

# Table of Contents

[LỜI MỞ ĐẦU](#Top_of_Section_01_xhtml)

[TÁC GIẢ](#Top_of_Section_02_xhtml)

[LỜI MỞ ĐẦU](#Top_of_Section_03_xhtml)

[CHƯƠNG I. NHÌN LẠI CHÚNG TA CỦA NHỮNG NGÀY THƠ ẤU](#Top_of_Section_04_xhtml)

[CHƯƠNG II. LÝ DO ĐẰNG SAU SỰ LỰA CHỌN BẠN ĐỜI](#Top_of_Section_05_xhtml)

[CHƯƠNG III GIA ĐÌNH LÀ NƠI CHO NHẬN TỔN THƯƠNG](#Top_of_Section_06_xhtml)

[CHƯƠNG IV. BÍ MẬT CỦA GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC](#Top_of_Section_07_xhtml)

[LỜI KẾT](#Top_of_Section_08_xhtml)



HAI MẶT CỦA GIA ĐÌNH

Tác giả: Choi Kwang Hyun

Dich giả: Minh Thuỳ

Nhà xuất bản: Thanh Niên

ebook©vctvegroup

Gia đình là một bể chứa cảm xúc.

Đó là lý do vì sao chúng ta cảm thấy tức giận với vợ hay chồng không có lý do, nổi giận với bọn trẻ trong vô thức.

Chính vì vậy, nơi chúng ta sống và chịu nhiều tổn thương nhất là gia đình.

Nhìn lại chúng ta của những ngày thơ ấu

Đứa trẻ trong nội tâm ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại

Đứa thứ hai xinh xắn, đáng yêu hơn

Vẫn cô đơn dẫu đang bên cạnh gia đình thân thương

Chúng ta luôn cô đơn

Phải chăng chúng ta sẽ không còn cô đơn sau khi kết hôn?

Tìm kiếm ai đó khi bị tổn thương

Gia đình khiến bản thân không có cảm giác thuộc về

Vết thương lòng để lại dấu vết trên cơ thể

Ký ức về tổn thương hằn sâu trên cơ thể

Càng có nhiều sang chấn, càng nhạy cảm với stress

Băng bó vết thương tâm hồn

Thoải mái trong bất hạnh vì đã quá quen thuộc

Lo lắng bị bỏ rơi

Ám ảnh muốn lặp lại nỗi đau thuở bé

Đắm chìm trong ảo tưởng để quên đi hiện thực

Sự thôi miên trong gia đình mang tên tình anh em

Sống hồi tưởng về gia đình nơi ta lớn lên

# TÁC GIẢ

Choi Kwang Hyun

T

rưởng khoa Khoa Tham vấn Gia đình, Viện Cao học Tham vấn, Đại học Hansei, đồng thời là Viện trưởng Viện nghiên cứu Trị liệu Gia đình và Sang chấn.

Sau khi tốt nghiệp chương trình cao học của Đại học Yonsei, ông sang Đức và hoàn thành khóa học tiến sĩ chuyên ngành Tham vấn Gia đình tại Đại học Bonn. Tác giả từng là nhà trị liệu gia đình của Trung tâm Trị liệu Gia đình Ruhr và là tham vấn viên lâm sàng của Bệnh viện Đại học Bonn, Đức.

# LỜI MỞ ĐẦU

VẤN ĐỀ GIA ĐÌNH LÀ HÀNG MUA MỘT TẶNG MỘT

G

ia đình vốn là chiếc tổ ấm áp như vòng tay mẹ - nơi chúng ta có thể quay về bất cứ lúc nào, là nơi yêu thương chúng ta vô điều kiện. Thế nhưng ngày nay có bao nhiêu gia đình là tổ ấm, là nơi yêu thương chúng ta vô điều kiện như vậy? Giờ đây, đối với nhiều người thì gia đình là sự ràng buộc khiến họ cảm thấy bức bối. Gia đình trở thành nơi tiếp thêm sức mạnh và cũng là nơi khiến đôi vai chúng ta thêm nặng trĩu, là nơi ẩn náu của những mâu thuẫn tinh vi đằng sau những phút giây thân mật, là nơi tràn đầy thương yêu nhưng có cả sự ghét bỏ. Gia đình lúc nào cũng có hai mặt như vậy.

Từ khi làm công việc tham vấn gia đình tới giờ, tôi gặp rất nhiều người bị sang chấn, bị mắc hội chứng tâm lý nạn nhân, hay mang trong mình những niềm đau, nỗi buồn bắt nguồn từ gia đình thay vì sự ấm áp. Tôi đã từng có thời gian học về tham vấn gia đình và làm việc như một nhà trị liệu gia đình tại Đức. Sau khi trở về nước năm 2002, tôi vừa giảng dạy bộ môn tâm lý học gia đình ở trường đại học vừa làm công việc tham vấn gia đình. Đi qua những năm tháng ấy, tôi đã chứng kiến rất nhiều nỗi đau bên trong các gia đình Hàn Quốc lần châu Âu và nhận ra thật sai lầm khi nghĩ gia đình là nơi mọi người phải quan tâm, chăm sóc, yêu thương nhau, nhận ra gia đình có thể trở thành vườn ươm nuôi dưỡng những hạt giống bất hạnh.

Gia đình không thể lành mạnh và hạnh phúc chỉ với sự dựa dẫm. Ngược lại, nếu chỉ có sự dựa dẫm sẽ khiến các thành viên cảm thấy nặng nề và mệt mỏi. Erich Seligmann Fromm đã từng nói rằng yêu cũng cần kỹ năng. Vậy nên chúng ta cũng cần phải học nếu muốn xây dựng một gia đình lành mạnh, hạnh phúc.

Giữa những người cảm thấy cuộc sống hôn nhân mệt mỏi, khó khăn đều có một điểm chung: Chúng ta rất dễ bắt gặp những mặt hàng mua một tặng một khi đi mua sắm tại những siêu thị lớn. Nó vốn dĩ là một hoạt động marketing, vậy nhưng chiến dịch này lại cũng xuất hiện ở các gia đình và các cặp vợ chồng có vấn đề. Cuộc sống hôn nhân càng khó khăn, chúng ta càng cố đùn đẩy trách nhiệm cho nhau. Chúng ta bắn hàng hoạt mũi tên chỉ trích về phía đối phương, nào là tính cách quá khác nhau, nào là cuộc gặp của chúng ta ngay từ đầu đã là một sai lầm, rồi anh/em quá ích kỷ, hay anh/em thật tham lam. Lý do chính dẫn đến hôn nhân bất hạnh là hành động khiến bản thân bị tổn thương và thất vọng của đối phương. Thế nhưng, mối quan hệ gia đình và cả cuộc sống hôn nhân không trở nên khó khăn chỉ vì những hành động này. Ở đây, còn có thêm lý do “tặng” kèm, đó là cuộc sống hôn nhân của bố mẹ mà hai vợ chồng đã chứng kiến khi nhỏ và những tổn thương đã phải chịu đựng khi ấy. Lý do chính cùng với lý do tặng kèm “song kiếm hợp bích” khiến gia đình trở nên méo mó với sự bất mãn, bực bội và phẫn nộ.

Nếu chỉ mải miết tìm kiếm vấn đề ở phía đối phương, chúng ta chỉ càng xa rời mơ ứơc về một gia đình hạnh phúc. Chúng ta cần đối diện với những tổn thương và nỗi buồn trong quá khứ. Chỉ cố gắng, dồn hết thời gian tâm sức thay đổi đối phương trong khi bản thân không chịu thay đổi chẳng khác gì đã tràng xe cát. Đôi khi tìm hiểu “mặt hàng” đính kèm của bản thân sẽ đem lại hiệu quả hơn.

Tôi luôn tuân thủ theo một tiền đề cơ bản khi tiến hành trị liệu gia đình hay các cuộc hôn nhân có vấn đề. Đó là hỗ trợ các thành viên trong gia đình hiểu cả lý do chính lẫn lý do đính kèm của vấn đề gia đình. Khởi đầu của điều này là sự đồng cảm, tôn trọng tổn thương thời thơ ấu của đối phương cũng như ảnh hưởng của những tổn thương ấy. Khi đó, mối quan hệ của hai vợ chồng, của các thành viên trong gia đình sẽ thực sự thay đổi.

Những tiếc nuối trong quá trình tư vấn đã phát triển thành ý tưởng xây dựng nên một cuốn sách hướng dẫn về tâm lý gia đình mà ngay cả những người bình thường chưa từng học qua về tâm lý học có thể hiểu được. Có rất nhiều tài liệu về lý thuyết tâm lý học gia đình và tham vấn gia đình, nhưng phần lớn đều đổ cho các nhà nghiên cứu hay các chuyên gia về lĩnh vực này sử dụng. Vậy nên, tôi thấy cần có hướng tiếp cận đại chúng hơn, giúp người đọc có thể hiểu tâm lý học gia đình ở mức độ thường thức. Các vấn đề liên quan đến hôn nhân đình đang ngày một gia tăng, nhưng mọi người vẫn chưa thoải mái, cởi mở với hoạt động tham vấn gia đình. Và tôi đã nảy ra suy nghĩ về một cuốn sách tâm lý học gia đình có thể thay thế việc tham vấn. Tôi thực sự rất biết ơn vợ mình. Cô ấy đã ở bên, giúp tôi đọc soát, chỉnh sửa bản thảo rất tỉ mẩn, cẩn thận cho tới khi cuốn sách được phát hành. Trong quá trình viết tôi cũng đã chia sẻ và trao đổi với cô ấy rất nhiều. Giờ đây nhìn lại, đó là quãng thời gian vô giá với hai vợ chồng tôi. Và tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn đến con trai. Tôi hy vọng con trai tôi khi lớn lên và đọc cuốn sách này sẽ nhận ra bản thân đã tiếp cho tôi nhiều sức mạnh đến nhường nào.

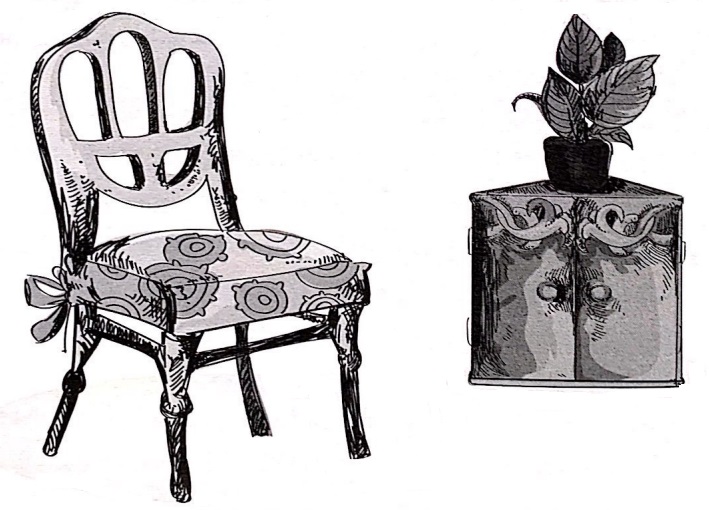
“Con trai à, cảm ơn vì con đã xuất hiện trong cuộc đời này. Nhờ con, bố đã được làm bố và thực sự hiểu hai tiếng “gia đình”."

Tôi tin rằng đứa trẻ nội tâm bị tổn thương, bị chối bỏ trong quá khứ là nguyên nhân chính cho tất cả những bất hạnh mà mọi người trải qua.

Vậy nên tiếc thương cho sự mất mát của những khát khao không được lấp đầy thời thơ ấu chính là khởi đầu của trị liệu.

— John Bradshaxv

# CHƯƠNG I. NHÌN LẠI CHÚNG TA CỦA NHỮNG NGÀY THƠ ẤU



ĐỨA TRẺ NỘI TÂM ẢNH HƯỞNG ĐẾN CUỘC SỐNG HIỆN TẠI

S

au khi hoàn thành khóa học tiến sĩ và quay về Hàn Quốc chưa được bao lâu, vận may đã đến với tôi. Tôi nhanh chóng được nhận vào làm giảng viên một trường đại học. Niềm hy vọng một ngày nào đó được đứng trên bục giảng của giảng đường đại học là nguồn động lực lớn nhất giúp tôi vượt qua những năm tháng du học khó khăn. Giờ đây, khi đã chạm tay vào cánh cửa mơ ước ấy, tôi không thể ngăn bản thân cảm thấy bồi hồi, xúc động. Những ngày khó khăn lướt qua như một thước phim. Thế nhưng mọi chuyện rối tung ngay từ ngày đầu tiên.

Ngày đầu tiên có tiết dạy ở trường, đang trên đường đến lớp, một em sinh viên nhận ra tôi là giảng viên mới đã mời tôi một ly cà phê mua ở máy bán hàng tự động. Cũng sắp đến giờ vào lớp, nên tôi từ chối và bước vào giảng đường. Một lúc sau, khi tôi đang định bắt đầu tiết học, cửa lớp bật mở và một em sinh viên đi vào. Là em sinh viên đã mời tôi cà phê khi nãy. Thế nhưng, biểu cảm của em ấy rất lạ, nhìn tôi bằng ánh mắt sắc lạnh.

Đúng như dự đoán, trong suốt tiết học, em ấy liên tục đặt câu hỏi cho tôi. Sinh viên ngày nay thường có hai kiểu hỏi: Một số người hỏi vì thực sự tò mò muốn biết, số còn lại đặt câu hỏi để xem mức độ hiểu biết của giảng viên như thế nào. Hành động liên tục hỏi của em ấy thuộc vế thứ hai. Sang tiết học tiếp theo, em ấy lại tiếp tục như thế. Mới đầu tôi có đôi chút lúng túng, nhưng sau khi biết mục đích của em ấy, tôi thấy khó chịu, máu tăng xông lên não. Cảm nhận được căng thẳng giữa tôi và em ấy, các sinh viên khác trong lớp bắt đầu bứt rứt và bực bội trong lòng trước sự thiếu quyết đoán của giảng viên - không thể trị được sinh viên gây phiền nhiễu. Bây giờ, tôi đã xử lý linh hoạt hơn những câu hỏi như thế và còn có thể phê bình khéo mục đích hỏi, nhưng tại thời điểm đó, tôi có chút sợ hãi trước thái độ của các sinh viên ngang bướng. Thậm chí, em ấy còn ngầm đe dọa sẽ đăng lên trang web của trường rằng không hài lòng về tiết học của tôi. Cuộc đời giảng viên tôi hằng ao ước trở thành cơn ác mộng trong nháy mắt. Tôi căng thẳng mỗi khi đứng lớp vì em ấy, và cả người rã rời sau mỗi tiết học. Còn đầu cái thời mơ mộng được làm giảng viên, một nỗi hoài nghi về cuộc đời làm nghề giáo dâng lên trong tôi.

Khi sắp kết thúc học kỳ, cảm xúc trong tôi cứ như mớ bòng bong, nên tôi muốn kết thúc tiết học cuối cùng thật ý nghĩa. Tôi chuẩn bị ít đồ uống, bánh kẹo đem đến lớp, vừa ăn vừa có thể trò chuyện với sinh viên. Bàn ghế trong lớp được sắp xếp lại theo kiểu bàn tròn và tôi chọn cho mình một vị trí, nhưng không hiểu sao ngay kế bên tôi là em sinh viên ấy. Tôi cảm thấy lo lắng. “Cái cậu này định quấy phá mình tới cùng sao?”

Em ấy cầm chai nước hoa quả đã uống một nửa mời tôi đang ngồi kế bên. Đầu tôi rối như tơ vò. “Dù sao mình cũng là giảng viên trẻ, đáng nhẻ ra phải mời một chai nước hoa quả chưa mở mới phải phép chứ nhỉ? Như thế này không phải là quá xem thường mình hay sao?” Hàng vạn câu hỏi bay ngang qua đầu tôi, nhưng sau cái giá phải trả cho hành động từ chối cà phê, tôi nhận lấy chai nước và uống hết trong vòng một nốt nhạc. Và chuyện thật như đùa đã xảy ra. Cái khoảnh khắc tôi đặt chai nước hoa quả đã uống cạn xuống, biểu cảm của em ấy bất ngờ thay đổi. Đó là vẻ mặt trong sáng, tinh khôi hệt như khi mời tôi cà phê trên hành lang vào lần đầu gặp mặt. Và em ấy còn hứng khởi hỏi rằng tôi có bao giờ thấy căng thẳng với em ấy không.

“Học kỳ vừa qua thầy đã vất vả rồi ạ. Những bài giảng của thầy rất bổ ích. Kỳ sau, em muốn học tiếp môn thầy dạy.”

Tôi không nói nên lời. Nhưng dù thế nào, nhờ có chai nước hoa quả mà tôi dần thân thiết hơn với cậu sinh viên khiến tôi đau đầu, nhức óc đó. Cho tới khi kết thúc chương trình cao học, em ấy học môn tôi dạy thêm hai lần nữa. Sau này, em ấy kể cho tôi nghe câu chuyện lúc nhỏ, đến tận lúc đó tôi mới hiểu được lý do tại sao lại phát sinh tình huống khó nói nên lời như vậy.

“Lần đầu tiên gặp thầy, em lấy hết dũng cảm mời thầy một ly cà phê, nhưng lại bị từ chối. Cái khoảnh khắc xấu hổ cầm cốc giấy trên tay, nồi đau đớn em chôn giấu tận cùng trái tim bỗng trỗi dậy. Vô số cảm xúc hỷ nộ ái nộ cứ thế ập đến. Đó là vết thương bố mẹ đã khắc vào tim em trong quá khứ.”

Lớn lên trong sự lãnh đạm của bố mẹ, ngay từ khi còn nhỏ, em luôn bị từ chối mỗi khi yêu cầu điều gì đó. Tổn thương khi bị từ chối ăn sâu bám rễ trong vô thức của em ấy đã đem tất cả uất ức, phẫn nộ và thất vọng về bố mẹ phóng chiếu lên tôi. Cốc cà phê tôi từ chối có lẽ đã khiến tổn thương trong quá khứ của em ấy mưng mủ.

Tổn thương thời thơ ấu thường được chúng ta phóng chiếu lên người khác khi trưởng thành, và hiện tượng này được gọi là hiện tượng chuyển di. Hiện tượng chuyển di - do Preud đặt tên này là hiện tượng những trải nghiệm trong quá khứ tác động tiêu cực đến các mối quan hệ trong hiện tại, khiến chúng ta hiểu lầm và nhầm tưởng về đối phương. Vì sự chuyển di của em sinh viên ấy, tôi đã mệt mỏi, khổ sở suốt một học kỳ mà không rõ lý do.

Đứa thứ hai xinh xắn, đáng yêu hơn

Hiện tượng chuyển di xuất hiện trong mọi mối quan hệ nhân sinh, kể cả là quan hệ bố mẹ - con cái hay quan hệ vợ chồng. Sự thiên vị khi đối xử với con cái của bố mẹ đa phần là do hiện tượng chuyển di. Mọi người thường nói “con nào chẳng là con”, dù là con cả, con thứ, hay con út, bố mẹ đều thương yêu như nhau. Thế nhưng, sau khi tham vấn cho rất nhiều người, tôi thấy đó chỉ là “lời Khổng Tử” có sự sai khác với thực tế. Những người có con đều nói rằng có những đứa họ thương hơn, có những đứa họ thấy chững chạc và đáng tin cậy hơn anh chị em khác. Vì những trải nghiệm thời thơ ấu của bản thân, trong vô thức, bố mẹ đối xử thiên vị hơn với đứa này, nghiêm khắc hơn với đứa kia.

Soo Bin là con út trong một gia đình có ba chị em. Vì gia đình không dư dả, nên khi còn nhỏ, Soo Bin đã phải cạnh tranh khốc liệt với các chị. Nếu không làm gì, đến cả bộ áo mới để mặc cô cũng sẽ không có, nếu không phản ứng dữ dội, có lẽ cô đã không thể học lên đại học. Cô luôn ghen tị với chị cả - người luôn được bố mẹ kỳ vọng rất nhiều. Sau khi kết hôn, Soo Bin sinh được hai người con gái. Kỳ lạ thay, cô không có chút tình cảm với đứa đầu, mỗi khi con bé làm gì thì cô đều thấy không vừa mắt. Còn đứa thứ hai thì ngược lại, mỗi khi nhìn đứa thứ hai, trong lòng cô lại thấy xót xa, đáng thương và đối xử rất tốt với nó. Trong vô thức, Soo Bin đang coi đứa con đầu là người chị cả khiến cô khổ sở, còn đứa thứ hai là bản thân cô - người luôn bị chèn ép, phải cạnh tranh với các chị trong quá khứ. Đây chính là vì hiện tượng chuyển di thực tế, tình yêu thương dạt dào và sự quan tâm vô bờ bến với đứa con thứ hai của Soo Bin là sự bù đắp cho chính bản thân không được yêu thương trong quá khứ.

Tìm kiếm một người chồng thay thế bố

Hiện tượng chuyển di đặc biệt tác động tiêu cực đến hôn nhân. Với một trái tim bị tổn thương lúc còn nhỏ và muốn được bù đắp, chúng ta rất dễ đưa ra đòi hỏi quá đáng với bạn đời của mình. Thế nhưng bạn đời của chúng ta không phải là một con người hoàn hảo có thể đáp ứng mọi đòi hỏi của chúng ta. Khi đối phương không thể đáp ứng được, những đòi hỏi quá mức ấy biến thành sự thất vọng, bất mãn và cả hối hận.

Min Young là một cô gái sắp bước sang tuổi ba mươi. Cô than vãn rằng mình ngày càng kiệt sức vì sự ích kỷ và vô tâm của chồng. Vì quá thất vọng về người chồng không bao giờ hiểu cảm xúc của bản thân, nên cô đã tìm tới phòng tham vấn. Sau khi trò chuyện với Min Young, tôi đã hiểu lý do tại sao cô ấy lại thất vọng cực độ về chồng mình. Bố Min Young qua đời khi cô lên sáu tuổi. Cô rất yêu bố và lúc nào cũng quấn quýt lấy bố, nên sự ra đi của bố đã để lại vết thương lớn trong lòng cô. Khi chưa kết hôn, Min Young rất được phái mạnh yêu thích. Nhiều chàng trai ngỏ lời, nhưng cô không hề mở lòng. Phải đến khi gặp một người đàn ông ấm áp, giàu tình cảm như bố mình, trái tim cô mới lạc nhịp. Và chàng trai ấy chính là chồng cô hiện tại.

Hiện tượng chuyển di đã xuất hiện trong mối quan hệ của Min Young và chồng. Cô mong muốn chồng mình khỏa lấp tình yêu thương mà bố đã không thể cho cô vì ra đi quá sớm. Thế nhưng, trong hôn nhân, chỉ hoàn thành tốt nhiệm vụ và vai trò của một người chồng thôi đã là điều cực kỳ tuyệt vời. Chồng là chồng, bố là bố. Min Young đã kỳ vọng sự yêu thương giống như của bố từ chồng để rồi thất vọng và đẩy cuộc hôn nhân tới bờ vực khủng hoảng. Cô nói rằng cô không thể nào chịu nổi cảnh chồng mình lăn ra ngủ vào cuối tuần vì mệt mỏi. Người bố trong ký ức thuở nhỏ của cô luôn dành cả ngày cuối tuần cho cô, cõng cô trên vai đi dạo hay mua kẹo bông cho cô ăn. Thay vì xót xa, Min Young lại thấy chán ghét bộ dạng mệt mỏi của chồng. Và lý do là vì cô đang đem nhiệm vụ, vai trò của một người bố đặt lên vai người chồng.

Sau khi đề nghị tham vấn vợ chồng, tôi đã gặp chồng của Min Young, và suy đoán của tôi không sai. Người chồng chỉ nghĩ rằng bản thân cần chăm chỉ làm việc vì gia đình và không hề biết bản thân đang bị kỳ vọng làm được những việc như bố vợ đã làm. Anh cảm thấy bị tổn thương khi vợ không hề công nhận mình dù bản thân anh đã nỗ lực rất nhiều vì gia đình.

Khi vợ chồng cứ liên tục cãi vã một cách khó hiểu, khi cuộc sống hôn nhân mệt mỏi mà không biết lý do tại sao, chúng ta hãy thử suy nghĩ xem, phải chăng vấn đề nằm ở bản thân mình mà không phải ở đối phương. Đặc biệt, khi chúng ta có một tuổi thơ không được hạnh phúc, khả năng vấn đề nằm ở bản thân càng cao hơn. Đa phần những người dễ chuyển di cảm xúc, thường bị tổn thương sâu sắc khi còn nhỏ. Đứa trẻ nội tâm bị tổn thương thời thơ ấu đang tác động đến cuộc sống hiện tại. Khi cuộc sống mệt mỏi và đau đớn vì gặp tổn thương khi còn nhỏ, hiện tượng chuyển di xuất hiện dưới hình thức đổ lỗi cho đối phương. Chúng ta hợp lý hóa hay công kích rằng cuộc sống hôn nhân lâm vào khủng hoảng là do sự thiếu sót và khuyết điểm của đối phương. Vậy nên chúng ta sẽ rất đau đớn khi nhận ra những đau khổ và phiền muộn đến từ cuộc sống hôn nhân là vì hiện tượng chuyển di. Tuy nhiên, nếu chúng ta không quan tâm đứa trẻ bị tổn thương bên trong mình, không chú ý đến hiện tượng chuyển di, mọi chuyện cứ thế tiếp diễn và những mối quan hệ đau khổ không thể chấm dứt. Để giải quyết lành mạnh hiện tượng chuyển di, chúng ta cần thời gian. Và khi nhìn vào nội tâm trong thời gian dài, có thể chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng đau đớn. Vì ở đó là nỗi đau và tổn thương chúng ta cố trốn chạy hay che giấu.

Em sinh viên khiến tôi khổ sở suốt những ngày đầu đứng trên bục giảng đại học đã giải quyết được vấn đề khi nhìn nhận khách quan cảm xúc tiêu cực như oán trách, phẫn nộ dâng trào bên trong lúc bị tôi từ chối thiện ý. Chúng ta bị tổn thương và trong lòng dậy sóng, nhưng đó không phải là vì đối phương mà là vì vết thương trong quá khứ của bản thân, khi nhận thức được điều này, chúng ta sẽ dễ dàng tìm được hướng giải quyết cho mâu thuẫn.

VẪN CÔ ĐƠN DẪU ĐANG BÊN CẠNH GIA ĐÌNH THÂN THƯƠNG

Trong số những người quen thân thiết đã lâu của tôi, có một giảng viên lúc nào cũng than vãn về sự cô đơn. Cô ấy là con thứ tư trong một gia đình đông anh chị em, và lớn lên trong sự thiếu thốn tình thương ấm áp của bố mẹ. Khi ấy, chuyện mưu sinh chẳng dễ dàng gì nên bố mẹ cô lúc nào cũng tất bật lo miếng cơm manh áo cho gia đình. Và người thay bố mẹ quan tâm, yêu thương cô là người dì.

“Đang sống chung với gia đình tôi thì một ngày nọ dì chuyển nhà. Khi chiếc xe chất đầy đồ đạc của dì lăn bánh, tôi vừa khóc lóc ầm ĩ vừa năn nỉ dì đừng đi, rồi leo lên luôn xe chuyển đồ. Vì thương tôi nên dì đã đưa tôi theo đến nhà mới. Chủ nhà thấy một đứa trẻ bước từ trên xe chuyển đồ xuống liền đùng đùng nổi giận, hỏi rằng rõ ràng dì tôi đã bảo là nhà không có con nhỏ. Vốn dĩ dì định dỗ dành tôi dù chỉ là một đêm, nhưng không còn cách nào khác đành phải đưa tôi về nhà ngay. Suốt quãng đường về nhà, tôi khóc không ngừng cái cảm giác mất mát và cô đơn của ngày hôm ấy vẫn in đậm trong trái tim tôi suốt ba mươi năm qua cho đến hiện tại. Bây giờ, mỗi lần nhớ lại ngày hôm ấy, tôi lại thấy nghẹn ngào. Có lẽ, tôi vẫn chưa thể thoát khỏi hố sâu cô đơn ấy.”

Giờ đây, cô ấy vẫn luôn cảm thấy cô đơn và sống trong sự bất an rằng phải chăng những người mình thương yêu sẽ dần bỏ mình ra đi. Sợ hãi những đứa con và người chồng mình yêu thương đến một lúc nào đó sẽ rời xa mình giống như dì của ngày ấy, nên dù đang cùng gia đình quây quần bên bàn ăn tối, sâu thẳm trong trái tim cô vẫn là sự cô đơn ngự trị. Chúng ta thấy cô đơn khi ở một mình, nhưng thực tế ngay cả lúc ở bên cạnh những người bản thân thương yêu, chúng ta vẫn cô đơn. Hay chính xác hơn là cảm giác sợ phải ở một mình.

Chúng ta luôn cô đơn

Người trải qua những tháng ngày thơ ấu trong cô đơn rất dễ cảm thấy cô đơn. Càng là người như vây, họ càng gồng mình lên để không phải cô đơn trong cuộc sống. Họ lao đầu vào công việc hay không ngừng quan tâm đến người khác và bận tối mắt tối mũi để không cô đơn. Thế nhưng, dù gắng sức như thế nào, họ vẫn lạc lối trong cô đơn.

Nói một cách khách quan, tại sao những người không hề cô đơn lại liên tục kêu than bản thân cô đơn? Đó là vì kênh cảm xúc của họ đã hỏng. Cảm xúc của chúng ta không phản ánh đúng bản chất của những sự kiện đã xảy ra. Khi kênh cảm xúc cố định tại một vị trí, chúng ta liên tục bị ám ảnh bởi cùng một cảm xúc. Có chín mươi kênh truyền hình nhưng nếu chúng ta chỉ bật cố định một kênh, ví dụ như kênh game thì màn hình liên tục phát game, kênh thể thao thì màn hình liên tục phát thể thao suốt hai tư giờ.

Gia đình là nơi chúng ta sinh ra và hình thành những mối quan hệ đầu tiên. Chúng ta xây dựng mối quan hệ trong gia đình như thế nào, có cảm xúc ra sao, điều đó sẽ cố định kênh cảm xúc được phát sóng trong suốt cuộc đời chúng ta.

Quan hệ gia đình tác động đến cuộc sống của chúng ta, tạo niềm tin và sự kỳ vọng nền tảng cho các mối quan hệ sẽ xây dựng, vậy nên quan hệ gia đình ảnh hưởng rất nhiều tới các mối quan hệ như bạn bè, người yêu, vợ chồng, con cái. Có thể nói quan hệ gia đình là khuôn mẫu cho mọi mối quan hệ khác của chúng ta. Quan hệ gia đình có hình dáng như thế nào thì các mối quan hệ sau này cũng có hình dáng tương tự như thế. Những người trải qua thời thơ ấu cô đơn thường cô đơn trong vô thức và phản ứng khá nhạy cảm với cảm xúc cô đơn trong cuộc sống đời thường.

Thế nhưng, khi cô đơn, họ lại không hề biết rằng sự có đơn ấy đến từ thế giới nội tâm sâu bên trong bản thân mình.

Họ đổ lỗi là tại môi trường, tại gia đình, tại mọi người xung quanh, và không hề biết thực sự tại sao bản thân thấy cô đơn. Một trong những ví dụ điển hình cho việc đổ lỗi cho môi trường xung quanh mà không thể nhìn nhận ra vấn đề tới từ bản thân là những buổi họp lớp. Hầu hết mọi người đều thấy buồn chán mỗi khi đi họp lớp. Khi được hỏi lý do tại sao, mọi người trả lời rằng “Xem nào... Lần nào cũng phải nghe mấy đứa thành công khoe khoang, rồi kể mấy chuyện công việc nhàm chán mà ai cũng biết hết rồi.” Tuy nhiên, buổi họp lớp không hề nhàm chán mà lý do là vì chúng ta thấy cô đơn khi ở đó, vì chúng ta thấy khó chịu và đôi khi tự ti khi so sánh bản thân với bạn học cũ.

Phải chăng chúng ta sẽ không còn cô đơn sau khi kết hôn?

Một trong những lầm tưởng sai lầm về kết hôn đó là bản thân sẽ hết cô đơn sau khi kết hôn. Rất nhiều người kết hôn vì cảm thấy cô đơn, vì thấy trống vắng, vì chán ngán cảnh ăn cơm một mình. Nhưng thực tế, kết hôn ngược lại có thể khiến chúng ta ngày càng cô đơn. Càng là người kết hôn vì cô đơn, càng có một nỗi cô đơn khác cùng với nỗi trống vắng khi một mình đang chờ đợi họ.

Cho tới trước khi kết hôn, tôi đã ở trọ một thời gian dài. Tôi rất ghét cảm giác lạnh lẽo của căn phòng trọ ảm đạm, trống vắng mỗi khi trở về phòng sau giờ học. Tôi đã nghĩ rằng cách giải quyết duy nhất là nhanh chóng yêu đương, như thế mới hết lạnh lẽo. Cuối cùng, tôi đã có người yêu và kết hôn, nhưng kết hôn rồi, tôi vẫn thấy cô đơn, cô độc. Mỗi khi mâu thuẫn với vợ, chúng tôi lại có rạn nứt tình cảm sâu sắc. Những lúc ấy, thậm chí tôi đã nghĩ rằng một mình làm bạn với sự cô đơn nơi phòng trọ còn tốt hơn.

Chúng ta thường hay bị tổn thương hoặc cảm thấy cô đơn vì những người gần gũi với bản thân. Càng là người quan trọng với chúng ta, vết thương ấy càng sâu. Những người già - trải qua tháng năm cô độc của tuổi già cảm thấy cô đơn nhất khi nào? Đó là khi những đứa con họ trân quý, yêu thương không còn quan tâm đến họ. Chúng ta dễ đau lòng, cảm thấy cô đơn và bất an vì những người quan trọng trong lòng chúng ta như bạn đời hay người yêu, bố mẹ, bạn thân, đồng nghiệp hay cấp trên. Đặc biệt trong gia đình, nếu như thời thơ ấu là bố mẹ thì sau khi kết hôn là bạn đời.

Một lần đang nghe nhạc trên đài, tôi bắt gặp câu hát “kết hôn là một hành động điên rồ”. Về sau tìm hiểu, tôi mới biết câu hát đó nằm trong bài Splendid Single.

Kết hôn là một hành động điên rồ.

Tôi thực sư nghĩ vậy. Bởi chúng ta đã chọn rời bỏ thế gian tươi đẹp này mà ràng buộc nhau rồi lo lắng không yên...

Nếu kết hôn để vơi đi nồi cô đơn là một “hành động” điên rồ giống như lời bài hát, vậy độc thân sẽ không cô đơn? Nếu độc thân vẫn cô đơn, vậy làm thế nào để thoát khỏi lời nguyền ngàn năm về sự cô đơn? Có lẽ chúng ta nên tham khảo lời khuyên của những tác giả được cả thế giới biết đến hơn là của tôi - một người dù lúc còn ở trọ một mình hay sau khi kết hôn vẫn thấy cô đơn. Erich Fromm - tác giả của cuốn sách The Art of Loving được dịch sang ba mươi tư thứ tiếng và bán được hàng triệu bản - là nhà tâm lý học xã hội, nhà phân tâm học. Ông định nghĩa tham vấn là “hiểu về chính mình”. Theo định nghĩa này, tham vấn không phải là trị liệu tâm lý mà là hành vi giúp tìm ra ngọn nguồn tại sao chúng ta cứ mãi lặp đi lặp lại bất hạnh và không thể thoát khỏi vũng lầy ấy bằng cách hiểu hơn về bản thân. Vậy nên điều quan trọng là chúng ta phải hiểu được cảm xúc, hiểu được trái tim mình chư không đơn thuần nhận ra là “À, khi còn nhỏ mình đã bị tổn thương và đã cô đơn.” Tiếng Hàn chỉ có một từ có nghĩa là “hiểu”. Nhưng trong tiếng Đức có tới hơn năm từ mang ý nghĩa ấy. Hay nói cách khác, “hiểu về bản thân” theo định nghĩa của Erich Fromm là đối diện và tiếp nhận những tổn thương của bản thân bằng cả trái tim và cảm xúc. Khi thực sự hiểu những tổn thương của bản thân, chúng ta có thể nhìn nhận một cách khách quan. Chúng ta sẽ biết được ngọn nguồn của sự cô đơn cứ đè nặng trong lòng và nỗi lo lắng ngày càng lún sâu trong cô đơn hơn khi những người chúng ta thương yêu rời bỏ mình mà đi.

Đương nhiên, hiểu ra bản chất của sự cô đơn ăn sâu cắm rễ trong chúng ta không đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ thoát khỏi cô đơn. Vì cảm giác bất an về sự rời đi của những người bản thân yêu thương và sự cô đơn luôn luôn đeo bám từ những ngày thơ ấu đã lặp đi lặp lại như một thói quen sống. Tuy nhiên, khi biết được bản chất thì ít nhiều sẽ có sự khác biệt. Sau khi biết được ngọn nguồn của nỗi cô đơn, chúng ta cần đối thoại và thuyết phục bản thân mỗi ngày. Trong quá khứ, mỗi khi sự bất an và cô đơn ùa đến, chúng ta lại rơi vào hố sâu cảm xúc ấy để rồi đau khổ, nhưng giờ đây, chúng ta cần khách quan hóa và giải quyết chúng. Nếu sự bất an và cô đơn kéo đến, chúng ta hãy thuyết phục bản thân rằng “Phải rồi, chúng đến từ bên trong mình, không phải là vì đối phương”, “Mình đang tái hiện, lặp đi lặp lại dòng cảm xúc và khuôn mẫu quan hệ gia đình thời thơ ấu trong vô thức”. Như vậy, chúng ta có thể kiểm soát, ru ngủ sự bất an và nỗi cô đơn đang trào dâng. Trị liệu không phải là xóa bỏ vết thương không còn vết tích. Rất tiếc là chúng ta không thể nào xóa sạch hoàn toàn tổn thương của những ngày xưa cũ. Điều chúng ta có thể làm là ngăn cản những vết thương quá khứ làm tổn thương cảm xúc của hiện tại.

Khi tham vấn cho mọi người, tôi thường nhận được câu hỏi: “Tôi đã được tham vấn rồi nhưng tại sao vết thương vẫn còn đó, không thay đổi gì?” Vết thương của chúng ta không thể được giải quyết chỉ với tham vấn. Nhưng tham vấn giúp chúng ta nhận ra vết thương của bản thân, thuyết phục bản thân thông qua điều đó, và cuối cùng chúng ta có thể tự mình kiểm soát, xử lý những tàn dư khổ đau do vết thương ấy mang lại.

NGƯỜI CHỒNG CÓ MỘT TUỔl THƠ CÔ ĐƠN

Đứa trẻ ấy đã có những tháng ngày tuổi thơ làm bạn với cô đơn. Bố mẹ cậu bé vì bận làm ăn buôn bán nên ngày nào cũng đêm muộn mới trở về nhà, còn cậu bé thì cô đơn một mình vì trong nhà không có anh chị em. Những lúc cô đơn, cậu bé lại ngồi thẫn thờ ở dưới cầu thang. Không một ai quan tâm, chăm sóc bằng tình thương và sự ấm áp cho đứa trẻ co ro nơi góc cầu thang ấy. Đứa trẻ ngày ấy giờ đây đã là một người đàn ông trưởng thành hơn bốn mươi tuổi, là nhân viên công ty, và còn là chồng, là bố của hai đứa trẻ. Thế nhưng ngay cả hiện tại, anh vẫn cô đơn. Có một người vợ yêu thương anh ấy, có những đứa con cần anh ấy, vậy nhưng lúc nào anh ấy cũng thấy lạc lõng ngay trong chính gia đình mình. Kể cả khi cùng gia đình ăn cơm, xem ti vi, tâm hồn anh ấy vẫn tìm về góc cầu thang hay ngồi co ro gặm nhấm cô đơn lúc còn nhỏ. Trong thâm tâm, anh ấy tự dựng bức tường ngăn cách với người thân trong gia đình, và không ngừng chạm vào vết thương thuở nhỏ.

Và tôi cũng được nghe những lời chia sẻ từ người thân trong gia đình anh ấy. Người vợ cần chồng và con cần bố. Người vợ trong lòng trống trải vì chồng chỉ biết đến công việc. Dẫu biết chồng vì lo cho gia đình mới lao đầu vào công việc, nhưng cô ấy hoài nghi không biết điều đó có thực sự tốt cho gia đình hay không. “Bố ơi, tối nay về nhà chơi với con nhé.” Cậu con trai năm hai tiểu học gọi cho bố. Một gia đình vắng bóng người chồng, người bố. Nếu thực sự đàn ông vì công việc mà không có thời gian cho gia đình thì có lẽ phụ nữ trên thế giới này cần phải có ba người chồng - người vợ nói một cách mỉa mai. Một người chồng kiếm tiền, một người chồng tâm sự với vợ và một người chồng chơi đùa yêu thương cùng con.

Anh ấy đặt công việc lên hàng đầu, không quan tâm, săn sóc gia đình không phải vì anh ấy không yêu vợ, không yêu con. Làm như vậy vì anh ấy nghĩ rằng đó là điều tốt nhất bản thân có thể làm cho vợ, cho con, và không biết bản thân có thể đóng vai trò gì trong gia đình. Làm thế nào để người chồng thoát khỏi gông xiềng cô đơn bản thân tự tạo ra, và lắng nghe mong muốn thiết tha của vợ, của con?

Tìm kiếm ai đó khi bị tổn thương

“Khi còn nhỏ, bạn có từng bị tổn thương, hay khi nản lòng, bạn sẽ chạy đến bên ai trước tiên?”

Mỗi lần tôi hỏi khách đến tham vấn như thế này, họ lại mắt tròn mắt dẹt nhìn tôi. Một số người hoàn toàn không nhớ gì đến chuyện xa xưa và làm vẻ mặt hoài nghi “Bác sĩ tham vấn tâm lý này muốn biết cái gì đây?” Một số người ngập ngừng một lúc rồi trả lời “Không ai cả.” Còn có người thì chia sẻ rằng họ chỉ ở trong phòng, hay ôm cún con rồi trốn vào một góc nào đó. Và cùng có nhiều câu trả lời là họ định kể với bố mẹ nhưng lại không có bố mẹ hoặc bố mẹ quá bận để nghe họ nói.

Con người có xu hướng dựa dẫm vào người mình thấy thân thiết và tin tưởng nhất khi mệt mỏi hay phiền muộn để được an ủi và vững lòng. Đối tượng chúng ta muốn dựa dẫm không nhất định phải là người giúp chúng ta giải quyết vấn đề. Chỉ cần giãi bày nỗi lòng với đối phương thôi là tâm trạng chúng ta đã tốt hơn. Beverly Engel - chuyên gia tham vấn hàng đầu thế giới về ngược đãi tình cảm và sự tức giận, xuất hiện trong các chương trình ti vi nổi tiếng như Oprah Winfrey Show, CNN,... và là người đi đầu trong việc dựa tham vấn tâm lý phổ biến đến nhiều người - đã nói như thế này: “Một lời nói, một cái ôm ấm áp của bố mẹ - người chúng ta tin tưởng và dựa dẫm khi còn nhỏ có thể khiến máu nơi vết thương đầu gối ngừng chảy.”

Nhưng người không đến bên ai khi bị tổn thương cũng đồng nghĩa với việc họ chưa từng một lần được chữa lành vết thương bởi ai đó. Họ trở thành người câm không thể thốt lên tiếng đau dù bị đau. Vậy nên sâu bên trong trái tim họ chỉ có sự cô đơn, trống vắng.

Gia đình khiến bản thân không có cảm giác thuộc về

Tất cả chúng ta có sự liên kết với bố mẹ, gia đình, bạn đời, thuộc về những nơi như doanh nghiệp, cộng đồng khu vực và từ đó, chúng ta xác định được mình là ai và có được sự an yên. Bị bỏ rơi ở nơi bản thân thuộc về để lại những nhát cắt sâu trong tim chúng ta. Tổn thương ấy được thể hiện ra ngoài dưới dạng bạo lực. Có nhiều người thể hiện sự bạo lực ngay với chính bản thân mình, và hình thức cực đoan nhất của điều này là tự sát. Ngày nay, trên khắp báo đài luôn tràn ngập tin tức về những tội ác kinh khủng, đầy bi kịch xảy ra trong các gia đình. Theo Christian Pfeiffer - Viện trưởng Viện nghiên cứu tội phạm Hanover, Đức, đối với người phụ nữ đã kết hôn, người đàn ông nguy hiểm nhất là chồng của họ. Rất nhiều trường hợp tội phạm thực hiện hành vi một cách bốc đồng sau cú sốc rạn nứt quan hệ với vợ và bị vợ bỏ rơi. Bị bỏ rơi ở nơi bản thân thuộc về hay bởi người mình luôn gắn bó sẽ để lại vết thương lòng vô cùng sâu sắc.

Một nơi mà trong mỗi chúng ta, ai cũng đều có cảm giác gắn bó chính là gia đình. Chúng ta thấy bản thân có cảm giác thuộc về khi có sự liên kết sâu sắc với gia đình và gắn bó thân thiết với mọi người trong gia đình. Và cảm giác này là ngọn nguồn của hạnh phúc và yêu thương. Chúng ta không hề đơn độc mà thuộc về một gia đình và những người khác cũng có sự gắn kết với chúng ta không chỉ cho chúng ta câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi “Tôi là ai?” mà còn đem lại sự ổn định về mặt tâm lý.

Trong khu phố tôi sống thời đi du học, có một bác sĩ đã hơn sáu mươi tuổi. Bà là người theo chủ nghĩa độc thân, không kết hôn và cứ ở vậy, nhưng bà nhận con nuôi, hết lòng yêu thương và nuôi dưỡng con nuôi thành công trong xã hội. Vậy nên bà là một người rất được kính trọng. Có một lần tôi trò chuyện với bà về việc nhận con nuôi, và là một người Hàn Quốc, tôi đã cực kỳ xấu hổ khi nghe câu chuyện từ bà. Hầu hết bé trai được nhận nuôi ở Đức đều mang quốc tịch Hàn Quốc. Vốn dĩ bà cũng định nhận nuôi một đứa trẻ Hàn Quốc, nhưng bà đã nhận nuôi và chăm sóc một đứa trẻ Campuchia bà tình cờ biết đến. Bây giờ, tôi không biết thời cuộc thay đổi như thế nào, nhưng thời ấy, trong mắt người Đức, Hàn Quốc là một quốc gia “xuất khẩu” con nuôi. Những đứa trẻ sinh ra ở Hàn Quốc được các gia đình Đức nhận nuôi sau khi trưởng thành thường quay trở về thăm Hàn Quốc ít nhất một lần, hay gửi tin về Hàn Quốc và tìm kiếm bố mẹ thật sự của họ. Tại sao họ lại tìm những ống bố bà mẹ đã bỏ rơi bản thân? Vì sự thúc giục của dòng máu đang chảy bên trong cơ thể? Không. Những đứa trẻ ấy muốn biết rốt cuộc chúng là ai, vốn dĩ thuộc về một nơi như thế nào. Họ muốn gặp gia đình đã bỏ rơi bản thân và xem xem cội nguồn và nơi họ đáng nhẽ ra phải thuộc về như thế nào. Vì đó là những điều cần thiết để họ tạo dựng bản sắc cá nhân.

Những người không thể tìm được cảm giác thuộc về từ gia đình thường hay bị từ chối bị tổn thương lòng tự trọng và bản sắc cá nhân. Họ coi mình là sự tồn tại vô dụng, không có giá trị. Khi một người có lòng tự trọng thấp trưởng thành, lập gia đình, tâm lý này sinh ra những hành vi khiến họ bị coi là ích kỷ, chỉ biết đến công việc của bản thân và không quan tâm đến gia đình. Nhưng thực lòng họ không hề như vậy, chỉ là họ không biết làm thế nào để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người, có thể tạo ra một bầu không khí tươi vui

Ngay cả trong các đoàn thể xã hội khác ngoài gia đình, những người có tổn thương như vậy bị coi là sự tồn tại khác người, khó hòa hợp. Họ chỉ trích bản thân và người khác gay gắt, đồng thời phản ứng nhạy cảm thái quá với bình phẩm của người khác. Khi có bất đồng ý kiến hay mâu thuẫn với người khác, họ không thể xử lý và thấy mệt mỏi. Chúng ta không thể mong đợi sự thấu hiểu, thỏa thuận, hay thảo luận chín chắn ở họ. Và điều này đã lấy đi ở họ niềm vui sống một cuộc sống đa dạng, phong phú. Đương nhiên, họ cũng không thể xây dựng mối quan hệ sâu sắc. Đôi khi, họ trở nên thân thiết với ai đó, nhưng đến cuối cùng mối quan hệ ấy cũng lâm vào bế tắc khi họ bám dính đối phương quá mức. Rồi khi mâu thuẫn như thế này lặp đi lặp lại, họ dần xa lánh gia đình, mọi người xung quanh và cật lực tìm đối sách bảo vệ bản thân đã tổn thương vì bị bỏ rơi. Đó có thể là bùng nổ cơn giận, ám ảnh, có ý định tự sát, lười biếng quá mức, trầm cảm, sống phóng đãng về mặt tình dục, hay nghiện ngập. Thiếu cảm giác thuộc về dẫn đến tình trạng thiếu tình yêu, sự công nhận và là nguồn gốc của mọi vấn đề.

Chúng ta cần cố gắng để biến ngôi nhà thành một tổ ấm - nơi các thành viên cảm thấy bình yên và thuộc về. Đặc biệt là người đã trải qua sự cô đơn trong những tháng ngày thơ ấu. Càng là người như vậy càng cần cố gắng nhiều hơn nữa để không lặp lại bản thân của hồi nhỏ. Quãng thời gian cô đơn ấy, chúng ta chỉ là những đứa trẻ yếu đuối không thể làm gì khác, nhưng giờ đây chúng ta đã trưởng thành và phải tự chịu trách nhiệm cho chính bản thân mình. Đừng phủ nhận con người hiện tại của bản thân và hãy giang tay đón nhận. Hãy thử tìm hiểu xem các thành viên khác đang mệt mỏi, chịu đựng, nhẫn nhịn như thế nào. Chúng ta cần quan tâm đến cảm xúc của bản thân, dần dần thoát khỏi hố đen tâm hồn - nơi chúng ta tự cô lập và là nơi trú ẩn của bản thân. Càng là người lớn lên trong bất hạnh, quá trình trao đi yêu thương cho gia đình và cảm nhận tình yêu thật lòng từ mọi người trong gia đình sẽ càng là trải nghiệm lạ lẫm và không dễ dàng, nhưng kết quả của quá trình ấy sẽ là ánh sáng sưởi ấm cuộc đời của chúng ta cũng như tương lai của gia đình mà chúng ta trân quý.

VẾT THƯƠNG LÒNG ĐỂ LẠI DẤU VẾT TRÊN CƠ THỂ

Trước khi thực hiện tác phẩm, các đạo diễn phim điện ảnh, phim truyền hình cân nhắc chọn ai thử vai diễn rất kỹ, và họ gặp rất nhiều ứng cử viên. Nhưng không biết có phải các đạo diễn có “mắt thần” nhìn người hay không, khi gặp một diễn viên mới lần đầu tiên, họ đã có ngay linh cảm đối phương có thể làm nên thành công hay không. Đạo diễn Yoon Seok Ho của bộ phim truyền hình Bản tình ca mùa đông - bộ phim châm ngòi cho sự bùng nổ của làn sóng Hallyu - đã có cảm giác như vậy vào lần đầu tiên gặp diễn viên Bae Yong Joon. Ngay lập tức ý nghĩ “chính là người này” nảy ra trong đầu. Thế nhưng, khi được hỏi lý do, đạo diễn Yoon Seok Ho không thể giải thích được là tại sao.

Trực giác của đạo diễn đến từ sóng năng lượng tỏa ra trên cơ thể diễn viên. Cơ thể và nội tâm của chúng ta có sự tuần hoàn năng lượng và kết nối sâu sắc. Cơ thể là tấm gương phản chiếu tâm hồn, cung cấp manh mối quan trọng về những gì đang diễn ra trong tâm trí chúng ta. Và cơ thể lưu giữ mọi vết tích của quá khứ. Ví dụ như cơ thể ghi nhớ mùi vị thức ăn chẳng hạn. Người ăn khoai lang bị đau bụng chỉ cần nhìn thấy khoai lang là đã không muốn ăn. Hay chúng ta nuốt nước miếng khi nghe ai đó nhắc tới “quả mơ” vì cơ thể chúng ta đã ghi nhớ vị chua của mơ. Cơ thể chúng ta ghi nhớ sang chấn (trauma, chấn thương) trong lòng theo cách như vậy, và có thể tái hiện lại những sang chấn ấy bất cứ lúc nào.

Đại văn hào Endō Shūsaku của Nhật Bản với kiệt tác Trầm mặc (Silence) đã nhiều lần được đề cử cho giải Nobel Văn học và là cây đại thụ của làng văn học thế kỷ 20. ndō Shūsaku đã viết câu chuyện về một người đàn ông trung niên có ký ức sang chấn khắc sâu trên cơ thể. Người đàn ông trung niên ấy có một cuộc sống rất đỗi bình thường. Bỗng dưng một ngày nọ, sau khi vào nhà vệ sinh, ông ngồi xổm xuống. Khoảnh khắc ấy, đầu gối ông cứng đơ và làm thế nào cũng không thể đứng lên được. Ông được đưa đến bệnh viện kiểm tra nhưng cơ thể hoàn toàn không có dấu hiệu bất thường. Có xoa bóp thế nào chân ông cùng không duỗi thẳng ra được. Cuối cùng, bác sĩ phải tiến hành phân tích tâm lý và đã tìm ra nguyên nhân. Lúc còn trẻ, khi đang còn ở trong quân đội, ông được cấp trên ra lệnh kết liễu tù binh bằng lưỡi lê. Tù binh ngồi xổm trong tư thế hai tay bị trói phía sau. Và ông đã phải đâm chết người tù binh ấy bằng lưỡi lê theo lệnh cấp trên. Vì sự tàn nhẫn và cảm giác tội lỗi khi giết người bằng chính đôi tay của mình, ông đã cố gắng quên đi và sự kiện ấy đã trôi vào dĩ vãng. Nhưng rồi, ngày hôm ấy, cái khoảnh khắc ông ngồi xổm trong nhà vệ sinh trong tư thế giống hệt người tù nhân đã bị ông giết năm ấy, những mảnh ký ức khủng khiếp về sang chấn ông xóa bỏ hiện về trong vô thức khiến cơ thể ông bị tê liệt.

Ký ức về tổn thương hằn sâu trên cơ thể

Theo Joachim Bauer - giáo sư trương Đại học Freiburg Đức và là bác sĩ chuyên khoa đầu ngành của y học trị liệu tâm lý, ký ức về sang chấn luôn tiềm ẩn vô thức bên trong chúng ta, và lưu lại dấu ấn cố định - được gọi là engram trong sinh học thần kinh - trên cơ thể. Engram, dấu vết của sang chấn, có thể “ngủ đông” trong suốt một thời gian dài mà không gây ra bất kỳ đau đớn nào cho chúng ta. Một vài năm hay có thể là vài chục năm sau, khi chúng ta bị stress quá mức, ký ức về sang chấn ngày ấy mới đột ngột tỉnh giấc và nỗi đau từng được cất đi lại tái xuất hiện.

Hwang, một người nội trợ đã ở tuổi ba mươi, cảm thấy khó khăn trong chuyện quan hệ vợ chồng. Mỗi lần chồng muốn, cô lại thấy bất an, lo lắng. Khi chồng cô động chạm lên cơ thể, cổ co rúm lại theo phản xạ, và khi buộc phải quan hệ, sau khi kết thúc, cô tức giận và cảm thấy xấu hổ đến mức không thể diễn tả thành lời. Hwang rất yêu chồng. Đối với Hwang, chồng cô là một người đàn ông tình cảm, đáng trân quý, nhưng cô lại ghét cay ghét đắng làm chuyện dó. Mỗi khi chồng thể hiện tình cảm, cô không những không cảm thấy ấm áp hay sung sướng mà ngược lại trở nên cứng đờ.

Hồi tiểu học, Hwang đã từng bị anh trai nhà kế bên quấy rối tình dục. Dù chuyện đã xảy ra rất lâu, nhưng cơn giận và sự tủi hổ của ngày hôm ấy vẫn ở đâu đó trên cơ thể cô. Dấu vết tổn thương của ngày hôm ấy vẫn còn đó trong cô và khiến cô khổ sở ngay cả trong chuyện quan hệ vợ chồng.

Việc liên tục cảm thấy tổn thương sau lần bị quấy rối tình dục hồi nhỏ như trường hợp của Hwang được Sigmund Freud [\*] gọi là “cách thức ghi nhớ sang chấn”. Cơ thể chúng ta ghi nhớ quá khứ bằng việc tiếp tục cảm nhận nỗi đau đớn khủng khiếp của quá khứ. Theo quan điểm của Freud, cơ thể chúng ta muốn kiểm soát những nỗi đau ấy bằng cách tái hiện lại nỗi đau trong quá khứ. Hay nói cách khác là lặp đi lặp lại nỗi đau trong quá khứ để kiểm soát sang chấn.

[\*] Sigmund Freud (1856-1939) là một bác sĩ về thần kinh và là nhà tâm lý học người Áo. (Mọi chú thích trong cuốn sách đều là của người dịch và ban biên tập.)

Đôi khi “tiếp xúc” là cách giải quyết tốt nhất.

Khi tham vấn cho cá nhân hay gia đình bị tổn thương, nhà trị liệu gia đình Virgina Satir thường khuyến khích mọi người tiếp xúc cơ thể.

Với bố mẹ có con vô cớ bắt nạt em nhỏ, bà khuyến khích bố mẹ chơi đùa bằng cơ thể và mát xa cho bé.

Sau ba tuần thực hiện điều này, đứa trẻ đã có sự thay đổi đáng kinh ngạc.

Còn trong trường hợp vợ chồng thường xuyên cãi nhau, bà cũng khuyến nghị hai vợ chồng mát xa tay chân cho nhau trong hai mươi phút, nắm tay và nhìn thẳng vào mắt nhau năm phút mỗi ngày.

Và quan hệ chẳng khác gì kẻ thù không đội trời chung của hai vợ chồng đã khác xưa.

Phải chăng chúng ta cũng cần có sự tiếp xúc ấm áp của cơ thể.

Càng có nhiều sang chấn, càng nhạy cảm với stress

Tâm lý học xuất phát từ tiền đề là trải nghiệm thời thơ ấu không ngừng tác động đến cuộc sống tương lai. Theo sinh lý thần kinh học, trải nghiệm sang chấn thời thơ ấu làm sai lệch tác động hóa sinh bên trong não. Kết quả là hormone stress được bài tiết quá mức và thần kinh dần trở nên mẫn cảm. Vậy nên, khi trưởng thành, chỉ cần stress nhẹ cũng có thể phá vỡ hệ thống bài tiết hormone, đồng thời toàn bộ cơ thể chuyển sang trạng thái báo động, dần kiệt sức và trở nên ủ rũ. Nếu tình trạng này kéo dài hoặc xuất hiện thường xuyên, chúng ta rất dễ bị mắc các bệnh liên quan đến stress như trầm cảm, sợ hãi, bất an, rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Nhiều người nhạy cảm với stress hơn những người khác. Người nhạy cảm với stress dễ bị stress và mất rất nhiều thời gian để giải tỏa nó. Những người như thế này thường là người hay bị stress khi còn nhỏ. Trải nghiệm sang chấn thay đổi thể chất, khiến họ trở nên nhạy cảm với stress. Mọi người thường nghĩ người trải qua nhiều sang chấn được tôi luyện trong đau thương nên dễ hồi phục hơn, nhưng thực tế thì khác. Người chịu nhiều tổn thương đau đớn hơn rất nhiều. Và ngược lại, người ít bị tổn thương và nhận được sự quan tâm ấm áp của bố mẹ sẽ giải quyết stress rất tốt. Người đi qua nhiều sang chấn khi còn nhỏ khó có thể giải tỏa và rất dễ bị stress, bởi hệ thống xử lý stress của họ đã bị hư tổn.

Christine Caldwell - giáo sư khoa Tham vấn tâm lý học cơ thể của Đại học Naropa (Mỹ), là người khai phá địa hạt này. Theo Christine Caldwell, để giải quyết sang chấn trên cơ thể, con người thường tìm đến “phương thức thoát xác”. Chúng ta rời khỏi cơ thể bằng những cơn nghiện. Nghiện là phản ứng thân thể được tạo ra bởi sang chấn khi còn nhỏ. Rất nhiều người phụ thuộc vào đồ uống có cồn, nicotine, cờ bạc, game, tình dục,... và thoát khỏi đau đớn của sang chấn bằng cách rời khỏi cơ thể trong chốc lát. Nghiện có đặc tính lặp đi lặp lại. Cơ thể chúng ta dần trở nên “thân thiết” với người bạn mang tên “nghiện” thông qua sự lặp lại.

Xung quanh chúng ta có không ít người lựa chọn nghiện một thứ gì đó để giảm đau đớn. Họ muốn thoát khỏi đau khổ bằng những cơn nghiện và rồi dần dần lệ thuộc vào nó. Thế nhưng có một vấn đề, đó là tính nhờn thuốc. Chúng ta có thể thoát khỏi cảm giác đau đớn trong chốc lát bằng những hành động lệch lạc một lần, không có nghĩa là lần sau cũng sẽ được như vậy. Mùi vị và niềm hạnh phúc khi ăn một chiếc bánh mì của một người đang đói bụng không khác gì như đang được thưởng thức một bàn tiệc thịnh soạn. Tuy nhiên, ăn đến cái thứ hai, thứ ba,... càng ăn nhiều, cảm giác thỏa mãn càng rơi rớt dần. Kinh tế học gọi hiện tượng này là quy luật lợi ích cận biên giảm dần, và việc nghiện thứ gì đó cũng vậy. Đến một lúc nào đó, chúng ta không cảm thấy thỏa mãn khi được cho thêm một chiếc bánh mì. Nghiện không phải là công cụ xoa dịu nỗi đau mà là ngục tù. Giống như Marilyn Monroe đã qua đời vì ngộ độc thuốc, hay ông hoàng nhạc Pop Michael Jackson không thể nào chiến thắng nỗi đau của hiện thực dù đã dùng rất nhiều thuốc, nghiện không bao giờ là phương thức điều trị triệt để.

Băng bó vết thương tâm hồn

Không phải là chúng ta không thể điều trị sang chấn và sang chấn không bao giờ biến mất, dù không phải là việc dễ dàng nhưng sang chấn có thể điều trị được. Có một cuốn tiểu thuyết Nhật Bản với tựa đề The Bandage Club đã được chuyển thể thành phim và công chiếu ở Hàn Quốc. Cuốn sách là câu chuyện về những con người bị tổn thương. Nhân vật chính Wara đã phải chịu nỗi đau bố mẹ ly hôn vì bố ngoại tình. Tình cờ cô gặp một nam sinh tên là Dino, và hai người đã cùng lập nên trang web “The Bandage Club” để lắng nghe câu chuyện của những người bị tổn thương và chữa lành vết thương cho họ. Các thành viên của The Bandage Club khởi xương nghi thức đến hiện trường và “băng bó” nơi đã gây ra tổn thương khi nhận được yêu cầu từ những người bị tổn thương. Sau khi băng bó xong, họ chụp hình gửi cho đương sự và nhiệm vụ kết thúc. Một lần, để chữa lành tổn thương cho cậu bé đau khổ vì đã đá phản lưới nhà, các thành viên của The Bandage Club trực tiếp đến hiện trương, quấn băng quanh quả bóng và khung thành cậu bé đã đá phản lưới nhà. Hay một lần khác, vì một nữ sinh thất tình, họ đã băng bó cho chiếc xích đu - nơi bạn nữ ấy chia tay bạn trai. Cách thức chữa lành tổn thương của các thành viên The Bandage Club rất đơn giản. Chỉ là băng bó cho nơi tổn thương. Đây cũng là một cách thức cần thiết trong chữa lành sang chấn. Để giải quyết sang chấn chúng ta cần tìm ra nơi bị tổn thương và băng bó cho bộ phận đó. Giống như câu chuyện khung thành hay chiếc xích đu trong tiểu thuyết The Bandage Club, chúng ta phải tìm đúng và chính xác vị trí tổn thương trong tâm hồn.

Băng vải mà Virginia Satir - nhà trị liệu gia đình đi tiên phong trong lĩnh vực trị liệu gia đình sử dụng khi tham vấn cho các cá nhân hay gia đình bị tổn thương là “tiếp xúc”. Không chỉ tham vấn thông qua đối thoại và bằng ngôn ngữ, Virginia Satir còn giúp các gia đình và trẻ em có vấn đề hồi phục thông qua tiếp xúc cơ thể trực tiếp. Virginia Satir đã tham vấn cho một đứa bé nhạy cảm, cục cằn, hay bắt nạt em vô cớ. Bà đề nghị bố mẹ bé tiếp xúc cơ thể với bé bằng cách mát xa và chơi đùa bằng cơ thể cùng bé trong vòng ba tuần. Sau ba tuần, rất bất ngờ là đứa bé dễ bảo hơn và chơi với em ngoan hơn. Hay như trong trường hợp một cặp vợ chồng có mối quan hệ đang đi vào bế tắc, bà đã yêu cầu hai vợ chồng mát xa chân tay cho nhau trong vòng hai mươi phút, nắm tay và nhìn vào mắt nhau năm phút mỗi ngày. Kết quả là quan hệ vợ chồng đã có sự biến chuyển. Tiếp xúc cơ thể là tiếp xúc não bộ, và tiếp xúc não bộ là tiếp xúc trái tim. Tiếp xúc cơ thể - để tương tác với trái tim đem đến những kết quả đáng kinh ngạc, không chỉ xóa bỏ ký ức sang chấn hằn sâu trên cơ thể mà còn chữa lành và giúp chúng ta hồi phục.

Để chữa lành sang chấn in sâu trên cơ thể, chúng ta cần có sự hỗ trợ của các chuyên gia. Sau vụ bê bối Lewinsky, Tổng thống Bill Clinton đã phải đối mặt với khủng hoảng về cả chính trị lẫn đời sống hôn nhân, và hai vợ chồng Tổng thống đã tiến hành tham vấn tâm lý vợ chồng. Một số người cho rằng bà Hillary Clinton không ly hôn vì tham vọng chính trị làm Tổng thống trong tương lai, nhưng ở góc nhìn của một nhà tham vấn tâm lý gia đình, tôi thấy việc tham vấn tâm lý vợ chồng đã có tác động đáng kể.

Khi chúng ta đối mặt với vấn đề gì đó mà không biết phải xử lý như thế nào, hãy nhờ đến sự hỗ trợ của chuyên gia. Ô tô bị hỏng, chúng ta gửi đến trung tâm bảo dưỡng. Cơ thể đau ốm, chúng ta tới bệnh viện để điều trị. Thế nhưng, duy chỉ có vết thương tâm hồn, chúng ta có khuynh hương tự giải quyết. Mặc dù ô tô là một cỗ máy tinh vi với hàng ngàn bộ phận, nhưng nó cũng không thể so sánh với cơ thể con người - là một tiểu vũ trụ. Và cơ thể dù có phức tạp như thế nào, cũng không sâu sắc và tinh tế được như trái tim chúng ta. Sông sâu khó lội lòng người khó đo, không dễ gì có thể hiểu được trái tim con người. Khi gặp khó khăn trong việc tự mình giải quyết sang chấn thì nhanh chóng tìm đến sự hỗ trợ của chuyên gia mới là thượng sách.

THOẢI MÁI TRONG BẤT HẠNH VÌ ĐÃ QUÁ QUEN THUỘC

Một người phụ nữ lúc nào cũng thấy bất an, lo lắng nên đã tìm đến phòng tham vấn. Ngay cả khi đã yên vị trên ghế, cô vẫn thấp thỏm không yên. Cô than thở với ánh mắt bất an rằng mỗi ngày các hacker tấn công email của cô hàng chục lần và mật khẩu của sổ tài khoản ngân hàng bị thay đổi mà cô không hề hay biết. Rồi cô lặp đi lặp lại rằng chìa khóa nhà cũng bị đổi mà bản thân không biết gì, hay chỉ cần nhấc điện thoại lên là có tạp âm kỳ lạ, một minh chứng cho thấy việc bị nghe lén, hay như có ai đó định làm hại cô. Nếu những lời cô ấy than thở là thật, chắc hẳn có một âm mưu kinh khủng nào đó đang nhắm đến cô ấy. Thế nhưng tình huống này chỉ xuất hiện trong thể loại phim rùng rỢn, gay cấn, còn đời thực thì hầu như không. Những dấu hiệu có thể khẳng định cô ấy có vấn đề về thần kinh dần rõ nét. Càng tham vấn, nỗi bất an của người phụ nữ ấy càng hiện rõ.

Thứ ám ảnh cô là nỗi sộ “Liệu chồng mình có bỏ mình đi không?”. Cảm giác lo lắng về việc bị bỏ rơi phát triển thành sự nghi ngờ và bất an về tất cả mọi thứ xoay quanh cuộc sống, và biến tướng thành chứng ảo tưởng phóng đại. Vậy nên, không chỉ chồng mà tất cả mọi người đều trở thành đối tượng nghi ngờ, vì không một ai thấu hiểu những lời cô nói nên tình hình dần trở nên nghiêm trọng.

Không ai có ý định làm hại hay tấn công người phụ nữ này và chồng của cô ấy cũng chưa từng có ý nghĩ bỏ rơi cô ấy dù chỉ trong mơ. Thế nhưng, tại sao cô ấy cứ sống khổ sống sở, rồi trói buộc bản thân trong những nghi ngờ, bất an kinh khủng như vậy? Thực tế vấn đề khiến cô ấy đau khổ không phải từ bên ngoài. Điều đó đang ẩn mình ngay trong chính cô mà không phải nơi nào khác.

Lo lắng bị bỏ rơi

Rất nhiều người thường xuyên lo lắng người họ thương yêu đến một lúc nào đó sẽ bỏ họ ra đi và yêu cầu được tham vấn về quan hệ gia đình. Họ bị ám ảnh bởi suy nghĩ bị bỏ rơi hay những người thân yêu qua đời. Chỉ cần đối phương nổi giận thôi là nội tâm lại dấy lên nỗi bất an và họ khiến bản thân khổ sở với suy nghĩ “Đó, mình nghĩ có sai đâu”.

Sự lo lắng không dừng lại này là nỗi lo sợ vu vơ của bản thân họ, mà đôi khi còn biến thành hiện thực. Vì bất an, họ bám riết lấy người thân thiết với mình và cuối cùng khiến đối phương khiếp sợ. Ngược lại, có những trường hợp vì luôn thường trực một nỗi lo lắng không biết khi nào đối phương sẽ bỏ mình đi, họ cư xử một cách nghiêm khắc thái quá và làm cho mối quan hệ rạn nứt. Họ tỏ vẻ lạnh lùng, thò ơ với đối phương, không còn làm nũng, khác hẳn với cảm xúc thực sự của bản thân. Lo sợ bị bỏ rơi khi bản thân quá cuồng si, dành quá nhiều tình cảm cho đối phương, nên họ cố gắng kiểm soát cảm xúc của bản thân trước.

Lo lắng về việc bị bỏ rơi là hành vi tự hủy hoại bản thân vì sang chấn thời thơ ấu. Khi đến nhận tham vấn, người phụ nữ chia sẻ rằng sự ra đi của bố khi cô còn quá nhỏ đã để lại vết thương lớn trong lòng cô. Sang chấn thường dẫn đến hành vi tự hủy hoại bản thân, và rồi hành vi này khiến bất hạnh trong quá khứ cứ lặp đi lặp lại.

Nhiều trường hợp vì đau đớn bởi tổn thương từ thuở nhỏ, chúng ta cố gắng hết sức mình để trở thành người bạn đời, ông bố, bà mẹ tốt, nhưng cuối cùng lại khiến cho bạn đời, con cái của mình bị tổn thương. Và rồi khi phát hiện ra bản thân đang làm đau những người thân yêu, chúng ta rơi vào vũng lầy của cảm giác tội lỗi, trở nên tuyệt vọng, buồn phiền. Càng như vậy, chúng ta càng có hành vi quá đáng với người thân trong gia đình, hay đè nén cảm xúc của bản thân quá mức, để rồi một lúc nào đó chúng ta bùng nổ, khiến mọi người trong gia đình khổ sở.

Trong quá trình trưởng thành, chúng ta dần quen với những vai trò và cách đối xử nhất định. Nếu lớn lên trong môi trường bị ngược đãi, chỉ trích, bỏ mặc, mỉa mai thay khoảnh khắc chúng ta cảm thấy thoải mái và quen thuộc nhất lại là khi “được” ở trong môi trường như vậy. Nói đến việc ngược đãi, trong đầu chúng ta toàn hiện ra mấy trường hợp cực kỳ nghiêm trọng, nhưng thực tế, rất nhiều bố mẹ ngược đãi con trẻ trong vô thức. Thường xuyên trách mắng con, chỉ trích thậm tệ khiến lòng tự trọng của chúng thui chột, hay bảo vệ quá mức, không cho chúng tự lựa chọn bất kỳ điều gì,... đây đều là nhưng hành vi ngược đãi. Các bố mẹ đều biết ngược đãi là sai và cảm thấy hối hận khi làm như thế, nhưng tại sao chuyện này vẫn tồn tại trong cuộc sống của chúng ta?

Đó đúng là cách hành xử sai lầm, nhưng lý do bố mẹ vẫn như thế là vì bản thân họ luôn tìm kiếm và tạo ra một môi trường giống nhất với môi trường bản thân đã trưởng thành. Bản năng tìm kiếm môi trường, hoàn cảnh quen thuộc khiến chúng ta lặp lại khuôn mẫu cuộc sống thời thơ bé. Cách hành xử này dẫn đến tình trạng lặp đi lặp lại hành vi tự hủy hoại bản thân. Không chỉ vậy, điều này còn khiến những sự kiện đã diễn ra khi còn nhỏ kéo dài đến tuổi trưởng thành. Kết quả là một lúc nào đó, chúng ta từ bỏ hy vọng có thể kết thúc nỗi đau dai dẳng bấy lâu. Chúng ta kết luận rằng sang chấn là toàn bộ thế giới quan bản thân biết, và không thể nào trốn thoát khỏi đó. Một vòng luẩn quẩn được tạo ra.

Ám ảnh muốn lặp lại nỗi đau thuở bé

Nhận thức nỗi đau thời thơ ấu đang được lặp lại là một trong những điểm mấu chốt của phân tâm học. Freud đã gặp rất nhiều bệnh nhân cố tình tìm kiếm đau khổ. Họ lặp đi lặp lại hành vi hay các mối quan hệ tự hủy hoại chính mình. Freud thấy rằng mọi người bị ám ảnh bởi việc lặp lại hành vi đó và những trải nghiệm khi còn nhỏ là nguyên nhân của nỗi ám ảnh này. Hầu hết mọi người thường lặp lại khuôn mẫu cuộc sống lúc nhỏ. Các nhà tham vấn rất hay gặp phải thực tế mâu thuẫn như thế này. Tại sao lại tái hiện lại nỗi đau? Tại sao lại không thể thoát khỏi cuộc sống trong quá khứ và tiến tới một cuộc sống tốt đẹp hơn?

Một người phụ nữ tìm đến phòng tham vấn của tôi. Trong khi hai vợ chồng cãi nhau nảy lửa, dù đã giáng cú đấm vào mặt chồng nhưng cô vẫn không hả dạ nên đã đập vỡ cốc và đâm vào lưng chồng. Cô không thể nào chịu đựng nổi người chồng bất tài, không thành thật. Dẫu biết đánh chồng, đâm chồng là sai, nhưng cô than thở rằng bản thân cũng là nạn nhân sau những gì chồng cô đã làm. Khi tham vấn, tôi được biết cô ấy đã từng bị bố đánh đập dã man lúc còn nhỏ. Bố cô kết hôn tận bốn lần, nhưng cả bốn người vợ không thể nào chịu đựng nổi cảnh bạo lực gia đình và đã trốn chạy. Bất ngờ nữa là người bố khi còn nhỏ cũng từng trải qua sang chấn bạo lực kinh khủng. Ông nội đánh đập bà nội và bà nội bị bạo hành đã kết thúc cuộc đời mình bằng cách tự sát. Cứ hễ mở miệng là ông lại bảo bố phải đánh đập vợ con, rồi nuôi con bằng đòn roi. Bố cô nghe theo lời răn dạy về gia giáo của ông, và trở thành một người bạo hành gia đình không ai có thể chịu đựng được. Bao lực gia đình tồn tại qua nhiều thế hệ trong gia đình cô là sự lặp lại của bất hạnh đã tồn tại trong khoảng thời gian rất dài. Đằng sau sự phẫn nộ của cô ấy - nổi giận đùng đùng với chồng và không do dự thể hiện hành vi bạo lực là sự phẫn nộ với ông nội, với bố.

Trò chuyện với bản thân

Dù đã trưởng thành nhưng vẫn không thể thoát khỏi cuộc sống bất hạnh của quá khứ quả thực là một điều đau khổ. Aaron T. Beck - cha đẻ của liệu pháp nhận thức, nhà nghiên cứu hàng đầu về trầm cảm và bất an, đồng thời là giáo sư trường Đại học Pennsylvania, gọi khuôn mẫu cuộc sống lặp đi lặp lại bất hạnh như thế này là lược đồ. Đó là khuôn mẫu để chúng ta hiểu về thế giới và bản thân mà chúng ta tự xây dựng theo cách riêng của mình. Trải nghiệm và môi trường sống của mỗi người là khác nhau, vậy nên nội dung lược đồ của mỗi người không giống nhau. Vấn đề xảy ra khi nội dung lược đồ mang tính tiêu cực. Lược đồ tiêu cực là nguyên nhân cốt lõi gây ra các vấn đề tâm lý.

Để có thể điều trị chứng ám ảnh lặp đi lặp lại bất hạnh, chúng ta cần liên tục khám phá khuôn mẫu hành vi của bản thân. Khi phát hiện thấy sự lặp lại của bất hạnh, chúng ta hãy thuyết phục bản thân dừng những hành động như vậy lại. Hãy bắt chuyện với bản thân - đang muốn lặp lại bất hạnh của quá khứ trong vô thức và khuyên bản thân dừng hại. Hãy hét to với chính mình rằng “Stop”.

Đã từng có một người phụ nữ công sở khoảng ba mươi tuổi tới phòng tham vấn của tôi. Từ khi còn nhỏ, cô ấy đã đóng vai trò làm trọng tài trong gia đình để hàn gắn quan hệ của mẹ, bố, và các em. Bố mẹ lục đục nên cô luôn phải dò xét ánh mắt để sống. Cô an ủi mẹ khi mẹ kiệt sức vì cuộc sống hôn nhân khó khăn. Còn trước mặt bố, cô nũng nịu để giảm bớt sự căng thẳng.

Thế nhưng, cô lại không thể tháo gỡ những nút thắt trong cuộc đời của chính mình. Cô không thể gặp được người đàn ông khiến cô siêu lòng, dù đã qua tuổi kết hôn. À không phải là không gặp, mà là tất cả những người cô gặp đều đi ngang qua cuộc đời cô rồi tìm đến với cô gái khác. Nhiều khi gặp được người đàn ông tốt, cô lại giới thiệu cho người khác thay vì tiến tới hôn nhân, để rồi nuối tiếc và hối hận. Cô than thân trách phận “Tôi cũng chỉ là một chặng dừng trong chuyến xe buýt cuộc đời của họ.” Đóng vai trò người phân giải cho cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc của bố mẹ và mất niềm tin vào hôn nhân trong vô thức, đó chính là lý do tại sao cô ấy mãi chưa thể kết hôn.

Cách giải quyết cho vấn đề cô ấy đang đối mặt là hét lên rằng “Dừng lại ngay!” hoặc “Stop”.

“Hãy trò chuyện với bản thân mỗi khi bất an, rằng cuộc sống hôn nhân của bản thân cũng sẽ bất hạnh như bố mẹ.”

“Như thế nào ạ?”

“Mỗi khi bị ám ảnh bởi suy nghĩ tiêu cực, hãy nói với bản thân rằng “Dừng lại ngay””

“Chỉ cần nói như thế là giải quyết được vấn đề sao?”

“Chuyện lo lắng, bất an cuộc sống hôn nhân của bản thân cũng sẽ không hạnh phúc như bố mẹ là chuyện không thể tránh khỏi, nhưng cô cần thuyết phục bản thân đừng vì sự đè nặng của bất an mà từ bỏ hạnh phúc của chính mình!”

Thời gian đầu tiếp nhận tham vấn, mỗi ngày, cô ấy phải đối thoại với bản thân như đã được khuyên nhủ hàng chục lần. Đồng nghĩa với việc, cô ấy thường xuyên bị bất an. Nhưng rồi, sau nhiều lần tham vấn, thời gian cô ấy phải thuyết phục bản thân bắt đầu giảm dần, một ngày chỉ còn vài lần, và sau đó là vài ngày một hai lần. Sớm hay muộn, rồi cô ấy cũng sẽ thôi không còn là một điểm dừng trong cuộc đời một ai đó. Tôi rất háo hức được thấy hình ảnh cô ây không còn là một nhà ga - nơi tàu chỉ dừng chốc lát rồi đi qua mà trở thành nhà ga trung tâm - nơi các đoàn tàu tập kết.

BÍ MẬT CỦA NGƯỜI CHỒNG VÔ TÂM

Trong trận chiến Bình Nhưỡng, Sidney Stewar bị bắt, trở thành tù nhân của lính Nhật và bị giam trong rừng nhiệt đới Philippines. Trong lúc bị giam ở đó, ông đã chứng kiến một chuyện trái với lẽ thường. Những người tử vong trước trong số các tù nhân trong môi trường khắc nghiệt ấy lại là những vận động viên thể dục thể thao cơ bắp phát triển. Trông họ vạm vỡ nên có vẻ sẽ vượt qua được hoàn cảnh khắc nghiệt và sống sót đến cùng, nhưng thực tế họ là những người quen với môi trường không có nhiều biến động. Các vận động viên thể dục thể thao thường ăn đúng giờ ngủ đúng giấc, luyện tập ngủ nghỉ đều đặn để tăng cường sức khỏe. Trái ngược lại, người sống dai nhất trong môi trường khắc nghiệt là người ít nhiều có sự “ảo tưởng”, ví dụ như nhà thơ chẳng hạn. Thể chất tuy yếu nhưng họ có thể thoát khỏi khổ đau và chiến thắng sự khắc nghiệt của môi trường bằng những ảo tưởng của nội tâm.

Ảo tưởng là công cụ cho phép chúng ta tạm thời thoát khỏi trạng thái đau đớn và khơi dậy những cảm xúc tốt cho tâm hồn. Ảo tưởng giúp chúng ta vượt qua vòng xoáy của sự buồn chán, bất lực, căng thẳng, bất an và khủng hoảng do đau khổ của hiện thực mang lại. Có thể nói ảo tưởng là một loại ma túy con người tự tạo ra, và chỉ khác ma túy thật ở chỗ là không cần thuốc mà vẫn phát huy tác dụng.

Đắm chìm trong ảo tưởng để quên đi hiện thực

Trong cuốn The Fantasy Bond, Robert Firestone - nhà tâm lý học người Mỹ - đã viết rằng có một cơ chế phòng vệ được gọi là “ảo tưởng về tình yêu”. Những đứa trẻ không nhận được tình thương từ bố mẹ sẽ tạo ra ảo tưởng về tình yêu giống như ảo ảnh trên sa mạc để tự an ủi chính mình. Chúng tin rằng chúng vẫn được thương yêu dù bố mẹ chẳng hề dành tình yêu và sự quan tâm ấm áp cho chúng. Và kể cả bố mẹ có vô tâm, lạnh lùng đến mức nào, chúng vẫn một mực tin rằng có một tình yêu thầm kín giữa bản thân với bố mẹ và tạo ra mối quan hệ tình yêu không hề tồn tại.

Theo nhà tư vấn tâm lý gia đình John Bradshaw, những đứa trẻ xây dựng cơ chế phòng thủ mang tên ảo tưởng về tình yêu thường lý tưởng hóa bố mẹ và gia đình của bản thân, chúng nghĩ rằng bố mẹ cự tuyệt, bỏ rơi và can thiệp quá mức vào cưộc sống của chúng là vì chúng không ngoan. Chúng tán tụng mẹ và quy chụp mọi nguyên nhân là do bản thân. Vì đổ lỗi cho bản thân giúp chúng ít đau đớn hơn là thừa nhận bố mẹ không yêu thương mình.

Tuy nhiên, cơ chế phòng thủ ảo tưởng phát triển đến một mức độ nào đó sẽ gây ra vấn đề trong thực tế. Nhiều đứa trẻ ảo tưởng bố mẹ là người tốt, mặc dù thực tế bố suốt ngày đánh đập, ngược đãi, còn mẹ bất lực khi không thể bảo vệ các con, tôi không biết chúng có thể chiến thắng nỗi đau tinh thần ngay lập tức với thứ ảo tưởng ấy không, nhưng cuộc sống sau hôn nhân của chúng có thể tái hiện y hệt cuộc đời bố mẹ vì sự lý tưởng hóa cuộc sống hôn nhân và cách thức giáo dục của bố mẹ.

Park suốt ngày bị vợ cằn nhằn “Anh chẳng biết quan tâm đến gia đình, lúc nào cũng chỉ biết đến bản thân mình.” Thế nhưng, Park không chấp nhận được lối chỉ trích này. Vì anh ấy thấy bản thân mình yêu vợ, vui vẻ với các con. Park nói rằng hồi nhỏ mình là người gần gũi nhất với mẹ trong gia đình. Bố qua đời sớm nên mẹ vất vả khi cáng đáng cả trách nhiệm của bố, nuôi các con khôn lớn, thế nhưng mẹ vẫn yêu anh ấy vô cùng. Tuy nhiên, khi được đề nghị chia sẻ sâu hơn về mối quan hệ mẹ con, Park chỉ chớp mắt và không thể trả lời. Sau một hồi do dự, anh ấy đáp lại như thế này: “Mẹ không trực tiếp thể hiện tình thương, nhưng tôi biết bà rất yêu tôi.”

Tôi bắt đầu nghi ngờ Park đã khỏi động cơ chế phòng ngự mang tên ảo tưởng về tình yêu. Tôi gợi mở anh ấy nói thêm.

“Mẹ không thể hiện tình yêu dành cho tôi ra bên ngoài là vì bà không muốn anh em khác biết được. Tôi hiểu mẹ tôi mà.”

Tôi quay lại vấn đề hiện tại.

“Vậy anh thể hiện tình yêu với vợ con như thế nào?”

“Không cần tôi thể hiện ra ngoài, vợ con tôi đều biết tôi yêu thương họ thế nào. Trước khi kết hôn và cả hiện tại, tôi luôn tin tưởng và yêu vợ mình. Giữa chúng tôi tồn tại một sợi dây tình cảm bền chặt không cần nói vẫn hiểu được. Không phải có những điều sẽ không được tự nhiên nếu diễn tả thành lời hay sao?”

Ảo tưởng trong tâm lý học là cơ chế phòng ngự để quên đau đớn. Nhưng quá ảo tưởng có thể dẫn đến tâm thần phân liệt. Nếu chúng ta nhận thức rõ ranh giới giữa ảo tưởng và hiện thực khi chuyển qua chuyển lại giữa hai chế độ thì ảo tưởng là một cơ chế phòng ngự tuyệt vời cho nỗi đau. Thế nhưng, khi hiện thực quá mệt mỏi, khó khăn, cứ trốn mãi trong ảo tưởng, chúng ta sẽ dần chối bỏ hiện thực và rồi bị tâm thần phân liệt. Lý do khiến Park không thể hiện thực hóa những điều giản đơn như thỉnh thoảng đi ăn ngoài nhẹ nhàng, cái ôm yêu thương, lời nói ấm áp mà vợ con mong muốn là vì ảo tưởng kéo dài của anh ấy.

Sự thôi miên trong gia đình mang tên “tình anh em”

Tâm thần phân liệt là trạng thái chối bỏ thực tế và chỉ liên tục đắm chìm trong ảo tưởng. Murray Bowen - học giả tiên phong trong lĩnh vực tham vấn tâm lý gia đình, thấy rằng những gia đình gây ra chứng tâm thần phân liệt có bản ngã gia đình ở trạng thái chưa cá biệt hóa (undifferentiated family ego). Trong những gia đình như thế này, bản ngã của các thành viên không có sự tách bạch rõ ràng, họ bị rối loạn về mặt cảm xúc và bị trói buộc vào mối quan hệ yêu ghét ràng buộc lẫn nhau. Gia đình có bản ngã chưa cá biệt hóa rất dễ rơi vào trạng thái thôi miên gia đình (family trance) và không thế nắm bắt đúng hiện thực như những gì vốn có. Chúng ta rơi vào trạng thái nói gì làm nấy giống như người bị thôi miên ngay cả khi đó là quy định quá đáng hay yêu cầu sai trái của bố mẹ. Vì không thể tách biệt gia đình và bản thân, nên các thành viên trong gia đình coi mong muốn của gia đình là mong muốn của bản thân dù thực tế họ đang nghĩ tới một điều khác, đồng thời còn coi những việc phi lý diễn ra trong gia đình là bình thường.

Lee đã gần bốn mươi tuổi. Cô ấy đến tìm tôi, khẩn thiết yêu cầu tham vấn. Chồng Lee là con thứ hai trong gia đình có ba anh em và tình cảm của ba anh em nhà chồng rất khác người”. Mẹ chồng Lee sống chung cùng gia đình cô ấy. Và vấn đề bắt đầu nảy sinh khi người anh chồng - phá sản, ly hôn, không còn nơi đi chốn về tìm đến nhà cô ấy.

Nhà Lee chỉ có hai phòng ngủ. Phòng chính là phòng cùa hai vợ chồng, phòng nhỏ hơn là của bọn trẻ và bà nội. Thấy anh chồng cũng tội nghiệp nên cô ấy dành đồng ý để anh ấy đến ở cùng. Thế nhưng, khi trời đã về khuya và đến giờ đi ngủ, bỗng dưng chồng Lee bảo để anh chồng cùng ngủ ở phòng chính. Lee vô cùng bối rối. Phòng chính là phòng hai vợ chồng, kể cả là anh chồng thì chuyện ngủ cùng ở phòng chính cũng rất khó coi. Lee gợi ý rằng các con ngủ cùng hai vợ chồng, còn anh chồng và mẹ chồng ngủ ở phòng nhỏ, nhưng chồng cô ấy vẫn ngoan cố.

“Anh ấy là trụ cột của cả gia đình, sao lại để anh ấy ngủ ở phòng nhỏ được, phải là phòng chính!”

Không còn cách nào khác, đêm hôm đó, cô ấy đã phải ngủ cùng chồng và anh chồng ở phòng chính. Sáng sớm hôm sau, Lee giãi bày sự tình với mẹ chồng vì không thể nào thuyết phục nổi chồng, nhưng mẹ chồng cũng không nói gì. Mắt rơm rớm lệ, cô ấy than thở: “Chúng ta có phải là người Eskimo đâu mà để anh trai ngủ cùng trong phòng có vợ mình? Và tôi cũng không thể nào hiểu nổi anh chồng, bảo vào phòng chính ngủ là anh ấy vào luôn, và cả sự im lặng của mẹ chồng nữa, thật không biết nói gì.”

Trong trường hợp này, gia đình chồng của Lee không thể phân biệt ranh giới giữa hiện thực và ảo tưởng - là tình cảm anh em. Thực tế người chồng cũng không hề thấy thoải mái khi phải ngủ chung một phòng với anh trai. Thế nhưng, người chồng vẫn khăng khăng phải ngủ cùng là vì chồng và các anh em đã sống trong sự thôi miên gia đình là tình cảm anh em từ khi còn nhỏ. Bước vào một gia đình như thế này, Lee đã trở thành “người có hai mắt duy nhất giữa những người ngoài hành tinh một mắt”.

Ảo tưởng đem lại hiệu quả khi chúng ta có thể quay trở về hiện thực bất cứ lúc nào. Để quay trở lại hiện thực từ trong ảo tưởng, chúng ta cần có cái nhìn khách quan về gia đình của bản thân. Chúng ta cần chấp nhận những sự thật khó chịu, khó có thể công nhận, hay nói cách khác là điểm mù (blind spot) của gia đình mình. Điểm mù là vị trí khuất chúng ta không thể nhìn thấy trên gương chiếu hậu hai bên (side mirror) của xe ô tô. Chúng ta phải đối diện và thừa nhận những góc khuất hay chính là những sự thật không hề dễ chịu tồn tại trong gia đình.

Từ khi còn nhỏ, thông qua bố mẹ, chúng ta hình thành rất nhiều trạng thái thôi miên trong vô thức và có ý thức. Chúng ta tin tưởng vô điều kiện tín niệm và giá trị của bố mẹ, xem những điều đó là đương nhiên. Chúng ta lớn lớn trong vô vàn những ám chỉ vô thức và mệnh lệnh của bố mẹ, như là “Mày không có tí tố chất học hành nào.” “Không bằng một góc của chị.” “Không được phép về muộn.” Những quan niệm này khiến chúng ta bị thôi miên tuyệt đối cho tới khi chúng bị phá vỡ. Khi bố mẹ và con cái hay hai vợ chồng tác động qua lại lẫn nhau, tình trạng thôi miên càng mạnh. Sau khi trưởng thành và rời khỏi nhà, hoặc ly khai lành mạnh bản thân với gia đình chúng ta sẽ dần thoát khỏi sự thôi miên ấy.

Chúng ta cần mở lòng, cần có thái độ cởi mở nếu muốn thoát khỏi thuật thôi miên gia đình. Gia đình sống khép kín thường cứng nhắc và có những quy định nghiêm khắc như không được làm gì, phải làm gì. Nhìn bên ngoài, gia đình như vậy rất hòa thuận, hạnh phúc, nhưng thực tế đó lại là nơi sinh ra nỗi bất an, căng thẳng và khó chịu mà chúng ta không hề hay biết. Và đó là hòa bình nhuộm màu bất an vì rõ ràng trong gia đình có những điều cấm kỵ bất khả xâm phạm, nhưng chúng ta không dễ mở lời hay làm trái những điều này.

Còn trong gia đình cởi mở, mọi thành viên đều có thể đưa ra sự lựa chọn linh hoạt, phù hợp với tình huống vì mọi chuyện trong gia đình được ứng biến linh động. Các thành viên tách biệt lành mạnh về cả cảm xúc lẫn trí tuệ, nên họ có thể nhìn nhận đúng nghĩa hiện thực gia đình đang đối mặt. Để là một gia đình cởi mở, quan hệ vợ chồng phải công bằng, bình đẳng. Hai người cần thấu hiểu sự khác biệt của nhau, tôn trọng quyết định và sự lựa chọn của đối phương. Thay vì một trong hai vợ chồng đơn phương làm chủ, mỗi người thực hiện đúng vai trò phù hợp với hoàn cảnh, như vậy chúng ta sẽ có một gia đình lành mạnh. Sinh ra và lớn lên trong môi trường như thế này, đứa trẻ sẽ cảm thấy an toàn và yên tâm. Người có sự an toàn ấm áp ngự trị trong tim không cần cơ chế phòng thủ mang tên ảo tưởng.

Khi còn nhỏ, chúng ta thường bị thôi miên bởi bố mẹ với những câu như:

“Mày không có tí tố chất học hành nào.”

“Không bằng một góc của chị.”

“Không được phép về muộn.”

Sự thôi miên dù là có ý thức hay vô thức vẫn ảnh hưởng đến chúng ta dù khi đã trưởng thành.

Khi bố mẹ và con cái hay vợ chồng tác động qua lại lẫn nhau, trạng thái thôi miên càng vững chắc.

Cần tách bản thân khỏi gia đình nếu muốn thoát khỏi thuật thôi miên gia đình.

SỐNG HỒI TƯỞNG VỀ GIA ĐÌNH TA LỚN LÊN

Ánh sáng của những vì sao nhỏ bé lấp lánh mờ ảo trên bầu trời đêm là tia sáng của quá khứ. Phải mất hàng trăm nghìn năm ánh sáng, ánh sáng của những vì sao mới đến được Trái đất. Hình ảnh hiện tại của một gia đình cũng như vậy, những hình ảnh ấy vốn dĩ bắt nguồn từ quá khứ. Vậy nên, quan hệ gia đình có khuôn mẫu tuần hoàn (recurring pattern) trải dài qua nhiều thế hệ. Mâu thuẫn và vấn đề trong gia đình không kết thúc ở thế hệ chúng xảy ra mà còn được lặp lại ở thế hệ sau đó.

Tôi từng dùng phòng vệ sinh bên nhà vợ trong một lần qua chào hỏi trước khi kết hôn. Đập vào mắt tôi là những vật dụng mà phòng vệ sinh nhà tôi không có. Kem đánh răng được đặt bên cạnh những chiếc bàn chải xếp ngay ngắn, và phần cuối tuýp có gắn cuộn kẹp ép. Sau đó không lâu, chúng tôi kết hôn, và vợ tôi bài trí phòng vệ sinh nhà tân hôn y hệt như nhà cô ấy. Hình ảnh phòng vệ sinh nhà vợ được tái hiện y nguyên.

Đến cả việc dùng cuộn kẹp ép kem đánh răng mà khi ấy thấy thật lạ mắt cũng giống hệt.

Nhưng buồn một nổi là tôi không thể nào bóp kem chắt chiu từ dưới lên trên để dùng. Thấy tôi đụng đâu bóp kem đấy không kể trên dưới, vợ tôi cau có tại sao lại làm thế trong khi đã có cuộn ép kem. Chỉ vì sự khác nhau nhỏ nhặt trong thói quen mà ngày hôm ấy hai vợ chồng tôi đã cãi nhau một hồi. Nói là nhỏ nhặt, nhưng sự cố kem đánh răng những ngày đầu tân hôn không đơn giản chỉ là một trận cãi vã. Đó còn là cuộc xung đột văn hóa do sự va chạm của hai bối cảnh văn hóa khác nhau trước khi kết hôn.

Chúng ta đều muốn sống hồi tưởng về gia đình - nơi hai đứa trưởng thành, kể cả gia đình ấy có bi thảm, cô đơn, hay đầy bất an. Vì gia đình là nơi quá đỗi quen thuộc với chúng ta.

Theo Ivan Boszormenyi Nagy - một bác sĩ về tâm thần người Mỹ gốc Hungary và là một trong những người đi đầu khai phá lĩnh vực chuyên môn là trị liệu gia đình, khơi dậy phong trào vận động trị liệu gia đình thập niên 1950, một gia đình được lập mới không bắt đầu từ một mảnh đất hoang. Cả hai vợ chồng đều không thể thoát khỏi văn hóa và truyền thống gia đình đã ăn sâu cắm rễ trong họ. Mỗi người đều mang theo hành trang là truyền thống, văn hóa gia đình của thế hệ trước và bước vào cuộc sống hôn nhân mới. Hành trang ấy có cả những điều tốt và có cả những hạt mầm sinh ra bất hạnh.

Gây tổn thương cho gia đình trong vô thức

Tôi bắt gặp chuyện này ở ngân hàng mấy năm trước. Khi ấy đang độ cuối tháng nên ngân hàng tấp nập người ra kẻ vào. Xếp hàng trước tôi là một bà mẹ cùng với đứa con khoảng chừng năm tuổi. Đứng đợi quá lâu, đứa trẻ buồn chán và bắt đầu quấy khóc. Người mẹ mặc kệ, và thế là đứa trẻ ỉ ôi và vỗ vỗ vào đùi mẹ để xem mẹ - người đang không dỗ dành mình xem có tức giận hay không. Ngay lập tức, người mẹ đanh mặt, tát vào má đứa trẻ. Bỗng dưng bị tát vào má, đứa trẻ bật khóc, và mọi người xung quanh bắt đầu nhìn về phía ấy. Nhận thấy ánh nhìn của mọi người, người mẹ luống cuống, tiếp tục đánh để đứa trẻ thôi khóc. Tất cả mọi người ở ngân hàng lúc ấy ai ai cũng xót cho đứa trẻ liên tục bị mẹ tát.

Người phụ nữ ấy có phải là một người mẹ tồi khi vô tâm và bạo lực với con mình? Nếu có ai đó hỏi người phụ nữ ấy “Chị có yêu con mình không?”, chắc chắn người mẹ sẽ nổi đóa và trả lời rằng “Nói năng linh tinh gì thế. Đứa con bé bỏng là tất cả với tôi đấy.” Trên thực tế, nếu đứa trẻ gặp nguy hiểm, người duy nhất mạo hiểm mạng sống của bản thân, chạy thật nhanh vì đứa trẻ trong số những người có mặt ở ngân hàng không phải ai khác mà chỉ có người mẹ ấy. Người mẹ yêu thương con hết mực, người mẹ đánh con không nương tay, đâu mới là thật? Cả hai đều là thật.

Tony Humphreys là một nhà tâm lý học gia đình người Ireland nổi tiếng. Ông đã xuất bản mười hai cuốn sách, và những cuốn sách ấy đã được dịch sang hai mươi lăm thứ tiếng. Tony Humphreys đã tham vấn cho rất nhiều gia đình có vấn đề như bạo hành, ngược đãi trong suốt ba mươi năm nhưng ông chưa từng gặp dù chỉ một người cố tình làm hại con cái hay bạn đời của mình. Phần lớn những người ông gặp gây ra lỗi lầm, gây ra tổn thương cho con cái, bạn đời của mình, đẩy gia đình vào khủng hoảng và mâu thuẫn sâu sắc trong vô thức.

Ngay cả những người sai khiến gia đình theo ý mình, thao túng theo mong muốn của bản thân, hay bực bội, quát mắng, lãnh đạm cũng không hề có ý định như thế ngay từ đầu. Vậy tại sao những người này lại cư xử tùy tiện, gây tổn thương cho gia đình trong vô thức? Đó là vì bản thân họ cũng đã trải qua một thời thơ ấu như vậy. Vấn đề và nguy cơ của một gia đình cho thấy hạn chế của gia đình ấy. Nó được quyết định bởi môi trường các thành viên trong gia đình sinh ra, lớn lên. Trong số những gia đình đang đối mặt với khủng hoảng, có rất nhiều trường hợp lặp lại bất hạnh của thế hệ trước trong vô thức và bộc lộ y nguyên hạn chế của thế hệ trước trong gia đình hiện tại.

Lặp lại bất hạnh của bố mẹ

Người đàn ông ấy lớn lên trong khó khăn vì là một trẻ mồ côi, bị bỏ rơi khi bố mẹ ly hôn lúc còn nhỏ. Anh gặp gỡ, kết bạn với một người phụ nữ qua nhóm chat trên mạng và đã chia sẻ những tâm sự tận đáy lòng với người phụ nữ ấy. “Bố mẹ ly hôn và bỏ rơi tôi. Nhưng tôi không bao giờ như thế với gia đình mình, tôi tuyệt đối không sống cuộc sống như bố mẹ đã từng sống.” Xiêu lòng trước ao ước cháy bỏng của người đàn ông ấy - muốn xây dựng một tổ ấm hạnh phúc, người phụ nữ đã bất chấp sự phản đối kịch liệt từ gia đình và kết hôn. Thế nhưng, cuộc sống hôn nhân của hai người rất bi đát. Trước khi kết hôn, người đàn ông không hay uống rượu, nhưng kết hôn rồi ngày nào anh ta cũng uống rượu, quay trở về nhà là chửi mắng, đánh đập vợ, ngược đãi con trai. Người phụ nữ không biết kêu than với ai cuộc sống khủng khiếp này. Cô không thể mở lời vì đây là cuộc hôn nhân cô lựa chọn, bất chấp sự ngăn cản quyết liệt của gia đình.

Sau mười lăm năm sống trong đau khổ, người phụ nữ quyết định ly hôn, nhưng chỉ sáu tháng sau đó, cô nhận được phán quyết ung thư và qua đời. Cô đã tin tưởng và kết hôn với người đàn ông khát khao xây dựng một tổ ấm bé nhỏ, nhưng tất cả những gì cô có được là một cuộc sống bất hạnh và căn bệnh ung thư. Người con trai coi bố như con quái vật, từ chối sống cùng bố và về nhà bà ngoại.

Người đàn ông mồ côi ấy đã tái hiện lại cuộc sống gia đình thuở nhỏ, trái ngược hẳn với ao ước của bản thân. Một lần nữa, anh ta lại cô đơn một thân một mình. Người vợ chết vì ung thư trong nỗi đau hôn nhân, người con trai oán hận bố, tất cả đều đã bỏ anh ta ra đi.

Những người lớn lên trong gia đình bất hạnh có xu hướng tái hiện lại trải nghiệm trong quá khứ khi lớn lên trong vô thức. Ảnh hưởng của bố mẹ tới con cái - những đứa trẻ trưởng thành trong mối quan hệ gia đình bất hạnh khi còn nhỏ rất lớn. Căng thẳng và bất an đến từ mối quan hệ gia đình đau khổ trở thành căn bệnh mãn tính và trái ngược lại, họ còn thấy thoải mái khi ở trong tình huống tiêu cực. Giống như việc cảm thấy hạnh phúc lúc bị đánh đập hơn là “đợi chờ” đòn roi trong bất an, càng hạnh phúc, càng sung sướng, họ càng lo lắng và lao như con thiêu thân về phía bất hạnh, đau khổ, bất an. Họ ý thức được rằng cần phải thoát khỏi quan hệ gia đình bất hạnh, nhưng trong vô thức, họ lặp đi lặp lại bất hạnh giống như bị hút bởi nam châm. Ngay cả những người trông bình thường, chăm chỉ học hành, tích lũy kiến thức chuyên môn cũng lặp lại mối quan hệ gia đình méo mó mà không hề biết có một sự ràng buộc được chuyển giao giữa các thế hệ đang tồn tại trong gia đình.

Vậy làm thế nào để chấm dứt sự chuyển giao vấn đề gia đình giữa các thế hệ? Murray Bowen cho rằng những người đang đối mặt với vấn đề ấy cần nhìn nhận một cách khách quan về gia đình khi còn nhỏ. Cuộc sống hôn nhân hiện tại của bản thân có giống với bố mẹ trước đây hay không? Khi nổi giận có lặp lại hành vi như bố mẹ đã từng hay không, ví dụ như im lặng, cáu gắt, đáp lại bằng những lời mỉa mai, chửi mắng, so sánh với người khác, đe dọa,...? Chúng ta phải thẳng thắn nhìn lại những vấn đề này. Và chúng ta cần ngược dòng thời gian quay về quá khứ đối mặt với sự bất lực, phẫn nộ, cảm giác tủi hổ, sợ hãi khi còn là một đứa trẻ ở thời điểm ấy. Như vậy, chúng ta sẽ nhận ra rằng những hành vi quen thuộc thuở nhỏ bản thân hành động trong vô thức đang gieo rắc sự khổ sở bản thân đã phải trải qua lúc nhỏ lên con cái và bạn đời của mình. Đồng thời, chúng ta phải quyết tâm không truyền lại những trải nghiệm ấy cho bất cứ ai.

TIỆM CÀ PHÊ TÂM LÝ GIA ĐÌNH

#1 Gia đình và sang chấn tâm lý



CÀNG CHE GIẤU VÀ CHỐI BỎ, VẾT THƯƠNG CÀNG ĐAU ĐỚN

Sang chấn tâm lý (trauma) là tổn thương tinh thần sinh ra do rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Tuy nhiên, không phải tất cả những vết thương lòng đều là sang chấn. Khi tay bị cứa nhẹ bằng một vật sắc, chúng ta cảm thấy đau và vết thương chảy máu, nhưng chỉ cần cầm máu rồi băng bó lại, chỉ sau vài ngày, vết thương lành lại như chưa từng xuất hiện. Thế nhưng với những vết thương sâu, vết thương không những không nhanh lành mà còn để lại sẹo sau khi được điều trị. Trong tâm lý học, sang chấn là vết thương lòng sâu sắc có tính chất liên tục và có thể không bao giờ biến mất.

Nơi thường xuyên xảy ra sang chấn không phải là những nơi đông người xa lạ qua lại như tàu điện ngầm hay các địa điểm công cộng mà là gia đình. Gia đình không phải là những người tình cờ lướt qua cuộc đời chúng ta rồi biến mất. Xác suất gặp lại những người khiến chúng ta khó chịu khi tiếp xúc ở tàu điện ngầm không cao, nhưng gia đình dù yêu hay ghét chúng ta vẫn phải đối mặt hằng ngày. Đây là lý do tại sao chúng ta cần có tâm lý học gia đình.

Theo một kết quả điều tra ở phương Tây, cứ bốn trẻ dưới mười tuổi thì có một trẻ phải vật lộn với sang chấn tâm lý, còn với người trưởng thành, cứ hai người có một người phải sống vật vã vì sang chấn. Sang chấn tâm lý không chỉ xuất hiện trong những trường hợp đặc biệt hay đen đủi. Boris Cyrulnik - bác sĩ khoa Thần kinh Tâm thần nổi tiếng người Pháp, nói rằng sang chấn hằn sâu vào tâm trí người bị hại và trở thành một phần của họ giống như âm binh bám riết không thôi. Sự kiện gây nên sang chấn có thể chỉ xảy ra một lần, nhưng cảm xúc của khi ấy dâng trào mỗi ngày, đôi khi một ngày hàng chục lần. Đặc biệt, khi đã trưởng thành, trải nghiệm sang chấn lúc nhỏ tác động rất lớn đến cuộc sống của nạn nhân. Bác sĩ Boris Cyrulnik đã phân tích hai nhân vật có cách thức đối mặt với sang chấn đối lập nhau trong cuốn sách “The Whispering of Ghosts: Trauma and Resilience”. Bạn có muốn gặp hai con người cũng là đối tượng nghiên cứu thú vị của tâm lý học không?

Bi kịch ít ai biết của người phụ nữ vạn người mê

Norma Jeane Mortenson là một người phụ nữ xinh đẹp nhưng đoản mệnh, ra đi ở tuổi ba mươi sáu. Bà kết hôn lần đầu tiên năm mười sáu tuổi nhưng ly hôn chỉ bốn năm sau đó Người chồng thứ hai của bà là cầu thủ đánh bóng huyền thoại Joe DiMaggio - người mà cho tới bây giờ mỗi khi nhắc đến “anh hùng bóng chày”, người Mỹ vẫn nhớ đến đầu tiên. Ly hôn với Joe DiMaggio, Norma Jeane Mortenson cưới nhà biên kịch Arthur Miller nổi tiếng với tác phẩm Death of Salesman. Tuy không đi đến kết hôn nhưng nhà khoa học thiên tài Albert Einstein cũng có mối quan hệ tình cảm với bà. Đến đây, có lẽ các bạn cũng đoán ra là ai phải không? Norma Jeane Mortenson trở thành diễn viên và người mẫu ảnh bằng vẻ đẹp trời sinh của mình. Và rồi bà đổi tên thành Marilyn Monroe. Những bộ phim có sự tham gia diễn xuất của Marilyn Monroe đều gây tiếng vang lỏn. Bà nhanh chóng trở thành ngôi sao hàng đầu Hollywood và Broadway. Không chỉ là người phụ nữ trong lòng những người đàn ông thời đó, Marilyn Monroe còn là biểu tượng gợi cảm và cái đẹp, sự ngây thơ suốt năm mươi năm qua cho đến thời điểm này.

Thế nhưng, cuộc đời của người phụ nữ ấy lại bi kịch đến mức không ai ngờ. Mẹ Monroe là bà mẹ đơn thân nghiện rượu nặng và không có khả năng nuôi dưỡng con cái. Monroe bị đưa đến trại trẻ mồ côi từ sớm.

Theo cuốn sách động vật học tôi mới đọc gần đây, thú cưng đổi chủ nhiều hơn hai lần không còn có thể làm thú cưng, do chúng có khuynh hướng trở nên hung dữ hay rầu rĩ quá mức sau cú sốc bị bỏ rơi. Đến cún con còn như vậy, người thì như thế nào? Khi còn nhỏ, Monroe đã bị chính mẹ ruột của mình bỏ rơi, liên tiếp chuyển từ trại trẻ mồ côi này sang trại trẻ mồ côi khác, từ gia đình này đến gia đình khác. Bà chuyển qua nhiều nơi, chuyển qua nhiều người nhưng chẳng một ai hay nơi nào cho bà tình yêu thương. Thậm chí năm chín tuổi, bà còn bị ông chú hàng xóm xâm hại tình dục. Lúc trưởng thành, trong mắt những người đàn ông xung quanh, bà chỉ là công cụ thỏa mãn người khác. Bà đi tìm tình yêu và sự quan tâm ấm áp từ những người đàn ông xung quanh, nhưng tiếc thay, tất cả bọn họ chỉ đùa cợt và muốn lợi dụng bà.

Những năm tháng trưởng thành nhuộm một màu bất hạnh, tuy nhiên, sau khi thành công trên con đường trở thành diễn viên, Monroe hoàn toàn có thể biến sắc đẹp và tiếng tăm ngôi sao của mình thành vũ khí bí mật chi phối đàn ông. Thế nhưng, bà đã không thể làm như vậy. Bà khát khao được nhưng người đàn ông bù đắp tình yêu thiếu thốn thuở nhỏ, và điều đó đã trở thành cạm bẫy.

Theo nhà tâm lý học Alice Miller, những người không được bố mẹ thương yêu thuở nhỏ khi càng có tuổi càng bị ám ảnh bởi tình yêu không thể nào khỏa lấp. Monroe càng cố bám chấp thì càng bị tổn thương. Bất chấp những tin đồn tình cảm, Monroe vẫn là người phụ nữ vạn người mê, thế nhưng, bà đã kết thúc cuộc đời của mình do dùng thuốc quá liều. Bà vật lộn để không phải trải qua sang chấn bị bỏ rơi một lần nữa, nhưng cuối cùng tổn thương chồng chất tổn thương. Nếu vậy, chẳng nhẽ không có cách nào khác để người phụ nữ đáng thương này thoát khỏi sang chấn hay sao? Để không sa lầy vào vũng bùn tổn thương và sống một cuộc sống lành mạnh, một cuộc đời bản thân làm chủ, Monroe cần phục hồi cái tôi đã bị tổn thương vì bất hạnh.

“Trải qua một tuổi thơ bất hạnh không có nghĩa là những tháng ngày sau này cũng bất hạnh!”

“Mẹ đau đớn vì một cuộc sống cô đơn, nổi giận vì sự bội bạc của cha, nhưng tôi thì khác. Tôi không bao giờ sống cuôc đời như cuộc đời của mẹ.” Monroe đã phải cố gắng học thuộc câu thần chú này để hồi phục cái tôi và khơi dậy sự tự tôn.

Vịt con xấu xí khắc phục sang chấn

Vịt con xấu xí là tác phẩm tiêu biểu phản ánh rõ nhất nội tâm của Andersen - không bám chấp lấy quá khứ bất hạnh và không bao giờ ngừng tung cánh bay về phía hạnh phúc. Vịt con xấu xí đã trải qua chuỗi ngày phiền muộn, bị mọi người xung quanh xa lánh, thờ ơ. Andersen không cố xóa đi sự bất hạnh ấy bằng cách coi như chưa từng xảy ra. Ông viết câu chuyện Vịt con xấu xí biến thành thiên nga sau khi thừa nhận bất hạnh và không từ bỏ nỗ lực hướng về tương lai. Vịt con xấu xí cũng chính là tự truyện về bản thân của Andersen.

Mặc dù có những năm tháng tuổi thơ buồn đau, nhưng Andersen đã chọn con đường khác. Andersen không giam mình trong những tháng ngày thơ ấu khó khăn ấy. Ông có cái nhìn tích cực về hành trình đi tìm hạnh phúc, không coi nỗi đau của hiện thực là ký ức chỉ muốn xóa bỏ. Với một cái nhìn khác về sang chấn và bất hạnh của bản thân, Andersen đã cho ra đời những câu chuyện thiếu nhi tuyệt vời, để lại dư âm ấm áp, sâu sắc, pha chút buồn man mác trong lòng người đọc như Cô bé bán diêm, Vịt con xấu xí,... Hành động gán ý nghĩa tích cực cho sự bất hạnh của bản thân của Andersen là sự thay đổi của giá trị quan cũng như quan điểm, hay nói cách khác là sự thay đổi của mô thức (paradigm).

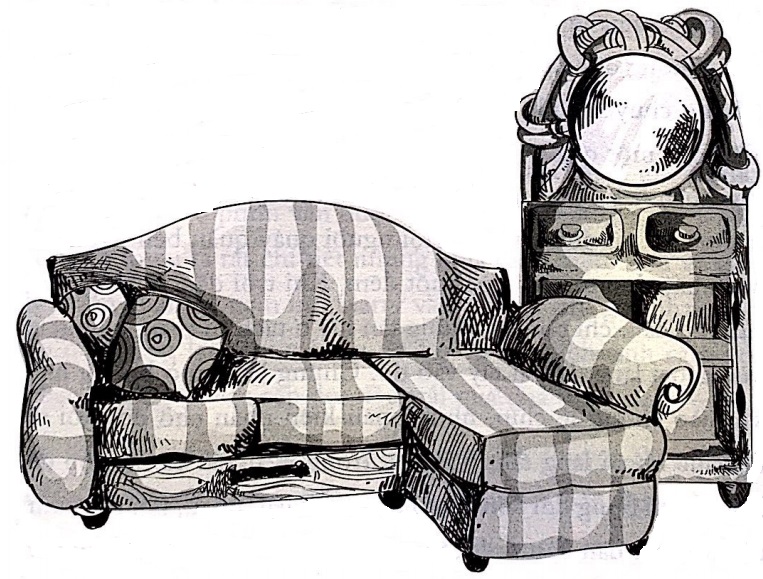
Để điều trị sang chấn, chúng ta cần đối diện với sang chấn trong thời gian nhanh nhất có thể. Sự quan tâm tích cực, sự đồng cảm, chăm sóc ấm áp của gia đình rất quan trọng.

Khi bị sang chấn, trái tim chúng ta tự động khởi động cơ chế phòng ngự. Thế nhưng, cơ chế phòng ngự này không có tác dụng chữa lành tổn thương, không phải là cách giải quyết mà ngược lại còn dung dưỡng cho sang chấn vì đó chỉ là che giấu và tránh né. Chúng ta cần sớm điều trị sang chấn trước khi cơ chế phòng ngự được khởi động. Sự quan tâm, đồng cảm, và sự hậu thuẫn ấm áp dành cho người bị sang chấn sẽ chữa lành những tổn thương xuất hiện trong quá trình gian nan mang tên đối diện.

Một cuộc hôn nhân lý tưởng là khi hai vợ chồng có sự cá biệt hóa cao, có tính tự chủ, và yêu thương nhau mặn nồng.

— Murray Bowen

# CHƯƠNG II. LÝ DO ĐẰNG SAU SỰ LỰA CHỌN BẠN ĐỜI



BỊ THU HÚT BỞI NGƯỜI GIỐNG MÌNH

R

ất nhiều người yêu nhau từ cái nhìn đầu tiên giống như định mệnh. Ví như cuộc gặp gỡ của chàng Lý Mộng Long và nàng Thành Xuân Hương trong Xuân Hương truyện, hay chàng Romeo và nàng Juliet - đến từ hai dòng họ có mối hận thù lâu đời, không được phép gặp nhau trong văn học phương Tây là những chuyện tình như vậy. Thế nhưng, hầu hết mọi người đều cần một quá trình để có cảm tình với nhau. Ở các buổi tập huấn hay cắm trại, khi màn đêm buông xuống, không thể không có trò đốt lửa trại. Mọi người quây quần bên ngọn lửa trại cháy đượm, chơi đùa suốt đêm. Khi trời dần về sáng, ánh lửa yếu dần, chỉ còn lại những tàn lửa tí tách từ than, chúng ta vùi khoai lang, khoai tây vào đó. Chúng ta tò mò không biết khi nào chúng sẽ chín, nhưng nếu kiên nhẫn chờ đợi, rồi sẽ đến lúc khoai lang chín vàng từ trong ra ngoài và rất hợp để lấp đầy cái bụng đói cồn cào. Hai người gặp nhau, bồi đắp tình cảm, và rồi dần dần tình cảm chín muồi - những câu chuyện tình như thế này nhiều hơn những câu chuyện tình sét đánh.

Và bộ phim đầy ấn tượng When Harry Met Sally đã khắc họa rõ nét quá trình này.

Ngay khi tốt nghiệp đại học, Sally và Harry rời mảnh đất Chicago lên New York. Và hai người gặp nhau trên đường. Hai người từ giá trị quan đến thói quen có rất nhiều điểm khác biệt. Chẳng hạn như họ đã đấu khẩu không nhượng bộ về chủ đề “Có tồn tại tình bạn trong sáng giữa nam và nữ hay không”. Sau khi đến New York định cư, Harry và Sally tất bật với cuộc sống riêng và năm năm trôi qua. Năm năm ấy, Hally làm công việc tư vấn chính trị, còn Sally trở thành một phóng viên. Cả hai đều trải qua nỗi đau thất tình, và rồi họ an ủi nhau, quyết định làm bạn. Sau những tháng ngày làm bạn, hai người bị thu hút bởi đối phương và đã thổ lộ tình cảm với nhau. Một bộ phim lãng mạn đích thực.

Đã hơn hai mươi năm kể từ ngày ra mắt khán giả nhưng đến bây giờ, bộ phim vẫn được yêu thích. Vì When Harry Met Sally đã miêu tả rất chi tiết những khía cạnh điển hình về tâm lý trong quan hệ nam nữ. Harry và Sally lần đầu gặp nhau còn lời qua tiếng lại, vậy mà sau đó họ đã nảy sinh tình cảm với nhau. Phần lớn các cặp đôi đều trải qua quá trình này.

Một số cặp đôi sau vài lần gặp mặt, trò chuyện thì nhận ra đối phương có nhiều điểm tương đồng với bản thân về môi trường trưởng thành. Hóa ra hai người học ở trường cấp hai, cấp ba gần nhau, và có nhiều thói quen giống nhau. Ngay khi biết được điều này, hai người nhanh chóng có cảm tình với nhau. Cái cảm giác “Anh/ em đã ở đâu mà bây giờ mới xuất hiện?” ập đến.

Thế nhưng, theo tâm lý học, lý do hai người có cảm tình mạnh mẽ với nhau là vì nhìn thấy hình ảnh của bản thân ở đối phương hơn là vì có cảm tình thực sự với đối phương. Vậy nên, Freud đã nói rằng bản chất của tình yêu là ái kỷ, hay còn gọi là yêu bản thân.

Khi hai bên nam nữ không cảm thấy xa lạ với nhau, có nghĩa là họ cảm thấy thoải mái và bị thu hút bởi đối phương khi phát hiện ra hình ảnh quen thuộc của bản thân. Đây là nguyên tắc cơ bản của tình yêu. Khi lựa chọn bạn đời, chúng ta không chỉ bị cuốn hút bởi yếu tố ngoại hình. Chúng ta đánh giá rất nhiều yếu tố như năng lực, ngoại hình, tính cách, học vấn, bối cảnh gia đình, tôn giáo,... nhưng có một phần quan trọng hơn những khía cạnh thể hiện ra bên ngoài. Đó là chúng ta bị cuốn hút mạnh mẽ bởi người tái hiện lại hình ảnh gia đình thuở nhỏ trong vô thức.

Lý do cô ấy bỏ lơ anh chàng “cực phẩm”

Một chàng trai “cực phẩm” để mắt đến một cô gái. Chàng trai là nhân viên chính thức của tập đoàn lớn mà các bạn trẻ độ tuổi hai mươi ao ước. Không chỉ gia cảnh tốt, cậu còn có dung mạo thanh tú, tính cách ấm áp. Bạn bè xung quanh ai nấy đều ghen tị và cảm thán rằng được anh chàng như thế quan tâm còn gì tuyệt vời hơn. Thế nhưng cô gái ấy - người trong cuộc lại luôn đề cao cảnh giác mỗi khi chàng trai ấy thân thiết, đối xử ân cần với cô, và không cảm thấy thoải mái khi hai người hẹn hò. Phải chăng cô ấy sợ để lộ điểm yếu và khiến đối phương thất vọng? Cô lúc nào cùng bất an và căng thẳng. Và đương nhiên, chàng trai cảm nhận được sự căng thẳng cũng như bất an của cô ấy. Thấy được thái độ cảnh giác và dáng vẻ dè chừng khó thân, chàng trai nghi ngờ không biết có phải vì cô ấy không tin tưởng và không có cảm tình với bản thân hay không. Dần dần chàng trai thất vọng và rời xa cô gái. Nhìn chàng trai bỏ mình đi, cô gái có chút nuối tiếc nhưng mặt khác lại mừng rỡ. Cô biết anh chàng là người tốt, nhưng cô không thể ngừng căng thẳng và cảm thấy không thoải mái mỗi khi bên cạnh anh chàng ấy.

Không lâu sau, lại có một chàng trai phải lòng cô gái này. Lần này là một anh chàng từ ngoại hình, tính cách, đến năng lực đều cực kỳ bình thường. Bạn bè ai nấy đều bảo cô tránh xa anh chàng này ngay lập tức. Thế nhưng, phản ứng của cô hoàn toàn khác hẳn với lúc gặp gỡ anh chàng “cực phẩm” trước đây. Anh chàng mới này không chỉ có thái độ cục cằn với con gái mà còn là một người có tương lai mù mịt, thế nhưng cô lại thấy không hề căng thẳng như khi ở cùng người trước. Bị cuốn hút bởi sự bình yên và thân thuộc của chàng trai này, cô đã nghĩ tới chuyện kết hôn.

“Anh ấy đem đến cảm giác tương tự như những người đàn ông trong gia đình tôi.

Khi được hỏi bản thân cảm thấy bình yên như thế nào, có trả lời như thế này: Cô lớn lên trong một gia đình có bố là một người bạo lực gia đình, còn anh trai thì nghiện rượu. cảm giác bình yên mà anh chàng mới quen này mang lại là vì cô đã quá quen thuộc với hình ảnh của bố va anh trai trong vô thức.

Chúng ta thường thấy thoải mái và bị cuốn hút bởi những điều thân thuộc, quen thuộc. Và không có thứ gì quen thuộc như những trải nghiệm trong gia đình thời ấu thơ. Vì vậy, khi lựa chọn bạn đời, chúng ta mong muốn có thể tái hiện hình ảnh gia đình thuở nhỏ thông qua đối phương trong vô thức biết. Đây được gọi là “hội chứng về nhà” (the going home syndrome).

Dù trải nghiệm trong gia đình thời thơ ấu có tích cực hay tiêu cực, chúng ta vẫn có khuynh hướng lựa chọn bạn đời có thể tái hiện lại tình huống tương tự nhưng những gì đã trải qua lúc nhỏ. Rất nhiều thanh niên tâm sự rằng họ không thích nói chôn rau cắt rốn của bản thân vì nơi đó chật hẹp, buồn chán, va chẳng thể tìm thấy tương lai, nên đã rời đi như một cách để giải quyết vấn đề. Họ an cư lập nghiệp, kết hôn ở nơi thành phố tìm đến, và khi có tuổi, bỗng dưng họ lại muốn tìm về nơi chôn rau cắt rốn của mình. Thế nhưng mỉa mai thay, sau khi rời xa quê và tìm về, cảm xúc dâng trào trong họ không phải là sự tẻ nhạt hay buồn chán - họ không thích và đã rời quê đi vì điều đó mà là cảm giác thoải mái và bình yên như đang quay về nơi bản thân phải thuộc về. Mặc dù gia đình thuở nhỏ không hòa thuận, và thậm chí còn có bạo lực, sự thờ ơ, lãnh đạm, hay mâu thuẫn, nhưng chúng ta vẫn có cảm xúc tương tự như tâm trạng dành cho quê hương với nơi ấy.

Vậy nên những người lớn lên trong cô đơn, không nhận được sự quan tâm từ bố mẹ khả năng cao sẽ lựa chọn người đối xử vô tâm với bản thân, khiến bản thân cảm thấy cô đơn làm bạn đời trong vô thức. Và người bị gia đình chỉ trích, thờ ơ trong giai đoạn trưởng thành cũng tương tự như vậy. Chúng ta đang thông qua quá trình này để quay trở về gia đình và ngôi nhà thuở nhỏ.

Rõ ràng đó là những ký ức chẳng hề tốt đẹp, nhưng tại sao chúng ta lại có xu hướng tái hiện lại cuộc sống gia đình thuở nhỏ và lặp đi lặp lại một cuộc đời khó khăn? Đó là vì trong vô thức, chúng ta muốn gỡ bỏ những nút thắt mâu thuẫn trong gia đình mà khi còn nhỏ đã không thể giải quyết.

Vợ tôi là kỵ sĩ áo đen của tôi

Tôi gặp vợ mình khi đang học cao học và ở ký túc xá. Một ngày nọ, tôi nghe từ bạn bè rằng có một bạn nữ xinh xắn muốn gặp tôi. Dưới sự dàn xếp của lũ bạn, chúng tôi đã có cuộc gặp đầu tiên trong sự bối rối, và kết hôn chỉ bảy tháng sau đó. Ai cũng nghĩ tôi chém gió khi tôi kể rằng vợ tôi là người tiếp cận tôi - một thằng không có tý hấp dẫn về ngoại hình, trầm tính, thiếu kỹ năng xã hội, và chỉ biết vùi đầu học hành trước. Cũng phải thôi, đến cả tôi cũng thấy chuyện đó thật khó tin...

Phải một thời gian sau khi kết hôn, tôi mới hỏi cô ấy lý do chọn tôi. Tôi chờ đợi một câu trả lời kiểu như “Vì thích bộ dạng chăm chỉ học hành của anh”. Nhưng câu trả lời của cô ấy ngoài dự đoán của tôi.

“Em thấy một chàng trai đang đi bộ dưới tán cây nơi sân trường. Bóng dáng ấy thật cô độc, thê lương. Không biết có chuyện gì mà chàng trai ấy cúi đầu, bước đi uể oải, không chút sức lực. Và bỗng dưng một luồng suy nghĩ lướt qua đầu em, mình nhất định phải bảo vệ người ấy.”

Nghe xong câu trả lời đó, tâm trạng tôi tụt dốc không phanh. Tôi thấy mình thật đáng thương, nhưng đó là sự thật không thể phủ nhận. Thời điểm ấy, tôi vô cùng cô độc và đã cố gắng giãy giụa để thoát khỏi trạng thái ấy. Thêm nữa, tính tôi gấp gáp nên không biết bao nhiêu lần bị những bạn gái tôi thích “đá” và bị tổn thương.

Sau khi gặp vợ tôi bây giò, tôi đã tìm được sự bình yên trong trái tim và sẵn sàng chuẩn bị cho tương lai. Vợ tôi là nàng kỵ sĩ áo đen đã cứu tôi ra khỏi vũng lầy cô đơn. Thế nhưng tại sao cô ấy lại chọn tôi - một thằng trông cô độc và thê thảm như thế? Đúng là con gái có bản năng bảo vệ của một người mẹ, nhưng ngoài kia có bao nhiêu là nam sinh hấp dẫn. Tôi rất tò mò lý do tại sao lại thế và tôi đã hiểu sau khi học tâm lý học. Vợ tôi muốn thông qua tôi tái diễn lại quan hệ gia đình của cô ấy. Trong vô thức.

Chuyện này mãi sau này tôi mới biết. Đó là mẹ vợ tôi cũng có thói quen làm kỵ sĩ áo đen cho bố vợ. Hồi đầu mới kết hôn, tôi từng giúp nhà vợ chuyển nhà. Khi những người làm thuê di chuyển đồ đạc, nội thất trong nhà hỏi bố vợ đặt cái này cái kia ở đâu, ông xua tay bảo “Tôi không biết, hỏi vợ tôi ấy.” Giống như hình ảnh ấy, bố vợ tôi không tự mình quyết định bất cứ việc gì và phụ thuộc vào mẹ vợ về mặt kinh tế lẫn tình cảm. Trước đây ông ấy là giáo viên cấp ba, nhưng vì muốn sải cánh bay xa nên đã bỏ nghề giáo và thử thách với rất nhiều công việc kinh doanh. Thế nhưng, liệu một người không thông thạo về kinh tế và tất cả những gì bản thân có là kiến thúc để dạy cho lũ trẻ có thể kinh doanh thành công? Lần nào cũng thế, mỗi khi thua lỗ, có vấn đề, mẹ vợ lại thay chồng chạy vạy, đến ngân hàng, gặp những người liên quan đến dự án, và xử lý tàn cục.

Và lý do vợ tôi chọn tôi - một thằng sinh viên có bộ dạng thê thảm, không tự tin và còn mơ hồ về tương lai làm chồng là vì cô ấy thấy tôi có thể tái hiện lại môi trường gia đình đã quá quen thuộc khi còn nhỏ. Đây chính là “hội chứng về nhà”. Trước khi gặp tôi, vợ tôi đã từ chối rất nhiều anh chàng không đến nỗi nào, điều kiện kinh tế tốt, gia cảnh cũng tốt, và đấu lý với bố mẹ. Cô ấy từ chối tất cả những đối tượng kết hôn tốt và chọn một gã thư sinh là tôi, nên bố mẹ vợ đã rất buồn lòng. Là con gái cả trong nhà, trong suốt những năm tháng trưởng thành, cô ấy chứng kiến sự thiếu quyết đoán của bố, hình ảnh tần tảo sớm hôm của mẹ vì bố. Mỗi khi mẹ phải đóng vai kỵ sĩ áo đen, cô ấy lại thấy thất vọng về bố và xót xa cho mẹ, nhưng cuối cùng, khi lựa chọn bạn đời, cô ấy lại bị đánh cắp trái tim bởi một người có thể tái diễn mối quan hệ chán nản như thế của bố mẹ mình.

Nếu muốn thoát khỏi “hội chứng về nhà’’...

Những đứa trẻ lớn lên trong gia đình bố mẹ có cuộc sống hôn nhân bất hạnh rất dễ lặp lại hôn nhân không hạnh phúc như bố mẹ. Theo nhà tư vấn tâm lý gia đình Murray Bowen, sự chuyển giao hôn nhân bất hạnh giữa các thế hệ bắt nguồn từ sự lựa chọn sai bạn đời.

Vậy không có cách nào để thoát khỏi hội chúng về nhà -tái hiện lại mối quan hệ gia đình bất hạnh thuở nhỏ hay sao? Chúng ta cần phải giữ khoảng cách với gia đình lúc nhỏ và quan sát. Dũng cảm đối diện với cảm xúc đã trải qua ở đó là xuất phát điểm cho hành trình thoát khỏi hội chứng về nhà. Như cô gái đã tư chối các chàng trai “cực phẩm” mà tôi đã nhắc tới ở trên, để không đưa ra quyết định hối hận, cô ấy phải nhìn nhận gia đình của mình một cách khách quan. Và cô cần quan tâm đến cảm xúc của chính mình, đã bị tổn thương như thế nào, khổ sở ra sao khi ở đó. Sau khi thấu hiểu gia đình và bản thân, cô sẽ bình thản trước những căng thẳng và bất an khi lựa chọn bạn đời hay gặp gỡ ai đó. Sau khi vượt qua cửa ải này, cô có thể đề phòng được việc lựa chọn sai người bạn đời.

Sau khi kết hôn, vợ tôi thường cảm thán rằng đã bị tôi lừa. Trước khi kết hôn, tôi không khác gì một người cần được bao bọc, chở che, vậy mà kết hôn xong, tôi lại hoàn toàn khác.

“Vậy sao? Vậy em mong anh cả đời này đáng thương, cần một người bảo vệ sao?”

Mỗi khi tôi đùa như thế này, cô ấy lại bật cười và lắc đầu. Giờ đây, vợ tôi rất hài lòng với cuộc sống hôn nhân tự lập của chúng tôi.

Sự vô thức muốn tái hiện gia đình thuở nhỏ đã khiến vợ tôi chọn tôi làm người bạn đời, thế nhưng sau khi kết hôn, cô ấy đã có đủ dũng cảm để thừa nhận sự thật rằng không nên xây dựng một mối quan hệ như bố mẹ vợ. Vợ tôi đã thoát khỏi “hội chứng về nhà”. Đương nhiên vì vậy tôi đã đánh mất một hiệp sĩ áo đen mạnh mẽ. Nhưng thay vào đó, chúng tôi đã nhìn nhận thẳng thắn ưu khuyết điểm của nhau, bù đắp thiếu sót cho nhau, và gặp được người bạn đồng hành thực sự có thể cùng nhau đi hết đường đời.

CÀNG NÉ TRÁNH, CÀNG CHỊU NHỮNG TỔN THƯƠNG ĐAU ĐỚN HƠN

Vị khách nữ tới tham vấn đã bước sang tuổi ba mươi, và cô đang lo lắng chuyện ngoại tình của chồng mình. Cô có người bố không chỉ sở hữu ngoại hình bắt mắt mà còn có năng lực tài chính cũng rất lớn mạnh. Từ vẻ đẹp đến tiền tài, cái gì cũng nổi bật nên bố cô được không ít phụ nữ vây quanh. Thời còn trẻ, khắp tám tỉnh nơi nào bố cũng có một cái nhà. Lúc nào cô cũng thấy mẹ làm bạn với cô đơn. Nhìn cảnh mẹ chuẩn bị cơm tối rồi ngồi đợi chồng tới đêm muộn còn chưa về, cô quyết tâm “Sau này mình sẽ không sống như thế này.” Cô bé mươi tuổi khi ấy nghĩ rằng sẽ gặp một người đàn ông hoàn toàn trái ngược với bố. Vậy là từ năm mươi tuổi, trong suốt mười bảy năm, cô luôn cầu nguyện gặp được người đàn ông không giống bố mình. Một người đàn ông không đẹp trai, không có năng lực. Sau mươi bảy năm, lời thỉnh cầu của cô đã được đáp lại. Người đàn ông cô lựa chọn hoàn toàn đúng với những gì cô đã cầu nguyện. Mọi người xung quanh đều phản đối chuyện kết hôn, nhưng cô thì lại rất vui sướng. Cuối cùng sự chờ đợi của cô đã có kết quả!

Sau khi kết hôn, cô đã sống rất hạnh phúc. Cô thấy chồng chỉ yêu mình cô. Cô thấy mình đã có một cuộc đời khác với mẹ như cô mong muốn. Nhưng hạnh phúc ấy chỉ là trong chốc lát, chẳng bao lâu sau cô biết được chuyện chồng ngoại tình. Cô giật mình thảng thốt. Chồng mình với ngoại hình ấy, năng lực ấy lại có thể đi ngoại tình.

Mơ ước của cô là sống một cuộc đời không giống như mẹ, nhưng giờ đây cô nhận ra hiện thực mà cô đang đối diện là cuộc sống còn tồi tệ hơn mẹ rất nhiều. Mặc dù bị “cắm sừng”, nhưng mẹ cô còn cưới được người chồng vẹn toàn từ tài sắc đến năng lực, còn cô thì không. Cô đã hạ thấp cả tiêu chuẩn của bản thân để kết hôn vì điều quan trọng nhất với cô là cưới được một người đàn ông chỉ yêu thương mình cô, không có ngoại tình giống như bố cô. Thế nên khi nhận ra rằng sự kỳ vọng của bản thân đã hoàn toàn sụp đổ, cô rơi vào vực thẳm tuyệt vọng.

Người con gái khó mở lòng

Không như mong muốn của chúng ta, tránh né tổn thương sẽ dễ dẫn đến những tổn thương đau đớn hơn. Càng cố tránh né, trái ngược lại càng nhiều buồn đau và khủng hoảng tìm đến cuộc sống của chúng ta hơn. Sự thật này khiến chúng ta không khỏi ngỡ ngàng, nhưng đây là một trong những tình huống thường thấy khi tham vấn.

Người đầu tiên quan tâm đến hiệu ứng boomerang - đứa trẻ bất hạnh lúc nhỏ lớn lên trở thành một người lớn bất hạnh là Freud - cha đẻ của ngành Phân tâm học. Freud phát hiện ra rằng chúng ta lặp lại khuôn mẫu thời thơ ấu trong vô thức. “Tại sao chúng ta lại tự mình lặp lại những mối quan hệ gia đình đau khổ, mối quan hệ xã hội không hạnh phúc và hành vi tự hủy hoại bản thân?” Freud đã đào sâu, khám phá câu hỏi này. Sự lặp lại nỗi đau thời thơ ấu là một trong những tiền đề chính trong Phân tâm học của Freud. Ông gọi khuynh hướng này là “Ám ảnh lặp lại”. Freud thấy rằng chúng ta có xu hướng ám ảnh thực hiện hành vi tự hủy hoại bản thân. Người bị ám ảnh lặp lại thường lặp đi lặp lại những trải nghiệm quá khứ trong vô thức.

Sự thật này đã được chứng minh bằng thống kê. Theo một kết quả điều tra được thực hiên ở Mỹ, tỷ lệ con cái của người nghiện rượu bị nghiện rượu cao gấp bốn lần người thường. Chỉ cần một trong hai người, bố hoặc mẹ là người nghiện rượu, tỷ lệ con cái của họ rơi vào con đường nghiện rượu là hơn bảy mươi phần trăm. Nghiện rượu được phán đoán là do di truyền. Thế nhưng, nếu nhìn vào kết quả nghiên cứu rằng tỷ lệ trẻ được gia đình có người nghiện rượu nhận nuôi trở thành người nghiện rượu rất cao, rõ ràng vấn đề này không do yếu tố di truyền.

Và bạo lực gia đình cũng được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nhiều đứa trẻ lớn lên trong gia đình có bạo lực gia đình thường trở thành người bạo lực gia đình hoặc kết hôn với người có khuynh hướng bạo lực. Bộ phim diện ảnh Breathless (Ngột ngạt) đã thổi bùng cơn sốt phim độc lập và càn quét vô số giải thưởng tại các liên hoan phim quốc tế như giải Daesang Liên hoan phim Thái Bình Dương lần thứ 7, Liên hoan phim Quốc tế Rotterdam, Liên hoan phim châu Á Deauville, là bộ phim khắc họa về sự di truyền của bạo lực gia đình. Bố của nhân vật chính Sang Hoon là một người đàn ông gia trưởng thường xuyên đánh đập vợ và con gái. Sang Hoon lớn lên trong sự bạo lực của cha với mẹ và em gái, và đã trở thành một tên du côn làm công việc sử dụng nắm đấm. Cậu không hề ngần ngại mà dùng cả bạo lực với người bố vừa mới trải qua những tháng ngày dài đằng đẵng trong ngục tù. Câu quảng cáo đầy khiêu khích “Thế giới thật kinh khủng, còn máu mủ ruột già đau đớn một cách kinh tởm” của bộ phim hàm chứa chủ đề rất quan trọng của tâm lý học gia đình.

Những đứa trẻ sinh ra và lớn lên trong sự kiểm soát, áp bức quá mức bằng bạo lực thường có phản ứng bất lực trước sự kiểm soát của người khác với bản thân. Những tổn thương thời thơ ấu khiến nạn nhân có xu hướng phá hủy cuộc sống của bản thân giống như con thiêu thân lao vào lửa.

Vậy tại sao chúng ta cứ lặp đi lặp lại những trải nghiệm bất hạnh? Tâm lý học ngày nay giải thích hành động lặp đi lặp lại bất hạnh là một phần của nỗ lực vượt qua bất hạnh.

Một người phụ nữ nói rằng từng nghe bài giảng của tôi mấy năm trước đây tới đăng ký tham vấn. Với dáng người mảnh khảnh và khuôn mặt nền nã, cô ấy rõ ràng là mẫu người được phái mạnh yêu thích, thế nhưng biểu cảm của cô trái ngược hẳn với khuôn mặt xinh đẹp - ảm đạm và u ám. Cô than phiền rằng mỗi khi gặp được người đàn ông cô thích hay cứ hễ càng thích người nào, hai người lại chia tay vì lý do không đâu. Và rồi cô ấy kể cho tôi nghe câu chuyện thời thơ ấu.

Cô đã từng có một ký ức buồn. Trong số các anh chị em, chỉ có mình cô bị gửi về nhà bà nội ở quê và cô đã lớn lên trong sự cô đơn. Đó chỉ là trải nghiệm khi còn nhỏ, nhưng đối với cô, đó là tổn thương sâu sắc không thể xóa nhòa. Vết thương thời thơ ấu hằn sâu trong trái tim khiến cô lúc nào cũng bất an không biết người mình thương yêu khi nào sẽ rời bỏ mình mà đi. Vì cứ canh cánh trong lòng “Nếu mình bị bỏ rơi thì sẽ sao đây”, nên chỉ cần đối phương có chút giận dữ hay lạnh lùng là nỗi bất an trong lòng cô lại càng trầm trọng. Và vì bất an, cô bám lấy người cô yêu, càng bám riết, đối phương càng thấy kinh sợ và cuối cùng rời xa cô ấy.

Nhiều trường hợp thì lại ngược lại với tình huống trên. Có không ít chàng trai “đổ rạp” trước vẻ đẹp của cô. Những chàng trai say đắm cô tích cực theo đuổi cô, nhưng cô lại không thể mở lòng, đối xử vô cùng hà khắc với đối phương và xua đuổi đối phương đi. Như quả lắc trong chuyển động quả lắc, dưới tác động của bên chuyển động xa điểm cân bằng, phản lực được tạo ra theo hướng ngược lại, và con tim chúng ta cùng vậy. Những hành động cố gắng để không phải chịu tổn thương vì bố mẹ thuở nhỏ một lần nữa ngược lại khiến cô ấy bất lực và khổ sở. Hành vi tự hủy hoại bản thân không phải chỉ là hành động phó mặc cho số phận và tự hành hạ bản thân. Những hành động của cô ấy - đẩy bản thân vào hố sâu bất an và cô đơn thay vì ôm ấp, an ủi chính mình mặc dù bản thân không hề có ý định như vậy cũng là hành vi tự hủy hoại bản thân.

Những người có cuộc sống bất hạnh như khó khăn trong các mối quan hệ, hỗn loạn khi lựa chọn bạn đời, mâu thuẫn vợ chồng triền miên, bạo lực gia đình, nghiện ngập, ngược đãi trẻ em, nghèo kinh niên,... đều có một điểm chung. Đó là họ không thể thoát khỏi tổn thương thời thơ ấu. Chúng ta vẽ bản phác thảo về cuộc sống thông qua các mối quan hệ trong gia đình thời thơ ấu. Bản phác thảo ấy dẫn lối đưa chúng ta bước ra thế giới ngoài kia và tạo nên sự kỳ vọng - yếu tố đóng vai trò quan trọng trong nhĩtng cuộc gặp gỡ, những mối quan hệ trong cuộc đời chúng ta. Vậy nên, những đứa trẻ bị bỏ rơi, bị thờ ơ, không được gia đình thương yêu thương nghĩ rằng cuộc sống hiện tại cũng không khác gì cuộc sống trước đây. Những đứa trẻ có sự kỳ vọng thấp về cuộc sống rất dễ bóp méo và nhìn nhận hiện thực không như những gì vốn có. Càng có nhìn tiêu cực về hiện thực, chúng càng dễ lặp lại khuôn bất hạnh. Cuối cùng bất hạnh, khổ đau trở thành một phần của chúng, chi phối chúng cả đời giống như con rối dây.

Những người từng bị tổn thương thường cố né tránh những điều nhắc bản thân nhớ về tổn thương ấy.

Miễn cưỡng hồi phục hay phủ nhận tổn thương ngược lại sẽ khiến bản thân lặp lại bất hạnh.

Khi nhìn thẳng vào tổn thương lúc nhỏ, bạn sẽ thấy đứa trẻ nội tâm bị tổn thương đang ở đó.

Hãy đối diện với sự giận dữ, với cảm xúc của bản thân.

Nhìn nhận và đồng cảm với những cảm xúc, mong muốn trong bạn.

Chuyện trò với đứa trẻ nội tâm bằng cách viết

Làm thế nào để tháo gỡ tình thế tiến thoái lưỡng nan của cuộc sống - linh hồn bị tổn thương thuở nhỏ liên tục lặp đi lặp lại bất hạnh? Sự lặp lại của bất hạnh là khuôn mẫu hành vi được duy trì vô thức trong thời gian dài. Sự lặp lại này ăn sâu bám rễ vào nội tâm của chúng ta, nên không thể thay đổi trong một sớm một chiều, giống như việc cai nghiện vậy. Điều đầu tiên chúng ta cần làm là can đảm nhìn thẳng vào khuôn mẫu của sự bất hạnh. Đối tượng chúng ta cần đối diện ở đây là tổn thương lúc nhỏ. Chúng ta hãy quan sát và đồng cảm với đứa trẻ nội tâm bị tổn thương ở bên trong mỗi chúng ta.

Hans-Joachim Maaz - nhà tâm lý học người Đức, chia sẻ rằng đôi khi những người bị tổn thương khi còn bé sẽ gặp phải bạn đời bất tài, bội bạc. Như cô gái trong câu chuyện ở trên, khi gặp một người đàn ông đẹp trai, quyến rũ, nam tính và còn có cả năng lực kinh tế, vết thương trong cô lại tấy đau. Trong mắt các cô gái khác, người đàn ông vừa có cả ngoại hình lẫn kinh tế như thế là “cực phẩm” và họ rất dễ phải lòng, nhưng với cô gái ấy, những người đàn ông như thế lại là độc tố khiến tổn thương thuở nhỏ mưng mủ. Tục ngữ có câu “Một lần bị rắn cắn, mười năm sợ dây thừng”, hay nói cách khác, chạm vào tổn thương của quá khứ sẽ khiến nỗi đau khi ấy tái hiện lại. Thế nên, người bị tổn thương thương tránh né những điều nhắc bản thân nhớ về tổn thương ấy.

Với cô gái ấy, đối tượng đầu tiên nhắc cô nhớ về tổn thương của chính mình là những người đàn ông tuyệt vời. Nhưng chúng ta không thể tránh những tác động như thế suốt đời. Để biết đó không phải là rắn mà chỉ là sợi dây thừng, không còn cách nào khác là chúng ta phải nhìn thẳng vào sợi dây thừng ấy. Muốn chữa lành vết thương và khổ đau, chỉ còn cách là đối diện.

Trong mỗi chúng ta luôn có một đứa trẻ nội tâm bị tổn thương trong quá khứ đang lặp đi lặp lại bất hạnh. Chúng ta cần chuyện trò với đứa trẻ ấy nếu muốn gặp gỡ với bản thân lúc nhỏ thông qua hành trình khám phá tuổi thơ. Đứa trẻ nội tâm chính là bản ngã khiến chúng ta bị chôn vùi trong tổn thương quá khứ và lặp đi lặp lại hành vi khổ đau. Chúng ta cần bắt chuyện với đứa trẻ nội tâm bị tổn thương ấy để thoát khỏi vòng lặp của bất hạnh. Bắt chuyện với đứa trẻ nội tâm là cách để chúng ta có thể biết bên trong chúng ta có những cảm xúc, mong muốn nào và đồng cảm với cảm xúc của bản thân. Và cách hiệu quả để trò chuyện với đứa trẻ nội tâm là viết. Nếu chỉ nghĩ trong đầu, chúng ta rất khó để phân biệt chúng ta của hiện tại với đứa trẻ nội tâm, nhưng khi viết ra thành câu, thành chữ, chúng ta sẽ thấy rõ sự khác biệt của hai chủ thể. Chúng ta - đã trở thành người lớn hỏi và đứa trẻ nội tâm - bị tổn thương trong quá khứ trả lời. Và khi đứa trẻ nội tâm yêu cầu những điều còn khuyết thiếu bên trong chúng ta, bản ngã của phần người lớn sẽ giải đáp. Thông qua quá trình này, phần người lớn không chỉ xoa dịu tổn thương của phần trẻ thơ mà còn có thể đồng cảm với những cảm xúc, mong muốn không thể thực hiện.

Chúng ta không thể quay ngược lại quá khứ. Và chúng ta cũng không thể xóa bỏ những nỗi đau và tổn thương khi còn nhỏ. Đó là thực tế. Trước khi định miễn cưỡng hồi phục hay phủ nhận tổn thương, chúng ta cần chấp nhận một bản thân bị tổn thương và thừa nhận hình ảnh ấy của bản thân thông qua trò chuyện với đứa trẻ nội tâm. Đây là bước đầu tiên trong hành trình thoát khỏi guồng quay cố gắng giải quyết bất hạnh của quá khứ trong vô thức mà vẫn vô ích để rồi cuộc sống hiện tại ngập chìm trong vũng lầy khổ đau.

EM KHÔNG PHẢI LÀ MẸ ANH

“Mình à, em là vợ anh, không phải là mẹ hay chị gái anh.”

Khi trận cãi vã đi vào hồi kết, Sung Hee cuối cùng cũng đã nói được điều cô nghĩ trong lòng bấy lâu. Lim Sung Hee đã kết hôn được năm năm và chồng cô kém cô ba tuổi. Những người xung quanh cô, một nửa tò mò, một nửa ghen tị rằng kết hôn với trai trẻ thật thích, nhưng Sung Hee thì thấy khó chịu. Chồng cô là con út, trên anh là ba người chị gái. Là cậu con trai quý tử, nên từ khi còn nhỏ, chồng cô đã được mẹ và các chị hết mực bao bọc, che chở. Ngay cả hiện tại, mẹ và các chị vẫn chăm lo cho chồng cô đến đáng sợ. Hai người gặp nhau tại một buổi họp thời đại học. Cô đã tưởng tượng đến cảnh bị nhà chồng phản đối vì lớn tuổi hơn, nhưng ngoài dự đoán, không một ai bên nhà chồng bận tâm đến điều đó. Thế nhưng sau khi sống chung nhà, Sung Hee mới bắt đầu nhận ra rằng, đối với chồng cô chỉ là chị hoặc mẹ không hơn không kém. Chồng cô rất lạnh nhạt, chỉ biết đến sở thích, công việc của bản thân, không hề dành thời gian cho vợ cho con. Anh ta còn mong vợ hiểu cho bản thân trong mọi chuyện. Anh ta muốn cô biết bản thân mong gì, muốn làm gì và chuẩn bị cho anh ta những thứ đó. Anh ta muốn cô biết anh ta ghét làm gì và giải quyết giúp anh ta những chuyện đó. Trong thời gian qua, Sung Hee đã đảm nhận mọi vai trò chồng cô mong muốn. Thế nhưng, suốt năm năm trời sau khi kết hôn, chồng cô hoàn toàn không hề có động thái thay đổi. Sung Hee dần kiệt sức trước cảnh chồng chỉ biết dựa dẫm vào cô, lúc thì như một đứa em, lúc thì như một đứa con trai.

“Em cũng muốn được chồng yêu thương, che chở. Em còn phải chăm sóc anh đến khi nào đây?”

Sung Hee than vãn với vẻ mặt chán chường.

Chồng Sung Hee lựa chọn một người con gái hơn tuổi làm vợ là vì trong vô thức, anh ta muốn tái hiện quan hệ chị gái - em trai vốn đã quen thuộc từ khi còn nhỏ. Anh ta luôn được che chở, quan tâm, nên anh ta muốn duy trì mối quan hệ tương tự như thế với bạn đời của mình. Cho dù là một người phụ nữ tuyệt vời, nhưng nếu phải yêu thương, quan tâm, chăm sóc, anh ta chỉ thấy không thoải mái. Một người đàn ông có tâm lý như thế này rất dễ bị cuốn hút bởi người phụ nữ có thể che chở, thấu hiểu, và chăm sóc bản thân hết mực, hay nói cách khác là một người phụ nữ hơn tuổi.

Có một cặp vợ chồng kết hôn được ba năm. Nhìn bề ngoài, gia đình họ rất êm ấm. Giống như bao cặp vợ chồng bình thường khác, họ gặp nhau vì công việc, yêu nhau rồi kết hôn. Thế nhưng, dằng sau vẻ ngoài ấy là một câu chuyện khó nói. Người chồng sau khi kết hôn chưa từng một lần quan hệ với vợ. Bố mẹ chồng cô không biết chuyện này, cứ sốt sắng ba năm rồi mà chưa có cháu, thậm chí còn gửi cả thuốc đông y tốt cho mang thai. Nhưng người con dâu không biết nên mở lời như thế nào với mẹ chồng về sự tình. Người vợ đã thử rất nhiều cách nhưng lần nào cũng vậy, người chồng viện hết cớ này đến cớ khác, rồi chạy mất. Thời gian gần đây, không biết có phải vì khó tìm lý do trốn tránh hay không, hôm nào người chồng cũng tối muộn mới về, sáng sớm đã đi, tránh phải ngủ cùng vợ. Trước khi kết hôn, chưa đi đến bước quan hệ, nhưng người chồng cũng có những hành động thân mật, thể hiện tình cảm rất tự nhiên. Vậy mà sau khi kết hôn, không quan hệ đã đành, đến cả những hành động thân mật, người chồng cũng tránh né. Và người vợ dần mệt mỏi với chuyện ấy.

Với các cặp vợ chồng, quan hệ không chỉ là để sinh con đẻ cái. Quan hệ còn đóng vai trò quan trọng trong việc chia sẻ tình cảm sâu đậm và thể hiện sự gắn kết. Quan hệ không chỉ để thỏa mãn nhu cầu tình dục, mà còn là cách để cho hai người biết bản thân là sự tồn tại đáng trân trọng như thế nào với đối phương. Những cặp vợ chồng thường xảy ra mâu thuẫn trong thời gian dài có một đặc điểm, đó là hai vợ chồng không chung chăn gối. Chuyện chăn gối của hai vợ chồng ngày càng giảm sút, nào là vì mệt mỏi, không có tâm trạng, rồi không có hứng thú, điều này cho thấy cuộc hôn nhân đang rơi vào khủng hoảng.

Tại sao người chồng lại tránh né chuyện chăn gối với vợ. Sau khi hai vợ chồng tham gia tham vấn, nghe câu chuyện thuở nhỏ của người chồng, tôi đã đoán được lý do. Người chồng Joongi lớn lên trong gia đình có bố vừa gia trưởng vừa bạo lực. Trong một gia đình bạo lực như cơm bữa, Joongi rất thân thiết mẹ. Với Joongi, người ấy không chỉ là mẹ mà còn là bạn, là người anh yêu quý hết mực. Joongi vì yêu vợ nên kết hôn, nhưng trong vô thức vẫn còn mối quan hệ không thể tách rời với mẹ. Và ham muốn tình dục bị xem là điều cấm kỵ tạo ra sự hổ thẹn không được phép làm điều đó bên trong nội tâm. Mỗi khi cảm nhận được ham muốn tình dục từ vợ, sự hổ thẹn bên trong nội tâm Joongi lại trỗi dậy và cậu phải đè nén ham muốn vì mâu thuẫn trong lòng. Joongi đang lặp lại mối quan hệ với mẹ trong mối quan hệ với vợ. Cậu quá gần gũi với mẹ, bị hòa lẫn và không thể thiết lập đường biên giới thích hợp trong quan hệ giữa bố mẹ và con cái.

Mối quan hệ lệ thuộc nhau quá mức

Giáo sư Murray Bowen, nhà tham vấn tâm lý gia đình, gọi mối quan hệ lệ thuộc nhau quá mức và không có sự độc lập của chủ thể như trường hợp Joongi và mẹ là “quan hệ cộng sinh”. Con trai trong mối quan hệ cộng sinh được gọi là “mamaboy”. “Mamaboy” không thể có sự nam tính lành mạnh. Vì người mẹ truyền đi cảm xúc muốn con trai mãi là con trai của mình, thay vì mong muốn chúng từ một đứa trẻ bé bỏng trưởng thành thành một chàng trai. Còn người con trai bồ ngoài trông đĩnh dạc, tự tin rạng ngời, nhưng bên trong lại đầy bất an, lúng túng không biết nên hành xử như thế nào. Phiên bản nâng cấp của “mamaboy” là “con nhà người ta”. Thời gian gần đây, “con nhà người ta” được sử dụng với nghĩa tích cực hơn. Nhìn ngoại hình thì có thế là như vậy, nhưng là một chuyên gia tâm lý học, khi quan sát những người được gọi là con nhà người ta, tôi có thể cảm nhận được cơn sóng bất an trong lòng họ. “Con nhà người ta” được chuẩn bị, trang bị rất nhiều thứ, phát triển trong sự kỳ vọng và ảnh hưởng tuyệt đối của mẹ hoặc bố mẹ, nên nhìn bề ngoài dường như họ vượt xa người khác với rất nhiều ưu điểm. Tuy nhiên, chúng ta cần xem họ thành công như thế nào trong gia đình và ngoài xã hội. Những ưu thế lúc còn trẻ - thời điểm trưởng thành bắt đầu cuộc sống độc lập không thể đảm bảo rằng họ sẽ thành công khi luống tuổi và về già. Hơn nữa, khi những ưu điểm mà họ có là kết quả của cuộc sống không khác gì mọt sách, sống theo kỳ vọng của bố mẹ, không phải là thành quả của ý chí và nỗ lực vì mục tiêu của bản thân thì càng đáng quan ngại hơn.

“Mamaboy” thân thiết, gần gũi về mặt tình cảm với mẹ, nhưng lại cực kỳ xa cách với bố. Còn người bố, có phần ghen tị với con trai khi con trai gắn bó với vợ hơn cả bản thân, và không hài lòng khi con trai cứ bám mẹ. Vậy nên, quan hệ giữa bố con xa cách và không thân thiết. Con trai khi không có cơ hội xây dựng mối quan hệ tích cực với bố có thể oán trách hoặc ghét bỏ bố. Khoảng cách giữa hai bố con cứ xa dần con trai và mất rất nhiều thứ đáng nhẽ ra phải học từ bố. Bất ngờ là những người đàn ông gia trưởng một cách cực đoan, bạo lực và khiến vợ không hạnh phúc phần lớn là những cậu con trai có quan hệ cộng sinh với mẹ và có mối quan hệ không tốt với bố.

“Mamaboy” và “papagirl”

Ji Young kết thúc cuộc sống “gold miss”[\*] và kết hôn ở cái tuổi khá muộn. Sau hai năm kết hôn, Ji Young cảm thấy khó khăn trong cuộc sống hôn nhân. Từ khi còn nhỏ, Ji Young đã bám dính lấy bố. Bố cô đặc biệt yêu chiều cô, đến mức không chỉ chị cô mà cả mẹ cô cũng ghen tị với mối quan hệ của hai bố con.

[\*] Từ dùng để chỉ những phụ nữ Hàn Quốc chưa (hoặc không có ý định) kết hôn, có địa vị xã hội và học thức cao.

“Có một người bố thương yêu tôi như vậy, tôi cảm thấy vô cùng mãn nguyện và không có hứng thú với những người đàn ông khác.”

Người bố cũng mong muốn con gái cứ mãi ở bên cạnh mình, không muốn cô kết hôn và rời xa mình. Ji Young vốn không có ý định kết hôn, nhưng rồi cô đã gặp chồng mình - là đồng nghiệp cùng công ty và kết hôn ở cái tuổi khá muộn. Sau khi sống cùng chồng, cô cảm thấy khó khăn trong việc dung hòa thói quen sinh hoạt khác nhau đã ăn sâu vào máu mỗi người, và không thoải mái khi phải chăm lo cho chồng. Dần dần, đến nhìn mặt chồng cô cùng thấy ghét và còn tránh né cả chuyện chồng động chạm vào cơ thể mình.

Để có một cuộc hôn nhân bền lâu, hai vợ chồng cần nhường nhịn nhau, thỏa hiệp và dung hòa với đối phương. Chặng đường này gian nan và không hề dễ dàng. Ji Young kết hôn muộn, và cô không thể ly khai về mặt tình cảm với bố - người cô đã duy trì quan hệ cộng sinh trong thời gian dài. Ji Young là một cô con gái lệ thuộc tình cảm quá mức với bố, hay còn được gọi là “papagirl”.

Với bố của “papagirl”, con gái là thế thân cho bạn đời. Với bố, con gái như là vợ, còn với con gái, bố đôi khi giống như một người đàn ông. Bố đáp ứng mọi yêu cầu của con gái. Và càng như vậy, con gái càng lệ thuộc vào bố. Con gái gắn kết sâu sắc với bố - yêu thương bản thân hơn các anh chị em khác, và đôi khi hơn cả mẹ. Bố nổi giận hoặc ghen tị khi con gái không nghe theo ý mình hay đặc biệt khi con gái có bạn trai. Còn con gái thấy tội lỗi khi bất chợt có suy nghĩ muốn tách khỏi bố và sống độc lập. Những “papagirl” được bố yêu thương vô điều kiện thường khó khăn trong việc hẹn hò hay làm vợ của một ai đó, vì lúc nào họ cũng tìm kiếm tình yêu vô hạn của bố ở người đàn ông của mình. Hơn nữa, họ thường đặt bố và chồng lên bàn cân so sánh. Và thắng thua thế nào rất rõ ràng, vì bố có thể yêu thương con gái vô điều kiện và hết mình, nhưng không người chồng nào có thể mang đến tình yêu như vậy. Cuối cùng, con gái thấy tội lỗi vì đã rời xa bố và thất vọng về chồng khi so sánh chồng với bố.

Tách biệt và độc lập là tiền đề của hôn nhân

Con gái lệ thuộc quá mức vào bố, con trai lệ thuộc quá mức vào mẹ thường rất khó độc lập và tách khỏi bố mẹ. Theo Murray Bowen, để có một gia đình lành mạnh, hạnh phúc, chúng ta nhất định phải có một thứ, đó là cả vợ và chồng sau khi kết hôn cần độc lập và ly khai về mặt tình cảm với bố mẹ. Hai vợ chồng duy trì mối quan hệ ổn định với bố mẹ, đồng thời vẫn tách biệt và độc lập mới có thể xây dựng một cuộc hôn nhân hạnh phúc.

Vậy làm thế nào để con cái có thể thành công độc lập và tách khỏi bố mẹ? Thành công sẽ đến khi bố mẹ để con cái đi. Chiếc chìa khóa thành công nằm trong tay bố mẹ. Khi bố mẹ có ý định giải tỏa sự cô đơn, trống trải, thất vọng trong cuộc sống hôn nhân của bản thân thông qua con cái, con cái không chỉ là con cái. Khi đó, con cái trở thành người thay thế hay người bạn đời của bố, của mẹ. Trong những mối quan hệ bố mẹ - con cái như thế này, bố mẹ tuyệt đối không cho phép con cái có suy nghĩ rời bỏ bản thân. Ngược lại, những cặp vợ chồng giúp con cái độc lập và tách khỏi bản thân lành mạnh thường có cuộc sống hôn nhân lành mạnh. Họ không coi con cái như người bạn đời thay thế, thoải mái đón nhận việc con cái rời xa họ và độc lập. Sự tách biệt và độc lập của con cái phụ thuộc vào thái độ của bố mẹ - tôn trọng và thấu hiếu lối sống của con cái như nhà cửa, công việc, tài chính, bạn khác giới, bạn bè,...

Những “mamaboy” hay “papagirl” không thể độc lập và ly khai về mặt tình cảm với bố mẹ rất dễ vướng phải khó khăn trong cuộc sống hôn nhân của bản thân. Họ cần chấp nhận sự thật rằng bản thân chỉ là một người con trai, con gái, không hơn không kém nếu muốn thoát khỏi vũng lầy khó khăn. Và bây giờ, vai trò họ phải thực hiện là một người chồng, người vợ, và một người bố, người mẹ. Họ cần thuyết phục bản thân - đang ở trong trạng thái là một đứa trẻ từ chối việc làm bố mẹ, làm một người vợ, một người chồng, chỉ muốn được yêu thương và không cần chịu bất cứ trách nhiệm nào.

Nếu Joongi và Ji Young muốn giải quyết khủng hoảng hôn nhân, họ cần bắt đầu từ điểm này. Và bản thân họ cũng phải có quyết tâm mạnh mẽ.

“Giờ đây mình không còn là một đứa trẻ bé bỏng. Mình là vợ, là chồng của anh ấy, cô ấy. Mình chọn anh ấy/cô ấy là bạn đời của mình. Và mình cần chịu trách nhiệm cho sự lựa chọn này.”

Hành trang chúng ta mang theo khi cất tiếng khóc chào đời là sự hiền lành, mạnh mẽ, và thông minh.

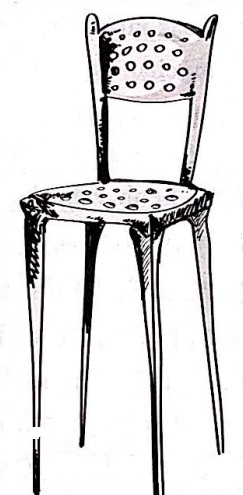
Thế nhưng khi còn bé thơ, vì cách chúng ta được nuôi nấng hay Vì thông điệp sai lệch bố mẹ đem đến mà sợi dây liên kết với những năng lực ấy bỗng dưng bị đứt đoạn.

— Beverly Engel



# CHƯƠNG III GIA ĐÌNH LÀ NƠI CHO NHẬN TỔN THƯƠNG





GIA ĐÌNH LÀ MỘT HỆ THỐNG

K

ết thúc những tháng ngày du học bên châu Âu, quay về Hàn Quốc chưa được bao lâu, tôi có việc cần tới bệnh viện mắt gần nhà. Tôi vốn dĩ bị khô mắt, nhưng đột nhiên thay đổi môi trường nên tình trạng nghiêm trọng hơn. Mùa hè năm 2002 khi ấy - năm Hàn Quốc đăng cai World Cup, bệnh viêm kết mạc xuất huyết cấp tính đang cực kỳ phổ biến. Phòng chờ khám chật ních bệnh nhân. Lúc đến bệnh viện, sợ bị lây nhiễm bệnh viêm kết mạc xuất huyết cấp tính, tôi cẩn thận nói với y tá ở nơi tiếp đón bệnh nhân thế này: “Tôi không phải đến khám bệnh viêm kết mạc xuất huyết cấp tính. Nên nhờ y tá sắp xếp kiểm tra cho tôi bằng thiết bị khác với các bệnh nhân bị viêm kết mạc xuất huyết cấp tính.”

Tôi hiểu rất rõ triệu chứng của bản thân nên mới nhờ y tá như vậy. Thế nhưng, y tá có vẻ không được vui, gắt gỏng với giọng lạnh tanh: Chú ơi, chú coi bệnh viện của chúng cháu là gì. Nếu chú không có ý định khám thì mời chú về, còn nếu chú muốn khám bệnh thì chú ngồi kia đợi giúp cháu!”

Tôi đã quen với dịch vụ bệnh viện của Đức - luôn niềm nở giải quyết yêu cầu và câu hỏi của bệnh nhân, nên khoảnh khắc ấy, tôi xấu hổ muốn độn thổ xuống đất.

Bình thường, Đức không phải là một quốc gia thân thiện với khách hàng. Nếu bạn kỳ vọng nhận được sự phục vụ từ những nhân viên nhã nhặn như ở các trung tâm thương mại của Hàn Quốc, chắc chắn bạn sẽ rất ngỡ ngàng. Thế nhưng, bệnh viện là một ngoại lệ. Nơi thân thiện nhất nước Đức là bệnh viện. Hầu hết các bệnh viện đều rất niềm nở, hỗ trợ bệnh nhân nhiệt tình. Kể cả với bệnh nhân là người nước ngoài lắp bắp nói không hết ý, họ vẫn kiên nhẫn lắng nghe thứ tiếng Đức bập bõm ấy và điều trị tận tình.

Tôi nhẫn nhịn ngồi đợi ở ghế và cố gắng kìm nén cơn giận. “Y tá này có lẽ là người có nhiều tổn thương, cần tham vấn tâm lý.” Bệnh nhân rất đông nên đến lượt tôi đã là hơn hai tiếng sau. Trong hơn hai tiếng ấy, tôi ngồi yên lặng quan sát và thấy phòng chờ khám của bệnh viện đúng là không một phút giây yên ổn. Trước tiên là âm thanh ầm ĩ đến từ chiếc ti vi cỡ lớn để các bệnh nhân ngồi chờ tới lượt xem. Vì bệnh nhân rất đông nên không thể nào nghe rõ tiếng ti vi. Và rồi khi ti vi được bật to hơn vì không nghe thấy gì, mọi người bắt đầu nói chuyện với nhau bằng âm lượng lớn hơn. Hơn nữa, bệnh mắt vốn dĩ là bệnh dễ lây nhiễm tập thể khi sinh hoạt tập thể, nên rất đông bệnh nhi. Bọn trẻ chạy loanh quanh không chịu yên mặc kệ sự cảnh báo của y tá. Dù là ai thì đây cũng là một môi trường mệt mỏi khi làm việc. Làm việc lâu trong một môi trường như thế này, không có gì là lạ khi người ta nhạy cảm hơn và mất kiên nhẫn. Cho tới ít phút trước đây, tôi còn chỉ trích sự thiếu thân thiện của y tá, nhưng giờ đây, tôi tự thấy có lỗi với suy nghĩ thiển cận rằng y tá ấy cần tham vấn tâm lý.

Chúng ta hoàn toàn có thể xem sự thiếu thân thiện của y tá là vấn đề tính cách của một cá nhân, nhưng cũng có thể xem đó là vấn đề bắt nguồn từ môi trường làm việc đầy căng thẳng như thế này của bệnh viện để giải quyết. Tâm lý học gọi góc nhìn này là quan điểm hệ thống.

Tìm ra vấn đề khi quan sát tổng thể gia đình

Quan điểm hệ thống không tìm kiếm nguyên nhân vấn đề từ cá nhân mà từ môi trường cá nhân thuộc về. Chúng ta có thể gọi đây là cái nhìn từ quan điểm tổng thể, xem xét nhiều yếu tố khác nhau. Khi nói đến vấn đề gia đình, chúng ta cần mở rộng góc nhìn từ một cá nhân ra cả gia đình để xem xét. Nói một cách khác, mâu thuẫn hay vấn đề trong gia đình bắt nguồn từ môi trường gia đình thành viên ấy thuộc về, không phải vì cá nhân họ.

Trong quan điểm hệ thống, gia đình được xem như một hệ thống (system). Các thành viên trong gia đình tương tác qua lại với nhau. Con người không phải là một cá thể bị cô lập mà là nhân tố cấu thành nên xã hội và liên tục tương tác với người khác. Hay bất cứ ai cũng thuộc về một môi trường và là một phần của môi trường ấy. Và gia đình là đơn vị xã hội cơ bản nhất.

Hệ thống gia đình giống như đồ treo nôi vậy. Hãy tưởng tượng đến đồ treo nôi được treo trên đầu nằm của trẻ. Đồ treo nôi được làm từ những mảnh ghép đa dạng về hình dáng và màu sắc. Bạn hãy thử đụng nhẹ một mảnh ghép bằng ngón tay để dỗ trẻ nín khóc. Rõ ràng là chúng ta chỉ chạm vào một mảnh ghép, nhưng không chỉ mảnh ghép ấy mà toàn bộ đồ treo nôi đều đung đưa. Và gia đình cũng như vậy.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem xét câu chuyện về gia đình trợ lý Kim từ quan điểm hệ thống. Chúng ta có thể biết được các mảnh ghép của đồ treo nôi tác động tới nhau như thế nào và ảnh hưởng đến toàn bộ như thế nào.

Ngày hôm ấy, trợ lý Kim bị cấp trên mắng xa xả vào mặt. Cậu lê đôi chân mệt mỏi về nhà. Bình thường, mỗi lần tan tầm về nhà, trợ lý Kim đều rạng rỡ “Mình ơi, tôi về rồi”. Nhưng hôm ấy, cậu không nói không rằng, mở cửa vào nhà với vẻ mặt đăm đăm, rầu rĩ. Thấy chồng như thế, vợ trợ lý Kim liền nghĩ “Không biết có chuyện gì nhỉ?” và tâm trạng bức bối. Trong suốt bữa tối, vợ trợ lý Kim cố ý nói chuyện này chuyện kia để thay đổi bầu không khí, nhưng trợ lý Kim vẫn im lặng ăn với vẻ mặt nặng nề. Đang định rửa bát, nhưng vợ trợ lý Kim không thể chịu đựng được nữa.

“Mình à, mình rốt cuộc là sao vậy? Có chuyện gì à? cho tôi nghe xem nào!”

Nghe mấy lời này của vợ, trợ lý Kim bùng nổ cơn giận.

“Làm gì có chuyện gì, với lúc ăn cơm, sao mình cứ cáu kỉnh chuyện tôi im lặng thế, ăn miếng cơm mà cũng không yên!”

Vợ trợ lý Kim nổi điên lên khi cậu ấy đáp lại như thế. Sau một hồi tranh cãi đúng sai, hai người đừng đấu khẩu trong tình trạng chưa giải tỏa hết cảm xúc. Đánh hơi thấy mùi thuốc súng, đứa đầu rón rén về phòng, nhưng đứa thứ hai thì kém nhạy, vẫn ngồi xem ti vi. Sau khi cuộc tranh cãi kết thúc, vợ trợ lý Kim thấy đứa thứ hai ngồi xem phim thì như có gai trong mắt.

“Con không làm bài tập đi mà cứ chơi vậy à?”

Nghe mẹ nói vậy, đứa thứ hai trả lời cộc lốc. “Con xem nốt cái này rồi làm.”

Trước lời đáp ấy, vợ trợ lý Kim càng cáu gắt.

Bài tập thì không chịu làm, mà làm gì thế hả! Sao con ngày nào cũng như vậy thế?” Đứa thứ hai thấy mẹ giận cá chém thớt lên mình nên nổi giận. Đứa thứ hai hét lên với chú chó Bobby đi theo cậu về phòng “Này, cút đi!” và đạp chú chó vô tội.

Người bị yếu tố bên ngoài kích động là trợ lý Kim, nhưng điều đó không chỉ ảnh hưởng đến cậu mà còn tác động đến cả gia đình cậu. Cả vợ cậu, con cái, và chú chó Bobby đều bị ảnh hưởng bởi căng thẳng bên ngoài. Vì hệ thống gia đình tác động tương hỗ với nhau liên tục như một thực thể nên mâu thuẫn hay khủng hoảng gia đình không chỉ nằm ở một thành viên. Một trong những điểm chung của những người tìm tới phòng tham vấn khi vấn đề trở nên trầm trọng là mọi người đều quy nguyên nhân dẫn đến vấn đề gia đình cho một thành viên.

“Người có vấn đề trong gia đình là bố. Chỉ cần bố thay đổi thì mọi chuyện sẽ khác đi.” Thế nhưng sau khi liên tục tham vấn, dần có sự xuất hiện của các thành viên khác đang mâu thuẫn với bố, nói cách khác là phụ họa theo.

Hai vợ chồng đã làm hòa như thế nào?

Young Hoon hồi tiểu học rất chăm chỉ, nhưng đột nhiên từ năm nhất trung học, em bắt đầu học hành chểnh mảng, thành tích tụt dốc không phanh. Thậm chí, em còn giao du với bạn xấu và có những hành động lệch lạc. Bố mẹ Young Hoon không hiếu tại sao em lại như vậy, và đưa em tới phòng tham vấn. Ngoài chuyện lo lắng cho con trai, hai vợ chồng rất ăn ý với nhau, không có bất đồng ý kiến.

Thế nhưng, sau khi để bố mẹ ra ngoài, ngồi đối diện nói chuyện với Young Hoon, tôi mới thấy những vấn đề không thể thấy được khi chỉ nhìn bề ngoài. Thời điểm Young Hoon bắt đầu cư xử có vấn đề là khi cuộc hôn nhân của bố mẹ em đứng trên bờ vực tan vỡ. Người vợ cảm thấy tổn thương vì chồng nên đã chuẩn bị giấy tờ ly hôn với mục đích cho chồng cô biết cô tức giận đến như thế nào và đặt những giấy tờ ấy lên bàn trang điểm. Nhưng cuối cùng người choáng váng khi nhìn thấy những giấy tờ ấy lại không phải người bố mà là cậu con trai tình cờ vào phòng ngủ. Young Hoon đã bị tổn thương sâu sắc với suy nghĩ “Quan hệ của bố mẹ ngày càng tồi tệ, có lẽ chẳng thể đi tiếp được nữa!”.

Sau sự việc ấy, Young Hoon chểnh mảng chuyện học hành, và bắt đầu cư xử có vấn đề. Thế nhưng, điều bất ngờ là ngay khi cậu con trai thay đổi thành một đứa trẻ cá biệt, hai vợ chồng trước đây suốt ngày cãi vã đã cùng ngồi xuống thảo luận về chuyện con trai. Hai người trao đổi với nhau xem làm thế nào để giải quyết vấn đề của con, tìm đến trường học rồi phòng tham vấn để xử lý vấn đề, và hòa bình đã lập lại trong mối quan hệ vợ chồng sau một thời gian dài. Và nguy cơ ly hôn đương nhiên cũng chìm xuống đáy nước. Hai vợ chồng đưa Young Hoon đến phòng tham vấn trong tình hình như thế và nói rằng Người có vấn đề trong gia đình chúng tôi là con trai. Trước đây, nó là một đứa hiền lành, chăm chỉ, không hiểu sao giờ nó lại thành thế này.”

Để thực sự hiểu Young Hoon và giúp em thay đổi, bố mẹ em không nên nhận định vấn đề nằm ở con trai. Rầy la “Sao con lại thế? Phải học chứ” rồi khuyên răn này kia hoàn toàn không có tác dụng. Điều cậu con trai bé nhỏ lo sợ nhất là chuyện ly hôn của bố mẹ. Nếu không nghĩ đến tình huống con trai hành động lệch lạc vì nỗi bất an ấy, bố mẹ sẽ không thể hiểu được tại sao con trai mình lại thay đổi thành như vậy. Bọn trẻ thường hay tự trách bản thân rằng vì chúng nên bố mẹ mâu thuẫn hay ly hôn. Chúng cộp mác bản thân là đứa trẻ “ngỗ nghịch, ngốc ngếch, lười biếng” và có những hành động lệch lạc. Thế nên khi trong gia đình phát sinh mâu thuẫn dù lớn nhỏ, người cần bảo vệ trước nhất là trẻ con. Thay vì cố gắng thay đổi hay nhiếc móc mình đứa trẻ rằng chúng gây ra vấn đề, chúng ta cần tìm xem nguyên nhân sự thay đổi của trẻ xuất phát từ đâu theo quan điểm hệ thống.

Để Young Hoon thay đổi, trước nhất, quan hệ vợ chồng cần có sự cải thiện. Bố mẹ em cần nhận thức được rằng cậu con trai bị gán cái danh đứa trẻ cá biệt đang trở thành vật hy sinh của gia đình và thay đổi cái nhìn về Young Hoon. Khi hiểu được lý do tại sao Young Hoon trở nên ngang ngạnh, bướng bỉnh, bố mẹ em dễ đồng cảm với suy nghĩ, tình cảm của em hơn. Dần dần, quan hệ vợ chồng được cải thiện, ít mâu thuẫn hơn, còn Young Hoon có thể quay lại là em của ngày xưa. Toàn bộ hệ thống gia đình thay đổi.

Đồ treo nôi nơi đầu giường chỗ trẻ nằm.

Hãy thử chạm nhẹ một mảnh ghép của đồ treo nôi bằng ngón tay.

Rõ ràng chúng ta chỉ chạm một mảnh nhưng toàn bộ đồ treo nôi lại đung đưa.

Cũng giống như đồ treo nôi, gia đình có sự tác động tương hỗ qua lại không ngừng.

Những vấn đề, mâu thuẫn trong gia đình có thể xuất phát từ môi trường gia đình, không phải vì lỗi của một người.

Mọi thứ thay đổi khi bản chất gia đình được thay đổi

Thời điểm bóng đá Hàn Quốc lọt vào vòng Tứ kết của FIFA World Cup Hàn - Nhật 2002, tôi đang ở Đức. Người Đức cũng bàn tán về thành tích của đội Hàn Quốc, và tôi đã rất ấn tượng trước bài phân tích của một phóng viên thể thao về lý do thành công của bóng đá Hàn Quốc trên đài phát thanh radio. Theo phóng viên ấy, lý do Hàn Quốc thành công là nhờ khả năng lãnh đạo của Hiddink[\*]. Và Hiddink thành công là vì ông đã thay đổi toàn bộ hệ thống đội tuyển Hàn Quốc - hệ thống đã được duy trì suốt một thời gian dài. Ông không phụ thuộc vào một số cầu thủ đẳng cấp ngôi sao, cải thiện “vấn đề nan y” của sự trì trệ và trình độ học vấn đã ăn sâu bám rễ trong xã hội Hàn Quốc, đồng thời thay đổi đội hình, đặt trọng tâm vào năng lực.

[\*] Guus Hiddink, huấn luyện viên bóng đá người Hà Lan.

Cầu thủ tiêu biểu được Hiddink lựa chọn là Park Ji Sung. Với “luật rừng” bấy lâu, Park Ji Sung khó có thể có được một ghế trong đội tuyển quốc gia. Trụ cột của đội tuyển quốc gia suốt những năm qua đều xuất thân từ Đại học Yonsei, Đại học Korea, còn Park Ji Sung đến từ Đại học Myongji. Hơn nữa, cho đến khi vào đại học, Park Ji Sung cũng không phải là một cầu thủ nổi bật. Và xém chút nữa mọi thứ đã đổ bể vì thời điểm nhập học bên đội bóng của trường đã đủ số người quy định, may nhờ huấn luyện viên Kim Hee Tae của dội bóng Đại học Myongji nhận thấy tố chất của Park Ji Sung đã nhờ vả huấn luyện viên đội tennis vì bên đó vẫn còn chỗ trống, cậu mới vào được đại học. Hiddink đã phá vỡ “luật rừng” của đội tuyển quốc gia Hàn Quốc, cải tổ lại toàn đội dựa trên tiêu chí năng lực. Phép màu đưa đội tuyển Hàn Quốc vào vòng Tứ kết của FIFA World Cup bắt đầu từ sự thay đổi hệ thống này.

Và sự thay đổi trong gia đình cũng tương tự như vậy. Thay vì quy hết mọi vấn đề cho một thành viên, chúng ta cần thay đổi môi trường gia đình, cải thiện bản chất gia đình, như vậy gia đình của chúng ta mới có thể thay da đổi thịt. Và quan trọng nhất, để cải thiện bản chất, chúng ta phải thay đổi cách thức giao tiếp và quan hệ đã ăn sâu cắm rễ bấy lâu. Giống như kỳ tích lọt vào vòng Tư kết FIFA World Cup của đội tuyển Hàn Quốc - điều mà không ai nghĩ là có thể, những gia đình đang đối mặt với vấn đề có thể tạo ra sự thay đổi lớn khi thay đổi cách thức giao tiếp và quan hệ giống như ma thuật của Hiddink.

THỜI GIAN ĐỐI DIỆN VỚI SỰ THẬT

Lúc nghiên cứu chuyên sâu về tham vấn ở Đức, trong số đồng nghiệp của tôi có một bạn nữ sinh tên là Isabella rất nhã nhặn. Isabella là một cô gái tóc vàng xinh xắn với nụ cười ấm áp. Và cô ấy còn là một cô bạn rất tinh tế. Những khi định đi uống cà phê lúc nghỉ giải lao, không biết làm thế nào cô ấy lại biết được mà cầm theo bình giữ nhiệt đựng đầy cà phê đến và rót cho tôi một cốc. Isabella không chỉ thân thiện với mình tôi. Trong các đồng nghiệp có ai cô đơn hay lạc lõng, cô ấy lại tươi cười bước đến bên và lắng nghe câu chuyện của họ. Nhờ có Isabella mà bầu không khí chỗ chúng tôi luôn tươi vui.

Rõ ràng Isabella lúc nào cũng tươi cười rạng rỡ, nhưng thỉnh thoảng tôi cảm nhận được ở cô ấy một nỗi buồn khó tả. Trong giờ tham vấn tập thể của chúng tôi, tôi đã chia sẻ cảm nhận ấy của mình với Isabella. Nghe lời chia sẻ của tôi, Isabella lộ rõ vẻ bối rối trong phút chốc. Đắm chìm trong suy nghĩ trong chốc lát, Isabella thận trọng mở lời với tôi.

“Bố mình chưa từng kể với mình chuyện quá khứ dù chỉ một lần. Mọi người có biết gia huân của nhà mình là gì không? “Hãy cười, hãy hạnh phúc”.”

Bố Isabella là người hoạt bát, hay cười. Thế nhưng, Isabella cũng cảm nhận được nỗi buồn hằn sâu trên khuôn mặt bố. Isabella nhìn tôi rồi nói tiếp: “Thật ngạc nhiên khi sự xót xa mình cảm thấy ở bố lại hiện hũu trên người mình! Nhờ có Kwanghyun mà mình biết được điều quan trọng mà bản thân không thể nhận ra.”

Hầu hết tất cả mọi người đều gắng sức để duy trì sự cân bằng và ổn định trong gia đình. Không chỉ nỗ lực, mọi người còn nghĩ rằng cuộc sống của bản thân đang ổn định. Thế nhưng, nhiều trường hợp suy nghĩ này là một sự lầm tưởng. Có không ít mối quan hệ gia đình đằng sau sự bình yên là những bất an và căng thẳng đang được che giấu. Rõ ràng là có chuyện gì đó và mọi người cảm thấy căng thẳng, bất an vì điều đó, nhưng có một điều khiến họ không thể tự do thể hiện cảm xúc đang tồn tại trong gia đình, và tâm lý học gọi điều này là “bí mật gia đình (family secret)”.

Bí mật gia đình gọi dậy cảm giác tội lỗi và hổ thẹn

Serge Tisseron - nhà phân tâm học người Pháp, là học giả nổi tiêng thế giới về những thành tựu nghiên cứu liên quan đến bí mật gia đình. Serge Tisseron nói rằng: “Bí mật gia đình được truyền từ thế hộ này đến thế hệ khác, và bí mật được chuyển giao gây ra nhiều vấn đề ở thế hệ sau hơn thế hệ ban đầu.” Chúng ta hãy cùng tìm hiểu phân tích của Tisseron, xem bí mật gia đình được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác như thế nào.

Càng cố che giấu bí mật về những vấn đề hay sự kiện đau khổ, những bí mật ấy càng ảnh hưởng đến thế hệ tiếp theo, trái ngược với mục đích che giấu. Bí mật gia đình của thế hệ trước không được truyền lại như những gì vốn có cho thế hệ sau. Thế hệ đầu giữ bí mật về sự kiện đau khổ thương bị giằng xé trong tâm lý hai chiều, một nửa muốn giữ bí mật và một nửa muốn được tự do bằng cách thổ lộ bí mật. Trong vòng xoáy mâu thuẫn này, mặc dù người trong cuộc một mực phủ nhận sự tồn tại của bí mật, nhưng một phần bí mật vẫn vô tình bị tiết lộ. Vì phần vô tình bị tiết lộ ấy, thế hệ con cháu bắt đầu có linh cảm rằng có vấn đề gì đó. Thế nhưng, chúng không thể nào biết được toàn bộ nội dung vụ việc và cùng không có dũng khí để hỏi. Nói cách khác, với thế hệ đầu, bí mật ấy là “điều không thể diễn tả thành lời”, còn với thế hệ tiếp theo, bí mật ấy lại là “điều không thể gọi tên”. Sang đến thế hệ tiếp theo, nội dung của bí mật bị lãng quên, chỉ có sự tồn tại của bí mật ấy được biết đến và khơi dậy hàng loạt câu hỏi. Người trong cuộc muốn che giấu bí mật, nhưng vì họ che giấu mà bí mật ấy thổi bùng ngọn lửa bất an tương tự trong lòng con cháu. Đây là kết quả quan sát của Serge Tisseron.

Bí mật gia đình có mới quan hệ mật thiết với nỗi đau thời đại. Lịch sử cận đại của Hàn Quốc lên bổng xuống trầm đến mức không một quốc gia nào khác có thể bước lên bàn cân so sánh được. Lịch sử nhuộm màu mâu thuẫn, thù địch vì tư tưởng phản cộng và chia cách, chiến tranh Triều Tiên “huynh đệ tương tàn”, rồi những tháng ngày thuộc địa nhục nhã. Trong bối cảnh ấy, rất nhiều gia đình đã phải chôn chặt “bí mật gia đình” không thể nói ra. Khi tham vấn tâm lý gia đình, tôi gặp không ít gia đình khổ sở vì những bí mật gia đình như thế này.

Gia đình tồn tại bí mật gia đình không thể nào lành mạnh. Con cái thường lờ mờ đoán được gia đình có bí mật che giấu, nhưng bầu không khí trong nhà âm thầm ép buộc chúng phủ nhận hoặc vờ như không biết. Điều này không khác gì bị cưỡng chế phải làm tê liệt cảm xúc. Khi bị mắc bệnh hủi, cho dù bị cắt bỏ các ngón tay, chúng ta cũng không thấy đau vì các dây thần kinh đã chết và cảm giác đau đã bị tê liệt. Bí mật gia đình khơi dậy những cảm xúc tiêu cực như nghi ngờ, bất an, phẫn nộ, đau buồn, bất lực,... nhưng lại không được phép thể hiện những cảm xúc ấy, vậy nên, bọn trẻ rất dễ mắc bệnh hủi về mặt tình cảm. Dần dần cảm giác về cảm xúc của chúng bị tê liệt khi bị yêu câu phủ nhận những cảm xúc hoang mang và không thể nào chịu đựng được. Thế nhưng, bí mật gia đình vẫn ở đó, chỉ là chúng tồn tại trong gia đình dưới hình dáng của sự hổ thẹn và cảm giác tội lỗi.

Một đứa trẻ nhìn thấy bố ra ngoài uống rượu về, ngã gục ở hiên nhà rồi ngủ luôn ở dó, liền hỏi mẹ.

"Mẹ ơi, sao bố Lại ngủ ở đây?”

Người bố vốn dĩ là người nghiện rượu nặng, thế nhưng, người mẹ không thể nói thẳng như thế với con.

“Bố mệt mỏi với vất vả quá nên vậy đó con.”

Đứa trẻ lớn lên trong những câu chuyện như thế này học cách suy nghĩ và cảm nhận đúng như yêu cầu của bố mẹ. Hành vi bóp méo thực tế là sự ngược đãi ép buộc một cách khôn ngoan. Đứa trẻ bị ngược đãi theo cách như thế này rất dễ bất an, lo lắng trước mọi quyết định bản thân phải tự đưa ra khi trưởng thành. Vì thường xuyên phủ định suy nghĩ và cảm xúc nên chúng không chắc chắn về suy nghĩ của bản thân. Trong số những người sa vào tà giáo, mê tín dị đoan hay bị lừa khi đi ra xã hội, có rất nhiều người như thế này.

Vấn đề được tháo gỡ khi bí mật được thừa nhận

Một trong những bộ phim nổi tiếng về bí mật gia đình là Dolores Claiborne được chuyển thể từ cuốn tiểu thuyết của Stephen King - bậc thầy về tiểu thuyết kinh dị. Tác phẩm này đã miêu tả xuất sắc mô típ xung đột trong gia đình và thường được sử dụng như giáo trình trong các tiết học tâm lý học của trường đại học hay viện cao học. Nội dung bộ phim vắn tắt như sau:

Nữ nhà báo Selena đang sống và làm việc ở thành phố thì nhận được tin báo mẹ cô - bà Dolores Claiborne là kẻ tình nghi trong một vụ giết người và đang bị điều tra. Selena quay về quê nhà - nơi cô đã rời đi vì cực kỳ căm ghét mười lăm năm trước. Thực tế, Selena tin là mẹ cô có tội. Vài năm trước khi cô rời nhà ra đi, bố cô qua đời vì tai nạn trượt chân đáng ngờ, và Selena đoán rằng tai nạn đó có liên quan đến mẹ cô. Vậy nên chỉ cần nghĩ đến mẹ và miền quê ấy, cô đã thấy rùng mình. Sau khi bỏ nhà lên thành phố, cô cắt đứt liên lạc với mẹ. Selena quay trở về quê và dõi theo quá trình điều tra vụ án giết người không phải vì muốn biện hộ cho mẹ mình mà vì tâm trạng phức tạp, không thể nào bàng quan trườc việc tội ác của mẹ được phơi bày. Nửa đầu bộ phim xây dựng khả năng sát hại chồng của mẹ Selena như một loại bí mật gia đình. Rõ ràng là có chuyện gì đó không hay đã xảy ra nhưng không một ai có thể biết được sự thật vì câu chuyện đó không được tiết lộ ra ngoài. Khi bí mật gia đình đè nặng lên vai các thành viên trong gia đình, tình cảm gia đình rạn nứt, một thành viên nào đó chán ngán với cảnh tượng ấy và tìm cách thoát ra, tâm lý này đã được khắc họa rõ nét ở Selena.

Thế nhưng, ở nửa sau của bộ phim, người xem đã được chứng kiến một cú lật ngược tuyệt vời. Stephen King - người đã bán được hơn 350 triệu cuốn tiểu thuyết trên khắp thế giới không có lý nào lại xây dựng một cốt truyện đơn giản như vậy.

Selena thất vọng khi chứng kiến bộ dạng không muốn chứng minh bản thân vô tội và không muốn kiếm tìm sự thấu hiểu từ con gái của mẹ, nên đã bỏ nhà ra đi lần nữa. Thế nhưng, nơi mạn thuyền con tàu rời quê, Selena bỗng nhớ lại một ký ức cô đã quên mất vì một số nguyên nhân, à không, phải nói là cô đã cố xóa nó khỏi đầu mình. Sự thật trong ký ức được khôi phục như thế này. Bố George của Selena là một kẻ nát rượu, ông thậm chí còn thèm muốn cả cơ thể đứa con gái bé nhỏ của mình. Tinh ý nhận ra đều này, Dolores Claiborne định cùng con gái bỏ nhà ra đi, nhưng đã thất bại vì sự ngăn cản của George, và bà Dolores Claiborne đã ngụy tạo vụ tai nạn, tách chồng khỏi con gái mãi mãi.

Bà chôn giấu tất cả những sự xấu xa vào trong lòng, không nói lời nào, để con gái ra đi, để nó có thể trưởng thành trong một môi trường mới. Khoảnh khắc nhận ra điều này, niềm tin của Selena - niềm tin rằng bố cô là một người tình cảm dù ông bất tài vô dụng, còn người mẹ cục cằn, lạnh lùng mới là người có vấn đề vỡ tan thành trăm mảnh. Đây là ký ức giả do cơ chế phòng vệ tâm lý - muốn thoát khỏi sang chấn của quấy rối tình dục bằng mọi giá tạo ra. Khoảnh khắc đối mặt với sự thật luôn luôn đau đớn và rùng mình.

Bộ phim Dolores Craven có cốt truyện phức tạp, đan xen hai bí mật gia đình. Đó là bí mật sát phu và bí mật loạn luân. Dù là bí mật nào, bí mật gia đình vẫn sẽ phá hủy các mối quan hệ và dẫn đến sự tan vỡ trong gia đình. Bộ phim đã khắc họa một cách chân thực quá trình Selena thoát khỏi bí mật gia đình bằng cách đối mặt với sự thật, vượt qua sang chấn tâm lý của bản thân và thấu hiểu tấm chân tình của mẹ. Giống như những gì bộ phim đã miêu tả, bí mật gia đình không thể giải quyết theo cách vòng vèo. Thừa nhận bí mật gia đình rất đau đớn nhưng chỉ khi đối mặt với sự thật, chúng ta mới tìm thấy đầu mối giải quyết vấn đề.

AI LÀ NGƯỜI NẮM QUYỀN LỰC?

Cậu bé Icarus trong thần thoại Hy Lạp bị nhốt trên một hòn đảo giữa biển và đã trốn thoát khỏi đó bằng đôi cánh bố cậu làm từ sáp ong, Thế nhưng Icarus cố bay về phía mặt trời, để rồi sáp trên đôi cánh tan chảy và cậu rơi xuống biển. Hình ảnh này cho thấy khát vọng quyền lực mãnh liệt không điểm dừng của con người. Rất nhiều người xung quanh chúng ta có tham vọng quyền lực. Và ngay cả trong cộng đồng giáo dục được đánh giá là những người không biết chuyện nhân tình thế thái và thiếu xã giao cũng như vậy. Tôi không biết giảng dạy là loại quyền lực gì, nhưng cuộc cạnh tranh vị trí chủ tịch trong các hội nhóm rất khốc liệt, chỉ là chúng ta không nhìn thấy.

Rõ ràng người đứng đầu một đoàn thể nào đó thường vất vả hơn hội viên rất nhiều. Quỹ thời gian vốn dĩ đã eo hẹp vì vừa chuẩn bị bài giảng rồi lại cả nghiên cứu, thế nhưng khi trở thành hội trưởng, chủ tịch,... còn phải phân chia quỹ thời gian eo hẹp ấy cho việc hội nhóm và bất cứ việc gì cũng phái đi tiên phong. Cực khổ là thế, nhưng tại sao vẫn có nhiều người nhất định phải giành được những vị trí ấy? Đó là vì khao khát được công nhận. Con người là loài sinh vật kỳ lạ, luôn muổn tìm kiếm cảm giác an toàn và thõa man về bản thân từ sự công nhận của người khác.

“Nếu như lúc còn nhỏ chúng ta cần tình yêu của cha mẹ để sinh tồn thì khi trưởng thành, chúng ta cần sự công nhận của những người xung quanh.”

Đây là sự thấu suốt sâu sắc của Eric Berne - nhà phân tâm học người Canada và là một trong những bậc thầy về tham vấn tâm lý hiện đại. Sự công nhận của người khác là năng lượng sinh tồn thiết yếu cho con người trong xã hội. Quay trở lại vấn đề tham vọng quyền lực mà nói, đó cũng là sự đấu tranh ác liệt để được mọi người công nhận.

Quyền lực đóng vai trò rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Theo giải thích của Alfred Adler - một trong những học trò của Freud và là nhà tâm lý học nghiên cứu về sự mặc cảm, tâm lý bồi thường, nhu cầu được công nhận trong cuốn Understanding Human Nature, tham vọng quyền lực là yếu tố quan trọng chi phối tinh thần con người. Khao khát được công nhận là một trong những bản tính của con người, vậy nên từ khi còn nhỏ, chúng ta thường làm những điều bố mẹ thích để được bố mẹ quan tâm, công nhận và đôi khi ngược lại là làm những chuyện bố mẹ không thích để lôi kéo sự chú ý.

Và theo phân tích của Alfred Adler, hành vi này cũng là một dạng tham vọng quyền lực.

Còn William Glasser - bác sĩ tâm thần người Mỹ đã trở thành nhà tham vấn ở tuổi hai mươi ba, có rất nhiều kinh nghiệm tham vấn và là người khỏi xưởng liệu pháp thực tế, cho rằng những người làm chủ gia đình thể hiện sự phẫn nộ và bạo lực là những người không có quyền lực ngoài phạm vi gia đình. Người chồng muốn thỏa mãn tham vọng quyền lực bằng cách chi phối vợ và các con, và điều mà mọi người trong gia đình có thể làm trong trường hợp này chỉ có thể là quy phục. Dẫu vậy, khi tham vọng quyền lực của người chồng không được thỏa mãn, vấn đề sẽ xuất hiện.

Quyền lực cũng đóng vai trò rất quan trọng trong quan hệ vợ chồng và gia đình. Quyền lực ở đây là gây ảnh hưởng tới đối phương. Chúng ta đang sử dụng quyền lực hằng ngày, hằng giờ trong cả mối quan hệ gia đình cực kỳ riêng tư. Quyết định cuộc hẹn, lựa chọn màu sơn tường, đưa ra các quy tắc trong nhà, đó là cách chúng ta thể hiện quyền lực. Sử dụng quyền lực trong gia đình không chỉ là trong những chuyện quan trọng. Quan hệ động lực của quyền lực trong gia đình còn được thể hiện ngay cả trong những vấn đề đòi thường nhỏ nhặt như cho con đi học trung tâm nào, mua áo gì,...

Nguyên nhân vợ chồng cãi nhau có rất nhiều nhưng căn nguyên chỉ có một

Khi bước vào cuộc sống hôn nhân, hai vợ chồng mỗi người chịu trách nhiệm về một lãnh địa riêng trong gia đình. Người chồng thường chịu trách nhiệm các hoạt động kinh tế, còn người vợ phụ trách việc nhà, chăm lo cho con cái. Nhìn bề ngoài, người chồng đóng vai trò quan trọng hơn và sở hữu nhiều quyền lực hơn, nhưng nếu đi sâu thì không hẳn là như vậy. Người vợ, phụ trách công việc nhà và chăm sóc con cái, là người quán xuyến tất cả mọi việc trong gia đình. Quyền hạn này là nguồn gốc hình thành quyền lực của người vợ trong gia đình. Không như những gì chúng ta nhìn thấy bên ngoài, chủ nhân thực sự của gia đình là người vợ.

Jirina Prekop - học giả tiêu biểu trong lĩnh vực tâm lý học nhi đồng người Đức và là người sáng lập “Liệu pháp ôm trẻ” -tạo sự kết nối thực sự giữa bố mẹ và con cái, đã nói rằng người bố có quan hệ tốt đẹp với con cái không đơn giản chỉ là một người bố giàu tình cảm, biết cách chơi đùa với con cái, mà còn phải là người có mối quan hệ tốt với vợ. Con cái nằm trong lãnh địa của mẹ. Nếu muốn mối quan hệ với con cái tốt đẹp, người bố cần có sự ủng hộ ngầm của mẹ. Những ông bố thấy cô đơn, thấy bản thân chỉ là công cụ kiếm tiến trong gia đình phải nhanh chóng cải thiện quan hệ với vợ. Vì để thân thiết với con cái hơn cần có sự cho phép của vợ.

Hai vợ chồng suốt ngày cãi nhau chuyện này chuyện kia nhưng thực tế động cơ ẩn giấu sau những trận cãi vả là xem ai là người quyền lực hơn. Một cặp vợ chồng tôi quen biết kết hôn đã được sáu năm, và trong sáu năm ấy, không có ngày nào là hai người không lời qua tiếng lại. Thế nhưng, khi hỏi hai người sao lại cãi nhau như thế, cả hai người đều chẳng ai nhớ là vì sao. “Mồi lần là mỗi chuyện khác nhau.” Đây là câu trả lời của họ. Nếu các bạn nghĩ hai vợ chồng cãi nhau hằng ngày vì những chuyện nhỏ nhặt, chẳng có lý do to tát gì thì các bạn đã nhầm. Nguyên nhân căn bản của những cuộc đấu khẩu là trò chơi quyền lực xem ai có quyền lực hơn trong gia đình. Trở ngại lớn nhất đe dọa cuộc sống hôn nhân hạnh phúc là trường hợp xấn xổ vào đối phương để thỏa mãn tham vọng quyền lực của bản thân. Trò chơi quyền lực là mối de dọa kinh khủng hơn tình trạng thiếu thốn tình cảm rất nhiều.

Nếu phân chia quan hệ vợ chồng dựa trên tiêu chuẩn là thứ bậc quyền lực, chúng ta có hai loại hình chính. Đầu tiên là “Quan hệ phụ thuộc”. Quan hệ phụ thuộc là mối quan hệ mà một trong hai vợ chồng là người đưa ra phán đoán, quyết định, và người còn lại đồng ý, thuận theo những quyết định ấy. Những cặp vợ chồng như thế này không tranh cãi chuyện quyền lực. Nói một cách chính xác hơn là họ không dám cãi nhau, với loại hình này, hai vợ chồng không tranh cãi công khai và tần suất lời qua tiếng lại rất ít. Thế nhưng, không phải vì họ yêu thương nhau nên mới không cãi nhau, và những yếu tố mâu thuẫn giữa hai vợ chồng cứ tích tụ ngày một. Dần dần, bên nắm quyền ngày càng thấy bị cô lập, còn bên “bị trị” sa lầy trong tâm thế nạn nhân, cảm thấy bị coi thường, chà đạp. Trong trường hợp này, người bị phụ thuộc không thể biểu lộ suy nghĩ của bản thân ra bên ngoài, nhưng lại thể hiện sự thù địch trong thụ động. Người bị phụ thuộc công kích đối phương một cách âm thầm và vô hình. Tiêu biểu là lôi keo con cái về phía mình và cô lập đối phương, hay một cách tiêu cục hơn là năm ì một chỗ, bảo rằng mệt mỏi không thể làm gì. Có thể nói đây là sự phục thù rụt rè với người bạn đời đã áp bức bản thân suốt thời gian thông qua đình công.

Loại hình thứ hai là “Quan hệ cân đối”. Khi hai vợ chồng có quyền lực ngang nhau, ai cũng sẽ muốn ra lệnh, chỉ trích, hay khuyên nhủ đối phương. Vậy nên, hai vợ chồng thường xuyên cãi vã, lời qua tiếng lại. Vì chuyện ai là “chiếu trên” không rõ ràng, nên hai người dễ xảy ra xung đột, tranh cãi để củng cố và khuếch trương sức mạnh của bản thân. Với loại hình này, đúng là hai vợ chồng cãi nhau như cơm bữa, nhưng họ duy trì được quan hệ vợ chồng cân bằng, thấu hiểu lẫn nhau dựa trên quan hệ bình đẳng. Vì không ai trong hai người có thể đơn phương tấn công với ý kiến của bản thân, nên ngay cả khi có lời qua tiếng lại, họ vẫn đưa ra quyết định sau khi thống nhất ý kiến. Nhìn bề ngoài, các cặp vợ chồng thuộc loại quan hệ cân đối suốt ngày cãi nhau, nhưng không có nghĩa là những cặp vợ chồng thuộc kiểu quan hệ phụ thuộc ít cãi vã hơn thì hạnh phúc và bình yên hơn.

Phức cảm Oedipus và trật tự trong gia đình

Jay Haley - nhà tư vấn tâm lý gia đình người Mỹ, đã xem xét vấn đề gia đình ở góc độ trò chơi quyền lực giữa hai vợ chồng và sáng tạo “mô hình liệu pháp chiến lược” dựa trên nền tảng này. Theo Jay Haley, khi cuộc tranh đấu quyền lực trong gia đình thái quá hay một bên không thể nào chịu đựng được việc cán cân quyền lực không cân, thứ tự cấp bậc trong gia đình sụp đổ và dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng.

Kỳ nghỉ hè sắp đến và gia đình Cheol Su lên kế hoạch về việc sẽ đi đâu. Bố mẹ đưa ra ý kiến về địa điểm du lịch, mỗi người một ý. Bố thì muốn lên núi, vừa ngâm chân ở suối vừa tận hưởng những làn gió mát, còn mẹ lại thích đi biển, có đầy đủ tiện nghi nghỉ dưỡng, không ai nhường ai. Cuối cùng Cheol Su đã phải can thiệp.

“Bố à, năm ngoái nhà mình đi nghỉ ở núi Jirisan, xong gặp mưa rào, khổ ơi là khổ. Suýt chút nữa thì nhà mình bị cô lập trong mưa và lên thời sự còn gì. Năm nay, nhà mình đi biển có khách sạn dạng căn hộ đi.”

Cuộc tranh luận bất phân thắng bại đã nghiêng về phía mẹ Cheol Su với sự tham gia của Cheol Su. Bố Cheol Su không còn cách nào khác, đành phải thu ý kiến của bản thân về. Đây là chuyện rất nhỏ nhặt, rất đỗi bình thường, thường xuyên xảy ra ở bất kỳ gia đình nào, thế nhưng nếu nhìn nhận ở góc độ quyền lực, đó là thời điểm thứ tự cấp bậc trong gia đình có sự xáo trộn.

Bất kỳ gia đình nào cũng tồn tại một thứ tự cấp bậc tự phát. Giữa thế hệ con cái và bố mẹ, luôn có một thứ tự cấp bậc nhất định, và thứ tự cấp bậc ấy phụ thuộc vào thứ tự xuất hiện trong gia đình. Qua thời gian, số lượng thứ bậc nhiều lên, đứa nào sinh trước đứa ấy đứng trước.

Khi con cái nằm ở thứ bậc thấp hơn bố mẹ đóng vai trò người quyết định, thứ bậc trong gia đình bị xáo trộn, và trường hợp nhà Cheol Su là đây. Hay như khi mẹ gần gũi với con trai còn bố bị tách biẹt, con cái thay thế vai trò bạn đời của bố hoặc mẹ, thứ tự cấp bậc cũng bị rối loạn. Thông thường, trong phần lớn các gia đình, sự xáo trộn này chỉ là nhất thời, nhưng khi sự xáo trộn này được cơ cấu hoá, điều này có thể dẫn đến xung đột gia đình rất lớn.

“Phức cảm Oedipus” chúng ta thường hay nói đến cũng là một câu chuyện liên quan đến thứ tự cấp bậc trong gia đình. Oedipus mang số mạng giết cha từ khi còn nhỏ và cậu suýt bị giết chết vì lời tiên tri ấy, nhưng may thay cậu đã thoát chết trong gang tấc và trở thành một đứa trẻ bị bỏ rơi. Lớn lên, Oedipus phiêu bạt nay đây mai đó và lỡ giết chết một người, người đó chính là cha cậu. Oedipus kết hôn với hoàng hậu - đã mất chồng và là quả phụ. Ngay cả trong mơ, cậu cũng không nghĩ tới người phụ nữ ấy lại là mẹ mình. Thế nhưng không lâu sau dó, mọi sự thật được phơi bày. Hoàng hậu bỗng dưng vừa là vợ vừa là mẹ, nên bà đã tự sát vì quá sốc, còn Oedipus tự móc mắt mình rồi bỏ đi lang thang. Thần thoại về vua Ocdipus đầy bi kịch của Hy Lạp là một minh chứng cho quan điểm của người cổ đại về kết cục mà một người phá vỡ thứ tự cấp bậc phải đối mặt. Trong một tập thể của xã hội cổ đại, thứ hạng được phân cấp theo độ tuổi, và từ đó, thứ tự cấp bậc được hình thành. Thứ tự cấp bậc như thế này rất cần thiết cho sự sinh tồn của tập thể. Bất kỳ ai phá vỡ trật tự này đều bị coi là mối de dọa đến sự sinh tồn của cả tập thể.

Freud cho rằng những người có vấn đề về mặt tình cảm là một Oedipus khác tồn tại ở thời đại này. Và quy tắc về thứ bậc như thế này là điều kiện tiên quyết trong phức cảm Oedipus được Freud coi là nguồn gốc của mâu thuẫn bên trong mỗi người. Freud đưa ra hình ảnh con người mâu thuẫn và tuyệt vọng vì vấn đề thứ bậc. Và hạnh phúc gia đình phụ thuộc vào việc thành viên trong gia đình giải quyết và khôi phục thứ bậc như thế nào.

Có một gia đình nhìn từ bên ngoài rất bình thường. Người chồng chăm chỉ làm việc, gặt hái được nhiều thành công, còn người vợ rất tích cực tham gia các hoạt động. Nhìn đi nhìn lại, gia đình họ không hề có điều gì bất thường. Lý do họ tìm đến phòng tham vấn khiến tôi thảng thốt - con gái đầu của họ có ý định tự tử. Người chồng được người mẹ góa bụa một tay nuôi lớn. nên lúc nào người chồng cũng thấy canh cánh trong lòng chuyện cùa mẹ. Chuyện lấy vợ của anh cũng vậy. Mẹ bảo anh hãy thử gặp mặt vì đó là một cô gái hiền lành, và anh nghe theo sự khuyên nhủ, sắp đặt của mẹ. Hai vợ chồng cưới nhau cũng đã mười sáu năm, nhưng tất cả mọi vấn đề trong gia đình do chồng và mẹ chồng thảo luận, quyết định. Người đóng vai trò bạn đời của chồng không phải là vợ mà là mẹ, không hề có chỗ cho người vợ trong mối quan hệ giữa chồng và mẹ chồng. Sau khi tan làm trở về nhà, người đầu tiên đón chồng là mẹ chồng, chuẩn bị cơm sáng trước khi đi làm cho chồng cùng là mẹ chồng. Sự xáo trộn trong vai trò không chỉ dừng lại ở đây. Bám dính lấy con trai vẫn chưa khiến mẹ chồng hài lòng, bà còn vượt quyền, đóng vai trò người mẹ với cháu. Mẹ chồng không thuận mắt chuyện nuôi dạy con cái của con dâu và thương xuyên trách mắng này nọ. Thấy đứa cháu đầu -đang là học sinh tiểu học không nghe lời, mè nheo, bà chạy lại mắng té tát và vả cháu một cái đau điếng để cho con dâu lúc nào cũng chỉ biết dỗ dành thấy.

“Nuôi dạy bọn trẻ theo kiểu chiều chuộng thế này à!”

Mẹ chồng nghĩ bà phải cho con dâu thấy nên nuôi dạy con cái thế nào. Mọi chuyện cứ thế này, nhưng người chồng lúc nào cũng im lặng hoặc đứng về phe mẹ. Còn người vợ bất lực đã lựa chọn hoạt động tôn giáo như một sự giải thoát khỏi gia đình ngột ngạt. Thế nhưng, người khổ nhất trong tình huống này là bọn trẻ. Cứ đi học về là chúng lại phải nghe bà nội cằn nhằn. Bọn trẻ dần ghét bà nội, số lần chúng rời phòng giảm hẳn. Cứ đi học về là chúng chui vào phòng và không ra ngoài. Người bà nghĩ rằng bản thân đã cố gắng hết sức để nuôi dạy cháu, nhưng chúng chỉ đứng về phía mẹ và không công nhận mình. Bà bắt đầu cảm thấy thất vọng về bọn trẻ, thấy chúng quá vô lễ. Mâu thuẫn giữa cháu và bà cứ thế ngày càng trầm trọng.

“Bà nội, bà làm ơn đừng làm mẹ và chị em cháu khổ sở nữa.”

Đứa con gái đầu không thể chịu đựng được đã viết thư và định tự tử. May thay bé đã được cứu sống, nhưng cả gia đình thì vô cùng choáng váng.

Vấn đề của gia đình này bắt nguồn từ sự xáo trộn thứ tự cấp bậc trong gia đình. Rất nhiều mẹ chồng góa phụ, coi con trai như chồng, lệ thuộc vào chúng và không giải thoát cho chúng kể cả khi chúng đã lập gia đình. Tham vọng về quyền lực là vô hạn. Những hành động của mẹ chồng - không thỏa mãn với vị trí là vợ của con trai còn định thực hiện cả vai trò người mẹ với các cháu khiến nền tảng gia đình lung lay. Cuối cùng, tham vọng chi phối của bà nội đã làm thứ tự cấp bậc trong gia đình sụp đổ. Vai trò của bạn đời phải do hai vợ chồng đảm nhận, và ông bà phải ở vị trí của ông bà.

Chỉ cần một người phá hủy thứ tự cấp bậc, cả gia đình sẽ rơi vào hỗn loạn. Cách giải quyết những mâu thuẫn này là khôi phục thứ tự cấp bậc giữa các thế hệ. Chúng ta cần phải xây dựng ranh giới rõ ràng để thứ tự cấp bậc trong gia đình hoạt động. Với trường hợp gia đình kể trên, cách giải quyết là thiết lập ranh giới, xây dựng lại trật tự đã sụp đổ. Người chồng cần đứng về phía vợ con và ly khai với mẹ. Thế nhưng thói quen lâu ngày sẽ khiến việc tách người bà khỏi vị trí của người bà trở nên khó khăn. Vậy nên thay vì là người bà, người cần phải hành động là người chồng. Khi người chồng thay đổi thái độ, trật tự sẽ được thiết lập lại và bình yên sẽ quay trở lại với gia đình đang hỗn loạn.

LUÔN CÓ VẬT HY SINH TRONG GIA ĐÌNH CÓ VẤN ĐỀ

Hễ vợ chồng tôi cãi nhau là tin tức nhanh chóng truyền đến tai bố mẹ. Và người đưa tin hiện trường “trận chiến” một cách nhanh chóng và chính xác không khác gì phóng viên chuyên đưa tin tại khu vực xung đột không phải ai khác mà là cậu quý tử nhà tôi. Vợ chồng tôi mà có mâu thuẫn là cậu ấy gọi điện ngay cho ông nội tường thuật tình hình. Phản ứng sau đó của bố khiến tôi bất ngờ. Người bố gọi điện là vợ tôi, không phải tôi.

“Đứa con dâu hiền lành của tôi, thôi chịu khó chịu đựng nó. Con cũng biết tính cách nó vốn dĩ là vậy. Mệt mỏi lắm phải không?”

Mỗi khi hai vợ chồng tôi xảy ra chiến tranh lạnh, từ bố mẹ đến em gái tôi đều đứng về phe vợ tôi thay vì phe tôi. Em gái tôi thậm chí còn đổ thêm dầu vào lửa, nói thế này tại buổi tụ họp gia đình.

“Ôi trời, may có chị dâu hiền lành, gia đình mình mới hòa thuận. Em thực sự rất biết ơn chị. Một người như ông anh em, nếu không phải chị chắc không ai chăm sóc được.”

Theo câu chuyện của bố mẹ và em gái tôi, người luôn có vấn về là tôi, còn vợ tôi là một người con dâu hiền lành, nhẫn nhịn chịu đựng. Mỗi lần họp gia đình không khác gì đại hội phê bình, lôi ra lỗi lầm của tôi. Cả nhà tôi không ai màng đến giờ giấc, hừng hực khí thế chỉ trích lỗi này lỗi kia của tôi và khép lại đại hội bao giờ cũng là vợ tôi quá hiền lành, giỏi chịu đựng, nhẫn nhịn cái người mình đầy vấn đề mà sống. Sự tình là như vậy đó, nên nhà tôi hầu như không có chuyện xích mích mẹ chồng nàng dâu hay mâu thuẫn chị em chồng thường thấy.

Quen thì quen thật, nhưng đôi khi tôi vẫn tức sôi ruột vì tình huống như thế này. Tuy nhiên, tôi không đủ sức để kháng nghị lại cả nhà. Ngoài phạm vi gia đình, danh là giáo sư đại học, tôi cũng đào tạo được nhiều học trò, tham gia vào các hoạt động xã hội, và thỉnh thoảng cũng được khen ngợi, là người được tôn trọng. Thế mà, trong gia đình chúng tôi, kể cả trước khi tôi trở thành giáo sư hay hiện tại, tôi đã, đang và luôn bị xem là một người cá biệt. Không phải trong bỗng chốc mà tôi phải gánh chịu tội trạng này. Đây là khuôn mẫu hành vi đã có từ rất lâu trong gia đình chúng tôi, và tôi là một dạng “vật hy sinh của gia đình”,

cơ chế vật hy sinh trong gia đình, trẻ cá biệt và anh hùng

Kene Girard - giáo sư Đại học Stanford và là nhà nghiên cứu văn hóa trí tuệ hiện đại nổi tiếng người Pháp, đã phân tích các câu chuyện thần thoại, cổ tích, và rút ra kết luận rằng cách thức cơ bản nhất để giải quyết vấn đề con người phải đối mặt là “Cơ chế vật hy sinh”.

Khi một xã hội phát sinh bất an, bất mãn và mâu thuẫn, biện pháp ứng phó ít phải trả giá nhất và đạt được hiệu quả tức thì cao nhất là đổ trách nhiệm về vấn đề cho một người hay một nhóm người nào đó. Đây là cách thức tìm kiếm trật tự tạm thời, xoa dịu mâu thuẫn và xáo trộn của xã hội bằng cách thổi bùng sự căm ghét, phẫn nộ và thù địch với người bị quy trách nhiệm. Rene Girard đã phân tích về vấn đề săn phù thủy hay áp bức người Do Thái thường xuyên xuất hiện trong lịch sử châu Âu. Săn phù thủy hay áp bức người Do Thái là ví dụ điển hình cho cơ chế vật hy sinh để giải quyết nguy cơ và vấn đề mà xã hội phải đối mặt. Theo Rene Girard, cơ chế vật hy sinh hình thành ngay từ giai đoạn đầu của nhân loại, và là cách ứng phó cơ bản nhất của con người đối với các nguy cơ, vấn đề ở tất cả mọi nền văn hóa, mọi thời đại. Cơ chế vật hy sinh mà Rene Girard đã làm sáng tỏ không chỉ xuất hiện trong nhưng tập thể lớn như cộng đồng, làng xóm, hay quốc gia, mà tồn tại ngay cả trong đơn vị xã hội nhỏ nhất của loài người - gia đình.

Vật hy sinh của gia đình có nghĩa là dùng sự hy sinh của một người để duy trì sự bình yên và ổn định của cả gia đình. Nguyên nhân xuất hiện vật hy sinh chủ yếu là do xung đột vợ chồng. Vật hy sinh ra đời như một biện pháp tránh né mâu thuần gia đình vợ chồng.

John Bradshaw - nhà tư vấn tâm lý gia đình nổi tiếng thế giới đang thực hiện chương trình tham vấn tâm lý gia đình mang tên của mình được phát sóng trên dài PBS, đã liệt kê hình ảnh những đứa con đóng vai trò vật hy sinh trong gia đình như sau: Bố mẹ của bố mẹ, mẹ, bạn của bố, thần tượng của mẹ, thần tượng của bố, anh hùng, đứa trẻ hoàn hảo, thánh thần, đứa trẻ đem dũng khí đến cho bố, đứa trẻ đem dũng khí đến cho mẹ, lưu manh, cục cưng, vận động viên thể thao, người theo chủ nghĩa hòa bình trong gia đình, tài tử trong nhà, kẻ thất bại, người tử vì đạo, bạn đời của mẹ, bạn đời của bố, chú hề, đứa trẻ cá biệt,... Tiêu biểu nhất trong những vai trò đa dạng này chính là nhân vật “đứa trẻ cá biệt” và “anh hùng”.

Đứa trẻ đóng vai trò “đứa trẻ cá biệt” bị chỉ trích oan ức là nguồn cơn của các vấn đề trong gia đình. Chỉ cần bị chỉ định là đứa trẻ cá biệt một lần, đứa trẻ trở nên cực kỳ nhạy cảm với bất an và căng thẳng diền ra trong gia đình, và phản ứng lại bằng cách thực hiện những hành động bị lên án để thu hút sự quan tâm của các thành viên trong gia đình. Nghe có vẻ ngược đời nhưng những đứa trẻ cá biệt đóng vai trò rất quan trọng trong việc tạo sự gắn kết trong gia đình, đem mọi sự tức giận, đau khổ của các thành viên khác chuyển lên bản thân bằng những hành vi lệch lạc. Nhờ có vật hy sinh, gia đình tạm thời duy trì được sự ổn định và bình yên, nhưng những đứa con là vật hy sinh của gia đình không thể nào tránh được cảm giác tội lỗi, tự ti và bất an cao độ.

Không phải mọi đứa trẻ đều bị gán trách nhiệm của một vật hy sinh, và có nhiều đứa trẻ được “lựa chọn” để trở thành vật hy sinh. Vậy nên, những đứa trẻ không phải trở thành vật hy sinh có thể tận hưởng trọn vẹn tuổi thơ trong hòa bình. Vậy thì tại sao chỉ trẻ con mới bị bố mẹ giao trách nhiệm đặc biệt? Vì bố mẹ chỉ cần một người đảm nhận vai trò này là đủ. Những đứa trẻ là vật hy sinh đều có một điểm chung, đó là cực kỳ nhạy cảm và nhút nhát. Nhiều trường hợp trẻ nhạy cảm đến mức độ có thể đoán được trạng thái đau khổ của bố mẹ, cảm thấy tội lỗi quá mức, nhút nhát đến độ thấy sợ bị bỏ rơi, và khát khao sự hòa thuận.

Helm Stierlin, giáo sư Đại học Heidelberg, Đức và là người đi tiên phong trong vấn đề trị liệu gia đình, đã giải thích làm thế nào có thể lựa chọn vật hy sinh thực hiện được vai trò “anh hùng” trong gia đình thông qua khái niệm “ủy nhiệm” (delegation). Sự ủy nhiệm có nghĩa là thay ai đó làm việc gì. Nói một cách khác, con cái là đối tượng thay bố mẹ thực thi vai trò thỏa mãn mong muốn từ bấy lâu của bố mẹ.

Thông thường, trong mối quan hệ bố mẹ - con cái, bố mẹ là người chăm sóc con cái, còn con cái được bố mẹ tin tưởng và thương yêu. Con cái không thể chăm sóc cho bố mẹ như cách bố mẹ đã làm với mình, nhưng chúng thường cố gắng trả ơn bằng cách thể hiện lòng trung thanh với bố mẹ, đây là cảm xúc rất phổ biến. Theo Stierlin, nhiều trường hợp bố mẹ lợi dụng lòng trung thành của con cái để thỏa mãn nhu cầu của bản thân. Ví dụ như bố mẹ thường kỳ vọng con cái học hành chăm chỉ, đạt kết quả tốt. Vì là điều bố mẹ mong muốn, nên con cái kìm nén khao khát của bản thân, đáp ứng mọi kỳ vọng của bố mẹ, và dành tất cả thời gian cho chuyện học hành.

Một bà mẹ dồn hết tâm huyết vào chuyện giáo dục con cái đã nói với con trai như thế này: “Thật tốt nếu con học hành chăm chỉ và có thể vào Đại học Seoul. Mẹ sẽ được đến Đại học Seoul phải không?”

Thực tế ai mới là người muốn vào học ở Đại học Seoul? Có phải là người mẹ muốn đến thăm Đại học Seoul không? Đương nhiên vì nghĩ cho con trai, người mẹ mơi nói như vậy, nhưng về bản chất, đó là tham vọng của người mẹ. Vật hy sinh đóng vai trò “anh hùng” được ủy quyền hiện thực hóa ước mơ bố mẹ chưa thể đạt được. Ví dụ như trong trường hợp này, con cái phải trở thành bác sĩ, thẩm phán, giáo sư, cha cố, ngôi sao thể thao,... để hoàn thành ước mơ dang dở của bố mẹ. Con cái đảm nhận những nhiệm vụ phải hoàn thành giống như các phái đoàn được phái cử đi đâu đó vì một sứ mệnh nào đó.

“Cuộc đời con tan nát chỉ vì bố”

Jin Hyuk ngồi đối diện tôi ở phòng tham vấn. Trong lòng cậu là sự phẫn nộ sâu sắc với bố. Giờ cậu đã hơn ba mươi tuổi, nhưng suốt ba mươi năm qua, cậu không thể sống cuộc đời mà mình muốn. Bố Jin Hyuk lập nghiệp từ hai bàn tay trắng. Gia cảnh nghèo khó, không được học hành tới nơi tới chốn, nhưng ông đã phát huy khả năng kinh doanh xuất sắc và rất thành công. Bố Jin Hyuk thành công theo cách riêng của mình nhưng lại gặp trắc trở với chuyện học hành. Ông có một ước mơ là đỗ kỳ thi công chức hành chính, thế nhưng vì hoàn cảnh gia đình, ông không làm được điều đó. Rồi mọi người xung quanh ai ai cũng bảo nếu ông học hành tới nơi tới chốn, thi công chức thì chắc chắn là đỗ rồi. Người bố đã đem ước mơ không thể thành hiện thực của bản thân chuyển sang cho người con. Khi vợ mang thai đứa con trai thứ ba là Jin Hyuk, ông đã có thai mộng nhận được vương miện từ con trai. Vậy là ông coi đứa con trai thứ ba là người hoàn thành được ước mơ dang dở của bản thân. Ngay từ lúc Jin Hyuk cất tiếng khóc chào đời, ông đã nuôi dưỡng cậu như một người chuẩn bị thi kỳ thi công chức hành chính. Cậu được đối xử tốt, được ưu tiên hơn các anh chị em khác, và lớn lên trong vị thế là một người cao quý sẽ thi đỗ kỳ thi công chức hành chính. Thế nhưng, tất cả những điều này không phải điều cậu mong muốn hay quyết tâm của cậu. Jin Hyuk chuẩn bị cho kỳ thi vì bố nhưng thiếu đông lực nên lần nào cũng trượt. Mệt mỏi, chán nản vì kỳ thi công chức, bất chấp sự phản đối của bố, cậu xin đi làm ở công ty, nhưng bố cậu lúc nào cũng quát nạt cậu hãy nghỉ việc ở công ty và thi công chức.

Nỗi oán giận bố cướp đi cuộc sống của bản thân, cảm giác tội lỗi và giày vò bản thân vì không thực hiện được ước mơ của bố, nhưng cảm xúc ấy khiến Jin Hyuk đau khổ chồng chất đau khổ.

Theo Helm Stierlin, những đứa con một lần được uỷ quyền giải quyết những vấn đề của bố mẹ không thể thoát khỏi sứ mệnh đã được giao cho bản thân. Ông gọi vấn đề này là “Tội đào tẩu”. Khi con cái không thể hoàn thành sứ mệnh bố mẹ giao phó, họ sẽ bị ám ảnh bởi cảm giác tội lỗi cả đời. Giữa bố mẹ và vật hy sinh như thế này luôn tồn tại quan hệ bóc lột. Con cái bị cướp hết mọi khả năng tự lựa chọn, sống cuộc sống của bản thân, và bị bóc lột. Đứa trẻ bị bóc lột bởi cha mẹ trưởng thành trong trạng thái thiếu hụt không thể đáp ứng nhu cầu của bản thân một cách đúng nghĩa. Mọi thành tựu là vì bố mẹ, không phải vì bản thân. Vật hy sinh không biết có thể trở thành “người hùng” trong lòng bố mẹ hay không, nhưng không được sống cuộc sống của mình nên sau khi đạt được mục tiêu, họ rơi vào trạng thái không biết cuộc sống của mình là gì, không thể nắm bắt, không biết làm thế nào để chạm đến cuộc sống của mình.

Thông qua phân tích các câu chuyện thần thoại và cổ tích, nhà nghiên cứu văn hóa Rene Girard đã cho thấy rõ sự thật rằng cách thức cơ bản nhất để giải quyết vấn đề con người phải đối mặt là “cơ chế vật hy sinh”.

Cơ chế này xuất hiện ngay cả trong gia đình - đơn vị xã hội nhỏ nhất của loài người

Vật hy sinh của một gia đình có nghĩa là dừng sự hy sinh của một người để đổi lấy bình yên và ổn định cho cả gia đình.

Nguyên nhân xuất hiện của vật hy sinh trong gia đình là xung đột vợ chồng.

Vật hy sinh là một phương tiện để tránh né mâu thuẫn vợ chồng.

Yeon Hwa, sống cuộc sống của một vật hy sinh, đã lo lắng không biết gia đình mình có bị xáo trộn hay không khi bản thân không thể hoàn thành vai trò đó.

Làm thế nào để Yeon Hwa thoát khỏi sự ràng buộc với vai trò đó và sống cuộc sống tự do?

Vật hy sinh chỉ là kế hoãn binh

Kim Yeon Hwa được mọi người đánh giá là một giáo viên tâm huyết. Mỗi lần cô tìm đến phòng tham vấn, tôi lại nghĩ ngay đến biểu hiện “người dịu trên lưng nỗi buồn của tôi”. Với Yeon Hwa thì không phải bạn bè mà là gia đình, lúc nào cô cũng một mình cõng cả gánh nặng của gia đình trên lưng. Yeon Hwa sinh ra trong gia đình có bốn anh chị em, vai trò của cô trong gia đình không chỉ là con gái cả. Bố cô là một người nghiện rượu, nghiện cờ bạc, hết lòng vì bạn bè, không lúc nào ở nhà và chẳng hỗ trợ được gì về tài chính cho gia đình. Và Yeon Hwa đã phải thay người mẹ bệnh tật vì lo lắng, chăm sóc cho một người chồng như vậy gánh vác cả gia đình, dù cô không phải là chủ gia đình. Chăm sóc người mẹ ốm yếu rồi chăm lo cho những đứa em thơ, mọi trách nhiệm dồn hết lên vai của Yeon Hwa. Sự hy sinh vì gia đình của cô vẫn không dừng lại kể cả sau khi cô rời trường đại học, trở thành giáo viên và kết hôn. Các em của Yeon Hwa không ai có một công việc tử tế, thu nhập không ổn định. Yeon Hwa phải cáng đáng chi phí điều trị cho bố mẹ đang càng già càng ốm yếu, suốt ngày ra ra vào vào viện. Vậy nên, dù đã ở giữa độ tuổi ba mươi đẹp đẽ nhưng cô chưa từng mua cho mình một chiếc áo hàng hiệu để mặc. Dò xét nét mặt của chồng rồi tất tả ngược xuôi mỗi khi nhà mẹ đẻ có chuyện, cuộc sống sau hôn nhân của cô cứ như vậy. Với mọi người trong gia đình, Yeon Hwa đương nhiên là anh hùng, là nữ siêu nhân. Cô là người con trưởng đáng tin cậy, có công việc ổn dịnh duy nhất trong bốn anh chị em và lúc nào cùng hết lòng săn sóc cho gia đình.

“Mấy ngày trước bố gọi điện cho tôi. Nghe bố nói “Bây giờ con cũng cần phải nghỉ ngơi đi”, tôi không biết mình đã khóc nhiều như thế nào.”

Tôi rất đồng cảm với tâm trạng của Yeon Hwa - người đang gánh trên vai cả một bầu trời nỗi buồn. Tôi nói với cô ấy trong tâm trạng lo lắng: “Bây giờ cô dừng chỉ biết lo lắng cho gia đình mình nữa, hãy thư giãn đi.”

“Nhưng mà, bác sĩ ạ. Tôi không thể dừng lại được. Tôi cứ thấy bất an, lo lắng nhà mẹ đẻ sẽ suy sụp nếu không có tôi.”

Cho đến giờ, Yeon Hwa đã sống cuộc sống của vật hy sinh, nên cô không thể nào thoát khỏi thói quen bấy lâu dù các em đều đã trưởng thành. Làm thế nào Yeon Hwa mới có thể thoát khỏi vai trò vật hy sinh và sống một cuộc sống tự do?

Trước tiên, Yeon Hwa cần dũng cảm gạt bỏ sự bất an và trách nhiệm đang đè nặng trên vai xuống. Thông thường, những người đảm nhận vai trò vật hy sinh hay lo lắng “Nếu không có mình, chắc gia đình sẽ bị xáo trộn mất.” Thế nhưng thực tế là vật hy sinh không thể giải quyết triệt để vấn đề của gia đình. Có chăng vật hy sinh chỉ có thể chống đỡ một cách khó khăn để vấn đề không lộ ra bên ngoài hoặc tạm thời được che dậy. Và có lẽ bố cô đã có thể nhanh chóng trở lại vai trò người chủ gia đình nếu Yeon Hwa ngừng đóng vai trò vật hy sinh của gia đình. Hơn nữa, biết đâu các em của cô - đã là người trưởng thành sẽ nỗ lực hơn để có thể tự lực cánh sinh và không dựa dẫm vào người chị gái là cô.

Chúng ta không thể nào tạo dựng được nhưng mối quan hệ tốt đẹp nếu gánh trên vai nỗi buồn của nhau như cái cách người da đỏ đối xử với bạn bè. Thế nhưng, vì lo lắng, chúng ta cố hết sức để thực hiện vai trò được ủy quyền, nhưng dù cố đến mấy, con cái vẫn là con cái, con cái không thể trở thành bố mẹ. Chúng ta nên đặt bớt những vai trò tự mình giao cho chính mình trong mối quan hệ trong gia đình xuống. Khi mỗi người trong gia đình nhận thức đúng vai trò của bản thân, gia đình sẽ bắt đầu có sự thay đổi tích cực.

QUÁI VẬT MANG TÊN BÓC LỘT GIA ĐÌNH

Mẹ cô rất nghiêm khắc và lạnh lùng với con gái. Ngay cả khi trời bất chợt đổ mưa như trút nước, mẹ cũng không bao giờ mang ô đến trường đón cô. Các bà mẹ khác đứng đợi ở cổng trường rồi vội vã che ô cho đứa con vừa tan học, còn mẹ cô không thấy bóng dáng đâu. Có khi mẹ bận việc đi đâu đó. Thế nhưng, sau khi dội mưa về nhà, mẹ đang ngồi đợi cô với vẻ mặt thản nhiên như không có chuyện gì. Sau này lớn lên, một ngày nọ, cô hỏi mẹ chuyện lúc còn đi học. Tại sao mẹ lại không mang ô đến đón con như những người mẹ khác.

“Mẹ muốn nuôi dạy con mạnh mẽ.”

Người mẹ trả lời nhẹ bẫng. Còn cô không thể hiểu được. Không phải mình được nhặt về nuôi chứ? Có phải vì mình là con gái, không phải con trai nên mới bị đối xử lạnh nhạt như thế? Đó là lý do trái tim cô những ngày thơ bé luôn trống vắng...

Giáo viên chủ nhiệm năm nhất một trường tiểu học thấy lo lắng cho một em học sinh luôn ngủ gà ngủ gật mỗi khi đến trường. Giáo viên hỏi em buổi tối em làm gì mà đến trường lại ngủ gật thế kia, câu trả lời của em học sinh khiến giáo viên giật mình: Đêm nào, em cũng leo lên ngọn núi cạnh nhà, tập thể dục rồi về. Trong thời tiết những ngày đầu xuân vẫn se se lạnh, em còn cởi trần chạy lên núi. Giáo viên tò mò không biết em đã xem thể loại phim võ thuật gì mà lại nói như thế. Sau một thời gian, thái độ học tập của em vẫn không thay đổi, và giáo viên đã phải yêu cầu gặp mặt phụ huynh. Giáo viên truyền đạt lại y nguyên lời của em với vị phụ huynh đang ở phòng giáo vụ, và xác nhận xem có đúng là như thế không. Người bố trả lời với vẻ mặt nghiêm túc và giọng điệu tự tin. “Tôi nuôi dạy thằng con trai tôi theo kiểu phái mạnh.” Người bố còn nói thêm, “Tôi còn bắt nó cởi trần chạy lên núi mỗi đêm rồi về mới được ngủ.” Giáo viên bối rối không biết phải nói gì khi người bố hỏi ngược lại rằng có gì không đúng sao.

Hai ví dụ kể trên có lẽ khiến tất cả chúng ta ngỡ ngàng. Hầu hết những vết thương lòng sinh ra từ gia đình đều xuất phát từ ý đồ và động cơ tốt. Mục đích không phải là khiến mọi người trong gia đình đau đớn, khổ sở. Tuy nhiên, không biết động cơ có xấu hay không, nhưng ở mặt phương pháp, chúng ta có thể thấy có rất nhiều vấn đề.

Theo John Bowlby - người đi tiên phong trong thuyết gắn bó, nhưng đứa trẻ thời thơ ấu đau khổ vì thiếu thốn tình thương của bố mẹ thường có khuynh hướng tái diễn tình huống tương tự - tình huống khiến bản thân cảm thấy thiếu thốn tình thương khi trở thành bố mẹ. Và chúng còn muốn giải tỏa nhu cầu đã bị đè nén vì bố mẹ khi còn nhỏ và tâm lý bù đắp thông qua bạn đời và con cái của mình. Nói cách khác, những đứa trẻ bị tổn thương sau khi lớn lên thường lặp lại những tổn thương ấy với các thành viên trong gia đình.

Người khiến gia đình mệt mỏi

“Bóc lột” vốn là thuật ngữ xã hội học. Và trong chủ nghĩa Mác, “bóc lột” có nghĩa là giai cấp sở hữu tư liệu sản xuất lấy sản phẩm của giai cấp lao động mà không chi trả chi phí phù hợp, hay có thể nói bóc lột phát sinh trong quan hệ giai cấp. Thế nhưng, hiện tượng bóc lột xuất hiện trong cuộc sống không chỉ là giữa các giai cấp mà còn cả trong gia đình. Bố mẹ - những người chiếm vị trí ưu thế hơn trong gia đình lợi dụng con cái để giải quyết những tổn thương thuở nhỏ của bản thân, hành vi này cũng được gọi là bóc lột. Boszormenyi Nagy đặt tên cho loại quyền lực mà những đứa trẻ bị bố mẹ lợi dụng như thế này sử dụng để trả lại những gì bản thân đã phải chịu là “quyền phá hoại (destructive entitlement)”.

Như câu “không cam lòng” chúng ta thường hay nói, nhiều người có xu hướng sử dụng quyền lực với người yếu thế hơn ở mức độ tương đương hay thậm chí là hơn mức bản thân đã phải chịu. Vậy nên, không có gì là lạ khi người con dâu ba năm sống như kẻ điếc, người mù, người câm với mẹ chồng khắt khe lúc có con dâu, trở thành người mẹ chồng hà khắc không khác gì mẹ chồng cô ấy. Hay như những quân nhân đã từng khổ sở lúc còn ở cấp thấp biến thành một cấp trên thường xuyên bạo hành, dùng hình phạt với các binh nhì sau khi được thăng cấp. “Sử dụng quyền phá hoại” còn là một phần của vấn nạn những nhiễu quân nhân cấp thấp, bạo hành, bạo lực mãn tính trong quân dội. Khi những đứa trẻ lớn lên và muốn trả lại những tổn thương đã phải chịu đựng trong quá khứ, thế hệ con cháu mới lại bị bóc lột và bị lợi dụng. Cứ như vậy, vấn đề gia đình liên tục tiếp diễn, chuyển giao xuyên thế hệ.

Hành vi phá hoại như thế này trong mối quan hệ với gia đình mà không phải ai xa lạ để lại nỗi đau âm ỉ trong lòng người bị hại, bởi đến cả gia đình - những người chúng ta dựa dẫm và tin tưởng nhất trên thế gian này - cũng không thể tin được. Nhưng người sử dụng quyền phá hoại luôn khiến gia đình họ khổ sở không mục đích. Họ làm mọi người trong gia đình mệt mỏi, bó buộc gia đình bằng những quy định vô lý, nghiêm khắc. Vì những hành vi phi lý như vậy, họ khiến một gia đình vốn dĩ có thể sống hạnh phúc, an yên phải đau khổ, khiến tài nguyên gia đình bị lãng phí.

Một sinh viên đại học đến nhờ tôi tham vấn có mâu thuẫn sâu sắc với bố. Theo lời em ấy, ngày bố mua đồ ăn vặt là ngày vô cùng khổ sở. Bình thường nếu được bố mua đồ ăn vặt, cả nhà ai ai cùng vui, nhưng gia đình em ấy thì khác. Bố em ấy có một nguyên tắc là không được phép để thừa lại đồ ăn mua về. Để thừa đồ ăn là tội ác, nên mọi người ai cũng bị ép phải ăn. Bố em lớn lên trong một gia đình nghèo khó, nên lúc còn nhỏ đồ ăn vặt là một thứ đồ xa xỉ. Và đương nhiên khi ấy, đồ ăn là của quý của hiếm, rất quý giá. Nhưng rồi thời thế đã đổi thay. Đối với thế hệ lớn lên trong sung túc, không biết đến đói khát là gì, đồ ăn vặt đơn giản chỉ là đồ ăn vặt, no rồi thì để thừa lại. Tuy nhiên, bố em ấy không thể nào chấp nhận được chuyện mọi người trong gia đình để thừa dồ ăn. Sự ép buộc của bố khiến mọi người khổ sở.

Vòng luẩn quẩn muốn giải quyết tổn thương quá khứ trong vô thức

Nỗ lực giải quyết tổn thương quá khứ băng cách lợi dụng đối tượng vô tội khiến các thành viên trong gia đình chịu tổn thương sâu sắc. Quyền phá hoại không được thực thi ở cấp độ cá nhân mà phụ thuộc, thay đổi tùy theo sức mạnh và tổ chức gia đình. Mọi người thi hành quyền phá hoại thông qua quy tắc, bí mật và thứ tự cấp bậc trong gia đình, khiến đối phương không thể tiết lộ hay đưa ra ý kiến phản đối và phải thuận theo. Trong những gia đình như thế này, quan hệ chỉ là hư không, nên tất cả mọi người đều bị tổn thương sâu sắc bên trong và với họ, gia đình chỉ là một lớp vỏ rỗng.

Trong số những người tôi biết, có một người phụ lực làm việc ở một công ty bảo hiểm mỗi ngày dù chồng sở hữu khối tài sản hơn mười tỷ won, bao gồm cả các tòa nhà. Mọi người xưng quanh ai ai cũng nói cô, nào là lòng tham tiền tài không đáy, nào là còn muốn giàu có đến mức nào mà lăn ra làm việc như thế. Thế nhưng, cô ấy chưa từng được nhận một xu tiền sinh hoạt nào từ chồng sau khi kết hôn.

Chồng cô ấy lớn lên trong một gia đình nghèo khó và đã phải trải qua nỗi đau bố mẹ ly hôn vì chuyện tiền bạc. Nghĩ rằng tất cả mọi nỗi đau đều do tiền, nên chồng cô lao vào làm việc để kiếm tiền như con thiêu thân. Từ lúc còn trẻ, chồng cô chỉ chuyên tâm vào làm việc. May mắn là chồng cô có tài kinh doanh nên sớm kiếm được rất nhiều tiền. Thế nhưng, số tiền chồng cô kiếm được không phải là vì gia đình, mà đó chỉ là cách phục thù quá khứ đã bị bố mẹ bỏ rơi và sống trong cô đơn. Chồng cô hà tiện đến mức ngay cả khi con gái lớn đi lấy chồng, đừng nói đến của hồi môn, đồ đạc con gái mang đi cũng chỉ có hai vali quần áo. Xót xa thay, cả gia đình ai cũng sống trong sự chờ đợi ngày chồng cô “về chầu trời” vì ai nấy đều mệt mỏi vì sự hà tiện của chồng cô.

Tận sâu đáy lòng của những đứa trẻ phải chịu đau khổ vì quyền phá hoại thái quá của bố mẹ khi còn nhỏ là sự căm phẫn, uất ức, hổ thẹn, tức giận và cả cảm giác tội lỗi. Chúng cảm thấy bản thân bị bóc lột quá đáng quyền được thương yêu, quyền được tôn trọng và có xu hướng sử dụng quyền phá hoại theo cách thức tương tự với những gì đã xảy ra với bản thân với người vô tội, hay nói cách khác là bạn đời hoặc con cái của họ. Quyền phá hoại này truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác và khiến sự bất hạnh gia đình cứ thế tiếp tục chuyển giao xuyên thế hệ.

Bố mẹ, người khiến chúng ta tổn thương, không phải là quái vật. Giống như hầu hết các trường hợp, họ chỉ là những con người bình thường sống những năm tháng khó nhọc và phải chịu tổn thương trong các mối quan hệ gia đình phi lý. Khi không thể hiểu được tính lặp lại này, chúng ta không thể nào thoát khỏi vòng luẩn quẩn lặp lại tổn thương. Con người rất dễ rơi vào vòng luẩn quẩn mà không hề hay biết. Họ không hề ý thức được bản thân đang thực hiện quyền phá hoại phải chịu từ bố mẹ với thế hệ con cháu. Vì những hành động ấy xảy ra trong vô thức, nên đến khi nhận ra vấn đề, họ đã rơi vào vòng xoáy bất hạnh. Để phá vỡ vòng luẩn quẩn này, chúng ta cần sự quyết đoán hay trí tuệ của vua Alexander - người đã cắt đứt nút thắt Gordian bằng một nhát gươm.

Người mẹ không được công nhận và yêu thương khi còn nhỏ nhớ đến tổn thương của quá khứ trong vô thức khi nhìn những đứa con của mình. Trong trường hợp này, có hai khả năng xảy ra khi người mẹ không thể gỡ được nút thắt: Người mẹ không thể trao đi yêu thương và sự công nhận cho con mình giống như những gì bản thân đã trải qua khi còn nhỏ, hoặc ngược lại, trở thành một người mẹ hy sinh quá mức vì con cái để được bù đắp tổn thương. Lặp lại tổn thương với Con cái dường nhiên là vấn đề, nhưng đùm bọc chúng quá mức cũng không phải là một hành động đúng đắn. Vì hành động này bắt nguồn từ tâm lý muốn được bù đắp yêu thương và sự công nhận không nhận được trong quá khứ. Đồng thời, tâm lý này còn tạo gánh nặng cho con cái.

Tình yêu bố mẹ dành cho con cái phải là tình yêu không mong được đáp trả, phải là tình yêu không kỳ vọng. Bố mẹ không nên nghĩ con cái là “tiền vốn theo bất kỳ cách nào. Bố mẹ thương yêu con cái vô điều kiện, và rồi khi những đứa con trở thành bố mẹ, chúng lại yêu thương con cái mình như vậy, sự săn sóc và sẻ chia được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác như là nguyên lý cơ bản khiến cuộc sống có sự liền mạch.

NGƯỜI CHỒNG NGOẠI TÌNH

Mới vài hôm trước, thời tiết còn oi bức, vậy mà không biết từ khi nào gió thu lành lạnh đã ùa về. Nhìn từ phòng thí nghiêm, cây cối trong vườn trường cũng bắt đầu lốm đốm đổi màu. Cái tròi này rất hợp với câu “Gió đong đưa, lá bay bay và tiếng nước pha trà réo rắt”. Hơn nữa, thời điểm này cũng là lúc tâm hồn của những chàng trai thường ngày trông chân phương khẽ dao động.

Các nhà tâm lý học hay tham vấn tâm lý gia đình đưa ra rất nhiều lời khuyên hay nhiệt tình phân tích, quan sát để tìm lại cân bằng cho những gia đình có vấn đề, nhưng không phải nhà tâm lý học hay nhà tham vấn tầm lý gia đình nào cùng có cuộc sống gia đình cân bằng. Trong các học giả phân tâm học nổi tiếng, có rất nhiều người ly hôn hay có cuộc sống hôn nhân đau khổ vì ngoại tình. Thế nhưng, Freud duy trì nhất quán năng lực kiểm soát và quản lý bản thân tuyệt đối trong hôn nhân. Ông không bao giờ liếc mắt đưa tình, cả một đời trong mắt chỉ có vợ. Tuy nhiên, đến cả Freud cũng khó chia sẻ với vợ chuyện công việc, học hành của bản thân. Có một giai thoại nổi tiếng là sau khi Freud qua đời, vợ ông nhận được yêu cầu chia sẻ về công trình phân tâm học của Freud từ một ký giả, và bà đã hỏi lại rằng “Phân tâm học không phải là một hình thái của văn học khiêu dâm hay sao?”. Khi Vợ không thể hiểu công việc hoặc học vấn của chồng, cuộc trò chuyện giữa hai vợ chồng tự nhiên bị giới hạn và không thể có được những chia sẻ sâu sắc. Dẫu vậy, Freud vẫn không nhìn trước ngoái sau, luôn hoàn thành tốt vai trò của một người chồng một người chủ gia đình, đây chính là sự nghiêm khắc của ông, Nhưng tất cả mọi người không giống như Freud.

Theo một báo cáo điều tra, ở châu Âu, cứ năm người phụ nữ thì có một người ngoại tình, còn cứ hai người đàn ông, có một người ngoại tình. Gerti Senger, nhà tâm lý học người Áo và đang thực hiện một chương trình tham vấn, quả quyết rằng: “Cứ mười người đàn ông đã có gia đình thì một nửa trong số đó đang ngoại tình hoặc đã từng ngoại tình. Vậy nên, ngoại tình sau khi kết hôn không phải là chuyện hiếm gặp.”

Lý do người đàn ông hết lòng vì gia đình ngoại tình

Đàn ông thường có ý nghĩ ngoại tình sau khi kết hôn khoảng ba, bốn năm. Thực tế không phải ai cùng như vậy. Có nhiều trường hợp ngoại lệ, ví dụ như có người bị cuốn hút bởi người con gái xinh đẹp là khách mời trong lễ cưới của bản thân và có ý nghĩ ngoại tình. Tâm lý học phân loại những người như thế này vào nhóm người nghiện sex. Nhưng ngoài trường hợp đặc biệt như thế này, ham muốn ngoại tình vẫn luôn tiềm ẩn ở nhiều người đàn ông.

Liệu rằng người đàn ông chăm chỉ đi làm, được mọi người xung quanh công nhận năng lực có tránh được chuyện ngoại tình không? Đương nhiên là không. Ngoại tình không chỉ là “vật sở hữu riêng” của những người đàn ông không hết lòng với gia đình và công việc, thậm chí còn là ngược lại. Nhiều người đàn ông được công nhận, giỏi quản lý bản thân trong các cuộc cạnh tranh khốc liệt hay khi căng thẳng cô đơn hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Vì mải mê thực hiện tốt vai trò trong gia đình và công việc, họ mất đi cơ hội chăm sóc bản thân. Vì vậy, cô đơn cứ ngày một chồng chất bên trong nội tâm mà họ không hề hay biết. Hơn nữa, đàn ông Hàn Quốc sau khi tốt nghiệp đại học chỉ biết đến gia đình, công việc, họ dần đánh mất các mối quan hệ cá nhân thân thiết. Khi sự thiếu hụt cảm giác thân mật chồng chất, khi sự trống rồng, cô đơn đục khoét trái tim, nếu có đối tượng nào đó có khả năng ngoại tình xuất hiện, trái tim họ rất dễ xao động.

Những người ngày thường chăm chỉ có xu hướng bổ sung năng lượng bị tiêu hao vì chăm sóc gia đình và xử lý công việc bằng việc ngoại tình. Họ muốn thoát khỏi cuộc sống cố hữu bằng hành vi lệch lạc. Họ muốn nạp năng lượng và sức sống bằng ngoại tình. Thế nhưng, họ lại không có ý định ly hôn với vợ và viện cớ này cớ kia khi đổi tượng ngoại tình yêu cầu kết hôn. Và có không ít người sau khi ngoại tình còn nhiệt thành với vai trò người chồng, người bố hơn khi về nhà. Điều này làm nhiễu sóng máy ra đa dò tìm chuyện ngoại tình vốn dĩ đã là bản năng của người vợ. Người đàn ông ngoại tình phát huy được năng lực này. Ta vì không muốn đánh mất vợ con hơn, chứ không phải vì thói quen hay thông minh.

Rất nhiều người hiện đại sa vào chuyện nghiện ngập. Có rất nhiều kiểu nghiện, như nghiện công việc, nghiện mua sắm, nghiện rượu, nhưng một trong những chứng nghiện thường thấy ở người hiện đại là nghiện sex và nguyên nhân là do thiếu cảm giác thân mật. Người hiện đại không còn là người nông dân của thời đại nông nghiệp, sáng thức dậy khi mặt trời lên, ra đồng làm việc và gặp gỡ những con người trong ngôi làng vẻn vẹn vài trăm mét nơi đồng ruộng. Giờ đây, người hiện đại chật vật vì vô số công việc được chuyên môn hóa, cụ thể hóa, và các mối quan hệ xã hội. Giờ đây, chúng ta không thể nào tìm thấy những suy nghĩ mộc mạc, giản dị và sự nhàn nhã của thời đại nông nghiệp.

Tay cầm khư khư cái điện thoại, di chuyển trong sự vội vã và bất an là hình ảnh của chúng ta ngày nay. Với một môi trường như vậy, sự thân thiết và an yên trong các mối quan hệ là điều gì đó rất xa lạ. Cảm giác thân thiết sâu sắc với người chúng ta trân quý khiến cuộc sống đa sắc màu hơn, giúp chúng ta biết mình đang tồn tại và phủ thêm màu ý nghĩa cho cuộc sống. Thế nhưng, để có thể có cảm giác thân thiết với người khác cần rất nhiều thời gian và công sức, vậy nên con người hiện đại thường kiếm tìm sự thỏa mãn thay thế của cảm giác thân mật qua những cuộc gặp dễ dàng, những cuộc gặp có thể chia tay chóng vánh. Ham muốn tình dục méo mó đã tỏ rõ sự bất an và cô độc của con người hiện đại.

Vợ chỉ là người nhà

Ai đó nói rằng tình yêu khiến trái tim hai người xao xuyến chỉ có thời gian hiệu lực là hai năm rưỡi. Sống với nhau mười năm, hai mươi năm mà vẫn phấn khích, đổ mồ hôi như thời còn trẻ hừng hực tình yêu, trái ngược lại sẽ làm tuổi thọ của chúng ta bị rút ngắn. Thực tế, phản ứng của cơ thể, hormone và não khi chúng ta đang chìm đắm trong tình yêu cuồng nhiệt là trạng thái bất bình thường. Sau khi kết hôn một thời gian, đối với đàn ông, vợ là người nhà - người đem đến sự an yên, không phải là người phụ nữ khiến trái tim họ xao xuyến. Nhiều trường hợp trầm trọng hơn, đàn ông thấy vợ mình như mẹ. Không ít người phụ nữ sau khi kết hôn nhận xét rằng “Chồng tôi cứ như trẻ con” nếu được hỏi về nhược điểm của chồng. Nam giới có xu hướng tái hiện những hành động trẻ con đã làm với mẹ lúc nhỏ trong mối quan hệ với vợ mà bản thân không hề hay biết.

Càng là người gần gũi thái quá với mẹ khi còn nhỏ, khuynh hướng phụ thuộc này càng trầm trọng, sau khi kết hôn thì họ chỉ đổi đối tượng phụ thuộc từ mẹ sang vợ. Khi lén lút ngoại tình, họ cảm thấy tội lỗi với vợ, nhưng những cảm xúc ấy giống với cảm giác tội lỗi khi họ lừa mẹ và có hành vi sai trái cùng bạn bè thời niên thiếu. Một mặt họ thấy tội lỗi, nhưng một mặt họ lại thích thú với cảm giác hồi hộp. Khi chuyện ngoại tình bị vợ phát hiện và đề nghị ly hôn, nhiều người đàn ông hoảng sợ. Họ chưa bao giờ nghĩ rằng vợ có thể rời bỏ họ. Chuyện này không có gì là bất ngờ, bởi người mẹ khi con trai làm sai thường chỉ la mắng, nổi giận, chứ không bao giờ cắt đứt quan hệ hay vứt bỏ con mình. Ở một góc độ nào đó, đàn ông là sự tồn tại đơn thuần, không thể phân biệt nổi ai là mẹ, ai là vợ.

Nhiều người đàn ông còn coi vợ là em gái hoặc chị gái. Em gái hay chị gái đơn giản là quan hệ khác giới, là những người khiến họ cảm thấy gần gũi, nhưng không phải là mối quan hệ có thể phát sinh chuyện quan hệ. Những người như thế này thấy thói quen, cách sống của hai vợ chồng rất quen thuộc và hòa hợp, cứ như duyên trời định vậy, nhưng họ không thể cảm thấy thỏa mãn với chuyện chăn gối. Điều này không phải vì người vợ không đáp ứng được ham muốn tình dục của chồng, mà trong vô thức, người chồng không coi vợ là đối tượng quan hệ. Vợ là gia đình và dù có xảy ra chuyện gì cũng không thể chia tay, nhưng chuyện tình dục lại là ngoại lệ.

Những đàn ông như thế này thường có quan hệ tình dục với người phụ nữ khác trước khi kết hôn. Họ không thể nào quên được mùi vị của cảm giác hồi hộp, sung sướng và cả tội lỗi khi quan hệ vì sự hiếu kỳ thời chưa vợ còn chưa thành thạo chuyện đó. Vợ trong mắt họ là một phần của gia đình ổn định, không thể nào trở thành đối tượng đem đến sự sung sướng và thỏa mãn ham muốn tình dục như đã từng được trải nghiệm trong quá khứ.

Dù lý do là gì, chuyện ngoại tình của người đàn ông cũng không khác gì việc để lại con chim xanh trong nhà, lang thang đây đó tìm kiếm con chim xanh khác được mách rằng sẽ đem lại vận may. Hay như câu chuyện vì không có mắt nhìn di sản văn hóa, những người dân thôn quê thường đem chiếc bát lâu đời được truyền lại từ thời tổ tiên làm bát cho chó ăn, sau này mới nhận ra đó là bát sứ Buncheong nổi tiếng hay là dĩa gốm trắng cấp báu vật. Những người đàn ông có vợ mà vẫn ngoại tình là người sống mà không biết bản thân đang sở hữu báu vật trân quý nhường nào. Giông tố của chuyện ngoại tình dẫu ngắn ngủi nhưng vô cùng mạnh mẽ và để lại di chứng cho cả bản thân lẫn gia đình.

Nếu chuyện ngoại tình không bị bại lộ và những người đàn ông ấy quay trở lại với cuộc sống trước đây như chưa có gì sau khi chia tay một cách “cool ngầu” với đối tượng phải lòng trong chớp nhoáng? Nếu đó là sự phạm tội tinh vi, phải chăng ngoại tình là hành vi có thể hưởng thụ một lần? Mục tiêu nghiên cứu phân tâm học của Freud là giúp cho công việc và tình yêu lành mạnh nhất có thể. Ngoại tình để tìm kiếm cảm giác lạc lối kích thích, cảm giác thân thiết trong quan hệ mới đầu có thể giúp chúng ta thoát khỏi sự dơn điệu của cuộc sống thường ngày và mang đến động lực, khao khát mới nhưng khi chúng ta cứ liên tục ngoại tình và nghiện cảm giác đó, khi sự bất an tâm lý vì điều đó lớn dần, chúng ta rất khó đạt được thành công trong công việc cũng như tìm được tình yêu chân chính.

Ngoại tình để lại vết cắt ngọt sâu

“Anh rất nhớ em.”

“Em là người đầu tiên anh thực sự yêu.”

Cô Park vô tình đọc được tin nhắn mùi mẫn chồng gửi cho một người con gái xa lạ trên điện thoại, tim cô như ngừng đập. Đó là lúc Park phát hiện chuyện tình cảm lén lút của chồng. Chồng Park ngay lập tức chấm dứt quan hệ với tình nhân bí mật. Thế nhưng, điều đó không thể giải quyết được vấn đề hôn nhân. Hai vợ chồng bắt đầu cãi nhau từ đó. Và một bài toán lớn được dặt ra cho Park, đó là chữa lành tổn thương và cảm giác bị phản bội vì chuyện ngoại tình của chồng.

Park đã đưa ra phương án giải quyết khôi phục quan hệ vợ chồng. Cô yêu cầu chồng cầu xin sự tha thứ và thề rằng không bao giờ ngoại tình một lần nữa. Nhưng rồi sau đó một thời gian, chồng cô đã nói thế này: “Đúng là anh ngoại tình nhưng anh không hề vứt bỏ gia đình mình. Rất nhiều người quanh anh bỏ mặc gia đình sau khi ngoại tình và xây dựng một cuộc sống mới, nhưng anh không như thế.”

Nghe chồng nói như thế, Park cảm thấy thật đáng khinh, chồng cô không nhưng không tự kiểm điểm về lỗi lầm mà còn biện minh.

“Anh không hề có ý thay đổi, và cũng không phải là người sẽ thay đổi.”

Park buông lời tuyệt vọng, còn chồng cô coi đó là những lời oán trách và cho rằng vợ mình không thật lòng tha thứ cho mình. Chồng cô đáp trả lại: “Đúng thế, tôi vốn dĩ là người như vậy đó. Cô không biết mà còn kết hôn với tôi sao?” Trái lại với quyết tâm xoay chuyển trái tim vợ và cố gắng khôi phục quan hệ hôn nhân, mối quan hệ giữa vợ chồng ngày càng méo mó vì tuyệt vọng, oán giận, phẫn nộ và buồn đau.

Không một ai lúc mới ngoại tình đã có ý định phản bội vợ con và làm tổn thương họ. Họ chỉ muốn tạm thời thoát khỏi nhịp sống đơn điệu thường ngày bằng “sự chệch hướng nho nhỏ”. Họ chỉ muốn tận hưởng cảm giác thân thiết tự nhiên sinh ra khi một nam một nữ chuyện trò trong phút chốc. Cô gái ấy độc thân còn người đàn ông ấy đã kết hôn. Hai người gặp gỡ nhau với một thỏa thuận ngầm là không làm tổn thương bất cứ ai. Thế nhưng, sự chệch hướng lần đầu vô cùng ngọt ngào và sung sướng khiến họ chỉ biết hét lên thêm một lần nữa thôi”. Cảm giác hưng phấn đến nghẹt thở giống như những ngày hẹn hò trước kia và những cuộc chuyện trò ngọt ngào khiến người đàn ông liên tục lén lút gặp gỡ, khác hẳn với suy nghĩ ban đầu. Để có thể lén vợ gặp gỡ tình nhân, người đàn ông hao tâm tổn sức, sử dụng nhiều năng lượng hơn. Cư như thế, đến một thời điểm, người đàn ông bị căng thẳng và stress quá mức, cả cơ thể lẫn tinh thần đều mỏi mệt, và họ muốn quay về bên vợ con để nghỉ ngơi.

Khi hôn nhân đứng trên bờ vực tan vỡ vì chuyện ngoại tình, phần lớn các cặp vợ chồng đều muốn hóa giải nguy cơ sau một thời gian. Kể cả người ngoại tình hay người bạn đời bị tổn thương bởi chuyện ấy đều muốn như thế. Nhưng giống như trường hợp của Park, vấn đề không thể nào được giải quyết chỉ bằng việc quyết tâm nhắm mắt cho qua những tổn thương ấy. Tha thứ vội vàng ngược lại còn là nguyên nhân khiến vấn đề vợ chồng nghiêm trọng hơn. Khi vết thương của người bị tổn thương còn chưa được chữa lành, đôi khi người gây ra tổn thương có thể có suy nghĩ chống đối vì cảm giác tội lỗi. Sau một thời gian, người ngoại tình có thể nghĩ rằng ngoại tình không phải là lỗi của họ mà là vì bạn đời không thể thỏa mãn nhu cầu của họ.

Sang chấn mang tên sự phản bội bạn đời

Park cần thắng thắn cho chồng biết có bị tổn thương như thế nào vì chuyện ngoại tình, còn chồng cô cần thời gian để công nhận và đồng cảm. Nếu thời gian ngoại tình là mười năm, sẽ cần tới mười năm để tổn thương được chữa lành. Khi người vợ chưa thực sự tha thứ cho chồng, họ rất dễ tức giận. Dù chỉ là đang đi trên đường, chồng liếc mắt ngắm gái xinh, vết thương ngày ấy lại tấy đau. Và đương nhiên người vợ sẽ buông lời trách móc về sự không chung thủy của chồng. Người chồng không chịu thua, nổi cáu rằng mọi chuyện đã kết thúc sao vẫn cứ nghi ngờ người khác. Hai vợ chồng vốn dĩ đang cố gắng khôi phục mối quan hệ bỗng chốc quay về điểm xuất phát. Người chồng cần chấp nhận phản ứng quá mức nhạy cảm của vợ là chuyện tự nhiên. Vì người vợ đang đau đớn do vết thương cũ lại tái phát.

Chuyện ngoại tình của chồng đã trở thành sang chấn trong lòng người vợ. Lời hứa ở hôn lễ “Cho tới khi đầu bạc răng long, dù là ngày mưa hay ngày tuyết rơi, trong lòng anh cùng chỉ có em” trước mặt chủ lễ đã bị phá vỡ. Cảm giác bị phản bội bởi chuyện ngoại tình của chồng nằm ngoài sức tưởng tượng của họ. Chuyện người chồng hết lòng thương yêu và tin tưởng trở thành người không thể tin tưởng được nữa có thể đẩy người vợ vào tình huống nguy hiểm, họ phủ nhận bản thân và nghĩ rằng mọi lỗi lầm là vì mình. Những người từng trải qua sang chấn ngoại tình dễ mất niềm tin vào người khá sa vào chủ nghĩa hư vô, bi quan và cô lập bản thân.

Có một điểm chung giữa những người từng trải qua sang chấn tâm lý bị bạn đời phản bội và vượt qua được cuộc khủng hoảng khó khăn. Đó là cho dù thế nào họ cũng không được phép đánh mất sự tôn trọng bản thân và đánh mất chính mình. Và thay vì cố gắng để xóa sự kiện ấy ra khỏi ký ức, họ chấp nhận nó như một phần của cuộc sống. Nhưng người nỗ lực thoát khỏi chủ nghĩa bi quan và hư vô, đón nhận sự giúp đỡ, quan tâm ấm áp từ mọi người xung quanh đã thành công vượt qua khủng hoảng.

quan hệ tay ba vô hình trong gia đình

Ấn tượng lần đầu tiên khi gặp Dong Soo vẫn còn vẹn nguyên trong ký ức. Tôi có chút căng thẳng khi xem qua bản ghi chép rằng khách tham vấn là một thiếu niên từng hành hung rồi đưa bố vào bệnh viện và người bố đã phải nhập viện tận một tuần. Tuy nhiên, một Dong Soo thận trọng gõ cửa bước vào lại là một chàng trai mười bảy tuổi vóc dáng người lớn nhưng không thể giấu được vẻ non nớt. Em ngồi thu mình trên ghế với vẻ mặt sợ hãi. Dong Soo thận trọng mở lời: “Mẹ hay dì em đều nói thế này. Đánh bố là sai nhưng bố cũng không làm gì nên hồn.”

Nghe lời Dong Soo kể, tôi tò mò không biết bố cậu là người như thế nào mà cả mẹ và dì cậu coi chuyện con trai đánh bố nhừ tử lại là chuyện đương nhiên.

“Bố thường xuyên không giữ lời hứa với mẹ. Mẹ nài nỉ bảo bố dừng uống rượu và về nhà sớm, nhưng bố không bao giờ nghe, lúc nào cùng uống rượu say đến đêm muộn rồi mới về.”

Lòng tôi rối bời khi nghe câu chuyện Về quan hệ trong gia đình Dong Soo. Vợ ra lệnh cho chồng, con trai giám sát bố có thực hiện theo lời mẹ nói không, còn bố bị con trai đánh. Dong Soo là một cậu con trai hỗn láo đến cả nguyên tắc cơ bản cũng không biết sao? Rốt cuộc vấn đề của Dong Soo bắt nguồn từ đâu?

Toàn bộ sự việc hành hung là như thế này. Ngày hôm ấy, bố Dong Soo uống rượu đến say mèm mới trở về nhà. Mẹ nổi giận cằn nhằn này nọ, còn bố đương lúc say cũng không chịu thua và lớn tiếng. Mâu thuẫn giữa hai người dần chuyển thành đánh nhau, nhưng người mẹ sức yếu nên đã bị áp dáo. Nhìn thấy mẹ bị đánh, Dong Soo muốn bảo vệ mẹ nên đã vung nắm đấm với bố.

Người mẹ nhìn chồng suốt ngày say rượu, chẳng hề thương yêu gì mình, bắt đầu thấy hối hận về cuộc hôn nhân bất hạnh. Mồi lần như vậy, người mẹ lại lặp đi lặp lại với con trai rằng “Trời ơi, cái số tôi. Vì mày mà mẹ phải sống với bố, mày biết không? Nếu không có mày thì mẹ chia tay bố lâu rồi.” như một câu cửa miệng.

Lời oán trách được lặp đi lặp lại này đã gieo vào đầu cậu con trai cảm giác tội lỗi với mẹ và sự phẫn nộ, thất vọng với bố. Với mẹ, bố là một người đàn ông tồi vì không thương yêu vợ. Thế nhưng rõ ràng là với con trai, bố không phải là một người tồi tệ. Tuy nhiên, người con trai nhìn bố qua lăng kính của mẹ, đứng về phe mẹ một cách thái quá và bị cuốn vào mâu thuẫn của hai người. Cảm giác tội lỗi và hổ thẹn Dong Soo mang theo suốt cuộc đời là quá sức với một thiếu niên nhỏ tuổi như cậu.

Quan hệ tay ba không chỉ xuất hiện trên truyền hình.

Quan hệ tay ba cũng tồn tại vô hình trong gia đình.

Nhà tâm lý học gia đình Murray Bowen gọi loại hình lôi kéo con cái hoặc người khác vào cuộc để ổn định quan hệ vợ chồng là “quan hệ tay ba”.

Những đứa con rơi vào quan hệ tay ba khi lớn lên và xây đựng gia đình có khuynh hướng chán ngán hoặc xa rời gia đình của bản thân.

Khi cảm thấy gia đình không còn là sức mạnh mà là gánh nặng của bản thân, có lẽ bạn đang vướng vào quan hệ tay ba.

Càng bất an càng muốn giải quyết bằng quan hệ tay ba

Murray Bowen gọi mối quan hệ lôi kéo con cái hay người khác vào cuộc để ổn định quan hệ vợ chồng như trường hợp của Dong Soo bị cuốn vào mâu thuẫn của bố mẹ và đảm nhận một trục trong mâu thuẫn mà bản thân không hề hay biết là “quan hệ tay ba”. Quan hệ tay ba phát sinh từ quan hệ bất hạnh trong gia đình. Khi mối quan hệ giữa hai người như vợ chồng hay anh em nảy sinh mâu thuẫn và có nguy cơ rạn nứt, một người thứ ba bị lôi kéo vào cuộc và hình thành nên quan hệ tay ba.

Có lẽ các bạn sẽ thấy khó hiểu nếu đang liên tưởng quan hệ tay ba là mối quan hệ thường xuyên xuất hiện trong các bộ phim truyền hình chiếu trên ti vi, kiểu như hai người phụ nữ có thân phận trái ngược nhau cùng thích một người đàn ông, hay nữ chính mông lung trong mối quan hệ với người đàn ông quyến rũ, mạnh mẽ nhưng trong tay không có gì và “con nhà người ta” có tất cả nhưng lại thiếu sự mạnh mẽ và chân thật. Mối quan hệ tay ba như thế này chẳng qua chỉ là câu chuyện tình yêu phức tạp tạm thời. Còn mối quan hệ tay ba trong vấn đề gia đình hoàn toàn khác với quan hệ tay ba trong mối quan hệ giữa nam nữ.

Bowen cho rằng những cặp vợ chồng đem con cái ra để giải quyết mâu thuẫn vợ chồng là những người có mức độ cá biệt hóa bản ngã thấp. Yếu tố tác động nhiều nhất đến quan hệ tay ba là bất an. Càng bất an, con người ta càng muốn giải quyết thông qua quan hệ tay ba. Con cái thường là đối tượng được nhưng cặp vợ chồng không hạnh phúc nhắm đến cho quan hệ tay ba, nhưng cũng có trường hợp chọn một người khác không phải con cái. Đó có thể là thành viên trong gia đình như mẹ chồng, mẹ vợ,... hay những sự tồn tại không phải con người như công việc, rượu, ti vi...

Thực tế, quan hệ tay ba là cách thức trì hoãn mâu thuẫn tạm thời, không phải giải pháp xử lý triệt để. Chúng ta có thể thấy rõ điều này trong quan hệ tay ba theo kiểu ngoại tình. Khi hai vợ chồng có vấn đề, cả vợ lẫn chồng đều khao khát khỏa lấp sự trống vắng trong tim qua một người khác giới khác. Có nhiều người dùng cảm giác thân mật và tình cảm nhận được từ một người khác giỏi khác để hàn gắn quan hệ vợ chồng. Quan hệ tay ba theo kiểu ngoại tình như thế này không giống như sự lãng mạn ngắn ngủi sinh ra từ cảm giác kích động nhất thời. Ngoại tình là phương tiện thay thế cho mâu thuẫn vợ chồng - vấn đề cốt lõi, vậy nên khả năng kéo dài là rất cao. Nhưng khôi phục nguyên vẹn quan hệ vợ chồng thông qua ngoại tình là bất khả thi, và ngoại tình càng kéo dài, mâu thuẫn càng sâu sắc. Về sau, ngoại tình có thể trở thành nguyên nhân khiến hôn nhân tan vỡ. Do đó, quan hệ tay ba được tạo ra trong tâm lý muốn tạm thời tránh né đối đầu trực tiếp.

“Giờ mẹ có thể ly hôn được rồi”

Câu chuyện của Joo Yeon sau đây sẽ cho thấy quan hệ tay ba tác động như thế nào tới con cái. Joo Yeon là con gái út trong nhà và mẹ cô rất yêu thương cô, nhưng mỗi khi cuộc sống hôn nhân lâm vào bế tắc, mẹ cô lại ôm cô vào lòng và nói rằng: “Chỉ vì con mà mẹ không thể ly hôn với bố. Nếu con không xuất hiện trên cõi đời này, mẹ đã có thể ly hôn với bố.”

Joo Yeon nghe mẹ nói câu này ngày này qua tháng khác kể từ khi còn nhỏ. Và Joo Yeon bé bỏng đã nghĩ rằng mẹ bất hạnh là do mình. Cô muốn bù đắp cho mẹ - người đã bị hủy hoại cả cuộc đời vì mình bằng mọi giá. Lớn lên, cô chăm chỉ đi làm với ý nghĩ dành dụm tiền để có thể chăm sóc mẹ. Và rồi một ngày, cô cầm theo giấy tờ ly hôn đến tìm mẹ. Cô đưa giấy tờ cùng tiền cho mẹ trong sự chờ đợi dáng vẻ giải tỏa hết oán giận bấy lâu và tươi cười rạng rỡ của mẹ.

“Con bị điên à? Con đang làm cái gì vậy? Con thực sự muốn mẹ ly hôn với bố sao? Tôi khổ sở nuôi con cái ăn học, mà nó làm cái gì thế này!”

Joo Yeon điếng người trước phản ứng ngoài dự đoán của mẹ. Suốt thời gian qua, cô sống với niềm tin mẹ vì mình mà bất hạnh và mình phải nhanh chóng đưa mẹ ra khỏi cuộc hôn nhân bất hạnh ấy, nhưng phản ứng của mẹ khiến cô bàng hoàng.

Thực tế, mẹ Joo Yeon chỉ cần một ai đó để than vãn mỗi khi không hài lòng với cuộc sống hôn nhân. Và đối tượng ấy không phải ai khác mà là cô con gái út Joo Yeon. Mỗi khi ôm lấy đứa con gái út và ca thán một trận, cảm giác vô vọng trong lòng mẹ Joo Yeon lại lắng xuống. Thế nhưng, hành động hành động người mẹ nghĩ rằng là bình thường đã gieo vào lòng Joo Yeon cảm giác tội lỗi và tinh thần trách nhiệm nặng nề. Joo Yeon đã phải nhận tham vấn trong một khoảng thời gian dài để có thể giải tỏa gánh nặng tâm lý.

Đôi khi, trong mối quan hệ tay ba, con cái còn phải đảm nhận vai trò bạn đời của bố hoặc mẹ. Khi quan hệ vợ chồng phát sinh mâu thuẫn và khơi dậy những cảm xúc như phẫn nộ, oán trách, uất ức, nhiều người đặt con cái vào vị trí bạn đời của mình và muốn được con cái an ủi thay bạn đời. Có thể bố mẹ được an ủi phần nào nhờ con cái, nhưng những đứa con đã làm thay phần việc ấy khó có thể quay về đúng vai trò của mình. Khi bị lôi vào quan hệ tay ba, con cái không còn tồn tại với tư cách là con cái mà trở thành một trục trong mâu thuẫn vợ chồng, và chúng rơi vào trạng thái bất an về mặt tình cảm.

Những đứa con trở thành vật hy sinh trong quan hệ tay ba sau khi trưởng thành thường chán ngán gia đình và muốn rời đi bằng mọi cách. Chúng cố gắng để cắt đứt sợi dây liên kết tình cảm. Những đứa trẻ vội vã đi du học, di dân hay kết hôn sớm thường có xúc cảm này.

Gia đình chúng tôi cũng tồn tại quan hệ tay ba

Thực tế nếu xét kỹ, gia đình ba người chúng tôi cũng tồn tại quan hệ tay ba. Cuộc chiến tranh giành điều khiển ti vi của hai vợ chồng tôi kịch liệt không kém các gia đình khác. Hễ ngày nào chương trình vợ tôi muốn xem và chương trình phim tài liệu yêu thích của tôi trùng giờ chiếu là ngày ấy bao quanh chúng tôi là mây đen chiến tranh có thể bùng nổ bất cứ lúc nào. Thông thường trong một gia đình, người có quyền chọn kênh gần như là người chiếm ưu thế hơn trong hai vợ chồng. Nếu người vợ chiếm ưu thế, quyền lựa chọn thuộc về người VỢ, còn nếu người chồng uy quyền hơn, người chồng được xem chương trình bản thân muốn. Thế nhưng khi hai vợ chồng ngang nhau, không ai hơn ai, ai sẽ được chọn chương trình? “Người có trong tay chiếc điều khiển là người quyết định.” Đáp án là đây. Nghe có vẻ vô nghĩa phải không? Tuy nhiên, ở khía cạnh tâm lý học hành vi, đây không phải là một câu chuyện vô nghĩa.

Người ta đã thực hiện một thực nghiệm xem ai chiếm được chỗ dựa tay khi một nam một nữ không quen biết ngồi cạnh nhau trong rạp chiếu phim. Và kết quả cho thấy nam giới là người chiếm được chỗ dựa tay với tỷ lệ áp đảo. Khi va chạm ngoài xã hội, nam giới thường cho thấy sự quyền lực và áp đảo mạnh mẽ. Vậy trong trường hợp hai người cùng giới? Nói một cách khác khi hai nữ hoặc hai nam ngồi cạnh nhau, ai se được tựa tay thoải mái và xem phim? Câu trả lời có thể hơi Vô nghĩa, nhưng đó là “Ai đặt tay lên trước là người đó được sử dụng.” Nếu hai người không tính toán thời gian chiếu phim và thỏa thuận mỗi người sử dụng tay vịn một nửa thời gian, đương nhiên người nào dựa tay trước thì người đó được dùng. Điều này cũng giống như trong thế giới động vật, khi hai bên ngang tài ngang sức, con nào chiếm được tổ trước thì con đó sẽ chiếm ưu thế hơn ở khu vực ấy.

Câu chuyện hình như đã đi lạc hướng. Khi hai phe chương trình talkshow và chương trình phim tài liệu về tự nhiên đang gây hấn căng thẳng, may mắn thay chiếc điều khiển đã rơi vao tay tôi. Vợ tôi lườm nhẹ nhưng tôi hoàn toàn không có ý nghĩ nhân nhượng. Thế nhưng, ngay lập tức, cậu con trai đang ngồi lắp lego ở dưới sô pha chạy tới cướp lấy chiếc điều khiển trong tay tôi nhanh như chớp và đưa cho mẹ.

Cậu con trai phấn khích đưa chiếc điều khiển cho vợ tôi rồi nói: “Của mẹ này.” Còn vợ tôi mỉm cười hài lòng. Câu nói “Được rồi, hai người hay lắm” đã dâng lên đến tận họng, nhưng tôi không thể nào thốt ra khỏi miệng được. Tôi phải thừa nhận hiện thực đáng buồn rằng quan hệ động lực ngang tài ngang sức đã nghiêng về một bên vì sự gia nhập của cậu con trai.

Tôi tỏ vẻ như chuyện đó không đáng gì và nói:

“Trời, hóa ra giờ tôi cũng bị tẩy chay này.”

Thế nhưng câu trả lời ngay sau đó của vợ tôi đã đâm nhát dao găm cuối cùng vào trái tim đang rỉ máu của tôi.

“Không không, mình vốn dĩ bị tẩy chay lâu nay rồi. Chỉ có mình mình không biết thôi.”

Chúng ta cần tránh xa quan hệ tay ba nếu muốn xây dựng quan hệ gia đình lành mạnh. Kể cả khi vợ chồng có mâu thuẫn, nảy sinh bất an, chúng ta cũng không nên lôi kéo người thứ ba vào cuộc, xây dựng quan hệ tay ba để giải quyết vấn đề. Quan hệ tay ba khiến chúng ta không thể nào giải quyết mâu thuẫn vợ chồng và cũng không giúp ích gì cho việc giải quyết các vấn đề căn bản. Quan hệ tay ba chỉ biến thành viên trong gia đình trở thành vật hy sinh.

CON TRAI MUỐN NỔI BẬT HƠN BỐ

Vì di du học nên vợ chồng chúng tôi có con khá muộn. Đứa cháu lớn. con trai của em gái tôi, đã năm ba cấp ba, còn con trai tôi mới là học sinh năm ba tiểu học. Được hai ông bố bà mẹ đã nhiều tuổi nuông chiều, nên cậu con trai quý tử nhà tôi cư xử như ông hoàng trong nhà. Một trong những điều khiến tôi bận tâm nhất về cậu quý tử là lời nói của tôi không hề có trọng lượng với nó. Thời gian gần đây, chúng tôi bắt đầu phát triển trí tưởng tượng cho nó về chuyện lớn lên sẽ làm gì.

“Bố mẹ đều là giáo sư, sau này lớn lên con có muốn làm giáo sư không?” Hai vợ chồng tôi hỏi nó trong sự kỳ vọng âm thầm, nhưng câu trả lời của cậu con trai lúc nào cũng rất lung tung: “Làm giáo sư đương nhiên là thích. Nhưng nghĩ tới chuyện học hành thôi là con đã thấy đau đầu rồi. Bố à, con chỉ muốn mở một cửa hàng văn phòng phẩm ở khu nhà mình thôi.”

Cũng đúng. có thể mong đợi gì ở một đứa trẻ mới học năm ba tiểu học. nhưng trong lòng tôi có đôi chút thất vọng khi tại sao nó không có hoài bão mà cũng chẳng có ước mơ gì.

Có một ngọn núi thế hệ mới nhất định phải vượt qua nếu muốn trưởng thành, đó chính là người bố. Vị thần tối cao trong thần thoại Hy Lạp là thần Zeus. Thần Zeus, người cai trị đỉnh Olympus, cùng với các anh là Poseidon và Hades là bộ ba vị thần quyền lực nhất thần thoại Hy Lạp. Ba anh em trở thành nhân vật chính của thần thoại bằng cách chiến thắng bố mình là Kronos - người cai trị cả thế giới rồi chặt cơ thể ông thành nhiều mảnh. Để trở thành chủ nhân của thế giới, thế hệ mới cần vượt qua người bố - biểu tượng của thế hệ cũ. Thời đó, mọi người tin rằng người chiến thắng được bố mình sẽ trở thành chủ nhân của thế hệ tiếp theo. Tâm lý học được phát triển ở phương Tây ngày nay vẫn còn giữ nhiều hệ thống tư tưởng của người Hy Lạp từ hơn hai nghìn năm trước.

Điểm chung của những người đàn ông đẹp trai, cuốn hút

Con trai muốn nổi bật hơn bố, còn con gái muốn trở thành một người phụ nữ được yêu thương ngang bằng hoặc nhiều hơn mẹ. Freud gọi điều này là phức cảm Oedipus.

Những cậu con trai có bố quá xuất sắc khiến họ khó có thể vượt qua cái bóng của bố rất dễ tuyệt vọng. Mong muốn vượt qua bố là động lực vô thức vô cùng quan trọng với sự thành công trong công việc, nên những cậu con trai từ bỏ mong muốn này thường bất lực và lười biếng. Họ bằng lòng sống dươi cái bóng thành công mà bố mình đã đạt được.

Với con trai, người bố là đối thủ cạnh tranh kích thích ham muốn chiến thắng. Thông qua đó, người con trai ngày càng phát triển hơn. Thế nhưng, ngoài quan hệ cạnh tranh, giữa bố và con trai còn tồn tại quan hệ đồng hành vĩnh viễn. Con trai cũng muốn được bố yêu thương và công nhận. Con trai muốn xuất sắc hơn bố không chỉ vì tham vọng chiến thắng, mà còn vì muốn được bố công nhận. Khoảnh khắc con trai cảm thấy thỏa mãn nhất là khi được bố công nhận.

Bert Hellinger - nhà tư vấn tâm lý gia đình nổi tiếng người Đức đã tạo nên mô hình “trị liệu gia đình sang chấn”, chia sẻ rằng có một số điểm chung giữa những người đàn ông đẹp trai, cuốn hút. Hầu hết những người đàn ông hấp dẫn có mối quan hệ tốt với bố, tôn trọng bố, và đồng thời có khao khát vượt qua bố mình trong vô thức. Sự khao khát và tôn trọng này tạo ra động lực thành công trong xã hội, cũng như phát triển năng lực xây dựng quan hệ phong phú và linh hoạt cho con trai. Vì cảm giác an toàn và tin tưởng có được từ mối quan hệ tốt đẹp với bố khuếch đại sự tự tin của con trai. Và người có phong thái tự tin ngời ngời, tin tưởng vào cảm xúc, suy nghĩ của bản thân đương nhiên được mọi người chú ý và đánh giá cao. Những người đàn ông hấp dẫn như thế này dễ tâm sự với nhưng người gần gũi và xây dựng được tình bạn sâu sắc. Họ tôn trọng đối phương và trân trọng mối quan hệ. Khi đối xử với người khác, họ luôn chân thành, không hề hênh hoang hay lừa gạt để đáp ứng sự kỳ vọng của đối phương. Vậy nên, Freud cho rằng mối quan hệ với bố trong giai đoạn trưởng thành của một người đàn ông rất quan trọng. Khi trưởng thành, họ là một người có tâm bệnh hay là một người thành công, rực rỡ trong công việc và tình yêu phụ thuộc vào mối quan hệ với bố như thế nào.

Thế nhưng, người nắm giữ chìa khóa thành công trong việc xây dựng mối quan hệ bố và con trai năm trong tay bố, không phải trong tay con trai. Đây là một tình thế tiến thoái lưỡng nan của cuộc sống. Những người khi còn nhỏ có mối quan hệ tốt đẹp với bố và lớn lên mà không có sang chấn có khả năng duy trì mối quan hệ ổn định với con trai của mình khi họ làm bố. Ngược lại, nếu là người mang theo bên mình nỗi buồn và tổn thương vì sang chấn thuở nhỏ hay gặp khó khăn trong mối quan hệ với bố, có thể họ sẽ truyền lại những trải nghiệm của bản thân cho con trai trong vô thức. Đương nhiên, cũng có nhiều trường hợp ngoại lệ. Cho dù có một tuổi thơ chẳng hề hạnh phúc nhưng nếu chấp nhận những tổn thương của bản thân và cố gắng kiếm tìm một cuộc sống khác, họ có thể xây dựng được mối quan hệ bố con thành công, không như giai đoạn trưởng thành của bản thân.

Con trai không được bố công nhận

Các ông bố Hàn Quốc bị đặt trong tình thế khó có thể trở thành “người bố tốt”. Hàn Quốc là một trong những quốc gia có thời gian làm việc dài nhất thế giới. Theo thống kê của tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD) năm 2010, thời gian làm việc của Hàn Quốc là 2256 giờ, cao hơn 492 giờ so với mức bình quân của OECD là 1764 giờ. Đây không phải là một con số nhỏ. 492 giờ tương đương với hơn hai mươi ngày làm việc của robot nếu chúng làm việc 24/24 giờ, và hơn sáu mươi ngày nếu một người ngày làm việc tám tiếng. Đâu chỉ có vậy. Sau khi tan làm còn là hàng tá những cuộc liên hoan và hội họp - là một phần của công việc đợi chờ. Thời gian gần đây, thời gian lao động tăng ca đã giảm, nhưng thay vào đó lại có thêm những gánh nặng khác. Để không bỏ lỡ những cơ hội việc làm trong một hiện thực khan hiếm mạng lưới an toàn xã hội, con người ta còn phải tốn nhiều công sức cho việc phát triển bản thân.

Trong tình cảnh như thế, vai trò của người bố như hợp tác, quan tâm giúp đỡ gia đình bằng cách phân bổ việc nhà và việc giải trí, trao đổi về mối quan tâm của con nhỏ, hay cao hơn là chia sẻ về kỹ năng mềm trở thành công việc không quan trọng. Khi môi trường xã hội nói chung không được cải thiện, có thể có nhiều vấn đề phát sinh ở thế hệ con trai. Khi sợi dây kết nối trong gia đình ngày càng lỏng lẻo, vấn đề của giới trẻ càng trở thành vấn đề xã hội nghiêm trọng. Con trai không được bố quan tâm trong giai đoạn cần được yêu thương rất dễ coi bố là sự tồn tại vô giá trị với bản thân. Nhà tâm lý học tiến hóa lừng danh Jean William Fritz Piaget gọi trẻ con là “người ngoài hành tinh biết nhận thức (cognitive aliens)”. Trẻ con có tư duy tuyệt đối, theo kiểu lưỡng cực “tất cả hoặc không có gì”. Bố không có thời gian quan tâm đến chúng vì bận rộn, nhưng chúng cho rằng bố không yêu thương chúng theo kiểu nếu bố bỏ rơi mình thì tất cả mọi người cùng sẽ bỏ rơi mình. Khi nhu cầu phụ thuộc cần thiết cho quá trình phát triển của trẻ không được đáp ứng đầy đủ, trẻ vẫn sẽ bị ảnh hưởng bởi đứa trẻ nội tâm bị tổn thương ngay cả khi đã trưởng thành. Chúng có thái độ tiêu cực và thiếu niềm tin vào cuộc sống. Những đứa trẻ bị bố mẹ cự tuyệt hay thờ ơ với sự tồn tại của bản thân thường xuyên bất an, không tìm thấy ý nghĩa tích cực trong cuộc sống của bản thân và sống khổ sở như một người lạc lõng không thuộc về bất cứ nơi nào.

Khi những cậu con trai lớn lên trong gia đình có bố thờ ơ, không công nhận bản thân dù là việc gì từ lúc còn nhỏ ý thức rằng dù bản thân có nỗ lực như thế nào cũng không vừa mắt bố, nỗi lo lắng trong chúng biến thành sự phẫn nộ với bố. Chúng về phe mẹ và công kích bố. Đương nhiên, các ông bố không thích những cậu con trai như thế này. Thậm chí, họ có thể thấy con trai mình không tốt, và mâu thuẫn giữa hai người ngày càng sâu sắc. Quan hệ bố con gượng gạo là loại hình tôi thấy rất nhiều ở các gia đình đến để tư vấn.

Theo nhà tâm lý học Hans-Joachim Maaz, trải nghiệni bj bố mẹ từ chối khi còn nhỏ là một trong những nguyên nhân khiến nhiều người không thể hòa hợp với xã hội, bị cô lập, mít ướt, gắt gỏng, tức giận và hay thù hằn vì bị người khác chửi mắng. Những đứa trẻ không được chào đón và bị bố mẹ cự tuyệt coi bản thân là “Atlas[\*]” mang số phận bất hạnh gánh cả trọng trách của thế giới trên vai, cúi mình mà sống. Đôi khi, trong những người như thế này, nhiều người tỏa ra nguồn năng lượng mạnh mẽ hơn người khác để trở thành nhân vật được chào đón. Chuyện này có đúng đắn không? Đương nhiên là không. Vì điều này bắt nguồn từ sự vô thức muốn trở thành người thành công, được bố mẹ công nhận.

[\*] Atlas là một nhân vật trong thần thoại La Mã Hy Lạp, là một trong "mười hai vị thần" của tộc Titans - thế hệ trước thần Zeus. Theo ghi chép, ông là một người có vóc dáng rắn rỏi. Thần Zeus, người giành chiến thắng sau cuộc chiến khốc liệt với tộc Titans, đã trừng phạt Atlas - người thuộc tộc Titan bằng hình phạt "cả đời gánh trời trên vai".

Dù là người bị mọi người gắn cho cái mác đáng ghét hay là người cố gắng để làm vừa lòng người khác vì tâm thế nạn nhân sâu bên trong trái tim đều không hạnh phúc như nhau. Khi nhận thức được điểm này, các ông bố Hàn Quốc phải nỗ lực hơn nữa để có thời gian cho gia đình, đặc biệt là con cái dù bản thân đang ở trong môi trường cực kỳ khắc nghiệt.

Một vấn đề khác cũng quan trọng không kém chuyện không thể dành thời gian ở cùng con là vai trò khi hai bố con ở với nhau. Vì không thể giao lưu với con cái thường xuyên, nên khi ở cùng con, các ông bố thường có khuynh hướng đánh gia hành động của con, rồi răn dạy và thuyết giảng. Thế nhưng, điều nay chỉ sinh là tác dụng phụ. Đến một lúc nào đó, con trai sẽ biết được cách vượt qua bố, vậy nên chúng cần sự đồng cảm và ánh mắt dõi theo của bố hơn là bị dạy nên hay không nên làm gì.

Con trai tôi không có anh chị em, nên nó muốn tôi làm bạn của nó. Sau khi tan làm về nhà, tôi luôn chuẩn bị sẵn trò gì đó để hai bố con chơi VỚI nhau. Tôi có một nguyên tắc ngầm mỗi khi chơi với con trai. Chúng tôi chơi đủ trò như con quay, bóng đá, đấu vật,... nhưng vào thời khắc quyết định, tôi sẽ là người thua. Hôm nào dó, tôi quên mất cái nguyên tắc nay và thắng nó, cậu quỷ tử của tôi cực kỳ giận dữ và nói rằng không bao giờ chơi với bố nữa. Con trai vừa tận hưởng sự thú vị của trò chơi, vừa nếm mùi vị hồi hộp khi đánh bại bố. Tôi không biết con trai tôi có nghĩ tôi luôn là kẻ thua cuộc trong mọi trò chơi với nó hay không, nhưng chuyện cố tình thua nó không hề xấu. Vì đối phương là con trai tôi. Để thua con trai trong trò chơi, tôi cũng cần có chiến thuật. Hai bố con choi như thể ngang tài ngang sức hay có đôi lúc tôi dẫn đầu, sau đó, vào thời khắc quyết định, tôi đã thua nó. Như vậy, niềm vui của con trai tôi sẽ tăng lên gấp bội. Con trai lúc nào cùng muốn thắng bố, muốn vượt qua bố. Và bố cố tình thua cuộc không phải vì bản thân bất tài vô dụng. Rồi một lúc nào đó, điều này sẽ hỗ trợ tích cực cho con trai để nó thực sự vượt qua bố.

Khi lạy chào vào Tết Ngưyên Đán năm nay, con trai nghiêm mặt nói với tôi: “ Bố, sau khi suy nghĩ lại, con thấy làm giáo sư tốt hơn là làm một ông chú bán văn phòng phẩm.”

Khá khen cho cậu quý tử khi đã suy nghĩ thấu đáo lời bố. Tôi xoa đầu nó, nhưng ngay lập tức “cạn lời” với nó.

“Vậy mới nói, con thừa hưởng chức vị giáo sư của bố được không?” Ôi trời, cái sự trơ trẽn và kỳ dị của thằng nhóc đã xuất sắc hơn bố nó rồi.

VÌ QUÊN NÊN TỔN THƯƠNG KHÔNG ĐƯỢC CHỮA LÀNH

Không như Hàn Quốc, việc tham vấn tâm lý hay bệnh viện tâm thần ở châu Âu rất phát triển. Khi trong lòng có mâu thuẫn, họ tìm đến chuyên gia tham vấn chẳng hề nghĩ ngợi gì giống như lúc bị cảm thì đến bệnh viện. Thế nhưng, Hàn Quốc không như vậy, khái niệm tham vấn gia đình hay tham vấn tâm lý vẫn chưa được phổ biến. Người đến tham vấn thường lần lũa đôi lần trước khi gõ cửa. Hay mãi mới vượt qua sự ngập ngừng, do dự, tìm đến phòng tham vấn, nhưng vẫn có rất nhiều người không mở lòng chia sẻ với nhà tham vấn.

“Tôi ấy à, lúc còn nhỏ không có vấn đề gì. Bố mẹ tôi chu đáo, nhà tôi cũng không đến nỗi nào.”

Mỗi khi nghe người đến nhận tham vấn nói như thế này, chúng tôi cảm thấy bất lực, vì rất khó để tìm hiểu nguyên nhân vấn đề của những người như thế này. Ngay cả khi chúng tôi cố gắng nói chuyện, khuyến khích chia sẻ nhiều hơn, họ vẫn nói bản thân không còn chút ký ức nào từ thời cấp hai trở về trước, hay không nhớ mấy chuyện vui buồn lúc nhỏ. Đến đây, chúng tôi có thể đoán được họ đang bảo vệ điều gì đó.

Nếu thời thơ ấu không có vấn đề gì, vậy tại sao lại không nhớ gì? Hầu hết mọi người đều không trong tâm thế sẵn sàng để đối mặt với tổn thương sâu sắc khi còn nhỏ. Vì tổn thương ấy quá lớn. bản thân họ không thể chịu đựng được nên xóa bỏ toàn bộ ký ức để thoát khỏi vũng lầy đau khổ của những tổn thương ấy. Thậm chí, gia đình không hạnh phúc nhưng họ bóp méo ký ức thành một gia đình hạnh phúc. Khao khát được lớn lên trong một gia đình bình thường càng lớn. mức độ méo mó của ký ức càng nghiêm trọng. Ký ức của con người không hoàn hảo và đôi khi còn được ngụy tạo. Thế nhưng, xóa bỏ hay bóp méo ký ức tổn thương không khiến chúng ta ngừng đau khổ. Freud gọi suy nghĩ hay hành vi sử dụng trong vô thức để bảo vệ bản thân khỏi tổn thương là cơ chế phòng vệ.

Cơ chế phòng vệ chúng ta sử dụng là công cụ khiến chúng ta thoát khỏi đau khổ hoặc quên đi nổi đau của tổn thương. Tuy nhiên, cơ chế phòng vệ không phải là giải pháp giải quyết triệt để tổn thương. Cơ chế phòng vệ chỉ tạm thời bảo vệ chúng ta khỏi cú sốc tổn thương, và thậm chí có thể tạo nên tác dụng phụ khiến tổn thương kéo dài lâu hơn.

Cơ chế phòng vệ được khởi động trong vô thức

Một trong những cơ chế phòng vệ các cặp vợ chồng thường sử dụng mỗi khi hai người có vấn đề là phóng chiếu tâm lý của bản thân lên đối phương. Phóng chiếu có nghĩa là thấy đối phương có cảm xúc với bản thân giống hệt cảm xúc của bản thân với đối phương. Nói một cách đơn giản, khi chúng ta ghét ai đó, chúng ta nghĩ rằng đối phương cũng ghét chúng ta. Khi chúng ta mệt mỏi, chúng ta quẳng sự mỏi mệt ấy sang cho đối phương. “Nhìn mình có vẻ mệt mỏi.” Mỗi khi hai vợ chồng đang xem phim hay ti vi mà thấy nhàm chán, hai người lại nói với đối phương “Trông mình có vẻ không hứng thú gì thế” thay vì “Anh/em thấy chẳng thú vị gì cả”. Buồn chán vốn dĩ là cảm xúc của bản thân, nhưng chúng ta đùn dẩy cảm xúc ấy giống như nó là của đối phương vậy. Phóng chiếu cảm giác buồn chán hay mệt mỏi hai vợ chồng có thể chịu đựng nhau được, nhưng khi đó là phóng chiếu sự phẫn nộ, oán giận, thù địch, rất khó để hai người có thể nhẫn nhịn.

Người chồng có ham muốn ngoại tình mãnh liệt với nũ nhân viên trẻ đẹp, quyến rũ ở chỗ làm thường phóng chiếu cảm giác bất an lên người vợ ở nhà của mình. Người chồng liên tục tra hỏi vợ có thích người đàn ông nào khác không. Hay trong tục ngữ cũng có nhiều câu biểu thị sự phóng chiếu, ví dụ như “Mèo chê mèo dài đuôi”. Người trở thành đối tượng phóng chiếu của bạn đời rất dễ bực bội, buồn bực, tâm trạng cứ như sét đánh giữa trời quang. Nhưng dù họ có ca thán bản thân oan ức thế nào, người phóng chiếu cảm xúc lên họ hoàn toàn không có ý muốn lắng nghe.

Sau phóng chiếu là cơ chế phòng vệ mang tên đồng nhất hoá. Sự đồng nhất hóa đặc biệt xuất hiện nhiều trong gia đình. Sự đồng nhất hóa là hiện tượng đồng nhất đối phương với bản thân và là một đặc điểm thường thấy ở những bậc phụ huynh Hàn Quốc thương yêu con cái một cách thái quá.

Han Jun là anh cả trong nhà, dưới cậu là cô em gái kém cậu một tuổi. Thế hệ bố mẹ Han Jun là thế hệ rất coi trọng tư tưởng trọng nam khinh nữ, thế nhưng mẹ Han Jun thì ngược lại. Mẹ cậu lúc nào cũng hết mực quan tâm, chăm sóc cho em gái. Em gái cậu không khác gì công chúa trong nhà. Mẹ cậu làm tất cả mọi thứ có thể làm cho con gái. Cho tới khi tốt nghiệp cấp ba, Han Jun chưa từng được học gia sư hay đi học ở trung tâm, nhưng em gái cậu thì khác. Em gái cậu không chỉ được học các môn nghệ thuật như piano, mỹ thuật, mà còn được học gia sư, học thêm ở trung tâm. Cậu có đôi chút chạnh lòng nhưng vì không bị gánh nặng học hành đè trên vai nên Han Jun thấy khá thoải mái. Nhưng rồi khi cậu và em gái vào đại học đã có những vấn đề “A, không phải là thế này...” phát sinh. Mãi đến khi lên cấp ba, Han Jun mới có hứng thú với chuyện học hành, nhưng không biết có phải vì thiếu kiến thức nền tảng hay không, kết quả kỳ thi đại học của cậu không được như ý. Han Jun bày tỏ nguyện vọng thi lại vì nghĩ rằng thành tích sẽ tốt hơn khi , nhưng thứ cậu nhận được chỉ là những lời trách mắng từ mẹ. Han Jun không thể nào thuyết phục được người mẹ chắc như đinh đóng cột rằng “Không có thi lại gì hết”, nên không còn cách nào khác cậu phải từ bỏ ngôi trường đại học bản thân mong muốn và đăng ký vào một trường thấp hơn. Sang năm sau, khi em gái cũng phải đối mặt với kỳ thi đại học, tình hình hoàn toàn khác. Em gái Han Jun muốn đăng ký khoa Sinh học của đại học nữ sinh E, nhưng điểm không được tốt. Ngay lập tức, mẹ cậu động viên, khuyến khích em cậu thi lại “Con còn trẻ, một năm cũng nhanh qua thôi.” Kết quả là em gái cậu đã có thể lựa chọn trường đại học và chuyên ngành bản thân mong muốn nhờ vào sự hỗ trợ nhiệt tình của mẹ. Han Jun không biết bản thân có phải là đứa con được nhặt từ đâu về hay không, cậu không thể nào hiểu được thái độ của mẹ. Han Jun kết hôn và nghĩ rằng bản thân không còn phải chịu thái độ bất công bằng của mẹ. Thế nhưng, sau khi cậu kết hôn, chuyện còn tồi tệ hơn.

Sau khi kết hôn được vài năm, Han Jun chuẩn bị mua nhà. Đi làm chưa được bao lâu nên một nửa khoản tiền mua nhà là mẹ chuẩn bị cho, phần còn lại tiền tiết kiệm và tiền Han Jun vay ngân hàng. Chật vật mãi, cuối cùng Han Jun cũng mua được nhà. Mặc dù mẹ cậu nhấn mạnh số tiền ấy là cho vay, sau này nhớ trả lại, nhưng vì mới còn trẻ đã sắm được nhà nên Han Jun rất sung sướng và ở địa vị là một người chồng, cậu cảm thấy hãnh diện với vợ khi thấy vợ nói rằng cuối cùng đã có ngôi nhà cho riêng mình và quét dọn nhà cửa hằng ngày với nụ cười hạnh phúc. Thế nhưng, niềm hạnh phúc ấy kéo dài chẳng được bao lâu. Cô em gái đến tuổi kết hôn có bạn trai, nên ngay sau khi bên gia đình gặp mặt, mọi người quyết định luôn ngày thành hôn. Và một ngày nọ, mẹ Han Jun gọi cả nhà Han Jun đến nhà. Nghe mẹ nói, HanJun cảm thấy như sét đánh ngang tai. Vì bạn trai của em gái là bác sĩ - chàng rể hiếm có, nên mẹ Han Jun muốn sắm sửa nhà coi như của hồi mồn. Vậy nên, mẹ cậu yêu cầu cậu trả lại số tiền đã mượn trước đây ngay lập tức. Phải trả lại tiền cho mẹ, nhưng với điều kiện của Han Jun, để có thể chuẩn bị số tiền lớn như thế, cậu không còn cách nào khác là bán nhà. Mẹ cậu chẳng khác nào yêu cầu thanh lý nhà của anh để mua nhà cho em. Đến lúc này, vợ Han Jun tuôn hết những buồn bực chịu đựng bấy lâu. “Gia đình anh thật kỳ lạ.” Còn Han Jun, tất cả tổn thương vì bị phân biệt đối xử khi còn nhỏ mà cậu đã cố quên trào dâng.

Hôn nhân lâm vào bế tắc vì mâu thuẫn mẹ con trầm trọng là câu chuyện của Han Jun. Vậy còn mẹ Han Jun, tại sao bà chỉ thiên vị con gái? Mẹ Han Jun là con gái trong một gia đình đông anh em, bà không được bố mẹ đối xử tử tế và lúc nào cũng bị anh em trai chèn ép. Các anh em trai trong nhà đều được đi học đại học, nhưng bà là con gái nên đã phải từ bỏ ước mơ đại học, đi làm để chăm lo cho các anh em. Tâm lý muốn được bù đắp lại những uất ức tích tụ bấy lâu khiến bà chỉ nâng niu, trân trọng con gái. Mẹ Han Jun đã đồng nhất con gái với bản thân để giải tỏa tổn thương lúc xưa.

Nỗ lực giải quyết tổn thương của bản thân thông qua sự đồng nhất hóa xuất hiện rất nhiều trong các gia đình. Nhìn sinh viên trường Luật hay trường Y, tôi thấy họ bị động trong cuộc sống như đang sống cuộc đời của một người khác mà không phải cuộc đời của chính mình. Khao khát giải quyết quá khứ đau buồn vì không có tiền, không có quyền lực thông qua con cái của bố mẹ đã được phóng chiếu lên họ. Thế nhưng, nỗ lực giải quyết tổn thương theo cách này đang tạo ra những tổn thương khác trong gia đình. Hành động hết lòng hy sinh vì con gái để bù đắp lại tổn thương của bản thân của người mẹ khiến gia đình xuất hiện vật hy sinh, và điều này nằm ngoài ý định của người mẹ.

Người bố trở về nhà sau khi bị cấp trên mắng đã nổi cáu vô cớ với cậu con trai đang xem ti vi.

Như những ngày khác thì người bố đã bỏ qua.

Câu con trai hờn dỗi bỏ về phòng.

Đây là sự đồng nhất hóa phóng chiếu, người bố đang tái hiện trạng thái cảm xúc, tinh thần của bản thân lên đối phương giống như hiện thân ảo.

Khi các thành viên trong gia đình biến đối phương thành hiện thân ảo rồi giải tỏa hoặc thể hiện cảm xúc của bản thân, rất khó có thể đoán được sự phẫn nộ hay tức giận của bản thân bắt nguồn từ đâu.

Coi gia đình như hiện thân ảo của bản thân?

Hình thái phức tạp nhất của cơ chế phòng vệ tâm lý là sự đồng nhất hóa phóng chiếu - hình thái kết hợp của phóng chiếu và đồng nhất hóa. Cơ chế phòng vệ này khơi dậy ở đối phương nhưng đặc tính nguy hiểm của chúng ta và khiến chúng ta kiểm soát sự kích động của bản thân bằng cách thao túng người khác. Lúc này, đối phương trở thành phân thân tình cảm của bản thân. .

Đôi khi có những người phụ nữ âm thầm quyến rũ, khiến đối phương bị thu hút bởi mình, nhưng khi đối phương có ý tiếp cận, họ không thích và chạy trốn. Và người đàn ông bối rối vì bị gắn mác là kẻ bám đuôi trơ trẽn, đối phương đã nói không thích mà vẫn theo đuổi. Trong vô thức, những người phụ nữ này khắc sâu hình ảnh “nạn nhân lương thiện chịu đau khổ vì kẻ bám đuôi dai dẳng”. Điều này là do tâm lý bất an khi yêu ai đó vì sợ hãi và đau khổ. Khi một người đàn ông bắt đầu có tình cảm với bản thân và tích cực theo đuổi, cảm giác bất an bên trong họ được hiện thực hóa thành hành động gán cho đối phương cái mác là kẻ bám đuôi hay người đàn ông nham hiểm. “Đó, xem đi, tớ lo lắng đâu phải là vô căn cứ. Thực tế nó là vậy.” Đây là cơ chế phòng vệ hợp lý hóa bản thân và kiếm soát cảm xúc thông qua sự bất an bản thân được hiện thực hóa bằng điều khiển đối phương.

Tùy theo mức độ sẽ có sự khác biệt, nhưng rất nhiều người muốn kiểm soát đối phương theo cảm xúc của bản thân. Trong trường hợp nổi giận đùng đùng với những người vô can trong gia đình chỉ vì vấn đề nhỏ nhặt là một ví dụ. Thông thường, những trường hợp như thế này , trước tên, họ gây chuyện hoặc gắt gỏng vô cớ với bạn đời hay con cái vì chuyện nhỏ nhặt, sau đó, khi đối phương bị mắc bẫy, họ chọc giận và giải tỏa cảm xúc của bản thân.

Ở công ty có chuyện bực bội, người bố trở về nhà trong trạng thái khó chịu. Ngay khi nhìn thấy cậu con trai tiểu học đang xem ti vi, người bố không bỏ qua như mọi ngày mà gắt gỏng vô cớ. Người bố hét lên: “Con làm hết bài tập chưa mà ngồi đó xem ti vi?” Cậu con trai ấm ức vì tự dưng bố hét lên vô cớ với mình, trả lời cộc lốc: “Xem xong cái này rồi con sẽ làm.” Như mọi khi, cậu con trai sẽ làm bài tập sau khi xem xong chương trình ti vi đang xem. Thế nhưng, ông bố càng tức giận hơn trước câu trả lời cộc lốc của cậu con trai. “Con có thái độ gì với bố đấy?” Cậu con trai ngộ ra tình hình, miễn cưỡng tắt ti vi trở về phòng làm bài tập. Trước mặt là sách vở, nhưng trong đầu cậu chỉ toàn là sự tức giận và oán trách về hành động khó hiểu của bố.

Liệu có gia đình nào không xảy ra những chuyện như thế này đôi lần hay không? Người bố đã gợi dậy y nguyên cảm xúc giận dữ của bản thân trong con trai mình. Để giải tỏa tâm trạng bức bối khi phải chịu đựng sự vô lý và hoàn thành công việc cấp trên giao phó, người bố đã ép buộc con trai làm bài tập. Người bố không thể tự giải quyết cảm xúc tiêu cực bên trong mình và đã biến con trai thành phân thân cảm xúc để giải tỏa cảm xúc của bản thân. Nếu sự đánh đồng hóa là cơ chế coi đối phương như một sự tồn tại giống với bản thân và có cảm xúc yêu ghét đơn phương thì sự đánh đồng hóa phóng chiếu lại chuyển dịch và tái hiện trạng thái cảm xúc, tinh thần của bản thân ở đối phương giống như rô bốt hay hiện thân ảo, đây chính là điểm khác nhau của hai cơ chế. Cơ chế đánh đồng hóa phóng chiếu rất phức tạp nên không dễ để vô hiệu hóa.

Khi sự đánh đồng hóa phóng chiếu trở thành một cơ chế phòng vệ quen thuộc, các thành viên trong gia đình sẽ rơi vào bể khổ. Khi biến ai đó trong gia đình thành hiện thân ảo trong vô thức để thể hiện hay giải tỏa cảm xúc của bản thân, chúng ta sẽ dần mất đi khả năng phán đoán cơn giận hay sự phẫn nộ của bản thân bắt nguồn từ đâu. Chúng ta không thể nào biết được người giật dây giấu mặt là ai, mục đích thực sự của họ là gì. Chúng ta không thể hiểu dưọc tại sao lại ghét nhau, tại sao lại khổ sở khi sống cùng nhau, không biết nỗi đau bắt nguồn từ đâu. Mọi cảm xúc cứ rối như tơ vò và chúng ta sống để rồi làm tổn thương nhau.

Đặt tên cho khuôn mẫu hành vi

Vậy không có cách nào để thoát khỏi sự phóng chiếu và sự đánh đồng hóa, nó phóng chiếu thường xuyên xuất hiện trong các gia đình như thế này hay sao? Alice Miller, nhà tâm lý học trẻ em người Thụy Sĩ và là người đứng đầu thế giới về lĩnh vực ngược đãi, trừng phạt thân thể trẻ em, nói rằng cần phải làm rõ những cơ chế phòng vệ được khởi động để tránh né đau đớn nếu muốn thực sự hồi phục khỏi sang chấn tâm lý.

Hai vợ chồng mang theo hành trang là những tổn thương thuở nhỏ bước vào cuộc sống hôn nhân. Các cơ chế phòng vệ là thói quen cố hữu thường được sử dụng trong vô thức khi chúng ta đối diện với những vấn đề lúc còn nhỏ. Nhưng những cơ chế phòng vệ ấy chỉ là lưỡi dao cùn có thể dùng tạm thời, không phải là lưỡi dao có thể chặt đứt hoàn toàn những cảm xúc đau khổ trong chúng ta. Phải thừa nhận và đón nhận “một cách có ý thức” sự thật này, chúng ta mới có thế đối diện với vấn đề. Phân biệt các sự vật, hiện tượng và đặt tên là một trong những cách giải quyết hữu hiệu trong tâm lý học gia đình. Quan sát khuôn mẫu hành vi thường xuất hiện trong quan hệ gia đình rất có ích cho việc này. Các thành viên trong gia đình kết nối và tương tác với nhau trong một khuôn mẫu nhất định. Tìm kiếm khuôn mẫu được tạo ra trong gia đình và đặt tên cho những cơ chế phòng vệ đa dạng xuất hiện ở đó là con đường để xử lý tác dụng phụ. Phân biệt các sự vật, hiện tượng và đặt tên là một trong những cách giải quyết hữu hiệu trong tâm lý học gia đình.



CAFE TÂM LÝ GIA ĐÌNH

#2 Gia đình và các cơ chế phòng vệ

NỖI ĐAU THỜI THƠ BÉ LUÔN ĐỂ LẠI SẸO

Những khổ cực lúc nhỏ luôn để lại dấu tích trong chúng ta. Những trải nghiệm thời thơ ấu như mối quan hệ với bố mẹ, bầu không khí gia đình,... đóng vai trò người dẫn đường cho cuộc đời chúng ta. Cuộc đời chúng ta được định hướng phần nào tùy theo những trải nghiệm ấy, dù là trải nghiệm tích cực hay tiêu cực, vì cảm xúc, hành vi của thời điểm hiện tại chịu tác động của cảm xúc, hành vi trong quá khứ. Những thiếu thốn, tổn thương khi còn nhỏ có thể thay đổi cuộc đời của một con người. Khi mức độ thiếu thốn hay tổn thương quá nghiêm trọng, chức năng nhận thức và tình cảm của người đó bị tê liệt, cả cơ thể lẫn tâm hồn bị bao trùm bởi cảm xúc tiêu cực. Trong tình huống này, chúng ta thường lý giải tình huống khác đi hay lừa gạt bản thân trong vô thức để bảo vệ bản thân cũng như để bản thân không mệt mỏi mà gục ngã. Ý thức hay hành vi tâm lý bảo vệ bản thân khỏi tổn thương cảm xúc này được gọi là cơ chế phòng vệ, được chia thành hai loại là cơ chế phòng vệ nguyên thủy và cơ chế phòng vệ dạng nghiện ngập.

Đấu tranh để bảo vệ bản thân

Cơ chế phòng vệ nguyên thủy bao gồm các loại hình như đè nén, phủ nhận, phản ứng ngược, thoái lùi, chuyển dịch thăng hoa, đổi hướng sự phẫn nộ chống lại bản thân,... Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem những cơ chế phòng vệ này được sử dụng như thế nào.

Đè nén: Kìm nén nỗi đau, sự khó chịu và ham muốn trong vô thức. Trong trường hợp nghiêm trọng, chúng ta có thể quên bẵng hay không nhớ gì tới những lời hứa, sự kiện đau đớn. Ví dụ như chúng ta đến muộn hay quên những cuộc gặp mặt không thích tham gia.

Phủ nhận: Cố gắng để đánh lừa bản thân. Chúng ta không muốn thừa nhận hiện thực đau đớn. Chúng ta tin những thứ bản thân muốn tin và phủ nhận hiện thực rằng “không có lý nào lại như thế”. Không chấp nhận sự thật rằng người mình yêu đã chết hay đã phản bội bản thân là những trường hợp điển hình.

Hình thành phản úng ngược: Thể hiện thái độ hay hành vi theo hướng trái ngược với cảm xúc thực sự của bản thân. Một ví dụ cho cơ chế này là trong lòng rất thích đối phương nhưng lại gây chuyện hay khiến đối phương khó chịu.

Hợp lý hóa: Một trong những cơ chế phòng vệ được sử dụng nhiều nhất. Chúng ta có xu hướng tìm kiếm lý do hợp lý hóa suy nghĩ hay hành động của bản thân để không phải cám thấy thất vọng vì hiện thực thêm nữa. Như trong truyện ngụ ngôn Aesop, con cáo cố gắng để ăn được chùm nho hấp dẫn, nhưng sau khi thất bại, con cáo đã nói rằng: “Chùm nho đó chỉ là một chùm nho chua.”

Thoái lùi: Trở lại cư xử như khi còn nhỏ để giảm lo lắng khi đối mặt với tình huống khó khăn hay bị stress quá mức. Ví dụ như một đứa trẻ sau khi có em thấy bị stress và cư xử như trẻ con. Còn người lớn thường có khuynh hương tự nhốt mình trong không gian chỉ có riêng mình khi buồn bã, hay chống đối khi bị ai đó khiển trách. Khi người yêu không làm được những gì bản thân mong muốn, chúng ta nghĩ rằng đối phương không còn yêu mình. Hay khi một vấn đề nào đó không được xử lý ổn thỏa, chúng ta coi bản thân là một người vô dụng. Chúng ta hành động theo cách thức trẻ con như lên cơn co giật, tức giận, hay khóc lóc để đạt được điều gì dó.

Chuyển dịch: Trút hết mọi cảm xúc đáng nhẽ ra dành cho người khác lên một người không liên quan. Câu tục ngữ “Giận cá chém thớt” rất thích hợp với loại hình này. Hầu hết mọi người thường sử dụng cơ chế phòng vệ này. Đặc biệt, khi tức giận, họ trút hết sự tức giận của bản thân lên người yếu thế không có sức chống trả. Ví dụ như lái xe liều lĩnh giữa con đường vô danh, hay không ngừng bắt bẻ lỗi của tài xế khác rồi trả thù. Hai vợ chồng sau khi cãi nhau thường lớn tiếng và trút giận lên con cái, hoặc chồng đem căng thẳng ở công ty trút lên vợ con sau khi về nhà hay phản ứng quá nhạy cảm.

Thăng hoa: Chuyển đổi sự kích động bạo lực hay tình dục không thể chấp nhận về mặt xã hội sang cách thức biểu hiện và đối tượng khác. Đây là một trong những cơ chế tự vệ chín chắn, và những người có khuynh hướng công kích có thể dồn hết năng lượng tấn công của bản thân vào việc học và đạt được thành tích tốt. Freud coi thăng hoa là cơ chế tâm lý làm cho tất cả nghệ thuật và văn hóa đều thành có thể. Ông nói rằng Mona Lisa của Leonardo da Vinci là tác phẩm khiến sự ham muốn tình yêu đồng giới thăng hoa về mặt nghệ thuật.

Đổi hướng sự phẫn nộ chống lại bản thân: Hiểu rằng hướng sự phẫn nộ bên trong bản thân sang người khác là một hành động nguy hiểm và không thể chấp nhận được, nên chuyển sự phẫn nộ ấy lên bản thân, rồi tự trả thù, tự phá hoại bản thân mình. Ví dụ như lãng phí thời gian vô ích, hoang phí cơ hội và tài năng của bản thân, đẩy bản thân vào ngõ cụt bằng sự lười biếng và bê tha. Nhiều người còn có ý định tự sát để xóa bỏ chính mình.

Đôi khi rơi vào con đường nghiện ngập

Những vết thương sâu để lại sang chấn không được giải tỏa trên cơ thể và trong trái tim chúng ta giống như để lại sẹo vậy. Lúc còn nhỏ, khi bị tổn thương về mặt thể chất hay tinh thần, chúng ta thường cố bảo vệ bản thân băng những suy nghĩ bất hợp lý. “Chuyện này xảy ra với mình nên mình là một đứa trẻ hư.” “Chẳng ai yêu thương mình cả.” “Mình là một đứa trẻ không được yêu thương.” Những đứa trẻ suy nghĩ như thế này bị tổn thương sâu sắc hơn, cảm thấy tủi hổ sâu sắc hơn. Nhà trị liệu gia đình John Bradshaw cho rằng sự tủi hổ là nguyên nhân gây nghiện ngập. Cảm giác tội lỗi giúp chúng ta biết bản thân đã làm sai, nhưng còn sự tủi hổ khiến chúng ta thấy bản thân mình là một sai lầm. Bên trong cảm xúc tủi hổ này là rất nhiều cảm xúc khác đi kèm như cô đơn, buồn bã, bất an, sợ hãi, phẫn nộ, u uất,... Và cảm xúc mãnh liệt nhất ở đây là phẫn nộ. Những đứa trẻ bị tổn thương tin bản thân là sự tồn tại luôn phải chịu tổn thương, nhưng tận sâu đáy lòng lại là sự phẫn nộ sâu sắc với tổn thương bản thân đã phải nhận. Sự phẫn nộ này được chôn sâu và sau đó biểu hiện ra bên ngoài bằng sự nghiện ngập.

Christine Caldwell gọi hiện tượng rời khỏi cơ thể “ở đây bây giờ” để giải quyết sang chấn trong tâm hồn và trên cơ thể được hình thành khi còn nhỏ bị tổn thương vì sang chấn. Thỏa mãn mong muốn thoát khỏi nỗi đau của chấn thương là một trải nghiệm khoái lạc, nói cách khác là nghiện một thứ gì đó để thay thế. chúng ta muốn rời khỏi cơ thể bằng cách phụ thuộc vào đồ uống có cồn, nicotine, cờ bạc, game, tình dục,... Nghiện ngập có tính lặp lại. Và cơ thể chúng ta dần quen với việc nghiện thứ gì đó thông qua sự lặp lại. Thế nhưng, vấn đề là khi chúng ta nhờn thuốc, nghiện không còn là công cụ làm vơi đi cơn đau mà trở thành ngục tù trói buộc chúng ta.

Cứ mười người hiện đại thì có bảy người bị nghiện một thứ gì đó. Theo chuyên gia sang chấn Bessel van der Kolk, nghiện là “phương pháp tự trị liệu” mà những người có sang chấn tâm lý sử dụng để giải quyết tổn thương. Thế nhưng, nghiện lại đem đến tổn thương, đem đến đau đớn về mặt tâm lý tình cảm sâu sắc cho người muốn giải quyết tổn thương và gia đình của người đó.

Cơ chế phòng vệ dạng nghiện ngập khiến chúng ta không thể ngay lập tức cảm nhận được cảm giác tổn thương bên trong chúng ta. Phần lớn những người bị nghiện đều bị tổn thương khi còn bé. Và họ chọn nghiện một thứ gì đó để bảo vệ bản thân khỏi cảm xúc đau đớn và buồn bã.

Nghiện gây ức chế cảm xúc

Trong xã hội hiện đại những năm gần đây, trong các loại nghiện, nghiện sex đang có xu hướng gia tăng và gây ra rất nhiều vấn đề xã hội nghiêm trọng. Việc đó không đơn giản chí là thích người khác giới và thích sex. Những người nghiện sex bám chấp vào chuyện quan hệ để biến cảm xúc tiêu cực thành tích cực và giải tỏa căng thẳng. Hoặc họ nghiện sex như một hành động tưởng thưởng cho bản thân khi tâm trạng vui hay hoàn thành một việc gì dó. Nền tảng ban đầu của việc nghiện sex là mộng tưởng về sex, thủ dâm và khiêu dâm. Người nghiện sex duy trì tình trạng nghiện thông qua mộng tưởng về sex và luôn nghĩ tới chuyện đó. Người bình thường cảm thấy có sức hấp dẫn tình dục với người có sức hấp dẫn, nhưng suy nghĩ ấy chỉ thoáng qua trong chốc lát. Thế nhưng, người nghiện sex bị ám ảnh bởi suy nghĩ ấy. Khi nằm trên giương đi ngủ, họ điều chỉnh căng thẳng và stress của ngày hôm ấy qua mộng tưởng. Họ xây dựng hình ảnh đối tượng quan hệ thông qua mộng tưởng, sau đó thủ dâm hoặc tưởng tượng ra những hành động để thỏa mãn ham muốn chưa được lấp đầy của bản thân. Thậm chí, ngay cả khi đang quan hệ với người thật, họ vẫn nhớ đến đối tượng hư cấu do bản thân nghĩ ra. Họ giải tỏa cảm xúc bị tổn thương của bản thân thông qua hình ảnh sex hư cấu tạo ra khi đi ngủ. Người nghiện sex không nhận được tình yêu thương ấm áp từ bố mẹ hay những người xung quanh nên vuốt ve là hành động đụng chạm cơ thể duy nhất của họ.

Để thoát khỏi chứng nghiện sex, người nghiện cần phá bỏ niềm tin ràng sex là thứ quan trọng nhất mà bản thân có thể phụ thuộc. Trước tiên, họ cần dừng mộng tưởng. Họ cần bỏ cách ứng phó với căng thẳng và ổn định cảm xúc thông qua mộng tưởng. Thứ hai là họ cần trị liệu tổn thương. Cảm giác đau đớn mà những người nghiện sex muốn quên đi nằm ở gia đình của họ. Họ cần nhớ lại những mâu thuẫn, sự ngược đãi phải chịu đựng trong gia đình và giải quyết những cảm xúc bị đè nén. Họ phải lật tìm cả những nỗi đớn đau bản thân sợ hãi phải nhớ lại. Càng là sự ngược đãi nghiêm trọng càng mất nhiều thời gian để hồi phục.

Con đường thoát khỏi cơ chế phòng vệ

Nhà tâm lý học trẻ em hàng đầu thế giới Alice Miller nói rằng cần có hai thứ để vô hiệu hóa cơ chế phòng vệ. Trước nhất là chúng ta cần đối mặt với sang chấn đã phải trải qua khi còn nhỏ. Chúng ta cần khám phá những cơ chế phòng vệ được xây dựng để tránh né nỗi đau. Cơ chế phòng vệ chỉ ngăn chặn ký ức và cảm xúc đau đớn, không phải là biện pháp giải quyết. Khi những cảm xúc đau đớn sâu bên trong chúng ta như buồn bã, tuyệt vọng, phẫn nộ, sợ hãi, bất lực, lo sợ, tủi hổ, tội lỗi,... bị đè nén bởi cơ chế phòng vệ dần nổi lên từng chút một, chúng ta có diễn tả những vấn đề đã xảy ra với bản thân thành lời.

Tuổi thơ bất hạnh biến chúng ta thành những người liều mình tìm nước trên sa mạc. Thế nhưng vì mãi không thể tìm thấy nên chúng ta cứ lang thang giữa sa mạc để tìm nước. Điều chúng ta cần làm không phải là tìm kiếm nước trên sa mạc mà là tìm cách để thoát khỏi sa mạc. Và trị liệu tâm lý là một trong những phương pháp để thoát khỏi sa mạc.

Chúng ta có thể tự điều chỉnh tác động của những trải nghiệm thuở nhỏ đến cuộc sống hiện tại thông qua trị liệu. Tác động của tổn thương trong quá khứ sẽ khác tùy theo cách chúng ta nhìn nhận, chấp nhận chúng như thế nào. Như vậy, dần dần chúng ta có thể buông bỏ được cơ chế phòng vệ chúng ta sử dụng để bảo vệ bản thân, đồng thời thoát khỏi cơ chế phòng vệ mang tên nghiện ngập.

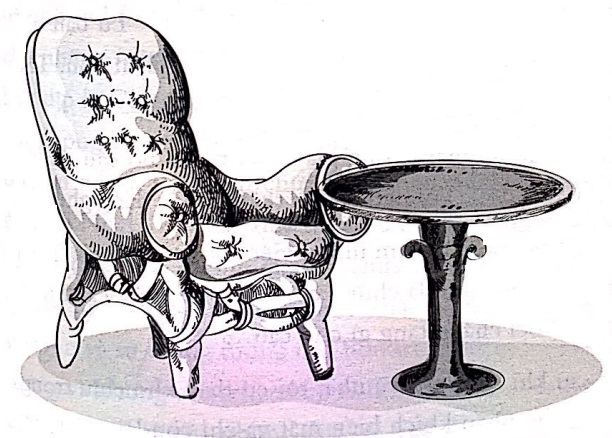
Gia đình là tiểu vũ trụ thu nhỏ của thế giới, nên để thay đổi thế giới, chúng ta cần thay đổi gia đình.

Gia đình giống như tảng băng chìm, nên chúng ta đừng quên có một phần băng lớn chìm dưới nước.

Nói một cách khác vận mệnh của gia đình phụ thuộc vào việc chúng ta hiểu phần nhu cần và cảm xúc nằm khuất bóng trong cuộc sống đời thường hằng ngày của nhau như thế nào.

— Virginia Satir

# CHƯƠNG IV. BÍ MẬT CỦA GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC



TRƯỚC TIÊN PHẢI YÊU THƯƠNG BẢN THÂN

C

ho đến bây giờ, tôi vẫn còn nhớ như in món quà Giáng sinh năm đầu tiểu học, đó là một chiếc súng ngắn tuyệt đẹp màu bạc. Tôi cực kỳ thích những thứ có thể cầm nắm bằng tay, có độ nặng, bóng láng và lạnh. Tôi thấy phấn khích cứ như mình là nhân vật chính của một bộ phim. Tôi phơi phới chạy khắp ngõ nhỏ trong khu khoe với lũ bạn. “Đêm qua, ông già Noel đã tặng tớ một món quà “cực phẩm”.” Lũ bạn vây quanh với vẻ mặt ghen tị càng khiến tôi hưng phấn hơn. Thế nhưng, câu nói của một đứa trẻ làm hỏng mọi thứ.

“Cái đó, không phải là ông già Noel mà là bố cậu đã lén đặt vào đêm qua đó.” Tôi hét lên với thằng nhóc đáng ghét ấy.

“Đừng có vớ vẩn. Tớ làm nhiều việc tốt nên ông già Noel đã tặng tớ đó, đây chính là chứng cớ. Cậu suốt ngày cáu kỉnh, nên ông già Noel chẳng tặng gì cho cậu...”

Và rồi sau khi quay trở về nhà, tôi cứ thấy khó chịu trong lòng. Tâm trạng phấn khích biến mất và chỉ còn lại sự tò mò ngứa ngáy. “Có thật là ông gia Noel đã tặng mình cây súng này không? Làm thế nào mà ông già Noel có thể biết được mình muốn có cây súng này?”

Ký ức thuở nhỏ ùa về khi tôi âm thầm chuẩn bị quà tặng cho con trai vào Giáng sinh năm ngoái. Khi tôi còn nhỏ, có rất nhiều đứa trẻ không tin vào ông già Noel, vậy nên tôi tò mò không biết cậu quý tử khôn lanh nhà tôi có tin rằng trên thế giới này có ông già Noel cưỡi xe trượt tuyết tuần lộc, bay trên cao hay không. Thế nhưng, sự lo lắng của tôi là thừa thãi. Cậu quý tử thức dậy vào sớm hôm sau, phát hiện ra món quà Giáng sinh đã la lét “Đêm qua ông già Noel đã tới nhà mình!” và chạy quanh phòng. Tôi cảm thấy yên lòng với hình ảnh ấy của con trai, đã là trẻ con thì đứa nào cũng có một chút ngây ngô.

Thế giới ước mơ và tưởng tượng của bọn trẻ được duy trì nhờ sự hỗ trợ của bố mẹ - những người tưới tắm cẩn thận cho những mộng tưởng ấy. Trong một chương trình ti vi đặc biệt dịp lễ Giáng sinh, một đứa trẻ mồ côi trầm lặng nói rằng em không tin vào ông già Noel. Ngay khi phóng viên hỏi lý do, em trả lời là: “Con chưa từng một lần nhận được quà từ ông già Noel.” Những đứa trẻ giễu cợt tôi rằng ông già Noel không tồn tại là những đứa trẻ chưa từng một lần nhận được quà từ ông già Noel. Hiện thực khắc nghiệt đã sớm cướp đi ước mơ và sự tưởng tượng của bọn trẻ. Thế giới của sự tưởng tượng và những câu truyện cổ tích trở thành cơ chế phong vệ bảo vệ bản ngã của những đứa trẻ yếu đuối. Khác với người lơn, trẻ con không dễ xử lý mọi thứ khi va chạm với hiện thực. Bọn trẻ bảo vệ cái tôi yếu đuối của chúng thông qua những câu chuyện cổ tích và sự tưởng tượng.

Yêu bản thân giúp chúng ta chiến thắng mọi nỗi buồn

Tất cả mọi người ai cũng cần có chủ nghĩa vị kỷ lành mạnh, hay nói cách khác là phải biết yêu bản thân mình. Yêu bản thân là trạng thái tâm trạng vui vẻ “Mình cũng là một người tốt.” Tình yêu bản thân được hình thành thông qua bố mẹ, đặc biệt là mẹ khi chúng ta còn nhỏ. Trong tâm lý học, người quan trọng nhất với trẻ trong ba năm đầu đời là mẹ. Trong ba năm này, nếu trẻ không hình thành tình cảm gắn bó với mẹ, sau này, cho dù là ai cũng không thể khỏa lấp được sự thiếu thốn ấy.

Trẻ ở thời kỳ còn ẵm ngửa không có sự nhận thức về bản thân. Chúng không biết bản thân là sự tồn tại khác biệt với người khác. Vậy nên, chúng không thể nhận thức được rằng đứa trẻ trong gương kia là mình khi chúng ta cho chúng soi gương. Trẻ con nhìn thấy mẹ chính là hình ảnh của bản thân qua tấm gương. Vậy nên, những đứa trẻ trong thời kỳ này nhìn gương mặt mẹ có nghĩa là chúng đang nhìn chính bản thân mình chứ không phải là nhìn mẹ. Nói một cách khác, trẻ con tìm kiếm bản sắc của mình thông qua biểu cảm của mẹ. Mẹ cười, trẻ cũng sẽ cười theo, bắt chước theo biểu cảm của mẹ.

Khi mẹ buồn bã, trẻ cũng có vẻ mặt buồn bã. Trẻ quan sát thế giới và bản thân thông qua biểu cảm của mẹ. Khi thấy mẹ cười, trẻ nghĩ mình đáng yêu. Khi mẹ ôm trẻ vào lòng và vỗ về, trẻ cảm thấy an toàn. Còn nếu mẹ có phản ứng lại với nhu cầu của trẻ, trẻ nhận thức rằng bản thân là một sự tồn tại quan trọng. Thế nhưng, nếu mẹ không cười, không ôm ấp, không vuốt ve, cũng chẳng yêu thương trẻ, trẻ sẽ coi mình là một sự tồn tại vô dụng.

Trẻ con trong độ tuổi từ một đến bốn rất dễ bị tổn thương. Trong giai đoạn này, trẻ phát triển tình yêu bản thân lành mạnh bằng sự quan tâm và tình yêu vô điều kiện của bố mẹ. Những đứa trẻ nhận được sự quan tâm ân cần, tình yêu ấm áp từ bố mẹ tự nhiên sẽ hình thành tình yêu bản thân. Chúng hài lòng và thấy bản thân thật tuyệt vời. Và chúng có thể dang cánh bay cao trong thế giới của những ước mơ và mộng tưởng. Hình ảnh này được thể hiện rất rõ khi trẻ chơi các trò chơi tưởng tượng, với bố mẹ, có thể buồn cười, nhưng đó là quá trình bình thường và rất quan trọng với trẻ. Và điều đó còn trở thành ngọn đèn soi đường cho trẻ vượt qua đường hầm tuyệt vọng và sợ hãi sau này.

Trường hợp của Park Seung Hyun được cứu thoát sau mười bảy ngày trong đống đổ nát khi trung tâm thương mại Sampoong sụp đổ năm 1995 đã cho thấy sự quan trọng của tình yêu bản thân. Trung tâm thương mại khổng lồ với hàng nghìn lượt khách mua sắm đã bị đổ sụp chỉ trong hai mươi giây giống như lâu đài cát bị sụp đổ và cướp đi sinh mạng của hơn 1.400 người. Đội cứu hộ đã vào cuộc nhưng công cuộc tìm kiếm nhưng người còn sống sót giữa đống bê tông đồ sộ rất chậm. Phải đến ngày thứ mười bảy kể từ thời điểm tòa nhà sụp đổ - thời điểm có lẽ không còn ai có thể sống sót được nữa, một bạn nữ đã được giải cứu, sau đúng 377 giờ đồng hồ tính từ lúc xảy ra sự cố. Đó là một Seung Hyun non trẻ mới mười chín tuổi.

Seung Hyun bị kẹt trong tình trạng không thể di chuyển cơ thể trong hiện trường của đống đổ nát, nước mưa ngập đến tận cổ trong suốt mười bảy ngày và đã được cứu sống như một kỳ tích khi đang giằng co với Thần Chết. Một phóng viên đã hỏi Seung Hyun làm thế nào có thể chống chọi trong khoảng thời gian khó khăn ấy. Seung Hyun cứ liên tục ngủ rồi tỉnh, ngủ rồi tỉnh trong cơn đói và sự sợ hãi cực độ, nhưng em chưa từng từ bỏ hy vọng được cứu sống dù chỉ một phút giây. Và Seung Hyun trả lời rằng sức mạnh khiến em có thể chống chọi được là những ký ức hạnh phúc khi còn nhỏ. Em đã vượt qua nỗi sợ hãi cái chết bằng cách mở hòm gương ký ức nhìn lại những chuyến du lịch cùng gia đình, từng khoảnh khắc hạnh phúc một. Những khoảnh khắc hạnh phúc, vui vẻ và tình yêu thương ấm áp của bố mẹ là sức mạnh vô cùng trân quý, giúp chúng ta chiến thắng nỗi buồn và sự sợ hãi phải trải qua trong cuộc đời. Và đây cũng là nguồn gốc hình thành tình yêu bản thân.

Tình yêu bản thân lành mạnh có sự liên kết với lòng tự trọng

Ngược lại, những đứa trẻ thiếu tình yêu bản thân vì bị bố mẹ từ chối, không được bố mẹ yêu thương rất dễ bị tổn thương và nản lòng khi bước chân ra ngoài thế giới. Tình yêu bản thân của chúng mong manh, dễ vỡ, nên chúng thu mình, cuộn mình lại để không bị tổn thương thêm nữa.

Những người chưa từng được yêu thương không thể nào có được tình yêu bản thân lành mạnh, vậy nên họ thường thiếu năng lực yêu thương người khác. Năng lực giải quyết căng thẳng kém nên họ dễ bị tổn thương và khát khao tình yêu, sự quan tâm của người khác. Và với tâm thế muốn thỏa mãn khát khao ấy, họ có khuynh hướng thao túng, kiểm soát và bóc lột người khác. Thiếu niềm tin vào bản thân, cảm thấy tự ti và thiếu tin tưởng trầm trọng, nên họ hay bị ám ảnh bởi quyền lực. Khi quyền lực trong tay bị nghi ngờ hay rơi vào tình thế nguy hiểm, họ dễ đánh mất lý tính nổi nóng và công kích đối phương. Đây là sự nỗ lực liều mạng để có được tình yêu bản thân “Mình là một người tốt.” Họ cố gắng để có được tình yêu bản thân, nhưng rồi kiệt sức và không thể đạt được mục tiêu. Thật đáng tiếc nhưng sự thiếu thốn tình thương khi còn nhỏ không thể nào dễ dàng bù đắp bằng cố gắng.

Yêu bản thân ảnh hưởng rất lớn đến chế độ ăn kiêng của phái nữ. Một bạn nữ sinh đại học tăng cân vì ăn quá nhiều đã tự trách bản thân mình. Em không ngừng so sánh bản thân với những bạn gái có thân hình mảnh mai khác và thấy bản thân thật vô dụng. Và em ấy lại tiếp tục ăn để vỗ về nỗi đau, lặp lại vòng luẩn quẩn. Điều khiến em nữ sinh này khổ sở không phải là cân nặng mà là thiếu tình yêu dành cho bản thân.

Yêu bản thân lành mạnh có sự liên quan với lòng tự trọng Ổn định. Lòng tự trọng có nghĩa là đánh giá toàn diện về bản thân, và có tác động đến mọi quyết định lớn nhỏ chúng ta cần đối mặt trong cuộc sống. Nhà tâm lý học Alfred Adler đã nói như thế này: “Những người tự đánh giá thấp bản thân mình không ngừng so sánh bản thân với người khác và cảm thấy bản thân thật thê thảm sau khi so sánh.”

Nhà trị liệu gia đình Virginia Satir chỉ ra rằng các vấn đề gia đình phát sinh là vì lòng tự trọng của hai vợ chồng thấp. Hai vợ chồng có lòng tự trọng thấp khó nói chuyện với nhau, vậy nên thường phát sinh mâu thuẫn, và hai người lại bị tổn thương lòng tự trọng.

Theo Virginia Satir, khi hai vợ chồng cãi nhau, có hơn hai mươi loại cảm xúc xuất hiện. Đó là những cảm xúc thông thường nhất như phẫn nộ, oán giận, hối hận,... và cuối cùng là suy nghĩ tự hạ thấp mình ập đến. Đó là ý nghĩ “Biết ngay mà. Mình thì làm được trò trống gì, với tình trạng...” khiến chút lòng tự trọng còn xót lại cũng rơi rớt hết. Và đó là thời điểm vòng luẩn quẩn bi kịch của mâu thuẫn gia đình bắt đầu.

Có một nhà Phê bình nội tâm trong tôi

Khi trẻ còn nhỏ, vai trò của bố mẹ trong việc lòng tự trọng và yêu thương bản thân lành mạnh cực ky quan trọng. Bố mẹ cần làm tấm gương tốt cho con trẻ. Tùy thuộc vào cái nhìn của bố mẹ với trẻ như thế nào, cảm nhận của trẻ vì giá trị bản thân không giống nhau. Theo Donald Winnicott - nhà phân tích tâm lý học và bác sĩ nhi khoa người Anh đã tham vấn cho hơn hai mươi nghìn trẻ em trong suốt bốn mươi năm, để xây dựng tình yêu bản thân lành mạnh ở trẻ, cần có những ông bố bà mẹ tốt - ôm trẻ, giáo dục trẻ nhất quán, đáp ứng nhu cầu của trẻ một cách xác đáng. Ông bố bà mẹ tốt là những ông bố bà mẹ bình thường, cố gắng hết mình và trung thực với “vị trí của bản thân”, không cần hoàn hảo nhưng biết sửa sai khi mắc lỗi sai.

Không một ai sinh ra đã là người thiếu sự yêu thương bản thân và có lòng tự trọng thấp. Thiếu sự yêu thương bản thân và lòng tự trọng thấp là kết quả khi không may tiếp thu kiến thức sai lúc nhỏ. Theo Virginia Satir, suy nghĩ tiêu cực là một trong những đặc điểm của gia đình có lòng tự trọng thấp. Để thoát khỏi tình trạng lòng tự trọng thấp, chúng ta cần khám phá cái tôi khiển trách ẩn mình trong nội tâm của bản thân.

Trong chúng ta tồn tại một nhà phê bình nội tâm đang cường điệu những mặt tiêu cực và lải nhải “Mày không làm được đâu.” “Mày mà làm được sao.” mỗi khi chúng ta phóng đại sai lầm của bản thân, chỉ trích rồi định làm điều gì dó. Nhà phê bình nội tâm thổi bùng suy nghĩa tiêu cực, gọi dậy sự bất lực, buồn chán, mất tinh thần.

Nhà phê bình nội tâm ngự trị trong chúng ta thường hay nói thế này:

Mày không đáng được yêu thương.

Không biết giống ai mà thế này?

Vì mày mà tao không sống nổi!

Sau này mày sẽ thành cái dạng gì đây!

Mày thật nhếch nhác. Lúc nào mới lớn đây!

Ngưng mấy lời vô dụng ấy đi! Mày thì biết cái gì!

Tất cả mọi thứ là tại mày.

Trước tiên, hãy viết vào sổ tay những câu nói của nhà phê bình nội tâm khiến bạn mệt mỏi. Đối diện với những câu chỉ trích như thế này rất đau đớn, nhưng chúng ta phải nhìn thẳng vào bên trong chúng ta nếu muốn thoát khỏi nhà phê bình nội tâm. Sau đó, khi nhà phê bình nội tâm tuôn những lời tiêu cực, bạn hãy hét lên trong tâm trí “Dừng lại” và nhận thức được rằng đó chỉ là âm thanh của chúng, không phải tiếng nói của bản thân. Chúng ta cần dần tách riêng bản thân với tiếng nói của nhà phê bình nội tâm đã ở trong chúng ta suốt một thời gian dài, và khi chúng biến mất, tình yêu bản thân và lòng tự trọng sẽ được hồi phục.

Có thể khôi phục lòng tự trọng hay không?

Căn cứ trên trải nghiệm của bản thân, Boris Cyrulnik -nhà nghiên cứu sang chấn nổi tiếng và là chuyên gia tâm thần người Pháp, cho rằng tình yêu bản thân và lòng tự trọng bị tổn thương khi còn nhỏ nhưng chúng có thể khôi phục nếu chúng ta gặp được những con người ấm áp. Ông đã mất bố mẹ trong trại tập trung người Do Thái khi còn nhỏ, và trở thành một cô nhi sống khổ sống sở, nhưng ông đã hồi phục nhờ ánh nhìn ấm áp của những người xung quanh. Ông đã kể câu chuyện này như một bằng chứng trong cuốn sách Un merveilleux malheur của mình.

Tháng 7 năm 2010, một số thùng khăn tay cùng với thư đã được gửi tới văn phòng chính phủ ở đảo Geoje. Với ý nghĩa như món quà gửi tặng người hàng xóm, mọi người cảm thấy rất biết ơn, nhưng câu chuyện về hai anh em đã hơn bảy mươi tuổi - nhân vật chính của bức thư còn khiến mọi người cảm động hơn.

Mọi người rất biết ơn những món quà được gửi đến, nhưng câu chuyện về hai anh em bảy mươi tuổi - chủ nhân của bức thư còn khiến mọi người cảm động hơn. Hai anh em rời Hamheung đi tị nạn khi chiến tranh Triều Tiên nổ ra và thất lạc gia đình. Họ lưu lạc tối tận đảo Geoje, và ngồi trước một cơ quan chính phủ trong tình trạng bụng đói meo và sự sợ hãi vây quanh. Một viên chức nhà nước đi ngang qua cổng cơ quan và thấy họ. Viên chức ấy đã mua đồ ăn và an ủi họ bằng những lời ấm áp rằng hãy mạnh mẽ lên và sống. Sau đó, hai anh em đã trải qua rất nhiều phong ba bão táp, nhưng những lời khích lệ ấm áp khi ấy. họ đã sống cho đến bây giờ.

Những hành động ấm áp xoa dịu nổi buồn của người khác, cứ thế tiếp nối, tiếp nối. Sự quan tâm săn sóc ấm áp của những người xung quanh có thể khiến tình yêu bản thân bị tổn thương của những người đang run rẩy trong cô đơn, bất an và buồn bã được hồi phục.

“Những người tự đánh giá thấp bản thân không ngừng so sánh mình với người khác, và sau khi so sánh, họ thấy bản thân thật thê thảm.”

Nguồn cơn vấn đề gia đình là do hai vợ chồng có lòng tự trọng thấp. Hai vợ chồng có lòng tự trọng thấp rất khó nói chuyện với nhau, dẫn đến tình trạng phát sinh mâu thuẫn và lòng tự trọng một lần nữa bị tổn thương.

Để thoát khỏi tình trạng lòng tự trọng thấp, chúng ta cần khám phá cái tôi chuyên khiển trách ẩn mình trong chúng ta.

CÁC THÀNH VIÊN CÀNG TỰ LẬP, GIA ĐÌNH CÀNG HẠNH PHÚC

Người Đức cực kỳ ghét mùi tỏi, còn tôi lại là người Hàn Quốc chính hiệu nên cảm thấy đồ ăn thật vô vị nếu như không có tỏi. Vậy nên trong suốt thời gian du học, lúc nào tôi cũng phải chú ý đến mùi tỏi. Nếu như có lịch hẹn với giáo sư hướng dẫn luận văn tốt nghiệp, ít nhất là ba ngày trước ngày hẹn, tôi phải kìm chế đồ ăn có tỏi. Tuy nhiên, có một mùi mà người Đức không thể chịu đựng được hơn cả mùi tỏi, đó là mùi nước cá cơm. Trong khi người Hàn tưởng tượng đến xiên chả cá hay món mì sợi janchi “có nước dùng tuyệt vời” nếu ngửi thấy mùi nước cá cơm, thì người Đức hoàn toàn khác. Người Đức chưa từng biết đến mùi vị này nên họ thấy rất xa lạ. Với tôi, mùi nước cá cơm là mùi thơm quyến rũ, còn người Đức cực ghét mùi này. Đây là sự khác biệt văn hóa điển hình. Và cả trong văn hóa đời sống hôn nhân, hai quốc gia cũng có rất nhiều điểm khác biệt.

Độc lập đúng thời điểm

Trong gia đình Đức, người vợ thường trang điểm ngay trước khi chồng tan làm về. Nói cách khác, họ trang điểm vì chồng. Điều quan trọng nhất trong đời sống hôn nhân của người Đức là tình yêu của hai vợ chồng. Cuộc sống hôn nhân đi đến hồi kết khi tình yêu của hai người không còn. Khi một trong hai người nói với người còn lại rằng: “Mình à, tôi không còn tình cảm với mình nữa.” Điều này đồng nghĩa với chuyện ly hôn. Vậy nên, người vợ Đức trang điểm, đợi chồng đi làm về để duy trì lửa tình yêu, để giữ gìn hạnh phúc hôn nhân. Vậy còn Hàn Quốc thì như thế nào? Người vợ trong gia đình Hàn trang điểm không phải vì chồng mà là để đi ra ngoài. Người chồng không dễ gì thấy được bộ dạng trang điểm của vợ mình, vì người vợ trang điểm khi ra ngoài và tẩy trang khi về nhà. Trước khi kết hôn, không biết người chồng có thường xuyên được thấy hình ảnh xinh đẹp như hoa hay không, nhưng chắc chắn sau khi kết hôn, họ chỉ được nhìn thấy mặt mộc của vợ.

Hơn nữa, đời sống hôn nhân của người Hàn cũng khác với người Đức. Kể cả tình yêu giữa hai vợ chồng đã nguội lạnh, họ vẫn không tiến đến ly hôn. Cho dù người chồng có nói với vợ rằng “Anh không còn yêu em nữa”, quan hệ hôn nhân của họ cũng không kết thúc. Điều quan trọng trong hôn nhân của người Hàn không phải là quan hệ vợ chồng, mà là quan hệ với con cái. Sau khi có con, quan hệ vợ chồng được tái thiết lập, lấy con cái làm trung tâm. Vì con vì cái, hai người sẵn sàng gạt quan hệ vợ chồng sang một bên và tập trung vào nuôi dạy con cái. Và sau khi có con, không còn là hai vợ chồng ngủ cùng nhau, mà con sẽ ngủ cùng bố mẹ. Nét văn hóa này được duy trì ở nhiều gia đình cho tới khi trẻ vào tiểu học.

Ngược lại, trong gia đình Đức, con cái chỉ ngủ với bố mẹ khoảng mười ngày sau sinh, còn sau đó trẻ ngủ ở phòng riêng của mình. Cho dù đứa trẻ có quan trọng, đáng yêu thế nào, họ cũng không ưu tiên chuyện nuôi dạy con đến mức gây ảnh hưởng tới quan hệ vợ chồng. Tính toàn dân của người Đức bị đánh giá là lạnh lùng, khách quan, và cách thức nuôi dạy con cái như thế này cũng là một phần của tính toàn dân ấy. Bố mẹ người Đức đặt trên giường ngủ của trẻ một con gấu bông. Búp bé ấy ở bên cạnh bảo vệ trẻ suốt đêm dài. Vậy nên, khác với trẻ con Hàn Quốc, với trẻ con Đức, búp bê không đơn thuần chỉ là một món đồ chơi mà còn là người bạn quan trọng. Ngay cả khi đã trường thành và xây dựng gia đình, họ vẫn gìn giữ búp bê đã ở cùng bản thân thời thơ bé, và khi có những vị khách thân thiết đến thăm nhà, họ thường giới thiệu về búp bê của mình và hoài tưởng về những hồi ức cũ.

Trẻ con Đức không ngủ cùng bố mẹ kể từ khi còn nhỏ, nên khi lớn, chúng phẫn định rất rõ không gian của bản thân và không gian của bố mẹ. Trước khi vào phòng ngủ của bố mẹ, chúng gõ cửa và chỉ vào khi được cho phép. Thế nhưng, ở Hàn Quốc, phòng ngủ của bố mẹ không phải là không gian của riêng bố mẹ. Phòng ngủ cùng thuộc quyền sỡ hữu của trẻ và trẻ ra vào thoải mái không cần xin phép. Vì sự khác biệt về cách nuôi dạy con cái và văn hóa như thế này, trẻ con Hàn Quốc mất khá nhiều thời gian để tách khỏi bố mẹ. Trẻ con Đức thì ngược lại, chúng độc lập với bố mẹ rất nhanh. Những thanh niên hai mươi tuổi trước thềm nhập ngũ nước mắt lưng tròng vì chữ mẹ là đặc sản đến từ cách thức nuôi dạy con của Hàn Quốc. Còn với thanh niên Đức ở cùng độ tuổi, chúng ta rất khó bắt gặp hình ảnh này. Carl Gustav Jung - một bác sĩ tâm thần, một nhà tâm lý học người Thụy Sĩ đã khai phá lĩnh vực học thuật của riêng mình là tâm lý học phân tích, chia sẻ về phương pháp nuôi dạy của phương Đông và phương Tây, nếu phương Đông mang màu sắc hướng nội thì phương Tây mang màu sắc hướng ngoại.

Hàn Quốc và Đức có nhiều điểm khác biệt trong văn hóa đời sống hôn nhân và nuôi dạy con cái, nhưng cả hai quốc gia đều có chung một bài toán, đó là thể hiện tính tự chủ và độc lập với bố mẹ.

Người Đức dạy con phải biết tự chịu trách nhiệm về cuộc đời của bản thân và đảm bảo sự tự chủ, độc lập của chúng từ rất sớm, nên ở khía cạnh “ly khai và độc lập , trẻ con Đức nhanh hơn trẻ con Hàn Quốc. Tuy nhiên, con cái độc lập quá nhanh với bố mẹ nên sợi dây gắn kết bố mẹ và con cái trở nên lỏng lẻo. Còn thanh niên Hàn Quốc duy trì mối quan hệ tình cảm mạnh mẽ với bố mẹ nên gặp khó khăn trong chuyện thoát khỏi quan hệ gắn kết bền chặt bấy lâu, ly khai và độc lập với bố mẹ hơn so với thanh niên Đức.

Trở thành người lớn là khi bọn trẻ nhận ra rằng “Mình có thể tự lập trong cuộc sống.” Xuất phát điểm là nhận thức rằng ngay cả bố mẹ cũng là “người khác không phải bản thân mình”. Người nhận thức được điều này có thể bắt đầu tự chịu trách nhiệm về bản thân. Người hiểu rằng không ai có thể sống thay cuộc sống của bản thân ngay cả mối quan hệ thân thiết như bố mẹ sẽ biết cách hoạt dụng đúng cách sự tự chủ và trách nhiệm. Và đương nhiên, những người như thế này sẽ có một gia đình ấm êm, một cuộc sống hôn nhân viên mãn.

Mẹ không nỡ rời xa con trai

Ngay cả khi đã học đại học, tôi vẫn hay mặc đồng phục đi học. Tại sao là sinh viên đại học mà còn mặc đồng phục? Mẹ tôi đặc biệt thích màu xanh dương nên toàn bộ quần áo tôi được mẹ mua cho đều là màu xanh dương. Quần lẫn áo sơ mi toàn là màu xanh khiến tôi trông rất quê, và bạn bè còn trêu chọc rằng “Đồng phục đó hả?”. Con mắt thời trang của mẹ tôi rất lỗi thời và dị thường, ngay cả hiện tại vẫn khiến mọi người xung quanh giật mình thảng thốt. Con cái có mua cho cái áo, bộ đồ tốt thế nào, bà cũng không mặc, chỉ mặc quần áo tự mua theo phong cách mà đến cả người siêu dễ tính cũng khó tiêu hoá.

Chuyện là vậy đó, nên thời đại học, tôi cực kỳ ghen tị với những bạn được mua mặc quần áo bản thân thích. Tuy nhiên, mẹ tôi không cho tôi cái quyền ấy. Mua quần áo bản thân ưng ý cho đứa con trai quý hóa là niềm vui và là đặc quyền chỉ mẹ mới có thể tận hưởng. Hiểu suy nghĩ của mẹ nên dù không thích nhưng không còn cách nào khác, tôi vẫn mặc quần áo mẹ mua đi học.

Mẹ còn hay nói thế này với tôi: “Sau này con tốt nghiệp đại học rồi, mẹ sẽ mua cho con một căn hộ, một căn chung cư cho người độc thân!”

Một lần tôi kể với bạn lời hứa này của mẹ, và bạn tôi hỏi lại với vẻ mặt nghi hoặc: “ừ, được mua chung cư cho quá tốt, nhưng sao lại là chung cư cho người độc thân?”

Ngày nào cũng nghe miết lời ấy nên tôi không thấy gì lạ, mãi đến lúc đó, tôi mới thấy tò mò. Hóa ra dù biết con trai đã trưởng thành nhưng trong thâm tâm mẹ rất sợ rời xa con trai. Thấy con trai đã lớn, ở cùng bố mẹ có phần bất tiện, nên mẹ suy tính chuyện mua một căn hộ chung cư cho người độc thân cho con trai nhưng không mảy may nghĩ tới chuyện con trai cũng sẽ giống như bao thanh niên bình thường khác sẽ kết hôn, sẽ có gia đình riêng của mình.

Phá hỏng cả cuộc sống hôn nhân

Giai đoạn chưa kết hôn - từ lúc độc lập khỏi bố mẹ cho đến trước khi xây dựng gia đình riêng - được gọi là thời kỳ trưởng thành độc thân. Điều quan trọng trong giai đoạn này là được bố mẹ cho phép độc lập, tự chủ và chuẩn bị xây dựng gia đình riêng trong tương lai. Những đứa trẻ có sự tự chủ và độc lập trong giai đoạn này có thể chuẩn bị cho tương lai trong một môi trường ổn định. Chúng có thể dồn hết năng lượng của bản thân vào việc tìm việc và chuẩn bị kết hôn. Chúng tạo lập những nhóm bạn cùng trang lứa đem lại cảm giác thân thiết, xây dựng tình bạn, và theo đuổi sự ổn định về mặt tình cảm. Những người như thế này thường có cuộc sống hôn nhân ổn định. Còn những người không thể độc lập, tự chủ khỏi bố mẹ trải qua thời kỳ trưởng thành độc thân trong ảm đạm và khả năng cuộc sống hôn nhân thất bại rất cao.

Con cái khi lớn muốn được bố mẹ công nhận và đối xử như một người trưởng thành. Sự công nhận con cái đã trưởng thành của bố mẹ cũng đồng nghĩa với việc chấp nhận và tôn trọng sự lựa chọn, quyết định của con cái. Thế nhưng, nếu bố mẹ lờ đi sự trưởng thành của con cái, vẫn coi chúng như trẻ con và không tin tưởng, một cuộc chiến tranh nhàm chán giữa bố mẹ và con cái sẽ bùng nổ. Con cái đấu tranh để được bố mẹ công nhận là người trưởng thành. Con cái căng thẳng, xung đột và mâu thuẫn với bố mẹ trong mọi chuyện. Cả bố mẹ lẫn con cái đều thấy lo lắng, mâu thuẫn và mông lung ở lập trường của bản thân. Khi không được bố mẹ công nhận, cách thức công kích bố mẹ của con cái có xu hướng thụ động và tự làm khổ mình, tiêu biểu như bộ dạng bất lực, kết quả học tập đi xuống, mất động lực và hứng thú về tương lai. Những đứa trẻ trải qua giai đoạn đầu trưởng thành trong bất lực rất dễ bỏ lỡ những cơ hội quý giá để chuẩn bị cho tương lai. Và chúng còn có thể bị mang tiếng là đã gần ba mươi tuổi rồi nhưng nhìn không khác gì một người bất tài vô dụng, không làm được trò trống gì. Nếu còn kèm thêm lời khiến trách “Không nghe lời bố mẹ, chỉ biết chống đối lại bố mẹ, nên cho đến bây giờ mày có làm được cái gì nên hồn đâu”, dù thực tế không như vậy nhưng trái tim nhỏ bé của họ không khác gì bị cắm một nhát dao. Trong trường hợp này, nam giới càng ngày càng bất lực hơn, kết hôn muộn hơn, còn nữ giới thì ngược lại, nhanh chóng muốn kết hôn theo kiểu trốn chạy, phó mặc cho số phận để rời xa bố mẹ.

Lý do ngăn cản sự độc lập của con cái

Khi nghĩ tới những bất hạnh sinh ra do con cái không thể độc lập và tự chủ trong giai đoạn trưởng thành độc thân, chúng ta không thể hiểu tại sao bố mẹ can thiệp vào sự độc lập của con cái. Đương nhiên, bố mẹ không có lý do gì để cố tình cản trở sự trưởng thành của con cái. Chỉ là vì muốn gò con cái vào chiếc khuôn bản thân tạo ra, nên nhiều trường hợp bố mẹ đã gây trở ngại cho sự trưởng thành của con cái.

Những ông bố ba mẹ có tâm lý không muốn rời xa con cái thường xuyên nói những lời này.

“Con mà không có bố có mẹ là không làm nên trò trống gì đâu!”

“Con vẫn còn kém hiểu biết về cuộc sống lắm.”

Một câu nói bản thân không thích nghe nhưng khi cứ phải nghe đi nghe lại, chúng ta sẽ nhìn bản thân mình qua góc nhìn của bố mẹ trong vô thức; Điều nay được gọi là “nội nhập (in-trojection)”. Vì đối xử với bản thân theo góc nhìn của bố mẹ nên chúng ta càng bất lực trong mọi chuyện và không thể nào thoát khỏi vũng lầy bất tài. Nhìn thấy con cái bất lực, bố mẹ càng tin vào suy nghĩ của bản thân về con cái. Một lẽ đương nhiên, bố mẹ kiểm soát và can thiệp vào cuộc sống của con cái sâu hơn. Và khi con cái không thuận theo, bày tỏ quan điểm của bản thân, bố mẹ chỉ trích và cằn nhằn nhiều hơn. Với tình hình như thế này, gần như không có một lá bài con cái có thể lựa chọn.

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể cắt đứt sự ràng buộc này và trưởng thành thành một người độc lập, tự chủ? Vốn dĩ để con cái có thể độc lập, cần có hỗ trợ của bố mẹ. Nếu bố mẹ cố ý ngăn cản, gây trở ngại, con cái rất khó độc lập và tự chủ, vì để bước ra thế giới ngoài kia, con cái cần đi qua cánh cửa mang tên “bố mẹ”. Khi bố mẹ cản trở, không muốn con cái bước vào đời, những đứa con trong thời kỳ độc lập cần phải biết nhìn nhận khách quan về bối cảnh gia đình mình. Một cách rất hữu ích là khám phá xem bố mẹ đã có một tuổi thơ như thế nào và độc lập, tự chủ khỏi ông bà mình như thế nào. Chúng ta sẽ tìm được câu trả lời ở đó. Khi không dễ dàng gì có được sự độc lập và tự chủ, bố mẹ sẽ lặp lại điều này với con cái mình trong vô thức. Chỉ cần khám phá ra được cơ chế ẩn này chúng ta đã có một bước tiến lớn. Khi nhận thức khách quan về bối cảnh gia đình mình, cảm giác tức giận và oán trách bố mẹ trong chúng ta sẽ nguôi ngoai đi. Thay vì đổ lỗi cho bố mẹ, rồi tổn thương, nản lòng, chúng ta chấp nhận hạn chế ấy, và bắt đầu tìm kiếm hướng đi tốt nhất cho bản thân trong hoàn cảnh hiện tại. Như vậy, chúng ta đã vượt qua một thử thách và có quyết tâm để bước những bước đầu tiên trên con đường kiếm tìm sự độc lập, tự chủ.

SỨC MẠNH CỦA GIAO TlẾP TRONG CHỮA LÀNH TÂM BỆNH

Mới gần đây, khu chung cư tôi từng sống đã xảy ra một chuyện. Buổi tối nọ, một người mẹ sau khi tan tầm về nhà đã nổi giận với cậu con trai đang học tiểu học vì cậu bé chơi điện tử suốt cả một ngày. Sáng hôm sau ngủ dậy, người mẹ không thấy bóng dáng con trai trong nhà. Người mẹ hoảng sợ kiểm tra từ phòng này đến phòng kia rồi cả nhà vệ sinh nhưng vẫn không thấy con trai đâu. Bỗng có dự cảm chẳng lành, cố chạy ra ban công và nhìn xuống dưới. Trên sân chung cư là thi thể của con trai. Sau khi biết chuyện này, phụ huynh trong khu chung cư có một luật bất thành văn là dù có chuyện muốn mắng con cũng không được mắng vào buổi tối. Dù có nóng giận với con cái, bố mẹ nên mắng vào ban ngày nếu có thể và trước khi đi ngủ hãy an ủi bọn trẻ rằng “Bây giờ con thấy khá hơn, đã vui rồi chứ?”

Những bi kịch thê thảm như thế này khiến tôi thấy chuyện giao tiếp giữa bố mẹ và con cái ngày càng khó khăn. Học hội tôi làm việc từng mời luật sư Kang ji Won - người đã và đang dành rất nhiều thời gian công sức cho vấn đề nhân quyền của trẻ em, thanh thiếu niên - về tổ chức hội thảo chuyên đề. Một khách mời đã hỏi luật sư Kang về động lực khiến ông theo đuổi lĩnh vực về trẻ em và thanh thiếu niên. Luật sư Kang trả lời rằng khi còn làm công tố viên, ông đã từng đảm nhận điều tra một cậu bé chưa tới mười lăm tuổi. Cậu bé đã gây ra một tai nạn nghiêm trọng, và đứng trước mặt công tố viên trong trạng thái mất hết tinh thần. Ngày hôm ấy, bỗng dưng luật sư Kang thấy tò mò và đã trò chuyện với cậu bé về gia đình, về cuộc sống thường ngày như một ông chú nhà hàng xóm thay vì là một công tố viên nghiêm khắc. Cậu bé trả lời rất thật thà. Trò chuyện được một lúc, bỗng dưng cậu bé nghẹn lời và nước mắt rơi lã chã. Luật sư Kang hỏi tại sao cậu bé khóc, và cậu bé đáp lại trong nghẹn ngào rằng: “Suốt mười lăm năm qua, công tố viên là người đầu tiên thật lòng lắng nghe câu chuyện của cháu như thế này.” Rõ ràng cậu bé có bố có mẹ, anh chị em và còn có cả những người bạn cùng nhau trò chuyện, nhưng không có một ai để cậu có thể sẻ chia tâm sự. Vấn đề thực sự của đứa trẻ này là thiếu đối thoại và không có gia đình để chia sẻ những câu chuyện trong lòng, và điều này đã tạo nên một Kang Ji Won của ngày hôm nay.

Thời gian gần đây, những gia đình có vấn đề như thế này ngày một nhiều lên. Các thành viên trong gia đình chẳng dễ gì mà chạm mặt nhau vì ai nấy đều bận rộn, nói gì đến chuyện chia sẻ tâm sự, đến cả chào hỏi nhau đôi lời còn khó khăn. Rất nhiều gia đình đã phát sinh vấn đề khi thiếu giao tiếp.

Phép màu nhỏ sinh ra từ cuộc trò chuyện

Não bộ của con người cảm thấy vui nhất là khi giao tiếp với người khác, đặc biệt là khi nhìn vào mặt nhau và nói chuyện. Ở khía cạnh hóa học, khi vui vẻ, não hoạt động tích cực hơn và giải phóng chất dopamine tạo cho con người cảm giác sung sướng. Ngược lại, con người cảm thấy không hạnh phúc là khi việc giao tiếp bị gián đoạn, không thể nhìn vào mắt đối phương rồi nói chuyện. Ngay cả trong gia đình, chuyện giao tiếp cùng bị gián đoạn thì chúng ta rất dễ mắc tâm bệnh.

Vợ tôi là bác sĩ trị liệu trò chơi, đã tổ chức chương trình tham vấn cho trẻ nhỏ ở cơ sở phúc lợi dành cho mẹ và bé. Vợ tôi không thể nào quên được buổi tham vấn với một bé gái xinh xắn tên là Min Jeong bị mắc chứng đái dầm [\*] và mẹ của bé. Min Jeong là học sinh năm hai tiểu học, nhưng em không thể tự chủ đi tiểu cả đêm lẫn ngày nên vẫn phải dùng tã. Em bị cô lập, vì bạn bè nói rằng người em toàn mùi nước tiểu và tránh xa không chơi với em. Em còn thường xuyên bị mẹ mắng, nên lúc nào cũng ủ rũ và tự ti. Vợ tôi gặp Min Jeong lần đầu tiên vì lời nhờ vả của nhân viên phúc lợi xã hội phụ trách bé. Min Jeong ăn trộm học phí của những đứa trẻ khác rồi dùng số tiền đó để mua đồ dùng học tập, đồ chơi nấu ăn cho bạn bè xung quanh. Vì chuyện này, Min Jeong đã bị mẹ mắng mỏ thậm tệ. Nhân viên phúc lợi xã hội cảm thấy xót xa trước cảnh mẹ đơn thân nuôi con, cuộc sống khó khăn nên đã tha thiết nhờ vợ tôi tham vấn cho mẹ Min Jeong.

[\*] Đái dầm (enuresis), một trong những bệnh rối loạn bài tiết, là trường hợp đi tiểu tiện ở trẻ đã hơn bốn tuổi - độ tuổi đã học được cách điều tiết bàng quang ngày và đêm. Chứng đái dầm có hai loại. Trong đó, chứng đái dầm nguyên phát là tình trạng không biết đi tiểu tiện ngay từ khi sinh, thường không rõ nguyên nhân. Còn chứng đái dầm thứ phát là bị đi tiểu không tự chủ trở lại vì nguyên nhân tâm lý (ví dụ như căng thẳng) sau hơn một năm từ khi được dạy đi tiểu. Tám mươi phần trăm chứng đái dầm ban đêm, mười lăm phân trăm là theo tuần, năm phần trăm còn lại là chứng đái dầm theo tuần và vào ban đêm.

Mẹ Min Jeong là một bà mẹ đơn thân. Mẹ Min Jeong kích động, kéo lấy vợ tôi than vãn làm thế nào Min Jeong lại có thể ăn trộm như thế. Cô đau khổ rằng thời còn trẻ bị đàn ông lừa gạt để rồi sinh con và đứa trẻ đã hủy hoại cuộc đời cô. Đợi cho cô ấy bình tâm, vợ tôi hỏi lại mẹ Min Jeong, có thật sự là đứa trẻ đáng yêu này đã phá hủy cuộc đời của cô hay không? Câu trả lời của mẹ Min Jeong hoàn toàn khác với ban đầu.

“Không. Lý nào lại vậy. Tôi có thể sống tiếp là nhờ Min Jeong. Nếu không có đứa nhỏ, có lẽ tôi đã không còn tồn tại trên cõi đời này.”

“Chị đã từng nói với con bé những lời này chưa?”

“Chưa. Hình như tôi chưa từng một lần nói với con bé.”

“Mẹ Min Jeong à, nếu vậy chị hãy nói với Min Jeong những lời y như vừa nãy chị đã nói.”

Vợ tôi đưa Min Jeong đang đợi bên ngoài phòng tham vấn vào. Mẹ Min Jeong nhìn cô bé rồi nói: “Mẹ yêu con. Mẹ không thể nào nghĩ tới một cuộc sống không có con. Những lời nói thậm tệ của mẹ suốt thời gian qua là vì yêu con, vì muốn con tốt hơn. Mẹ xin lỗi vì đã nói con thậm tệ suốt quãng thời gian qua.”

Người mẹ không thể thốt nên lời nữa, ôm chặt con gái vào lòng và bắt đầu khóc.

Một tuần sau, khi vợ tôi gặp lại Min Jeong, lâu lắm rồi hai mẹ con mới rạng rỡ như vậy và ngạc nhiên hơn là chứng đái dầm bám riết lấy Min Jeong thời gian qua cũng biến mất.

Thay đổi trong giao tiếp đã tạo nên phép màu đáng kinh ngạc trong gia đình. Những cuộc trò chuyện chân thành không chỉ khiến tâm hồn bị tổn thương được chữa lành mà còn có thể giải quyết cả những vấn đề tưởng như không thể giải quyết.

Giọt nước mắt của bố

Thời điểm tôi dậy thì, quan hệ của tôi và bố không được tốt lắm. Người bố luôn hết lòng hết dạ vì gia đình là một người gia trưởng và cực kỳ nghiêm khắc với tôi. Trong ký ức của tôi, suốt quãng thời gian trưởng thành, tôi chưa từng có một cuộc trò chuyện thân mật với bố. Tôi nghĩ rằng bố chỉ yêu thương mình em gái. Khi ấy, tôi lúc nào cũng ủ rũ, còn em gái tôi vừa đáng yêu vừa hoạt bát nên có rất nhiều bạn. Sang nào nó cũng đi làm từ phòng ngủ chính. Nó lục lọi bộ âu phục bố mặc ngày hôm trước, lấy đống tiền xu làm tiền tiêu vặt. Đây là đặc quyền củạ riêng em gái tôi. Nếu như tôi làm điều đó, chắc chắn tôi sẽ bị bố trách mắng thậm tệ

Sau những năm tháng dậy thì sống khổ sở như một đứa trẻ cô độc tồn tại mà như không tồn tại trong gia đình như vậy, tôi vào đại học. Hai năm đầu trôi qua nhanh như chớp mắt và rồi tôi nhận được giấy gọi nhập ngũ. Sáng sớm ngày nhập ngũ, tôi lúng túng vuốt quả đầu đã được cắt ngắn giống như lời mấy bài hát nổi tiếng và bước lên chuyến tàu nhập ngũ. Tôi ngồi cạnh bên cửa sổ nên nhìn thấy mọi người trong gia đình ra tiễn tôi ở phía xa xa. Chuyến tàu dần lăn bánh và tôi nhìn rõ gương mặt của mọi người hơn. Đập vào mắt tôi đầu tiên là mẹ và em gái với vẻ mặt nhẹ nhõm. Ngay sau khi tôi vừa xuất ngũ, mẹ và em gái tôi đã nói rằng quãng thời gian tôi đi nghĩa vụ là thời kỳ hoàng kim. Một tôi ủ rũ và trầm tính có lẽ khiến không khí trong gia đình không được thoải mái. Cuối cùng là bố. Thế nhưng dáng vẻ của bố khiến tôi rất sốc. Những giọt nước mắt lăn dài trên má bố. Dường như ông không thể kìm nén được cảm xúc của mình, run rẩy đôi vai và thổn thức.

Tôi đã rất kinh ngạc trước hình ảnh không thể nào ngờ tới ấy của bố. Tôi không thể nào tưởng tượng được rằng bố tôi sẽ khóc khi nhìn con trai rời đi. Đó là lần đầu tiên tôi nhận ra bố tôi yêu thương tôi nhiều như thế nào dù ông chưa từng một lần thể hiện ra bên ngoài. Bố tôi là một người mạnh mẽ nên tôi chưa từng nhìn thấy ông rơi nước mắt. Giống như bao ông bố Hàn Quốc khác, ông không biết cách thể hiện tình cảm của mình với con cái, đặc biệt với con trai là tôi. Vì tôi là con trai nên bố muốn nuôi dạy tôi thành một người mạnh mẽ. Thế nhưng, bố lại không hề biết cậu con trai của mình khao khát tình yêu thương của bố như thế nào, ước ao được nghe một lời nói ấm áp của bố như thế nao. Nỗi buồn trong tôi thời thơ ấu không phải là vấn đề tình thương. Dù là khi tôi còn là một đứa trẻ bé bỏng hay là thời điểm dậy thì khó khăn, bố vẫn luôn yêu thương tôi. Thế nhưng, suốt một thời gian dài, tôi đã không nhận ra tình yêu của bố dành cho mình. Vì bố chưa từng một lần thể hiện điều đó. Nỗi buồn trong tôi là từ vấn đề giao tiếp, không phải là vì thiếu thốn tình cảm hay sự yêu thương. Tổn thương của tôi là vấn đề thường thấy ở các gia đình Hàn Quốc. Tôi muốn những gia đình như vậy biết rằng tình yêu được truyền đi qua những cuộc trò chuyện và những cái ôm, không phải qua tâm hồn.

Bước đầu tiên trên chặng đường khôi phục sự giao tiếp đã bị phá vỡ giữa bố mẹ và con cái là lắng nghe. Bước đầu của giao tiếp không phải là truyền đạt suy nghĩ của bản thân mà là lắng nghe câu chuyện của đối phương. Hãy thử ngẫm nghĩ xem thường ngày chúng ta có lắng nghe con cái nói hay không. Khi con cái trò chuyện, chúng ta có dừng việc đang làm và nhìn vào mắt chúng hay không. Chúng ta có cho rằng những lời chúng nói là những lơi vô nghĩa và phớt lờ hay không. Có phải chúng ta luôn cố gắng nói lời bản thân muốn nói, cố gắng truyền đạt suy nghĩ của bản thân hay không. Có phải chúng ta lấy cớ vì con cái mà giáo huấn, mắng mỏ chúng, và không hề quan tâm đến cảm xúc của chúng hay không. Chúng ta cần nhớ rằng những đứa trẻ cần bố mẹ biết lắng nghe, suy nghĩ thấu đáo, không phải là những ông bố bà mẹ chỉ biết giáo huấn.

Tiếp theo đó là giao tiếp chân thành, nói cách khác là trung thực với cảm xúc của bản thân. Đừng bóp méo những cảm xúc của bản thân mà hãy cứ thể hiện đúng như vây, điều này rất quan trọng. Đừng phủ lên cảm xúc yêu thương, sự giận dữ, xấu hổ, sự cô đơn hay mệt mỏi của bản thân những cảm xúc tiêu cực, chúng ta cảm thấy như thế nào hãy thể hiện như vậy. Giống như cách mẹ Min Jeong thể hiện cảm xúc thật của mình với con gái mình, truyền đạt đúng cảm xúc của bản thân chính là sự giao tiếp chân thành.

Nếu như thời điểm tôi dậy thì, bố đặt tay lên vai tôi và thể hiện tình cảm tận đáy lòng mình rằng: “Con trai à, con mệt mỏi lắm phải không, bố luôn yêu thương và tin tưởng con.” Có lẽ cuộc đời tôi đã có nhiều đổi khác, theo hướng tích cực hơn bây giờ.

Buớc đầu tiên trên chặng đường khôi phục sự giao tiếp đã bị phá vỡ giữa bố mẹ và con cái là lắng nghe.

Bước đầu của giao tiếp không phải là truyền đạt suy nghĩ của bản thân mà là lắng nghe câu chuyện của đối phương.

Hãy thử ngẫm nghĩ xem thường ngày chúng ta có lắng nghe con cái nói hay không.

Khi con cái trò chuyện, chúng ta có dừng việc đang làm và nhìn vào mắt chúng hay không.

Chúng ta có cho rằng những lời chúng nói là những lời vô nghĩa và phớt lờ hay không.

Có phải chúng ta luôn cố gắng nói lời bản thân muốn nói, cố gắng truyền đạt suy nghĩ của bản thân hay không.

Có phải chúng ta lấy cớ vì con cái mà giáo huấn, mắng mỏ chúng hay không.

Những đứa trẻ cần bố mẹ biết lắng nghe, suy nghĩ thấu đáo, không phải là những ông bố bà mẹ chỉ biết giáo huấn.

Quan trọng là luôn nói sự thật

Người bà lên Seoul thăm nhà con trai. Bà đặt đứa cháu ngồi rồi hỏi với vẻ mặt tươi cười: “Con không thích bà nội ở lại nhà con lâu phải không? Con muốn bà về nhà càng nhanh càng tốt phải không?” Thông thường, người hỏi như thế này mong đợi câu trả lời là “Không, con thích bà ở đây cơ. Bà đừng về, bà ở đây với con.” Thế nhưng đứa cháu còn quá nhỏ và bối rối không biết nên trả lời như thế nào trong tình huống này. vẻ mặt tươi cười của bà giống như bảo đứa trẻ đồng ý với câu hỏi của mình, nhưng câu trả lời cho câu hỏi phải là phủ định lời của bà. Nói một cách phức tạp hơn, đây là tình huống yêu cầu phủ định nếu là giao tiếp ngôn ngữ, còn là khẳng định nếu giao tiếp phi ngôn ngữ (biểu cảm). Và những tình huống như thế này rất nhiều.

Sau đây là cảnh tượng vào giờ cô con gái tan làm trở về nhà trong một gia đình bố mất sớm, chỉ có hai mẹ con. Người mẹ nói với con gái mỗi tan làm về như thế này: Con à, mẹ sẽ chuẩn bị bữa tối. Con nghỉ ngơi đi.”

"Không không mẹ, con không mệt. Để con làm.”

"Thôi. Con cũng mệt mỏi với công việc ở công ty rồi. Ra xem ti vi đi.”

Sau một hồi nói qua nói lại như vậy, cuối cùng người mẹ chuẩn bị bữa tối, còn cô con gái ngồi xem ti vi. Một lúc sau, hai mẹ con ngồi đối diện nhau trên bàn ăn người mẹ chuẩn bị. Thế nhưng, bữa ăn chuẩn bị kết thúc thì người mẹ lẩm bẩm một mình. Lời than vãn bất ngờ của mẹ như đâm một nhát vào tim con gái.

“Ôi trời, cái số tôi. Đã già cả thế này rồi, không biết còn phải làm việc nhà đến lúc nào! Tôi đúng số khổ mà.”

“...”

Người mẹ đã khiến con gái của mình tổn thương vì lời nói của bản thân mà không hề hay biết. Người mẹ xót xa con gái tan làm muộn nên muốn chuẩn bị một bữa tối ấm áp cho con. Thế nhưng vì cũng đã có tuổi nên khi nấu nướng, chân bà đau nhức, rồi vai thì nhức mỏi. Và rồi bà tự dưng thở dài không biết còn phải chăm lo cho cô con gái đã quá tuổi lấy chồng đến khi nào. Cô con gái nghỉ ngơi vì mẹ nói là sẽ chuẩn bị bữa tối nghe lời than thở ấy giống như sét đánh ngang tai. Giao tiếp “nhập nhằng - nước đôi” với những cảm xúc trái ngược xuất hiện đồng thời như yêu và ghét, độc lập và phụ thuộc, tôn trọng và khinh bỉ,... với cùng một đối tượng giống như tình huống này được gọi là thông điệp kép hay ràng buộc kép (double bind).

Giao tiếp kiểu nước đôi

Theo nghiên cứu của Gregory Bateson - nha khoa học người Anh và cũng là người đi đầu trong lình vực tham vấn gia đình với nhiều thành tựu to lớn trong lý thuyết giao tiếp, phương thức giao tiếp nhập nhằng trong gia đình là một trong những nguyên nhân gây ra chứng tâm thần phân liệt. Khi trò chuyện, thông thường chúng ta chỉ gửi một thông điệp đến đối phương, thế nhưng khi chúng ta truyền đi nhiều hơn hai thông diệp và chúng mâu thuẫn với nhau, đối phương sẽ bối rối và điều này có thể gây nên chứng tâm thần phần liệt.

Ví dụ, khi người mẹ nói với con trai rằng: “Cheol Soo à, dừng bận tâm đến những điều mẹ bảo đừng làm!” Một Cheol Soo còn non nớt sẽ rơi vào hỗn loạn. Với trẻ con, nói đừng làm gì có nghĩa là cấm đoán, là không được phép. Chúng không dễ dàng gì mới học được điều này thông qua phần thưởng và hình phạt, cách nói chuyện của mẹ, nên sau đó bỗng dưng nói với chúng rằng “Bây giờ con làm điều đó cũng được”, chúng sẽ hoang mang không biết nên hiểu câu nói ấy như thế nào. Cheol Soo dần khó khăn trong việc nắm bắt ý nghĩa khi giao tiếp bằng lời với mẹ, em bắt đầu bị để ý ánh mắt của mẹ quá mức, và điều này gieo vào lòng Cheol Soo hạt mầm bất an. Khi tình huống như thế này cứ lặp đi lặp lại, Cheol Soo trở nên lo sợ không biết mẹ đang muốn truyền đi thông điệp gì mỗi khi nói chuyện với mẹ. Cheol Soo đang bất ổn về mặt cảm xúc như vậy nếu phải chịu áp lực mạnh mẽ từ bên ngoài tình hình sẽ trở nên trầm trọng. Bởi đây là con đường cao tốc dẫn đến chứng tâm thần phân liệt.

Bateson khám phá ra lý thuyết ràng buộc kép là lúc ông quan sát kỹ lưỡng một thanh niên bị tâm thần phân liệt. Cụ thể là khi tình hình bệnh nhân đã có chuyển biến tốt thì người mẹ đến thăm. Bệnh nhân mừng rõ khi nhận ra mẹ, chạy về phía mẹ và dang hai tay muốn ôm mẹ, nhưng khoảnh khắc ấy, người mẹ đã nghiêng mình tránh đi. Bệnh nhân bối rối đứng sững lại không biết nên phải làm gì, và câu nói tiếp đó của người mẹ khiến con trai càng thêm hoang mang. “Con trai à, con không yêu mẹ sao? Sao con lại đứng ngây người ra đó?” Bateson quan sát thấy rằng tình trạng tâm thần phân liệt của bệnh nhân sau khi nhận được thông điệp nhập nhằng, không rõ là mẹ yêu thương mình hay đang cự tuyệt mình nhanh chóng chuyển biến xấu trở lại.

Bateson còn sử dụng thiền Phật giáo của phương Đông làm ví dụ để giải thích về ràng buộc kép. Thiền sư đặt cây gậy lên đầu học trò và nói như thế này để dạy về giác ngộ. “Trên đầu con có cây gậy nào không? Nếu con nói có, ta sẽ đánh con, nếu con nói không, ta cũng sẽ đánh con. Và không nói gì con cũng bị đánh.” Trong trường hợp này, người học trò làm thế này không được, làm thế kia cũng không xong. Đây chính là một tình huống ràng buộc kép. Các gia đình có vấn đề thường khiến con cái rơi vào tình huống này. Trong vấn đáp về thiền, người học trò có thể cướp lấy cây gậy trong tay SƯ thầy rồi quất sư thầy một gậy, hoặc trả lời hoàn toàn khác đi là sẽ được SƯ thầy công nhận. Nảy ra suy nghĩ và suy nghĩ ngược lại có vẻ không liên quan như thế này để đạt được sự giác ngộ trong Phật giáo là phương thức tu hành rất quan trọng. Thế nhưng, gia đình của chúng ta không phải là nơi tu hành Phật giáo như thế này, và không có đường tránh hay lời giải cho những tình huống ràng buộc kép trong gia đình có vấn đề.

Ràng buộc kép khiến việc giao tiếp trở nên khó khăn và xuất hiện rất nhiều trong cuộc sống hằng ngày. Thời gian đầu mới trở về Hàn Quốc, tôi đã phải làm công việc giảng viên hợp đồng theo giờ đầy khó khăn, thu nhập còn lẹt đẹt hơn cả dạy thêm cho sinh viên đại học để có một chỗ đứng trong trường đại học. Quãng thời gian đó túi tiền của tôi lúc nào cũng teo tóp và còn vất vả hơn cả thời du học nghèo rớt mồng tơi ở góc độ nào dó. Một ngày nọ, tôi định bụng đưa mẹ đến một nhà hàng đắt đỏ dùng bữa. Nhìn không gian sang trọng của nhà hàng, mẹ tôi kiên quyết cự tuyệt: “Con làm gì có nhiều tiền, sao lại đến mấy nơi đắt đỏ thế này.” Không thể nào đấu lại sự cố chấp của mẹ nên tôi nghĩ là không còn cách nào khác, rồi đưa mẹ về nhà, chuẩn bị đại khái một số món ăn kèm và dùng bữa với mẹ. Thế nhưng trong suốt bữa ăn, mặt mẹ cứ đăm đăm kỳ lạ. Quả nhiên mấy ngày sau tôi nhận được điện thoại từ em gái và đã biết được lý do. Ban đầu, mẹ tôi vốn dĩ rất ưng ý nhà hàng chúng tôi định dùng bữa, nhưng nghĩ tới túi tiền teo tóp của con trai nên thử từ chối một lần, nhưng không ngờ là con trai không nài nỉ thêm lần nào, liền đưa mẹ trở về nhà, nên bà buồn lòng. Những chuyện như thế này chuẩn văn hóa coi trọng thể diện của Hàn Quốc và thường xuyên xuất hiện trong cuộc sống hằng ngày. Dầu nhỏ nhặt nhưng đấy cũng là một thể loại ràng buộc kép.

Dũng khí thừa nhận cảm xúc của bản thân

Tại sao lại có những tình huống khó chịu như thế này? Vì chúng ta chưa học được cách thể hiện cảm xúc của bản thân một cách trung thực. Biểu cảm chân thực sẽ làm lay động trái tim đối phương. Vậy nên càng là mối quan hệ thân thiết, chúng ta càng cần thể hiện chân thực cảm xúc của bản thân và nhờ đó mối quan hệ càng thêm thắm thiết. Thế nhưng, phần lớn người Hàn Quốc không thành thật với cảm xúc của chính mình. Đặc biệt, người Hàn Quốc coi việc thay đổi bản thân để đáp ứng sự kỳ vọng của bố mẹ hay người khác là điều đương nhiên, và càng lớn, họ càng khó thế hiện bản thân một cách tự nhiên và đón nhận cuộc sống như những gì vốn có. Khi còn nhỏ, chúng cảm thấy thế nào sẽ thể hiện như vậy, nhưng khi thường xuyên bị nhắc nhở là ích kỷ, bị bài xích hay bị xem thường là trẻ con không biết gì, dần dần chúng ta từ chối, tránh né việc thể hiện chân thật, và thay vào đó thể hiện một cách khoa trương, giả tạo, không như những gì bản thân thực sự cảm thấy. Hành động này là để che giấu người khác về sự bất an bên trong nội tâm chúng ta. Suy nghĩ trong lòng và những gì chúng ta thể hiện ra bên ngoài ở đây có đôi phần khác biệt, và điều này có thể khiến đối phương bối rối, tức giận.

Ha là một người phụ nữ đã ở độ tuổi cuối tứ tuần. Cô tìm đến phòng tham vấn là vì đứa con gái thứ hai của cô là nguyên nhân gây ra mọi phiền muộn trong nhà. Nhà Ha có hai cô con gái. Đứa đầu ngoan ngoãn, học hành chăm chỉ, không có gì cần phải bận tâm, nhưng đứa thứ hai lúc mười mấy tuổi đã từng định bỏ nhà đi và lúc nào cũng nổi loạn, chống đối lại mẹ và chị. Em còn không quan tâm đến học hành, có những hành động sai trái, nên nhiều lúc Ha không thích con gái thứ hai của mình chút nào. Ha dù rất yêu thương đứa đầu, nhưng sợ đứa thứ hai hờn dỗi, nên trái ngược lại, cô còn quan tâm đến đứa thứ hai nhiều hơn. Thế nhưng, đứa thứ hai không hiểu nỗi lòng này của cô, nên cô thấy rất thất vọng,

“Tại sao đứa đầu xinh xắn, đáng yêu hơn?”

“Đứa đầu từ khi còn bé ngoan ngoãn. Lớn lên, tính nó vẫn như vậy. Bố mẹ không cần lo lắng gì về nó, nên tôi thấy nó rất đáng yêu.”

Không khó để đoán được rằng đối với đứa đầu, kể cả Ha không làm gì, tình yêu thương của cô ấy vẫn tự nhiên được lan tỏa. Tôi tiếp tục hỏi cô ấy: “Thế chị có thể chia sẻ cụ thể hơn, chị quan tâm, săn sóc đứa thứ hai hơn đứa đầu như thế nào không?”

“Đứa thứ hai từ khi còn nhỏ đã là một đưa trẻ khó tính và tỉ mỉ. Nó thường hay ghen tị với chị và cũng khá ích kỷ. Thế nhưng, tôi đã cố gắng để đứa thứ hai không có suy nghĩ là chỉ chị nó mới được cưng chiều. Khi đứa đầu mắc lỗi, tôi mắng mỏ thậm tệ, nhưng với đứa thứ hai thì không như vậy. Hay những lúc có cả hai đứa, tôi thường nói rằng: “Con có biết mẹ yêu con nhiều như thế nào không”.”

Đây là một tình huống ràng buộc kép điển hình. Ngay từ khi còn bé, đứa thứ hai đã tin rằng bố mẹ yêu thương nó hơn chị. Nhưng đến thời kỳ dậy thì, không khó để đứa thứ hai nhận ra rằng cán cân tình yêu của bố mẹ nghiêng về phía chị gái của mình hơn. Kết quả là ngay khi nhận ra sự nước đôi của mẹ, đứa thứ hai đã vô cùng hỗn loạn, thất vọng, và điều này đã dẫn đến sự phẫn nộ cũng như trầm cảm ở đứa thứ hai. Điều thực sự khó khăn với đứa thứ hai không phải là chuyện mẹ cô yêu chị cô hơn cô mà là thái độ nước đôi của mẹ.

Trường hợp này đã cho thấy thể hiện không chân thật để lại tổn thương còn sâu sắc hơn cả những lời trách mắng. Nếu muốn thoát khỏi sự ràng buộc kép và thể hiện chân thực cảm xúc của bản thân, trước nhất chúng ta cần có dũng khí thừa nhận cảm xúc của chính mình. Dũng khí này xuất phát từ việc thừa nhận trạng thái nội tâm của bản thân. Trong trường hợp của Ha, đúng là đứa thứ hai có nhiều điểm không bằng chị đầu nếu so sánh nhưng cũng là con, đứa nào cũng đáng yêu, xinh xắn như nhau. Nếu giận thì nói là giận và chia sẻ rằng mẹ thấy buồn lòng khi con hành động như thế, đồng thời bày tỏ thẳng thắn suy nghĩ của bản thân về hành vi tiêu cực của đứa thứ hai. Như vậy, Ha có thể tránh được tình trạng tình hình trầm trọng hơn.

SỔ TÀI KHOẢN QUAN HỆ CHO NHẬN YÊU THƯƠNG

Cô dâu mới cưới chưa được bao lâu đã chịu tổn thương sâu sắc vì mẹ chồng và chồng. Chính xác là ba năm bảy tháng trước, cô vẫn đếm từng ngày kể từ hôm ấy. Sự việc ngày hôm ấy như thế này: Trong ngày mời khách sau khi kết hôn, đồ ăn bị thiếu và mẹ chồng đã than trách con dâu thiếu tinh tế, vầ nguồn cơn bắt đầu từ đây. Ở lập trường của người vợ, người dáng ghét hơn là chồng cô. Chồng cô không những không đứng về phía cô mà còn nói chen vào theo mẹ chồng “Cô ấy vốn không lanh lợi. Mẹ không biết sao?”. Cô không thể nào quên được cảm giác bị khinh thường khi ấy dù chuyện đã qua rất lâu. Người bị tổn thương vì chuyện này liệu rằng có phải chỉ có mình cô ấy?

Thực tế, người khổ sở không kém cô sau ngày hôm ấy là chồng cô. Mỗi ngày, người chồng sống trong sự coi thường là một người kém thông minh, không biết suy nghĩ của vợ. Người chồng không thể nào hiểu nổi tại sao vợ mình thuở yêu nhau ngoan ngoãn là thế mà bây giờ lại thay đổi thành như thế này. Hơn nữa, người chồng cũng không thể nào ngờ được lại là vì một lời bênh vực mẹ không suy nghĩ gì khi ấy.

Quan hệ vợ chồng có một nguyên lý, đó là luôn luôn trả lại những gì nhận được. Thời điểm người chồng có hành động khiến bản thân buồn lòng, người vợ nhẫn nhịn. Nhưng sau đó, khi có cơ hội thể hiện cảm xúc đã tích tụ, người vợ đáp trả lại cả cảm giác buồn bã và tổn thương đã nhận được ở lần trước. Chúng ta không hề có ý định trả thù rằng “Được rồi, mình làm thế với tôi chứ gì, để rồi xem!”, nhưng cảm giác bị tổn thương mỗi lần ẩn nấp đâu đó trong tim và đến lúc nào đó chúng ta muốn trả lại cho đối phương.

Thế nhưng có một điều rất thú vị, đó là nảy sinh tâm lý phục thù khi bị đối phương làm tổn thương là chuyện bình thường, nhưng khi không tích cực trả lại những gì đã nhận, chúng ta sẽ phải đối mặt với khủng hoảng nghiêm trọng hơn.

Sổ tài khoản quan hệ của hai vợ chồng

Ivan Boszormenyi Nagy đã đưa ra lý thuyết độc đáo rằng tồn tại “sổ tài khoản quan hệ” vô hình giữa hai vợ chồng sau khi kết hôn. Tùy thuộc vào số dư trong sổ tài khoản quan hệ, hai vợ chồng có thể trở thành cặp đôi “sến súa”, hoặc có thể biến thành quan hệ “không khác gì kẻ thù”. Giống như tài khoản ngân hàng, tài khoản quan hệ cũng có rút tiền và nộp tiền. Hành động tương ứng với nộp tiền rất đa dạng, ví dụ nhu sự quan tâm nhỏ nhặt dành cho đối phương hay yêu thương sâu sác. Còn rút tiền là giận cá chém thớt những điều nhỏ nhặt, rồi cằn nhằn, bạo lực, khinh miệt,... Nộp tiền càng nhiều, số dư tài khoản càng nhiều, còn rút tiền càng nhiều, số dư tài khoản càng ít đi và thậm chí có thể bị âm.

Để số dư tài khoản quan hệ tăng lên, hai vợ chồng cần cho đi nhận lại cân bằng. Khi việc cho nhận được duy trì cân bằng, hai vợ chồng tin tưởng đối phương hơn và sinh ra tình yêu có thể chiến thắng mọi nguy cơ.

Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem hai vợ chồng cho đi và nhận lại như thế nào. Trước tiên là ví dụ về vòng tuần hoàn tích cực. Người chồng nhận lương sau một tháng chăm chỉ đi làm. Khi đó, người chồng đưa (give) tiền cho vợ, còn vợ nhận (take) được tiền. Để cảm ơn người chồng đã vất vả kiếm tiền, sáng hôm sau, người vợ dậy sớm hơn bình thường, chuẩn bị những món ăn chồng thích. Lúc này, người vợ trả lại thứ được nhận từ chồng và chồng là người được nhận. Khi hai vợ chồng tương tác cho đi nhận lại như thế này, số dư tài khoản không ngừng tăng lên. Người chồng dùng bữa sáng và khen ngợi người vợ đã vất vả dậy sớm. Như vậy, người chồng lại nộp tiền vào tài khoản, còn người vợ nhận được yêu thương lại trăn trở trong hạnh phúc rằng mình sẽ làm gì cho chồng đây. Những cặp vợ chồng như thế này thường cảm thấy đong đầy yêu thương và hạnh phúc.

Còn trong trường hợp vòng tuần hoàn tiêu cực, điểm khác với vòng tuần hoàn tích cực rất đơn giản. Người chồng ngồi vào bàn ăn dùng bữa. Khó chịu vì chồng không nói một lời nào về những món ăn mà mình đã dậy sớm trổ tài chuẩn bị, người vợ hỏi rằng: “Mình à, thức ăn có hộp khẩu vị mình không? Thế nhưng, người chồng lạnh nhạt trả lời: “Hợp gì đâu, tôi chỉ ăn thôi! Và bầu không khí của bữa sáng đột nhiên gượng gạo. Đây là thời điểm sự cân bằng cho - nhận bị phá vỡ. Người vợ đã trả lại những gì đã nhận được từ chồng, lần này tới lượt người chồng trả lại những gì nhận được từ vợ, thế nhưng vòng tuần hoàn này bị phá vỡ và cảm giác chán ghét bỏ cứ ngày một tích tụ. Đây là nguyên nhân gốc rễ gây hại cho mối quan hệ vợ chồng.

Khi cho - nhận cân bằng, số dư tài khoản quan hệ tăng vùn vụt và tạo nên sức mạnh giúp hai vợ chồng vượt qua mọi sóng gió. Ngược lại, nếu số dư chẳng là bao và thậm chí còn âm, hai vợ chồng chịu đựng khổ sở bằng cách vay thẻ này trả thẻ kia và chỉ cần đối mặt với căng thẳng hay khủng hoảng nhỏ nhặt, mối quan hệ dễ đổ sụp như lâu đài cát.

Khi tình yêu là đường một chiều, quan hệ sẽ tan vỡ

Trong các mối quan hệ đối nhân xử thế, người hay vợ chồng, cho nhận phải cân bằng chúng ta mới cảm thấy thỏa mãn. Dù là quan hệ yêu đương cũng vậy, không có gì là miễn phí. Phải cho đi mới có nhận lại, mối quan hệ được duy trì, và tình yêu cũng như sự tin tưởng giữa hai người mới ngày càng đong đầy.

Nhiều cặp vợ chồng vẫn duy trì tốt sổ tài khoản quan hệ dù nhìn bên ngoài việc cho nhận giữa hai người có vẻ không được cân bằng. Hai vợ chồng cùng đi làm kiếm tiền nhưng người vợ có chuyên môn nên thu nhập cao hơn. Buổi tối, khi nhà bị mất điện, người vợ chạy tới trước tiên, kiểm tra đường đây và sửa chữa. Trong khi đó, người chồng không hề mảy may nghĩ tới chuyện sửa chữa, thích thú chơi trốn tìm với các con. Nhìn hình ảnh này, chúng ta thấy có vẻ như người chồng đảm nhận ít vai trò hơn vợ và không cân bằng. Thế nhưng, người chồng có thể lấp đầy những phần mà vợ không thể làm cho bọn trẻ. Người chồng biết cách chơi với các con, rồi thỉnh thoảng còn đưa cả gia đình đi ăn ở nhà hàng sang trọng mà vợ thích để làm vợ vui. Chúng ta cảm thấy người vợ thiệt hơn trong việc cho nhận, nhưng không nhất thiết phải trả lại số tiền tương ứng. Vì sự chênh này đã được bù lại bằng những quan tâm, săn sóc nhỏ nhặt của người chồng.

Tuy nhiên, khi một phía chỉ cho đi, thấy mình không nhận lại được gì, người đó sẽ cảm thấy bản thân bị lợi dụng, thấy mình như nô lệ của đối phương, cảm thấy trống rỗng và kiệt sức. Khi những cảm giác này tích tụ ngày một nhiều, mối quan hệ của hai người sẽ nảy mầm sự bất mãn. Còn người còn lại thấy bản thân chỉ nhận mà không cho đi khổ sở vì cảm giác tội lỗi và mắc nợ. Khi sự cân bằng cho nhận giữa hai người bị phá vỡ, một bên thấy bất công, bên còn lại thấy mắc nợ.

Hai người gặp nhau, yêu nhau từ thời đại học. Người con trai đến từ tỉnh lẻ nên ở trọ và điều kiện gia đình cũng không được dư giả. Người con gái đi làm thêm, đưa hết số tiền kiếm được cho bạn trai và mỗi khi có thời gian lại đến phòng trọ của bạn trai dọn đẹp, giặt giũ. Cô không tiếc bất cứ thứ gì cho người con trai cô yêu.

Sau khi tốt nghiệp đại học, người con gái có việc làm trước. Người con trai không xin được việc đã tiếp tục học lên, lấy đã để bước vào đời. Trong suốt khoảng thời gian bạn trai học cao học, người con gái đã chi trả học phí và hỗ trợ hết mình. Cuối cùng, sau một thời gian dài chờ đợi, người con trai tốt nghiệp cao học và xin vào làm ở một công ty. Người con gái vô cùng vui mừng khi quãng thời gian khó khăn đã kết thúc, hai người có thể kết hôn và xây dựng một mái ấm hạnh phúc. Thế nhưng, không lâu sau đó, người con gái nhận được một thông báo choáng váng từ người con trai, đó là thông báo chia tay. Người con gái không thể nào chấp nhận được lời chia tay, cứ nhẩm đi nhẩm lại câu ấy nhiều lần. Gặp nhau thời đại học, yêu nhau, tận tình giúp đỡ để bạn trai có thể tự lập cho đến hiện tại, vậy mà “trái ngọt” nhận được lại là hai chữ chia tay, nên người con gái không thể nào tin được, không biết bản thân đã làm sai chuyện gì, ở đâu, và rơi vào trạng thái hoảng loạn. Người con trai ấy không hề có người con gái khác.

Người con trai ngày càng thấy lòng nặng trĩu. Vì chỉ nhận từ bạn gái, nên cậu dần thấy khó nhìn mặt cô ấy vì món nợ ân tình . Cứ hễ đứng trước mặt bạn gái là cảm giác mắc nợ lại bủa vây lấy cậu. Điều mà người con trai muốn là mối quan hệ nam nữ bình đẳng, không có nợ tinh thần. Cậu rất biết ơn người bạn gái đã tin tưởng và hết lòng hỗ trợ cậu suốt một thời gian dài, nhưng một mặt, cậu khổ sở vì suy nghĩ nợ nần. Và cậu muốn thoát khỏi cái suy nghĩ ấy.

Quan hệ giữa người với người rất kỳ lạ, rất dễ đối mặt với nguy cơ khi một bên cho đi quá nhiều. Bên chỉ nhận đương nhiên biết ơn, nhưng họ vật vã bởi cám dỗ trút bỏ gánh nặng tinh thần bằng cách thanh lý mối quan hệ. Vậy nên nếu chúng ta thực sự yêu quý đối phương, chúng ta đừng cho đối phương tất cả những gì chúng ta có. Người ta nói trong tình yêu cũng cần mưu mẹo chính là vì những tình huống như thế này. Chúng ta cần khôn khéo trong việc cân nhắc phạm vi mà ở đó chúng ta quan tâm, săn sóc người mình yêu thoải mái, vô tư nhưng đối phương không cảm thấy gánh nặng và đáp trả lại chúng ta.

GIỮ KHOẢNG CÁCH TÌNH CẢM VỚI GIA ĐÌNH

Hồi còn du học bên Đức, tôi từng chứng kiến cảnh cặp vợ chồng du học sinh Hàn Quốc cãi nhau rất đặc biệt. Sau khi cãi nhau, họ quay về phòng mình, trùm kín chăn nằm. Hai vợ chồng cứ như vậy chịu đựng giống như biểu tình im lặng trong không gian của bản thân. Ai trong hai người mở cửa phòng bước ra trước là người thua cuộc. Thấy hai người như vậy, tới chỉ thầm nghĩ vợ chồng nhà này lòng tự trọng cao ngất trời và còn cố chấp. Tôi không ngờ có ngày cuộc cãi vã của họ lại kết thúc bằng bi kịch.

Hôm ấy, hai vợ chồng lại lời qua tiếng lại, rồi ai về phòng nấy tiếp tục cãi nhau như mọi khi. Đúng khi ấy, người vợ đang mang thai. Người vợ hơn một ngày trời căng thẳng, không uống một giọt nước nào đột nhiên băng huyết trong khi hai vợ chồng vẫn đang chiến tranh. Hai người hoảng hốt, di chuyển ngay đến bệnh viện, nhưng cái thai đã bị mất. Chuyện này để lại tổn thương không thể nào xóa nhòa cho hai vợ chồng. Cuối cùng, hai người không thể chịu đựng được nữa và chia tay. Chứng kiến toàn bộ câu chuyện ấy, tôi thấy tiếc thay cho họ. Tai sao hai vợ chồng lại làm tổn thương nhau đến như thế? Cãi nhau không phải là vấn đề, vấn đề nằm ở cách cãi nhau.

Các cặp vợ chồng có hôn nhân không hạnh phúc, cãi nhau sai cách có một điểm chung. Đó là sự cá biệt hóa bản ngã kém. Cá biệt hóa bản ngã là một khái niệm phân tâm học và có nghĩa là con cái có thể độc lập và tách khỏi mẹ ở mức độ nào. Khi một đứa trẻ lẫm chẫm biết đi chăm chú nhìn ngắm gương mặt mình trong gương là lúc đứa trẻ ấy bắt đầu cá biệt hóa bản ngã. Hành động ngắm bản thân trong gương cho thấy trẻ bắt đầu coi bản thân là sự tồn tại độc lập với mẹ.

Những người cá biệt hóa bản ngã tốt có thể kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc một cách lý tính. Gia đình là một bể chứa cảm xúc. Các thành viên trong gia đình hành động cảm tính khi ở nhà hơn khi ở bên ngoài. Đó là lý do vì sao chúng ta cảm thấy tức giận với vợ hay chồng không có lý do, nổi giận với bọn trẻ trong vô thức. Nếu là mối quan hệ bên ngoài gia đình như ở trường hay chỗ làm, tức giận, chúng ta cũng không thể thể hiện trực tiếp sự tức giận ấy của bản thân. Chính vì vậy, nơi chúng ta sống và chịu nhiều tổn thương nhất là gia đình. Chúng ta chịu tổn thương sâu sắc ngay trong chính gia đình mình - tổ ấm tình yêu. Gia đình thường có nhiều hành động phản xạ theo cảm tính nên chúng ta cần ly khai bản thân khỏi những cảm xúc ấy.

Cá biệt hóa bản ngã có mối quan hệ mật thiết với năng lực điều chỉnh, kiểm soát cảm xúc, đặc biệt là cảm xúc bất an. Gia đình là nơi chất chứa những cảm xúc phức tạp, nên nếu không muốn gây tổn thương cho nhau, chúng ta cần sử dụng năng lực trí tuệ, hay nói cách khác là sức mạnh của lý tính. Sử dụng đúng mức sức mạnh lý tính chính là năng lực cá biệt hóa bản ngã. Khi gia đình bị nhấn chìm trong bất an, các thành viên có sự cá biệt hóa bản ngã kém không đủ khả năng giải quyết cảm xúc bất an và đối mặt với những khó khăn lớn hơn vì hành động tăng động. Ngược lại, các thành viên có sự cá biệt hóa bản ngã tốt có thể khắc phục khủng hoảng, đối phó với cảm xúc bất an một cách lý tính.

Người có đời sống cảm xúc khỏe mạnh và không khỏe mạnh

Điểm khác biệt của người có đời sống cảm xúc khỏe mạnh và không khỏe mạnh không nằm ở việc ai chịu được nhiều stress hơn mà là ai xử lý stress tốt hơn. Người có đời sống cảm xúc khỏe mạnh không có nghĩa là họ ít bị stress hơn, họ là người giải tỏa stress và bất an một cách lành mạnh. Người không thể tự mình giải quyết stress và dễ bị rơi vào trạng thái bất an là người có sự cá biệt hóa bản ngã kém. Ngược lại, người ứng phó tốt với stress, kiểm soát tốt cảm giác bất an bất ngờ ập đến là người có sự cá biệt hóa bản ngã cao.

Cá biệt hóa bản ngã không liên quan đến môi trường bên ngoài mà là trạng thái nội tâm bên trong. Cùng là đối mặt với một tình huống nguy cấp, nhưng tùy theo mức độ cá biệt hóa bản ngã, cách thức xử lý và phản ứng khác nhau và kết quả cũng khác nhau. Chúng ta hãy cùng xem ví dụ sau. Một hậu bối tình cờ bắt gặp một tiền bối đang nghe điện thoại trên đường, hậu bối ấy mừng rỡ lại gần chào hỏi, nhưng tiền bối mải mê với cuộc điện thoại nên không biết và đi qua. Trong tình huống này, nếu ở vị thế của hậu bối ấy đương nhiên sẽ cảm thấy bị tổn thương. Khi đó, tùy theo mức độ cá biệt hóa bản ngã của hậu bối ấy mà cách thức xử lý hoàn toàn khác nhau.

Đầu tiên, nếu hậu bối ấy là người có trạng thái cá biệt hóa bản ngã thấp. Hậu bối ấy sẽ cảm thấy bản thân bị coi thường và tức giận với tiền bối. Hậu bối ấy cho rằng vì đối phương mà bản thân bị tổn thương. Vì suy nghĩ này, hậu bối có thái độ công kích và xung đột với tiền bối trong khi tiền bối kia không biết chuyện gì đang xảy ra.

Trong trường hợp hậu bối có mức độ cá biệt hóa bản ngã tầm trung và cùng là tình huống như thế, hậu bối sẽ cho rằng tổn thương là do bản thân không phải vì tiền bối kia. Hậu bối ấy nghĩ rằng bản thân đã làm sai gì đó nên tiền bối mới ngoảnh mặt làm ngơ và lo sợ. Kiểu người như thế này sẽ đi về phía tiền bối, hỏi xem bản thân đã làm sai chuyện gì và xin tha thứ. Khác với trường hợp đầu tiên, trường hợp này không phát sinh mâu thuẫn, nhưng lại tạo nên một tình huống không thoải mái.

Còn trường hợp có sự cá biệt hóa bản ngã cao thì như thế nào? Hậu bối ấy không tức giận với tiền bối, cũng không bất an rằng bản thân có làm gì sai hay không. Cùng là tình huống bị tổn thương khi tiền bối không quan tâm tới lời chào hỏi và đi qua, nhưng cách thức xử lý lại khác nhau. Hậu bối ấy bước về phía tiền bối và thoải mái nói rằng lúc nãy bản thân có chào hỏi.

“Tiền bối à, em chào mà hình như tiền bối không nghe thấy, tiền bối đang gọi điện cho ai mà chăm chú thế?”

Ở đây hoàn toàn không có chuyện gạn hỏi là lỗi của bản thân hay là lỗi của đối phương, chỉ diễn tả đúng như tình huống. “A, lúc nãy tôi đang gọi điện thì hình như có ai chào hỏi, hóa ra là đằng ấy!”

Bằng cách này, vị tiền bối đã bày tỏ được sự áy náy của bản thân, và vấn đề được giải quyết mà cả hai bên đều thấy thoải mái.

Trong cả ba trường hợp, tình huống là như nhau. Người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp đổ lỗi cho người khác, cho rằng vì đối phương nên bản thân mới tức giận. Họ hoàn toàn không nghĩ ra rằng bản thân có sự lựa chọn khác.

Còn người có sự cá biệt hóa bản thân cao duy trì được cân bằng trong suy nghĩ và cảm xúc. Họ không nổi giận và kích động tức thì mà xử lý với sự khách quan và khả năng tự kiềm chế - có thể vượt qua mọi kích động về mặt cảm xúc. Chịu nhiều stress cũng như đối mặt với nhiều khủng hoảng trong cuộc sống, nhưng họ giải quyết vấn đề trong một tâm trạng ổn định, không khiến bản thân hay đối phương tổn thương và có thể xây dựng được mối quan hệ gia đình lành mạnh. Khi nên duyên vợ chồng với người có sự cá biệt hóa bản ngã tốt, chúng ta sẽ không cáu kỉnh hay tức giận với bạn đời hay con cái của mình, cũng như không lệ thuộc vào rượu hay công việc khi phát sinh tình huống khủng hoảng và căng thẳng. Chúng ta không gắp căng thẳng của bản thân bỏ sang tay thành viên khác trong gia đình, giải tỏa và xoa dịu tâm trạng theo cách thức lành mạnh. Chúng ta ít bị chi phối bởi khủng hoảng trong cuộc sống cũng như cảm giác bất an sinh ra từ đó, và xây dựng được những mối quan hệ gia đình hạnh phúc.

Thế nhưng, người có sự cá biệt hóa bản ngã kém cư xử cảm tính và hành động bổc đồng khi đối mặt với khủng hoảng. Họ dễ dàng thể hiện sự tức giận hay thất vọng của bản thân. Hơn nữa, họ để tâm quá mức tới phản ứng của người khác, phụ thuộc hay chống đối lại người khác. Càng bất an, họ càng kích động. Yêu nhau sâu đậm và đi đến hôn nhân, nhưng khi không thể xử lý đúng cách trong những tình huống khủng hoảng và căng thẳng xảy ra trong cuộc sống thường ngày, hai vợ chồng rất dễ làm tổn thương nhau và đẩy cuộc hôn nhân vào hố sâu mỏi mệt.

Hai vợ chồng có sự cá biệt hóa bản ngã thấp

Theo Murray Bowen, khả năng ứng phó với stress của hai vợ chồng có sự cá biệt hóa bản thân thấp rất kém, nên họ không thể chịu đựng được cảm giác bất an sinh ra từ stress, để rồi khó khăn giữa hai vợ chồng ngày càng chồng chất. Khi có mâu thuẫn, vì không có khả năng xử lý đúng cách, nên hai vợ chồng dần xa cách vì bất an và stress sinh ra từ mâu thuẫn. Khi cứ ngày càng xa cách, đôi khi hai người sẽ cố gắng thái quá để xích lại gần nhau hơn. Quan hệ hai vợ chồng cứ xa cách rồi gần gũi quá mức, lặp đi lặp lại như thế này. Hai vợ chồng va chạm, xung đột với nhau trong mọi chuyện, dẫn đến bất hòa quá mức, căng thẳng mãn tính, và rồi hai bên dễ có thái độ miệt thị, tiêu cực với đối phương. Chỉ cần quan sát những cặp vợ chồng hối hận vì đã kết hôn ở xung quanh, các bạn sẽ hiểu được điều này. Căng thẳng và mâu thuẫn liên tục có thể dẫn đến cảm giác bất lực không thể thu hẹp khoảng cách giữa hai vợ chồng, đau đầu mãn tính và chứng trầm cảm. Điều này tạo nên một kiểu vợ ốm yêu, ra vào bệnh viện thường xuyên hoặc nằm nghỉ trên giường. Bệnh tật của người vợ là triệu chứng cơ thể do stress và lo lắng mà cuộc sống hôn nhân đem lại. Trong mâu thuẫn vợ chồng kinh niên, những người mẹ cảm thấy lo sợ và bất an thường bám dính lấy con cái. Khi cảm giác bất an trào dâng mãnh liệt, họ có xu hướng kiểm soát hay bảo vệ con cái quá mức, phóng chiếu sự bất an của bản thân lên con cái. Khi đó, bọn trẻ có hai kiểu phản ứng, hoặc là thuận theo hoặc là chống đối. Người mẹ nhầm tưởng rằng sự quan tàm, bảo vệ quá mức bắt nguồn từ sự lo sợ và bất an của bản thân là yêu thương con cái. Trong tình huống này, bọn trẻ không thể độc lập và tách khỏi mẹ, khiến sự cá biệt hóa bản ngã của chúng thấp dần đi. Nhiều đứa trẻ khi còn nhỏ thuận theo hành vi sinh ra do sự bất an của mẹ, nhưng đến tuổi dậy thì, chúng chống đối lại và có những hành vi lệch lạc. Bọn trẻ không phải muốn thoát khỏi mẹ mà chúng muốn thoát khỏi sự bất an quá mức của mẹ. Thế nhưng, hành vi lệch lạc của con cái càng khiến người mẹ bất an hơn và rơi vào trạng thái hoảng loạn. Càng bất an, người mẹ càng bám dính lấy con cái. Và đôi khi có những hành động cực đoan giữa bố mẹ và con cái. Nhiều người mẹ tự sát trước mặt con để có thể kiểm soát chúng lần nữa, hay có người cố tình giam bọn trẻ trong bệnh viện tâm thần. Để né tránh sự lo sợ và bất an của bản thân, họ cố gắng phá hủy con cái bằng cách biến chúng thành những đứa trẻ không kiểm soát được.

Chìa khóa giải quyết căng thẳng và mâu thuẫn nằm trong tay chúng ta

Chìa khóa để giải quyết quan hệ vợ chồng không hạnh phúc và quan hệ con cái khó khăn không nằm trong tay đối phương. Và chồng, vợ hay con cái thay đổi không phải là cách giải quyết. Chìa khóa giải quyết mâu thuẫn và căng thẳng phát sinh giữa hai vợ chồng hay giữa bố mẹ và con cái nằm trong tay bản thân chúng ta không phải ai khác. Khi sự cá biệt hóa bản thân cao, chúng ta ứng xử linh động, linh hoạt hơn trong các mối quan hệ gia đình, đồng thời điều tiết và giải tỏa stress tốt.

Sự cá biệt hóa bản ngã không tăng trong một sớm một chiều, nhưng không có nghĩa là sự cá biệt hóa bản ngã là cố định hay không thể thay đổi. Khi đã trưởng thành, để thay đổi sự cá biệt hóa bản thân đã hình thành trong mối quan hệ với bố mẹ tư khi còn nhỏ, chúng ta phải biết đồng cảm với bản thân và người khác. Chúng ta không nên phản ứng cảm tính tức thì khi bị stress, mà trước tiên cần thừa nhận cảm xúc của bản thân, và đứng ở lập trường của đối phương - người khiến chúng ta bất an để suy nghĩ rồi mới xử lý. Thay vì giải quyết một cách cảm tính, một cách vô thức những stress hay khủng hoảng ập đến bất ngờ trong cuộc sống, chúng ta hãy ngẫm nghĩ thêm một lần nữa. Vì sự cá biệt hóa bản ngã thấp hình thành trong gia đình khi còn nhỏ, đôi khi có cố gắng chúng ta cũng không dễ dàng thay đổi được. Thế nhưng nêu chịu khó ngẫm nghĩ thêm một lần để nhận ra rằng sự tức giận, bất an chúng ta đang cảm thấy bắt nguồn từ nội tâm bên trong chúng ta chứ không phải vì yếu tố bên ngoài và giải quyết ít cảm tính hơn, chắc chắn sẽ có sự đổi khác. Đây chính là cách khắc phục sự cá biệt hóa bản ngã thấp. Càng thực hành nhiều, những chuyện chúng ta hối hận sẽ càng giảm đi.

SỐNG NHƯ MỘT GIA ĐÌNH

Trước đây, nhà năm sáu đứa con là chuyện bình thường, nhưng giờ đây nuôi một hai đứa thôi cũng đủ khó khăn rồi. Nhà tôi có mỗi một cậu con trai nhưng tôi và vợ tôi rất thận trọng và không dễ gì để nuôi nó.

Hai vợ chồng tôi đều đi làm kiếm tiền nên con trai tôi luôn luôn thấy thời gian ở cùng bố mẹ ít ỏi. Lúc nào nó cũng háo hức chờ tới cuối tuần. Một cuối tuần nọ, nó mè nheo đòi cả nhà đi ăn ở một nhà hàng gia đình. Vợ chồng tôi không muốn trải qua một ngày nghỉ hiếm hoi ở nơi đông người, tuy nhiên vì chiều lòng con trai nên không còn cách nào khác. Đi bộ từ nhà tới nhà hàng gia đình gần nhà mất chừng bốn mươi phút, nhưng cậu con trai tôi lại rủ rê đi bộ thay vì đi xe ô tô, vì nó muốn đạp xe đạp. Kết quả là chúng tôi đi bộ còn con trai tôi đi xe đạp. Sau khi dùng bữa xong, trên đường trở về nhà, nó nài nỉ chúng tôi đi mua bánh kẹo ở một siêu thị gần nhà. Chúng tôi thuyết phục nó về nhà vì vừa mới ăn no căng bụng ở nhà hàng, còn đâu chỗ cho bánh kẹo., nhưng nó vẫn đòi cho bằng được. Tuần nào nó cũng yêu cầu, mè nheo theo cách này. Vợ chồng tôi rất vui khi có thời gian bên con, nhưng cứ gần hết hai ngày cuối tuần là hai vợ chồng mệt rã rời. Trở thành “ông bố bà mẹ yêu con dại khờ” nhìn mụn con muộn mằn nở nụ cười mãn nguyện thật dễ, nhưng để làm “ông bố bà mẹ tốt” không hề đơn giản, vì ông bố bà mẹ tốt phải biết từ chối và khiến bọn trẻ nản lòng đúng mức đúng thời điểm.

Freud gọi con người chúng ta là “sinh vật không biết thỏa mãn”. Dù là bố mẹ tận tụy như thế nào cũng không thể đáp ứng tất cả những yêu cầu của lũ trẻ sớm nắng chiều mưa. Giờ đây, bọn trẻ có nhiều vấn đề hơn, tần suất gây rắc rối nhiều hơn hẳn thế hệ trước. Trẻ bị rối loạn tăng động cùng giảm chú ý (ADHD) tăng gấp vài lần so với quá khứ và số lượng học sinh không thể thích nghi với cuộc sống ở trường học vì thiếu kỹ năng mềm không ngừng tăng lên đang là xu thế. Các cơ quan trị liệu trò chơi và tham vấn cho trẻ em chật kín người. Đến cả tham vấn cũng phải đặt chỗ trước và phải đợi một thời gian lâu mới đến lượt của mình.

Những đứa trẻ chỉ muốn tìm kiếm sự thoải mái

Konrad Zacharias Lorenz - học giả người Áo được trao giai thưởng Nobel về y học và sinh lý học năm 1973, cho rằng thái độ muốn thỏa mãn tức thời là một trong những tội ác của xã hội hiện đại. Đời sống xã hội ngày càng tiện lợi hơn và thỏa mãn tức thời (sofort befriedigung) là mong muốn rất bình thường. Con người bám chặt lấy cảm giác vui vẻ một cách điên cuồng, và ngược lại dùng mọi cách để tránh xa phiền muộn. Thế nhưng, khi cố gắng tránh né phiền muộn, chúng ta không thể nào nếm được dư vị khoái cảm - cảm giác vui vẻ thực sự. Khoái cảm là niềm vui chỉ những người khó khăn chinh phục đỉnh núi cao mới cảm nhận được. Niềm vui sướng chúng ta được thưởng thức sau khi trải qua khó khăn và đau khổ muôn trùng chính là khoái cảm.

Phải qua cơn bĩ cực mới đến hồi thái lai, hay nói cách khác, khi cứ cố tránh né chuyện phiền phức, chúng ta không thể nào nếm được niềm vui sướng sau khi vượt qua khó khăn, và cuộc sống chỉ còn lại sự nhàm chán, vô vị. Thế nhưng, con người lại không thích điều đó. Và để được như vậy, chúng ta tìm đến những sự kích thích mới mẻ, từ đó dẫn đến tình trạng nghiện điên cuồng những thứ mới lạ.

Thời gian gần đây, đến cả nước Mỹ cũng không thể thoát khỏi sự trì trệ kinh tế sau cuộc khủng hoảng tín dụng dưới tiêu chuẩn và văn hóa bắt đầu đổi khác. Nhưng thời gian ở Mỹ, tôi vẫn thường xuyên thấy cảnh các gia đình thuộc tầng lớp trung lưu mỗi lần chuyển nhà lại thanh lý toàn bộ đồ nội thất đã sử dụng, hay đổi nhà đồng nghĩa với việc đổi mới toàn bộ đồ nội thất. Không phải vì đồ đã quá cũ nên họ bỏ đi mà là vì nghiện đồ mới. Quan sát cách sống như thế này, Lorenz đã dự đoán vòng tuần hoàn cung cầu - nền tảng cơ bản của kinh tế sẽ phải đối mặt với khủng hoảng. Theo phân tích của Lorenz, phát cuồng và khát khao những món đồ mới dẫn đến thói xa xỉ và khiến năng lực cạnh tranh của các quốc gia phương Tây bị tổn thất, còn các quốc gia phương Đông lành mạnh - ít bị nhiễm thói xa xỉ bắt đầu nổi trội lên. Tình hình kinh tế thế giới gần đây - các quốc gia Anh Mỹ bị sụt giảm đáng kể, còn Trung Quốc, Ấn Độ hay các quốc gia Đông Nam Á thừa thế xông lên đã chứng minh phần nào phân tích của Lorenz.

Sự thỏa mãn tức thời, cơn sốt điên cuồng với những thứ đồ mới, hay cuộc sống né tránh phiền muộn đang gieo rắc hội chứng Null Bock (Null Bock Syndrome) lên thế hệ con cái của chúng ta. Hội chứng Null Bock là khái niệm bắt nguồn từ tiếng Đức và dùng để chỉ thế hệ muốn có được sự thỏa mãn tức thời. Nói cách khác là thế hệ thờ ơ với mọi chuyện, vất vưởng, không có tính trách nhiệm, và không chú ý gì đến đạo đức xã hội hay bố mẹ. Chúng lãnh đạm với thứ gọi là nghĩa vụ hay trách nhiệm và chỉ sáng mắt trước những ham muốn tức thời của bản thân. Theo các chuyên gia, gần ba mươi phần trăm thanh thiếu niên, trẻ em Hàn Quốc cần được tham vấn. Thời gian gần đây, câu cửa miệng của các giáo viên xung quanh tôi là xuất hiện nhiều ‘‘đứa trẻ mới” khác với trước đây. Đặc điểm của những đưa trẻ mới như thế này. Chúng hoàn toàn không nghe theo yêu cầu của người khác. Giáo viên phải lặp đi lặp lại rất nhiều lần một yêu cầu và phải khó khăn lắm chúng mới hiểu đó là yêu cầu dành cho bản thân rồi giả vờ làm theo. Bọn trẻ không quan tâm tới những việc chúng không hứng thú, khi tâm trạng tồi tệ, ngay lập tức chúng kêu ca và thậm chí là ném đồ đạc trong khi giáo viên đang nhìn. Với chúng, những việc vất vả, rắc rối chỉ là đối tượng tránh né. Chúng dễ dàng từ bỏ nếu không làm được. Rất khó để tìm thấy hình ảnh đứa trẻ mới như thế này dồn hết tâm sức và cố gắng để đạt được điều gì đó ngoài việc chơi game - đem lại cảm giác thỏa mãn tức thời. Các chuyên gia giáo dục cho rằng phương thức giáo dục hiện tại có nhiều điểm hạn chế trong xu thế số lượng những “đứa trẻ mới” như thế này ngày càng gia tăng. Con đường đời mà những đứa trẻ này sẽ chọn là con đường không bóng nỗi khổ và thoải mái nhất có thể.

Xu thế này lan rộng tới cả thế hệ trên U20. Số lượng những bạn trẻ độ tuổi U20, U30 không muốn làm gì, chỉ ru rú trong nhà đang tăng lên. Ở Nhật Bản, những người cô đơn sống ẩn dật như thế này lên tới một triệu người. Họ lệ thuộc vào bố mẹ giống như loài chuột túi, lãnh đạm với mọi thứ, tránh né sự bất tiện và khổ cực dù nhỏ nhặt, đồng thời thu mình bên trong thế giới nhỏ bé của riêng bản thân và sống.

Erich Fromm từng nói rằng: “Đằng sau những đứa trẻ có vấn đề là những phụ huynh có vấn đề.” Một câu nói đau thấu xương. Những “đứa trẻ mới” có mối quan hệ mật thiết với thể chế xã hội hiện đại - thay đổi nhanh như chớp mắt. Rất nhiều nhân tố như phương tiện truyền thông và quảng cáo kích thích ham muốn, cuộc sống tiêu dùng phong phú, tốc độ thay đổi chóng mặt đang tác động đến cơ cấu tổ chức. Thế nhưng, không có nghĩa là tất cả mọi đứa trẻ đều trở thành “đứa trẻ mới" hay bị nhiễm hội chứng Null Bock. Sự đột phá nằm ở vai trò của gia đình.

Nơi cho ta sức mạnh bước ra ngoài thế giới

Các nhà tâm lý học xã hội và tâm lý học phát triển coi “tạm hoãn sự thỏa mãn nhu cầu” là bài toán quan trọng trong quá trình phát triển của con người. Tạm hoãn sự thỏa mãn nhu cầu ở đây có nghĩa là khả năng không đáp ứng yêu cầu trước mắt ngay lập tức và tạm hoãn vì những kết quả và phần thưởng có được sau này. Để hỗ trợ trẻ trong vấn đề này, bố mẹ cần thực hiện hai vai trò mâu thuẫn với nhau. Đôi khi, chúng ta thỏa mãn nhu cầu của trẻ ngay lập tức, nhưng đồng thời vì sự phát triển bản ngã của trẻ, chúng ta cũng phải cân nhắc việc đáp ứng nhu cầu ấy. Chúng ta không thuận theo những gì trẻ mong muốn ngay lập tức, trì hoãn tạm thời hoặc đôi khi từ chối một cách dứt khoát. Khi bị cự tuyệt, trẻ rất đau buồn. Vậy nên khi từ chối những điều trẻ muốn, bố mẹ cần yêu thương và quan tâm trẻ nhiều hơn lúc bình thường. Như vậy, trẻ hiểu rằng không phải chúng bị cự tuyệt mà điều chúng yêu cầu mới là đối tượng bị cự tuyệt. Và nhờ đó, chúng học được rằng có thể không thể có được thứ bản thân muốn ngay lập tức, nhưng khi nhẫn nhịn chờ đợi sẽ được thỏa mãn nhiều hơn dưới một hình thức khác. Chuyện học hành cũng có thể tốt hơn nếu chúng nén nhịn mong muốn tức thời và chờ đợi thành công cũng như cảm giác thỏa mãn lớn hơn. Thông qua quá trình này, trẻ hình thành kỹ năng mềm cần thiết khi sống cùng người khác, đặc biệt là phát triển lòng tự tôn. Năng lực kiểm soát nhu cầu được hình thành trong quá trình giáo dục phù hợp của bố mẹ là sức mạnh để trẻ vượt qua những cơn khủng hoảng, những vấn đề va chạm trong cuộc sống, đánh bay sự vô vị, nhàm chán của cuộc sống. Không có thành công nào không có thử thách.

Năng lực kiểm soát và kìm nén nhu cầu tức thời của trẻ hình thành trong quá trình rèn luyện khiến trẻ nản lòng đúng mức của bố mẹ. Đương nhiên, khi khiến trẻ nản lòng quá mức, sự rèn luyện này có thể dẫn đến kết quả ngược lại. Nản lòng quá mức châm ngòi cho cảm giác thèm khát và thiếu thốn sự thỏa mãn ở trẻ, và dẫn đến tình trạng trẻ rơi vào vòng xoáy ham muốn một cách tham lam. Thế nhưng, thời gian gần đây, rất ít trẻ được trải nghiệm với sự nản lòng. Jirina Prekop nói rằng rất nhiều đứa trẻ trở thành bệnh nhân suy nhược thần kinh bất hạnh vì quá trình giáo dục không bóng dáng của sự nản lòng. Nhiều phương pháp trị liệu dành cho trẻ thờ ơ với mọi chuyện nhưng quen hơi sự kích thích ngẫu hứng và thỏa mãn tức thời đang được phát triển, và nền tảng của phương pháp trị liệu là đau khổ vừa phải.

Ở Đức, huấn luyện cứu hộ trên biển là một hình thức tri liệu dành cho những thanh thiếu niên buồn chán. Có lẽ các bạn sẽ thắc mắc là cứu những người rơi xuống nước thì liên quan gì đến cuộc sống của những thanh thiếu niên ấy, nhưng bất ngờ là phương pháp này rất hiệu quả. Tầm quan trọng của sự sống khi đối mặt với tình huống cực hạn là thuốc chữa bệnh, là sự kích thích dành cho những đứa trẻ có bản ngã yếu ớt. Ở Hàn Quốc cũng có chương trình trại huấn luyện hải quân lục chiến tương tự như thế này. Hay như thời gian gần đây, ở Nhật Bản rất thịnh hành trường dạy cưỡi ngựa để trị liệu cho thanh thiếu niên. Trường dạy cưỡi ngựa là nơi trải nghiệm đau khổ ở hình thức tinh tế hơn cứu hộ trên biển hay huấn luyện hải quân lục chiến. Mặc dù kinh phí rất đắt đỏ, nhưng hàng dài người chờ xếp hàng để đăng ký. Các thanh niên nhập học trường này được phân công một con ngựa. Chúng phải chịu trách nhiệm từ việc huấn luyện đến quản lý ngựa. Không dễ gì cho những đứa trẻ đã quá quen thuộc với môi trường sạch sẽ của thành phố dọn đẹp phân ngựa đầy mùi và trải cỏ khô cho chuồng ngựa, nhưng khi làm những công việc này, bọn trẻ tương tác với động vật, học được sự ổn định về mặt cảm xúc, tinh thần trách nhiệm và nghĩa vụ. Thông qua những trải nghiệm đau khổ, bọn trẻ sẽ nhận ra ý nghĩa của cuộc sống, tận hưởng cảm giác hoan hỉ sau khi chịu đựng khổ đau và thay đổi.

Người ta nói cuộc đời là bể khổ. Nói một cách bi quan, cuộc sống của chúng ta băng qua biển lớn khổ đau biết đâu sẽ một lần gặp được hòn đảo để ngả lưng nghỉ ngơi. Đau khổ quá nhiều và quá lâu khiến cuộc sống của chúng ta tan nát, nhưng một chút căng thẳng, một chút đau khổ sẽ giúp chúng ta tỉnh táo, khơi dậy tinh thần thử thách và khiến chúng ta nhận ra giá trị của sự thỏa mãn chân chính tìm thấy sau khổ đau. Trải nghiệm này cực kỳ cần thiết với những đứa trẻ đang độ tuổi thanh thiếu niên - thời kỳ hình thành bản ngã. Sự êm ấm và hạnh phúc trong gia đình cũng tương tự như vậy. Chúng ta cần hoan nghênh những vị khách khổ đau và nản lòng nhỏ bé.

Không có hòa bình, niềm vui hay hạnh phúc nào dễ dàng có được. Chúng ta trả tiền dùng dịch vụ để mua sự thoải mái, nhưng để xây dựng một gia đình lành mạnh, chúng ta cần biết tạm hoãn nhu cầu, kiên nhẫn với nỗi đau và sự bất tiện. Gia đình không chỉ là tổ ấm, là thành trì cuối cùng - nơi chúng ta vỗ về, an ủi nhau, mà còn là nơi nuôi dưỡng sức mạnh để chúng ta rời tổ, giương cánh bay ra thế giới ngoài kia. Gia đình là một mối quan hệ như vậy.

# LỜI KẾT

GIA ĐÌNH LÀ NƠI CỐ GẮNG BAO NHIÊU HẠNH PHÚC BẤY NHIÊU

C

ậu con trai tôi năm nay đang là học sinh năm ba tiểu học và là người coi thường tôi nhất trên cái thế giới này. Nhìn bộ dạng không nghe lời bố của nó, tôi tức giận và xả với vợ.

Khi đó vợ tôi đáp trả lại tôi thế này: “Mình à, đừng chỉ tham vấn tâm lý gia đình cho người khác, mình cũng hãy làm điều đó với gia đình mình đi.” Câu nói này làm tôi “cụp đuôi” ngay lập tức.

Cho tới thời điểm hiện tại, tôi đã tham vấn cho rất nhiều gia đình, nhưng đến cả tôi cũng chưa thể xây dựng một gia đình hạnh phúc. Mỗi ngày tôi đều không ngừng cố gắng để làm điều đó.

Những đôi yêu nhau, mong muốn đi tới hôn nhân đều vẽ ra một tương lai trải đầy hoa hồng, nhưng hiện thực đâu chỉ có một màu hồng. Chúng ta kết hôn vì yêu thương nhau, nhưng cũng sẽ có lúc mâu thuẫn, có lúc gây tổn thương cho nhau, và có cả những lúc lạc lối trong cô đơn. Khi gia đình có thêm những đứa trẻ, quan hệ chắc chắn phức tạp hơn và nguyên nhân mâu thuẫn cũng nhiều hơn.

Trong cuộc sống, ai cũng có lúc phải đối mặt với vấn đề. Khi không đối diện trực tiếp với vấn đề, những vấn đề nhỏ nhặt, tầm thường có thể vượt khỏi tầm kiểm soát, đặc biệt là các vấn đề gia đình. Tôi chứng kiến không ít trường hợp bỏ lõ cơ hội trị liệu vì tránh né giống như không từng có mâu thuẫn hay thời gian đau khổ kéo dài vô tận khi coi nhẹ mâu thuẫn gia đình. Khi gia đình phát sinh mâu thuẫn, biết nguyên nhân xuất phát từ đâu, làm thế nào để giải quyết là chìa khóa hóa giải vấn đề.

Những đứa trẻ có bố mẹ không có thời gian thể hiện hay chia sẻ yêu thương với chúng thường tức giận, cảm thấy cô đơn, hay buồn bã về bố mẹ - không làm điều gì cho chúng, nhưng chúng không biết nên giải tỏa như thế nào. Chúng đè nén cảm xúc của bản thân để sống, hạ thấp kỳ vọng với bố mẹ, đồng thời tự làm tất cả mọi việc để sinh tồn.

Khi trưởng thành, chúng vẫn sống trong hình hài của thời thơ ấu mặc dù không còn cần kìm nén cảm xúc để sống như lúc còn nhỏ. Chúng vẫn cố thủ, không thể nào vứt bỏ chiến lược sinh tồn đã sử dụng thời thơ ấu - cái thời không có sức mạnh lẫn quyền lựa chọn. Chúng không thể nào xây dựng quan hệ tình cảm với bạn đời của mình, để rồi bạn đời của chúng thất vọng khi thấy chúng không biết cách thể hiện tình yêu, sự quan tâm ấm áp. Còn chúng đem tất cả những gì đã phải chịu từ bố mẹ quy hoàn lên con cái của mình, vậy nên con cái của chúng cũng lớn lên trong sự tổn thương sâu sắc.

Những người không biết lúc nhỏ đã xảy ra chuyện gì và không biết chuyện đó ảnh hưởng như thế nào tới suy nghĩ, cảm xúc, hành động hiện tại của bản thân không khác gì người đi tìm nước trên sa mạc. Cả hai đều có những nỗi buồn, sự thiếu thốn, nhưng vì không nhìn thấu nên mới dẫn đến xung đột. Thông qua tham vấn, người chồng thừa nhận bản thân là một người giống như sa mạc, không thể trao yêu thương và đã có được sự thay đổi trong quan hệ vợ chồng. Người vợ không còn cố gắng thay đổi chồng mà tìm cách để có thể sống hòa họp. Sự thay đổi này là cú lật ngược đầy kịch tính. Nếu suốt thời gian qua bạn chỉ thụ động đợi chờ, mong ngóng tình yêu của chồng thì bây giờ bạn có hành động cụ thể để chồng chú ý đến bản thân và có thể đạt được kết quả ấy. Vợ công nhận và khen ngợi chồng - điều mà chồng luôn mong muốn. Thời gian qua dẫu biết điều chồng muốn nhưng vì buồn lòng nên bạn chỉ chỉ trích và không công nhận chồng, còn giờ đây bạn thay đổi thái độ đó, an ủi chồng. Mối quan hệ trong gia đình sẽ khác đi khi mỗi người nhìn lại mình thời thơ ấu.

Tôi sẽ kết lại những câu chuyện gia đình đã chia sẻ cho tới bây giờ, và quay lại với câu chuyện của gia đình mình. Hai vợ chồng tôi quen nhau khi đang học cao học và kết hôn chỉ bảy tháng sau đó. Cậu con trai quý giá chào đời khi chúng tôi đang còn trong thời gian du học, và đứa trẻ ấy là báu vật của vợ chồng chúng tôi. Đôi khi, chúng tôi cãi nhau, buồn rầu gia đình, nhưng nhờ có gia đình, chúng tôi đã có dũng khí và sức mạnh để đối diện với cuộc sống. Người khiến chúng ta buồn nhất, đau khổ nhất cũng là gia đình, nhưng chúng ta vẫn sống với nhau. Vì gia đình không phải là điều dễ dàng có được và vì là những người chúng ta cần phải cố gắng, chịu đựng, học hỏi và tìm hiểu không ngừng. Đó là nổ lực đáng giá nhất cuộc đời chúng ta.

“Tại sao, tại vì đó là gia đình.”