



KHI NÀO NÓI CÓ,  
BIẾT CÁCH NÓI KHÔNG  
ĐỂ KIỂM SOÁT CUỘC ĐỜI



# VẠCH RA NH GIỚI



Henry Cloud, John townsend

# Vạch ranh giới

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2015

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Phát hành ebook: <http://www.taisachhay.com>

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**



## MỤC LỤC

Vạch ranh giới .....	2
Lời giới thiệu.....	5
Phần 1. RANH GIỚI LÀ GÌ? .....	7
Chương 1. Một ngày của cuộc sống không-biết-đâu-là-ranh-giới.....	7
Chương 2. Ranh giới có hình hài ra sao? .....	21
Chương 3. Các vấn đề về ranh giới .....	42
Chương 4. Các ranh giới được phát triển như thế nào? .....	54
Chương 5. Mười luật về ranh giới.....	77
Chương 6. Những ngộ nhận về ranh giới.....	98
Phần 2. CÁC MÂU THUẤN RANH GIỚI .....	117
Chương 7. Ranh giới và gia đình.....	117
Chương 8. Ranh giới và bạn bè.....	131
Chương 9. Ranh giới và bạn đời.....	145
Chương 10. Ranh giới và con cái .....	162
Chương 11. Ranh giới và công việc .....	188
Chương 12. Ranh giới và bản thân .....	202
Chương 13. Ranh giới và Đức Chúa.....	223
Phần 3. PHÁT TRIỂN RANH GIỚI LÀNH MẠNH .....	231
Chương 14. Sự kháng cự ranh giới .....	231
Chương 15. Đo đếm mức độ thành công của ranh giới.....	260
Chương 16. Một ngày của cuộc sống có ranh giới.....	277





# Lời giới thiệu

Xã hội hiện đại không chỉ khiến con người trở nên đơn độc và bất bình trong một thế giới quá rộng lớn, mà còn buộc con người phải nhận lấy toàn bộ những đòi hỏi của nó trên mọi phương diện. Ranh giới cá nhân, lãnh địa của tự do từ đó cũng dần biến chất khi mà nghệ thuật thoái hóa thành sự bất chước, còn mọi điều sâu sắc, tinh tế đều cần khoác lấy tấm áo đại chúng.

Vấn đề ranh giới cá nhân (Personal Boundaries) không xa lạ gì trong tâm lý học: đó là một tổ hợp của niềm tin, quan niệm, kinh nghiệm và tri thức xã hội, cùng những giới hạn vật chất, tinh thần, tâm lý, xúc cảm... trong mỗi con người – như một cơ sở để hành xử và tồn tại với tư cách là một thành viên xã hội. Trước xã hội rộng lớn và bí ẩn, nhưng chật hẹp và giản đơn đó, những ranh giới lại trở thành một gánh nặng của chính con người. Nói cách khác, ranh giới cá nhân được thay thế bằng ranh giới xã hội, và đây là công cụ để xếp đặt và kiểm soát con người của một xã hội vô hình đầy quyền lực. Sự mập mờ ám ảnh giữa ranh giới cá nhân và ranh giới xã hội trong một con người là căn nguyên của những rối loạn tâm thần vốn đã quá phổ biến trong xã hội ngày nay.

Sigmund Freud, Karl Jung, Steven Pinker, Carole Jones... là những nhà tâm lý học tiên phong trong việc miêu tả và tìm ra nguyên nhân của chứng rối loạn tâm thần là do mất ranh giới. Mất ranh giới là lời nguyên lên mọi con người của xã hội hiện đại, rằng tất thảy những gì nó sở hữu, truy cầu, theo đuổi, đạt được trong thế giới này rốt cuộc đều sẽ là cội nguồn của khổ đau, hỗn loạn và dằn vặt. Phục hồi ranh giới cá nhân để nâng cao đời sống tinh thần chính là cảm hứng lớn cho hàng loạt các cuốn sách viết về cách cân bằng cuộc sống. Trong số đó, Vạch ranh giới của hai tác giả Henry Cloud và John Townsend có thể coi là một kiệt tác đặc biệt khác thường và buộc phải đọc. Vạch ranh giới không phải là một cuốn sách tâm lý học thông thường để liệt kê bệnh lý và phương pháp trị liệu, nhưng nó sẽ giúp bạn hiểu về những điều tương tự; đây cũng không phải là một tập hợp các chiến lược sống giúp bạn thành công, nhưng nó giúp bạn nhận ra rằng thành công thực sự là hạnh phúc và an lành, những điều không bao giờ có thể đạt đến bằng những chiến lược tranh giành lợi ích.

Vạch ranh giới bắt đầu với những con người thường ngày, những mẫu bi kịch quen thuộc và nhỏ nhất của đời sống mà bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể đang gặp phải; để rồi kết thúc trong sự an lành bất tận của cuộc sống



với những ranh giới. Đặt ra các ranh giới là điều vô cùng quan trọng để các mối quan hệ thực sự lành mạnh và lý trí; đến lượt nó, ranh giới lại là nhân tố giúp xác lập và duy trì các mối quan hệ. Các ranh giới không chỉ được đặt ra với một người, mà với tất cả những ai tham gia vào mối quan hệ đó, hay nói cách khác, ranh giới chính là những nguyên tắc để duy trì mọi kiểu quan hệ.

Hành trình của cuốn sách cũng giống như hành trình một đời người với những mối quan hệ và những ranh giới không ngừng phát sinh và định hình. Bất cứ ai, dù bình thường hay bất thường, dù tầm thường hay phi thường, đều phải đối diện với những tổn thương do mâu thuẫn ranh giới tạo ra nhưng không phải ai cũng có đủ năng lực để nhận thức và chủ động xác lập ranh giới với thế giới xung quanh mình. Toàn bộ cuốn sách chính là chiếc chìa khóa mở cánh cửa dẫn đến đời sống lý tưởng cho mỗi người, và chìa khóa ấy sẽ được trao cho những ai muốn mở cánh cửa ấy khi đọc cuốn sách này.

Chìa khóa đặc biệt giúp bạn thiết lập đời sống của chính mình từ việc vạch rõ các ranh giới lại xuất phát từ trí tuệ của Kinh thánh, và sức mạnh của Đức tin từ sâu thẳm nội tâm của con người. Trên phương diện này, cuốn sách còn là một đường dẫn cho những người khát khao sự cứu rỗi nhận lại hào quang mà Đấng Sáng thế đã ban cho họ. Nhưng, cũng cần khẳng định rằng, bất cứ ai còn thấy cần đến một đời sống ý nghĩa và sâu sắc, thay vì một đời sống hưởng thụ và nông cạn, đều sẽ từ cuốn sách này mà thấy được màu lấp lánh trong những lời của Kinh thánh.

Đã đến lúc để mở cánh cửa thoát ra khỏi thế giới của hận thù và cướp đoạt, một thế giới đầy rẫy những chiến lược và lợi ích, để đến với cuộc sống thanh thản, tự tại, đầy an nhiên và phước lành. Hãy đọc cuốn sách này, nếu điều ấy còn quan trọng với bạn.

Trân trọng giới thiệu tới độc giả!

Hà Nội, tháng 3 năm 2015

Công ty Cổ phần Sách Alpha



# Phần 1. RANH GIỚI LÀ GÌ?

## Chương 1. Một ngày của cuộc sống không-biết-đâu-là-ranh-giới

### 6 giờ sáng

Chuông báo thức réo vang. Mờ mắt vì thiếu ngủ, Sherrie tắt ngay âm thanh của kẻ phá đám, bật đèn đầu giường, và ngồi dậy. Nhìn lơ đãng lên tường, cô gắng xác định phương hướng.

Sao mình lại chán ghét cái ngày hôm nay đến thế? Chúa ơi, chẳng phải Người đã hứa hẹn với con một đời toàn vui sướng đó sao?

Khi những vắn vợ đã dần tan, Sherrie nhớ ra nguyên cớ của nỗi chán ghét: cô có cuộc hẹn lúc bốn giờ với giáo viên lớp Ba của Todd. Cuộc điện thoại trở lại trong trí nhớ của cô: “Sherrie, Jean Russell đây. Tôi nghĩ có khi ta nên gặp nhau để trao đổi về thành tích học tập và... hành vi của Todd.”

Todd không thể ngồi yên một chỗ và nghe lời giáo viên. Thằng bé thậm chí còn chẳng vâng theo Sherrie và Walt. Todd là đứa bé cứng đầu nhưng cô không muốn đè nén tinh thần ấy ở nó. Chẳng phải điều đó còn quan trọng hơn ư?

“Ừ thôi, lấy đâu thì giờ mà nghĩ ngợi,” Sherrie tự nhủ rồi nhắc cái thân hình ba-mươi-lăm tuổi ra khỏi giường, tắt đèn đi vào nhà tắm. “Mình đã đủ việc để bận rộn cả ngày rồi.”

Dưới vòi hoa sen, tâm trí Sherrie bắt đầu khởi động. Cô thoáng nghĩ về lịch trình cả ngày. Todd, chín tuổi, và Amy, sáu tuổi đã là quá đủ để cô phải bận tâm dù cho cô có không đi làm chẳng nữa.

“Coi nào... dọn bữa sáng, sắp hai phần ăn trưa, và khâu nốt bộ đồ cho Amy mặc diễn kịch ở trường. Mình phải nhanh tay đây – khâu xong bộ đồ trước khi xe đón con bé lúc 7 giờ 45.”

Sherrie thấy hối tiếc khi nhớ lại buổi tối hôm qua. Lúc ấy, cô đã định dùng hết tài khéo léo để khâu bộ trang phục đặc biệt cho cô con gái Amy bé bỏng. Vậy mà mẹ cô lại ghé thăm không hẹn trước. Cô đã tỏ ra là một chủ nhà hiếu khách và một buổi tối lại đi tong. Một buổi tối chẳng lấy gì làm vui vẻ.



Gắng tỏ ra lịch sự, Sherrie nói với mẹ: “Mẹ không tưởng tượng nổi là con thích những cuộc viếng thăm bất ngờ thế nào đâu, mẹ ạ! Nhưng con đang thử nghĩ là, con mà khâu bộ đồ của Amy trong lúc mẹ con mình nói chuyện, mẹ có thấy phiền gì không ạ?” Sherrie thăm co rúm trong dạ, lường trước chính xác phản ứng của mẹ cô.

“Sherrie, con biết đấy, không đời nào mẹ lại muốn làm mất thời gian của con dành cho gia đình.” Bà mẹ góa bụa suốt mười hai năm nay của Sherrie luôn trầm trọng hóa sự cô độc của mình. “Ý mẹ là, từ hồi ba con mất, thật trống vắng làm sao. Mẹ vẫn nhớ cả nhà mình vui vẻ biết bao. Mẹ nữ lòng nào tước đi điều đó của con.”

Rồi mình sẽ nghĩ cách giải quyết thôi mà, Sherrie tự nhủ.

“Nên mẹ hiểu tại sao con không còn đưa Walt với lũ trẻ đến thăm mẹ thường xuyên nữa. Mẹ có gì hay ho, thú vị đâu? Mẹ chỉ là một bà già cô độc đã dành trọn đời mình cho con cháu. Ai mà thêm bỏ thời gian vui thú bên mẹ chứ?”

“Không, mẹ ơi, không phải thế đâu ạ.” Sherrie mau mắn hòa vào điệu vũ cảm xúc mà cô và mẹ cô đã nhảy múa suốt mấy chục năm. “Con đâu có định nói thế đâu! Không hề ạ! Ý con là, mẹ ghé qua tụi con là quý hóa lắm rồi. Có Chúa chứng giám, với giờ giấc của chúng con, con cũng muốn lui tới thăm mẹ nhiều hơn, nhưng tụi con không làm thế nào được. Thế nên, con rất vui vì mẹ chủ động qua chơi với chúng con!” Chúa ơi, xin đừng đánh chết con vì một lời dối trá nhỏ nhoi này, cô thầm cầu khẩn.

“Thực ra thì, con khâu bộ đồ lúc nào chẳng được,” Sherrie nói. Xin tha cho con nốt cả câu nói dối này nữa. “Còn giờ, mẹ nghĩ sao nếu con đi pha ít cà phê cho mẹ con mình nhỉ?”

Mẹ cô thở dài. “Cũng được, nếu con cứ khẳng khẳng muốn thế. Nhưng mẹ ghét phải nghĩ mình là khách không mời mà đến!”

Cuộc ghé thăm cứ thế kéo dài tới khuya. Đến lúc mẹ ra về, Sherrie thấy cực kỳ khó chịu, nhưng cô tự bào chữa. Chí ít là, mình đã giúp cho một ngày cô độc của mẹ sáng sủa hơn chút. Thế rồi, một giọng khó chịu vang lên. Nếu cô giúp được mẹ cô thật, thì sao bà ấy vẫn cứ nói mãi về nỗi cô đơn tận đến lúc ra về? Gắng tâng lờ ý nghĩ ấy, Sherrie lên giường đi ngủ.

**6 giờ 45 sáng**





Sherrie quay lại với thực tại. “Khóc than thời gian đã mất phông có ích gì,” cô tự lẩm bẩm trong lúc chặt vật kéo cái phéc-mơ-tuy trên chiếc đầm đen bằng vải lanh. Bộ cánh yêu thích của cô, như rất nhiều món đồ khác, đã chặt căng. Mới thế mà mình đã luống tuổi rồi ư? cô nghĩ bụng. Tuần này, mình nhất quyết phải ăn kiêng và bắt đầu tập tành mới được.

Một tiếng đồng hồ sau, như thường lệ, là thảm họa. Lũ nhóc rên rĩ ỏi vì phải ra khỏi giường, còn Walt thì cảm râm: “Em không đưa các con ra bàn ăn cho đúng giờ được hay sao?”

### **7 giờ 45 sáng**

Thật thần kỳ, lũ nhóc đã lên xe đâu đấy. Walt lái xe đi làm, Sherrie ra khỏi nhà và khóa cửa trước lại. Hít một hơi thật sâu, cô thầm cầu nguyện, Chúa ơi, ngày hôm nay, con chẳng có gì đợi chờ. Xin cho con thứ gì đó để hy vọng. Ngay trong xe trên đường cao tốc, cô hoàn tất việc trang điểm. Ơn Chúa vì đận kệt xe.

### **8 giờ 45 sáng**

Khi bước vào McAllister, nơi cô làm việc ở vị trí nhà tư vấn thời trang, Sherrie liếc nhìn đồng hồ. Mới muộn mấy phút. Chắc đến giờ các đồng nghiệp đều đã hiểu trễ giờ là phong cách sống của cô và không còn trông mong cô đúng giờ nữa.

Cô nhăm. Họ đã bắt đầu cuộc họp giám đốc hằng tuần mà không đợi cô. Sherrie gắng nhón chân đi vào để khỏi gây chú ý, nhưng mọi con mắt đều đổ dồn về phía cô lúc cô cố lách vào chỗ ngồi. Đảo mắt xung quanh, cô nở một nụ cười nhẹ và lẩm bẩm này nọ về “xe cô ùn tắc điên người.”

### **11 giờ 59 trưa**

Cả buổi sáng của Sherrie diễn ra khá ổn thỏa. Là nhà thiết kế thời trang tài năng, Sherrie luôn có con mắt chuẩn xác về những thứ phục trang lôi cuốn và là một tài sản giá trị với McAllister. Cản trở duy nhất xuất hiện ngay trước bữa trưa.

Máy lẻ của cô réo vang. “Sherrie Phillips.”

“Sherrie, ờn trời có cậu đây rồi! Tớ chẳng biết phải làm sao nếu cậu đi ăn trưa rồi!” Không thể lẫn vào đâu được, đó là Lois Thompson, người cô quen từ hồi tiểu học. Một cô nàng luôn âu lo, căng thẳng, Lois lúc nào cũng trong



cơ cùng quần. Với Lois, Sherrie luôn cố gắng sẵn sàng có mặt, để “ở bên cô ấy.” Nhưng Lois chưa một lần hỏi xem cuộc sống của Sherrie thế nào, và khi Sherrie vừa nhắc tới những khó khăn của mình, thì Lois hoặc sẽ chuyển chủ đề hoặc phải đi có việc.

Sherrie thật lòng yêu quý Lois và quan tâm đến những vấn đề của cô nàng, nhưng Lois có vẻ giống một thân chủ hơn là một người bạn. Sherrie bức bối với sự không công bằng trong tình bạn giữa họ. Nhưng như mọi khi, Sherrie lại cảm thấy tội lỗi khi nghĩ về nỗi tức giận đó. Là một tín đồ Cơ đốc, cô thấu hiểu giá trị của tình yêu thương và sự giúp đỡ người khác trong Kinh thánh. Mình lại thế rồi, cô tự nhủ. Lại chỉ lo thân mình trước cả người khác. Xin Người, Chúa ơi, hãy để con vô tư chia sẻ với Lois và không còn ích kỷ vị thân.”

Sherrie hỏi: “Có chuyện gì thế Lois?”

“Kinh khủng, thật kinh khủng,” Lois nói. “Con bé Anne bị trường trả về hôm nay, còn Tom không được thăng chức, xe của tớ thì chết máy ngay trên đường cao tốc!”

Ngày nào trong đời mình chẳng thế này! Sherrie thầm nghĩ với cảm giác oán giận trào dâng. Tuy thế, cô chỉ nói: “Lois, tội nghiệp quá! Cậu giải quyết chừng nấy việc thế nào đây?”

Lois đáp lại câu hỏi của Sherrie tỉ mỉ từng chi tiết – chi tiết đến nỗi Sherrie mất đến phân nửa thời gian nghỉ trưa để an ủi. Ờ thì đành, cô nghĩ, ăn nhanh còn hơn chẳng có gì bỏ bụng.

Khi dừng xe chờ lấy bánh kẹp thịt gà, Sherrie nghĩ về Lois. Nếu tất cả những lắng nghe, an ủi và khuyên nhủ của mình suốt bao năm qua thay đổi được gì đó của Lois thì còn đáng. Nhưng giờ đây, Lois vẫn mắc lại những sai lầm mà cô ấy đã vấp phải hai chục năm trước. Sao mình phải đối xử với bản thân thế này?

#### **4 giờ chiều**

Buổi chiều của Sherrie trôi qua yên ổn. Cô đang chuẩn bị rời văn phòng để đến gặp mặt giáo viên thì sếp của cô, Jeff Moreland chặn cô lại.

“May quá, tôi bắt kịp cô, Sherrie ạ,” anh ta nói. Là một nhân vật thành công ở McAllister, Jeff làm được mọi việc. Vấn đề ở chỗ, Jeff thường sử dụng



người khác để làm mọi việc đó. Sherrie đã đoán được đoạn tiếp theo của một ca khúc cũ mềm sắp sửa được tấu lên. “Nghe này, tôi đang bước vào thời điểm sống còn đây,” anh ta nói và giao vào tay cô một xấp giấy dày cộp. “Đây là dữ liệu cho thư giới thiệu cuối cùng cho hợp đồng Kimbrough. Chỉ cần viết thêm chút xíu và sửa sang đôi chỗ thôi. Hạn chót là ngày mai. Nhưng tôi chắc là nó chả có gì khó khăn với cô cả.” Anh ta mỉm cười duyên dáng.

Sherrie cuống cuống. Những yêu cầu “sửa sang” của Jeff đã thành huyền thoại. Thử nhắc xấp giấy, Sherrie ước lượng phải mất ít nhất năm tiếng đồng hồ làm việc. Mình đã chuyển chỗ dữ liệu này cho lão ấy từ ba tuần trước! cô cáu tiết nghĩ thầm. Vì đâu mà lão bắt mình làm kịp hạn chót để giữ thể diện cho lão vậy?

Cô nhanh chóng tự trấn tĩnh: “Được chứ, Jeff. Không vấn đề gì. Tôi giúp được thì hay quá! Bây giờ anh cần thế?”

“Chín giờ là ổn. Mà... cảm ơn nhé, Sherrie. Tôi luôn nghĩ đến cô đầu tiên mỗi lúc bận bịu công việc. Cô thật đáng tin cậy.” Jeff bước đi luôn.

Đáng tin cậy... trung thành... là chỗ dựa, Sherrie nghĩ. Mình luôn được miêu tả kiểu này qua lời những người muốn thứ gì đó từ mình. Nghe chừng là miêu tả về một con la ngoan ngoãn. Đột nhiên, cảm giác tội lỗi lại dâng lên. Mình lại thế rồi, lại oán thán, trách giận. Chúa ơi, xin giúp con “nở hoa ngay nơi con được trồng xuống.”<sup>1</sup> Nhưng cô chỉ thầm ước giá như mình được đưa sang trồng trong một chậu hoa khác.

#### **4 giờ 30 chiều**

Jean Russell là một giáo viên giỏi, một trong rất nhiều nhà giáo thấu hiểu được những nhân tố phức tạp phía sau một hành vi khó hiểu của trẻ. Buổi gặp gỡ bắt đầu như rất nhiều lần trước, chỉ vắng mặt Walt. Cha cậu nhóc không thể rời chỗ làm, nên chỉ có hai người phụ nữ nói chuyện với nhau.

“Thằng bé không kém đâu, Sherrie ạ,” cô Russell trấn an Sherrie. “Todd là một cậu nhóc sáng dạ, mạnh mẽ. Những lúc tập trung, nó là một trong những cậu nhóc thú vị nhất lớp luôn đấy.”

Sherrie chỉ chờ lưỡi rìu bổ xuống. Nói thẳng vào vấn đề đi nào, Jean. Tôi có một “đứa con rắc rối” chứ gì? Có gì mới đâu. Tôi đã có hẳn một “cuộc đời rắc rối” đi kèm luôn rồi mà.



Cảm nhận được nỗi khó chịu của Sherrie, cô giáo liền nói luôn: “Vấn đề là đôi khi Todd không tuân theo quy tắc. Ví dụ, vào giờ tự học, trong khi những học sinh khác đang làm bài tập, Todd cứ loay hoay, bứt rứt. Nó đứng dậy khỏi bàn, chọc phá những bạn khác, rồi nói tía lia. Khi tôi nhắc nhở rằng hành động đó không đúng lúc, đúng chỗ, Todd liền cáu giận và tỏ ra khó bảo.”

Sherrie cảm thấy phải che chở cho cậu quý tử độc nhất của mình: “Hay là Todd gặp vấn đề về sự suy giảm khả năng chú ý, hay nó bị hiếu động thái quá?”

Cô Russell lắc đầu. “Hồi năm ngoái, giáo viên lớp Hai của Todd cũng băn khoăn như thế nhưng kiểm tra tâm lý học đã loại trừ khả năng đó rồi. Todd tập trung rất tốt với chủ đề mà nó hứng thú. Tôi không phải chuyên gia trị liệu, nhưng tôi thấy có vẻ cậu chàng không quen hành xử theo quy tắc thôi.”

Giờ thì thái độ thủ thế của Sherrie đã chuyển từ Todd sang chính mình: “Có phải ý cô đây là kiểu vấn đề xuất phát từ gia đình?”

Cô Russell trông có vẻ kém thoải mái. “Như tôi đã nói đấy, tôi không phải chuyên gia tư vấn. Tôi chỉ biết là ở lớp Ba, hầu hết các trò đều phản đối quy tắc nhưng Todd thì vượt quá mức cho phép. Mỗi khi tôi bảo cậu bé làm gì đó mà nó không thích, thì cứ như là Thế chiến thứ Ba nổ ra vậy. Mọi bài kiểm tra đánh giá trí tuệ và nhận thức của Todd đều cho thấy kết quả bình thường, tôi chỉ băn khoăn không biết tình hình ở nhà cháu ra sao?”

Sherrie không còn gồng mình ngăn nước mắt nữa. Cô vùi đầu vào tay và khóc lóc dữ dội đến mấy phút, vì choáng váng quá sức trước tất cả mọi việc.

Cuối cùng, cơn khóc lóc cũng nguôi ngoai. “Xin lỗi chị... Chắc tại chuyện này rơi đúng vào một ngày tệ hại.” Sherrie lục trong túi xách tìm mẩu khăn giấy. “Không, không phải đâu, còn hơn thế kia. Jean, tôi phải thành thực với chị, rắc rối chị gặp phải với thằng bé giống hệt của tôi. Ở nhà, anh Walt và tôi đều rất khổ sở để bắt Todd tập trung. Khi chúng tôi chơi đùa hay trò chuyện, Todd là đứa con tuyệt vời nhất mà tôi có thể tưởng tượng. Nhưng bất cứ khi nào tôi phải khép nó vào kỷ luật, thì cơn cáu giận của nó vượt mức chịu đựng của tôi. Chắc tôi chẳng có giải pháp nào cho chị được đâu.”

Jean chậm rãi gật đầu: “Như thế đã là giúp tôi rồi, Sherrie ạ. Vậy là lỗi ứng xử của Todd cũng khó hiểu khi ở nhà, ít nhất chúng ta cũng có thể cùng nhau nghĩ cách giải quyết.”



## 5 giờ 15 chiều

Sherrie thấy may mắn lạ lùng vì độn kẹt xe giờ cao điểm buổi chiều. Ch ít là không có ai thúc bách gì mình ở đây, cô nghĩ bụng. Cô tận dụng thời gian để sắp xếp những cơn khủng hoảng tiếp theo của mình: lũ trẻ, bữa tối, công việc của Jeff, nhà thờ... và Walt.

## 6 giờ 30 tối

“Lần thứ tư, cũng là lần cuối cùng, bữa tối xong rồi đây!” Sherrie ghét phải hét toáng lên như vậy, nhưng còn cách nào nữa đây? Lũ trẻ và Walt hình như luôn biến mất tăm bất cứ lúc nào họ muốn. Bữa tối thường nguội ngắt lúc cả nhà tề tựu đông đủ.

Sherrie không thể hiểu nổi vấn đề nằm ở đâu. Chắc chắn không phải tại thức ăn, vì cô là một đầu bếp cừ. Thêm nữa, một khi cả nhà đã có mặt bên bàn ăn, ai nấy đều chén sạch phần của mình chỉ trong vài giây.

Chỉ có cô bé Amy là ngồi im lìm, không ngừng chọc ngoáy chỗ thức ăn. Sherrie nhìn con gái và lại thấy khó chịu. Amy là một đứa trẻ đáng yêu, nhạy cảm, nhưng sao nó lại dè dặt đến thế? Amy chưa từng cởi mở. Nó thích dành thời gian để đọc sách, vẽ hay chỉ là ngồi trong phòng ngủ để nghĩ “cái này cái kia”.

“Bé cưng, chuyện gì vậy?” Sherrie gắng hỏi.

“Thì cái này cái kia thôi,” là câu trả lời thường gặp. Sherrie cảm thấy mình ở bên ngoài cuộc sống của con gái. Cô ước ao những cuộc chuyện trò kiểu mẹ-và-con-gái, những cuộc đối thoại “chỉ hai mẹ con mình,” những lần đi mua sắm. Nhưng Amy có một chốn bí mật trong sâu thẳm chưa ai từng được đặt chân tới. Sherrie luôn khát khao chạm tới phần không thể tiếp cận trong trái tim con gái.

## 7 giờ tối

Giữa chừng bữa tối, điện thoại réo lên. Nhà mình cần phải có một cái máy trả lời tự động để xử lý các cuộc gọi đến vào bữa tối, Sherrie nghĩ bụng. Chỉ còn lại chút xíu thời gian quý giá để cả gia đình quây quần bên nhau. Nhưng một suy nghĩ quen thuộc khác xuất hiện trong đầu cô. Có lẽ là ai đấy cần mình chẳng.



Như mọi khi, Sherrie lắng nghe tiếng nói thứ hai trong tâm trí và nhảy ra khỏi bàn ăn để trả lời điện thoại. Cô lắng người khi nhận ra giọng nói ở đầu bên kia.

“Mong là tôi không làm phiền gì,” Phyllis Renfrow, trưởng hội phụ nữ ở nhà thờ, lên tiếng.

“Chắc chắn là chị không làm phiền gì rồi,” Sherrie lại nói dối.

“Sherrie, tôi nguy lắm rồi đây,” Phyllis nói. “Margie đáng lẽ đã nhận việc điều phối hoạt động trong buổi chiêu đãi của chúng ta, thế mà giờ cô ấy lại thôi vì có việc gì đó ‘ưu tiên cho gia đình’. Cô có sắp xếp thời gian để tham gia được không?”

Buổi chiêu đãi. Sherrie suýt quên buổi họp mặt chị em nhà thờ hằng năm diễn ra vào cuối tuần này. Thực lòng, cô rất mong chờ được tạm rời lũ trẻ và Walt để thong thả dạo quanh khu đồi núi tuyệt đẹp suốt hai ngày, chỉ có cô và Chúa Trời. Thực ra, cô thích được yên tĩnh một mình hơn là tham gia các hoạt động hội nhóm như kế hoạch. Làm thay việc của Margie có nghĩa là Sherrie phải từ bỏ khoảng thời gian một mình quý báu. Không, thế đâu có ổn. Cô sẽ phải nói thẳng...

Thế nhưng, suy nghĩ thứ hai lập tức xuất hiện. Được phụng sự Chúa và những người phụ nữ này đúng là một đặc ân, Sherrie ạ! Nhờ từ bỏ một phần nhỏ bé trong đời sống của mình, nhờ buông xả hết thảy những vị kỷ, mình có thể tạo ra sự thay đổi lớn trong đời sống của người khác. Nghĩ cho kỹ đi.

Sherrie không cần suy nghĩ kỹ. Cô đã học cách đáp lại lời nói quen thuộc này một cách mù quáng, hệt như cách cô đáp lại lời của mẹ mình, lời của Phyllis hay có lẽ là cả lời của Chúa. Bất kể lời nói đó là của ai đi nữa, nó quá mạnh mẽ để có thể tảng lờ. Thói quen đã giành phần thắng.

“Nếu giúp được gì thì tôi rất vui lòng,” Sherrie nói với Phyllis. “Gửi cho tôi những việc Margie đang làm dở, tôi sẽ bắt tay làm ngay.”

Phyllis thở phào, vì trút được căng thẳng. “Sherrie, tôi biết đấy là sự hy sinh. Chính tôi cũng phải làm như vậy mấy lượt, mỗi ngày. Nhưng đó là cuộc sống tràn trề của một con chiên Cơ đốc luôn quên mình vì người khác, chẳng phải thế sao?”





Chị nói thế nào mặc xác chị, Sherrie thầm nghĩ. Nhưng cô không thể không băn khoăn khi nào thì cái phần “trần trề” đó mới xuất hiện.

### **7 giờ 45 tối**

Cuối cùng bữa tối cũng kết thúc. Sherrie quan sát Walt ngồi trước màn hình tivi xem bóng đá. Todd vớ lấy điện thoại, hỏi xem đám bạn đến nhà chơi được không. Amy thì len lén trốn vào phòng riêng.

Bát đĩa ở nguyên trên bàn. Cả nhà này vẫn chưa hiểu được ý nghĩa của việc giúp cô dọn dẹp bát đĩa. Nhưng có lẽ bọn trẻ con vẫn còn quá nhỏ để làm vậy. Sherrie bắt đầu dọn bát đĩa khỏi bàn.

### **11 giờ 30 đêm**

Mấy năm trước, sau bữa tối, Sherrie có thể vừa dọn rửa, vừa bắt lũ nhóc đi ngủ đúng giờ, và xử lý ngon lành việc Jeff giao cho. Một tách cà phê sau bữa tối và bầu nhiệt huyết đi kèm với những cơn khủng hoảng và hạn chót kích thích Sherrie đạt được những kỳ tích năng suất kiểu “siêu nhân”. Đâu phải vô cớ mà cô có biệt danh “Sherrie siêu nhân”!

Nhưng gần đây, việc ấy trở nên khá khó khăn. Áp lực không còn phát huy tác dụng như trước kia. Càng lúc cô càng khó tập trung, hay quên lịch hẹn vào hạn chót, thậm chí còn chẳng thèm bận tâm đến chúng nữa.

Dù sao, chỉ nhờ sức mạnh lý trí, cô đã hoàn thành hầu hết mọi việc. Kết quả công việc Jeff giao chưa thật hoàn hảo, nhưng cô cảm thấy quá oán giận đến nỗi chẳng buồn áy náy. Nhưng mình đã nhận lời Jeff cơ mà, Sherrie nghĩ. Đấy đâu phải lỗi của anh ta, lỗi tại mình đấy chứ. Sao mình lại không thể nói với anh ta là đẩy việc sang cho mình thế này là rất bất công?

Giờ thì làm gì có thời gian để nghĩ những thứ này. Cô phải bắt tay vào nhiệm vụ thực sự của mình trong tối nay: nói chuyện với Walt.

Chuyện yêu đương, tìm hiểu và khởi đầu cuộc hôn nhân của Sherrie và Walt khá êm đềm, suôn sẻ. Chỗ nào cô băn khoăn, lúng túng, chỗ đó Walt quyết đoán, tự tin. Chỗ nào cô thấy bất an, phấp phỏng, anh lại mạnh mẽ, dứt khoát. Nhưng sau đó, cô lại nhận ra Walt thiếu đồng cảm và chia sẻ với cô. Lâu nay, cô tự gánh lên mình nhiệm vụ mang lại hơi ấm và tình yêu mà mối quan hệ của họ còn thiếu vắng. Chúa đã ráp lại một đội hình tuyệt vời, cô tự nhủ với mình. Walt có tinh thần lãnh đạo, còn mình có tình yêu thương. Suy



nghĩ này giúp cô vượt qua những phút giây đơn độc khi Walt dường như không thể thấu hiểu những tổn thương của cô.

Năm tháng dần qua, Sherrie để ý thấy một sự thay đổi trong mối quan hệ, bắt đầu rất khẽ khàng, tinh tế, rồi trở nên rõ rệt hơn. Cô có thể nghe thấy nó trong cái giọng mỉa mai của anh khi cô phàn nàn điều gì đó. Cô nhìn thấy nó từ thái độ thiếu tôn trọng của anh khi cô nói cần thêm sự đỡ đần từ anh. Cô cảm thấy nó mỗi khi anh khẳng khẳng bắt cô phải làm theo ý của anh. Cô còn thấy nó cả trong tính khí của anh. Có thể tất cả là do áp lực công việc hoặc chuyện con cái. Bất kể là gì đi nữa, Sherrie chưa bao giờ mơ rằng mình lại nghe thấy những lời lẽ cay độc, giận dữ từ người đàn ông cô đã lấy làm chồng. Chẳng cần phải chạm mặt anh quá nhiều, chỉ cần một miếng bánh nướng quá lửa, một khoản bội chi, hay quên đồ đầy xăng – bất cứ điều gì cũng đã đủ để cô phải hứng chịu cơn giận dữ.

Tất cả đều đem lại một kết luận: cuộc hôn nhân này không còn là một đội hình tuyệt vời nữa, nếu như nó đã từng vậy. Nó là một mối quan hệ kiểu cha mẹ – con cái, và Sherrie đã ở sai phía.

Thoạt tiên, cô nghĩ mình chỉ khéo tưởng tượng mọi chuyện. Mình lại thế rồi, cứ tự chuốc phiền não vào thân trong khi đang có một cuộc sống tuyệt vời, cô tự nhủ. Làm vậy cũng chỉ nguôi ngoai được một lúc – cho đến cơn thịnh nộ tiếp theo của Walt. Rồi nỗi buồn và nỗi đau mách bảo với cô sự thật mà lý trí của cô không chịu chấp nhận.

Rốt cuộc khi nhận ra Walt là một người ưa kiểm soát, Sherrie lại tự oán trách chính mình. Chắc mình cũng thành người như thế thôi, nếu phải sống với một kẻ vô tích sự như mình, cô nghĩ. Mình chính là nguyên nhân khiến anh ấy hằn học và chán nản như thế.

Những kết luận này đưa Sherrie đến với một giải pháp cô đã luyện tập suốt mấy năm trời: “Yêu thương Walt bất chấp cơn giận dữ của anh ấy.” “Phương thuốc” này hoạt động như sau: trước hết, Sherrie học cách đoán cảm xúc của Walt bằng cách quan sát biểu cảm, động tác, cử chỉ, và lời nói. Cô bắt đầu tinh ý với tâm trạng của Walt, và đặc biệt nhạy cảm với những thứ có thể khiến anh nổi giận như: chậm trễ, bất đồng, và nổi giận dữ của chính cô. Chỉ cần cô im lặng và đồng tình, mọi thứ đều êm thấm. Nhưng nếu cô cứ nhằm nhe thể hiện quan điểm riêng thì rồi cô sẽ bị phủ đầu ngay.





Sherrie học cách phán đoán Walt thật nhanh chóng và chính xác. Sau khi thoáng nhận thấy mình đã vượt qua một ranh giới nào đó, cô liền triển khai Giai đoạn Hai trong chiến lược “Yêu thương Walt”: Cô lập tức rút lui. Cô quay trở về với quan điểm của anh (nhưng không hẳn là vậy), im ắng, giữ mồm giữ miệng, hay thậm chí là lập tức xin lỗi vì “sống với người như em thật mệt”. Tất cả đều có tác dụng.

Giai đoạn Ba trong chiến lược “Yêu thương Walt” là làm điều gì đó đặc biệt cho anh để chứng tỏ cô chân thành. Như thế nghĩa là ở nhà ăn mặc khêu gợi hơn hay nấu những món anh yêu thích vài lần mỗi tuần. Chẳng phải Kinh thánh dạy ta phải làm một người vợ kiểu này còn gì.

Ba bước của “Yêu thương Walt” cũng phát huy tác dụng chốc lát nhưng hòa bình chẳng bao giờ dài lâu. Vấn đề với chiến lược “Yêu thương Walt bất chấp cơn giận dữ của anh” chính là Sherrie cố gắng đến kiệt sức để xoa dịu Walt khỏi cơn giận dữ. Vì thế, anh giận dữ lâu hơn, và cơn giận sẽ đẩy Sherrie ra xa hơn nữa.

Tình yêu của Sherrie dành cho chồng bị bào mòn. Cô từng tin rằng dù cho cuộc đời thăng trầm chìm nổi ra sao, Chúa đã gắn kết họ với nhau và tình yêu sẽ giúp họ vượt qua tất cả. Nhưng, trong mấy năm vừa qua, nó giống sự ràng buộc hơn là tình yêu. Những lúc thăng trầm không dối lòng, cô thừa nhận rằng nhiều lần cô chẳng còn cảm xúc gì với Walt ngoài oán giận và sợ hãi.

Đêm nay cũng như vậy mà thôi. Mọi việc cần phải thay đổi, bằng cách nào đó, họ phải nhen lại ngọn lửa yêu thương thuở ban đầu.

Sherrie bước vào phòng sinh hoạt chung. Danh hài trong chương trình đêm khuya vừa kết thúc đoạn độc thoại của mình. “Anh ơi, mình nói chuyện được không?” Cô ngập ngừng hỏi.

Không một câu trả lời. Nhích lại gần hơn, cô mới biết, hóa ra Walt đã ngủ quên trên ghế bành. Nghĩ đến việc đánh thức Walt dậy, cô nhớ lại những lời nhức nhối mà lần trước anh đã nói với cô “chẳng biết ý chút nào.” Cô tắt tivi và đèn rồi bước vào phòng ngủ trống trải, lặng im.

## **11 giờ 50 đêm**

Nằm trên giường, Sherrie chẳng xác định được giữa nỗi cô đơn và cơn mệt mỏi, rã rời, cái nào lớn hơn. Có lẽ là nỗi cô đơn. Cô cầm cuốn Kinh thánh



cạnh giường và mở đến phần Tân Ước. Xin cho con điều gì đó để hy vọng, thừa Chúa. Xin Người, cô thầm cầu nguyện. Mắt cô dừng lại ở những lời của Đức Chúa trong phần Matthew 5:3-5:

“Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ. Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp. Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.”

Nhưng Chúa ơi, con đã cảm nhận thấy điều ấy rồi mà! Sherrie quả quyết. Con thấy tâm hồn mình nghèo khó. Con sầu khổ vì cuộc sống, chuyện vợ chồng và con cái của con. Con đã cố thành thoi, nhưng lúc nào cũng quá sức chịu đựng. Lời hứa của Người đâu hỡi Chúa? Hy vọng của con ở đâu? Người ở đâu?

Sherrie đợi chờ một tiếng đáp lại trong căn phòng tối om. Chẳng thấy gì ngoài âm thanh duy nhất là tiếng nước mắt lăn dài trên má và rơi trên những trang Kinh thánh.

### **Vì đâu nên nổi?**

Sherrie đã gắng sống thật chuẩn mực, chu toàn mọi việc, từ vợ chồng, con cái, công việc, tới các mối quan hệ và với Đức Chúa Trời. Thế nhưng, rõ ràng là có gì đó không ổn. Cuộc sống chẳng hề suôn sẻ, Sherrie vô cùng đau khổ cả về tinh thần lẫn tình cảm.

Bất cứ ai cũng có thể đồng cảm với tình cảnh khó xử của Sherrie – nổi cô độc, bất lực, băn khoăn, mặc cảm tội lỗi và hơn cả là cảm giác cuộc sống vượt khỏi tầm kiểm soát.

Nếu quan sát kỹ hơn hoàn cảnh của Sherrie, bạn sẽ thấy cuộc sống của Sherrie có điểm tương đồng đáng kể với cuộc sống của chính bạn. Thấu hiểu cuộc đấu tranh nội tâm của Sherrie có thể nhìn nhận rõ hơn chính cuộc sống của bạn. Bạn có thể tìm thấy ngay vài câu trả lời cho Sherrie.

Thứ nhất, cố gắng thêm chẳng ích gì. Sherrie đã cố gắng hết sức để thành công trong cuộc sống. Thứ hai, cô ấy cố sống tử tế chỉ vì e sợ vô ích. Những nỗ lực làm đẹp lòng người khác của Sherrie có vẻ chẳng đem lại sự thân tình mà cô mong muốn. Thứ ba, gánh vác trách nhiệm thay người khác chẳng ích gì. Vốn là “chuyên gia” chăm lo cảm xúc và những vấn đề của người khác, Sherrie cảm thấy đời mình chẳng khác nào một thất bại thảm. Lãng phí năng lượng, sự cầu nệ chỉ vì sợ hãi, và thói quen nhận trách



nhệm quá dễ dãi đều cho thấy vấn đề cốt lõi: Sherrie khổ sở chỉ vì cô gặp khó khăn nghiêm trọng trong việc xác lập quyền sở hữu chính cuộc sống của mình.

Trở lại Vườn Địa đàng, Chúa Trời đã nói với Adam và Eva về quyền sở hữu: “Hãy sinh sôi nảy nở thật nhiều, cho đầy mặt đất, và thống trị mặt đất. Hãy làm bá chủ cá biển, chim trời, và mọi giống vật bò trên mặt đất.” (Sáng Thế ký 1:28).

Mỗi người sinh ra để nhận một số nhiệm vụ cụ thể. Một phần của nhận trách nhiệm, hay quyền sở hữu, chính là biết việc gì là của mình, việc gì không. Những người cố gánh thêm những nhiệm vụ không phải của mình rốt cuộc sẽ sức cùng lực kiệt. Phải sáng suốt để biết ta nên làm gì và không nên làm gì vì ta không thể ôm đồm mọi thứ.

Sherrie rất vất vả để phân biệt điều gì thuộc chức phận của cô còn điều gì không. Mong muốn hành xử phải lẽ, hay tránh né bất hòa, rốt cuộc chỉ khiến cô rước vào thân những vấn đề mà Chúa chẳng bao giờ bắt cô phải gánh: nỗi cô đơn triền miên của mẹ cô, thói vô trách nhiệm của sếp cô, những khủng hoảng không có hồi kết của bạn cô, thông điệp về hy sinh bản thân đầy mặc cảm tội lỗi của người phụ trách giáo đoàn, cùng tính nết khó ưa của chồng cô.

Những rắc rối của cô không chỉ dừng ở đó. Việc mất khả năng từ chối đã tác động rõ rệt đến khả năng cư xử đúng mực ở trường của con trai cô, và ít nhiều khiến con gái cô thu mình lại.

Bất cứ trách nhiệm và quyền sở hữu nào trong đời sống của chúng ta đều có giới hạn. Giống như người chủ nhà đặt ra những ranh giới tài sản hữu hình quanh khu vực đất đai của họ, ta cũng cần vạch những ranh giới về trí tuệ, thể chất, tình cảm và tinh thần cho cuộc sống của mình để giúp ta phân biệt cái gì thuộc trách nhiệm của ta, cái gì không. Như trong các cuộc đấu tranh của Sherrie, việc thiếu khả năng vạch ranh giới phù hợp vào thời điểm phù hợp với những đối tượng phù hợp có thể gây ra những hậu quả tiêu cực.

Đã có rất nhiều người gặp vấn đề tương tự. Những người ngay thẳng, tận tụy cảm thấy băn khoăn ghê gớm về chuyện liệu vạch ranh giới có phải là điều đúng đắn.

Khi phải vạch ranh giới, họ nêu những câu hỏi xác đáng:



1. Liệu tôi có thể vạch ranh giới mà vẫn là một người khả ái?
2. Đây là ranh giới chính đáng?
3. Nếu có ai đó buồn lòng hoặc bị tổn thương vì những ranh giới của tôi thì sao?
4. Tôi phải trả lời ra sao với những người muốn nhận được thời gian, tình yêu thương, năng lượng hay tiền bạc của tôi?
5. Tại sao tôi lại cảm thấy tội lỗi hay sợ hãi khi nghĩ đến việc vạch ranh giới?
6. Ranh giới liên quan thế nào tới sự phục tùng?
7. Vạch ranh giới có phải là ích kỷ không?

Hiểu biết chưa chính xác về những lời giải đáp cho các vấn đề này trong Kinh thánh đã dẫn tới rất nhiều hướng dẫn sai lầm về ranh giới. Không chỉ vậy, nhiều triệu chứng tâm lý học lâm sàng như trầm uất, rối loạn lo âu, rối loạn ăn uống, các thói nghiện ngập, hành vi bốc đồng, các vấn đề tội lỗi, các vấn đề mặc cảm, hoảng sợ, những khó khăn trong hôn nhân và các mối quan hệ, đều xuất phát từ xung đột ranh giới.

Cuốn sách này trình bày một cách nhìn nhận về ranh giới từ góc độ Kinh thánh: Ranh giới là gì, ranh giới bảo vệ những gì, ranh giới được phát triển rồi xóa bỏ ra sao, làm cách nào để thay đổi và áp dụng ranh giới. Cuốn sách này không chỉ giải đáp tất cả các câu hỏi trên, mà còn giúp độc giả thấy rõ bản chất thật sự của ranh giới khi chúng phù hợp và đúng đắn. Mục đích của chúng tôi là giúp độc giả vận dụng ranh giới thật phù hợp nhằm duy trì tốt các mối quan hệ và đạt được những mục đích mà bạn mong muốn.

---

1. Nguyên văn là “Bloom where I’m planted” (mỗi người như thế nào, thì hãy sống như vậy), trích trong Kinh thánh (1 Corinthians 7:17-24), về cơ bản có ý khuyên nhủ con người phải chủ động, tích cực để biến những mơ ước, dự định của mình thành hiện thực, bất kể hoàn cảnh hiện tại như thế nào.



## Chương 2. Ranh giới có hình hài ra sao?

Cha mẹ của chàng trai tên Bill, 25 tuổi, đến gặp tôi với một yêu cầu rất quen thuộc: họ muốn tôi “chỉnh đốn” Bill. Khi tôi hỏi họ xem Bill đâu, họ đáp: “À, thằng bé không muốn đến đây.”

“Sao thế?” Tôi hỏi.

“Vì nó cho là nó chả làm sao cả,” họ trả lời.

“Có khi cậu ấy đúng đấy,” tôi nói, trước vẻ ngạc nhiên của họ. “Kể tôi nghe xem nào!”

Họ thuật lại những vấn đề từ khi Bill còn bé. Bill chưa bao giờ “khôn lớn thành người” trong mắt họ. Mấy năm trở lại đây, anh chàng còn bị phát hiện là có dính đến ma túy, lại không học hành tử tế và không có khả năng tìm việc làm.

Rõ ràng, họ rất thương con và đau lòng, xé ruột vì cách sống của con. Họ đã thử mọi cách có thể để buộc con thay đổi và sống có trách nhiệm, nhưng chỉ là “công dã tràng”. Cậu chàng vẫn dùng ma túy, né tránh trách nhiệm, và đàn đúm với đám bạn không đàng hoàng.

Họ kể với tôi là họ luôn cho con mọi thứ con cần. Cậu chàng rùng rỉnh tiền nong ở trường nên “nó không phải làm lụng gì, có nhiều thời gian để học hành và tham gia các hoạt động.” Rồi cậu chàng bị đuổi khỏi trường, hay không đi học nữa, họ lại sẵn lòng làm mọi cách để gửi cậu vào một trường khác, “một chỗ tốt hơn cho thằng bé.”

Sau khi nghe họ nói được một hồi, tôi mới đáp: “Tôi nghĩ con trai anh chị đúng đấy. Cậu ấy chẳng có vấn đề gì hết.”

Bạn có thể tưởng tượng được thái độ của họ: họ chăm chăm nhìn tôi đến cả phút đồng hồ. Cuối cùng, người cha lên tiếng: “Tôi nghe có nhầm không vậy? Anh nghĩ là nó không có vấn đề gì ư?”

“Đúng vậy,” tôi nói. “Cậu ấy chẳng có vấn đề gì hết. Cậu ấy có thể làm hầu hết mọi việc cậu ấy muốn mà chẳng phiền hà gì. Anh chị trả tiền, anh chị bọc bọc, anh chị tính toán, anh chị dốc sức lực để chống đỡ cho cậu ấy. Cậu



ấy không có vấn đề gì vì anh chị đã lo giải quyết hết cho cậu ấy rồi. Những việc đó đáng lẽ nên là vấn đề của cậu ấy, nhưng như hiện tại thì tất cả đều là vấn đề của anh chị. Liệu anh chị có muốn tôi giúp anh chị để cậu ấy gặp vài chuyện nan giải không?”

Họ nhìn tôi như thể tôi bị khủng, nhưng bắt đầu có chút ánh sáng lóe lên trong đầu họ. “Để nó gặp vài chuyện nan giải’ nghĩa là sao?” Mẹ cậu ấy hỏi.

“À, thế này,” tôi giải thích, “tôi nghĩ giải pháp cho vấn đề này chính là phải làm sáng tỏ một vài ranh giới để những việc làm của cậu ta sẽ gây rắc rối cho chính cậu ta, chứ không phải cho anh chị.”

“Anh nói thế là sao, ‘ranh giới’ à?” Cha cậu ấy lại hỏi.

“Có thể diễn giải thế này. Hãy hình dung cậu ấy như hàng xóm của anh chị, một kẻ không bao giờ tưới nước cho thảm cỏ nhà mình. Nhưng cứ khi nào anh chị mở hệ thống tưới, nước lại phun xuống thảm cỏ nhà gã. Cỏ nhà anh thì khô héo rồi chết queo, còn anh chàng kia thì nhìn xuống thảm cỏ xanh mơn mớn của nhà mình và tự nhủ: ‘Sân cỏ nhà ta ngon lành đấy chứ.’ Cuộc sống của con anh chị là như thế đấy. Cậu ta không học hành, không có mục tiêu, cũng không làm việc, thế mà vẫn có một chốn nương thân tử tế, rất nhiều tiền, và mọi quyền lợi của một thành viên trong gia đình.

Nếu anh chị xác định các ranh giới tài sản rõ ràng hơn, nếu anh chị điều chỉnh hệ thống tưới sao cho nước chỉ tưới xuống thảm cỏ nhà anh chị, và đám cỏ nhà gã hàng xóm sẽ héo quắt vì không được tưới tắm, thì sau một thời gian, gã sẽ không còn như thế nữa. Còn như bây giờ, gã vô trách nhiệm và vui vẻ như không, trong khi anh chị thì chịu trách nhiệm và khổ sở, vật vờ. Làm rõ ranh giới sẽ xoay chuyển tình thế. Anh chị cần chút rào giậu để đẩy những vấn đề của gã ra khỏi sân nhà mình và để gã chịu trách nhiệm với vấn đề của chính mình.”

“Làm thế có hơi tệ không, cứ dùng luôn mọi giúp đỡ thế ư?” Ông bố hỏi.

“Thế giúp đỡ có ích gì cho cậu ấy không?” Tôi hỏi lại.

Nhìn vào mắt ông tôi biết ông đã bắt đầu hiểu ra.

### **Những ranh giới tài sản và trách nhiệm vô hình**

Trong thế giới hữu hình, ranh giới rất dễ nhìn thấy. Phên giậu, biển báo, tường rào, hào sâu thả cá sấu, hay những bãi cỏ xen tia chẵn chu đều là





những ranh giới hữu hình. Tuy hình thức khác nhau nhưng chúng đều gửi đi một thông điệp: **ĐÂY LÀ CHỖ BẮT ĐẦU TÀI SẢN CỦA TÔI**. Người chủ tài sản ấy có trách nhiệm pháp lý với những gì xảy ra trên phạm vi tài sản của mình. Những người không-phải-chủ-sở-hữu không có trách nhiệm gì với tài sản ấy.

Các ranh giới hữu hình này vạch ra giới hạn tài sản trực quan của một người nào đó và có văn bản giấy tờ chứng minh. Anh có thể đến tòa dân sự của địa phương và biết chính xác giới hạn trách nhiệm của mình tới đâu và phải tìm gặp ai nếu có việc cần giải quyết.

Trong thế giới tinh thần, ranh giới cũng tồn tại như vậy nhưng thường khó nhìn thấy hơn. Mục đích của chương này là nhằm giúp bạn nhận thức được những ranh giới mờ hồ khó thấy nhưng luôn hiện hữu, có thể lan tỏa tình yêu thương và giúp cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn. Trên thực tế, những ranh giới này định ra tâm hồn bạn, giúp bạn canh giữ và duy trì nó. (Cách ngôn 4:23).

### **Là ta và không-phải-là-ta**

Các ranh giới xác định ra chúng ta, xác định cái gì là ta và cái gì không phải là ta. Một ranh giới cho tôi biết đâu là phạm vi của tôi, để tôi nhận thức được quyền sở hữu của mình.

Biết mình là ai để sở hữu và nhận trách nhiệm khiến chúng ta tự do, thoải mái làm bất cứ điều gì mình thích. Chịu trách nhiệm với đời sống của bản thân mở ra rất nhiều lựa chọn khác nhau. Tuy nhiên, nếu không được “sở hữu” đời mình thì chúng ta cũng không có nhiều lựa chọn và cơ hội.

Hãy thử nghĩ xem bạn sẽ bối rối ra sao nếu ai đó bắt bạn phải “canh giữ tài sản này cẩn thận, vì tôi bắt anh phải chịu trách nhiệm với những gì xảy ra ở đây,” nhưng không nói cho bạn biết ranh giới của tài sản hay không cho bạn phương tiện để bảo vệ tài sản? Việc này chẳng những gây bối rối mà còn khiến bạn gặp hiểm nguy.

Đây cũng chính là những gì xảy ra trong cảm xúc và tinh thần của chúng ta. Chúa sáng tạo nên thế giới bên trong chính chúng ta; tức là, ta trú ngụ trong tâm hồn mình, và ta chịu trách nhiệm với những gì tạo nên bản thân mình. “Nỗi đắng cay chỉ riêng lòng mình biết, niềm hân hoan đâu chia sẻ được với người ngoài” (Cách ngôn 14:10). Chúng ta phải đối phó với những gì hiện hữu trong tâm hồn mình, và các ranh giới giúp ta xác định xem đó là gì. Nếu



ta không được chỉ cho biết các ranh giới, hay bị chỉ dạy những ranh giới sai lầm, ta sẽ phải chịu nhiều đau khổ.

Kinh thánh nói cho ta biết thật rõ ràng ranh giới của ta là gì và làm thế nào để bảo vệ, nhưng thường thì gia đình hay các mối quan hệ xung quanh khiến ta nhầm lẫn về ranh giới đó.

Ngoài việc chỉ cho ta biết ta phải chịu trách nhiệm với những chuyện gì, ranh giới còn giúp ta xác định những gì không thuộc về ta và ta không phải chịu trách nhiệm. Ví dụ, ta không phải chịu trách nhiệm thay cho người khác. Không ai có “quyền kiểm soát người khác” dù cố gắng bỏ rất nhiều thời gian và năng lượng để làm điều đó.

### **“Với” và “vì”**

Ta có trách nhiệm với người khác và vì chính bản thân mình. “Anh em hãy mang gánh nặng cho nhau, như vậy là anh em chu toàn luật Đức Kitô.” (Thư gửi tín hữu Galat, chương 6, câu 2.) Câu này cho ta biết trách nhiệm của ta đối với người khác.

Nhiều khi, những người khác phải mang vác những “gánh nặng” quá lớn, họ không đủ sức lực, tài năng, hay kiến thức để đảm nhận và cần sự trợ giúp. Quên bản thân để giúp người khác là thể hiện đức hy sinh của Đức Kitô. Đây chính là những gì Đức Kitô làm cho con chiên của Ngài. Ngài làm những điều mà các con chiên của Ngài không thể tự làm và cứu vớt họ. Như vậy chính là chịu trách nhiệm “với” người khác.

Tuy nhiên, câu 5 trong chương này lại nói: “Quả thế, mỗi người phải tự mang những gánh nặng của riêng mình.” Mỗi người đều có những trách nhiệm mà chỉ người đó mới có thể mang. Đó là những “gánh” riêng mà ta phải chịu trách nhiệm mỗi ngày và tìm cách giải quyết. Có một số việc không ai có thể thay thế được và ta buộc phải chịu trách nhiệm.

Các từ gánh nặng (burden) và gánh (load) trong tiếng Hy Lạp sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn ý nghĩa của các từ này. Từ “gánh nặng” trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “gánh nặng quá mức chịu đựng”, hay là gánh quá nặng khiến ta oằn mình. Những gánh nặng tựa như đá tảng, có thể đè nghiêng ta, nên đừng kỳ vọng tự vác mà phải cần tới sự trợ giúp. Đó chính là những biến cố và bi kịch trong cuộc đời ta.





Ngược lại, từ “gánh” trong tiếng Hy Lạp nghĩa là “hàng hóa,” hoặc “gánh nặng của những cực nhọc thường ngày.” Từ này miêu tả những việc hằng ngày mỗi người trong số chúng ta đều cần phải làm. Những cái gánh này chẳng khác nào những chiếc ba lô mà tự ta có thể mang vác được. Đó chính là những cảm xúc, thái độ, và hành vi của ta, và cả những trách nhiệm mà Chúa Trời đã trao cho mỗi chúng ta, cho dù việc ấy cũng đòi hỏi nhiều nỗ lực.

Rắc rối nảy sinh khi mọi người hành xử như thể những “tảng đá” của họ là cái gánh hằng ngày, và từ chối sự trợ giúp, hay như thể những “cái gánh hằng ngày” là đá tảng mà họ không phải tự mang vác. Kết quả nhận được hoặc là nỗi đau, hoặc là thói vô trách nhiệm triền miên.

Để không phải sống trong khổ đau hay sự vô trách nhiệm, việc xác định xem “ta” là gì, ranh giới trách nhiệm của ta ở đâu và trách nhiệm của người khác ở đâu là cực kỳ quan trọng. Phần sau của chương này sẽ giúp bạn xác định được mình phải nhận những trách nhiệm gì. Nhưng trước hết, hãy hiểu kỹ hơn bản chất của các ranh giới.

### **Tốt giữ, xấu bỏ**

Ranh giới giúp ta xác định những gì thuộc về mình, từ đó, có thể chăm chút và “canh giữ lòng ta cẩn thận.” Ta cần giữ lại những điều nuôi dưỡng bản thân ở phía trong những phen giậu và ngăn những thứ làm hại đến ta ở bên ngoài. Nói ngắn gọn, ranh giới giúp ta giữ lại những điều tốt và loại bỏ những điều xấu. Chúng canh giữ tài sản của ta, nhờ vậy, người khác không đánh cắp được. Chúng giữ lại ngọc trai bên trong, và giữ lũ heo dưng lại bên ngoài. (Matthew 7:6)

Nhưng đôi khi, ta lại giữ cái xấu bên trong và loại cái tốt ra ngoài. Trong những trường hợp này, ta cần mở những ranh giới của mình để đón cái tốt vào và loại cái xấu ra. Nói cách khác, những phen giậu của ta cần phải có cửa để đóng mở. Ví dụ, nếu nhận ra mình có những nỗi đau đớn hay tội lỗi trong lòng, ta cần cởi mở và giao tiếp với Chúa và những người khác, nhờ thế, ta sẽ được chữa lành. Thú nhận những nỗi đau và tội lỗi giúp ta “đẩy nó ra”, không còn tiếp tục bị đầu độc từ bên trong nữa (1 John 1:9; James 5:16; Mark 7:21-23).

Khi cái tốt nằm bên ngoài, ta cần phải mở cổng ra và “đón nó vào.” Chúa đã nói về hiện tượng này trong việc “đón nhận” Người và chân lý của Người



(Sách Khải Huyền, 3:20; John 1:12). Những người khác có nhiều điều tốt để tặng cho ta, và ta cần phải “mở lòng đón nhận” (2 Cor. 6:11-13). Thường thì ta sẽ khép chặt trong những ranh giới của mình và chối bỏ những điều tốt đẹp từ người khác.

Nói tóm lại, ranh giới không phải tường rào. Kinh thánh không nói rằng ta phải “dựng tường ngăn cách” khỏi những người khác mà ta với họ “là một” (John 17:11). Chúng ta phải ở chung trong một cộng đồng nhưng trong cộng đồng, mỗi thành viên đều sở hữu không gian và tài sản của riêng mình. Điều quan trọng là những ranh giới ấy đủ linh hoạt để giữ lại điều tốt đẹp và tránh được hiểm nguy.

Thông thường, khi con người ta bị ngược đãi trong quá trình trưởng thành, họ đảo ngược chức năng của các ranh giới, chỉ giữ cái xấu ở trong và loại cái tốt ra ngoài. Có một cô gái tên là Mary thường bị cha ngược đãi. Cô không được khích lệ để tạo nên những ranh giới tích cực. Kết quả là, cô khép kín bản thân, giữ riêng những nỗi đau trong tâm hồn. Cô cũng không cởi mở để đón nhận trợ giúp từ bên ngoài để xoa dịu nỗi đau cho chính mình. Thêm vào đó, cô liên tục để cho người khác “ném” thêm đau đớn vào tâm hồn cô. Vì thế, khi cầu xin giúp đỡ, cô chất chứa biết bao nhiêu đau đớn, vẫn bị ngược đãi, và “dựng rào ngăn cách” với sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Cô đã không để các ranh giới phát huy tác dụng. Cô cần những rào chắn đủ vững để ngăn những cái xấu ở bên ngoài, tổng tiến những cái xấu xa vốn tồn tại trong lòng cô và chào đón những điều tốt lành mà cô rất cần đến.

### **Chúa Trời và những ranh giới**

Khái niệm những ranh giới xuất phát chính từ bản chất của Chúa. Chúa xác định mình là bản thể riêng biệt, độc lập và tự chịu trách nhiệm với bản thân. Người xác định và chịu trách nhiệm với chính mình thông qua việc nói cho chúng ta biết những gì Người nghĩ, cảm nhận, trù tính, cho phép, cấm ngặt, ưa thích và không thích.

Người còn phân biệt bản thân mình với những thứ khác mà Người sáng tạo ra và những người khác. Người cho chúng ta biết Người là ai và những thứ gì không phải là Người. Ví dụ, người nói rằng Người là tình yêu thương và Người không phải bóng tối. (1 John 4:16; 1:6).

Thêm vào đó, Người cũng có ranh giới ngay trong ba ngôi nhất thể. Cha, Con và các Thánh thần là một, nhưng đồng thời họ cũng là những cá thể riêng



biệt với những giới hạn. Mỗi cá thể trong số họ có cái tôi và trách nhiệm riêng, đồng thời có mối liên hệ và tình yêu thương dành cho nhau (John 17:24).

Chúa cũng vạch ra ranh giới mà Người cho phép trên đất đai của người. Người đương đầu với tội lỗi và chấp nhận những hệ quả của hành vi. Người canh giữ nhà cửa của mình và không cho phép những thứ xấu xa diễn ra ở đó. Người mời vào cửa những ai yêu quý Người, và để tình yêu thương tưới tẩm tràn trề cho những vị khách ấy. Những “cánh cửa” ranh giới của Người mở ra và khép lại một cách hợp lẽ.

Cũng giống như cách người cho chúng ta những đặc điểm “giống Người” (Sáng thế ký 1:26), Người cũng trao cho chúng ta những trách nhiệm cá nhân trong khuôn khổ. Người muốn chúng ta “thống trị và sinh sôi nảy nở” trên mặt đất và trở thành những kẻ phụng sự đầy trách nhiệm đối với cuộc sống mà Người đã trao cho chúng ta. Để làm được điều đó, ta cần phải phát triển những ranh giới như Chúa Trời.

### **Ví dụ về những ranh giới**

Ranh giới là thứ giúp phân biệt ta với người khác, hay cho ta biết ta phạm vi của ta ở đâu. Dưới đây là vài ví dụ về ranh giới.

#### ***Da***

Ranh giới cơ bản nhất xác định bạn chính là làn da trên thân thể bạn. Ranh giới này sẽ giúp bạn biết khi những giới hạn cá nhân của mình bị xâm phạm. Bản thể sinh lý của bạn chính là cách trước nhất để bạn hiểu rằng mình tách biệt hẳn so với những người khác. Từ khi còn là em bé sơ sinh, bạn đã dần hiểu ra rằng bạn khác hẳn cha mẹ, những người ôm ấp, nựng nịu bạn.

Ranh giới “làn da” cũng giữ lại những thứ tốt đẹp và loại bỏ những gì xấu xa. Nó bảo vệ máu huyết và xương cốt của bạn, giữ chúng ở bên trong và liên mạch với nhau. Nó cũng bảo vệ bạn khỏi nhiễm trùng từ những vi khuẩn bên ngoài. Đồng thời, làn da cũng có những khe hở cho phép những thứ “tốt đẹp” đi vào, như đồ ăn thức uống, và loại những thứ “xấu xa” ra ngoài, như chất thải.

Những nạn nhân bị lạm dụng thân thể và tình dục thường không ý thức đầy đủ về ranh giới. Từ bé, họ được dạy dỗ rằng những gì thuộc về họ không thực sự bắt đầu từ làn da. Kẻ xấu có thể xâm phạm những thứ thuộc về họ



và làm bất cứ thứ gì chúng muốn. Kết quả là, họ khó lòng vạch ranh giới khi trưởng thành.

## ***Ngôn từ***

Trong thế giới vật chất, một hàng rào hoặc công trình kiến trúc nào đó thường vạch ra một ranh giới. Trong thế giới tinh thần, hàng rào thường vô hình. Nhưng bạn có thể tạo ra những hàng rào bảo vệ tốt bằng chính ngôn từ của mình.

Từ ngữ cơ bản nhất để vạch ranh giới chính là từ không. Nó cho người khác biết là bạn tồn tại độc lập với họ và rằng bạn kiểm soát chính mình. Luôn nói rõ “không” – và “có” – là một chủ đề xuyên suốt trong Kinh thánh (Matt. 5:37; James 5:12).

Không là một từ mang tính phản đối. Kinh thánh nói rằng chúng ta phải đương đầu với những người ta yêu thương, ví dụ, “Không, hành vi đấy là không chấp nhận được. Tôi sẽ không tham gia.” Từ không cũng đóng vai trò quan trọng trong việc vạch ranh giới để tránh bị lạm dụng. Nhiều đoạn Kinh thánh thôi thúc chúng ta nói không với lối cư xử sai trái của người khác với ta. (Matt. 18:15-20).

Kinh thánh cũng cảnh báo chúng ta không được biếu tặng người khác “một cách miễn cưỡng hoặc bị bắt ép” (2 Cor. 9:7). Một số người thường cảm thấy khó nói không với những kiểm soát, áp lực, đòi hỏi, và đôi khi là những nhu cầu thực sự của người khác. Họ nghĩ nếu nói không với ai đó, họ sẽ phải mạo hiểm trong mối quan hệ với người đó, nên họ thụ động thuận theo nhưng trong lòng lại oán giận. Đôi khi, một người nào đó gây áp lực để bạn làm việc gì đó; còn lúc khác, áp lực lại xuất phát từ nhận thức của chính bạn về những điều “nên làm”. Nếu bạn không thể nói không với áp lực từ chính mình, bạn đã mất khả năng kiểm soát những thứ thuộc về mình và không thể nào tận hưởng trái ngọt từ sự “tự kiểm soát”.

Ngôn từ của bạn truyền đạt đến người khác những cảm xúc, ý định, hay những điều bạn không thích. Người khác khó mà biết được lập trường của bạn nếu bạn không sử dụng từ ngữ để thể hiện điều đó. Chúa đã làm như thế khi người nói: “Ta thích điều này và ta chán ghét điều kia.” hay “Ta sẽ làm thế này, và không làm thế kia.” Lời nói của bạn cho người khác biết lập trường của bạn, từ đó khiến họ hiểu tính cách của bạn. “Tôi không thích anh



la hét với tôi!” mang lại cho người khác thông điệp rõ ràng về lập trường của bạn trong mối quan hệ giữa hai người.

### ***Chân lý***

Hiểu những chân lý của Chúa và những gì thuộc về Người cho bạn thấy ranh giới của Người. Nhận thức chân lý của Người giúp bạn xác định được bản thân trong tương quan với Người. Ví dụ, khi Người nói rằng bạn sẽ gặt về những gì gieo xuống (Gal. 6:7), thì hoặc bạn sẽ xác định được bản thân nên làm gì, hoặc tự chuốc thương tổn nếu cứ bướng bỉnh làm những điều không nên làm. Gắn kết với chân lý của Chúa chính là gắn kết với hiện thực, và sống phù hợp với hiện thực ấy lại khiến cuộc đời tốt đẹp hơn (Ps. 119:2, 45).

Trong chân lý luôn có sự an toàn, bất kể đó là chân lý của Chúa hay chân lý ở chính bạn. Nhiều người sống cuộc đời phân tán và lộn xộn, gắng thoát ra khỏi ranh giới của bản thân, không chấp nhận và bày tỏ chân lý thực sự của chính mình. Chân thành bày tỏ về bản thân mang lại cho bạn giá trị nhất thể như trong Kinh thánh.

### ***Khoảng cách địa lý***

Câu 22:3 Cách ngôn nói: “Gặp nguy hiểm, người khôn ẩn mình.” Đôi khi tự tách bản thân mình ra khỏi một tình huống nào đó sẽ giúp duy trì ranh giới. Bạn có thể làm như vậy để tái tạo lại bản thân, cả về sức lực, cảm xúc và tinh thần sau khi đã chạm tới giới hạn của mình, như Chúa vẫn làm.

Hoặc, bạn có thể tự tách mình khỏi hiểm nguy và vạch ranh giới với điều xấu. Kinh thánh thúc giục ta tách mình khỏi những gì liên tục làm ta tổn thương và tạo nên một nơi chốn yên ổn. Tự tách mình khỏi cảnh khốn khó sẽ làm cho người bị bỏ lại phải nếm trải cảm giác mất đi người bầu bạn và có thể sẽ dẫn tới hành vi được cải thiện. (Matt. 18:17; 1 Cor. 5:11-13).

Khi bạn bị lạm dụng trong một mối quan hệ thì cách duy nhất là bạn phải thể hiện dứt khoát cho người đó thấy rằng ranh giới của bạn có tồn tại. Đây cũng chính là tạo ra khoảng cách cho đến khi người đó sẵn sàng đối mặt với vấn đề.

### ***Thời gian***



Bớt dành thời gian cho một người, một việc nào đó có thể là cách để lấy lại quyền tự chủ ở một khía cạnh nhất định khi bạn đang mất-tự-chủ và cần vạch lại ranh giới.

Những đứa trẻ lớn xác chưa từng tách khỏi bố mẹ cả về tinh thần và cảm xúc thường cần chút thời gian xa cách để bớt gắn bó thái quá. Chúng cần thời gian vạch ranh giới để từ bỏ những nếp cũ và tạo nên những cách gắn bó mới mẻ. Xa cách cha mẹ một thời gian có thể giúp cải thiện mối quan hệ giữa chúng với cha mẹ.

### ***Khoảng cách tình cảm***

Khoảng cách tình cảm là một ranh giới tạm thời để mang lại chút không gian mà trái tim bạn cần để cảm thấy an toàn. Đó hoàn toàn không phải là một cách sống trọn đời. Những người bị lạm dụng trong một mối quan hệ cần phải tìm một chốn an toàn để bắt đầu “rã đông” tình cảm. Khi bị lạm dụng trong các mối quan hệ vợ-chồng, người bị lạm dụng cần phải duy trì khoảng cách tình cảm cho đến khi bên lạm dụng bắt đầu tự đối mặt với vấn đề của mình và thay đổi.

Bạn không nên tiếp tục tự đẩy mình vào cảnh bị tổn thương và thất vọng. Nếu bạn rơi vào một mối quan hệ lạm dụng, bạn nên tạo ra một khoảng cách để cảm thấy yên ổn cho đến khi mọi việc thay đổi. Nhiều người quá vội tin vào người khác, trên danh nghĩa là tha thứ nhưng không xác định xem người kia có đáng được tha thứ hay không. Tiếp tục mở rộng tấm lòng trước một kẻ lạm dụng hay nghiện ngập khi chưa thấy sự cải biến thực sự là quá ngu ngốc. Tha thứ, nhưng đừng vội mở lòng cho tới khi nhìn thấy sự thay đổi thật sự.

### ***Những người khác***

Bạn cần phải trông cậy người khác giúp bạn xác lập và duy trì các ranh giới. Những người là nạn nhân của thói nghiện ngập, kiểm soát hay lạm dụng nhận ra rằng qua bao nhiêu năm tháng “yêu thương quá độ”, họ có thể vạch ranh giới nhờ sự trợ giúp của người khác. Việc trợ giúp của người khác mang lại cho họ sức mạnh để nói không khi bị lạm dụng, kiểm soát.

Có hai lý do giải thích tại sao bạn cần người khác giúp đỡ để giải quyết các vấn đề về ranh giới. Lý do thứ nhất là nhu cầu cơ bản nhất trong cuộc sống chính là các mối quan hệ. Con người rất khó khăn để xây dựng các mối quan hệ, và nhiều người cố chịu đựng sự lạm dụng vì họ sợ nếu bỏ





mình và họ sẽ phải chịu đơn độc. Nỗi sợ bị bỏ rơi khiến họ chịu đựng sự tổn thương dai dẳng trong nhiều năm. Họ sợ nếu vạch ranh giới, họ sẽ chẳng còn được yêu thương trong đời nữa.

Thế nhưng, khi cởi mở đón nhận sự giúp đỡ từ người khác, họ mới hiểu ra rằng những người quen thói lạm dụng không phải nguồn yêu thương duy nhất trên thế gian và họ có thể tìm thấy sức mạnh để vạch ranh giới cần thiết nhờ những người trợ giúp. Họ không còn đơn độc nữa.

Một lý do nữa khiến ta cần đến những người khác đó là ta cần những thông tin và hướng dẫn mới mẻ. Nhiều người được chỉ bảo rằng ranh giới là trái với tín điều Kinh thánh, là xấu xa, ích kỷ. Họ cần đến những sự trợ giúp từ Kinh thánh để chống lại những quan niệm sai lầm và những thông điệp lỗi thời về sự thay đổi. Ở Phần II, chúng ta sẽ thảo luận tường tận xem làm thế nào để xây dựng ranh giới trong các mối quan hệ quan trọng của cuộc đời. Quan điểm của chúng ta là ranh giới không được xây dựng trong môi trường chân không; vạch ranh giới luôn cần đến sự trợ giúp của người khác.

### ***Hậu quả***

Xâm phạm tài sản của người khác luôn gây ra những hậu quả. Các biểu hiện “Cấm xâm phạm” thường kèm theo mỗi đe dọa truy tố nếu có ai đó dám vượt ranh giới. Kinh thánh giảng đi giảng lại nguyên tắc này, nói rằng nếu ta đi theo lối này, điều này sẽ xảy ra, mà nếu ta theo lối khác, chuyện gì đó khác sẽ xảy ra.

Kinh thánh đặt ra hậu quả cho những hành vi nhất định, tương tự như vậy, ta cũng cần phải củng cố ranh giới bằng việc đưa ra cảnh báo về hậu quả. Có bao nhiêu cuộc hôn nhân đáng lẽ đã được cứu vãn nếu như người vợ hoặc chồng kiên quyết đến cùng với lời đe dọa “nếu anh không thôi nốc như hũ chìm” (hay “nửa đêm mới mò về nhà” hay, “đánh tôi”, hoặc “la lối lữ trẻ”), tôi sẽ bỏ đi cho đến khi nào anh chữa cái thói ấy đi!” Có bao nhiêu cuộc đời của những đứa trẻ đã thay đổi nếu như cha mẹ chúng kiên quyết với lời đe dọa “không một xu nào hết nếu con lại bỏ việc mà không tính chuyện làm ăn tử tế” hay “khỏi ăn ngủ nếu con còn hút hít trong cái nhà này.”

Paul không hề nói đùa trong Thư gửi tín hữu Thessalonians 2 (3:10) khi nói rằng ai không chịu làm thì cũng đừng ăn. Chúa Trời không dung dưỡng



những hành vi vô trách nhiệm. Cái đối chính là hậu quả của thói biếng lười (Cách ngôn 16:26).

Hậu quả mang lại những “cái gai” hữu ích cho hàng rào. Chúng để cho người ta biết mức độ nghiêm trọng của việc xâm phạm và thái độ nghiêm túc của chúng ta. Điều này dạy cho họ biết rằng ta rất trân trọng và bảo vệ đến cùng thái độ cam kết sống dựa vào những giá trị tốt đẹp.

### **Ranh giới của tôi là gì?**

Xét ở nhiều khía cạnh, câu chuyện về người Samari nhân đức dưới đây là hình mẫu hành vi đúng đắn. Đó là một minh họa rất hay về ranh giới. Thử tưởng tượng câu chuyện sẽ diễn biến thế nào nếu người Samari nọ không hiểu biết về ranh giới.

Câu chuyện thế này: Một người kia đi từ Jerusalem xuống Jericho, dọc đường bị rơi vào tay kẻ cướp. Chúng lột sạch mọi thứ, đánh như tử, rồi bỏ đi, để mặc người ấy nửa sống nửa chết. Tình cờ, có thầy tư tế cũng đi trên con đường ấy, trông thấy người này, ông tránh qua bên kia mà đi. Rồi cũng thế, một thầy Lê-vi đi tới chỗ ấy, cũng thấy, cũng tránh qua bên kia mà đi. Nhưng một người Samari đi đường, ngang qua chỗ người ấy, cũng thấy và chạnh lòng thương. Ông ta lại gần, lấy dầu, lấy rượu đổ lên vết thương và băng bó lại, rồi đặt người ấy lên lưng lừa của mình, đưa đến một quán trọ mà săn sóc. Hôm sau, ông lấy ra hai quan tiền, trao cho chủ quán và nói: “Nhờ bác săn sóc cho người này, tốn kém thêm bao nhiêu thì khi trở về, tôi sẽ hoàn lại bác.”

Câu chuyện dừng lại ở đó. Nhưng giả sử khi đó người bị thương tỉnh dậy và nói:

“Ông bỏ đi sao?”

“Đúng vậy. Tôi nhất định phải có mặt ở Jericho để giải quyết công việc,” người Samari đáp.

“Ông không nghĩ thế là ích kỷ lắm sao? Ta đang lâm vào cảnh tệ hại thế này. Ta cần người để chuyện trò cho đỡ tủi. Ông chẳng cư xử cho hợp lẽ, hắt hủi ta khi ta gặp khốn khó! Thế nào là ‘hy sinh bản thân’ chứ?”





“Ôi trời, đúng là anh nói phải,” người Samari đáp. “Tôi bỏ mặc anh ở đây thì thật vô tâm quá. Tôi phải tử tế hơn mới đúng. Tôi sẽ hoãn chuyến đi thêm mấy ngày nữa vậy.”

Thế là ông ở lại với người ốm thêm ba ngày, trò chuyện để anh ta cảm thấy vui vẻ, bình tâm trở lại. Chiều ngày thứ ba, người Samari nhận được thư của bạn hàng ở Jericho: “Đã chờ rất lâu nhưng không gặp được nên đã quyết định bán lạc đà cho người khác. Sáu tháng nữa mới có đàn tiếp theo.”

“Sao nhà người nữ làm vậy với ta?” Người Samari vung lá thư và hét vào kẻ vừa đỡ bệnh: “Xem người đã làm gì đây? Người vừa làm hỏng việc của ta. Giờ ta làm sao chuyển hàng được nếu không có đàn lạc đà. Ta sẽ hết đường kiếm sống! Sao người nữ làm vậy với ta?”

Ở góc độ nào đó, chúng ta đều cảm thấy quen thuộc với câu chuyện này. Ta động lòng trắc ẩn để giúp đỡ ai đó lúc khó khăn, nhưng rồi người này đòi hỏi ta phải giúp nhiều hơn nữa. Cuối cùng, ta chuyển sang oán hận và giận dữ, vì đã lỡ mất thứ gì đó ta cần cho cuộc sống riêng của mình. Hoặc, có thể ta đòi hỏi nhiều hơn từ ai đó, và ta ép buộc họ cho đến khi họ phải phục tùng. Họ không tự nguyện trao tặng mà bởi phục tùng, thế nên họ sẽ oán giận ta vì những gì họ phải trao tặng. Không có ai được lợi ở đây.

Để tránh rơi vào những tình trạng này, ta cần phải biết những gì thuộc ranh giới của mình, những gì ta phải chịu trách nhiệm.

### ***Cảm xúc***

Cảm xúc là danh từ để gọi mọi thứ, từ nhỏ nhất, tầm thường cho đến xác thịt phàm tục. Nhiều ví dụ cho thấy cảm xúc của chúng ta đóng vai trò to lớn như thế nào trong động lực và hành vi của ta. Đã bao lần bạn chứng kiến người ta gây ra những việc xằng bậy chỉ vì những cảm xúc đau đớn, tổn thương? Hay đã bao lần ai đó phải nhập viện vì trầm uất sau suốt nhiều năm trời cố gắng tảng lờ những gì mình cảm nhận cho đến khi dẫn đến kết cục tự tử?

Không nên xem nhẹ hoặc gò ép cảm xúc. Kinh thánh nói rằng bạn phải “làm chủ” và quan tâm đến cảm xúc của mình. Chính cảm xúc sẽ tạo động lực cho bạn làm điều thiện. Lòng thương xót của người Samari nhân đức thúc đẩy ông đến chỗ người Israel gặp nạn (Luke 10:33). Người cha chạnh lòng thương cho đứa con mất của và ôm chầm lấy nó (Luke 15:20). Nhiều lần



Chúa Jesus “chạnh lòng thương” những con chiên Ngài coi sóc (Matt. 9:36; 15:32).

Cảm xúc xuất phát từ trái tim và có thể mách cho bạn biết trạng thái mối quan hệ của bạn. Chúng có thể mách cho bạn biết liệu mọi thứ đang ổn, hay đang trục trặc. Nếu bạn cảm thấy gần gũi và yêu thương, mọi thứ đều tốt đẹp. Nếu bạn cảm thấy giận dữ, tức là đang có vấn đề phải tìm cách giải quyết. Nhưng, vấn đề là, bạn có trách nhiệm làm chủ cảm xúc và coi chúng là vấn đề của mình, như vậy, bạn mới có thể tìm được cách giải quyết.

### ***Thái độ và niềm tin***

Thái độ có liên quan đến định hướng của bạn trước mọi việc, tư thế của bạn hướng về mọi người, Chúa, cuộc đời, công việc và các mối quan hệ. Niềm tin là bất cứ điều gì bạn nhận thấy là chân thực. Trong cuộc sống của mình, chúng ta thường không khó chịu với một thái độ, hay niềm tin nào đó. Chúng ta cần làm chủ thái độ và niềm tin của mình vì chúng thuộc về chính chúng ta. Chúng ta trực tiếp chịu tác động của chúng và cũng là người duy nhất có thể thay đổi chúng.

Thái độ của mỗi người xuất hiện từ lúc bé. Chúng đóng vai trò to lớn xác định ta là ai và ta hành động như thế nào. Những người không bao giờ nghi ngờ thái độ và niềm tin của mình có thể bị rơi vào bẫy của chính thứ động cơ mà Chúa Jesus nhắc tới khi miêu tả những người cố bám riết lấy “truyền thống của số đông,” thay vì những điều răn của Thiên Chúa (Mark 7:8; Matt. 15:3).

Những người gặp vấn đề về ranh giới thường có thái độ không đúng đối với trách nhiệm. Họ cảm thấy việc mỗi người phải tự chịu trách nhiệm với cảm xúc, lựa chọn và hành vi của mình là quá ư hẹp hòi. Tuy vậy, Cách ngôn lại nhắc đi nhắc lại rằng vạch ranh giới và chấp nhận trách nhiệm sẽ cứu sống đời người (Cách ngôn 13:18, 24).

### ***Hành vi***

Mọi hành vi đều có hệ quả. Có câu: “Gieo nhân nào sẽ gặt quả ấy.” Nếu ta chịu khó học hành, ta sẽ nhận được điểm cao điểm tốt. Nếu ta chịu khó đi làm, ta sẽ nhận được tiền lương. Nếu ta tập luyện, ta sẽ có sức khỏe dẻo dai. Nếu ta yêu thương mọi người, ta sẽ có nhiều mối quan hệ thân thiết hơn. Trái lại, nếu ta lười biếng, vô trách nhiệm hay cư xử thiếu kiểm soát, ta



lường trước sẽ nghèo khó, thất bại và phải gánh hậu quả từ lối sống buông thả. Đây đều là những hậu quả tất nhiên sinh ra từ hành vi của ta.

Khi ai đó chống lại quy luật nhân quả, họ sẽ gặp vấn đề trong cuộc sống. Thói “nát rượu” hay lạm dụng sẽ mang lại hậu quả cho kẻ nghiện rượu hay kẻ lạm dụng. “Kẻ rời xa đường ngay chính sẽ bị nghiêm trị” (Cách ngôn 15:10). Để thay đổi một người thì cần phải để anh ta gánh chịu những hậu quả từ hành vi của mình.

Chúng ta thường thấy điều này trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Người làm cha mẹ thường la mắng và thúc giục nhưng lại không để con mình gánh chịu những hậu quả đương nhiên từ hành vi của chúng. Dạy dỗ bằng tình yêu thương và ranh giới cùng những hệ quả sẽ giúp tạo nên những đứa con dũng cảm, có ý thức kiểm soát cuộc đời.

### **Lựa chọn**

Ta cần chịu trách nhiệm với các lựa chọn của mình. Làm vậy dẫn tới trái ngọt là “tiết độ” (Gal. 5:23). Một vấn đề hay gặp về ranh giới chính là không làm chủ lựa chọn của mình và tìm cách đổ trách nhiệm cho người khác. Hãy thử nghĩ xem ta sử dụng những cụm từ kiểu “Tôi buộc phải” hay “Anh ta/ cô ta bắt ép tôi” thường xuyên thế nào khi giải thích tại sao ta lại làm/ không làm việc gì đó. Những cụm từ này cho thấy chúng ta sai lầm khi cho rằng mình không phải là người chủ động trong rất nhiều mối quan hệ. Ta nghĩ rằng người khác đang nắm quyền điều khiển, do đó, ta thoát khỏi trách nhiệm cơ bản của mình.

Ta cần phải ý thức mình làm chủ các lựa chọn của bản thân, bất kể ta cảm thấy thế nào. Điều này ngăn ta khỏi việc đưa ra những lựa chọn trao tặng “ngại ngần hoặc bị ép buộc”, như Thư gửi tín hữu Corinthians 2 (9:7). Thánh Paul thậm chí còn không nhận quà khi biết người trao tặng cảm thấy anh ta “buộc phải” tặng đi. Ngài đã gửi trả lại món quà. “Bất cứ việc nghĩa nào anh làm cũng là bộc phát và không bị ép buộc” (Philem 1:14). Joshua nói điều tương tự với mọi người trong đoạn nổi tiếng về “lựa chọn”: “Nếu anh em không bằng lòng phụng thờ Đức Chúa, thì hôm nay anh em cứ tùy ý chọn thần mà thờ” (Josh. 24:15).

Jesus nói điều tương tự với những người thợ tức giận với khoản tiền công họ đã đồng ý nhận để làm việc: “Này bạn, tôi đâu cư xử bất công với bạn. Bạn đã chẳng thỏa thuận với tôi là một quan tiền sao?” (Matt. 20:13). Người



thợ tự lựa chọn làm việc đổi lấy một khoản tiền công nhất định nhưng lại tức giận vì thấy có người làm việc ít thời gian hơn mà lại nhận được khoản tiền y hệt.

Khi một người không thỏa mãn với lựa chọn của mình, anh ta cần phải được nhắc cho nhớ rằng chính anh ta là người đưa ra lựa chọn.

Xuyên suốt Kinh thánh, con người đều được nhắc cho nhớ về lựa chọn của mình và yêu cầu phải chịu trách nhiệm với chúng. Như Thánh Paul nói, nếu ta chọn cách sống theo lời dạy của Thánh thần, ta sẽ sống; nếu ta chọn đi theo bản chất tội lỗi, ta sẽ chết (Rom. 8:13). Khi phải đưa ra quyết định dựa vào sự đồng tình của người khác hay vì cảm thấy có lỗi sẽ khiến ta cảm thấy oán giận. Ta bị tác động quá nhiều về việc “nên” làm gì bởi những người xung quanh, đến nỗi ta nghĩ rằng mình sẽ được yêu thương khi miễn cưỡng làm việc đó.

Vạch ranh giới là phải nhận trách nhiệm với lựa chọn của chính mình. Chính ta là người đã đưa ra lựa chọn ấy. Bạn là người duy nhất phải chịu mọi hệ quả sinh ra từ đó. Và bạn cũng chính là người duy nhất ngăn bản thân đưa ra những lựa chọn sẽ giúp mình hạnh phúc.

### ***Các giá trị***

Giá trị chính là những gì ta yêu quý và coi là quan trọng. Thông thường, ta lại không nhận trách nhiệm với những gì ta coi là giá trị. Ta coi trọng sự thừa nhận của người khác hơn là sự thừa nhận của Chúa Trời (John 12:43); vì giá trị đặt nhầm chỗ này, ta cũng bỏ bê chính cuộc đời mình. Ta lại nghĩ quyền lực, sự giàu sang, sung sướng sẽ làm thỏa mãn những khao khát của ta, chứ không phải sự yêu thương.

Khi ta nhận trách nhiệm đối với hành vi thiếu kiểm soát do yêu thương nhầm đối tượng, hoặc trân quý những thứ không có giá trị trường tồn, không khiến ta thỏa nguyện, ta sẽ nhận được sự giúp đỡ từ Chúa và các con chiên của người để “tạo dựng một trái tim mới mẻ” bên trong ta. Ranh giới giúp ta không né tránh mà làm chủ những giá trị thật sự của mình.

### ***Ranh giới***

Có hai điều cần lưu ý khi ta muốn việc vạch ranh giới mang lại hiệu quả. Đầu tiên là vạch ranh giới với người khác. Đây chính là điều ta thường nghe khi bàn về ranh giới. Thực ra, vạch ranh giới với người khác là khái niệm



không chính xác. Ta không thể làm vậy. Những gì ta có thể làm là vạch ranh giới của ta trước những người cư xử không tốt; ta không thể thay đổi họ hoặc bắt họ phải cư xử đúng đắn.

Gương mẫu mực cho ta là Chúa. Người không hẳn là “vạch ranh giới” với mọi người để “bắt họ” cư xử tử tế. Người đặt ra các tiêu chuẩn, nhưng người để cho mọi người được tự do thể hiện chính mình và rồi tự tách khỏi bọn họ khi bọn họ cư xử xằng bậy: “Người có thể muốn làm gì tùy thích, nhưng người không được bước vào nhà của ta.” Thiên đường là nơi dành cho những người thực lòng sám hối, và tất cả đều được đón chào.

Nhưng Chúa vạch ranh giới của người trước những thói hư tật xấu, những kẻ không biết sám hối, và ta cũng nên như vậy. Kinh thánh có rất nhiều câu khuyên răn hãy tách bản thân xa rời những kẻ phạm tội lỗi (Matt. 18:15-17; 1 Cor. 5:9-13). Tự tách bản thân sẽ bảo vệ tình yêu thương, vì ta đang lựa chọn chống lại những gì hủy hoại tình yêu thương.

Một khía cạnh khác của việc vạch ranh giới có hiệu quả đó là tự vạch giới hạn cho bản thân mình. Ta cần phải có không gian của mình, nơi có những cảm xúc, sự bột phát, hay khao khát mà không cần biểu lộ ra ngoài. Ta cần có khả năng tự kiềm chế mà không cần đè nén cảm xúc.

Ta cần có khả năng nói không với chính mình. Những tình huống đó bao gồm cả những ham muốn hư hỏng của ta và một vài khát khao tích cực nhưng chưa thích hợp. Nội tâm là một thành tố cực kỳ quan trọng tạo nên ranh giới và bản sắc cá nhân, chẳng thua kém gì quyền tự chủ, trách nhiệm và khả năng tự kiểm soát.

### ***Tài năng***

Hãy xem hai đoạn dưới đây:

Chủ khen: “Giỏi. Anh là đầy tớ tốt và trung thành. Anh đáng tin cậy trong việc nhỏ, ta sẽ cho anh quản lý những việc lớn. Hãy đến chung hưởng niềm vui với ta!”

Ông chủ mắng: “Ngươi là đứa đầy tớ tồi tệ và biếng nhác! Ngươi bảo ngươi đã biết ta gặt thứ mình không trồng, hái chỗ mình không gieo, đáng lý ra ngươi phải gửi vàng của ta vào ngân hàng, để khi ta về sẽ thu lại cả vốn lẫn lời.” Chủ liền bảo mấy người đầy tớ khác: “Lấy túi vàng của tên này đem cho đứa có mười túi vàng” (Matt. 25:23, 26-28)



Không còn đoạn nào minh họa hay hơn về trách nhiệm mà Chúa Trời quy định đối với quyền tự chủ và sử dụng tài năng. Mặc dù trong ví dụ này là tiền bạc, nhưng nó cũng áp dụng được với những tài năng bẩm sinh và thiên khiếu ở mỗi người. Tài năng của chúng ta rõ ràng thuộc về chúng ta và là trách nhiệm của ta. Thế nhưng, chúng ta thường e sợ khi thể hiện quyền làm chủ với những tài năng ấy.

Dụ ngôn về tài năng nói rằng chúng ta đáng tin cậy – chưa kể là hạnh phúc hơn – khi ta phát triển tài năng và gặt hái được thành tựu. Cần phải có lao động, thực hành, học tập, cầu nguyện, sử dụng các nguồn tài lực, và cả phước lành để vượt qua nỗi sợ thất bại mà kẻ đầy tớ “tồi tệ và biếng nhác” đã giao tay đầu hàng. Hẳn không bị trừng phạt bởi đã khiếp sợ. Chúng ta đều e sợ khi phải thử làm việc gì đó mới mẻ và khó khăn. Hẳn bị trừng phạt bởi đã không đương đầu với nỗi sợ và không nỗ lực hết sức. Không đương đầu với nỗi sợ là khước từ phước lành Thiên Chúa và xúc phạm đến cả việc Chúa phú cho tài năng và phước lành Chúa ban cho ta khi ta đang học tập.

### ***Suy nghĩ***

Tâm trí và suy nghĩ của ta chính là những phản chiếu rõ ràng hình ảnh của Chúa. Không một sinh vật nào trên trần thế có được năng lực tư duy như chúng ta. Chúng ta là những sinh vật duy nhất được kêu gọi yêu mến Đức Chúa bằng tất cả trí khôn (Mark 12:30). Thánh Paul viết rằng Ngài “bắt mọi tư tưởng phải đầu hàng để đi tới chỗ vâng phục Đức Kitô (Thư gửi tín hữu Corinthians 2, 10:5). Vạch ranh giới trong tư duy đòi hỏi ba điều sau.

1. Ta buộc phải làm chủ suy nghĩ của riêng mình. Nhiều người vẫn còn chưa đặt ra quyền làm chủ quá trình suy nghĩ của riêng họ. Họ đều máy móc suy nghĩ theo cách của người khác mà không thêm xem xét hay-dở, thiệt-hơn. Họ chấp nhận những quan điểm của người khác mà chẳng bao giờ hoài nghi và suy xét. Hẳn nhiên, chúng ta nên lắng nghe suy nghĩ của người khác và cân nhắc; nhưng ta không bao giờ nên “phó thác trí khôn của riêng ta” vào tay bất kỳ ai. Ta phải tự cân nhắc mọi việc tùy hoàn cảnh, có thể tương tác tư duy nhưng vẫn phải là người có tư duy độc lập.

2. Ta buộc phải nâng cao kiến thức và mở mang trí óc. Ta cần mở rộng hiểu biết về Chúa và Lời căn dặn của người. David nói về linh hội lời dạy của Chúa: “Hồn con những khát khao mòn mỏi, hằng chờ mong quyết định của Ngài. Vâng, thánh ý Ngài làm con vui sướng thỏa thuê, chỉ bảo con như những người cố vấn. (Thánh vịnh, bài 119:20, 24). Ta cũng hiểu thêm thật





hiều về Thiên Chúa bằng cách tìm hiểu về sáng tạo và những công việc của người. Bằng cách tìm hiểu về thế giới của người, ta tuân thủ lời răn “cai trị và làm sinh sôi” trái đất và mọi thứ tồn tại ở đó. Ta phải tìm hiểu về thế giới người đã trao cho ta để trở thành những kẻ phụng sự khôn ngoan. Bất kể ta đang tiến hành bất cứ việc gì như đang tính toán sổ sách, hay nuôi dạy con cái, ta đều phải vận dụng trí óc để có cuộc sống tốt đẹp hơn và vinh danh Thiên Chúa.

3. Ta buộc phải chỉnh đốn những suy nghĩ lệch lạc. Ta thường có xu hướng không nhìn rõ mọi thứ, suy nghĩ và lĩnh hội mọi thứ theo những cách méo mó, lệch lạc. Ta có thể dễ dàng nhận thấy những lệch lạc trong những mối quan hệ cá nhân. Ta hiếm khi nhìn nhận mọi người đúng như bản chất họ; nhận thức của ta bị bóp méo bởi những mối quan hệ quá vắng và nhận thức của ta về con người thật của họ, thậm chí ở cả những người mà ta hiểu rõ nhất. Ta không nhìn rõ bởi “cái xà” trong mắt ta (Matt. 7:3-5).

Đặt ra quyền làm chủ suy nghĩ trong các mối quan hệ đòi hỏi ta phải chủ động nhìn nhận xem mình có thể sai sót ở đâu. Khi thu thập được những thông tin mới, suy nghĩ của ta tiến sát gần hơn với hiện thực.

Ta cũng cần đảm bảo truyền đạt suy nghĩ của mình cho người khác hiểu. Nhiều người nghĩ rằng người khác hẳn phải có khả năng đọc thấu tâm can và mong muốn của mình. Điều này dẫn tới sự chán nản. Kể cả Thánh Paul cũng nói: “VẬY AI TRONG LOẠI NGƯỜI BIẾT ĐƯỢC NHỮNG GÌ NƠI CON NGƯỜI, NẾU KHÔNG PHẢI LÀ THẦN TRÍ CỦA CON NGƯỜI TRONG CON NGƯỜI?” (Thư gửi tín hữu Corinthians 1, 2:11). Một lời tuyên bố tuyệt vời về ranh giới! Ta có những suy tư của riêng mình, và nếu ta muốn người khác biết được, ta buộc phải nói cho họ biết.

### ***Khao khát***

Những khao khát của chúng ta nằm bên trong mỗi người. Mỗi người chúng ta đều có những khao khát và mong muốn, ước ao và nguyện vọng, mục tiêu và kế hoạch của riêng mình. Ta đều muốn làm thỏa nguyện “chính mình”. Nhưng sao quanh ta lại có quá ít thứ có thể thỏa mãn “chính mình”?

Vấn đề nằm ở chỗ bản thân ta không vạch ranh giới. Ta không thể xác định nổi bản thân mình thật sự khao khát những gì. Có nhiều khao khát tưởng là đích thực nhưng không phải. Chúng là dục vọng xuất phát từ việc không làm chủ những khao khát đích thực của ta. Ví dụ, nhiều kẻ mắc chứng nghiện



tình dục kiếm tìm những trải nghiệm tình dục, nhưng những gì họ thực tâm khao khát là yêu thương và cảm thông.

James viết về vấn đề không làm chủ bản thân và kiếm tìm những khao khát đích thực bằng động cơ trong sáng: “Anh em tham muốn mà chẳng được chi; anh em giết người và ghen ghét mà chẳng được việc gì hết; anh em có sự tranh cạnh và chiến đấu; anh em chẳng được chi, vì không cầu xin. Anh em cầu xin mà không nhận lãnh được, vì cầu xin trái lẽ, để dùng trong tư dục mình.” (James 4:2-3).

Ta thường không chủ động tìm kiếm những khao khát của mình từ Chúa, và những khao khát ấy lại lẫn với những thứ ta không thực sự cần đến. Chúa thực lòng quan tâm đến những khao khát của ta; người tạo ra chúng. Hãy xem những câu sau đây: “Lòng vua ước nguyện sao, Chúa đã ban như vậy, miệng vua khẩn xin gì, Ngài cũng không từ chối. Chúa đã ân cần ban muôn phúc lộc, vương miện vàng, Ngài đội cho vua.” (Thánh vịnh, bài 21:2-3). “Hãy lấy CHÚA làm niềm vui của bạn, Người sẽ cho phỉ chí toại lòng.” (Thánh vịnh, bài 37:4). “Kẻ kính sợ Người, Người cho toại nguyện” (Thánh vịnh, bài 145:19).

Đức Chúa yêu mến việc ban phát cho con cái của Người, nhưng Người là đấng phụ mẫu khôn ngoan. Ngài muốn chắc chắn rằng quà của Ngài xứng hợp với chúng ta. Để biết phải cầu xin cái gì, ta phải hiểu con người thực và động cơ thực sự của mình. Nếu ta ham muốn thứ gì đó chỉ khiến mình thêm tự cao tự đại thì liệu Chúa có muốn ban tặng cho ta không. Nhưng nếu đó là thứ tốt cho ta, Người sẽ rất vui lòng.

Ta cũng được khuyên là phải giữ vai trò chủ động khi tìm kiếm những khao khát của mình (Phil. 2:12; Ecc. 11:9; Matt. 7:7-11). Ta cần làm chủ và theo đuổi những khao khát để đạt được nỗi thỏa nguyện trong đời. “Ước mơ thành tựu khiến tâm hồn vui thú” (Cách ngôn 13:19), nhưng chắc chắn cần nỗ lực rất nhiều!

### ***Tình yêu thương***

Năng lực trao tặng và đáp lại yêu thương chính là món quà lớn nhất của chúng ta. Trái tim mà Chúa đã tạo nên trong hình hài của Người chính là trung tâm của sự tồn tại chúng ta. Khả năng đón nhận yêu thương và trao tặng tình yêu tràn trề chính là điều quan trọng trong đời.





Nhiều người khó có thể trao tặng và tiếp nhận yêu thương chỉ vì tổn thương và sợ hãi. Khi đóng cửa trái tim trước mọi người, họ cảm thấy trống rỗng và vô nghĩa. Kinh thánh đã nói rõ về hai chức năng của trái tim: đón nhận phước lành và yêu thương, trao tặng phước lành và yêu thương.

Kinh thánh cho ta biết nên yêu thương thế nào: “Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn người... Người phải yêu người thân cận như chính mình.” (Matt. 22: 37-39). Ta nên đón nhận yêu thương thế nào: “Thưa anh em người Côrintô, chúng tôi đã chân thành ngỏ lời với anh em, chúng tôi đã mở rộng tấm lòng. Chúng tôi không hẹp hòi với anh em đâu, nhưng chính lòng dạ anh em hẹp hòi. Vậy, anh em hãy đền đáp chúng tôi; tôi nói với anh em như nói với con cái, anh em cũng hãy cởi mở tâm hồn.” (Thư gửi tín hữu Corinthians 2, 6: 11-13).

Trái tim giàu yêu thương của ta, cũng giống như thân thể ta, cần lưu thông dòng nhựa sống. Cũng giống như cả thân thể ta, trái tim cũng giống như một cơ bắp. Cơ bắp này cần phải được sử dụng và tập luyện; và nếu nó bị thương, nó sẽ dần chậm chạp hoặc yếu đi.

Ta cần phải nhận trách nhiệm với chức năng yêu thương này ở chính ta và sử dụng nó. Yêu thương bị giấu kín hay yêu thương bị chối bỏ đều có thể khiến ta tổn thương.

Nhiều người không hề nhận ra chính mình đã cự tuyệt yêu thương. Họ được yêu thương nhưng không hề nhận ra nỗi cô đơn của họ chính bởi họ không đáp lại. Thường thì họ sẽ than: “Yêu thương từ kẻ khác, không thể ‘dung nạp’ nổi”. Câu nói này phủ nhận trách nhiệm đáp lại của họ. Ta khéo léo tránh né trách nhiệm yêu thương; ta cần phải khẳng định trái tim là tài sản của mình và tích cực đương đầu với những điểm yếu của ta trong lĩnh vực tình cảm. Nó sẽ mở cửa cho cuộc sống ồ ạt vào với ta.

Ta cần nhận trách nhiệm với tất cả những gì thuộc tâm hồn mình. Những thứ này đều nằm trong ranh giới của ta. Nhưng chăm chút những gì thuộc ranh giới của mình không hề dễ dàng; và để cho người khác tự chăm sóc những gì tồn tại trong ranh giới của họ cũng vậy. Vạch ranh giới và duy trì chúng là một việc gian nan. Nhưng, như bạn sẽ thấy trong các chương sau, các vấn đề về ranh giới rất dễ nhận biết qua một số trạng thái.



## Chương 3. Các vấn đề về ranh giới

Sau khi theo dõi cuộc hội thảo kéo dài một ngày của chúng tôi về các ranh giới theo Kinh thánh, một người phụ nữ giơ tay và nói: “Tôi biết mình có các vấn đề về ranh giới. Chồng tôi ngoại tình và mang hết tiền đi. Có phải anh ta có vấn đề về ranh giới không?”

Mọi người thường dễ hiểu lầm về ranh giới. Tưởng như những cá nhân gặp khó khăn trong việc vạch ranh giới chính là những người có vấn đề về ranh giới; tuy nhiên, những người không tôn trọng ranh giới của người khác cũng gặp các vấn đề về ranh giới. Người phụ nữ nói trên có vấn đề trong việc vạch ranh giới, nhưng, ngoài ra, chồng cô ấy cũng không tôn trọng ranh giới của cô ấy.

Trong chương này, chúng tôi sẽ phân loại các vấn đề chính về ranh giới, cung cấp cho bạn một số cơ sở cho những suy nghĩ của mình. Các bạn sẽ thấy các mâu thuẫn ranh giới không chỉ giới hạn ở những người “không thể nói không.”

### **Những người phục tùng: Nói “có” với cái xấu**

“Tôi có thể trình bày một điều nghe hơi xấu hổ chút không?” Robert hỏi tôi. Robert đang tìm cách để hiểu vì sao anh luôn thấy khó khăn khi từ chối các đòi hỏi không ngừng của vợ mình. Anh đã gần như suy sụp khi cố gắng sống theo quan niệm của gia đình mình.

“Tôi là con út và là con trai duy nhất trong gia đình có bốn người con. Trong nhà tôi có một quan niệm kỳ quặc là con trai không được đánh con gái.” Robert hăng giọng rồi kể tiếp. “Các chị của tôi lớn hơn tôi ba đến bảy tuổi. Cho đến khi tôi lên đến lớp sáu, họ luôn to khỏe hơn tôi. Họ thường lợi dụng việc họ to khỏe hơn và đánh tôi đến thâm tím mình mẩy. Ý tôi là, họ thực sự làm tôi đau.

Điều kỳ quặc nhất là thái độ của bố mẹ tôi. Họ nói với chúng tôi: ‘Robert là con trai. Con trai thì không đánh con gái. Ứng xử như vậy là xấu.’ Ứng xử xấu! Tôi phải chịu cảnh ba đánh một, và việc đánh trả lại bị coi là ứng xử xấu sao?” Robert ngừng nói vì cảm thấy xấu hổ. Dường như đó cũng là nguyên do khiến anh và vợ xung đột.



Khi cha mẹ giáo dục con cái rằng vạch ranh giới hoặc nói không là điều xấu, tức là họ đang dạy chúng rằng ai cũng có thể làm gì tùy thích. Họ đang đưa con mình vào một thế giới đầy cạm bẫy mà không dạy con cách tự vệ. Cạm bẫy do những con người áp chế, lường gạt và bóc lột tạo ra. Sự ác độc ẩn nấp trong các cạm dố.

Để cảm thấy an toàn trong một thế giới đầy cạm bẫy như vậy, trẻ cần phải có năng lực nói được những điều như:

- “Không.”
- “Tôi không đồng ý.”
- “Tôi sẽ không.”
- “Tôi lựa chọn không.”
- “Dừng lại đi.”
- “Nó gây tổn thương.”
- “Điều đó là sai.”
- “Điều đó là xấu.”
- “Tôi không đồng ý bạn đụng chạm tôi.”

Không có khả năng nói không sẽ gây bất lợi cho trẻ suốt đời. Những người như Robert đã bị tổn thương ở mức ranh giới đầu tiên này: họ nói có đối với những điều xấu.

Dạng thức xung đột ranh giới này được gọi là sự phục tùng. Những người phục tùng có các ranh giới mờ nhạt và không rõ ràng; họ thuận theo các nhu cầu và đòi hỏi của người khác. Họ không thể độc lập hay phân biệt mình với những người muốn điều gì đó từ họ. Ví dụ, những người phục tùng thường giả vờ thích những tiệm ăn và bộ phim mà bạn bè của họ thích, chỉ để “hòa đồng” với bạn. Họ giảm thiểu tối đa những khác biệt của mình trước những người khác để tránh tạo nên sự khác biệt. Những người phục tùng là những con tắc kè hoa. Sau một thời gian thì thật khó để phân biệt họ với môi trường xung quanh họ.

Mất đi khả năng nói không với cái xấu đã trở thành tự nhiên với nhiều người. Nó không chỉ ngăn chúng ta từ chối những điều xấu trong cuộc sống, mà nó cũng ngăn chúng ta nhận định được điều xấu. Rất nhiều người thuộc



dạng phục tùng này đã nhận ra khi đã quá muộn rằng họ đang ở trong một mối quan hệ nguy hiểm hoặc bị lạm dụng. “Ra đi” tinh thần và cảm xúc của họ bị tổn thương; họ không có khả năng gìn giữ trái tim mình (Cách ngôn 4:23).

Loại vấn đề về ranh giới này khiến người ta rơi vào trạng thái tê liệt. Mỗi khi họ cần phải nói không để bảo vệ chính mình, thì từ đó luôn bị nghẹn lại nơi cổ họng. Điều này xảy ra do một số nguyên nhân:

- Sợ làm người khác tổn thương
- Sợ bị bỏ rơi hoặc chia ly
- Mong muốn được hoàn toàn phụ thuộc vào một người khác
- Sợ cơn tức giận của người khác
- Sợ bị trừng phạt
- Sợ bị xấu hổ
- Sợ bị nhìn nhận là người xấu hoặc ích kỷ
- Sợ đánh mất sự cao thượng
- Sợ phải đối diện với một lương tâm quá khắt khe và phê phán

Nỗi sợ cuối cùng này thực ra giống như một cảm giác tội lỗi. Những người có lương tâm khắt khe và phê phán sẽ tự dẫn dắt mình về những điều mà ngay cả bản thân Đức Chúa cũng không làm vậy. Như Paul đã nói, “lương tâm yếu đuối của họ thành ra ô uế” (1 Cor. 8:7). Sợ phải đối mặt với phần phán xét lương tâm của chính mình, họ lại càng xiết chặt thêm các ranh giới của bản thân.

Khi chúng ta cảm thấy có lỗi tức là chúng ta đang nghe theo một lương tâm khắt khe. Nỗi sợ làm trái với lương tâm khắt khe này chính là mất khả năng đối mặt với những người khác – cũng được hiểu là nói có với điều xấu – bởi lẽ nó sẽ tạo ra nhiều sai lầm hơn nữa.

Cần phải phân biệt thái độ phục tùng này với sự phụng sự theo Kinh thánh. Matthew 9:13 nói rằng Đức Chúa muốn ở chúng ta một lòng “thiện lương, chứ không phải sự lễ tế”. Nói cách khác, Chúa muốn chúng ta thành tâm phụng sự (thiện lương), chứ không muốn ở chúng ta một sự phục tùng bề ngoài và không bằng lòng bên trong (lễ tế). Những người phục tùng luôn



nhận lấy quá nhiều trách nhiệm về mình và vạch ra quá ít ranh giới, không phải vì họ chọn làm như vậy, mà bởi họ sợ.

### **Người trốn tránh: Nói “không” với điều tốt**

Phòng khách trở nên im lặng. Nhóm học Kinh thánh sáu tháng tại nhà Craig gần đây trở nên thân thiết hơn. Tối nay, năm cặp đôi không chỉ cầu nguyện như thường lệ mà bắt đầu chia sẻ về những khó khăn trong cuộc sống của mình. Họ dành cho nhau những giọt nước mắt đồng cảm, lời an ủi chân thành, hơn cả là những lời khuyên ý nghĩa. Tất cả mọi người đều lần lượt chia sẻ, trừ Rachel Henderson, chủ nhà.

Chính Rachel là người thúc đẩy việc thành lập nhóm học Kinh thánh. Cô và Joe, chồng mình, đã nghĩ ra một hình thức họp nhóm đó là mời các đôi vợ chồng khác tham gia, và sử dụng căn hộ của mình làm nơi tụ họp. Tuy là trưởng nhóm, nhưng Rachel chưa hề mở lòng với những người khác về những khó khăn của mình. Cô thường tránh né các cơ hội được chia sẻ, thay vào đó, cô chọn cách giúp người khác nói lên những vấn đề của họ. Tối hôm nay, mọi người đều chờ nghe cô chia sẻ.

Rachel hắng giọng. Nhìn khắp căn phòng, cuối cùng, cô cất lời: “Sau khi lắng nghe tất cả những vấn đề của các bạn, tôi nghĩ rằng Người đã gửi cho tôi một thông điệp, rằng những vấn đề của tôi chẳng là gì so với những điều mà các bạn đang phải trải qua. Sẽ thật là ích kỷ khi phải dành thời gian cho những vấn đề nhỏ nhất của tôi. Nên... có ai muốn dùng một chút đồ tráng miệng không?”

Mọi người không ai nói gì cả. Sự thất vọng hiện rõ trên gương mặt mỗi người. Rachel lại một lần nữa né tránh cơ hội để cho người khác được yêu thương cô như cách mà cô đã yêu thương mọi người.

Vấn đề về ranh giới này được gọi là sự trốn tránh: nói không với điều tốt. Đó là sự mất đi khả năng nhờ người khác giúp đỡ, hay mất đi khả năng hiểu được nhu cầu của bản thân và cho phép người khác giúp đỡ mình. Những người trốn tránh thường rút lui mỗi khi họ cần được giúp đỡ; họ không muốn nhờ vả người khác.

Tại sao sự trốn tránh lại là một vấn đề về ranh giới? Vấn đề lớn nhất ở đây chính là nhiều người nhầm tưởng rằng ranh giới là những bức tường. Các ranh giới lẽ ra cần phải linh hoạt, giống như các hàng rào có cổng ra vào có thể giữ những điều tốt bên trong và chặn những điều xấu ở bên ngoài.



Những người nhằm tường ranh giới là các bức tường né tránh cả điều xấu lẫn điều tốt. Họ tự tạo nên bức tường ngăn mình với mọi người.

Ranh giới của chúng ta là linh hoạt. Chúng ta cần phải được tự do tận hưởng các mối quan hệ an toàn và tránh các mối quan hệ đổ vỡ. Chúa thậm chí còn cho phép chúng ta được tự chủ trong việc cho phép Ngài vào hay không:

“Này đây ta đứng trước cửa và gõ. Ai nghe tiếng ta và mở cửa, thì ta sẽ vào nhà người ấy, sẽ dùng bữa với người ấy, và người ấy sẽ dùng bữa với ta.” (Rev. 3:20)

Chúa không quan tâm tới việc xâm phạm các ranh giới của chúng ta để chủ động liên hệ với chúng ta. Ngài hiểu rằng điều đó có thể gây ra sự đổ vỡ về đức tin. Chúng ta quyết định mở lòng với Ngài hay không là ở chúng ta. Tuy nhiên, những người trốn tránh lại gần như không thể mở lòng với cả Đức Chúa và con người nói chung.

Các ranh giới không thể tiếp cận của những người trốn tránh khiến họ trở nên cứng nhắc với nhu cầu của chính mình. Họ nghĩ những vấn đề và mong muốn chính đáng của mình là xấu, hư, đáng xấu hổ.

Marti là điển hình cho kiểu người vừa phục tùng vừa trốn tránh. Trong một buổi chia sẻ, Marti buồn rầu tự giễu mình: “Tôi bắt đầu thấy rõ một chu trình lặp đi lặp lại ở đây. Bất cứ khi nào có ai đó cần tôi dành bốn tiếng để giúp họ, thì tôi không thể nói không. Khi tôi cần ai đó chỉ trong mười phút, thì tôi lại không thể mở lời nhờ họ. Có phải có một thứ linh kiện bán dẫn trong đầu tôi mà tôi có thể thay thế được không?”

Nhiều người cũng có cảm giác khó xử giống Marti. Cô nói “có” với cái xấu (sự phục tùng) và nói “không” với điều tốt (sự trốn tránh). Những người gặp hai kiểu vấn đề ranh giới trên không chỉ không thể phản đối cái xấu mà còn không thể tiếp nhận sự giúp đỡ của người khác. Họ bị mắc kẹt trong cái vòng luẩn quẩn của việc luôn cảm thấy kiệt sức, nhưng không cách nào bù đắp lại năng lượng đã mất.

Những người phục tùng trốn tránh phải chịu cái gọi là “ranh giới đảo ngược.” Họ không vạch ranh giới ở những nơi cần phải có, và họ vạch ranh giới ở những nơi không nên có.

**Người áp đặt: Không tôn trọng ranh giới của người khác**



“Sao cơ, cậu nghỉ việc? Cậu không thể nghỉ việc vào lúc này được!” Steve giương mắt nhìn trợ lý hành chính của mình qua bàn làm việc. Frank đã làm việc cho Steve được vài năm và bắt đầu cảm thấy mệt mỏi. Anh đã làm việc hết mình, nhưng Steve không biết đâu là điểm dừng.

Steve thường xuyên nài nỉ Frank sử dụng thời gian không lương của mình ở lại văn phòng thực hiện các dự án quan trọng. Thậm chí Frank còn phải dời lịch nghỉ lễ đến hai lần vì sự nài nỉ của Steve. Nhưng giọt nước tràn ly là khi Steve bắt đầu gọi điện đến nhà Frank. Thỉnh thoảng một cuộc thì Frank có thể thông cảm được, nhưng hầu như ngày nào cũng thế, vào bữa tối, cả nhà sẽ ngồi đợi Frank nghe điện thoại của sếp.

Vài lần Frank đã cố nói với Steve về sự xâm phạm thời gian này, nhưng Steve chưa bao giờ thực sự hiểu rằng Frank đã quá sức chịu đựng. Dù gì, anh ta cũng cần Frank. Frank khiến cho anh ta có vẻ thành đạt. Và thật dễ để bắt Frank làm việc chăm chỉ hơn.

Steve có vấn đề về lắng nghe và chấp nhận các ranh giới của người khác. Đối với Steve, một lời nói không chẳng qua chỉ là một thử thách trong việc thay đổi suy nghĩ của người khác. Vấn đề về ranh giới này được gọi là áp đặt. Những người áp đặt không thể tôn trọng các ranh giới của người khác. Họ không muốn gánh lấy trách nhiệm cho chính cuộc sống của mình, do đó, họ cần phải áp đặt người khác.

Những người áp đặt tin vào câu nói hài hước về các nhân viên bán hàng giỏi nhất: ‘không’ có nghĩa là ‘có thể’, và ‘có thể’ có nghĩa là ‘có’. Tuy điều này có thể hữu ích trong công việc kinh doanh nhưng lại có thể hủy hoại quan hệ giữa người với người. Những người áp đặt bị coi là những kẻ bắt nạt, lôi kéo và lấn lướt.

Vấn đề chính của những người không thể tiếp nhận câu trả lời không – khác với việc không thể nói không – là họ có xu hướng áp đặt trách nhiệm của cuộc đời mình lên những người khác. Họ sử dụng nhiều cách áp đặt để khuyến khích người khác gánh những trách nhiệm của bản thân họ.

Bạn có nhớ minh họa về “hòn đá tảng và gánh nặng” trong Chương 2 không? Những người áp đặt luôn kiếm tìm một ai đó để mang vác chiếc ba lô (tượng trưng cho trách nhiệm cá nhân), bên cạnh những hòn đá tảng của họ (tượng trưng cho những biến cố và bi kịch). Nếu như Steve tự gánh vác công việc của mình, thì Frank sẽ vui vẻ bỏ thêm vài tiếng đồng hồ để giúp





lúc cần. Nhưng sức ép từ việc phải gánh vác luôn cả trách nhiệm của Steve đã khiến cho một nhân viên tài năng như Frank phải tìm việc ở nơi khác.

Người áp đặt gồm hai loại:

1. Người áp đặt lấn lướt: Những người này rõ ràng là không nhận biết ranh giới của người khác. Họ vượt qua “hàng rào” của người khác như một chiếc xe tăng. Đôi khi họ dùng những lời nói và hành động lăng mạ. Nhưng hầu hết họ không nhận thức được rằng ai cũng có ranh giới. Như thể là họ đang sống trong một thế giới không có chỗ dành cho từ “không” của người khác. Họ nỗ lực khiến người khác phải thay đổi, phải thuận theo ý họ. Họ chối bỏ trách nhiệm tôn trọng ranh giới của người khác.

Peter là một ví dụ về người áp đặt lấn lướt. Jesus đang nói với các tín đồ về nỗi đau khổ, cái chết và sự phục sinh sắp tới của mình. Peter kéo riêng Jesus sang một bên và bắt đầu khiển trách ông. Nhưng Jesus đã quay lại khiển trách Peter: “Satan! Hãy lui lại đằng sau thầy! vì tư tưởng của anh không phải là tư tưởng của Thiên Chúa, mà là của loài người” (Mark 8:33).

Peter đã không muốn chấp nhận các ranh giới của Ngài. Jesus ngay lập tức đối đầu với sự xâm phạm của Peter tới ranh giới của Ngài.

2. Người áp đặt lôi kéo: Những người áp đặt lôi kéo tìm cách thuyết phục người khác ra khỏi ranh giới của mình. Họ thuyết phục người khác phải nói “có”. Họ tận dụng hoàn cảnh để có được điều mình muốn. Họ gạ gẫm những người khác gánh trách nhiệm thay họ. Họ khiến người khác cảm thấy có lỗi nếu không giúp họ.

Bạn có nhớ trong cuốn tiểu thuyết nổi tiếng Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer, đoạn Tom phải sơn hàng rào chứ? Tom đã khiến cho những cậu bé khác trong thị trấn coi việc sơn hàng rào như một đặc quyền và xếp hàng chỉ để được sơn!

Con trai của Issac, Jacob đã lừa gạt anh em sinh đôi của mình là Esau từ bỏ quyền trưởng nam (Gen. 25:29-34) và, cùng với sự giúp đỡ của mẹ, anh ta đã lừa khiến cha trao quyền trưởng nam của Esau cho mình (Gen. 27:1-29). Thật ra, tên của Jacob có nghĩa là “kẻ lừa gạt.” Rất nhiều lần anh ta đã sử dụng trí thông minh của mình để tránh ranh giới của người khác.

Sự kiện khiến Jacob thoát được khỏi sự vô ranh giới đầy gian xảo của mình là việc anh ta chạm trán với Đức Chúa trong thân xác con người (Gen.



32:24-32). Chúa “đấu” với anh ta suốt đêm và sau đó đổi tên anh ta thành Israel. Israel có nghĩa là “người chiến đấu với Thiên Chúa.” Chúa bỏ lại Jacob với một bên đùi bị thương.

Và Jacob đã thay đổi. Anh ta bớt dối trá và trở nên trung thực hơn. Chỉ khi một người áp đặt lời kéo phải đối đầu với chính sự không trung thực của mình anh ta mới chịu nhận trách nhiệm, biết ăn năn và chấp nhận ranh giới của mình và người khác.

Những người áp đặt thường chối bỏ ý muốn khống chế người khác của mình; họ gạt sang một bên cái sự tự cho mình là trung tâm. Họ giống như người đàn bà ngoại tình hư hỏng được nói đến trong Cách ngôn 30:20: “Cô ăn xong, chùi miệng và nói, ‘Em có làm điều gì xấu đâu’.”

Dù tin hay không, những người phục tùng và những người trốn tránh cũng có thể là những người áp đặt. Tuy nhiên, họ có xu hướng lời kéo hơn là lấn lướt. Khi những người phục tùng trốn tránh cần sự quan tâm, chẳng hạn, họ có thể làm một việc gì đó giúp một người bạn. Họ hy vọng rằng bằng cách tỏ ra yêu thương, thì họ sẽ nhận được tình yêu thương. Do đó, họ chờ đợi được đền đáp. Đôi khi, họ phải chờ hàng năm trời. Đặc biệt, khi họ giúp những người không có khả năng thấu hiểu người khác.

Có điều gì không ổn? Đó không phải là về tình yêu. Thứ tình yêu mà Đức Chúa nói đến không đòi hỏi một sự đền đáp, “nó không phải là sự truy cầu tư lợi” (1 Cor. 13:5). Dành sự quan tâm cho một ai để đổi lấy sự quan tâm của họ đối với mình đơn giản chỉ là gián tiếp áp đặt người khác. Nếu như bạn từng đóng vai trò là “người nhận” đối với thứ áp đặt ấy, thì bạn sẽ hiểu. Vừa mới phút trước bạn nhận một lời khen, hay một sự giúp đỡ thì ngay phút sau thôi bạn sẽ nhận ra những điều đó không phải là vô điều kiện.

### ***Những tổn thương do ranh giới***

Đọc đến đây, có lẽ bạn sẽ tự hỏi: “Khoan đã. Làm sao mà những người áp đặt lại có thể ‘bị tổn thương’ được? Họ là những người gây tổn thương chứ đâu phải bị tổn thương!” Thật vậy, những người áp đặt gây rất nhiều tổn thương cho người khác, nhưng chính họ cũng có các vấn đề về ranh giới.

Người áp đặt thường không tuân theo khuôn phép. Họ hầu như không có khả năng kiềm chế những ham muốn của mình. Trong khi bề ngoài có vẻ như họ luôn “đạt được những điều mình muốn trong cuộc sống,” họ vẫn là nô lệ cho những ham muốn của mình. Vì khó có thể kiềm chế ham muốn



nên họ rất ghét phải nghe lời nói “không” từ người khác. Họ thật sự cần học cách nhận thức ranh giới của người khác để có thể tự tuân theo ranh giới của chính mình.

Những người áp đặt thường ít có khả năng tự chịu trách nhiệm với cuộc sống của chính mình. Do phụ thuộc vào việc áp đặt người khác, họ không thể tự mình đứng vững trong cuộc sống. Cách chữa trị duy nhất chính là để cho những người áp đặt thấy được hậu quả của sự vô trách nhiệm của họ.

Cuối cùng, những người áp đặt thường bị xa lánh. Người ta ở bên họ chỉ bởi vì họ sợ, cảm thấy có lỗi hoặc bị phụ thuộc. Thành thực mà nói, những người áp đặt hiếm khi cảm thấy được yêu thương. Vì sao? Bởi trong thâm tâm, họ biết lý do duy nhất để người khác dành thời gian cho họ là bởi họ đang chi phối những người đó. Nếu họ ngừng chi phối hay lôi kéo, họ sẽ bị bỏ rơi. Trong thâm tâm, họ nhận thức rõ tình trạng bị xa lánh của mình. “Tình yêu không biết đến sợ hãi; trái lại, tình yêu hoàn hảo loại trừ sợ hãi” (1 John 4:18). Chúng ta không thể vừa khiến người khác sợ hãi hoặc cảm thấy có lỗi vừa khiến họ thương yêu chúng ta.

### **Vô tâm: Không cảm thông với nhu cầu của người khác**

Brenda kể: “Thường thì tôi khá trợ lý đối với Mike. Nhưng có lẽ việc phải đối mặt với những vấn đề của bọn trẻ và áp lực công việc trong vài tuần qua đã khiến tôi rất dễ tổn thương. Phản ứng của anh ấy lần này không khiến tôi bực tức mà khiến tôi rất đau lòng.”

Brenda thuật lại chi tiết những khó khăn gần đây trong cuộc hôn nhân của mình. Nhìn chung, cô vẫn nghĩ cuộc hôn nhân của cô và Mike là ổn. Anh ấy là người trụ cột tốt của gia đình, một tín đồ Ki-tô năng động, và là một người cha tốt. Tuy nhiên, chưa bao giờ anh ấy quan tâm đến cảm giác đau khổ hay những nhu cầu tình cảm của cô.

Một hôm, cô và Mike trò chuyện sau khi đã cho lũ trẻ đi ngủ. Brenda bắt đầu bày tỏ nỗi lo lắng của mình về cách nuôi dạy con và những cảm giác bất bình trong công việc.

Bất ngờ, Mike quay sang và nói với cô: “nếu em không thích cách mà em cảm giác, thì hãy thay đổi cảm giác của em đi. Đời khó sống vậy đấy! Nên em hãy... hãy giải quyết nó đi, Brenda.”



Brenda tuyệt vọng. Lẽ ra cô nên biết trước điều này thì tốt hơn. Ngay từ đầu việc bày tỏ sự yếu đuối đã không dễ dàng, đặc biệt là trước sự lạnh lùng của Mike. Giờ đây, cô cảm giác như thể anh ta đã nắm những cảm xúc của mình thành từng mảnh. Có vẻ như anh ta không hề cảm thông hay chia sẻ đối với những khó khăn, vất vả của cô – và anh cũng không muốn thế.

Vậy vì sao điều này được coi là một vấn đề về ranh giới? Đây chẳng phải là sự thiếu nhạy cảm hay sao? Đó chỉ là một khía cạnh. Nhưng không đơn giản như vậy. Hãy nhớ rằng vạch ranh giới là vạch ra các phạm vi trách nhiệm của chúng ta: đưa ra khái niệm chúng ta là ai và chúng ta có trách nhiệm với điều gì. Đành rằng chúng ta không nên nhận trách nhiệm về các cảm xúc, thái độ và hành vi của người khác, nhưng chúng ta vẫn có một số trách nhiệm cụ thể đối với nhau.

Mike có trách nhiệm kết nối với Brenda, không chỉ với tư cách một người trụ cột gia đình và cùng nuôi dạy con, mà còn với tư cách một người chồng biết yêu thương. Kết nối cảm xúc với Brenda là một phần của việc yêu vợ như yêu chính mình (Eph. 5:28, 33). Anh không cần có trách nhiệm về sự lạnh nhạt trong cảm xúc của cô ấy. Nhưng anh ta lại có trách nhiệm đối với cô ấy. Việc anh không chia sẻ các nhu cầu của cô ấy chính là sự chối bỏ trách nhiệm của mình.

Ở đây sử dụng từ “vô tâm” bởi sự thiếu chú ý đến các trách nhiệm tình yêu, những cá nhân này cho thấy một hình mẫu trái ngược với điều được cổ xúy trong Cách ngôn 3:27: “Khi có thể, con đừng từ chối làm điều lành cho ai đáng được hưởng, khi điều đó ở trong quyền hạn của con” (vế cuối trong câu ấy, “trong quyền hạn của con,” liên quan tới sự sẵn sàng về tinh thần của chúng ta). Một đoạn Kinh chủ chốt nữa ở đây là “Hãy làm tất cả những gì anh em có thể làm được, để sống hoà thuận với mọi người” (Rom. 12:18). Một lần nữa, hãy chú ý đến điều kiện: “có thể làm được”: chúng ta không thể mang điều an lành lại cho những ai không muốn nhận nó!

Cả hai đoạn Kinh thánh nói trên đều nói về cùng một ý: chúng ta có trách nhiệm quan tâm và giúp đỡ, trong chừng mực nào đó, đối với những người mà Chúa đã an bài trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta từ chối khi có khả năng làm có thể được coi là một mâu thuẫn ranh giới.

Những người vô tâm được phân thành hai nhóm:



1. Những người phê phán nhu cầu của người khác (ghét bỏ nhu cầu của bản thân mình dẫn đến ghét bỏ nhu cầu của người khác, là điều Jesus nhắc tới trong Matthew 7:1–5. Họ ghét việc bản thân mình không hoàn hảo. Kết quả là, họ thờ ơ với nhu cầu của người khác.

2. Những người quá tham vọng và đòi hỏi đến mức loại trừ những người khác (một dạng tự si).

Đừng nhầm lẫn sự quá chìm đắm vào bản thân với ý thức trách nhiệm đối với những nhu cầu yêu thương người khác của bản thân mà Đức Chúa đã ban cho: “Mỗi người đừng tìm lợi ích cho riêng mình, nhưng hãy tìm lợi ích cho người khác” (Phil. 2:4). Đức Chúa muốn chúng ta quan tâm đến bản thân mình để có thể giúp đỡ những người khác mà không tự đưa mình vào rắc rối.

### ***Những người áp đặt và vô tâm***

Những người áp đặt vô tâm thường gặp khó khăn với những việc mà họ không có khả năng giải quyết. Họ quan niệm rằng người khác phải có trách nhiệm với những khó khăn của họ và luôn tìm một ai đó để giúp đỡ họ. Họ tìm những người có ranh giới mờ nhạt, những người nhận lãnh quá nhiều trách nhiệm trong một mối quan hệ mà không hề than phiền. Giống như một câu nói vui: Điều gì xảy ra khi một người thích giúp đỡ gặp một người áp đặt, thiếu nhạy cảm? Câu trả lời là: họ cưới nhau!

Thực ra, điều này có lý. Những người phục tùng trốn tránh luôn tìm kiếm ai đó để bù đắp nhược điểm của họ. Điều này sẽ khiến họ luôn nói “có” và khỏi phải chú ý tới các nhu cầu của bản thân. Còn ai có thể phù hợp với họ hơn là những người vô tâm áp đặt?

Dưới đây là một bảng liệt kê bốn loại vấn đề về ranh giới sẽ giúp bạn có cái nhìn tổng quát về vấn đề mà có thể bạn đang gặp phải.

Bảng tổng kết các vấn đề về ranh giới



	Không thể nói	Không thể nói
KHÔNG	Người phục tùng Cảm giác có lỗi và/ hoặc bị áp đặt bởi người khác. Không thể vạch ranh giới	Người áp đặt Xâm phạm ranh giới của người khác bằng cách lấn lướt hoặc lôi kéo
CÓ	Người vô tâm Vạch ranh giới từ chối trách nhiệm yêu thương	Người trốn tránh Vạch ranh giới từ chối sự quan tâm của người khác

## Các vấn đề về ranh giới chức năng và ranh giới quan hệ

Vấn đề về ranh giới cuối cùng bao gồm sự phân biệt giữa Ranh giới chức năng và ranh giới quan hệ. Các ranh giới chức năng liên quan đến khả năng của một người trong việc hoàn thành một nhiệm vụ, một dự án hay một công việc. Nó liên quan đến năng suất, kỷ luật, óc sáng tạo và lập kế hoạch. Các ranh giới quan hệ dùng để chỉ khả năng có thể chân thành hay không trong một mối quan hệ.

Một cách hình dung khác là các ranh giới chức năng liên quan đến phần “Martha”, và ranh giới quan hệ, liên quan đến phần “Mary” (Luke 10:38-42). Mary và Martha là những người bạn của Jesus. Martha thì lo chuẩn bị bữa tối trong khi Mary ngồi bên chân của Jesus. Khi Martha than phiền về việc Mary không giúp cô, Jesus đã nói: “Mary đã lựa chọn điều tốt nhất” (v.42). Ông không có ý nói rằng sự bận rộn của Martha là không tốt; chỉ không đúng thời điểm mà thôi.

Nhiều người có ranh giới chức năng rất tốt, nhưng lại có ranh giới quan hệ kém; tức là, họ có thể thực thi công việc khá cao, nhưng lại không thể chân thành nói với một người bạn rằng họ không thích thói quen chậm trễ của họ. Điều ngược lại cũng có thể đúng. Một số người có thể hoàn toàn trung thực với những người khác khi than phiền hay nói ra những điều họ không thích nhưng lại không thể thức dậy làm việc nổi vào buổi sáng!

Chúng ta đã xem xét ba phạm trù về ranh giới. Nhưng làm cách nào để có thể vạch ranh giới? Tại sao một số người có vẻ như đã có ranh giới một cách tự nhiên trong khi một số khác lại dường như không có ranh giới nào cả? Điều này có liên quan đến gia đình đã nuôi dạy bạn.





## Chương 4. Các ranh giới được phát triển như thế nào?

Jim chưa bao giờ có thể nói “không” với bất kỳ ai, đặc biệt là cấp trên ở công ty. Anh làm giám đốc nghiệp vụ ở một công ty lớn. Sự đáng tin cậy đã mang lại cho anh một biệt danh “Ngài Có Thể.”

Nhưng các con anh lại đặt cho anh một biệt danh khác: “Bóng Ma.” Jim không bao giờ có mặt ở nhà. Làm một “Ngài Có Thể” đồng nghĩa với phải ở lại muộn tại văn phòng, ăn tối bàn công việc vài lần một tuần và cả những chuyến công tác vào cuối tuần, trong khi anh đã hứa đưa lũ trẻ đi câu hay thăm sở thú.

Jim không muốn vắng nhà quá nhiều, nhưng anh đã tự biện hộ rằng: Đây là đóng góp của mình cho bọn trẻ, là cách để mình mang lại cho chúng một cuộc sống tốt đẹp. Vợ của anh, Alice, đã hợp lý hóa những “bữa tối không có bố” bằng cách nói với lũ trẻ (và với chính mình): “Đây là cách của bố để nói với chúng ta rằng bố yêu chúng ta.” Và cô gần như tin điều đó.

Tuy vậy, cuối cùng, Alice không chịu đựng thêm được nữa. Một tối nọ, cô gọi Jim ngồi xuống ghế salon trong phòng sinh hoạt chung và nói: “Em cảm giác như mình là một bà mẹ đơn thân vậy, Jim ạ. Có một thời gian em đã nhớ anh, nhưng giờ em chẳng còn cảm thấy gì cả.”

Jim né tránh ánh mắt của cô. “Em à, anh biết, anh biết,” anh trả lời. “Anh rất muốn từ chối người khác, nhưng điều đó rất khó!”

“Em đã tìm thấy một người anh có thể nói không đấy,” Alice nói chen vào. “là em và bọn trẻ!”

Điều đó đã có tác dụng! Có điều gì đó tan vỡ sâu thẳm bên trong Jim. Một cảm giác đau đớn tổn thương, tội lỗi và xấu hổ, bất lực và tức giận.

Anh tuôn ra một tràng: “Em nghĩ anh muốn như thế này lắm sao, luôn phải nhân nhượng với những người khác? Em nghĩ anh thấy vui vẻ khi làm cho gia đình của mình thất vọng lắm sao?” Jim ngừng giây lát, lấy lại bình tĩnh một cách khó nhọc. “Cả đời anh đã phải như thế này rồi, Alice. Anh luôn sợ



làm người khác phải thất vọng. Anh căm ghét chính tính cách này của anh. Anh căm ghét cuộc đời anh. Sao nó lại trở thành như thế này kia chứ?”

Làm thế nào mà Jim “trở thành như thế này?” Anh ấy yêu thương gia đình của mình. Anh ấy không muốn bỏ mặc mối quan hệ quý giá nhất của mình: vợ và các con. Vấn đề của Jim không phải mới phát sinh từ khi anh lập gia đình mà được phát triển từ các mối quan hệ quan trọng trước đó. Nó đã trở thành như một phần tính cách của anh.

Năng lực vạch ranh giới được phát triển như thế nào? Đó chính là điều mà chương này hướng tới. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ giúp bản thân mình hiểu biết thêm về việc ranh giới của chính mình đã bị xóa bỏ hay bắt đầu được hình thành kiên cố từ lúc nào – và làm thế nào để khắc phục chúng.

Khi đọc chương này, bạn hãy ghi nhớ lời cầu nguyện của David với Đức Chúa về cuộc đời và sự phát triển của mình:

“Lạy Chúa, xin dò xét để biết rõ lòng con, xin thử con cho biết những điều con cảm nghĩ. Xin Ngài xem con có lạc vào đường gian ác thì dẫn con theo chính lộ ngàn đời.” (Thánh vịnh 139:23-24)

Chúa mong muốn bạn nhận thấy mình đang chịu tổn thương hay có thiếu sót nào, bất kể là do tự bản thân hay bị xui khiến. Hãy cầu xin Ngài chiếu rọi ánh sáng lên những mối quan hệ quan trọng và các yếu tố khiến việc vạch ranh giới của bạn gặp khó khăn. Quá khứ là đồng minh trong việc sửa chữa hiện tại và đảm bảo cho một tương lai tốt đẹp hơn.

## **Sự phát triển ranh giới**

Năng lực ranh giới không phải là thứ được di truyền mà chúng được hình thành từng ngày. Để trở thành một người chân thành, có trách nhiệm, tự tại và yêu thương con người như điều Chúa mong muốn, chúng ta cần phải học cách vạch ranh giới từ khi còn nhỏ. Việc phát triển ranh giới là một quá trình tiếp diễn, tuy rằng những giai đoạn quan trọng nhất lại tập trung ở những năm đầu đời, khi nhân cách của chúng ta được định hình.

Kinh thánh khuyên các bậc cha mẹ “hãy dạy đứa trẻ đi con đường nó phải đi, để đến tuổi già, nó vẫn không lìa bỏ” (Cách ngôn 22:6). Rất nhiều phụ huynh hiểu sai đoạn kinh này. Họ nghĩ “con đường nó phải đi” có nghĩa là “con đường mà chúng ta, những người cha mẹ nghĩ là nó phải đi.” Bạn có thấy những mâu thuẫn ranh giới đã bắt đầu phát sinh không?



Đoạn kinh thật ra cần phải được hiểu là “thiên hướng mà Đức Chúa đã đặt định cho đứa trẻ sẽ đi.” Hay nói cách khác, cách giáo dục con trẻ tốt không phải là bằng áp đặt tinh thần để khiến chúng trở thành một bản sao hay một hình mẫu hoàn hảo mà cha mẹ cần trở thành bạn đồng hành giúp con mình khám phá những điều Đức Chúa dự định cho chúng trở thành và giúp chúng đạt được những điều đó.

Kinh thánh dạy rằng chúng ta trải qua cuộc đời theo từng giai đoạn. John viết thư cho “con trẻ,” “thanh niên,” và “phụ huynh.” Mỗi nhóm người đều có những nghĩa vụ khác nhau để thực thi (1 John 2:12-13 KJV).

Ranh giới cũng được hình thành theo từng thời kỳ cụ thể và rõ ràng bạn có thể quan sát được. Trên thực tế, bằng cách ghi chép cách thức mà những đứa trẻ sơ sinh hay trẻ con giao tiếp với cha mẹ, các chuyên gia nghiên cứu sự phát triển ở trẻ có thể xác định được các thời kỳ phát triển ranh giới cụ thể.

### **Gắn kết: Nền tảng cho việc vạch ranh giới**

Wendy không tài nào hiểu nổi mình đã gặp phải vấn đề gì. Có điều gì đó không ổn. Cô đã đọc sách, nghe băng, thậm chí đã luyện nói để lấy can đảm đối mặt. Nhưng mỗi khi cô nói chuyện với mẹ qua điện thoại, thì mọi lời khuyên, những kỹ năng tự học đều biến đi đâu mất.

Câu chuyện điển hình của Wendy với mẹ mình về bọn trẻ sẽ luôn kết thúc bằng bài phân tích của mẹ cô về cách thức nuôi dạy con cái không hoàn hảo của Wendy. “Mẹ đã làm mẹ lâu hơn con,” mẹ sẽ nói. “Cứ làm theo cách của mẹ.”

Wendy không bằng lòng với lời khuyên của bà. Không phải là cô không tiếp thu các chỉ dẫn – Đức Chúa biết rằng cô có thể làm theo. Chỉ có điều mẹ cô nghĩ rằng cách của bà mới là duy nhất. Wendy muốn tạo một mối quan hệ mới với mẹ mình. Cô muốn nói thẳng về sự áp đặt của bà, những lần bà tể nhị bác bỏ cô và sự cứng nhắc của bà. Wendy muốn một mối quan hệ giữa những người trưởng thành với mẹ mình.

Nhưng cô lại không thể thốt ra điều ấy. Cô đã viết thư bày tỏ cảm xúc của mình. Cô đã nhấm đi nhấm lại trước khi gọi điện. Tuy nhiên, đến lúc ấy, cô lại hoảng lên và không nói được gì. Cô biết rõ cách thể hiện là một đứa trẻ bé bỏng, ngoan ngoãn biết nghe lời và tán dương mẹ mình. Chỉ là sau đó,



khi cô nổi nóng, cô biết ngay mình sẽ lại bị khiển trách. Cô bắt đầu từ bỏ niềm tin rằng một ngày nào đó mọi thứ sẽ thay đổi.

Những trần trở của Wendy minh họa cho nhu cầu cơ bản của mỗi chúng ta trong việc vạch ranh giới. Bất kể bạn có tự trò chuyện với bản thân, đọc, học, hay thực hành nhiều đến đâu, bạn cũng không thể phát triển hay vạch ranh giới khi tách khỏi những mối quan hệ gắn bó với Đức Chúa và những người khác. Đừng cố vạch ranh giới chừng nào bạn chưa gắn kết sâu sắc, bền chặt với những người sẽ yêu thương bạn bất kể bạn thế nào.

Nhu cầu sâu xa nhất của chúng ta chính là mong muốn có một mối quan hệ, có một “mái nhà” tinh thần và cảm xúc. Bản chất bên trong Đức Chúa là sự gắn kết: “Thiên Chúa là tình yêu,” được nói đến trong 1 John 4:16. Tình yêu có nghĩa là mối quan hệ – thứ liên kết đầy quan tâm và tận tụy.

Cũng giống như Đức Chúa, nhu cầu căn bản nhất của chúng ta chính là nhu cầu được gắn kết. Khi Chúa nói rằng ngay cả trong vũ trụ hoàn hảo của Người, thì “Con người ở một mình” là không tốt (Gen. 2:18), ông không nói đến hôn nhân. Ông nói đến mối quan hệ – một ai đó khác ngoài bản thân chúng ta mà chúng ta có thể gắn kết, tin tưởng và tìm đến mỗi khi cần được động viên, hỗ trợ.

Chúng ta được sinh ra để xây dựng các mối quan hệ. Sự gắn kết là nền tảng cho sự tồn tại của tâm hồn. Khi nền tảng này bị rạn nứt hay bất cập, việc phát triển ranh giới sẽ không thực hiện được. Vì sao? Bởi lẽ khi chúng ta thiếu các mối quan hệ, chúng ta sẽ không biết tìm đến ai khi gặp mâu thuẫn. Khi chúng ta không chắc chắn sẽ được yêu thương, chúng ta bị buộc phải chọn giữa hai phương án:

Vạch ranh giới và mạo hiểm đánh đổi mối quan hệ. Đây là nỗi sợ của Wendy. Cô sợ mẹ mình sẽ chối bỏ mình, và cô sẽ bị bỏ rơi và cô đơn. Cô vẫn cần gắn kết với mẹ mình để cảm thấy an toàn.

Không vạch ranh giới và tiếp tục làm nô lệ cho những mong muốn của người khác. Bằng cách không vạch ranh giới hạn với mẹ mình, Wendy trở thành nô lệ cho các mong muốn của bà ấy.

Do đó, trong giai đoạn phát triển đầu đời, trẻ sơ sinh gắn kết với cha mẹ. Chúng cần phải hiểu được rằng chúng được chào đón và được an toàn trước thế giới. Để gắn kết với đứa trẻ, cả cha lẫn mẹ cần phải tạo được một môi trường cảm xúc nhất quán, ấm áp, yêu thương và dễ đoán đối với đứa



trẻ. Trong giai đoạn này, công việc của người mẹ là dẫn dắt đứa trẻ vào các mối quan hệ với thế giới xung quanh – thông qua việc trẻ gắn bó với mẹ. (Thường thì, đây là công việc của người mẹ, nhưng người cha hoặc vú em cũng có thể làm việc này.)

Mẹ và trẻ sẽ đạt được sự gắn kết khi người mẹ đáp ứng những nhu cầu của đứa trẻ như nhu cầu được gần gũi, được bế ẵm, cho ăn và thay tã. Người mẹ đáp ứng các nhu cầu đó một cách tích cực, đứa trẻ sẽ bắt đầu hình thành cảm xúc về một người mẹ yêu thương và nhất quán.

Trẻ con ở giai đoạn này không có cảm giác tách biệt với người mẹ. Chúng nghĩ rằng “mẹ và mình là một”. Điều này đôi khi được gọi là sự cộng sinh, một dạng “cùng gắn kết cùng bơi lội” với mẹ. Mối liên hệ cộng sinh này chính là nguyên do trẻ hoảng sợ mỗi khi không nhìn thấy mẹ. Không ai có thể dễ dàng tách chúng ngoài mẹ.

Cảm xúc của trẻ được hình thành từ hàng nghìn trải nghiệm trong vài tháng đầu đời. Mục đích cơ bản của sự “có mặt” của người mẹ đóng vai trò như một đối tượng cảm xúc nhất quán. Đối tượng nhất quán dùng để chỉ việc đứa trẻ có được ý thức về mẹ và sự an toàn, ngay cả khi không có mặt người mẹ. Tất cả những trải nghiệm về tình yêu thương nhất quán ấy sẽ mang lại cảm giác an toàn nội tâm cho đứa trẻ.

Đối tượng nhất quán được nhắc đến trong Kinh thánh là “được bén rễ sâu và xây dựng vững chắc trên đức yêu thương” (Eph. 3:17) và giống như là được “bén rễ sâu và xây dựng đời mình trên nền tảng là Đức [Ki-tô]” (Col. 2:7). Điều đó minh họa cho nguyên lý cơ bản rằng Chúa sắp đặt cho chúng ta có được đầy đủ tình yêu thương từ Ngài và những người khác, để không cảm thấy bị bỏ rơi – ngay cả khi chúng ta chỉ có một mình.

Gắn kết là một khúc dạo đầu. Cùng với việc trẻ học cách cảm thấy an toàn trong các mối quan hệ ban sơ của mình, chúng cũng dần xây dựng các nền tảng vững chắc để đối mặt với sự chia tách và mâu thuẫn khi phát triển ranh giới.

### **Sự chia tách và hình thành nhân cách: Xây dựng tâm hồn**

“Cứ như thể vừa mới gạt công tắc vậy,” Millie kể với những người bạn trong Hội các bà mẹ của nhà thờ. Hội các bà mẹ tổ chức các hoạt động và một nơi chia sẻ dành cho các bà mẹ có trẻ sơ sinh và trẻ chập chững biết đi. “Đúng hôm sinh nhật một tuổi – cho đến tận bây giờ – con bé Hillary nhà tôi trở



thành một đứa bé khó tính nhất mà tôi từng gặp. Chính đứa bé này, vừa mới vào ngày hôm trước, đã ăn hết đĩa rau chân vịt một cách ngon lành như thế đấy là bữa ăn cuối cùng của nó. Thế mà ngay ngày hôm sau, nó hất tung cả đĩa thức ăn xuống sàn nhà!”

Sự miêu tả cường điệu của Millie được tán thành bằng những cái gật đầu và cười mỉm. Tất cả các bà mẹ đều công nhận điều ấy – bọn trẻ dường như thay đổi tính cách hoàn toàn trong cùng một giai đoạn. Những đứa trẻ sơ sinh dễ thương, đáng yêu của họ biến mất, thay vào đó là những đứa trẻ chập chững khó tính và hay đòi hỏi.

Điều gì đã xảy ra vậy? Bất kỳ bác sĩ nhi khoa có trình độ hay bác sĩ chuyên khoa nào cũng đều xác nhận là trẻ bắt đầu thay đổi vào khoảng một tuổi và tiếp diễn đến khoảng ba tuổi. Một sự thay đổi mà, dù đôi khi đầy đổ vỡ và lộn xộn, lại là hoàn toàn bình thường.

Khi trẻ sơ sinh có được cảm giác an toàn nội tâm và sự gắn bó, chúng bắt đầu xuất hiện nhu cầu thứ hai, nhu cầu được tự chủ và tự lập. Các chuyên gia trẻ em coi điều này là sự chia tách và hình thành nhân cách. “Sự chia tách” dùng để chỉ nhu cầu của trẻ được nhìn nhận là một cá thể độc lập với mẹ mình, một trải nghiệm những cái “tôi không phải là”. “Hình thành nhân cách” mô tả cái tôi mà đứa trẻ được hình thành trong quá trình tách mình khỏi mẹ mình. Đó là trải nghiệm về những cái “tôi là.”

Bạn không thể có cái ‘tôi là’ nếu trước đó bạn không có cái “tôi không phải là.” Nó giống như việc thử xây một căn nhà trên một khoảnh đất đầy cây cối và bụi rậm. Trước tiên, bạn cần dọn quang một khoảng đất, sau đó mới bắt đầu xây nhà được. Bạn cần phải xác định được điều bạn không phải là trước khi bạn khám phá ra được cái tôi đích thực mà Chúa đã tạo ra cho bạn.

Thời khắc duy nhất được ghi lại về tuổi thơ của Jesus đã mô tả lý thuyết này. Bạn có nhớ có lần cha mẹ Jesus đã rời Jerusalem mà không đưa ông đi cùng không? Khi quay lại, họ phát hiện ông đang thuyết giảng trong một điện thờ, mẹ ông đã quở mắng ông. Jesus đã nói những lời này với mẹ mình: “Sao cha mẹ lại tìm con? Cha mẹ không biết là con có bốn phận ở nhà của Cha con sao?” (Luke 2:49). Giải nghĩa là: Con có các giá trị, suy nghĩ, và quan điểm khác với mẹ, mẹ ạ. Jesus đã biết ông ta không phải là ai, và ông ta là ai.

Quá trình chia tách – hình thành nhân cách không phải là một sự chuyển tiếp êm thấm để trở thành một cá thể độc lập. Có ba giai đoạn rất quan





trọng trong việc phát triển các ranh giới lành mạnh ở trẻ: chia tách, khám phá và tái kết nối.

### **Chia tách: “Mẹ và mình là không giống nhau.”**

“Thật không công bằng,” mẹ của cậu bé năm tháng tuổi nói với tôi, “chúng tôi đã có bốn tháng đầy hạnh phúc và gần gũi. Tôi yêu cái sự mềm yếu trẻ thơ của Eric. Thằng bé phụ thuộc vào tôi. Nó cần tôi và chỉ tôi là đủ với nó.”

“Đột nhiên, mọi thứ thay đổi. Tôi cũng không biết diễn tả thế nào nữa – nó trở nên hiểu động, uốn éo. Nó không còn lúc nào cũng muốn được tôi bế ẵm nữa. Nó bắt đầu tỏ ra thích thú những người khác, kể cả với những món đồ chơi sặc sỡ, hơn là với tôi!

“Tôi bắt đầu hiểu được tình trạng này,” người phụ nữ kết luận. “Nó cần tôi trong bốn tháng. Và bây giờ bốn phận làm mẹ của tôi chính là trong mười bảy năm và sáu tháng tiếp theo, tôi phải giúp nó rời xa tôi!”

Ở nhiều khía cạnh, người mẹ này đã nhận thức được tình hình. Khoảng năm đến mười tháng đầu tiên của cuộc đời đánh dấu một bước chuyển quan trọng của trẻ: từ “Mẹ và mình là như nhau” sang “Mẹ và mình là không giống nhau.” Trong giai đoạn này, trẻ bắt đầu tách khỏi sự gắn kết thụ động với mẹ mình để chuyển sang hứng thú năng động với thế giới bên ngoài. Chúng nhận thức rằng ngoài kia là cả một thế giới rộng lớn và đầy hấp dẫn – và chúng muốn tham gia vào đó!

Giai đoạn này được các chuyên gia nghiên cứu trẻ em gọi là “chia tách” hay là giai đoạn “phân biệt.” Đây là quãng thời gian khám phá và cảm nhận những điều mới lạ. Mặc dù trẻ em trong giai đoạn này vẫn phụ thuộc vào người mẹ, chúng không còn hạn chế trong sự gần gũi với mẹ nữa. Những tháng ngày nuôi dưỡng đã mang lại kết quả – Đứa trẻ cảm thấy đủ an toàn để bắt đầu mạo hiểm. Hãy quan sát những đứa trẻ lúc chúng bò hăng hái nhất. Chúng không muốn bỏ lỡ điều gì. Đây là ranh giới địa lý ở dạng động – tách ra khỏi người mẹ.

Hãy nhìn vào mắt của những đứa trẻ đang trải qua giai đoạn “chia tách”. Bạn sẽ thấy đôi mắt mở to đầy khám phá của Adam khi nhìn vào những cỏ cây hoa lá và sự hùng vĩ của trái đất được Chúa sáng tạo dành cho anh. Bạn có thể thấy khát khao được khám phá, nỗ lực học hỏi được đề cập trong Job 11:7: “Liệu anh có dò nổi màu nhiệm cao sâu của Thiên Chúa, liệu anh có nhận thức Đấng Toàn Năng tuyệt hảo dường nào?” Không, chúng ta không



thể. Nhưng chúng ta được tạo ra để khám phá, để trải nghiệm Tạo hóa và để nhận thức về Đấng sáng tạo.

Đây là một giai đoạn khó khăn đối với những người lần đầu làm mẹ. Như lời kể của bà mẹ trên, điều này khiến bà thất vọng. Điều này còn đặc biệt khó khăn cho những người phụ nữ chưa bao giờ thực sự có một sự “chia tách”. Họ không cần điều gì khác ngoài sự gần gũi, yêu đuối và phụ thuộc của con mình. Những người phụ nữ này thường sinh nhiều con, hoặc tìm cách dành thời gian với những trẻ sơ sinh. Họ thường không thích phần “chia tách” trong công việc làm mẹ. Họ không thích giữa họ và đứa trẻ có một khoảng cách. Đó là một ranh giới rất khó chịu đối với người mẹ, nhưng lại là ranh giới cần thiết của trẻ.

### **Khám phá: “Mình có thể làm mọi thứ!”**

“Nhưng muốn được vui vẻ thì có gì sai chứ? Cuộc đời không có chỗ dành cho sự nhàm chán,” Derek chống chế. Cuối độ tuổi bốn mươi, Derek ăn vận như một sinh viên. Gương mặt rám nắng không nếp nhăn rõ là không tự nhiên so với độ tuổi trung tuần của anh.

Có điều gì đó không ổn. Derek đang trò chuyện với cố vấn tinh thần của mình về dự định chuyển từ nhóm đơn thân ba lăm tuổi trở lên sang làm hội viên nhóm tuổi hăm và băm. “Họ không cùng tầm với tôi. Tôi thích đi tàu tốc độ (trong công viên giải trí), đi chơi thâu đêm và nhảy việc. Điều đó giữ cho tôi luôn trẻ trung, anh hiểu không?”

Kiểu của Derek minh họa cho những người vẫn còn đang bị mắc kẹt trong giai đoạn thứ hai của quá trình chia tách – hình thành nhân cách: giai đoạn khám phá. Trong giai đoạn này, thường kéo dài từ khoảng tháng tuổi thứ mười đến thứ mười tám (và sau đó sẽ quay trở lại), trẻ bắt đầu tập đi và tập nói.

Giai đoạn chia tách và khám phá rất khác nhau. Khi đứa trẻ mới tách ra, chúng sẽ choáng ngợp trước một thế giới hoàn toàn mới lạ và vẫn dựa dẫm đáng kể vào người mẹ, đứa trẻ trong giai đoạn khám phá lại cố gắng bỏ lại mẹ phía sau! Khi trẻ phát hiện mình biết đi, chúng cảm thấy mình có khả năng vô hạn. Những đứa trẻ chập chững biết đi cảm thấy hào hứng và tràn đầy năng lượng. Chúng muốn thử tất cả, kể cả leo xuống những bậc cầu thang dốc đứng, cắm dĩa vào ổ cắm điện, và rượt túm đuôi mèo.



Những người bị mắc kẹt ở giai đoạn này như Derek có thể là những người rất thú vị để bầu bạn. Ngoại trừ khi bạn làm vỡ cái bong bóng hoang tưởng vĩ đại và sự thiếu trách nhiệm của họ, bạn sẽ bị biến trở thành một “tắm chăn ướt.” Nói chuyện với một “tắm chăn ướt” đã lập gia đình với một đứa trẻ khám phá có thể hé lộ nhiều điều. Không có gì mệt mỏi bằng.

Cách ngôn 7:7 mô tả những thanh niên trẻ bị mắc kẹt trong giai đoạn khám phá này: “Thầy đã trông thấy một chàng giữa đám người ngây thơ; trong đám thanh niên, thầy đã nhận ra một anh ngu ngốc.”

Người đàn ông trẻ này đầy năng lượng, nhưng lại không thể kiểm soát cơn bốc đồng, không có ranh giới cho những đam mê của mình. Anh ta quan hệ tình dục bừa bãi, điều này thường xảy ra đối với những người trưởng thành bị kẹt lại ở giai đoạn phát triển này. Cuối cùng, anh ta gặp nạn theo cái cách mà: “Cho đến khi một mũi tên đâm thủng ruột gan; hoặc như chim vội bay vào lưới, đâu biết mình sẽ mất mạng như chơi” (Cách ngôn 7:23).

Những người khám phá luôn cảm giác rằng họ sẽ không thể bị bắt kịp, nhưng quả thực cuộc sống đã bắt kịp họ.

Điều mà những đứa trẻ đang trong giai đoạn khám phá này (những người coi sự vô hạn là có thể chấp nhận được) cần ở cha mẹ của mình là phản ứng vui thích và háo hức đáp lại sự vui thích và hào hứng của chúng, và cùng chúng khám phá một số ranh giới an toàn. Cha mẹ tốt sẽ cùng vui với những đứa trẻ nhảy nhót trên giường. Cha mẹ không tốt sẽ hoặc là dập tắt khao khát được nhảy nhót ấy của trẻ bằng cách cấm không cho nhảy nhót, hoặc họ sẽ không đặt ra một giới hạn nào và cho phép chúng nhảy nhót lên cả ly nước cam và cafe của bố mẹ. (bố mẹ của Dereck thuộc dạng thứ hai.)

Trong giai đoạn khám phá, trẻ được học rằng sự xông xáo và chủ động là điều tốt. Nếu trong giai đoạn này, cha mẹ luôn kiên quyết và nhất quán đặt ra ranh giới một cách thực tế, mà không dập tắt sự hăng hái nhiệt tình của chúng, thì sẽ giúp chúng vượt qua được giai đoạn chuyển tiếp này.

Bạn đã bao giờ nhìn thấy một tắm áp phích, diễn tả lại “những bước chân đầu đời của trẻ” chưa? Một số miêu tả thể hiện quan niệm sai lầm. Họ đưa ra hình ảnh một đứa trẻ chập chững bước tới bà mẹ đang dang rộng hai cánh tay chào đón. Thực tế lại khác xa. Đa số các bà mẹ nói: “Tôi quan sát những bước đi đầu tiên của chúng từ đằng sau!” Những đứa trẻ chập chững trong giai đoạn này bước từ sự an toàn và ấm áp tới sự hào hứng và khám



phá. Các ranh giới cơ học và địa lý giúp chúng biết cách hành động mà không gặp phải nguy hiểm.

Giai đoạn khám phá cho phép đứa trẻ có được năng lượng và động lực để bước vào giai đoạn trở thành một cá nhân, nhưng sự hào hứng tràn đầy năng lượng không thể tồn tại mãi mãi. Xe hơi không thể lúc nào cũng chạy ở tốc độ cao nhất. Vận động viên nước rút không thể giữ nguyên tốc độ đó đến cả dặm. Và những đứa trẻ trong giai đoạn khám phá cần phải đi tiếp đến giai đoạn tái kết nối.

### **Tái kết nối: “Mình không thể làm mọi thứ.”**

Tái kết nối, là giai đoạn vào khoảng tháng thứ 18 đến 3 tuổi, có nghĩa là “sự phục hồi các mối quan hệ hài hòa.” Nói cách khác, đứa trẻ quay trở lại với thực tế. Những ảo tưởng lớn trong những tháng trước đó dần nhường chỗ cho một nhận thức rằng “mình không thể làm mọi điều mình muốn.” Trẻ trở nên lo lắng và nhận thức rõ rằng thế giới là một nơi đáng sợ. Chúng nhận ra chúng vẫn cần có mẹ.

Giai đoạn tái kết nối là quay trở lại kết nối với người mẹ, nhưng lần này khác với giai đoạn ban đầu. Lần này, trong mối quan hệ với mẹ, đứa trẻ là một cái tôi tách biệt hơn so với trước. Giờ đây, họ là hai con người, với những suy nghĩ và cảm xúc khác nhau. Đứa trẻ sẵn sàng liên hệ với thế giới bên ngoài mà không đánh mất đi ý thức về cá nhân mình.

Đặc biệt, đây là một giai đoạn khó khăn đối với cả trẻ và cha mẹ. Những đứa trẻ trong giai đoạn tái kết nối thường trở nên khó bảo, chống đối, tính khí thất thường và dễ nổi cáu. Chúng có thể khiến bạn liên tưởng đến một người bị đau răng kinh niên.

Hãy xem xét những công cụ mà trẻ sử dụng để xây dựng ranh giới trong giai đoạn này.

Sự giận dữ. Giận dữ là bạn. Đức Chúa tạo ra điều đó để báo cho chúng ta vấn đề mà ta cần đối mặt. Sự giận dữ chính là cách để đứa trẻ biết được rằng chúng có những trải nghiệm khác người khác. Khả năng sử dụng sự giận dữ để phân biệt bản thân với người khác gọi là một ranh giới. Trẻ có thể biểu lộ sự tức giận một cách thích hợp sau này trong cuộc sống sẽ hiểu được khi nào ai đó muốn khống chế hay làm tổn thương chúng.



Sở hữu. Đôi khi bị hiểu nhầm thành giai đoạn “ích kỷ”, tái kết nối mang lại cho trẻ một vốn từ vựng như, tôi và của tôi. Suzy không muốn người khác bế búp bê của mình. Billy không muốn chia sẻ những chiếc xe đồ chơi cho những đứa trẻ khác. “Ôi, cái bản chất tội lỗi muôn thuở ấy lại bắt đầu thò cái mặt xấu xí của nó vào trong đứa con gái bé bỏng của tôi rồi,” cha mẹ sẽ nhận xét trong khi những người bạn của họ gật đầu tỏ vẻ cảm thông. “Chúng tôi đang cố giúp con bé biết chia sẻ và yêu thương những người khác, nhưng nó lại bị vướng vào sự ích kỷ mà chúng ta ai cũng có.”

Điều này vừa không xác đáng vừa không đúng theo tinh thần Kinh thánh. Việc sử dụng từ “của tôi” có gốc rễ trong bản chất tự cho mình là trung tâm của mỗi chúng ta – sự khao khát của chúng ta, cũng giống như Satan, “làm cho mình trở nên như Đấng Tối Cao” (Isa. 14:14). Tuy nhiên, cách hiểu đơn giản về nhân cách của chúng ta không bao hàm bản chất thật sự về Đức Chúa.

Được tạo ra theo hình ảnh của Đức Chúa cũng có nghĩa là có sự sở hữu, hay nắm giữ cương vị quản lý. Cũng giống như Adam và Eve được trao quyền thống trị trái đất để chinh phục và ngự trị nó, chúng ta cũng được trao cho cương vị quản lý đối với thời gian, năng lượng, tài năng, giá trị đạo đức, cảm xúc, thái độ, tiền bạc... của mình. Nếu không có khái niệm “của tôi,” chúng ta sẽ không có ý thức trách nhiệm đối với việc phát triển, tu dưỡng, và bảo vệ những nguồn tài nguyên này. Không có cái “của tôi,” chúng ta không có cái gọi là bản thân để dâng hiến cho Đức Chúa và thiên quốc của người.

Những đứa trẻ thực sự cần biết rằng của tôi, và tôi có ý nghĩa như thế nào. Được giáo dục đúng cách được dạy trong Kinh thánh, chúng sẽ học được đức hy sinh và dần có được một trái tim biết chia sẻ và yêu thương. Nhưng chúng ta chỉ có được điều ấy khi có một nhân cách được yêu thương đủ để cho đi sự yêu thương: “Phần chúng ta, chúng ta hãy yêu thương, vì Thiên Chúa đã yêu thương chúng ta trước.” (1 John 4:19).

Không: Ranh giới từ ngữ. Những đứa trẻ chập chững trải qua quá trình tái kết nối này thường sử dụng một từ quan trọng nhất trong ngôn ngữ của con người: từ không. Dù từ này đã xuất hiện trong giai đoạn chia tách, nó được hoàn thiện hơn trong giai đoạn tái kết nối này. Đó là ranh giới từ ngữ đầu tiên mà đứa trẻ học được.

Từ không giúp đứa trẻ phân biệt giữa điều chúng thích và không thích, mang lại cho trẻ quyền được lựa chọn. Từ này cũng giúp bảo vệ trẻ. Việc



học cách ứng xử bằng lời nói không rất cần thiết trong sự phát triển của trẻ. Một cặp vợ chồng không quan tâm tới việc con mình từ chối một số món ăn nhất định và sau đó phát hiện con bị dị ứng với một trong số đó!

Thông thường, trẻ ở độ tuổi này bị nghiện nói “không”. Chúng sẽ không chỉ từ chối ăn rau và ngủ trưa, mà còn quay lưng với kem que và các món đồ chơi yêu thích! Đối với chúng, từ không thật đáng giá. Nó giúp chúng không cảm thấy hoàn toàn yếu đuối và bất lực.

Cha mẹ có hai nhiệm vụ liên quan đến từ không. Trước tiên, họ cần phải khiến đứa trẻ cảm thấy đủ an toàn để có thể nói không, qua đó khuyến khích ranh giới riêng của chúng. Mặc dù chắc chắn chúng không thể có được mọi lựa chọn chúng muốn, nhưng những lời nói không của chúng cần phải được lắng nghe. Những cha mẹ hiểu biết sẽ không cảm thấy bị xúc phạm hay tức giận bởi sự phản kháng của trẻ. Họ sẽ giúp trẻ cảm thấy lời nói không của nó cũng đáng yêu hết như lời nói có vậy. Họ sẽ không thay đổi cảm xúc của mình đối với đứa trẻ nói không, mà sẽ tiếp tục gắn kết. Các phụ huynh phải thường xuyên động viên bạn đời của mình mỗi khi họ bị tổn thương vì lời nói không của đứa con. Quá trình này cần một sự rèn luyện!

Một cặp vợ chồng đối mặt với một bà dì bị tổn thương do con gái mình từ chối ôm hôn bà mỗi khi bà đến thăm. Đôi khi, đứa trẻ muốn gần gũi; đôi khi, nó muốn được có khoảng cách và quan sát. Cặp vợ chồng xử trí với than phiền của bà dì bằng cách nói: “Chúng cháu không muốn Casey cảm giác rằng tình cảm triu mến của nó là điều gì đó mắc nợ người khác. Chúng cháu muốn con bé kiểm soát cuộc đời mình.” Những phụ huynh này muốn những lời nói có của con gái mình thực sự là lời nói có, và không thực sự là không, để sau này trong tương lai con họ có thể nói không với điều xấu, ác.

Nhiệm vụ thứ hai mà cha mẹ của những đứa trẻ đang trong giai đoạn tái kết nối này phải đối diện là giúp trẻ học cách tôn trọng ranh giới của người khác. Trẻ không chỉ cần phải biết nói không, mà phải biết tiếp nhận lời nói không.

Cha mẹ cần phải thiết lập và duy trì ranh giới độ tuổi cho con cái. Điều đó có nghĩa là không nuông chiều khi chúng dần dần ăn vạ trong cửa hàng đồ chơi, mặc dù sẽ đỡ xấu hổ hơn nếu làm chúng yên lặng bằng cách mua cả tá những thứ đồ chơi cho chúng. Điều đó cũng có nghĩa là hết thời gian, mắng thích đáng, và đánh vào mông khi cần. “Hãy sửa phạt con cái bao lâu còn hy





vọng, nhưng đừng nuông chiều khiến nó phải chết.” (Cách ngôn 19:18) Nói cách khác, hãy giúp đứa trẻ học cách chấp nhận ranh giới trước khi quá muộn.

Việc hình thành ranh giới thường rõ rệt nhất ở tuổi thứ ba. Đến thời điểm này, trẻ cần phải có những khả năng sau:

1. Khả năng gắn kết cảm xúc với người khác, tất nhiên là trong đó trẻ không bị buộc phải từ bỏ ý thức về cái tôi và quyền được độc lập.
2. Khả năng nói không một cách thích hợp với người khác mà không có cảm giác sợ mất lòng.
3. Khả năng tiếp nhận lời từ chối thích hợp từ người khác mà không có cảm giác không thoải mái về tinh thần.

Khi ghi chép lại những nhiệm vụ này, một người bạn đã nói nửa thật nửa đùa: “Chúng phải học những điều này khi mới ba tuổi sao? Thế còn ở tuổi bốn mươi ba thì sao?” Đúng, trên đây là những yêu cầu khá cao. Nhưng hình thành ranh giới trong những năm đầu đời rất cần thiết.

Ngoài ra, hai thời kỳ khác trong cuộc đời cũng rất cần ranh giới. Thứ nhất là thời kỳ vị thành niên. Những năm vị thành niên là sự lặp lại những năm đầu cuộc đời. Giai đoạn này bao gồm những vấn đề mang tính trưởng thành hơn như tình dục, giới tính, cạnh tranh và cá tính. Nhưng cần biết phải nói không và có khi nào và với ai rất quan trọng trong giai đoạn phức tạp này.

Thời kỳ thứ hai là thời kỳ chính thức trưởng thành, là thời điểm một người rời khỏi gia đình, trường học để bắt đầu đi làm hay lập gia đình. Những người trưởng thành phải tự lập trong thời kỳ này. Không có chuông tan học, không có thời gian biểu thúc ép, được tự do và tự chịu trách nhiệm, cũng như có nhu cầu thân mật riêng tư và hẹn hò. Đây là một khoảng thời gian rất khắc nghiệt để học nhiều hơn về việc thiết lập ranh giới lành mạnh.

Trẻ càng được học những ranh giới lành mạnh càng sớm, chúng sẽ không gặp phải những rắc rối về sau này. Thành công trong ba năm đầu đời đồng nghĩa với một giai đoạn vị thành niên và chuyển tiếp sang trưởng thành suôn sẻ hơn (chứ không phải là hoàn toàn suôn sẻ nhé!). Một tuổi thơ đầy bất ổn có thể được khắc phục bằng nhiều cố gắng của gia đình trong giai đoạn vị thành niên. Nhưng vấn đề ranh giới ở cả hai giai đoạn này có thể trở nên nghiêm trọng và ảnh hưởng xấu đến những năm tháng trưởng thành.



“Điều này đã giúp tôi hiểu được điều gì là đúng,” một người phụ nữ tham gia buổi nói chuyện về phát triển trẻ em nói. “Nhưng sẽ rất hữu ích nếu biết được tôi đã sai ở đâu.” Tiếp theo, hãy cùng xem xét việc phát triển ranh giới của chúng ta đã đi chệch hướng ở chỗ nào.

### **Các tổn thương ranh giới: Đã sai ở đâu?**

Các vấn đề ranh giới bắt nguồn từ hàng nghìn cuộc tiếp xúc với người khác, cũng như vốn có trong bản chất nhân cách của chúng ta. Tuy nhiên, những mâu thuẫn ranh giới quan trọng nhất lại xuất hiện trong vài năm đầu đời. Chúng có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào hoặc trong cả ba giai đoạn chia tách - hình thành nhân cách: chia tách, khám phá và tái kết nối. Nhìn chung, những tổn thương xuất hiện càng sớm và trầm trọng, thì vấn đề ranh giới càng trở nên sâu sắc.

### ***Né tránh (hay quay lưng lại) với các ranh giới***

“Tôi không hiểu sao lại như thế, nhưng quả thực là thế,” Ingrid trầm ngâm bên ly cafe với cô bạn của mình, Alice. “Mỗi khi mình bất đồng ý kiến với mẹ mình, kể cả dù đó là những điều rất nhỏ nhặt, mình có một cảm giác rất kinh khủng rằng bà ấy biến mất không còn ở đấy nữa. Cứ như thể bà quá đau lòng và né tránh, và mình không thể giữ bà ở lại được. Đây quả thực là một cảm giác rất kinh khủng khi nghĩ rằng mình đã đánh mất một ai đó mà mình vô cùng yêu thương.”

Thành thực mà nói, không ai trong chúng ta thích câu trả lời không. Thật khó chấp nhận khi bị người khác từ chối chia sẻ, từ chối gần gũi, hay tha thứ. Tuy vậy, các mối quan hệ tốt đẹp lại được xây dựng trên nền tảng quyền được từ chối và đối mặt: “Sắt bén nhờ sắt, con người nên sắc bén nhờ bạn bè” (Cách ngôn 27:17).

Không chỉ các mối quan hệ tốt đẹp, mà còn cả tính cách khi trưởng thành cũng được xây dựng dựa trên những lời từ chối thích hợp. Những đứa trẻ đang trưởng thành cần biết ranh giới của chúng sẽ được tán đồng. Việc đảm bảo rằng những bất đồng ý kiến, sự khám phá, thử nghiệm sẽ không kết cục bằng sự quay lưng lại với tình yêu thương rất quan trọng.

Xin đừng hiểu lầm điều này. Ranh giới của phụ huynh đặc biệt quan trọng. Trẻ cần phải biết không nên bước qua ranh giới hành vi ứng xử mà chúng không được cho phép. Chúng cần phải chịu những hình phạt phù hợp lứa tuổi vì làm những điều ấy. (Thực tế, khi cha mẹ không đặt ra hay duy trì



ranh giới đúng đắn với con mình, trẻ sẽ phải chịu một kiểu tổn thương ranh giới khác, chúng ta sẽ bàn tới trong phần sau.) Điều chúng ta đang nói đến ở đây là không cho phép đứa trẻ được tự do tùy ý. Cha mẹ cần phải luôn gắn kết với con mình kể cả khi bất đồng với nhau. Điều đó không có nghĩa là họ không được phép nổi giận mà có nghĩa là họ không nên né tránh hoặc quay lưng lại.

Chúng ta vẫn thường nghe câu “Chúa yêu thương kẻ có tội, nhưng ghét những tội lỗi” phải không? Điều đó là sự thật. Lòng yêu thương của Chúa là không thay đổi và “không bao giờ mất được” (1 Cor. 13:8). Khi cha mẹ ghẻ lạnh một đứa trẻ hư thay vì tiếp tục gắn bó và đối mặt với vấn đề, thì tình yêu không đổi thay của Đức Chúa đang bị thể hiện không đúng. Khi cha mẹ bực bội bỏ đi, không bằng lòng, hay giận dữ, thì họ đang nhắn gửi một thông điệp đến con cái mình rằng: Con đáng yêu khi con ngoan. Con không đáng yêu khi con không ngoan..

Đứa trẻ sẽ hiểu thông điệp đó như thế này: Khi mình ngoan, mình được yêu thương. Khi mình hư, mình bị ghẻ lạnh.

Hãy đặt mình vào vị trí của đứa trẻ. Bạn sẽ làm gì? Không phải là một quyết định khó khăn. Đức Chúa tạo cho con người nhu cầu được gắn kết và có mối quan hệ. Những bậc cha mẹ ghẻ lạnh con mình, theo nghĩa đen, là họ đang thực hiện một sự hăm dọa về tinh thần và tình cảm. Đứa trẻ sẽ hoặc là giả bộ không bất đồng để giữ mối quan hệ, hoặc nó có thể tiếp tục né tránh và mất đi mối liên hệ quan trọng nhất thế giới này. Đa phần chúng sẽ có xu hướng giữ im lặng.

Những đứa trẻ này khi bắt đầu vạch ranh giới sẽ học cách chú trọng và phát triển những phần nghe lời, yêu thương và nhạy cảm trong chúng. Cùng lúc, chúng học được nỗi sợ, sự không tin tưởng và căm ghét phần chủ động, chân thật và những phần khác trong chúng. Nếu như một người chúng yêu quý xa lánh chúng khi chúng tức giận, gắt gỏng, hay khám phá, bọn trẻ sẽ học cách tự che giấu những cảm xúc này.

Khi cha mẹ nói với con cái: “Khi con bực tức, bố mẹ thấy tổn thương lắm” sẽ khiến trẻ có trách nhiệm với sức khỏe tinh thần của cha mẹ. Về bản chất, đứa trẻ vừa mới được trở thành phụ huynh của cha mẹ – đôi khi vào khoảng hai hay ba tuổi. Nhưng còn tốt hơn nữa khi nói: “Bố mẹ biết con đang giận, nhưng con cũng không thể có được món đồ chơi đó” rồi sau đó trút cảm giác buồn bực lên bạn đời, bạn bè hay Đức Chúa.



Trẻ con vốn có một thứ quyền tuyệt đối của Chúa. Chúng sống trong một thế giới mà sẽ có nắng nếu như chúng ngoan, và mưa khi chúng hư. Trẻ sẽ dần từ bỏ quyền tuyệt đối này theo thời gian, khi chúng hiểu được rằng những nhu cầu và những sự việc khác cũng quan trọng. Nhưng trong những năm tháng đầu này, quyền tuyệt đối này liên quan trực tiếp đến sự tổn thương ranh giới. Khi trẻ cảm thấy sự xa lánh từ phía cha mẹ, chúng luôn sẵn lòng tin rằng chúng phải có trách nhiệm đối với cảm xúc của cha mẹ. Đó là ý nghĩa của từ quyền tuyệt đối: “Việc mình làm có thể khiến cha mẹ xa lánh mình. Tốt nhất là mình nên cẩn thận.”

Sự xa lánh của cha mẹ có thể rất tinh tế: một giọng nói buồn bã, im lặng hồi lâu không có lý do. Hoặc có thể lộ liễu: Quát mắng, chửi bới, la hét. Những đứa trẻ có cha mẹ như thế này khi lớn lên trở thành những người lớn luôn sợ rằng việc vạch ranh giới sẽ khiến chúng bị xa lánh và bỏ rơi.

### ***Thái độ ghét bỏ ranh giới***

“Tôi hiểu được vì sao tôi không thể nói không ư?” Larry cười khoái trá. “Sao bạn không hỏi tôi một câu khó hơn? Tôi lớn lên trong môi trường kỷ luật nghiêm khắc. Lời của cha là luật. Không đồng tình luôn có nghĩa là chống đối. Lúc tôi chín tuổi, tôi có cãi lời ông một lần. Tất cả những gì tôi nhớ được là tôi đã thức dậy ở góc kia của căn phòng với cơn đau đầu dữ dội. Và rất nhiều cảm xúc đau đớn.”

Loại tổn thương ranh giới thứ hai, dễ nhận thấy hơn dạng thứ nhất, là sự ghét bỏ của cha mẹ đối với ranh giới. Cha mẹ trở nên giận dữ trước nỗ lực của đứa trẻ nhằm tách bản thân chúng khỏi họ. Sự ghét bỏ có thể thể hiện qua những lời nói tức giận, trừng phạt về thân thể, hay các hình phạt không thích đáng.

Một số phụ huynh sẽ nói với con cái: “Con sẽ phải làm điều bố / mẹ bảo.” Điều này cũng có thể chấp nhận được. Chúa định cho cha mẹ trách nhiệm trông nom con cái. Nhưng sau đó, họ sẽ nói: “Và con sẽ thích làm điều đó.” Điều này khiến đứa trẻ phát điên, bởi đó là sự từ chối quyền của trẻ sở hữu một linh hồn khác biệt. Để “khiến đứa trẻ thích điều đó” tức là ép đứa trẻ trở thành “người làm vừa lòng người đời,” chứ không phải là một “người làm vừa lòng Thiên Chúa” (Gal. 1:10).

Một số cha mẹ chỉ trích ranh giới của con cái họ:

“Nếu con không đồng ý với bố mẹ, bố mẹ sẽ...”



“Con phải làm theo cách của bố / mẹ nếu không sẽ không hay đâu.”

“Đừng thắc mắc mẹ.”

“Con cần phải điều chỉnh thái độ.”

“Chẳng có lý nào để con cảm thấy tệ cả.”

Trẻ cần phải ở trong tầm quản lý và kiểm soát của cha mẹ, nhưng khi cha mẹ trừng phạt chúng vì sự tự lập, chúng thường thu mình lại và cảm thấy đau khổ hoặc oán giận.

Sự ghét bỏ này mạo danh một cách thiếu thuyết phục về chương trình học về kỷ luật của Chúa. Hình phạt kỷ luật là nghệ thuật dạy trẻ biết tự kiểm soát bản thân bằng cách cảnh báo về hậu quả. Những hành động vô trách nhiệm cần phải dẫn đến hậu quả để khiến chúng ta phải có trách nhiệm hơn.

Còn cách tiếp cận “Chỉ được theo cách của bố / mẹ” dạy cho trẻ giả vờ ngoan ngoãn nghe lời, ít ra là khi cha mẹ ở gần chúng. Cách tiếp cận “Con có một lựa chọn” dạy trẻ phải có trách nhiệm với hành động của mình. Thay vì nói: “Con phải dọn giường hoặc con sẽ bị cấm ra khỏi nhà trong một tháng,” thì cha hoặc mẹ nói, “Con có một lựa chọn: dọn giường, và cha / mẹ sẽ cho con chơi điện tử; không dọn giường, và con sẽ không được chơi điện tử từ giờ đến hết ngày.” Đưa trẻ tự lựa chọn mức phạt phải chịu nếu không vâng lời.

Kỷ luật của Chúa là sự răn dạy, chứ không phải sự trừng phạt:

Thiên Chúa sửa dạy là vì lợi ích của chúng ta, để chúng ta được thông phần vào sự thánh thiện của Người. Ngay lúc bị sửa dạy, chẳng ai lấy làm vui thú mà chỉ thấy buồn phiền. Nhưng sau đó, những người chịu rèn luyện như thế sẽ gặt được hoa trái là bình an và công chính. (Heb. 12:10-11)

Khi cha mẹ tiếp nhận sự bất đồng quan điểm, không vâng lời, hay thói quen của trẻ bằng sự ghẻ lạnh, ghét bỏ, thì đứa trẻ sẽ bị tước mất cơ hội được rèn luyện. Chúng không học được rằng hoãn khen thưởng và tinh thần trách nhiệm là có lợi. Chúng chỉ học cách làm sao tránh được cơn thịnh nộ của người khác. Có bao giờ bạn thắc mắc vì sao có những Ki-tô hữu lại sợ một Đức Chúa nổi giận, bất kể họ đã đọc nhiều về tình yêu của Ngài đến mức nào không?



Kết quả của sự ghẻ lạnh này thường khó thấy bởi những đứa trẻ này nhanh chóng học được cách che giấu điều đó sau những nụ cười ngoan ngoãn. Khi những đứa trẻ này lớn lên, chúng dễ rơi vào trầm cảm, lo lắng tiêu cực, mâu thuẫn trong quan hệ, thậm chí bị xâm phạm phẩm giá. Lần đầu tiên trong đời, có rất nhiều cá nhân bị những tổn thương về ranh giới nhận ra rằng họ có vấn đề.

Sự ghẻ lạnh có thể gây ra vấn đề trong cả việc nói lẫn việc tiếp nhận lời nói không. Một số trẻ trở thành dễ bảo đối với những người khác. Nhưng một số phản ứng bên ngoài và trở thành những con người áp đặt – giống như người cha / mẹ ghẻ lạnh của chúng.

Kinh thánh đưa ra hai phản ứng khác nhau đối với sự ghẻ lạnh từ phía cha mẹ: Người làm cha mẹ được dạy là “đừng làm cho con cái bức tức, kéo chúng ngã lòng” (Col. 3:21). Một số trẻ phản ứng với sự cứng nhắc bằng sự nghe lời hoặc trầm cảm. Cùng lúc đó, những người cha mẹ cũng được dạy không được “làm cho con cái tức giận” (Eph. 6:4). Những đứa trẻ khác phản ứng với sự thù địch bằng sự tức giận. Rất nhiều trẻ lớn lên trở thành giống hệt như những người cha người mẹ đã làm tổn thương chúng.

### ***Quá kiểm soát***

Sự kiểm soát quá mức xuất hiện khi cha mẹ tìm cách bảo vệ con mình khỏi phạm sai lầm bằng những luật lệ và giới hạn quá khắt khe. Ví dụ, họ có thể không cho con mình chơi với những đứa trẻ khác để bảo vệ chúng khỏi bị tổn thương hay nhiễm những thói xấu. Họ có thể lo con mình bị cảm đến nỗi bắt chúng đi ủng vào cả những ngày ấm áp.

Vấn đề đối với sự kiểm soát quá mức là: trong khi trách nhiệm chính của những người làm cha mẹ tốt là kiểm soát và bảo vệ, họ cũng nhất thiết phải để cho đứa trẻ một khoảng trống để chúng được mắc sai lầm. Nhớ rằng chúng ta học được sự chín chắn nhờ “liên tục rèn luyện” (Heb. 5:14). Những đứa trẻ bị kiểm soát quá mức phải chịu phụ thuộc, chịu những mâu thuẫn vướng mắc, và gặp khó khăn trong việc vạch và duy trì ranh giới chắc chắn. Chúng cũng gặp khó khăn trong việc mạo hiểm và sáng tạo.

### ***Thiếu ranh giới***

Eileen thở dài. Chồng cô, Bruce thường tức giận hai lần một tuần mỗi khi cô mắc lỗi. Lần này, anh lại quát tháo, la hét vì phải hẹn lại lịch đi chơi với gia





đình nhà Billings. Đến bốn giờ chiều ngày hôm đó, Eileen mới phát hiện đã quên không gọi cho người trông trẻ.

Cô không hiểu nổi tại sao Bruce lại cáu giận vì những điều nhỏ nhặt như vậy. Có lẽ, anh cần được nghỉ ngơi một thời gian. Chính là thế! Eileen tươi tỉnh hơn. Chúng ta cần một kỳ nghỉ! Cô quên rằng tháng trước họ đã có một kỳ nghỉ.

Cha mẹ Eileen rất yêu thương nhưng cũng rất nuông chiều cô. Họ không để cô phải làm bất cứ điều gì. Họ giáo dục kỷ luật cô bằng quy định thời gian, hậu quả, hoặc đánh đòn. Họ nghĩ rằng yêu thương và khoan dung thật nhiều có thể giúp cô trở thành một người trưởng thành mà cô cần phải là.

Cho nên, mỗi khi Eileen không thu dọn sau khi làm gì đó, mẹ cô sẽ dọn nốt cho cô. Khi cô làm móp chiếc xe của gia đình đến ba lần, bố cô mua cho cô một chiếc xe riêng. Mỗi khi cô chi tiêu quá đà, bố mẹ cô lại lẳng lặng gửi thêm tiền vào tài khoản của cô. Họ sẽ nói là chẳng phải tình yêu là sự kiên trì sao?

Thiếu ranh giới dành cho Eileen đã gây ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhân cách của cô. Mặc dầu cô là một người vợ, người mẹ, và một người nhân viên đáng mến, những người khác thường thấy nản lòng trước lối sống không kỷ luật, thiếu cẩn trọng của cô. Người khác luôn phải bỏ ra rất nhiều kiên nhẫn để duy trì quan hệ với cô. Tuy rằng cô đáng mến đến mức mà đa phần bạn bè của cô không muốn làm cô tổn thương bằng cách nói thẳng với cô. Vì thế, vấn đề vẫn chưa được giải quyết.

Thiếu ranh giới của cha mẹ trái ngược với sự ghẻ lạnh. Một lần nữa, giáo dục kỷ luật trong Kinh thánh đã có thể đưa ra các hướng dẫn cần thiết để giúp Eileen hình thành nhân cách.

Đôi khi, cha mẹ không vạch ranh giới, lại thiếu gắn kết, dẫn đến việc hình thành một con người áp đặt, hung hăng. Chúng ta đều nhận thấy điều này khi quan sát một đứa trẻ bốn tuổi kiểm soát hoàn toàn mẹ mình khi ở siêu thị. Người mẹ van vãn, nài nỉ, và đe dọa để đứa trẻ kiềm chế cơn tức giận của nó. Cuối cùng, không còn cách nào khác, cô mua cho thằng bé thanh kẹo mà nó vừa la hét đòi. “Đây là cái cuối cùng đây,” cô nói, đấu tranh để có được chút kiểm soát. Nhưng đến lúc đó, sự kiểm soát chỉ là ảo tưởng.

Bây giờ, hãy tưởng tượng đứa trẻ bốn tuổi đó là một người đàn ông bốn mươi tuổi. Bối cảnh đã thay đổi, nhưng kịch bản vẫn như cũ. Khi anh ta bị



từ chối, hay khi bị ai vạch ranh giới, cơn tức giận y hệt cũng bộc phát. Đến lúc đó, anh ta đã được thể giới phục vụ nhiều hơn đứa trẻ kia ba mươi sáu năm. Để thay đổi anh ta sẽ cần phải sử dụng biện pháp mạnh và thường xuyên mới có thể mang lại hiệu quả. Đôi khi là xa lánh, ghẻ lạnh, đôi khi là ly hôn, đôi khi là ngồi tù, và đôi khi là bệnh tật. Nhưng không ai có thể trốn tránh được nguyên tắc của đời sống. Nguyên tắc của đời sống luôn chiến thắng. Chúng ta luôn thu hoạch được những gì mình gieo trồng. Càng để lâu, tình hình sẽ càng tồi tệ, bởi thân cây sẽ mọc càng cao hơn.

Tất nhiên, chúng ta đang miêu tả một người gặp khó khăn trong việc tôn trọng ranh giới hay nhu cầu của người khác. Những người này bị tổn thương do thiếu ranh giới cũng giống như những người tổn thương bởi ranh giới quá cứng nhắc.

### ***Ranh giới không nhất quán***

Đôi khi, do ngộ nhận về cách giáo dục con cái hoặc do chính những tổn thương của mình, một số cha mẹ kết hợp ranh giới cứng nhắc với lỏng lẻo, gửi đi những tín hiệu trái ngược tới đứa trẻ. Trẻ không hiểu được các quy tắc của gia đình và của cuộc sống là gì.

Các gia đình có cha mẹ nghiện rượu thường có ranh giới không nhất quán. Một phụ huynh có thể rất yêu thương và tốt bụng vào hôm nay, và ngay hôm sau trở nên khó tính một cách khó hiểu. Điều này đặc biệt đúng bởi thay đổi hành vi là do rượu bia gây ra.

Những người nghiện chất còn tạo ra sự lẫn lộn ranh giới khá lớn ở trẻ. Những trẻ có cha mẹ nghiện rượu khi lớn lên không bao giờ cảm thấy an toàn trong các mối quan hệ. Chúng luôn chờ đợi người ta bất ngờ lăng mạ hoặc tấn công chúng. Chúng luôn có sự cảnh giác thường trực.

Việc vạch ranh giới gây tổn thương cho những người trước đây có cha mẹ nghiện rượu. Nói không có thể mang lại sự tôn trọng, hoặc mang đến sự giận dữ. Họ cảm giác như một kẻ do dự được miêu tả trong James 1:6: “Giống như sóng biển bị gió đẩy lên vật xuống.” Họ không chắc được rằng mình phải có trách nhiệm hay không có trách nhiệm với điều gì.

### ***Chấn động tâm lý***



Chúng ta đã tìm hiểu các đặc điểm liên quan đến gia đình. Sự xa lánh, ghẻ lạnh, và các ranh giới không thích hợp là những cách cư xử của một số cha mẹ với con cái. Qua thời gian, những điều này ăn sâu vào tâm hồn của trẻ.

Ngoài ra, chấn động tâm lý có thể ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển ranh giới. Chấn động tâm lý là trải nghiệm cảm xúc cực kỳ đau đớn, hơn là sự lặp đi lặp lại của một tính cách. Lạm dụng về tinh thần, thể xác và tình dục gây chấn động tâm lý. Tai nạn và những bệnh suy giảm sức khỏe cũng gây chấn động tâm lý. Những mất mát lớn như mất đi cha hoặc mẹ, cha mẹ ly hôn hay khó khăn tài chính đến cùng cực cũng gây chấn động tâm lý.

Để phân biệt giữa các dạng thức liên quan đến nhân cách, như sự xa lánh và ghẻ lạnh, và chấn động tâm lý, cũng tương tự như việc xem xét những yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển của một cái cây trong rừng. Nó có thể hấp thụ chất dinh dưỡng không đúng cách do hấp thụ các chất không tốt trong lòng đất, hay nhận được quá nhiều hay quá ít ánh nắng và nước. Đó là minh họa cho các kiểu vấn đề về nhân cách. Chấn động tâm lý giống như một tia sét đánh trúng cái cây đó.

Chấn động tâm lý có thể ảnh hưởng đến việc phát triển ranh giới bởi nó làm xáo trộn hai nền tảng cần thiết cho sự phát triển của trẻ:

1. Thế giới là tương đối an toàn.
2. Trẻ có quyền tự kiểm soát cuộc đời mình.

Những đứa trẻ trải qua chấn động tâm lý cảm thấy những nền tảng này đã bị đảo lộn. Chúng không chắc chắn được rằng mình sẽ được an toàn và được bảo vệ ngoài cuộc sống hay không, và trở nên sợ hãi khi nghĩ rằng mình không có quyền quyết định nếu gặp phải nguy hiểm.

Jerry bị cả bố lẫn mẹ đánh đập trong nhiều năm. Anh rời bỏ gia đình từ rất sớm, gia nhập Hải quân, và trải qua vài cuộc hôn nhân tồi tệ. Trong quá trình điều trị tâm lý ở lứa tuổi ba mươi, anh bắt đầu nhận ra được vì sao bên ngoài mình cứng nhắc nhưng lại luôn hướng đến mẫu phụ nữ kiểm soát. Anh thích điên cuồng ý nghĩ họ sẽ “khống chế” anh. Sau đó, anh sẽ hình thành thói quen nghe lời đối với người đàn bà đó, và đẩy Jerry vào thế bị kiểm soát.

Trong một buổi điều trị, Jerry nhớ lại có lần mẹ anh đã đánh vào mặt anh vì đã phạm một lỗi nhỏ. Anh nhớ rất rõ những cố gắng vô ích nhằm tự bảo vệ



mình, năn nỉ mẹ, “Con xin mẹ – con xin lỗi. Con sẽ làm mọi điều mẹ nói. Xin mẹ đừng đánh con.” Khi anh hứa hẹn một sự khuất phục vô điều kiện, mẹ sẽ ngừng đánh. Ký ức đó lý giải vì sao anh thiếu quyền lực và tự chủ đối với các bà vợ và bạn gái của mình. Anh sợ khi họ tức giận và anh sẽ thỏa hiệp ngay lập tức. Sự phát triển ranh giới của anh đã ảnh hưởng trầm trọng vì bị mẹ bạo hành từ nhỏ.

Trái tim của Đức Chúa có vẻ rất gần với những nạn nhân bị chấn động tâm lý: “ĐỨC CHÚA đã xúc dầu tấn phong tôi, sai đi bằng bó những tấm lòng tan nát” (Isa. 61:1). Đức Chúa luôn mong muốn rằng những vết thương của những người bị tổn thương được chữa lành bởi tình yêu thương.

Những nạn nhân của chấn động tâm lý do gia đình hầu như thường xuyên phải hứng chịu những thói quen nhân cách tồi tệ hoặc đầy tội lỗi. Việc xa lánh hay ghẻ lạnh không những ảnh hưởng tới ranh giới mà còn tạo ra chấn động tâm lý nghiêm trọng hơn.

### ***Các đặc điểm nhân cách của bản thân chúng ta***

Bạn đã bao giờ nghe nói về một người vốn đã có tính cách như thế “từ khi còn trong bụng mẹ” chưa? Có thể bạn là người luôn năng động và dám đối diện, luôn khám phá những chân trời mới. Hoặc bạn luôn thích im lặng và tự suy xét bản thân “từ rất lâu không nhớ được.”

Chúng ta góp phần tạo nên các vấn đề ranh giới của chính mình bằng những nhân cách cá nhân được hình thành từ bé. Ví dụ, những người có tính cách năng nổ hơn đối mặt thẳng thắn với các vấn đề ranh giới. Còn những người ít năng nổ thì rụt rè trước các vấn đề ranh giới.

### ***Tội lỗi của chính chúng ta***

Chúng ta cũng góp phần tạo nên các vấn đề về phát triển ranh giới của chính mình bằng tội lỗi của chính chúng ta. Tội lỗi là thứ chúng ta thừa hưởng từ Adam và Eve. Đó là chống lại việc làm một sinh mệnh nằm dưới sự cai quản của Đức Chúa, chống lại sự nhún nhường. Đó là sự từ chối chấp nhận địa vị của chúng ta, và là tham vọng đầy cám dỗ có quyền vô hạn định và được quyền “kiểm soát,” không cần ai và không phải có trách nhiệm với ai. Sự bại hoại đã khiến chúng ta trở thành nô lệ của quy luật tội lỗi và cái chết, mà trong đó chỉ có Đức Chúa mới có thể giải thoát cho chúng ta được (Rom. 8:2).



Đến giờ, bạn có lẽ đã hình dung rõ hơn về những điều tác động đến các vấn đề ranh giới và sự phát triển ranh giới. Giờ là lúc chúng ta xem Kinh thánh nói gì về việc phải sử dụng ranh giới trong cuộc sống như thế nào, và phát triển chúng ra sao – trong suốt cuộc đời chúng ta.

## Chương 5. Mười luật về ranh giới

Hãy tưởng tượng bạn đang sống trên một hành tinh có nguyên lý vận hành khác với chúng ta. Giả sử hành tinh của bạn không có trọng lực và không cần dùng tiền làm phương tiện trao đổi trung gian. Bạn hấp thụ năng lượng và xăng dầu thay vì ăn hoặc uống. Đột nhiên, không báo trước, bạn bị chuyển xuống trái đất.

Khi bạn thức dậy sau chuyến đi, bạn bước ra khỏi phi thuyền vũ trụ đang lơ lửng trên không trung thì rớt bịch xuống đất. “Ái chà!” bạn kêu lên, không hiểu chính xác vì sao mình lại rơi. Sau khi đứng dậy, bạn quyết định đi thăm thú xung quanh, nhưng không thể bay do hiện tượng mới được gọi là trọng lực này. Cho nên, bạn bắt đầu đi bộ.

Một lúc sau, bạn phát hiện một điều kỳ lạ là bạn cảm thấy đói và khát. Bạn thắc mắc không hiểu vì sao. Ở nơi ở cũ của bạn, hệ ngân hà tự động điều hòa cho thân thể bạn. Thật may mắn, bạn gặp một người trái đất phát hiện ra tình trạng của bạn và cho bạn biết bạn cần thức ăn. Anh ta còn tử tế hơn khi chỉ cho bạn một quán ăn, nơi bạn có thể đến ăn.

Bạn đi theo chỉ dẫn của anh ấy, bước vào tiệm ăn, và cố gắng gọi vài món thức ăn địa cầu có đủ chất dinh dưỡng mà bạn cần. Bạn ngay lập tức cảm thấy khá hơn. Nhưng sau đó, người đàn ông đưa đồ ăn cho bạn muốn bạn trả cho ông ta “bảy đô-la” cho những thứ bạn gọi. Bạn không hiểu nổi ông ta đang nói về chuyện gì. Sau khi tranh cãi một lúc lâu, một số người mặc đồng phục tới đưa bạn đi và tổng bạn vào một căn phòng nhỏ có song sắt. Điều gì đang xảy ra vậy, bạn tự hỏi.

Bạn không có ý làm hại ai, nhưng bạn bị đưa vào “nhà giam” gì đó. Bạn không còn được tự do đi lại, và bạn cảm thấy bức bối. Bạn chỉ cố gắng lo việc của mình, và giờ thì chân bị nhức, mỏi rã rời vì đi bộ xa, bụng bị đau do ăn quá nhiều. Cái hành tinh địa cầu này quả là một nơi hay ho.

Điều đó có cường điệu quá không? Những người được nuôi nấng trong những gia đình khác thường, hay những gia đình không áp dụng ranh giới theo cách của Chúa, cũng trải qua những điều giống như những điều mà người ngoài hành tinh kia trải qua. Họ thấy mình bị đưa đến một cuộc sống trưởng thành nơi mà các nguyên tắc tinh thần mà họ chưa hề biết lại đang thống trị các mối quan hệ và tình trạng tinh thần của họ. Họ bị tổn thương, đói, và có thể bị tổng giam, nhưng họ chưa từng biết đến các nguyên tắc có





thể giúp họ hành xử phù hợp với thực tế thay vì hành xử trái ngược. Do đó, họ là tù nhân của chính sự thiếu hiểu biết của mình.

Thế giới của Chúa được hình thành từ những luật lệ và nguyên tắc. Những thực tế tinh thần cũng giống như trọng lực, và nếu như bạn không biết chúng, bạn sẽ phát hiện ra tác động của chúng. Không được dạy những nguyên tắc của đời sống và các mối quan hệ không có nghĩa là chúng không tồn tại và tác động đến bạn. Chúng ta cần phải hiểu biết những nguyên tắc mà Chúa đã đưa vào đời sống và hành xử theo chúng. Dưới đây là mười luật về ranh giới mà bạn có thể học để bắt đầu trải nghiệm cuộc sống theo một cách tốt đẹp hơn.

### **Luật số 1: Luật nhân quả**

Luật nhân quả là luật cơ bản của cuộc sống. Kinh thánh gọi đây là Luật gieo và gặt. “Ai gieo giống nào thì sẽ gặt giống ấy. Ai theo tính xác thịt mà gieo điều xấu, thì sẽ gặt được hậu quả của tính xác thịt là sự hư nát. Còn ai theo Thần Khí mà gieo điều tốt, thì sẽ gặt được kết quả của Thần Khí là sự sống đời đời.” (Gal. 6:7-8)

Khi Chúa nói với chúng ta rằng chúng ta sẽ gặt được những gì chúng ta gieo, không phải là người đang trừng phạt chúng ta; người muốn nói cho chúng ta biết mọi điều thực ra là gì. Nếu bạn hút thuốc, bạn sẽ bị ho khan, thậm chí còn có thể bị ung thư phổi. Nếu bạn chi tiêu quá số tiền mình có, các chủ nợ sẽ săn tìm bạn, và bạn còn có thể bị đói vì không còn tiền hay đồ ăn. Mặt khác, nếu bạn ăn uống đúng cách và luyện tập thường xuyên, bạn sẽ ít bị cảm lạnh và chống chọi được với dịch cúm. Nếu bạn chi tiêu sáng suốt, bạn sẽ có tiền thanh toán các hóa đơn và mua sắm.

Tuy nhiên, đôi lúc người ta lại không gặt được đúng những điều họ gieo, bởi có ai đó đã chen vào và gặt quả “giùm” cho họ. Nếu mỗi khi bạn tiêu tiền quá đà, mẹ bạn lại gửi tiền cho bạn để bù vào số tiền chi trội hay khoản thiếu trong thẻ tín dụng, bạn không phải gặt những hậu quả của thói chi tiêu hoang phí của mình. Mẹ bạn sẽ bảo vệ bạn khỏi những hậu quả tất yếu: bị săn đuổi bởi chủ nợ hay bị đói.

Như bà mẹ trong ví dụ trên, Luật nhân quả có thể bị can thiệp. Thường do những người không có ranh giới làm gián đoạn. Cũng như việc chúng ta có thể can thiệp vào luật hấp dẫn bằng cách chộp lấy chiếc cốc đang lăn khỏi bàn, người ta có thể can thiệp vào Luật nhân quả bằng cách cứu giúp những



người vô trách nhiệm. Cứu một người khỏi các hậu quả tất nhiên do hành động của anh ta gây ra sẽ khiến anh ta tiếp tục có những hành vi vô trách nhiệm. Luật nguyên nhân và hậu quả chưa bao giờ bị phá bỏ. Nó vẫn đang vận hành. Nhưng người gây ra hậu quả lại không phải người chịu hậu quả, mà là người khác.

Ngày nay, chúng ta gọi một người mà luôn cứu giúp người khác là người đồng phụ thuộc. Thực vậy, những người đồng phụ thuộc và không có ranh giới đã “ký một bản ghi nhớ” với người vô trách nhiệm. Sau đó, họ phải thanh toán các hóa đơn – về thể chất, cảm xúc, và tinh thần – và việc chi tiêu hoang phí vẫn cứ tiếp diễn không có kiểm soát và không phải chịu hậu quả. Anh ta vẫn tiếp tục được yêu thương, chiều chuộng và được đối xử tốt đẹp.

Vạch ranh giới sẽ giúp những người đồng phụ thuộc ngừng can thiệp vào Luật Nhân Quả trong cuộc đời của người họ yêu thương. Các ranh giới sẽ buộc người gieo cũng phải gặt lấy hậu quả do mình gây ra.

Với người vô trách nhiệm, chỉ nói thẳng thì không có kết quả. Một khách hàng vẫn thường kể với tôi: “Nhưng tôi đã nói thẳng với Jack. Tôi đã cố gắng rất nhiều lần để anh ta biết suy nghĩ của tôi về cách xử sự của anh ấy và anh ta cần thay đổi.” Trên thực tế, khách hàng của tôi chỉ đang can nản Jack. Jack sẽ không cảm thấy có nhu cầu phải thay đổi bởi hành vi của anh không gây cho anh chút tổn thương nào. Nói thẳng với người vô trách nhiệm không khiến anh ta cảm thấy tổn thương; chỉ có những hậu quả mới có thể làm được việc ấy.

Nếu Jack hiểu được, thì việc nói thẳng có thể thay đổi được hành vi của anh ta. Nhưng những người bị cuốn vào vòng quay vô trách nhiệm ấy thường không sáng suốt. Họ cần phải chịu hậu quả trước khi họ thay đổi hành vi của mình. Kinh thánh dạy chúng ta rằng không có ích gì khi thẳng thắn với kẻ ngốc: “Đừng khiến trách đũa ngoan cổ kéo nó thù ghét con; Hãy khiến trách người khôn ngoan, con sẽ được họ thương mến” (Cách ngôn 9:8).

Những người đồng phụ thuộc tự chuốc lấy những lời nhục mạ và tổn thương khi họ thẳng thắn đối mặt với những người vô trách nhiệm. Trên thực tế, họ chỉ cần ngừng can thiệp vào luật nhân quả trong cuộc đời của người khác là được.

## **Luật số 2: Luật trách nhiệm**



Rất nhiều người khi nghe nói đến ranh giới và việc phải tự chịu trách nhiệm cho cuộc đời của chính mình thường nói: “Điều đó thật ích kỷ. Chúng ta phải yêu thương nhau và không kể đến bản thân mình chứ.” Hoặc họ thật sự trở nên ích kỷ và tự cho mình là trung tâm hoặc cảm thấy “có lỗi” khi giúp ai đó chuyện gì. Đó là những quan niệm không đúng theo Kinh thánh về ý thức trách nhiệm.

Luật Trách nhiệm bao gồm yêu thương những người khác. Lời răn phải yêu thương là toàn bộ Lễ Luật dành cho Ki-tô hữu (Gal. 5:13 -14). Jesus gọi đó là lời răn của “Thầy”, “anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em” (John 15:12). Mỗi khi bạn không yêu thương những người khác, bạn không chịu đầy đủ trách nhiệm của bản thân mình; bạn đã chối bỏ tâm can mình.

Những vấn đề xuất hiện khi người ta nhầm lẫn các ranh giới về trách nhiệm. Chúng ta cần phải yêu thương nhau, chứ không phải là nhau. Tôi không thể cảm giác hộ bạn. Tôi không thể nghĩ hộ bạn. Tôi không thể hành xử thay cho bạn. Tôi không thể giải quyết mâu thuẫn xảy ra do ranh giới đem lại cho bạn. Nói ngắn gọn, tôi không thể trưởng thành thay cho bạn; chỉ có bạn mới có thể. Tương tự, bạn không trưởng thành thay cho tôi. Định hướng theo Kinh thánh cho sự phát triển tự thân chúng ta là “anh em hãy biết run sợ mà gắng sức lo sao cho mình được cứu độ, vì chính Thiên Chúa tác động đến ý chí cũng như hành động của anh em do lòng yêu thương của Người” (Phil. 2:12-13). Bạn có trách nhiệm với chính bản thân mình. Tôi có trách nhiệm với chính bản thân tôi.

Trong các bối cảnh khác, Kinh thánh dạy rằng chúng ta đối xử với người khác theo cách chúng ta muốn được đối xử. Nếu chúng ta đang cùng đường và sa ngã, không nơi nương tựa và không còn hy vọng, chắc chắn chúng ta sẽ muốn được cứu giúp. Đây là một khía cạnh rất quan trọng của việc có trách nhiệm “đối với” người khác.

Một khía cạnh khác của việc có trách nhiệm “đối với” người khác là không chỉ cho đi mà còn đặt ra ranh giới đối với các hành vi phá hoại và vô trách nhiệm của người khác. Cứu giúp một ai đó khỏi những hậu quả do tội lỗi của họ gây ra không phải là một điều hay, bởi lẽ bạn sẽ phải tiếp tục cứu giúp họ thêm nữa. Chính bạn đã giúp củng cố thêm cho thói quen ấy ở họ (Cách ngôn 19:19). Đó cũng là nguyên tắc đã được nhắc đến trong giáo dục trẻ; không đặt ra ranh giới với người khác là điều rất đau đớn. Nó hủy hoại họ (Cách ngôn 23:13).



Điều xuyên suốt chắc chắn được nhấn mạnh trong Kinh thánh là bạn cần phải cho đi cho những ai cần và vạch ranh giới đối với tội lỗi. Các ranh giới có thể giúp bạn làm được điều đó.

### **Luật số 3: Luật về quyền năng**

Cùng với phong trào Mười hai bước của nhà thờ, các Ki-tô hữu đang trong quá trình trị liệu và phục hồi đã nói lên một sự nhầm lẫn mà họ thường gặp. Có phải tôi rất yếu đuối trước hành vi của chính mình không? Nếu tôi như vậy, làm sao tôi có thể trở nên có trách nhiệm được? Tôi có quyền năng để làm được điều gì?

Mười hai bước và Kinh thánh dạy rằng một số người phải thừa nhận họ thất bại khi phải cư xử có đạo đức. Những người nghiện rượu thừa nhận họ yếu đuối trước rượu; họ không có trái ngọt của sự tự chủ. Họ yếu nhược trước cơn nghiện của bản thân, khá giống với Paul: “Thật vậy, tôi làm gì tôi cũng chẳng hiểu: vì điều tôi muốn, thì tôi không làm, nhưng điều tôi ghét, thì tôi lại cứ làm... Sự thiện tôi muốn thì tôi không làm, nhưng sự ác tôi không muốn, tôi lại cứ làm – và điều này cứ tiếp diễn... luật này chiến đấu chống lại luật của lý trí và giam hãm tôi trong luật của tội là luật vẫn nằm sẵn trong các chi thể tôi”(Rom. 7:15, 19, 23). Đây là sự bất lực. John nói rằng tất cả chúng ta đều ở trong tình trạng đó, và nếu ai đó phủ nhận thì tức là họ đang nói dối (1 John 1:8).

Mặc dù bạn không có sức mạnh tự thân để vượt qua sự yếu đuối này, bạn vẫn có sức mạnh để làm điều gì đó mang lại trái ngọt thành công về sau này:

1. Bạn có quyền được đồng ý với chân lý về các vấn đề của mình. Trong Kinh thánh, điều này được gọi là “thú tội.” Thú tội có nghĩa là “đồng tình với.” Bạn có khả năng để ít nhất nói được rằng “tôi là như thế đó.” Bạn có thể chưa có khả năng thay đổi điều đó ngay tức thì, nhưng bạn có thể thú tội.

2. Bạn có quyền năng được trao sự yếu đuối phục tùng cho Đức Chúa. Bạn luôn có quyền được yêu cầu sự giúp đỡ và chịu nhường bước. Bạn có quyền tự nhún nhường và giao nộp cuộc đời mình cho Ngài. Bạn có thể không làm cho thân thể bạn mạnh khỏe được, nhưng bạn có thể đến bác sĩ! Lời răn về sự nhún nhường trong Kinh thánh luôn kèm theo những hứa hẹn lớn. Nếu bạn làm những điều bạn có thể – thú tội, tin tưởng, và hỏi xin sự giúp đỡ –



Đức Chúa sẽ làm giúp bạn những gì bạn không thể làm – mang đến sự thay đổi (1 John 1:9; James 4:7-10; Matt. 5:3,6).

3. Bạn có quyền năng trong việc kiểm tìm và cầu xin Đức Chúa và những người khác chỉ cho bạn thấy nhiều hơn nữa về những gì thuộc ranh giới của bạn.

4. Bạn có quyền năng trong việc quay lưng với cái ác mà bạn tìm thấy trong bản thân mình. Đây được gọi là sự ăn năn. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ trở thành hoàn hảo; nó có nghĩa là bạn có thể nhìn thấy những phần và những khía cạnh tội lỗi trong mình mà bạn muốn thay đổi.

5. Bạn có quyền được trở nên nhún nhường và cầu xin Đức Chúa và những người khác giúp đỡ bạn với những tổn thương trong quá khứ và những nhu cầu tình cảm mà bạn bị thiếu thốn từ nhỏ. Rất nhiều vấn đề của chúng ta là do sự thiếu khả năng và bạn cần phải kiểm tìm sự đáp ứng những nhu cầu đó từ Đức Chúa và những người khác.

6. Bạn có quyền được tìm đến những người mà bạn đã gây tổn thương và sửa chữa sai lầm. Bạn cần làm điều này để có trách nhiệm với bản thân mình, với tội lỗi của mình, và có trách nhiệm với những người mà bạn gây tổn thương cho họ. Matthew 5:23-24 nói: “Vậy, nếu khi anh sắp dâng lễ vật trước bàn thờ, mà sực nhớ có người anh em đang có chuyện bất bình với anh, thì hãy để của lễ đó lại trước bàn thờ, đi làm hòa với người anh em ấy đã, rồi trở lại dâng lễ vật của mình.”

Mặt khác, ranh giới của bạn giúp bạn xác định được bạn không có quyền đối với những việc gì: mọi điều nằm ngoài ranh giới! Hãy lắng nghe một lời cầu nguyện thanh thần (có lẽ là lời cầu nguyện ranh giới hay nhất từng được viết) nói về điều này:

Đức Chúa xin Ngài hãy trao cho con sự thanh thần để có thể chấp nhận được những điều con không thể thay đổi, sự dũng cảm để có thể thay đổi những điều con có thể, và sự sáng suốt để phân biệt được cả hai.

Nói cách khác, xin Người hãy làm rõ ranh giới của con! Bạn có thể quy thuận bản thân mình cho quá trình ấy và cùng với Chúa thay đổi bản thân bạn. Bạn không thể thay đổi bất kỳ thứ gì khác: không phải thời tiết, quá khứ, hay kinh tế – và đặc biệt không phải là những người khác. Bạn không thể thay đổi được người khác. Rất nhiều người đau khổ vì cố thay đổi người khác hơn là vì các bệnh tật, đau ốm. Và điều đó là không thể.



Điều bạn có thể làm đơn giản chỉ là gây ảnh hưởng đối với người khác. Nhưng có một bí quyết nhỏ. Vì bạn không thể khiến họ thay đổi, bạn phải thay đổi bản thân mình sao cho những thói quen tiêu cực của họ không còn có tác dụng với bạn. Thay đổi cách bạn ứng xử với họ; họ sẽ có thể có động lực để thay đổi khi nhận ra cách thức cũ không còn có tác dụng nữa.

Một động lực khác xuất hiện khi bạn buông bỏ với người khác. Điều này có nghĩa là bạn bắt đầu trở nên mạnh mẽ hơn, và họ có thể sẽ nhận ra và ganh tị với sự mạnh mẽ của bạn. Họ có thể muốn có một chút những gì bạn đang có.

Một điều nữa, bạn cần có được sự sáng suốt để biết được bạn là ai và không phải là ai. Hãy cầu xin sự sáng suốt để phân biệt được sự khác nhau giữa những điều mà bạn có quyền năng để thay đổi và những điều bạn không thể thay đổi.

#### **Luật số 4: Luật tôn trọng**

Có một từ được nhắc đi nhắc lại khi người ta mô tả những vấn đề về ranh giới của mình: họ. “Nhưng họ sẽ không chấp nhận tôi nếu tôi nói không.” “Nhưng họ sẽ tức giận nếu như tôi vạch ranh giới.” “Nhưng họ sẽ không nói chuyện với tôi cả tuần nếu như tôi nói cho họ biết cảm giác thật sự của tôi.”

Chúng ta sợ rằng những người khác sẽ không tôn trọng ranh giới của mình. Chúng ta đặt tâm trí vào người khác và đánh mất đi sự sáng suốt. Đôi khi, vấn đề nằm ở chỗ chúng ta phán xét ranh giới của người khác. Chúng ta nói hoặc nghĩ theo cách như thế này:

“Làm sao mà anh ta có thể từ chối cho mình đi nhờ xe được cơ chứ? Nhà mình cũng tiện đường anh ta cơ mà! Anh ta có thể ‘có thời gian riêng’ vào lúc khác được mà.”

“Cô ấy thật ích kỷ khi không tham gia buổi tiệc trưa này. Rốt cuộc, tất cả những người còn lại chúng ta đều đang hy sinh mà.”

“Ý cậu là sao, ‘không’ á? Tớ chỉ cần khoản tiền đó ít hôm thôi mà.”

“Có vẻ như, sau tất cả những gì mình làm cho bạn, bạn lại không thể làm giúp mình một chuyện nhỏ nhặt này.”





Chúng ta phán xét quyết định thuộc ranh giới của người khác, nghĩ rằng chúng ta là người biết rõ nhất họ “phải” cho đi như thế nào, và thường thì điều đó có nghĩa là “họ phải giúp tôi theo cách tôi muốn!”

Nhưng Kinh thánh luôn nói mỗi khi chúng ta phán xét, chúng ta sẽ bị phán xét như vậy (Matt. 7:1-2). Khi chúng ta phán xét ranh giới của người khác, ranh giới của chúng ta cũng bị xét đoán như vậy. Nếu chúng ta chỉ trích ranh giới của người khác, chúng ta cũng đang trông đợi họ chỉ trích ranh giới của chúng ta. Điều này khiến nội tâm chúng ta sợ phải thiết lập những ranh giới cần thiết. Kết quả là, chúng ta thỏa hiệp, sau đó, chúng ta chịu thua, và cái thứ “tình yêu thương” mà chúng ta “trao đi” trở thành chua chát.

Đây là khi cần đến Luật tôn trọng. Như Jesus đã nói, “Nên trong mọi việc, hãy đối với người khác như con muốn họ đối với mình” (Matt. 7:12). Chúng ta cần phải tôn trọng ranh giới của người khác. Chúng ta cần phải thương yêu ranh giới của người khác để có thể yêu cầu họ tôn trọng ranh giới của chính chúng ta. Chúng ta phải đối xử với ranh giới của họ theo cách ta muốn họ đối xử với ranh giới của ta.

Nếu chúng ta yêu thương và tôn trọng những người nói không với chúng ta, họ sẽ yêu thương và tôn trọng những lời nói không của chúng ta. Tự do sinh ra tự do. Nếu chúng ta hướng đến Linh hồn của Đức Chúa, chúng ta cho phép người khác có được tự do có lựa chọn của riêng họ. “Ở đâu có Thần Khí của Chúa, thì ở đó có tự do” (2 Cor. 3:17). Nếu chúng ta muốn phán xét điều gì, thì cần phải dựa theo “luật trọn hảo mang lại tự do” (James 1:25).

Thật sự lo lắng cho người khác không nên là “Không biết họ có đang làm điều mình sẽ làm hay điều mình muốn họ làm không?” mà là “Họ có đang thật sự được tự do lựa chọn không?” Khi chúng ta chấp nhận sự tự do của người khác, chúng ta không tức giận, cảm thấy tội lỗi, hay ghẻ lạnh khi họ vạch ranh giới với chúng ta. Khi chúng ta chấp nhận tự do của người khác, chúng ta cảm thấy thoải mái hơn về điều đó ở chính mình.

### **Luật số 5: Luật động cơ thúc đẩy**

Stan bối rối. Anh học trong Kinh thánh và được dạy ở nhà thờ rằng cho đi sẽ hạnh phúc hơn là nhận, nhưng anh nhận thấy điều này thường không đúng. Anh thường cảm giác “tất cả những điều anh đang làm” không được người khác nhìn nhận. Anh luôn mong muốn người ta sẽ tôn trọng hơn đối với



thời gian và công sức của anh. Nhưng, mỗi khi ai đó cần điều gì đó từ anh, anh vẫn sẽ làm. Anh nghĩ rằng đây là tình yêu thương, và anh ta muốn là một người biết yêu thương.

Cuối cùng, sự mệt mỏi của anh trở thành nỗi phiền muộn, anh đã tới gặp tôi.

Khi tôi hỏi anh có vấn đề gì, Stan trả lời rằng anh đã “yêu thương quá nhiều.”

“Anh ‘yêu thương quá nhiều’ như thế nào?” Tôi hỏi. “Tôi chưa bao giờ nghe điều gì như vậy.”

“Ồ, đơn giản thế này.” Stan trả lời. “Tôi dành cho mọi người nhiều hơn tôi nên làm. Điều đó khiến tôi cảm thấy áp lực.”

“Tôi không rõ điều đó là gì,” Tôi nói, “nhưng nó chắc chắn không phải là tình yêu thương. Kinh thánh nói rằng tình yêu thương thật sự sẽ đem đến cảm giác hạnh phúc và hân hoan. Tình yêu sẽ mang lại niềm hạnh phúc, chứ không phải nỗi phiền muộn. Nên nếu tình yêu thương của anh khiến anh cảm thấy phiền muộn, có thể nó không phải tình yêu thương chẳng?”

“Tôi không hiểu sao ông lại có thể nói như vậy. Tôi làm rất nhiều việc cho mọi người. Tôi cho đi và cho đi và cho đi. Sao ông lại có thể nói rằng tôi không yêu thương được nhỉ?”

“Tôi có thể nói như vậy bởi nhìn vào kết quả của các hành động của anh. Lẽ ra, anh phải cảm thấy hạnh phúc chứ không phải sầu não thế này. Sao anh không kể với tôi về một số việc anh làm cho người khác nhỉ?”

Chúng tôi càng dành nhiều thời gian bên nhau, Stan càng hiểu ra rằng rất nhiều những việc anh “làm” và hy sinh không phải xuất phát từ lòng thương yêu mà là từ sự sợ hãi. Stan đã học được từ bé rằng nếu anh không làm điều mẹ anh muốn, bà sẽ không thương anh nữa. Kết quả là, Stan học cách cho đi một cách miễn cưỡng. Động cơ để cho đi của anh không phải là vì tình yêu thương, mà là nỗi sợ mất đi tình yêu thương.

Stan cũng sợ sự nổi giận của người khác. Bởi bố anh thường quát mắng anh khi còn nhỏ, anh biết sợ khi đối mặt với cơn tức giận của người khác. Nỗi sợ này khiến anh không thể nói không với người khác. Những người tự cho mình là trung tâm thường nổi giận khi ai đó từ chối họ.



Stan nói có vì sợ mất đi tình yêu thương và người khác sẽ nổi cáu với anh. Những động cơ sai lầm này ngăn không cho chúng ta vạch ranh giới:

1. Sợ mất đi tình yêu thương, hay sợ bị bỏ rơi. Những người nói có và sau đó bực bội vì nói có là những người sợ mất đi tình yêu thương của người khác dành cho mình. Họ cho đi để được nhận lại tình yêu, và khi họ không nhận được nó, họ cảm giác bị bỏ rơi.

2. Sợ sự tức giận của người khác. Bởi vì từng bị tổn thương trong quá khứ và các ranh giới kém hiệu quả, một số người không thể chịu đựng được nếu khiến ai đó bực bội với họ.

3. Sợ cô đơn. Một số người nhân nhượng những người khác bởi họ cảm giác rằng điều đó sẽ “mang lại” tình cảm và chấm dứt tình trạng cô đơn của họ.

4. Sợ đánh mất đi “cái tôi tốt đẹp” bên trong. Chúng ta được sinh ra là để yêu thương. Kết quả là, khi chúng ta không yêu thương, chúng ta đau khổ. Rất nhiều người không thể nói câu, “tôi yêu mến bạn và tôi không muốn làm điều đó.” Họ không hiểu nổi câu nói như vậy. Họ nghĩ rằng yêu thương tức là luôn luôn nói có.

5. Cảm giác có lỗi. Rất nhiều người cho đi chỉ bởi vì họ cảm thấy có lỗi. Họ cố gắng làm đủ mọi việc tốt để xóa bỏ cảm giác có lỗi và cảm thấy mình tốt đẹp. Họ cảm thấy thật tệ khi nói không nên họ luôn cố gắng để có được cảm giác về điều tốt đẹp.

6. Sự đền đáp. Rất nhiều người đã nhận được những thứ có đính kèm thông điệp mong sự đền đáp. Ví dụ, cha mẹ của họ nói những điều như, “bố mẹ chưa bao giờ được dùng thứ tốt như của con cả.” “Con phải thấy xấu hổ vì tất cả những gì con được nhận.” Họ cảm thấy gánh nặng phải đền đáp cho những gì mình được nhận.

7. Sự công nhận. Nhiều người vẫn cảm giác rằng họ vẫn còn là những đứa trẻ trông đợi cha mẹ công nhận. Do đó, mỗi khi có ai đó muốn thứ gì của họ, họ cần phải cho đi để người ấy sẽ thấy “hài lòng.”

8. Cảm thấy đồng cảm quá mức với mất mát của người khác. Nhiều khi người ta không tự đối mặt với sự thất vọng và mất mát của chính mình, cho nên bất cứ khi nào họ nói không, họ “cảm thấy” như tước mất của người khác điều gì đó, khiến nỗi buồn của người kia nhân lên nhiều lần. Họ không nỡ làm người khác đau lòng đến mức đó, nên họ thỏa hiệp.



Vấn đề là thế này: chúng ta được sinh ra là tự do, và sự tự do này mang lại lòng biết ơn, một trái tim bao la, và thương yêu người khác. Hào phóng cho đi sẽ nhận được phần thưởng lớn lao. Cho đi sẽ thật sự đem lại nhiều hạnh phúc hơn là nhận. Nếu việc cho đi của bạn không dẫn tới sự hân hoan, bạn cần xem lại Luật về động cơ hành động này.

Luật về động cơ hành động cho biết: Trước nhất là tự do, thứ đến mới là phụng vụ. Nếu bạn phụng vụ để được tự do khỏi những ràng buộc của nỗi sợ, chắc chắn bạn sẽ thất bại. Hãy để Chúa giải quyết nỗi sợ, và sau đó tạo ra những ranh giới lành mạnh để bảo vệ sự tự do vốn thuộc về bạn.

### **Luật số 6: Luật định lượng**

Jason nói với tôi rằng anh mong muốn gánh vác trách nhiệm đối với các hạng mục công việc mà đồng sự của anh đã làm rất tệ. “Nhưng nếu tôi nói rằng tôi muốn làm điều đó, liệu anh ta có bị tổn thương không?” Jason hỏi. Tôi đã động viên anh nói chuyện với đồng sự của mình.

“Chắc chắn anh ta có thể bị tổn thương,” tôi nói, đáp lại câu hỏi của anh ấy. “Nhưng, thế thì đã sao chứ?”

“Thì, tôi không muốn làm anh ấy bị tổn thương.” Jason nói, nhìn tôi như thể tôi phải biết điều đó.

“Tôi chắc chắn là anh không muốn làm tổn thương anh ấy,” tôi nói. “Nhưng điều đó thì liên quan gì đến quyết định của anh?”

“Thì, tôi không thể cứ quyết định mà không để ý đến cảm giác của anh ấy. Như thế thật tàn nhẫn.”

“Tôi đồng ý với anh. Điều đấy sẽ thật tàn nhẫn. Nhưng, khi nào anh sẽ nói với anh ấy?”

“Ông vừa nói rằng nếu nói với anh ấy thì sẽ làm tổn thương anh ấy, và điều đó sẽ là tàn nhẫn,” Jason nói, cảm thấy bối rối.

“Không, tôi không nói thế,” Tôi trả lời. “Tôi nói rằng nói với anh ấy mà không kể đến cảm xúc của anh ấy sẽ thật tàn nhẫn. Điều đó rất khác so với việc không làm điều mà anh cần làm.”

“Tôi không thấy có sự khác biệt nào cả. Điều đó vẫn sẽ làm tổn thương anh ấy.”



“Nhưng nó sẽ không gây hại cho anh ta, và đó là sự khác biệt lớn. Dù gì, sự tổn thương ấy sẽ giúp anh ta.”

“Giờ thì tôi thực sự lẩn lộn rồi. Làm sao mà làm tổn thương anh ta lại giúp anh ta được?”

“Thế này nhé, anh đã bao giờ tới nha sĩ chưa?” Tôi hỏi.

“Chắc chắn rồi.”

“Bác sĩ có làm anh đau không khi ông ấy khoan vào răng của anh để trị sâu răng?”

“Có chứ.”

“Ông ta có làm hại anh không?”

“Không, ông ta làm tôi cảm thấy khá hơn.”

“Làm đau và làm hại là khác nhau,” tôi chỉ ra. “Khi bạn ăn đồ ngọt và bị sâu răng, thì có đau không?”

“Không, thấy ngon mà,” anh ta nói, với nụ cười ngụ ý rằng anh bắt đầu hiểu câu chuyện.

“Nó có làm hại anh không?”

“Có.”

“Đó chính là điều tôi muốn nói. Có những điều có thể làm chúng ta đau nhưng không làm hại chúng ta. Thật ra chúng còn có thể là điều tốt với chúng ta. Còn những thứ khiến ta cảm thấy dễ chịu lại có thể gây hại cho chúng ta.”

Bạn cần phải đánh giá tác động của việc vạch ranh giới và có trách nhiệm đối với người khác, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải tránh vạch ranh giới chỉ vì ai đó cảm thấy tổn thương hay tức giận với ranh giới của bạn. Ranh giới – trong hoàn cảnh này là việc Jason nói không đối với cộng sự của mình – có nghĩa là sống một cuộc sống có mục đích.

Jesus gọi nó là một “cánh cổng hẹp.” Việc đi qua “cánh cổng rộng có thể gây hại” và tiếp tục không vạch ranh giới nơi cần có ranh giới bao giờ cũng dễ dàng hơn. Nhưng, kết quả luôn giống nhau: là sự tổn hại. Chỉ có một cuộc



sống trung thực, có mục đích mới dẫn đến những trái ngọt. Vạch ranh giới là một việc khó khăn bởi ta phải đưa ra quyết định và thẳng thắn đối mặt, dù sau đó, có thể gây tổn thương cho người mà bạn yêu thương.

Chúng ta cần đo đếm nỗi đau gây ra do quyết định của mình và cảm thông với nỗi đau đó. Ví dụ, trường hợp của Sandy, cô lựa chọn đi chơi trượt tuyết với các bạn thay vì về nhà trong dịp nghỉ lễ Giáng sinh. Mẹ cô buồn và thất vọng, nhưng điều đó không ảnh hưởng đến cô. Quyết định của Sandy gây ra nỗi buồn, nhưng nỗi buồn của mẹ cô không nên khiến Sandy thay đổi ý định của mình. Một phản ứng yêu thương trước nỗi buồn của mẹ cô sẽ là: “Ôi mẹ, con cũng buồn vì không được ở bên mẹ. Con rất mong được gặp mẹ khi con về thăm mẹ vào kỳ nghỉ hè sắp tới.”

Nếu mẹ Sandy tôn trọng quyền tự do lựa chọn của cô, bà sẽ nói điều gì đó tương tự thế này: “Mẹ rất thất vọng vì con không thể về nhà dịp Giáng sinh này, nhưng mẹ mong các con sẽ có những giây phút thật vui vẻ.” Bà sẽ cảm thấy thất vọng nhưng vẫn tôn trọng mong muốn được dành thời gian cho bạn bè của Sandy.

Chúng ta làm người khác buồn khi có những lựa chọn mà họ không thích, nhưng chúng ta cũng gây tổn thương khi đối diện với họ nếu họ sai. Nhưng nếu chúng ta không chia sẻ nỗi bức bối với một người khác, chúng ta sẽ cảm thấy cay đắng và oán hận. Chúng ta cần phải chân thành với nhau về cảm giác buồn chán và thất vọng của mình. “Hãy nói sự thật với người thân cận [của con], bởi [các con] là phần thân thể của nhau” (Eph. 4.25).

Cũng như thép mài sắc thép, chúng ta cần sự đối diện và sự thật từ phía người khác để có thể trưởng thành. Không ai muốn phải nghe những điều không tốt về mình. Nhưng về lâu dài, nó có thể tốt với chúng ta. Kinh thánh nói rằng nếu chúng ta sáng suốt, chúng ta sẽ học được từ sự sáng suốt đó. Lời khiển trách từ một người bạn có thể gây tổn thương nhưng sẽ có ích cho chúng ta.

Chúng ta cần xem người khác tổn thương như thế nào khi chúng ta không thuận theo ý họ. Chúng ta cần phải thấy được việc tổn thương này có thể giúp người khác như thế nào và đôi khi là điều tốt nhất chúng ta có thể làm cho họ trong mối quan hệ với họ. Chúng ta cần phải đo đếm sự tổn thương ấy với một tinh thần tích cực.

## **Luật số 7: Luật chủ động**





Luôn có một phản ứng trước mỗi hành động. Paul nói rằng những cơn tức giận hay cảm giác tội lỗi mạnh mẽ là các phản ứng trực tiếp với tính nghiêm khắc của Lễ Luật (Rom. 4:15; 5:20; 7:5). Trong Ephesians và Colossians, ông nói rằng sự tức giận và ngã lòng có thể là các phản ứng của con cái với sự bất công của cha mẹ (Eph. 6:4; Col. 3:21).

Chúng ta biết đến những người lâu nay vốn thụ động và ngoan ngoãn, đột nhiên trở nên khùng điên vô căn cứ, và chúng ta thắc mắc điều gì đã xảy ra với họ. Chúng ta đổ tại nguyên nhân là do người cố vấn tâm lý của họ hoặc công ty họ đang làm việc.

Trên thực tế, họ đã luôn là người ngoan ngoãn, nghe lời hàng năm trời, và cơn tức giận dồn nén của họ bùng nổ. Giai đoạn phản ứng này dẫn đến sự hình thành ranh giới là cần thiết, đặc biệt đối với những người là nạn nhân trong một mối quan hệ nào đó. Họ cần phải được thoát khỏi tình trạng yếu thế khi bị ngược đãi về thể chất và lạm dụng tình dục, hoặc bị ép buộc và thao túng về tinh thần. Chúng ta cần phải nhận biết được sự bùng phát của họ.

Giai đoạn phản ứng là cần thiết nhưng lại không đủ để vạch ranh giới. Một đứa trẻ hai tuổi ném đầu vào mẹ của nó thì có thể chấp nhận được, nhưng để điều đó tiếp diễn đến tận bốn mươi tuổi lại là quá đáng. Các nạn nhân bị lạm dụng cảm thấy tức giận và căm thù tình cảnh bất lực của mình là có thể hiểu được, nhưng suốt cuộc đời họ vẫn cứ hô hào “quyền của nạn nhân” thì tức là họ đang bị mắc kẹt trong “trạng thái nạn nhân.”

Xét về cảm xúc, thái độ phản ứng có ảnh hưởng tiêu cực. Bạn phải phản ứng để tìm ra được ranh giới của chính mình, nhưng khi đã tìm ra được, bạn “đừng lợi dụng tự do để sống theo tính xác thật... nếu anh em cắn xé nhau, anh em hãy coi chừng, anh em tiêu diệt lẫn nhau” (Gal. 5:13, 15). Suy cho cùng, bạn vẫn cần phải giữ quan hệ với những người mà bạn phản ứng, và thiết lập mối quan hệ bình đẳng với họ, yêu thương lắng giềng như chính bản thân mình.

Đây là khởi đầu cho việc thiết lập ranh giới chủ động, thay vì chỉ phản ứng đơn thuần. Đây là khi bạn có thể tự do yêu thương, tận hưởng, và phụng vụ lẫn nhau sau khi thể hiện phản ứng. Những người chủ động cho bạn thấy họ yêu thích điều gì, mong muốn điều gì, mục đích và quan điểm, lập trường của họ. Những người này rất khác với những người thể hiện những gì họ căm ghét, không thích, và những gì họ phản đối, những gì họ sẽ không làm.



Trong khi những nạn nhân phản ứng thường có những thái độ “chống lại”, thì những người chủ động không đòi hỏi, họ thực hành các quyền đó. Quyền không phải là điều gì bạn có thể đòi hỏi hay đáng được hưởng, mà nó là điều bạn biểu hiện. Biểu hiện cơ bản của quyền đó là tình yêu thương; đó là khả năng không thể hiện quyền lực, mà là khả năng tiết chế nó. Những người chủ động có thể “yêu thương người khác như yêu thương chính mình.” Họ có sự tôn trọng lẫn nhau. Họ có thể “từ bỏ con người trước đó của mình” và không “đánh đổi cái ác lấy cái ác.” Họ đã vượt qua được khoảnh khắc phản ứng lại luật và có khả năng yêu thương và không phản ứng.

Hãy lắng nghe Jesus so sánh một người phản ứng vẫn đang nằm trong kiểm soát của luật và những người phản ứng tự do khác: “Anh em đã nghe Luật dạy rằng: ‘Mắt đền mắt, răng đền răng.’ Còn Thầy, Thầy bảo anh em: đừng chống cự người ác, trái lại, nếu bị ai vả má bên phải, thì hãy giơ cả má bên trái ra nữa” (Matt. 5:38-39).

Đừng cố có được sự tự do khi chưa thật sự vượt qua giai đoạn phản ứng và cảm xúc của bạn. Bạn không cần phải biểu lộ điều này, nhưng bạn cần phải cho người khác biết cảm xúc của bạn. Bạn cần thực hành và gia tăng sự quyết đoán. Bạn cần phải tránh xa những người lạm dụng để vạch ranh giới chống lại những xâm phạm sau này. Sau đó, bạn cần phải sở hữu những điều quý giá mà bạn tìm thấy được trong tâm hồn mình.

Nhưng, đừng đứng yên một chỗ. Trưởng thành về tinh thần có các mục tiêu cao hơn là “đi tìm chính mình.” Giai đoạn phản ứng cũng chỉ là một giai đoạn, không phải là toàn bộ cá tính. Giai đoạn này cần thiết, nhưng vẫn chưa phải là tất cả.

### **Luật số 8: Luật đổ kỵ**

Kinh Tân Ước chống lại mạnh mẽ tâm đổ kỵ. Lưu ý trong James: “Anh em ham muốn mà không có, nên anh em chém giết; anh em ganh ghét cũng chẳng được gì, nên anh em xung đột với nhau, gây chiến với nhau” (James 4:2).

Vậy sự đổ kỵ có liên quan gì đến ranh giới? Ganh tị có lẽ là thứ cảm xúc cơ bản nhất trong chúng ta. Kết quả trực tiếp của sự hủy hoại, đó là tội lỗi của Satan. Trong Kinh thánh nói hấn có ước muốn được “trở thành người như Đấng Toàn Năng.” Hấn ganh tị với Chúa. Do đó, hấn đã xúi giục Adam và Eve



bằng ý tưởng đó, nói với họ rằng họ cũng có thể giống như Chúa. Satan và cha mẹ chúng ta, Adam và Eve, đã không bằng lòng với những gì thuộc về họ và những gì họ có thể trở thành. Họ muốn những gì họ không có, và điều đó đã hủy hoại họ.

Sự đố kỵ coi “cái tốt” là “những thứ tôi không có,” và căm ghét những điều tốt mà mình đang có. Đã bao nhiêu lần bạn thấy những người đi hạ thấp thành quả của người khác một cách tế nhị, vô hình trung tước đi sự tốt đẹp mà họ đang có? Mỗi người đều có phần đố kỵ trong thâm tâm của mình. Nhưng hậu quả của việc đố kỵ chính là chúng ta sẽ không nhận được điều mình muốn, luôn ở trong trạng thái tham lam vô độ và không hài lòng.

Mong muốn những điều mình không có không phải là sai. Chúa đã từng nói rằng Ngài sẽ ban cho chúng ta những điều tâm khảm ta mong muốn. Vấn đề của sự đố kỵ là nó đặt các mong muốn ra ngoài ranh giới của chúng ta, nhưng lại đặt vào ranh giới của người khác. Nếu chúng ta tập trung vào những gì người khác có hay đạt được, tức là chúng ta đang chối bỏ những gì mình đang có và chắc chắn trái tim của chúng ta trở nên trống rỗng. Hãy xem sự khác biệt trong Galatians 6:4: “Mỗi người hãy xem xét việc làm của chính mình, và bấy giờ sẽ có lý do để hãnh diện vì chính mình, chứ không phải vì so sánh với người khác.”

Đố kỵ là một thói quen vốn tồn tại trong bản thân mỗi người. Những người không có ranh giới luôn cảm thấy trống rỗng và không hài lòng. Họ nhìn vào sự đủ đầy trong tâm hồn của người khác và cảm thấy ganh tị. Thời gian và năng lượng dành cho cảm giác này đáng ra phải được sử dụng vào việc có trách nhiệm với những thiếu sót của bản thân và làm điều gì đó để khắc phục. Cách duy nhất để thoát khỏi tình trạng này là hành động. “Bạn không có nó vì bạn không xin có nó.” Kinh thánh cũng nói thêm “vì bạn không làm gì.” Chúng ta không chỉ ganh tị đối với những tài sản sở hữu và thành tựu. Chúng ta có thể ganh tị đối với cá tính và tính cách của một người, thay vì phát triển những điều mà Chúa đã ban cho chúng ta (Rom. 12:6).

Hãy nghĩ đến những tình huống này:

Một người cô đơn duy trì sự xa lánh và ghen tị với các mối quan hệ thân thiết của người khác.

Một phụ nữ độc thân rút lui khỏi cuộc sống xã hội và ghen tị với hôn nhân và gia đình của bạn bè.



Một phụ nữ trung niên cảm thấy bế tắc trong công việc và muốn theo đuổi điều mình thích, nhưng lại luôn có câu trả lời kiểu như “Đúng vậy, nhưng...” đối với những lý do khiến mình không thể làm thế, bực bội và ghen tức với những người đã “sẵn sàng làm thế.”

Một người chọn sống cuộc sống có đạo đức, nhưng lại ghen tị và ầm ức với những người có vẻ như đang thử “mọi niềm vui thú trên đời.”

Những người này đều đang không thừa nhận những hành động của bản thân mình (Gal. 6:4) và so sánh bản thân họ với những người khác, giữ nguyên tình trạng bế tắc và ầm ức. Hãy chú ý sự khác biệt giữa những nhận định trên với những điều dưới đây:

Một người cô đơn nhìn nhận sự thiếu vắng các mối quan hệ của mình và tự hỏi: “Tôi không hiểu vì sao tôi cứ luôn né tránh người khác. Ít ra tôi cũng có thể tới gặp và nói chuyện với một chuyên gia tư vấn về điều này. Kể cả khi tôi sợ phải giao tiếp xã hội, tôi cũng có thể tìm kiếm sự giúp đỡ. Không ai nên sống như thế này cả. Tôi sẽ gọi điện thoại.”

Một phụ nữ độc thân thổ lộ: “Tôi tự hỏi vì sao không ai mời tôi đi chơi, hoặc vì sao tôi cứ bị người khác từ chối trong các cuộc hẹn hò? Có điều gì không ổn trong việc tôi làm, cách thức giao tiếp của tôi, hay là nơi tôi gặp gỡ họ chẳng? Làm thế nào để tôi trở nên cuốn hút hơn? Hay tôi có thể hỏi chuyên gia để biết được vì sao lại thế, hay tôi có thể đăng ký một dịch vụ hẹn hò để tìm những người có cùng sở thích.”

Một người phụ nữ trung niên tự hỏi: “Tại sao tôi lại không sẵn lòng theo đuổi những sở thích của mình? Tại sao tôi cứ cảm thấy ích kỷ khi tôi muốn nghỉ việc và làm điều gì đó mình thích? Tôi e sợ điều gì chứ? Nếu tôi thực sự thành thật, tôi đã có thể nhận thấy những người đang được làm những điều họ thích đã từng mạo hiểm và đôi khi làm việc và đi học để thay đổi công việc. Có thể họ nỗ lực nhiều hơn tôi.”

Người sống có đạo đức tự hỏi: “Nếu như tôi thật sự ‘lựa chọn’ để yêu thương và phụng sự Đức Chúa, tại sao tôi lại cảm thấy như một nô lệ vậy? Có điều gì sai quấy trong đời sống tinh thần của tôi? Sao tôi lại đi ghen tị với những người có lối sống không lành mạnh vậy?”

Những người này tự hướng nội thay vì đổ kỵ với những người khác. Sự đổ kỵ của bạn là dấu hiệu cho thấy bạn đang thiếu hụt điều gì đó. Khi đó, bạn cần phải xin Đức Chúa giúp bạn hiểu được mình đang bực bội điều gì, tại



sao mình lại không có được những điều mà bạn đang ganh tị với người khác, và liệu bạn có thật sự mong muốn nó hay không. Hãy xin Người chỉ cho bạn biết bạn cần điều gì để đạt được, hay để từ bỏ ham muốn ấy.

### **Luật số 9: Luật hoạt động**

Con người là những cá thể hồi đáp và khởi xướng. Rất nhiều lần chúng ta gặp vấn đề về ranh giới bởi chúng ta thiếu sáng tạo – khả năng được Đức Chúa ban cho để chúng ta tự bước vào cuộc sống. Chúng ta đáp lại những lời mời gọi và tự bước vào cuộc sống.

Các ranh giới tốt nhất được hình thành khi trẻ hồi thức vào đời một cách tự nhiên, và thế giới bên ngoài đặt ra ranh giới với đứa trẻ. Như thế, một đứa trẻ hiếu động sẽ học được ranh giới mà không bị mất tinh thần. Tình trạng lành mạnh về tinh thần và cảm xúc của chúng ta phụ thuộc vào ranh giới này.

Hãy xem xét sự đối lập về những người tài trong ngụ ngôn. Những người thành công là những người năng động và quyết đoán. Họ khởi xướng và thúc đẩy mọi việc. Những người yếm thế bị loại khỏi cuộc chơi là những người thụ động và thiếu năng động.

Đáng buồn là rất nhiều người thụ động lại vốn không phải kẻ ác hay người xấu. Nhưng cái ác là một xung lực, và sự thụ động có thể tiếp tay cho cái ác bằng cách không chống lại nó. Sự thụ động chưa bao giờ mang lại kết quả tốt. Chúa sẽ giúp chúng ta xứng đáng với nỗ lực của mình, nhưng người sẽ không bao giờ làm thay việc của chúng ta. Điều đó sẽ là sự xâm phạm ranh giới của chúng ta. Người muốn chúng ta chủ động và quyết đoán, kiếm tìm và gõ cửa cuộc sống.

Chúng ta biết rằng Đức Chúa không xử tệ với những người sợ hãi; Các bài Kinh có đầy các ví dụ về lòng Thiện của Người. Nhưng Người sẽ không cho phép sự thụ động. Những bày tôi “hư hỏng và lười biếng” là tiêu cực. Anh ta không cố gắng. Ân huệ của Chúa bao bọc cả sự thất bại, nhưng không bao che cho sự thụ động. Chúng ta phải làm phần việc của mình.

Thứ tội lỗi mà Đức Chúa khiển trách không phải là sự cố gắng và thất bại, mà là thất bại trong việc nỗ lực. Cố gắng, thất bại, và lại nỗ lực lần nữa được gọi là học hỏi. Thất bại trong việc nỗ lực sẽ không mang lại kết quả tốt đẹp nào; cái ác sẽ chiến thắng. Chúa biểu lộ quan điểm của mình về sự thụ động trong Hebrews 10:38-39: “ ‘Người công chính của ta nhờ lòng tin sẽ được



sống; nhưng nếu người ấy bỏ cuộc, thì ta không hài lòng về người ấy.’ Phần chúng ta, chúng ta không phải là những người bỏ cuộc để phải hư vong, nhưng là những người có lòng tin để bảo toàn sự sống.” Sự “chùn bước” thụ động là không thể chấp nhận được đối với Đức Chúa, và khi chúng ta hiểu được nó hủy hoại tâm hồn đến mức nào, chúng ta có thể hiểu được vì sao Chúa không chấp nhận nó. Chúa muốn chúng ta “gìn giữ tâm hồn chúng ta.” Đó là vai trò của ranh giới; chúng xác định và gìn giữ những thứ thuộc sở hữu của chúng ta, đó là tâm hồn.

Tôi được biết rằng khi một chú chim đã sẵn sàng ra khỏi vỏ trứng, nếu bạn đập vỡ vỏ trứng giúp chú chim, thì nó sẽ chết. Con chim cần phải tự mổ lối ra khỏi vỏ trứng để đến với thế giới. Sự “luyện tập” mạnh mẽ này khiến con chim cứng cáp hơn, cho phép nó tồn tại được trong thế giới bên ngoài. Nếu bị tước đi việc này, nó sẽ chết.

Đây cũng là cách mà Chúa tạo ra chúng ta. Nếu Người làm hộ các việc của chúng ta, xâm phạm ranh giới của chúng ta, thì chúng ta sẽ không còn tồn tại. Chúng ta không được chùn bước một cách thụ động. Các ranh giới của chúng ta chỉ có thể được tạo ra nhờ sự chủ động và quyết đoán, bằng những cái gõ cửa, kiếm tìm và thắc mắc của chúng ta (Matt. 7:7-8).

### **Luật số 10: Luật bộc lộ**

Một ranh giới là một lần ranh sở hữu, xác định nơi bắt đầu và kết thúc. Chúng ta đã bàn luận về việc vì sao bạn cần một lần ranh như vậy. Một lý do quan trọng nhất là: Bạn không sống tách biệt mọi người. Bạn sống trong mối liên hệ với Đức Chúa và mọi người. Ranh giới của bạn xác định vị trí của bạn trong mối quan hệ với mọi người.

Toàn bộ ý tưởng về ranh giới liên quan đến sự thật là chúng ta tồn tại trong các mối quan hệ. Do đó, ranh giới thực ra là về các mối quan hệ, và cuối cùng là về tình yêu. Đó là vì sao Luật bộc lộ rất quan trọng.

Theo Luật bộc lộ, bạn cần thể hiện ranh giới của mình cho mọi người thấy và cần sử dụng chúng để giao tiếp với họ trong các mối quan hệ. Chúng ta có rất nhiều vấn đề về ranh giới bởi chúng ta có những nỗi sợ liên quan đến quan hệ xã hội. Chúng ta bị cản trở bởi nỗi sợ mắc lỗi, không được yêu thích, mất đi tình yêu, mất đi mối quan hệ, không được chấp thuận, bị cáu giận,... Những điều này là những thất bại trong tình yêu, và ý định của Chúa là để cho chúng ta học được cách yêu thương. Những vấn đề liên quan đến





các mối quan hệ này chỉ có thể được giải quyết trong các mối quan hệ, bởi lẽ đó là bối cảnh của những vấn đề ấy.

Vì những nỗi sợ này, chúng ta cố tạo ra các ranh giới bí mật. Chúng ta né tránh một cách bí quan và lặng lẽ thay vì thẳng thắn nói không với người chúng ta yêu thương. Chúng ta bực bội với bản thân thay vì nói cho người khác biết rằng chúng ta đang tức giận về việc họ đã làm chúng ta tổn thương như thế nào. Thông thường, chúng ta sẽ lặng lẽ chịu đựng sự tổn thương do thói vô trách nhiệm của người khác thay vì nói cho họ biết rằng hành vi của họ ảnh hưởng đến chúng ta và những người khác như thế nào. Đây là những thông tin hữu ích đối với tâm hồn của họ.

Trong các tình huống khác, người phụ nữ sẽ lặng lẽ làm theo ý chồng mình, mà không thể hiện cảm xúc và ý kiến của mình trong suốt hai mươi năm trời, sau đó đột nhiên “bộc lộ” ranh giới của mình bằng cách điền vào đơn ly hôn. Hoặc như cha mẹ sẽ “yêu thương” con cái mình bằng cách nhân nhượng hết lần này đến lần khác hàng năm trời, không vạch ranh giới, và ảm ức vì những biểu hiện tình cảm của họ. Những đứa trẻ lớn lên mà không cảm nhận được tình yêu, bởi sự thiếu trung thực, và cha mẹ chúng bị làm cho mù mịt, nghĩ “Sau tất cả những gì chúng tôi làm thì kết quả là thế này đây”.

Trong những trường hợp cá biệt này, do ranh giới không được bộc lộ, mà mối quan hệ trở thành một sự chịu đựng. Điều quan trọng cần ghi nhớ về ranh giới là chúng có tồn tại, và sẽ ảnh hưởng đến chúng ta, dù chúng có được chia sẻ hay không. Cũng giống như người ngoài hành tinh gánh chịu đau khổ khi không biết được các quy luật trên Trái đất, chúng ta đau khổ khi không chia sẻ các ranh giới thật sự của mình. Nếu ranh giới của chúng ta không được chia sẻ và bộc lộ thẳng thắn, chúng sẽ được chia sẻ một cách gián tiếp hoặc thông qua sự thuyết phục.

Kinh Thánh đề cập nhiều đến vấn đề này. Hãy nghe những lời của Paul: “Bởi thế, một khi đã cởi bỏ sự gian dối, mỗi người trong anh em hãy nói sự thật với người thân cận, vì chúng ta là phần thân thể của nhau. ‘Anh em nổi nóng ư? Đừng phạm tội’: chớ để mặt trời lặn mà cơn giận vẫn còn” (Eph. 4:25-26). Theo Kinh thánh, chúng ta cần phải trung thực và ở trong ánh sáng. Hãy nghe thêm nữa, “Nhưng tất cả những gì bị vạch trần, đều do ánh sáng làm lộ ra; mà bất cứ điều gì lộ ra, thì trở nên ánh sáng. Bởi vậy, có lời chép rằng: ‘Tỉnh giấc đi, hỡi người còn đang ngủ! Từ chốn tử vong, trỗi dậy đi nào! Đức Ki-tô sẽ chiếu sáng người!’” (Eph. 5:13-14).



Kinh thánh liên tục đề cập việc chúng ta ở trong ánh sáng và về nơi ánh sáng là nơi duy nhất chúng ta có thể tiếp cận với Chúa và những người khác. Nhưng, vì nỗi sợ, chúng ta ẩn nấp trong bóng tối, vô tình tạo cơ hội cho kẻ xấu. Khi ranh giới của chúng ta tồn tại trong ánh sáng, tức là, được đưa ra công khai, nhân cách của chúng ta cũng bắt đầu lần đầu tiên được hòa nhập. Chúng được “lộ ra”, theo lời của Paul, mọi thứ trở thành ánh sáng. Chúng được chuyển hóa và thay đổi. Việc chữa lành vết thương luôn được thực hiện trong ánh sáng.

David thì nói về điều đó theo cách này: “Chắc chắn sâu thẳm bên trong Người luôn khao khát sự thực; Người đã dạy tôi sự sáng suốt trong tận đáy lòng” (Ps. 51:6). Chúa muốn có một mối quan hệ thực sự với chúng ta và muốn chúng ta có những mối quan hệ thực sự với những người khác. Một mối quan hệ thực sự có nghĩa là tôi ở trong ánh sáng cùng với ranh giới và những khía cạnh khó chia sẻ khác của tôi. Ranh giới của chúng ta bị ảnh hưởng bởi tội lỗi; chúng “bị hiểu sai,” và cần được mang ra ánh sáng để Chúa có thể chữa lành và để những người khác được hưởng lợi từ nó. Đây là con đường đi đến tình yêu đích thực: Chia sẻ cởi mở các ranh giới của bạn.

Bạn có nhớ câu chuyện về người ngoài hành tinh không. May mắn là khi Chúa mang chúng ta ra khỏi thế giới ngoài hành tinh, Người không để chúng ta không có chút hiểu biết gì về nơi ở mới. Người giải cứu chúng sinh của mình khỏi những người Ai Cập, nhưng, Người dạy dỗ họ các nguyên tắc và cách thức. Điều này có ý nghĩa đối với họ. Nhưng, họ phải học, thực hành chúng, và trải qua những thử thách để thấm nhuần những nguyên lý đức tin này.

Có lẽ, Chúa cũng đã giải cứu bạn khỏi tình trạng bị giam hãm. Bất kể là khỏi một gia đình thất bại, khỏi thế giới, hay khỏi ý thức đạo đức tôn giáo của cá nhân bạn, hay như sự tan vỡ do lạc lối, Người đã luôn là Đức Cứu Thế. Nhưng Ngài bảo đảm bạn cần phải tự chủ những gì thuộc về bạn. Mảnh đất mà Người mang bạn tới có những thực tế và nguyên tắc nhất định. Hãy học những điều này như thể bạn học Lời của Người, và bạn sẽ thấy rằng vương quốc của Người là một nơi tuyệt vời.



## Chương 6. Những ngộ nhận về ranh giới

Ngộ nhận được định nghĩa là điều gì đó tưởng như sự thật. Đôi khi nó có vẻ thật đến nỗi được người khác tin tưởng mà không hề thắc mắc. Một số những ngộ nhận bắt nguồn từ gia đình, một số là từ giáo hội hoặc các nền tảng tư tưởng, một số bắt nguồn từ sự hiểu lầm. Bất kể bắt nguồn từ đâu, hãy thành thật kiểm chứng những điều “tưởng như thật” sau đây:

### **Ngộ nhận số 1: Nếu tôi vạch ranh giới, thì tôi đang rất ích kỷ**

“Khoan đã,” Teresa vừa lắc đầu nói. “Làm sao tôi có thể vạch ranh giới đối với những người cần đến tôi? Chẳng phải đó là sống vì bản thân mình và không vì Chúa hay sao?”

Teresa đang nói lên một trong những lý do chính khiến một số người phản đối việc vạch ranh giới: Họ e sợ sẽ trở thành người tự cho mình là trung tâm, chỉ quan tâm đến những việc của mình chứ không phải đến người khác.

Chắc chắn chúng ta phải trở thành những người biết thương yêu. Quan tâm tới hạnh phúc của người khác. Thực tế, phẩm chất tiên quyết của môn đệ của Thầy là anh em có lòng yêu thương nhau (John 13:35).

Nên liệu có phải các ranh giới đã khiến chúng ta không nghĩ đến người khác mà chỉ nghĩ đến bản thân trước tiên? Câu trả lời là không. Các ranh giới đúng đắn thực sự sẽ khiến chúng ta quan tâm đến người khác hơn. Những người vạch ranh giới ở mức cao là những người có lòng quan tâm nhất. Làm sao điều này lại có thể đúng được nhỉ?

Trước tiên, hãy phân biệt giữa sự ích kỷ và cương vị quản lý. Sự ích kỷ liên quan đến sự chìm đắm trong những ước vọng và khát khao, và từ chối trách nhiệm yêu thương người khác. Mặc dù có ước vọng và khát khao là các đức tính được Đức Chúa ban cho chúng ta (Cách ngôn 13:4), chúng ta cần phải giữ cho chúng phù hợp với các mục tiêu lành mạnh và trách nhiệm.

Bởi lẽ, chúng ta có thể muốn điều chúng ta không thật sự cần. Ngài-Thiếu-Nhạy-Cảm có thể rất cần giúp đỡ cho việc không thể lắng nghe người khác. Nhưng anh ta có thể không cần đến sự giúp đỡ đó. Chúa lại hứng thú với việc đáp ứng các nhu cầu của chúng ta hơn là ban cho chúng ta mọi điều mà chúng ta mong muốn. Ví dụ, ông đã từ chối ước muốn của Paul muốn ông



chữa “cái dầm dẫm vào thịt” cho anh ta (2 Cor. 12:7 – 10). Cùng lúc ông vẫn đáp ứng được nhu cầu của Paul đến một mức mà Paul cảm thấy vừa lòng và đủ đầy:

Tôi sống thiếu thốn cũng được, mà sống dư dật cũng được. Trong mọi hoàn cảnh, no hay đói, dư dật hay túng bần, tôi đã tập quen cả. Với Đấng ban sức mạnh cho tôi, tôi chịu được hết. (Phil. 4:12-13).

Những người thường lo sợ việc vạch ranh giới hiểu được rằng Chúa đáp ứng các nhu cầu của chúng ta. “Thiên Chúa sẽ thoả mãn mọi nhu cầu của anh em một cách tuyệt vời, theo sự giàu sang của Người trong Đức Ki-tô Giê-su”(Phil. 4:19). Cùng lúc đó, Chúa cũng không khiến cho những mong ước và khát vọng của chúng ta “thầy đều là xấu.” Ngài sẽ đáp ứng rất nhiều trong số đó.

### ***Nhu cầu của chúng ta thuộc trách nhiệm của chúng ta***

Tuy nhiên, ngay cả với sự giúp đỡ của Chúa, hiểu rằng đáp ứng nhu cầu của bản thân chính là việc của chúng ta là hết sức quan trọng. Chúng ta không thể cứ thụ động chờ đợi người khác đến để lo lắng, quan tâm chúng ta. Jesus nói chúng ta cần “Xin... kiếm tìm... gõ cửa” (Matt. 7:7). Chúng ta cần phải “biết run sợ mà gắng sức lo sao cho [mình] được cứu độ” (Phil. 2:12). Kể cả khi biết rằng “chính Thiên Chúa tác động đến ý chí cũng như hành động của [chúng ta]” (Phil. 2:13), chúng ta chịu trách nhiệm với chính mình.

Đây là một thực trạng rất khác so với điều chúng ta thường thấy. Một số người coi nhu cầu của bản thân là xấu xa, ích kỷ, và trên hết là xa xỉ. Những người khác coi chúng là những điều mà Chúa và người khác phải làm cho họ. Nhưng Kinh thánh lại chỉ rõ: cuộc sống của chúng ta thuộc trách nhiệm của chính chúng ta.

Về cuối đời thì sự thật này trở nên rõ ràng như pha lê. Tất cả chúng ta “đều phải được đưa ra ánh sáng, trước toà Đức Ki-tô, để mỗi người lãnh nhận những gì tương xứng với các việc tốt hay xấu đã làm, khi còn ở trong thân xác” (2 Cor. 5:10). Một suy nghĩ đúng đắn.

### ***Cương vị quản lý***

Một cách hay để hiểu được việc vạch ranh giới là nghĩ rằng cuộc sống của chúng ta là món quà từ Chúa. Cũng giống như một người quản lý trông coi cửa hàng cho người chủ một cách cẩn thận, chúng ta cũng cần làm điều



tương tự đối với tâm hồn mình. Nếu việc thiếu đi các ranh giới khiến chúng ta quản lý cửa hàng một cách tồi tệ, người chủ có quyền cảm thấy phiền lòng vì chúng ta.

Chúng ta cần phải phát triển cuộc sống, năng lực, cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của mình. Sự phát triển về tinh thần và cảm xúc là “mối quan tâm” của Đức Chúa đối với sự đầu tư của Ngài vào chúng ta. Khi nói không với ai đó và với các hành động khiến chúng ta tổn thương, tức là chúng ta đang bảo vệ tài sản đầu tư của Chúa. Bạn có thể thấy có sự khác biệt rõ rệt giữa sự ích kỷ và cương vị quản lý.

## **Ngộ nhận số 2: Các ranh giới là dấu hiệu của sự chống đối**

Rất nhiều người sợ rằng vạch và duy trì ranh giới sẽ gửi đi tín hiệu của sự chống đối, hay sự bất phục tùng. Trong tôn giáo, bạn sẽ thường nghe những điều như: “Sự không sẵn lòng tham gia chương trình của chúng tôi cho thấy bạn có một trái tim lãnh đạm.” Chỉ vì ngộ nhận thứ hai này, mà rất nhiều người vẫn còn bị mắc kẹt trong các hoạt động liên miên không có chút giá trị đích thực về tinh thần hay cảm xúc.

Sự thật mang tính bước ngoặt: sự thiếu hụt ranh giới thường là dấu hiệu cho thấy sự bất phục tùng. Những người có ranh giới không chắc chắn bề ngoài thường tỏ ra phục tùng, nhưng bên trong lại chống đối và đầy oán hận. Họ rất muốn nói có, nhưng họ lại sợ. Do đó, họ che giấu nỗi sợ bằng lời nói có không thật lòng, giống như Barry đã làm.

Barry đang đi ra gần đến xe của mình sau buổi lễ nhà thờ thì Ken đuổi kịp anh. Lại nữa đây, Barry nghĩ. Có lẽ mình vẫn có thể trốn được việc này.

“Barry!” Ken gọi lớn. “Mừng quá mình bắt kịp được cậu!”

Cậu cán sự lớp phụ trách môn Kinh thánh, Ken là một thành viên mới đầy tận tâm đối với môn học này. Tuy nhiên, anh ta thường không nhạy cảm với sự thật là không phải ai cũng muốn đến lớp học.

“Thế nào Barry, bạn muốn tôi ghi danh bạn vào lớp nào? Lớp học về phúc âm, truyền đạo, hay là Mark?”

Barry tuyệt vọng nghĩ. Mình có thể nói: “Chẳng môn nào trong số đó làm tôi thấy hứng thú cả. Đừng gọi cho tôi – tôi sẽ gọi cho bạn.” Nhưng cậu ta là một cán bộ trong lớp độc thân. Cậu ta có thể làm hỏng mối quan hệ của mình với



những người khác trong nhóm. Mình không biết lớp nào có thời gian học ngắn nhất đây?

“Hay là học lớp về phúc âm nhé?” Barry đoán. Cậu ta đã sai.

“Tuyệt! Chúng ta sẽ học trong mười tám tháng tới! Hẹn gặp cậu vào thứ Hai nhé.” Ken rời đi đầy hân hoan.

Hãy thử xem xét điều vừa xảy ra. Barry tránh phải nói không với Ken. Thoạt nhìn, nó giống như anh ta đưa ra một lựa chọn rất ngoan ngoãn. Anh giao phó mình cho một môn học Kinh thánh. Đó là điều tốt phải không? Chắc chắn rồi.

Nhưng hãy xem xét kỹ hơn. Động cơ để không từ chối Ken của Barry là gì? Đây là “những suy nghĩ và thái độ thực tâm” (Heb. 4:12)? Nỗi sợ. Barry sợ tầm ảnh hưởng của Ken trong nhóm độc thân. Anh sợ sẽ đánh mất các mối quan hệ khác nếu như khiến Ken phật ý.

Vì sao điều này lại quan trọng? Bởi nó minh họa một nguyên lý Kinh thánh: lời nói không bên trong sẽ khiến cho lời nói có bên ngoài không còn ý nghĩa. Chúa quan tâm đến trái tim của chúng ta hơn là sự phục tùng bề ngoài của chúng ta. “Vì Ta muốn tình yêu chứ không cần sự hy sinh, thích được các người nhận biết hơn là được của lễ toàn thiêu” (Hos. 6:6).

Nói cách khác, nếu chúng ta nói có với Chúa hay với bất kỳ ai khác trong khi thực sự muốn nói không là chúng ta đang tự đẩy mình vào vị trí phục tùng. Điều đó cũng đồng nghĩa với nói dối. Mỗi chúng ta nói có, nhưng trái tim (và thường là các hành động không thực lòng) lại nói không. Bạn có thực sự nghĩ rằng Barry sẽ hoàn thành khóa học kinh thánh một năm rưỡi của Ken không? Điều kỳ quặc là sẽ có một ưu tiên nào đó đột nhiên xuất hiện và phá bỏ cam kết của Barry, và anh ta sẽ rời lớp – mà không nói cho Ken biết lý do thực sự.

Đây là một cách hay để nhìn vào điều ngộ nhận cho rằng ranh giới là dấu hiệu của sự bất phục tùng: nếu chúng ta không thể nói không, chúng ta cũng không thể nói có. Vì sao lại như vậy? Điều đó liên quan đến các động cơ để nghe lời, để yêu, hay để có trách nhiệm của chúng ta. Chúng ta luôn cần phải nói có xuất phát từ trái tim yêu thương. Khi động cơ của chúng ta là nỗi sợ, thì chúng ta không phải đang yêu thương.





Kinh thánh dạy chúng ta biết cách nghe lời: “Mỗi người hãy cho đi tùy theo quyết định của lòng mình, không bị ép buộc, cũng không miễn cưỡng, vì ai vui vẻ dâng hiến, thì được Thiên Chúa yêu thương.” (2 Cor. 9:7).

Hãy nhìn vào hai cách cho đi đầu tiên: “miễn cưỡng” và “bị ép buộc.” Cả hai đều liên quan đến nỗi sợ – sợ một người hoặc sợ một cảm thức tội lỗi. Những động cơ này không thể cùng song hành với tình thương yêu được, bởi lẽ “tình yêu không biết đến sợ hãi; trái lại, tình yêu hoàn hảo loại trừ sợ hãi” (1 John 4:18). Mỗi người trong chúng ta cần phải cho đi như thể đã dứt khoát cho đi. Khi chúng ta e sợ phải nói không, thì lời nói có là một sự thỏa hiệp.

Chúa không chú ý đến sự vâng lời vì sợ hãi của chúng ta ‘bởi sợ hãi gắn liền với hình phạt và ai sợ hãi thì không đạt tới tình yêu hoàn hảo’ (1 John 4:18). Chúa muốn sự đáp lại yêu thương.

Vậy ranh giới có phải là dấu hiệu của sự bất phục tùng không? Có thể. Chúng ta có thể nói không với những điều tốt vì những nguyên nhân sai lầm. Nhưng một lời nói “không” sẽ giúp chúng ta phân định rõ ràng, để thành thật, để nói sự thật về động cơ của chúng ta. Sau đó, chúng ta có thể để Chúa giúp đỡ chúng ta. Sự giúp đỡ không thể thực hiện được khi trái tim đầy nỗi sợ.

### **Ngộ nhận số 3: Nếu như tôi thiết lập ranh giới, tôi sẽ bị tổn thương bởi những người khác.**

Là một người khá ít nói trong nhóm học Kinh thánh nữ, trong một buổi học, Debbie đã lên tiếng. Chủ đề của tối hôm đó là “giải pháp cho các mâu thuẫn Kinh thánh,” và cô đã không thể im lặng thêm được nữa. “Tôi biết cách trình bày lý lẽ của tôi một cách nhẹ nhàng. Nhưng chồng tôi sẽ bỏ đi nếu như tôi bắt đầu tỏ ra không đồng tình! Giờ tôi phải làm sao?”

Rất nhiều người cũng gặp phải vấn đề như Debbie. Cô thành thực tin vào ranh giới, nhưng cô lại sợ hậu quả của nó.

Có phải những người khác rất có thể sẽ tức giận với ranh giới của chúng ta và chỉ trích hoặc xa lánh chúng ta không? Chắc chắn rồi. Chúa không bao giờ trao cho chúng ta quyền năng hay quyền được kiểm soát cách người khác phản ứng với lời nói không của chúng ta. Một số sẽ đón nhận nó; một số sẽ căm ghét nó.



Jesus cho một người thanh niên giàu có biết sự thật khó khăn để có được sự sống đời đời. Người hiểu rằng người thanh niên đó tôn thờ đồng tiền. Do đó, Người nói với anh ta hãy buông bỏ nó – để mở rộng trái tim dành cho Chúa. Kết quả không đáng khích lệ cho lắm: “Nghe lời đó, người thanh niên buồn rầu bỏ đi, vì anh ta có nhiều của cải” (Matt. 19:22).

Jesus đã có thể khéo léo điều khiển tình huống cho dễ chấp nhận hơn. Ngài đã có thể nói: “Ừ thì, hay là chín mươi phần trăm nhé được không?” Sau tất cả, Người là Chúa, và Người tạo ra các quy luật! Nhưng Người đã không làm thế. Người biết rằng người thanh niên cần phải biết anh ta tôn thờ điều gì. Do đó Người để cho anh ta bỏ đi.

Chúng ta cũng không làm khác được. Chúng ta không thể lôi kéo người khác chấp nhận ranh giới của mình bằng cách “bọc đường” lên nó. Ranh giới là một “thí nghiệm giấy quỳ” đối với chất lượng các mối quan hệ của chúng ta. Những người có thể tôn trọng ranh giới của chúng ta cũng sẽ tôn trọng ý chí, quan điểm, sự độc lập của chúng ta. Những người không thể tôn trọng ranh giới của chúng ta sẽ nói với chúng ta rằng họ không thích những câu nói không của chúng ta. Họ chỉ yêu thích lời nói có và sự phục tùng của chúng ta.

Khi Jesus nói: “Thật đáng thương cho các người khi được mọi người ca tụng, vì các ngôn sứ giả cũng đã từng được cha ông họ đối xử như thế” (Luke 6:26), ý của Người là, “Đừng là một kẻ thích nghe mật ngọt. Đừng làm một kẻ làm hòa theo thói quen.” Nếu những gì bạn nói được tất cả mọi người ưa thích, thì sự thực là bạn đang bóp méo sự thật.

Vạch ranh giới liên quan đến nói lên sự thật. Kinh thánh phân biệt rõ ràng những người có và không yêu thương sự thật. Trước tiên, những người tiếp nhận ranh giới của chúng ta là những người chấp nhận, tôn trọng chúng. Họ cũng là những người nói, “tôi mừng vì bạn có ý kiến khác tôi. Nó khiến tôi trở thành một người tốt hơn.” Những người này được gọi là sáng suốt, hay ngay thẳng.

Loại thứ hai ghét ranh giới. Họ bức bối với sự khác biệt của bạn và cố gắng thuyết phục bạn từ bỏ điều trân quý của mình. Hãy thử sử dụng thí nghiệm “giấy quỳ” với mỗi quan hệ đó của bạn. Hãy nói không với họ trong một vài việc. Bạn hoặc là sẽ càng thân thiết hơn – hoặc khám phá ra rằng có rất ít cơ hội cho mỗi quan hệ này.



Vậy Debbie, người có chồng được mệnh danh là “kẻ phá ranh giới,” làm gì? Liệu chồng cô sẽ đe dọa bỏ rơi cô không? Có thể. Chúng ta không thể kiểm soát người khác. Nhưng nếu cách duy nhất để giữ chồng là phục tùng hoàn toàn, liệu đây có còn là một cuộc hôn nhân không? Và vấn đề này sẽ được giải quyết như thế nào nếu như cô và anh ấy tránh né?

Có phải ranh giới của Debbie đã đẩy cô vào cuộc sống bị cô lập không? Hoàn toàn không. Nếu nói lên sự thật khiến ai đó rời bỏ bạn, điều này tạo cơ hội cho bạn nhận được sự hỗ trợ và một “mái nhà” tinh thần và cảm xúc.

Chúng ta không tán thành ly hôn. Vấn đề là bạn không thể khiến ai đó ở lại với bạn hay khiến họ yêu bạn. Cuối cùng, điều đó vẫn phụ thuộc vào người bạn đời của bạn. Đôi khi vạch ranh giới chứng tỏ một điều rằng bạn thật ra đã bị bỏ rơi từ rất lâu rồi – trên mọi phương diện, có lẽ, chỉ trừ mặt thể chất mà thôi. Thông thường, các khủng hoảng này xuất hiện giúp cho cặp đôi đang lục đục giảng hòa và hàn gắn để cuộc hôn nhân tốt đẹp hơn. Vấn đề đã được khơi lên, và giờ đây, nó có thể được giải quyết.

Cảnh báo: khi những người vợ hoặc chồng vốn không có ranh giới bắt đầu vạch ranh giới và thay đổi trong cuộc hôn nhân, sẽ xuất hiện thêm bất đồng, mâu thuẫn về các giá trị, thời gian biểu, tiền bạc, con cái và tình dục. Tuy nhiên, ranh giới giúp người vợ hoặc chồng vốn không có sự tự kiểm soát ấy phải trải nghiệm các đau khổ cần thiết và là động lực khiến anh hay cô ấy có trách nhiệm hơn trong cuộc hôn nhân. Rất nhiều cuộc hôn nhân được củng cố sau khi thiết lập ranh giới vì người vợ hoặc chồng bắt đầu thấy nhớ mối quan hệ của họ.

Liệu ai đó sẽ bỏ rơi hay chỉ trích chúng ta vì chúng ta có ranh giới không? Có. Tốt hơn hết là nên hiểu tính cách của họ và từng bước thay đổi vấn đề hơn là không biết chút gì.

### ***Gắn kết trước, vạch ranh giới sau***

Gina chăm chú lắng nghe chuyên gia tư vấn khi ông trình bày các vấn đề ranh giới của cô. “Mọi thứ có vẻ như sáng tỏ hơn,” cô nói khi rời khỏi buổi trị liệu. “Tôi có thể thấy được tôi phải thay đổi những gì.”

Buổi trị liệu tiếp theo lại có một chút khác biệt. Cô bước vào văn phòng với tâm trạng thất bại và tổn thương. “Những ranh giới này không như tôi nghĩ,” cô buồn bã nói. “Tuần này, tôi đã nói thẳng với chồng tôi, các con tôi,



cha mẹ tôi, và bạn bè của tôi về việc họ đã không tôn trọng ranh giới của tôi như thế nào. Giờ thì không còn ai muốn nói chuyện với tôi!”

Vấn đề ở đây là gì vậy? Gina chắc chắn đã vội vàng tạo lập ranh giới – nhưng cô đã không chú ý tìm một nơi an toàn để áp dụng các ranh giới này. Không sáng suốt khi ngay lập tức tự cô lập mình khỏi tất cả những người quan trọng với mình. Hãy nhớ rằng bạn được sinh ra để được đặt trong các mối quan hệ. Bạn cần mọi người. Bạn cần phải có nơi để được gắn kết và yêu thương vô điều kiện. Chỉ từ nơi mà bạn “được bén rễ sâu và xây dựng vững chắc trên đức ái” (Eph. 3:17), bạn mới có thể bắt đầu học cách nói sự thật một cách an toàn. Đây là cách để bạn có thể đối mặt khi người khác phản đối ranh giới của bạn.

#### **Ngộ nhận số 4: Nếu vạch ranh giới, tôi sẽ làm tổn thương người khác**

“Vấn đề lớn nhất khi nói không với mẹ là sự ‘im lặng buồn bã,’” Barbara nói. “Nó kéo dài khoảng bốn mươi lăm giây, và luôn xảy ra sau khi tôi nói với bà là tôi không thể đến thăm bà. Sự im lặng đó chỉ được phá vỡ khi tôi xin lỗi vì sự ích kỷ của mình và hẹn một buổi đến thăm khác. Sau đó, bà bình thường trở lại. Tôi sẽ làm bất kể điều gì để tránh sự im lặng đó.”

Nếu bạn vạch ranh giới, bạn sợ ranh giới ấy sẽ gây tổn thương cho ai đó – một người mà bạn chân thành muốn họ hạnh phúc và mãi nguyên:

- Một người bạn muốn mượn xe của bạn lúc bạn cũng đang cần;
- Một người họ hàng thường xuyên gặp khó khăn về tài chính và tuyệt vọng ngỏ lời vay tiền của bạn;
- Một người muốn tìm sự an ủi nơi bạn khi chính bạn cũng đang ở vào tình trạng bất ổn.

Vấn đề là đôi khi bạn coi ranh giới như một thứ vũ khí tấn công. Không gì vượt quá sự thật. Ranh giới là công cụ phòng vệ. Ranh giới lành mạnh sẽ không kiểm soát, chi phối, hay làm tổn thương người khác. Chúng chỉ đơn giản là ngăn không để người khác lấy đi những điều quý giá của bạn không đúng lúc. Nói không với những người trưởng thành, những người có trách nhiệm phải tự đáp ứng nhu cầu của mình, có thể gây ra cho họ chút ít khó chịu. Họ có thể phải tìm kiếm điều đó ở nơi khác. Nhưng nó sẽ không gây tổn thương.

Nguyên tắc này không chỉ đúng với những người muốn kiểm soát hay lôi kéo chúng ta, nó còn đúng với cả nhu cầu chính đáng của những người khác.



Kể cả khi vấn đề của ai đó là chính đáng, thì có những lúc chúng ta cũng không thể vì họ mà hy sinh. Ví dụ như, Jesus để các môn đệ được ở một mình với đức Cha (Matt. 14:22-23). Trong các trường hợp này, chúng ta phải để cho người khác mang vác “gánh nặng” của riêng mình (Gal. 6:5) và tìm kiếm sự giúp đỡ ở người khác.

Đây là một điểm quan trọng. Tất cả chúng ta đều cần nhiều hơn là chỉ có Chúa và một người bạn tốt. Chúng ta cần các mối quan hệ tương hỗ. Lý do rất đơn giản: việc chúng ta có nhiều hơn một người trong cuộc sống sẽ tạo điều kiện cho phép những người bạn của chúng ta được bận rộn, được có thời gian giải quyết vấn đề riêng.

Do đó, nếu một người không thể có mặt khi chúng ta cần, vẫn còn người khác để gọi, một người cũng có thể giúp chúng ta. Chúng ta không bị phụ thuộc vào thời gian biểu của chỉ một người.

Đây là điều tốt đẹp đằng sau lời khuyên phải luôn có những người hỗ trợ, giúp đỡ mình. Tất cả chúng ta đều không hoàn hảo, đều mong giúp đỡ và nhận được sự giúp đỡ. Khi chúng ta có những mối quan hệ tương hỗ bền chặt, chúng ta giúp đỡ nhau trưởng thành để trở thành điều mà Chúa định sẵn cho chúng ta: “Anh em hãy ăn ở thật khiêm tốn, hiền từ và nhẫn nại; hãy lấy tình bác ái mà chịu đựng lẫn nhau. Anh em hãy thiết tha duy trì sự hiệp nhất mà Thần Khí đem lại, bằng cách ăn ở thuận hoà gắn bó với nhau” (Eph. 4:2-3).

Khi chúng ta nhận lấy trách nhiệm phát triển các mối quan hệ hỗ trợ lẫn nhau, chúng ta có thể tiếp nhận lời nói không từ người khác. Vì sao? Vì chúng ta còn có thể tìm đến người khác ngoài họ.

Nhớ rằng Chúa không có vấn đề gì khi nói với Paul rằng Người sẽ không nhổ đi những cái gai của anh ta. Chúa vẫn thường xuyên nói với tất cả chúng ta điều đó! Chúa không lo ranh giới của Ngài có thể làm tổn thương chúng ta. Ngài biết chúng ta phải chịu trách nhiệm với cuộc sống của chính mình – và đôi khi lời nói không sẽ giúp chúng ta làm được điều đó.

### **Ngộ nhận số 5: Tôi vạch ranh giới có nghĩa là tôi đang tức giận**

Cuối cùng, Brenda cũng có đủ can đảm để nói với sếp mình rằng cô sẽ không tiếp tục làm không lương vào cuối tuần. Cô đã đề xuất một buổi họp, và buổi họp diễn ra tốt đẹp. Sếp cô đã hiểu rõ, và vấn đề đã được giải quyết. Mọi thứ đều diễn ra tốt đẹp, ngoại trừ trong thâm tâm Brenda.



Sự việc bắt đầu một cách êm thấm. Brenda đã liệt kê các vấn đề của cô cùng với tình trạng công việc và trình bày quan điểm cùng các kiến nghị của mình. Nhưng giữa chừng, trong cô bỗng dâng lên một cảm giác tức giận. Cô khó che giấu được cảm giác tức giận và bất bình này. Cô thậm chí còn bộc lộ qua lời mỉa mai về những buổi “đánh gôn ngày thứ Sáu” của sếp – những điều mà Brenda không hề chủ ý muốn nói.

Tại bàn làm việc, Brenda cảm thấy bối rối. Con tức giận từ đâu kéo đến vậy? Có phải cô là “loại người đó” không? Có lẽ thủ phạm chính là những ranh giới mà cô đang vạch ra này.

Cũng không có gì là lạ thường mỗi khi người ta bắt đầu nói lên sự thật, vạch ranh giới, và nhận trách nhiệm, một “đám mây tức giận” cũng sẽ bám theo họ một thời gian. Họ trở nên nhạy cảm và dễ cáu giận, và họ phát hiện mình rất dễ bị kích động và cảm thấy lo sợ vì điều đó. Bạn bè sẽ ý kiến kiểu như: “Cậu không còn là một người dễ mến mà tớ từng biết.” Cảm giác tội lỗi và xấu hổ do những nhận xét như thế sẽ khiến họ càng lẫn lộn hơn nữa.

Vậy có phải các ranh giới là nguyên nhân gây ra sự bức bối trong chúng ta không? Hoàn toàn không. Bí ẩn này là một sự hiểu lầm về cảm xúc nói chung, và về sự bức bối nói riêng. Cảm xúc, hay cảm giác có chức năng là một tín hiệu cho chúng ta biết điều gì đó.

Cảm xúc “tiêu cực” cho chúng ta biết một số điều. Nỗi sợ cho chúng ta biết nên tránh xa khỏi nguy hiểm, và nên cẩn thận. Nỗi buồn nói rằng chúng ta vừa đánh mất điều gì đó – một mối quan hệ, một cơ hội, hay một ý tưởng. Con tức giận cũng là một tín hiệu. Cũng giống như nỗi sợ, cơn tức giận báo hiệu sự nguy hiểm. Tuy nhiên, thay vì bảo chúng ta phải rút lui, cơn tức giận lại là một dấu hiệu cho thấy chúng ta phải tiến lên và đối đầu với mối nguy. Cơn tức giận của Jesus trước sự ô uế trong đền thờ là một ví dụ cho cách thức hoạt động của cảm xúc này (John 2:13-17).

Sự tức giận cho chúng ta biết ranh giới của mình đã bị xâm phạm. Giống với hệ thống ra-đa phòng vệ của một quốc gia, cảm giác tức giận đóng vai trò là một “hệ thống báo động sớm,” báo hiệu rằng chúng ta có nguy cơ bị tổn thương hay bị khống chế.

“Đó là lý do vì sao tôi luôn cảm thấy không thiện cảm với những người bán hàng hay nài ép khách hàng!” Carl thốt lên. Anh không hiểu vì sao anh rất khó có thái độ tử tế với những người bán hàng không chấp nhận lời nói





không từ anh. Họ cố bước qua ranh giới tài chính của anh, và cơn tức giận của Carl thể hiện thái độ của anh.

Cơn tức giận mang lại cho chúng ta ý thức về quyền năng giải quyết vấn đề. Nó tiếp thêm nghị lực cho chúng ta để tự bảo vệ mình, bảo vệ những người chúng ta thương yêu, và các nguyên tắc đạo đức của chúng ta. Trên thực tế, một mình họa thường thấy về một người tức giận trong kinh Cựu Ước là hình ảnh một người với “cái mũi thở phì phò.” Hãy hình dung hình ảnh con bò đực trong vòng đấu, nó thở phì phì, cào chân xuống đất, và tập trung sức lực để chuẩn bị tấn công, bạn sẽ hiểu được vấn đề.

Tuy nhiên, cũng như tất cả các cảm xúc khác, sự tức giận không phụ thuộc vào thời gian. Sự tức giận sẽ không dễ nguôi ngoai bất kể xuất hiện hai phút trước – hay hai mươi năm trước! Nó phải được kiểm soát một cách thích hợp. Nếu không, sự bức bối sẽ lưu lại mãi trong tâm trí.

Đây là vì sao các cá nhân có các ranh giới bị tổn thương thường bị sốc khi cảm thấy sự tức giận trỗi dậy khi bắt đầu vạch ranh giới. Đây nói chung không phải là “sự tức giận mới có” – nó là “sự tức giận đã có từ trước.” Nó hình thành từ hàng năm trời không được nói không, không được tôn trọng, không được lắng nghe. Sự phản kháng chống lại cái xấu, ác và sự xâm phạm tâm hồn của chúng ta, đang chờ đợi để được nói lên sự thật.

Đoạn Kinh thánh nói rằng mặt đất xáo trộn khi “kẻ đầy tớ lên ngôi vua” (Cách ngôn 30:22). Sự khác biệt duy nhất giữa một đầy tớ và một vị vua là một người thì không có lựa chọn nào cả và người kia có tất cả mọi lựa chọn có thể. Khi đột nhiên bạn trao một quyền lực đáng kể vào tay một người cả đời bị đầy đọa, kết quả là sẽ sinh ra một kẻ bạo ngược đầy tức giận. Hàng năm trời liên tục bị xâm phạm ranh giới đã tích tụ thành một sự tức giận khủng khiếp.

Việc những người bị tổn thương ranh giới thực hiện việc “bắt kịp” bằng sự giận dữ là chuyện thường thấy. Họ có thể có một khoảng thời gian nhìn nhận lại việc họ bị xâm phạm ranh giới trong quá khứ mà họ chưa từng nhận ra.

Gia đình của Nathan được biết đến là một gia đình chuẩn mực trong thị trấn nhỏ của anh. Những đứa trẻ khác ganh tị với điều kiện nuôi dạy của gia đình anh và nói: “Bạn thật may mắn, bố mẹ của bạn thật gần gũi với bạn – bố mẹ của tôi thì không thể quan tâm tôi hơn được.” Cảm thấy biết ơn rất nhiều



đối với gia đình thân yêu của mình, Nathan chưa từng nhận ra rằng gia đình anh đang kiểm soát sự khác biệt và sự tự lập của anh. Chưa ai từng thật sự bất đồng hay cãi vã về các giá trị đạo đức hay cảm xúc. “Tôi luôn nghĩ rằng có mâu thuẫn tức là mất đi tình yêu,” anh nói.

Cho đến lúc cuộc hôn nhân của Nathan chao đảo, anh mới bắt đầu nghi ngờ về quá khứ của mình. Anh đã ngây thơ cưới một phụ nữ thao túng và kiểm soát anh. Sau vài năm, anh biết rằng cuộc hôn nhân đang gặp vấn đề hết sức nghiêm trọng. Nhưng chính Nathan cũng phải ngạc nhiên, anh không chỉ tự bực bội với chính mình vì đã lao đầu vào đồng lõa xộn này, mà còn với cha mẹ vì đã không trang bị cho anh những công cụ để xử lý những vấn đề trong cuộc sống tốt hơn.

Bởi anh chân thành yêu thương cái gia đình ấm áp mà anh đã được nuôi nấng dạy dỗ, Nathan cảm thấy có lỗi khi anh nhớ lại rằng chính những lần cố gắng tách khỏi bố mẹ và lập ra ranh giới riêng, anh thường cảm thấy vừa xa cách vừa gần gũi. Nathan không muốn làm mẹ anh buồn. Ranh giới của Nathan vẫn chỉ ở mức sơ khai và không mang lại hiệu quả. Càng thấy rõ những điều này đã đem lại hậu quả gì cho mình, anh càng trở nên tức giận hơn. “Tôi đã đưa ra lựa chọn của riêng mình trong cuộc sống,” anh nói. “Nhưng cuộc sống lẽ ra sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều nếu như họ giúp tôi học cách nói không với người khác.”

Nathan có bực tức cha mẹ mãi không? Không, và bạn cũng không như thế. Khi cảm giác hằn học xuất hiện, hãy tìm cách giải quyết. Hãy thừa nhận chúng. Kinh thánh dạy chúng ta luôn nói thật với mọi người về những thiếu sót của mình, để được cứu thoát (James 5:16). Hãy trải nghiệm ơn huệ của Chúa qua những người có thể yêu thương bạn ngay cả khi bạn tức giận. Đây là bước đầu tiên tiến tới việc giải quyết cơn tức giận từ quá khứ.

Bước thứ hai là hãy tái tạo những phần bị tổn thương trong tâm hồn bạn. Hãy có trách nhiệm chữa lành những “điều quý giá” đã bị xâm phạm. Trong trường hợp của Nathan, ý thức về tự do ý chí và sự an toàn của anh đã bị tổn thương sâu sắc. Anh phải rèn luyện một thời gian dài để lấy lại được điều này trong các mối quan hệ đầu tiên của anh. Càng chữa lành được bao nhiêu, cảm giác tức giận trong anh sẽ càng giảm đi bấy nhiêu.

Cuối cùng, trong quá trình xây dựng ý thức về ranh giới, bạn sẽ cảm thấy an toàn hơn trong hiện tại. Bạn tự tin hơn. Bạn không còn là nô lệ cho nỗi sợ người khác. Trong trường hợp của Nathan, anh lập ra ranh giới hiệu quả



hơn với vợ và cải thiện cuộc hôn nhân. Trong khi phát triển các ranh giới hiệu quả hơn, bạn sẽ ít phải nóng giận hơn. Đó là bởi vì nhiều khi, sự tức giận là ranh giới duy nhất mà bạn có. Một khi lời nói không của bạn được chấp nhận và tôn trọng, bạn không còn cần đến “tín hiệu nóng giận” nữa. Khi bạn cảm thấy cái xấu, cái ác đến gần, bạn có thể ngăn chặn nó khỏi làm hại mình bằng ranh giới của mình.

Đừng sợ cơn tức giận phát sinh khi bạn mới bắt đầu quá trình hình thành ranh giới. Đó là tiếng nói của những cảm xúc trước đó tồn tại trong tâm hồn bạn. Những cảm xúc đó cần phải được bộc lộ, được hiểu, và được yêu thương bởi Chúa và người khác. Sau đó, bạn cần phải có trách nhiệm hàn gắn chúng và phát triển ranh giới hiệu quả hơn.

### ***Các ranh giới làm giảm tức giận***

Điều này cho chúng ta biết một điểm quan trọng về sự tức giận: Ranh giới của chúng ta càng đúng đắn và lành mạnh, chúng ta càng ít tức giận! Các cá nhân có ranh giới trưởng thành là những người ít tức giận nhất trên thế giới. Trong khi những người mới bắt đầu tạo ranh giới lại thấy sự tức giận của họ tăng lên. Điều này xảy ra trong quá trình phát triển ranh giới.

Tại sao như vậy? Bạn có nhớ chức năng “hệ thống cảnh báo sớm” của cơn tức giận không? Chúng ta cảm nhận được tín hiệu này khi bị xâm phạm. Nếu bạn có thể ngăn chặn được sự xâm phạm ranh giới ngay từ đầu, bạn không cần phải tức giận. Bạn sẽ có thể kiểm soát được cuộc sống và các giá trị đạo đức của mình tốt hơn.

Tina bực bội vì việc mỗi tối chồng cô luôn về sau bữa tối bốn mươi lăm phút. Cô gặp khó khăn trong việc giữ nóng thức ăn; bọn trẻ thì đói, gắt gỏng và bỏ lỡ lịch học buổi tối. Tuy nhiên, mọi thứ đã thay đổi, khi cô bắt đầu bữa ăn đúng giờ, dù chồng cô có mặt hay không. Anh về muộn, phải ăn đồ thừa trong tủ lạnh, phải tự hâm nóng và ăn một mình. Ba hay bốn “ca điều trị” như thế này buộc chồng Tina phải tự tách mình khỏi công việc sớm hơn!

Ranh giới của Tina (ăn cùng các con đúng giờ) đã giữ cho cô khỏi cảm thấy bị ảnh hưởng và khỏi cảm giác bị biến thành nạn nhân. Cô đạt được các nhu cầu của mình, lũ trẻ đạt được nhu cầu của chúng, và cô không cảm thấy bực bội nữa. Người xưa nói: “Đừng bực tức, chỉ cần trả đũa” là không chính xác. Nói như thế này thì hay hơn: “Đừng bực tức, hãy vạch ranh giới!”

### **Ngộ nhận số 6: Khi người khác vạch ranh giới, tôi bị tổn thương**



“Randy, mình xin lỗi, nhưng mình không thể cho cậu mượn số tiền đó được,” Pete nói. “Dạo này, mình cũng đang rất khó khăn.”

Bạn thân nhất của tôi, Randy nghĩ thầm. Tôi đến gặp cậu ta khi cần, và cậu ta từ chối tôi. Thật là một cú sốc! Tôi nghĩ, điều đó đã cho tôi thấy thứ tình bạn giữa chúng tôi là loại gì.

Randy đang chuẩn bị dấn thân vào một cuộc sống không có ranh giới với những người khác. Vì sao? Bởi ở “vị trí người nhận”, anh cảm thấy thật tổn thương. Anh thậm chí còn thề rằng sẽ không bao giờ kết nối với bất kỳ ai sau trải nghiệm của mình.

Rất nhiều người trong chúng ta cũng giống như Randy. Bị ai đó từ chối giúp đỡ mang lại cảm giác thật tệ. Đó là cảm giác đau lòng, bị chối từ hay bị ghẻ lạnh. Việc chấp nhận hay vạch ranh giới để làm một người tốt và có ích trở nên thật khó khăn.

Việc phải chấp nhận ranh giới của người khác chắc chắn không mấy thoải mái. Không ai trong chúng ta thích bị từ chối. Hãy cùng xem xét vì sao việc chấp nhận ranh giới của người khác lại khó khăn như thế.

Trước tiên, việc bị áp đặt ranh giới không thích hợp có thể khiến chúng ta bị tổn thương, đặc biệt là từ khi còn nhỏ. Một phụ huynh có thể làm tổn thương đứa trẻ khi không kết nối cảm xúc vừa đủ vào những lúc thích hợp. Các nhu cầu về cảm xúc và tinh thần của trẻ chủ yếu thuộc trách nhiệm của cha mẹ. Đứa trẻ càng nhỏ càng có ít nơi để tìm đến khi cần thỏa mãn nhu cầu nào đó. Một người phụ huynh tự cho mình là trung tâm, có thể làm tổn thương đứa trẻ chưa trưởng thành và phụ thuộc khi nói không với nó không đúng lúc.

Ký ức sớm nhất của Robert là hồi còn trong cũi, một mình trong phòng hàng tiếng đồng hồ. Cha mẹ anh chỉ đơn giản là bỏ mặc anh ở đó, nghĩ rằng nếu anh không khóc tức là anh vẫn đang ổn. Thật ra, anh đã không còn khóc nữa và chuyển sang trầm cảm sơ sinh. Sự xa cách của họ đã tạo ra một nhận thức sâu sắc rằng anh không được cần đến. Điều này tồn tại trong anh đến tận lúc trưởng thành.

Thứ hai, chúng ta hướng các tổn thương của mình sang người khác. Khi chúng ta cảm thấy đau buồn, một phản ứng là “chối bỏ” cảm giác tiêu cực ấy và ném sang cho người khác. Điều này được gọi là hướng. Những người bị tổn thương do các ranh giới không thích hợp từ nhỏ thường sẽ đẩy sự yếu



đuổi của họ sang người khác. Khi thấy cảm giác đau lòng của mình nơi người khác, họ sẽ tránh vạch ranh giới với người khác. Họ hình dung điều đó đã khiến bản thân họ cảm thấy tiêu cực như thế nào.

Robert gặp khó khăn rất lớn trong việc đặt giới hạn giờ ngủ cho cô con gái ba tuổi của mình, Abby. Mỗi khi con bé khóc lóc vì phải đi ngủ, anh sẽ cảm thấy hoang mang và nghĩ: Mình đang xa lánh con gái mình – con bé cần mình và mình không ở đó khi nó cần. Thực ra, anh là một người cha tuyệt vời, đọc truyện cho con mỗi tối, cầu nguyện và cùng hát với con gái. Nhưng anh lại đọc được nỗi đau của chính mình trong nước mắt của cô bé. Các tổn thương của Robert ngăn anh vạch ranh giới đúng đắn khi Abby muốn anh tiếp tục hát và chơi với cô bé – đến sáng.

Thứ ba, không chấp nhận được ranh giới của người khác có thể đồng nghĩa với một mối quan hệ tôn sùng. Kathy cảm giác bị tổn thương và cô lập khi chồng cô không muốn nói chuyện vào buổi tối. Sự im lặng của anh mang đến cảm giác lạnh nhạt đáng sợ. Cô bắt đầu tự hỏi liệu có phải cô đang bị tổn thương bởi ranh giới của chồng mình hay không.

Tuy nhiên, vấn đề thật sự lại nằm ở sự lệ thuộc của Kathy vào chồng mình. Các cảm xúc và sức khỏe tinh thần của cô phụ thuộc vào việc anh ta có ở bên cô mọi lúc hay không. Anh đã mang lại cho cô những điều mà chính cha mẹ nghiện rượu của cô không mang lại cho cô. Khi anh có một ngày tồi tệ và thu mình lại, ngày đó của cô cũng trở nên rất tệ.

Mặc dù chúng ta đều cần có nhau, nhưng chỉ có Chúa là không thể thiếu được. Khi mâu thuẫn với một người quan trọng có thể khiến chúng ta đau khổ tuyệt vọng, có vẻ như chúng ta đã đang đặt người đó lên một cái ngai mà lẽ ra chỉ được dành cho Đức Chúa. Chúng ta không bao giờ nên coi một người nào đó là điều tốt đẹp duy nhất tồn tại trên thế giới. Điều đó làm tổn thương tự do tinh thần và cảm xúc, và cả sự phát triển của chúng ta.

Hãy tự hỏi mình: “Nếu người mà tôi không thể chấp nhận lời nói không phải chết vào đêm nay, thì tôi sẽ tìm đến với ai?” Phát triển một vài mối quan hệ sâu sắc và ý nghĩa rất quan trọng. Điều này cho phép những người trong cuộc sống của chúng ta cảm thấy không vấn đề gì khi phải nói không với chúng ta bởi biết rằng chúng ta vẫn còn nơi khác để tìm đến.

Khi ta không thể nói không với một ai đó, thực tế là chúng ta đã trao quyền kiểm soát cuộc đời mình cho người đó. Tất cả những gì họ cần làm là đe dọa



bỏ đi và chúng ta sẽ nghe lời họ. Điều này thường xảy ra trong các cuộc hôn nhân, nơi một người rơi vào tình trạng bị người kia đe dọa sẽ bỏ đi. Điều này không chỉ không phải là cách để sống – mà còn không hiệu quả. Người áp đặt sẽ tiếp tục bỏ đi mỗi khi anh hay cô ta không hài lòng. Người có ranh giới lỏng lẻo kia tiếp tục vật lộn khó khăn để khiến anh hay cô ta được vui. Cuốn *Love must be tough* (tạm dịch: Tình yêu cần phải cứng rắn) của Tiến sĩ James Dobson là một tác phẩm kinh điển về các loại vấn đề về ranh giới này.

Thứ tư, không có khả năng chấp nhận ranh giới của người khác có thể là dấu hiệu cho thấy chúng ta có vấn đề trong việc nhận trách nhiệm. Randy, người cần vay một khoản tiền từ bạn thân của mình, là ví dụ cho vấn đề này. Anh đang khiến cho Pete trở thành người phải có trách nhiệm với những khó khăn tài chính của mình. Một số người quen với việc người khác cứu giúp họ đến nỗi họ bắt đầu tin rằng họ hạnh phúc hay không là việc người khác phải lo. Họ cảm thấy bị chối từ và không được yêu thương khi không được giúp đỡ. Họ thất bại trong việc nhận trách nhiệm với chính cuộc sống của mình.

Paul đối đầu dữ dội với những người Corinth trong một bức thư đã bị thất lạc từ hồi đó. Anh vạch ranh giới trước sự chống đối của họ. Rất mừng là họ đã hồi đáp khá tốt đẹp:

Dù trong bức thư trước, tôi có làm cho anh em phải ưu phiền, tôi cũng không hối tiếc. Mà giả như có hối tiếc vì thấy rằng bức thư ấy đã làm cho anh em phải ưu phiền, tuy chỉ trong chốc lát, thì nay tôi lại vui mừng, không phải vì đã làm cho anh em phải ưu phiền, nhưng vì nỗi ưu phiền đó đã làm cho anh em hối cải. (2 Cor. 7:8-9)

Những người Corinth đã tiếp nhận, thừa nhận và phản ứng rất tốt đối với các ranh giới của Paul, bất kể đó là gì. Đó là dấu hiệu cho thấy họ chịu nhận trách nhiệm.

Quy tắc vàng của Jesus rất có ích ở đây: “Tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình, thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta” (Matt. 7:12). Hãy áp dụng quy tắc này để vạch ranh giới. Bạn có muốn người khác tôn trọng ranh giới của mình không? Thế thì bạn phải sẵn sàng tôn trọng ranh giới của người khác.

**Ngộ nhận số 7: Ranh giới gây ra cảm giác tội lỗi**





Eward lắc đầu. “Có điều gì không đúng với tôi trong tất cả những chuyện này,” anh nói. Bố mẹ tôi vẫn thường rất quan tâm và lo lắng cho tôi. Đó vẫn là một mối quan hệ tuyệt vời. Và rồi...” Anh ngừng giây lát để tìm từ thích hợp.

“Và rồi khi tôi gặp Judy và kết hôn. Điều đó thật tuyệt vời. Chúng tôi thăm bố mẹ tôi hằng tuần, đôi khi còn nhiều hơn. Sau đó, chúng tôi có lũ trẻ. Mọi thứ đều ổn. Cho đến khi tôi nhận được một công việc ở đầu kia của đất nước. Đó là công việc mơ ước của tôi – Judy cũng rất hào hứng.

Nhưng ngay khi tôi kể cho bố mẹ về công việc, thì mọi chuyện thay đổi. Tôi bắt đầu thấy họ nói về tình hình sức khỏe của bố – tôi chưa từng nhận ra là nó tệ đến vậy. Họ nói về sự cô đơn của mẹ, về việc chúng tôi đã là điểm sáng duy nhất trong cuộc đời họ, về tất cả những điều họ đã hy sinh cho tôi.

Tôi làm gì bây giờ? Họ đúng... Cả cuộc đời họ đã vì tôi. Làm sao tôi có thể bỏ mặc họ sau tất cả những điều ấy được?”

Edward không phải là người duy nhất bị vướng vào tình trạng khó xử này. Một trong số những trở ngại lớn nhất trong việc vạch ranh giới với người khác là cảm giác phải có bốn phận với họ. Chúng ta nợ điều gì từ cha mẹ và những người đã yêu thương chúng ta chứ? Điều gì là thích đáng và điều gì là không theo cái nhìn của Kinh thánh?

Rất nhiều người đã giải quyết tình trạng khó xử này bằng cách tránh vạch ranh giới với những người họ cảm thấy phải có trách nhiệm, nghĩa vụ. Bằng cách đó, họ có thể tránh cảm thấy có lỗi mỗi khi phải nói không với những người trước giờ vẫn tốt với họ. Họ không bao giờ tách khỏi gia đình, không bao giờ chuyển trường hay Hội thánh, và không bao giờ nhảy việc hay thay bạn. Kể cả khi điều đó lẽ ra là một bước đi chín chắn.

Có một quan niệm rằng khi chúng ta nhận được điều gì đó, tức là chúng ta nợ điều gì đó. Vấn đề là món nợ ấy không có thực. Thứ tình yêu, tiền bạc và thời gian mà chúng ta được nhận – hay mọi thứ khiến chúng ta cảm giác có nghĩa vụ – cần phải được coi như một món quà.

“Món quà” ám chỉ rằng không ràng buộc. Điều tất cả chúng ta cần là lòng biết ơn. Người tặng không mang theo ý nghĩ là món quà sẽ mang lại một sự đền đáp gì đó. Nó được tặng đơn thuần bởi vì ai đó yêu mến một ai đó khác và muốn làm điều gì đó cho anh hoặc cô ấy. Chấm hết.



Đó là cách Chúa nhìn nhận về món quà cứu rỗi dành tặng cho chúng ta. Người phải đánh đổi bằng con trai của mình. Điều đó là từ tình yêu thương dành cho chúng ta. Chúng ta hãy nhận nó và cảm thấy biết ơn. Vì sao lòng biết ơn lại quan trọng thế? Bởi Chúa biết rằng lòng biết ơn của chúng ta đối với những gì Ngài làm cho chúng ta sẽ khiến chúng ta yêu thương những người khác: “Hãy dựa vào đức tin mà anh em đã được thụ huấn, và để cho lòng chan chứa niềm tri ân cảm tạ” (Col. 2:7).

Chúng ta nợ điều gì đối với những người đối tốt với chúng ta, những người chân thành quan tâm đến chúng ta? Chúng ta nợ họ lời cảm ơn. Từ trái tim đầy biết ơn, chúng ta nên mở lòng và giúp đỡ những người khác.

Chúng ta cần phải phân biệt giữa những người “cho để nhận” và những người thật sự cho đi không toan tính. Thông thường rất dễ nhận thấy sự khác biệt. Nếu người cho đi bị làm đau lòng hay tức giận khi chỉ có những lời cảm ơn chân thành, món quà có lẽ là một món cho vay. Nếu chỉ lòng biết ơn là đủ, bạn có lẽ đã nhận được một món quà chính đáng mà không kèm theo một cảm giác tội lỗi nào cả.

Chúa đã làm một việc dạy dỗ khi phân định riêng rẽ hai vấn đề về lòng biết ơn và ranh giới. Trong bộ sách Khải huyền những bức thư gửi đến bảy giáo hội, người đã tách riêng ba giáo hội (Ephesus, Pergamum và Thyatira):

1. Ngài ca ngợi những thành tựu của họ (biết ơn).
2. Sau đó, Ngài nói với họ rằng kể cả thế, Ngài vẫn có “những điều không đồng ý” với họ (2:4, 14, 20).
3. Cuối cùng, Ngài nói thẳng những điều vô trách nhiệm của họ (ranh giới).

Người không để hai vấn đề ấy bị lẫn lộn với nhau. Chúng ta cũng nên như vậy.

### **Ngộ nhận số 8: Ranh giới không thay đổi, và tôi sợ việc qua cầu rút ván**

“Nhưng nếu tôi đổi ý thì sao?” Carla hỏi. “Tôi sợ rằng mình sẽ lập ranh giới với bạn thân nhất của mình, và cô ấy sẽ bỏ đi và quên bầy tôi.”

Quan trọng là hiểu được rằng lời nói không luôn thuộc trách nhiệm của bạn. Bạn làm chủ ranh giới của mình. Chúng không làm chủ bạn. Nếu bạn vạch ranh giới với một ai đó, và cô ấy phản hồi lại một cách chín chắn và yêu



thương, bạn có thể xê dịch ranh giới đó đôi chút. Thêm vào đó, bạn có thể thay đổi ranh giới nếu như bạn ở vị trí an toàn hơn.

Việc thay đổi và xê dịch ranh giới cũng xảy ra nhiều lần trong Kinh thánh: Ví dụ, Chúa chọn cách không hủy đi thành Nineveh khi họ đã ăn năn hối lỗi (Jonah 3:10). Nhưng nhiều năm sau đó, Paul đã đề nghị John đưa Mark theo để làm bạn đồng hành của mình (2 Tim. 4:11). Thời gian đã đủ chín muồi để thay đổi ranh giới.

Như bạn có thể đã nhận thấy, vài trong số những ngộ nhận này chỉ là những nhận thức sai lệch do sự dạy bảo không đúng cách tạo thành. Nhưng những ngộ nhận khác đơn giản chỉ là kết quả của nỗi sợ phải nói không với những trách nhiệm không thuộc bản chất tốt đẹp ban đầu của con người. Hãy điểm lại xem bạn bị vướng vào ngộ nhận nào. Tìm kiếm lại các đoạn Kinh thánh được trích dẫn trong chương này. Và cầu xin Chúa ban cho bạn đức tin rằng Người tin tưởng các ranh giới tốt hơn là bạn.



## Phần 2. CÁC MÂU THUẤN RANH GIỚI

### Chương 7. Ranh giới và gia đình

Susie gặp một vấn đề mà tôi từng chứng kiến rất nhiều trước đây. Người phụ nữ ba mươi tuổi này luôn rơi vào trạng thái căng thẳng, mệt mỏi trầm trọng mỗi khi cô từ nhà bố mẹ để trở về.

Khi cô trình bày vấn đề với tôi, tôi đã hỏi rằng liệu cô có nhận ra rằng mỗi khi về thăm nhà, cô lại cực kỳ căng thẳng không.

“Điều đó thật nực cười,” cô nói. “Tôi không còn sống cùng họ nữa. Làm sao đã ở riêng mà tôi vẫn bị ảnh hưởng kiểu này?”

Khi tôi yêu cầu cô thuật lại chuyến thăm, Susie kể về những lúc bạn bè cũ và gia đình tụ họp quây quần quanh bàn ăn tối. Cô thấy rất vui, cô nói, đặc biệt là khi chỉ có gia đình thôi.

“Chỉ có gia đình thôi’ là sao?” Tôi hỏi.

“Có lần bố mẹ tôi mời một số bạn bè đến, và tôi cũng không thích những bữa tối như vậy.”

“Vì sao thế?”

Susie nghĩ một lúc và trả lời: “Tôi nghĩ rằng tôi bắt đầu cảm thấy có lỗi.” Cô bắt đầu điểm lại những nhận xét tinh tế mà cha mẹ cô dùng để so sánh cuộc sống của cô với bạn bè cô. Họ nói sẽ thật tuyệt khi các bậc ông bà có vai trò “thực tiễn” trong việc nuôi dạy các cháu. Họ nói về các hoạt động cộng đồng mà bạn bè cô đang tham gia và nếu như cô còn ở đây và tham gia cùng mọi người thì sẽ tuyệt thế nào. Danh mục ấy cứ kéo dài mãi.

Susie nhanh chóng phát hiện rằng, mỗi khi về nhà, cô cảm giác như thể sống ở một nơi khác thật là tệ. Cô có một cảm giác dai dẳng rằng cô thực sự phải làm những điều bố mẹ cô muốn.

Susie mắc phải vấn đề giống nhiều người. Cô đã có những lựa chọn ở bên ngoài. Cô đã chuyển đi nơi khác, cách xa nơi cô đã lớn lên để theo đuổi sự nghiệp của riêng mình. Cô đã đang tự chi trả các hóa đơn của mình. Cô thậm chí còn đã kết hôn và có con. Nhưng ở mặt bên kia, mọi thứ lại khác. Cô không có được sự chấp thuận về mặt cảm xúc để được là một con người độc



lập, được tự do đưa ra lựa chọn cho cuộc sống của chính mình, mà không cảm thấy có lỗi khi không làm điều cha mẹ muốn. Cô vẫn chịu thua áp lực.

Vấn đề thực sự nằm ở nội tâm của Susie. Nhớ rằng, các ranh giới xác định phạm vi sở hữu của một người. Susie, và những người giống như cô, không thật sự “sở hữu” bản thân mình. Những người sở hữu chính mình không cảm thấy có lỗi khi họ lựa chọn sẽ đi đâu. Họ suy xét đến người khác, nhưng khi họ đưa ra lựa chọn theo mong muốn của người khác, đó là xuất phát từ tình yêu thương, không phải cảm giác tội lỗi. Mục đích của họ là để đạt được điều tốt, chứ không phải để tránh làm người xấu.

### **Các dấu hiệu của việc thiếu ranh giới**

Hãy xem xét một số dấu hiệu của việc thiếu ranh giới đối với gia đình nuôi dưỡng chúng ta.

#### ***Nhiễm virus***

Một tình huống thường gặp: Một người vợ / chồng không có ranh giới cảm xúc hiệu quả đối với gia đình gốc của anh ta. Sau đó, khi anh tiếp xúc với họ qua điện thoại hoặc gặp mặt trực tiếp, anh trở nên phiền não, lý luận, tự chỉ trích, cáu giận, gây gổ, hay thu mình. Nó giống như thể anh ta “dính phải” điều gì đó từ gia đình gốc và chuyển nó sang gia đình nhỏ của mình.

Gia đình của anh có khả năng ảnh hưởng đến gia đình mới của anh theo một hiệu ứng thuận. Một dấu hiệu chắc chắn về các vấn đề ranh giới là khi mối quan hệ của bạn với một người có năng lực ảnh hưởng tới các mối quan hệ khác của bạn. Bạn đang trao cho một người quá nhiều quyền đối với cuộc sống của bạn.

Tôi nhớ đến một người phụ nữ đã tiến bộ rõ rệt qua trị liệu cho đến khi cô nói chuyện với mẹ cô, mà cô đã né tránh ba tuần liền. Cô sẽ nói những điều như: “Tôi chẳng thay đổi được gì cả. Tôi không khá lên chút nào.” Trước vô số ý kiến của mẹ về mình, cô đã không thể tự lập được. Sự lệ thuộc vào mẹ mình đã ảnh hưởng đến các mối quan hệ khác của cô. Cô hầu như đẩy tất cả mọi người ra khỏi cuộc sống của mình sau mỗi lần tiếp xúc với mẹ. Mẹ cô khống chế cuộc sống của cô; cô không tự lập.

#### ***Vị trí thứ yếu***



“Anh sẽ không thể tin nổi cô ấy đối với ông ấy thế nào đâu,” Dan nói. “Cô ấy hoàn toàn xoay quanh mọi mong muốn của ông ta. Mỗi khi ông chỉ trích cô, cô ấy lại cố gắng hơn nữa. Cô ấy gần như phốt lò tôi đi. Tôi mệt mỏi vì phải là ‘người đàn ông thứ hai’ trong cuộc đời cô ấy.”

Không phải Dan đang nói về người tình của Jane. Anh đang nói về cha của cô ấy. Dan đã mệt mỏi với cảm giác Jane quan tâm đến mong muốn của cha mình hơn là của anh ấy.

Đây là dấu hiệu cho thấy việc thiếu ranh giới với gia đình nơi mình sinh ra: người vợ hoặc chồng cảm giác như họ đã lấy phải hàng tồn kho vậy. Anh ta cảm giác như thể bốn phần của người bạn đời của mình là dành cho cha mẹ cô ấy. Người vợ này chưa hoàn thành quá trình “chia tách trước khi gắn bó”; cô có vấn đề về ranh giới. Chúa đã tạo ra một quá trình mà trong đó “người đàn ông lìa cha mẹ mà gắn bó với vợ mình; và cả hai thành một xương một thịt” (Gen. 2:24). Từ “chia tách” tiếng Do Thái bắt nguồn từ từ gốc có nghĩa là “nói lỏng ra,” hay buông tay, hay rời đi. Để một cuộc hôn nhân tốt đẹp, người vợ cần phải bứt gãy với gia đình bố mẹ đẻ và tạo lập sự gắn bó với gia đình mới thông qua hôn nhân.

Điều này không có nghĩa là những người chồng và vợ không nên có mối quan hệ với gia đình bố mẹ đẻ của mình. Nhưng họ cũng cần phải vạch ranh giới rõ ràng với gia đình mình. Rất nhiều cuộc hôn nhân thất bại bởi có một người thất bại trong việc vạch ranh giới rõ ràng đối với gia đình nơi mình sinh ra, và người vợ hoặc chồng và con cái họ đều ít nhiều bị ảnh hưởng.

### ***Cho con xin tiền tiêu vặt!***

Terry và Sherry là một cặp đôi quynh rũ. Họ sở hữu một căn nhà lớn và có những chuyến du lịch xa xỉ; con cái họ học đàn piano và ba lê, và chúng có ván trượt tuyết, giày patin, giày trượt tuyết và thuyền buồm lướt ván riêng. Terry và Sherry sở hữu mọi khía cạnh của sự thành công. Nhưng, có một vấn đề, họ không sống bằng tiền của Terry. Terry và Sherry nhận phần lớn sự giúp đỡ tài chính từ gia đình của anh.

Gia đình Terry vẫn luôn muốn những điều tốt nhất cho anh, và họ vẫn luôn giúp anh có được điều đó. Họ đã chi trả cho căn nhà của anh, các kỳ nghỉ và các sở thích của lũ trẻ. Điều này mang lại Terry và Sherry những điều mà họ không thể tự làm ra được, nhưng cũng tước đi của họ nhiều thứ.





Khoản tiền hỗ trợ định kỳ từ phía cha mẹ khiến Terry mất dần tự trọng. Còn Sherry cảm thấy như thể cô không thể tiêu chút tiền nào mà không hỏi ý kiến bố mẹ chồng, vì họ cung cấp các khoản tiền.

Vấn đề của Terry minh họa cho một vấn đề ranh giới phổ biến của người trưởng thành trẻ tuổi, đã kết hôn hay vẫn còn độc thân: anh vẫn chưa phải là người trưởng thành về mặt kinh tế. Anh không thể vạch ranh giới đối với nguyện vọng của cha mẹ mình là muốn anh và Sherry “có được mọi thứ họ có.” Anh cũng phát hiện rằng trong đầu anh chỉ nghĩ về sự thành công của họ đến nỗi bản thân anh cũng gặp khó khăn trong việc nói không với những mong muốn này. Anh cũng không chắc mình có muốn từ bỏ những món quà và những thứ đồ được ban phát này để đổi lấy một ý thức tự lập lớn hơn hay không.

Câu chuyện của Terry vẫn ở phía “lạc quan” của vấn đề về ranh giới tài chính, cũng chưa bao giờ gặp phải tình huống “tôi gặp chuyện rồi”. Rất nhiều người trưởng thành chưa tự lập thường xuyên bị dính vào các vụ bê bối tài chính vì sự vô trách nhiệm, sử dụng ma túy hay rượu, chi tiêu quá đà, hay như hội chứng hiện đại “tôi chưa tìm được điều thích hợp với mình.” Cha mẹ của họ vẫn tiếp tục chi trả cho con đường đầy thất bại và vô trách nhiệm này, nghĩ rằng “chúng sẽ làm tốt hơn.” Trên thực tế, họ đang làm lệch lạc con cái mình suốt đời, bằng cách ngăn không cho chúng được tự lập.

Một người trưởng thành mà không dựa vào chính khả năng tài chính của mình thì vẫn là một đứa trẻ. Để là người trưởng thành, bạn cần phải sống bằng các phương tiện của mình và tự trang trải cho các thất bại của mình.

### ***Mẹ à, đôi tất của con đâu?***

Trong hội chứng vĩnh viễn là trẻ con, một người có thể tự chủ tài chính, nhưng lại cho phép gia đình của mình điều phối một số mặt trong cuộc sống của mình.

Người lớn mang tính cách trẻ con này thường đến nhà bố mẹ chơi, cùng đi du lịch với họ, để lại quần áo bẩn và thường xuyên ở lại ăn cơm. Anh ta là bạn tâm tình gần gũi nhất của bố hoặc mẹ, chia sẻ “mọi điều” với họ. Khoảng ba mươi tuổi, anh ta vẫn chưa tìm được công việc phù hợp và cũng không có tài khoản tiết kiệm, không có kế hoạch nghỉ hưu, và không có bảo hiểm y tế. Bề ngoài, những điều này có vẻ không nghiêm trọng lắm. Chính



người cha hoặc mẹ ngăn những đứa trẻ lớn của họ tách khỏi gia đình về mặt tinh thần.

Điều này thường xảy ra ở những gia đình thân thiện và dễ mến, nơi mọi thứ đều thật dễ chịu và thật khó để tách khỏi. (các nhà tâm lý học thường gọi đây là “gia đình cạm bẫy,” nơi những đứa trẻ không tách khỏi cha mẹ bằng các ranh giới rõ ràng.) Nó không giống như một vấn đề, bởi mọi người rất hòa thuận và vui vẻ với nhau.

Tuy nhiên, các mối quan hệ người lớn khác của đứa trẻ lớn có thể sẽ không được tốt. Họ có thể chọn những người bạn hoặc người yêu thuộc dạng “không ai muốn chơi.” Họ cũng không có khả năng trung thành với một thành viên hay người khác giới hay với một công việc.

Thông thường, vấn đề lớn của họ là về tài chính. Họ nợ các khoản tiền lớn trong nhiều thẻ tín dụng và thường nộp thuế muộn. Mặc dù họ có thể tự kiếm tiền chi trả cho cuộc sống thường ngày, họ không bao giờ nghĩ đến tương lai. Điều này về cơ bản là đời sống tài chính của một người trẻ tuổi. Thanh niên kiếm đủ tiền để mua ván trượt, máy nghe nhạc, hay váy áo, nhưng không nghĩ đến tương lai. Liệu tôi có kiếm đủ tiền để vui chơi cuối tuần này không? Thanh niên – và những đứa trẻ lớn chưa tách khỏi cha mẹ mình – vẫn được cha mẹ bảo trợ và nghĩ tương lai là việc của cha mẹ.

### ***Ba người là một đám đông***

Các gia đình không đảm đương tốt các chức năng thường gặp loại vấn đề về ranh giới được gọi là tam giác phân. Nó hoạt động kiểu thế này: A giận B. A không nói với B. A gọi điện cho C và phàn nàn về B. C thích thú được làm người đáng tin cậy của A và lắng nghe mỗi khi A muốn chơi trò tam giác.

Đến lúc này, B, cảm thấy cô đơn, gọi điện cho C, và, một cách tình cờ, đề cập đến mối bất hòa với A. C trở thành người tin cậy của B và A. A và B chưa giải quyết được nỗi bất hòa, và C có hai “người bạn.”

Tam giác phân minh họa cho sự thất bại khi giải quyết mâu thuẫn giữa hai người và lôi kéo thêm người thứ ba để chia phe. Đây là một vấn đề ranh giới bởi người thứ ba không có liên quan trong mối bất hòa này, nhưng lại bị những người sợ phải đối mặt với nhau dùng làm nơi để được an ủi và chia sẻ. Đây là lý do vì sao các mối mâu thuẫn vẫn còn tiếp diễn dai dẳng, người ta không chịu thay đổi, và biến nhau thành kẻ thù một cách không cần thiết.



Điều xảy ra trong tam giác đó chính là người ta nói một cách giả dối, che giấu sự căm ghét của mình bằng những từ ngữ hay ho và tâng bốc. A tỏ ra rất thân ái, dễ mến và kể cả khen ngợi B trước mặt, nhưng khi A nói chuyện với C lại bộc lộ sự tức giận.

Đây là sự thiếu ranh giới rõ ràng bởi A không “làm chủ” được cơn tức giận của mình. Người mà A đang bức xúng đáng được tiếp nhận điều đó trực tiếp từ anh ta. Đã bao nhiêu lần bạn bị tổn thương khi nghe điều như là “Bạn có biết John đã nói gì về bạn không?” Trong khi lần cuối cùng bạn nói chuyện với John, mọi chuyện vẫn ổn.

Thêm vào đó, C bị kéo vào mối mâu thuẫn và những điều anh biết về xích mích ấy đã chen vào mối quan hệ của anh với B. Chuyện ngồi lê đôi mách luôn chen vào quan hệ giữa người với người. Nó ảnh hưởng đến các ý kiến của chúng ta về người bị nói sau lưng mà không để cho họ có cơ hội được tự bào chữa cho mình. Rất nhiều lần những điều chúng ta nghe được từ người thứ ba là không chính xác. Đó là lý do vì sao Kinh thánh chỉ lệnh cho chúng ta lắng nghe từ ít nhất là hai hoặc ba nguồn, chứ không chỉ từ một.

Tam giác phân là một vấn đề ranh giới phổ biến đối với gia đình bố mẹ. Các dạng thức mâu thuẫn giữa một phụ huynh với một đứa con, hay giữa bố mẹ với nhau, sẽ có kết quả là một thành viên trong gia đình gọi cho một thành viên khác và nói về thành viên thứ ba. Việc làm này khiến mối quan hệ càng khó để hòa thuận, tốt đẹp.

Kinh thánh đã rất nghiêm túc khi nói về việc phải trực tiếp giải quyết mâu thuẫn với người mà bạn đang bức:

Kẻ dám khiển trách người cuối cùng lại được người quý yêu hơn kẻ chỉ buông lời xu nịnh. (Cách ngôn 28:23)

Người không được để lòng ghét người anh em, nhưng phải mạnh dạn quở trách người đồng bào, như thế, người sẽ khỏi mang tội vì nó. (Lev. 19:17)

Vậy, nếu khi anh sắp dâng lễ vật trước bàn thờ, mà sực nhớ có người anh em đang có chuyện bất bình với anh, thì hãy để lễ lại đó trước bàn thờ, đi làm hòa với người anh em ấy đã, rồi trở lại dâng lễ vật của mình. (Matt. 5:23-24)

Nếu người anh em của anh trót phạm tội, thì anh hãy đi sửa lỗi nó, một mình anh với nó mà thôi. (Matt. 18:15)



Những đoạn Kinh này cho thấy một cách đơn giản để tránh lâm vào tình huống tam giác phân chính là luôn đi nói chuyện với người mà bạn đang có xích mích trước. Dàn xếp ổn thỏa với người ấy và nếu như người ấy từ chối vấn đề, hãy đi nói chuyện với một ai khác để tìm cách giải quyết, chứ không phải là đi bàn tán và để trút cơn tức giận. Sau đó, cả hai cùng đi nói chuyện với người ấy để giải quyết vấn đề.

Không bao giờ nói với người thứ ba điều gì đó về một ai đó mà bản thân bạn không có ý định nói với người đó.

### ***Dù sao thì, ai là trẻ con ở đây?***

“Không phải con cái có nhiệm vụ thu tích của cải cho cha mẹ, mà là cha mẹ phải thu tích của cải cho con cái” (2 Cor. 12:14).

Một số người được sinh ra để chăm lo cho cha mẹ của họ. Họ không đăng ký để thực hiện nghĩa vụ này; họ thừa hưởng nó. Ngày nay, chúng ta gọi những người này là “đồng phụ thuộc.” Họ đã học được từ rất sớm rằng họ có trách nhiệm với cha mẹ mình, những người bị mắc kẹt trong một sự vô trách nhiệm trẻ con. Khi trở thành người lớn, họ gặp khó khăn trong việc vạch ranh giới giữa bản thân mình và những người cha mẹ vô trách nhiệm của mình. Mỗi khi cố gắng được sống cuộc sống riêng, họ cảm thấy mình thật ích kỷ.

Quả thực, Kinh thánh dạy rằng những người con lớn cần phải chăm lo cho cha mẹ già của mình. “Anh hãy thừa nhận các quả phụ thực sự cần được giúp đỡ. Nếu một quả phụ có con có cháu, thì trước tiên con cháu phải học cho biết ăn ở hiếu thảo đối với gia đình mình, và đền ơn đáp nghĩa các bậc sinh thành. Đó là điều đẹp lòng Thiên Chúa” (1 Tim. 5:3-4). Sẽ là rất tốt khi thấy biết ơn cha mẹ mình và đền đáp những gì họ đã làm cho chúng ta.

Nhưng có hai vấn đề thường bất ngờ xuất hiện. Thứ nhất, cha mẹ bạn có thể “không thực sự cần giúp đỡ.” Họ có thể vô trách nhiệm, đòi hỏi, hay hành xử như thể họ là những kẻ tử vì đạo. Họ có thể cần phải có trách nhiệm với các gánh nặng của riêng mình.

Thứ hai, khi họ “thật sự cần giúp đỡ,” bạn có thể không có ranh giới rõ ràng để xác định được điều gì bạn có thể cho đi và điều gì không. Bạn có thể không giới hạn những điều bạn cho đi, và sự không có khả năng thích ứng với tuổi già của cha mẹ bạn, là một ví dụ, sẽ chi phối gia đình riêng của bạn. Sự chi phối như vậy có thể phá hỏng hôn nhân và làm tổn thương con trẻ.



Một người cần phải quyết định họ muốn cho đi điều gì và không muốn cho đi điều gì, để có thể tiếp tục yêu thương và chấp nhận đúng mực cha mẹ của họ, mà không cảm thấy ức chế.

Ranh giới lành mạnh sẽ ngăn sự phẫn uất. Cho đi là tốt. Tuy nhiên, hãy chắc chắn rằng điều đó phù hợp với hoàn cảnh và khả năng cung cấp của bạn.

### ***Nhưng mình là anh em cơ mà***

Một động lực thường xuyên khác nữa là mối quan hệ anh em họ hàng khi lớn lên. Một người anh em lớn trẻ con vô trách nhiệm sẽ bám lấy một người anh em lớn có trách nhiệm để tránh phải lớn lên và tách khỏi gia đình. (Chúng ta không nói về những người anh em bị suy nhược thần kinh hay thể chất thực sự cần giúp đỡ.) Đứa trẻ vô trách nhiệm vẫn cứ tiếp tục chơi mãi các trò chơi gia đình cũ đến tận khi lớn lên.

Vấn đề khó nhằn ở đây chính là cảm giác có lỗi và áp lực mà bạn cảm thấy vì họ là anh chị em của bạn. Tôi từng thấy những người làm những việc điên rồ và vô ích cho anh chị hay em của mình mà họ không bao giờ làm cho bạn thân nhất của mình. Gia đình của chúng ta có thể phá dỡ được những hàng rào xây dựng kỳ công nhất của chúng ta chỉ vì họ là “gia đình.”

### ***Nhưng vì sao chúng ta lại làm thế?***

Tại sao chúng ta lại cứ chọn tiếp tục theo lối mòn này? Có điều gì đó không ổn chăng?

Một lý do là chúng ta đã không học các luật ranh giới trong gia đình ban đầu, và các vấn đề ranh giới khi lớn của chúng ta thật ra là vấn đề ranh giới có từ khi còn nhỏ.

Một lý do nữa là chúng ta có thể chưa trải qua giai đoạn chuyển tiếp trở thành người lớn theo Kinh thánh và được tiếp nhận về mặt tinh thần vào gia đình của Chúa. Hãy cùng xem xét cả hai trường hợp.

### ***Sự tiếp diễn của các vấn đề ranh giới vốn có từ bé***

Bạn có nhớ câu chuyện về người ngoài hành tinh không? Anh ta lớn lên ở một hành tinh khác và không quen với các quy luật của trái đất, như lực hút và việc sử dụng tiền như một công cụ trao đổi.



Những thói quen bạn học được trong quá trình lớn lên ở gia đình cũ được nối dài sang giai đoạn trưởng thành: thiếu hậu quả cho các hành vi vô trách nhiệm, thiếu sự đối mặt, thiếu ranh giới, có trách nhiệm với những người khác thay vì với bản thân mình. Bộc lộ sự miễn cưỡng, oán hận, ganh tị, thụ động, giấu giếm. Những thói quen này không mới, chúng chỉ là chưa bao giờ được đối mặt hay hối lỗi cả.

Những thói quen này ăn sâu bám rễ. Các thành viên trong gia đình bạn là những người bạn được học cách thu xếp cuộc sống xung quanh, do đó, họ có thể kéo bạn trở lại với những thói quen cũ bằng sự có mặt của họ. Bạn bắt đầu hành xử theo trí nhớ thay vì theo cách của người trưởng thành có ranh giới.

Để thay đổi điều này, bạn cần phải xác định những "tội lỗi từ gia đình" này và quay lưng khỏi chúng. Bạn phải thừa nhận chúng là các tội lỗi, ăn năn, và thay đổi cách bạn đối đãi với chúng. Bước đầu tiên trong việc xây dựng ranh giới là ý thức hơn về các thói quen cũ trong quá khứ vẫn còn lặp lại ở hiện tại.

Hãy nhìn vào những khó khăn gây ra do vấn đề ranh giới từ gia đình cũ của bạn gây ra, xác định quy luật nào đã bị phá vỡ, và sau đó vạch ra kết quả tiêu cực của nó trong cuộc đời bạn

### ***Sự tiếp nhận vào gia đình của Chúa***

Đây không phải là một cuốn sách về sự phát triển tâm linh, nhưng ranh giới là khía cạnh quan trọng để trưởng thành. Một bước trong sự trưởng thành là tách khỏi quyền lực của cha mẹ và đặt mình vào quyền lực của Chúa.

Kinh thánh nói rằng trẻ con là dưới quyền của cha mẹ cho đến khi chúng trở thành người lớn (Gal. 4:1-7). Theo một ý thức thực tế là cha mẹ chúng có trách nhiệm với chúng. Nhưng đến khi trưởng thành và đến "độ tuổi có trách nhiệm", người đó tách khỏi những người bảo hộ, quản lý và có trách nhiệm với chính bản thân mình. Các Ki-tô hữu chuyển sang một mối quan hệ cha mẹ khác với Chúa là người Cha – con. Chúa không để cho chúng ta mồ côi, mà đón nhận chúng ta vào gia đình của Người.

Rất nhiều đoạn kinh Tân Ước dạy chúng ta không cần phải từ bỏ bốn phận với gia đình đã sinh ra chúng ta để được nhận vào gia đình của Chúa (Matt. 23:9). Chúa lệnh cho chúng ta nhìn Ngài như người cha. Những người





trưởng thành mà vẫn phải giữ nghĩa vụ với nơi trần gian chưa nhận thấy vai trò mới của mình.

Rất nhiều lần chúng ta không nghe theo lời của Chúa bởi tinh thần chúng ta chưa tách khỏi gia đình. Chúng ta cảm thấy mình vẫn còn cần phải làm hài lòng cha mẹ và hành động theo cách truyền thống hơn là nghe theo lời người cha mới của chúng ta (Matt. 15:1-6).

Khi chúng ta trở thành một phần trong gia đình của Chúa, việc đi theo con đường của Ngài đôi khi sẽ gây ra mâu thuẫn trong gia đình và đôi khi chia cắt chúng ta (Matt. 10:35-37). Jesus nói rằng mối dây liên kết về tinh thần là gần gũi nhất và quan trọng nhất (Matt. 12:46-50). Gia đình thật sự là gia đình của Chúa.

Trong gia đình này – mối dây liên kết mạnh mẽ nhất của chúng ta, mọi thứ đều được thực hiện theo một cách thức nhất định. Chúng ta phải nói sự thật, vạch ranh giới, và chịu trách nhiệm, đối diện với nhau, tha thứ cho nhau và còn nhiều điều nữa. Các chuẩn mực và giá trị mạnh mẽ khiến gia đình này trở nên tốt đẹp. Chúa sẽ không cho phép dùng những cách hành xử khác trong gia đình của Người.

Điều này không có nghĩa là chúng ta phải cắt đứt các mối quan hệ khác. Chúng ta cần phải có bạn bè bên ngoài gia đình của Chúa và các mối gắn kết chặt chẽ với gia đình nơi được sinh ra. Tuy nhiên, chúng ta cần phải đưa ra hai câu hỏi: Liệu mối gắn kết này có ngăn cản chúng ta làm điều đúng đắn trong mọi hoàn cảnh không? Liệu chúng ta đã thật sự trở thành người trưởng thành trong mối quan hệ với gia đình ruột thịt chưa?

Nếu mối gắn kết của chúng ta thật sự là tình yêu thương, chúng ta sẽ được tự lập, tự do và cho đi bằng tình yêu thương và một trái tim “có lý trí.” Chúng ta sẽ tránh xa khỏi oán giận, chúng ta sẽ yêu thương có giới hạn và sẽ không thực hiện những hành vi không thiện lành.

Nếu chúng ta không “chịu sự bảo hộ và quản lý” như những người trưởng thành, chúng ta có thể thật sự có những quyết định trưởng thành, có quyền kiểm soát với mong muốn của chính mình (1 Cor. 7:37), theo người cha thật sự của chúng ta.

**Giải pháp cho vấn đề ranh giới với gia đình**



Vạch ranh giới với gia đình cha mẹ dễ rất khó nhưng sẽ đem lại một phần thưởng lớn. Đó là một quá trình, với những bước cụ thể và rõ ràng.

### ***Xác định nguyên nhân***

Hãy xem tình trạng cuộc sống của chính bạn và xem vấn đề ranh giới với cha mẹ và anh chị em của bạn nằm ở đâu. Một câu hỏi thường gặp là: Bạn đã mất kiểm soát với quyền sở hữu của bạn ở đâu? Hãy khoanh vùng những điểm đó và tìm sự liên hệ của chúng với gia đình mà bạn trưởng thành.

### ***Xác định xung đột***

Tìm hiểu xem điều đó bắt nguồn từ động cơ nào. Ví dụ, bạn đã vi phạm “luật ranh giới” nào? Bạn có đang ở trong tình trạng tam giác phân không? Bạn có nhận trách nhiệm về vấn đề của anh chị em hay cha mẹ thay vì có trách nhiệm với họ không? Có phải bạn thất bại trong khi đưa ra hậu quả và cuối cùng phải gánh chịu hậu quả từ hành vi của họ? Bạn có bị động và phản ứng với họ và với mỗi xung đột không?

Bạn không thể ngừng hành động theo một động cơ cho đến khi bạn hiểu được mình đang làm gì. “Lấy cái gai ra” khỏi mắt bạn. Sau đó, bạn sẽ có thể thấy được rõ ràng phải hành xử với các thành viên trong gia đình bạn như thế nào. Hãy tự coi mình là nguyên nhân xung đột và xem bạn xâm phạm ranh giới ở đâu.

### ***Xác định điều đã thúc đẩy xung đột***

Bạn không hành xử không phù hợp mà không có lý do. Bạn thường cố đáp ứng các nhu cầu thầm kín mà gia đình bố mẹ đẻ của bạn không thể đạt được. Có thể chúng ta vẫn bị vướng mắc trong nhu cầu được yêu thương, được tán thành, hay được chấp thuận. Bạn cần phải đối mặt với điểm yếu này và chấp nhận rằng điều đó chỉ có thể được đáp ứng trong gia đình mới của Thiên Chúa, những người mà giờ đây là “cha, mẹ, anh em, chị em” thật sự của bạn, những người thực thi ý chí của Chúa Cha và có thể yêu thương bạn theo cách của Người.

### ***Tiếp nhận và nhận lấy điều tốt lành***

Chỉ hiểu được nhu cầu của bạn thôi vẫn chưa đủ. Bạn cần phải đáp ứng nó. Chúa luôn sẵn lòng đáp ứng nhu cầu của bạn thông qua những con chiên của Ngài, nhưng bạn cũng cần phải tự hạ thấp cái tôi, hãy tìm đến những



người có thể giúp đỡ, hỗ trợ tốt và tiếp nhận những điều tốt. Đừng nên tiếp tục che giấu những khó khăn của bạn và hãy mong muốn được trở nên tốt hơn. Hãy học cách đáp lại và đón nhận tình yêu thương, kể cả khi ban đầu bạn hơi lúng túng.

### ***Thực hành các kỹ năng ranh giới***

Kỹ năng vạch ranh giới của bạn vẫn còn non nớt. Bạn không thể ngay lập tức áp dụng chúng trong một tình huống khó khăn. Hãy thực hành chúng ở những nơi mà chúng sẽ được ngợi khen và tôn trọng. Hãy bắt đầu nói không với những người sẽ yêu thương và tôn trọng ranh giới của bạn.

Khi bạn vừa hồi phục sau một tổn thương thể chất, bạn không thể ngay lập tức mang vác những vật nặng. Bạn bắt đầu từ những thứ nhẹ rồi dần dần mới đến những thứ nặng. Hãy xem vạch ranh giới giống như trị liệu thể chất.

### ***Nói không với cái xấu***

Ngoài việc thực hành các kỹ năng mới trong những tình huống an toàn, hãy tránh tình huống gây tổn thương. Khi bạn mới ở giai đoạn phục hồi ban đầu, bạn cần tránh những người đã từng lạm dụng và khống chế bạn trong quá khứ. Khi bạn nghĩ rằng mình đã sẵn sàng để tái xây dựng mối quan hệ với ai đó từng lạm dụng và áp đặt bạn trong quá khứ, hãy dẫn theo một người bạn hay một người có thể hỗ trợ bạn. Hãy ý thức rõ ràng rằng bạn đang bước vào các tình huống hay các mối quan hệ gây tổn thương. Tổn thương mà bạn đang trong quá trình hồi phục rất trầm trọng, và bạn không thể tái thiết lập mối quan hệ đó chừng nào chưa có những công cụ thích hợp. Hãy cẩn thận đừng để lại bị rơi vào tình huống bị khống chế do bạn quá nôn nóng mong muốn hòa giải.

### ***Tha thứ cho kẻ gây hấn***

Không điều gì làm rõ các ranh giới hơn là sự tha thứ. Tha thứ cho ai đó tức là để người đó được thoát khỏi ràng buộc, hay “trừ nợ” cho họ. Khi bạn từ chối tha thứ cho ai đó, nghĩa là bạn vẫn muốn điều gì đó từ phía người đó, kể cả khi điều bạn muốn là sự trả thù, nó khiến bạn cứ bị gắn chặt mãi với người đó.

Từ chối tha thứ cho một thành viên trong gia đình là một trong những lý do chính khiến người ta bị vướng mắc hàng năm trời, không thể tách khỏi gia



đình mình. Họ vẫn muốn điều gì đó từ gia đình. Nhưng sẽ tốt hơn nếu thay vào đó, bạn nhận ơn huệ của Chúa, Người có thể cho bạn điều gì đó, khiến bạn có thể tha cho những người không có tiền trả nợ cho bạn. Điều này sẽ chấm dứt sự đau khổ của bạn, bởi nó chấm dứt mong muốn được đền bù mà không bao giờ thành hiện thực và khiến trái tim bạn khắc khoải bởi mong muốn không được toại nguyện (Cách ngôn 13:12).

Nếu như bạn không tha thứ nghĩa là bạn đang đòi hỏi điều gì đó mà người có lỗi với bạn không chọn trao cho bạn, kể cả khi đó chỉ là một lời thừa nhận. Điều này “trói buộc” họ với bạn và phá vỡ ranh giới. Hãy bỏ đi mối ràng buộc với gia đình không toàn vẹn của bạn. Hãy buông ra và bạn sẽ được tự do.

### ***Hãy phản hồi, đừng phản ứng***

Khi bạn phản ứng với điều ai đó nói hay làm, bạn có thể đang gặp một vấn đề về ranh giới. Nếu như ai đó có thể gây ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn chỉ bằng cách làm hay nói điều gì đó, thì ở thời điểm đó, cô ta đang khống chế được bạn và ranh giới của bạn sẽ xóa bỏ. Còn khi bạn phản hồi, tức là bạn vẫn đang tự kiểm soát bằng phương pháp và lựa chọn của riêng mình.

Nếu bạn cảm thấy mình đang phản ứng, hãy rút lui và tự lấy lại quyền kiểm soát bản thân mình để tránh việc các thành viên trong gia đình có thể ép bạn làm hay nói điều gì mà bạn không muốn, và tránh những điều xâm phạm đến tư cách cá nhân của bạn. Khi bạn giữ vững được ranh giới, hãy lựa chọn phương án tốt nhất. Điều phân biệt giữa phản hồi và phản ứng là sự lựa chọn. Khi bạn phản ứng, thì là họ đang kiểm soát. Khi bạn phản hồi, thì chính bạn là người kiểm soát.

### ***Học cách yêu tự do và trách nhiệm, không phải cảm giác tội lỗi***

Ranh giới tốt nhất là ranh giới yêu thương. Một người vẫn luôn trong tình trạng tự vệ tức là họ tự đánh mất đi tình yêu thương và tự do. Ranh giới không thể ngăn chặn tình yêu mà mang ý nghĩa ngược lại: bạn có thêm tự do được yêu thương. Hy sinh quên mình vì người khác là tốt nhưng bạn cần có ranh giới để đưa ra lựa chọn cho mình.

Hãy cho đi có mục đích để tăng sự tự do của bạn. Đôi khi, những người xây dựng ranh giới nghĩ việc giúp đỡ ai đó là hành vi đồng phụ thuộc. Không có điều gì quá xa rời sự thật. Làm điều gì tốt cho ai đó, khi bạn tự do chọn lựa



làm điều đó, là đang tăng cường ranh giới. Nhưng những người đồng phụ thuộc không làm điều tốt mà làm điều xấu bởi họ sợ.

## Chương 8. Ranh giới và bạn bè

Marsha bật tivi, không để tâm đang phát chương trình gì. Cô đang nghĩ về cuộc điện thoại với cô bạn thân, Tammy. Marsha rủ Tammy đi xem phim nhưng cô ấy có kế hoạch khác cho buổi tối hôm đó. Một lần nữa, Marsha khởi xướng và một lần nữa, cô lại thất vọng. Tammy chưa bao giờ gọi điện cho cô. Thứ tình bạn này phải gọi tên là như thế nào kia chứ?

Tình bạn, một từ gọi lên hình ảnh về sự thân thiết, vui vẻ và thu hút lẫn nhau giữa hai người. Bạn bè là biểu tượng cho ý nghĩa cuộc sống. Những người đau khổ nhất là khi không có những mối quan hệ mà họ thật sự được thấu hiểu và yêu thương.

Tình bạn có thể là một phạm trù rộng lớn. Phần lớn mối quan hệ được đề cập trong cuốn sách này đều có nhân tố tình bạn. Để phục vụ mục đích của chúng ta, hãy định nghĩa tình bạn là một mối quan hệ không lãng mạn mà nền tảng của nó là sự gắn kết chứ không phải là trách nhiệm. Nói cách khác, hãy loại trừ các mối quan hệ dựa trên một loại hình công việc nào đó, giống như quan hệ đồng nghiệp. Hãy xem xét tình bạn như là chúng ta muốn ở gần họ chỉ bởi vì họ là họ.

Có rất nhiều dạng mâu thuẫn ranh giới với bạn bè. Để hiểu được các vấn đề này, hãy nhìn vào một số mâu thuẫn và cách giải quyết bằng ranh giới.

### Mâu thuẫn số 1: Giữa hai người phục tùng

Theo mâu thuẫn này, xét ở một góc độ nào đó, đây là một tình bạn tuyệt vời nhưng ở các khía cạnh khác, thì lại rất tệ. Sean và Tim cùng yêu thích thể thao, các hoạt động và những loại hình giải trí. Họ cùng tham gia một Hội thánh và thích các tiệm ăn. Thực chất là họ quá nhường nhịn nhau và đều khó khăn khi phải nói không với người kia.

Vào một ngày cuối tuần, họ phát hiện ra vấn đề khi một chuyến chèo xuồng vượt suối và buổi hòa nhạc tuổi sáu mươi lại rơi vào cùng một ngày. Sean và Tim đều cùng thích cả hai hoạt động đó, nhưng chỉ có thể chọn một. Sean gọi cho Tim, gợi ý rằng họ sẽ đi chèo xuồng. “Chắc chắn rồi,” bạn cậu trả lời. Tuy nhiên, cả hai đều không biết rằng họ không thích đi chèo xuồng. Thực lòng, cả hai đều mong đợi được đến buổi hòa nhạc.





Đi đến quãng giữa con suối, Sean và Tim bắt đầu thành thật với nhau. Vừa ướm, vừa một nhào, Tim buột miệng nói: “Chuyến đi này quả là một ý tưởng khá tuyệt của cậu.”

“Tim,” Sean ngạc nhiên nói. “Mình nghĩ cậu muốn chèo xuống kia mà.”

“Ôi, không! Vì cậu gọi cho tớ, tớ nghĩ là cậu muốn! Cậu bạn của tôi,” anh buồn bã nói tiếp, “có lẽ đã đến lúc bọn mình ngừng đối xử với nhau như những con búp bê sứ rồi.”

Khi hai người phục tùng quyết định làm gì đó với nhau thì kết quả là không ai làm điều mình thật sự muốn cả. Mỗi người đều sợ nói thật với người kia và thế là không ai nói gì cả.

Hãy áp dụng bảng câu hỏi kiểm tra vào mâu thuẫn này. Danh sách câu hỏi kiểm tra này không chỉ giúp bạn xác định được mình đang đi đến đâu trong việc vạch ranh giới, mà còn cho bạn thấy mình thật sự muốn gì.

1. Biểu hiện như thế nào? Biểu hiện của mâu thuẫn giữa hai người phục tùng là sự không hài lòng – một cảm giác rằng bạn đã cho phép điều mà bạn không nên.
2. Nguyên nhân sâu xa là gì? Những người phục tùng xuất thân từ những nơi mà họ phải tránh nói không để người khác được vui. Vì nguồn gốc của họ giống nhau, thường rất khó để hai người phục tùng giúp đỡ được lẫn nhau.
3. Mâu thuẫn ranh giới ở đây là gì? Người phục tùng lịch sự phủ nhận ranh giới của bản thân để giữ hòa khí.
4. Ai là người cần phải làm chủ? Mỗi người phục tùng cần phải có trách nhiệm cho nỗ lực của chính mình trong việc dỗ dành hay làm hài lòng người kia. Sean và Tim đều cần phải thừa nhận rằng mỗi người đều áp đặt người kia bằng cách tỏ ra dễ chịu.
5. Họ cần làm gì? Người phục tùng cần phải thiết lập các mối quan hệ hỗ trợ, đó có thể là các nhóm hỗ trợ, nhóm học Kinh thánh tại nhà, hay những người tư vấn. Nỗi sợ sẽ làm tổn thương người kia khiến họ gặp khó khăn trong việc lập ranh giới cho chính mình.
6. Họ cần bắt đầu như thế nào? Cả hai người phục tùng cần phải thực hành việc tạo lập các ranh giới trong những điều nhỏ nhất. Họ có thể bắt đầu



bằng việc thành thật với nhau về một số vấn đề như: sở thích về các tiệm ăn, nghi thức Hội thánh, âm nhạc và những điều tương tự.

7. Họ vạch ranh giới với nhau như thế nào? Sean và Tim nói chuyện trực tiếp với nhau, cuối cùng nói sự thật và làm xuất hiện ranh giới mà họ muốn bắt đầu tạo lập. Họ tự cam kết với ranh giới của mình.

8. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Sean và Tim có thể phải thừa nhận sở thích của họ thật ra không giống nhau như họ tưởng. Họ có thể cần phải tách khỏi nhau hơn một chút. Họ cần có những người bạn khác cho các hoạt động khác, về lâu dài, việc này tốt cho tình bạn.

## **Mâu thuẫn số 2: Giữa người phục tùng và người áp đặt lấn lướt**

Mâu thuẫn giữa người phục tùng và người áp đặt lấn lướt là một trong những mâu thuẫn tình bạn dễ nhận thấy nhất và có những triệu chứng kinh điển. Người phục tùng có cảm giác bị hăm dọa và thấp kém hơn trong mối quan hệ. Trong khi đó, người áp đặt lấn lướt lại cảm thấy bức bối trước sự mè nheo của người phục tùng.

“Thôi được, nếu cậu cứ khẳng khẳng như thế” là câu cửa miệng của người phục tùng. Thông thường, người áp đặt lấn lướt nài nỉ được sử dụng một chút thời gian, năng lực hay của cải của người phục tùng. Người áp đặt lấn lướt không khó khăn trong việc đòi hỏi những điều mình muốn. Đôi khi, họ cứ lấy những gì muốn mà không hỏi. “Tớ cần” là lý do đủ để người áp đặt lấn lướt lấy đi bất kể thứ gì mà người phục tùng đang có, đó có thể là chìa khóa xe, một cốc đường, hay ba tiếng đồng hồ.

Vì người phục tùng thường không vui trong mối quan hệ này, anh ta là người cần phải hành động. Hãy đặt mối quan hệ này vào danh mục kiểm tra về ranh giới:

1. Biểu hiện như thế nào? Người phục tùng cảm thấy bị áp đặt và oán hận. Người áp đặt lấn lướt cảm thấy tốt đẹp, ngoại trừ việc họ không thích bị can nhiễu.

2. Nguyên nhân sâu xa là gì? Người phục tùng rất có thể đã lớn lên trong một gia đình dạy anh ta nên tránh xung đột, mâu thuẫn, hơn là đối diện với nó. Người áp đặt lấn lướt chưa từng được dạy bảo là phải kiềm chế những ham muốn của mình cũng như phải tự chịu trách nhiệm.



3. Mâu thuẫn ranh giới ở đây là gì? Hai mâu thuẫn ranh giới cụ thể là sự không có khả năng vạch ranh giới rõ ràng của người phục tùng với bạn mình, và sự không có khả năng tôn trọng ranh giới của người áp đặt lẫn lút với người phục tùng.

4. Ai là người cần phải làm chủ? Người phục tùng cần phải nhận ra anh ta không phải là nạn nhân của người áp đặt lẫn lút. Anh ta tự nguyện dâng đặc quyền của mình cho người bạn. Từ bỏ quyền của mình là cách anh ta kiểm soát người bạn. Người phục tùng kiểm soát người áp đặt lẫn lút bằng cách làm hài lòng người ấy, hy vọng điều đó sẽ dễ dàng và khiến người ấy thay đổi hành vi. Người áp đặt lẫn lút cần nhận ra sự khó khăn khi phải nghe lời nói không trong việc chấp nhận ranh giới của người khác. Họ cần phải có trách nhiệm với nhu cầu áp đặt của mình đối với bạn.

5. Họ cần làm gì? Là người kém vui hơn trong quan hệ tình bạn, người phục tùng cần phải xây dựng mối quan hệ với những người hỗ trợ để giúp mình giải quyết mâu thuẫn ranh giới này.

6. Họ cần bắt đầu như thế nào? Trong quá trình chuẩn bị để đối diện với người bạn của mình, người phục tùng phải lập ra ranh giới trong nhóm hỗ trợ của mình. Người áp đặt lẫn lút có thể thông qua phản hồi chân thành của những người bạn yêu thương mình để nhận ra cách mình lẫn lút người khác, từ đó có thể học cách tôn trọng ranh giới của người khác.

7. Họ vạch ranh giới với nhau như thế nào? Người phục tùng áp dụng các nguyên tắc trong Kinh thánh vào quan hệ tình bạn của anh ta (Matthew 18). Anh ta đối diện với bạn mình mỗi khi bị kiểm soát và hăm dọa. Anh ta tự nhủ nếu tiếp tục bị áp đặt, anh ta sẽ rời bỏ cô ấy.

Anh ta không cố áp đặt cô. Đối diện không phải là tối hậu thư nhằm tước đoạt các lựa chọn của cô. Anh vạch ranh giới để cô thấy rằng sự áp đặt của cô làm anh đau lòng và làm tổn thương tình bạn của họ. Ranh giới sẽ bảo vệ người phục tùng khỏi bị tổn thương hơn. Người áp đặt lẫn lút có thể tức giận hoặc hăm dọa, nhưng người phục tùng sẽ không ở đó để tự làm mình bị tổn thương. Anh sẽ rời khỏi phòng, khỏi căn nhà, hay khỏi tình bạn – cho đến khi đủ an toàn để trở lại.

Người áp đặt lẫn lút trải qua các hậu quả do hành động của mình gây ra. Không có bạn ở bên có thể khiến cô ấy cảm thấy nhớ sự thân thiết, và cô ta có thể bắt đầu nhận trách nhiệm đối với sự áp đặt đã khiến bạn mình bỏ đi.



8. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Lúc này, nếu như cả hai người bạn đều cởi mở, hai người có thể thỏa thuận dàn xếp mối quan hệ. Họ có thể đặt ra quy tắc, ví dụ như: “Tớ sẽ ngừng rầy la nếu như bạn ngừng phê phán” và có thể xây dựng một tình bạn mới.

### **Mâu thuẫn số 3: Giữa người phục tùng và người áp đặt lời kéo**

“Cathy, tớ đang bị kẹt cứng thật sự đây và cậu là người duy nhất tớ có thể trông cậy được vào lúc này. Tớ không thể gọi được người trông trẻ nhà tớ, mà tớ phải đi họp nhóm Hội thánh ngay bây giờ...”

Cathy lắng nghe cảnh ngộ của bạn mình, Sharon, một câu chuyện quen thuộc. Sharon luôn cầu thả không lên kế hoạch trước cho các công việc và không gọi người trông trẻ từ trước. Cô thường gọi Cathy để nhờ giúp đỡ trong những tình huống khẩn cấp do mình gây ra.

Cathy ghét phải bị cuốn vào hoàn cảnh này. Sharon không cố tình làm như thế và cô ấy cần cô, nhưng Cathy vẫn có cảm giác bị lợi dụng và bóc lột. Cô làm gì khác được?

Rất nhiều tình bạn bị vướng mắc trong tình trạng một người là phục tùng và người kia là áp đặt lời kéo như thế này. Tại sao chúng ta lại nói Sharon là kẻ áp đặt? Cô không cố ý tìm cách thao túng bạn mình. Tuy nhiên, bất kể dụng ý tốt là gì, mỗi khi bị mắc kẹt, Sharon lại nhờ đến bạn mình. Cô cho đó là hiển nhiên và họ sẽ không nề hà khi giúp đỡ một người bạn. Những người bạn của cô cũng thuận theo, nói rằng: “Dù sao, Sharon là như thế mà”. Họ kiềm chế cơn oán giận.

Hãy thử xem mâu thuẫn này qua điểm mục ranh giới:

1. Biểu hiện như thế nào? Người phục tùng (Cathy) cảm thấy oán giận trước những đề nghị gấp gáp của người áp đặt lời kéo (Sharon). Cathy cảm giác như thể tình bạn của mình là đương nhiên. Cô bắt đầu tránh bạn mình.

2. Nguyên nhân sâu xa là gì? Cha mẹ của Sharon luôn cứu giúp cô thoát khỏi bất kể bế tắc nào, từ việc hoàn thành các bài tiểu luận vào 3:30 sáng tới việc cho cô tiền khi cô đã ở độ tuổi ba mươi. Cô sống trong một thế giới đầy vị tha, nơi những người tốt bụng luôn giúp đỡ cô. Cô chưa bao giờ phải chịu hậu quả do sự vô trách nhiệm, thiếu kỷ luật và thiếu kế hoạch của mình.



Khi còn nhỏ, Cathy không thích thấy mẹ đau lòng mỗi khi cô nói không. Lớn lên, cô luôn sợ làm tổn thương những người khác bởi ranh giới của mình. Cathy làm mọi điều để tránh các mâu thuẫn với bạn bè – đặc biệt là với Sharon.

3. Mâu thuẫn ranh giới ở đây là gì? Sharon không bao giờ lên kế hoạch trước cũng như không có trách nhiệm với thời gian biểu của mình. Khi các trách nhiệm “rời khỏi cô,” cô tìm đến người phục tùng gần mình nhất để tìm sự giúp đỡ. Và Cathy luôn sẵn sàng ở đó.

4. Ai là người cần phải làm chủ? Cathy, bên có động cơ trong mâu thuẫn này. Những lời nói có không dứt của cô đã góp phần làm cho Sharon không bao giờ phải lên kế hoạch trước. Cathy cần phải dừng việc cảm thấy mình như thể một nạn nhân và chịu trách nhiệm về lời nói không.

5. Họ cần làm gì? Cathy cần phải kết nối với những người có thể hỗ trợ cô khi xem xét vấn đề ranh giới giữa cô và bạn mình.

6. Họ cần bắt đầu như thế nào? Cathy cần thực hành nói không với những người bạn luôn cần hỗ trợ. Trong một không khí hỗ trợ lẫn nhau, cô học được cách không đồng tình, đưa ra quan điểm của mình và đối mặt. Tất cả họ luôn cầu nguyện để có được sức mạnh và được dẫn dắt trong mối quan hệ này.

7. Họ vạch ranh giới với nhau như thế nào? Ở bữa trưa tiếp theo, Cathy nói với Sharon về cảm giác bị lợi dụng. Cô giải thích rằng cô muốn có một mối quan hệ như thế nào. Sau đó, cô cho bạn biết mình sẽ không tiếp nhận thêm các công việc trông trẻ “khẩn cấp” nào nữa.

Sharon nhận ra mình đã làm bạn tổn thương liền thật lòng xin lỗi về chuyện đó. Cô bắt đầu có trách nhiệm hơn với thời gian biểu của mình. Sau vài nỗ lực nhờ cậy Cathy trông trẻ vào phút chót không thành công và bỏ lỡ vài cuộc họp quan trọng, cô bắt đầu lên kế hoạch cho các sự kiện trước một hoặc hai tuần.

8. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Tình bạn lớn lên và sâu sắc hơn. Qua thời gian, Cathy và Sharon có thể thoải mái cười đùa về mối bất hòa khiến họ ngày càng thân thiết hơn.

#### **Mâu thuẫn số 4: Giữa người phục tùng và người vô tâm**



Bạn có nhớ tình bạn giữa Marsha và Tammy được nhắc đến ở đầu chương này không? Một người làm mọi việc còn người kia ỷ lại không làm gì cả. Mỗi quan hệ này minh họa cho mâu thuẫn giữa người phục tùng và người vô tâm. Một bên cảm thấy chán nản và bức bối trong khi bên kia thắc mắc không hiểu có chuyện gì. Marsha cảm thấy Tammy không coi trọng tình bạn này như cô.

Hãy cùng phân tích tình huống:

1. Biểu hiện như thế nào? Marsha cảm thấy chán nản, bức bối, và thấy mình không được tôn trọng. Tuy vậy, Tammy có thể cảm thấy có lỗi hoặc quá sức chịu đựng bởi các nhu cầu và đòi hỏi của bạn mình.

2. Nguyên nhân sâu xa là gì? Marsha luôn sợ rằng nếu không kiểm soát mối quan hệ quan trọng của mình bằng cách làm tất cả mọi việc, cô sẽ bị bỏ rơi. Do đó, đối với Tammy, cô trở thành một người làm lụng thay vì một người yêu thương (Luke 10: 38-42).

Tammy chưa bao giờ phải nỗ lực cho tình bạn. Cô là người luôn nổi trội, đòi hỏi và thụ động trong các tình bạn quan trọng. Cô chưa từng mất đi người bạn nào do sự vô tâm của mình. Thực tế, họ luôn cố gắng để có cô ở bên.

3. Mâu thuẫn ranh giới ở đây là gì? Có thể có hai mâu thuẫn ranh giới ở đây. Thứ nhất, Marsha nhận quá nhiều trách nhiệm trong tình bạn này. Cô không để cho bạn mình tự gánh vác nặng của họ (Gal. 6:5). Thứ hai, Tammy thiếu trách nhiệm trong tình bạn này vì cô biết Marsha sẽ nghĩ ra các hoạt động để cô có thể chọn lựa. Tại sao phải làm khi có người khác làm kia chứ?

4. Ai là người cần phải làm chủ ở đây? Marsha cần phải nhận trách nhiệm vì đã tạo điều kiện quá dễ dàng để Tammy không làm gì cả. Cô thấy rằng nỗ lực lên kế hoạch, gọi điện và làm tất cả mọi việc là vỏ bọc che giấu đi nỗ lực kiểm soát tình yêu thương.

5. Họ cần làm gì? Cả hai người phụ nữ cần được sự hỗ trợ từ các bạn bè khác. Họ không thể nhìn nhận vấn đề này một cách khách quan mà không có một hay hai mối quan hệ yêu thương vô điều kiện đối với họ ở bên.

6. Họ cần bắt đầu như thế nào? Marsha thực hành vạch ranh giới với những người bạn hỗ trợ. Cô nhận ra rằng mình vẫn có thể có được những tình bạn





khác mà trong đó mỗi người tự gánh lấy trách nhiệm của riêng mình dù cô và Tammy chấm dứt tình bạn.

7. Họ vạch ranh giới với nhau như thế nào? Marsha nói với Tammy về cảm giác của mình và thông báo rằng cô cũng sẽ phải nhận một trách nhiệm tương đương trong mối quan hệ giữa hai người. Nói cách khác, sau khi Marsha gọi điện, cô sẽ không gọi nữa trừ phi Tammy gọi lại. Marsha hy vọng Tammy sẽ nhớ cô và bắt đầu gọi điện.

Nhưng nếu điều tồi tệ nhất là khi tình bạn bị sút mẻ do sự vô tâm của Tammy, Marsha cũng có được điều gì đó cho riêng mình. Cô học được rằng ngay từ đầu đó đã không phải là một mối quan hệ có qua có lại. Giờ cô có thể đau buồn, vượt qua nó và tìm những người bạn thật sự.

8. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Cơn khủng hoảng nhỏ đã thay đổi bản chất của tình bạn đó mãi mãi. Nó hoặc là bộc lộ bản chất đó để tiến tới sự chấm dứt mối quan hệ, hoặc tạo nền tảng để tái xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp hơn.

### **Những thách thức về mâu thuẫn ranh giới trong tình bạn**

Các mâu thuẫn ranh giới trong tình bạn rất khó giải quyết bởi sợi dây ràng buộc duy nhất chính là sự gắn kết ấy. Không có nhả cưới. Không có liên hệ công việc. Chỉ có tình bạn và nó dường như quá mong manh và đứng trước nguy cơ chấm dứt.

Những người trong những mâu thuẫn nêu trên thường đưa ra các thách thức sau khi xem xét việc vạch ranh giới với tình bạn của mình.

#### ***Thách thức số 1: Chẳng phải tình bạn là dễ tan vỡ sao?***

Đa phần tình bạn không có sự giao ước bên ngoài, như trong hôn nhân, công việc, hay Hội thánh, để khiến những người bạn ở bên nhau. Có thể chỉ cần ngừng gọi điện và mối quan hệ sẽ chấm dứt mà không khiến cuộc sống của những người tham gia bị xáo trộn. Phải chăng tình bạn dễ bị tan vỡ hơn mỗi khi có mâu thuẫn ranh giới xuất hiện?

Cách nghĩ này có hai vấn đề. Thứ nhất, nó quy chụp khi cho rằng những cơ chế bên ngoài như hôn nhân, công việc và Hội thánh là chất gắn kết trong các mối quan hệ. Nó cho rằng các giao ước là điều giữ cho chúng ta bên



nhau, chứ không phải là sự gắn kết. Dù theo Kinh thánh hay thực tế, cả hai đều không đúng.

Chúng ta đã biết đến lối suy nghĩ này trong lòng các Ki-tô hữu: “Nếu bạn không thích ai đó, hãy xử sự như thể bạn có thích.” Hoặc là, “hãy khiến mình yêu mến họ” hay “hãy giao ước để yêu thương ai đó”. Hay như, “hãy chọn yêu thương ai đó trước, và các cảm giác sẽ đến sau.”

Lựa chọn và giao ước là những nhân tố trong một tình bạn tốt đẹp. Chúng ta đúng là cần nhiều hơn là những người bạn những lúc vui. Tuy nhiên, Kinh thánh dạy rằng chúng ta không thể phụ thuộc vào giao ước hay ý chí đơn thuần, bởi chúng luôn làm ta thất vọng. Paul than rằng anh cứ làm điều anh không muốn và không làm điều anh muốn (Rom. 7:19). Anh bị bế tắc. Tất cả chúng ta đều trải qua mâu thuẫn như thế. Kể cả khi chúng ta giao ước cho một tình bạn yêu thương, những điều tồi tệ vẫn xảy ra. Chúng ta làm họ thất vọng. Các cảm xúc trở nên chua chát. Không đủ để xây dựng lại mối quan hệ nếu chỉ níu giữ tình bạn.

Chúng ta có thể giải quyết tình thế khó xử của mình theo cách của Paul: “Vậy giờ đây, những ai ở trong Đức Ki-tô, thì không còn bị lên án nữa” (Rom. 8:1). Câu trả lời là trở thành “ở trong Đức Ki-tô” – nói cách khác, trong mối quan hệ với Chúa, cả chiều ngang lẫn chiều dọc. Khi chúng ta liên kết với Chúa, bạn bè và với các nhóm hỗ trợ của mình, chúng ta sẽ được lấp đầy bằng ơn huệ và có thể đẩy lui được những mâu thuẫn ranh giới phát sinh. Không có sự kết nối bên ngoài này, chúng ta sẽ suy sụp và sẽ thất bại hoặc nghĩ rằng chúng ta có quyền năng vô hạn.

Một lần nữa, Kinh thánh dạy rằng tất cả giao kết đều dựa trên một mối quan hệ yêu thương. Được yêu thương sẽ dẫn đến các giao kết và các quyết định có lý trí – chứ không phải điều ngược lại.

Điều này áp dụng cho tình bạn như thế nào? Hãy nhìn nó theo cách này, bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu như bạn thân nhất của mình tiến đến và nói: “Tớ chỉ muốn nói với bạn rằng lý do duy nhất bạn mình là bạn bởi vì tớ có giao ước với tình bạn của chúng ta. Chứ bạn chẳng có điều gì thu hút tớ cả. Tớ đặc biệt không thích bầu bạn với bạn. Nhưng tớ vẫn sẽ tiếp tục lựa chọn trở thành bạn của bạn”.

Có lẽ bạn sẽ không thấy an toàn hay vui mừng lắm trong mối quan hệ này. Bạn sẽ ngờ rằng người ta ở bên bạn vì trách nhiệm, chứ không phải vì



thương mến. Đừng để bất cứ ai đánh lừa bạn. Mọi tình bạn đều dựa trên sự gắn bó.

Vấn đề thứ hai khi nghĩ rằng tình bạn kém bền chặt hơn các mối quan hệ có khế ước như hôn nhân, Hội thánh và công việc, nghĩa là ta cho rằng ba điều trên không dựa trên sự gắn bó. Điều này đơn giản là không đúng. Nếu quả thực như vậy, các lời thề trong hôn lễ sẽ đảm bảo không có kết cục ly hôn. Những chuyên gia đức tin sẽ đảm bảo được người ta sẽ trung thành với Hội thánh – Cơ quan sẽ đảm bảo một trăm phần trăm người đi làm đầy đủ. Ba loại khế ước quan trọng này trong cuộc đời chúng ta đều dựa trên sự ràng buộc.

Thật đáng sợ khi nhận ra rằng điều duy nhất khiến bạn bè ở bên chúng ta bởi cách hành xử của chúng ta, hay khả năng yêu thương của chúng ta, cảm giác có lỗi nơi họ, sự hàm ơn nơi họ. Điều duy nhất khiến họ cần đến chúng ta, dành thời gian cho chúng ta, kiên nhẫn và xí xóa là tình yêu thương. Đó cũng là thứ duy nhất chúng ta không thể khống chế.

Bất cứ lúc nào, bất cứ ai cũng có thể từ bỏ tình bạn. Tuy nhiên, khi chúng ta dần bước càng sâu vào một cuộc sống dựa trên sự gắn bó, chúng ta càng học được cách tin tưởng tình yêu. Chúng ta học được rằng mỗi gắn kết tình bạn thật sự sẽ không dễ dàng bị phá vỡ. Chúng ta học được rằng, trong một mối quan hệ tốt đẹp, chúng ta có thể đặt ra ranh giới để củng cố, chứ không phải làm rạn nứt mối quan hệ ấy.

### ***Thắc mắc số 2: Làm thế nào để vạch ranh giới trong các tình bạn lãng mạn?***

Các Ki-tô hữu độc thân đấu tranh rất nhiều trong việc học cách trở thành những người trung thực và vạch ranh giới trong các tình bạn lãng mạn. Phần lớn mâu thuẫn đều xoay quanh sự lo sợ bị mất đi mối quan hệ. Một khách hàng có thể nói: “Có một người trong đời tôi mà tôi rất thích nhưng tôi sợ nói không với anh ấy, tôi sẽ không bao giờ gặp lại anh ấy nữa”.

Một số các nguyên tắc đặc thù được vận hành trong phạm trù lãng mạn:

Các mối quan hệ lãng mạn về bản chất là mạo hiểm. Rất nhiều người độc thân chưa từng gắn bó tốt với ai, chưa từng được người khác tôn trọng ranh giới của mình. Họ đang cố gắng để học nguyên tắc về tình bạn theo như Kinh thánh thông qua việc hẹn hò. Họ hy vọng rằng sự an toàn của những



mối quan hệ này có thể giúp họ biết yêu thương, được yêu thương và vạch ranh giới.

Nhiều khi, sau vài tháng hẹn hò, các cá nhân này trở nên tổn thương hơn trước đó. Họ có thể cảm thấy bị hạ thấp, bị làm bẽ mặt hay bị lợi dụng. Đây không phải vấn đề về hẹn hò mà là cách hiểu về mục đích của việc hẹn hò.

Mục đích của việc hẹn hò là để thực tập và thử nghiệm. Mục đích cuối cùng là để quyết định có nên kết hôn hay không. Hẹn hò là cách thức để tìm hiểu xem chúng ta phù hợp với loại người nào về tinh thần và cảm xúc. Đó là mảnh đất rèn luyện cho hôn nhân.

Sự thật này mang lại một mâu thuẫn đi kèm. Khi chúng ta hẹn hò, bất cứ khi nào chúng ta cũng có thể nói, “chúng ta không hợp nhau” và chấm dứt mối quan hệ. Người kia cũng có quyền tự do như vậy.

Điều này có nghĩa gì đối với người có ranh giới bị tổn thương? Thông thường, cô ta mang những khía cạnh chưa trưởng thành, chưa phát triển trong nhân cách của mình vào các tình huống lãng mạn trưởng thành. Trong một hoàn cảnh mà sự cam kết thấp và tính mạo hiểm cao, cô lại đi tìm kiếm sự an toàn, gấn bó và trung thành để chữa lành vết thương. Cô quá dễ dàng đặt lòng tin vào người cô hẹn hò bởi thiếu thốn tình cảm. Cô sẽ bị tổn thương khi mọi thứ “gặp trục trặc”.

Điều này gần giống với việc gửi một đứa bé ba tuổi ra tiền tuyến. Hẹn hò là cách để những người trưởng thành tìm hiểu lẫn nhau xem họ có phù hợp để kết hôn không. Nó không phải nơi dành cho những tâm hồn non nớt, bị tổn thương tìm kiếm sự an toàn. Sự an toàn này chỉ có thể tìm thấy ở những nơi không lãng mạn như trong các nhóm hỗ trợ, nhóm Hội thánh, trung tâm trị liệu hay những tình bạn cùng giới. Chúng ta cần phải phân biệt giữa mục tiêu của tình bạn lãng mạn và tình bạn không lãng mạn.

Điều tốt nhất là học kỹ năng vạch ranh giới trong các khu vực không lãng mạn này, bởi sự gấn bó và giao ước là lớn hơn. Một khi chúng ta học được cách nhận ra, thiết lập và giữ gìn ranh giới như Kinh thánh, chúng ta có thể sử dụng chúng trong sân chơi hẹn hò của người lớn.

Đặt ra ranh giới trong tình yêu là cần thiết. Các cá nhân với ranh giới trưởng thành đôi khi tạm ngừng sử dụng chúng trong giai đoạn hẹn hò ban đầu để làm hài lòng người kia. Tuy nhiên, chính sự thật lòng trong tình cảm



mới giúp xác định được mối quan hệ. Nó giúp mỗi người biết được anh ta nên bắt đầu và người kia nên chấm dứt ở đâu.

Không biết đến ranh giới của nhau là một trong những dấu hiệu rõ ràng cho thấy mối quan hệ hẹn hò không lành mạnh. Khi hỏi một cặp đôi trong tư vấn tiền hôn nhân: “Các bạn có bất đồng hay mâu thuẫn ở điểm nào không?” Nếu câu trả lời là: “Thật là tuyệt, chúng tôi thật hợp nhau, chúng tôi có rất ít điểm khác biệt”, chúng tôi sẽ giao cho họ một bài tập về nhà: Hãy tìm những điều mà các bạn đang không thành thật với nhau. Nếu mối quan hệ có hy vọng nào đó, nhìn chung bài tập sẽ có ích.

### ***Thắc mắc số 3: Nếu bạn bè thân thiết nhất của tôi là gia đình thì sao?***

Những người đang phát triển ranh giới đôi khi nói, “Nhưng mẹ tôi (hay bố, hay anh chị em tôi) là bạn thân nhất của tôi”, họ thường cảm thấy may mắn vì, trong những thời khắc căng thẳng, những người bạn thân nhất của họ là gia đình, nơi họ được nuôi nấng trưởng thành. Họ không nghĩ rằng họ cần phải có một nhóm bạn thân thiết ngoài cha mẹ và anh chị em của mình.

Họ đã hiểu sai chức năng của gia đình. Chúa tạo ra gia đình như một vườn ươm nơi chúng ta gieo trồng sự trưởng thành, các công cụ và khả năng mà chúng ta cần. Một khi vườn ươm đã hoàn thành nhiệm vụ, sẽ phải động viên những người trưởng thành rời tổ và kết nối với thế giới bên ngoài (Gen. 2:24), để xây dựng một hệ thống gia đình tinh thần và cảm xúc của riêng mình. Người trưởng thành ấy được tự do làm bất kể điều gì mà Chúa đã an bài cho anh hay cô ấy.

Theo thời gian, chúng ta cần phải hoàn thành các mục tiêu của Chúa là mang tình yêu thương của Ngài đến với thế giới, để làm cho muôn dân trở thành môn đệ (Matt. 28: 19-20). Còn cứ khóa chặt cảm xúc của mình với gia đình sẽ làm hỏng mục đích này. Thật khó để thấy được chúng ta sẽ thay đổi thế giới như thế nào nếu như chúng ta phải sống ở mãi một nơi.

Không ai có thể trở thành một người trưởng thành thực thụ theo Kinh thánh mà không đặt ra ranh giới, tách khỏi gia đình và gắn bó với một nơi khác. Nếu không, chúng ta cũng chẳng thể biết được liệu chúng ta đã rèn giữa các giá trị đạo đức, đức tin và sự kiên định \_ bản chất của chúng ta \_ hay là đang mô phỏng các ý tưởng của gia đình.

Gia đình có thể là bạn không? Chắc chắn rồi. Nhưng nếu bạn chưa từng thắc mắc, vạch ranh giới hay có mâu thuẫn với các thành viên trong gia đình, có



thể bạn không có được mối liên hệ giữa người lớn với nhau với gia đình bạn. Nếu bạn không còn những người “bạn thân” nào khác ngoài gia đình, bạn cần phải suy xét kỹ hơn về các mối quan hệ đó. Có thể là bạn đang sợ phải tách riêng, độc lập, hoặc sợ phải trở thành một người trưởng thành tự lập.

#### ***Thắc mắc số 4: Tôi vạch ranh giới với những người bạn cần được giúp đỡ như thế nào?***

Trong một buổi điều trị, tôi nói chuyện với một phụ nữ đang cảm thấy bị cô lập và mất kiểm soát trầm trọng. Cô không thể vạch ranh giới với bạn bè và luôn ở trong những khủng hoảng liên miên.

Tôi yêu cầu cô miêu tả chất lượng của các mối quan hệ. “À, tôi có rất nhiều bạn. Tôi hoạt động tình nguyện ở nhà thờ hai buổi một tuần. Tôi dạy môn nghiên cứu Kinh thánh tuần một buổi. Tôi là thành viên một vài ủy ban của Hội thánh và tôi tham gia đội thánh ca.”

“Tôi cảm thấy kiệt sức khi nghe bạn miêu tả về một tuần của bạn”, tôi nói. “Nhưng còn chất lượng của các mối quan hệ này thì sao?”

“Chúng rất tuyệt. Mọi người được giúp đỡ. Mọi người đều có thêm đức tin và các cuộc hôn nhân lục đục đang được hòa giải.”

“Bạn biết không”, tôi nói, “Tôi hỏi bạn về tình bạn và bạn lại trả lời tôi về các hội nhóm. Chúng không giống nhau.”

Cô chưa bao giờ nghĩ rằng chúng khác nhau. Khái niệm của cô về tình bạn tức là đi tìm những người cần được giúp đỡ và tự quăng mình vào mối quan hệ với họ. Cô không biết cách đòi hỏi những điều cho riêng mình.

Đó chính là căn nguyên mâu thuẫn ranh giới của cô. Nếu không có những “mối quan hệ hội nhóm” này, người phụ nữ này sẽ không gặp vấn đề gì cả. Do đó, cô không thể nói không. Nói không sẽ đẩy cô vào sự cô lập và cô không thể chịu đựng nổi điều này.

Nhưng đằng nào nó cũng đã xảy ra: cô đã đi tìm kiếm sự giúp đỡ vì cảm thấy kiệt sức.

Khi Kinh thánh dạy chúng ta an ủi bằng sự an ủi mà chúng ta được nhận từ người khác (2 Cor. 1:4), điều này có ý nghĩa gì đó. Chúng ta cần phải được an ủi trước khi chúng ta có thể an ủi người khác. Điều đó có nghĩa là vạch





ranh giới với các hội nhóm của chúng ta để có thể được chăm sóc bởi bạn bè. Chúng ta cần phải phân biệt hai điều đó.

Một cái nhìn thành khẩn vào những mối quan hệ tình bạn của bạn có thể xác định liệu bạn cần bắt đầu xây dựng ranh giới với một số người bạn hay không. Bằng cách vạch ranh giới, bạn có thể cứu giúp những người quan trọng khỏi sự hủy hoại bởi chính bản thân họ. Khi các mối quan hệ lãng mạn, hẹn hò dẫn đến hôn nhân, cần nhớ rằng, bạn vẫn phải xây dựng và duy trì ranh giới ngay cả trong mối quan hệ gắn bó nhất của con người này.



## Chương 9. Ranh giới và bạn đời

Nếu có một mối quan hệ nào mà trong đó ranh giới dễ bị lẫn lộn nhất, thì đó chính là hôn nhân, nơi tạo hóa đặt định cho người chồng và người vợ “trở thành một thể” (Eph. 5:31). Ranh giới khuyến khích sự độc lập. Một trong những mục đích của hôn nhân là từ bỏ sự độc lập ấy và trở thành một thể với người khác. Đối với những người không có ranh giới rõ ràng, đây thật sự là nguy cơ rơi vào tình trạng lẫn lộn!

Rất nhiều cuộc hôn nhân thất bại vì các ranh giới kém hiệu quả. Chương này sẽ áp dụng các luật về ranh giới trong quan hệ hôn nhân.

### **Của anh, của tôi, hay của chúng ta?**

Hôn nhân là sự phản ánh mối quan hệ giữa đức Ki-tô và vị hôn thê của mình, Hội thánh. Trong đó, một số việc mà chỉ Đức Ki-tô có thể làm, một số việc chỉ Hội thánh có thể làm và một số việc họ cùng thực hiện với nhau. Chỉ mình đức Ki-tô chết. Hội thánh đại diện và tuân theo các chỉ lệnh của Ngài khi Ngài không còn tại thế. Cả hai cùng làm rất nhiều việc với nhau, như việc cứu rỗi những kẻ lạc lối. Tương tự, trong hôn nhân, có một số việc người này làm, một số việc người kia làm, và một số việc họ cùng thực hiện. Khi hai người độc lập kết hôn, mỗi người đều không đánh mất cá tính của mình. Mỗi người đều tham gia vào mối quan hệ và cùng lúc duy trì cuộc sống của riêng mình.

Việc quyết định xem ai mặc váy và ai thắt cà vạt thì không khó khăn gì. Nhưng sẽ khó khăn hơn một chút khi quyết định ai sẽ cân bằng chi tiêu và ai cắt cỏ. Có thể phân chia công việc tùy thuộc vào khả năng và sở thích của mỗi người. Nhưng các ranh giới bắt đầu trở nên lẫn lộn khi chạm đến các vấn đề thuộc phạm trù cá nhân – những điều bên trong tâm hồn mà mỗi người có thể chọn chia sẻ với người khác hay không.

Vấn đề nảy sinh khi một người can thiệp vào cuộc sống cá nhân của người kia, tức là người đó bước qua lần ranh và tìm cách khống chế các cảm xúc, thái độ, hành vi, các lựa chọn và giá trị đạo đức của người kia. Những điều này chỉ có thể được kiểm soát bởi chính mỗi cá nhân đó. Tìm cách kiểm soát những điều này của người khác tức là đang xâm phạm ranh giới của họ và rồi chắc chắn sẽ thất bại. Mối quan hệ của chúng ta với đức Ki-tô – và bất kỳ mối quan hệ thành công nào – là dựa trên sự tự nguyện.



Hãy cùng xem xét một vài ví dụ thường gặp sau đây:

### ***Cảm xúc***

Một trong các nhân tố quan trọng nhất thúc đẩy sự gắn bó giữa hai người là việc mỗi người có trách nhiệm với cảm xúc của chính mình.

Khi tư vấn cho một cặp vợ chồng lục đục do người chồng uống rượu, tôi yêu cầu người vợ miêu tả cảm xúc của mình khi chồng uống rượu.

“Tôi thấy như anh ấy chẳng hề suy nghĩ gì hết. Tôi cảm thấy anh ấy như là...”

“Không, chị đang đánh giá việc uống rượu của anh ấy. Ý tôi là chị cảm thấy thế nào về nó kia?”

“Tôi cảm thấy anh ấy dường như chẳng hề quan tâm...”

“Không” tôi nói, “Đó là điều chị nghĩ về anh ấy. Chị cảm thấy thế nào khi anh ấy uống rượu?”

Cô ấy bắt đầu khóc. “Tôi cảm thấy rất cô đơn và sợ hãi.” Cuối cùng, cô ấy cũng nói ra điều cô cảm thấy trong lòng.

Lúc đó, người chồng bắt đầu nắm tay cô vợ. “Tôi không biết là mình lại cảm thấy sợ đến thế”, anh nói. “Tôi không bao giờ muốn làm cho mình phải cảm thấy sợ”.

Cuộc đối thoại này là một bước ngoặt thật sự trong mối quan hệ của họ. Hàng năm trời người vợ vẫn luôn căn nhắc về người chồng và cách mà anh ấy nên phải sống thế nào. Anh luôn phản ứng bằng cách đổ lỗi và biện hộ. Mặc dù đã bỏ ra nhiều thời gian để nói chuyện, họ vẫn không hiểu nhau. Cả hai đều không chịu nhận trách nhiệm cho chính cảm xúc của mình và thể hiện chúng ra với người kia.

Chúng ta không chia sẻ cảm xúc bằng cách nói: “Tôi cảm thấy rằng mình...”. Chúng ta chia sẻ các cảm xúc bằng cách: “Tôi cảm thấy buồn, hay đau lòng, hay cô đơn, hay sợ hãi, hay...”. Những tổn thương ấy có thể là khởi đầu cho một sự gần gũi và quan tâm nhau hơn.

Cảm xúc cũng là dấu hiệu cho thấy chúng ta cần phải có một hành động nào đó. Ví dụ, nếu bạn đang tức giận với ai đó về một việc cô ấy đã làm, thì trách nhiệm của bạn là phải trực tiếp nói với cô ấy rằng bạn rất tức giận và nói rõ



lý do vì sao bạn tức giận. Nếu bạn nghĩ rằng cơn tức giận của bạn là chuyện của cô ấy và rằng cô ấy cần phải giải quyết sự tức giận của bạn, bạn có thể sẽ phải chờ đợi hàng năm trời. Sự tức giận của bạn có thể trở thành nỗi cay đắng trong bạn. Nếu bạn tức giận, kể cả khi đó là do một ai khác có lỗi với bạn, việc phải giải quyết nó thuộc trách nhiệm của bạn.

Đây là bài học mà Susan cần phải biết. Susan trở nên tức giận khi chồng cô, Jim không về nhà sớm hơn để cả hai có thời gian bên nhau. Thay vì thẳng thắn nói chuyện với chồng mình, cô lại im lặng suốt cả tối. Jim cảm thấy khó chịu khi phải gặng hỏi xem có chuyện gì với vợ. Cuối cùng, khó chịu với sự hờn dỗi của cô, anh bỏ mặc cô một mình.

Duy trì một nỗi đau hay cơn tức giận có thể giết chết một mối quan hệ. Susan cần phải nói chuyện với Jim về cảm giác của cô, thay vì chờ đợi anh ấy tự suy đoán. Kể cả khi cô cảm thấy anh luôn làm cô đau lòng, cô cũng cần phải có trách nhiệm với chính sự đau lòng và tức giận của mình.

Vấn đề của Jim và Susan không thể giải quyết bằng cách Susan bộc lộ cảm xúc tức giận của mình với Jim. Cô cần phải làm rõ mong muốn của mình trong mâu thuẫn này.

### ***Các mong muốn***

Các mong muốn là một nhân tố con người khác mà mỗi bên vợ hoặc chồng cần phải chịu trách nhiệm. Susan tức giận bởi cô muốn Jim ở nhà. Cô trách móc vì anh về muộn. Khi họ đến để tư vấn, cuộc nói chuyện đã diễn ra như thế này:

“Susan, vì sao chị lại bực mình với Jim”, tôi nói.

“Anh ấy cứ hay về muộn”, cô trả lời.

“Đó không thể là lý do được”, tôi nói. “Người ta không làm cho nhau tức giận. Cơn tức giận của chị phải đến từ điều gì đó ở bản thân chị chứ nhỉ.”

“Ý ông là sao? Anh ta mới là người về nhà muộn kia mà.”

“Thế này nhé, nếu như chị có kế hoạch đi chơi với bạn bè vào tối hôm đó thì liệu chị có bực mình vì anh ấy về muộn không?”

“Ồ không, nhưng đây là chuyện khác mà”.



“Khác nhau thế nào nào? Chị nói chị bức mình vì anh ấy đã về muộn và anh ấy vẫn có thể về muộn mà chị sẽ không bức mình.”

“Nếu trong tình huống đó, thì anh ấy sẽ không làm điều gì khiến tôi tổn thương.”

“Không hẳn”, tôi giải thích. “Sự khác biệt là chị sẽ không muốn những thứ mà anh ấy không muốn trao cho chị. Việc không được thỏa mãn các mong muốn khiến chị cảm thấy bị tổn thương, chứ không phải do việc anh ấy về muộn. Vấn đề nằm ở chỗ ai có trách nhiệm với điều gì. Đó là mong muốn của chị, không phải của anh ấy. Chị có trách nhiệm thỏa mãn nó. Đó là quy tắc của đời sống. Chúng ta không thể có được mọi thứ chúng ta muốn và tất cả chúng ta đều phải chịu đau khổ vì nỗi thất vọng của chính mình thay vì đi trừng phạt người khác.”

“Nhưng thế còn sự tôn trọng lẫn nhau thì sao? Ở lại cơ quan thật là ích kỷ”, cô nói.

“Anh ấy ở lại cơ quan làm việc vài buổi và chị thì muốn anh ấy ở nhà. Cả hai anh chị đều muốn điều gì đó cho mình. Vậy cũng có thể nói chị cũng ích kỷ hết như anh ấy vậy. Sự thật là không ai trong anh chị là kẻ ích kỷ cả. Anh chị chỉ là đang có các mong muốn mâu thuẫn nhau thôi. Đây cũng chính là hôn nhân mà hôn nhân là để giải quyết các mâu thuẫn về mong muốn ấy.”

Không có “người xấu” trong hoàn cảnh này. Cả Jim và Susan có các nhu cầu của mình. Jim cần phải làm việc muộn và Susan cần anh ở nhà. Vấn đề phát sinh khi chúng ta cho rằng người khác phải có trách nhiệm với nhu cầu và mong muốn của chúng ta và rằng họ là nguyên nhân cho sự thất vọng trong chúng ta.

### ***Giới hạn những gì tôi có thể cho đi***

Chúng ta là những kẻ có giới hạn và chúng ta hãy cho đi tùy theo “quyết định của lòng mình” (2 Cor. 9:7), trong khi ý thức rõ ràng rằng khi nào thì việc cho đi ấy vượt quá mức tình yêu hay mức oán giận của mình. Vấn đề nảy sinh khi chúng ta đổ lỗi cho người khác về sự thiếu ranh giới của bản thân chúng ta. Thông thường, người vợ hoặc chồng sẽ làm nhiều hơn những gì họ thật sự muốn và sau đó oán giận người kia vì đã không ngăn họ cho đi quá nhiều.



Bob gặp vấn đề này khi vợ anh, Nancy muốn một căn nhà hoàn hảo, kể cả hành lang, phối cảnh vườn tược và tu sửa, tất cả tự gia công. Cô luôn có việc gì đó cho anh làm ở nhà. Anh bắt đầu cảm thấy khó chịu với các dự án của cô.

Khi anh đến gặp tôi, tôi hỏi vì sao anh lại tức giận.

“Vì cô ấy muốn tôi làm nhiều việc quá. Tôi không thể nào có được thời gian cho riêng mình nữa”, anh nói.

“Anh nói anh ‘không thể’ là sao? Có phải ý anh là anh ‘sẽ không có’?”

“Không, tôi không thể. Cô ấy sẽ bực bội nếu tôi không làm những công việc đó.”

“Thì đấy là vấn đề của cô ấy, đó là cơn tức giận của cô ấy mà.”

“Đúng, nhưng tôi lại là người phải chịu đựng.”

“Không, anh không phải chịu đựng nó”, tôi nói. “Nếu anh chọn làm tất cả những việc này cho cô ấy, anh đang chọn nhận lấy sự nhọc nhằn một khi anh không hoàn thành chúng. Thời gian anh bỏ ra để làm các việc cho cô ấy, chính là một món quà anh dành cho cô ấy. Nếu không muốn, anh cũng không cần phải làm thế. Hãy ngừng đổ lỗi cho cô ấy vì tất cả những điều này.”

Bob không thích nghe điều đó. Anh muốn cô ấy thôi đòi hỏi anh thay vì anh tự mình học cách nói không.

“Vậy anh muốn dành cho cô ấy bao nhiêu thời gian mỗi tuần để làm công việc cải tạo ngôi nhà?”, tôi hỏi.

Anh suy nghĩ đôi chút. “Khoảng bốn tiếng. Tôi có thể làm một số việc cho cô ấy và vẫn còn một chút thời gian cho sở thích riêng.”

“Vậy hãy nói với cô ấy rằng anh đã suy nghĩ về quỹ thời gian của mình và sau tất cả những việc khác anh đã làm cho gia đình, anh muốn dành cho cô ấy bốn tiếng mỗi tuần để làm các việc trong nhà. Cô ấy được quyền sử dụng bốn tiếng đó tùy thích.”

“Nhưng nếu cô ấy nói rằng bốn tiếng không đủ thì sao?”





“Hãy giải thích cho cô ấy rằng như thế có thể là không đủ để hoàn thành tất cả những việc cô ấy muốn, nhưng đó là những điều cô ấy muốn, chứ không phải anh. Do đó, cô ấy phải có trách nhiệm với những điều mình muốn và cô ấy được tự do sáng tạo ra cách làm sao để thực hiện được chúng. Cô ấy có thể kiếm thêm ít tiền và thuê một ai đó. Cô ấy có thể học cách tự làm. Cô ấy có thể nhờ một người bạn đến giúp hoặc cô ấy có thể giảm bớt đi những mong muốn của mình. Điều quan trọng là cô ấy hiểu được rằng anh sẽ không đi nhận trách nhiệm cho tất cả những điều cô ấy muốn. Anh sẽ cho đi tùy vào lựa chọn của mình và cô ấy chịu trách nhiệm về phần còn lại.”

Bob thấy sự logic trong lời khuyên của tôi và quyết định nói chuyện với Nancy. Ban đầu thì không được suôn sẻ lắm. Nancy chưa từng bị ai từ chối và không dễ để cô tiếp nhận điều đó. Nhưng sau một thời gian, Bob nhận trách nhiệm cho ranh giới của mình thay vì ngòai đó và mong rằng Nancy đừng muốn quá nhiều và ranh giới của anh đã có tác dụng. Cô học được điều: thế giới không phải để dành riêng cho cô. Những người khác không phải là những ham muốn được nối dài của cô. Họ cũng có những điều họ muốn và cần, và chúng ta cần phải giao ước với nhau một mối quan hệ công bằng, yêu thương và tôn trọng ranh giới của nhau.

Mấu chốt là người kia không cần có trách nhiệm về ranh giới của chúng ta. Đó là trách nhiệm của mỗi người. Chỉ chúng ta mới biết mình đang có và muốn cho đi điều gì và chỉ chúng ta mới có thể có trách nhiệm với việc vạch ra lần ranh đó. Nếu chúng ta không vạch ra nó, chúng ta sẽ nhanh chóng trở nên oán giận.

## **Áp dụng các luật về ranh giới trong hôn nhân**

Trong Chương 5 chúng ta đã bàn về mười luật về ranh giới. Hãy cùng áp dụng một vài trong số đó vào các tình huống mâu thuẫn trong hôn nhân.

### ***Luật nhân quả***

Nhiều khi người ta không phải nhận hậu quả do hành vi không tự chủ của mình gây ra. Người chồng quát tháo người vợ và cô ấy cố gắng yêu thương anh ta hơn. Hậu quả là, cái ác (quát tháo) lại tạo ra những điều tốt đẹp (yêu thương hơn) đối với anh ta. Hay, một người vợ chi tiêu quá đà và người chồng phải gánh hậu quả khi anh ta phải nhận thêm một công việc thứ hai để chi trả các hóa đơn.



Cần phải có các hậu quả tất yếu để giải quyết những vấn đề này. Người vợ cần phải nói với người chồng quá khó tính của mình rằng nếu anh tiếp tục mắng nhiếc thì cô sẽ lánh mặt cho đến khi anh ta có thể nói chuyện một cách có lý trí. Hay, cô ấy có thể nói kiểu như thế này: “Tôi sẽ không nói về chuyện này với anh khi chỉ có hai chúng ta. Tôi sẽ chỉ nói chuyện khi có thêm chuyên gia tư vấn.” Hay “Nếu anh quát mắng tôi, tôi sẽ đến nhà Jane và ngủ lại ở đó.” Người chồng có người vợ chi tiêu quá đà cần phải khóa tài khoản hoặc nói với cô ấy rằng cô ấy cần phải làm thêm để trả các hóa đơn. Mỗi người vợ, chồng cần phải để những người bạn đời không tự chủ của mình chịu hậu quả do hành động của họ gây ra.

Một người bạn của tôi quyết định để cho vợ mình chịu hậu quả do thói quen lề mề của cô. Anh đã liên tục than phiền với cô về sự chậm trễ của cô ấy nhưng vô ích. Cuối cùng, anh nhận thấy không thể thay đổi được cô. Anh chỉ có thể thay đổi được phản ứng của mình đối với cô. Một hôm vì phải gánh hậu quả do hành vi của cô, anh quyết định trả chúng lại cho cô.

Một tối nọ, họ có kế hoạch đi dự một bữa tiệc lớn và anh không muốn bị muộn. Anh giao hẹn là phải đến đúng giờ và nếu 6 giờ tối mà cô vẫn chưa sẵn sàng, anh sẽ đi một mình. Cô vợ lại muộn và anh đã đi một mình. Tối đó khi anh về nhà, cô ấy đã hét lên: “Anh có thể đi mà không có em đi cùng như vậy được sao!” Anh đã cho cô biết rằng sự chậm trễ của cô mới chính là điều khiến cô bỏ lỡ mất bữa tiệc. Anh buồn khi phải đi một mình nhưng anh không muốn bỏ lỡ bữa tiệc. Sau một vài lần như vậy, cô vợ hiểu rằng sự chậm trễ của mình sẽ ảnh hưởng đến bản thân chứ không phải đến người chồng, và cô ấy đã thay đổi.

Những hành động này không phải là những hành động lấu cá, điều mà người kia sẽ buộc tội. Đó là các ví dụ về một người vạch ranh giới cho phép người khác đối xử với mình như thế nào đồng thời thể hiện sự chùng mực của bản thân. Hậu quả tất yếu sẽ rơi vào bên chịu trách nhiệm.

### ***Luật trách nhiệm***

Chúng ta đã nói về việc có trách nhiệm với bản thân mình và có trách nhiệm với người khác. Trên đây là một ví dụ. Người vạch ranh giới biểu lộ sự tự chủ và có trách nhiệm với chính bản thân mình. Họ có trách nhiệm đối với bạn đời của mình qua cách hành xử thẳng thắn với đối phương. Vạch ranh giới là hành động biểu hiện tình yêu trong hôn nhân, bằng cách hạn chế điều xấu, họ bảo vệ điều tốt đẹp.



Nhận trách nhiệm về sự tức giận, hờn dỗi, hay sự bất bình của ai đó bằng cách chiều theo đòi hỏi của người đó hay có các hành vi áp đặt sẽ hủy hoại tình yêu trong hôn nhân. Thay vì nhận trách nhiệm về những người chúng ta yêu thương, hay giúp đỡ họ, chúng ta cần phải cho thấy trách nhiệm đối với họ bằng cách đối đầu với cái xấu ngay khi chúng xuất hiện. Điều này mới thật sự là yêu thương bạn đời và trân trọng cuộc hôn nhân. Hành động có trách nhiệm nhất có thể là điều khó làm nhất.

## Luật về quyền

Chúng ta đã xem xét những bất lực cơ bản trong việc thay đổi người khác. Một người cần nhìn người kia, và vấn đề vẫn cứ lặp lại. Chấp nhận ai đó là chính mình, tôn trọng các quyết định của cô ấy và sau đó trao cho cô ấy những hậu quả thích đáng là cách tốt hơn cả. Khi làm điều này, chúng ta đang thực thi quyền mà chúng ta có, chúng ta ngừng vận dụng thứ quyền lực mà không ai có. Hãy xem xét các phản ứng đối lập sau:

TRƯỚC KHI CÓ RANH GIỚI	SAU KHI CÓ RANH GIỚI
"Đừng có quát mắng tôi. Anh phải từ tế hơn với tôi chứ."	"Em cứ quát tháo đi nếu mình muốn. Nhưng tôi sẽ không ở bên em mỗi khi em hành xử như thế nữa."
"Anh cần phải ngừng uống rượu. Nó đang hủy hoại gia đình mình. Nghe em đi. Anh đang phá hỏng cuộc sống của chúng ta."	"Anh có thể chọn không giải quyết việc uống rượu nếu anh muốn. Nhưng tôi và lũ trẻ không sẽ không tiếp tục chứng kiến đồng lộn xộn này. Lần sau mà anh còn say rượu, chúng tôi sẽ đến ngủ lại nhà Wilson, và chúng tôi sẽ nói cho họ biết vì sao chúng tôi đến đó. Anh uống rượu hay không là lựa chọn của anh. Tôi sẽ chấp nhận điều gì là lựa chọn của tôi."
"Anh thật là hư hỏng khi cứ xem những thứ đồ đồi trụy. Thật là hèn hạ. Rốt cục anh là cái loại người bệnh hoạn quái quỷ gì vậy?"	"Tôi sẽ không chia sẻ chuyện tình dục với anh qua những người đàn bà khóa thân trên tạp chí. Đó là quyền của anh thôi. Tôi sẽ chỉ ngủ với ai có hứng thú với tôi. Anh hãy quyết định và lựa chọn đi."

Đây là ví dụ về việc có quyền đối với những điều bạn có \_ bản thân bạn \_ và từ bỏ việc cố sức áp đặt quyền hạn lên người khác.



## ***Luật định lượng***

Khi bạn đối diện với chồng hay vợ mình và bắt đầu vạch ranh giới, người bạn đời của bạn có thể bị tổn thương. Trong khi đánh giá mức độ tổn thương do việc vạch ranh giới gây ra cho người bạn đời, hãy nhớ rằng tình yêu và ranh giới luôn đi cùng nhau. Khi bạn vạch ranh giới, hãy có trách nhiệm yêu thương đối với người đang chịu sự tổn thương.

Những người vợ hoặc chồng sáng suốt và yêu thương sẽ chấp nhận ranh giới và xử sự có trách nhiệm đối với chúng. Những người vợ hoặc chồng hay áp đặt và tự coi mình là trung tâm sẽ phản ứng một cách giận dữ.

Hãy nhớ rằng ranh giới là để dàn xếp chính bản thân bạn, chứ không phải để giải quyết người kia. Không phải bạn đang đòi hỏi người bạn đời của bạn làm điều gì đó – ngay cả khi đó là tôn trọng ranh giới của bạn. Bạn vạch ranh giới để khẳng định rằng bạn sẽ không làm điều gì. Bạn chỉ có thể sử dụng ranh giới này, bởi bạn có quyền kiểm soát đối với bản thân. Đừng nên nhầm lẫn ranh giới là cách mới để kiểm soát bạn đời. Nó là điều ngược lại. Nó là từ bỏ sự kiểm soát và bắt đầu yêu thương. Bạn từ bỏ việc cố gắng kiểm soát bạn đời và cho phép anh ta tự chịu trách nhiệm cho những hành vi của chính mình.

## ***Luật bộc lộ***

Trong hôn nhân, không giống như bất kỳ mối quan hệ nào khác, nhu cầu hình thành ranh giới của bạn là điều quan trọng. Các ranh giới tiêu cực, như sự thoái lui, xa lánh, tam giác phân, hờn dỗi, ngoại tình, và các hành vi công kích tiêu cực chính là sự hủy hoại mối quan hệ. Các cách thức tiêu cực để người khác thấy rằng họ không có quyền kiểm soát bạn, không bao giờ dẫn tới một sự gắn bó hơn. Chúng không bao khiến người hiểu bạn, chúng chỉ mang lại sự xa cách.

Ranh giới cần phải được truyền đạt trước tiên qua lời nói, và sau đó kèm theo hành động. Chúng cần phải rõ ràng và không biện hộ. Các loại ranh giới mà chúng ta đã liệt kê: thân thể, lời nói, sự thật, không gian, thời gian, khoảng cách cảm xúc, người khác, các hậu quả. Tất cả những ranh giới này cần phải được tôn trọng và được biểu lộ ở những thời điểm khác nhau trong hôn nhân.

Thân thể. Mỗi người vợ hoặc chồng cần phải tôn trọng ranh giới thân thể của người kia. Những xâm phạm ranh giới thể chất có thể dao động từ việc



thể hiện tình cảm thái quá gây đau đớn cho đến bạo hành. Kinh thánh nói rằng người chồng và người vợ có “quyền” đối với thân thể của người kia (1 Cor. 7:4-6). Đây là thẩm quyền lẫn nhau, được tự do trao cho nhau. Hãy luôn nhớ nguyên tắc của Jesus: “Hãy đối với người khác như cách anh em muốn được đối xử.”

Lời nói. Ngôn từ của bạn cần phải rõ ràng và chứa đựng tình yêu thương. Hãy thẳng thắn với bạn đời của bạn. Hãy nói không. Đừng đối kháng một cách tiêu cực. Đừng giận dữ hay thoái lui. Nói những điều như: “Em không thấy thoải mái với điều đó. Em không muốn. Em sẽ không làm thế.”

Sự thật. Paul nói rằng “mỗi người trong anh em hãy cởi bỏ sự gian dối, và hãy nói sự thật” (Eph. 4:25). Sự trung thực luôn là điều tốt nhất. Điều này bao gồm cả việc cho người kia biết rằng anh ấy không ý thức được mình đang vi phạm một trong các tiêu chuẩn của Chúa. Bạn cũng cần phải làm chủ cảm xúc và sự tổn thương thật sự của mình và trực tiếp truyền đạt những cảm xúc đó tới người bạn đời bằng tình yêu thương.

Không gian. Khi bạn cần được ở một mình, hãy nói với vợ hoặc chồng của bạn. Đôi khi bạn cần không gian riêng để lập ranh giới. Trong cả hai trường hợp, thì người vợ hoặc chồng của bạn không nên phải ngồi đoán xem vì sao bạn lại không muốn anh ta ở bên một thời gian. Hãy truyền đạt rõ ràng để người bạn đời của bạn không cảm thấy như mình đang bị trừng phạt, mà vẫn ý thức rằng anh ấy đang phải chịu những hậu quả do hành động mất kiểm soát của mình gây nên. (Matt. 18:17; 1 Cor. 5:9-13).

Khoảng cách cảm xúc. Nếu bạn đang ở trong một cuộc hôn nhân không hòa thuận, ví dụ như người bạn đời của bạn ngoại tình, bạn có thể cần đến khoảng cách về tinh thần. Chờ đợi để có thể tin tưởng lại một lần nữa là điều sáng suốt. Bạn cần phải xem vợ hoặc chồng của bạn có thật sự hối lỗi không và anh hay cô ấy cần phải thấy họ phải trả giá cho hành vi của mình. Người bạn đời của bạn có thể coi đây là một sự trừng phạt, nhưng Kinh thánh dạy rằng chúng ta đánh giá một người qua hành động của họ, chứ không phải qua lời nói (James 2:14-26).

Thêm vào đó, một trái tim bị tổn thương cần phải có thời gian để được chữa lành. Bạn không thể hấp tấp tự buộc mình phải tin tưởng trong khi trong lòng vẫn còn quá nhiều tổn thương. Cần phải mở lòng và bộc lộ nỗi đau ấy. Nếu đang tổn thương, bạn cần phải làm chủ sự tổn thương đó.



Thời gian. Mỗi người vợ hoặc chồng cần có thời gian tách khỏi mối quan hệ. Không chỉ là để đặt giới hạn như chúng ta đã chỉ ra ở trên, mà còn để tự bồi đắp bản thân. Người vợ trong Cách ngôn 31 có cuộc sống của riêng mình. Cô ấy ra ngoài và làm rất nhiều việc. Chồng cô cũng tương tự như vậy. Họ có thời gian riêng để làm điều họ thích và gặp gỡ những người bạn của riêng họ.

Rất nhiều cặp đôi gặp vấn đề trong khía cạnh này. Họ cảm thấy bị bỏ rơi khi người bạn đời cần thời gian riêng. Trên thực tế, những người vợ hoặc chồng cần có thời gian riêng để dần nhận ra họ cần phải quay lại với nhau. Những người vợ hoặc chồng trong các mối quan hệ lành mạnh biết yêu thương không gian riêng của nhau và là người bảo vệ cho các lý do riêng của người kia.

Những người khác. Một số người vợ hoặc chồng cần sự giúp đỡ của những người khác để vạch ranh giới. Nếu họ chưa từng vì chính mình, họ cần sự giúp đỡ từ phía bạn bè và Hội thánh để học cách làm điều đó. Nếu bạn quá yếu đuối để có thể vạch và sử dụng ranh giới, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người hỗ trợ bên ngoài cuộc hôn nhân. Tuy nhiên, đừng bao giờ tìm kiếm sự hỗ trợ từ một ai đó thuộc giới tính khác mà có thể dẫn đến ngoại tình. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ những mối quan hệ có ranh giới, như các nhà tư vấn hay các nhóm hỗ trợ.

Hậu quả. Hãy truyền đạt rõ ràng về các hậu quả và thực thi chúng một cách chắc chắn như bạn nói sẽ làm. Báo trước về các hậu quả và thực thi chúng sẽ cho người vợ hoặc chồng của bạn một lựa chọn về việc anh hay cô ấy có muốn gặp hậu quả đó không. Bởi khi người ta có quyền kiểm soát đối với các hành vi của mình, họ cũng có quyền kiểm soát đối với các hậu quả của hành vi đó.

### **Nhưng như thế nghe có vẻ không phục tùng?**

Mỗi khi chúng ta nói về việc một người vợ lập ra các ranh giới, sẽ có người đề cập đến vấn đề về sự phục tùng được nói đến trong Kinh thánh. Dưới đây không phải là một luận thuyết về sự phục tùng, nhưng là một vài vấn đề chung mà bạn cần ghi nhớ.

Thứ nhất, cả hai vợ chồng cần phải thực hiện việc phục tùng, chứ không riêng người vợ. “Anh em hãy tùng phục lẫn nhau, vì lòng kính sợ Đức Ki-tô”





(Eph. 5:21). Phục tùng luôn là một sự tự nguyện của một phía đối với phía bên kia. Vợ chọn phục tùng chồng và chồng chọn phục tùng vợ.

Mối quan hệ giữa đức Ki-tô với Hội thánh là một bức tranh về sự liên hệ giữa người chồng và người vợ: “Và như Hội thánh từng phục Đức Ki-tô thế nào, thì vợ cũng phải từng phục chồng trong mọi sự như vậy. Người làm chồng, hãy yêu thương vợ, như chính Đức Ki-tô yêu thương Hội thánh và hiến mình vì Hội thánh. Như vậy, người thánh hoá và thanh tẩy Hội thánh bằng nước và lời hằng sống, để trước mặt Người, có một Hội thánh xinh đẹp lộng lẫy, không tỳ ố, không vết nhằn hoặc bất cứ một khuyết điểm nào, nhưng thánh thiện và tinh tuyền” (Eph. 5:24-27).

Mỗi khi đề cập đến sự phục tùng, câu hỏi đầu tiên cần đưa ra là, bản chất của mối quan hệ hôn nhân là gì? Liệu mối quan hệ của người chồng đối với người vợ có giống như mối quan hệ giữa đức Ki-tô với Hội thánh? Cô ấy có được tự do lựa chọn không, hay cô ấy là nô lệ “theo pháp luật”? Rất nhiều vấn đề hôn nhân đã phát sinh khi người chồng cố gắng giữ vợ mình “theo pháp luật” và cô ấy phải trải qua tất cả những cảm xúc do Luật mang đến được nói đến trong Kinh thánh: sự phẫn nộ, cảm giác tội lỗi, thiếu tự tin và sự xa lánh (Rom. 4:15; James 2:10; Gal. 5:4).

Sự tự nguyện là một chủ đề cần phải được xem xét. Ơn huệ là một chủ đề khác. Mối quan hệ của người chồng với người vợ có đầy đủ ơn huệ và tình yêu thương vô điều kiện không? Liệu cô ấy có ở trong địa vị “không bị lên án” giống như Hội thánh không? (Rom. 8:1), hay chồng cô đã không “thanh tẩy cô” khỏi mọi tội lỗi? Thông thường, những người chồng dùng kinh Ephesians 5 để biến vợ mình thành nô lệ và lên án họ vì tội không phục tùng. Nếu cô ta phải chịu đựng sự phẫn nộ hay sự lên án vì sự không phục tùng, thì cô và chồng mình đang không có một cuộc hôn nhân Thiên Chúa đầy ơn huệ. Họ có một cuộc hôn nhân “theo pháp luật.”

Trong những tình huống này, người chồng bắt ép vợ mình phải làm điều gì đó mà điều đó hoặc là rất đau lòng hoặc là tước mất ý chí của cô ấy. Cả hai điều này đều là tội lỗi. “Chồng phải yêu vợ như yêu chính thân thể mình. Yêu vợ là yêu chính mình. Quả vậy, có ai ghét thân xác mình bao giờ. Trái lại, người ta nuôi nấng và chăm sóc thân xác mình, cũng như Đức Ki-tô nuôi nấng và chăm sóc Hội thánh” (Eph. 5:28-29). Theo đó, ý tưởng về một sự phục tùng như nô lệ là không thể chấp nhận được. Đức Ki-tô chưa bao giờ tước đi ý chí của chúng ta hay bắt chúng ta phải làm những điều chúng ta đau lòng. Người không bao giờ đẩy chúng ta đi quá ranh giới của mình.



Người không bao giờ sử dụng chúng ta như đồ vật. Đức Ki-tô “từ bỏ bản thân mình” vì chúng ta. Người chăm sóc cho chúng ta như chăm sóc chính thân thể Người.

Chúng tôi chưa gặp một “vấn đề phục tùng” nào mà nguyên nhân lại không phải là một người chồng áp đặt. Khi người vợ bắt đầu đặt ra các ranh giới rõ ràng, sự thiếu-tính-Jesus trong người chồng áp đặt sẽ trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết, bởi người vợ không còn chấp nhận hành vi không chín chắn của anh ta nữa. Thông thường, khi người vợ vạch ranh giới, người chồng bắt đầu trưởng thành hơn.

### **Vấn đề cân bằng**

“Tôi không thể khiến anh ấy dành thời gian cho tôi. Anh ấy chỉ muốn đi xem thể thao với bạn bè. Anh ấy không bao giờ muốn nhìn thấy tôi”. Meredith than thở.

“Anh có ý kiến gì về điều ấy không?” Tôi hỏi chồng cô ấy.

“Điều đó không đúng chút nào”, Paul trả lời. “Tôi cảm thấy như thể chúng tôi chỉ biết đến việc ở bên nhau. Cô ấy gọi cho tôi hai, ba lần mỗi ngày. Khi tôi đi làm về thì cô ấy đợi ở cửa và chỉ muốn nói chuyện. Cô ấy luôn có kế hoạch cho mọi buổi tối và cuối tuần. Điều này làm tôi phát điên. Vì vậy, tôi tìm cách chạy trốn và đi xem thi đấu hay chơi gôn. Tôi cảm thấy ngột thở.”

“Anh có tìm cách trốn khỏi điều ấy không?”

“Mọi lúc mà tôi có thể. Có khi hai buổi tối một tuần và một buổi chiều ngày cuối tuần.”

“Thế chị thường làm gì trong những lúc ấy?” Tôi hỏi Meredith.

“Tôi đợi anh ấy về. Tôi rất nhớ anh ấy.”

“Thế chẳng lẽ chị không có việc gì để làm cho mình sao?”

“Không. Gia đình là cuộc sống của tôi. Tôi sống vì họ. Tôi rất ghét khi không thấy họ và khi chúng tôi không có thời gian bên nhau.”

“Nhưng không phải là anh chị không bao giờ có thời gian bên nhau”, tôi nói. “Nhưng đúng là anh chị không bên nhau mọi lúc. Khi đó, dường như Paul



cảm thấy khuây khỏa và chị thì cảm thấy đau khổ. Chị có thể giải thích sự mất cân bằng ấy được không?”

“Ý ông là sao, ‘mất cân bằng’ gì cơ?” Cô hỏi.

“Mỗi cuộc hôn nhân đều được tạo thành từ hai thành phần, đó là ở bên nhau và xa nhau. Trong các cuộc hôn nhân tốt đẹp, mỗi người đều gánh một lượng bằng nhau của cả hai thành phần ấy. Hãy ví dụ có 100 điểm bên nhau và 100 điểm xa nhau. Một mối quan hệ tốt là khi một người nhận 50 điểm bên nhau và 50 điểm xa nhau, và người còn lại cũng như thế. Cả hai người đều làm những việc của riêng mình và như thế sẽ cảm thấy nhớ nhau, và việc ở bên nhau tạo ra một chút nhu cầu xa nhau. Nhưng trong mối quan hệ của chị, chị đã chia tổng số 200 điểm không đều và anh ấy đang thể hiện 100 điểm xa nhau.

“Nếu chị muốn anh ấy tiến về phía mình”, tôi tiếp tục, “thì chị cần phải tiến xa khỏi anh ấy và tạo khoảng cách dành cho sự nhớ nhung. Tôi không nghĩ rằng Paul đã bao giờ có cơ hội để nhớ chị. Chị luôn là người theo đuổi anh ấy và anh ấy đang quay lưng đi để tạo khoảng cách. Nếu chị có thể tạo khoảng cách, anh ấy sẽ có chút không gian để dành cho chị, và anh ấy sẽ theo đuổi chị.”

“Chính xác đấy,” Paul chen ngang. “Mình à, giống như hồi mình đi nhận bằng tốt nghiệp và đi rất lâu. Mình nhớ không? Tôi thường rất mong được gặp mình. Giờ đây tôi không có cơ hội để nhớ mình nữa. Mình luôn ở bên tôi rồi.”

Meredith miễn cưỡng không thừa nhận điều tôi vừa nói, nhưng lại rất hào hứng cùng Paul tìm hiểu xem có cách nào mang lại cân bằng cho mối quan hệ hôn nhân của họ không.

Cân bằng. Đó là điều mà Chúa đã cuộn chặt vào mọi hệ thống bằng dây thép. Mọi hệ thống đều tìm mọi cách để đạt đến sự cân bằng. Có rất nhiều khía cạnh cần phải được cân bằng trong hôn nhân: quyền hành, sức mạnh, sự gần gũi, tình dục, và nhiều điều nữa. Vấn đề sẽ xảy ra khi, thay vì cân bằng lẫn nhau trong các lĩnh vực này, một người vợ hoặc chồng lại luôn nhiều uy quyền hơn và người kia thì không có quyền gì cả. Một người luôn khỏe mạnh còn người kia luôn ốm yếu. Một người luôn muốn bên nhau và người kia muốn xa nhau. Một người luôn muốn tình dục còn người kia thì không.



Trong mỗi trường hợp kể trên, mỗi cặp đôi đều có được sự cân bằng, nhưng đó không phải là sự cân bằng cho nhau.

Ranh giới giúp tạo ra sự cân bằng cho nhau, thay vì một sự cân bằng một phía. Chúng giúp các cặp đôi phải có trách nhiệm. Nếu một người không có ranh giới và bắt đầu làm thay việc của người kia, như là hoàn toàn ở bên nhau trong mối quan hệ, người đó dần thành người đồng phụ thuộc và còn tệ hơn nữa. Người kia sẽ luôn ở phía sự chia cách. Ranh giới giữ cho những người bạn đời có trách nhiệm thông qua hậu quả và khiến sự cân bằng trở thành sự cân bằng cho nhau.

Người truyền đạo trong Ecclesiastes nói: “Ở dưới bầu trời này, mọi sự đều có lúc, mọi việc đều có thời (3:1). Có nhiều phân cực cân bằng trong cuộc sống và trong mối quan hệ. Khi bạn thấy mình đang ở trong một mối quan hệ không công bằng, có thể bạn đang thiếu ranh giới. Việc vạch ranh giới có thể điều chỉnh lại sự mất cân bằng. Ví dụ, khi Paul vạch ranh giới với những đòi hỏi của Meredith, anh buộc cô phải trở nên tự lập hơn.

## **Giải pháp**

Để nhìn ra vấn đề thì đơn giản, nhưng đưa ra được lựa chọn và mạo hiểm để thay đổi lại là điều rất khó. Hãy cùng điểm qua các bước thay đổi bản thân trong mối quan hệ hôn nhân.

1. Đánh giá triệu chứng. Trước tiên, bạn cần phải nhận ra vấn đề và muốn hành động để giải quyết. Bạn không thể giải quyết được vấn đề nếu chỉ ngồi đó và ước rằng ai đó sẽ giải quyết giúp bạn. Bạn phải tự chủ đối với vấn đề ấy, dù đó là vấn đề về tình dục, nuôi dạy con, thiếu cảm giác yêu đương, hay việc chi tiêu bất hợp lý.

2. Xác định vấn đề ranh giới cụ thể. Bước tiếp theo, sau khi xác định được biểu hiện là nhìn thẳng vào vấn đề ranh giới cụ thể. Chẳng hạn, biểu hiện có thể là không có nhu cầu tình dục. Rất có thể vấn đề ranh giới là người này không thường xuyên nói không được trong các khía cạnh khác của mối quan hệ nên đây là nơi duy nhất cô ấy có được chút quyền ấy. Hoặc, cô ấy có thể cảm thấy không có được kiểm soát trong chuyện tình dục. Cô ấy có thể cảm thấy bất lực, cảm thấy lựa chọn của mình không được tôn trọng.

3. Tìm nguyên nhân của mâu thuẫn. Đây có lẽ không phải là mối quan hệ đầu tiên xuất hiện vấn đề ranh giới này. Bạn có thể đã nhận thấy cách thức này trong mối quan hệ với gia đình đã nuôi dạy bạn. Một số nỗi sợ được



hình thành trong mối quan hệ đó vẫn đang lặp lại trong hiện tại. Bạn cần phải gọi tên được những vấn đề căn bản này. Bạn có thể phải ngừng việc nhầm lẫn người bạn đời với cha mẹ của mình. Không mối quan hệ nào lặp lại mâu thuẫn với cha mẹ thường xuyên hơn là mối quan hệ hôn nhân.

4. Tiếp thu điều tốt. Bước này bao gồm thiết lập một hệ thống hỗ trợ. Hãy nhớ rằng: “Các ranh giới không tự nhiên xuất hiện.” Chúng ta cần có được sự kết nối và hỗ trợ trước khi xây dựng ranh giới. Nỗi sợ bị bỏ rơi là lý do đầu tiên ngăn cản chúng ta vạch ranh giới.

Vì thế, hãy xây dựng một hệ thống hỗ trợ khuyến khích việc vạch ranh giới trong hôn nhân của bạn. Đây có thể là một nhóm đồng phụ thuộc, Nhóm Gia đình Al-Anon, một chuyên gia trị liệu, một nhà tư vấn hôn nhân, hay một cha xứ. Đừng thiết lập ranh giới một mình. Bạn chưa lập ranh giới bởi vì bạn sợ. Cách duy nhất thoát ra khỏi nỗi sợ chính là nhờ sự hỗ trợ. “Và nếu một mình dễ bị tấn công, có hai người, ắt sẽ đương đầu nổi; dây chập ba đầu dễ gì bị đứt” (Ecc. 4:12). Ranh giới cũng giống như cơ bắp. Chúng cần được rèn luyện trong một hệ thống hỗ trợ an toàn và được phép phát triển. Nếu cố mang vác nặng quá sớm, bạn sẽ có thể bị giãn hoặc vỡ cơ. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.

5. Thực hành. Áp dụng ranh giới mới được xây dựng vào các mối quan hệ an toàn, những mối quan hệ mà trong đó mọi người yêu thương bạn vô điều kiện. Nói không với một người bạn tốt khi bạn không thể ăn trưa cùng họ, hay cho cô ấy biết khi ý kiến của bạn khác với của cô ấy, hay cho cô ấy thứ gì đó mà không mong đợi bất kể một sự đền đáp nào. Trong quá trình áp dụng vạch ranh giới với những người an toàn, bạn sẽ bắt đầu trưởng thành trong việc vạch ranh giới trong hôn nhân của mình.

6. Nói không với điều xấu. Hãy đặt giới hạn cho điều xấu trong hôn nhân của bạn. Hãy chống lại việc ngược đãi, nói không với những đòi hỏi vô lý. Hãy ghi nhớ câu chuyện ngụ ngôn về những người khôn ngoan. Không có sự trưởng thành nào mà không mạo hiểm và phải đối mặt với nỗi sợ. Thành công không quan trọng bằng bước ra và thử sức.

7. Tha thứ. Không tha thứ là biểu hiện của sự thiếu ranh giới. Không chịu tha thứ tức là đang cho phép người khác kiểm soát mình. Để cho những người từng làm bạn tổn thương được tự do khỏi những món nợ cũ tức là bạn ngừng muốn điều gì đó từ họ, đồng thời cũng sẽ giải thoát cho chính



bạn. Tha thứ có thể dẫn tới hành vi chủ động trong hiện tại, thay vì những mong ước thụ động từ trong quá khứ.

8. Trở nên chủ động hơn. Thay vì cho phép một ai khác có quyền kiểm soát, hãy tìm ra giới hạn của bạn là gì, bạn tự cho phép mình ủng hộ điều gì, không còn muốn chịu đựng điều gì nữa, và những hậu quả mà bạn sẽ đặt ra là gì. Hãy chủ động vạch ranh giới và bạn sẽ sẵn sàng duy trì ranh giới của mình khi cần thiết.

9. Học cách tự nguyện và trách nhiệm. Hãy ghi nhớ mục đích của ranh giới: tình yêu là sự tự nguyện. Đây chính là việc giữ giới hạn thật sự được nói đến trong kinh Cựu Ước. Khi kiểm soát được bản thân, bạn có thể cho đi và hy sinh vì những người bạn yêu thương theo một cách hỗ trợ chứ không chỉ nhân nhượng cho hành vi tiêu cực và việc cho mình là trung tâm. Sự tự nguyện này dẫn người ta tới trái ngọt. Hãy nhớ rằng: “Không có thứ tình yêu nào lớn lao hơn là sự hy sinh tính mạng vì bạn bè.” Đây là để sống đúng với luật của Chúa, được phụng sự lẫn nhau. Nhưng điều này phải xuất phát từ sự tự nguyện, chứ không phải là sự phục tùng mà không có ranh giới.

Lập ra và tiếp nhận ranh giới lành mạnh với bạn đời có thể giúp các bạn gần bó, khăng khít hơn. Không những phải vạch ranh giới với bạn đời, bạn cần phải vạch ranh giới với các con của mình. Sẽ không bao giờ quá muộn để bắt đầu.





## Chương 10. Ranh giới và con cái

Shannon khóc mãi không dứt. Là người mẹ trẻ của hai đứa con chưa đến tuổi đi học, cô không thể nào mừng tượng rằng mình sẽ tức giận, mất kiểm soát và đương nhiên là sẽ không bao giờ thô bạo. Thế mà mới tuần trước, cô đã nhắc bồng Robby, đứa con ba tuổi lên và lắc nó rất mạnh. Cô đã la hét với nó. Đây không phải là lần đầu tiên. Cô đã làm như vậy nhiều lần trong vài năm trở lại đây. Nhưng duy chỉ có lần này, thiếu chút nữa Shannon làm tổn thương thân thể con trai mình. Cô thấy sợ hãi.

Việc đó gây chấn động cho Shannon và Gerald, chồng cô. Họ đã phải hẹn gặp tôi để nói về sự việc ấy. Shannon cảm thấy tội lỗi và xấu hổ. Cô không dám nhìn vào mắt tôi khi kể lại câu chuyện.

Vài giờ trước khi sự cố xảy ra, Shannon cảm thấy rất căng thẳng. Gerald và cô đã tranh cãi trong bữa sáng. Anh đi làm mà không hề chào cô lấy một lời. Sau đó con bé Tanya một tuổi đổ đĩa ngũ cốc khắp sàn nhà. Robby thì chọn đúng buổi sáng hôm đó để làm những điều mà suốt ba năm trước nó được dạy là không được làm. Nó giật đuôi mèo, tìm được cách mở cửa trước và xông thẳng qua vườn ra đường cái. Thăng bé còn dùng son của Shannon vẽ bắn lên bức tường trắng của phòng ăn và đẩy ngã Tanya.

Sự việc cuối cùng này chính là giọt nước tràn ly. Chứng kiến Tanya nằm khóc trên sàn còn Robby đang đe dọa con bé với cái nhìn đắc thắng đầy ngạo nghễ, cô không thể kiềm chế. Shannon lao đến chỗ cậu con trai. Bạn biết phần còn lại của câu chuyện rồi đấy.

Sau khi thấy cô bình tĩnh hơn, tôi hỏi Shannon việc cô và Gerald thường dạy dỗ Robby như thế nào.

“Thực ra thì chúng tôi không muốn xa lánh Robby, hay dập tắt tinh thần của nó”, Gerald mở lời. “Phải tỏ ra tiêu cực sẽ thật là... thật là... tiêu cực. Nên chúng tôi tìm cách lý lẽ với nó. Có lúc, chúng tôi cảnh báo kiểu như ‘con sẽ không được ăn kem tối nay’. Đôi khi chúng tôi khen ngợi những điều tốt của nó. Và có những lúc chúng tôi thử tảng lờ những hành vi xấu. Như thế có thể nó sẽ ngừng không làm thế nữa.”

“Thế thăng bé có vượt qua ranh giới không?”



Cả hai phụ huynh đều gật đầu. “Anh không thể tin nổi đâu”, Shannon nói. “Cứ như là nó không hề nghe thấy chúng tôi nói gì. Nó cứ tiếp tục làm những thứ nó thích. Nói chung, thằng bé sẽ tiếp tục cho đến khi một trong hai chúng tôi không chịu đựng nổi và bắt đầu quát nó. Tôi nghĩ rằng, đơn giản là chúng tôi có một đứa con hư.”

“Chắc chắn là có vấn đề ở đây”, tôi trả lời. “Nhưng có lẽ Robby đã được huấn luyện để không phản ứng với bất kể điều gì ngoài những cơn tức giận mất kiểm soát. Hãy cùng bàn về ranh giới và lũ trẻ...”

Trong việc nuôi dạy trẻ, việc đặt ranh giới đặc biệt quan trọng. Cách chúng ta tiếp cận với ranh giới và việc nuôi dạy trẻ có tác động rất lớn đến sự phát triển và hình thành nhân cách của con cái, việc hành xử của chúng ở trường học, cách lựa chọn bạn bè, về người mà chúng kết hôn và khả năng làm tốt công việc.

### **Tầm quan trọng của gia đình**

Sâu thẳm nhất của Thiên Chúa là tình yêu (1 John 4:8). Chúa có đích đến và động lực là tình thân. Chúa luôn khát khao được kết nối với chúng ta từ khi chúng ta còn trong bụng mẹ đến khi xuống mồ: “Ta đã yêu ngươi bằng mối tình muôn thuở” (Jer. 31:3). Bản chất tình yêu thương của Chúa không phải là sự thụ động. Nó là sự chủ động. Tình yêu có thể tự nhân lên. Chúa là tình yêu trong các mối quan hệ và cũng là một Đấng Sáng thế tháo vát. Chúa muốn lấp đầy tinh hà của Người bằng những chúng sinh biết quan tâm đến Người và quan tâm lẫn nhau.

Gia đình là một đơn vị xã hội mà Chúa tạo ra để lấp đầy thế giới bằng những người đại diện cho tình yêu thương của Người. Đó là nơi chăm sóc và nuôi dưỡng những đứa trẻ đến khi trưởng thành để rời khỏi gia đình và để mang tình yêu của Chúa cho tất cả mọi người.

Ban đầu, Chúa chọn người Israel làm ngôn sứ của mình. Tuy nhiên, sau hàng thế kỷ, người Israel mãi chống lại Chúa, nên Chúa đã chọn Hội thánh: “Vì họ [Israel] sa ngã mà Thiên Chúa cho các dân ngoại hưởng ơn cứu độ, khiến họ phải ganh tị” (Rom. 11:11). Thần thể của đức Ki-tô đóng một vai trò như vai trò trước đây của Israel - để nhân lên tình yêu và đức hạnh của Chúa.

Hội thánh thường được miêu tả như một gia đình. Chúng ta cần làm điều thiện “nhất là cho những anh em trong cùng đại gia đình đức tin” (Gal.



6:10). Các tín đồ “là người nhà của Thiên Chúa” (Eph. 2:19). Chúng ta cần “biết phải ăn ở thế nào trong nhà của Thiên Chúa” (1 Tim. 3:15).

Đây là những đoạn kinh mạnh mẽ chỉ ra rằng Chúa có “lối nghĩ gia đình.” Chúa giải bày tâm can mình như những bậc cha mẹ. Chúa là người cha. Chúa yêu thích công việc đó của mình. Hình ảnh này của Chúa giúp chúng ta thấy việc làm cha mẹ là một phần quan trọng trong việc trao truyền những đức tính của Chúa đến thế giới này thông qua những đứa trẻ của chúng ta.

### **Ranh giới và trách nhiệm**

Chúa, bậc cha mẹ tốt, muốn giúp chúng ta, những đứa con của người trưởng thành. Người muốn thấy chúng ta “đạt tới tình trạng con người trưởng thành, tới tầm vóc viên mãn của Đức Ki-tô” (Eph. 4:13). Một phần của quá trình trưởng thành này giúp chúng ta biết cách để có trách nhiệm với cuộc sống của bản thân.

Những đứa con của chúng ta cũng vậy. Sau khi học được sự kết nối và hình thành những mối liên kết bền chặt, điều quan trọng thứ hai mà cha mẹ có thể trao truyền cho con cái là ý thức trách nhiệm, biết bản thân có trách nhiệm với điều gì và không có trách nhiệm với điều gì; biết cách nói không hay biết cách chấp nhận lời nói không. Ý thức trách nhiệm là một món quà vô giá.

Chúng ta từng biết đến những người trung niên có ranh giới của những đứa trẻ mười tám tháng. Họ có những lúc cáu kỉnh hay giận dữ nhất thời khi bị người khác đặt giới hạn với họ, hay đơn giản là họ thuận theo ý người khác để được yên thân. Hãy nhớ rằng những người lớn này cũng từng là những đứa trẻ. Từ bé, họ đã học được rằng họ cần phải hoặc là sợ hãi hoặc là căm ghét ranh giới. Việc học những điều đó từ đầu là một quá trình gian khổ.

### **Thích nghi và điều chỉnh ranh giới**

Một người mẹ sáng suốt của những đứa con trưởng thành chứng kiến một người mẹ trẻ hơn đang chật vật với những đứa con của mình. Đứa trẻ không muốn cư xử ngoan ngoãn và người mẹ trẻ nhanh chóng mất kiểm soát. Quan sát việc người mẹ quyết định bắt đứa trẻ tự ngồi vào ghế, người phụ nữ lớn tuổi nói: “Bạn thân mến. Hãy dạy dỗ nó ngay từ bây giờ, may ra có thể vượt qua thời kỳ vị thành niên của nó một cách suôn sẻ.”



Phát triển ranh giới ở trẻ nhỏ là một sự phòng ngừa mà ai cũng biết. Nếu chúng ta dạy dỗ về ý thức trách nhiệm, vạch ranh giới và kiểm chế dục vọng từ sớm, thì cuộc đời chúng sẽ dễ dàng hơn khi trưởng thành. Càng bắt đầu muộn, chúng ta và con mình càng phải nỗ lực và gặp nhiều khó khăn hơn.

Nếu bạn là cha mẹ của những đứa trẻ lớn hơn cũng đừng xao động. Điều đó đồng nghĩa với phát triển ranh giới sẽ gặp phải nhiều trở ngại hơn. Trong tư tưởng, chúng không thu hoạch được gì qua việc học về ranh giới. Bạn cần dành nhiều thời gian hơn cho việc đó, tìm kiếm nhiều sự hỗ trợ hơn từ bạn bè và cầu nguyện nhiều hơn! Chúng ta sẽ xem xét các công việc phải làm để thiết lập ranh giới theo độ tuổi trong từng giai đoạn khác nhau ở phần sau của chương này.

### **Sự phát triển ranh giới ở trẻ**

Việc phát triển ranh giới giúp trẻ học được ý thức về trách nhiệm. Khi ta dạy chúng về các giá trị và giới hạn trách nhiệm, tức là ta dạy chúng về sự tự chủ và chuẩn bị hành trang cho chúng trưởng thành.

Các bài kinh nói rất nhiều về vai trò của việc lập ra các ranh giới trong dạy dỗ trẻ. Thông thường, chúng ta gọi đó là kỷ luật. Từ gốc tiếng Do Thái và Hy Lạp của từ “kỷ luật” có nghĩa là “sửa dạy”. Sự dạy bảo này có cả quan điểm tích cực lẫn tiêu cực.

Các khía cạnh tích cực của việc kỷ luật là sự chủ động, phòng ngừa và chỉ dẫn. Kỷ luật tích cực nghĩa là giáo dục và huấn luyện một người thông qua một nhiệm vụ nào đó: những người cha có nhiệm vụ giáo dục con cái “thay mặt Chúa bằng cách khuyên răn và sửa dạy” (Eph. 6:4). Các khía cạnh tiêu cực của việc kỷ luật là trừng phạt, đánh đập, và các hậu quả. Kỷ luật tiêu cực là cho trẻ phải gánh chịu hậu quả do các hành vi của chúng gây nên, giúp chúng sống có trách nhiệm hơn: “Kẻ rời xa đường ngay chính sẽ bị nghiêm trị” (Cách ngôn 15:10).

Việc dạy dỗ trẻ hiệu quả bao gồm huấn luyện, thực hành phòng ngừa và đưa ra các hậu quả mang tính trừng phạt. Ví dụ, bạn đặt giờ đi ngủ cho đứa con mười bốn tuổi của bạn lúc mười giờ tối. Bạn giải thích với nó “để con ngủ đủ giấc và tỉnh táo trên lớp”. Như thế là bạn đã dạy dỗ bằng một điều tích cực. Con bạn lần nữa thức đến tận 11 giờ 30 đêm. Ngày hôm sau, bạn sẽ nói với nó, “vì hôm qua con không đi ngủ đúng giờ, hôm nay con sẽ không được dùng điện thoại”. Bạn vừa mới dạy dỗ bằng một điều tiêu cực.



Tại sao việc phát triển ranh giới tích cực lại cần đến cả cây gậy lẫn củ cà rốt? Bởi Chúa dùng hình thức thực hành, tức là bước thử và vấp ngã để giúp chúng ta trưởng thành. Chúng ta trưởng thành nhờ vào việc nhận thức thông tin, áp dụng chúng không hiệu quả, mắc sai lầm, rút kinh nghiệm từ những sai lầm và làm tốt hơn vào lần sau.

Việc thực hành là cần thiết trong mọi lĩnh vực của đời sống: trong việc học trượt tuyết, viết tiểu luận, hay sử dụng máy tính. Chúng ta cần phải thực hành xây dựng một mối quan hệ yêu thương sâu sắc. Cũng giống như sự trưởng thành về tinh thần và cảm xúc của chúng ta: “Thức ăn đặc thì dành cho những người đã trưởng thành, những người nhờ thực hành mà rèn luyện được khả năng phân biệt điều lành, điều dữ” (Heb. 5:14). Thực hành là quan trọng trong việc học thiết lập ranh giới và hình thành ý thức trách nhiệm. Lỗi lầm là thầy của chúng ta.

Kỷ luật là một ranh giới bên ngoài, được thiết lập để phát triển ranh giới nội tâm của trẻ. Nó tạo thành một khung sườn bảo vệ trẻ đến khi cấu trúc nhân cách chúng được hình thành và chúng không còn cần đến nó nữa. Cách giáo dục kỷ luật hiệu quả luôn hướng trẻ tới một nhân cách hướng nội và có trách nhiệm hơn.

Chúng ta cần phân biệt giữa kỷ luật và trừng phạt. Trừng phạt là sự trả giá cho những việc làm sai trái. Theo pháp luật, đó là chịu hậu quả do vi phạm pháp luật. Tuy nhiên, trừng phạt thì không có chỗ cho thực hành. Nó không phải là một người thầy tuyệt vời. Cái giá là quá đắt: “Thật vậy, lương bổng mà tội lỗi trả cho người ta là cái chết” (Rom. 6:23), và “ai tuân giữ tất cả Lễ Luật, mà chỉ sa ngã về một điểm thôi, thì cũng thành người có tội về hết mọi điểm” (James 2:10). Trừng phạt không cho phép người ta được mắc lỗi.

Tuy nhiên, kỷ luật thì lại khác. Nó không phải là sự trả giá cho điều sai trái. Đó là Luật tự nhiên của Chúa: các hành động của chúng ta là có hậu quả.

Kỷ luật khác với sự trừng phạt bởi Chúa đã hoàn thành việc trừng phạt chúng ta rồi. Đối với những người coi đức Ki-tô là Đấng Cứu thế, việc trừng phạt đã kết thúc trên cây thánh giá rồi: Tội lỗi của chúng ta, chính Người đã mang vào thân thể mà đưa lên cây thập giá” (1 Peter 2:24). Sự đau đớn của đức Ki-tô đã là sự trả giá cho tội lỗi của chúng ta.

Thêm nữa, quan hệ thời gian của kỷ luật và trừng phạt là khác nhau. Trừng phạt luôn nhìn về quá khứ. Nó tập trung vào việc trả giá cho những sai lầm



trong quá khứ. Ví dụ, sự đau đớn của đức Ki-tô là sự trả giá cho tội lỗi của chúng ta. Tuy nhiên, kỷ luật thì nhìn về phía trước. Các bài học từ kỷ luật sẽ giúp chúng ta không vấp phải những sai lầm cũ: “Thiên Chúa sửa dạy là vì lợi ích của chúng ta, để chúng ta được thông phần vào sự thánh thiện của Người” (Heb. 12:10).

Nó giúp chúng ta như thế nào? Nó cho phép chúng ta được mắc lỗi mà không mang nỗi sợ bị lên án hay sợ mất đi mối quan hệ: “Vây giờ đây, những ai ở trong Đức Ki-tô, thì không còn bị lên án nữa” (Rom. 8:1). Ý nghĩa giải thoát của cây thánh giá cho phép chúng ta được trải nghiệm mà không phải trả một cái giá quá đắt. Chỉ có các hậu quả là mối nguy \_ chứ không phải sự cô lập hay phán xét.

Hãy ví dụ khi một người mẹ nói với đứa con mười tuổi của mình thế này, “con lại hỗn nữa rồi, mẹ sẽ không yêu con nữa”. Đứa trẻ lập tức rơi vào tình thế chỉ-có-thiệt. Nó có thể chống lại và đánh mất mối quan hệ quan trọng nhất trong đời, hoặc thỏa hiệp, trở thành một người luôn vâng lời người khác và đánh mất đi mọi cơ hội thực hành các kỹ năng phản kháng. Bây giờ, hãy so sánh phản ứng trên với điều này: “Mẹ sẽ không bao giờ hết yêu con. Trong tim mẹ điều đó không bao giờ thay đổi. Nhưng nếu con còn hỗn nữa, con sẽ không được sử dụng máy nghe nhạc trong ba ngày.” Mối quan hệ vẫn được gắn kết. Không có sự lên án. Đứa trẻ có được một cơ hội để lựa chọn việc phải có trách nhiệm hơn hay sẽ chịu đựng các hậu quả \_ mà không tự mạo hiểm đánh mất tình yêu hay sự an toàn. Đây là con đường dẫn đến sự trưởng thành, để học cách ăn thức ăn đặc: cách thực hành kỷ luật an toàn.

### **Nhu cầu ranh giới ở trẻ**

Ranh giới sẽ đáp ứng được những nhu cầu cụ thể nào của trẻ? Một vài nhiệm vụ quan trọng do năng lực thiết lập giới hạn mang lại sẽ có lợi ích vô cùng lớn trong suốt cuộc đời sau này.

### ***Tự bảo vệ bản thân***

Bạn đã từng thấy điều gì yếu đuối hơn một đứa trẻ sơ sinh chưa? Nói về khả năng tự chăm sóc bản thân, đứa trẻ sơ sinh thua xa động vật sơ sinh. Chúa đặt định những tháng đầu đời là để dành cho cha mẹ (hoặc người nuôi dưỡng khác) được kết nối sâu sắc với trẻ. Nếu không có sự săn sóc tỉ mỉ ấy, đứa trẻ sẽ không vượt qua được. Thời gian và công sức trong quãng thời





gian này sẽ trở thành sự gấn bó lâu dài, qua đó, trẻ học được cách cảm thấy an toàn.

Tuy nhiên, khóa học trưởng thành của Chúa không chỉ dừng lại ở đó. Bố và mẹ không thể lúc nào cũng ở bên để chăm lo và chu cấp cho con cái. Cần phải trao truyền cả nhiệm vụ tự bảo vệ cho con trẻ. Khi lớn lên, chúng phải tự bảo vệ bản thân.

Vạch ranh giới là cách chúng ta bảo vệ và gìn giữ tâm hồn. Các ranh giới được tạo ra để giữ cho điều thiện lành ở trong và điều xấu ác bên ngoài. Các kỹ năng như kỹ năng nói không, kỹ năng nói sự thật, kỹ năng giữ khoảng cách cần phải được phát triển từ bên trong cấu trúc gia đình, để sau này trẻ có ý thức trách nhiệm và tự bảo vệ bản thân.

Hãy suy ngẫm về hai bé trai mười hai tuổi dưới đây:

Trong bữa tối, Jimmy kể lại chuyện cho bố mẹ: “Bố mẹ biết không \_ có mấy đứa bạn rủ rê con hút hít. Khi con nói không muốn, chúng nói con là đồ ẻo lả. Con bảo chúng là đồ ngốc. Con cũng quý vài đứa trong tụi nó, nhưng nếu chúng không thể thích con vì con không hút hít, con nghĩ chúng cũng chẳng phải là bạn con.”

Tan học, Paul về nhà với hai mắt đỏ hoe, giọng nói líu ríu và cuống quýt. Khi cha mẹ lo lắng hỏi chuyện, mãi cậu mới nói ra: “Ai cũng làm thế cả. Tại sao bố mẹ lại ghét các bạn con?”

Cả Jimmy và Paul đều cùng được nuôi dạy trong những gia đình Thiên Chúa với rất nhiều tình yêu thương và một lòng sùng tín. Nhưng do đâu chúng lại khác nhau đến vậy? Gia đình Jimmy cho phép có sự bất đồng quan điểm giữa cha mẹ - con cái và cho cậu bé được thực hành kỹ năng thiết lập ranh giới, kể cả đối với họ. Mẹ của Jimmy sẽ bế và ôm cậu con hai tuổi của mình mỗi khi cậu bé lo lắng bồn chồn. Khi cậu bé nói: “Cho con xuống đi.” tức là: “Mẹ, mẹ cho con thử chút đi”. Kìm nén mong muốn được bế ẵm con mình, người mẹ sẽ đặt cậu bé xuống và nói: “Con muốn chơi xe tải hả?”

Bố của Jimmy cũng làm theo cách ấy. Trong lúc cùng chơi đồ chơi với con trai, anh để ý tới các giới hạn của Jimmy. Khi mọi chuyện bắt đầu trở nên quá mạnh bạo hoặc khi Jimmy thấy mệt, cậu bé sẽ nói: “Bố, thôi ngừng lại đi” và bố sẽ đứng dậy. Họ sẽ chơi trò chơi khác.



Jimmy đang tiếp nhận sự huấn luyện về ranh giới. Cậu bé học được rằng mỗi khi cảm thấy sợ, không thoải mái hay muốn thay đổi điều gì đó, cậu có thể nói không. Thế giới nhỏ bé này cho phép cậu bé có chút quyền hành với cuộc sống của mình. Nó kéo cậu bé ra khỏi vị trí yếu ớt và phụ thuộc. Jimmy có thể nói câu đó mà không phải nhận phản ứng tức giận hay tổn thương, hay sự gạ gẫm đối phó lại cậu, như là: “Nhưng Jimmy à, mẹ cần phải ôm con lúc này, có được không?”

Từ nhỏ, Jimmy đã học được rằng ranh giới của mình là tốt và cậu bé có thể sử dụng chúng để tự bảo vệ mình. Cậu bé học được cách từ chối những điều không tốt cho mình.

Gia đình Jimmy cho phép có sự bất đồng quan điểm. Ví dụ, khi Jimmy không đồng ý về giờ đi ngủ, cha mẹ cậu không bao giờ thoái lui hay trừng phạt cậu bé vì điều đó. Trái lại, họ lắng nghe lý do của cậu và nếu hợp lý, họ sẽ thay đổi ý kiến. Nếu không, họ sẽ duy trì ranh giới của mình.

Jimmy cũng được phép đưa ra ý kiến trong các vấn đề của gia đình. Khi cả nhà cùng đi chơi tối, bố mẹ cậu sẽ lắng nghe ý kiến của cậu về việc họ sẽ đi xem phim, chơi cờ bàn hay đi chơi bóng rổ. Thế chẳng phải đây là một gia đình không có giới hạn nào cả sao? Không phải! Đó thật ra là một gia đình rất nghiêm túc trong việc vạch ranh giới – xét như một kỹ năng cần phải được phát triển ở con trẻ.

Đây là cơ hội tốt để thực hành chống lại những ngày đen tối (Eph. 5:16), khi một vài người bạn của Jimmy bủa vây và ép buộc cậu bé dùng ma túy. Bằng cách nào mà Jimmy có thể từ chối được? Cho đến lúc đó, cậu bé đã có mười hay mười một năm rèn luyện việc không đồng tình với những người quan trọng với cậu mà không đánh mất đi tình cảm của họ. Cậu bé không sợ bị bỏ rơi khi chống lại các bạn mình. Cậu đã làm như thế và đã thành công nhiều lần với gia đình mình mà không bị mất đi tình yêu thương.

Paul lại trưởng thành từ một bối cảnh gia đình khác hẳn. Trong gia đình cậu bé, một lời nói không sẽ đem lại hai phản ứng khác nhau. Mẹ cậu sẽ tổn thương, rút lui và giận dữ. Bà sẽ trách móc, như là: “Sao con có thể nói không với mẹ, người luôn yêu thương con?” Bố cậu sẽ tức giận, đe dọa và nói những điều như: “Này con, đừng có mà cãi lời bố.”

Paul không mất nhiều thời gian để hình thành được vẻ ngoài ngoan ngoãn. Cậu phát triển được những lời nói có mạnh mẽ bên ngoài, có vẻ như đồng



tình với các giá trị và sự áp đặt của gia đình. Bất kể cậu có suy nghĩ như thế nào về việc gì – thực đơn bữa tối, các hạn chế chương trình truyền hình, lựa chọn Hội thánh, quần áo, hay các giờ giới nghiêm – cậu đều nén hết vào bên trong.

Một lần, cậu bé cố từ chối cái ôm của mẹ mình. Ngay lập tức, mẹ cậu rút lui, đẩy cậu ra và nói, “Một ngày nào đó con sẽ phải hối hận vì đã làm mẹ tổn thương như thế này”. Dần dà, Paul được huấn luyện rằng không nên vạch ranh giới.

Kết quả sự vô ranh giới mà Paul đã được học là cậu có vẻ như là một bé trai ngoan ngoãn và lễ phép. Tuy nhiên, tuổi thành niên là một thử thách gắt gao cho bọn trẻ. Chúng tôi có thể thấy được nhân cách nào đã được thật sự hình thành trong con trẻ trong giai đoạn chuyển tiếp khó khăn này.

Paul biết cách luồn lách. Cậu bé nhân nhượng với sức ép của các bạn. Bạn có ngờ được không khi những người đầu tiên nghe lời nói không từ cậu bé ở cái tuổi mười hai lại chính là cha mẹ cậu bé? Sự oán giận và hàng năm trời không có ranh giới đã bào mòn cậu bé thành một dạng người phục tùng, một cái tôi dễ chịu giả vờ mà cậu đã tự tạo nên để có thể tồn tại.

### ***Có trách nhiệm với nhu cầu của mình***

Nhóm trị liệu tôi phụ trách im lặng. Tôi vừa hỏi Janice một câu hỏi khó trả lời. Đó là: “Bạn cần điều gì?” Trông cô ấy bối rối, rồi trở nên suy tư và ngả ra sau ghế.

Janice vừa kể về một tuần đầy mất mát đau thương: chồng cô đã bắt đầu rạch đời chia tay, lũ trẻ làm loạn và công việc rơi vào bế tắc. Sự lo lắng hiện rõ trên gương mặt các thành viên trong nhóm, những người đang gặp vấn đề về sự gắn kết và an toàn như cô. Tuy thế, không ai biết cách giúp đỡ cô. Khi tôi đưa ra câu hỏi, tôi cũng đang hỏi tất cả mọi người. Nhưng Janice không thể trả lời.

Đây là gia cảnh điển hình của Janice. Cô đã dành trọn tuổi thơ để nhận trách nhiệm với các cảm xúc của cha mẹ mình. Là người giảng hòa cho gia đình, cô luôn vượt phăng lại những vết nhăn nơi bố hoặc mẹ mình, bằng những câu nói dỗ dành như, “Mẹ à, con nghĩ không phải bố nổi cáu với mẹ đâu – hôm nay bố cũng mệt mỏi mà”.



Kết quả của tính trách nhiệm với gia đình một cách không phù hợp với Kinh thánh như vậy đã thể hiện rất rõ trong cuộc đời của Janice. Một ý thức trách nhiệm quá mức đối với người khác và thiếu sự hài hòa hướng tới các nhu cầu của chính mình. Janice như có một chiếc ra-đa có thể dò tìm được những tổn thương của người khác nhưng bị hỏng mất chức năng hướng đến mình. Cũng không khó hiểu khi cô không thể trả lời câu hỏi của tôi. Janice không hiểu được những nhu cầu chính đáng của chính mình. Cô không có từ vựng cho lối nghĩ này.

Tuy nhiên, câu chuyện vẫn có một kết cục tốt đẹp. Một trong các thành viên trong nhóm nói: “Nếu ở vị trí của bạn, tôi biết tôi sẽ cần gì. Tôi biết rằng những người ngồi đây trong căn phòng này rất quan tâm lo lắng cho tôi, và các bạn không coi tôi như một sự thất bại to lớn đáng hổ thẹn. Các bạn sẽ cầu nguyện cho tôi và cho phép tôi gọi điện đến các bạn để tìm kiếm sự hỗ trợ.”

Janice bắt đầu rơm rớm nước mắt. Có điều gì đó trong lời phát biểu thấu cảm ấy đã chạm được đến một nơi trong cô mà tự cô không thể chạm đến được. Và cô bắt đầu cho phép sự an ủi đến từ những người đã từng được an ủi đi vào trong cô (2 Cor. 1:4).

Câu chuyện của Janice minh họa cho kết quả thứ hai của sự phát triển ranh giới ở con cái chúng ta: khả năng tự chủ, hay có trách nhiệm với nhu cầu của bản thân. Chúa có dụng ý cho chúng ta biết được khi nào thì chúng ta đói, cô đơn, đang gặp vấn đề, quá sức chịu đựng hay cần được nghỉ ngơi – sau đó bắt đầu làm gì đó để có được điều chúng ta cần. Các đoạn Kinh thánh cho thấy điều này khi Jesus rời đám đông trên một con thuyền trong thời khắc cần đến ông nhất: “bởi kẻ lui người tới quá đông, nên các ông [Ngài và các tông đồ] cũng chẳng có thì giờ ăn uống nữa” (Mark 6:31).

Ranh giới đóng vai trò quan trọng trong quá trình này. Chúng tạo ra một khoảng cách về tâm hồn và cảm xúc, một sự chia cách, giữa bản thân chúng ta và người khác. Điều này cho phép nhu cầu của chúng ta được lắng nghe và thấu hiểu. Nếu không có một cảm giác rõ rệt về ranh giới, chúng ta rất khó để biết đâu là nhu cầu của mình và đâu là nhu cầu của người khác. Có quá nhiều sự phức tạp trong mối quan hệ.

Khi trẻ em được dạy để nhận biết nhu cầu của bản thân, xét như những điều khác với nhu cầu của người khác, chúng đã được trao cho một thể mạnh



thực tế trong cuộc sống. Chúng có thể tránh được sự mệt mỏi do không chăm sóc tốt cho bản thân.

Vậy chúng ta giúp con cái nhận biết được nhu cầu cá nhân của chúng như thế nào? Điều tốt nhất cha mẹ có thể làm là động viên con thể hiện những nhu cầu đó thành lời, kể cả khi không đi theo “cách thức của gia đình”. Khi trẻ được phép đòi hỏi điều không phù hợp với xu hướng của gia đình – kể cả khi chúng có thể không được nhận điều đó thì chúng cũng biết được chúng cần những điều gì.

Dưới đây là một số cách bạn có thể giúp con cái mình:

- Cho phép chúng được nói về cơn tức giận của bản thân.
- Cho phép chúng được biểu lộ nỗi đau khổ, mất mát, hay nỗi buồn mà không cố xoa dịu hay nói chuyện để chúng quên đi cảm xúc của mình.
- Động viên chúng đặt những câu hỏi và không tự coi những lời của bạn ngang bằng với các đoạn Kinh thánh (cần phải rất rõ ràng!).
- Khi thấy chúng có vẻ bị cô lập hay buồn khổ lo lắng, hãy hỏi về các cảm xúc của chúng, giúp chúng miêu tả thành lời những cảm xúc tiêu cực. Đừng cố gắng giữ cho mọi chuyện nhẹ nhàng nhằm tạo cảm giác hợp tác hay gài gút kiểu gia đình một cách giả tạo.

Khía cạnh thứ nhất trong việc tự chủ đối với nhu cầu của một người là xác định chúng là gì. Đó là lúc cần sử dụng đến ra-đa tâm hồn. Ra-đa của Janice bị hỏng và cô ấy không thể nhận biết được nhu cầu của bản thân.

Khía cạnh thứ hai trong việc tự chủ là bắt đầu quan tâm một cách có trách nhiệm đối với bản thân – chứ không phải đẩy gánh nặng ấy về phía người khác. Chúng ta cần phải cho phép con cái trải nghiệm các hậu quả đau đớn do sai lầm và sự vô trách nhiệm của chúng gây ra. Đây là sự “rèn luyện” trong Hebrews 5:14 và “kỷ luật” trong Hebrews 12. Cho đến khi chúng sẵn sàng để rời gia đình, con cái chúng ta cần phải tự tiếp thu được ý thức sâu sắc về trách nhiệm bản thân đối với cuộc sống của chúng. Chúng cần phải nhận thức rõ ràng những điều này:

- Thành công hay thất bại của tôi trong cuộc sống phụ thuộc vào chính tôi.
- Mặc dù tôi cần tìm đến Chúa và những người khác để được an ủi và chỉ dẫn, tôi vẫn tự thân và có trách nhiệm với lựa chọn của mình.
- Mặc dù tôi bị ảnh hưởng sâu sắc bởi các mối quan hệ quan trọng trong cuộc đời, tôi không thể đổ lỗi cho người khác ngoại trừ chính bản thân tôi.



- Mặc dù tôi sẽ luôn thất bại và cần giúp đỡ, tôi không thể phụ thuộc vào một cá nhân, nhận quá nhiều trách nhiệm nào khác để luôn cứu cánh tôi khỏi những khủng hoảng về tinh thần, cảm xúc, tài chính hay các mối quan hệ.

Cái ý thức về “cuộc đời của tôi tùy thuộc vào tôi” là dụng ý của Chúa rằng chúng ta cần có trách nhiệm với cuộc sống của mình. Người muốn chúng ta sử dụng các khả năng của mình theo các cách hữu ích, giống như điều Jesus bàn tới trong ngụ ngôn về kẻ khôn ngoan (Matt. 25:14-30). Ý thức trách nhiệm này sẽ theo chúng ta suốt cuộc đời – và kể cả sau khi chết, tại ghế phán xét của đấng Ki-tô.

Bạn có thể hình dung mình sẽ đối diện với Đức Chúa như thế nào khi không tự chủ cuộc sống của chính mình: “Nhưng con có một gia đình không toàn vẹn.” “Nhưng con đã rất cô đơn”. “Nhưng con không có đủ sức để làm”. Từ “nhưng” để hợp thức hóa cũng có tác dụng tương tự những lời bào chữa của người đầy tớ trong ngụ ngôn. Điều này không phải để nói rằng chúng ta không bị ảnh hưởng sâu sắc bởi nền tảng gia đình và những tác nhân gây stress của chúng ta. Chắc chắn là chúng ta có bị ảnh hưởng. Nhưng dù gì, chúng ta cũng phải có trách nhiệm với tâm hồn bị tổn thương và chưa chín chắn của mình.

Những bậc cha mẹ sáng suốt cho phép con cái trải qua sự “đau khổ an toàn”. Điều đó có nghĩa là cho phép trẻ chịu đựng các hậu quả phù hợp với lứa tuổi. Cho phép một đứa trẻ sáu tuổi đi chơi tối không phải là cách huấn luyện để nó trở thành người trưởng thành. Đứa trẻ đưa ra các quyết định chưa đủ chín chắn. Ngay từ đầu đã không nên đặt nó vào tình huống để đưa ra các lựa chọn ấy.

Cha mẹ của Pat cho phép con gái mình trải nghiệm sự đau khổ an toàn. Khi bắt đầu năm cuối trung học, họ đã đưa Pat toàn bộ số tiền tiêu vặt của cả học kỳ. Pat có trách nhiệm phải chi trả các bữa ăn ở trường, quần áo, các hoạt động xã hội và hoạt động ngoại khóa. Số tiền là đủ dùng cho những việc ấy và có dư ra một chút. Điều này có vẻ như là giấc mơ thành hiện thực của mọi thanh thiếu niên – được có trong tay số tiền này và không bị hạn chế cách chi tiêu!

Ngay học kỳ đầu tiên, Pat đã mua vài bộ cánh đẹp. Cô bé tham gia rất nhiều hoạt động với bạn bè. Thậm chí, cô còn mời họ một vài bữa. Cứ như thế khoảng một tháng trên tổng số ba tháng rưỡi. Hai tháng rưỡi tiếp theo là những tháng đói kém. Pat hầu như chỉ ở nhà, tiết kiệm số tiền còn lại để ăn trưa ở trường và mặc đi mặc lại mấy bộ quần áo mới.





Kỳ học sau thì khá hơn và khi bắt đầu năm thứ hai, cô đã lập được một tài khoản ngân hàng với một ngân sách khả dĩ. Pat bắt đầu phát triển các ranh giới. Vốn là một người nghiện mua sắm, cô đã dần nói không với quần áo, các đĩa CD, đồ ăn và các tạp chí, các nhu cầu tối thiểu của cô. Cô bắt đầu học cách có trách nhiệm với cuộc sống của mình. Và cô không bị giống như rất nhiều bạn bè mới tốt nghiệp mà sau hàng năm trời được người khác cứu trợ, không thể nấu nướng, dọn dẹp, hay có một tài khoản tiết kiệm riêng.

Việc liên kết chặt chẽ hậu quả với việc làm của trẻ là cần thiết. Điều này mô phỏng gần giống với đời sống thực tế.

Bài tập về nhà cũng là lĩnh vực cha mẹ có thể hoặc là giúp trẻ nhận trách nhiệm – hoặc trở thành một người cha mẹ vĩnh viễn, luôn ở đó và luôn làm hết mọi việc. Thật khó xử khi con bạn vừa khóc vừa nói: “Mai con phải nộp bài luận mười trang này rồi mà bây giờ con mới chỉ bắt đầu làm thôi.” Trong tình huống này, chúng ta sẽ có một thôi thúc cứu giúp chúng bằng cách làm thay chúng phần nghiên cứu, sắp xếp tài liệu, hay đánh máy. Hoặc cả ba.

Tại sao chúng ta lại làm việc này? Bởi vì chúng ta yêu các con của mình. Chúng ta luôn mong muốn điều tốt nhất cho chúng giống như Chúa luôn mong điều tốt nhất cho chúng ta. Tuy thế, cũng như Chúa cho phép chúng ta trải nghiệm thất bại, có thể chúng ta phải để lũ trẻ làm hỏng bảng điểm đẹp của chúng với một điểm xấu. Đây là hậu quả tất yếu của việc không có kế hoạch từ trước.

### ***Có ý thức về sự kiểm soát và lựa chọn***

“Con sẽ không đi nha sĩ đâu – bố cũng không thể bắt con đi được!” Pamela, cô bé mười một tuổi giậm chân và hét lên với cha mình, Sal, người đang đợi cô bé ở ngoài cửa.

Đã có lúc Sal phản ứng một cách thiếu suy nghĩ trước các hành động dữ dội của Pamela. Anh sẽ nói những điều như: “Được, vậy chúng ta sẽ xem thế nào!” và kéo đứa bé đang la hét lên xe.

Tuy nhiên, qua những chuyên gia tư vấn về gia đình, Sal có được sự chuẩn bị cho tình huống quen thuộc này. Rất từ tốn, anh nói với con bé: “Con đúng, con yêu. Bố không thể bắt con đi đến nha sĩ được. Nếu con không muốn đi, thì con cũng không phải đi. Nhưng con nhớ quy tắc của chúng ta chứ: nếu



con chọn không đi, tức là con đã tự lựa chọn không đi dự tiệc vào tối mai. Bố sẽ tôn trọng quyết định của con. Vậy bố hủy cuộc hẹn nhé?”

Pamela bối rối và suy nghĩ giây lát. Sau đó, rất chậm rãi, cô bé trả lời: “Con sẽ đi. Nhưng không phải con đi vì con phải đi đâu đấy.” Pamela đã đúng. Cô bé chọn đi đến cuộc hẹn với bác sĩ bởi cô bé muốn đi dự tiệc.

Trẻ con cần phải có ý thức về sự kiểm soát và lựa chọn trong cuộc đời chúng. Chúng không muốn mình yếu đuối, phụ thuộc vào cha mẹ. Chúng muốn là một con người có lựa chọn, tự nguyện và tự quyết trong cuộc sống của chính mình.

Trẻ bắt đầu cuộc đời bằng sự yếu đuối và phụ thuộc. Tuy nhiên, giáo dục con cái đúng cách theo Kinh thánh sẽ giúp trẻ học cách suy nghĩ, đưa ra quyết định và làm chủ hoàn cảnh trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Điều này bao gồm cả việc quyết định nên mặc gì trong ngày cho đến việc nên theo học khóa học nào. Học cách đưa ra các quyết định phù hợp với lứa tuổi sẽ giúp trẻ có ý thức về sự an toàn và biết tự kiểm soát cuộc sống của chính mình.

Cha mẹ thường lo lắng và muốn con cái mình tránh đưa ra lựa chọn gây tổn thương cho chúng. Họ bảo vệ chúng khỏi bị bắt hay xúc phạm tay chân. Động cơ của họ là: “Đây, để bố mẹ quyết định giúp con”. Kết quả là mọi hình ảnh của Chúa mà chúng cần phải phát triển trong nhân cách bị thu hẹp: sự quyết đoán hay khả năng tạo ra thay đổi. Trẻ con cần ý thức được rằng cuộc đời và số phận của chúng phần lớn là do chúng quyết định, trong an bài của Chúa. Điều giúp chúng phải cân nhắc lựa chọn hơn là tránh né. Chúng học cách thấy rõ hậu quả của lựa chọn, hơn là oán giận về những gì người khác lựa chọn thay cho chúng.

### ***Trì hoãn ham muốn đạt được mục đích nào đó***

Từ ngay lập tức là dành cho trẻ con. Đó là cách chúng sống. Hãy thử cố nói với một đứa trẻ hai tuổi rằng nó sẽ không được ăn tráng miệng vào ngày mai. Cô bé sẽ không hiểu. Với cô bé đó có nghĩa là “không bao giờ”. Thực chất, những đứa trẻ mới sinh không có khả năng hiểu được từ “để sau”. Đó là lý do vì sao một đứa bé sáu tháng tuổi lại hoảng sợ khi mẹ rời khỏi phòng. Nó tin là mẹ sẽ thật sự biến mất mãi mãi.

Tuy thế, đôi khi trong quá trình phát triển, chúng ta học được giá trị của từ “để sau” của việc trì hoãn một điều tốt để đạt được điều tốt hơn. Chúng ta



gọi kỹ năng này là sự trì hoãn ham muốn. Đó là khả năng nói không với những thôi thúc, mong ước và khát khao đạt được một số điều trên quãng đường đi của chúng ta.

Kinh thánh rất coi trọng khả năng này. Chúa sử dụng điều này để giúp chúng ta thấy được lợi ích của việc lên kế hoạch và chuẩn bị từ trước. Jesus là một ví dụ điển hình: “Chính Người đã khước từ niềm vui dành cho mình, mà cam chịu khổ hình thập giá, chẳng nề chi ô nhục, và nay đang ngự bên hữu ngai Thiên Chúa” (Heb. 12:2).

Nhìn chung, trước một tuổi, kỹ năng này là không thích hợp, bởi đó là thời gian dành cho sự gắn kết. Tuy nhiên, việc dạy trì hoãn ham muốn có thể nhanh chóng được bắt đầu khi chúng bước sang tuổi thứ hai. Chỉ được ăn tráng miệng sau khi dùng bữa chứ không phải trước.

Trẻ lớn hơn cũng phải học kỹ năng này. Khoảng cuối của tuổi thứ hai là thời điểm thích hợp để sắm một số loại quần áo cụ thể hay đồ chơi. Một lần nữa, các ranh giới được hình thành trong giai đoạn này là vô cùng quý giá. Chúng có thể ngăn trẻ trở thành một người lớn đầy đồ vỡ, lộn xộn và là nô lệ cho dục vọng sau này. Lũ trẻ có thể giống như những con kiến, tự biết khả năng mình đến đâu, thay vì lười nhác và khủng hoảng (Cách ngôn 6:6-11).

Học cách trì hoãn ham muốn sẽ giúp trẻ biết định hướng có mục đích. Chúng học được cách tiết kiệm thời gian và tiền bạc vào những điều quan trọng và chúng trân trọng những thứ chúng chọn mua. Cậu con trai của một gia đình người quen của tôi đã tiết kiệm tiền để mua chiếc xe đầu tiên của mình. Năm mười ba tuổi, cậu đã thảo ra một kế hoạch với sự giúp đỡ của bố. Tất cả công sức lao động vào các ngày cuối tuần và các dịp hè được đền đáp lại bằng một chiếc ô tô năm cậu mười sáu tuổi. Cậu bé đã nâng niu chiếc xe như thể nó làm bằng sứ vậy. Cậu bé đã tính toán phí tổn và trân trọng thành quả (Luke 14:28).

### ***Tôn trọng ranh giới của người khác***

Từ khi còn rất nhỏ, trẻ cần phải biết chấp nhận ranh giới của cha mẹ, anh chị em và bạn bè. Chúng cần biết rằng, không phải lúc nào mọi người cũng muốn chơi với chúng và họ có thể không muốn xem cùng một chương trình truyền hình hay thích đi ăn tiệm như chúng. Chúng cần biết rằng thế giới không xoay quanh chúng.



Điều này quan trọng vì những lý do sau. Thứ nhất, là khả năng học cách chấp nhận ranh giới làm cho chúng ta có trách nhiệm với bản thân. Việc biết người khác không phải lúc nào cũng có mặt khi chúng ta sai khiến hay cần họ phục tùng giúp ta trở nên hướng nội hơn thay vì hướng ngoại. Nó giúp ta có thể tự gánh vác trách nhiệm của chính mình.

Bạn đã từng chứng kiến một đứa trẻ không thể nghe lời nói không, đứa trẻ luôn cãi nhảm, nịnh nọt, cáu kỉnh, hay giận dỗi cho đến khi có được điều nó muốn? Vấn đề là, chúng ta càng ghét và chống lại ranh giới của người khác bao nhiêu, chúng ta càng phụ thuộc vào họ bấy nhiêu. Chúng ta muốn những người khác phải quan tâm đến chúng ta hơn là tự chăm sóc bản thân mình.

Bất luận thế nào, Chúa đã sắp đặt cuộc sống để dạy chúng ta quy luật này. Đó là cách duy nhất để chúng ta cùng chung sống trên hành tinh này. Dù sớm hay muộn, sẽ có người nói không và chúng ta không thể nào tảng lờ điều ấy. Điều này trở thành một phần của đời sống. Hãy quan sát sự tiến triển của những lời nói không trong cuộc đời của một người luôn chống lại ranh giới của người khác:

1. Lời nói không của cha mẹ.
2. Lời nói không của anh chị em.
3. Lời nói không của giáo viên.
4. Lời nói không của các bạn học.
5. Lời nói không của các thủ trưởng và cấp trên.
6. Lời nói không của vợ hoặc chồng.
7. Lời nói không của các vấn đề về sức khỏe do ăn quá nhiều, nghiện rượu hay một lối sống thiếu trách nhiệm.
8. Lời nói không của cảnh sát, tòa án và kể cả trại giam.

Một số người học cách chấp nhận ranh giới từ rất sớm, ngay từ giai đoạn đầu tiên. Nhưng một số người phải đi đến tận số tám mới hình dung được rằng cần phải chấp nhận ranh giới của cuộc sống: “Này con, nếu thôi không nghe lời nghiêm huấn, con sẽ lạc xa những lời lẽ khôn ngoan” (Cách ngôn 19:27). Rất nhiều thanh niên không chịu trưởng thành cho đến tận tuổi ba



mười, khi họ bắt đầu thấy mệt mỏi bởi không có một công việc và một nơi ở ổn định. Họ hết sạch tiền và đôi khi phải sống bên lề đường một thời gian. Đến lúc đó, họ mới bắt đầu gắn bó với một công việc, tiết kiệm tiền và trưởng thành. Họ dần chấp nhận ranh giới của cuộc sống.

Bất kể chúng ta nghĩ mình cứng rắn đến đâu, sẽ luôn có ai đó cứng rắn hơn chúng ta. Nếu không dạy các con chúng ta biết cách tiếp nhận lời nói không, thì một ai đó yêu thương chúng ít hơn nhiều sẽ làm việc đó. Một ai đó cứng rắn hơn. Một ai đó mạnh bạo hơn. Đa số các bậc cha mẹ sẽ chọn để cho con cái mình trải qua đau khổ này hơn là phải chịu đựng điều đó. Nên dạy dỗ chúng về ranh giới càng sớm càng tốt.

Lý do thứ hai, thậm chí còn quan trọng hơn việc chấp nhận ranh giới của người khác đối với bọn trẻ là thế này: Hiểu được ranh giới của người khác sẽ giúp trẻ biết yêu thương. Tận sâu bên trong, tôn trọng ranh giới của người khác là cơ sở của sự cảm thông đối với nhu cầu của người khác, chúng trưởng thành và sâu sắc hơn trong tình yêu đối với Chúa và những người khác: “Chúng ta hãy yêu thương vì Thiên Chúa đã yêu thương chúng ta trước” (1 John 4:19).

Ví dụ, đứa con sáu tuổi của bạn sơ ý ném rất mạnh một quả bóng trúng đầu bạn. Nếu lờ đi, hoặc xử sự như thể bạn không thấy đau, tức là bạn đang cho đứa hiểu rằng hành động của nó không ảnh hưởng gì. Sau đó, nó có thể tránh né mọi ý thức trách nhiệm hay nhận thức về nhu cầu hay tổn thương của người khác. Tuy nhiên, hãy nói với cậu bé: “Mẹ biết con không cố ý làm thế, nhưng quả bóng làm mẹ đau thật đấy – hãy cố gắng cẩn thận hơn” – giúp cậu bé nhận ra, mà không kết tội, rằng cậu bé có thể làm đau những người nó yêu thương và hành động của cậu là có ảnh hưởng đến người khác.

Nếu không dạy nguyên tắc này, sau này đứa trẻ sẽ rất khó trở thành những người lớn biết yêu thương. Nhiều khi, chúng trở thành những người tự cho mình là trung tâm hoặc áp đặt. Đến lúc đó, khóa học trưởng thành của Chúa càng khó hơn. Một khách hàng của tôi được gia đình dạy dỗ phải lờ đi các ranh giới. Sau đó, cậu bị vào tù vì tội ăn cắp. Tuy là bài học đau đớn, nhưng cũng đã dạy cậu về sự cảm thông.

“Tôi chưa bao giờ thật sự biết rằng những người khác cũng có các nhu cầu và cũng bị tổn thương”, một lần anh ta đã giải thích với tôi. “Từ nhỏ đến lớn tôi chỉ để tâm đến vị trí số một. Khi tôi bắt đầu đối diện với sự thiếu tôn



trọng nhu cầu của người khác, có điều gì đó đã xảy ra bên trong tôi. Nó đã mở ra một khoảng trống trong tim tôi dành cho người khác. Tôi chưa từng bỏ qua những nhu cầu của mình – nhưng lần đầu tiên tôi thấy mình đối khác. Tôi thật sự bắt đầu cảm thấy có lỗi khi hành động của tôi làm tổn thương vợ và gia đình tôi.”

Có phải anh vẫn còn một chặng đường dài phía trước? Chắc chắn rồi. Nhưng anh ấy đang đi đúng hướng. Học các ranh giới trong cuộc sống về sau là một khởi đầu cho việc trở thành một người biết yêu thương theo đúng tinh thần tích cực của Kinh thánh.

### **Ranh giới theo giai đoạn: Huấn luyện vạch ranh giới theo độ tuổi**

Nếu đây là chương đầu tiên bạn mở ra đọc sau khi liếc qua mục lục, rất có thể bạn là một phụ huynh. Cũng rất có thể bạn đang gặp khó khăn về ranh giới với các con bạn. Có lẽ bạn đọc điều này đơn giản như một nỗ lực để ngăn chặn các vấn đề. Nhưng dường như bạn đang trong tình trạng tổn thương nào đó cần được giải tỏa. Đứa con mới sinh của bạn cứ khóc suốt. Đứa con bốn năm tuổi đang quậy tung nhà. Đứa học sinh cấp một đang gặp vấn đề về thái độ ứng xử ở trường. Đứa học cấp hai thì hỗn láo. Đứa học cấp ba đang uống rượu.

Tất cả các vấn đề trên có thể cho thấy các vấn đề về ranh giới tiềm tàng. Mục này sẽ cung cấp một lược đồ về các nhiệm vụ ranh giới theo độ tuổi mà các con của bạn cần phải học. Là phụ huynh, chúng ta cần phải lưu ý đến nhu cầu và khả năng phát triển của trẻ để tránh việc bắt chúng làm những điều chúng không thể làm hay tránh kỳ vọng quá thấp ở chúng.

Dưới đây là bốn nhiệm vụ cơ bản cho các giai đoạn khác nhau của trẻ. Chi tiết hơn về giai đoạn mới sinh cho đến ba tuổi có thể được tìm thấy ở Chương 4 về cách thức hình thành ranh giới ở trẻ.

#### ***Giai đoạn sơ sinh đến năm tháng tuổi***

Ở giai đoạn này, trẻ cần phải thiết lập được một mối gắn kết với mẹ, bố, hoặc người chăm sóc chính. Trẻ cần phải hình thành được cảm giác thuộc về, cảm giác an toàn và được chào đón. Việc tạo cho trẻ cảm giác an toàn quan trọng hơn so với việc vạch ranh giới trong giai đoạn này.

Ranh giới thật sự duy nhất ở đây là sự có mặt dịu dàng và sự che chở của người mẹ. Công việc của người mẹ là giữ cho đứa con mới sinh của mình





khỏi các cảm xúc dữ dội, sợ hãi hay bối rối. Nếu bị bỏ lại một mình, chúng sẽ cảm thấy áp lực của sự cô đơn và bị mất đi các cấu trúc nội tâm.

Lâu nay, các bà mẹ – bao gồm cả Mary, mẹ của Jesus – thường quấn bọc những đứa con của họ, hay quấn chặt quần áo xung quanh cơ thể chúng. Việc quấn bọc sẽ giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể trẻ, ngoài ra quấn bọc đúng cách cũng giúp chúng cảm thấy an toàn – một dạng ranh giới bên ngoài. Đứa trẻ biết nó bắt đầu và kết thúc ở đâu. Khi những đứa trẻ mới sinh bị cởi bỏ quần áo, chúng thường hoảng sợ vì bị mất đi các cấu trúc quanh cơ thể chúng.

Một số các giảng viên Thiên Chúa có dụng ý tốt đã kêu gọi đưa ra các học thuyết huấn luyện trẻ sơ sinh, trong đó có việc lên lịch ăn và lịch bế ẵm trẻ. Các phương pháp này giúp trẻ không khóc hay đòi hỏi được bế ẵm bởi “đứa trẻ mới chính là người đang kiểm soát chứ không phải cha mẹ” hoặc bởi “sự đòi hỏi là dấu hiệu của sự ích kỷ và tội lỗi ở trẻ”. Những học thuyết này rất có thể mang tính hủy hoại khi không được hiểu theo hướng Kinh thánh hay hướng xây dựng.

Đứa trẻ bốn tháng la hét để tìm hiểu xem thế giới có phải là một nơi đủ an toàn hay không và đang ở trong tình trạng cực kỳ sợ hãi và cô đơn. Cô bé chưa học được cảm giác an lành khi ở một mình. Đặt cô bé vào lịch sinh hoạt của cha mẹ thay vì lịch trình được bế ẵm và cho ăn của cô bé tức là đang “lên án kẻ vô tội”, như Jesus nói (Matt. 12:7).

Những giảng viên này cho rằng chương trình của họ là phù hợp với Kinh thánh bởi nó có tác dụng. “Khi tôi ngừng bế con bé ra khỏi cũi mỗi tối, nó không khóc nữa”, họ sẽ nói như vậy. Điều đó có thể đúng. Nhưng một cách giải thích khác về việc ngừng khóc này của trẻ là sự suy sụp. Một tình trạng mà trong đó trẻ từ bỏ hy vọng và thoái lui. “Giấc mộng chưa thành làm trái tim khắc khoải” (Cách ngôn 13:12).

Việc dạy trì hoãn ham muốn phải bắt đầu sau khi kết thúc năm đầu đời, khi một nền tảng an toàn đã được thiết lập giữa đứa trẻ và mẹ. Giống như ân huệ luôn đi trước sự thực (John 1:17), sự gắn bó luôn phải có trước khi chia ly.

### ***Từ năm đến mười tháng tuổi***

Như chúng ta đã biết ở Chương 4, trong nửa cuối năm đầu tiên của cuộc đời, trẻ ở giai đoạn “nở trứng”. Chúng học cách ý thức rằng “mẹ và mình là



không giống nhau”. Chúng hào hứng bỏ để hướng tới một thế giới thú vị và mạo hiểm bên ngoài. Mặc dù nhu cầu phụ thuộc của chúng vẫn lớn nhưng chúng dần tách khỏi mẹ.

Để giúp con cái mình xây dựng ranh giới hiệu quả trong giai đoạn này, cha mẹ cần phải khuyến khích nỗ lực tách rời của trẻ, trong khi vẫn duy trì vai trò một mỏ neo để trẻ có thể bám vào. Cho phép con trẻ được hào hứng với những điều khác ngoài bạn. Biến ngôi nhà thành một nơi an toàn để con bạn khám phá.

Tuy nhiên, việc giúp con bạn “nở trứng” không có nghĩa là không quan tâm đến mối gắn kết sâu sắc cần thiết cho nền tảng bên trong của chúng. Trẻ vẫn là người đóng vai trò chính yếu. Bạn cần phải quan tâm đến nhu cầu được gắn kết và nhu cầu được cảm thấy an toàn về cảm xúc của trẻ. Đồng thời cho phép trẻ có một tầm nhìn vượt quá khỏi bạn.

Rất nhiều bà mẹ nhận thấy việc trẻ chuyển tình cảm đối với họ sang thế giới rộng lớn ngoài kia là khó khăn. Mất đi sự gần gũi là sự mất mát lớn, nhất là sau chừng ấy thời gian mang thai và sinh đẻ. Tuy nhiên, một người mẹ có trách nhiệm sẽ cố gắng đáp ứng các nhu cầu được gần gũi của mình với những người lớn khác trong cuộc đời cô ấy. Cô sẽ động viên việc “nở trứng” của con mình, dù biết rằng cô đang chuẩn bị hành trang cho đứa bé có thể “rời xa và gắn bó.”

Lúc này, đa số trẻ sơ sinh chưa có được khả năng để hiểu và phản ứng thích hợp với từ không. Cách tốt nhất giữ cho chúng khỏi gặp nguy hiểm là bế chúng ra khỏi nơi nguy hiểm.

### ***Mười đến mười tám tháng tuổi***

Ở giai đoạn “khám phá” này, con bạn không chỉ bắt đầu tập nói, mà còn tập đi và các khả năng bắt đầu mở ra trước mắt nó. Thế giới là một vỏ sò và bé sẽ dành rất nhiều thì giờ để tìm cách mở ra và chơi với nó. Bây giờ, bé đã có khả năng cảm xúc và nhận thức để hiểu và phản ứng với lời nói không.

Các ranh giới càng trở nên quan trọng trong giai đoạn này, về cả việc có các ranh giới và nhận thức ranh giới của người khác. Hình thành một cơ chế nói không là điều quan trọng ở độ tuổi này. Lời nói không là cách để trẻ tìm hiểu xem việc có trách nhiệm với cuộc đời của mình có mang lại kết quả tốt hay không – hay liệu lời nói không có khiến cho một ai đó thoái lui không. Là cha mẹ, bạn hãy học cách vui mừng với lời nói không của trẻ.



Cùng lúc đó, bạn có một nhiệm vụ rất tinh tế là giúp con bạn hiểu được rằng nó không phải là trung tâm của vũ trụ. Trong cuộc sống còn có các ranh giới. Cũng có các hậu quả cho việc sập cửa hay la hét trong nhà thờ. Tuy thế, bạn cần làm việc này mà không dập tắt đi sự hào hứng của trẻ đối với thế giới mà con bé đang từng bước xây dựng.

### ***Mười tám đến ba mươi sáu tháng tuổi***

Lúc này, trẻ bắt đầu học có trách nhiệm về một tâm hồn tách biệt nhưng vẫn kết nối. Một đứa trẻ hào hứng giờ đây trở nên điềm tĩnh hơn và nhận ra rằng cuộc đời có các giới hạn. Nhưng sự tách biệt không có nghĩa là không thể gắn kết. Mục tiêu của giai đoạn này là nhằm đạt được các khả năng sau:

1. Khả năng gắn kết về cảm xúc với người khác mà không phải từ bỏ ý thức về bản thân và được là một người tách biệt.
2. Khả năng nói lời nói không hợp lý với người khác mà không sợ mất đi tình yêu thương.
3. Khả năng tiếp nhận những lời nói không hợp lý từ người khác mà không tiêu cực về cảm xúc.

Vào khoảng mười tám đến ba mươi sáu tháng tuổi, trẻ cần phải học được sự tự quản. Trẻ muốn được tự do khỏi sự quản thúc của cha mẹ nhưng khát khao này lại mâu thuẫn với sự phụ thuộc sâu sắc vào cha mẹ. Một người cha mẹ sáng suốt sẽ giúp bé có được ý thức về tự thân và chấp nhận phải mất đi quyền tuyệt đối, nhưng không bị mất đi sự gắn bó.

Để dạy trẻ về ranh giới trong giai đoạn này, bạn cần phải tôn trọng lời nói không của trẻ khi thấy hợp lý, song vẫn kiên định với lời nói không của bạn. Để chiến thắng trong mọi cuộc tranh luận nhỏ thật dễ dàng nhưng lại có rất nhiều những cuộc cãi vã nhỏ như thế. Rốt cuộc, bạn sẽ thua cuộc chiến lớn bởi bạn không nhìn thấy được bức tranh toàn cảnh – là sự gắn kết. Đừng phí sức tìm cách kiểm soát một cơn gió xoáy tình cờ. Hãy lựa chọn các trận chiến một cách cẩn thận và chọn những trận quan trọng để thắng.

Những bậc cha mẹ sáng suốt sẽ vui trong những giây phút vui vẻ của trẻ, nhưng sẽ giữ các ranh giới một cách nhất quán và không thay đổi đối với đứa trẻ đang khám phá. Ở độ tuổi này, trẻ có thể học được các quy tắc trong ngôi nhà cũng như các hậu quả nếu phá vỡ chúng. Dưới đây là một quy trình kỷ luật có hiệu quả:



1. Vi phạm lần đầu. Ví dụ như, nói với trẻ không được tô màu lên ga trải giường. Cố giúp trẻ thỏa mãn nhu cầu theo cách khác – sử dụng màu sáp với sách tập tô màu hay giấy trắng thay vì ga trải giường.
2. Vi phạm lần hai. Một lần nữa, nói với trẻ là không được phép làm vậy và đưa ra hình phạt. Trẻ sẽ phải bị phạt quay mặt vào tường trong một phút hoặc sẽ bị tịch thu mấy cây bút sáp cả ngày.
3. Vi phạm lần ba. Thực thi hậu quả hình phạt, giải thích lý do, sau đó cho phép trẻ có vài phút để tức giận hay cách ly khỏi cha mẹ.
4. An ủi và tái kết nối. Ôm và vỗ về trẻ, giúp bé gần gũi trở lại với bạn. Điều này giúp bé phân biệt được giữa hậu quả và sự mất đi tình yêu thương. Các hậu quả đau đớn không bao giờ được đi kèm với sự mất đi kết nối.

### ***Từ ba đến năm tuổi***

Ở độ tuổi này, trẻ chuyển sang giai đoạn phát triển đặc trưng giới tính. Mỗi đứa trẻ xác lập với người cha mẹ cùng giới tính. Con trai muốn được giống như bố, và con gái muốn giống như mẹ. Chúng cũng hình thành các cảm giác cạnh tranh hướng tới người cha mẹ cùng giới tính, muốn được cưới người cha mẹ khác giới kia. Trong quá trình đó, đánh bại người cha mẹ cùng giới tính với mình. Chúng đang chuẩn bị cho vai trò giới tính trong tương lai khi đã trưởng thành của mình.

Lúc này, công tác vạch ranh giới của cha mẹ là rất quan trọng. Nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, các bà mẹ cần phải cho phép các cô con gái được xác lập và được cạnh tranh. Họ cũng phải đối mặt với sự sở hữu của các cậu con trai, cho chúng biết rằng: “Mẹ biết con muốn cưới mẹ, nhưng mẹ đã có bố rồi”. Những người bố cũng phải làm công việc tương tự đối với các con trai và con gái của mình. Điều này giúp trẻ học được cách xác lập mình đối với cha mẹ thuộc giới tính kia và chấp nhận các tính cách thích hợp.

Những người cha mẹ e sợ sự “đâm chồi” giới tính của con cái mình, thường phê phán đối với những cảm giác mong muốn mãnh liệt này. Nỗi sợ của chính họ sẽ khiến họ công kích hay làm cho con mình xấu hổ, khiến trẻ kìm hãm giới tính của mình. Ở thái cực khác, những cha mẹ thiếu thốn tình cảm đôi khi quấy rầy về cảm xúc hay thể xác đưa con thuộc giới tính kia của mình. Một người mẹ nói với con trai mình rằng “Bố không hiểu mẹ – chỉ có con mới hiểu” tức là đang mở ra cho con trai mình hàng năm trời sự lẩn lộn về đặc trưng giới tính của mình. Những người cha mẹ chín chắn cần phải



giữ ranh giới và cho phép sự xuất hiện của việc phân định vai trò giới tính và giữ các lần ranh giữa cha mẹ và con cái một cách rõ ràng.

### ***Từ sáu đến mười một tuổi***

Trong giai đoạn gọi là tiềm ẩn, hay những năm tháng công nghiệp này, trẻ chuẩn bị cho sự nhảy vọt thành thanh niên. Đây là quãng thời gian tuổi thơ cuối cùng thật sự và rất quan trọng để học định hướng thông qua các bài tập về nhà, các hoạt động vui chơi ở trường, cũng như để học cách kết nối với các bạn cùng giới.

Đây là thời gian cực kỳ bận rộn với công việc và bạn bè, đồng thời mang theo các nhiệm vụ ranh giới riêng dành cho cha mẹ. Lúc này, bạn cần giúp con cái thiết lập cơ sở quan trọng như: làm bài tập về nhà, làm việc nhà và các dự án. Chúng cần phải học cách lên kế hoạch và giữ kỷ luật trong việc hoàn thành các công việc đó. Chúng phải học các nhiệm vụ ranh giới như sự kiềm chế ham muốn, hướng đến mục tiêu và quản lý thời gian.

### ***Mười một đến mười tám tuổi***

Giai đoạn thanh niên là bước cuối cùng trước khi trở thành người lớn, bao gồm các nhiệm vụ quan trọng như: sự trưởng thành về giới tính, ý thức cá nhân vững vàng trong mọi hoàn cảnh, thiên hướng sự nghiệp và các lựa chọn tình cảm. Thời gian này có thể đáng sợ nhưng lại đầy sôi động đối với cả cha mẹ lẫn con cái.

Đến thời điểm này, mọi thứ đều thay đổi giữa bạn và con cái. Thay vì kiểm soát chúng, bạn cần tạo ảnh hưởng với con cái. Bạn cho phép chúng được tự do hơn cũng như có nhiều trách nhiệm hơn. Bạn đề cập đến các giới cấm, ranh giới và hậu quả một cách mềm dẻo hơn.

Tất cả những thay đổi này giống như sự đếm ngược của trạm không gian NASA. Bạn đang chuẩn bị phóng một người vị thành niên vào vũ trụ. Vấn đề mà trần trở của bạn không còn là, “mình sẽ khiến chúng ngoan ngoãn như thế nào đây?” mà thay vào đó là, “mình phải giúp chúng tự sinh tồn thế nào đây?”

Trẻ vị thành niên cần phải vạch ranh giới riêng cho các mối quan hệ, thời gian biểu, các giá trị và tiền bạc của chúng càng nhiều càng tốt. Chúng cần phải chịu các hậu quả thực tế khi vượt qua ranh giới. Một người vị thành niên mười bảy tuổi không có kỷ luật ranh giới trong việc xem truyền hình



và sử dụng điện thoại có thể gặp rắc rối thật sự ở đại học. Các giáo viên, trưởng khoa và người quản lý ký túc xá sẽ không áp đặt những quy chế. Họ dùng đến các chiến thuật như đánh trượt, đình chỉ và đuổi học.

Nếu bạn là cha mẹ của một trẻ vị thành niên chưa được đào tạo về ranh giới, có thể bạn sẽ cảm thấy mất phương hướng. Bạn cần phải bắt đầu từ vị trí hiện tại của chúng. Khi chúng không đủ khả năng nói và tiếp nhận lời nói không, việc làm rõ các quy tắc và hậu quả trong gia đình thường đem lại hậu quả trong vài năm cuối trước khi chúng rời khỏi nhà.

Tuy nhiên, những biểu hiện như sau có thể là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng hơn:

- Sự xa cách đối với các thành viên trong gia đình
- Tâm trạng chán nản, trầm cảm
- Các hành vi phản kháng
- Các xung đột liên tiếp với gia đình
- Chọn nhầm bạn
- Các vấn đề ở trường học
- Rối loạn ăn uống
- Sử dụng rượu
- Sử dụng thuốc gây nghiện
- Các ý tưởng hay hành vi mang tính tự sát

Rất nhiều cha mẹ khi quan sát thấy những vấn đề này thường phản ứng bằng quá nhiều hoặc quá ít ranh giới. Cha mẹ quá nghiêm khắc có nguy cơ cách ly người sắp lớn ấy khỏi sự kết nối với gia đình. Cha mẹ quá khoan dung thì muốn trở thành người bạn thân thiết của đứa trẻ trong khi chúng thật sự cần một ai đó để tôn trọng. Lúc này, cha mẹ cần tìm kiếm sự tư vấn từ các chuyên gia am hiểu vấn đề của trẻ. Mỗi hiểm họa có thể rất lớn nếu bỏ qua sự giúp đỡ của chuyên gia.

### **Các hình thức kỷ luật**

Rất nhiều phụ huynh lúng túng khi dạy trẻ tôn trọng ranh giới. Họ đọc khá nhiều sách và các bài viết về đánh đòn, cấm đoán, hạn chế và tiền tiêu vật.





Vấn đề này vượt quá phạm vi cuốn sách này. Một số ý tưởng có thể giúp những người đang kiếm tìm câu trả lời có đôi chút giải đáp.

1. Các hậu quả nhằm tăng cường ý thức trách nhiệm và sự kiểm soát đối với cuộc sống của trẻ. Các hình thức kỷ luật làm cho trẻ càng yếu đuối là không hữu ích. Kéo lê một cô bé mười sáu tuổi đến lớp sẽ không tạo ra động lực khi cô bé vào đại học hai năm sau đó. Một hệ thống khen thưởng và hậu quả giúp cô bé chọn lựa trường học vì lợi ích cho chính mình sẽ có cơ hội thành công hơn.

2. Hậu quả cần phải phù hợp với lứa tuổi. Bạn cần hiểu rõ các cách thức kỷ luật của mình. Ví như việc đánh đòn sẽ xúc phạm và gây tức giận cho trẻ vị thành niên. Tuy nhiên, khi sử dụng đúng cách, nó có thể giúp xây dựng cấu trúc nhân cách cho một bé bốn tuổi.

3. Hậu quả cần phải tương ứng với tính nghiêm trọng của hành vi. Giống như hệ thống xử phạt, thời hạn ngồi tù khác nhau đối với các tội danh khác nhau, bạn cần phải phân biệt được những vi phạm nhỏ và vi phạm trầm trọng. Nếu không, các hình phạt nặng sẽ không có tác dụng.

Có một lần, một khách hàng nói với tôi: “Tôi đánh đòn vì những chuyện nhỏ và vì những chuyện lớn. Vì vậy, tôi bắt đầu để tâm hơn vào những chuyện lớn và có vẻ hiệu quả hơn.” Một khi bạn bị tù chung thân, thì làm người tốt cũng chẳng cứu vãn được điều gì cả!

4. Mục đích của ranh giới là hình thành một sự tự ý thức, nhận thức được hậu quả do bản thân gây ra. Việc dạy dỗ con cái thành công, nghĩa là khiến con cái chúng ta muốn bước ra khỏi giường và đến trường, có trách nhiệm, biết cảm thông và quan tâm đến người khác. Bởi đó là những điều quan trọng đối với chúng, chứ không phải với chúng ta. Chỉ khi tình yêu thương và các ranh giới thật sự là một bộ phận của nhân cách trẻ, sự chín chắn thật sự mới có thể xuất hiện.

Nếu không, chúng ta sẽ chỉ đang nuôi những con vẹt biết vâng lời và sau này sẽ tự hủy hoại chính mình.

Cha mẹ có trách nhiệm dạy dỗ con cái sao cho chúng có được một ý thức tự thân về ranh giới và tôn trọng ranh giới của người khác. Trong Kinh thánh cũng nói: “Thưa anh em, nhiều người trong anh em đừng có tham làm thầy thiên hạ, vì anh em biết rằng chúng ta sẽ bị xét xử nghiêm khắc hơn” (James 3:1).



Đương nhiên, không thể đảm bảo rằng sự huấn luyện của chúng ta sẽ được chúng để tâm. Trẻ con có trách nhiệm lắng nghe và học hỏi. Càng lớn, chúng càng có thêm nhiều trách nhiệm. Tuy vậy, trong khi trẻ tự học về vấn đề ranh giới của bản thân, chúng ta hãy có trách nhiệm với chúng. Qua đó, chúng ta cũng trưởng thành hơn và cho phép chúng hình thành ranh giới trong thế giới người lớn, nơi mà những kỹ năng này hết sức cần thiết \_ trong cuộc sống thường nhật của chúng.



# Chương 11. Ranh giới và công việc

Buổi học ngày Chủ nhật, chúng tôi đang học về Adam, Eva và sự sa ngã. Tôi học được rằng sự sa ngã là khởi nguồn cho mọi sự “xấu xa”. Ngày hôm đó, khi về đến nhà, tôi nói với mẹ mình: “Con không thích Adam và Eva. Nếu không phải tại họ, con đã không phải dọn phòng của mình!”

Không vui vẻ khi phải làm việc lúc tám tuổi và vì vậy, nó là điều xấu. Vì nó xấu, nó là lỗi của Adam. Một giả thuyết thần học của một người trẻ, nhưng đi ngược lại đức tin non trẻ. Công việc là có từ trước sự sa ngã. Đó là một phần kế hoạch của Chúa dành cho loài người. Chúa đặt định cho con người làm hai việc. Họ sẽ sinh sôi nảy nở và họ sẽ thống trị (Gen. 1:28). Họ sẽ cai quản trái đất. Điều đó nghe có vẻ như là có rất nhiều việc phải làm!

Nhưng bởi vì Eden là thiên đường, những khó khăn đối với công việc của chúng ta về sau mới xuất hiện, sau sự sa ngã. Chúa nói với Adam: “Đất đai bị nguyên rủa vì ngươi. Ngươi sẽ phải cựa nhọc mọi ngày trong đời mới kiếm được miếng ăn từ đất. Đất đai sẽ trở sinh gai góc cho ngươi, ngươi sẽ ăn cỏ ngoài đồng. Ngươi phải đổ mồ hôi trán mới có bánh ăn cho đến khi trở về với đất. Vì từ đất, ngươi đã được lấy ra. Ngươi là bụi đất, và sẽ trở về với bụi đất” (Gen. 3:17-19).

Các khía cạnh khác của sự sa ngã cũng ảnh hưởng đến công việc của chúng ta. Thứ nhất là xu hướng chối bỏ. Chúng ta đã bàn trong các chương trước về vấn đề ranh giới trong việc không có trách nhiệm với những gì thuộc về chúng ta. Điều này bắt nguồn từ Vườn Địa đàng khi Adam và Eva cố gắng đổ lỗi cho kẻ khác về hành động tội lỗi của họ. Adam đổ lỗi cho Eva. Eva đổ lỗi cho con rắn (Gen. 3:11-13). Họ đang từ chối trách nhiệm của mình và đổ lỗi cho người khác. Suy nghĩ của họ là “Hãy đừng chú ý đến tôi nữa”. Xu hướng đổ lỗi cho người khác này là mấu chốt gây khó khăn cho công việc.

Sự sa ngã cũng lấy đi tình yêu khỏi công việc. Trước sự sa ngã, Adam kết nối với tình yêu của Chúa và từ trong tình yêu đó, anh làm việc. Sau sự sa ngã, anh không còn động lực tình yêu hoàn hảo nữa và anh phải làm việc như một phần của lời nguyền của thế giới sa ngã và của lề luật. Động lực tình yêu của sự “muốn làm” trở thành động lực lề luật của sự “phải làm”.

Paul nói rằng cái “phải làm” của lề luật làm gia tăng ước vọng muốn chống đối của chúng ta (Rom. 5:20). Nó khiến chúng ta tức giận về những gì chúng ta “phải làm” (Rom. 4:15); và khuấy động các động cơ làm điều sai trái của



chúng ta (Rom. 7:5). Tất cả những điều này tựu chung lại trong việc loài người không thể có trách nhiệm và làm việc hiệu quả bằng cách tự chủ hành vi, năng lực và lựa chọn của chính mình. Chẳng trách gì chúng ta có các vấn đề trong công việc.

Trong chương này, chúng tôi muốn xem ranh giới có thể giúp giải quyết các vấn đề liên quan đến công việc, cũng như giúp bạn vui vẻ và hài lòng hơn với những việc bạn làm như thế nào.

## **Công việc và sự phát triển nhân cách**

Các Ki-tô hữu thường có một cách nhìn thiên lệch về công việc. Trừ phi ai đó đang làm việc “trong đoàn mục sư”, họ coi công việc của người đó là công việc thể tục. Tuy nhiên, cách nhìn này về công việc đã bóp méo cái nhìn trong Kinh thánh. Tất cả chúng ta – chứ không chỉ là các mục sư toàn thời gian – đều có các tài năng và năng lực mà chúng ta có thể cống hiến cho nhân loại. Tất cả chúng ta đều có một năng khiếu, một “thiên chức” để phụng sự. Bất kể chúng ta làm việc gì, hãy làm thật tận tâm “như thể đang làm cho Chúa” (Col. 3:23).

Jesus dùng các câu chuyện ngụ ngôn về công việc để giúp chúng ta trưởng thành về mặt tâm hồn. Những câu chuyện ngụ ngôn này liên quan đến tiền bạc, việc hoàn thành nhiệm vụ, đến cương vị quản lý, sự trung thành và cảm xúc đối với công việc. Tất cả đều dạy về sự phát triển nhân cách trong bối cảnh liên quan đến Chúa và những người khác. Chúng dạy về đạo đức công việc dựa trên tình yêu thương của Chúa.

Lao động là một hoạt động tinh thần. Trong công việc, chúng ta được tạo ra theo hình ảnh của Chúa, người mà bản thân là một người lao động, một nhà quản lý, một nhà sáng tạo, một nhà phát triển, một người phục vụ và một người chữa bệnh. Làm một Ki-tô hữu chính là một đồng sự của Chúa trong xã hội. Bằng cách cho đi, chúng ta sẽ tìm thấy được sự viên mãn đích thực.

Kinh Tân Ước dạy rằng, lao động mang lại nhiều điều hơn là sự thỏa mãn nhất thời và những thành quả nhân gian. Lao động là nơi phát triển nhân cách, làm tiền đề cho công việc mà chúng ta sẽ làm mãi mãi. Với suy nghĩ đó, hãy cùng quan sát xem việc vạch ranh giới tại nơi làm việc có thể khiến chúng ta trưởng thành về mặt tâm hồn như thế nào.

## **Các vấn đề ở nơi làm việc**



Việc thiếu ranh giới sẽ gây ra rắc rối tại nơi làm việc. Khi tư vấn cho các tập đoàn, tôi thấy rằng thiếu ranh giới là vấn đề chủ yếu trong các cuộc tranh cãi về cách điều hành. Nếu mỗi người nhận trách nhiệm với công việc của chính mình và vạch ranh giới rõ ràng, phần lớn các vấn đề cần đến sự tư vấn của tôi sẽ không tồn tại.

Hãy cùng xem xét việc áp dụng ranh giới có thể giải quyết một số vấn đề thường gặp tại nơi làm việc như thế nào.

### ***Vấn đề số 1: Can thiệp vào trách nhiệm của người khác***

Susie là một trợ lý hành chính trong một công ty nhỏ chuyên lập kế hoạch cho các khóa đào tạo công nghiệp. Cô phụ trách việc mở các khóa đào tạo và xếp lịch giảng dạy. Đồng nghiệp của cô, Jack, phụ trách về các dụng cụ huấn luyện. Anh mang dụng cụ tới địa điểm, lắp ráp và đặt đồ ăn. Susie và Jack cùng phối hợp trong công việc.

Sau vài tháng thật sự thích công việc của mình, Susie bắt đầu cảm thấy đuối sức. Cuối cùng, người bạn và cũng là đồng nghiệp của cô, Lynda, hỏi cô liệu cô đang gặp chuyện gì không. Ban đầu, Susie không thể nhìn thẳng vào vấn đề. Nhưng sau đó, cô nhận ra: Vấn đề chính là Jack!

Jack luôn nhờ vả Susie “lát cậu ra ngoài thì tiện thể lấy giúp tớ món đồ nọ kia nhé” hay “cậu bê giúp tớ hộp dụng cụ này đến buổi hội thảo với nhé”. Dần dần, Jack đã đẩy các trách nhiệm của mình sang Susie.

“Cậu cần phải ngừng làm các công việc của Jack”, Lynda nói với Susie. “Hãy chỉ làm công việc của mình thôi và đừng có nghĩ cho anh ta.”

“Nhưng nếu mọi chuyện không ổn thì sao?” Susie hỏi.

Lynda nhún vai. “Thì họ sẽ bắt lỗi Jack. Đấy không phải là trách nhiệm của cậu mà.”

“Jack sẽ bực mình vì tớ không giúp cậu ấy”, Susie nói.

“Thế thì cứ để anh ta bực”. Lynda nói. “Anh ta có bực mình cũng không thể làm tổn thương cậu bằng kiểu làm việc kém hiệu quả của anh ta được.”

Nên Susie bắt đầu vạch ranh giới với Jack. Cô nói với Jack: “Tuần này, tớ sẽ không có thời gian để mang các vật liệu đến cho cậu được đâu.” Khi Jack bắt đầu thiếu thời gian để làm các việc của mình, Susie nói: “Tớ rất tiếc cậu đã



không làm việc đó trước và tớ hiểu cậu đang gặp rắc rối. Có thể lần sau cậu sẽ thu xếp được tốt hơn. Đây không phải công việc của tớ”.

Một số người huấn luyện đã tức giận khi các công cụ của họ không được lắp đặt sẵn sàng và khách hàng bực mình vì không có đồ ăn vào giờ nghỉ giải lao. Lãnh đạo đã tìm ra người phải chịu trách nhiệm cho những việc này là Jack và nhắc nhở anh phải chấn chỉnh hoặc sẽ bị đuổi việc. Cuối cùng, Susie lại hứng thú với công việc và Jack có trách nhiệm hơn. Đó là bởi Susie vạch ranh giới và theo sát chúng.

Nếu bị người khác dồn đẩy trách nhiệm và cảm thấy ức chế, bạn phải có trách nhiệm với các cảm xúc của mình và nhận thức rằng điều này không phải là do lỗi của đồng nghiệp mà do chính bạn. Cũng như trong các mâu thuẫn ranh giới khác, trước tiên, bạn cần phải nhận trách nhiệm về chính mình.

Sau đó, bạn cần phải hành xử có trách nhiệm với đồng nghiệp. Hãy gặp trực tiếp đồng nghiệp và nói rõ tình trạng của bạn. Khi anh ta nhờ bạn làm việc gì đó không thuộc trách nhiệm của bạn, hãy nói không và từ chối những việc anh ta muốn bạn làm. Nếu anh ta tức giận vì bạn đã từ chối, hãy kiên định với ranh giới của mình và thông cảm cho sự tức giận của anh ấy. Đừng tức giận ngược trở lại. Dùng sự tức giận để ứng xử với sự tức giận nghĩa là bạn đang bị kéo vào cuộc chơi. Hãy giữ khoảng cách cảm xúc và nói, “mình rất tiếc nếu điều này khiến bạn không bằng lòng. Nhưng việc đó không thuộc trách nhiệm của mình. Mình hy vọng bạn sẽ sớm giải quyết được nó.”

Nếu anh ta vẫn tiếp tục tranh cãi, hãy nói với anh ta rằng bạn đã nói chuyện xong rồi. Anh ta có thể tìm bạn khi anh ta sẵn sàng để nói về chuyện khác. Đừng rơi vào cái bẫy phân trần với những lý do vì sao bạn không thể giúp anh ta được. Bạn sẽ bị cuốn vào suy nghĩ của anh ta, rằng bạn nên làm nếu bạn có thể và anh ta sẽ tìm mọi cách để bạn phải làm công việc đó. Bạn không phải giải thích vì sao bạn sẽ không làm những việc không thuộc trách nhiệm của mình.

Những người có quá nhiều trách nhiệm làm việc cùng những người thiếu trách nhiệm phải chịu hậu quả thay cho đồng nghiệp của mình. Luôn bao che hay giải cứu, họ không thể thấy yêu thích công việc hay mối quan hệ với những đồng sự vô trách nhiệm của mình. Việc thiếu ranh giới đang làm tổn thương họ, cũng như đang ngăn cản người kia trưởng thành. Nếu là một trong số những người này, bạn cần học cách vạch ranh giới.





Tuy nhiên, đôi khi đồng nghiệp của bạn thật sự cần giúp đỡ. Việc giúp một đồng nghiệp có trách nhiệm hay nhường lại quyền lợi của mình cho một đồng nghiệp để giúp họ có trách nhiệm lại là một việc làm hoàn toàn hợp lý. Đây là tình yêu thương và những người bạn giúp đỡ nhau một cách yêu thương.

Trong bệnh viện, các chuyên gia tâm lý thường làm giúp công việc của nhau, gặp khách hàng của nhau khi có cuộc gọi. Nhưng khi một người bắt đầu lợi dụng người khác, chúng tôi cần ngăn chặn điều đó. Khi đó, việc giúp đỡ không có tác dụng tốt, mà có thể trở thành một thói quen không tốt.

Sự giúp đỡ và hy sinh là một phần trong đời sống của một Ki-tô hữu. Nhưng làm thay công việc thì không phải như vậy. Hãy học cách phân biệt xem việc cho đi của bạn có giúp người kia tốt hơn không hay khiến họ tệ hơn. Kinh thánh yêu cầu người nhận giúp đỡ phải có trách nhiệm. Nếu sau một năm mà bạn không thấy điều đó, hãy lập ra ranh giới (Luke 13:9).

### ***Vấn đề số 2: Làm thêm giờ quá nhiều***

Khi khởi nghiệp, tôi đã thuê một trợ lý làm việc hai mươi giờ mỗi tuần để điều hành văn phòng của tôi. Vào ngày làm việc thứ hai, tôi giao cho cô ấy một loạt công việc cần giải quyết. Khoảng mười phút sau, cô gõ cửa với một xấp giấy tờ trong tay.

“Tôi có thể giúp được gì không, cô Laurie?” Tôi hỏi.

“Anh có một vấn đề”, cô ấy nói với tôi.

“Tôi có à? Đó là gì vậy?” Tôi hỏi và không hề có một ý nghĩ dù mơ hồ nhất về điều cô ấy đang nói.

“Anh thuê tôi hai mươi tiếng một tuần và anh vừa giao cho tôi một lượng công việc của bốn mươi tiếng làm việc. Anh muốn tôi làm phần hai mươi tiếng nào?”

Cô ấy đã đúng. Tôi đã không quản lý tốt khối lượng công việc của mình. Hoặc là tôi phải chi trả nhiều hơn cho công việc trợ lý, cắt đi một số dự án hoặc là thuê một người khác. Nhưng cô ấy đã đúng: đó là vấn đề của tôi chứ không phải của cô ấy. Tôi phải có trách nhiệm giải quyết nó. Điều Laurie đang nói với tôi có nghĩa là: “Việc bạn lên kế hoạch kém không gây được áp lực cho tôi.”



Nhiều ông chủ không được may mắn như tôi. Các nhân viên nhận trách nhiệm cho sự thiếu kế hoạch của họ và không bao giờ đặt ranh giới với ông chủ của mình. Họ không bao giờ nhận ra sự thiếu ranh giới của mình cho đến khi đã quá muộn, những nhân viên mẫn cán phải ra đi vì quá mệt mỏi. Những người sếp như vậy cần ranh giới, nhưng rất nhiều nhân viên sợ phải đặt ra chúng, cách mà Laurie đã làm. Bởi họ vẫn cần có công việc và họ sợ bị từ chối.

Nếu bạn ở tình trạng kiêm nhiệm nhiều việc vì “bạn cần công việc ấy” và vì bạn sợ bị đuổi việc, tức là bạn đang có vấn đề. Nếu bạn đang phải làm việc thêm giờ nhiều hơn sức chịu đựng, bạn đang bị lệ thuộc vào việc làm của bạn. Bạn là một nô lệ, chứ không phải một nhân viên có hợp đồng. Các hợp đồng nghiêm túc sẽ quy định rõ nhiệm vụ mỗi bên. Mỗi công việc cần phải được mô tả rõ ràng.

Điều này nghe có vẻ rất khó khăn, bạn cần phải có trách nhiệm với bản thân và từng bước thay đổi hiện trạng của bạn. Dưới đây là vài bước gợi ý:

1. Đặt ra ranh giới cho công việc của bạn. Quyết định bạn sẽ sẵn sàng làm thêm bao nhiêu thời gian. Họ có thể mong bạn làm thêm giờ vào những lúc bạn rỗi.
2. Đọc kỹ lại mô tả công việc, nếu có.
3. Lập danh sách các hạng mục công việc bạn cần phải hoàn thành trong tháng tiếp theo. Làm một bản sao của danh sách đó và đặt ưu tiên của bạn cho từng hạng mục. Đánh dấu những hạng mục không có trong mô tả công việc của bạn.
4. Hẹn gặp sếp để bàn về lượng công việc quá tải của bạn. Cả hai phải cùng rà soát lại danh mục các công việc bạn cần hoàn thành trong tháng tới. Hãy để sếp bạn đặt ưu tiên cho các hạng mục. Nếu ông ấy muốn bạn hoàn thành tất cả các hạng mục, nhưng bạn không đủ thời gian để hoàn thành những công việc đó, sếp bạn có thể tạm thời thuê thêm người để hoàn thành chúng. Bạn cũng có thể cùng sếp rà soát lại mô tả công việc tại thời điểm này nếu những việc này không thuộc phạm vi của bạn.

Nếu sếp bạn vẫn có những đòi hỏi vô lý, bạn có thể sẽ muốn mời một hay hai người đồng nghiệp nữa cùng tham gia ở buổi họp thứ hai (Matthew 18), hoặc bạn có thể nói chuyện với bộ phận nhân sự. Nếu sếp bạn vẫn đòi hỏi



quá đáng về những việc mà ông ta nghĩ bạn có thể hoàn thành, có thể bạn phải tìm một cơ hội công việc mới.

Bạn có thể cần phải học bổ túc để có thêm các cơ hội khác. Bạn có thể phải dò tìm trong hàng trăm các quảng cáo tìm việc và gửi hồ sơ. (Tham khảo cuốn sách *How to Get a Job* (tạm dịch: Làm thế nào để tìm được việc) của James Bramlett để có thông tin về cách tìm việc.) Bạn có thể muốn mở công ty riêng, muốn tiết kiệm một khoản đủ để sống trong thời gian chưa tìm được công việc mới.

Dù làm gì, hãy nhớ rằng sự quá tải công việc là thuộc trách nhiệm của bạn và là vấn đề của bạn. Nếu công việc khiến bạn rối tung, bạn cần có cách giải quyết căn nguyên của điều đó. Hãy làm chủ vấn đề. Ngừng làm một nạn nhân cho các tình huống lộn xộn và hãy bắt đầu đặt ra một số ranh giới.

### ***Vấn đề số 3: Dành ưu tiên không đúng chỗ***

Chúng ta đã bàn về việc đặt ranh giới đối với người khác. Bạn cũng cần đặt ranh giới cho chính mình. Bạn cần biết mình có bao nhiêu thời gian, sức lực và thu xếp công việc tùy thuộc theo điều đó. Bạn có thể làm gì vào lúc nào và nói không với tất cả những thứ khác. Hãy học cách biết và sử dụng ranh giới của mình như Laurie đã làm. Hãy nói với nhóm của bạn hay sếp của bạn rằng, “hôm nay, tôi sẽ làm việc A, thứ Tư, tôi mới có thể làm việc B có được không hay chúng ta xem xét lại nên ưu tiên cho việc nào vào lúc này?”

Các nhân viên hiệu quả làm hai việc: họ cố gắng làm tốt công việc và dành nhiều thời gian cho những điều quan trọng nhất. Rất nhiều người làm tốt công việc nhưng lại tập trung vào những việc không mấy quan trọng. Họ có thể làm tốt những việc không quan trọng! Họ cảm thấy mình rất xuất sắc, nhưng sếp không hài lòng bởi họ vẫn không đạt được các mục tiêu cần thiết. Điều này khiến họ cảm thấy bị đánh giá sai và bức bối bởi nghĩ rằng mình đã rất nỗ lực. Họ đã làm việc rất chăm chỉ, nhưng lại không đặt ranh giới về việc sử dụng thời gian cũng như không quan tâm cho những việc thật sự quan trọng.

Hãy nói không với những điều không quan trọng và khuynh hướng làm ít hơn khả năng của mình. Nếu dốc sức cho những việc quan trọng nhất, bạn sẽ đạt được mục tiêu của mình.

Ngoài việc nói không với những điều không quan trọng, bạn cần phải lập kế hoạch để hoàn thành chúng và dựng một vài hàng rào xung quanh công việc



đó. Hãy nhận thức đâu là ranh giới và chắc chắn rằng bạn không để công việc kiểm soát cuộc sống của mình. Việc có ranh giới buộc bạn phải có các ưu tiên trong công việc. Nếu cam kết chỉ dành một tuần để làm việc, bạn sẽ sử dụng lượng thời gian ấy hiệu quả hơn. Nếu bạn nghĩ rằng thời gian của bạn là không có giới hạn, có thể bạn sẽ nhận làm nhiều việc. Hãy nói có với điều tốt nhất và đôi lúc bạn cũng cần nói không với điều tốt.

Một người mà công việc yêu cầu anh phải đi lại khá nhiều, anh và vợ bàn bạc và quyết định anh sẽ không dành nhiều hơn một trăm đêm một năm cho công việc. Khi nhận được lời mời làm việc, anh đã phải kiểm tra lại quỹ thời gian và xem xét liệu đây có phải là điều mà anh muốn dành một số buổi tối của mình để làm không. Kế hoạch này buộc anh phải lựa chọn các chuyến đi một cách kỹ càng hơn. Như thế, anh tiết kiệm được thời gian cho phần còn lại của cuộc đời.

Tổng giám đốc một công ty để công việc chiếm quá nhiều thời gian dành cho gia đình đã lập một giao ước rằng anh sẽ chỉ sử dụng bốn mươi tiếng một tuần ở công ty. Thời gian đầu rất khó khăn với anh bởi anh không quen thực hiện sát sao giao ước và quỹ thời gian của mình. Tuy nhiên, anh dần nhận ra rằng mình chỉ có chừng ấy thời gian và bắt đầu sử dụng nó một cách sáng suốt hơn. Thậm chí anh còn làm được nhiều việc hơn bởi anh buộc phải làm việc thông minh hơn.

Công việc sẽ kéo dài để vừa vặn với thời gian bạn dành cho nó. Nếu một cuộc họp không có chương trình nghị sự và giới hạn thời gian, các cuộc thảo luận sẽ kéo dài vô tận. Hãy phân phối thời gian cho các việc cụ thể và sau đó duy trì ranh giới. Bạn sẽ làm việc thông minh hơn và sẽ yêu thích công việc của mình hơn.

Hãy học bài học từ Jethro, nhạc phụ của Moses, người mà khi thấy sự thiếu ranh giới của Moses, đã hỏi ông vì sao mà ông phải làm việc cực nhọc đến vậy (Exod. 18: 14-27).

“Ấy là bởi vì người dân cần con,” Moses nói.

“Anh làm như thế không tốt đâu”, Jethro trả lời. “Chắc chắn anh sẽ kiệt sức và cả người dân đang ở đây với anh cũng vậy. Vì công việc quá nặng đối với anh, anh không thể làm nổi một mình” (vế 17-18). Mặc dù Moses đang làm việc tốt, Jethro thấy rằng ông sẽ tự làm mình kiệt sức. Moses cho phép việc tốt đi quá xa. Đặt ranh giới cho những điều tốt sẽ giữ cho chúng được tốt.



#### ***Vấn đề số 4: Các đồng nghiệp khó tính***

Một chuyên gia tư vấn nhân sự thường đưa những nhân viên bị căng thẳng trong công việc tới bệnh viện của chúng tôi. Khi những sự tình này được tháo gỡ, “căng thẳng trong công việc” thường là ai đó ở nơi làm việc khiến người đang căng thẳng này phát điên. Người này trong văn phòng hay nơi làm việc có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với đời sống cảm xúc của người bị tổn thương. Anh ta hay cô ta không biết cách phải giải quyết nó.

Trong trường hợp này, bạn cần phải nhớ luật về sức mạnh: Bạn chỉ có năng lực để thay đổi chính mình. Bạn không thể thay đổi người khác. Bạn cần phải tìm vấn đề ở chính bạn, chứ không phải ở người khác. Việc coi người khác là vấn đề cần phải sửa đổi, tức là cho phép người đó có một quyền hạn đối với bạn, với sức khỏe, tinh thần của bạn. Bởi bạn không thể thay đổi người khác, bạn sẽ bị mất kiểm soát. Vấn đề thật sự nằm ở mối liên hệ của bạn với người có vấn đề. Bạn mới là người chịu dằn vặt, và chỉ có bạn mới có năng lực để thay đổi điều đó.

Rất nhiều người đã cảm thấy thoải mái khi nghĩ rằng họ không thể kiểm soát người khác và họ cần phải tập trung vào việc thay đổi thái độ đối với người đó. Họ cần ngừng cho phép người đó ảnh hưởng đến họ. Ý tưởng này mang tính đột phá, khởi đầu cho sự tự chủ đích thực.

#### ***Vấn đề số 5: Các thái độ phán xét***

Áp lực thường đến từ việc phải làm việc với hay làm việc cho một người phê phán quá mức. Người ta sẽ bị mắc kẹt vào việc hoặc là cố tranh đấu với người phê phán, mà điều này hầu như không thể thực hiện được. Hoặc là cho phép người đó kích động đến mức nổi cáu. Rất nhiều người tiếp thu những lời phê bình và tự cảm thấy tệ hơn. Tất cả những phản ứng này cho thấy sự mất khả năng tách riêng khỏi người hay phê phán và giữ ranh giới của mình.

Cho phép những người hay phê bình này được là chính họ, nhưng hãy tách mình khỏi họ và đừng tiếp nhận những ý kiến phán xét của họ về bạn. Hãy biết rằng bạn có nhận định chính xác hơn về bản thân và trong lòng bạn là không đồng tình với họ.

Cũng có thể bạn muốn đối diện với người quá phán xét theo như hình mẫu trong Kinh thánh (Matt. 18). Trước tiên bạn nói thẳng với cô ta cảm nhận của bạn về thái độ của cô ấy và ảnh hưởng của nó đến bạn. Nếu sáng suốt,



cô ấy sẽ lắng nghe bạn. Nếu không và nếu cô ấy cũng không có thái độ xây dựng với những người khác, các bạn có thể cùng nói chuyện với cô ấy. Nếu cô ấy không muốn thay đổi, bạn có thể nói với cô ấy rằng bạn không muốn nói chuyện cho đến khi cô ấy kiểm soát được thái độ của mình.

Hoặc bạn có thể ý kiến lên công ty. Điều quan trọng cần phải ghi nhớ là bạn không thể kiểm soát cô ấy, nhưng bạn có thể giới hạn việc tiếp xúc với cô ấy, tạo khoảng cách về thể chất hoặc tinh thần giữa bạn với cô ấy. Đây là sự tự chủ.

Tránh cố đồng tình với kiểu người này. Điều đó không bao giờ có hiệu quả và bạn sẽ chỉ cảm thấy mình bị áp đặt. Hãy tránh tranh cãi hay bàn luận. Bạn sẽ không bao giờ thắng. Hãy nhớ đến câu châm ngôn: “Ai sửa dạy đứa ngoan cố là chuốc lấy khinh dễ vào thân. Ai khiển trách tên gian ác sẽ bị nó chửi rủa. Đừng khiển trách đứa ngoan cố kéo nó thù ghét con. Hãy khiển trách người khôn ngoan, con sẽ được họ thương mến” (Cách ngôn 9:7-8). Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể thay đổi được họ và cho phép họ lôi bạn vào, tức là bạn đang cầu mong gặp chuyện. Hãy tránh xa. Giữ ranh giới của bạn. Đừng bị cuốn vào cuộc chơi của họ.

### ***Vấn đề số 6: Mâu thuẫn với cấp trên***

Nếu không hòa hợp với cấp trên, bạn có thể gặp phải “các cảm xúc chuyển tiếp.” Chuyển tiếp tức là khi các cảm xúc hiện tại của bạn thật ra là thuộc về những điều còn lại trong quá khứ.

Sự chuyển tiếp thường xảy ra với cấp trên bởi họ là những người có quyền hành. Mỗi quan hệ giữa cấp trên – nhân viên có thể khơi mào cho mâu thuẫn về quyền hành tồn tại trong bạn. Bạn có thể bắt đầu có phản ứng mạnh mẽ rằng mình không phù hợp với mối quan hệ hiện tại.

Giả sử người quản lý của bạn nói rằng ông ta muốn bạn làm một việc theo cách khác. Ngay lập tức bạn có cảm giác như bị “bẽ mặt”. Bạn sẽ nghĩ, ông ấy không bao giờ nghĩ mình làm điều gì đúng cả. Mình sẽ cho ông ta thấy. Có thể người quản lý của bạn chỉ đưa ra một nhận xét thoáng qua, nhưng cảm giác mà nó khơi dậy trong bạn thật sự mạnh mẽ. Sự thật là điều đó có thể đã đụng chạm đến một tổn thương chưa được giải quyết từ các mối quan hệ với người có quyền hành trước của bạn trong quá khứ, như cha mẹ hay thầy cô giáo. Khi một mối quan hệ chuyển tiếp bắt đầu, bạn có thể lại hành





xử đúng theo cách bạn đã hành xử với cha mẹ. Điều này không bao giờ có hiệu quả. Bạn trở thành một đứa trẻ trong công việc.

Có ranh giới tức là có trách nhiệm đối với sự chuyển tiếp của bạn. Nếu thấy mình phản ứng mạnh mẽ với ai đó, bạn hãy dành chút thời gian tự tìm hiểu xem đó có phải là một cảm giác quen thuộc không. Nó có gợi cho bạn nhớ về ai đó trong quá khứ không. Có phải mẹ hay bố đã đối xử với bạn như vậy? Tính cách của họ có giống như tính cách của người này không?

Bạn có trách nhiệm phải giải quyết những cảm xúc này. Đến khi bạn có thể đối mặt với chính cảm xúc của mình, thật sự bạn không thể thấy được người khác. Bạn đang nhìn họ qua cái nhìn bị bóp méo của bạn, qua những vấn đề chưa được dàn xếp của bạn. Khi bạn nhìn được người khác một cách rõ ràng mà không bị vướng mắc các điều trong quá khứ, bạn sẽ biết cách ứng xử với họ.

Một ví dụ khác nữa là cảm giác cạnh tranh rất mạnh mẽ với một đồng nghiệp khác. Điều này có thể là biểu hiện của một quan hệ cạnh tranh trong quá khứ, như sự ganh đua giữa các anh chị em không được dàn xếp ổn thỏa. Mỗi khi nổi lên một cảm xúc mạnh mẽ, hãy coi đó như một trách nhiệm của bạn. Điều này sẽ đưa bạn về những cảm xúc còn dang dở trong quá khứ và chữa lành chúng. Nó cũng giúp bạn tránh những hành xử không thích hợp đối với đồng sự và cấp trên. Hãy đối mặt với quá khứ và đừng để nó can thiệp vào các mối quan hệ hiện tại của bạn.

### ***Vấn đề số 7: Kỳ vọng quá nhiều vào công việc***

Người ta ngày càng muốn coi cơ quan là một “gia đình”. Trong một xã hội mà gia đình, Hội thánh và cộng đồng không còn là những cấu trúc có chức năng hỗ trợ con người như trước đây, người ta phải tìm đến đồng nghiệp để chia sẻ về tinh thần mà lẽ ra nó thuộc về gia đình. Thiếu ranh giới giữa đời sống cá nhân và công việc chứa đầy những bất ổn.

Một nơi làm việc lý tưởng cần phải mang tính hỗ trợ, an toàn và nuôi dưỡng. Nhưng môi trường hỗ trợ này chỉ thuần túy về công việc – để giúp cô ấy học hỏi, tiến bộ và hoàn thành tốt công việc. Vấn đề nảy sinh khi ai đó muốn công việc mang lại những điều mà họ không có được từ cha mẹ: sự nuôi dưỡng căn bản, mối quan hệ, lòng tự trọng và sự công nhận. Đây không phải là mục đích của công việc, hay là điều mà một công việc đòi hỏi ở người ta. Sự mâu thuẫn cố hữu trong việc này là thế này: Công việc đòi



hỏi ở người ta một tác phong chuyên nghiệp, nhưng người ta lại muốn được thỏa mãn những nhu cầu trẻ con. Sự trông đợi khác nhau này chắc chắn sẽ có xung đột.

Sự lành mạnh đến từ việc làm chủ được những nhu cầu từ khi còn nhỏ và giải quyết chúng. Vấn đề này không thể được giải quyết ở nơi làm việc. Ở chỗ làm có các yêu cầu, quy định riêng. Họ sẽ có những yêu cầu đối với bạn mà không đáp lại bạn bởi họ sẽ trả tiền công cho bạn. Họ không nhất thiết phải hỗ trợ tinh thần cho bạn.

Bạn cần chắc chắn nhu cầu tình cảm của bạn được đáp ứng ở bên ngoài công việc. Hãy gắn với một mạng lưới hỗ trợ và cứu giúp có thể giúp bạn trưởng thành hơn qua các tổn thương tinh thần và nhu cầu không được đáp ứng. Hãy tự bồi đắp bản thân để có thể làm tốt công việc, trong một thế giới người lớn với các đòi hỏi của người lớn. Hãy đáp ứng nhu cầu được có các mối quan hệ bên ngoài công việc và bạn có thể làm tốt công việc mà không bị lẫn lộn giữa nhu cầu của mình và đòi hỏi của công việc. Hãy giữ ranh giới của bạn cho chắc chắn; loại bỏ những điều tổn thương của bạn ra khỏi nơi làm việc, nơi không thể chữa lành chúng, thậm chí có thể vô tình gây thêm tổn thương khác cho bạn.

### ***Vấn đề số 8: Dem căng thẳng trong công việc về nhà***

Cũng như việc chúng ta giữ cho các vấn đề cá nhân tách bạch khỏi nơi làm việc, chúng ta cũng cần tách công việc ra khỏi gia đình. Điều này thường có hai nhân tố.

Thứ nhất là về mặt cảm xúc. Bạn cần đối mặt và giải quyết mâu thuẫn ở nơi làm việc để chúng không ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Nếu không, chúng có thể gây cho bạn những căng thẳng trầm trọng, ảnh hưởng đến cuộc sống ngoài công việc của bạn.

Hãy chắc chắn bạn hiểu các vấn đề ở nơi làm việc và trực tiếp đối mặt với chúng để không bị chúng khống chế về mặt cảm xúc. Hãy tìm hiểu lý do vì sao một đồng nghiệp lại có thể tác động đến bạn hay vì sao cấp trên lại có thể kiểm soát toàn bộ cuộc sống còn lại của bạn. Hãy hiểu vì sao bạn lại có thể vui buồn theo những thăng trầm trong công việc. Những vấn đề quan trọng trên cần phải được dàn xếp ổn thỏa. Nếu không, công việc sẽ kiểm soát bạn.



Nhân tố thứ hai là những thứ hữu hạn như thời gian, công sức... Hãy chắc chắn rằng công việc không ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân, khiến bạn phải đánh đổi các mối quan hệ hay những thứ quan trọng khác. Hãy giới hạn cho các dự án đặc biệt, chiếm nhiều thời gian hơn bình thường và đảm bảo rằng việc làm thêm giờ không trở thành thường xuyên. Một công ty mà chúng tôi biết coi trọng gia đình đến mức không ai phải làm thêm giờ! Họ muốn các nhân viên đặt ranh giới cho công việc và về nhà với gia đình. Bạn hãy tìm ra ranh giới của mình và thực hiện đúng. Đây là ranh giới lành mạnh.

### ***Vấn đề số 9: Không yêu thích công việc***

Ranh giới biểu hiện cá tính của bạn. Ranh giới xác định điều gì là tôi và điều gì không phải là tôi. Công việc cũng là một phần của cá tính bởi nó sử dụng và biểu hiện một khả năng cụ thể nào đó của chúng ta trong cộng đồng.

Tuy nhiên, nhiều người không thể tìm được công việc thật sự phù hợp với mình. Họ chuyển hết công việc này đến công việc khác, không bao giờ thật sự đi tìm điều gì đó thuộc về chính "họ". Thông thường, đây là một vấn đề về ranh giới. Họ đã không thể làm chủ các khả năng thiên phú, mong muốn, khát vọng, ước mơ của chính mình. Bởi họ không thể đặt ranh giới trước những định nghĩa và kỳ vọng của người khác áp đặt lên họ.

Điều này xảy ra với những người chưa từng tách khỏi gia đình. Một mục sư gặp trở ngại với Hội thánh và ban lãnh đạo của mình đã nói: "Dù sao tôi cũng chưa bao giờ muốn làm mục sư. Đây là chỉ là mong muốn của mẹ tôi, không phải của tôi." Anh đã không có ranh giới đủ mạnh để tự định hướng sự nghiệp cho mình. Kết quả là, anh thuận theo mong muốn của mẹ mình và chấp nhận khổ sở. Ngay từ đầu, anh đã không muốn làm công việc đó.

Điều này cũng có thể xảy ra với bạn bè và văn hóa. Những kỳ vọng của người khác có thể có ảnh hưởng rất mạnh mẽ. Bạn cần chắc chắn ranh giới của mình đủ mạnh để không bị người khác thao túng. Thay vào đó, hãy cùng Chúa tìm ra con người thật sự của bạn và công việc thật sự phù hợp với bạn. Romans 12:2 nói về việc ranh giới được tạo ra để chống lại những dạng áp lực như thế này từ phía người khác: "Anh em đừng có rập theo đời này, nhưng hãy cải biến con người anh em bằng cách đổi mới tâm thần, hầu có thể nhận ra đâu là ý Thiên Chúa – cái gì là tốt, cái gì đẹp lòng Chúa, cái gì hoàn hảo". Bạn cần đặt ra các kỳ vọng thực tế cho bản thân dựa trên hiểu biết về chính mình, dựa trên chính con người thật của mình với những năng



lực cụ thể. Bạn chỉ có thể làm được điều này với các ranh giới có thể cho người khác thấy: “Đây chính là tôi, và đó không phải là tôi.” Hãy chống lại những điều người khác áp đặt bạn.

### **Đi tìm công việc của cuộc đời**

Đi tìm công việc của đời bạn bao gồm cả sự mạo hiểm. Trước tiên, bạn cần thiết lập một cá tính vững vàng, tách mình khỏi những người bạn gắn bó và đi theo tiếng gọi của điều bạn mong muốn. Bạn cần tự chủ đối với các cảm xúc, suy nghĩ và những điều bản thân mong muốn. Bạn cần ước định các khả năng và ranh giới của mình. Sau đó, bạn cần phải thực hiện điều dẫn dắt của Chúa.

Bởi Chúa muốn bạn khám phá và sử dụng những khả năng của bạn trong ánh hào quang của người. Chúa chỉ cần bạn bao gồm cả người trong quá trình đó: “Hãy lấy Chúa làm niềm vui của bạn và người sẽ cho được phần thưởng toại lòng. Hãy ký thác đường đời cho Chúa, tin tưởng vào Người, Người sẽ ra tay” (Ps. 37:4-5).

Tuy nhiên, Chúa cũng muốn bạn phải có trách nhiệm với những gì bạn làm: “Cứ chiều theo ước muốn của lòng mình và những gì mắt mình ưa thích, nhưng bạn phải biết rằng về tất cả những điều đó, Thiên Chúa sẽ gọi bạn ra xét xử” (Eccl. 11:9).

Khi phát triển khả năng của mình, hãy xem công việc như mối quan hệ đồng sự giữa bạn và Đức Chúa. Chúa đã ban cho bạn khả năng và Người muốn bạn phát triển chúng. Hãy ký thác đường đời của bạn cho Chúa và bạn sẽ tìm được bản sắc của mình trong công việc. Hãy xin sự giúp đỡ của Người.



## Chương 12. Ranh giới và bản thân

Sarah thở dài thườn thượt. Cô đã vật lộn với các vấn đề ranh giới của mình trong lớp trị liệu được một thời gian. Đã có chút tiến triển trong việc giải quyết các mâu thuẫn về trách nhiệm với cha mẹ, chồng và các con của mình. Tuy nhiên, hôm nay cô lại gặp một vấn đề mới.

“Tôi chưa từng kể với bạn về mối quan hệ này bao giờ, mặc dù tôi nghĩ mình nên kể rồi. Tôi có một vấn đề lớn về ranh giới với người phụ nữ này. Cô ta ăn quá nhiều và có một cái miệng hay phán xét. Cô ta không thể tin cậy được – luôn làm tôi bẽ mặt. Cô ta tiêu tiền của tôi và hàng năm rồi vẫn chưa trả lại”.

“Tại sao trước đây bạn không nhắc đến cô ta?” tôi hỏi.

“Vì cô ta chính là tôi”, Sarah trả lời.

Sarah đang đề cập đến một mâu thuẫn mà đa số chúng ta đang gặp phải. Chúng ta biết rằng ranh giới mang tính Kinh thánh và bắt đầu vạch ranh giới với người khác. Chúng ta bắt đầu chuyển từ nhận quá nhiều trách nhiệm sang chỉ nhận vừa đủ trách nhiệm. Nhưng làm thế nào để chúng ta đặt ra ranh giới với chính bản thân mình? Giống như Pogo Possum, nhân vật truyện tranh nổi tiếng của Walt Kelly, nói: “Chúng ta đã giáp mặt kẻ thù và hấn chính là chúng ta.”

Trong chương này, thay vì phân tích sự kiểm soát và lôi kéo của người khác, chúng ta sẽ nhìn vào trách nhiệm làm chủ chính mình của chúng ta (1 Thess. 4:4). Thay vì nghiên cứu mâu thuẫn ranh giới bên ngoài với người khác, chúng ta sẽ soi xét vào xung đột ranh giới của chính mình. Điều này có thể sẽ hơi đụng chạm. Giống như một thành viên câu kính trong một Hội thánh nói với mục sư khi anh ta ra về sau buổi thuyết giảng sáng Chủ nhật: “Ông đã truyền giảng xong rồi thì cũng thôi can thiệp đi!”

Thay vì bị thụ động như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi tự soi xét mình một cách khiêm nhường. Để xin phản hồi của người khác. Để lắng nghe những người chúng ta tin cậy. Và để thú nhận “tôi đã sai rồi”.

**Linh hồn mất kiểm soát của chúng ta**

*Ăn uống*



Nổi xấu hổ bí mật của Teresa ngày càng trở nên lộ liễu. Cái khung người 1,65 mét có thể giấu đi một chút thừa cân, nhưng vài tháng trở lại đây, cô dần mập lên. Cô ghét điều đó. Đời sống xã hội, sự dẻo dai và thái độ đối với bản thân của cô đều bị ảnh hưởng.

Cô đang mất kiểm soát. Là một luật sư thành công nhưng đầy áp lực, cô chỉ có thể tìm đến bánh và kẹo ngọt mỗi khi rơi vào bế tắc. Làm việc mười hai tiếng mỗi ngày nghĩa là rất nhiều sự cách ly và không có gì lấp đầy chỗ trống ngoài những đồ ăn nhiều chất béo. Chả trách vì sao họ gọi đây là đồ ăn dễ chịu, Teresa nghĩ vậy.

Việc ăn quá nhiều trở thành một nỗi khổ tâm là sự thừa cân rất dễ bị người khác nhìn thấy. Những người thừa cân thường có cảm giác tự ti và xấu hổ khi đối mặt với người khác. Giống như những người phải chịu đau khổ vì hành vi mất kiểm soát, những người này cảm thấy rất xấu hổ với hành vi của mình, khiến họ xa lánh các mối quan hệ và tìm đến đồ ăn.

Những người thường xuyên ăn quá nhiều hoặc ham chè chén phải chịu đựng một vấn đề ranh giới bên trong đối với bản thân. Đối với họ, thức ăn đóng vai trò như một ranh giới giả. Họ có thể sử dụng thức ăn để tránh sự thân mật bằng cách tăng cân và trở nên kém hấp dẫn. Hoặc có thể họ chè chén để có được sự thân mật giả tạo. Đối với những người thích chè chén, sự “dễ chịu” do đồ ăn mang lại đỡ đáng sợ hơn viễn cảnh các mối quan hệ, nơi nhất thiết phải có ranh giới.

## ***Tiền bạc***

Một miếng dán ô tô được ưa chuộng được ghi là “Không phải tôi đang chi trội – Tài khoản tôi vẫn còn tiền!” Trong nhiều lĩnh vực khác nhau liên quan đến tiền bạc, bạn thường gặp một số vấn đề lớn sau:

- Chi tiêu quá đà
- Thiếu cẩn thận khi lập dự thảo ngân sách
- Sống quá mức chi trả
- Các vấn đề về nợ nần
- Chứng vay mượn bạn bè kinh niên
- Kế hoạch tiết kiệm không mang lại kết quả mong muốn
- Làm việc nhiều hơn để thanh toán các hóa đơn





- Cho người khác

Chúa có dụng ý rằng tiền bạc là phước lành cho chúng ta và cho người khác: “Anh em hãy cho, thì sẽ được Thiên Chúa cho lại” (Luke 6:38). Trên thực tế, vấn đề Kinh thánh nói tới không phải là tiền bạc, mà là tình yêu đối với tiền bạc là “cội rễ của mọi tội ác” (1 Tim. 6:10).

Đa số chúng ta hiểu rằng phải kiểm soát tài chính của bản thân. Tiết kiệm, chi tiêu vừa phải và mua đồ hạ giá đều là những điều tốt. Đó là một cảm dỗ khi nghĩ rằng tiền bạc đơn giản là một nhu cầu có thêm thu nhập. Tuy nhiên, vấn đề không phải ở mức sống cao – nó là cái giá của mức sống cao.

Việc chi tiêu tài chính vượt quá mức thu nhập của chúng ta là một vấn đề về ranh giới của bản thân. Khi gặp khó khăn trong việc nói không với sự chi tiêu vượt quá hạn mức đặt ra, chúng ta có nguy cơ trở thành đầy tớ cho người khác: “Người giàu thì thống trị kẻ nghèo, và người đi vay làm tôi cho chủ nợ” (Cách ngôn 22:7).

### ***Thời gian***

Rất nhiều người cảm thấy họ không thể kiểm soát được thời gian. Họ là “những người ở giờ thứ mười một”, luôn đứng ở bờ vực hạn chót. Cố gắng hết sức, họ thấy rằng một ngày – mọi ngày – đang trôi mất, họ không có đủ thời gian để hoàn thành các việc. Cụm từ còn sớm dường như không phải là một phần trong cuộc sống của họ. Một số ràng buộc về thời gian mà những người này đang phải vật lộn để đối mặt là:

- Các cuộc họp trong công việc
- Các buổi hẹn ăn trưa
- Hạn chót cho các dự án
- Các hoạt động của Hội thánh và nhà trường
- Viết thư chúc mừng trong các dịp lễ

Những người này luôn tới phòng họp muộn mười lăm phút và thở không ra hơi xin lỗi với những lý do như tắc đường, công việc ngập đầu, hay các trường hợp khẩn cấp của lũ trẻ.



Những người không biết kiểm soát thời gian gây phiền hà cho người khác dù họ có cố ý hay không. Vấn đề này thường phát sinh từ một hoặc vài nguyên nhân sau đây:

1. Quyền tuyệt đối. Những người này có những kỳ vọng không thực tế, thậm chí có phần to tát về những gì họ có thể hoàn thành trong khoảng thời gian cho phép. “Không vấn đề gì – tôi sẽ làm” là động lực của họ.
2. Quá nhiều trách nhiệm đối với cảm giác của người khác. Họ nghĩ rằng rời một buổi tiệc quá sớm sẽ khiến chủ sự cảm thấy bị bỏ rơi.
3. Thiếu những nỗi lo thực tế. Họ sống trong hiện tại nhiều đến nỗi không lên kế hoạch cho thời gian tắc đường, gửi xe hay mua sắm quần áo cho kỳ nghỉ.
4. Hợp lý hóa. Họ giảm tối đa sự buồn khổ và khó chịu mà người khác phải chịu đựng do sự chậm trễ của mình. Họ nghĩ rằng: “Họ là bạn mình mà – họ sẽ hiểu”.

Người không có ranh giới thời gian này không chỉ gây bức bối cho người khác mà còn cho chính anh ta. Anh ta kết thúc một ngày mà không ý thức được rằng “ước mơ thành tựu khiến tâm hồn vui thú” (Cách ngôn 13:19). Thay vào đó, anh ta chỉ còn những ước mơ không được thành tựu, những dự án dang dở và một nhận thức rằng ngày mai sẽ bắt đầu với việc anh ta đang bị trễ hạn.

### ***Sự hoàn thành nhiệm vụ***

Người họ hàng gần nhất của vấn đề ranh giới là thời gian. Hoàn thành nhiệm vụ liên quan đến sự “hoàn thành tốt”. Hầu hết chúng ta đều có mục tiêu trong tình yêu và công việc. Chúng ta có thể ước mơ trở thành bác sĩ thú y hay luật sư. Chúng ta có thể muốn có công ty riêng hay căn nhà riêng ở làng quê. Chúng ta có thể muốn theo học một chương trình học Kinh thánh hay một chế độ trị liệu.

Tất cả chúng ta đều muốn nói về các nhiệm vụ của mình, dù lớn hay nhỏ, như điều Paul nói: “Tôi đã đấu một cách cao đẹp, đã chạy hết chặng đường, đã giữ vững niềm tin. Giờ đây, tôi chỉ còn đợi vòng hoa dành cho người công chính” (2 Tim. 4:7-8). Giản dị hơn là lời của Jesus trên cây thập tự giá: “Nó đã hoàn tất rồi” (John 19:30).



Mặc dù họ có thể có khởi sự tốt đẹp, rất nhiều Ki-tô hữu nhận thấy mình không thể hoàn tất được công việc một cách tốt đẹp. Vì bất kỳ lý do nào, các ý tưởng sáng tạo luôn không mang lại kết quả như ý muốn. Một kế hoạch công việc bình thường dường như chiếm quá nhiều thời gian. Thành công xa dần và đột nhiên biến mất.

Vấn đề của đa số những người này nằm trong những nguyên nhân sau:

1. Chống lại nguyên tắc. Những người không hoàn thành tốt công việc nghĩ rằng việc theo sát một kế hoạch đồng nghĩa với việc đang hạ thấp mình.
2. Nỗi sợ thành công. Những người không hoàn thành tốt công việc lo lắng quá mức khi cho rằng thành công sẽ khiến người khác ghen tỵ và phán xét họ. Họ thà tự bắn vào chân mình còn hơn là đánh mất đi bè bạn.
3. Thiếu kiên trì. Những người không hoàn thành tốt công việc ác cảm với “những chi tiết cần thiết” nhằm chán khi thực hiện dự án. Họ hứng thú hơn với việc lên ý tưởng, sau đó để người khác thực hiện.
4. Phân tâm. Những người không hoàn thành tốt công việc thường không thể tập trung vào một việc cho đến khi hoàn tất. Họ không bao giờ rèn luyện được kỹ năng tập trung hiệu quả.
5. Không có khả năng kiềm chế sự tưởng thưởng. Những người này không thể nếm trải những khó khăn của một dự án để cảm nhận được sự hài lòng khi công việc kết thúc tốt đẹp. Họ như những đứa trẻ muốn ăn tráng miệng trước khi ăn bữa ăn chính đầy đủ dinh dưỡng.
6. Không có khả năng nói không với các áp lực khác. Họ không thể nói không với người khác và các dự án mới. Họ không có thời gian để hoàn thành tốt một công việc.

Những người gặp vấn đề trong việc hoàn thành nhiệm vụ thường cảm thấy như đứa trẻ hai tuổi trong một nơi nhiều đồ chơi ưa thích. Chúng sẽ nghịch búa một lúc, chơi ô tô một lúc, nói chuyện với một con rối, và sau đó nhặt một cuốn sách lên. Chúng làm những việc này chỉ trong vòng hai phút hoặc ít hơn. Rất dễ nhận thấy vấn đề về ranh giới cố hữu ở những người có các vấn đề về hoàn thành nhiệm vụ này. Lời nói không bên trong của họ không đủ mạnh để giữ họ tập trung vào một việc đến khi hoàn tất việc đó.

***Miệng lưỡi***



Trong nhóm trị liệu mà tôi phụ trách, một người luôn trình bày rất lâu. Anh nói liên tục sau đó chuyển chủ đề, và dành phần lớn thời gian cho các nội dung không liên quan. Có vẻ như anh ta không thể đi vào chủ đề chính. Các thành viên khác bắt đầu mất tập trung, buồn ngủ, thậm chí trở nên mệt mỏi. Khi tôi chuẩn bị nói về khó khăn của anh ta trong việc đi vào nội dung chính, một phụ nữ trong nhóm lên tiếng với thái độ khó chịu: “Bill, nói ngắn gọn đi có được không?”

“Nói ngắn gọn”, đặt một hàng rào hay ranh giới cho lời nói của mình dường như quá khó khăn đối với rất nhiều người. Cách sử dụng lời nói có thể ảnh hưởng sâu sắc đến chất lượng các mối quan hệ của chúng ta. Từ một cái miệng có thể phát ra cả lời chúc tụng lẫn lời nguyền rủa (James 3:9-10). Nó có thể là lời chúc tụng khi chúng ta dùng nó để cảm thông, đồng cảm, động viên, đối mặt và cổ vũ người khác. Nó có thể là lời nguyền rủa khi chúng ta sử dụng nó để:

- Nói không dứt để tránh né sự thân thiết
- Chiếm ưu thế trong các cuộc đối thoại nhằm áp đặt người khác
- Đưa chuyện
- Chế nhạo, mỉa mai, biểu lộ sự ác cảm một cách gián tiếp
- Đe dọa một ai đó, biểu lộ sự ác cảm một cách trực tiếp
- Nịnh nọt, thay vì lời khen đúng mực
- Lôi kéo

Nhiều người gặp khó khăn khi đặt ranh giới lời nói với chính mình không ý thức được vấn đề của họ. Họ tỏ ra ngạc nhiên khi một người bạn nói với họ: “Đôi khi có vẻ như bạn hiểu những điều tôi nói thành điều khác hẳn.”

Tôi biết một người phụ nữ cực kỳ sợ người khác biết về mình. Cô hỏi rất nhiều và nói rất nhanh để không ai có thể hướng câu chuyện về phía cô. Có một vấn đề: cô phải lấy hơi để tiếp tục nói, khi đó sẽ có khoảng trống để người khác chen vào nói điều gì đó. Tuy nhiên, người phụ nữ ấy đã giải quyết vấn đề của mình một cách tài tình. Cô lấy hơi ở giữa câu, thay vì ở cuối câu. Điều đó khiến mọi người bị khớp, cho nên hiếm khi cô bị cắt ngang. Một chiến lược có hiệu quả, nhưng chỉ có một vấn đề: cô luôn phải tìm người mới để nói chuyện. Sau vài lần nói chuyện với cô thì người ta cũng lặn mất tăm.



Kinh thánh khuyên chúng ta nên cẩn trọng trong lời nói: “Khi nhiều lời, thì tội lỗi luôn hiện hữu ở đó, nhưng những ai biết dè giữ lời nói mới là người khôn ngoan” (Cách ngôn 10:19). “Người nói năng dè dặt là người hiểu biết” (Cách ngôn 17:27). Theo như cuốn sách *The Theological Wordbook of the Old Testament* (tạm dịch: Từ vựng thần học trong kinh Cựu ước), người Do Thái dùng từ “kiềm chế” để chỉ “hành động tự nguyện kiềm lại điều gì hay một ai đó. Người hành sự có quyền hành đối với đối tượng”. Đó là một khái niệm đầy tính ranh giới. Chúng ta có quyền lập ranh giới cho những gì chúng ta nói.

Khi không thể kiềm lại, chúng ta hãy lập ranh giới cho những gì chúng ta nói, tức là lời nói đang khống chế chúng ta. Nhưng chúng ta vẫn phải có trách nhiệm với những lời lẽ đó. Lời lẽ của chúng ta không đến từ một nơi nào khác ngoài chúng ta, như thể chúng ta là những con rối nói tiếng bụt. Chúng là sản phẩm của trái tim. Khi chúng ta nói “Tớ không có ý nói như vậy”, thường nên được hiểu thế này “Tớ không muốn cậu biết là tớ nghĩ như thế về cậu”. Chúng ta cần phải có trách nhiệm với lời nói của chúng ta. “Nhưng tôi nói cho các người hay: đến ngày phán xét, người ta sẽ phải giải thích về mọi điều vô tâm mình đã nói” (Matt. 12:36).

### ***Giới tính***

Khi các Ki-tô hữu tìm những nơi an toàn hơn trong Hội thánh để giải bày các mâu thuẫn về tinh thần và cảm xúc thì các vấn đề về tình dục, đặc biệt đối với đàn ông đã nổi lên như một vấn đề lớn. Những vấn đề như vậy bao gồm xu hướng thích thủ dâm, thích quan hệ với người khác giới hay quan hệ đồng giới, khiêu dâm, mại dâm, thói thích khoe bộ phận sinh dục, thói tò mò bệnh hoạn, nói chuyện khiêu dâm, phóng túng, khiếm nhã, quấy rối trẻ em, loạn luân và hiếp dâm.

Những cá nhân bị vướng phải một hành vi mất kiểm soát về tình dục thường cảm thấy bị cô lập và xấu hổ. Nó khiến những điều đổ vỡ trong tâm hồn bị che giấu trong bóng tối – ra khỏi ánh sáng của mối liên hệ với Chúa và những người khác, nơi không có cả sự giúp đỡ lẫn giải pháp. Vấn đề tình dục có một đời sống riêng, không thật và bị thôi thúc bởi những suy nghĩ kỳ quặc. Một người đàn ông đã miêu tả nó như một “trải nghiệm không phải là tôi”. Đối với anh ta, nó giống như con người thật của anh ta đang chứng kiến các hành động tình dục của mình từ góc phòng. Những người khác có thể cảm thấy như thể không tồn tại và mất kết nối với xung quanh đến nỗi tình dục là cách duy nhất để họ cảm thấy mình còn chút sức sống.



Cũng giống như hầu hết mâu thuẫn ranh giới nội tâm khác, sự vô ranh giới về tình dục là một kẻ bạo ngược, luôn đòi hỏi và tham lam vô độ. Bất kể đạt cực khoái bao nhiêu lần, thì ham muốn chỉ càng mạnh hơn và việc không có khả năng nói không với ham muốn sẽ đẩy người đó chìm sâu hơn vào sự tuyệt vọng và mất hết hy vọng.

### ***Chất cồn và sự lạm dụng hóa chất***

Ví dụ rõ ràng nhất về các vấn đề ranh giới nội tâm, sự phụ thuộc vào chất cồn và thuốc gây nghiện đã hủy hoại cuộc đời những người nghiện ngập. Ly thân, mất việc, suy kiệt tài chính, bệnh tật và cái chết là kết quả của sự mất khả năng đặt ranh giới trong những vấn đề này.

Bi kịch nhất là độ tuổi trẻ em sử dụng chất gây nghiện ngày càng thấp. Đối với người lớn, việc nghiện ngập là khó, bởi họ có suy nghĩ của người trưởng thành và có ranh giới. Còn đối với trẻ em, ranh giới là mong manh và vẫn đang trong quá trình hình thành, kết quả thường là sự ảnh hưởng tiêu cực suốt đời.

### **Tại sao những lời nói “không” của tôi không có hiệu quả?**

“Tôi chẳng nói không nữa”, Burt nói với tôi. “Vạch ranh giới với người khác còn có đôi chút tác dụng, nhưng mỗi khi tôi cố gắng hoàn thành công việc của mình đúng thời hạn, thì nó lại không có tác dụng. Vì sao lại như thế?”

Thật ra là vì sao? Khi đọc về những điều bị mất kiểm soát ở trên, bạn có thể có cảm giác bị đánh gục và ức chế với chính mình. Chắc hẳn bạn đã cảm thấy một vài vấn đề trong số đó đúng với bạn, và bạn không xa lạ với cảm giác chán nản khi không có ranh giới lành mạnh trong những khía cạnh nội tâm này. Vấn đề là gì vậy? Tại sao những lời nói không của bạn lại không có tác dụng với chính bạn?

Có ít nhất ba nguyên nhân:

Bản thân là kẻ thù lớn nhất của chúng ta. Vấn đề bên ngoài sẽ dễ giải quyết hơn vấn đề bên trong. Khi chuyển trọng tâm từ việc đặt ranh giới cho người khác về đặt ranh giới cho chính mình, chúng ta đã thực hiện một sự chuyển đổi lớn trong ý thức trách nhiệm. Ở trên, chúng ta mới chỉ có trách nhiệm về, chứ không phải đối với đối tượng khác. Giờ đây, chúng ta có một sự can dự đáng kể – chúng ta chính là đối tượng khác ấy. Chúng ta có trách nhiệm đối với chính mình.





Khi bạn đối mặt với một người hay phán xét, kiểu người luôn bắt lỗi, bạn có thể đặt ranh giới trong việc tiếp nhận chỉ trích liên tục của người này. Bạn có thể thay đổi chủ đề, thay đổi phòng, nhà ở, hay lục địa. Bạn có thể rời đi. Nhưng nếu người này lại ở trong chính tư tưởng của bạn, nếu như bạn chính là người có vấn đề? Giả sử bạn đã gặp được kẻ thù và hẳn chính là bạn?

Chúng ta rút lui khỏi mối quan hệ khi chúng ta cần nó nhất. Jesica đến gặp tôi để điều trị về vấn đề rối loạn ăn uống. Cô ấy ba mươi tuổi và thích tụ tập ăn uống từ tuổi vị thành niên. Tôi hỏi liệu cô đã cố gắng giải quyết vấn đề ranh giới bên trong này chưa.

“Tôi cố gắng tập luyện và ăn uống đúng cách”, cô nói. “Nhưng tôi luôn bỏ cuộc”.

“Bạn có chia sẻ với ai về chuyện này không?” Tôi hỏi.

“Ý ông là sao?” Jessica bối rối.

“Khi bạn không thể chịu đựng được về vấn đề ăn uống của mình thì bạn kể chuyện này với ai?”

Cô bắt đầu khóc. “Ông hỏi nhiều quá. Đây là chuyện riêng tư. Chẳng lẽ tôi không thể làm chuyện này mà không ai biết sao?”

Bản năng của chúng ta là rút lui khỏi mối quan hệ khi gặp chuyện song đây là khi chúng ta cần những người khác nhất. (Bạn có nhớ cách mà Adam và Eve trốn khỏi Chúa sau khi họ ăn trái cấm không?) Vì sự thiếu an toàn, mất đi ơn huệ, sự xấu hổ và sự kiêu hãnh, chúng ta quay vào bên trong hơn là hướng ra bên ngoài mỗi khi gặp chuyện. Đó chính là vấn đề. Giống như người truyền đạo trong Ecclesiastes nói: “Đáng thương thay cho kẻ chỉ có một mình và vấp ngã và chẳng có ai nâng dậy cả” (4:10).

Sự rút lui như vậy vẫn luôn xảy ra trong các chương trình trị liệu ở bệnh viện của chúng tôi. Những người bị tổn thương sẽ bắt đầu gắn kết với nhân viên và các bệnh nhân khác. Lần đầu tiên, họ bắt đầu bước ra phía trước cùng với nhu cầu được kết nối của mình. Giống như cánh hoa hồng tự nâng lên sau một trận mưa lớn, họ bắt đầu liên hệ, kết nối trong hào quang, ơn huệ của Chúa và các con của Người.



Sau đó, một khó khăn không lường trước sẽ xuất hiện. Đôi khi sự suy sụp của họ sẽ trở nên tệ hơn khi nỗi đau bên trong bị khơi lên. Đôi khi các ký ức chấn thương sẽ quay trở lại. Đôi khi sẽ xuất hiện các mâu thuẫn nghiêm trọng với các thành viên trong gia đình. Thay vì đưa những vấn đề và cảm xúc đau đớn đáng sợ này vào các mối quan hệ mới, những người này thường rút lui và tự giải quyết. Họ sẽ bỏ ra vài tiếng đến một ngày để làm mọi thứ có thể nhằm lấy lại sự kiểm soát. Họ sẽ tự động viên bản thân, hay tự ép mình đọc Kinh thánh để cố “cảm thấy khá hơn”.

Chỉ khi nỗ lực không còn tác dụng và họ nhận ra rằng những tổn thương và gánh nặng tinh thần này cần được đưa đến thân thể của Thiên Chúa. Đối với những người bị cô lập, không gì đáng sợ, mất an toàn và thiếu sáng suốt hơn điều đó. Họ phải cảm thấy an toàn trước khi mạo hiểm đem các vấn đề tinh thần và cảm xúc của mình chia sẻ với người khác.

Tuy vậy, Kinh thánh không thừa nhận bất kể câu trả lời nào khác cho các vấn đề của chúng ta. Ơn huệ cần phải đến từ bên ngoài để có tác dụng chữa lành đối với chúng ta. Giống như cành sẽ không thể sinh hoa trái và khô héo khi không gắn liền với cây (John 15:1-6), chúng ta không thể duy trì cuộc sống hay chữa lành các cảm xúc nếu không có sự gắn kết với Chúa và những người khác. Chúa và chúng sinh của Người là dầu đốt, là nguồn năng lượng có thể giải quyết mọi vấn đề. Chúng ta cần phải “ăn khóp và kết cấu chặt chẽ với nhau nhờ vào mọi thứ gân mạch nuôi dưỡng” (Eph. 4:16) trong thân thể của đức Ki-tô để được phục hồi và lớn lên.

Bất kể vấn đề ranh giới của chúng ta là gì, là thức ăn, là của cải, tình dục, thời gian, các công việc, lời nói, hay tiền bạc, chúng ta không thể tự giải quyết nó mà không cần đến người khác. Nếu có thể làm vậy, chúng ta đã làm rồi. Nhưng càng tự cô lập mình, khó khăn của chúng ta càng lớn. Giống như bệnh ung thư, nếu không được chữa trị kịp thời sẽ đe dọa đến tính mạng. Các vấn đề ranh giới bản thân sẽ càng tệ hơn cùng với sự cô đơn ngày càng lớn.

3. Chúng ta cố gắng sử dụng sức mạnh ý chí để giải quyết vấn đề ranh giới. “Tôi đã làm được rồi!”, Pete hào hứng về chiến thắng mới trước sự chi tiêu quá đà của mình. Là một Ki-tô hữu tận tụy và là một lãnh đạo Hội thánh, anh lo lắng rất nhiều về sự mất kiểm soát tài chính của mình. “Tôi đã lập một thệ nguyện với Chúa và bản thân rằng tôi sẽ không bao giờ chi tiêu vượt quá ngân sách của mình thêm nữa! Nó rất đơn giản, nhưng lại là sự thật đấy!”



Không muốn làm Pete hụt hững, tôi sử dụng thái độ hãy-chờ-và-xem. Tôi đã không phải chờ lâu. Tuần sau, anh quay lại, với sự chán chường và thất vọng.

“Tôi không thể tự kiềm chế mình được”, anh than vãn. “Khi đi mua dụng cụ thể thao, vợ tôi và tôi đã mua một món đồ gia dụng mà chúng tôi cần. Giá cả thì hợp lý. Vấn đề duy nhất là chúng tôi không có đủ tiền. Tôi nghĩ chẳng còn hy vọng gì nữa cả.”

Pete không phải là không còn hy vọng. Nhưng theo triết lý sống bình thản trong mọi hoàn cảnh của anh, điều được biết đến rộng rãi trong các Ki-tô hữu, rõ ràng là như thế. Anh đã sử dụng sức mạnh ý chí để giải quyết các vấn đề ranh giới của mình, dường như cách tiếp cận thường thấy nhất đối với hành vi mất-kiểm-soát.

Cách tiếp cận bằng sức mạnh ý chí rất đơn giản. Bất kể vấn đề về hành vi ấy là gì, chỉ cần ngừng làm nó. Nói cách khác, “chỉ cần nói không”. Những câu như “chủ động ngừng lại”, “quyết định nói không” và “hứa sẽ không bao giờ làm thế nữa” thường xuyên xuất hiện trong cách tiếp cận này.

Vấn đề của cách tiếp cận này là biến ý chí thành triết lý sống, thứ mà không bao giờ có trong dự định của Chúa. Giống như tâm cảm và lý trí, năng lực đưa ra quyết định đúng đắn của chúng ta cũng đã trở nên méo mó sau sự sa ngã. Ý chí chỉ có thể được bồi đắp qua các mối quan hệ, chúng ta không thể tự mình cam kết với chính mình được. Chúa đã bảo Moses động viên và làm Joshua vững mạnh hơn (Deut. 3:28). Ngài chưa từng bảo Moses nói với Joshua là “hãy cứ nói không”.

Nếu đơn thuần chỉ phụ thuộc vào sức mạnh ý chí, chắc chắn chúng ta sẽ thất bại. Chúng ta đang từ chối sức mạnh của mối quan hệ được cam kết trước Chúa. Nếu điều chúng ta cần là ý chí để chiến thắng quỷ dữ, chắc chắn chúng ta không cần đến một đấng cứu rỗi (1 Cor. 1:17). Sự thực là, chỉ có sức mạnh ý chí thì không có tác dụng trước những vật lộn về ranh giới của bản thân:

Tại sao anh em còn sống lệ thuộc vào thế gian? Chẳng hạn: “Đừng ăn cái này, đừng nếm cái kia, đừng đụng vào cái nọ”, toàn những cấm đoán về những cái dùng đến là hư. Đó chỉ là những giới luật và giáo huấn của người phàm. Những điều ấy có vẻ khôn ngoan: nào là sùng đạo tự ý, nào là khiêm



nhường, nào là khổ hạnh, nhưng không có giá trị gì đối với sự nuông chiều nhục dục. (Col. 2:20-23).

Bản Kinh thánh King James dịch từ “sùng đạo tự ý” tiếng Hy Lạp là “sùng đạo ý chí”. Nói cách khác, những cách thức mang tính chối từ bản thân mang vỏ bọc sùng tín này không thể ngăn chặn hành vi thiếu kiểm soát. Phần thiếu ranh giới của tâm hồn chỉ đơn giản là trở nên oán hận hơn trước sự áp đặt của ý chí – và nó sẽ nổi loạn. Đặc biệt, sau khi chúng ta đưa ra các lời tuyên bố như “tôi sẽ không bao giờ” và “tôi sẽ luôn luôn”, chúng ta hành xử cao hơn mức chúng ta có thể. Sự ham mê của Jessica vào đồ ăn, của Pete vào tiền bạc hay của một ai đó vào việc nói xấu và đưa chuyện, hoặc quyết tâm không bao giờ trễ thời hạn một công việc nào nữa sẽ không thể được giải quyết chỉ bằng cách “ép buộc”.

### **Vạch ranh giới cho bản thân**

Để trưởng thành với các ranh giới bản thân là không dễ. Có rất nhiều chướng ngại ngăn cản chúng ta. Tuy nhiên, Chúa trông đợi sự chín chắn và tự chủ ở chúng ta hơn cả bản thân chúng ta. Người đứng về phía chúng ta như một người khuyên nhủ, khích lệ và van nài (1 Thess. 2:11-12). Một cách để bắt đầu phát triển ranh giới cho các hành vi ngoài kiểm soát là áp dụng danh mục về ranh giới đã đề cập ở Chương 8, có sửa đổi:

1. Biểu hiện như thế nào? Hãy nhìn vào những kết quả tai hại mà bạn có thể gây ra khi không thể nói không với bản thân. Bạn có thể thấy chán nản, lo lắng, sợ hãi, tức giận, bất ổn trong mối quan hệ, sự cô lập, các vấn đề trong công việc hay căng thẳng thần kinh.

Tất cả các triệu chứng trên có thể gây trở ngại trong việc vạch ranh giới cho hành vi của chính bạn. Hãy sử dụng chúng như một chỉ dẫn để bắt đầu xác định ranh giới cụ thể mà bạn đang gặp phải.

2. Nguyên nhân sâu xa là gì? Việc xác định nguyên nhân các vấn đề ranh giới bản thân sẽ giúp bạn hiểu những đóng góp của bản thân bạn vào vấn đề (bạn đã gây ra tội lỗi như thế nào), các tổn thương mang tính lặp lại và tái diễn của bạn (bạn đã bị người khác gây tội lỗi với bạn như thế nào) và các mối quan hệ quan trọng có thể đã góp phần hình thành vấn đề đó.

Một số nguyên nhân dẫn đến mâu thuẫn ranh giới bản thân bao gồm:



Thiếu sự huấn luyện. Một số người chưa từng được học cách chấp nhận ranh giới, chịu hậu quả cho việc làm của họ, hay kìm hãm ham muốn trong quá trình phát triển. Ví dụ, có thể họ chưa bao giờ phải chịu hậu quả cho việc lãng phí thời gian khi còn nhỏ.

Những sự tiêu cực được tưởng thưởng. Những người sinh ra trong gia đình có mẹ hay bố nghiện rượu có thể đã học được rằng hành vi mất kiểm soát mang lại mối quan hệ. Gia đình xích lại gần nhau hơn khi có thành viên say rượu.

Nhu cầu lệch lạc. Một số vấn đề ranh giới là sự nguy trang nhằm che giấu các nhu cầu tự nhiên và hợp lý. Chúa ban cho chúng ta ham muốn tình dục vừa để sinh sôi nảy nở vừa để yêu thương bạn đời. Những kẻ nghiện đồ khiêu dâm đã bóp méo thứ ham muốn tốt đẹp này. Anh ta cảm thấy thật sự được sống mỗi khi làm những chuyện đó.

Nỗi sợ mất một số mối quan hệ. Con người thật sự muốn được yêu thương nhưng hành vi mất kiểm soát của họ (ăn quá nhiều, làm việc quá nhiều) khiến người khác không thể đến với họ. Một số người sử dụng lời nói để giữ người khác ở bên.

Những khao khát tình cảm mãnh liệt không được đáp ứng. Tất cả chúng ta đều cần tình yêu thương trong vài năm đầu đời. Nếu không, chúng ta sẽ luôn khao khát nó suốt cuộc đời. Nỗi khát khao tình cảm này mãnh liệt đến mức nếu không tìm thấy điều đó trong các mối quan hệ với người khác, chúng ta sẽ kiếm tìm nó ở những thứ như ở đồ ăn, trong công việc, trong tình dục hay trong việc tiêu tiền.

Theo luật pháp. Rất nhiều Ki-tô hữu được nuôi dạy trong các môi trường mang tính pháp luật không được tự mình quyết định. Khi cố tự quyết định, họ cảm thấy có lỗi. Cảm giác này khiến họ phản ứng rất tiêu cực. Nghiện đồ ăn và chi tiêu quá đà thường là phản ứng trước các quy tắc quá khắt khe.

Che giấu tổn thương về cảm xúc. Những người bị tổn thương về mặt cảm xúc, người mà khi còn nhỏ bị bỏ rơi hay bị lạm dụng sẽ che giấu tổn thương của mình bằng cách ăn, uống rượu hay vùi đầu vào công việc. Họ có thể lạm dụng hóa chất để quên đi những nỗi đau thật sự, sự không được yêu thương, không được cần đến và cô đơn. Nếu ngừng sử dụng những thứ vô bổ này, nỗi cô đơn của họ sẽ càng tăng lên.



3. Mâu thuẫn ranh giới ở đây là gì? Hãy xem xét các vấn đề ranh giới cụ thể của bản thân liên quan đến việc ăn uống, tiền bạc, thời gian, sự hoàn thành công việc, lời nói, tình dục, hay lạm dụng rượu và hóa chất. Bảy lĩnh vực này không bao trùm hết mọi khía cạnh một cách toàn diện nhưng cũng chứa đựng một phần lớn. Hãy cầu xin Chúa chỉ dẫn cho bạn biết bạn đang bị mất kiểm soát ở khía cạnh nào trong cuộc đời.

4. Ai là người cần phải làm chủ? Tại điểm này, hãy tiến một bước gian truân để nhận trách nhiệm cho hành vi mất kiểm soát của bạn. Từ thói quen hành xử có thể trực tiếp tìm nguyên nhân của các vấn đề trong gia đình, sự không được quan tâm, bị lạm dụng, hay tổn thương tinh thần. Nói cách khác, mâu thuẫn ranh giới của chúng ta có thể không hẳn do lỗi của chúng ta. Tuy nhiên, chúng thuộc trách nhiệm của chúng ta.

5. Cần làm điều gì? Sẽ thật vô ích khi cố gắng tự mình giải quyết mâu thuẫn ranh giới cho đến khi bạn chủ động phát triển được các mối quan hệ an toàn, đáng tin cậy, tự nguyện và trung thực với những người khác. Khi mất kết nối với nguồn năng lượng tinh thần và cảm xúc của Chúa, bạn sẽ mất tầm nhìn hay sự kiểm soát đối với bản thân mình.

Việc kết nối với những người khác thường rất căng thẳng đối với những người thích “tự mình làm mọi việc”. Những người này muốn có được một bản hướng dẫn cách giải quyết hành vi mất kiểm soát giống như thứ mà họ sẽ mua để tự học chơi đàn piano, sửa ống nước hay chơi gôn. Họ muốn nhanh chóng giải quyết công việc lập ranh giới này.

Vấn đề là rất nhiều người gặp khó khăn với ranh giới bản thân cũng hay bị cô lập trong các mối quan hệ sâu sắc. Họ không có sự bén rễ sâu nơi Chúa và những người khác (Eph. 3:17). Do đó, họ phải viện đến điều mà họ nghĩ là một bước lùi để học cách kết nối với người khác. Kết nối với người khác là một quá trình mất nhiều thời gian, mạo hiểm và đau đớn. Việc tìm được đúng người, đúng nhóm, hay Hội thánh cũng rất khó. Nhưng sau khi tham gia và thừa nhận những nhu cầu cần đến người khác, có thể càng khó khăn hơn.

Những người thích tự mình làm mọi việc sẽ thường rơi vào hướng tiếp cận dựa trên nhận thức hay sức mạnh ý chí. Họ sẽ thường nói những điều như: “Tôi không muốn bị ràng buộc. Tôi có một hành vi không kiểm soát và tôi cần phải giải tỏa khỏi nỗi đau ấy!” Mặc dù chúng ta có thể hiểu được tình trạng khó xử của họ, họ đang tiến tới một ngõ cụt tạm thời. Sự khuây khỏa





mang tính chất triệu chứng – cố giải quyết một vấn đề bằng cách chỉ giải quyết các triệu chứng – nói chung sẽ càng tạo ra nhiều triệu chứng hơn. Jesus miêu tả quá trình này trong một câu chuyện ngụ ngôn:

Khi linh hồn ô uế xuất khỏi một người, nó đi qua những nơi khô cháy, tìm chốn nghỉ ngơi. Vì tìm không ra, nó nói: “Ta sẽ trở về nhà ta, nơi ta đã bỏ ra đi.” Khi về đến nơi, nó thấy nhà được quét tước, dọn dẹp hảnh hoai. Nó liền kéo thêm bảy linh hồn khác dữ hơn vào ở trong đó. Rốt cuộc, tình trạng của người ấy còn tệ hơn trước. (Luke 11:24-2)

Quý dữ có thể chiếm lĩnh ngôi nhà trống rỗng trong tâm hồn chúng ta. Kể cả khi ta có một cuộc sống quy củ, trật tự, sự cô lập cho thấy một sự yếu đuối trong tâm hồn. Chỉ khi ngôi nhà của chúng ta đầy ắp tình yêu của Chúa và người khác, chúng ta mới có thể chống lại cám dỗ của quý dữ. Gắn mình vào điều gì đó không phải là một lựa chọn, cũng không phải là một điều xa xỉ, đó là vấn đề sống còn của tinh thần và cảm xúc.

6. Cần bắt đầu như thế nào? Một khi xác định và làm chủ ranh giới của mình, bạn có thể làm điều gì đó về nó. Dưới đây là một số cách giúp bạn vạch ranh giới cho chính mình.

Hãy chú ý đến nhu cầu thật sự của bạn. Thông thường, những thói quen mất kiểm soát là sự che giấu một nhu cầu khác nào đó. Bạn cần phải tìm ra nó trước khi bạn có thể giải quyết hành vi mất kiểm soát. Ví dụ, những người ăn uống vô tội vạ có thể nhận ra rằng thức ăn là một cách trốn tránh và để cảm thấy an toàn trước sự gần gũi lãng mạn và tính dục. Nỗi sợ phải đối mặt với các tình huống đầy cảm xúc như vậy có thể khiến họ viện đến đồ ăn như một ranh giới. Khi các ranh giới đối với người khác giới trở nên chắc chắn hơn, họ có thể bỏ đi ranh giới thức ăn mang tính tiêu cực của bản thân. Họ học cách tìm sự giúp đỡ đối với những vấn đề thật sự chứ không chỉ là những vấn đề mang tính triệu chứng.

Tự cho phép mình vấp ngã. Nhìn thẳng vào nhu cầu thật sự của bạn không chắc hành vi mất kiểm soát của bạn sẽ biến mất. Rất nhiều người chú tâm đến vấn đề thật sự nằm sau vấn đề ranh giới bản thân thường cảm thấy thất vọng khi vấn đề đó vẫn tiếp tục tái diễn. Họ nghĩ rằng, “Đó, tôi đã tham gia một nhóm hỗ trợ tại Hội thánh, nhưng tôi vẫn gặp vấn đề về giờ giấc, về xem đồ khiêu dâm, về tiêu tiền, hay nói quá nhiều. Chẳng lẽ những việc này là vô ích sao?”



Không, sự tái xuất hiện của các thói quen mang tính tiêu cực là minh chứng cho sự tấy trần, trưởng thành và là sự chuẩn bị cho chúng ta bước vào sự vĩnh cửu. Chúng ta cần phải tiếp tục thực hành. Phương thức chúng ta sử dụng để học lái xe, học bơi, hay học một ngôn ngữ khác là phương thức mà chúng ta sẽ sử dụng để xây dựng ranh giới bản thân tốt hơn.

Chúng ta cần phải chấp nhận thất bại thay vì cố gắng tránh né nó. Những người dành cả cuộc đời để tránh né thất bại cũng tự quay lưng với sự trưởng thành. Chúng ta hướng về Jesus bởi “Người đã phải trải qua nhiều đau khổ mới học được thế nào là vâng phục” (Heb. 5:8). Những người đang trưởng thành cũng bị thu hút bởi những người mang các vết sẹo chiến tranh, nếp nhăn lo lắng và vết nước mắt trên gương mặt. Những bài học của họ có thể đáng tin hơn là những khuôn mặt không có nếp nhăn của những người chưa từng thất bại – và do đó cũng chưa bao giờ thật sự tồn tại.

Hãy lắng nghe những phản hồi mang tính xây dựng từ người khác. Khi thất bại trong việc vạch ranh giới cho chính mình, bạn cần đến những người có thể cho bạn biết điều đó theo một cách đầy cảm thông. Nhiều khi, bạn không nhận biết được các thất bại của chính mình. Đôi khi bạn không thật sự hiểu được mức độ nghiêm trọng mà sự thiếu ranh giới của bạn gây ra cho cuộc sống của những người mà bạn quan tâm. Những tín đồ khác có thể mang lại cho bạn tầm nhìn và sự hỗ trợ.

Keith gặp khó khăn trong việc trả nợ. Không phải anh không có tiền. Cũng không phải anh ích kỷ. Chỉ là anh hay quên. Anh hầu như không có ý thức về sự khó chịu mà anh đã gây ra cho những người cho anh vay tiền.

Một buổi chiều, một người bạn cho anh vay tiền vài tháng trước đã ghé qua văn phòng của anh.

“Keith”, bạn anh nói, “Tớ đã nhắc cậu về số tiền ấy mấy lần rồi mà vẫn không thấy cậu hồi đáp gì cả. Tớ không nghĩ cậu cố tình lừa đi đâu. Nhân tiện, tớ cũng muốn cho cậu biết rằng cái tính hay quên của cậu đã gây khó dễ cho tớ rất nhiều. Tớ đã phải hủy một chuyến du lịch vì không có số tiền đó đấy. Tính hay quên của cậu làm tổn thương tớ và làm sút mẻ cả tình bạn của chúng ta.”

Keith đã rất ngạc nhiên. Anh không hề biết rằng một điều nhỏ nhặt như vậy lại có thể có ý nghĩa lớn đến thế với người bạn thân. Thật sự ăn năn về



những thiệt thòi mà bạn mình phải chịu đựng, anh đã viết ngay một tấm séc.

Với một thái độ không lên án và không cần nhần, bạn của Keith đã giúp anh trở nên có ý thức hơn về vấn đề ranh giới bản thân của mình. Keith đã sử dụng sự cảm thông của một người bạn thân đối với mình. Việc thật sự ăn năn vì làm tổn thương cho bạn mình là động lực mạnh mẽ để Keith trở nên có trách nhiệm hơn. Khi những người khác trong hệ thống hỗ trợ của chúng ta cho ta biết sự thiếu ranh giới tự thân của chúng ta làm tổn thương họ đến mức nào, chúng ta có động lực xuất phát từ tình yêu thương, chứ không phải từ sự sợ hãi.

Các nhóm hỗ trợ dựa trên tinh thần Kinh thánh có sự cảm thông và phản hồi rõ ràng sẽ khiến một người có trách nhiệm hơn bằng cách cho họ thấy hậu quả hành động của họ đối với người khác. Khi một thành viên nói với một thành viên khác: “Các hành vi không kiểm soát của bạn khiến tôi không muốn gần bạn. Tôi thấy khó mà tin tưởng được bạn khi bạn cứ hành xử như vậy”, người mất kiểm soát không phải đang bị dạy bảo hay áp đặt. Anh ta đang được biết sự thật từ một người bạn trong tinh thần yêu thương. Anh nhận ra rằng cách hành xử của anh đã làm tổn thương những người anh yêu mến như thế nào. Cách đối mặt này xây dựng đạo đức dựa trên sự cảm thông và xây dựng sự tự chủ dựa trên tình yêu thương.

Coi các hậu quả như một người thầy. Hiểu biết về nhân quả rất đáng giá. Nó dạy chúng ta rằng chúng ta phải chịu mất mát khi không có trách nhiệm. Người ăn uống vô độ gặp những khó khăn về sức khỏe và đời sống xã hội. Người chi tiêu quá đà phải đối mặt với sự vỡ nợ. Người có thói quen hay đến muộn thường bỏ lỡ các chuyến bay, các cuộc họp quan trọng và đánh mất đi tình cảm bạn bè. Chúng ta cần phải bước vào ngôi trường huấn luyện của Chúa để học cách nhận lấy hậu quả cho sự vô trách nhiệm của mình. Không ai muốn phải gánh chịu hậu quả. Tuy nhiên, khi chính sự thiếu trách nhiệm yêu thương của chúng ta gây ra hậu quả đó, nỗi đau khổ ấy trở thành thầy của chúng ta.

Học cách phát triển ranh giới bản thân tốt hơn là một quá trình có trình tự. Trước tiên, người khác nói thẳng về tổn thương mà chúng ta gây ra cho họ. Tiếp theo là các hậu quả nếu như chúng ta không lưu ý đến phản ứng của họ. Lời nói đi trước hành động và cho chúng ta một cơ hội để lường trước hậu quả.



Chúa không tỏa hào quang trong nỗi thống khổ của chúng ta. Cũng như trái tim một người cha yêu thương con cái sẽ tan vỡ khi ông thấy các con mình đang đau khổ, Chúa muốn miễn cho chúng ta sự đau khổ. Nhưng khi lời của Người và những phản hồi của những người con khác của Người không chạm được đến chúng ta, hậu quả là cách duy nhất để ngăn chúng ta khỏi bị hủy hoại hơn nữa. Chúa cũng giống như người cha mẹ cảnh báo đứa con thành niên của mình rằng nếu uống rượu, nó sẽ bị mất đặc quyền sử dụng ô tô. Trước tiên là lời cảnh báo: “Con phải ngừng uống rượu ngay. Nó sẽ gây ra các hậu quả xấu cho con.” Sau đó, nếu điều đó không khiến nó lưu tâm, thì đặc quyền sử dụng xe sẽ bị tước đi. Hậu quả đau đớn này sẽ ngăn chặn một nguy cơ xảy ra thảm họa về sau này: một tai nạn lái xe khi đang say rượu.

Hãy hình thành mạng lưới quanh mình bằng những con người yêu thương và hỗ trợ. Trong khi bạn lắng nghe phản hồi và chịu đựng hậu quả, hãy duy trì liên hệ mật thiết với mạng lưới hỗ trợ của bạn. Bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn khi tự chịu đựng một mình. Bạn cần đến những người luôn yêu thương và ủng hộ nhưng sẽ không cứu giúp bạn.

Nói chung, bạn bè của những người có các vấn đề về ranh giới bản thân thường mắc một trong hai sai lầm sau:

(1) Họ trở nên phán xét và giáo điều. Khi người đó vấp ngã, họ có thái độ kiểu như “tớ đã bảo mà” hay nói những điều như: “Đấy, giờ thì bạn đã học được bài học gì chưa?” Điều này khiến người đó hoặc là đi tìm một người bạn khác (không ai cần nhiều hơn hai người phụ huynh), hoặc đơn giản là tránh né sự chỉ trích, thay vì học được bài học nào đó từ các hậu quả. “Thưa anh em, nếu có ai vướng mắc tội nào, thì anh em, những người được Thần Khí thúc đẩy, hãy lấy tinh thần hiền hòa mà sửa dạy người ấy” (Gal. 6:1).

Hãy thay thế vị thế cha mẹ này bằng sự sửa dạy hiền hòa, và hiểu rằng “tôi làm không vì điều gì ngoài ơn huệ của Chúa”.

b. Họ trở thành những người cứu cánh. Họ muốn được cứu rỗi người đó khỏi sự đau khổ. Họ gọi điện cho cấp trên và nói rằng lúc bị say thì người vợ / chồng đó của họ đang bị ốm. Họ chu cấp tiền trong khi họ không nên thế. Họ hoãn cả buổi tiệc để đợi người đến muộn thay vì cứ tiến hành như đã định.



Cứu giúp một ai đó không phải là yêu thương người đó. Tình yêu của Chúa cho phép người ta phải chấp nhận hậu quả. Những người đi cứu giúp hy vọng bằng cách cứu cánh người mất kiểm soát một lần nữa, họ sẽ biến người ấy thành người biết yêu thương và có trách nhiệm. Họ mong muốn được kiểm soát người kia.

Tốt hơn hết là nên cảm thông, nhưng đồng thời cũng nên từ chối trở thành một cái lưới bảo hộ: “Tớ rất tiếc năm nay bạn lại bị mất việc nữa nhưng tớ sẽ không cho bạn vay thêm tiền cho đến khi bạn trả hết các khoản kia cho tớ. Nhưng nếu bạn cần một người bạn để nói chuyện hay hỗ trợ tinh thần, thì tớ vẫn ở đây.” Cách tiếp cận này sẽ cho người khác thấy mức độ nghiêm túc của bạn về việc phát triển ranh giới bản thân. Người chân thành sẽ đánh giá cao cách tiếp cận này và đề nghị bạn giúp đỡ về mặt tinh thần. Người lôi kéo sẽ oán giận ranh giới và nhanh chóng tìm một người khác để lôi kéo hơn.

Công thức năm-điểm để phát triển ranh giới bản thân này có tính chu kỳ. Tức là, mỗi khi bạn giải quyết các nhu cầu thật sự, gặp thất bại, nhận được cảm thông, gánh chịu hậu quả và thay đổi, bạn củng cố vững chắc hơn ranh giới của mình. Trong khi bạn giữ được mục tiêu và ở bên đúng người, bạn sẽ xây dựng được ý thức kiểm chế bản thân để hình thành một phần nhân cách bạn suốt đời.

### **Nếu bạn là nạn nhân**

Thiết lập ranh giới cho chính mình luôn khó khăn. Sẽ đặc biệt khó khăn nếu ranh giới của bạn bị xâm phạm trầm trọng khi bạn còn nhỏ. Những người không bị ngược đãi khi còn nhỏ không thể hiểu được những gì những cá nhân này đã phải trải qua. Trong tất cả các tổn thương có thể chịu đựng được, thể loại này gây ra những ảnh hưởng tiêu cực về tinh thần và cảm xúc trầm trọng nhất.

Một nạn nhân là người từng ở trong tình trạng yếu đuối, bị làm tổn thương bởi sự ngược đãi của người khác. Một số ngược đãi bằng lời nói, một số về thể chất, một số về tình dục và một số thông qua các nghi lễ sa tăng. Tất cả đều gây ra những tổn hại rất lớn đối với sự hình thành nhân cách của một đứa trẻ, khiến cho tâm hồn, cảm xúc và nhận thức của chúng khi trưởng thành trở nên lệch lạc. Tuy nhiên, trong mỗi trường hợp, có ba nhân tố là không đổi: sự bất lực, sự tổn thương và sự bóc lột.



## Một số hệ lụy của việc ngược đãi là:

- tình trạng chán nản
- rối loạn ám ảnh
- rối loạn kiểm soát
- cô lập
- mất khả năng tin tưởng người khác
- mất khả năng hình thành các mối liên hệ thân thiết
- mất khả năng vạch ranh giới
- không có khả năng tranh luận trong các mối quan hệ
- bị lợi dụng trong các mối quan hệ
- ý thức sâu sắc về cái ác lan tràn ở khắp nơi
- xấu hổ
- cảm giác tội lỗi
- lối sống tùy tiện
- cảm giác về sự vô nghĩa và vô định
- những nỗi kinh hoàng và hoảng hốt không lý giải được
- các chứng sợ
- hay cáu giận
- các cảm xúc và ý nghĩ tự tử

Sự ngược đãi có các tác động lâu dài và toàn diện đến đời sống của những người còn tồn tại được cho đến khi trưởng thành. Chữa trị cho những nạn nhân bị ngược đãi là một công việc khó khăn bởi quá trình phát triển của họ đã bị ảnh hưởng nghiêm trọng và bị quấy rối bởi sự lạm dụng. Sự tiêu cực lớn nhất là nạn nhân đánh mất đi cảm giác tin tưởng. Sự tin cậy, khả năng dựa vào bản thân và người khác khi gặp khó khăn là một nhu cầu cơ bản về tinh thần và cảm xúc của con người. Chúng ta cần phải có năng lực tin tưởng vào trực giác của mình về cuộc sống và để những người quan trọng được phép trở nên quan trọng với chúng ta.





Khả năng tin tưởng chính mình dựa trên kinh nghiệm thấy rằng người khác là đáng tin cậy. Những người mà “tựa như là cây trồng bên dòng nước” (Ps. 1:3) cảm thấy vững chãi bởi dòng chảy tình yêu được bắt nguồn từ Chúa và những người khác trong cuộc đời họ.

Các nạn nhân thường đánh mất đi ý thức về sự tin tưởng bởi người làm hại họ lại chính là một người họ quen biết khi họ còn nhỏ, là người từng rất quan trọng với họ. Khi mối quan hệ bắt đầu khiến họ tổn thương, cảm giác tin cậy của họ bị phá vỡ.

Một hậu quả khác của sự lạm dụng hoặc quấy rối là làm mất ý thức về sự tự chủ tâm hồn mình của người bị hại. Trên thực tế, các nạn nhân thường cảm thấy như thể họ là tài sản công cộng – và rằng tài nguyên, thân thể, thời gian của họ phải luôn sẵn sàng để đáp ứng cho người khác khi cần.

Một tổn thương khác gây ra do sự ngược đãi là một cảm giác sâu sắc và bao trùm rằng mình “luôn là xấu”, sai trái, bẩn thỉu, hay đáng xấu hổ. Bất kể người khác có quả quyết thế nào về sự đáng mến và đức tính tốt của họ, các nạn nhân vẫn tin rằng, đằng sau tất cả mọi thứ, sâu bên trong họ không có gì tốt đẹp cả. Bởi những tổn thương trong họ rất lớn, ranh giới của nhiều nạn nhân rất dễ bị xâm phạm. Họ nhận lấy những điều xấu mà không phải là họ. Họ bắt đầu tin rằng cách họ bị đối xử chính là hiển nhiên. Rất nhiều nạn nhân nghĩ rằng, bởi họ luôn bị nói là họ xấu xa và độc ác, đó chắc chắn phải là sự thật.

### **Ranh giới là sự cứu giúp đối với nạn nhân**

Công việc vạch ranh giới được miêu tả trong cuốn sách này có thể rất có ích trong việc hướng các nạn nhân đến sự phục hồi. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, bản chất trầm trọng của nhu cầu ấy sẽ khiến nạn nhân không thể vạch ranh giới mà không có sự giúp đỡ của chuyên gia. Chúng tôi cầu mong những nạn nhân bị lạm dụng hãy tìm một chuyên gia tư vấn, người có thể hướng dẫn họ thiết lập và duy trì ranh giới lành mạnh.



## Chương 13. Ranh giới và Đức Chúa

Một số người đọc Kinh thánh thấy rằng đó là một cuốn sách về các luật, những điều nên và không nên làm. Một số khác thì thấy triết lý của đời sống, phương châm làm một người sáng suốt. Cũng vẫn có những người thấy các câu chuyện thần thoại, những câu chuyện về bản chất của sự hiện hữu và sự bất lực của loài người.

Chắc chắn rằng, Kinh thánh chứa đựng các quy tắc, phương châm và các câu chuyện mô tả sự sống trên trái đất. Nhưng đối với chúng tôi, Kinh thánh giống như một cuốn sách sống động về mối quan hệ. Mối quan hệ giữa Chúa với con người, con người với Chúa, và con người với con người. Đó là câu chuyện về việc Chúa tạo ra thế giới này, đặt con người vào trong đó, liên hệ với con người, đánh mất mối quan hệ ấy và tiếp tục cứu rỗi mối quan hệ ấy. Đó là về Chúa xét như một đấng sáng tạo: đây là sáng tạo của Người. Đó là về Chúa xét như một người cai trị: Người kiểm soát thế giới của mình và cai trị nó. Và đó là về Chúa xét như một đấng cứu rỗi: Người tìm kiếm, cứu độ, chữa lành cho những con người đáng mến của mình và những người lạc lối.

Khi một luật sư hỏi đâu là điều răn quan trọng nhất trong Lễ Luật, Jesus nói với ông ta, “‘Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn người’. Đó là điều răn quan trọng nhất và là điều răn thứ nhất. Còn điều răn thứ hai, cũng giống điều răn ấy, là: ‘Người phải yêu người thân cận như chính mình’. Và tất cả Luật Moses và các sách ngôn sứ đều tùy thuộc vào hai điều răn ấy” (Matt. 22:37-40). Toàn bộ đoạn kinh truyền tải thông điệp về tình yêu. “Yêu Chúa và yêu người thân cận như chính mình.”

Nhưng chúng ta làm điều đó như thế nào? Đó là lý do xuất hiện của rất nhiều các đoạn kinh khác nữa! Yêu thương Chúa và láng giềng của chúng ta là một việc khó bởi vẫn còn các vấn đề ranh giới là về trách nhiệm chủ yếu. Chúng ta không biết được ai có trách nhiệm gì, điểm dừng của chúng ta và người khác ở đâu, điểm dừng của Chúa và phạm vi của chúng ta. Kinh thánh làm rõ ranh giới ấy để chúng ta có thể bắt đầu thấy được ai cần làm gì trong công việc yêu thương này.

### Tôn trọng ranh giới

Chúng ta có ranh giới cá nhân, lẫn ranh sở hữu cá nhân trong mối quan hệ của chúng ta với Đức Chúa. Chúa thiết lập thế giới này sao cho các ranh giới



phải được tôn trọng. Chúa tôn trọng ranh giới của chúng ta và chúng ta cần tôn trọng ranh giới của Người.

Chúa tôn trọng ranh giới của chúng ta bằng nhiều cách. Trước tiên, Người để cho chúng ta làm những gì mà chỉ mình chúng ta có thể làm. Và người cho phép chúng ta trải qua hậu quả nghiêm trọng do chính hành vi của chúng ta để chúng ta có thể thay đổi. Người sẽ không mong muốn bất kỳ ai trong chúng ta lụi tàn và sẽ không vui thú trong sự hủy hoại của chúng ta (2 Peter 3:9; Ezek. 18:23), nhưng người muốn chúng ta thay đổi vì lợi ích của chúng ta và vì hào quang của Người. Khi chúng ta không như thế, người thật sự rất đau lòng. Nhưng cùng lúc đó, Người cũng không giải quyết cho chúng ta. Người muốn chúng ta tự giải quyết vì lợi ích của chính mình. Người sẽ không can thiệp vào mong muốn được ở một mình của chúng ta, mặc dù Người sẽ khẩn nài chúng ta quay trở về với Người.

Thứ hai, Người tôn trọng lời nói không của chúng ta. Người không muốn áp đặt hay rầy la chúng ta. Người cho phép chúng ta nói không và tự đi con đường riêng của mình. Hãy nghĩ đến câu chuyện ngụ ngôn về đứa con hoang toàng, câu chuyện về một nhà vua trẻ giàu có hay câu chuyện về Joshua và những người dân. Trong tất cả các ví dụ này, Chúa cho phép có một lựa chọn, cho phép con người được tham gia và có quyền quyết định. Khi con người nói không, Người cho phép họ và vẫn tiếp tục yêu thương họ. Người là người ban phát. Và một thứ mà Người luôn cho đi đó là lựa chọn, nhưng cũng giống như một người biết cách cho đi thật sự, Người cũng cho đi cả những hậu quả của các lựa chọn đó. Người tôn trọng ranh giới.

Tuy nhiên, rất nhiều người lại không trung thực được như các nhân vật trong Kinh thánh này. Đứa con hoang toàng thì thẳng tính và trung thực: “Con không muốn làm theo cách của bố. Con sẽ làm theo cách của con.” Chúng ta cơ bản giống như đứa con thứ hai trong câu truyện ngụ ngôn về hai cậu con trai trong vườn nho (Matt. 21:28-31). Chúng ta nói có, nhưng chúng ta lại hành xử ngược lại. Chúa muốn sự trung thực. “Không thề nguyện thì còn tốt hơn là thề nguyện rồi mà không thực hiện nó” (Eccl. 5:5). Chúng ta tốt hơn hết là nói một lời nói không chân thành đối với điều gì mà Chúa đòi hỏi, vì bước tiếp theo có thể là sự hối hận. Một lời nói không chân thành sẽ giúp chúng ta khám phá ra rằng nói không với Chúa và với khát khao được sống đạo đức là một sự tiêu cực.

Jerry là một thành viên của nhóm hỗ trợ mà tôi đang điều hành. Anh lừa dối vợ mình nhưng luôn miện rằng anh rất tiếc và rằng anh thật sự không



muốn làm một người chồng ngoại tình. Anh thật sự muốn nghe lời Chúa. Tuy nhiên, cũng như việc anh nói rất nhiều về điều ấy, anh không hề thay đổi. Anh muốn tin rằng anh chỉ cần muốn thay đổi và không cần thực hiện bất kỳ thay đổi nào.

Một mối vì phải nghe anh muốn khác đi như thế nào, tôi gợi ý anh hãy nói với Chúa và nhóm này sự thật. Anh thật sự không muốn thay đổi, anh thích ngoại tình và mong muốn thật sự của anh là Chúa sẽ đi nơi khác cùng với những luật lệ của Người.

Jerry bị dồn vào chân tường cuối cùng, anh thú nhận thiếu đi tình yêu đối với Chúa và anh thật sự muốn làm những điều mình muốn đến thế nào. Ban đầu, sự thú nhận này khiến anh sợ. Anh phải từ bỏ sự giả tạo trong việc tự nghĩ mình là một Ki-tô hữu rất quan tâm đến sự thiêng liêng. Nhưng lời nói thật khiến anh cảm thấy khá hơn và có điều gì đó đã bắt đầu thay đổi.

Ơn huệ của Chúa giúp anh tự nhìn thấy mình là chính mình, anh cảm thấy hối hận về con người trước đây của mình. Anh bắt đầu nhìn thấy sự trống rỗng trong trái tim mình. Khi từ trong nội tâm anh làm chủ được con người thật sự của mình, anh bắt đầu cảm thấy không thích chính mình. Trong anh xuất hiện một nỗi buồn, mà sẽ dẫn đến sự ăn năn và anh bắt đầu thay đổi. Anh nói với người tình rằng anh sẽ không gặp cô ấy nữa và anh lập một giao ước mới với vợ mình. Lần này, anh làm một cách thật sự. Trong khi hàng năm trời anh nói có và hành xử ngược lại, cuối cùng, anh cũng thật sự chân thành làm chủ được lời nói không với Chúa. Chỉ như vậy, anh mới có thể thay đổi.

Cho đến khi có thể làm chủ được ranh giới của mình với Chúa, chúng ta sẽ không bao giờ thay đổi được chúng hay cho phép Người giải quyết chúng. Chúng được giấu kín và không để lộ cho ai biết. Chúng phải thật sự được làm chủ, được bộc lộ và được trở thành một phần của chúng ta. Sau đó, chúng ta và Chúa mới có thể đối mặt với vấn đề.

### ***Sự tức giận***

Trong sự chân thành sâu sắc và làm chủ nhân cách thật sự, có một khoảng trống dành cho việc biểu lộ sự tức giận với Chúa. Rất nhiều người bị ngắt liên hệ với Chúa đã tự dập tắt cảm xúc bởi họ cảm thấy không an toàn khi nói cho Chúa biết họ đang tức giận với ông. Khi tức giận, họ không thể cảm thấy các cảm xúc yêu thương đằng sau đó.



Job muốn bộc lộ hoàn toàn cơn tức giận và sự thất vọng đối với Chúa (Job 13:3). Nhưng trước khi làm điều này, ông phải chắc chắn hai điều. Ông muốn Chúa (1) sẽ không trừng phạt và (2) bắt đầu chia sẻ với ông (v.21). Job biết rằng nếu được an toàn trong mối quan hệ này, ông có thể nói với Chúa cảm giác thật sự của mình.

Chúng ta thường sợ phải thành thực bởi việc bộc lộ sự trung thực trong các mối quan hệ nhân gian là không an toàn. Với Job, chúng ta sợ cả sự bỏ rơi và sự trả thù. Người ta bỏ rơi hay công kích chúng ta khi chúng ta nói thật cho họ biết chúng ta cảm thấy thế nào.

Tuy nhiên, hãy yên trí là Chúa mong muốn sự thực từ “bên trong” (Ps. 51:6). Chúa tìm kiếm những người sẽ có mối quan hệ thật sự với Người (John 4:23-24). Chúa muốn lắng nghe tất cả, bất kể đối với chúng ta, nó là những điều tồi tệ thế nào. Khi chúng ta làm chủ được những gì bên trong phạm vi ranh giới của mình và đưa chúng ra ánh sáng, Chúa có thể chuyển hóa nó bằng tình yêu thương của Người.

### **Tôn trọng ranh giới của Chúa**

Chúa mong muốn ranh giới của Ngài cũng được tôn trọng. Khi Chúa đưa ra lựa chọn hay nói không với chúng ta thì đó là quyền, là tự do của Người. Nếu có một mối quan hệ thật sự với Người, chúng ta phải tôn trọng quyền tự do đó. Khi chúng ta cố sức ràng buộc rằng “Người phải làm việc nào đó”, tức là chúng ta đang thách thức quyền tự do của Người. Khi chúng ta tức giận về những gì Người không làm, chúng ta đang không cho Người quyền tự do được là chính mình.

Vấn đề cơ bản trong mỗi quan hệ con người là vấn đề về sự tự do. Chúng ta nói ai đó xấu vì họ không làm những điều chúng ta muốn. Chúng ta phán xét họ vì họ là chính họ, họ đang thực hiện những mong muốn của họ. Chúng ta rút lui tình cảm khỏi họ khi họ làm những việc mà họ nghĩ sẽ là tốt cho họ, nhưng không phải những điều chúng ta muốn họ làm.

Chúng ta cũng làm điều giống như với Chúa. Chúng ta thấy có đủ tư cách đối với ơn huệ của Chúa, cứ như thể Chúa phải làm những gì mà chúng ta muốn Chúa làm. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu có ai đó nhờ cậy bạn nhưng lại không cho bạn tự quyết định? Điều này khiến nhiều người không hài lòng với Chúa giống như cách họ không hài lòng với những người khác trong cuộc sống của họ. Họ ghét sự tự do của người khác.



Chúa không bị ràng buộc bởi chúng ta. Khi Người làm điều gì cho chúng ta, đó là do Người lựa chọn làm như vậy. Chúa không làm vì “bị ép buộc” hay vì thấy tội lỗi hay bị lôi kéo. Chúa làm những việc như hy sinh tính mạng vì chúng ta, vì Người muốn làm như vậy. Chúng ta có thể an nghỉ nơi tình yêu thuần khiết của Người. Người không có sự oán hận ẩn giấu trong những điều mình làm. Sự không ràng buộc của Người cho phép Người có thể yêu thương.

Rất nhiều nhân vật trong Kinh thánh tìm đến sự tự do của Chúa và học cách đón nhận nó. Đón nhận sự tự do của Người và tôn trọng ranh giới của Người, họ sẽ luôn làm sâu sắc thêm mối quan hệ của họ với Chúa. Job phải chấp nhận sự không ràng buộc của Chúa khi Người không giải cứu cho ông ta khi ông ta muốn. Job bộc lộ sự tức giận và bất bình với Chúa và Chúa ngợi khen sự trung thực của ông. Nhưng Job không “biến Chúa trở thành xấu xa” trong tâm tưởng của ông. Trong tất cả những than phiền của mình, ông không chấm dứt mối quan hệ với Chúa. Ông không hiểu được Chúa nhưng ông cho phép Chúa được là chính mình và không rút lại tình yêu thương của mình khỏi Người, kể cả khi ông rất tức giận với Người. Đây là một mối quan hệ thật sự.

Theo cùng cách đó, Paul cũng chấp nhận ranh giới của Chúa. Khi ông lên kế hoạch chuyển đi mà không có kết quả, Paul chấp nhận chủ quyền của Chúa. Ông liên tục xin Chúa một sự cứu rỗi mà Chúa sẽ không trao cho ông. Chúa nói: “Không. Ta không chọn yêu thương con theo cách mà con muốn trong lúc này. Ta chọn yêu thương con bằng sự hiện hữu của ta.” Paul đã không chối từ Chúa vì Người đã lập ra ranh giới đó.

Jesus được hoàn thiện qua sự đau khổ của Ngài (Heb. 5:7-10). Trong Khu vườn của Gethsemane, ông đã xin Chúa cho ông không phải uống chén đau khổ, nhưng Chúa nói không. Jesus đã chấp nhận ước muốn của Chúa, thực hiện chúng và “trở thành nguồn ơn cứu độ vô tận cho những ai vâng lời ông” (Heb. 5:9). Nếu Jesus không tôn trọng ranh giới và lời nói không của Chúa, tất cả chúng ta sẽ lạc lối.

Cũng giống như cách mà chúng ta muốn người khác tôn trọng lời nói không của chúng ta, Chúa cũng muốn chúng ta tôn trọng những điều đó ở Người. Người không muốn chúng ta biến Người trở nên xấu khi Người đưa ra lựa chọn. Chúng ta không thích người khác thao túng hay điều khiển chúng ta bằng lời buộc tội và Chúa cũng vậy.





## ***“Tôi không đồng tình nhưng rất tôn trọng”***

Ngoài ra, Chúa cũng không muốn chúng ta bị quan trọng mỗi quan hệ giữa chúng ta và Người. Đôi khi, thông qua các cuộc đối thoại, Chúa cũng thay đổi suy nghĩ. Chúng ta có thể tác động đến Chúa vì mỗi quan hệ của chúng ta cũng giống như mỗi quan hệ giữa Abraham và Chúa (Gen. 18:16-33). Chúa nói rằng người sẽ phá hủy thành Sodom, nhưng Abraham đã thỏa thuận rằng nếu ông có thể tìm ra được mười người thiện lành ở đó, thành Sodom sẽ không bị phá hủy.

Khi chúng ta bộc lộ cảm xúc và mong muốn của mình thì Chúa sẽ trả lời. Chúng ta không thường nghĩ về Chúa theo cách này, nhưng trong Kinh thánh thì khá rõ ràng. Như thể là Chúa nói: “Nếu nó có nghĩa với con đến vậy, thì ta thế nào cũng được.” Một trong những lời răn dạy bất ngờ trong Kinh thánh là chúng ta có thể gây ảnh hưởng với Chúa. Nếu chúng ta không thể thì đó sẽ không thật sự là một mối quan hệ. “‘Hãy đến đây, ta cùng nhau tranh luận,’ Đức Chúa phán” (Isa. 1:18). Giống như một người bạn, hay một người cha thật sự, Người nói: “Hãy nói ta nghe những suy nghĩ của các con về mọi thứ, và ta sẽ cân nhắc chúng. Chúng cũng có ý nghĩa với ta. Các con rất có thể khiến ta thay đổi ý kiến.”

Hãy xem xét các truyện ngụ ngôn của Jesus về cầu nguyện. Trong một câu chuyện, một quan tòa “chẳng kính sợ Thiên Chúa mà cũng chẳng coi ai ra gì”, đã nhiều lần từ chối yêu cầu công lý của một góa phụ. Nhưng vì luôn bị góa phụ ấy quấy rầy, ông bèn thay đổi suy nghĩ và đáp ứng nguyện vọng của bà ta cho rồi (Luke 18:1-8). Jesus kể câu chuyện này để “dạy họ luôn cầu nguyện mà không nản chí” (v.1). Trong một câu chuyện khác, một người bạn luôn xin bánh đã được cho bánh vì anh ta cứ lý ra ở đó (Luke 11:5 – 9). Những người khác đã được Jesus quyết định cứu giúp vì sự kiên trì xin cứu độ của họ.

Chúa muốn chúng ta phải tôn trọng ranh giới của Người. Người không muốn chúng ta thoái lui khỏi tình yêu thương khi Người nói không. Nhưng Người cũng không có gì chống lại việc chúng ta thuyết phục Người thay đổi ý kiến. Thực ra, Chúa muốn chúng ta kiên trì. Thường người sẽ nói: “Hãy chờ đợi”, để xem chúng ta muốn một thứ gì đó đến mức nào. Lúc khác, có vẻ như người thay đổi suy nghĩ xét như là kết quả của mối quan hệ của chúng ta đối với Người. Dù là cách nào, chúng ta cũng tôn trọng mong muốn của Người và không từ bỏ mối quan hệ.



## **Chúa tự tôn trọng ranh giới của Người**

Ngoài sự tôn trọng các ranh giới của nhau và Chúa, thì Người là một hình mẫu tốt để chúng ta học cách tự tôn trọng các tài sản của riêng mình.

Chúa là người nắm giữ có trách nhiệm tối thượng. Nếu ai đó gây ra cho Chúa nỗi đau, Người sẽ nhận trách nhiệm về nó. Nếu chúng ta tiếp tục lạm dụng Chúa, Người sẽ không tự hành hạ chính mình mà tự lo cho bản thân mình. Chúng ta cũng nên tự vì mình, cũng không muốn đau khổ vì những hậu quả do vi phạm ranh giới của Người.

Truyện ngụ ngôn về tiệc cưới cho thấy việc Chúa nhận trách nhiệm (Matt. 22:1-14). Một vị vua nọ tổ chức một buổi tiệc và mời rất nhiều người tham dự. Khi họ từ chối, ông ta nài nỉ họ. Họ tiếp tục nói không. Cuối cùng, nhà vua đã chịu đựng đủ. Có trách nhiệm với tình huống đó, ông nói với đầy tớ: “Tiệc cưới đã sẵn sàng mà những kẻ được mời lại không xứng đáng. Vậy các ngươi hãy ra ngoài mời vào tiệc cưới những người các ngươi gặp” (vv. 8-9).

Mỗi khi Chúa quyết định “như thế là đủ” và Người đã chịu đựng đủ nhiều thì Người tôn trọng tài sản, trái tim của mình vừa đủ để làm điều gì đó tốt đẹp hơn. Người nhận trách nhiệm cho những nỗi đau và hành động để cuộc sống của mình thay đổi. Người buông tay với những người chối từ Người và vươn tới những người bạn mới.

Chúa là một hình mẫu tốt. Khi bị tổn thương, chúng ta cần phải có trách nhiệm với tổn thương đó và làm điều gì đó để mọi chuyện tốt đẹp hơn. Điều này đồng nghĩa với việc buông tay một ai đó và tìm những người bạn mới. Nó có thể là tha thứ cho ai đó và để họ cảm thấy khá hơn khi rời khỏi chúng ta.

## **Một mối quan hệ thật sự**

Chúng ta đã bắt đầu chương này bằng việc đề cập đến mối quan hệ. Mối quan hệ là điều mà các đoạn kinh nói đến. Nó là phúc âm về sự “hòa giải” (Rom. 5:11; Co. 1:19-20). Phúc âm này khiến những bên thù địch xích lại gần nhau hơn (Col. 1:21) và chữa lành mối quan hệ giữa Chúa và loài người, giữa con người với nhau.

Phúc âm này mang mọi thứ trở lại nguyên trạng ban đầu, sự thực và trình tự của Chúa. Chúng ta nghĩ rằng trình tự mối quan hệ của Chúa chính là bản thân Chúa và cách Chúa hành xử. Điều này giải thích vì sao chúng ta thấy



ranh giới quan trọng. Bởi vì Người có chúng và chúng ta là để hoàn thiện hình ảnh của Người.

Các ranh giới hết sức rõ ràng trong mọi mối quan hệ mà Chúa tạo ra, bởi chúng xác lập hai bên yêu thương nhau. Theo đó, ranh giới giữa chúng ta và Chúa là rất quan trọng. Chúng ta không xa rời sự hợp nhất cơ bản mà chúng ta có với Người (John 17:20-23), nhưng chúng là để xác lập hai bên khác nhau trong một chính thể. Sẽ không có chính thể nếu như không có các cá thể khác nhau và các ranh giới phân biệt các cá thể khác nhau đó.

Chúng ta phải biết được ranh giới giữa chúng ta và Chúa. Nó giúp chúng ta làm được tốt nhất có thể – trong hình ảnh của Chúa. Chúng cho chúng ta thật sự thấy được Chúa. Chúng giúp chúng ta thương lượng với cuộc sống, thực hiện các trách nhiệm và yêu cầu đối với chúng ta. Nếu cố tìm cách thay Người làm những việc của Người, chúng ta sẽ thất bại. Nếu mong ước Người làm hộ các việc của chúng ta, Người sẽ từ chối. Nhưng nếu chúng ta tự làm việc của mình và Chúa làm việc của Chúa, chúng ta sẽ tìm thấy sức mạnh trong mối quan hệ thật sự với đấng tạo hóa của mình.



# Phần 3. PHÁT TRIỂN RANH GIỚI LÀNH MẠNH

## Chương 14. Sự kháng cự ranh giới

Chúng ta đã bàn về sự cần thiết của ranh giới và hiệu quả của nó trong cuộc sống. Thực ra, điều chúng ta nói đến là nếu không có ranh giới, cuộc sống sẽ không còn là cuộc sống nữa. Nhưng thiết lập và duy trì ranh giới đòi hỏi nhiều công sức, kỷ luật và trên hết là mong muốn.

Sức mạnh đằng sau ranh giới phải là sức mạnh của sự mong muốn. Chúng ta biết đâu là điều đúng đắn, nhưng hiếm khi có động lực để làm trừ phi có một nguyên nhân nào đó. Chắc chắn nguyên nhân hợp lý nhất là chúng ta cần phải nghe theo Chúa. Người chỉ dạy chúng ta nên đặt ra và duy trì ranh giới. Nhưng đôi khi chúng ta cần một nguyên nhân mang tính thuyết phục hơn là sự ngoan ngoãn. Chúng ta cần thấy được rằng những điều đúng cũng mang lại lợi ích cho chúng ta. Chúng ta thường chỉ nhìn thấy những nguyên nhân tốt đẹp này khi đang chịu đau khổ. Sự đau khổ là động lực để chúng ta hành động.

Kể cả khi có khát vọng về một cuộc sống tốt đẹp hơn, chúng ta vẫn có thể chần chừ không thiết lập ranh giới vì một nguyên nhân khác: rằng sẽ có một cuộc xung đột, những va chạm nhỏ, cuộc cãi vã lớn, tranh chấp, thua thiệt.

Ý tưởng về cuộc chiến tinh thần không phải là mới lạ. Từ hàng ngàn năm về trước, Chúa đã cho con người sự chọn lựa, hoặc là sống một đời sống hoang tàn đổ nát hoặc là sở hữu những gì Người đã gìn giữ cho họ. Và điều này luôn có sự can thiệp của chiến tranh. Khi Chúa dẫn người dân Israel ra khỏi Ai Cập tới vùng đất hứa, họ đã phải chiến đấu và học rất nhiều bài học trước khi có thể làm chủ vùng đất ấy.

Chúng ta cũng phải chiến đấu để có được sự cứu rỗi. Chúa đã gìn giữ sự cứu rỗi và thần thiêng cho chúng ta. Về địa vị và nguyên tắc, Người đã cứu rỗi chúng ta rồi. Nhưng chúng ta phải thể hiện ra hình ảnh của Người trong mỗi chúng ta.

Một phần của quá trình cứu rỗi này là xây dựng lại ranh giới. Trong khi chúng ta giống như Người, Người bù đắp lại các ranh giới và giới hạn cho chúng ta. Chúa đã định nghĩa chúng ta là ai và giới hạn của chúng ta là gì để



Người có thể ban phước lành cho chúng ta: “Lạy Chúa, Chúa là phần sản nghiệp con được hưởng, là chén phúc lộc dành cho con. Số mạng con do Ngài nắm giữ. Phần tuyệt hảo may mắn đã về con, vâng, gia nghiệp ấy làm con thoả mãn” (Ps. 15:5-6).

Nhưng chúng ta là những người phải chiến đấu. Các cuộc chiến này chia thành hai dạng: kháng cự bên ngoài và kháng cự bên trong – sự kháng cự mà chúng ta gặp phải từ phía người khác và sự kháng cự từ bản thân chúng ta.

### **Sự kháng cự bên ngoài**

Julie đã gặp vấn đề ranh giới trong phần lớn cuộc đời. Khi còn nhỏ, cô có một người cha độc đoán và một người mẹ luôn áp đặt bằng cách khiến cô cảm thấy có lỗi. Cô rất sợ phải vạch ranh giới với một số người vì sợ họ tức giận và với một số người khác vì sợ cảm giác tội lỗi nếu “làm tổn thương họ”. Khi muốn tự đưa ra quyết định cho mình, cô sẽ nhượng theo cơn tức giận hay sự giận dỗi của người khác và để phản ứng của họ ảnh hưởng đến quyết định của mình.

Rời khỏi gia đình, cô kết hôn với một người đàn ông tự cho mình là trung tâm và luôn áp đặt cô bằng sự tức giận của anh ta. Trong suốt quãng đời trưởng thành, cô luôn bị xô đẩy giữa việc bị áp đặt bởi cơn tức giận của chồng và các chuyến viếng thăm của mẹ. Cô đã không thể vạch ranh giới cho bất kỳ ai. Sau nhiều năm, cô rơi vào trầm cảm và cuối cùng phải đến một trong những bệnh viện của chúng tôi.

Sau vài tuần trị liệu, cô bắt đầu hiểu được rằng cô đau khổ bởi bị thiếu ranh giới. Cuối cùng, cô cũng quyết định mạo hiểm và vạch ra một số ranh giới với chồng mình.

Trong một buổi trị liệu với chồng và chuyên gia, cô đã đối đầu với anh. Cô đã trở lại nhóm hỗ trợ trong nước mắt.

“Tình hình sao rồi?” Một thành viên hỏi.

“Thật khủng khiếp. Cái thứ ranh giới này không có tác dụng gì cả”, cô nói.

“Ý bạn là sao?” Chuyên gia của nhóm hỏi.

“Tôi nói với chồng rằng tôi rất mệt mỗi khi luôn bị anh đối xử như vậy và sẽ không chịu đựng điều đó thêm nữa. Anh ấy nổi điên lên và bắt đầu mắng



chửi tôi. Nếu không có chuyên gia ở đấy, tôi không biết anh ta có thể làm gì. Anh ấy sẽ không bao giờ thay đổi.”

Cô ấy đã đúng. Cũng may là có chuyên gia ngồi ở đó và cô đang ở bệnh viện. Cô cần được động viên trong việc tìm cách vạch ranh giới, bởi cô sẽ gặp phải rất nhiều sự chống đối từ chồng mình và từ chính bản thân.

Trong vài tuần sau đó, cô hiểu được rằng những người khác sẽ chống lại ranh giới của cô một cách quyết liệt và cô cần có một kế hoạch ứng xử với việc đó như thế nào. Nếu làm vậy, có khả năng họ sẽ thay đổi. Trên thực tế, chính xác đó là điều đã xảy ra. Cuối cùng, chồng cô cũng hiểu rằng anh không thể “theo ý mình” mọi lúc được nữa và anh cần phải để tâm đến nhu cầu của người khác.

### ***Phản ứng tức giận***

Kháng cự bên ngoài thường thấy nhất là sự tức giận. Những người hay tức giận với người khác khi bị đặt ranh giới là những người có vấn đề về nhân cách. Họ tự coi mình là trung tâm và nghĩ rằng thế giới này được tạo ra chỉ để dành cho họ và chỉ mình họ được thoải mái trong đó.

Khi họ bị từ chối, họ phản ứng như một đứa trẻ hai tuổi khi bị lấy mất thứ gì đó: “Mẹ xấu lắm!” Theo họ, ai lấy mất của họ những điều họ muốn đều là người “xấu” và họ trở nên tức giận. Họ không tức giận để tự vệ. Không ai gây ra điều gì “đối với họ” cả. Không ai sẽ làm gì đó “cho họ”. Điều họ muốn là cảm thấy thất vọng và họ tức giận vì chưa học được cách kiềm chế ham muốn hay tôn trọng sự tự do của người khác (Cách ngôn 19:19).

Người tức giận là có vấn đề về nhân cách. Nếu tiếp tay cho họ, sự tức giận sẽ quay lại vào ngày mai và cả ngày tiếp theo đó nữa trong các hoàn cảnh khác. Điều khiến họ tức giận không phải là hoàn cảnh mà là thứ cảm giác mà họ gán lên người khác. Họ muốn kiểm soát người khác và kết quả là, họ không có chút kiểm soát nào đối với bản thân mình. Do đó, khi họ đánh mất đi ước muốn được kiểm soát ai đó, họ “đánh mất sự kiểm soát”. Họ trở nên tức giận.

Điều đầu tiên bạn cần phải hiểu, người tức giận với bạn vì bạn đặt ra ranh giới mới là người có vấn đề. Nếu bạn không nhận ra điều này, rất có thể bạn nghĩ mình có vấn đề. Duy trì ranh giới của mình là một điều tốt cho người khác. Nó sẽ giúp họ học được những điều mà gia đình đã không thể dạy cho họ: sự tôn trọng người khác.





Thứ hai, bạn cần phải nhìn vào cơn tức giận một cách thực tế. Sự tức giận không chỉ là một cảm xúc bên trong người kia. Nó không thể nhảy đến chỗ bạn và gây hấn với bạn. Nó không thể “làm động tâm” bạn trừ phi bạn cho phép điều đó. Giữ cho mình tránh khỏi cơn tức giận của người khác cực kỳ quan trọng. Hãy để cơn tức giận được ở trong người kia. Anh ta cần phải cảm thấy sự tức giận của mình để có thể khá hơn. Nếu bạn giải thoát anh ta khỏi nó hoặc để anh ta trút nó lên bạn, người tức giận ấy sẽ không thể khá được và bạn sẽ bị ràng buộc.

Thứ ba, đừng để cơn tức giận trở thành điều dẫn dắt bạn. Những người không có ranh giới thường phản ứng ngay lập tức trước sự tức giận của người khác. Họ giải cứu, tìm kiếm sự công nhận, tự bực bội với bản thân. Không làm gì cả chứa đựng một sức mạnh rất lớn. Đừng để một người mất kiểm soát trở thành người khiến bạn thay đổi. Hãy chỉ cho phép anh ta tức giận và bạn tự quyết định việc mình cần làm.

Thứ tư, hãy chắc chắn rằng có một hệ thống sẵn sàng hỗ trợ bạn. Nếu định đặt một số ranh giới với người đã áp đặt bạn bằng cơn tức giận, hãy thảo luận trước với những người trong nhóm hỗ trợ và lập ra một kế hoạch. Bạn cần biết bạn sẽ nói gì, phán đoán người tức giận sẽ nói gì và phản ứng của bạn ra sao. Thậm chí bạn có thể duyệt trước tình huống với nhóm của bạn. Sau đó, hãy chắc chắn nhóm hỗ trợ sẽ ở bên bạn sau khi bạn đối mặt. Có lẽ một số người trong nhóm hỗ trợ có thể đi cùng bạn. Nhưng chắc chắn, sau sự việc, bạn sẽ cần họ giúp khỏi bị suy sụp trước áp lực.

Thứ năm, đừng để cho người tức giận kia khiến bạn nổi giận. Hãy giữ hòa khí khi “nói lên sự thật bằng tình yêu thương”. Khi rơi vào tâm lý “mắt đổi mắt” hay tâm lý “dùng oán trả oán”, chúng ta sẽ bị ràng buộc. Nếu có các ranh giới, chúng ta sẽ đủ tách bạch để có thể yêu thương.

Thứ sáu, hãy sẵn sàng sử dụng biện pháp cách ly về không gian hoặc các ranh giới khác thể hiện hậu quả. Cuộc đời của một người phụ nữ thay đổi khi cô nhận ra rằng mình có thể nói: “Tôi sẽ không cho phép mình bị quất tháo nữa. Tôi sẽ rời sang phòng khác cho đến khi anh có thể nói chuyện này mà không tấn công tôi. Như vậy, tôi sẽ nói chuyện với anh.”

Việc thực hiện các bước nghiêm túc này không cần phải kèm theo sự tức giận. Bạn có thể cảm thông, yêu thương và duy trì cuộc đối thoại mà không bị cuốn theo hay bị thao túng. “Tôi hiểu anh rất buồn vì tôi không làm việc đó cho anh. Tôi rất tiếc anh cảm thấy như vậy. Tôi có thể giúp được gì khác



không?” Hãy nhớ rằng khi bạn cảm thông, việc đối ý không nói không nữa của bạn sẽ vô tác dụng. Hãy tìm các phương án giải quyết khác.

Nếu bạn giữ vững được ranh giới thì những người tức giận với bạn sẽ phải học cách tự kiểm soát bản thân thay vì “kiểm soát người khác”, thứ mà đảng nào cũng là sự tiêu cực đối với họ. Khi không thể kiểm soát bạn bằng sự tức giận, họ sẽ tìm những cách khác. Nhưng chừng nào còn kiểm soát bạn bằng sự tức giận, họ sẽ không thay đổi.

Đôi khi, sự thực đau lòng là họ sẽ không nói chuyện với bạn hoặc từ bỏ mối quan hệ nếu không kiểm soát được bạn. Đây là sự mạo hiểm thật sự. Chúa mạo hiểm như thế này hằng ngày. Người nói rằng Người sẽ chỉ làm các việc đúng như cách cần phải làm và Người sẽ không thỏa hiệp làm điều ác. Khi con người chọn đi theo con đường riêng của mình, Người để họ ra đi. Đôi khi, chúng ta cũng phải như vậy.

### ***Trách móc***

Một người đàn ông gọi điện cho mẹ mình và bà trả lời điện thoại với giọng rất yếu ớt, hầu như không nghe được gì. Lo lắng, nghĩ rằng bà đang ốm, anh hỏi: “Mẹ à, mẹ sao thế?”

“Mẹ nghĩ mình không còn vai trò như trước nữa”, bà trả lời. “Không còn ai gọi điện cho mẹ từ khi các con ở riêng.”

Với người áp đặt, không có thứ vũ khí nào tác dụng mạnh mẽ hơn là lời trách móc. Những người có ranh giới lỏng lẻo hầu như luôn tiếp thu những lời trách móc. Họ thường làm theo những lời trách móc mà đã khiến họ cảm thấy tồi tệ. Hãy xem xét những lời sau:

- “Sao cậu có thể làm thế với tớ sau tất cả mọi chuyện tớ làm cho cậu?”
- “Con không thể nghĩ đến người khác ngoài bản thân con dù chỉ một lần sao?”
- “Nếu anh thật sự yêu em, anh sẽ gọi cuộc gọi này.”
- “Con nghĩ là làm thế là quan tâm đến gia đình này đấy à?”
- “Tại sao anh lại có thể bỏ mặc gia đình như thế này kia chứ?”
- “Con biết chuyện gì sẽ xảy ra nếu con không nghe lời bố chứ?”
- “Con chưa bao giờ phải động tay động chân làm việc gì cả. Cũng phải bắt đầu làm điều gì đó đi chứ!”



- “Cậu biết nếu tớ có, tớ sẽ cho cậu mà!”
- “Con không biết bố mẹ đã hy sinh cho con nhiều thế nào đâu.”
- “Có thể sau khi tôi chết, anh mới cảm thấy hối tiếc.”

Đôi khi, lời trách móc lôi kéo được nguy trang bằng Chúa:

- “Thế mà bạn còn tự coi mình là một Ki-tô hữu được kia đấy.”
- “Chẳng phải Kinh thánh đã dạy rằng phải ‘Hiếu kính cha mẹ’ hay sao?”
- “Em không có thái độ phục tùng, anh chắc chắn rằng điều đó làm Đức Chúa phiền lòng.”
- “Tớ tưởng các Ki-tô hữu là phải nghĩ cho người khác chứ.”
- “Có thứ tôn giáo nào mà lại dạy con bỏ mặc chính gia đình của mình thế này?”
- “Chắc chắn bạn đang có vấn đề về tâm linh nên mới hành xử như thế này.”

Những người nói những điều này đang cố khiến bạn cảm thấy có lỗi vì lựa chọn của bạn. Họ muốn bạn cảm thấy tội tệt khi quyết định sẽ sử dụng thời gian, tài nguyên của bạn ra sao, việc bạn lớn lên và tách khỏi cha mẹ, hay về việc có một cuộc sống tách khỏi một người bạn hay một chỗ dựa tinh thần. Hãy nhớ lời của người chủ đất trong ngụ ngôn người nông dân và vườn nho: “Chẳng lẽ tôi lại không có quyền tùy ý định đoạt về những gì là của tôi sao?” (Matt. 20:15). Kinh thánh nói rằng chúng ta phải cho đi và không ích kỷ. Nhưng không nói rằng chúng ta phải cho đi bất kể thứ gì mà người khác muốn ở chúng ta. Chúng ta kiểm soát những gì mình cho đi.

Có lẽ ai cũng có thể nhận ra những lời trách móc. Nhưng nếu bạn cảm thấy tệt về ranh giới của mình, có thể bạn chưa xem xét cụ thể những lời trách móc mà gia đình hay những người khác đang sử dụng. Dưới đây là một vài mẹo để ứng xử với những thông điệp từ bên ngoài này:

1. Nhận ra lời trách móc. Một số người nhận lấy những lời trách móc mà không thấy tính áp đặt trong đó. Hãy mở lòng đối với những quả trách và góp ý. Bạn cần biết được khi nào đang tự cho mình là trung tâm. Nhưng những lời trách móc lại không được dùng với dụng ý giúp bạn trưởng thành và tốt lên. Chúng được dùng để thao túng và áp đặt.

2. Những lời trách móc thật ra là cơn tức giận được nguy trang. Những người trách móc không thừa nhận sự tức giận của họ đối với bạn vì những gì bạn đang làm, có lẽ bởi điều đó sẽ để lộ ra việc họ là người áp đặt. Nên họ



sẽ hướng vào bạn và hành vi của bạn hơn là cảm xúc của họ. Việc tập trung vào cảm xúc của mình sẽ đẩy họ đến gần với trách nhiệm.

3. Lời trách móc che giấu nỗi buồn và đau khổ. Thay vì bộc lộ và làm chủ các cảm xúc này, người ta lại muốn đẩy sự tập trung sang bạn và những gì bạn đang làm. Hãy hiểu rằng thông điệp trách móc đôi khi là cách biểu lộ nỗi buồn, đau đớn hay một nhu cầu nào đó của một người.

4. Nếu sự trách móc khiến bạn dao động, hãy ý thức rằng đây là vấn đề của bạn và không phải của họ. Hãy nhận ra vấn đề thật sự nằm ở đâu: nó ở bên trong bạn. Sau đó bạn mới có thể ứng xử đúng đắn với bên ngoài, với tình yêu thương và ranh giới. Nếu bạn tiếp tục đổ lỗi cho người khác vì đã “khiến” bạn cảm thấy có lỗi, họ vẫn còn có uy lực đối với bạn và bạn đang nói rằng bạn chỉ cảm thấy khá hơn khi họ ngừng làm điều đó. Bạn đang cho phép họ điều khiển cuộc sống của bạn. Hãy ngừng đổ lỗi cho người khác.

5. Đừng giải thích hay biện hộ. Chỉ những đứa trẻ có lỗi mới làm thế. Làm vậy tức là đang tham gia vào sự trách móc của họ. Bạn không nợ người trách móc bạn một lời giải thích. Hãy nói những gì bạn cần nói. Nếu muốn giúp họ hiểu vì sao bạn đưa ra một quyết định nào đó, điều này không sao. Nếu muốn họ thôi làm cho bạn cảm thấy tồi tệ, hay giải quyết cảm giác tội lỗi thì bạn đang bị rơi vào cái bẫy tội lỗi của họ.

6. Hãy có thái độ quyết đoán và lý giải rằng họ đang nói về cảm xúc của họ. “Có vẻ như bạn bức mình vì tớ chọn làm...” “Có vẻ như bạn buồn vì tớ sẽ không...”, “Tôi hiểu là bạn đang rất không vui vì quyết định của tôi. Tôi rất tiếc bạn phải cảm thấy như vậy”. “Tôi nhận thấy điều này đang khiến bạn thất vọng. Tôi có thể giúp bạn được gì chăng?”, “Rất khó cho bạn khi tôi có việc khác phải làm, có phải không?”

Nguyên tắc chủ đạo là hãy cảm thông với cảm giác đau khổ của họ, nhưng làm rõ rằng đó là cảm giác đau khổ của họ.

Hãy nhớ rằng, tình yêu thương và giới hạn là ranh giới rõ ràng duy nhất. Nếu phản ứng, bạn đã đánh mất các ranh giới. “Người không biết tự chủ ví như thành bỏ ngõ, không tường lũy chở che” (Cách ngôn 25:28). Nếu những người khác có thể khiến bạn phản ứng, họ đang ở trong thành lũy của bạn, trong ranh giới của bạn. Bạn hãy ngừng phản ứng, chủ động và cảm thông. “Có phải cuộc sống của bạn đang gặp khó khăn nghiêm trọng. Nói cho mình nghe đi”. Đôi khi những người nói lời trách móc chỉ muốn cho người khác



thấy họ đang khổ sở thế nào. Bạn hãy lắng nghe nhưng đừng tiếp nhận lời kết tội.

Một người mẹ cố gắng khiến con trai mình phải cảm thấy tội lỗi. Một người đàn ông với ranh giới lành mạnh sẽ cảm thông với mẹ mình: “Mẹ à, hình như mẹ đang rất cô đơn”. Anh sẽ chắc chắn bà biết rằng anh thấy được điều ẩn giấu đằng sau lời trách móc của bà.

### ***Các hậu quả và biện pháp đối phó***

Brian gặp rắc rối với cha mình, một người đàn ông giàu có luôn dùng tiền để thao túng người khác, kể cả gia đình. Ông đã dạy các con mình biết nghe lời bằng cách dọa cắt hỗ trợ tài chính hay xóa tên chúng khỏi di chúc.

Khi Brian lớn hơn, anh muốn có chút tự do nhưng anh nhận thấy mình bị lệ thuộc vào sự chu cấp tiền của gia đình và nghiện sự thoải mái mà điều đó mang lại. Anh thích việc đưa vợ đi nghỉ mát ở khu nghỉ dưỡng gia đình. Anh thích các tấm vé đi xem trận đấu bóng rổ Big Ten và thẻ hội viên trong câu lạc bộ Đồng quê.

Nhưng Brian không thích cái giá phải trả cho sự kiểm soát của cha mình về mặt cảm xúc và tinh thần. Anh quyết định thực hiện một số thay đổi. Anh bắt đầu nói không với một số yêu cầu gây ảnh hưởng đến anh và gia đình nhỏ của mình. Anh từ chối tham gia một số chuyến đi nghỉ lễ khi các con của anh muốn làm những việc khác. Cha anh không thích điều đó.

Ông bắt đầu cắt đi nguồn tài chính của Brian để làm gương cho những người con khác. Ông hào phóng dành các đặc quyền cho các anh, chị, em của Brian để khiến Brian thấy sai lầm của anh. Cuối cùng, ông thay đổi di chúc.

Điều này thật sự gây khó khăn cho Brian. Anh phải cắt giảm chi tiêu và từ bỏ một số thói quen. Anh phải lên các kế hoạch khác cho tương lai vì trước đây anh đã lên kế hoạch theo tài sản thừa kế. Trước mắt, anh phải đối mặt với hậu quả do lựa chọn của mình để tự giải thoát khỏi sự kiểm soát của người cha. Nhưng lần đầu tiên trong đời, anh đã được tự do.

Tình huống này rất thường gặp. Không phải lúc nào cũng là tình huống lâm nguy về tài sản gia đình. Đó có thể là nguồn hỗ trợ tài chính để học đại học, việc mẹ giúp trông cháu, hay cha giúp đỡ việc kinh doanh, hoặc có thể nghiêm trọng như mất đi một mối quan hệ. Hậu quả của việc đặt ra ranh



giới sẽ bị những người áp đặt phản ứng. Họ sẽ phản ứng với việc vạch ranh giới của bạn.

Trước tiên, hãy tìm xem bạn có gì khi thiếu ranh giới và bạn sẵn sàng mất đi điều gì khi lập ra ranh giới. Trong trường hợp của Brian, đó là tiền bạc. Đối với những người khác, có thể là một mối quan hệ. Một số người áp đặt đến mức nếu ai đó chống lại họ, họ sẽ không muốn liên hệ với người đó nữa. Rất nhiều người bị từ chối bởi chính gia đình mình khi họ ngừng tham gia vào việc gì đó khác thường của gia đình. Cha mẹ của họ hay “bạn bè” của họ sẽ không bao giờ nói chuyện với họ nữa.

Bạn đối mặt với nguy cơ khi vạch ranh giới và giành lại sự kiểm soát trong cuộc sống của mình. Trong nhiều trường hợp, kết quả thường không quyết liệt. Bởi ngay khi người kia phát hiện bạn rất nghiêm túc, họ bắt đầu thay đổi. Họ thấy việc lập ranh giới tốt cho họ. Như Jesus nói, bạn đã “chinh phục được họ”. Sự khiển trách của một người bạn hóa ra lại là một phương thuốc hữu hiệu.

Những người tốt bụng và thật thà cần có kỷ luật và họ phản ứng, dù miễn cưỡng đối với ranh giới. Những người khác thì có điều mà các nhà tâm lý học gọi là “sự rối loạn nhân cách”. Họ không muốn nhận trách nhiệm cho hành vi và cho chính cuộc sống của mình. Kể cả khi bạn bè và vợ hoặc chồng họ từ chối nhận trách nhiệm cho họ, họ vẫn cứ tiếp tục.

Khi bạn ước tính cái giá của các hậu quả, dầu chúng có vẻ rất khó khăn và đắt giá, chúng cũng không thể nào sánh được với sự mất mát cái “chính mình” của bạn. Thông điệp trong Kinh thánh rất rõ ràng: Biết được tai họa và sẵn sàng đổi mạng.

Thứ hai, quyết định xem bạn có sẵn sàng mạo hiểm để mất mát không. Liệu việc “vác thánh giá mà đi”<sup>2</sup> có đáng để bạn được là “chính mình” không? Đối với một số người, cái giá phải trả quá lớn. Họ thà tiếp tục từ bỏ chính mình đối với cha mẹ hay người bạn áp đặt hơn là đánh đổi mối quan hệ. Các chuyên gia cảnh báo gia đình hãy suy nghĩ thật kỹ xem liệu họ có sẵn sàng áp dụng hậu quả mà họ đã sử dụng nếu người nghiện rượu không được điều trị hay không. Ranh giới bao giờ cũng cảnh báo về hậu quả. Bạn phải quyết định liệu mình có sẵn sàng thực thi các hậu quả trước khi đặt ranh giới.





Thứ ba, hãy chăm chỉ tìm lại những gì mà bạn đã đánh mất. Trường hợp của Brian, anh phải lên kế hoạch để kiếm nhiều tiền hơn. Những người khác thì có thể cần phải đi tìm người trông trẻ, tìm bạn bè mới hay học cách thích nghi với sự cô đơn.

Thứ tư, bạn hãy thực hiện nó. Không có cách ứng xử nào với hành vi quyết liệt của người khác và hậu quả của ranh giới của mình hơn là việc đặt ranh giới và theo sát kế hoạch. Khi có một kế hoạch, bạn hãy thực hiện nó như Peter: Hãy cởi bỏ mọi gánh nặng và tội lỗi đang trói buộc mình và hãy kiên trì chạy trong cuộc đua. Mắt hướng về Đức Jesus là Đấng “khai mở và kiện toàn” lòng tin (Heb. 12:2). Bước đầu tiên sẽ là khó khăn nhất. Hãy bước ra và thực hiện nó, và tìm kiếm sự giúp đỡ. Hãy nhớ rằng “Người tập cho tôi theo phép binh đao, luyện đôi tay rành nghề cung nỏ” (Ps. 18:34).

Thứ năm, bạn hãy xác định phần khó khăn nhất mới chỉ bắt đầu. Đặt ranh giới không phải là phần kết thúc của cuộc chiến. Nó là phần mở đầu. Đây là lúc cần tìm đến nhóm hỗ trợ để họ bồi đắp tinh thần, giúp bạn có thể trụ vững. Hãy tiếp tục đi theo chương trình đã giúp bạn sẵn sàng vạch ranh giới.

Những kháng cự đối với việc vạch ranh giới của bạn là rất khó đánh gục. Nhưng Chúa sẽ ở đó để hỗ trợ cho nỗ lực của bạn trong khi bạn “giải quyết sự cứu rỗi linh hồn mình”.

### ***Kháng cự bằng bạo lực***

Thật đáng buồn khi chúng tôi phải đưa vào mục này, nhưng một số người không thể duy trì ranh giới với một người khác bởi họ bị chế ngự về mặt thể chất. Những người chồng và bạn trai bạo ngược sẽ không chấp nhận câu trả lời không. Thông thường, những người phụ nữ cố gắng lập ranh giới sẽ bị bạo hành.

Những nạn nhân bị bạo hành này cần được giúp đỡ. Họ quá sợ hãi để nói với bất kỳ một ai về chuyện đã hoặc đang xảy ra vì rất nhiều lý do. Họ cố gắng bảo vệ danh dự của chồng mình với bạn bè và Hội thánh. Họ sợ phải thừa nhận rằng họ cho phép cách đối xử này. Họ sợ sẽ bị đánh đập thậm tệ hơn nếu họ nói ra. Họ cần phải nhận ra tính nghiêm trọng của vấn đề và tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài. Vấn đề sẽ không biến mất và có thể trở nên tồi tệ hơn.



Nếu ở trong hoàn cảnh này, bạn hãy tìm người giúp vạch ranh giới với việc bạo hành này. Hãy tìm một chuyên gia tư vấn có kinh nghiệm ứng xử với người bạo hành. Hãy sắp xếp để có thể gọi người ở giáo hội đến nếu như chồng hay bạn của bạn trở nên hung bạo. Hãy sắp xếp một nơi để tá túc nếu bạn bị đe dọa, bất kể là lúc nào. Hãy gọi cho cảnh sát, luật sư, yêu cầu một lệnh bắt giữ đối với cá nhân như vậy nếu anh ta không tôn trọng các ranh giới khác. Bạn hãy làm việc này cho bản thân và các con của bạn. Bạn đừng để việc này tiếp diễn và đi tìm sự giúp đỡ.

### ***Nỗi đau của người khác***

Khi chúng ta vạch ranh giới với những người chúng ta yêu thương, có một điều rất khó khăn là: họ cảm thấy bị tổn thương. Họ có thể cảm thấy trống trải ở nơi mà bạn vẫn thường ở đó và lấy đi sự cô đơn, sự thiếu tổ chức, hay sự vô trách nhiệm trong tài chính của họ. Bất kể là gì, họ vẫn sẽ cảm thấy một sự mất mát.

Nếu bạn yêu thương họ, điều này sẽ rất khó khăn cho bạn. Nhưng khi đối mặt với một người đang bị tổn thương, hãy nhớ rằng ranh giới của bạn cần thiết cho bạn và có ích cho họ. Nếu bạn luôn tạo điều kiện cho họ vô trách nhiệm thì việc vạch ranh giới của bạn sẽ giúp họ có trách nhiệm hơn.

### ***Người hay đổ lỗi***

Người hay đổ lỗi sẽ hành xử như thể lời nói không của bạn đang giết chết họ. Họ sẽ phản ứng với thông điệp “Sao cậu lại có thể làm thế với tôi?”. Rất có thể họ sẽ khóc lóc, giận dữ, hay bực tức. Hãy nhớ rằng, những người hay đổ lỗi có vấn đề về nhân cách. Nếu họ làm như sự đau khổ của họ là do bạn, nghĩa là họ đang đổ lỗi và đòi hỏi bạn. Điều này rất khác so với một người điềm đạm muốn xin điều gì đó vì họ cần. Hãy lắng nghe bản chất của những than phiền của người kia nếu họ tìm cách đổ lỗi cho bạn vì những điều thuộc trách nhiệm của họ, hãy đối diện với họ.

Susan phải đối mặt với cậu em trai muốn xin tiền để mua một chiếc xe mới. Cả hai đều đã trưởng thành. Cô có trách nhiệm và làm việc chăm chỉ còn cậu em thì vô trách nhiệm và không bao giờ tiết kiệm tiền. Nhiều năm nay, cậu luôn tìm gặp cô để vay tiền. Cô vẫn đưa tiền cho em mình nhưng hiếm khi được trả lại.

Sau khi dự buổi hội thảo về ranh giới, cô đã thấy được ánh sáng và nói không với yêu cầu gần đây nhất của em mình. Cậu ta phản ứng như thể cô



đã làm hỏng cuộc đời mình. Em trai của Susan nói rằng anh sẽ không thể thăng tiến trong sự nghiệp “vì cô ấy”, vì anh sẽ không bao giờ có cơ hội tốt trừ phi anh có một chiếc xe mới. Anh nói rằng anh sẽ không thể hẹn hò được nữa “chỉ vì chị” và chiếc xe cũ kỹ này.

Đã có sự chuẩn bị trước với những lời đổ lỗi này, Susan đối mặt với em trai. Cô nói rằng cô rất tiếc nếu sự nghiệp của cậu không được tốt đẹp. Nhưng đó là vấn đề của cậu ta. Các phản ứng này là tốt cho cả hai chị em.

### ***Các nhu cầu thật sự***

Bạn có thể phải lập ranh giới với những người có nhu cầu thật sự. Nếu là một người có lòng thương người, bạn sẽ thấy đau lòng khi phải nói không với một người bạn yêu thương và đang cần sự giúp đỡ. Nhưng có những ranh giới cho những gì bạn có thể và không thể cho đi. Bạn cần có lời nói không thích hợp. Đây không phải là sự cho đi một cách “miễn cưỡng và bị ép buộc” (2 Cor. 9:7). Đây là những lúc mà trái tim tan vỡ của bạn muốn được cho đi nhưng bạn sẽ kiệt quệ nếu làm vậy.

Bạn có nhớ sự kiệt sức gần kề của Moses trong Exodus 18 không. Bố vợ của Moses, Jethro, thấy tất cả những gì Moses đang làm cho người dân và bảo ông nên ủy thác lại một số việc để có thể đáp ứng tốt hơn các nhu cầu của họ.

Hãy học cách nhận biết ranh giới của bạn, điều gì “thâm tâm bạn muốn” cho đi và đưa những người cần được giúp đỡ đến với những người có thể giúp đỡ họ. Bạn hãy cảm thông với hoàn cảnh của những người này. Họ cần được biết rằng bạn thấy nhu cầu của họ là hợp lý, thật sự họ cần được giúp đỡ và hãy cầu nguyện cho họ. Đây là điều yêu thương nhất mà bạn có thể làm cho những tâm hồn đau khổ và thiếu thốn quanh bạn mà bạn không thể tự mình đáp ứng.

### ***Tha thứ và hòa giải***

Nhiều người không phân biệt được sự khác nhau giữa tha thứ và hòa giải. Họ không chấp nhận được những chống đối từ bên ngoài vì họ cảm thấy phải thỏa hiệp với người kia một lần nữa hoặc vì họ không muốn tha thứ. Thực ra, nhiều người sợ phải tha thứ vì họ coi đó như là phải xóa bỏ ranh giới của họ một lần nữa và cho phép người kia làm tổn thương họ.



Kinh thánh phân biệt rõ ràng hai nguyên tắc này: (1) Chúng ta luôn cần phải tha thứ nhưng (2) chúng ta không phải lúc nào cũng đạt được sự hòa giải. Tha thứ là điều chúng ta thực hiện trong tâm can. Chúng ta giải phóng một ai đó khỏi thứ mà họ đang nợ chúng ta. Chúng ta xóa bỏ nợ nần và cô ấy không còn nợ chúng ta nữa. Chúng ta không kết tội cô ấy nữa. Cô ấy trong sạch. Sự tha thứ chỉ cần có một bên tham gia: là chính bản thân tôi. Người nợ tôi không cần phải cầu xin sự tha thứ. Đó là ơn huệ trong trái tim tôi.

Điều này dẫn chúng ta đến nguyên tắc thứ hai: chúng ta không phải lúc nào cũng đạt được sự hòa giải. Chúa tha thứ cho thế giới nhưng cả thế giới không hòa giải với Người. Mặc dù Người có thể đã thứ tội cho tất cả mọi người, không phải tất cả mọi người đều thừa nhận tội lỗi và chấp nhận sự tha thứ của Chúa. Đó mới là sự hòa giải. Sự tha thứ chỉ cần một phía, hòa giải cần cả hai.

Chúng ta không mở lòng mình với phía bên kia cho đến khi thấy cô ấy thật sự nhận phần lỗi. Kinh thánh đề cập rất nhiều việc giữ ranh giới với một người cho đến khi cô ấy nhận ra những điều cô ấy đã làm và “sinh hoa quả để chứng tỏ lòng sám hối” (Matt. 3:8). Lòng sám hối thật sự còn đáng giá hơn nhiều lần lời xin lỗi. Nó là sự chuyển hướng.

Bạn phải truyền đạt điều đó một cách rõ ràng. Kể cả khi đã tha thứ cho cô ấy, bạn cũng chưa tin cô ấy, bởi cô ấy chưa chứng tỏ được mình là đáng tin cậy. Chưa có đủ thời gian để thấy được liệu cô ta có thay đổi hay không.

Hãy nhớ rằng, Chúa là hình mẫu. Người không chờ đợi con người thay đổi hành vi trước khi Người ngừng kết tội họ. Chúa đã kết tội xong rồi, nhưng không có nghĩa là Người có mối quan hệ với tất cả mọi người. Con người cần phải lựa chọn thừa nhận tội lỗi của mình và hối cải, sau đó Chúa mới mở cửa cho họ. Sự hòa giải cần phải có sự tham gia từ cả hai phía. Đừng nghĩ rằng vì bạn đã tha thứ thì bạn cần phải hòa giải. Bạn có thể đề xuất sự hòa giải, nhưng nó còn phụ thuộc vào việc người kia có làm chủ hành vi của cô ấy và mang đến sự tin cậy hay không.

### **Sự kháng cự bên trong**

Chúng ta cần phải có ranh giới lành mạnh, không chỉ ở bên ngoài mà cả bên trong, để nói không với thân xác này khi nó muốn chi phối chúng ta. Hãy xem xét ranh giới liên quan đến sự kháng cự bên trong của chúng ta đối với việc trưởng thành hơn.



## ***Nhu cầu con người***

Jane đang phải trị liệu vì việc cô luôn chọn phải những người đàn ông không tốt. Cô rất dễ yêu những người đàn ông có vẻ ngoài hào nhoáng và quyến rũ. Thời gian đầu, bao giờ mọi chuyện cũng rất “tuyệt vời”. Họ có vẻ như là “điều cô luôn hằng mong muốn” và bù đắp những phần còn thiếu trong cô.

Cô sẽ thuận theo trạng thái này một thời gian. Sau đó, cô bắt đầu “đánh mất mình” và thỏa hiệp với những điều cô không muốn thỏa hiệp, làm những điều cô không muốn làm và cho đi những thứ cô không muốn cho đi trong mối quan hệ. Những người cô yêu hóa ra là những người rất vị kỷ và không thể thấy được nhu cầu cũng như không thể tôn trọng ranh giới của cô. Cô bắt đầu rơi vào tuyệt vọng.

Cô sẽ nói chuyện với bạn bè và họ sẽ nói với cô những điều cô đã biết, rằng hẳn là gã tồi và cậu bảo hẳn cuốn gói đi là vừa. Dẫu vậy, cô cũng không hành động bị ràng buộc vào mối quan hệ và không thể rời khỏi nó. Cô thiếu ranh giới. Cô không thể nói không.

Khi nhìn vào chu kỳ này trong cuộc đời của Jane, chúng tôi phát hiện điều khiến cô vẫn ở bên những người đàn ông này là do sợ gặp đau khổ khi chia tay. Chúng tôi cũng phát hiện, sự đau khổ ấy bắt nguồn từ sự thiếu thốn tình cảm của người cha. Cha của Jane rất giống những người đàn ông cô chọn, không sẵn lòng chia sẻ cảm xúc và thể hiện tình yêu với cô. Cô đang cố sức lấp đầy khoảng trống, lẽ ra phải được lấp đầy bởi cha bằng những con người không bao giờ đáp ứng nhu cầu này cho cô. Sự kháng cự đối với việc vạch ranh giới của Jane chính là do thiếu thốn tình cảm trong những năm tháng tuổi thơ.

Chúa tạo ra chúng ta có các nhu cầu cụ thể đối với gia đình đã nuôi nấng chúng ta. Chúng ta đã bàn luận và viết rất nhiều về điều này. Khi có những nhu cầu không được đáp ứng, chúng ta cần phải điểm lại những phần bị tổn thương và bắt đầu đáp ứng những nhu cầu đó trong thần thể của Chúa để chiến đấu trong các cuộc chiến ranh giới khi trưởng thành.

Những nhu cầu phát triển chưa được đáp ứng này phần lớn do chúng ta kháng cự đối với việc vạch ranh giới. Chúa đã tạo ra chúng ta, được lớn lên trong các gia đình thần thánh nơi mà cha mẹ làm những việc họ cần phải làm. Họ nuôi nấng chúng ta. Họ có các ranh giới lành mạnh, họ tha thứ và



giúp chúng ta phân biệt giữa tốt và xấu, họ trao cho chúng ta khả năng trở thành những người lớn có trách nhiệm. Nhưng rất nhiều người không có được điều này. Họ là những đứa trẻ mồ côi về tinh thần cần được nuôi dưỡng bởi thần thể của Chúa. Ở một góc độ khác, điều này là đúng với tất cả chúng ta.

### ***Chưa vượt qua nỗi đau buồn và mất mát***

Nếu sự kháng cự do những “nhu cầu không được đáp ứng” nhận lấy những điều “tốt” thì sự đau buồn lại liên quan đến việc từ bỏ những điều “không tốt”. Nhiều khi, ai đó không thể vạch ranh giới vì họ không thể buông tay đối với người thân của họ. Jane tìm mọi cách đáp ứng nhu cầu muốn có được sự quan tâm và yêu thương của người cha. Nhưng để làm được điều đó, Jane phải gạt bỏ những gì cô không thể có: tình yêu của người cha. Đây sẽ là một mất mát to lớn đối với cô.

Trong Kinh thánh có rất nhiều ví dụ về việc Chúa yêu cầu con người “bỏ lại phía sau” những con người và đời sống không tốt của họ. Chúa yêu cầu người dân Israel rời bỏ Ai Cập để có một cuộc sống tốt hơn. Tuy nhiên, rất nhiều người vẫn quay lưng nhìn lại, giữ lấy những điều họ cho là tốt hơn. Khi Lot và vợ rời Sodom, họ đã được cảnh báo đừng nên quay đầu nhìn lại, nhưng cô lại không nghe và bị biến thành muối.

Nguyên tắc cơ bản trong sự phục hồi theo Kinh thánh là phần đời trước khi gặp Chúa không đáng để níu giữ. Chúng ta cần phải mất nó, đau buồn và buông bỏ để Chúa ban cho ta những điều tốt lành hơn. Chúng ta hy vọng rằng “một ngày nào đó họ sẽ yêu thương tôi” và tiếp tục tìm cách thay đổi một người không thể yêu thương. Ước muốn này cần phải mất đi và buông bỏ để trái tim chúng ta mở ra với những điều mới mẻ mà Chúa dành cho chúng ta.

Nhiều khi việc vạch ranh giới với một ai đó cũng có nghĩa là đang mạo hiểm mất đi thứ tình yêu mà bạn vẫn hằng khao khát. Bắt đầu nói không với người cha mẹ áp đặt tức là bắt đầu thấy buồn về điều mà bạn không có với họ, thay vì vẫn cố sức để có được thứ tình yêu thương kia. Điều này khiến bạn cảm thấy đỡ đau đớn nhưng khiến bạn mắc kẹt trong đó. Chấp nhận sự thực về họ và buông bỏ mong muốn thấy họ đổi khác là tinh thần của nỗi đau buồn. Đó thật sự là rất đáng buồn.





Chúng ta chạy theo cái “nếu như”, thay vì vạch ranh giới. Chúng ta tự nói với mình “nếu tôi cố gắng hơn nữa thay vì phản đối những đòi hỏi cầu toàn của ông ấy, ông ấy có thể sẽ có thiện cảm với tôi”. Hoặc là “nếu tôi làm theo các mong muốn của mẹ và không khiến bà tức giận, mẹ sẽ yêu thương tôi.” Từ bỏ ranh giới để có được tình yêu thương tức là đang trì hoãn lại điều không thể tránh khỏi: việc nhận ra bản chất của người đó, đón nhận sự thực đáng buồn đó, buông bỏ và bước tiếp trên đường đời.

Hãy xem qua các bước mà bạn cần phải thực hiện để đối mặt với sự kháng cự bên trong này:

1. Sự vô ranh giới của chính bạn. Bạn hãy thừa nhận mình có một vấn đề, bạn đang bị áp đặt, lôi kéo hay bị ngược đãi lạm dụng. Vấn đề không phải là bạn đang ở cùng một người xấu và sự đau khổ của bạn là do lỗi của họ. Đó là do bạn đang thiếu ranh giới. Đừng đổ lỗi cho người khác. Bạn mới chính là người có vấn đề.

2. Nhận thức rõ sự kháng cự. Bạn có thể nghĩ “Ôi, mình chỉ cần đặt ra một số ranh giới mà thôi” và rằng bạn đang trên đường trở nên tốt đẹp hơn. Nếu dễ dàng như vậy, bạn đã thực hiện nó từ lâu rồi. Hãy thừa nhận bạn không muốn vạch ranh giới vì bạn sợ. Bạn phá hủy sự tự do của mình bởi sự kháng cự bên trong (Rom. 7:15, 19).

3. Hãy tìm kiếm ơn huệ. Cũng như những bước khác, bạn không thể tự đối diện với khó khăn này mà không cần đến người khác. Sự hỗ trợ giúp bạn tự chủ và động viên bạn vượt qua nỗi đau. Nỗi đau buồn tích cực chỉ xuất hiện trong các mối quan hệ. Chúng ta cần ơn huệ từ Chúa và từ những người khác.

4. Nhận biết mong muốn. Đằng sau thất bại trong việc lập các ranh giới là nỗi lo mất mát. Bạn tự xác định phải từ bỏ tình yêu thương của ai và gọi tên người đó ra. Ai là người bạn đặt lên bệ hiển tế và dâng lên Chúa? Mối liên kết mạnh mẽ với người đó khiến bạn bị mắc kẹt. “Chúng tôi không hẹp hòi với anh em đâu, nhưng chính lòng dạ anh em hẹp hòi” (2 Cor. 6:12). Giống như những người Corinth không thể mở lòng với tình yêu thương của Paul, bạn bị mắc kẹt trong “tình cảm,” gắn kết với những người bạn cần rời xa.

5. Buông bỏ. Trong sự an toàn của các mối quan hệ hỗ trợ, hãy nhìn nhận điều bạn không thể có được với người này. Điều này giống như một lễ tang. Bạn sẽ phải trải qua các giai đoạn đau thương: sự từ chối, mặc cả, tức giận,



buồn bã, chấp nhận. Có thể, bạn không trải qua các giai đoạn này theo trình tự ấy, nhưng bạn có thể nhận ra các cảm xúc này. Điều này hoàn toàn bình thường.

Hãy đến với những người có thể động viên bạn và nói về những mất mát của bạn. Những ước vọng này rất sâu xa và khiến bạn đau đớn. Bạn cần gặp một chuyên gia tư vấn. Rất khó để từ bỏ điều bạn không bao giờ có được. Nhưng cuối cùng bạn sẽ tự cứu lấy cuộc đời mình khi mất đi điều đó. Chỉ có Chúa mới lấp đầy những khoảng trống của bạn bằng tình yêu thương và những người dân của Người.

6. Bước tiếp. Bước cuối cùng trong sự tiếc thương này liên quan đến việc tìm ra điều bạn muốn. “Hãy đi tìm và bạn sẽ thấy”. Chúa sẽ cho bạn một cuộc sống thật sự nếu bạn sẵn lòng từ bỏ cuộc sống cũ. Nhưng Chúa cũng chỉ có thể dẫn dắt mà thôi. Bạn phải chủ động tìm kiếm điều tốt lành cho mình.

Bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước sự thay đổi khi từ bỏ đi những điều bạn không bao giờ có được. Những nỗ lực nhằm duy trì lối sống cũ tiêu hao sức sống của bạn, đẩy bạn vào sự lậm dụng và áp đặt. Buông bỏ là con đường dẫn đến sự thanh thản. Đau buồn là lối đi.

### **Nỗi sợ cơn tức giận từ bên trong**

Ba đồng sự trong đội quản lý của một công ty đang theo một dự án lớn với một công ty khác. Trong quá trình thương lượng, giám đốc của công ty kia đã tức giận khi bộ ba này không làm theo ý ông ta.

Hai trong số ba người bị mất ngủ, lo lắng, bực bội về sự thất bại trong các cuộc thương lượng. Họ không biết sẽ ra sao nếu giám đốc công ty kia không hợp tác với họ nữa. Cuối cùng, họ hội ý với thành viên thứ ba để bàn về chiến lược. Họ thay đổi kế hoạch để vị giám đốc kia nguôi giận. Khi hai người đó nói với người đồng sự thứ ba về kế hoạch “nhún mình”, anh nói: “Có gì mà phải trầm trọng vậy? Ông ta tức giận. Rồi sao nữa?”

Ba người bật cười khi cảm thấy mình ngốc nghếch. Họ đang hành xử như những đứa trẻ trước cơn giận của người lớn, như thể sự tồn tại tinh thần của họ phụ thuộc vào ông giám đốc này.

Hai người đồng sự kia lớn lên trong những gia đình kiểm soát mọi thứ bằng sự tức giận. Người thứ ba chưa từng đối diện với hoàn cảnh đó. Kết quả là



anh ta có các ranh giới tốt. Họ cử anh gặp vị giám đốc công ty kia. Anh nói với ông ta rằng nếu gạt được cơn tức giận để làm việc với họ thì tốt. Nhưng nếu không, họ sẽ tìm đối tác khác.

Đó là một bài học hữu ích. Hai người kia nhìn ông ta dưới cái nhìn của một đứa trẻ phụ thuộc. Họ hành xử như thể ông ta là người duy nhất họ có thể dựa vào. Vì vậy, sự tức giận của ông ta làm họ thấy sợ. Người kia nhìn việc đó bằng con mắt của một người trưởng thành và biết rằng nếu người đàn ông này không thay đổi hành vi, họ có thể làm việc ở chỗ khác.

Đây là vấn đề bên trong của hai trong ba người đồng sự. Một người đàn ông tức giận nhận được hai phản ứng khác trái ngược. Hai người trước không lập ra các ranh giới. Người thứ ba thì thiết lập các ranh giới. Nhân tố quyết định thuộc về người có các kỹ năng thiết lập ranh giới, chứ không phải người tức giận.

Nếu những người tức giận khiến bạn mất các ranh giới, rất có thể bạn vẫn giữ thoáng qua một sự tức giận nào đó trong tâm trí. Bạn phải giải quyết những tổn thương mình đã trải qua trong quá khứ. Nó phải được phơi bày trước ánh sáng, sự cứu rỗi của Chúa và con chiên của Người. Bạn cần có tình yêu để có thể buông bỏ đối với những người cha mẹ nóng giận và đối mặt với những người lớn hiện tại.

Dưới đây là các bước bạn cần thực hiện:

1. Nhận thức vấn đề.
2. Tìm một ai để nói chuyện về tình trạng tê liệt của bạn. Bạn sẽ không giải quyết chuyện này một mình.
3. Trong các mối quan hệ hỗ trợ, hãy tìm nguyên nhân nỗi sợ và hiểu rằng hình bóng tức giận trong tâm trí bạn được biểu hiện thông qua người đang tức giận bạn.
4. Hãy nói ra cảm giác và sự tổn thương của bạn liên quan đến những vấn đề trong quá khứ.
5. Thực hành kỹ năng thiết lập ranh giới trong cuốn sách này.
6. Đừng thuận theo lối hành xử cũ và từ bỏ đi các ranh giới của bạn dù phản kháng hay buông xuôi. Hãy cho phép bản thân có thời gian và không gian đến khi bạn có thể đáp lại. Bạn đừng từ bỏ ranh giới của mình.



7. Khi sẵn sàng, bạn hãy đáp lại, bám vào các phát ngôn mang tính tự chủ và các quyết định của bạn. Bạn cứ để họ tức giận và chỉ cần lặp lại những gì bạn sẽ làm hay không làm. Hãy nói rằng bạn quan tâm đến họ và có thể làm gì khác để giúp họ. Nhưng bạn cần giữ vững những lời nói không của mình.

8. Phân chia lại nhóm. Hãy nói chuyện với những người hỗ trợ cuộc tiếp xúc. Bạn phải xem mình có giữ vững lập trường hay đang bị chông chênh, công kích. Nhiều khi bạn cảm thấy mình đang cư xử lạnh lùng và bạn cần kiểm nghiệm điều đó trên thực tế. Có thể bạn nghĩ đã giữ được các ranh giới của mình nhưng thực ra bạn đã để họ lấy mất cả thửa ruộng rồi. Bạn hãy tiếp thu nhận xét.

9. Tiếp tục thực hành. Diễn tập, gia tăng sự sáng suốt, hiểu biết về quá khứ và khóc than cho những mất mát của bạn. Tiếp tục bồi đắp các kỹ năng trong hiện tại. Sau một thời gian, bạn sẽ nghĩ rằng: “Tôi nhớ đến lúc những người nóng nảy kiểm soát tôi. Nhưng tôi đã loại bỏ từ bên trong mình những điều đó. Được tự do thật là tuyệt!” Hãy nhớ rằng, Chúa không muốn những người tức giận kiểm soát bạn. Chúa muốn là người chủ của bạn, và không chia sẻ bạn với bất kỳ ai. Người đứng về phía bạn.

### ***Nỗi sợ những điều không biết trước***

Một sự kháng cự mạnh mẽ trong việc thiết lập ranh giới là nỗi sợ điều không biết trước. Bị kiểm soát bởi người khác là một nhà tù an toàn. Chúng ta biết mọi phòng giam nằm ở đâu. Như một người phụ nữ nói: “Tôi không muốn ra khỏi địa ngục. Tôi biết tên của tất cả các con phố ở đây!”

Lập ranh giới, độc lập hơn là một điều đáng sợ. Bởi điều này đồng nghĩa với việc bước vào một nơi lạ lẫm. Kinh thánh có rất nhiều câu chuyện về những người được Chúa chỉ định bước ra khỏi vùng đất quen thuộc để đến một nơi xa lạ. Người hứa rằng nếu họ bước ra cùng với đức tin và đi theo Người, họ sẽ được tới một vùng đất tốt đẹp hơn. “Nhờ đức tin, ông Abraham đã vâng nghe tiếng Chúa gọi mà ra đi đến một nơi ông sẽ được lãnh nhận làm gia nghiệp, và ông đã ra đi mà không biết mình đi đâu” (Heb. 11:8).

Sự thay đổi thật sự đáng sợ. Có một điều khiến bạn yên lòng: nếu bạn đang sợ, tức là bạn có lẽ đang đi đúng hướng – con đường dẫn đến sự thay đổi và trưởng thành. Tôi biết một doanh nhân nói rằng, nếu có một ngày anh không cảm thấy sợ hãi, tức là anh không vươn đủ xa. Anh rất thành công trong công việc.



Các ranh giới chia cắt bạn khỏi những gì bạn biết và những gì bạn không muốn biết. Chúng mở ra nhiều lựa chọn mới cho bạn. Bạn sẽ có những cảm xúc lẫn lộn khi bạn buông bỏ những điều quen thuộc cũ và khám phá điều mới lạ.

Hãy suy nghĩ về những ranh giới mang tính phát triển rất đáng sợ sẽ giúp bạn bước vào một thế giới rộng lớn và tốt đẹp hơn. Giống như một đứa trẻ hai tuổi bắt đầu khám phá thế giới. Hay như một đứa trẻ năm tuổi bắt đầu đến trường, hòa nhập xã hội và học tập. Như một người vị thành niên, bạn bước xa hơn khỏi cha mẹ khi những khả năng và cơ hội xuất hiện. Như một người tốt nghiệp phổ thông, bắt đầu vào đại học hay tìm được việc làm và học cách tự lo cho cuộc sống.

Những bước này quả thực là đáng sợ. Nhưng, song song với nỗi sợ, bạn vươn lên các tầm cao, khả năng, sự giác ngộ mới về Chúa, bản thân và thế giới. Đây là bản chất hai chiều của ranh giới. Bạn mất điều gì đó nhưng lại có cuộc sống mới an lành và tự chủ.

Dưới đây là một số ý tưởng hữu ích:

Cầu nguyện. Không có thuốc giải cho sự lo lắng về tương lai nào tốt hơn là niềm tin, hy vọng, ý thức về những người yêu thương chúng ta. Lời cầu nguyện giúp chúng ta kết nối với người nắm giữ sự an toàn. Hãy dựa vào Chúa và xin Người chỉ dẫn cho các bước đi của bạn.

Đọc Kinh thánh. Thông qua Kinh thánh, Chúa cho chúng ta biết rằng Người nắm giữ tương lai của chúng ta và sẽ chỉ dẫn cho chúng ta. Trong Kinh thánh có nhiều câu chuyện về sự hiện hữu của Người bên những người khác khi Người dẫn họ đến nơi họ chưa biết đến. Khi còn là một sinh viên, tôi rất thích đoạn kinh “Hãy hết lòng tin tưởng vào Đức Chúa, chớ hề cậy dựa vào hiểu biết của con. Hãy nhận biết Người trong mọi đường đi nước bước, Người sẽ san bằng đường nẻo con đi” (Cách ngôn 3:5-6).

Học thuộc các đoạn Kinh thánh, bạn sẽ được an ủi khi đối mặt với điều không biết trước. Nó sẽ nhắc nhở bạn rằng Chúa là đáng tin cậy.

Phát triển các thế mạnh của bạn. Các ranh giới tạo ra sự độc lập trong hành động. Chúng ta không thể vui vẻ về sự độc lập của mình nếu chúng ta không phát triển các kỹ năng và thế mạnh. Bạn hãy đi học, bồi đắp thông tin, tìm sự tư vấn, đào tạo nghiệp vụ, kiến thức và thường xuyên thực hành. Các kỹ năng vững vàng, bạn sẽ cảm thấy ít sợ hãi vào tương lai hơn.



Dựa vào nhóm hỗ trợ của bạn. Giống như một đứa trẻ học các ranh giới cần quay về với mẹ để được tiếp thêm sức mạnh, người lớn cũng vậy. Bạn cần nhóm hỗ trợ để được động viên trong các thay đổi mà bạn phải trải qua. Hãy dựa vào và lấy sức mạnh từ họ. “Hai người thì hơn một, vì hai người làm việc cực khổ sẽ thu nhập khá hơn. Nếu người này ngã đã có người kia nâng dậy” (Eccl. 4:9-10). Hãy nhớ rằng, giống như một tông đồ đang chuẩn bị dẫn mình vào điều chưa biết trước, Jesus cầu nguyện cho sự đoàn kết, thống nhất, tình yêu lẫn nhau và tình yêu với Chúa (John 17).

Học từ những trải nghiệm của người khác. Nghiên cứu và chứng thực cho thấy việc kết nối với những người gặp vấn đề và trải qua những gì bạn từng gặp rất có ích. Điều này còn hơn cả sự động viên. Nó là việc được nghe từ chính những người đã trải qua những chuyện đó, đã sợ hãi, chứng tỏ bạn có thể vượt qua. Hãy lắng nghe các trải nghiệm của họ, cách họ đã từng ở vào hoàn cảnh của bạn như thế nào và Chúa đã luôn ở bên họ ra sao (2 Cor. 1:4).

Hãy tự tin vào khả năng học hỏi của bạn. Bất kể điều gì bạn muốn làm, đều phải học. Có lúc những điều bạn đang làm được là những điều mới lạ và đáng sợ. Cuộc sống là vậy nhưng quan trọng cần nhớ rằng bạn có thể học. Nếu học những điều mới, xử lý những tình huống mới, bạn sẽ bớt lo sợ cho tương lai. Những người lo sợ nhiều về những điều chưa biết trước rất cần được “biết trước tất cả mọi thứ” và không ai thật sự biết cách làm một việc trước khi họ thật sự làm nó cả. Họ phải học làm nó trước. Một số người tự tin vào khả năng học hỏi của mình, một số khác thì không. Nếu học những điều bạn có thể học, bạn sẽ có cái nhìn hoàn toàn khác về những điều không biết trước trong tương lai.

Nhiều người mắc hội chứng gọi là “học cũng vô ích”. Họ được dạy dù có làm gì, kết quả cũng vẫn thế. Nhiều gia đình đã áp đặt điều này lên con cái. Khi lớn lên, có những lựa chọn khác có thể tạo ra thay đổi, bạn không cần phải dính vào sự vô nghĩa đã được gia đình áp đặt. Bạn có thể học những thói quen liên hệ và hoạt động mới. Điều này là tinh thần của sức mạnh nội tâm mà Chúa muốn bạn có được.

Dàn xếp những chia ly trong quá khứ. Khi phải thay đổi hay mất mát, bạn cảm thấy nỗi sợ buồn khổ lớn hơn hoàn cảnh. Những cảm xúc này có thể bắt nguồn từ những chia ly trong quá khứ hay từ những ký ức về sự thay đổi.





Nếu từng mất bạn bè do phải chuyển đi nơi khác, bạn có thể thiết lập lại những điều chưa được thu xếp ổn thỏa trong quá khứ.

Hãy chắc chắn rằng bạn tìm đến ai đó sáng suốt và liệu cảm giác sợ hãi, đau đớn hiện tại của bạn có bắt nguồn từ một điều gì đó chưa được dàn xếp trong quá khứ hay không. Điều này giúp bạn hiểu mình muốn gì. Có thể bạn nhìn thế giới qua đôi mắt của một đứa trẻ sáu tuổi, thay vì của một người đang ở tuổi ba lăm. Hãy dàn xếp quá khứ và đừng để chúng trở thành tương lai của bạn.

Cấu trúc. Nhiều người không thể chấp nhận những thay đổi do mất những nhịp điệu quen thuộc. Trong trường hợp này, chúng ta thường đánh mất cấu trúc bên ngoài lẫn bên trong. Những điều chúng ta hằng tin tưởng bên trong không còn. Những con người, địa điểm, lịch trình giúp chúng ta vững chãi bên ngoài biến mất. Điều này khiến chúng ta rơi vào tình trạng hỗn loạn.

Tạo ra cấu trúc bên trong và bên ngoài sẽ có ích cho quá trình tái cấu trúc. Cấu trúc bên trong được tạo ra bằng các ranh giới, đó là thực hiện các bước trong cuốn sách này. Thêm vào đó, bồi đắp các giá trị, niềm tin, học các nguyên tắc tinh thần, các thông tin mới, lập ra kỷ luật cùng các kế hoạch mới và theo sát chúng, chia sẻ nỗi đau của bạn, tất cả đều thuộc về công việc cấu trúc. Khi bạn làm việc này, có thể bạn cần đến một số cấu trúc bên ngoài vững chắc.

Bạn hãy đặt một thời điểm trong ngày để gọi cho một người bạn, thu xếp một buổi gặp hằng tuần với nhóm hỗ trợ. Bạn cũng tham gia một nhóm học Kinh thánh hay nhóm hỗ trợ mười hai bước. Lúc bối rối, bạn có thể cần một chút cấu trúc xung quanh giúp bạn có những thay đổi mới. Khi đã trưởng thành và sự thay đổi không quá sức chịu đựng, bạn có thể bỏ đi vài cấu trúc.

Hãy nhớ điều Chúa đã làm. Kinh thánh bao hàm những lời nhắc nhở của Người với con dân về những điều Người làm trong quá khứ để họ có niềm tin vào tương lai. Hy vọng được bám rễ trong ký ức. Nghĩ về những lần được giúp đỡ trong quá khứ giúp chúng ta hy vọng vào tương lai. Một số người tuyệt vọng khi không có ký ức nào về việc đã từng được giúp đỡ trong quá khứ.

Hãy tự nhắc nhở mình về những gì Chúa đã làm và Chúa là ai. Nếu là một Kitô hữu, hãy nhìn lại cuộc đời, cách Chúa hiện hữu, những khi Người đã giải



thoát cho bạn và cách Người đi vào trong bạn. Hãy lắng nghe người khác. Hãy nhớ đến ơn huệ của Chúa khi ta thấy được qua con trai của Người. Người làm như vậy cho sự chuộc tội và tương lai của chúng ta.

Nếu Chúa làm bạn thất vọng hoặc chưa từng làm điều gì cho bạn, hãy để cho Người bắt đầu vào lúc này. Rất nhiều lần Chúa để những điều khủng khiếp xảy ra rất lâu trước khi đem đến sự giải thoát cho chúng sinh. Nếu bạn đang bình phục nghĩa là Chúa đã vận hành trong cuộc sống của bạn. Thời khắc bạn được giải thoát đang đến rất gần. Đừng buông tay và để Chúa làm cho bạn những việc mà Chúa từng làm cho rất nhiều người. “Vậy anh em đừng đánh mất lòng tin tưởng mạnh dạn của anh em. Lòng tin tưởng đó sẽ mang lại một phần thưởng lớn lao. Anh em cần phải kiên nhẫn, để sau khi thi hành ý Thiên Chúa, anh em được hưởng điều Người đã hứa” (Heb. 10:35-36).

### ***Không tha thứ***

“Mắc lỗi là con người, tha thứ là thần thiêng”. Và không tha thứ là điều ngốc nghếch nhất mà chúng ta có thể làm.

Tha thứ là rất khó khăn. Nó có nghĩa là buông bỏ điều mà ai đó “nợ” bạn. Tha thứ nghĩa là được giải thoát khỏi quá khứ. Nó là sự tự giải thoát khỏi người ngược đãi và làm tổn thương bạn.

Kinh thánh so sánh những người biết tha thứ với sự giải thoát của họ khỏi món nợ công lý. Khi có một món nợ hay người khác xâm phạm tài sản của bạn, món “nợ” thật sự xuất hiện. Bạn ghi vào “cuốn sổ” tâm hồn danh sách những người nợ bạn. Mẹ bạn áp đặt bạn và nợ bạn việc điều chỉnh lại cho đúng. Bố bạn chi phối bạn và nợ bạn việc phải điều chỉnh lại cho đúng. Nếu bạn “theo pháp luật,” bạn có động cơ để đòi những món nợ này từ họ.

Có nhiều hình thức để đòi nợ. Bạn cố gắng làm hài lòng họ để giúp họ trả nợ. Bạn nghĩ nếu làm nhiều hơn một chút, họ sẽ thanh toán hóa đơn và trao cho bạn thứ tình yêu mà họ thiếu nợ. Hoặc nếu bạn đủ mạnh mẽ đối diện với họ, họ sẽ thấy chỗ sai và chỉnh lại cho đúng. Hoặc nếu mọi người thấy rằng việc bạn đã phải trải qua tồi tệ thế nào, cha mẹ bạn đã tệ đến đâu sẽ xóa được món nợ. Hay bạn có thể “trút” nó lên ai khác, lặp lại thứ tội lỗi họ gây ra cho bạn với một người khác, với chính họ để trả đũa. Hoặc bạn có thể thuyết phục rằng họ đã rất tồi tệ. Bạn nghĩ nếu hiểu ra, họ sẽ tốt hơn lên và bù đắp cho những gì họ nợ bạn.



Muốn dàn xếp ổn thỏa là hoàn toàn đúng. Nhưng chỉ có một cách để giải quyết mọi việc, đó là bằng ơn huệ và sự tha thứ. Đối mặt lấy mặt và răng lấy răng sẽ không giải quyết được gì. Điều sai thì đã làm rồi nhưng nó vẫn có thể được tha thứ và vô hiệu hóa.

Tha thứ nghĩa là xí xóa và buông bỏ, xé bỏ giấy nợ. Đó là biến khoản nợ thành “xóa sổ nợ”. “Người đã xoá sổ nợ bất lợi cho chúng ta, sổ nợ mà các giới luật đã đưa ra chống lại chúng ta. Người đã huỷ bỏ nó đi, bằng cách đóng đinh nó vào thập giá” (Col. 2:14).

Tha thứ nghĩa là ta sẽ không bao giờ lấy lại những thứ mà họ đã nợ mình. Quá khứ sẽ không thể khác đi được.

Đối với một số người, điều này nghĩa là đau buồn về thời gian tuổi thơ không như ý muốn. Với một số người khác, họ vẫn bám giữ vào đòi hỏi đó, tức là không tha thứ. Đó là sự hủy hoại chính bản thân mình.

Cảnh báo: Tha thứ và tạo cơ hội cho nhiều lạm dụng hơn là không giống nhau. Sự tha thứ liên quan đến quá khứ. Sự hòa giải và các ranh giới thuộc về tương lai. Các ranh giới bảo vệ tài sản của tôi đến khi ai đó ăn năn và được tôi tin tưởng để ghé thăm tôi lần nữa. Và nếu họ tiếp tục có lỗi với tôi, tôi lại tha thứ. Tôi muốn được gần những người tuy làm tôi thất vọng nhưng thành thực, hơn là gnhững người không chân thành, luôn phủ nhận việc làm tôi tổn thương và không muốn trở nên tốt hơn. Đó là sự hủy hoại đối với tôi và cả họ. Nếu con người làm chủ tội lỗi, tức là họ đang trưởng thành qua những thất bại. Chúng ta có thể nhẫn chịu được điều đó. Họ muốn trở nên tốt hơn và sự tha thứ sẽ giúp được họ. Nhưng nếu chỉ nói dối bôi rằng họ sẽ tốt lên mà không cố gắng thay đổi hay tìm sự giúp đỡ thì tôi cần giữ các ranh giới dù đã tha thứ cho họ.

Sự tha thứ trao cho tôi các ranh giới, gỡ tôi khỏi những người làm tổn thương tôi. Sau đó tôi có thể hành xử một cách có trách nhiệm, sáng suốt. Nếu không tha thứ cho họ, tôi vẫn vướng mắc trong mối quan hệ hủy hoại với họ.

Hãy nhận lấy ơn huệ từ Chúa và xí xóa nợ nần cho người khác. Đừng cố gắng tìm những món nợ không hay. Hãy buông bỏ và nhận lấy những điều bạn cần từ Chúa cũng như từ những người có thể đem đến cho bạn sống tốt đẹp hơn. Sự không tha thứ sẽ phá đi các ranh giới. Trái lại, sự tha thứ tạo ra các ranh giới, bởi nó quét sạch các khoản nợ xấu.



Hãy nhớ sự tha thứ không phải là sự chối từ. Bạn cần phải gọi tên thứ tội lỗi đối với bạn để có thể tha thứ. Chúa không chối bỏ những điều chúng ta làm với Người. Chúa giải quyết nó một cách tử tế. Người gọi tên, bày tỏ cảm xúc của mình về nó. Người đã khóc và tức giận, sau đó buông bỏ nó. Người làm điều này trong mối liên hệ với chúng ta. Bạn hãy đề phòng sự phản kháng trong mình, thứ muốn bạn mãi sống trong quá khứ, cố sức nhặt nhanh những điều không thể.

### ***Hướng ngoại***

Người ta thường có xu hướng tìm vấn đề bên ngoài bản thân. Điều này khiến bạn tiếp tục là nạn nhân và bạn không thể trở lại bình thường đến khi ai đó thay đổi. Đó là bản chất của sự kết tội bạc nhược. Nó có thể khiến bạn thấy mình có đạo đức hơn hẳn so với người đó (trong suy nghĩ của bạn, chứ không phải sự thực), nhưng nó không bao giờ giải quyết được vấn đề.

Bạn hãy thẳng thắn đối diện với sự phản kháng bên trong mình rằng bạn mới chính là người phải thay đổi. Việc đối diện với chính mình là cần thiết vì nó là khởi đầu cho các ranh giới. Trách nhiệm bắt đầu bằng sự tự thú tội và ăn năn với bản thân. Bạn cần thừa nhận rằng mình đang phóng túng cho sự vô ranh giới bằng nhiều cách. Bạn cần phải quay lưng với những cách thức đó. Bạn cần nhìn lại bản thân và đối diện với sự phản kháng bên trong đang muốn đẩy vấn đề ra bên ngoài.

### ***Cảm giác tội lỗi***

Cảm giác tội lỗi là một cảm xúc nặng nề, bởi nó không phải là một cảm giác thật, giống như buồn, giận, hay sợ hãi. Nó là tình trạng tự kết tội bản thân. Nó là sự trừng phạt của tâm thức sa ngã của chúng ta, tự nói rằng, “Người là kẻ tồi tệ”. Jesus đã hy sinh vì nó, để đưa chúng ta đến tình trạng “không còn bị lên án”. Theo cách nói của Kinh thánh, nó thuộc về pháp lý, chứ không phải cảm xúc.

Kinh thánh dạy chúng ta phải bước ra khỏi sự lên án và cảm giác tội lỗi không phải là động cơ cho các hành vi của chúng ta. Chúng ta phải được thúc đẩy bởi tình yêu. Những cảm xúc xuất phát từ tình yêu thương khi chúng ta thất bại là “nỗi ưu phiền theo ý Thiên Chúa” (2 Cor. 7:10). Điều này tương phản với “nỗi ưu phiền theo kiểu thế gian”, là cảm giác tội lỗi và “mang đến cái chết”.



Phần lớn cảm giác tội lỗi đến với chúng ta từ cách giáo dục trong quá trình bắt đầu hòa nhập xã hội. Do đó, các cảm giác tội lỗi của chúng ta có thể sai. Chúng có thể xuất hiện khi ta không làm gì sai nhưng đã vi phạm tiêu chuẩn nào đó mà ta được học khi còn nhỏ. Chúng ta phải thận trọng khi lắng nghe các cảm xúc tội lỗi để biết khi nào chúng ta thật sự sai. Bởi nhiều khi, chính các cảm giác tội lỗi tự nó sai. Thêm nữa, dù sao, những cảm giác tội lỗi cũng không phải là động cơ tốt. Thật khó để yêu thương khi bị lên án. Chúng ta cần có cảm giác không bị lên án, để cảm thấy “nổi ưu phiền theo ý Thiên Chúa” mà nhìn vào những nỗi đau chúng ta đã gây ra cho người khác, thay vì day dứt về việc chúng ta “tệ” ra sao. Cảm giác tội lỗi bóp méo và đẩy chúng ta ra xa khỏi sự thực và việc làm điều tốt nhất cho người kia.

Điều này phần nào đúng khi nói về các ranh giới. Nhiều lần trong cuốn sách này cách Kinh thánh dạy chúng ta phải có các ranh giới tốt để thực thi các hậu quả, đặt các giới hạn, trưởng thành và tách khỏi gia đình và để nói không. Chúng ta đúng khi làm những điều này. Những ranh giới này là những hành động yêu thương. Dù đau đớn, nhưng chúng có ích với người khác.

Nhưng lương tâm sa ngã làm ta cảm thấy mình xấu xa hoặc đang làm những điều ác khi lập ra các ranh giới. Những người bị chúng ta lập ra ranh giới sẽ tìm cách thúc đẩy lương tâm tội lỗi của chúng ta. Nếu bạn được nuôi dạy trong một gia đình luôn khẳng định các ranh giới của bạn là xấu, bạn biết những chuyện gì xảy ra rồi đấy. Khi nói không với một lời đề nghị, bạn cảm thấy tội lỗi. Nếu không cho phép ai đó lợi dụng, bạn cảm thấy tội lỗi. Tách khỏi gia đình để tạo lập một cuộc sống riêng, bạn cảm thấy tội lỗi. Không giải cứu cho một người vô trách nhiệm nào đó, bạn cảm thấy tội lỗi. Danh sách này còn kéo dài mãi hơn nữa.

Cảm giác tội lỗi khiến bạn làm những điều không đúng đắn và mãi bị sa lầy. Nhiều người không có các ranh giới tốt bởi họ sợ sự bất phục tùng trong tư tưởng bản thân đối với sự dạy dỗ. Bạn có thể thực hiện một số bước để tránh cảm giác tội lỗi này, nhưng phải nhận thức rằng cảm giác tội lỗi là vấn đề của bạn. Nhiều người không có ranh giới than phiền về cách mà “người nọ người kia khiến tôi cảm thấy tội lỗi khi tôi nói không”, như thể người kia có quyền hạn với họ vậy. Sự tưởng tượng này bắt nguồn từ khi còn nhỏ, bạn cảm thấy cha mẹ là những người rất có uy quyền.

Không ai được có quyền “khiến bạn cảm thấy tội lỗi”. Một phần trong bạn đồng ý với thông điệp này do sự chỉ dẫn bên trong tâm cảm của bạn. Đó là



vấn đề của bạn, thuộc lãnh địa của bạn và bạn cần kiểm soát nó. Khi nhận ra bị thao túng là vấn đề của mình, bạn có thể làm chủ được nó.

1. Làm chủ cảm giác tội lỗi.
2. Tham gia hệ thống hỗ trợ của bạn.
3. Xem những lời buộc tội đến từ đâu.
4. Nhận thức về cơn tức giận của bạn.
5. Tha thứ cho người áp đặt bạn.
6. Lập ranh giới trong các tình huống thực tiễn với nhóm hỗ trợ, tiếp đến là trong các tình huống khó xử hơn. Điều này giúp bạn có sức mạnh cũng như những “tiếng nói” động viên cần thiết để củng cố lương tâm.
7. Thêm những điều mới cho lương tâm của bạn. Đây là lúc bạn tiếp nhận thêm các tri thức mới qua việc đọc những cuốn sách như thế này và những điều Chúa dạy bảo về các ranh giới. Từ đó chúng tự trở thành một cấu trúc hướng dẫn trong tư tưởng thay vì những giáo điều cũ kỹ. Hãy học Chúa trong việc sửa chữa tâm hồn và làm trái tim bạn hân hoan thay vì cảm thấy thứ cảm giác tội lỗi áp đặt và dạy dỗ kia.
8. Đạt được cảm giác tội lỗi. Điều này nghe có vẻ buồn cười. Nhưng bạn phải bất tuân phục với sự dạy dỗ bên trong để được phục hồi. Bạn phải làm đúng nhưng lại cảm thấy tội lỗi. Đừng để cảm giác tội lỗi làm chủ bạn thêm nữa. Hãy lập ra các ranh giới và tìm đến những người hỗ trợ mới để họ giúp bạn đối mặt với cảm giác tội lỗi này.
9. Hãy gắn với nhóm hỗ trợ của bạn. Cảm giác tội lỗi không thể được giải quyết chỉ bằng cách chỉnh đốn lại tư tưởng của bạn. Bạn phải có các mối quan hệ mới để đưa vào tư tưởng bạn những lời mách bảo mới.
10. Đừng ngạc nhiên vì thấy mình hối tiếc. Bạn sẽ buồn, nhưng hãy để những người khác được yêu thương bạn trong quá trình đó. Những người than khóc có thể được an ủi.

### ***Nỗi sợ bị bỏ rơi: Tập đứng một mình***

Bạn có nhớ quá trình phát triển được nói đến trong Chương 4, cần có sự liên kết trước khi có các ranh giới? Quá trình học hỏi cũng như vậy. Trẻ con





phải cảm thấy an toàn trước khi biết đến các ranh giới để việc học chia cách sẽ không đáng sợ mà trở nên đầy mới lạ và hào hứng. Những đứa trẻ có các mối liên kết chắc chắn sẽ tự lập ra các ranh giới và tách khỏi những người khác một cách tự nhiên. Chúng có đủ tình yêu thương để đặt ra các ranh giới và tự lập.

Nhưng nếu một người không có sự kết nối an toàn, việc lập ra các ranh giới rất đáng sợ. Rất nhiều người duy trì trong các mối quan hệ hủy hoại vì sợ bị bỏ rơi. Họ sợ rằng nếu họ đứng lên vì mình, họ sẽ đứng một mình trong thế giới này. Họ thà không có các ranh giới và có một vài kết nối còn hơn là có các ranh giới nhưng phải chịu sự cô đơn.

Các ranh giới không thể được lập ra nếu không có các mối quan hệ. Chúng phải được củng cố bằng sự gắn kết chặt chẽ với những người an toàn hoặc chúng sẽ thất bại. Nếu bạn có một nhóm hỗ trợ tốt sau khi lập ra các ranh giới với một người nào đó mà bạn yêu thương, bạn sẽ không cô đơn.

Được “bén rễ sâu và xây dựng vững chắc” trong tình yêu thương của Thần thể đức Ki-tô và Chúa sẽ là nguồn năng lượng phát triển mà bạn cần để mạo hiểm lập ra các ranh giới. Người ta thường dao động giữa sự phục tùng và cô lập. Cả hai điều ấy đều không lành mạnh và không thể duy trì lâu dài.

Trong các chương trình của bệnh viện, nhiều lần chúng tôi chứng kiến những người có những thói quen hủy hoại không thể lập ra các ranh giới vì họ làm điều đó một mình. Họ luôn nói đi nói lại rằng sự hỗ trợ mà họ nhận được qua khóa học giúp họ làm được những điều khó khăn mà họ chưa từng làm được.

### ***Nếu dễ như thế, thì bạn đã làm được rồi!***

Chương này nói về điều gian nan mà Jesus đã cảnh báo chúng ta. “Thầy nói với anh em những điều ấy, để trong thầy anh em được bình an. Trong thế gian, anh em sẽ phải gian nan khổ khó. Nhưng can đảm lên! Thầy đã thắng thế gian” (John 16:33). Khi làm việc theo cách của Jesus, bạn sẽ gặp gian nan thử thách từ bên trong lẫn bên ngoài. Thế gian, cái ác và ngay cả thân xác sẽ chống lại bạn, ép buộc bạn phải thực hiện điều đó theo cách không đúng.

Làm đúng cách sẽ khó, nhưng Chúa đã cảnh báo chúng ta. “Cửa hẹp và đường chật thì đưa đến sự sống” (Matt. 7:14). Để làm xuất hiện một nhân cách theo ý Chúa cần rất nhiều can đảm, công sức và nhiều cuộc chiến.



Vấp phải sự kháng cự là một dấu hiệu tốt. Nó cho thấy bạn đang làm những điều mình cần và không uổng phí. Hãy nhớ một thông điệp rõ ràng trong Kinh thánh: khi bạn vấp phải sự kháng cự, kiên định đến cùng sẽ mang lại phần thưởng xứng đáng, “bởi đã nhận được thành quả của đức tin, là sự cứu rỗi của linh hồn người” (1 Peter 1:9). Hay như cách nói của James: “Thưa anh em, anh em hãy coi đó là niềm vui chan chứa khi gặp thử thách trăm chiều. Vì như anh em biết: đức tin có vượt qua thử thách mới sinh ra lòng kiên nhẫn. Anh em hãy chứng tỏ lòng kiên nhẫn đó ra bằng những việc hoàn hảo, để anh em nên hoàn hảo, không có chi đáng trách, không thiếu sót điều gì” (James 1:2-4).

Chắc chắn bạn sẽ gặp những kháng cự này. Tôi chắc rằng, nếu chúng không xuất hiện thì bạn không cần phải đợi đến bây giờ mới thiết lập các ranh giới. Nhưng khi chúng xuất hiện, hãy nhìn chúng theo cách nhìn Kinh thánh. Chúng là một phần lịch sử lâu dài của người thân bạn, những người trải qua nhiều thử thách khi bước trên con đường đức tin để kiếm tìm một vùng đất tốt đẹp hơn. Hành trình này luôn gian nan nhưng lời hứa của Chúa sẽ giúp chúng ta vượt qua. Bạn hãy thử xem.

---

[2.](#) Trong Kinh thánh, thể hiện đức tin bằng việc từ bỏ mọi thứ và sẵn sàng vác thánh giá đi theo Chúa. Xem [Matthew 16](#) (ND).

## Chương 15. Đo đếm mức độ thành công của ranh giới

Jean ngồi tại bàn ăn, cầm tách trà và cảm thấy rất kinh ngạc. Đó là một cảm giác kỳ lạ nhưng dễ chịu. Cô đang nghĩ lại những sự việc vừa xảy ra sáng hôm trước.

Bryan, cậu con trai tám tuổi của cô bắt đầu một ngày mới bằng hành vi bất kham thường thấy mỗi sáng. Cậu nhóc xưng xỉa, hờn dỗi ngồi vào bàn ăn và tuyên bố, “con sẽ không đến trường, chẳng ai có thể bắt con được!”.

Jean thường cố thuyết phục cậu bé đến trường hoặc nổi điên với cậu nhưng sáng nay lại khác. Jean chỉ nói: “Con đúng đấy con yêu. Không ai bắt con đến trường được, đó là lựa chọn của con. Tuy nhiên, nếu con không đến trường, con sẽ ở trong phòng cả ngày hôm nay và không được xem ti vi. Con phải tự quyết định điều đó, giống như con đã làm tuần trước.”

Bryan vừa cúi kính vừa lưỡng lự. Cậu bé nghĩ đến lúc phải ở nguyên trong phòng và đã bỏ lỡ bữa tối khi không muốn dọn bàn ăn vào tuần trước. Cuối cùng, cậu bé nói: “Thôi được, con sẽ đi nhưng con không cần phải thích chuyện này đâu đấy!”.

“Đương nhiên rồi”, Jean đồng ý. “Con không cần phải thích. Nhưng mẹ chắc rằng con đã đưa ra một lựa chọn đúng đắn.” Cô giúp Bryan mặc áo khoác và nhìn theo thằng bé khi nó lên xe buýt để đến trường.

Chưa đầy mười phút sau, Jean nhận được điện thoại của Jerry, chồng cô. “Em yêu”, anh nói. “Anh phải ở lại họp sau giờ làm. Lần trước về muộn anh không có bữa tối. Lần này em để phần anh được không?”.

Jean cười lớn. “Lần trước anh không báo cho em biết mà. Anh báo trước như thế này em rất vui. Em sẽ cho tụi nhỏ ăn trước, vợ chồng mình cùng ăn sau nhé”.

Con trai con đã chịu đến trường dù với một thái độ không thoải mái. Chồng gọi điện báo trước thay đổi lịch trình. Con có đang nằm mơ không đây, thưa Chúa?

Jean không mơ. Lần đầu tiên trong đời, cô trải nghiệm những thành quả trong việc lập ra và duy trì các ranh giới rõ ràng trong cuộc sống của mình.



Cô đã bỏ ra nhiều công sức và mạo hiểm cho việc này nhưng không uống phí. Cô bắt đầu sửa soạn đến chỗ làm.

Jean đã thấy những bằng chứng rõ ràng và xác thực rằng các ranh giới của cô đem lại hiệu quả. Mọi thứ đã khác trước. Nhưng bằng cách nào mà cô ấy có thể đi từ Điểm A (vô ranh giới) đến Điểm B (có các ranh giới trưởng thành)? Liệu chúng ta có thể tự đo đếm sự phát triển ranh giới của bản thân?

Được. Những thay đổi cụ thể, theo trình tự báo hiệu sự xuất hiện của các ranh giới trưởng thành. Việc nhận thức được chúng rất hữu ích. Mười một bước dưới đây sẽ giúp bạn theo dõi tiến trình phát triển của bản thân, xem bạn đang ở đâu trong quá trình đó. Hãy sử dụng chương này như một hướng dẫn theo dõi tiến trình phát triển đó của bạn.

### **Bước số 1: Sự oán giận - Tín hiệu cảnh báo sớm**

Randy chưa từng khó chịu với những chỉ trích đầy mỉa mai của Will, bạn thân của anh. Sự oán giận là một cảm giác mới lạ với Randy. Anh luôn là mục tiêu cho những trò trêu chọc. “Randy tốt bụng” có thể chấp nhận được những ứng xử đó.

Nhưng khi Will nói với anh trước Hội thánh: “Có phải gần đây cậu hay mua quần áo cỡ nhỏ không, hay là cậu đang tăng cân thế?”, Randy không cười trừ cho xong chuyện. Anh không nói gì với bạn mình nhưng lời nhận xét ăn sâu vào tâm trí anh. Anh bị bẽ mặt và cảm thấy tổn thương. Anh không thể bỏ qua như vẫn làm nhiều năm trước đây.

Những điều này chưa từng làm cho mình thấy đụng chạm, Randy nghĩ. Tại sao lần này nó lại đụng chạm đến mình được nhỉ? Hay mình quá nhạy cảm chăng?

Một trong những dấu hiệu đầu tiên của việc phát triển các ranh giới là trong bạn xuất hiện cảm giác oán giận, thất vọng, hay tức giận trước những vi phạm tinh tế và không tinh tế trong cuộc sống của bạn. Cũng như tín hiệu của ra-đa báo có tên lửa, cơn tức giận báo cho bạn những vi phạm ranh giới trong cuộc sống.

Randy lớn lên trong một gia đình luôn tránh né xung đột và bất đồng. Các cuộc tranh luận được thay thế bằng sự phục tùng. Khi Randy ba mươi tuổi, anh tìm đến trị liệu vì rối loạn ăn uống kéo dài. Thật kinh ngạc, thay vì bàn



kế hoạch ăn kiêng và tập thể dục, chuyên gia tư vấn lại hỏi về phản ứng trước những người áp đặt trong cuộc sống của anh.

Ban đầu, Randy không thể nghĩ ra một người áp đặt nào. Sau một hồi suy xét, anh nghĩ đến Will, người hay trêu chọc anh. Will làm Randy xấu hổ trước bạn bè. Will xem thường và lợi dụng Randy.

Những ký ức ấy không chỉ đơn thuần là những hình ảnh trong trí óc Randy. Chúng mang theo những tổn thương, tức giận và oán trách. Chúng là những hạt mầm cho các ranh giới trong cuộc đời Randy.

Những người không thể tức giận khi bị xâm phạm, sai khiến, hay áp đặt là những người thật sự bất lợi. Họ không có “đèn cảnh báo” để báo hiệu về các vấn đề ranh giới. Nếu chiếc đèn này hoạt động đúng, nó sẽ nháy sáng ngay khi bạn bị tấn công. Trong Kinh thánh miêu tả về cơn tức giận: “Cơn tức giận của Thiên CHÚA thiêu đốt Moses” (Exod. 4:14); “Do đó cơn tức giận của Thiên Chúa đốt cháy vùng đất này” (Deut. 29:27). Cơn tức giận như một ngọn lửa bùng lên trong tim, cho bạn biết vấn đề bạn cần phải đối mặt.

Mất đi khả năng tức giận thường là dấu hiệu cho thấy chúng ta sợ sự chia ly và gắn kèm với việc nói sự thật. Chúng ta sợ rằng, nói sự thật với ai đó sẽ làm hỏng mất mối quan hệ. Nhưng khi chúng ta hiểu rằng sự thực luôn là bạn, chúng ta thường cho phép bản thân được phép tức giận.

Do đó, trước khi nói điều gì đó mang tính đối mặt, ngay cả khi đặt ra ranh giới đầu tiên, bạn hãy kiểm nghiệm lại điều ấy trong trái tim mình. Hãy tự hỏi: “Tôi có được phép cảm thấy tức giận khi tôi bị người khác áp đặt không? Tôi có biết rằng mình đang bị xâm phạm không? Tôi có thể nghe thấy tín hiệu báo động sớm của mình không?” Nếu câu trả lời là có, bạn đang đi đúng hướng. Nếu không, đây là thời điểm tốt để tìm một nơi an toàn và nói ra sự thật. Khi bạn thành thực hơn về những khác biệt và bất đồng quan điểm, bạn sẽ cho phép cơn tức giận giúp đỡ bạn.

## **Bước số 2: Thay đổi sở thích - Trở nên thu hút về phía những người yêu ranh giới**

Đã tròn mười hai tháng kể từ khi Tammy và Scott chuyển Hội thánh. Họ đang cùng nhìn lại một năm vừa qua.

Vài năm trước, sau khi cưới, họ cùng tham gia một Hội thánh. Đó là một hội đoàn hợp lệ và năng động. Nhưng có một vấn đề nân giải là thái độ các



thành viên trong việc tham gia các hoạt động Hội thánh. Họ đặt nặng việc phải có mặt đầy đủ trong mỗi buổi sinh hoạt, từ những buổi diễn tập hợp xướng cho đến các hoạt động cầu nguyện tối và các buổi học Kinh thánh hằng tuần.

Khi Scott và Tammy buộc phải vắng mặt, xung đột bắt đầu xuất hiện. Họ nhớ lại một tối nọ khi mấy người bạn cũ từ vùng khác đến thăm. Tammy đã báo cho Janice, phụ trách nhóm học Kinh thánh rằng mình và Scott sẽ không đến buổi học tối hôm đó.

“Tôi nghĩ là có vấn đề về sự trung thành ở đây, Tammy ạ”, Janice đã trả lời. “Nếu chúng tôi có ý nghĩa với bạn, bạn sẽ có mặt ở đây. Nhưng bạn chỉ đi làm những việc bạn phải làm.”

Tammy rất giận dữ và tổn thương. Janice làm cô cảm thấy hổ thẹn vì muốn có một buổi tối vui vẻ với bạn bè. Chính việc nhóm không hiểu được lời nói không đã khiến vợ chồng Tammy chuyển sang Hội thánh khác.

Giờ đây, sau một năm, cô và Scott rất hài lòng với quyết định của mình. Mặc dù hội đoàn hiện tại cũng buộc họ phải tham gia nhiều hoạt động, nhưng hội không phán xét hay chỉ trích khi các thành viên vắng mặt.

“Em có biết họ khác nhau thế nào không?”, Scott nói với Tammy. “Anh nói với người dẫn đầu buổi cầu nguyện năm ngày hôm qua rằng anh vừa mới có chuyến bay đêm từ L.A. Anh nói sẽ ngủ nếu phải đến dự bữa sáng. Em biết anh ta nói gì với anh không? ‘Thế cậu còn điện thoại cho tôi làm gì vào lúc này?’, anh ấy bảo. ‘Cậu leo lên giường và đánh một giấc đi thôi chứ!’ Sự cảm thông như thế khiến anh muốn đến vào buổi tối.”

Đã có lúc, Scott và Tammy đều nghĩ rằng thái độ của Hội thánh ban đầu của họ là đúng đắn. Họ không biết được liệu những người khác có thể hiểu lời nói không của họ hay không. Giờ đây, sau một năm, họ không thể tưởng tượng được việc quay trở lại tình huống lúc đó.

Những người chưa trưởng thành trong việc lập ranh giới thường gặp tình trạng “phá hỏng ranh giới”. Đây có thể là các thành viên trong gia đình, đồng nghiệp, vợ hoặc chồng, các thành viên trong Hội thánh, hay bạn bè. Sự lẫn lộn ranh giới có vẻ rất thường tình đối với họ. Do đó họ không hiểu được sự hủy hoại mà nó gây ra cho chính họ và những người khác.





Khi những cá nhân có các ranh giới bị tổn thương phát triển các ranh giới của chính mình, sẽ có một thay đổi xuất hiện. Họ bị hút về phía những người chấp nhận lời nói không của họ. Vì những người này không phê phán, không làm họ bị tổn thương, không để bụng cũng như giẫm đạp lên các ranh giới của họ với một thái độ lôi kéo hay áp đặt. Những người mà sẽ chỉ nói: “OK, chúng tôi sẽ nhớ bạn. Hẹn gặp bạn lần sau vậy nhé.”

Nguyên nhân sự chuyển biến này nằm trong cách Chúa tạo ra chúng ta. Chúng ta được tạo ra để yêu thương, gần Chúa và những người khác một cách có ý nghĩa: “Trên hết mọi đức tính, anh em phải có lòng bác ái: đó là mối dây liên kết tuyệt hảo” (Col. 3:14). Sự thực này làm rõ những phần sâu xa nhất trong trái tim chúng ta. Và khi chúng ta tìm những mối quan hệ mà chúng ta được tự do tạo các ranh giới, sẽ có điều tuyệt vời xảy ra. Ngoài sự tự do được nói không, chúng ta còn tìm thấy sự tự do được nói có một cách chân thành, không day dứt và xuất phát từ lòng biết ơn với họ. Chúng ta được làm một con người chân thành, đáng tin cậy và biết yêu thương.

Đối với người bị tổn thương ranh giới thì những người có thể nói lời nói không một cách rõ ràng là những người cọc lốc và lạnh lùng. Nhưng khi các ranh giới chắc chắn hơn thì những người cọc lốc và lạnh lùng ấy lại trở thành những người biết quan tâm và chân thành.

Chúng ta phải hòa nhập một cách sâu sắc và ý nghĩa với những người yêu thương ranh giới. Ranh giới không tự xuất hiện mà không có một mối quan hệ nào. Trong khi chúng ta tạo lập các mối liên kết bằng việc cầu xin sự hỗ trợ và thấu hiểu từ những người này, Chúa sẽ trao cho ta ơn huệ và sức mạnh qua họ để thực hiện những điều khó khăn khi lập các ranh giới. Việc hướng đến các cá nhân có ranh giới được mở rộng đến Chúa. Một số người cảm thấy Chúa thần thiêng và công bằng cũng có các ranh giới rõ ràng: “Trời cao hơn đất chừng nào, thì đường lối của ta cũng cao hơn đường lối của các ngươi và tư tưởng của ta cũng cao hơn tư tưởng các ngươi chừng ấy” (Isa. 55:9).

### **Bước số 3: Tham gia vào hội nhóm**

Khi thấy sự thay đổi ý thích của mình từ mối quan hệ có các ranh giới không rõ ràng sang những người có tính xác lập hơn, chúng ta bắt đầu phát triển các mối liên kết gần gũi và có ý nghĩa với những người có các ranh giới rõ ràng, hoặc tìm kiếm các mối gắn kết mới, hoặc cả hai. Đây là giai đoạn đặc biệt quan trọng trong quá trình phát triển ranh giới.



Vì sao việc tham gia vào một hội nhóm có ranh giới lại quan trọng? Chủ yếu là bởi các ranh giới không thể hình thành nếu không có mối liên hệ với ai. Chúng ta cần đến những người có cùng hệ giá trị về các ranh giới và ý thức trách nhiệm theo ý Chúa để đồng viên, cùng thực hành và ở bên chúng ta. Đó là điều đã được Wayne khám phá.

Wayne không thể tin được sự thay đổi này. Vài tháng trở lại đây, anh đã nhận thấy sự thiếu ranh giới trong công việc. Trong khi những nhân viên khác tan sở đúng giờ, anh thường bị yêu cầu ở lại muộn hơn. Anh muốn nói thẳng với sếp là các ranh giới công việc của anh cần chặt chẽ và thực tế hơn. Nhưng lần nào cũng vậy, mỗi khi gần cấp trên, sự lo lắng lại khiến anh không thể cất lời.

Wayne tuyệt vọng vì không biết bao giờ phát triển các ranh giới trưởng thành trong công việc. Khoảng thời gian này, anh đang tham gia một nhóm hỗ trợ của Hội thánh. Mối quan hệ của anh với nhóm ngày càng sâu sắc và anh bắt đầu tin tưởng vào các thành viên. Cuối cùng, anh đã “dẫn họ theo” đến nơi làm việc khi mà anh và sếp cùng giải quyết xung đột về việc làm thêm giờ. Chính sự hỗ trợ và an toàn của nhóm đã mang lại cho Wayne sức mạnh cần thiết để nói lên sự thật ở nơi làm việc.

Jesus định nghĩa hội nhóm là khi một nhóm có hai ba người họp lại nhân danh thầy, thì có thầy ở đấy, giữa họ (Matt. 18:20). Đó là sự kết hợp giữa linh hồn và các ký ức cảm xúc của những người tin tưởng và giúp chúng ta vững vàng trong các ranh giới của mình. Vì sao? Bởi chúng ta biết rằng mình vẫn còn một ngôi nhà tinh thần và cảm xúc ở đâu đó. Dù sự phê phán cay nghiệt đến mức nào, hay sự chối từ của người đối diện gay gắt đến đâu, chúng ta cũng không đơn độc. Đó chính là điều khác biệt trong việc lập ra ranh giới.

#### **Bước số 4: Trân trọng những điều quý giá của chúng ta**

Sau khi bạn cảm thấy an toàn với những người tin rằng ơn huệ là điều tốt đẹp (John 1:17), các giá trị của bạn sẽ bắt đầu thay đổi. Bạn sẽ thấy có trách nhiệm với chính mình là một điều lành mạnh, và hiểu rằng có trách nhiệm thay cho những người trưởng thành khác là điều hủy hoại.

Khi bị đối xử như đồ vật quá lâu, người ta bắt đầu tự coi mình như tài sản của người khác. Họ không coi trọng trách nhiệm quản lý bản thân bởi họ tự coi mình như cách người kia nhìn về họ. Nhiều người được dạy bảo rằng tự



chăm sóc và duy trì linh hồn mình là việc làm sai trái và ích kỷ. Sau một thời gian, họ tin chắc điều đó là đúng. Khi đó, họ đặt rất ít sự coi trọng vào việc chăm sóc các cảm xúc, tài năng, suy nghĩ, thái độ, hành vi, thân thể và các tài nguyên mà Chúa ban cho họ.

Điều này được dạy trong Kinh thánh: “Phần chúng ta, chúng ta hãy yêu thương, vì Thiên Chúa đã yêu thương chúng ta trước” (1 John 4:19). Nói cách khác, chúng ta học cách yêu thương vì chúng ta được yêu thương. Ôn huệ phải đến từ bên ngoài để chúng ta có thể gây dựng nó ở bên trong. Mặt kia của sự thực này là không thể yêu thương nếu chúng ta không được yêu thương. Xa hơn một chút, chúng ta không thể coi trọng hay trân quý tâm hồn mình nếu chúng không được coi trọng hay trân quý.

Đây là một nguyên tắc then chốt. Ý thức cơ bản nhất về bản thân, về điều gì thật sự của chúng ta đến từ các mối quan hệ đầu đời quan trọng nhất. Đó là lý do vì sao nhiều người không được yêu thương khi còn nhỏ có thể bị choáng ngợp bởi những người quan tâm họ khi trưởng thành. Tuy rằng họ vẫn nghĩ mình vô dụng và không đáng được yêu thương, dù họ đáng được yêu thương trong mắt người khác.

Helen bị cha mình lạm dụng tình dục trong những năm đầu đời. Cô bị tổn thương nghiêm trọng nhưng lại cố gắng giữ bí mật và bảo vệ gia đình khỏi phiền nhiễu. Tuy nhiên, khi ở tuổi vị thành niên, Helen sơ suất “để lộ ra” chuyện không hay với gia đình, không phải bằng lời nói. Cô sinh hoạt tình dục bừa bãi ở độ tuổi còn rất trẻ.

Trong một buổi điều trị, Helen hồi tưởng lại những năm vị thành niên dễ dãi của mình. “Tôi thậm chí không nhớ nổi khuôn mặt của lũ con trai. Tất cả những gì tôi biết là ai đó cần điều gì đó ở tôi và tôi cảm thấy có nghĩa vụ trao cho họ điều đó – không vì lý do gì ngoài việc vì họ muốn nó! Tôi cảm thấy mình không có quyền quyết định trong chuyện đó”.

Helen đã không được trân trọng bởi những người lẽ ra phải trân trọng và yêu thương cô nhất. Kết quả là cô không trân trọng chính bản thân mình. Cô sẵn sàng trao thân cho gần như tất cả những ai đòi hỏi điều đó. Cô không nhận thức được rằng thân thể và các cảm xúc của cô là một “viên ngọc quý” (Matt. 13:46) được Chúa ban mà cô cần phải bảo vệ và nuôi dưỡng.

Khi các Ki-tô hữu bắt đầu coi trọng sự bình phục, phục hồi và tự phát triển bản thân để trở thành một hình ảnh của Chúa (tất cả điều này là các cách



nói khác nhau để chỉ cùng một điều), sẽ xuất hiện một biến chuyển. Họ bắt đầu khao khát có thành quả từ sự đầu tư của Chúa (bạn có nhớ ngụ ngôn về những yến bạc trong Matthew 25:14-30 không?). Tự chăm sóc cho bản thân mình trở nên quan trọng.

Một hôm, Steve hào hứng đến gặp tôi. Thông thường, khi biểu lộ cảm xúc mạnh mẽ như vậy nghĩa là đang có điều gì đó quan trọng. Anh cho tôi xem cuốn Kinh thánh, mục 1 Corinthians 8:11: “Thế là sự hiểu biết của bạn làm hư mất một người yếu đuối, một người anh em mà Đức Ki-tô đã chịu chết để cứu chuộc.”

“Có điều gì đó đang xảy ra bên trong tôi”, anh nói. “Nhiều năm rồi, tôi luôn cảm thấy tội lỗi khi đọc đến dòng đó. Tôi nghĩ rằng nó đang buộc tội vì đã dẫn dắt các Ki-tô hữu yếu đuối hơn vào tội lỗi.”

“Vậy, nó có nói thế không”, tôi trả lời. “Nhưng dường như bạn nhận ra một điều gì khác nữa”.

“Đúng thế”, Steve nói. “Tôi thấy rằng mình cũng là một ‘người anh em mà Đức Ki-tô đã chịu chết để cứu chuộc’. Thế có nghĩa là tôi cũng phải cẩn trọng và lo lắng cho mình giống như đối với những người khác. Không có sự khác biệt giữa điều Chúa tự nghĩ về mình và điều Chúa nghĩ về tôi”.

Steve đã nhận ra một luận điểm thần học quan trọng. Hàng năm trời, các Ki-tô hữu đã được dạy rằng việc bảo vệ tài sản tinh thần và cảm xúc của mình là ích kỷ. Tuy thế, Chúa lại hứng thú với những người yêu thương người khác. Bạn không thể yêu thương người khác trừ phi bạn đã được nhận tình yêu thương.

Bạn đã bao giờ có trải nghiệm giống Steve? Việc tìm kiếm sự giúp đỡ, học cách tự bảo vệ bản thân và các ranh giới theo Kinh thánh có quan trọng đối với bạn không? Nếu câu trả lời là không, việc phải chịu khổ để phát triển được các ranh giới tốt thật sự khó khăn, nếu không muốn nói là không thể. Bạn có thể phải dành thời gian để ở gần những người có hiểu biết sâu sắc về các ranh giới lành mạnh và học hỏi từ họ.

Người soạn thánh thi đã minh họa nguyên tắc này khi nói: “Trên hết, hãy gìn giữ tim con cho thật kỹ, vì từ đó mà sự sống phát sinh” (Cách ngôn 4:23). Khi chúng ta “trông nom” trái tim mình (là ngôi nhà cho những điều trân quý của chúng ta), tức là chúng ta gìn giữ nó. Chúng ta trân trọng những điều trân quý của chúng ta đến nỗi chúng ta phải bảo vệ chúng.



Chúng ta không gìn giữ những điều chúng ta không trân trọng. Sự bảo vệ bên ngoài một ngân hàng chắc chắn chặt chẽ hơn xung quanh một bãi rác!

Hãy bắt đầu lập một danh sách về những “điều trân quý” của bạn: thời gian, tiền bạc, các cảm xúc và tín ngưỡng. Bạn muốn người khác đối xử với chúng như thế nào? Bạn không muốn người khác đối xử với chúng như thế nào?

### **Bước số 5: Luyện tập lời nói không kiểu trẻ con**

Cả nhóm rơi vào im lặng. Sau rất nhiều buổi họp để suy xét về các triển vọng, lần đầu tiên Shareen chuẩn bị đặt ranh giới với một thành viên khác của nhóm. Lặng lẽ cầu nguyện, cả nhóm đang chờ xem liệu cô có thể nói sự thật không.

Tôi đã yêu cầu Shareen chia sẻ với một thành viên trong nhóm về điều khiến cô cảm thấy khó chịu về người đó trong vài buổi họp gần đây. Mặc dù sợ, nhưng cô đồng ý thử. Ban đầu cô không nói gì cả. Cô đang lấy can đảm. Sau đó, một cách chậm rãi, cô quay sang người phụ nữ bên cạnh và nói: “Carolyn, tôi không biết phải nói điều này thế nào. Tôi cảm thấy khó chịu khi bạn luôn giành lấy chiếc ghế tốt nhất ở nhóm.” Cô cúi đầu thật nhanh và chờ đợi sự phản bác.

Nhưng không có sự phản bác nào cả, ít ra không phải là điều Shareen dự đoán.

“Tôi đã luôn chờ bạn nói ra điều gì đó”, Carolyn giải thích. “Tôi biết bạn đang ứng xử xa cách với tôi nhưng không hiểu lý do vì sao. Giờ biết được rồi, tôi lại cảm thấy gần gũi hơn với bạn. Bạn đã mạo hiểm để đối diện với tôi. Ai mà biết được, có thể tôi lại còn vật tay với bạn để giành với bạn chiếc ghế!”

Điều này nghe có vẻ không có gì đáng kể. Nhưng đặt trong bối cảnh gia đình mà mẹ cô luôn khiến cô cảm thấy có lỗi vì vạch ranh giới và bố cô luôn công kích cô bằng cơn tức giận mỗi khi bất đồng ý kiến, thì đối với Shareen đây là một bước dẫn thân lớn. Cô không được phép có các ranh giới cho đến khi sự lo âu và chán nản khiến cuộc sống của bị mất kiểm soát. Đó là lý do vì sao nơi tốt nhất mà Shareen có thể bắt đầu công việc tạo ranh giới là ở nhóm trị liệu của cô.



Sự trưởng thành trong việc thiết lập các ranh giới cảm xúc luôn bao gồm cả các tổn thương trong quá khứ của bạn. Nếu không, bạn có thể thất bại nặng nề trước khi có được các ranh giới vững vàng.

“Việc đào tạo để lập ranh giới này không có tác dụng”, Frank than phiền trong một buổi trị liệu.

“Sao anh nghĩ vậy?”, tôi hỏi.

“Khi hiểu được rằng tôi đã không biết đặt các ranh giới với người khác, ngay lập tức tôi gọi điện cho bố. Bạn có tin được ông đã làm gì không? Ông cúp máy giữa chừng luôn! Tuyệt, tuyệt thật đấy! Các ranh giới khiến mọi chuyện càng tồi tệ.”

Frank giống như một đứa bé quá tuổi quá thiếu kiên nhẫn để tập đi xe đạp. Chỉ khi bị ngã vài lần và bị xước chân, cậu bé mới nhận thấy có thể cậu đã bỏ sót một vài bước khi tập xe đạp.

Ý tưởng dưới đây có thể giúp bạn thực hiện được bước này. Hãy đề xuất với nhóm hỗ trợ hay vài người bạn tốt của bạn xem bạn có thể luyện tập các ranh giới với họ. Họ sẽ cho bạn biết giá trị thực của chúng qua phản ứng của họ đối với việc nói sự thực của bạn. Họ sẽ khuyến khích vì bạn có thể bất đồng ý kiến hoặc đối mặt với họ, hoặc là sẽ phản đối bạn. Dù sao, bạn cũng học được điều gì đó. Một mối quan hệ hỗ trợ tốt sẽ đáp lại một cách vui vẻ với lời nói không của mọi bên tham gia. Các thành viên biết rằng sự thân thiết thật sự chỉ có thể được xây dựng trên sự tự do bất đồng quan điểm: “Môi lọc lừa che giấu lòng thù ghét, kẻ buông lời vu cáo là đứa ngu si” (Cách ngôn 10:18). Hãy bắt đầu thực hành lời nói không của bạn với những người chấp nhận nó và yêu thương bạn vì điều đó.

### **Bước số 6: Hạnh phúc khi có các cảm xúc tội lỗi**

Có vẻ rất kỳ lạ khi một dấu hiệu cho thấy bạn đang trở thành một người có ranh giới thường là một ý thức tự kết tội bản thân, rằng bạn đã không tuân theo giới hạn trong việc lập ra ranh giới. Rất nhiều người trải qua sự tự đánh giá bản thân một cách mãnh liệt khi nói lên sự thực về những điều thuộc và không thuộc các trách nhiệm theo ý Chúa. Vì sao lại thế? Hãy nhìn vào câu trả lời xét trên khía cạnh nô lệ và sự tự do.

Những cá nhân bị tổn thương ranh giới là những nô lệ. Họ đấu tranh để đưa ra các quyết định có giá trị. Tuy nhiên, phần lớn họ thường phản ánh lại





những mong muốn của những người xung quanh họ. Và dù họ được những người yêu ranh giới hỗ trợ, họ vẫn cảm thấy khó khăn khi đặt ra các ranh giới.

Ở đây, thủ phạm chính là lương tâm yếu đuối, hay sự tự đánh giá bản thân quá khắt khe và không theo Kinh thánh. Mặc dù cần “người đánh giá” ở bên trong để giúp chúng ta phân biệt được đúng sai nhưng rất nhiều người mang theo một lương tâm cắn rứt rất lớn và không chính xác. Họ cảm thấy đang đi quá ranh giới khi thực ra họ không thế.

Bởi sự phán xét quá mức này, cá nhân bị tổn thương ranh giới thường gặp khó khăn trong việc lập ra các ranh giới. Họ thường tự có những câu hỏi như: “Liệu bạn có đang quá khắt khe không đấy?” và “Làm sao bạn lại không đến dự buổi tiệc được kia chứ? Thật là một suy nghĩ ích kỷ!”

Bạn có thể hình dung ra sự hủy hoại khi người đang cắn rứt kia thật sự đặt ra một hoặc hai ranh giới dù rất nhỏ. Thứ lương tâm ấy lại chen vào vì người ta đang không nghe theo những đòi hỏi không thực tế. Sự phản kháng trước các ranh giới trung thực là mối đe dọa đối với sự áp đặt của lương tâm ấy. Nó tấn công mãnh liệt vào tâm hồn, hy vọng họ quay trở lại tuân phục những điều nên và không nên không thật lòng của nó.

Thật khôi hài, việc kích hoạt lương tâm thù địch ấy chính là dấu hiệu cho thấy sự lớn lên của tâm hồn. Nếu tâm thức ấy im lặng và không đưa ra một lời buộc tội nào kiểu như “làm sao bạn có thể?” nghĩa là bạn vẫn đang là tù nhân cho điều thao túng bạn bên trong. Đó là lý do vì sao chúng tôi khích lệ bạn nên vui mừng với cảm giác tội lỗi. Nó có nghĩa là bạn đang tiến về phía trước.

### **Bước số 7: Luyện tập lời nói không của người lớn**

Hãy suy nghĩ một chút về câu hỏi này: Ai là người “phá hỏng ranh giới” số một? Ai là người khiến bạn khó đặt ra các ranh giới? Bạn sẽ nghĩ đến nhiều hơn một người. Bước này liên quan đến những người có quan hệ cực kỳ phức tạp, đầy mâu thuẫn và đáng sợ. Dàn xếp lại những mối quan hệ này là mục tiêu lớn nhất để trở thành một người có ranh giới.

Việc đây là bước thứ bảy chứ không phải là bước thứ hai đã nhấn mạnh tầm quan trọng trong việc đảm bảo rằng bạn đã thực hành các bài tập về nhà khó khăn của chúng tôi. Đặt ra các ranh giới quan trọng với những người cụ thể là kết quả của rất nhiều công sức và sự chín chắn.



Ở đây, việc không làm lẫn các mục tiêu là rất quan trọng. Thông thường, các Ki-tô hữu có các ranh giới bị tổn thương nghĩ rằng mục tiêu là đặt các ranh giới cho những khía cạnh quan trọng và cân bằng lại cuộc sống. Họ có thể đang sống vì một ngày nào đó mà “Tôi có thể nói không với mẹ”, hoặc “Tôi có thể đặt giới hạn cho việc uống rượu của chồng tôi”. Trong khi những đối mặt kiểu này là rất quan trọng (Jesus đã nhắc đến chúng trong Matthew 18:15-20), chúng không phải là mục tiêu cuối cùng của việc học các ranh giới.

Mục tiêu thật sự của chúng ta là sự trưởng thành, có khả năng yêu thương thật sự và làm việc hiệu quả theo cách của Chúa. Đây là mục đích để trở nên giống Chúa:

Anh em thân mến, hiện giờ chúng ta là con Thiên Chúa, nhưng chúng ta sẽ như thế nào, điều ấy chưa được bày tỏ. Chúng ta biết rằng khi Đức Ki-tô xuất hiện, chúng ta sẽ nên giống như Người, vì Người thế nào, chúng ta sẽ thấy Người như vậy (1 John 3:2).

Đặt ra các ranh giới là một yếu tố cho thấy sự chín chắn lên. Chúng ta không thể thật sự yêu thương cho đến khi có các ranh giới. Nếu không sự yêu thương của chúng ta sẽ xuất phát từ sự phục tùng và cảm giác tội lỗi. Chúng ta không làm việc có hiệu quả mà không có các ranh giới. Nếu không chúng ta sẽ chạy theo những việc của người khác đến mức chúng ta trở thành kẻ hai lòng và hay thay đổi (James 1:8). Mục tiêu là có được một cấu trúc nhân cách có các ranh giới cho bản thân và cho người khác ở đúng nơi đúng chỗ. Có các ranh giới bên trong và bên ngoài với thế giới: “Vì lòng hấn nghĩ sao, con người hấn như vậy” (Cách ngôn 23:7).

Việc phát triển một cấu trúc nhân cách có tính xác lập rõ ràng, trung thực, có định hướng được hình thành ở bước này. Đến lúc này, những lời nói không chính yếu đáng sợ kia đã được chuẩn bị với rất nhiều công sức.

Đôi khi lời nói không lớn sẽ tạo ra một khủng hoảng. Một ai đó quan trọng với bạn sẽ tức giận, tổn thương hay trở nên hung bạo. Sự thực sẽ phơi bày những rạn nứt trong các mối quan hệ. Những xung đột và bất đồng quan điểm vốn đã tồn tại từ trước. Các ranh giới chỉ đơn giản là đưa nó ra bề mặt.

Hãy thành khẩn tạo một danh sách những mối quan hệ đáng kể đối với bạn. Bây giờ hãy thêm vào đó những điều trân quý đang bị xâm phạm trong



những mối quan hệ này. Các ranh giới cụ thể nào cần phải được đặt ra để bảo vệ những điều quý giá này?

### **Bước số 8: Vui mừng trước sự biến mất của cảm giác tội lỗi**

Bước số 6 bao gồm việc hiểu được rằng khi bắt đầu có ranh giới, rất có thể gặp phải sự phản kháng gay gắt của lương tâm quá khích và yếu đuối. Tuy nhiên, việc thực hành thường xuyên cùng sự hỗ trợ tốt, cảm giác tội lỗi sẽ biến mất. Chúng ta sẽ dần có khả năng “bảo toàn màu nhiệm đức tin trong một lương tâm trong sạch” (1 Tim. 3:9).

Giờ đây, bạn có thể thực hiện bước này khi có sự nhất quán về tinh thần và cảm xúc. Bạn đã thay đổi từ việc nghe theo lời chỉ bảo bên trong sang phản hồi lại các giá trị theo ý Chúa về tình yêu thương, ý thức trách nhiệm và sự tha thứ. Những giá trị này được khắc ghi trong bạn qua rất nhiều trải nghiệm với những người hiểu được chúng. Trái tim có một cách khác để đánh giá bản thân hơn là lương tâm phán xét. Trái tim yên nghỉ nơi những ký ức cảm xúc về những người yêu thương và chân thành.

Evelyn biết có điều gì khác lạ khi cô đối diện với chồng mình về sự đả kích phán xét của anh. “Thế là đủ rồi đấy Paul”, cô nói nhưng không hề lên giọng. “Trong vòng mười giây nữa mà anh không thể nói chuyện được với em một cách tử tế, tối nay em sẽ đến nhà Nan. Anh quyết định đi, vì em không nói đùa đâu.”

Paul đang chuẩn bị tiếp tục công kích, lập tức ngậm miệng. Anh nhận thấy Evelyn thật sự nghiêm túc. Anh ngồi xuống và chờ đợi bước tiếp theo của cô.

Điều khiến Evelyn ngạc nhiên là sau khi đặt các ranh giới, cô không thấy tự dằn vặt chính mình. Thông thường, cô sẽ tự nhủ: “Người đã không cho Paul có cơ hội gì cả”, hay là “Người cần phải ngừng cái việc dễ tự ái này đi”, hay “Nhưng anh ấy đã làm việc vất vả và rất tốt với lũ trẻ.”

Nhóm của cô đã có hiệu quả. Sự luyện tập của cô đã mang lại kết quả. Và lương tâm của cô bắt đầu trưởng thành hơn.

### **Bước số 9: Yêu thương ranh giới của người khác**

Một lần, khách hàng hỏi tôi: “Liệu có cách nào tôi lập ra các ranh giới với vợ tôi mà không bị cô ấy đặt các ranh giới với tôi?” Dù khâm phục sự ngay



thẳng của anh nhưng câu trả lời đương nhiên là không. Nếu muốn người khác tôn trọng các ranh giới của mình, chúng ta cần tôn trọng các ranh giới của họ với một vài lý do.

Yêu thương ranh giới của người khác sẽ đụng đến sự ích kỷ và vị kỷ của chúng ta. Khi quan tâm đến việc bảo vệ những điều quý giá của người khác, chúng ta đang bước ra khỏi sự tự cho mình là trung tâm vốn là một phần bản chất sa ngã của chúng ta. Chúng ta trở nên biết nghĩ cho người khác.

Yêu thương ranh giới của người khác làm gia tăng khả năng quan tâm đến người xung quanh. Để yêu thương những khía cạnh chúng ta có thể chấp nhận được của người khác không phải là điều khó. Nhưng sẽ là một câu chuyện khác nếu chúng ta vấp phải sự phản kháng, đối diện hay sự chia ly từ họ. Chúng ta có thể cảm thấy mâu thuẫn giằng xé, hoặc không nhận được những điều chúng ta muốn ở họ.

Khi yêu thương và tôn trọng các ranh giới của người khác, chúng ta sẽ có được hai điều. Thứ nhất, chúng ta biết quan tâm đến người khác một cách thật sự vì chúng ta chẳng được lợi ích gì trong việc giúp ai đó nói không với mình. Đó chỉ là giúp họ trở nên tốt hơn.

Lợi thế thứ hai trong việc yêu thương các ranh giới của người khác là nó dạy chúng ta biết cảm thông. Nó giúp ta hiểu rằng phải đối xử với người khác như cách mà chúng ta muốn họ đối xử với mình: “Vì tất cả lẽ luật nên trọn trong điều răn duy nhất này: ‘Người phải yêu người thân cận như chính mình’” (Gal. 5:14). Chúng ta phải chiến đấu để có được lời nói không của người khác y như chúng ta đã chiến đấu để có được lời nói không của chính mình, cho dù điều đó có thể khiến chúng ta phải trả giá.

### **Bước số 10: Trả tự do cho lời nói không và có của chúng ta**

“Em yêu anh, Peter”, Sylvia nói với bạn trai trong bữa tối. Đó là một giây phút trọng đại. Peter vừa cầu hôn Sylvia và cô thì bị anh cuốn hút. Họ có vẻ rất hợp nhau ở nhiều mặt. Duy chỉ có một vấn đề: họ mới hẹn hò nhau được vài tuần. Lời cầu hôn của Peter với Sylvia, có đôi chút vội vàng.

“Và mặc dù em yêu anh”, cô tiếp tục, “em cần có thêm thời gian ở bên nhau và để đính hôn nữa. Vì thế em không thể nói đồng ý ngay lúc này.”

Sylvia biết kết quả của các ranh giới trưởng thành. Cô không chắc chắn nên đã nói không. Những người chưa đủ chín chắn trong việc đặt ranh giới sẽ



làm điều ngược lại. Họ nói có khi họ còn đang do dự. Sau đó, khi đã cam kết gắn mình vào một lịch trình của ai đó, họ nhận ra rằng không còn muốn ở trong hoàn cảnh cụ thể ấy nữa. Nhưng lúc đó thì đã quá muộn.

Có một thời gian tôi làm công việc anh nuôi cho một mái ấm tình thương. Trong khóa đào tạo để chuẩn bị cho việc sống chung với một vài trẻ vị thành niên lanh lợi, một giáo sư có kinh nghiệm đã nói với chúng tôi: “Có hai cách để bạn có thể bắt đầu với tụi trẻ: thứ nhất, bạn có thể đồng ý mọi thứ. Sau đó bạn bắt đầu đặt các ranh giới cho chúng, chúng sẽ oán giận và chống đối bạn. Hoặc bạn có thể bắt đầu luôn bằng các ranh giới rõ ràng và nghiêm khắc. Sau khi chúng quen với tác phong của bạn, bạn có thể nói lỏng ra đôi chút. Chúng sẽ yêu thương bạn mãi mãi.”

Đương nhiên, cách thứ hai hiệu quả hơn. Nó không chỉ làm rõ các ranh giới của tôi đối với bọn trẻ mà còn dạy tôi nói lỏng cho những lời nói không của mình. Nguyên tắc này là trọng tâm của thước đo: lời nói không cũng có được tự do như những lời nói có. Nói cách khác, khi bạn không bị ràng buộc bởi việc phải nói không đối với một yêu cầu y như việc đồng ý với yêu cầu đó, tức là bạn đang đến gần với sự trưởng thành của các ranh giới.

Hãy nghĩ về lần gần nhất ai đó muốn thứ gì đó từ bạn. Có lẽ bạn đã do dự một lúc để nghĩ xem bạn có nên đưa cho họ hay không. Giả sử người yêu cầu bạn không phải là một người ích kỷ, thao túng, hay áp đặt. Đôi khi những người hiểu chuyện có thể đưa ra những đề nghị hợp lý.

Nên khi bạn được ai đó yêu cầu đưa cho họ điều gì đó mà bạn không chắc rằng còn dư để đưa cho, bạn không chắc làm điều đó với một “trái tim hân hoan” không (2 Cor. 9:7). Điều xảy ra tiếp theo chính là điều mà thước đo ranh giới cụ thể này muốn nói tới. Bạn có thể đã làm một trong hai điều này:

1. Vì bạn không chắc chắn, nên bạn nói có.
2. Vì bạn không chắc chắn, nên bạn nói không.

Đâu là điều chín chắn hơn? Trong đa số các trường hợp, đó là điều thứ hai. Vì sao? Bởi vì cho đi các tài nguyên mình đang có là có trách nhiệm hơn so với việc hứa cho đi điều đó mà ta có thể không thể mang đến cho họ được. Jesus nói rằng chúng ta cần phải “tính toán phí tổn” cho những nỗ lực của mình.



Quả thế, ai trong anh em muốn xây một cây tháp, mà trước tiên lại không ngồi xuống tính toán phí tổn, xem mình có đủ để hoàn thành không? Kéo dỡ ra, đặt móng rồi mà không có khả năng làm xong, thì mọi người thấy vậy sẽ lên tiếng chê cười. (Luke 14:28-30)

Những người bị tổn thương ranh giới sẽ hứa và sau đó làm một trong hai điều sau: (1) Họ cố sức làm tốt một cách bực bội, hoặc (2) họ thất hứa. Tuy nhiên, những người có các ranh giới chín chắn sẽ làm cho tốt một cách tự nguyện và vui vẻ. Hoặc họ sẽ không hứa gì cả.

Theo đuổi các trách nhiệm xuất phát từ động cơ cảm giác tội lỗi hay phục thù có thể rất tai hại, đau đớn và phiền phức. Bài học mà bạn cần phải học không phải là hứa quá nhiều khi chưa có tính toán đầy đủ về mặt tinh thần và cảm xúc.

### **Bước số 11: Các ranh giới trưởng thành - Sự thiết lập các mục tiêu có động cơ dựa trên giá trị**

Ben đặt bút xuống bàn và nhìn vợ với vẻ hài lòng. Họ đã dành một ngày cùng nhìn lại một năm vừa qua và lên kế hoạch cho năm kế tiếp. Họ bắt đầu thông lệ này vài năm trở lại đây. Đó là cách để họ cảm thấy cuộc sống có phương hướng và mục tiêu.

Trước khi bắt đầu cùng nhau đặt ra các mục tiêu, cuộc sống của họ khá lộn xộn. Ben hay áp đặt và nóng vội. Họ không thể tiết kiệm do thói quen chi tiêu của anh. Mặc dù biết cách sử dụng đồng tiền nhưng Jan lại là một người phục thù và không thích đối đầu. Vì vậy, Ben càng chi tiêu nhiều, cô càng thu mình và khiến bản thân bận rộn với các chương trình tình nguyện.

Cuối cùng, sau khi làm việc với chuyên gia hôn nhân gia đình về vấn đề ranh giới, Jan bắt đầu ra các ranh giới với những hành vi không chừng mực của chồng. Cô thành thật hơn, bớt đổ lỗi hơn và gần như bớt hẳn tính oán giận. Về phần Ben, anh bắt đầu có trách nhiệm hơn với gia đình. Thậm chí anh vẫn dịu dàng với vợ dù cô đã vài lần sử dụng sự trừng phạt do sự vô trách nhiệm của anh!

Ben mỉm cười. “Em yêu”, anh nói, “năm qua thật sự khác hẳn so với năm năm trước. Chúng ta đã tiết kiệm được một khoản tiền. Chúng ta đã đạt được một số mục tiêu tài chính. Chúng ta thành thật hơn với nhau. Chúng ta yêu mến nhau hơn. Và em không còn đi khắp các ủy ban trong thị trấn mỗi khi họ cần tình nguyện viên!”





Jan trả lời: “Giờ em chẳng cần làm thế nữa. Em đã có những gì em muốn: anh, lũ trẻ, nhóm hỗ trợ Hội thánh của chúng mình và nơi làm việc của mỗi đứa. Anh biết không, chúng ta hãy cùng lên kế hoạch cho việc mình muốn – với bản thân, Chúa, tiền bạc và bạn bè của chúng ta. Chúng ta hãy làm cho năm tới sẽ tốt đẹp hơn nữa!”

Ben và Jan đang thu hoạch thành quả của nhiều năm cố gắng. Khả năng lập ranh giới tốt của họ được trả thù lao bằng nhiều cách. Hơn hết, mục tiêu cuối cùng của việc học các ranh giới là để chúng ta tự chủ, bảo vệ, nuôi dưỡng và phát triển cuộc sống mà Chúa đã ban cho chúng ta. Đặt ra các ranh giới là việc làm chín chắn, chủ động và là sự khởi đầu. Nó là việc biết kiểm soát cuộc sống của chính mình.

Những người có các ranh giới trưởng thành thường không nông nổi, hấp tấp hay mất kiểm soát. Họ có định hướng trong cuộc đời, vững vàng tiến tới các mục tiêu cá nhân của mình. Họ có kế hoạch.

Phần thưởng cho ranh giới sáng suốt của họ là niềm vui hiện thực hóa các ước vọng trong cuộc sống. Những đầu tư của họ được đền đáp. Nó rất giống như điều Paul đã đúc rút khi cuối đời:

Đã đến giờ tôi phải ra đi. Tôi đã đấu trong cuộc thi đấu cao đẹp, đã chạy hết chặng đường, đã giữ vững niềm tin. (2 Tim. 4:6-7)

Nhưng liệu cuộc sống có làm gián đoạn quá trình của người có các ranh giới trưởng thành? Phải chăng sẽ có những thử thách, rắc rối và những người muốn tôi đi theo con đường của họ thay vì của Chúa? Đương nhiên rồi. Thế gian thật sự hiểm ác. Sẽ có rất nhiều các phản ứng khác nhau chống lại các ranh giới và mục tiêu của bạn.

Nhưng người có các ranh giới trưởng thành sẽ hiểu được điều đó, tính trước và cho phép nó xảy ra. Và mỗi người biết rằng, dù cần thiết hay không, lời nói không vẫn luôn túc trực bên trong tim họ, sẵn sàng khi cần đến. Nó không phải để công kích, trừng phạt người khác mà bảo vệ và phát triển quỹ thời gian, tài năng, của cải mà Chúa đã ban cho chúng ta trong bảy mươi năm cuộc đời trên hành tinh này (Ps. 90:10).



## Chương 16. Một ngày của cuộc sống có ranh giới

Bạn có nhớ Sherrie ở Chương 1 không? Cô ấy trải qua một ngày lộn xộn và mất kiểm soát. Hãy tưởng tượng giờ đây Sherrie đã đọc xong cuốn sách này. Cô đã quyết định đưa vào cuộc sống của mình các ranh giới rõ ràng. Giờ đây, một ngày của cô là sự tự do, tự chủ và thân ái. Hãy thử nhìn qua cuộc sống của cô ấy khi có các ranh giới:

### 6 giờ sáng

Chuông báo thức reo. Sherrie vội tay tắt. Mình chắc chắn chẳng cần đến cái chuông báo thức này, cô tự nhủ. Mình thức dậy từ năm phút trước rồi. Đối với Sherrie, ngủ bảy đến tám tiếng mỗi ngày từng là một điều chỉ có trong tưởng tượng, điều mà cô nghĩ không thể có được khi lập gia đình.

Thế mà, nó lại đang xảy ra. Lũ trẻ ngủ sớm hơn vì cô và Walt đã đặt ranh giới giờ đi ngủ cho chúng. Thậm chí, vợ chồng cô còn có vài phút để chịu bên nhau trước khi chìm vào giấc ngủ.

Tuy nhiên, không thể đạt được mục tiêu đó mà không phải trả giá. Như hôm mà mẹ Sherrie bất chợt đến thăm. Lần này, bà đến khi Sherrie và con trai đang cùng làm đề tài nghiên cứu khoa học của cậu bé.

Đó là một trong những điều khó nói nhất đối với Sherrie. “Mẹ à, con rất muốn mẹ đến thăm. Nhưng thật sự lúc này thì không được. Con đang giúp Todd hoàn thành nghiên cứu về hệ mặt trời và con cần phải rất tập trung. Mẹ có thể vào xem nếu mẹ muốn, hoặc con sẽ gọi điện lại cho mẹ rồi chúng ta cùng lên kế hoạch dành thời gian cho nhau.”

Mẹ Sherrie lại phản ứng. Hội chứng tự ti bắt đầu nổi lên cực điểm: ‘Mẹ đã biết ngay mà, con yêu. Ai mà muốn dành thời gian với một bà già cô đơn như mẹ chứ? Thôi được, mẹ sẽ về nhà và lại cô đơn một mình. Như những buổi tối khác vậy’.

Nếu là trước đây, Sherrie đã mềm lòng trước sự hành hạ của “cảm giác tội lỗi” trong cô. Nhưng sau thời gian dài luyện tập cùng nhóm hỗ trợ, Sherrie biết cách ứng xử với những cuộc viếng thăm không báo trước của mẹ. Và cô không cảm thấy tội lỗi nữa. Sáng hôm sau, mẹ cô lại trở lại bình thường và Sherrie vẫn có một buổi tối vui vẻ.



## **6 giờ 45 sáng**

Sherrie khoác lên mình bộ váy mới. Nó thật vừa vặn so với hai tháng trước. Con cảm ơn Chúa vì các ranh giới bản thân mới của con, cô cầu nguyện. Chương trình ăn kiêng và tập thể dục cuối cùng cũng có hiệu quả. Không phải vì cô có bí quyết nào mới mà bởi cô hiểu rằng tự chăm lo cho bản thân không phải là ích kỷ, mà đó là trách nhiệm. Cô không còn cảm thấy có lỗi vì đã chăm sóc bản thân thay bằng làm việc khác. Có thân thể khỏe mạnh giúp cô trở thành một người vợ, người mẹ và người bạn tốt hơn. Và cô cũng yêu thích bản thân mình hơn.

## **7 giờ 15 sáng**

Amy và Todd vừa dùng xong bữa sáng và cùng rửa bát. Chia sẻ việc nhà đã trở thành thói quen dễ chịu đối với các thành viên trong gia đình. Lũ trẻ và Walt từng phản đối điều này nhưng sau khi Sherrie không chuẩn bị bữa sáng để tìm kiếm sự chia sẻ, một phép màu đã xảy ra đối với lũ trẻ và Walt. Một ánh sáng đã chiếu rọi: “Nếu không làm việc, thì tôi không ăn.”

Cô hài lòng hơn khi lũ trẻ đi học đúng giờ, chăn mền gọn ghẽ, hoàn thành hết bài tập về nhà. Bữa trưa được chuẩn bị. Thật tuyệt!

Tất nhiên, để được như vậy, Sherrie đã rất gian nan. Ban đầu, cô phải nhờ phụ huynh phụ trách xe đưa đón học sinh chờ lũ trẻ nhà cô chậm nhất là sáu mươi phút, sau đó mới đến trường. Và họ đã làm thế. Khi Amy và Todd bị lỡ xe, chúng bắt đền Sherrie vì đã làm chúng xấu hổ. “Mẹ chẳng hề quan tâm gì đến các cảm giác của bọn con cả!”, những lời nói quá khắc nghiệt với một người mẹ yêu thương đang cố học các ranh giới.

Tuy thế, với một lối sống cầu nguyện tha thiết và một nhóm hỗ trợ tốt, Sherrie đã kiên định với các ranh giới của mình. Sau vài ngày phải tự đi bộ đến trường và bị muộn học, lũ trẻ đã phải tự đặt đồng hồ báo thức.

## **7 giờ 30 sáng**

Sherrie đứng trước bàn trang điểm. Cô làm việc này sau hàng năm trời phải kẻ mắt trong ô tô. Nhưng cô vui với sự yên bình và đi làm không chút vội vã.

## **8 giờ 45 sáng**

Sherrie nhìn đồng hồ khi bước vào phòng hội thảo của McAllister, nơi cô đang làm chuyên viên giám sát thời trang (trước đó, cô làm tư vấn thời



trang – sự đề bạt dành cho “lãnh đạo hiệu quả”). Cuộc họp sắp bắt đầu và cô là người chủ trì.

Nhìn cả phòng, có ba đồng sự chủ chốt vẫn chưa có mặt. Cô tự nhủ sẽ nói chuyện với họ. Cô có thể giúp họ khắc phục vấn đề về ranh giới.

Sherrie mỉm cười. Cô nhớ lại cách đây không lâu, cũng cần ai đó trong công ty có thể giúp cô vấn đề tương tự. Cảm ơn Chúa, vì Hội thánh đã dạy cho con biết những ranh giới theo ý Chúa, cô cầu nguyện. Và cô bắt đầu cuộc họp đúng giờ.

### **11 giờ 59 trưa**

Máy phụ của Sherrie đổ chuông. Cô nhắc máy: “Sherrie Phillips nghe”, cô nói, chờ bên kia trả lời.

“Sherrie, ơn chúa cậu vẫn còn ở đây! Mình không biết phải làm sao nếu cậu đi ăn trưa mất!”.

Không thể lẫn vào đâu được. Đó là Lois Thompson. Việc Lois gọi cho cô dường như không bình thường. Cô ấy không thường xuyên gọi từ khi Sherrie nhắc đến sự mất cân bằng trong mối quan hệ. Cô đã nói với Lois khi hai người đi uống cafe:

“Lois, có vẻ cậu chỉ muốn nói chuyện với mình khi cậu bị tổn thương. Như thế thì cũng không thành vấn đề. Nhưng khi mình gặp khó khăn, thì cậu không ở bên, hoặc tỏ ra mất tập trung, hoặc chẳng mấy hứng thú.”

Lois cho rằng Sherrie nói như vậy là không đúng. “Mình là một người bạn thật sự mà Sherrie”, cô ấy nói.

“Chúng mình sẽ biết thôi. Mình cần biết tình bạn của chúng ta dựa trên những gì mình làm cho cậu – hay là dựa trên tình bạn thật sự. Và mình muốn cậu biết một số các ranh giới mà mình sẽ đặt ra cho chúng ta. Trước tiên, mình không thể lúc nào cũng bỏ hết mọi việc vì cậu được. Mình yêu mến cậu, nhưng mình không thể nhận trách nhiệm với nỗi đau của cậu được. Thứ hai, sẽ có những lúc mình thật sự tổn thương và mình sẽ gọi cho cậu để được an ủi. Mình không biết thật sự cậu có hiểu mình cũng như các tổn thương của mình không. Chúng ta đều tìm hiểu xem sao.”

Trong vài tháng tiếp theo, Sherrie hiểu ra nhiều điều về tình bạn. Cô không thể làm Lois nguôi lòng mỗi khi cô ấy tổn thương hay phiền muộn. Lois sẽ



rút lui và tổn thương. Sherrie nhận thấy khi Lois ổn, cô ấy sẽ lờ cô đi. Lois không bao giờ gọi điện hỏi thăm Sherrie. Và cô phát hiện, khi gọi điện cho Lois mỗi khi gặp vấn đề, Lois luôn nói về bản thân mình.

Thật buồn khi biết rằng mối liên kết từ nhỏ chưa bao giờ trở thành một mối gắn kết lẫn nhau. Lois không thể bước ra khỏi việc tự cho mình là trung tâm để hiểu về thế giới của Sherrie.

Nhưng chúng ta hãy trở lại cuộc điện thoại. Sherrie trả lời: “Lois, mình rất vui vì cậu đã gọi. Nhưng mình đã ra đến cửa rồi. Mình có thể gọi lại cho cậu sau được không?”

“Nhưng mình cần nói chuyện với cậu ngay bây giờ”, một phản ứng rầu rĩ.

“Lois, cậu cứ gọi lại nếu cậu muốn. Mình có thể nghe máy vào những lúc này.”

Họ chào nhau và cúp máy. Có thể Lois sẽ gọi lại hoặc không. Có lẽ những người bạn khác của Lois đều đã bận cả, và đột nhiên cô ấy nhớ ra Sherrie. Thôi thì, mình cũng buồn vì Lois không vui với mình, Sherrie tự nghĩ. Nhưng có lẽ người ta cũng không vui lắm với Jesus khi Người rời bỏ họ để đến với Chúa Cha của Người. Cố gắng nhận trách nhiệm cho những cảm xúc của Lois tức là đang cố sở hữu điều mà Chúa chưa từng trao cho mình. Với suy nghĩ đó, cô đi ăn trưa.

#### **4 giờ chiều**

Buổi chiều của Sherrie trôi qua không có gì nổi bật. Cô đang trên đường rời văn phòng thì Jeff Moreland, trợ lý của cô, vẫy cô dừng lại.

Vẫn không giảm tốc độ, Sherrie nói: “Chào Jeff! Cậu để lại lời nhắn cho tôi được không? Tôi phải lên đường trong nửa phút nữa.” Nản chí, Jeff đành viết lời nhắn cho cô.

Quả là một sự thay đổi trong vài tháng gần đây. Việc sắp trở thành trợ lý của mình không phải là điều Sherrie ngờ tới. Tuy thế, khi cô đã bắt đầu vạch ranh giới trong công việc của mình và không làm hộ những việc của Jeff. Hiệu quả công việc của Jeff sụt giảm thậm tệ. Sự vô trách nhiệm và thiếu sát sao của Jeff lộ diện. Lần đầu tiên cấp trên hiểu rằng vấn đề chính là nằm ở anh ta.



Họ đã phát hiện Sherrie là người đã thực hiện bản thiết kế cũng như mọi việc. Trong khi Jeff giành công về mình, đùn việc cho cô và buồn điện thoại cả ngày với bạn bè.

Các ranh giới của Sherrie đã thực hiện nhiệm vụ phơi bày sự vô trách nhiệm của anh ta. Chúng cho thấy sự bất ổn nằm ở đâu và Jeff bắt đầu thay đổi.

Ban đầu, anh đã tức giận và tổn thương. Anh dọa sẽ bỏ việc. Nhưng cuối cùng, mọi thứ ổn lại đôi chút. Và Jeff bắt đầu có giờ giấc hơn. Anh uốn nắn mình. Việc bị giáng chức đã thức tỉnh và cho Jeff thấy anh đã đang thăng tiến dựa trên công sức của người khác.

Sherrie và Jeff vẫn có các vấn đề của mình. Anh gặp khó khăn trong việc nhận lời nói không từ cô. Và rất khó để Sherrie bỏ qua được sự oán giận. Nhưng cô không đánh đổi vấn đề này để trở lại làm một Sherrie không có ranh giới như trước đây.

#### **4 giờ 30 chiều**

Buổi họp phụ huynh ở lớp của Todd đã diễn ra tốt đẹp bởi Walt đã đi cùng Sherrie. Sự ủng hộ của anh khiến mọi thứ khác rất nhiều. Nhưng quan trọng hơn, ranh giới mà Sherrie và Walt đang thực hiện với Todd ở nhà bắt đầu có kết quả.

“Bà Phillips”, cô giáo nói, “Sau khi tham khảo ý kiến cô Russell, giáo viên lớp ba của Todd, tôi có chút dè dặt khi nhận con bà vào lớp mình. Nhưng con ông bà thật sự tiến bộ trong khả năng phản ứng với các ranh giới.”

Walt và Sherrie cười với nhau. “Tin tôi đi”, Walt nói, “không có công thức thần kỳ nào đâu. Todd rất ghét phải làm bài tập, quan tâm đến chúng tôi và làm việc nhà. Nhưng thường xuyên khen ngợi và phạt có vẻ đã có tác dụng.”

Cô giáo đồng tình. “Đúng là như thế. Không chỉ ngoan ngoãn, Todd luôn nói lên quan điểm của mình và tôi nghĩ điều đó tốt đối với một đứa trẻ. Không có khó khăn nào trong việc bắt cậu bé phải ứng xử ngoan ngoãn. Cho đến thời điểm này thì năm học vừa rồi là rất tốt. Rất cảm ơn ông bà vì đã hỗ trợ chúng tôi.”

#### **5 giờ 15 chiều**





Khi Sherrie đợi tắc đường giờ cao điểm, cô cảm thấy biết ơn điều đó một cách kỳ lạ. Mình có thể sử dụng thời gian này để cảm ơn Chúa, gia đình, bạn bè và lên kế hoạch đi chơi cuối tuần.

## **6 giờ 30 tối**

Amy về nhà đúng giờ. “Đến giờ cho mẹ và con gái rồi mẹ”, cô bé nói. “Chúng ta ra ngoài thôi nào!”

Trước bữa tối, hai mẹ con dạo bộ quanh khu nhà. Sherrie lắng nghe Amy kể chuyện về trường học, những cuốn sách và bạn bè. Đó là những gì cô luôn khao khát được nghe từ con gái. Quãng đường về nhà dường như ngắn lại.

Trước đây không bao giờ được như thế. Sau khi một nhà trị liệu Ki-tô hữu chỉ ra việc Amy đang rút lui khỏi gia đình, ông còn thấy rằng cách cư xử xấu của Todd đã tập trung sự chú ý của gia đình. Amy không phải là đứa hay than phiền. Do đó, cô bé ít có sự quan tâm của Sherrie và Walt hơn.

Cô bé dần thu mình. Không ai trong gia đình có thể cho cô bé bất kỳ điều gì. Thế giới của cô bé thu lại trong phòng ngủ. Nhận thấy vấn đề, Sherrie và Walt đã có những nỗ lực đặc biệt giúp Amy nói ra các vấn đề của mình, kể cả khi chúng không liên quan đến Todd.

Qua thời gian, giống như một bông hoa nở ra trong ánh nắng, Amy lại nói chuyện với bố mẹ. Cô bé bắt đầu kết nối giống như một bé gái bình thường. Công việc ranh giới mà Sherrie và Walt thực hiện với Todd cũng là một phần trong quá trình phục hồi của Amy.

## **7 giờ tối**

Cả nhà Sherrie đang dùng bữa tối thì có điện thoại reo. Sau hồi đổ chuông thứ ba, máy trả lời tự động bật. “Sherrie à, Phyllis ở Hội thánh đây. Bạn có thể tham gia chuyến dã ngoại lánh đời với chúng tôi vào tháng tới không?”.

Điện thoại tự động là câu trả lời cho những cuộc gọi vào giờ ăn tối như thế. Ranh giới của gia đình là “không nói chuyện điện thoại đến khi dùng xong bữa tối”. Điều này làm cho bữa tối của họ trở nên đầm ấm hơn.

Sherrie sẽ gọi lại cho Phyllis để từ chối chuyến đi. Cô và Walt đã có kế hoạch dành thời gian bên nhau mấy ngày cuối tuần. Điều đó giúp họ luôn giống như đang ở thời kỳ thời trăng mật vậy.



Cũng thú vị là, khi công việc ranh giới mới bắt đầu, Sherrie đã rút khỏi những hoạt động của Hội thánh để sắp xếp lại cuộc sống lộn xộn của mình. Tuy nhiên, giờ đây cô bắt đầu muốn tham gia vào một vài ủy ban mà cô cho là cần thiết. Nó giống như là đi an ủi người khác theo cách mà mình đã được an ủi vậy, cô tự nghĩ. Cô cũng nhận ra rằng cô không dành nhiều thời gian cho Phyllis. Nhưng đó là giữa Phyllis và Chúa. Sherrie không nằm trong mối quan hệ riêng tư ấy.

### **7 giờ 45 tối**

Lũ trẻ và Walt dọn dẹp bàn ăn. Họ không muốn bị nhin ăn tối mai giống như đã bị bỏ đói bữa sáng!

### **9 giờ 30 tối**

Lũ trẻ đã lên giường đi ngủ và bài tập về nhà đã hoàn tất. Chúng còn có chút thời gian vui chơi trước khi đi ngủ. Walt và Sherrie ngồi với nhau bên tách cafe. Họ kể cho nhau nghe chuyện trong ngày. Họ cùng cười về những ngốc nghếch, xuýt xoa trước những thất bại, lên kế hoạch cho cuối tuần và nói chuyện về tụi nhỏ. Họ nhìn vào mắt nhau, vui mừng vì có người kia ở bên.

Một phép màu của phép màu. Và là một phép màu khó đạt được. Sherrie đã phải tự mình đi trị liệu, cùng với việc tham gia vào nhóm hỗ trợ của Hội thánh. Cô đã mất rất nhiều thời gian để từ bỏ cách “yêu thương Walt đến cả cơn tức giận của anh ấy”. Ranh giới của cô được thực hành với những người an toàn trước khi sẵn sàng đối mặt với chồng mình.

Đó đã là quãng thời gian đáng sợ. Walt không biết phải làm gì với một người vợ có thể vạch ranh giới, mà sẽ nói với anh là “Em nói trước cho anh biết, mỗi khi anh chỉ trích em nơi công cộng, điều đó làm em tổn thương và không muốn gần anh. Nếu anh vẫn cứ tiếp tục, em sẽ đổi đầu với anh. Em sẽ tự bắt taxi về nhà. Em không thể sống trong sự giả tạo thêm nữa. Từ bây giờ em sẽ tự bảo vệ mình.”

Đây là một người vợ không còn nhận trách nhiệm cho những cơn thịnh nộ và lảng tránh của Walt thêm nữa và cô sẽ nói là: “Nếu anh không nói với em chuyện gì khiến anh không vui, em sẽ không gặng hỏi nữa. Em sẽ gặp vài người bạn nếu anh không muốn nói chuyện”. Đây là một sự điều chỉnh khó khăn, bởi Walt đã quen được Sherrie khơi gợi để anh nói ra, vỗ về những rắc rối và xin lỗi vì cô đã không hoàn hảo.



Đây là một người vợ mà Walt sẽ đối diện với sự xa cách về cảm xúc: “Anh là lựa chọn yêu thương số một của em. Em yêu anh và muốn đặt anh lên trên hết tất cả trong trái tim em. Nhưng nếu anh chẳng muốn dành thời gian gần em, thì em sẽ dành thời gian đó với các nhóm hỗ trợ, ở nhà thờ và tụi nhỏ. Nhưng em sẽ không ở trong một cái hang, nhìn anh xem tivi thêm nữa. Từ nay anh sẽ phải tự làm bóng ngô cho mình”.

Anh đã thấy bị đe dọa. Anh đã giận dữ và rút lui.

Nhưng Sherrie vẫn “nắm chắc tay súng”. Với sự giúp đỡ của Chúa, bạn bè, chuyên gia và nhóm hỗ trợ, cô đã trụ vững được qua những hăm dọa của Walt. Anh đối mặt với việc không có cô ở bên và ở dưới quyền sai bảo của anh mọi lúc.

Và anh thấy nhớ cô.

Lần đầu tiên trong đời, Walt thật sự thấy sự phụ thuộc của mình vào Sherrie. Anh đã cần cô đến thế nào, vui vẻ thế nào khi ở bên cô. Anh bắt đầu dần dần, chậm chậm, thấy yêu vợ mình lần nữa – lần này là anh yêu một người vợ có các ranh giới.

Sherrie cũng thay đổi. Cô ngừng đóng vai nạn nhân với Walt. Cô bớt trách và oán giận. Các ranh giới của cô đã giúp cô phát triển được một cuộc sống đầy đủ mà không cần Walt phải hoàn hảo như điều cô mong muốn ở anh.

Không, đó không phải là một cuộc hôn nhân lý tưởng. Nhưng giờ đây nó đã vững chãi hơn, giống như một mỏ neo trong cơn bão. Họ giống như một đội, yêu thương và có trách nhiệm với nhau. Họ không sợ xung đột. Họ tha thứ cho những lỗi lầm và tôn trọng các ranh giới của nhau.

## **10 giờ 15 đêm**

Nằm trên giường, xích lại gần cạnh Walt, Sherrie ngẫm lại vài tháng tạo lập ranh giới của mình. Cô cảm thấy ấm áp và biết ơn cơ hội thứ hai mà Chúa đã ban cho mình.

Một đoạn kinh trong Kinh thánh hiện lên trong tâm trí cô, đoạn mà cô đã đọc rất nhiều và nhớ khá rõ. Đó là những lời của đấng Ki-tô trong bài giảng trên núi:



“Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó vì Thiên quốc là của họ. Phúc thay ai sầu khổ vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an. Phúc thay ai hiền lành vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp” (Matt. 5:3-5).

Con luôn có tâm hồn nghèo khó, cô nghĩ. Nhưng các ranh giới sẽ giúp con tìm được thời gian để tiếp nhận Thiên quốc. Con sẽ sầu khổ về những điều mất mát con phải chịu đựng trong kiếp đời này. Nhưng lập ra các ranh giới giúp con tìm thấy được sự ủi an mà con cần ở Thiên Chúa và những người khác. Con sẽ luôn hiền lành và hòa nhã. Nhưng làm một người độc lập giúp con khởi bước kế thừa Đất Hứa. Con cảm ơn Đức Chúa trời. Cảm ơn Người vì những hy vọng Người đã trao cho con. Và vì đã mang con – và những người con yêu thương – cùng đi trên con đường của Người.

Chúng tôi cầu nguyện rằng các ranh giới theo ý Chúa của bạn sẽ dẫn bạn đến một đời sống chan chứa tình yêu thương, tự do, trách nhiệm và sự phụng vụ!

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Phát hành ebook: <http://www.taisachhay.com>

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**

