

Thời gian đầu, chúng tôi nói về tất cả các đề tài – con người, tư tưởng, các sự kiện, con cái, công việc viết sách của tôi, những câu chuyện gia đình, kế hoạch cho tương lai, v.v. Nhưng dần dần, sự trao đổi của chúng tôi đi vào chiều sâu. Chúng tôi bắt đầu trò chuyện ngày càng nhiều hơn về thế giới nội tâm của mình – về những tâm sự và những điều còn băn khoăn. Khi đắm mình vào những cuộc trao đổi như vậy, chúng tôi cũng quan sát quá trình giao tiếp lẫn nhau và quan sát bản thân mình trong quá trình đó.

Chúng tôi bắt đầu sử dụng “khoảng trống giữa kích thích và phản ứng” theo những cách mới và lý thú. Chúng tôi bắt đầu một cuộc thám hiểm đi vào thế giới nội tâm và phát hiện thấy chúng tôi còn hấp dẫn và thu hút hơn nhiều so với những khám phá và nhận thức về thế giới đã biết bên ngoài.

Nhưng quá trình đó cũng không hề “ngọt ngào và nhẹ nhàng” chút nào. Thịnh thoảng, những cuộc tranh cãi lại nổ ra. Chúng tôi cũng có những sự trải nghiệm đau xót, ngỡ ngàng – giúp chúng tôi tự bộc lộ nhưng cũng khiến chúng tôi dễ bị tổn thương. Tuy nhiên, chúng tôi nhận ra là mình còn muốn đi sâu vào đó trong nhiều năm nữa. Khi đi vào những vấn đề có chiều sâu hơn và nhạy cảm, thì đến khi thoát ra, chúng tôi cảm thấy nhiều vấn đề đã được giải quyết.

Chúng tôi giúp đỡ, động viên và thấu hiểu lẫn nhau, nhờ đó tạo điều kiện và giúp nhau khám phá nội tâm. Dần dần chúng tôi đi đến thống nhất các quy tắc cơ bản.

Quy tắc thứ nhất là “*không thăm dò*”. Ngay cả khi đi vào những vấn đề dễ bị tổn thương trong nội tâm, chúng tôi cũng không chất vấn lẫn nhau mà chỉ để thấu hiểu. Chúng