Khi nào sự tác động là cần thiết?

Wednesday, February 26, 2020

2:40 AM

Phần này liệt kê những trường hợp tổn hại đến sự [an lạc](https://en.wikipedia.org/wiki/Well-being), [hạnh phúc](https://en.wikipedia.org/wiki/Happiness), hoặc [chất lượng sống](https://en.wikipedia.org/wiki/Quality_of_life) của họ, nhưng thứ duy trì sự tổn hại đó lại là chính họ. Có hẳn một danh sách các [nhu cầu căn bản](https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory) và các [cảm xúc khi các nhu cầu đó được đáp ứng](https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory) mà ai ai cũng có, nên ta có thể đánh giá một cách khách quan khi nào họ cần sự tác động. Có thể họ rồi cũng sẽ không chấp nhận nổi tình trạng của mình mà tìm cách thay đổi, nhưng nó sẽ kéo dài quá lâu một cách không cần thiết. Thậm chí trước khi họ kịp thay đổi thì sự tiêu cực đó đã kịp lây cho người khác.

# Trường hợp 1: người muốn được nuông chiều

Để bắt đầu, tôi muốn giới thiệu một clip về những người hay trì hoãn. Clip rất vui, mời bạn xem trước khi đọc tiếp.

<https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=vi>



Sau khi xem xong clip, bạn sẽ hiểu **thứ duy nhất** làm con khỉ này sợ chính là Quái Vật Hoảng Loạn. Nếu Con Người Quyết Định Lý Trí không đủ mạnh để lôi nó ra, thì chỉ có nước đợi Quái Vật Hoảng Loạn thức giấc. Và nếu chưa tới lúc nó thức giấc, thì phải có ai đó đóng vai nó.

Hiện nay có rất nhiều app có thể giúp đóng vai con Quái Vật Hoảng Loạn này. Điển hình nhất là Beeminder, ở đó người dùng sẽ bị trừ tiền khi bị trễ hẹn. Việc trò chơi hóa công việc cũng là để con khỉ này hứng thú làm việc.

Tôi bắt đầu bằng con khỉ này vì nó vui và vì có thể nhiều người cũng đã biết về nó. Nhưng thật ra ngoài con khỉ này ra ta còn có cả một sở thú:

Machine generated alternative text:
waitbutwh . com 

Và những con vật này choán lấy vị trí làm việc của Con Người Quyết Định Lý Trí.

Machine generated alternative text:
waitbutwhy.com 

Rất nhiều người để những con vật này chi phối cuộc sống. Họ có thể là người bố muốn con mình học thật giỏi để mình được hãnh diện, là người bạn gái ra đủ loại ám ký hiệu để được bạn trai tặng quà, là người hàng xóm luôn thích đánh giá, chê bai người khác. 7 loại tội lỗi mà Kinh Thánh nhắc đến cũng có thể xem là những con vật này. Nhưng tiếc là ở những trường hợp như vậy, thì chúng ta vẫn chưa có một app hữu hiệu nào để đóng vai Quái Vật Hoảng Loạn cả. Và nếu ai không thể tự mình lôi bản thân ra khỏi những con vật đó, thì người đó cần một sự tác động khác từ bên ngoài.

Chúng ta đã quá thành thạo trong việc nuông chiều chúng, thậm chí là ca tụng chúng, khiến cho những ai dù có thấy được chúng cũng nhanh chóng buông xuôi. Hằng ha sa số những ví dụ như vậy bủa vây chúng ta mỗi ngày. Những bài thơ buồn khiến mọi người chỉ muốn được tiếp tục ở lại trong nỗi buồn đó, và những status chỉ trích thì được nhiều người thả tim. Việc biết rằng là có hại về lâu dài nhưng lại phớt lờ, thậm chí biện minh rằng như thế lại là tốt, với tôi, giống như việc chúng ta sắp bước vào điểm không thể quay lùi trong việc chống biến đổi khí hậu, nhưng đến giờ ai cũng còn thờ ơ vậy. (Xem thêm trường hợp 4.)

Những con vật này đến từ di sản tiến hóa của chúng ta. Nhờ có chúng mà chúng ta mới sống sót đến ngày hôm nay. Nhưng trong thời đại này, chúng xấu xí, và người bị chúng điều khiển sẽ trở nên kém hấp dẫn với những ai không bị chúng điều khiển.

Các bài viết của Wait But Why về các con vật này rất hay và sinh động, tôi khuyến khích bạn đọc hết:

* [Why Procrastinators Procrastinate](https://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html)

Bài này nổi tiếng đến mức đã có mấy bản dịch tiếng Việt khác nhau. Bản dịch của [Woody Übermensch](https://www.ohay.tv/view/tri-hoan-phan-1-tai-sao-nhung-nguoi-tri-hoan-lai-tri-hoan/573e189699) khá đầy đủ, nhưng không có phần 3.

* [Why You Should Stop Caring What Other People Think (Taming the Mammoth)](https://waitbutwhy.com/2014/06/taming-mammoth-let-peoples-opinions-run-life.html)

Một người có thể không vì phải lo cho con. Vì đang phải chịu nhiều stress rồi. Bản thân chuyện nghĩ rằng mình đang làm một việc tốt cũng khiến cho chúng ta muốn . Nghĩ cho người khác. Nhưng nếu vậy, ta phải

ẩn dưới những thứ mỹ từ như nghệ thuật, nhiếp ảnh, ẩm thực, thời trang, văn học, thơ ca, triết học, công nghệ, v.v

# Trường hợp 2: người có sự bất lực học được

Từ trường hợp này trở về sau là những trường hợp liên quan đến niềm tin, tức là với Con Người Quyết Định Lý Trí luôn.

Có một thí nghiệm như sau: người ta nhốt một con chó và cho nó bị giựt điện nhẹ. Ban đầu nó tìm mọi cách để thoát, nhưng vì bị nhốt nên nó đành chấp nhận. Sau đó, người ta để nó ra ngoài cùng với những con chó khác và làm lại thí nghiệm. Mặc dù lần này nó không khó khăn gì để thoát cả, và nó thấy rõ ràng là những con khác có thể thoát khỏi sự khó chịu đó, nó vẫn chấp nhận chịu đựng. Người ta phải tự tay đưa nó ra khỏi nơi bị giựt hai ba lần nó mới nhận ra là có thể thoát ra được thật. Con chó đã **học được rằng nó sẽ luôn bất lực**. Chính **sự bất lực học được (learned helplessness)** này làm nó không chịu thoát, dù nó biết là nó làm được. Clip này miêu tả khá hay vấn đề này:

<https://www.youtube.com/watch?v=YMPzDiraNnA>



Người làm thí nghiệm này, [Martin Seligman](https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman), chính là cha đẻ của tâm lý học tích cực. Xem thêm [What is Positive Psychology?](https://www.youtube.com/watch?v=1qJvS8v0TTI)

Bạn thấy, với những ai đã có sự bất lực học được rồi, thì ta bắt buộc phải giúp. Sự bất lực đơn thuần khác sự bất lực học được ở chỗ khi một người bất lực, họ vẫn muốn làm nhưng chỉ là không biết phải làm thế nào thôi. Nhưng ít nhất ở đâu đó họ vẫn muốn làm. Còn người đã học được rằng mình đã bất lực rồi thì kể cả khi thấy những người xung quanh bảo là có làm được đi chăng nữa, họ cũng tự thuyết phục mình là họ không liên quan. Họ sẽ không cố gắng đi tìm lối thoát mà sẽ chấp nhận ở lại với nỗi đau. Kể cả khi họ rất tin tưởng bạn, và bạn đã cho họ cảm thấy mình luôn được an toàn và ủng hộ vô điều kiện, thì họ vẫn sẽ mặc kệ sự tin tưởng đó để tiếp tục dày vò mình.

* Không bao giờ quen được
* Không bao giờ hết bệnh được

Niềm tin rằng họ sẽ không bao giờ thay đổi được cũng sẽ dẫn tới trường hợp 3 và trường hợp 4 tiếp theo sau (mặc dù nó không nhất thiết là nguyên nhân duy nhất cho những trường hợp đó).

# Trường hợp 3: người có định kiến hoặc bóp méo nhận thức

Machine generated alternative text:
TEN THINKING ERRORS SABOTAGING YOUR BRAIN 
How DO THE POSITIVES OUTWEIGH 
NEGATIVES IN THIS INSTANCE? 
TENDENCY 10 FOCUS ON NEGATIVE 
EVENTS WHILE NEGLECTING THE POSITIVES. 
How MANY OTHER PEOPLE INTERPRET THIS? 
BLACK 
AND WHITE 
THINKING 
TENDENCY TO SEE THINGS AS ALL-OR-NOTHING 
THINGS ARE EITHER GOOD OR BAD, RIGHT OR WRONG 
WHERE'S THE EVIDENCE 
THIS IS TRUE IN ALL SITUATIONS? 
TENDENCY 10 MAKE GLOBAL STATEMENTS 
ABOUT YOURSELF OR OTHERS BASED UPON SITUATION SPECIFIC BEHAVIOR 
WHAT If THERE IS ANOTHER EXPLANATION FOR THIS? 
JUMPING TO 
CONCLUSIONS 
TENDENCY TO MAKE IRRATIONAL 
ASSUMPTIONS ABOUT PEOPLE AND CIRCUMSTANCES. 
WHAT If THINGS AREN'T AS 
BAD I THEM TO BE? 
03 < 
CATASTROPHIIING 
THE TENDENCY TO BLOW CIRCUMSTANCES 
OUT Of PROPORTION BY MAKING PROBLEMS LARGER LIFE. 
MUST THINGS BE THIS 
IS THERE ANOTHER 10 DO THIS? 
SHOUIDING 
AND MUSTING 
5T 
TENDENCY 10 MAKE 
UNREALISTIC AND UNREASONABLE DEMANDS ON YOURSELF OR OTHERS. 
5 
Iddoodle.com/cognitive-distortions/ 
WHO OR ELSE HAVE PLAYED A PART IN THIS? 
PERSONAIIIATION 
TENDENCY TO TAKE BLAME FOR 
ABSOLUTELY EVERYTHING GOES WRONG IN YOUR LIFE. 
WHAT EVIDENCE SUGGESTS THAI THINGS NOW BE DIFFERENT? 
THE TENDENCY TO MAKE BROAD 
GENERALIZATIONS BASED UPON A SINGLE EVENT AND MINIMAL EVIDENCE. 
WHAT EVIDENCE SUGGESTS 
HOW I'M SEEING THIS ISN'T ACCURATE 
EMOTIONAL 
REASONING 
TENDENCY TO INTERPRET YOUR EXPERIENCE 
BASED UPON HOW YOU'RE FEELING IN THE MOMENT. 
CREATED BY ADAM SICINSKI 
DOODLED BY BARTOSZ KLOSINSKI 

Đâu là dấu hiệu của một cái đầu mở? Là sự tôn trọng với những thứ trái ngược với những điều mình tin là đúng. Có thể trong một cuộc tranh luận, cả hai bên đều cứng đầu, và có thể sẽ không ai thuyết phục được ai. Nhưng miễn là cả hai đều đưa ra được một lý do mới cho mỗi lần nói thì đó vẫn là một cuộc trao đổi lành mạnh, và cả hai vẫn sẽ thu lại được một điều gì đó sau cuộc nói chuyện. Còn nếu chỉ có một bên đưa ra được lý do, còn bên kia gạt phắt ngay lập tức và cho rằng người kia chắc chắn là sai dù không hề xem xét lập luận đó, thì lúc đó đúng là có vấn đề.

Tất nhiên, cũng có rất nhiều lý do cho việc không đưa ra được lý do tại sao. Có thể là do họ e ngại việc trả lời sẽ bị đánh giá, có thể là lúc đó họ cũng không biết phải giải thích sao, có thể là họ biết giải thích nhưng cũng ý thức được rằng nếu nói thiếu ý sẽ dẫn đến một cách hiểu hoàn toàn khác. Nhưng biểu hiện của chúng là sự nhức đầu và bối rối, chứ ko phải là gạt ngay và nói bạn sai ngay lập tức. Nếu khi ta đưa một thông tin trái ngược cho họ và họ phản ứng là "ủa vậy à? Để từ từ nghĩ thêm", hoặc "ừ biết rồi, nhưng giờ chưa biết giải thích sao", thì tốt, ta không có gì phải lo. Nếu họ phủ nhận phản biện của bạn nhưng sự phủ nhận đó dựa trên những thông tin bạn nói, thì đó là đang tìm cách chỉ ra sự mâu thuẫn của bạn chứ không phải phớt lờ nó.

Nói về bản thân tôi một chút. Tôi cũng tự biết mình cứng đầu chứ không phải không. Tôi cũng có nhiều điểm không đồng ý với số đông. (Chính vì không đồng ý nên mới phải viết cái blog này.) Không những thế, từ lúc cảm thấy không đồng ý đến lúc có thể nói ra được lý do rõ ràng cho sự đồng ý đó là một quá trình dài. Nên trong khoảng thời gian đó, nhìn từ ngoài vào thì rõ là tôi không chịu nhìn nhận sự mâu thuẫn mình đang có. Nhưng tôi nghĩ, một người thành thật với bản thân là người sẽ tìm cách để làm lập luận của *người phản bác mình* mạnh hơn trước khi phản bác họ. Đó là sự khác biệt giữa trông như bóp méo và thật sự bóp méo.

Để có hình dung rõ hơn về sự cộng hưởng giữa sự bất lực học được và bóp méo nhận thức, bạn có thể xem một trích đoạn trong phim [12 người đàn ông giận dữ](http://movies.hdviet.com/phim-12-nguoi-dan-ong-gian-du-12-angry-men.html). **Phim rất hay, bạn nên xem cả bộ phim để không bị spoil.**

<http://movies.hdviet.com/phim-12-nguoi-dan-ong-gian-du-12-angry-men.html>

# Trường hợp 4: người ngộ nhận rằng việc mình làm là hợp lý

Đây là một số lý do ví dụ mà họ hoặc những người xung quanh họ thường viện vào. Nghe thì cũng hợp lý, nhưng thực chất chỉ là biện minh mà thôi:

* Tôi không thích thay đổi, tại sao lại bắt tôi thay đổi?
* Không ai có quyền bắt tôi phải làm điều tôi không muốn
* Miễn điều tôi làm không hại ai là được
* Tôi đã quá mệt mỏi rồi bây giờ tôi phải được tận hưởng
* Cái này ai cũng làm mà đâu riêng gì tôi
* Tôi bệnh tôi có quyền
* Người điên là người tỉnh táo nhất
* Phải điên mới có được những tác phẩm để đời
* Chỉ có cảm xúc là đúng nhất
* Cuộc đời tựa một bài thơ. Vui buồn gieo vận tình cờ trầm thanh

Những người thích lừa phỉnh người khác (hay nặng hơn là đạo đức giả) cũng luôn có một lý do cho việc làm của họ.

Thật ra, bản thân những lý do đó ban đầu vốn rất hợp lý. Chúng là hệ quả của sự bất lực học được (trường hợp 2), và nếu họ không có sự bất lực nào họ sẽ không tin như vậy. Nhưng dưới sự biến đổi nghĩa của khái niệm, những gì họ nói từ việc chống lại sự nuông chiều lại thành ra lý do rất hợp lý để tiếp tục sự nuông chiều. Nhưng bạn cũng khó mà lý giải tại sao.

## Tình huống liên quan

Trước khi qua trường hợp 5, tôi muốn lưu ý một chút. Ở trường hợp "tôi bệnh tôi có quyền" đôi khi có một mắc mứu. Giả sử có hai người đang ở trong mối quan hệ "lá lành đùm lá rách". Trong trường hợp đó, cả bên lá lành lẫn bên lá rách đều hiểu là bên lá rách cần được ưu tiên và thông cảm hơn. Cả hai cũng đều hiểu là sẽ có những lúc lá rách ăn vạ trong lúc quẫn trí, và cả hai cũng nghĩ là mình có thể gánh được vấn đề.

Chuyện chỉ xảy ra khi bên lá rách đang có chuyện và cảnh báo rằng nếu bây giờ lá lành không quan tâm thì lá rách sẽ gây ra tổn thương cho nhau, thì có khi là lá rách chỉ đang cố gắng truyền đi một sự thật mà lá lành không để ý. Đây không phải là ăn vạ, mà là cảnh báo sự nghiêm trọng của vấn đề mà thôi. Thật sự để cho thấy rằng lá lành đang vô tình làm tổn thương thì phải kêu lên, dù rất nhỏ. Nhưng ngặt nỗi là việc đòi hỏi như vậy trông rất giống như đang ăn vạ. Mà cách để ứng phó với thực sự ăn vạ sẽ rất khác, và cách đó sẽ khiến bên lá rách cảm thấy mọi nỗ lực của mình như đổ sông đổ bể. Điều đó càng thúc đẩy bên lá rách làm dữ hơn để bên lá lành nhận ra được vấn đề. Tức là lúc đó, ăn vạ là cách duy nhất để bảo vệ cả hai khỏi sự... ăn vạ.

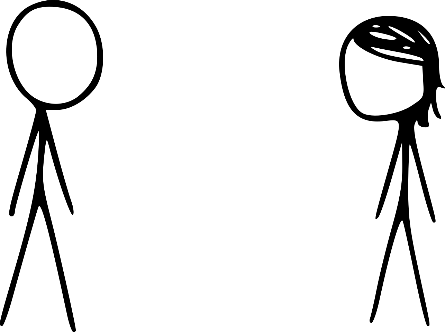
Tức là lúc này, sự oan và sự không oan cứ xen kẽ, lẩn khuất giữa nhau. Bên trong oan có không oan và bên trong không oan có oan. Điều này sẽ làm cả hai tức phát điên vì không biết phải hiểu vấn đề ra sao.

Xem thêm: Mối quan hệ của một bông hoa chết

# Trường hợp 5: con mắt lạnh như băng

Để thuận tiện trong việc diễn đạt cũng như thống nhất với các bài viết khác trong blog, tôi sẽ đặt tên người cần được giúp là Megan, còn người đi giúp là Cueball.

Đây là Cueball và Megan



Trường hợp này khác các trường hợp trên ở chỗ đây là sự tự ý thức cao nhất của Megan về cuộc đời mình. Megan có một con mắt mà tôi đặt tên là con mắt lạnh như băng. Nhìn vào mắt cô, không ai còn có thể nghi ngờ việc người sở hữu nó thiếu tỉnh táo hay gì cả. Dưới ánh mắt đó, ruột gan của bạn sẽ bị phơi bày lộ thiên, và linh hồn bạn sẽ bị choán ngợp. Ánh mắt đó sẽ ám ảnh bạn cả đời.

Cô có ý thức rất rõ về bản thân. Cô biết điều cô làm là sai, nhưng cái sai của cô có một mục tiêu quan trọng: thử thách người đang cố gắng giúp đỡ họ. Bằng việc lợi dụng việc mình đang có sẵn những vấn đề kể ở trên, cô sẽ chủ động tìm cách vô hiệu hóa những cố gắng giúp đỡ của anh. Không phải cô muốn anh buông xuôi - cô muốn anh đến giúp cô thoát khỏi tình trạng này chứ - nhưng cô cần phải kiểm tra xem anh có đáng tin hay không. Và cách để bài kiểm tra này đáng tin nhất là làm cho anh trở nên không đáng tin trong mắt mọi người. Cô không đặt điều để nói xấu anh gì cả, nhưng những đánh giá của cô về anh chỉ dựa trên những cảm xúc ngắn hạn chứ không phải là một sự cân nhắc thấu đáo. Và để có thể làm những người khác cảm thấy đây là sự cân nhắc thấu đáo chứ không phải cảm xúc ngắn hạn, cô cần ám thị bản thân, tự lẩm nhẩm kịch bản mỗi ngày để có thể hoàn toàn hoá thân vào nhân vật mình tạo ra. Nó cần trở thành một phản xạ để khi có ai hỏi đến thì cô có thể trả lời ngay mà không cần phải đắn đo suy nghĩ. Sự chống đối của cô có được áp dụng một cách triệt để hay không sẽ quyết định sự đáng tin cậy của bài kiểm tra dành cho anh.

Đúng ra với những người như đang giỡn mặt như vậy thì anh chẳng cần phải giúp chi cho phí công. Anh còn bao nhiêu thứ quan trọng hơn, mà những người giỡn mặt như vậy thì chẳng xứng đáng. Tuy nhiên, anh cũng hiểu là những gì cô làm là hợp lý, và thấy đúng là mình vẫn có thể làm tốt hơn. Anh hiểu nếu chính bản thân anh cũng còn chưa hài lòng với kết quả hiện tại, thì làm sao cô có thể bị thuyết phục hoàn toàn được. Anh biết là cô đang dùng sự tổn thương của mình như là một giải thưởng để anh tiếp tục nỗ lực, và anh cũng hiểu là người khác nhìn từ ngoài vào chỉ thấy đây là một mối quan hệ độc hại. Anh hiểu là cho đến chừng nào anh thể hiện được khả năng lãnh đạo và khiến cho những người từng tin tưởng cô và hoài nghi anh thôi hoài nghi anh và bắt đầu yêu cầu cô giải thích, thì cô sẽ không ngừng lại. Anh biết là với cô, tất cả những gì cô cần chỉ là một người có thể vượt qua được tất cả thử thách cô tạo ra, và anh biết là cô biết là anh biết hết những điều đó.

Đây không phải là sự nhõng nhẽo, hay trò chơi mèo vờn chuột, càng không phải là sự thao túng chuyên nghiệp, mà là của hai con người đang trao niềm tin cho nhau. Nó là một sự khẳng định mạnh mẽ và đầy tự chủ rằng cô đang chờ anh đến gặp cô. Với khả năng của mình, cô thừa hiểu là anh dư sức để vượt qua hết, nhưng cô vẫn trì hoãn càng nhiều càng tốt. Còn anh, anh cũng chẳng cần phải làm vậy chi cho mệt, nhưng anh biết cô xứng đáng được một lần hết đau khổ, và anh hiểu là cô làm như vậy là cần thiết. Chừng nào có anh có thể vượt qua được muôn ngàn sóng gió để tới thay đổi cô, thì cô sẽ thừa nhận mình đã sai. Còn từ giờ cho đến lúc đó thì đừng hòng.

Cho nên, bảo rằng cô không cần tác động cũng rất đúng, mà bảo rằng cô cần phải được tác động cũng đúng không kém. Người ngoài nhìn vào sẽ chỉ thấy cô rất ổn, và anh thì rất không ổn. Nhưng họ không tài nào hiểu nổi là trong rất không ổn có rất ổn và trong rất ổn có rất không ổn. Phải là những người nghĩ cho nhau kinh khủng lắm mới làm được những điều như thế.