

một “quái vật” ngự trị trong tâm trí bạn, phá vỡ sự tự tin, dẫn đến những bất ổn nặng nề về tâm lý.

Trong bài báo “Con đường tự hủy hoại bản thân” đăng trên tạp chí *Cosmopolitan*, Alice Mulcahey cho biết mỗi năm có hơn 30.000 người Mỹ tự tử, hơn 100.000 người khác nuôi ý định tự tử. Bà viết: “Có nhiều bằng chứng đáng kinh ngạc cho thấy hiện nay, hàng triệu người đang tự “đầu độc” mình bằng những phương pháp chậm và khó nhận thấy, họ tự tử không phải về thể xác, mà về tinh thần. Họ luôn tìm cách hạ thấp bản thân, tự trừng phạt hay tự hạ thấp mình”.

Nhà tâm lý học nói trên cũng kể cho tôi nghe về việc ông ấy đã giúp một bệnh nhân chấm dứt tình trạng “tự tử về mặt tinh thần”. Ông kể: “Nữ bệnh nhân này gần 40 tuổi và có hai con. Bà ấy rơi vào khủng hoảng trầm trọng, bà than thở rằng bất cứ việc gì xảy đến với mình cũng đều là chuyện không vui: từ lúc còn đi học cho đến khi kết hôn, rồi sinh con, hay tất cả những nơi bà từng ở - tất cả đều tồi tệ! Bà ấy chưa chát bảo không thể nhớ nổi đã có lúc nào bà ấy thực sự cảm thấy hạnh phúc hay chưa. Chính vì những gì người ta nhớ được trong quá khứ ảnh hưởng đến những gì người ta nhìn thấy ở hiện tại, nên người phụ nữ này chẳng thấy gì ngoài sự tăm tối và bi quan.

Khi tôi đưa ra một bức tranh và hỏi bà ấy nhìn thấy gì ở bức tranh ấy, bà ấy nói: “*Dường như sắp có một cơn bão cực kỳ khủng khiếp ngay trong đêm nay vậy!*” Trước đó, tôi chưa từng được nghe lời giải thích nào bi quan đến thế về bức tranh. (Kỳ thực đây là bức tranh sơn dầu khá lớn, vẽ cảnh mặt trời hạ xuống gần ngang đường chân trời và một bờ biển lởm chởm đá. Bức tranh được vẽ rất công phu, có thể được hiểu là cảnh bình minh hay