

TỔNG QUAN NHỮNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC LỚN LAO
VỀ TÂM THỨC CỦA CON NGƯỜI

TÂM LÝ HỌC CHUYÊN SÂU

Ý THỨC VÀ
NHỮNG TẦNG SÂU
VÔ THỨC

LƯU HỒNG KHANH



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

1. [Lời nói đầu](#)
2. [Dẫn nhập](#)
3. [Chương 1](#)
4. [Chương 2](#)
5. [Chương 3](#)
6. [Chương 4](#)
7. [Chương 5](#)
8. [Chương 6](#)
9. [Chương 7](#)
10. [Chương 8](#)
11. [Chương 9](#)
12. [Chương 10](#)
13. [Chương 11](#)
14. [Chương 12](#)
15. [Chương 13](#)
16. [Chương 14](#)
17. [Thuật ngữ tâm lý học chuyên sâu](#)
18. [Sách tham khảo chọn lọc và giới hạn](#)

Lời nói đầu

Cho lần xuất bản thứ ba (2017)

Tập sách ***Tâm lý học Chuyên sâu*** in lần thứ ba này là một nghĩa cử của niềm vui và lòng biết ơn của soạn giả đối với quý bạn đọc đã ưu ái đón nhận tập sách này qua hai lần xuất bản trước đây (2005 và 2006). Một bạn đọc từng sinh sống trong một truyền thống văn hóa bảo căn, sau khi tiếp cận được những nội dung của tập sách này, đã thân tình gửi cho tác giả một bức thư diễn tả niềm vui và sự biết ơn, bởi nhờ tập sách này mà đã thấy được con người thật của mình, nhìn ra được nơi mình những năng lực đen tối khuynh đảo, nhưng đồng thời cả những năng lực tích cực đầy tính nhân văn, trung thực và tâm cảm giúp giải phóng bản thân và sáng tạo nhìn về một tương lai chung hòa đồng.

Trong lần tái bản này, chúng tôi bổ sung và chỉnh sửa một số từ ngữ, nhưng những phần nội dung lý thuyết và thực hành thì vẫn giữ nguyên như trong dịp xuất bản lần thứ hai. Cũng vì thế, Lời nói đầu trong lần tái bản này có phần “phi chính thống”, bằng cách mở rộng tầm nhìn từ hệ thống tâm lý cá nhân đến hệ thống tâm lý đoàn thể và xã hội, cùng với những niên kỷ song song với niên kỷ 2017 của lần tái bản này. Công việc mở rộng như thế cũng mong ước có được sự cộng tác của quý bạn đọc qua suy nghĩ, kinh nghiệm và góp ý.

2017 quả là một niên kỷ đáng ghi nhớ trong một phần lịch sử xã hội của chúng ta. Chúng tôi xin gợi ý đến chỉ một vài sự kiện ít nhiều có thể phần nào liên quan đến nội dung của tập sách ***Tâm lý học Chuyên sâu*** này.

• **Biến cố “thệ phản”** (“protestant”: tên gọi đầu tiên của người Tin Lành): Năm **1517**, Martin Luther (1483 – 1546), một tu sĩ Công giáo, với 95 luận điểm về ân xá và sám hối, đã phản kháng Giáo hội Công giáo Roma về những điều ông cho là sai lầm trong đức tin và trong đạo đức thực hành. Điểm tích cực cơ bản của Luther là phải trở về với nguồn *Kinh thánh*, đón nhận Thượng đế như một vị thẩm phán tối cao, nhưng đồng thời cũng là một vị Chúa muôn vàn nhân hậu. Về đạo đức xã hội, Luther còn có một số nhược điểm, như việc ông lên án phong trào giải phóng nông dân hay lên án dân Do

Thái đã giết chết Đức Jesus. Nhưng tựu trung, trong một thời đại và một xã hội trung cổ, Martin Luther đã can đảm biểu dương sự *phản kháng* và nêu cao sự *tự do* của người tin Chúa. Tinh thần “phản kháng” và sự yêu chuộng “tự do” là những năng lực cơ bản đầu tiên của *Tư trào khai minh*, của sự *Tự xác định chính mình*, của sự *Thành toàn Tự ngã*.

Năm **2017**, các tôn giáo và các xã hội công dân, cách riêng ở châu Âu, trong đó có cả sự hiện diện của Đức Giáo chủ Franziscus của Giáo hội Công giáo toàn cầu, đã cùng nhau mừng kỷ niệm **500 năm biến cố “thệ phản” (1517 – 2017)** của con người vươn lên vóc dạng trưởng thành, trong hân hoan và trong khiêm hạ, trong tự lập tự chủ và trong bao dung đồng cảm với mọi người trong mọi nền văn minh, văn hóa và tôn giáo.

• **Phong trào sinh viên “phản kháng” thập niên 60 với phát súng mào đầu năm 1967:** Phong trào “phản kháng” của giới sinh viên dậy sóng nổi lên trên rất nhiều thành phố và thủ đô trên thế giới: Berlin, Frankfurt, München, Paris, New York, Washington, London, Tokyo, Praha... Phát súng mào đầu xảy ra tại Berlin năm **1967** do viên cảnh sát Karl-Heinz Kurras bắn chết sinh viên Benno Ohnesorg trong một cuộc biểu tình của sinh viên nhân cuộc thăm viếng của vua Reza Pahlawi nước Ba Tư (Persia, Iran) tại Berlin ngày 02-06-1967 và được thành phố đón tiếp vô cùng trọng thị. Reza Pahlawi là một ông vua chuyên chế, độc tài, khét tiếng với chế độ mật vụ Savak và các sắc luật đặc thù tiêu diệt mọi phần tử đối kháng, chủ trương bóp nghẹt trong trứng nước mọi ý kiến và chủ trương khác chiều. Cái chết của sinh viên Ohnesorg và việc viên cảnh sát Kurras bắn chết người không bị hề hấn gì, đó là sự kiện mào đầu cho phong trào phản kháng của sinh viên lập tức tràn khắp cả nước Đức và việc thành lập nhóm đối lập ngoài quốc hội.

Các sự kiện, nguyên do và biểu hiện của phong trào sinh viên phản kháng này từ đây được kết hợp, đào sâu, mở rộng: chiến tranh ở Việt Nam gia tăng, cuộc chiến 6 ngày ở Israel khốc liệt, chính sách vũ trang và quân sự hóa với bom nguyên tử ở Đức được đề xướng... Phản kháng lan vào những lĩnh vực văn hóa, giáo dục, xã hội: chống đối các xu hướng chuyên quyền, bảo căn, duy truyền thống, nặng quy ước, ức chế tình dục... Phản kháng cũng đi tìm những mẫu hình xã hội mới, những nhân vật trí thức gương mẫu mới, nhưng ở đây và trong thời kỳ truyền thông thế giới còn hân hẹp này, phong trào phản kháng cũng đã gặp phải những giới hạn lịch sử của nó...

Năm mươi năm sau thời kỳ nổi dậy của phong trào sinh viên phản kháng (1967 – 2017), báo chí và công luận đã rất kiệm lời về sự kiện này. Một độc giả tờ nhật báo *Frankfurter Rundschau* (13-06-2017) tự đặt câu hỏi: “Cảm xúc sinh động của phong trào phản kháng thập niên 60 trước đây còn để lại gì nơi tôi trong thời kỳ điên dại ngày nay này làm cho tôi còn khả năng chống đối? [...] Có lẽ những mẫu gương xưa kia có thể giúp ích gì chăng?”. *Tâm lý học Chuyên sâu* có đề cập đến những năng lực điều động, tạo hình, khuynh đảo, phối kết, sáng tạo... Có thể chăng tổ chức được những buổi hội luận, với sự đóng góp bằng kinh nghiệm và kiến thức của những người hoạt động xã hội và những người chuyên khoa tâm lý học, để trao đổi thêm về những vấn đề này?

• **Hai vị tổng thống tân cử đầu năm 2017:** Tổng thống **Donald Trump** (USA) và Tổng thống **Emmanuel Macron** (Pháp). Chúng tôi nghĩ phần lớn, nếu không phải là tất cả quý độc giả, trong thời gian qua đã nhận định được những năng lực điều động và *tạo tác* con người, tính tình, nhân cách và chương trình hành động của hai vị tân tổng thống này. Bên cạnh con người doanh nghiệp tỉ phú đầy cá tính của Tổng thống Trump cho một *America First*, là Tổng thống Macron, con người *nhân văn* đầy giao cảm, cùng với những *dự án xây dựng lớn* cho một Liên hiệp châu Âu, Liên hiệp các nước trên thế giới, trong một môi trường Tự nhiên trong sạch và hòa đồng.

Nhiều bài thông tin và nghiên cứu cho biết bối cảnh giáo dục và đào tạo về *văn học, chính trị và quản trị quốc gia* của Tổng thống Macron. Một số nguồn tin cho biết thêm: Tổng thống Macron còn thừa hưởng được cả một ngành *triết học* đương đại: Nhiều năm học Triết ở Đại học Paris-Vincennes trong thời gian Paul Ricoeur giảng dạy nơi đây, Macron còn là trợ lý biên tập cho tác phẩm lớn *Ký ức, Lịch sử, Bỏ quên (La mémoire, l’histoire, l’oubli)* của Ricoeur. Một số bài viết trên các thông tấn gần đây còn mang đề từ: *Một triết gia tại điện Élysée?, Emmanuel Macron – Tổng thống triết gia?*. Một số cảm hứng triết học chính trị Macron nhận được từ Paul Ricoeur, như: kết nối đạo đức và chính trị, đối thoại và hành động, khống chế tàn bạo và bảo trợ người yếu kém, thực tiễn và viễn tượng, utopie [ảo tưởng, huyền tưởng] không phải là một thoát ly, nhưng là là một chân trời... Có một tác phẩm lớn viết về người thầy triết học Paul Ricoeur giúp ta thấy rõ thêm ảnh hưởng triết học của Paul Ricoeur trên tư tưởng và hành động của Tổng thống Macron: Một nền “*Nhân học triết học theo Paul Ricoeur – Từ con người có thể lỗi*

*lầm đến con người năng lực”. Những năng lực điều động, khuynh đảo, phối kết, tác tạo con người như được diễn tả thông qua trường hợp tiêu biểu của hai vị tân Tổng thống Trump và Macron trên đây cũng đã được trình bày trong tập sách **Tâm lý học Chuyên sâu** này.*

Tác phẩm *Nhân học triết học theo Paul Ricoeur* nói trên là do Jean Greisch, một học trò, một người bạn, một đồng nghiệp giáo sư triết học của Ricoeur biên soạn, và chúng tôi hân hạnh là người biên dịch sang tiếng Việt. Công trình biên dịch sẽ được ra mắt bạn đọc trong thời gian tới.

Chúng tôi kết thúc *Lời nói đầu* ở đây và cầu chúc quý bạn đọc thật nhiều niềm vui với tác phẩm tái bản **Tâm lý học Chuyên sâu** bạn đọc đang cầm trên tay.

Lưu Hồng Khanh

Dẫn nhập

A. NHỮNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC LỚN

Ngày thứ Hai 26-06-2000, một sự kiện được dư luận quốc tế đánh giá như một cuộc cách mạng khoa học lớn hiện đại. Cùng một lúc, từ các thủ đô Washington, Tokyo, Berlin và Paris, các chính khách cao cấp nhất cùng với các nhà sinh học đã công bố kết quả của 50 năm nghiên cứu trong ngành Nhân-sinh-học: Đó là thành tựu về khả năng giải mã đến trên 90% “Hệ gene” (Gene System) hay “Hệ di truyền” (Human Genom System) của con người. Thành tựu khoa học này hàm chứa nhiều hệ quả tích cực rất lớn cho tương lai của con người trong những lĩnh vực quan trọng như nhân chủng, giáo dục, y khoa... bằng cách chữa trị, thay thế và ưu việt hóa toàn thể “Hệ gene” của con người.

Bên cạnh những khám phá khoa học lớn của con người trên ngoại giới về vũ trụ (hệ mặt trời, vũ trụ giãn nở, thám hiểm không gian), vật lý (thuyết tương đối, thuyết lượng tử, thế giới hạ nguyên tử – subatomic), sinh học (hệ gene, tế bào gốc, nhân dòng vô tính)... còn có những khám phá khoa học cũng vô cùng lớn lao trên nội giới của con người: Đó là những khám phá về “Hệ tâm lý” hay “Tâm thức chuyên sâu” của con người từ những thập niên giữa thế kỷ 20.

Các nhà tư tưởng đã nói về “Ba cuộc khám phá lớn” trong lịch sử nhân loại: Cuộc khám phá lớn thứ nhất thay đổi trung tâm của vũ trụ đi từ trái đất đến mặt trời; cuộc khám phá lớn thứ hai thay đổi trung tâm của chủng loại sinh vật đặt con người vào trong toàn thể tiến trình phát triển và tiến hóa của thế giới sinh vật; và cuộc khám phá lớn thứ ba là sự thay đổi trung tâm tâm thức của con người đi từ chớp mô ý thức nhỏ bé và gián đoạn đến một hệ tâm thức cao sâu và dày rộng gồm ý thức, vô thức và siêu thức.

Khám phá khoa học lớn lao về hệ tâm thức này là thành tựu của các công trình tư duy, nghiên cứu và thực hành tâm lý trị liệu của Sigmund Freud (1856 – 1939) và nhất là của Carl Gustav Jung (1875 – 1961) cùng những trường phái “Tâm lý Chuyên sâu” hoặc “Tâm lý Siêu cá nhân” (Transpersonal Psychology) tiếp nối công trình và sự nghiệp của C.G. Jung.

Hệ Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung đã giúp con người nhìn ra được những chiều kích tâm thức kín ẩn sâu xa từ trong vô thức – không những vô thức cá nhân mà nhất là vô thức tập thể, đồng thời cũng giúp con người nhìn thấy được những khả năng và những tiềm lực, sinh năng lượng và sức sáng tạo của chính mình để tìm cách thể hiện bản thân.

Hai tư tưởng, đồng thời cũng là đóng góp lớn của C.G. Jung là tư tưởng về vô thức tập thể, nhất là thông qua trung gian các hình ảnh, biểu tượng và mẫu tượng (archetypen, archetypes); tư tưởng và đóng góp lớn thứ hai là tư tưởng và phương pháp về sự phát triển tâm thức, thông qua các tiến trình hội nhập và thể hiện thành toàn căn tính, bản vị, cuộc sống, chính “Tự ngã” (selbst, self) của con người.

B. CHỦ ĐÍCH VÀ PHƯƠNG THỨC CỦA CÔNG TRÌNH BIÊN SOẠN

Tư duy, nghiên cứu và thực hành tâm lý trị liệu của C.G. Jung là một công trình khoa học. Hai nguyên tắc khoa học căn bản của C.G. Jung là tư tưởng phải được kiểm chứng và sự thực của thực tại phải vượt lên trên mọi biên giới ý thức hệ, dầu là ý thức hệ chính trị, văn hóa hay tôn giáo. Chính với hai nguyên tắc khoa học này mà C.G. Jung – tuy rất giàu trực kiến và cảm xúc – đã từng bắt đầu cũng như đã từng kết thúc mọi suy tư và thực hành bằng các sự kiện đích thực trong cuộc sống có thể kinh nghiệm và kiểm chứng được; mặt khác – tuy xuất thân từ một nền văn hóa tập trung Âu châu (culture eurocentric) và từ một gia đình tôn giáo mà thân phụ lại là một mục sư – C.G. Jung vẫn không để mình bị chi phối bởi các định kiến ý thức hệ văn hóa hay tôn giáo, và do đó vẫn nhìn nhận sự thật của thực tại, dầu cho sự thực đó phát xuất từ những nền văn hóa hay những tôn giáo khác.

Công trình biên soạn dựa trên “Hệ Tâm thức Chuyên sâu” của C.G. Jung này nhằm chủ đích giới thiệu cho các thế hệ độc giả Việt Nam ngày hôm nay những tư tưởng và đóng góp lớn của C.G. Jung, không những với lý do cung cấp một tri thức tổng quát, mà còn nhất là để giúp độc giả nắm bắt được những nguyên lý và những phương pháp cơ bản về hệ tâm thức như một công cụ khoa học, giúp tìm hiểu và thể hiện thành toàn căn tính và cuộc sống của mình.

Một trong những đòi hỏi căn bản trong công việc tìm hiểu lý thuyết và thực hành các phương pháp của hệ Tâm lý Chuyên sâu này là độc giả cũng như

thực tập viên sẽ phải biết nắm giữ hai nguyên tắc khoa học căn bản của C.G. Jung nói trên: *kiểm chứng thực tại* và *tôn trọng sự thật của thực tại vượt trên mọi biên giới ý thức hệ*.

*** Một lưu ý bổ túc nhưng quan trọng**

Ở đây, soạn giả thấy cần phải diễn tả rõ hơn, để tránh những hiểu lầm và giúp cho một số độc giả có phần dễ dàng tìm cho mình một thái độ làm việc nghiêm túc và khoa học.

C.G. Jung là một nhà khoa học trong ngành Tâm lý. Sẽ là một điều dư thừa, khi nói việc làm khoa học của một nhà tâm lý không phải là công việc chính trị của Ban Khoa giáo hay của Ban Chỉ đạo Tư tưởng; cũng sẽ là một điều quá dư thừa, khi nói việc làm khoa học của một nhà tâm lý không phải là công việc truyền giảng, biện giáo hay đấu tranh tôn giáo của một đoàn Truyền giáo hay một giáo phái, hệ phái nào.

Là một nhà khoa học tâm lý, với hai tiêu chuẩn làm việc đã được trình bày là “*kiểm chứng thực tại*” và “*tôn trọng sự thật của thực tại bất cứ từ đâu tới*”, C.G. Jung đã khách quan trình thuật những sự kiện tâm lý từng xảy ra trong cá nhân cũng như trong các tập thể con người, trong xã hội người Âu cũng như người Á, Phi, Trung Nam Mỹ châu; trong Kitô giáo cũng như trong các tôn giáo khác như Phật, Khổng, Lão giáo, chứ không phiến diện tuyệt đối hóa chỉ một nền văn hóa hay một tôn giáo nào. C.G. Jung cũng khách quan sử dụng những từ thông thường của khoa tâm lý nói về những sự kiện tâm lý: dưỡng sinh là dưỡng sinh, không gọi là mê tín; thiền là thiền, không gọi là tà khí; yoga là yoga, không gọi là tà đạo. Nhà tâm lý cũng sẽ không bàn về Thượng đế như một nhà thần học, cũng sẽ tránh dùng từ Thượng đế mà chỉ nói đến “*hình ảnh Thượng đế*” như được xảy ra trong hệ tâm thức của con người.

Điều lưu ý trên đây kể là dư thừa, nhưng trong một số hoàn cảnh nào đó, cũng là điều cần thiết. Chúng tôi mong rằng, lưu ý này sẽ “một lần đủ cả”, như người ta thường nói, để công trình biên soạn này sẽ không gây ra ngộ nhận hay tạo ra những vấn đề không cần thiết.

C. NGUỒN THƯ TỊCH

Nguồn thư tịch căn bản vẫn phải là những tác phẩm của chính C.G. Jung, như sẽ được liệt kê trong bảng thư mục ở cuối sách. Nguồn thư tịch phụ nhưng rất ích lợi và cần thiết hiện có rất nhiều qua các ấn bản với nhiều thứ tiếng trên thế giới. Chúng tôi biên soạn tập sách này dựa vào nhiều gợi ý của một số tác phẩm, từ những cộng sự viên trực tiếp của C.G. Jung như Marie-Louise Franz, Liliane Frey-Rohn, Jolande Jacobi, qua những nhà nghiên cứu, giảng dạy và thực hành tâm lý trị liệu như Murray Stein, J.J. Clarke, Verena Kast... và các tác giả khác được liệt kê trong bảng thư mục.

D. VỀ MỘT SỐ TỪ NGỮ TIẾNG VIỆT

Từ ngữ chuyên khoa tiếng Việt trong các ngành khoa học tự nhiên, nhân văn, xã hội và tôn giáo vẫn còn là một vấn đề nan giải, bởi phần lớn đối tượng cũng như tư duy của các ngành khoa học này đều rất mới đối với một số thế hệ độc giả trong những thập niên và cả những thế kỷ vừa qua ở Việt Nam. Mặt khác, có những phiên âm và phiên dịch đã quá bị giới hạn vì những hoàn cảnh lịch sử và những ý thức hệ nhất định, làm sai lệch hoặc diễn tả không được chính xác những tư tưởng, đối tượng và các bản văn nguyên tác.

Trong hoàn cảnh khó khăn của bước đầu hiện tại, chúng tôi táo bạo và liều lĩnh diễn đạt một số từ ngữ và khái niệm có thể có phần còn mới lạ, nhưng chúng tôi nghĩ là trung thực.

Có một số từ ngữ tôn giáo chuyên biệt nhưng lại được phiên âm và phiên dịch khác nhau, tùy theo quan điểm hoặc truyền thống của từng giáo phái, hệ phái hoặc trường phái văn hóa và chính trị. Như từ Thiên Chúa giáo, Giatô giáo, Kitô giáo và Cơ Đốc giáo là bốn từ khác nhau để chỉ cùng một thực tại là tôn giáo phát xuất từ Đấng Christ mà nguyên ngữ Hy Lạp và La tinh là Christos và Christus. Chúng tôi nghĩ trong trường hợp này, từ ngữ tiếng Việt phiên âm chính xác hơn cả sẽ phải là Kitô giáo.

Bởi tập sách được biên soạn này là một công trình khoa học, chúng tôi mong ước và tin chắc độc giả sẽ có đủ thái độ khách quan và tinh thần bao dung để có thể vượt lên trên các hàng rào giáo phái và những ý thức hệ khác nhau, hầu có thể chấp nhận được những thực tại ở phía sau các từ ngữ. Bởi ngôn ngữ cuối cùng cũng chỉ là “ngón tay chỉ lên mặt trăng”. Cổ nhân ta cũng đã từng nói: “Được chim bỏ lưới, được cá bỏ nơm...”, hoặc: “Đạo khả đạo phi thường đạo, danh khả danh phi thường danh...” (*Đạo Đức Kinh*, I, 1).

Chương 1

KHÚC DẠO ĐẦU – NHÌN XUỐNG CÁC TẦNG SÂU

A. ĐIỀU THIẾT YẾU THÌ VÔ HÌNH (*L'essentiel est invisible*)

Câu này trong tiểu thuyết *Hoàng tử bé* của nhà văn nổi tiếng Antoine de St. Exupéry (1900 – 1944) mà hầu như ai cũng đều biết, đã nói lên được trong trường hợp của chúng ta sự “thiết yếu” nhưng “vô hình” của hệ tâm thức trong các tầng lớp chuyên sâu...

Phần nổi của tảng băng

Người ta cũng đã từng ví ý thức con người như chỉ là một phần nổi 10% của cả một tảng băng tâm thức to lớn chìm lặn trong dòng sông hay biển cả. Một hình ảnh khác diễn tả tâm thức như một quả cầu lớn mà ý thức chỉ là cái vỏ mặt ngoài, còn các tầng lớp chuyên sâu của vô thức mới chính là cái khối dày đặc của quả cầu.

Còn biết bao nhiêu kinh nghiệm khác mà hầu hết mọi người đều đã có dịp kinh qua, đều nói đến các tầng sâu của hệ tâm thức: Những điều ta đã học biết, nhưng rồi lại bị rơi vào quên lãng hoặc bị cố tình đẩy lui, dồn nén, xua trừ từ ý thức xuống vô thức. Kinh nghiệm những giấc mộng với nhiều cấu kết kinh hoàng hoặc kỳ diệu trong giấc ngủ, khi ý thức đã ngừng hoạt động. Hoặc có bao nhiêu là giải đáp – nhiều khi rất chuẩn xác và kỳ thú với tính logic trời vượt của vô thức – cho những khó khăn rất phức tạp của chúng ta qua một đêm ngủ ngon lành. Với biết bao nhiêu là kinh nghiệm về những trực kiến, những sáng kiến, những nguồn cảm hứng, những tư tưởng sáng tạo đột phát từ những tầng thâm sâu nhất của tâm thức để rồi được diễn tả trong thi ca, văn học, nghệ thuật, khoa học...

B. NHỮNG TẦNG SÂU SÁNG TẠO

Nhà khoa học vật lý và triết gia Carl Friedrich Weizsäcker (s. 1912) đã kể lại kinh nghiệm của ông về những nguồn cảm hứng sáng tạo đó trong thời gian ông nghiên cứu ở Viện Vật lý Max-Planck tại Göttingen vào thập niên 50 của thế kỷ 20 như sau: “Tôi biết khi tôi nghiên cứu hoặc tìm giải đáp cho một vấn

đề nào đó, những công việc như thế thường đòi hỏi sức lực và sự tập trung suy tư hầu như vượt quá mức độ của một cá nhân. Chỉ những nỗ lực và cố gắng như thế mà thôi thực ra sẽ không bao giờ đưa đến một giải quyết dứt khoát và đích thực, nhưng chỉ là những chuẩn bị cho những giải quyết đó, hoặc chỉ là những bổ túc cho những giải quyết đã được biết trước rồi. Tôi nghiệm thấy rằng, với một sự tập trung suy tư cao độ như thế, sức lực tiếp tục làm việc một lúc nào đó sẽ bị ngừng nghỉ, dập tắt giống như một ngọn đèn hết dầu. Nhưng nếu một sự thư giãn sau đó gặp được cơ may – có thể là sau ít phút, ít ngày hoặc ít tháng – trong một khoảnh khắc bất ngờ như sáng sớm khi ngủ dậy, bỗng vụt hiện ra một ý nghĩ, và ý nghĩ đó hoàn toàn đem lại giải đáp cho câu hỏi đã được đặt ra. Sau đó, lại cần tiếp tục việc tập trung suy tư để tìm hiểu và giải thích ý nghĩ đột khởi đem lại đáp số cho vấn đề”^[1].

Tư tưởng vô thức là những “tầng sâu sáng tạo”, tư tưởng đó không phải chỉ có trong những thiên tài hay danh nhân, nhưng theo kinh nghiệm thì quả đã từng xuất hiện trong mỗi một con người. Trường hợp của nhà vật lý và triết gia Weizsäcker thuật lại trên đây có thể dễ dàng là một khách lệ cho mỗi người tìm cách tự thử nghiệm:

Cảm hứng, sáng tạo, thành công, những công trình tư duy và nghiên cứu, những công việc tổ chức và xây dựng phức tạp, bao quát và đòi hỏi nhiều thời gian, ta không nên thúc ép quá mức, nhất là khi bắt đầu xuất hiện những triệu chứng mệt mỏi, bần gắt, thiếu kiên nhẫn, thiếu chính xác, phạm sai lầm... Cần thiết và xứng đáng tạo cho mình một không gian và thời gian thư giãn. Nhất là khi cần có những sáng kiến và những nỗ lực mới, ta hãy để cho các tầng sâu sáng tạo của tâm thức làm việc. Thư giãn và kể cả những giấc ngủ lâu dài, theo kinh nghiệm của Weizsäcker đã kể lại. Chính những lúc đó là thời gian các tầng sâu của tâm thức bắt đầu “bắt tay vào việc”, tựa hồ như sự xuất hiện của một vị tiên, vị thần, một anh hùng hảo hán, một thiên sứ từ trời, giống như các câu chuyện cổ tích, dị sử, kinh thư hoặc huyền thoại của rất nhiều truyền thống loài người đã từng thuật lại. Một sự khôn ngoan đầy nhân tính và đầy sáng tạo như thế cũng đã được *Thánh kinh* của Do Thái giáo và Kitô giáo nói đến:

“Uống công các người dậy sớm, hay vò võ canh khuya,

những kẻ ăn bánh lằm than đau khổ,

trong khi Người ban cho kẻ Người yêu đang ngủ”^[2].

(Thi Thiên 127: 2; Bản dịch của Nguyễn Thế Thuấn)

C. GIẤC MỘNG “NGÔI NHÀ CỔ” CỦA C.G. JUNG^[3]

C.G. Jung chiêm bao thấy mình ở trong ngôi nhà của mình. Trước hết trong căn phòng gia đình ấm cúng ở tầng trên. Phòng này được trang trí với những tủ bàn đồ đặc cổ và đẹp kiểu Rococo (thế kỷ 17/18 sau thời Phục hưng bên Âu châu). Khi ông từ cầu thang bước xuống, thì ở đây đồ đạc khác đi. Chúng xem ra cổ hơn nhiều. Có thể là thuộc thế kỷ 15 hoặc 16. Càng xuống sâu hơn, như khi xuống tầng hầm và các gian buồng phía dưới, thì các đồ vật trang trí lại càng xưa cổ hơn, xem chừng đến cả thời thượng cổ Roma. Cuối cùng lại có một phiến đá và khi đỡ nó lên, thì một cấp thang cũng bằng đá dẫn sâu xuống như một loại hang động. Nơi đây thật là kỳ lạ. Đây đó nằm ngổn ngang những xương, những bình vại vụn nát và hai nửa sọ của người già đang tan rã, cảnh tượng giống như một hang mộ người chết thời tiền sử.

Giải mã giấc mộng như thế nào? Giấc mộng này có liên quan đến người mộng, đó là một điều không nghi ngờ. Nhưng phải hiểu làm sao về những điều tìm thấy dưới hầm sâu? Chúng có liên hệ gì chẳng đến những quan tâm lịch sử mà C.G. Jung suốt đời vẫn hằng theo dõi? Hoặc phải dựa theo lý thuyết phân tâm cho rằng những điều chiêm mộng nói lên ước mơ phải được bù đắp đáp ứng, những ước mơ đã không được thực hiện dưới sự kiểm soát của ý thức ban ngày? Mà như thế có nghĩa là người chiêm mộng đã nói lên ước mơ có một cái chết! Ta biết vào thời kỳ này việc hợp tác giữa Freud và C.G. Jung đã bị cắt đứt, và như thế phải chăng C.G. Jung đã ước mơ một cái chết cho kẻ đối lập của mình lúc bấy giờ là Freud?

Trong tác phẩm *Hồi ký*, C.G. Jung cũng đã có những suy nghĩ như thế. Và C.G. Jung cũng đã giải đoán, có thể Freud cũng đã giận dữ đến hiểm độc như vậy đối với một đồng nghiệp trẻ hơn mình 19 tuổi^[4]. Nhưng rồi C.G. Jung dần dà thấy rằng, việc giải thích chiêm mộng theo thuyết phân tâm của Freud không thể tiếp tục được nữa. Bởi chiêm mộng không thể chỉ được giải thích với duy nhất một nguyên nhân của chỉ một hình ảnh. Chiêm mộng đúng hơn là như một tấm thảm được thêu dệt với toàn bộ các hình ảnh và hành động, dẫn cho những yếu tố đơn lẻ đôi khi có thể gợi lên cảm tưởng không ăn nhập

gì với toàn cảnh giấc mộng. Điều quan trọng là ta phải loại bỏ quan điểm giải thích cố định có sẵn từ đầu, rồi để cho giấc mộng tác động trên ta và tạm thời chấp nhận một giải thích hợp lý hơn cả.

Trong trường hợp này, giấc mộng của C.G. Jung mà chúng ta đang bàn không chỉ là một vấn đề của riêng C.G. Jung. Bởi điều mà giấc mộng ở đây lần lượt nói đến những cảnh vật thông qua những chặng thời gian tiếp nối khác nhau hẳn là để chỉ đến chính hệ tâm thức của con người. Theo giải thích của C.G. Jung sau nhiều thời gian phân tích và suy nghĩ, thì những tầng nhà khác nhau muốn chỉ đến những cấp bậc ý thức của hệ tâm thức. Theo đó thì căn phòng gia đình trên tầng lầu cao là biểu tượng cho ý thức ban ngày, còn các tầng nhà và hầm phía dưới ngụ ý nói về vô thức cá nhân cho đến những tầng vô thức tập thể chạy dài cho đến thời hoang sơ. Và tất cả những điều đó đều thuộc về “một ngôi nhà”. Nghĩa là, trong mỗi người, bên cạnh ý thức sáng tỏ ban ngày trên phòng của tầng lầu cao, vẫn luôn còn có rất nhiều những tầng sâu gốc rễ từ bản năng sinh vật, tập thể con người, và nói chung là của toàn thể nhân loại trong quá khứ.

Bình thường những tầng lớp tâm thức đó không bộc lộ ra bên ngoài; nhưng người ta không thể không quan tâm chú ý đến. “Ngôi nhà cổ” nói ở đây là mỗi một con người, không phân biệt xuất xứ hay tuổi tác; ngôi nhà đó phải luôn được nhìn trong toàn bộ của nó. Đó là điều mà mọi trường phái Tâm lý Chuyên sâu đều nhất trí chủ trương. C.G. Jung đã mở rộng chiều kích thông giải chiêm mộng do Freud đề xuất trước đây nhưng dựa trên những kinh nghiệm nghiên cứu và thông giải chiêm mộng của mình cũng như của các bệnh nhân ông chăm sóc (C.G. Jung đã phân tích và ghi chép lại trên 80.000 giấc mộng), ông cũng đã xây dựng vốn tri thức khoa học đặc biệt của mình về tâm thức con người, đồng thời đã nói về ý nghĩa của chiêm mộng như sau:

“Chiêm mộng đã cho tôi cái cảm nhận về tính cách tập thể của tâm thức, mà đầu tiên tôi xem như là những dấu vết phát xuất từ các sinh hoạt của con người. Nhưng mãi sau này, với nhiều kinh nghiệm và hiểu biết đáng tin cậy, tôi đã nhìn ra những sinh hoạt kia là những hình thức của bản năng, là những mẫu tượng... Đối với tôi, chiêm mộng là điều tự nhiên, không hàm chứa ý đồ lừa dối, nhưng nói ra những gì chúng muốn nói, giống như cây cỏ mọc lên, như động vật tìm môi, tự nhiên như chúng sinh sống. Cũng như đôi mắt không muốn lừa dối ai, nếu có gì thì có lẽ chính ta tự lừa dối mình, bởi đôi

mắt cận thị. Hoặc chúng ta nghe sai, bởi đôi tai có phần điếc, nhưng đôi tai tự nó không muốn lừa dối ta. Từ lâu trước khi làm quen với Freud, tôi đã nhìn vô thức và biểu hiện của vô thức là chiêm mộng như là những hiện tượng tự nhiên, không hàm chứa chút gì bất trắc tùy tiện.”^[5]

D. NHỮNG TẦNG SÂU AN LÀNH

Đi xuống các tầng sâu tâm thức cũng là đi xuống những vùng quê hương của con người và của vạn vật, là đi xuống những đáy nền của hiện hữu. Đáy nền hiện hữu sẽ không từ bỏ con người, bởi con người không thể rơi đâu xa hơn nữa và bởi đáy nền hiện hữu luôn chở mang chấp chứa con người. Và cũng chính nơi đây mà con người tìm được an bình, thư thái cùng những sinh lực mới. Đáy nền hiện hữu có thể mang nhiều tên gọi khác nhau: Vô thức tập thể, Tâm thức vô biên, Ý thức tuyệt đối, Thực tại cuối cùng, hoặc Đấng tối cao...

Có nhiều kinh nghiệm của rất nhiều người từ rất nhiều hoàn cảnh sinh sống và nhiều truyền thống niềm tin khác nhau – kể cả những người đã từng bị liệt vào hàng phế thải cả tinh thần lẫn thể xác, nhưng một khi đi xuống được các tầng sâu của tâm thức, một khi đi xuống được tận đáy nền của hiện hữu, họ đã từng tìm thấy được an lành, thư thái và rất nhiều sinh lực cho một cuộc sống mới trong hòa hợp, bao dung và sáng tạo. Câu tự vấn “Tôi là ai?” của một nạn nhân chế độ Đức Quốc xã – nhà thần học người Đức Dietrich Bonhoeffer (1906 – 1945) – sau hơn một năm bị giam cầm trong các ngục tù ở Berlin, cùng với câu tự trả lời của ông đã nói đến cái “Đáy nền hiện hữu” luôn chấp chứa chở mang con người và qua đó đã đem lại thư thái an bình. Trước câu tự vấn “Tôi là ai?”, Dietrich Bonhoeffer đã tự trả lời:

“Tôi có là ai đi nữa, Ngài thật biết rõ tôi,

Tôi đây thuộc về Ngài, lạy Chúa Trời tôi.”^[6]

^[1] C.F.von Weizsäcker, trích đoạn trong Otto Kankleit: Das Unbewußte als Keimsättes des Schöpferischen. Selbstzeugnisse von Gelehrten, Dichtern und Künstlern. München-Basel 1959, 114.

^[2] Theo Holy Bible, New International Version(1984):

In vain you rise early and stay up late,

Toiling for food to eat, for while they sleep he provides for.

[3] C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*, Zürich/Düsseldorf ¹⁵1999, 56-57.

[4] C.G. Jung: *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Zürich 1962, 162t.

[5] C.G. Jung, *sdd.* 165t.

[6] D. Bonhoeffer, *Widerstand und Ergebung*, München ¹⁰1978, 179.

Chương 2

TÂM THỨC: Ý THỨC VÀ VÔ THỨC

A. TÂM THỨC (PSYCHE)

Tâm thức được C.G. Jung dùng để chỉ toàn hệ tâm lý gồm ý thức và vô thức. C.G. Jung (1875 – 1961) đi xa hơn Freud (1856 – 1939), quan niệm vô thức không chỉ là vô thức cá nhân, mà còn cả vô thức tập thể. Trung tâm và chủ thể của ý thức là cái “Tôi” (Ego, Ich, Je, I), nhưng cái “Tôi” vẫn có liên hệ với vô thức, bằng cách tiếp nhận vô thức và ý thức hóa vô thức. Còn trung tâm của toàn hệ tâm thức gồm ý thức và vô thức là cái “Ngã” hay “Tự ngã” (Selbst, Self).

Gọi là “Tự ngã” để trước tiên chỉ một thực tại trong hiện hữu, trước khi là một thực tại trong hành động thông thường được diễn tả bằng từ “Bản ngã” (như khi nói: con người có “bản ngã”). Mặt khác, Tự ngã không có nghĩa một thực tại “tự hữu” hay tuyệt đối. Tự ngã là một thực tại vô thường, nhưng có tính chủ thể, và cần thể hiện tính chủ thể của mình trong độc lập và tự lập – dĩ nhiên trong liên đới – để thành toàn căn tính, bản sắc, chính hiện hữu của mình. C.G. Jung gọi tiến trình phát triển tâm thức này là tiến trình “Thành toàn Tự ngã” (Individuation; không có nghĩa là “Individualisme” – cá nhân chủ nghĩa).

Ta còn cần quảng diễn rất nhiều về bản tính, cấu trúc, tiến trình và tác động của các thành phần cũng như của toàn bộ hệ tâm thức. Nhưng trước hết, trong phân đoạn này, ta sẽ bàn về ý thức và vô thức.

B. Ý THỨC

Ý thức là gì, gồm có những gì, hoạt động ra sao, liên hệ với cái “Tôi” như thế nào, có tương quan gì với “vô thức” và “Tự ngã” không, vai trò và tầm quan trọng của nó trong cuộc sống của con người như thế nào?... Đó là một số câu hỏi không dễ dàng gì trả lời.

Ta hãy bắt đầu bằng hồi tưởng một số kinh nghiệm bản thân về thực tại ý thức. Thí dụ: Tôi ý thức tôi đang cầm quyển sách trong tay và đang đọc, Tôi

ý thức buổi du ngoạn vui vẻ và thoải mái ở Vũng Tàu năm ngoái, Tôi ý thức trên cảm xúc của tôi về một bức tranh đẹp...

Qua những thí dụ kinh nghiệm nói trên, ta có thể nói: Ý thức là *một trạng thái tỉnh thức* với chức năng quan sát, ghi nhận, cảm nhận, nhận định, phẩm định, phân định đối với các sự vật bên ngoài tôi và đối với các suy tư, cảm xúc và hình ảnh bên trong tôi. Ý thức như thế có thể gọi là một *quan năng (faculté) nhận định* và là một *quan năng định hướng* với bốn chức năng – mà ta sẽ trình bày rộng rãi hơn ở một phân đoạn sau – bao gồm: chức năng *cảm nhận*, *suy tư*, *đánh giá* và *trực kiến*.

Thể hiện các chức năng nói trên, ý thức phải liên hệ với cái Tôi như chủ thể, như động lực, như đầu não, như trung tâm. Bởi tất cả mọi đối tượng chỉ được ý thức một khi chúng được liên hệ với cái Tôi. Cũng chính vì cái Tôi là chủ thể và là trung tâm của ý thức, mà cái Tôi có khả năng quyết định trên các nội dung của ý thức: nội dung nào có thể được giữ lại trong ý thức, nội dung nào sẽ bị “xua đẩy” xuống vô thức, cũng như nội dung nào sẽ được “tưởng nhớ” gọi từ vô thức lên lại ý thức. Và như thế, chính nhờ cái Tôi mà con người của ta được *hình thành*, được *tiếp nối hiện hữu* và được đồng nhất trong căn tính bản sắc của mình.

Cũng chính nhờ cái Tôi mà ta có thể đặt liên lạc giữa ý thức và vô thức: Cái Tôi sẽ đón nhận những tín hiệu của vô thức được diễn tả qua cảm hứng, sáng kiến, trực kiến, các hình ảnh trong chiêm mộng – mộng đêm và mộng ngày – cái Tôi sẽ tìm hiểu những tín hiệu của vô thức nói trên, diễn tả chúng thành ngôn ngữ cho ý thức, để rồi với ý thức thể hiện các tín thư của các tín hiệu đó trong cuộc sống. Như thế, cái Tôi là một cơ quan môi giới giữa ý thức và vô thức. Với vị trí và chức năng đó, cái Tôi còn thực hiện vai trò tiếp đón, tìm hiểu, rồi chuyển giao cho ý thức những “bóng âm” (Schatten, shadows, ombres) cũng như các linh ảnh (vision) của vô thức là “linh âm” (anima) và “linh dương” (animus) – những điều này sẽ còn được bàn đến sâu rộng hơn trong những phân đoạn sau – để từ đây ý thức hội nhập được những tín thư đặc biệt này của vô thức, nhằm chủ đích thể hiện thành toàn con người, hiện hữu, Tự ngã của mình, điều mà C.G. Jung gọi là “Thành toàn Tự ngã” (Individuation).

Vai trò hàng đầu của ý thức

Mặc dù C.G. Jung nói rất nhiều về vô thức, làm cho độc giả có thể lầm tưởng rằng C.G. Jung đánh giá quá cao về vô thức và coi nhẹ ý thức, song chính C.G. Jung cũng đã nói: “Chỉ ý thức con người mới tạo ra hiện hữu khách quan (nghĩa là hiện hữu nay được đích thực hiện hữu bởi được con người ý thức nhìn nhận – TG) và ý nghĩa; và nhờ thế con người tìm ra được chỗ đứng không thay thế được của mình trong tiến trình lớn của hữu thể”^[7].

Ý thức là đầu và là cuối, là alpha và omega của mọi lý thuyết tâm lý, nhất lại là Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung; bởi mục đích hàng đầu của Jung là giúp con người biết “trở nên ý thức” (Selbst-werdung), biết “ý thức hóa” toàn bộ tâm thức của mình. Một giáo sư tâm lý trường phái Jung có nói: “Đại bộ phận các công trình của Jung thực ra chỉ là một màn giáo đầu đưa đến tác động ý thức (Bewusst-heit) và công trình phân tâm chiều sâu chính là trong nỗ lực thực hiện sự ý thức đó”^[8].

Và như thế, ý thức không những là *khởi điểm*, mà còn là *cơ quan kiểm nghiệm* các nội dung từ vô thức đưa đến, và sau cùng là đích điểm bởi ý thức hóa được các nội dung từ lâu chìm lặn trong vô thức. Trên cơ bản, định hướng và ý nghĩa của ý thức cũng đã được chính S. Freud đưa ra, khi ông đúc kết mục đích của các công trình phân tâm: “Cái ĐÓ là gì, thì nay TÔI phải thể hiện”^[9].

Một nét độc đáo của ý thức nữa là tác động ý thức *phản hồi* trên chính mình. Đây là một đặc tính riêng biệt của con người, khác với mọi loài động vật và sinh vật trong trời đất chỉ có đơn thuần một ý thức đối ngoại, ít nhất là theo tầm hiểu biết hiện thời của khoa học. Với đặc tính “ý thức phục hồi” này, con người có thể “tự quan sát” trên chính mình, biết mình làm gì và biết mình là gì, biết mình sống và biết mình chết, biết mình hôm nay như thế và biết mình ngày mai có thể khác xa trời vượt hơn ngày hôm nay. Chính nhờ khả năng ý thức phục hồi này, thông qua sự “quan sát” trên chính mình và trên hoạt động của mình, mà con người phân biệt được sự khác biệt giữa cái Tôi chủ thể và những hoạt động của cái Tôi, điều làm cho con người tạo ra được một khoảng cách tâm lý cần thiết và thuận lợi cho một tâm trạng thư thái, khách quan và khoa học, như đã thường được ứng dụng trong các ngành phân tâm và tâm lý trị liệu.

Trong nhiều truyền thống tâm lý và tâm linh của lịch sử nhân loại, xưa và

nay, Đông và Tây, vai trò của ý thức đều luôn được nêu cao trong giảng dạy và trong thực nghiệm. Ý thức làm cho con người đích thực là người, như khi ta nói “đó là một con người có ý thức”. “Có ý thức” không những có nghĩa là biết nhiều, biết rộng, biết sâu, không những có nghĩa là biết việc mình làm và nhận trách nhiệm trên việc mình làm, mà đơn giản và sâu xa là ý thức về hiện hữu và đang sống hiện hữu của mình – trong liên đới với vạn vật, thiên nhiên, lịch sử, xã hội. Sống ý thức như thế đơn giản và sâu xa là biết mình đang là gì và đang làm gì. Các truyền thống tâm lý và tâm linh của nhân loại đã từng khai triển những khái niệm và những thực nghiệm của sinh hoạt ý thức như thế trong nhiều lĩnh vực khoa học và ứng dụng như tâm lý giáo dục, tâm lý trị liệu, phát triển tâm linh. Một ít thực tập mỗi ngày – nếu không phải là thường xuyên – về một cuộc sống ý thức sẽ khai thị cho chúng ta những giá trị lớn lao của ý thức trong cuộc sống và trong tiến trình thành người của mình.

C. VÔ THỨC

Ý thức có phần dễ kiểm nghiệm, nhưng *vô thức* là gì và ở đâu, nào ai có thấy có biết? C.G. Jung nói, ta không thấy vô thức, nhưng ta kiểm nghiệm được các nguyên nhân và hệ quả của vô thức. Nguyên nhân và hệ quả đó được diễn tả qua những hình ảnh – nhất là trong chiêm mộng – những liên tưởng, những khái tượng. Có những tầng vô thức thâm kín và sâu xa được C.G. Jung gọi là “*vô thức tập thể*”, và những tầng vô thức nằm gần ngưỡng cửa ý thức được C.G. Jung gọi là “*vô thức cá nhân*”.

“*Vô thức cá nhân*” – mà Freud gọi là “*tiềm thức*” và “*tiền ý thức*” – là những nội dung mà con người đã từng một lần ý thức, nhưng nay “bị quên lãng”, “bị xua trừ loại bỏ”, hoặc những nội dung chỉ mang máng nhớ hay chỉ mơ hồ cảm nhận (GW 6, 527)^[10]. “*Vô thức tập thể*” trái lại, không phải riêng tư gì của một cá nhân hay do cá nhân tạo tác ra, nhưng là kết tinh tập thể của nhiều truyền thống tâm lý, tâm linh và văn hóa của hàng thế hệ loài người trong lịch sử đã để lại.

Những nội dung của vô thức tập thể đã được phát xuất từ những hoàn cảnh sinh sống của con người, như những hoàn cảnh lo âu và sợ hãi, vui mừng và phấn chấn, tranh đấu để sống còn, tương giao giữa nam và nữ, giữa con cái và cha mẹ, những hình tượng người cha người mẹ, những thái độ đối với hận thù và yêu thương, đối với sinh tử và ly biệt, những quyền lực của các

nguyên lý tối sáng âm dương, v.v...

Những nội dung của vô thức tập thể như thế này thường được diễn tả qua các hình ảnh trong chiêm mộng và tưởng tượng, cách riêng dưới hình thức những hình ảnh nguyên ủy hay cũng gọi là mẫu tượng (archetypes), cũng như còn được ghi lại qua nhiều tiêu đề trong các chuyện cổ tích, dị sử, thần thoại, huyền thoại.

Tương quan giữa vô thức và ý thức là một tương quan “bù trừ” hay “bổ túc”, bằng cách vô thức đưa lại cho ý thức những chất liệu và nội dung mà ý thức không thể thiếu sót. Tác dụng “bổ túc” và “bù trừ” của vô thức sẽ càng khẩn cấp và cần thiết, nhất là khi ý thức sinh sống và hoạt động quá thiên lệch hoặc quá một chiều, như nhiều trường hợp mà khoa bệnh tâm thần cho thấy (GW 6, 915. 919t).

Tác động của vô thức trên ý thức có thể làm cho cá nhân hoặc tập thể con người trở nên thác loạn, như đã từng xảy ra trong những cơn khủng hoảng xã hội lớn, nhưng chúng cũng có thể đưa lại những hệ quả tích cực, thông qua những tư tưởng mới cũng như những trào lưu sôi động trong các lĩnh vực văn hóa, xã hội, chính trị và tôn giáo. Khi những tư tưởng và những trào lưu mới này được phối hợp với nhau và những nội dung đó được những con người có tài đức hay có linh hứng thuyết giảng trình bày, thì chúng sẽ được dân chúng nhanh chóng và phấn khởi đón nhận, bởi chúng đã được tiềm ẩn tích chứa trong vô thức tập thể của quần chúng rồi (GW 8, 594).

D. BẢNG TÓM LƯỢC VỀ Ý THỨC VÀ VÔ THỨC^[11]

Tâm thức: gồm có ý thức và vô thức:

- Ý thức: gồm có
 - Tôi: chủ thể ý thức.
 - Trạng thái ý thức, quang phổ ý thức.
- Vô thức: gồm có
 - *Vô thức cá nhân:*

Những điều quên.

Những điều bị xua trừ, dồn nén.

Những điều mập mé nhìn nhận, nhớ tưởng, cảm nhận.

–*Vô thức tập thể*:

Cảm xúc/bản năng (emotions, affects), Nội dung linh hứng (inspirations).

Nội dung không hề ý thức được.



[7] C.G. Jung: sđd. 259t.

[8] C.A. Meier, *Bewusstsein*, Olten 1975, 19.

[9] Trích dẫn trong: G. Wehr 1995, 36.

[10] GW là *C.G. Jungs Gesamte Werke* (*C.G. Jung toàn tập*) gồm 20 quyển, như được ghi lại trong bảng sách tham khảo ở cuối tập sách này, số đầu chỉ số quyển, các số tiếp theo chỉ số trang.

[11] Xem: C.G. Jung, *Analytical Psychology: Its Theory and Practice. The Tavistock Lectures* (1935), London 1968, 22–24, 49; J. Jacobi ¹⁷1999, 40–44.

Chương 3

NHỮNG TÁC ĐỘNG CỦA Ý THỨC – NHỮNG THÁI ĐỘ CỦA TÂM THỨC – NHỮNG MẪU NGƯỜI TÂM LÝ

A. XÁC ĐỊNH NỘI DUNG

Sau khi khái quát bàn về hai thành phần cơ bản của tâm thức là ý thức và vô thức cùng với những nội dung của chúng, trong phân đoạn dưới đây chúng ta đặt câu hỏi: Ý thức *tác động* như thế nào? *Thái độ* con người phản ứng ra sao trước các đối tượng trong và ngoài mình? Và cuối cùng những tác động và những thái độ nói trên đưa đến những *mẫu người tâm lý* nào?

Những câu hỏi này không chút nào xa xôi trừu tượng, nhưng quả thật có liên quan trực tiếp với cuộc sống hàng ngày của con người trong gia đình, đoàn thể, xã hội. Ta hãy thử lược kê một vài kinh nghiệm:

Đây, giữa vợ chồng, bạn bè, thân hữu các đoàn thể, ta vẫn đã từng kinh nghiệm những cọ xát, tranh cãi, phê phán đưa đến phân ly, đoạn tuyệt, nếu không phải là tòa án và ngục tù: Một bên thì *lý lẽ* lại bị coi là “lý sự cùn”, bên kia thì *tình cảm* lại bị xem là “ướt át thiếu chiều sâu”; bên này thì *thực tiễn* được xem là “thấp bé nhỏ nhen”, bên kia thì *mộng mơ* lại bị xem là “lãng mạn mưa gió”; một đảng thì *trầm tư ít nói* bị xem là “bí hiểm thủ đoạn”, đảng kia thì *thao thao bất tuyệt* lại bị xem là “ngồi lê mách lẻo”, một bên thì *hào hoa lịch sự* bị cho là chưng diện khoe khoang, bên kia thì *mộc mạc đơn sơ* lại bị coi là “nhà quê mách quế”...

Ta vẫn còn có thể kéo dài đến vô tận loạt thống kê những cách *suy tư xúc cảm* và những *thái độ tiếp xúc* với nội giới ngoại cảnh như trên, cùng với những phê phán không khoan nhượng của bà con, bạn bè, thân hữu. Thực ra thì những đối kháng thường vẫn có thể tìm nhau để bổ túc cho nhau, nhưng thường lại cũng đã từng đưa đến những đổ kỵ, tranh chấp và những đổ vỡ khủng khiếp đến đoạn tuyệt.

Trong nghiên cứu, giảng dạy và thực nghiệm Tâm lý Chuyên sâu, C.G. Jung đã cống hiến cho nhân loại một đóng góp khoa học rất quan trọng và hữu ích giúp ta hiểu những cách suy tư, xúc cảm và những thái độ sinh sống tiếp cận

của con người, đồng thời cũng đưa lại cho ta những phương cách giải quyết những khó khăn bởi thiên lệch và thiếu sót trong tiến trình một sự phát triển cân đối, điều hòa và toàn diện của tâm thức con người. Đóng góp khoa học đó là lý thuyết nói về *những tác động của ý thức*, và *những thái độ tiếp cận của tâm thức* đưa đến sự phân loại *những mẫu người tâm lý*. Ta hãy cùng nhau tìm hiểu về lý thuyết đó trong phân đoạn sau đây.

B. NHỮNG LOẠI TÁC ĐỘNG HAY CHỨC NĂNG CỦA Ý THỨC

Bốn loại tác động

Có bốn loại tác động của ý thức giúp con người đối diện và định hướng trước thiên nhiên và trong xã hội, thông qua những câu hỏi trước các sự vật và các đối tượng: (1) Với câu hỏi “là gì” thì ý thức có tác động *suy tư*. (2) Với câu hỏi “như thế nào đối với tôi” thì ý thức có tác động *tâm tình*. (3) Với câu hỏi “có gì” thì ý thức có tác động *cảm nhận*. (4) Với câu hỏi “từ đâu đi đâu” thì ý thức có tác động *trực giác* (GW 6, 913)^[12].

Suy tư là tác động tìm hiểu sự vật “là gì”, nghĩa là đưa đến tri thức về sự vật, dựa trên cơ sở nhận định, phân tích, phối hợp, lý luận hợp lý, để rồi thích nghi mình với sự vật. Còn ***tâm tình*** có chức năng “đánh giá” sự vật trong tương quan đối với bản thân, thông qua những tâm tư vui thỏa thích thú hay chán ngán thất vọng, đưa đến đón nhận hay từ chối. Cả hai tác động trên đây thuộc loại tác động *hợp lý* (rational), bởi cả hai đều nhằm việc đánh giá sự vật: suy tư đánh giá trên quan điểm “đúng – sai”, còn tâm tình đánh giá trên quan điểm “vui thỏa – chán ngán”.

Hai loại tác động còn lại, *cảm nhận* và *trực giác*, C.G. Jung gọi là những tác động thuộc loại *phi hợp lý* (irrational), bởi hai loại tác động này không dùng lý trí phân tích và đánh giá, nhưng chỉ dùng cảm quan để nhận định “sự vật như thế”, thông qua các giác quan hay trực giác cũng gọi là “giác quan thứ sáu” hay “nội giác”. Tác động cảm nhận ghi nhận sự thể khách quan một cách chi li cụ thể, nhưng không để ý đến ý nghĩa và phối trí toàn diện của sự vật hay biến cố; trong khi trực giác lại ít chú tâm đến chi tiết và vẻ bên ngoài, nhưng lại nhìn ra ngay ý nghĩa bên trong cùng với những tương quan phối hợp trong hiện hữu của biến sự. Thí dụ: một người thuộc loại cảm nhận trước một cảnh trời tươi đẹp mùa xuân thì ghi nhận cây cỏ, hoa lá, màu sắc, tất cả trong chi tiết của chúng; còn người thuộc loại trực giác thì lại nhìn vào cảnh

trời toàn diện cùng với bầu khí tâm tình chung của cảnh trí.

Các loại tác động *suy tư và tâm tình, cảm nhận và trực giác*, thực ra trên lý thuyết thì không nhất thiết “đối kháng” bằng cách loại bỏ lẫn nhau; nhưng trong thực tế thì có phần “đối trọng” với nhau hoặc tương chiếu không cân bằng giữa hai tác động trong từng cặp: suy tư đối trọng với tâm tình, cảm nhận đối trọng với trực giác. Ai nặng về *lý* thì lại nhẹ về *tình*, ai thiên về *thực tiễn* thì lại thiếu về *trực kiến*. Ngoài ra, tuy mỗi một người với toàn hệ tâm thức của mình đều được trang bị cả bốn mẫu tác động của ý thức nói trên giúp mình định hướng và phát triển trong cuộc sống, nhưng bình thường thì mỗi người trong thực tế lại chỉ phát huy cao độ một loại tác động và để suy yếu hoặc không sử dụng những mẫu tác động khác.

Bình thường mỗi người có một loại “tác động chủ yếu”, thêm một loại “tác động phụ tá”. Hai loại tác động này nằm trong khu vực ánh sáng của ý thức, và trong chiêm mộng thì thường được diễn tả qua những hình ảnh dương tính, như hình ảnh ông bố hay con trai. Loại “tác động thứ ba” thường mờ yếu, chiếm vị trí trung gian giữa ý thức và vô thức, và có thể tương đối dễ dàng đưa lên tới khu vực ánh sáng của ý thức. Còn “tác động thứ tư” thường chìm lặn trong vô thức; nhưng chừng nào hoàn cảnh giúp đưa lên tới ánh sáng ý thức, thì khi ấy nó cũng sẽ mang theo các nội dung của vô thức, tạo ra một cuộc gặp gỡ với ý thức; và như thế có khả năng đưa tới một tổng hợp giữa các nội dung ý thức và vô thức.

Khi cả bốn loại tác động được đưa vào khu vực ánh sáng của ý thức, đó là lúc con người đạt được sự quân bình và thành toàn của hệ tâm thức. Số bốn là biểu tượng cho sự thành toàn và trọn vẹn. Nhưng đó chỉ là lý thuyết và lý tưởng, còn trong thực tế thì con người thường chỉ tiến dần đến thành toàn nhưng không bao giờ được hoàn toàn viên mãn. Quá trình hội nhập thành toàn cả bốn loại tác động của hệ tâm thức này là quá trình kéo dài suốt cả cuộc đời, cách riêng kể từ nửa sau của cuộc sống, lúc các bốn phận gia đình, nghề nghiệp và xã hội trên cơ bản đã được thành tựu.

Nhìn vào thực tế

Ta hãy diễn đạt những nguyên lý trên đây qua những hoàn cảnh sống cụ thể. Tại sao xảy ra những trường hợp cọ xát, tranh cãi, phê phán, phân ly đến đoạn tuyệt như đã được lược kê qua một số kinh nghiệm ở phần đầu phân

đoạn này?

Con người sinh sống, suy nghĩ và hoạt động bình thường thể theo bốn loại tác động chính của ý thức đã được trình bày ở trên. Những người lý lẽ thuộc loại suy tư, những người tình cảm thuộc loại tâm tình, những người thực tiễn thuộc loại cảm nhận, những người mộng mơ thuộc loại trực giác. (Còn những người trầm tư ít nói hay phát ngôn bất tận thì được sắp xếp theo một loại phân chia khác: loại phân chia trên bình diện thái độ giữa *hướng nội* và *hướng ngoại* –

introversion và extraversion – như sẽ được trình bày ở một đoạn sau).

Sở dĩ có sự cọ xát, tranh cãi, phê phán và cả đến phân ly như vừa nói ở trên, là vì mỗi mẫu người đã chỉ quá đề cao và tuyệt đối hóa loại tác động tâm thức của riêng mình, trong khi mỗi một con người đều có cả bốn loại tác động tâm thức – suy tư, tâm tình, cảm nhận, trực giác – và cần thiết phải phát huy cả bốn loại tác động đó cho cân bằng và đến thành toàn viên mãn. Hiểu được như thế, sự khác biệt trong các loại tác động tâm thức nơi người khác sẽ không còn là những “chướng tai gai mắt”, mà lại là những “cơ may” cho ta nhận diện được những thể yếu trong bản thân, để rồi cùng với người đối tác trau dồi cho hệ tâm thức mình được nên thành toàn: vừa có lý vừa có tình, vừa thực tiễn chi ly vừa sâu xa trực thị. Đàng khác, sự bất mãn trước những loại tác động của người khác cũng còn có thể là dấu hiệu của “bóng âm” trong hệ tâm thức của bản thân, bởi chính loại tác động đó là điều ta còn thiếu sót nên đã “phóng ngoại” sự bất mãn của chính ta lên trên kẻ khác (Ta sẽ còn bàn đến “bóng âm” trong một phân đoạn sau này).

Tìm hiểu môn học và việc làm

Sự hiểu biết về những mẫu người tâm lý có thể giúp ta tìm những môn học và những công việc thích ứng với bản thân đem lại vui thỏa, thành công và hạnh phúc. Chẳng hạn như một người suy tư trực giác có thể ưa thích những lĩnh vực như khoa học vật lý, kỹ sư hay computer hoặc những lĩnh vực như khoa học kỹ thuật, khoa học giáo dục và sư phạm. Mẫu người tâm tình trực giác có thể nghiêng về các ngành nghệ thuật, âm nhạc, văn chương hoặc các ngành chăm sóc sức khỏe, tâm lý trị liệu, công tác giáo dục và phục vụ xã hội. Một người tâm tình cảm nhận lại có thể vui thỏa với những công việc thuộc các lĩnh vực chăm sóc, văn phòng, buôn bán hoặc y tế và tổ chức nhân sự. Mẫu người suy tư cảm nhận thì có lẽ sẽ hạnh phúc nhất với những công việc thuộc

các ngành kỹ thuật, được tiếp xúc trực tiếp với sự vật và thống kê như trong thế giới kinh doanh, pháp luật, ngân hàng, sản xuất, xây dựng, quản trị xí nghiệp.

Bảng tóm lược về các loại tác động của ý thức:

1. Suy tư	Denken	Thinking
2. Tâm tình	Fühlen	Feeling
3. Cảm nhận	Empfinden	Sensation
4. Trực giác	Intuition	Intuition

C. NHỮNG THÁI ĐỘ CỦA TÂM THỨC – NHỮNG MẪU NGƯỜI TÂM LÝ

Bốn loại tác động của ý thức nói trong đoạn trên diễn tả cách thức con người tiếp cận các đối tượng cùng với nội dung trong lần ngoài của mình; và tùy theo loại tác động nào là chủ yếu, con người sẽ được liệt kê vào một trong bốn loại mẫu người tâm lý chính: mẫu người suy tư, tâm tình, cảm nhận, trực giác. Nhưng còn có một bình diện sinh hoạt khác nữa nói về thái độ hay chiều hướng con người tiếp cận các đối tượng. Ta biết rằng, hệ tâm thức là một “hệ thống năng lượng tâm thức”. Năng lượng vào và ra, đến và đi, tiến và lùi. Trong trạng thái tỉnh thức, ngoại giới kêu gọi năng lượng tâm thức hướng ra ngoài để đối phó với thực tại. Trong trạng thái ngủ yên, năng lượng tâm thức lại hướng vào nội tâm và thế giới vô thức. Những trạng thái đó được thực hiện luôn mãi trong suốt cả cuộc sống.

C.G. Jung đã giúp ta nhìn ra hai thái độ hay chiều hướng tiếp cận chính của tâm thức, tùy theo thể trạng và tâm trạng của từng cá nhân: thái độ hướng ngoại và thái độ hướng nội^[13]. Người hướng ngoại sẽ lưu tâm nhiều hơn đến những luật lệ, định chế, tập quán, thói quen, cách sinh sống của tập thể xã hội, và ít để ý đến tiếng nói và những đòi hỏi của nội tâm. Người hướng nội trái lại chăm chú nhiều hơn vào những kinh nghiệm và biến cố của bản thân, của nội tâm, và hầu như không màng để ý đến ngoại cảnh, đến những người chung quanh. Họ ưa thích thâm lặng, diễn tả một cách kín đáo dè dặt, ít lời, ít nói, ít cử chỉ bộ điệu.

Tự nó, hai loại thái độ hướng ngoại và hướng nội này mang phẩm chất trung tính, chúng không có màu tiêu cực như dư luận thường nghĩ. Có tiêu cực chẳng nữa là khi một trong hai thái độ chiếm vị thế độc tôn, bởi cả hai hướng nội ngoại đều quan trọng trong một thể quân bình của tâm thức: vừa đáp ứng vừa phải với ngoại giới mà cũng vừa đáp ứng đầy đủ với nội tâm.

Hai loại thái độ hướng nội và hướng ngoại này phối hợp với bốn loại tác động suy tư, tâm tình, cảm nhận và trực giác làm thành tám mẫu người tâm lý chính. Đây là nói trên nguyên tắc và diễn tả thành mô hình, còn trong thực tế thì dĩ nhiên có một sự phối kết hòa hợp các mẫu người tâm lý này đến vô cùng tận, tùy theo rất nhiều hoàn cảnh cá nhân và tập thể, địa dư và lịch sử, tư duy và văn hóa, thời kỳ và tuổi tác...

Chẳng hạn như mẫu người suy tư có thể hoặc suy tư hướng nội hoặc suy tư hướng ngoại. Cả hai mẫu người suy tư này đều sử dụng lý trí phân tích và biện luận; nhưng người suy tư hướng nội sẽ thiên về các vấn đề thuộc tư duy triết lý, còn người suy tư hướng ngoại lại sẽ nghiêng về các vấn đề bí hiểm của thế giới bên ngoài và tìm cách giải quyết kiểu các nhân vật tiểu thuyết trinh thám.

Người tâm tình hướng nội có thể yêu bạn đến si mê, nhưng đồng thời vẫn tỉnh táo nói được: “Chẳng có gì liên can đến bạn!”. Còn người tâm tình hướng ngoại thì sẽ ào ào viết thư, điện thoại, gửi hoa, biếu quà, mời dự đêm văn nghệ, chở đi nghỉ mát hết miền núi đến vùng biển. Mẫu người hướng ngoại này cảm thấy nhất thiết phải diễn tả và diễn tả phong phú tâm tình thương ghét của mình.

Người trực giác hướng nội sẽ thích lui tới các nơi âm u huyền bí, những chùa chiền tu viện, những vùng đất thiêng nơi thánh. Còn người trực giác hướng ngoại thì lại thích tìm đến những trường đua cá ngựa, những thị trường chứng khoán, những bà chiêm tinh thầy bói.

Người cảm nhận hướng nội sẽ tìm nghe nhạc vui, sưu tập ảnh đẹp, thưởng thức món ăn ngon, bởi sở thích là giác quan được đáp ứng. Còn người cảm nhận hướng ngoại thì lại đi mua sắm CD đĩa nhạc, trang trí tranh ảnh nghệ thuật, dựng đủ dàn nhạc stereo tối hiện đại; những điều mà người cảm nhận hướng nội sẽ thường thức với vô cùng vui thỏa.

Như đã lưu ý ở một đoạn trên, trong thực tế không hề có những mẫu người tâm lý thuần túy như vừa diễn tả trên đây. Mỗi một mẫu người tâm lý cụ thể đều là kết quả của một sự phối hợp từ rất nhiều yếu tố. Cuộc sống sẽ vô cùng tẻ nhạt nếu trên thế giới chỉ có tám mẫu người như ta vừa lược kê. Nói đến mẫu người chỉ là nói đến những cấu trúc của ý thức và tâm thức, với mục đích giúp ta hiểu hơn chút ít về con người và thái độ sinh sống hoạt động của con người. Chúng ta tất cả đều là người chứ không phải là những khuôn mẫu các loại tính tình, dẫu vậy thông thường ta cũng được phép nói người này “rất Tàu”, “rất Nhật”, “rất Mỹ”, “rất Tây”, “rất Ta”, và tất cả chúng ta đều hiểu nói như thế có nghĩa gì. Điều đó cũng đúng cho trường hợp khi nói về các mẫu người tâm lý của chúng ta. Mỗi một người chúng ta đều có chút ít hướng ngoại và ít nhiều là suy tư, trực giác thì cũng tới một mức độ nào đó, còn tâm tình và cảm nhận thì có lẽ còn có nhiều thiếu sót... Nhưng điều quan trọng vẫn là nhìn nhận ra được những nét đặc thù của hệ tâm thức mình, với những thể mạnh cũng như những thể yếu, để phát triển tất cả cho quân bình, cân đối, đến thành toàn viên mãn.

Bước đi đầu tiên tìm hiểu bản thân sẽ là tự đặt cho mình câu hỏi: Tôi thuộc mẫu người tâm lý nào? Thăm hỏi bạn bè và nhất là tự quan sát chính mình sẽ dần dà giúp ta khám phá ra chính mẫu người tâm lý của bản thân, để từ đó phát triển và thành toàn Tự ngã với bản sắc và bản vị của mình.

Bản tóm lược về những mẫu người tâm lý

Có 8 mẫu người tâm lý, do phối hợp 4 tác động của ý thức và 2 thái độ của tâm thức:

• Bốn tác động của ý thức:

1. Suy tư
2. Tâm tình
3. Cảm nhận
4. Trực giác

• Hai thái độ của tâm thức:

1. Hướng nội

2. Hướng ngoại

• Tám mẫu người tâm lý:

1. Suy tư hướng nội

2. Suy tư hướng ngoại

3. Tâm tình hướng nội

4. Tâm tình hướng ngoại

5. Cảm nhận hướng nội

6. Cảm nhận hướng ngoại

7. Trực giác hướng nội

8. Trực giác hướng ngoại



D. MỘT BUỔI DẠ TIỆC – NHỮNG MẪU NGƯỜI TÂM LÝ^[14]

Để ôn nhớ những nét đặc thù, những sắc màu và những hình hài phối kết về các mẫu người tâm lý, chúng tôi sẽ trình bày sau đây một câu chuyện hư cấu về một buổi dạ tiệc do một mệnh phụ chiêu đãi bảy người khách thân quý của bà. Chủ nhà và bảy người khách có danh sách như sau:

1. Bà chủ nhà

2. Một luật sư tài năng

3. Một nữ kỹ sư được quý chuộng

4. Một người buôn chứng khoán có tiếng

5. Một nhạc sĩ trầm lặng huyền bí
6. Một nhà khoa học nổi tiếng
7. Một nhà sưu tầm nghệ thuật, tính ít nói
8. Một thi sĩ lừng danh (ông quên mất giấy mời)

Tám nhân vật này là những thí dụ cụ thể giúp ta hiểu dễ dàng hơn các mẫu người tâm lý theo C.G. Jung.

1. Bà chủ nhà của chúng ta rất thành thạo trong công việc giao tế. Bà chừng dọn rất chính xác phòng ốc với hệ thống ánh sáng, bà chọn thứ sâm banh hảo hạng, để mọi người đều có thể vô cùng thoải mái và thích thú thư giãn trò chuyện. Bà có một cảm quan chính xác phải mời ai hay không mời ai, và xếp đặt họ ngồi đứng ở chỗ nào cho thích hợp nhất. Tự bản tính bà là người ưa thích giao tiếp; trong tủ lạnh luôn có sẵn những món ăn lạ; một vài buồng ở cho khách vẫn luôn có sẵn chăn mền và các bình hoa tươi, để bất chợt có khách đến thì vẫn luôn sẵn sàng đón tiếp. Bà mua sắm quần áo dĩ nhiên là sang trọng và hợp thời trang nhất từ các cửa hàng lớn ở Paris và London; mùa nghỉ thì dĩ nhiên đi các miền núi ở Thụy Sĩ hay các vùng biển ở Côte d'Azur miền Nam nước Pháp... Bà chủ nhà của chúng ta như thế hẳn là thuộc *mẫu người tâm tình hướng ngoại* với rất nhiều hơi hướng chinh phục cả thế giới đàn ông.

2. Nhà luật sư tài năng: Ông là một người chặt chẽ nắm giữ các quy định, luật pháp, điều lệ và những sự kiện tai nghe mắt thấy. Ông đã thành thạo tích chứa vào trí nhớ không biết bao nhiêu là văn bản luật pháp và đúng lúc thì sử dụng một cách rất tài tình khúc chiết, để cả những việc sai lầm hoặc khờ dại của các khách hàng của ông cũng được hiện ra trong hào quang thuận lợi; và đó là một công việc đã từng đem lại cho ông rất nhiều thành tích và sự tán thưởng. Ông biết phải dàn dựng chấp nối các sự việc với nhau như thế nào, tìm tòi cho ra nguyên nhân với hệ quả, và khi cần thì cũng biết dè dặt kín đáo với một số thông tin hay sự kiện nào đó. Giày dép của ông luôn được lau chùi đánh bóng, áo quần luôn được là ủi cứng nếp... Nhà luật sư tài năng của chúng ta chắc hẳn thuộc *mẫu người suy tư hướng ngoại* có nhiều *cảm nhận* và phần nào *trực giác* như là những chức năng phụ tá.

3. Nữ kỹ sư được quý chuộng: Bà có khả năng suy nghĩ rất thực tế, là người biết giải quyết mọi vấn đề, là người hòa giải, và bà không tránh né một cuộc tranh luận nào. Bạn cứ gọi điện đến bà ta, khi phải xây một cây cầu nối liền hai hòn đảo hay phải đặt một ống nước xuyên qua cả một ngọn đồi lớn. Hoặc khi cây ăn trái xuất khẩu của cả một nông trại phải được thay đổi hệ gene hoặc phải được thích ứng với một miền đất lạ. Làm sao ta có thể có trứng la-cốc ba phút (oeuf à la coque) trong mười giây đặt lên bàn ăn, nếu lò vi ba (microwave) không được phát minh? Với khả năng *cảm nhận hướng ngoại* rất vững chắc, bà kỹ sư của chúng ta đã dễ dàng nhìn ra ngay những thực tại khách quan và nghiên cứu chúng một cách rất chính xác. Bà lại còn được bổ sung nhờ *suy tư* và *tâm tình* như hai chức năng phụ tá để càng dễ dàng đối phó với các sự kiện thực tế. Tác động *cảm nhận hướng ngoại* bình thường không những đã giúp phát minh ra CocaCola, gà rán Kentucky và thịt hầm McDonald's, mà còn khai mở và đứng tên những chương mục tại các ngân hàng Thụy Sĩ.

4. Một người buôn chứng khoán có tiếng: Bà này đặt văn phòng làm việc ngay tại khu phố tài chánh Wall Street, nơi bà góp phần quay tít bánh xe thị trường chứng khoán. Bà có một trực giác vô cùng đặc biệt, linh cảm được cổ phần nào sẽ lên, cổ phiếu nào sẽ xuống. Bà biết ngay đâu là tuy-ô gặp hên hoặc đâu là đường dây xui xẻo. Tại các Casinô Las Vegas bà cứ hoài hoài gặp vận đỏ, nhưng trên tình trường thì ôi thôi không mấy may mắn. Bà thao thao phát ngôn và có tài thuyết phục hết mọi người về hết mọi chuyện, nhất là các khách hàng giàu sụ của bà; họ biết giác quan thứ sáu của bà không bao giờ nhầm lẫn. Nữ gia thị trường chứng khoán của chúng ta quả thật là mẫu *người trực giác hướng ngoại*, cộng thêm tài năng *suy tư* và *tâm tình* như hai phụ tá bồi lễ.

5. Một nhạc sĩ trầm lặng huyền bí: Nhạc sĩ của chúng ta đối với mọi người là một bí ẩn đầy hấp dẫn. Người ta có cảm tưởng chàng hoàn toàn là một “a-pa” (apathetic) “ăng-lê chính cống”, nhưng người ta cũng nghĩ rằng, anh đang đắm mình trong triều sóng nhạc vũ trụ. Nhưng không ai biết rõ đích thực ra sao, cho đến khi bà chủ nhà đề nghị anh thử dạo một vài điệu vĩ cầm, đang khi trong phòng xa-lông Cappucino và bánh ngọt Vienna được bưng ra mời khách. Tiếng đàn huyền diệu quyến rũ đến ai nấy đều quên mất đi hơi thở, trong khi bà chủ nhà nghiêng mình và thỏ thẻ cho biết, nhạc sĩ đã mười năm nay, nếu không phải là lâu hơn nữa, từng âm thầm và đắm say “phải

lòng” bà... *Mẫu người tâm tình hướng nội* của chàng nhạc sĩ là điều quá rõ, nhưng rồi với hai tài năng phụ tá là *cảm nhận* và *trực giác rất hướng ngoại* của chàng nhạc sĩ vĩ cầm có thể giúp ta tìm đến những dòng cảm hứng mãnh liệt và sâu xa nhất trong tận đáy lòng anh.

6. Một nhà khoa học nổi tiếng: Đây, nhà *suy tư hướng nội* của chúng ta có lẽ đang bàn về nền triết lý thời tiền-Socrat. Ông thông giải nền triết lý này như là động lực đích thực cho những cuộc hành quân lịch sử của Đại đế Alexander hướng về phương Đông^[15]. Lý giải này đã gây một ấn tượng rất lớn trên mẫu người đối trọng của bà chủ nhà với *tâm tình hướng ngoại*, làm cho bà hết lời ca tụng thiên tài của nhà khoa học – vị khách quý của bà. Nhà khoa học lại được các tài năng phụ tá là *cảm nhận* và *trực giác* (cũng cùng những tài năng phụ tá như của bà chủ nhà, nhưng nơi bà thì lại hướng ngoại) hỗ trợ và nhờ đó đã diễn tả tư tưởng cao siêu của ông qua nhiều thác lũ văn chương hùng biện và nhiệt tình.

7. Một nhà sưu tầm nghệ thuật tính ít nói: Ông là người đầy kinh nghiệm trong nghệ thuật thưởng thức các món ăn “cao lương mỹ vị”, ông đã từng nếm những loại Beaujolais tinh tế nhất, đã từng biết đến những cảnh trang trí “mã ngoài” (trompe l’oeil) hay giả cẩm thạch, và nay là sự diễn xuất tuyệt vời của nhạc sĩ vĩ cầm về một kiệt tác bị thất lạc của đại danh nhân vĩ cầm thế giới Paganini^[16]. Toàn bộ buổi dạ tiệc đối với nhà sưu tầm nghệ thuật – mẫu người *cảm nhận hướng nội* của chúng ta – quả đã là một phương thuốc trị liệu cho toàn diện cơ bắp và gân cốt. Ông vui thỏa thích thú dường như bị mê hoặc tận xương tủy tâm can với đoàn khách quý, với phong vị tinh tế của nữ gia chủ và cả với tài nghệ của người đầu bếp mà bà chủ nhà vừa mới trao cho công việc.

8. Một thi sĩ lừng danh: Sự vắng mặt của nhà thơ nổi tiếng và dễ thương – mẫu người *trực giác hướng nội* – (khách mời số 7), kẻ được coi là thường xuyên cư ngụ tại các vùng trời ngoài đất liền, sự vắng mặt đó đã được mọi khách mời để ý. Tập thơ của ông vừa mới được xuất bản cách đây không lâu là một thành công vĩ đại. Công trình này cũng là nhờ một nữ đại lý khôn khéo và can đảm, phút cuối đã nhảy vào trợ giúp thi sĩ, và trong buổi cơm tối liên hoan sự khai sinh của nàng Thơ, cô ta đã mừng lên cân ít là hai kí. Còn thi sĩ của chúng ta thì hôm sau ngày dạ tiệc đã điện thoại đến nữ gia chủ để cáo lỗi vì sự vắng mặt của ông ngày hôm trước; bởi cuối cùng thì nhờ vào các tài

năng phụ tá suy tư và tâm tình của mình mà nhà thơ đánh giá tuyệt đối đúng một hoàn cảnh và có thể cứu vãn lại một bước sẩy chân không tha thứ được. Chàng thế nào rồi cũng lại được mời, bởi thật là một điều vô cùng hấp dẫn được có dịp nói chuyện với nhà thơ, dĩ nhiên là nếu nàng Thơ còn nhớ nhắc nhở thi sĩ rằng chàng còn có một cái hẹn đi dự một buổi dạ tiệc.

[12] Trong nguyên văn bằng tiếng Đức và tiếng Anh, C.G. Jung dùng những từ sau đây: *Funkstionstypen, functions* (những loại tác động của ý thức) và: *Denken, Fühlen, Empfinden, Intuition; Thinking, Feeling, Sensation, Intuition* (Bốn loại tác động đó là: suy tư, tâm tình, cảm nhận, trực giác).

[13] Trong nguyên văn bằng tiếng Đức, C.G. Jung dùng những từ sau đây: *Einstellungstypen* (những loại thái độ) và: *Introversion, Extraversion* (hướng nội, hướng ngoại).

[14] Câu chuyện “Buổi dạ tiệc” này được trích dịch từ quyển “*Sich selber kennen: C.G. Jung Psychologie*” (“Biết mình – Theo Tâm lý của C.G. Jung”) của tác giả Eugene Pascal, Hamburg 1995, 44-47.

[15] Nền triết lý “tiền-Socrat” vào thế kỷ 6 – 5 TCN đã lần đầu tiên trong lịch sử tư tưởng nhân loại, đưa ra quan điểm lấy tư duy (logos) thay thế huyền thoại (mythos) để giải thích vũ trụ, con người và lịch sử. Có thể chăng đó là lý do thúc đẩy Đại đế Alexander (356 – 323 TCN) hành quân về miền Đông để làm lại lịch sử.

[16] Niccolò Paganini (1782 – 1840) nhạc sĩ và sáng tác nhạc lừng danh khắp châu Âu và được xem là cây vĩ cầm vĩ đại nhất của mọi thời.

Chương 4

NHỮNG VAI TRÒ XÃ HỘI

NHÂN VẬT (PERSONA)

A. NHỮNG VAI TRÒ TRONG XÃ HỘI

Chúng ta vừa bàn đến ý thức cũng như những tác động và thái độ của ý thức khi đối diện với các sự vật và các biến cố bên ngoài cũng như bên trong con người. Trong vùng ánh sáng của ý thức thức tỉnh ban ngày, cái Tôi giữ vị thế chủ thể và trung tâm. Nhờ cái Tôi mà ta nhìn nhận sự vật, phê phán và phẩm định, thảo hoạch chương trình, nhất tâm quyết định. Bản thân ta chính là cái Tôi hành sự.

Nhưng đằng khác chúng ta cũng bị ràng buộc vào thực tại xã hội. Đối diện với những người khác, chúng ta có một vai trò nhất định: là một công dân, thầy giáo, khách hàng, bệnh nhân, một con người bị ràng buộc một cách nào đó vào cuộc sống với các định chế, tập tục, thói quen, quan niệm của tập thể xã hội. Điều đó cũng là thực trạng chung cho mọi người đối tác của chúng ta.

Vấn đề nay được đặt ra là với thực trạng nói trên, có phải thực thụ cái Tôi của chúng ta hành sự hay chúng ta chỉ là một “nhân vật”, một “kẻ đóng một vai trò” nào đó trong xã hội? Sự kiện này dễ được nhìn ra nơi kẻ khác hơn là nơi chính bản thân. Chẳng hạn như ta sẽ có cảm giác bất ổn và khó chịu, khi một đối tác xuất hiện dưới bộ mặt một nhân viên hành chánh quá câu nệ với chức tước quyền hành hay một chủ hàng quá lời đưa đẩy quảng cáo, thay vì một con người chân tình và trung thực trong bản tính cũng như trong lời nói và thái độ của mình. Và chắc chắn một đôi khi chúng ta cũng đã bất chợt bắt gặp chính mình đang thủ những “vai trò” các “nhân vật” như thế.

Theo nguồn gốc và nguyên tự thì từ “persona” mà C.G. Jung dùng ở đây để chỉ “vai trò” và “nhân vật” con người giao tế trong xã hội, là chiếc “mặt nạ” mà các nghệ sĩ tuồng kịch thời cổ đại đã mang vào mặt để nói lên nhân vật của vai tuồng họ diễn xuất: như đây là thần mặt trời, kia là nữ thần mặt trăng, và nọ là một vị anh hùng dân tộc hay một nhà thơ nổi tiếng của thời đại. Cũng giống như trong các tuồng kịch hay trong các điệu múa dân gian Việt

Nam của chúng ta cả cho đến ngày hôm nay như múa lân, múa sư tử, các nghệ sĩ của chúng ta cũng còn thường mang những “mặt nạ”, nếu không còn với ngọc hoàng hay táo quân, thì cũng vẫn còn với bà địa... Ngoài ra, nguyên tự của từ “persona” (La tinh: per-sonare) cũng chỉ đến chiếc “mặt nạ” mà các nghệ sĩ tuồng kịch thời xưa dùng để “khuếch đại” giọng nói của họ ra trong những hội trường lộ thiên ngoài nương đồi rộng lớn.

B. “NHÂN VẬT, MỘT THỎA HIỆP GIỮA CÁ NHÂN VÀ XÃ HỘI” (GW 7, 173)

Nhân vật là một mảnh cái Tôi hướng về ngoại giới, là một kết hợp các tác động và thái độ của con người phát xuất từ đòi hỏi thích nghi hay vì lý do tiện lợi, chứ nó không phải là chính cá tính của một con người (GW 6, 505). Nhân vật nhất thiết hướng ra ngoài trong quan hệ với các sự vật và đối tượng. Nói cách khác, nó là một “thỏa hiệp” giữa đòi hỏi của ngoại cảnh và cấu trúc thiết yếu của cá nhân.

Nhân vật tự nó không phải là một điều tiêu cực, như hình ảnh và từ ngữ của nó có thể gợi ra hoặc có thể dẫn tới: mặt nạ, vai trò, đóng kịch, con người của quy ước và hình thức... Trái lại, nhân vật trước tiên bao hàm một ý nghĩa tích cực; nó giữ một vai trò bảo vệ và che chở. Nó là điều mà mỗi con người đều cần đến để xuất hiện, để giao tế, để liên lạc và sống chung. Nó cũng cần thiết để kẻ khác có thể nhận diện được mình trong xã hội: đây là luật sư, thầy giáo, bác sĩ, bệnh nhân, nhân viên công chức... Nhưng đồng thời nó cũng sẽ trở nên vô cùng tai hại, nếu con người chỉ còn là công lệ, là quy ước, là công thức, là nhãn hiệu, không còn diễn tả được cá tính nữa, bản sắc, bản vị, con người đích thực và trung thực. Trong trường hợp này, con người sẽ bị chết ngộp trong chức vị, danh hiệu và quy ước. Chiếc “mặt nạ” của tuồng kịch sẽ trở nên chiếc “mặt nạ” đích thực trong cuộc sống.

Diễn tả một cách chuẩn xác và ngắn gọn: nhân vật là một sự thỏa hiệp giữa những điều xã hội chờ đợi ở ta và con người với bản sắc cá tính của mình. Ta thử nhìn vào một vài trường hợp cụ thể: một nhà giáo, một luật sư, một bác sĩ, một thứ trưởng bộ trưởng hay một vị chức sắc các tôn giáo không thể đến trụ sở làm việc hay ra ngoài đường phố với một bộ đồ chăm đụp lem luốc. Nói năng và chào hỏi, họ cũng phải diễn tả một cách văn minh lịch thiệp, không thể bừa bãi xưng hô tao mày hoặc hò la quát mắng như ngoài chợ trời.

Nhưng khi từ sở làm trở về nhà, các vị nói trên lại phải biết “thay đổi áo quần”, tức “vai trò” và “nhân vật” ngoài xã hội. Họ không thể với vợ con dùng cùng một ngôn ngữ, bộ điệu và cách thức cư xử như ở sở làm. Ông bố thay vì bông ảm con nhỏ lên người, không thể bắt tay như đối với một quan chức ở nhà khách chính phủ.

Để sống và cư xử tương ứng với những hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống giao tế trong xã hội, con người phải nhìn ra chỗ đứng, vai trò, tư thế nhân vật khác nhau của mình với những quy ước nhất định của xã hội. Nhưng đồng thời, vai trò trong xã hội không thể làm mất đi bản sắc cá tính của con người, bởi một nhân vật luôn bao hàm trong mình hai vế thực tại: con người và vai trò, bản sắc cá tính và quy ước xã hội. Thể hiện được cả hai thành tố đó, tức có thể trở nên một “nhân vật” đích thực và trung thực.

C. NHÂN VẬT VÀ TIẾN TRÌNH TRƯỞNG THÀNH

Một nhân vật đích thực và trung thực không phải chỉ đáp ứng hai đòi hỏi cơ bản là trung thực với cá tính và đích thực thực thi những quy ước chính đáng của tập thể. Nhân vật cũng như mỗi một con người vẫn còn một đòi hỏi cơ bản thứ ba là mãi mãi “trở nên chính mình”. Đó là đòi hỏi trở nên một con người và một công dân “trưởng thành”, trong hướng thực hiện được tất cả các chiều sâu và rộng của hệ tâm thức. C.G. Jung gọi đó là tiến trình “Thành tựu bản thân” hay “Thành toàn Tự ngã”. Jolande Jacobi – nhà Tâm lý học Chuyên sâu theo trường phái C.G. Jung, là học trò trực tiếp và là cộng sự viên của C.G. Jung – đã nêu lên ba thành tố cơ bản của một “nhân vật hành sự chuẩn xác và đích thực”: (a) con người quy ước, nghĩa là hình ảnh con người mà xã hội đòi hỏi được thực hiện nơi mỗi người; (b) con người cá thể, nghĩa là cá nhân trong điều kiện tâm lý và thể lý hiện hữu nhất định; (c) cái Tôi-Lý tưởng, nghĩa là hình ảnh ước mong mà mỗi người mang trong mình và muốn thể hiện. (Jacobi 1999, 36).

Thiếu một hoặc hai trong ba thành tố cơ bản trên đây, một “nhân vật” sẽ không thể thực hiện được chức vụ và địa vị của mình, và như thế sẽ ngăn cản công việc phát triển của chính bản thân.

Một “nhân vật” đích thực và trung thực sẽ là điều kiện tiên quyết cho “sức khỏe tâm linh” và đồng thời cũng là một đòi hỏi quan trọng để chu toàn các chức năng của con người trong xã hội. Một lớp da lành mạnh sẽ có khả năng

giúp các tế bào và cơ quan trong cơ thể lưu thông trao đổi không khí và phục hồi sự sống; nhưng nếu lớp da khô cằn và đầy ghét bụi, nó sẽ làm bế tắc cản trở việc trao đổi dưỡng khí và như thế gây hư hoại cho các tế bào và cơ thể. “Nhân vật” cũng vậy, một “nhân vật” hành sự chuẩn xác và đích thực sẽ giúp con người và Tự ngã biết giao hòa trao đổi lành mạnh với ngoại giới xã hội; nhưng nếu con người đồng nhất mình với “vai trò” của nhân vật, con người sẽ đánh mất đi năng lực, bản sắc, cá tính và phẩm chất con người toàn diện của mình. (Jacobi 1999, 39).

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900) diễn tả chân lý đó qua một châm ngôn cơ bản: “Bạn hãy trở nên kẻ là chính Bạn!”. Châm ngôn này cũng là tiêu đề nói lên mục đích và công trình của C.G. Jung trong tiến trình giúp con người trưởng thành và thành tựu bản thân.

Chương 5

THẾ GIỚI MẶC CẢM

A. XÁC ĐỊNH SỰ KIẾN

Trong cuộc sống bình thường của nền văn hóa phổ thông hiện tại, chúng ta thường nghe nói và cũng thường sử dụng những cụm từ như “mặc cảm tự ti”, “mặc cảm tự tôn”, “mặc cảm sai lầm”, “mặc cảm tội lỗi”, anh này cô nọ “mặc cảm đầy mình”, ông này bà kia đầu óc cứ như bị cái gì “ám ảnh” (có nơi gọi là “in trí”), hay “bức đồng”, phản ứng “cực đoan”, dễ bị “khích động”, dễ “mủi lòng”, hay “hoảng sợ”, “thiếu tự tin”, hay “bẩn gắt”, hay “quát mắng”, hay “phê bình”, luôn “tự đề cao”...

Những mặc cảm nêu trên đây phần lớn thuộc loại tâm trạng và thái độ sống, dựa trên cơ sở nhận định về giá trị của bản thân.

Có một số mặc cảm khác do bản năng sinh tồn kích động như: mặc cảm giới tính, mặc cảm ăn uống, mặc cảm tần tiện (“keo kiệt cá gỗ”^[17]), mặc cảm phô trương, mặc cảm quyền thế, mặc cảm ganh tị...

Đứng về bình diện tương quan liên lạc, ta có những mặc cảm bố, mặc cảm mẹ (Freud gọi là “*complexe d’Oedipe*”^[18]), hoặc những mặc cảm biến thể từ hai mặc cảm bố mẹ trên đây, như mặc cảm anh chị em, mặc cảm cô cậu dì dượng, mặc cảm ông bà nội ngoại, và đến cả mặc cảm tổ tiên tiền bối...

Nhìn về tiến trình phát triển con người, có những mặc cảm như mặc cảm vai trò trong xã hội (mặc cảm nhân vật: *persona*), mặc cảm bóng âm (*shadow*), mặc cảm đàn bà (mặc cảm linh âm: *anima*), mặc cảm đàn ông (mặc cảm linh dương: *animus*), mặc cảm cái Tôi, mặc cảm tự thân, mặc cảm bản ngã hay Tự ngã (*Self*)...

Còn một loại mặc cảm nữa bắt nguồn trực tiếp hơn từ những mẫu tượng (*archetypes*) sơ cổ nhưng cơ bản của hiện hữu con người và được diễn tả dưới hình dạng những “mẫu hình lý tưởng” như: người tiên phong khai phá, chàng trai trẻ hướng đạo, con người tuần tiết, chiến sĩ bưng biển, anh hùng hảo hán

(bên Tây có “mặc cảm Napoléon”, “mặc cảm Robin Hood”: người anh hùng đoạt của nhà giàu đem phân phát cho người nghèo), liệt vị cứu tinh, thực nữ anh hùng... và hàng ngàn gương mặt anh hùng khác như đã được nhà nghiên cứu dị sử, thần thoại và tôn giáo loài người, Joseph Campbell, ghi lại^[19]. Mặc cảm ám ảnh đến nỗi không những có thể làm con người mất tự chủ, mà còn làm cho con người tự xem mình là chính người này vật kia – tâm lý gọi đây là hiện tượng “trùng đôi nhân cách” (double personality) – chẳng hạn như: là chồn là thỏ, là pháp sư là phù thủy, là quỷ thần là thiên sứ, cả đến là Đức Phật hồi sinh hay là Đấng Christ tái lâm...

Mặc cảm: ai cũng đều có, và có nhiều hơn bình thường người ta tưởng. C.G. Jung nói, tâm thức con người là cả một thế giới đầy mặc cảm. Nhưng mặc cảm không phải chỉ là tiêu cực, mà – may thay – cũng có và có nhiều mặc cảm tích cực. Và đây cũng lại là một đóng góp cơ bản của C.G. Jung cho ngành tâm lý hiện đại và sự phát triển con người. C.G. Jung còn nói: không phải chiêm mộng (như Freud nghĩ), nhưng chính mặc cảm là “con đường cái quan” (là “vương lộ”: via regia) dẫn đưa xuống thế giới vô thức^[20].

Mặt khác, trong khi ta vẫn thường nghe nói và thường sử dụng những cụm từ mặc cảm, đồng thời vẫn thường không ít bức dọc về những mặc cảm tiêu cực trong chính mình cũng như nơi những người khác, thì có lẽ chính bản thân ta cũng như nhiều người lại đã không hiểu rõ mặc cảm là gì, từ đâu tới, tác động ra sao và nhất là phải giải quyết như thế nào. Trong lĩnh vực này, C.G. Jung đã cống hiến những đóng góp rất quan trọng trong việc tìm hiểu, để rồi tháo mở những mặc cảm tiêu cực và phát triển những mặc cảm tích cực, giúp con người thể hiện một cuộc sống cân bằng, tự chủ, tròn đầy và thư thái hạnh phúc.

B. MẶC CẢM LÀ GÌ, TỪ ĐÂU TỚI, CẤU TRÚC RA SAO, CÓ NHỮNG PHÂN LOẠI NÀO, TÁC ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Với “trắc nghiệm liên tưởng” dựa trên một số “tử kích động”, ví dụ như từ cha, mẹ, tiền bạc, tình yêu, sự nghiệp, quyền thế, danh dự, ly hôn, chết... C.G. Jung đã nhận ra nơi những người làm thử trắc nghiệm một số “phản ứng với nhiều xúc động”. Những “phản ứng đầy xúc động” đó cho thấy một “tình trạng nội tâm xáo trộn”, và tình trạng xáo trộn này là hệ quả của một số “ý nghĩ nặng cảm xúc”. Và theo C.G. Jung, đó là định nghĩa của mặc cảm: “Tự

kết một số ý nghĩ nặng cảm xúc”.

Ta hãy hình dung một hoàn cảnh cụ thể của bản thân, như khi ta bị người yêu từ bỏ, bạn bè lừa gạt, hàng xóm cáo gian, đồng nghiệp chê bai, thượng cấp xét xử bất công, nhà cửa bị đốt cháy, ruộng đất bị cướp sạch, tương lai với hai bàn tay trắng, ngày mai không công ăn việc làm, viễn ảnh một cuộc sống vô vọng, bản thân là cả một thất bại... Hoặc, những hoàn cảnh như khi ta cứu được một em bé chết đuối, cứu được một cô gái bị hãm hiếp, hay giải bày được cho một nạn nhân bị xử oan... Có lẽ như thế ta dễ nhận thấy hơn những cảm xúc khổ cực, chán nản, bức tức, căm thù, hoặc vui mừng, hiên ngang, danh dự... dâng trào lên trong tim ta, lên đầy cổ họng, diễn ra nơi giọng nói, tiếng khóc, tiếng cười, đôi môi bặm lại, đôi mắt đăm lẹ hoặc rạng ngời chói sáng...

Những “phản ứng đầy xúc động” như thế diễn tả một “tâm trạng xáo trộn” – hoặc vì vui mừng hiên ngang, hoặc vì bức tức tủi nhục – và “tâm trạng xáo trộn” này là hệ quả của “một số ý nghĩ mang nặng cảm xúc”, vừa khó hiểu vừa vượt quá sức kiểm soát của ta, chúng xâm nhập và chiếm đoạt ý thức, ý chí và tình cảm (Ta lưu ý: “mặc cảm” theo nguyên tự Hán Việt là “cảm xúc đen tối”, khó hiểu, huyền nhiệm).

C.G. Jung định nghĩa thêm: “mặc cảm” là “những phần bản vị con người bị tách lìa ra”, là “những thực tại tâm lý tuột ra khỏi tầm kiểm soát của ý thức” (GW 6, 988), là “những vầng sáng chói lọi của ý thức” (Bewusstseinsluminositäten). Frieda Fordham, một học trò trực tiếp của C.G. Jung, nói: Mặc cảm là như “những vùng nam châm tâm lý”^[21] tụ kết ý nghĩ, cảm xúc, tâm tình. Đây là “những vùng nam châm tâm lý”, nghĩa là không phải chỉ có hai chiều, mà là đa phương, kể cả những chiều siêu cá nhân (trans-personal) trong nghĩa liên vị, vượt cá thể và siêu tâm linh.

Theo các định nghĩa của C.G. Jung, thì mặc cảm trong cấu trúc gồm hai yếu tố: “yếu tố hạt nhân” – như là một “nội kết” (nodalpoint) – tức yếu tố mang ý nghĩa, thường ta không ý thức mà cũng không điều khiển được; và thứ hai là “yếu tố phần ngoài”, tức một số liên tưởng phát xuất một phần từ hoàn cảnh cá nhân, một phần từ môi trường văn hóa xã hội (GW 9/2, 51).

Mặc cảm có hai loại phát xuất từ hai nguồn: một là nguồn cá nhân, thường xuất phát từ một kinh nghiệm đau thương hay tủi nhục. Kinh nghiệm đó nửa

bàng bạc trong ý thức nửa ẩn hiện trong tiềm thức; do đó được gọi là mặc cảm của bản thân hay của vô thức cá nhân. Nguồn xuất phát thứ hai từ vô thức tập thể, thông qua những hình ảnh sơ cổ và trường tồn gọi là mẫu tượng (archetypes) được lưu truyền trong các truyền thống văn hóa và tôn giáo của loài người.

Sự phân chia trên đây dĩ nhiên chỉ có tính cách sơ phạm cho dễ nhận định, còn trong thực tế thì không hề có những mặc cảm đứng độc lập một mình như những hải đảo. Nhiều thứ và nhiều loại mặc cảm được đan kết, phối hợp và tham chiếu với nhau: giữa các nguồn phát xuất là cá nhân và tập thể, cũng như giữa các loại mặc cảm như tâm trạng và thái độ, bản năng sinh tồn, tương quan liên lạc, tiến trình phát triển...

Để minh họa sự hình thành, phối hợp và tham chiếu giữa các mặc cảm với nhau, nhất là giữa hai tầng cấu trúc là “yếu tố hạt nhân” và “yếu tố phần ngoài”, ta lấy ví dụ hình ảnh “người cha”: một Thượng đế theo văn hóa Trung Hoa, Brahma theo văn hóa Ấn Độ, Zeus theo văn hóa Hy Lạp, Jehovah-Đấng Hằng hữu Tự hữu theo mặc khải Do Thái... Hình ảnh “người cha” đó dâng trào lên từ các miền vô thức của loài người và tụ kết như “yếu tố hạt nhân” (dĩ nhiên với tính cách tương tự: analogous); và ta có thể nói đến một “mặc cảm người cha” khi thực tại của hình ảnh người cha nói trên xấp chạm với tâm trạng hiện thời của bản thân một cá nhân con người, đưa đến một “cảm xúc cao độ” hoặc về tính tuyệt đối, hoặc về tình yêu đầy thương xót và lân mẫn của Đức Chúa Trời luôn thành tín và rộng lượng tha thứ. Một khi được “tụ kết” (konstelliert: constellated) lại như thế, mặc cảm mang một sinh lực vượt hẳn khả năng suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức bình thường của con người, và mặc cảm tồn tại trong ý thức như một “thực tại sinh động xa lạ” (“belebtes corpus alienum”)^[22].

Do đó C.G. Jung nói: “Ngày nay ai nấy đều biết, mọi người đều có mặc cảm, nhưng sự kiện mặc cảm chiếm đoạt con người là điều ít người biết”^[23], mặc dầu chính đó là vấn đề cơ bản cần phải nắm vững, để đừng quá tự hào hoặc quá tự tin về ý thức được đề cao là tuyệt đối của con người, và để từ đó có thể rộng mở ý thức của con người ra những thực tại lớn lao hơn nữa.

C. GIẢI MỞ VÀ PHÁT HUY MẶC CẢM

Đứng trước mặc cảm, con người có thể có bốn thái độ sau đây: vô ý thức, đồng nhất với mặc cảm, phóng chiếu mặc cảm lên kẻ khác, giáp mặt với mặc cảm. Chỉ có thái độ sau cùng này mới là thái độ có khả năng giải mở và phát huy mặc cảm.

Giáp mặt với mặc cảm trước hết là ý thức ta có mặc cảm và biết được mặc cảm đó từ đâu tới và mang những nội dung gì. Bước đi thứ nhất này đôi khi cũng đưa lại phần nào giải quyết; giống như sợi dây thừng, trong bóng đêm người ta mới nhìn lầm thành con rắn; nhưng trong ánh sáng ban ngày, người ta sẽ thấy rõ, sẽ phân biệt và sẽ không còn sợ hãi một sợi dây bất động. Nhưng bình thường chỉ ý thức mà thôi vẫn chưa đủ để có thể làm chủ được mặc cảm, nghĩa là để giải mở và phát huy mặc cảm. Bởi – như đã được định nghĩa – mặc cảm là “kết tụ những ý nghĩ mang nặng cảm xúc”, và nếu đó là những cảm xúc đau thương tủi nhục, thì sự ý thức mà thôi vẫn sẽ còn bất lực để giải mở mặc cảm. Những “năng lượng tâm thức” bị dồn nén và đầy chất nổ của mặc cảm cần phải được giải tỏa, dâng cao, “thăng hoa” (Freud: sublimation), “chuyển hóa” (C.G. Jung: transformation).

Bước đi này là một tâm trạng thông cảm, thịnh tình, âu yếm (empathy) đối với những vết thương của tâm thức, những xúc phạm, bất công, nhục mạ mà tâm thức phải gánh chịu. Cần có cảm tình và cần nói chuyện với mặc cảm, với vết thương tâm thức như với một người thân. Và lại mặc cảm một cách nào đó cũng thật là những nhân vật mang những tính tình riêng biệt của chúng. Cuộc đối thoại này rất cần thiết, không thể không thực hiện. Và không ai khác có thể làm thay thế cho chính mình. Điều này đòi hỏi chút ít óc chiêm biếm và trí sáng tạo, và rồi ta sẽ rất bất ngờ về kết quả tích cực của nó.

Bước đi tiếp theo – bước quan trọng và quyết liệt trong tiến trình trưởng thành con người – đó là bước “thăng hoa” hay “chuyển hóa”^[24] các vết thương, các mặc cảm của bản thân.

Những vết thương, những mặc cảm đau thương tủi nhục, nếu bao lâu chúng không được giải mở thì bấy lâu chúng vẫn nằm chôn vùi dưới những tầng sâu của vô thức, nhưng chúng vẫn không ngừng hoạt động, giống như những đợt sóng ngầm hay những núi lửa đang âm ỉ trong lòng đất, chờ lúc thuận tiện sẽ trào dâng lên, nổ tung ra, lôi cuốn tất cả theo mình.

Có những phương pháp và những kỹ thuật tâm lý giúp nhìn biết các vết

thương của mặc cảm, đưa chúng lên vùng ý thức, tiếp nhận chúng trong thân tình âu yếm, đặt chúng vào những tầng tâm thức cao, dày, sâu, rộng mà ta gọi là “siêu cá nhân” (trans-personal). Khoa Tâm lý Chuyên sâu sử dụng những phương pháp và những kỹ thuật tâm lý như phân tâm, giải mã chiêm mộng, chủ động tưởng tượng (active imagination), thực hiện các nghệ thuật tạo hình. Các truyền thống văn hóa và tôn giáo của nhân loại đều có những phương thức sinh hoạt tâm lý và tâm linh – tuy trực tiếp với chủ đích tập trung vào tư tưởng, nghệ thuật và tinh thần – nhưng đã đem lại những kết quả lớn lao về mặt dưỡng sinh và trị liệu tâm lý. Những phương thức sinh hoạt tâm lý và tâm linh đó đã góp phần vào việc “thăng hoa” và “chuyển hóa” những mặc cảm, đồng thời đón nhận những “năng lượng tâm thức và tâm linh” hàm chứa trong các mặc cảm – nhất là các mặc cảm phát xuất từ vô thức tập thể với những mẫu tượng đầy năng lượng sáng tạo của chủng loại con người – để phát triển đến thành toàn tâm thức và Tự ngã của con người.

D. MẶC-CẢM-TÔI VÀ TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI

Cụm từ “mặc cảm Tôi” hay “mặc cảm cái Tôi” thường gợi lên trong chúng ta một cảm giác và ấn tượng tiêu cực, trong nghĩa một “tụ kết những ý nghĩ nặng cảm xúc” mang tính vị kỷ, thiên về chính mình. Điều ấy có thể đúng trong thực tế. Nhưng tự bản thân, mặc cảm là trung tính, với định nghĩa là “nội kết những ý nghĩ mang nặng cảm xúc”. Chính C.G. Jung đã quan niệm như thế. Ngay trong phần đầu của phân đoạn nói về mặc cảm, ta đã thấy C.G. Jung quan niệm mặc cảm không chỉ có tiêu cực mà cũng có tích cực. Riêng về mặc cảm Tôi, C.G. Jung đã định nghĩa một cách khách quan: Mặc cảm Tôi là trung tâm của ý thức, là nội dung của ý thức, là điều kiện của ý thức trong nghĩa một yếu tố tâm lý sở dĩ được ý thức và biết đến là nhờ nó liên hệ được với mặc cảm Tôi (GW 6, 810). Diễn tả một cách khác: Theo C.G. Jung, mặc cảm Tôi là một trong nhiều mặc cảm, nhưng là một mặc cảm trung tâm. Các mặc cảm khác có liên hệ hoặc nhiều hoặc ít với mặc cảm Tôi và nhờ đó mà chúng được ý thức, được biết đến (GW 8, 582).

Và như thế, Mặc-cảm-Tôi được hiểu một cách toàn diện: là Tôi chủ thể, Tôi ý thức và Tôi cùng với “nội kết những ý nghĩ nặng cảm xúc”. C.G. Jung chỉ nhấn mạnh rằng, Tôi, mặc cảm Tôi, ý thức Tôi không phải là tất cả con người, nhưng chỉ là một phần – và là một phần nhỏ, tuy là một phần cũng rất quan trọng –

bên cạnh Tự ngã gồm tổng thể vô thức cá nhân và vô thức tập thể cao, dày, sâu, rộng đến những chiều kích “siêu cá nhân” (trans-personal) và vô tận. Vừa rồi, ta nói Tôi, mặc cảm Tôi, ý thức Tôi là một phần nhỏ nhưng là một phần cũng rất quan trọng: Rất quan trọng, bởi chính nhờ Tôi, mặc cảm Tôi, ý thức Tôi mà con người nhận thức được hiện hữu của mình, bản sắc, cá tính, liên tục, thực hữu trong bản thân và ngoài bản thân; rất quan trọng, bởi chính nhờ Tôi, mặc cảm Tôi, ý thức Tôi mà cả kho tàng vô thức được “ý thức hóa” để được hội nhập thành toàn vào Tự ngã (như sẽ bàn đến trong một chương sau).

Trong phân đoạn này, chúng ta sẽ bàn riêng đến một vài khía cạnh quan trọng và ích lợi liên hệ đến tương quan giữa Tôi, mặc cảm Tôi, ý thức Tôi (sau đây chúng ta sẽ chỉ dùng cụm từ “Mặc cảm Tôi”) và tiến trình phát triển con người.

Trong tiến trình phát triển con người, Tự ngã (Self) là “nguyên lý tạo hình” (GW 7, 303) bằng cách trưng cao đích điểm con người phải đi tới, còn mặc cảm Tôi là “nguyên lý tác động” đem lại ý thức và liên kết cho hệ tâm thức (GW 8, 580.582). Con người sẽ được phát triển quân bình, khi mặc cảm Tôi sinh hoạt một cách ổn định, mạch lạc, vững bền, liên kết, trực chỉ đích điểm làm trưởng thành con người đến Tự ngã. Sau đây ta sẽ xem mặc cảm Tôi: (A) tương quan với việc phát triển con người qua các giai đoạn chính của cuộc sống như thế nào; (B) có thể có những xáo trộn gì cũng như những khả năng tự điều chỉnh nào^[25].

(A). Mặc cảm Tôi và các giai đoạn phát triển con người

(1). Mặc cảm Tôi và tuổi thơ bé: Tâm lý phát triển trong những thập niên vừa qua cho thấy nhân cách của một người trưởng thành tùy thuộc rất nhiều vào cuộc sống ở thời thơ bé và cả đến thời còn trong bụng mẹ. Kinh nghiệm đầu tiên của em bé là kinh nghiệm về chính cơ thể của em, cùng với những cảm xúc được nhìn nhận, được chăm sóc, được trả lời thông qua những người thân yêu liên hệ. Từ đây mới phát triển dần kinh nghiệm về mình và không mình, tôi và không tôi, để cuối cùng đi đến kinh nghiệm mặc cảm Tôi cùng với sự xác định bản năng, cuộc sống, hiện hữu. Kinh nghiệm cuối cùng này rất quan trọng, nó làm cơ sở cho những giai đoạn phát triển sau này.

Ý thức về mặc cảm Tôi gồm hai giai đoạn: giai đoạn khai mở và giai đoạn

củng cố. Với giai đoạn khai mở, em bé dần dà kinh nghiệm được sinh hoạt sống, cảm xúc, ý nghĩ, thái độ. Với giai đoạn củng cố, những kinh nghiệm vừa nêu trên được dần dà trở nên quen thuộc và thành thực, được trở thành những tập quán. Mặc cảm Tôi trong tuổi thơ bé như thế đã được dần dà kinh nghiệm, dựa trên những liên hệ tình cảm nhìn nhận, đón nhận, và xác nhận từ những người thân yêu liên hệ đầu tiên là bố mẹ. Nhưng cũng từ đây, mặc cảm Tôi lại được liên kết với mặc cảm cha mẹ nói chung, để rồi sau đó được tách biệt và được liên kết với mặc cảm bố hoặc mặc cảm mẹ. Kinh nghiệm mặc cảm Tôi như thế sẽ tạo được một tâm trạng ổn định, tự tin, mạch lạc, liên kết, quân bình, bảo đảm cho những phát triển trong tương lai.

(2). Mặc cảm Tôi và tuổi niên thiếu: Đây đặc biệt là giai đoạn khai phá. Mặc cảm Tôi phát triển bằng cách minh thị tách rời khỏi mặc cảm bố và mặc cảm mẹ, để tự xác định mình là một con người tự lập. Dầu vậy, tự trong thâm tâm, đây đó vẫn cứ còn gióng lên những tiếng nói của bố và mẹ: bố sẽ nghĩ gì, mẹ sẽ phản ứng ra sao? Đặc biệt nhất cho thời niên thiếu này là mặc cảm Tôi bắt đầu đặt mình liên hệ với những mẫu tượng (archetypes) cơ bản của con người: những lý tưởng người hùng (anh hùng liệt nữ), những mẫu hình nam nhân và thực nữ (linh âm và linh dương, anima và animus), và cuối cùng là bản sắc Tự ngã (Self) của chính mình.

Trong khi tìm cách diễn tả tính độc lập và bản sắc riêng của mình, người thiếu niên vẫn không cắt đứt mình khỏi những liên hệ với bạn bè và những người thân thuộc; hơn nữa còn tìm thông qua những liên hệ đó, sự xác nhận cho những biểu dương độc lập, tự chủ, cá tính của mình.

Mặc cảm Tôi trong thời niên thiếu này hãy còn trong giai đoạn khai mở, tìm kiếm và chuyển tiếp. Do đó hãy còn mang nhiều hình dạng lo âu, ngại ngùng, bất ổn, thiếu mạch lạc, thiếu liên kết, thiếu tự tin và không ít đau thương. Nhưng cũng như mọi giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc sống, giai đoạn niên thiếu cũng mang nhiều cơ may cho một sự phát triển sâu, rộng, độc đáo và sáng tạo. Triển vọng này cần đến sự hiểu biết và sự quyết tâm của bản thân người niên thiếu, nhưng cũng cần rất nhiều đến sự hiểu biết, cảm thông và nâng đỡ của những người thân yêu liên hệ trong gia đình, học đường và xã hội.

(3). Mặc cảm Tôi và tuổi tráng niên (25-40): Đây là giai đoạn củng cố. Nếu mặc cảm Tôi trong giai đoạn niên thiếu đã khẳng định bản sắc và cá tính, thì

nay trong giai đoạn tráng niên được thiết thực thể hiện trong bản thân, gia đình và nghề nghiệp. Mẫu tượng anh hùng được thiết thực diễn tả không chỉ còn trong mộng tưởng, nhưng là trong thực tế hàng ngày của cuộc sống. Mẫu tượng cha mẹ nay được thiết thực diễn tả thông qua sự chăm sóc chính con cái mình. Mẫu tượng linh âm linh dương (anima, animus) không còn chỉ trong ước mơ và phóng ngoại, nhưng dần dà được thiết thực chấp nhận trong người bạn đời với thực tế hiện hữu và giới hạn của họ.

Cũng dần dà được kết tụ lại mẫu tượng “hài nhi linh thánh”, một mẫu tượng vừa nói lên sự giới hạn mà cũng vừa nói lên sự vượt biên giới nhỏ bé của con người, một mẫu tượng hài hòa và tổng hợp giữa các tương khắc và tương phản của cuộc sống.

(4). Mặc cảm Tôi và tuổi trưởng thành (40-55): Đây là giai đoạn định giá. Mặc cảm Tôi trong giai đoạn trưởng thành này thể hiện đến mức phong phú và cao điểm khả năng, tài đức, bản sắc của con người trong bản thân, gia đình, nghề nghiệp và xã hội, cùng với những mẫu tượng anh hùng và mẫu tượng cha mẹ. Đây là giai đoạn sung sức và sung mãn của cuộc sống. Nhưng đồng thời cũng bắt đầu hiện rõ lên những giới hạn của khả năng, của hiện hữu: mặc cảm Tôi không thể là tất cả, không thể làm tất cả. Kinh nghiệm về giới hạn này dẫn đưa đến trực cảm về một bước ngoặt trong cuộc đời. Đây là giai đoạn của sự thật: sinh sống, tác động, sáng tạo, xây dựng, tất cả hoặc đã được thực hiện, hoặc đã phần nào thực hiện, hoặc giả không thể thực hiện. Mặc cảm Tôi định lại giá trị của hiện hữu và của bản thân. Những ước mơ lẫn khái tượng thời niên thiếu và tráng niên nay phải là những khái tượng thiết thực và khả thực.

Do đó, đây cũng là giai đoạn định hướng mới: định hướng thiết thực trong hòa giải và hòa hợp những tương khắc tương phản của cuộc sống: sáng tạo và giới hạn, giải phóng và ràng buộc, độc lập và tùy thuộc. Mẫu tượng “bé thơ linh thánh” trong ngần và trọn vẹn nay được nhập thể trong sai sót, lầm lẫn, vẩn đục, dở dang. Mẫu tượng linh âm và linh dương không còn tách biệt và đối chọi, nhưng dần dà được hòa hợp chung sống. Yêu thương và dẫn thân không còn chỉ để xác định bản sắc cá tính, nhưng là để thực hiện “tính chủ toàn” và “thực tại chủ toàn”.

(5). Mặc cảm Tôi và tuổi lão thành (55-75): Đây là giai đoạn phẩm định. Những thành phần tương khắc của bản vị, cùng với những suy tư, cảm xúc,

tâm tình, khái tượng nay được hòa giải và hội nhập trong chừng mực khả năng của chúng. Những nối kết với thực tại chủ toàn và tối hậu nay được thiết lập.

Nay cũng xuất hiện trong cuộc sống mẫu tượng “hiền nhân”, “hoàng lão”. Với tất cả những kinh nghiệm đã thu thập được trong cuộc sống, nay từ đó phẩm định về người, hoàn cảnh, sự việc; với thế hệ trẻ đang lên, đưa lại cho họ những ý kiến, kể cả những khích lệ thay đổi và phản kháng, động viên họ lên đường nhưng hành trình là công việc của chính họ.

Đồng thời cũng bắt đầu bước rút lui khỏi xã hội và trần thế; cùng với rút lui là nhìn lui. Nhìn lui có thể kẹt lùi. Kẹt lùi là lý tưởng hóa quá khứ, đồng thời phá giá hiện tại và tương lai, thái độ ngăn chặn sự sống, gây bất mãn, triệu chứng cuộc sống còn bị xáo trộn, chưa ổn định. Phẩm định lại cuộc sống, là xem lại mặc cảm Tôi đã liên tục làm được những gì, xem lại những gì là cơ bản và tinh hoa của cuộc sống. Cuối cùng là ẩn hiện phía trước bước vĩnh biệt ra đi: mẫu tượng chết. Nhưng đồng thời cũng là viễn tượng “thành toàn” và trở về với “chủ toàn”.

(6). Mặc cảm Tôi và tuổi thượng thọ (75-90): Đây là giai đoạn dứt khoát rút lui. Con người phải hiểu được tính vô thường và tùy thuộc của mình. Mặc cảm Tôi mất đi sự mềm mại và uyển chuyển của bản thân: có thể còn có khứ khứ ích kỷ ngang ngạnh cùng chung với chấp nhận phó thác. Con người vào tuổi thượng thọ lệ thuộc rất nhiều vào cơ thể thân xác, nhưng cũng không hiếm trường hợp tinh thần vẫn sắc sảo linh động. Không những mặc cảm Tôi có thể nay tiến rất gần đến “thành toàn” và “chủ toàn”, mà cũng còn có thể nay là “hiện thân” của trí tuệ, tâm linh, tinh thần.

(B). Mặc cảm Tôi với những xáo trộn và những hình thức điều chỉnh

Ta vừa xét mặc cảm Tôi qua các giai đoạn chính của cuộc sống con người, phát triển một cách điều hòa hướng đến thành tựu và chủ toàn. Nhưng trong thực tế, sự phát triển của mặc cảm Tôi không luôn luôn quân bình, ổn định, mạch lạc, liên kết, đầy tự tin và an bình. Thử thách lớn và thường xảy ra cho mặc cảm Tôi là những vết thương tâm lý liên hệ đến việc bình phẩm giá trị của bản thân (có thể một phần do chủ quan), gây ra bởi phê bình, chỉ trích, nhục mạ, oan trái từ những kẻ sống chung quanh.

Trước những cảnh sống đầy thử thách như thế, có thể có những mặc cảm Tôi với đủ tự tin để phản ứng một cách khách quan và bình tĩnh: chấp nhận những sai trái của mình nếu có, khoan dung trước những hiểu lầm hay ngang ngược của kẻ khác, tuy không vì thế mà không cảm thấy xót xa đau thương.

Một số người, trước những hoàn cảnh như thế, sẽ có những thái độ ít tích cực hơn; nói cách khác, họ có những mặc cảm phẩm giá của bản thân bị tổn thương; ngôn ngữ bình thường gọi là “bị chạm tự ái”, là “mặc cảm tự ti”. Mặc cảm tự ti này thường được diễn tả qua nhiều hình thức “bù trừ” khác nhau; tất cả đều với công dụng điều chỉnh hệ tâm thức của mình lại cho cân bằng. Sau đây là một số những hình thức “bù trừ” đó:

(1). Bù trừ bằng những hình tượng đại nhân: Minh họa bằng một giấc mộng được Udo Rauschfleisch thuật lại trong tác phẩm “Toàn lực và bất lực” (Bern 1978, 145). Một bệnh nhân nam 25 tuổi bị thất bại trong một cuộc cạnh tranh, làm cho anh ta mỗi ngày cảm thấy đau thương xấu hổ. Anh kể:

“Tôi ngồi rất cao trong một phòng thể dục lớn, gần chạm đến trần nhà, ngồi đu đưa trên một dụng cụ thể thao hình thang. Đồng thời tôi nhìn xuống những người ở tận dưới nền nhà, họ xem ra rất nhỏ bé. Tôi cảm thấy tự do và thoải mái.

Nhiều lần có một số người trong họ tìm cách nắm lấy dụng cụ thể thao hình thang trên đó tôi đang ngồi. Nhưng tôi đã ngăn chặn lại, bằng cách cắn vào tay họ mỗi khi họ nắm lấy dụng cụ, và như thế họ phải thả tay ra.”

Giấc mộng thuật lại ở trên là một hình thức bù trừ cổ điển, một hình thức tự điều chỉnh bản thân. Cái Tôi chiêm bao hành động như một “đại nhân” trẻ con. Khi còn bé nhỏ, ta có thể thường có cảm giác toàn năng, toàn sức lực, không ai làm gì nổi ta. Cảm giác đó trong thời thơ ấu cũng là một điều cần cho sự ổn định và phát triển bản thân. Guồng máy bù trừ đó cũng còn có ích cho hệ tâm lý của ta trong những thời gian sau này. Nó có thể xảy ra trong chiêm bao hay trong mơ tưởng. Trong những hoàn cảnh phẩm giá của bản thân bị tổn thương, nhiều người đã tưởng tượng ra những hành động siêu quần vượt chúng, đã xuất hiện như những anh hùng đại nhân. Hệ tâm thức tỏ ra cần những hình thức bù trừ như thế – ở đây không bàn đến vấn đề đạo đức luân lý – để tái lập lại phẩm giá và sự cân bằng của bản thân.

(2). Bù trừ bằng hình ảnh những bố mẹ quyền năng: Một hình thức bù trừ khác cũng rất cổ điển, là hình ảnh những bố mẹ được lý tưởng hóa thành toàn năng toàn sức lực, hoặc trong chiêm bao, trong mơ tưởng hay trong liên lạc cụ thể.

Một trường hợp: Một phụ nữ, 30 tuổi, có kinh nghiệm rất đau thương với một người đàn ông, mà cô nghĩ là không phải không có cảm tình với ông ta. Có lần cô không chiều ông ta trong dự vọng giới tính của ông; người đàn ông liền nói là ông ta càng mừng, bởi thân cô quá nhũn nhão, và lại quá hôi hám.

Kinh nghiệm này cô kể lại cho bác sĩ tâm lý trị liệu trong lúc trị bệnh, vừa kể vừa khóc, vừa bức tức, vừa tỏ ra có hành động thác loạn. Bác sĩ đề nghị cô hãy tập trung vào trí tưởng tượng của mình. Cô nói:

“Tôi đi dạo với bố và mẹ. Tôi mặc một bộ áo quần rất sít; bố tôi, ngực mang nhiều dây chuyền bằng vàng, là thị trưởng thành phố hay trưởng phân khoa một đại học có tiếng; bố tôi cho biết, ông thấy tôi đẹp và hấp dẫn.”

Đó cũng là một mặc cảm bù trừ. Người đàn bà trở lui về quá khứ, trong vị trí một cô bé con, đi giữa bố và mẹ, nghĩa là rất được chở che an toàn: không một người đàn ông nào có thể xâm phạm. Hơn nữa, ông bố lại rõ ràng được lý tưởng hóa: với nhiều dây chuyền bằng vàng, cùng với chức vị thị trưởng thành phố hay trưởng phân khoa đại học. Mặc cảm bố được lý tưởng hóa, và người phụ nữ – con gái của một người cha như thế – hẳn thật là một nhân vật, là một người có giá. Cái lo âu là một người đàn bà thiếu hấp dẫn, như thế đã được chống chế lại.

Nữ bệnh nhân trị liệu sau buổi mơ tưởng nói trên, đã cảm thấy dễ chịu hơn nhiều; cô bắt đầu nói cô cảm xúc thế nào về cơ thể của cô, cũng như lo sợ không biết người ta sẽ còn nghĩ thế nào về thân xác cô. Rõ ràng hình thức bù trừ ở đây cũng mang ý nghĩa điều chỉnh lại hệ tâm lý và làm cho cân bằng lại cảm xúc về phẩm giá của bản thân.

(3). Bù trừ bằng đồng nhất hai giọt nước: Đồng nhất hai giọt nước có nghĩa chiêm bao hay tưởng tượng mình đồng nhất với một người mình cho là tuyệt vời và mình khá giống trong nhiều phương diện.

Một trường hợp: Một người đàn ông 48 tuổi, cãi lộn với người con trai 24

tuổi, người con chê ông không làm gì nên trong đời. Người cha, tính tình nhu nhược, cảm thấy sau buổi cãi lộn tinh thần ông hoàn toàn suy sụp, không đáng giá gì; ông có cảm giác quả thật ông không làm nên gì, và người con có lý. Ông suy tính trong hoàn cảnh như thế có nên chấm dứt cuộc đời đi không. Ông chiêm bao: “Ông nhân viên hội đồng liên bang Furgler gõ vào cửa sổ nhà tôi, như để đón tôi đi. Bởi cả hai chúng tôi đều cùng từ trong một hội sinh viên với nhau, chúng tôi phải cùng nhau đi dự một trận bóng đá rồi sau đó đi vào quán bia. Cả hai chúng tôi đều mặc áo pull club hỗ trợ đội bóng St. Gallen”.

Người đàn ông kể lại, sau lần chiêm bao đó, ông tức khắc cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Nếu ông nhân viên hội đồng liên bang Furgler là bạn của ông, thì không có gì phiền hà có thể xảy ra cho ông. Trong mọi trường hợp, ông ấy chắc hẳn sẽ biết phải xử trí như thế nào. Và ông nói: “Bác sĩ biết không, cùng với ông nhân viên hội đồng liên bang Furgler đi đến trận bóng đá St. Gallen, đó quả là một biến cố, không phải ai nấy đều có thể có được”. Giấc chiêm bao đã lập lại niềm xác tín, giá trị tự tin. Vấn đề tự tử lúc này không còn được đặt ra nữa.

Điều đã xảy ra ở đây là việc bù trừ với hình thức “đồng nhất hai giọt nước”. Người chiêm mộng nói thêm: nhân viên hội đồng liên bang Furgler cũng suýt soát đồng tuổi với ông. Với tổ chức sinh viên thì ông không biết nghĩ thế nào, nhưng cả hai đều là “fan” của đội bóng St. Gallen và như thế có thật nhiều điều giống nhau.

(4). Bù trừ bằng những cơn phản nộ lôi đình: Khi ta cảm thấy bất lực, có thể ta sẽ phản ứng bằng một cuộc phản nộ lôi đình kèm thêm với đập nát phá phách tơi bời. Mộng tưởng về đập nát phá phách làm cho mặc cảm Tôi cảm thấy như đầy sức lực quyền năng. Đó hầu như là khả năng độc nhất còn lại cho những kẻ bất lực cảm thấy mình còn có sức và còn sống. Hình thức bù trừ này chỉ đưa lại cảm xúc về phẩm giá của mình trong một thời gian ngắn, để rồi đương sự sau đó sẽ lại cảm thấy chán chường, xấu hổ và xót xa đau thương. Và đó cũng là lý do tại sao phản ứng phản nộ thường hay leo thang: bởi người ta cần thêm phản nộ để bù trừ lại sự chán chường của cơn phản nộ vừa qua.

Một trường hợp: Một người đàn ông 35 tuổi, có khó khăn trong nghề nghiệp. Chủ hăng cho biết, anh sẽ không thăng tiến hơn được nữa. Điều đó chạm

lòng tự ái và làm anh đau buồn vô cùng; anh cho là bất công, rồi nghĩ như thế là cuộc đời chấm dứt.

Người đàn ông nói trên tìm đến bác sĩ tâm lý trị liệu từ nửa năm nay vì một sự bất mãn lớn lao trong đời. Anh kể lại kinh nghiệm về vết thương tâm lý nói trên, rồi thêm: “Tôi cảm thấy lúc này đang trào lên trong tôi một mơ tưởng. Tôi đánh đập anh chủ hãng tôi đến tơi bời tan nát”. Bác sĩ đề nghị anh dừng lại chút ít ở mơ tưởng anh vừa đang có. Anh ta ngồi lên ghế, rồi hai tay quờ quạng đánh đập trong không khí. Nhưng rõ ràng điều đó làm anh ta đau đớn. Dương sự lặp đi lặp lại: “Phải! Tốt! Nó phải cuốn gói bỏ đi thôi!”.

Cơn phần nộ hạ xuống, bệnh nhân không cảm thấy xấu hổ, cũng không cảm thấy tội lỗi gì, điều thường xảy ra sau những cơn phần nộ đập phá như thế; trái lại, bệnh nhân cảm thấy rất dễ chịu. Đối với dương sự, đó là một điều đặc biệt quan trọng, bởi thường sau những lần tự ái bị tổn thương, anh ta lại trút tất cả phần nộ về lại trên chính mình, anh còn thường tưởng tượng lái xe đâm thẳng vào gốc cây cho mình chết quách đi.

Tổn thương tự ái đưa đến tự tử là trường hợp thường xảy ra trong khoa tâm thần. Bệnh nhân nói trên sau cơn mơ tưởng phần nộ đập phá kể thêm: “Bây giờ sau khi tôi đã đập phá tan tành hãng xưởng, tôi không còn có thể tiếp tục làm việc ở đó nữa. Tôi nghĩ, tôi sẽ đổi hãng và tìm xem tôi thực sự muốn làm việc gì”.

Trường hợp kể trên cho thấy, việc phẩm giá bản thân bị tổn thương có thể tái lập lại bằng hình thức bù trừ, kể cả bù trừ với phần nộ và đập phá, để rồi sau đó với một hình thức rất khả thi và khả thực nói chuyện lại với cuộc sống. Con người sau đó có thể suy tính một cách khách quan hơn và tìm xem có giải quyết nào mới giúp xây dựng lại cuộc đời.

Mỗi cuộc xung đột trong đời là một thách thức hoặc giới hạn lại hoặc phát triển thêm mặc cảm Tôi của con người. Nếu ta chỉ tiêu cực phủ nhận, từ chối hoặc dồn ép đè nén, mà không đương đầu, nhận diện, tìm hiểu, tích cực đối phó, thì không những ta bỏ mất đi cơ hội phát triển bản thân, mà còn gây thêm nhiều khó khăn và mặc cảm tiêu cực trong cuộc sống.

(5). Bù trừ bằng hình thức hạ giá và bôi nhọ: Hạ giá và bôi nhọ khi bị tổn thương tự ái là một hình thức bù trừ rất thường xảy ra và cũng thường rất

nguy hiểm. Hạ giá và bôi nhọ những người, những sự việc, những liên hệ, cả đến gia đình và xã hội mà đích thực hay vì tưởng tượng được xem là nguyên nhân hay có dính líu đến việc chạm lòng tự ái của mình.

Một trường hợp: Một phụ nữ 28 tuổi, gặp khó khăn trong tương quan xã hội nên đến phòng mạch tâm lý trị liệu từ ba tháng nay; mẹ cô rất thành công, còn ba cô ít thành công hơn. Một mặt cô mừng có một người mẹ như thế, và cũng có liên hệ tốt; mặt khác cũng thấy có khó khăn, khi bà dễ dàng thành công như vậy. Mẹ cô suýt soát trên 50; mỗi khi cô đưa một người đàn ông về nhà, thì – theo lời kể của đương sự – người khách chưa đầy nửa tiếng đồng hồ đã tỏ ra có thiện tình với bà mẹ. Điều đó làm cô con vô cùng nổi giận, bức tức đến sổ sãng. Cô cảm thấy mẹ cô lúc này quá áp đảo, cạnh tranh, tóm lại là không thể chịu nổi nữa. Khi cô nói với bà mẹ về điều đó – và bà mẹ để cho cô tự do nói – thì bà mẹ trả lời: “Tôi làm sao can ngăn, nếu mấy tay đực rựa chị đem về mang đầy mặc cảm bố mẹ đã lại thấy tôi hấp dẫn?”. Sau cuối tuần đó, cô con gái chiêm bao: “Tôi gặp mẹ tôi trong một quán cà phê hạ cấp. Mẹ tôi trông rất ghê tởm. Bà mang răng giả, tóc rụng trụi trơn, thân hình vạm vỡ, trông thật là kinh tởm”.

Đương sự kể lại giấc mộng này trong giờ khám bệnh và nói thêm: “Cái điều tệ nhất, là sáng hôm sau tôi cảm thấy vô cùng thích thú về giấc mộng nói trên. Và tôi vẫn chưa thấy xấu hổ về điều đó. Giấc mộng đã đưa lại cho tôi một cảm giác tốt về giá trị con người tôi. Tôi đột nhiên nghĩ rằng, tôi hai mươi năm nữa vẫn sẽ còn duyên dáng, còn mẹ tôi hai mươi năm nữa xem ra sao thì không ai biết. Điều đó an ủi tôi nhiều”.

Giấc mộng kể trên là hình thức bù trừ cảm giác không tốt về giá trị của bản thân, bằng cách hạ giá bà mẹ nên xấu xí kinh tởm mà mình vẫn thường lý tưởng hóa. Và sự hạ giá đó đã đưa lại cho đương sự cảm giác tốt về chính mình.

Không phải luôn luôn ta cần đến chiêm bao để điều chỉnh lại cảm giác về giá trị của bản thân. Như trường hợp những đồng nghiệp thành công, gây nên cảm xúc tị hiềm, làm cho kẻ ghen tương bất ổn, họ sẽ dễ dàng bị hạ giá hoặc bị bôi xấu với những câu bình phẩm xem ra vô tội vạ: Ủ thì anh đó cô kia cũng cần cù chăm chỉ đấy, nhưng thực ra thì cô cậu cũng chả có đưa lại gì mới lạ.

Với chiến thuật hạ giá và bôi nhọ, là ta muốn che đậy những yếu kém của bản thân và không dám đương đầu đối mặt với những thách thức của cuộc sống. Vấn đề mà chiến thuật hạ giá này đưa lại, là ta đã tạo ra cho chính mình một thế giới xuống cấp và bôi nhọ: không một người nào, không một sự việc nào đáng giá. Và nếu quan niệm sự đánh giá bản thân cũng tùy thuộc vào sự đánh giá của những người chung quanh, thì việc người ta đánh giá mình cũng sẽ không đáng giá gì, bởi đó là sự đánh giá của “những người không đáng giá”! Khi ta hạ giá và bôi nhọ con người, sự việc và xã hội, cũng chính là ta hạ giá và bôi nhọ chính bản thân mình. Chiến thuật hạ giá này chỉ tạo ra một vòng oan nghiệt luẩn quẩn. Tại sao ta không thể có những tư tưởng tích cực, cảm xúc tích cực, đánh giá tích cực? Các nhà giáo dục và sư phạm cần suy nghĩ thêm về các vấn đề này.

Mặc-Cảm-Tôi – theo Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung – là thẩm cấp (instance) tâm thức cao nhất (nhưng chưa phải cuối cùng, vì còn có Tự ngã: Self), gồm không những Tôi-Chủ-Thể, mà còn cả “tổng thể nội kết những ý nghĩ nặng cảm xúc” của cái Tôi (GW 3, 82t). Mặc-Cảm-Tôi không những là mặc cảm trung tâm, mà còn là mặc cảm nối kết với tất cả mọi mặc cảm khác, làm cho mọi mặc cảm cuối cùng “được nên ý thức”. Do đó, mọi mặc cảm cuối cùng đều quy hướng về Mặc-Cảm-Tôi.

Trong tiến trình phát triển con người, Mặc-Cảm-Tôi đóng vai trò quan trọng: “ý thức hóa” và “thâu thập thành toàn” (integrate) mọi tầng sâu của vô thức. Công việc này chỉ được thực hiện thành công với một cái Tôi quân bình, mạch lạc (coherent), liên kết. Hệ tâm thức gọi đó là “cái Tôi lành mạnh”, và đó là điều kiện cần thiết trong việc hội nhập vô thức với ý thức của tiến trình thành toàn Tự ngã, chủ đích thiết yếu và cuối cùng theo lý thuyết và chương trình Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung.

Nhưng bình thường, Mặc-Cảm-Tôi luôn gặp những khó khăn trong tiến trình phát triển: thiếu cân bằng, thiếu mạch lạc, thiếu liên kết. Từ đó phát sinh ra nhiều mặc cảm tiêu cực đưa đến nhiều loại tâm bệnh, mà hình thức thường gặp nhất là mặc cảm tổn thương phẩm giá con người, bình thường được gọi là “mặc cảm tự ti”.

Vừa rồi, ta đã bàn đến mặc cảm trong cuộc sống; những chương mục kế tiếp sau đây sẽ còn bàn đến những khía cạnh căn bản khác trong tiến trình phát triển hệ tâm thức.

[17] Khẩu truyền nói người Nghệ Tĩnh keo kiệt lấy cá gỗ kho đi hâm lại ăn mãi không hết.

[18] S. Freud (1856 – 1939) năm 1910 đã dùng cụm từ này để chỉ “mặc cảm tương quan giới tính giữa con trai với mẹ và con gái với bố mình”, dựa theo chuyện thần thoại Hy Lạp về Oedipe là con trai của vua Laios và mẫu hoàng Jocaste, đã giết cha và cưới mẹ mình mà không biết. Thuyết “mặc cảm Oedipe” này không được trường phái Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung hoàn toàn chấp nhận, bởi cho rằng lý thuyết giới tính của Freud quá thiên lệch và quá giản lược; lời phê bình được đúc kết trong ba điểm sau đây: **a.** Chuyện thần thoại Hy Lạp nói trên chủ ý nói về vấn đề loạn dâm giữa mẹ và con trai, như là về vấn đề chuyển giao quyền bính trong xã hội từ thế chế mẫu hệ qua thế chế phụ hệ; **b.** Ngay cả trong nền văn hóa Âu Tây, mặc cảm Oedipe cũng chỉ là một trong cả một thế giới mặc cảm của con người, chứ không phải là mặc cảm độc nhất hay trung tâm; **c.** Hơn thế nữa, mặc cảm Oedipe không phải xuất hiện trong mọi nền văn hóa của nhân loại, nhưng chỉ là một nét riêng biệt trong nền văn hóa Âu Tây mà thôi (Dieckmann 1991, 130-140).

[19] J. Campbell, The Hero with a Thousand Faces, New York, 1949.

[20] C.G. Jung, Über psychische Energetik und das Wesender Träume, Zürich, 1948, 137.

[21] Frieda Fordham, An Introduction to Jung's Psychology, London, 1953, 53.

[22] C.G. Jung: Über psychische Energetik, Zürich, 1948, 128.

[23] C.G. Jung: Über psychische Energetik, Zürich, 1948, 127.

[24] Theo các từ tâm lý chuyên khoa, “*thăng hoa*” (*sublimation*) theo trường phái Freud có nghĩa là thỏa mãn một xu hướng tâm lý bằng một “phẩm vật thay thế” (*ersatz*), chứ xu hướng tâm lý vẫn giữ khuynh hướng trở về đối tượng ban đầu của nó; như xu hướng dục năng (*libido*), dầu có tìm được “phẩm vật thay thế”, vẫn giữ xu hướng trở về “mặc cảm Oedipe” đối với cha hoặc với mẹ từ thuở ban đầu. Còn “*chuyển hóa*” (*transformation*) theo trường phái C.G Jung có nghĩa là một xu hướng tâm lý tìm được sự biến đổi và thế

hiện chính mình thông qua một đối tượng tinh thần và tâm linh tương ứng. Đối tượng này không phải là “thể phẩm vật”, nhưng chính là mục đích và thành tựu của nó. (Xem: Stein 2000, 103; J. Laplanche, *Das Vokabular der psychoanalyse (Từ điển Phân tâm)*, Frankfurt ¹⁵1999, 478).

[25] Phân đoạn này được viết với nhiều gợi ý của Verena Kast: “Một vài khía cạnh về mặc cảm Tôi”, trong tác phẩm: V. Kast, *Die Dynamik der Symbole – Grundlagen der Jungschen Psychotherapie*, München 1996, 67-113.

Chương 6

NHỮNG NĂNG LỰC ĐIỀU ĐỘNG: DỤC LỰC, TÂM LỰC

A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ

Sinh lực, dục lực, tâm lực (life energy, libido, psychic energy): đó là những tiêu đề hầu như muôn thuở, lại vừa rất hiện đại và cũng rất hậu-hiện-đại.

Đối với người Á Đông ta, những quan niệm về sinh khí và sinh lực cũng như những tu luyện thực hành để thêm khí và tăng lực là một điều quá quen thuộc. Những quan điểm và tu luyện đó cũng đã được ghi chép và truyền tụng trong nhiều kinh sách y dược, giáo dục và triết học, kể cả những kinh sách của Lão Tử (430 – 340 TCN) và Khổng Tử (551 – 479 TCN).

Bên Tây phương, những tư tưởng về sinh khí và sinh lực cũng đã từng được diễn tả và lưu truyền từ thời cổ đại, như với Heraclit (Herakleites, 550 – 480 TCN), Plato (427 – 347 TCN), Aristoteles (384 – 322 TCN), cho đến thế kỷ vừa qua, như với Schopenhauer (1788 – 1860), Bergson (1859 – 1941), Nietzsche (1844 – 1900).

Những tư tưởng về sinh khí và sinh lực trong những thập niên vừa qua lại đã bắt gặp được những khám phá mới trong các ngành khoa học vật lý và sinh học nói về sinh khí và năng lượng trong con người cũng như trong trời đất, vũ trụ, thiên nhiên. Ta hẳn còn nhớ công thức nổi tiếng của Einstein (1877 – 1955) năm 1907 đã đồng nhất và chuyển hoá giữa chất thể và năng lượng: $E = mc^2$.

Một gặp gỡ quan trọng nữa – đồng thời có tính cách hậu-hiện-đại – là nhiều thế hệ vừa già vừa trẻ từ những thập niên tiếp nối “cao trào phản kháng” của thanh niên sinh viên “thế hệ ’68”, đã đi tìm những hình thức sống đầy sinh khí và năng lực, trong thiên nhiên, trong các truyền thống và tôn giáo Đông phương cũng như Tây phương, như thiền, yoga, chiêm niệm Kitô giáo; những hình thức sống đầy sinh khí và năng lực, nhưng trong quân bình và toàn diện: giữa khai quang và tâm tình, lý trí và cảm xúc (kết hợp bộ não nửa trái có chức năng lý luận với nửa phải có chức năng trực kiến), con người và thiên nhiên, quyền năng cường cường và nhu yếu bền vững.

Bác sĩ và triết gia người Đức Carl Gustav Carus (1789 – 1869) vào thế kỷ 19 trước đây, đã đưa ra chủ thuyết xem “vô thức như là nguồn năng lượng” của con người. Và gần C.G. Jung hơn nữa, Sigmund Freud (1856 – 1939) – là thầy và là bạn một thời gian của C.G. Jung – đã đề xướng lý thuyết quá giản lược xem Dục Lực (libido) giới tính là năng lượng cơ bản và độc nhất điều động và chi phối toàn thể cuộc sống con người.

C.G. Jung từ đây – cùng với rất nhiều kinh nghiệm bản thân trong nghiệp vụ giáo sư và bác sĩ tâm lý trị liệu, kết hợp với rất nhiều nghiên cứu sâu rộng về các nền văn hóa và tôn giáo của nhân loại – đã cuối cùng phát triển lý thuyết “dục lực” của Freud và đưa đến học thuyết về “năng lượng tâm lý” hay “tâm lực” (psychic energy) mà ta sẽ bàn đến tiếp theo đây^[26].

B. NĂNG LƯỢNG TÂM LÝ LÀ GÌ? TỪ Đâu TỚI, DIỄN XUẤT RA SAO, TÁC ĐỘNG THẾ NÀO?

Trong tư tưởng triết học và tâm học, Đông cũng như Tây, người ta quan niệm sự sống là do sinh lực. Sinh lực đưa lại sự sống và phát triển sự sống. Hết sinh lực là hết sống. Sinh lực là một khái niệm tổng quan, dưới đó gồm có những loại sinh lực như dục lực, trí lực, tâm lực. Nhưng sinh lực, dục lực, tâm lực thực chất là gì? Điều đó chưa được định nghĩa. C.G. Jung nói, năng lượng không xuất hiện trông thấy, nhưng chỉ nhìn nhận được thông qua hệ quả và tác động, như biến chuyển và thay đổi. Còn hệ quả và tác động của năng lượng tâm lý, trong hành sự, là bản năng, ước muốn, cảm xúc, ý chí, chú tâm, kết quả việc làm... đó là những năng lượng tâm lý, những tâm lực. Còn năng lượng tâm lý, trong tiềm tàng, là khả năng, dữ kiện, thái độ... đó là những điều kiện chuẩn bị cho năng lực tâm lý (GW 8, 26t).

Năng lượng từ đâu tới? Trong khảo luận “Về năng lượng của tâm thức” (*ber die Energetik der Seele*, GW 8, 1-130), C.G. Jung nói về năng lượng của bản năng phát xuất từ tầng sinh hóa tiếp giáp tâm thức. Ngoài ra, còn có năng lượng phát xuất từ những mặc cảm của con người. Những mặc cảm này tiếp nhận năng lượng từ hai nguồn: do những chấn thương tâm lý (traumas) và do năng lực từ trường của hạt nhân mẫu tượng (Xin tham khảo thêm chương 5 về mặc cảm và chương 7 về mẫu tượng trong tập sách này). Trong khảo luận “Những suy tư lý thuyết về bản chất của tâm thức” (Stein 2000, 93), C.G. Jung còn thêm một nguồn thứ ba phát xuất năng lượng tâm lý nữa. Đó là

những xung lực đến từ văn hóa, từ những trao đổi với đồng loại, từ tinh thần. Hệ tâm thức không phải là một hệ thống đóng kín, nhưng thông qua cơ thể và tinh thần được mở rộng ra thế giới.

C. DỤC LỰC (LIBIDO) VÀ TÂM LỰC (PSYCHIC ENERGY)

Điều mà Schopenhauer gọi là “ý chí” (Willen, will) và xem đó là nguồn gốc cho mọi hành động và suy tư của con người, thì Freud gọi là “libido”, dục lực. Freud quan niệm dục lực là năng lực giới tính đầy cảm xúc và khoái lạc, hiển hiện hay bàng bạc trong mọi ước muốn, hành động, trong toàn cuộc sống của con người. Libido như thế được hiểu là “năng lượng giới tính”, là “dục lực”.

C.G. Jung xem quan điểm của Freud là một quan điểm quá co rút giản lược (“reductionism”); và đó cũng là phê phán của các trường phái tâm lý học ngày nay đối với học thuyết tâm lý nói chung của Freud và lý thuyết libido nói riêng. Quan điểm của C.G. Jung về “năng lượng tâm lý” được mở rộng và có tính thiết thực, dựa trên kinh nghiệm thiết thực của con người và thông qua nhiều nền văn hóa của nhân loại. Quan điểm đó không chỉ có tính cách mô tả, mà còn tìm hiểu từ trong tiến trình khai phát (genetic) và trong chủ đích cứu cánh của tiến trình phát triển (finality). Quan điểm của C.G. Jung do đó đưa lại một cách tiếp cận sự vật một cách khác đi: không chỉ theo cách “nguyên nhân máy móc hệ quả” (causal-mechanistic) như trong các ngành khoa học cơ giới thế kỷ 19, nhưng nhất là theo tiến trình phát triển và với viễn ảnh cứu cánh (final-energetic). C.G. Jung như thế đã khai mở một phương pháp mới về tri thức luận cũng như về thông thích học (hermeneutics) và đưa lại một nhãn giới mới về nhân sinh quan. Quan điểm của C.G. Jung nói đây là sự biến chuyển ý thức, tư duy và văn hóa của con người, để cuối cùng lĩnh vực giới tính và năng lực giới tính (libido, dục lực) cũng được chuyển hóa thay đổi.

Như thế nào? Chúng tôi xin trưng dẫn một đoạn trình bày của C.G. Jung về điểm này trong thiên khảo luận “Những chuyển biến thay đổi và những biểu tượng của libido” (GW 5, 194):

“Chúng ta nhìn thấy bản năng nghệ thuật đầu tiên của động vật trong việc sinh sản được giới hạn vào từng mùa ấp nở. Tính cách giới tính nguyên thủy của hiện tượng sinh học này như thế đã được thay đổi, bởi phải thích nghi với

thời gian của từng vụ mùa. Nếu như âm nhạc được kèm vào trong khung cảnh của việc truyền giống sinh sản, thì sẽ là một điều bất ổn và dị thường nếu người ta vì thế mà liệt âm nhạc vào phạm trù giới tính. Quan niệm như thế thì cũng chẳng khác gì xem ngôi đại thánh đường Cologne (Köln) thuộc loại khoáng vật, bởi đền thờ đó được xây cất bằng gạch đá.”

Theo C.G. Jung, không phải tất cả mọi diễn tả của tâm thức đều bắt nguồn từ giới tính, niềm đam mê giới tính hoặc kết thúc trong giới tính, dấu cho những liên hệ đó có như thế đi nữa trong thời tiền sử của nhân loại. Phát xuất từ một quan điểm tiến trình, C.G. Jung đã suy nghĩ và kiểm nghiệm những sinh hoạt của tâm thức có thể trong quá khứ xa xưa có một ý nghĩa giới tính nào đó, nhưng nay, giống như âm nhạc và nghệ thuật, đã được biến đổi chứ không còn là những sinh hoạt giới tính nữa.

Làm sao có thể biến đổi được như thế? Đó là tiêu đề của phân đoạn kế tiếp sau đây.

D. CHUYỂN HÓA NĂNG LƯỢNG TÂM LÝ

Làm sao chuyển hóa cái kích thích thúc đẩy của một bản năng, như ăn uống hay giao hợp giới tính, thành một diễn tả và hành động có tính văn hóa, như trở thành âm nhạc hay thành nghệ thuật ăn uống (haute cuisine)? Khi nào thì những hành động nói trên hết còn là “bản năng” và trở thành một cái gì khác mang một ý nghĩa hoàn toàn khác?

Trong thiên khảo luận “Những chuyển biến thay đổi và những biểu tượng của libido” (GW 5), C.G. Jung trình bày rằng, sự chuyển hóa này có thể thực hiện được nhờ khả năng phú bẩm cho tâm thức con người có thể sáng tạo ra những “tương tự” (analogy). Con người có khả năng và nhu cầu suy tư bằng “ẩn dụ” (metaphor), và chính đó là điều tác động ra tiến trình chuyển hóa.

Ta lấy một thí dụ làm minh họa: Săn bắn là giống như đi săn bắt một đối tác giới tính; đó là một diễn tả “tương tự” hay một “ẩn dụ” để tạo ra sự hứng thú đi săn bắt thú mồi.

Nhưng với thời gian, việc đi săn bắt thú mồi được tiến hành, phát triển và thực hiện theo thể thức và động lực riêng biệt của nó; không còn cần đến hình thức “tương tự” hay “ẩn dụ” của giới tính (giống như săn bắt một đối tác giới

tính), và cũng từ đó sinh hoạt giới tính không còn cụ thể liên hệ gì nữa với việc sản mồi. Dẫu vậy, có thể vẫn còn có một tí chút tàn dư gì đó của hình thức “tương tự” ngày trước vương vấn để lại. Cái tí chút tàn dư này là điều làm cho trường phái giải thích giản lược (reductionism) ngày nay tiếp tục xem giới tính là năng lực điều động cho tất cả mọi sinh hoạt và toàn thể cuộc sống của con người.

Chính nhờ khả năng, khuynh hướng và nhu cầu tạo ra những tương tự và ẩn dụ mà thế giới tâm thức và văn hóa của con người được phát triển và mở rộng với thời gian. C.G. Jung nói:

“Người ta thấy, với cách thức tài tình phát minh ra những tương tự mà dần dà libido mất đi tính cách giới tính của nó, bởi càng ngày càng có nhiều cách nhìn phong phú thay thế cho cái nhìn sơ cổ của dục năng giới tính. Và như thế dần dà quả đã thực hiện được một sự mở rộng phi thường về hình ảnh thế giới, bởi càng ngày càng nhiều đối tượng được diễn tả thông qua hình thức biểu tượng phát xuất từ dục năng giới tính.”^[27]

Ta có thể nói một cách tương phản rằng, với phương thức dùng biểu tượng qua các loại tương tự và ẩn dụ, thế giới sơ cổ của tâm thức và hoạt động con người ngày càng nặng giới tính, mà cũng vừa bớt giới tính hơn: nặng giới tính, trong nghĩa nhiều hình ảnh tương tự liên hệ đến giới tính; nhưng đồng thời lại bớt giới tính, bởi những hình ảnh tương tự đó ngày càng đi xa khỏi gốc gác sơ thủy giới tính để mở rộng ra cả một thế giới tâm thức và văn hóa đa phương lẫn đa tầng.

Với phương pháp thông giải (hermeneutics) có tính thiết thực và mở rộng của mình, thông qua hình thức tương tự, ẩn dụ và biểu tượng, C.G. Jung đã vượt xa khỏi phương pháp bình giải cơ rút và giản lược của Freud, và nhất thiết có một ngày phải đi đến đoạn tuyệt với Freud. Hoàn cảnh đoạn giao này là chương cuối cùng trong thiên khảo luận “Những biến chuyển thay đổi và những biểu tượng của libido”, với tiêu đề “Tế sát” (*Das Opfer*), trong đó C.G. Jung thông giải về hiện tượng “loạn dâm” (incest). Đây là điểm chốt cuối cùng nói lên sự khác biệt cơ bản giữa hai trường phái tâm lý học với hai phương pháp thông giải: thông giải theo từ (bám chân chữ) của Freud xem dục lực giới tính là động cơ cơ bản và toàn diện của con người, và thông giải thiết thực nhưng mở rộng và bao hàm dựa trên hình thức biểu tượng của C.G.

Jung. Sau đây là đoạn văn then chốt:

“Trong thiên khảo luận “Những biến chuyển thay đổi và những biểu tượng của Libido” khi đến phần kết thúc của chương cuối cùng nói về “Tế sát” (Opfer), tôi biết trước là công việc này sẽ đưa đến việc chấm dứt tình bằng hữu giữa Freud và tôi. Phần kết thúc nói trên trình bày quan điểm của tôi về vấn đề “loạn dâm”, một sự thay đổi dứt điểm về khái niệm libido và một số tư tưởng khác, những điều tôi quan niệm khác hẳn với Freud.

Đối với tôi, “loạn dâm” với nghĩa đen đích thực của nó chỉ xảy ra trong một số trường hợp rất hiếm; còn phần rất lớn, nó mang một nội dung cực kỳ có ý nghĩa tôn giáo; cũng vì thế mà trong hầu hết các trình thuật về vũ trụ luận và trong nhiều câu chuyện thần thoại huyền thoại của lịch sử nhân loại, vấn đề “loạn dâm” nói trên đóng một vai trò chủ yếu. Trong khi đó, Freud vẫn bám sát vào chữ và không thể hiểu được ý nghĩa tinh thần của khái niệm “loạn dâm” như là một biểu tượng. Tôi biết rằng, Freud sẽ không bao giờ chấp nhận được quan điểm sau này”^[28]. Tại sao quan điểm về “loạn dâm” của Jung lại là một sự “thay đổi dứt điểm về khái niệm libido”? Bởi C.G. Jung đã không chấp nhận cách giải thích bám sát chữ về sự kiện “ước muốn loạn dâm”, cụ thể là giữa con trai và mẹ mình. Freud xem “ước muốn loạn dâm” quả là ước muốn từ trong vô thức thể hiện cụ thể việc giao cấu giới tính với mẹ ruột của mình. C.G. Jung trái lại giải thích “ước muốn loạn dâm” một cách biểu tượng, xem đó như là khắc khoải ước muốn trở về với địa đàng thơ ấu. Khắc khoải ước muốn này lại càng được bộc lộ rõ ràng hơn nữa, khi một người phải đối đầu với những thách thức cay nghiệt của cuộc sống đòi hỏi phải trưởng thành, tự lập, biết thích nghi với cảnh sống mang đầy khó khăn bực dọc. Trong những hoàn cảnh như thế, người ta thường ưa thích lên giường nằm dài rồi phủ chăn kín đầu. “Bà mẹ” mà người ta ước mơ tìm kiếm trong những trường hợp như thế, theo giải thích của C.G. Jung, là ước mơ trở về với tình trạng được che chở, đùm bọc, âu yếm, nâng niu, tình trạng khỏi phải đối đầu với các vấn đề phiền hà phức tạp, tình trạng phó thác, lệ thuộc, hết trách nhiệm như trong thời thơ ấu.

Những động cơ như thế đã rất thường xảy ra với rất nhiều người nghiện ngập rượu chè hút xách. Còn sự kiện “loạn dâm” trong truyền thống các dân tộc thời cổ đại, chẳng hạn với các Pharaon Ai Cập, thì C.G. Jung thông giải theo quan điểm biểu tượng tôn giáo, xem đó là dấu chỉ diễn tả sự hợp nhất với

nguồn năng lượng thần thánh tối thượng, đồng thời là bảo chứng cho hàm vị ngôi thứ được thừa ủy từ trên cao. Đó là sự giao hợp với “bà mẹ-nguyên thủy-sự sống”, không phải một giao hợp giới tính bình thường. Giới tính không phải là điều cốt yếu trong việc thực hành “loạn dâm”. Loạn dâm như thế mang tính biểu tượng hơn là nhu cầu sinh lý. Và libido sẽ không còn đơn giản được hiểu chỉ như là nhu cầu giới tính, và nhất là với cách hiểu độc đoán và toàn diện xem libido giới tính trong tất cả mọi sinh hoạt và cuộc sống của con người. Libido là Willen/Will/Ý Chí, theo cách hiểu của Schopenhauer. C.G. Jung ngả mũ trước Schopenhauer; nhưng thêm rằng, Ý chí có hai phần: một ý chí để sống, và một ý chí để chết. “Trong nửa cuộc đời thứ nhất, libido mong muốn phát triển; trong nửa cuộc đời thứ hai, libido đầu tiên ra dấu, rồi rõ ràng nói lên mong muốn ra đi”^[29].

Tiêu đề “tế sát”, mà C.G. Jung trình bày rất dài dòng và cặn kẽ trong thiên khảo luận “Những chuyển biến thay đổi và những biểu tượng của Libido”, là một tiêu đề trung tâm trong tư tưởng của C.G. Jung về vấn đề phát triển tâm thức và nhu cầu trưởng thành con người. Con người, bao lâu còn bị trói buộc trong dục vọng dâm loạn, bấy lâu không thể phát triển tâm linh ra khỏi giai đoạn con trẻ. Địa đàng con trẻ trở thành quê hương trẻ con. Đồng thời con người chủng loại cũng không thể phát triển đi xa, bởi không thể tương ứng đối đầu với một thế giới đầy thách thức đòi hỏi. Ước muốn dục vọng dâm loạn mãi mãi là trẻ con trong thời sơ cổ phải được tập thể “tế sát” và trong thời hiện đại phải được mỗi người cá nhân “hiến tế”, để thực hiện biến chuyển đi đến một tâm thức rộng lớn hơn nữa. Đối với C.G. Jung, chuyển biến đưa đến trưởng thành tâm linh này là một công việc được thực hiện từ sức lực nội tâm; không vì bức bách đe dọa từ bên ngoài. Ước muốn loạn dâm phải được tự nguyện “tế sát”, không (như học thuyết của Freud) vì lo sợ phải bị “cắt thiểu” (castration). Lý thuyết của Freud về việc “giết cha” (parricide) và “đền tội giải oan” – như là cơ sở phát triển lương tâm – là điều xa lạ đối với C.G. Jung. Con người phát triển lương tâm, đạo đức, luân lý và văn hóa là điều tự nhiên và đương nhiên, như một thành phần cơ bản của cuộc sống, không vì bức bách, bó buộc hay đe dọa. Văn hóa do đó đối với con người là một việc tự nhiên và đương nhiên.

E. BIỂU TƯỢNG – CHUYỂN HÓA – TÂM THỨC SIÊU CÁ NHÂN (TRANSPERSONAL)

Trong phân đoạn (d) trên đây, chúng ta đã trình bày khá rộng rãi về việc chuyển biến năng lượng tâm lý nhờ biểu tượng, thông qua các hình thức tương tự và ẩn dụ. Biểu tượng tàng chứa rất nhiều năng lượng tâm lý và tác động với nhiều ảnh hưởng đến con đường và mục đích phát triển con người, một con người có văn hóa.

Tôn giáo cũng là một hình thức văn hóa và còn cao hơn văn hóa. Tôn giáo vẫn thường tàng chứa rất nhiều năng lượng tâm lý và tâm linh. Năng lực của tôn giáo hầu như chỉ dựa vào biểu tượng. Biểu tượng của tôn giáo được diễn tả qua hình ảnh, trình thuật, nghi lễ, hành động, khái tượng, thông qua rất nhiều hình thức tương tự, ẩn dụ, với màu sắc, âm thanh, vũ điệu và nhiều hình thức nghệ thuật. Lấy mất đi năng lực của biểu tượng, tôn giáo sẽ sụp đổ như một cung điện bằng giấy bồi. Bao lâu tôn giáo còn năng lực và sống động, bấy lâu những tư tưởng và nghi lễ tôn giáo vẫn tàng chứa những năng lượng thu hút vô cùng lớn lao, hướng dẫn năng lượng con người đến những công trình cao cả, lợi ích và tốt đẹp.

Tại sao biểu tượng lại tàng chứa những năng lượng lớn lao hơn là các sự vật bình thường tự nhiên? Làm sao một tư tưởng đối với con người lại có sức lôi cuốn hơn là những sự vật thể chất như bình sữa hay cơ quan sinh dục?

C.G. Jung hiểu rất rõ, lý do không phải hệ tại một sự quyết định nào của cái Tôi. Khi “Bill W.” (William G. Wilson), người sáng lập “Hội Người Nghiện ngập Vô danh”, năm 1961 viết thư cho C.G. Jung kể lại số phận của Roland H. mà C.G. Jung vào đầu thập niên 1930 đã chăm sóc trị liệu, C.G. Jung trong thư trả lời đã nói rằng, bác sĩ tâm lý trị liệu cuối cùng cũng cảm thấy bất lực, khi đặt vấn đề làm sao dứt được bệnh nhân ra khỏi ve thuốc chai rượu. Thư của C.G. Jung đại khái nói rằng^[30]:

Con người cần một biểu tượng, một cái gì tương tự như thế có sức thu hút năng lượng lâu nay tuôn chảy vào nghiện ngập. Cần tìm ra được một hình tượng, có sức lôi cuốn hơn là mỗi chiều túy lúy mê man, có sức đam mê hơn là một chai vodka rượu mạnh.

Để có được sự thay đổi triệt để cho một người nghiện ngập, nhất thiết cần đến một biểu tượng đầy sức mạnh. C.G. Jung nói đến sự cần thiết một kinh nghiệm xáo trộn cuộc đời. Biểu tượng dâng cao từ những tầng lớp thâm sâu nhất của con người, của vô thức cá nhân và vô thức tập thể. Nó không thể do

cái tôi giả tạo bày đặt ra, nhưng là được đột khởi xuất hiện từ vô thức, nhất là trong những thời gian chúng ta nhất thiết và bức bách cần đến những biểu tượng như thế.

Biểu tượng có sức chuyển biến dục lực lên với tầm mức văn hóa. Biểu tượng có sức nối kết bản năng với tinh thần. Biểu tượng còn có sức nâng đưa tâm thức cá nhân lên những tầng cao tâm lý và tâm linh siêu cá nhân (transpersonal), những tầng cao tâm linh mà trong nhiều truyền thống, văn hóa và tôn giáo của nhân loại đều nói đến và đề cao như mục đích cuối cùng của hành trình sự sống con người: Năng lượng, Sự sống, Tinh thần.

[26] Chương này được biên soạn một phần dựa theo Stein 2000, chg.3: *Die psychische Energie* (Năng lượng tâm lý).

[27] C.G. Jung, *Wandlungen und Symbole der Libido*, ³1997, 146.

[28] C.G. Jung, *Erinnerungen, Träume, Gedanken*, 1974, 171.

[29] C.G. Jung: *Wandlungen und Symbole der Libido*, ³1997, 408.

[30] C.G. Jung, *Briefe (Thư tín)*, II, 624.

Chương 7

NHỮNG NĂNG LỰC TẠO HÌNH: MẪU TƯỢNG

A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ

Chúng ta vẫn từng chứng kiến hiện tượng chim trời, gia súc, cầm thú, cả đến sâu bọ, mỗi loài động vật này đều có những bản năng sinh sống của chúng: làm tổ, nuôi con, truyền giống... Những bản năng này được phú bẩm và được mãi mãi trao truyền. Những bản năng sinh sống đó mang một cấu trúc riêng biệt và tàng chứa những năng lực sinh hoạt riêng biệt thể theo những đòi hỏi của bản năng. Người ta gọi những cấu trúc và năng lực sinh hoạt đó là những “mô hình”, những “nguyên tượng”, những “pattern of behaviour”.

Nhưng không phải chỉ loài động vật mới có những “mô hình” với cấu trúc và năng lực sinh hoạt như thế. Mô hình, nguyên tượng, vẫn còn được tìm thấy ở tất cả mọi sự vật trong trời đất, từ thảo mộc cho đến khoáng vật, đến tận cả từng tế bào, nguyên tử, electron, proton. Mỗi sự vật đều có những cấu trúc riêng biệt và những năng lực sinh hoạt riêng biệt theo từng thứ loại của các sự vật. Như một miếng đá nam châm vẫn luôn có khuynh hướng (tức năng lực) thu hút và sắp xếp lại các mảnh sắt vụn nhỏ trên một tờ giấy thành một cấu trúc, một mô hình riêng biệt.

Cuối cùng, con người với hệ tâm thức của mình cũng có những “mô hình”, những “nguyên tượng”, những “pattern of behaviour” tương tự như thế. Trong khi bản năng (như ăn uống, giao hợp, nuôi dưỡng...) hoạt động và được giác quan “bên ngoài” cảm nhận như là những năng lực sinh-lý-hóa, thì đồng thời hệ tâm thức “bên trong” cũng phát hiện ra những “hình ảnh”, và thường khi lại là những “hình ảnh có tính biểu tượng” với những “năng lực” tâm thần tương ứng (như hình ảnh ăn uống của một gia đình đoàn tụ, một buổi tiệc 5.000 người ăn sau một buổi giảng thuyết về đời sống tâm linh, một thế giới nhân nghĩa ai nấy đều ăn uống no đủ...). C.G. Jung gọi những “hình ảnh có tính biểu tượng” đó là “Archetypen” (archetypes), chúng tôi dịch là “mẫu tượng”. Từ kép archetypen gồm từ đơn arche có nghĩa là khởi đầu, cơ sở, nguyên lý, và từ đơn typos có nghĩa là dấu ấn, hình ảnh, mô hình, tiêu chuẩn, quy phạm.

Archetypen, mẫu tượng, như thế là những “mô hình” có cấu trúc riêng biệt và năng lực sinh hoạt riêng biệt theo từng thứ loại mẫu tượng. Và mô hình, nguyên tượng, mẫu tượng nơi con người vượt xa hơn nhiều những mô hình, nguyên tượng của chỉ một mình bản năng của loài sinh-động-vật. Bởi cấu trúc và năng lực của mẫu tượng nơi con người có tính đa phương và đa tầng, vượt hẳn lên trên ba chiều không gian và thời gian vật lý để đi đến những chiều siêu cá nhân (trans-personal), siêu tâm linh (trans-mental).

Mẫu tượng được phát hiện với bản năng. Theo C.G. Jung, bản năng là hình thức cơ bản của sinh hoạt, còn mẫu tượng là hình thức cơ bản của nhận thức, của thị kiến. Theo nguyên văn: “Mẫu tượng là nhận thức về bản năng”, là “bản sao ảnh của bản năng” (GW 8, 157). Hơn nữa, mẫu tượng được phát hiện không phải chỉ với bản năng, nhưng còn rất thường thông qua chiêm mộng, mơ tưởng, khái tượng; bởi nguồn xuất phát cuối cùng của mẫu tượng là những tầng sâu của vô thức tập thể, nơi được tàng trữ cô đọng lại những kinh nghiệm của cả loài người trải qua nhiều truyền thống nhân loại trong không gian và thời gian.

Ta còn cần quảng diễn rộng rãi và cụ thể hơn về mẫu tượng trong những phân đoạn sau đây.

B. MẪU TƯỢNG LÀ GÌ, TỪ Đâu TỚI, CẤU TRÚC RA SAO, TÁC ĐỘNG THẾ NÀO?

Định nghĩa mẫu tượng không phải là một điều đơn giản. Chính C.G. Jung cũng đã phải mất hàng chục năm trời, mà cuối cùng cũng chỉ có thể gợi ý hơn là miêu tả hay định nghĩa. Đầu tiên C.G. Jung gọi những “hình ảnh có tính biểu tượng” phát hiện từ các tầng sâu của hệ tâm thức là “nguyên tượng” (Urbilder, urtmliche Bilder; 1912), sau gọi là “yếu tố chủ yếu của vô thức” (1917), mãi năm 1919 C.G. Jung mới dùng từ “Archetypen” (mẫu tượng), rồi gần 30 năm sau (1946) C.G. Jung mới phân biệt giữa “mẫu tượng trong hình thức” (per se) nghĩa là trong nguyên lý và cấu trúc cơ bản, và “mẫu tượng trong hiện thực” nghĩa là mẫu tượng được thể hiện trong những hình ảnh cụ thể.

Sau đây ta sẽ tuần tự tìm hiểu những tiêu đề được nêu ra ở đầu phân đoạn này.

Làm sao, tại sao, từ đâu C.G. Jung có ý tưởng về mẫu tượng?

Trong thực hành nghiệp vụ tâm lý trị liệu, C.G. Jung đã được các bệnh nhân kể cho nghe những chiêm mộng của họ, trong đó có những “hình ảnh” mà vốn tri thức và kinh nghiệm bản thân của cá nhân họ không thể nào sản xuất ra được^[31].

Như trường hợp một giáo sư nọ có một thị kiến làm ông lo sợ và tự xem là bị bệnh tâm thần trầm trọng. Nhưng C.G. Jung đã đơn giản lấy một quyển sách xuất bản cách đó 400 năm từ kệ sách của mình, và đưa cho vị giáo sư kia xem một bức ảnh in hoàn toàn giống như thị kiến mà vị giáo sư đã có trong chiêm mộng. C.G. Jung nói: “Ông không cần phải lo sợ. Cách đây 400 năm người ta cũng đã có một thị kiến giống như thị kiến của ông”. Thế rồi, vị giáo sư trút bỏ được gánh nặng lo âu, ngồi phịch xuống ghế, cuối cùng tinh thần trở lại bình thường.

Thêm một trường hợp: Một bé gái 8 tuổi làm quà Giáng sinh cho bố mình một tập vở mà cháu đã ghi lại một loạt các giấc mộng của cháu. Ông bố và một người bạn gia đình, cũng là một bác sĩ tâm thần, không sao hiểu nổi ý nghĩa của các hình ảnh ghi lại từ các giấc mộng, bởi những hình ảnh đó vượt hẳn vốn tri thức và kinh nghiệm của cháu bé. Ngoài ra, những hình ảnh đó cũng không thể do bịa đặt hay sao chép lại, bởi gia đình cũng như chính C.G. Jung đã từng biết sự ngay thật của cháu. Hình ảnh của các giấc mộng này được C.G. Jung sắp xếp lại trong một loạt 12 tiêu đề và diễn tả những cảnh có tính huyền thoại từ rất nhiều truyền thống văn hóa và tôn giáo của nhiều dân tộc trong lịch sử nhân loại.

Sau đây chúng tôi xin nêu một vài thí dụ.

- **Hình ảnh một:** Một con “thú dữ”, hình một con rắn to dùng với 4 sừng, giết chết và nuốt chửng mọi con thú khác. Nhưng Thượng đế đến, dưới hình hài 4 vị thần, từ 4 góc, và làm sống lại các con thú đã bị giết chết.

- **Hình ảnh hai:** Một cuộc thăng thiên, trên đó các vũ môn ngoại đạo đang biểu diễn; và một cuộc hạ ngục, dưới đó các thiên sứ làm những điều lành thiện.

Trong nguyên bản, các giấc mộng đều được bắt đầu bằng câu “Ngày xưa

ngày xưa...”, giống như lối hành văn trong các chuyện cổ tích dân gian các dân tộc.

Nội dung của các giấc mộng thật vô cùng kỳ lạ. Các tư tưởng dẫn lực đều có bản chất triết lý. Thí dụ: Giấc mộng thứ nhất nói về con “thú dữ” giết chết các con thú khác; nhưng Thượng đế đã tái lập lại sự sống cho những con thú bị giết chết này.

Trong thế giới Âu Tây, truyền thống Kitô giáo đã biết đến tư tưởng đó. Sách *Công vụ Các Sứ đồ* (3: 21) chép: “(Đấng Christ) mà trời phải rước về cho đến kỳ muôn vật được đổi mới...”. Các giáo phụ Hy Lạp (như Origenes, 185-254) đã quan niệm, mọi vật trong thời cuối cùng sẽ được Đấng Giải Cứu đến tái lập lại tình trạng hoàn hảo thời nguyên thủy. *Phúc Âm Mathieu* (17: 11) đã cho biết quan niệm của truyền thống Do Thái về điều này: “(Ngôn sứ) Êli phải đến mà sửa lại mọi việc”. *Thư thứ nhất Côrinhtô* (15: 22) cũng có tham chiếu quan điểm này: “Như trong Adam mọi người đều chết, thì cũng một lẽ ấy, trong Đấng Christ mọi người đều sẽ sống lại”.

Người ta có thể nghĩ rằng, cháu bé chắc đã được nghe nói về các điều đó trong gia đình, trường học hay nhà thờ. Nhưng sự kiện này chắc chắn đã không xảy ra, bởi gia đình cũng như môi trường sinh sống và giáo dục của cháu không có quan hệ gì với tôn giáo. Cha mẹ của cháu bé là người Tin Lành, nhưng chỉ có danh mà không có thực: gia đình không thực hành tôn giáo của họ.

Chín trên mười hai giấc mộng đều nói về tiêu đề phá hủy và tái lập; và tất cả chín tiêu đề đó đều không có liên hệ gì với ảnh hưởng của Kitô giáo. Trái lại, chúng có tương quan rất gần với các huyền thoại sơ cổ, nhất là với huyền thoại sinh hóa trời đất.

Mà ngay tiêu đề về Đấng Christ – Đấng Giải Cứu cũng là một tiêu đề đã từng có một cách tương tự trong các truyền thống tiền-Kitô giáo: Tiêu đề “người anh hùng và vị giải cứu”, một nhân vật bị một con thú lớn (kiểu như con khủng long) nuốt chửng, nhưng sau đó lại xuất hiện một cách lạ lùng, sau khi đánh bại con thú đã nuốt mình vào bụng. Không ai biết được những tiêu đề chiêm mộng như thế đến từ đâu và đến từ lúc nào. Điều biết chắc là mỗi thế hệ con người đều đón nhận được những truyền thống như thế từ những “thời xưa thời xưa...”, có thể là những thời mà con người chỉ sống mà chưa suy

nghĩ trên những điều mình sống. Hình ảnh “người anh hùng, vị giải cứu” là một “mẫu tượng” đã có từ những thời cổ đại nhất của loài người.

Từ đâu có mẫu tượng?[\[32\]](#)

Nhiều lần khác, có nhiều người vẫn lại đặt câu hỏi với C.G. Jung về xuất xứ của mẫu tượng. C.G. Jung nói: “Tôi nghĩ, sự hình thành của mẫu tượng luôn bắt nguồn từ những kinh nghiệm được lặp đi lặp lại nhiều lần của loài người. Một trong những kinh nghiệm quen biết nhất và đồng thời đầy ấn tượng nhất là sự xoay vần thường ngày của mặt trời: chúng ta có thể sẽ không khám phá gì được trong vô thức, nếu chỉ nhìn đến hiện tượng vật lý của việc mặt trời xoay vần. Trái lại, chúng ta tìm thấy “huyền thoại anh hùng mặt trời” trong vô vàn những biến hình biến dạng của nó. Chính cái huyền thoại nói trên, chứ không phải hiện tượng vật lý, đã tạo ra “mẫu tượng mặt trời”. Điều ấy cũng đúng trong trường hợp quá trình xoay chuyển của mặt trăng.

Mẫu tượng là như một loại “dữ kiện” luôn sẵn sàng thể hiện lại cùng cùng những ý nghĩ huyền thoại đó hoặc tương tự như thế. Và như vậy, hầu như điều đã được khắc ghi vào vô thức, hoàn toàn chính là ý nghĩ tưởng tượng chủ quan đã được kích động bởi hiện tượng vật lý. Do đó, người ta có thể nghĩ rằng, mẫu tượng là những ấn tượng của những phản ứng chủ quan được nhiều lần lặp đi lặp lại...”.

Và theo C.G. Jung, các thú vật cũng rất có thể có những mẫu tượng tương tự của chúng, C.G. Jung nói tiếp:

“Không gì ngăn cản chúng ta nghĩ rằng, một số mẫu tượng nào đó cũng có thể có nơi động vật, rằng những mẫu tượng đó được hình thành trên cơ sở hệ thống sinh vật; nhưng làm sao mà trở thành như thế, đó là điều không giải thích được.”

Mẫu tượng và năng lực tác động

C.G. Jung nói tiếp: “Mẫu tượng không chỉ là những ấn tượng của những kinh nghiệm đặc sắc được nhiều lần lặp lại, nhưng chúng đồng thời cũng xuất hiện cụ thể như những năng lực hoặc khuynh hướng tái lập lại cùng cùng những kinh nghiệm đó. Như khi một mẫu tượng phát hiện trong chiêm mộng, trong mơ tưởng hoặc trong cuộc sống, nó sẽ mang lại một “ảnh hưởng” hay một

“năng lực” có tính huyền dụ (numinous), hấp dẫn lôi cuốn và thúc đẩy hành động”.

Mẫu tượng xem ra nhỏ bé, và bởi vô hình lẫn thâm kín nên lại càng bị coi thường. Nhưng năng lực tác động của nó có thể vô cùng quan trọng. C.G. Jung thuật câu chuyện một người quý tộc Tây Ban Nha vào thế kỷ 13 tên Ramón Lull. Ông này sau rất nhiều vất vả đã nhận được một buổi hẹn kín với một thiếu phụ mà ông đã từ lâu đeo đuổi. Thiếu phụ trầm lặng vén áo mình lên, đưa cho ông xem cái ngực trần của mình, cái ngực bị thối rữa vì ung thư. Cú “sốc” đã thay đổi hẳn cuộc đời của Ramón Lull. Ông sau đó đã trở nên một nhà thần học nổi tiếng và là một nhà truyền giáo quan trọng. Điều C.G. Jung viết thêm vào câu chuyện này càng có ý nghĩa thực tiễn cho chúng ta:

Trong những trường hợp thay đổi đột ngột như thế, thường lại do mẫu tượng đã tác động từ lâu trong vô thức cũng như đã khôn khéo sắp xếp các hoàn cảnh đưa đến một cú “sốc” và một cơn khủng hoảng như thế^[33].

Jung còn so sánh năng lực tác động của mẫu tượng lớn lao như năng lượng nguyên tử: Mẫu tượng có đặc tính giống như thế giới nguyên tử, mà ngày nay ta đều biết. Thí nghiệm của nhà nghiên cứu càng đi sâu vào thế giới cực nhỏ, thì năng lượng trong đó lại càng tỏ ra vô cùng kinh hoàng. Từ điểm cực nhỏ phát xuất ra hệ quả cực lớn, đó là điều không những thuộc thế giới vật lý, mà còn đã từng được tỏ hiện trong thế giới tâm lý. Điều vẫn thường xảy ra trong những khoảnh khắc gay cấn của cuộc đời là “cái tất cả” thường lại lệ thuộc vào “cái xem không ra gì cả”!^[34]

Một lần khác C.G. Jung nói^[35]: Cách đây 6 ngàn năm, bầu trời quang đãng, vùng sa mạc trên miền Lưỡng Hà giữa sông Euphrat và sông Tigris đã là “trắc nghiệm Rorschach” đầu tiên. Trắc nghiệm Rorschach (theo tên của bác sĩ khoa tâm thần người Thụy Sĩ Hermann Rorschach, 1884 – 1922), là một loạt những “bức ảnh bằng chấm mực” (ink-stains) để trắc nghiệm hiện tượng liên tưởng và phóng ngoại ý nghĩ và cảm xúc của tâm thức con người. Người làm trắc nghiệm nhìn vào những “bức ảnh có chấm mực” với những hình hài và sắc màu khác nhau, và từ đó nói lên những ý nghĩ và cảm giác được kích động trong mình. Cách đây 6 ngàn năm, có những con người ở vùng Lưỡng Hà đã nhìn lên bầu trời và đã “đọc” từ trong đó những hình ảnh và những ý nghĩa liên hệ; những hình ảnh như sư tử, bò tót, cua còng (chòm sao Giải),

cửu đực (chòm sao Bạch Dương), bộ cặp (chòm sao Thần Nông)... hoặc tên những vị thần như Mars, Venus, Mercury, nữ thần mặt trăng Diana, Thần mặt trời Apollo, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune, Pluto... cả một điện thần (pantheon) với nhiều mẫu tượng cấu trúc cuộc sống của con người chúng ta một cách tích cực từ những tầng sâu vô thức. Ở đây dĩ nhiên không chủ ý nói về những tinh sao của hệ thống mặt trời, nhưng là những phẩm tính của các mẫu tượng và những cách sống của con người mà người ta đã phóng ngoại lên trên bầu trời. Những phẩm tính như nỗ lực hiếu chiến (Mars/Ares), mỹ lệ yêu thương (Venus), phong phú và chặt chiu (Diana), hoàn hảo vĩnh hằng (Jupiter/Sagittarius)... Đây không phải là những vấn đề thuộc các khoa thiên văn hay chiêm tinh, nhưng là các vấn đề thuộc Tâm lý Chuyên sâu. Trên bầu trời với tinh tú trắng sao, con người đã được kích động và liên tưởng phát xuất ra những hình ảnh có tính biểu tượng, những hình ảnh biểu tượng được phóng ngoại từ trong vô thức của mình ra.

Mẫu tượng trong hình thức và mẫu tượng trong hiện thực

C.G. Jung phân biệt mẫu tượng trong hình thức (per se) và mẫu tượng trong hiện thực. Mẫu tượng trong hình thức là mẫu tượng với một số hình thức cơ bản và một số ý nghĩa cơ bản, tồn tại trong tâm thức, nhưng vô hình giống như màu của tia tử ngoại (ultraviolet) của quang phổ. Cũng theo C.G. Jung, mẫu tượng trong hình thức thuộc loại “gần như tâm lý” (psychoid) chứ không phải cụ thể của loại tâm lý (psychic). Mẫu tượng trong hình thức là cơ sở và kiểu mẫu cho việc thể hiện cụ thể một ảnh hình; ảnh hình cụ thể này chính là mẫu tượng trong hiện thực. Mẫu tượng trong hiện thực là những mẫu tượng được diễn bày và thể hiện trong những hình ảnh cụ thể, như mẫu tượng cha, mẹ, bé thơ, anh hùng, mẫu tượng Đấng Giải Cứu, mẫu tượng Thượng đế... (GW 8, 417).

C. MẪU TƯỢNG VÀ NĂNG LỰC TẠO HÌNH

Khái niệm “tạo hình” (Gestalt, form, shape) là một khái niệm thông dụng, đặc biệt trong khoa tâm lý trị liệu từ thập niên 40 thế kỷ 20^[36]. Khái niệm “tạo hình” nói lên cấu trúc cơ bản và toàn diện (Ganzheit, wholeness, holiness) làm cơ sở và động lực cho sự thể hiện thành toàn của sự vật, của con người, của hệ tâm thức. Khái niệm “tạo hình” trong lĩnh vực mẫu tượng còn nói đến “ý nghĩa” toàn diện (total), chủ toàn (integral) và thành toàn

(integrated).

Toàn diện là một cấu trúc đầy đủ và ý nghĩa được lãnh hội trong nguyên lý. Nhưng “toàn diện” cần được thể hiện trong cụ thể, và sự thể hiện đó có thể có nhiều hình thái và mức độ (gọi là “biến số”), nhưng vẫn giữ những nét cơ bản của cấu trúc; những nét cơ bản đó là “hằng số”, là “tạo hình” (Gestalt).

Ta đan cử một vài thí dụ: Cũng cùng một điệu nhạc, nhưng có thể hát xướng trong nhiều âm giai khác nhau. Cũng cùng một cấu trúc thánh đường hình thập tự giá, nhưng có thể thể hiện trong nhiều kiểu kiến trúc khác nhau như baroque, gothic, moorish, hiện đại, hậu hiện đại... Mẫu tượng cũng vậy; như cũng dùng một “mẫu tượng tương quan”, nhưng diễn tả có thể là nhịp cầu, ải quan, chính môn, cánh cửa, cầu vòng, vòng cung nguyệt, thỏa hiệp...

Hệ tâm thức của con người có nhiều mẫu tượng. Các mẫu tượng đều có những cấu trúc và ý nghĩa riêng biệt; nhưng chúng không đứng biệt lập riêng rẽ. Trái lại, chúng tương quan, liên hệ với nhau; hơn nữa, chúng còn thâm nhập vào nhau trong một mối “tương tức, tương nhập, tương tác” rất mật thiết^[37]. Mẫu tượng với cấu trúc cơ bản và ý nghĩa toàn diện, chủ toàn và thành toàn là những “năng lực tạo hình” cho hệ tâm thức của con người.

D. MỘT GIẤC MỘNG MINH HỌA^[38]

Giấc mộng sau đây minh họa vai trò và tác động của mẫu tượng. Người chiêm mộng là một bác sĩ nội khoa, người Pháp, 35 tuổi, cực kỳ duy lý, tự cho mình là một bác sĩ xuất sắc, có thể chữa lành bệnh nhân nếu anh muốn. Việc “lạm phát cái tôi” của người “bác sĩ anh hùng” này đã không còn cho anh thấy những tài năng đầy sáng tạo từ thời thơ trẻ của anh đã bị bóp nghẹt và thế giới tình cảm của anh cũng đã bị tê liệt.

Giấc mộng sau đây cảnh báo anh phải thay đổi tâm trạng ý thức một chiều và thiếu thăng bằng của mình, bằng một sự bù trừ phân xuất từ mẫu tượng. Giấc mộng được thuật lại như sau:

“Tôi ngồi trên một băng đá trong một hang hầm to bằng một căn phòng. Phía sau tôi, hơi cao hơn một chút, cũng trên một băng ghế đá, là hình dạng một vị thượng đế có dáng dấp cao trọng, vận một bộ đồ dài màu trắng. Ông ngồi ngay sau lưng tôi, bất động, chỉ có đôi mắt cho biết ông còn sống. Tôi

mặc đồ dạ hội, thật không thích hợp chút nào với khung cảnh của hang động. Trần và vách hang bằng đá sáng, giống như ngọc thạch.

Và đây, một thiếu nữ được dẫn vào, cô mặc đồ bệnh viện, trông thật nghèo khó và thiếu nảo. Cô trong tình trạng bệnh tâm thần, được dắt vào và ngồi xuống một ghế đá trước mặt tôi, dáng dấp xa xôi, bất động.

Tôi bắt đầu ngỏ lời với cô, nhỏ nhẹ, tử tế; rồi tôi nói lâu hơn, và dần dần tình trạng đờ đẫn của cô gái biến đi. Cô cử động, ngồi thẳng lên, rồi cuối cùng bắt đầu tỉnh táo nhìn tôi. Rõ ràng cô thay đổi từ một bệnh nhân tâm thần thành một thiếu nữ trẻ và khỏe, và cứ thế hồi tỉnh và hồi sinh lại. Cuối cùng cô ta múa nhảy khắp cả gian hầm và rồi biến mất.

Trong suốt thời gian trên, vị thượng tế vẫn ngồi bất động trên ghế cao sau lưng tôi, và tôi biết, chỉ với sức thiêng của ông mà tôi đã chữa lành cô bé. Giấc mộng để lại trong tôi một cảm giác đầy an lành và tin cậy đối với nhân vật này, chính từ ông mà sức chữa lành đã phân xuất ra và đã tác động thông qua con người tôi.”

Bình luận về giấc mộng này chỉ là dư thừa. Ý nghĩa của giấc mộng cũng đã quá rõ. Không phải con người tự cho mình là kẻ toàn tri và là con người đầy ý chí đã chữa lành bệnh, nhưng là năng lực của Mẫu tượng Tinh thần “đứng sau lưng” và thông qua chàng bác sĩ. Một khi anh khiêm tốn để cho Mẫu tượng Tinh thần đó thẩm thấu thông qua, thì phần cảm xúc-nữ tính bị chai đá tê liệt lâu nay của anh được hồi sinh, khỏe mạnh, đầy sức sống và nhẹ nhàng uốn lượn, giống như những tài năng nghệ sĩ thời thơ trẻ lâu nay bị tê liệt của anh.

Mẫu tượng, giống như tiếng nói của con người, là những yếu tố “tạo hình” rất lớn. Nếu bị bỏ quên hay bị tổn thương, chúng sẽ gây xáo trộn và hư hỏng. Từ những tầng thâm sâu của vô thức, mẫu tượng có khả năng sắp xếp và tổ chức cuộc sống tinh thần, và thông qua những nẻo đường phức tạp huyền bí dẫn đến một sự thể hiện thành toàn. Bởi mẫu tượng hầu như biết trước mục đích phải đến, con đường phải đi. Đồng thời, mẫu tượng cũng còn là kẻ hộ phù và là người giải cứu. Do đó, những ai nói chuyện được với mẫu tượng, thì cũng nói được:

“Như muôn vàn tiếng nói, họ nhập cuộc, trấn an và nâng cao những gì đơn

chiếc và vô thường lên cung phận của hiện hữu, nâng sinh mệnh cá nhân lên sinh mệnh của chủng loại, và làm dậy lên trong ta tất cả những năng lực cần thiết, làm cho chủng loại con người cứu được mình ra khỏi mọi nguy hiểm và vượt được ra khỏi đêm dài đen tối”^[39].

[31] Sau đây, chúng tôi trình thuật tóm lược một số trường hợp theo C.G. Jung: *Der Mensch und seine Symbole* (Con người và biểu tượng), Zürich/Düsseldorf, ¹⁵1999. 69t.

[32] Sau đây, chúng tôi trích dẫn nhiều đoạn văn của C.G. Jung trong GW7, 109.

[33] C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*, Zürich ¹⁵1999, 76.

[34] C.G. Jung, *Symbolik des Geistes*; in: Jacobi 1957, 80-81.

[35] Trích dẫn trong Pascal 1995, 88t.

[36] Xem: Katz, D., *Gestaltpsychologie*, Basel 1944; Bash, K.W., *Gestalt, Symbol und Archetypus*, *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*, 1946, Bd V, Heft 2, 127-138; In: Jacobi 1957, 62t.

[37] C.G. Jung: *Über die Archetypen des kollektiven Unbewußten*, *Eranos Jahrbuch*, Zürich 1934, 225; in: Jacobi 1957, 76.

[38] Chúng tôi lược thuật theo: Jacobi 1957, 81-85.

[39] C.G. Jung: *Seelenprobleme der Gegenwart*, Zürich 1946, 70f; in: Jacobi 1957, 85.

Chương 8

NHỮNG NĂNG LỰC KHUYNH ĐẢO: BÓNG ÂM

A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ

Nơi đâu có ánh sáng, nơi đó có bóng râm. Khi ta thấy bóng râm, tức ta cũng nghĩ đến nguồn ánh sáng của nó. Sáng và tối, tối và sáng, đó là hai mặt của một đồng tiền: chúng tạo điều kiện cho nhau, bổ túc lẫn nhau, trực thuộc vào nhau.

Sự kiện này không phải chỉ là một thực tại vật lý, nhưng cũng còn là một thực tại trong lĩnh vực tâm thức. Khi ta đưa một số khía cạnh của con người ta ra ánh sáng để ai nấy đều trông thấy, tức một số khía cạnh khác lại bị để chìm vào trong bóng tối. Hoặc giả ta tìm cách đưa một số khía cạnh của con người ta ra trong cảnh mập mờ giữa sáng giữa tối, chấp chừa vừa sáng vừa tối.

Ẩn dụ ánh sáng và bóng râm, theo C.G. Jung, được dùng để chỉ đến hai thực tại tâm lý tùy thuộc lẫn nhau: nhân vật và bóng âm. Nói về nhân vật thì ta đã biết (chương 4), đó là những vai trò được làm nổi bật của con người trong xã hội với những định chế, tập tục, thói quen, quan niệm, quy ước nhất định; còn bóng âm lại muốn nói đến những nét sống của bản vị con người muốn được giấu kín, không muốn được phơi bày ra ngoài. Nếu có bị tiết lộ thì đương sự sẽ cảm thấy xấu hổ, sẽ tự cho là “mất mặt”.

Bóng âm của con người có thể là những đặc tính cùng với những thái độ mà đương sự thường không muốn nhìn nhận là của mình, như tính ghen tương, hiềm thù, keo kiệt. Thế rồi người ta dồn nén nó xuống tận dưới các tầng sâu của vô thức hoặc “phóng ngoại” ra trên kẻ khác. Nhưng bóng âm cũng có thể là những đặc tính tích cực, những khả năng sáng tạo, song vì một lý do nào đó – như vì áp bức của gia đình, giáo dục, xã hội, tôn giáo – lại bị xua trừ, dồn nén với nguy cơ đi đến cùng mòn hư hoại.

Trong đoạn dẫn nhập vào chương nói về tác động và thái độ của ý thức (chương 3), chúng tôi đã có lược kê một số thái độ tâm lý có khuynh hướng phê phán kẻ khác, chẳng hạn như: con người lý lẽ thì bị coi là “lý sự cùn”,

con người tình cảm lại bị xem là “ướt át thiếu chiều sâu”, con người thực tiễn thì bị coi là “thấp bé nhỏ nhen”, con người mộng mơ thì lại bị xem là “lãng mạn mưa gió”, v.v... Nhưng chính những điều tích cực mà lại bị phê phán đó thường lại là những điều bản thân mình thiếu, cần, muốn, nhưng đã không dám nói ra, đã bị dồn nén; và nay với chiến thuật hạ giá và bôi nhọ được “phóng ngoại” ra trên kẻ khác như là những điều tiêu cực. Hoặc giả những điều mình phê phán là tiêu cực nơi kẻ khác, lại là những điều tiêu cực nơi chính bản thân mình, nhưng nay được “gán” vào kẻ khác, xem họ như là những con “bò tể sát”. Những hình thức dồn nén và phóng ngoại trên đây là những “bóng râm”, những “bóng âm” trong hệ tâm thức của con người.

Ta sẽ tìm hiểu thêm về bản chất, nội dung, tác động của bóng âm, cùng với những hình thức phát huy hoặc chữa trị bóng âm trong những phân đoạn kế tiếp sau đây.

B. BÓNG ÂM CÁ NHÂN

Bóng âm là gì?

Bóng âm – theo trường phái Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung – được định nghĩa là “những gì con người không muốn hoặc không thể nhìn nhận nơi mình” (GW 8, 409; Kast 1999, 24.174¹⁴). Định nghĩa này hàm chứa những bóng âm tiêu cực và cả những bóng âm tích cực. Có những bóng âm có phần dễ được nhận diện, như trong trường hợp những gì mình không ưa không thích; như ích kỷ, keo kiệt, dối trá, tâng bốc, nô lệ, khoe khoang, kiêu hãnh, ăn chơi, trụy lạc... Hoặc những bóng âm tích cực, nhưng lại bị ngăn cản cấm đoán; như tâm tình nghệ sĩ, tài năng khoa học, thái độ phóng khoáng...

Ngoài ra lại có những bóng âm có phần ẩn giấu, và do đó khó được nhận diện. Những bóng âm như thế thường dùng con đường chiêm mộng, mơ tưởng, tạo hình và các phương pháp tâm lý trị liệu khác để được đưa ra ánh sáng, và từ đó hoặc được phát huy trong trường hợp những bóng âm tích cực, hoặc được chữa trị trong trường hợp những bóng âm tiêu cực.

Bởi nói bóng âm tức là nói đến một cách định giá: định giá một tâm tình, thái độ, đức tính là tốt hay xấu. Và định giá là đối chiếu với một bảng giá trị nào đó được nhìn nhận là tiêu chuẩn cho cuộc sống của bản thân. Bảng giá trị đó có thể được thiết lập từ nội tâm hay từ bên ngoài, trên cơ sở khách quan hay

chủ quan, có tính cách cơ bản theo bản chất của sự vật hay theo quy ước hoặc thông lệ nhất thời phụ thuộc vào hoàn cảnh địa dư và lịch sử.

Diễn tả một cách khác: Bóng âm là những gì con người không muốn hoặc không thể nhìn nhận nơi mình, bởi được xem là không phù hợp với cái “Tôi-Lý tưởng” hay với cái “Xã hội-Lý tưởng” của mình; dĩ nhiên vấn đề quan trọng tiếp theo là phải định giá thế nào về cái gọi là “Tôi-Lý tưởng” và “Xã hội-Lý tưởng” đó.

Bóng âm kẻ khác thì ưa, bóng âm nơi mình sáng trưa buồn phiền

Hiện tượng “ngồi lê mách lẻo” nay cũng như xưa vẫn luôn thịnh hành. Ngày nay lại còn có thêm báo chí, truyền thanh, điện thoại, email, internet, hiện tượng “mách lẻo” lại càng thịnh hành, bởi vừa được mở rộng vừa lại có phần kín đáo, hoặc ngược lại: lại càng được công khai khuếch đại. Biết bao nhiêu chuyện “bóng âm bóng dương” của ông này bà nọ, nhà chính trị này, nhà giáo kia, vị lãnh đạo tôn giáo này, người hướng dẫn hội đoàn khác... Có những người hầu như vô cùng thỏa thích với công tác không những tiết lộ, mà còn “sáng tạo phát minh” ra vô vàn bóng âm cho kẻ khác, nơi gần cũng như nơi xa, nơi kín cũng như nơi công khai lộng gió trong các hội đoàn và xã hội.

Sự kiện vui khoái thỏa thích nghe ngóng, tiết lộ, công bố, bày đặt ra những bóng âm của kẻ khác tự nó đã nói lên tình trạng bóng âm của chính bản thân mình.

Nhưng nói về bóng âm của bản thân thì lại là một điều phiền hà bức dọc. Ta có thể với một vài câu hỏi tìm hiểu tình trạng bóng âm của chính mình: Ta có giản dị thú nhận những khiếm khuyết không đẹp đẽ gì nơi bản thân? Hay ta thường lại tìm cách chống chế, bào chữa, tránh né, tô vẽ, đánh lạc hướng? Những bóng âm ta không dễ dàng thú nhận nơi mình, thì ta lại quá dễ dàng tìm thấy nơi kẻ khác. Hoặc có trường hợp những người không nói cũng không làm gì, mà tự nhiên sự hiện diện của họ đủ gây bức dọc hoặc thù nghịch nơi chính mình: Những người đó có thể là hiện hình cho những bóng âm của chính bản thân ta, mà ta không dám nhìn mặt, để rồi ta lại phóng ngoại ra trên họ.

Bóng âm thường không đứng riêng lẻ một mình, nhưng liên kết với nhiều

bóng âm và nhiều mặt cảm khác, làm nên một “tụ kết mặt cảm bóng âm”. Có hiện tượng những “bóng âm đôi” (double-ganger) khi cái Tôi bị tách chẻ làm hai, bởi bóng âm trở nên quá lớn, vượt khỏi khả năng của cái Tôi bình thường. Lại cũng có hiện tượng “chị em bóng âm” hay “anh em bóng âm”, điều vẫn thường được nghe thấy trong các chuyện huyền thoại, dị sử, cổ tích của nhân loại, như những chuyện *Tấm Cám* hay *Trầu Cau* trong kho tàng cổ tích Việt Nam, những chuyện Cain và Abên, Êsau và Jacob trong *Kinh thánh Do Thái*, những chuyện “anh em bóng âm” Gilgamesh và Enkidu, “chị em bóng âm” Inanna và Ereshkigal trong các chuyện thần thoại Sumer vùng Lưỡng Hà (miền Nam Iraq bây giờ)...

Trước những “tụ kết mặt cảm bóng âm” đầy phức tạp, công việc của các nhà giáo dục, tư vấn, tâm lý trị liệu, hướng dẫn tâm linh (direction spirituelle, spiritual mentoring) lại càng quan trọng để giúp tháo gỡ có phương pháp cho những trường hợp khó khăn như thế.

Vấn đề phóng ngoại: chủ quan và khách quan

Vấn đề “phóng ngoại” bóng âm là một sự kiện có thể kiểm chứng. Nhưng không phải tất cả mọi phê bình hay toàn thể điều phê bình trên kẻ khác đều là “phóng ngoại”. Ở đây, C.G. Jung có đưa ra một nhận xét đáng suy nghĩ:

“Người nhận điều được phóng ngoại – theo như kinh nghiệm cho biết – không phải là một đối tượng xyz bất cứ nào đó, nhưng luôn là một đối tượng có phần tương đồng với nội dung được phóng ngoại, họ như một chiếc móc để sự vật được quàng vào” (GW 16, 499).

Câu trích dẫn của C.G. Jung trên đây là một câu gây kinh hoàng lớn, nhất là trong lĩnh vực phóng ngoại bóng âm. Bởi khi ta đặt bóng âm trên một người nào, thì ta định ninh là người đó quả thật có bóng âm đó. Hơn nữa, ta còn nghĩ rằng họ sẽ phải biết ơn mình vì đã giúp họ thấy được điều phải sửa chữa. Nhưng điều đó không chắc chắn hoặc không nhất thiết phải như thế, và như vậy thì dự đoán hay quả quyết của chúng ta sẽ là một điều quá liều lĩnh, quá táo bạo, nếu không phải là quá ngạo mạn. Không hiếm thấy rằng, những người bị “gán” lên mình các bóng âm lại là những người có những đặc tính và những lối sống tốt đẹp, mà những đặc tính và những lối sống đó lại là những thiếu sót, là những bóng âm của chính chúng ta.

Xa lạ là bóng âm

Xa xôi viễn xứ là một thực tại dị nghĩa: có người đam mê xa lạ, bởi xa lạ hàm chứa mới mẻ, tân kỳ, đổi thay, mạo hiểm, vượt biên thùy hiện hữu, mặc dù tất cả những đặc tính đó có thể đòi hỏi những trả giá rất cao, có khi cả đến sinh mệnh. Nhưng cũng có người lại lo âu sợ hãi, bởi cảm thấy bị đe dọa sẽ phải mất đi sự ổn định, tính yên hàn, những gì vui thỏa đang có trong tầm tay. Xa lạ do đó khoắc vào mình chiếc khăn choàng “bóng âm”: Bóng âm tích cực mở rộng cuộc sống mà mình chưa có, cũng như bóng âm tiêu cực đe dọa một cuộc sống ngừng trệ và nhỏ nhoi cố định.

Xa lạ lại cũng được phóng ngoại lên những người lạ. Và trước người lạ, chúng ta có thể có hai thái độ, hai loại bóng âm. Bóng âm tích cực: với tìm hiểu, đón nhận, khoan dung, mặc dù người lạ có thể có những suy tư, cảm nghĩ, giá trị, cách sống khác biệt. Hoặc bóng âm tiêu cực: bởi lo âu sợ hãi, nghĩ rằng phải mất đi bản sắc cá tính; hay bởi chật hẹp giáo điều, nên gói trọn cả nhân loại, thiên nhiên và lịch sử vền vẹn vào một số khái niệm trừu tượng của ý thức hệ bản thân – kể cả ý thức hệ tôn giáo – để không còn dám cả đến nhìn mặt người lạ trong chốc lát.

Con người càng lo âu sợ hãi hay càng chật hẹp giáo điều trước sự xa lạ và người xa lạ, thì bóng âm càng to, phóng ngoại bóng âm càng mạnh. Bóng hình xa lạ sẽ trở nên bóng hình nghịch thù; bóng người xa lạ sẽ trở nên bóng người thù nghịch.

Và rồi chính chúng ta cũng sẽ trở nên xa lạ với chính mình. Một nghiên cứu mới đây về chiêm mộng cho biết^[40]:

Trong số những người sống ở một vùng xa lạ, thì 44,1% các giấc mộng của họ diễn tả những cảnh xa lạ, và 24,6% các giấc mộng đó nói về những người xa lạ.

Chiêm mộng là chứng nhân về cuộc sống của chúng ta: Nếu trong các giấc mộng mà có nhiều cảnh xa lạ và có nhiều người xa lạ, thì đó là một bằng chứng rằng, chúng ta cũng một phần rất lớn xa lạ với chính mình. Cảnh lạ và người lạ trong chiêm mộng là những phần tâm thức của chúng ta, do đó ta phải biết nhìn mặt cảnh lạ người lạ này, đón nhận, hòa giải, hợp thông và hội

nhập.

Xa lạ là chúng ta xa lạ với chính mình. Câu nói này hàm chứa một suy nghĩ lớn. Nó có thể làm ta lo âu sợ hãi, mà cũng có thể mở ra những triển vọng cao sâu huyền dụ (numinous). Điều quan trọng và cần thiết là nhận diện cảnh lạ người lạ mà không mất đi bản sắc cá tính, là tiếp nhận cái bất thường vào cái bình thường của con người mình. Đó là tiến trình phát triển của con người: Vẫn là chính mình thông qua mọi thay đổi. Thông qua mọi thay đổi để trở nên chính mình hơn.

C. BÓNG ÂM TẬP THỂ

Bên cạnh bóng âm cá nhân, còn có bóng âm tập thể; giống như bên cạnh vô thức cá nhân, còn cả một thế giới rộng lớn và sâu thẳm của vô thức tập thể.

Điều này cũng dễ hiểu, bởi con người không phải là một cá nhân đơn lẻ và biệt lập. Do đó, những gì là thành tựu – tốt cũng như xấu – của mỗi người, cũng là thành tựu của chung nhân loại; và ngược lại, những gì là kết quả của nhân loại – xấu cũng như tốt – cũng là kết quả của mỗi một cá nhân con người. Một điều trùng hợp lý thú ở đây, là ngày nay các ngành khoa học tự nhiên cũng đã đưa lại một quan điểm tương tự về tương quan giữa đơn vị và tập thể. Nhà khoa học sinh lý hóa Rupert Sheldrake đã nói đến hiện tượng “âm hưởng cấu trúc” (résonnance morphique), như khi một con chuột thuộc bất cứ một giống chuột nào trong phòng thí nghiệm ở Tokyo học được một mảnh lối nào đó, thì một con chuột khác ở New York nhờ vậy mà có khả năng học được cũng mảnh khốe đó một cách dễ dàng và mau lẹ hơn (Pascal 1995, 149).

Nguyên lý về tương quan giữa cá nhân và tập thể này đã là cơ sở cho quan điểm của C.G. Jung về mẫu tượng (xem chương 7). Nguyên lý này cũng là cơ sở cho quan điểm của C.G. Jung về bóng âm. Năm 1946 (sau Thế chiến thứ hai), trong bài “Sau cơn tai biến”, C.G. Jung viết: Bởi con người do bản tính người mà được liên kết với mọi người, nên “một tội ác (...) không bao giờ xảy ra chỉ cho một mình nó, nghĩa là chỉ cho một mình sự kiện tâm lý đơn độc và tách rời, nhưng là cho toàn bộ rộng lớn hơn” (GW 10, 408). Rồi từ tính cách liên đới trong hành động, con người cũng nhận vào mình liên đới trong trách nhiệm. Do đó, C.G. Jung cũng nói đến “tội phạm tập thể”, một tai họa liên hệ đến người ngay lành cũng như người có tội (GW 10, 405). “Tai

ương tập thể”, “tội phạm tập thể”, đó là những “bóng âm tập thể” của nhân loại và của từng mỗi người.

Các vấn đề trên đây dẫn đến quan điểm về “Sự ác” như là bóng âm tập thể, một bóng âm tập thể phủ trùm cả lịch sử nhân loại và thân phận từng mỗi người. Điều đặc biệt đáng ghi nhận và suy nghĩ là trong lịch sử, “Sự ác” đã được “siêu hình hóa” thành một Thực tại, một Định mệnh, một Linh vật, với những tên gọi “Ác thần”, “Quỷ thần”. Rồi lịch sử trong thời Trung cổ (nhưng cũng vẫn còn tiếp diễn cho đến ngày hôm nay) đã đi thêm một bước nữa: gọi một số người với danh hiệu “phù thủy” là hiện hình và dụng cụ cho “Quỷ thần”, và từ đó đã có những cuộc “hỏa thiêu phù thủy”, “hỏa thiêu người lạc đạo”.

Vấn đề “Sự ác” là một vấn đề lớn. Ở đây ta không bàn đến vấn đề có phù thủy, có người lạc đạo, có Ác thần, có Quỷ dữ hay không. Điều này được xem là “hiển nhiên” trong lịch sử và Kinh Thư các tôn giáo. Điều chúng tôi muốn lưu ý ở đây là vấn đề có không, và có bao nhiêu, con người đã “phóng ngoại” sự ác của chính mình lên trên “Sự ác”, lên trên “Quỷ thần” bên ngoài; và từ đó làm mất đi sự hiểu biết khách quan và đầy đủ về chính mình, cũng như vì đó mà không còn tự nhận lãnh phần trách nhiệm của bản thân và sự cần thiết thay đổi chính mình.

D. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ BÓNG ÂM NHƯ THẾ NÀO?

Đứng trên nguyên lý cơ bản “sự thật giải thoát con người”, những bước đi cần thiết trong việc giải quyết bóng âm sẽ phải là nhận diện được bóng âm, chấp nhận bóng âm, để rồi từ đó phát huy những bóng âm tích cực và giải trừ những bóng âm tiêu cực.

Nhận diện và chấp nhận bóng âm

Nhận diện được bóng âm và chấp nhận bóng âm xem ra đơn giản, nhưng cũng không luôn là một việc dễ dàng. Một “mặt mã” giúp khám phá bóng âm là “điều làm cho ta bức dọc nơi kẻ khác, đó là dấu hiệu về bóng âm ta mang trong mình”. Không đơn giản cũng như không dễ dàng, bởi không một ai muốn nhìn nhận những yếu kém, khuyết điểm, tội tình của mình; cũng như không đơn giản gì chấp nhận đau yếu, bệnh tật, biệt ly, những giới hạn thể lý cũng như tâm thần, và cuối cùng là sự chết – tức tính “vô thường” của con

người, hay “điều kiện làm người” (situation humaine) của mình. Các truyền thống tôn giáo cho biết, “thiên sứ ánh sáng” (Lucifer: theo nguyên tự là “kẻ mang ánh sáng”) vì đã không chấp nhận “điều kiện làm thiên sứ” nhưng chỉ muốn ngang bằng Thượng đế Đấng Tối cao, nên đã phải biến thành Quỷ Satan.

“Điều kiện làm người” vừa có tốt vừa có xấu, vừa có mạnh vừa có yếu, vừa có ánh sáng vừa có bóng râm. Chấp nhận “điều kiện làm người” không phải là thái độ yếm thế, thủ thân, thụ động, định mệnh cực đoan; nhưng là thái độ thực tiễn nhất và cũng là lạc quan nhất, bởi từ đó con người mới có thể thực hiện được sinh mệnh “làm người” và “rất người” của mình, một sinh mệnh trong xác thể, đồng thời cũng là một sinh mệnh trong tâm linh và “siêu tâm linh”, như ta sẽ còn có dịp bàn đến trong những chương sau. Ta hẳn còn nhớ câu nói của Blaise Pascal (1623 – 1662): “Ai muốn làm thiên thần, sẽ phải làm thú vật” (*Qui veut faire l'ange, fait la bête*). “La bête” còn hàm ý nghĩa “xăng bậy” (bêtise): “Ai muốn làm thiên thần, sẽ làm điều xăng bậy”!

Nhìn nhận và chấp nhận bóng âm sẽ làm cho con người thư thái hơn, an bình hơn, vững tin hơn, cường lực hơn, trung thực hơn, cởi mở hơn, khoan dung hơn, đại lượng hơn, nói tắt: “trở nên người hơn”. Kinh nghiệm chuyển hóa tâm linh của loài người đã từng nói: Bóng âm đen đặc nhất, một khi được chuyển hóa, sẽ trở nên 80% vàng ròng. Người ta cũng từng truyền tụng câu nói của nhà khoa học vật lý Einstein rằng, con người bình thường chỉ sử dụng nhiều nhất là 10% khả năng của bộ não mình. Còn biết bao nhiêu khả năng, tiềm lực, những bóng âm tích cực, đang âm ỉ trong tâm thức chờ đợi được nhìn nhận và phát huy.

Tự điều chỉnh và những phương thức trị liệu

Sau khi nhận diện và chấp nhận bóng âm, câu hỏi tiếp theo là: Tôi sẽ sống như thế nào với bóng âm? Tôi sẽ có thái độ sống nào, mặc dầu phải chạm trán với bóng âm? Hay đúng hơn: Tôi sẽ có thái độ sống nào, để cùng sống với bóng âm?

Tuy C.G. Jung nói là trong vấn đề này, mỗi người sẽ phải tìm ra cho mình câu trả lời. Nhưng C.G. Jung đây đó trong rất nhiều công trình suy tư, nghiên cứu và thực nghiệm cũng đã để lại một vài suy nghĩ đáng lưu ý. Đối với C.G. Jung, tâm thức là một “hệ thống tự điều chỉnh”. Ý nghĩ này ngày nay được

xem là rất bình thường, nhưng vào thời điểm đầu thế kỷ 20 (1916) thì quả là những tư tưởng có tính cách mạng (GW 8, 159tt). Dựa trên cơ sở tư tưởng trên đây, C.G. Jung nói thêm rằng, trong hoàn cảnh mà cái ác tập thể thống trị, như trong trường hợp chiến tranh, thì hệ tâm thức sẽ phát sinh ra những “biểu tượng về một trật tự tập thể” như là biện pháp “bù trừ” (compensation). Trong bài viết năm 1946 “Cuộc đấu tranh với bóng âm” (GW 10, 450tt), C.G. Jung nói rằng: do sự tác động của bóng âm tập thể trong thời gian Thế chiến thứ hai, những hiện tượng phân tán, hư hoại và hỗn loạn trong tâm thức của từng mỗi người đã được phát hiện, nhưng đồng thời cũng đã xuất phát một hiện tượng bù trừ mới được diễn tả qua những “biểu tượng trật tự tập thể” thông qua hình thức các mẫu tượng “cung nguyệt” (mandalas; chúng ta sẽ còn có dịp nói đến mẫu tượng cung nguyệt trong chương bàn về Tự ngã).

Ngày nay chúng ta biết thêm rằng, hệ thống tự điều chỉnh trong tâm thức đòi hỏi một số điều kiện: như sự mạch lạc và nhất quán của cái Tôi; còn trong trường hợp suy nhược quá trầm trọng – cũng tương tự như trong hệ thống tự điều chỉnh trong cơ thể – thì con người cần đến sự trợ giúp của các quan hệ bằng hữu, hướng dẫn tâm linh, tâm lý trị liệu. C.G. Jung còn có một suy nghĩ đáng lưu tâm về vấn đề bù trừ này: “(...) Khi mà cá nhân còn khả năng bám trụ được vào chút lương tri cuối cùng, hay còn giữ được mối liên hệ với tha nhân, thì từ trong vô thức đã bị xáo trộn bởi lý trí nay được phát hiện một sự bù trừ mới, và sự bù trừ này cần được hội nhập vào ý thức” (GW 10, 450).

Ở đây, tác giả và bác sĩ tâm lý trị liệu Verena Kast bình thêm (Kast 1999, 74): Như thế, sự bù trừ không phải luôn luôn được thực hiện, nhưng còn cần đến “một chút lương tri”, và quan trọng hơn nữa, là cần đến mối quan hệ tình người. Lưu ý của C.G. Jung cũng có giá trị rộng hơn chỉ là cho trường hợp bù trừ: Nơi đâu có quan hệ tình người, nơi đó có thể giải mở vấn đề bóng âm. Chính quan hệ tình người là một kháng tố, là phương thuốc kỳ diệu chống lại sự chán nản và xuôi tay trước bóng âm. Với quan hệ người với người này – trong cảm thông, âu yếm (empathy) và nâng đỡ – chúng ta sẽ cảm thấy phần chân để giáp mặt với bóng âm một cách tích cực và có trách nhiệm.

C.G. Jung còn thêm một nhận xét: Một trong những nguyên nhân quan trọng nhất đưa đến sự ác trên thế giới là sự vô ý thức. Do đó, bước đầu giải trừ sự ác là phải biết ý thức. Không những ý thức về bóng âm – cá nhân và tập thể – mà còn ý thức về “hình ảnh một Thượng đế” lớn lao hơn sự ác, ý thức về

“hình ảnh con người” gồm tâm linh và xác thể, ánh sáng và bóng râm. Sống ý thức với bóng âm – để phát huy bóng âm tích cực và giải trừ bóng âm tiêu cực – con người cũng sẽ phải biết ý thức sống quan hệ với nhau: bớt đi cạnh tranh và phá hoại, biết cảm thông, bao dung và tình nghĩa (empathy) với nhau hơn.

E. BÓNG ÂM CỦA ĐẠO LÝ LƯƠNG TÂM

Phân đoạn trên đây có thể đã là một kết thúc vừa đủ cho vấn đề. Nhưng chúng tôi vẫn còn áy náy, nếu không đưa thêm một vài suy nghĩ sau đây quan hệ đến những chiều kích thâm sâu hơn của “bóng âm đạo lý”, một vấn đề khá nhạy cảm đối với con người ngày nay.

Trong một phân đoạn ở đầu chương này (đoạn B: Bóng âm cá nhân; Bóng âm là gì?), chúng tôi có nói đến tương quan giữa bóng âm và cái “Tôi-Lý tưởng” hoặc “Xã hội-Lý tưởng”, và nêu lên một câu hỏi bỏ lửng: vấn đề quan trọng tiếp theo là phải định giá thế nào về cái gọi là “Tôi-Lý tưởng” và “Xã hội-Lý tưởng” đó.

Khi bóng âm từ những tầng sâu của vô thức đưa lại những yếu tố sự sống quý giá, nhưng lại bị cái Tôi-Lý tưởng hoặc Xã hội-Lý tưởng từ chối, phủ nhận, lên án, thì con người sẽ phải có thái độ nào, sẽ phải giải quyết bóng âm tích cực đó ra sao? Cái gọi là Tôi-Lý tưởng và Xã hội-Lý tưởng ngụ ý ở đây là một cái Tôi và một xã hội xây dựng trên những quan điểm của ý thức suy tư biện luận và của quy ước xã hội trong tương quan với “con người nhân vật” (persona) hơn là với con người cá nhân đích thực và trung thực.

Vấn đề đạo lý nêu lên ở đây có thể được minh họa một cách đầy ý nghĩa thông qua câu chuyện “Môisê và thiên sứ của Đức Chúa Trời” ở chương 18 trong kinh *Koran*:

Môisê trên đường đi trong nơi hoang vắng đã gặp một thiên sứ của Đức Chúa Trời. Môisê xin được đi theo thiên sứ. Còn thiên sứ thì căn dặn Môisê đừng vội vã phê phán những điều thiên sứ làm, nếu không thì thiên sứ sẽ bỏ đi. Thế rồi trên đường, thiên sứ đã đánh đắm những chiếc thuyền của một nhóm ngư phủ, làm chết một chàng trai trẻ, cuối cùng làm xiêu đổ bức tường thành của một bộ tộc.

Môisê mỗi lần như thế lại phê phán tính cách “vô đạo hạnh” của thiên sứ, để rồi cuối cùng thiên sứ đã bỏ đi, theo như lời thiên sứ đã căn dặn trước đó. Nhưng trước khi rời bỏ Môisê, thiên sứ giải thích cho biết lý do hành động của mình:

Những chiếc thuyền của các ngư phủ bị đánh đắm, nhưng nhờ thế mà không bị mất đi vì đoàn cướp đã đến liền sau đó; chàng trai trẻ bị chết, nhưng linh hồn của anh đã được cứu sống vì anh ta trên đường về nhà đã âm mưu giết chết bố mẹ; còn bức tường bị sụp đổ, vì nhờ thế mà hai chàng trai trẻ đầy đức hạnh đã phát hiện được bảo vật.

Lúc bấy giờ Môisê mới nhìn ra nhưng đã quá trễ rằng, mình đã phê phán một cách quá vội vã. Ngây thơ và bình thường mà xét, thiên sứ của Đức Chúa Trời đã tỏ ra như một bóng âm ác nghiệt, trở chứng và vô đạo hạnh trước một Môisê đạo đức và trung thành với lề luật. Nhưng sự thực lại không như thế: thiên sứ đã bày tỏ và thể hiện những con đường nhiệm mầu của Đức Chúa Trời.

C.G. Jung đã từng nói đến hai nền “đạo lý” trong tâm thức con người: một bên là “bảng luật tập thể” có tính quy ước của xã hội (Freud gọi là Siêu ngã: ber-Ich), còn bên kia là “tiếng nói đạo lý của lương tâm” từ trong các tầng thâm sâu nhất của con người. C.G. Jung gọi đó là Ngã (Selbst, Self), là “con người nội tâm” (“Tâm nội Đại nhân”) và thường được cảm nghiệm như là “Tiếng nói của Đấng Tối cao”.

Vấn đề không đơn giản ở đây là làm thế nào phân biệt được đâu là tiếng nói của “đạo lý tập thể” và đâu là “đạo lý của lương tâm”; cũng như với hệ quả không nhỏ, nếu con người lựa chọn “đạo lý của lương tâm”, “tiếng nói của Đấng Tối Cao” hơn là lề luật quy ước của xã hội.

Lịch sử văn hóa và tôn giáo của loài người đã từng đề cập đến vấn đề “hai nền đạo lý” như thế. Sau Thế chiến thứ hai, Erich Neumann, một học trò và cộng sự viên của C.G. Jung người gốc Do Thái, đã viết quyển “Tâm lý Chuyên sâu và Đạo lý Mới”^[41], trong đó ông đã đề cập đến vấn đề “hai nền đạo lý” này. Người học trò và cộng sự viên tài năng và tín cẩn nhất của C.G. Jung, bà Marie-Louise von Franz, đã bình giải kết thúc vấn đề nêu ra ở đây với những suy nghĩ đáng lưu ý sau đây:

“Những nhận thức của Tâm lý Chuyên sâu này đã làm tương đối hóa nền đạo lý quy ước của xã hội đồng thời đưa con người đến những phẩm định sâu xa, tế nhị và cá biệt trong mọi (nhấn mạnh do bà Franz, LHK) lĩnh vực thuộc pháp luật, giáo dục và thần học luân lý. Sự khám phá ra vô thức có lẽ là sự kiện có tính cách mạng nhất đã được thực hiện trong những thế kỷ vừa qua; nhưng vì nó quá mới mẻ và quá xáo trộn, nên số đông người ta đã không nghe theo. Quả thật, sự kiện nói trên đòi hỏi vừa sự trong sáng của nội tâm, vừa nhiều quả cảm để có thể tiếp cận được năng lực mới được phát hiện này, nghiêm túc đón nhận và dám thực hiện sự thay đổi bảng giá trị lâu nay của con người”^[42].

Bóng âm là những hiện tượng tâm thức nằm giữa ý thức và vô thức. Sâu hơn một tầng vô thức nữa là hiện tượng linh âm và linh dương mà chúng ta sẽ bàn đến trong chương sau. Giải quyết bóng âm, theo C.G. Jung, là “công việc thợ con”, giải quyết vấn đề linh âm linh dương là “công việc thợ cả” (GW13, 481). Nhưng việc giải quyết bóng âm không phải là công việc của một ngày, bóng âm sẽ còn tiếp tục xuất hiện. Và như thế, giải quyết bóng âm là một công việc trường kỳ.

Để nhận diện được bóng âm và giải quyết bóng âm, khoa tâm lý trị liệu ngày nay đã khám phá thêm hai phương pháp quan trọng là “giải mộng” và “chủ động tưởng tượng” (active imagination) mà ta sẽ bàn đến trong hai chương cuối cùng của tập sách này.

^[40] Inge Strauch und Barbara Meier, *Den Träumen auf der Spur*, Bern 1999; In: Kast 1999, 60-61.

^[41] E. Neumann, *Tiefenpsychologie und neue Ethik*, München 1948, 1964.

^[42] M-L. von Franz, *Der Individuationsprozess*; In: C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*, London 1948, München ¹⁵1999, 176.

Chương 9

NHỮNG NĂNG LỰC PHỐI KẾT: LINH ÂM & LINH DƯƠNG (ANIMA & ANIMUS)

A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ – GẶP GỠ SƠ KHỞI VỚI LINH ÂM LINH DƯƠNG

Chắc hẳn mỗi người trong chúng ta đều đã từng hơn một lần cảm thấy rạo rực, xao xuyến, kèm thêm áy náy lo âu, cũng như được lôi cuốn đến những khát vọng xa vời, khi đứng trước một người khác giới mình ưa thích. Tại sao vậy? Cũng như tại sao trong rất nhiều người khác giới, mình lại chỉ nhìn thấy một người trong họ là kẻ mình có cảm tình nhất, đến nỗi xem họ là... “người đẹp nhất”, “người đáng yêu nhất”, là “người yêu lý tưởng”, trong khi đối với các bạn bè của mình thì người đó cũng chỉ là một con người bình thường, nếu không phải là con người tầm thường.

C.G. Jung giải thích sự kiện đó là một “phóng ngoại” quan điểm chủ quan của mình trên người khác giới. Dĩ nhiên sự lôi cuốn của người khác giới thường được bắt đầu với những đặc tính của hình dáng bên ngoài, nhưng nó cũng đã tiềm ẩn những đặc tính về thẩm mỹ, đức hạnh và tinh thần. Đó là bốn cấp bậc tiếp cận với người khác giới, mà chúng ta sẽ còn có dịp bàn đến trong những phân đoạn sau.

Ngôn ngữ bình dân ta không những đã từng nói đến những “tiếng sét tình yêu” giữa hai người khác giới, mà còn cho biết: “trong mỗi người đàn bà đều có một người đàn ông”, và ngược lại “trong mỗi người đàn ông đều có một người đàn bà”. Điều này có nghĩa gì? C.G. Jung cũng có một quan điểm tương tự: Mỗi người đàn ông đều có một anima (nguyên tự La tinh: linh hồn; chúng tôi dịch là linh âm) trong mình, và mỗi người đàn bà đều có trong mình một animus (nguyên tự La tinh: tinh thần; chúng tôi dịch là linh dương). Quan điểm này, ngày nay với những nghiên cứu và kinh nghiệm từ trong các phong trào phụ nữ, đã được bổ túc thêm: trong người đàn bà cũng có anima và trong người đàn ông cũng có animus. Ta sẽ còn có dịp nói về những điểm khác biệt và bổ túc này, nhưng trên cơ bản thì học thuyết của C.G. Jung vẫn tiếp tục là một học thuyết có cơ sở khoa học nghiêm túc và mang đầy ý nghĩa

cho con người thời đại.

Một điều đáng ghi lại trong phân đoạn nhập đề này là, học thuyết về linh âm và linh dương của C.G. Jung đã được bắt đầu bằng một kinh nghiệm bản thân. Trong quyển “Tự Thuật”^[43], C.G. Jung đã kể lại việc ông khám phá anima của ông như thế nào.

Vào những năm làm việc rất căng thẳng và sau khi chấm dứt tương quan bạn hữu và cộng tác với Freud (1913), C.G. Jung trải qua một cơn khủng hoảng trầm trọng trong sáng tạo (1915). Thời điểm này cũng là thời điểm “khủng hoảng tuổi đứng bóng” (C.G. Jung 40 tuổi) trong cuộc sống của mỗi người. C.G. Jung tự đặt câu hỏi, việc mình làm thực chất là gì và có ý nghĩa gì. “Đó là công trình khoa học” hay là “việc làm văn nghệ”? Vào thời gian này, C.G. Jung đã thường ghi lại và giải thích các giấc mộng của mình, cũng như đã thường sử dụng các phương pháp tâm lý trị liệu như hội họa, tạo hình và chủ động mơ tưởng. Trong một khoảnh khắc nào đó, C.G. Jung bỗng nghe “tiếng nói” giọng đàn bà: “Đó là công việc nghệ thuật”. Bất ngờ, thế rồi C.G. Jung đối đáp với giọng nói trên. Tiếng nói đó cho biết như là một tiếng nói từ nội tâm, và đã nói lên một số ý nghĩ và đánh giá từ vô thức. Trong cái Tôi và cái nhân vật (persona) của mình, C.G. Jung tự xem là một nhà khoa học, không phải một nghệ sĩ. Nhưng giọng nói đầy nữ tính kia lại đưa ra một quan điểm khác; và qua đối đáp trao đổi, đã đồng tình ủng hộ hay phê bình phản kháng, cũng như đã ảnh hưởng sâu đậm trên tri thức tâm lý của C.G. Jung. Giọng nói đó dần dà đã mang một hình dạng cụ thể hơn, và C.G. Jung nói: “Tôi cảm thấy dè dặt kính cẩn trước hình dạng đó, giống như trước một hiện diện vô hình”^[44]. Sau này, C.G. Jung đặt tên cho hình dạng đó trong hệ tâm thức nam nhân là anima, còn trong tâm thức nữ giới là animus.

Vì đâu và từ đâu ta có thể “phóng ngoại” quan điểm chủ quan của mình trên người khác giới, để rồi xem họ là “người yêu độc nhất”, là “người yêu lý tưởng”? Vì đâu và từ đâu có “tiếng nói giọng đàn bà” đã đến trao đổi đối đáp với C.G. Jung, đã đánh giá và phê bình công việc của C.G. Jung, cũng như đã để lại dấu ấn trên công trình sự nghiệp của C.G. Jung? Hình ảnh cội nguồn của sự “phóng ngoại” nói trên, cũng như của “tiếng nói giọng đàn bà” trong tâm thức của C.G. Jung, đó là hình ảnh linh âm linh dương từ trong các tầng sâu của vô thức con người.

Ta sẽ tìm hiểu thêm về bản chất và vai trò của anima và animus trong những phân đoạn sau đây.

B. LINH ÂM LINH DƯƠNG LÀ GÌ ?

Nguyên lý “điều hòa phân cực”

Một nguyên lý cơ bản trong việc phát triển tâm thức cũng như trong tiến trình sinh hóa của trời đất vạn vật là nguyên lý “điều hòa phân cực”. Trong văn hóa Á Đông ta, có quan niệm âm dương lưỡng cực, nhưng điều hòa bổ túc. Đó cũng là luận điểm cơ bản của C.G. Jung trong học thuyết Tâm lý Chuyên sâu. C.G. Jung nói: “... mọi tác động đều dựa trên cơ sở tương phản” (GW 9/1,66). Theo C.G. Jung, tâm thức là một hệ thống sinh động, phát triển giữa những năng lực đối trọng, thường khi khó tránh khỏi phân diện, nhưng luôn tìm cách điều chỉnh để thể hiện sự quân bình và tính chủ toàn (wholeness). Nhưng làm thế nào đi từ phân diện đến quân bình và chủ toàn? Tiến trình “điều hòa phân cực” này lại phải dựa trên một nguyên lý điều hành, đó là nguyên lý “tâm thức tự điều chỉnh”, giống như nguyên lý “tự điều chỉnh” của cơ thể hoặc của trời đất vũ trụ. C.G. Jung xem quy luật điều chỉnh này là “quy luật kỳ diệu nhất trong mọi quy luật tâm lý” (GW 7, 111).

Để thể hiện nguyên lý “tự điều chỉnh” này, hệ tâm thức sử dụng các định luật bổ túc và bù trừ. Khi một nội dung hoặc năng lượng nào của tâm thức bị coi nhẹ thì nó sẽ tìm cách phản kháng và đòi hỏi bù trừ. Chẳng hạn khi ta đặt quá cao tính cách “nhân vật” của mình trong xã hội và do đó coi nhẹ nội dung “trung thực” của bản thân, thì từ vô thức sẽ xuất hiện những “bóng âm” phản kháng thường được diễn tả thông qua chiêm mộng hoặc các triệu chứng tâm thần phân tán như bực dọc, xấu hổ, tiếc nuối những giá trị đích thực hơn là phô trương, quy ước và thông lệ của xã hội.

Đối trọng với “nhân vật” trong xã hội, hệ tâm thức có “bóng âm” để điều chỉnh, đưa lại cho cái Tôi sự quân bình giữa ngoại giới và nội giới. Nhưng đi sâu hơn một tầng tâm thức nữa, còn có “linh âm linh dương” cũng làm đối trọng với con người “nhân vật”, nhưng chủ yếu là đưa cái Tôi xuống tận trung tâm của vô thức, tức Tự ngã (Self). Thể thức đối trọng của “linh âm linh dương” cũng khác: Không còn như giữa nhân vật và bóng âm với những phạm trù tốt và xấu, ít và nhiều, tích cực và tiêu cực của cái Tôi, nhưng là qua phạm trù nam tính và nữ tính, qua những vẻ đẹp của tâm hồn. Do đó mà C.G.

Jung gọi “linh âm linh dương” là những “hình ảnh của tâm hồn” (“Seelenbilder”). Ở đây không còn là “tương khắc bóng âm” giữa Cain và Abel, nhưng là “tương quan linh âm linh dương” giữa Salomon và nữ hoàng Saba^[45].

Linh âm linh dương như là mẫu tượng

Ta đã bàn về mẫu tượng như những cấu trúc và năng lực tạo hình cho hệ tâm thức (chương 7). Là mẫu tượng, linh âm linh dương có một cấu trúc lưỡng cực, giữ một vai trò trung gian phối kết giữa ý thức và vô thức, và sau cùng tác động như là những năng lực sinh động và đưa lại sự sống.

Cấu trúc lưỡng cực của anima/animus là “nguyên lý âm” và “nguyên lý dương”. Theo C.G. Jung, nguyên lý dương là Logos (“Lời Lẽ”), bao gồm trí năng, hiểu biết, tinh thần, phân biện và tri thức (GW 9/2. 29). Nguyên lý âm là Eros (“Dục lực Cảm thương”), là đùm bọc, che chở, thấu nhận, nối kết, liên lạc (GW9/1.20.29). Trở nên con người trưởng thành, hay tiến trình thành toàn Tự ngã, theo C.G. Jung, là phối kết hội nhập những thành phần tâm thức có tính lưỡng cực âm dương nam nữ này thành một tổng hợp mạch lạc, nhất quán, chủ toàn. Bù trừ trong lĩnh vực giới tính có nghĩa là khi cái Tôi-Ý thức phân diện quá nghiêng nam hay quá trọng nữ, sẽ được cực đối lập từ trong vô thức đến điều chỉnh đem lại thế quân bình. C.G. Jung chủ trương một sự phát triển tâm thức đưa đến quân bình và chủ toàn, như thế con người mới thật an nhiên, tự do và thành đạt cuộc sống của mình.

Những phê bình: Với những tư duy và nghiên cứu mới phát xuất từ các phong trào phụ nữ từ giữa thế kỷ 20 cho đến nay, có một số phê bình và bổ túc vào quan niệm anima/animus của C.G. Jung. Điều bình phẩm chính là suy tư về giới tính của C.G. Jung đã lệ thuộc vào quan điểm phụ hệ của xã hội Âu châu đầu thế kỷ 20. Do đó chỗ đứng và vai trò của anima đã chỉ là một chỗ đứng và một vai trò phụ thuộc vào animus. Quan niệm về anima/animus cũng được bổ túc nói rộng: anima cũng như animus đều có trong nam giới cũng như trong nữ giới. Vấn đề tiếp theo là anima trong nữ giới có khác với anima trong nam nhân không, và nếu có thì khác nhau như thế nào? Những suy nghĩ này sẽ dẫn đến vấn đề những phương cách trị liệu tâm lý khác nhau đối với các bệnh nhân nam hay nữ.

Đó là một số phê bình và bổ túc chính đối với quan điểm anima/animus của

C.G. Jung. Trong khuôn khổ tập sách này, chúng tôi sẽ không đi vào chi tiết các nghiên cứu mới về linh âm linh dương. Chú thích kèm đây về một số xuất bản mới có thể giúp những ai muốn mở rộng thêm tầm nghiên cứu trong vấn đề anima/animus này^[46].

Vai trò trung gian phối kết giữa ý thức và vô thức: Đó là đặc tính thứ hai của linh âm linh dương như là mẫu tượng. C.G. Jung nói rất nhiều về vai trò trung gian này của linh âm linh dương: là trung gian môi giới, trung gian phối hợp, là kẻ chỉ đường, dẫn đường, bạn đường, là hiện thân của vô thức, là kẻ giúp phối kết hội nhập ý thức với vô thức; và khi hội nhập được thành toàn thì linh âm sẽ trở nên Eros của ý thức, và linh dương trở nên Logos; linh âm sẽ đưa lại cho ý thức người đàn ông xu hướng giao lưu tham chiếu, còn linh dương sẽ đưa lại cho ý thức nữ giới khuynh hướng suy tư, phân định và hiểu biết (GW 9/2, 33).

Những năng lực sinh động và đưa lại sự sống: Đây là đặc tính mẫu tượng thứ ba của linh âm linh dương, và nhất là của linh âm: Linh âm là mẫu tượng của sinh động và sự sống (GW10, 243), là năng lực chữa trị, đổi mới, thay đổi, chuyển hóa, đem lại sự sống và sức sống (GW 9/1, 57). Linh âm còn làm đảo lộn tất cả để kéo con người ra khỏi nơi tù đọng và dẫn đưa đến sự sống.

Có hai điều C.G. Jung thường nhắc lại và nhấn mạnh về linh âm linh dương. Đó là vai trò liên lạc phối kết và tiến trình ý thức hóa những miền đất kín ẩn của tâm thức: “Bóng âm chỉ có thể nhờ liên lạc phối kết mà trở nên một thực tại đối diện, và linh âm linh dương cũng chỉ có thể nhờ liên lạc phối kết mà được trở nên một kẻ khác giới đối diện...” (GW 9/2, 41). Còn tiến trình ý thức hóa là điều kiện vô cùng quan trọng, bởi chỉ nhờ đó mà ta biết được những nét tiêu cực (như sự cố chấp và phân diện) để khử trừ, và biết được những điều tích cực (như suy tư và xu hướng tâm linh giao lưu) để thực hiện và phát huy.

C. NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN – NHỮNG GẶP GỠ GIỮA LINH ÂM VÀ LINH DƯƠNG

Những chặng đường phát triển của linh âm và linh dương

C.G. Jung đưa ra bốn chặng đường với những hình dạng phát triển của linh âm linh dương (GW 16, 361):

- **Chặng một**, mang tính cơ thể và sinh lý: linh âm được tượng hình nơi vóc dạng Eva (người đàn bà đầu tiên theo *Kinh thánh* Do Thái và Kitô giáo), còn linh dương hiện hình chẳng hạn nơi hình thể các lực sĩ thể thao.

- **Chặng hai**, mang hình thức lãng mạn và thẩm mỹ: linh âm dưới hình dạng Eros hàm chứa nhiều nét giới tính, còn linh dương được thể hiện qua những hành động đầy sáng kiến và táo bạo.

- **Chặng ba**, mang những nét đức hạnh và đạo đức: linh âm được tinh thần hóa và tâm linh hóa, thường được diễn tả dưới hình dạng ni, nữ tu hay Đức Trinh nữ Maria. Còn linh dương thì được đặt dưới biểu tượng Logos, với những hình dạng các bậc trí giả, như bác sĩ, luật sư, giáo sư, giáo sĩ.

- **Chặng bốn**, mang tính minh triết, ý nghĩa và tinh thần: linh âm dưới hình dạng hiền mẫu, còn linh dương thì dưới hình dạng hiền triết, người đem lại ý nghĩa, đưa lại kinh nghiệm nội tâm đầy sáng tạo và thẩm nhuần tâm linh.

Những gặp gỡ giữa linh âm và linh dương

Hình ảnh linh âm linh dương phát xuất từ cấu trúc mẫu tượng được trở thành hình dạng cụ thể, tụ kết nơi người khác giới, nhờ ý thức và cảm nghiệm, được diễn tả qua thái độ và hành động. Nếu bóng âm mang tính cách âu lo và đe dọa với những năng lực khuynh đảo, thì linh âm linh dương lại gọi lên nỗi nhớ nhung, yêu thương, cảm mến, đưa lại sinh lực và dẫn đến phối kết hợp nhất. Những năng lực phối kết linh âm linh dương xông tỏa ra sức lực hấp dẫn, lôi cuốn, say mê, những sức lực đầy ân tứ, những năng lực có sức thay đổi và chuyển hóa.

Linh âm với vai trò hướng dẫn chỉ đường được minh họa thông qua giấc mộng được C.G. Jung kể lại như sau:

“Tôi cùng với một ít người nữa đứng trên đỉnh một ngọn đồi (...). Bỗng có một đĩa bay bay tới phía chúng tôi (...). Đĩa bay đó đảo quanh trên đầu (...) rồi hạ xuống gần chúng tôi. Một nhân vật bước ra khỏi đĩa bay và đi thẳng đến tôi. (Một phụ nữ chăng?). Nhóm người quanh tôi đều bỏ chạy, rồi từ xa quay lại quan sát chúng tôi. Người phụ nữ nói với tôi rằng, người ta trên đó (ý nói nơi từ đó mà bà ta đến) biết tôi và theo dõi xem tôi chu toàn công việc (sứ mệnh?) như thế nào. Bà ta nói với một giọng nghiêm nghị, hầu như dọa

nạt, và xem ra rất quan tâm đến công việc tôi được giao phó.”^[47]

Người đàn bà trong giấc mộng kể trên là hiện thân cho linh âm. Bà đến từ một thế giới rất xa, rất lạ, ngoài thế giới này; bà biết mọi sự và nhắc nhở người mộng nhớ đến sứ vụ của mình. Tín thư của bà hình như chỉ nhằm đến người mộng, nên đã có một liên lạc đặc biệt với đương sự. Linh âm, theo C.G. Jung, là biểu tượng cho vai trò liên lạc phối kết, và như thế “đem lại cho hệ ý thức người đàn ông chiều kích tương quan phối hợp” (GW 9/2, 33). Linh âm còn nối kết người mộng với thế giới rộng lớn, xa lạ, hiểu biết, bên ngoài thế giới này. Tính cách vượt thời gian của nhân vật phụ nữ hiện hình (bởi bà sống ở ngoài thế giới này) đã gợi lên một xúc cảm về trường sinh bất tử. Bà biết con đường phải đi và chỉ cho con đường phải đi, bằng cách nhắc nhở cho người mộng lưu tâm đến công việc thực sự quan trọng trong đời, đến bốn phận cuộc sống. Tính cách bí nhiệm của linh âm chính là điều không biết, không nắm bắt được, là “ý nghĩa đặc biệt của sinh mệnh” con người (GW 10, 713).

Linh dương cũng đóng một vai trò tương tự như linh âm:

Vai trò một nhịp cầu dẫn đến thế giới vô thức, thế giới Tự ngã, và tác động một cách đầy sinh lực và sáng tạo. Sau đây là giấc mộng của một người đàn bà 45 tuổi^[48]:

“Hai hình người phủ áo màu tro trèo qua hiên lầu rồi nhảy vào phòng với ý định hành khổ tôi và em gái tôi. Em tôi chui trốn xuống dưới giường, nhưng hai bóng người kia đã dùng chổi dài đẩy em tôi ra và đánh đập nó. Rồi đến lượt tôi, tên cầm đầu đẩy tôi vào chân tường. Bóng người thứ hai huơ tay rồi vẽ một bức hình lên tường. Thấy vậy, tôi nói: “Ồ, hình cũng đẹp đấy chứ!” Thế rồi cả hai dịu lại, buông tôi ra và tỏ ra thịnh tình lắm.”

Tính cách hành khổ của hai bóng người kia là điều đã từng quen biết đối với người mộng, bởi bà này đã từng khổ cực khi nghĩ đến những người thân yêu của mình đã chết hoặc đang trong cơn nguy hiểm để rồi sau cùng cũng sẽ bị chết. Những người đột nhập vào phòng cho biết có hai khả năng hành động, và những hình ảnh linh dương này còn có thể tác động cách khác, chứ không phải chỉ hành khổ tác quái. Cô em gái của người nằm mộng đã chui trốn và đã bị hành khổ, quả thực cô em gái đó đã chết sớm vì bệnh ung thư. Cô ta có

tài hội họa, nhưng đã không sử dụng tài nghệ của mình. Trong giấc mộng, hiện ra những người đột nhập vào nhà là những nghệ sĩ giấu tài, và khi người mộng nhìn ra điều đó, thì họ đã bỏ đi ý định hành khổ bà này. Và đó là ý nghĩa của giấc mộng: Đằng sau lo âu sợ hãi, thì có nguy cơ bị giết chết, mà cũng có một cơ may sáng tạo. Người mộng quả thực có tài hội họa, nhưng cứ mãi hoài nghi về ý nghĩa của tài nghệ đó. Giấc mộng đã cho cô ta biết qua một ngôn ngữ thật nghiêm khắc, rằng cô ta nên và phải biết sử dụng tài năng của mình. Chỉ như thế thì linh dương phá hoại mới biến đổi thành linh dương sáng tạo.

D. LINH ÂM LINH DƯƠNG HỘI NHẬP VÀ SONG KẾT (SYZYGY):

Hội nhập linh âm linh dương

Hiện tượng “phóng ngoại” những nét lý tưởng linh âm linh dương từ vô thức của mình lên trên một người khác giới bên ngoài nói lên hai điều quan trọng sau đây: một là người khác giới đối diện mang những giá trị đặc thù của họ, đồng thời họ cũng là hiện thân cho ta biết mẫu tượng linh âm linh dương ta mang trong mình; hai nữa là sự thể hiện những đặc tính linh âm linh dương không những ở ngoài ta – tức trên kẻ đối diện, đối tác – mà còn là ở trong bản thân, trong chính hệ tâm thức của ta. Đây là vấn đề “hội nhập” (integration) và “nhập nội” (internalization) linh âm linh dương, để thể hiện tiến trình nên người trưởng thành, tức thành toàn Tự ngã.

C.G. Jung nói: “... cả hai (nam và nữ) trên cơ bản đều tìm cách thực hiện liên hệ tâm hồn với nhau, bởi tình thương của tinh thần và tinh thần của tình thương đều cần được kiện toàn” (GW 10, 269). Câu nói này của C.G. Jung có thể hiểu được trong cả hai nghĩa: liên hệ tâm hồn giữa hai người khác giới, và cũng là liên hệ tâm hồn giữa linh âm và linh dương trong hệ tâm thức của mỗi người để sự kiện toàn càng được nên tròn đầy (Heisig 1996, 77).

Sự tròn đầy C.G. Jung nói ở đây vừa chỉ về một chiều kích “siêu cá nhân” (transpersonal) và siêu việt (transcendent), vừa nói về một sự “song kết” (“Syzygy”) giữa linh âm và linh dương trong hệ tâm thức của mỗi người.

Khi linh âm linh dương được phóng ngoại và tụ kết vào một người khác giới, linh âm linh dương sẽ tạo tác ra phản ứng hấp dẫn, say mê, lôi cuốn, đưa đến ước mơ phối hợp và tiến đến tròn đầy hơn nữa. Ở đây, C.G. Jung nói đến sự

thể hiện một “Bộ Ba” (“Triad”): Chủ thể nam nhân đối tác, chủ thể nữ nhân đồng đối tác, và linh âm linh dương siêu việt. Tụ kết này có thể phát triển đến “Bộ Bốn” (“Quaternity”): Yếu tố thứ tư này là hình ảnh bậc Hiền nhân và Minh triết của linh âm linh dương. Chính nhờ thông qua những hình ảnh Hiền nhân, Minh triết và Siêu việt này mà con người càng cảm nghiệm được những chiều kích linh thiêng và huyền dụ (numenous) của Tự ngã và Thực tại (GW 9/2, 41; Stein 2000, 174).

Song kết linh âm linh dương

Sự tròn đầy của hệ tâm thức còn là do sự phối hợp “song kết” (syzygy) giữa linh âm và linh dương trong mỗi một con người. Đây là một chủ đề xuyên suốt lịch sử văn chương, hình ảnh, cổ tích, dị sử, huyền thoại của loài người nói đến sự phối hợp tính nam và tính nữ nên một trong cùng một con người: những con người bán nam bán nữ, những thư hùng lưỡng tính (andro-genous), những cặp thần nam nữ, hoặc việc tạo dựng người nữ phân xuất từ người nam, như được thuật lại trong *Kinh thánh* Do Thái và Kitô giáo (*Sáng thế* 2). Đối với C.G. Jung, song kết là như “hai nửa của một tổng thể, cặp anh trai em gái hoàng vương, nghĩa là sự phối hợp các tương khắc, để từ đây phát sinh ra hài nhi thiên tử như biểu hiện cho sự nên một” (GW 9/2, 59).

Nhưng làm thế nào thực hiện sự “Song kết” này, để nó không chỉ là một mơ ước suông, một ảo tưởng thuần túy (utopia) – dầu là một ảo tưởng tốt, tích cực và nhiều khi cần thiết? Ở đây, điều C.G. Jung đã từng kinh nghiệm, thực hành và nhấn nhủ trong việc tiếp cận với linh âm linh dương bằng chú tâm, nghe ngóng, hỏi han, đối thoại, thực hiện những điều linh âm linh dương gợi ý, đề nghị, hướng dẫn – tóm lại là: xem linh âm linh dương như những thành phần sinh động và thân thiện của bản vị mình – vẫn luôn còn là những bước đi ích lợi và cần thiết.

Nhưng gần đây, các thể hệ chuyên ngành tâm lý trị liệu thuộc trường phái C.G. Jung, đã từ kinh nghiệm bản thân và nghề nghiệp, đưa ra một số mô hình thực hiện mối tương quan song kết giữa linh âm và linh dương này. Điều lưu ý quan trọng ở đây là khi các mô hình nói đến những sự tích “thần thoại” chẳng hạn như các “cặp thần nam nữ”, điều ấy không muốn diễn tả một quan niệm khoa học tự nhiên, nhưng cần được hiểu trong ý nghĩa biểu tượng. Khoa Thông thích luận (hermeneutics) hiện đại đã giúp chúng ta biết phân biệt giữa khoa học tự nhiên như là “diễn tả sự kiện”, còn thần thoại

huyền thoại là “diễn tả ý nghĩa”. Đàng khác, các mô hình tương quan cũng như các cặp thần nam nữ được nói đến ở đây cần được cảm nghiệm trong chính hệ tâm thức của mình, cùng với suy nghĩ điều đó có ý nghĩa gì cho tương quan liên kết phối hợp và cho những chặng đường phát triển tâm thức của bản thân. Verena Kast đã trình bày sáu mô hình tương quan cơ bản giữa tính nam và tính nữ, giữa linh âm, và linh dương như sau đây^[49]:

(1) *Cặp thần Ấn Độ Shiva và Shakti diễn tả sự “thuộc trọn về nhau”. Linh âm và linh dương làm thành một sự hợp nhất không phân rẽ, nói lên sự sống cho nhau, được diễn tả qua sự “vĩnh viễn ôm choàng” vào nhau; nhưng từ đó cũng có cơ nguy mất đi liên lạc với ngoại giới.*

(2) *Khía cạnh sáng tạo của tương quan giữa linh âm và linh dương – sáng tạo và được sáng tạo – được diễn tả dưới biểu tượng Pygmalion. Pygmalion tạc ra từ ngà voi bức tượng một người nữ rất đẹp, bởi chàng không tìm đâu ra được một người đàn bà nào hoàn hảo. Các thần cảm thương Pygmalion và đã hà sự sống vào bức tượng người nữ cho chàng.*

(3) *Mô hình tương quan cơ bản thứ ba được Verena Kast diễn tả qua câu chuyện thần thoại xứ Sumer Istar và Tammuz, nói lên sự phối hợp giữa một nữ thần hiền mẫu yêu thương và một chàng anh hùng trẻ tuổi. Đó là biểu tượng cho sự phối hợp phong phú giữa linh âm khôn ngoan thực tiễn và linh dương khí phách hùng tráng.*

(4) *Linh âm và linh dương cũng có thể xung khắc, tranh cãi, chống đối nhau, thua hay thắng. Cặp thần Hy Lạp Zeus và Hera là biểu tượng cho mô hình tương quan này. Tranh cãi, chống đối nội tâm giữa linh âm tinh khôn và linh dương hùng mạnh, được diễn tả cách riêng trong tương khắc giữa tân và cựu, nhất là khi mới muốn thể hiện mà cũ không muốn nhường chân.*

(5) *Tri thức của linh dương và sinh lực của linh âm trong thiên hùng ca Trung cổ Merlin và Viviane diễn tả mô hình tương quan giữa “lão nhân hiền triết” và “cô gái trẻ tuổi”. Đây là mô hình tương quan giữa trưởng thành bằng kinh nghiệm và xuân trẻ đổi mới cuộc đời: “Người trẻ làm thanh xuân người già, người già làm giàu kinh nghiệm cho người trẻ và đưa lại một dự phóng mới cho cả cuộc đời”.*

(6) Một mô hình tương quan vượt trên chế ngự lẫn nhau được Kast gọi là mô hình “nam nữ anh em” (mô hình Việt Nam) phỏng theo sách Nhã Ca (của Kinh thánh Do Thái và Kitô giáo) giữa Salomon và cô gái Shulamit. Ở đây, linh âm và linh dương tương quan trong dự cảm, tin cậy, yêu thương trên một bình diện ngang nhau. Tương quan cân đối, quân bình, hòa hợp giữa linh âm và linh dương, giữa những nét nam tính và nữ tính của chúng ta cũng cần được nhìn nhận và thực hiện đưa đến một phối hợp song kết tròn đầy.

Một tác giả khác dùng mô hình tương quan “Thân gần – Tự lập” để cân nhắc, đo lường và phát huy cân đối hòa hợp giữa linh âm và linh dương trong hệ tâm thức của con người^[50]:

- (1) Cấp một: một bên chiếm ngự, một bên tiêu tan;
- (2) Cấp hai: cả hai bên khử trừ lẫn nhau;
- (3) Cấp ba: có một số liên hệ, nhưng không được xác định rõ rệt;
- (4) Cấp bốn: chấp nhận có xung khắc trong bao dung và chịu đựng;
- (5) Cấp năm: vừa thân gần vừa tự lập.

Trong vấn đề song kết, có hai khía cạnh cần được làm nổi bật: khía cạnh cảm hứng sáng tạo, khi nhờ linh âm mà linh dương tiêu cực được chuyển đổi thành tích cực với nhiều cảm hứng đầy khởi sắc và sáng tạo; khía cạnh thứ hai là những nỗi niềm khắc khoải, nhớ nhung, mong ước tìm về những bến bờ vượt không gian, vượt thời gian, những bến bờ vĩnh cửu, cao xa, siêu việt (Heisig 1996, 210).

Dựa trên những mô hình tương quan song kết mà Verena Kast phác họa ở trên, ta có thể tự đặt câu hỏi: ta đang ở chặng đường nào, ta đang thực hiện mô hình tương quan nào giữa nam tính và nữ tính, giữa linh âm và linh dương trong ta:

- Nam tính trong ta có tranh cãi chống đối nữ tính như cặp thần nam nữ Zeus và Hera không; ta có đáp trả tính hung hãn của linh dương bằng sự khôn khéo của linh âm không?

- *Nam tính khí phách hùng tráng có đàn áp nữ thần hiền mẫu yêu thương từng nuôi nấng đùm bọc ta không?*
- *Với sự phối hợp song kết giữa Shiva và Shakti, ta có đánh mất đi bản sắc độc đáo của bản thân, vì quá say mê trong “vòng tay ôm choàng”, cũng như có bỏ quên đi những thực tại và bốn phận giữa thế giới hiện tại, bởi quá chìm đắm trong đại dương “đôi lứa” của một thế giới xa xôi vĩnh cửu?*
- *Sự song kết có đem lại cho cái Tôi nhỏ hẹp những trường độ linh thiêng và siêu thánh của cuộc sống không?*
- *Ta có khi nào mong cầu tìm kiếm sự khôn ngoan minh triết nơi người bạn đối tác, và ngược lại cống hiến cho người bạn đó niềm xuân tươi trẻ cùng những năng lực sinh động và tác tạo sự sống không?*
- *Những đặc tính nào ta nhìn nhận nơi người bạn đối tác, mà không nhìn ra đó là những khả năng tâm lý và tâm linh sinh động trong chính hệ tâm thức của ta?*

Phối hợp song kết giữa linh âm và linh dương, giữa nam tính và nữ tính trong hệ tâm thức của mỗi người như thế, sẽ cho ta thấy và kinh nghiệm được những năng lực vô cùng lớn lao cùng với sự phối kết nên một của bản vị con người như một thực tại thành toàn trọn vẹn.

[43] C.G. Jung: *Erinnerungen, Träume, Gedanken* von G.G. Jung, hrsg v. Jaffé, A, Zürich und Düsseldorf, 1997, 188-191.

[44] C.G. Jung, sđd; 189.

[45] *Kinh Thánh Do Thái* và *Kitô giáo* nói về tương khắc “bóng âm” thù địch giữa hai anh em Cain và Abel (*Sáng thế* 4:1-16) và tương quan “linh âm linh dương” cảm mến kính yêu giữa vua Salomon và nữ hoàng xứ Saba (1 Vua 10: 1-13; Saba nay thuộc xứ Yemen).

[46] E. Jung, *Animus und Anima*, Fellbach 1987; V. Kast, *Animus und Anima*, Harvest 1993; U. Baumgardt, *König Drosselbart und C.G. Jung Frauenbild. Kritische Gedanken zu Anima und Animus*, Olten 1987; D.

Heisig, Die Anima, Der Archetypdes Lebendigen, Zürich und Düsseldorf 1996.

[47] Ở đây chỉ lược tóm giấc mộng, xuất xứ từ: GW 10, 712.

[48] Giấc mộng được thuật và bình giải theo: M-L. von Franz, Der Individuationsprozess, In: C.G. Jung, Der Mensch und seine Symbole, Sđđ 193.

[49] V. Kast, Paare. Beziehungsphantasien order wie Götter sichin Menschen spiegeln, Stuttgart 1984, 176t, In: Heisig 1996, 75tt.

[50] M. Scharf, Autonomie und Nähe, Frankfurt 1987; In: Heisig 1996, 229¹⁶³.

Chương 10

CƠ SỞ, TRUNG TÂM, THẾ GIỚI CON NGƯỜI: TỰ NGÃ (SELBST, SELF)

A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ – NHỮNG GẶP GỠ SƠ KHỞI VỚI TỰ NGÃ

Chúng ta mỗi người đều có thể cảm nghiệm được bóng âm và linh âm linh dương một cách không đến nỗi khó khăn lắm: trầm tĩnh quan sát và nhận thức được, như mỗi ghen tị đối với một người bạn được nhiều thành công, những cảm xúc say mê trước một người khác giới mà ta cho là người lý tưởng, những tài năng văn học hay thẩm mỹ không được hoàn cảnh cho phép biểu dương, phát triển... Phương pháp bình thường được dùng ở đây, theo tâm lý học, là “tự quan sát mình”, theo triết học, là “ý thức phục hồi trên bản thân”.

Nhưng làm thế nào cảm nghiệm được “Tự ngã”? Tự ngã là tầng vô thức sâu hơn bóng âm và linh âm linh dương; Tự ngã là tầng vô thức sâu nhất trong vô thức, được gọi là “hạt nhân của tâm thức” (Seelenkern). Nếu so sánh hệ tâm thức với một quả cầu, thì ý thức chỉ là một vạt đất trắng nhỏ (tương tự phần nổi 10% của một tảng băng trong dòng sông hay biển cả) với một chấm ở giữa gọi là cái Tôi, trong khi Tự ngã là cái trung tâm trong lòng cầu và đồng thời là toàn bộ quả cầu^[51].

Trong lĩnh vực những tầng sâu nhất của vô thức, ta không còn có thể dùng giác quan hay ý thức để quan sát và nhận thức nữa, nhưng phải dùng đến chính “ngôn ngữ” của vô thức, của Tự ngã. Và bình thường “ngôn ngữ” của vô thức và Tự ngã là ngôn ngữ các “hình ảnh” thường được diễn tả thông qua chiêm mộng, mơ tưởng và khái tượng. Những hình ảnh của Tự ngã đó trong quá khứ đã được giữ lại và trao truyền thông qua các chuyện cổ tích, truyền kỳ, dị sử, thần thoại, huyền thoại.

Trong chiêm mộng của nữ giới, Tự ngã hiện thân qua hình dạng những người nữ cao sang, như ni cô, nữ tu, tiên nữ, địa mẫu, nữ thần núi rừng thiên nhiên, nữ thần tình yêu; còn trong chiêm mộng của người đàn ông, thì qua hình dạng lão nhân, sư phụ, thần trời, thần đất, người hùng... Sau đây là hai câu

chuyện cổ tích làm minh họa. Chuyện thứ nhất thuộc truyền thống nước Áo và nói về Tự ngã cho đàn ông^[52]:

Một ông vua kia cắt cử một tên lính canh gác quan tài một công chúa da đen, cô này thường đêm đêm trỗi dậy khỏi quan tài để mong muốn xé nát thân người lính canh. Tên lính lo sợ trốn chạy vào rừng, vì y không muốn bị chết. Trong rừng, tên lính gặp “một nghệ sĩ già chơi đàn huyền cầm và người đó chính là Ông Trời”. Người nghệ sĩ già này khuyên nhủ tên lính trốn vào một nơi nào đó trong ngôi thánh đường và giữ mình để khỏi bị cô công chúa da đen bắt được. Với sự giúp đỡ của ông già lạ lùng này, tên lính đã thoát được trận đòn của cô công chúa và còn cứu thoát được cô ta. Cuối cùng anh ta đã cưới cô công chúa và lên làm vua.

Người nghệ sĩ già chơi đàn huyền cầm và chính là Ông Trời, theo ngôn ngữ tâm lý, là biểu tượng cho Tự ngã. Ông đã giúp đỡ tên lính, tức là cái Tôi, thắng và cứu được linh âm tiêu cực phá hoại.

Nơi nữ giới, Tự ngã mang hình dạng người nữ. Câu chuyện truyện kỳ dân Eskimô sau đây được thuật làm minh họa:

Một thiếu nữ sống lẻ loi và thất tình bị một chàng phù thủy trên một chiếc thuyền đồng bắt đưa lên trời. Chàng phù thủy này thực ra là thần mặt trăng, vẫn thường được dân chúng cầu bái xin cho săn bắn được nhiều thú mồi. Ngày nọ ông thần mặt trăng đi khỏi, cô gái bèn đến thăm một túp nhà nhỏ nằm bên cạnh ngôi nhà của thần mặt trăng, và gặp trong chái nhà đó một người “đàn bà nhỏ thó”. Bà này vận bộ đồ kỳ lạ làm bằng “ruột hải cẩu chằm đụp lại với nhau”. Ở với bà này còn có một bé gái, bà ta khuyên cô gái phải dè giữ đối với thần mặt trăng, vì ông thần này thật ra có dụng ý giết chết cô ta. Ông thần đó quả thật là một tên đồ tể chuyên giết đàn bà. Để cứu sống cô gái, người đàn bà nhỏ thó kia bện một sợi dây để thòng cô gái từ trời tụt xuống đất, nhưng phải là ngày trăng mới, bởi đó là thời gian bà già nhỏ thó kia mới làm cho thần mặt trăng bất tỉnh được. Cô gái lần theo sợi dây thòng tụt xuống đất, nhưng không mở mắt kịp thời theo như bà già đã kỹ lưỡng căn dặn. Vì thế cô gái bị hóa thành con nhện và không bao giờ trở lại làm người được nữa.

Người “nghệ sĩ già chơi đàn huyền cầm” và là Ông Trời được thuật kể trong câu chuyện thứ nhất là một hiện hình tiêu biểu của Tự ngã được xem là “lão

phụ hiền nhân”. Và “bà già nhỏ thó” mặc quần áo bằng ruột hải cẩu trong câu chuyện thứ hai cũng là hiện thân cho Tự ngã được xem là “lão nhân hiền mẫu”. Ông nhạc sĩ già cứu sống chàng trai khỏi linh âm phá hoại, còn bà già nhỏ thó lại cứu sống cô gái khỏi linh dương tàn ác dưới hình dạng thần mặt trắng. Cô gái vì phạm lầm lỗi, nên câu chuyện đã đi chệch đường. Ta còn sẽ trở lại vấn đề này.

Qua hai câu chuyện truyền kỳ trên đây, ta đã bắt đầu thấy được Tự ngã là gì và Tự ngã tác động trong tâm thức con người như thế nào. Trong phần đoạn tiếp theo đây, ta sẽ còn tìm hiểu sâu rộng thêm về Tự ngã. Và bởi việc tiếp cận với Tự ngã vượt trên các phương tiện giác quan và ý thức nhỏ bé, nên chúng ta lại sẽ phải dùng đến phương pháp hình ảnh của chiêm mộng, cổ tích, dị sử và thần thoại.

Điều lưu ý quan trọng: Bởi trong chương này chúng tôi sẽ nói nhiều đến loại văn truyền kỳ và thần thoại, nên ở đây chúng tôi xin phép được lặp lại điều đã nhiều lần lưu ý độc giả, điều lưu ý đã được nói đến trong phần dẫn nhập (chủ đích và phương thức của công trình biên soạn) và sau đó rải rác trong toàn bộ sách (như đoạn: Song kết linh âm và linh dương, chương 9). Bởi một số người vẫn còn mang nặng tư duy “máy móc” cùng với “ý thức hệ cực đoan cuồng tín”, vẫn tiếp tục xem các chuyện cổ tích, thần thoại huyền thoại là chuyện “hoang đường”, nghĩa là “không có thực”, “không khoa học”, là “mê tín”, là “tà đạo”... Điều chúng tôi xin phép được lặp lại là: cần có sự phân biệt giữa công tác khoa học và công tác chính trị hay truyền giáo (xin xem phần Dẫn nhập), tiếp đến là sự phân biệt giữa loại văn “trình bày sự kiện” như trong các ngành khoa học tự nhiên, và loại văn “diễn tả ý nghĩa” như trong các thể văn có tính biểu tượng của các chuyện cổ tích, truyền kỳ, thần thoại, mà khoa Thông thích luận (hermeneutics) hiện đại đã đưa lại những “chìa khóa giải mã” vô cùng quan trọng và quý giá cho thời đại của chúng ta ngày hôm nay. Chúng tôi mong nhờ vậy sẽ tránh được những ngộ nhận, cũng như những tranh cãi không có cơ sở và không cần thiết.

B. TỰ NGÃ LÀ GÌ – NHỮNG HÌNH DẠNG, TÁC ĐỘNG, Ý NGHĨA

Thiên nhiên là Thực tại vô cùng rộng lớn, sâu xa, phong phú và sáng tạo. Tự ngã do đó có rất nhiều thể thức và phương cách xuất hiện với con người, cùng với rất nhiều ý nghĩa và năng lực tác động.

Những hình ảnh Tự ngã đến với con người thường được diễn tả thông qua (1) *hình dạng người*, (2) *hình dạng các sinh vật* hay các *vật thể* trong trời đất; các sinh vật, như sư tử, bạch tượng, chim, cá, rắn; các vật thể, như cây, cây đa, cây phượng vĩ; đá, đá tảng, đá quý; hoa, hoa hồng, hoa sen, (3) hoặc thông qua các *biểu tượng hình học* có tính trừu tượng hơn, như hình tròn, hình cung nguyệt (mandala), hình vuông (quaternität), ngôi sao hay “thập tự giá” của Kitô giáo.

(1) Chúng ta hãy bắt đầu với *hình dạng người*: Trong phân đoạn “Gặp gỡ sơ khởi với Tự ngã” ở trên (phân đoạn A), ta đã thấy Tự ngã hiện thân qua hình dạng **(1.a)** “*người già khôn ngoan*” được gọi là “*lão phụ hiền nhân*” và “*lão nhân hiền mẫu*”. Hình dạng người còn được diễn tả thông qua hình ảnh **(1.b)** “*thanh niên nam nữ*”, các **(1.c)** “*đại nhân*”, hay **(1.d)** “*thiên đồng tử*”...

(1.b) Sau đây là giấc mộng của một người đàn ông diễn tả Tự ngã dưới hình ảnh một *chàng trai*:

Vượt qua đường lộ, một chàng trai thẳng ngựa vào thẳng vườn nhà tôi. (Không có rào giậu cũng như không có bụi rậm như trong thực tế. Đường ranh giới rộng mở). Tôi không biết chàng trai đó có chú ý vào vườn hay chỉ vì do con ngựa đưa vào.

Tôi dừng chân trên đường đi đến xưởng làm, tôi thích thú nhìn ngắm người và ngựa vừa đến, nhìn hoài chàng tuổi trẻ trên lưng con tuấn mã. Đó là một con ngựa rất nhỏ, nhưng vô cùng dũng mãnh và hoang dại, một điển hình của sức mạnh (giống một con heo rừng). Nó có một bộ lông dài, rậm, xám bạc, bờm dài.

Chàng trai cưỡi ngựa đi qua tôi, ngang giữa nhà ở và thư phòng, rồi xuống yên, thận trọng dẫn ngựa đi cách xa những luống hoa mới trồng và tránh giẫm chân lên những bông hoa tulip đỏ vàng rực rỡ. Vạt hoa này trong mộng là do bàn tay của vợ tôi vừa mới vun trồng.

Chàng trai trẻ này là hình ảnh của Tự ngã với khả năng hồi sinh đối mới cuộc đời, với những sức lực đầy sinh động và sáng tạo. Chú tâm hướng về vô thức sẽ đem lại cho con người điều đó: Cuộc sống lâu nay bị trói buộc và buồn chán bỗng trở nên như một cuộc phiêu lưu đầy thú vị, không biên giới, với rất nhiều khả năng tác tạo cuộc đời.

Nơi nữ giới thì hình ảnh thanh xuân được diễn tả thông qua hình ảnh một thiếu nữ kỳ diệu. Giấc mộng minh họa sau đây là của một phụ nữ 48 tuổi:

Tôi đứng trước một ngôi thánh đường và lấy chổi quét sạch sân đá trước nhà thờ. Rồi bỗng nhiên tôi phải đi qua một con sông, trên đó có bắc một cột cây làm cầu. Cạnh đó có một anh sinh viên, tôi có ý định nhờ anh ta dìu tôi qua sông, nhưng tôi thấy anh ta không muốn giúp tôi, bởi anh cứ làm cho cột cây nghiêng ngả trông chừng. Rồi bỗng nhiên bên kia bờ có một thiếu nữ bé nhỏ đưa tay cho tôi nắm. Tôi nghĩ là cô bé sẽ không đủ sức để giữ tôi, nhưng khi tôi bắt lấy tay cô bé, thì cô ta kéo tôi một cách nhẹ nhàng với một sức lực phi thường và mỉm cười đưa tôi qua bờ bên kia.

Người đàn bà chiêm mộng này là một người có khuynh hướng tôn giáo. Theo giấc mộng thì bà ta hẳn là không thể tiếp tục ở lại trong Giáo hội Tin Lành của bà nữa. Bà ta đã mất liên lạc, nhưng vẫn còn cố gắng làm sạch con đường đến nhà thờ. Nay bà lại phải đi qua một con sông. Đó là một biểu tượng quen thuộc về một sự thay đổi quan trọng trong cuộc sống. Về tiêu đề Người sinh viên, thì bà chiêm mộng cho biết ngày trước đó bà ta đã có ý nghĩ sẽ giải quyết vấn đề con đường tâm linh bằng một môn học mới, nhưng giấc mộng đã tỏ ra không đồng ý. Lúc bấy giờ bà ta quyết định qua sông một mình, và Tự ngã thông qua hình dạng một thiếu nữ nhỏ bé đã đến trợ giúp bà ta một cách kỳ diệu, cô thiếu nữ bé nhỏ nhưng mạnh mẽ phi thường.

(1.c) Hình dạng “Đại nhân”: Tự ngã không những thuộc lĩnh vực tâm thức con người, mà còn tỏ ra vượt cả không gian và thời gian, để hiện diện thường trực và khắp nơi. Do đó, Tự ngã được biểu hiện dưới hình dạng một “Đại Nhân”, con người ôm choàng cả vũ trụ, nên cũng được gọi là “Con Người Hoàn Vũ” (Cosmic Man). Khi một biểu tượng như thế xuất hiện trong chiêm mộng, nó là dấu ta có thể hy vọng vào một giải quyết sáng tạo cho những xung khắc của cuộc sống, bởi do đó “hạt nhân tâm thức” được đẩy động lên và tạo ra sự thuần nhất của nội tâm thắng lướt cả những khó khăn to lớn phức tạp.

Trong các truyền thống của nhiều nền văn hóa loài người, đã từng có những hình ảnh “đại nhân”, “con người nguyên thủy”, “con người hoàn vũ”, tiêu biểu và kết tinh vào mình cả loài người và hoàn vũ. Truyền thống Do Thái và Kitô giáo có Adam – Adam thứ nhất và Adam thứ hai là Đấng Christ – truyền thống Ba Tư (Persia, nay là Iran) có Gayomart (người nguyên thủy), truyền

thống Trung Hoa có Bành Tổ: (“thần nhân” tạo hình sông núi bốn phương đất trời Trung Quốc), truyền thống Ấn Độ có Purusha (con người). Những hình ảnh “đại nhân” trong các truyền thống văn hóa và tâm linh của nhân loại đều muốn diễn tả cái cơ sở thâm sâu của con người là Tự ngã, với những đặc tính trỗi vượt trên cảm giác, ý thức và những mục đích thực dụng, những đặc tính nội tâm, tâm linh, bền vững, hăng hữu, như nhiên (Da-Sein, So-Sein), những đặc tính thuần nhất và thành toàn (GW 6, 891; 11, 231tt).

(1.d) Hình dạng “*Thiên Đồng Tử*”: Tự ngã cũng còn xuất hiện dưới hình ảnh “thơ nhi”, “thiên đồng tử”, như là biểu tượng của sự sống, sự sống mới, sự tái sinh, sự sống vượt trên ý thức nhỏ hẹp; như là biểu tượng cho sự tròn đầy và thành toàn thấu gồm cả mọi chiều sâu của thiên nhiên vào trong mình; như là biểu tượng cho sự thúc bách của hiện hữu phát triển tự thân, thể hiện thành toàn chính bản thân mình (GW 9/1, 289).

- Dưới nhiều thể thức của “*hình dạng người*”, Tự ngã cuối cùng đã tự biểu lộ như một “bản vị cao siêu” (“übergeordnete Persönlichkeit”): không những như ngọc hoàng, anh hùng, ngôn sứ, cứu tinh... (GW 6, 891), không những như một “thực hữu” vừa gần mà cũng vừa xa, vừa hoàn toàn là ta mà cũng vừa hoàn toàn khác ta (GW 7, 398), mà còn – theo nguyên văn của C.G. Jung – như là Atman của Ấn giáo, như là Đạo của Lão giáo, như là “Thượng đế trong ta” (der Gott in uns) của Kitô giáo, như là “Đấng Christ trong ta” với các ý nghĩa theo truyền thống John cũng như Paul (theo *Kinh thánh Tân ước* Kitô giáo). Với truyền thống John, C.G. Jung nói Đấng Christ trong ta được tỏ hiện như chính Thượng đế, theo câu nói trong *Tin mừng John*: “Ai thấy Ta là thấy Cha” và “Ta và Cha là một” (*John* 14: 9; 17: 22). Với truyền thống Paul về Đấng Christ trong ta, người ta không thể không nghĩ đến câu nói của Paul: “Tôi sống, không phải tôi sống, nhưng Đấng Christ sống trong tôi” (*Galati* 2: 20). Đứng trên bình diện tâm lý, Tự ngã được định nghĩa như là sự “thuần nhất” và “tròn đầy” của con người (GW 11, 231t).

- Để nói về hình ảnh của Tự ngã được biểu hiện thông qua hình dạng các *sinh vật*, các *vật thể* hay các *biểu tượng hình học*, chúng ta cần viết đến cả một pho sách lớn. Chúng tôi đề nghị cùng nhau bước qua phân đoạn thứ ba nói về “*Tiếp cận với Tự ngã*”, qua đó chúng tôi cũng sẽ trình bày về một vài biểu tượng của Tự ngã như “đá” và hình “cung nguyệt” (mandala) mà Franz gọi là “hạt nhân nguyên tử của hệ tâm thức” (sđd. 213).

C. TIẾP CẬN VỚI TỰ NGÃ^[53]

Con người thời đại phần rất lớn chủ trương một cuộc sống hưởng ngoại, còn một phần rất nhỏ nay đã ý thức được nhu cầu quan trọng và bức bách phải trở về với thế giới nội tâm – tuy vẫn không cắt đứt liên hệ, mà còn chủ trương tích cực hiện diện giữa lòng thời đại. Nhưng làm thế nào tiếp cận được với cơ sở và trung tâm của con người, với Tự ngã như là “hạt nhân của hệ tâm thức”? Ở đây, C.G. Jung chỉ cho ta một con đường, theo đó con người có thể một mình và an nhiên thư thái đi xuống được những tầng thâm sâu của tâm thức mình.

(1). *Con đường tỉnh thức*

Nếu ta mỗi ngày chú tâm đến Tự ngã, ta sẽ vẫn sống như thường lệ với những thực tại và sự kiện xảy ra trong ta và ngoài ta – giữa xã hội – nhưng đồng thời vẫn *tỉnh thức, chăm chú*, và với con mắt tâm linh *nhìn được* Tự ngã tỏ hiện và hiển nhủ ta. Thái độ tỉnh thức và chăm chú này được thực hiện một cách bình thản, không căng thẳng mà cũng không thờ ơ trễ nải, giống như chuyện minh triết Á châu nói về con mèo tỉnh thức, chăm chú, nhưng một cách tự nhiên và bình thản, nhìn miệng hang chuột và chờ đợi. Nếu ta mỗi ngày cứ thế thực tập, tất sẽ có lúc hoa được kết trái; và khi thời điểm đến, thì giống như trái đào chín rơi vào bàn tay, một cái gì đó sẽ xảy ra và nó sẽ châm ngòi cho sự *bừng tỉnh* của nội tâm. Và lúc đó, đương sự sẽ giống như người uống trà, chỉ một mình anh ta biết được hương vị của trà. Mọi ngờ vực lâu nay bỗng tan biến, và anh ta sẽ cảm thấy vui thỏa, giống như kẻ gặp được bố mẹ mình ngay giữa ngã ba đường ở một nơi xa lạ. Kẻ sống *tỉnh thức* tìm về Tự ngã, thì dầu ở giữa cuộc sống thường nhật, vẫn có thể bỗng nhiên thấy mình đang ở trong một cuộc phiêu lưu tâm linh vô cùng sâu xa và kỳ diệu.

Nếu con người mất đi liên lạc với cái trung tâm chủ đạo của tâm thức, điều ấy có thể có nhiều lý do: có thể vì dục lực của bản năng lôi kéo làm quá mức tâm thức, giống như con dê đực trong mùa giao phối, bởi thúc đẩy của bản năng đã quên mất phải tỉnh thức và đề phòng trước miệng súng của người đi săn. Hoặc cũng có thể do sự thiên lệch vì quá bị chi phối bởi lý trí phân biện. Một ý thức minh mẫn và kỷ luật là một điều kiện thiết yếu trong mọi thực hiện của văn minh văn hóa (ta biết nếu bác canh đường tàu chạy mà ngủ gật

thì sẽ xảy ra chuyện gì), còn một ý thức thiên lệch sẽ đưa đến những dồn nén nguy hiểm và bỏ mất đi những khích động và nhả nhủ của Tự ngã. Cũng vì thế mà Tự ngã lại đã thường dùng con đường chiêm mộng để cảnh cáo, nhắc nhủ và khuyến khích con người tìm đường trở về với nội tâm và cuộc sống tâm linh của mình.

(2). Một vài thực tập tìm đường tiếp cận với Tự ngã

Tự ngã thường dùng chiêm mộng để đến với con người, nhưng con người cũng có thể chủ động đi tới một bước để đón trước Tự ngã, bằng một số phương thức mà khoa tâm lý trị liệu ngày nay đã khám phá và thực hành; đó là những phương thức như “chủ động tưởng tượng” (active imagination), “sáng tác tạo hình”, và dĩ nhiên “giải mã chiêm mộng”. Hai chương cuối cùng của tập sách này sẽ bàn về “giải mã chiêm mộng” và “chủ động tưởng tượng”. Ở đây, chúng ta sẽ bàn thêm về hai hình ảnh vừa là biểu lộ của Tự ngã, mà cũng vừa là phương thức tiếp cận với Tự ngã. Thực ra toàn thể vũ trụ là cả một thể giới biểu tượng, và tất cả đều có thể làm hiển lộ Tự ngã. Nhưng trong khuôn khổ giới hạn của tập sách và với những tương quan có phần tương ứng với hoàn cảnh của vấn đề và người đọc, chúng tôi xin đưa ra hai trường hợp làm điển hình: trường hợp thuộc loại *vật thể* với hình ảnh đá và trường hợp thuộc loại *biểu tượng hình học* là hình *cung nguyệt* (mandala).

* **Biểu tượng “đá”**: Đá đã được dùng trong mọi thời, mọi nơi và mọi nền văn hóa của loài người như biểu tượng: đá bia mộ, đá chỉ đường, đá đền thờ, đá vật linh... Hai cử chỉ trong tiến trình biểu tượng này là “lấy đá ra khỏi thiên nhiên” và “nâng nó lên” như biểu hiện một kinh nghiệm tâm linh hay tôn giáo.

Câu chuyện giấc mộng của Jacob trong *Kinh thánh Do Thái* và *Kitô giáo* sau đây xin được kể để minh họa (*Sáng thế* 28: 10-19):

“Jacob lên đường đi đến Haran. Ông tới một chỗ kia và qua đêm ở đó, vì mặt trời đã lặn. Ông lấy một viên đá đặt làm gối đầu và nằm ngủ nơi chỗ ấy. Ông chiêm bao, thấy một cái thang dựng từ dưới đất, đầu lên đến tận trời, và các thiên sứ của Đức Chúa Trời đi lên đi xuống trên thang đó. Và này, Đức Giavê đứng trước ông và phán: Ta là Giavê, Đức Chúa Trời của Abraham tổ phụ ngươi, cũng là Đức Chúa Trời của Ysaac. Đất ngươi đang nằm, Ta sẽ ban cho ngươi và dòng dõi ngươi. [...] Jacob tỉnh giấc và nói: Hẳn thật, có

Giavê ở nơi đây mà tôi không biết. Ông kinh sợ mà nói: Chỗ này thật là đáng sợ! Hẳn đây là nhà của Đức Chúa Trời và là cửa trời, chứ không phải gì khác. Sáng ngày, ông dậy sớm, lấy viên đá ông đã đặt làm gối đầu mà dựng làm thạch trụ và đổ dầu trên đầu trụ. Ông gọi tên nơi ấy là Bêthel...”^[54]

Đối với Jacob, viên đá trong giấc mộng của ông có can dự và ý nghĩa. Viên đá ấy là một biểu tượng. Do đó, ông đã dựng nó lên, đổ dầu hiến tế nó và “xem nó như vật thánh”. Viên đá không phải là thần thánh, nhưng “được xem như là vật thánh”, bởi nó diễn tả một kinh nghiệm linh thánh của con người có liên hệ đến viên đá đó. Cũng vì tính cách biểu tượng đó, mà trong nhiều nền văn hóa người ta vẫn thường nói đến cái “linh thánh trong viên đá”, cái “linh thánh của hòn đá”. Có thể về sau có những người đánh mất đi cảm nghiệm linh thánh, và chỉ còn tái diễn những nghi lễ tôn vinh cầu khẩn, để rồi cuối cùng xem viên đá kia là một vị thần, một vị thánh. Nhưng ý nghĩa cơ bản của một viên “đá thánh” vẫn là ở tính biểu tượng của nó.

Đá: viên đá, hòn đá, đá tảng, đá quý... vẫn từng được dùng để biểu lộ Tự ngã. Có lẽ trước tiên vì tính “như nhiên” của nó: là như thế, chất phác, trung thực, vượt ra ngoài và lên trên kích động, cảm xúc, tưởng tượng và mọi thử suy tính của ý thức – là thuần nhất, hiện hữu như thế, mãi mãi không thay đổi, xưa vẫn thế và nay vẫn vậy. Có lẽ vì thế mà đá tượng trưng cho cái kinh nghiệm vừa đơn giản nhất vừa thâm sâu nhất của một cái gì vĩnh hằng và bất biến mà con người có thể có được. Nhiều người trong chúng ta đã từng chọn nhặt những viên đá to nhỏ trắng đen ở góc núi hay bờ biển, ở nương suối hay mép đường đình làng, để rồi đem về đặt ở góc bàn, mé tủ hay khung cửa sổ, với những tâm tình xao xuyến: không hẳn vì một vài kỷ niệm nhớ nhung nào đó, cũng không phải chỉ vì những cấu trúc vật lý kỳ diệu của đất đá, nhưng hẳn là vì những hình ảnh nhiệm mầu của tâm thường lẫn lộn với lạ thường, của thời gian thay đổi trộn lẫn với trường cửu bất biến gợi lên từ những viên đá đó.

Hòn đá mà Jacob gối đầu với giấc mộng thấy được Giavê Đức Chúa Trời, cũng như những viên đá làm bia mộ các đấng thánh và các vị anh hùng dân tộc, những tảng đá làm nền móng các thánh đường và các nơi tế tự... tất cả đều muốn nói lên cái nhu cầu thiết yếu của con người, cần đến viên đá làm tượng trưng cho những kinh nghiệm về linh thánh và vĩnh cửu của mình. Vì

thể, không lạ gì mà trong nhiều tôn giáo, hình ảnh về Đấng Tối Cao hay ít ra là nơi chốn được dành riêng để tôn kính Ngài vẫn thường được biểu hiện bằng các viên đá. Vật linh thánh của Hồi giáo tại Mekka là một tảng đá đen gọi là Kaaba, mà mỗi tín đồ Hồi giáo ít là một lần trong đời phải hành hương kính viếng.

Trong Kitô giáo, Đấng Christ được coi là “hòn đá tảng góc tường, mà thợ xây nhà loại bỏ” (Luca 20: 17), hoặc như “tảng đá linh thiêng phun trào ra nước sự sống” (1 Côrinhtô 10: 4). Khoa giả kim thuật (alchemy) thời Trung cổ đã đi tìm cái “nhiệm mầu của vật thể” và mong gặp được trong đó Đấng Tối cao hay ý định của Ngài; rồi người ta đã nhìn thấy cái nhiệm mầu đó trong cái gọi là “diễm kim thạch” (“đá làm kim loại hóa vàng”: pierre philosophale, philosophers’ stone). Nhưng họ cũng biết rằng, diễm kim thạch chỉ là biểu tượng cho cái nhiệm mầu “đá hóa vàng” trong chính nội tâm, trong chính tâm thức của con người. Diễm kim thạch là biểu tượng cho cái không còn có thể mất mát, không còn có thể hư hoại trong tâm thức, là cái vĩnh cửu mà người ta cảm nghiệm được như là “Thượng đế trong thâm sâu của tâm hồn”.

Thường phải cần nhiều thời gian truy luyện trong đau thương lớn, cho đến khi tất cả những gì không thiết yếu, những gì vẫn đục bao phủ viên đá nội tâm được gột bỏ đi; nhưng quả thật thì không một cuộc sống nào mà không ít là một lần kinh nghiệm được Tự ngã đã đột nhập xâm chiếm vào mình. Thái độ quan trọng trong cuộc sống tâm linh, là làm cách nào để con người có thể tìm lại được cảm nghiệm linh thánh về Tự ngã mà mình đã một lần cảm nhận được, và dần dà làm cho cảm nghiệm đó nên vững mạnh, để cuối cùng trở nên đối tượng chú tâm thường xuyên và tỉnh thức hằng ngày của bản thân.

* **Biểu tượng hình cung nguyệt (mandala):** Hình cung nguyệt là “hạt nhân nguyên tử của hệ tâm thức”, là biểu tượng đặc sắc nhất của Tự ngã, là mẫu tượng của các mẫu tượng. Trong các truyền thống của rất nhiều nền văn hóa nhân loại, biểu tượng hình cung nguyệt vẫn thường được dùng đến và trao truyền lại cho đến ngày hôm nay.

Trong truyền thống dân da đỏ Naskapi, hình dạng “đại nhân” (mà ta đã trình bày ở một đoạn trên) được diễn tả dưới hình ảnh vòng cung nguyệt (Franz, sdd. 213).

Trong các truyền thống Đông phương, hình cung nguyệt lại được tìm thấy hầu như khắp nơi và trong mọi thời: trong Ấn giáo, Phật giáo, Mật giáo,

Thiền, Văn hóa Trung Hoa từ nguyên thủy với hình cung nguyệt “Thái cực đồ”.

Truyền thống Tây phương từ khởi thủy đã được bắt đầu với hình cung nguyệt trong kiến trúc xây thành Roma (được gọi là “*mundus*”) mà triết gia Plutarch (50 – 125 TCN) đã ghi lại. Đặc biệt và quen thuộc nhất là những “cửa kính hoa hồng cung nguyệt” của các đại thánh đường thời Trung cổ. Biểu tượng đặc sắc nhất của giả kim thuật diễn tả sự “tròn đầy” gồm vật chất và tinh thần, thể xác và tâm linh cũng chính là hình cung nguyệt, nhưng lại còn là hình “cung nguyệt đích thực” (Jaffé, sđd. 246), đó là hình “cung nguyệt lồng trong hình vuông tứ tuyến” (*quadratura circuli*) với ý nghĩa tâm linh của vòng tròn và trí huệ của hình vuông tứ tuyến. Biểu hiện cho nền thần học của nhà cải chánh Martin Luther (1483 – 1546) cũng là hình cung nguyệt của cánh hoa hồng ôm giữa lòng hoa trái tim và thập tự giá.

Ý nghĩa: Ý nghĩa rõ rệt nhất của hình cung nguyệt là sự “tròn đầy”. Tròn đầy, bởi thâm trọn vào mình ý thức và vô thức, thể xác và tâm linh, vật chất và tinh thần, trần gian và siêu thế. Hình “cung nguyệt đích thực” là “vòng tròn lồng trong hình vuông tứ tuyến” lại càng diễn tả rõ nét hơn nữa sự tròn đầy: tròn đầy của tâm linh thông qua hình tròn tự nhiên, phối hợp với ý thức thông qua hình vuông tứ tuyến. Sự tròn đầy như thế vừa là một thực trạng, mà cũng vừa là một tiến trình: nói lên vai trò “ý thức hóa” cần thiết để được thực thụ thành toàn. Và bởi là một tiến trình, các biểu tượng, mẫu tượng và công trình thành toàn Tự ngã cũng mang tính “lưỡng diện”: vừa ánh sáng vừa bóng râm, vừa tiêu cực mà cũng vừa có thể tích cực. Bóng âm có thể mang khía cạnh tiêu cực của bản năng, mà cũng có thể hàm chứa khía cạnh tích cực đem lại sự sống. Linh âm linh dương có thể đưa lại sáng tạo và phát triển, mà cũng có thể gây đình trệ và hủy hoại. Mẫu tượng bao quát nhất là Tự ngã cũng mang tính lưỡng diện như thế. Trường hợp tiêu biểu là câu chuyện truyền kỳ Eskimô (đã được thuật lại trong phân đoạn A của chương này) mà “bà già nhỏ thó” đã giúp giải thoát cô bé khỏi linh dương độc ác là thần mặt trăng, nhưng cô bé cuối cùng vì lầm lỗi đã trở thành con nhện. “Trở thành nhện” ngụ ý nói bị “vướng mắc vào dây nhợ” của lý trí phân biện và của tham vọng tưởng rằng, với cái Tôi-Ý thức nhỏ bé có thể chiếm đoạt được cả Thực tại lớn lao và nhiệm mầu của sự sống, của hiện hữu.

Thực hành: Hình cung nguyệt là biểu tượng diễn tả Tự ngã, đồng thời cũng

là biểu tượng tác động giúp con người tìm về Tự ngã. C.G. Jung, trong kinh nghiệm bản thân và nghiệp vụ, đã từng nhận thấy những hình ảnh cung nguyệt vẫn thường được xuất hiện thông qua chiêm mộng, mơ tưởng và trầm tư chiêm ngẫm. Chúng thường xuất hiện những khi tâm thần con người bị xáo trộn, thác loạn, bất an bất ổn, thiếu hạnh phúc. Các hình ảnh cung nguyệt đó đã tác động đem lại cảm nghiệm sâu xa về an bình nội tâm, về ý nghĩa cuộc sống, về sự ổn định được tái lập trong thâm tâm.

Sau đây là giấc mộng của một bà 60 tuổi minh họa tác động của Tự ngã dưới hình ảnh cung nguyệt đưa lại sáng tạo cho một giai đoạn mới của cuộc sống:

Tôi thấy một cảnh trí thiên nhiên trong ánh sáng mờ nhạt, phía sau là một dãy đồi nhẹ nhàng dâng lên với độ cao đều nhau. Phía trên đường chân trời thấy rung động một tấm đĩa lớn hình vuông chói sáng màu vàng. Phía trước này là mặt đất màu xám, không cày bừa trông trọt, nhưng đã bắt đầu có cây cỏ đâm chồi. Tiếp đến tôi thấy cùng một lúc một chiếc bàn tròn với một phiến đá màu xám. Trên đó, khi tôi thấy chiếc bàn, thì đồng thời có tấm đĩa hình vuông chói sáng màu vàng; còn trên phía dãy đồi thì tấm đĩa đã biến mất. Tại sao và như thế nào tấm đĩa đã thay đổi là điều tôi không biết.

Cảnh trí thiên nhiên trong mộng (cũng như trong nghệ thuật) tượng trưng cho “tâm trạng” vô thức không diễn tả thành lời. Ánh sáng mờ nhạt của cảnh trí muốn nói rằng, ánh sáng của ý thức, của cái “tôi” bị che mờ và bản chất của nội tâm nay bắt đầu biểu hiện. Cho đến lúc bấy giờ, biểu tượng Tự ngã là điều ước mơ ở chân trời tâm linh, nhưng nay đã chuyển đổi đến trung tâm của cảnh trí tâm hồn. Những hạt giống gieo vãi ngày xưa nay bắt đầu đâm chồi. Tấm đĩa vàng nay nằm trên chiếc bàn tròn bằng đá và không còn chuyển đổi nữa, có nghĩa nay đã tìm được một cơ sở vững bền.

Hình tròn, hình cung nguyệt là biểu tượng cho sự thành toàn, sự tròn đầy của tâm hồn. Sự thành toàn và tròn đầy đó có thể đã và đang là một thực trạng; nhưng hình cung nguyệt thông qua chiêm mộng cũng có thể là một phản ứng của thiếu sót nay đòi hỏi phải được “bù trừ”, nghĩa là phải được thể hiện. Trong những năm sau Thế chiến thứ hai, người ta rao đồn thấy những “đĩa bay” trên trời. C.G. Jung đã làm một nghiên cứu về hiện tượng này và đã trình bày trong quyển “Một huyền thoại thời đại về vật thể xác định bay trên trời”. C.G. Jung đã giải thích hiện tượng trông thấy các đĩa bay như là những “phóng ngoại” một nội dung tâm lý, nội dung về một tổng thể kiện toàn được

tượng trưng thông qua hình tròn. Sự kiện rao đồn thấy “đĩa bay”, như C.G. Jung cũng đã từng giải thích về các giấc mộng của những con người thời đại, là sự toan tính của hệ vô thức tập thể tìm cách giải quyết sự phân rã nội tâm con người trong thời đại táng kiết của chúng ta ngày hôm nay thông qua biểu tượng hình cung nguyệt (Jaffé, sđd. 249).

[51] Hình ảnh hệ tâm thức so với quả cầu lấy từ Marie-Louise von Franz trong bài *Der Individuationsprozess*, In: C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*, London 1964, Zürich und Düsseldorf ¹⁵1962, 161.

[52] Những truyện thần kỳ trong chương này cùng với các bình giải, phần lớn lấy từ M-L. v. Franz trong bài và sách vừa trích dẫn.

[53] Trong phân đoạn này, chúng tôi tiếp nhận được nhiều gợi ý của hai tác giả và là học trò của Jung: M-L.v. Franz với bài *Der Individuationsprozess* và A. Jaffé với bài *Bildende Kunst als Symbol*; cả hai bài này in chung quyển: C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*, London 1964, Zürich und Düsseldorf ¹⁵1999, 158-229, 230-271.

[54] Beth-El có nghĩa là nhà của Đức Chúa Trời.

Chương 11

ĐƯỜNG VỀ BẢN THÂN: THÀNH TOÀN TỰ NGÃ (INDIVIDUATION)

A. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ VÀ TỪ NGỮ

Chúng ta đã đi được một quãng khá xa trên đường tìm về tâm thức: ý thức và vô thức, ý thức với những tác động và thái độ, ý thức và vai trò cá nhân trong xã hội, vô thức và mặc cảm, dục lực, tâm lực, mẫu tượng, bóng âm, linh âm linh dương và cuối cùng là Tự ngã.

Nhưng nay ta tự hỏi: tất cả là gì? Từ đâu tới và đi đâu? Những câu hỏi này đặt ra vấn đề ngọn nguồn, tiến hành và kết thúc. Đó là những câu hỏi đặt ra cho các công trình khoa học, và đó cũng là tiêu đề cho học thuyết Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung được diễn tả súc tích và ngắn gọn bằng cụm từ “tiến trình thành toàn Tự ngã”. C.G. Jung đã dùng nhiều từ ngữ để chỉ cùng một nội dung vừa nói: “thể hiện bản thân” (Selbst-Verwirklichung), “thành tựu bản vị” (Selbst-Werdung), hoặc “tiến trình thành toàn Tự ngã” (Individuationsprozess).

Ở đây có hai điều về từ ngữ cần được lưu ý: Từ individuation thường có thể gây ngộ nhận, bởi từ individuation của C.G. Jung trong nghĩa một cá nhân thuần nhất, tự chủ và tự lập (individere: “không phân chia”), lại được hiểu lầm như là một cá nhân tách biệt, ích kỷ, tự tôn tự đại, như trong cụm từ “chủ nghĩa cá nhân” (individualisme). Điều lưu ý thứ hai là từ “Tự ngã” (Selbst, Self) – cũng giống như từ Individuum – không có nghĩa một con người tách biệt và tuyệt đối, nhưng là một con người có bản sắc cá tính của mình. Vậy “tiến trình thành toàn Tự ngã” trong ý nghĩa sơ khởi của từ ngữ, là trở nên người, là “thành nhân” (ta còn nhớ câu “tam thập nhi lập”, *Luận ngữ* 2: 4), là trở nên một con người trưởng thành trong cuộc sống, đối diện và đối tác với mọi người, với xã hội, với thiên nhiên vũ trụ và với những thực tại siêu thế.

Trong chương này, chúng ta sẽ bàn về ý nghĩa, về những chặng đường và những phương sách thực hiện tiến trình làm người, “tiến trình thành toàn Tự ngã”, theo học thuyết Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung.

*** Lại một lưu ý:** *Chương này là chương kết thúc tư tưởng tâm lý của C.G.*

Jung (hai chương cuối cùng là phần ứng dụng), do đó sẽ có nói đến những chiều kích siêu cá nhân và siêu tâm linh, mà ngôn ngữ bình thường gọi là “tôn giáo”. Thêm nữa, tuy kiến thức của C.G. Jung về các nền văn hóa và tôn giáo của loài người trong lịch sử rất rộng lớn, nhưng bởi sinh sống trong hoàn cảnh của nền văn hóa Âu châu, nên C.G. Jung vẫn thường đề cập nhiều hơn đến Kitô giáo. Những sự kiện trên đây nói lên hai điều cần được lưu ý: (a) Nếu trong chương này và cả trong tập sách này – cũng như trong toàn bộ các tác phẩm của C.G. Jung – có nói về Kitô giáo nhiều hơn các tôn giáo khác, sự kiện đó không hàm chứa ý nghĩa về một sự đánh giá nào giữa các tôn giáo. (b) Điều lưu ý thứ hai quan trọng hơn: Học thuyết tâm lý của C.G. Jung là một công trình khoa học, chứ không phải một công tác chính trị hay truyền giáo. Do đó người ta không thể đòi hỏi C.G. Jung phải diễn tả những sự kiện tâm lý theo tư duy siêu hình, tôn giáo hay chính trị, lại càng không thể đòi hỏi C.G. Jung phải có thái độ đấu tranh chinh phục cho một chủ nghĩa, một giáo phái hay một ý thức hệ nào được coi là tuyệt đối của mình.

Những điều lưu ý trên đây là dư thừa trong một xã hội “khai sáng”, nhưng trong nhiều hoàn cảnh chuyển tiếp của xã hội, một thái độ khách quan và khoa học vẫn còn cần được lưu ý, để tránh mọi ngộ nhận hay những tranh cãi không có cơ sở và không cần thiết.

B. Ý NGHĨA: THỂ HIỆN TỰ NGÃ, THÀNH TỰU TỰ NGÃ

Tư tưởng cơ bản của C.G. Jung là tìm hiểu và hỗ trợ sự phát triển hệ tâm thức của con người đến trình độ trưởng thành. Một trong những bước đi đầu tiên là nhận định và phát triển được tính tự chủ, tự lập, tự do và trách nhiệm của con người, của từng mỗi một con người. Vào thời gian cuối thế kỷ 19 đầu thế kỷ 20, xã hội các nước Âu châu vẫn còn mang nặng những cấu trúc tập đoàn, trong đó – một cách chung – cá nhân chưa có được một chỗ đứng tự lập tương xứng. Tư tưởng của C.G. Jung lúc bấy giờ là nhận định và hỗ trợ sự phát triển tính tự lập của con người. Do đó C.G. Jung đã đề xướng khái niệm “cá nhân” và “thành tựu cá nhân”. Từ “individuation” được C.G. Jung công khai dùng vào năm 1920 trong quyển nói về “Những mẫu người tâm lý”, nhưng ý tưởng đó thì đã được C.G. Jung sử dụng từ năm 1902 trong luận án tiến sĩ của ông nói về “Vấn đề tâm lý và bệnh lý học trong các hiện tượng huyền bí” (Leipzig 1902; Jacobi 1971, 21).

Nội dung thứ hai của từ “cá nhân” và “tiến trình thành tựu cá nhân” là nhận

định và thực hiện được toàn bộ hệ tâm thức của con người, tức tính chủ toàn (Ganzheit, wholeness) gồm tổng thể ý thức và vô thức. C.G. Jung gọi đó là sự phát triển bản vị con người (Jacobi 1999, 107t).

Một nội dung thứ ba nữa về khái niệm “cá nhân” và “tiến trình thành tựu cá nhân” là nhận thức và hoạch định được con đường cũng như những phương sách giúp con người tự biết, tự điều chỉnh và tự phát huy bản thân cùng với những tác năng của ý thức và vô thức, phát triển và đáp ứng những nhu cầu và đòi hỏi thực hiện ý nghĩa của cuộc sống, những giá trị của đạo đức và cả những chân trời về tôn giáo. Nói tóm lại là thể hiện bản thân, rèn luyện nhân cách, hình thành nhân quan về nhân sinh, vũ trụ và lịch sử (Jacobi 1999, 132tt).

C. TIẾN TRÌNH: CƠ SỞ VÀ NGUYÊN TẮC CĂN BẢN, NHỮNG HÌNH THỨC, NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG, NHỮNG PHƯƠNG SÁCH

Cơ sở và nguyên tắc căn bản của tiến trình:

Cơ sở – nguyên lý “tự điều chỉnh” với quy luật “bù trừ”

Hệ tâm thức đối với C.G. Jung không phải là một tĩnh vật, nhưng là một tổng thể các sự kiện tâm lý sinh động và biến chuyển, ít khi được cân bằng, thường trong tình trạng tương khắc. Tương khắc cơ bản nhất là trong tương quan giữa ý thức và vô thức, bởi vô thức bao gồm toàn diện, trong khi ý thức tự bản chất lại là phân diện. Ý thức thường phân diện, bởi không thể tất cả mọi cảm xúc và suy nghĩ đều có thể đồng thời “được ý thức”. Tác động của ý thức là nhằm về một đối tượng, nhận định, phẩm định, đánh giá, nghĩa là chú ý về một khía cạnh của đối tượng và như thế bỏ rơi các khía cạnh khác.

Khi những nội dung tâm lý quan trọng bị ý thức lãng quên, bỏ rơi, xua trừ hay dồn nén xuống vô thức, chúng sẽ kết thành những năng lượng đối trọng. Và khi ý thức càng phân diện – nhất là dưới áp lực của các quy chế “nhân vật” – các nội dung bị xua trừ lại càng phản ứng mãnh liệt, đi đến thể đối kháng, thù nghịch hay cả đến phá hoại.

Nhưng rất may, hệ tâm thức đồng thời lại hiện hữu và sinh hoạt với một nguyên lý vô cùng kỳ diệu: nguyên lý “tự điều chỉnh”, giống như trong hệ sinh lý của cơ thể hay trong các hệ sinh tồn và phát triển của trời đất vạn vật. Nguyên lý “tự điều chỉnh” lại được thể hiện thông qua quy luật “bù trừ”: đầu

thiếu sẽ bù thêm, đâu thừa sẽ trừ xuống. Tác năng “bù trừ” của vô thức bình thường được diễn tả thông qua chiêm mộng: dùng chiêm mộng như nơi đắp đổi bù trừ, đồng thời cũng dùng chiêm mộng như lời nhắc nhở, nhắc nhở và cảnh cáo ý thức về tính phân diện của mình. Chúng ta sẽ còn bàn đến vấn đề chiêm mộng trong một chương cuối như phương sách xây dựng bản thân. Mục đích của quy luật bù trừ là làm cho ý thức không những thay đổi thái độ phân diện của mình, mà nhất là phải biết nhìn nhận và hội nhập những nội dung bị bỏ rơi. Hội nhập những nội dung vô thức: đó là nguyên tắc cơ bản của tiến trình thành tựu bản thân được bàn đến tiếp theo đây.

Nguyên tắc cơ bản của tiến trình: Hội nhập (integration)

Nhiều nội dung của tâm thức bị lãng quên, bỏ rơi, xua trừ, dồn nén; và từ đó hệ tâm thức bị dẫn đến thế chênh lệch, mất cân bằng, nặng mặc cảm, và trầm trọng hơn: đến tình trạng xáo trộn, phân tán và mang đủ loại tâm bệnh. Do đó, nguyên tắc cơ bản của tiến trình thành tựu bản thân là nguyên tắc “hội nhập”: để thiết lập lại thế quân bình, sự thuần nhất, tính toàn diện, nghĩa là sự thành tựu bản thân. Công trình hội nhập này là một tiến trình lâu dài và phức tạp, được C.G. Jung gọi là “tiến trình thành tựu toàn Tự ngã”. Tiến trình hội nhập được bắt đầu với những nội dung từ ít quan trọng đến quan trọng nhiều hơn, từ những nội dung mặt nổi của tác động ý thức (suy tư, tâm tình, cảm nhận, trực giác) đi xuống các nội dung tầng sâu của bóng âm, linh âm linh dương và cuối cùng là Tự ngã trong cơ sở và trung tâm của vô thức. Tiến trình hội nhập này được thực hiện như thế nào? Đó là điều ta sẽ bàn đến trong những phân đoạn sau đây.

Hai hình thức thực hiện

Có hai hình thức thực hiện tiến trình thành tựu bản thân. “Hình thức tự nhiên”, theo quy luật của thiên nhiên với các định luật sinh ra, phát triển và hư hoại. Các quy luật và định luật này cũng vẫn được thực hiện một cách tương tự trong các giới động thực vật, cũng như tâm lý tâm linh của con người.

Bên cạnh đó, còn có “hình thức tiếp trợ”, dựa vào những hiểu biết và những phương pháp con người đưa ra ứng dụng một cách có ý thức và tương ứng, để hỗ trợ nên cao độ và hữu hiệu hơn.

Trong cả hai hình thức, vẫn cũng là một nội dung, chủ đích và năng lực tác động: đó là sự trưởng thành, sự thể hiện bản thân, sự thành tựu toàn bộ hệ tâm thức của con người.

Hai chặng đường đời

Tuổi thọ của con người ngày nay, một cách chung, trung bình đã từ 60, 70 (“thất thập cổ lai hi”) vào đầu thế kỷ 20, nay lên đến 80, 90. Nhưng ngắn hay dài, cuộc sống của con người bình thường vẫn chia làm hai giai đoạn lớn, hai giai đoạn khác biệt, nhưng liên hệ với nhau và bổ túc cho nhau.

Nửa đầu cuộc đời là cuộc sống với nhiệm vụ “đi vào thực tại ngoại giới”. Đây là giai đoạn hình thành chủ thể Tôi, phát triển những tác năng của ý thức (suy tư, tâm tình, cảm nhận, trực giác), những thái độ của tâm thức (hướng nội, hướng ngoại), cũng như thể hiện chức năng “nhân vật” với những vai trò trong xã hội, từ gia đình, xóm làng, nghề nghiệp cho đến các tổ chức hiệp hội trong nhiều lĩnh vực. Nói chung, đó là giai đoạn phát triển, thích ứng và hòa nhập con người vào cộng đồng xã hội và thiên nhiên.

Nửa thứ hai cuộc đời, thường là vào độ tuổi 35-40 (“tứ thập nhi bất hoặc”, *Luận ngữ* 2: 4), là cuộc sống với nhiệm vụ “đi vào thực tại nội giới”. Đây là giai đoạn nhận thức sâu xa hơn về bản thân và con người, phục hồi suy nghĩ về những hiểu biết và kinh nghiệm của cuộc sống lâu nay bị lãng quên, bỏ rơi, dồn nén, xua trừ hay chưa hề ý thức tới. Truy tìm ý thức và cảm nghiệm những chiều kích kín ẩn huyền nhiệm của hiện hữu. Tự trung, đây là giai đoạn mở rộng ý thức và đào sâu cảm nghiệm về một cuộc sống đầy nội tâm, đồng thời siêu cá thể (transpersonal), và trong một liên hệ mới với thiên nhiên, vũ trụ, trần thế, con người, xã hội và lịch sử.

Đóng góp của C.G. Jung là đặc biệt chú trọng đến “nửa thứ hai cuộc đời”, với những nhận thức, kinh nghiệm và phương sách đường hướng giúp phát triển sâu và rộng hơn nữa bản vị con người, và cuối cùng chuẩn bị con người đối mặt với cái chết một cách an nhiên và ý nghĩa. Khi C.G. Jung nói về “tiến trình thành tựu bản thân” hay “tiến trình thành tựu toàn Tự ngã” là trước hết ngụ ý nói về “nửa thứ hai của cuộc sống” này.

Những phương sách: Hai bình diện, những trạm đi, những bảng đường

Hai bình diện: Phương pháp hỗ trợ công việc hội nhập đưa đến thành toàn Tự ngã của C.G. Jung được thực hiện trên hai bình diện: bình diện khách quan và bình diện chủ quan.

Bình diện khách quan, trong nghĩa *phân tích* các nội dung được liên hệ với ngoại giới và phóng ngoại ra ngoại giới. Cũng vì đó mà học thuyết của C.G. Jung cũng có một danh xưng công khai khác là “*Tâm lý học phân tích*” (*analytical psychology*) hay *Phân tâm học*. Điều quan trọng nhất trong bình diện khách quan này là nhìn nhận và hội nhập lại những nội dung và giá trị của *tâm thức cá nhân* bị những quy chế của các vai trò “nhân vật” lãng quên, loại bỏ, xua trừ và dồn nén; những nội dung này do đó đã kết tụ thành các mặc cảm, thành bóng âm.

Bình diện chủ quan, trong nghĩa “*tổng hợp và xây dựng*”, bằng cách hội nhập các nội dung đã bị phóng ngoại, xua trừ, dồn nén, hoặc xa lạ trong *vô thức tập thể*, để từ đây xây dựng bản vị con người đến thuần nhất và toàn diện.

Một thí dụ: *mẫu tượng bà mẹ* – đó là một khía cạnh của *mẫu tượng bóng âm* – nói đến ước mong và nhu cầu được che chở, đùm bọc, âu yếm. Nhiệm vụ của công việc hội nhập bây giờ, không phải là xem những ước mong và nhu cầu nói trên là vô nghĩa hay không tưởng, nhưng là nhìn nhận ra được sự chính đáng nhưng đồng thời cũng là sự giới hạn của ước mong được đùm bọc và che chở nơi một bà mẹ thể xác. Và từ đây, cũng nhìn nhận ra được một phần lớn ước mơ kia là do mình phóng ngoại lên bà mẹ của mình. Nhiệm vụ bây giờ là thu hồi phần phóng ngoại kia và tìm ra được sự chở che, đùm bọc và âu yếm từ một *trung tâm* cao hơn, lớn hơn, sâu xa hơn mà mình tùy thuộc: trung tâm này chính là Tự ngã. *Mẫu tượng linh âm* được bắt đầu biểu hiện thông qua mẫu tượng bà mẹ, để rồi tiếp đó là thông qua mẫu tượng *các người nữ*, rồi đến người yêu của mình. Thí dụ trên đây cũng được hiểu và được thực hiện một cách tương tự trong *mẫu tượng người cha* và *mẫu tượng linh dương* đối với người phụ nữ.

Khi bước hội nhập trên đây đã thành công, bước hội nhập tiếp theo là đối với mẫu tượng *hiền nhân* (C.G. Jung dùng từ: “mana-personality”; *mana*: tiếng dân Melanesia/Tân-Guinê có nghĩa là năng lực hấp dẫn kỳ diệu) mang hào quang minh triết và năng lực huyền dụ (numinous) phi thường, thường được biểu hiện thông qua hình ảnh các bậc tư tế, tiên tri, ngôn sứ đầy ân tứ... Mẫu tượng *hiền nhân* này vượt hẳn mẫu tượng *anh hùng* của giai đoạn nửa đầu

cuộc đời; mẫu tượng *anh hùng* có tác dụng phát triển chủ thể Tôi trong xã hội, còn mẫu tượng *hiền nhân* lại đưa tâm thức đi sâu vào minh triết và những chiều kích hiện hữu siêu cá thể. Những bậc hiền nhân này có thể được tỏ hiện thông qua hình ảnh “lão phụ hiền nhân” đối với nam nhân hay “lão nhân hiền mẫu” đối với phụ nữ. Ngôn ngữ bình dân cũng thường gọi các mẫu tượng đó là các bậc “trượng phu”, “người hiền”, “bà mẫu”, “bà chúa”. Nhưng ở đây, con người vẫn còn có thể phóng ngoại năng lực tâm thức của mình bằng cách “tự đồng hóa mình” với hình ảnh các *hiền nhân*. Công việc hội nhập nay là nhìn nhận ra được sự phóng ngoại đó, thu hồi những năng lực mình đã đặt lên các hình ảnh trên, và nay thể hiện trong chính hệ tâm thức của mình những nội dung và giá trị của mẫu tượng *hiền nhân*. C.G. Jung nói về việc hội nhập *mẫu tượng hiền nhân* như sau: “Mẫu tượng hiền nhân được diễn tả vừa như là một trí giả trời vượt vừa như là một *chí nhân* siêu quần. Nhờ ý thức được những nội dung cơ bản của mẫu tượng “hiền nhân” đó, mà ta có thể một đằng là *tri kiến* được nhiều hơn kẻ khác, và đằng khác là *chí khí* được nhiều hơn kẻ khác” (GW 7, 396). Tiến trình thành tựu bản thân như thế có nghĩa là càng đi tới, càng đi lên những cấp bậc và bình diện ý thức mở rộng hơn nữa (GW 7, 198).

Nhưng rồi hào quang minh triết và năng lực huyền dụ phi thường của *mẫu tượng hiền nhân* có chấm dứt ở đây hay còn đi lùi, đi xa, đi cao hơn nữa? C.G. Jung nói rằng: “Cho đến bây giờ chúng ta chỉ biết được rằng, không phải ý thức mà cũng chẳng phải vô thức có được hào quang và năng lực huyền diệu (mana) đó... Hào quang và năng lực phi thường này cuối cùng phải thuộc về “Một cái gì đó” (“*einem Etwas*”), cái gì đó vừa là ý thức vừa là vô thức, hay đúng hơn: vừa không phải ý thức mà cũng vừa không phải vô thức. “Cái đó” là “Điểm trung tâm” của bản vị lâu nay từng được tìm kiếm: “Một cái gì” không thể diễn tả, nằm giữa những đối cực tương khắc, hay nối kết những cực tương phản, hoặc kết quả của xung khắc, hay thành tựu của tương phản các năng lực, là sự chuyển hóa bản vị, là một bước đi tới, là cấp bậc tiếp theo” (GW 7, 382). Cái Trung tâm này không gì khác hơn là điều mà ta đã trình bày trong chương trước: đó là Tự ngã, là cấp bậc tiếp theo, là cấp bậc cuối cùng, là Cùng đích của tiến trình thành tựu bản thân, tiến trình thành toàn Tự ngã.

Nội dung sinh động của tiến trình thành tựu bản thân trên đây có thể được diễn tả một cách đơn giản và hình thức như trong phân đoạn sau đây.

Những trạm đi, những bảng đường

• **Trong chặng đường “nửa đầu cuộc đời”:** như ta đã xem ở phân đoạn trên, nhiệm vụ của giai đoạn “nửa đầu cuộc đời” là phát triển thành vững mạnh chủ thể Tôi “*đi vào thực tại ngoại giới*”. Những trạm đường trong giai đoạn thứ nhất này là các thời gian tuổi dậy thì, học hành, lập gia đình, thi hành nghiệp vụ; bảng chỉ đường là những nhiệm vụ thể hiện cân bằng và đến mức tối đa các thái độ sống (hướng nội, hướng ngoại), các tác năng của ý thức (suy tư, tâm tình, cảm nhận, trực giác), những vai trò của chức năng “nhân vật” và giải quyết những “bóng âm”. Điểm nói về bóng âm này là một điều tương đối mới. Ta đã có hẳn một chương bàn về vấn đề này. Ở đây, ta chỉ cần ghi nhận thêm rằng: Bóng âm là những đặc tính – tiêu cực và tích cực – bị chủ thể Tôi cùng với những vai trò của “nhân vật” trong xã hội đã sao nhãng, bỏ quên, xua trừ, dồn nén. Trong tiến trình trưởng thành, con người biết nhìn ra những bóng âm của mình, để từ đó giải mở những bóng âm tiêu cực và phát huy những bóng âm tích cực. Những phương thức trị liệu này cũng đã được trình bày trong chương nói về bóng âm.

• **Trong chặng đường “nửa thứ hai cuộc đời”:** Ta cũng đã xem ở phân đoạn trên, nhiệm vụ của giai đoạn này là đi vào thực tại nội giới. Những trạm đường trong giai đoạn thứ hai này là nhìn nhận, tiếp đón, phát triển và hội nhập linh âm linh dương đến độ “song kết” cân bằng và phong phú vào trong chính hệ tâm thức của mình. Tiếp đó là giáp mặt và tiếp nhận được Tự ngã như là cơ sở, trung tâm và trọn vẹn cả thế giới con người của ta. Ý nghĩa và nhiệm vụ căn bản của chặng đường đời thứ hai này là làm cho cái Tôi bắt rễ được vào Tự ngã, phát triển cái Tôi từ cung lòng Tự ngã và cuối cùng là hội nhập Tôi với Tự ngã, nghĩa là tổng hợp được mọi thành phần ý thức và vô thức của hệ tâm thức mình.

Ta hẳn còn nhớ câu nói của C.G. Jung được trích dẫn trong phân đoạn nói về biểu lộ của Tự ngã (chương 10: Tự ngã): Tự ngã cuối cùng là “Thượng đế trong ta”, là “Đấng Christ trong ta”, hoặc tương đương như thế trong các truyền thống tôn giáo khác:

“Atman trong ta” hay “Đạo trong ta”. Và tiếp đó là câu tham chiếu kinh nghiệm của sứ đồ Phaolô trong *Kinh thánh Tân ước* Kitô giáo: “Tôi sống, không phải tôi sống, nhưng Đấng Christ sống trong tôi” (*Galati 2: 20*). Các bảng chỉ đường cho giai đoạn “nửa thứ hai cuộc đời” này với các chủ đề linh

âm linh dương và Tự ngã là vô vàn những biểu tượng đã được trình bày trong những chương bàn về các chủ đề này. Trong đó chúng ta cũng đã bàn đến những hình thức tiếp cận để thực hiện “tiến trình thành tựu bản thân”, “tiến trình thành toàn tự ngã” này.

Bảng Tóm Lược về tiến trình thành toàn Tự ngã:

Tiến trình thành tựu bản thân được thể hiện dưới hai khía cạnh: khía cạnh tách rời phân biệt và khía cạnh hội nhập thành toàn của hệ tâm thức^[55].

Tách rời phân biệt

1. Phân biệt với nhân vật
2. Phân biệt với linh âm linh dương
3. Phân biệt với mẫu tượng hiền nhân
4. Hệ quả: thành tựu bản thân với Tự ngã như trung tâm mới của hệ tâm thức; thực hiện cá tính chân chính và trung thực, không còn lệ thuộc vào một năng lực tâm lý nào khác nữa. Như thế, tiến trình thành toàn Tự ngã là một tiến trình *tách rời phân biệt*. Những năng lực tâm thức được giải mở khỏi những ràng buộc do phóng ngoại, nay tìm đến những nội dung mới, cuối cùng là tìm đến Tự ngã như trung tâm cơ bản.

Tự ngã nay đảm nhận vai trò và trách nhiệm điều động toàn hệ tâm thức.

Hội nhập thành toàn

1. Hội nhập vô thức cá nhân
2. Hội nhập các nội dung của linh âm và linh dương
3. Hội nhập những nội dung và năng lực của mẫu tượng hiền nhân (mana-personality)
4. Hệ quả: chủ toàn trên cơ sở một trung tâm mới của hệ tâm thức, phối kết những tương phản và hàm chứa những năng lực kỳ diệu (mana) của các mẫu tượng.

Như thế, tiến trình thành toàn Tự ngã là một tiến trình *hội nhập thành toàn*. Những nội dung cơ bản của mỗi tác động tâm lý đều được sáp nhập vào hệ tâm thức, bằng cách thu hồi những năng lực phóng ngoại về với chủ thể, để cuối cùng chỉ còn một năng lực thuần nhất và chủ toàn vượt trên mọi phân diện và xung khắc tương phản.

D. TIẾN TRÌNH THÀNH TOÀN TỰ NGÃ – MỘT KINH NGHIỆM CHUNG CỦA NHÂN LOẠI

- *Tiến trình thành tựu bản thân* trong cả hai giai đoạn của cuộc sống là một kinh nghiệm chung của nhân loại, mọi nơi và mọi thời. Kinh nghiệm này được thể hiện thông qua nhiều tập tục và nghi lễ, xưa cũng như nay, nơi các dân tộc bán khai cũng như trong các xã hội hiện đại. Kinh nghiệm đó đã được để lại trong các truyền thuyết, cổ tích, dị sử, thần thoại, huyền thoại, cả trong các áng văn chương và anh hùng ca các dân tộc. Kinh nghiệm đó cũng vẫn còn được tiếp tục thể hiện trong những con người ý thức ngày hôm nay.

- *Tiến trình “trở nên ý thức”* (“thể thành ý thức”): Kinh nghiệm tiến trình “làm người” hay “thành nhân” của nhân loại cũng đã từng nói đến vai trò quan trọng của ý thức: Sự “thành thức” này cũng được diễn tả thông qua nhiều hình dạng khác nhau trong hai giai đoạn lớn cuộc đời. Sau đây ta đan cử một vài thí dụ: Trình thuật *Sáng thế* trong thần thoại Babylon kể lại người hùng Marduk đã dùng thanh kiếm mặt trời phanh thây giết chết con rồng Tiamat trong hỗn mang tăm tối, và những mảnh thây rồng Tiamat đó đã trở nên vạn vật kết thành trái đất này. Trình thuật trên đây là một mẫu hình diễn tả sự thành tựu trời đất và sự thể thành ý thức. Thanh kiếm mặt trời tức thanh kiếm ánh sáng và ý thức đã đâm thủng, phanh thây, giết chết, chấm dứt sự tăm tối của vô thức, và như thế đã đưa lại hình thể cho vạn vật. Qua đó, vạn vật được xuất hiện, được sinh ra, được phân biệt và được gọi tên, nghĩa là chúng được ý thức nhìn nhận.

Với thành tựu trời đất là ý thức được thể thành: đó là một biến sự vẫn còn luôn tái diễn trong cuộc sống của con người. Mỗi lần biến sự đó xuất hiện, tức mỗi lần không gian ý thức của con người càng được mở rộng, đi sâu và lên cao trong các chiều nhận thức. Khi nói đến việc phanh thây giết chết những quái vật thời hỗn mang tăm tối, các thần thoại sáng thế đã muốn nói đến sự thể thành vũ trụ và cả sự thể thành ý thức của cái Tôi bản vị con người.

Thể thành vũ trụ và thể thành ý thức bằng phanh thây giết chết các quái vật, đó là mô hình cơ bản cho con người trong *giai đoạn thứ nhất cuộc đời*.

Cho *giai đoạn thứ hai cuộc đời*, các trình thuật thần thoại không còn nói đến “hủy diệt” nữa, nhưng là “đi xuống hạ địa”, xuống các miền tăm tối vô thức, được biểu hiện qua hình ảnh cổ họng mở to của con quái vật đe dọa ngốn nuốt nuốt chửng.

Ở dưới tầng sâu hạ địa, từ trong bụng dạ sáng tạo của bà mẹ, là “châu ngọc ẩn giấu”, là “kho tàng quý giá” – tương tự như Tự ngã – sẽ được tìm thấy nhờ ánh sáng chói lọi của ý thức và được đưa từ hầm tối lên ánh sáng ban ngày. Những cuộc “hành trình hạ địa” như thế là mô hình cơ bản cho con người trong giai đoạn thứ hai cuộc đời. Bị nuốt vào bụng quái vật, để từ đó được biến đổi, chuyển hóa, lớn lên, trưởng thành và với Tự ngã tiến lên ánh sáng ban ngày. Có rất nhiều trình thuật thần thoại và anh hùng ca đã diễn tả tiến trình thế thành ý thức này. Những thiên anh hùng ca như *Odyssea* của Homer (khoảng 750 – 650 TCN) hay *Divina Commedia* của Alighieri Dante (1265 – 1321) cũng đều có nói đến những cuộc “hành trình hạ ngục” như thế. *Kinh thánh* và Truyền thống Kitô giáo cũng nói đến “hành trình hạ địa” của Đấng Christ sau khi bị tử hình và trước khi phục sinh sống lại (*Mathieu* 12:40, *Rôma* 10:7; 1 *Pierre* 3:19; 4:6; *Apostolicum: Bản tuyên xưng đức tin*).

E. NHỮNG TẦNG CAO Ý THỨC

Trong những thập niên vừa qua, các khoa tâm lý và tâm linh nhân loại cũng như các ngành khoa học vật lý đã từng nói đến sự phát triển đa phương, đa diện và đa tầng của hệ tâm thức (pluri-dimensional consciousness).

C.G. Jung cũng đã có đề cập đến 5 cấp bậc phát triển tâm thức (GW 13, 199-202): Từ tình trạng hòa nhập ý thức vào thiên nhiên mà C.G. Jung gọi là *tham dự huyền nhiệm* (“participation mystique”, theo nhà nhân chủng học Lévy-Bruhl, 1857 – 1939) (cấp 1); ý thức của con người được phóng ngoại và dừng lại ở một số đối tượng giới hạn chẳng hạn như cha mẹ và bạn bè trong xã hội (cấp 2); sau đó ý thức đi đến những bình diện trừu tượng hơn như các học thuyết, nguyên lý, biểu tượng (cấp 3); tiếp đến là tình trạng tâm thức không còn phóng ngoại nhưng “trống rỗng” như nơi con người thời đại (cấp 4). Nhưng trong giai đoạn nửa thứ hai cuộc sống và với thời hậu-hiện-đại bây giờ, tâm thức con người đã phát triển đến một cấp bậc và bình diện cao hơn: ý thức và vô thức được phối kết với nhau; con người đã nhìn ra được giới hạn của cái Tôi-Ý thức và sức mạnh của vô thức. C.G. Jung nói đến những bình diện siêu cá thể và thế giới biểu tượng hợp nhất được ý thức với vô thức, cái tôi với Tự ngã (cấp 5). C.G. Jung cũng nói đến tâm thức cấp 6 thực hiện được sự phối kết giữa tâm thức và thế giới môi sinh, cũng như nói đến cấp 7 được thực hiện trong những nền văn hóa Ấn Độ và Trung Hoa cổ đại (xem thêm:

Stein 2000, 210-222).

F. CHUYỂN HÓA – TRƯỞNG THÀNH

Tiến trình thành toàn Tự ngã được thực hiện trong hai giai đoạn cuộc đời với hai mục tiêu: Giai đoạn thứ nhất với *mục tiêu thiên nhiên* thông qua xây dựng gia đình, nghề nghiệp, xã hội; sau đó là giai đoạn thứ hai với *mục tiêu văn hóa* thông qua cuộc sống tâm linh và tinh thần. Chính thế giới tâm linh và tinh thần này là “điểm archimède” có khả năng đẩy bật thế giới từ tình trạng *thiên nhiên* lên tình trạng *văn hóa*. Thành tựu bản thân tức làm tròn đầy cuộc sống, nhờ những nhận thức và giá trị của tinh thần, tâm linh và văn hóa. Văn hóa khác với văn minh, bởi văn minh luôn là con đẻ của “ratio”, của lý trí biện luận; còn văn hóa hạ sinh từ tinh thần: không chỉ có lý trí phân biện, mà còn bao gồm rất nhiều tầng sâu của vô thức.

Thành tựu bản thân, thành toàn Tự ngã, đó không phải là một cuộc chạy đua thời trang, nhưng quả là một nhu cầu khẩn thiết và bức bách của con người với những nhiệm vụ tối hệ trọng:

- Đối với bản thân: vượt cái Tôi-Ý thức nhỏ bé để thể hiện Tự ngã lớn lao cao rộng;
- Đối với người đối diện: tương giao tương tiếp trong khoan dung và từ hậu, mà chỉ có ai đã cảm nghiệm được những chiều tâm thức sâu xa cao dày mới có thể thực hiện;
- Đối với tập thể cộng đoàn: tương quan trong liên đới và trách nhiệm, bởi đã cảm nghiệm được sự liên hệ thiết thân của cá thể đối với cộng đồng thông qua kinh nghiệm của bản thân về tính thuần nhất và toàn diện của hệ tâm thức mình.

[55] Bảng tóm lược này được phỏng theo D. Spies, *Das Weltbild der Psychologie C.G. Jung*, Fellbach 1984, 69-70.

Chương 12

CHIỀU THỨ TƯ HIỆN HỮU: TRÙNG PHÙNG (SYNCHRONICITY)

A. NHẬN DIỆN VẤN ĐỀ

Bên cạnh những hình thức *bói toán* thường được coi là mê tín dị đoan, còn có một số hiện tượng, xem ra ngẫu nhiên, nhưng lại là những *trùng hợp có ý nghĩa*. Trong số những hiện tượng này, người ta phải kể đến: thần giao cách cảm, trực giác, trực kiến, trực thị, tiên tri, khái tượng...

Chắc mỗi người trong chúng ta đều đã từng hơn một lần kinh nghiệm, thí dụ chiều hôm nay xôn xao nóng ruột, thì sáng hôm sau nhận được hung tin một người thân ở xa qua đời đúng chiều tối hôm qua; hoặc ngược lại, tâm hồn sáng nay khoan khoái tưởng nhớ đến một người bạn đã từ nhiều năm biệt vô âm tín, bỗng chiều tối nhận được tin vui người bạn vẫn đang còn sống, làm ăn khá giả và giữ những trách nhiệm quan trọng trong một tổ chức hiệp hội nào đó.

Hoặc như bà Marie-Louise von Franz nói: Hôm nay tôi đặt mua một bộ đồ màu xanh và người ở cửa hàng đã đưa đến cho tôi bộ đồ màu đen, đúng ngày mà một người thân của tôi qua đời. Hai sự kiện trên đối với tôi là một sự *ngẫu nhiên có ý nghĩa* (in: C.G. Jung 1999, 211).

C.G. Jung thuật lại câu chuyện một bệnh nhân của ông, một người mà C.G. Jung cho là một trí thức duy lý phân diện, đã kể cho C.G. Jung nghe trong một buổi tham vấn tâm bệnh giấc mộng của đương sự đêm qua về một con bọ hung. Cùng lúc người bệnh đang kể, thì một con bọ hung đã bay đến đập đầu vào cánh cửa sổ phòng thăm bệnh. Qua biến sự đó, người bệnh đã cảm nghiệm được một “hoát ngộ” đâm thủng bức tường duy lý của tâm thức ông, những tầng lớp tâm thức khác từ đó được giải mở và nhờ vậy cả hệ tâm thức được chữa lành (in: Spies 1984, 96t).

Một câu chuyện khác cũng tương tự như thế. C.G. Jung kể: Một phụ nữ trẻ tuổi tên là Gabriele đến tham vấn tâm bệnh với C.G. Jung. Bà kể, chồng bà ép bà phá thai vì kinh tế chật vật trong gia đình. Bé trong bụng sẽ là đứa con thứ tư, nếu nó được ra chào đời. Bà rất yêu trẻ và vẫn luôn mong ước có một

gia đình đông con. Nhưng bởi ông chồng không chịu thay đổi ý định, nên bà đã phải miễn cưỡng chiều lòng. Kể đến đây, bỗng bà nắc nghẹn lên và nói với tôi rằng, mỗi ngày bà vẫn cầu nguyện cho linh hồn của bào thai bị phá. Cùng lúc khi bà kể đến đó, thì có một tiếng động lớn ở cửa sổ phòng tôi. Chúng tôi mở cửa ra hiên lầu và thấy một con chim sẻ nằm chết trên sàn nhà, vì bay đập đầu vào kính cửa sổ bởi bị lóa ánh sáng mặt trời. Chúng tôi trở lại phòng. Gabriele im lặng không nói một lời. Cuối cùng bà ta kể thêm, chuyện như thế đã xảy ra một lần rồi, khi bà kể chuyện phá thai của bà cho một bác sĩ tâm bệnh khác.

Câu chuyện này đối với C.G. Jung là một sự trùng hợp có ý nghĩa. Từ những thời gian xa xưa, trong nhiều truyền thống văn hóa, chim là tượng trưng cho linh hồn của con người (in: Pascal 1995, 203t).

B. TRÙNG PHÙNG LÀ GÌ?

Nguyên lý nguyên nhân hệ quả và nguyên lý trùng phùng: Những hiện tượng các biến sự “*ngẫu nhiên trùng hợp và có ý nghĩa*” được nêu ra trong phân đoạn trên đặt ra vấn đề về nguyên lý “nguyên nhân hệ quả”. Khoa học vật lý mà C.G. Jung được tiếp cận thông qua những nhà vật lý nổi tiếng như chính Albert Einstein (1879 – 1955, giải thưởng Nobel vật lý 1921) và Wolfgang Pauli (1900 – 1958, giải thưởng Nobel vật lý 1945) cho biết: có những quá trình biến chuyển trong lĩnh vực nguyên tử, hạ nguyên tử (sub-atomic) và lượng tử (quantum) không còn thực hiện dựa trên nguyên lý “nguyên nhân hậu quả”, nhưng là trên “tính xác suất” (probability). Như hiện tượng phóng xạ và phân rã của nguyên tử Radium không thể giải thích bằng nguyên nhân nào, nhưng đơn giản xảy ra như thế với một mức độ xác suất nào đó. Cũng không phải vì khoa học chưa khám phá ra nguyên nhân, nhưng đơn giản nguyên lý “nguyên nhân hệ quả” không áp dụng được ở đây (Stein 2000, 237-241). Nhà vật lý và triết gia có tiếng quốc tế Carl Friedrich von Weizsäcker (1912 – 2007) nói: “Giải thích thực tại chỉ bằng sự phối kết nguyên nhân hậu quả là một sai lầm”. Nhà vật lý Robert Pleich, trong một buổi trao đổi với soạn giả vừa rồi đây còn cho biết: Theo nhà khoa học Ilya Prigogine, thì nguyên lý tính xác suất (thay vì nguyên lý nguyên nhân hệ quả) cũng được thể hiện cả trong các lĩnh vực sinh lý và hóa học.

Vậy bên cạnh nguyên lý “nguyên nhân hậu quả”, cũng còn có một nguyên lý giải thích khác. C.G. Jung gọi nguyên lý giải thích mới này là nguyên lý

“trùng phùng” (synchronicity). C.G. Jung định nghĩa “trùng phùng” là sự “trùng hợp phi nguyên nhân” (an Acausal Connection Principle) hay sự “trùng hợp có ý nghĩa” (a meaningful coincidence). Định nghĩa trên đây gồm ba yếu tố: trùng hợp giữa hai biến sự, phi nguyên nhân và có ý nghĩa.

C.G. Jung phân ra ba loại biến sự trùng hợp:

Loại thứ nhất có một sự tương ứng ý nghĩa giữa một ý tưởng hay một cảm xúc nội tâm với *một biến sự bên ngoài*, như trường hợp câu chuyện phá thai của bà Gabriele, khi bà kể và cầu nguyện cho linh hồn đứa bé đồng thời một con chim đập đầu vào kính cửa sổ; hay như câu chuyện ông trí thức duy lý kể lại giấc mộng về con bọ hung và đồng thời cùng một lúc khi ông đang kể thì một con bọ hung thực sự cũng đã đập đầu vào cửa sổ; hoặc như câu chuyện bà Franz nhận được bộ đồ màu đen cùng một lúc với hung tin có người thân qua đời.

Loại trùng hợp thứ hai nói đến một sự tương ứng khi một người có một thị kiến, một khái tượng hay một giấc mộng về một biến sự ở *một nơi xa*, và rồi sau đó được biết biến sự nói trên quả thật đã xảy ra. Triết gia Immanuel Kant (1724 – 1804) có kể lại trong một lá thư về một buổi họp ở Đức; trong buổi họp đó, nhà nghiên cứu thiên nhiên Emanuel Swedenborg (1688 – 1772) người Thụy Điển có thị kiến về một đám cháy ở Stockholm cách xa nơi họp hàng trăm cây số. Swedenborg còn cho biết rằng, tư gia của ông ở ngay Stockholm đã không bị thiệt hại gì. Về sau người ta được biết, quả thật đã có đám cháy lớn vào đúng thời điểm buổi họp nói trên, và tư thất của ông đã bằng yên vô sự.

Một loại trùng hợp thứ ba là khi người nào có một thị kiến, một khái tượng hay một giấc mơ tiền báo, hoặc một dự cảm, một linh cảm về *một biến sự sẽ xảy ra*, và sau đó biến sự đó quả thật đã xảy ra. Người ta thuật lại rằng, Tổng thống Abraham Lincoln (1809 – 1865) trước khi bị ám sát (1865) đã chiêm bao thấy tử thi mình được chừa ra và các tang khách đến phúng điếu từ biệt ông.

C. NGUYÊN LÝ THỨ TƯ VỀ NHẬN THỨC LUẬN

Với nguyên lý “trùng phùng” (synchronicity), C.G. Jung không có chủ ý đưa ra một học thuyết nhận thức nào mới, nhưng chỉ muốn bổ túc vào ba nguyên

lý truyền thống cơ bản là không gian, thời gian và nguyên nhân hệ quả, một nguyên lý nhận thức thứ tư vẫn từng được nhận định trong thực tế. Hậu ý suy tư của C.G. Jung cũng là để nói lên một hiện tượng tương tự trong ngành vật lý: Cách tiếp cận bằng nguyên lý nguyên nhân hệ quả và nguyên lý trùng phùng cũng tương tự như cách tiếp cận ánh sáng trong ngành vật lý thông qua “thuyết sóng” (wavetheory) hay “thuyết hạt” (corpuscle theory), tùy theo phương diện nghiên cứu và giải thích về hiện tượng ánh sáng, bởi ánh sáng nay được định nghĩa như là “sóng” hoặc như là “hạt”.

Hơn nữa, C.G. Jung còn muốn lưu ý về tính tương đối của cả ba nguyên lý nhận thức truyền thống (không gian, thời gian và nguyên nhân hệ quả) trước những hiện tượng tâm lý vượt trên cả ba nguyên lý đó: những hiện tượng tâm lý mang tên *ngoại giác cảm* (extra-sensory perception: ESP) mà nhiều nghiên cứu và thực nghiệm của nhà tâm lý học Bắc Mỹ có tiếng Joseph Banks Rhine (1895 – 1980) đã được trình bày tại Đại học Duke. Nhưng hiện tượng “ngoại giác cảm” như thế cũng đã từng được biết đến, chẳng hạn như các hiện tượng “thần giao cách cảm” mà số đông chúng ta có thể đã nhiều lần kinh nghiệm. Và như thế, các nguyên lý nhận thức của C.G. Jung được phối kết thành bộ “tứ tuyến nguyên lý”, con “số bốn” đặc biệt có ý nghĩa đối với C.G. Jung:



D. CHIỀU THỨ TƯ HIỆN HỮU – NGUYÊN LÝ Ý NGHĨA

C.G. Jung vẫn chưa bằng lòng với mô hình *nguyên lý tứ tuyến trong nhận thức* trên đây. Với gợi ý của nhà vật lý Wolfgang Pauli lấy chiều kích năng lượng đối chiếu với chiều kích không-thời-gian, C.G. Jung phác họa một mô hình *nguyên lý tứ tuyến thứ hai, nguyên lý tứ tuyến trong hiện hữu*, vừa sử dụng chiều kích năng lượng của khoa vật lý, vừa làm nổi bật chiều kích trùng phùng như là *chiều kích ý nghĩa*. Trong khi nguyên lý nguyên nhân hệ quả là một tương quan có tính nhất thiết và hằng số, thì nguyên lý trùng phùng lại bất-thường-hằng vì chỉ bởi sự trùng hợp của ý nghĩa. Ý nghĩa là nhịp cầu giữa các phân tử, giữa các biến sự tương phùng. C.G. Jung hiểu chiều kích ý nghĩa ở đây là một ý nghĩa bài trí (Angeordnetsein) với nhiệm vụ nối kết các biến sự lại với nhau và đem lại cho chúng một ý nghĩa mới, ý nghĩa tổng bộ.

C.G. Jung tham chiếu “chiều kích ý nghĩa” của trùng phùng với “chiều kích ý nghĩa” của khái niệm “Đạo” trong triết lý Lão giáo: một *kế đồ đại đồng cơ*

bản, có tác động trong toàn thể cũng như trong thành phần, và làm cho cả hai phối kết hòa hợp với nhau. Vậy C.G. Jung đã đi từ nguyên lý *trùng hợp có ý nghĩa* đến một *nguyên lý ý nghĩa siêu hăng và đại đồng* trong tất cả, hiện diện bên ngoài cũng như bên trong và như thế giải thích sâu rộng hiện tượng trùng phùng.

C.G. Jung cũng so sánh mô hình *nguyên lý trùng phùng* của mình với những mô hình tư duy của nhiều truyền thống nhân loại; như với nguyên lý *tương cảm vạn vật* (sympathy of all things) của thời Cổ đại, nguyên lý *tương chiếu* (correspondence theory) của thời Trung cổ, nguyên lý *hòa đồng tiên thiên* (preestablished harmony) của Leibniz (1646 – 1716), nguyên lý ý lực siêu hăng (transcendental Will) của Schopenhauer (1788 – 1860).

Chiều kích ý nghĩa bài trí lại được tham chiếu và đặt trên cơ sở “mẫu tượng”. Và bởi mẫu tượng luôn hàm chứa những kinh nghiệm thâm sâu của nhân loại cũng như hướng về những chiều kích vô tận, nên mẫu tượng luôn có tác động sâu xa, mãnh liệt, hấp dẫn và huyền dụ (numinous). Do đó, trùng phùng với chiều kích “ý nghĩa bài trí” và trong tham chiếu với mẫu tượng, lại có tác dụng đưa con người tìm đến những ý nghĩa vượt trên hiện hữu cá nhân, để đi đến những ý nghĩa của toàn thể, tổng bộ, siêu cá thể (GW 8, 559.856.949).

Nếu di chuyển cách trình bày có tính lý thuyết – và do đó có phần trừu tượng – trên đây qua một hình thức diễn tả thông thường và sinh động hơn trong cuộc sống, ta có thể nói như sau: Trong cuộc sống của con người, của bản thân ta, có biết bao nhiêu biến sự đã xảy ra một cách “ngẫu nhiên”, ta không hề tìm kiếm, thu xếp, sắp đặt hay phối kết với nhau, nhưng sau đó ta lại đã nghiệm thấy một sự “trùng hợp có ý nghĩa” vô cùng lạ lùng. Chẳng hạn, một cơn bệnh nặng, một cuộc giã từ đau thương, một sự hiểu lầm hay hành xử bất công... nhưng rồi những biến sự đó cuối cùng lại dẫn ta đến những cảnh sống mới thật bất ngờ, tốt đẹp và nhất là ý nghĩa hơn là nếu những biến sự thử thách đó đã không xảy ra.

Ta “ngờ ngợ” như có một bàn tay linh thiêng nào “bài trí” và “sắp xếp” ở phía sau các biến sự, như có một Thực tại Tinh thần đầy khôn ngoan, chí lực và yêu thương nào ở *phía sau* và *phía trên* dòng biến sự trong cuộc sống của mỗi cá nhân cũng như của toàn thể loài người, vũ trụ và lịch sử văn hăng sắp xếp, bài trí, theo dõi, dẫn đưa con đường ta đi trên hướng thành tựu, an bình

và phúc lạc...

Và để diễn tả lại trong một hình thức có tính phổ cập của lý thuyết: Cuộc sống như thế mang một chiều kích mới, và suy tư về điều ẩn giấu phía sau các biến sự trùng phùng, có thể dẫn tới một ý thức thâm sâu hơn, dẫn tới cả bình diện thâm sâu nhất của thực tại, của hiện hữu. Khi một trường mẫu tượng (archetypal field) được tụ kết lại và mô hình các biến sự tâm lý và ngoại giới trùng hợp phối kết với nhau, thì người ta có thể cảm nghiệm được “Đạo” là gì. Điều được khai thị cho tâm thức thông qua những biến sự trùng hợp và những cảm nghiệm thâm sâu như thế quả là một điều cơ bản; đó quả là một ánh nhìn, một chớp hoát ngộ đến Thực tại Cuối cùng, Thực tại Tối hậu.

Chìm sâu vào thế giới mẫu tượng của các biến sự trùng phùng, người ta sẽ cảm nghiệm được như là đi vào một cuộc sống được an bài bố trí bởi ý lực hằng hữu của Đấng Tối cao vậy.

Chương 13

ĐƯỜNG VỀ VỰC THẨM VÔ THỨC: CHIÊM MỘNG VÀ GIẢI MỘNG

A. NHỮNG CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN VÔ THỨC

Hình ảnh tảng băng với 10% ý thức nhô trên mặt nước và 90% vô thức chìm lặn trong dòng sông hay biển cả cho ta thấy sự sai lầm lớn, nếu ta nghĩ rằng ý thức là tất cả bản thân, mà quên đi 90% những kho tàng thâm sâu và lớn lao đang chờ đợi được nhìn nhận và phát triển để tạo tác cho chúng ta một bản vị con người lớn lao hơn và tròn đầy hơn.

Những kho tàng thâm sâu và lớn lao của vô thức nói đây là cả một thế giới mẫu tượng hàm chứa những hiểu biết, tri thức và giá trị của nhân loại từ mọi nơi mọi thời và còn dự phóng đến những tương lai vô tận của con người, của thực tại. Những kho tàng thâm sâu và lớn lao này được tụ kết lại nơi những cụm mẫu tượng *bóng âm*, *linh âm* *linh dương* và nhất là Tự ngã của hệ tâm thức con người.

Nhưng làm sao tìm đến được những thực tại vô thức đó? Làm cách nào để tiếp cận, trao đổi, đối phó, đón nhận, phát huy được những giá trị của vô thức đây?

“Tâm lý học phân tích” hay “Tâm lý học Chuyên sâu” của C.G. Jung đã đưa ra một số phương pháp giúp dẫn ta đến vô thức. Những phương pháp này rất thông dụng không phải chỉ trong ngành tâm lý trị liệu, mà còn cả trong toàn thể lĩnh vực tâm thức lành mạnh, không phải chỉ trong giai đoạn giáo dục đào tạo của nửa thứ nhất cuộc đời, mà còn nhất là trong giai đoạn trưởng thành và thành tựu bản vị con người trong nửa thứ hai cuộc sống – giai đoạn quan trọng và quyết định, nhưng cho đến nay hầu như không được một học thuyết hay một xã hội nào lưu tâm đúng mức.

Hai phương pháp chính và thông dụng nhất trong các phương pháp đó là: *giải mộng* và chủ động tưởng tượng. Giải mộng, bởi vì chính thông qua những hình ảnh của chiêm mộng mà vô thức tự bày tỏ mình ra. Giải mộng là phương pháp cho thấy được các ý nghĩa của chiêm mộng và từ đây đưa đến thể hiện những ý nghĩa đó trong thực tại cuộc sống. Trong khi hình ảnh của

chiêm mộng đến với con người từ sáng kiến của vô thức, thì với phương pháp chủ động tưởng tượng con người đi một bước đầu đến với vô thức. Chủ thể Tôi đón nhận một hình ảnh từ vô thức dâng lên hay lấy ra từ trong giấc mộng, để rồi tiếp đó phân tích, trao đổi, hỏi han và để cả cho vô thức hỏi lại chính mình; và cuối cùng là nhìn ra được *tín thư* của hình ảnh và rút ra được những hậu quả để ứng dụng vào cuộc sống.

B. XÁC ĐỊNH CHIÊM MỘNG

Trong những thập niên vừa qua đã có nhiều nghiên cứu về chiêm mộng kết hợp với những nghiên cứu về bộ não con người. Với máy ghi sóng não (electro-encephalogram: EEG), người ta đo được 5 độ sóng não liên hệ đến tình trạng ngủ say, chiêm mộng hay tỉnh thức:

- Sóng Delta: 0,5-4 Hz: ngủ say, thư giãn hoàn toàn;
- Sóng Theta: 4-8 Hz: ngủ có mộng, thư giãn nhiều;
- Sóng Alpha: 8-16 Hz: thức nhắm mắt, thư giãn, suy nghĩ;
- Sóng Beta: 16-32 Hz: tỉnh thức ban ngày;
- Sóng Gamma: 32-64 Hz: tình trạng suy tư căng thẳng.

Hz: đơn vị tần số trong một giây (Hertz cycle; lấy tên của nhà vật lý Đức H. Hertz, 1857 – 1894).

Trong khi ngủ ban đêm, cứ chừng 90 phút lại có hiện tượng “mắt cử động nhanh” (REM: Rapid Eye Movement), và người ta chiêm bao trong những khoảnh khắc đó. Và như thế thì mỗi đêm chúng ta thường có nhiều giấc mộng. Những pha mộng đầu tiên thường ngắn và có liên hệ đến những biến cố đã sống trong ngày vừa qua; còn những giấc mộng ý nghĩa hơn, vì có liên hệ đến vô thức, thì thường xảy ra vào cuối giấc ngủ.

Chiêm mộng là một hiện tượng mà mỗi người đều có kinh nghiệm: hoặc tự trong bản thân, hoặc đã từng nghe từng đọc từng suy nghiệm. Đối với từng mỗi cá nhân, chiêm mộng có thể nhiều hay ít, dài hay ngắn, mạnh hay yếu, tỏ

hay mờ, dễ nhớ hay quên hẳn sau khi thức giấc. Vấn đề không phải là nghi vấn có chiêm mộng hay không, nhưng chiêm mộng là gì, có ý nghĩa và vai trò gì chẳng, và nhất là giải mã các giấc mộng như thế nào, để từ đó có thể đón nhận tín thư của chiêm mộng vào cuộc sống.

C. CHIÊM MỘNG LÀ GÌ, Ý NGHĨA VÀ VAI TRÒ CỦA CHIÊM MỘNG

Vài nét lịch sử

Ta đã từng nghe kể những “giấc mộng lớn” trong các kinh sách cổ truyền và tôn giáo của nhân loại: Những giấc mộng loan báo sự sụp đổ của cả một triều đại, hứa hẹn một cơ đồ sự nghiệp mới cho cả một dân tộc, nhả nhủ chỉ đường cho thoát một cơn bách hại hay tai biến... Ở một cương vị nhỏ bé hơn của mỗi cá nhân, chắc hẳn mỗi người trong chúng ta cũng đã từng kinh nghiệm được những giấc mộng có tính khích lệ, an ủi, nhả nhủ, quở trách, hoặc chỉ đường cho ta đi tới trong tương lai. Qua những kinh nghiệm tập thể cũng như cá nhân về chiêm mộng như vừa gọi lại trên đây, ta nhận thấy được phần nào bản chất, ý nghĩa và vai trò của chiêm mộng.

Dĩ nhiên, không kể đến những quan niệm của tư duy duy lý và duy vật từ thế kỷ 18, 19 xem chiêm mộng chỉ là những “phản ứng sinh lý hóa” bởi ăn không tiêu, tim thận làm việc không đều, tai mắt ù ù choáng váng, hoặc chỉ vì trở thân trở mình trong đêm khuya.

Nói về nghiên cứu có tính khoa học, thì gần đây ta có được những đóng góp của *Sigmund Freud* (1856 – 1939) và nhất là của *C.G. Jung* (1875 – 1961). Freud quan niệm “giải mộng là vương lộ đưa xuống vô thức”, và đã ứng dụng phương pháp giải mộng vào ngành phân tâm và tâm lý trị liệu trong những thập niên đầu thế kỷ 20. Nhưng học thuyết của Freud đã tỏ ra quá phân diện, quá thu hẹp và giáo điều dựa trên cơ sở của nguyên lý độc tôn đầy ám ảnh giới tính. Tiếp nối, sửa đổi và mở rộng suy tư của Freud là thầy và là bạn một thời của mình, *C.G. Jung* đã đưa lại một học thuyết sâu xa và rộng lớn về hệ tâm thức, trong đó chiêm mộng và giải mộng giữ một vị thế và một vai trò quan trọng.

Nguồn gốc, bản tính, ý nghĩa, vai trò của chiêm mộng

Vô thức cá nhân và nhất là vô thức tập thể với thế giới mẫu tượng thông qua *bóng âm, linh âm linh dương* và nhất là *Tự ngã*: đó là một khám phá lớn và là cơ sở cho học thuyết Tâm lý Chuyên sâu của C.G. Jung. Một nguyên lý tác động cơ bản của hệ tâm thức chuyên sâu này là “nguyên lý tự điều chỉnh” thể hiện thông qua “quy tắc bù trừ”.

Trong cuộc sống ý thức của con người – nhất là khi bị chi phối bởi những quy ước và công lệ của xã hội trên tư thế “nhân vật” – con người bị đánh mất đi thế quân bình và những giá trị đích thực và thâm sâu của hiện hữu. Trước tình trạng đó, vô thức sẽ có những biện pháp nhằm nhủ, quở trách, cảnh cáo và bù đắp vào sự phân diện của ý thức, thông qua chiêm mộng cùng với những hình ảnh có tính biểu tượng của chiêm mộng.

C.G. Jung kể trường hợp một bệnh nhân của ông:

Sau một số trường hợp đan díu và nhập nhằng, người bệnh thấy mình có xu hướng ham thích những cuộc leo núi đầy mạo hiểm, xem đó như là một hình thức “bù trừ” làm cho mình “lớn người lên”. Trong một giấc mộng, ông thấy mình một đêm kia từ chóp đỉnh của một ngọn núi cao đưa chân bước vào khoảng trống. Khi bệnh nhân kể cho tôi nghe giấc mộng đó, tôi hiểu ngay mỗi nguy hiểm đang đe dọa ông ta và khuyên nhủ ông ta phải thận trọng. Tôi còn nói thêm rằng, giấc mộng kia ám chỉ một tai nạn leo núi.

Nhưng lời khuyên nhủ của tôi đã vô hiệu. Sáu tháng sau, bệnh nhân nói trên quả thật đã “rơi vào khoảng trống”. Một người hướng dẫn leo núi quan sát thấy người bệnh nói trên cùng với một người bạn đang tụt dây từ đỉnh cao xuống đất vào một địa điểm vô cùng nguy hiểm. Người bạn nắm tạm được một chỗ dừng nơi một tảng đá nhô ra, và người bệnh tụt xuống theo. Bỗng nhiên, người bệnh thả sợi dây ra và “xem như ông ta nhảy rơi vào khoảng trống”. Người bệnh rơi đúng trên người bạn, rồi cả hai bổ nhào xuống chân núi và chết ngay tại đó.

Trong trường hợp người leo núi trên đây, giấc mộng của ông vừa là một cảnh cáo, vừa là một tác động “bù trừ”, bởi tai nạn xảy ra trong giấc mộng cũng là sự “trừ” đi đối với thái độ “làm lớn” trong thực tế cuộc sống. Một trường hợp khác tiêu biểu rõ hơn về tính “bù trừ” của chiêm mộng:

Một phụ nữ trẻ, độc thân, có quan hệ với một người bạn trai. Cô rất mong

ước được làm mẹ, nhưng người bạn trai kia vì lý do nghề nghiệp và kinh tế đã không đồng ý. Trong nhiều cơn mộng, mỗi lần cô gái kia đều thấy mình sinh hạ một bé nhỏ và sung sướng ôm bồng nó vào lòng. Nhưng mỗi lần như thế, lại có một người đàn ông hiện đến; ông này đội chiếc mũ giống chiếc mũ của người bạn trai, và ông ta lôi giật đứa bé ra khỏi cánh tay cô gái đang ôm bồng; (chiếc mũ trong giấc mộng hẳn là để diễn tả chiếc dù ngừa thai)...

Chiêm mộng báo động, nhấn nhủ, cảnh cáo và bù đắp vào những thiếu hụt trong cuộc sống ý thức. Phía sau chiêm mộng, là vô thức ẩn hiện như một bàn tay khôn ngoan và tử hủ bài trí và sắp xếp mọi tình tiết cuộc sống cho cân bằng và an lành. Nhưng nếu ta không hiểu được ngôn ngữ của chiêm mộng, không nắm được tín thư của vô thức, thì ta sẽ gặp những tai họa lớn. Và như thế, chiêm mộng xuất hiện như những cạm bẫy cho ta rơi vào; giống như sấm ngôn thành Delphi (Hy Lạp) xưa kia nói với hoàng đế Croesus (595 – 547 TCN): nếu ông vượt qua con sông Halys (Thổ Nhĩ Kỳ bây giờ) thì một hoàng triều lớn sẽ sụp đổ. Hoàng đế Croesus đã vượt qua sông Halys và trong một cuộc giao tranh lớn, ông đã thua trận hoàn toàn; lúc bấy giờ ông mới hiểu, câu sấm ngôn Delphi nói trên là để ám chỉ sự sụp đổ của chính vương quốc mình (C.G. Jung 1999, 52).

Vậy phải hiểu ngôn ngữ của chiêm mộng như thế nào? Làm sao bắt nắm được tín thư của vô thức? Trong phân đoạn sau đây, ta sẽ bàn về vấn đề giải mã các giấc mộng.

D. GIẢI MỘNG

Chiêm mộng dùng hình ảnh và biểu tượng

Vô thức thuộc dạng vô hình, luôn diễn tả qua hình ảnh: hình ảnh trong chiêm mộng, tưởng tượng, thị kiến, khái tượng.

Hình ảnh là những biểu tượng, và biểu tượng thì luôn hàm chứa nhiều cấp bậc và góc độ hiểu biết; biểu tượng gồm nhiều ý nghĩa; biểu tượng cũng hàm chứa những *dị nghĩa*, như sấm ngôn Delphi nói với hoàng đế Croesus về sự sụp đổ một hoàng triều được thuật lại trên đây. Ta có thể đan cử thêm một vài thí dụ về tính *dị nghĩa* của biểu tượng: *Nước* có thể là biểu tượng của lực lượng phá hoại như khi lũ lụt, hay của sinh lực đem lại sự sống như nước uống, tắm rửa, tưới cây; *Lửa* có thể đốt cháy mà cũng có thể là phương tiện

thanh lọc; Đá có thể gây đổ nát chết chóc như khi núi lở nhà xiêu, nhưng cũng có thể là nền tảng vững chắc cho đền tháp, tường vách và cuộc sống.

Những *dị nghĩa* đó tùy thuộc vào truyền thống, giới tính, tuổi tác, trình độ hiểu biết, tâm linh, trưởng thành. Phương pháp giải mộng sẽ phải rất kỹ lưỡng chú tâm về những ngữ cảnh này (và ta sẽ còn bàn đến trong các phân đoạn sau đây).

Nhiều loại chiêm mộng

Có nhiều loại chiêm mộng. Có những chiêm mộng nói về cuộc sống hàng ngày hay về những “biến cố lớn”, những “biến cố trọng đại”; có những chiêm mộng nói về từng giai đoạn cuộc đời: như chiêm mộng trẻ con, chiêm mộng dậy thì, chiêm mộng người lớn; có những chiêm mộng nói về tiến trình thành tựu bản thân hay dự báo về sự già từ cuộc đời và giáp mặt với cái chết. Trong khuôn khổ của tập sách này, chúng ta sẽ lưu ý nhiều hơn đến loại “chiêm mộng thành tựu bản thân”.

Như đã trình bày về nội dung và các chặng đường trong chương nói về tiến trình thành tựu Tự ngã (chương 11), “chiêm mộng thành tựu bản thân” ở đây cũng sẽ có những hình ảnh nói về những mặc cảm tự ti tự tôn của *bóng âm*; rồi đi sâu hơn một bước nữa là những hình ảnh của nam tính nữ tính thuộc các mẫu tượng *linh âm linh dương*. *Linh âm* với những giấc mộng về phụ nữ, bạn gái, cô dâu, người vợ, bà mẹ, gái hoang, bà đồng cốt, phù thủy, tiên nữ, nữ thần. *Linh dương* với những giấc mộng về võ sinh, lực sĩ, anh hùng, hiệp sĩ, giang hồ, hảo hán, người chồng, người cha, thầy giáo, trưởng phu... Và cuối cùng là những giấc mộng với những hình ảnh diễn tả sự trưởng thành của con người được thể hiện viên mãn qua mẫu tượng *Tự ngã*: Ở đây ta có những hình ảnh đại nhân, hiền triết, lão phụ hiền nhân, lão nhân hiền mẫu; hoặc những hình ảnh của thiên nhiên làm biểu tượng cho sự sống tròn đầy, như vườn hoa, giếng nước, dòng sông, biển cả, không gian, tinh tú, bầu trời, cầu vồng, màu xanh thiên thanh, màu tím huyền nhiệm; hoặc những họa đồ hình học có tính cơ bản và hoàn thiện, như hình tròn hay cung nguyệt (mandala), hình vuông hay tứ tuyến, vòng tròn lồng trong hình vuông hay ngược lại hình vuông lồng trong hình tròn, vòng kiềng với kim cương, ngọc thạch, đá quý; hoặc rất đơn giản nhưng đầy ý nghĩa là những buổi cơm, bàn tiệc, kể cả những bữa ăn đạm bạc cho hàng ngàn người ăn trong thân tình và chia sẻ...

Cấu trúc của chiêm mộng

Chiêm mộng cũng giống như một mẩu chuyện, một bài văn hay một vở kịch: có thể chỉ có vài nét sơ lược, nhưng bình thường chiêm mộng được dựng lên qua một cấu trúc rất mạch lạc. Nếu ta thấy giấc mộng có vẻ chấp nối hỗn độn, chắc hẳn vì ta chưa nắm được ngôn ngữ của chiêm mộng. Tìm hiểu cấu trúc của một giấc mộng sẽ giúp ta không bỏ quên một tình tiết nào của vở kịch chiêm bao, để từ đó có thể giải thích giấc mộng một cách đầy đủ và chính xác hơn.

Cấu trúc của một giấc mộng thường gồm 4 phần sau đây (GW 8, 561tt):

(1) Phần khai mộng: *gồm những dữ kiện nơi chốn, thời điểm, nhân vật, sự vật, kể cả động vật xuất hiện và hành động trong giấc mộng. Chẳng hạn, vào một buổi chiều cuối tuần, tôi cùng vợ và hai con đến nhà hát lớn của thành phố tham dự một buổi hòa nhạc, nhân dịp kỷ niệm 250 năm ngày mất của nhà sáng tác nhạc Johann Sebastian Bach...*

(2) Phần phát động: *người chiêm mộng thấy mình đi vào một hoàn cảnh có tính nghịch lý phát xuất từ những vấn đề trong cuộc sống. Hoàn cảnh và những vấn đề trong lĩnh vực ý thức này lại bao hàm những tầng lớp vô thức của cá nhân và tập thể. Các chiều kích vô thức này lại thường được diễn tả thông qua ngôn ngữ hình ảnh và biểu tượng. Thí dụ: Nhưng thay vì vào nhà hát lớn, thì tự nhiên tôi và cả gia đình lại thấy mình đi vào một ngôi thánh đường, trong ngày lễ Phục sinh...*

(3) Phần cao điểm: *Trong phần cao điểm này thường xảy ra một điều gì có tính kịch lý, bi tráng, cảm động hoặc quyết định. Người chiêm mộng thấy mình bị đặt trong một tình trạng khó hiểu, khó xử, bế tắc, khó quyết định. Thí dụ: Vào một ngày lễ lớn như lễ Phục sinh, mà tuyệt nhiên không có một người nào trong nhà thờ, vào đúng giờ bình thường thánh lễ được cử hành. Tôi bèn đi tới gần cung thánh, và bỗng nhiên tôi thấy mình đang ở dưới gầm bàn thờ, nơi đây có chừng hai mươi người đang sửa soạn cử hành phụng vụ thánh thể...*

(4) Phần kết thúc: *Trong phần này không phải luôn luôn đều có giải đáp như thường mong muốn. Công việc giải mộng – một mình hay với sự trợ giúp của bác sĩ hay hướng dẫn viên – thường sẽ đưa lại cho người chiêm mộng những*

gợi ý, kích thích hay hướng dẫn cho những bước đi đang đến và cho sự phát triển tâm linh trong những thời gian sắp tới. Một kết thúc có ý nghĩa thường không những có chức năng bù trừ, mà cũng còn có những viễn ảnh phát triển cho tương lai. (Trong giấc mộng trên đây, bạn đọc thử giải thích, gợi ý và tìm ra những viễn ảnh thích hợp...).

Một vài quy luật giải mộng

Trong những phân đoạn trên, ta đã nói đến những khía cạnh phức tạp và dị nghĩa của chiêm mộng: phức tạp và dị nghĩa bởi ngôn ngữ của hình ảnh và biểu tượng, bởi có nhiều loại chiêm mộng, cũng như vì các ngữ cảnh khác nhau của người chiêm mộng. Nếu ở đây ta nêu lên một số quy luật giải mộng, thì đó chỉ là một vài mốc suy nghĩ và gợi ý, tuy được ghi lại từ rất nhiều kinh nghiệm của chính C.G. Jung (C.G. Jung đã phân tích và viết lại trên 80.000 giấc mộng của bản thân và của những người đến khám bệnh!) và của rất nhiều bác sĩ tâm lý trị liệu cũng như của những hướng dẫn viên trong ngành giải mộng (GW 8, 539.543).

(1) *Ngữ cảnh*: Quy luật thứ nhất về ngữ cảnh giống như phần chẩn mạch của bác sĩ. Đây là giai đoạn tìm hiểu hoàn cảnh sinh sống và tình trạng khó khăn xung đột (nếu có) của người mộng: những tình trạng thể lý, tâm lý, tinh thần, tâm linh; những kinh nghiệm và khó khăn trong nghề nghiệp; những tương giao liên lạc với tha nhân; đặt câu chuyện của từng giấc mộng vào trong cả loạt chiêm mộng trong một thời gian nào đó, bởi vô thức tỏ hiện không phải chỉ trong một trường hợp đơn chiếc, nhưng là trong một tiến trình biến cố và thời gian nhiều khi rất dài.

Để minh họa tầm quan trọng của ngữ cảnh, C.G. Jung lấy một thí dụ về hình ảnh “cái bàn”. Khi có ai chiêm bao về “cái bàn”, thì ta vẫn chưa thể biết được “cái bàn” đó có ý nghĩa gì đối với người chiêm mộng. Ta không biết được một điều quan trọng rằng, “cái bàn” đó là nơi ông bố của người mộng đã ngồi, đã khiển trách, quở mắng, chối từ mọi trợ giúp tài chánh, và cuối cùng đã đuổi người mộng ra khỏi nhà xem y chỉ là một thứ đồ ngu, bất lực, bất tài, vô dụng, ăn bám. Nguyên chỉ cái mặt phẳng chiếc bàn đó cũng đủ trường trường lên như một biểu tượng nói lên sự bất tài bất lực của đương sự trong ý thức ban ngày cũng như trong chiêm mộng ban đêm. Đó là điều mà người chiêm mộng của chúng ta hiểu dưới tên gọi “cái bàn” (GW 8, 539).

(2) *Liên tưởng của người chiêm mộng*: Quy luật này cho biết phản ứng, cảm xúc, ý nghĩ, liên tưởng bột phát và đầu tiên của người chiêm mộng, nhưng chưa phải là giải thích. Sự liên tưởng này vừa là bổ túc thông tin cho ngữ cảnh, vừa là bước đầu mở hướng cho việc giải thích có liên hệ đến hoàn cảnh hiện tại, để rồi tìm ý nghĩa sâu xa hơn. Đó là 4 yếu tố chỉ hướng cho việc giải thích: giấc mộng, tưởng nhớ, hoàn cảnh hiện tại, ý nghĩa của giấc mộng.

(3) *Khuếch đại*: Quy luật khuếch đại mở rộng ý nghĩa của một hình ảnh, một câu chuyện trong giấc mộng, bằng cách đối chiếu hình ảnh và câu chuyện đó với những cách hiểu trong các truyền thống khác nhau của nhân loại được ghi lại trong các truyền thuyết, cổ tích, dị sử, thần thoại huyền thoại. Lý do của quy luật khuếch đại này là sự tương đồng kinh nghiệm của con người, tuy sinh sống trong những hoàn cảnh khác nhau; và nhất là vì mỗi hình ảnh, mỗi biểu tượng của chiêm mộng đều khấn khít liên hệ với những “mẫu tượng” tương ứng trong tâm thức nhân loại.

Hậu quả của quy luật này là đòi hỏi người giải mộng phải có một vốn tri thức rất lớn về ý nghĩa của biểu tượng trong các truyền thống và các nền văn minh, văn hóa, và tôn giáo của loài người.

Hai bình diện giải thích

Hiểu biết và kinh nghiệm về chiêm mộng cho thấy, các nhân vật cùng với các hành động của chiêm mộng vừa đối chiếu với ngoại giới vừa tỏ bày về thế giới nội tâm. Do đó có hai bình diện phân tích về chiêm mộng:

(1) *Bình diện khách quan*: Giải mộng theo bình diện khách quan có nghĩa là, những nhân vật và những hoàn cảnh trong chiêm mộng được liên hệ một cách khách quan với ngoại giới. Khi ta chiêm bao về một người bạn, một người đồng nghiệp, thì những nhân vật đó được hiểu là người bạn, người đồng nghiệp trong thực tế khách quan ở ngoại giới. Nhưng trường hợp xảy ra là khi so sánh người bạn trong mộng và người bạn trong thực tế ngoại giới, thì thường lại có sự khác biệt. Trường hợp này có thể có hai cách giải thích: một là vì vô thức của người chiêm mộng hiểu biết người bạn kia một cách chính xác hơn là ý thức hiểu biết, hay điều chiêm mộng không phải là chính người bạn cho bằng là mối tương quan với người bạn. Như trường hợp một chàng trai nợ trong chiêm bao thấy vị hôn thê của mình đau nặng; nhưng trong thực tế khách quan thì vị hôn thê kia không đau liệt, mà chỉ thiếu tình yêu thương

và âu yếm từ phía vị hôn phu của mình.

Do đó, giải mộng trên bình diện khách quan sẽ phải đặt ra câu hỏi này: Người trong thực tế khách quan có khác người trong mộng không? Nếu có sự khác biệt, thì có hai giải thích và hai thái độ sau đây: (a) Sự khác biệt đó là “*giá trị thặng dư*” mà vô thức cho ta biết để đánh giá cao hơn người ở ngoại giới; (b) Sự khác biệt đó muốn nói đến “*mối tương quan*” của người chiêm mộng đối với người ở ngoại giới, và từ đây người chiêm mộng sẽ phải kiểm điểm lại mối tương quan đó như thế nào. Với ý nghĩa mối tương quan, là ta đã bắt đầu bước vào bình diện chủ quan (GW 6, 854; 8, 516).

(2) *Bình diện chủ quan*: Giải mộng theo bình diện chủ quan là xem mọi nhân vật và mọi hành động trong giấc mộng là những thành phần tâm lý của chính bản thân mình. Tâm thức con người gồm rất nhiều thành phần; những thành phần tâm lý này trong tình trạng ý thức thì được chủ thể Tôi phối kết lại trong một bản vị, nhưng trong chiêm mộng thì lại bị phân tán và được phóng ngoại ra trên những nhân vật được chiêm mộng. Đây là một quy luật phóng ngoại theo tâm lý học phân tích: Tất cả những gì vô thức mà chưa được ý thức và hội nhập, thì đều có xu hướng phóng ngoại.

Thí dụ trường hợp một người cha chiêm bao thấy đứa con của mình ngã lên đường xe lửa và suýt bị một con tàu đang lao nhanh cán chết; người cha đó có thể nghĩ rằng, một tai họa nào đó đang đe dọa con mình. Ông suy nghĩ và cân nhắc về ý tưởng nói trên. Nhưng rồi ông thấy rằng, vấn đề không liên can gì đến đứa con của mình, nhưng chính ông ta đang đứng trước một nguy hiểm tâm thần. Và như thế, đứa con của ông rất có thể là hình ảnh nói lên tình trạng tâm thần của ông. Hiểu được như thế về giấc mộng rất kinh hoàng của mình, tức người cha đó đã giải mã được giấc mộng một cách đích xác trên bình diện chủ quan (Aeppli, sđd. 184).

Giải mộng trên bình diện chủ quan là xem mọi nhân vật, sự vật và hành động trong giấc mộng là những hình dạng và là những diễn tả của chính hệ tâm thức mình. Đó là chân lý “biết mình hiểu mình” theo như câu nói lừng danh trong kinh Vệ Đà Ấn Độ: “Cái đó chính là người!”. Theo cách giải mộng trên bình diện chủ quan như thế, thì người chiêm mộng trên sân khấu chiêm mộng của mình vừa là diễn viên, vừa là đạo diễn, mà cũng vừa là vở tuồng sáng tác và phóng ngoại những thành phần tâm lý của toàn bộ tâm thức mình (GW 6, 892; 8, 519).

E. Ý NGHĨA CỦA CHIÊM MỘNG VÀ THỂ HIỆN CHIÊM MỘNG

Sau khi đã nhìn ra được tín thư của chiêm mộng, bước đi tiếp theo là làm cho chiêm mộng trở nên hiện thực. Bác sĩ tâm bệnh Ludwig Binswanger (1881 – 1966) nói: “Khoa học giải mộng mà không có khoa học lương tâm, thì sẽ không thể tồn tại” (in: Aeppli 2000, sđd. 190). Chiêm mộng sẽ trở nên hiện thực, nhờ diễn tả được ý nghĩa và đòi hỏi của chiêm mộng qua hành động. Cuộc sống nhờ vậy sẽ được thành toàn và bản vị sẽ được thành tựu, bởi chính ý nghĩa sự sống được diễn tả qua hình ảnh, biểu tượng và khái tượng là cơ sở cuối cùng của cuộc sống con người.

C.G. Jung nói: “Cảm nghiệm được ý nghĩa thâm sâu về cuộc sống của mình sẽ nâng con người vượt hẳn khỏi mặt bằng trao đổi mua và bán, cho và nhận. Những ai không có được cảm nghiệm thâm sâu này, kẻ ấy chỉ lê lết một cuộc sống thảm thương và vô vị. Nếu sứ đồ Paul (năm 60) không có được một khái tượng ý nghĩa như thế, thì ông cũng chỉ là một tên thợ dệt lang thang đây đó, chứ không thể là một con người xây dựng được cả một cơ đồ sự nghiệp tôn giáo như ông đã làm. Cuộc sống đầy ý nghĩa của Paul đã được xây cất trên niềm thâm tín là một sứ giả của Đấng Tối cao. Chính cái khái tượng ý nghĩa đó đã chiếm đoạt tâm hồn Paul và nhờ đó đã đem lại cho cuộc sống của ông một tầm vóc lớn lao như lịch sử đã chứng minh và ghi lại”.

C.G. Jung còn nói thêm: “Chính Đức Jesus cũng đã được chiếm đoạt bởi biểu tượng và khái tượng ý nghĩa là “Con Trời” – và theo trình thuật của Marc (năm 68) – chính khái tượng ý nghĩa đó đã nâng Ngài vượt hẳn lên khỏi mặt bằng chỉ là một chú thợ mộc ở một phố nhỏ Nazareth” miền Bắc Do Thái bấy giờ. (C.G. Jung 1999, 89).

F. VÀI ĐIỀU GỢI Ý THỰC HÀNH

Khi ta nhận thức được tầm quan trọng của chủ đích thành tựu bản thân, của tiến trình thành toàn Tự ngã, – nhất là đối với những người đã bước sang nửa thứ hai cuộc đời – ta sẽ không bỏ lỡ cơ hội để tìm hiểu mình hơn, và từ đó thể hiện tâm thân bản vị của mình.

Việc thực hành thứ nhất theo khoa Tâm lý học Chuyên sâu của C.G. Jung là

tìm hiểu các tín thư của hệ tâm thức được chuyển đạt thông qua các giấc mộng. Tìm hiểu chiêm mộng và giải mã các giấc mộng là điều mà mỗi một cá nhân đều có thể tự làm, dĩ nhiên nếu có sự hướng dẫn của các nhà giáo dục chuyên môn trong ngành thì công việc sẽ có phần dễ dàng, vững chắc và khích lệ hơn.

Trong hoàn cảnh cá nhân tự giải mộng cho mình, thì chúng tôi xin gộp một vài gợi ý và đề nghị như sau:

1. Xác tín về ý nghĩa và tầm quan trọng của chiêm mộng: Bởi nếu không, thì ta sẽ dễ dàng buông rơi việc thực hành tìm hiểu và thể hiện các tín thư của chiêm mộng. Nhất là đối với một số người nghĩ rằng mình không hề chiêm bao, hoặc không thể nhớ lại được các giấc mộng của mình khi vừa thức giấc.

2. Làm gì, khi “không hề có chiêm bao” hay không nhớ lại được các giấc mộng?

Kinh nghiệm của giới chuyên ngành giải mộng gợi ý hai điều sau đây:

(a) Trước khi đi ngủ, ta có thể tỏ bày với vô thức nguyện vọng ta muốn biết và tìm hiểu chiêm mộng, và yêu cầu vô thức thịnh tình đáp ứng nguyện vọng đó.

(b) Khi vừa thức giấc, vẫn nằm yên trong chốc lát, đang khi đó thử ôn nhớ lại các giấc mộng trong đêm qua. Nếu vẫn chưa thể nhớ được, thì hãy thỉnh cầu vô thức giúp ta ôn nhớ lại. Sau đó, với cây viết và mảnh giấy để sẵn bên cạnh từ đêm qua trước khi đi ngủ, ta ghi lại chỉ với một số chữ làm mốc những điều chính trong giấc mộng, để sau này trong ngày sẽ ghi lại đầy đủ hơn trong “tập vở chiêm mộng”.

3. Nắm được cấu trúc và các quy luật giải mộng:

(a) Cấu trúc gồm có bốn phần: khai mộng, phát động, cao điểm, kết thúc.

(b) Quy luật giải mộng có ba điều: ngữ cảnh, liên tưởng, khuếch đại.

(c) Bình diện giải thích có hai điều: bình diện khách quan, bình diện chủ quan.

4. Tập vở chiêm bao: Tập vở chiêm bao cũng giống như tập vở nhật ký: đó là một điều không phải ai ai cũng dễ dàng thực hiện được. Bởi có rất nhiều khó khăn chủ quan cũng như khách quan: thiếu thời giờ, thiếu hoàn cảnh, thiếu động cơ, thiếu nghị lực, gây thêm phiền phức, gây thêm rắc rối...

Nhưng ai thực hiện được một tập vở chiêm bao như thế, người ấy sẽ thấy được rất nhiều lợi ích tập vở đó có thể đem lại. Bởi nếu “hát lên là cầu nguyện hai lần”, thì “viết ra là suy nghĩ ít nhất là bốn lần”: Những ai đã có kinh nghiệm viết lách, đều thấy được rằng, khi viết không những tư tưởng được sáng tỏ ra, mà tư tưởng lại còn được nhân gấp bội lên, cùng với nhiều tư tưởng mới, bất ngờ, đa phương, đa diện... Tư tưởng này kêu gọi tư tưởng kia, cảm giác này thúc bách cảm giác nọ, trực kiến này mở thêm chân trời trực kiến khác... giống như C.G. Jung đã từng nói đến “hiện tượng trùng phùng”: bất ngờ lại gặp bất ngờ, đan kết thành một bầu trời ý nghĩa đưa đến vô cùng vô tận...

Sau nữa là lợi ích thấu hiểu được mình hơn: hiểu đến tận cùng trong vô thức, hiểu được tiến trình thay đổi và phát triển của bản thân, của tâm thức, trong liên kết với thân nhân, tha nhân, thiên nhiên, lịch sử...

5. Tìm hiểu thêm ý nghĩa của các biểu tượng: Công việc tìm hiểu các biểu tượng không những là một điều kiện để giải mộng cho thêm phần đích xác, vững chắc và sâu xa; công việc đó cũng sẽ còn là một phần thưởng vô giá cho “tiến trình làm người” của mình: (a) bởi khi tìm hiểu các biểu tượng trong các truyền thống, trong các nền văn minh văn hóa và trong các tôn giáo của nhân loại, là ta lãnh hội được tất cả những gì tinh hoa nhất của tâm thức và lịch sử con người; (b) Phương pháp so sánh và đối chiếu là một khám phá lớn trong ngành khoa học “Thông thích luận” hiện nay; nhờ đó mà ta tránh được sự phân diện và tính giáo điều mà lịch sử mấy thế kỷ vừa qua đã từng ghi lại; (c) Sau cùng, “biểu tượng là ngôn ngữ của thế giới huyền dụ (numinous)”, “thế giới đầy thu hút và đầy kinh ngạc” (Rudolf Otto), “thế giới linh thánh”!

Chương 14

CON ĐƯỜNG SÁNG TẠO: CHỦ ĐỘNG TƯỞNG TƯỢNG (ACTIVE IMAGINATION)

A. XÁC ĐỊNH VỀ KHÁI NIỆM TƯỞNG TƯỢNG

Đánh giá tưởng tượng

Đối với một số học thuyết về nhân văn và xã hội, tưởng tượng là một “con ngựa bất kham”: Nó chạy rong khắp nơi và không thể tập trung được vào một điểm đang cần suy nghĩ, bàn luận hay quyết định. Con ngựa bất kham thường cũng là “con ngựa trở chứng”: Nó có thể đưa ta đến những nơi nguy hiểm, hất đổ ta té nhào rồi lại giẫm chân lên cả thân mình không chút thương tiếc. Tưởng tượng “bất kham” sẽ đưa ta đến những suy tư mơ hồ, lang bang, lãng mạn, cả cho đến vẩn vơ, đòi trụy...

Lịch sử tư tưởng Đông cũng như Tây trong mấy chục thế kỷ qua cũng không đánh giá gì hơn bản chất và chức năng của tưởng tượng. Tưởng tượng và hình ảnh của tưởng tượng bị xem là ảo ảnh, ảo tưởng, hão huyền, huyền hoặc, mơ hồ, không tưởng; có khi bị coi là ý ngông, ngông đời (sic), sai lầm, mê hoặc; cả cho đến là một điều “phạm thánh”, bởi bày vẽ ra những “thần tượng” chứ không phải “thần linh”. (Xin hỏi nhỏ: Làm thế nào để trình bày “Thần linh” cho con cháu ta bây giờ?).

Chỉ mới gần đây, manh nha với thời Phục hưng (tk. 15), Lãng mạn (tk. 17), Khai sáng (tk. 18), Hiện đại (tk. 19/20), và gần đây hơn nữa với những nhà vật lý như Albert Einstein (1877 – 1955), Niels Bohr (*1922), nghệ sĩ Paul Klee (1879 – 1940) và một số các phong trào xã hội trên thế giới, tưởng tượng mới được bắt đầu đánh giá có phần tích cực hơn: như là khả năng “sáng tạo và thành toàn” cho tư duy, tin tưởng và cuộc sống của con người (John W. Dixon, sđd. 1177). Triết gia G. Bachelard gọi thế giới tưởng tượng là “thế giới thi ca”. Trong một lĩnh vực khác, hẳn chúng ta ai nấy đều đã từng một thời say mê đọc loại sách “khoa học giả tưởng” (science fiction) của tác giả Jules Verne. Giả tưởng, nhưng ngày nay phần lớn những điều gọi là “giả tưởng” đó đã thành hiện thực trong cuộc sống hàng ngày của xã hội chúng ta. Đánh giá cao quan năng tưởng tượng, cuối cùng

phải kể đến C.G. Jung, người đã khai mở nền Tâm lý học Chuyên sâu cho kỷ nguyên đương đại, như chúng ta sẽ còn bàn đến trong một phân đoạn sau. Nhưng trước đó, chúng ta cũng cần ghi nhận thêm một vài điều về vị thế, vai trò và tác động của quan năng tưởng tượng.

Vị thế và chức năng của tưởng tượng

Tưởng tượng đứng ở vị thế nào trong cấu trúc tư duy Đông cũng như Tây với Bộ Ba “Tâm-Trí-Dũng”? Tưởng tượng là quan năng nằm trong quỹ đạo trí tuệ, là quan năng trung gian giữa cảm nhận của giác quan và suy tư của lý trí. Cảm nhận của 5 giác quan nghe, thấy, ngửi, nếm và sờ đụng còn thuộc về thế giới tri giác. Chúng cần được phối kết, sắp đặt, tượng hình và bước đầu trừu tượng hóa thành ý niệm, để từ đây lý trí suy tư hoạt động. Ngay từ ngữ “tưởng tượng” cũng bao gồm hai yếu tố nói lên vị thế và vai trò trung gian của quan năng tưởng tượng: “tưởng” nói về ý niệm, và “tượng” nói về hình ảnh.

Chính vai trò trung gian của tưởng tượng vừa thanh lọc cảm quan thành ý niệm, vừa giữ vững ảnh hình của đối tượng (ngoại giới), làm cho tư duy của con người nên phong phú. Ta vẫn thường đánh giá cao những người “giàu tưởng tượng”, bởi nhờ thế mới giàu tư tưởng, giàu sáng kiến, giàu hình ảnh, giàu viễn ảnh, giàu giải pháp, và cũng giàu cảm xúc, giàu tâm tình, giàu hành động. Và do đó, quan năng tưởng tượng cũng là cơ quan trung gian nối kết lĩnh vực tư duy của Trí với lĩnh vực tâm tình của Tâm và lĩnh vực ý chí hành động của Dũng.

Không gian tưởng tượng

Verena Kast (*1943) – bác sĩ tâm lý trị liệu, hiện là chủ tịch Hội Tâm lý học Phân tích Quốc tế – gọi “không gian tưởng tượng” là “không gian sự sống” hay “không gian tự do”.

Không gian tự do, bởi nơi đây các biên giới được vượt qua, không gian và thời gian được tương đối hóa, những khả năng không còn hoặc chưa có được cảm nghiệm. “Không gian tưởng tượng” là “không gian tưởng nhớ”, hơn nữa là “không gian của tương lai được đón về trước trong hiện tại”.

Nhờ tưởng tượng và trong tưởng tượng, tâm thức con người được hình thành

với những nguyện vọng, lo âu, khắc khoải và những khả năng sáng tạo. Những hoàn cảnh sống đã qua, nay có thể cảm nghiệm lại; nhờ tưởng tượng mà ta có thể đi vào da thịt kẻ khác để có thể cảm nghĩ như họ và cùng với họ; nhờ tưởng tượng mà ta có thể nghĩ ra được những hoàn cảnh khác đi, mà ta có thể tưởng nghĩ làm cách nào để thay đổi một hoàn cảnh trước mặt. Nhờ tưởng tượng và trong tưởng tượng, một thực tại mà ta cảm nghiệm có thể trở nên một biểu tượng; thực tại cảm nghiệm đó có thể trở nên một trung gian giữa tôi ý thức và hậu phương vô thức, giữa tôi cảm nghiệm và thực tại ngoại giới; nó cũng không ngừng lại ở đây, nhưng còn mãi mãi đi xa và siêu việt ngoại giới.

Dĩ nhiên tưởng tượng – cũng như tất cả mọi thực tại khác – luôn hàm chứa tính dị nghĩa: có thể làm ta hẫng chân khỏi mảnh đất thực tại và rơi vào không tưởng; nhưng tưởng tượng cũng có thể là khả năng đưa ta vào không gian sự sống, không gian tự do, và hơn nữa vào không gian siêu việt, bởi tưởng tượng đồng thời cũng là sự diễn tả những ước mơ, nhớ nhung, khắc khoải, hoài bão đến một không gian “hoàn toàn khác biệt” (“ganz anderes”, Paul Tillich); và “không gian hoàn toàn khác biệt” cuối cùng chính là “không gian linh thánh”, là “quê hương đích thực” của con người.

B. TƯỚNG TƯỢNG VÀ TIẾN TRÌNH THÀNH TỰU BẢN THÂN

Thành tựu bản thân

Như đã trình bày trong các chương trước đây, thành tựu bản thân là tiến trình hội nhập ý thức với vô thức đến thuần nhất và thành toàn. Trong tiến trình hội nhập và thành toàn này, vô thức biểu lộ chính mình ra với ý thức thông qua chiêm mộng, thị kiến, khái tượng. Trong tiến trình biểu hiện này, vô thức đi bước đầu, còn ý thức có vai trò tiếp nhận và giải mã các hình ảnh vô thức đưa lại.

Vai trò tiếp cận của tưởng tượng

Bên cạnh phương pháp giải mộng trên đây, còn có một phương pháp tiếp cận với vô thức một cách tích cực hơn: đó là phương pháp “chủ động tưởng tượng”. Với phương pháp này, ý thức đóng vai trò chủ động trong hai phương diện: một là chủ động lấy ra một hình ảnh từ vô thức; hình ảnh này có thể rút ra từ một giấc mộng đã qua hay được phác họa ra từ một hoàn cảnh

tâm tư đang làm ta bận tâm lo lắng; vai trò chủ động trong phương diện thứ hai là, ý thức chủ động hỏi han vô thức và để cho vô thức hỏi han chất vấn lại mình trên một hình ảnh đã được đưa ra. Câu chuyện hỏi han trao đổi như thế sẽ trở nên một cuộc đối thoại, nhờ đó ý thức và vô thức hiểu nhau hơn giúp đưa đến kết quả là giải mở những mắc cảm tiêu cực và phát huy những năng lực tích cực, để cuối cùng thực hiện được sự thuần nhất và thành toàn bản thân.

C.G. Jung đã đánh giá cao quan năng tưởng tượng và đã khám phá ra phương pháp “chủ động tưởng tượng” này vào những thập niên đầu thế kỷ 20. C.G. Jung nói đến cụm từ “chủ động tưởng tượng” này lần đầu tiên năm 1916 với bài khảo luận “Vai trò siêu việt” (GW 8, 79tt), sau đó trong bài “linh âm linh dương” (GW 7, 131tt) và trong bài “Dẫn nhập” cho dịch phẩm “Thái Ất Kim Hoa Tông Chi” của Richard Wilhelm^[56].

Trong những thập niên 40 và 50, C.G. Jung còn trình bày thêm về chủ đích và kỹ thuật thực hành của phương pháp “chủ động tưởng tượng” này. C.G. Jung nói: “Qua sự đối thoại giữa ý thức và vô thức, không những ta có thể phân tích vô thức, nhưng ta còn để cho vô thức có cơ hội phân tích lại chính chúng ta; và nhờ đó, từ từ chúng ta tạo ra được sự phối kết giữa ý thức và vô thức, nếu không thì không thể thực hiện được tiến trình chuyển hóa và trưởng thành, không thể có sự thành tựu bản thân và thành toàn Tự ngã”^[57].

C. PHƯƠNG PHÁP CHỦ ĐỘNG TƯỚNG TƯỢNG

Phương pháp chủ động tưởng tượng có thể thực hành trong khoa tâm lý trị liệu cũng như trong tình trạng lành mạnh bình thường của con người, nhất là trong những giai đoạn tâm tư gặp khó khăn hay tâm thức chuyển biến nên trưởng thành.

Tổng kết những chỉ dẫn của C.G. Jung và những kinh nghiệm của nhiều bác sĩ tâm lý trị liệu, sau đây là những bước đi thiết yếu trong phương pháp chủ động tưởng tượng (Kast 1999, 14-30)^[58].

(1) Thư giãn

F Thái độ thư giãn rất quan trọng: nó giúp ta dễ tập trung vào hình ảnh, để

ghi nhận tín thư của hình ảnh, và dễ phản ứng thích đáng với hình ảnh.

F Cơ thể: dùng tư thế nằm hoặc ngồi, tư thế ngồi đem lại tính chủ động hơn; mắt nhắm hoặc nhìn tập trung vào một điểm trước mặt; hít vào thở ra chậm, sâu, đều; đồng thời ý thức trầm tĩnh theo dõi hơi thở và đưa hơi thở đến từng thành phần trong cơ thể; ý thức cảm nhận các phần cơ thể, buông xả các phần cơ thể đó ra: đây là bàn chân trên nền nhà, đây là hai chân xoắn ra thoải mái, đây là bụng, ngực, cổ, gáy, hai vai hoàn toàn thư thả; đây là đầu với bộ óc nhẹ nhõm không còn một bận tâm lo lắng gì; và sau cùng là toàn thân đều thư thái nhẹ nhàng...

F Thời gian thực nghiệm thư giãn: có thể từ 5 đến 15 phút; sau đó là giai đoạn tập trung vào hình ảnh.

(2) Tập trung vào hình ảnh

- Chọn một hình ảnh từ trong một giấc mộng đã qua hay phác họa ra một hình ảnh bắt nguồn từ một tâm tư đang làm ta bận tâm lo lắng.

- Tập trung ý thức vào hình ảnh đã chọn bằng 3 nhịp:

(a) Để cho dòng hình ảnh chiếu rọi lên tâm thức, ta cảm xúc và ghi nhận dòng hình ảnh phản chiếu đó, nếu có bình phẩm thì sẽ làm sau.

(b) Nằm giữ hình ảnh bằng diễn tả ra lời: đó là gì, như thế nào, muốn nói gì với ta; (Về sau có thể vẽ thành hình, viết thành văn, hoặc tạo nắn thành hình tượng).

(c) Hỏi han chất vấn vô thức và để cho vô thức chất vấn hỏi han mình lại, dựa trên cảm xúc và gợi ý của hình ảnh mà mình đang tập trung nhìn ngắm. Cuối cùng, việc nhìn ngắm hình ảnh và cuộc trao đổi với vô thức đưa lại tín thư gì, đòi hỏi tâm tư và hành động gì? (Xem các thí dụ cụ thể ở các phân đoạn sau).

Phần minh họa

Sau đây, chúng tôi xin cống hiến một số trường hợp minh họa phân chia làm hai loại: (1) *Thực tập tưởng tượng bình thường*; loại này với những hình ảnh hoặc *tĩnh* hoặc *động*; cả hai hình thức này đều có hướng dẫn (phân đoạn D).

(2) Minh họa *tưởng tượng cách chủ động*: tự làm (phần đoạn E), hoặc có hướng dẫn (phần đoạn F). Sau mỗi trường hợp minh họa đều có phần “những suy nghĩ và nhận xét sơ phạm”. (Tư liệu cho phần minh họa này: Kast 1999, trg. 31-42, 157-169).

D. THỰC TẬP TƯỚNG TƯỢNG BÌNH THƯỜNG CÓ HƯỚNG DẪN

Một vài *thực tập tưởng tượng bình thường có hướng dẫn* sau đây giúp ta làm quen với phương pháp. Tiêu đề có thể là một hình ảnh lấy từ một giấc mộng đã qua, hoặc dùng một biểu tượng có tính cụ thể và nhiều ý nghĩa. Chúng tôi đề nghị ba biểu tượng; hai biểu tượng đầu có tính cách *tĩnh*, biểu tượng thứ ba có tính cách *động*: nhà, cây, nước (Kast 1999, 31-42).

Trường hợp 1: Tiêu đề Ngôi Nhà

Sau một ít phút thư giãn, có thể gợi ý hướng dẫn như sau:

- *Bạn thử tưởng tượng (một) ngôi nhà thời thơ ấu của bạn.*
- *Bạn đi một vòng quanh và nhìn kỹ ngôi nhà. Bạn đi vào một căn phòng. Căn phòng đó như thế nào? Bạn có ngửi ra mùi gì không? Bạn có gặp ai trong đó hoặc thấy vật gì đánh động bạn? Bây giờ bạn đi ra khỏi căn phòng, và ra khỏi ngôi nhà. Bạn nhìn lại ngôi nhà một lần nữa, và suy nghĩ nơi đâu muốn sửa đổi xây cất lại. Bạn xây cất sửa đổi lại đi.*
- *Bây giờ bạn hãy rời bỏ hình ảnh về ngôi nhà vừa rồi, và nghĩ tưởng một ngôi nhà khác mà bạn thích.*
- *Và cuối cùng, bạn hãy nghĩ tưởng một ngôi nhà hoàn toàn hoang tưởng, một ngôi nhà chưa bao giờ có, một ngôi nhà ảo tưởng, nhưng không nhất thiết bạn phải ở trong đó...*
- *Bây giờ bạn hãy rời bỏ tất cả mọi hình ảnh các ngôi nhà mà bạn đã nghĩ tưởng, mở mắt ra, vươn vai, cử động tay chân thân mình, ngáp ngáp dài...*
- *Rồi bạn để cho hình ảnh những ngôi nhà vừa rồi diễn qua trước mặt một lần nữa.*

Những suy nghĩ và nhận xét sơ phạm

- Rất nên rời bỏ các hình ảnh một cách ý thức, và nhất là cử động tay chân thân mình sau buổi thực tập, bởi nhờ thế mà các hình ảnh nội tâm – nhất là khi chúng có tính cách ức bách gây hấn – thôi trấn áp ý thức chúng ta.
- Thí dụ hình ảnh ngôi nhà vừa rời có thể minh họa nhiều khả năng của quan năng tưởng tượng: ngôi nhà thời thơ ấu phát huy khả năng tưởng nhớ; gợi ý nhìn kỹ ngôi nhà và căn phòng đòi ta chú ý đến những hình ảnh nội tâm; gợi ý nhìn riêng một căn phòng gợi lên một ý nghĩa đặc biệt nào đó đối với ta; câu hỏi về mùi ngửi nhắc nhở ta đừng quên sự tiếp cận bằng các giác quan: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác; hình ảnh càng trở nên sắc sảo và sống động khi phối kết được nhiều hình thức tiếp cận.
- Câu hỏi có gặp ai hay có thấy vật gì kích thích sự đón nhận những gặp gỡ, chạm trán, trao đổi, với những người những vật mà có lẽ ta đã quên đi; nó sẽ giúp phát huy sự tưởng nhớ và quan năng liên tưởng, cùng với những nét lịch sử và những cảm nghĩ liên hệ.
- Chỉ dẫn xây cất lại ngôi nhà muốn gợi lên một khả năng đặc biệt của trí tưởng tượng: khả năng thay đổi cả những gì tưởng là trường tồn bất biến; sau đó có thể quan sát ngôi nhà được xây cất lại có đúng theo nguyện vọng và đòi hỏi của ta không; chỉ dẫn trên đây phát huy chức năng cởi mở của trí tưởng tượng.
- Gợi ý xây lại một ngôi nhà mà bạn thích là một chỉ dẫn rất quan trọng: Con người ngày nay thường bất mãn, bị chi phối, cam phận, xuôi tay, không còn những yêu thích cao quý trong cuộc sống và cho cuộc sống. Muốn chủ động xây dựng cuộc sống, ta cần có những ước mơ, nguyện vọng, vui thích; những điều đó phát xuất từ quan năng tưởng tượng; dĩ nhiên việc thực hiện được hay không các nguyện vọng đó lại là một chuyện khác.
- Gợi ý xây cất một ngôi nhà hoang tưởng mở ra chân trời siêu hiện thực của trí tưởng tượng; điều ấy nói lên rằng: tưởng tượng có thể vượt xa hiện tại thực tiễn, và đồng thời con người cũng có thể có can đảm và tự tin để vượt lên những bình thường của hiện thực.
- Tiêu đề ngôi nhà mang rất nhiều chiều dày ý nghĩa; ngôi nhà thời thơ ấu

nối kết ta lại với một giai đoạn cuộc đời quan trọng của ta; rồi từ đó đi đến một ngôi nhà mới mà ta ưa thích nói lên sự phát triển của tính tự chủ tự lập, và làm ta suy nghĩ về cuộc sống trưởng thành đó.

- Nhà cửa là những không gian nói lên cuộc sống ấm cúng và đầy tình nghĩa, trong đó ta chặt chẽ gắn bó những tương quan liên lạc với những người thân yêu quen biết, cũng như với thế giới nội tâm của chính bản thân ta. Việc thực hành quan năng tưởng tượng gợi lên cho ta tìm hiểu, ta đã thể hiện những tương quan liên lạc với người khác cũng như với bản thân như thế nào, ta có phải thay đổi và sẽ phải thay đổi như thế nào những tương quan đó.

- Cuối cùng, ngôi nhà là biểu tượng cho chính bản thân, bản vị con người ta; ta yêu thích gắn bó ngôi nhà, ta yêu thích gắn bó cuộc sống ta như thế nào; làm đẹp làm vững chắc cho ngôi nhà, mở rộng cửa ngôi nhà để đón tiếp bạn bè và người người muôn phương: cuộc sống ta đẹp, vững chắc, mở rộng, ấm cúng, đầy tình nghĩa đến đâu và như thế nào rồi.

Trường hợp 2: Tiêu đề Cây

Sau một ít phút thư giãn, có thể gợi ý hướng dẫn như sau:

- Bạn hãy tưởng tượng trước mặt có một hoặc nhiều cây...
- Đó là cây gì, ở đâu, thời tiết bây giờ ra sao?
- Bạn hãy nhìn kỹ hơn: cây đó bây giờ như thế nào?
- Bạn có thể sờ đụng nó không, cảm xúc của bạn ra sao?
- Cây, cành, hoa, lá, trái, hạt có hương, vị, màu sắc, hình dạng gì?
- Những người thân gần xa lạ có thể đến với cây này không?...

Những suy nghĩ và nhận xét sơ phạm

- Cây là một thực vật trong thiên nhiên, và còn hơn nữa: cây là một biểu tượng, nó có thể diễn tả một số khía cạnh cuộc sống con người chúng ta.

- Cây mà ta đã chọn lại còn nói về con người của ta hơn nữa: sẽ có khác biệt, nếu ta chọn cây đa cây phượng hay cây lau cây sậy, cây mận cây đào hay cây ngô cây lúa.

- Cây còn nói về sự thay đổi và trở thành của con người chúng ta: gốc rễ có bám chặt hay hụt chân lỏng lẻo, thân nhánh có to lớn vững chắc (hoặc cứng nhắc) hay mảnh khảnh dẻo dai (hoặc lắt lư luồn cúi); ta có để nó phát triển lên cao và tỏa rộng, giống như cây nên chòm cao và như cành nên tán rộng, có hoa thơm trái ngọt, lá rợp bóng râm, lớn lên rồi khô cằn để lại hồi sinh; chúng ta cũng có thay đổi theo mùa cuộc sống như mùa tháng năm, nhưng cây đa cây mận vẫn là cây đa cây mận, cá tính bản sắc của con người chúng ta vẫn sẽ là bản sắc cá tính trong thuần nhất và độc đáo.

- Cảnh trí nơi cây ta chọn nói lên nơi chốn ta hiện có mặt ở trên trần gian, thành thời hiện ngang đứng trên đời cao mà mọi người trông thấy và là điểm hẹn nhiều người ghé chân, hay kín đáo nép mình bên vách đất chái nhà nhưng vẫn tỏa ngát hương thơm và trĩu nặng trái chín hạt vàng.

- Ý gợi thời tiết chỉ về tâm trạng và cảm xúc hiện tại.

- Khi ngày mùa của cây ta nghĩ lại không trùng hợp với tiết mùa của tháng năm bên ngoài, điều ấy có thể là dấu chỉ về mùa giai đoạn cuộc sống của ta; cũng có khi cây ta nghĩ tưởng lại đơm bông trái một loại khác hẳn, như cây mận lại đơm hoa đào và cho nho táo, hoặc cây cành một bên rậm trái còn bên kia khô cằn, như thế phải chăng là dấu chỉ một cuộc sống phong phú sung túc hay ngược lại tương phản phân diện.

- Những hình ảnh như thế phản chiếu rất rõ hiện trạng cuộc sống của chúng ta, cũng như nói lên những niềm hy vọng trong tương lai. Giống như cây mận vừa kể trên đây: đó là hình ảnh của một phụ nữ chồng chết vừa ngót một năm nay, bà tưởng đời bà đã nên trống rỗng, nhưng hình ảnh cây mận đầy trái – kể cả nho táo – nói lên cảm xúc đông đã qua rồi, và trước mặt là xuân hè đang tới.

Trường hợp 3: Tiêu đề Nước

Lưu ý: Hình ảnh và biểu tượng có hai loại: tĩnh và động, đứng yên và trôi chảy. Trong trường hợp minh họa thứ ba này, chúng tôi cố gắng hiện một tiêu đề

có tính sinh động để diễn tả sự biến chuyển và thay đổi trong cuộc sống. Cùng với tính sinh động và sự thay đổi, lại còn những hình thức cảm quan đa diện được diễn tả qua những giác quan thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Có nhiều biểu tượng có thể diễn tả tính sinh động này: ngoài nước, còn có thể là gió, bão, lửa, hoặc động vật hay cả đến những chuyển hành trình, du ngoạn, leo núi...

Sau một ít phút thư giãn, có thể gợi ý hướng dẫn như sau:

- *Bạn hãy tưởng tượng nước ở trước mặt;*
- *Nếu nước đó lưu chuyển, bạn hãy đi theo dòng nước, hãy cảm nhận nước, cảm nhận nơi nước đang chảy (hay nơi nước đang đọng lại).*
- *Bạn cũng hãy cảm nhận thời tiết hiện thời.*
- *Nước đem lại cho bạn cảm xúc gì?*
- *Bạn (đứng) ở đâu trong bức ảnh về nước trên đây?*
- *Nước trôi chảy đi đâu?*
- *Nếu nước trong bức ảnh của bạn đọng lại một chỗ, bạn hãy thư thái dừng chân bên nước, cảm nhận nước, cảm nhận nơi nước đang đọng, cảm nhận chính bạn.*

Những suy nghĩ và nhận xét sơ phạm

- *Có thể có rất nhiều hình thức nước: suối, lạch, ao, hồ, giếng, sông, biển. Hình thức nước sinh động nhất có lẽ là suối, sông và biển; giếng cũng có thể là một hình thức đầy sinh động bởi chiều sâu và sự sâu kín của nó.*
- *Những hình thức nước như thế đều có thể phản ánh tình trạng nội tâm sống động: ngồi bên nguồn nước, là chính nguồn nước, hòa nhập vào nước, nhất là nước của biển cả, như hòa nhập vào sự sống bao la, huyền nhiệm, sự sống lớn lao hơn bản thân ta, lôi cuốn ta vào trong vô tận của hiện hữu, vào trong tiết nhịp lớn lao của vô biên.*
- *Tiêu đề nước dĩ nhiên được đặt vào nơi chốn khung cảnh.*

- Khung cảnh nơi chốn sẽ kích động nơi ta khả năng hồi tưởng về quá khứ hoặc tưởng tượng ra những nơi chốn và hoàn cảnh mới trong tương lai; những cảm nghiệm thiên nhiên như thế sẽ đánh thức dậy những cảm xúc, những kinh nghiệm, những vui, những buồn, những thắc mắc, những vấn đề, những khắc khoải.

- Câu hỏi bạn ở đâu trong hình ảnh có thể mang nhiều ý nghĩa: hoặc bạn là kẻ đứng ngoài và quan sát bức ảnh, hoặc bạn vừa quan sát bức ảnh vừa ở trong bức ảnh, hoặc bạn đồng nhất mình với một đối tượng nào trong bức ảnh, chẳng hạn như bạn là nước phun trào lên và bạn cảm nhận như thế.

- Tiêu đề nước rất được thông dụng, và cũng đã có rất nhiều ẩn dụ về nước để chỉ tâm tư con người. Thí dụ khi ta nói: ngồi bên cội nguồn, tâm tư lai láng, tâm tình cuộn cuộn, công việc trôi chảy, ý nghĩ dâng trào ra; hoặc tâm tình khô cạn...

- Nước có nhiều tác động diễn tả tâm trạng và tình cảm của con người: nước ứ đọng như các nỗi niềm uất ức, bức dọc ứ đọng lại và cần được tháo mở cho trôi chảy đi; nước cũng có thể tràn ngập như lũ lụt và lôi cuốn tất cả nhà cửa, mùa màng, gia súc, con người đi theo, giống như khi con người bị cảm xúc cao độ tràn ngập và lôi cuốn làm mất đi tự chủ, lý trí và khôn ngoan.

- Ta thường nói đến chiều sâu chiều rộng của tâm hồn, giống như chiều sâu của biển cả chiều rộng của đại dương; cũng như thường diễn tả sự chuyển biến và sinh động của tâm tư, giống như nước luôn trôi chảy và đưa lại sự sống (Khổng Tử đã từng chiêm ngấm nước chảy đêm ngày như cuộc đời trôi đi: “Thệ giả như tư phù, bất khả trú dạ”).

- Ngoài ra, tiêu đề nước cũng thích hợp cho sự cảm nhận với nhiều giác quan của con người: tiếng nước chảy róc rách nhỏ giọt hay âm ào như thác lũ, mùi nước phảng phất thơm nhẹ của suối trong hay mặn nồng như nước biển cả, màu nước trong trắng thanh lịch hay ngầu đục để lại khắp nơi dấu vết lờ loang, sức nước thanh thoát nhẹ nhàng hay cường bạo như thác rơi sóng đổ. Nhờ phối hợp các cảm quan như thế mà ta có được những cảm nghiệm với toàn cả cơ thể con người.

E. MINH HỌA TRƯỜNG HỢP CHỦ ĐỘNG TƯỢNG TƯỢNG

Chủ động tưởng tượng, đó là một trong những phương pháp rất quan trọng – bên cạnh khoa giải mộng – được C.G. Jung đề cao, để thể hiện tiến trình hội nhập giữa ý thức và vô thức, đưa đến thành tựu bản thân. Trường hợp minh họa sau đây còn cho ta thấy sự khác biệt giữa *tưởng tượng cách thụ động* (trong phần thứ nhất câu chuyện) và *tưởng tượng cách chủ động* (trong phần thứ hai câu chuyện):

Một phụ nữ lập gia đình ngay trước khi đi thi trung học phổ thông cấp hai, và như thế bà đã phải bỏ đi việc thi cử quan trọng này. Bà đã trở thành bà nội trợ và gánh vác bốn phận làm mẹ. Bây giờ bà đã là một phụ nữ 46 tuổi, đến với bác sĩ tâm bệnh, bởi bà tự hỏi còn có thể làm gì được nữa cho cuộc đời của bà. Bà thuật với bác sĩ tâm bệnh như sau (Xem Kast 1999, 160 tt):

“Có một cái gì trong tôi luôn lặp đi lặp lại rằng, tôi đã làm sai hết mọi điều trong đời tôi: sai lầm chọn ông chồng, sai lầm thời gian cưới hỏi, sai lầm cách sinh sống làm ăn, v.v...”

Bác sĩ yêu cầu bà hình dung cụ thể ra “một cái gì trong tôi” đó là gì. Và đây là *tưởng tượng* của bà:

“Tôi thấy một thẩm phán trong bộ áo thụng đen, với một chiếc đầu sói trọc giống như ông nội tôi, mang kính trắng giống như một ông cậu tôi, với một khuôn mặt đánh thép giống như những người bạo dân vẫn thường có. Ông ta cao to hơn tôi, hiện hình phía trên cao. Tôi cảm thấy hoàn toàn bị tê liệt trước mặt ông, và ông vẫn lặp lại câu ông đã từng nói. Tôi cảm thấy xấu hổ, tôi cuộn mình trong xấu hổ. Tôi đáng lẽ phải tự mình nhìn ra được tất cả những điều đó. Tôi nhìn nhận tôi sai lầm, và tôi có ý định tức khắc sửa đổi mình lại.”

Bác sĩ ra dấu cho bà ngừng lại và nói: “*Hông! Làm như thế thì hông*”. Bác sĩ đề nghị bà tập trung vào một hình ảnh rất thư giãn mà bà đã biết. Bà làm theo, và sau đó cảm thấy có phần dễ chịu hơn. Tiếp đó, chúng tôi trao đổi thêm.

Những suy nghĩ và nhận xét sơ phạm

Việc thực hành tưởng tượng trên đây là một *tưởng tượng thụ động*. Người tham vấn hoàn toàn bị lệ thuộc vào ông thẩm phán nội tâm. Nhân vật nội tâm

này mang những đặc tính uy quyền của những người mà bà bệnh nhân đã từng kinh nghiệm trong đời; ông ta là người đưa ra ý kiến, còn bà kia là kẻ cuộn mình trong xấu hổ và muốn sửa chữa mình lại. Nhưng ý muốn đó, bà ta đã có từ nhiều năm nay rồi, nhưng vẫn không kết quả. Do đó, bác sĩ đã can thiệp vào, cũng bởi vì bác sĩ thấy ý muốn sửa mình kia là điều ảo tưởng. Bà bệnh nhân cũng không biết phải làm gì trong hoàn cảnh nào để tự sửa chữa mình. Bà chỉ có ý muốn sửa mình một cách chung chung, một cách trừu tượng, trong khi những bước đi nhỏ nhỏ, những biện pháp cụ thể mới là điều quan trọng và cần thiết.

Trong một buổi tham vấn tiếp theo buổi tưởng tượng thụ động nói trên, bác sĩ và người tham vấn làm sáng tỏ câu hỏi: có phải những điều ông thẩm phán nói ra tự nó là đúng cả không. Ông ta dùng những từ như “luôn luôn” và “mọi điều đều sai lầm”, điều đó đáng nghi ngờ, bởi “luôn luôn” là điều không thể được, còn “tất cả đều sai lầm” là điều khó tìm ra.

Lại thêm câu hỏi: làm sao ông thẩm phán nội tâm kia lại có thể dây dưa vào cuộc sống của bà, và đâu là những lý lẽ bà đã từng suy nghĩ để xây dựng cuộc đời của mình, tại sao bà ta lại cho nhân vật nội tâm kia một vai trò quan trọng như thế, đặt ông lên cả trên những tầng cao, trong khi tự xem mình là nhỏ bé tí ti?

Bác sĩ nay đề nghị người tham vấn hãy thực hiện một buổi tưởng tượng nữa, nhưng lần này bà phải *tích cực chủ động với ý thức bản ngã của mình*. Chủ đề câu chuyện tưởng tượng sẽ là “*sự bất mãn của ông thẩm phán nội tâm*”. “Bất mãn”, bởi vì do đó mà ông ta lúc nào cũng muốn phê phán. Chủ đề bất mãn có thể trong trường hợp này đưa đi rất xa, hơn là thái độ cuộn mình trong xấu hổ như một nạn nhân. Và sau đây là câu chuyện trao đổi giữa bà tham vấn (TV) và ông thẩm phán (TP):

TV: Ông rất bất mãn với tôi.

TP: Mà làm sai hết. Luôn luôn sai, chọn lựa sai, quyết định sai, cơ bản luôn luôn sai.

TV: Tại sao ông gọi tôi là mà?

TP: Điều đó tao vẫn đã làm từ lâu. Mà cũng có thể gọi tao là chú là bác.

TV: Không, tôi không muốn thế, tôi muốn gọi ông bằng ông và ông gọi tôi bằng cô.

TP: Tùy bà; điều đó không thay đổi mấy may gì về sự việc; việc cô là một người hồng đời.

TV: Điều ấy làm phiền ông hay sao?

TP: Phiền lắm chứ! Tôi đã nuôi nhiều hy vọng cho bà. Bà chỉ là một người đàn bà, nhưng bà cũng có chút trí khôn. Phải cái tội làm biếng.

TV: Đó không phải làm biếng, đó là đam mê.

TP: Đó là biếng nhác, là lo sợ, có lẽ cũng có phần đam mê. Người ta có thể sống ham mê mà vẫn có thể thi cử.

TV: Ngày hôm nay tôi cũng làm được như thế.

TP: Vậy thì hôm nay lý do chữa lỗi là gì?

TV: Còn là lo sợ, chứ không phải biếng nhác. Đối với ông thì tôi không bao giờ làm sao thỏa mãn được.

TP: Mà sẽ học cách mà chịu đựng.

Những suy nghĩ và nhận định sơ phạm

- Cuộc tranh luận tay đôi còn cứ thế kéo dài hàng tuần nữa. Ông thẩm phán nội tâm mỗi lần tỏ ra cụ thể hơn, ông nói ra một vài điều làm cho người tham vấn có thể thay đổi nếu bà muốn. Nhưng đằng khác, bà ta cũng càng thấy rõ bà không muốn sống như ông thẩm phán kia đòi hỏi. Với ông thẩm phán đó, bà nhận ra bà đã có mặc cảm tự ti về đàn bà, về cả chính mình bà. Điều đó làm bà phẫn uất lên. Nhưng lần lần bà đã thoát ra được cái mặc cảm uy quyền áp chế cực kỳ phá hoại. Nhờ tranh luận một cách chủ động với mặc cảm đó, bà có cảm tưởng không còn bị lệ thuộc như trước đây nữa.

- Nhờ đứng trên vị thế gần ý thức để chủ động trao đổi, mà tâm thức của bà tham vấn và cả vô thức của bà cũng được thay đổi. Ông thẩm phán với thời gian đã tỏ ra bớt kiên kỳ và trở nên dễ chịu hơn: khuôn mặt của ông tươi tỉnh

hơn; có lần nói về một hoàn cảnh nào đó, ông cũng thú nhận là không có ý kiến. Trong cách xưng hô, bà tham vấn đã từ chối từ đầu cách gọi mày tao của ông thậm phán và đòi hỏi một cách xưng hô lịch sự, quăng cách giao tiếp đó đã làm cho bà có ý thức về người đối tác cũng như về chính mình hơn.

- Chủ động tưởng tượng đã đưa đến một cuộc đối thoại với vô thức, qua đó ý thức cũng như vô thức đều được thay đổi. Cuộc đối thoại đã thay đổi thái độ bạo hành ức hiếp người của ông thậm phán, bởi trước đây chính ông ta là kẻ đã lấy mọi quyết định trên cuộc sống của bà tham vấn. Vô thức chỉ có thể hiếp người như thế, khi mà cái Tôi không chống cưỡng lại, hoặc vì quá yếu kém nên không chủ động được.

- Và đây là vấn đề đặt ra cho phương pháp chủ động và sáng tạo này: Cái Tôi cần phải có đủ bản lĩnh, phải có một cấu trúc đủ tài cán và khả năng để đối đầu được với vô thức. Muốn vậy, phải qua một quá trình ý thức và đào luyện. Do đó, các bác sĩ chuyên ngành đã đưa ra một số đề nghị thực hiện dần tính chủ động trong việc sử dụng phương pháp tưởng tượng: (a) Ghi nhận dòng hình ảnh trôi chảy trong ta, (b) tưởng tượng bình thường có hướng dẫn, (c) tưởng tượng chủ động có hướng dẫn, (d) để cuối cùng có thể tự mình chủ động tưởng tượng, không còn cần trợ giúp bên ngoài nữa. Vì thế, sau khi đã bàn về các phương pháp (a), (b) và (d) trong các phân đoạn trên, dưới đây chúng tôi xin bổ túc và kết thúc bằng minh họa trường hợp (c) nói về “chủ động tưởng tượng có hướng dẫn”.

F. MINH HỌA TRƯỜNG HỢP CHỦ ĐỘNG TƯỚNG TƯỢNG CÓ HƯỚNG DẪN

Những bước hướng dẫn

- Bạn hãy chọn một cảnh thiên nhiên có nước.
- Có một người hay một đối tượng nào đó đến với bạn; bạn hãy ghi nhận và chăm chú quan sát đối tượng.
- Bạn hãy tiếp xúc và bắt chuyện với người hoặc đối tượng đó.
- Người hoặc đối tượng đó nói gì với bạn: qua gương mặt, cách thức, cử chỉ, bộ điệu, lời nói?

- Bạn hãy phản ứng lại, theo cách bình thường bạn phản ứng.

Sau đây là trường hợp một phụ nữ 35 tuổi

- Cô này đến tham vấn từ một năm nay; cô có tính luôn lo sợ, nhát đảm và bất an, mặc dầu xem ra không có lý do, cơ sở gì. Bác sĩ đề nghị cô lấy chủ đề “cảnh thiên nhiên và nước”, cùng với những gợi ý nói trên, và yêu cầu cô tập trung vào sự “bất an” của cô. Và sau đây là câu chuyện chủ động tưởng tượng của cô:

- Tôi thấy một mạch suối trước mặt, tôi đang ở trong một cảnh thiên nhiên đồi núi, miền phía trước vùng núi Alpes, cây cối có nhiều. Và đây là một mạch suối, một mạch suối bình thường. Bên cạnh suối, có một ông lão ngồi trên một phiến đá, ông lão đã trọng tuổi, với một bộ râu dài màu trắng. Ông có vẻ rất nghiêm nghị, ông nhìn tôi một cách nghiêm chỉnh và dò xét.

- Tôi đến gần ông lão và cảm thấy hổ thẹn. Tôi suy nghĩ vì lý do gì tôi lại hổ thẹn. Tôi không biết tại sao đầu óc tôi có nhiều ý tưởng hỗn tạp. Ông lão tiếp tục nhìn tôi một cách dò xét, và mỗi lần có ai nhìn tôi như thế, tôi đều cảm thấy xấu hổ. Tôi đến gần ông và ngồi xuống phía bên kia bờ suối. Ông lão vẫn tiếp tục nhìn tôi một cách dò xét.

- Tôi nói: “Nếu ông cụ nhìn tôi một cách dò xét như thế, tôi cảm thấy lương tâm không ổn; tôi nghĩ, không biết tôi có làm gì sai hay không”. Ông lão gật đầu, và lẩm bầm: “Đúng vậy, người ta thường làm một điều gì sai. Phải như nước chảy từ nguồn, luôn trôi chảy, luôn trôi chảy”. Tôi suy nghĩ với xúc động, tôi đã làm gì sai. Ông lão nói: “Luôn trôi chảy, luôn trôi chảy”. Tôi thôi không nghĩ nữa về việc tôi có làm gì sai hay không; tôi vận động thư giãn, cảm nghiệm mạch suối, bầu khí yên tĩnh. Tôi nhìn ông lão. Ông ta có vẻ đang tập trung vào dòng nước chảy.

- Bỗng tôi phát giác ra, bên bờ suối còn có một người đàn ông thứ hai nữa; người này còn trẻ hơn nhiều, có vẻ kiêu kỳ, trên người có mang khăn choàng sẫm với áo gilet. Anh ta nhìn tôi với vẻ chế giễu.

- Tôi cảm thấy nổi giận về anh chàng này. Anh ta nói: “Ừ, ừ, cứ để trôi chảy, cứ để mọi sự trôi chảy, cứ để cuộc đời trôi đi, ngồi bên bờ suối, ngồi đó cho đến ngày tận thế – cứ để mọi sự trôi chảy, không có chút trách nhiệm nào”.

Anh ta nói như thế với một giọng điệu vô cùng khinh bỉ.

- *Và sau đây là cuộc đấu khẩu tay đôi:*

- *TV (Tham vấn): Anh lấy quyền ngang ngạnh gì mà làm bẩn kinh nghiệm nước suối của tôi như thế?*

- *TN (Thanh niên): Tôi đâu có xả rác xuống suối.*

- *TV: Nhưng ông đã chế giễu.*

- *TN: Nếu cô cảm thấy chế giễu, đó là chuyện của cô.*

- *Anh chàng có lý; nhưng tôi phải làm anh ta ngậm câm lại. Tôi quá sức nổi giận. Tôi không biết làm cách gì để anh ta câm miệng. Tôi muốn bóp cổ bóp họng anh ta, nhưng anh ta to cao và khỏe hơn tôi nhiều. Mỗi khi nổi giận, tôi thường nghĩ tới bạo lực. Tôi cũng không tìm thấy hòn đá nào để liệng thẳng vào đầu anh ta. Anh ta lại nhìn tôi một cách rất là ngạo nghễ.*

- *Tôi quay nhìn ông lão ngỏ ý cầu cứu. Ông cụ chỉ chăm chú nhìn xuống nước, xuống tận đáy dòng suối. Tôi cũng làm theo như thế. Tôi cảm thấy cơn giận của tôi nguôi dần đi, tôi chủ tâm không thèm nhìn đến anh chàng thanh niên kia nữa. Tôi tập trung vào dòng nước chảy. Một lát sau, tôi nhìn vào gương mặt của ông cụ già; ông cụ vẫn rất đăm chiêu nhìn xuống nước, mọi vẻ kiêu hãnh đã biến mất.*

- *Tôi rời khỏi nơi đó và biết rằng, ông cụ già kia là kẻ coi giữ dòng suối; và tôi có thể đến lại nơi đây mỗi khi tôi muốn.*

Những suy nghĩ và nhận định sơ phạm

- *Cô tham vấn trước và sau buổi tưởng tượng đã rất kích động về ông cụ già, về sự đăm chiêu của ông cụ, về sự hiện diện của ông ta. Cô ta cũng rất hài lòng vì đã có thể tập trung nhìn dòng nước chảy, nghĩa là nhìn đến cái “đặc hữu” (the proper, the essential). Đối với cô, bức ảnh dòng suối với ông cụ già này đã xác định cuộc sống hàng ngày của cô; mỗi khi cô có bị hổ thẹn do làm điều gì sai, thì cô có thể gọi lại hình ảnh này.*

- *Nhưng trong buổi tưởng tượng, cô ta cũng bị quấy phá bởi một anh chàng*

thanh niên, mà cô cho là ngạo mạn. Anh chàng thanh niên đó là hiện thân của một khía cạnh con người của cô: khía cạnh muốn tích cực xông xáo vào đời và nhận trách nhiệm. Anh chàng đó không những chỉ có phê bình, lập luận của anh ta xem ra cũng có phần đúng: Cô chưa đến tuổi bỏ đời lên núi tu tiên. Nhưng đằng khác anh ta lại chế nhạo những cảm nghiệm mà đối với cô rất là quan trọng: cảm nghiệm về dòng suối, về “đặc hữu” của cuộc sống.

- Cô muốn tranh luận với anh ta, muốn dùng biện pháp bạo lực; nhưng đó không phải là giải pháp, giải pháp là tập trung vào bức ảnh của dòng nước phát xuất từ lòng đất ra; đó là biểu tượng nói về sinh lực dâng trào lên từ miền râm tối của lòng đất ra ánh sáng. Nhờ đó mà cô ta đã có được cái cảm nghiệm về tự hữu. Hai tháng sau, cô còn có những buổi suy tưởng về khía cạnh cuộc đời xông xáo và trách nhiệm; nhưng lúc này thì cô cần tập trung vào dòng nước chảy. Nước mạch, nước suối, nước nguồn gợi lên cảm xúc về sự sống, về khởi thủy, nguồn gốc, sinh lực của sự sống; nó cũng nói lên rằng, nước là vô tận: tin vào dòng nước của suối nguồn, tin vào dòng nước của sự sống.

Suy nghĩ kết thúc

Thực hành tưởng tượng không những đưa đến sự trao đổi xây dựng và sự phối hợp thành toàn giữa ý thức và vô thức. Tưởng tượng cũng đưa đến cảm nghiệm những nội dung thâm sâu của tâm hồn, của hiện hữu, mang phẩm chất tôn giáo, phẩm chất siêu việt, huyền dụ, linh thánh. Những nhà thơ, nghệ sĩ, minh triết, huyền nhiệm đã từng để lại những kinh nghiệm phát xuất từ những thị kiến và khái tượng của họ, điều mà ngày nay ta gọi được là tưởng tượng, qua đó họ kể lại đã trực thị với Thực tại Tối hậu, với tâm hồn mình, với vũ trụ thiên nhiên và đã trao đổi đối đáp với những thực tại đó như thế nào. Tưởng tượng quả là một sinh hoạt đầy tính nhân bản: thể hiện bản vị con người, một tâm thức vừa trong hiện trần, vừa thuộc về thế giới huyền dụ và linh thánh.

[56] “Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ” là một kinh thư nói về sinh lực nội đan của con người, do Lã Động Tâm (năm 638) biên soạn; tiếng Đức: Das Geheimnis der Goldenen Blüte; tiếng Anh: The Secret of the Golden Flower.

[57] C.G. Jung, Briefe 1946-1955; Bd 2, Olten 1972, 76.195.

[58] Có thể phân đoạn nói về kỹ thuật của phương pháp ở đây, cũng như phân đoạn có tính lý thuyết nói về vai trò của tưởng tượng ở đầu chương, được diễn tả có phần hơi trừu tượng, nhưng những phân đoạn minh họa với những thí dụ cụ thể ở cuối chương này sẽ giúp ta lĩnh hội vấn đề và phương pháp một cách dễ dàng hơn.

Thuật ngữ tâm lý học chuyên sâu

Lời lưu ý ban đầu

Tâm lý học có nhiều lĩnh vực, mỗi lĩnh vực lại có nhiều trường phái. Trong bảng thuật ngữ này, chúng tôi xin giới thiệu một số từ ngữ và khái niệm thuộc về *Tâm lý học Chuyên sâu* của Carl Gustav Jung (1875 – 1961), được sử dụng cách riêng trong tác phẩm *Tâm lý học Chuyên sâu* do tác giả Lưu Hồng Khanh biên soạn. Thỉnh thoảng đây đó chúng tôi cũng có đưa ra một ít từ ngữ thuộc khoa Phân tâm của Sigmund Freud (1856 – 1939), với chủ đích giúp độc giả phân biệt được giữa hai cách hiểu của C.G. Jung và của Freud. Ngoài ra, cũng để giúp độc giả có cơ hội đi sâu vào lĩnh vực tâm lý học có phần xa lạ, chúng tôi xin trình bày và giải thích các thuật ngữ một cách rộng rãi hơn chỉ là những định nghĩa quá ngắn và quá trừu tượng. Các thuật ngữ này đồng thời cũng như là tóm lược những tư tưởng đã được biên soạn và quảng diễn trong toàn bộ tập sách.

Nhưng trước khi đi vào các thuật ngữ, chúng tôi xin cung cấp một vài thông tin và dữ liệu nói về vị trí, vai trò và những đặc điểm của *Tâm lý học Chuyên sâu* của C.G. Jung.

Tâm lý học chuyên sâu và Carl Gustav Jung

Vì một số hoàn cảnh lịch sử trong liên lạc và qua nền giáo dục Pháp, người Việt chúng ta biết Sigmund Freud với khoa Phân tâm (Psychoanalysis) của ông nhiều hơn là Carl Gustav Jung với nền Tâm lý học Chuyên sâu của nhà tâm lý và bác sĩ tâm lý trị liệu người Thụy Sĩ này. C.G. Jung cũng đã từng là học trò, bạn và cộng tác viên của S. Freud trên năm năm (1907 – 1912), nhưng đã giã từ Freud vào năm 1913 vì những quan điểm mới của ông về khoa *Tâm lý học* và ngành *Tâm lý trị liệu*.

Với khoa *Phân tâm* (Psychoanalysis), S. Freud đã đưa lại một đóng góp lớn cho lịch sử *Tâm lý trị liệu*. Nhưng khoa Phân tâm của Freud cũng có quá nhiều giới hạn, nhất là tính giản lược đã phân tích toàn hệ tâm lý dưới quan điểm dục lực và mặc cảm giới tính. Ngoài ra, từ giữa thế kỷ 20, ngành Tâm lý học không còn được quan niệm như chỉ với mục đích trị bệnh, nhưng còn để phát triển toàn thể tâm thức và bản vị con người, kể cả những chiều hướng

siêu việt. Mô hình tâm lý học mới này mang tên *Tâm lý học Nhân bản* (Humanistic Psychology, 1962) với người chủ xướng chính là nhà tâm lý học Bắc Mỹ Abraham Maslow (1908 – 1970).

Từ khi chia tay với Freud, C.G. Jung đã phát triển rất sâu rộng những quan điểm tâm lý học của mình. Ông đã kết hợp những kinh nghiệm thực hành của một bác sĩ tâm lý với những nghiên cứu khoa học về các truyền thống nhân học, văn hóa và tôn giáo của nhiều chủng tộc, kể cả những tộc người đang còn xa lạ với nền văn minh của nhân loại trên các lục địa. C.G. Jung đã từng thể hiện những cuộc viễn du nghiên cứu như ở Bắc Phi (1921), về người da đỏ ở Arizona và New Mexico ở Bắc Mỹ (1924/25), về người châu Phi ở Kenya (1926). Ông đã từng cộng tác với những nhà văn hóa học Trung Hoa như với Richard Wilhelm (c.1930), Heinrich Zimmer (c.1943), với nhà ngôn ngữ học và nghiên cứu thần thoại người Hungary Karl Kerényi (xb chung: *Dẫn nhập vào Bản chất của Thần thoại*, 1942). C.G. Jung cũng đã từng tiếp cận với nền văn hóa Ấn Độ, năm 1937 đã nhận được văn bằng tiến sĩ khoa Văn của Đại học Ấn giáo ở Benares và của Đại học Hồi giáo ở Allahabad, cũng như văn bằng tiến sĩ khoa học của Đại học Calcutta. Năm 1938, C.G. Jung tốt nghiệp tiến sĩ khoa học tại Đại học Oxford ở Anh.

Hai trụ tư tưởng tâm lý lớn của C.G. Jung là: nguyên lý tổng thể tâm lý và nguyên lý năng lượng tâm thức. Những nét cơ bản về hệ tâm thức của ông là: ý thức và vô thức, vô thức cá nhân và vô thức tập thể, dự lực và tâm lực, nhân vật và bản vị, bóng âm và cái tôi, linh âm và linh dương, biểu tượng và mẫu tượng, Tự ngã và thành toàn Tự ngã... Cũng chính vì những chiều hướng tâm thức rất sâu rộng này, mà quan điểm tâm lý học của C.G. Jung đã được mang nhiều tên gọi khác nhau và bổ túc lẫn nhau: Để phân biệt với ngành Phân tâm của S. Freud, tên gọi đầu tiên mà C.G. Jung đặt cho ngành tâm lý học của mình là *Tâm lý học Phân tích* (Analytical Psychology). Tiếp đó, ngành tâm lý học của C.G. Jung cũng vẫn thường được gọi là *Tâm lý học Chuyên sâu* (Depth Psychology) và *Tâm lý học Siêu cá nhân* (Transpersonal Psychology).

Ngày nay trong nhiều nước trên thế giới, từ học đường đến các viện nghiên cứu, từ các phòng mạch tâm lý trị liệu đến các sở tư vấn tâm thần, và cả đến những tổ chức giáo dục tâm lý và nhân cách, những quan điểm lý thuyết và những kỹ năng tâm lý thuộc khoa Tâm lý học Chuyên sâu của C.G. Jung vẫn

từng là những nét hướng dẫn cơ bản cho công cuộc xây dựng một nền tâm thức nhân loại trong quân bình, điều hòa và hướng thượng.

Sau đây là một số thuật ngữ thường dùng trong *Tâm lý học Chuyên sâu* của C.G. Jung:

Bóng âm

(Shadow/Schatten)

Những nét âm tối thuộc bản thân, bản tính, bản vị, bị con người từ chối, xua trừ, dồn nén, không muốn nhận là của mình, rồi tìm cách bù trừ, bằng cách tôn cao cái tôi và cái vị thế nhân vật của mình trong xã hội. Bóng âm cũng là tất cả những thành phần kém giá trị và những lỗi lầm của con người, vẫn đã từng chế ngự con người và trông chờ được con người ý thức, nhận diện để được thay đổi và chuyển hóa.

Bóng âm thường được con người phóng ngoại lên kẻ khác, rồi người ta lại đánh dấu nơi tha nhân những bóng âm mà mình đã phóng lên họ, thay vì nhìn nhận và sửa chữa những bóng âm đó trên chính bản thân mình. Nếu không nhìn nhận bóng âm để rồi chuyển hóa chúng, thì con người không thể thực hiện được sự thành toàn bản thân, bản ngã, bản vị của đời mình.

Bù trừ

(Compensation)

Quá trình tự điều chỉnh cho cân bằng giữa ý thức và vô thức, đưa lại sức khỏe, thanh thoi, an bình. Quá trình bù trừ thường được thực hiện thông qua chiêm mộng và tác động của các biểu tượng. Khác với Alfred Adler (1870 – 1937), một học trò của

S. Freud, giới hạn khái niệm bù trừ vào việc làm cân bằng những mặc cảm tự ti, C.G. Jung mở rộng quan niệm bù trừ thành một quá trình tự điều chỉnh và quân bình hóa toàn bộ tâm thức của con người.

Quá trình bù trừ này được thể hiện không những trong nội tâm của một con người, mà con giữa người với người bằng những tương quan phóng ngoại (như giữa bệnh nhân tâm thần và bác sĩ tâm lý trị liệu). Quá trình bù trừ này

không những thuộc lãnh vực cá nhân và tâm lý, mà cũng có thể thuộc các lãnh vực xã hội, chính trị và tôn giáo. Thí dụ trong một thời kỳ lịch sử quá phiến diện, vào một thời điểm nào đó sẽ bùng lên một chuyển động hay một phong trào phản ngược, đưa lại quân bình cho xã hội và lịch sử nói trên.

Dục lực

(Libido)

Năng lượng giới tính
hàm chứa cảm xúc và khoái lạc, hiển hiện hay bàng bạc trong ước muốn, hành động và trong toàn cuộc sống của con người. Dục lực là từ chuyên ngành của

S. Freud, từ này được C.G. Jung mở rộng, nâng cao và thay thế bằng từ tâm lực hay năng lượng tâm lý (psychic energy).

Hội nhập

(Integration)

Sáp nhập vào mình những thành phần bản vị bị tách rời, bởi bị từ chối, xua trừ, dồn nén, không được nhìn nhận. Công việc sáp nhập này là một bước đi quan trọng trên đường tìm về bản thân, thể hiện chính mình, thành toàn Tự ngã. C.G. Jung thường nói đến việc hội nhập trong hai lãnh vực quan trọng: đó là sự thương thảo giải quyết các bóng âm và sự tương tác nâng đưa vô thức lên tầng cao ý thức.

Hồn

(Soul/Seele)

Một thành phần của tâm thức với thái độ sinh sống nội tâm, đối chiếu với nhân vật với thái độ sinh sống đối ngoại trong xã hội. Hồn là sinh lực, là sức sống, giống như sanh khí mà Adam đã nhận được để trở thành một sanh linh (C.G. Jung trích dẫn *Sách Sáng thế Do Thái* [2:7] trong GW9/I, § 56). Hồn có khả năng liên lạc với vô thức. Hồn không phải là ý thức, nhưng bổ túc đối trọng với ý thức và tàng chứa trong mình những gì vượt khỏi ý thức: như trường hợp linh âm và linh dương. Dĩ nhiên khái niệm tâm lý về hồn của

C.G. Jung không hoàn toàn trùng hợp với khái niệm linh hồn trong giáo lý Kitô giáo; theo giáo lý này, thì linh hồn là nguyên lý sự sống gồm tinh thần, ý chí và cảm xúc.

Hướng ngoại

(Extraversion)

Thái độ của ý thức có hướng chiều nhìn ra ngoại giới, tiếp cận với sự vật, quan sát những vẻ bên ngoài của đối tượng hơn là đi vào chiều sâu của chủ thể. Người hướng ngoại thường bột phát, năng nổ, sống động. Họ thường lưu tâm nhiều hơn đến luật lệ, định chế, tập quán, thói quen, cách sinh sống của tập thể xã hội, và ít để ý đến tiếng nói và những đòi hỏi của nội tâm.

Khi ý thức thiên về hướng ngoại, thì vô thức lại đòi hỏi phải được bù trừ với những nhu cầu hướng nội. Thái độ hướng ngoại cũng thường xảy ra trong nửa phần đầu cuộc đời, bởi lúc ấy con người phải xông xả tìm cho mình một chỗ đứng trong xã hội. Nhưng để cân bằng cuộc sống, thì vào nửa phần sau cuộc đời con người phải phát triển thêm mẫu người với thái độ hướng nội.

Hướng nội

(Introversion)

Thái độ của ý thức có hướng chiều nhìn vào nội tâm hơn là nhìn ra ngoại giới và những vẻ bên ngoài của sự vật. Người hướng nội thường khoan thai, trầm lặng, ưa thích giao du với những người suy tư ít nói. Họ chăm chú nhiều hơn vào những kinh nghiệm và những biến cố của bản thân, của nội tâm, và hầu như không màng để ý đến ngoại cảnh, đến những người chung quanh. Họ thích nghe hơn là nói, thích diễn tả bằng chữ viết hơn là bằng ngôn từ hùng biện, thích cảnh sống chiêm nghiệm hơn là một cuộc đời náo nức hoạt động. Khi cần bày tỏ, thì họ diễn tả một cách kín đáo, dè dặt, ít lời, ít cử chỉ bộ điệu.

Khi ý thức thiên về hướng nội, thì vô thức lại đòi hỏi phải được bù trừ với những nhu cầu hướng ngoại. Hướng ngoại hay hướng nội tự nó không phải là một điều xấu. Chúng chỉ trở nên tiêu cực khi một trong hai thái độ chiếm vị trí độc tôn, bởi cả hai hướng nội và hướng ngoại đều quan trọng trong một

thể quân bình của tâm thức: vừa đáp ứng đúng mức với ngoại giới mà cũng vừa đáp ứng đầy đủ với nội tâm.

Huyền diệu, Huyền dụ

(Numinous, Numinosity)

Cảm xúc vừa kinh hoàng vừa say sưa kỳ diệu trước những thực tại cao cả, lớn lao, hoàn toàn xa lạ và khác biệt, nhưng cũng lại thân gần và đem lại ý nghĩa thâm sâu cho cuộc sống. Huyền diệu, đối với C.G. Jung, là đặc tính chính của mẫu tượng. Cảm xúc huyền diệu xảy đến thông qua những biểu tượng mang tính nguyên ảnh hay thông qua những hoàn cảnh sinh sống có tính mẫu tượng: như trường hợp những nguyên ảnh linh thiêng, những thị kiến hoặc khái tượng linh thánh đột nhập vào cuộc sống và làm thay đổi cả cuộc đời.

C.G. Jung đã đón nhận tư tưởng về huyền diệu này từ tác phẩm “Linh Thánh” của Rudolf Otto (1869 – 1937) được định nghĩa như là một “mầu nhiệm vừa kinh hoàng vừa say mê thu hút” của một thực tại “hoàn toàn khác biệt”. Những hình ảnh và biểu tượng mang tính huyền nhiệm như thế có tác động mãnh liệt trên ý thức và trên cái tôi, đồng thời mở rộng những chân trời ý thức của con người.

Linh âm

(Anima)

Những nguyên ảnh hay mẫu tượng mang tính nữ nằm trong vô thức của người nam. Chúng nối kết cái tôi ý thức với cái vô thức tập thể và chỉ bày cho con người con đường đi về với Tự ngã của mình.

Người đàn ông cảm nghiệm được linh âm của mình thông qua những hình ảnh người nữ được mình phóng ngoại lên, thí dụ như hình ảnh bà mẹ, người yêu, bà chị, cô em, cô điểm và nhiều hình ảnh tương tự như thế. Ngoài ra, người ta cũng tìm thấy rất nhiều hình ảnh về linh âm được ghi lại trong các chuyện cổ tích, truyền kỳ, huyền thoại, cũng như trong văn chương và tôn giáo, thí dụ như thiên tình, tiên nữ, bà phù thủy, hoàng hậu, công chúa.

Quá trình phát triển hình ảnh linh âm nơi người đàn ông thường đi qua bốn giai đoạn, tuy những giai đoạn đó không nhất thiết phải tuần tự kế tiếp theo nhau. Những giai đoạn đó là: Linh âm mang dáng vẻ cơ thể và sinh lý như Eva, người đàn bà đầu tiên của nhân loại; linh âm mang hình thức lãng mạn và thắm mỹ như qua hình dạng Eros nhiều giới tính; linh âm mang những nét phẩm hạnh và đạo đức như hình ảnh nữ tu, ni cô, đức trinh nữ Maria; và cuối cùng linh âm mang tính minh triết, ý nghĩa và tinh thần như qua hình dạng nữ tiên tri, nữ hoàng, hiền mẫu, thiên mẫu.

Linh âm như hình ảnh trung gian giữa ý thức và vô thức có thể đưa lại cho con người những hiệu quả tích cực hoặc tiêu cực. Những hiệu quả tích cực như thái độ tin cậy và yêu thương đối với kẻ khác, tâm trí giàu tư tưởng, nhiều sáng kiến, đầy sáng tạo. Nếu thiếu chú tâm, thiếu tiếp cận, thiếu trao đổi, thiếu đối thoại với linh âm, người đàn ông sẽ nhận được những hiệu quả tiêu cực như dễ mất tự chủ, dễ sinh bản ngã, hay tỏ ra ảm ức, bức dọc, oán thù.

Linh dương

(Animus)

Những nguyên ảnh hay mẫu tượng mang tính nam nằm trong vô thức của người nữ. Nói cách khác, đó là nguyên lý Logos (Lời Lẽ) nằm trong vô thức của người nữ: nguyên lý Logos gồm nhận thức, phân biệt, phê phán, lý lẽ, lý tính. Chúng nối kết cái tôi ý thức với cái vô thức tập thể và chỉ bày cho con người con đường đi về với Tự ngã của mình.

Có bốn loại hình ảnh linh dương thường được xuất hiện cho người đàn bà: hình ảnh người đàn ông thiên nhiên với vóc dạng một người hùng như người hùng Tarzan trong nhiều phim truyện, hình ảnh một người đàn ông lãng mạn mà nhiều phụ nữ đã phóng ngoại linh dương vô thức của mình lên, hình ảnh những người đàn ông phủ đầy nguyên lý Logos dưới hình dạng các bậc trí giả như bác sĩ, luật sư, giáo sư, giáo sĩ. Và cuối cùng là linh dương dưới hình dạng các bậc đại nhân và đại hiền triết.

Hình ảnh linh dương có thể trở nên một chủ thể môi giới giúp đưa người đàn bà đi vào thế giới nội tâm, tinh thần và tâm linh. Cũng giống như ngày xưa

các nữ tiên tri hay các tăng nữ giải mã sấm ngôn đã nói rõ lên các sự thật, thì ngày nay mỗi người phụ nữ cũng có thể thông qua trung gian của linh dương để kinh nghiệm được những tư tưởng mới, những sự thật thâm sâu hơn hầu thể hiện sung mãn và thành toàn Tự ngã của mình.

Điều quan trọng trong vấn đề linh âm và linh dương là phải ý thức và giải mã được những hình ảnh linh âm và linh dương của mình, nhờ đó con người có thể một đàn

tránh được những hiệu quả tiêu cực (như tính bản gắt nơi người đàn ông và tính cố chấp nơi người đàn bà), đàn khác hội nhập được vào mình những đức tính tích cực thể hiện thành toàn cuộc sống (như sự tinh tế nơi người đàn ông và sự suy tư lý luận nơi người phụ nữ).

Lý Trí

(Mind/Intellekt)

Là quan năng suy tư, hiểu biết, lý luận của ý thức.

Mẫu tượng

(Archetype/Archetypus)

Hay nguyên ảnh, những mẫu hình nguyên sơ và cơ bản mang tính biểu tượng với tác động tạo hình tâm thức trong cảm xúc, suy tư, hành động của con người ở mọi nơi và trong mọi thời.

Ta thử lược kê một ít mẫu tượng: mẫu tượng người cha, người mẹ, tiên nhân, nữ hoàng, hiền nhân, đạo sĩ, lão ông, lão bà, nữ trinh, đồng tử... Phía trên con người có những mẫu tượng: thiên thần, thiên sứ, thiên hoàng... Phía dưới con người, có những mẫu tượng trong hình thức các động vật, thực vật, khoáng vật, hay cả những hình học, toán số và các vật thuộc vật lý thiên văn: sư tử, chiên con, cây đa, cây ngô đồng, vàng bạc, kim cương, hình vuông, hình tròn, số ba, số bảy, mặt trời, mặt trăng, ngôi sao... Cũng có những mẫu tượng hung ác: phù thủy, ma quái, Satan, ác quỷ... Những mẫu tượng như thế từng được ghi lại trong các truyện cổ tích, truyền kỳ, huyền thoại, trong văn chương, trong các truyền thống tôn giáo. Chúng cũng vẫn thường xuất hiện trong chiêm bao, trong chiêm ngấm huyền nhiệm, cũng như trong các thị kiến khái

tượng.

Mỗi mẫu tượng đều mang một số nét đặc trưng cùng với một số ý nghĩa (cấu trúc tự bản: “an sich”), tác động trên tâm thức con người một số thể thức (cấu trúc tạo hình) trong cảm xúc, suy nghĩ, hành động. Những nét cơ bản về ý nghĩa và về tác động của các mẫu tượng đều giống nhau trong hình thức, nhưng khác nhau trong thể hiện tùy theo từng thời kỳ lịch sử, từng nền văn hóa cụ thể cũng như từng cuộc sống cá nhân của từng con người.

Những mẫu tượng hung ác có thể gây nên bệnh hoạn hoặc rối loạn tâm thần; còn những mẫu tượng lành mạnh hay linh thánh có thể là những sinh lực vô cùng mạnh mẽ giúp con người thành toàn Tự ngã và thể hiện bản thân mình. C.G. Jung xếp đặt mẫu tượng vượt trên dải quang phổ gồm bảy màu ánh sáng, và gọi mẫu tượng là năng lượng tử ngoại (ultraviolet) nằm trên tâm phổ (psychic spectrum), giáp giới với thế giới siêu nghiệm, với thế giới linh thánh huyền diệu.

Mặc cảm

(Complexes)

Nội kết tình cảm bị xáo trộn, đến từ vô thức, thường vì do một chấn thương tâm lý hay một xúc động tâm thần mãnh liệt không làm chủ được. Mặc cảm như thế là những tiêu điểm (focus) vô thức mang nhiều xúc động và chứa nhiều năng lượng, do đó cũng được gọi là những trường tâm năng lượng. C.G. Jung gọi mặc cảm – bên cạnh chiêm mộng – là vương lộ (via regia) đưa đến vô thức.

Bởi mang nhiều xúc động và chứa nhiều năng lượng, mặc cảm có thể tác động mãnh liệt về cả hai phía: hoặc phía tích cực bằng cách huy động suy tư và hành động cho điều lành điều thiện, hoặc phía tiêu cực bằng những xáo trộn tâm lý và những căn bệnh tâm thần. Nguyên nhân đưa đến những hiệu quả tiêu cực của mặc cảm như vừa nói trên đây thường là những vết thương tâm lý (như khi bị xúc phạm), những cú sốc tình cảm (như mất cha mất mẹ từ thuở nhỏ, hay bị phụ tình), hoặc nữa là những phong tỏa, những cản trở lớn trong tiến trình phát triển tâm thức và con người. Nếu cái tôi ý thức không giao tiếp và giải quyết được các mặc cảm, thì những rối loạn tâm thần có thể trở thành tình trạng bị ám ảnh, bốc đồng, ma bắt, quỷ ám.

Mặc cảm cần được ý thức, hiểu biết và giải mở để đưa lại cân bằng, điều hòa, an bình và phát triển cho tâm thức. Có những phương pháp và kỹ năng tâm lý – như phân tâm, giải mộng, chủ động tưởng tượng – giúp đưa mặc cảm từ vô thức lên vùng ý thức, tiếp nhận chúng trong thân tình âu yếm, đặt chúng vào những tầng tâm thức cao, sâu, rộng được gọi là siêu cá nhân (transpersonal), để nhờ vậy mà giải mở, thăng hoa và chuyển hóa mặc cảm.

Mộng, Chiêm mộng, Giải mộng

(Dream, Dream Interpretation/Traum, Traumdeutung)

Mộng hay chiêm mộng là một ngôn ngữ của vô thức đưa lại cho ý thức và cái tôi của con người những thông tin, báo động, nhắc nhở, cảnh cáo, sứ điệp cần được thi hành và thực hiện. Đây là một loại ngôn ngữ mang tính bù trừ và bổ túc, nghĩa là với đòi hỏi phải được bù đắp và đón nhận những gì mà cuộc sống ý thức đã thiên lệch, phiến diện hoặc thiếu sót trong thực hiện. Cơ sở của đòi hỏi được bù trừ này là nguyên lý tự điều chỉnh của hệ tâm thức.

Có những thiên lệch, phiến diện, thiếu sót như khi quá hướng ngoại hoặc quá hướng nội, quá thiên về tư thế nhân vật trong xã hội mà coi nhẹ những giá trị đích thực của cá nhân, quá nhấn mạnh tình cảm mà coi nhẹ lý tính (hoặc ngược lại), quá tìm kiếm vật chất mà bỏ quên tinh thần (hoặc ngược lại), quá thiếu sót không giải đáp những đòi hỏi của bóng âm, của linh âm hoặc của linh dương, quá năng nổ với những lợi ích vị kỷ nhất thời mà bỏ quên đi những đòi hỏi cao xa, sâu rộng của tâm linh, của xã hội, của cộng đồng loài người.

Ngôn ngữ của chiêm mộng thường là bằng hình ảnh và biểu tượng: những chuyến du ngoạn miền núi, những buổi cắm thuyền câu cá trên hồ, những lần chèo thuyền

lướt sóng vượt trùng dương, những khi người ngựa rong ruổi qua đèo qua núi hiểm trở... Có những hình ảnh về động vật như gấu, sư tử, chiên con... về cảnh vật như mặt trời mọc, mặt trời lặn, trăng non, trăng tròn, sao mai, sao hôm... Có những buổi gặp gỡ kỳ thú, những buổi dạ tiệc linh đình, những bữa ăn kỳ lạ với chỉ năm chiếc bánh và năm con cá mà cả ngàn người ăn no...

Điều quan trọng là hiểu được ngôn ngữ của chiêm mộng, tìm ra được tín thư và sứ điệp mà chiêm mộng muốn nhắn gửi. Sự hiểu

biết và thông giải này đòi hỏi nhiều kiến thức nhân học và nhiều kinh nghiệm. Có những phân ngành tâm lý học, như Phân tâm học của S. Freud (1856 – 1939) và nhất là Tâm lý học Chuyên sâu của C.G. Jung (1875 – 1961) đã công hiến những cơ sở lý thuyết cũng như những kỹ năng tâm sinh lý giải mộng rất giá trị.

Năng lượng tâm lý

(Psychic Energy/Psychische Energie)

x. tâm lực.

Ngã, Tự ngã

(Self/Selbst)

Thực thể trọn vẹn con người, gồm ý thức lẫn vô thức, trung tâm điều động toàn bản thân bản vị, năng lượng thể hiện cấu trúc và hình thành cuộc sống. C.G. Jung căn dặn đừng lẫn lộn cái tôi với cái ngã, bởi cái tôi chỉ là trung tâm của ý thức, còn cái ngã là trung tâm của cả ý thức lẫn vô thức.

Tự ngã tỏ bày mình ra thông qua những hình ảnh có tính biểu tượng và mẫu tượng: Những hình ảnh người như lương y, thầy giáo, vị anh hùng, bậc tư tế... Và bởi Tự ngã mang tính mẫu tượng, nên Tự ngã cũng biểu lộ mình dưới những hình ảnh siêu ý thức gồm vừa trời vừa đất, vừa là kim cương vừa là cảm thú, vừa là Tự hữu (Be) vừa là Hiện hữu (tham hữu: Being). Tự ngã cũng kết hợp những đối cực hầu như mâu thuẫn: hình ảnh những con người vừa nam vừa nữ, vừa lớn vừa bé, vừa bất lực vừa toàn năng, vừa là lão ông vừa là đồng tử...

Thông qua những hình ảnh có tính biểu tượng và mẫu tượng trên đây, C.G. Jung lưu ý đến hai khía cạnh thiết yếu của Tự ngã: sự tác động phi thường bởi tính huyền diệu (numinosity) của mẫu tượng đưa lại cảm giác vô thời gian, đạt vĩnh cửu. Khía cạnh thứ hai là Tự ngã được nối kết với tư tưởng một Thần Linh: Tự Ngã trong Thần Linh và Thần Linh trong Tự Ngã. Người ta nghĩ đến hình ảnh Thiên Chúa trong con người hoặc Đấng Christ trong tôi theo truyền thống Kitô giáo, và Phật là ta và ta là Phật theo truyền thống Phật giáo. Trong dòng tư tưởng này, C.G. Jung cũng nói đến sự hội nhập đem với

ngày, bóng tối với ánh sáng, sự ác với sự thiện: “Không có sự hội nhập của sự ác, sẽ không có sự thành toàn trọn vẹn” (GW 11, § 231 t.). Dĩ nhiên ta cần hiểu hội nhập hàm ý nghĩa chuyển hóa.

Nguyên ảnh

(Archetype/Archetypus)

x. mẫu tượng.

Nhân vật

(Persona)

Theo nguyên tự là chiếc mặt nạ mà các diễn viên sân khấu thời cổ đại mang vào mình để cho biết vai tuồng của mình là gì) gương mặt xã hội của con người, với địa vị và chức vụ, cùng với cách sống và thái độ sống mà xã hội trông chờ nơi một con người: như là đàn ông hay đàn bà, gia chủ hay tôi tớ, giám đốc xí nghiệp hay thợ làm công.

Nhân vật là một sự thích ứng cần thiết và ích lợi của cá nhân trong xã hội. Nhưng sẽ là vấn đề, khi con người bị đồng nhất với nhân vật. Nếu vai trò xã hội có thể đưa lại an toàn và nhìn nhận, thì nguy hiểm là con người với bản vị, tâm hồn và những giá trị người bị chết ngạt phía sau chiếc mặt nạ nhân vật.

Nhân vật và con người đứng trên một vị thế tương quan lưỡng cực. Thí dụ: một gã đàn ông tỏ ra hùng hổ bên ngoài, có thể bên trong là một tâm hồn nhu mì tế nhị, và ngược lại; một thái độ ưa thích tranh cãi lý lẽ, có thể ẩn giấu bên trong một con người hiền lành và nhiều tình cảm; một kẻ bên ngoài ra vẻ đạo đức liêm chính, có thể bên trong lại đầy dẫy những ý nghĩ bần tiện thô thiển.

Không giải quyết

được cho cân bằng mối tương quan giữa con người và nhân vật, ta sẽ gặp nhiều khó khăn trong các tương giao xã hội và trong sự thực hiện những giá trị đích thực của bản thân ta.

Phóng ngoại

(Projection)

Phóng chiếu ra ngoài những nội dung tâm lý vô thức, thường mang tính tiêu cực và bởi lý do tự vệ, như phóng đổ lên kẻ khác những điều thua kém của chính mình (như trong trường hợp bóng âm). Nhưng phóng ngoại cũng có thể mang tính tích cực, như khi đặt đổ lên kẻ khác những ý tốt, những điều lành, được thúc đẩy bởi một lý tưởng nào cao đẹp, hoặc để phát triển tâm thức của chính mình (như trong trường hợp thực hiện linh âm, linh dương, lý tưởng Tự ngã).

Rất nhiều những tương quan giữa người với người, giữa các nhóm người, các hội đoàn, các nước, các dân tộc, các tôn giáo từng bị xáo trộn, hiểu lầm, hư hỏng, sai lạc – đến cả lên án và sát phạt lẫn nhau – chỉ bởi việc phóng ngoại này. Ý thức được sự kiện phóng ngoại, rút lại sự phóng ngoại đã làm, biết được hậu ý của sự phóng ngoại như là diễn tả một sự thiếu sót nào đó của bản thân, đồng thời cũng là diễn tả một đòi hỏi của vô thức phải thực hiện những giá trị mình cần có để thể hiện thành toàn và sung mãn đời mình: đó là những bước đi quan trọng để giải quyết vấn đề phóng ngoại.

Tâm lực

(Psychic Energy/Psychische Energie)

Hay năng lượng tâm lý, là những năng lực điều động cuộc sống tâm lý và tâm linh của con người, được diễn tả qua xúc cảm, ước ao, mong muốn, định tâm, quyết chí. Năng lượng tâm lý phát xuất từ bản năng, mặc cảm, nguyên ảnh, mẫu tượng, thị kiến, khái tượng, linh hứng, cũng như từ những xung lực đến từ các nền văn hóa và truyền thống của loài người.

Tâm thức

(Psyche)

Tổng bộ hệ tâm lý gồm lãnh vực ý thức (conscious) và lãnh vực vô thức (unconscious). Những lãnh vực vô thức, được C.G. Jung chia thành vô thức cá nhân (personal unconscious) và vô thức tập thể (collective unconscious). Những nội dung của vô thức cá nhân nằm sát biên giới ý thức và sẵn sàng

được trở nên ý thức thì được S. Freud gọi là tiền thức (pre-conscious); còn những nội dung nằm giữa ý thức và vô thức thì được S. Freud gọi là tiềm thức (sub-conscious).

Tâm thức, theo C.G. Jung, cũng còn được hiểu là hệ tâm lý gồm có Ngã (Self/Selbst) là trung tâm của toàn thể bản vị, Hồn (Soul/Seele) là sinh lực cho sự sống, cái Tôi (I/Ich) là chủ động của ý thức, Lý Trí (Mind/ Intellekt) là quan năng suy tư, và Tinh Thần (Spirit/Geist) là khả năng hướng về nghệ thuật, sáng tạo, luân lý, đạo đức, ý nghĩa. (Xem thêm các thuật ngữ: Ngã, Hồn, Tôi, Lý Trí, Tinh Thần). Còn tâm thức, theo S. Freud, thì gồm có Nó (It), Tôi (I) và Siêu Ngã (Over-I). Nó (It) bao hàm các nội dung của vô thức, các sinh lực của bản năng và các tâm lực của hệ phát sinh nhân chủng (philogenetic); Tôi (I) là chủ thể và là nguyên lý phẩm định thực tại; còn Siêu Ngã (Over-I) là một thẩm quyền mang tính lý tưởng và có nhiệm vụ thẩm sát các hành động tâm lý và luân lý của cái tôi.

Thành toàn Tự ngã

(Individuation)

Quá trình phát triển và trưởng thành tâm thức, đưa đến ý thức trọn vẹn về ngã, thể hiện đầy đủ bản thân, thành tựu tròn đầy bản vị; đừng lẫn lộn với cá nhân chủ nghĩa (individualism).

Một nét đặc biệt của quá trình phát triển và trưởng thành này là quá trình dị đồng hóa (differentiation) nhằm thể hiện bản sắc cá tính của bản vị một con người nhất định. Đó là quá trình đưa mình ra khỏi tập thể mù quáng và vô danh, nhưng dĩ nhiên không tách rời khỏi cộng đồng con người nơi mình sinh sống.

Mô hình phát triển và trưởng thành này gồm ba lãnh vực: (a) Thương thảo tác động với bóng âm, với linh âm linh dương, cũng như với Tự ngã là trung tâm của toàn vẹn con người; (b) Điều hòa phát triển cả bốn tác vụ tâm lý: suy tư, tâm tình, cảm nhận và trực kiến; (c) Sau cùng là tương tiếp đón nhận tất cả những nội dung vô thức siêu cá nhân (transpersonal) và thuộc cả chủng loại con người.

Tinh Thần

(Spirit/Geist)

Là khả năng vừa thuộc lãnh vực ý thức mà cũng liên hệ với các tầng sâu vô thức. Công việc hàng đầu của tinh thần là những hoạt động hướng về nghệ thuật, sáng tạo, luân lý, đạo đức, ý nghĩa của sự sống, của hiện hữu. Ngoài ra, tinh thần cũng có các nhiệm vụ suy tư, phê phán, ảnh hưởng trên cảm xúc và tâm tình.

Tôi

(I / Ich)

Trung tâm của ý thức, trong khi ngã là trung tâm của toàn thể bản vị. Tôi là yếu tố chủ động trên ý thức bằng cách điều động và phối hợp các tác động của ý thức như cảm nhận, tâm tình, suy tư và trực giác. Ngoài ra, tôi cũng là yếu tố trung gian phối kết liên lạc với các bóng âm cũng như với những linh ảnh là linh âm và linh dương.

Toàn vẹn, Toàn diện, Trọn vẹn, Chủ toàn, Thành toàn

(Wholeness, Integrity/Ganzheit)

Ý nghĩa và thể hiện ý nghĩa về cuộc sống một cách đầy đủ, quân bình, trọn vẹn, tròn đầy. Quan niệm về toàn vẹn ngày nay được nói đến rất nhiều trong nhiều phân ngành khoa học cũng như trong nhiều lãnh vực của cuộc sống, nhất là theo tư duy phương Đông: Y khoa toàn diện, giáo dục toàn diện, suy nghiệm toàn diện, tư duy chủ toàn, cuộc sống toàn vẹn tròn đầy...

Toàn vẹn không nhất thiết có nghĩa phải trọn hảo ngay từ phút đầu, nhưng là sẵn sàng bước vào quá trình thương thảo với những khó khăn của bản thân và của cuộc sống, để hội nhập những nội dung vô thức cần thiết và từ đó được trở nên thành toàn. Con đường đưa đến thành toàn nhiều khi là những con đường quanh co chứ không phải những xa lộ thẳng tắp. Những chặng đường quan trọng là: biết quân bình nối kết những mảng nhân cách tách biệt, những nghịch lý tương phản trong cuộc sống, những vui và buồn, những thành công và thất bại, những hạnh phúc và đau thương.

Quá trình thành toàn thường sử dụng những mẫu tượng và biểu tượng để nối

kết ý thức và cái tôi cùng với Tự ngã. Có những mẫu tượng dưới hình dạng người như những hiền nhân, thánh nhân... Có những biểu tượng dưới dạng những hình vuông, hình tròn (hình cung nguyệt: mandala)... Quá trình thành toàn này cũng lưu tâm phát triển quân bình bốn tác động tâm lý là suy tư, tâm tình, cảm xúc và trực kiến, trong đó cần để ý cách riêng đến những tác động yếu kém, chưa đủ phát triển.

Trùng phùng

(Synchronicity/Synchronizitt)

Sự gặp gỡ, sự trùng hợp, sự tương phùng ngẫu nhiên, nhưng đầy ý nghĩa giữa hai biến cố; có thể cả hai biến cố đều ở bên ngoài, cũng có thể một biến cố thuộc thế giới nội tâm và một thuộc thế giới vật lý bên ngoài. Điều C.G. Jung nhấn mạnh là sự trùng hợp ngẫu nhiên, nhưng có ý nghĩa.

Có ba loại trùng hợp: (a) Trùng hợp giữa một trạng thái tâm lý với một đối tượng bên ngoài (Thí dụ bà Gabriele đang đau buồn kể việc phá thai của bà, thì cùng lúc có con chim đập đầu vào cửa sổ phòng nơi bà đang kể chuyện với bác sĩ); (b) Trùng hợp giữa một kinh nghiệm tâm lý dưới hình dạng một cơn mộng có tính mẫu tượng với những biến cố bên ngoài rất xa cách trong không gian (Thí dụ giấc mộng về đám cháy ở thành phố Stockholm cách xa hàng trăm cây số mà sau đó đã được xác nhận); (c) Trùng hợp giữa một trạng thái tâm lý với những biến cố trong tương lai (Thí dụ giấc mộng của Tổng thống Abraham Lincoln về việc tang khách phúng điếu mình và sau đó quả thật ông đã bị ám sát, 1865).

Với sự kiện trùng hợp ngẫu nhiên, nhưng có ý nghĩa như vừa trình bày, C.G. Jung muốn đưa ra bên cạnh những nguyên lý vật lý truyền thống (không gian, thời gian, nguyên nhân hậu quả) một nguyên lý thứ tư nữa thuộc lãnh vực tâm lý: với linh cảm, tương cảm, tương chiếu, tương đồng, mà C.G. Jung gọi là “nguyên lý trùng phùng” hay “nguyên lý ý nghĩa của hiện hữu”.

Tưởng tượng, Chủ động tưởng tượng

(Imagination, Active Imagination/Aktive Imagination)

Chủ động tưởng tượng

là một phương pháp vừa có tính trị liệu vừa có khả năng xây dựng, hoặc để giải quyết những uẩn khúc của tâm hồn hoặc để thăng tiến những nội dung hướng thượng của vô thức. Khác với chiêm mộng đưa hình ảnh đến cho con người, với chủ động tưởng tượng, thì chính con người năng động giao tiếp và làm việc với các hình ảnh và các biểu tượng.

Những hình ảnh này có thể lấy ra từ một giấc mộng hay từ một hoàn cảnh đang làm ta bận tâm lo lắng, hoặc nữa từ một khái thị hay từ một giấc mơ lý tưởng. Có những kỹ năng làm việc như họa hình, tường thuật hay viết lại về những hình ảnh ta đã chọn. Kỹ năng này đặc biệt thích ứng cho những hình ảnh đang làm ta suy nghĩ, ưu tư, lo lắng. Cũng có thể dùng phương pháp diễn tả dưới hình thức viết thư; C.G. Jung lưu ý rằng hình thức viết đưa lại nhiều hiệu quả hơn hình thức tường thuật. Trong chủ động tưởng tượng, những nội dung của vô thức được nhân cách hóa, và ta có thể trao đổi, hỏi han chúng cũng như để cho chúng hỏi han lại chính chúng ta.

Điều quan trọng là tìm cách hiểu được tín thư của các hình ảnh, biết sắp xếp lại các nội dung một cách hợp lý và có hệ thống, và cuối cùng rút ra được những hệ quả cho cuộc sống của bản thân.

Vô thức

(Unconscious/Das Unbewusste)

Một phần của tâm thức nằm ngoài ý thức. Có vô thức cá nhân (personal unconscious) và vô thức tập thể (collective unconscious). Vô thức cá nhân là những nội dung đã một lần ý thức, nhưng rồi bị lãng quên, xua trừ hay loại bỏ. Vô thức tập thể là những nội dung tâm thức được kết tinh từ nhiều truyền thống tâm lý, tâm linh, văn hóa và tôn giáo của nhiều thế hệ loài người trong lịch sử. Chúng phát xuất từ những hoàn cảnh sinh sống của con người, như những hoàn cảnh lo âu và sợ hãi, vui mừng và phấn chấn, tranh đấu và thành công, những tương giao giữa nam và nữ, giữa con cái và cha mẹ, những linh ảnh về người cha người mẹ, những thái độ đối với hận thù và yêu thương, đối với sinh tử và ly biệt, những quyền lực của các nguyên lý trời đất, tối sáng, âm dương...

Những nội dung của vô thức tập thể thường được diễn tả thông qua các hình ảnh trong chiêm mộng và trong mơ tưởng, thường là dưới hình thức

những mẫu tượng. Chúng có tác động bù trừ và bổ túc cho cuộc sống ý thức, nhất là khi ý thức sinh hoạt một cách thiên lệch hoặc thiếu sót.

Tác động của vô thức có thể làm cho cá nhân hoặc tập thể con người trở nên rối loạn. Nhưng chúng cũng có thể đưa lại những hiệu quả tích cực, thông qua những tư tưởng mới cũng như những phong trào sôi động có sức chuyển hóa xã hội.

Ý thức

(Conscious, Conscious-ness/Das Bewusste)

Trạng thái tỉnh thức, cũng là quan năng nhận định và định hướng với bốn chức năng: cảm nhận, suy tư, đánh giá và trực kiến. Thông qua môi giới của chủ thể tôi và dựa vào nguyên ảnh cũng như biểu tượng, con người tiếp cận được những nội dung của vô thức được diễn tả qua bóng âm, linh âm và linh dương. Qua những linh ảnh này, con người đón nhận được những thông tin và sứ điệp mà vô thức muốn nhắn gửi, để thể hiện cho quân bình cuộc sống và phát triển cao độ tâm thức của mình.

Cũng nhờ vậy, con người được trở nên người có ý thức, biết ý thức hóa toàn bộ tâm thức của mình, tức được trở nên chính mình. C.G. Jung nói nhiều về vô thức, nhưng cũng đánh giá rất cao vai trò của ý thức, cho rằng: Chỉ ý thức con người mới đích thực tạo ra được hiện hữu của mình.

Sách tham khảo chọn lọc và giới hạn

1. C.G. Jung Toàn Tập: *Gesammelte Werke* (GW, 20q, 13000 trang). Nhà xuất bản: Lilly Jung-Merker & Elisabeth Ruef; Olten/ Freiburg 1960 – 1983.

1. Psychiatrische Studien
2. Experimentelle Untersuchungen
3. Psychogenese der Geisteskrankheiten
4. Freud und die Psychoanalyse
5. Symbole der Wandlung
6. Psychologische Typen
7. Zwei Schriften über Analytische Psychologie
8. Die Dynamik des Unbewußten
9. /I. Die Archetypen und das kollektive Unbewusste
- /II. Aion: Beiträge zur Symbolik des Selbst
10. Zivilisation im Übergang
11. Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion
12. Psychologie und Alchemie
13. Studien über alchemistische Vorstellungen
14. /I+II. Mysterium Coniunctionis
14. /III. Aurora Consurgens

15. Über das Phänomen des Geistes in Kunst und Wissenschaft

16. Praxis der Psychotherapie

17. Über die Entwicklung der Persönlichkeit

18. I+II. Das symbolische Leben

19. Bibliographie

20. Gesamtregister

2. C.G. Jung *Tuyển Tập: Grundwerk* (9 quyển, 3.000 trang).

Xuất bản: H.Barz và 5 nhà xb khác, Olten/Freiburg, 1984.

1. Grundfragen zur Praxis

2. Archetyp und Unbewußtes

3. Persönlichkeit und Übertragung

4. Menschenbild und Gottesbild

5. Traumsymbole des Individuationsprozesses

(Psychologie und Alchemie 1)

6. Erlösungsvorstellungen in der Alchemie

(Psychologie und Alchemie 2)

7. Symbol und Libido

(Symbole der Wandlung 1)

8. Heros und Mutterarchetyp

(Symbole der Wandlung 2)

9. Mensch und Kultur

<Phần tài liệu tiếp theo trình bày theo trang 256 trong sách gốc>

3. C.G. Jung *Tự thuật và Bồ túc: Autobiographisches und Varia*

Jung, C.G., *Analytical Psychology: its Theory and Practice; The Tavistock Lectures, delivered in English in 1935*; London 1968.

Jung, C.G., *Erinnerungen, Träume, Gedanken*; hrg. von A. Jaffé, Olten 1971; Sonderausgabe Olten 1986.

Jung, C.G. im Gespräch. *Reden, Interviews, Begegnungen*; hrg. von R. Hinshaw und L. Fischli, Zürich 1986.

Jung, C.G., *Briefe I-III*; hrg. von A. Jaffé mit G. Adler, Olten 1972f. Jung, C.G., *Briefe 1946-1955, Bd 2*; hrg. von A. Jaffe mit G. Adler, Olten 1972.

Jung, C.G., *Briefe 1956-1961, Bd 3*; hrg. von A. Jaffe mit G. Adler, Olten 1973.

Jung, C.G. und Wilhelm, R., *Das Geheimnis der Goldenen Blte. Ein chinesisches Lebensbuch*, Olten 1973.

Sigmund Freud/C.G. Jung, *Briefwechsel*; hrg. von W. McGuire und W. Sauerländer, Frankfurt/Main 1974.

Jung, C.G. und M-L.von Franz, J. Henderson, J. Jacobi, A. Jaffe, *Der Mensch und seine Symbole* (English: *Man and his*

Symbols, London 1964), Zrich 1968, Sonderausgabe¹⁵1999.

4. Sách viết về C.G. Jung và Tâm lý học Chuyên sâu

Aeppli, E., *Der Traum und eine Deutung*, Zürich 1943, München 2000.

Barnaby, K. and P. D’Acierno, *C.G. Jung and the Humanities – Towards a Hermeneutics of Culture*, Princeton-London 1990.

Brumlik, M., C.G. Jung – Zur Einführung, Hamburg 1993.

Clarke, J.J. (hrsg), C.G. Jung und der östliche Weg, Zürich/Dsseldorf 1999;
(English: C.G. Jung-Jung on the East, London 1995).

Dieckmann, H., Methoden der Analytischen Psychologie – Eine Einführung, Olten 1979.

Dieckmann, H., Komplexe: Diagnostik und Therapie in der Analytischen Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York-London-Paris-Tokyo-Hongkong-Barcelona 1991.

Dieckmann, H., Träume als Sprache der Seele, Waiblingen ⁶1994.

Franz, M-L.von, Der Individuationsprozeß; in: C.G. Jung, Der Mensch und seine Symbole, Zürich Sonderausgabe ¹⁵1999.

Franz, M-L.von, Psychologische Märcheninterpretation – Ein Einführung, München 1989.

Frey-Rohn, L., Von Freud zu Jung, Zürich ²1980.

Hark, H., Der Traum als gottvergessene Sprache - Symbolpsychologische Deutung biblischer und heutiger Träume, Freiburg 1993.

Heisig, D., Die Anima-Der Archetyp des Lebendigen, Zürich 1996.

Jacobi, J., Die Psychologie von C.G. Jung, Frankfurt/M. ¹⁷1999. Jacobi, J., Vom Bilderreich der Seele, Olten 1989.

Jacobi, J., Der Weg zur Individuation, Freiburg ²1971.

Jacobi, J., Komplexe, Archetypus, Symbol in der Psychologie von C.G. Jung, Zürich 1957.

Kast, V., Die Dynamik der Symbole, München 1996.

Kast, V., Imagination als Raum der Freiheit, München ³1999. Kast, V., Der

Schatten in uns, Zürich ²2000.

Kast, V., Wir sind immer unterwegs, Zürich ²1998.

Pascal. E., Sich selber kennen - C.G. Jungs Psychologie, Hamburg 1995.

Spies, D., Das Weltbild der Psychologie C.G. Jungs, Fellbach 1984.

Stein, M., C.G. Jung - Landkarte der Seele, Zürich 2000.

Wehr, G., Selbsterfahrung mit C.G. Jung, Freiburg 1995.

Wehr, G., C.G. Jung - Leben, Werk, Wirkung, München 1985.