Con mắt lạnh như băng

*Bài viết dành cho những ai biết mình cần phải thay đổi, nhưng gom mãi mà không đủ quyết tâm. Hoặc cho những ai biết mình cần quá sợ hãi hoặc ảo tưởng, nhưng không biết làm sao để cắt đứt chúng.*

*Sẽ có những bạn cảm thấy bài viết này khó hiểu hoặc lủng củng. Có thể nếu biết* [*đối tượng blog này hướng đến*](http://xn--qucu-hr5aza.com/doc-gia-cua-blog-nay-la-ai/) *sẽ giúp bạn hiểu thêm về bài này hơn.*

# Lời giới thiệu

Đây là một cách thức mình hay dùng để cắt đứt níu kéo hoặc tưởng tượng trong tâm trí để nhìn rõ được điều cần phải làm. Trong bài viết này, mình thử sử dụng khái niệm "cái nhìn của bác sĩ" của Foucault, một triết gia hậu hiện đại, để cắt đứt những níu kéo hoặc tưởng tượng trong tâm trí và thấy được điều cần phải làm. Nội dung của nó có thể được tóm tắt bằng câu chuyện ngắn sau:

*An thích Bình vì Bình học giỏi nhất lớp. Vì sống trong cảm xúc đó, nên An hay tưởng tượng mỗi lần được Bình để ý bạn ấy sẽ nói một câu nào đấy, và điều ấy làm An cảm thấy thích thú. An cũng muốn mình học giỏi như Bình, nhưng vì cũng ham chơi nên An không bao giờ tập trung được. Một lần lúc đang lướt Facebook, An chợt nghĩ là nếu là Bình, Bình sẽ không chìm đắm trong đó mà mà chỉ lo học. An nhận ra nếu Bình đang nghĩ gì về An vào lúc này, thì đó không phải là khen ngợi An, mà là muốn An không còn suy nghĩ gì về mình cả. Bỗng nhiên, An không còn muốn chơi nữa, cũng chẳng còn mơ mộng gì về Bình nữa, mà chỉ muốn học thôi. An lúc này không còn quan tâm tới sự quan tâm của Bình nữa. Bây giờ, kể cả khi Bình và An không còn nói chuyện gì với nhau nữa, An cũng cảm thấy sự hiện diện của Bình ở xung quanh.*

Về cơ bản, thật ra trong thâm tâm mình cũng tự biết làm gì là cần thiết. Chỉ là ta bị những cảm xúc như sợ hãi, phấn khích hoặc né tránh lấn át mà thôi. Những cảm xúc đó sẽ làm ta tìm cách chống chế, làm ta muốn được nuông chiều thêm. Nhưng với người ngoài thì họ cũng không quan tâm đến những cảm xúc này, mà chỉ thấy là mình đang không làm điều quan trọng nhất. Nếu ta có thể đứng ở góc nhìn của họ, nhận ra được suy nghĩ khách quan của họ và **sử dụng góc nhìn này thay cho góc nhìn ban đầu của mình**, thì những cảm xúc đó sẽ tan biến.

Trong bài viết chính, mình sử dụng câu chuyện tình cảm giữa Nam và Linh, trong đó Linh là người phản bội Nam, để đẩy vấn đề lên cực đoan hơn. ("Hãy luôn đi quá xa, bởi đó là nơi bạn sẽ tìm thấy sự thật." — Camus). Bài viết được gợi ý từ các khái niệm sau:

* **Cái nhìn của bác sĩ** (medical gaze - Foucault): bác sĩ là một người vô cảm với bệnh nhân nhưng lại có quyền lực tuyệt đối với thân thể anh ta
* **Buông bỏ, tách mình** (detachment - Phật giáo): nếu bỏ được tham sân si thì tâm ta sẽ trong sạch và bình thản, và sẽ thấy được thực tánh
* **Tâm thức luận** (theory of mind - tâm lý học nhận thức): nếu ta có thể nhận thức về niềm tin và mong muốn của người khác thì sẽ hiểu được góc nhìn của họ
* **Giá trị cốt lõi** (core values - tâm lý học trị liệu): để chữa lành những vết thương tâm lý, hãy chú tâm vào những giá trị cốt lõi của bản thân thay vì những gì đã gây ra nỗi đau cho mình

Thành thực mà nói kiến thức của mình rất sơ khởi. Mời mọi người đọc và cho ý kiến. Mình cảm ơn rất nhiều.

# Bài viết chính

Nam đang suy nghĩ về Linh. Mối quan hệ của họ thật không lành mạnh chút nào, vì những gì cô nói đều làm cho anh lúc thì như ở trên mây, lúc thì như dưới địa ngục. Nam biết anh cần phải thoát khỏi tình trạng này, nhưng anh phải làm sao đây?

*Nam sẽ thoát khỏi được những cảm xúc đó nếu anh đạt được một góc nhìn mới. Khi đó, Nam sẽ không còn sợ, không còn kiêu, không còn thiên kiến, không còn vô tình bóp méo sự thật nữa. Tư duy của Nam sẽ sắc bén và tỉnh táo ở một góc nhìn mới.*

Nhưng làm sao để có thể có được một góc nhìn mới, khi theo định nghĩa ta luôn bị kẹt trong một góc nhìn bản thân? Giả sử Linh làm Nam như rơi xuống địa ngục, làm sao để anh có thể thôi tức giận khi cô không có một chút gì gọi là hối hận? Anh đã thử hết mọi cách để cô hiểu lòng mình, nhưng thứ duy nhất anh thấy là cô đang trốn tránh, chống đối, coi thường, định kiến, phớt lờ, hoặc thậm chí là chế giễu anh. Anh cố gắng tách mình khỏi cô, nhưng nỗi căm giận luôn kéo đến bất ngờ, làm xáo trộn sinh hoạt của anh, làm anh kiệt quệ.

Như mọi khi, nếu như logic không thể dùng để giải quyết vấn đề, thì ta phải dùng đến trí tưởng tượng. Tất cả những gì Nam mong muốn là thấy được cảnh Linh thôi phớt lờ Nam nữa. Vậy nếu điều đó xảy ra, thì cô sẽ nói gì với anh? Đâu là thứ thực sự có khả năng cô sẽ nói nhất, chứ không phải chỉ là những tưởng tượng trong đầu anh? Nếu cô không còn hứng thú với anh, thì rất có thể, đây là thứ cô sẽ nói:

*Anh sẽ làm gì để vượt qua nỗi đau này? Bởi vì nếu anh vượt qua được, thì tôi sẽ hối hận. Tôi sẽ giúp anh trả thù tôi, và tôi sẽ làm tất cả mọi thứ để lấy lại được niềm tin anh trao cho tôi. Nhưng trước hết, hãy cho tôi bằng chứng rằng anh là người mạnh mẽ.*

Điều này thật bất ngờ, nhưng lại là thứ anh đã muốn nghe từ lâu. Cô, người đẩy anh vào đau khổ, giờ lại đòi hỏi anh trở nên mạnh mẽ. Một mặt, anh rất muốn đáp trả lại những gì cô đã gây ra cho anh, mặt khác trong cô vẫn có một thứ gì đó khiến anh rất muốn gắn bó. Phải **hiển ngôn** được điều đó, thì anh mới nhận ra được mình cần gì. Một luồng điện chạy trong đầu anh, khiến cho tất cả mọi thứ anh biết về cô trở nên hợp lý, làm anh bật ra được câu hỏi mà anh đã phải hỏi mình từ rất lâu: "Ủa, mắc gì mình phải khổ đến vậy?"

Lần đầu tiên trải nghiệm cái nhìn đó, anh sẽ có cảm giác nỗi sợ trong anh bị cắt làm đôi. Cái nhìn đó *lạnh như băng*, cắt xuyên qua thân thể anh, như một bác sĩ phẫu thuật rạch da anh ra, cắt khối ung thư đang giày vò anh bao năm nay, và khâu vết mổ lại. Suốt cả buổi phẫu thuật vị bác sĩ không hề để lộ ra một chút gì gọi là thương xót cho bệnh nhân; điều duy nhất họ làm là chú tâm vào công việc cho đến khi hoàn thành. Anh phải đặt mạng sống của mình vào tay một người xa lạ, một người hoàn toàn không hề có một sợi dây liên kết gì với anh, vậy mà anh lại phải tin tưởng người đó tuyệt đối. Tất cả những ký ức riêng tư của anh từ trong ra ngoài đều được phơi bày dưới con mắt đó. Anh muốn che giấu lại để không bị tổn thương lần nữa, nhưng dưới con mắt đó, anh bị tê liệt. Đáng lẽ ánh mắt lạnh lùng đó sẽ làm anh rất đau, nhưng vì nó quá lạnh, anh lại không thấy đau gì cả.

Người có thể đảm nhận được vai trò bác sĩ cho ta phải là người ta luôn tôn trọng tuyệt đối. Họ là người mà bạn vẫn cảm thấy gắn bó và tin tưởng, dù nỗi đau lớn tới đâu. Đó có thể là người đã làm tổn thương bạn (như Linh đối với Nam), là một người bạn khác, hoặc là người bạn luôn thấy mỗi lần soi gương. Người trong gương đó có thể là quá khứ của ta, là tương lai của ta, là đứa trẻ trong ta, hoặc là người thầy của ta. Họ có đời sống của riêng họ, nhưng họ vẫn quan tâm tới ta. Bạn có tìm ra được chính bản thân mình hay vẫn đang lạc lối thì cũng không phải là việc của họ, tuy nhiên họ vẫn mong bạn được toàn thiện hơn. Bạn không muốn làm họ thất vọng chút nào, nhưng bạn lại đang làm họ vô cùng thất vọng.

Nhiều lúc ta cũng biết là ta đang bóp méo những thứ ta đang nhìn, nhưng vẫn không biết phải làm sao để cắt đứt. Nhưng khi mọi nỗi đau bị con mắt đó cắt đứt, ta sẽ có cảm giác rất lạ, hơi lâng lâng. Con mắt đó làm ta thấy được hết những thứ ta không để ý, chỉ ra cho ta thấy ta sai chỗ nào. Nó chỉ rõ sự mong cầu được đáp lại mà ta đang cố gắng che giấu bằng đủ loại triết lý, và loại bỏ nó. Nó giúp ta thấy được sự khác biệt giữa thật sự yêu và na ná yêu. Dưới ánh mắt này, bạn trở nên vô cảm và tách biệt với chính bản thân mình, nhưng vẫn thấy là mình đang được yêu thương và bảo vệ. Nhìn vào ánh mắt của họ, rốt cuộc bạn cũng thấy được con đường để nỗi đau của bạn kết thúc.

Tất cả những cái nhìn này đều là sản phẩm của trí tưởng tượng, vì thật ra Linh đâu có nói gì với Nam? Nam chỉ đang nghĩ xem Linh sẽ nói gì với mình mà thôi. Nhiều người nói ta không nên đoán ý người khác, nhưng tôi cho rằng không nhất thiết phải đi ngược lại tự nhiên. Việc đoán ý nhau là cần thiết, vì con người là một loài xã hội và có trí tò mò cao. Nhờ đoán được ý người khác mà ta mới có thể đặt mình vào trong góc nhìn của họ. Nhưng đoán ý người khác trước khi vết thương của mình chưa được lành chỉ làm cho góc nhìn của ta bị bóp méo, và làm vết thương nặng hơn. Quá trình chữa lành chỉ bắt đầu khi ta tập trung vào những giá trị cốt lõi bên trong, và để thấy được điều đó ta cần phải nhìn ra được sự méo mó ở cả ta lẫn họ. Nếu ta cần phải giả định ở họ điều gì, thì hãy giả định là họ đang bận rộn để trở thành người tốt. Bởi nếu muốn một người bận rộn để ý đến ta, thì cách tốt nhất là làm cho công việc của họ nhẹ nhàng hơn. Và nếu ta có thể luôn nhìn thấy điểm tốt ở họ, thì dù họ có làm tổn thương ta đến mấy ta cũng sẽ luôn mỉm cười được với họ. Rốt cuộc, việc ta muốn gắn bó với họ là vì ta thấy được những điểm tốt đó.

Sau khi Nam thấy Linh không còn phớt lờ mình nữa, anh vẫn còn một thứ nữa cần thực hiện: cắt bỏ cảm giác tội lỗi vì đã không tha thứ cho Linh. Lúc này Nam cần nhìn vào mắt cô và nói:

*Cô sẽ nói gì với một người cô đã phản bội? Cô mong chờ điều gì ở một người bị cô phản bội?*

Cho tới khi Linh có thể đưa ra được một câu trả lời thỏa đáng, cuối cùng Nam cũng đã tìm được sự im lặng cần thiết để nhìn cô. Anh không bỏ rơi cô, anh chỉ đang nhìn cô từ rất xa. Anh không còn đau khổ nữa, mà chỉ còn thấy buồn vì cô chưa có động lực để bước ra khỏi đau khổ của mình. Chính sự im lặng này sẽ cắt nỗi sợ của cô và cho cô thấy giá trị thực sự của mình. Nhờ có thể nhìn cô với ánh mắt lạnh lùng đó mà anh thấy bản chất thật sự của cô. Và như vậy, dù cô lựa chọn điều gì đi chăng nữa, anh cũng sẽ không cảm thấy hối hận vì đã hơi tàn nhẫn với cô.

Sự hờ hững của Linh với nỗi đau của Nam là món quà quý nhất cô có thể tặng cho anh. Anh sẽ phải cám ơn cô vì điều đó.

(Bài gốc đăng trên [Quảcầu.com](http://Quảcầu.com/con-mat-lanh-nhu-bang?utm_source=F%20%C2%BB%20VNPSY%20Community%20-%20C%E1%BB%99ng%20%C4%91%E1%BB%93ng%20T%C3%A2m%20l%C3%BD%20h%E1%BB%8Dc%20Vi%E1%BB%87t%20Nam&utm_medium=Con%20m%E1%BA%AFt%20l%E1%BA%A1nh%20nh%C6%B0%20b%C4%83ng&utm_campaign=N%E1%BB%97i%20s%E1%BB%A3%2C%20g%C3%B3c%20nh%C3%ACn%2C%20m%E1%BA%A1nh%20m%E1%BA%BD%2C%20v%C3%A0%20t%E1%BB%AB%20bi). Nếu có gì thay đổi sẽ cập nhật trên đó trước.)