



**50**

**GREAT MYTHS  
OF POPULAR  
PSYCHOLOGY**

**Shattering Widespread  
Misconceptions about  
Human Behavior**

**Scott O. Lilienfeld  
Steven Jay Lynn | John Ruscio  
Barry L. Beyerstein**

 **WILEY-BLACKWELL**





## 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG GREAT MYTHS OF POPULAR PSYCHOLOGY

Giúp mọi người từ bỏ những nhận thức sai lầm  
về hành vi cư xử của con người

*Tác giả: Scott O. Lilienfeld  
Steven Jay Lynn / John Ruscio  
Người dịch: Nguyễn Hoàng Thanh Ly*

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

"Có phải tâm lý học là nhận thức chung không? Với những ai đang thắc mắc như thế, thì cuốn sách tuyệt vời này sẽ đưa ra câu trả lời thuyết phục. Thêm vào đó, nó còn trình bày nhiều ví dụ điển hình về những bằng chứng khoa học xác thực. Đối với sinh viên, tác giả, và bất cứ ai muốn suy nghĩ thiết thực, chính xác hơn, cuốn sách này sẽ là một nguồn thông tin giá trị. "

David G. Myers, trường cao đẳng Hope tác giả cuốn sách Trục Giác: Sức Mạnh và Sự Nguy Hiểm của Nó.

"Một cuốn sách làm sáng tỏ ngộ nhận cần thiết cho người tiêu dùng và sinh viên ngành tâm lý học. Nó nhắc nhở chúng ta rằng việc ứng dụng khoa học vào cuộc sống hàng ngày không những có ích mà còn thú vị nữa. "

Carol Tavris, đồng tác giả của

Những Sai Lầm Được Tạo Ra (Nhưng Không Phải Bởi Tôi)

"Vì tôi chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình, tôi phải nghe nhạc Mozart trong lúc đọc cuốn sách này, rồi sau đó được thôi miên để khôi phục lại ký ức về nó vì những trải nghiệm đau thương thời thơ ấu bị kìm nén nhưng lại thường xuyên trỗi dậy ngoài tầm kiểm soát của tôi. Nếu tin vào những điều trên, bạn nên đọc cuốn sách này... hai lần nếu những phát hiện làm sáng tỏ ngộ nhận của nó khiến bạn kìm nén ký ức của mình. "

Michael Shermer, chủ tạp chí Skeptic, người phụ trách của báo Scientific American, và tác giả của cuốn sách Tại Sao Mọi Người Lại Tin Vào Những Điều Kỳ Lạ

"Chúng ta cần cuốn sách này. Những niềm tin phổ biến (nhưng sai) về tâm lý học đã được làm sáng tỏ trong nhiều bài báo rải rác, chưa từng được tập hợp lại thành một tổng thể hoàn chỉnh như thế này trước đó. Những ngộ nhận được lựa chọn bởi các tác giả của cuốn sách này thật sự rất phổ biến-mà những giảng viên tâm lý cũng như người bình

thường gặp phải mỗi ngày. Cuốn sách này là nguồn thông tin đáng tin cậy, được trình bày rõ ràng và có hệ thống. Tôi chắc chắn mình sẽ đọc đi đọc lại nó nhiều lần."

Keith E. Stanovich, tác giả của cuốn sách

Làm Thế Nào Để Suy Nghĩ Đúng Đắn về Tâm Lý Học Và Những Phương Pháp Kiểm Tra Trí Thông Minh Còn Thiếu Gì

"Cuốn sách này đã làm được một điều tuyệt vời: làm sáng tỏ những ngộ nhận phổ biến dưới lớp vỏ bọc của khoa học; nó cung cấp bằng chứng phản bác lại nhiều ngộ nhận có vẻ xác thực; nó giải thích được lý do tại sao mọi người lại dễ dàng trở thành nạn nhân của những ngộ nhận ấy; và nó kết thúc với một vài sự thật thú vị về trí não cũng như hành vi của con người, cho thấy rằng sự thật cũng ly kỳ và hấp dẫn không kém gì ngộ nhận. 50 ngộ nhận ấy sẽ không biến mất nhờ vào cuốn sách này, nhưng những người đọc nó có thể phân biệt chúng với sự thật đã được khoa học chứng minh."

Thomas Gilovich, trường đại học Cornell, tác giả của cuốn sách Làm Thế Nào Mà Ta Biết Được Điều Gì Đó Không Phải Như Thế

Những Lời Khen Tặng Dành Cho 50 Ngộ Nhận Phổ Biến Của Tâm Lý Học Phổ Thông

"Kiến thức xác thực khó chiến thắng, và cuốn sách tuyệt vời, ấn tượng này cho chúng ta thấy rằng làm sáng tỏ ngộ nhận cũng không phải là công việc dễ dàng. Nó đã làm được một điều tuyệt vời: làm sáng tỏ những ngộ nhận phổ biến dưới lớp vỏ bọc của khoa học; cung cấp bằng chứng phản bác lại nhiều ngộ nhận có vẻ xác thực; giải thích được lý do tại sao mọi người lại dễ dàng trở thành nạn nhân của những ngộ nhận ấy; và nó kết thúc với một vài sự thật thú vị về trí não cũng như hành vi của con người, cho thấy rằng sự thật cũng ly kỳ và hấp dẫn không kém gì ngộ nhận. 50 ngộ nhận ấy sẽ không biến mất nhờ vào cuốn sách này, nhưng những người đọc nó có thể phân biệt chúng với sự thật đã được khoa học chứng minh."

*Thomas Gilovich, trường đại học Cornell*

"Chúng ta cần cuốn sách này. Những niềm tin phổ biến (nhưng sai) về tâm lý học đã được làm sáng tỏ trong nhiều bài báo rải rác, chưa từng được tập hợp lại thành một tổng thể hoàn chỉnh như thế này trước đó. Những ngộ nhận được lựa chọn bởi các tác giả của cuốn sách này thật sự rất phổ biến-mà những giảng viên tâm lý cũng như người bình thường gặp phải mỗi ngày. Cuốn sách này là nguồn thông tin đáng tin cậy, được trình bày rõ ràng và có hệ thống. Tôi chắc chắn mình sẽ đọc đi đọc lại nó nhiều lần."

*Keith E. Stanovich, tác giả của cuốn sách*

*Làm Thế Nào Để Suy Nghĩ Đúng Đắn về*

*Tâm Lý Học*

*Và Những Phương Pháp Kiểm Tra Trí Thông Minh*

*Còn Thiếu Gì*

"Một cuốn sách làm sáng tỏ ngộ nhận cần thiết cho người tiêu dùng và sinh viên ngành tâm lý học. Nó nhắc nhở chúng ta rằng việc ứng dụng khoa học vào cuộc sống hàng ngày không những có ích mà còn thú vị nữa."

*Carol Tavis, đồng tác giả của*

*Những Sai Lầm Được Tạo Ra (Nhưng Không Phải Bởi Tôi)*

“Vì tôi chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình, tôi phải nghe nhạc Mozart trong lúc đọc cuốn sách này, rồi sau đó được thôi miên để khôi phục lại ký ức về nó vì những trải nghiệm đau thương thời thơ ấu bị kìm nén nhưng lại thường xuyên trỗi dậy ngoài tầm kiểm soát của tôi. Nếu tin vào những điều trên, bạn nên đọc cuốn sách này... hai lần nếu những phát hiện làm sáng tỏ ngộ nhận của nó khiến bạn kìm nén ký ức của mình.”

*Michael Shermer, chủ tạp chí Skeptic,  
người phụ trách của báo Scientific American,  
và tác giả của cuốn sách Tại Sao Mọi Người Lại Tin  
Vào Những Điều Kỳ Lạ*

“Có phải tâm lý học là nhận thức chung không? Với những ai đang thắc mắc như thế, thì cuốn sách tuyệt vời này sẽ đưa ra câu trả lời thuyết phục. Thêm vào đó, nó còn trình bày nhiều ví dụ điển hình về những bằng chứng khoa học xác thực. Đối với sinh viên, tác giả, và bất cứ ai muốn suy nghĩ thiết thực, chính xác hơn, cuốn sách này sẽ là một nguồn thông tin giá trị.”

*David G. Myers, trường cao đẳng Hope  
tác giả cuốn sách Trực Giác: Sức Mạnh và Sự Nguy Hiểm của Nó*

“Từ quan điểm của một người giảng dạy, tôi thấy rằng mỗi chương đều thú vị. Cách các tác giả trình bày nguồn gốc cũng như thảo luận về từng ngộ nhận là một thành tựu lớn. Scott Lilienfeld nổi tiếng với phong cách viết thân thiện, gần gũi, dễ hiểu của mình, nhưng trong cuốn sách này, ông và đồng nghiệp của mình đã đạt đến một cấp độ diễn đạt mới. Điều này giúp cho cuốn sách không chỉ dễ hiểu đối với sinh viên, nhất là sinh viên năm đầu, mà còn đối với tất cả mọi người nói chung.”

### **Tác Giả**

Scott O. Lilienfeld là giảng viên ngành tâm lý học tại trường đại học Emory ở Atlanta. Là tác giả của hơn 200 bài báo, đề tài, và sách, ông đã nhận được Giải Thưởng Nghề Nghiệp David Shakow năm 1998 vì những đóng góp lớn cho ngành tâm lý học lâm sàng, phân khu 12 của Hội Tâm Lý Học Mỹ (APA). Ông là cựu chủ tịch của tổ chức Khoa Học Xã Hội Tâm Lý Học Lâm Sàng và thành viên của Hội Khoa Học Tâm Lý Học. Ông là người biên tập cuốn sách Nhìn Lại Phương Pháp Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Dưới Góc Độ Khoa Học. Lĩnh vực nghiên cứu chính của Tiến Sĩ Lilienfeld là rối loạn tính cách, phân loại và chuẩn đoán bệnh tâm thần, ngộ nhận về sức khỏe tâm thần, và giáo dục ngành tâm lý học.

Steven Jay Lynn là giảng viên ngành tâm lý và là giám đốc bệnh viện tâm lý học của trường đại học New York ở Binghamton. Tiến sĩ Lynn đã làm việc ở 11 ban biên tập, có hơn 270 ấn phẩm uyên thâm được xuất bản, trong đó bao gồm 16 cuốn sách. Ông là cựu chủ tịch của phân khu Thôi Miên Tâm Lý, trực thuộc APA. Ông nhận được Giải Thưởng Danh Dự của trường đại học New York vì sự uyên thâm cũng như nhiều hành động sáng tạo của mình. Ông là thành viên của APA và Hội Khoa Học Tâm Lý. Các cuộc nghiên cứu của ông được tài trợ bởi Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia. Lĩnh vực nghiên cứu chính của ông là thôi miên, trí nhớ, trí tưởng tượng, phân ly tính cách.

John Ruscio là phó giáo sư khoa tâm lý học của trường đại học New Jersey. Ông quan tâm nhiều đến các phương pháp nghiên cứu tâm lý và đặc điểm của những ngộ nhận trong lớp vỏ bọc của khoa học. Ông đã cho xuất bản hơn 50 bài báo, đề tài, và sách, bao gồm cả cuốn Suy Nghĩ Thiết Thực Trong Ngành Tâm Lý Học: Phân Biệt Thực Tế với Ngộ Nhận. Ông cũng làm việc trong ban biên tập của báo Journal of Abnormal Psychology, Psychological Assessment; và là phó tổng biên tập của tạp chí Scientific Review of Mental Health Practice.

Tác giả cuối cùng, Barry L. Beyerstein là giảng viên môn tâm lý học của trường đại học Simon Fraser và là chủ tịch của Hội Những Người Theo Chủ Nghĩa Hoài Nghi British Columbia. Ông là đồng biên tập của cuốn Những Điều Ghi Nhận (1992), phó tổng biên tập của Scientific Review of Alternative Medicine, và là đồng tác giả của nhiều bài báo trên tạp chí Skeptical Inquirer và nhiều tờ báo chuyên nghiệp khác. Beyerstein còn là thành viên trong ban cố vấn của Quỹ Tài Trợ Thuốc (Washington) và là người đồng sáng lập ra Quỹ Chính Sách Thuốc Canada (Ottawa, Ontario).

## LỜI NÓI ĐẦU

Tâm lý học luôn tồn tại xung quanh ta. Trẻ, già, quên, nhớ, ngủ, mơ, yêu, ghét, vui, buồn, bệnh tâm thần, trị liệu tâm lý—dù tốt hay xấu, hoặc cả hai, thì đầy đủ là những vấn đề gắn liền với cuộc sống hàng ngày của ta. Hầu như mỗi ngày, các phương tiện truyền thông, chương trình truyền hình, phim ảnh, internet đều tác động đến ta bằng những tuyên bố liên quan đến nhiều đề tài tâm lý học—chức năng của não, tâm linh, trải nghiệm hồn lìa khỏi xác, hồi phục trí nhớ, kiểm tra phát hiện nói dối, các mối quan hệ tình cảm, nuôi dạy con cái, lạm dụng tình dục trẻ em, rối loạn tâm thần, tội phạm, trị liệu tâm lý, và còn vô số đề tài khác nữa. Chỉ cần dạo quanh một nhà sách thôi, bạn cũng có thể tìm thấy hàng chục, thậm chí hàng trăm cuốn sách tự rèn luyện, cẩm nang hướng dẫn với những lời khuyên cho mình trong cuộc hành trình trên con đường đời dài và lắm chông gai. Đối với những người muốn có được những lời khuyên ấy miễn phí, họ có thể tìm trên internet. Bằng nhiều cách, ngành tâm lý học phổ thông đã định hình nên thế giới của đầu thế kỷ 21.

Nhưng ngạc nhiên thay, phần lớn những gì ta cho là đúng trong tâm lý học lại không đúng. Mặc dù nguồn thông tin của tâm lý học phổ thông xuất hiện nhiều ở nhà sách cũng như trên mạng, nhưng chúng đều ẩn chứa nhiều ngộ nhận và nhận thức sai lầm. Thật ra, trong thế giới có tốc độ lan truyền thông tin nhanh như hiện nay, thì những thông tin sai về tâm lý học cũng phổ biến không kém những thông tin chính xác. Đáng tiếc thay, chỉ có rất ít sách giúp ta phân biệt được thực tế với ngộ nhận của ngành tâm lý học phổ thông. Và hậu quả là, ta thường tìm đến sự giúp đỡ của những chuyên gia tâm lý, chương trình truyền hình, chuyên gia sức khỏe tâm thần. Nhưng nhiều người trong số đó lại đưa ra những lời khuyên tâm lý chỉ có một phần sự thật, một nửa sự thật, hoặc hoàn toàn là ngộ nhận. Không phân biệt được ngộ nhận với thực tế, ta dễ dàng bị mắc kẹt trong khu rừng rậm của những nhận thức sai lầm.

Nhiều ngộ nhận lớn của tâm lý học phổ thông không chỉ khiến ta có nhận thức sai lầm về bản chất của con người, mà còn khiến ta đưa ra những quyết định thiếu khôn ngoan trong cuộc sống hàng ngày. Những người tin rằng mọi người thường kìm nén ký ức về những trải nghiệm đau thương thường bỏ ra nhiều thời gian để tìm kiếm trong vô vọng những sự kiện bị thương thời thơ ấu chưa từng xảy ra; những người tin rằng hạnh phúc phần lớn được quyết định bởi ngoại cảnh có thể chỉ tìm kiếm bên ngoài chứ không tập trung vào bản thân mình để tìm ra “công thức” cho niềm hạnh phúc lâu dài; còn những

người tin rằng trong các mối quan hệ tình cảm, khác tính thì hợp nhau có thể bỏ ra nhiều năm để tìm kiếm người tâm giao có tính cách và giá trị hoàn toàn khác với mình—để rồi sau đó nhận ra rằng những người có tính cách, giá trị giống nhau thường hợp nhau hơn.

Chuyên gia giáo dục khoa học, David Hammer đã nhận xét rằng những ngộ nhận khoa học có 4 thành phần chính. Chúng (1) thường là những niềm tin ổn định, lâu dài về thế giới, (2) mâu thuẫn với bằng chứng khoa học, (3) tác động đến cách mọi người nhìn nhận về thế giới, và (4) phải được làm sáng tỏ và điều chỉnh lại để có sự chính xác về mặt khoa học. Theo chúng tôi, điểm cuối cùng là đặc biệt quan trọng. Việc làm sáng tỏ ngộ nhận chính là một phần không thể thiếu của ngành giáo dục tâm lý học, vì niềm tin vào những nhận thức sai lầm có thể gây trở ngại đến sự hiểu biết của sinh viên về bản chất con người.

Có rất nhiều định nghĩa cho từ “ngộ nhận”, nhưng định nghĩa phù hợp nhất với mục đích của chúng tôi có nguồn gốc từ Từ Điển Di Sản Mỹ là: “một niềm tin hay câu chuyện phổ biến (nhưng không có thật) có liên quan đến một người, trực giác, hay sự kiện” hay “một nhận thức sai lầm chỉ có một nửa sự thật, nhất là khi nó hình thành nên một phần của ý thức hệ.” Hầu hết những ngộ nhận chúng tôi trình bày trong cuốn sách này đều chứa đựng nhiều niềm tin mâu thuẫn với nghiên cứu khoa học. Một số ngộ nhận khác cũng có một phần sự thật. Nhưng dù có hay không có một phần sự thật trong đó, hầu hết mọi ngộ nhận này đều có vẻ đáng tin vì chúng phù hợp với quan điểm của chúng ta về bản chất con người. Ví dụ, ngộ nhận ta chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình phù hợp với niềm tin rằng nhiều người trong chúng ta không nhận ra được đầy đủ tiềm năng trí tuệ của bản thân; ngộ nhận thiếu tự tin là nguyên nhân chính gây ra mặc cảm phù hợp với niềm tin rằng ta có thể đạt được bất kỳ thứ gì nếu mình tin vào bản thân.

Nhiều ngộ nhận tâm lý học có vẻ cũng đúng với thực tế của thế giới ta đang sống. Như nhà xã hội học và triết học người Đức, Klaus Manhart từng nhận xét, trong suốt lịch sử của loài người, những ngộ nhận có một chức năng chủ yếu: Cố gắng giải thích những điều không thể lý giải được. Thật ra, nhiều ngộ nhận chúng tôi trình bày trong cuốn sách này, như ngộ nhận cho rằng giấc mơ có ý nghĩa tượng trưng nào đó, là nỗ lực lý giải những bí ẩn trong cuộc sống.

Đây là cuốn sách đầu tiên nghiên cứu tổng thể về tâm lý học phổ thông hiện đại, và đặt những nhận thức sai lầm phổ biến dưới lăng kính của bằng chứng khoa học. Bằng cách đó, chúng tôi hy vọng giúp độc giả trang bị được thông tin chính xác để từ bỏ đi những niềm tin sai lầm và có được những quyết định đúng đắn hơn trong thực tế. Ngôn ngữ chúng tôi sử dụng khá thân mật, bình dân, và đôi lúc suồng sã. Chúng tôi đã nỗ lực hết sức để thiết kế cuốn sách này cho phù hợp với sinh viên năm đầu, người bình thường. Để làm được điều này, chúng tôi cố gắng sử dụng ngôn từ đơn giản nhất. Và kết quả là, cuốn sách này có thể đem đến sự thú vị như nhau cho cả chuyên gia cũng như người bình thường.

Chúng tôi bắt đầu cuốn sách này bằng cách xem xét thế giới bao la của tâm lý học phổ thông, những nguy hiểm của ngộ nhận tâm lý, và 10 nguồn thông tin của chúng. Sau đó, trong phần nội dung, chúng tôi nghiên cứu về 50 ngộ nhận phổ biến của tâm lý học phổ thông. Đối với từng ngộ nhận, chúng tôi sẽ thảo luận về sự phổ biến của nó trong quần chúng, nguồn gốc của nó, đưa ra nhiều ví dụ minh họa cũng như bằng chứng khoa học để làm sáng tỏ nó. Mặc dù mục tiêu chính là làm sáng tỏ ngộ nhận, nhưng chúng tôi cũng cố gắng đi sâu và xa hơn. Ở mỗi ngộ nhận, chúng tôi còn trình bày về những gì đúng liên



quan đến từng chủ đề, nhờ đó, độc giả sẽ có được kiến thức về tâm lý học để ứng dụng vào cuộc sống hàng ngày của mình. Một vài ngộ nhận được trình bày kèm với bản tóm tắt “Làm Sáng Tỏ Ngộ Nhận: Cái Nhìn Cận Cảnh”, tìm Kiểu kỹ hơn về ngộ nhận có liên quan. Cuối mỗi chương còn có một chuỗi những ngộ nhận khác cùng với sự thật-tổng cộng có 250 ngộ nhận- để bạn khám phá và so sánh. Giáo viên ở một số khóa học tâm lý có thể dùng chúng để làm đề tài thảo luận hay bài tập chỉ định cho học sinh. Để cho thấy rằng sự thật tâm lý học cũng thú vị như ngộ nhận, nếu không muốn nói là thú vị hơn, ở phần tái bút, chúng tôi trình bày “Danh Sách 10” phát hiện ấn tượng của tâm lý học có vẻ giống như ngộ nhận, nhưng lại là thật.

Chúng tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ thu hút được nhiều độc giả. Sinh viên, giảng viên ngành tâm lý học và phương pháp nghiên cứu sẽ thấy cuốn sách này đặc biệt thú vị. Rất nhiều sinh viên bước vào những khóa học tâm lý với nhiều ngộ nhận, do đó, việc đối mặt với chúng thường là bước cơ bản để tiếp thu được kiến thức chính xác. Vì chúng tôi đã sắp xếp cuốn sách theo 11 lĩnh vực thường xuất hiện trong các khóa học tâm lý mở đầu, như chức năng não và nhận thức, trí nhớ, học vấn và trí thông minh, cảm xúc và động lực, tâm lý học xã hội, tính cách,... nên cuốn sách này có thể dùng làm sách tham khảo trong những khóa học này.

Những người bình thường muốn tìm hiểu thêm về tâm lý học sẽ thấy cuốn sách này là một nguồn thông tin có giá trị, dễ hiểu. Những chuyên gia tâm lý, sức khỏe tâm thần (như bác sỹ, y tá tâm thần, chuyên gia tư vấn tâm lý, nhân viên cộng đồng), chuyên gia giáo dục, nghiên cứu tâm lý, và sinh viên ngành tâm lý học sẽ thấy đây là một cuốn sách thú vị, chưa kể đến một lượng thông tin có giá trị. Cuối cùng, chúng tôi hy vọng những nhà báo, tác giả, chuyên gia giáo dục, luật sư, những người có công việc liên quan đến tâm lý học, sẽ đọc cuốn sách này. Nó sẽ giúp họ không sa lầy vào những nhận thức sai lầm.

Mọi nỗ lực của chúng tôi sẽ không có kết quả gì nếu không có sự trợ giúp của một số cá nhân tài năng và tận tâm. Trước tiên, chúng tôi chân thành gửi lời cảm ơn đến Christine Cardone, biên tập viên của nhà xuất bản Wiley-Blackwell. Chúng tôi không thể dùng từ ngữ để nói lên hết được sự giúp đỡ của bà dành cho cuốn sách này. Chris đã tận tâm hướng dẫn, hỗ trợ, và khuyến khích chúng tôi hoàn thành cuốn sách này. Chúng tôi cảm thấy thật may mắn, vinh dự khi làm việc với một người giỏi, tử tế, và kiên nhẫn như Chris. Tiếp đến, chúng tôi cảm ơn Sean O'Hagen vì sự giúp đỡ của ông cho phần ngộ nhận tuổi già, Alison Cole cho phần ngộ nhận khủng hoảng tuổi trung niên, Otto Wahl cho phần ngộ nhận về bệnh tâm thần phân liệt, Fern Pritikin Lynn, Ayelet Meron Ruscio, và Susan Himes vì những gợi ý hữu ích và thiết thực của họ cho nhiều ngộ nhận khác. Tiếp theo, xin chân thành cảm ơn Costance Adler, Hannah Rolls, Annette Abel của nhà xuất bản Wiley- Blackwell vì đã giúp chúng tôi biên tập, chỉnh sửa để hoàn thành cuốn sách này.

Cuối cùng, chúng tôi cảm ơn những nhà phê bình sau đã đóng góp ý kiến, ý tưởng mang tính xây dựng cho cuốn sách này từ khi nó vẫn còn là bản thảo. Chúng tôi thật sự biết ơn sự tư vấn của họ: David R. Barkmeier, trường đại học Northeastern; Barney Beins, trường cao đẳng Ithaca; John Bickford, trường đại học Massachusetts- Amherst; Stephen F. Davis, trường cao đẳng Morningside; Sergio Della Sala, trường đại học Edinburgh; Dana Dunn, trường cao đẳng Moravian; Brandon Gaudiano, trường đại học Brown; Eric Landrum, trường đại học Boise State; Dap Louw, trường đại học Free State; Loreto Prieto, trường đại học Iowa State; Jeff Ricker, trường cao đẳng cộng đồng Scottsdale; và nhiều người khác nữa.



Chúng tôi trân trọng dành cuốn sách này để tưởng nhớ đến người bạn, đồng nghiệp thân thiết, và đồng tác giả Barry Beyerstein. Dù sự đóng góp của ông bị gián đoạn bởi cái chết bất ngờ vào năm 2007 ở tuổi 60, nhưng những gì ông để lại cho thấy khả năng diễn đạt những ý tưởng phức tạp tuyệt vời của ông đến đông đảo độc giả. Chúng tôi tin rằng Barry sẽ hãnh diện vì những đóng góp của ông giúp làm tăng nhận thức của ta về bản chất thực sự của con người. Chúng tôi sẽ nhớ mãi niềm đam mê và sự tận tụy của ông dành cho người khác cũng như cho cuộc sống, và dành cuốn sách này để tưởng nhớ đến đóng góp của ông dành cho ngành khoa học tâm lý.

Là tác giả, chúng tôi hy vọng bạn sẽ thích đọc cuốn sách này cũng như khi chúng tôi say mê viết nó. Chúng tôi sẵn sàng ghi nhận mọi sự phản hồi từ các bạn dành cho cuốn sách cũng như những ấn bản kế tiếp của nó.

#### GIỚI THIỆU

[Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhân về bộ não và nhận thức](#)

[Chương 2. TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhân về sự phát triển và sự già nua](#)

[Chương 3. KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ - Những ngộ nhân về trí nhớ](#)

[Chương 4. TRE GIÀ KHÓ UỖN - Những ngộ nhân về trí thông minh và khả năng học hỏi](#)

[Chương 5. NHỮNG TRANG THÁI BIẾN ĐỔI - Những ngộ nhân về ý thức](#)

[Chương 6. TÔI CÓ CẢM GIÁC - Những ngộ nhân về cảm xúc và động lực](#)

[Chương 7. ĐỘNG VẬT XÃ HỘI - Những ngộ nhân về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau](#)

[Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhân về tính cách](#)

...



## GIỚI THIỆU



[50 NGỎ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#)

### THẾ GIỚI BAO LA CỦA NHỮNG NGỎ NHẬN VỀ TÂM LÝ HỌC

“Khác tính thì thích nhau.”

“Thương con cho roi cho vọt, ghét con cho ngọt cho bùi.”

“Thân quá hóa nhờn.”

“Đồng người thì không sợ gì cả.”

Có lẽ bạn đã nhiều lần nghe nói đến bốn câu thành ngữ trên. Cũng giống như những quyền sống cơ bản là quyền tự do, quyền mưu cầu hạnh phúc, bạn coi chúng là sự thật hiển nhiên. Thầy cô, cha mẹ ta luôn khẳng định rằng những câu nói trên là đúng, và ngay cả trực giác và kinh nghiệm sống của ta cũng củng cố thêm cho sự thông thái của chúng.

Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu về tâm lý học chứng minh rằng bốn thành ngữ trên, theo cách mọi người thường hiểu về chúng, có lẽ là sai. Sự khác biệt về tính cách không đem lại hạnh phúc cho mọi người trong những mối quan hệ tình cảm. Ngược lại, ta thường có khuynh hướng bị thu hút bởi những người có nhiều nét tương đồng về tính cách, thái độ, giá trị sống với mình. Thương con cho roi cho vọt cũng không đúng. Những hình phạt nghiêm khắc, bạo lực thường không đem lại tác động tích cực đến hành vi cư xử của chúng. Sự thân mật thường đem lại sự thoải mái, dễ chịu, chứ không phải sự thiếu tôn trọng; ta thường thích những gì quen thuộc với mình hơn những thứ xa lạ. Cuối cùng, ở những chỗ đông đúc thường nguy hiểm hơn; ta thường có cơ hội được cứu trong những tình huống nguy hiểm, khẩn cấp nếu trước mặt mình chỉ có một người hơn khi có một nhóm người bàng quan ở đó.

#### **Ngành tâm lý học phổ thông**

Bạn chắc chắn đã học được rất nhiều “sự thật” khác từ ngành tâm lý học phổ thông. Lĩnh vực này bao gồm một hệ thống rộng lớn nói về những thông tin hành vi cư xử của con người hàng ngày như chương trình truyền hình, chương trình tư vấn tâm lý trên đài phát thanh, phim điện ảnh của Hollywood, sách tự rèn luyện, tạp chí, báo lá cải và mạng internet. Ví dụ, ngành tâm lý học phổ thông nói với chúng ta rằng:

- Ta chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình;
- Trí nhớ của ta hoạt động giống như băng thu hình video hay băng thu âm cát sét;
- Khi tức giận, ta sẽ cảm thấy tốt hơn nếu thể hiện cảm xúc của mình so với kìm nén nó;
- Hầu hết những trẻ em bị lạm dụng tình dục sẽ trở thành những kẻ lạm dụng tình dục khi trưởng thành;
- Những người bị bệnh tâm thần phân liệt thường có tính cách “thất thường”;
- Mọi người thường có khuynh hướng hành động kỳ lạ trong thời kỳ trăng tròn.

Tuy nhiên, trong cuốn sách này, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng tất cả sáu “sự thật” trên thật ra chỉ là ngộ nhận. Mặc dù ngành tâm lý học phổ thông có thể là một nguồn kiến thức giá trị giúp mọi người có được những thông tin về hành vi cư xử của con người, nhưng nó cũng tồn tại những thông tin lệch lạc, không chính xác. Ta gọi chung hệ thống tin lệch lạc này là ngộ nhận tâm lý học vì nó tồn tại những nhận thức sai lầm, những huyền thoại dân gian, những câu chuyện tưởng tượng xa xưa núp dưới vỏ bọc của tâm lý học. Ngạc nhiên thay, một vài cuốn sách nổi tiếng lại chỉ dành một vài trang giấy để làm sáng tỏ những ngộ nhận về tâm lý. Tương tự như thế, cũng chẳng có nhiều nguồn thông tin phổ biến cung cấp cho độc giả những công cụ giúp họ suy nghĩ một cách khoa học để phân biệt được những bằng chứng thực tế với những bằng chứng hư cấu trong ngành tâm lý học phổ thông. Và hậu quả là nhiều người—ngay cả những sinh viên chuyên ngành tâm-lý học—biết khá nhiều về những điều đúng đắn hành vi cư xử của con người, nhưng lại biết rất ít về những gì không đúng.

Trước khi đề cập đến vấn đề này sâu hơn, chúng tôi nên đưa ra một vài lời đảm bảo. Nếu bạn tin rằng tất cả sáu khẳng định trên là đúng, thì cũng chẳng có lý do gì dễ cảm thấy ngại ngùng cả, vì không chỉ mình bạn nghĩ như thế. Những cuộc khảo sát đã cho thấy rằng hầu hết mọi người nói chung, cũng như những sinh viên ngành tâm lý học năm đầu, đều tin vào những khẳng định tâm lý trên và nhiều hơn thế nữa. Ngay cả một số giảng viên ngành tâm lý học cũng tin vào chúng.

Nếu vẫn còn hoài nghi đôi chút về khả năng nhận thức tâm lý của mình, thì bạn cũng nên biết rằng Aristotle (384-322 TCN), nhà triết học của Hy Lạp, được cả thế giới coi là một trong những người thông thái vĩ đại nhất từng tồn tại trên trái đất này, cũng cho rằng cảm xúc bắt nguồn từ trái tim, chứ không phải trí não, và phụ nữ ít thông minh hơn nam giới. Ông thậm chí còn cho rằng phụ nữ có ít răng hơn nam giới! Những nhận thức ấy của Aristotle nhắc ta rằng sự thông minh tuyệt đỉnh cũng chẳng giúp con người miễn dịch được với những ngộ nhận về tâm lý học. Thật ra, chủ đề trọng tâm của cuốn sách này là đề cập đến nguy cơ ta có thể trở thành nạn nhân của những khái niệm sai lầm nếu không được trang bị một kiến thức chính xác và vững chắc. Điều này đúng với thời nay cũng như hàng thế kỷ trước.

Thực tế là, trong thập niên 1800, phương pháp tâm lý của “não tướng học” đã gây nên cơn thịnh nộ của nhiều người châu Âu và châu Mỹ. Những nhà não tướng học cho rằng những khả năng liên quan đến tâm lý, như tài làm thơ, văn, tính yêu thương trẻ em, rung động trước màu sắc, lòng mộ đạo, đều tập trung ở những vùng bản năng của bộ não, và rằng mình có thể khám phá ra những đặc trưng tính cách của con người bằng cách đo lường những cái bướu mấu (biểu thị tài năng) trên sọ (họ sai lầm cho rằng những vùng được mở rộng của não bộ tạo ra những chỗ lồi lõm trên hộp sọ). Mức độ của những khả năng thuộc về tâm lý được xác định bởi những nhà não tướng học có phạm vi từ 27 đến 43. Mục tiêu của ngành não tướng học cho phép những người ủng hộ hiếu kỳ của nó chấp nhận để cho bộ não và tính cách của mình được đo lường ở nhiều vị trí, tạo nên sự ra đời của một thuật ngữ mà ngày nay vẫn còn phổ biến là “thí nghiệm đầu người”. Não tướng học chính là một điển hình tiêu biểu cho những ngộ nhận phổ biến về tâm lý học trên cán rộng lớn của xã hội học. Nhiều cuộc nghiên cứu cuối cùng đã chỉ ra rằng những tổn thương ở một số vùng của não bộ được xác định bởi những nhà não tướng học lại hiếm khi gây ra những khiếm khuyết về tâm lý như họ từng dự đoán một cách đầy tự tin trước đây. Mặc dù não tướng học ngày nay đã không còn tồn tại nữa, nhưng nhiều khía cạnh điển hình khác của những ngộ nhận tâm lý vẫn còn tồn tại và lớn mạnh.

Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ giúp bạn phân biệt được sự thật với ngộ nhận trong tâm lý học phổ thông, và cung cấp một số kỹ năng làm sáng tỏ sự ngộ nhận hỗ trợ cho việc đánh giá những khái niệm, định nghĩa, khẳng định về tâm lý học một cách khoa học. Chúng tôi không chỉ làm sáng tỏ những nhận thức, khái niệm sai lầm về tâm lý học phổ thông, mà còn giải thích về những điều được chứng minh là đúng trong nguồn kiến thức rộng lớn. Chúng tôi hy vọng có thể thuyết phục bạn tin rằng những khẳng định, tuyên bố về hành vi cư xử của con người dựa trên nền tảng khoa học của tâm lý học còn thú vị và ngạc nhiên hơn so với những tuyên bố, khẳng định không chính xác có nền tảng từ ngộ nhận tâm lý.

Điều đó không có nghĩa là chúng ta nên phủ nhận tất cả những gì mà tâm lý học phổ thông nói với mình. Rất nhiều cuốn sách tự rèn luyện khuyến khích ta chịu trách nhiệm với những sai lầm của bản thân, chứ không phải đổ lỗi cho người khác, tạo ra một môi trường tích cực, đầy yêu thương cho con cái mình, ăn uống điều độ và thường xuyên tập thể dục, tìm nguồn an ủi từ bạn bè và những người thân, hoặc những hoạt động trong xã hội khi cảm thấy suy sụp, tuyệt vọng. Nói một cách tổng quát, đây vẫn là phần thông thái của lời khuyên, mặc dù ông bà ta biết rõ về chúng.

Vấn đề là ngành tâm lý học phổ thông thường phân tán những lời khuyên này với nhiều gọi ý trôi nổi trên bề mặt của bằng chứng khoa học. Ví dụ, một số nhà tâm lý học trong những chương trình tư vấn, trò chuyện tâm lý nổi tiếng trên truyền hình hoặc đài phát thanh khuyến khích ta luôn “nghe theo trái tim mình” trong tình yêu, ngay cả khi lời khuyên này có thể khiến ta đưa ra những quyết định sai lầm. Tiến sĩ Phil McGraw (“Tiến sĩ Phil”), chuyên gia tư vấn tâm lý nổi tiếng trên truyền hình, đã đánh giá rất cao “máy phát hiện nói dối” và dùng nó trong chương trình của mình như là một phương tiện để phát hiện ra kẻ nói dối trong những mối quan hệ tình cảm. Nhưng, như chúng ta được biết sau, nhiều cuộc nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng chiếc máy ấy chẳng là gì cả ngoài việc là kẻ dò tìm ra sự thật.

### **Tâm lý học sông**

Như George Kelly (1955), một nhà lý luận nổi tiếng đã chỉ ra rằng tất cả chúng ta đều là những chuyên gia tâm lý sông, vô bổ. Ta vẫn không ngừng tìm hiểu xem điều gì khiến cho bạn bè, thành viên trong gia đình, người yêu của mình, cả những người không quen biết gắn kết với nhau, và ta khao khát muốn hiểu được lý do của những việc họ làm. Hơn nữa, tâm lý là phần không thể thiếu được trong cuộc sống hàng ngày của ta. Tâm lý vẫn ở xung quanh ta trong những mối quan hệ tình cảm, tình bạn, ký ức, sự bộc phát cảm xúc, mất ngủ, thi cử, hoặc những lúc khắc phục khó khăn. Sức ép phổ biến này tấn công vào cuộc sống cơ bản hàng ngày của ta với những khẳng định dựa trên sự phát triển của não bộ, vai trò làm cha mẹ, giáo dục, tình dục, kiểm tra trí thông minh, ký ức, tội phạm, lạm dụng thuốc rối loạn tâm thần, tâm lý liệu pháp và vô số những chủ đề phức tạp khác. Trong hầu hết mọi trường hợp, ta buộc phải thừa nhận những khẳng định ấy chỉ bằng niềm tin, vì ta không có những kỹ năng suy nghĩ khoa học để đánh giá chúng. Năm 1999, Sergio Della Sala, chuyên gia nghiên cứu thần kinh dựa trên khoa học đã nhắc nhở ta rằng sách của những “tín đồ” luôn nhan nhản có mặt khắp nơi và “chúng được bán giống như những chiếc bánh nóng hổi, thơm ngon”.

Đó là điều đáng tiếc, vì mặc dù có một số khẳng định tâm lý được thừa nhận, nhưng đa số những khẳng định khác lại không được thừa nhận. Thật ra, phần lớn ngành tâm lý học phổ thông bao gồm những gì mà chuyên gia tâm lý Paul Meehl (1993) gọi là “phương

pháp cảm ứng”: những giả định về hành vi cư xử được đánh giá chỉ dựa vào trực giác của ta. Lịch sử của tâm lý học chỉ cho ta thấy một thực tế không thể chối cãi được là: Mặc dù trực giác có thể vô cùng hữu ích cho việc hình thành nên những học thuyết được kiểm chứng bằng cách sử dụng những phương pháp khoa học chính xác, nhưng chúng thường có nhiều khuyết điểm, thiếu chính xác nếu được sử dụng như một phương tiện để đánh giá xem liệu những học thuyết này có đúng hay không. Ở một quy mô rộng lớn hơn, thực tế này có thể là do bộ não con người thường khao khát muốn hiểu được thế giới xung quanh nó, chứ không phải hiểu được bản thân nó, một hiện tượng mà Jacob Bronowski, một tác giả chuyên viết về khoa học, năm 1996 đã gọi là “phản xạ”. Ta thường đưa ra những lời giải thích nghe có vẻ hợp lý, nhưng không chính xác cho những hành vi của mình để làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Và hậu quả là, ta có thể thuyết phục bản thân rằng mình biết được nguyên nhân của những hành vi của mình mặc dù thực tế không phải như thế.

### **Khoa học tâm lý và nhận thức chung**

Một nguyên nhân khiến ta dễ dàng bị thuyết phục bởi những ngộ nhận tâm lý là vì chúng thích hợp với nhận thức của mình: tâm tư, tình cảm, trực giác và ấn tượng đầu tiên của ta. Thật ra, bạn có thể từng nghe nói rằng hầu hết mọi khái niệm tâm lý đều chỉ là “nhận thức”. Rất nhiều chuyên gia nổi tiếng khẳng định như thế, và điều ấy khuyến khích ta tin vào nhận thức của mình mỗi khi cần đánh giá một khẳng định nào đó. Chương trình trò chuyện nổi tiếng trên đài phát thanh của Dennis Prager thường chỉ cho độc giả của ông thấy rằng “có hai dạng nghiên cứu trên thế giới: đó là các cuộc nghiên cứu củng cố thêm cho nhận thức chung của ta và các cuộc nghiên cứu sai”. Quan điểm của Prager dựa trên nhận thức chung được tán thành bởi đại đa số dân chúng:

Hãy sử dụng nhận thức chung của bạn. Bất cứ khi nào nghe thấy những từ như “nghiên cứu cho thấy” (nằm ngoài khoa học tự nhiên) và bạn phát hiện rằng các cuộc nghiên cứu ấy cho thấy điều trái ngược với nhận thức chung, hãy thận trọng và nghi ngờ. Tôi chưa bao giờ thấy một cuộc nghiên cứu chính xác, có giá trị nào lại mâu thuẫn với nhận thức chung.

Trong nhiều thế kỷ, rất nhiều triết gia, khoa học gia, tác giả khoa học nổi tiếng khuyến khích ta tin vào trực giác của mình. Thomas Reid, triết gia người Scotland của thế kỷ 18, đã biện luận rằng tất cả chúng ta đều được sinh ra với những trực giác bẩm sinh, và chúng là những phương tiện tốt nhất giúp ta tìm ra được những sự thật cơ bản về thế giới. Gần đây hơn, trong một bài xã luận của tờ New York Times, một tác giả chuyên viết về những chuyên đề khoa học nổi tiếng, John Horgan, năm 2005 đã kêu gọi mọi người quay trở về với trực giác của mình khi đánh giá những học thuyết khoa học, kể cả những học thuyết thuộc tâm lý học. Theo Horgan, có rất nhiều lý thuyết vật lý và những lĩnh vực khác của khoa học hiện đại mâu thuẫn với nhận thức chung, một xu hướng mà ông cho rằng đáng lo ngại. Thêm vào đó, một vài năm trước, thế giới từng chứng kiến sự xuất hiện của nhiều cuốn sách nổi tiếng và bán chạy nhất khẳng định sức mạnh của trực giác và những phán đoán nhất thời. Hầu hết những cuốn sách này đều thừa nhận những hạn chế của trực giác trong việc đánh giá sự chính xác của những tuyên bố khoa học, nhưng đều cho rằng nhiều chuyên gia tâm lý thường đánh giá thấp sự chính xác của linh cảm.

Voltaire (1764), một nhà văn Pháp từng nói rằng: “Nhận thức chung không quá phổ biến như ta thường nghĩ”. Khác với quan điểm của Dennis Prager, nhiều cuộc nghiên cứu tâm lý đi ngược lại với trực giác của ta đôi khi lại chính xác. Thật ra, một trong những mục tiêu cơ bản của chúng tôi trong cuốn sách này là khuyên bạn không nên tin tưởng tuyệt đối

vào trực giác của mình khi đánh giá những quan điểm hoặc khẳng định tâm lý. Giống như một nguyên tắc chung, bạn nên tham khảo những bằng chứng nghiên cứu, chứ không phải trực giác của mình, khi quyết định xem một tuyên bố khoa học nào đó có chính xác không. Nhiều cuộc nghiên cứu cho rằng những phán đoán theo trực giác thường hữu ích trong việc đánh giá con người và dự đoán những gì họ thích và không thích, nhưng chúng có thể không chính xác khi cần đánh giá mức độ chính xác của những học thuyết hay khẳng định tâm lý. Chúng ta sẽ sớm biết được nguyên nhân của điều này.

Như một số tác giả khoa học, bao gồm Lewis Wolpert và Alan Cromer, từng nhận xét, khoa học không phải là trực giác. Nói cách khác, khoa học đòi hỏi ta phải bỏ những trực giác, thiên kiến của mình qua một bên khi đánh giá chứng cứ. Theo Mark Twain, nhà văn hài hước vĩ đại của nước Mỹ, để hiểu được khoa học, kể cả khoa học tâm lý, ta cần từ bỏ thói quen suy nghĩ cũ để đón nhận những thói quen suy nghĩ mới. Cụ thể là ta cần từ bỏ khuynh hướng tự nhiên của mình, khuynh hướng cho rằng linh cảm, trực giác của mình luôn đúng.

Đương nhiên, không phải tất cả học thuyết trong tâm lý học phổ thông, đôi khi được gọi là “tâm lý học dân gian” là sai. Hầu hết mọi người đều tin rằng công nhân vui vẻ thường hoàn thành công việc tốt và nhanh hơn những người phiền muộn, và các cuộc nghiên cứu tâm lý đã chứng minh điều đó là đúng. Nhưng không ít lần, nhiều nhà khoa học, ngay cả những nhà khoa học trong lĩnh vực tâm lý, đã phát hiện ra rằng ta không thể lúc nào cũng tin vào trực giác của mình. Vì ở một mức độ nào đó, những trực giác ấy có thể đánh lừa ta.

Chẳng hạn như, trong nhiều thế kỷ, con người không chỉ cho rằng trái đất bằng phẳng (và nó có vẻ bằng phẳng khi ta bước đi trên mặt đất) mà còn tin rằng mặt quay quanh trái đất. Niềm tin này có vẻ như là sự thật hiển nhiên đối với hầu hết mọi người. Thực tế là, mỗi ngày mặt trời đều tạo một vòng cung ánh sáng ngang qua bầu trời trong khi ta vẫn đứng vững trên mặt đất. Nhưng trong trường hợp này, cặp mắt của những người quan sát đã đánh lừa họ. Như Daniel Boorstin, một chuyên gia lịch sử khoa học đã nhận xét:

Chẳng gì có thể hiển nhiên hơn việc trái đất đứng yên, không chuyển động, và chúng ta là trung tâm của vũ trụ. Khoa học hiện đại của phương Tây đã khẳng định sự ra đời của mình bằng cách phủ nhận chân lý hiển nhiên được chấp nhận phổ biến này... Nhận thức chung, nền tảng của cuộc sống hàng ngày, không còn giúp ích cho sự thống trị của thế giới nữa.

Hình 1 Một biểu đồ nghiên cứu của Michael McCloskey (1983). Viên bi sẽ đi theo đường nào sau khi ra khỏi đường xoắn ốc?

Nguồn: McCloskey (1983).

Hãy xem một ví dụ khác. Ở hình 1, bạn sẽ thấy một biểu đồ từ cuộc nghiên cứu năm 1983 của Michael McCloskey. Ông đã yêu cầu những sinh viên của mình dự đoán xem viên bi sẽ đi theo đường nào ngay sau khi bật ra khỏi đường xoắn ốc khép kín. Khoảng một nửa trong số họ đã dự đoán sai, cho rằng viên bi sẽ tiếp tục đi theo đường vòng sau khi bật ra khỏi đường xoắn ốc như hình phía bên phải (thật ra, nó sẽ đi theo đường thẳng khi bật ra khỏi sơ đồ đường xoắn ốc như hình bên trái). Những sinh viên này đã áp dụng những lý luận về “động lượng” trong vật lý để giải thích cho câu trả lời của mình (ví dụ: “Viên bi đã bắt đầu đi theo một đường nhất định, nên nó vẫn sẽ tiếp tục đi theo đường đó”). Bằng cách đó, họ dường như cũng coi viên bi giống như một người, cũng giống như một nghệ sĩ trượt

bằng đang xoay tròn trên băng và sẽ tiếp tục xoay tròn. Trong trường hợp này, trực giác của họ đã đánh lừa chính bản thân họ.

Ta có thể thấy một ví dụ thú vị khác ở Hình 2 về “cái bàn của Shepard”, một phát minh của Roger Shepard vào năm 1990, một chuyên gia tâm lý học lão luyện. Hãy quan sát thật kỹ hai cái bàn ở Hình 2 và tự hỏi bản thân em mặt bàn nào có diện tích lớn hơn. Câu trả lời có vẻ rất dễ dàng chỉ sau cái nhìn thoáng qua.

Bạn có thể tin hay không thì tùy, nhưng diện tích của hai mặt bàn đều như nhau (nếu không tin, bạn có thể phôi tồ Hình 2, cắt hình của hai chiếc bàn ra rồi đặt chồng chúng lên nhau). Cũng giống như không phải lúc nào ta cũng tin vào cặp mắt của mình, ta không nên tin vào trực giác của mình trong mọi hoàn cảnh. Điều quan trọng ở đây là: Thấy mới tin, nhưng thấy không có nghĩa là niềm tin sẽ đúng.

Hai cái bàn của Shepard cung cấp cho ta một ảo giác mạnh của thị lực. Đó là một hình ảnh đánh lừa hệ thị giác của ta. Trong phần còn lại của cuốn sách này, ta sẽ bắt gặp rất nhiều ảo giác tinh vi khác nhau dựa trên nhận thức: những niềm tin đánh lừa quá trình suy luận của ta. Ta có thể coi nhiều ngộ nhận về tâm lý học giống như những ảo tưởng dựa trên nhận thức, vì chúng cũng đánh lừa ta giống như ảo giác vậy.

Hình 2 Hai cái bàn của Shepard. Diện tích hai mặt bàn trên giống hay khác nhau?

Nguồn: Shepard (1990)

### **Tại sao chúng ta lại quan tâm?**

Tại sao việc hiểu được những ngộ nhận về tâm lý học lại quan trọng? Có ít nhất ba lý do cho điều này:

(1) Những ngộ nhận trong tâm lý học có thể nguy hiểm. Ví dụ, những thành viên của ban hội thẩm làm tưởng tin rằng ký ức của con người hoạt động như một băng ghi hình video có thể tự tin bỏ phiếu kết tội bị cáo dựa trên nhận thức cơ bản của mình, nhưng thiếu bằng chứng thuyết phục và chính xác. Thêm vào đó, những bậc phụ huynh làm tưởng nghĩ rằng hình phạt thường là một phương tiện hiệu quả để thay đổi hành vi cư xử của trẻ, nên có thể đánh con mình bất cứ khi nào chúng hư. Nhưng thực tế cho thấy những hành động không mong muốn của trẻ lại trở nên thường xuyên hơn sau những lần bị phạt với đòn roi.

(2) Những ngộ nhận trong tâm lý học có thể gây ra thiệt hại gián tiếp. Ngay cả những niềm tin vô hại cũng có thể gây ra những nguy hại gián tiếp đáng kể. Những nhà kinh tế học dùng thuật ngữ cái giá của cơ hội để đề cập đến thực tế là những người tìm kiếm những biện pháp kém hiệu quả có thể phải trả giá đắt để có được sự giúp đỡ cần thiết. Ví dụ, nhiều người làm tưởng coi sách hoặc băng hướng dẫn tự thực hành như một công cụ giúp giảm cân hiệu quả có thể dành nhiều thời gian, tiền bạc, nỗ lực vào một công cụ can thiệp vô bổ. Họ có thể bỏ qua những chương trình giảm cân khoa học hữu ích và hiệu quả.

(3) Sự thừa nhận dành cho những ngộ nhận trong tâm lý học có thể gây trở ngại đến cách suy nghĩ lý trí của ta ở những lĩnh vực khác. Như Carl Sagan, một nhà thiên văn học từng nhận xét: sự thất bại của ta trong việc phân biệt ngộ nhận với thực tiễn ở một lĩnh vực thực tiễn nào đó, kể cả tâm lý học, có thể dễ dàng gây ra sự thất bại trong việc phân biệt thực tế với ngộ nhận trong những lĩnh vực quan trọng khác của khoa học hiện đại. Những lĩnh vực này bao gồm chuyển hồ ghen, nghiên cứu nguồn gốc tế bào, tình trạng ấm lên toàn cầu, ô nhiễm, ngăn ngừa tội phạm, học hành, chăm sóc sức khỏe, gia tăng dân số



và còn nhiều lĩnh vực khác nữa. Và hậu quả là, ta có thể trở thành những người ban hành ra chính sách bất đắc dĩ với những quyết định đại dốt và thậm chí là nguy hiểm về khoa học, kỹ thuật. Như Francis Bacon từng nhắc nhở ta, kiến thức là sức mạnh. Sự ngu dốt là hiểm họa.

## **10 nguồn gốc của những ngộ nhận về tâm lý học: Bộ công cụ giúp phát hiện ra những ngộ nhận của bạn**

Những ngộ nhận và nhận thức sai lầm của tâm lý học xuất hiện bằng cách nào?

Chúng tôi sẽ cố gắng thuyết phục bạn rằng có 10 cách chính khiến bạn có thể bị đánh lừa bởi những khẳng định hợp lý nhưng sai trong lĩnh vực tâm lý. Thật cần thiết để hiểu rằng tất cả chúng ta đều bị tấn công bởi 10 nguồn gốc sai lầm này, và ta đều bị chúng đánh lừa hết lần này đến lần khác.

Để học được cách suy nghĩ khoa học, ta phải nhận biết được những nguồn nhận thức sai lầm này và học cách đánh bại chúng. Những khoa học gia vĩ đại cũng có thể bị những nguồn ngộ nhận này đánh lừa như một người bình thường. Nhưng những khoa học gia có được một bộ công cụ bảo vệ (được gọi là phương pháp khoa học) để bảo vệ bản thân chống lại chúng. Phương pháp khoa học là thùng công cụ với những kỹ năng được thiết lập để bảo vệ cho những nhà khoa học không bị đánh lừa. Nếu nhận ra được 10 nguồn chính của những ngộ nhận về tâm lý, bạn sẽ không bị rơi vào cái bẫy chấp nhận những khẳng định sai lầm dựa trên bản chất của con người một cách dễ dàng.

Hãy chú ý đến 10 nguồn nhận thức sai lầm này, vì chúng ta sẽ thường xuyên quay trở lại với chúng trong cuốn sách này. Thêm vào đó, bạn có thể áp dụng những nguồn ngộ nhận này để đánh giá vô số những khẳng định trong lĩnh vực tâm lý trong đời sống hàng ngày của mình. Hãy coi chúng như “Bộ công cụ phát hiện ra những ngộ nhận” của bạn.

### **(1) Truyền miệng**

Rất nhiều niềm tin sai lầm của tâm lý học dân gian được lưu truyền qua nhiều thế hệ thông qua việc giao tiếp bằng miệng. Ví dụ, vì cụm từ “khác tính thì thích nhau” rất dễ nhớ, nên mọi người thường có khuynh hướng truyền miệng cho nhau. Rất nhiều truyền thuyết cũng được lưu truyền bằng cách này. Ví dụ, bạn có thể nghe câu chuyện về những con cá sấu sống trong những cống rãnh ở thành phố New York hay một phụ nữ tốt bụng nhưng khờ khạo đã bỏ con chó ướt của mình vào lò vi sóng để hong khô nó nhưng lại làm cho chết cháy. Trong nhiều năm, tác giả đầu tiên của cuốn sách này được kể câu chuyện mà mình đã nghe nhiều lần, về một người phụ nữ mua một con vật mà cô tin rằng đó là loại chó nhỏ lông mượt, nhưng chỉ một tuần sau lại được một bác sĩ thú y cho biết rằng thực ra nó chỉ là một giống chuột khổng lồ mà thôi. Mặc dù những câu chuyện thế này có thể giúp cho những cuộc chuyện trò quanh bàn ăn rôm rả hơn, nhưng chúng cũng chẳng khác gì so với những ngộ nhận tâm lý mà chúng tôi trình bày trong cuốn sách này.

Thực tế là việc ta nhiều lần nghe thấy một tuyên bố được lặp đi lặp lại cũng không làm cho nó đúng. Mà điều đó chỉ khiến ta dễ dàng chấp nhận nó như một tuyên bố chính xác mặc dù sự thật là hoàn toàn trái ngược, vì ta có thể nhầm lẫn sự quen thuộc của một câu nói khẳng định nào đó với sự chính xác của nó. Những chuyên gia quảng cáo không ngừng nói với ta rằng: “Bây trong số tám nha sĩ được khảo sát đều khuyên mọi người dùng kem đánh răng Brightshine nhiều hơn mọi nhãn hiệu khác!”, đã lợi dụng nguyên tắc này một cách thuần thực. Hơn nữa, các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng việc nghe thấy một người diễn đạt ý kiến của mình (như “Joe Smith là người xuất sắc nhất cho vị trí tổng

thống!”) 10 lần có thể khiến ta thừa nhận ý kiến đó cũng phổ biến như khi nghe 10 người cùng diễn đạt nó. Nghe thấy thường dẫn đến niềm tin nhất là khi ta được nghe đi nghe lại một câu nói nào đó.

## **(2) Khao khát dành cho những câu trả lời dễ và có hiệu quả tức thời**

Hãy đối mặt với điều này: Cuộc sống mỗi ngày không dễ dàng, ngay cả đối với những người dễ thích nghi nhất. Rất nhiều người trong chúng ta cố gắng tìm cách để giảm cân, ngủ đủ, làm bài thi tốt, yêu thích công việc và tìm được một người bạn đời chung sống đến đầu bạc răng long. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi ta tin vào những mảnh lời cung cấp cho mình lời hứa hẹn ngây ngô về những thay đổi nhanh chóng và dễ dàng. Ví dụ, chế độ ăn kiêng theo mốt thời nay là khá phổ biến, mặc dù nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng đa số những người áp dụng chúng bị tăng cân trở lại chỉ trong một vài năm. Cũng phổ biến không kém là những khóa học tăng tốc độ đọc, hứa hẹn giúp tốc độ đọc sách của mọi người từ chỉ 100 hoặc 200 từ trong một phút lên 10.000 hay thậm chí là 25.000 từ. Nhưng những chuyên gia nghiên cứu đã chứng minh rằng không một khóa học nào trong số này làm tăng tốc độ đọc sách của mọi người mà không làm giảm đi khả năng đọc hiểu của họ. Thêm vào đó, hầu hết tốc độ đọc sách được quảng cáo bởi những khóa học này lại cường điệu hóa quá mức tốc độ đọc tối đa của nhân cầu mắt con người, chỉ được khoảng 300 từ trong một phút. Lời khuyên khôn ngoan là: Nếu cái gì đó có vẻ quá tốt đến nỗi khó có thể trở thành sự thật được, thì đó chỉ là quảng cáo hoặc cường điệu hóa mà thôi.

## **(3) Nhận thức và bộ nhớ có tuyển chọn**

Như đã biết, ta hiếm khi nhận thức thực tế chính xác như bản thân nó. Ta nhìn nhận nó thông qua những lăng kính méo mó, xuyên tạc của mình. Những lăng kính này bị biến dạng bởi những thiên kiến và kỳ vọng của ta, khiến ta giải thích về thế giới dựa trên niềm tin vốn đã tồn tại trước của mình. Nhưng hầu hết mọi người trong chúng ta đều không nhận thức rõ được những niềm tin này ảnh hưởng đến nhận thức của mình như thế nào. Chuyên gia tâm lý Lee Ros và những chuyên gia khác đã gọi giả định sai lầm về cách mà ta nhìn nhận thế giới bằng một thuật ngữ chính xác với bản chất của nó là “Chủ nghĩa du thực ngây ngô”. Chủ nghĩa du thực ngây ngô không chỉ làm ta dễ bị tấn công bởi những ngộ nhận tâm lý, mà còn khiến ta không thể nhận ra chúng chỉ là những ngộ nhận ngay từ ban đầu.

Một ví dụ điển hình của nhận thức và bộ nhớ có chọn lọc là khuynh hướng chỉ tập trung vào “những thành công” (những sự kiện đáng ghi nhớ) hơn là “những thất bại” (không có những sự kiện đáng ghi nhớ). Để hiểu được ý nghĩa của vấn đề này, hãy quan sát Hình 1.3, bạn sẽ tìm thấy cái mà chúng tôi gọi là “Bảng biểu bốn ô”. Rất nhiều viễn cảnh trong cuộc sống hàng ngày có thể được sắp xếp trong một bảng biểu như ở bên dưới. Ví dụ, hãy tìm hiểu xem liệu trăng tròn có liên quan gì với lượng bệnh nhân của bệnh viện tâm thần, như nhiều bác sĩ và y tá phòng cấp cứu khẳng định hay không. Để trả lời câu hỏi này, ta cần khảo sát tất cả bốn ô của “Bảng Biểu Bốn Ô”: Ô “A”, bao gồm những thời điểm có trăng tròn và sự tiếp nhận bệnh nhân của bệnh viện tâm thần, ô “B”, bao gồm những thời điểm có trăng tròn nhưng không có bệnh nhân tâm thần nhập viện, ô “C”, bao gồm những thời điểm không có trăng tròn nhưng vẫn có bệnh nhân tâm thần nhập viện, và ô “D”, bao gồm những thời điểm không có trăng tròn và không có bệnh nhân tâm thần nhập viện. Sử dụng tất cả bốn ô giúp bạn tính toán được sự tương quan giữa những thời điểm trăng tròn là số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện; hệ tương liên là phương pháp tính toán thống kê cho thấy

hai biến số này liên quan với nhau như thế nào (nhân tiện đây, biến số còn là một thuật ngữ dùng để chỉ những gì có thể thay đổi, như chiều cao, màu tóc, chỉ số IQ, hay sự hướng ngoại).

	Tiếp nhận bệnh nhân tâm thần nhập viện	Không tiếp nhận bệnh nhân tâm thần nhập viện
Trắng tròn	(A)	B
Không có trắng tròn	C	D

Hình 3 Bảng biểu bốn ô. Trong hầu hết mọi trường hợp, ta thường chú ý quá nhiều vào ô “A”, khiến đem lại một sự tương quan ảo.

Vấn đề là ở đây. Trong cuộc sống thực tiễn, ta thường không giỏi trong việc đánh giá những tương quan từ “Bảng biểu bốn ô”, vì đa số chúng ta thường chú ý quá nhiều đến một số ô nhất định nào đó và lơ là những ô khác. Cụ thể là, các cuộc nghiên cứu chứng minh rằng ta thường chú ý nhiều đến ô “A”, và ít chú ý đến ô “B”. Điều đó cũng dễ hiểu thôi, vì ô “A” thường thú vị và dễ nhớ hơn ô “B”. Xét cho cùng, khi có trắng tròn và nhiều bệnh nhân tâm thần nhập viện, thì điều đó cũng có thể thêm niềm tin ban đầu của ta, nên ta thường có khuynh hướng chú ý, ghi nhớ và kể cho người khác nghe về nó. Ô “A” là một “sự kiện đáng nhớ”, một sự kiện nổi bật. Nhưng khi có trắng tròn và chẳng có bệnh nhân tâm thần nào nhập viện, thì ta lại hiếm khi chú ý hay ghi nhớ “sự kiện trái với dự đoán” này. Và ta cũng chẳng chạy ngay đến nhà bạn bè để hào hứng nói với họ rằng: “Ồ, tối nay trắng tròn và đoán xem điều gì xảy ra nào? Chẳng có gì cả!”. Ô “B” là một “ô không đáng ghi nhớ”, vì không có mặt của sự kiện nổi bật.

Khuynh hướng ghi nhớ thành công và quên đi thất bại của chúng ta thường gây ra một hiện tượng đáng chú ý được gọi là sự tương quan ảo, nhận thức sai lầm khiến cho hai sự kiện không liên quan lại trở nên liên quan với nhau. Sự liên quan giả định giữa trắng tròn và bệnh nhân tâm thần là một ví dụ điển hình của mối tương quan ảo. Mặc dù nhiều người tin rằng mối tương quan này tồn tại, nhưng nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng nó không hề tồn tại. Niềm tin vào ảnh hưởng của trắng tròn chỉ là ảo tưởng của nhận thức.

Những mối tương quan ảo có thể khiến ta “nhìn thấy” những mối liên quan không tồn tại. Ví dụ, nhiều người bị bệnh viêm khớp khẳng định rằng những khớp xương của mình bị đau nhức nhiều hơn vào những ngày mưa so với những ngày nắng. Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng mối liên quan ấy chỉ là điều ngộ nhận trong tưởng tượng của họ mà thôi. Có lẽ, những người bị bệnh viêm khớp cũng chú ý quá nhiều đến ô “A” của bảng biểu này (những lúc khi trời mưa và xương khớp của họ bị đau nhức) khiến họ nhận thức về một tương quan không hề tồn tại. Tương tự, những nhà não tượng học trước đây cũng đã “thấy” được sự liên kết giữa tổn thương ở một số vùng của bộ não với khiếm khuyết ở một số khả năng tâm lý nhất định nào đó, nhưng họ hoàn toàn sai lầm.

Một ví dụ điển hình khác của mối tương quan ảo là nhận thức cho rằng bệnh tự kỷ ở trẻ, một triệu chứng rối loạn tâm thần, có liên quan đến những loại vaccine có chứa thủy ngân. Nhiều cuộc nghiên cứu được kiểm soát chặt chẽ đã phát hiện ra rằng chẳng có mối liên quan nào giữa tỷ lệ mắc bệnh tự kỷ ở trẻ với vaccine có chứa thủy ngân, mặc dù hàng vạn bậc phụ huynh có con bị mắc bệnh tự kỷ đều ngộ nhận tin vào điều ngược lại. Rất có

thể, những bậc phụ huynh này cũng chú ý quá nhiều đến ô “A” của Bản Biểu Gấp Bốn Lần. Chẳng có gì ngạc nhiên khi họ cố gắng tìm ra một sự kiện, như chương trình tiêm chủng, để giải thích cho bệnh tự kỷ của con mình. Thêm vào đó, những bậc phụ huynh này có thể bị đánh lừa bởi sự thật rằng những triệu chứng ban đầu của bệnh tự kỷ, thường xuất hiện sau 2 tuổi, trùng khớp với độ tuổi mà hầu hết trẻ em được tiêm chủng.

#### **(4) Suy luận kết quả từ mối tương quan**

Kết luận rằng nếu hai việc cùng xảy ra (nghĩa là hai sự việc ấy có “liên quan”) thì nguyên nhân của chúng cũng phải có liên quan với nhau nghe có vẻ thuyết phục nhưng hoàn toàn sai. Như nhiều chuyên gia tâm lý học nói: Mối tương quan không có nghĩa là kết quả. Do đó, nếu biến số A và B có được mối tương quan với nhau, thì ta có thể đưa ra được ba lời giải thích chính cho hiện tượng này: (a) A có thể là nguyên nhân gây ra B; (b) B có thể là nguyên nhân gây ra A; hoặc (c) Một biến số thứ ba, C, có thể là nguyên nhân gây ra cả A và B. Nguyên nhân cuối được gọi là vấn đề của biến số thứ ba, vì C là biến số thứ ba mà có thể góp phần vào sự liên quan giữa hai biến số A và B. Vấn đề là nhiều nhà nghiên cứu theo dõi quá trình nghiên cứu có thể không bao giờ tính toán đến C; thật ra, họ có thể không bao giờ biết đến sự tồn tại của C.

Hãy cùng nhau xem một ví dụ điển hình. Rất nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh được rằng tình trạng bị ngược đãi, hành hạ khi còn thơ bé sẽ khiến cho một người có nguy cơ trở thành một người nóng tính, hung hăng khi trưởng thành nhiều hơn so với những người bình thường khác. Nhiều chuyên viên điều tra đã giải thích mối liên quan này như một gợi ý rằng tình trạng bị ngược đãi, hành hạ khi còn bé sẽ gây ra hiện tượng ngược đãi, hành hạ khi trưởng thành trong cuộc sống của một người; thực ra, lời giải thích này được gọi là thuyết “vòng tuần hoàn của bạo lực”. Trong trường hợp này, những điều tra viên đang giả định rằng tình trạng bị ngược đãi, hành hạ thời thơ ấu (A) gây ra hiện tượng bạo lực khi trưởng thành (B). Lời giải thích này có thật sự đúng không?

Đương nhiên, trong trường hợp này, B không gây ra A, vì B xuất hiện sau A. Một nguyên tắc cơ bản của luận lý học là nguyên nhân phải xuất hiện trước kết quả. Nhưng ta vẫn không thể loại trừ khả năng có một yếu tố thứ ba, C, giải thích cho cả A và B. Một yếu tố thứ ba có khả năng trong trường hợp này là khuynh hướng dễ bị kích động di truyền. Có lẽ, những bậc phụ huynh ngược đãi, hành hạ con mình đã thừa hưởng một khuynh hướng dễ nổi giận, hung hăng di truyền từ đời cha mẹ mình, và có thể họ cũng để lại cho con cái mình khuynh hướng này bằng con đường di truyền học. Thực tế là, có những bằng chứng nghiên cứu chứng minh rằng hiện tượng bạo lực, ngược đãi cũng bị ảnh hưởng một phần nào đó từ gien di truyền. Khuynh hướng di truyền học này (C) có thể tạo ra mối liên quan giữa tình trạng bị ngược đãi, hành hạ thời thơ ấu (A) và hiện tượng bạo lực lúc trưởng thành (B), mặc dù về mặt nguyên nhân, A và B có thể không liên quan gì với nhau. Nhân tiện đây, bạn có nghĩ rằng còn có một yếu tố nào khác có khả năng ngoài C không?

Điểm mấu chốt ở đây là khi hai yếu tố có mối tương quan, ta không nhất thiết phải cho rằng giữa chúng có một mối quan hệ trực tiếp về nguyên nhân. Ta cần phải xem xét đến những lời giải thích có khả năng.

#### **(5) Lập luận vì thế, cho nên sai**

Lập luận “vì thế cho nên” nghĩa là “do cái này, vì cái này”. Nhiều người trong chúng ta vội vàng kết luận rằng vì A xảy ra trước B, cho nên A phải là nguyên nhân gây ra B. Nhưng có rất nhiều sự kiện xảy ra trước những sự kiện khác nhưng chúng vẫn không là nguyên nhân gây ra những sự kiện ấy. Ví dụ, thực tế là tất cả những kẻ giết người hàng

loạt đều ăn ngũ cốc khi còn bé thì không có nghĩa là việc ăn ngũ cốc hình thành nên những kẻ giết người hàng loạt (hay “những kẻ giết người ngũ cốc”; đái, hành hạ con mình đã thừa hưởng một khuynh hướng dễ nổi giận, hung hăng di truyền từ đời cha mẹ mình, và có thể họ cũng để lại cho con cái mình khuynh hướng này bằng con đường di truyền học. Thực tế là, có những bằng chứng nghiên cứu chứng minh rằng hiện tượng bạo lực, ngược đãi cũng bị ảnh hưởng một phần nào đó từ gien di truyền. Khuynh hướng di truyền học này (C) có thể tạo ra mối liên quan giữa tình trạng bị ngược đãi, hành hạ thời thơ ấu (A) và hiện tượng bạo lực lúc trưởng thành (B), mặc dù về mặt nguyên nhân, A và B có thể không liên quan gì với nhau. Nhân tiện đây, bạn có nghĩ rằng còn có một yếu tố nào khác có khả năng ngoài c không?

Điểm mấu chốt ở đây là khi hai yếu tố có mối tương quan, ta không nhất thiết phải cho rằng giữa chúng có một mối quan hệ trực tiếp về nguyên nhân. Ta cần phải xem xét đến những lời giải thích có khả năng.

### **(5) Lập luận vì thế, cho nên sai**

Lập luận “vì thế cho nên” nghĩa là “do cái này, vì cái này”. Nhiều người trong chúng ta vội vàng kết luận rằng vì A xảy ra trước B, cho nên A phải là nguyên nhân gây ra B. Nhưng có rất nhiều sự kiện xảy ra trước những sự kiện khác nhưng chúng vẫn không là nguyên nhân gây ra những sự kiện ấy. Ví dụ, thực tế là tất cả những kẻ giết người hàng loạt đều ăn ngũ cốc khi còn bé thì không có nghĩa là việc ăn ngũ cốc hình thành nên những kẻ giết người hàng loạt (hay “những kẻ giết người ngũ cốc”; ta không thể bỏ qua thú chơi chữ ở đây) trưởng thành. Hoặc thực tế rằng một số người trở nên ít bị căng thẳng hơn sau khi dùng phương pháp trị liệu bằng thảo dược cũng không có nghĩa là phương pháp trị liệu bằng thảo dược là nguyên nhân hoặc thậm chí là góp phần vào sự cải thiện sức khỏe của họ. Những người này có thể trở nên ít bị căng thẳng hơn ngay cả khi không có sự hỗ trợ của phương pháp trị liệu bằng thảo dược, họ có thể tìm kiếm những phương pháp hiệu quả khác (như trò chuyện với một chuyên gia tâm lý hoặc thậm chí là người bạn thân). Có thể, dùng phương pháp trị liệu bằng thảo dược cũng tạo ra được cảm giác hy vọng ở họ, đem lại một kết quả mà những nhà tâm lý học gọi là thuốc trấn an: Sự cải thiện xuất hiện nhờ vào hy vọng muốn được cải thiện.

Ngay cả một khoa học gia được đào tạo bài bản cũng có thể bị sa lầy vào lập luận nhân quả này. Trong tờ Medical Hypotheses, Flensmark đã quan sát sự xuất hiện của giày dép ở thế giới phương Tây trong khoảng 1.000 năm về trước và không lâu sau đó, có sự xuất hiện đầu tiên của bệnh tâm thần phân liệt. Từ những phát hiện này, ông giả định rằng giày dép đóng một vai trò không nhỏ gây ra bệnh tâm thần phân liệt. Nhưng sự xuất hiện của giày dép cũng trùng hợp ngẫu nhiên với những thay đổi khác, như sự lớn mạnh của hiện đại hóa hay sự gia tăng của căng thẳng về điều kiện sống, là những yếu tố có thể gây ra bệnh tâm thần phân liệt một cách trực tiếp hơn.

### **(6) Bị tác động bởi một thiên kiến tiêu biểu**

Ở các phương tiện truyền thông và nhiều khía cạnh khác của cuộc sống, ta thường bị tác động bởi một điều không ngẫu nhiên (hoặc cái mà những nhà tâm lý học gọi là “thiên kiến”) tiêu biểu của một nhóm người từ công chúng. Ví dụ, một chương trình truyền hình cho rằng gần 75% những người bị bệnh liên quan đến thần kinh là có xu hướng bạo lực, mặc dù tỷ lệ thực tế của tình trạng này thấp hơn thế nhiều. Việc công bố những tin tức lệch lạc, xuyên tạc như thế có thể gây ra ngộ nhận sai lầm cho rằng hầu hết những người bị

bệnh tâm thần phân liệt, rối loạn thần kinh (hâm) và những bệnh nghiêm trọng liên quan đến tâm thần khác là những người nguy hiểm.

Những chuyên gia trị liệu tâm lý cũng có thể sa lầy vào ngộ nhận này, vì họ dành hầu hết thời gian của mình làm việc với những người có vấn đề về tâm thần, tâm lý. Đây là một ví dụ: Nhiều chuyên gia trị liệu tâm lý tin rằng rất khó để mọi người có thể tự mình bỏ hút thuốc. Nhưng nghiên cứu đã cho thấy rằng rất nhiều người nghiện thuốc lá đã cố gắng bỏ thuốc thành công mà không nhờ vào phương pháp trị liệu tâm lý nào cả. Có lẽ, những chuyên gia trị liệu tâm lý này đã sa lầy vào tình trạng mà Jacob Cohen và Patricia, hai nhà thống kê, gọi là ảo tưởng nghề nghiệp, khuynh hướng mà những chuyên gia đánh giá quá mức độ nghiêm trọng của những vấn đề tâm lý, tâm thần kinh niên vì họ thường chỉ quan tâm đến những trường hợp tiêu biểu xuất hiện trong quá trình hành nghề của mình. Vì những chuyên gia điều trị cho những người nghiện thuốc chỉ thấy được những trường hợp không thể tự mình bỏ thuốc mà thôi (nếu không, thì những bệnh nhân này sẽ không nhờ đến sự hỗ trợ của họ) nên họ thường có khuynh hướng cường điệu hóa sự khó khăn mà những người nghiện thuốc phải đối mặt khi muốn tự mình cai nghiện mà không có sự hỗ trợ chuyên môn.

### **(7) Lập luận bởi sự tiêu biểu, điển hình**

Ta thường đánh giá sự tương đồng giữa hai thứ dựa trên những nét giống nhau cơ bản bên ngoài của chúng. Những nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là phương pháp tìm kiếm sự tiêu biểu điển hình, vì ta sử dụng phương pháp tìm kiếm xem những đặc trưng, tiêu biểu của hai thứ là gì để đánh giá mức độ tương đồng của chúng. Nhân tiện đây, phương pháp tìm kiếm tiêu biểu điển hình cũng là phương pháp đánh giá theo kinh nghiệm hoặc cảm tính.

Đa số trường hợp, thì phương pháp này đều đem lại cho chúng ta kết quả tốt. Nếu đi ra đường và bắt gặp một người bị mất đang chạy ra khỏi ngân hàng với một khẩu súng trên tay, ta sẽ cố gắng tránh khỏi chỗ đó càng nhanh càng tốt. Đó là vì người đàn ông này là điển hình (tiêu biểu) của những kẻ cướp nhà băng mà ta đã thấy trên ti vi, phim, ảnh. Đương nhiên, có thể anh ta chỉ đang đùa hoặc anh ta có thể là một diễn viên trong một bộ phim hành động của Hollywood đang được đóng ở đấy, nhưng thà an toàn còn hơn là phải hối tiếc. Trong trường hợp này, ta dựa vào cảm tính của mình và tốt hơn hết là ta nên làm như thế.

Nhưng đôi khi ta lại áp dụng phương pháp lập luận này trong khi không nên. Không phải tất cả những thứ có nét giống nhau bên ngoài đều có liên quan với nhau, nên đôi khi phương pháp này khiến ta đi chệch hướng. Trong trường hợp này, thì câu nói sau là đúng: Ta không thể luôn luôn đánh giá một cuốn sách bởi bìa của nó. Thật ra, rất nhiều ngộ nhận trong tâm lý học xuất hiện từ việc áp dụng sai phương pháp tìm kiếm nét tiêu biểu, điển hình. Ví dụ, một số thầy tướng chữ (phân tích chữ viết để đoán tính cách con người) khẳng định rằng những người viết chữ có khoảng cách lớn cho thấy nhu cầu có được sự riêng tư cá nhân, hoặc những người viết dấu gạch ngang của chữ “t” và chữ “f” như những đường kẻ dài và hằn sâu thường có khuynh hướng độc ác, tàn bạo. Trong trường hợp này, những thầy tướng số đã quá quyết hai thứ có nét tương đồng bên ngoài với nhau, như việc viết chữ có khoảng cách rộng với nhu cầu riêng tư, là có liên quan với nhau. Nhưng chẳng có một cuộc nghiên cứu nào chứng minh cho những tuyên bố này cả.

Một ví dụ khác là cách vẽ hình người mà nhiều chuyên gia tâm lý học sử dụng để tìm ra những nét tính cách đặc trưng của một người với những rối loạn tâm lý. Bài tập vẽ

hình người, cũng giống như Bài Kiểm Tra Vẽ Một Người phổ biến, là yêu cầu người ta vẽ hình một người (hoặc trong một số trường hợp là vẽ hình một người nam, một người nữ) theo ý họ. Một số chuyên gia áp dụng phương pháp này tuyên bố rằng những người vẽ hình người có mắt to thường bị bệnh hoang tưởng, những người vẽ đầu bự là tự cao, và những người vẽ hình người có chiếc cà vạt dài thường bị ám ảnh bởi tình dục (cà vạt dài là biểu tượng của cơ quan sinh dục nam của những người theo học thuyết Freud). Tất cả những tuyên bố này đều căn cứ vào những nét tương đồng bên ngoài giữa hình ảnh được vẽ với những tính cách tâm lý điển hình. Nhưng chẳng có cuộc nghiên cứu nào chứng minh cho những mối tương quan được giả định này cả.

### **(8) Thông tin sai lệch từ phim, các phương tiện truyền thông đại chúng**

Rất nhiều hiện tượng tâm lý, nhất là những bệnh liên quan đến tâm thần và những phương pháp điều trị cho chúng, thường bị mô tả thiếu chính xác trong những phương tiện truyền thông và phim, ảnh giải trí. Thông thường, nhiều phương tiện truyền thông mô tả những hiện tượng này vượt quá bản chất thực của chúng. Ví dụ, một số bộ phim mô tả liệu pháp co giật điện (ECT), còn được gọi là “liệu pháp sốc”, như một phương pháp điều trị tàn bạo, hoặc thậm chí là nguy hiểm đến tính mạng. Trong một số trường hợp, như trong bộ phim kinh dị năm 1999, Căn nhà trên ngọn đồi ma, những người bị trói vào những cỗ máy liệu pháp co giật điện trong phim đã trải qua những cơn co giật mãnh liệt. Mặc dù sự thật là ECT theo một cách nào đó nguy hiểm, nhưng những tiến bộ khoa học kỹ thuật trong một vài thập niên qua, như sự xuất hiện của thuốc giảm căng cơ cũng chẳng kém nguy hiểm so với phương pháp gây mê. Thêm vào đó, những bệnh nhân được điều trị bằng liệu pháp co giật điện hiện đại không hề trải qua những cơn co giật mãnh liệt.

Một ví dụ điển hình khác là, hầu hết những bộ phim của Hollywood đều mô tả những người mắc bệnh tự kỷ như những thiên tài bẩm sinh. Trong một bộ phim nhận giải thưởng của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ năm 1988, Người trong mưa, Dustin Hoffman đã dựng nên hình ảnh của một người mắc bệnh tự kỷ với “Hội chứng bác học”. Hội chứng này được mô tả bởi khả năng trí tuệ tuyệt vời, như “tính toán lịch” (khả năng tính ra thứ trong tuần của năm và tháng bất kỳ), nhân, chia những con số lớn và kiến thức sâu rộng, có tài thể thao. Nhưng chỉ có 10% trong số những người trưởng thành mắc bệnh tự kỷ là thiên tài mà thôi.

### **(9) cường điệu hóa một phần sự thật**

Một số ngộ nhận tâm lý không hoàn toàn sai, mà chúng chỉ là sự cường điệu hóa của những khẳng định có chứa đựng một phần của sự thật. Ví dụ, sự thật là nhiều người trong chúng ta không nhận ra được đầy đủ tiềm năng trí tuệ của mình. Nhưng sự thật này không có nghĩa là hầu hết mọi người chúng ta chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình, như nhiều người ngộ nhận. Thêm vào đó, một vài sự khác biệt về sở thích và tính cách giữa hai người làm cho mối quan hệ tình cảm của họ thêm thú vị hơn có thể là đúng. Đó là vì chia sẻ cuộc đời mình với một người luôn đồng quan điểm với bạn về mọi thứ có thể khiến cho đời sống tình cảm của bạn hòa thuận, nhưng khá tẻ nhạt, buồn chán. Nhưng thực tế này không nghĩa là khác tính thì thích nhau, vẫn còn nhiều ngộ nhận khác sa lầy vào việc đánh giá quá mức những khác biệt nhỏ. Ví dụ, mặc dù nam và nữ thường có sự khác biệt trong phong cách giao tiếp, nhưng một số chuyên gia tâm lý, nhất là John Gray, đã biến một phần sự thật này thành một tuyên bố cường điệu hóa là “đàn ông đến từ sao Hỏa” và “phụ nữ đến từ sao Kim”.



Hình 4 Bộ phim mô tả những người trưởng thành mắc bệnh tự kỷ, như nhân vật giành được giải thưởng của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ của nam diễn viên Dustin Hoffman (trái) trong bộ phim năm 1988,

Người trong mưa, thường cho rằng họ có được những khả năng trí tuệ thiên bẩm. Nhưng chỉ có 10% trong số những người trưởng thành mắc bệnh tự kỷ là thiên tài.

Nguồn: Photos 12/Alamy

### **(10) Sự nhầm lẫn về thuật ngữ**

Một số thuật ngữ tâm lý học cũng góp phần vào những suy luận sai của bản thân chúng. Ví dụ, thuật ngữ “tâm thần phân liệt”, mà nhà vật lý học người Thụy Sĩ, Eugen Bleuler (1911) nghĩ ra vào đầu thế kỷ 20, có nghĩa là “tâm trí bị chia đôi”. Và kết quả là, nhiều người lầm tưởng rằng những người bị tâm thần phân liệt thường có nhiều hơn một tính cách. Thật ra, ta thường nghe thuật ngữ “tâm thần phân liệt” trong ngôn ngữ hàng ngày để chỉ về những trường hợp mà một người có hai quan điểm khác nhau về một vấn đề (“Tôi cảm thấy như tâm trí bị chia đôi về bạn gái mình; tôi thích cô ấy nhưng cảm thấy bức mình về những tính xấu của cô ấy”). Do đó, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều người nhầm lẫn thuật ngữ này với một căn bệnh được gọi là “rối loạn đa tính cách” (ngày nay được biết đến như là bệnh “rối loạn tính cách”), được coi là tình trạng có nhiều hơn một tính cách ở cùng một người. Thực tế là, những người bị bệnh tâm thần phân liệt chỉ có một tính cách nhưng tính cách ấy bị phân lập. Thật ra, Bleuler đã cố ý dùng thuật ngữ “tâm thần phân liệt” để đề cập đến thực tế là những người có hội chứng này thường đối mặt với sự phân lập chức năng của bộ não, như suy nghĩ, cảm xúc, do đó, những ý nghĩ của họ không tương ứng với cảm xúc của mình. Tuy nhiên, trong thế giới của tâm lý học phổ thông, ý nghĩa chính xác và nguyên thủy trong thuật ngữ của Bleuler đã bị mất. Điều này khiến cho nó được hiểu sai là một người hành động giống như hai người hoàn toàn khác nhau trong những hoàn cảnh khác nhau, và cách hiểu này đã ăn sâu vào nền văn hóa hiện đại.

Ta hãy cùng xem một ví dụ khác, thuật ngữ “thôi miên” có nguồn gốc từ tiền tố Hy Lạp “hypno”, nghĩa là ngủ (thật ra, một số nhà thôi miên trước đây cho rằng thôi miên là một hình thức của giấc ngủ). Thuật ngữ này có thể khiến nhiều người, kể cả những chuyên gia tâm lý, cho rằng thôi miên là một trạng thái giống như ngủ. Trong phim, những nhà thôi miên thường cố gắng tạo ra một trạng thái thôi miên bằng cách nói với khách hàng của mình rằng “Bạn đang buồn ngủ”. Nhưng thực tế, thôi miên chẳng có mối quan hệ tâm lý nào với giấc ngủ cả, vì những người bị thôi miên vẫn hoàn toàn thức và nhận ra những gì xung quanh mình.

### **Thế giới của những ngộ nhận về tâm lý học: Viễn cảnh ở phía trước**

Trong cuốn sách này, bạn sẽ bắt gặp 50 ngộ nhận phổ biến trong thế giới của tâm lý học phổ thông. Những ngộ nhận này đã mở rộng thêm phạm vi của tâm lý học hiện đại: chức năng não, nhận thức, sự phát triển, trí nhớ, trí thông minh, kiến thức, những trạng thái thay đổi của tiềm thức, cảm xúc, hành vi cư xử giữa con người với nhau, tính cách, bệnh liên quan đến thần kinh và liệu pháp điều trị tâm lý. Bạn sẽ biết được tất cả mọi thứ về nguồn gốc tâm lý và xã hội của từng ngộ nhận, phát hiện ra được mỗi ngộ nhận đã định hình nên những ý nghĩ phổ biến của xã hội về hành vi cư xử của con người như thế nào và tìm ra được những gì mà nghiên cứu khoa học nói về từng ngộ nhận này. Cuối mỗi chương, chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn một danh sách những ngộ nhận bổ sung để khám phá trong từng lĩnh vực. Ở phần tái bút của cuốn sách, chúng tôi sẽ cung cấp một danh

sách gồm những khám phá thú vị nhưng lại có vẻ giống như hư cấu, nhưng lại là sự thật, để nhắc nhở bạn rằng tâm lý học thật sự còn thú vị, và khó tin hơn cả ngộ nhận tâm lý.

Việc làm sáng tỏ những ngộ nhận cũng có những rủi ro của riêng nó. Chuyên gia tâm lý học Norbert Schwarz và đồng nghiệp của mình đã chỉ ra rằng việc sửa một nhận thức sai lầm, như tác dụng phụ của vaccine chống bệnh cúm “còn tồi tệ hơn cả bản thân, của bệnh cúm nữa”. Đôi khi, nó có thể đem lại kết quả ngược lại là khiến cho mọi người càng tin tưởng vào nhận thức sai lầm này hơn. Vì ngộ nhận ấy đã ăn sâu vào nhận thức của mọi người.



## Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhận về bộ não và nhận thức



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 1: Hầu hết mọi người chỉ sử dụng 10% khả năng bộ não của mình

NGỘ NHẬN 2: Một số người thiên về não trái, những người khác thiên về não phải

NGỘ NHẬN 3: Khả năng ngoại cảm (ESP) là một hiện tượng có cơ sở khoa học

NGỘ NHẬN 4: Năng lực thị giác được hỗ trợ bởi những tia sáng nhỏ xíu phát ra từ mắt

NGỘ NHẬN 5: Những thông điệp ngầm có thể thuyết phục được khách hàng mua sản phẩm



## NGỘ NHẬN 1: Hầu hết mọi người chỉ sử dụng 10% khả năng bộ não của mình



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhận về bộ não và nhân thức](#)

Bất cứ khi nào những người nghiên cứu não mạo hiểm ra khỏi nơi ẩn dật của mình để trả lời phỏng vấn hoặc diễn thuyết nơi công cộng, thì câu hỏi thường gặp phải là: “Có đúng là ta chỉ sử dụng 10% khả năng bộ não của mình không?”. Sự thất vọng thường xuất hiện khi ta trả lời: “Xin lỗi, tôi e là điều này không đúng”, cho thấy rằng “Ngộ nhận 10%” là một trong những thực tế khó từ bỏ chỉ vì người ta sẽ cảm thấy tốt hơn nếu điều này là đúng. Thực tế là, ngộ nhận này rất phổ biến, ngay cả trong thế giới của những sinh viên ngành tâm lý học và những người có trình độ học vấn cao khác. Trong một cuộc khảo sát, khi được hỏi “Các bạn nghĩ rằng mọi người sử dụng bao nhiêu phần trăm khả năng bộ não của mình?”, thì khoảng 1/3 sinh viên chuyên ngành tâm lý học trả lời là 10%. 59% sinh viên cao đẳng ở Brazil cũng tin rằng mọi người chỉ sử dụng 10% khả năng bộ não của mình. Ngạc nhiên thay, cuộc khảo sát này cũng phát hiện ra 6% trong số những chuyên gia thần kinh học tán thành với khẳng định này!

Đương nhiên, không ai trong chúng ta có thể sử dụng hết khả năng bộ não của mình. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những người quảng cáo nắm bắt được tâm lý muốn có được sự cải thiện thần tốc của công chúng không ngừng đưa ra những chiến dịch quảng cáo tận dụng “Ngộ nhận 10%” này. Luôn lợi dụng tâm lý thích những câu chuyện hay, các phương tiện truyền thông đã đóng một vai trò lớn trong việc giữ cho ngộ nhận lạc quan này tồn tại. Vô số những mẫu quảng cáo cho nhiều sản phẩm vẫn coi “Ngộ nhận 10%” là thực tế, thường được áp dụng trong những chiến dịch tâng bốc khách hàng tiềm năng, là những người luôn thấy bản thân mình nổi trội trên những giới hạn của bộ não. Ví dụ, trong cuốn sách *Làm thế nào để trở nên thông minh gấp đôi nổi tiếng của mình*, Scott Witt đã viết: “Nếu bạn cũng giống như hầu hết những người khác, thì bạn chỉ đang dùng 10% khả năng của bộ não mình.” Năm 1999, một hãng hàng không X cố gắng thu hút những khách hàng tiềm năng bằng cách thông báo rằng: “Người ta nói rằng ta chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình. Tuy nhiên, nếu bạn đi máy bay của hãng hàng không X thì bạn sẽ sử dụng khả năng của bộ não mình nhiều hơn.”

Nhưng một chuyên gia hội thẩm được triệu tập bởi Ủy ban Nghiên cứu Quốc gia Hoa Kỳ đã kết luận về ngộ nhận này, cũng như những tuyên bố giúp cải thiện kỳ khác, rằng chẳng có sự thay thế nào tốt hơn là làm việc chăm chỉ khi muốn nổi trội trong cuộc sống. Tin tức không được trông đợi này đã khiến cho hàng triệu người từng tự an ủi mình với niềm tin rằng con đường tắt đến với những giấc mơ của mình nằm ở thực tế mình chưa theo kịp được bí quyết tận dụng hết khả năng của bộ não mình, thất vọng. Những người bán những phương thuốc thần kỳ cho não bộ nói rằng chính điều đó đã sản sinh tác giả của những cuốn tiểu thuyết bán chạy nhất đang tiềm ẩn trong bạn.

Thậm chí còn khó hiểu hơn là những lời đề nghị của nhiều doanh nhân thời hiện đại về việc rèn luyện những kỹ năng tâm linh mà tất cả chúng ta đều có cho bộ não. Uri Geller, người tự xưng là nhà tâm linh học đã tuyên bố rằng: “Nếu thế, hầu hết chúng ta chỉ sử dụng 10% khả năng của bộ não mình”. Những người khởi xướng như Geller nhấn mạnh

rằng khả năng tâm linh tiềm ẩn trong 90% khả năng của bộ não mà người bình thường vẫn chưa tận dụng được.

Tại sao một nhà nghiên cứu não lại nghi ngờ rằng 90% khả năng bộ não của người bình thường lại không được tận dụng? Có một vài lý do. Trước tiên, bộ não của chúng ta được hình thành bởi sự chọn lọc tự nhiên. Việc cấy và mổ xẻ các mô thần kinh ở não rất tốn kém; nó chỉ bằng khoảng 2-3% trọng lượng cơ thể, nhưng não sử dụng hơn 20% lượng oxy mà chúng ta thở. Có vẻ không hợp lý khi cho rằng sự tiến hóa đã khiến cho những khả năng tuyệt vời của cơ quan này bị lãng phí. Hơn nữa, nếu việc có một bộ não lớn hơn góp phần vào sự linh hoạt thúc đẩy quá trình tồn tại và tái sinh (là điểm mấu chốt của sự chọn lọc tự nhiên) thì thật khó để tin rằng bất cứ sự gia tăng nhẹ nào trong quá trình xử lý khả năng sẽ không được nắm bắt ngay tức thời bởi những hệ thống đã tồn tại trong não để làm tăng cơ hội cho người sở hữu trong việc tiếp tục nỗ lực để phát triển và sinh sản.

Những hoài nghi về con số 10% còn được củng cố thêm bởi những chứng cứ từ ngành thần kinh học và tâm lý thần kinh học, hai ngành khoa học nhắm đến mục tiêu là hiểu và làm giảm đi những tác động của tổn thương não. Việc mất đi 90% khả năng của bộ não do tai nạn hoặc bệnh tật hầu như đều gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Ví dụ, hãy nhìn vào sự kiện gây tranh cãi xung quanh trạng thái hôn mê và cuối cùng dẫn đến cái chết của Terri Schiavo, một phụ nữ trẻ ở Florida, người đã sống đời sống thực vật kéo dài suốt 15 năm. Sự thiếu hụt oxy cùng với tình trạng tim ngừng đập năm 1990 đã phá hủy khoảng 50% bộ não của cô, phần trên của bộ não chịu trách nhiệm cho sự nhận biết của ý thức. Khoa học thần kinh hiện đại lập luận rằng “trí óc” cũng ngang bằng với chức năng của não. Vì thế, những bệnh nhân như cô Schiavo đã vĩnh viễn mất đi khả năng của ý nghĩ, nhận thức trí nhớ và cảm xúc vốn rất cần thiết của con người. Mặc dù một số người khẳng định rằng mình đã thấy những dấu hiệu tỉnh lại của Schiavo, nhưng hầu hết chuyên gia đã không tìm ra bất kỳ bằng chứng nào khác ngoài việc ý thức của cô đã hoàn toàn tê liệt. Nếu 90% bộ não thật sự không cần thiết, thì trường hợp này không phải là thực tế.

Nghiên cứu cũng tiết lộ rằng không bộ phận nào của não có thể bị tổn thương bởi đột quỵ hoặc chấn thương đầu mà không để lại cho bệnh nhân những khiếm khuyết nghiêm trọng về chức năng của nó. Tương tự, sự kích thích điện vào một số vùng của bộ não trong suốt quá trình phẫu thuật não cũng không tìm ra được bất cứ “vùng tĩnh lặng nào”, mà ở đó, một người không hề có nhận thức, cảm xúc, hay cử động sau khi những bác sĩ phẫu thuật thần kinh sử dụng những dòng điện nhỏ (những bác sĩ phẫu thuật não có thể kết hợp phương pháp này với những bệnh nhân tỉnh táo trong trạng thái gây tê vì bộ não không nhận được những tín hiệu đau đớn nào cả).

Thế kỷ 20 đã chứng kiến sự phát triển của những kỹ thuật tinh vi để khám phá hoạt động của não bộ. Với sự hỗ trợ từ những khám phá ra hình ảnh của bộ não, như điện não đồ (EEG), kỹ thuật chụp cắt lớp (PET), máy chụp cộng hưởng từ (MRI), những nhà nghiên cứu đã thành công trong việc xác định được vô số những chức năng thuộc tâm lý học ở một số vùng nhất định của bộ não. Ở động vật, và đôi khi ở những người đang được điều trị thần kinh, những nhà nghiên cứu có thể gắn những máy dò cực nhỏ vào bộ não. Mặc dù, những máy này có thể cho thấy một sơ đồ chi tiết của bộ não, nhưng các nhà khoa học vẫn không phát hiện thấy những vùng tĩnh lặng. Thực tế là, ngay cả một nhiệm vụ đơn giản nhất cũng cần đến sự cộng tác của nhiều bộ phận nằm rải rác trong toàn bộ não.

Hai nguyên tắc khác của thần kinh học cũng gây ra nhiều vấn đề nan giải cho “Ngộ nhận 10%”. Những vùng không được sử dụng của bộ não vì chấn thương hay bệnh tật

thường có khuynh hướng làm một hay hai việc. Chúng có thể bị tê liệt vĩnh viễn, hay theo như những nhà thần kinh học gọi là “thoái hóa”, hoặc chúng có thể bị xâm lấn bởi những bộ phận gần đấy, vốn luôn tìm kiếm những vùng không được sử dụng để đánh chiếm làm lãnh thổ cho mục đích của riêng mình. Dù bằng cách nào đi nữa, thì những mô thần kinh không sử dụng của bộ não cũng không thể tồn tại quá lâu.

Những bằng chứng nghiên cứu đã cho thấy rằng không có phần bỏ phí nào của bộ não chờ đợi để được tận dụng với sự giúp đỡ từ những ngành dịch vụ cả. Vì thế, nếu “Ngộ nhận 10%” này không được thừa nhận, tán thành phổ biến, thì làm thế nào nó có thể tồn tại chứ? Những nỗ lực tìm kiếm nguồn gốc của ngộ nhận này cũng chẳng đem lại chứng cứ thuyết phục nào, nhưng một vài manh mối đã được cụ thể hóa. Hãy quay trở về với thời kỳ của William James, nhà tâm lý học Mỹ ở cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20. Trong một trong những bài viết của mình dành cho công chúng, James nói rằng một người bình thường sử dụng nhiều hơn 10% khả năng trí tuệ của họ. James luôn nói bằng những thuật ngữ của tiềm năng chưa được phát triển, chứ không bao giờ gắn kết nó với kích cỡ của bộ não. Nhiều người uy tín có lối “suy nghĩ tích cực” sau đó mặc dù cũng đi theo xu hướng này, nhưng lại cho rằng “10% khả năng của chúng ta” dần trở thành “10% bộ não của chúng ta”. Chắc chắn, những chiến dịch quảng cáo lớn nhất của những doanh nhân xuất hiện khi Lowell Thomas, một nhà báo, gán lời khẳng định 10% bộ não với William James. Thomas cũng làm điều đó trong mục lời nói đầu của một trong những cuốn sách tự tham khảo bán chạy nhất của Dale Carnegie, có tên là Làm thế nào để vượt trội hơn bạn bè và Những người nổi tiếng. Ngộ nhận này kể từ khi ấy không hề bị thủ tiêu.

Sự phổ biến của “Ngộ nhận 10%” cũng một phần bắt nguồn từ nhận thức sai của một số tác giả về những tài liệu khoa học từ những nhà nghiên cứu não trước đây. Trong quá trình đánh thức phần tỉnh lặng bên ngoài của bán cầu não con người, những nhân viên điều tra có lẽ đã củng cố thêm cho nhận thức sai lầm khi cho rằng cái mà những nhà khoa học hiện nay gọi là “vỏ não liên kết” không có chức năng nào cả. Như chúng ta biết, vỏ não liên kết rất quan trọng đối với ngôn ngữ, khả năng suy nghĩ trừu tượng, thể hiện những cảm xúc phức tạp của mình. Trong các cuộc nghiên cứu tương tự, những nhà nghiên cứu trước đây đã thừa nhận rằng họ không hề biết rằng những gì mà 90% bộ não làm lại có liên quan đến ngộ nhận là nó chẳng làm gì cả. Một nguồn gốc khác của sự lầm tưởng này là nhận thức sai của những người không chuyên về vai trò của những tế bào thần kinh đệm, tế bào não chiếm phần lớn tế bào thần kinh. Mặc dù những tế bào thần kinh là chuỗi hành động của ý nghĩ và những hành động khác của trí óc, nhưng những tế bào thần kinh đệm cũng có những chức năng hỗ trợ quan trọng cho những tế bào thần kinh thực hiện những động tác phức tạp. Cuối cùng, những người tìm kiếm nguồn gốc của “Ngộ nhận 10%” thường xuyên tuyên bố rằng Albert Einstein từng giải thích về tài năng thiên bẩm của mình bằng sự liên kết với ngộ nhận này. Tuy nhiên, một cuộc nghiên cứu thận trọng về Albert Einstein của một nhân viên ưu tú với tư cách là đại diện cho chúng tôi đã không xác nhận có được sự bất kỳ lời khẳng định nào như thế của ông. Thường thì những chuyên gia quảng cáo của “Ngộ nhận 10%” này đơn giản chỉ lợi dụng uy tín của Einstein để phục vụ cho mục đích của mình.

Chắc chắn, “Ngộ nhận 10%” đã khuyến khích mọi người đấu tranh vì sự sáng tạo và khả năng vượt trội hơn trong cuộc sống của mình, và đó đương nhiên không phải là điều xấu xa.

Sự khuyến khích, hy vọng mà “Ngộ nhận 10%” đem lại chắc chắn giúp giải thích được về sự tồn tại lâu đời của nó. Nhưng, như Carl Sagan từng nhắc nhở ta rằng nếu có

một cái gì có vẻ như quá tốt đẹp đến nỗi không thể trở thành sự thật, thì đó có thể chỉ là quảng cáo, phóng đại.





## NGỘ NHẬN 2: Một số người thiên về não trái, những người khác thiên về não phải



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhận về bộ não và nhận thức](#)

Nếu có ai cố gắng bán cho bạn một cuốn sách hay công cụ để cô đặc lại bán cầu não mềm nhũn của bạn, hãy tìm lấy ví của bạn. Sau đó, nắm chặt nó và bỏ chạy càng nhanh càng tốt. Cũng như những ngộ nhận khác trong cuốn sách này, ngộ nhận mà bạn sẽ đối mặt ngay bây giờ cũng tồn tại một phần sự thật trong bản thân nó. Tuy nhiên, phần sự thật nhỏ bé ấy rất khó được tìm thấy vì vô số những thông tin lệch lạc đã chôn vùi nó.

Có phải một số người thiên về não trái, còn những người khác thiên về não phải không? Có những chứng cứ cho thấy rằng hai bên của bộ não, được gọi là hai bán cầu não, đều có những chức năng khác nhau. Ví dụ, những khả năng khác nhau thường bị ảnh hưởng bởi chấn thương ở bên của não nhiều hơn so với bên kia, và những phương pháp chụp hình não hiện đại cho thấy hai bán cầu não có những hoạt động khác nhau khi mọi người thực hiện những công việc trí óc. Cho đến giờ, bằng chứng thuyết phục nhất về chức năng nổi trội (sự nổi trội của một bên bán cầu não trong việc thực hiện một số chức năng) xuất hiện từ những bệnh nhân từng trải qua một cuộc phẫu thuật “tách não”. Trong quá trình phẫu thuật hiếm hoi này, những bác sĩ đã tách những bó dây thần kinh kết nối hai điểm đối nhau ở bán cầu não trái và bán cầu não phải với mục tiêu cuối cùng là kiểm soát được căn bệnh động kinh nguy hiểm. Sợi dây lớn liên kết hai bán cầu não, mục tiêu chính của cuộc phẫu thuật tách não này, chính là thể chai (“một cơ thể khổng lồ”).

Roger Sperry đã đồng nhận giải Nobel năm 1981 cho các cuộc nghiên cứu mang tính bước ngoặt của mình về những bệnh nhân mà hai bán cầu não không được kết nối, và số phận thú vị của họ. Sau khi hồi phục từ cuộc phẫu thuật, những bệnh nhân này nhìn bề ngoài có vẻ bình thường trong những hoạt động thường nhật của mình. Nhưng khi Sperry kiểm tra họ trong phòng thí nghiệm, thì ông phát hiện rõ ràng hai nửa bán cầu não của họ hoạt động độc lập với nhau. Từng bán cầu não hoạt động mà không nhận ra hoặc ý thức về sự tồn tại của bán cầu não kia.

Trong các cuộc nghiên cứu của Sperry, bệnh nhân tập trung nhìn chăm chú vào trung tâm màn hình được chiếu chữ hoặc hình ảnh. Bằng cách giữ cho mắt bất động, những thông tin xuất hiện trên điểm nhìn cố định phía bên trái mắt được truyền đến bán cầu não phải và ngược lại (đó là do đường truyền thị giác ở mỗi bên của những thị lực đi chéo về phía bên kia). Trong những trường hợp phổ biến hơn, sự tách biệt thông tin này không xảy ra vì những bệnh nhân liên tục chuyển động mắt do bị chi phối bởi những vật xung quanh. Và kết quả là, thông tin thường được tiếp nhận vào cả hai bán cầu não. Tuy nhiên, khi điều này không xảy ra, thì chắc chắn, một vài điều gì đó kỳ lạ sẽ xảy ra.

Bán cầu não phải tiếp nhận thông tin từ những cử động của phần bên trái cơ thể, đồng thời cũng kiểm soát chúng, và bán cầu não trái cũng làm nhiệm vụ tương tự với phần bên phải cơ thể. Ở hầu hết những người thuận tay phải cũng như tay trái, những vùng cơ bản để tiếp nhận và sản sinh ra ngôn ngữ nằm ở bán cầu não trái. Do đó, nếu ta giới hạn những thông tin mới với bán cầu não phải, thì bán cầu não trái-vốn nổi trội về ngôn ngữ hơn bán cầu não phải-sẽ không thể nói cho ta biết thông tin, dữ liệu là gì, và bạn sẽ cảm

thấy khó hiểu khi tay trái hoạt động dựa trên kiến thức độc lập vì những lý do mà ngay cả bản thân nó cũng không hiểu nổi.

Ví dụ, nếu nhà nghiên cứu chỉ cho bán cầu não phải của một người có hai bán cầu não không được kết nối hình một người đàn ông khỏa thân, cô ấy có thể sẽ cười khúc khích. Nhưng khi được hỏi lý do tại sao cười, thì bán cầu não trái của người được thí nghiệm sẽ không thể lý giải được. Thay vào đó, cô ấy có thể bịa ra một lý do hợp lý (“Tầm hình đó làm tôi nhớ lại ông chú George của mình, một người thật sự rất tếu và hài hước”). Những người có hai bán cầu não không được kết nối thậm chí có thể làm một việc gì đó với bàn tay phải, như sắp xếp một đồng gạch theo mẫu, nhưng lại hoàn toàn quên một thực tế rằng chỉ một vài giây sau, bàn tay trái cũng theo sau và làm đổ tất cả những gì mình đã sắp xếp. Nhiều cuộc tranh cãi đã diễn ra xung quanh đề tài về những khả năng độc đáo được kiểm soát bởi hai bán cầu não và cách chúng vận hành nó như thế nào. Ở đề tài này, những nhà nghiên cứu về não tỏ ra khá thận trọng hơn trong những năm gần đây trong khi những nhà tâm lý học cao ngạo vẫn khẳng định nguồn kiến thức thiếu cơ sở của mình.

Bằng cách sử dụng những kỹ thuật của Sperry, những nhà nghiên cứu đã khẳng định rằng bán cầu não trái và phải tương đối có ưu thế khi thực hiện những hoạt động trí óc. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng ở đây chúng tôi nói là tương đối có ưu thế. Hai bán cầu não khác nhau trong cách chúng xử lý thông tin, dữ liệu, chứ không phải khác nhau ở những gì chúng xử lý. Ta hãy lấy một ví dụ về ngôn ngữ. Bán cầu não chiếm ưu thế hơn ở những phần chi tiết của lời nói, như văn phạm và cách tạo từ ngữ, trong khi đó, bán cầu não phải chiếm ưu thế hơn ở ngữ điệu và trọng âm của lời nói (được gọi là “ngôn điệu”). Mặc dù bán cầu não phải chiếm ưu thế hơn ở những chức năng không thuộc ngôn ngữ học vốn liên quan phức tạp đến cách xử lý dựa trên thị lực và không gian, nhưng bán cầu não trái cũng đóng một số vai trò trong những khả năng này nếu ta cho nó hội. Bán cầu não phải nổi trội hơn trong việc xử lý với một ý thức chung về không gian, trong khi những vùng tương ứng ở bán cầu não trái lại trở nên linh hoạt khi một người định vị được những vật thể ở một số nơi nhất định. Trong nhiều trường hợp, vấn đề không phải là bán cầu não này hay não kia không thể thực hiện một công việc được giao; mà chỉ là một trong số chúng có thể thực hiện việc đó nhanh và tốt hơn mà thôi. Do đó, nó có khuynh hướng bắt kịp lấy nhiệm vụ trước bán cầu não kia.

Đương nhiên, theo những người say mê nghiên cứu về não khẳng định, những người bình thường thì không giống như những bệnh nhân có hai bán cầu não bị phân lập mà thể chai của họ không được chia cắt. Ở bộ não của người bình thường, bên nhận được thông tin, tín hiệu đầu tiên sẽ kêu gọi sự giúp đỡ từ bên kia. Miễn là sợi dây liên kết giữa bán cầu não trái và phải còn nguyên vẹn, thì chúng sẽ cùng chia sẻ thông tin, tín hiệu nhận được. Thật ra, nhiều cuộc nghiên cứu não đã cho thấy hai bán cầu não đều liên kết với nhau trong hầu hết mọi hoạt động. Sau một cuộc phẫu thuật tách não, thì sự hợp tác này sẽ không còn nữa, nên những hệ thống độc lập sẽ tự hoạt động hết khả năng của mình.

Chính vì lẽ đó, sự khác biệt giữa hai bán cầu não bị giới hạn nhiều hơn so với những gì mà nhiều chuyên gia nửa mùa của tâm lý học khẳng định. Thực chất, hai bán cầu não còn có nhiều tương đồng về chức năng hơn so với khác biệt. Những nhà nghiên cứu về não hiện đại không bao giờ tán thành với “những chuyên viên nửa mùa ngày nay”, là những người luôn cho rằng hai bán cầu não chứa đựng hai trí tuệ khác nhau, lĩnh hội thế giới theo hai cách khác nhau, với một bên (bán cầu não trái) là một kế toán và bên kia (bán cầu não phải) là một bậc thầy Thiền phái. Robert Ornstein là một trong số những người tán thành ý tưởng dùng nhiều cách khác nhau để thâm nhập vào bán cầu não phải “đầy sáng

tạo” để đối nghịch lại với bán cầu não trái trí tuệ của ta trong cuốn sách năm 1997 của mình, Nhận thức đúng đắn: Tìm hiểu về hai bán cầu não. Thêm vào đó, điểm số của những chương trình đào tạo và kinh doanh đã bác bỏ đi lập luận có được câu trả lời “đúng” trong những bài kiểm tra nhờ vào sự việc biết cách tận dụng khả năng sáng tạo. Những chương trình như Tận dụng khả năng suy nghĩ sáng tạo đã đào tạo cho nhiều nhà quản lý kinh doanh để giúp họ phát triển những khả năng chưa được sử dụng của não phải. Thêm vào đó, hàng loạt những cuốn sách nổi tiếng, như Hướng về phía bên phải của bộ não, đã bán được hơn 2,5 triệu bản, đều khuyến khích mọi người khám phá được những khả năng tiềm tàng về mỹ thuật của mình bằng cách hạn chế hoạt động của bán cầu não trái vốn thiên về “phân tích, lý luận” của mình. Ngay cả những họa sĩ vẽ tranh biếm họa cũng tham gia vào xu hướng này; một người từng thể hiện sự ủng hộ dành cho một cậu học trò bị điểm “F” (điểm dưới trung bình theo thang điểm của Hoa Kỳ và nhiều nước khác) khi cậu nói với thầy giáo rằng: “Thật không công bằng khi cho em điểm kém chỉ vì em là người suy nghĩ thiên về não phải”.

Một phần mục tiêu của những nhà tâm lý học nửa mùa là quy tất cả những khả năng trí óc cho não trái, còn não phải được gán cho là phần lớn quan tâm nhiều hơn đến chính trị, giá trị xã hội, thương mại so với khoa học. Những người phản đối gán cho quan điểm này là “phân cực” vì khuynh hướng của những nhà tâm lý học nửa mùa là phân biệt hoàn toàn chức năng của hai bán cầu não. Quan điểm này đã được tán thành cuồng nhiệt bởi những người đề xướng của thập niên 1970 và 1980, vì nó đưa ra được lý lẽ hợp lý cho quan điểm của thế giới vốn kỳ bí và thiên về trực giác.

Những nhà tâm lý học nửa mùa còn tô điểm thêm cho những khác biệt trong cách hai bán cầu não xử lý thông tin ra sao, tuyên bố rằng bán cầu não trái lạnh lùng và lý trí là “logic”, “cụ thể”, “rõ ràng” và “nam tính”. Ngược lại, họ cho rằng bán cầu não phải vốn ấm áp và nhảu nheo là “duy tâm”, “trực giác”, “thẩm mỹ”, “tự nhiên”, “sáng tạo” và “nữ tính”. Với lập luận rằng xã hội hiện đại xem nhẹ khả năng nhận thức thế giới của não phải, những người trí thức nửa mùa luôn cố gắng lên những kế hoạch tưởng tượng để quảng cáo rùm beng cho hoạt động của nó. Những cuốn sách và cuộc hội thảo của họ hứa hẹn giải phóng ta khỏi những hạn chế vốn được củng cố bởi một hệ giáo dục cứng nhắc, chỉ thiên về “lối tư duy của não trái” để đạt được sự phát triển cá nhân.

Nhưng một chuyên gia hội thẩm, được triệu tập bởi Viện Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ, đã kết luận rằng: “Chúng ta chẳng có chứng cứ trực tiếp nào chứng minh được việc tận dụng bán cầu não là có thể rèn luyện được”. Ông cho rằng việc rèn luyện về hành vi cư xử có thể làm nổi bật những cách học hỏi và giải quyết vấn đề khác nhau, nhưng những cải thiện này không phải là kết quả từ sự khác biệt trong chức năng của hai bán cầu não.

Nếu những bài tập rèn luyện về hành vi cư xử được khuyến dùng cho sự linh hoạt của não phải có thể tạo ra một vài lợi ích, ta cũng không thể nói rằng “những tài liệu” cường điệu hóa về bộ não được bán cũng vì mục đích đó. Vô số những công cụ, sách báo này khẳng định sẽ làm cho hai bán cầu não, hài hòa, nhịp nhàng với nhau. Một trong những công cụ thành công nhất của xu hướng này được phát minh bởi một lãnh đạo trong lĩnh vực quan hệ công chúng, không hề được đào tạo chính thức trong lĩnh vực nghiên cứu về não. Giống như những công cụ cùng loại khác, nó được cho là làm cân bằng sóng điện từ chạy dọc hai bán cầu não dưới hình thức của những tín hiệu phản hồi. Có thể, nhờ vô hại mà sản phẩm này đã giành được sự hài lòng của nhiều khách hàng. Nhưng dù cho công cụ này có thể cân bằng sóng điện từ của não đi nữa, thì ta cũng chẳng có lý do nào để tin rằng việc giúp cho hai bán cầu não cộng hưởng theo trào lưu này sẽ có lợi cho mình. Thực

tế, nếu bộ não có thể hoạt động tối đa, thì đây có lẽ chính là điều mà bạn không hề mong muốn. Sự hoạt động tối đa về mặt tâm lý đòi hỏi nhiều tác động khác nhau, chứ không đơn thuần chỉ là sự cân bằng, nhịp nhàng của hai bán cầu não.

Điểm mấu chốt ở đây là: Đừng bị đánh lừa bởi những nhà trí thức nửa mùa với một cuộc hội thảo quảng cáo hay bán những thiết bị giúp cân bằng hai bán cầu não mà bạn thấy có vẻ quá tuyệt vời đến nỗi không thể có thật. Các cuộc nghiên cứu về sự khác biệt ở hai bán cầu não hiện nay, ngay cả các cuộc nghiên cứu về khả năng đặc biệt của từng bán cầu não, đều tập trung vào việc tìm ra cách một bộ não bình thường hoạt động như thế nào theo trào lưu hợp nhất chứ không phải tách biệt.



### NGỘ NHẬN 3: Khả năng ngoại cảm (ESP) là một hiện tượng có cơ sở khoa học



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhận về bộ não và nhận thức](#)

Bạn gặp rắc rối với cuộc sống tình cảm của mình? Có vấn đề về tiền bạc? Hãy gọi đến đường dây nóng miễn phí của nhà ngoại cảm Cleo! Những người trực tổng đài đường dây nóng của nhà ngoại cảm Cleo đã tính phí gọi điện của khách hàng lên đến một con số đáng ngạc nhiên là 1 tỉ USD trước khi ủy ban Thương mại Liên bang (FTC) yêu cầu họ hủy bỏ 500 triệu USD trong hóa đơn thanh toán của khách hàng và đóng mức tiền phạt là 5 triệu USD vào năm 2002 (khả năng tiên đoán của Cleo rõ ràng đã không cảnh báo cho bà biết trước hành động này của FTC). Gần 6 triệu khán giả của một chương trình truyền hình đêm khuya mang tính thương mại tiêu biểu cho tham vọng của thầy bói người Jamaica này, đã bị thuyết phục gọi điện nói chuyện cùng bà hoặc một trong những đệ tử của mình, với lời hứa hẹn rằng họ sẽ nhận được ba phút miễn phí tiết lộ về tương lai của mình. Những người gọi điện không hề có lý do nào để hoài nghi rằng bà thầy bói Cleo có cha mẹ là người Mỹ, được sinh ra ở Los Angeles, và tên thật của bà là Youree Dell Harris. Và họ cũng không hề nhận ra rằng cuộc gọi của mình đã bị tính phí lên đến 4,99 USD một phút từ lúc đầu, và mục tiêu của “bà thầy” ở đầu dây bên kia là cố gắng giữ cho họ nói chuyện càng lâu càng tốt để mức cước phí cứ thế tăng dần lên.

Một số độc giả hoài nghi về khả năng bói toán có thể cho rằng những người gọi điện với mức cước phí trung bình là 60 USD cho một cuộc gọi, đơn giản chỉ là những người dễ bị lừa. Nhưng lời nhận xét này không phủ nhận được một thực tế rằng niềm tin vào những ông đồng bà cốt và nhà ngoại cảm trong xã hội hiện đại vẫn còn phổ biến. Hàng triệu người gọi điện cho “thầy Cleo” chỉ là một phần rất nhỏ trong số những người Mỹ tin rằng khả năng ngoại cảm là một hiện tượng có cơ sở khoa học. Được nghĩ ra bởi Richard Burton năm 1870, thuật ngữ khả năng ngoại cảm có nghĩa là có được kiến thức hoặc nhận thức mà không cần sử dụng bất kỳ một giác quan nào. Theo một cuộc thăm dò ý kiến gần đây nhất của Gallup về đề tài này, 41% trong số 1002 người trưởng thành được khảo sát ở Mỹ tin vào khả năng ngoại cảm, 31% tin vào “khả năng giao tiếp bằng thần giao cách cảm giữa tâm trí với nhau mà không cần dùng đến những giác quan thông thường”, và 26% tin vào “khả năng biết được quá khứ và dự đoán được tương lai”. Trong số 92 sinh viên ngành tâm lý học năm đầu, có đến 73% thừa nhận mình tin vào sự tồn tại của khả năng ngoại cảm là có cơ sở khoa học.

Những niềm tin được thu thập từ những cuộc khảo này còn được gọi là “niềm tin siêu linh, huyền bí”. Rất nhiều nhà tâm lý học tâm linh (những nhà tâm lý học nghiên cứu về tâm linh) được cho là có khả năng xuất thần, là khả năng tác động đến những vật thể lý tính bằng sức mạnh của ý nghĩ, như một khả năng siêu linh. Tuy nhiên, khả năng siêu linh ấy thường bị loại trừ khỏi khả năng ngoại cảm, vốn bao gồm ba khả năng: (1) Thần giao cách cảm (đọc được ý nghĩ); (2) Khả năng nhìn thấu (biết được sự tồn tại của những vật thể hoặc người được che giấu); và (3) Khả năng tiên tri (tiên đoán được tương lai bằng cách sử dụng khả năng siêu linh).

Những người tin vào khả năng ngoại cảm không chỉ giới hạn ở những người dân bình thường. Hơn một nửa số những nhà khoa học được khảo sát thừa nhận họ tin rằng

khả năng ngoại cảm là có căn cứ khoa học hay đại loại như thế. Bắt đầu năm 1972, chính phủ Mỹ đã trích ra 20 triệu USD của tiền thuế tài trợ cho một chương gọi là “Stargate” để nghiên cứu về khả năng “nhìn thấy từ xa” để có được những thông tin quan trọng về quân sự từ những nơi xa xôi, không thể đến được, như lò phản ứng hạt nhân của Liên bang Soviet lúc bấy giờ. Những quan chức chính phủ cung cấp cho những người có khả năng nhìn thấy từ xa tọa độ địa lý (kinh độ, vĩ độ) của một người, nơi chốn, hay tài liệu nhất định nào đó. Và họ sẽ viết, vẽ ra, hay mô tả bất cứ điều gì họ thấy được từ mục tiêu. Chính phủ Mỹ đã ngưng chương trình Stargate vào năm 1995, rõ ràng là vì nó chẳng giúp tìm kiếm được thông tin hữu ích nào về quân sự, quốc phòng cả. Trong những cuộc tranh cãi về việc liệu chính quyền có phải đã lãng phí tiền bạc vào dự án này hay không, tiểu ban cao cấp nhất của ủy ban Nghiên cứu Quốc gia Hoa Kỳ đã xem lại những tài liệu về khả năng ngoại cảm và kết luận rằng những trường hợp có được khả năng siêu linh huyền bí rất trừu tượng. Nhưng thực tế về một chương trình đầu tiên được thành lập về lĩnh vực này đã củng cố thêm cho niềm tin vào khả năng ngoại cảm của những người có trình độ học vấn cao.

Nếu sự thừa nhận khoa học dành cho khả năng ngoại cảm vẫn còn chưa đủ mạnh thì tại sao vẫn còn nhiều người tin vào nó? Từ thời thơ ấu, hầu hết chúng ta đã bị nhồi nhét bởi những tin tức thú vị và không thể phủ nhận được về những hiện tượng tâm linh huyền bí. Những chương trình truyền hình như Hồ sơ X, Lên đồng, Tâm linh huyền bí, Cuộc đấu tâm linh của người Mỹ, và trước đó là Vùng giao thoa, Giới hạn bên ngoài, đã mô tả khả năng ngoại cảm như là một phần quan trọng của cuộc sống thường nhật. Phim ảnh cũng khuyến khích niềm tin vào sức mạnh siêu linh huyền bí, bao gồm cả khả năng nhìn thấu (như các bộ phim Thiếu số lên tiếng, Vùng chết, Sự khuấy động của những tiếng vang, Cô vợ của đồ tể, Giác quan thứ sáu), vào thần giao cách cảm như phim Máy quét, cảnh mộng, Người đưa tin, Người trừ ma), và khả năng xuất thần (như phim Carrie và X-Men). Rất nhiều cuốn sách tự rèn luyện khẳng định rằng tất cả chúng ta đều có được những khả năng tâm linh tiềm ẩn và giới thiệu những kỹ thuật đơn giản để giúp mọi người khám phá được sức mạnh ấy và có được khả năng ngoại cảm. Mạng internet cũng có vô số mẫu quảng cáo về những khóa học hứa hẹn giúp tìm kiếm và phát triển khả năng siêu linh của ta. Ví dụ, một mẫu quảng cáo cho Hội thảo Tiềm năng tự nhiên của tâm trí (2005) nói với những thành viên tham gia rằng họ sẽ được ghép đôi với những người khác, được dạy cách khai thác khả năng ngoại cảm của mình bằng tập thiền, và được cung cấp những kỹ năng để đoán được những sự thật ngạc nhiên về nhau bằng sức mạnh của tâm linh.

Niềm tin vào khả năng siêu linh huyền bí được củng cố bởi nhu cầu cần phải tin vào một điều gì đó tốt đẹp, cao siêu hơn bản thân ta, một thực tế tồn tại bên ngoài những gì mà “các giác quan có thể biết được”. Nhưng có lẽ, một điều có tầm ảnh lớn hơn cả niềm tin vào khả năng ngoại cảm là thực tế rằng những trải nghiệm cá nhân của ta đôi khi quá phi thường đến nỗi ta không thể lý giải chúng bằng lý lẽ phàm tục được. Trong một cuộc nghiên cứu, có đến 67% trong số 1.500 người Mỹ trưởng thành khẳng định rằng mình từng có những trải nghiệm cá nhân với khả năng nhìn thấu, tiên tri, hay siêu linh thần bí.

Tác động của cảm xúc đối với những trùng hợp ngẫu nhiên kỳ lạ, không biết trước có thể cũng lý giải được phần nào lý do tại sao vẫn còn nhiều người tin vào khả năng ngoại cảm. Chẳng hạn như bạn mơ về một người bạn của mình tên là Jessica đã nhiều năm không gặp, và sáng hôm sau, cô ấy bất ngờ gọi điện cho bạn. Bạn có thể cho rằng sự trùng hợp này quá kỳ lạ đến nỗi nó chắc chắn là hiện tượng ngoại cảm. Nhưng nhiều người thường có khuynh hướng đánh giá không đúng mức độ thường xuyên của những sự kiện

như thế có thể tình cờ cùng xảy ra. Nếu bạn ở trong một nhóm có 25 người, thì khả năng có ít nhất hai người có cùng ngày sinh là bao nhiêu? Hầu hết mọi người đều ngạc nhiên khi biết rằng câu trả lời là 50%. Nếu ta tăng nhóm đó lên thành 35 người, thì tỷ lệ có ít nhất hai người có cùng ngày sinh sẽ lên đến khoảng 85%. Ta thường có khuynh hướng đánh giá sai mức độ có thể xảy ra của những sự trùng hợp, và do đó, ta có thể gán hiện tượng “siêu linh” không có thực vào những sự kiện ấy.

Như chúng tôi đã nhấn mạnh ở phần Giới thiệu, nhận thức chọn lọc và trí nhớ khiến ta nhớ lại những sự kiện củng cố thêm cho niềm tin của mình và phớt lờ hoặc quên đi những sự kiện không thích hợp với niềm tin của mình. Do đó, những người tin vào khả năng ngoại cảm có lẽ cũng ghi nhớ và quan trọng hóa những sự kiện mà họ xếp vào loại của những khả năng siêu linh, thần bí, mặc dù chúng chỉ xảy ra một cách tình cờ, ngẫu nhiên mà thôi. Vì thời điểm mà cô bạn Jessica gọi điện đã thu hút sự chú ý của bạn, nó sẽ tồn tại trong trí nhớ bạn. Do đó, nếu một vài tuần sau, chúng tôi hỏi liệu bạn có tin vào khả năng ngoại cảm không, thì sự kiện gọi điện của cô ấy có thể xuất hiện trong tâm trí bạn như một bằng chứng của khả năng ngoại cảm.

Trong ánh sáng của những trải nghiệm có vẻ như thật sự là hiện tượng ngoại cảm, những nhà khoa học đã dành cho chúng sự quan tâm nghiêm túc từ cuối thế kỷ 19. Joseph Banks Rhine và vợ của ông, Louisa đã bắt đầu cuộc nghiên cứu về khả năng ngoại cảm ở Mỹ. Họ đã thiết lập nên một chương trình nghiên cứu quy mô lớn về khả năng ngoại cảm tại trường đại học Duke University vào thập niên 1930 ở những người cố gắng dự đoán về một trong năm biểu tượng tiêu chuẩn (ngôi sao, hình tam giác, đường díc dắc, dấu thập, hình vuông) trên những tấm thẻ, gọi là “thẻ Zener”, được đặt phía sau những đồng sự của Rhine. Nhưng những nhà khoa học khác không thể tái tạo được những khám phá tích cực từ cuộc nghiên cứu của Rhine và đồng sự của ông. Họ cũng không lặp lại cuộc nghiên cứu liên quan đến khả năng truyền đạt hình ảnh vào giấc mơ của một người đang ngủ của những người được thử nghiệm. Những người hoài nghi phủ nhận tỷ lệ đoán đúng cao của khả năng ngoại cảm. Họ cho rằng đó có thể là do những thông tin trên thẻ vô tình bị lộ, chẳng hạn như những người thử nghiệm có thể thấy dấu vết in mờ của tấm thẻ Zener qua lớp phong bì.

Các cuộc nghiên cứu sử dụng kỹ thuật Ganzfeld đã nhận được sự quan tâm đồng đẳng của giới khoa học. Những thông tin trong tâm trí bị phát hiện bởi khả năng ngoại cảm, nếu nó thực sự tồn tại, được coi là dấu hiệu của sự yếu đuối quá mức. Vì thế, những thông tin này thường được che đậy bởi nhiều tác nhân kích thích không liên quan khác. Theo như lập luận của phương pháp Ganzfeld, ta cần tạo ra một trường cảm giác đồng nhất trường Ganzfeld (bắt nguồn từ một từ tiếng Đức nghĩa là “trường tổng thể”), để làm giảm tỷ lệ tiếng ồn tương ứng với tín hiệu và để cho những tín hiệu ngoại cảm mờ nhạt nhất xuất hiện.

Để thiết lập được trường cảm giác đồng nhất này, những người thí nghiệm khả năng ngoại cảm bịt mắt của người được thí nghiệm bằng hai nửa của trái bóng bàn, và chiếu một ngọn đèn lớn với ánh sáng đỏ trực tiếp vào mắt họ. Trong thời gian ấy, những chuyên gia nghiên cứu này sẽ tạo ra những tiếng ồn vào tai của người được thí nghiệm thông qua một chiếc tai nghe để giảm âm thanh bên ngoài trong phòng xuống mức tối thiểu. Một người ở trong một căn phòng khác sau đó cố gắng truyền đạt những hình ảnh đến những người được thí nghiệm ở phòng bên kia thông qua tâm trí. Và người này sau đó sẽ đánh giá xem liệu những hình ảnh mà họ chọn có đúng với những hình ảnh mình truyền đạt không.



Năm 1994, Daryl Bem và Charles Honorton đã công bố một bài báo ấn tượng về phương pháp Ganzfeld trên một trong những tờ báo có uy tín nhất về tâm lý học, Bản tin tâm lý học. Để phân tích những dữ liệu được thu thập từ những chuyên gia nghiên cứu trước đây nhờ phương pháp này, họ dùng một kỹ thuật thống kê được gọi là siêu phân tích, cho phép những nhà nghiên cứu kết hợp kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu và sử dụng chúng như thể chúng là một cuộc nghiên cứu lớn vậy. Kỹ thuật siêu phân tích về 11 cuộc nghiên cứu Ganzfeld của Bem và Honorton đã hé lộ rằng những người tham gia đã đạt được tỷ lệ đoán trúng toàn diện là khoảng 35%, lớn hơn so với tỷ lệ ngẫu nhiên cho phép (25%: 1/4 mục tiêu). Tuy nhiên, không lâu sau đó, vào năm 1999, Julie Milton và Richard Wiseman đã phân tích 30 cuộc nghiên cứu Ganzfeld mà Bem và Honorton đã không xem xét, và khẳng định rằng tỷ lệ đoán đúng tương ứng của phương pháp Ganzfeld cũng xấp xỉ với tỷ lệ ngẫu nhiên cho phép.

Lance Storm và Suitbert Ertel đã đáp lại Milton và Wiseman bằng quá trình siêu phân tích về 79 cuộc nghiên cứu Ganzfeld, được thực hiện từ năm 1974 đến 1996, và khẳng định phép phân tích của họ ủng hộ cho quá trình dò tìm khả năng ngoại cảm của phương pháp Ganzfeld. Trong cuộc cạnh tranh của tranh luận và phản bác luận điểm của nhau này, Milton và Wiseman đã phản đối rằng các cuộc nghiên cứu mà Storm và Ertel đã thực hiện trong phép phân tích của mình còn tồn tại những khiếm khuyết nghiêm trọng về phương pháp luận, và chẳng đem lại được kết quả thuyết phục nào cả. Rõ ràng, câu hỏi liệu phương pháp Ganzfeld có phải là một phương pháp đáng tin được áp dụng bởi những nhà tâm lý học tâm linh hay không vẫn chưa có câu trả lời thuyết phục. Và thực tế là hơn 150 năm qua, nhiều chuyên gia tâm lý vẫn cố gắng chứng minh được sự tồn tại của khả năng ngoại cảm trong vô vọng.

Nhiều nhà khoa học tranh luận rằng lĩnh vực khoa học cần thừa nhận sự tồn tại của khả năng ngoại cảm. Xét cho cùng, sự tồn tại mơ hồ của khả năng ngoại cảm sẽ bị thủ tiêu bởi những quy luật vật lý có nền tảng khoa học vững vàng về không gian, thời gian và vật chất. Một chương trình nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt để tìm ra những căn cứ vững chắc củng cố cho sự tồn tại của khả năng ngoại cảm trong những phòng thí nghiệm độc lập là rất cần thiết để thuyết phục giới khoa học rằng những khả năng siêu linh là có thật. Mặc dù không nên phủ nhận những khả năng này dựa trên cách đánh giá khoa học, nhưng ta được khuyên là không nên đưa ra những quyết định lớn nào cho cuộc đời bằng cách gọi vào đường dây nóng của những nhà tâm linh học.



## NGỘ NHẬN 4: Năng lực thị giác được hỗ trợ bởi những tia sáng nhỏ xíu phát ra từ mắt



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhận về bộ não và nhận thức](#)

Trước khi đọc tiếp, hãy quan sát thế giới xung quanh bạn. Nếu bạn ở trong nhà, hãy nhìn vào một vật thể, như cái ghế, cây bút, hoặc tách cà phê; nếu ở bên ngoài, tập trung nhìn vào một cái cây, thảm cỏ, hay đám mây trên bầu trời. Hãy tiếp tục nhìn chăm chú vào đối tượng mà bạn đã chọn.

Bây giờ, hãy trả lời câu hỏi sau: Có bất cứ gì bắn ra khỏi mắt bạn không?

Bạn có thể nghĩ rằng đây là một câu hỏi kỳ quặc. Nhưng nhiều cuộc khảo sát cho thấy rằng một bộ phận lớn những người trưởng thành tin rằng năng lực thị giác của ta được hỗ trợ bởi những vật thể nhỏ xíu phát ra từ mắt.

Thật ra, khi những nhà nghiên cứu cho sinh viên cao đẳng xem những biểu đồ mô tả tia sáng, sóng, hay phân tử đi vào hoặc đi ra khỏi mắt, và yêu cầu họ chọn một biểu đồ mô tả năng lực thị giác thích hợp nhất, thì 41-67% chọn những biểu đồ hiển thị những vật thể nhỏ xíu phát ra từ mắt. Ngay cả khi những nhà nghiên cứu cho các sinh viên cao đẳng này xem hình biếm họa về khuôn mặt người đang nhìn chăm chú vào một vật thể nào đó, sau đó yêu cầu họ vẽ những mũi tên để mô tả điều mình thấy, 69% vẽ những mũi tên mô tả nguồn năng lượng thị giác xuất hiện từ đôi mắt. Những phát hiện này không phải chỉ là một tuyệt tác của những sinh viên không biết về mỹ thuật, vì khi được hỏi rằng liệu mắt có phát ra những tia sáng hay phân tử giúp nó nhìn thấy vật thể xung quanh không, thì nhiều người trong số họ, thường là từ 30% trở lên, trả lời là có.

Như nhà tâm lý học vĩ đại người Thụy Sĩ, Jean Piaget năm 1929 đã nhận xét, niềm tin này hình thành từ rất sớm trong cuộc sống của con người. Piaget thậm chí còn thảo luận về trường hợp của một đứa trẻ tin rằng hình dạng của hai người có thể được kết nối và “pha trộn” khi họ gặp nhau. Theo khảo sát của Piaget, 57% học sinh tiểu học nói rằng có một cái gì đó phát ra khỏi mắt khi chúng ta nhìn. Niềm tin này giảm dần từ học sinh lớp 3 đến học sinh lớp tám, nhưng vẫn còn phổ biến.

“Lý thuyết cường điệu hóa” này về thị giác có nguồn gốc từ rất lâu, có thể cùng thời với Plato (427-347 TCN), một triết gia Hy Lạp, người đã nói “ngọn lửa” phát ra từ con mắt trong lúc nhìn, “hợp nhất với ánh sáng ban ngày... và tạo ra cảm giác mà ta gọi là thị giác”. Sau này, nhà toán học người Hy Lạp, Euclid (khoảng năm 300 TCN) cũng mô tả về những “tia sáng phát ra từ ánh mắt” trong lúc nhìn. Mặc dù triết gia nổi tiếng người Hy Lạp, Aristotle (384-322 TCN) phủ nhận thuyết cường điệu hóa này của thị giác, nhưng nó vẫn phổ biến qua nhiều thế kỷ.

Thật ra, những niềm tin về “mắt quỷ” (mal ojo) gây ra những nguy hiểm về tâm lý cho người khác vẫn được lan truyền rộng rãi ở nhiều quốc gia, nhất là ở Mexico và những nước vùng Địa Trung Hải, Trung Mỹ, Hoa Kỳ và thế giới Ả Rập. Cả Kinh Cựu Ước và Tân Ước cũng đề cập đến mắt quỷ, còn người Hy Lạp cổ đại thoa màu vào quanh mắt để tránh điềm gở mà mắt quỷ đem lại. Qua nhiều thế kỷ, những thi sĩ không ngừng viết về sức mạnh của đôi mắt và những ảnh hưởng tâm lý phi thường đến tâm lý của nó. Đó có lẽ cũng là sự phản ánh gián tiếp về niềm tin cường điệu hóa của con người. Ví dụ, Shakespeare từng

viết rằng: “Con mắt của kẻ si tình sẽ âm sáng mắt của chú chim đại bàng mù”. Thậm chí ngày nay, ta vẫn còn nói về những người có “cái nhìn sắc lạnh”, “cái nhìn thấu tâm can” hoặc những người có đôi mắt sắc hơn dao”. Nhờ vào phương pháp tìm kiếm điển hình, ta có thể phổ biến hóa những ẩn dụ này thành niềm tin cho rằng đôi mắt sản sinh ra năng lượng. Thú vị thay, những cuộc khảo sát cho thấy rằng 93% sinh viên cao đẳng từng trải nghiệm cảm giác rằng họ có thể “cảm nhận được cái nhìn của người khác”.

Nhà nghiên cứu về sinh vật học, Rupert Sheldrake thậm chí còn gây ra chấn động trong cộng đồng khoa học bằng cuộc nghiên cứu nhằm mục đích chứng minh rằng nhiều người có thể cho biết mình bị quan sát bởi những người mà họ không thấy. Nhưng nhiều nhà nghiên cứu khác đã phát hiện ra nhiều khiếm khuyết nghiêm trọng trong cuộc nghiên cứu của ông, bao gồm thực tế rằng đối tượng thí nghiệm của Sheldrake có thể gây tác động thoáng qua đến những người quan sát họ. Gần đây hơn, Colin Ross, một nhà tâm linh học, khẳng định rằng ông có thể phát ra những tia sáng từ mắt mình để khởi động máy vi tính. Tuy nhiên, một cuộc nghiên cứu sơ bộ của một chuyên gia thần kinh học hé lộ rằng những cái nháy mắt của Ross đã tạo ra một luồng sóng điện từ trong não tinh cở khởi động được âm thanh của máy vi tính.

Những chuyên gia tâm lý vẫn không hiểu được lý do tại sao nhiều người trong chúng ta lại có những niềm tin cường điệu hóa, nhưng họ cũng có một vài manh mối. Trước hết, đó là nền văn hóa phổ cập, được minh họa bởi cái nhìn phát ra tia X có sức mạnh tấn công những kẻ độc ác và cắt mỏng thép của siêu nhân, có thể cũng góp phần hình thành nên những niềm tin cường điệu hóa thời hiện đại, mặc dù là sự ảnh hưởng này đương nhiên không thể giải thích được nguồn gốc của chúng trong thời cổ đại. Thứ hai, hầu hết mọi người trong chúng ta đều từng trải qua hiện tượng “hoa mắt”, ảo giác về ánh sáng (thường có chứa những đốm hoặc kẻ sáng) được tạo ra bởi sự kích thích võng mạc, lớp cảm nhận ánh sáng nằm phía sau của mắt. Hiện tượng hoa mắt do sức ép mà ta thường gặp phải khi dụi mắt sau khi ngủ dậy chỉ là một hiện tượng rất phổ biến thường và phổ biến. Một số tác giả đã phỏng đoán hiện tượng hoa mắt cũng có thể góp phần vào niềm tin cho rằng cặp mắt phát ra những phân tử cực nhỏ để dò tìm vật thể. Thứ ba, mắt của những loài động vật nhìn thấy rõ hơn vào ban đêm có chứa “lớp tế bào phản chiếu ánh sáng đặc biệt trong mạch mạc”. Rất nhiều người trong chúng ta nhìn thấy những tia sáng phát ra từ lớp này, đôi khi được gọi là “ánh sáng long lanh trong mắt”, ở mèo hoặc gấu trúc vào ban đêm. Một số người cho rằng hiện tượng này có thể hình thành nên nhận thức sai lầm cho rằng mắt phát ra tia sáng. Tuy nhiên, cả ba giả định trên, mặc dù thú vị và khá hợp lý, vẫn chỉ là suy đoán và không giả định nào trong số ấy được kiểm chứng một cách hệ thống cả. Nguyên nhân của những niềm tin cường điệu hóa cho đến nay vẫn chưa được lý giải thuyết phục.

Ta có thể thay đổi những niềm tin cường điệu hóa này bằng giáo dục không? Chỉ nhìn qua thôi, ta cũng có thể biết câu trả lời là “Không”. Rõ ràng, những bài diễn thuyết về thị giác và cảm giác trong những khóa học của sinh viên năm đầu cũng chẳng tạo ra được sự khác biệt nào trong tỷ lệ của những sinh viên có niềm tin cường điệu hóa này. Tuy nhiên, có thể có một tia hy vọng. Nghiên cứu cho thấy rằng những sinh viên cao đẳng có những thông tin “phủ nhận” lại niềm tin này, thì lý do họ đưa ra không chỉ giải thích được việc mắt hoạt động như thế nào, mà còn về việc nó không hoạt động ra sao nữa, mà trong trường hợp này là mắt không phát ra tia sáng hay phân tử cực nhỏ, tạm thời giúp giảm bớt đi niềm tin cường điệu hóa này. Tuy nhiên, sự giảm bớt này cũng không tồn tại quá lâu

(thường biến mất sau 3 đến 5 tháng) cho thấy rằng thông điệp phản bác cũng không có sức mạnh gì lớn lao lắm. Việc nhắc lại những thông điệp phản bác ấy có lẽ là rất cần thiết.

Ở nhiều khía cạnh, các cuộc nghiên cứu về những thông điệp phản bác phản ánh được phương pháp mà chúng tôi áp dụng trong cuốn sách này là: làm sáng tỏ những ngộ nhận về trí tuệ và bộ não trước khi tiết lộ sự thật. Như Mark Twain, đại văn hào người Mỹ từng nhắc nhở chúng ta rằng muốn nhớ nhiều thì trước hết phải quên bớt.

Hình 1.1 Cái nhìn phát ra tia X của siêu nhân góp phần hình thành nên niềm tin trực giác của mọi người về ánh sáng phát ra từ mắt.

Nguồn: Superman #37.



## NGỘ NHẬN 5: Những thông điệp ngầm có thể thuyết phục được khách hàng mua sản phẩm



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 1. KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO - Những ngộ nhận về bộ não và nhận thức](#)

Nhiều người trong chúng ta biết rằng những chuyên gia tâm lý và quảng cáo có thể trình bày những thông điệp về hình ảnh và âm thanh quá ngắn gọn đến nỗi ta không thể hiểu được chúng. Nhưng những thông điệp mơ hồ ấy có ảnh hưởng mạnh đến hành vi của ta không? Có một ngành dịch vụ sinh lợi luôn hy vọng rằng bạn tin câu trả lời là “Có”.

Một số chuyên gia quảng cáo áp dụng cách truyền đạt thông tin mơ hồ này trong thế giới quảng cáo; trong khi những người khác lại trở thành những người đi đầu trong phong trào tự rèn luyện. Internet, báo chí thời hiện đại, báo lá cải về thương mại, chương trình truyền hình đêm khuya và thị trường sách báo vốn đầy rẫy những băng, đĩa, sách báo, tài liệu hứa hẹn giúp người tiêu dùng mạnh khỏe, giàu có và thông minh hơn. Trong số những sản phẩm ưa thích của ta có cả những băng audio hứa hẹn giúp làm tăng vòng một của phụ nữ, chữa chứng táo bón, cải thiện đời sống chăn gối, chữa bệnh điếc (mặc dù cơ chế mà người điếc có thể dò tìm ra những âm thanh tiềm thức thực sự ngày nay vẫn còn là một bí ẩn). Với sự phổ biến về phương pháp thuyết phục ngầm trong thế giới tâm lý học phổ thông, thật chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi có đến 59% sinh viên ngành tâm lý học được khảo sát bởi Larry Brown năm 1983, và 83% được khảo sát bởi Annette Taylor và Patricia Kowalski năm 2003, thừa nhận họ tin rằng phương pháp này có hiệu quả.

Thú vị thay, có những bằng chứng được tìm thấy từ trong những điều kiện nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt có thể chứng minh được tầm ảnh hưởng không đáng kể của phương pháp thuyết phục ngầm. Trong các cuộc nghiên cứu này, chuyên gia nghiên cứu chiếu hình ảnh, hoặc từ ngữ gợi ý trên màn hình trong tích tắc và những người quan sát không hề kịp nhận ra gợi ý có nghĩa là gì. Theo biệt ngữ tâm lý học, những gợi ý, thông điệp kích thích tính hiếu kỳ của con người có thể làm tăng tốc độ hoặc sự chính xác với cái mà sau này ta sẽ xác nhận như một chất kích thích. Những chuyên gia nghiên cứu sau đó sẽ xác định xem liệu ý nghĩa hoặc cảm xúc chứa đựng trong những thông điệp gợi ý có ảnh hưởng đến phản ứng của mọi người đến một nhiệm vụ nào đó không, như hoàn thành một từ thiếu chữ hay nhận xét về cảm xúc của người trong hình vẽ. Ví dụ, Nicholas Epley và đồng sự của mình đã mô tả về một thí nghiệm mà trong đó, những chuyên gia nghiên cứu yêu cầu sinh viên tốt nghiệp đại học chuyên ngành tâm lý học tìm ra những ý tưởng cho đề án nghiên cứu. Những chuyên gia nghiên cứu sau đó chiếu cho nhóm sinh viên này thấy những hình ảnh về khuôn mặt cười của một bạn học hay khuôn mặt giận dữ của người giám sát khoa mình trong tích tắc. Những sinh viên này chẳng nhận thức được gì ngoài ánh sáng đèn. Tiếp đến, họ sẽ tự đánh giá ý tưởng nghiên cứu mà mình đã tìm ra. Không biết vì lý do gì, những sinh viên này lại đưa ra những ý tưởng nghèo nàn hơn về hình ảnh khuôn mặt tức giận của người giám sát khoa so với hình ảnh khuôn mặt mỉm cười của người bạn học.

Những nhà nghiên cứu cũng có thể tác động đến những hành vi ngôn ngữ tương tự, như khi một đề tài trong một dãy những từ ngữ gây kích thích sự hiếu kỳ làm tăng thêm sự khác biệt là một người sẽ chọn một từ từ danh sách thay thế. Ví dụ, nếu ta trình bày với một từ bắt nguồn từ “gui \_ \_” và yêu cầu một người tạo nên một từ hoàn chỉnh, trong

trường hợp này, “guide” và “guile” đều là hai lựa chọn có khả năng. Cuộc nghiên cứu cho thấy rằng ta có thể làm tăng khả năng người được thử nghiệm sẽ chọn “guide” (hướng dẫn) bằng cách gợi ý về tiềm thức cho họ những từ như “direct” (chỉ đạo), “lead” (lãnh đạo) và “escort” (hộ tống). Tương tự, ta có thể làm tăng khả năng họ chọn từ “guile” (lừa đảo) bằng cách gợi ý về tiềm thức cho họ với những từ như “deceit” (lừa dối), “treachery” (phản bội) và “duplicity” (trở mặt).

“Tiềm thức” có nghĩa là “ngưỡng kích thích dưới”. Ngưỡng kích thích dưới là một phạm vi hẹp mà một tác nhân kích thích chỉ xuất hiện thoáng qua để khó có thể được nhận ra. Nếu tác nhân kích thích xuất hiện dưới dạng một từ hay cụm từ, thì trở ngại đầu tiên mà nó phải vượt qua là ngưỡng dò tìm đơn giản. Đó là điểm mà mọi người bước đầu không thể nhận ra rõ được bất cứ điều gì mà chuyên gia nghiên cứu trình bày, họ thậm chí còn không xác định được mình nghe hoặc thấy gì. Chuyên gia nghiên cứu phải trình bày tác nhân kích thích này lâu hơn và rõ hơn để tiếp cận được với trạng thái nhận biết, gọi là ngưỡng nhận biết. Tại điểm này, mọi người có thể nói chính xác những gì mình nghe hoặc thấy. Nếu tác nhân kích thích có nguồn năng lượng quá yếu, hoặc bị tiếng ồn lấn át hoàn toàn, thì nó không thể tạo ra một phản ứng thuộc tâm lý nào ở mắt hoặc tai của người đón nhận, nó không thể tác động đến những gì người ấy nghĩ, cảm nhận, hoặc làm. Những thông điệp nằm ở vùng giao thoa giữa ngưỡng dò tìm và ngưỡng nhận biết, hoặc là những thông điệp mà ta không chú ý, đôi khi ảnh hưởng đến cảm xúc hoặc hành vi của ta.

Ngành dịch vụ kích thích tiềm thức hy vọng bạn sẽ tán thành với ý kiến cho rằng bộ não mình hiểu và hành động theo ý nghĩa phức tạp của những cụm từ được thể hiện mờ ảo, thoáng qua bởi những tác nhân kích thích mạnh hơn. Thêm vào đó, nhiều chuyên gia tâm lý còn khẳng định rằng những tác nhân tiềm thức thoáng qua này đặc biệt có hiệu quả vì chúng thâm nhập vào tiềm thức của bạn, nơi chúng có thể điều khiển bạn như một người điều khiển những con rối trong bóng tối. Bạn có nên cảm thấy lo lắng không? Hãy đọc tiếp.

Tâm lý học hiện đại thừa nhận rằng phần lớn quá trình ý thức của ta nằm bên ngoài tầm nhận thức trực tiếp của mình: bộ não của ta thực hiện quá nhiều hoạt động cùng lúc mà không cần có ý thức giám sát chúng. Tuy nhiên, đây chỉ là một dạng của quá trình không thuộc về ý thức được những nhà tâm lý học nửa mùa khởi xướng về tác động của tiềm thức tưởng tượng ra. Những người ủng hộ quan điểm này là tàn dư của những người theo quan điểm của học thuyết Freud về tiềm thức, vốn bị bác bỏ bởi hầu hết những khoa học gia nghiên cứu về tâm lý. Giống như Freud, những người ủng hộ quan điểm này coi tiềm thức như là nơi trú ngụ của những khao khát giới tính cơ bản nằm ngoài nhận thức, góp phần vào những lựa chọn của ta.

Tác giả Vance Packard đã phổ cập hóa quan điểm về tiềm thức này trong cuốn sách bán chạy nhất năm 1957 của mình, Người Thuyết Phục Bí ẩn. Packard gây ngổ thừa nhận câu chuyện của nhà cổ vấn thị trường, James Vicary, người được cho là đã chứng minh thành công được hiệu quả của phương pháp quảng cáo đánh vào tiềm thức tại rạp chiếu phim Fort Lee, New Jersey. Vicary khẳng định rằng trong suốt một bộ phim, ông nhắc nhở những ông bầu chiếu những thông điệp lên màn hình với tốc độ chỉ 1/3.000 giây, kêu gọi họ mua bắp rang bơ và nước ngọt Coca-Cola. Ông tuyên bố rằng mặc dù những người xem phim không nhận thức được những yêu cầu này, nhưng doanh số bán hàng của bắp rang bơ và nước Coca-Cola đã tăng vọt trong thời gian “sáu tuần” mà mình thử nghiệm. Phát hiện này của Vicary đã nhận được sự tán thành rộng rãi, mặc dù ông chưa bao giờ tuyên bố nó chính thức trên một tờ báo khoa học nào, cũng như chưa từng có bất cứ ai có thể lặp lại được thành công này. Sau nhiều cuộc chỉ trích, cuối cùng, vào năm 1962, Vicary

cũng thừa nhận rằng mình đã bịa ra toàn bộ câu chuyện để cố gắng vực lại công ty dịch vụ tư vấn kinh doanh đang đi xuống của mình.

Lời thú tội của Vicary cũng chẳng làm bùng phát lên được ngọn lửa buộc tội những chuyên gia quảng cáo đã lợi dụng sự cả tin của công chúng. Trong một loạt sách có tựa kích thích: Sự cám dỗ của tiềm thức, cựu giáo sư vật lý học Wilson Brian Key khẳng định rằng những nhà quảng cáo đang có âm mưu tác động đến sự lựa chọn của người tiêu dùng bằng cách lồng những hình ảnh khêu gợi vào tạp chí, chương trình truyền hình, chén đĩa, kiểu tóc của người mẫu, và thậm chí là bánh quy giòn nhãn hiệu Ritz. Key trình bày cảnh báo rằng ngay cả một sự xuất hiện thoáng qua của những hình ảnh này cũng có thể tác động đến sự lựa chọn của người tiêu dùng nhiều tuần sau đó. Mặc dù ông chẳng đưa ra được bằng chứng xác thực nào để chứng minh cho tuyên bố của mình, nhưng sự kích động của dư luận khiến cho Ủy ban Viễn thông Liên bang (FCC) phải lưu tâm đến luận điệu của Key. Mặc dù FCC cũng chẳng tìm ra được bằng chứng nào cho thấy tác động của lĩnh vực quảng cáo kích thích tiềm thức, họ cũng phải tuyên bố rằng phương pháp này “đi ngược lại với lợi ích của công chúng” và cảnh báo những người làm công tác truyền hình tránh xa nó. Thêm vào đó, trong nỗ lực xoa dịu sự kích động của công chúng, một số hội liên hiệp thương mại quảng cáo đã chủ động thiết lập nên những giới hạn, yêu cầu những thành viên tham gia phải lưu ý để không vượt quá giới hạn quảng cáo cho phép.

Mặc dù Vicary là một kẻ lừa gạt đã bị vạch mặt và Key không bao giờ đem những ý tưởng kỳ lạ của mình vào thử nghiệm thực tiễn, nhưng một số người vẫn tin rằng những tuyên bố về sự thuyết phục tiềm thức đáng để được kiểm chứng. Do đó, năm 1958, tập đoàn truyền hình Canada (CBC) đã thực hiện một cuộc kiểm nghiệm trước đây chưa từng có trên toàn quốc. Trong một chương trình truyền hình nổi tiếng vào tối chủ nhật, tập đoàn này thông báo với khán giả xem đài rằng hệ thống sẽ tiến hành một cuộc kiểm nghiệm về phương pháp thuyết phục tiềm thức. Sau đó CBC cho xuất hiện trên màn hình yêu cầu “hãy nhắc máy và gọi điện ngay bây giờ” trong tích tắc với 352 lần trong suốt chương trình. Hồ sơ của các công ty viễn thông và báo cáo của CBC cho thấy việc sử dụng dịch vụ cũng như số lượng cuộc điện thoại gọi đến nhà đài không hề tăng. Tuy nhiên, một vài khán giả, có lẽ đã biết về chuyện của Vicary, đã gọi điện đến đài chỉ để nói rằng mình cảm thấy đói và khát hơn trong lúc theo dõi chương trình. Kết quả của những cuộc kiểm nghiệm được kiểm soát nghiêm ngặt hơn về tác động của những thông điệp tiềm thức đến lựa chọn của khách hàng hay thái độ của cử tri cũng rơi vào ngưỡng phủ định. Đến nay, vẫn chưa có bằng chứng nào cho thấy những thông điệp kích thích tiềm thức có thể ảnh hưởng đến quyết định mua sản phẩm của người tiêu dùng hay sự lựa chọn của cử tri, chứ đừng nói là giúp tạo ra được trí nhớ tuyệt vời hay một vòng ngực to và hấp dẫn hơn.

Có lẽ kỳ lạ nhất vẫn là tuyên bố rằng những ban nhạc rock, như ban nhạc Judas Priest, đã lồng vào trong bài hát của mình những đoạn ghi âm thông điệp của quỷ Sa tăng. Những người hay gieo sự hoang mang, sợ hãi cho dân chúng khẳng định rằng những thông điệp này khuyến khích ý muốn tự tử của mọi người, mặc dù mục đích của những ông chủ giải trí trong việc muốn làm giảm đi số lượng khách hàng mua băng đĩa của ban nhạc này là gì vẫn chưa được làm sáng tỏ. Một số người thậm chí còn quả quyết rằng tất cả chỉ là một âm mưu làm biến chất đạo đức của người hâm mộ nhạc trẻ. Nhiều người thừa nhận rằng thanh thiếu niên nói chung có ý muốn tự tử mà không hề có sự tác động nào về tiềm thức cả.

Năm 1958, John Vokey và J. Don Read đã đem ý tưởng về những thông điệp tiềm thức vào một cuộc thử nghiệm được kiểm soát nghiêm ngặt. Trong một lần kiểm nghiệm,

họ phát hiện ra rằng những người tham gia có khuynh hướng dễ xấu hổ, khi được cung cấp những gợi ý thoáng qua, như về những gì mình sẽ nghe, thường nhận thức về những hình ảnh khiêu gợi vốn không tồn tại trong một đoạn nhạc được phát lại của Biblical. Những kết quả này cho thấy rằng những người tuyên bố mình nghe thấy thông điệp của quỷ Sa tăng được lồng ghép vào trong các bài hát đang tự cho phép trí tưởng tượng bị kích động của mình gán ghép những hình ảnh đồi trụy vào bài hát. Tất cả đều phụ thuộc vào tai của người nghe.

Những kiểm nghiệm về những sản phẩm giúp cải thiện kích thích tiềm thức cũng đem lại những kết quả phủ định tương tự như trên. Anthony Greenwald và một số đồng nghiệp của mình đã thực hiện một cuộc kiểm nghiệm mang tính cách loại trừ về loại băng cát sét sử dụng phương pháp kích thích tiềm thức giúp tăng trí nhớ hay về duyên dáng cho mọi người. Họ nói rằng một nửa số người tham gia sử dụng băng giúp tăng trí nhớ, nửa còn lại sử dụng băng giúp tăng vẻ duyên dáng. Trong mỗi nhóm này, một nửa nhận được loại băng với thông điệp mình mong muốn, nửa kia nhận được loại băng với thông điệp còn lại. Những người tham gia khẳng định rằng mình đã cải thiện theo những cách liên quan đến loại băng mà họ nghĩ mình nhận được. Những người nhận được loại băng giúp làm tăng vẻ duyên dáng, mà họ tin là băng giúp tăng trí nhớ, cảm thấy hạnh phúc với trí nhớ được cải thiện của mình. Phát hiện thú vị này khiến Greenwald và đồng nghiệp của mình gọi hiện tượng này như một tác dụng của thuốc trấn an ảo: Khả năng, bệnh tật của mọi người không hề được cải thiện, nhưng họ tin là nó được cải thiện.

Bất chấp những bằng chứng khoa học thuyết phục phản bác được quan niệm sai lầm này, những mẫu quảng cáo kích thích tiềm thức vẫn ngày càng tăng mạnh. Trong suốt cuộc bầu cử tổng thống Hoa Kỳ năm 2000, những ứng cử viên Đảng Dân Chủ tinh tường, trong kế hoạch loại trừ ứng cử viên của Đảng Cộng Hòa Al Gore trên truyền hình, đã cho phát hình từ “RATS” (kẻ phản bội) chồng lên mặt của Gore trong nháy mắt. Người thiết kế ra mẫu quảng cáo này cho biết rằng bốn chữ cuối cùng của một từ mà họ muốn nói đến là “BUREACRATS” (người quan liêu) xuất hiện một mình bị tách khỏi từ đầy đủ của nó hoàn toàn chỉ là ngẫu nhiên. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia ngành quảng cáo nói rằng với kỹ thuật hiện đại được sử dụng để thiết kế các mẫu quảng cáo ngày nay, thì những tai nạn không có chủ tâm như thế là rất hiếm khi xảy ra.

Hình 1.2 Có phải từ (“RATS”), xuất hiện thoáng qua trong chiến dịch chống ứng cử viên Đảng Cộng Hòa - Al Gore của Đảng Dân Chủ trong cuộc bầu cử tổng thống Mỹ năm 2000 là cố ý không?

Nguồn: Reuters/ Corbis

Có lẽ lời cuối cùng ta nên dành cho một người phát ngôn viên của ngành dịch vụ mà sự tồn tại hoặc diệt vong của nó đều tùy thuộc vào khả năng thuyết phục khách hàng mua những thứ họ cần hoặc không cần. Bob Garfield, người phụ trách một chuyên mục của tạp chí Advertising Age, đã tóm tắt quan điểm của nhiều người về vấn đề này như sau: “Ngành quảng cáo kích thích tiềm thức không tồn tại bên ngoài ý thức của công chúng, ít ra là không phải trong ngành quảng cáo tiêu dùng. Không ai cảm thấy khó chịu với nó vì rất khó để gây ấn tượng với mọi người bằng cách đánh động vào tâm trí họ những hình ảnh rõ ràng.”

Phụ lục 1: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
----------	---------



Ta cần một bộ não hoàn hảo để thực hiện đầy đủ chức năng.	Một số người bị cắt bỏ một bên bán cầu não khi còn nhỏ do bị bệnh vẫn có thể thực hiện những chức năng khá tốt khi trưởng thành.
Người hiện đại có bộ não lớn hơn người Neanderthals	Bộ não của người Neanderthals hơi lớn hơn bộ não của chúng ta một chút.
Những vùng hoạt động trên hình chụp cắt lớp của bộ não nghĩa là những vùng ấy linh hoạt hơn.	Những vùng hoạt động trên hình chụp cắt lớp của não đôi khi có nghĩa là một số vùng của bộ não bị xâm lấn bởi những vùng khác.
“Ý thức alpha” được liên kết với những trạng thái thư giãn.	Chẳng có bằng chứng nào cho thấy việc tăng sóng alpha não làm tăng sự thư giãn; thêm vào đó, một số người có bộ não không nghỉ, như những trẻ mắc bệnh hiếu động thái quá thường có cường độ sóng alpha cao.
Người trưởng thành không sản sinh ra thêm tế bào thần kinh.	Những nghiên cứu gần đây cho thấy sự sản sinh của những tế bào thần kinh mới ở một số phần của bộ não người trưởng thành, nhất là ở cá ngựa.
Khi trưởng thành, ta mất Khoảng 100.000 tế bào thần kinh mỗi ngày.	Ta có mất đi những tế bào thần kinh mỗi ngày, nhưng con số thật sự có thể chỉ bằng 1/10 mà thôi.
Người mù có những giác quan thính giác và xúc giác phát triển đặc biệt.	Có rất ít bằng chứng chứng minh rằng người mù có những khả năng đặc biệt ở những giác quan khác, kể cả khứu giác, xúc giác, thích giác.
Người mù có thể phát hiện ra	Không có bằng chứng nào chứng minh cho tuyên bố

chương ngại vật từ xa bằng cách cảm nhận nhiệt độ và áp lực ở trán mình.	này.
Hôn mê là một trạng thái của giấc ngủ sâu.	Những người bị hôn mê không ngủ.
Ta có thể “đánh thức” những người bị hôn mê bằng cách hát những bài hát họ thích.	Không có chứng cứ khoa học nào chứng minh rằng ta có thể khiến những người bị hôn mê tỉnh lại bằng cách cho họ nghe những bài hát họ thích hoặc dùng những phương pháp kích động tương tự khác.
Liên hệ phản hồi sinh học là một phương pháp giúp giảm căng thẳng hiệu quả.	Hầu hết mọi cuộc nghiên cứu đều cho thấy rằng phương pháp phản hồi sinh học không hề hiệu quả hơn phương pháp thư giãn trong việc giảm căng thẳng.
Con người có một “nguồn năng lượng cơ thể” tiềm ẩn, có thể gây ra những vấn đề tâm lý khi bị tắc nghẽn.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh có sự tồn tại những trường năng lượng vô hình bên trong hay xung quanh cơ thể con người.
Rượu giết chết những tế bào não.	Rượu không giết chết những tế bào não, mặc dù nó có thể gây tổn hại cho “cây tế bào”, là những trục mang thông tin vào tế bào.
Tác động cơ bản của rượu là kích thích não.	Rượu về cơ bản là chất làm dịu, và chỉ có tác dụng kích thích khi được dùng với một lượng rất nhỏ.
Rượu làm tăng ham muốn tình dục.	Rượu về cơ bản là chất làm dịu, và chỉ có tác dụng kích thích khi được dùng với một lượng rất nhỏ.
Một người có thể luôn phát hiện ra	Một người không thể luôn phát hiện ra mùi rượu bằng

mùi rượu trong hơi thở.	hơi thở.
Rượu gây buồn ngủ.	Mặc dù rượu thường khiến người ta buồn ngủ nhanh, nhưng nó thường ảnh hưởng đến giấc ngủ sâu, khiến mọi người thường giật mình tỉnh giấc lúc đêm khuya.
Rượu giúp làm ấm cơ thể.	Dù uống rượu khi trời lạnh có thể ta cảm thấy ấm hơn, nhưng thực ra nó thường gây ra tình trạng mất nhiệt ở cơ thể, do đó khiến cơ thể lạnh hơn.
Mọi người sẽ dễ bị say hơn khi ở trên cao như khi ở trên máy bay.	Các cuộc nghiên cứu chứng minh rằng độ cao không gây ra tình trạng dễ bị say.
Sự phán đoán thiếu chính xác sau khi uống rượu xảy ra sau những dấu hiệu say xỉn.	Sự phán đoán thiếu chính xác vẫn có thể xảy ra trước khi những dấu hiệu say xỉn xuất hiện.
Uống cà phê luôn là một cách giúp mọi người tỉnh rượu sau khi uống nhiều.	Uống cà phê sẽ chẳng giúp ta tỉnh rượu, nó chỉ biến ta thành “kẻ say tỉnh táo”.
Tắm nước lạnh hoặc tập thể dục sau khi uống nhiều rượu là một cách giúp tỉnh rượu tốt.	Như trên.
Uống nhiều loại rượu khiến ta dễ bị say hơn so với chỉ uống duy nhất một loại.	Lượng cồn, chứ không phải loại rượu mới chính là nguyên nhân gây say.
Một người không thể trở thành một kẻ nghiện rượu nếu chỉ uống bia.	Không đúng.

Có bằng chứng xác thực cho thấy những người hút cần sa trong nhiều năm sẽ trở thành người lãnh cảm.	Triệu chứng lãnh cảm có nhiều nguyên nhân, phần lớn là do những người nghiện cần sa nặng thường dùng thêm những loại thuốc khác.
Hầu hết những người bị chấn thương não đều nhìn và làm việc không bình thường.	Hầu hết những người bị chấn thương não đều hoạt động bình thường, ngoại trừ những trường hợp thiếu hụt chức năng thần kinh.
Sau khi bị chấn thương đầu, thì liệu thuốc tốt nhất là nghỉ ngơi.	Sau khi bị chấn thương não, phương thuốc tốt nhất là dần dần thực hiện lại những hoạt động thường nhật.
Chấn thương đầu không thể gây tổn hại đến não trừ phi người đó bị chấn thương.	Những tổn thương não được phát hiện trong các cuộc nghiên cứu thần kinh bị rơi vào trạng thái hôn mê hoặc có thể xảy ra ngay cả khi không bị hôn mê.
Phẫu thuật thùy não trên trán thường khiến hầu hết mọi người rơi vào đời sống thực vật.	Hầu hết những người được phẫu thuật thùy não trên trán thường không rơi vào đời sống thực vật, mặc dù họ thường trở nên lãnh đạm.
Con người có năm giác quan.	Con người còn có thêm một vài giác quan ngoài thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, như những giác quan về tư thế, nhiệt độ, sự đau đớn.
Hầu hết những người mù màu đều thấy tất cả mọi thứ xung quanh chỉ có màu đen.	Hầu hết những người mù màu đều có thể nhìn thấy ít nhất một vài màu. “Những người mù màu hoàn toàn”, thấy mọi thứ xung quanh chỉ có màu đen và trắng, chỉ chiếm khoảng 0,005% dân số.
Loài chó nhìn thấy	Loài chó bị mù màu đỏ-

mọi thứ chỉ có màu đen và trắng.	xanh lục, có thể nhận thấy nhiều màu khác, kể cả xanh da trời và màu vàng.
Đọc sách thiếu ánh sáng có thể làm hại khả năng thị lực của chúng ta.	Các cuộc nghiên cứu chưa tìm ra được bằng chứng nào chứng minh cho luận điểm này cả.
Vị giác của lưỡi con người có thể được mô tả như là “bản đồ” của bốn giác quan còn lại.	Mặc dù một số sách tham khảo trình bày về một “tấm bản đồ vị giác”, nó lại được đơn giản hóa quá mức, vì cơ quan cảm nhận của bốn giác quan đều nằm rải rác trên lưỡi.
Sử dụng kem có chứa những chất giúp làm lạnh nhanh gây ra những cơn đau trong não.	“Tê não” bị gây ra bởi hiện tượng co thắt mạch máu ở vòm miệng, cùng với sự giãn nở những mạch máu này, những cơn đau não sẽ hình thành.
Nam châm, giống như những nam châm được gắn vào trong đế giày, có thể làm giảm đau.	Các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt chứng minh rằng những loại nam châm này không hề có tác dụng giảm đau.
Ăn nhiều thịt gà tây có thể khiến ta mệt mỏi.	Chẳng có bằng chứng nào chứng minh rằng gà tây gây buồn ngủ nhiều hơn những loại thực phẩm khác. Nhưng vì ta thường ăn thịt gà tây vào những ngày lễ lớn, những ngày ta vốn ăn và uống nhiều thức uống có cồn (đây thường được coi là nguyên nhân gây buồn ngủ) và vì vậy ta thường ngộ nhận coi thịt gà tây là nguyên nhân của tình trạng này.

Những nguồn tham khảo thêm

Để khám phá thêm về những ngộ nhận này và ngộ nhận khác về não và nhận thức, hãy tham khảo thêm những tài liệu của Aamodt và Wang (2008); Bausell (2007); Beyerstein

(1990); Della Sala (1999, 2007); El-Hai (2005); Herculano-Houzel (2002); Hines (2003); Juan (2006); Lilienfeld và Arkowitz (2008); Vreeman và Carroll (2007).



## Chương 2. TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 6: Cho trẻ sơ sinh nghe nhạc Mozart giúp làm tăng trí thông minh của chúng

NGỘ NHẬN 7: Tuổi dậy thì là giai đoạn không thể tránh khỏi những biến động về tâm lý

NGỘ NHẬN 8: Hầu hết mọi người đều trải qua hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên trong độ tuổi ngoài 40 hoặc 50

NGỘ NHẬN 9: Tuổi già thường gắn liền với sự gia tăng của cảm giác bất mãn và tình trạng lão suy (suy yếu về cơ thể, tinh thần do tuổi già)

NGỘ NHẬN 10: Khi chết, con người trải qua một loạt những giai đoạn của tâm lý

---



## NGỘ NHẬN 6: Cho trẻ sơ sinh nghe nhạc Mozart giúp làm tăng trí thông minh của chúng



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 2. TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua](#)

Có một vài đặc trưng và đức tính được đánh giá cao hơn trong xã hội Mỹ so với sự thông minh và những thành tựu trí tuệ. Khi nói về những thành tựu thực tế, nhiều bậc phụ huynh thường giành được chiến thắng trong cuộc thi khoe khoang nhờ vào danh nghĩa của con cái. Hãy xem một mẫu giấy dán trên xe hơi: “Con tôi là một học sinh ưu tú của trường trung học East Cantaloupe đây”, “Người cha hãnh diện của một học sinh xuất sắc tại trường tiểu học North Igloo”, hoặc những mẫu chuyện cười đại loại như: “Con chó xù Pháp của tôi thông minh hơn cả cậu học sinh xuất sắc của anh đây”. Trong xã hội ganh đua gay gắt ngày nay, việc nhiều bậc phụ huynh mong muốn con mình nổi trội hơn những “học sinh cùng lớp là điều dễ hiểu. Thực tế không thể chối cãi này gây ra một câu hỏi: Cha mẹ có thể khởi động cho con mình bằng cách kích thích trí não của chúng từ khi còn ẵm ngửa, có thể là vài tháng, vài tuần, hoặc thậm chí là vài ngày sau khi sinh không?

Điều này nghe có vẻ giống như một chuyện khoa học giả tưởng của tương lai. Nhưng nó đã trở thành sự thật từ năm 1993 nhờ vào một bài báo trên một trong những tờ báo khoa học uy tín nhất của thế giới mang tên Bản Năng. Trong bài báo đó, ba nhà nghiên cứu của trường đại học California tại Irvine tuyên bố rằng những sinh viên đại học chỉ nghe bản nhạc Sonata của Mozart trong 10 phút đã cho thấy sự vượt trội đáng kể ở một số công việc (trong một cuộc nghiên cứu liên quan đến việc cắt và xếp giấy) so với một nhóm sinh viên nghe nhạc êm dịu hoặc nhạc hòa tấu. Sự cải thiện toàn diện sau đó lại được giải nghĩa thành sự cải thiện về hệ số thông minh. Hiệu ứng Mozart (một thuật ngữ được tạo ra bởi nhà vật lý học Alfred Tomatis, 1991; và sau đó được phổ biến bởi nhà sư phạm kiêm nhạc sĩ Don Campbell, 1997, đề cập đến giả thiết về sự gia tăng của trí thông minh sau khi nghe nhạc cổ điển) đã được khai sinh.

Phát hiện năm 1993 không hề đề cập điều gì đến sự cải thiện khả năng lâu dài của nhóm sinh viên trên, chứ đừng nói đến trí thông minh nói chung. Nó chỉ ứng với một công việc được thực hiện gần như tức thời sau khi nghe nhạc của Mozart. Phát hiện này cũng chẳng đề cập bất cứ điều gì về hiệu quả của nhạc Mozart đối với trẻ sơ sinh, mà chỉ là cuộc nghiên cứu được thử nghiệm trên những đối tượng là sinh viên đại học.

Nhưng thực tế ấy không hề ngăn chặn được những tờ báo, tạp chí nổi tiếng cũng như công ty đồ chơi tận dụng ngộ nhận về Hiệu ứng Mozart và lảng xê nó. Chỉ toàn toàn dựa vào giả thuyết rằng phát hiện ban đầu ấy có thể cũng đúng với trẻ sơ sinh, nhiều công ty bắt đầu đưa ra thị trường băng, đĩa nghe nhạc Hiệu ứng Mozart và đồ chơi trẻ em. Đến năm 2003, đĩa nhạc Hiệu ứng Mozart nổi tiếng của Don Campbell đã bán được hơn 2 triệu bản. Đến năm 2008, Amazon.com đã đánh giá rất cao hơn 40 sản phẩm, phần lớn là băng, đĩa về Hiệu ứng Mozart, và rất nhiều trong số những sản phẩm ấy tự hào in hình trẻ em hoặc trẻ sơ sinh ở ngoài bì.

Cùng với việc quảng bá rầm rộ hiệu quả của những sản phẩm Hiệu ứng Mozart cho những bậc phụ huynh cả tin, thì một lý do khác khiến cho ngộ nhận này phổ biến có lẽ bắt nguồn từ sự nhầm lẫn giữa sự tương quan và nguyên nhân. Nghiên cứu cho thấy rằng



những tài năng âm nhạc có khuynh hướng liên quan nhiều đến hệ số thông minh hay còn gọi là IQ. Một số người có thể nhầm lẫn phát hiện mang tính tương quan này và kết luận rằng nghe nhạc cổ điển giúp tăng chỉ số thông minh.

Theo hai chuyên gia tâm lý học Adrian Bangerter và Chip Heath (2004) quan sát, tuyên bố về Hiệu ứng Mozart lan truyền phổ biến trong xã hội như một thông điệp được phổ biến thông qua một trò chơi qua điện thoại, theo thời gian nó sẽ bị xuyên tạc và cường điệu hóa. Một bài báo trên một tờ báo Trung Quốc năm 2000 khẳng định rằng “Theo các cuộc nghiên cứu được thực hiện ở phương Tây”, những trẻ được cho nghe nhạc Mozart “trong suốt thời kỳ thai nghén sẽ được sinh ra thông minh hơn so với những trẻ khác”. Nhưng chưa hề có cuộc nghiên cứu nào được thực hiện ở phương Tây hay bất cứ nơi nào khác trên thế giới công bố từng thử nghiệm tác động của nhạc Mozart lên tử cung của người mẹ cả. Một bài báo năm 2001 của báo Milwaukee Journal Sentinel cũng đề cập đến “nhiều cuộc nghiên cứu về tác dụng của nhạc Mozart và cách nó giúp làm tăng khả năng trí tuệ của học sinh tiểu học, trung học, và thậm chí là trẻ sơ sinh như thế nào”, mặc dù thực tế là chẳng có nhà nghiên cứu nào từng nghiên cứu về tác dụng của nhạc Mozart lên những nhóm trẻ này.

Những tin tức phổ biến của các phương tiện thông tin đại chúng này đã gây ra tác động không nhỏ lên nhận thức của công chúng; có hai cuộc khảo sát tiết lộ rằng hơn 80% người Mỹ biết đến Hiệu ứng Mozart. Một cuộc khảo sát dành cho những sinh viên ngành tâm lý học năm đầu cho thấy có đến 73% sinh viên tin rằng “việc nghe nhạc Mozart sẽ làm tăng trí thông minh của mọi người”. Một vài năm trước, huấn luyện viên bóng bầu dục của đội New York Jets đã sắp xếp để nhạc của Mozart được phát thông qua loa trong suốt những buổi gặp của các cầu thủ với mong muốn làm tăng khả năng chơi bóng của họ. Một trường đại học cộng đồng ở New York thậm chí còn có hẳn một phòng Hiệu ứng Mozart riêng cho sinh viên của mình.

Hiệu ứng Mozart cuối cùng cũng thâm nhập vào những phòng họp của cơ quan lập pháp ở nhiều bang. Năm 1998, thống đốc bang Georgia, Zell Miller đã cung cấp thêm 105.000 USD vào ngân quỹ của bang để mỗi trẻ sơ sinh trong bang đều được nhận miễn phí một đĩa hay băng nhạc Mozart, cho thấy ý tưởng táo bạo của ông còn nổi tiếng hơn cả những nốt nhạc truyền cảm từ bản giao hưởng số 9 của Beethoven. Theo Miller: “Không ai có thể phủ nhận rằng việc nghe nhạc khi còn thơ bé tác động đến khả năng lập luận ở môn toán học, khoa học thực nghiệm, và thậm chí cả cờ vua”. Thống đốc bang Tennessee, Don Sundquist cũng nhanh chóng bắt chước kế hoạch này, và Thượng viện bang Florida cũng ban hành một bộ luật yêu cầu những trung tâm giữ trẻ có được sự tài trợ của chính quyền cho trẻ sơ sinh nghe nhạc cổ điển mỗi ngày (Bộ luật 660 của Thượng viện bang Florida, 1998).

Nhưng tất cả những hành động trên có chứng minh được Hiệu ứng Mozart là có thật không?

Một số nhà nghiên cứu cố gắng có được kết quả của những phát hiện đăng trên tờ Nature đã khẳng định rằng họ không hề tìm ra được những hiệu quả tương tự như thế. Những phân tích kết hợp kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng Hiệu ứng Mozart không có tác dụng đáng kể lên hệ số thông minh với thời gian cũng không đáng kể, chỉ khoảng một giờ hoặc ít hơn. Một số nhà nghiên cứu tuyên bố rằng Hiệu ứng Mozart chỉ có thực với một vài bộ phận trong kho tàng âm nhạc của Mozart, còn những nhà nghiên cứu khác không bao giờ xác nhận tuyên bố này. Hơn nữa, không hề có cuộc nghiên cứu

được công bố nào thử nghiệm trên trẻ em, chứ đừng nói là trẻ sơ sinh, chứng minh cho những hiệu quả của Hiệu ứng Mozart. Thống đốc Zell Miller của bang Georgia đã khuyến khích những người ủng hộ Hiệu ứng Mozart phớt lờ những phát hiện phủ định này, kêu gọi họ “đừng bị đánh lừa và nản chí bởi những phản bác ấy”. Nhưng đây chính là những bằng chứng mà khoa học đã nỗ lực tìm ra: bằng cách phản bác, điều chỉnh, hoặc xác thực lại những tuyên bố chưa được kiểm nghiệm kỹ lưỡng.

Sau này, một số nhà nghiên cứu đã giúp triệt tiêu nguồn gốc của Hiệu ứng Mozart. Trong một cuộc nghiên cứu, họ yêu cầu những sinh viên nghe một đoạn nhạc của Mozart, một đoạn nhạc sến của một nhà soạn nhạc cổ điển khác, và không nghe gì cả. Ngay sau đó, những nhà nghiên cứu giao cho các sinh viên này nhiệm vụ cắt và xếp giấy. Nhạc Mozart cải thiện việc thực hiện nhiệm vụ này gắn liền với hai điều kiện. Tuy nhiên, nó cũng làm tăng sự kích thích cảm xúc gắn liền với những điều kiện này. Khi các nhà nghiên cứu dùng kỹ thuật thống kê để cân bằng những hiệu ứng lên sự kích thích cảm xúc từ ba điều kiện thử nghiệm, thì Hiệu ứng Mozart không tồn tại nữa. Kết quả của một cuộc thử nghiệm khác chứng minh rằng việc lắng nghe nhạc Mozart cũng không cải thiện được khả năng trí tuệ hơn so với việc lắng nghe một đoạn trích từ câu chuyện đáng sợ của nhà văn chuyên viết chuyện kinh dị Stephen King.

Những phát hiện này đưa ra được một lời giải thích thay thế khác cho Hiệu ứng Mozart: có tác dụng kích thích tạm thời. Bất cứ gì làm tăng sự tỉnh táo, linh hoạt thường giúp cải thiện khả năng thực hiện những công việc trí tuệ được giao, nhưng nó thường không tạo ra được những hiệu quả lâu dài cho những khả năng đó cũng như trí thông minh. Vì thế, việc lắng nghe nhạc Mozart có thể không làm tăng khả năng trí tuệ của ta; nhưng uống một ly nước chanh hay một tách cà phê thì có thể đạt được khả năng này.

Điểm mấu chốt ở đây: Hiệu ứng Mozart có thể “có thực” với ý nghĩa rằng nó giúp tăng khả năng thực hiện tức thời một số công việc. Nhưng không hề có bằng chứng nào cho thấy điều này chứng minh được hiệu quả âm nhạc của Mozart, hay âm nhạc nói chung. Và cũng không có bằng chứng nào cho thấy nó làm tăng trí thông minh ở người lớn, nói chi đến trẻ sơ sinh. Đương nhiên, giới thiệu cho trẻ biết về nhạc của Mozart và những nhà soạn nhạc vĩ đại khác là một ý tưởng tuyệt vời, không chỉ vì những loại nhạc này truyền cảm hứng, làm phấn chấn tinh thần, mà vì chúng còn có một ảnh hưởng vô cùng lớn đến nền văn hóa phương Tây. Nhưng những bậc phụ huynh có mong muốn biến con mình thành thiên tài bằng cách cho chúng nghe nhạc của thiên tài được khuyến là tốt hơn hãy tiết kiệm tiền của mình.

Một phổ biến ăn theo sự nổi đình nổi đám của Hiệu ứng Mozart này không phải là lần đầu tiên mà những nhà kinh doanh tận dụng để kích thích niềm khao khát muôn trí tuệ của con trẻ tăng nhanh của nhiều bậc phụ huynh. Rất nhiều nhà quảng cáo tận dụng những tuyên bố phổ biến, nhưng thiếu chứng cứ khoa học, rằng ba năm đầu đời là đặc biệt quan trọng cho sự phát triển trí não của trẻ sơ sinh. Vào thập niên 1980, hàng ngàn bậc phụ huynh đã dành hàng giờ để giúp trẻ sơ sinh làm quen với ngoại ngữ và toán cao cấp với nỗ lực muốn tạo ra “những thiên tài nhí”. Nhưng thực tế, chẳng có thiên tài nhí nào xuất hiện cả. Ngày nay, những sản phẩm được cho là giúp làm tăng trí thông minh của trẻ như đồ chơi “Baby Einstein” và băng, đĩa hình là ngành công nghiệp thu lợi 100 triệu USD mỗi năm. Nhưng chẳng có chứng cứ khoa học nào chứng minh được hiệu quả của những sản phẩm này. Ngược lại, nhiều nghiên cứu cho rằng trẻ học được ít hơn từ băng, đĩa hình so với chơi đùa năng động ở cùng độ tuổi.

Công trình của nhà tâm lý học phát triển vĩ đại người Nga, Lev Vygotsky có thể giúp giải thích được lý do tại sao những sản phẩm này lại được tin dùng bởi nhiều bậc phụ huynh. Theo sự quan sát của ông, việc học hỏi xuất hiện tốt nhất trong “ngưỡng phát triển ban đầu”, thời điểm mà. Trẻ vẫn chưa thể tự mình thực hiện thành thạo một kỹ năng nhưng có thể thực hiện nó với sự giúp đỡ từ người khác. Nếu một đứa trẻ 13 tuổi không có kỹ năng học hỏi một số phép tính cơ bản, thì phương pháp giới thiệu về toán học cũng chẳng thể giúp làm tăng khả năng toán học của nó, chứ đừng nói đến việc biến nó thành thiên tài nhí, vì toán học nằm bên ngoài ngưỡng phát triển ban đầu của nó. Những bậc phụ huynh thiếu kiên nhẫn có thể muốn nghe về điều này: Trẻ không thể học hỏi cho đến khi tâm trí của chúng sẵn sàng.



## NGỘ NHẬN 7: Tuổi dậy thì là giai đoạn không thể tránh khỏi những biến động về tâm lý



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 2. TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua](#)

Trong mục tư vấn gần đây của một tờ tuần báo, một người mẹ đã viết thư đến nhờ Hap LeCrone (2007), người phụ trách chuyên mục này, giúp giải thích xem điều gì đang xảy ra với cô con gái 11 tuổi của mình, trước đây vốn là người vui vẻ, ngoan ngoãn. Người mẹ viết: “Nếu chúng tôi thích một cái gì đó, con bé lại ghét nó”. Con gái của cô “không còn muốn hòa đồng với chúng tôi nữa”, và “phản ứng của nó đối với chúng tôi cũng thiếu lễ phép hơn trước”. Còn gì nữa nào? “Muốn con bé giữ phòng mình ngăn nắp hay ăn mặc chỉnh tề giống như một cực hình vậy”, và “Chửi thề giờ đây là điều bình thường đối với nó”. Người mẹ thắc mắc, chuyện quái gì đang xảy ra trên trái đất thế, điều gì đã xảy ra với con gái mình? LeCrone đã trả lời ngắn gọn: “Một số bậc phụ huynh gọi những gì chị đang trải qua là căn bệnh của tuổi dậy thì”.

Quan điểm cho rằng tuổi dậy thì luôn hoặc phần lớn là giai đoạn của những biến động về tâm lý chẳng hề mới lạ với chúng ta. Chuyên gia tâm lý học G. Stanley Hall, chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, là người đầu tiên giải thích tuổi dậy thì là giai đoạn “biến động và nổi loạn”. Hall đã vay mượn thuật ngữ này từ cuộc vận động về âm nhạc, nghệ thuật, văn chương của Đức thế kỷ 18 “Sturm und Drang”, được dùng để nhấn mạnh những cảm xúc nồng nàn và đau khổ. Sau này, vào năm 1958, Anna Freud, con gái của Sigmund Freud, cùng với một nhà phân tích tâm lý uy tín đã phổ biến hóa quan điểm cho rằng biến động cảm xúc tuổi dậy thì là điều hiển nhiên. Bà viết rằng “Bình thường trong giai đoạn dậy thì mới là điều bất bình thường” và “theo lẽ tự nhiên, dậy thì chỉ là một gián đoạn của quá trình phát triển bình thường”. Theo Anna Freud, những trẻ không trải qua sự biến động tâm lý trong giai đoạn dậy thì thực sự là điều bất thường, và chúng thường có nguy cơ gặp phải những vấn đề tâm lý khi trưởng thành cao hơn những trẻ khác.

Những nhà tâm lý học nửa mùa ngày nay đã củng cố thêm nhận thức cho rằng những năm tháng dậy thì thường là thời điểm kịch tính cho hầu hết mọi gia đình. Ví dụ, bản sao quảng cáo về cuốn sách dành cho cha mẹ mang tên Chuẩn bị cho giai đoạn dậy thì, của chuyên gia, tiến sĩ James Dobson, đã nói với độc giả rằng nó sẽ “giúp cho trẻ vượt qua được những năm tháng khó khăn của giai đoạn dậy thì” và giúp cho “những bậc phụ huynh muốn biết những gì nên chia sẻ với một đứa con đang sẵn sàng bước vào những năm tháng nổi loạn của tuổi dậy thì”. Một chương trình truyền hình về tuổi dậy thì nổi tiếng của “Tiến sĩ Phil” đã cảnh báo khán giả rằng “tuổi dậy thì có thể trở thành cơn ác mộng tồi tệ cho những bậc phụ huynh” và hứa hẹn sẽ thảo luận “những cách giúp cha mẹ và thiếu niên vượt qua giai đoạn sóng gió này”.

Hiện tượng “dậy thì” còn gây tiếng vang trong ngành truyền thông giải trí. Hàng chục bộ phim, bao gồm Nổi loạn vô cơ (1955), Những người bình thường (1980), Bọn trẻ (1995), Con gái, Nổi loạn (1999) và Tuổi 13 (2003), đều tập trung vào giai đoạn rắc rối, khó khăn của tuổi dậy thì, và tên của một bộ phim truyền hình nhiều tập của Anh năm 2002, Dậy thì: Thời kỳ bão tố, cũng nói lên được nội dung của nó. Thêm vào đó, những tiểu thuyết bán

chạy nhất như Người bắt bóng trong đồng lúa mạch của J. D. Salinger vào năm 1951 cũng đề cập đến nỗi đau những mâu thuẫn của thời niên thiếu.

Vì sách báo, phim ảnh tập trung vào những rắc rối nhiều hơn vào những câu chuyện lành mạnh của tuổi dậy thì (một bộ phim Hollywood nói về một thiếu niên hoàn toàn bình thường dường như chẳng phải là một cốt truyện thú vị, thì làm gì có chuyện mọi người xếp hàng mua vé để xem) nên mọi người thường có quan điểm lệch lạc về thanh, thiếu niên. Do đó, cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều người thiếu hiểu biết lại tin rằng dậy thì là giai đoạn của biến động và nổi loạn. Như chuyên gia tâm lý Albert Bandura từng nhận xét: “Nếu bạn tiến về phía một người đàn ông trên đường phố, túm lấy cánh tay anh ta và nói hiện tượng dậy thì, thì có lẽ... những liên tưởng của anh ta về thuật ngữ này sẽ bao hàm những gì liên quan đến nổi loạn, căng thẳng, bất an, phụ thuộc vào khủng hoảng tâm lý, thích mặc áo khoác da màu đen, hoặc những điều đại loại như thế”.

Nhận xét của Bandura được rút ra từ những cuộc khảo sát trong nhóm sinh viên đại học. Grayson Holmbeck và John Hill thấy rằng những sinh viên tham gia vào một khóa học về dậy thì dành cho sinh viên chưa tốt nghiệp đạt điểm số trung bình là 5,2 (trên 7) ở mục “Dậy thì là một thời điểm biến động và nổi loạn”. Phụ huynh và giáo viên cũng có quan điểm tương tự. Quan điểm này thậm chí cũng phổ biến trong những người làm trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Một cuộc khảo sát dành cho nhân viên tại một bệnh viện y khoa cho thấy có đến 62% bác sĩ thực tập và 58% y tá khẳng định rằng “phần lớn những trẻ đang trải qua giai đoạn dậy thì thường có hành vi nổi loạn và kích động”. Thêm vào đó, có 54% bác sĩ thực tập và 75% y tá cho rằng “Bác sĩ và y tá nên lo lắng về những trẻ đang dậy thì mà không hề có hành vi nổi loạn hoặc không cảm thấy bất an, căng thẳng”, phản ánh được quan điểm của Anna Freud cho rằng những trẻ dậy thì “bình thường” thật ra là bất bình thường.

Để đánh giá những tuyên bố về những biến động và nổi loạn của giai đoạn dậy thì, ta cần kiểm tra ba phạm vi trong hành vi cư xử của thanh thiếu niên: (1) Mâu thuẫn với cha mẹ; (2) Sự bất ổn của cảm xúc; và (3) Hành vi táo bạo. Nghiên cứu cho thấy rằng giống như một vài ngộ nhận khác trong cuốn sách này, tuyên bố về thời kỳ nổi loạn và biến động của tuổi dậy thì cũng có một phần sự thật. Và một phần sự thật ấy có thể là nguyên nhân góp phần cho sự phổ biến của quan điểm này. Ít ra là trong xã hội Mỹ, những thanh thiếu niên tuổi dậy thì thường trải qua những khó khăn của ba phạm vi hành vi cư xử nói trên. Mâu thuẫn với cha mẹ tăng ở độ tuổi thanh, thiếu niên. Thanh thiếu niên thường có những thay đổi và dễ bị kích động về cảm xúc cũng như có nhiều hành động táo bạo, liều lĩnh hơn so với những người ở độ tuổi khác. Do đó, thực tế, giai đoạn dậy thì có thể là thời điểm cao trào của những khó khăn về tâm lý đối với một số thanh thiếu niên.

Nhưng hãy lưu ý rằng ở đây, chúng tôi cho viết hoa từ “một số”. Nhiều dữ liệu cho thấy rõ rằng những khó khăn trên chỉ xảy ra ở phần thiểu số của thanh thiếu niên. Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy chỉ có khoảng 20% trẻ ở độ tuổi dậy thì trải qua cái được gọi là biến động, còn đa số đều có những tâm trạng tích cực và mối quan hệ hài hòa với cha mẹ cũng như bạn bè. Thêm vào đó, hiện tượng rối loạn cảm xúc và mâu thuẫn với cha mẹ cũng chỉ giới hạn phần lớn ở những trẻ dậy thì có những vấn đề tâm lý rõ ràng, như trầm cảm và rối loạn hành vi, hoặc những trẻ xuất thân từ gia đình bị tan vỡ, không hạnh phúc. Do đó, tuyên bố cho những biến động của giai đoạn dậy thì là bình thường và không thể tránh khỏi là không có căn cứ. Trái lại, đó là ngoại lệ chứ không phải quy luật. Thêm vào đó, một cuộc nghiên cứu theo dõi 73 người dậy thì trong giai đoạn 34 năm không hề tìm ra được bất kỳ bằng chứng nào dù là nhỏ chứng minh được rằng những trẻ thích

ngihtốt với thời kỳ dậy thì lại có nguy cơ cao bị những vấn đề về tâm lý trong cuộc sống sau này. Những phát hiện này đã bác bỏ được tuyên bố của Anna Freud rằng những trẻ dậy thì bình thường thật ra là bất thường và sẽ gặp những rắc rối về tâm lý khi trưởng thành.

Trái ngược với quan điểm cho rằng sự nổi loạn và biến động ở độ tuổi thanh thiếu niên là điều không thể tránh khỏi còn có những dữ liệu so sánh giữa nhiều nền văn hóa, cho thấy rằng giai đoạn dậy thì là thời kỳ khá yên bình và êm đềm trong nhiều nền văn hóa và xã hội phương Đông. Ví dụ, ở Nhật và Trung Quốc, những năm tháng dậy thì của trẻ thường trôi qua mà không có bất kỳ sóng gió nào. Ở Nhật, 80-90% thanh thiếu niên mô tả cuộc sống gia đình là “hạnh phúc” hay “vui vẻ” và có những mối quan hệ tích cực với cha mẹ mình. Ta cũng có thể tìm thấy sự vắng mặt đáng kể của hiện tượng biến động của thanh thiếu niên ở Ấn Độ, vùng hạ sa mạc ở châu Phi, Đông Nam Á và phần lớn thế giới Ả Rập. Thêm vào đó, còn có những bằng chứng cho rằng tình trạng phương Tây hóa gia tăng ở những khu vực này đều có liên quan đến sự gia tăng của hiện tượng rối loạn cảm xúc giai đoạn dậy thì. Ta không biết được lý do tại sao tình trạng biến động về tâm lý ở tuổi dậy thì lại phổ biến hơn ở phương Tây so với phương Đông. Một số tác giả cho rằng đó là do nhiều bậc phụ huynh trong nền văn hóa phương Tây, khác với hầu hết những bậc phụ huynh trong nền văn hóa phương Đông, thường có khuynh hướng đối xử với con mình (đang ở độ tuổi dậy thì) giống như trẻ em chứ không phải người trưởng thành với những quyền và trách nhiệm thích hợp, do đó, chúng có thể nổi loạn để chống lại những kìm kẹp của cha mẹ và cư xử bất cần.

Ngộ nhận về sự bình thường và hiển nhiên của biến động tâm lý giai đoạn dậy thì có gây ra bất kỳ mối nguy hiểm nào không? Có lẽ có. Quan điểm cho rằng một số vấn đề nghiêm trọng của trẻ ở tuổi dậy thì chỉ là “dấu hiệu của giai đoạn chuyển tiếp” hay biểu hiện bình thường của giai đoạn dậy thì có thể khiến cho nhiều trẻ không có được sự hỗ trợ về tâm lý đúng mức mà chúng thật sự cần. Phải thừa nhận rằng, một số lời kêu gọi giúp đỡ từ trẻ chỉ là những mảnh khoe để thu hút sự quan tâm của người lớn, nhưng cũng có nhiều dấu hiệu cho thấy nhiều biến động tâm lý ở trẻ đã bị phớt lờ.



## **NGỘ NHẬN 8: Hầu hết mọi người đều trải qua hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên trong độ tuổi ngoài 40 hoặc 50**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 2. TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua](#)

Một người đàn ông 45 tuổi mua một chiếc xe hơi Porsche mà mình mơ ước được sở hữu trong nhiều năm, thay đổi kiểu râu, kiểu tóc, bỏ vợ để chạy theo một cô gái 23 tuổi, và dùng phần lớn số tiền tiết kiệm nghỉ hưu của mình bay đến dãy núi Himalaya để học thiền theo một. Nhiều người trong xã hội chúng ta sẽ biện hộ cho những hành vi kỳ lạ của mình là “hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên”, một giai đoạn của những thay đổi khác thường trong độ tuổi trung niên (40 đến 60 tuổi), khi một người cảm thấy cô đơn, sức khỏe giảm sút, hay hy vọng và mong muốn của mình không được thực hiện.

Quan điểm cho rằng rất nhiều người trải qua một giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc đời, là giai đoạn khi ranh giới cân bằng giữa sinh và tử xuất hiện. Vào thế kỷ 14, những dòng đầu tiên trong một bài thơ sử thi, Tào hóa trở trên, của Alighieri Dante (1265-1321), đã khơi dậy quan điểm về khủng hoảng tuổi trung niên:

Trên con đường hành trình cuộc sống, tôi thấy

Bản thân mình trong bóng đêm rừng rậm,

Vì con đường mòn an toàn đã biến mất.

Nhưng mãi cho đến năm 1965, Elliott Jacques mới tìm ra được thuật ngữ “khủng hoảng tuổi trung niên” để mô tả những nỗ lực gượng ép nhằm giữ được sự trẻ trung và trốn tránh thực tế của cái chết mà ông đã quan sát ở những nghệ sĩ và nhạc sĩ tuổi trung niên.

Jacque công bố cụm từ thú vị này cho công chúng và giới khoa học để mô tả gần như bất kỳ sự chuyển tiếp bất ổn nào trong cuộc sống mà mọi người trải nghiệm trong độ tuổi trung niên. Một thập niên sau, cuốn sách bán chạy nhất của Gail Sheehy, Trạng thái chuyển tiếp: Những khủng hoảng có thể dự đoán trước trong cuộc sống của người trưởng thành, đã phổ biến hóa quan điểm về khủng hoảng tuổi trung niên vào trí tưởng tượng của công chúng. Đến năm 1994, 86% trong số những người trẻ tuổi được khảo sát tin vào sự tồn tại của “khủng hoảng tuổi trung niên”.

Ngành công nghiệp phim ảnh cũng phổ biến ý tưởng về giai đoạn biến đổi tâm lý, cảm xúc ở tuổi trung niên bằng cách mô tả về những người trung niên vụng về, lớn tuổi nhưng đáng yêu (mà phần lớn là nam) tự hỏi về ý nghĩa và giá trị cuộc sống của mình. Trong bộ phim Những người thành thị (1991), ba người đàn ông (do Billy Crystal, Daniel Stern và Bruno Kirby thủ vai) đều trải qua hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên, đã bỏ ra hai tuần từ cuộc sống nhằm chán của mình để tham gia vào cuộc cưới gia súc từ bang New Mexico đến Colorado. Một bộ phim cùng chủ đề gần đây, Những kẻ hoang dã (2007), miêu tả sinh động về cuộc phiêu lưu của bốn người đàn ông trung niên, đua xe mô tô trên đường để làm nóng lại nhiệt huyết thời trai trẻ của mình. Không một bộ phim nào mô tả được tình trạng khủng hoảng ở tuổi trung niên hay hơn bộ phim Ngày hồi xuân (1993), trong đó nam diễn viên hài Bill Murray đóng vai Phil Connors, một nhà khí tượng học

nghiện rượu, ích kỷ, có cuộc sống êm đềm, ngày hôm nay cũng giống như hôm qua, và ngày mai cũng như hôm nay, một ngày như mọi ngày, cho đến một ngày anh “nhận ra” rằng cuộc sống của mình sẽ có ý nghĩa nếu anh trở thành một người tốt hơn. Trong bộ phim Con bò sừng ngắn (1988), Kevin Costner thủ vai một vận động viên bóng chày Crash Davis, người tự nguyện rời khỏi những đội bóng nhỏ để đào tạo cho một vận động viên trẻ tài năng. Crash nhanh chóng nhận ra rằng tuổi trẻ cũng như tài năng của mình đang dần mai một, nhưng cuối cùng, anh đã tìm được tình yêu của mình với cô gái trong đội cổ động bóng chày, Annie Savoy (do Susan Sarandon đóng). Trong bộ phim giành giải thưởng của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ, Người đẹp Mỹ (1999), Lester Burnham (do Kevin Spacey đóng) đã thể hiện được tất cả những điển hình của một người đàn ông trải qua tình trạng khủng hoảng tuổi trung niên. Anh đã bỏ công việc đầy áp lực của mình để trở thành một vận động viên thể dục, bắt đầu dùng thuốc và luyện tập chăm chỉ, mua một chiếc xe hơi thể thao và trở nên si mê cô bạn của con gái mình.

Sách báo và mạng internet luôn có đầy rẫy những lời khuyên để giúp mọi người không chỉ vượt qua được Khủng hoảng tuổi trung niên của mình, mà còn của người bạn đời nữa. Đó là thực tế: Phụ nữ cũng không được miễn dịch với những biến động tuổi trung niên. Trang web “Câu lạc bộ người trung niên” (<http://midlifeclub.com>) cảnh báo người truy cập rằng: “Dù đó là khủng hoảng của bạn, hay của một người bạn yêu thương, dù bạn là nam hay nữ thì bạn cũng không tránh khỏi những biến động tâm, sinh lý!” Trong nhiều cuốn sách của câu lạc bộ này, những người “từng trải qua khủng hoảng” cùng chia sẻ bí quyết, kinh nghiệm, mục tiêu với nhau. Với 250 USD bạn có thể mua được cuốn sách “LifeLaunch” thông qua viện Hudson của Santa Barbara (<http://www.hudsoninstitute.com>). Với giá đó, bạn có thể nhận được những lời khuyên hữu ích giúp bản thân vượt qua được cuộc khủng hoảng tuổi trung niên và “mở ra một chương mới cho cuộc sống của mình”. Ngoài ra, bạn có thể mua cuốn sách Vượt qua khủng hoảng tuổi trung niên với giá chỉ 12,95 USD từ HypnosisDownloads với cam kết sẽ hoàn tiền lại 100% trong vòng 90 ngày và lời hứa hẹn rằng bạn sẽ “vượt qua những cảm xúc của hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên và đón nhận cuộc sống với niềm lạc quan” (<http://www.hypnosisdownloads.com/downloads/hypnotherapy/midlife-crisis.html>).

Chuyên gia tâm lý Ian Gotlib đã xem xét lại phần tóm tắt và chi tiết chính của những bài ở mục “Nghệ thuật sống” của tờ New York Times trong 15 tháng. Ông phát hiện rằng những người biên tập đã sử dụng thuật ngữ “khủng hoảng tuổi trung niên” trung bình hai lần một tháng để đặt tiêu đề cho sách, phim và chương trình truyền hình.

Ngoài internet và báo chí, một nguyên nhân khác giải thích cho lý do tại sao nhận thức sai về khủng hoảng tuổi trung niên vẫn tồn tại là vì nó cũng được căn cứ vào một phần của sự thật. Chuyên gia tâm lý Erik Erikson năm 1968 từng nhận xét rằng trong giai đoạn trung niên, hầu hết mọi người đều trầm trở với xu hướng, ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống của mình, và họ khao khát muốn tìm xem liệu có nhu cầu nào dành cho sự thay đổi ở độ tuổi này không. Ta sẽ nhận ra rằng Erikson đã cường điệu hóa sự phổ biến của một cuộc khủng hoảng ở tuổi trung niên, nhưng ông đã đúng vì một số người từng trải qua tình trạng hoài nghi trong những năm tháng của tuổi trung niên. Nhưng mọi người đều xác định lại mục tiêu của mình và trải nghiệm khủng hoảng trong từng giai đoạn của cuộc đời, cũng giống như những thay đổi cảm xúc ở một số chứ không phải là tất cả thanh thiếu niên. Hơn nữa, những trải nghiệm xuất hiện trong thời kỳ gọi là “khủng hoảng tuổi trung niên” là rất nhiều như thay đổi công việc, ly hôn, mua xe mới) và không rõ ràng. Hậu quả là,



một người có thể kết tội cho hầu hết những thay đổi đột ngột trong cuộc sống của mình lên hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên.

Một số “triệu chứng” của căn bệnh khủng hoảng tuổi trung niên như ly hôn, thực ra thường xảy ra trước độ tuổi trung niên. Ở Mỹ, trung bình mọi người ly hôn lần đầu tiên trong vòng 5 năm sau khi kết hôn, vào khoảng 33 tuổi đối với đàn ông, và 31 tuổi đối với phụ nữ. Thêm vào đó, khi mọi người mua những chiếc xe hơi đắt tiền ở độ tuổi ngoài 40, thì điều đó cũng chẳng có gì liên quan đến hiện tượng khủng hoảng cả. Mà ngược lại, đó chỉ là có thể khi ấy họ mới kiếm đủ tiền để mua chiếc xe mà mình đã khao khát từ khi còn trẻ.

Nhiều cuộc nghiên cứu so sánh những nền văn hóa với nhau không tìm ra được chứng cứ nào chứng minh được quan điểm cho rằng tuổi trung niên là một giai đoạn đặc biệt căng thẳng và khó khăn. Trong một cuộc nghiên cứu 1501 người Trung Quốc trưởng thành đã kết hôn trong độ tuổi giữa 30 và 60, Daniel Shek đã không tìm ra được tỷ lệ bất mãn điển hình của “khủng hoảng” ở đại đa số những người trung niên. Những nhà nghiên cứu được tài trợ bởi tổ chức MacArthur Foundation đã nghiên cứu tổng cộng gần 7195 người (cả nam lẫn nữ) trong độ tuổi từ 25 đến 74, trong số đó có 3032 người được phỏng vấn trong cuộc khảo sát có quy mô lớn nhất về những người tuổi trung niên.

### **Làm sáng tỏ ngộ nhận: Cái nhìn cận cảnh**

#### **HỘI CHỨNG NHỚ CON**

Một người mẹ vào phòng con trai chỉ để gửi chiếc áo của con sau khi cậu bé phải xa nhà lần đầu tiên để học đại học. Trên một trang Web (<http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/features/ens.htm>) kể về hành vi kỳ lạ của người mẹ ấy, chúng tôi được biết rằng đó chỉ là một hành động bình thường của “hội chứng nhớ con”, một thuật ngữ ám chỉ đến ý kiến phổ biến cho rằng hầu hết phụ nữ đều cảm thấy cô đơn, buồn, nhớ khi con cái rời khỏi nhà hoặc kết hôn. Tập sách “Liều Thuốc cho Tâm Hồn” nổi tiếng thậm chí còn dành hẳn một cuốn sách để giúp “những người mẹ nhớ con” thích nghi với hiện tượng biến đổi cảm xúc đột ngột này của mình. Thật ra, có một vài bằng chứng khoa học giải thích về quan điểm phổ biến cho rằng phụ nữ cũng trải qua tình trạng khủng hoảng tuổi trung niên tương tự như nam giới khi các con mình rời khỏi tổ ấm, để lại trong căn nhà một khoảng trống trải vô hình. Năm 2008, Christine Proulx và Heather Helms đã phỏng vấn 142 cặp vợ chồng sau khi đưa con đầu lòng của họ sống xa gia đình. Hầu hết những bậc phụ huynh (nam cũng như nữ) đều tạo ra được sự thích nghi tuyệt vời với sự kiện này, cảm thấy sự ra đi của con cái là một thay đổi tích cực, và coi con cái giống như là những người bạn tâm giao khi chúng có trách nhiệm với cuộc sống độc lập của mình. Thêm vào đó, hầu hết những người nhớ con thực sự đều trải nghiệm cảm giác mãn nguyện sau khi có được sự tự do, và tự tại, thoát khỏi gánh nặng của con cái. Bằng chứng trong một cuộc nghiên cứu theo dõi những cặp vợ chồng trong giai đoạn 18 năm cũng cho thấy sự gia tăng của cảm giác mãn nguyện khi con cái xa nhà. Sự thay đổi số thành viên trong gia đình, và sự gia tăng đột ngột về thời gian rảnh đều đòi hỏi một vài thay đổi từ tất cả mọi thành viên trong gia đình. Những người nhìn nhận mình trong vai trò làm cha mẹ, có những quan niệm truyền thống về vai trò của phụ nữ trong gia đình và xã hội, và không làm việc bên ngoài có thể dễ bị hội chứng nhớ con hơn. Nhưng sự kiện một đứa con rời khỏi nhà thường không phải là một trải nghiệm đau thương đối với cha mẹ như thường được mô tả trên phim ảnh. Thật ra, khi con cái có sự chuyển biến sang giai đoạn trưởng thành

ban đầu thành công, nghĩa là cha mẹ đã thu được phần thưởng sau nhiều năm nỗ lực hết mình để nuôi dạy chúng, đó là một sự kiện để ăn mừng.

Trái ngược với những gì công chúng tin, những người ở độ tuổi 40 đến 60 nói chung đều cảm thấy mình kiểm soát cuộc sống tốt hơn, khỏe mạnh hơn so với những giai đoạn trước trong cuộc đời họ. Thêm vào đó, hơn 3/4 những người được khảo sát khẳng định rằng đời sống hôn nhân của mình rất hạnh phúc. Phụ nữ cũng như nam giới đều trải qua thời kỳ mà họ gọi là khủng hoảng tuổi trung niên. Những chuyên gia nghiên cứu phát hiện rằng những mối lo âu về hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên còn phổ biến hơn cả sự trải nghiệm nó thật sự.

Một vài phát hiện khác cũng giúp phản bác lại ngộ nhận về khủng hoảng tuổi trung niên. Trong các cuộc nghiên cứu, chỉ có 10-26% (tùy thuộc vào cách những nhà nghiên cứu định nghĩa về khủng hoảng tuổi trung niên) số người xác nhận rằng mình từng trải qua giai đoạn khủng hoảng tuổi trung niên. Thêm vào đó, tuổi trung niên có thể là giai đoạn đỉnh cao của những chức năng tâm lý. Rõ ràng, hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên không phải là viễn cảnh của tất cả mọi người. Do đó, nếu muốn tạo ra được những thay đổi ấn tượng trong cuộc sống của mình, mua một chiếc xe thể thao màu đỏ hay chiếc xe mô tô trẻ trung, thì cũng không bao giờ là quá sớm hoặc quá trễ để làm những điều đó cả.



## **NGỘ NHẬN 9; Tuổi già thường gắn liền với sự gia tăng của cảm giác bất mãn và tình trạng lão suy (suy yếu về cơ thể, tinh thần do tuổi già)**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 2. TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua](#)

Hãy nghĩ về một người thích hợp với những đặc điểm này: ốm yếu, kỹ lưỡng, khó tính, sợ thay đổi, hay phiền muộn, không thể theo kịp khoa học kỹ thuật hiện đại, cô đơn, phụ thuộc, cơ thể hom hem, hay quên. Ta chắc chắn sẽ không ngạc nhiên khi hình ảnh của một người già xuất hiện trong tâm trí lại gây yếu, run rẩy vì những đặc điểm mà ta vừa được cung cấp đều thích hợp với một quan điểm phổ biến nhưng thiếu chính xác về người già.

Rất nhiều người cho rằng phần lớn những người già đều cảm thấy phiền muộn, cô đơn, dễ cáu gắt, không có ham muốn tình dục, cơ thể suy yếu hoặc có những dấu hiệu suy yếu. 65% nhóm những sinh viên tâm lý học năm đầu được khảo sát đều cho rằng “hầu hết những người già đều cô đơn và cô độc” và 38% cho rằng “khi người ta già đi, họ thường trở nên hay cáu kỉnh”. Thêm vào đó, 64% trong số 288 sinh viên y khoa khẳng định rằng: “Phần lớn tình trạng phiền muộn thường phổ biến nhiều hơn ở những người già so với người trẻ”.

Các phương tiện truyền thông cũng phổ biến (thậm chí là truyền bá) về những dấu hiệu của tuổi già. Trong cuộc nghiên cứu về những bộ phim trẻ em của Disney, Tom Robinson và một số đồng nghiệp của mình đã phát hiện ra rằng 42% trong số những nhân vật già như cha của Belle trong phim Giai nhân và quái thú hay bà Mim trong phim Lưỡi gươm và tảng đá (và cũng đừng quên “Grumpy, một trong bảy chú lùn của phim Nàng Bạch Tuyết và bảy chú lùn) được mô tả như là những người hay quên, cáu gắt và kỳ quặc. Trẻ em được truyền bá với những nhân vật này và nhân vật già điển hình khác có thể dễ dàng hình thành nên ấn tượng không tốt về người già từ khi còn rất nhỏ.

Quan điểm tiêu cực của nhận thức sai lầm về tuổi già cũng tồn tại ở những người lớn. Trong một cuộc nghiên cứu về phim ảnh dành cho thiếu niên, hầu hết những nhân vật người già đều thể hiện một số tính cách tiêu cực, và 1/5 trong số đó cho thấy chỉ toàn những tính cách tiêu cực. Hình ảnh u uất và đôi khi đáng sợ của tuổi già cũng thâm nhập vào những bộ phim hài, chương trình truyền hình và phim ảnh. Hãy xem ông nội Simpson trong chương trình truyền hình nổi tiếng, một người được sinh ra từ “đất nước cũ” nhưng dường như không thể nhớ ra được là nước nào. Hay gia đình kỳ lạ của kẻ cướp Tony Soprano: mẹ Tony, Livia (do Nancy Marchand đóng trong chương trình truyền hình nổi tiếng Gia đình Soprano), đã cố gắng để hấn bị đánh vì dám đưa bà vào nhà dưỡng lão (“... đó là cộng đồng của những người già mà mẹ!”), và ông cậu Junior bị điên của hấn (do Dominic Chianese đóng), đã bắn Tony vì nghĩ hấn là một kẻ thù đã chết từ 20 năm về trước. Trong bộ phim Những người hung hãn (2007), một đứa con trai và con gái, do Philip Seymour Hoffman và Laura Linney đóng, lần lượt đấu tranh với mâu thuẫn tư tưởng về việc chăm sóc người cha già (do Philip Bosco đóng) khi sức khỏe cơ thể và trí não của ông ngày càng giảm sút, thích nghịch với phân của mình và hay quên.

Với những hình mẫu đáng sợ về sự tàn phá của tuổi già từ các phương tiện truyền thông, sẽ không vô lý để ta lo ngại rằng những ngộ nhận của giới trẻ về người già sẽ khốc liệt và tiêu cực hơn. Năm 1991, John Hess đã ghi chép lại cách mà các phương tiện truyền thông kết tội bất công cho người già về nhiều tiêu chí trong lĩnh vực chính trị, xã hội như thể nào, bao gồm việc đánh thuế cao, sự thiếu hụt ngân sách quốc gia do chi phí cao của dịch vụ chăm sóc y tế và an sinh xã hội, và những cắt giảm trong các chương trình dành cho thiếu nhi và người tàn tật. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng cảm nhận của hầu hết những sinh viên dành cho người già là sự thương hại. Thêm vào đó, mọi người coi những vấn đề về trí nhớ ở người già như là những dấu hiệu suy yếu về thần kinh, nhưng lại coi những vấn đề về trí nhớ ở những người trẻ tuổi chỉ là do thiếu tập trung hoặc thiếu cố gắng.

Trái ngược với những nhận thức này, nghiên cứu phản bác lại ngộ nhận cho rằng tuổi già (bắt đầu từ 60- 65 tuổi) thường gắn liền với sự bất mãn và tình trạng lão suy. Một nhóm nghiên cứu đã khảo sát những người giữa độ tuổi từ 21 đến 40 hoặc ngoài 60 về mức độ hạnh phúc của họ và mức độ hạnh phúc của một người bình thường đối với độ tuổi hiện tại của họ, độ tuổi 30 và độ tuổi 75. Những người trẻ dự đoán rằng mọi người nói chung sẽ cảm thấy ít hạnh phúc hơn khi họ già thêm. Nhưng những người lớn tuổi hơn lại thực sự cảm thấy hạnh phúc hơn ở độ tuổi của mình so với tiên đoán của những người trẻ.

Các cuộc nghiên cứu trong dân chúng đã hé lộ rằng tỷ lệ phiền muộn thật sự cao nhất ở những người ở trong độ tuổi 25-45, và nhóm người hạnh phúc nhất là nam giới có độ tuổi từ 65 trở lên. Niềm hạnh phúc gia tăng theo tuổi từ ngoài 60 và có thể là 70. Trong một cuộc khảo sát 28.000 người Mỹ, 1/3 trong số những người ở độ tuổi 88 khẳng định rằng mình “rất hạnh phúc”, và nhóm người hạnh phúc nhất là những người già nhấc. Con số hạnh phúc gia tăng 5% sau mỗi 10 năm tuổi. Những người già hơn có thể khá hạnh phúc vì họ đã giảm những kỳ vọng xuống (“Tôi sẽ không bao giờ giành được giải Nobel nhưng tôi có thể trở thành một người ông tốt”), chấp nhận những hạn chế của mình, và ghi nhớ những thông tin tích cực hơn so với thông tin tiêu cực.

Mặc dù phiền muộn không phải là một kết quả không thể tránh khỏi của tuổi già, nó vẫn tấn công 15% số người già. Nhưng nhiều trường hợp phiền muộn ở độ tuổi này có thể không phải do bản chất sinh học của nó mà do những cơn đau của bệnh tật và phương pháp điều trị, tác dụng phụ của thuốc, tình trạng bị cô lập khỏi xã hội và những sự kiện lớn trong cuộc sống như cái chết của người bạn thân.

Trái ngược với ngộ nhận cho rằng người già thiếu sự ham muốn tình dục, một cuộc khảo sát quốc gia về 3.000 người cho thấy hơn 3/4 số nam giới tuổi từ 75 đến 85 và 1/2 số phụ nữ thừa nhận rằng mình vẫn còn nhiều ham muốn tình dục. Thêm vào đó, 73% số người có độ tuổi từ 57 đến 64 vẫn có hoạt động tình dục rất tích cực, cũng như 53% những người ở độ tuổi 64 đến 74. Ngay cả ở nhóm người già nhấc, có tuổi từ 75 đến 85, thì 26% thừa nhận rằng mình vẫn có đời sống tình dục tích cực. Thú vị thay, những vấn đề sức khỏe, như béo phì, tiểu đường là dấu hiệu cho biết người nào vẫn còn có hoạt động tình dục tốt hơn là tuổi tác.

Mặc dù sự phiền muộn và ham muốn tình dục không giống với sự xuất hiện của giao thức phân giải địa chỉ Apple trong thư điện tử, nhưng nhìn chung, mọi người lo lắng quá trình già nua và tình trạng mất trí nhớ của mình. Nhiều trang Web còn dùng những người già làm trò cười bằng cách tạo ra “Lời cầu nguyện già nua”: “Lạy Chúa, xin hãy ban cho con tuổi già để quên đi những người mà mình không bao giờ thích, ban cho con may

mắn để gặp phải những người con thích, và tầm nhìn để nói ra sự khác biệt”. Cũng chẳng có gì ngạc nhiên khi có nhiều cuốn sách đề cập đến nỗi sợ hãi của tuổi già. Chẳng hạn như cuốn sách tự rèn luyện của Zaldy Tan (2008), Chống lại tuổi già: phát hiện, trì hoãn và hạn chế tình trạng mất trí nhớ trước khi quá trễ. Một trò chơi của hãng Nintendo được gọi là “Brain Age” cho phép người chơi giảm “tuổi não” của mình thông qua những bài rèn luyện trí não được cho là giúp kích hoạt thùy não trán.

Trải qua hiện tượng mất trí nhớ nhẹ, kể cả sự đáng trí hay gặp khó khăn trong việc sử dụng ngôn ngữ khi nói chuyện, khi ta già là một điều tự nhiên. Nhưng hiện tượng mất trí nhớ nghiêm trọng có liên quan đến bệnh Alzheimer (bệnh lẫn) và những dạng khác của chứng mất trí làm giảm khả năng ghi nhớ của ta không phải là kết quả tự nhiên của tuổi già. Những người mắc bệnh Alzheimer thường trải nghiệm tình trạng bị lạc ở nhiều nơi quen thuộc, thay đổi tính cách, mất khả năng ngôn ngữ, khó tiếp thu và gặp rắc rối với trong việc thực hiện các công việc thường ngày. Bệnh Alzheimer tấn công đến khoảng 4 triệu người Mỹ, và nó có thể kéo dài từ 3 đến 20 năm, với thời gian trung bình là 8 năm. Khi mọi người già hơn, nguy cơ mắc bệnh này của họ cũng tăng. Nhưng một số người mới chỉ ngoài 30 và 40 tuổi cũng mắc bệnh này, và theo Bộ y tế và dịch vụ cộng đồng Hoa Kỳ năm 2007, có đến 3/4 những người già hơn 85 tuổi không hề gặp phải những vấn đề nghiêm trọng nào về trí nhớ.

Ngay cả ở độ tuổi 80, sự minh mẫn và khả năng ngôn ngữ nói chung vẫn không giảm nhiều so với những độ tuổi trẻ hơn, mặc dù trí nhớ dành cho từ ngữ và khả năng xác định những con số, vật thể và hình ảnh theo cách nào đó giảm dần theo tuổi già. Thêm vào đó, nghiên cứu về những thành tựu mang tính sáng tạo cho thấy rằng ở một số lĩnh vực nào đó, như lịch sử hay sáng tác tiểu thuyết, nhiều người tạo ra những công trình thành công nhất đời mình ở độ tuổi ngoài 50 hoặc già hơn. Tập thể dục, có chế độ ăn uống cân bằng, giải ô chữ và tích cực tham gia những hoạt động trí não có thể làm chậm hoặc giảm tối thiểu nguy cơ mất đi khả năng nhận thức sáng suốt khi ta già đi, mặc dù những nhà nghiên cứu chưa bao giờ thừa nhận hiệu quả của trò chơi “Brain Age” và những sản phẩm tương tự.

Nhận thức sai cuối cùng về tuổi già là họ không thể học hỏi những kỹ năng mới hoặc không biết sử dụng những đồ dùng, công cụ hiện đại. Ta có câu thành ngữ: “Tre già khó uốn”. Trong cuộc khảo sát những sinh viên tâm lý học năm đầu mà chúng tôi đã đề cập lúc trước, có 21% tán thành ý kiến cho rằng “người già gặp khó khăn rất lớn trong việc học hỏi những kỹ năng mới”. Các phương tiện truyền thông cũng ngộ nhận quan điểm này về người già. Một ví dụ điển hình là nhân vật Arthur Spooner lập dị (do Jerry Stiller đóng) trong một chương trình truyền hình có tên King of Queens, không biết cách sử dụng đầu đĩa DVD như thế nào. Nhưng rất nhiều người lớn tuổi không hề bị khuất phục bởi vì tính, máy nghe nhạc iPhone và những công cụ hiện đại khác, trái lại, họ còn có sự đam mê và thời gian để học cách sử dụng thuần thục và tận dụng lợi ích của chúng. Do đó, ta cần sửa lại câu thành ngữ ban nãy thành: “Tre già dễ uốn... và còn nhiều hữu ích nữa”.



## NGỘ NHẬN 10: Khi chết, con người trải qua một loạt những giai đoạn của tâm lý



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 2. TỪ KHI LOT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT - Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua](#)

### DABDA

Trên toàn nước Mỹ, không ít những nhà tâm lý học, tâm linh học, y tá và nhân viên xã hội làm việc với người già ám ảnh bởi từ viết tắt trên trong tâm trí. DABDA là từ viết tắt năm giai đoạn của cái chết được truyền bá bởi nhà tâm linh học gốc Thụy Sĩ Elisabeth Kubler-Ross vào cuối thập niên 1960 là: Phủ Nhận, Tức Giận, Mặc Cả, Buồn Bã và Chấp Nhận. Những giai đoạn này, thường được gọi là “Năm Giai Đoạn Đau Khổ”, mô tả một chuỗi những giai đoạn cố định mà mọi người trải qua khi đối mặt với cái chết. Theo Kubler-Ross, khi biết mình gần chết, trước tiên ta sẽ nói với bản thân rằng điều ấy không thể xảy ra (phủ nhận), sau đó, tức giận với thực tế là cái chết sẽ đến (tức giận), rồi vô vọng tìm kiếm cách nào đó để trì hoãn cái chết, ít nhất là đến khi mình có thể đạt được mục tiêu của đời mình (mặc cả), sau đó trở nên buồn bã khi cái chết của ta đang xuất hiện từ từ (buồn bã), và cuối cùng chấp nhận sự tấn công không thể tránh khỏi của cái chết và đón nhận nó với một cảm giác thanh thản (chấp nhận).

Năm giai đoạn đau khổ của Kubler-Ross được thừa nhận rộng rãi trong thế giới y khoa, tâm lý học và chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Nhiều cuộc khảo sát hé lộ rằng năm giai đoạn này đều được giảng dạy cho đại đa số những sinh viên y khoa, điều dưỡng và dịch vụ xã hội ở Hoa Kỳ, Canada và Anh.

Năm giai đoạn đau khổ của bà còn là một quy luật không thể tránh khỏi phổ biến trong nền văn hóa phổ cập. Bộ phim giành được giải thưởng năm 1979, Tất cả chỉ là trò lố bịch, mô tả về cuộc sống của một biên đạo múa, Bob Fosse, đã làm nổi bật năm giai đoạn này trong một bi kịch về cái chết tưởng tượng của Fosse. Trong một chương trình truyền hình có tên Frasier năm thứ sáu, Fraiser cũng trải qua năm giai đoạn đau khổ sau khi bị mất công việc làm chuyên gia tư vấn cho một chương trình trò chuyện trên đài phát thanh. Mô tả một cách sinh động và vui nhộn quan điểm của Kubler-Ross trong chương trình truyền hình hài hước có tên Gia đình Simpson, nhân vật Homer Simpson đã trải qua tất cả năm giai đoạn này ngay sau khi bác sĩ thông báo (nhầm) rằng ông sẽ chết. Những giai đoạn này thậm chí còn phổ biến trên vũ đài chính trị nữa. Một người viết blog trên mạng internet đã so sánh những ngày u ám, tồi tệ trong thời gian làm tổng thống của George W. Bush với từng giai đoạn đau khổ của Kubler-Ross ([http://democracyproject.net/blog/archives/2008/02/kubler\\_ross\\_stages\\_as\\_applied\\_to\\_our\\_national\\_grief.htm](http://democracyproject.net/blog/archives/2008/02/kubler_ross_stages_as_applied_to_our_national_grief.htm)), và người phụ trách một chuyên mục của tờ New York Times, Maureen Dowd năm 2008 cũng đã cố giải thích về sự miễn cưỡng của Hillary Clinton trong việc chấp nhận thất bại của mình trước Obama vào mùa hè năm 2008 bằng những giai đoạn đầu tiên của Kubler-Ross.

Năm giai đoạn của Kubler-Ross phổ biến không chỉ nhờ vào sự truyền bá của các phương tiện truyền thông, mà còn vì chúng đem lại cho mọi người cảm giác đoán trước được cái vốn không thể được đoán trước - quá trình của cái chết. Ý nghĩ về sự trải nghiệm đáng sợ trước cái chết đi kèm với một chuỗi những giai đoạn tiêu chuẩn, kết thúc bằng sự

chấp nhận thanh thản của định mệnh, khiến nhiều người trong chúng ta càng tin tưởng hơn vào chúng. Thêm vào đó, quan điểm cho rằng cái chết mở ra một con đường bất tử và thiêng liêng cho mọi người cũng thú vị không kém, có lẽ vì nó đơn giản hóa được một quá trình tâm linh. Nhưng điều này có đúng không?

Với sự phổ biến của năm giai đoạn này trong ngành tâm lý học phổ thông, ta có thể nghĩ rằng chúng đã được xác nhận rộng rãi bởi các cuộc nghiên cứu khoa học. Nếu thế, ta nên suy nghĩ lại. Thực tế là, cũng giống như trường hợp của nhiều “thuyết giai đoạn” trong ngành tâm lý học, sự thừa nhận khoa học dành cho những giai đoạn này cũng không rõ ràng. Quay ngược thời gian trở về trước, thì những chứng cứ phủ nhận quan điểm này cũng chẳng gây ngạc nhiên gì, vì tuyên bố của Kubler-Ross về năm giai đoạn này không hề được kiểm chứng bởi một cuộc nghiên cứu nghiêm túc nào cả. Cụ thể là, tuyên bố của bà phần lớn dựa trên những kết quả thiên kiến (bà không hề nghiên cứu rộng rãi trong công chúng), quan sát chủ quan, và không tiêu chuẩn hóa những phương pháp đánh giá cảm xúc của mọi người. Phải thừa nhận rằng, một số người cũng từng trải qua một vài hay thậm chí là tất cả năm giai đoạn của Kubler-Ross trước khi nhắm mắt xuôi tay, do đó, vẫn có một phần sự thật trong tuyên bố của bà góp phần làm cho nó phổ biến.

Nhưng bằng chứng nghiên cứu khoa học chứng minh rằng rất nhiều người chết đều không hề trải qua trình tự năm giai đoạn mà bà tuyên bố. Thay vào đó, mọi người đối mặt với “án tử” của mình theo nhiều cách khác nhau. Nghiên cứu về những bệnh nhân sắp chết cho thấy rằng nhiều người đã bỏ qua các giai đoạn của Kubler-Ross, hoặc thậm chí trải qua với một trật tự ngược lại. Chẳng hạn, một số người trước tiên là chấp nhận cái chết của mình, nhưng sau đó, lại chuyển sang giai đoạn phủ nhận. Hơn nữa, ranh giới giữa những giai đoạn của Kubler-Ross thường rất mờ nhạt, và chẳng có bằng chứng nào đủ nhỏ cho thấy sự chuyển tiếp đột ngột từ giai đoạn này sang giai đoạn khác.

Một số tác giả cũng cố gắng ứng dụng năm giai đoạn này của Kubler-Ross vào nỗi đau khổ mà ta trải nghiệm sau cái chết của những người mình thương yêu, như người bạn đời hay con cái. Nhưng nghiên cứu cũng không hề xác nhận căn cứ của năm giai đoạn này cho nỗi đau khổ, vì những người đau khổ đều trải qua chuỗi những cảm xúc cố định này. Thêm một điều nữa là không phải tất cả mọi người đều trải nghiệm nỗi tuyệt vọng, sầu thảm như nhau sau cái chết của những người mình yêu thương, ngay cả những người có ý nghĩa trong cuộc đời họ. Cũng chẳng có bằng chứng nào cho thấy việc không trải qua nỗi phiền muộn sau những mất mát cá nhân là dấu hiệu thiếu linh hoạt trong việc thay đổi tâm trạng. Hơn nữa, trong một cuộc nghiên cứu 233 người ở Connecticut vừa mới mất người bạn đời của mình, thì chấp nhận, chứ không phải phủ nhận là phản ứng đầu tiên xuất hiện sau sự mất mát ấy. Sự chấp nhận cũng gia tăng trong số những người góa chồng hoặc góa vợ trong hai năm sau khi họ mất người bạn đời của mình.

Cũng có những người không bao giờ có thể chấp nhận hoàn toàn sự thật mình đã mất những người mình yêu thương. Trong một cuộc nghiên cứu về những người mất người bạn đời hoặc con cái mình trong tai nạn giao thông, Darrin Lehman và đồng nghiệp của mình đã phát hiện ra phần lớn (nằm trong khoảng 30-80% tùy thuộc vào số lượng câu hỏi) họ vẫn cố gắng vượt qua nỗi đau mất mát người thân ngay cả sau 4 hoặc 7 năm. Nhiều người nói rằng mình vẫn chưa thể tìm thấy ý nghĩa cuộc sống sau những mất mát lớn ấy.

Có bất kỳ nguy hại nào nếu ta tin vào năm giai đoạn của Kubler-Ross không? Ta không biết được, nhưng một số người đau khổ vì mất người thân hoặc những người sắp

chết có thể cảm thấy bị áp lực khi đối mặt với cái chết theo chuỗi giai đoạn mà bà đã mô tả (Friedman & James, 2008). Như Lehman và một số đồng nghiệp của ông nhận xét: “Khi những người mất người thân không thể chấp nhận được thực tế nghiệt ngã của sự mất mát ấy, người khác sẽ cho rằng họ yếu đuối hoặc đó là dấu hiệu cho thấy những bất ổn về tâm lý”. Ví dụ, một trong những tác giả của cuốn sách này (SJL) từng làm việc với một phụ nữ sắp chết luôn cảm thấy tội lỗi và tức giận khi những người bạn của bà nói rằng bà cần phải “chấp nhận” cái chết, mặc dù bà vẫn tiếp tục cố gắng tận hưởng cuộc sống. Liệu những bệnh nhân khác có trải nghiệm những tác động tiêu cực về niềm tin vào năm giai đoạn của Kubler-Ross hay không là một đề tài đáng được nghiên cứu sâu rộng hơn trong tương lai.

Chết dường như không phải là con đường giống nhau cho tất cả mọi người chúng ta. Không hề có một công thức chung nào cho cái chết cũng như cho việc cảm nhận cái chết của người khác, và cũng chẳng có công thức chung nào cho sự sống, như ý kiến mà Kubler-Ross đã trình bày ở cuốn sách cuối cùng của mình: “Nỗi thương tiếc của ta cũng đặc biệt giống như cuộc sống của ta vậy”. Ta có thể nói rằng cái chết là điều gì đó mà tốt hơn ta không nên nghĩ về nó cho đến khi mình buộc phải nghĩ về nó. Như Woody Allen từng nói vào năm 1976: “Tôi không sợ chết. Tôi chỉ không muốn ở cõi chết khi cái chết xảy ra.”

Phụ lục 2: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Tâm trạng không tốt của người mẹ có thể gây sảy thai.	Chẳng có bằng chứng khoa học nào chứng minh được nỗi phiền muộn hoặc căng thẳng của người mẹ có thể làm tăng nguy cơ sảy thai.
Những giây phút đầu tiên sau khi sinh rất quan trọng cho mối liên kết giữa mẹ và con.	Không có bằng chứng nào cho thấy những giây phút đầu tiên sau khi sinh là rất quan trọng trong việc thiết lập mối liên kết giữa mẹ và con.
Ba năm đầu tiên là giai đoạn cực kỳ quan trọng đối với sự phát triển của trẻ sơ sinh.	Có lập luận không cho rằng ba năm đầu tiên là giai đoạn quan trọng hơn những năm còn lại đối với sự phát triển của trẻ sơ sinh.
Những trẻ được khuyến khích và hỗ trợ tập đi có thể đi sớm hơn những trẻ khác.	Khả năng đi bị ảnh hưởng bởi sự phát triển thể chất của trẻ, và hầu như không bị



	ảnh hưởng bởi sự khuyến khích hay hỗ trợ của cha mẹ.
Trẻ mới được sinh ra hầu như mù và điếc.	Trẻ mới sinh ra có thể thấy và nghe rất nhiều thứ.
Trẻ sơ sinh chỉ thiết lập mối liên kết gắn bó với người mẹ mà thôi.	Trẻ sơ sinh cũng thiết lập mối liên kết gắn bó với người cha và những người khác trong gia đình.
Những người mẹ chỉ trò chuyện với con bằng ngôn ngữ của trẻ làm chậm sự phát triển ngôn ngữ của chúng.	Hầu hết những bằng chứng khoa học đều cho rằng việc trò chuyện theo ngôn ngữ của trẻ thực ra kích thích sự phát triển ngôn ngữ của chúng.
Những trẻ tiếp nhận chất cocaine trước khi sinh thường xuất hiện những vấn đề nghiêm trọng về thần kinh và tính cách trong cuộc sống sau này.	Hầu hết những trẻ tiếp nhận chất cocaine khi sinh đều có tính cách và chức năng thần kinh bình thường.
Trẻ nhỏ gần như không bao giờ nói dối.	Rất nhiều trẻ nhỏ nói dối về những vấn đề quan trọng, kể cả việc chúng có liên quan đến những hành vi hư đốn hoặc bị lạm dụng tình dục.
Hầu hết những khả năng phi thường của trẻ đều bị biến mất khi lớn lên.	Mặc dù có một số khả năng biến mất, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng những trẻ có hệ số thông minh cao có nhiều thành tựu sáng tạo vượt trội hơn khi lớn lên so với những trẻ khác.
Trẻ thừa cân chỉ mang trong mình lượng mỡ thừa của con nít, và	Sự béo phì của trẻ thường kéo dài theo thời gian.

lượng mỡ này sẽ biến mất khi chúng lớn lên.	
Việc nhận con nuôi tạo ra một tác động tiêu cực lên tâm lý của hầu hết mọi trẻ.	Hầu hết những trẻ được nhận làm con nuôi đều phát triển tâm lý lành mạnh.
Những trẻ được nuôi dưỡng bởi cha mẹ đồng tính sẽ có nguy cơ bị đồng tính cao.	Không có bằng chứng nào cho thấy những trẻ được nuôi dưỡng bởi cha mẹ đồng tính có tỷ lệ bị đồng tính cao hơn những trẻ khác.
Sự hy sinh trong hôn nhân gia tăng sau khi vợ chồng có con.	Sự hy sinh trong hôn nhân có khuynh hướng giảm khi vợ chồng có con đầu, mặc dù cũng có lúc tăng.
Mọi người không cần ngủ nhiều khi họ già.	Người già cũng cần ngủ nhiều như người trẻ, nhưng do giấc ngủ của họ không sâu, nên họ thường thức giấc nhiều lần.
Đa số những người già đều sống ở trại dưỡng lão.	Chỉ 7-8% những người già trong độ tuổi từ 75 trở lên sống trong trại dưỡng lão.
Người già sợ chết hơn người trẻ.	Nhiều cuộc khảo sát cho thấy người già ít sợ chết và chấp nhận cái chết thanh thản hơn so với người trẻ và người ở tuổi trung niên.
Hầu hết những người bị sa sút trí nhớ đều do bệnh Alzheimer gây ra.	40% đến 50% những người bị sa sút trí nhớ là do những nguyên nhân khác gây ra, chứ không chỉ bệnh Alzheimer, như đột quỵ, hoặc bệnh viêm màng tim.
Tình trạng tổn động quá nhiều chất nhôm	Các cuộc nghiên cứu được kiểm soát chặt

trong cơ thể gây ra bệnh Alzheimer.	chẽ không tìm ra được những bằng chứng nào chứng minh cho tuyên bố này cả.
Phần lớn mọi người chết vì "tuổi già".	Người ta chết vì tai nạn, bạo lực, hoặc bệnh tật, chứ không phải chỉ riêng tuổi già.
Những người mắc bệnh hiểm nghèo từ bỏ hết hy vọng thường chết nhanh hơn.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho niềm tin này.
Những người mắc bệnh hiểm nghèo thường có thể "trì hoãn" cái chết của mình cho đến sau những ngày lễ lớn, sinh nhật, hay những ngày quan trọng khác.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho niềm tin này và cả niềm tin cho rằng phụ nữ bị bệnh ung thư thường chết trước ngày sinh nhật của mình.

### **Những nguồn tham khảo thêm**

Để khám phá thêm về những ngộ nhận này cũng như những ngộ nhận khác về sự phát triển của con người, hãy tham khảo tài liệu của Bruer (1999); Caldwell và Woolley (2008); Fiorello (2001); Furnham (1996); Kagan (1998); Kohn (1990); Mercer (2010); O'Connor (2007); Panek (1982); Paris (2000).



### Chương 3. KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ - Những ngộ nhận về trí nhớ



#### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 11: Trí nhớ của con người hoạt động như một băng ghi âm hoặc máy quay phim, ghi nhớ chính xác những sự kiện mà ta từng trải nghiệm

NGỘ NHẬN 12: sự thôi miên (giấc ngủ nhân tạo) có thể giúp lấy lại ký ức về những sự kiện bị quên lãng

NGỘ NHẬN 13: Mọi người thường kìm nén ký ức về những sự kiện đau thương

NGỘ NHẬN 14: Hầu hết những người mất trí nhớ đều quên hết những chi tiết về cuộc sống trước đây của mình



## **NGỘ NHẬN 11: Trí nhớ của con người hoạt động như một băng ghi âm hoặc máy quay phim, ghi nhớ chính xác những sự kiện mà ta từng trải nghiệm**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 3. KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ - Những ngộ nhận về trí nhớ](#)

Khi mọi người sum họp hay gặp lại những người bạn thời thơ ấu để trò chuyện về “những câu chuyện xưa như trái đất”, họ thường cảm thấy ngạc nhiên bởi một thực tế: Ký ức của họ về nhiều sự kiện trong nhiều hoàn cảnh đều khác nhau. Một người nhớ lại cuộc thảo luận sôi nổi về chính trị như một cuộc tranh luận thân thiện; người khác lại nhớ đến cuộc thảo luận trên giống như một cuộc tranh cãi nảy lửa. Sự khác biệt này có lẽ rất cần thiết để phản bác lại niềm tin phổ biến cho rằng ký ức của ta hoạt động giống như một cuộn băng ghi âm hay một máy quay phim. Nếu trí nhớ của ta hoàn hảo, ta sẽ không bao giờ quên ngày sinh nhật của bạn bè, nơi mình để lạc mất chiếc máy nghe nhạc iPod, hay ngày, tháng, thời gian, địa điểm mình nhận được nụ hôn đầu tiên.

Mặc dù đôi khi có hiện tượng quên lãng rõ ràng của trí nhớ hàng ngày, nhưng khảo sát cho thấy rằng nhiều người vẫn tin rằng trí nhớ của mình hoạt động giống như băng ghi âm, máy quay phim, hoặc đĩa ghi hình kỹ thuật số, lưu trữ và phát lại chính xác những sự kiện mà mình trải nghiệm. Thật ra, khoảng 36% chúng ta tin rằng bộ não con người đều giữ lại được ký ức hoàn hảo về mọi thứ mà mình từng trải nghiệm. Trong một cuộc khảo sát 600 sinh viên tại một trường đại học miền trung phía Tây, 27% sinh viên đồng ý với quan điểm rằng trí nhớ hoạt động giống như một băng ghi âm. Nhiều cuộc khảo sát cho thấy ngay cả phần lớn những chuyên gia tâm lý trị liệu đều cho rằng trí nhớ tồn tại cố định gần như vĩnh viễn trong tâm trí.

Những niềm tin phổ biến này là những tàn dư từ quan điểm của Sigmund Freud và cộng sự, cho rằng phần ký ức bị lãng quên, thường là do chấn thương, nằm yên ở phần tối của tiềm thức, không hề bị tấn công bởi thời gian hay cạnh tranh với những ký ức khác. Nhưng trái ngược với những tuyên bố trên, trí nhớ của ta thường không lưu giữ chính xác những sự kiện quá khứ. Quan điểm cho rằng trí nhớ của ta không hoàn hảo và có những lúc không đáng tin không phải chỉ xuất hiện gần đây. Cuối thế kỷ 19, William James, một nhà tâm lý học lớn, người Mỹ cùng thời với Freud, đã nhận xét: “Những ký ức giả thường là những sự kiện hiếm đối với hầu hết chúng ta... Hầu hết mọi người, khi hoài nghi về những sự việc nhất định nào đó thường gán cho quá khứ của mình. Họ có thể nhìn, nói, làm chúng, hoặc cũng có thể họ chỉ mơ hoặc tưởng tượng ra chúng.”

Sự thật là ta thường nhớ lại những sự kiện xúc động hay nổi bật, đôi khi được gọi là “những ký ức nhấp nháy” vì chúng thường mang đặc tính gây ấn tượng đối với trí nhớ. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy rằng ký ức về những sự kiện như thế, kể cả cuộc ám sát tổng thống John Fitzgerald Kennedy năm 1963, tai nạn nổ tung tàu không gian con thoi mang tên Challenger (Thách Thức) thảm khốc năm 1986, cái chết của công nương Diana năm 1997, và cuộc tấn công khủng bố ngày 11-9-2001 ở Mỹ, thường mờ nhạt đi theo thời gian và bị bóp méo, xuyên tạc, cũng giống như những sự kiện ít nổi bật hơn.

Hãy cùng xem xét một ví dụ về ký ức nhấp nháy từ cuộc nghiên cứu của Ulric Neisser và Nicole Harsch về những ký ức có liên quan đến sự kiện tàu không gian con thoi

Challenger nổ tung chỉ một phút sau khi được phóng. Một sinh viên tại trường đại học Emory University ở Atlanta, Georgia, đã tường thuật lần đầu tiên sau 24 giờ của thảm họa trên, và tường thuật lại lần thứ hai vào hai năm rưỡi sau đó.

**Tường thuật 1.** Tôi đang ở trong lớp học tôn giáo thì một số người bước vào và bắt đầu nói về điều đó. Tôi không hề biết bất kỳ chi tiết nào ngoài việc nó đã nổ tung và những sinh viên đã quan sát được sự kiện mà tôi nghĩ là đáng buồn. Sau khi học xong, tôi về phòng và xem tin tức trên ti vi và biết được chi tiết hơn về tai nạn này.

**Tường thuật 2.** Tôi đang ngồi trong phòng ngủ tập thể dành cho sinh viên năm nhất với bạn bè xem ti vi thì nghe tiếng nổ. Ti vi ngay lập tức đưa tin về tai nạn này và tất cả chúng tôi đều cảm thấy bất ngờ. Tôi thật sự rất buồn và chạy vội lên lầu để kể cho một người bạn nghe, rồi sau đó gọi cho cha mẹ.

Khi so sánh trí nhớ nguyên thủy với ký ức được hồi tưởng sau này, rõ ràng ta thấy có những sự khác nhau nổi bật. Neisser và Harsch đã phát hiện rằng có khoảng 1/3 tường thuật của sinh viên đều cho thấy những khác biệt lớn tương tự như trên về cùng một sự kiện ở hai mốc thời gian khác nhau.

Heike Schmolck và đồng nghiệp của mình đã so sánh khả năng hồi tưởng của những người được thử nghiệm về sự kiện được trắng án năm 1995 của cựu ngôi sao bóng bầu dục, O. J. Simpson-vốn bị buộc tội đã ám sát vợ và một người bạn của mình-ba ngày sau phán quyết và sau khoảng thời gian đó, 15 hoặc 32 tháng. Sau 32 tháng, 40% tường thuật xuất hiện “nhiều sự xuyên tạc không chính xác”. Trong nghiên cứu này và nhiều nghiên cứu khác về ký ức nhấp nháy, mọi người thường rất tự tin vào mức độ chính xác của trí nhớ mình, ngay cả khi trí nhớ ấy không nhất quán với những gì họ tường thuật không lâu sau khi sự kiện xảy ra.

Hơn nữa, những nhân chứng đôi khi nhận dạng sai những người vô tội thành tội phạm, mặc dù họ thường bộc lộ những ý kiến thiếu chính xác của mình trong phòng xử án với sự tự tin tuyệt đối. Tuy vậy, những niềm tin phổ biến, ngay cả những nhân chứng quan sát kỹ bị cáo trong suốt quá trình phạm tội cũng thường chỉ sai người bị tình nghi ở phòng xét hỏi hoặc phòng xử án. Còn gì nữa? Mỗi quan hệ giữa sự khẳng định trong lời khai của nhân chứng với sự chính xác trong trí nhớ của họ thường rất mờ nhạt hoặc không tồn tại. Phát hiện này gây ra sự hoài nghi về sự thật rằng Hội đồng xét xử thường tin vào lời thề của nhân chứng để đánh giá mức độ đáng tin trong lời khai của họ. Trong một cuộc khảo sát gần đây, 34% trong số 160 thẩm phán Hoa Kỳ tin rằng có sự liên kết chặt chẽ giữa lời thề của nhân chứng và mức độ chính xác trong lời khai của họ. Trong số 239 người bị tình nghi phạm tội được thả tự do dựa trên phương pháp kiểm tra DNA vào tháng 6-2009, thì khoảng 70% đã bị kết tội sai do sự thiếu chính xác trong lời khai của nhân chứng.

Ngày nay, trong thế giới tâm lý học có một quan điểm phổ biến cho rằng trí nhớ không thể tái tạo lại được (nó không sao chép lại chính xác những gì ta trải nghiệm) mà chỉ có thể tái dựng lại. Những gì ta nhớ lại thường là sự pha trộn mờ nhạt giữa ký ức chính xác với niềm tin, nhu cầu, cảm xúc và thiên kiến của mình. Những thiên kiến này dần dần sẽ phụ thuộc vào nhận thức của ta về những sự kiện mình cố gắng hồi tưởng và những gì mình trải nghiệm trong hoàn cảnh tương tự.

Bằng chứng về bản chất tái dựng lại của trí nhớ trong nhiều cuộc nghiên cứu rất khác nhau. Những nhà tâm lý học hiện nay đều biết rằng trí nhớ là những gián đồ; gián đồ là một cấu trúc kiến thức được sắp xếp hoặc một mô hình trí tuệ được cất giữ trong trí nhớ. Ta có được những gián đồ này từ kinh nghiệm và kiến thức trong quá khứ, và chứng hình

thành nên nhận thức của ta về những trải nghiệm mới và cũ. Tất cả chúng ta đều có giản đồ về những sự kiện hàng ngày, như gọi món ăn ở nhà hàng. Nếu người phục vụ hỏi ta có muốn dùng món tráng miệng trước món khai vị không, chắc chắn ta sẽ cảm thấy câu hỏi này thật ngớ ngẩn, vì nó không thích hợp với giản đồ hoặc nguyên tắc về nhà hàng của ta trong trình tự gọi món ăn.

Những niềm tin rập khuôn cung cấp cho ta một ví dụ điển hình về việc những giản đồ này có thể ảnh hưởng đến trí nhớ của ta ra sao. Năm 1978, Mark Snyder và Seymour Uranowitz đã cho những người được thử nghiệm đọc thông tin chi tiết về một người phụ nữ tên là Betty K. Sau khi đọc xong, hai nhà nghiên cứu này đã nói với họ rằng Betty K hiện đang sống lối sống nghiện tình dục hoặc đồng giới. Sau đó, Snyder và Uranowitz giao cho những người được thử nghiệm một bài kiểm tra về những thông tin trong bài đọc. Họ phát hiện ra rằng những người này đã bóp méo trí nhớ của họ về thông tin ban đầu, như thói quen hẹn hò của cô và mối quan hệ của cô với cha mình, cho thích hợp hơn với giản đồ của họ, đó kiến thức của mình về lối sống hiện tại của Betty K. Ta tái dựng lại quá khứ cho phù hợp với những kỳ vọng của mình.

Năm 1995, Henry Roediger và Kathleen McDermott đã cung cấp một bằng chứng nổi bật về khuynh hướng tái dựng lại ký ức dựa trên những giản đồ của ta. Họ đưa cho những người được thử nghiệm một danh sách gồm những từ liên quan đến một “từ ẩn” về một vật nào đó. Ví dụ, một số người tham gia đọc một danh sách gồm những từ như chỉ, cúc áo, mắt, may, ben, nhọn, đâm, cái đe, đồng cỏ khô, đau, tiêm, tất cả chúng đều liên quan đến một vật ẩn là cây kim trong trí nhớ. Roediger và McDermott phát hiện ra rằng hơn một nửa (55%) đều nhớ lại từ ẩn (“cây kim”) nằm trong danh sách, mặc dù không phải vậy. Trong nhiều trường hợp, những người tham gia chắc chắn cho rằng những vật ẩn có mặt trong danh sách, cho thấy rằng ký ức giả cũng được hình thành bởi quá trình cũng “thực” như là trí nhớ về những vật thể thật sự đối với người tham gia. Vì lý do này, Roediger và McDermott gọi những ký ức giả này là “trí nhớ ảo”.

Những nhà nghiên cứu tiếp tục tạo ra những ký ức về những sự kiện chưa bao giờ xảy ra. Trong “cuộc nghiên cứu mua sắm”, Elizabeth Loftus đã tạo ra một trí nhớ giả ở Chris, một cậu bé 14 tuổi. Loftus hướng dẫn Jim, anh trai của Chris kể cho cậu nghe một sự kiện giả về việc bị lạc nhau trong một trung tâm mua sắm khi mới 5 tuổi bằng hình thức “Nhớ lại lúc mà...”. Để làm tăng thêm mức độ đáng tin, Loftus minh họa thêm cho sự kiện giả này bằng ba sự kiện khác đã thật sự xảy ra. Kế tiếp, cô yêu cầu Chris viết ra mọi thứ mà mình nhớ. Lúc đầu, Chris tường thuật lại rất ít về sự kiện giả. Nhưng sau giai đoạn 2 tuần, cậu đã dựng lên một ký ức chi tiết như sau: “Cháu đã ở cùng mọi người trong một lúc, và cháu nghĩ mình đã đến xem cửa hàng đồ chơi, cửa hàng Kay-Bee... Cháu bị lạc, cháu nhìn xung quanh và nghĩ: Ồ, mình gặp rắc rối rồi... Cháu nghĩ mình sẽ không bao giờ gặp lại gia đình mình. Cô biết không, cháu đã rất sợ. Và sau đó, có một ông cụ... đến chỗ cháu... đỉnh đầu ông bị hói, để lại một lỗ tròn giữa mái tóc bạc... và ông đeo kính... và sau đó, cháu khóc, rồi mẹ bước đến và hỏi: Con đã đi đâu vậy? Đừng bao giờ làm điều ấy một lần nữa!”. Khi Loftus hỏi mẹ Chris về tai nạn trên, bà đã khẳng định nó không hề xảy ra.

Một loạt những nghiên cứu tương tự sau này cũng cho thấy rằng trong số 18-37% người tham gia, những nhà nghiên cứu có thể ghi khắc vào những ký ức giả của những sự kiện phức tạp được phân loại từ: (a) Bị động vật tấn công, gặp tai nạn trong nhà, tai nạn bên ngoài, và bị bệnh nặng; (b) Say rượu trong một bữa tiệc cưới; (c) Một ngón tay bị vướng vào bẫy chuột khi còn nhỏ; (d) bị bắt nạt khi còn nhỏ; (e) chứng kiến một trường hợp móc túi tình ranh đến (f) bay trên một kính khí cầu nóng với gia đình người khác.

Những nghiên cứu này đã đánh đổ niềm tin phổ biến cho rằng trí nhớ của ta được khắc sâu như một cuộn băng ghi âm trí não tồn tại vĩnh viễn. Thay vì coi trí nhớ của mình như một băng ghi âm hay máy quay phim, ta có thể mô tả nó giống như là một phương tiện luôn thay đổi, làm nổi bật khả năng tuyệt vời của ta trong việc tạo ra những mô tả không nhất quán về sự kiện quá khứ và hiện tại. Như nhà văn vĩ đại Mỹ, Mark Twain từng nói: “Chẳng có gì ngạc nhiên về những gì tôi có thể nhớ, và những gì tôi nhớ không chính xác” - ([http:// www.twainquotes.com/Memory.html](http://www.twainquotes.com/Memory.html)).





## **NGỘ NHẬN 12: sự thôi miên (giấc ngủ nhân tạo) có thể giúp lấy lại ký ức về những sự kiện bị quên lãng**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 3. KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ - Những ngộ nhận về trí nhớ](#)

Năm 1990, George Franklin bị kết tội là kẻ đã giết Susan Nason vào năm 1969. Căn cứ của lời buộc tội là ký ức của Eileen, con gái ông, về sự kiện ông đã nhấn tâm giết chết Susan, người bạn thời thơ ấu của mình khoảng 20 năm về trước. Đến năm 1996, những ủy viên công tố đã phủ nhận tất cả lời buộc tội, và Franklin được thả tự do. Đây là trường hợp công khai đầu tiên về hiện tượng “phục hồi ký ức”.

Năm 1994, Steven Cook đã mất 10 triệu USD cho vụ kiện chống lại Đức Hồng Y đáng kính của California, Joseph Bernardin. Vụ kiện này buộc tội Bernardin đã quấy rối Cook 17 năm về trước.

Năm 2001, Larry Mayes là người thứ 100 được thả tự do nhờ vào phương pháp kiểm tra DNA (gien). Đáng tiếc thay, ông đã bị cầm tù 21 năm vì tội cưỡng bức và cướp của trước khi mẫu DNA của ông được kiểm nghiệm. Ông đã được tuyên bố vô tội.

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét một vài thực tế sau:

- Cô con gái Janice của George Franklin đã khai rằng chị mình, Eileen, có kể cho cô nghe chuyện những ký ức về cuộc mưu sát xuất hiện trong một liệu pháp điều trị có áp dụng phương pháp thôi miên.

- Vụ kiện chống lại Đức Hồng y Bernardin được làm sáng tỏ khi một cuộc điều tra xác định rằng những ký ức của Cook chỉ xuất hiện sau khi một chuyên gia trị liệu đã áp dụng phương pháp thôi miên để anh rơi vào giấc ngủ nhân tạo trong ba tiếng đầu của thời gian 20 tiếng. Chuyên gia này đã có được bằng thạc sĩ từ một trường không được công nhận do John-Rodger, người tự nhận mình là hiện thân của thần thánh, điều hành (Báo Time, tháng 3-1994).

- Mayes là một trong hai nhân chứng sống của vụ án và không hề bị nạn nhân nhận dạng là hung thủ. Nhưng sau khi nạn nhân được thôi miên, cô lại xác định Mayes là hung thủ, và trong suốt vụ án, cô đều quả quyết khẳng định rằng chính Mayes đã tấn công mình.

Những vụ án trên hoàn toàn mâu thuẫn với quan điểm phổ biến cho rằng thôi miên hay giấc ngủ nhân tạo tiết lộ được phần ký ức được lưu trữ ẩn trong tâm trí và cho phép ta biết được chính xác những sự kiện quá khứ. Trong từng vụ án trên, chẳng có lý do nào để tin rằng phương pháp thôi miên tạo ra được những ký ức giả lại tìm ra được những bằng chứng không thể chối cãi được.

Nhưng quan điểm cho rằng phương pháp thôi miên có khả năng đặc biệt tìm lại những ký ức bị quên lãng vẫn tồn tại cho đến ngày nay. Trong một cuộc khảo sát dành cho 92 sinh viên ngành tâm lý học năm đầu, thì có đến 70% tin rằng: “phương pháp thôi miên cực kỳ hữu dụng trong việc giúp các nhân chứng nhớ lại chi tiết của vụ án”. Trong những cuộc khảo sát khác từ 90% sinh viên trở lên khẳng định rằng thôi miên giúp tìm lại ký ức bị

quên lãng, và 64% cho rằng phương pháp này là một “kỹ thuật hữu ích để cảnh sát sử dụng nhằm kích hoạt lại ký ức của nhân chứng”.

Những niềm tin như thế cũng phổ biến trong giới những chuyên gia ở lĩnh vực sức khỏe thần kinh. Năm 1980, Elizabeth Loftus và Geoffrey Loftus đã phát hiện ra có đến 84% nhà tâm lý học và 69% những chuyên gia thần kinh đều tán thành tuyên bố rằng “trí nhớ được lưu trữ vĩnh viễn trong tâm trí” và với phương pháp thôi miên, hoặc những kỹ thuật chuyên môn khác, những chi tiết không thể nhận biết được có thể được phục hồi”. Trong số hơn 850 chuyên gia trị liệu tâm lý, Michael Yapko đã phát hiện rằng đa số họ đều tán thành những tuyên bố sau theo tần số từ cao đến trung bình: (1) 75%: “Phương pháp thôi miên giúp mọi người nhớ chính xác những gì mà bình thường họ không thể nhớ được”. (2) 47%: “Các chuyên gia có thể tin tưởng vào chi tiết của một sự kiện nổi bật được phát hiện trong quá trình thôi miên hơn so với bình thường.” (3) 31%: “Khi một người có ký ức về một sự kiện đau thương trong quá trình bị thôi miên, thì sự kiện ấy chắc chắn từng xảy ra”. (4) 54%: “Phương pháp thôi miên có thể được sử dụng để phục hồi ký ức về những sự kiện thực từ khi được sinh ra”. Trong một cuộc khảo sát khác, khoảng từ 1/5 (20%) và 1/3 (29% đến 30%) những chuyên gia trị liệu tâm lý thừa nhận mình đã sử dụng phương pháp thôi miên để giúp khách hàng nhớ lại những ký ức về sự kiện mình bị lạm dụng tình dục.

Niềm tin về khả năng khôi phục trí nhớ tuyệt vời của phương pháp thôi miên đã có một lịch sử lâu đời và đôi khi cũng ba chìm bảy nổi với thời gian. Phương pháp thôi miên được giới thiệu bởi một số người trong thế giới tâm lý học và tâm linh học, kể cả Pierre Janet, Joseph Breuer và Sigmund Freud. Janet là một trong những chuyên gia trị liệu đầu tiên sử dụng phương pháp thôi miên để giúp bệnh nhân khôi phục lại ký ức về những sự kiện quan trọng mà ông cho rằng đã gây ra những rắc rối về tâm lý cho họ. Trong một trường hợp nổi tiếng, Janet đã dùng phương pháp thôi miên để “quay ngược thời gian” (hồi tưởng lại thời gian quá khứ) một bệnh nhân của mình, Marie, để trở về thời thơ ấu của cô, khi cô bị chấn động do thấy một đứa trẻ có khuôn mặt dị dạng. Bằng cách hồi tưởng lại ký ức về khuôn mặt của đứa trẻ trong tiềm thức, Marie được cho rằng cô không có những dấu hiệu mù lòa.

Niềm tin cho rằng phương pháp thôi miên có thể giúp bệnh nhân tìm được ký ức bị chôn giấu về những sự kiện đau thương cũng là cơ sở của “phương pháp phân tích bằng thôi miên”, mà nhiều chuyên gia đã sử dụng sau chiến tranh thế giới thứ nhất để giúp binh lính và cựu chiến binh nhớ lại những sự kiện gây ra sự rối loạn tâm lý của họ. Một số chuyên gia tin rằng khả năng khôi phục ký ức hoàn toàn là rất khả quan khi những cảm xúc liên quan đến sự kiện hồi tưởng được bộc lộ hoàn toàn mà theo chuyên môn được gọi là giải tỏa mặc cảm (khả năng biểu lộ toàn bộ những cảm xúc đau khổ), và nỗi day dứt cũng như tức giận xuất hiện trong quá trình thôi miên sau đó.

Niềm tin vào khả năng thần kỳ của thôi miên cũng len lỏi vào công chúng, là những người vốn coi những hình ảnh trong quá trình thôi miên như là kẻ khôi phục ký ức đáng gờm của sự thật. Trong những bộ phim Như là thần thoại, Nụ hôn dành cho phụ nữ, Cái chết trong giây lát và Hội chứng hồi sinh, các nhân chứng đã nhớ lại chính xác từng chi tiết của hung thủ hay những sự kiện đã bị lãng quên rất lâu từ thời thơ ấu với sự trợ giúp của phương pháp thôi miên.

Một số chuyên gia nghiên cứu hiện đại cho rằng thôi miên có thể giúp tìm ra được những thông tin bị chôn chặt trong một thời gian lâu. Tuy vậy, nói chung thì xu hướng hiện nay là nhiều chuyên gia cho rằng phương pháp thôi miên chẳng hề có hiệu quả nào đối với

trí nhớ mà đôi khi nó còn xuyên tạc và bóp méo ký ức. Trong những trường hợp mà phương pháp thôi miên thực sự giúp tăng trí nhớ chính xác (thường là do mọi người đoán và tường thuật lại những ký ức khi họ không chắc chắn) thì sự gia tăng này chỉ là một phần nhỏ so với sự gia tăng của những ký ức thiếu chính xác.

Phương pháp thôi miên còn khiến cho vấn đề tồi tệ hơn vì nó có thể tạo ra những ký ức giả hoặc sai sót trong quá trình hồi tưởng nhiều hơn so với ký ức chính xác, và điều này làm tăng sự tự tin của nhân chứng về những ký ức thiếu chính xác cũng như chính xác (sự gia tăng này được gọi là “xơ cứng trí nhớ”). Nói tóm lại là nếu bạn muốn những gì mình hồi tưởng trong lúc được thôi miên sẽ chính xác từng chi tiết, thì chắc chắn bạn không thể khẳng định rằng những gì mình tường thuật là đúng hoàn toàn. Thật ra, hầu hết những nhà nghiên cứu đều phát hiện rằng ở một mức độ nào đó, phương pháp thôi miên thổi phồng thêm niềm tin vô căn cứ vào những ký ức. Không chỉ những người dễ tin là những người dễ bị tác động nhất bởi phương pháp thôi miên, mà ngay cả ký ức của những người cứng lòng tin cũng có thể bị bóp méo, xuyên tạc. Những mối bận tâm về việc những nhân chứng được thôi miên có thể cung cấp thông tin sai khi đối chất, và không thể phân biệt được thực tế với tưởng tượng, đã khiến nhiều bang cấm những nhân chứng được thôi miên ra làm chứng tại tòa án.

Phương pháp thôi miên có lợi gì trong việc giúp cho mọi người nhớ lại những trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ của mình không? Một bộ phim tài liệu được phát trên truyền hình năm 1995 chiếu về một quá trình trị liệu mà trong đó, một người phụ nữ được áp dụng phương pháp “quay ngược thời gian” trở về thời thơ ấu, khi còn trong bụng mẹ, và cuối cùng là khi bị giam giữ trong ống dẫn trứng của mẹ mình. Người phụ nữ này đã đưa ra lời khẳng định thuyết phục về sự khó chịu cả cảm xúc lẫn thể xác mà một người sẽ trải nghiệm nếu thật sự bị mắc kẹt trong tư thế không thoải mái. Mặc dù cố tin vào thực tế trải nghiệm của mình, ta cũng có thể khẳng định chắc chắn rằng trải nghiệm đó không hề căn cứ vào trí nhớ. Thay vào đó, những người được kéo quay trở về thời gian trong quá khứ chỉ cư xử căn cứ vào kiến thức, niềm tin và giả định của họ về những hành vi trong quá khứ. Như Michael Nash đã nhận xét vào năm 1987, những người được quay ngược thời gian trở về thời thơ ấu không cho thấy được những kiểu mẫu điển hình được kỳ vọng của những dấu hiệu về sự phát triển ban đầu, kể cả khả năng ngôn ngữ, những hành động nhận thức, điện não đồ và ảo giác. Dù những trải nghiệm vượt thời gian có thú vị thế nào đi nữa, chúng cũng không phải là sự khôi phục của những trải nghiệm, hành vi hoặc cảm xúc thời thơ ấu.

Một số chuyên gia trị liệu thậm chí còn đi xa hơn tuyên bố rằng những vấn đề hiện tại có thể liên quan đến cuộc sống kiếp trước, và phương pháp điều trị được gọi là “phương pháp trị liệu ngược thời gian” đề cao thêm khả năng kỳ diệu của thôi miên. Ví dụ, chuyên gia tâm thần học Brian Weiss, người từng xuất hiện trong chương trình nổi tiếng mang tên Chương trình của Oprah Winfrey năm 2008, đã cho xuất bản cuốn sách về một loạt những trường hợp những bệnh nhân mà ông cho áp dụng phương pháp thôi miên và quay ngược thời gian, để tìm ra nguồn gốc của những vấn đề hiện tại. Khi Weiss cho bệnh nhân quay về quá khứ, họ đã kể lại những sự kiện mà ông giải thích là nguồn gốc của đời sống kiếp trước, thường là từ nhiều thế kỷ trước.

Tuy những trải nghiệm trong suốt quá trình quay ngược về quá khứ có vẻ thuyết phục đối với bệnh nhân và chuyên gia trị liệu, nhưng lời kể về cuộc sống kiếp trước chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng, và chỉ là những gì mà các bệnh nhân biết về một giai đoạn lịch sử có sẵn. Thật ra, khi được kiểm tra căn cứ vào thực tế (như lúc ấy đất nước đang có

chiến tranh hay hòa bình, biểu tượng trên tiền xu của đất nước mình), thì những mô tả của người được thử nghiệm về những hoàn cảnh mang tính lịch sử từ cuộc sống kiếp trước giả định của mình hiếm khi chính xác. Một người tham gia vào một cuộc nghiên cứu được dùng phương pháp quay ngược thời gian trở về thời cổ đại đã tuyên bố rằng Julius Caesar, hoàng đế của Roma, đã sống vào năm 50 trước Công nguyên, mặc dù tên gọi “sau Công nguyên” và “trước Công nguyên” không hề tồn tại cho đến nhiều thế kỷ sau đó, mặc dù Julius Caesar đã chết một vài thập kỷ trước thời kỳ của vị hoàng đế đầu tiên của Rome, Augustus. Khi những thông tin nói về “cuộc sống kiếp trước” tình cờ chính xác, ta có thể giải thích chúng đơn giản chỉ là “sự suy đoán chính xác” dựa trên kiến thức về lịch sử.

Tuy vậy, không phải tất cả mọi mục đích sử dụng phương pháp thôi miên đều thiếu tính khoa học và mơ hồ. Nhiều bằng chứng nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt cho thấy rằng phương pháp thôi miên có thể giúp ích rất nhiều trong việc điều trị đau đớn, bệnh tật và những cơn nghiện (như nghiện hút thuốc), và có thể được dùng như một kỹ thuật bổ sung cho phương pháp trị liệu hành vi nhận thức trong quá trình điều trị căng thẳng, béo phì và một số bệnh khác. Nhưng những chứng cứ cho rằng phương pháp thôi miên đem lại lợi ích thần kỳ trong những trường hợp nói trên vẫn còn mơ hồ.

Nói tóm lại, kết luận rằng thôi miên có thể tạo ra những ký ức giả ở một số người là sự thật không thể chối cãi. Nếu có ý định đến gặp một nhà thôi miên để tìm lại được chiếc nhẫn yêu thích mình đã mất nhiều năm trước, chúng tôi khuyên bạn hãy cân nhắc thận trọng.



### NGỘ NHẬN 13: Mọi người thường kìm nén ký ức về những sự kiện đau thương



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 3. KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ - Những ngộ nhận về trí nhớ](#)

Một thời gian trước, một trong những tác giả của cuốn sách này (SJL) đã tư vấn cho một doanh nhân nữ 28 tuổi đang cân nhắc về một vụ kiện dân sự tố cáo ba đồng nghiệp liên quan đến hành vi tấn công tình dục. Cô kể lại sự kiện này như sau:

Hai năm trước, tôi quản lý hoạt động kinh doanh ở Trung Quốc trong hai tuần. Vào đêm nọ, sau khi đến ngủ ở một câu lạc bộ ở Thượng Hải, tôi cảm thấy buồn ngủ. Ba tiếng sau tôi tỉnh dậy và nghĩ rằng mình đã có một giấc mơ về tình dục. Hơn nữa, tôi cảm thấy người quan hệ với mình thực sự ở đó, nằm lên người tôi ngay trên giường.

Tôi đã thắc mắc không biết điều gì đã xảy ra tối đó, vì sáng ra tôi không thể nhớ lại bất cứ điều gì cả. Tôi nghĩ mình đã kìm nén ký ức về điều gì đó khủng khiếp. Do đó, tôi đã đến gặp một người ở trường y khoa, đang tiến hành một cuộc nghiên cứu bằng phương pháp thôi miên. Sau quá trình áp dụng phương pháp thôi miên lần thứ hai mà tôi cố gắng hồi tưởng lại những gì đã xảy ra, tôi đã nhớ lại rằng một trong những người đàn ông ở công ty đã lạm dụng mình. Tôi đang cạnh tranh với anh ta cho một vị trí cao hơn trong công việc. Tôi nghĩ anh ta làm như thế vì nghĩ rằng: “Cô ả này nghĩ mình là ai chứ? Điều này sẽ dạy cho cô ta một bài học.”

Khả năng mà cô kìm nén ký ức của mình về một cuộc tấn công tình dục là bao nhiêu? Ta sẽ sớm tìm ra thôi, nhưng bây giờ chúng tôi sẽ chỉ ra rằng mối bận tâm của cô gái ấy có liên quan đến câu hỏi gây nhiều tranh cãi là liệu con người có thể che giấu những ký ức khủng khiếp vào tận sâu thẳm của tiềm thức, nơi mà chúng sẽ được giữ nguyên vẹn, ít nhất là cho đến khi được khôi phục lại bởi phương pháp trị liệu không. Những chuyên gia tâm lý và thần kinh học gọi hiện tượng không thể nhớ lại thông tin quan trọng về những sự kiện đau thương hoặc căng thẳng mà không thể được giải thích đơn giản bằng sự lãng quên bình thường là hiện tượng lãng quên chia đôi.

Những cuộc tranh cãi về việc liệu mọi người có thể trục xuất ký ức đau thương ra khỏi nhận thức hay không đã gây ra nhiều cuộc tranh luận sôi nổi kéo dài từ thời hoàng kim của những chuyên gia phân tích tâm lý theo học thuyết Freud ở thế kỷ 19 đến ngày nay. Có rất ít sự phản đối với quan điểm cho rằng những ký ức mà mọi người ghi nhớ thường chính xác, cũng như mọi người có thể nhớ về những sự kiện mà mình không nghĩ đến trong một thời gian, thậm chí là trong nhiều năm sau khi chúng đã xảy ra. Vấn đề gây tranh cãi là liệu có một cơ chế đặc biệt hay sự kìm nén nào chịu trách nhiệm cho hiện tượng lãng quên những sự kiện đau thương hay không? Ký ức có bị kìm nén giống như một cách tự vệ chống lại hậu quả của những sự kiện đau thương không, hoặc ký ức bị kìm nén có phải là “một phần của thần kinh học phủ nhận những chứng cứ dựa trên kinh nghiệm”, như nhà tâm lý học Richard McNally đã biện luận không?

Theo cách mà các phương tiện truyền thông mô tả về sự ức chế ký ức, ta không bao giờ đoán được rằng đề tài này lại gây nhiều tranh cãi trong cộng đồng khoa học đến thế. Trong những bộ phim như Hiệu ứng bướm bướm (2004), Lớp vỏ huyền bí (2004),

Người dơi trở lại (1995), ức chế (2007) và những chương trình truyền hình như Chết để nhớ(1993), thì ký ức bị kìm nén về những sự kiện đau thương (từ tình trạng bị ngược đãi thời thơ ấu đến việc chứng kiến cha mẹ bị sát hại và phạm tội giết người trong quá khứ) dường như là chuyện xưa như trái đất. Nhiều cuốn sách tự rèn luyện cũng mô tả ký ức kìm nén như một cách phản ứng tự nhiên đối với những sự kiện đau thương. Chẳng hạn như Judith Blume (1990) đã viết rằng: “Một nửa trong số những người phạm tội loạn luân đều không nhớ rằng hành động tội lỗi này từng xảy ra”, và Frederickson (1992) tuyên bố: “Hàng triệu người đã kìm nén ký ức khủng khiếp về tình trạng bị ngược đãi, nhiều năm trong cuộc sống, hoặc toàn bộ thời thơ ấu của mình”.

Cũng chẳng có gì ngạc nhiên khi nhiều người thiếu hiểu biết coi những tuyên bố này là hợp lý, đáng tin. Theo một cuộc khảo sát của Jonathan Golding và một số đồng nghiệp của ông, trong 613 sinh viên, thì hầu hết đều thừa nhận mình tin là có ký ức bị kìm nén; theo thang điểm từ 1 đến 10, nam cho điểm khả năng xảy ra với mình ở mức 5,8, và phụ nữ ở mức 6,5. 89% cho biết rằng mình từng trải qua hiện tượng ký ức bị kìm nén thông qua tin tức từ các phương tiện truyền thông hoặc theo đánh giá của cá nhân. Hầu hết mọi người đều cho rằng những ký ức bị kìm nén nên được chấp nhận làm chứng cứ ở tòa án.

Ta có thể lần theo dấu vết của quan điểm phổ biến về ký ức bị kìm nén từ ý kiến của Sigmund Freud cho rằng chứng loạn thần kinh chức năng và chứng cuồng loạn do bị ám ảnh bị gây ra bởi sự ức chế ký ức về việc lạm dụng, quấy rối tình dục trong thời thơ ấu. Freud coi sự kìm nén này giống như chứng lãng quên có động cơ của tiềm thức về những ký ức khủng khiếp. Ngày nay, quan điểm cho rằng ký ức kìm nén cần được làm sáng tỏ trở thành trọng tâm của một số phương pháp phân tích tâm lý và liệu pháp khôi phục ký ức. Những liệu pháp này dựa trên quan điểm cho rằng khách hàng không thể tìm ra những nguyên nhân sâu xa gây ra vấn đề tâm lý của mình trừ khi làm sáng tỏ được những ký ức bị kìm nén về biến cố đau thương thời thơ ấu, thường là tình trạng bị lạm dụng tình dục. Phần lớn lối suy nghĩ này phản ánh phương pháp tìm kiếm sự tương đồng điển hình: cũng như việc ta phải chữa trị hoặc nhổ bỏ một cái răng sâu để nó không bị bể nát, ta lại suy ra là mình phải xóa bỏ tất cả những ký ức bị kìm nén về bị kích của mình để giải quyết vấn đề hiện tại.

Thật ra, từ thập niên 1990, những cuộc khảo sát cho thấy rằng nhiều chuyên gia trị liệu đã cố gắng tìm kiếm những ký ức bị mất từ vùng tiềm ẩn của tiềm thức. Sau khi khảo sát 860 chuyên gia trị liệu tâm lý năm 1994. Michael Yapko phát hiện gần 60% trong số họ cho rằng nhiều người không thể nhớ nhiều về thời thơ ấu của mình vì họ đã kìm nén những sự kiện đau thương. Debra Poole và những người cộng tác của mình đã khảo sát 145 chuyên gia trị liệu tâm lý được cấp phép trong hai cuộc nghiên cứu, và 57 chuyên gia tâm lý học người Anh trong một cuộc nghiên cứu khác. Họ đã phát hiện ra rằng hơn 3/4 trong số những chuyên gia trị liệu thừa nhận mình từng áp dụng ít nhất một phương pháp khôi phục ký ức, như thôi miên, tưởng tượng, hay không ngừng lặp lại câu hỏi và gợi ý trả lời (như “Bạn có chắc mình không bị lạm dụng không? Hãy nghĩ kỹ đi nào”), để giúp khách hàng nhớ lại tình trạng bị lạm dụng tình dục ở thời thơ ấu”. Thêm vào đó, 25% những chuyên gia từng điều trị bằng liệu pháp cho những khách hàng nữ coi phương pháp khôi phục ký ức là phần quan trọng của quá trình điều trị, cho rằng mình có thể phân biệt những bệnh nhân bị ức chế ký ức với những người suy giảm khả năng của trí nhớ ngay trong lần điều trị đầu tiên, và thừa nhận từng sử dụng một hoặc hai phương pháp khôi phục ký ức để kích thích khả năng hồi tưởng về những sự kiện quá khứ. Một năm sau đó, Melissa

Polusny và Victoria rollette cũng tuyên bố về những phát hiện tương tự trong một cuộc khảo sát khác về những chuyên gia trị liệu.

Sự phổ biến của những phương pháp khôi phục ký ức tồn tại trong những báo cáo ở phòng khám nhiều hơn trong các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt. Thật ra, có rất nhiều tuyên bố mang tính giai thoại về những người được cho là khôi phục lại những ký ức bị ngược đãi bị kìm nén trong nhiều thập kỷ nhờ vào phương pháp trị liệu tâm lý. Tuy vậy, sau khi xem xét lại 60 năm nghiên cứu mà không tìm ra được bằng chứng thuyết phục nào về hiện tượng kìm nén ký ức, David Holmes đã hài hước cho rằng bất kỳ phương pháp nào sử dụng nhận thức này nên được nhắc nhở như sau: “Hãy thận trọng. Quan điểm về hiện tượng kìm nén ký ức vẫn chưa được chứng thực bằng nghiên cứu thực nghiệm và việc sử dụng nó để tìm ra những lời giải thích chính xác cho những vấn đề tâm lý là khá mạo hiểm”. Gần đây hơn, năm 2003, sau khi nghiên cứu chi tiết nhiều tài liệu, Richard McNally đã kết luận rằng những bằng chứng khoa học xác nhận sự tồn tại của những ký ức bị kìm nén rất mờ nhạt. Ông lập luận rằng nhiều trường hợp được coi là hiện tượng quên lãng chia đôi đã không chứng minh được sự kiện đau thương nào đó từng xảy ra, và ta có thể giải thích phần ký ức bị mất trong những trường hợp này bằng lập luận về chứng quên lãng bình thường, chứ không phải hiện tượng kìm nén ký ức.

Trái ngược với giả thuyết về hiện tượng kìm nén ký ức, nghiên cứu chứng minh rằng hầu hết mọi người đều ghi nhớ rõ những sự kiện đau thương, như thảm họa thiên nhiên hay tai ương (đôi khi nhớ quá rõ) dưới dạng những ký ức không ngủ yên. Thêm vào đó, thực tế rằng những người được cho là khôi phục lại được ký ức bị kìm nén về nhiều sự kiện không có cơ sở trong quá trình được điều trị bằng liệu pháp, như bị ma nhập hoặc bị người ngoài hành tinh bắt cóc, đã gây ra nhiều nghi ngờ về độ chính xác của những ký ức đáng tin hơn của những khách hàng khác được điều trị bằng phương pháp khôi phục ký ức. Vấn đề ở đây là nhiều chuyên gia không thể phân biệt được “dấu hiệu” của ký ức chính xác với dấu hiệu của ký ức giả.

Richard McNally đã đề nghị cách giải thích sau (như cách giải thích thay thế cho lập luận về ký ức bị kìm nén) về việc làm thế nào mà hồi ức ngủ yên về tình trạng bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu có thể xuất hiện lại. Như ông chỉ ra, trẻ em có thể cảm thấy bối rối nhiều hơn là đau khổ khi bị lạm dụng tình dục, nhưng nhiều năm sau, khi trưởng thành, họ nhớ lại sự kiện này với nỗi sợ hãi vì đã ý thức được mức độ nghiêm trọng của nó. Sự ngủ yên của ký ức về những sự kiện này không phải là điều gì xa lạ, và nhiều người vẫn quên đi những sự kiện quan trọng trong đời mình như tai nạn hoặc nằm viện, thậm chí chỉ một năm sau khi chúng xảy ra.

Nhưng có một vấn đề khác xảy ra với nhiều cuộc nghiên cứu về chứng lãng quên phân đôi là thực tế về việc mọi người không thể kể về một sự kiện nào đó trong cuộc đời mình cũng không có nghĩa là họ kìm nén hay quên nó. Gail Goodman và đồng nghiệp của mình từng gặp phải trường hợp này. Họ phỏng vấn 175 người được chứng minh là bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ nhiều lần vào 13 năm sau. Trong số những người được phỏng vấn suốt ba giai đoạn của cuộc nghiên cứu, 19% đầu tiên không thừa nhận về sự kiện đã được ghi nhận này. Tuy vậy, sau đó, khi được phỏng vấn qua điện thoại, còn 16% không thừa nhận, và đến giai đoạn phỏng vấn thứ ba (bằng miệng), chỉ còn 8% không thừa nhận. Rõ ràng, những sự kiện được hỏi tường vẫn tồn tại trong trí nhớ, dù nhiều người ban đầu không thừa nhận chúng. Có lẽ ban đầu họ quá xấu hổ nên không muốn thừa nhận chúng, hoặc cần có một vài sự gợi ý để nhớ lại chúng.

Khuynh hướng gán cho tình trạng quên lãng bình thường hoặc chưa được lý giải là do bị kìm nén đã trở nên phổ biến trong nền văn hóa của chúng ta. Chuyên gia thần kinh học, Harrison Pope và đồng nghiệp của ông đã đưa ra một thách đố thú vị cho cộng đồng khoa học. Họ đánh dấu gây chú ý vào những trang web trao giải thưởng 1.000 USD cho người đầu tiên có thể đưa ra một ví dụ về hiện tượng lãng quên phân đôi cho một sự kiện đau thương, dưới bất kỳ hình thức nào, hư cấu hay thực tế, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào. Mặc dù có hơn 100 học giả trả lời, nhưng không một ai có thể tìm ra được lời giải thích rõ ràng nào về hiện tượng này. Những tác giả của thách đố này lý giải rằng nếu hiện tượng quên lãng phân đôi là một hiện tượng tâm lý bình thường, như ảo giác hoặc hoang tưởng, thì phải có những chứng cứ về nó ở những nhân vật trong tiểu thuyết hoặc trong cuộc sống thật. Pope và những đồng nghiệp của mình kết luận rằng ký ức bị kìm nén dường như chỉ là một sản phẩm trong nền văn hóa của chúng ta bắt đầu từ thế kỷ 19.

Trong thập kỷ trước, cuộc tranh luận sôi nổi về ký ức bị kìm nén đã lắng xuống trong giới khoa học. Một quan điểm cho rằng những phương pháp phục hồi ký ức như thôi miên, tưởng tượng, lặp lại câu hỏi nhiều lần, có thể tạo ra ký ức giả về những sự kiện khủng khiếp, cũng như ký ức ngủ quên của những sự kiện chính xác thường là kết quả của hiện tượng nhớ và quên bình thường, chứ không phải là hậu quả của hiện tượng kìm nén ký ức.

Quay trở lại trường hợp của nữ doanh nhân 28 tuổi đã được đề cập lúc trước, ta cần xem xét những lời giải thích thay thế cho những ký ức ngủ quên, như bị ám ảnh bởi ý nghĩ không tốt, gây ra niềm tin ấy. Ví dụ, người phụ nữ có thể cảm thấy có người khác trên giường mình do một hiện tượng lạ nhưng khá phổ biến được gọi là tê liệt khi ngủ, bị gây ra bởi tình trạng đứt quãng trong chu kỳ của giấc ngủ. Khoảng 1/3 đến 1/2 sinh viên từng ít nhất một lần trải nghiệm hiện tượng này khi ngủ. Hiện tượng tê liệt khi ngủ thường liên quan đến nỗi sợ hãi, cùng với cảm giác có sự đe dọa của một người nằm sát bên, hoặc thậm chí nằm trên người của ta, nhưng ta không thể cử động được. Cảm giác sợ hãi của hiện tượng tê liệt khi ngủ, cùng với nỗ lực cố gắng dựng lại những gì xảy ra trong lúc được thôi miên của nữ doanh nhân trên, có thể đã khiến cô tin mình bị lạm dụng tình dục. Khi được nghe về lời giải thích này, cô đã quyết định không kiện đồng nghiệp của mình nữa.

Ta sẽ kết thúc phần này với một cảnh báo. Không phải tất cả những ký ức được khôi phục lại sau nhiều năm, thậm chí là nhiều thập kỷ bị lãng quên đều là giả, nên những chuyên gia trị liệu tâm lý phải thận trọng để không bỏ qua những ký ức được khôi phục lại về tình trạng bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu. Tuy nhiên, cũng không nên cho rằng những ký ức được khôi phục là chính xác trừ khi chúng đi kèm với chứng cứ xác thực.





## NGỘ NHẬN 14: Hầu hết những người mất trí nhớ đều quên hết những chi tiết về cuộc sống trước đây của mình



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 3. KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ - Những ngộ nhận về trí nhớ](#)

“Mình đang ở đâu?”, “Mình là ai?”

Đây có thể là hai câu hỏi thường được hỏi nhiều nhất trong nhiều bộ phim của Hollywood bởi những nhân vật vừa tỉnh dậy sau cơn hôn mê, là một quá trình kéo dài của tiềm thức. Trong hầu hết các bộ phim, những người mất trí nhớ đều có hai điểm chung. Thứ nhất, rắc rối nổi bật nhất của họ là mất trí nhớ về quá khứ của mình. Họ thường gặp rất ít hoặc không gặp khó khăn trong việc học hỏi những điều mới. Thứ hai, nếu những người bị mất trí nhớ bị hôn mê trong một thời gian dài như một vài tuần hoặc một vài tháng, họ thường mất tất cả ký ức về quá khứ của mình. Tâm trí họ chỉ là tấm bảng trắng, tất cả hoặc phần lớn ký ức của họ đều bị xóa sạch. Thường thì họ quên năm, ngày, tháng, nơi mình sống, người mình kết hôn, những gì mình làm để kiếm sống, hoặc thậm chí mình là ai.

Ta hãy cùng xem xét một vài ví dụ được lựa chọn từ thế giới điện ảnh và truyền hình. Trong một trong những bộ phim sớm nhất có tên là Cuộc sống dối trá (1915), một cô dâu mới cưới quên tất cả mọi thứ về bản thân mình, kể cả việc cô là ai, do một tai nạn xe hơi. Trong một bộ phim khác, Santa là ai? (2000), Santa Claus té khỏi xe trượt tuyết và mất tất cả nhận thức cũng như ký ức của mình. Trong ba tập phim của bộ phim dài tập “Jason Bourne” (Nhận dạng Bourne, Bourne vô đối và Tội hủi thư của Bourne, từ năm 2002 đến 2007), nhân vật nam chính, do Matt Damon thủ vai, đã mất toàn bộ trí nhớ về cuộc sống của mình và mang một nhân dạng mới của kẻ ám sát tổng thống. Đề tài này rất phổ biến trong nhiều bộ phim của Hollywood về những kẻ ám sát được thuê mướn, chẳng hạn như trong bộ phim Nụ hôn chúc ngủ ngon (1996), một điệp viên quên tất cả mọi thứ về bản thân sau cú va đập mạnh ở đầu. Như một tác giả đã nhận xét, tình trạng mất trí nhớ phổ biến trong những bộ phim Hollywood “như là một cái gì đó mang tính rủi ro nghề nghiệp đối với những kẻ ám sát chuyên nghiệp”. Trong một chương trình truyền hình hài kịch tình thế gần đây mang tên “Samantha là ai?”, do Christina Applegate đóng vai chính, một chuyên gia thần kinh học tỉnh dậy sau 8 ngày hôn mê do một tai nạn xe hơi, nhận ra rằng mình đã mất toàn bộ trí nhớ về bản thân và quá khứ của mình mặc dù tâm thần không hề bị tổn thương.

Những mô tả của phim ảnh này về chứng mất trí nhớ phần lớn được phản ánh trong quan điểm của hầu hết người Mỹ. Trong một cuộc khảo sát, 51% người Mỹ tin rằng những người bị chấn thương đầu gặp rắc rối trong việc nhớ lại những sự kiện xảy ra trước đây nhiều hơn so với những sự kiện xảy ra sau chấn thương. Trong một cuộc khảo sát gần đây hơn, 48% người Mỹ nói rằng sau khi bị chấn thương đầu, việc nhớ lại những điều trong quá khứ của một người khó hơn so với việc học hỏi những điều mới. Đa số người Mỹ cũng cho rằng sau khi bị chấn thương đầu, mọi người thường quên mình là ai và không thể nhận ra những người mình quen biết.

Nhưng quan điểm trong tâm lý học phổ thông về chứng mất trí nhớ có rất ít điểm tương đồng với bản sao của nó trong thế giới thật. Thật ra, vấn đề cơ bản của những

người từng bị chấn thương đầu hoặc đột quỵ, không phải là tình trạng mất trí nhớ giật lùi (mất trí nhớ về quá khứ) mà là tình trạng mất trí nhớ thẳng tiến (mất trí nhớ vì những thông tin mới). Đó là, những người bị mất trí nhớ thường gặp rắc rối trong việc hình thành nên những trí nhớ mới, mặc dù một số người cũng bị mất ký ức. Trường hợp nổi tiếng nhất của chứng mất trí nhớ thẳng tiến nghiêm trọng trong tài liệu của tâm lý học là H.M, một người đàn ông cô độc (chết năm 2008 ở tuổi 74), từng trải qua một ca phẫu thuật não năm 1953 để ngăn chặn chứng động kinh nghiêm trọng của ông, vốn không thể được điều trị bằng những phương pháp khác. Sau cuộc phẫu thuật lấy đi cả hai cấu trúc não vốn rất quan trọng đối với trí nhớ lâu dài, H.M trở nên không thể hình thành nên trí nhớ cho những sự kiện mới, mà các chuyên gia tâm lý học gọi là “lẫn”. H.M cứ đọc đi đọc lại mãi những tạp chí giống nhau như thể trước đây ông chưa hề thấy chúng, và thường không nhớ gì về những người mà mình đã gặp 5 phút trước, cũng như trải nghiệm nỗi đau buồn sâu sắc mỗi khi bác sĩ thông báo về cái chết của chú ông. Mặc dù H.M cũng gặp phải tình trạng mất trí nhớ giật lùi, nhưng tình trạng mất trí nhớ thẳng tiến vẫn là vấn đề chính, vì nó chiếm phần lớn trong căn bệnh mất trí nhớ của ông.

Trong một trong những ngoại lệ hiếm thấy mà phim ảnh của Hoa Kỳ nhìn nhận tâm lý khoa học dưới một góc độ đúng đắn, bộ phim ly kỳ, hấp dẫn của năm 2000 có tên Kỷ vật, nói về nhân vật Leonard (do Guy Pearce thủ vai), mắc phải tình trạng mất trí nhớ thẳng tiến do bị chấn thương đầu. Không thể tạo ra những trí nhớ mới, anh bị những người khác lợi dụng không thương tiếc, mà nghiêm trọng nhất là sai anh đi giết một người vô tội. Đặc biệt, những cảnh trong phim được mở ra theo một trật tự ngược, phản ánh được cảm nhận của Leonard về một cuộc sống bình thường ở hiện tại.

Vẫn còn một cách khác mà các phương tiện truyền thông thường đề cập không đúng về chứng mất trí nhớ. Những bộ phim nói về chứng “mất trí nhớ tổng quát”, mà trong đó, mọi người thường quên đi mình là ai và tất cả những chi tiết về cuộc sống quá khứ, cực kỳ hiếm hoi. Trong những trường hợp hiếm hoi khi chứng mất trí nhớ tổng quát xảy ra, thì hầu hết mọi người luôn cho rằng nó có liên quan đến những nguyên nhân tâm lý, như quá căng thẳng, chứ không phải liên quan chấn thương đầu hay những nguyên nhân thần kinh. Tuy vậy, một số nhà tâm lý học vẫn hoài nghi rằng liệu chứng mất trí nhớ tổng quát do những nguyên nhân tâm lý có thực sự tồn tại không. Họ có thể đã hoài nghi đúng, vì trong những trường hợp này, rất khó để loại trừ khả năng mất trí nhớ bên ngoài là do nguyên nhân bệnh giả vờ, đó là những triệu chứng giả để đạt được mục tiêu bên ngoài, như nhận được tiền bảo hiểm, hay được miễn tham gia quân ngũ.

Sẽ thật thiếu sót nếu ta không đề cập đến hai nhận thức sai khác về chứng mất trí nhớ. Thứ nhất, có lẽ do được truyền cảm hứng từ nhiều bộ phim, nhiều người tin rằng ngay sau khi tỉnh lại sau một cơn hôn mê dài, người ta có thể bị mất trí nhớ hoàn toàn về quá khứ của mình, nhưng mọi thứ khác vẫn hoàn toàn bình thường. Nếu ta tin theo cách mô tả của Hollywood về hiện tượng này, thì những người mất trí nhớ này có thể trả lời rõ ràng những câu hỏi và nói chuyện trôi chảy, ngay cả khi họ cho rằng hiện tại là năm 1989 (thời điểm khi mình bị hôn mê) chứ không phải năm 2009. Thật ra, trong một cuộc khảo sát, một tỷ lệ đáng ngạc nhiên là 93% người được khảo sát nói rằng những người bị chứng mất trí nhớ nghiêm trọng, quên hết toàn bộ về quá khứ của mình, vẫn có thể làm mọi việc khác bình thường. Đáng buồn thay, nghiên cứu chứng minh rằng quan điểm này rất cuộc cũng chẳng khác gì mơ tưởng hão huyền. Những người tỉnh lại sau khi hôn mê, bị mất trí nhớ nghiêm trọng, cũng gần như bị khiếm khuyết kéo dài, nghiêm trọng về nhận thức, như gặp khó khăn trong việc học hỏi và nhận thức.

Nhận thức sai lầm thứ hai là sau khi bị chấn thương đầu, một trong những cách tốt nhất giúp một người không bị mất trí nhớ là để họ bị một chấn thương khác vào đầu. Phương pháp hồi phục trí nhớ đầy tính sáng tạo nhưng nguy hiểm này vốn rất phổ biến trong phim điện ảnh và phim hoạt hình, kể cả những phim về chú mèo Tom và Tarzan. Trong bộ phim Té xuống biển năm 1987, do Kert Russell và Goldie Hawn đóng vai chính, nhân vật của Hawn bị mất toàn bộ trí nhớ sau khi bị chấn thương đầu do bị té từ trên du thuyền xuống biển, nhưng sau đó, lấy lại được toàn bộ trí nhớ sau khi bị một chấn thương khác vào đầu. Quan điểm này có thể phản ánh được một cách lạm dụng sai của phương pháp tìm nét điển hình: nếu một chấn thương vào đầu có thể khiến ta mất trí nhớ, thì một chấn thương thứ hai vào đầu có thể giúp ta khôi phục lại trí nhớ. Nói tóm lại, nếu hai cái đầu tốt hơn một cái, thì hai chấn thương vào đầu cũng tốt hơn so với một chấn thương (Baxendale, 2004). Khảo sát cho thấy rằng từ 38% đến 46% người Mỹ và người Canada có nhận thức sai lầm này (Guilmette & Paglia, 2004). Giống như nhiều nhận thức sai lầm khác trong cuốn sách này, thì quan điểm trên không chỉ sai, mà còn hoàn toàn đi ngược lại khoa học nữa. Bằng cách gây tổn thương đến hệ thần kinh trong não, chấn thương đầu ban đầu thường khiến bệnh nhân yếu ớt hơn trước những tác động nguy hiểm của những chấn thương đầu sau này.

Nên lần kế tiếp nếu thấy có bộ phim nào mô tả về một nhân vật bị mất toàn bộ trí nhớ về quá khứ cũng như bản thân mình, “đừng quên” điểm then chốt là: Chứng mất trí nhớ thật sự của Hollywood là chứng mất trí nhớ về những bằng chứng khoa học.

Phụ lục 3: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Trí nhớ về mọi thứ mà ta từng trải nghiệm được lưu trữ vĩnh viễn trong bộ não mình, ngay cả khi ta không thể truy cập được nó.	Không có bằng chứng khoa học nào xác nhận tuyên bố này. Hơn nữa, bộ não ta cũng không đủ lớn để lưu trữ tất cả trí nhớ về mọi thứ mà ta từng trải nghiệm.
Một số người thực sự có trí nhớ chính xác về toàn bộ sự kiện.	Ngay cả những người có khả năng “tiếp nhận hình ảnh chính xác”, khả năng gần nhất với trí nhớ chính xác cũng không chứng minh được là mình có trí nhớ hoàn hảo.
Với sự nỗ lực, ta có thể nhớ lại được những sự kiện từ khi mới sinh.	Vì hiện tượng lãng quên sơ sinh, ta không thể nhớ lại được những gì xảy ra trước khi mình được hai tuổi hay hai tuổi rưỡi.
Về phương diện hóa	Những nỗ lực truyền

học, trí nhớ có thể truyền được.	kiến thức vào loài sâu bằng cách cho những con sâu ăn những con sâu đã được chắt nhỏ vào thập niên 1950, 1960 không bao giờ có được kết quả.
Khả năng gọi nhớ chỉ là vấn đề của những trẻ chưa đến tuổi đi học.	Báo cáo về trí nhớ của mọi lứa tuổi có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều vấn đề; trong một số trường hợp, trẻ lớn thường hay quên hơn trẻ nhỏ.
Những người không thể nhớ mình đã ăn gì trong bữa trưa hôm qua có một trí nhớ “ngắn hạn” kém.	Khoảng thời gian của trí nhớ ngắn hạn là khoảng 20 giây hoặc ít hơn; những người có trí nhớ dài hạn kém.
Học thuộc lòng là cách tốt nhất để ghi nhớ thông tin.	Thông tin được xử lý bởi ý nghĩa của nó được ghi nhớ tốt hơn so với thông tin chỉ được lặp đi lặp lại nhiều lần.
Hầu hết mọi chứng lãng quên đều bị gây ra bởi sự phai nhạt dần của thông tin trong bộ não của ta.	Không ít chứng lãng quên bị gây ra bởi sự giao thoa trí nhớ so với sự phai nhạt dần của thông tin.
Bạch quả và những thuốc thảo dược khác giúp cải thiện trí nhớ của người bình thường.	Tác dụng của bạch quả đối với trí nhớ ở những người bình thường rất mờ nhạt hay không tồn tại.

### **Những nguồn tham khảo thêm**

Để tìm hiểu thêm về những ngộ nhận trên cũng như những ngộ nhận khác về trí nhớ, hãy tham khảo thêm tài liệu của Delia Sala (1999, 2007); Gold, Cahill và Wenk (2002); Loftus và Loftus (1980); McNally (2003); Schacter (2001), Solomon, Adams, Silver, Zimmer và DeVeaux (2002); Turtle và Want (2008).





## Chương 4. TRE GIÀ KHÓ UỐN - Những ngộ nhận về trí thông minh và khả năng học hỏi



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 15: Những bài kiểm tra chỉ số thông minh (IQ) có xu hướng chống lại một số nhóm người nhất định

NGỘ NHẬN 16: Khi làm bài thi hoặc kiểm tra, nếu không chắc chắn về câu trả lời của mình, tốt nhất hãy nghe theo linh cảm ban đầu của mình

NGỘ NHẬN 17: Đặc điểm nổi bật của chứng đọc khó là hiện tượng đảo chữ

NGỘ NHẬN 18: Học sinh, sinh viên học tốt nhất khi lối dạy thích hợp với cách học của họ

---



## NGỘ NHẬN 15: Những bài kiểm tra chỉ số thông minh (IQ) có xu hướng chống lại một số nhóm người nhất định



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 4. TRE GIÀ KHÓ UỐN - Những ngộ nhận về trí thông minh và khả năng học hỏi](#)

Một vài biểu tượng trong tâm lý học phổ thông là chủ đề của nhiều nhận thức sai cũng như nhiều phương pháp kiểm tra chỉ số thông minh (IQ). Do đó, trước khi đề cập đến ngộ nhận phổ biến, ta nên tìm hiểu qua về lịch sử của nó.

Hơn một thế kỷ trước, Charles Spearman cho rằng điểm số của những phương pháp tiêu chuẩn đánh giá nhiều khả năng nhận thức khác nhau là có sự tương quan với nhau. Trong một tài liệu, ông cho rằng hệ số “thông minh tổng quát” là nguyên nhân của sự tương đồng tiềm ẩn trong những khả năng này. Mặc dù Spearman cũng nhận ra sự tồn tại của những khả năng đặc biệt hơn, nhưng phần lớn dữ liệu đều cho thấy rằng những khả năng trí tuệ được củng cố bởi hệ số này. Những thuật ngữ khác dành cho hệ số thông minh tổng quát là khả năng trí tuệ tổng quát, IQ (chỉ số thông minh), và Hệ Tương quan Spearman g (để tưởng nhớ đến người đề xướng nó). Hầu hết những phương pháp kiểm tra hệ số thông minh, như “Thước đo trí thông minh cho người trưởng thành Wechler” được sử dụng rộng rãi, đã được nâng cấp lần thứ tư, đều bao gồm những tiêu chuẩn đánh giá phụ, như khả năng ngôn ngữ và tính toán. Mối tương quan tích cực của những tiêu chuẩn đánh giá phụ này trên những phương pháp kiểm tra trí thông minh đều phù hợp với hệ tương quan Spearman g, cho phép sử dụng hệ số thông minh đơn cho nhiều mục đích quan trọng.

Khác với ý kiến cho rằng ta có thể chọn cách đánh giá và nhận xét về trí thông minh theo ý thích của mình, các chuyên gia đều nhất trí coi trí thông minh là:

Một khả năng trí tuệ tổng quát, bao gồm khả năng lý luận, lập kế hoạch, giải quyết vấn đề, suy nghĩ trừu tượng, hiểu được những ý tưởng phức tạp, học hỏi nhanh chóng và học hỏi từ kinh nghiệm. Nó không chỉ đơn thuần là khả năng học hỏi từ sách vở, một kỹ năng trừu tượng hạn hẹp, hay nhanh nhẹn. Thay vào đó, nó phản ánh một khả năng rộng và sâu hơn trong việc nhận thức về những gì xung quanh ta: “hiểu”, “lĩnh hội” được sự vật, hiện tượng, hay “Hiểu” được những gì cần làm.

Một số nhà phê bình đã buộc tội rằng những phương pháp kiểm tra IQ chỉ dự đoán được thành tích của những phương pháp kiểm tra IQ khác. Trong một cuộc tranh luận sôi nổi về phương pháp kiểm tra IQ trên mạng internet giữa các thành viên, một thành viên nhận xét rằng: “IQ là phương pháp chẳng nói nên được điều gì ngoài IQ” ([http://chronicle.com/blogs/election/2456,can\\_iq\\_predict\\_how\\_well\\_a\\_president\\_will\\_perform](http://chronicle.com/blogs/election/2456,can_iq_predict_how_well_a_president_will_perform)). Nhưng những dữ liệu đã cho thấy điều ngược lại. Dù không phải là tiêu chuẩn đánh giá hoàn hảo, những phương pháp kiểm tra IQ cũng tiết lộ được những điểm số nằm trong số những phương pháp dự đoán có hiệu lực và hiệu quả nhất về thành tựu cũng như hiệu quả làm việc trong hầu hết mọi nghề nghiệp được nghiên cứu, như công nhân, phục vụ, thư ký, cảnh sát, thợ điện và còn nhiều nghề khác nữa. Dean Keith Simonton thậm chí còn cho rằng hệ số thông minh của các tổng thống là dấu chỉ hữu hiệu về thành công của họ, như nhiều sử gia đã quan sát. Vì lợi ích thiết thực của những phương pháp kiểm tra IQ, nhiều

người đưa ra quyết định quan trọng thường dùng chúng trong những hoàn cảnh lựa chọn gay cấn ứng cử viên sáng giá nhất, kể cả quá trình thuê mướn nhân sự cũng như tuyển chọn học viên.

Khi phong trào đòi quyền bình đẳng tạm lắng xuống vào thập niên 1960, nhiều nhà nghiên cứu đã khảo sát sự khác biệt về điểm số IQ giữa các nhóm chủng tộc, sắc tộc. Và quan điểm cho rằng sự khác biệt giữa các nhóm sắc tộc là mang xu hướng thiên kiến cũng bắt đầu hình thành. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng những phương pháp kiểm tra IQ đều có lợi cho đàn ông da trắng. Mục đích sử dụng phổ biến của phương pháp kiểm tra IQ và gánh nặng về điểm số IQ lên những người được kiểm tra mang nghĩa là nếu những phương pháp kiểm tra này có xu hướng bất công với phụ nữ hoặc những nhóm dân tộc thiểu số, thì tình trạng phân biệt chủng tộc, bất bình đẳng sẽ hình thành. Phương pháp kiểm tra thành kiến này giống một câu hỏi mang tính bất bẽ hơn so với một yêu cầu về thay đổi chính trị.

Phương pháp kiểm tra thành kiến là gì, và ta nhận ra nó bằng cách nào? Một trong những sự nhầm lẫn phổ biến là bất kỳ hai nhóm người nào có điểm số IQ khác nhau, thì phương pháp kiểm tra bị coi là có xu hướng thiên kiến. Ta có thể thấy ngộ nhận này trong nhiều bài viết nổi tiếng. Thông thường, phương pháp kiểm tra IQ và những phương pháp kiểm tra được tiêu chuẩn hóa khác bị chỉ trích nhiều hơn cả. Đầu thập niên 1980, người tiêu dùng tán thành quan điểm của Ralph Nader và đồng nghiệp của mình cho rằng SAT (khi ấy được gọi là "Phương pháp kiểm tra khả năng học tập") nên bị cấm sử dụng vì những học sinh nghèo và ở những nhóm dân tộc thiểu số thường có điểm số thấp hơn những học sinh khác. Trên tạp chí The Nation năm 2003, Jay Rosner khẳng định rằng sự khác biệt về điểm số giữa những nhóm sinh viên từ SAT chứng tỏ phương pháp tiêu chuẩn hóa này có xu hướng thiên kiến.

Nhiều người cũng đồng tình cho rằng sự khác biệt về điểm số kiểm tra giữa hai nhóm người, như nhóm dân tộc thiểu số với nhóm dân tộc đa số, là dấu hiệu của phương pháp kiểm tra thành kiến. Trong thời kỳ cai trị đầy quyền lực của Larry P. v. Rilers (1980), tòa án phúc thẩm của quận 9 ở California quy định rằng một phương pháp kiểm tra công bằng phải cho ra "những mẫu điểm số giống nhau khi được áp dụng cho hai nhóm người khác nhau" và ban hành ra những luật hạn chế nghiêm ngặt việc sử dụng những phương pháp kiểm tra trí thông minh để xác định những trẻ chậm phát triển cho mục đích giáo dục. Trong một phiên tòa trước đây, công ty bảo hiểm Golden Rule Insurance Company đã kiện bộ cấp phép của bang và công ty chịu trách nhiệm thiết kế phương pháp kiểm tra vì số lượng thí sinh da đen trả lời đúng những mục trong bài kiểm tra cấp giấy phép ít hơn so với thí sinh da trắng. Nhiều luật sư sau này còn làm tăng thêm hồ sơ kiện cáo ở tòa án với quan điểm cho rằng những khác biệt về điểm số thi cử giữa các nhóm người cho thấy bài thi hoặc bài kiểm tra mang tính thiên kiến.

Nhưng có một vấn đề với quan điểm phổ biến này: Những nhóm người khác nhau đều có đặc điểm được đánh giá khác nhau. Gần như chắc chắn, hồ sơ của một bác sĩ sẽ cho thấy rằng trọng lượng trung bình của bệnh nhân nam nặng hơn bệnh nhân nữ. Thực tế này không thể chứng minh được rằng loại cân được sử dụng để đo trọng lượng của bệnh nhân mang tính thiên kiến, vì nam thường nặng hơn nữ. Sự khác biệt giữa những nhóm người khác nhau không nhất thiết chứng tỏ được thiên kiến, mặc dù trong một số trường hợp, hiện tượng này có xảy ra. Một trong những lý do gây ra ngộ nhận này có lẽ cũng bắt nguồn từ phương pháp tìm kiếm nét tương đồng. Phần lớn trong lịch sử Hoa Kỳ, rất nhiều sự khác biệt giữa những nhóm người, như khác biệt về thành tích học tập giữa nhóm



chủng tộc khác nhau, khác biệt về địa vị trong công việc giữa nam và nữ, phần lớn là do hiện tượng thành kiến xã hội gây ra. Do đó, ngày nay, khi thấy một phương pháp kiểm tra nào đó cho ra điểm số khác nhau giữa những nhóm người, ngay lập tức, mọi người sẽ coi những khác biệt ấy là do thành kiến gây ra.

Làm thế nào ta có thể biết được liệu sự khác nhau về điểm số giữa các nhóm có phải là do thiên kiến gây ra không? Bí quyết ở đây là tập trung vào giá trị dự đoán của phương pháp kiểm tra. Nếu ta sử dụng một phương pháp kiểm tra IQ để dự đoán khả năng làm việc hay học tập, ta phải tập hợp những dữ liệu về điểm số của phương pháp kiểm tra IQ của người được kiểm tra và quan sát khả năng học tập cũng như làm việc của họ. Nếu những khác nhau về điểm số trong phương pháp kiểm tra IQ đi cùng với những khác biệt tương đương trong khả năng thực tế, thì phương pháp kiểm tra ấy không mang tính thiên vị. Một phương pháp kiểm tra công bằng không dự đoán thấp hay dự đoán cường điệu khả năng của những thành viên ở bất cứ nhóm người nào. Ngược lại, nếu các nhóm ghi được điểm số khác nhau ở phương pháp kiểm tra IQ, nhưng lại cho thấy khả năng tương tự nhau, ta có thể kết luận là phương pháp kiểm tra ấy thiên vị. Hậu quả là nó có thể gây ra sự phân biệt đối xử giữa các nhóm người.

May mắn thay, nhiều nhà nghiên cứu đã nghiên cứu về khả năng gây bất lợi cho phụ nữ và những nhóm dân tộc thiểu số của điểm số kiểm tra IQ. Hai ban hội thẩm đã được triệu tập bởi Viện Khoa học Quốc gia và một lực lượng chuyên môn của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. mỗi nhóm đều có những cá nhân tiêu biểu từ chuyên gia cho đến người bình thường, đều có cùng kết luận: Không có bằng chứng nào cho thấy rằng phương pháp kiểm tra IQ hay những phương pháp kiểm tra được tiêu chuẩn hóa khác, như SAT, đánh giá thấp khả năng của phụ nữ hay những nhóm dân tộc thiểu số. Ngày nay, hầu hết mọi chuyên gia đều cho rằng câu hỏi về sự thiên vị trong phương pháp kiểm tra IQ đã được giải đáp thuyết phục.

Nhưng điều quan trọng là ta cần phải hiểu rằng phương pháp kiểm tra công bằng không nói lên được điều gì về những nguyên nhân gây ra sự khác biệt trong hệ số thông minh giữa các nhóm người; những khác biệt này phần lớn có thể là do sự ảnh hưởng của môi trường, như những thành kiến hoặc bất công xã hội. Bằng cách đổ lỗi cho những khác biệt giữa các nhóm là do phương pháp kiểm tra IQ thiên vị, ta có thể bỏ qua nhiều nguyên nhân cốt lõi có thể được giải quyết bằng những chương trình xã hội và giáo dục của những khác biệt này.

Bất chấp những bằng chứng khoa học, một số chuyên gia tâm lý học lập luận rằng tuyên bố về phương pháp kiểm tra thiên vị cũng có một phần sự thật. Đây là lý do tại sao. Những nhà nghiên cứu có thể đánh giá khả năng thiên vị không phải trên cấp độ của toàn bộ bài kiểm tra, mà trên cấp độ của những mục tạo nên một bài kiểm tra. Vì một bài kiểm tra thiên vị sẽ đánh giá thấp khả năng của nhóm người so với nhóm khác, thì những mục thiên vị trong bài kiểm tra cũng thế. Nhiều chuyên gia tâm lý học gọi hiện tượng này là Sự Khác Biệt về Chức Năng, hay DIF. Đối với bất kỳ cặp nhóm người nào (như nam với nữ; hay người da đen với người da trắng), ta đều có thể khảo sát từng mục trong một bài kiểm tra IQ để tìm ra sự khác biệt về chức năng (DIF). Nếu thành viên của cả hai nhóm đều có cùng điểm chung ở phần lớn bài kiểm tra, nhưng lại có điểm số khác nhau ở một số mục đặc biệt, thì phát hiện này cung cấp bằng chứng về những mục thiên vị. Những nhà nghiên cứu thường phát hiện ra rằng hầu hết những mục trong bài kiểm tra IQ đều đáp ứng tiêu chuẩn dành cho DIF. Năm 1997, Roy Freedle và Irene Kostin đã phát hiện ra DIF trong nhiều mục về ngôn ngữ ở trong những bài kiểm tra của SAT, bao gồm những mục dễ cũng

như khó. Ban đầu, việc phát hiện ra DIF có vẻ như gây hoài nghi cho lời khẳng định phương pháp kiểm tra IQ không thiên vị. Xét cho cùng, làm thế nào mà những mục trong bài kiểm tra có thể cho thấy DIF lại thiếu sự khác biệt về điểm số trên toàn bộ bài kiểm tra thiên vị chứ?

Sự thật là, nhiều hoặc hầu hết những trường hợp của DIF thường không đáng kể. Ngay cả trong số những mục cho thấy có DIF, thì chiều hướng của sự thiên vị cũng không nhất quán. Một số mục có lợi cho một nhóm, và những mục khác có lợi cho nhóm khác, do đó, những ảnh hưởng đều có khuynh hướng biến mất khi những mục được kết hợp vào điểm số tổng cộng. Do đó, DIF không nhất thiết gây ra sự thiên vị cho bài kiểm tra.

Như ta biết, khoảng cách giữa nghiên cứu và quan điểm phổ biến thường lớn, nhất là về lĩnh vực trí thông minh. Những bài kiểm tra IQ đã được chứng thực là dự đoán được khả năng của mọi người trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống hàng ngày, và không hề có bằng chứng nào chứng minh là chúng gây bất lợi cho phụ nữ hoặc những nhóm dân tộc thiểu số. Sự thiên vị thật sự xuất hiện khi ta đổ lỗi cho những bài kiểm tra IQ và bỏ qua những lời giải thích thuyết phục liên quan đến môi trường sống, như bất công xã hội, khi có sự khác biệt về điểm số kiểm tra giữa các nhóm.



## **NGỘ NHẬN 16: Khi làm bài thi hoặc kiểm tra, nếu không chắc chắn về câu trả lời của mình, tốt nhất hãy nghe theo linh cảm ban đầu của mình**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 4. TRE GIÀ KHÓ UỐN - Những ngộ nhận về trí thông minh và khả năng học hỏi](#)

Không có cụm từ nào đáng sợ hơn đối với những sinh viên bằng cụm từ “kiểm tra/thi trắc nghiệm”. Có lẽ vì nhiều sinh viên chỉ muốn suốt ngày ngồi chơi mà vẫn đạt kết quả tốt trong bài thi trắc nghiệm, nên họ luôn tìm kiếm những mẹo nhỏ hay bí quyết để tăng khả năng thành công của mình trong việc vượt qua được câu đố trí tuệ hóc búa nhất của thầy giáo. Không may, những mẹo trong khi làm bài thi trắc nghiệm thật ra không hề có căn cứ khoa học. Ví dụ, trong bài kiểm tra trắc nghiệm, những câu trả lời dài hơn, cũng như những câu chính xác về thời điểm (ví dụ, trong câu sau “Hiến pháp của Hoa Kỳ được thông qua vào năm 1787” đúng hơn so với “giữa năm 1770 và 1780”), và lựa chọn “tất cả các câu trên” có khả năng đúng nhiều hơn.

Nhưng có lẽ bí quyết được chấp nhận rộng rãi nhất khi làm bài thi là nghe theo câu trả lời ban đầu của mình, nhất là khi bạn không chắc chắn. Trong nhiều cuộc khảo sát, đa số (từ 68% đến 100%) sinh viên nói rằng việc thay đổi những câu trả lời ban đầu của mình khi làm bài thi sẽ khiến họ không đạt điểm cao. Ngộ nhận này (đôi khi được gọi là “sự mách bảo đầu tiên của bản năng”) không chỉ giới hạn trong giới sinh viên. Trong một cuộc khảo sát, trong số những giáo viên đưa ra lời khuyên cho sinh viên mình liệu có nên thay đổi câu trả lời khi làm bài thi, có đến 63% khuyên không nên vì nó thường sai so với câu trả lời ban đầu. Trong số những giảng viên khoa học, văn chương, nghệ thuật, chỉ 5-6% nói rằng việc thay đổi câu trả lời thường giúp sinh viên giành được điểm cao hơn; tỷ lệ trong số những giảng viên ngành giáo dục là 30%.

Thêm vào đó, những trang web được thiết kế để cung cấp những lời khuyên cho sinh viên khi làm bài thi, cũng thông báo với người truy cập rằng việc thay đổi câu trả lời ban đầu là hành động không sáng suốt và khuyến khích họ nên tin vào cảm giác đầu tiên của mình. Một trang web khuyên các sinh viên: “Đừng thay đổi câu trả lời của bạn. Sự lựa chọn đầu tiên thường đúng, trừ phi bạn đọc sai câu hỏi” (TestTakingTips.com). Và một trang web khác khuyên: “Hãy tin tưởng vào linh cảm đầu tiên của bạn. Khi trả lời một câu hỏi, hãy lắng nghe linh cảm đầu tiên của mình. Đừng thay đổi câu trả lời trừ khi bạn chắc chắn tuyệt đối là mình đúng” (Trường sơ cấp Tomahawk). Một trang web khác thậm chí còn đi xa hơn, lấy bằng chứng khoa học để khẳng định cho niềm tin này: “Hãy thận trọng khi đổi ý: Một số bằng chứng khoa học khuyên rằng sinh viên thường đổi câu trả lời đúng của mình thành sai nhiều hơn so với sai thành đúng”.

Những phát hiện khoa học thực sự nói lên điều gì? Với hơn 3 triệu học sinh trung học làm bài thi mỗi năm, thì câu hỏi này không hề vô nghĩa chút nào. Thật ra bằng chứng khoa học cho thấy điều hoàn toàn trái ngược với kết luận được đăng trên những trang web trên. Hơn 60 cuộc nghiên cứu cũng đưa ra tuyên bố tương tự: Khi học sinh thay đổi câu trả lời của mình trong bài thi trắc nghiệm (được xác định dựa trên dấu tẩy xóa hoặc gạch bỏ của câu trả lời ban đầu), thì tỷ lệ đổi từ câu trả lời sai thành đúng cao hơn so với đúng thành sai. So với mỗi điểm mà họ bị mất khi đổi câu trả lời đúng thành sai, thì họ lại có

thêm trung bình từ 2 đến 3 điểm khi đổi câu trả lời sai thành đúng. Thêm vào đó, những sinh viên thay đổi câu trả lời càng nhiều thường giành được điểm cao hơn so với những sinh viên khác, mặc dù phát hiện này chỉ là sự tương quan. Phát hiện này có thể phản ánh được thực tế rằng những người thường thay đổi câu trả lời thường là những người làm bài thi tốt hơn. Tất cả những kết luận trên không chỉ đúng với bài thi trắc nghiệm ở trường học, mà còn đúng với những bài thi được tiêu chuẩn hóa hoặc những bài thi tốt nghiệp (GRE).

Tuy nhiên, cũng có hai lời khuyên dành cho phương rập “khi nghi ngờ, hãy thay đổi câu trả lời”. Thứ nhất, nghiên cứu cho thấy rằng học sinh không nên thay đổi câu trả lời khi họ chỉ dự đoán là câu trả lời của mình có thể sai; học sinh chỉ nên thay đổi câu trả lời khi có lý do hợp lý để nghi ngờ câu trả lời ấy sai. Thứ hai, có bằng chứng cho thấy rằng những sinh viên làm bài thi trắc nghiệm không tốt, khi thay đổi câu trả lời của mình, thường không tạo ra được những cải thiện về điểm so với những sinh viên khác. Do đó, những sinh viên này chỉ nên thay đổi câu trả lời khi chắc chắn rằng chúng sai.

Ngạc nhiên thay, có rất ít nghiên cứu đi sâu vào việc giải thích nguyên nhân tại sao học sinh, sinh viên lại cho rằng việc thay đổi câu trả lời ban đầu của mình là hành động thiếu sáng suốt. Nhưng cũng có ba lời giải thích khá thuyết phục cho quan điểm này. Thứ nhất, như chúng ta đã biết, hầu hết những thầy giáo đều khuyên học trò của mình không nên thay đổi câu trả lời ban đầu. Do đó, ngộ nhận này có thể được phổ biến một phần nhờ vào truyền miệng. Thứ hai, nghiên cứu cho rằng học sinh thường ghi nhớ những mục mình thay đổi từ câu trả lời đúng thành sai hơn so với những mục mình thay đổi từ câu trả lời sai thành đúng. Vì cảm giác cay cú của những quyết định sai được khắc ghi trong tâm trí lâu hơn so với ấn tượng của những quyết định đúng (“Tại sao mình lại thay đổi câu trả lời đó? Ban đầu mình đã chọn đúng rồi kia mà”), nên những lỗi khi ta làm bài kiểm tra thường được ta nhớ dai hơn. Và kết quả là, hiện tượng này thường khiến học sinh cường điệu hóa rủi ro bị sai khi thay đổi câu trả lời. Như ta đã biết, đây là phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách đánh giá kinh nghiệm. Khi sử dụng phương pháp này, ta thường đánh giá một sự kiện dựa theo kinh nghiệm của mình về nó. Thật ra, nghiên cứu cho thấy rằng những học sinh thay đổi câu trả lời đúng thành sai thường ghi nhớ quyết định của mình lâu hơn so với những học sinh đổi câu trả lời sai thành đúng, phần lớn là vì sự thay đổi đầu tiên thường tạo ra tác động về cảm xúc lâu hơn so với sự thay đổi thứ hai. Thứ ba, nghiên cứu cho thấy rằng hầu hết học sinh thường đánh giá sai số lượng câu trả lời đúng của mình trong bài thi trắc nghiệm, nên họ có thể cho rằng việc thay đổi câu trả lời sẽ khiến mình bị điểm thấp hơn.

Điểm mấu chốt ở đây là: Khi nghi ngờ, tốt hơn hết ta không nên tin vào linh cảm của mình. Xét cho cùng thì linh cảm đầu tiên của ta vẫn chỉ là linh cảm mà thôi. Nếu có những lý do hợp lý để tin rằng mình sai, ta nên nghe theo lý trí, chứ không phải con tim của mình, và cầm bút lên để thay đổi câu trả lời.



## NGỘ NHẬN 17: Đặc điểm nổi bật của chứng khó đọc là hiện tượng đảo chữ



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 4. TRE GIÀ KHÓ UỐN - Những ngộ nhận về trí thông minh và khả năng học hỏi](#)

Tâm trạng hài hước thường tiết lộ nhận thức (và ngộ nhận) của ta về thế giới. Chẳng hạn, một vài vấn đề tâm lý là nguồn gốc của nhiều trò đùa như: “Tôi là người mắc chứng khó đọc theo thuyết bất khả tri với bệnh mất ngủ. Tôi thức cả đêm cố gắng tìm ra xem thật sự có Thượng Đế (God) hay kẻ đề tiện (Dog) nào không”. Hoặc “Những người mắc chứng khó đọc của thế giới, thoải mái đi nào!”.

Nhưng đối với những người mắc chứng khó đọc, những trò đùa này thật sự chẳng hay ho tí nào. Không chỉ vì chúng là những trò đùa cười nhạo về những người khiếm khuyết, mà chúng còn củng cố thêm quan điểm sai lầm của những người bình thường. Chúng cũng nhấn mạnh được khoảng cách giữa nhận thức của công chúng với thực tế. Hầu hết mọi người đều cho rằng đặc điểm của chứng khó đọc là hiện tượng “viết ngược” hay “đọc ngược”. Thật ra, nhiều người thiếu hiểu biết cho rằng những người mắc chứng khó đọc luôn nhìn thấy chữ ngược. Hai dạng đảo ngược mà nhận thức của công chúng thường gán cho chứng khó đọc là: (1) Đảo ngược chữ, như thấy hoặc viết chữ “b” thay vì “d”; và (2) Đảo ngược trật tự chữ trong từ, như viết “tar” thay vì “rat”. Ngay cả trong số những người có trình độ học vấn cao, kể cả sinh viên đại học, giảng viên đại học, chuyên gia trị liệu khả năng nói, có đến 70% cho rằng hiện tượng thứ hai là một đặc điểm nổi bật của chứng khó đọc. Trong một cuộc khảo sát khác, khoảng 75% giáo viên xác định rằng cách phát âm kỳ cục, nhất là hiện tượng đảo ngược vị trí của chữ trong từ, là dấu hiệu chính của chứng khó đọc.

Quan điểm cho rằng đặc điểm nổi bật của chứng khó đọc là hiện tượng đảo ngược trật tự chữ có nguồn gốc cách đây khá lâu. Trong thập niên 1920, chuyên gia thần kinh học người Mỹ, Samuel Orton đã nghĩ ra thuật ngữ “strephosymbolia” (nghĩa là đảo ngược biểu tượng) để ám chỉ khuynh hướng đảo ngược chữ, và giả định rằng nó là nguyên nhân tiềm ẩn của chứng khó đọc. Ông cũng tuyên bố rằng một số trẻ bị mắc chứng bệnh này có thể đọc dễ hơn nếu chúng nếu chúng giơ bài đọc ra trước một cái gương. Quan điểm của Orton đã củng cố thêm niềm tin cho rằng hiện tượng đảo ngược chữ là đặc trưng của bệnh khó đọc.

Quan điểm này, và những quan điểm khác về bệnh khó đọc cũng được ủng hộ bởi các phương tiện truyền thông đại chúng. Trong bộ phim sản xuất năm 1984 của hãng ABC có tên Đảo ngược: Bí ẩn của bệnh khó đọc, đã kể về cậu bé Brian Ellsworth 13 tuổi (do diễn viên quá cố River Phoenix đóng), luôn đảo ngược trật tự của chữ trong từ. Bộ phim hài sản xuất năm 1994, Naked Gun 33 1/ 3, chiếu cảnh nhân vật Frank Drebin (do Leslie Nielsen đóng) đọc một bài báo có tựa là “Đã tìm ra cách chữa trị cho bệnh khó đọc”. Trong bộ phim Trán Châu cẳng năm 2001, thuyền trưởng Rafe McCauley (do Ben Affleck thủ vai) nói với cô y tá đang kiểm tra mắt cho mình rằng ông không thể đọc được chữ vì “đôi khi tôi đảo ngược chúng”. Và trong chương trình National Public Radio về bệnh khó đọc năm 2007, người dẫn chương trình đã nói rằng: “Tôi cho rằng lời giải thích đơn giản nhất là bạn thấy mọi thứ bị đảo ngược”.

Chứng khó đọc là gì? Chứng khó đọc (nghĩa là “gặp khó khăn với từ”) là tình trạng gặp khó khăn trong việc xử lý ngôn ngữ viết. Thông thường, những người mắc chứng khó đọc đều gặp phải vấn đề về khả năng đọc và đánh vần ngay cả ở trong những phòng học tiện nghi. Họ thường gặp khó khăn trong việc “đọc to” và nhận dạng từ được in. Khoảng 5% trẻ em Mỹ mắc bệnh khó đọc. Khác với những gì nhiều người nghĩ, chứng khó đọc không phải là dấu hiệu của tình trạng khiếm khuyết khả năng trí tuệ, vì căn bệnh này cũng xảy ra đối với nhiều người rất thông minh. Thật ra, những đặc trưng tâm thần của bệnh khó đọc đòi hỏi khả năng trí tuệ của trẻ phải vượt trội hơn so với khả năng đọc của chúng.

Nguyên nhân gây ra chứng khó đọc vẫn còn gây nhiều tranh cãi, dù hầu hết những nhà nghiên cứu đều tin rằng những người bị bệnh này đều gặp khó khăn trong việc xử lý âm vị, đơn vị ngôn ngữ nhỏ nhất có nghĩa. Ví dụ, tiếng Anh có 44 âm vị, như chữ “c” trong “cat” (con mèo) và chữ “o” trong “four” (bốn). Vì những người mắc bệnh khó đọc gặp khó khăn trong việc phân tích từ thành những âm vị hợp thành chúng, họ thường nhầm lẫn khi nhận dạng từ. Một số chuyên gia nghiên cứu cho rằng một đặc điểm khác của những người mắc bệnh khó đọc là hiện tượng khiếm khuyết thị lực kết hợp với khiếm khuyết khả năng xử lý âm vị, nhưng quan điểm này không được thừa nhận rộng rãi. Trong bất kỳ trường hợp nào, cũng không hề có chứng cứ khoa học chứng minh là những người mắc chứng khó đọc “nhìn” thấy chữ bị đảo ngược hay bị đảo lộn trật tự trong từ. Nghiên cứu về những cặp sinh đôi còn nhấn mạnh rằng bệnh khó đọc cũng bị ảnh hưởng một phần bởi yếu tố di truyền.

Quan trọng hơn, các cuộc nghiên cứu được thực hiện một vài thập kỷ trước chứng minh rằng hiện tượng đảo ngược chữ gần như không phải là đặc điểm nổi bật của chứng khó đọc. Cả hiện tượng viết ngược và đảo ngược chữ vốn rất bình thường ở những trẻ đang trong giai đoạn học viết và phát âm từ 6 tuổi trở xuống, chứ không phải chỉ ở nhóm những trẻ bị bệnh khó đọc. Những hiện tượng này sẽ giảm đi theo thời gian ở cả hai nhóm trẻ em này, mặc dù ở bị bệnh khó đọc, sự suy giảm có ít hơn. Hơn nữa, hầu hết các cuộc nghiên cứu cho rằng hiện tượng đảo ngữ chỉ xuất hiện nhiều hơn một chút, và trong một số nghiên cứu, thì không hề xuất hiện nhiều hơn ở những trẻ mắc bệnh khó đọc so với những trẻ không mắc bệnh này. Hiện tượng đảo chữ cũng chỉ là một phần rất nhỏ trong những sai sót mà trẻ mắc bệnh khó đọc thường mắc phải, nên nó khó có thể là đặc trưng nổi bật của bệnh này. Cuối cùng, mặc dù những trẻ mắc bệnh khó đọc viết chính tả và đánh vần dở hơn trẻ bình thường cùng tuổi, nhưng giáo viên làm việc với chúng cũng không thể phân biệt được lỗi đánh vần và viết chính tả của chúng với lỗi của những trẻ bình thường, nhưng nhỏ tuổi hơn. Phát hiện này chứng minh cho quan điểm rằng trẻ bình thường cũng mắc phải những lỗi đánh vần và viết chính tả tương tự như trẻ bị bệnh khó đọc, nhưng thường “bỏ được những lỗi ấy” khi lớn lên.

Do đó, nếu lần kế tiếp có ai đó hỏi bạn liệu từng nghe về trò đùa về một người bị mắc bệnh khó đọc trả lời điện thoại bằng cách nói “Chào Xin”, bạn có thể lịch sự trả lời rằng quan điểm này về chứng khó đọc đã trở thành lỗi thời từ vài thập kỷ qua rồi.



## NGỘ NHẬN 18: Học sinh, sinh viên học tốt nhất khi lối dạy thích hợp với cách học của họ



50 NGO NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 4. TRE GIÀ KHÓ UỐN - Những ngộ nhận về trí thông minh và khả năng học hỏi](#)

Trong một câu chuyện có tựa đề: “phụ huynh của những học sinh bị viêm mũi yêu cầu các môn học phải có mùi thơm”, những tác giả của một tờ báo châm biếm có tên The Onion (2000), đã nhẹ nhàng châm biếm quan điểm cho rằng chính cách dạy học sẽ giúp phát hiện ra tiềm năng của những học sinh học không tốt ở trường ([http://www.runet.edu/thompson\\_obias.html](http://www.runet.edu/thompson_obias.html)). Ta đều biết học sinh ở cùng lớp nhưng lại có cách học khác nhau. Nhiều người tin rằng tất cả học sinh có thể đạt được cùng một trình độ nếu giáo viên thiết kế cách dạy của mình phù hợp với cách học của từng học sinh. Như một phụ huynh trong câu chuyện của tờ The Onion nói: “Con tôi không học ngu. Chỉ là không có cách nào khiến nó phát triển tài năng của mình ở một ngôi trường vốn chỉ thiên vị cho những sinh viên truyền thống, tiếp thu kiến thức bằng cách nghe, đọc, nhìn, thảo luận, vẽ, dựng sơ đồ và thực hành”. Một chuyên gia nghiên cứu về giáo dục đã nhận xét: “Những học sinh bị viêm mũi thường khó tập trung và không thích làm bài tập về nhà... Nếu con bạn có những đặc điểm trên, tôi khuyên bạn nên cho nó đi kiểm tra xem có bị viêm mũi không”. Theo như câu chuyện, ta không cần phải cân nhắc về khả năng hay động cơ thúc đẩy, vì tất cả học sinh đều có khả năng như nhau. Lý do duy nhất khiến học sinh học không giỏi là cách dạy của giáo viên không thích hợp với cách học của họ.

Đương nhiên, câu chuyện viêm mũi là không có thật, nhưng nó cũng có phần nào liên quan đến thực tế. Chỉ cần lên mạng, đánh từ “cách học” và ấn chuột vào nút dò tìm, bạn sẽ tìm thấy vô số trang web hứa hẹn giúp bạn biết được cách học hiệu quả của mình chỉ trong một vài phút ngắn ngủi. Một trang web thông báo với người truy cập rằng: “Cách học là cách hiệu quả giúp bạn cải thiện khả năng học tập của mình. Hiểu được cách học của mình, bạn có thể thích nghi được với quá trình học tập và những kỹ thuật mình áp dụng”. Trang web này còn truyền đường dẫn cho mọi người đến “Bảng liệt kê cách học tập” miễn phí mà hơn 400.000 người đã tham khảo ([http://www.learning\\_styles\\_online.com](http://www.learning_styles_online.com)). Ở đó, bạn có thể tìm ra mình là một người có cách học bằng thị giác, cách học xã hội, cách học âm thanh, cách học lý tính... Những trang web này đều căn cứ vào lời tuyên bố được chấp nhận rộng rãi là: Học sinh học tốt nhất khi cách dạy phù hợp với cách học của họ.

Thật dễ hiểu lý do tại sao quan điểm này lại quá phổ biến: Thay vì nói rằng một số học sinh học giỏi hoặc học dở hơn những học sinh khác, quan điểm này lại cho rằng tất cả học sinh đều có thể học tốt như nhau nếu có được cách dạy thích hợp. Thêm vào đó, quan điểm này cũng thích hợp với phương pháp tìm mối tương quan: giống nhau đi với giống nhau. Những người tán thành quan điểm này cho rằng những học sinh có cách học thiên về âm thanh phù hợp với giáo viên có cách dạy nhấn mạnh bằng từ, những học sinh có cách học thiên về thị giác phù hợp với giáo viên có cách dạy thiên về hình ảnh.

Năm 1984, Ronald Hyman và Barbara Rosoff đã mô tả về bốn bước cơ bản trong phương pháp dạy học: (1) Khảo sát cách học của học sinh; (2) Phân loại từng cách thành từng nhóm riêng; (3) Gắn kết cách học thích hợp với cách dạy của giáo viên hoặc giáo viên phải điều chỉnh cách dạy của mình cho phù hợp với cách học của học sinh; và (4) Hướng



dẫn giáo viên cách thực hiện từ bước 1 đến bước 3 trong quá trình huấn luyện. Hai tác giả này cũng nhấn mạnh mỗi bước còn có một yêu cầu để phương pháp dạy học này có hiệu quả. Những yêu cầu này bao gồm: (a) Nhận thức rõ về cách học; (b) Tìm cách hiệu quả và đáng tin để phân loại cách học của học sinh; (c) Nhận thức được mối quan hệ giữa cách dạy và cách học tác động đến khả năng học tập ra sao, và (d) Là khả năng huấn luyện giáo viên điều chỉnh cách dạy của mình cho phù hợp với cách học của học sinh. Hyman và Rosoff cho rằng những yêu cầu trên vẫn chưa được đáp ứng trong cách dạy của giáo viên. Ta sẽ sớm tìm ra xem liệu lời nhận định của họ có đứng vững theo thời gian không.

Quan điểm cho rằng việc đánh giá cách học của học sinh là rất hữu ích đã trở thành chân lý trong ngành giáo dục. Nó được tán dương trong nhiều cuốn sách nổi tiếng, như *Dạy học theo phong cách học cá nhân của học sinh*, phát hiện ra cách học của con bạn: Trẻ con học bằng nhiều cách độc đáo. Trong một bài báo có tựa “Bỏ đi những quan điểm lỗi thời về việc học của học sinh” trên một tờ báo nổi tiếng về giáo dục, những tác giả đã làm sáng tỏ 15 ngộ nhận về việc học tập của học sinh, bắt đầu bằng việc khẳng định quan điểm “Học sinh học tốt nhất khi phương pháp giảng dạy phù hợp với cách học của họ” vốn đã được nhiều người tán thành. Ở nhiều trường học, những câu hỏi về cách dạy và học đều khá phổ biến trong những cuộc phỏng vấn dành cho giáo viên tiêu biểu. Nhiều giáo viên cũng chia sẻ sự tán thành của mình trong lĩnh vực này: Kết quả của một cuộc khảo sát ở 109 giáo viên cho thấy hầu hết mọi người đều đồng tình với quan điểm cho rằng phương pháp dạy phải phù hợp với cách học của học sinh. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những hội thảo giáo dục về đề tài phương pháp dạy và học lại được tổ chức thường xuyên, thu hút hàng trăm giáo viên và hiệu trưởng. Ở một số trường học, giáo viên yêu cầu học sinh mặc đồng phục có in những chữ V, A, K mà sau này chúng tôi được biết đó là biểu tượng của ba phương pháp dạy phổ biến: nhìn, nghe và vận động.

Sự phổ biến của những niềm tin này được củng cố thêm bởi không ít bài báo về phương pháp giảng dạy theo cách học, vô số mô hình giảng dạy theo cách học, và những thành công về phương diện thương mại của phương pháp giảng dạy theo cách học. Một cuộc nghiên cứu vào tháng 8-2008 dựa trên cơ sở dữ liệu của ERIC (phân loại học bổng giáo dục), đã tiết lộ có đến 1984 bài báo, 919 cuộc hội thảo, và 701 sách hoặc chương sách đề cập đến vấn đề phương pháp giảng dạy và cách học. Trong đợt xem xét những tài liệu về phương pháp dạy và học toàn diện nhất, Frank Coffield và đồng nghiệp của mình đã phát hiện ra hơn 71 mô hình giảng dạy theo cách học của học sinh. Ví dụ, mô hình giảng dạy “VAK” dành cho những học sinh có cách học thiên về thị giác, âm thanh, vận động, vốn được cho là sẽ học hiệu quả nhất bằng phương pháp quan sát và đọc, nghe và nói, tiếp xúc và thực hành. Mô hình của Peter Honey và Alan Mumford phân loại học sinh ra thành bốn nhóm “năng động”, những học sinh quan tâm đến nhiều kinh nghiệm mới, “thụ động”, những học sinh chỉ ngồi và quan sát, “lý luận”, những học sinh nghĩ về vấn đề theo những lập luận hợp lý, và “thực tế”, những học sinh áp dụng ý tưởng của mình vào thế giới thực tiễn.

Phong trào giảng dạy theo cách học cũng sử dụng những mô hình và phương pháp giảng dạy cho nhiều mục đích khác. Lý thuyết của Howard Gardner về trí thông minh đa phương diện thường được coi như một phương pháp phân loại cách học, và một số giáo viên áp dụng công cụ phân loại Myers-Briggs Type Indicator, vốn là công cụ phân tích tâm lý và phân loại tính cách, để phân loại phong cách học của học sinh. Bản câu hỏi về Phong Cách Học của Honey và Mumford, cũng như hai tiêu chuẩn đánh giá khác có tên là Bản Liệt Kê Phong Cách Học đều được sử dụng rất phổ biến.



Trong số 3.604 dữ liệu của ERIC liên quan đến cách học, chưa đầy 1/4 dữ liệu được xem xét, đánh giá lại. Tương tự, năm 2004 Coffield và cộng sự đã xem xét cơ sở dữ liệu của hàng ngàn cuốn sách, bài báo, luận văn, tạp chí, trang web, tài liệu hội thảo và cả những tài liệu chưa được xuất bản. Rất ít những tài liệu được xuất bản được xem xét, đánh giá kỹ lưỡng, và dữ liệu có được từ các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt thậm chí còn ít hơn. Nói cách khác, phần lớn những tài liệu về cách học đều thiếu những phản hồi quan trọng của các chuyên gia.

May thay, lý thuyết và nghiên cứu hiện nay cũng đề cập đến từng yêu cầu được Hyman và Rosoff từng chỉ ra. Trước hết, có một nhận thức rõ ràng nào về cách học không? Câu trả lời là không. Trong số những mô hình phổ biến về cách học mà Coffiel và cộng sự đã xem xét, thì sự khác biệt nổi trội hơn so với sự tương đồng. Ví dụ, mô hình VAK căn cứ vào phương pháp học tập ưa thích của học sinh (thị lực, âm thanh, hay vận động), trong khi mô hình của Honey-Mumford lại phân loại học sinh thành chủ động, thụ động, lý luận và thực tế, không hề đề cập đến phương pháp học tập ưa thích của học sinh. Không hề có một sự nhất quán nào về phong cách học dù nó đã phổ biến trong nhiều thập kỷ qua.

Thứ hai, có cách nào hiệu quả và đáng tin để xác định được cách học của học sinh không? Một lần nữa, câu trả lời là không. Gregory Kratzig và Katherine Arbuthnott (2006) không hề tìm ra được mối liên hệ nào giữa phương pháp phân loại cách học với khả năng ghi nhớ trong học tập của phương pháp giảng dạy VAK. Những học sinh học theo phương pháp thị lực cũng chẳng làm bài tốt hơn những học sinh học theo phương pháp âm thanh và vận động, và điều này cũng đúng với những phương pháp khác. Có lẽ nguyên nhân khiến cho những phương pháp xác định cách học của học sinh không hiệu quả và đáng tin là vì chúng thường đánh giá sở thích học tập độc lập với ngữ cảnh. Nói cách khác, những mô hình và phương pháp đánh giá cách học của học sinh không hề đề cập đến khả năng là phương pháp dạy và học tốt nhất có thể tùy thuộc vào những gì mà học sinh đang cố gắng học. Hãy xem xét câu hỏi đầu tiên của phương pháp “Phân loại phong cách học Paragon” (<http://www.oswego.edu/plsi/plsi48a.htm>): “Khi tìm được một việc làm mới, bạn thường: (a) Làm ngay công việc ấy và học hỏi từ nó; hay (b) Trước tiên, muốn quan sát nó rồi thử làm sau?”. Thật khó trả lời câu hỏi này khi không biết công việc mới ấy là công việc gì. Bạn có học một ngoại ngữ mới, giải một bài toán, và thực hiện những bài tập thể dục hàng ngày bằng cùng một phương pháp không? Nếu có, thì điều đó thật đáng được quan tâm. Hầu hết những mô hình về cách học đều không áp dụng việc học rập vào một ngữ cảnh thích hợp, do đó, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi tất cả phương pháp đánh giá dựa trên những mô hình này đều không có hiệu quả và đáng tin.

Thứ ba, có bằng chứng nào chứng minh được hiệu quả của việc gắn kết phương pháp giảng dạy thích hợp với cách học của học sinh không? Từ thập kỷ 1970 trở đi, nhiều cuộc nghiên cứu đã thất bại trong việc chứng thực cho phương pháp này. Đó là do một số phương pháp giảng dạy cổ điển vẫn cho kết quả tốt hơn so với những phương pháp khác bất kể phong cách học tập của học sinh là gì. Bộ phim năm 2007 có tên Nhà văn tự do, trong đó Hilary Swank đóng vai Erin Gruwell, một giáo viên, đã minh họa cho điều này. Sau một khởi đầu khó khăn với vai trò là một giáo viên của những học sinh bị phân biệt đối xử bởi những rào cản về chủng tộc, Gruwell trở thành thần tượng trong cuộc sống của học sinh và truyền cảm hứng học tập cho họ. Bằng cách áp dụng một phương pháp dạy học khác xa với những phương pháp bình thường trước đây, cô đã giúp học trò của mình vượt qua được những khó khăn và định kiến xã hội. Nhưng Gruwell không hề điều chỉnh phương pháp dạy của mình cho phù hợp với cách học của học trò. Thay vào đó, giống như

nhiều giáo viên xuất sắc khác, cô đã đạt được những kết quả tuyệt vời bằng cách phát triển một phương pháp giảng dạy sáng tạo, mới mẻ, khuyến khích toàn bộ học sinh hăng hái hợp tác.

Thứ tư, những nhà sư phạm học có thể huấn luyện giáo viên điều chỉnh phương pháp giảng dạy của mình cho phù hợp với cách học của học sinh không? Một lần nữa, những tuyên bố phổ biến lại nhanh hơn những bằng chứng khoa học. Coffield và cộng sự đã nhấn mạnh rằng bằng chứng khoa học chứng thực cho điều này là hầu như không có và những kết quả tích cực của việc áp dụng phương pháp phân loại cách học để huấn luyện phương pháp giảng dạy là rất mờ nhạt. Vì thật ra, không có một công thức chung nào cho việc giảng dạy cả.

Do đó, quan điểm khuyến khích giáo viên điều chỉnh phương pháp dạy của mình cho phù hợp với cách học của học sinh để làm tăng khả năng học tập của họ thật ra chỉ là một truyền thuyết của tâm lý học giáo dục. Việc khuyến khích giáo viên giảng dạy theo ưu điểm của học sinh chứ không phải theo khuyết điểm của họ có thể gây ra kết quả ngược lại. Học sinh cần phải điều chỉnh và bù đắp những thiếu sót, khuyết điểm của mình, chứ không phải lẩn tránh chúng. Nếu không, những lĩnh vực kiến thức còn yếu của họ sẽ yếu thêm. Vì cuộc sống bên ngoài lớp học không phải lúc nào cũng phù hợp với phong cách học yêu thích của ta, do đó, một phương pháp giảng dạy tốt phải giúp ta thích nghi được với những thách thức của cuộc sống thực tế. Chúng tôi đồng ý với nhận xét của Frank Coffield: “Chúng ta làm hại học sinh bằng cách cho rằng họ chỉ có một phong cách học, thay vì có một phong cách học linh hoạt để áp dụng thích hợp với từng ngữ cảnh.”

Phụ lục 4: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Những người cực kỳ thông minh có sức khỏe yếu hơn người bình thường.	Trong nhiều trường hợp, những người cực kỳ thông minh có sức khỏe tốt hơn người bình thường.
Điểm số IQ gần như không thay đổi theo thời gian.	Mặc dù điểm số IQ có khuynh hướng khá ổn định ở những người trưởng thành, nhưng nó lại không ổn định ở trẻ em; hơn nữa, ngay cả ở người trưởng thành, sự thay đổi trong khoảng từ 5- 10 điểm sau một vài tháng vẫn có thể xảy ra.
Điểm số IQ không liên quan đến khả năng học tập.	Điểm số IQ thường dự đoán được khả năng học tập của học sinh, kể cả ở trường trung học và đại học.

SAT và những bài kiểm tra được tiêu chuẩn hóa khác có thể thay đổi được nhờ vào rèn luyện.	Hầu hết nghiên cứu cho thấy rằng tổng điểm của SAT chỉ tăng trung bình khoảng 20 điểm như là kết quả của việc rèn luyện
Có một sự liên kết chặt chẽ giữa thiên tài và điên loạn.	Không có bằng chứng nào chứng minh rằng hệ số thông minh cao gây ra những rối loạn thần kinh. Ngược lại, hệ số thông minh của những người bị tâm thần phân liệt thường thấp hơn những người bình thường.
Chậm phát triển trí tuệ là một căn bệnh.	Có hơn 500 nguyên nhân liên quan đến di truyền học cùng với những nguyên nhân về hoàn cảnh, như tai nạn trong lúc sinh gây ra hiện tượng chậm phát triển trí tuệ.
Hầu hết những người có vấn đề về thần kinh đều có mức độ chậm phát triển trí tuệ nghiêm trọng.	Khoảng 85% những người có vấn đề về thần kinh được xác định là chỉ hơi chậm phát triển trí tuệ.
Không có sự liên quan nào giữa kích thước của bộ não với hệ số thông minh.	Kích thước não và hệ số thông minh của con người ở mức độ vừa phải cũng có mối tương quan.
Phụ nữ lái xe đỡ hơn nam giới.	Sau khi kiểm tra lại thực tế nam giới lái xe giỏi hơn phụ nữ, thì nam giới gây ra tai nạn nhiều hơn 70% so với phụ nữ, có lẽ do họ đối mặt với nhiều rủi ro hơn khi lái xe.
Những ý tưởng sáng tạo xuất hiện do sự bộc	Nhiều nghiên cứu về khả năng tưởng tượng

phát bất chợt của trí thông minh.	của não cho thấy trước khi mọi người đưa ra giải pháp sáng tạo cho vấn đề, thì những vùng liên quan đến khả năng giải quyết vấn đề của não, như thùy trước, đã được kích hoạt.
Động cơ thúc đẩy cao thường có ích khi giải quyết những vấn đề khó khăn.	Động cơ thúc đẩy cao thường làm giảm khả năng giải quyết những vấn đề khó.
Sự nuông chiều là một dạng của sự trừng phạt.	Sự nuông chiều và trừng phạt có hai tác động trái ngược nhau; sự nuông chiều làm tăng mức độ thường xuyên của một hành vi; trong khi sự trừng phạt thường làm giảm mức độ thường xuyên của một hành vi.
Sự trừng phạt là một cách giúp thay đổi hành vi lâu dài hiệu quả.	Mặc dù hình phạt có thể ngăn ngừa một hành vi trong thời gian ngắn, nhưng nó thường ít hiệu quả hơn so với phương pháp khuyến khích khi muốn định hình nên một hành vi cư xử về lâu dài.
Cách tốt nhất để duy trì một hành vi là luôn khen thưởng mọi hành động.	Cách tốt nhất để duy trì một hành vi là chỉ khen thưởng những hành động đúng mực ở mức độ và tần suất vừa phải.
B. F. Skinner đã nhốt con gái mình trong một cái hộp da, gây ra căn bệnh tâm thần của cô sau này.	Skinner để con sống trong một cái cũi được thiết kế đặc biệt, chứ không phải cái hộp da; thêm vào đó, cô gái ấy không hề mắc bệnh tâm thần.

Lớp học có sĩ số ít giúp học sinh học tốt hơn.	Mối quan hệ giữa sĩ số của lớp học và thành tích học tập rất phức tạp và nhiều mâu thuẫn, mặc dù lớp học có sĩ số ít có thể cho thấy hiệu quả tích cực ở những trẻ học kém.
Phân nhóm cho học sinh dựa theo khả năng, trình độ của họ giúp họ học tốt hơn.	Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy cách phân nhóm theo khả năng, trình độ của học sinh đều có rất ít hoặc không có hiệu quả đối với quá trình học tập của họ.
Để cho những học sinh học yếu hoặc chưa đủ tuổi ở lại lớp là cách hữu ích.	Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho rằng việc cho những học sinh này ở lại lớp thường không có hiệu quả, và thường khiến họ thiếu kiểm chế cảm xúc.
Điểm số của phương pháp kiểm tra được tiêu chuẩn hóa không dự đoán được trình độ sau này.	Điểm số từ phương pháp kiểm tra SAT và GRE đều dự đoán được khá chính xác trình độ sau này.
Phản hồi trực tiếp và tức thời là cách tốt nhất giúp đẩy mạnh quá trình học tập lâu dài.	Phản hồi không thường xuyên giúp đẩy mạnh quá trình học tập lâu dài.
Phương pháp "tự khám phá" học sinh tự mình khám phá được những nguyên lý khoa học, là phương pháp hiệu quả hơn so với phương pháp giảng dạy trực tiếp.	Với những môn học khoa học, phương pháp giảng dạy trực tiếp thường hiệu quả hơn so với phương pháp tự khám phá.
Điểm số trong những bài kiểm tra được tiêu chuẩn hóa của học	Tình trạng sụt giảm điểm số trong phương pháp kiểm tra của SAT

sinh, sinh viên Mỹ có khuynh hướng giảm trong vài thập niên gần đây.	và những phương pháp được tiêu chuẩn hóa khác phần lớn xuất hiện ở những học sinh, sinh viên có những khả năng tổng quát hơn trong một vài thập niên gần đây.
Học sinh thường chỉ nhớ được 10% những gì mình học được.	Đây chỉ là một quan điểm không có bằng chứng khoa học.
Những khóa học giúp tăng tốc đọc rất có hiệu quả.	Gần như tất cả những khóa học này đều không có hiệu quả, vì chúng làm giảm khả năng hiểu của mọi người.
Đọc nhẩm giúp tăng khả năng đọc.	Đọc nhẩm làm giảm tốc độ đọc của ta, vì ta thường đọc nhanh hơn so với nói.
Người điếc có thể hiểu hầu hết những gì người khác nói bằng cách nhìn cử động của môi.	Ngay cả người hiểu được cử động của môi giỏi nhất cũng chỉ hiểu từ khoảng 30-35% những gì đối phương đang nói.
Một số người nói bằng hơi.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho điều này.
Nhiều cặp sinh đôi giống nhau có ngôn ngữ riêng của mình.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh những cặp sinh đôi có ngôn ngữ bí mật của mình.
Albert Einstein bị mắc chứng khó đọc.	Không có chứng cứ nào khẳng định Einstein là người mắc chứng khó đọc cả.

### Những nguồn tham khảo thêm

Để tìm hiểu thêm về những ngộ nhận trên cũng như những ngộ nhận khác về trí thông minh và khả năng học hỏi, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Alferink (2007); DeBell và Harless (1992); Della Sala (2007); Druckman và Bjork (1991); Druckman và Swets (1988);

Ehrenberg, Brewer, Gamoran và Willms (2001); Furnham (1996); Greene (2005); Jimerson, Carlson, Rotert, Egeland và Sroufe (1997B Lubinski, Benbow, Webb và Bleske-Rechek (2006); Phelps (2009); Sternberg (1996); Willerman (1979).



## Chương 5. NHỮNG TRẠNG THÁI BIẾN ĐỔI - Những ngộ nhận về ý thức



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 19: Thôi miên là một trạng thái hôn mê đặc biệt khác với trạng thái tỉnh táo

NGỘ NHẬN 20: Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng giấc mơ mang ý nghĩa biểu tượng

NGỘ NHẬN 21: Mọi người có thể học những kiến thức mới, chẳng hạn như ngoại ngữ, trong lúc ngủ

NGỘ NHẬN 22: Trong lúc trải nghiệm của hiện tượng “hồn lìa khỏi xác”, ý thức của mọi người hoàn toàn rời khỏi cơ thể họ





## NGỘ NHÂN 19: Thôi miên là một trạng thái hôn mê đặc biệt khác với trạng thái tỉnh táo



50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 5. NHỮNG TRẠNG THÁI BIẾN ĐỔI - Những ngộ nhân về ý thức](#)

Khi bạn chìm sâu dần vào trong chiếc ghế điện, người thôi miên nói với một giọng trầm trầm: “Tay bạn đang trở nên nhẹ hơn, nhẹ hơn, nó dần dần tự nâng lên cao”. Bạn nhận thấy tay mình từ từ nâng lên, theo những cử động vô thức, nhịp nhàng với những gợi ý của người thôi miên. Còn có thêm hai gợi ý trong quá trình thôi miên phổ biến là: thứ nhất, bàn tay bạn sẽ tê cóng dần, không phản ứng với những kích thích gây đau nữa, và thứ hai là ảo giác có một con mèo trong lòng bạn. Con mèo có vẻ giống thật đến nỗi bạn muốn nuôi nó. Tiếp theo là gì? Những gì bạn trải nghiệm quá kỳ lạ đến nỗi bạn dễ dàng kết luận rằng mình đã ở trong cơn mê, đúng không?

Quan điểm cho rằng trạng thái xuất thần hay trạng thái đặc biệt của ý thức là trung tâm cho những tác động nổi bật của thôi miên có nguồn gốc rất sớm từ những nỗ lực muốn hiểu được những bí ẩn của nó. Bác sĩ người Áo Franz Anton Mesmer (1734-1815) đã đưa ra những chứng cứ thuyết phục cho hiệu quả chữa bệnh của phương pháp thôi miên đối với những người gặp vấn đề về vận động, như bị liệt, vốn có nguồn gốc từ tâm lý học. Mesmer cho rằng có một nguồn năng lượng từ tính vô hình phủ quanh vạn vật và gây ra những bệnh nghiêm trọng về tâm lý khi nó bị mất cân bằng. Mesmer có lẽ là kiểu mẫu lý tưởng cho nhân vật nhà ảo thuật trong bộ phim sản xuất năm 1940 của hãng Walt Disney có tên Kỳ diệu. Khoác chiếc áo choàng vào người, Mesmer chỉ cần dùng cây đũa kỳ diệu chạm vào bệnh nhân của mình để trải nghiệm tiếng cười, tiếng khóc, tiếng la hét, vùng vẫy và sau đó là một trạng thái ngẩn ngơ, mà theo chuyên môn thường được gọi là “lên cơn”. Hiện tượng lên cơn trở thành dấu hiệu đặc trưng của thuật thôi miên, và những tín đồ của Mesmer tin rằng nó xuất hiện nhờ vào phương pháp chữa trị kỳ diệu của ông.

Lý thuyết của Mesmer bị hạ bệ năm 1784 bởi một ủy viên của Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ tại Pháp, Benjamin Franklin (thời điểm ấy, Mesmer quyết định rời Vienna (Áo) sau khi gặp thất bại trong việc chữa trị cho một nhạc sĩ mù và chuyển đến Paris). Những nhà nghiên cứu đã kết luận rằng những hiệu quả mà thôi miên có được đều do trí tưởng tượng và niềm tin mà ra, hoặc là cái mà ngày nay ta thường gọi là tác dụng của thuốc trấn an (sự cải thiện có được nhờ vào niềm tin mình sẽ khỏi bệnh). Nhưng những người bảo thủ vẫn còn tin rằng từ tính giúp một số người có khả năng siêu phàm, kể cả khả năng nhìn mà không cần mở mắt và khả năng tìm được bệnh tật bằng cách nhìn xuyên qua da. Trước khi thuốc gây tê và gây mê được phát hiện vào thập niên 1840, những tuyên bố cho rằng các bác sĩ có thể dùng phương pháp thôi miên để thực hiện nhiều ca phẫu thuật không gây đau đớn được phổ biến trong những báo cáo của James Esdaile về những ca phẫu thuật thành công nhờ vào việc sử dụng thuật thôi miên ở Ấn Độ. Đến giữa thế kỷ 19 rất nhiều tuyên bố cường điệu hóa về thuật thôi miên đã gây ra nhiều hoài nghi trong giới khoa học.

De Puysugaur đã phát hiện ra cái mà sau này được gọi là trạng thái thôi miên. Bệnh nhân của ông không hề biết mình nên phản ứng với những kích thích của ông bằng cách lên cơn bệnh, nên họ đã không phản ứng. Thay vào đó, một trong những bệnh nhân có tên là Victor Race, lại rơi vào một trạng thái giống như ngủ khi bị từ hóa. Hành vi của anh ta trong trạng thái như ngủ này rất rõ ràng, và vì những nhà thôi miên ngày càng quan tâm

hơn đến hiện tượng mà họ gọi là “chứng mộng du nhân tạo” (mộng du là đi trong lúc ngủ), thì tình nạng lên cơn cũng dần biến mất.

Cuối thập niên 1800, những ngộ nhận về thuật thôi miên xuất hiện ngày càng nhiều, kể cả ý kiến cho rằng những người bị thôi miên rơi vào một trạng thái giống như ngủ, trạng thái mà họ mất đi sức mạnh ý chí của mình, không nhận biết được những gì đang diễn ra xung quanh, và sau đó, quên hết những gì đã xảy ra. Tiền tố “Hypno” có nghĩa là ngủ của tiếng Hy Lạp có lẽ cũng góp phần hình thành nên những ngộ nhận này. Chúng được phổ biến trong một tiểu thuyết năm 1984 của George Du Maurier có tên Trilby. Trong đó, nhân vật Svengali (ngày nay tên này được dùng để chỉ những người nhấn tâm, lạnh lùng) đã dùng thuật thôi miên để khống chế Trilby, một cô gái đáng thương. Bằng cách làm cho Trilby rơi vào trạng thái bị thôi miên không mong muốn, Svengali đã tạo ra một Trilby thay thế, với vai trò là một ca sĩ hát opera, để anh ta hưởng thụ một cuộc sống giàu sang. Quay trở lại thời gian gần đây, phim ảnh và sách báo cũng mô tả trạng thái thôi miên có uy lực mạnh đến nỗi những người bình thường có thể: (a) Trở thành một kẻ ám sát (Người Mãn Châu), (b) Tự tử (Kẻ sát nhân), (c) Làm biến dạng mặt mình bằng nước sôi (Con mắt thôi miên), (d) Tổng tiền (Nhiệm vụ bí mật của hoàng hậu), (e) Nhận ra vẻ đẹp bên trong của một người (Shallow Hal); (f) Ẩn cấp (Lời nguyện của Jade Scorpion), và (g) Trở thành nạn nhân bị những ngoài hành tinh tẩy não (Cuộc tấn công của những người ngoài hành tinh).

Dữ liệu của một cuộc khảo sát gần đây cho thấy nhận thức của công chúng cũng tương tự như những gì mà các phương tiện truyền thông mô tả về thuật thôi miên. Đặc biệt, 77% sinh viên đồng tình với quan điểm “thôi miên là một trạng thái hôn mê đặc biệt của ý thức”, và 44% tin rằng: “Một người bị thôi miên cũng giống như robot và làm bất cứ điều gì người thôi miên yêu cầu.

Nhưng nghiên cứu khoa học đã bác bỏ những quan điểm được thừa nhận phổ biến này. Những người bị thôi miên không phải là những người máy không có nhận thức. Họ vẫn có thể khước từ hoặc thậm chí là chống lại những yêu cầu của người thôi miên, và họ không hề làm những gì trái ngược với tính cách của mình trong hoặc sau khi bị thôi miên, như hăm hại những người mình không thích. Do đó, hãy bỏ những bộ phim ly kỳ của Hollywood sang một bên, thôi miên không thể biến một người hiền lành, nhân hậu thành một tên sát nhân máu lạnh. Thêm vào đó, trạng thái thôi miên cũng không có nét tương đồng nào với trạng thái ngủ, vì nhiều cuộc nghiên cứu về EEG (điện não đồ) cho thấy những người bị thôi miên vẫn tỉnh táo. Hơn nữa, mọi người vẫn có thể phản ứng với những yêu cầu xuất hiện khi họ tỉnh táo và đập xe đập tập thể dục cũng như khi họ thư giãn và ngủ.

Những chương trình thôi miên, mà trong đó, những người tình nguyện vật vờ như cây ma, kêu quát quát như vịt hay chơi một bản nhạc của nhóm U-2, cũng góp phần phổ biến những ngộ nhận về thôi miên (Hình 5.1). Nhưng hành động lập dị của những người trên sân khấu không phải là do bị thôi miên. Trước khi chương trình bắt đầu, người thôi miên đã chọn những diễn viên tài năng và chỉ cho họ cách nên phản ứng ra sao. Những người giơ tay xung phong khi được yêu cầu tưởng tượng mình đang cầm một cuốn từ điển nặng trên tay thường được mời lên sân khấu, trong khi những khán giả còn lại đều đứng dậy xem chương trình. Hơn nữa, những người bị thôi miên tự nguyện thường làm những điều kỳ lạ vì họ gán một trách nhiệm rất lớn là phải làm cho khán giả thấy thú vị. Nhiều người biểu diễn thuật thôi miên còn sử dụng phương pháp “thì thầm” những yêu cầu vào tai của người được thôi miên trên sân khấu (“Khi tôi búng tay, hãy sửa giống như một con chó”).

Trong phòng thí nghiệm, ta có thể dễ dàng tạo ra tất cả mọi hiện tượng mà mọi người liên tưởng về thôi miên (như ảo giác và mất cảm giác đau đớn) bằng cách chỉ yêu cầu, không hề áp dụng phương pháp thôi miên. Tài liệu nghiên cứu khoa học có ghi rõ: Không có trạng thái xuất thần nào hoặc trạng thái đặc biệt nào của thôi miên là có thật. Thật ra, hầu hết những người từng trải qua trạng thái thôi miên đều khẳng định rằng mình vẫn tỉnh táo. Năm 1986, Kevin McConkey phát hiện rằng mặc dù 62% người tham gia đồng ý với quan điểm “Thôi miên là một trạng thái xuất thần của ý thức” trước khi được thôi miên, thì chỉ có 39% người giữ quan điểm này sau đó.

Hình 5.1 Những chương trình thôi miên củng cố thêm ngộ nhận cho rằng thôi miên là một trạng thái xuất thần giống như ngủ.

Nguồn: George Silk/Time Life Pictures/Getty Images.

Nếu trạng thái xuất thần không phải là trạng thái của thôi miên, thì cái gì gây ra hiện tượng dễ sai khiến trong quá trình thôi miên? Hiện tượng dễ sai khiến trong lúc bị thôi miên phụ thuộc vào động cơ, niềm tin, trí tưởng tượng và những kỳ vọng của người bị thôi miên cũng như phản ứng của họ đối với những yêu cầu lúc bình thường. Cảm giác về một trạng thái xuất thần hay mê man chỉ là một trong những hiệu quả chủ quan của lời sai khiến.

Bằng chứng về một trạng thái hôn mê hay trạng thái xuất thần của ý thức đặc trưng của thôi miên đòi hỏi các nhà khoa học phải tìm ra những dấu hiệu đặc biệt cho thấy phản ứng của người được thôi miên với yêu cầu của người thôi miên để đi vào trạng thái xuất thần. Bất chấp những nỗ lực bền bỉ của các nhà nghiên cứu, không một bằng chứng nào xuất hiện. Do đó, không có lý do gì để ta tin rằng thôi miên là một trạng thái xuất thần, hoàn toàn khác với trạng thái tỉnh táo. Thay vào đó, thôi miên chỉ là một trong nhiều phương pháp làm tăng phản ứng của mọi người đối với những lời đề nghị, yêu cầu.

Như thế nghĩa là những lời sai khiến, yêu cầu trong lúc thôi miên có thể tác động đến chức năng của não. Thật ra, nhiều cuộc nghiên cứu của ngành sinh học thần kinh về thôi miên chỉ ra rằng những vùng ở vành đai trước của não chịu trách nhiệm cho những thay đổi trong ý thức trong suốt quá trình thôi miên. Mặc dù khá thi vị, nhưng những phát hiện này “không cho thấy được trạng thái xuất thần đặc biệt của thôi miên”. Chúng chỉ có thể nói cho ta biết rằng thôi miên có thể thay đổi chức năng của bộ não ở một mức độ nào đó. Điều này cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên, vì chức năng của não cũng thay đổi khi ta thư giãn, mệt mỏi, tập trung cao độ, và rất nhiều trạng thái khác của ý thức bình thường.

Nhiều người khác vẫn cho rằng một số hành vi kỳ lạ khác chỉ xảy ra trong trạng thái bị thôi miên. Nhưng bằng chứng khoa học chứng minh cho quan điểm này đến nay vẫn chưa có. Ví dụ, chuyên gia thần kinh học người Mỹ, Milton Erickson đã tuyên bố rằng trạng thái thôi miên được đánh dấu bởi một số đặc điểm nổi bật, như “phản ứng đơn giản”, là khuynh hướng phản ứng với câu hỏi bám sát theo nghĩa đơn giản của nó, như trả lời “Có” cho câu hỏi “Bạn có thể nói cho tôi biết bây giờ là mấy giờ không?”. Nhưng nghiên cứu chứng minh rằng hầu hết những người được thôi miên không cho thấy đặc trưng này. Hơn nữa, những người tham gia được yêu cầu đóng vai người bị thôi miên còn cho thấy đặc điểm phản ứng đơn giản nhiều hơn so với những người được thôi miên thật sự.

Do đó, lần sau nếu xem một bộ phim của Hollywood có cảnh nhân viên của CIA biến một người lính bình thường thành một người mộng du, ngăn chặn chiến tranh thế giới thứ ba bằng cách ám sát một kẻ độc tài tàn bạo, đừng tin nhé. Giống như hầu hết mọi thứ bạn thấy trên phim ảnh, thôi miên cũng không ghê gớm như người ta nghĩ về nó.





## NGỘ NHÂN 20: Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng giấc mơ mang ý nghĩa biểu tượng



50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 5. NHỮNG TRẠNG THÁI BIẾN ĐỔI - Những ngộ nhân về ý thức](#)

Khi bạn hiểu được ý nghĩa giấc mơ của mình... Bạn sẽ ngạc nhiên về việc mình có thể tạo ra THAY ĐỔI TÍCH CỰC, LÂU DÀI trong cuộc sống của mình nhanh như thế nào! Đúng thế! Tiềm thức của bạn đang cố gắng NÓI cho bạn biết điều gì đó thông qua giấc mơ của mình. Bạn chỉ cần hiểu được NGÔN NGỮ TƯỢNG HÌNH CỦA NÓ.

Năm 2008, Lauri Quinn Loewenberg đã nói như thế trên trang web của mình để quảng cáo cho cuốn sách giải nghĩa giấc mơ của cô: “7 bí quyết để hiểu được giấc mơ của bạn”. Trang web của cô chỉ là một trong số nhiều trang web đề cao về giá trị của những giấc mơ được giải nghĩa. Cái được gọi là từ điển giấc mơ trong sách, trên trang web, hay trong những chương trình “phần mềm giấc mơ” mà người dùng có thể dễ dàng tải về máy tính của mình, có chứa cơ sở dữ liệu về hàng ngàn biểu tượng của giấc mơ, hứa hẹn giúp người đọc giải mã được ý nghĩa tiềm ẩn của giấc mơ. Phim ảnh và truyền hình cũng tận dụng niềm tin phổ biến về ý nghĩa của những biểu tượng trong giấc mơ. Trong một tập của bộ phim nhiều tập có tên Gia đình Soprano, được chiếu trên kênh HBO, người bạn của Toney Soprano xuất hiện trong một giấc mơ của cô với hình ảnh là con cá biết nói tiếng người, khiến cô nghi ngờ anh ta là một điệp viên của FBI (theo tiếng Mỹ, “fish” (cá) là một từ lóng chỉ người cung cấp tin tức).

Cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi kết quả trong một cuộc khảo sát gần đây của báo Newsweek cho thấy có đến 43% người Mỹ tin rằng giấc mơ phản ánh được những khao khát tiềm thức. Thêm vào đó, những nhà nghiên cứu thực hiện khảo sát ở Ấn Độ, Hàn Quốc và Mỹ đã phát hiện ra rằng 56-76% số người được khảo sát ở cả ba nước này tin rằng giấc mơ có thể tiết lộ sự thật tiềm ẩn. Trong cuộc nghiên cứu thứ hai, những nhà nghiên cứu này cũng phát hiện ra mọi người thường nói rằng khả năng mình không đi máy bay nếu mơ thấy một tai nạn máy bay trên chuyến bay mà mình dự định đi sẽ cao hơn so với khi họ nghĩ rằng chuyến bay ấy có thể gặp tai nạn, hay khi nhận được cảnh báo của chính phủ về nguy cơ khủng bố trên máy bay. Những phát hiện này chứng tỏ rất nhiều người tin rằng giấc mơ có chứa những ý nghĩa thậm chí còn quan trọng hơn cả những ý nghĩ của lý trí.

Vì nhiều người trong chúng ta tin rằng những biểu tượng trong giấc mơ có thể nói trước được tương lai cũng như có được ý nghĩa sâu sắc, nên những cuốn sách giải mã giấc mơ đều cung cấp rất nhiều lời khuyên và dự đoán về giấc mơ. Theo cuốn sách giải mã giấc mơ có tên Trung tâm giấc mơ, thì “Nếu bạn từ bỏ một cái gì đó không tốt trong giấc mơ của mình, bạn có thể nhận được tin tức có lợi về tài chính”. Ngược lại, nếu mơ thấy mình ăn mì ống trong mơ, “thì có thể bạn đang có nhiều sự mất mát nhỏ”. Cuốn sách Giải nghĩa giấc mơ cảnh báo rằng nếu mơ thấy một loài thú ăn kiến, thì điều đó “cho thấy bạn sẽ gặp những người, yếu tố, hoặc sự kiện mới đe dọa đến việc kinh doanh cũng như việc làm của bạn”. Rõ ràng, mọi người sẽ cố gắng không mơ về những loài thú ăn kiến, hay việc mình ăn mì ống, để tránh những rủi ro về tài chính.

Nhiều chuyên gia trị liệu được đào tạo theo học thuyết Freud đã nuôi dưỡng quan điểm cho rằng những giấc mơ vốn hay thay đổi, kỳ lạ và có nhiều biểu tượng, mà nếu được

giải thích đúng, có thể tiết lộ những bí ẩn thầm kín nhất của tâm linh. Theo Freud, giấc mơ là con đường bí ẩn, một con đường giúp ta hiểu được tiềm thức, và là lớp vỏ có chứa mặt tâm lý của chứng loạn thần kinh chức năng. Freud biện luận rằng tính tự vệ của cái tôi cũng biến mất trong suốt lúc mơ, khiến cho xung động bản năng bị kìm nén đánh động vào cánh cổng tiềm thức (theo Freud, “cái tôi” là một phần của tính cách hợp nhất với thực tế, “xung động bản năng” là một phần tính cách chứa đựng những động lực kích thích tình dục và tính hung hăng). Tuy nhiên, những động lực mãnh liệt ấy hiếm khi chạm đến ngưỡng của “ý thức”. Thay vào đó, chúng được cái mà Freud gọi là “thế giới giấc mơ” biến đổi thành những biểu tượng, ngụy trang cho những mong muốn bị kìm nén thầm kín, và cho phép người mơ ngủ yên giấc. Nếu quá trình này không diễn ra, mọi người sẽ bị đánh thức bởi mối bận tâm về những mong muốn thầm kín (thường là bản năng tình dục và tức giận).

Giải nghĩa giấc mơ là một trong những nền tảng quan trọng của phương pháp phân tâm học. Nhưng theo những người sùng bái học thuyết Freud, giấc mơ không tiết lộ được những bí mật thầm kín mà không có thử thách. Nhiệm vụ của người phân tích là dựa trên những chi tiết bề mặt của giấc mơ, được gọi là “nội dung hiện”, và giải thích “nội dung ẩn”, ý nghĩa biểu tượng sâu sắc, tiềm ẩn của nó. Ví dụ, sự xuất hiện của một con quái thú đáng sợ trong giấc mơ (nội dung hiện) có thể tượng trưng cho mối đe dọa từ ông chủ hung dữ của bạn (nội dung ẩn). Ta vẽ ra những biểu tượng giấc mơ từ những trải nghiệm trong cuộc sống của mình, kể cả những sự kiện ta trải qua vào ngày trước khi mơ mà Freud gọi là “phần ngày còn lại” (ở đây, Freud gần như đứng chắc) cũng như trải nghiệm thời thơ ấu của mình.

Theo Freud, việc giải nghĩa giấc mơ phải được dẫn dắt bởi mối quan hệ khách quan của người mơ với nhiều khía cạnh của giấc mơ, chỉ khi ấy ta mới có thể giải nghĩa được nội dung của nó. Dù Freud đã cảnh báo độc giả rằng biểu tượng của giấc mơ không có mối quan hệ phổ biến tương ứng nào với những người, vật thể, sự kiện có ý nghĩa tâm lý học, ông vẫn thường gần như vi phạm nguyên tắc này bằng cách giải thích ý nghĩa biểu tượng của giấc mơ mà không có hoặc có rất ít thông tin từ bệnh nhân mình. Ví dụ, trong cuốn sách nổi tiếng của mình có tên Giải nghĩa giấc mơ (1900), Freud tuyên bố rằng dù một phụ nữ không hề có mối quan hệ nào với hình ảnh một chiếc mũ rơm bị phồng lên ở giữa và vành xung quanh bị rũ xuống trong giấc mơ của mình, ông vẫn cho rằng chiếc mũ tượng trưng cho bộ phận sinh dục của nam. Thêm vào đó, Freud còn cho rằng việc đi qua một không gian hẹp và mở cửa trong giấc mơ thường tượng trưng cho hoạt động tình dục, trong khi hình ảnh cắt tóc, gãy răng, chém đầu trong giấc mơ thường là biểu tượng cho sự cắt xén, ăn bớt. Nên bất chấp những cảnh báo của mình, Freud dường như vẫn coi nhiều biểu tượng giấc mơ có mối quan hệ phổ biến với người, vật thể, hoặc sự kiện mang ý nghĩa tâm lý học.

Các tác phẩm của Freud đã giúp cho những sản phẩm giải nghĩa giấc mơ có đất sống. Hầu hết các nhà khoa học hiện nay đều phủ nhận quan điểm cho rằng những biểu tượng đặc biệt trong giấc mơ chứa đựng ý nghĩa biểu tượng phổ biến. Thật ra, sự kiểm tra những báo cáo về giấc mơ gần đây tiết lộ rằng nhiều giấc mơ không hề được che đậy bởi những biểu tượng. Sự thật là, ở những giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ, khi não vẫn còn hoạt động tích cực, thì hầu hết mọi giấc mơ đều phản ánh những hoạt động hàng ngày cũng như những mối bận tâm trong tâm trí ta, như học bài thi, đi chợ, đóng thuế.

Trong suốt giấc ngủ mà não vẫn hoạt động tích cực bộ não ta tạo ra những giấc mơ đôi khi kỳ lạ và gắn liền với cảm xúc. Có phải hiện tượng này xảy ra vì những khao khát bị ức chế từ xung động bản năng bằng cách nào đó đã thoát ra khỏi sự kiểm soát của ta

không? Chuyên gia tâm thần học, J. Allan Hobson không nghĩ như thế. Thật ra, lý luận của Hobson về giấc mơ, đều căn cứ theo bằng chứng khoa học, khác hoàn toàn với ý kiến của Freud, nên một số người gọi ông là “người chống lại Freud”. Bắt đầu vào thập niên 1960 và 1970, tại phòng nghiên cứu thần kinh của trường đại học Harvard, Hobson cùng với McCarley đã trình bày thuyết hoạt động tổng hợp, liên kết giấc mơ với hoạt động của não, chứ không phải coi chúng là biểu tượng của những khao khát tiềm thức.

Theo thuyết này, khi ta trải qua giai đoạn ngủ mà não vẫn hoạt động tích cực trong mỗi 90 phút hay trong suốt giấc ngủ, rất nhiều chất dẫn truyền thần kinh (chất dẫn truyền hóa học) tạo ra những thay đổi ấn tượng ban đầu, hình thành nên giấc mơ. Đặc biệt hơn, sự dâng lên của axetylcholin khiến cho trung tâm cảm xúc của não phồng lên, trong khi sự giảm sút của serotonin và norepinephrin làm hẹp những vùng chi phối lý trí, trí nhớ và sự tập trung. Theo Hobson, những giấc mơ trong giấc ngủ mà não vẫn hoạt động tích cực là cố gắng lớn nhất của bộ não, nếu chưa trọn vẹn, thì những nỗ lực tạo thành một câu chuyện ý nghĩa được thực hiện căn cứ vào một loạt những thông tin ngẫu nhiên được truyền bởi học cầu, một cấu trúc nằm ở đáy của bộ não. Trong những tình huống này, những hình ảnh xuất hiện đều không có ý nghĩa biểu tượng nào cả, nên việc giải nghĩa giấc mơ chẳng khác nào nỗ lực tìm những kiến thức quý báu từ một câu nói sai, không hề chính xác và có căn cứ khoa học.

Công bằng mà nói, thì Freud có lẽ cũng đúng ở hai điểm quan trọng: Những ý nghĩ và cảm xúc hàng ngày của ta có thể ảnh hưởng đến giấc mơ của mình, và cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong giấc mơ. Tuy nhiên, thực tế rằng trung tâm cảm xúc của bộ não đóng vai trò chính vì bộ não trước, vốn chịu trách nhiệm cho suy nghĩ, lý luận, ngừng hoạt động trong suốt lúc chúng ta mơ không có nghĩa là giấc mơ thể hiện nỗ lực muốn thỏa mãn những khao khát xung động bản năng của ta. Và điều đó cũng không có nghĩa là giấc mơ dùng biểu tượng để che giấu ý nghĩa thật sự của nó.

Thay vì dựa vào những cuốn sách giải mã giấc mơ để đoán trước được tương lai hay đưa ra những quyết định quan trọng cho cuộc sống của mình, tốt nhất bạn nên cân nhắc hành động của mình kỹ càng, và tham khảo ý kiến của bạn bè thân thiết cũng như những người đáng tin. Và có lẽ, việc tránh những giấc mơ có cảnh loài thú ăn kiến đang ăn mì ống của bạn sẽ khiến bạn cảm thấy vui vẻ hơn.



## **NGỘ NHẬN 21: Mọi người có thể học những kiến thức mới, chẳng hạn như ngoại ngữ, trong lúc ngủ**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 5. NHỮNG TRẠNG THÁI BIẾN ĐỔI - Những ngộ nhận về ý thức](#)

Hãy tưởng tượng bạn có thể biết được tất cả thông tin trong cuốn sách này trong một vài đêm nghe nó khi ngủ. Bạn có thể trả tiền cho một ai đó để giúp mình ghi âm toàn bộ cuốn sách này, sau đó, nghe đi nghe lại nó trong lúc ngủ khoảng một vài tuần, và thế là bạn đã biết được toàn bộ thông tin. Bạn có thể nhẹ nhàng nói lời tạm biệt với nhiều đêm thức khuya để tìm hiểu về những ngộ nhận trong tâm lý học.

Theo như nhiều lĩnh vực của tâm lý học, hy vọng tạo nên sự bất tử. Thật ra, nhiều người đề xướng ra phương pháp học khi ngủ (học hỏi những kiến thức mới khi ngủ) đã đưa ra những tuyên bố mạnh mẽ về hiệu quả của phương pháp này. Một trang web (<http://www.sleeplearning.com/>) thông báo với người truy cập là:

Học khi ngủ là một cách làm tăng thêm sức mạnh của tiềm thức trong lúc ngủ, giúp bạn học ngoại ngữ, làm bài thi tốt, học hỏi những kiến thức mới và hỗ trợ cho sự phát triển cá nhân bằng cách áp dụng những phương pháp đã được khoa học chứng minh có hiệu quả trên toàn thế giới... Đó là phương pháp giúp học tập tuyệt vời trong nhiều năm nay.

Trang web này còn giới thiệu rất nhiều đĩa CD được cho là có thể giúp ta học ngoại ngữ, bỏ hút thuốc, giảm cân, giảm căng thẳng, hay trở thành một người bạn đời tốt hơn, trong lúc ta đang thoải mái ngáy o o trên giường. Nó thậm chí còn nói rằng nếu ta sử dụng những đĩa CD này trong lúc ngủ, chúng sẽ có hiệu quả hơn so với lúc ta thức. Trang web Amazon.com còn có vô số những sản phẩm được thiết kế để giúp ta học khi ngủ, kể cả những đĩa CD hứa hẹn giúp ta học tiếng Tây Ban Nha, Romania, Do Thái, Nhật, Hoa bằng cách phát ra những thông tin vào tiềm thức của ta trong lúc ngủ. Cũng chẳng có gì ngạc nhiên, khi kết quả của một cuộc khảo sát cho thấy có đến 68% sinh viên tin rằng mọi người có thể học những kiến thức mới trong lúc ngủ.

Học trong lúc ngủ cũng là một đề tài phổ biến trong nhiều cuốn sách, chương trình truyền hình, bộ phim nổi tiếng. Trong một tiểu thuyết kinh dị đặc sắc của Anthony Burgess năm 1962 có tên Đồng hồ trái cam, sau này được chuyển thể thành một bộ phim giành giải thưởng do Stanley Kubrick làm đạo diễn, nhiều nhân viên chính phủ đã cố gắng dùng phương pháp học trong lúc ngủ để biến nhân vật chính, Alex, từ một người có thần kinh không ổn định thành người được coi trọng trong xã hội nhưng không thành công. Trong một phần của chương trình truyền hình nổi tiếng có tên Những người bạn Chandler Bing (do Matthew Perry thủ vai) cố gắng bỏ hút thuốc bằng cách nghe một đoạn băng về những lời khuyên bỏ thuốc trong lúc ngủ. Tuy nhiên, anh không hề biết rằng, trong đoạn băng có một câu: “Bạn là một người phụ nữ mạnh mẽ và tự tin”, khiến mình cư xử giống như phụ nữ trong cuộc sống hàng ngày.

Nhưng quan điểm phổ biến này về phương pháp học trong lúc ngủ có góp phần hình thành nên nhiều tuyên bố ấn tượng của những người ủng hộ nó không? Một nguyên nhân góp phần hình thành nên ngộ nhận ban đầu của hiện tượng học trong lúc ngủ bắt



nguồn từ những phát hiện cho thấy rằng đôi khi mọi người thu nhận những yếu tố kích thích bên ngoài vào giấc ngủ của mình. Một cuộc nghiên cứu kinh điển được thực hiện bởi William Dement và Edward Wolpert năm 1958 chứng minh rằng dùng những yếu tố kích thích tác động vào người đang mơ, như rắc nước vào người họ, có thể khiến họ tiếp nhận những yếu tố kích thích này vào trong giấc mơ của mình. Ví dụ, trong thử nghiệm của Dement và Wolpert, một người tham gia bị rắc nước lên người khi ngủ, sau khi thức dậy đã cho biết mình mơ thấy một mái nhà bị dột. Những nhà nghiên cứu sau này cũng thừa nhận rằng có khoảng từ 10% đến 15% người tham gia thử nghiệm tiếp nhận nhiều yếu tố kích thích bên ngoài, như tiếng chuông, ánh đèn đỏ và giọng nói vào giấc mơ của mình. Tuy nhiên, những nghiên cứu này không thực sự chứng minh được tác dụng của phương pháp học khi ngủ, vì chúng không chứng minh mọi người có thể tiếp nhận những thông tin mới, như công thức toán học, hay từ vựng mới của một ngoại ngữ nào đó, vào trong giấc mơ của mình. Và chúng cũng không chứng minh được rằng mọi người sau đó có thể nhớ lại những yếu tố kích thích bên ngoài này trong cuộc sống hàng ngày nếu không bị đánh thức dậy trong lúc đang mơ.

Để khám phá sự thật về những tuyên bố liên quan đến phương pháp học trong lúc ngủ, những nhà nghiên cứu phải chỉ định ngẫu nhiên cho một số người tham gia nghe một đoạn băng kích thích, như từ vựng của một ngoại ngữ, trong lúc ngủ, còn những người khác nghe một đoạn băng “mệnh lệnh”, có những yếu tố kích thích không liên quan, sau đó, kiểm tra lại kiến thức của họ về những yếu tố kích thích này bằng một phương pháp kiểm tra được tiêu chuẩn hóa. Thú vị thay, một số những phát hiện ban đầu về phương pháp học trong lúc ngủ cho thấy những kết quả đáng khích lệ. Một nhóm nghiên cứu đã sử dụng mã Morse (một hình thức giao tiếp tốc ký mà nhân viên vô tuyến thường sử dụng) như yếu tố kích thích những thủy thủ khi họ đang ngủ. Những thủy thủ này học mã Morse nhanh hơn ba tuần so với những thủy thủ khác. Các cuộc nghiên cứu khác từ Liên Xô cũ trước đây dường như cũng xác nhận quan điểm cho rằng mọi người có thể học những kiến thức mới, như từ vựng hoặc văn phạm, bằng cách nghe băng ghi âm khi ngủ.

Nhưng những báo cáo này đều bỏ qua khả năng của một giải thích không kém phần quan trọng khác: những băng ghi âm có thể đã đánh thức những người được thử nghiệm! Vấn đề ở đây là hầu hết các cuộc nghiên cứu cho thấy những tác dụng tích cực này đều không giám sát điện não của người tham gia để đảm bảo rằng họ thật sự ngủ trong lúc nghe những băng ghi âm này. Các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt hơn đã theo dõi điện não đồ của người được thử nghiệm để chắc chắn rằng họ thật sự ngủ trong lúc nghe băng ghi âm không hề cho thấy hoặc cho thấy rất ít bằng chứng về tác dụng của phương pháp học khi ngủ. Vì thế, đối với các cuộc nghiên cứu khẳng định rằng phương pháp học trong lúc ngủ có tác dụng, có thể là do người được thử nghiệm đã nghe băng ghi âm trong lúc mơ màng hoặc tỉnh giấc.

Nghe băng ghi âm khi thức có thể có hiệu quả! Đối với những quảng cáo về những sản phẩm giúp bạn học hỏi kiến thức mới, hoặc giảm căng thẳng khi ngủ, chúng tôi khuyên bạn không nên phung phí tiền vào chúng, và cứ ngủ ngon vào buổi tối, tinh thần bạn sẽ sáng khoái hơn để tiếp nhận kiến thức mới cũng như giảm căng thẳng.



## **MGỘ NHẬN 22: Trong lúc trải nghiệm của hiện tượng “hồn lìa khỏi xác”, ý thức của mọi người hoàn toàn rời khỏi cơ thể họ**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 5. NHỮNG TRẠNG THÁI BIẾN ĐỔI - Những ngộ nhận về ý thức](#)

Từ thời xa xưa, người ta đã cho rằng những trải nghiệm hồn lìa khỏi xác có chứng cứ thuyết phục cho thấy ý thức có thể hoàn toàn rời khỏi cơ thể. Hãy xem xét một ví dụ sau về trải nghiệm hồn lìa khỏi xác được kể lại bởi một phụ nữ bị xuất huyết nội sau khi được phẫu thuật cắt bỏ tử cung:

Tôi tỉnh lại và nhận ra mọi thứ xung quanh mình. Cứ mỗi nửa tiếng, một y tá bước vào đo huyết áp cho tôi. Một lần tôi nhớ cô ấy đo huyết áp cho tôi rồi chạy ra ngoài, tôi cho rằng điều ấy thật bất thường. Tôi không nhớ thêm bất cứ điều gì nữa sau đó, nhưng khi ấy, tôi nhận ra mình đang ở phía trên cơ thể mình như thể tôi đang nổi bồng bênh trên trần nhà và nhìn xuống chính cơ thể mình trên giường bệnh giữa một nhóm bác sĩ và y tá.

Hay mô tả sau của một phụ nữ trên bàn phẫu thuật:

... Khi đang được phẫu thuật, tôi thấy những ánh sáng rất lạ lóa lên và nghe tiếng ồn ào. Sau đó, tôi ở phía trên của phòng mổ, nhưng chỉ đủ cao để thấy vai của mọi người. Tôi ngạc nhiên khi thấy mọi người đều mặc trang phục màu xanh...

Tôi nhìn xuống và thắc mắc không biết bọn họ đang nhìn gì và cái gì đang ở dưới lớp khăn phủ trên chiếc bàn dài. Tôi nhìn thấy một góc cơ thể, và nghĩ “Không biết đó là ai và mọi người đang làm gì”. Sau đó, tôi nhận ra rằng đó là mình.

Những tường thuật trên là điển hình của hiện tượng “Hồn lìa khỏi xác”, mà những người trải nghiệm khẳng định rằng mình nổi lên trên hoặc bị tách ra khỏi cơ thể mình, và quan sát nó từ một khoảng cách không xa. Những thay đổi kỳ này trong ý thức như thế khiến người Ai Cập và Hy Lạp cổ đại, cũng như những người từng trải qua hiện tượng hồn lìa khỏi xác, kết luận rằng ý thức có thể tồn tại độc lập với thể xác.

Mọi người ở hầu hết mọi nền văn hóa đều kể về hiện tượng hồn lìa khỏi xác. Ngạc nhiên thay, họ đều có điểm chung: Khoảng 25% sinh viên và 10% công chúng nói rằng mình từng trải qua hiện tượng này. Nhiều người cho rằng hiện tượng hồn lìa khỏi xác thường xuất hiện nhất khi mọi người gần với cái chết, như khi họ đang bị chìm xuống nước hoặc bị đau tim. Nhưng họ đã sai. Mặc dù có một vài trường hợp hồn lìa khỏi xác xuất hiện trong những hoàn cảnh đe dọa đến mạng sống, nhưng hiện tượng này phần lớn xuất hiện khi mọi người thư giãn, ngủ, mơ, thiền, dùng thuốc phiện, bị gây mê, bị tai biến, hay bị đau nửa đầu. Hiện tượng hồn lìa khỏi xác cũng xuất hiện ở những người có thể trải nghiệm những biến đổi khác nhau tự nhiên trong ý thức. Những người thường tưởng tượng rằng mình mất ý thức về cơ thể trong cuộc sống hàng ngày cũng dễ gặp hiện tượng này. Hay những người có những trải nghiệm kỳ lạ, như bị ảo giác, rối loạn về cảm giác, hay có những cảm giác kỳ lạ về cơ thể mình cũng thường gặp hiện tượng hồn lìa khỏi xác.

Một số người tuyên bố mình có thể tạo ra tình trạng hồn lìa khỏi xác theo yêu cầu, và có thể đi đến những vùng đất xa xôi hay “vương quốc tâm linh” trong cuộc hành trình tách khỏi cơ thể của mình, một hiện tượng được gọi là “xuất hồn”. Một trang web tự nghĩ ra một cuộc nghiên cứu về hiện tượng xuất hồn, tuyên bố rằng: “Dựa theo dữ liệu của nghiên

cứu khoa học, hiện tượng xuất hồn của ý thức là một trải nghiệm thực diễn ra ở một chiều không gian khác. Những người xuất hồn có thể tạm thời rời khỏi giới hạn của thể xác và đi vào những chiều không gian mà họ có thể khám phá những khía cạnh mới về bản chất của ý thức”. Những tín đồ của “Eckankar”, người tuyên bố rằng mình có thể thực hiện được “cuộc dạo chơi bằng linh hồn”, khẳng định các giác quan của họ đều cải thiện và trải nghiệm được những trạng thái diệu kỳ của tinh thần trong lúc xuất hồn có chủ ý. Những hướng dẫn giúp mọi người có thể xuất hồn để đạt được sự khai sáng về tinh thần và thấy những nơi xa xôi, kể cả những thế giới xa lạ, đều có nhan nhản trên mạng, trong sách, báo.

Nghiên cứu khoa học không hề chứng thực quan điểm cho rằng ý thức của ta có thể phá vỡ những giới hạn của thể xác. Cách đơn giản để kiểm nghiệm mức độ xác thực của quan điểm cho rằng ý thức có thể xuất ra khỏi cơ thể là tìm hiểu xem liệu mọi người có thể nói đúng những gì họ “nhìn thấy” tại những địa điểm xa xôi trong lúc xuất hồn không. Những nhà nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra những người khẳng định mình có thể tạo ra trạng thái hồn lìa khỏi xác theo ý muốn, chỉ định họ “đến” một nơi đã được sắp xếp trước và yêu cầu họ mô tả lại những gì mình thấy khi nhập trở lại vào cơ thể mình. Các nhà nghiên cứu có thể xác định được mức độ chính xác của những mô tả này vì họ biết rõ nơi ấy. Những người tham gia thường khẳng định rằng mình “có thể xuất khỏi cơ thể” khi được yêu cầu, và thấy được những gì đang diễn ra tại địa điểm được chỉ định, như bức tường cách 3m phía trên giường ngủ của mình. Nhưng các nhà nghiên cứu đã phát hiện rằng những tường thuật của họ gần như luôn thiếu chính xác, so với những gì tồn tại thực sự ở địa điểm chỉ định. Trong một vài trường hợp hiếm hoi họ mô tả đúng, thì đó có thể cũng chỉ là “một suy đoán may mắn” mà thôi. Ngay cả khi một số nhà nghiên cứu tuyên bố rằng mình tìm ra được những kết quả khả quan, thì những nhà nghiên cứu khác vẫn không tái lập được những kết quả tương tự.

Nếu mọi người thực sự không xuất khỏi cơ thể mình, thì điều gì giải thích cho những biến đổi kỳ lạ trong ý thức của họ? Cảm giác của ta về “bản thân” phụ thuộc vào sự tương tác qua lại phức tạp của những thông tin về cảm giác. Giả thuyết cho rằng hiện tượng hồn lìa khỏi xác chứng thực được sự mất liên kết giữa ý thức của mọi người về cơ thể mình với các giác quan của họ. Giải thích về khả năng này, nghiên cứu cho rằng hiện tượng hồn lìa khỏi xác xuất hiện là do nhiều vùng khác nhau của não không thể hợp nhất được thông tin từ những giác quan khác nhau. Khi với lấy con dao và cảm nhận được sự sắc bén của lưỡi dao, ta có cảm giác mạnh không chỉ nhờ vào thực tế của nó (bén, sắc) mà còn nhờ vào giác quan của mình nữa.

Hai cuộc nghiên cứu cho rằng khi xúc giác và thị giác của ta bị thay đổi, cảm giác bình thường của ta về cơ thể mình cũng bị gián đoạn. Trong cuộc nghiên cứu của Henrik Ehrsson năm 2007, những người tham gia đeo một loại kính cho phép họ xem một đoạn phim về bản thân mình được quay bởi chiếc máy quay đặt phía sau họ. Cách này đã tạo ra một ảo giác kỳ lạ khiến họ cảm thấy cơ thể mình, được xem từ phía sau, thực sự đang đứng trước mặt họ. Nói cách khác, những người tham gia “có thể” thấy cơ thể mình tại một vị trí thứ hai, tách rời với thể xác thực của mình. Ehrsson dùng một cái que chạm vào ngực những người tham gia, đồng thời dùng máy quay phim để làm cho hình ảnh mà họ đang xem cũng được chạm bởi cái que cùng lúc. Những người tham gia đã thuật lại cảm giác kỳ lạ rằng hình ảnh kép của mình trong đoạn phim cũng bị đụng vào, nên họ cảm thấy mình đang ở một vị trí khác bên ngoài cơ thể.

Bigna Lenggenhager và những đồng nghiệp của mình cũng dựng lên một bối cảnh giống thực tế tương tự. Sau khi những người tham gia xem bản sao ảo của mình, các nhà

ngiên cứu đã chạm vào lưng họ cùng lúc với khi họ chạm vào bản sao ảo của mình. Sau đó, các nhà nghiên cứu này bịt mắt họ, dẫn họ ra khỏi vị trí ban đầu, rồi yêu cầu họ trở lại vị trí ấy. Thú vị thay, những người này lại đi gần hơn đến vị trí bản sao của mình so với vị trí mà họ đã đứng lúc đầu. Hiện tượng những người tham gia đi về phía bản sao của mình cho thấy rằng họ đã trải nghiệm vị trí nằm ngoài cơ thể của mình.

Nhiều nhà nghiên cứu đã cố gắng ấn định khả năng xác định vị trí của bộ não trong quá trình hồn lìa khỏi xác. Trong phòng nghiên cứu, một số người đã tạo ra hiện tượng hồn lìa khỏi xác thành công (tách cảm giác của một người khỏi cảm giác của thể xác của họ) bằng cách kích thích thùy thái dương, nhất là vị trí mà thùy thái dương phải và thùy đỉnh nối với nhau.

Bạn chắc chắn thắc mắc về mối liên quan của những phát hiện trong phòng nghiên cứu với hiện tượng hồn lìa khỏi xác xuất hiện trong cuộc sống đời thường, và có vẻ như hiện tượng này trong đời thường xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau hơn so với hiện tượng trong phòng nghiên cứu. Sự thật rằng những nhà khoa học có thể tạo ra một trải nghiệm giống như hiện tượng xuất hồn chứng tỏ ý của ta không thực sự rời khỏi cơ thể mình trong quá trình này, mặc dù những trải nghiệm kỳ lạ của hiện tượng hồn lìa khỏi xác có thể thuyết phục bạn tin điều đó.

Phụ lục 5: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

<b>Ngộ nhận</b>	<b>Sự thật</b>
Thư giãn là điều kiện cần để trạng thái thôi miên xuất hiện.	Mọi người vẫn có thể bị thôi miên trong lúc đang luyện tập thể dục.
Mọi người không hề nhận ra mọi thứ xung quanh mình trong lúc bị thôi miên.	Những người bị thôi miên vẫn nhận ra được mọi thứ xung quanh, và vẫn có thể nhớ được chi tiết của những cuộc đối thoại mình nghe được trong lúc bị thôi miên.
Mọi người không nhớ được những gì xảy ra trong lúc bị thôi miên.	“Hiện tượng lãng quên sau thôi miên” không xảy ra, trừ phi mọi người muốn nó xảy ra.
Hầu hết những người thôi miên thời nay đều dùng đồng hồ quả lắc để tạo ra trạng thái thôi miên.	Gần như không nhà thôi miên hiện đại nào sử dụng đồng hồ để tạo ra trạng thái thôi miên.
Một số phương pháp thôi miên có hiệu quả hơn những phương pháp thôi miên khác.	Hầu hết mọi phương pháp thôi miên đều có hiệu quả ngang nhau.

Những người nghe theo nhiều yêu cầu của người thôi miên là những người cả tin.	Những người nghe theo nhiều yêu cầu của người thôi miên cũng không nhẹ dạ hơn so với những người chỉ nghe theo một vài yêu cầu của người thôi miên.
Thôi miên có thể khiến người ta thực hiện những hành động tội lỗi mà bình thường họ không làm.	Không có bằng chứng nào cho thấy một người có thể sai khiến những người bị thôi miên thực hiện những hành động tội lỗi ngoài mong muốn của họ.
Thôi miên cho phép mọi người thực hiện những hành động xuất sắc, phi thường.	Những hành động này cũng có thể được thực hiện bởi những người có động cơ thúc đẩy cao mà không cần đến thôi miên.
Những người bị thôi miên không thể nói dối.	Nghiên cứu chứng minh rằng nhiều người vẫn có thể nói dối khi bị thôi miên.
Yếu tố cơ bản mang tính quyết định của thôi miên là kỹ năng của chuyên gia.	Yếu tố quyết định chính của thôi miên là tính dễ sai khiến của người được thôi miên.
Mọi người có thể vĩnh viễn bị mắc kẹt trong trạng thái thôi miên.	Mọi người có thể dễ dàng ra khỏi trạng thái thôi miên, ngay cả khi người thôi miên không có mặt ở đó.
Động cơ thúc đẩy ở mức độ cực kỳ cao có thể khiến mọi người bước đi trên than nóng bằng chân không.	Khả năng đi trên than nóng có thể được thực hiện bởi bất cứ ai có khả năng đi nhanh, vì than là vật liệu dẫn nhiệt kém.
Giấc mơ chỉ diễn ra trong một vài giây mặc dù ta cần nhiều thời	Quan điểm này của Sigmund Freud và những người khác là

gian hơn để nhớ lại nó.	sai. Nhiều giấc mơ kéo dài nửa tiếng hoặc lâu hơn.
Khi ngủ, não của ta “ngừng hoạt động”.	Có những giai đoạn của giấc ngủ, não của ta vẫn hoạt động tích cực.
Thuốc ngủ là phương pháp điều trị lâu dài có hiệu quả đối với chứng mất ngủ.	Việc sử dụng thuốc ngủ lâu dài thường gây ra tác động ngược lại với chứng mất ngủ.
"Đếm cừu" là cách giúp mọi người buồn ngủ.	Kết quả một cuộc nghiên cứu cho thấy rằng việc yêu cầu những người mất ngủ đếm cừu trên giường không giúp cho họ buồn ngủ.
Ngủ ngay khi ngã đầu lên gối là dấu hiệu của một người dễ ngủ và có sức khỏe tốt.	Ngủ ngay khi ngã đầu vào gối là dấu hiệu thiếu ngủ; hầu hết những người dễ ngủ đều mất khoảng 10 đến 15 phút để chìm vào giấc ngủ khi đi ngủ.
Nhiều người không bao giờ mơ khi ngủ.	Mặc dù nhiều người khẳng định rằng mình không bao giờ mơ khi ngủ, thì hầu hết họ đều kể về những giấc mơ khi được đánh thức dậy khỏi giấc ngủ mà não vẫn hoạt động tích cực.
Hầu hết mọi giấc mơ đều liên quan đến tình dục.	Chỉ một phần nhỏ, khoảng 10% hay ít hơn những giấc mơ có chứa nội dung liên quan đến tình dục.
Hầu hết mọi giấc mơ đều có nội dung kỳ lạ.	Nghiên cứu cho thấy rằng hầu hết mọi giấc mơ đều liên quan đến những hoạt động của cuộc sống đời thường.

Giấc mơ của mọi người chỉ có hai màu đen và trắng.	Hầu hết mọi người đều kể về màu sắc trong giấc mơ của mình.
Người mù không mơ.	Người mù cũng mơ, mặc dù chỉ thấy những hình ảnh thị giác trong giấc mơ của mình nếu họ nhìn thấy trước khi lên 7 tuổi.
Nếu mơ thấy mình chết, ta sẽ chết thật sự.	Nhiều người từng mơ về cái chết của mình nhưng vẫn còn sống để kể về nó.
Giấc mơ chỉ diễn ra trong lúc ta ngủ mà não vẫn hoạt động tích cực.	Giấc mơ cũng diễn ra khi ta ngủ mà não không hoạt động mặc dù chúng thường có khuynh hướng ít sống động và thường lặp lại về nội dung.
Mọi người có thể dùng trạng thái đang mơ để cải thiện khả năng trí tuệ.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh rằng một người có nhận thức khi mơ và nhận thức ấy có thể được sử dụng để thay đổi giấc mơ của họ, cũng như cải thiện sức khỏe tâm lý.
Hầu hết những người mộng du đều thực hiện hành động trong giấc mơ của mình; hầu hết những người mới khi ngủ đều nói ra những lời nói trong giấc mơ của mình.	Mộng du và mơ khi ngủ, xuất hiện trong giấc ngủ mà não không hoạt động tích cực, đều không liên quan gì đến những giấc mơ sinh động.
Mộng du là vô hại.	Người mộng du thường gây thương tích cho mình do bị vấp ngã hoặc đụng vào những vật khác.
Mộng du có liên quan	Không có bằng chứng

đến những vấn đề tâm lý lâu năm.	khoa học nào chứng minh mộng du có liên quan đến những bệnh về tâm lý.
Đánh thức một người bị mộng du là hành động nguy hiểm.	Đánh thức người bị bệnh mộng du không hề nguy hiểm mặc dù họ có thể bị mất phương hướng hoặc giật mình lúc thức dậy.
Tập thiền là cách hiệu quả giúp đạt được trạng thái thư giãn.	Nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh rằng thiền cũng không đem lại hiệu quả tâm lý nào ưu việt hơn so với phương pháp nghỉ ngơi và thư giãn.

### **Những nguồn tham khảo thêm**

Để biết thêm về những ngộ nhận này và ngộ nhận khác về ý thức, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Cardena, Lynn và Krippner (2000); Harvey và Payne (2002); Hines (2003); Holmes (1984); Nash (1987); Nash (2001); Mahowald và Schenk (2005); Piper (1993); Squier và Domhoff (1998); Wagstaff (2008).





## Chương 6. TÔI CÓ CẢM GIÁC - Những ngộ nhận về cảm xúc và động lực



### 50 NGỎ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỎ NHÂN 23: Phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối là một cách hiệu quả giúp phát hiện ra sự thiếu trung thực

NGỎ NHÂN 24: Niềm hạnh phúc phần lớn được quyết định bởi ngoại cảnh

NGỎ NHÂN 25: Chứng viêm loét hệ tiêu hóa thường hoặc luôn bị gây ra bởi căng thẳng

NGỎ NHÂN 26: Quan điểm tích cực có thể ngăn ngừa ung thư



## NGỘ NHẬN 23: Phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối là một cách hiệu quả giúp phát hiện ra sự thiếu trung thực



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 6. TÔI CÓ CẢM GIÁC - Những ngộ nhận về cảm xúc và động lực](#)

Bạn có bao giờ nói dối không?

Nếu bạn trả lời “Không”, thì khả năng bạn đang nói dối là rất cao. Những sinh viên đại học thừa nhận rằng mình nói dối trung bình một ngày hai lần, và những người khác trong cộng đồng là một ngày một lần.

Những nỗ lực nói dối người khác trong cuộc sống hàng ngày rất khó bị phát hiện. Ta có thể nghĩ rằng mình có thể dễ dàng nhận ra lời nói dối. Sai rồi. Ngược với những gì được mô tả trong chương trình truyền hình có tên Hãy nói dối với tôi, trong đó, Tim Roth đóng vai một chuyên gia lừa đảo chuyên nghiệp, tiến sĩ Cai Lightman, phần lớn cuộc nghiên cứu đã tiết lộ rất ít manh mối của lời nói dối. Thêm vào đó, hầu hết mọi người, kể cả những người được đào tạo chuyên nghiệp trong lĩnh vực an ninh, như thẩm phán, cảnh sát, cũng không cho thấy khả năng vượt trội hơn trong việc phát hiện ra những lời nói dối. Thật ra, hầu hết chúng ta đều nhầm lẫn về những manh mối cơ thể của người nói dối. Ví dụ, dù 70% người tin rằng ánh mắt đảo liên tục là dấu hiệu của lời nói dối; nhưng nghiên cứu lại không chứng thực được điều đó. Ngược lại, có bằng chứng cho thấy người có thần kinh không ổn định, những kẻ nói dối thần kinh, đặc biệt thích nhìn thẳng vào mặt người khác khi nói về những điều bịa đặt rành rành.

Nếu ta không thể xác định được ai đang nói dối hay nói thật bằng cách quan sát nhau, ta có thể làm gì đây? Lịch sử cho thấy hiệu quả thực sự của những phương pháp phát hiện nói dối không đáng tin, như “phép thử hạt gạo” của người Hindu cổ đại. Đây là phép thử: Nếu lời nói dối gây ra nỗi sợ hãi, và nỗi sợ hãi ngăn chặn sự tiết nước bọt, sau đó, người có tội không thể nuốt hết hạt gạo sau khi nhai nó, vì phần bột vẫn còn dính vào lợi. Vào thế kỷ 16 và 17, nhiều người phụ nữ bị coi là phù thủy phải chịu cách thử tội “dìm nước”. Những người buộc tội sẽ dìm người phụ nữ bị buộc tội vào dòng suối lạnh. Nếu cô ta nổi lên, có cả tin tốt lẫn tin xấu: Cô ta còn sống, nhưng bị cho là có tội (vì người ta cho rằng phù thủy nhẹ hơn người thường hoặc vì nước quá thanh khiết nên không chấp nhận bản chất xấu xa của phù thủy) và do đó, bản án dành cho người phụ nữ ấy là cái chết. Ngược lại, nếu cô ta không nổi lên mặt nước, một lần nữa, cũng có tin tốt và xấu: Cô ta được cho là vô tội nhưng đó chỉ là niềm an ủi cho vong linh của người phụ nữ đáng thương, vì cô ta đã bị chết đuối.

Vào đầu thế kỷ 20, một số người táo bạo đã vụng về kết hợp những phương pháp của tâm lý học để phát hiện lời nói dối với lời nói thật. Trong thập kỷ 1920, nhà tâm lý học William Moulton Marston đã phát minh ra một công cụ (còn được gọi là máy phát hiện nói dối đầu tiên) đo được tâm thu của huyết áp (số cao nhất của huyết áp) để phát hiện ra lời nói dối. Dưới bút danh Charles Moulton, sau này ông còn tạo ra một trong những nữ siêu nhân hoạt hình đầu tiên gọi là “Nữ siêu nhân”, người có thể khiến cho những tên tội phạm nói ra sự thật bằng cách gài bẫy để chúng rơi vào dây thòng lọng thần kỳ của mình. Theo Marston, máy phát hiện nói dối chính là thiết bị trong dây thòng lọng thần kỳ của nữ siêu nhân: một thiết bị phát hiện nói dối không thể sai được. Ngoài việc xuất hiện trong truyện

tranh, thiết bị đo huyết áp của Marston còn góp phần thúc đẩy sự phát triển của những thiết bị phát hiện nói dối hiện nay.

Máy phát hiện nói dối còn tận dụng hoạt động tâm lý (qua độ ẩm của da, huyết áp và nhịp thở) bằng cách hiển thị nó trên một biểu đồ. Ngược với những thông điệp được truyền đạt trong những bộ phim, Gặp cha mẹ (2000), hay chương trình truyền hình mang tên Khoảnh khắc của sự thật, loại máy này không phải là công cụ chính xác nói cho ta biết liệu một ai đó nói dối hay không, mặc dù niềm khao khát của công chúng về loại thiết bị này góp phần vào sự thành công và phổ biến của nó (Hình 6.1). Thay vào đó, người kiểm tra, vốn là người đưa ra những câu hỏi, thường giải nghĩa sơ đồ của máy phát hiện nói dối và rút ra được kết luận một người có nói dối hay không. Hoạt động tâm lý có thể cũng cung cấp những manh mối hữu ích cho việc phát hiện nói dối vì nó liên quan đến mức độ lo lắng của người được khảo sát trong quá trình kiểm tra. Ví dụ, lo lắng hồi hộp khiến cho hầu hết mọi người trong chúng ta đổ mồ hôi, làm tăng khả năng dẫn điện của da. Nhưng việc giải nghĩa được một biểu đồ của máy phát hiện nói dối thật sự rất khó vì một vài lý do.

Hình 6.1 Trong bộ phim hài năm 2000 có tên “Gặp cha mẹ”, Jack Byrnes, cựu nhân viên đặc vụ CIA (do Robert De Niro đóng), đã dùng phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối với Greg Focker (do Ben Stiller đóng) nhằm để quyết định xem Focker có xứng đáng trở thành con rể của mình không. Hầu hết mọi thiết bị phát hiện nói dối trong phim ảnh và các chương trình truyền hình đều được mô tả như những thiết bị chính xác tuyệt đối.

Nguồn. Photos 12/Alamy.

Trước hết là, có sự khác biệt rất lớn ở cấp độ hoạt động tâm lý giữa mọi người. Một người bị thẩm tra trung thực có khuynh hướng đổ mồ hôi nhiều có thể bị đánh giá lầm là kẻ nói dối, trong khi một người bị thẩm tra thiếu trung thực đổ mồ hôi rất ít lại được coi là trung thực. Vấn đề này gây ra một nhu cầu về một giới hạn của hoạt động tâm lý đối với từng người được thẩm định đối với việc điều tra những tội phạm đặc biệt, phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối nổi tiếng nhất là Kiểm Tra Câu Hỏi So Sánh (CQT). Phương pháp kiểm tra dạng này bao gồm những câu hỏi có liên quan đến vụ án (“Anh có lấy trộm 200 USD của sếp mình không?”) và những câu hỏi so sánh không liên quan đến vụ án nhằm buộc người thẩm tra phải nói dối (“Anh có bao giờ nói dối để tránh một rắc rối nào đó không?”). Hầu hết chúng ta đều từng nói dối để tránh rắc rối, ít nhất là một lần, nhưng vì không muốn thừa nhận sự thật gây bất lợi này trong lúc bị thẩm tra, ta thường có nhu cầu nói dối về điều ấy. Cơ sở của phương pháp “Kiểm tra câu hỏi so sánh” (CQT) là những câu hỏi so sánh cung cấp một giới hạn ý nghĩa cho việc phân tích hoạt động tâm lý của người bị thẩm tra với những lời nói dối đã được biết chắc.

Nhưng cơ sở này không đáng tin, vì những câu hỏi so sánh không phải là tiêu chuẩn để xác định nhiều nhân tố quan trọng. Thêm vào đó, như David Lykken nhấn mạnh năm 1998, chẳng có chứng cứ nào chứng minh cho phản ứng Pinocchio: phản ứng tâm lý hoặc cảm xúc được coi là dấu hiệu của lời nói dối. Nếu một sơ đồ của máy phát hiện nói dối cho thấy mức độ hoạt động tâm lý khi người thẩm tra phản ứng với câu hỏi có liên quan đến sự việc cao hơn những câu hỏi so sánh, thì sự khác biệt ấy chỉ cho chúng ta biết là trong những lúc ấy, người bị thẩm tra cảm thấy hồi hộp hơn mà thôi.

Khó khăn là ở đây. Sự khác biệt ở mức độ hồi hộp này có thể là do tội lỗi thực sự, do phần nộ hay cảm thấy sốc vì bị buộc tội sai, những dấu hiệu phản ứng rõ ràng của một người đối với những câu hỏi có liên quan đến vụ việc (chứ không phải câu hỏi so sánh) có thể khiến họ bị sa thải, ngồi tù, hoặc thậm chí là có những ý nghĩ tiêu cực liên quan đến

việc bị buộc tội sai. Cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi phương pháp CQT và những hình thức khác của phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối lại cho ra tỷ lệ “kết quả khẳng định thiếu chính xác” cao (những người vô tội sau khi bị kiểm tra lại bị trở thành kẻ có tội). Như thế, phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối đã được đặt tên sai: Nó là phương pháp kiểm tra phát hiện cảm xúc, chứ không phải phát hiện nói dối. Cái tên sai này có lẽ đã góp phần không nhỏ vào niềm tin của công chúng dành cho sự chính xác của nó. Ngược lại, một số người có tội lại không cảm thấy hồi hộp, lo lắng khi nói dối, ngay cả khi đối mặt với những nhân viên điều tra. Ví dụ, những người bị tâm thần vốn miễn dịch với nỗi sợ hãi có thể “đánh bại” phương pháp kiểm tra này trong những tình huống căng thẳng cao, dù bằng chứng khoa học cho khả năng này là rất phức tạp.

Những lý do phức tạp hơn là thực tế rằng những người thẩm tra sử dụng máy phát hiện nói dối thường có khuynh hướng xác nhận thiên vị, là khuynh hướng thấy những gì họ muốn nhìn. Những người thẩm tra có quyền sử dụng thông tin bên ngoài đối với vụ án và thường hình thành nên một quan điểm về sự vô tội hay có tội của người bị thẩm tra, ngay cả trước khi tiếp xúc với họ. Gershon BenShakhar từng nhấn mạnh rằng những người thẩm tra dùng phương pháp phát hiện nói dối có thể ảnh hưởng đến quá trình điều tra ở một vài giai đoạn: Thiết kế câu hỏi, hỏi những câu hỏi này, đánh giá sơ đồ, giải thích kết quả. Để minh họa cho vai trò của khuynh hướng xác nhận thiên vị, ông nói về một bản trình bày được cung cấp bởi một tạp chí tin tức của CBS News có tên 60 phút vào năm 1986. Những người chịu trách nhiệm của tờ 60 phút đã thuê ba công ty điều tra để tìm xem ai là người đã ăn cắp máy quay phim ở phòng chụp ảnh của tạp chí này. Mặc dù không hề có một tên trộm thực sự nào, mỗi người điều tra sử dụng phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối đều tự tin khẳng định mình đã tìm ra được nhân viên ăn cắp, vốn là người bị tình nghi trước khi cuộc điều tra bắt đầu. Và đương nhiên, mỗi người đều xác định một thủ phạm khác nhau.

Một nguyên nhân khác giải thích cho lý do tại sao hầu hết những người điều tra đều tin tưởng vào độ chính xác của máy phát hiện nói dối có thể bắt nguồn từ sự thật không thể chối cãi là máy phát hiện nói dối cũng có một ưu điểm: đó là thường khiến cho hung thủ nhận tội nhất là khi mọi người đã thất bại trong việc này. Và kết quả là, những người điều tra sẽ tập trung vào những người bị máy phát hiện nói dối cho kết quả khẳng định và sau này họ thừa nhận mình đã nói dối (mặc dù ta sẽ biết được ở Ngộ nhận 46 là một số lời nhận tội này có thể sai). Gì nữa nào? Nhiều nhân viên điều tra này thường cho rằng những người bị máy phát hiện nói dối cho kết quả khẳng định nhưng vẫn không thừa nhận mình phạm tội chắc chắn đang nói dối. Do đó, phương pháp này gần như chính xác tuyệt đối: Nếu một người có kết quả thẩm tra bất lợi từ máy nói dối thừa nhận mình đã nói dối, thì phương pháp này “có hiệu quả”, và nếu một người cũng có kết quả thẩm tra bất lợi, nhưng không thừa nhận mình đã nói dối, phương pháp này vẫn “có hiệu quả”. Đương nhiên, khi một người có được kết quả có lợi cho mình, anh ta chắc chắn sẽ thừa nhận là mình nói thật, nên một lần nữa, phương pháp này “có hiệu quả”. Lập luận “Phần thắng chắc chắn thuộc về tôi” này đã khẳng định rằng cơ sở hợp lý của phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối gần như hoặc tuyệt đối chính xác hoàn toàn. Như một nhà lý luận khoa học, Sir Karl Popper đã nhận xét, những tuyên bố không có căn cứ vững chắc là không khoa học.

Trong một đợt xem xét lại toàn diện, ủy ban Nghiên cứu Quốc gia đã chỉ trích cơ sở của CQT và các cuộc nghiên cứu xác nhận hiệu quả của nó. Hầu hết các cuộc nghiên cứu này đều được thực hiện trong phòng điều tra, trong đó, một số lượng nhỏ sinh viên đóng vai người phạm tội, như ăn cắp ví tiền, chứ không phải các cuộc nghiên cứu thực tế với

nhiều người bị tình nghi phạm tội. Trong một vài cuộc nghiên cứu thực tế, sự phán đoán của người điều tra thường bị tác động bởi thông tin bên ngoài (như bản tin của báo chí về người phạm tội), khiến họ không thể phân biệt được những yếu tố khách quan của vụ án với kết quả của máy phát hiện nói dối. Thêm vào đó, những người bị thẩm tra thường không hề được đào tạo cách sử dụng biện pháp đối phó, là những kỹ năng đặc biệt giúp “đánh bại” phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối. Bằng cách sử dụng biện pháp đối phó, một người sẽ biết cách đối phó theo hướng có lợi cho mình hoặc đánh lạc hướng trong suốt lúc bị kiểm tra, như cắn lưỡi, hay thực hiện những phép tính nhằm khó (như làm phép trừ từ 1.000 trở lên chỉ trong 17 giây) trong lúc bị hỏi những câu hỏi so sánh. Thông tin về những biện pháp đối phó hiện nay có rất nhiều trên sách, báo, internet, và chắc chắn nó sẽ làm giảm hiệu quả của máy phát hiện nói dối trong điều tra thực tế.

Với những hạn chế này, năm 2003 ủy ban Nghiên cứu Quốc gia buộc phải đánh giá lại độ chính xác của CQT. David Lykken đã đánh giá mức độ chính xác của CQT đối với tội phạm là 85% và người vô tội là 60%. 40% những người vô tội bị cho là nói dối chứng tỏ nguy cơ rủi ro bị kết tội sai của họ, và nguy cơ này còn cao hơn khi người điều tra dùng CQT để thẩm tra nhiều người bị tình nghi cùng lúc. Hãy lấy ví dụ về việc bí mật công ty bị rò rỉ, bằng chứng cho rằng thủ phạm là một trong số 100 nhân viên biết về bí mật này, và tất cả họ đều bị kiểm tra bởi máy phát hiện nói dối. Áp dụng tỷ lệ đánh giá của Lykken, có 85% cơ hội phát hiện ra thủ phạm, nhưng khoảng 40% nhân viên sẽ bị buộc tội sai! Con số này đáng báo động đến nỗi Lầu Năm Góc gần đây đã tăng cường thêm những biện pháp giám sát toàn bộ 5700 nhân viên hiện tại và tương lai của mình mỗi năm, phần lớn là nhằm giảm tối thiểu nguy cơ có gián điệp của bọn khủng bố (Associated Press, 2008).

### **Làm sáng tỏ sự ngộ nhận: Cái nhìn cận cảnh**

#### **THUỐC NÓI THẬT CÓ PHÁT HIỆN ĐƯỢC LỜI NÓI DỐI KHÔNG?**

Ta biết rằng máy phát hiện nói dối không phải là công cụ hoàn hảo để phát hiện lời nói dối với lời nói thật. Nhưng còn thuốc nói thật thì sao? Nó có tốt hơn không? Đầu năm 1923, một bài báo trên một tờ báo y khoa coi thuốc nói thật như là “người vạch trần những lời nói dối”. Trong nhiều bộ phim, Con chơi chơi nháp nháy (1986), Lời nói dối chân thật (1994), Gặp cha mẹ (2000) và Anh chàng Johnny (2003), những nhân vật cố gắng che giấu một điều gì đó đột nhiên lại nói ra sự thật, toàn bộ sự thật, và không gì khác ngoài sự thật sau khi uống thuốc nói thật. Trong nhiều thập kỷ, những cơ quan tình báo của chính phủ, như CIA, và cơ quan tình báo của Liên Xô cũ, được cho là đã dùng thuốc nói thật để thẩm vấn những người bị tình nghi là gián điệp. Gần đây hơn, năm 2008, có tin là cảnh sát Ấn Độ đã cho Azam Kasir Kasab, kẻ khủng bố còn sống sót trong cuộc tấn công kinh hoàng ở Mumbai, Ấn Độ, dùng thuốc nói thật. Từ thập niên 1920, nhiều chuyên gia trị liệu tâm lý đã dùng thuốc nói thật để tìm ra ký ức chôn giấu của những tổn thương tâm lý. Ví dụ, vụ kiện tố cáo ngôi sao nhạc Pop Michael Jackson lạm dụng tình dục trẻ em năm 1994 xuất hiện sau khi một bác sĩ gây mê cho cậu bé Jordan Chandler 13 tuổi dùng thuốc nói thật. Trước khi dùng thuốc nói thật, Chandler đã phủ nhận lời tố cáo Jackson lạm dụng tình dục mình. Nhưng giống như máy phát hiện nói dối, “thuốc nói thật” cũng đã bị đặt tên sai. Hầu hết mọi loại thuốc nói thật đều là thuốc an thần, như sodium amytal hay sodium pentothal. Vì tác động đến tâm lý và tâm thần của thuốc an thần phần lớn cũng tương tự như tác động của rượu, nên tác động của việc uống thuốc nói thật cũng không khác so với tác động của việc uống một vài ly rượu mạnh. Giống như rượu, thuốc nói thật làm cho ta buồn ngủ và không quan tâm đến dáng vẻ bên ngoài. Và cũng giống như rượu, thuốc nói thật không hề giúp tiết lộ ra sự thật; nó chỉ làm giảm khả năng kiểm chế của ta, khiến ta muốn nói về cả những

thông tin chính xác lẫn bịa đặt. Và hậu quả là, thuốc nói thật làm tăng nguy cơ xuất hiện những lời thú nhận sai cũng như ký ức giả. Thêm vào đó, có những bằng chứng chứng minh được rằng mọi người vẫn có thể nói dối dưới tác dụng của thuốc nói thật. Do đó, hãy bỏ những bộ phim của Hollywood sang một bên, thuốc nói thật cũng không khác gì máy phát hiện nói dối cả.

Nhưng máy phát hiện nói dối vẫn còn là một biểu tượng phổ biến trong nhận thức của công chúng. Trong một cuộc khảo sát, 67% người Mỹ đánh giá rằng máy phát hiện nói dối là thiết bị “đáng tin” hoặc “hiệu quả” trong việc phát hiện ra những lời nói dối, dù hầu hết họ không đánh giá nó là chính xác tuyệt đối. Trong cuộc khảo sát năm 2003 của Annette Taylor và Patricia Kowalski dành cho những sinh viên tâm lý học năm đầu, 45% cho rằng máy phát hiện nói dối “có thể xác định chính xác những nỗ lực nói dối”. Thêm vào đó, phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối đã được sử dụng trong hơn 30 bộ phim và chương trình truyền hình, mà không có dấu hiệu nào về những khuyết điểm của nó. Đến thập niên 1980, mỗi năm có khoảng 2 triệu cuộc thẩm tra sử dụng máy phát hiện nói dối được thực hiện chỉ riêng ở Mỹ.

Do nhận thức về những hạn chế của những phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối ngày càng phổ biến, nên hiện nay, chúng hiếm khi được sử dụng ở tòa án. Thêm vào đó, bộ luật “Bảo vệ người lao động” năm 1988, được ban hành bởi chính quyền liên bang, đã ngăn cấm hầu hết những người thuê mướn lao động sử dụng máy phát hiện nói dối. Nhưng mỉa mai thay, chính phủ lại cho phép phương pháp CQT được sử dụng trong quân đội, những cơ quan an ninh và trong lĩnh vực thi hành luật. Phương pháp CQT không đủ mức tin cậy để áp dụng trong việc thuê mướn lao động, nhưng chính phủ lại sử dụng nó để kiểm tra, giám sát những nhân viên của FBI (Cục Điều tra Liên bang) và CIA (Cơ quan Tình báo Trung ương Hoa Kỳ).

Nếu còn sống, William Moulton Marston có lẽ sẽ thất vọng khi biết rằng các nhà nghiên cứu vẫn chưa phát minh ra được thiết bị tương tự như chiếc thông lọng của Nữ Siêu Nhân. Vì trong tương lai gần, hiệu quả thần kỳ của máy phát hiện nói dối vẫn chỉ tồn tại trong truyện khoa học giả tưởng và truyện tranh mà thôi.



## NGỘ NHẬN 24: Niềm hạnh phúc phần lớn được quyết định bởi ngoại cảnh



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 6. TÔI CÓ CẢM GIÁC - Những ngộ nhận về cảm xúc và động lực](#)

Như Jennifer Michael Hecht đã nhận xét trong cuốn sách có tựa đề Ngộ nhận hạnh phúc của mình, hầu như mỗi thế hệ đều có những trào lưu chung về việc làm thế nào để có được niềm hạnh phúc cơ bản. Từ đầu thế kỷ 21, một vài trong số những khuynh hướng này có thể khiến ta trở nên kỳ lạ. Ví dụ, trong phần lớn lịch sử, mọi người đều tìm kiếm vô số thứ được cho là kích thích tình dục, như sừng tê giác, ruồi Tây Ban Nha, ớt, sôcôla, hàu, hay gần đây hơn, là loại kẹo M & M màu xanh, để giúp cải thiện khả năng cũng như đời sống tình dục của mình. Nhưng nghiên cứu cho rằng những thứ trên không hề làm tăng khả năng hoạt động tình dục như mọi người thường nghĩ. Cuối thế kỷ 19, trào lưu “nhai kỹ” đã trở thành một thịnh hành: theo những người ủng hộ một ăn uống kỳ lạ này, thì việc nhai thức ăn chính xác 32 lần (mỗi răng đều nhai một lần) sẽ đem lại cho ta sức khỏe và niềm hạnh phúc. Một số trào lưu tìm kiếm niềm hạnh phúc hiện nay có thể sẽ khiến cho những người Mỹ ở đầu thế kỷ 22 ngạc nhiên không kém. Những thế hệ mai sau sẽ nghĩ về chúng ta, những người dùng hàng ngàn USD mà mình phải làm việc cật lực mới có được vào liệu pháp trị liệu bằng dầu thơm, vào phong thủy (quan niệm của người Trung Quốc về cách bài trí, sắp xếp đồ vật trong nhà để có được sức khỏe và niềm hạnh phúc), những diễn giả có tài ăn nói, hay những viên đá cải thiện tâm trạng, như thế nào? Mỗi người chúng ta nên tự hỏi về điều ấy.

Tất cả những trào lưu này đều phản ánh một nguyên lý sâu xa, trọng tâm của tâm lý học phổ thông: Phần lớn niềm hạnh phúc của chúng ta được quyết định bởi ngoại cảnh. Để có được hạnh phúc, ta phải tìm ra được “công thức” của nó, vốn tồn tại bên ngoài chúng ta. Thường thì công thức này bao gồm có nhiều tiền, nhà đẹp, công việc tốt, và có nhiều sự kiện tốt đẹp trong cuộc sống của ta. Thật ra, từ thế kỷ 18, hai nhà triết học người Anh, John Locke và Jeremy Bentham, đã xác định rằng niềm hạnh phúc của con người là kết quả trực tiếp của nhiều sự kiện tích cực trong cuộc sống mà họ từng trải nghiệm. Ngày nay, mỗi người chúng ta chỉ cần vào trang web Amazon.com là có thể tìm thấy một kho tàng sách hướng dẫn mình cách có được niềm hạnh phúc thông qua sự giàu có, như cuốn sách có tựa đề Tiền và hạnh phúc: Cẩm nang để có cuộc sống tốt, của Laura Rowley, Quan tâm đến tiền bạc: Con đường dẫn đến hạnh phúc và thịnh vượng của Eric Tyson và Tiền có thể mua được hạnh phúc: Tiêu tiền như thế nào để có được cuộc sống như bạn mong muốn của M. p. Dunleavy. Như nhà phê bình xã hội Mỹ, Eric Hoffer, hài hước nhận xét: “Bạn không bao giờ có đủ những gì mình không cần để làm mình hạnh phúc”.

Nhưng hơn 200 năm về trước, “phu nhân tổng thống Hoa Kỳ đầu tiên”, Martha Washington, đã có một quan điểm khá kỳ lạ so với nền văn hóa hiện nay: “Phần lớn niềm hạnh phúc hay nỗi bất hạnh của chúng ta đều tùy thuộc vào cách nghĩ của bản thân, chứ không phải vào hoàn cảnh”. Thật ra, trong một vài thập niên gần đây, nhiều nhà tâm lý học đã bắt đầu hoài nghi liệu “sự thật” rằng niềm hạnh phúc của ta phần lớn là kết quả của những gì xảy ra với mình có thật sự đúng không. Năm 1977, chuyên gia tâm lý học quá cố Albert Ellis đã khẳng định rằng một trong những quan điểm phi lý phổ biến và nguy hiểm nhất là quan điểm cho rằng niềm hạnh phúc và bất hạnh của ta bắt nguồn phần lớn từ hoàn cảnh bên ngoài chứ không phải là cách ta nhìn nhận chúng. Ellis rất thích câu nói của

Hamlet trong vở kịch cùng tên của đại văn hào Shakespeare là “Không có gì tốt hay xấu, nhưng cách nghĩ đã làm cho cái gì đó tốt hay xấu”. Nhà tâm lý học Michael Eysenck thậm chí còn mô tả ngộ nhận về hạnh phúc với quan niệm rằng: “Mức độ hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào số lượng và bản chất của những sự kiện tốt lành xảy ra với bạn”.

Nhiều người trong chúng ta vẫn khẳng định phản đối quan điểm cho rằng niềm hạnh phúc của mình bị tác động bởi tính cách, thái độ của bản thân nhiều hơn so với những trải nghiệm trong cuộc sống, và ta đặc biệt phản đối quan điểm cho rằng niềm hạnh phúc của mình về cơ bản còn bị tác động bởi cấu trúc di truyền. Trong một cuộc khảo sát, 223 học sinh trung học và sinh viên đại học đã cho điểm thấp (2,58 điểm với thang điểm cao nhất là 7) mục đánh giá cao tầm quan trọng của gen di truyền đến niềm hạnh phúc của con người.

Vậy quan điểm cho rằng niềm hạnh phúc của ta “phụ thuộc vào bản thân, chứ không phải hoàn cảnh” của Martha Washington có đúng không? Trước hết, hãy xem xét hai phát hiện thú vị sau. Đầu tiên, Ed Diener và Martin Seligman đã nghiên cứu mức độ hạnh phúc của 200 sinh viên, sau đó so sánh 10% những sinh viên cực kỳ hạnh phúc với 10% những sinh viên hạnh phúc bình thường và 10% những sinh viên không hạnh phúc. Những sinh viên hạnh phúc cực kỳ không hề trải nghiệm về những sự kiện tích cực trong cuộc sống, như làm bài thi tốt, nhiều hơn so với hai nhóm sinh viên còn lại. Thứ hai, nhà tâm lý học từng đoạt giải Nobel, Daniel Kahneman và những đồng nghiệp của mình đã theo dõi tâm trạng và hoạt động của 909 người phụ nữ làm thuê bằng cách yêu cầu họ ghi chép lại chi tiết những trải nghiệm của mình trong ngày hôm trước. Những nhà nghiên cứu này phát hiện ra rằng hầu hết mọi tình huống chính trong cuộc sống, như thu nhập và nhiều khía cạnh khác trong công việc (như liệu công việc của họ có bao gồm những khoản trợ cấp tuyệt vời không), của những người phụ nữ này chỉ có liên quan một phần rất nhỏ, gần như không đáng kể, với niềm hạnh phúc hiện tại của họ. Ngược lại, chất lượng giấc ngủ và tâm trạng của họ khi bị căng thẳng là những dấu hiệu tốt để dự đoán được mức độ hạnh phúc của họ.

Nhiều cuộc nghiên cứu khác cũng ủng hộ cho học thuyết mà Philip Brickman và Donald Campbell gọi là cối xay hạnh phúc (loại cối xay guồng vận hành bằng sức nặng của người đứng ở bên trong, giẫm lên các bậc gờ của nó theo vòng tròn). Giống như việc ta phải điều chỉnh tốc độ đi hoặc chạy của mình bên trong guồng quay cho thích hợp với tốc độ của cối xay (nếu không, ta sẽ bị té đập mặt xuống đất), thì tâm trạng của ta cũng phải được điều chỉnh nhanh chóng để thích nghi với hoàn cảnh sống. Lập luận cối xay hạnh phúc cũng ăn khớp với cuộc nghiên cứu cho thấy rằng việc đánh giá hạnh phúc giống với việc phân biệt những cặp sinh đôi giống nhau như đúc (giống nhau về mặt di truyền học) nhiều hơn so với việc phân biệt những cặp sinh đôi chỉ có 50% gen giống nhau. Phát hiện này chứng tỏ có sự đóng góp quan trọng của di truyền học vào niềm hạnh phúc và cho thấy khả năng rằng mỗi người chúng ta đều được sinh ra với “niềm hạnh phúc bản năng”, một mức độ hạnh phúc tiêu chuẩn mà từ đó, ta có thể cảm thấy hạnh phúc nhiều hoặc ít hơn tùy thuộc vào phản ứng của mình với những sự kiện trong cuộc sống, nhưng đó cũng là mức hạnh phúc cố định ta sẽ có khi thích nghi được với những sự kiện này.

Bằng chứng trực tiếp hơn cho thuyết cối xay hạnh phúc có được từ cuộc nghiên cứu những người từng trải qua những sự kiện (1) cực kỳ tích cực, hay (2) cực kỳ tiêu cực, thậm chí là bi kịch trong cuộc sống. Ta có thể cho rằng nhóm đầu tiên sẽ hạnh phúc hơn nhóm thứ hai. Đúng thế, nhưng thường chỉ trong một giai đoạn cực ngắn của cuộc sống. Ví dụ, những người trúng số lớn có thể cảm thấy hạnh phúc tột cùng khi biết tin mình trúng số,



nhưng niềm hạnh phúc ấy thường giảm dần đến mức bình thường như hầu hết mọi người khác vào Khoảng hai tháng sau đó. Hầu hết những người bị liệt bán thân (liệt từ hông trở xuống) thường lấy lại được phần lớn (dù không phải hoàn toàn) mức hạnh phúc tiêu chuẩn của mình chỉ trong một vài tháng sau khi tai nạn của mình xảy ra. Và dù những giảng viên trẻ bị cắt hợp đồng giảng dạy (nghĩa là họ đã bị mất việc) cảm thấy tuyệt vọng khi nghe được tin này, nhưng chỉ trong một vài năm, họ lại cảm thấy hạnh phúc không kém so với những giảng viên trẻ được gia hạn hợp đồng. Hầu hết chúng ta đều nhanh chóng thích nghi với hoàn cảnh sống, dù nó thuận lợi hay bất lợi.

Nghiên cứu cũng hoài nghi về niềm tin phổ biến cho rằng tiền mua được hạnh phúc. Được coi là điển hình nổi bật cho sự độc lập giữa tiền với hạnh phúc, điểm trung bình về mức độ hài lòng với cuộc sống của 400 người giàu nhất nước Mỹ do tạp chí Forbes bình chọn là 5,8/7. Nhưng điểm trung bình về mức độ hài lòng với cuộc sống của những người theo đạo tin lành ở Pennsylvania cũng là 5,8/7, dù thực tế là mức thu nhập bình quân hàng năm của họ thấp hơn những người giàu nhất kia hàng tỉ USD. Đương nhiên, để được hạnh phúc, ta cũng cần phải có đủ tiền để có được cuộc thoải mái. Với mức thu nhập dưới 50.000 USD một năm, thì mức độ hạnh phúc chỉ vừa phải, vì thật khó để vui vẻ khi ta phải lo lắng về việc nên ăn gì ngày mai hay kiếm đâu ra tiền để trả tiền thuê nhà tháng sau. Nhưng với mức thu nhập trên 50.000 USD một năm, thì mối quan hệ giữa tiền và hạnh phúc gần như biến mất. Nhưng thực tế này không ngăn được cuộc đình công đòi tăng lương vào năm 1994 của những vận động viên bóng chày, khi ấy có mức lương trung bình hàng năm là 1,2 triệu USD (chưa kể đến tiền thưởng hoặc tiền phụ cấp, tài trợ khác).

Tuy nhiên, Martha Washington vẫn không hoàn toàn đúng. Một số sự kiện quan trọng trong đời có thể gây tác động tốt hoặc xấu đến niềm hạnh phúc của ta, dù không ghé gớm như hầu hết mọi người thường lầm tưởng. Ví dụ, ly hôn, bị góa vợ (chồng), hay mất việc thường khiến cho niềm hạnh phúc bị giảm sút trong một thời gian dài noặc vĩnh viễn. Nhưng nhiều người vẫn có thể thích nghi hoàn toàn hoặc một phần với cuộc sống mới sau khi ly dị hay sau cái chết của người bạn đời.

Vì thế, dù hoàn cảnh sống có ảnh hưởng đến niềm hạnh phúc của ta trong thời gian ngắn, thì phần lớn niềm hạnh phúc lâu dài của ta vẫn không lệ thuộc vào những gì xảy ra với mình. Có lẽ ta không muốn thừa nhận, phần lớn niềm hạnh phúc là kết quả của những gì ta nghĩ về cuộc sống. Như chuyên gia tâm lý học Ed Diener nói: “Một người tận hưởng được niềm hạnh phúc vì cô ấy cảm thấy hạnh phúc, chứ không phải ngược lại”.



## NGỘ NHẬN 25: Chứng viêm loét hệ tiêu hóa thường hoặc luôn bị gây ra bởi căng thẳng



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 6. TÔI CÓ CẢM GIÁC](#) - Những ngộ nhận về cảm xúc và động lực

Gần hai thập niên trước, người ta không thể tin rằng chỉ cần uống một viên thuốc là có thể chữa được chứng viêm loét hệ tiêu hóa, là những vết loét ở thành dạ dày hay ruột non. Nhưng những phát triển vượt bậc của y khoa, thí nghiệm trên người, và các cuộc nghiên cứu tỉ mỉ đã thay đổi quan điểm của y học về viêm loét. Từ giữa thập niên 1980 trở về trước, hầu hết các bác sĩ và những người không có chuyên môn đều cho rằng viêm loét bị gây ra bởi căng thẳng. Họ cũng cho rằng những món ăn cay, tình trạng dư acid trong dạ dày, hút thuốc, uống rượu, bia là nguyên nhân thứ hai gây ra chứng viêm loét dạ dày. Ngày nay, nhờ vào công trình nghiên cứu của Barry và Robin Warren (từng đoạt giải Nobel nhờ vào cuộc nghiên cứu mang tính bước ngoặt làm thay đổi nhận thức của nhân loại về bệnh viêm loét và phương pháp chữa trị nó), quan điểm của ta về chứng bệnh này đã khác.

Nhiều nhà tâm lý học bị ảnh hưởng bởi học thuyết của Sigmund Freud từng cho rằng viêm loét bị gây ra bởi những xung đột tâm lý tiềm ẩn. Nhà phân tâm học Franz Alexander còn cho rằng chứng viêm loét có liên quan đến những cảm giác bị phụ thuộc và tình trạng không được cho ăn uống đầy đủ khi còn thơ bé. Khi lớn lên những thiếu hụt này xuất hiện lại và kích hoạt hệ tiêu hóa (dạ dày và ruột).

Quan điểm cho rằng những mâu thuẫn cũng như cảm xúc đặc biệt có liên quan đến chứng viêm loét đã bị khoa học phản bác mạnh mẽ. Nghiên cứu không hề xác thực quan điểm phổ biến cho rằng căng thẳng, cùng với thói quen ăn uống và lối sống chính là thủ phạm gây ra chứng viêm loét dạ dày. Như Thomas Gilovich và Kenneth Savitsky từng nhấn mạnh, niềm tin cho rằng căng thẳng là nguyên nhân gây ra viêm loét có thể bắt nguồn việc áp dụng sai phương pháp tìm nét tương đồng. Vì căng thẳng thường khiến dạ dày ta bồn chồn, co bóp nên cũng hợp lý khi cho rằng căng thẳng có thể gây ra những vấn đề khác của dạ dày, kể cả chứng viêm loét. Hiện nay, viêm loét dạ dày vẫn là căn bệnh đem lại lợi nhuận cho hơn 500 công ty dược. Khoảng 25 triệu người Mỹ đủ mọi sắc tộc phải chịu đựng cơn đau nhức nhối của chứng viêm loét dạ dày trong cuộc đời mình.

Bất chấp quan điểm phổ biến của công chúng về mối quan hệ giữa căng thẳng và bệnh viêm loét dạ dày, một số nhà khoa học từ lâu đã nghi ngờ rằng một tác nhân lây nhiễm nào đó có thể là nguyên nhân của một vài chứng viêm loét. Nhưng chỉ đến khi Marshall và Warren tìm ra được mối quan hệ giữa chứng viêm loét hệ tiêu hóa với loại vi khuẩn có tên *Helicobacter (H.) pylori*, sống ẩn trong thành dạ dày và ruột vào năm 1983, thì các nhà khoa học mới có bước tiến thật sự trong việc tìm ra một tác nhân gây bệnh đặc biệt.

Marshall và Warren lần đầu phát hiện rằng bệnh viêm nhiễm *H. pylori* rất phổ biến ở những người bị chứng viêm loét hệ tiêu hóa, nhưng không phổ biến ở những người không bị chứng viêm loét dạ dày. Để chứng minh được loại vi khuẩn cực nhỏ này chính là thủ phạm gây ra chứng viêm loét hệ tiêu hóa, Marshall đã dũng cảm (một số người cho là ngu ngốc) nuốt một hỗn hợp có chứa loại vi khuẩn này và bị mắc chứng viêm dạ dày trong một vài tuần. Nhưng hành động táo bạo của Marshall vẫn chưa đủ sức thuyết phục. Ông đã đối mặt với những cơn đau bụng dữ dội, nhưng vẫn không phải là viêm loét. Do đó, ông không

thể chứng minh được mối liên kết trực tiếp giữa vi khuẩn *H. pylori* với sự hình thành của những vết loét trong hệ tiêu hóa. Kết quả này thật sự cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên vì dù loại vi khuẩn này tồn tại trong một nửa dân số, nhưng chỉ có khoảng: 10-15% những người có chứa chúng có chứng viêm loét. Thêm vào đó, các cuộc nghiên cứu như thế, đặc biệt là khi được thực hiện trong phòng thí nghiệm, thì chỉ có thể đưa ra những bằng chứng mang tính gợi ý. Giới y khoa, mặc dù cũng hiểu kỳ và hào hứng với những phát hiện thú vị này, cũng kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi có một cuộc nghiên cứu thuyết phục hơn.

Bằng chứng không thể chối cãi xuất hiện khi nhiều nhà nghiên cứu độc lập trên toàn thế giới đã cấy thành công loại khuẩn này, và chứng minh được rằng việc điều trị chứng viêm nhiễm do nó gây ra bằng thuốc kháng sinh mạnh giúp giảm đáng kể sự tái phát của những vết loét. Phát hiện này rất quan trọng vì những thuốc làm vô hiệu hóa hoặc ngăn chặn tình trạng sản sinh acid của dạ dày có thể điều trị chứng viêm loét hiệu quả trong hầu hết mọi trường hợp, nhưng từ 50-90% tình trạng viêm loét lại tái phát sau khi kết thúc quá trình điều trị. Thực tế thuốc kháng sinh làm giảm khả năng tái phát của viêm loét từ 90% đến 95% đã cung cấp một bằng chứng vững chắc, chứng minh được vi khuẩn *H. pylori* là nguyên nhân gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa.

Tuy nhiên, quan điểm của công chúng luôn lạc hậu hơn những khám phá y khoa. Đến năm 1997, 57% người Mỹ vẫn còn cho rằng căng thẳng là nguyên nhân chính gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa (phần lớn là viêm loét dạ dày), 17% tin là thức ăn cay gây ra bệnh này (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh, 1997). Mặc dù ba năm trước đó, Viện Sức khỏe Quốc gia Hoa Kỳ đã tuyên bố rằng bằng chứng chứng minh vi khuẩn *H. pylori* gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa là thuyết phục và khuyến khích sử dụng kháng sinh để điều trị cho những người mắc bệnh này cũng như những bệnh viêm nhiễm khác liên quan đến loại vi khuẩn trên (Hội Nghị Thống Nhất của Viện Sức khỏe Quốc gia, 1994). Thậm chí ngày nay, các phương tiện truyền thông vẫn đề cập đến vai trò của những cảm xúc tiêu cực trong việc gây ra bệnh viêm loét tiêu hóa. Trong bộ phim sản xuất năm 2005 có tên Hậu quả của nỗi giận, Emily (do Keri Russell đóng) đã mắc bệnh viêm loét dạ dày sau khi người cha bỏ rơi gia đình và người mẹ làm thất bại tham vọng trở thành một vũ công giỏi của cô.

Vì rất nhiều người bị nhiễm vi khuẩn *H. pylori* không có triệu chứng viêm loét, nên các nhà khoa học cũng cho rằng phải có những tác động khác góp phần gây bệnh này. Không lâu sau, họ phát hiện ra rằng việc lạm dụng thuốc kháng viêm, như aspirin và ibuprofen, có thể gây chứng viêm loét ở thành dạ dày. Thêm vào đó, những nhà nghiên cứu cũng thực hiện các cuộc nghiên cứu xác định vai trò của căng thẳng trong việc hình thành nên những chỗ viêm loét. Thật ra, tình trạng căng thẳng có thể góp phần gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa, dù nghiên cứu khẳng định rằng quan điểm phổ biến coi căng thẳng là nguyên nhân chính gây bệnh này là không đúng. Ví dụ, căng thẳng tâm lý có liên quan đến tỷ lệ bị viêm loét cao ở người và động vật. Hơn nữa, căng thẳng cũng liên quan đến hiện tượng chậm phản ứng với thuốc trong quá trình điều trị bệnh viêm loét dạ dày, và những sự kiện gây căng thẳng (kể cả động đất và khủng hoảng kinh tế) cũng liên quan đến tiến triển của bệnh này. Ngoài ra, những người bị mắc chứng rối loạn lo lắng tổng quát, một bệnh tâm lý liên quan đến việc dành nhiều thời gian để lo lắng về quá nhiều thứ, cũng có nguy cơ mắc bệnh này khá cao. Tuy nhiên, lo lắng hay căng thẳng không phải là nguyên nhân gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa. Việc mắc bệnh và cơn đau đớn đi kèm với nó có thể khiến nhiều người lo lắng, hoặc một số người quá lo lắng về nguy cơ mắc bệnh của mình. Hai nguyên nhân này có thể gây ảnh hưởng đến bệnh viêm loét hệ tiêu hóa.

Ta hiểu rằng căng thẳng có thể góp phần vào sự phát triển của bệnh này nhờ vào thuyết tác động tâm sinh lý học, cho rằng hầu hết bệnh tật đều phụ thuộc vào tác động qua lại phức tạp của gen, lối sống, hệ miễn dịch và những áp lực của cuộc sống hàng ngày. Căng thẳng có thể gây ra tác động gián tiếp đối với sự hình thành của bệnh viêm loét dạ dày bằng cách tạo ra những thói quen tiêu cực như uống rượu, bia, thức khuya, vốn có hại với sức khỏe.

Dư luận vẫn còn ủng hộ quan điểm cho rằng căng thẳng là nguyên nhân chính gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa, dù khoa học đã chứng minh rằng nó không phải là tác nhân chính hay duy nhất gây ra bệnh này. Căng thẳng, cảm xúc và tổn thương do những bệnh bị gây ra bởi vi khuẩn đều góp phần tạo ra sự phát triển của vi khuẩn *H. pylori* gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa nói chung và dạ dày nói riêng. Do đó, nếu bạn gặp rắc rối với dạ dày của mình, đừng ngạc nhiên khi bác sĩ khuyên mình nên nghỉ ngơi, thư giãn... trong lúc ông ta lấy bút và kê một toa thuốc với những loại thuốc kháng sinh mạnh.



## NGỘ NHẬN 26: Quan điểm tích cực có thể ngăn ngừa ung thư



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 6. TÔI CÓ CẢM GIÁC - Những ngộ nhận về cảm xúc và động lực](#)

Có phải bệnh ung thư phụ thuộc tất cả vào “quan điểm” không? Có lẽ chính cách nghĩ tiêu cực, bi quan, căng thẳng tạo điều kiện cho những tế bào trong cơ thể ta biến đổi bất thường và ung thư có cơ hội phát triển. Nếu thế, những cuốn sách tự rèn luyện, sự mạnh mẽ của bản thân có thể giúp cơ thể tránh khỏi bệnh ung thư, và những tổ chức có thể khuyến khích cách suy nghĩ tích cực, giúp hệ miễn dịch đánh bại bệnh này.

Hầu hết mọi người đều cho rằng quan điểm và những cảm xúc tích cực đóng một vai trò rất lớn trong việc giúp ngăn chặn quá trình phát triển nhanh chóng đáng sợ của bệnh ung thư. Quan điểm này còn mang một thông điệp ẩn: Nếu quan điểm, thái độ tích cực, thì những người bị căng thẳng có cách nhìn nhận ít tích cực về bản thân và thế giới đều phải gánh trên mình căn bệnh ung thư. Ngộ nhận này về mối quan hệ giữa ung thư với quan điểm sống và cảm xúc của bệnh nhân đã gây ra tác động nghiêm trọng đến 12 triệu người được chẩn đoán bị ung thư mỗi năm, và những người đang trong cuộc chiến kéo dài với căn bệnh này.

Trước khi tìm hiểu về bằng chứng khoa học cho quan điểm trên, ta hãy cùng xem xét một số nguồn thông tin phổ biến về việc liệu những yếu tố tâm lý có gây ra hay điều trị được bệnh ung thư không. Bác sĩ Shivan: Goodman, tác giả của cuốn sách có tên 9 bước ngăn ngừa ung thư và những bệnh khác, đã viết rằng, một ngày nọ, đột nhiên bà hiểu ra về căn bệnh ung thư vú của mình. Khi còn nhỏ, mỗi buổi sáng bà đều nghe thấy cha mình đọc lời cầu nguyện của người Do Thái: “Cám ơn Chúa vì Người đã không cho con làm phụ nữ”. Vì thế bà cho rằng bộ ngực chính là “biểu tượng của phụ nữ”, điều đó khiến bà “không muốn làm phụ nữ và nghĩ rằng mình đáng được sống”. Khi xác định được những quan điểm, thái độ tích cực, bà khẳng định mình đã “thay đổi chúng thành phương thuốc chữa bệnh thần kỳ, giúp có được sức khỏe tuyệt vời”.

Tương tự như vậy, trong cuốn sách có tên Bạn có thể chữa lành cuộc đời mình, Louise Hays đã quảng cáo cách chữa căn bệnh ung thư cổ tử cung của mình bằng lối suy nghĩ tích cực. Hays cho rằng mình mắc bệnh này vì từng bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ. Lời khuyên mọi người nên tự nhủ: “Mình xứng đáng có được điều tốt đẹp nhất, mình chấp nhận căn bệnh này”, để chữa bệnh ung thư này của Hays xuất phát từ niềm tin cho rằng ý nghĩ tạo ra thực tế của cô. Rhonda Byrne, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất có tên Bí mật (bán được hơn 7 triệu bản), cũng chia sẻ một thông điệp tương tự với hai tác giả trên. Bà kể về trường hợp của một phụ nữ, sau khi từ chối phương pháp điều trị của y khoa, đã tự chữa khỏi căn bệnh ung thư của mình bằng cách nghĩ mình không hề mắc bệnh này. Theo Byrne, nếu có những ý nghĩ tiêu cực, ta cũng sẽ gặp những điều tiêu cực trong cuộc sống của mình. Nhưng bằng cách luôn suy nghĩ tích cực, ta sẽ giải thoát mình khỏi những bệnh tật của thể xác lẫn tinh thần. Sau khi Oprah Winfrey giới thiệu cuốn sách Bí Mật này trong chương trình truyền hình nổi tiếng của mình năm 2007, một khán giả bị bệnh ung thư vú đã quyết định không áp dụng phương pháp điều trị y khoa nữa mà dùng những ý nghĩ tích cực để chữa bệnh cho mình (trong một chương trình sau này, Oprah đã cảnh báo khán giả không nên bắt chước theo vị khán giả ấy). Trong cuốn sách Chữa bệnh lượng tử của

mình, Deepak Chopra cho rằng bệnh nhân ung thư có thể khỏi bệnh khi ý thức của họ tin tưởng vào khả năng mình sẽ khỏi bệnh; với niềm tin này, những tế bào trong cơ thể họ tận dụng “trí não” để đánh bại ung thư.

Mạng internet không thiếu những lời khuyên giúp mọi người có được quan điểm tích cực trong quá trình điều trị bệnh ung thư, đó là chưa kể đến những câu chuyện thần kỳ về những người khỏi bệnh nhờ vào việc tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống bằng cách dẹp bỏ đi cảm xúc tiêu cực, lo lắng, hay thực hành những bài tập để làm tăng sức mạnh của lối suy nghĩ tích cực và giảm căng thẳng. Ví dụ, trang Web có tên Chữa lành bệnh ung thư và cách nghĩ của bạn khuyên bệnh nhân nên hình dung ra: (a) Những đội quân bạch cầu hùng mạnh đang tấn công và áp đảo những tế bào ung thư; (b) Những tế bào bạch cầu giống như đoàn kỵ binh cưỡi ngựa trắng đi khắp cơ thể để tiêu diệt tế bào ung thư; và (c) Mô ung thư có màu tối đang từ từ trở nên sáng hơn cho đến khi nó có cùng màu với mô tế bào xung quanh.

Những người “tự chữa khỏi bệnh” được nhắc đến trên mạng internet thường chỉ dẫn hay khuyên mọi người cách chế ngự bệnh ung thư. Brent Atwater, người tuyên bố mình là “Chuyên gia chữa bệnh bằng trực giác và năng lượng”, đã viết cuốn sách “Giúp bạn chống lại bệnh ung thư” gồm những lời khuyên sau:

(1) Tách nhận thức của bạn ra khỏi nhận thức của bệnh Ung thư.

(2) Bạn là một người, đang có một trải nghiệm với bệnh ung thư. Hãy nhớ rằng một trải nghiệm có thể xuất hiện và ra đi bất cứ lúc nào!

(3) Trải nghiệm về bệnh ung thư chính là nút khởi động lại cuộc sống của bạn! Hãy học hỏi từ nó.

Một số người chỉ trích ý kiến cho rằng việc giữ được quan điểm tích cực trong cuộc sống vốn đầy áp lực cũng như trong những hoàn cảnh cận kề cái chết chỉ là một mục tiêu trong tưởng tượng. Nhưng các phương tiện truyền thông đều khẳng định rằng quan điểm tích cực và lối sống lành mạnh giúp ngăn ngừa hoặc ức chế quá trình phát triển của ung thư. Có bằng chứng khoa học nào chứng thực cho tuyên bố này không? Chắc chắn, nhiều người bị bệnh ung thư cũng nghĩ như thế. Trong nhiều cuộc khảo sát về những phụ nữ bị bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung và cổ tử cung trong ít nhất hai năm, từ 42% đến 63% tin rằng căn bệnh ung thư của mình bị gây ra bởi căng thẳng, và từ 60% đến 94% cho rằng mình khỏi bệnh nhờ vào quan điểm và lối sống tích cực của bản thân. Trong các cuộc nghiên cứu này, số người cho rằng bệnh ung thư của mình bị gây ra bởi căng thẳng nhiều hơn so với số người chọn những nguyên nhân khác, kể cả di truyền và yếu tố môi trường như chế độ ăn uống.

Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu khoa học lại cho thấy điều ngược lại. Kết quả của chúng mâu thuẫn với quan điểm phổ biến về mối liên kết giữa những sự kiện căng thẳng trong cuộc sống với bệnh ung thư. Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều không tìm ra được bằng chứng nào chứng minh được mối quan hệ giữa căng thẳng hoặc cảm xúc với bệnh ung thư. Thú vị thay, trong một cuộc nghiên cứu gần đây về áp lực công việc, trong số 37.562 nữ điều dưỡng ở Mỹ được theo dõi hơn 8 năm, các nhà nghiên cứu thấy rằng những người chịu nhiều áp lực cao trong công việc có tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú thấp hơn 17% so với những người chịu ít áp lực hơn. Còn các nhà khoa học theo dõi 6.689 phụ nữ ở Copenhagen trong hơn 16 năm phát hiện ra rằng những phụ nữ cho rằng mình bị căng thẳng nhiều lại có tỷ lệ phát triển của bệnh ung thư thấp hơn 40% so với những người nói rằng mình ít bị căng thẳng. Một quan điểm khác cũng từng phổ biến là “bệnh ung thư phụ

thuộc vào tính cách”, cho rằng những đặc trưng của tính cách như rụt rè, nhút nhát, lẩn tránh mâu thuẫn gây ảnh hưởng đến bệnh ung thư, cũng bị phản bác bởi nghiên cứu khoa học.

Các nhà nghiên cứu cũng không tìm ra được bằng chứng nào chứng minh cho mối quan hệ giữa quan điểm hay trạng thái cảm xúc tích cực với sự khỏi bệnh ung thư. Trong giai đoạn 9 năm, James Coyne và những đồng nghiệp của mình đã theo dõi 1093 bệnh nhân bị bệnh ung thư đầu và ung thư cổ ở thời kỳ phát triển với những khối u không di căn. Những bệnh nhân có những câu nói đại loại như: “Tôi mất hết hy vọng chiến thắng bệnh tật của mình rồi”, lại sống lâu hơn những bệnh nhân có quan điểm tích cực. Thật ra, ngay cả những bệnh nhân lạc quan nhất cũng không sống lâu hơn những bệnh nhân bi quan nhất, phớt mặc cho số phận. Năm 2008, Kelly-Anne Phillips và những trợ lý của mình đã theo dõi 708 phụ nữ Úc mới được chẩn đoán bị ung thư vú trong 8 năm và phát hiện ra rằng những cảm xúc tiêu cực (thất vọng, lo lắng, tức giận) và những quan điểm tích cực không hề có mối quan hệ nào với tuổi thọ cả.

Những phát hiện này cho thấy rằng phương pháp trị liệu tâm lý cũng như những biện pháp giúp mọi người thay đổi quan điểm sống và trạng thái cảm xúc của mình không hề ngăn ngừa được bệnh ung thư hay làm chậm quá trình phát triển của nó. Nhưng cuộc nghiên cứu công khai được nhiều người biết đến của nhà thần kinh học David Spiegel và hai đồng nghiệp của ông về những bệnh nhân mắc bệnh ung thư vú lại cho thấy điều ngược lại. Họ đã phát hiện ra rằng những phụ nữ bị mắc bệnh ung thư vú ở thời kỳ di căn tham gia vào những nhóm hỗ trợ về tinh thần sống lâu hơn gấp đôi (36,6 tháng) so với những người không tham gia vào những nhóm này 18,9 tháng). Tuy nhiên, hai thập niên sau, những nhà nghiên cứu đã không thể có lại được kết quả giống với những phát hiện của Spiegel. Dữ liệu được tập hợp từ phương pháp trị liệu vật lý và những tổ chức hỗ trợ tinh thần cho thấy rằng sự can thiệp của những yếu tố tâm lý có thể giúp cải thiện chất lượng sống của bệnh nhân ung thư, nhưng không thể kéo dài sự sống cho họ.

Vậy thì tại sao quan niệm cho rằng quan điểm tích cực có thể giúp ta đánh bại bệnh ung thư lại phổ biến? Một phần, đó là do quan điểm này giúp mọi người có thêm hy vọng, nhất là đối với những người tuyệt vọng. Thêm vào đó, những người khỏi bệnh ung thư cho rằng đây là kết quả của một quan điểm tích cực có thể đã có cách suy luận sai về nguyên nhân, kết quả. Thực tế về tình trạng khỏi bệnh ở những người có quan điểm, lối sống tích cực không có nghĩa quan điểm lạc quan là nguyên nhân giúp khỏi bệnh; mối liên kết này có thể chỉ là ngẫu nhiên.

Cuối cùng, có lẽ ta được nghe về những trường hợp bệnh nhân ung thư có quan điểm tích cực khỏi bệnh nhiều hơn so với những trường hợp bệnh nhân ung thư cũng có quan điểm tích cực, nhưng không thể chiến thắng bệnh tật của mình. Trường hợp đầu tiên có vẻ thú vị hơn đối với mọi người.

Mặc dù những quan điểm, lời khuyên, chia sẻ trên internet có thể không chữa hay ngăn ngừa được bệnh ung thư, nhưng điều đó không có nghĩa là một quan điểm tích cực không có hiệu quả gì trong quá trình đối phó với căn bệnh quái ác này. Những người mắc bệnh vẫn có thể giảm được nhiều gánh nặng về cảm xúc cũng như sức khỏe của mình bằng cách tìm kiếm sự hỗ trợ từ những trung tâm tâm lý và y khoa đáng tin, gắn kết mật thiết hơn với người thân, bạn bè và tìm kiếm ý nghĩa cũng như mục đích sống của mình trong từng giây phút ngắn ngủi của cuộc đời. Và cuối cùng, nhờ vào những bằng chứng

khoa học vững chắc, những người bị bệnh ung thư giờ đây có thể yên tâm rằng quan điểm của mình không phải là nguyên nhân gây bệnh.

Phụ lục 6: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Sự thật
Máy phân tích trọng âm của giọng nói có thể giúp phát hiện nói dối.	Máy phân tích trọng âm chỉ có thể phát hiện ra những thay đổi đôi khi liên quan đến hồi hộp, lo lắng, chứ không phải nói dối.
Lối suy nghĩ tích cực tốt hơn lối suy nghĩ tiêu cực đối với tất cả mọi người.	Những người có mức độ lạc quan tự vệ cao mà đối với họ, lo lắng chỉ là cách đối phó, thường không thực hiện tốt những công việc trong những hoàn cảnh buộc phải nghĩ tích cực.
Nếu bức bối về điều gì đó, ta nên cố gắng loại nó ra khỏi tâm trí mình.	Cuộc nghiên cứu về tình trạng “kìm nén” ý nghĩ được thực hiện bởi Daniel Wegner và những người khác cho thấy rằng việc cố gắng gạt bỏ một điều gì đó ra khỏi tâm trí chỉ khiến khả năng xuất hiện lại của nó cao hơn mà thôi.
Phụ nữ có trực giác tốt hơn nam giới.	Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ không giỏi hơn nam giới trong việc đoán cảm giác của người khác.
Mọi người thường cảm thấy buồn vào thứ Hai.	Hầu hết mọi cuộc nghiên cứu đều không tìm ra được bằng chứng chứng minh cho tuyên bố này.
Những người có tâm trạng tốt thường có ít tâm trạng xấu hơn	Khuynh hướng có tâm trạng tích cực gần như hoặc hoàn toàn không



người khác.	có liên quan gì đến khuynh hướng có tâm trạng tiêu cực.
Tâm trạng của hầu hết mọi phụ nữ đều tồi tệ hơn trong suốt thời kỳ hành kinh của mình.	Các cuộc nghiên cứu theo dõi tâm trạng của phụ nữ bằng cách ghi lại nhật ký hàng ngày cho thấy rằng hầu hết tâm trạng của họ đều không tồi tệ hơn trong thời kỳ hành kinh của mình.
Sống ở xã hội phương Tây hiện đại chịu nhiều áp lực hơn so với sống ở những quốc gia kém phát triển hơn.	Không có bằng chứng khoa học tổng hợp nào chứng minh cho quan điểm này.
Việc bị buộc phải kiểm soát một hoàn cảnh căng thẳng có thể gây ra bệnh viêm loét hệ tiêu hóa.	Tuyên bố này, vốn bắt nguồn từ cuộc nghiên cứu có nhiều thiếu sót năm 1958 của Joseph Brady trên loài khỉ, có thể sai. Ngược lại việc phải kiểm soát một hoàn cảnh căng thẳng gây ra ít âu lo hơn so với việc không làm gì cả.
“Gần chùa gọi bụi bằng anh”: ta không thích những thứ mình nhìn thấy thường xuyên.	Nghiên cứu cho thấy rằng ta thường thích những gì mình thấy nhiều lần hơn so với những thứ xa lạ với mình.
Nỗi sợ hãi cực độ có thể khiến tóc ta chuyển sang màu trắng.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho niềm tin này, và cũng chẳng có cơ chế nào khiến hiện tượng này xuất hiện cả.
Tình dục giúp cho các mẫu quảng cáo hiệu quả hơn.	Tình dục khiến mọi người chú ý đến mẫu quảng cáo hơn, nhưng thường khiến cho họ ít

	nhớ tên của sản phẩm hơn.
Phụ nữ có “điểm G”, một điểm kích thích tình dục trong âm đạo.	Có rất ít hoặc không có bằng chứng khoa học chứng thực cho sự tồn tại của điểm “G”.
Nam giới nghĩ về tình dục trung bình 7 giây một lần.	Tuyên bố này chỉ là truyền thuyết mà không có sự chứng thực của bằng chứng khoa học.
Sắc đẹp hoàn toàn phụ thuộc vào con mắt của kẻ si tình.	Giữa các nền văn hóa với nhau, có rất nhiều điểm tương đồng trong tiêu chuẩn đánh giá về đẹp bên ngoài của mình.
Những người có một số điểm đặc biệt nhất thường được hầu hết mọi người thích.	Theo thống kê, những người có những đặc điểm bình thường nhất thường được người khác coi là hấp dẫn.
Những vận động viên thể thao không nên quan hệ tình dục trước thời điểm diễn ra trận đấu lớn.	Nghiên cứu chứng minh rằng quan hệ tình dục chỉ đốt cháy 50 lượng calo trung bình và không làm giảm sức khỏe cơ bắp.
Xem phim ảnh đồi trụy làm tăng hành vi bạo lực tình dục.	Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho rằng phim ảnh đồi trụy không làm tăng tình trạng bạo lực tình dục, trừ phi chúng đi kèm với những hiện tượng bạo lực.
Hầu hết những trẻ thích “giả làm bác sĩ” hay thủ dâm đều bị lạm dụng tình dục.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho tuyên bố này.

### Những nguồn tham khảo thêm

Để tìm hiểu thêm về những ngộ nhận trên cũng như những ngộ nhận khác về cảm xúc và động cơ, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Bornstein (1989); Croft và Walker (2001);

Eysenck (1990); Gilbert (2006); Hines (2001); Ickes (2003); Lykken (1998); Nettle (2005); Norem (2001); O'Connor (2007); Radford (2007); Tavis (1992); Wegner (2002).



## Chương 7. ĐỘNG VẬT XÃ HỘI - Những ngộ nhận về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 27: Trái tính thích nhau: ta thường bị cuốn hút bởi những người khác biệt mình

NGỘ NHẬN 28: Đông người thì không sợ gì cả: càng nhiều người có mặt trong tình huống khẩn cấp, thì cơ hội được giúp đỡ của một người càng cao

NGỘ NHẬN 29: Nam giới và phụ nữ giao tiếp bằng những cách hoàn toàn khác nhau

NGỘ NHẬN 30: Thể hiện nổi tức giận với người khác ra ngoài sẽ tốt hơn là giữ nó bên trong mình



## NGỘ NHÂN 27: Trái tính thích nhau: ta thường bị cuốn hút bởi những người khác biệt mình



[50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 7. ĐỒNG VẬT XÃ HỘI - Những ngộ nhân về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau](#)

Đó là cốt truyện của một bộ phim Hollywood mà tất cả chúng ta đều thích, muốn xem và có thể thuật lại từng chi tiết. Hãy mua bắp rang bơ, nước ngọt, nho khô, và sẵn sàng vào chỗ ngồi, vì tấm màn sân khấu sắp được kéo lên.

**Cảnh 1:** Chiếc máy quay phim chiếu cảnh một căn phòng nhỏ bừa bộn, vương vãi nhiều thứ. Ở đó, có một chàng trai đầu trọc, hơi béo, trông luộm thuộm tên Joe Cantgetadate đang nằm trên giường đọc tiểu sử của Ronald Reagan. Joe 37 tuổi, hay xấu hổ, hơi gàn và đặc biệt thiếu tự tin. Trước đây không lâu, anh làm quản lý thư viện, nhưng hiện tại không có việc làm. Joe không hề hẹn hò ai suốt ba năm nay và cảm thấy cô đơn, tuyệt vọng.

**Cảnh 2:** Trên lối đi ra khỏi căn hộ của mình một giờ sau đó, Joe vô tình đâm sầm vào một phụ nữ tuyệt đẹp tên là Candice Blondebombshell, 25 tuổi. Joe làm rơi tất cả những túi đồ trong tay Candice xuống đất, vương vãi khắp cả lối đi. Anh cúi xuống giúp cô nhặt chúng lên. Candice không chỉ đẹp mà còn cởi mở, có tài giao tiếp, sành điệu. Cô làm phục vụ bán thời gian ở một nhà hàng cao cấp và dành toàn bộ thời gian còn lại làm người mẫu cho một công ty thời trang hàng đầu. Khác với Joe, người khá bảo thủ, Candice là một người tôn thờ tự do. Rụt rè, Joe mời Candice đi ăn tối để hẹn hò, nhưng không biết bối rối thế nào lại hỏi cô muốn có bạn trai không. Candice bật cười và lịch sự nói với Joe rằng mình đã có bạn trai (Brad Crowe-Cruise, một người nổi tiếng) rồi.

**Cảnh 50:** Sau 48 cảnh, kéo dài 2 tiếng rưỡi, Joe (sáu tháng sau lại vô tình va vào Candice ở nhà hàng, làm rơi và bẽ tất cả chén đĩa, ly tách mà cô đang bưng) bằng cách nào đó đã chiến thắng được trái tim Candice sau khi cô vừa kết thúc mối quan hệ với anh chàng Brad Crowe-Cruise. Candice, trước kia vốn không có ấn tượng gì với chàng trai Joe vụng về, giờ đây lại thấy anh đáng yêu và hấp dẫn. Joe quỳ xuống, cầu hôn Candice và có đồng ý. Danh sách những người thực hiện bộ phim xuất hiện trên màn hình, màn sân khấu khép lại, và bạn vội vàng lấy khăn giấy lau nước mắt.

Nếu cốt truyện này có vẻ quen, đó là vì quan điểm cho rằng “trái tính hợp nhau” đã quá phổ biến trong nền văn hóa của chúng ta. Phim ảnh, tiểu thuyết, hài kịch truyền hình không thiếu những câu chuyện hai người trái tính nhau hoàn toàn cuối cùng lại phải lòng nhau. Thậm chí còn có hẳn một trang web dành riêng cho những bộ phim có cốt truyện như thế, chẳng hạn như phim Anh Nhận Được Thư (1998), do Tom Hanks và Meg Ryan đóng, và phim Cô gái ở Manhattan (2001), do Jennifer Lopez và Ralph Fiennes đóng vai chính ([http:// marriage.about.com/od/movies/a/ oppositesmov.htm](http://marriage.about.com/od/movies/a/oppositesmov.htm)). Bộ phim hài nổi tiếng năm 2007 có tên Gõ cửa, do Seth Rogen và Karathine Heigl đóng vai chính, có lẽ là phim cuối cùng trong loạt phim dường như không bao giờ kết thúc về mối tình lãng mạn của những cặp đôi không đội trời chung (theo một trang web, thì bộ phim có nội dung về tình yêu của hai người có tính cách trái ngược hay nhất mọi thời đại là bộ phim hài năm 1934 có tên Điều ấy xảy ra trong một đêm).

Nhiều người trong chúng ta tin rằng những người khác nhau về tính cách, tín ngưỡng, hình dáng bên ngoài, như Joe và Candice, lại bị thu hút lẫn nhau (thuật ngữ chuyên môn dùng để chỉ sức lôi cuốn giữa hai người khác tính nhau là “bổ sung”). Chuyên gia tâm lý Lynn McCutcheon đã phát hiện 77% sinh viên tán thành với quan điểm khác tính hợp nhau trong nhiều mối quan hệ. Trong cuốn sách nổi tiếng của mình mang tên “Khác tính thì hợp nhau”, Tim Lahaye đã chia sẻ với độc giả rằng: “Hai người có tính tình giống nhau gần như không bao giờ kết hôn với nhau. Vì sao? Vì tính cách giống nhau thường mâu thuẫn với nhau, họ không hợp nhau”. Niềm tin này cũng phổ biến ở những trang web hẹn hò. Trên một trang web có tên “Bạn trăm năm”, tiến sĩ triết học Harville Hendrix nhận xét rằng: “Theo kinh nghiệm của tôi thì chỉ có những người trái tính nhau mới hợp nhau vì đó là bản chất của thực tế”. Ông nói thêm: “Ngộ nhận lớn trong nền văn hóa của chúng ta là quan điểm cho rằng sự tương đồng chính là nền tảng cho một mối quan hệ. Thật ra, sự tương đồng là nền tảng của sự tẻ nhạt”. Một trang web khác có tên “Bí quyết hẹn hò” chia sẻ với người truy cập rằng: “Câu nói trái tính thích nhau hoàn toàn đúng trong vài trường hợp. Có lẽ, chính nét đa dạng của sự khác nhau đã tạo ra nét thu hút ban đầu... một số người cảm thấy sự khác nhau rất thú vị”.

Nhưng cũng có một câu thành ngữ trái ngược với thành ngữ “trái tính thích nhau”. Nếu từng nghe câu thành ngữ “trái tính thích nhau”, thì có lẽ, không ít lần bạn cũng nghe nói đến câu thành ngữ “ngưu tầm ngưu, mã tầm mã”. Câu thành ngữ nào được khoa học ủng hộ hơn?

Không may cho tiến sĩ Hendrix, điều mà ông cho là ngộ nhận lại đúng. Khi nói đến những mối quan hệ giữa cá nhân với nhau, sự khác biệt không tạo ra được sức thu hút. Thay vào đó, sự đồng điệu (thuật ngữ dùng để chỉ khuynh hướng những người có nhiều điểm chung thường hợp nhau), chứ không phải sự bổ sung, mới là yếu tố quyết định. Ở khía cạnh này, những trang web hẹn hò như Match.com, eHarmony.com, cố gắng kết hợp hai người bạn đời tương lai dựa trên nét tương đồng cơ bản về tính cách, quan điểm, thường đi đúng hướng (dù không có nhiều bằng chứng khoa học cho thấy mức độ thành công thực sự của những trang web này trong việc kết đôi mọi người).

Thật ra, rất nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh rằng đa số mọi người thường bị cuốn hút bởi những người có tính cách giống mình hơn so với những người có tính cách khác mình. Ví dụ, những người có tính cách thuộc mẫu A (là những người mạnh mẽ, thích cạnh tranh, đúng giờ, khó tính) thường thích hẹn hò với những người cũng có tính cách thuộc mẫu A, còn những ai có tính cách ngược lại thích hợp với những người có tính cách thuộc mẫu B. Nhân tiện đây, quy luật trên cũng đúng với tình bạn. Thực tế là ta thường thích chơi với những người có cùng tính cách hơn so với những người khác tính với mình.

Sự tương đồng về tính cách không chỉ tạo ra được cảm tình ban đầu, nó còn là dấu hiệu của hạnh phúc và hôn nhân bền vững. Sự tương đồng về tính tận tâm còn đặc biệt quan trọng đối sự mãn nguyện trong hôn nhân. Do đó nếu bạn là một người bừa bộn, cầu thả, thì tốt nhất không nên tìm một anh chàng hay cô nàng ngăn nắp, gọn gàng.

Quan điểm “giống nhau thích giống nhau” không chỉ đúng về mặt tính cách, mà còn về quan điểm và giá trị sống nữa. Công trình nghiên cứu kinh điển của Donn Byrne và đồng nghiệp của mình chứng minh rằng quan điểm của một ai đó càng giống ta (ví dụ, quan điểm về chính trị), ta lại càng thích người ấy hơn. Thật thú vị, mỗi quan hệ này cũng tương tự với cái mà các nhà tâm lý học gọi là chức năng “đường thẳng”, nghĩa là mức độ tương đồng về quan điểm hình thành nên mức độ thích nhau tương ứng. Do đó, khả năng ta thích

một người có cùng quan điểm với mình ở 6/10 vấn đề sẽ cao hơn gấp đôi so với người chỉ đồng quan điểm với mình ở 3/10 vấn đề. Tuy nhiên, cũng có một vài bằng chứng cho rằng sự bất đồng quan điểm thậm chí còn dự đoán được sự hòa hợp giữa hai người rõ nét hơn với sự tương đồng quan điểm. Nghĩa là dù những người có đồng quan điểm thường thích hay hợp nhau, nhưng những người bất đồng quan điểm lại đặc biệt ghét nhau. Do đó, ít ra là về quan điểm, thì những người bất đồng quan điểm không những không thích nhau, mà họ còn mâu thuẫn với nhau.

Tương tự, năm 2003, hai nhà sinh học Peter Buston và Stephen Emlen đã yêu cầu 978 người tham gia đánh giá mức độ quan trọng của 10 tiêu chuẩn mà họ dành cho người bạn đời trăm năm của mình, như giàu có, tham vọng, trung thực, cách nuôi dạy con và ngoại hình. Sau đó, họ yêu cầu những người này đánh giá về bản thân cũng dựa trên 10 tiêu chuẩn ấy. Hai bản đánh giá đều trùng khớp với nhau đáng kể, và thậm chí sự trùng khớp này ở phụ nữ cao hơn nam giới, dù nguyên nhân gây ra sự khác biệt này ở hai giới tính là không rõ ràng. Tuy nhiên ta cũng không nên đi quá sâu vào những phát hiện của Buston và Emlen, vì chúng chỉ hoàn toàn dựa vào ý kiến cá nhân. Những gì mọi người nói là mình muốn từ người bạn đời không phải lúc nào cũng đúng với những gì họ thật sự muốn, và mọi người đôi khi cũng thiên vị khi tự đánh giá bản thân. Thêm vào đó, những gì mọi người cho rằng mình đánh giá cao ở người bạn đời tương lai không phải lúc nào cũng dự đoán được cảm tình ban đầu họ dành cho người kia (không ít người trong chúng ta từng phải lòng người mà mình biết rõ không tốt với mình). Nhưng những phát hiện của Buston và Emlen cũng trùng khớp với kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu khác, chứng tỏ rằng khi tìm kiếm người bạn đời cho bản thân, ta thường tìm kiếm một người có cùng tính cách, quan điểm và những giá trị sống với mình.

Ngộ nhận cho rằng khác tính thích nhau bắt nguồn như thế nào? Không ai biết rõ, nhưng chúng tôi đưa ra ba khả năng để bạn xem xét. Trước hết, ta phải thừa nhận rằng ngộ nhận này xuất phát từ nhiều bộ phim tình cảm lãng mạn của Hollywood. Kết thúc có hậu của Joe và Candice có thể thú vị và lãng mạn hơn với kết thúc có hậu của hai người giống nhau. Trong hầu hết mọi trường hợp, những kết thúc như thế cũng khiến người xem thỏa mãn hơn. Vì ta thường gặp những câu chuyện tình lãng mạn thuộc thể loại “trái tính hợp nhau” nhiều hơn so với thể loại “ngưu tầm ngưu, mã tầm mã” trong phim ảnh, sách báo, nên quan điểm “trái tính thích nhau” phổ biến hơn với ta. Thứ hai, ta thường mong muốn tìm được người có thể làm cho mình trở nên “trọn vẹn”, người có thể bổ sung cho những khuyết điểm của mình. Bob Dylan từng viết về khao khát muốn tìm thấy “nửa còn thiếu” giúp ta toàn diện, cũng như phần còn thiếu trong trò chơi lắp hình, trong một bản tình ca của ông (Tình ca đám cưới, được trình bày năm 1973). Nhưng khi phải chọn lựa, ta thường chọn những người có nhiều điểm chung nhất với mình. Cuối cùng, trong ngộ nhận “trái tính thích nhau” thật ra cũng có một phần sự thật, vì một vài khác biệt thú vị giữa hai người bạn đời có thể giúp cho mối quan hệ của họ mặn nồng, thi vị hơn. Cuộc sống với một người luôn nhìn nhận mọi thứ theo cách của ta, và luôn đồng quan điểm với ta về mọi vấn đề, có thể khá êm đềm, hòa thuận, nhưng lại tẻ nhạt. Tuy nhiên, cũng chưa có chuyên gia nào thực hiện một cuộc nghiên cứu có hệ thống về mối quan hệ giữa “những người có đồng quan điểm, tính cách, giá trị sống nhưng lại có một vài khác biệt”. Do đó, cho đến khi họ tìm ra, thì cách tốt và an toàn nhất cho Joe trong cuộc sống thực tế là tìm cho mình nữ quản lý thư viện cũng hơi béo và bừa bộn.







## **NGỘ NHÂN 28: Đồng người thì không sợ gì cả: càng nhiều người có mặt trong tình huống khẩn cấp, thì cơ hội được giúp đỡ của một người càng cao**



[50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 7. ĐỘNG VẬT XÃ HỘI - Những ngộ nhân về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau](#)

Hãy tưởng tượng ra hai viễn cảnh sau. Tình huống A: Vào một đêm khuya, bạn đi dạo một mình ở thành phố lớn, và vô tình rẽ vào một ngõ hẻm dài và tối. Bạn rẽ vào một con hẻm khác và thấy hai người đàn ông, một người đang chạy về phía bạn, và người thứ hai, vốn là một người khách qua đường xa lạ, ở phía sau người đàn ông thứ nhất khoảng 4m. Đột nhiên, người thứ nhất nhảy xổ vào bạn, đẩy bạn té xuống đất và cố gắng giật ví tiền của bạn. Tình huống B: Bạn đang đi dạo một mình tại một công viên lớn của thành phố vào một buổi chiều đầy nắng. Bạn thấy khoảng 40 người đang bận rộn với những hoạt động của mình; một số người ngồi thư giãn trên ghế, một vài người đang đi bộ để tập thể dục, và những người khác đang chơi ném đĩa. Đột nhiên, một người đàn ông nhảy xổ vào bạn, đẩy bạn té xuống đất và cố gắng giật ví tiền của bạn.

Bây giờ hãy nhắm mắt lại trong vài giây và tự hỏi: “Tình huống nào khiến mình cảm thấy sợ hơn?”.

Nếu giống như nhiều người bình thường khác và từ 1/5 đến 2/5 số sinh viên ngành tâm lý học, bạn sẽ trả lời là tình huống A. Suy cho cùng thì “đồng người vẫn an toàn hơn”. Đúng không? Do đó, ở tình huống B, bạn hoàn toàn có lý khi cho rằng mình có nhiều cơ hội nhận được sự giúp đỡ hơn, có thể là cơ hội lớn hơn gấp 40 lần. Nhưng như chúng ta đã phát hiện ra trong cuốn sách này, nhận thức chung thường là người chỉ dẫn thiết chính xác đối với thực tế của tâm lý học. Thật ra, hầu hết mọi bằng chứng nghiên cứu đều cho thấy rằng bạn gần như chắc chắn sẽ an toàn hơn ở tình huống A; đó là vì, thực sự, đồng người có thể nguy hiểm, chứ không phải an toàn. Làm thế nào có thể như vậy được?

Để trả lời câu hỏi này, trước hết, ta hãy xem xét hai tai nạn khủng khiếp sau. Vào sáng ngày 19-8-1995, một phụ nữ tên Deletha Word, 33 tuổi, đang chạy xe ngang qua một chiếc cầu ở Detroit, Michigan, thì vô tình đụng vào lá chắn cản sốc của một chiếc xe hơi do Martell Welsh điều khiển. Welsh và hai cậu con trai nhảy ra khỏi xe, lột bỏ tất cả quần áo của Deletha, chỉ chừa lại đồ lót và dùng vỏ xe đánh túi bụi vào người cô. Có lúc, Welsh còn nhấc bổng Deletha lên và hỏi những người đứng xem coi có ai muốn có được một phần thân thể của “mụ đàn bà” này không. Khi ấy, có khoảng 40 người lái xe đi ngang qua, nhưng không một ai can thiệp hay thậm chí là gọi cảnh sát. Trong nỗ lực liều lĩnh nhằm thoát khỏi những kẻ tấn công mình, Deletha đáng thương đã nhảy xuống dòng sông bên dưới, nhưng bị chết đuối.

Ngày 30-5-2008 ở Hartford, Connecticut, Angel Arce Torres, một người đàn ông 78 tuổi đang trên đường về nhà sau khi mua sữa tại một cửa hàng bách hóa, thì bị một chiếc xe hơi đụng phải ngay giữa một con đường tấp nập xe cộ, người qua lại trong giờ cao điểm. Torres nằm bất động, rất nhiều người đi ngang qua chỉ đứng xem mà chẳng hề làm gì. Chín chiếc xe hơi chạy ngang qua cũng cố gắng tránh ông, mà không hề bận tâm ngừng lại. Lạ thay, một tài xế cho xe chạy sát đến bên Torres rồi tiếp tục chạy đi sau khi chẳng làm gì cả. Một người đàn ông khác trên xe máy cho xe chạy quanh Torres trước khi

bỏ đi. Không một người nào dừng lại để giúp Torres cho đến khi một nhân viên cảnh sát đến hiện trường. Đến giờ, ông vẫn phải thở bằng máy và bị liệt từ hông trở xuống.

Hai trường hợp kỳ lạ này về thái độ thờ ơ của những người chứng kiến có vẻ rất khó hoặc không thể giải thích được. Cùng với hai trường hợp này, các phương tiện truyền thông cũng không ít lần đưa tin về những tai nạn nghiêm trọng mà những người ngoài cuộc chỉ thờ ơ đứng xem, không hề có sự can thiệp hay giúp đỡ nào, nhằm lên án sự nhẩn tâm, vô cảm của người dân ở những thành phố lớn. Nhiều người dân thành thị thừa nhận rằng mình đã quen với việc thấy những điều khủng khiếp đến nỗi chẳng muốn chú ý hay quan tâm khi chứng kiến chúng nữa.

Nhưng cuối thập niên 1960, hai nhà tâm lý học John Darley và Bibb Latane đã tình cờ nghĩ ra được một cách giải thích khác trong một lần ăn trưa cùng nhau. Khi ấy họ đang thảo luận về một tai nạn được nhiều người biết liên quan đến một phụ nữ trẻ tên là Kitty Genovese, người bị đâm cho tới chết vào ngày 13-3-1964, tại thành phố New York, được cho là dưới sự chứng kiến của 36 nhân chứng không hề có bất kỳ hành động can thiệp nào cả (thứ vị thay, những phân tích sau này từ hồ sơ của cảnh sát về ngày hôm đó đã gây ra nhiều hoài nghi về những lời khai được chấp nhận trong câu chuyện của Genovese, kể cả lời khai rằng lúc ấy có 38 người chứng kiến, rằng tất cả mọi nhân chứng đều biết tên sát nhân đang ra tay, và không có ai gọi điện cho cảnh sát). Thay vì cho rằng nguyên nhân vụ thảm sát của Genovese và những sự kiện tương tự khác chính là sự vô cảm, thờ ơ của những người chứng kiến, thì Darley và Latane lại giả thuyết rằng bản chất của mối quan hệ giữa các cá nhân với nhau ở môi trường thành thị mới là nguyên nhân trực tiếp và hợp lý hơn về mặt tâm lý. Theo họ, có hai yếu tố có thể giải thích được thái độ thờ ơ của những người chứng kiến.

Thứ nhất, theo Darley và Latane lập luận, mỗi người chứng kiến đều cần phải xác định xem một trường hợp khẩn cấp có thực sự khẩn cấp không. Có bao giờ bạn đi ngang qua một người nằm bên vệ đường và tự hỏi không biết người ấy có cần giúp đỡ không? Có thể người ấy chỉ say rượu, hay đó chỉ là một phần của trò đùa mà mình chưa từng gặp. Nếu bạn nhìn xung quanh và thấy rằng không ai có vẻ lo lắng hay bận tâm, bạn có lý do chắc chắn để nghĩ rằng tình huống này không hề khẩn cấp. Darley và Latane gọi hiện tượng này là nhầm lẫn theo số đông: giả định sai lầm cho rằng không ai trong đám đông có cùng quan điểm với mình (“Chẳng ai làm gì cả, nên có lẽ mình là người duy nhất nghĩ rằng đây là trường hợp khẩn cấp; ừm, chắc chắn là mình sai rồi”). Một ví dụ điển hình của hiện tượng nhầm lẫn theo số đông là trình trạng im lặng khó hiểu trong phòng học, thường xuất hiện ngay sau khi một bài giảng được kết thúc trong sự ngỡ ngàng của mọi sinh viên. Ngay sau khi bài giảng kết thúc, giảng viên hỏi: “Có ai có câu hỏi nào không?”, và không người nào phản ứng cả. Mọi người trong phòng học ngỡ ngàng nhìn xung quanh, thấy tất cả học sinh khác đều ngồi im, và lầm tưởng nghĩ rằng tất cả mọi người, trừ mình đều hiểu bài giảng.

Theo Darley và Latane, còn có một nguyên nhân thứ hai giải thích được sự thờ ơ của người chứng kiến. Ngay cả khi đã biết rõ một tình huống là khẩn cấp, sự có mặt của những người khác vẫn ngăn cản mong muốn giúp đỡ. Tại sao? Vì càng có nhiều người chứng kiến một tình huống khẩn cấp, thì mỗi người lại cảm thấy mình có ít có trách nhiệm hơn với những hậu quả đáng tiếc của việc không giúp đỡ người bị nạn. Nếu bạn không giúp một người đang bị lên cơn đau tim, và sau đó, người ấy chết, bạn có thể tự nhủ với bản thân rằng: “ừm, đó quả thật là một chuyện đau lòng, nhưng đây thực sự đâu phải lỗi của mình. Xét cho cùng thì còn có nhiều người khác nữa có thể giúp cũng nhìn thấy mà”.

Darley và Latane gọi hiện tượng này là khuếch tán trách nhiệm, vì sự có mặt của nhiều người khiến cho mọi người đều cảm thấy có ít trách nhiệm (và ít dlay dứt hơn) đối với hậu quả.

Bằng một loạt các cuộc nghiên cứu tỉ mỉ, Darley, Latane và những đồng sự của họ đã thử nghiệm hiện tượng sự có mặt của nhiều người ngăn cản mong muốn giúp đỡ trong những tình huống khẩn cấp. Trong một cuộc nghiên cứu, những người tham gia bước vào một căn phòng để trả lời câu hỏi; trong một tình huống, người trả lời câu hỏi ngồi một mình, trong tình huống khác, mỗi người tham gia ngồi cùng với hai người khác. Sau một vài phút, khói theo lỗ thông hơi bắt đầu bay vào phòng. Khi những người tham gia chỉ có một mình trong phòng, họ chạy ngay ra ngoài để báo động về việc này với tỷ lệ 75%; khi họ ở cùng với những người khác, thì tỷ lệ của hành động chạy ra ngoài báo động chỉ còn 38%. Khi ở cùng người khác, một số người vẫn ở trong căn phòng đầy khói đến 6 phút, với một thực tế là mình thậm chí không thể nhìn thấy hay đọc được những câu hỏi mà mình cần trả lời!

Trong một cuộc nghiên cứu khác, một nhân viên thử nghiệm nữ chào hỏi những người tham gia, dẫn họ vào một căn phòng để hoàn tất một vài bản khảo sát rồi đi làm ở một văn phòng gần đây có chứa sách và thang. Có một vài trường hợp, người tham gia ở một mình; những trường hợp khác, họ ở cùng với một người tham gia khác. Một vài phút sau, những người tham gia nghe thấy tiếng nhân viên thử nghiệm té từ trên thang xuống, tiếp theo là tiếng la của cô: “Ồi, Chúa ơi, chân của tôi... Tôi... Tôi không thể cử động nó!”. Khi những người tham gia ở một mình, cơ hội được giúp đỡ của nhân viên thử nghiệm là 70%; khi họ ở cùng với người khác, cơ hội giúp đỡ của cô chỉ còn 40%. Nhiều nhà nghiên cứu cũng tìm được kết quả tương tự trong nhiều cuộc nghiên cứu khác. Trong một quá trình phân tích gần 50 cuộc nghiên cứu về thái độ thờ ơ của người chứng kiến với hơn 6.000 người tham gia, Latane và Steve Nida phát hiện rằng những người tham gia thường sẵn sàng giúp đỡ khi ở một mình nhiều hơn so với khi ở cùng với người khác khoảng 90%.

Nhưng dù đông người thường nguy hiểm hơn an toàn, nhiều người vẫn sẵn sàng giúp đỡ ngay khi có sự chứng kiến của nhiều người. Trong thảm kịch của Deletha Word, thật sự cũng có hai người đàn ông nhảy xuống sông và cố gắng cứu cô khỏi chết đuối nhưng không thành công. Trong tình huống của Angel Arc Torres, cuối cùng cũng có bốn người tốt bụng gọi cảnh sát. Mặc dù các nhà tâm lý học không biết chắc điều gì khiến một số người sẵn sàng giúp đỡ hơn so với người khác trong trường hợp khẩn cấp, nhưng họ đều phát hiện rằng những người tham gia ít bận tâm đến sự công nhận của xã hội và ít truyền thống hơn thường có hành động can thiệp trong trường hợp khẩn cấp dù những người khác đang ở xung quanh.

Trong cái rủi cũng có cái may: Nghiên cứu cho thấy rằng việc được tham gia thử nghiệm về hiệu ứng của người chứng kiến thật sự cũng làm tăng cơ hội giúp đỡ của người tham gia trong trường hợp khẩn cấp. Đây là một điển hình của cái mà Kenneth Gergen gọi là “Hiệu ứng khai sáng”: Việc tìm hiểu về những nghiên cứu tâm lý học có thể tác động đến hành vi trong cuộc sống thực tế. Một nhóm nghiên cứu đã trình bày tài liệu nghiên cứu về hiệu ứng của những người chứng kiến cho một lớp học tâm lý (gồm những thông tin mà bạn vừa được biết), nhưng không trình bày tài liệu này cho một lớp học nghiên cứu khác. Hai tuần sau, sinh viên của cả hai lớp học đang đi cùng một người trong nhóm nghiên cứu tại công viên, thì bắt gặp một người bị té, rớt xuống khỏi ghế (bạn có thể đoán được là những nhà nghiên cứu đã dựng lên tình huống này). 45% những sinh viên đã được nghe về bài giảng hiệu ứng người chứng kiến sẵn sàng giúp đỡ người bị nạn, trong khi chỉ có 25% những người thuộc nhóm sinh viên còn lại sẵn sàng giúp đỡ. Có lẽ đó là do những

sinh viên ấy đã được truyền đạt kiến thức mới và kiến thức này giúp họ ý thức được tầm quan trọng của sự giúp đỡ. Do đó, sau khi dành ra một vài phút đọc về ngộ nhận này, bạn có thể trở thành một người chứng kiến có trách nhiệm hơn đối với những trường hợp khẩn cấp. Mặc dù đông người có thể không an toàn, nhưng có kiến thức thường có an toàn.



## NGỘ NHẬN 29: Nam giới và phụ nữ giao tiếp bằng những cách hoàn toàn khác nhau



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 7. ĐỘNG VẬT XÃ HỘI - Những ngộ nhận về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau](#)

Một số đề tài dành nhiều giấy mực để nói về những thi sĩ, tác giả, và nhạc sĩ hơn so với đề cập đến câu hỏi muôn năm là tại sao đàn ông và phụ nữ dường như không hiểu nhau. Thậm chí chỉ riêng đến thể loại nhạc Rock & Roll thôi, thì cũng có vô số bài hát mô tả về sự hiểu lầm giữa nam và nữ. Hãy xem lời của bài hát có tên “Hiểu lầm” sau:

Phải có sự hiểu lầm nào đó

Phải có sự nhầm lẫn nào đó

Anh đã đợi trong mưa rất lâu

Em lại đến trễ

Có lẽ anh đã quá nóng nảy

Nhưng lẽ ra em nên gọi điện để báo anh biết.

Đương nhiên điều đó không chỉ có trong nhạc rock. Ngay cả những thuyết gia nổi tiếng cũng phải bực bội vì không thành công trong việc hiểu được giới kia. Chắc chắn, không ít người giống như Sigmund Freud nói với Marie Bonaparte (một nhà phân tâm học và là chất của Napoleon Bonaparte) rằng:

Câu trả lời hay mà tôi chưa bao giờ được trả lời, và bản thân tôi cũng không thể trả lời được, mặc dù đã dành ra nhiều năm kiên nhẫn nghiên cứu, tìm hiểu tâm hồn của phụ nữ, là: “Một người phụ nữ muốn gì?”.

Chắc chắn, mỗi người đều có một nghi ngờ thầm kín rằng nhiều nữ thuyết gia nổi tiếng cũng có quan điểm tương tự dành cho đàn ông.

Quan điểm cho rằng nam giới và phụ nữ giao tiếp theo những cách hoàn toàn khác nhau, gây ra những hiểu lầm nghiêm trọng, được củng cố bởi nhiều nguồn nhận thức phổ biến. Rất nhiều chương trình truyền hình và phim hài, như Tuần trăng mật, Đá lửa, gần đây hơn là Gia đình Simpson và chúa tể của ngọn đồi, mô tả sự khác biệt trong cách giao tiếp dẫn đến những tình huống hiểu lầm hài hước giữa chồng với vợ. Những người đàn ông trong những chương trình này nói về thể thao, ăn uống, săn bắn, đánh bạc, trong khi phụ nữ lại nói về cảm giác, tình bạn, các mối quan hệ và cuộc sống gia đình. Thêm vào đó, những chương trình này còn mô tả đàn ông như là những người không tâm lý, ích kỷ và khờ khạo hơn phụ nữ.

Những cuộc khảo sát cho thấy rằng sinh viên thường nhìn nhận nam giới và phụ nữ khác nhau về phong cách giao tiếp. Cụ thể, sinh viên coi phụ nữ là những người nói nhiều hơn và khéo léo hơn nam giới trong việc nhận ra được những dấu hiệu ngầm khi giao tiếp.

Hơn nữa, nếu đọc được tài liệu của tâm lý học hiện nay, ta có thể sẽ kết luận rằng đàn ông và phụ nữ chỉ là những người khác nhau, mà còn là hai loài khác nhau nữa. Trong cuốn sách có tên Bạn chỉ không hiểu của mình, nhà ngôn ngữ học người Anh, Deborah

Tanne đã ủng hộ quan điểm này bằng lập luận (phần lớn dựa trên lời nhận xét mang tính truyền miệng) rằng cách giao tiếp của nam và nữ khác nhau về loại chứ không phải về trình độ. Theo Tanne: “Phụ nữ nói và nghe theo một ngôn ngữ của sự liên kết và thân mật, trong khi đàn ông nói và nghe theo loại ngôn ngữ của địa vị và sự độc lập”.

Nhà tâm lý học người Mỹ John Gray còn đem quan điểm này tiến thêm một bước xa hơn, dùng phép so sánh ẩn dụ để so sánh đàn ông và phụ nữ với những sinh vật từ hành tinh khác. Trong một loạt sách tự rèn luyện thành công của mình với chủ đề “Sao Hỏa và Sao Kim”, bắt đầu là cuốn Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim (1992), đến những cuốn sách liên quan, bao gồm Sao Hỏa và sao Kim trong phòng ngủ (1996), Sao Hỏa và sao Kim trong hẹn hò (1999), Sao Hỏa và sao Kim ở nơi làm việc (2001) và Tại sao sao Hỏa và sao Kim lại xung đột?, Gray đã phát triển luận điểm ban đầu cho rằng đàn ông và phụ nữ có những cách giao tiếp về nhu cầu của mình hoàn toàn khác nhau, nên đương nhiên, họ thường có những hiểu lầm khác nhau. Gray đã viết: “Nam giới và phụ nữ không chỉ giao tiếp khác nhau, mà cách họ suy nghĩ, nhận thức, phản ứng, yêu và cảm kích cũng khác nhau. Họ gần như là những người đến từ hai hành tinh, nói hai ngôn ngữ khác nhau”. Gray cũng khẳng định rằng ngôn ngữ của phụ nữ tập trung vào sự thân mật và mối quan hệ, còn ngôn ngữ của nam giới tập trung vào sự độc lập và cạnh tranh. Thêm vào đó, Gray còn nói rằng khi bị cự tuyệt, phụ nữ thường biểu lộ cảm xúc của mình, trong khi đàn ông lại tự giữ kín cảm xúc của mình.

Bộ sách về chủ đề Sao Hỏa và Sao Kim của Gray đã bán được hơn 40 triệu bản và được dịch ra 43 ngôn ngữ. Tờ USA Today đã xếp cuốn sách năm 1992 của ông vào nhóm 25 cuốn sách có ảnh hưởng nhất thế kỷ 20, và theo như một đánh giá, sách của Gray chỉ đứng sau Kinh Thánh về số lượng được bán ra trong suốt thập niên 1990 (<http://riaabrams.com/pages/MarsVenus.php>). Gray còn mở ra hơn 25 trung tâm tư vấn mang tên “Sao Kim và sao Hỏa” trên khắp đất nước, với mục tiêu giúp cải thiện việc giao tiếp giữa hai thế giới của nam và nữ. Trên trang web của Gray, mọi người có thể dễ dàng tìm thấy những hướng dẫn sử dụng cũng như số điện thoại hỗ trợ của dịch vụ hẹn hò cho Sao Hỏa và Sao Kim. Năm 1997, Gray thậm chí còn chuyển thể bộ sách Sao Hỏa và Sao Kim của mình thành hài kịch được chiếu rộng rãi trên đường quốc lộ.

Dù Gray và những nhà tâm lý học nửa mùa khác chưa từng thực hiện cuộc nghiên cứu nào để chứng minh cho những tuyên bố của mình, nhưng nhiều nhà nghiên cứu khác đã kiểm chứng một số bằng chứng gây ra sự khác biệt của hai giới tính trong giao tiếp. Cụ thể, các cuộc nghiên cứu này đề cập đến bốn câu hỏi chính: (1) Phụ nữ có nói nhiều hơn đàn ông không? (2) Phụ nữ có thổ lộ tâm tình của mình nhiều hơn đàn ông không? (3) Đàn ông có ngắt lời người khác nhiều hơn phụ nữ không? 4) Phụ nữ có nhận ra được những dấu hiệu ngầm hiểu hơn đàn ông không?

Thêm vào đó, ta có thể đưa ra một câu hỏi phụ: Nếu những khác biệt trên tồn tại, thì mức độ khác biệt là như thế nào? Để trả lời câu hỏi này, các nhà tâm lý học thường dựa vào hệ đo lường được gọi là Cohen's d, được đặt tên theo nhà thống kê Jacob Cohen, người đã phát minh ra nó. Không cần phải đi sâu vào chi tiết thống kê, hệ đo lường Cohen's d cho ta biết sự khác biệt giữa hai giới tính là như thế nào. Theo tiêu chuẩn gần đúng, thì kết quả 0,2 Cohen's d được coi là nhỏ, 0,5 Cohen's d là trung bình, và 0,8 Cohen's d là lớn. Ngoài ra, còn có thêm một vài tiêu chuẩn so sánh, như hệ số Cohen's d dành cho sự khác biệt trung bình về đặc điểm tâm trạng trong tính cách giữa nam và nữ (nữ tâm trạng hơn nam) là khoảng 0,18 (Feingold, 1994); cho sự khác biệt về tính hay gây gổ nam hay gây gổ hơn nữ là khoảng 0,60; và chiều cao (đàn ông cao hơn) là khoảng 1,7.

(1) Phụ nữ có nói nhiều hơn đàn ông không? Dù nhận định cho rằng phụ nữ nói nhiều hơn nam giới đã phổ biến trong nhiều thập kỷ, nhưng chuyên gia tâm thần học Louann Brizendine đã củng cố nó trong cuốn sách bán chạy nhất của mình có tên Bộ não phái yếu. Trong đó, Brizendine đã viện dẫn một khẳng định cho rằng phụ nữ nói trung bình 20.000 từ trong một ngày trong khi đó nam giới chỉ có 7.000 từ, và nhiều phương tiện truyền thông sau đó phổ biến sự khác biệt này như một bằng chứng đã được xác nhận. Nhưng một cuộc kiểm tra chi tiết về lời tuyên bố này đã cho thấy rằng nó hoàn toàn có nguồn gốc từ một cuốn sách tự rèn luyện và những nguồn thông tin gián tiếp khác, chứ không phải từ các cuộc nghiên cứu tổng hợp. Thật ra, Brizendine đã bỏ lời khẳng định này ra khỏi cuốn sách được tái bản của cô. Khi nhà tâm lý học Janet Hyde kết hợp kết quả của 73 cuộc nghiên cứu được kiểm soát chặt chẽ để phân tích, bà đã phát hiện ra mức chênh lệch 0,11 Cohen's d phản ánh được tình trạng nói nhiều hơn của phụ nữ so với đàn ông. Nhưng mức chênh lệch này quá nhỏ, và khó có thể nhận ra trong cuộc sống hàng ngày. Nhà tâm lý học Matthias Melh và những đồng nghiệp của mình cũng bác bỏ lại quan điểm cho rằng phụ nữ nói nhiều hơn đàn ông bằng một cuộc nghiên cứu theo dõi các cuộc đối thoại của hơn 400 sinh viên có sử dụng máy ghi âm di động. Họ phát hiện ra rằng cả nam lẫn nữ đều nói khoảng 16.000 từ mỗi ngày.

(2) Phụ nữ có thổ lộ tâm tình của mình nhiều hơn đàn ông không? Khác với quan điểm phổ biến cho rằng phụ nữ thổ lộ về những vấn đề cá nhân của mình nhiều hơn so với đàn ông, Hyde đã tìm ra mức chênh lệch là 0,18 Cohen's d trong 205 cuộc nghiên cứu. Mức chênh lệch này rất nhỏ, chỉ có thể cho thấy được rằng phụ nữ thổ lộ tâm tình của mình nhiều hơn đàn ông không đáng kể.

(3) Đàn ông có hay ngắt lời người khác nhiều hơn phụ nữ không? Có, mặc dù sau khi phân tích tổng hợp 53 cuộc nghiên cứu về sự khác biệt giới tính trong giao tiếp, Hyde lại một lần nữa phát hiện ra mức chênh lệch rất nhỏ, chỉ 0,15 Cohen's d. Rất khó để giải thích được mức chênh lệch nhỏ này, vì nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng việc ngắt lời và chuyển đề tài trong đối thoại là một phần chức năng của địa vị xã hội. Trong một cuộc nghiên cứu mà phụ nữ là người có địa vị xã hội cao, thì họ có khuynh hướng ngắt lời thường xuyên hơn, hay đổi đề tài và nói lâu hơn đàn ông.

(4) Phụ nữ có nhận ra những dấu hiệu ngàm giới hơn đàn ông không? Ở câu hỏi này, câu trả lời có vẻ rõ ràng hơn, chắc chắn là "Có". Quá trình phân tích ở người trưởng thành, được thực hiện bởi Judith Hall năm 1978 và 1984, kiểm tra về khả năng phát hiện hoặc phân biệt cảm xúc (như buồn, vui, giận, sợ hãi) trên khuôn mặt người khác của những người tham gia, cho thấy mức chênh lệch là 0,40 Cohen's d giữa nam và nữ (nữ cao hơn), dù một cuộc phân tích khác được thực hiện bởi Eric McClure ở trẻ em lại cho thấy mức chênh lệch thấp hơn, chỉ 0,13 Cohen's d.

Sự thật là cách giao tiếp của phụ nữ và nam giới có khác nhau, và một vài mức độ của một vài khác biệt cũng đủ lớn để có ý nghĩa. Nhưng đối với những mục đích thực tế, thì cách giao tiếp của hai giới tính này thường giống nhau nhiều hơn là khác nhau. Thêm vào đó, cũng chưa ai xác định được mức độ mà bản chất giới tính cũng như sự khác nhau về vai trò gây ra những khác biệt trên trong giao tiếp là bao nhiêu. Trong nhiều cuộc nghiên cứu, sự khác biệt về giới tính trong giao tiếp thường ở mức độ rất nhỏ theo kết quả của hệ đo lường Cohen's d. Do đó, trái ngược với quan điểm của John Gray trong những cuốn sách, trung tâm tư vấn, hay những vở hài kịch được trình chiếu rộng rãi trên đường quốc lộ, đàn ông không đến từ sao hỏa, và phụ nữ cũng chẳng đến từ sao kim. Thay vào đó,

theo lời của chuyên gia nghiên cứu giao tiếp Kathryn Dindia, thì có lẽ sẽ chính xác hơn nếu ta nói rằng: “Đàn ông đến từ Bắc Dakota, phụ nữ đến từ Nam Dakota”.





### **NGỘ NHÂN 30: Thể hiện nổi tức giận với người khác ra ngoài sẽ tốt hơn là giữ nó bên trong mình**



[50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 7. ĐỘNG VẬT XÃ HỘI - Những ngộ nhân về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau](#)

Patrick Henry Sherrill đã nổi tiếng vì trở thành một trong những tên sát nhân giết người hàng loạt khủng khiếp nhất trong lịch sử Hoa Kỳ. Ngày 20-8- 1986, Sherrill, khi ấy là một nhân viên bưu điện, nổi điên với nguy cơ bị sa thải của mình, đã rút hai khẩu súng được giấu trong túi đựng thư ra, bắn chết 14 người và làm 6 người khác bị thương trước khi tự kết liễu bản thân tại Edmond, Bưu điện Oklahoma. Ngày nay, nhiều người dùng từ “kẻ nổi loạn” để chỉ một người không thể kiểm soát được cơn giận của mình dẫn đến bạo lực. “Tức giận đường phố”, là tiếng lóng dùng để chỉ sự xuất hiện cơn giận trên đường phố, có thể dẫn đến bạo lực gây chết người. Ngày 16-4-2007, sau khi rọi đèn pha và cho xe chạy sát sau xe của Kevin Norman, Jason Reynolds nhấn ga chạy lên phía trước rồi bất ngờ đạp thắng. Khi Norman cố gắng bẻ tay lái xe để tránh va chạm, thì xe anh chồm qua khỏi trục phân cách giữa đường, đè lên một xe khác. Tai nạn này đã khiến Norman và người tài xế kia bị chết (Theo báo Washington Times, 2007).

Liệu Sherrill và Reynolds có thể ngăn ngừa được cơn hốc đồng gây chết người trên nếu họ trút hết mọi cảm xúc tiêu cực ở nhà, như bằng cách đâm vào gối hay một hình nhân bằng nhựa để nguôi ngoai cơn giận của mình không? Nếu giống như hầu hết mọi người, bạn sẽ tin rằng giải tỏa cơn giận sẽ tốt hơn giữ nó trong người mình. Trong một cuộc khảo sát, 66% sinh viên cho rằng việc biểu lộ những cảm xúc dồn nén là cách làm giảm nguy cơ bạo lực do tức giận gây ra có hiệu quả. Niềm tin này xuất hiện từ hơn 2.000 năm trước, khi triết gia người Hy Lạp Aristotle cho rằng việc xem những vở kịch bi thương là cách giúp nguôi ngoai, giải tỏa cơn giận và những cảm xúc tiêu cực khác.

Sigmund Freud (1930-1961), một trong những người khởi xướng trào lưu giải tỏa cơn giận có ảnh hưởng, cho rằng cơn giận bị kìm nén có thể được tích tụ, giống như hơi nước trong nồi áp suất, khi lên đến đỉnh điểm thì nó có thể gây ra những vấn đề tâm lý như cuồng loạn hay hiện tượng bạo lực. Theo Freud và những người ủng hộ ông, thì bí quyết để có được sức khỏe tâm lý tốt là giải tỏa những cảm xúc tiêu cực bằng cách nói về chúng hay biểu lộ chúng bằng thái độ có kiểm soát. Trong bộ phim hài nổi tiếng Người kỳ lạ, “Hình nhân Hulk” là hình ảnh ẩn dụ cho những hậu quả của việc không kiểm soát được cơn giận luôn ẩn nấp ở một góc ngách nào đó của ý thức. Khi nhân vật Bruce Banner ôn hòa để cho nổi tức giận bị chất chứa, dồn nén, anh trút giận vào một hình nhân thay thế được đặt tên là Hulk.

Cơn giận, mà theo tâm lý học phổ thông nói với ta, là con quái vật ta phải chế ngự. Có rất nhiều bộ phim đề cập đến quan điểm ta có thể làm được điều ấy bằng cách “xả hơi”, “thở mạnh” cho mọi cảm xúc ra khỏi cơ thể mình. Trong bộ phim Phân tích cái này (1999), một nhà tâm thần học (do Billy Crystal đóng) khuyên một tên du côn của thành phố New York (do Robert De Niro đóng) nên đâm vào gối mỗi khi tức giận. Trong bộ phim Hệ thống (1976), một phát thanh viên (do Peter Finch đóng) chuyên những khán giả đang nổi giận, bất bình bởi giá dầu tăng cao, nền kinh tế trì trệ, và bởi đất nước đang trong cảnh chiến

tranh, giải tỏa nỗi thất vọng của mình rằng cách mở cửa sổ nhà mình ra, la lên: “Tôi tức giận muốn điên lên rồi và tôi không muốn kìm nén nữa”. Hưởng ứng trước lời kêu gọi của nhân vật này, hàng triệu người Mỹ đã làm như thế. Trong phim Kiểm soát cơn giận (2003), sau khi người hùng hiền lành (do Adam Sandler đóng) bị buộc tội “nổi giận trên không” oan ức trên một chuyến bay, quan tòa yêu cầu anh tham gia vào một tổ chức kiểm soát cơn giận được điều hành bởi tiến sĩ Buddy Rydell (do Jack Nicholson thủ vai). Theo lời khuyên của Rydell, nhân vật của Sandler đã ném những trái bóng đồ chơi vào học sinh tiểu học và ném gậy chơi gôn để giải tỏa cơn giận của mình.

Lời khuyên của tiến sĩ Rydell cũng tương tự với lời khuyên mà nhiều tác giả của những cuốn sách tự rèn luyện chia sẻ với độc giả về cách kiểm soát cơn giận. John Lee khuyên rằng, thay vì “kìm nén cơn giận nguy hiểm”, tốt hơn bạn nên “đắm vào gối hoặc túi cát. Và trong lúc làm như thế, bạn hãy la hét và nguyên rủa. Hãy đắm hết sức mình. Nếu bạn tức giận với một người cụ thể, hãy hình dung ra khuôn mặt của người ấy trên gối hay túi cát, và trút tất cả cơn giận của bạn vào đó”. Năm 1974, George Bach và Herb Goldberg đã giới thiệu một phương pháp rèn luyện có tên “Vesuvius” (được đặt tên theo ngọn núi lửa đã phá hủy Pompeii ở Ý năm 79 sau Công nguyên), trong đó mọi người có thể giải tỏa nỗi thất vọng, tức giận, tổn thương, sự chống đối của mình bằng cách hét thật to”.

Trên Internet cũng quảng cáo về rất nhiều đồ chơi giúp trút bỏ gánh nặng của cơn giận. Một trong những đồ chơi ưa thích của chúng tôi là “Gà Choker”. Khi nhấn nút khởi động “Choker”, bạn sẽ lạc vào thế giới âm nhạc sống động của “Vũ điệu gà”. Khi bóp cổ gà, thì ngay lập tức phản ứng của nó sẽ thay đổi: chân vùng vẫy, mắt trợn lên và má đỏ bừng. Khi thả cổ gà ra, bạn sẽ nghe bản nhạc “Vũ điệu gà” với nhịp điệu nhanh hơn, có lẽ là để thúc giục bạn tham gia vào trò chơi “kiểm soát cơn giận” một lần nữa. Nếu vẫn chưa cảm thấy hi hê bằng cách bóp cổ một chú gà (dù chỉ bằng nhựa), có lẽ bạn nên chuyển sang món đồ chơi có tên “Bóp cổ sếp”. Khi ấn vào tay trái, vị sếp đồ chơi này sẽ miễn cưỡng bạn với những lời lẽ thậm tệ, rồi còn bắt bạn phải làm thêm giờ ngay cả khi bạn đang bệnh. Nhưng khi bạn bóp cổ “Sếp”, mắt nó trợn lên, tay chân vùng vẫy và nó sẽ nói rằng bạn xứng đáng được tăng lương hay bạn có thể nghỉ xả hơi vài ngày. Nhiệm vụ đã hoàn tất.

Bạn cũng có thể tìm thấy vô số kỹ năng giúp đối phó với cơn thịnh nộ của mình từ những chuyên gia trị liệu tâm lý. Một số chuyên gia khuyến khích khách hàng la hét, đắm gối, hay ném bóng vào tường khi họ cảm thấy tức giận. Những người khởi xướng “liệu pháp gợi nhớ loại bỏ mặc cảm” cho rằng những người trưởng thành có vấn đề về tâm lý phải giải tỏa nỗi đau của cảm xúc do những sự kiện tiêu cực thời thơ ấu gây ra bằng cách hét thật lớn. Một số thành phố, như Atlanta, Georgia, vẫn còn có những trung tâm trị liệu bằng liệu pháp này. Một trang web có tên “Trung tâm dành cho trẻ bất hạnh” đề nghị phụ huynh nên dùng “chiếc hộp tức giận” để giúp trẻ giải tỏa những cảm xúc của mình (<http://www.cgcmaine.org/childrensactivities.html>). Chiếc hộp này rất dễ làm, gồm các bước như sau: “(1). Nhét đầy giấy vào một chiếc hộp giấy, bạn có thể cắt tranh, ảnh từ tạp chí hoặc viết ra những thứ khiến mình bức bối; (2). Dán chiếc hộp lại (3). Sử dụng một cái gậy bằng nhựa để đập, hay nhảy giẫm lên chiếc hộp cho đến khi nó nát thành từng mảnh; (4). Đốt hay tái chế những phần dư lại”.

Có một vài phương pháp đối phó với cơn giận thậm chí còn lạ lùng hơn. Cư dân ở Castejon, Tây Ban Nha hiện nay đang ưa chuộng “phương pháp đập phá” để giải tỏa căng thẳng công việc: mọi người dùng búa phá hủy những chiếc xe hơi và vật dụng gia đình đã bị bỏ đi trong lúc nghe một bản nhạc rock mạnh (Hình 7.1). Phương pháp này có lẽ được truyền cảm hứng từ bộ phim Không gian làm việc (1999), trong đó có cảnh những công

nhân tức giận với công việc và chủ của mình đã lôi một chiếc máy in của công ty ra ngoài sân, rồi dùng gậy bóng chày đập nát nó không một cách thương tiếc.

Bây giờ, hãy bỏ những hành động kỳ quái ấy sang một bên. Nghiên cứu chứng minh rằng lập luận giải tỏa cơn giận không thuyết phục. Trong hơn 40 năm, nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng việc biểu lộ cơn giận trực tiếp đối với một người khác hoặc gián tiếp (như với đồ vật) thực ra chỉ khiến cho cơn giận tăng thêm mà thôi. Trong một cuộc nghiên cứu khác, những người đập tay sau khi một ai đó xúc phạm mình thường cảm thấy tức giận với người kia hơn. Thêm vào đó, việc chơi những môn thể thao hay dẫn đến va chạm như bóng bầu dục, vốn được cho là giúp giảm bớt cơn giận, thực ra lại làm cho nỗi tức giận tăng thêm. Tương tự, việc chơi những trò chơi video bạo lực như *Săn Người*, cũng liên quan đến việc kích thích cơn giận trong phòng thí nghiệm cũng như cuộc sống hàng ngày.

Hình 7.1 Những người tham gia đang đập nát một chiếc xe hơi nhằm giải tỏa cơn tức giận của mình trong một buổi áp dụng phương pháp trị liệu đập phá ở Castejon, Tây Ban Nha. Nhưng liệu đây có phải là phương pháp hiệu quả để giải tỏa cơn giận hay chỉ làm tăng thêm tình trạng bạo lực đường phố?

Nguồn REUTERS/ Vincent West.

Vậy, rõ ràng là tức giận không giúp ta “xả hơi”: Nó chỉ làm bùng thêm ngọn lửa mãnh liệt của cơn tức giận trong ta mà thôi. Nghiên cứu cho thấy rằng việc biểu lộ nỗi tức giận chỉ có ích khi nó đi kèm với một phương pháp mang tính tích cực có thể giải quyết tận gốc được nguyên nhân gây ra cơn thịnh nộ. Do đó, nếu ta cảm thấy bức bối vì người yêu mình luôn đến trễ trong mỗi lần hẹn hò, thì việc la hét vào mặt anh ta hay cô ta không hề làm cho mình cảm thấy tốt hơn, chứ đừng nói là có thể cải thiện vấn đề. Nhưng bình tĩnh và quyết đoán biểu lộ sự bất mãn của mình (“Anh biết là có thể em không cố ý, nhưng việc em trễ hẹn khiến anh cảm thấy không vui”) có thể giúp giải quyết được mâu thuẫn.

Các phương tiện truyền thông có lẽ luôn khuyến khích mọi người biểu lộ nỗi tức giận của mình: Mọi người có thể có những hành động hung hãn, bạo lực vì họ cho rằng mình sẽ cảm thấy tốt hơn sau đó. Brad Bushman và một số đồng nghiệp của ông đã cung cấp cho một nhóm người tham gia những câu chuyện không có thật cho rằng hành động bạo lực là một cách giải tỏa cơn giận hiệu quả, sau đó đưa ra những lời bình luận không hay cho bài luận họ viết về tình trạng phá thai (“Đây là một trong những bài luận dở nhất mà tôi từng đọc!”). Hoàn toàn trái ngược với thuyết giải tỏa cơn giận, nhóm người đọc những câu chuyện cho rằng hành động bạo lực là cách giải tỏa cơn giận hiệu quả, bắt đầu đắm vào bao cát và càng cảm thấy tức giận hơn với người đi phê bình bài luận của mình.

Vậy tại sao ngộ nhận về quan điểm giải tỏa cơn giận vẫn phổ biến bất chấp những bằng chứng khoa học chứng minh rằng tức giận làm tăng cơn giận? Vì mọi người đôi khi cảm thấy hả hê sau khi bộc lộ cảm xúc của mình, nên đây có thể củng cố thêm quan điểm cho rằng những phương pháp giải tỏa cơn giận là có hiệu quả (Bushman, 2002; Bushman và cộng sự, 1999). Và mọi người thường chỉ chú ý đến thực tế mình cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi biểu lộ cơn giận của mình, chứ không chú ý đến thực tế là cơn giận thường tự lắng xuống sau một khoảng thời gian nào đó. Như Jeffrey Lohr và những đồng nghiệp của ông (Lohr, Olatunji, Baumeister & Bushman, 2007) nhận xét, đây là một điển hình của cách suy luận về “nhân quả” sai. Nhầm lẫn ở đây là giả định cho rằng vì một sự kiện xuất hiện trước sự kiện kia, nên nó phải là nguyên nhân của sự kiện kia (xem phần Giới thiệu). Chúng tôi đồng ý với Carol Tavris (1988) rằng: “Đã đến lúc phải bắn một viên đạn vào ngay giữa tâm

của thuyết giải tỏa căng thẳng, để một lần duy nhất thủ tiêu nó mãi mãi”. Nhưng sau khi bóp cò, liệu ta sẽ cảm thấy tốt hơn (hay tồi tệ hơn) trước khi mình hành động?

Phụ lục 7: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Đồng người thường đưa ra những quyết định ít cực đoan hơn so với một người.	Nghiên cứu cho thấy rằng đồng người thường đưa ra những quyết định cực đoan hơn so với một người.
Đồng người thường gây ra tình huống gây gổ hơn.	Đồng người đôi khi giúp giảm nhiều những tình huống gây hấn vì mọi người trong đám đông thường cố gắng hạn chế phản ứng của mình với người khác.
Quan điểm của mọi người thường dự đoán được hành vi của họ.	Trong hầu hết mọi trường hợp, quan điểm không dự đoán nhiều được hành vi của một ai đó.
Để giảm sự bất công, trước tiên ta phải thay đổi quan điểm của mọi người.	Thay đổi hành vi của mọi người thường là cách tốt nhất để thay đổi quan điểm bất công của họ.
Những sáng kiến xuất hiện trong lúc làm việc nhóm thường hiệu quả hơn những sáng kiến xuất hiện khi làm việc một mình.	Hầu hết mọi cuộc nghiên cứu đều cho thấy rằng những sáng kiến xuất hiện trong lúc làm việc nhóm thường kém hiệu quả hơn những sáng kiến xuất hiện trong lúc làm việc một mình.
Mức độ tức giận cao trong hôn nhân là dấu hiệu của ly hôn.	Nổi tức giận giữa hai người bạn đời thường không phải là dấu hiệu của ly hôn, dù mức độ của một số cảm xúc khác, đặc biệt là sự coi thường có thể là dấu hiệu của ly hôn.

<p>Nghèo đói và thất học là nguyên nhân chính gây ra nạn khủng bố, nhất là đánh bom liều chết.</p>	<p>Rất nhiều hay hầu hết những kẻ khủng bố đánh bom liều chết đều có trình độ học vấn cao và ổn định về tài chính.</p>
<p>Hầu hết những thành viên của hệ tín ngưỡng thờ cúng đều có những vấn đề tâm thần.</p>	<p>Hầu hết nghiên cứu đều chứng tỏ rằng những người này không có vấn đề nghiêm trọng nào về tâm thần cả.</p>
<p>Cách tốt nhất để thay đổi quan điểm của một người là khen thưởng, khích lệ người ấy thật nhiều.</p>	<p>Nghiên cứu chứng minh rằng cách tốt nhất để thay đổi quan điểm của một người là chỉ khen thưởng khích lệ vừa đủ.</p>
<p>Khen thưởng mọi người vì công trình sáng tạo của họ luôn làm tăng động lực cho họ có thêm nhiều công trình sáng tạo.</p>	<p>Trong một số trường hợp, khen thưởng mọi người vì công trình sáng tạo có thể làm xói mòn động lực tiềm tàng của họ.</p>
<p>Vận động viên bóng rổ ghi điểm theo vận may.</p>	<p>Nhiều nghiên cứu cho rằng “vận may” trong bóng rổ chỉ là tưởng tượng, vì việc ghi được nhiều điểm liên tiếp trong một hiệp không làm tăng khả năng ghi điểm ở hiệp tiếp theo của người chơi.</p>
<p>Chơi trò “khó làm quen” là cách hiệu quả để khiến ai đó thích bạn hơn trong những mối quan hệ tình cảm.</p>	<p>Nghiên cứu chứng minh rằng đàn ông thường ít thích những phụ nữ “khó gần” hơn những phụ nữ đáp lại nỗ lực của mình.</p>
<p>Khi Kitty Genovese bị ám sát ở thành phố New York vào năm 1964, đã không ai giúp đỡ cô.</p>	<p>Có bằng chứng rằng một số người chứng kiến đã gọi cho cảnh sát không lâu sau khi Genovese bị tấn công.</p>

**Những nguồn tham khảo thêm**

Để tìm hiểu thêm về những ngộ nhận này cũng như những ngộ nhận khác của hành vi cư xử giữa những cá nhân với nhau, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Waal. Aureli và Judge (2000); Gilovich (1991); Gilovich, Vallone và Tversky (1985); Kohn (1990); Manning, Levine và Collins (2007); Myers (2008).



## Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhận về tính cách



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 31: Nuôi dạy trẻ theo những cách giống nhau khiến chúng có tính cách giống nhau khi lớn lên

NGỘ NHẬN 32: Một đặc điểm di truyền là yếu tố di truyền mà ta không thể thay đổi được

NGỘ NHẬN 33: Thiếu tự tin là một nguyên nhân chính gây ra những vấn đề tâm lý

NGỘ NHẬN 34: Hầu hết những người bị lạm dụng tình dục trong tuổi thơ ấu đều có những bất ổn nghiêm trọng về tính cách khi trưởng thành

NGỘ NHẬN 35: Những phản ứng của mọi người với vết mực nói cho chúng ta biết rất nhiều về tính cách của họ

NGỘ NHẬN 36: Chữ viết tiết lộ được những đặc điểm tính cách của con người

---



## **NGỘ NHẬN 31: Nuôi dạy trẻ theo những cách giống nhau khiến chúng có tính cách giống nhau khi lớn lên**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhận về tính cách](#)

**Bạn trở thành người như hiện tại như thế nào?**

Đây chỉ là câu hỏi cơ bản nhất ta có thể hỏi về tính cách. Chỉ cần ngẫm nghĩ một vài phút thôi, bạn cũng đưa ra được hàng tá câu trả lời. Nếu giống như đa số mọi người, thì hầu hết câu trả lời sẽ liên quan đến việc bạn được cha mẹ nuôi dạy như thế nào. “Tôi là người ngay thẳng vì cha mẹ đã dạy tôi những giá trị sống tốt”. “Tôi là người táo bạo vì cha tôi muốn tôi phải dũng cảm đối mặt với những rủi ro trong cuộc sống”.

Một số niềm tin về tính cách đã ăn sâu trong nhận thức của hầu hết mọi người, như niềm tin mà Judith Rich Harris gọi là “môi trường nuôi dưỡng”, cho rằng cách nuôi dạy của cha mẹ khiến cho tính cách của con cái trong gia đình giống nhau và giống với cha mẹ mình. Ví dụ, trong cuốn sách năm 1996 của mình có tên Từ làng quê, cựu phu nhân tổng thống và hiện giờ là Ngoại trưởng Mỹ, Hillary Clinton lập luận rằng những bậc phụ huynh trung thực với con cái thường nuôi dạy nên những đứa con cũng trung thực; những phụ huynh quá nghiêm khắc với con cái thường nuôi dạy nên những đứa con cũng khắt khe; và còn nhiều nữa. Thêm vào đó, ta còn có thể tìm thấy những giả định này trong hàng trăm bài báo và cuốn sách. Ví dụ, trong một cuốn sách giáo khoa được sử dụng rộng rãi của mình, Walter Mischel đã trình bày kết quả của một cuộc thử nghiệm về ý nghĩ:

Hãy hình dung ra vô số sự khác biệt được tìm thấy trong tính cách của những cặp sinh đôi giống nhau về gen di truyền nếu họ được nuôi dạy ở hai gia đình khác nhau... Thông qua môi trường xã hội, mọi người đều có cách phản ứng khác nhau đối với những tác nhân kích thích trong cuộc sống.

Môi trường nuôi dưỡng cũng trở thành nền tảng cho nhiều lý thuyết coi mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là nguồn động lực chính cho sự phát triển tính cách. Sigmund Freud cho rằng trẻ học cách nhận thức của mình về luân lý đạo đức (mà ông gọi là cái siêu ngã) từ người cha (mẹ) cùng giới với mình (con gái học từ mẹ con trai học từ cha) và kết hợp hệ thống giá trị của họ vào tính cách của mình. “Thuyết học hỏi xã hội” của Albert Bandura cho rằng ta hình thành nên những hành vi của mình bằng cách bắt chước theo hành động của cha mẹ và những người có quyền khác. Vậy quan điểm rằng tính cách của chúng ta được hình thành phần lớn là do mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái có phải là một thực tế không thể chối cãi không?

Thật sự, con cái thường có những đặc điểm tính cách giống với cha mẹ. Nhưng thực tế này không chứng minh được rằng sự giống nhau này được hình thành bởi môi trường nuôi dạy, vì cha mẹ và con cái không chỉ có cùng môi trường sống mà còn gen di truyền nữa. Để xác minh được tính xác thực của thuyết môi trường nuôi dưỡng, ta phải tìm ra một phương pháp có hệ thống để tách yếu tố di truyền ra khỏi yếu tố môi trường.

Một phương pháp là tận dụng một cuộc thử nghiệm tự nhiên. Trong một trong số 250 cuộc sinh nở, trứng được thụ tinh, hay “Hợp tử”, tách ra thành hai phần giống nhau được gọi là sinh đôi cùng trứng; vì lý do này, những cặp sinh đôi cùng trứng còn được gọi



là những cặp song sinh “đơn hợp tử”. Họ có gen di truyền giống nhau 100%. Bằng cách so sánh những cặp sinh đôi được tách ra nuôi dạy ở hai môi trường khác nhau từ lúc mới sinh với những cặp sinh đôi trưởng thành cùng nhau trong một môi trường, các nhà nghiên cứu có thể đánh giá được ảnh hưởng của môi trường chung: là những ảnh hưởng về môi trường chung được cho là làm tăng sự giống nhau về đặc điểm tính cách giữa các thành viên trong gia đình.

Cuộc nghiên cứu về những cặp sinh đôi được tách ra nuôi dạy ở hai môi trường khác nhau lớn nhất do nhà tâm lý học Thomas Bouchard của trường đại học Minnesota và một số đồng nghiệp của ông thực hiện, đã theo dõi hơn 60 cặp sinh đôi giống nhau được tách ra từ lúc mới sinh và được nuôi dưỡng ở hai gia đình khác nhau. Ta có thể hài hước gọi đây là cuộc nghiên cứu “song sinh Minnesota”. Sau một thời gian, các chuyên gia này đã cho nhiều cặp song sinh trưởng thành này đoàn tụ lần đầu tiên kể từ khi bị chia cách sau khi sinh khoảng vài ngày tại sân bay Minneapolis-St. Paul.

Bouchard cùng hai đồng nghiệp của mình, Auke Tellegen và David Lykken, đã phát hiện ra rằng những cặp sinh đôi này thường cho thấy những sự tương đồng đặc trưng về tính cách và thói quen. Trong một trường hợp về cặp song sinh nam được nuôi dưỡng ở hai quốc gia khác nhau, thì cả hai đều nhấn nước xả bồn vệ sinh trước cũng như sau khi sử dụng, đọc báo từ sau ra trước và thú vị là cùng hắt hơi to khi ở trong thang máy. Một cặp khác là hai anh em sinh đôi không hề biết mình chỉ sống cách nhau 80km ở New Jersey. Các chuyên gia này phát hiện ra rằng họ đều là những lính cứu hỏa tự nguyện là fan hâm mộ nồng nhiệt của John Wayne, cùng thích uống bia, nhưng chỉ uống duy nhất loại bia hiệu Budweiser. Trong khi học đại học ở hai bang khác nhau, một người sắp đặt những thiết bị báo cháy, còn người kia thì lắp đặt những thiết bị chữa cháy. Và cũng như nhiều giai đoạn thần kỳ khác, họ không cung cấp được những bằng chứng thuyết phục cho những đặc điểm giống nhau ấy. Đối với những cặp trong số những người không có quan hệ họ hàng, nhiều chuyên gia cũng tìm thấy những trùng hợp cũng không kém phần thú vị.

Quan trọng và ấn tượng hơn là Bouchard và đồng nghiệp của ông đã phát hiện ra rằng ở phần đánh giá đặc điểm tính cách bằng bản câu hỏi (như hay lo, thiên vị, táo bạo, tham vọng, hay chống đối, truyền thống, hay hấp tấp) những cặp sinh đôi được nuôi dưỡng ở hai môi trường khác nhau cũng đưa ra những kết quả tương tự như những cặp song sinh trưởng thành cùng nhau. Việc được nuôi dạy ở hai gia đình hoàn toàn khác nhau hầu như không có hoặc có rất ít ảnh hưởng đến sự tương đồng về tính cách. Nhiều cuộc nghiên cứu khác về những cặp sinh đôi được nuôi dưỡng ở hai môi trường khác nhau cũng cho ra những kết quả tương tự. Walter Mischel đã sai. Thực tế là ông đã bỏ nhận định trên của mình trong lần tái bản sau đó của cuốn sách.

Một phương pháp kiểm nghiệm tác động của môi trường nuôi dưỡng là tận dụng cái mà Nancy Segal gọi là “song sinh ảo”. Đừng bị nhầm lẫn bởi thuật ngữ này, vì đây hoàn toàn không phải những cặp sinh đôi. Thật ra, những cặp sinh đôi ảo là những người không hề có quan hệ ruột thịt được nuôi dạy trong cùng một gia đình nhận nuôi họ. Nhiều cuộc nghiên cứu về những cặp sinh đôi ảo cho thấy rằng những người không có quan hệ ruột thịt được nuôi dưỡng trong cùng một nhà có sự khác biệt về tính cách đáng ngạc nhiên. Ví dụ, một cuộc nghiên cứu về 40 trẻ em và thiếu niên cho thấy không có hoặc có rất ít sự giống nhau về đặc điểm tính cách, như hay lo hoặc thiên vị, cũng như trong hành vi cư xử ở những cặp song sinh ảo.

Kết quả của các cuộc nghiên cứu trên về những cặp song sinh thật và song sinh ảo cho thấy rằng nhiều đặc điểm bạn giống với cha mẹ mình về tính cách như hướng ngoại, hay lo, thiên vị, và những đặc điểm khác phần lớn đều do gen di truyền chung giữa bạn và họ hình thành nên. Các cuộc nghiên cứu này còn đưa ra được lời khuyên dành cho cha mẹ và những người sắp làm cha mẹ là: Nếu bạn là người hay lo và muốn con mình khi lớn lên sẽ không giống mình, đừng cố gắng thay đổi điều ấy. Cách nuôi dạy con sẽ không có được những tác động đáng kể nào mức độ âu lo của chúng như bạn làm tưởng đâu.

Nhưng điều đó không có nghĩa là môi trường sống không có tác động nào đến chúng ta. Thực tế là, môi trường sống chung cũng có một vài ảnh hưởng đến tính cách thời thơ ấu. Nhưng những tác động của môi trường sống chung thường biến mất khi con cái rời xa gia đình tiếp xúc với giáo viên và bạn bè. Như Bouchard nhận xét, phát hiện này cho thấy một điển hình khác về việc thực tế lại bị áp đảo bởi ngộ nhận phổ biến như thế nào. Hầu hết mọi người đều tin rằng môi trường sống của mình tạo ra những tác động gia tăng hoặc tích lũy đến bản thân họ theo thời gian, trong khi khoa học lại chứng minh ngược lại, ít nhất là về khía cạnh tính cách.

Thêm vào đó, nhiều người còn cho rằng sự lơ là hoặc thiếu khả năng trong việc nuôi dạy con cái có thể gây ra những tác động tiêu cực đến cuộc sống sau này của chúng. Nhưng ở một phạm vi rộng lớn mà chuyên gia phân tâm học Heinz Hartmann gọi là “môi trường lý tưởng tiêu chuẩn”, môi trường đáp ứng cho trẻ những nhu cầu cơ bản về sự nuôi dưỡng, tình yêu thương và sự khuyến khích về trí tuệ, thì sự ảnh hưởng của môi trường chung lên tính cách gần như không có. Cuối cùng, ít ra cũng có một đặc điểm tâm lý quan trọng bị tác động bởi môi trường sống chung, đó là: tính phản xã hội (nhân tiện đây, đừng nhầm lẫn tính “phản xã hội” với tính “phi xã hội”, vốn mang nghĩa là tính nhút nhát, hướng nội). Nhiều cuộc nghiên cứu về những trẻ lớn lên trong những gia đình tội phạm cho thấy rằng việc được nuôi dưỡng bởi cha mẹ phạm pháp thường làm tăng nguy cơ trở thành tội phạm khi trưởng thành của con cái.

Thật không khó để hiểu được lý do tại sao hầu hết mọi người cho rằng môi trường sống rất quan trọng. Vì thấy rằng cha mẹ và con cái thường có đặc điểm tính cách giống nhau, nên ta quy sự giống nhau ấy cho một yếu tố mà mình có thể thấy được (hành vi và cách nuôi dạy con của cha mẹ) thay vì cho một yếu tố mà mình không thấy: gen di truyền. Bằng cách này, ta lại rơi vào vết xe đổ của phương pháp lập luận “nhân quả” sai, cho rằng vì A xuất hiện trước B, nên A gây ra B (xem phần Giới thiệu). Thực tế rằng những hành vi, tính cách của cha mẹ có thể dự đoán được sự tương đồng giữa cha mẹ với con cái không có nghĩa là chúng hành thành nên sự giống nhau ấy.

### **Làm sáng tỏ sự ngộ nhận: Cái nhìn cận cảnh**

#### **THỨ TỰ SINH VÀ TÍNH CÁCH**

Phát hiện cho thấy rằng những tác động chung của môi trường sống chỉ có một tác động rất nhỏ đến tính cách của người trưởng thành không có nghĩa là những tác động riêng (những tác động khiến cho những người trong cùng một gia đình khác nhau) là không quan trọng. Thật ra, nghiên cứu chứng minh rằng hệ số tương liên dành cho tất cả những đặc điểm tính cách giống nhau của những cặp sinh đôi cùng trứng nhỏ hơn 1.0 (1.0 là hệ số tương liên hoàn hảo). Điều đó cho thấy rằng những tác động riêng của môi trường sống cũng đáng kể. Nhưng các nhà khoa học đã gặp rất nhiều khó khăn trong việc xác định những tác động riêng đặc biệt của môi trường đến tính cách. Một ứng cử viên sáng giá cho tác động riêng đối với tính cách là “thứ tự sinh”, một yếu tố vốn được tâm lý học phổ cập

quan tâm trong một thời gian dài. Theo nhiều cuốn sách tự rèn luyện, như Một cuốn sách mới về thứ tự sinh: Tại sao bạn lại có tính cách như hiện tại của Kevin Leman, Hiệu ứng thứ tự sinh: Làm thế nào để hiểu bản thân và người khác rõ hơn của Cliff Isaacson và Kris Radish, thì trật tự sinh là một dấu hiệu dự đoán tiềm năng cho tính cách. Theo như những cuốn sách này nói, thì con đầu thường là người biết vâng lời và cầu toàn, con giữa thường khôn khéo và linh hoạt, con út thường táo bạo và không theo quy củ. Nhưng nghiên cứu lại cho thấy một bức tranh khác. Trong hầu hết mọi cuộc nghiên cứu, mối quan hệ giữa thứ tự sinh và tính cách thường mâu thuẫn hoặc không tồn tại. Kết luận của nhiều nhà khoa học, chắc chắn khiến nhiều người ủng hộ thuyết thứ tự sinh bất bình và phản đối, là thứ tự sinh hầu như không có sự liên quan nào với tính cách. Gần đây hơn, Tyrone Jefferson và đồng nghiệp của mình đã kiểm nghiệm mối quan hệ giữa thứ tự sinh với “năm khuynh hướng tính cách lớn, xuất hiện trong những quá trình phân tích về hầu hết mọi phạm vi của tính cách. Năm khuynh hướng này là tận tâm, dễ chịu, hay lo, ham mê học hỏi, và hướng ngoại. Jefferson và đồng nghiệp của mình không hề tìm ra được mối liên quan nào giữa thứ tự sinh với năm khuynh hướng điển hình trên. Bằng cách sử dụng phương pháp đánh giá khách quan (từ bạn bè và những người làm chung), họ phát hiện ra mối quan hệ rất khiêm tốn giữa thứ tự sinh và một vài khía cạnh của khuynh hướng dễ chịu, ham học hỏi, và hướng ngoại (con út thường dễ tính, sáng tạo, và đáng tin hơn những người anh sinh trước), nhưng kết quả tương tự lại không xuất hiện khi những người này được đánh giá bởi người bạn đời của mình. Dựa trên cơ sở phân tích quan điểm khoa học với những học thuyết mang tính cách mạng, như thuyết coi mặt trời là hệ năng lượng trung tâm của Copernicus, và thuyết chọn lọc tự nhiên của Darwin, nhà sử học Frank Sulloway đã lập luận rằng thứ tự sinh là dấu hiệu dự đoán được của tính nổi loạn, cho thấy những người con được sinh sau thường có những đòi hỏi quá đáng hơn so với người được sinh ra trước. Nhưng nhiều người cho rằng cách phân tích của Sulloway không thuyết phục, một phần vì ông không đưa ra cơ sở thứ tự sinh của những nhà khoa học khi đánh giá quan điểm của họ đối với nhiều học thuyết khoa học. Thêm vào đó, những nhà nghiên cứu khác không hề tìm ra được những bằng chứng chứng minh rằng những người sinh sau thường có khuynh hướng nổi loạn hơn người sinh trước. Do đó, thứ tự sinh có thể chỉ có mối liên quan rất mờ nhạt với một vài đặc điểm tính cách, chứ không phải là dấu hiệu dự đoán chính xác cho tính cách mà ngành tâm lý học dân gian từng khẳng định với ta.



## NGỘ NHẬN 32: Một đặc điểm di truyền là yếu tố di truyền mà ta không thể thay đổi được



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhận về tính cách](#)

Trong bộ phận sản xuất năm 1938 có tên Thương trường, hai doanh nhân giàu có bất đồng ý kiến về việc liệu bản chất (di truyền) hay nuôi dưỡng môi trường) quyết định thành công của con người trong cuộc sống. Để phân thắng bại, họ sắp xếp để Louis Winthorpe III (do Dan Aykroyd đóng), một nhân viên tại công ty đầu tư của mình, bị mất việc, nhà cửa, tiền bạc và bạn gái. Để thay thế anh, họ thuê Billy Ray Valentine, một họa sĩ bất tài sống lang thang (do Eddie Murphy thủ vai), và cho gã này nhà cửa cũng như vị trí trước đây của Winthorpe. Nếu thành công phụ thuộc vào bản chất, Valentine sẽ thất bại trong vai trò mới của mình và quay trở lại cảnh sống lang thang, trong khi Winthorpe sẽ vượt qua được nghịch cảnh tạm thời và thành công trở lại. Bộ phim đã phản ánh được nhận thức phổ biến thời ấy: Winthorpe trở thành nạn nhân của hoàn cảnh mới của mình và Valentine lại thành đạt nhờ vận may của mình.

Từ đầu thập niên 1980, quan điểm cho rằng gien di truyền có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc hình thành nên những đặc điểm hoặc hành vi của con người luôn gặp nhiều tranh cãi. Hơn một thế kỷ trước, Charles Darwin đã đưa ra được một học thuyết mang tính cách mạng là thuyết chọn lọc tự nhiên; hai thập kỷ trước đó, James Watson và Francis Crick đã tìm ra được cấu trúc phân tử của DNA (cấu tử cơ bản của tế bào di truyền). Nhưng nhiều học giả cho rằng hai phát hiện mang tính cách mạng này không có liên quan đến khoa học xã hội và hành vi. Chúng giả định rằng hành vi của ta được hình thành chỉ bởi môi trường sống: niềm tin, tín ngưỡng, các thành viên trong gia đình và những người quan trọng khác trong cuộc sống của ta, sự kiện, bệnh tật và đại loại như thế. Câu hỏi về việc di truyền và môi trường ảnh hưởng đến ta như thế nào vẫn còn gây nhiều tranh cãi. Những động vật “thấp hơn” có thể hành động theo bản năng di truyền, nhưng hành vi của con người thì không bị ảnh hưởng bởi gien di truyền.

Đương nhiên, có rất nhiều thứ đã thay đổi kể từ khi ấy. Các nhà khoa học hiện nay đã khẳng định được sự ảnh hưởng của gien di truyền đến tích cách và nhiều khía cạnh khác trong hành vi của con người. Tuy vậy, nhiều ngộ nhận về sự di truyền của những đặc điểm tâm lý vẫn tồn tại. Có lẽ ngộ nhận phổ biến nhất là những đặc điểm di truyền không thể thay đổi được, một thông điệp mà nếu đúng, nó có thể gây nhiều thất vọng. Ví dụ trong cuốn sách được đánh giá cao có tên Theo thuyết ưu sinh: Gien di truyền và cách sử dụng đặc tính di truyền của con người của mình, Daniel Kevles đã viết rằng nhà thống kê học nổi tiếng Karl Pearson “đã xúc phạm đến các bác sĩ và những người cải cách ôn hòa... khi khẳng định rằng một nguyên nhân khiến mọi người nhiễm bệnh lao là di truyền - từng bị phản đối dữ dội”. Trong cuốn sách gây nhiều tranh cãi có tên Trí thông minh và cấu trúc phân loại trong cuộc sống của người Mỹ: Điều đáng quan tâm của mình, Richard Herrnstein và Charles Murray cũng mắc phải một vài sai lầm khi viết về đặc tính di truyền. Cụ thể, họ đề cập đến “những giới hạn mà đặc tính di truyền gây ra khả năng thể hiện trí thông minh” và nói rằng: “ngay cả một đặc tính di truyền ở cấp độ 60% cũng có cơ hội thay đổi nếu sự thay đổi trong môi trường cũng ở mức tương đương”. Lời khẳng định này cho thấy rằng một đặc tính di truyền có tỷ lệ cao hơn sẽ không có nhiều cơ hội cho sự thay đổi. Hai tác giả này, cũng giống như nhiều người khác, đã nhầm lẫn cho rằng những đặc tính di truyền

ở tỷ lệ cao hơn có khó thể hay không thể thay đổi. Như chúng ta sẽ khám phá ra, ngay cả một đặc tính di truyền ở mức tuyệt đối (100%) cũng không cho thấy được tính vững bền tuyệt đối. Để hiểu được lý do, ta cần hiểu được đặc tính di truyền là gì và các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu nó như thế nào.

Các nhà khoa học coi đặc tính di truyền là một phần của những khác biệt ở một đặc điểm được hình thành do bởi những khác biệt về gen di truyền giữa mọi cá nhân với nhau. Đó có thể là đặc điểm hướng ngoại, dễ tính, hay cởi mở của một người. Nếu đặc tính di truyền của tính hướng ngoại là 0%, thì sự khác biệt giữa những người nhút nhát và những người cởi mở, hòa đồng là do yếu tố môi trường, chứ không phải gen di truyền, quyết định hoàn toàn. Ngược lại, nếu đặc tính di truyền của tính hướng ngoại ở mức 100%, thì tất cả mọi khác biệt về đặc điểm này đều do gen di truyền quyết định, chứ không liên quan gì đến yếu tố môi trường. Khoa học đã tìm ra rằng tính hướng ngoại, cũng như hầu hết các đặc điểm tính cách khác của con người, đều mang 50% đặc tính di truyền. Nhưng khi nói một tính cách nào đó một phần là do di truyền, thì điều đó có nghĩa là gì? Có hai khía cạnh về khái niệm của đặc tính di truyền cần được hiểu rõ.

Thứ nhất, khác với những gì nhiều người tin, đặc tính di truyền liên quan đến những khác biệt giữa các cá nhân với nhau, chứ không phải bên trong bản thân họ. Ngay cả Charles Murray cũng hiểu sai khía cạnh này trong một cuộc phỏng vấn trên kênh CNN năm 1995: “Khi chúng tôi nói đến 60% của đặc tính di truyền, đó không phải là 60% khác biệt. Nó là 60% hệ số thông minh của một người”. Nhưng đặc tính di truyền chẳng có ý nghĩa gì bên trong bản thân một người cả. Dù đó là loại hệ số thông minh nào (cảm xúc, trí tuệ...), thì bạn cũng không thể nói rằng mình có được 60% của nó từ gen di truyền và 40% kia từ môi trường. Thay vào đó, con số này có nghĩa là giữa các cá nhân với nhau, 60% sự khác biệt trong hệ số thông minh của họ là do sự khác biệt về gen di truyền quyết định, và 40% còn lại phụ thuộc vào sự khác biệt của môi trường sống.

Thứ hai, đặc tính di truyền phụ thuộc vào những loại khác biệt của gen di truyền và môi trường trong một cá nhân. Khi nghiên cứu về hành vi của những cặp sinh đôi có gen giống nhau được nuôi ở những môi trường khác nhau, thì đặc tính di truyền bằng 0. Vì không có sự khác biệt nào về gen giữa những cặp sinh đôi này, nên chỉ những khác biệt về môi trường mới quyết định những khác biệt của họ. Nhiều nhà khoa học đôi khi cố gắng giảm tối thiểu sự khác biệt về đặc tính di truyền trong hành vi với những thí nghiệm ở những loài chuột bạch gần như có cùng gen di truyền. Bằng cách loại trừ tất cả sự khác biệt về gen di truyền, thì những tác động của các thao tác thí nghiệm rất dễ thấy. Ngược lại, khi thí nghiệm những loài sinh vật có gen di truyền khác nhau trong cùng một điều kiện thí nghiệm giống nhau, thì đặc tính di truyền là 100%. Vì không có sự khác biệt nào về môi trường, nên chỉ có sự khác biệt về gen mới có ảnh hưởng. Các nhà khoa học so sánh sự khác nhau về đặc tính di truyền của những loại hạt giống khác nhau có thể trồng chúng trong cùng một loại đất, với cùng một nhiệt độ và điều kiện ánh sáng để loại trừ tất cả những ảnh hưởng của môi trường. Để nghiên cứu về đặc tính di truyền của những đặc điểm tâm lý học, tốt nhất ta nên bao gồm một phạm vi lớn của gen di truyền và môi trường.

Vậy các nhà khoa học xác định đặc tính di truyền bằng cách nào? Việc này không dễ dàng như tìm kiếm nét giống nhau giữa các thành viên trong cùng một gia đình, vì nó liên quan đến sự ảnh hưởng của cả gen di truyền lẫn môi trường. Con cái không chỉ có gen di truyền giống với anh, chị, em ruột, cha mẹ, và thậm chí là những người họ hàng khác, mà còn có nhiều điều kiện về môi trường sống giống với họ. Nhiệm vụ ở đây là thiết kế ra được một cuộc nghiên cứu mà gen di truyền và môi trường tồn tại độc lập với nhau.

Ví dụ, trong hầu hết mọi cuộc nghiên cứu về những cặp sinh đôi, các chuyên gia nghiên cứu thường kiểm tra sự giống nhau giữa những cặp được nuôi dưỡng trong cùng một gia đình. Cụ thể, họ so sánh sự giống nhau của những cặp sinh đôi cùng trứng, có gen di truyền giống nhau 100% với sự giống nhau của những cặp sinh đôi chỉ có trung bình 50% gen di truyền giống nhau. Những yếu tố môi trường có liên quan đến những nguyên nhân gây ra những đặc điểm tính cách khác nhau ở hai nhóm sinh đôi này thường giống nhau. Nên ta có thể coi những tác động của môi trường đến hai nhóm sinh đôi này là như nhau và kiểm tra những khác biệt do gen di truyền quyết định. Nếu những cặp sinh đôi giống nhau 100% về gen di truyền có đặc điểm tính cách giống nhau hơn so với những cặp sinh đôi chỉ có 50% gen di truyền giống nhau, thì phát hiện này cho thấy đặc điểm ấy mang đặc tính di truyền; sự khác biệt giữa hai nhóm sinh đôi này càng nhiều, thì đặc tính di truyền càng cao.

Bằng nhiều cuộc nghiên cứu sinh đôi và các cuộc nghiên cứu đặc biệt khác, các nhà khoa học đã phát hiện ra đặc tính di truyền đối với những đặc điểm tính cách như hướng ngoại, tận tâm, hấp tấp cũng như khả năng nhận thức và những vấn đề tâm lý cũng ở mức đáng kể. Ngay cả quan điểm về những vấn đề chính trị cũng như ý thức hệ như tự do hay bảo thủ, cũng có thể di truyền. Năm 1995, Judith Rich Harris đã xem xét những bằng chứng chứng minh được rằng phần lớn sự khác biệt ở những đặc điểm tính cách của các cá nhân do môi trường quyết định không phụ thuộc vào những yếu tố môi trường chung, như được nuôi dạy cùng cha mẹ, mà phụ thuộc vào những yếu tố môi trường riêng như môi trường làm việc, quan hệ bạn bè khác nhau giữa họ.

Đặc tính di truyền về trí thông minh còn đặc biệt gây tranh cãi nhiều hơn nữa. Từ đầu thập niên 1990, mọi người đã cho rằng hệ số thông minh có thể di truyền, và tỷ lệ di truyền dao động trong khoảng từ 40% đến 80%. Tại sao tỷ lệ này lại cao như thế? Rất nhiều yếu tố có thể có thể ảnh hưởng đến kết quả của đặc tính di truyền trong các cuộc nghiên cứu, như địa vị kinh tế xã hội hay độ tuổi của người tham gia thử nghiệm. Ở nhóm trẻ em 7 tuổi, Eric Turkheimer và những đồng nghiệp của ông phát hiện ra rằng đặc tính di truyền trong những gia đình nghèo chỉ là 10%, trong khi ở những gia đình giàu nhất là 72%. Những nhà nghiên cứu khác đặc tính di truyền của hệ số thông minh cũng tăng theo độ tuổi. Khi lớn lên, những đặc điểm và sở thích được di truyền của ta cũng có ảnh hưởng gia tăng đến môi trường sống của mình. Hiện tượng này xuất hiện một cách chủ động, như khi ta chọn và tự tạo ra môi trường sống của mình, cũng như bị động, như khi mọi người đối xử với ta khác đi. Ảnh hưởng toàn diện là những đặc điểm được di truyền của ta tạo ra một tác động lớn hơn đến sự phát triển trí thông minh của ta theo thời gian. Đặc tính di truyền của hệ số thông minh thấp khi cha mẹ quyết định môi trường sống của ta, nhưng nó sẽ tăng dần cho đến mức 80% khi ta lớn lên.

Như các bạn thấy, ngay cả những tác giả có kiến thức cao cũng hiểu sai về ý nghĩa của đặc tính di truyền. Quan trọng nhất, đặc tính di truyền của một đặc điểm như hệ số IQ không có nghĩa là ta không thể thay đổi nó. Thêm vào đó, đặc tính di truyền cao có nghĩa là môi trường hiện tại chỉ có một tác động nhỏ đến sự khác biệt về một đặc điểm nào đó giữa các cá nhân; nó không hề cho biết được gì về những tác động tiềm năng của môi trường mới, và nó cũng không có nghĩa là ta không thể điều trị được một rối loạn nào đó. Ví dụ, như chứng phenyl-xeton niệu (PUK) là một bệnh có đặc tính di truyền 100% liên quan đến hiện tượng không có khả năng chuyển hóa loại acid amine phenylalanine (có công thức hóa học là  $C_9H_{11}O_2N$ ). Bệnh này có thể gây ra những vấn đề vĩnh viễn đối với sự phát triển của não, như chậm phát triển trí tuệ. Những sản phẩm có chứa phenylalanine, gồm bất cứ

chất ngọt nhân tạo nào có ít calo (tên thương mại là “Đường chức năng”), đều có một cảnh báo trên nhãn dành cho những người mắc bệnh PUK; nếu kiểm tra dưới đáy lon của những loại nước uống có ga dành cho người ăn kiêng, bạn có thể thấy rõ những gì chúng tôi nói. Bằng cách áp dụng chế độ ăn kiêng hạn chế phenylalanine, những người mắc bệnh PUK có thể tránh được những tác động có hại. Do đó, việc PUK là một bệnh hoàn toàn do di truyền không có nghĩa là ta không thể thay đổi nó. Ta có thể!

Tương tự như thế, một môi trường sống tốt có thể kích thích sự phát triển của khả năng trí tuệ dù hệ số thông minh là một đặc điểm có đặc tính di truyền cao. Thật ra, nếu nghiên cứu nói cho chúng ta biết được những gì cấu thành nên một môi trường học tập tốt nhất, và ta tạo ra môi trường lý tưởng ấy cho tất cả mọi trẻ em, thì đặc tính di truyền của hệ số thông minh sẽ là 100% vì khi đó, chỉ còn lại sự khác nhau về gen di truyền mà thôi. Do đó, tin tốt lành là ta không cần phải quá lo lắng về một đặc tính di truyền cao. Điều này không có nghĩa là ta có thể thay đổi một đặc điểm di truyền, hoặc có thể là dấu hiệu cho thấy ta tạo ra được một bước tiến tích cực trong việc cải thiện một môi trường sống không tốt. Ai mà biết được, có lẽ chỉ một vài thập niên nữa, ta sẽ sử dụng đặc tính di truyền để đánh giá được thành công của mình.



### NGỘ NHẬN 33: Thiếu tự tin là một nguyên nhân chính gây ra những vấn đề tâm lý



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhận về tính cách](#)

Sáng ngày 20-4-1999, có lẽ không phải là trùng hợp ngẫu nhiên, lần sinh nhật thứ 110 của Adolph Hitler, hai học sinh mặc áo choàng đen bình thần đi vào trường trung học Columbine ở Littleton, bang Colorado. Mặc dù trước đó không được nhiều người biết đến, nhưng kể từ ngày hôm ấy, Eric Harris và Dylan Klebold đã trở thành hai cái tên quen thuộc của nước Mỹ. Mang trong người nhiều loại súng và bom khác nhau, hai học sinh này điên cuồng rượt đuổi và giết chết 12 sinh viên cùng một thầy giáo rồi tự kết liễu đời mình.

Không lâu sau khi xảy ra cuộc thảm sát kinh hoàng ở trường Columbine, một nhóm gồm những chuyên gia về sức khỏe thần kinh và những nhà bình luận xã hội đã bắt tay vào điều tra ra nguyên nhân của nó. Trong số nhiều giả thuyết các chuyên gia này đưa ra, có một giả thuyết được cho là có khả năng nhất: thiếu tự tin. Những ý kiến được phát biểu trên một website như sau:

Vụ nổ súng thảm sát tại trường Columbine và những trường học khác trên toàn quốc tiếp gây ra nỗi lo sợ về trào lưu học sinh giết học sinh... Trong khi việc không để cho con em của ta tiếp xúc với súng là rất quan trọng, thì việc dạy chúng trân trọng bản thân cũng như người khác thậm chí còn quan trọng hơn ([WWW. axelroadlearning. com/teenvaluesudy.htm](http://WWW.axelroadlearning.com/teenvaluesudy.htm)).

Những người khác cũng giải thích về hiện tượng học sinh nổ súng giết người trong trường học được coi là đang lan truyền như dịch bệnh hiện nay trên toàn nước Mỹ (chúng tôi nói là được coi vì tuyên bố cho rằng hiện tượng này đang ngày càng phổ biến hơn chỉ là ngộ nhận) là do tình trạng thiếu tự tin ở học sinh. Hàng loạt những giả thuyết thuyết phục khác không phải lúc nào cũng được công chúng đón nhận. Trong suốt một chương trình trò chuyện truyền hình của thập niên 1990, một chuyên gia tâm lý đã kiên nhẫn cố gắng giải thích về nhiều nguyên nhân tiềm ẩn bên dưới hiện tượng bạo lực của thiếu niên. Một phóng viên, cho rằng những lập luận của vị chuyên gia này quá dài dòng và phức tạp, đã bực bội giơ lên một tấm bảng về phía cô với dòng chữ “THIẾU TỰ TIN”!

Thật ra, nhiều nhà tâm lý học nổi tiếng từ lâu cũng cho rằng thiếu tự tin là thủ phạm chính gây ra những hành vi tiêu cực, kể cả bạo lực, lo âu, trầm cảm, nghiện rượu. Kể từ cuốn sách kinh điển của Norman Vincent Peale có tên Sức mạnh của lối suy nghĩ tích cực trở đi, nhiều cuốn sách tự rèn luyện đề cao nhiều ưu điểm của sự tự tin đã trở nên phổ biến hơn ở nhà sách. Trong một cuốn sách bán chạy nhất với tựa đề Sáu nền tảng của sự tự tin, Nathaniel Branden đã khẳng định rằng một người: Không thể nghĩ một vấn đề tâm lý (từ lo âu, căng thẳng, sợ hãi sự thân thiết hay sự thành công, đến sự bạo hành của người bạn đời hay nổi loạn của con cái...) là không có nguồn gốc từ vấn đề của thiếu tự tin.

“Hội Liên hiệp Quốc gia về Tình trạng Tự tin” cũng tương tự cho rằng:

Một mối quan hệ mật thiết giữa thiếu tự tin và những vấn đề như bạo lực, nghiện rượu, lạm dụng thuốc, ăn uống bừa bãi, bỏ học, có thai vị thành niên, tự tử đã được chứng minh.



Nhận thức cho rằng thiếu tự tin gây nguy hại cho sức khỏe tâm lý đã tạo ra một tác động lớn đến chính sách công cộng. Năm 1986, California đã tài trợ cho tổ chức về sự tự tin và trách nhiệm xã hội cũng như cá nhân với số tiền 245.000 USD mỗi năm. Mục tiêu của tổ chức này là nghiên cứu về những hậu quả tiêu cực của tình trạng thiếu tự tin và tìm ra một biện pháp để khắc phục. Người khởi xướng phong trào này, John Vasconcellos, ủy viên Hội đồng lập pháp của bang California, lập luận rằng việc làm tăng sự tự tin cho công dân California có thể giúp cân bằng ngân sách của bang.

Phong trào tự tin cũng len lỏi vào giáo dục và nhiều công ty. Nhiều giáo viên Mỹ yêu cầu học sinh lập ra một danh sách về những thứ giúp mình trở thành người tốt với hy vọng giúp họ nhận thức về giá trị của bản thân. Một số giải thể thao trao giải cho tất cả học sinh để tránh làm cho những học sinh thua cuộc cảm thấy tự ti. Một trường tiểu học ở Santa Monica, California, cấm học sinh chơi trò đuổi bắt vì “chúng sẽ không cảm thấy tốt về nó”, còn những trường học khác coi những học sinh học đánh vần dở là “những cá nhân đánh vần giỏi” để tránh làm tổn thương đến cảm giác của chúng. Rất nhiều công ty Mỹ cũng tận dụng được sự ảnh hưởng của phong trào này. Công ty Scooter Store ở New Braunfels, Texas, đã thuê một “nhân viên cổ động” để ném nhiều hoa giấy vào công nhân mỗi tuần với nỗ lực nhằm làm tăng giá trị bản thân của họ. Còn Container Store lại dùng “Hộp thư thoại cổ động” để khuyến khích tinh thần của nhân viên mình.

Thêm vào đó, mạng internet cũng có đầy rẫy sách và sản phẩm giáo dục dành riêng cho việc giúp tăng sự tự tin của học sinh. Một cuốn sách có tên Trò chơi tự tin, có chứa 300 hoạt động giúp trẻ cảm thấy tốt về bản thân, như thường xuyên lặp lại những câu khẳng định để đề cao đặc trưng, ưu điểm của mình. Một cuốn sách khác có tên 501 cách giúp làm tăng sự tự tin cho con bạn, khuyến khích các bậc phụ huynh cho con mình có thêm tiếng nói trong những quyết định của gia đình, như cho chúng chọn cách bị phạt như thế nào. Một người có thể dễ dàng đặt mua hàng đồng Bảng câu hỏi tự tin, gồm những câu hỏi được thiết kế để nhắc nhở bản thân mỗi người về thành tựu của mình như “Mục tiêu nào bạn đã đạt được rồi?” và “Sự kính trọng nào bạn nhận được trong quá khứ khiến bản thân mình hãnh diện?”. Hay mọi người cũng có thể mua một chén ăn ngũ cốc tự tin được in những câu khẳng định tích cực như “Tôi tài giỏi” và “Tôi đẹp”.

Nhưng có một con sâu làm rầu nồi canh. Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều chứng minh rằng thiếu tự tin không có liên quan nhiều đến tình trạng bất ổn của trạng thái thần kinh. Trong một quá trình xem xét tỉ mỉ, và có lẽ có cả gian khổ, Roy Baumeister, Jennifer Campbell, Joeachim Krueger và Kathleen Vohs đã phát hiện ra tất cả bằng chứng có hiệu lực (của hơn 15.000 cuộc nghiên cứu nghiêm túc) chỉ cho thấy một mối liên kết rất mờ nhạt giữa thiếu tự tin với một số vấn đề tâm lý. Trái ngược với những tuyên bố phổ biến, họ phát hiện ra rằng sự tự tin hầu như không liên quan đến thành công cá nhân. Và nó cũng chẳng liên quan đến tình trạng nghiện hút thuốc, nghiện rượu, nghiện thuốc phiện. Thêm vào đó, họ còn phát hiện rằng dù sự tự tin có liên quan đến thành tích học tập, nhưng nó không phải là nguyên nhân tạo ra thành tích học tập tốt hay kém. Thay vào đó, chính thành tích học tập cao ở trường góp phần làm tăng sự tự tin. Có vẻ như một vài nhà nghiên cứu trước đây đã nhầm lẫn về mối quan hệ “nhân quả” giữa sự tự tin với thành tích học tập. Hơn nữa, dù sự tự tin cũng có liên quan đến tình trạng căng thẳng, thì mối quan hệ này cũng chỉ ở mức độ rất nhỏ. Và kết quả là, “thiếu tự tin” không phải là nguyên nhân gây ra căng thẳng.

Tuy nhiên, những độc giả có sự tự tin cao cũng không nên thất vọng. Sự tự tin dường như cũng đem lại hai lợi ích. Chúng tôi nói là “dường như” vì những phát hiện này chỉ là mối liên quan, và có thể không phải là nguyên nhân. Thứ nhất, sự tự tin có liên quan

đến tính sáng tạo và kiên nhẫn, đó là nỗ lực tìm ra cách giải quyết công việc và kiên trì với công việc khi có khó khăn xuất hiện.

Sự tự tin cũng liên quan đến khuynh hướng coi bản thân mình tốt hơn người khác. Những người quá tự tin cao thường coi mình thông minh, hấp dẫn và đáng yêu hơn người khác. Nhưng đó chỉ là ảo tưởng, vì những người quá tự tin cũng không hề xuất sắc hơn người khác về trí thông minh, sự hấp dẫn và phổ biến.

Khi liên quan đến bạo lực, câu chuyện bắt đầu trở nên phức tạp hơn. Có một vài bằng chứng cho rằng thiếu tự tin có liên quan đến nguy cơ bạo lực và phạm tội. Nhưng quá tự tin cũng không ngăn được mọi người khỏi trở nên bạo lực. Ngược lại, một phần trong số những người quá tự tin (nhất là những người có mức tự tin không ổn định) có rủi ro bị kích động dẫn đến bạo lực cao nhất. Những người này có khuynh hướng quá đề cao mình và tin rằng bản thân mình xứng đáng có được những đặc quyền. Khi đối mặt với thách thức gây bất lợi cho giá trị bản thân mình, hay theo thuật ngữ mà các chuyên gia tâm lý học gọi là “tổn thương lòng tự trọng”, họ thường tấn công người khác.

Thú vị thay, Harris và Klebold dường như không có vấn đề gì khác ngoài việc cảm thấy không chắc chắn về bản thân. Cả hai đều tôn thờ chủ nghĩa phát xít và bị ám ảnh bởi những ảo tưởng thống trị thế giới. Nhật ký của Harris tiết lộ rằng cậu bé coi bản thân mình về phương diện đạo đức tốt hơn người khác và cảm thấy coi thường tất cả những người đồng trang lứa. Harris và Klebold thường bị bạn bè trêu chọc, và những nhà bình luận cho rằng đây chính là nguyên nhân gây thiếu tự tin. Làm tăng nguy cơ dẫn đến bạo lực của hai cậu bé này. Những chuyên gia bình luận này có lẽ cũng rơi vào vết xe mòn của phương pháp xác định “nhân quả” sai, và đây có thể là nguyên nhân góp phần hình thành nên ngộ nhận về sự tự tin. Ta có thể cho rằng vì hành động trêu chọc của bạn bè xảy ra trước hành động bạo lực của hai cậu bé này, nên nó phải là nguyên nhân, trong khi sự tự tin thái quá của Harris và Klebold có thể là nguyên nhân khiến họ coi những lời trêu chọc của bạn bè như là mối đe dọa đến cảm giác về giá trị bản thân ảo của mình, kích động họ tìm kiếm sự trả thù.

Trong một loạt các cuộc nghiên cứu thận trọng, Brad Bushman, cùng với Baumeister, đã yêu cầu những người tham gia viết bài luận bày tỏ quan điểm của mình về nạn phá thai. Một nhân viên nghiên cứu đóng giả thành một người tham gia khác đánh giá từng bài luận. Những người tham gia không hề biết việc đánh giá này đã được sắp xếp trước. Thật ra, Bushman và Baumeister đã chỉ định cho một nửa người tham gia được nhận những lời đánh giá tích cực (“Bài luận hay!”), và nửa còn lại nhận được lời nhận xét không tốt (“Đây là một trong những bài luận dở nhất mà tôi từng đọc!”). Sau đó, mọi người tham gia vào một cuộc “thi” cho họ có cơ hội trả đũa lại người phê bình bài luận của mình bằng một tiếng kèn đinh tai nhức óc. Những người tham gia quá tự tin trả đũa người nhận xét không hay về bài luận của mình bằng cách tạo ra tiếng kèn lớn hơn so với người khác. Những người nhận được những đánh giá tốt về bài luận của mình không hề cho thấy hành động tiêu cực nào.

Ngoài ra, nhiều nhà nghiên cứu còn phát hiện ra rằng những trẻ hung hăng, hay bắt nạt bạn bè thường có những đánh giá cao về cách những người khác nhìn nhận mình. Christopher Barry và đồng nghiệp của mình đã yêu cầu những trẻ hung hăng và bình thường đánh giá về sự phổ biến của mình trong số bạn bè và so sánh đánh giá của chúng với đánh giá khách quan từ bạn bè chúng. Những trẻ hung hăng thường đánh giá cao sự

nổi tiếng của mình hơn so với trẻ bình thường khác; khuynh hướng này đặc biệt phổ biến ở những trẻ quá tự tin.

Những phát hiện này đã gây trở ngại cho nhiều chương trình về sự tự tin nổi tiếng dành cho những thiếu niên có nguy cơ bị kích động cao. Hội liên hiệp quốc gia về sự tự tin khuyến nghị 13 chương trình (đa số là liên quan đến lệnh cấm “những chương trình giáo dục kích động”) được thiết kế để giúp tăng sự tự tin ở những thiếu niên có vấn đề ([http://www.self\\_esteem\\_nase.org/edu.php](http://www.self_esteem_nase.org/edu.php)). Thêm vào đó, nhiều nhà tù cũng phát triển những chương trình tự tin để giảm tình trạng phạm tội lặp lại. Những nghiên cứu mà chúng tôi vừa mô tả cho rằng những chương trình này có thể gây ra những hậu quả tiêu cực, nhất là đối với những người có nguy cơ dễ bị kích động cao. Thật ra, điều mà Eric Harris và Dylan Klebold thật sự không cần chính là sự quá tự tin.



### **NGỘ NHẬN 34: Hầu hết những người bị lạm dụng tình dục trong tuổi thơ ấu đều có những bất ổn nghiêm trọng về tính cách khi trưởng thành**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhận về tính cách](#)

“Vết sẹo cuộc đời”, những từ như thế xuất hiện trong không ít những cuốn sách tâm lý học nổi tiếng viết về những nạn nhân bị lạm dụng tình dục. Nhiều tài liệu còn khẳng định rằng tình trạng bị lạm dụng tình dục trong thời thơ ấu gây ra những thay đổi vĩnh viễn về tính cách, bao gồm những vết thương tâm lý không bao giờ lành. Những cuốn sách tâm lý khác, như cuốn *Tình trạng khẩn cấp về đạo đức của Jade Angelica*, đều đề cập đến “vòng tuần hoàn của hiện tượng lạm dụng tình dục trẻ em”. Theo những cuốn sách này, hầu hết hay rất nhiều người từng bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ trở thành kẻ lạm dụng khi trưởng thành. Một số cuốn sách tự rèn luyện thậm chí còn đi xa hơn, cho rằng tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em luôn để lại dấu vết đau thương của nó trong tính cách. Thiếu tự tin, khó gần, miễn cưỡng chấp nhận người khác trong những mối quan hệ và sợ quan hệ tình dục là những dấu hiệu phổ biến được lưu truyền của tình trạng bị lạm dụng tình dục.

Những thay đổi đặc biệt về tính cách bị gây ra bởi tình trạng bị lạm dụng tình dục lúc nhỏ được giới tâm lý học thừa nhận là sự thật hiển nhiên. Một tờ báo nổi tiếng (Megan) khẳng định rằng: “Nhiều chuyên gia nói, giống như một vết sẹo, những ảnh hưởng của tình trạng lạm dụng tình dục không bao giờ biến mất, sẽ tiếp tục tác động đến nạn nhân bằng nhiều cách khác nhau, như gây ra nạn nghiện rượu, hay nghiện ma túy, thiếu tự tin, ly hôn và mất niềm tin vào cuộc sống”. Hay trong cuốn sách bán được hơn một triệu bản có tên *Dũng cảm để quên của mình*, hai tác giả Ellen Bass và Laura Davis đã chia sẻ với độc giả như sau:

Ảnh hưởng lâu dài của tình trạng bị lạm dụng tình dục khi còn bé có thể rất bao quát đến nỗi đôi khi thật khó để xác định chính xác được mức độ tác động của nó đối với nạn nhân. Nó xuất hiện trong toàn bộ cuộc sống: nhận thức về bản thân, mối quan hệ tình cảm, khả năng tình dục, cách nuôi dạy con, công việc, kể cả lối suy nghĩ của bạn. Nhìn đâu đâu bạn cũng thấy những ảnh hưởng của nó.

Thêm vào đó, nhiều bộ phim nổi tiếng của Hollywood, như *Gã cao bồi nửa đêm* (1969), *Màu tím* (1985), *Forrest Gump* (1994), *Antwone Fisher* (2002) và *Dòng sông huyền bí* (2003), cũng mô tả về nhiều nhân vật trải qua những thay đổi đặc biệt về tính cách bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ.

Cũng dễ hiểu khi nhiều người tin rằng mối quan hệ mật thiết giữa tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em với những thay đổi về tính cách là có căn cứ vững chắc. Trong một cuộc khảo sát 246 cư dân ở vùng Oregon, 68% đàn ông và 74% phụ nữ tán thành quan điểm cho rằng tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em luôn gây ra những thay đổi rõ ràng trong tính cách.

Sự thật là tình trạng bị cưỡng bức khi còn nhỏ, nhất là với mức độ nghiêm trọng, có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực. Nhưng hầu hết những phát hiện trong các tài liệu nghiên cứu về những hậu quả lâu dài do tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em gây ra chỉ là

những phát hiện truyền miệng. Rất nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh rằng những hậu quả do tình trạng này gây ra không kéo dài vĩnh viễn.

Năm 1998, Bruce Rind và đồng nghiệp của mình cùng nhau phân tích những tài liệu nghiên cứu về tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em ở những sinh viên đại học. Trước đó, họ cũng đã thực hiện một cuộc phân tích tương tự về vấn đề này ở những người dân thường và cũng có những kết quả tương tự. Cuộc phân tích năm 1998 của họ đã được đăng trên Bản tin tâm lý của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, một trong những tập san tâm lý nổi tiếng. Vốn là một dạng phân tích liên quan đến nhiều chi tiết chuyên môn và tài liệu phức tạp, nên công trình của Rind và các đồng nghiệp có vẻ như không lôi kéo được sự quan tâm của nhiều người.

Rind và đồng nghiệp của mình đã tuyên bố rằng mối quan hệ giữa sự kiện bị lạm dụng tình dục trong thời thơ ấu với 18 dạng của những vấn đề liên quan đến tâm lý khi trưởng thành (bao gồm cả trầm cảm, lo âu, ăn uống không điều độ) chỉ ở mức độ mờ nhạt, không đáng kể.

Hệ số tương liên trung bình của hai yếu tố này chỉ là 0,09, cho thấy mối tương quan gần như bằng 0. Hơn nữa, một môi trường gia đình tiêu cực, như cha mẹ luôn cãi nhau, thậm chí còn gây ra nhiều vấn đề liên quan đến tâm lý hơn so với tình trạng bị lạm dụng trong quá khứ. Như Rind và đồng nghiệp của ông đã cảnh báo, những ảnh hưởng của tình trạng bị cưỡng bức trong thời thơ ấu rất khó phân biệt với những ảnh hưởng do một môi trường gia đình tiêu cực đem lại. Thú vị thay, họ phát hiện ra rằng mối quan hệ giữa tình trạng bị lạm dụng tình dục với những vấn đề tâm lý sau này không hề chặt chẽ hơn khi tình trạng bị lạm dụng diễn ra thường xuyên và nghiêm trọng hơn.

Công bố của Rind, đã gây ra làn sóng phản đối trên các phương tiện truyền thông và nhiều cuộc tranh cãi chính trị. Chương trình trò chuyện phát thanh về tính cách của tiến sĩ Laura Schlessinger (Tiến sĩ Laura) đã chỉ trích công bố này “là rác rưởi của khoa học” và “công khai cho rằng hành vi lạm dụng tình dục trẻ em là bình thường”. Một số thành viên Quốc hội, đáng chú ý nhất là Tom Delay của bang Texas và Matt Salmon của bang Arizona, còn chỉ trích Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ vì đã cho đăng một công bố khẳng định rằng tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em không nguy hiểm như mọi người thường tin. Ngay trong phòng học Quốc hội, Salmon cho rằng công bố này là “lời bào chữa cho những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em”. Cuối cùng, ngày 12-7-1999, công bố này của Rind đã bị Hạ nghị viện bác bỏ, trở thành một tuyên bố khoa học đầu tiên bị phủ nhận bởi Quốc hội Hoa Kỳ.

Nhiều lời chỉ trích từ công chúng cũng nhắm vào Rind và đồng nghiệp của ông, vì cho rằng những phát hiện của họ thiếu thuyết phục. Ví dụ, sinh viên có lẽ không phải là đối tượng lý tưởng đối với các cuộc nghiên cứu về tác động tâm lý tiêu cực của tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em, vì tỷ lệ những người bị bắt ỏ về tính cách đi học đại học ít hơn so với người bình thường khác. Cuộc tấn công này vào kết luận cho rằng nhiều người từng bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ không hề có những biểu hiện tâm lý bất ổn lâu dài nào khi lớn lên, đã nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình từ nhiều phía.

Cũng chẳng có bằng chứng nào cho thấy những người từng bị cưỡng bức khi còn nhỏ cho thấy những đặc điểm tính cách khác thường. Trong một cuộc nghiên cứu lại những tài liệu khoa học năm 1993, Kathleen Kendall-Tackett và những đồng nghiệp của bà cũng chẳng tìm ra được bằng chứng nào cho cái gọi là “vết sẹo” của tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em. Mặc dù một số người từng bị cưỡng bức khi còn nhỏ có những vấn đề tâm lý khi trưởng thành, nhưng hầu hết chúng không kéo dài vĩnh viễn và không có những triệu

chứng chung nào cho tất cả các nạn nhân. Thay vào đó, những nạn nhân khác nhau lại cho thấy những vấn đề tâm lý khác nhau.

Nhiều nhà nghiên cứu cũng hoài nghi về những tuyên bố được thừa nhận rộng rãi về những nạn nhân bị lạm dụng tình dục. Ví dụ, một bài báo năm 2003 của David Skuse và đồng nghiệp khẳng định rằng họ chỉ phát hiện ra một bằng chứng rất mờ nhạt về “vòng tuần hoàn của hành vi lạm dụng tình dục trẻ em”, vốn là quan điểm phổ biến cho rằng những người bị lạm dụng thường trở thành kẻ lạm dụng khi trưởng thành. Theo nghiên cứu của họ, dưới 1/8 trong số 224 người đàn ông bị lạm dụng tình dục lúc nhỏ trở thành kẻ quấy rối tình dục khi trưởng thành. Nhưng vì tỷ lệ những kẻ quấy rối tình dục trong số những người bình thường chỉ là 1/20, nên phát hiện của Skuse và đồng nghiệp của ông làm tăng khả năng cho rằng những nạn nhân bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ sẽ trở thành kẻ lạm dụng tình dục khi trưởng thành. Nhưng thật ra, phát hiện của họ chỉ cho thấy rằng vòng tuần hoàn của tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em không phải là một thực tế hiển nhiên.

Cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều chuyên gia trị liệu lại phản ứng với những phát hiện như thế. nhất là phát hiện của Rind và đồng nghiệp của ông bằng sự hoài nghi và phản đối. Tuyên bố cho rằng nhiều nạn nhân bị cưỡng bức lúc nhỏ vẫn có cuộc sống bình thường khi trưởng thành vốn không thuyết phục với những trải nghiệm mà họ có được từ phòng điều trị của mình. Vì thực tế là, chẳng có nạn nhân bị lạm dụng tình dục nào có cuộc sống bình thường lại cần đến sự hỗ trợ của những chuyên gia này cả.

Vì hầu hết mọi người, kể cả những người từng bị lạm dụng tình dục mà những chuyên gia trị liệu tiếp xúc mỗi ngày đều có những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu, nên họ có thể rơi nhầm lẫn phát hiện ra mối tương quan ảo giữa tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em với những vấn đề tâm lý chung. Kết luận này chắc chắn là kết quả của một thực tế là những chuyên gia trị liệu đã bỏ qua hai ô quan trọng trong “Bảng Biểu Bốn Ô”, cụ thể là những ô của những người bị lạm dụng tình dục cũng như người bình thường không có những vấn đề tâm lý tiêu biểu (xem phần Giới thiệu). Nếu các chuyên gia tiếp xúc với số người không có vấn đề tâm lý cũng nhiều như những người có vấn đề về tâm lý trong phòng khám của mình mỗi ngày, chắc chắn họ sẽ nhận ra rằng tình trạng lạm dụng trẻ em không phải là nguyên nhân duy nhất gây ra những vấn đề ấy.

### **Làm sáng tỏ sự ngộ nhận: Cái nhìn cận cảnh**

#### **ĐÁNH GIÁ THẤP KHẢ NĂNG PHỤC HỒI CỦA TRẺ EM**

Các cuộc nghiên cứu mà chúng tôi tìm hiểu về tình trạng lạm dụng tình dục trẻ em và bệnh học tâm lý gần đây cho thấy một bài học giá trị nhưng không được đánh giá cao: Trẻ em có khả năng phục hồi sau những sự kiện lớn trong cuộc đời. Tâm lý học phổ cập đã đánh giá thấp sự hồi phục thời thơ ấu, thường coi trẻ em là những người mong manh, “dễ bị tổn thương” khi đối mặt với những bi kịch trong cuộc sống. Nhưng “ngộ nhận về tính dễ bị tổn thương của trẻ em” này lại đi ngược với những bằng chứng khoa học. Ví dụ, ngày 15 tháng 7 năm 1976, 26 học sinh tiểu học có độ tuổi từ 5 đến 14 trở thành nạn nhân của một vụ bắt cóc kinh hoàng ở Chowchilla, California. Cùng với người tài xế xe buýt, chúng bị bắt làm con tin trên xe buýt 11 giờ và bị nhốt dưới gầm xe tải suốt 16 giờ. Ở đó, chúng chỉ có thể thở nhờ vào một vài lỗ thông hơi nhỏ. Ấn tượng thay, người tài xế và bọn trẻ đã cố gắng trốn thoát, và tất cả đều sống sót mà không hề bị thương. Khi được tìm thấy, hầu hết tất cả những trẻ này đều bị sốc, một số thậm chí còn bôi đất bẩn vào người mình. Hai năm sau, mặc dù vẫn còn ám ảnh bởi những ký ức về tai nạn trên, nhưng hầu như tất cả bọn trẻ

đều hồi phục rất tốt về tinh thần (Terr, 1983). Hầu hết các tài liệu trong tâm lý học phổ thông đều nói rằng ly hôn luôn gây ra một tổn thương nghiêm trọng về tâm lý kéo dài đối với trẻ em. Trên một trang web nói về ly hôn cho rằng “trẻ em thật sự rất khó phục hồi tổn thương tâm lý” và “ly hôn khiến cho cuộc sống của trẻ gặp nhiều khó khăn với hậu quả bị gây ra từ quyết định của cha mẹ mình”. Ngày 25-9-2008, tạp chí Time đã củng cố thêm cho những nhận định trên với một câu chuyện có tên “Ly hôn đã gây ra những gì cho trẻ nhỏ”, đi kèm với một cảnh báo rằng: “Cuộc nghiên cứu mới cho biết rằng sự tổn thương lâu dài còn nghiêm trọng hơn mọi người thường nghĩ”. Câu chuyện này bắt nguồn từ cuộc nghiên cứu suốt 25 năm do Judith Wallerstein thực hiện. Bà đã theo dõi một nhóm gồm 60 gia đình ly hôn ở California. Wallerstein tuyên bố rằng dù ban đầu, những trẻ ở các gia đình này có vẻ sớm phục hồi tâm lý sau cuộc ly hôn của cha mẹ mình, nhưng những ảnh hưởng của ly hôn vẫn tồn tại và kéo dài. Nhiều năm sau, những trẻ này sẽ gặp phải những khó khăn trong việc gầy dựng nên một mối quan hệ tình cảm ổn định cũng như thực hiện được những mục tiêu trong công việc. Nhưng cuộc nghiên cứu này của Wallerstein không bao gồm nhóm những gia đình có một người hoặc cả cha lẫn mẹ phải rời xa con mình bởi nhiều lý do khác ngoài ly hôn, như bị chết vì tai nạn. Và kết quả là, những phát hiện của bà có lẽ phản ánh được những ảnh hưởng của tất cả mọi sự kiện bi thương, chứ không chỉ của ly hôn. Thật ra, hầu hết các cuộc nghiên cứu được thiết kế thiết thực hơn chứng minh rằng dù đa số trẻ coi ly hôn là sự kiện đáng buồn, nhưng chúng đều vượt qua được nỗi buồn này mà không có hoặc có rất ít tổn thương tâm lý lâu dài. Những nhà nghiên cứu chỉ ra rằng 75% đến 85% trẻ đều đối phó khá tốt với sự kiện ly hôn của cha mẹ mình. Thêm vào đó, khi cha mẹ có những mâu thuẫn nghiêm trọng trước hôn nhân, thì những ảnh hưởng của ly hôn đối với con cái là không đáng kể. Đó có thể là vì chúng cho rằng ly hôn là cách tốt nhất để mình thoát khỏi việc chứng kiến những cuộc tranh cãi gay gắt của cha mẹ.



### **NGỘ NHẬN 35: Những phản ứng của mọi người với vết mực nói cho chúng ta biết rất nhiều về tính cách của họ**



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngộ nhận về tính cách](#)

Có phải vết mực dơ chỉ là vết mực dơ không? Hay nó có thể là một cái gì đó đặc biệt hơn, như một dấu hiệu bí mật che giấu những đặc điểm tính cách và rối loạn tâm lý?

Phiên bản phổ biến nhất của phương pháp kiểm tra dấu mực, được phát minh bởi nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Hermann Rorschach, là biểu tượng nổi bật trong nền văn hóa hiện đại. Được truyền cảm hứng từ phương pháp này, Andy Warhol đã vẽ một bộ tranh voi ma mút bằng vết mực, và Marttel quảng cáo về một trò chơi có tên “Sáng tạo”, khuyến khích người chơi đưa ra những phản ứng sáng tạo cho những hình dạng trắng đen di động theo kiểu amip. Một ban nhạc rock nổi tiếng thậm chí còn gọi phương pháp này là “Kiểm tra Rorschach”. Bộ phim sản xuất năm 2009, Người bảo vệ, nói về một nhân vật tên Rorschach, đeo một chiếc mặt nạ có vết mực dơ.

Ta có thể tìm ra nguồn gốc của phương pháp kiểm tra dấu mực (còn được gọi là “Rorschach”) từ sở thích dành cho những vết mực dơ của Rorschach khi còn nhỏ. Rorschach, một họa sĩ nghiệp dư, dường như đã có được cảm hứng cho phương pháp kiểm tra mà sau này đã đánh dấu tên tuổi của ông từ một trò chơi trong nhà nổi tiếng của người châu Âu. Ra mắt lần đầu tiên vào năm 1921 phương pháp kiểm tra Rorschach bao gồm 10 vết mực đối xứng, 5 vết mực có màu trắng và đen, 5 vết có màu sắc khác. Các bạn có thể thấy một vết mực tương tự với những vết mực Rorschach ở Hình 8.1 (vì lo lắng đến những phản ứng ảnh hưởng đến phương pháp kiểm tra này, nhà xuất bản của Rorschach đã cảnh báo mọi người không nên sao chép lại những dấu mực thật).

Phương pháp kiểm tra dấu mực của Rorschach không chỉ là biểu tượng của nền văn hóa hiện đại. Nó còn là công cụ đặc biệt của nhiều thầy thuốc lâm sàng, vốn tin rằng nó có thể thâm nhập vào những góc ngách sâu thẳm và thầm kín nhất của tiềm thức. Vào thập niên 1940 và 1950, hai nhà tâm lý học Lawrence Frank và Bruno Klopfer còn coi phương pháp Rorschach như “tia X của tâm lý học”, và trong hơn một nửa thế kỷ sau, nhiều chuyên gia trị liệu vẫn còn coi nó như một phương tiện quan trọng để tìm ra những xung đột tâm lý. Một đánh giá cho biết con số mà phương pháp này được áp dụng trong một năm là 6 triệu lần trên toàn thế giới. Cuộc khảo sát dành cho những thành viên của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ năm 1995 cho thấy có đến 82% chuyên gia trị liệu tâm lý đôi khi sử dụng phương pháp Rorschach và 43% sử dụng nó thường xuyên hoặc mọi lúc. Năm 1998, Ban Chuyên Ngành của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ đã đề cao phương pháp Rorschach như một “công cụ đo nghiệm tinh thần hiệu quả nhất” (Ban chuyên ngành của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, 1998). Chẳng có gì ngạc nhiên khi có đến 74% sinh viên trong một cuộc khảo sát cho rằng phương pháp Rorschach và những phương pháp có liên quan mật thiết với nó rất có hiệu quả trong việc chẩn đoán bệnh tâm thần.

Hình 8.1 Một dấu mực tương tự với một trong 10 dấu mực Rorschach (nhà xuất bản của phương pháp kiểm tra này kịch liệt phản đối việc sao chép lại những dấu mực thật). Theo những người ủng hộ phương pháp này, những câu trả lời khác nhau là dấu hiệu cho thấy sự chống đối, ám ảnh và nhiều đặc điểm tính cách khác.



Nguồn: Anastasi & Urbina (1997).

Phương pháp Rorschach chỉ là một trong số hàng trăm phương pháp xạ ảnh, hầu hết chúng đều có chứa những tác nhân kích thích mơ hồ mà nhiều thầy thuốc lâm sàng thường yêu cầu người được kiểm tra giải nghĩa. Nhiều nhà tâm lý học gọi chúng là phương pháp “xạ ảnh” vì họ cho rằng những người được kiểm tra cho thấy nhiều khía cạnh đặc trưng về tính cách của mình thông qua quá trình giải nghĩa những tác nhân kích thích mơ hồ. Bằng cách sử dụng một loại thiết bị đổi chiều của tâm lý học, những người kiểm tra sẽ cố gắng suy luận ra những đặc điểm tính cách của người được kiểm tra. Một trong những phương pháp đầu tiên là “Phương pháp kiểm tra đám mây” được phát minh bởi nhà tâm lý học người Đức, Wilhelm Stern. Phương pháp này yêu cầu người được kiểm tra thuật lại những gì mình thấy từ những hình ảnh trông như đám mây. Thậm chí còn có một dạng phương pháp kiểm tra Rorschach khác dành cho người mù mang tên “Phương pháp xạ ảnh rỗng cây bách”, yêu cầu người được kiểm tra đặt tay lên chồi rỗng của cây bách rồi cho biết hình ảnh tưởng tượng của mình.

Nhiều nhà khoa học đã lên tiếng chỉ trích về phương pháp Rorschach từ thập niên 1940 đến thập niên 1970. Họ cho rằng cách giải thích và đánh giá của phương pháp này mang tính chủ quan và không có một mối tương quan nào về tính cách của nó xuất hiện trong các cuộc nghiên cứu nghiêm túc. Một tác giả, chuyên gia giáo dục tâm lý học Arthur Jensen, năm 1965 đã nhận xét rằng: “tốc độ phát triển khoa học trong lĩnh vực tâm lý học lâm sàng có thể được đánh giá chính xác bởi tốc độ và tính triệt để vượt trội hơn so với phương pháp Rorschach của nó”.

Phiên bản hiện đại của phương pháp Rorschach có tên “Hệ thống toàn diện” (CS) được phát triển vào năm 1974, bởi nhà tâm lý học John Exner, với nỗ lực cứu phương pháp này khỏi những cuộc tấn công của khoa học. Phương pháp CS cung cấp những nguyên tắc chi tiết cho việc giải thích, đánh giá và đưa ra kết quả với hơn 100 chỉ số so sánh được cho là có thể đánh giá được hầu hết mọi đặc điểm của tính cách. Ví dụ, những câu trả lời (xem Hình 8.1 cho ví dụ này và những ví dụ sau) liên quan đến sự phản xạ (“Tôi thấy một con chó xù đang nhìn hình ảnh của mình trong gương”) được coi là tượng trưng cho tính tự yêu mình. Thuật ngữ tự yêu mình có nguồn gốc từ một nhân vật trong thần thoại Hy Lạp, Narcissus, người đã yêu hình ảnh phản chiếu của mình dưới nước. Những câu trả lời liên quan đến những chi tiết khác thường (“đốm mực nhỏ tí ở phía bên phải trông giống như hạt bụi”) cho thấy dấu hiệu của sự ám ảnh. Những câu trả lời liên quan đến những khoảng trống nằm bên trong vết mực (“Khoảng trống ở đó giống như cái chổi cầm tay”) cho thấy sự nổi loạn chống lại quyền lực.

Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt không hề đưa ra được bất kỳ chứng thực nào cho những khẳng định trên. James Wood và một số đồng nghiệp của mình cho rằng đa số những nhận xét những kết quả của phương pháp Rorschach không hề liên quan đến những đặc điểm tính cách. Một ngoại lệ có khả năng duy nhất là tính phụ thuộc, mà nhiều nhà nghiên cứu đã phát hiện có quan hệ với những câu trả lời liên quan đến miệng và thức ăn (những người theo học thuyết Freud tin rằng việc được cho ăn quá thừa mứa khi còn bé gây ra tính phụ thuộc, chắc chắn sẽ cảm thấy hân hoan với phát hiện này). Phương pháp Rorschach cũng không có ích cho mục đích chẩn đoán bệnh tâm lý: Những kết quả từ phương pháp Rorschach gần như không có liên quan đến chứng trầm cảm, rối loạn cảm xúc, hay rối loạn tính cách phản xã hội, một triệu chứng có liên quan đến những hành vi phạm tội và vô trách nhiệm.

Tuy nhiên, phương pháp Rorschach cũng có ích trong việc phát hiện ra những triệu chứng liên quan đến tình trạng rối loạn suy nghĩ, như bệnh tâm thần phân liệt và rối loạn cảm xúc lưỡng cực (từng được biết đến như là chứng rối loạn thần kinh hoặc hưng phấn trầm cảm). Thực tế này thật ra cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên, vì những người có những tưởng tượng lạ kỳ về vết mực dơ (ví dụ: “Nó giống như một cái đầu của một con hươu cao cổ đang nổi lên từ bên trong một chiếc đĩa bay”) thường bị mắc chứng rối loạn suy nghĩ. Như chuyên gia tâm lý học Robyn Dawes từng nhận xét vào năm 1994, cách sử dụng phương pháp Rorschach để phát hiện ra chứng rối loạn ý nghĩ thật sự không phải là xạ ảnh mà dựa vào việc những người được kiểm tra không nhận thức được những hình dạng nhất định của vết mực dơ.

Thêm vào đó, những bằng chứng cho rằng phương pháp Rorschach góp phần phát hiện ra những đặc điểm tâm lý trên rất mờ nhạt. Thật ra, một số cuộc nghiên cứu chứng minh rằng khi những chuyên gia trị liệu sử dụng bản câu hỏi hay thông tin về lịch sử gia đình để kiểm nghiệm dữ liệu của phương pháp Rorschach, thì mức độ dự đoán chính xác của họ bị giảm đi. Đây có thể là họ đã đánh giá quá cao những thông tin có được từ phương pháp Rorschach, vốn ít có căn cứ vững chắc hơn so với thông tin từ những nguồn khác.

Vậy tại sao phương pháp Rorschach vẫn phổ biến dù không có bằng chứng vững vàng nào chứng thực được hiệu quả của nó? Hiện tượng về mối tương quan ảo có thể góp phần hình thành nên ngộ nhận về phương pháp kiểm tra này. Khi nhiều nhà nghiên cứu yêu cầu những người tham gia xem qua những hình ảnh của phương pháp Rorschach, họ đều cho rằng chúng có liên quan đến những đặc điểm tính cách nhất định ngay cả khi mối quan hệ giữa tính cách với những hình ảnh được nhận thức chỉ là ngẫu nhiên. Trong nhiều trường hợp những người tham gia này cũng phụ thuộc vào phương pháp tìm nét tương đồng, dẫn đến kết luận sai rằng một số hình ảnh được nhận thức từ phương pháp Rorschach giúp phát hiện ra những đặc điểm tính cách. Ví dụ, họ có thể nhầm lẫn cho rằng những câu trả lời về hình ảnh vết mực dơ có nội dung tiêu cực, như bộ xương hay xác chết, có liên quan mật thiết với một số đặc điểm nhất định, như căng thẳng. Những nhà nghiên cứu cũng cho rằng nhiều chuyên gia trị liệu cũng có những nhầm lẫn tương tự.

Thứ hai, nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng phương pháp hệ thống toàn diện (CS) thường có khuynh hướng kết luận những người bình thường thành người có vấn đề tâm lý. Một cuộc nghiên cứu được thực hiện bởi Thomas Shaffer và những đồng nghiệp của ông năm 1999 đã tiết lộ rằng nhiều người bình thường bao gồm sinh viên và những người hiến máu tình nguyện có lại có kết quả liên quan đến những bệnh tâm lý khi được kiểm tra bằng phương pháp Rorschach. Ví dụ, cứ một trong 6 người lại có kết quả nằm trong nhóm bệnh tâm thần theo “Chỉ số bệnh tâm thần phân liệt” của phương pháp Rorschach. Ngược đời thay, khuynh hướng xác định thiếu chính xác những bệnh liên quan đến tâm lý này của phương pháp Rorschach lại khiến cho nhiều chuyên gia trị liệu kết luận sai rằng nó có khả năng chẩn đoán hiệu quả. Không ít lần, nhiều chuyên gia trị liệu thấy rằng người được kiểm tra có được những kết quả bình thường bằng phương pháp trả lời bản câu hỏi, nhưng lại có kết quả bất thường ở phương pháp Rorschach. Từ sự khác biệt này, họ có thể kết luận rằng phương pháp Rorschach giúp phát hiện những rối loạn tâm lý tiềm ẩn mà nhiều phương pháp kiểm tra khác không phát hiện ra. Và hậu quả là những chuyên gia này lại nhầm lẫn khẳng định về những bệnh tâm lý vốn không tồn tại ở người được kiểm tra.

Quay trở lại với câu hỏi đầu tiên của ngộ nhận này, chúng tôi xin đưa ra lời diễn giải của Sigmund Freud, đôi khi vết dơ chỉ là một vết dơ.

---



## NGŨ NHÂN 36: Chữ viết tiết lộ được những đặc điểm tính cách của con người



50 NGŨ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 8. HIỂU RÕ BẢN THÂN - Những ngũ nhân về tính cách](#)

“Gạch ngang chữ t và đặt dấu chấm trên chữ i” là điệp khúc phổ biến của những giáo viên có nhiệm vụ sửa cách viết cầu thả, nguệch ngoạc thành lối viết rõ ràng, dễ đọc. Đối với nhiều học sinh tiểu học, học cách viết tên mình bằng chữ kiểu là một sự kiện quan trọng. Nhưng chữ viết của học sinh theo cách nào đó cũng đặc biệt như dấu vân tay hay dải tai của chúng vậy. Do đó chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi có quan điểm cho rằng thuật phân tích chữ viết (còn được gọi là thuật xem tướng chữ) có thể tiết lộ được những đặc điểm tính cách của con người.

Thuật xem tướng chữ chỉ là một nhánh thuộc nhóm những phương pháp giả danh khoa học được gọi là “đoán tính cách”. Không ít lần, những nhà bói toán khẳng định rằng họ có thể mở ra cánh cửa tính cách của người khác bằng cách giải nghĩa những đặc điểm trên khuôn mặt (thuật xem tướng mặt), đường chỉ tay (thuật xem chỉ tay), các bướu tự nhiên trên đầu (não tướng học), những đặc điểm của rốn (thuật xem rốn), những nếp nhăn trán (thuật xem nếp nhăn), hướng của những đường phản chiếu từ móng tay (thuật xem móng), hay thuật mà chúng tôi thích là thuật xem hình dạng của bánh lúa mạch.

Những thầy tướng chữ đã thu hút vô số người và thuyết phục công chúng rằng hoạt động của mình có nền tảng khoa học. Trước khi bị phá sản gần đây, “Hội xem tướng chữ quốc tế” có trụ sở ở Chicago đã có khoảng 10.000 thành viên. Hàng trăm thầy xem tướng chữ đã tìm thấy nơi hành nghề lý tưởng ở Nam California, và thuật tướng chữ thậm chí còn có một chỗ đứng quan trọng ở trường học. Ví dụ, ở Vancouver, Canada, một thầy tướng chữ tuyên bố mình có thể bí mật phát hiện ra những kẻ quấy rối tình dục thực sự và khả nghi trong số giáo viên địa phương. Rất nhiều tập đoàn kinh doanh, nhất là ở Israel và một số nước châu Âu, cộng tác với những thầy tướng số trong những vấn đề riêng. Một số viện tài chính thuê thầy tướng số để quyết định xem ai là người vay tiền đáng tin.

Lịch sử của thuật xem tướng chữ hiện đại được hình thành bởi một thầy thuốc người Ý ở thế kỷ 17, Camillo Baldi. Baldi đã truyền cảm hứng cho giới linh mục Thiên chúa giáo, trong số đó có Abbé Jean-Hippolyte Michon, người đã nghĩ ra thuật ngữ “thuật xem tướng chữ” vào năm 1875. Michon là cha đẻ của phương pháp “phân tích”, cho rằng những đặc điểm tính cách của con người có liên quan đến những “dấu hiệu” đặc biệt trong chữ viết của mình, như hình dáng hay độ nghiêng của chúng. Học trò của ông, Crepieux-Jamin, đã cắt đứt quan hệ với người thầy thông thái của mình để thành lập trường học “chính thể luận”. Thay vì quan tâm đến những yếu tố của chữ viết và đường kẻ, những người theo trường phái chính thể luận lại ủng hộ phương pháp theo chủ nghĩa ấn tượng, nghĩa là người phân tích dùng trực cảm bằng cách “cảm nhận” để đoán tính cách của mọi người dựa trên chữ viết của họ. Mặc dù hầu hết các thầy tướng số hiện nay đều sử dụng phương pháp phân tích, nhưng rất nhiều trường dạy tướng số thậm chí còn không thể nhất trí với nhau về việc dấu hiệu này là tượng trưng cho đặc điểm nào. Ví dụ, một thầy tướng số nổi tiếng cho rằng cách viết dấu gạch ngang của chữ t đậm và dài cho thấy một tính cách tàn bạo, trong khi một thầy tướng số khác lại cho rằng cách viết này chỉ cho thấy một tính cách

thích đùa (không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho một trong hai người nói đúng).

Những người ủng hộ phương pháp phân tích tuyên bố rằng mình đã xác định được hàng trăm dấu hiệu đặc biệt của chữ viết tượng trưng cho những đặc điểm tính cách. Trong số đó là dấu móc nhỏ của chữ s, mà một số thầy xem tướng chữ khẳng định rằng nó cho thấy ý định muốn ăn cắp tài sản của người khác. Khoảng cách giữa các từ rộng cho thấy khuynh hướng thích cô lập. Những người viết chữ theo hướng lên dốc là người lạc quan. trong khi những người viết chữ theo hướng xuống dốc là người bi quan. Những người viết chữ l in hoa lớn có lòng tự trọng cao. Một bài báo trên tờ Los Angeles Times năm 2008 cho rằng khuynh hướng ký tên bằng những chữ có độ nghiêng theo hai hướng khác nhau của ứng cử viên tổng thống John McCain là bằng chứng cho thấy tính cách “bất phục tùng” của ông, trong khi nét chữ mềm mại của đối thủ của ông, Barack Obama cho thấy sự linh hoạt. Chúng tôi cảm thấy thú vị và buồn cười với lời tuyên bố cho rằng dấu móc bên dưới lớn, phồng to ở chữ g, y và những chữ tương tự (những chữ có dấu móc nằm bên dưới) tượng trưng cho tính cách bị ám ảnh bởi tình dục. Nhưng có lẽ sự ám ảnh này xuất hiện trong tâm trí của những thầy tướng số còn nhiều hơn trong tâm trí của người viết chữ.

Một số người thậm chí còn đưa ra những tuyên bố kỳ lạ về “phương pháp trị liệu chữ viết”, một liệu pháp trị liệu tâm lý của thời hiện đại được cho là có thể giúp loại bỏ những đặc điểm tính cách không mong muốn của một người bằng cách loại bỏ đi những dấu hiệu tiêu cực trong chữ viết. Do đó, nếu là người bi quan, bạn Không cần phải làm gì khác ngoài việc bắt đầu học cách viết câu theo hướng lên dốc để thay đổi quan điểm của mình về cuộc sống.

Những thầy tướng số đưa ra rất nhiều cơ sở hợp lý cho hoạt động của mình. Sau đây, chúng ta hãy cùng xem xét 5 cơ sở được coi là phổ biến nhất.

- Viết chữ là một động tác có ý nghĩa, nên chữ viết có thể phản ánh được tính cách của chúng ta. Mặc dù nghiên cứu có liên kết một vài khía cạnh phổ biến của tính cách với những cử chỉ nhất định, nhưng tính cách không hề có liên quan đến những cử động có ý nghĩa của cơ thể chữ đừng nói đến cách viết chữ. Khuynh hướng dễ tức giận hay bạo lực có thể có chút liên quan đến ngôn ngữ cơ thể, nhưng mối quan hệ này rất mờ nhạt đến nỗi ta không thể đưa ra những kết luận về tính cách của một ai đó.

- Chữ viết tay là chữ viết của não. Nhiều cuộc nghiên cứu nói rằng: “chữ viết chân” của mọi người cũng tương tự với chữ viết tay của họ (nếu bạn nghi ngờ, hãy cố gắng ký tên mình trên giấy bằng cách kẹp một cây bút giữa ngón chân cái với ngón chân thứ hai ở bàn chân thuận của mình), chứng tỏ cách viết là một giống một chức năng của não hơn là chức năng của tay. Tuy vậy, thực tế chữ viết, cũng như việc hắt hơi và nôn mửa, được kiểm soát bởi bộ não không có nghĩa là nó có liên quan đến những thứ khác mà não cũng kiểm soát, như đặc điểm tính cách.

- Chữ viết mang tính cá nhân còn tính cách thì độc đáo, đặc trưng, nên chúng phản ánh lẫn nhau. Thực tế cả hai yếu tố này đều có nét đặc trưng không phải là cơ sở để kết luận chúng có mối quan hệ đặc biệt với nhau. Sự khác nhau về khuôn mặt là một đặc điểm nhận dạng đặc trưng trên bằng lái xe, nhưng nó không nói lên được gì về khả năng lái xe của một người.

- Cảnh sát và tòa án sử dụng thuật xem tướng chữ nên nó phải có hiệu quả. Tuyên bố này minh họa cho cái mà các nhà lý luận gọi là “ngụy biện”: Nếu một niềm tin phổ biến, nó chắc chắn đúng. Thật ra, có nhiều tuyên bố được đa số mọi người tin vào một thời điểm

nào đó, chẳng hạn như niềm tin vào thế giới phẳng, sau này lại được chứng minh là sai. Thêm vào đó, phần lớn tiếng tăm của thuật xem tướng chữ đều bắt nguồn từ những nhầm lẫn của nhiều thầy xem tướng chữ về những nhà khảo cổ chữ viết. Họ là những người được đào tạo khoa học để cung cấp cho những sử gia, người sưu tầm, tòa án nguồn gốc và tính xác thực của những tài liệu viết tay. Tòa án chỉ dựa vào lời khai được viết thành văn bản của một cá nhân, chứ không phải tính cách của người ấy.

- Các giám đốc nhân sự tận dụng khả năng của nhiều thầy xem tướng chữ để tuyển chọn nhân viên. Một số thì có, nhưng hầu hết đều không. Thêm vào đó, có một vài nguyên nhân giải thích được lý do tại sao nhiều nhà quản lý lại tin vào hiệu quả không có thực của thuật xem tướng chữ. Trước hết, những thầy xem tướng chữ thường chỉ chú ý đến nhiều dấu hiệu cho thấy một ứng cử viên tiềm năng không liên quan gì đến chữ viết, ngay cả khi họ không cố ý. Ví dụ, đơn xin việc viết tay có rất nhiều thông tin cá nhân của người xin việc, một số chúng có thể dự đoán được khả năng làm việc của họ. Thứ hai, vì lý do chi phí, những người tuyển nhân viên rất hiếm khi đưa hết đơn xin việc của tất cả những người xin việc cho thầy xem tướng chữ nghiên cứu. Thầy xem tướng chữ chỉ xem xét những đơn xin việc đã được lựa chọn dựa trên những tiêu chuẩn thuê mướn nhân viên. Hầu hết những ứng cử viên này đã đáp ứng đủ điều kiện của công việc, nên rất khó xác định liệu những người bị từ chối có khả năng làm việc tốt hay không.

Các cuộc nghiên cứu về khả năng phát hiện ra được người tài trong công việc của các thầy tướng số đều không đưa ra được bằng chứng xác nhận nào. Nhiều cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt đã yêu cầu tất cả người tham gia viết những câu giống nhau, sau đó yêu cầu những thầy xem tướng chữ đưa ra lời nhận xét về tính cách hoặc dự đoán về hành vi dựa trên chữ viết của họ. Bằng cách yêu cầu tất cả mọi người tham gia sao chép lại những câu trên với cùng nét chữ, các nhà nghiên cứu đã loại bỏ được những khác biệt trong chữ viết vốn được coi là những dấu hiệu nói lên tính cách. Trong một cuộc nghiên cứu toàn diện, Richard Klimoski đã phát hiện ra những thầy tướng số không hề đưa ra được những dự đoán chính xác về khả năng làm việc của mọi người. Geoffrey Dean đã thực hiện cuộc kiểm tra toàn diện nhất từ trước đến nay dành cho các cuộc nghiên cứu về thuật xem tướng chữ. Sau khi phân tích, đánh giá hơn 200 cuộc nghiên cứu, ông đã phát hiện ra sự thiếu chính xác trong việc xác định đặc điểm tính cách cũng như dự đoán khả năng làm việc của các thầy xem tướng chữ.

Vậy tại sao nhiều người lại tin vào hiệu quả không có thật của thuật xem tướng chữ? Trước tiên, thuật xem tướng chữ có vẻ thú vị vì nó tận dụng được phương pháp tìm nét tương đồng hay đặc trưng. Chúng ta từng thấy nhiều người viết chữ leo dốc có tính lạc quan. Một ví dụ điển hình khác là khẳng định của một số thầy xem tướng chữ cho rằng những người viết dấu gạch ngang của chữ t quá cao thường là người mơ mộng hão huyền. Suy cho cùng, những người mơ mộng hão huyền cũng thường để tâm trí mình bay bổng trên cao đó thôi.

Thứ hai, những lời khẳng định của thầy xem tướng chữ có vẻ đặc biệt mặc dù chúng không rõ ràng. Ngộ nhận cho rằng một đặc điểm nào đó của tính cách có thể được phát hiện bởi thầy xem tướng chữ có nguồn gốc từ cái mà Paul Meehl gọi là “Hiệu ứng Barnum P. T”. Nhiều nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hầu hết chúng ta đều là nạn nhân của hiệu ứng này, là khuynh hướng thấy những lời khẳng định vốn đúng với tất cả mọi người đặc biệt với mình. Hiệu ứng Barnum phổ biến vì ta thường thích tìm ý nghĩa ngay cả trong những thông tin chẳng có ý nghĩa gì. Trong một cuộc nghiên cứu, những người tham gia coi những mô tả về người khác được kết luận bởi thầy xem tướng chữ

cũng giống với những đặc điểm của bản thân mình, như những lời khẳng định của hiệu ứng Barnum cũng đúng với tất cả mọi người.

Liệu các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt trong tương lai có chứng minh được bất cứ hiệu quả nào của thuật xem tướng chữ không? Đương nhiên, một ngày nào đó, có thể các nhà khoa học sẽ tìm ra được bằng chứng chứng thực cho hiệu quả của nó. Nếu điều đó xảy ra, hy vọng các bạn sẽ tha thứ cho chúng tôi vì đã nói rằng chữ viết chỉ là chữ viết.

Phụ lục 8: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Tử vi có thể dự đoán được những đặc điểm tính cách của con người.	Tử vi không thể dự đoán được tính cách của con người.
Hình vẽ của nhiều người có thể nói ta biết nhiều về tính cách của họ.	Những phương pháp kiểm tra hình vẽ đều gần như không thể giúp phát hiện ra những đặc điểm tính cách bình thường hoặc khác thường.
Những khẳng định tích cực “Tôi thích bản thân mình” là cách giúp làm tăng sự tự tin hiệu quả.	Nghiên cứu chứng minh rằng những khẳng định tích cực không hề có hiệu quả đặc biệt nào, nhất là đối với những người thiếu tự tin.
Hầu hết những người từng bị ngược đãi, bạo hành khi còn nhỏ đều trở thành người ngược đãi, bạo hành khi trưởng thành (“vòng tuần hoàn của bạo lực”).	Hầu hết những người từng bị ngược đãi, bạo hành khi còn nhỏ không trở thành những người bạo hành, ngược đãi khi trưởng thành.
Có bằng chứng vững chắc chứng thực cho quan điểm về “tính cách đặc trưng của một quốc gia”.	Bằng chứng về “tính cách đặc trưng của một quốc gia” (như người Pháp thì ngạo mạn, còn người Đức cứng nhắc) không rõ ràng và thuyết phục.
Những người mập	Có rất ít sự liên quan

thường vui vẻ (“hài hước”) hơn những người bình thường.	giữa mập với tính hài hước. Thật ra, hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy mối liên quan nhỏ giữa những người mập với sự phiền muộn.
Những cuộc phỏng vấn không có hệ thống là phương tiện tốt nhất giúp hiểu được tính cách của một con người.	Những cuộc phỏng vấn không có hệ thống có hiệu quả rất thấp trong việc tìm hiểu tính cách con người, và thường ít được công nhận hơn so với những cuộc phỏng vấn có hệ thống.
Kinh nghiệm sử dụng một phương pháp kiểm tra tính cách của một thầy thuốc lâm sàng dự báo được độ chính xác trong kết luận của người ấy.	Đối với hầu hết những phương pháp kiểm tra tính cách, kinh nghiệm sử dụng chúng không liên quan đến độ chính xác.
Nhiều thông tin luôn có ích và giá trị hơn khi đưa ra những kết luận chẩn đoán.	Trong một số trường hợp, nhiều thông tin đánh giá hơn dẫn đến những kết luận chẩn đoán thiếu chính xác, vì những thông tin đánh giá không có căn cứ có thể làm giảm hiệu quả của những thông tin xác thực.
Những con búp bê được mô phỏng giống con người hoàn toàn về phương diện giải phẫu là công cụ hiệu quả giúp phát hiện ra liệu một đứa trẻ có bị lạm dụng tình dục không.	Những con búp bê này đi khiến nhiều người xác định sai rất nhiều trẻ không bị lạm dụng tình dục thành bị lạm dụng tình dục, vì rất nhiều trẻ không bị lạm dụng thích chơi với loại búp bê này.

### **Những nguồn tham khảo thêm**

Để biết thêm về những ngộ nhận này cũng như những ngộ nhận khác về tính cách, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Dean (1987); Furnham (1996); Garb (1998); Hines (2003);



Jansen, Havermans, Nederkoorn và Roofs (2005); Lilienfeld, Wood và Garb (2000); McCrae và Terracciano (2006); Ruscio (2006).



## Chương 9. BUỒN, NỖI GIẬN VÀ KHÓ CHỊU - Những ngộ nhận về bệnh tâm thần



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 37: Những biệt hiệu của bệnh tâm thần gây nguy hiểm vì chúng cho thấy rõ mặt tiêu cực của người bệnh

NGỘ NHẬN 38: Chỉ những người bị trầm cảm nghiêm trọng mới có ý định tự tử

NGỘ NHẬN 39: Những người mắc chứng tâm thần phân liệt có đa tính cách

NGỘ NHẬN 40: Con cái của những người nghiện rượu cho thấy những dấu hiệu tiêu cực đặc trưng khi trưởng thành

NGỘ NHẬN 41: Thời gian gần đây, bệnh tư kỷ ở trẻ sơ sinh có chiều hướng tăng mạnh

NGỘ NHẬN 42: Số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện và tội phạm gia tăng trong những ngày trăng tròn



## **NGỘ NHẬN 37: Những biệt hiệu của bệnh tâm thần gây nguy hiểm vì chúng cho thấy rõ mặt tiêu cực của người bệnh**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 9. BUỒN, NỖI GIÃN VÀ KHÓ CHIU - Những ngộ nhận về bệnh tâm thần](#)

Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu bạn bè cho rằng bạn bị mắc chứng rối loạn tinh thần hoang tưởng? David Rosenhan, một giảng viên môn tâm lý học và luật, đã đưa ra câu hỏi này như là một cách cho rằng những đặc trưng, hay biệt hiệu của những bệnh liên quan đến thần kinh mang ý nghĩa xấu, chúng khiến ta có cái nhìn tiêu cực về những người mắc những bệnh này. Ông cho rằng những tên gọi như “rối loạn tinh thần hoang tưởng” đã gắn liền bệnh nhân với danh tiếng của bệnh tâm thần, khiến cho người khác đối xử với họ bằng những thái độ bất công và nguy hiểm. Để giảm tình trạng này, Rosenhan lập luận rằng những chuyên gia về sức khỏe thần kinh nên tránh dùng những tên bệnh phổ biến, như “suy nhược thần kinh”, mà thay vào đó dùng những cách mô tả khách quan về hành vi, như “buồn”, “khóc nhiều”, hay “nói và đi chậm”.

Đáp lại, chuyên gia tâm thần học Robert Spitzer lại thắc mắc liệu cách này có thật sự tác động đến quan điểm và hành vi của mọi người không. Ông nhắc lại câu hỏi của Rosenhan bằng cách sử dụng những từ liên quan đến hành vi chứ không phải tên gọi của bệnh: Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu các đồng nghiệp của mình cho rằng bạn có một cảm giác chần chẫn những người khác muốn hại mình nhưng không chính xác? Spitzer khẳng định tiếng xấu của bệnh tâm thần bắt nguồn từ phản ứng của mọi người dành cho những ý nghĩ và hành vi khác thường, như hoang tưởng, chứ không phải từ tên gọi chuyên môn mà các bác sĩ cũng như chuyên gia thần kinh học dùng để phân loại bệnh. Vậy ai đúng?

Đối với nhiều người, câu trả lời cho câu hỏi này bắt đầu cũng như kết thúc bằng diễn thuyết có tên “Tĩnh táo ở những nơi điên loạn” của Rosenhan. Tám người bình thường, kể cả bản thân Rosenhan, tự nguyện đến trình diện tại 12 bệnh viện tâm thần. Theo kế hoạch, tất cả đều giả vờ cho thấy những dấu hiệu lo âu có liên quan đến những âm thanh ảo bất thường, cụ thể là nghe thấy những từ được lặp đi lặp lại như “trống trải”, “trống vắng” và “bịch, bịch”. Thú vị thay, những bệnh nhân giả vờ này đều được cho nhập viện: Một người được chẩn đoán là bị rối loạn thần kinh, những người còn lại được chẩn đoán là bị chứng hoang tưởng. Sau khi được nhập viện, những bệnh nhân giả này không giả vờ làm những người có vấn đề về thần kinh nữa. Ngoài việc ghi chú những chi tiết cho mục đích thu thập dữ liệu, những bệnh nhân này hoạt động hoàn toàn bình thường để xem liệu nhân viên bệnh viện có phát hiện ra họ không bị bệnh và thả họ ra không? Nhưng thật ngạc nhiên, họ bị giữ trong bệnh viện trung bình là 19 ngày, và mỗi người đều nhận được sự thay đổi trong cách chẩn đoán. Triệu chứng ban đầu của họ được xác định lại là “đã hết”, nghĩa là “không còn cho thấy những dấu hiệu của bệnh”. Rosenhan giải thích những phát hiện này có nghĩa là những chuyên gia sức khỏe thần kinh không thể phát hiện được tình trạng bình thường với bất thường, vì tất cả bệnh nhân vẫn giữ lại những đặc trưng bệnh của mình sau khi ra viện.

Những bệnh nhân giả đã quan sát thấy cách điều trị cầu thả, và thậm chí là tàn bạo dành cho những bệnh nhân khác, mà Rosenhan cho rằng đó là do những tác động tiêu cực của tên bệnh gây ra. Ông khẳng định rằng: “những bệnh tâm thần luôn mang theo trong

chúng những tai tiếng phổ biến” và bao phủ bệnh nhân trong ánh sáng tuyệt vọng, vì “khi tên bệnh đã được chẩn đoán, tai tiếng về bệnh tật sẽ theo họ suốt đời”. Rosenhan kết luận bằng cách phỏng đoán rằng: “Trong một môi trường tích cực, khi bệnh nhân không bị gán cho những tên bệnh phổ biến, thì hành vi và thái độ của những nhân viên y tế sẽ trở nên tích cực và nhân từ hơn”.

Cuộc nghiên cứu của Rosenhan đã tác động đến khoa học và các phương tiện truyền thông. Trong cuộc bình luận sôi nổi về công bố này, nhiều học giả nhận xét rằng Rosenhan đã áp dụng hệ phương pháp luận còn nhiều khiếm khuyết, bỏ qua những dữ liệu có liên quan và đưa ra những kết luận không chính xác. Trong một bài phê bình có lẽ gay gắt nhất, Spitzer cho rằng những dữ liệu của Rosenhan trở trêu thay lại cho thấy bằng chứng chống lại những tuyên bố của ông. Ví dụ, những bệnh nhân giả đã được chẩn đoán lại thành “khỏi bệnh”. Sự thay đổi này có nghĩa là những hành vi bất thường xuất hiện khi mới nhập viện của những bệnh nhân này không còn tồn tại nữa khi họ được xuất viện. Spitzer đã thu thập những dữ liệu cho thấy rằng: “tình trạng khỏi bệnh” là rất hiếm, nếu không muốn nói là không có, trong những bệnh viện tâm thần. Thực tế những bệnh nhân giả được chẩn đoán hết bệnh cho thấy những nhân viên y tế thật sự đã nhận thấy được hành vi bình thường của họ khi thôi giả vờ có những bất ổn về tinh thần. Theo ông, thực tế này mâu thuẫn với nhận định cho rằng những chuyên gia sức khỏe thần kinh không thể phân biệt được tình trạng bình thường với bất thường của Rosenhan.

Thậm chí ngày nay, vô số nguồn thông tin nói với độc giả rằng tên gọi của những bệnh thần kinh mang tác động tiêu cực và gây nguy hiểm cho bệnh nhân. Một trang web được tài trợ bởi “Ban chống bạo hành và dịch vụ sức khỏe tâm thần Hoa Kỳ” (<http://mentalheakh.samhsa.gov/publications/allpubs/SMA96-3118/default.asp>) cho rằng “tên bệnh gây ra tai tiếng” và “từ ngữ có thể rất độc hại”. Trang web này còn liệt kê những tên gọi “suy nhược, hoang tưởng, buồn vui thất thường, hưng phấn thái quá” như những tên bệnh tiêu cực điển hình. Trong một cuộc thảo luận về sự nguy hiểm của tên bệnh, nhà xã hội học Allan Horwitz và Jerome Wakefield, một nhân viên xã hội đã đề cập đến “vô số bằng chứng” cho rằng tên bệnh “gây ra những tai tiếng nguy hiểm”. Thêm vào đó, bất chấp những lời chỉ trích gay gắt, nhiều học giả vẫn coi cuộc nghiên cứu của Rosenhan là có giá trị. Cuộc nghiên cứu này nằm trong số các cuộc nghiên cứu được nhắc đến thường xuyên nhất trong sách giáo khoa tâm lý học dành cho sinh viên năm đầu, xuất hiện trong nhiều cuốn sách tham khảo về tâm lý học được tái bản nhiều lần. Ví dụ, trong cuốn sách tâm lý học nổi tiếng của mình, Ronald Comer đã viết rằng cuộc nghiên cứu của Rosenhan chứng minh “tên bệnh tâm thần không chỉ gây ra một tác động tiêu cực đến việc những bệnh nhân được nhìn nhận như thế nào, mà còn đến cách họ cảm nhận và cư xử”. Trong một bài thuyết trình mang chủ đề Những Ý Tưởng Tuyệt Vời Của Tâm lý học, chuyên gia tâm lý Daniel Robinson nói với khán giả rằng: “điều mà cuộc nghiên cứu của Rosenhan đã làm sáng tỏ là khi một người đã được chẩn đoán là mắc bệnh X, người ấy sẽ bị đối xử như người X... vì sự chẩn đoán đã quyết định bạn là một người X, và bạn sẽ là người X mãi mãi”.

Quay trở lại thập niên 1970, Spitzer đã yêu cầu Rosenhan cung cấp cho ông nguồn dữ liệu mà mình đã thu thập để ông xác minh lại những kết luận trên. Có được nguồn dữ liệu, một nhóm những chuyên gia giỏi đã có cuộc thẩm tra độc lập theo tiêu chuẩn 8.14 của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Spitzer cho biết Rosenhan đã đồng ý sẽ cung cấp dữ liệu sau khi ông hoàn tất một cuốn sách viết về cuộc nghiên cứu này. Nhưng cuốn sách không bao giờ trở thành hiện thực, và những dữ liệu Rosenhan hứa hẹn cũng thế. Ba mươi năm sau,

tác giả Lauren Slater, đã dành một chương để viết về cuộc nghiên cứu của Rosenhan trong cuốn sách có tên Mở chiếc hộp bí ẩn: Các cuộc nghiên cứu vĩ đại của thế kỷ 20. Bà không chỉ nói với độc giả rằng những kết luận của Rosenhan là hợp lý, mà còn khẳng định bản thân mình cũng đã được kết quả như thế trong cuộc nghiên cứu tương tự mà bà đóng vai là một bệnh nhân giả của nhiều bệnh viện tâm thần khác nhau: “Để tôi kể cho các bạn nghe, tôi đã cố gắng thực hiện lại cuộc thử nghiệm này. Tôi thực sự đã làm như thế”. Spitzer và một số nhà nghiên cứu về sức khỏe tâm thần có tên tuổi khác đã nhiều lần yêu cầu Slater cung cấp bản sao hồ sơ từ những bệnh viện tâm thần mà bà từng thử nghiệm, nhưng bà đã từ chối. Chỉ sau khi Spitzer và hai đồng nghiệp của ông cho xuất bản một bài phê bình thì Slater mới viết rằng: “Tôi chưa bao giờ thực hiện một cuộc nghiên cứu như thế; đơn giản là nó không hề tồn tại”. Cho đến ngày nay, việc cuộc thử nghiệm của Slater có thật sự được thực hiện hay không vẫn chưa có câu trả lời rõ ràng.

Dù Rosenhan và Slater chưa bao giờ cung cấp tài liệu để giới khoa học có thể kiểm nghiệm, nhưng nhiều cuộc nghiên cứu được công bố rộng rãi đã phân biệt ảnh hưởng của tên bệnh với ảnh hưởng của những hành vi kỳ lạ ở bệnh nhân đến tai tiếng của bệnh tâm thần. Một số chuyên viên điều tra đã bác bỏ những nguồn chứng cứ này đã thảo luận về những thiếu sót, sai lầm nghiêm trọng trong nhiều cuộc nghiên cứu của Ellen Langer và Robert Abelson cũng như của Maurice Temerlin, nhưng nhiều nhà nghiên cứu đã thực hiện nhiều cuộc thử nghiệm có hệ thống hơn. Ví dụ, một bản mô tả về một cá nhân nhất định nào đó có thể bao gồm một tên bệnh liên quan đến thần kinh (rối loạn tinh thần), một mô tả về hành vi (như có những lúc rơi vào tâm trạng căng thẳng). Bằng cách xem xét tên bệnh độc lập với hành vi, nhiều chuyên viên điều tra có thể xác định được mức ảnh hưởng của hai yếu tố này đến quan điểm và cách đánh giá của mọi người đối với bệnh nhân tâm thần. Trong một cuộc kiểm nghiệm trước đây, những người thực hiện đã kết luận rằng: “Có vẻ như những quan điểm, hành động tiêu cực đối với bệnh nhân tâm thần đều xuất phát từ hành vi kỳ lạ của họ chứ không phải từ tên bệnh đã được gán ghép cho họ”. Nhiều cuộc nghiên cứu sau này đã chứng thực cho kết luận này.

Mặc dù có nhiều bằng chứng chứng minh rằng bản thân tên bệnh tâm thần không gây ra nguy hiểm, nhưng niềm tin cho rằng nó là nguyên nhân gây ra tai tiếng tiêu cực liên quan đến bệnh tâm thần vẫn phổ biến. Vì bản thân tai tiếng này là sự thật không thể chối cãi, nên chẳng có gì khó hiểu khi những bệnh nhân tâm thần và những người thân của họ lại đổ lỗi cho tên bệnh là nguyên nhân gây ra nó. Nhưng lập luận cho rằng chính tên bệnh, chứ không phải là những hành vi kỳ lạ của bệnh nhân, mới là nguyên nhân gây ra tai tiếng của bệnh tâm thần chưa bao giờ có đủ cơ sở hợp lý cả. Trước hết, ta hãy cùng xem xét một thực tế là tai tiếng của bệnh tâm thần xuất hiện trước những hệ thống phân loại bệnh. Hệ thống hướng dẫn chẩn đoán và thống kê những bệnh liên quan đến thần kinh (DMS), được sử dụng bởi những chuyên gia sức khỏe thần kinh trên toàn thế giới, được xuất bản năm 1952, và lần tái bản gần đây nhất là vào năm 2000 (Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ, 2000). Dù cũng có một vài hệ thống phân loại chính thức xuất hiện trước DMS một vài thập kỷ, nhưng tai tiếng của bệnh tâm thần đã tồn tại từ nhiều thế kỷ trước đó.

Một số người thậm chí còn cho rằng bệnh tâm thần là chuyện riêng tư, bí mật, và một người không nhất thiết phải được chẩn đoán bởi một chuyên gia sức khỏe tâm thần để bị mang tiếng. Trừ phi người bệnh muốn chia sẻ tình trạng bệnh tật của mình, những người khác sẽ không biết được bệnh của họ. Ví dụ, sau khi được ra khỏi bệnh viện tâm thần, những bệnh nhân giả trong cuộc nghiên cứu của Rosenhan sẽ phải nói cho mọi người biết mình đã được chẩn đoán mắc bệnh hoang tưởng, rối loạn thần kinh để họ biết được thông

tin này. Tại sao những người lo ngại về việc bị phân biệt đối xử lại nói cho người khác biết về bệnh của mình? Cùng với việc chứng kiến những hành vi kỳ lạ, thì việc biết được một ai đó đã đến gặp bác sĩ tâm thần cũng góp phần gây ra quan điểm, thái độ tiêu cực của người bình thường dành cho bệnh nhân tâm thần. Việc cho rằng bất cứ người nào đến gặp bác sĩ tâm thần đều gặp phải những vấn đề thần kinh cũng như nhiều người thường gọi nhau là “điên”, “khùng”, hay “ngớ ngẩn” vốn không phải là chuyện hiếm thấy. Quá trình “xác nhận không chính thức” này (theo nhiều người thường gọi), cũng góp phần gây ra tai tiếng liên quan đến bệnh tâm thần, dù một người có thật sự được chẩn đoán bị bệnh hoặc chia sẻ với người khác hay không.

Sự chẩn đoán bệnh cũng có vai trò quan trọng. Nó cần thiết cho nhiều mục đích, bao gồm mục đích chia sẻ thông tin giữa những chuyên gia sức khỏe tâm thần; mục đích hợp tác của những hoạt động nghiên cứu trên toàn thế giới; cung cấp những dịch vụ sức khỏe tâm thần; bồi thường từ những công ty bảo hiểm; và giúp bệnh nhân có được những phương pháp điều trị hiệu quả nhất. Đương nhiên, không ai tin rằng DMS là hoàn hảo. Chúng ta vẫn cần phải nỗ lực rất nhiều để cải thiện hệ thống phân loại bệnh thần kinh hiện nay, nhưng việc tấn công nó dựa trên cơ sở vô lý cho rằng sự chẩn đoán tên bệnh gây ra tai tiếng tiêu cực cho bệnh nhân là phản khoa học.

Giả sử những người xung quanh bạn nghĩ bạn là người luôn có niềm tin chắc chắn, nhưng không đúng rằng mọi người luôn muốn hại mình, thì những tai tiếng liên quan đến bệnh tâm thần vẫn sẽ tồn tại dù bạn có được chẩn đoán là bị mắc bệnh hoang tưởng hay không. Thay vì đổ lỗi cho tên bệnh được chẩn đoán là nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần, Patrick Corrigan và David Penn đã cùng thảo luận về nhiều cách tích cực giúp làm giảm tai tiếng này, như thiết lập nên những chương trình giáo dục cho cộng đồng về những bệnh liên quan đến thần kinh cũng như truyền tải thông điệp yêu thương đến bệnh nhân bằng những phương pháp điều trị hiệu quả và mang tính nhân văn.

Thêm vào đó, một vài cuộc nghiên cứu còn chứng minh rằng những tên bệnh được chẩn đoán thật ra có thể đem lại những tác động tích cực đến tai tiếng tiêu cực, có thể là do chúng cung cấp cho mọi người những lời giải thích hợp lý về những hành vi kỳ lạ, khó hiểu. Trong một cuộc nghiên cứu, trẻ em thường đánh giá bài luận được viết bởi những bạn được chẩn đoán là bị mắc chứng hiếu động thái quá cao hơn so với bài của những bạn bình thường. Trong một cuộc nghiên cứu khác, những người trưởng thành đánh giá những trẻ chậm phát triển trí tuệ tốt hơn khi chúng nhận được xác nhận của chẩn đoán y khoa so với lúc trước. Tương tự, Michelle Wood và Marta Valdez-Menchaca đã phát hiện ra những tác động tích cực đối với những trẻ được chẩn đoán là bị rối loạn ngôn ngữ và cho rằng một tên bệnh được chẩn đoán “có thể khiến giáo viên có được quan điểm và thái độ thông cảm hơn đối với học sinh này... nó còn có thể giúp ta đánh giá được những khuyết điểm cũng như ưu điểm của trẻ mắc những bệnh liên quan đến thần kinh”.

Lịch sử của tâm lý học và tâm thần học cho thấy rằng một khi ta hiểu rõ hơn về những bệnh liên quan đến tâm thần cũng như khi các phương pháp điều trị cho chúng trở nên hiệu quả hơn, thì tai tiếng của chúng sẽ lắng xuống. Hiện tại, khi những người mắc bệnh liên quan đến tâm thần chịu nhiều tai tiếng tiêu cực, ta phải thận trọng để không đặt lời buộc tội của mình làm chỗ. Cụ thể là buộc tội cho những tên bệnh được chẩn đoán vốn có thể giúp phát hiện ra nguồn gốc của những bệnh này.





## NGỘ NHẬN 38: Chỉ những người bị trầm cảm nghiêm trọng mới có ý định tự tử



50 NGO NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → Chương 9. BUỒN, NỘI GIAN VÀ KHÓ CHỊU - Những ngộ nhân về bệnh tâm thần

Trước khi đọc tiếp, bạn hãy nhắm mắt lại và hình dung ra một người tự tử. Bạn thấy gì?

Bạn sẽ tưởng tượng ra một người phiền muộn, có lẽ đang khóc lóc tức tưởi, ngần ngại xem liệu cuộc sống này có giá trị không. Chắc chắn cũng có một phần sự thật trong quan điểm này: trầm cảm là dấu hiệu dự đoán được ý định cũng như nỗ lực tự tử. Thật ra, nguy cơ tự tử trong suốt cuộc đời của một người bị trầm cảm là khoảng 6%. Tỷ lệ này thấp hơn so với con số 15% từng được chấp nhận trong một thời gian dài, nhưng vẫn cao hơn nhiều so với nguy cơ tự tử chỉ gần 1% trong suốt cuộc đời của một người bị cô lập với thế giới bên ngoài. Mặc dù bạn bè, người thân, gia đình đôi khi nghĩ rằng trầm cảm chỉ là một “thời kỳ ngắn ngủi”, nhưng thật ra nó là một bệnh có thể đe dọa đến mạng sống.

Nhưng nhiều người biết được mối quan hệ giữa trầm cảm với tự tử thường cho rằng chỉ những người bị suy nhược mới tự kết liễu đời mình. Ví dụ, giám đốc của tổ chức ngăn ngừa nạn tự tử ở một bang phát biểu với một phóng viên rằng: “Tôi không biết anh ấy bị trầm cảm” sau khi bà tìm hiểu về vụ tự tử bất ngờ của chồng mình ([http://blog.cleveland.com/health/2008/03/boomers\\_suicide\\_trend\\_continue.html](http://blog.cleveland.com/health/2008/03/boomers_suicide_trend_continue.html)). Trong một cuộc khảo sát 331 sinh viên tham gia vào những khóa học giới thiệu về tâm lý, 43% đều chọn “Đúng” cho mục: “Nếu được đánh giá bởi một chuyên gia tâm thần học, tất cả những người tự tử sẽ được chẩn đoán là bị trầm cảm”. Một cuộc khảo sát sau này dành cho những sinh viên chuyên ngành giáo dục cho thấy một tỷ lệ thấp hơn nhưng vẫn còn cao, 25% đồng ý với mục này.

Do đó, rất nhiều người ngạc nhiên khi biết rằng có những người không hề bị trầm cảm trầm trọng đôi khi cũng tự tử. Nhận thức cho rằng chỉ có những người bị trầm cảm trầm trọng mới có ý định và hành vi tự tử thật ra là rất nguy hiểm, vì bạn bè, người thân và nhiều người quan trọng khác của một người có thể nhầm lẫn cho rằng người ấy sẽ an toàn nếu không có triệu chứng suy nhược trầm trọng, và do đó không cần đến sự quan tâm của mình. Nhưng nghiên cứu cho thấy rằng có khoảng 13% đến 41% (tùy thuộc vào từng cuộc thăm tra) những người có hành vi tự tử không hề có những triệu chứng trầm cảm trầm trọng. Khoảng 10% được chẩn đoán là bị hoang tưởng hay do sử dụng một chất nào đó gây rối loạn, như nghiện rượu. Cùng với trầm cảm, hoang tưởng và sử dụng những chất gây rối loạn, còn có những triệu chứng khác có liên quan đáng kể đến ý định cũng như hành vi tự tử là:

- Hoang mang rối loạn, một triệu chứng bị gây ra bởi sự xuất hiện đột ngột, không mong muốn của nỗi kinh hoàng chấn động;

- Ám ảnh xã hội, một triệu chứng bị gây ra bởi nỗi sợ hãi tột độ về một hoàn cảnh đáng xấu hổ hoặc có thể bị bề mặt, như trình bày hoặc thực hiện điều gì đó trước công chúng;

- Rối loạn tính cách, một triệu chứng bị gây ra bởi sự bất ổn nghiêm trọng trong tâm trạng, những mối quan hệ cá nhân, trong việc kiểm soát cảm xúc và nhận thức;



- Rối loạn tính cách phản xã hội, một triệu chứng bị gây ra bởi tình trạng thiếu trách nhiệm và hành vi bất hợp pháp lâu dài;

- Rối loạn nhận thức giới tính, một triệu chứng bị gây ra bởi những cảm giác cực đoan, bất mãn với một giới tính, đôi khi lên đến đỉnh điểm cảm giác bị nhốt trong một hình hài không phải của mình (Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ, 2000).

Vẫn còn có nhiều tranh cãi xung quanh mối quan hệ giữa những triệu chứng này với ý định và hành vi tự tử, vì ở nhiều người, một số triệu chứng trong số này thường “xuất hiện cùng lúc” với chứng trầm cảm trầm trọng. Do đó, mối quan hệ của những triệu chứng này với hành vi tự tử có thể cũng có liên quan chéo với tình trạng trầm cảm. Tuy nhiên, nhiều nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng ngay cả khi xuất hiện cùng lúc với tình trạng trầm cảm trầm trọng, thì ít nhất cũng có một số triệu chứng kể trên có thể dự đoán được hành vi tự tử. Ví dụ, những bệnh nhân bị chứng rối loạn tính cách, dù có mắc thêm chứng trầm cảm hay không, đều có ý định tự tử nhiều hơn gấp hai lần so với những bệnh nhân chỉ bị trầm cảm. Bằng chứng về việc liệu chỉ một mình chứng hoang mang rối loạn không thôi (nghĩa là không có sự tồn tại song hành của chứng trầm cảm) có dự đoán được hành vi tự tử không vẫn còn khá mờ nhạt.

Vì những lý do khó hiểu, khoảng 5-10% những người tự tử lại không hề có bất kỳ triệu chứng rối loạn tâm thần nào cả. Ít nhất có một vài người trong số này có thể đã chạm tới ngưỡng những triệu chứng của một hay nhiều chứng rối loạn tâm thần, nghĩa là họ vẫn chưa đủ tiêu chuẩn để được chẩn đoán là mắc những triệu chứng rối loạn kể trên. Nhưng những người tự tử mà các nhà khoa học chưa xác định nguyên nhân có thể liên quan đến điều mà nhiều người thường gọi là “tự tử hợp lý”, một quyết định tự kết liễu đời mình đã được cân nhắc kỹ do bị mắc bệnh nan y hay bị sự đau đớn vô phương cứu chữa hành hạ.

Có một vài lý do khác để ta tin rằng trầm cảm trầm trọng không phải là dấu hiệu duy nhất, hay thậm chí là quan trọng nhất để dự đoán hành vi tự tử. Thứ nhất, trong một số cuộc nghiên cứu, thì sự tuyệt vọng chính là dấu hiệu dự đoán được hành vi tự tử nổi bật hơn so với trầm cảm. Đó có thể là do mọi người muốn kết thúc cuộc đời của mình nhất khi không tìm ra được lối thoát cho sự khủng hoảng tinh thần tốt độ của mình. Thứ hai, mặc dù chứng trầm cảm có khuynh hướng giảm dần ở tuổi già, nhưng tỷ lệ tự tử lại tăng rõ ở giai đoạn này, nhất là đối với nam giới. Một nguyên nhân cho thấy sự khác biệt điển hình giữa tỷ lệ trầm cảm với tỷ lệ tự tử ở tuổi già là sức khỏe của những người già vốn yếu dần, chính vì thế, họ khó sống sót hơn sau khi tự tử, như uống thuốc độc, so với người trẻ. Tuy vậy, còn có một lý do khác là những nỗ lực tự tử ở người già dường như quyết liệt hơn. Ví dụ, so với người trẻ, người già thường chọn những phương pháp tự tử quyết liệt hơn, như dùng súng bắn đầu mình.

Cuộc thảo luận này đưa chúng ta đến gần hơn với ngộ nhận có liên quan đến vấn đề tự tử: Nhiều người cho rằng nguy cơ tự tử giảm khi tình trạng trầm cảm được cải thiện. Trong một cuộc khảo sát dành cho sinh viên, 53% chọn “Sai” cho mục: “Thời điểm có nguy cơ tự tử cao là khi sức khỏe của một người bắt đầu cải thiện”. Nhưng thật ra, có bằng chứng cho thấy nguy cơ tự tử đôi lúc lại tăng trong khi tình trạng trầm cảm được cải thiện, có lẽ là vì những người bị trầm cảm nghiêm trọng bắt đầu trải nghiệm được sự trở lại của nguồn năng lượng khi sức khỏe của họ cải thiện. Trong khoảng thời gian này, họ giống như một “trái bom” nguy hiểm, nghĩa là họ vẫn còn căng thẳng, suy nhược, nhưng lại có được nguồn năng lượng cần thiết để tiến hành một vụ tự sát. Tuy nhiên, bằng chứng khoa học chứng thực cho nhận thức này rất mờ nhạt, vì những bệnh nhân trầm cảm có dấu hiệu cải

thiện về tâm trạng nhưng vẫn chưa hồi phục hoàn toàn có thể ít có ý định tự tử hơn những bệnh nhân bị trầm cảm nặng.

Do đó, sự cải thiện về tâm trạng có thể không phải là nguyên nhân gây ra sự gia tăng của nguy cơ tự tử, dù vấn đề này vẫn chưa được làm sáng tỏ. Nhưng cho đến lúc tìm ra được bằng chứng rõ ràng, thì tốt hơn hết, ta không nên chắc chắn rằng những người bị trầm cảm nặng sẽ thoát khỏi nguy cơ tự tử khi tâm trạng của họ bắt đầu chuyển biến theo hướng tích cực hơn.



## NGỘ NHẬN 39: Những người mắc chứng tâm thần phân liệt có đa tính cách



[50 NGO NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 9. BUỒN, NỖI GIÁN VÀ KHÓ CHỊU - Những ngộ nhận về bệnh tâm thần](#)

“Hôm nay tôi cảm thấy tâm trí bị phân liệt”.

“Hầu hết mọi triết gia đều có một quan điểm, tâm thần phân liệt về lịch sử của khoa học”.

“Chúng ta đang đối mặt với một phương pháp giáo dục giới trẻ tâm thần phân liệt nguy hiểm

“Đương nhiên, có một câu trả lời cho vấn đề có về tâm thần phân liệt về đạo đức này: khoảng cách giữa các nguyên tắc và chính sách... giữa cuộc chiến chống khủng bố và cuộc chiến ở Iraq”. (Trích dẫn từ bài phê bình của một nhà báo về chính sách của tổng thống George Bush với cuộc chiến ở Iraq).

Những câu trích dẫn trên được tìm thấy từ mạng internet, phản ánh được một nhận thức sai lầm phổ biến cho rằng tâm thần phân liệt cũng giống như “tính cách phân lập” hay “rối loạn đa tính cách”. Một mẫu giấy dán trên kính chắn sóc có câu: “Tôi từng bị tâm thần phân liệt, nhưng hiện giờ chúng tôi tốt hơn rồi”; một mẫu giấy khác có câu: “Tôi từng là người bị tâm thần phân liệt cho đến khi họ chữa khỏi cho tôi. Hiện giờ, tôi chỉ cô đơn thôi”.

Một cuốn sách giáo khoa tâm lý học thậm chí còn đi xa hơn, cho rằng “chứng tâm thần phân liệt gần như là thuật ngữ bị lạm dụng nhiều nhất trong cuộc sống”. Theo như cuốn sách này và những cuốn sách giáo khoa khác, thì chứng tâm thần phân liệt hoàn toàn khác với chứng rối loạn nhận thức phân ly (DID), còn được gọi là rối loạn đa tính cách. Khác với những người bị tâm thần phân liệt, những người mắc chứng DID được cho là có từ hai tính cách khác biệt trở lên trong cùng một lúc, mặc dù tuyên bố này vẫn đang gây nhiều tranh cãi trong giới khoa học. Một điển hình của chứng DID được gọi là “tính cách phân ly”, nghĩa là trong một người có hai tính cách thay đổi trái ngược nhau cùng tồn tại. Trong một người có tính cách phân ly, thì một tính cách của họ có thể là rụt rè, kín đáo, còn tính cách kia lại hòa đồng, dễ gần. Tiểu thuyết kinh điển của Robert Louis Stevenson năm 1886 có tên Vụ án kỳ lạ của bác sĩ Jekyll và ngài Hyde, có thể được coi là điển hình nổi tiếng nhất của tính cách phân ly trong văn chương.

Tuy nhiên, nhiều nhà tâm lý học lại thấy hoài nghi về quan điểm cho rằng những bệnh nhân DID có hai tính cách hoàn toàn khác nhau. Ngược lại họ cho rằng những bệnh nhân này không cho có những tính cách khác nhau, mà là những khía cạnh khác nhau của một tính cách.

Ngay cả một số bài báo trên những báo khoa học cũng nhầm lẫn tâm thần phân liệt với DID. Một bài báo được xuất bản gần đây trên một tờ báo y khoa đề cập đến vấn đề Quan điểm phân liệt của bác sĩ da liễu về những tổn thương sắc tố lập luận rằng dù các bác sĩ da liễu luôn đi đầu trong việc giáo dục cộng đồng về bệnh ung thư da, nhưng nhiều người trong số họ vẫn không chú ý mối lo âu của bệnh nhân về những tổn thương trên da mình. Một bài báo có tựa đề “Những phát triển gần đây về sự di truyền của bệnh tâm thần phân liệt”, đề cập đến sự di truyền của những rối loạn thần kinh, nói rằng: “Bệnh tâm thần

phân liệt, còn được gọi là tính cách phân ly, là một rối loạn tâm thần phức tạp và liên quan đến nhân tố với những biểu hiện tính cách khác nhau”.

Nhận thức sai lầm về bệnh tâm thần phân liệt (đa tính cách) phổ biến một cách đáng kinh ngạc. Trong một cuộc khảo sát 77% sinh viên tham gia những khóa học giới thiệu về tâm lý đồng ý với quan điểm cho rằng “người bị tâm thần phân liệt là người có tính cách phân ly”. Những cuộc khảo sát sau này cho thấy tỷ lệ đồng ý với quan điểm này thấp hơn, cụ thể là 50% trong giới sinh viên, 40% trong nhóm cảnh sát và gần 50% công chúng trong cộng đồng.

Nhận thức sai lầm này cũng thâm nhập vào nền văn hóa hiện đại. Bộ phim nổi tiếng năm 2000 có tên Tôi, bản thân tôi và Irene, diễn viên Jim Carrey đóng vai một người đàn ông được cho là bị mắc bệnh tâm thần phân liệt. Nhưng thật ra, ông bị mắc chứng tính cách phân ly, với một tính cách (Charlie) nhân hậu, vui tính và tính cách kia (Hank) hung hăng. Trong phim, nhân vật của Carrey thay đổi tính cách thất thường từ một người “nhân hậu” thành người “mất trí”. Sau chương trình có tên “Kẻ thù tồi tệ nhất của tôi” của đài NBC trong đó, diễn viên Christian Slater vào vai một điệp viên có tính cách phân ly, xuất hiện lần đầu vào năm 2008, rất nhiều nhà phê bình truyền hình coi nhân vật của Slater như là người bị mắc chứng tâm thần phân liệt. Ngành công nghiệp sản xuất đồ chơi cũng góp phần vào nhầm lẫn này: một trong những đồ chơi hành động của G. I. Joe có tên Zartan được người sản xuất mô tả là “một người bị rối loạn hoang tưởng nặng”, cũng có nhiều tính cách khác nhau. Đáng tiếc thay, một số bài báo viết về bệnh tâm thần phân liệt trên những tạp chí nổi tiếng lại thảo luận về sự nhầm lẫn giữa bệnh tâm thần phân liệt với DID, khiến mọi người khó nhận thức được sự khác biệt.

Ngộ nhận về bệnh tâm thần phân liệt (DID) có nguồn gốc từ sự nhầm lẫn về thuật ngữ chuyên môn. Nhà tâm thần học người Thụy Sĩ, Eugen Bleuler đã nghĩ ra thuật ngữ “tâm thần phân liệt”, nghĩa là “tâm thần phân ly”, vào năm 1911. Nhiều người, ngay cả một số chuyên gia tâm lý học, đã hiểu sai định nghĩa của Bleuler. Với thuật ngữ “tâm thần phân liệt”, Bleuler muốn nói về những người trải qua tình trạng nghiêm trọng từ phân liệt” cả bên trong lẫn giữa những chức năng tâm lý của mình, nhất là về cảm xúc và ý nghĩ. Với hầu hết mọi người chúng ta, những gì ta cảm nhận và nghĩ trong một lúc nào đó tương ứng với những gì ta cảm nhận và nghĩ trong khoảnh khắc kế tiếp. Nếu ta cảm thấy buồn trong một khoảnh khắc nào đó, ta cũng thường có khuynh hướng cảm thấy buồn trong khoảnh khắc kế tiếp; nếu ta nghĩ về một điều phiền muộn trong ở một khoảnh khắc nào đó, ta cũng thường có khuynh hướng nghĩ đến điều phiền muộn ở khoảnh khắc sau đó. Thêm vào đó, những gì ta cảm nhận trong một khoảnh khắc thường tương ứng với những gì ta nghĩ khi ấy và ngược lại. Nhưng ở những người bị mắc chứng tâm thần phân liệt, những mối liên kết này thường bị gián đoạn.

Theo Bleuler quan sát, những người bị mắc chứng tâm thần phân liệt không có nhiều hơn một tính cách; họ chỉ có một tính cách bị phân lập. Theo biệt ngữ của tâm lý học và tâm thần học, bệnh tâm thần phân liệt là chứng rối loạn thần kinh nghiêm trọng bị gây ra bởi sự gián đoạn trầm trọng trong thực tế. Những người bị mắc bệnh này thường có những ý nghĩ mơ hồ và tâm trạng không thể đoán trước và thường bị ảo giác (như thấy mình bị theo dõi) và nghe thấy những âm thanh ảo (nghe thấy giọng nói nào đó vọng vọng bên tai).

Trớ trêu thay, sự nhầm lẫn coi bệnh tâm thần phân liệt là chứng đa tính cách đầu tiên xuất hiện trên một tờ báo lại là của một chuyên gia tâm lý học nổi tiếng. Năm 1916, tờ báo Washington Post có đăng bài phỏng vấn G. Stanley Hall, khi ấy là một giảng viên của

trường đại học Johns Hopkins và là chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Tiến sĩ Hall nói với phóng viên rằng: “Bệnh tâm thần phân liệt là một thuật ngữ được sử dụng nhiều bởi các nhà tâm lý học để mô tả một tâm trí bị phân chia, mà trong đó, tính cách của bác sĩ Jekyll với ngài Hyde (trong phim Vụ án kỳ lạ của bác sĩ Jekyll và ngài Hyde) chỉ là một” (“Ông đã cho rằng đa tính cách là bệnh tâm thần phân liệt”). Chỉ một vài năm sau đó, sự nhầm lẫn giữa tâm thần phân liệt với đa tính cách đã trở nên phổ biến, mặc dù lời phát biểu gây ra nó của Hall không rõ ràng. Đến năm 1933, sự nhầm lẫn này thậm chí còn xuất hiện trong một bài báo mang tính triết lý của một tác giả nổi tiếng, T. S. Elliott. Ông đã viết rằng: “Đối với một người vừa là thi sĩ, vừa là triết gia, thì ông ấy chắc chắn phải có hai con người khác nhau cùng tồn tại trong mình: Tôi không thể nghĩ ra bất kỳ tên gọi điển hình nào cho trường hợp này ngoài tâm thần phân liệt”.

Nhưng liệu có vấn đề gì không? Nếu mọi người sử dụng sai thuật ngữ tâm thần phân liệt, điều đó có đáng để ta quan tâm không? Đáng tiếc, rất nhiều người không biết một thực tế là bệnh tâm thần phân liệt thường là một bệnh nghiêm trọng có liên quan đến nguy cơ tự tử cao, trầm cảm, rối loạn cảm xúc, bạo hành, thất nghiệp, vô gia cư và nhiều vấn đề phức tạp khác. Và cũng có rất nhiều người không nhận thức rõ về những ảnh hưởng tiêu cực của bệnh tâm thần phân liệt đến bạn bè, người thân của bệnh nhân. Việc quá coi thường bệnh này, như trong nhiều bộ phim của Hollywood, có thể khiến ta đánh giá thấp mức độ nghiêm trọng của nó cũng như không chú ý đến nhu cầu cần có một phương pháp điều trị hiệu quả của bệnh nhân. Như chuyên gia tâm lý học Irving Gottesman nhấn mạnh: “Việc sử dụng sai thuật ngữ tâm thần phân liệt để nói về chính sách ngoại giao của Mỹ, thị trường chứng khoán, hay về bất cứ điều gì khác đi ngược lại với niềm mong đợi của một người đều góp phần gây ra sự đánh giá sai về mức độ nghiêm trọng của những vấn đề sức khỏe cũng như của tình trạng rối loạn tâm thần gây hoang mang nhất này”.



## **NGỘ NHẬN 40: Con cái của những người nghiện rượu cho thấy những dấu hiệu tiêu cực đặc trưng khi trưởng thành**



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 9. BUỒN, NỖI GIÃN VÀ KHÓ CHỊU - Những ngộ nhận về bệnh tâm thần](#)

Hãy tưởng tượng bạn vừa đến gặp một chuyên gia tâm lý để được hỗ trợ. Bạn cảm thấy khó chịu, bất mãn với những mối quan hệ tình cảm, tình bạn và công việc. Bạn tự hỏi “Điều gì đã gây ra tất cả những cảm giác này?” Sau khi để bạn ngồi lo lắng một vài phút trong phòng đợi, chuyên gia tâm lý gọi bạn vào văn phòng mình và nói bạn ngồi xuống. Anh ta thông báo với bạn rằng kết quả từ cuộc kiểm tra của mình cho thấy bạn đang gặp phải những vấn đề sau:

- Thiếu tự tin.
- Cảm thấy tội nhục và day dứt.
- Có khuynh hướng đôi lúc cho rằng mình có quá nhiều trách nhiệm đối với người khác, và lúc khác thì lại quá ít.
- Cần sự chấp nhận của người khác.
- Khó gần.
- Quá trung thành với người khác.
- Cảm thấy bất lực.
- Không thể kiểm soát cảm xúc.

Có lẽ bạn ngập ngừng hỏi “Tất cả những điều này có nghĩa là gì?” Chuyên gia tâm lý khẳng định với bạn rằng những dấu hiệu của một người hoàn toàn có liên quan đến lịch sử gia đình. Anh ta tự tin nói rằng vì bạn là con của một người nghiện rượu, nên những vấn đề này là dấu hiệu đặc trưng của bạn. Bạn thở phào nhẹ nhõm, tự an ủi bản thân rằng rất nhiều những vấn đề cảm xúc không thể giải thích được trước đây của bạn đều có nguyên nhân từ người cha nghiện rượu của mình. Hơn nữa, nếu thành thật với bản thân, bạn buộc phải thừa nhận rằng những vấn đề tính cách này hoàn toàn thích hợp với mình.

Chẩn đoán của chuyên gia tâm lý học trên cũng phù hợp với nhiều tài liệu phổ biến. Những dấu hiệu được liệt kê ở trên, cùng với một vài dấu hiệu khác, tạo nên cái mà mọi người gọi là “tiểu sử” tích cách đặc biệt được phát hiện ở những người con trưởng thành có cha mẹ nghiện rượu (ACOA).

Tiểu sử đặc trưng của những người con trưởng thành có cha mẹ nghiện rượu (ACOA) là một trong những quan điểm vững vàng nhất của tâm lý học dân gian. Có hơn 220.000 trang web có chứa cụm từ “con trưởng thành của những người nghiện rượu”, và hàng trăm trong số chúng quảng cáo về những tổ chức cũng như chương trình trị liệu để giúp đỡ những người trưởng thành có cha mẹ nghiện rượu. Những cuốn sách như Con cái trưởng thành của những người nghiện rượu của Wayne Kristberg, Con cái trưởng thành của người nghiện rượu của Janet Woititz và Những cô con gái hoàn hảo của Robert Ackerman đã phác thảo nên những đặc trưng của ACOA và trình bày những phương pháp giúp giảm bớt những đặc điểm có vấn đề. Một số cuốn sách nổi tiếng khác thậm chí còn có

gắn liền những hành vi kỳ lạ của một ACOA nổi tiếng nhất nước Mỹ, cựu tổng thống Bill Clinton, có liên quan đến tiểu sử về người cha nghiện rượu của ông. Ví dụ, trong cuốn sách có tên Clinton bí ẩn của mình, David Maraniss đã gắn tính đào hoa nổi tiếng của Clinton với những vấn đề về khả năng kiềm chế của ACOA và tham vọng chính trị của ông với khao khát quyền lực để giải quyết vấn đề cho người khác của ACOA.

Tuy nhiên, khi nhiều chuyên gia điều tra tiến hành thẩm tra các tài liệu nghiên cứu về ACOA một cách thận trọng, họ phát hiện ra rằng bằng chứng khoa học xác thực cho tiểu sử này không hề tồn tại. Kenneth Sher đã thẩm tra các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt về đặc điểm tính cách của ACOA và không phát hiện ra được bằng chứng cụ thể nào chứng thực cho hội chứng ACOA. Thật sự thì con cái của người nghiện rượu có biểu hiện một vài sự khác biệt về tính cách so với những trẻ bình thường khác. Ví dụ, chúng thường có khuynh hướng dễ bị kích động, thoải mái và táo bạo hơn những trẻ khác. Tuy nhiên, những khác biệt này không đáp ứng được tiêu chuẩn của tiểu sử ACOA, còn hầu hết những đặc trưng khác của tiểu sử này lại không phân biệt được ACOA với những người không phải là ACOA.

Thêm vào đó, không có hoặc có rất ít bằng chứng cho thấy rằng ACOA có những đặc điểm tính cách “mang tính tương trợ” (đó là những đặc điểm có liên quan đến khuynh hướng muốn giúp những người nghiện rượu hoặc nghiện những chất khác) nhiều hơn so với những người không phải ACOA, như nhiều chương trình truyền hình thường nói đến. Tuy nhiên, ACOA thường có khuynh hướng tự nhận mình là những người có tính tương trợ cao, có lẽ đó là do họ đã đọc hoặc nghe điều đó từ nhiều nguồn tài liệu của tâm lý học.

Một cuộc nghiên cứu được thực hiện bởi Sher và hai cộng tác của ông, Mary Beth Logue và Peter Frensch, đã bác bỏ đi sự tồn tại của hội chứng ACOA. Họ đã chứng minh được rằng một danh sách khảo sát được cho là bao gồm những lời khẳng định đặc trưng của ACOA được tìm thấy trong tài liệu của tâm lý học (như “Trong những lúc khủng hoảng, bạn thường quan tâm đến người khác”, “Bạn nhạy cảm trước những khó khăn của người khác”) cũng chẳng giúp phân biệt được ACOA với những người bình thường khác. Thú vị thay, Sher và hai cộng tác của mình phát hiện rằng, ở danh sách khảo sát khác, tỷ lệ xác nhận những lời khẳng định mơ hồ và chung chung của ACOA (ví dụ, “Sự phong phú và thay đổi đôi khi làm bạn khó chịu”, “Bạn có nhu cầu nhận được sự ngưỡng mộ từ người khác”) cũng tương đương với những khẳng định được coi là đặc trưng của họ. Ngoài ra, khoảng 70% ACOA cũng như những người bình thường khác khẳng định rằng cả hai bảng danh sách khảo sát đều mô tả rõ về bản thân mình.

Như chúng tôi đã chỉ ra ở Ngộ nhận 36, các chuyên gia tâm lý học gọi những dạng phương pháp mô tả tính cách thiếu thông tin và mập mờ này là “Phương Pháp P. T. Barnum” và khuynh hướng thừa nhận chúng chính xác là “Hiệu ứng Barnum”. Những người gặp phải những vấn đề tâm lý khó hiểu thường là nạn nhân của hiệu ứng này, vì họ luôn tìm kiếm một lời giải thích rõ ràng và cụ thể cho những khó khăn trong cuộc sống của mình. Các chuyên gia tâm lý gọi hiện tượng này là “nỗ lực sau ý định”. Mọi người thường muốn hiểu được lý do tại sao mình lại trở thành con người hiện tại của mình và Hiệu ứng Barnum đã tận dụng khuynh hướng hiểu kỳ này.

Những câu khẳng định của phương pháp Barnum được nhiều người ưa chuộng vì một số chúng đúng và thích hợp với tất cả mọi người. Vấn đề thứ ba được trình bày ở phần đầu ngộ nhận này, khuynh hướng có quá nhiều hoặc quá ít trách nhiệm với người khác, là ví dụ điển hình. Mô tả này đều thích hợp với tất cả mọi người. Một trang web mô tả

về ACOA như những người vừa sợ gần gũi với người khác, vừa phụ thuộc vào người khác. Những mục khác của phương pháp Barnum cũng thích hợp với công chúng nói chung (như “Đôi khi tôi cảm thấy khó khăn khi đưa ra quyết định”), chứ hoàn toàn không nêu rõ được đặc trưng của ACOA. Vấn đề thứ tư được trình bày ở phần đầu ngộ nhận này, đề cập đến nhu cầu có được sự chấp nhận của mọi người không chỉ xuất hiện ở ACOA, mà ở hầu hết mọi người. Ai mà không có những lúc muốn có sự chấp nhận của người khác chứ? Và làm sao ta dám chắc một người luôn tỏ ra độc lập, tự chủ lại không có nhu cầu thầm kín có được sự chấp nhận của người khác?

Hiệu ứng Barnum chắc chắn góp phần rất lớn vào thành công của nhiều người xem tướng chữ, chiêm tinh, xem chỉ tay, bói bài, lên đồng, hoặc những người bói toán khác. Tất cả đều sử dụng những câu khẳng định Barnum để làm cho người khác tin vào khả năng của mình.

Kết quả của Sher và hai người cộng tác cùng ông đã giúp giải thích được phần nào tại sao bạn lại thấy những vấn đề của ACOA được trình bày ở phần đầu ngộ nhận này lại có vẻ đúng với mình. Những phát hiện của họ chứng minh được một điều rằng những vấn đề trên không chỉ đúng với ACOA mà đúng với tất cả mọi người.





## NGỘ NHẬN 41: Thời gian gần đây, bệnh tự kỷ ở trẻ sơ sinh có chiều hướng tăng mạnh



50 NGO NHAN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 9. BUỒN, NỖI GIAN VÀ KHÓ CHIU - Những ngộ nhận về bệnh tâm thần](#)

Hãy thử đánh cụm từ “dịch bệnh tự kỷ” trên công cụ tìm kiếm của Google, bạn sẽ tìm thấy khoảng 85.000 trang web đề cập đến điều mà nhiều người coi là sự thật không thể chối cãi: 15 năm qua, thế giới đã chứng kiến một sự gia tăng đáng kinh ngạc về tỷ lệ trẻ mắc bệnh tự kỷ.

Theo phiên bản mới nhất của Hệ thống hướng dẫn chẩn đoán và thống kê những bệnh liên quan đến thần kinh (DMS), bệnh tự kỷ là một chứng rối loạn tâm thần nghiêm trọng lần đầu tiên xuất hiện ở trẻ sơ sinh. Khoảng 3/4 trẻ mắc bệnh tự kỷ chậm phát triển trí tuệ và hầu hết đều là nam. Tất cả đều cho thấy sự khiếm khuyết về khả năng ngôn ngữ, trong một số trường hợp nghiêm trọng có thể gây ra tình trạng câm hoàn toàn, và nhiều trẻ không muốn xây dựng những mối quan hệ thân thiết với bạn bè. Hầu hết trẻ mắc bệnh tự kỷ đều có những hoạt động lặp đi lặp lại, mang tính khuôn mẫu như vờn vê tóc, vỗ tay, đập đầu, và cho thấy rõ những phản ứng tiêu cực ngay cả với những thay đổi rất nhỏ trong môi trường sống của mình.

Từng được cho là một bệnh cực kỳ hiếm (trước thập niên 1990, theo thống kê, tỷ lệ trẻ mắc bệnh tự kỷ là 1/ 2.500) bệnh tự kỷ hiện nay trở nên phổ biến với tỷ lệ mắc bệnh được đồn đại là 1/150. Từ năm 1993 đến 2003, thống kê của Bộ Giáo dục Hoa Kỳ đã ghi nhận một con số gia tăng đáng kinh ngạc 657% về tỷ lệ người mắc bệnh tự kỷ trên toàn quốc. Cũng dễ hiểu khi nhiều người cố gắng muốn xác định nguyên nhân của sự gia tăng đột biến này. Một số họ, bao gồm luật sư Robert F. Kennedy Jr, cùng với hàng vạn bậc phụ huynh có con bị mắc bệnh tự kỷ đã thẳng thắn buộc tội cho những loại vaccine có chứa hợp chất khử trùng, được đưa vào sử dụng không lâu trước khi nhiều trẻ cho thấy những dấu hiệu của bệnh tự kỷ. Một trong những chất hóa học có trong hợp chất khử trùng trên là thủy ngân, chất có thể gây ra tổn thương hệ thần kinh nếu được dùng với liều lượng cao (xem Hình 9.1). Trong một cuộc khảo sát, 48% sinh viên đồng ý với mục “Những loại vaccine chủng ngừa là nguyên nhân gây ra bệnh tự kỷ”.

Tuyên bố cho rằng tỷ lệ trẻ mắc bệnh tự kỷ tăng đột biến được phổ biến bởi nhiều phát ngôn viên truyền thông nổi tiếng. Năm 2005, chương trình có tên “Gặp gỡ báo chí” của công ty truyền thanh quốc gia (NBC) đã dành hẳn một buổi phát sóng để đề cập đến sự gia tăng của bệnh tự kỷ và nhận định cho rằng những loại vaccine có chứa hợp chất thủy ngân là nguyên nhân gây bệnh của một tác giả có sách bán chạy nhất, David Kirby.

Hình 9.1 Chiếc áo thun này có in khẩu hiệu của những người phản đối những loại vaccine có chứa hợp chất thủy ngân. Hầu hết họ đều cho rằng những loại vaccine này là nguyên nhân gây ra sự gia tăng đột biến của bệnh tự kỷ (“Hg” là ký hiệu hóa học của thủy ngân, một chất tồn tại trong những hợp chất khử trùng, bảo quản).

Nguồn Photo courtesy of Zazzle.com

Năm 2008, nữ diễn viên Jenny McCarthy, người có con trai bị bệnh tự kỷ, đã kêu gọi người đứng đầu Trung tâm Kiểm soát và Ngăn ngừa Bệnh tật (CDC), Julie Gerberding, từ chức “vì sự kém cỏi của bà trong thời gian xảy ra dịch bệnh tự kỷ” và kêu gọi tìm một người

thay thế “Hiểu được rằng mọi người đang đối mặt với dịch bệnh nguy hiểm này” ([http://adventuresinautism.blogspot.com/2008/03/jenny\\_mccarthy\\_calls\\_for\\_julie.html](http://adventuresinautism.blogspot.com/2008/03/jenny_mccarthy_calls_for_julie.html)). Cựu tiền vệ, ngôi sao của Liên đoàn bóng bầu dục quốc gia, Doug Flutie, cũng có cậu con trai bị bệnh tự kỷ, đã phát biểu tương tự với công chúng rằng bệnh tự kỷ đang gia tăng với tỷ lệ đáng kinh ngạc ([http://www.dougflutiejrfoundation.org/About\\_Autism\\_What\\_is\\_Autism\\_.asp](http://www.dougflutiejrfoundation.org/About_Autism_What_is_Autism_.asp)).

Thêm vào đó, ứng cử viên tổng thống trong cuộc bầu cử tổng thống năm 2008 của cả hai đảng chính ở Hoa Kỳ đều xác nhận quan điểm cho rằng bệnh tự kỷ đang ngày càng tăng nhanh hơn. Trong buổi chất vấn tại tòa thị chính năm 2008, John McCain trả lời rằng: “Sự gia tăng của bệnh tự kỷ ở trẻ em là sự thật không thể chối cãi, câu hỏi ở đây là nguyên nhân gây ra nó là gì... có nhiều bằng chứng cho thấy chính hợp chất bảo quản có trong các loại vaccine phải chịu trách nhiệm cho tình trạng này” (ông cũng lặp lại lời khẳng định trên trong giai đoạn thứ ba của chiến dịch tranh cử tổng thống vào tháng 10-2008). Chưa đầy hai tháng sau, Barack Obama đã nói với những người ủng hộ mình tại một cuộc mít tinh rằng: “Chúng ta đã và đang chứng kiến sự gia tăng đột biến của bệnh tự kỷ. Một số người nghi ngờ tình trạng này có liên quan đến vaccine”. Rất nhiều người Mỹ có cùng quan điểm với McCain và Obama: theo một cuộc thăm dò ý kiến trên mạng năm 2008, được thực hiện bởi chương trình 60 phút của Bản Tin Mạng Lưới Phát Thanh Columbia (CBS), có đến 70% người được thăm dò cho rằng hiện đang có dịch bệnh tự kỷ.

Nhưng có một lý do nghiêm túc để ta phải hoài nghi về sự gia tăng của bệnh tự kỷ. Một lời giải thích hợp lý cho sự gia tăng ấy là sự nói lỏng thấy rõ theo thời gian của hoạt động chẩn đoán. Phiên bản năm 1980 của DMS (DMS-III) yêu cầu mọi người phải đáp ứng đủ tất cả 6 tiêu chuẩn mới được chẩn đoán là mắc bệnh tự kỷ. Ngược lại, phiên bản năm 1994 của DMS (DMS-IV), hiện nay vẫn còn được sử dụng với một vài thay đổi nhỏ, lại đòi hỏi mọi người phải đáp ứng được 8 trong số 16 tiêu chuẩn là sẽ được chẩn đoán mắc bệnh tự kỷ. Thêm vào đó, trong khi DMS III chỉ có hai đặc trưng liên quan đến bệnh tự kỷ (rối loạn tự kỷ và rối loạn phát triển, vốn được coi là giai đoạn ban đầu của bệnh tự kỷ) thì DMS IV lại có đến 5 đặc trưng, và một số chúng cũng mô tả giai đoạn ban đầu của bệnh này. Ta thấy những tiêu chuẩn chẩn đoán của bệnh tự kỷ từ năm 1980 đến nay đã trở nên ít chặt chẽ, nghiêm ngặt hơn, gây ra tỷ lệ được chẩn đoán mắc bệnh ngày càng cao.

Một vài ảnh hưởng khác có thể cũng góp phần gây ra sự gia tăng này. Vì luật dành cho những người tàn tật, thiếu khả năng đã được Quốc hội Hoa Kỳ ban hành vào đầu thập niên 1990, các trường học hiện nay phải cung cấp được số lượng chính xác của những trẻ tàn tật, giảm thiểu khả năng, kể cả trẻ bị bệnh tự kỷ. Và kết quả là, ngành giáo dục báo cáo thêm nhiều trường hợp của bệnh tự kỷ, mặc dù sự gia tăng này chẳng phản ánh được bất kỳ thay đổi nào đến sự gia tăng thật sự của bệnh này. Ngoài ra, “Hiệu ứng Người trong mưa”, nói về nhận thức ngày càng phổ biến về bệnh tự kỷ sau bộ phim cùng tên năm 1988, có thể khiến cho các bậc phụ huynh và giáo viên chú ý nhiều hơn đến dấu hiệu tự kỷ ở trẻ. Hiệu ứng Người trong mưa có thể gây ra điều mà những chuyên viên thẩm tra gọi là nhận thức thiên vị: Sự gia tăng của một loại bệnh là kết quả của sự thay đổi về cách mọi người nhận thức nó.

Thật ra, một số cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy rằng dịch bệnh tự kỷ có thể chỉ là một ảo tưởng. Trong một cuộc thăm tra, những nhà nghiên cứu đã theo dõi tỷ lệ bệnh tự kỷ từ năm 1992 đến 1998 tại một vùng của nước Anh, sử dụng cùng một tiêu chuẩn chẩn đoán. Đáp lại lời thắc mắc của ta liệu có sự gia tăng mạnh nào của bệnh tự kỷ không, những nhà khoa học này không hề phát hiện ra sự gia tăng nào của bệnh này theo thời

gian. Một cuộc nghiên cứu khác phát hiện ra bằng chứng của một hiện tượng được gọi là “chẩn đoán thay thế”: Trong khi tỷ lệ chẩn đoán bệnh tự kỷ tăng lên ở Mỹ từ năm 1994 đến 2003, thì chẩn đoán về bệnh chậm phát triển trí tuệ cũng như thiếu khả năng học hỏi lại giảm đi với một tỷ lệ tương đương. Phát hiện này cho thấy những tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh tự kỷ có thể “đã được thế chỗ” bằng tiêu chuẩn chẩn đoán của những bệnh khác ít nổi tiếng hơn. Khuynh hướng này có thể xuất hiện trong trường hợp chẩn đoán bệnh rối loạn khả năng ngôn ngữ, vốn cũng giảm khi bệnh tự kỷ ngày càng trở nên phổ biến hơn.

Tất cả các cuộc nghiên cứu này không hề đưa ra được bằng chứng nào chứng minh được có sự tồn tại của nạn dịch ở bệnh tự kỷ. Chúng cho thấy rằng những chẩn đoán về bệnh này tăng đột biến trong khi bệnh tự kỷ thật sự không hề tăng. Và kết quả là, những nỗ lực buộc tội vaccine là nguyên nhân gây ra bệnh này có thể vẫn chưa có cơ sở hợp lý. Ngoài ra, không có bằng chứng vững chắc nào chứng minh được mối quan hệ của bệnh tự kỷ với vaccine chủng ngừa (kể cả những loại vaccine có chứa hợp chất thủy ngân hay những loại vaccine chủng ngừa cho MMR: bệnh sởi, quai bị và bệnh sởi Đức). Ví dụ, một số cuộc nghiên cứu lớn của Mỹ, châu Âu và Nhật Bản đã chứng minh rằng dù số lượng các loại vaccine được giữ nguyên hay giảm xuống, thì tỷ lệ chẩn đoán của bệnh tự kỷ vẫn tăng. Ngay cả sau khi chính phủ loại bỏ hợp chất bảo quản có chứa thủy ngân trong các loại vaccine vào năm 2001, thì tỷ lệ trẻ mắc bệnh tự kỷ ở California vẫn tiếp tục tăng nhanh cho đến năm 2007, tương tự với những phát hiện ở Đan Mạch. Ngoài ra, cũng chẳng có bằng chứng nào chứng minh được những loại vaccine có chứa hàm lượng hợp chất thủy ngân cao liên quan nhiều hơn đến tỷ lệ mắc bệnh tự kỷ so với những loại vaccine có hàm lượng chất này thấp.

Không một phát hiện nào của các cuộc nghiên cứu trên loại trừ khả năng vaccine có thể là nguyên nhân làm tăng nguy cơ bệnh tự kỷ ở một số trẻ. Nhưng chúng cũng không hề đưa ra được bằng chứng nào cho thấy có mối liên kết giữa vaccine với bệnh tự kỷ. Chúng cũng loại trừ khả năng cho rằng vaccine có thể là nguyên nhân khiến bệnh tự kỷ gia tăng. Hơn nữa, tác động toàn diện của vaccine quá mờ nhạt đến nỗi các nhà nghiên cứu vẫn chưa tìm ra được nó.

Nhưng các nhà khoa học không phải lúc nào cũng có thể dễ dàng nói ra những phát hiện của mình. Paul Offit, một nhà khoa học từng công bố phủ nhận mối quan hệ giữa vaccine với bệnh tự kỷ, đã bị những người phản đối gọi là “kẻ khủng bố” và nhận được hàng trăm email chỉ trích, thậm chí là đe dọa ám sát. Nhiều nhà khoa học khác cũng phải chịu đựng tình cảnh tương tự.

### **Làm sáng tỏ sự ngộ nhận: Cái nhìn cận cảnh**

### **CÓ PHẢI HẦU HẾT NHỮNG NGƯỜI MẮC BỆNH TỰ KỶ ĐỀU CÓ NHỮNG KHẢ NĂNG TRÍ TUỆ TUYỆT VỜI KHÔNG?**

Dịch bệnh tự kỷ chỉ là một trong vô số những niềm tin vô căn cứ về bệnh này. Một ngộ nhận phổ biến khác về bệnh tự kỷ là quan điểm cho rằng hầu hết những người mắc bệnh đều là thiên tài: những người có khả năng trí tuệ tuyệt vời. Trong số những khả năng ấy, phải kể đến khả năng “tính toán lịch”, đó là khả năng có thể nói đúng tên thứ trong tuần của bất kỳ ngày, tháng nào trong quá khứ cũng như tương lai (như ngày 8-3-1602 hay ngày 19-11-2037 rơi vào thứ mấy), có trí nhớ đáng kinh ngạc về những sự kiện đặc biệt (như nhớ được số lượng những cú đánh trung bình của những vận động viên bóng chày lớn từ thế kỷ trước), và có tài năng âm nhạc phi thường (như có thể đánh lại chính xác một bản nhạc với âm điệu phức tạp sau khi nghe nó chỉ một lần). Niềm tin cho rằng hầu hết

những người mắc bệnh tự kỷ đều có tài năng thiên bẩm rất phổ biến. Trong một cuộc khảo sát, hầu hết phụ huynh (đạt 4,24/6 điểm) và giáo viên (đạt 4,15/6 điểm) của những trẻ mắc bệnh tự kỷ đều đồng ý với mục: “Hầu hết trẻ mắc bệnh tự kỷ đều có những tài năng hoặc khả năng đặc biệt”. Niềm tin này bắt nguồn một phần từ phim ảnh, như bộ phim đoạt giải thưởng năm 1988 có tên Người trong mưa, do Dustin Hoffman thủ vai chính, đều mô tả những người mắc bệnh tự kỷ như những thiên tài. Bộ phim Người trong mưa được lấy cảm hứng từ một thiên tài thật tên là Kim Peek, người có thể nhớ khoảng 9.000 cuốn sách (anh có thể đọc một trang sách chỉ trong 8 đến 10 giây và ghi nhớ mọi chi tiết cho đến nhiều tháng sau) và là người chỉ đường tuyệt vời, chỉ ra được hướng đi chính xác từ một thành phố bất kỳ ở Mỹ đến một thành phố bất kỳ khác. Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng thiên tài trong số những người mắc bệnh tự kỷ chỉ là ngoại lệ, chứ phải là quy luật. Mặc dù những số liệu đánh giá khác nhau, nhưng hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy không quá 10% những người mắc bệnh tự kỷ cho thấy những khả năng đặc biệt. Con số này cao hơn nhiều so với tỷ lệ 1% ở những người bình thường. Người ta vẫn chưa tìm ra lý do tại sao chỉ có những người mắc bệnh tự kỷ nhất định mới trở thành thiên tài, dù nghiên cứu cho thấy rằng thiên tài thường có IQ cao hơn người bình thường (điều này cho thấy khả năng trí tuệ toàn diện có thể đóng một vai trò quan trọng ở đây). Ngộ nhận cho rằng hầu hết những người mắc bệnh tự kỷ đều là thiên tài dường như vô hại. Nhưng nó có thể góp phần vào phương pháp điều trị sai được gọi là Giao tiếp thuận lợi (FC), căn cứ vào quan điểm vô lý cho rằng bệnh tự kỷ về cơ bản chỉ là một rối loạn vận động, chứ không phải rối loạn tâm thần. Theo những người ủng hộ phương pháp FC, thì những người mắc bệnh tự kỷ thật ra chỉ là người bình thường bị bao bọc bởi một cơ thể bất bình thường. Họ cho rằng, vì có khiếm khuyết trong vận động, nên những người mắc bệnh tự kỷ không thể phát âm rõ ràng. Sự xuất hiện của những thiên tài trong số những người mắc bệnh tự kỷ dường như cũng tạo ra một cơ sở hợp lý cho phương pháp FC, vì nó cho rằng những bệnh nhân tự kỷ thật sự có khả năng hơn so với biểu hiện bên ngoài của họ. Theo nhiều người lập luận, bằng cách sử dụng phương pháp FC, phần lớn hoặc tất cả những người mắc bệnh tự kỷ im lặng đều có thể đánh chữ và câu nhờ vào một bàn phím có công cụ hướng dẫn và nhờ đó, bù đắp được phần nào cho những khiếm khuyết vận động của họ. Đầu thập niên 1990, không lâu sau khi phương pháp FC được giới thiệu ở nước Mỹ, nhiều chuyên gia điều trị đã kể những câu chuyện thành công đáng kinh ngạc về những bệnh nhân tự kỷ trước đó vốn không giao tiếp được, lại có thể đánh ra nhiều câu nói lý luận, và đôi lúc còn diễn đạt được cả những cảm xúc bị ức chế của mình nữa. Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu đã cho chứng minh rằng phương pháp FC hoàn toàn chỉ là một phương pháp ngẫu nhiên kiểm soát những hoạt động bằng tay của bệnh nhân tự kỷ. Vô tình, những công cụ hướng dẫn lại khiến trẻ đặt tay vào bàn phím. Đáng tiếc thay, phương pháp này đã làm tăng niềm hy vọng hão huyền cho hàng ngàn phụ huynh có con bị mắc bệnh tự kỷ. Thêm vào đó, nó còn gây ra biết bao lời buộc tội thiếu căn cứ về tình trạng lạm dụng tình dục dành cho những bậc phụ huynh này.

Ngộ nhận của công chúng về mối quan hệ giữa vaccine với bệnh tự kỷ có thể rất nguy hiểm. Sau khi một cuộc nghiên cứu được nhiều người biết đến, nhưng thiếu căn cứ khoa học năm 1998 ở Anh tuyên bố về mối quan hệ giữa vaccine MMR (ngừa bệnh sởi, quai bị, sởi Đức) với bệnh tự kỷ, thì tỷ lệ sử dụng những loại vaccine này đã giảm từ 92% xuống còn 73%, gây ra sự bùng phát của dịch sởi và có ít nhất một người chết. Dù nạn dịch trên với việc giảm tỷ lệ sử dụng những loại vaccine này có thể chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên, nhưng đó cũng là hiện tượng đáng được chú ý. Và một vài năm gần đây, thế giới cũng chứng kiến sự gia tăng của bệnh sởi ở Hoa Kỳ, Ý, Thụy Sĩ, Áo, vốn là những nước có

nhiều bậc phụ huynh không cho con mình được chủng ngừa vì lo ngại về bệnh tự kỷ (theo báo New York Times, 2008). Rõ ràng ngộ nhận cũng gây ra những hậu quả không nhỏ.

---



## NGÔ NHẬN 42: Số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện và tội phạm gia tăng trong những ngày trăng tròn



[50 NGÔ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 9. BUỒN, NỖI GIÃN VÀ KHÓ CHIU - Những ngộ nhận về bệnh tâm thần](#)

Chúng tôi sẽ bắt đầu ngộ nhận này với một câu hỏi: Trung bình cứ mỗi 29,53 ngày, có một sự kiện liên quan đến thiên văn học lại xuất hiện. Nhưng theo một số tác giả, đây là sự kiện có ý nghĩa rất quan trọng đối với tâm lý học. Đó là gì?

Câu trả lời: đó là “Sự kiện trăng tròn”. Trong nhiều năm, biết bao nhiêu tác giả đã nói đến mối quan hệ giữa trăng tròn với những hiện tượng có hành vi kỳ lạ, số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện, tự tử, tai nạn giao thông, phạm tội, uống rượu say, bị chó cắn, tỷ lệ sinh, số lượng những cuộc gọi đến phòng cấp cứu và đồn cảnh sát, tình trạng bạo lực của những cầu thủ khúc côn cầu... và danh sách cứ thế tiếp tục.

Niềm tin này cũng không mới mẻ hay xa lạ gì: từ “điên khùng”, dùng để chỉ người bị tâm thần, có nguồn gốc từ một từ Latin “luna”, có nghĩa là ánh trăng. Những truyền thuyết về ma sói và ma cà rồng, những sinh vật đáng sợ được cho là thường xuất hiện vào những ngày trăng tròn, đã có từ thời Hy Lạp cổ đại. Những truyền thuyết này cũng phổ biến ở châu Âu trong suốt thời Trung Cổ và những kỷ nguyên sau đó. Trong vở kịch nổi tiếng Othello của mình, Shakespeare đã viết rằng: “Đó chính là lỗi của nàng Trăng. Nàng đã đến gần mặt đất hơn mọi khi. Và làm cho đàn ông phát điên.” Vào thế kỷ 19, ở Anh, một số luật sư còn sử dụng cụm từ “vô tội vì lý do trăng tròn” để bào chữa cho những khách hàng phạm tội trong những ngày trăng tròn. Thậm chí ngày nay, Phật giáo còn cấm những tín đồ chơi những môn thể thao ngoài trời trong những ngày trăng tròn.

Quan điểm cho rằng trăng tròn có liên quan đến nhiều hiện tượng kỳ lạ (thường được gọi là “Hiệu ứng nặt trăng” hay “Hiệu ứng Transylvania”) cũng rất phổ biến trong nền văn hóa hiện đại. Cuộc khảo sát năm 1995 được thực hiện bởi những chuyên viên thẩm tra của trường đại học New Orleans cho thấy có đến 81% chuyên gia sức khỏe tâm thần tin vào hiệu ứng mặt trăng, và một cuộc khảo sát năm 2005 dành cho những y tá phẫu thuật ở Pittsburgh, Pennsylvania cho thấy có đến 69% tin rằng trăng tròn có liên quan đến sự gia tăng của số lượng bệnh nhân nhập viện. Một cuộc khảo sát dành cho những sinh viên ở Canada cho thấy tiết lộ có đến 43% tin vào hiệu ứng mặt trăng. Niềm tin này cũng tác động đến nhiều hoạt động thực tiễn; năm 2007, thành phố Brighton ở Anh, đã đưa ra một chính sách tăng cường thêm nhân viên cảnh sát tuần tra trong khu vực của mình vào những đêm trăng tròn.

Hiệu ứng trăng tròn cũng phổ biến trong những bộ phim của Hollywood. Ví dụ, trong bộ phim hài năm 1955 của Martin Scorsese có tên Sau nhiều giờ, một trong những nhân viên cảnh sát lầm bầm “chắc chắn phải có trăng tròn ngoài đó” sau khi nhân vật chính cư xử kỳ lạ vào đêm khuya. Trong bộ phim sản xuất năm 2009 có tên Cõi âm: Người sói xuất hiện, một trong những nhân vật trong phim bị biến thành ma sói mỗi khi trăng tròn.

Trong vài thập niên gần đây, nhà tâm thần học Arnold Lieber đã phổ cập hóa quan điểm về mối liên hệ giữa trăng tròn với hành vi cư xử. Theo Lieber và những người ủng hộ ông, phần lớn cơ sở hợp lý của hiệu ứng mặt trăng có nguồn gốc từ thực tế cơ thể con

người có 4/5 là nước. Họ lập luận rằng, vì mặt trăng tác động đến thủy triều, nên chắc chắn nó cũng tác động đến não, vốn là một phần của cơ thể con người. Nhưng nếu xem xét kỹ hơn, thì lập luận này chẳng có gì “liên quan đến nước” cả. Như nhà thiên văn học George Abell đã nhấn mạnh, một con muỗi đậu trên cánh tay bạn còn tạo ra một lực hấp dẫn lên cơ thể bạn mạnh hơn cả mặt trăng. Tương tự, lực hấp dẫn của một người mẹ bế con mình lớn gấp 12 triệu lần so với lực hấp dẫn của mặt trăng lên đứa trẻ đó. Thêm vào đó, thủy triều không chỉ bị tác động bởi mức độ trăng sáng, mà còn bởi khoảng cách của mặt trăng với trái đất. Thật ra, thời kỳ trăng non, lúc mà chúng ta vẫn chưa nhìn thấy được mặt trăng từ trái đất, thì nó cũng có một lực hấp dẫn mạnh như khi nó tròn.

Bỏ những giải thích này qua một bên, hẳn các bạn vẫn còn thắc mắc liệu trăng tròn có gây ra bất kỳ tác động đặc biệt nào đến hành vi không. Vì đã có hơn 100 cuộc nghiên cứu công khai nghiên cứu về vấn đề này, các nhà khoa học hiện nay có thể đưa ra câu trả lời chắc chắn. Năm 1985, hai nhà tâm lý học James Rotton và Ivan Kelly đã thẩm tra lại tất cả những bằng chứng khoa học khi ấy về hiệu ứng mặt trăng. Bằng cách sử dụng những phương pháp phân tích sau, họ không hề phát hiện ra bất kỳ bằng chứng nào cho thấy trăng tròn có liên quan đến những hiện tượng như giết người, phạm những tội khác, tự tử, có những vấn đề tâm thần, số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện, hay những cuộc gọi đến phòng cấp cứu cũng như sở cảnh sát. Rotton và Kelly cũng phát hiện ra một số bằng chứng rải rác chứng thực cho mối quan hệ giữa trăng tròn với những vấn đề trên. Tuy nhiên, những bằng chứng ít ỏi này lại đưa ra được những lời giải thích “không liên quan đến mặt trăng”. Ví dụ, một nhóm nhân viên điều tra đã khẳng định rằng tai nạn giao thông xảy ra nhiều hơn vào những đêm trăng tròn so với những đêm bình thường. Nhưng theo Rotton và Kelly chỉ ra, phát hiện này bị ảnh hưởng bởi một sai sót nghiêm trọng. Trong suốt thời gian hai chuyên gia này thẩm tra, những ngày trăng tròn thường rơi vào ngày cuối tuần (những ngày thường có nhiều tai nạn giao thông hơn) nhiều hơn ngày thường. Khi họ phân tích lại dữ liệu của mình, thì những kết quả trên không tồn tại nữa. Bất chấp những lời phê bình, chỉ trích của mọi người cho rằng “cần có thêm nhiều cuộc nghiên cứu nữa về lĩnh vực này”, Rotton và Kelly tự tin kết luận rằng không cần phải thực hiện thêm bất kỳ cuộc nghiên cứu nào về hiệu ứng mặt trăng nữa.

Những cuộc phân tích sau này về hiệu ứng mặt trăng cũng cho những kết quả tương tự. Nhiều chuyên viên thẩm tra đã kiểm nghiệm xem liệu trăng tròn có liên quan đến tỷ lệ tự tử, số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện, bị chó cắn, số lượng người bị cấp cứu, tỷ lệ sinh, bị đau tim, và hầu hết họ đều đưa ra câu trả lời là không. Cũng chẳng có bằng chứng nào cho thấy số lượng cuộc gọi đến phòng cấp cứu và sở cảnh sát nhiều hơn vào những ngày trăng tròn. Những người tin vào hiệu ứng mặt trăng vẫn khẳng định cho rằng một ngày nào đó, hiệu ứng này sẽ cho thấy những dữ liệu rõ ràng hơn. Nhưng từ bây giờ cho đến ngày đó, ta vẫn có thể nói rằng nếu hiệu ứng mặt trăng thật sự có tồn tại, thì nó quá nhỏ đến nỗi không có ý nghĩa gì cả.

Nếu thế, tại sao nhiều người có trình độ học vấn cao vẫn tin vào nó? Có ít nhất hai lý do hợp lý cho hiện tượng này. Trước hết, nhiều nhà tâm lý học đã phát hiện ra rằng tất cả chúng ta đều có xu hướng thiên về hiện tượng mà Loren và Jean Chapman gọi là mối tương quan ảo. Mối tương quan ảo là nhận thức về mối quan hệ không có thực giữa hai sự kiện. Đó là nhận thức ảo về thống kê.

Mặc dù có một vài yếu tố hình thành nên mối tương quan ảo, nhưng một yếu tố xứng đáng nhận được sự quan tâm đặc biệt, đó là sự nguy hiểm cho những trường hợp khẳng định. Sự nguy hiểm này có liên quan đến thực tế rằng khi một sự kiện xác thực

những giả thuyết của mình là đúng, ta thường có khuynh hướng chú ý và ghi nhớ nó. Ngược lại, khi một sự kiện phủ nhận lại giả thuyết của mình, ta thường phớt lờ nó hoặc giải thích nó theo hướng có lợi cho giả thuyết của mình. Chẳng hạn như, khi có trăng tròn và có một điều gì đó khác thường xảy ra, như số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện tăng đột biến, ta thường ghi nhớ hiện tượng này và kể cho người khác nghe. Ngược lại, khi có trăng tròn nhưng lại chẳng có gì bất thường xảy ra, ta thường quên nó. Trong một số trường hợp khác, ta đưa ra những lý do để giải thích cho sự vắng mặt của những sự kiện bất thường trong những ngày trăng tròn để bảo vệ giả thuyết của mình: “À, tối nay trăng tròn mà chẳng có bệnh nhân tâm thần nào nhập viện cả, nhưng đó là vì hôm nay là ngày lễ nên hầu hết mọi người đều có tâm trạng vui vẻ, thoải mái”.

Lập luận về mối tương quan ảo cũng phù hợp với những phát hiện của một cuộc nghiên cứu cho thấy rằng những y tá làm việc ở bệnh viện tâm thần tin vào hiệu ứng mặt trăng thường viết nhiều ghi chú về hành vi kỳ lạ của bệnh nhân vào những ngày trăng tròn nhiều hơn so với những y tá không tin vào hiệu ứng này. Những y tá này chú ý đến những sự kiện xác nhận giả thuyết của họ là đúng nhiều hơn, và đương nhiên, dần dần, sự chú ý này sẽ củng cố thêm giả thuyết của họ.

Lý do thứ hai mang tính phỏng đoán nhiều hơn nhưng cũng không kém phần hấp dẫn. Chuyên gia tâm thần học Charles Raison và một vài đồng nghiệp của ông cho rằng niềm tin vào hiệu ứng mặt trăng của xã hội hiện đại có thể bắt nguồn từ mối tương quan từng tồn tại, mà một số người hiểu sai nó thành nguyên nhân. Raison và đồng nghiệp của mình cho rằng, trước khi có sự xuất hiện của đèn đường, ánh sáng của mặt trăng đã gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của những người sống bên ngoài, kể cả những người vô gia cư, có những rối loạn tâm thần. Vì sự thiếu ngủ thường gây ra những hành vi thất thường ở những bệnh nhân mắc bệnh liên quan đến thần kinh, nhất là bệnh suy nhược thần kinh, động kinh, nên trăng tròn có thể cũng từng có mối liên quan đến sự gia tăng của những hành vi kỳ lạ. Nhưng điều đó không có nghĩa nó là nguyên nhân gây ra những hành vi này: Nó chỉ góp phần gây ra tình trạng thiếu ngủ, vốn là nguyên nhân gây ra những hành vi kỳ lạ. Theo Raison và đồng nghiệp của ông, ngày nay, chúng ta không còn thấy mối tương quan này nữa, nhất là ở những thành phố lớn, vì sự xuất hiện của đèn đường gần như đã loại bỏ hoàn toàn những ảnh hưởng của ánh sáng mặt trăng.

Lời giải thích khéo léo trên có thể sai. Nhưng nó nhắc nhở chúng ta nhớ về một điều quan trọng: Ngay cả một ngộ nhận cũng có thể xuất phát từ những gì từng là một phần của sự thật.

Phụ lục 9: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Những chẩn đoán về bệnh tâm thần thì không đáng tin.	Đối với những rối loạn tâm thần nghiêm trọng như bệnh tâm thần phân liệt, trầm cảm, thì những chẩn đoán là rất đáng tin.
Hầu hết những người bị rối loạn thần kinh ở phương Tây được coi	Những người ở phương Đông phân biệt rất rõ những người



như là “pháp sư” ở phương Đông.	bị rối loạn thần kinh với pháp sư.
Ảo giác gần như luôn là dấu hiệu của những bệnh nghiêm trọng liên quan đến tâm thần.	10% sinh viên và người dân trở lên không hề bị mắc những bệnh liên quan đến thần kinh vẫn bị ảo giác trong khi không dùng thuốc
Hầu hết những người mắc bệnh sợ chỗ đông người không thể rời nhà mình.	Chỉ những người bị mắc bệnh sợ chỗ đông người nặng mới trở thành những người không dám ra khỏi nhà.
Hầu hết những người từng trải qua những sự kiện nghiêm trọng, như chiến tranh, đều bị căng thẳng rối loạn sau chấn động (PTSD).	Ngay cả đối với những sự kiện chấn động nghiêm trọng nhất, cũng chỉ có 25- 35% người bị mắc chứng căng thẳng rối loạn sau chấn động (PTSD).
Những triệu chứng của PTSD đầu tiên được phát hiện sau chiến tranh Việt Nam.	Những triệu chứng rõ ràng đầu tiên của PTSD xuất hiện ít ra từ cuộc nội chiến Hoa Kỳ.
Hầu hết những nỗi ám ảnh đều có nguyên nhân trực tiếp từ những trải nghiệm tiêu cực với những gì gây ra nỗi sợ hãi.	Hầu hết những người bị ám ảnh không hề có những trải nghiệm trực tiếp với những gì gây ra nỗi sợ hãi của họ.
Những người mê tín bị quyến rũ bởi những vật thể nhất định nào đó.	Những người mê tín lấy cảm hứng tình dục từ những vật thể nhất định như giày. Hay tất.
Chứng rối loạn thần kinh hoàn toàn xảy ra trong “đầu bệnh nhân”.	Chứng rối loạn thần kinh là bệnh đặc biệt bị gây ra hoặc bị nặng hơn bởi căng thẳng và những yếu tố khác như bệnh hen suyễn, khó chịu, và nhức đầu.
Những người mắc chứng nghi mình bị	Những người này thường tin rằng mình bị

bệnh thường tin rằng mình bị mắc nhiều bệnh khác nhau.	mắc một bệnh trầm kha chưa xác định được như ung thư, hay AIDS.
Hầu hết những người mắc chứng chán ăn đều mất đi cảm giác thèm ăn.	Hầu hết những bệnh nhân mắc chứng chán ăn không mất cảm giác thèm ăn của mình cho đến khi bệnh của họ trở nên cực kỳ nghiêm trọng.
Tất cả những người mắc bệnh chán ăn là phụ nữ.	Khoảng 10% những người mắc bệnh chán ăn là đàn ông.
Rối loạn ăn uống, nhất là bệnh chán ăn và bệnh hấu ăn, đều có liên quan đến sự kiện bị lạm dụng tình dục lúc nhỏ.	Các cuộc nghiên cứu được kiểm soát nghiêm ngặt cho thấy rằng tỷ lệ người bị lạm dụng tình dục mắc bệnh rối loạn ăn uống không hề cao hơn những người bị rối loạn tâm thần.
Hầu hết những người bị rối loạn thần kinh đều thích chải rửa.	Tỷ lệ những bệnh nhân bị rối loạn thần kinh mắc chứng nói tục là từ 8% đến 60% trong các cuộc nghiên cứu.
Não của những trẻ bị mắc bệnh hiếu động thái quá luôn hoạt động quá mức.	Nghiên cứu cho thấy rằng não của những trẻ bị mắc bệnh hiếu động thái quá thường hoạt động ít.
Những người mắc bệnh tự kỷ có tài năng tính toán đặc biệt.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng thực cho tuyên bố này.
Tất cả những người bị trầm cảm đều do nỗi buồn cực độ gây ra.	1/3 những người bị trầm cảm không hề do nỗi buồn cực độ gây ra, mà do “chứng mất khoái cảm”, không thể có được cảm giác hài lòng gây ra.
Những người bị căng thẳng ít có óc thực tế	Trong nhiều cuộc thí nghiệm, người bị căng

hơn người bình thường.	thẳng nhẹ thường thực hiện những công việc được giao chính xác hơn so với người bình thường.
Trầm cảm đã được chứng minh là bị gây ra bởi “sự mất cân bằng hóa học” trong não.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho “sự mất cân bằng hóa học” ở những chất dẫn truyền thần kinh gây ra bệnh trầm cảm.
Trẻ em không thể bị mắc bệnh trầm cảm.	Có bằng chứng khoa học cho thấy rằng bệnh trầm cảm lâm sàng có thể xuất hiện ở trẻ em.
Tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm ở phụ nữ tăng nhanh ở thời kỳ sau khi sinh.	Tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm không liên quan đến tâm thần của phụ nữ không hề tăng nhanh sau khi sinh so với những thời điểm khác, mặc dù tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm liên quan đến tâm thần có tăng.
Tất cả những người bị rối loạn cảm xúc đều trải qua cả những lúc bị căng thẳng lẫn vui buồn thất thường.	Chỉ riêng triệu chứng vui buồn thất thường thôi cũng đủ để chẩn đoán bệnh rối loạn cảm xúc.
Tự tử thường xảy ra không báo trước.	2/3 đến 3/4 những người tự tử bày tỏ ý định của mình cho người khác biết trước.
Hầu hết những người tự tử đều để lại thư.	Theo nhiều cuộc nghiên cứu, chỉ có một phần nhỏ trong số những người tự tử, khoảng 15-25%, là để lại thư.
Những người nói nhiều về tự tử thường không tự tử.	Thường xuyên nói về tự tử là một trong những dấu hiệu của tự

	tử.
Hỏi nhiều người về tự tử làm tăng nguy cơ tự tử của họ.	Mặc dù chưa có cuộc nghiên cứu trực tiếp kiểm nghiệm cho tuyên bố này, nhưng không hề có bằng chứng khoa học nào chứng thực cho nó.
Tự tử thường xảy ra vào mùa Giáng sinh.	Tỷ lệ tự tử vẫn giữ nguyên hay đôi khi giảm nhẹ vào mùa Giáng Sinh.
Tình trạng tự tử thường xảy ra vào những ngày u ám của mùa đông.	Trên toàn thế giới, tình trạng tự tử thường xảy ra nhiều nhất vào những tháng nóng.
Nhóm tuổi có nguy cơ tự tử cao nhất là thiếu niên.	Nhóm tuổi có nguy cơ tự tử cao nhất là người già, nhất là nam giới.
Phụ nữ tự tử nhiều hơn nam giới	Phụ nữ có ý định tự tử nhiều hơn nam giới, nhưng đàn ông tự tử thành công nhiều hơn phụ nữ.
Gia đình đóng vai trò chính trong việc gây ra bệnh tâm thần phân liệt.	Dù sự chỉ trích và ghẻ lạnh trong gia đình có thể gây ra tình trạng tái phát của bệnh tâm thần phân liệt, nhưng chưa có bằng chứng nào cho thấy gia đình là nguyên nhân gây ra những rối loạn về tâm thần.
Những người bị bệnh tâm thần phân liệt giảm trương lực không hoạt động được, phải nằm ở tư thế giống bào thai.	Những người mắc bệnh này đôi khi có hành động điên cuồng, không mục đích hay những cử chỉ khác thường.
Những người bị bệnh tâm thần phân liệt gần như không bao giờ hồi phục.	Nghiên cứu cho thấy rằng từ 1/2 đến 2/3 những người mắc bệnh tâm thần phân liệt cải

	thiện thấy rõ theo thời gian.
Hầu như tất cả những người dùng heroine đều trở nên nghiện nó.	Nhiều người sử dụng heroine thường xuyên không bao giờ nghiện nó, và một số người từng nghiện nó có thể cai nghiện khi họ chuyển đến một môi trường mới.
Hầu hết những người thích mặc quần áo của người khác giới tính với mình là người đồng tính.	Những người thích mặc quần áo của người khác giới tính với mình, tìm thấy hưng phấn tình dục từ đó, gần như đều là những người đàn ông thích quan hệ tình dục với người khác giới.

### **Những nguồn tham khảo thêm**

Để tìm hiểu thêm về những ngộ nhận trên cũng như những ngộ nhận khác về những bệnh liên quan đến thần kinh, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ (2000); Finn & Kamphuis (1995); Furnham (1996); Harding và Zahniser (1994); Joiner (2005); Hubbard và McIntosh (1992); Matarazzo (1983); Murphy (1976); Raulin (2003); Rosen và Lilienfeld (2008).



## Chương 10. NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN Ở TÒA ÁN - Những ngộ nhận về tâm lý học và luật pháp



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 43: Hầu hết những người bị bệnh tâm thần đều bạo lực

NGỘ NHẬN 44: Phương pháp phân tích tội phạm rất có ích trong việc điều tra

NGỘ NHẬN 45: Phần lớn tội phạm đều sử dụng thành công luật tự vệ người điên

NGỘ NHẬN 46: Hầu hết tất cả những người nhận tội đều có tội



## NGỘ NHẬN 43: Hầu hết những người bị bệnh tâm thần đều bạo lực



[50 NGO NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 10. NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN Ở TÒA ÁN - Những ngộ nhận về tâm lý học và luật pháp](#)

Hãy bắt đầu với việc tìm hiểu sơ qua về phim ảnh. Những bộ phim Hollywood sau có điểm gì chung: Người tâm thần, Ngày lễ Halloween, Thứ sáu ngày 13, Bất hạnh, Mùa hè của Sam, Cuộc thám sát ở Texas, Cơn ác mộng trên đường Elm, Nỗi sợ hãi ban đầu, Mũi kinh hoàng và Hiệp sĩ bóng đêm?

Nếu đoán rằng tất cả chúng đều miêu tả về những nhân vật bị bệnh tâm thần có khuynh hướng bạo lực, bạn đã đi đúng hướng.

Những bộ phim trên khá phổ biến chứ không phải là ngoại lệ. Khoảng 75% mô tả về những nhân vật bị bệnh tâm thần nghiêm trọng với tính cách hung hãn, tàn bạo. Những bộ phim và chương trình truyền hình nói về “Những kẻ giết người điên loạn” đã trở nên quá quen thuộc ở Hollywood. Những chương trình truyền hình mô tả những người bị mắc những bệnh liên quan đến tâm thần có khuynh hướng bạo lực nhiều hơn người bình thường từ 10 đến 20 lần (Hình 10.1).

Nhận định về bệnh tâm thần trên tin tức cũng chẳng khác gì hơn. Trong một cuộc khảo sát, có đến 85% bản tin nói về những người từng bị bệnh tâm thần chỉ tập trung vào những vụ án bạo lực của họ. Đương nhiên, những phát hiện này chẳng có gì lạ đối với những người quá quen thuộc với những khẩu hiệu của các tổ chức tin tức: “càng giết gân, càng nổi tiếng; càng nóng hổi, càng kiếm nhiều tiền”. Các phương tiện truyền thông tồn tại nhờ vào xu hướng đưa tin giết gân, nên những câu chuyện bạo lực của bệnh nhân tâm thần chắc chắn sẽ thu hút được sự quan tâm của đông đảo mọi người.

Hình 10.1 Rất nhiều phim góp phần hình thành nên nhận thức sai lầm của mọi người coi bệnh nhân tâm thần có khuynh hướng bạo lực, tàn bạo, trong khi hầu hết những bệnh nhân tâm thần không hề bạo lực (xem phần “Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ”).

Nguồn: Photofest.

Vì khuynh hướng tìm cái có sẵn, ta thường đánh giá những sự kiện một cách dễ dàng theo những gì mình biết. Các phương tiện truyền thông gần như có thể tin chắc rằng mình làm cho mọi người nghĩ đến “bạo lực” bất cứ khi nào họ nghe đến cái tên “bệnh tâm thần”. Khuynh hướng này có thể góp phần gây ra mối tương quan ảo (xem phần Giới thiệu) của hai hiện tượng, mà trong trường hợp này là của bạo lực với bệnh tâm thần. Sự kiện Andrea Yates đâm chết 5 đứa con của mình năm 2001, Seung-Hui Cho bắn chết 32 sinh viên và giảng viên tại trường đại học Virginia Tech năm 2007, được nhiều người biết đến, chắc chắn đã khẳng định thêm mối tương quan ấy trong tâm trí mọi người, vì cả Yates và Cho đều bị mắc những bệnh rối loạn trầm trọng liên quan đến tâm thần (Yates được chẩn đoán là bị trầm cảm, còn Cho có những triệu chứng của bệnh rối loạn thần kinh). Thật ra, theo một cuộc nghiên cứu thì việc đọc một bản tin về sự kiện cậu bé 9 tuổi bị một bệnh nhân tâm thần giết chết cũng góp phần làm tăng nhận thức cho rằng bệnh tâm thần rất nguy hiểm.

Chẳng có gì ngạc nhiên khi nhiều cuộc nghiên cứu tiết lộ rằng mối quan hệ giữa bệnh tâm thần với bạo lực được nhắc đến ở các phương tiện truyền thông cũng giống với nhận thức của công chúng nói chung. Một cuộc khảo sát cho thấy khoảng 80% người Mỹ tin rằng những người bị bệnh tâm thần có khuynh hướng bạo lực. Nhận thức về nguy cơ bạo lực này cũng dành cho những chứng rối loạn khác như nghiện rượu, nghiện cocaine, tâm thần phân liệt và trầm cảm. Thêm vào đó, từ năm 1950 đến 1996, tỷ lệ những người trưởng thành bị mắc bệnh tâm thần ở Mỹ có những hành vi bạo lực về cơ bản có tăng lên. Sự gia tăng này có vẻ trở trêu, vì nghiên cứu chứng minh rằng tỷ lệ những vụ giết người do bệnh nhân tâm thần gây ra lại giảm trong hơn bốn thập niên gần đây. Ngộ nhận của mọi người về mối quan hệ giữa bạo lực với bệnh tâm thần được hình thành từ rất sớm. Các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng nhiều trẻ từ 11 đến 13 tuổi cho rằng hầu hết những người bị bệnh tâm thần đều nguy hiểm.

Nhưng niềm tin phổ biến của công chúng về bệnh tâm thần với bạo lực lại không trùng khớp với nhiều bằng chứng khoa học. Ta phải thừa nhận rằng, hầu hết các cuộc nghiên cứu đều cho thấy nguy cơ bạo lực ở những người mắc những bệnh nghiêm trọng liên quan đến thần kinh, như tâm thần phân liệt và rối loạn thần kinh.

Nhưng nguy cơ này cũng chỉ giới hạn ở một phần nhỏ trong số những người mắc những bệnh này. Ví dụ, trong hầu hết các cuộc nghiên cứu, chỉ những người bị hoang tưởng (như thấy mình bị nhân viên của cơ quan tình báo trung ương Hoa Kỳ (CIA) theo dõi), rối loạn thần kinh, chứ không phải những người bị mắc những bệnh liên quan đến tâm thần khác, mới có nguy cơ có hành vi bạo lực cao. Thật ra, trong một số cuộc nghiên cứu gần đây, những bệnh nhân bị tâm thần nhưng không bị rối loạn thần kinh đều không cho thấy nguy cơ có hành vi bạo lực cao hơn so với người bình thường. Ngoài ra, những bệnh nhân tâm thần được theo dõi và điều trị thường xuyên thậm chí còn ít có nguy cơ bạo lực hơn so với những người bình thường.

Những đánh giá đáng tin cậy nhất cho thấy rằng 90% hoặc nhiều hơn những người mắc những bệnh nghiêm trọng liên quan đến tâm thần, kể cả hoang tưởng, không bao giờ có những hành động bạo lực. Hơn nữa, những bệnh nhân tâm thần nặng chỉ chiếm khoảng 3-5% trong số những tội phạm bạo lực. Thực tế, những người bị rối loạn thần kinh và những bệnh tâm thần nghiêm trọng khác thường là nạn nhân nhiều hơn là thủ phạm của những vụ bạo lực, có thể là vì sự khiếm khuyết về thần trí khiến họ dễ bị người khác tấn công. Thêm vào đó, hầu hết những bệnh nghiêm trọng liên quan đến tâm thần như rối loạn thần kinh, trầm cảm, đều không có liên quan đến nguy cơ bạo lực cao.

Thật ra, trong cái rủi cũng có cái may. Nghiên cứu cho thấy rằng quan điểm về bệnh tâm thần trong tin tức cũng như các phương tiện truyền thông giải trí đang thay đổi dần. Từ năm 1989 đến 1999, tỷ lệ những câu chuyện về bệnh nhân tâm thần có liên quan đến bạo lực đã giảm xuống. Thêm vào đó, trong những bộ phim gần đây, như *Một ý nghĩ đẹp*, mô tả về những bệnh nhân mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng, như hoang tưởng, không bạo lực và đối phó với bệnh tật của mình một cách thành công, có thể giúp thay đổi nhận thức của công chúng về mối quan hệ giữa bệnh tâm thần với bạo lực. Thú vị thay, nhiều cuộc nghiên cứu so sánh những nền văn hóa với nhau cho thấy ở một số khu vực, như Siberi và Mông Cổ, nhận thức về mối quan hệ giữa bệnh nhân mắc bệnh hoang tưởng với bạo lực không hề tồn tại, có lẽ là do cư dân ở những nơi này bị hạn chế với nhiều thông tin. Những phát hiện này cho ta thêm lý do để tin rằng tỷ lệ những bệnh nhân tâm thần có nguy cơ bạo lực là không đáng kể.







## NGỘ NHÂN 44: Phương pháp phân tích tội phạm rất có ích trong việc điều tra



[50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 10. NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN Ở TÒA ÁN - Những ngộ nhân về tâm lý học và luật pháp](#)

Hơn 3 tuần trong tháng 10-2002, hầu hết người dân ở bang Virginia, Maryland và Washington đều sợ ra khỏi nhà. 23 ngày đó dường như dài vô tận, 10 người vô tội bị giết và 4 người khác bị thương trong những vụ nổ súng giết người kinh hoàng. Những nạn nhân này bị bắn trong lúc cắt cỏ, đọc sách ngoài công viên, sau khi rời khỏi một cửa hàng, đang đứng trong bãi đậu xe của một nhà hàng và một số người khác bị bắn khi đang đi trên đường hoặc trong lúc đỗ xe. Những vụ nổ súng giết người này hoàn toàn diễn ra ngẫu nhiên: Nạn nhân bao gồm cả người da trắng lẫn da đen, trẻ em lẫn người lớn, đàn ông lẫn phụ nữ. Sợ hãi và hoang mang, nhiều người dân sống ở vùng ven Washington không dám bước ra đường trừ trường hợp cực kỳ cần thiết, và hàng chục trường học đóng chặt cửa, cho học sinh nghỉ học.

Vì những vụ nổ súng giết người vẫn tiếp tục diễn ra mà không có dấu hiệu kết thúc, nhiều chuyên viên phân tích tội phạm đã tham gia vào việc phỏng đoán về nhân dạng của hung thủ. Những chuyên viên phân tích tội phạm là những người được đào tạo chuyên nghiệp, có thể tìm ra được những đặc điểm tính cách, hành vi, hoạt động của tội phạm dựa trên những chi tiết đặc biệt quan trọng của một hoặc nhiều vụ án mà chúng gây ra. Bằng cách đó, họ có thể giúp những điều tra viên tìm ra được hung thủ của nhiều vụ án. Chỉ riêng Cục Điều tra Liên bang Hoa Kỳ (FBI) không thôi cần đến sự trợ giúp của chuyên viên phân tích tội phạm trong gần 1.000 vụ án mỗi năm.

Trong vụ nổ súng giết người hàng loạt trên, hầu hết những chuyên viên phân tích tội phạm được phỏng vấn bởi các phương tiện truyền thông đều tán thành một điều: Hung thủ có thể là người đàn ông da trắng. Một số chuyên viên phân tích tội phạm khác cho rằng hung thủ không có con cái, một số chuyên viên khác thì nói rằng hẳn ta không phải là lính, vì một người lính sẽ sử dụng những loại đạn quân đội có tính chính xác cao chứ không phải những loại đạn bình thường được tìm thấy tại hiện trường. Còn một số chuyên viên khác nữa thì cho rằng hung thủ ngoài 20 tuổi, vì độ tuổi trung bình của những kẻ nổ súng giết người hàng loạt là 26.

Nhưng khi “hung thủ” thực sự bị bắt vào ngày 24- 10-2002, hầu hết những chuyên viên phân tích tội phạm trên đều tỏ ra kinh ngạc, vì một nguyên nhân: “hung thủ” không phải là một người. Những vụ án mạng trên được thực hiện bởi một đội hung thủ gồm hai người đàn ông, John Muhammad và Lee Boyd Malvo. Còn gì nữa? Cả hai đều là người Mỹ gốc Phi, chứ không phải người da trắng. Khác với những gì một số chuyên viên phân tích tội phạm này dự đoán, Muhammad có bốn con và từng tham gia quân đội. Và cả hai đều không ở độ tuổi ngoài 20: Muhammad 41 tuổi, còn Malvo 17 tuổi.

Vụ án giết người hàng loạt trên cho thấy hai điểm chính. Thứ nhất, nó cho thấy thực tế rằng hoạt động phân tích tội phạm là phần không thể thiếu của xã hội hiện đại. Bộ phim giành giải thưởng của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ có tên Sự im lặng của bầy cừu (1991), trong đó diễn viên Jodie Foster vào vai một chuyên viên phân tích tội phạm thực tập của FBI, đã làm cho biết bao người Mỹ say mê. Ngoài ra còn có ít nhất 9

bộ phim khác, kể cả Kẻ Bất Chước (1995) và Gothika (2003), cũng nói về những chuyên viên phân tích tội phạm với nhiều phát hiện ấn tượng. Một số phim truyền hình dài tập nổi tiếng như Chuyên viên phân tích tội phạm, Thiên niên kỷ, Ý nghĩ của tội phạm và CSI: Điều tra hiện trường vụ án, cũng đề cập đến vai trò quan trọng và nổi bật của những chuyên viên phân tích tội phạm. Ngày nay, những chuyên viên phân tích tội phạm như Pat Brown và Clint van Zandt xuất hiện khá phổ biến trong những chương trình truyền hình nói về hoạt động điều tra tội phạm, như chương trình có tên Lăn theo hồ sơ của Fox News (do Greta van Susteren dẫn chương trình) và Nancy Grace của CNN. Những chương trình cũng như bộ phim này hiếm khi cho thấy sự hoài nghi về khả năng dự đoán của những chuyên viên phân tích tội phạm.

Sự phê bình của phương pháp phân tích tội phạm trên các phương tiện truyền thông được phản ánh bởi nhận thức của nhiều chuyên gia sức khỏe cũng như những người thi hành luật về hiệu quả của nó. Trong một cuộc khảo sát 92 chuyên gia tâm lý và tâm thần học có kiến thức về luật, 86% cho rằng phương pháp phân tích tội phạm “là một phương pháp hữu ích đối với luật pháp”, mặc dù chỉ có 27% tin rằng nó có đủ cơ sở khoa học để được sử dụng trong các vụ án. Trong một cuộc khảo sát 68 nhân viên cảnh sát ở Mỹ khác, 58% nói rằng phương pháp phân tích tội phạm rất có ích trong hoạt động điều tra tội phạm, và 38% nói rằng nó có ích trong việc tìm ra kẻ tình nghi.

Thứ hai, những phỏng đoán thiếu chính xác của nhiều chuyên viên phân tích tội phạm trong vụ án nói trên làm xuất hiện một câu hỏi quan trọng: Phương pháp phân tích tội phạm thật sự có hiệu quả không? Để trả lời câu hỏi này, chúng tôi cần giải thích rõ ý của chúng tôi khi dùng từ “Hiệu quả” là gì. Nếu nói về việc “phương pháp phân tích tội phạm có dự đoán được đặc điểm của thủ phạm tốt hơn so với việc dự đoán theo kiểu may rủi không?”, thì câu trả lời sẽ là có. Nhiều cuộc nghiên cứu chỉ ra rằng những chuyên viên phân tích chuyên nghiệp thường có thể đoán chính xác một vài đặc điểm của tội phạm (như họ là nam hay nữ, trẻ hay già) khi tìm hiểu những thông tin chi tiết về một số vụ án đặc biệt, như cưỡng bức và giết người. Trong những trường hợp ấy, phương pháp phân tích có hiệu quả tốt hơn so với phương pháp tung đồng tiền để dự đoán theo mặt sấp ngửa của nó.

Nhưng những kết quả này không phải lúc nào cũng chính xác. Đó có lẽ là vì những chuyên viên phân tích tội phạm chỉ dựa vào “thông tin cơ sở”, đó là những dữ liệu về đặc điểm của những tội phạm đã thực hiện một số vụ án nhất định nào đó, vốn luôn có sẵn để bất cứ ai quan tâm cũng có thể đưa ra lời dự đoán của mình. Ví dụ, khoảng 90% những kẻ giết người hàng loạt là nam, và 75% trong số chúng là người da trắng. Do đó, ngay cả một người không được đào tạo để phân tích tội phạm cũng có thể đoán rằng hung thủ gây ra những án mạng kinh hoàng có thể là một người đàn ông da trắng; một người sẽ có 2/3 cơ hội đoán đúng bằng cách chỉ dựa vào thông tin cơ sở. Ta có thể tìm thấy một vài thông tin cơ sở mà không cần phải tìm hiểu về các cuộc nghiên cứu chính thức. Ví dụ, ta không cần đến một chuyên viên phân tích cũng có thể đoán được một người đàn ông giết chết vợ và ba con của mình một cách tàn bạo bằng cách đâm liên tiếp vào người họ là “có những vấn đề nghiêm trọng trong việc kiểm soát cơn giận của mình”.

Một cách kiểm tra khác để biết liệu phương pháp phân tích tội phạm có hiệu quả không là đưa những chuyên viên phân tích tội phạm ra độ sức với người bình thường. Xét cho cùng đây là phương pháp đòi hỏi người thực hiện phải được đào tạo chuyên môn. Khi ta đưa phương pháp phân tích tội phạm vào cuộc thử nghiệm khắt khe này, thì kết quả hoàn toàn không gây ấn tượng mạnh như nhiều người thường nghĩ. Trong hầu hết những

cuộc thử nghiệm, nhiều chuyên viên phân tích tội phạm cũng chẳng dự đoán về đặc điểm của hung thủ thật sự từ những chi tiết trong vụ án chính xác hơn so với những người không được đào tạo. Ít nhất trong một cuộc thử nghiệm, những chuyên viên phân tích tội phạm có kinh nghiệm và chuyên môn trong việc điều tra vụ án cũng như nhân viên cảnh sát lại có dự đoán thiếu chính xác về thủ phạm hơn so với những chuyên viên hóa học.

Một cuộc phân tích về bốn cuộc nghiên cứu được thực hiện nghiêm ngặt tiết lộ rằng những chuyên viên phân tích tội phạm có chuyên môn dự đoán về đặc điểm của hung thủ dựa trên thông tin có được từ vụ án chỉ chính xác hơn những người không có chuyên môn một ít. Họ cũng không hề giỏi hơn hay thậm chí còn dở hơn những người không có chuyên môn một ít trong việc phán đoán: (a) Đặc điểm vật lý, bao gồm tuổi, giới tính, chủng tộc; (b) Đặc điểm suy nghĩ, bao gồm động cơ liên quan đến vụ án; và (c) Những đặc điểm cá nhân, bao gồm tình trạng hôn nhân và trình độ học vấn, của hung thủ. Ngay cả phát hiện cho thấy những chuyên viên phân tích phán đoán về đặc điểm toàn diện của hung thủ chính xác hơn so với những người không có chuyên môn một chút cũng khó thuyết phục, vì những chuyên viên có thể quen thuộc hoặc nắm vững thông tin cơ sở liên quan đến đặc điểm của tội phạm hơn so với người không có chuyên môn. Những người không có chuyên môn chỉ cần được đào tạo một chút về những thông tin cơ sở cũng như cách phân tích chúng có thể cũng dự đoán chính xác như các chuyên viên, dù các nhà nghiên cứu vẫn chưa kiểm nghiệm về khả năng này.

Nếu bằng chứng khoa học chứng minh cho hiệu quả của phương pháp phân tích tội phạm vẫn còn rất mờ nhạt, thì điều gì khiến nó phổ biến như thế? Có rất nhiều nguyên nhân có khả năng, nhưng ở đây, chúng tôi sẽ chỉ tập trung vào ba nguyên nhân. Thứ nhất, các phương tiện truyền thông nói về những dự đoán chính xác của những chuyên viên phân tích tội phạm nhiều hơn so với những dự đoán thiếu chính xác của họ. Khuynh hướng này còn khó hiểu, vì những chuyên viên phân tích, giống như những cảnh sát siêu linh, cũng đưa ra vô số dự đoán về đặc điểm của tội phạm với hy vọng rằng ít nhất một số chúng sẽ chính xác, như một câu ngạn ngữ cổ đã nói: “Cứ ném nhiều bùn vào tường, rồi nó sẽ dính vào đấy một ít”. Ví dụ, một số chuyên viên phân tích tội phạm đã đoán đúng rằng những vụ án mạng trong tháng 10 được thực hiện bởi hai người. Nhưng ta không thể biết chắc những dự đoán này có phải chỉ là tình cờ đúng hay không.

Thứ hai, phương pháp mà các nhà tâm lý học gọi là “phương pháp tìm kiếm chuyên môn” có thể cũng có vai trò quan trọng ở đây. Theo phương pháp này, ta thường đặt niềm tin tưởng tuyệt đối vào những người tự coi mình là “chuyên gia”. Vì hầu hết những chuyên viên phân tích tội phạm đều khẳng định là mình có trình độ chuyên môn, nên ta thường thấy những dự đoán của họ có sức thuyết phục. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng cảnh sát thường coi những dự đoán của những chuyên viên mà họ coi là chuyên gia chính xác hơn so với những chuyên viên không được coi là chuyên gia.

Thứ ba, Hiệu ứng P. T. Barnum (khuynh hướng tin vào những mô tả chung chung, mơ hồ) cũng có thể góp phần giúp cho phương pháp phân tích tội phạm nổi tiếng. Hầu hết những chuyên viên phân tích tội phạm đều đưa ra những dự đoán quá mơ hồ đến nỗi ta không thể kiểm nghiệm được (như “Hung thủ có những vấn đề về sự tự tin”), quá chung chung đến nỗi chúng có thể đúng với gần như tất cả mọi người (“Hung thủ có những mâu thuẫn với gia đình mình”), hay dựa trên thông tin cơ sở của hầu hết mọi vụ án (“Hung thủ có thể đã bỏ xác nạn nhân vào hoặc gần chỗ có nước”). Vì mọi người rất khó có thể chứng minh được những mô tả trên là đúng hay sai dù hung thủ thật sự là ai đi nữa, nên những chuyên viên phân tích tội phạm có vẻ như có khả năng dự đoán phi thường. Liên quan đến

khả năng này, kết quả một cuộc nghiên cứu cho thấy nhân viên cảnh sát thừa nhận rằng phương pháp phân tích theo kiểu “Barnum” này có chứa những mô tả mơ hồ (như “Hung thủ là người chưa chín chắn so với tuổi của mình” và “Hung thủ... là điển hình của trường hợp muốn trốn thoát một cuộc sống tẻ nhạt, vô vị”) để chúng đúng với gần như tất cả mọi hung thủ.

Cũng giống như P. T. Barnum từng nói, ông muốn tạo ra “một điều gì đó cho tất cả mọi người”, nhiều chuyên viên phân tích tội phạm dường như cũng muốn đưa ra nhiều lời dự đoán chung chung, mơ hồ để khiến cho các nhân viên cảnh sát và điều tra cảm thấy hài lòng và bị thuyết phục. Nhưng những chuyên viên này có giỏi hơn người bình thường trong việc tìm ra thủ phạm không? Ít ra là ở thời điểm này, câu trả lời là “Không”.



## NGỘ NHẬN 45: Phần lớn tội phạm đều sử dụng thành công luật tự vệ người điên



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 10. NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN Ở TÒA ÁN - Những ngộ nhận về tâm lý học và luật pháp](#)

Sau khi đọc xong bài diễn văn vào sáng ngày 30- 3-1981, tổng thống Mỹ Ronald Reagan rời khách sạn Washington Hilton trong thủ đô. Được hộ tống bởi lực lượng bảo vệ, Reagan mỉm cười bước về chiếc xe hơi sang trọng dành cho tổng thống của mình, thân thiện vẫy tay chào đám đông đang tụ tập ngoài khách sạn. Vài giây sau đó, sáu phát súng nổ ra. Một phát trúng vào một điệp viên, một phát trúng vào một cảnh sát, một phát trúng vào thư ký báo chí của tổng thống, James Brady, và một phát khác bắn trúng ngay tổng thống. Chỉ cách tim của Reagan một vài cm, viên đạn suýt lấy đi mạng sống của vị tổng thống thứ 40 của Hoa Kỳ. Sau khi được phẫu thuật, tổng thống Reagan đã hồi phục hoàn toàn, nhưng Brady đã bị tổn thương não vĩnh viễn.

Hung thủ là một chàng trai 26 tuổi tên là John Hinckley. Hinckley từng yêu thầm nhớ trộm nữ diễn viên Jodie Foster khi còn là sinh viên của trường đại học Yale University. Hinckley đã xem bộ phim sản xuất năm 1976 “Tài xế taxi”, trong đó, Foster đóng vai một trẻ bán dâm, và tự coi mình có cùng cảnh ngộ với Travis Bickle (do nam diễn viên Robert De Niro thủ vai), người có những ý tưởng cứu nguy kỳ lạ cho nhân vật của Foster. Hinckley liên tục nhắn những tin nhắn yêu thương cho Foster và thậm chí từng nói chuyện điện thoại với cô đôi lần trong ký túc xá của mình ở trường đại học Yale, nhưng mọi nỗ lực để giành được trái tim cô của anh ta đều không có hiệu quả. Tình yêu của Hinckley dành cho Foster vẫn không được đáp lại. Hy vọng hão huyền, Hinckley tin rằng nếu mình giết chết tổng thống, Foster sẽ đáp lại tình cảm anh dành cho cô.

Năm 1982, sau một phiên tòa cho thấy khả năng hùng biện của những chuyên gia tâm thần học, Hội đồng xét xử tuyên bố Hinckley vô tội vì bị điên. Quyết định gây sững sốt của Hội đồng xét xử đã gây ra phản ứng dữ dội của công chúng; một cuộc thăm dò ý kiến của Công ty Phát thanh Truyền hình Mỹ (ABC) đã cho thấy có 76% người Mỹ phản đối phán quyết trên. Điều đó cũng dễ hiểu thôi. Rất nhiều người Mỹ cho rằng một người dám bắn tổng thống ngay giữa ban ngày là không thể tha thứ được. Thêm vào đó, vì vụ ám sát được phát hình lại, nên gần như tất cả người Mỹ đều chứng kiến được sự kiện ấy. Nhiều người có thể nghĩ: “Đội chút nào; Tôi đã thấy anh ta bắn tổng thống. Làm thế quái nào mà anh ta được xử vô tội chứ?”. Nhưng luật bảo vệ người điên không xét đến việc liệu một người có thực sự có hành vi phạm tội hay không mà là liệu một người có ý thức phạm tội hay không.

Kể từ vụ án của Hinckley, người Mỹ đã chứng kiến biết bao trường hợp phạm tội khác mà người phạm tội được xử vô tội với cơ là bị điên, như vụ của Jeffrey Dahmer (người đàn ông ở Milwaukee đã giết và ăn thịt nhiều nạn nhân của mình) và của Andrea Yates (một người phụ nữ ở Texas đã dìm chết 5 đứa con của mình). Trong tất cả những vụ án này, Hội đồng xét xử đã gặp phải một câu hỏi khó là liệu những người phạm tội có đủ năng lực pháp lý để chịu trách nhiệm cho hành vi của mình không.

Bí quyết thứ nhất để hiểu được luật tự vệ người điên là cho rằng cả người điên lẫn không điên đều có năng lực pháp lý. Dù mọi người vẫn thường dùng từ “điên” trong ngôn

ngữ bình thường hàng ngày (“Người đàn ông đứng ngoài đường đó đang tự nói chuyện một mình; ông ta chắc hẳn bị điên rồi”), thì nó vẫn liên quan đến việc liệu một người có thật sự bị mắc bệnh tâm thần hay không mà liên quan đến việc người ấy có đủ năng lực để chịu trách nhiệm pháp lý ngay lúc phạm tội hay không. Nhưng việc xác định được trách nhiệm pháp lý của tội phạm không phải là chuyện đơn giản. Có một vài phương pháp để xác định một người có bị tâm thần khi phạm tội hay không, và mỗi phương pháp đều có khái niệm hơi khác nhau về trách nhiệm của người phạm tội.

Hầu hết các bang ở Hoa Kỳ đều sử dụng luật M’Naughten, nghĩa là để được coi là bị điên, người phạm tội phải không nhận thức được điều mình làm hoặc không nhận thức được hành vi của mình là trái pháp luật. Luật này tập trung vào nhận thức (ý nghĩ): “Người phạm tội có hiểu được ý nghĩa của hành vi phạm tội của mình không?”. Ví dụ, một người giết chết một nhân viên trạm xăng có nhận thức được mình đang làm trái pháp luật không? Anh có biết mình đang giết một người vô tội, hay chỉ nghĩ là mình đang giết một ác quỷ đội lốt nhân viên trạm xăng?

Trong một thời gian dài, hầu hết những tòa án của bang cũng như của liên bang đều sử dụng những tiêu chuẩn được ban hành bởi Ủy ban Luật pháp Hoa Kỳ (ALI). Những tiêu chuẩn này đòi hỏi rằng để được coi là bị điên, bị cáo phải không nhận thức được hành vi của mình hoặc không thể kiểm soát được ý muốn của mình theo đúng pháp luật. Những tiêu chuẩn của ALI đã mở rộng luật M’Naughten, bao gồm cả nhận thức và ý chí: khả năng kiểm soát ý muốn của một người.

Vì Hinckley được tha bổng nhờ vào những tiêu chuẩn của ALI, nên nhiều bang đã phản ứng với phán quyết này bằng cách thắt chặt những nguyên tắc này. Thật ra, hầu hết các bang hiện nay đều sử dụng lại với những tiêu chuẩn chặt chẽ của luật M’Naughten. Thêm vào đó, sau phán quyết vô tội dành cho Hinckley, hơn một nửa bang ở Hoa Kỳ đã xem xét đến việc bãi bỏ luật phán quyết vô tội dành cho người điên và bốn bang (Montana, Idaho, Utah và Kansas) đã bãi bỏ luật này. Những bang khác giới thiệu về một phán quyết khác dành cho người tâm thần được gọi là “Có tội nhưng bị tâm thần” (GBMI). Theo cách này, thẩm phán và Hội đồng xét xử có thể xem xét bệnh tâm thần của phạm nhân trong giai đoạn kết án, chứ không phải trong suốt thời gian xử án.

Công chúng không những phản đối rất dữ dội đến phán quyết dành cho Hinckley, mà nhiều người còn tỏ ra lo ngại về việc những kẻ phạm tội có thể lợi dụng sơ hở của luật dành cho người điên. Các cuộc khảo sát cho thấy hầu hết người Mỹ đều tin rằng tội phạm thường lợi dụng đặc ân dành cho người điên để tránh bị trừng phạt. Một cuộc khảo sát tiết lộ nhiều người cho rằng đặc ân dành cho người điên được sử dụng trong 37% những vụ án nghiêm trọng và tỷ lệ thành công của việc sử dụng đặc ân này là 44%. Cuộc khảo sát này cũng cho thấy nhiều người tin rằng 26% những thủ phạm được phán quyết vô tội vì bị điên được thả tự do, còn những người còn lại chỉ phải ở bệnh viện tâm thần khoảng 22 tháng sau phán quyết của tòa án. Một cuộc khảo sát khác cho thấy 90% công chúng đều tán thành với mục “đặc ân dành cho người điên được sử dụng quá nhiều. Rất nhiều người thoát khỏi trách nhiệm đối với hành vi phạm tội của mình bằng cách giả điên”.

Nhiều chính trị gia cũng có đồng quan điểm này. Ví dụ, Richard Pasewark và Mark Pantle đã yêu cầu những thành viên cơ quan lập pháp ở bang Wyoming đánh giá mức độ thường xuyên của việc sử dụng đặc ân dành cho người điên ở bang mình. Những chính trị gia này đã đánh giá rằng 21% phạm nhân đã tận dụng đặc ân này và tỷ lệ thành công của họ là 40%. Thêm vào đó, nhiều chính trị gia còn vận động hành lang để chống lại việc sử

dụng đặc ân này. Năm 1973, tổng thống Mỹ đương nhiệm, Richard Nixon đã bãi bỏ luật đặc ân dành cho người điên trên toàn quốc trong nỗ lực phòng chống tội phạm của mình (vì Nixon sau đó một năm đã từ chức vì có liên quan đến vụ bê bối chính trị “Watergate” tại Mỹ năm 1972, nên quyết định của ông này sau đó cũng bốc hơi). Kể từ đó, nhiều chính trị gia khác đã kêu gọi bãi bỏ đặc ân này.

Nhưng nhận thức của công chúng cũng như nhiều chính trị gia về đặc ân dành cho người điên đều không chính xác. Hầu hết mọi người Mỹ đều tin rằng việc tận dụng đặc ân này rất phổ biến, nhưng các dữ liệu cho thấy cách biện hộ này chỉ tăng ít hơn 1% trong các vụ án và tỷ lệ thành công là chỉ khoảng 25%. Ví dụ, từ năm 1970 đến 1972 ở bang Wyoming, tổng cộng chỉ có một phạm nhân bị buộc tội tận dụng thành công đặc ân dành cho người điên. Nói tóm lại, công chúng tin rằng đặc ân dành cho người điên được tận dụng nhiều hơn gấp 40 lần so với con số thực sự của nó.

Nhận thức sai lầm này không chỉ dừng lại ở đó. Công chúng còn cường điệu hóa về số lượng những người điên này được thả tự do; tỷ lệ thật sự những người điên phạm tội được thả tự do là chỉ 15%. Ví dụ, Hinckley vẫn ở trong bệnh viện St. Elizabeth, một bệnh viện tâm thần nổi tiếng ở Washington, hạt Columbia từ năm 1982. Hơn nữa, thời gian trung bình mà những người điên được tuyên án vô tội phải ở trong bệnh viện tâm thần sau đó là từ 32 đến 33 tháng, lâu hơn so với đánh giá của công chúng. Thật ra, kết quả của một vài cuộc nghiên cứu cho thấy rằng thời gian những tội phạm được phán quyết vô tội do bị điên ở một trụ sở (như bệnh viện tâm thần) cũng lâu ngang bằng, nếu không muốn nói là lâu hơn so với thời gian ở tù của những phạm nhân bị kết tội.

Những ngộ nhận về đặc ân dành cho người điên này hình thành như thế nào? Chúng ta, những người Mỹ đều sống trong nền “văn hóa của những phòng xử án”. Từ những bộ phim và chương trình truyền hình nổi tiếng như Tòa án truyền hình, Điều tra hiện trường vụ án (CSI), Cô nàng thẩm phán, Luật pháp và trật tự, Nancy Grace của CNN và tin tức về những vụ trắng án nổi tiếng (Như vụ án của O. J. Simpson, Robert Blake và Michael Jackson), chúng ta bị chôn vùi bởi thông tin về hệ thống luật pháp và những hoạt động của nó. Tuy vậy, thông tin này có thể không chính xác, vì ta được nghe về những vụ án bất thường nhiều hơn bình thường. Thật ra, các phương tiện truyền thông thường chỉ đưa tin về những vụ án tận dụng thành công đặc ân dành cho người điên, như trường hợp của Hinckley, chứ không phải những vụ án sử dụng không thành công đặc ân này. Do đó, ta thường nghe và ghi nhớ những vụ án sử dụng thành công đặc ân dành cho người điên nhiều hơn so với những vụ án không sử dụng nó thành công.

Và cũng như nhiều trường hợp khác, phương thuốc tốt nhất giúp xóa bỏ đi ngộ nhận của công chúng là kiến thức chính xác. Lynn và Lauren McCutcheon phát hiện ra rằng một bản tin ngắn nói về thực tế của việc tận dụng đặc ân dành cho người điên, đã giúp nhiều sinh viên bỏ đi nhận thức sai lầm về vấn đề này. Phát hiện này cho ta có lý do để hy vọng rằng chỉ cần một phần thông tin thật cũng đủ đánh bại thông tin thiếu chính xác.

Do đó, nếu lần sau nghe bạn bè hay đồng nghiệp gọi một người có hành động kỳ lạ là “điên”, bạn có thể góp ý với họ một cách lịch sự. Điều đó có thể tạo ra một sự khác biệt lớn hơn bạn nghĩ đấy.

---







## NGỘ NHÂN 46: Hầu hết tất cả những người nhận tội đều có tội



[50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 10. NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN Ở TÒA ÁN - Những ngộ nhân về tâm lý học và luật pháp](#)

Không ít lần ta từng thấy cốt truyện “cơm tốt, cơm xấu” nói về việc cảnh sát điều tra dụ những kẻ tình nghi phạm tội thừa nhận tội của mình. “Cơm xấu” đe dọa kẻ tình nghi bằng những chứng cứ phạm tội, chỉ ra những mâu thuẫn trong lời khai, yêu cầu chứng cứ ngoại phạm của hắn và dọa dẫm về một viễn cảnh ở tù lâu dài nếu hắn không nhận tội. Ngược lại, “cơm tốt” thường thể hiện sự đồng cảm và giúp đỡ, đưa ra nhiều lý lẽ bào chữa cho hành vi phạm tội và nhấn mạnh về những đặc ân, khoan hồng dành cho những phạm nhân thành khẩn nhận tội. Và kết quả là, kẻ tình nghi nhận tội và chẳng có gì đáng nghi ngờ về tội lỗi của hắn.

Quan điểm cho rằng hầu hết tất cả những người nhận tội đều có tội cũng chẳng xa lạ gì với nhiều người. Có lẽ một lý do khiến cho quan điểm này thú vị là những người xấu ra đường, và công lý thắng thế. Vụ án khép lại.

Những người làm công tác điều tra tội phạm khẳng định rằng mình thường truy tìm ra được chính xác những kẻ phạm tội. Trong một cuộc khảo sát những cảnh sát điều tra tội phạm Hoa Kỳ và nhân viên hải quan Canada, 77% trong số đó cho rằng mình có thể phát hiện ra chính xác một kẻ tình nghi có tội hay không. Hầu hết tin tức và các chương trình giải trí đều cho rằng những lời nhận tội của phạm nhân là hoàn toàn chính xác. Đề cập đến vụ gây án bằng bệnh than chưa được giải quyết gây kinh hoàng ở nhiều vùng nước Mỹ cuối năm 2001, hai phóng viên của tờ New York Times cho rằng lời nhận tội của bác sĩ Bruce Ivins (người từng bị FBI theo dõi và sau đó đã tự sát) có thể cung cấp bằng chứng chứng minh rằng bác sĩ Ivins đã gửi bức thư “có chứa bệnh than”. Bộ phim tài liệu có tên Lời thú nhận của tội phạm, khiến khán giả say mê bởi lời thú tội của tội phạm đi kèm với lời chú giải “thực tế chứ không phải hư cấu” được in đậm bên dưới đoạn băng video. Hành vi phạm tội có thể rất tàn bạo, nhưng ta có thể đi ngủ dễ dàng vì biết rằng thủ phạm sẽ trả giá trong tù. Trong một bộ phim tài liệu khác có tên Người bán kem - những lời thú tội của một kẻ Mafia, Richard Kuklinski đã được mô tả sinh động, chi tiết như một kẻ giết người hàng loạt bằng cách đóng giả là doanh nhân và người đàn ông sống hết mình vì gia đình. Phải, mối nguy hiểm luôn ẩn nấp đâu đó, nhưng ta có thể an tâm vì Kuklinski hiện nay đang phải ngồi sau song sắt nhà tù.

Truyền hình và phim ảnh luôn gợi đến mọi người thông điệp rằng những người thú nhận hành vi bất chính của mình gần như luôn là thủ phạm thật sự. Nhưng thực tế của vấn đề này khá phức tạp: Đôi khi nhiều người nhận những tội mình không phạm. Một trường hợp điển hình là John Mark Karr. Tháng 8-2006, Karr thú nhận mình là kẻ đã giết chết hoa hậu thiếu nhi 6 tuổi, JonBenet Ramsey, vào năm 1996. Vụ án của Ramsey đã thu hút sự quan tâm của giới truyền thông trong suốt một thập kỷ, cùng với niềm hy vọng rằng sẽ sớm tìm ra hung thủ. Nhưng sau khi cho đăng những câu chuyện ly kỳ, mô tả Karr như là kẻ sát nhân, các phương tiện truyền thông lại tuyên bố rằng hắn không phải là hung thủ vì DNA của hắn không thích hợp với những gì các chuyên viên điều tra tìm thấy ở hiện trường. Và sự quan tâm lúc này lại dồn về nguyên nhân tại sao Karr lại nhận tội. Karr, một kẻ bị coi là

thích quan hệ tình dục với trẻ em thừa nhận là đã bị thu hút hay có lẽ là ám ảnh bởi JonBenet, bị hoang tưởng hay chỉ là một kẻ muốn có được sự chú ý của công chúng? Nhưng sự kiện này đã khiến ta đặt ra một câu hỏi bao quát hơn: Tại sao nhiều người lại thú nhận những tội mình không phạm?

Chúng ta sẽ sớm quay trở lại với câu hỏi này, còn hiện giờ, ta nên biết một điều rằng những lời thú tội giả không phải là hiếm trong nhiều vụ án nghiêm trọng. Sau khi con trai của viên phi công nổi tiếng trên thế giới, Charles Lindbergh bị bắt cóc năm 1932, có hơn 200 người đã thú nhận mình là thủ phạm. Rõ ràng, không phải tất cả bọn họ đều phạm tội. Cuối thập niên 1940, vụ án nổi tiếng “Hoa thực dược đen” (được gọi như thế vì Elizabeth Short, nữ diễn viên nổi tiếng bị giết và bị xẻ thịt thành nhiều mảnh khi ấy luôn mặc quần áo màu đen) đã có hơn 30 người tự nhận mình là hung thủ. Ít ra là cũng có 29 trong số những người nhận tội trên là giả. Cho đến ngày nay, hung thủ giết Short vẫn chưa được tìm ra.

Vì có quá nhiều người nhận tội giả trong những vụ án nghiêm trọng, nên các nhà điều tra luôn cố gắng không để thông tin chi tiết của hiện trường vụ án lộ ra trên các phương tiện truyền thông để loại trừ được phần nào “những hung thủ giả”. Những kẻ phạm tội thật sự sẽ có thể cung cấp thông tin chính xác về hiện trường vụ án được thu thập bởi cảnh sát và do đó mới có thể chứng minh được hành vi phạm tội của mình. Henry Lee Lucas, người đã “nhận tội” trong hơn 600 vụ giết người hàng loạt, có lẽ là người nổi tiếng nhất trong số những kẻ nhận tội giả. Hắn trở thành đặc biệt vì là người duy nhất trong số 153 người bị kết án tử hình được tổng thống tương lai của Hoa Kỳ, George W. Bush, khi ấy còn là thống đốc bang Texas giảm án. Mặc dù Lucas có thể đã giết một hay vài người, nhưng hầu hết các chuyên gia điều tra vẫn nghi ngờ những lời nhận tội bừa bãi của hắn. Gisli Gudjonsson, một kẻ cũng từng nhiều lần nhận tội giả, nói rằng mình làm như thế để có được sự chú ý của công chúng, để khiến mọi người cảm thấy thỏa mãn và ấn tượng. Rõ ràng, những động cơ như thế cũng có thể góp phần gây ra những lời nhận tội giả trong những vụ án nghiêm trọng như vụ của JonBenet và “Hoa thực dược đen”.

Nhiều người nhận tội giả vì vô số lý do, như từng trừng phạt mình để trả giá cho những tội lỗi tưởng tượng hoặc thật sự trong quá khứ; muốn bảo vệ hung thủ thật sự, như người bạn đời hay con mình; hoặc họ có thể không phân biệt được thực tế với tưởng tượng. Đáng tiếc, khi mọi người thú nhận tội mình không phạm, hoặc sự liên quan của mình đến vụ án, họ có thể cản trở cảnh sát tìm ra được hung thủ thật sự.

Nhưng một vấn đề nghiêm trọng hơn về những lời nhận tội giả là thẩm phán và Hội đồng xét xử thường coi chúng là những bằng chứng thuyết phục của vụ án. Theo thống kê, trong những trường hợp kiểm tra DNA sau này chứng minh được sự trong sạch của người bị kết tội, có hơn 25% trong số họ tự nhận tội giả. Phát hiện này cũng đáng báo động vì nhiều người nhận tội giả đã không được phát hiện trước khi họ bị kết tội. Thêm vào đó, nhiều cuộc thí nghiệm cho thấy cả sinh viên lẫn cảnh sát đều không giỏi trong việc phát hiện ra những lời nhận tội giả. Trong một cuộc nghiên cứu, cảnh sát tự tin về khả năng phát hiện những lời nhận tội giả của mình hơn so với sinh viên, dù phán đoán của họ không hề chính xác hơn phán đoán của những sinh viên. Trong một trường hợp tất cả mọi người tham gia đều được nghe một băng ghi âm nhận tội, cảnh sát thường tin rằng những lời nhận tội giả ấy là thật. Do đó, cảnh sát có thể thường nhận định sai nhiều người là có tội trong khi họ vô tội. Những trường hợp sau cho thấy nhiều khó khăn trong việc xác định lời nhận tội giả cũng như minh họa cho nhiều dạng nhận tội giả. Ngoài việc nghiên cứu về những lời nhận tội giả, Saul Kassin và đồng nghiệp của ông còn phân loại chúng thành tự

nguyên hay không tự nguyện. Đối với dạng không tự nguyện, mọi người nhận tội giả để đạt được một phần thưởng được hứa hẹn, để thoát khỏi một tình huống nan giải, hay bị đe dọa. Vụ án “Công Viên Trung tâm”, 5 thanh thiếu niên đã nhận tội đánh đập dã man và cưỡng bức một người chạy bộ tại Công Viên Trung tâm của Thành Phố New York năm 1989, là một trường hợp điển hình của dạng nhận tội giả không tự nguyện. Những thanh thiếu niên này sau đó rút lại lời nhận tội của mình, nói rằng họ nghĩ mình có thể được về nhà nếu thừa nhận mình phạm tội. Sau 5 năm rưỡi ở trong tù, họ được thả tự do vì bằng chứng DNA đã chứng minh họ vô tội. Năm 2002, 13 năm sau vụ án này xảy ra, một kẻ cưỡng bức hàng loạt đã thú nhận mình là hung thủ.

Bây giờ, ta hãy cùng xem xét trường hợp của Eddie Joe Lloyd. Lloyd có tiền sử bị bệnh tâm thần và liên tục gọi điện cho cảnh sát với những gợi ý về cách tìm ra tội phạm. Năm 1984, một thám tử thuyết phục anh ta nhận tội cưỡng bức và giết chết cô gái 16 tuổi Michelle Jacson để dụ hung thủ thật sự lộ diện. Nhờ vào lời nhận tội giả ấy, Lloyd đã bị kết tội, phải vào tù và được thả tự do sau 18 năm vì DNA của anh không tương thích với DNA của hung thủ thật sự.

Đối với dạng nhận tội giả tự nguyện, mọi người tin rằng mình thật sự phạm tội vì những áp lực họ phải chịu trong quá trình thẩm vấn. Cảnh sát có vô số đặc quyền trong lúc thẩm vấn, ít ra là ở Mỹ, họ có quyền nói dối và xuyên tạc thông tin để buộc kẻ tình nghi nhận tội. Ví dụ, họ có quyền đóng giả làm “cớm xấu” và đe dọa những người tình nghi bằng thông tin giả về bằng chứng phạm tội, đòi hỏi chứng cứ ngoại phạm của họ, làm giảm sự tự tin của người tình nghi trong việc phủ nhận hành vi phạm tội, và thậm chí còn nói dối họ rằng lời khai của họ đã bị máy phát hiện nói dối chứng minh là giả.

Jorge Hernandez đã trở thành nạn nhân của những mảnh khốe thẩm tra trên trong vụ án cưỡng bức một bà già 94 tuổi. Hernandez khẳng định rằng anh không nhớ mình làm gì vào đêm xảy ra vụ án. Cảnh sát khẳng định rằng không chỉ dấu vân tay của anh được tìm thấy, mà họ còn có những bằng chứng khác cho thấy anh đã có mặt ở hiện trường. Bị đe dọa bởi những chứng cứ giả và được dụ rằng cảnh sát sẽ giúp anh nếu anh nhận tội, Hernandez bắt đầu nghi ngờ trí nhớ của mình, và kết luận rằng chắc chắn mình đã say rượu và không thể nhớ được mình đã phạm tội. May mắn thay cho Hernandez, sau 3 tuần bị giam trong tù, anh được thả tự do vì những người có thẩm quyền xác định rằng DNA của anh không tương thích với mẫu DNA được thu thập từ hiện trường.

Nghiên cứu cho thấy rằng rất nhiều người là nạn nhân của lời nhận tội giả. Trong một cuộc thử nghiệm, chuyên viên điều tra đã khiến những người tham gia tin rằng mình phải chịu trách nhiệm cho việc máy tính bị hư vì đã nhấn vào một phím mà trợ lý nghiên cứu đã cảnh báo họ không được nhấn. Thật ra, chính những nhà nghiên cứu đã “sắp đặt” tai nạn này; không người tham gia nào nhấn vào phím bị cấm cản. Khi bằng chứng được trình bày và thời gian gấp gáp, tất cả những người tham gia đều ký vào biên bản nhận tội sau khi thừa nhận tội của mình. Thêm vào đó, 65% những người này ý thức về tội của mình sau khi nghe một người ở phòng đợi (thật ra là một người trong nhóm nghiên cứu) nói rằng họ phải chịu trách nhiệm về việc máy tính bị hư. Khi trở lại phòng thử nghiệm để hỏi tường lại những gì đã xảy ra, 35% người tham gia đã nghĩ ra những chi tiết phù hợp với lời nhận tội của mình (như “Tôi đã nhấn phím ấy bằng tay phải khi nghe anh gọi to: A!”).

Những nhà nghiên cứu đã xác định những đặc điểm cá nhân và tình huống làm tăng khả năng của những lời nhận tội giả. Những người nhận tội mình không phạm thường: (a) Khá trẻ, nhẹ dạ và bị cô lập với người khác; (b) Bị đe dọa bởi những chứng cứ rõ ràng về

hành vi phạm tội của mình; (c) Từng phạm tội trong quá khứ, nghiện thuốc phiện, hoặc không có luật sư; và (d) Bị thẩm vấn bởi những chuyên gia có tài ăn nói và đe dọa.

Thú vị thay, các phương tiện truyền thông có lẽ cũng góp phần giúp đánh giá thấp khả năng của những lời nhận tội giả. Những trường hợp người vô tội bị kết tội oan dựa trên những lời khai giả có thể thúc đẩy nhu cầu thay đổi quá trình thẩm vấn, như ghi hình những cuộc thẩm vấn từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc để đánh giá được ảnh hưởng của hành động ép cung của chuyên viên điều tra. Thực tế, nhiều sở cảnh sát đã ghi hình lại những cuộc thẩm vấn kẻ tình nghi. Ta phải “thừa nhận” mình sẽ cảm thấy hài lòng hơn nếu quá trình thẩm vấn được thực hiện dựa trên một tiêu chuẩn chung.

Phụ lục 10: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Những chương trình phục hồi không hề có tác dụng gì đối với tỷ lệ tái phạm của tội phạm.	Có nhiều bằng chứng cho thấy rằng những chương trình này đã giúp làm giảm tỷ lệ tái phạm của tội phạm.
Hầu hết những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em đều có tỷ lệ tái phạm cực kỳ cao.	Phần lớn những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em không tái phạm hành vi phạm tội của mình trong vòng 15 năm, hoặc ít ra là không bị phát hiện tái phạm.
Tất cả những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em đều không thể điều trị được.	Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy được tác dụng tích cực của những phương pháp điều trị đối với tỷ lệ tái phạm tội trong số những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em.
Cách tốt nhất để trị tội phạm là "gần gũi" với họ.	Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng biện pháp tiếp cận hoặc đe dọa trực tiếp tội phạm không hiệu quả, thậm chí còn nguy hiểm.
Đa số những hành vi bạo lực gia đình đều được thực hiện bởi nam giới.	Phụ nữ cũng như nam giới đều có tỷ lệ bạo hành ngang nhau, mặc dù kết quả là phụ nữ thường bị tổn thương nhiều hơn.

Tỷ lệ bạo hành gia đình dành cho phụ nữ thường gia tăng đáng kể vào ngày Chủ nhật.	Không có bằng chứng khoa học nào xác thực cho tuyên bố này.
Làm nhân viên bưu điện là một trong số những nghề nguy hiểm nhất.	Nhân viên bưu điện là một nghề an toàn; tỉ lệ bị chết vì công việc này chỉ là 1/370.4 người so với tỷ lệ 1/15.2 người trong nghề xây dựng.
Hầu hết những người mắc bệnh tâm thần đều bạo lực.	Hầu hết họ không có khuynh hướng bạo lực.
Hầu hết bệnh nhân tâm thần đều không nhận biết được thực tế.	Hầu hết bệnh nhân tâm thần hoàn toàn có lý trí và nhận thức được hành vi của mình là sai, nhưng họ không quan tâm.
Bệnh tâm thần không thể chữa được.	Một số cuộc nghiên cứu đưa ra một vài bằng chứng cho tuyên bố này. Nhưng nhiều cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy nhiều bệnh nhân tâm thần đã cải thiện nhờ được điều trị.
Những kẻ giết người hàng loạt thường là người da trắng.	Tỷ lệ những người da trắng giết người hàng loạt không cao hơn so với những nhóm chủng tộc khác.
Cảnh sát có tỷ lệ tự tử cực kỳ cao.	Nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh rằng cảnh sát không hề có ý định cũng như hành vi tự tử cao hơn người khác.
Có một tính cách gọi là “tính cách dễ gây nghiện”.	Không có dạng tính cách nào có nguy cơ dễ bị nghiện, dù những đặc điểm như bốc đồng và lo lắng thường là

	dấu hiệu của nguy cơ này.
Nghiện rượu có liên quan đến khuynh hướng "phủ nhận".	Có rất ít bằng chứng chứng minh được rằng những người nghiện rượu thường phủ nhận những vấn đề của mình nhiều hơn so với những người rối loạn tâm lý.
Hầu hết các vụ cưỡng bức đều được thực hiện bởi người lạ.	Những vụ cưỡng bức do người lạ thực hiện chỉ chiếm khoảng 4% trong tất cả các vụ cưỡng bức.
Cảnh sát tâm linh giúp ích rất nhiều cho việc điều tra vụ án.	Những cảnh sát tâm linh cũng không giúp ích nhiều hơn so với những người bình thường trong quá trình điều tra vụ án.
Tình trạng giết người phổ biến hơn tình trạng tự tử.	Tự tử phổ biến hơn tình trạng giết người khoảng 1/3 lần.
"Điên" là một thuật ngữ chính của tâm lý học và tâm thần học.	Điên hay không điên chỉ là thuật ngữ của luật pháp để nói về những người không hoặc có khả năng phân biệt đúng với sai hoặc nhận thức được hành vi của mình trong lúc phạm tội.
Đặc ân luật pháp dành cho người điên căn cứ vào tình trạng thần kinh hiện thời của người phạm tội.	Đặc ân này căn cứ vào trạng thái thần kinh của một người trong lúc phạm tội.
Hầu hết những người viện cớ bị điên đều là giả điên.	Chỉ một phần nhỏ những người này giả điên.
Đặc ân dành cho người điên là cách tự vệ của	Những trường hợp người giàu được cho là

người giàu.	bị điên với sự giúp đỡ của những luật sư nổi tiếng được nhiều người biết đến nhưng rất hiếm.
-------------	--

### **Những nguồn tham khảo thêm**

Để tìm hiểu thêm những ngộ nhận trên cũng như những ngộ nhận khác về tâm lý học và luật pháp, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Aamodt (2008); Arkowitz và Lilienfeld (2008); Borgida và Fiske (2008); Edens (2006); Nickell (1994); Phillips, Wolf và Coons (1988); Silver, Circincione và Steadman (1994); Ropeik và Gray (2002); Skeem, Douglas và Lilienfeld (2009).





## Chương 11. KỸ NĂNG VÀ THUỐC - Những ngộ nhận về phương pháp điều trị tâm lý



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

NGỘ NHẬN 47: Đánh giá của chuyên gia và trực giác là cách giúp đưa ra những quyết định điều trị tốt nhất

NGỘ NHẬN 48: Cai rượu là mục tiêu điều trị hiệu quả duy nhất dành cho người nghiện rượu

NGỘ NHẬN 49: Tất cả những liệu pháp trị liệu tâm lý hiệu quả đều buộc mọi người phải đối mặt với những nguyên nhân "sâu xa" của những vấn đề thời thơ ấu

NGỘ NHẬN 50: Liệu pháp co giật điện là phương pháp trị liệu nguy hiểm và tàn bạo

---



## NGỘ NHÂN 47: Đánh giá của chuyên gia và trực giác là cách giúp đưa ra những quyết định điều trị tốt nhất



50 NGỘ NHÂN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 11. KỸ NĂNG VÀ THUỐC - Những ngộ nhân về phương pháp điều trị tâm lý](#)

Trong mục ý kiến tờ báo châm biếm, The Onion, có đoạn viết: “Tôi muốn lái một chiếc trực thăng, mà không phải nhìn vào một đồng những con số phức tạp”. Tác giả mô tả về những thách thức mà mình đối mặt: “Mọi thứ cứ nhảy nhót xung quanh và xuất hiện với bạn”, như “những tiếng chuông điện thoại cứ reo lên ngay trước mặt bạn”. Anh ta muốn làm theo phán đoán và trực giác của mình chứ không muốn phải học cách sử dụng những công cụ cơ khí mà anh ta gọi là “một đồng những con số, nút nhấn, đèn và cần đẩy phức tạp”.

Điều khiển một chiếc trực thăng không phải là tình huống duy nhất mà những chuyên gia phải xử lý một loạt những thông tin phức tạp. Những chuyên gia trị liệu tâm lý cũng như tâm thần cũng phải thực hiện nhiều phán đoán, quyết định phức tạp mỗi ngày. Có phải khách hàng này bị mắc chứng trầm cảm không? Mình nên tự điều trị cho khách hàng này hay giới thiệu cô ấy đến một chuyên gia khác? Khách hàng này có ý định tự tử không? Khách hàng này có thể hồi phục nhờ được điều trị bằng thuốc kết hợp với liệu pháp tâm lý không?

Dù đó là chẩn đoán những rối loạn liên quan đến tâm thần hay những phương pháp điều trị, những chuyên gia sức khỏe tâm thần phải cân nhắc, xem xét rất nhiều thông tin. Những thông tin này có thể bao gồm cả dữ liệu được thu thập thông qua quá trình phỏng vấn, hỏi han và một ít được thu thập từ gia đình, người thân, giáo viên, đồng nghiệp và nhiều nguồn khác. Nhiệm vụ gom tất cả thông tin lại để đưa ra một quyết định rất phức tạp và đòi hỏi sự thận trọng. Mức độ đáng tin của từng thông tin là bao nhiêu? Ta nên đánh giá mức độ quan trọng của chúng ra sao? Ta nên làm gì khi những thông tin không phù hợp với nhau?

Trong cuốn sách bán chạy nhất của mình có tên Nháy mắt: Sức mạnh của ý nghĩ không cần suy nghĩ, nhà báo Malcolm Gladwell lập luận rằng các chuyên gia đưa ra quyết định bằng cách tập trung vào những thông tin có liên quan và đưa ra những phán đoán chính xác. Họ có thể nhận ra những chi tiết quan trọng mà không bị phân tâm bởi bất kỳ điều gì khác, và kết hợp những thông tin này bằng cách sử dụng kỹ năng trực cảm được rèn luyện trong nhiều năm và kinh nghiệm. Kỹ năng chuyên môn này là những gì mà hầu hết mọi người đều muốn những chuyên gia sức khỏe có được. Nhưng còn có cách nào khác để đưa ra những quyết định khám, chữa bệnh không?

Hơn nửa thế kỷ trước, chuyên gia tâm lý học nổi tiếng Paul Meehl đã công bố một tài liệu phân tích ý nghĩa về quyết định khám chữa bệnh, phác thảo nên hai phương pháp chính trong nhiệm vụ này. Ông gọi phương pháp truyền thống, dựa vào đánh giá và trực giác, là phương pháp lâm sàng. Meehl đối chiếu này với phương pháp máy móc. Khi sử dụng phương pháp máy móc, một thuật toán chính thức (những nguyên tắc quyết định) như phương trình thống kê hay “bảng thống kê chuyên môn” được thiết lập để giúp đưa ra quyết định cho những trường hợp mới mẻ. Các công ty bảo hiểm đã dùng bảng thống kê

chuyên môn trong nhiều thập niên để đánh giá rủi ro và đưa ra mức phí bảo hiểm. Ví dụ, họ có thể sử dụng kiến thức về tuổi tác, giới tính, những thói quen liên quan đến sức khỏe, tiền sử bệnh tật của một người, để dự đoán xem người ấy sẽ sống thêm được bao nhiêu năm nữa. Mặc dù những dự đoán theo thống kê không chính xác hoàn toàn với tất cả mọi người, nhưng chúng cũng cung cấp được những thông tin đáng giá để các công ty bảo hiểm đưa ra được mức phí bảo hiểm nhân thọ. Meehl cho rằng phương pháp máy móc cũng có hiệu quả không kém so với phương pháp lâm sàng trong quá trình đưa ra quyết định điều trị bệnh. Liệu ông có đúng không?

Meehl đã xem xét tài liệu của hơn 20 cuộc nghiên cứu thời ấy để so sánh mức độ chính xác của những dự đoán máy móc với lâm sàng khi chuyên gia nghiên cứu cung cấp cho những người sử dụng hai phương pháp khác nhau này cùng một thông tin như nhau. Thật đáng ngạc nhiên, ông phát hiện ra rằng phương pháp máy móc ít ra cũng chính xác như phương pháp lâm sàng, và đôi khi còn chính xác hơn. Những chuyên gia phân tích khác kể từ đó cũng liên tục cập nhật thêm tài liệu về vấn đề này, và cho đến hiện nay đã bao gồm hơn 130 cuộc nghiên cứu đáp ứng được những tiêu chuẩn nghiêm ngặt của quá trình so sánh phương pháp máy móc với phương pháp lâm sàng. Và họ cũng phát hiện ra những kết quả giống với kết luận của Meehl: Phương pháp máy móc chính xác hơn hoặc chính xác như phương pháp lâm sàng. Tuyên bố này không chỉ có hiệu quả cho những chuyên gia sức khỏe tâm thần trong công tác chẩn đoán bệnh, dự đoán kết quả của phương pháp điều trị, hay đoán trước được ý định tự tử của bệnh nhân, mà còn có hiệu quả cho những chuyên gia trong việc dự đoán được khả năng của mọi người trong trường học, quân đội, nơi làm việc, dự đoán được kết quả đua ngựa; phát hiện nói dối; dự đoán hành vi phạm tội; có được những chẩn đoán y khoa chính xác, dự đoán được thời điểm bệnh nhân nhập viện hay chết. Hiện tại, không có một ngoại lệ rõ ràng nào loại trừ được thực tế phương pháp máy móc giúp nhiều chuyên gia dự đoán cũng chính xác như phương pháp lâm sàng.

Tại sao như thế? Ta hãy xem xét những kiến thức sẵn có để đưa ra quyết định trong những trường hợp mới mẻ. Đối với phương pháp lâm sàng, kiến thức này bao gồm những trường hợp mà các chuyên gia từng biết hoặc gặp phải. Đối với phương pháp máy móc, kiến thức này bao gồm những trường hợp được rút ra từ tài liệu nghiên cứu, thường bao quát và điển hình hơn. Thêm vào đó, ngay cả chuyên gia cũng không tránh khỏi những thiên kiến khi quan sát, giải thích, phân tích, lưu trữ, thu thập thông tin. Những chuyên gia sức khỏe tâm thần, cũng như tất cả chúng ta, đều là con người, thường có khuynh hướng tin tưởng vào kinh nghiệm của bản thân hơn tin vào những phát hiện khoa học hoặc kinh nghiệm của người khác. Và kết quả là, phương pháp máy móc thường căn cứ vào những dữ liệu mới nhiều hơn so với phương pháp lâm sàng. Meehl đã thẳng thắn nói rằng: “Chắc chắn, tất cả chúng ta đều biết rằng bộ não con người rất dở trong việc đánh giá và tính toán. Khi tính tiền ở siêu thị, bạn không căng mắt nhìn vào đồng hàng mình mua và nói với thu ngân rằng: À theo tôi thì tổng cộng khoảng 17 USD, anh nghĩ sao? Nhân viên thu ngân sẽ làm công việc tính toán cho bạn”.

Lewis Goldberg còn mô tả thêm một vài lợi ích khác của phương pháp máy móc. Trong khi phương pháp này đáng tin thì phương pháp lâm sàng lại không. Vì nhiều lý do, các chuyên gia không phải lúc nào cũng đồng ý với nhau, hay thậm chí là với chính bản thân mình khi họ xem xét lại cùng một trường hợp. Ngay cả với những chuyên gia có kinh nghiệm, thì những thiên kiến trong cách đánh giá của bản thân cũng giải thích được lý do

tại sao mức độ chính xác trong những phán đoán của họ không cải thiện nhiều so với thời điểm họ vừa mới tốt nghiệp đại học.

Nhưng bất chấp tuyên bố của Meehl, nhiều nhà tâm lý học vẫn không thừa nhận ưu điểm của phương pháp máy móc. Kết quả của một cuộc khảo sát những thành viên của bộ phận tâm lý học lâm sàng trong Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ cho thấy 22% khẳng định phương pháp máy móc không hiệu quả bằng phương pháp lâm sàng. 13% khác nói rằng mình chỉ nghe nói đến phương pháp dự đoán máy móc chứ chưa hề sử dụng nó. Ấn tượng nhất, 3% chưa từng nghe nói đến phương pháp này.

Ngoài việc thiếu kiến thức về phương pháp máy móc, còn có một số nguyên nhân khác giải thích được lý do tại sao nhiều chuyên gia tâm lý không muốn sử dụng phương pháp này trong quá trình làm việc của mình. William Grove và Paul Meehl đã xem xét lại sự phản đối của những người không ủng hộ phương pháp này. Một vấn đề cần lưu tâm ở đây là quan điểm cho rằng phương pháp máy móc sẽ khiến các chuyên gia sức khỏe bị thay thế bởi máy tính. Nỗi lo sợ này là vô căn cứ vì các chuyên gia sức khỏe còn phải làm thêm nhiều thứ chứ không chỉ xử lý thông tin thôi là có thể đưa ra quyết định điều trị. Họ đóng một vai trò quan trọng trong việc phát triển những phương pháp hiệu quả và đáng tin, biết được mình nên tin tưởng dữ liệu nào, và chỉ đưa ra cách điều trị khi đã có quyết định chính xác. Các chuyên gia sức khỏe không cần phải lo lắng về viễn cảnh mình bị lãng quên vì không một phương trình thống kê hay bảng thống kê chuyên môn nào có thể thay thế vai trò của họ trong những công việc quan trọng này.

Một số tác giả cho rằng ta không nên so sánh phương pháp lâm sàng với phương pháp máy móc, vì các chuyên gia sức khỏe nên kết hợp sử dụng cả hai phương pháp này. Dù lập luận này thoát đầu có vẻ hợp lý, nhưng nếu ta xem xét kỹ, thì nó không hợp lý chút nào cả. Hãy thử xem xét trường hợp của một chuyên gia tâm lý đã dành nhiều năm để điều trị cho một người phạm tội cưỡng bức và được ủy ban phạm nhân tham khảo ý kiến xem họ nên đồng ý hay từ chối những yêu cầu của tội phạm trên. Nếu cả phương pháp lâm sàng lẫn phương pháp máy móc đều cho ra kết quả tương tự, tốt thôi: Việc ta áp dụng phương pháp nào là không quan trọng. Nhưng sẽ thế nào nếu một phương pháp cho thấy phạm nhân này không có nguy cơ tái phạm trong tương lai, nhưng phương pháp kia lại cho thấy nguy cơ tái phạm cao? Rõ ràng, chuyên gia tâm lý này không thể khuyên ủy ban tội phạm vừa chấp nhận vừa từ chối yêu cầu của phạm nhân. Vấn đề là của việc “sử dụng cả hai phương pháp” này là đôi khi chúng mâu thuẫn với nhau. Những lúc như thế, bạn không thể sử dụng cả hai.

Một số người phản đối phương pháp máy móc vì “nó không thích hợp với từng cá nhân riêng biệt”. Cụ thể, họ cho rằng biết được những kết quả của những bệnh nhân khác cũng chẳng giúp ích gì khi phải đưa ra quyết định điều trị cho bệnh nhân mới, vì “mỗi người đều khác nhau”. Ví dụ, nghiên cứu cho thấy khả năng điều trị thành công cho một người bị mắc bệnh ám ảnh sẽ đạt mức tối đa bằng phương pháp dựa vào nỗi ám ảnh: phương pháp cho người bệnh thấy những gì làm mình sợ có hệ thống. Nhưng nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần lại gắn kết phát hiện này vào một “suy luận khái quát hóa cảm ứng ngược”: Họ phủ nhận phát hiện này và đề nghị về một phương pháp điều trị khác với lập luận rằng nghiên cứu này không có tác dụng với một người riêng biệt. Có hai lập luận cho sự phản đối này, nhưng cả hai đều sai.

Thứ nhất, nhiều chuyên gia sức khỏe có thể nghĩ rằng có một điều gì đó bất thường ở một bệnh nhân, nên bệnh nhân này là trường hợp ngoại lệ. Đương nhiên, nhận định này

đôi khi đúng, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng những chuyên gia này thường chú ý đến quá nhiều diễn hình trái ngược. Họ quá tập trung vào những khía cạnh đặc biệt của từng trường hợp, nhưng lại quá ít vào những khía cạnh giống với những người khác. Và hậu quả là, độ chính xác trong phán đoán của họ bị suy giảm.

Thứ hai, nhiều chuyên gia sức khỏe có thể cho rằng bất cứ khẳng định mang tính “xác suất” đều không đáng tin để hiểu hay dự đoán được hành vi của một người nào đó. Cuộc thử nghiệm về ý nghĩ, được thực hiện bởi Meehl, cho thấy sự bất hợp lý trong lý luận này. Giả sử bạn sẽ chơi trò ru-lét của người Nga, nghĩa là bạn sẽ dí một khẩu súng lục vào đầu mình và bóp cò. Bạn sẽ muốn khẩu súng có một viên đạn và 5 ổ đạn trống, hay 5 viên đạn và một ổ đạn trống? Chúng tôi sẽ nghi ngờ nếu bạn trả lời: “Dù tôi có chết hay không, thì đó chỉ là vấn đề của khả năng xác suất, nên điều đó không quan trọng”. Thay vào đó, chúng tôi nghĩ rằng, trừ phi muốn tự tử, bạn sẽ thích khẩu súng chỉ có khả năng giết chết bạn 1/6 lần hơn khẩu súng có khả năng giết bạn 5/6 lần. Rõ ràng, hầu hết chúng ta đều thấy rằng khả năng xác suất vô cùng quan trọng khi ta đối mặt với nguy cơ sống còn.

Nguyên nhân cuối cùng liên quan đến bản chất “thiếu nhân tính” của phương pháp máy móc, cụ thể là ta không nên “đối xử với mọi người giống như những con số”. Lập luận này vừa sai, vừa vô lý. Đối với những người mới bắt đầu, chẳng có mối quan hệ logic nào giữa cách ta đối xử với bệnh nhân với cách ta kết hợp thông tin để đưa ra quyết định điều trị. Khi ta kín đáo đưa ra quyết định điều trị, bệnh nhân sẽ không biết được ta đã sử dụng phương pháp nào, máy móc hay lâm sàng. Ngay cả khi bệnh nhân cảm giác ta đối xử với họ giống như những con số, thì việc cảm thấy thoải mái, hài lòng với quyết định điều trị không quan trọng bằng được chẩn đoán đúng bệnh và được áp dụng phương pháp điều trị tốt nhất. Như Meehl đã nói: “Nếu tôi cố gắng dự đoán một điều gì đó quan trọng về một sinh viên, tội phạm, hay bệnh nhân trầm cảm bằng phương pháp thiếu hiệu quả thay vì hiệu quả, nghĩa là tôi đang lấy đi của người ấy số tiền lớn hơn gấp 10 lần so với số tiền tôi cần để có được một phán đoán chính xác hơn, và đó không phải là một hành động mang tính nhân văn. Khi ấy, tôi sẽ cảm thấy tốt hơn, được an ủi hơn nếu là một kẻ hèn hạ chứ không phải là người phán đoán”.

Có rất nhiều bằng chứng khoa học chứng thực cho hiệu quả của phương pháp máy móc, nhưng nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần vẫn chưa sẵn sàng sử dụng nó. Thật đáng tiếc! Chỉ sự đánh giá và phán đoán không thôi thì chưa đủ để bay lượn xung quanh, đáp xuống, hay tránh những tòa nhà cao tầng khi điều khiển một chiếc trực thăng. Tương tự như thế, các chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể đưa ra những quyết định hiệu quả hơn khi căn cứ vào thêm nhiều dữ liệu khác ngoài phán đoán và trực giác của mình. Cũng như một viên phi công lái trực thăng phải học cách sử dụng dụng cụ chỉ thị tốc độ bay, đường chân trời nhân tạo và một đồng hồ những “con số phức tạp”, những chuyên gia sức khỏe thần kinh sẽ giúp được bệnh nhân của mình nhiều hơn khi họ học cách sử dụng phương trình thống kê và bảng thống kê chuyên môn để xử lý thông tin hiệu quả hơn.



## NGỘ NHẬN 48: Cai rượu là mục tiêu điều trị hiệu quả duy nhất dành cho người nghiện rượu



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 11. KỸ NĂNG VÀ THUỐC - Những ngộ nhận về phương pháp điều trị tâm lý](#)

Nếu dì của bạn nghiện rượu, bạn có lo lắng không nếu bà ấy chỉ uống một ly trong bữa tiệc? Quan điểm cho rằng những người nghiện rượu cần phải kiêng rượu bia hoàn toàn đã ăn sâu vào nhận thức của công chúng. Kết quả của một cuộc khảo sát cho thấy chỉ có 29% công chúng cho rằng những người từng nghiện rượu và được điều trị thành công có thể uống rượu một cách chừng mực sau này. Cuốn sách có tên Người nghiện rượu ẩn danh, cũng trình bày những nhận định tương tự về khả năng một người nghiện rượu có thể uống rượu có chừng mực:

... Sau đây là một người đàn ông 55 tuổi nghĩ mình như vừa mới trải qua tuổi 30 (ông đã uống rượu được 25 năm). Chúng ta đã thấy một sự thật luôn được chứng minh nhiều lần: “Một khi đã là người nghiện rượu, thì sẽ mãi là người nghiện rượu”. Chỉ kiêng uống rượu trong một thời gian ngắn thôi cũng là nổi cực hình của người nghiện rượu. Nếu ta có kế hoạch bỏ rượu, ta phải cố gắng từ bỏ hoàn toàn, và đừng bao giờ thăm nghĩ rằng một ngày nào đó mình sẽ miễn dịch với rượu.

Quan điểm “có uống, có say” của tác giả cuốn sách này dựa trên cơ sở mô hình bệnh tật nổi tiếng của chứng nghiện rượu. Theo mô hình này, chứng nghiện rượu là một bệnh nguy hiểm tiến triển thẳm lạng, bị gây ra bởi “sự dị ứng” với các biện pháp điều trị hoặc bởi những tổn thương về gen di truyền khiến người nghiện rượu không thể kiểm soát được bản thân. Theo quan điểm này, thậm chí chỉ nhấp một ngụm rượu thôi cũng đủ để gây ra một cuộc chè chén say sưa thiếu kiểm soát. Do đó, sự kiêng rượu suốt đời là mục tiêu điều trị duy nhất có thể chấp nhận được dành cho người nghiện rượu. Nhận thức này có nguồn gốc từ quan điểm về chứng nghiện rượu ở thế kỷ 19 với thuật ngữ là “chứng thèm rượu”, một triệu chứng thèm khát rượu không thể kiểm soát được.

Đầu thế kỷ 20, sức cám dỗ và hủy diệt của rượu chính là mối quan tâm hàng đầu của công chúng. Trong khi phim ảnh về đề tài này chỉ mới manh nha, thì nhận thức cho rằng rượu có thể đánh bại sức mạnh ý chí và phá hủy cuộc sống của con người đã ăn sâu trong tâm trí mọi người. Năm 1909, D. W. Griffith đạo diễn hai bộ phim Rượu đã gây ra những gì và Sự hồi phục của một người nghiện rượu, cảnh báo người xem về những tai họa của rượu. Bộ phim Cơn say của Chaplin (1915) là một trong những phim đầu tiên dùng yếu tố hài hước để nói về việc uống rượu vô độ. Bộ phim Ngày cuối tuần mất tích (1945), do Billy Wilder đạo diễn dựa trên một tiểu thuyết cùng tên (của Charles Jackson), có lẽ đã mô tả được sức mạnh hủy diệt ghê gớm nhất của rượu, tìm ra cuộc đời đau khổ của một nhà văn nghiện rượu lâu năm. Những bộ phim đoạt giải của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ, như Những ngày tháng của rượu và hoa hồng (1962) và Rời khỏi Las Vegas (1995), cũng góp phần đưa phần tiêu cực của nạn nghiện rượu đến với khán giả bằng cách mô tả những tác động khủng khiếp của rượu đến các mối quan hệ và sức khỏe tâm thần.

Đến nay thì quan điểm cho rằng cai rượu hoàn toàn là mục tiêu điều trị duy nhất cho người nghiện rượu không chỉ được tán thành bởi công chúng, mà bởi những chuyên gia

điều trị nữa. Kể từ khi nhà môi giới chứng khoán Bill Wilson và bác sĩ phẫu thuật Bob Smith (thường được gọi là Bill và Bob) thành lập tổ chức có tên Người nghiện rượu ẩn danh (AA) ở Akron, Ohio vào năm 1935, nó dần trở thành tổ chức lớn nhất điều trị cho người nghiện rượu, thu hút gần 2 triệu thành viên trên toàn thế giới. Chương trình 12 bước nổi tiếng của AA khuyến khích thành viên thừa nhận mình hoàn toàn bị đánh bại bởi rượu. Theo AA, để chống lại sự cám dỗ của rượu, các thành viên phải tin rằng một Đấng Quyền Năng (thường là Thượng Đế) có thể giúp họ lấy lại được “sự sáng suốt của mình (Bước 2), và đặt ý chí cũng như cuộc sống của mình vào Đấng Quyền Năng ấy khi đã nhận biết được Ngài (Bước 3).

Chương trình điều trị tại bệnh viện, phòng khám và trong cộng đồng dựa vào 12 bước khẳng định rằng tỷ lệ hồi phục đạt được ở mức cao đến 85%. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng những người nghiện rượu tham gia vào tổ chức AA thường nhanh bỏ rượu hơn so với những người không áp dụng phương pháp điều trị nào cả. Nhưng có đến 2/3 số người nghiện rượu đã rời bỏ AA trong vòng ba tháng tham gia, và tổ chức này chỉ giúp khoảng 20% thành viên cai được rượu hoàn toàn. Cũng chẳng có gì ngạc nhiên khi những người nhận được nhiều lợi ích nhất từ AA lại là những người tích cực nhất và đề cao tính tâm linh của tổ chức này nhất.

Thực tế, nhiều nhà nghiên cứu đã phủ nhận quan điểm cho rằng chứng nghiện rượu là một căn bệnh tiến triển âm thầm, không thể chữa được và cai rượu hoàn toàn là mục tiêu điều trị quan trọng dành cho người nghiện rượu. Một cuộc khảo sát 43093 người trưởng thành được thực hiện bởi “Viện chống lạm dụng rượu và nghiện rượu quốc gia” (NIAAA, 2001, 2002) cho thấy gần 36% những người nghiện rượu ít nhất một năm trước khi được khảo sát đã “Hồi phục hoàn toàn”. Thú vị thay, 17,7% những người từng nghiện rượu có thể uống rượu chừng mực mà không hề lạm dụng nó, trái ngược với nhận thức của công chúng “một khi đã là người nghiện rượu, thì sẽ mãi là người nghiện rượu”.

Những phát hiện trên thật ấn tượng, nhưng chúng không phải là những phát hiện đầu tiên cho thấy rằng một mục tiêu điều trị không cai nghiện hoàn toàn có thể hiệu quả. Cuộc nghiên cứu của D. L. Davie cho thấy 7% người nghiện rượu nặng có thể kiểm soát lượng rượu sử dụng của mình trong 11 năm, là một trong các cuộc nghiên cứu đầu tiên cho thấy một sơ hở lớn của quan điểm truyền thống về chứng nghiện rượu. Sau đó, báo cáo kết quả tại 45 trung tâm điều trị của NIAAA cho thấy sau 4 năm theo dõi, có 18% bệnh nhân uống rượu có chừng mực không hề bị phụ thuộc vào rượu.

Ta có thể đoán được là các cuộc nghiên cứu này đã gây ra nhiều tranh cãi giữa chuyên gia nghiên cứu với chuyên gia sức khỏe tâm thần, vốn là những người cho rằng việc không coi cai rượu hoàn toàn như một mục tiêu điều trị chẳng khác nào dội gáo nước lạnh vào y học. Nhưng những cuộc tranh cãi này đã sớm kết thúc nhờ vào báo cáo của Mark và Linda Sobell về những thành công của mình trong việc huấn luyện những bệnh nhân nghiện rượu kiểm soát chừng mực uống rượu của mình. Họ phát hiện ra rằng, sau ba năm kiên trì, những bệnh nhân được hướng dẫn cách uống chừng mực uống ít rượu và gặp ít vấn đề hơn so với những người được điều trị với mục tiêu cai nghiện hoàn toàn. Cuộc nghiên cứu của Sobell được thực hiện căn cứ vào quan điểm cho rằng nghiện rượu là thói quen được tích lũy của nhiều người. Cũng giống như những thói quen khác, tật nghiện rượu có thể thay đổi.

Một số viện sĩ đã công kích cơ sở đạo đức, tính nhân văn và khoa học của những phát hiện của Sobell. Một nhà nghiên cứu thậm chí còn buộc tội họ đã bịa đặt ra những

phát hiện của mình. Và thú vị hơn nữa là các phương tiện truyền thông cũng tham gia vào cuộc công kích này. Năm 1983, một đoạn chương trình có tên 60 phút tạp chí tin tức CSB bắt đầu với cảnh phóng viên Harry Reasoner đứng trong nghĩa trang, bên cạnh bia mộ của một trong những bệnh nhân của Sobell được hướng dẫn kỹ năng uống rượu chừng mực, nhưng lại chết vì nghiện rượu. Reasoner đã phỏng vấn những bệnh nhân tái nghiện trở lại, nhưng không hề phỏng vấn những bệnh nhân đã bỏ rượu thành công. Nhưng chương trình này đã không phơi bày một thực tế là cùng thời gian này, những bệnh nhân cai rượu chết nhiều hơn so với những bệnh nhân kiểm soát thói quen uống rượu của mình. Nó đã khiến khán giả nghĩ rằng phương pháp kiểm soát hành vi uống rượu có thể rất nguy hiểm. Cùng với luận điệu hùng hồn, chương trình này còn kêu gọi nhiều cuộc điều tra về cơ sở khoa học của Sobell.

Sau nhiều năm, cuộc tranh cãi khoa học xung quanh phương pháp kiểm soát hành vi uống rượu có giảm đi nhiều, nhưng không bao giờ kết thúc. Trong thời gian đó, nhiều nhà nghiên cứu đã tìm ra không ít bằng chứng chứng minh cho hiệu quả của chương trình tự kiểm soát hành vi uống rượu (BSCT). Trong chương trình BSCT, những chuyên gia điều trị hướng dẫn những người nghiện rượu nặng kiểm soát thói quen uống rượu của mình, đưa ra những giới hạn cho lượng rượu mà họ uống, kiểm soát tỷ lệ uống rượu thường xuyên của họ. Một số chương trình tự kiểm soát còn nhấn mạnh đến những kỹ năng đối phó trong tình huống mà người uống rượu dùng rượu như một cơ chế đối đầu, và ngăn ngừa tình trạng tái nghiện bằng cách hướng dẫn người nghiện chịu đựng những cảm xúc tiêu cực. Những chương trình này ít ra cũng hiệu quả ngang bằng với những chương trình 12 bước.

Những chương trình ngăn ngừa tái nghiện (RP) cũng đi ngược lại quan điểm “có uống, có nghiện” bằng cách trừ tính đến khả năng mọi người có thể uống một ngụm rượu và tái nghiện. Mục tiêu của những chương trình này là một “người đã nghiện” không nhất thiết trở thành “người tái nghiện”. Để ngăn ngừa tình trạng tái nghiện rượu, thì điều quan trọng là bệnh nhân nên tránh những tình huống mà mình có thể không cưỡng lại được cơn thèm rượu. Thêm vào đó, bệnh nhân còn nhận thức được rằng nếu mình chỉ uống một ly rượu, thì không có nghĩa là họ sẽ bị tái nghiện nặng trở lại. Những chương trình RP hướng dẫn người nghiện rượu nghĩ về cơn nghiện của mình như một cơ hội để học cách đối phó hiệu quả với những ham muốn, chứ không phải nghĩ rằng: “Mình bị nghiện nặng quá rồi, có lẽ mình cứ phải tiếp tục uống rượu thôi”. Nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng những chương trình RP giúp giảm tỷ lệ tái nghiện rượu.

Cũng giống như giày dép, một cỡ không thể vừa chân của tất cả mọi người, thì một phương pháp điều trị không thể thích hợp và được áp dụng cho tất cả mọi người. May thay, có rất nhiều lựa chọn điều trị dành cho người nghiện rượu, như thiền, tâm lý trị liệu và tham gia các tổ chức hỗ trợ. Chúng tôi không hề phủ nhận hiệu quả của chương trình cai rượu hoàn toàn. Nếu dì của bạn tại bữa tiệc như chúng tôi đề cập lúc đầu bị nghiện rượu nặng trong nhiều năm, hay gặp phải những vấn đề tiêu cực về sức khỏe cũng như tâm lý do uống rượu nhiều, thì đương nhiên, bạn có vô số lý do chính đáng để lo lắng. Trong trường hợp này, nghiên cứu khuyến nghị rằng cô ấy sẽ được điều trị tốt hơn bằng một chương trình với mục tiêu cai nghiện hoàn toàn.

Nhưng dù cho phương pháp kiểm soát hành vi uống rượu không phù hợp với tất cả mọi người nghiện rượu đi nữa, thì nó cũng có hiệu quả với ít nhất một số người. Bộ Y tế (1990) và “Báo cáo đặc biệt lần thứ chín lên Quốc hội về rượu và sức khỏe” đã xác nhận phương pháp này là một trong những mục tiêu điều trị hiệu quả cho người nghiện rượu.



Những phương pháp trị liệu với mục tiêu là kiểm soát hành vi uống rượu có thể giúp người nghiện rượu tìm kiếm được sự hỗ trợ sớm hơn. Phương pháp này nên được áp dụng cho những bệnh nhân đã nhiều lần gặp thất bại ở phương pháp cai rượu hoàn toàn. Nói tóm lại, bất cứ ai ăn kiêng, tập thể dục, hay bắt đầu những cách sống mới thường đều phải thử một vài phương pháp khác nhau cho đến khi tìm ra được một phương pháp hiệu quả và thích hợp với mình. Trong những thập niên sau, những nhà nghiên cứu có thể sẽ phát hiện ra thêm nhiều phương pháp đặc biệt với nhiều mục tiêu khác nhau để điều trị cho những người nghiện rượu có hiệu quả. Nhưng có một thực tế rõ ràng là: Cai rượu hoàn toàn không phải là mục tiêu điều trị có hiệu quả duy nhất cho tất cả người nghiện rượu.



## **NGỘ NHẬN 49: Tất cả những liệu pháp trị liệu tâm lý hiệu quả đều buộc mọi người phải đối mặt với những nguyên nhân “sâu xa” của những vấn đề thời thơ ấu**



[50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG](#) → [Chương 11. KỸ NĂNG VÀ THUỐC - Những ngộ nhận về phương pháp điều trị tâm lý](#)

Khi nghĩ về liệu pháp trị liệu tâm lý, mọi người thường hình dung về một hình ảnh: khách hàng ngồi thoải mái trên một chiếc ghế trường kỷ, hồi tưởng lại những ký ức đau thương về một quá khứ xa xôi của mình. Dù đó là Billy Crystal trong phim *Phân tích cái này*, Robin Williams trong phim *Săn lùng người tốt*, hay Lorraine Bracco trong bộ phim nhiều tập của kênh HBO, *Gia đình Soprano*, thì những chuyên gia trị liệu tâm lý trong phim ảnh và nhiều chương trình truyền hình thường khuyến khích khách hàng của mình nhớ lại những sự kiện trong quá khứ, thậm chí đã xảy ra từ nhiều thập niên trước. Thật ra, một trong những mô hình phổ biến của liệu pháp trị liệu tâm lý là buộc bệnh nhân hồi tưởng và đối mặt với những trải nghiệm thời thơ ấu được coi là nguyên nhân gây ra những vấn đề hiện tại. Thêm vào đó, nhiều bộ phim Hollywood cũng mô tả về những trường hợp phục hồi bất chợt do hồi tưởng một sự kiện đau thương từ thời thơ ấu, như bị cưỡng bức hay bị ngược đãi.

Ta có thể cảm ơn hay đổ lỗi cho Sigmund Freud và những người ủng hộ ông về những niềm tin phổ biến này. Một trong những di sản tồn tại lâu nhất của Freud (1915-1957) là quan điểm cho rằng những vấn đề hiện tại của ta có nguồn gốc từ trải nghiệm trong quá khứ, nhất là những trải nghiệm đau thương. Theo quan điểm này, ký ức về những sự kiện trong quá khứ sẽ xuất hiện, cho thấy nguyên nhân sâu xa của những vấn đề hiện tại. Leon Saul, Thoburn Snyder và Edith Sheppard cũng lập luận rằng những ký ức quá khứ “cho thấy những động cơ tâm lý trọng tâm của một người rõ hơn bất kỳ dữ liệu nào”. Harry Olson cũng có đồng quan điểm với nhiều chuyên gia trị liệu và công chúng: “Khi được giải thích đúng, những ký ức thường cho thấy nền tảng tính cách cơ bản của một người...”.

Rõ ràng, hiểu được nguồn gốc của vấn đề đôi khi giúp ta hiểu được nguyên nhân của những hành vi của bản thân. Hơn nữa, nó cũng giúp nhiều chuyên gia xác định được những hành vi có vấn đề có nguồn gốc từ thời thơ ấu. Tuy nhiên, ký ức đôi khi cũng tạo ra một hình ảnh méo mó, xuyên tạc của những sự kiện trong quá khứ (Loftus, 1993). Thêm vào đó, không có bằng chứng thuyết phục nào chứng minh được rằng những vấn đề tâm lý hiện tại bắt nguồn từ những sự kiện đau thương trong quá khứ.

Vì lý do này và nhiều lý do khác, nhiều phương pháp trị liệu hiện nay không còn đánh giá cao vai trò của những ký ức thời thơ ấu nữa. Như chuyên gia tâm lý học John Norcross nhấn mạnh: “Nhiều khách hàng thường đi đến gặp chuyên gia trị liệu tâm lý để thảo luận về quá khứ và đổ lỗi cho cha mẹ mình về những vấn đề hiện tại, nhưng điều đó hiện nay không còn đúng nữa”. Cùng với những trường tâm lý trị liệu hiện thời quan tâm phần lớn đến hiện tại, chứ không phải quá khứ, chúng ta sẽ xem xét đến những vấn đề như liệu pháp trị liệu nhóm, liệu pháp trị liệu gia đình...

Chuyên gia trị liệu tâm lý động học dựa vào kiến thức của học thuyết Freud, nhưng lại có một vài điểm khác với quan điểm của ông. Cụ thể, những chuyên gia theo trường

phái trị liệu này ít coi trọng chức năng của tiềm thức hơn so với Freud. Carl Jung và Alfred Adler, học trò của Freud, là một trong những chuyên gia trị liệu đầu tiên cho thấy mối bận tâm đến những chức năng ý thức của bệnh nhân, và giúp họ hiểu được những trải nghiệm quan trọng, kể cả những sự kiện hiện tại, góp phần gây ra những xung đột tâm lý của họ như thế nào.

Chuyên gia trị liệu nhân văn-hiện sinh, bao gồm Carl Rogers, Victor Frankl và Irvin Yalom, nhấn mạnh tầm quan trọng của hiện tại, chứ không truy tìm những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ. Ví dụ, Frederick (“Fritz”) Perls, người sáng lập ra liệu pháp trị liệu Cấu Trúc, cũng cho rằng điều quan trọng của sự phát triển cá nhân là đối mặt và chấp nhận những cảm xúc của ta ở hiện tại.

Liệu pháp trị liệu cấu trúc là liệu pháp dựa trên kinh nghiệm đầu tiên nhận ra được tầm quan trọng của sự phát hiện, chấp nhận và biểu lộ cảm xúc. Đối với Pearls, quan tâm quá nhiều đến quá khứ cũng không tốt, vì nó thường phản ánh sự đối phó miễn cưỡng với những khó khăn hiện tại của ta.

Chuyên gia trị liệu hành vi tập trung vào những hành vi hiện tại gây ra vấn đề cho cuộc sống của bệnh nhân và những yếu tố giúp duy trì những hành vi này. Phương pháp trị liệu hành vi có nền tảng từ những nguyên tắc theo dõi, quan sát của kinh nghiệm cùng với bằng chứng khoa học thuyết phục. Những chuyên gia trị liệu hành vi coi hành vi thích nghi và mục tiêu mà khách hàng có thể áp dụng vào thực tiễn là yếu tố quan trọng đem đến thành công. Trong hầu hết mọi trường hợp, họ đều cho rằng việc đi quá sâu vào nguyên nhân ban đầu của vấn đề là không cần thiết.

Chuyên gia trị liệu nhận thức-hành vi, bao gồm Albert Ellis và Aaron Beck, tập trung vào việc xác định và thay đổi những nhận thức (niềm tin) vô lý, như “Mình thật vô dụng”. Những chuyên gia này lập luận rằng khi mọi người thoát khỏi sự kiểm soát của những niềm tin hạ thấp bản thân mình, họ sẽ có được những hành vi mới tích cực hơn. Ví dụ, việc giao cho một bệnh nhân nhút nhát nhiệm vụ làm quen và bắt chuyện với 10 người lạ mặt trong vòng một tuần có thể là một thách thức lớn đối với người luôn tin rằng: “Nếu ai đó từ chối mình, điều đó thật thê thảm”.

Như chúng tôi đã đề cập lúc trước, nghiên cứu chứng minh rằng việc truy tìm và theo đuổi những trải nghiệm trong quá khứ không phải là mục tiêu quan trọng để đạt được thành công trong liệu pháp điều trị tâm lý. Trong một cuộc nghiên cứu về phương pháp điều trị phân tâm học, một nửa trong số 42 bệnh nhân cải thiện nhưng không hề cho thấy sự cải thiện trong nhận thức về “những xung đột” cốt lõi của mình. Điều đó cho thấy sự hỗ trợ của những chuyên gia trị liệu về mặt cảm xúc có liên quan đến sự cải thiện nhiều hơn so với nhận thức của bệnh nhân.

Nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh rằng việc hiểu được nguồn gốc cảm xúc của mình là không cần thiết hoặc hiệu quả cho quá trình điều trị những căng thẳng tâm lý. Thật ra, những phương pháp điều trị không chú trọng đến việc khôi phục hay đánh thức những cảm xúc kìm nén từ thời thơ ấu cũng hiệu quả bằng, hoặc hiệu quả hơn phương pháp điều trị tập trung vào quá khứ. Đương nhiên, những phương pháp điều trị phân tâm học hoặc những phương pháp tập trung vào quá khứ khác có thể giúp rất nhiều người, nhưng nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng phương pháp điều trị hành vi và nhận thức-hành vi: (a) Có hiệu quả cho nhiều vấn đề tâm lý; (b) Hiệu quả hơn phương pháp phân tâm học và những phương pháp điều trị khác đối với những rối loạn cảm xúc; và (c) Hiệu quả hơn những

phương pháp điều trị khác đối với trẻ em và thiếu niên có những vấn đề về hành vi như nói dối, trộm cắp, nổi loạn, hung hăng.

Xu hướng hiện nay trong quá trình trị liệu tâm lý là những chuyên gia trị liệu thường thiết kế ra những phương pháp phù hợp với yêu cầu của bệnh nhân dựa trên sự kết hợp của nhiều phương pháp khác nhau, bao gồm tập trung vào quá khứ, hành vi, nhận thức-hành vi. Tin tốt lành là nhiều liệu pháp, dù là tập trung vào quá khứ hay hiện tại, đều giúp ích cho nhiều người không phân biệt địa vị kinh tế xã hội, giới tính, chủng tộc, tuổi tác của họ. Để cải thiện, ta không nhất thiết phải nhìn về quá khứ, nhìn về tương lai sẽ tốt hơn.



## NGỘ NHẬN 50: Liệu pháp co giật điện là phương pháp trị liệu nguy hiểm và tàn bạo



50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG → [Chương 11. KỸ NĂNG VÀ THUỐC - Những ngộ nhận về phương pháp điều trị tâm lý](#)

Nếu bạn từng nghe nói đến liệu pháp co giật điện (ECT), hay thường được gọi là “liệu pháp sốc”, hãy nhắm mắt lại và cố gắng hình dung ra một giai đoạn điều trị. Bạn thấy gì diễn ra trong suốt giai đoạn điều trị ấy? Và ngay sau đó, bạn thấy gì?

Nếu giống như hầu hết mọi người Mỹ, bạn sẽ hình dung ra một bệnh nhân miễn cưỡng bị kéo vào một căn phòng, bị trói chặt trên chiếc giường bệnh, nhận một nguồn điện mạnh qua thái dương, sau đó co giật dữ dội trong khi nhiều bác sĩ và y tá đang cố gắng kiềm chế anh ta. Sau khi quá trình co giật điện kết thúc, bệnh nhân hành động ngơ ngếch, hoang mang và bị mất đi phần lớn trí nhớ. Như chúng ta sẽ sớm phát hiện ra, quan điểm trên hoàn toàn sai, ít nhất là ở Mỹ và nhiều nước phương Tây khác.

Thật ra, không có phương pháp điều trị tâm lý nào bị hiểu sai nhiều như ECT. Đối với hầu hết mọi người, ECT là phương pháp điều trị tàn bạo, man rợ. Ở nhiều nước, kể cả Mỹ, Úc và những nước châu Âu, đa số dân chúng đều cho rằng ECT là phương pháp điều trị gây nguy hiểm cho sức khỏe cũng như tâm lý. Trong một cuộc khảo sát 200 người Mỹ, 59% cho rằng ECT rất đau đớn, 53% cho rằng nó gây ra nôn mửa, 42% cho rằng nó được sử dụng thường xuyên để phạt những bệnh nhân cư xử không đúng mực, và 42% cho rằng nó hủy hoại một phần lớn tế bào não. 16% cho rằng ECT gây ra trạng thái sống dở chết dở vĩnh viễn cho bệnh nhân. Nhưng tất cả những nhận thức trên đều không chính xác. Kết quả của một cuộc nghiên cứu khác cho thấy 57% trong số 1737 người Thụy Sĩ được khảo sát nghĩ rằng ECT gây nguy hiểm cho sức khỏe tâm thần của bệnh nhân; chỉ có 1% cho rằng nó có ích. Những quan điểm này cũng gây ra nhiều hậu quả tiêu cực. Năm 1972, Thượng nghị sĩ Mỹ khi ấy, Thomas Eagleton đã phải rút khỏi cuộc tranh cử vào vị trí phó tổng thống cho ứng cử viên tổng thống George McGovern vì áp lực sau khi có tin ông từng được điều trị bằng ECT và những biện pháp điều trị tâm thần khác cho chứng trầm cảm nặng. Một thập niên sau đó, cư dân ở thành phố Berkeley, California đã đề nghị cấm sử dụng ECT và phạt tiền hoặc tù hoặc vừa phạt tiền, vừa bỏ tù những người sử dụng nó, nhưng sau này tòa án đã bãi bỏ lệnh cấm trên.

Những người biết ít về ECT thường có khuynh hướng cho là nó nguy hiểm, làm tăng khả năng việc giáo dục về ECT có thể giúp làm giảm tai tiếng của nó. Nhưng ngay cả nhiều người được đào tạo về y khoa cũng có những quan điểm tiêu cực về ECT. Cuộc khảo sát những sinh viên y khoa năm thứ hai của trường đại học Arkansas cho thấy có đến 53% nghĩ rằng ECT là phương pháp điều trị đau đớn, 32% cho rằng nó là phương pháp không an toàn và nguy hiểm, và 20% cho rằng đây là phương pháp “man rợ”. 31% thậm chí còn tin rằng nhân viên bệnh viện thường dùng ECT để phạt những bệnh nhân hung hãn hay thiếu hợp tác. Do đó, chẳng có gì ngạc nhiên khi ECT từ lâu đã mang tai tiếng ở Mỹ và nhiều quốc gia khác. Thế nhưng sự thật về ECT là như thế nào?

Thực tế, những hình thức trước đây của ECT thật sự thường gây ra những cơn co giật mãnh liệt, cũng như làm gãy xương, gãy răng và thậm chí làm tử vong. Nhưng điều đó đã thay đổi từ 5 thế kỷ trước ở Mỹ và những nước phương Tây khác, nơi ECT đã trở nên

an toàn và mang tính nhân văn nhiều hơn. Và sự thật là các bác sĩ ngày nay cũng không hề sử dụng ECT để chế ngự những bệnh nhân cứng đầu.

Ngày nay, những bệnh nhân được điều trị bằng ECT (là những người bị trầm cảm nặng, tâm thần, hay hoang tưởng) trước hết sẽ được gây mê tổng quát, dùng thuốc giãn cơ, hay một chất (như atropine) để ngăn chặn tiết nước bọt. Sau đó, bác sĩ sẽ đặt những điện cực vào đầu bệnh nhân, có thể ở bên (ECT đơn) hoặc cả hai bên (ECT kép), rồi cho sốc điện. Quá trình sốc điện này bao gồm cơn ngập máu kéo dài từ 45 đến 60 giây, mặc dù thuốc gây mê (khiến bệnh nhân không có cảm giác) và thuốc giãn cơ giúp hạn chế những cử động của bệnh nhân.

Tuy nhiên, ở một số nước đang phát triển, một số khu vực ở Nga và Iraq hiện nay, nhiều bác sĩ đôi khi sử dụng ECT mà không gây mê hay cho bệnh nhân dùng thuốc giãn cơ. Ở những quốc gia này, ECT có lẽ xứng đáng với tai tiếng của mình, vì khi được sử dụng như thế, nó thực sự rất nguy hiểm.

Thậm chí đến ngày nay, cũng chưa có sự thống nhất khoa học nào về hiệu quả của ECT. Nhưng hầu hết các cuộc nghiên cứu được thực hiện nghiêm túc đều cho rằng ECT là phương pháp điều trị bệnh trầm cảm hiệu quả, dù nó thường chỉ được khuyên dùng như là biện pháp cuối cùng cho bệnh này sau khi những phương pháp điều trị khác như trị liệu tâm lý, dùng thuốc đã bị thất bại nhiều lần. Nhưng điều này không có nghĩa là ECT không có rủi ro. Tỷ lệ tử vong trong số những bệnh nhân được điều trị bằng ECT là khoảng từ 2 đến 10 trên 100.000 người, dù rủi ro này không cao hơn so với rủi ro của thuốc gây mê. Xét cho cùng thì tỷ lệ tử vong do ECT gây ra thấp hơn khoảng 10 lần tỷ lệ phụ nữ tử vong trong khi sinh. ECT cũng gây ra nhiều tác dụng phụ khó chịu như đau đầu, đau cơ, nôn mửa và đáng chú ý nhất là mất trí nhớ, thường là về những sự kiện vừa xảy ra trước khi được điều trị. Tuy vậy, cũng có những bằng chứng cho thấy tình trạng mất trí nhớ ở một số bệnh nhân sau khi được điều trị bằng ECT kéo dài đến sáu tháng. Chắc chắn, ECT không an toàn tuyệt đối, nhưng nó cũng không phải là phương pháp điều trị nguy hiểm và tàn bạo như nhiều người nghĩ.

Thú vị thay, có một nhóm người thường không có quan điểm tiêu cực về ECT như những người khác: đó là những bệnh nhân từng được điều trị bằng ECT. Thật ra, hầu hết những bệnh nhân từng được điều trị bằng ECT cho rằng nó còn ít đáng sợ hơn so với việc đi khám nha sĩ. Trong một cuộc khảo sát, 98% bệnh nhân từng được điều trị bằng ECT nói rằng mình vẫn muốn được điều trị bằng phương pháp này nếu bệnh tái phát; trong một cuộc khảo sát khác, 91% bệnh nhân từng được điều trị bằng ECT nói rằng mình có quan điểm tích cực về nó. Kitty Dukakis, phu nhân cựu ứng cử viên tổng thống Mỹ, Michael Dukakis, là một ví dụ điển hình về trường hợp này. Trong cuốn sách mà bà là đồng tác giả có tên Sốc: Hiệu quả chữa bệnh của liệu pháp sốc điện, bà đã thuật lại chi tiết những trải nghiệm của mình với ECT sau khi được điều trị không thành công bằng những phương pháp khác. Theo Dukakis:

Thật không quá khi nói rằng liệu pháp sốc điện đã mở ra một thực tế mới cho tôi... Bây giờ, tôi đã biết có một thứ hiệu quả và có tác dụng nhanh. Nó lấy đi tất cả nỗi sợ hãi và sự đề phòng... nó đem lại cho tôi cảm giác chủ động, cảm giác hy vọng.

Vậy nguyên nhân gây ra những ngộ nhận về ECT là gì? Chắc chắn, một số chúng có nguồn gốc từ quá khứ đầy tai tiếng của ECT, khi vẫn còn là một phương pháp điều trị khá tàn bạo. Thêm vào đó, một số người có lẽ cảm thấy bất an khi hình dung ra cảnh đưa một nguồn điện vào bộ não con người, và cho rằng phương pháp này chắc hẳn rất nguy

hiểm. Trong trường hợp này họ có thể lập luận bằng điển hình, cho rằng vì điện thường nguy hiểm, nên bất cứ thứ gì có chứa điện đều gây tổn hại đến não.

Tuy vậy, phần lớn tai tiếng của ECT chắc chắn đều bắt nguồn từ những thông tin thiếu chính xác ở các phương tiện truyền thông giải trí. Từ năm 1948 đến 2001, có ít nhất 22 bộ phim Mỹ, kể cả hai phim đoạt giải phim hay nhất của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ: *Bay trên tổ chim cú cu* (1975) và *Người bình thường* (1980) đã đề cập trực tiếp đến nhiều khía cạnh tiêu cực của ECT. Thêm vào đó, bộ phim đoạt giải thưởng của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ năm 2001 có tên *Một ý nghĩ đẹp*, chiếu cảnh John Nash, một nhà toán học do Russell Crowe thủ vai, trải qua những cơn co giật mãnh liệt trong lúc được điều trị bằng phương pháp giống ECT (liệu pháp hôn mê Insulin, một hình thức trước đây của Liệu pháp co giật mà hiện nay đã trở nên lỗi thời) đã khiến nhiều khán giả nhầm lẫn với ECT.

Trong nhiều bộ phim nói về ECT, nhân viên bệnh viện không chỉ sử dụng biện pháp điều trị này với những bệnh nhân bị trầm cảm nặng, mà cả những bệnh nhân có hành vi phản xã hội hay phạm pháp, nhất là những người nổi loạn hay bất phục tùng. Một số phim còn mô tả cảnh bệnh nhân hoàn toàn tỉnh táo và phản ứng với quá trình sốc điện bằng nỗi sợ hãi tột độ. Phản ứng phụ của ECT được mô tả thường xuyên nhất trong những bộ phim này là cách cư xử ngờ nghệch, hoang mang hay tình trạng mất trí nhớ, mất ngôn ngữ của bệnh nhân. Trong 6 bộ phim, những bệnh nhân được áp dụng ECT đều trở nên tồi tệ hơn hoặc thậm chí bị tử vong. Có lẽ không bộ phim nào tác động đến nhận thức của người Mỹ về ECT mạnh mẽ như bộ phim sản xuất năm 1977, *Bay trên tổ chim cú cu*. Một cảnh không thể quên là nhân vật chính, Randall McMurphy (do Jack Nicholson đóng), trải qua quá trình điều trị khủng khiếp bằng ECT, cùng với những cơn co giật, la hét thảm thiết sau khi anh lãnh đạo một bệnh nhân nổi loạn không thành công ở khoa tâm thần (Hình 11.1).

Hình 11.1 Cảnh này trong bộ phim sản xuất năm 1977,

“*Bay trên tổ chim cú cu*”, do nam diễn viên nhận được giải thưởng của Viện Hàn lâm Điện ảnh Nghệ thuật khoa học Hoa Kỳ, Jack Nicholson đóng vai chính, chắc chắn góp phần hình thành nên nhận thức tiêu cực của công chúng về ECT.

Nguồn Photofest.

Nhiều bằng chứng cho thấy rằng xem những phim nói về ECT có thể tác động đến nhận thức của ta về nó. Trong một cuộc nghiên cứu, những sinh viên y khoa xem một số đoạn của bộ phim *Bay trên tổ chim cú cu*, *Người bình thường*, *Người Beverly* và một số phim khác có nói đến ECT đều có những quan điểm tiêu cực về phương pháp điều trị này. Tuy nhiên, do cuộc nghiên cứu này không bao gồm những sinh viên y khoa được xem những bộ phim không đề cập đến ECT, nên ta không thể đưa ra những kết luận khẳng định chắc chắn về tác động của phim lên những sinh viên này. Nhưng có nhiều bằng chứng cho thấy rằng việc giáo dục về ECT có thể giúp mọi người từ bỏ những ngộ nhận về nó. Nhiều nhà nghiên cứu đã phát hiện những sinh viên được xem một số đoạn băng video hay đọc sách có thông tin chính xác về ECT cho thấy ít nhận thức sai, như ECT gây đau đớn, gây ra những thay đổi lâu dài về tính cách, và được sử dụng cho những bệnh nhân hung hãn, bất hợp tác, hơn so với nhóm sinh viên không có được thông tin chính xác về nó.

Những ngộ nhận của công chúng về ECT nhắc chúng ta nhớ lại chủ đề chính của cuốn sách này: Ngành tâm lý học phổ thông hình thành nên nhận thức của công chúng bằng nhiều cách. Cùng lúc, nhiều cuộc nghiên cứu những tác động của việc giáo dục về

ECT cho ta lý do để hy vọng, vì nó nhắc ta rằng cách tốt nhất để đánh bại những thông tin sai của tâm lý học là cung cấp cho mọi người những thông tin chính xác.

Phụ lục 11: Những ngộ nhận khác cần được làm sáng tỏ

Ngộ nhận	Thực tế
Những rối loạn tâm lý cần được điều trị bằng liệu pháp tâm lý; những rối loạn sinh học cần được điều trị bằng thuốc.	Nguyên nhân gây ra chứng rối loạn không liên quan với cách điều trị của nó, và ngược lại. Ví dụ, nhức đầu không bị gây ra bởi sự thiếu aspirin trong não.
Những chuyên gia trị liệu có kinh nghiệm lâu năm thường có tỷ lệ thành công cao hơn những chuyên gia ít kinh nghiệm.	Hầu hết các cuộc nghiên cứu đều không cho thấy được mối quan hệ giữa thời gian hành nghề của một chuyên gia với hiệu quả điều trị.
Chuyên gia tâm thần và chuyên gia tâm lý về cơ bản đều giống nhau.	Những chuyên gia tâm thần thường có bằng bác sĩ, trong khi hầu hết các chuyên gia tâm lý học đều có bằng tâm lý học; hơn nữa, ngoài hai bang (Louisiana và New Mexico), chỉ có chuyên gia tâm thần mới có quyền kê đơn thuốc.
Trường đào tạo “liệu pháp” là dấu hiệu cho biết hiệu quả của phương pháp điều trị.	Đối với hầu hết các chứng rối loạn, trình độ của chuyên gia trị liệu mới là dấu hiệu cho biết hiệu quả của phương pháp điều trị chứ không phải trường đã đào tạo lý thuyết cho họ.
Tất cả những người tự gọi mình là “chuyên gia trị liệu tâm lý” đều có bằng cấp cao trong ngành sức khỏe tâm thần.	Ở hầu hết các bang ở Mỹ, thuật ngữ “chuyên gia trị liệu tâm lý” không được bảo hộ pháp lý, do đó hầu như bất cứ ai cũng có thể mở một



	phòng khám.
Hầu hết các phương pháp trị liệu tâm lý đều liên quan đến việc sử dụng ghế trường kỷ và khám phá quá khứ của một người.	Hầu hết những chuyên gia trị liệu tâm lý hiện đại đều không còn sử dụng ghế trường kỷ cũng như tập trung nhiều vào những trải nghiệm quá khứ của một người nữa.
Hầu hết những phương pháp trị liệu tâm lý hiện đại đều có nền tảng từ học thuyết của Sigmund Freud.	Trong nhiều cuộc nghiên cứu gần đây, chỉ có khoảng 15% chuyên gia tâm lý và 35% chuyên gia tâm thần và nhân viên xã hội hoạt động dựa trên nền tảng học thuyết của Sigmund Freud.
Phương pháp trị liệu tâm lý không hề tồn tại trước thời của Freud.	Phương pháp này đã xuất hiện ở Mỹ từ giữa đến cuối thập niên 1800.
Phương pháp trị liệu tâm lý chỉ có hiệu quả chứ không có hại.	Có ít nhất một vài phương pháp trị liệu tâm lý, như phương pháp tìm hiểu khủng hoảng đối với những người từng trải qua sự kiện đau thương, đôi khi gây ra những tác động tiêu cực.
Hầu hết các chuyên gia trị liệu tâm lý đều sử dụng những phương pháp trị liệu đã được kiểm chứng khoa học.	Khảo sát cho thấy rằng chỉ có một phần nhỏ những chuyên gia trị liệu tâm lý sử dụng những phương pháp trị liệu đã được kiểm chứng khoa học đối với chứng rối loạn lo âu, rối loạn cảm xúc, rối loạn ăn uống, và những bệnh khác.
Những chương trình của Tổ chức chống ma	Nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh rằng

túy và giáo dục (DARE) rất có hiệu quả.	những chương trình của DARE không hề hiệu quả trong việc ngăn ngừa sử dụng ma túy, và thậm chí đôi lúc còn nguy hiểm nữa.
Những người từng trải qua một sự kiện đau thương cần phải “đối mặt” với nó thì mới cải thiện được.	Nhiều bệnh nhân từng trải qua một sự kiện đau thương đều hồi phục tâm lý tốt; thêm vào đó, một số phương pháp trị liệu đòi hỏi bệnh nhân phải đối mặt với những sự kiện như thế thường không có hiệu quả, và đôi lúc còn gây nguy hiểm.
Những phương pháp trị liệu tâm lý không xác định “những nguyên nhân sâu xa” của vấn đề thường gây ra triệu chứng thay thế.	Không có bằng chứng khoa học nào cho thấy rằng phương pháp trị liệu hành vi và nhiều phương pháp điều trị chỉ tập trung vào triệu chứng khác lại gây ra những triệu chứng rối loạn khác.
Rất ít người có thể tự mình bỏ hút thuốc.	Nghiên cứu cho thấy có rất nhiều người bỏ hút thuốc mà không cần đến sự hỗ trợ cũng như can thiệp của các chuyên gia,
Chất nicotine ít gây nghiện hơn thuốc phiện.	Nhiều cuộc nghiên cứu đánh giá chất nicotine có tính gây nghiện cao hơn heroin, cocaine, hay rượu.
Bệnh hiếu động thái quá bị gây ra bởi chế độ ăn uống có lượng đường vượt quá giới hạn.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh rằng đường gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến chứng hiếu động thái quá hay những hành vi liên quan ở trẻ.

Thuốc chống suy nhược làm tăng nguy cơ tự tử.	Thuốc chống suy nhược có thể làm tăng nguy cơ tự tử ở một số người dễ bị tổn thương. Tuy nhiên, về toàn diện, chúng lại làm giảm nguy cơ tự tử.
Thuốc chống suy nhược thường khiến người trở nên ngờ nghệch, không tỉnh táo.	Thuốc chống suy nhược không làm cho mọi người trở nên ngờ nghệch hay không nhận thức được mọi thứ xung quanh mình.
Thuốc chống suy nhược hiệu quả hơn nhiều so với phương pháp trị liệu tâm lý trong việc điều trị trầm cảm.	Cả hai hình thức điều trị này đều có hiệu quả như nhau; và liệu pháp hành vi-nhận thức thường có hiệu quả hơn so với thuốc trong việc ngăn ngừa bệnh tái phát.
Hầu hết những loại thuốc chống suy nhược mới, như Prozac và Zoloft, có hiệu quả hơn so với những loại thuốc cũ.	Hầu hết những loại thuốc chống suy nhược mới đều không có hiệu quả hơn thuốc cũ, dù chúng thường có ít tác dụng phụ và ít gây ra rủi ro hơn khi dùng quá liều.
Tác dụng của thuốc trấn an chỉ là trí tưởng tượng, chứ không liên quan gì đến bộ não của ta.	Thuốc trấn an cũng có những tác động đến chức năng của bộ não, như làm tăng hoạt động của dopamine và những chất dẫn truyền thần kinh khác.
Các loại thuốc thảo dược có tác dụng cải thiện tâm trạng tốt hơn so với thuốc chống suy nhược.	Không có bằng chứng khoa học nào chứng minh rằng thuốc thảo dược có hiệu quả hơn thuốc chống suy nhược, mặc dù một số loại thảo dược có thể giúp xoa dịu căng

	thăng rất tốt.
Bất kỳ chất nào “tự nhiên” đều an toàn.	Rất nhiều chất được tìm thấy trong tự nhiên, như thạch tín, thủy ngân và nọc độc của rắn thì cực kỳ độc.
Châm cứu chỉ có hiệu quả khi các kim châm được đâm vào những vị trí đặc biệt trên cơ thể.	Nhiều cuộc nghiên cứu phát hiện ra rằng châm cứu cũng có hiệu quả tương tự khi các kim châm được đâm vào những vị trí “không chính xác”.
Liệu pháp sốc điện ngày nay rất hiếm khi được sử dụng.	Hơn 50.000 người Mỹ được điều trị bằng phương pháp này cho chứng trầm cảm nặng mà những phương pháp khác không điều trị được.

#### **Những nguồn tham khảo thêm:**

Để tìm hiểu thêm những ngộ nhận trên cũng như những ngộ nhận khác về điều trị tâm lý, hãy tìm đọc thêm tài liệu của Bickman (1999); Cautin (trên báo); Dawes (1994); Dowman, Patel và Rajput (2005); Gaudiano và Epstein-Lubow (2007); Lacasse và Leo (2005); Lilienfeld (2007); Lilienfeld, Lynn và Lohr (2003); McNally, Bryant và Ehlers (2003); Perry và Heidrich (1981); Tryon (2008).



## TÁI BÚT - Sự thật lại xa lạ hơn điều tưởng tượng



### 50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG

Trong cuốn sách này, chúng tôi đã khảo sát một phạm vi rộng lớn của những ngộ nhận về tâm lý học và cố gắng thuyết phục các bạn nên hoài nghi nhận thức chung của mình khi đánh giá những tuyên bố của tâm lý học. Để đạt được mục tiêu này, chúng tôi tập trung làm sáng tỏ nhiều ngộ nhận về hành vi của con người, là những ngộ nhận phù hợp với trực giác của ta nhưng sai. Ở những trang cuối cùng, chúng tôi muốn đạt được mục tiêu này bằng một cách khác, mang tính bổ sung, cụ thể là trình bày những phát hiện tâm lý học trái ngược với trực giác của ta nhưng lại đúng.

Như Carl Sagan từng nói, một trong những phương thuốc hiệu quả nhất cho khoa học ngộ nhận là khoa học xác thực. Sagan cũng từng nhắc nhở ta rằng sự thật khoa học thường xa lạ, và thú vị hơn, hư cấu. Thật ra, chúng tôi nghĩ rằng mọi người sẽ ít bị lôi cuốn bởi sức ảnh hưởng của những ngộ nhận tâm lý hơn nếu họ có được kiến thức vững vàng về vật lý học xác thực. Như Sagan đã nhấn mạnh, kiến thức này không chỉ làm thỏa mãn tính hiếu kỳ của ta mà còn đánh bại được cả những ngộ nhận: Nó là sự thật.

Sau đây là danh sách về 10 phát hiện tâm lý khó tin, nhưng lại là sự thật của chúng tôi. Rất nhiều những phát hiện này có vẻ giống như hư cấu vì chúng mâu thuẫn, và thậm chí là xa lạ với trực giác của ta. Nhưng chúng đã được khoa học chứng minh cũng giống như 50 ngộ nhận mà ta vừa tìm hiểu ở những phần trước. Chúng nhắc nhở ta nên hoài nghi về nhận thức của bản thân.

### **Mười phát hiện tâm lý học khó tin nhưng lại là sự thật**

(1) Não của chúng ta chứa khoảng 4,8 triệu km dây thần kinh liên kết, là liên kết giữa các tế bào não. Nếu được xếp thẳng hàng liên tiếp, những kết nối này sẽ kéo dài gấp 12 lần độ dài từ trái đất đến mặt trăng và từ mặt trăng về trái đất.

(2) Những người bị va chạm ở thùy trán trái mà hậu quả thường là bị mất khả năng ngôn ngữ, phát hiện nói dối giỏi hơn người không bị tổn thương não. Đó có thể là do những người bị mất khả năng ngôn ngữ phát triển được những kỹ năng bổ sung giúp họ nhận ra được lời nói dối của người khác.

(3) Những người mắc chứng “quên về sau”, không thể nhớ những thông tin mới, có thể nhiều lần thể hiện sự đau buồn khi được nghe về cái chết của cùng một người thân, và đọc đi đọc lại một cuốn tạp chí hàng chục lần mà không nhớ nó. Nhưng họ thường có trí nhớ “ngầm” (“tiềm thức”) về một số sự kiện mà không cần nhớ đến chúng. Ví dụ, họ có thể có những phản ứng cảm xúc tiêu cực với một bác sĩ từng thô lỗ với mình mặc dù không nhớ mình từng gặp anh ta.

(4) Những người bị mắc một bệnh hiếm gặp là “cảm giác kép” thường có giác quan kết hợp, nghĩa là có hai hình thức giác quan khác nhau cho cùng một chủ thể. Ví dụ, họ có thể nghe thấy những âm thanh đặc biệt khi thấy một số màu sắc nhất định, hoặc ngửi thấy những mùi đặc biệt khi nghe thấy một số âm thanh nhất định. Một số người khác có thể thấy một vài từ nhất định, như “sách” trong một số màu sắc, như màu xanh. Nghiên cứu về khả năng tưởng tượng của não chứng minh rằng những người có cảm giác kép cho thấy

hoạt động trong nhiều vùng của bộ não; ví dụ, những người có cảm giác kép về âm thanh-màu sắc cho thấy hoạt động ở cả vùng âm thanh lẫn vùng thị giác khi nghe thấy âm thanh.

(5) Nhiều chuyên gia tâm lý học đã dạy chim bồ câu phân biệt những bức họa của họa sĩ Monet với những bức họa của Picasso và những bản nhạc của Stravinsky với những bản nhạc của Bach, cung cấp thêm bằng chứng cho rằng thuật ngữ “óc chim” (vốn thường dùng để chỉ người ngu ngốc) nên được coi là lời khen chứ không phải lăng mạ. Trong nhiều thử nghiệm, loài chim đã được đánh giá cao do có nhiều câu trả lời đúng, và chúng còn học được cách phát hiện những đặc điểm trong nghệ thuật và âm nhạc để phân biệt những phong cách khác nhau.

(6) Những người giữ cây bút chì theo yêu cầu bằng rằng thường cho rằng phim hoạt hình vui nhộn hơn so với những người giữ nó bằng môi. Nếu để ý đến điều này, ta sẽ nhận ra rằng những người giữ bút chì bằng rằng tạo ra một khuôn mặt cười, còn những người giữ nó bằng môi lại tạo ra khuôn mặt nghiêm nghị. Lời giải thích dành cho phát hiện thú vị này là “thuyết phản hồi khuôn mặt”: cơ mặt phản hồi lại thông tin nhiệt độ cho bộ não, từ đó, ảnh hưởng đến cảm xúc của ta.

(7) Những cuộc điều tra dân số cho thấy rằng đa số mọi người thường sống ở những nơi có tên tương tự với tên của mình. Ví dụ, có nhiều người tên George sống ở Georgia hơn những nơi khác và tương tự, nhiều người tên Louis sống ở Louisiana, tên Virginia sống ở Virginia. Tác động này là do những người có một số tên nhất định thường bị cuốn hút về những nơi trùng với tên của mình. Hiệu ứng này có thể phản ánh được một dạng của “thuyết bản ngã ngầm”, nghĩa là mọi người thường bị cuốn hút một cách vô thức bởi những người, nơi, thứ tương tự với mình.

(8) So với những người Hà Lan được yêu cầu lập danh sách về tính cách của những fan hâm mộ bóng đá quá khích, những người Hà Lan được yêu cầu lập một danh sách về tính cách của những giảng viên thường trả lời được nhiều câu hỏi về kiến thức chung của trò chơi mang tên Mưu cầu bình thường. Phát hiện này cho thấy rằng ngay cả những miêu tả thoáng qua trong tâm trí cũng gây ra một tác động không nhỏ đến hành vi của ta.

(9) Cách bắt tay của mọi người có thể tiết lộ được những đặc điểm tính cách của họ. Ví dụ, những người có cách bắt tay siết chặt hơn người khác thường là người hướng ngoại và hay biểu lộ cảm xúc của mình, còn những người có cách bắt tay hời hợt thường hay rút rè và bị loạn thần kinh chức năng. Ở phụ nữ, cách bắt tay siết chặt cho thấy một tính cách cởi mở, hiếu kỳ, thích tìm tòi những điều mới lạ và thích mạo hiểm.

(10) Ở những vùng biệt lập của một số nước châu Á, như Malaysia, Trung Quốc và Ấn Độ, một số người (thường là đàn ông) hay bị tác động bởi một căn bệnh tâm lý kỳ lạ được gọi là “lo âu”. Những người đàn ông mắc bệnh này thường tin rằng dương vật và tinh hoàn của mình sẽ biến mất; còn những phụ nữ mắc bệnh này thường tin rằng ngực của mình sẽ biến mất. Bệnh này có thể bị lây nhiễm; ở một vùng của Ấn Độ vào năm 1982, nhiều nhân viên chính phủ phải dùng loa phát thanh để thông báo và đảm bảo với những bệnh nhân rằng dương vật của họ sẽ không bị biến mất. Những nhân viên này thậm chí còn dùng thước dây để đo dương vật của những người này để chứng minh rằng nỗi sợ hãi của họ là vô lý.

Sau đây, chúng tôi trình bày thêm ba phát hiện thú vị nữa dành cho những độc giả hiếu kỳ về những phát hiện tâm lý kỳ lạ:

(11) Mặc dù trí nhớ của ta có thể không chính xác trong một số tình huống (xem Ngộ nhận 11-13), nhưng nó có thể chính xác đáng kinh ngạc ở một số tình huống khác. Một nhóm nghiên cứu cho những sinh viên xem qua 2.650 tấm hình phong cảnh và đồ vật. Ba ngày sau, họ lại cho những sinh viên này xem lại chúng cùng với những bức ảnh mới, và yêu cầu họ chọn ra những bức ảnh mà mình đã được xem ba ngày trước. Và tỷ lệ chọn chính xác của họ là 93%.

(12) Một số cuộc nghiên cứu tâm lý cho thấy rằng chó cũng có nét tương đồng với chủ của mình. Trong một cuộc nghiên cứu, những người tham gia đã xác định khuôn mặt của người chủ với chó của họ giống nhau một cách đáng kinh ngạc, nhưng kết quả này chỉ đúng với những giống chó thuần chủng chứ không phải chó được lai tạo.

(13) Giữ một vật ấm có thể khiến ta có cảm giác ấm áp dành cho người khác. Trong một cuộc nghiên cứu gần đây, hai nhà nghiên cứu yêu cầu một số người tham gia cầm một ly cà phê đá nóng, còn những người còn lại cầm một ly cà phê cho một người trong vài giây. Sau đó hai nhà nghiên cứu này yêu cầu họ đánh giá về tính cách của người ấy. Những người cầm ly cà phê nóng đánh giá về người này với những đặc điểm tính cách tích cực hơn những người cầm ly cà phê đá, như “chu đáo” và “rộng lượng”.

### **Lời cuối: Hãy giữ những kỹ năng làm sáng tỏ sự ngộ nhận bên mình**

Chúng tôi chân thành hy vọng rằng cuốn sách này sẽ là một cẩm nang giúp bạn đánh giá những ngộ nhận trong tâm lý học cũng như của nhiều lĩnh vực quan trọng khác trong cuộc sống của bạn, như y học, môi trường, chính trị, kinh tế, giáo dục. Ví dụ, lĩnh vực y học cũng có nhiều ngộ nhận như tâm lý học. Một số chúng là ngộ nhận cho rằng ta cần phải uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày để khỏe mạnh; đọc sách trong ánh sáng yếu có thể làm hại thị lực của ta; tóc và móng tay vẫn tiếp tục dài ra sau khi ta chết; cạo lông chân, tay khiến nó mọc nhanh hơn; bơi ít hơn 45 phút sau bữa ăn có thể khiến ta bị chuột rút; dùng vitamin c giúp ngăn ngừa cảm lạnh; ta nên ăn nhiều khi bị cảm lạnh và nhịn đói khi bị sốt; bỏng ngón tay gây viêm khớp; ta mất phần lớn thân nhiệt cơ thể thông qua đầu; ăn quá nhiều cà rốt khiến da ta chuyển sang màu cam; ăn nhiều sôcôla gây nổi mụn. Tất cả những ngộ nhận này đã bị phản bác bởi nhiều cuộc nghiên cứu y khoa. Những nhận thức phổ biến nhưng sai lầm này nhắc ta cần phải áp dụng những kỹ năng làm sáng tỏ sự ngộ nhận để đánh giá những lời tuyên bố trong mọi lĩnh vực của cuộc sống hàng ngày, chứ không chỉ riêng tâm lý học. Rèn luyện và thực hành những kỹ năng này có thể đem lại cho ta một phần thưởng xứng đáng: có được những quyết định thực tế và sáng suốt hơn.

Để nói lời chào tạm biệt với các độc giả thân mến, chúng tôi trình bày một vài lời gợi ý ngắn gọn để giúp các bạn áp dụng được những kỹ năng làm sáng tỏ sự ngộ nhận vào cuộc sống hàng ngày của mình:

- Dù cảm giác và ấn tượng đầu tiên của ta có thể giúp ích trong việc “đánh giá” người khác hay dự đoán được khuynh hướng cảm xúc lâu dài của bản thân, nhưng chúng thường không chính xác khi ta đánh giá những tuyên bố khoa học về thế giới.

- Rất nhiều nhận thức được phổ biến bằng cách “truyền miệng” chỉ là hư cấu, do đó không nên cho rằng những niềm tin phổ biến lúc nào cũng chính xác. Đặc biệt, ta nên hoài nghi những câu nói bắt đầu bằng “Tất cả mọi người đều biết rằng...”.

- Thông tin từ các phương tiện truyền thông thường không chính xác, có thể khiến ta đánh giá sai nhiều sự kiện. Thêm vào đó, các phương tiện truyền thông thường có khuynh

hướng đơn giản hóa quá mức những hiện tượng phức tạp bằng cách kể về một câu chuyện hay. Nhưng những câu chuyện hay không phải lúc nào cũng chính xác.

- Một số hoàn cảnh tiêu biểu thường hình thành nên những kết luận thiên kiến. Ví dụ, nếu ta thường xuyên tiếp xúc với một nhóm người (như bệnh nhân tâm thần) trong công việc, thì nhận thức của ta về một vài đặc điểm tính cách nhất định ở mọi người thường cũng có khuynh hướng thiên kiến.

- Một số xu hướng, như tương quan ảo, chứng thực thiên kiến và lạm dụng phương pháp tìm nét tương đồng cũng như phương pháp dựa theo kinh nghiệm, có thể khiến ta đưa ra những kết luận sai. Phương pháp đánh giá theo kinh nghiệm rất hữu ích, nhưng nếu dựa vào nó một cách mù quáng và máy móc, ta thường mắc sai lầm.

- Mỗi tương quan không phải là nguyên nhân, do đó, hai thứ có liên quan với nhau không nói cho ta biết được cái nào là nguyên nhân của cái nào. Hơn nữa, một điều xảy ra trước điều khác cũng không có nghĩa nó là nguyên nhân của điều kia.

- Các cuộc nghiên cứu khoa học được thực hiện nghiêm ngặt, mặc dù rất khó hiểu, là món quà vô giá mà không nên coi thường, vì chúng là người bảo vệ tốt nhất giúp ta chống lại sai lầm trong nhận thức của con người. Như Albert Einstein từng nói: “Khoa học, được đánh giá dựa trên thực tiễn, rất cơ bản và ấu trĩ - nhưng đó là thứ quý giá nhất mà ta có được”.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>





## MỤC LỤC



Lời nói đầu

GIỚI THIỆU: Thế giới bao la của những ngộ nhận tâm lý học

### **Chương 1: KHẢ NĂNG CỦA BỘ NÃO: Những ngộ nhận về bộ não và nhận thức**

NGỘ NHẬN 1: Hầu hết mọi người chỉ sử dụng 10% khả năng bộ não của mình

NGỘ NHẬN 2: Một số người thiên về não trái, những người khác thiên về não phải

NGỘ NHẬN 3: Khả năng ngoại cảm (ESP) là một hiện tượng có cơ sở khoa học

NGỘ NHẬN 4: Năng lực thị giác được hỗ trợ bởi những tia sáng nhỏ xíu phát ra từ mắt

NGỘ NHẬN 5: Những thông điệp ngầm có thể thuyết phục được khách hàng mua sản phẩm

### **Chương 2: TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN LÚC CHẾT: Những ngộ nhận về sự phát triển và sự già nua**

NGỘ NHẬN 6: Cho trẻ sơ sinh nghe nhạc Mozart giúp làm tăng trí thông minh của chúng

NGỘ NHẬN 7: Tuổi dậy thì là giai đoạn không thể tránh khỏi những biến động về tâm lý

NGỘ NHẬN 8: Hầu hết mọi người đều trải qua hiện tượng khủng hoảng tuổi trung niên trong độ tuổi ngoài 40 hoặc 50

NGỘ NHẬN 9: Tuổi già thường gắn liền với sự gia tăng của cảm giác bất mãn và tình trạng lão suy (suy yếu về cơ thể, tinh thần do tuổi già)

NGỘ NHẬN 10: Khi chết, con người trải qua một loạt những giai đoạn của tâm lý

### **Chương 3: KÝ ỨC VỀ NHỮNG ĐIỀU TRONG QUÁ KHỨ: Những ngộ nhận về trí nhớ**

NGỘ NHẬN 11: Trí nhớ của con người hoạt động như một băng ghi âm hoặc máy quay phim, ghi nhớ chính xác những sự kiện mà ta từng trải nghiệm

NGỘ NHẬN 12: Sự thôi miên (giác ngủ nhân tạo) có thể giúp lấy lại ký ức về những sự kiện bị quên lãng

NGỘ NHẬN 13: Mọi người thường kìm nén ký ức về những sự kiện đau thương

NGỘ NHẬN 14: Hầu hết những người mất trí nhớ đều quên hết những chi tiết về cuộc sống trước đây của mình

CHƯƠNG 4: TRE GIÀ KHÓ UỐN: Những ngộ nhận về trí thông minh và khả năng học hỏi...

NGỘ NHẬN 15: Những bài kiểm tra chỉ số thông minh (IQ) có xu hướng chống lại một số nhóm người nhất định

NGỘ NHẬN 16: Khi làm bài thi hoặc kiểm tra, nếu không chắc chắn về câu trả lời của mình, tốt nhất hãy nghi theo linh cảm ban đầu của mình

NGỘ NHẬN 17: Đặc điểm nổi bật của chứng đọc khó là hiện tượng đảo chữ

NGỘ NHẬN 18: Học sinh, sinh viên học tốt nhất khi lối dạy thích hợp với cách học của họ

### **Chương 5: NHỮNG TRẠNG THÁI BIẾN ĐỔI: Những ngộ nhận về ý thức**

NGỘ NHẬN 19: Thôi miên là một trạng thái hôn mê đặc biệt khác với trạng thái tỉnh táo

NGỘ NHẬN 20: Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng giấc mơ mang ý nghĩa biểu tượng

NGỘ NHẬN 21: Mọi người có thể học những kiến thức mới, chẳng hạn như ngoại ngữ, trong lúc ngủ

NGỘ NHẬN 22: Trong lúc trải nghiệm của hiện tượng “hồn lìa khỏi xác”, ý thức của mọi người hoàn toàn rời khỏi cơ thể họ

### **Chương 6: TÔI CÓ CẢM GIÁC: Những ngộ nhận về cảm xúc và động lực**

NGỘ NHẬN 23: Phương pháp kiểm tra phát hiện nói dối là một cách hiệu quả giúp phát hiện ra sự thiếu trung thực

NGỘ NHẬN 24: Niềm hạnh phúc phần lớn được quyết định bởi ngoại cảnh

NGỘ NHẬN 25: Chứng viêm loét hệ tiêu hóa thường hoặc luôn bị gây ra bởi căng thẳng

NGỘ NHẬN 26: Quan điểm tích cực có thể ngăn ngừa ung thư

### **Chương 7: ĐỘNG VẬT XÃ HỘI: Những ngộ nhận về hành vi cư xử giữa cá nhân với nhau**

NGỘ NHẬN 27: Trái tính thích nhau: ta thường bị cuốn hút bởi những người khác biệt mình

NGỘ NHẬN 28: Đông người thì không sợ gì cả: càng nhiều người có mặt trong tình huống khẩn cấp, thì cơ hội được giúp đỡ của một người càng cao

NGỘ NHẬN 29: Nam giới và phụ nữ giao tiếp bằng những cách hoàn toàn khác nhau

NGỘ NHẬN 30: Thể hiện nổi tức giận với người khác ra ngoài sẽ tốt hơn là giữ nó bên trong mình

### **Chương 8: HIỂU RÕ BẢN THÂN: Những ngộ nhận về tính cách**

NGỘ NHẬN 31: Nuôi dạy trẻ theo những cách giống nhau khiến chúng có tính cách giống nhau khi lớn lên

NGỘ NHẬN 32: Một đặc điểm di truyền là yếu tố di truyền mà ta không thể thay đổi được

NGỘ NHẬN 33: Thiếu tự tin là một nguyên nhân chính gây ra những vấn đề tâm lý

NGỘ NHẬN 34: Hầu hết những người bị lạm dụng tình dục trong thời thơ ấu đều có những bất ổn nghiêm trọng về tính cách khi trưởng thành

NGỘ NHẬN 35: Những phản ứng của mọi người với vết mực nói cho chúng ta biết rất nhiều về tính cách của họ.

NGỘ NHẬN 36: Chữ viết tiết lộ được những đặc điểm tính cách của con người

### **Chương 9: BUỒN, NỖI GIẬN VÀ KHÓ CHỊU: Những ngộ nhận về bệnh tâm thần.**

NGỘ NHẬN 37: Những biệt hiệu của bệnh tâm thần gây nguy hiểm vì chúng cho thấy rõ mặt tiêu cực của người bệnh

NGỘ NHẬN 38: Chỉ những người bị trầm cảm nghiêm trọng mới có ý định tự tử

NGỘ NHẬN 39: Những người mắc chứng tâm thần phân liệt có đa tính cách

NGỘ NHẬN 40: Con cái của những người nghiện rượu cho thấy những dấu hiệu tiêu cực đặc trưng khi trưởng thành

NGỘ NHẬN 41: Thời gian gần đây, bệnh tự kỷ ở trẻ sơ sinh có chiều hướng tăng mạnh

NGỘ NHẬN 42: số lượng bệnh nhân tâm thần nhập viện và tội phạm gia tăng trong những ngày trăng tròn 418

### **Chương 10: NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN Ở TÒA ÁN: Những ngộ nhận về tâm lý học và luật pháp.**

NGỘ NHẬN 43: Hầu hết những người bị bệnh tâm thần đều bạo lực

NGỘ NHẬN 44: Phương pháp phân tích tội phạm rất có ích trong việc điều tra

NGỘ NHẬN 45: Phần lớn tội phạm đều sử dụng thành công luật tự vệ người điên

NGỘ NHẬN 46: Hầu hết tất cả những người nhận tội đều có tội

### **Chương 11: KỸ NĂNG VÀ THUỐC: Những ngộ nhận về phương pháp điều trị tâm lý**

NGỘ NHẬN 47: Đánh giá của chuyên gia và trực giác là cách giúp đưa ra những quyết định điều trị tốt nhất.

NGỘ NHẬN 48: Cai rượu là mục tiêu điều trị hiệu quả duy nhất dành cho người nghiện rượu

NGỘ NHẬN 49: Tất cả những liệu pháp trị liệu tâm lý hiệu quả đều buộc mọi người phải đối mặt với những nguyên nhân “sâu xa” của những vấn đề thời thơ ấu

NGỘ NHẬN 50: Liệu pháp co giật điện là phương pháp trị liệu nguy hiểm và tàn bạo

TÁI BÚT: Sự thật lại xa lạ hơn điều tưởng tượng.

---//---

## **50 NGỘ NHẬN PHỔ BIẾN CỦA TÂM LÝ HỌC PHỔ THÔNG**

### **GREAT MYTHS OF POPULAR PSYCHOLOGY**

**Giúp mọi người từ bỏ những nhận thức sai lầm  
về hành vi cư xử của con người**

Tác giả:  
Scott O. Lilienfeld  
Steven Jay Lynn / John Ruscio  
Người dịch: Nguyễn Hoàng Thanh Ly  
NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN HOÀNG THANH LY  
Biên tập: LÝ KIM HUÊ  
Sửa bản in: TRƯỜNG NGUYỄN  
Trình bày: HOÀNG VỸ  
Vẽ bìa: LÊ THÀNH  
Thực hiện liên kết xuất bản:  
CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN  
Phát hành tại: HỆ THỐNG NHÀ SÁCH NHÂN VĂN  
\* 01 Trường Chinh, P.11, Q. Tân Bình, TP. HCM  
Tel: 3971 7882 - 39717884 - 39712285 - Fax: 39712286  
\* 875 CMT8, P.15, Q.10, TP. HCM  
Tel: 39770096 - Fax: 39708161

In 1.000 cuốn khổ 12,5 x 20,5 cm tại Cty cổ Phần In Gia Định. Số đăng ký KHXB: 827-10/CXB/48-72/THTPHCM. QĐXB: 799/QĐ-THTPHCM-2010. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2010.