi biển, và đã không thể tận hưởng vẻ đẹp đó.

Khoảnh khắc ở bãi biển đó không chỉ có ý nghĩa với sự trưởng thành về cảm xúc của tôi, mà nó còn là một bước đánh dấu sự thay đổi về trạng thái cảm xúc của tôi khi cảm xúc ấy có liên quan đến người khác, đặc biệt là những người tôi yêu nhất. Và đây chính là mục tiêu cao nhất của hành trình chữa lành. Từ thiết lập ranh giới cho đến làm quen với đứa trẻ bên trong mình, rồi đến nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong – tất cả những việc đó dẫn chúng ta đến trạng thái cùng tồn tại với đứa trẻ bên trong một cách chân thành.

Việc thay đổi tâm trí và não bộ, phát triển bản thân đến mức cao nhất sẽ giúp chúng ta tạo ra niềm vui, sự sáng tạo, sự thấu cảm, sự chấp nhận, sự cộng tác và cuối cùng là sự đồng nhất với cộng đồng lớn quanh ta. Giáo sư Steve Taylor, người tôi đã nhắc tới trong **Chương 11**, đã nhận thấy những sự phát triển tương tự nhau về tình yêu thương, lòng trắc ẩn, sự thấu hiểu sâu sắc và sự bình yên nội tại trong tất cả những trường hợp thúc tỉnh mà ông từng nghiên cứu. Những yếu tố này là cốt lõi của cái gọi là “tương hỗ”: một trạng thái chân thực, kết nối lẫn nhau, là bằng chứng cao nhất cho quyền năng của sự chữa lành toàn diện. Hành trình chữa lành từ đầu đến giờ đã dẫn chúng ta đến khoảnh khắc này, đến khả năng đạt được sự hòa hợp. Nó đưa chúng ta về lại trạng thái nhận thức và kết nối tinh khiết trọn vẹn nhất. Chúng ta thực sự đang thay đổi tâm trí và cơ thể mình, và quay về sự biểu đạt tâm hồn nguyên thủy nhất. Chúng ta tìm thấy sự siêu phàm trong chính mình và mở rộng ra thế giới quanh mình.

TÌM THẤY CỘNG ĐỒNG SELFHEALERS

Tôi vẫn chưa chia sẻ về một mảnh ghép mấu chốt của hành trình chữa lành của tôi, đó là việc tìm thấy cộng đồng của mình.

Đây chính là mục tiêu của sự tồn tại tương hồ. Cộng đồng là một khái niệm có nhiều cách hiểu: Có người tìm thấy cộng đồng của mình trên mạng xã hội, có người lại thấy hàng xóm quanh mình chính là cộng đồng mình thuộc về, có người tìm qua sở thích, từ nhà thờ, từ trường lớp. Tôi tìm thấy cộng đồng của mình trong khoảng thời gian khám phá bản thân cô độc của tôi, khi quanh tôi chẳng còn mấy người khiến tôi cảm thấy họ có thể hiểu được nhận thức mới của tôi. Khi đó tôi cảm thấy rất cô đơn, như thể trong cả cái thế giới ngủ vùi này chỉ có mình tôi và Lolly là thức. Những ranh giới cá nhân tôi thiết lập trong quá trình học nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong đã chấm dứt những mối quan hệ không có ích với tôi, và điều đó nghĩa là cắt đứt với những người tôi từng coi là cộng đồng cốt lõi của mình. Tôi dần đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn, đi ngược lại quy tắc xã giao: không đi uống rượu vào buổi chiều, không làm bản thân mệt mỏi vì phải xếp lịch làm việc, không hoạt động đến khuya khiến chất lượng giấc ngủ và lịch trình buổi sáng bị xáo trộn.

Tôi đã đi một chặng đường dài. Và tôi vô cùng tự hào. Tiếng nói trực giác của tôi thúc giục tôi kết nối với những người khác, với thế giới rộng lớn quanh tôi. Việc giữ khoảng cách với tất cả mọi người không mang lại cho tôi cảm giác trọn vẹn. Tôi cần tìm được những người dành cho mình, cần chia sẻ hiểu biết của mình và học hỏi từ người khác. Ngay khi đó, Lolly đã gợi ý tôi chia sẻ về trải nghiệm của mình trên mạng. Lúc đó tôi vẫn còn ở Philadelphia, vẫn làm công việc trị liệu của một nhà tâm lý đi theo con đường truyền thống, và tôi cần giữ công việc toàn thời gian của mình. Tôi sợ những niềm tin của mình sẽ không chỉ khiến nhiều đồng nghiệp xa lánh mình mà còn làm tôi mất những khách hàng có tâm lý truyền thống. Tôi vẫn cần kiếm sống chứ, nhưng bên trong tôi như có một lỗ hổng. Khao khát được kết nối của tôi chính là động lực chính khiến tôi bắt đầu viết về hành trình

của mình trên Instagram, và qua đó tôi tìm kiếm những người có thể hiểu được ngôn ngữ SelfHeal, đồng cảm được với cái thế giới sức khỏe toàn diện mới này. Tôi mở trang web The Holistic Psychologist vào năm 2018, và nhận được phản hồi gần như ngay lập tức. Có vô số người khác cũng khát khao được kết nối như tôi, cũng có những trải nghiệm và hiểu biết giống tôi. Hàng đoàn người sẵn sàng tham gia vào hành trình chữa lành sâu sắc này. Tiếng lành đồn xa, và tôi bắt đầu có một mục đích nữa: xây dựng một cộng đồng an toàn giúp tạo ra không gian chữa lành rộng lớn nhất có thể. Những con số ngày một tăng. Mỗi một người bước vào hàng ngũ thành viên SelfHealers lại càng củng cố niềm tin của tôi vào thông điệp của mình hơn, và điều đó cho tôi sự tự tin dành trọn sức lực của bản thân vào việc khẳng định khái niệm Tâm lý học Toàn diện.

Càng tận tâm với vai trò người dạy và chia sẻ thông tin theo nhịp độ tôi vận dụng chúng vào chính cuộc sống của mình, cộng đồng càng phát triển và không ngừng trao đi giá trị. Tất cả cùng tạo ra một cộng đồng mới dành cho những tâm hồn đồng điệu có cùng hành trình tìm về lại cội nguồn chân chính nhất của mình. Nhiều người từ khắp nơi trên thế giới chia sẻ về các công cụ và phương pháp luyện tập của họ. Tôi càng chia sẻ, càng nhiều người tham gia cùng tôi và chia sẻ về trải nghiệm chữa lành của chính họ. Tôi càng thích nghi và phát triển, cộng đồng càng phản chiếu sự phát triển đó – như một sự cùng điều chỉnh ở quy mô lớn. Những trao đổi tương hỗ trên mạng xã hội này chính là những tương tác có giá trị nhất trong cuộc đời tôi. Tôi đã tìm thấy cộng đồng của mình, và từ đó, tôi tạo được sức mạnh từ lời nói của mình, sứ mệnh của mình, mục đích cao cả của mình, và sự tồn tại tương hỗ của mình.

SỨC MẠNH CỦA CỘNG ĐỒNG

Nghiên cứu đã cho thấy, cứ 5 người Mỹ thì có 3 người cảm thấy cô đơn⁸⁴. Theo tôi, con số này thực tế phải cao hơn vì người ta ngại thừa nhận mình cô đơn. Việc thừa nhận mình cô đơn khiến chúng ta dễ bị tổn thương hơn và như lột trần sự thiếu hụt nào đó về cốt lõi của chúng ta: *Không ai yêu tôi vì tôi không đáng được yêu*. Tôi nghe câu này mà thấm đến tận xương tủy, và chắc hẳn nhiều người cũng cảm thấy vậy.

Chúng ta đều bắt nguồn từ lối sống bộ lạc. Tổ tiên chúng ta dù đến từ đâu thì cũng đã sống theo nhóm để an toàn hơn, để phân chia trách nhiệm lao động, giảm căng thẳng và để có sự hỗ trợ trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Dù chúng ta nghĩ mình là người theo chủ nghĩa cá nhân hay cộng đồng thì mỗi người đều cần có người khác bên cạnh để có thể phát triển. Cơ thể và não bộ chúng ta được tạo ra để kết nối.

Kết nối là một phần tất yếu của cuộc sống con người. Không có nó, chúng ta không thể tồn tại. Đó là lý do rất nhiều nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng “dịch bệnh” cô đơn ngày nay chính là một vấn đề sức khỏe cộng đồng rất cấp thiết. Cô đơn – cũng như sang chấn – làm tăng tỷ lệ sinh bệnh tự miễn và những bệnh nan y khác. Bác sĩ Vivek Murthy, cựu Tổng y sĩ Hoa Kỳ, đã viết trong cuốn *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World* (Cùng nhau: Năng lực chữa lành của sự kết nối giữa con người với nhau trong một thế giới đôi khi rất cô đơn) của mình rằng sự cô đơn “liên quan đến việc tăng rủi ro bị bệnh tim, suy giảm trí nhớ, trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ và thậm chí là chết sớm”⁸⁵. Chúng ta có thể thấy rõ rằng sự thiếu kết nối không chỉ mang lại tổn thương về tâm lý.

Nghiên cứu đã cho thấy những mối quan hệ “nước đôi” (tạo ra những kết nối không hoàn toàn có ích cho chúng ta) cũng

gây ra những hậu quả tai hại cho sức khỏe tâm thần và cơ thể ta hết như sự cô đơn. Cuốn *Friendship: The Evolution, Biology, and Extraordinary Power of Life's Fundamental Bond* (Tình bạn: Quá trình phát triển, tính chất sinh học và sức mạnh phi thường của kết nối căn bản nhất của cuộc sống) của nhà báo Lydia Denworth đã nói rằng hơn nửa số cặp vợ chồng có cảm giác nước đôi vừa yêu vừa ghét người bạn đời của mình. Tôi cho rằng những mối quan hệ kiểu này chính là liên kết sang chấn, và không sinh ra từ sự chân thật. Chẳng phải vậy sao? Nếu bạn là một người hiểu rõ và trân trọng mong muốn và nhu cầu của mình, liệu bạn có chọn sống cả đời với một người mà bạn không thực sự yêu thích họ hay không? Rất nhiều mối quan hệ của chúng ta – kể cả những mối quan hệ thân cận nhất – không mang lại ích lợi cho Bản ngã đích thực của ta, vì không có kết nối với trực giác.

Những người có bạn đời, bạn bè và cộng đồng ủng hộ thì họ lại được trải nghiệm hiệu ứng ngược lại: Họ hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, sống lâu hơn. Những mối quan hệ thế này không chờ ăn may, mà bạn hoàn toàn có thể đầu tư nỗ lực để tìm ra cộng đồng dành cho mình, ngay cả khi phải đi xa chứ không chỉ bước ngay ra cửa là tìm thấy. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng những kết nối trên mạng cũng có thể có ý nghĩa nhiều như kết nối ngoài đời thực⁸⁶. Hãy bắt đầu bước ra ngoài để tìm thấy cộng đồng bạn thuộc về. Tin tôi đi, chắc chắn có.

TÌNH BẠN ĐÍCH THỰC

Tương hỗ là trạng thái song phương của một kết nối đích thực, là cùng nhau tồn tại riêng biệt. Chỉ khi ta là một thể trọn vẹn của chính mình, ta mới có thể kết nối một cách đích thực với người khác theo cách có ích cho *những nhu cầu của cả hai bên về tâm hồn, cảm xúc và vật chất*. Tất nhiên không phải mọi mối quan hệ đều có ích cho chúng ta theo cùng một cách, và không phải

mối quan hệ nào cũng có đi có lại ngang nhau. Một khi đã truyền đạt được nhu cầu và ranh giới cá nhân, chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy an toàn. Khi chúng ta tin vào thế giới nội tại của mình và biết chắc rằng mình có công cụ để đối mặt với đủ loại khó khăn mà cuộc sống sẽ mang lại, chúng ta sẽ truyền được niềm tin và cảm giác an toàn đó cho cộng đồng của mình. Cách chúng ta nhìn bản thân định hướng cách người khác nhìn ta, và ngược lại. Tất cả đều liên kết với nhau.

Muốn có những mối quan hệ chân thật, chúng ta cần tập hòa nhập với sự chân thật của chính mình, có vậy ta mới cảm thấy được tín hiệu *ping* từ trực giác cho biết *Đây là người mình nên kết nối* và phản ứng với tín hiệu đó. Chắc hẳn bạn đã từng trải nghiệm điều này rồi. Đôi khi chỉ cần một cái liếc mắt là đủ để bạn biết *Đây là một người phải hiện diện trong cuộc đời mình*, như thể có sự rung động nơi tâm hồn bạn, cho bạn biết rằng bạn và con người này được định sẵn phải đi qua đời nhau.

Điều này đã xảy ra với tôi sau rất nhiều năm nỗ lực kết nối lại với chính mình – có lẽ là cũng vài năm tôi bắt đầu hành trình chữa lành. Khi đó tôi cảm thấy hòa hợp với bản thân nhiều hơn, và việc lan tỏa những thông điệp chữa lành đã giúp tôi trở nên đủ tự tin với những tài nguyên nội tại của mình để biết rằng dù có thể không phải ai cũng đồng cảm với thông điệp của tôi, thì nó vẫn sẽ đến được với đúng người thích hợp.

Đó là lúc tôi gặp Jenna, một trong những thành viên đầu tiên của cộng đồng SelfHealers. Dù là qua mạng nhưng tôi vẫn cảm nhận được sự kết nối giữa chúng tôi, và tôi luôn đặc biệt chú ý đến những bình luận của cô ấy. Tín hiệu *ping* từ trực giác đã reo vang qua cả thế giới kỹ thuật số.

Trong phần mở đầu của cuốn sách, tôi có viết về buổi thiền cộng đồng miễn phí khai mở “đứa trẻ bên trong” lần đầu tiên tại

bãi biển Venice – sự kiện đầu tiên của tôi với tư cách Nhà Tâm lý học Toàn diện. Sau buổi thiền đó, mọi người đã tụ tập quanh tôi. Tôi chào hỏi tất cả và cảm thấy choáng ngợp bởi sự biết ơn tràn đầy đó. Sau vài tiếng, khi hàng người đã vơi đến cuối, tôi thấy một người phụ nữ ở cuối hàng cười với tôi, hai tay chắp lại trước ngực như cầu nguyện. Dù đã nhìn thấy vô số gương mặt trong ngày hôm đó, nhưng trong khoảnh khắc ấy tôi lại nghe thấy tiếng *ping, ping, ping*. Ngay cả trước khi cô ấy lên tiếng, cảm giác quen thuộc gần gũi đã ùa về với tôi như thể tôi vẫn luôn quen biết cô ấy từ lâu, như thể linh hồn chúng tôi vốn đã kết nối sâu đậm từ lâu.

“Tôi là Jenna”, cô ấy nói.

Tôi không tin nổi – trực giác của tôi đã nhận ra cô ấy trong hàng ngàn người. Chúng tôi đã trò chuyện với nhau, cả hai đều vui mừng vì được kết nối trực tiếp với nhau. Cô ấy bất ngờ đưa tôi bộ bài tarot của cô, trên đó có những hình vẽ rất đẹp. Sự hào phóng của món quà đó – không chỉ là bộ bài mà còn là một phần riêng tư nhất của cô ấy – có ý nghĩa rất lớn với tôi. Tôi luôn giữ nó bên mình trên chặng đường đi qua mỗi thay đổi trong cuộc sống sau này, và nó cũng là một trong số những món đồ ít ỏi tôi mang theo khi chuyển nhà từ Philadelphia đến California một năm sau đó.

Vài tháng sau sự kiện thiền, Lolly và tôi khởi động SelfHealers – một cộng đồng trực tuyến cung cấp các khuôn mẫu và công cụ dùng cho hoạt động chữa lành tự định hướng. Ngày ra mắt đầu tiên đã rất tốt đẹp: Chỉ trong một tiếng đồng hồ đã có 6.000 người đăng ký, làm sập luôn hệ thống. Sau hai ngày, tôi bắt đầu bị khủng hoảng lo âu vì tôi nhận ra tôi đã dồn thân vào một việc quá sức mình. Nhu cầu của mọi người quá lớn, và một mình chúng tôi không đáp ứng nổi.

Ngay khi tôi đang chuẩn bị giờ cờ trắng đầu hàng, tự dừng Jenna nhắn tin cho tôi. Cô nói cô liên lạc với tôi vì từ trong nội

tâm có tiếng kêu gọi rất mạnh mẽ. Cô nói: “Tôi rất tâm huyết với chiến dịch này. Chúng ta biết mình có thể tạo ra một thế giới mới, và chúng ta đang thực hiện điều đó đây. Linh hồn tôi được thôi thúc làm điều này. Tôi ở đây để ủng hộ cô và ủng hộ tương lai của chiến dịch này. Chúng ta nói chuyện đi”. Cứ như thể vũ trụ đang nháy mắt với cả ba chúng tôi và gật gù: *Phải, khi các bạn chịu mở lòng, ta sẽ đưa các bạn gặp những người phù hợp.*

Vậy là một ngày sau, Jenna trở thành thành viên đầu tiên của đội chúng tôi. Từ hôm ấy, Jenna đã luôn là một phần cốt lõi của mọi hoạt động trong chiến dịch toàn diện. Tôi dám khẳng định rằng cuộc gặp gỡ “tình cờ” của chúng tôi xảy ra được chính là nhờ cả hai biết cách lắng nghe giọng nói trực giác của mình. Khi bạn hòa hợp với chính mình, bạn sẽ thu hút những người cũng hòa hợp với chính họ.

CÁI “CHÚNG TA” TẬP THỂ

Như giờ đây chúng ta đã hiểu, chúng ta sinh ra ở trạng thái sẵn sàng thẩm thấu. Sau quá trình học cách tồn tại và tìm đường trong chốn vô định, chúng ta dần xây dựng ý thức tồn tại riêng biệt dựa trên bản ngã của mình và học cách định nghĩa mình qua việc so sánh với người khác. *Mình là thế này, không phải thế kia. Mình thích những thứ này, không thích những thứ kia.* Sự phân tách này tạo ra một câu chuyện khắc họa “chúng ta” khác với “họ”, “bên ngoài” khác với “bên trong”. Với những người lớn lên trong những gia đình bị lệ thuộc (như tôi), sự khắc họa mang tính so sánh giữa *chúng ta* an toàn ở bên trong với *họ* ở bên ngoài là một phần ăn sâu vào căn tính cốt lõi của họ.

Quá trình chữa lành đưa chúng ta quay về kết nối với Bản ngã đích thực của mình – điều định hình chúng ta khi mới chào đời. Nhiều người thậm chí không dám nghĩ tới chuyện quay về trạng

thái dễ tổn thương đó, vì cái tôi của chúng ta quá nhạy cảm và quá tập trung vào chuyện giữ an toàn cho ta. Đó là lý do chuyện “ta là ai” bị ràng buộc vào sự đối nghịch với “họ”. Khi ở trạng thái này, ta không thể kết nối với cái “chúng ta” tập thể, hay với các mối liên kết giữa con người với nhau. Lột dần từng lớp tâm hồn, học

về cách ta từng bị điều kiện hóa, tách bản thân khỏi những niềm tin của mình, quan sát các trạng thái của cơ thể mình – đây là những điều giúp chúng ta biết trân trọng những điểm giống nhau không chỉ với những người ta yêu thương mà còn với cộng đồng của chúng ta và với thế giới rộng lớn.

Khi tất cả cùng ở trong trạng thái tập thể như vậy thì đó là lúc chúng ta bắt đầu tiến hóa để trở thành một xã hội vị tha và tương hỗ. Khái niệm vị tha nghe có vẻ trái ngược với động cơ tiến hóa “kẻ mạnh nhất mới có thể sinh tồn”, nhưng thực tế thì nó vốn đã là một phần tất yếu với sự tồn tại bền bỉ của loài người.

Thời kỳ bộ lạc, việc cho phép mỗi cá nhân thể hiện sự độc đáo của mình giúp các nhu cầu của tập thể lớn được thỏa mãn. Mỗi mảnh ghép đều có chức năng riêng. Là một phần của cái “chúng ta” tập thể, nhu cầu của một người chính là nhu cầu của mọi người.

Chúng ta chỉ có thể đạt được sự thống nhất tập thể này khi hệ thần kinh của chúng ta ở trạng thái rộng mở và đón nhận các kết nối. Vậy nghĩa là chúng ta cần phải vào trạng thái bình tĩnh, cân bằng để có thể kết nối với người khác và quan tâm chăm sóc người khác. Khi đã ở trong trạng thái kết nối xã hội và cảm nhận hạnh phúc từ điều đó, cũng như khi ở trong môi trường ổn định và thoải mái, mức độ căng thẳng sẽ giảm xuống, thần kinh phế vị sẽ đưa chúng ta vào trạng thái thư giãn ta khao khát, và ta sẽ vào được trạng thái thể hiện bản thân thật hạnh phúc, tự nhiên, chữa lành và kết nối một cách tốt nhất. Để có được cảm

giác hợp nhất chân thật, cơ thể chúng ta phải cảm thấy tuyệt đối an toàn.

Thông qua quá trình đồng điều hòa, tình trạng sinh lý của chúng ta sẽ báo mức độ an toàn đó cho người khác biết. Tình trạng nội tại của chúng ta thường được phản chiếu qua những người quanh ta. Có thể nói thể giới nội tâm của mỗi người đều mang tính “truyền nhiễm”: Khi chúng ta cảm thấy an toàn, người khác cũng cảm thấy an toàn; và chiều ngược lại cũng đúng. Đây là lý do chính vì sao nhiều người cảm thấy không thể kết nối: Vì một phần rất lớn chúng ta đều đang sống với hệ thần kinh không được điều hòa tốt, vậy nên chúng ta thật sự không cảm thấy đủ an toàn để kết nối với người khác. Từ đó, chúng ta càng lúc càng thấy cô đơn hơn, bệnh tật hơn, và ít khả năng đối mặt với căng thẳng trong cuộc sống hơn. Theo thời gian, vòng lặp tai ác này cứ xoay mãi, đẩy chúng ta xuống cái vòng xoáy của sự mất kết nối và đủ loại bệnh tật – tình trạng tiến thoái lưỡng nan tồi tệ nhất. Chúng ta bị mắc kẹt trong các lựa chọn phản ứng: chiến, biến, đóng băng một cách bị động, và điều đó khiến ta không thể nào tạo ra được các kết nối chân thật về mặt sinh lý. Tình trạng này sẽ nhiễm sang những người xung quanh ta, và họ sẽ buộc phải tiếp thu nó rồi góp phần khiến dịch bệnh cô đơn và mất kết nối toàn cầu trở nên trầm trọng hơn. Tình trạng mất khả năng kết nối với người khác này không chỉ xảy ra giữa những người thân cận như gia đình hay bạn bè mà còn với cái “chúng ta” tập thể lớn hơn. Chúng ta đều không chỉ đang vật lộn một mình. Bạn không chỉ là một bánh răng đơn lẻ. Tình trạng nội tại của bạn định hình những người quanh bạn, dù là theo hướng tốt hay xấu.

Khi cảm thấy an toàn, chúng ta sẽ đủ thoải mái để biểu đạt tình trạng nội tại của mình, dù nó có đang bị điều hòa kém hay đang tiêu cực, vì ta biết với sự giúp đỡ của cộng đồng thì ta sẽ có thể trở lại trạng thái ban đầu. Chính những người không bao giờ

gây hấn hay bất đồng ý kiến lại đang bị giam trong một hệ thống rối loạn điều hòa, gây cản trở ảo cho những phản ứng căng thẳng của họ. Nhà tâm lý hôn nhân gia đình Vienna Pharaon⁸⁷ giải thích: “Việc giữ hòa khí cho qua chuyện dù bất đồng ý kiến chính là một dạng ‘hợp đồng’ giữa các cặp đôi, tuy giúp họ giữ được hòa khí nhưng lại cản trở sự thân mật”. Muốn có được sự thân mật, chúng ta phải bộc lộ được Bản ngã đích thực (dù có những lúc nó tối tăm đến đâu) mà không sợ bị hiểu sai hay sợ đối mặt với chỉ trích, trừng phạt. Trong không gian an toàn của sự tôn trọng lẫn nhau, chúng ta sẽ có thể bộc lộ những khác biệt của mình mà không cần phải lo sợ, và rồi vẫn trở về được trạng thái cân bằng nội môi. Chúng ta có một trạng thái nghỉ ngơi cốt lõi hoàn toàn trong tâm với, và việc hiểu được điều đó sẽ cho ta khả năng linh hoạt để chịu được sự khó chịu. Cứ qua những khoảnh khắc rối loạn điều tiết dẫn đến những khoảnh khắc cùng điều chỉnh – việc trải nghiệm các vòng lặp đó sẽ giúp tất cả chúng ta xây dựng một niềm tin cốt lõi và sự tin tưởng vào những tài nguyên nội tại này.

Một điều quan trọng cần lưu ý là những hệ thống đang “bệnh” hoặc đang rối loạn – ví dụ như ở những người thuộc cộng đồng da đen, bản địa và da màu – sẽ khiến việc trở về trạng thái cân bằng cốt lõi trở nên bất khả thi, bởi vì từ đầu trạng thái đó vốn không tồn tại. Những người này không ngừng bị mắc kẹt trong một hệ thống mà từ khi sinh ra đã không khỏe mạnh và không cân bằng. Trong một môi trường phân biệt chủng tộc, những thay đổi mang tính hệ thống tuyệt đối cần thiết cho cộng đồng và những cá nhân trong cộng đồng đó, để họ có sự an toàn cơ bản tạo điều kiện cho việc chữa lành.

Một cộng đồng tương hỗ lý tưởng sẽ là nơi mà mọi thành viên đều có cơ hội phát triển sự mềm dẻo của mình để có thể chuyển hóa những căng thẳng của cuộc sống và quay về được căn nhà an toàn của mình. Khi các tác nhân gây căng thẳng bên ngoài hiện

diện, mạng lưới tương hỗ sẽ có thể phản ứng bằng cách tái cân bằng. Bằng cách xây dựng các kết nối mang tính hỗ trợ, đồng thời giữ liên lạc với thế giới nội tại một cách có chủ đích, tất cả mọi người đều được lợi. Đó chính là cốt lõi của sự tương hỗ, cái cốt lõi kết nối toàn nhân loại. Không có “phe ta”, cũng không có “phe họ”.

Việc đồng nhất mình với cái “chúng ta” tập thể sẽ tạo tiền đề để kết nối với tập thể lớn hơn vượt tầm hiểu biết của con người. Đó có thể là việc tâm sự với một vị thần thánh, Đấng tối cao mà bạn chọn, hay với tổ tiên của bạn. Đó có thể là việc chứng kiến con mình chào đời, dành thời gian tận hưởng thiên nhiên, hay đắm mình vào một loại hình nghệ thuật khiến bạn thực sự rung động. Đó là trải nghiệm hợp nhất quy mô lớn, nhưng đồng thời cũng có giá trị trong từng khoảnh khắc nhỏ nhất, tạo cảm giác choáng ngợp tuyệt vời khó mà miêu tả được⁸⁸. Theo nhiều nhà nghiên cứu, quá trình tiến hóa đã tạo ra cách phản ứng trước sự bất định là gốc của cảm giác này. Quá trình trải nghiệm và thử nghiệm nhiều cách để hiểu những điều chưa biết, những bí ẩn của cuộc sống thúc đẩy tổ tiên của chúng ta kết nối với nhau. Ví dụ, khi xem nhật thực, cảm giác choáng ngợp chung sẽ kết nối chúng ta lại để cùng trân trọng cái đẹp và sự đáng kinh sợ của cuộc sống, từ đó giúp chúng ta cảm thấy an toàn hơn.

Cách duy nhất để giúp bản thân đón nhận cảm giác choáng ngợp chính là mở con mắt tâm trí mình ra và nhìn con người, nhìn thế giới rộng lớn quanh ta. Sự thật về sự tồn tại của chúng ta nằm trong linh hồn riêng, mà linh hồn ấy đặc biệt nằm ở phần cốt lõi của mỗi người. Tù trưởng Nai Đen của bộ lạc Oglala Sioux từng nói: “Sự bình an đầu tiên là sự bình an quan trọng nhất. Nó bắt nguồn từ linh hồn của mỗi người vào khoảnh khắc họ nhận ra mối quan hệ của họ với vũ trụ, nhận ra sự Hợp nhất đó cùng mọi quyền năng của nó, và nhận ra Linh hồn Vĩ đại ở trung tâm vũ

trụ, và rằng cái trung tâm này thực chất tồn tại ở mọi nơi và ở bên trong mỗi chúng ta”.

Tôi đã nói ở đầu cuốn sách rằng những trải nghiệm thay đổi cuộc đời rất hiếm khi xảy ra trong cái bối cảnh điển hình của sự huyền diệu: trên một đỉnh núi hay ở một dòng suối chảy róc rách. Sự tiến hóa của linh hồn có thể là một quá trình rất lộn xộn, nhưng một khi bạn đã bỏ công sức để chữa lành cơ thể, tâm trí và linh hồn mình, để rồi có khả năng kết nối với vũ trụ rộng lớn hơn, khi đó bạn sẽ thấy sự siêu nghiệm với vô vàn hình thái của nó là điều hoàn toàn có thể chạm tới. Khi bạn gỡ được lớp màn che của cái tôi và kết nối với phần thuần khiết nhất, chân thật nhất của bản thân, khi bạn liên lạc với cộng đồng của mình bằng tinh thần linh hội rộng mở nhất, sự thức tỉnh sẽ tới. Và trong những khoảnh khắc đó, sự khai sáng chân chính nhất và sự chữa lành hoàn toàn là những điều có thể đạt được.

Thông qua việc chữa lành bản thân, bạn sẽ chữa lành cả thế giới quanh mình.

THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH: ĐÁNH GIÁ CÁC MỐI QUAN HỆ TƯƠNG HỖ CỦA BẠN

Với nhiều người, nhất là những người giống tôi, từng chịu sự điều kiện hóa một cách lệ thuộc trong quá khứ, các bạn sẽ cần nhiều thời gian để xây dựng các mối quan hệ tương hỗ. Để bắt đầu, các bạn có thể tham khảo những bước sau:

Bước 1. Đánh giá mức độ tương hỗ (hoặc không tương hỗ) của chính mình hiện giờ. Để phát triển nhận thức, hãy dành thời gian quan sát mức độ tương hỗ của chính mình bằng cách đánh giá các khía cạnh sau.

Bạn có thấy thoải mái với việc thiết lập và giữ những ranh giới cá nhân thật rõ ràng trong mọi mối quan hệ không? Hay bạn cần thời gian để xác định và thiết lập một số ranh giới mới?

Bạn có dành không gian để giao tiếp cởi mở và không gian để xử lý cảm xúc cho cả bản thân lẫn người khác không? Hay bạn cần thời gian trước khi giao tiếp để xác định cảm xúc của mình và nhận thức khi nào mình cần tạm nghỉ? _____

Bạn có thấy được tự do nói ra sự thật và nói về hiện thực của mình không, ngay cả khi chúng không tương thích với những sự thật và hiện thực của người khác? Hay bạn vẫn cảm thấy sợ, xấu hổ và tội lỗi vì bạn tưởng tượng người khác sẽ phản ứng ra sao?

Khi hành động, bạn có nắm rõ ý định của mình không? Bạn có biết điều gì thúc đẩy các lựa chọn của mình không? Bạn có nhận biết được điều bạn tìm kiếm từ các trải nghiệm và các mối quan hệ của mình là gì không? Hay bạn cần nhiều thời gian luyện tập việc tự quan sát chính mình hơn? _____

Bạn có thể quan sát cái tôi (và phần tối) của mình mà không cảm thấy phải phản ứng trước từng ý nghĩ một không? Hay bạn cần thêm thời gian luyện tập khám phá các khía cạnh này qua những trải nghiệm hằng ngày? _____

Bước 2. Xây dựng sự tương hỗ. Hãy dựa vào danh sách trên để xác định những khía cạnh bạn muốn trau dồi thêm và bắt đầu đưa ra những lựa chọn có ích cho mục tiêu đạt được sự tương hỗ của bạn. Bạn nên bắt đầu từ một khía cạnh trước, mỗi ngày hãy luyện tập đề ra mục đích tạo nên thay đổi – theo các ví dụ dưới đây.

NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: TẠO NÊN SỰ TƯƠNG HỖ

- ♦ **Hôm nay mình sẽ tập** tạo nên sự tương hỗ trong các mối quan hệ của mình.
- ♦ **Mình thấy biết ơn vì có cơ hội** được tạo ra những mối quan hệ chất lượng hơn.
- ♦ **Hôm nay mình sẽ có thể** thể hiện chính mình một cách chân thật nhất mà vẫn cảm thấy không mất kết nối với người khác.
- ♦ **Những thay đổi ở khía cạnh này sẽ** giúp mình cảm thấy được kết nối với Bản ngã đích thực của mình hơn, với những nhu cầu của mình trong mọi mối quan hệ hơn.
- ♦ **Hôm nay mình sẽ để ý** khi mình chia sẻ thật lòng với bạn đời về cảm giác của mình trong lần cãi nhau gần đây.

Cảm ơn bạn vì đã dũng cảm, đã giữ ý thức cởi mở và niềm tin cần thiết để đi cùng tôi trên hành trình này. Hãy nhớ rằng hành trình này luôn luôn tiếp diễn, nó tiến hóa và thay đổi theo sự phát triển và thay đổi của bạn. Mục tiêu của tôi là giúp bạn thấm nhuần được sự thật rằng chữa lành là điều hoàn toàn khả thi. Một khi bạn bắt đầu hành trình chữa lành, cuộc sống của bạn sẽ là minh chứng mạnh mẽ cho điều đó. Xin gửi bạn phần “Một ngày thực hiện hành trình chữa lành trong đời”. Tôi mong bạn hãy coi nó như một bản hướng dẫn cơ bản và thiết kế hành trình chữa lành theo cách riêng của bạn. Điều gì bạn cộng hưởng được thì hãy tiếp thu, điều gì không thì cứ bỏ qua. Chính bạn là người chữa lành tuyệt vời nhất của bạn.

MỘT NGÀY THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH TRONG ĐỜI

CÂN BẰNG CƠ THỂ:

- ♦ Khám phá những nhu cầu thể chất của cơ thể bằng cách trả lời những câu hỏi sau:
 - Những loại thức ăn nào khiến cơ thể bạn cảm thấy lành mạnh, và những loại nào khiến cơ thể thấy không ổn?
 - Bạn cần bao nhiêu thời gian ngủ (và giờ giấc thế nào) để cơ thể bạn cảm thấy được phục hồi?
 - Vận động bao nhiêu (và vào lúc nào) giúp cơ thể bạn xả được những uất ức đã tích tụ lại?
- ♦ Cân bằng hệ thần kinh bằng các hoạt động tác động lên thần kinh phế vị như tập thở, thiền, yoga mỗi ngày.

CÂN BẰNG TÂM TRÍ:

- ♦ Mỗi ngày hãy có nhiều khoảnh khắc tĩnh thức và quan sát chính mình hơn.
- ♦ Hãy xác định đâu là câu chuyện từ cái tôi, đâu là phần tối của mình, và hãy để ý cách những câu chuyện chủ quan của bạn kích thích những phản ứng cảm xúc và hành vi đối phó ra sao.
- ♦ Xây dựng mối quan hệ hằng ngày với đứa trẻ bên trong mình và hãy bắt đầu nuôi dạy lại chính mình – nuôi dưỡng người cha, người mẹ thông thái bên trong để giúp bạn nhận biết và đáp ứng những nhu cầu về thân thể, cảm xúc và tâm linh đặc thù của bản thân bạn.

TÁI KẾT NỐI VỚI LINH HỒN MÌNH:

- ♦ Hãy khám phá và tái kết nối với những mong muốn và khát khao sâu kín nhất của mình. Hãy tập thể hiện Bản ngã đích thực trong mọi khía cạnh của cuộc sống.
-

MỘT NGÀY THỰC HIỆN HÀNH TRÌNH CHỮA LÀNH TRONG BỒI

CÂN BẰNG CƠ THỂ

- Khám phá những nhu cầu thể chất của cơ thể bằng cách trả lời những câu hỏi sau:
- Những loại thức ăn nào khiến cơ thể bạn cảm thấy lành mạnh và những loại nào khiến cơ thể thấy không ổn?
- Bạn cần bao nhiêu thời gian ngủ (vỗ gối gác thể nào) để cơ thể bạn cảm thấy được phục hồi?
- Vận động bao nhiêu (và vào lúc nào) giúp cơ thể bạn xả được những uất ức đã tích tụ lại?
- Cân bằng hệ thần kinh bằng các hoạt động đồng tâm thần kinh thể vị như tập thở, thiền, yoga mỗi ngày.

CÂN BẰNG TÂM TRÍ

- Mỗi ngày hãy cố nhận khoảng 15 phút tĩnh và quán sát chính mình trong.
- Hãy xác định đâu là câu chuyện từ cái tôi, đâu là phần tôi của mình, và hãy để ý cách những câu chuyện của bạn của bạn kích thích những phản ứng cảm xúc và hành vi đối phó ra sao.
- Xây dựng mối quan hệ hàng ngày với tâm trí bên trong mình và hãy bắt đầu nuôi dạy lại chính mình – nuôi dưỡng người cha, người mẹ trong thời bên trong để giúp bạn nhận biết và đáp ứng những nhu cầu về tâm trí, cảm xúc và tâm linh đặc thù của bản thân bạn.

TÀI KẾT NỐI VỚI LINH HỒN MÌNH

- Hãy khám phá và tài kết nối với những trong muốn và khát khao sâu kín nhất của mình. Hãy tập thể hiện Bản ngã đích thực trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Phần kết

CHIẾC HỘP PIZZA

Khi tôi bắt đầu nghĩ về việc viết cuốn sách này và tổng kết lại mọi khoảnh khắc ý nghĩa trong cuộc đời làm việc cũng như trong cuộc sống cá nhân mà tôi muốn chia sẻ, có rất nhiều việc tôi không nhớ nổi. Nào tôi khi đó vẫn đang phải xử lý những hậu quả từ sang chấn tuổi thơ, và tôi vẫn đang vật lộn với những kiểu phản ứng của hệ thần kinh khiến tôi bị tách rời và mất kết nối với quá khứ. Quỹ ký ức của tôi có rất nhiều khoảng trống, nhưng điều khiến tôi khó chịu nhất là việc tôi không thể nhớ chính xác được một câu nói tôi từng thấy khi đi ngang Bảo tàng Nghệ thuật Rubin ở thành phố New York. Câu nói đó đã khai mở tâm trí tôi về khái niệm của sự ý thức và đưa tôi vào một trạng thái sống mới, nhưng dù tôi có cố gắng đến đâu, có tìm kiếm đến đâu, và có cố gom bao nhiêu cuốn catalog về các buổi triển lãm đi nữa thì tôi vẫn không tìm được nó.

Và công cuộc thích nghi với cuộc sống mới ở California vẫn tiếp diễn. Khi bắt đầu phát triển một kế hoạch sinh hoạt hàng ngày, tôi nhận thấy khi mất cân bằng, tôi thường phản ứng bằng cách quay lại những khuôn mẫu cũ. Tôi bắt đầu nuối tiếc cuộc sống cũ. Dù tôi hoàn toàn biết cuộc sống đó không hề có ích cho con người tối ưu của tôi, Nicole cũ vẫn cảm thấy đó là một cuộc sống an toàn và quen thuộc.

Trong lúc những rối loạn cá nhân này đang xảy ra thì về công việc, thông điệp của Nhà Tâm lý học Toàn diện lại lan truyền đến chóng mặt khắp thế giới – hơn hai triệu người theo dõi những bài đăng của tôi trên mạng xã hội và tích cực thực hiện hành trình chữa lành ở những mức độ mà tâm trí tôi thậm chí không nắm bắt nổi. Tôi cảm thấy rất phấn khởi, thấy được đền đáp – thật đấy, nhưng mặt khác cũng thấy quá tải. Đứa trẻ bên trong của tôi rất khao khát được nhìn thấy, được yêu thương, nhưng lại bắt đầu run sợ trước áp lực của quá nhiều cặp mắt nhìn vào mình. Tôi sợ bị hiểu sai, và khi bất khả kháng điều đó xảy ra, tôi thấy mình là một kẻ thất bại.

Rối đại dịch Covid toàn cầu nổ ra, và chúng ta bị buộc phải nhìn thật rõ mọi việc. Đâu đâu cũng đau khổ và chịu đựng. Tất cả chúng ta đều cùng chịu cảnh bị giam hãm, phải chắt vớt về cả năng lượng lẫn cơ thể trong một thế giới mới vô lý. Mức độ căng thẳng tăng vọt. Cũng như nhiều người khác, lần đầu tiên trong nhiều năm qua tôi cảm thấy không muốn tận tâm với con đường của mình nữa. Sự thiếu tận tâm đó thể hiện qua nhiều việc nhỏ, như tôi không tự nấu ăn nữa dù đó vốn là một hành động chăm sóc bản thân hằng ngày mà tôi từng rất thích. Tôi vẫn luôn tận hưởng việc chăm sóc về dinh dưỡng cho bản thân và những người tôi yêu, nhưng trong kỳ giãn cách, tôi chẳng có nổi năng lượng để nấu một bữa cơm. Một buổi tối nọ, Lolly, Jenna và tôi lướt điện thoại và quyết định gọi pizza. Chúng tôi tìm thấy một quán có để bánh không gluten. Tôi chưa từng thử quán này bao giờ, cũng chưa từng nghe về nó, nên chúng tôi chỉ quyết định dựa trên các đánh giá trên mạng.

Hộp pizza được đặt ở cửa nhà tôi, và khi cầm nó lên ngang tầm mắt, tôi thấy ở cạnh hộp có mấy chữ xinh xinh. Tôi đọc nó, và suýt đánh rơi luôn cái hộp. Thông điệp này đã được “giao” tới

ngay cửa nhà tôi: “Thứ ta nhớ không phải là ngày tháng, mà là những khoảnh khắc – Cesare Pavese”.

Và nó chính là câu nói ở Bảo tàng Nghệ thuật Rubin mà tôi vẫn luôn tìm kiếm, cái câu đẩy tôi vào vòng xoáy khám phá bản thân. Trong hàng triệu hay hàng tỷ câu nói truyền cảm hứng trên thế giới, chính nó đã về lại với tôi như một tiếng vọng, một lời nhắc nhở rằng tôi đã trưởng thành đến thế nào. Từng khoảnh khắc quá khứ hiện lên trong con mắt tâm trí tôi: khi nước mắt tôi rơi xuống bát yến mạch, cái hồ bơi ở chung cư nơi tôi ngắt lẩn đầu tiên, cảnh tôi đẩy chiếc xe trượt dưới bàn ăn trong ngôi nhà tuổi thơ của mình. Tất cả đều ở đó với tôi, mọi phần tạo nên con người tôi hiện giờ, con người tôi trong quá khứ, và con người tôi sẽ trở thành. Tôi để từng con chữ thấm vào người, và hít thở từ từ. Lòng biết ơn lan tràn khắp mọi tế bào cơ thể tôi.

Cũng không thể nói là chiếc hộp pizza đã đưa tôi thẳng đến bước tiếp theo trong hành trình phát triển cá nhân và tâm linh của mình, nhưng quả là nó đã giúp củng cố niềm tin vào bản thân và nhận thức của tôi. Tôi đã từng không ổn, bị thương và không có ý thức. Giờ đây, tuy vẫn có những vấp ngã, nhưng tôi đang sống đúng theo câu nói đó. Tôi nghĩ, tôi hoàn toàn có thể nói rằng chiếc hộp pizza đã cho tôi tự tin để đưa ra một quyết định có ý thức khác: Tôi quyết định đã đến lúc thích hợp để liên lạc lại với gia đình.

Khi đặt ra giới hạn nghiêm khắc rằng sẽ cắt đứt hoàn toàn liên lạc với họ, đó là điều tôi cần phải làm để biết được mình là ai khi không có sự hiện diện lấn át của gia đình mình. Lần đầu tiên tôi được tự do, tôi đã có thể thấy mình, thấy những điểm mạnh của mình, những điểm yếu đuối, đã gặp được đứa trẻ bên trong và đã biết chấp nhận những tổn thương của mình. Tôi tuyệt đối không liên lạc với gia đình vì tôi không tin mình. Tôi biết khi đó rất dễ để

tôi trượt lại vào sự thỏa hiệp cũ. Những ranh giới nghiêm khắc đó đã giúp tôi giữ kết nối với Bản ngã đích thực của mình, từ đó cho phép tôi kết nối một cách chân thành hơn với người khác, và cuối cùng là với các bạn. Đó là nền tảng hoàn hảo để thử liên lạc lại với gia đình. Dường như phải là bây giờ, nếu không sẽ không còn cơ hội nào khác.

Bắt đầu từ một lá thư, chỉ ngắn gọn đơn giản thôi, nói rằng *Con đã sẵn sàng để kết nối lại ở mức độ giới hạn nếu cả nhà cũng sẵn sàng và muốn cùng hợp tác để tạo một mối quan hệ mới*. Đó như là một sự công nhận rằng tôi đã sẵn sàng mở lại liên lạc. Gia đình tôi đã hồi âm rằng họ hơi do dự, nhưng họ cũng sẵn sàng kết nối lại vì họ cũng đã tận dụng thời gian xa cách để bắt đầu tự chữa lành bản thân.

Tôi không biết mối quan hệ mới này sẽ thế nào. Tôi cho bản thân mình quyền linh hoạt lựa chọn. Tôi tặng mình món quà của sự cởi mở và sự tò mò muốn khám phá những khả năng khả thi về một mối quan hệ bắt nguồn từ sự tin tưởng và yêu thương bản thân, và tôi rất hào hứng được biết nó sẽ đem lại điều gì, không đem lại điều gì cho mình.

Trong từng khoảnh khắc chúng ta đều đang lựa chọn: sống trong quá khứ hay nhìn về phía trước và mừng tượng ra một tương lai khác biệt. Khi quay về một hệ thống cố hữu, chúng ta thường có xu hướng lặp lại những khuôn mẫu cũ, dù chúng ta đã làm việc bao nhiêu với bản thân thì vẫn có cái cảm dỗ quay lại với những điều kiện quen thuộc nơi tiềm thức. Nhưng chúng ta có thể quyết định mở một cánh cửa mới lạ, không chắc chắn. Giờ đây, tôi biết chắc rằng nếu một hướng đi không có ích cho mình, tôi có thể quay lại, đóng cửa và chọn một cánh cửa mới.

Ngay lúc này chúng tôi đã có thêm nhiều tiến triển. Chị tôi đã bắt đầu hành trình SelfHeal của bản thân, và tôi đã thay đổi từ

một người từng phải tham gia trị liệu gia đình thành người góp phần xây dựng lại mối quan hệ của cả nhà từng ngày. Hôm trước khi cha tôi đi vắng, tôi đã gọi cho mẹ để giúp mẹ xoa dịu cảm giác cô đơn mà tôi biết mẹ đang có. Tôi không cảm thấy đó là nghĩa vụ phải giúp mẹ cảm thấy khá hơn, mà tôi làm vậy vì tôi muốn. Và cảm giác rất tuyệt.

Tôi vẫn đang cố giữ thăng bằng trên cây cầu chưa vững tượng trưng cho việc mong muốn sự hỗ trợ từ gia đình này, nhưng tôi làm điều đó theo cách có hiệu quả với mình. Tôi vẫn đang trải qua từng khoảnh khắc một, vẫn luôn nhờ cậy vào sự dẫn đường của trực giác trong mọi lần giao tiếp, nhưng tôi có niềm tin rằng cuối cùng tôi sẽ luôn đưa ra được lựa chọn tốt cho chính mình.

Đó chính là ý nghĩa của hành trình chữa lành: trao quyền lựa chọn cho bản thân. Ta có thể chọn cách ta đối xử với cơ thể mình, cách ta tham gia vào một mối quan hệ, cách ta tạo ra các hiện thực của chính mình và cách ta mơ tưởng tương lai của mình. Dù chọn con đường nào, miễn là bạn chọn nó một cách có ý thức và tin tưởng vào bản thân mình thì bạn sẽ luôn sẵn sàng với bất cứ kết quả nào nó mang lại. Không có bản đồ, hướng dẫn nào cả, không có người dẫn đường nào hay danh sách việc cần làm nào, viên thuốc mầu nhiệm nào có thể chữa lành bạn cả.

Tôi là người tạo nên thế giới của mình, năng lượng và suy nghĩ của tôi định hình thế giới quanh tôi. Đúng là có những thứ nằm ngoài phạm vi kiểm soát của tôi, nhưng chúng ta có quyền quyết định cách mình trải nghiệm cuộc sống. Chúng ta có thể thay đổi cách thể hiện bản thân, cách ta kết nối môi trường xung quanh và đồng cảm với những người mà ta yêu quý. Chúng ta có thể thay đổi cách ta kết nối với bản thân, và từ đó thay đổi cách ta kết nối với vũ trụ. Luôn có cơ hội để phát triển, tiến hóa và truyền cảm hứng, và những điều này sẽ dần lan tỏa ra cộng đồng. Mục tiêu

của cuốn sách này là đưa chúng ta về với bản chất chân thực của mình, về với nhận thức tinh khiết nhất và về với hiện thân của chúng ta trước khi ta bị điều kiện hóa. Chúng ta muốn kết nối lại với cái “chúng ta” tập thể và từ đó chạm được tới khả năng tự trao quyền cho Bản thân sâu thẳm trong mỗi chúng ta.

Không ai trong chúng ta có thể thấy trước được tương lai. Nhưng chúng ta có trực giác, có niềm tin vào bản thân và có những cảm xúc – đây đều là những dữ liệu để ta đưa ra những lựa chọn tốt nhất có thể. Và đó là mấu chốt của việc chữa lành: xây dựng khả năng lựa chọn và tin tưởng vào những công cụ ta dùng để sống trong cuộc đời hữu hạn này, bất kể có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa.

Thuật ngữ

Tâm lý học Toàn diện

ALLOSTASIS – CÂN BẰNG ỔN ĐỊNH: Quá trình sinh lý chuyển từ trạng thái phản ứng với stress (chiến hay trốn) trở lại trạng thái cân bằng nội môi.

ANALYTIC MIND – TRÍ ÓC PHÂN TÍCH: Phần tư duy của não bộ, nằm trong vỏ não trước trán, có chức năng giải quyết vấn đề và ra quyết định.

ATTACHMENT – GẮN BÓ: Mối quan hệ hay sự ràng buộc giữa những người chịu ảnh hưởng của các mối quan hệ thời thơ ấu với người chăm sóc.

AUTHENTIC LOVE – TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC: Một không gian an toàn để cùng nhau phát triển, cho phép mỗi người được nhìn thấy, nghe thấy và thể hiện bản thân một cách chân thật.

AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM – HỆ THẦN KINH THỰC VẬT: Một phần hệ thần kinh trung ương của cơ thể có liên quan đến việc điều chỉnh các chức năng không tự chủ như nhịp tim, hô hấp và tiêu hóa.

AUTOPILOT – CHẾ ĐỘ TỰ VẬN HÀNH: Trạng thái sống một cách vô thức và không nhận thức, chạy theo những khuôn mẫu được quy định sẵn (thói quen).

BEHAVIOR MODELING – MÔ HÌNH HÓA HÀNH VI: Việc một người thể hiện hành vi cho người khác xem thông qua hành động, lựa chọn của họ và sự tham gia cùng nhau giữa hai bên.

BELIEF – NIỀM TIN: Một suy nghĩ được thực hành dựa trên kinh nghiệm sống. Niềm tin được xây dựng qua nhiều năm tuân theo các khuôn mẫu suy nghĩ, từ đó tạo thành các đường dẫn truyền thần kinh và đòi hỏi sự công nhận ở cả bên trong lẫn bên ngoài để phát triển mạnh mẽ.

BOUNDARY – RANH GIỚI CÁ NHÂN: Một ranh giới bảo vệ được thiết lập giữa chúng ta và người khác để xác định nơi kết thúc và nơi bắt đầu. Các cá nhân có thể tôn trọng nhu cầu của chính họ và hỗ trợ các mối quan hệ đích thực khi có ranh giới rõ ràng.

CONDITIONING – QUY ĐỊNH/ĐIỀU KIỆN HÓA: Các cơ chế đối phó, thói quen và niềm tin cốt lõi mà chúng ta thừa hưởng từ những người chăm sóc, những người có thẩm quyền và văn hóa nói chung, bắt đầu từ thời thơ ấu.

CONSCIOUSNESS – Ý THỨC: Trạng thái nhận thức cho phép chúng ta chọn lựa.

COPING STRATEGIES (ADAPTIVE AND MALADAPTIVE) – CÁC CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ (THÍCH NGHI VÀ KHÔNG THÍCH NGHI): Các hành vi được thực hiện nhằm xoa dịu bản thân để cảm thấy tốt hơn sau một sự kiện căng thẳng.

CORE BELIEFS – NHỮNG NIỀM TIN CỐT LÕI: Nhận thức sâu sắc nhất của chúng ta về con người thật sự của mình, đã ăn sâu vào tiềm thức trước khi chúng ta lên 7 tuổi dựa vào kinh nghiệm sống.

COREGULATION – ĐỒNG ĐIỀU HÒA: Sự tương tác hay trao đổi giữa con người với nhau nhằm tạo ra môi trường an toàn để xử lý những trải nghiệm cảm xúc khó khăn và căng thẳng, chẳng hạn khi một đứa trẻ đang thấy căng thẳng thì người mẹ sẽ sử dụng giọng nói nhẹ nhàng để vỗ về trẻ, đồng thời thừa nhận nỗi buồn của trẻ.

CORTISOL: Một loại hormone của stress liên quan đến phản ứng chiến hay trốn, kích hoạt cơ thể tham gia hoặc trốn chạy khỏi mối đe dọa mà chúng ta nhận thức được.

CRITICAL INNER PARENT – PHỤ HUYNH PHÁN XÉT BÊN TRONG: Giọng nói được hình thành một cách vô thức bên trong ta từ một người chăm sóc đã chối bỏ thực tế của ta khi còn nhỏ, đã chê cười hoặc gạt bỏ những nhu cầu, cảm xúc và suy nghĩ của ta.

DISSOCIATION – PHÂN LY: Một phản ứng thích nghi với căng thẳng, khi đó một người hiện diện về mặt thể chất nhưng phân tách về mặt tinh thần, tê liệt hoặc ngừng hoạt động do hệ thần kinh bị quá tải.

DISTRESS TOLERANCE (ENDURANCE) – KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG ĐAU KHỔ: Khả năng cảm nhận và ở lại với một cảm xúc khó khăn, sau đó trở lại trạng thái được điều chỉnh.

DYSREGULATION – RỐI LOẠN: Trạng thái mất cân bằng sinh lý của hệ thần kinh.

EGOCENTRIC STATE – TRẠNG THÁI VỊ KỶ: Một trạng thái phát triển trong giai đoạn thơ ấu, khi đó con người không thể hiểu được ý kiến hoặc quan điểm khác ngoài những gì bản thân hiểu. Trong trạng thái vị kỷ, mọi thứ dường như đều xảy ra *với chúng ta, vì chúng ta*, dẫn đến niềm tin sai lầm rằng hành vi của người khác đều nhằm nói đến con người thật sự của ta.

EGO CONSCIOUSNESS – Ý THỨC CỦA CÁI TÔI: Sự đồng nhất hoàn toàn với cái tôi, thường dẫn đến sự phản ứng, phòng thủ và xấu hổ.

EMOTIONAL ADDICTION – NGHIỆN CẢM XÚC: Sự thúc đẩy một cách vô thức của tiềm thức về phía các trạng thái cảm xúc quen thuộc, khi đó hệ thần kinh của cơ thể và các chất dẫn truyền thần kinh kích hoạt các phản ứng hormone căng thẳng.

EMOTIONAL DUMPING – TRÚT BẦU TÂM SỰ: Trút hết các vấn đề tình cảm lên người khác mà không cân nhắc hay đồng cảm với trạng thái cảm xúc của người đó.

EMOTIONAL IMMATURITY – CHƯA TRƯỞNG THÀNH VỀ CẢM XÚC: Không có khả năng chứa chấp những suy nghĩ, ý kiến, cảm xúc hoặc quan điểm của người khác vì sự khó chịu bên trong mình.

EMOTIONAL MATURITY – TRƯỞNG THÀNH VỀ CẢM XÚC: Khả năng điều hòa cảm xúc để cho phép người khác tự bộc lộ chính họ.

EMOTIONAL REGULATION – ĐIỀU HÒA CẢM XÚC: Khả năng phản ứng với căng thẳng theo một cách linh hoạt, khoan dung và thích ứng, cho phép hệ thần kinh của chúng ta trở lại trạng thái cân bằng.

EMOTIONAL RESILIENCE – PHỤC HỒI CẢM XÚC: Khả năng linh hoạt và nhanh chóng phục hồi trong khi xử lý nhiều trạng thái cảm xúc khác nhau.

EMPOWERMENT CONSCIOUSNESS – Ý THỨC TRAO QUYỀN: Sự hiểu biết và chấp nhận việc cái tôi tạo ra một không gian nhận thức. Không gian này cho phép chúng ta đưa ra các lựa chọn ngoài khả năng phản xạ tự phát của cái tôi.

ENMESHMENT – TRẠNG THÁI DÍNH KẾT: Một mối quan hệ có động lực, trong đó cả việc thiếu ranh giới và trạng thái cảm xúc chung đều gây ra sự thiếu độc lập và tự chủ của một cá nhân.

ENTERIC NERVOUS SYSTEM – HỆ THẦN KINH RUỘT: Một phần của hệ thần kinh thực vật chi phối mọi hoạt động của ruột.

FIGHT OR FLIGHT – CHIẾN HAY BIẾN: Một phản ứng của hệ thần kinh giúp chúng ta an toàn trước các mối đe dọa mà chúng ta nhận thức được.

FUTURE SELF JOURNALING – NHẬT KÝ TÔI TƯƠNG LAI: Một nhật ký được sử dụng để hỗ trợ việc tạo ra các con đường thần kinh và trạng thái cảm xúc mới mẻ một cách có chủ ý, dẫn đến sự thay đổi hành vi bền vững.

HOLISTIC PSYCHOLOGY – TÂM LÝ HỌC TOÀN DIỆN: Một triết lý chữa lành thực tế, trong đó bao gồm việc xem xét và nhắm đến toàn bộ con người (tâm trí, cơ thể và linh hồn), khuyến khích khám phá nguyên nhân của các triệu chứng thay vì ngăn chặn, và công nhận sự kết nối lẫn nhau trong vũ trụ.

HOMEOSTATIC IMPULSE – XUNG CÂN BẰNG NỘI MÔI: Một lực kéo mang tính tâm lý và sinh học về phía những gì quen thuộc, gọi là thói quen.

HOMEOSTATIS – CÂN BẰNG NỘI MÔI: Khả năng duy trì trạng thái hệ thần kinh và bên trong tương đối cân bằng dù môi trường bên ngoài có xảy ra chuyện gì đi nữa.

INNER CHILD – ĐỨA TRẺ BÊN TRONG: Phần vô thức của tâm trí chứa đựng những nhu cầu chưa được đáp ứng, những cảm xúc bị kìm nén thời thơ ấu, sự sáng tạo, trực giác và khả năng vui chơi của chúng ta.

INNER-CHILD WOUNDS – NHỮNG TỔN THƯƠNG CỦA ĐỨA TRẺ BÊN TRONG: Những trải nghiệm đau đớn mang theo đến tuổi trưởng thành vì tuổi thơ không được đáp ứng các nhu cầu về thể chất, tình cảm và tinh thần (*được nhìn thấy, nghe thấy và thể hiện bản thân một cách chân thật*).

INTERDEPENDENCE – TƯƠNG HỖ: Sự kết nối hỗ trợ lẫn nhau trong một mối quan hệ cho phép tạo ra các ranh giới, sự an toàn, quyền tự chủ và thể hiện bản thân đầy đủ.

INTUITION – TRỰC GIÁC: Sự hiểu biết sâu sắc bên trong hướng dẫn ta đi theo con đường chân thật của mình nếu ta biết lắng nghe.

INTUITIVE SELF – BẢN NGÃ TRỰC GIÁC: Bản ngã chân thật nhất, được kết nối về mặt tinh thần, tồn tại bên ngoài các khuôn mẫu và phản ứng có điều kiện.

MONKEY MIND – TÂM TRÍ KHỈ: Dòng tâm lý hỗn loạn liên tục chạy trong tâm trí con người.

NEGATIVITY BIAS – THÀNH KIẾN TIÊU CỰC: Thành kiến đã được cài vào trong quá trình tiến hóa của não bộ về việc ưu tiên (và do đó đánh giá) thông tin tiêu cực hơn là thông tin tích cực.

NEUROPLASTICITY – TÍNH KHẢ BIẾN THẦN KINH: Khả năng não bộ hình thành các kết nối và con đường mới, đồng thời thay đổi và thích

ứng với cách các chu trình thần kinh hình thành dựa trên trải nghiệm của chúng ta.

NOCEBO EFFECT – HIỆU ỨNG NOCEBO: Một hiện tượng được khoa học ghi nhận, khi những kỳ vọng tiêu cực về chẩn đoán bệnh hay việc điều trị y tế dẫn đến kết quả tiêu cực trên thực tế.

NORMATIVE STRESS – CĂNG THẲNG THÔNG THƯỜNG: Các sự kiện căng thẳng có thể dự đoán trước và được mong đợi xảy ra phổ biến trong cuộc đời của một người, ví dụ: chào đời, kết hôn và chết.

PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM – HỆ THẦN KINH PHÓ GIAO CẢM: Một nhánh của hệ thần kinh thực vật (đôi khi được gọi là hệ thống “nghỉ ngơi và tiêu hóa”) chịu trách nhiệm bảo toàn năng lượng, giảm nhịp tim và thư giãn các cơ của đường tiêu hóa.

PLACEBO EFFECT – HIỆU ỨNG GIẢ DƯỢC: Một hiện tượng được khoa học ghi nhận, khi một chất trơ (chẳng hạn như một viên đường) có thể cải thiện các triệu chứng bệnh tật.

POLYVAGAL THEORY – THUYẾT ĐA PHẾ VỊ: Một lý thuyết do nhà tâm lý học Steven Porges đưa ra cho thấy dây thần kinh phế vị đóng vai trò trung tâm trong việc điều hòa hệ thần kinh trung ương, ảnh hưởng đến kết nối xã hội, những phản ứng với nỗi sợ, cũng như sức khỏe tổng thể về tinh thần và cảm xúc.

PREFRONTAL CORTEX – VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN: Vùng não chi phối các chức năng phức tạp như giải quyết vấn đề, ra quyết định, lập kế hoạch tương lai và siêu nhận thức (*khả năng quan sát và suy nghĩ về những suy nghĩ của chính mình*).

PSYCHONEUROIMMUNOLOGY – TÂM LÝ THẦN KINH MIỄN DỊCH HỌC: Một ngành khoa học chuyên nghiên cứu về sự tác động qua lại phức tạp giữa tâm trí, hệ thần kinh và hệ miễn dịch.

REPARARENTING – NUÔI DẠY LẠI ĐỨA TRẺ BÊN TRONG: Quá trình xác định lại cách đáp ứng các nhu cầu về thể chất, tình cảm và tinh thần của đứa trẻ bên trong thông qua hành động tận tâm mỗi ngày.

RETICULAR ACTIVATING SYSTEM (RAS) – HỆ LƯỚI HOẠT HÓA THẦN KINH: Một bó dây thần kinh nằm trên thân não có chức năng sàng lọc sự tấn công của các kích thích trong môi trường và đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hành vi, sự kích động, ý thức và động lực.

SELF-BETRAYAL – TỰ PHẢN BỘI: Một cơ chế đối phó mà chúng ta đã học được từ thời thơ ấu, trong đó chúng ta tự chối bỏ một số phần của bản thân để được người khác nhìn thấy, nghe thấy và chấp nhận.

SHADOW SELF – PHẦN TỐI CỦA BẢN THÂN: Những phần “không mong muốn” trong bản thân chúng ta bị kìm nén hoặc bị chối bỏ do sự điều kiện hóa và nỗi xấu hổ gây nên.

SOCIAL ENGAGEMENT MODE – CHẾ ĐỘ GẮN KẾT XÃ HỘI: Một trạng thái điều chỉnh của hệ thần kinh, trong đó chúng ta có thể đạt được sự an toàn và đảm bảo để trở nên cởi mở và dễ tiếp nhận các kết nối với người khác.

SOOTHING – XOA DỊU: Hành động trung hòa các trạng thái cảm xúc để trở lại trạng thái cân bằng nội môi.

SPIRITUAL TRAUMA – SANG CHẤN TINH THẦN: Trải nghiệm cảm giác không được nhìn thấy, nghe thấy hoặc được tự do thể hiện bản thân một cách chân thật, dẫn đến sự tách rời khỏi Bản ngã đích thực và gây nên đau khổ, cô đơn và sự hổ thẹn được hình thành một cách vô thức bên trong.

SUBCONSCIOUS – TIỀM THỨC: Phần sâu thẳm của tâm lý lưu giữ tất cả các ký ức, cảm xúc bị đè nén, những thương tổn thời thơ ấu và niềm tin cốt lõi của chúng ta.

SURVIVAL BRAIN – NÃO BỘ SINH TỒN: Trạng thái hệ thần kinh tập trung quá mức vào các mối đe dọa mà chúng ta nhận thức được, dẫn đến suy nghĩ trắng đen rõ rệt, sự hoảng loạn và cảm xúc nhất thời.

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM – HỆ THẦN KINH GIAO CẢM: Một nhánh của hệ thần kinh thực vật chi phối phản ứng chiến hay biến với căng thẳng mà chúng ta nhận thức được.

TRAUMA – SANG CHẤN: Bất kỳ trải nghiệm nào mà một cá nhân không có khả năng điều chỉnh hoặc xử lý về mặt cảm xúc để thoát khỏi sự kiện đó, gây rối loạn hệ thần kinh của cơ thể. Sang chấn tác động đến mỗi người theo mỗi cách khác nhau do trạng thái điều kiện hóa của riêng họ và các kỹ năng đối phó học hỏi được, không thể định tính hay định lượng.

TRAUMA BONDING – LIÊN KẾT SANG CHẤN: Khuôn mẫu được điều kiện hóa, liên quan đến những người khác theo cách phản ánh hoặc tái hiện lại những gắn bó đầu đời của chúng ta với người chăm sóc. Liên kết sang chấn thường chứa đựng các động lực của sự chối bỏ tình cảm, không có ranh giới cá nhân, thù hận hoặc trốn tránh, có thể xảy ra trong cả quan hệ tình cảm và quan hệ đơn thuần.

VAGAL TONE – HOẠT ĐỘNG CỦA THẦN KINH PHẾ VỊ: Khả năng chuyển đổi giữa kích hoạt giao cảm và phó giao cảm của hệ thần kinh để phản ứng với căng thẳng hằng ngày. Hoạt động của thần kinh phế vị kém sẽ dẫn đến phản ứng bị định hướng sai và nhạy cảm cao độ với các mối đe dọa mà chúng ta nhận thức được trong môi trường sống. Điều này gây kích hoạt quá mức các phản ứng của cơ thể, dẫn đến giảm khả năng điều tiết cảm xúc và sự chú ý nói chung.

WISE INNER PARENT – PHỤ HUYNH THÔNG THÁI BÊN TRONG: Phương pháp nuôi dưỡng trong quá trình nuôi dạy lại đứa trẻ bên trong, tạo ra một câu chuyện nội tâm mà chính chúng ta sẽ chứng kiến mà không phán xét. Phụ huynh thông thái bên trong có thể nhìn, nghe, xác nhận và tôn trọng tất cả các trạng thái cảm xúc, hành vi và phản ứng bằng nhận thức đầy yêu thương.

Chú thích

1. LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2).
2. McCabe, G. (2008). Mind, body, emotions and spirit: Reaching to the ancestors for healing. *Counselling Psychology Quarterly*, 2(2), 143-152.
3. Schweitzer, A. (1993). *Reverence for life: Sermons, 1900-1919*. Irvington.
4. Mantri, S. (2008). Holistic medicine and the Western medical tradition. *AMA Journal of Ethics*, 10(3), 177-180.
5. Mehta, N. (2011). Mindbody dualism: A critique from a health perspective. *Mens Sana Monographs*, 9(1), 202-209.
6. Lipton, B. H. (2008). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter, & miracles*. Hay House.
7. Kankerkar, R. R., Stair, S. E., BhatiaDey, N., Mills, P. J., Chopra, D., & Csoka, A. B. (2017). Epigenetic mechanisms of integrative medicine. *Evidencebased Complementary and Alternative Medicine*, Article 4365429.
8. Nestler, E. J., Peña, C. J., Kundakovic, M., Mitchell, A., & Akbarian, S. (2016). Epigenetic basis of mental illness. *The Neuroscientist*, 22(5), 447-463.
9. Jiang, S., Postovit, L., Cattaneo, A., Binder, E. B., & Aitchison, K. J. (2019). Epigenetic modifications stress response genes associatedbwith childhood trauma. *Frontiers Psychiatry*, 10, Article 808.
10. Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *Trauma-informed care in ehavioral health services*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
11. Lipton. *The biology of belief*.
12. FuenteFernández, R. de la, & Stoessel, A. J. (2002). The placebo effect Parkinson's disease. *Trends Neurosciences*, 25(6), 302-306.
13. Lu, C.L., & Chang, F.Y. (2011). Placebo effect in patients with irritable bowel syndrome. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 26(s3), 116-118.
14. Peciña, M., Bohnert, A. S., Sikora, M., Avery, E. T., Langenecker, S.A., Mickey, B. J., & Zubieta, J. K. (2015). Association between placebo-

- activated neural systems and antidepressant responses: Neurochemistry of placebo effects in major depression. *JAMA Psychiatry*, 72(11), 1087-1094.
15. Ross, R., Gray, C. M., & Gill, J.M.R. (2015). Effects of an injected placebo on endurance running performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(8), 1672-1681.
 16. Lipton. *The biology of belief*.
 17. Brogan, K., & Loberg, K. (2016). *A mind of your own: The truth about depression and how women can heal their bodies to reclaim their lives*. Harper Wave.
 18. Meador, C. K. (1992). Hex death: Voodoo magic or persuasion? *South-ern Medical Journal*, 85(3), 244-247.
 19. Holder, D. (2008, January 2). Health: Beware negative self-fulfilling prophecy. The Seattle Times. <https://www.seattletimes.com/seattle-news/health/health-beware-negative-self-fulfilling-prophecy/>.
 20. Reeves, R. R., Ladner, M. E., Hart, R. H., & Burke, R. S. (2007). Nocebo effects with antidepressant clinical drug trial placebos. *General Hospital Psychiatry*, 29(3), 275-277.
 21. Kotchoubey, B. (2018). Human consciousness: Where it from and what is it for. *Frontiers Psychology*, 9, Article 567.
 22. Dispenza, J. (2013). *Breaking the habit of being yourself: How to lose your mind and create new one*. Hay House.
 23. van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
 24. Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Ballantine Books.
 25. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Gollan, J. K. (2014). The negativity bias: Conceptualization, quantification, and individual differences. *Behavioral and Brain Sciences*, 37(3), 309-310.
 26. van der Hart, O., & Horst, R. (1989). The dissociation theory of Pierre Janet. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 397-412.
 27. Bucci, M., Gutiérrez Wang, L., Koita, K., Purewal, S., Marques, S. S., & Burke Harris, N. (2015). *ACEQ user guide for health professionals*. Center for Youth Wellness. <https://centerforyouthwellness.org/wp-content/uploads/2018/06/CYW-ACE-Q-USer-Guide-copy.pdf>.
 28. Bruskas, D. (2013). Adverse childhood experiences and psychosocial well-being of women who were foster care as children. *The Permanente Journal*, 17(3), e131-e141.

29. van der Kolk. *The body keeps the score*, 105.
30. Scaer, R. (2005). *The trauma spectrum: Hidden wounds and human resiliency*. W. W. Norton, 205.
31. Gibson, L. C. (2015). *Adult children of emotionally immature parents: How to heal from distant, rejecting, or self-involved parents*. New Harbinger Publications, 7.
32. Dutheil, F., Aubert, C., Pereira, B., Dambrun, M., Moustafa, F., Mermillod, M., Baker, J. S., Trousselard, M., Lesage, F. X. & Navel, V. (2019). Suicide among Physicians and Health-Care Workers: a Systematic Review and Meta-Analysis. *PloS one*, 14(12), e0226361. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226361>.
33. Krill, P. R., Johnson, R., Albert, L., The Prevalence of Substance Use and Other Mental Health Concerns Among American Attorneys, *Journal of Addiction Medicine* 10(1), January/February 2016, 46-52, doi: 10.1097/ADM.0000000000000182.
34. Dutheil, F., Aubert, C., Pereira, B., Dambrun, M., Moustafa, F., Mermillod, M., Baker, J. S., Trousselard, M., Lesage, F. X. & Navel, V. (2019). Suicide among Physicians and Health-Care Workers: a Systematic Review and Meta-Analysis. *PloS one*, 14(12), e0226361. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226361>.
35. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
36. Maté, G. (2003). *When the body says no: The cost of hidden stress*. Knopf Canada.
37. Panchard, N. A., Whelan, C. J., & Adcock, I. M. (2004). The Journal of Inflammation. *The Journal of Inflammation*, 1(1), 1.
38. van der Kolk. *The body keeps the score*.
39. Matheson, K., McQuaid, R. J., & Anisman, H. (2016). Group identity, discrimination, and wellbeing: Confluence of psychosocial and neurobiological factors. *Current Opinion Psychology*, 11, 35-39.
40. Paradies, Y., Ben, J., Denson, N., Elias, A., Priest, N., Pieterse, A., Gupta A., Kelaheer, M., & Gee, G. (2015). Racism as a determinant of health: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, Article 10.1371. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0138511>.
41. Goldsmith, R. E., Martin, C. G., & Smith, C. P. (2014). Systemic trauma. *Journal of Trauma & Dissociation*, 15(2), 117-132.
42. Paradies et al. Racism as determinant of health.

43. Williams, D. R., & Mohammed S. A. (2013). Racism and health. I: Pathways and scientific evidence. *American Behavioral Scientist*, 57(8), 1152-1173.
44. Ibid.
45. Ibid.
46. Center for Substance Abuse Treatment. *Trauma-informed care in behavioral health services*.
47. Håkansson, A., & Molin, G. (2011). Gut microbiota and inflammation. *Nutrients*, 3(6), 637-682.
48. CampbellMcBride, N. (2010). *Gut and psychology syndrome: Natural treatment for autism, dyspraxia, A.D.D., dyslexia, A.D.H.D., depression, schizophrenia*. Medinform Publishing.
49. Peirce, J. M., & Alviña, K. (2019). The role of inflammation and the gut microbiome in depression and anxiety. *Journal of Neuroscience Research*, 97(10), 1223-1241.
50. Caspani, G., Kennedy, S. H., Foster, J. A., & Swann, J. R. (2019). Gut microbial metabolites in depression: Understanding the biochemical mechanisms. *Microbial Cell*, 6(10), 454-481.
51. Zheng, P., Zeng, B., Liu, M., Chen, J., Pan, J., Han, Y., Liu, Y., Cheng, K., Zhou, C., Wang, H., Zhou, X., Gui, S., Perry, S. W., Wong, M.L., Lincinio, J., Wei, H., & Xie, P. (2019). The gut microbiome from patients with schizophrenia modulates the glutamate-glutamineGABA cycle and schizophrenia-elevant behaviors in mice. *Science Advances*, 5(2), eea8817.
52. Li, Q., Han, Y., Dy, A.B.C., & Hagerman, R. J. (2017). The gut micro-biota and autism spectrum disorders. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 11, Article 120.
53. de Cabo, R., & Mattson M. P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *The New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541-2551.
54. Mattson, M. P., Moehl, K., Ghena, N., Schmaedick, M., & Cheng, A. (2018). Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(2), 63-80.
55. Watkins, E., & Serpell, L. (2016). The psychological effects of short-term fasting healthy women. *Frontiers in Nutrition*, 3(7), 27.
56. Walker, M. (2018). *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Penguin.
57. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 54-62.

58. Nestor, J. (2020) *Breath: The new science of a lost art*. Riverhead Books, 55.
59. Hof, W. (2011). *Becoming the Iceman: Pushing Past Perceived Limits*. Mill City Press, Inc.
60. Sullivan, M. B., Erb, M., Schmalzl, L., Moonaz, S., Noggle Taylor, J., & Porges, S. W. (2018). Yoga therapy and polyvagal theory: The convergence of traditional wisdom and contemporary neuroscience for self-regulation and resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, Article 67.
61. Kinser, P. A., Goehler, L. E., & Taylor, A. G. (2012). How might yoga help depression? A neurobiological perspective. *Explore*, 8(22), 118-126.
62. Loizzo, J. (2018, April 17). *Love's brain: A conversation with Stephen Porges*. Nalanda Institute for Complementary Science. <https://nalanadainstitute.org/2018/04/17/loves-brain-a-conversation-with-stephen-porges/>.
63. Villemure, C., Čeko, M., Cotton, V. A., & Bushnell, M. C. (2014). Insular cortex mediates increased pain tolerance in yoga practitioners. *Cerebral Cortex*, 24(10), 2732-2740.
64. Porges, S. (2015). *Play as a Neural Exercise: Insights from the Polyvagal Theory*. <https://www.legeforeningen.no/contentassets-sets/6df47feca03643c5a878ee7b87a467d2/sissel-oritsland-vedlegg-til-presentasjon-porges-play-as-neural-exercise.pdf>
65. Porges S. (2007). The Polyvagal Perspective. *Biological Psychology*, 74.
66. Neale, D., Clackson, K., Georgieva, S., Dedetas, H., Scarpate, M., Wass, S., & Leong, V. (2018). Toward a neuroscientific understanding of play: A dimensional coding framework for analyzing infant/adult play patterns. *Frontiers Psychology*, 9, Article 273.
67. Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
68. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
69. Leblanc, É., Dégeilh, F., Daneault, V., Beauchamp, M. H., & Bernier, A. (2017). Attachment security in infancy: A study of prospective links to brain morphometry in late childhood. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2141.
70. Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. Bantam.
71. Ibid.
72. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

73. Carnes, P. J. (1997). *The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships*. HCI.
74. Ibid.
75. Gottman, J. M. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony.
76. Gazipura, A. (2017) *Not nice: Stop people pleasing, staying silent, & feeling guilty...and start speaking up, saying no, asking boldly, and unapologetically being yourself*. Tonic Books.
77. Taylor, S. (2017). *The leap: The psychology of spiritual awakening*. New World Library.
78. Miller, L., Balodis, I. M., McClintock, C. H., Xu, J., Lacadie, C. M., Sinha, R., & Potenza, M. N. (2019). Neural correlates of personalized spiritual experiences. *Cerebral Cortex*, 29(6), 2331-2338.
79. Gibson, L. C. (2015). *Adult children of emotionally immature parents: How to heal from distant, rejecting, or self-involved parents*. New Harbinger Publications.
80. Brown, S. (2010) *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. Avery.
81. Gibson. *Adult children of emotionally immature parents*.
82. Ibid.
83. Taylor, J. B. (2009). *My stroke of insight: A brain scientist's personal journey*. Penguin Books.
84. Cigna. (2020, January 23). *Loneliness and the workplace: Cigna takes action to combat the rise of loneliness and improve mental wellness in America*. <https://www.multivu.com/players/English/8670451-cigna-2020-loneliness-index/>.
85. Murthy, V. H. (2020). *Together: The healing power of human connection sometimes lonely world*. Wave.
86. Antheunis, M. L., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixedmode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6(3), Article 6.
87. Ibid.
88. Gottlieb, S., Keltner, D., & Lombrozo, T. (2018). Awe as a scientific emotion. *Cognitive Science*, 42(6), 1-14.
89. Brown, J. (1989). *The Sacred Pipe: Black Elk's account of the Seven Rites of the Oglala Sioux*. University of Oklahoma Press.

Tài liệu đọc thêm

NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN

- Hawk, Red. *Self Observation: The Awakening of Consciousness: An Owner's Manual*. Hohm Press, 2009.
- Singer, Michael A. *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself*. New Harbinger Publications, 2007.
- Tolle, Eckhart. *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. Penguin, 2008.

SANG CHẤN VÀ CƠ THỂ SANG CHẤN

- DeGruy, Joy. *Post Traumatic Slave Syndrome: America's Legacy of Enduring In-jury and Healing*. Joy DeGruy Publications, 2005.
- Levine, Peter A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books, 1997.
- Maté, Gabor. *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*. Knopf Can-ada, 2003.
- Menakem, Resmaa. *My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies*. Central Recovery Press, 2017.
- Stanley, Elizabeth A. *Widen the Window: Training Your Brain and Body to Thrive During Stress and Recover from Trauma*. Avery, 2019.
- van der Kolk, Bessel. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books, 2015.
- Wolynn, Mark. *It Didn't Start with You: How Inherited Family Traumas Shape Who We Are and How to End the Cycle*. Penguin Life, 2017.

THỰC HÀNH CHỮA LÀNH TÂM TRÍ – CƠ THỂ

- Balaster, Cavin. *How to Feed Brain: Nutrition for Optimal Brain Function and Repair*. Feed Brain LLC, 2018.

- Campbell-McBride, Natasha. *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia*. Medinform Publishing, 2010.
- Kharrazian, Datis. *Why Isn't My Brain Working?: A Revolutionary Understanding of Brain Decline and Effective Strategies to Recover Your Brain's Health*. Elephant Press, 2013.
- Mayer, Emeran. *The Mind-Gut Connection: How the Hidden Conversation Within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health*. Harper Wave, 2016.
- McKeown, Patrick. *The Oxygen Advantage: Simple, Scientifically Proven Breathing Techniques to Help You Become Healthier, Slimmer, Faster, and Fitter*. William Morrow Paperbacks, 2016.
- Walker, Matthew. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner, 2017.

SỨC MẠNH NIỀM TIN

- Braden, Gregg. *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief*. Hay House, 2008.
- Chopra, Deepak, and Rudolph E. Tanzi. *Super Genes: Unlock the Astonishing Power of Your DNA for Optimum Health and Well-being*. Harmony, 2017.
- Dispenza, Joe. *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*. Hay House, 2017.
- Dyer, Wayne W. *Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*. Hay House, 2007.
- Katie, Byron. *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*. Three Rivers Press, 2003.
- Lipton, Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, & Miracles*. Hay House, 2008.

Đứa trẻ bên trong
bị bỏ bê và chịu tổn thương
trong quá khứ
chính là căn nguyên lớn
cho nhiều khổ đau
của nhân loại.

Chữa lành chính là
tạo không gian để
mỗi người chúng ta
đều được nhìn thấu, lắng nghe
và thể hiện bản thân
chân thật nhất.

Khi thực hiện
hành trình chữa lành,
chúng ta có thể thay đổi.
Chúng ta có thể tiến về phía trước.
Chúng ta có thể tự chữa lành.

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP.HCM
Tel: 0084.28.38220102
Email: thegioi@thegioipublishers.vn
marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

CHỮA LÀNH SAU SANG CHẤN

Ứng dụng Tâm lý học Toàn diện để chữa lành tổn thương

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP
PHẠM TRẦN LONG

Biên tập: Hoàng Thị Mai Anh

Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc

Trình bày: Cẩm Hà

Đối tác liên kết:

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN

Trụ sở: Tầng 7, Tòa nhà Circo, 222 Điện Biên Phủ, Quận 3, TP.HCM

ĐT: (028) 6281.5516 – (028) 6293.8228

Website: www.saigonbooks.vn

In 5.000 bản, khổ 15,5cm x 23,5 cm, tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân Dân TP.HCM

Địa chỉ: D20/532P, ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP.HCM

Số xác nhận ĐKXB: 686-2022/CXBIPH/05-56/ThG

Quyết định xuất bản số: 665/QĐ-ThG cấp ngày 28 tháng 06 năm 2022

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022

Mã ISBN: 978-604-345-900-5