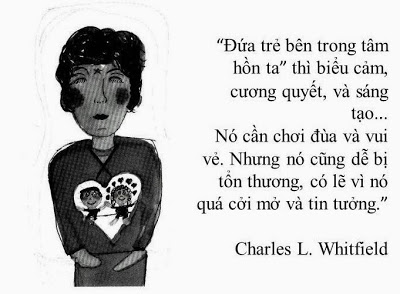
đứa trẻ trong ta

[](http://3.bp.blogspot.com/-L2BXWmXwjeI/Urks6OmfV2I/AAAAAAAALy4/fCplI1dWDnA/s1600/inner+child.jpg)

Khái niệm về "đứa trẻ trong ta" (Child Within) đã trở thành một phần của nền văn hóa thế giới ít nhất là từ 2000 năm qua. Carl Jung gọi nó là "đứa trẻ thần thánh/thần đồng” (Divine Child) còn Emmet Fox gọi là “đứa trẻ kỳ diệu/kỳ đồng" (Wonder Child). Hai nhà tâm lý liệu pháp Alice Miller và Donald Winnicott thì đề cập đến nó như là "chân ngã" (true self). Rokelle Lerner và những người khác trong chuyên khoa về các chất gây nghiện gọi nó là "đứa trẻ trong ta" (Inner Child).

Thuật ngữ “đứa trẻ trong ta” dùng để nói về một tinh thần tràn đầy sức sống, năng động, sáng tạo và mãn nguyện trong sâu thẳm tâm hồn mỗi người. Nó là chân ngã của chúng ta, là con người đích thực của chúng ta.

Với sự giúp đỡ thiếu hiểu biết của các bậc phụ huynh và sự hỗ trợ của cộng đồng xã hội, hầu hết chúng ta đều chối bỏ đứa trẻ trong mình. Khi đứa trẻ này không được nuôi dưỡng, được người ta cho phép tự do bộc lộ, thì một cái tôi sai lệch, giả tạo hay lụy thuộc (co-dependent) sẽ xuất hiện. Chúng ta bắt đầu sống với tâm thế nạn nhân, và gặp khó khăn khi phải giải quyết các tổn thương. Sự tích tụ dần dần của các vấn đề về tinh thần và cảm xúc chưa được giải quyết dứt điểm có thể dẫn đến các chứng bệnh mạn tính như lo lắng, sợ hãi, trống rỗng, bối rối và bất mãn.

Sự chối bỏ đứa trẻ trong ta và sự xuất hiện sau đó của một cái tôi lụy thuộc đặc biệt phổ biến ở những người lớn lên trong các gia đình bất ổn trục trặc, ở những gia đình có thành viên bị các bệnh mạn tính về thể chất hoặc tinh thần, quá nghiêm khắc, quá lạnh lùng, hay các gia đình thiếu sự quan tâm, săn sóc con cái.

Tuy nhiên, vẫn có một giải pháp. Có một cách để khám phá và hàn gắn, bù đắp cho đứa trẻ trong ta và để thoát ra khỏi sự nô lệ và đau khổ của cái tôi sai lạc, cái tôi lệ thuộc của chúng ta...

**Đứa trẻ bên trong, hay cái tôi đích thực/chân ngã**

Cái tôi đích thực của chúng ta thì tự nhiên, cởi mở, dễ thương, rộng lượng, và thân thiện. Nó chấp nhận bản thân và người khác. Nó cảm nhận, cho dù các cảm xúc đó có thể là vui sướng hay đau khổ. Và nó thể hiện, giải tỏa các cảm xúc này ra bên ngoài. Cái tôi đích thực của chúng ta chấp nhận các cảm xúc mà không phán xét hay sợ hãi, và cho phép chúng tồn tại như là một cách hợp lý để đánh giá và nhận thức đúng các sự kiện xảy ra trong đời sống.

Đứa trẻ bên trong ta thì nhạy cảm, cương quyết, và sáng tạo. Nó có thể “giống như trẻ con” trong ý nghĩa cao quý nhất, trưởng thành nhất và tiến hóa nhất của cụm từ này. Nó cần chơi đùa và vui vẻ. Nhưng nó cũng dễ bị tổn thương, có lẽ vì nó quá cởi mở và tin tưởng. Nó cống hiến cho bản thân, cho những người khác và tối hậu là cho vũ trụ. Thế nhưng nó cũng mạnh mẽ trong ý nghĩa thực sự của cái gọi là sức mạnh. Nó đam mê một cách lành mạnh, hưởng thụ niềm vui, lạc thú khi được trao cho, hay khi được săn sóc. Nó cũng mở lòng đón nhận một phần tâm hồn rộng lớn và bí ẩn mà chúng ta gọi là vô thức. Nó chú ý tới các thông điệp mà hằng ngày chúng ta nhận được từ vô thức, như các giấc mơ, các mâu thuẫn giằng xé và bệnh tật.

Khi được là chính mình, nó sẽ tự do phát triển. Và trong khi cái tôi lụy thuộc của chúng ta lãng quên, thì cái tôi đích thực của chúng ta luôn nhớ về sự hợp nhất của chúng ta với người khác và với vũ trụ. Tuy nhiên, đối với hầu hết chúng ta, cái tôi đích thực cũng là cái tôi riêng tư (private self). Khó mà biết được lý do tại sao chúng ta đã lựa chọn không chia sẻ [con người thực của mình]? Có lẽ đó là nỗi sợ hãi bị tổn thương hay bị từ chối. Một số người đã ước tính rằng chúng ta thể hiện ra con người thật của mình với những người khác trung bình chỉ khoảng 15 phút mỗi ngày. Dù bởi lý do gì đi nữa, chúng ta cũng có xu hướng giữ kín con người thật của mình.

Khi chúng ta "đến từ" con người thật của mình hay khi chúng ta là con người thật của mình, chúng ta cảm thấy tràn đầy sức sống. Chúng ta có thể cảm thấy tổn thương dưới các hình thức như đau khổ, tội lỗi, buồn bã hay giận dữ, nhưng dù thế nào chúng ta vẫn cảm thấy có niềm vui sống. Hay chúng ta có thể cảm thấy niềm vui, dưới các hình thức như mãn nguyện, hạnh phúc, cảm hứng hay thậm chí phúc lạc. Nhìn chung, chúng ta có xu hướng cảm nhận thực tại hiện tiền, đầy đủ, hoàn chỉnh, phù hợp, chân thực, toàn thể và lành mạnh. Chúng ta luôn cảm thấy có niềm vui sống.

Đứa trẻ trong ta luôn song hành với ta từ thời điểm ra đời tới cho lúc chết đi và trong tất cả các kiếp sống cũng như quá trình chuyển tiếp giữa các kiếp sống. Ta không phải làm bất cứ điều gì để được là con người thật của mình cả. Nó chỉ là nó. Nếu chúng ta cứ để cho nó được là nó, thì nó sẽ thể hiện bản thân nó mà không cần có nỗ lực cụ thể nào về phía chúng ta cả. Thật vậy, bất kỳ nỗ lực nào cũng thường là để từ chối nhận thức về nó và biểu hiện của nó...

**Cái tôi giả tạo/ngụy ngã hay cái tôi lụy thuộc**

Ngược lại, một phần khác trong chúng ta thường cảm thấy bất mãn, khá chịu, căng thẳng hay không được sống thực sự,:”sống bên lề cuộc đời mình”. Tôi hay dùng các thuật ngữ sau đây thay thế cho nhau: cái tôi giả tạo (ngụy ngã), cái tôi lệ thuộc, cái tôi xã giao hay cái tôi không thực.

Cái tôi giả tạo của chúng ta là một sự che đậy. Nó gượng gạo, rụt rè và sợ hãi. Nó là cái tôi vị kỷ và siêu ngã của chúng ta, luôn lập kế hoạch và cố gắng, luôn ích kỷ và keo kiệt. Nó hay ghen tị, hay chỉ trích, hay lý tưởng hóa mọi việc, hay đổ lỗi cho hoàn cảnh và người khác và luôn cầu toàn.

Xa rời cái tôi chân thực, cái tôi giả tạo luôn hướng tới người khác. Tức là, chẳng hạn, nó rất quan tâm đến việc người khác muốn nó phải như thế nào, nó quá tập trung vào việc làm hài lòng người khác. Nó chỉ yêu thương một cách điều kiện. Nó sống giả tạo, ngụy trang, luôn tìm cách giấu đi hoặc từ chối các cảm xúc. Thậm chí, nó tạo ra các cảm xúc giả tạo, như nó vẫn thường làm khi ai đó hỏi: “Anh nào dạo này thế nào?” Nó luôn trả lời chiếu lệ: “Tôi cũng bình thường.” Thông thường, sự hồi đáp nhanh chóng này là cần thiết hay hữu ích để tự vệ trước nhận thức đầy lo lắng, sợ hãi của ngụy ngã. Nó chẳng biết mình cảm thấy ra sao, cũng chẳng biết phê bình các cảm xúc này là “tốt” hay “xấu”.

Thay vì bình tĩnh và quyết đoán một cách hợp lý như chân ngã, nó thường hoặc là quá chủ động hoặc là quá bị động một cách bất hợp lý.

Cái tôi giả tạo có xu hướng là “những ông bố bà mẹ hay chê bai, chỉ trích”, một thuật ngữ của trường phái phân tích tương giao. Nó lảng tránh vui chơi. Nó giả vờ như mình rất mạnh mẽ hay thậm chí đầy quyền lực. Nhưng sức mạnh của nó thực ra rất nhỏ bé, hay có thể nói là không tồn tại và thực tế nó luôn sợ hãi, ngờ vực và tiêu cực.

Bởi cái tôi lụy thuộc của chúng ta luôn muốn thu mình trong vỏ ốc và kiểm soát được mọi sự, nên nó chấp nhận mất đi sự chăm sóc từ người khác. Nó không thể buông xả, nhu thuận. Nó tự cho mình là đúng đắn và cố gắng ngăn cản các thông tin đến từ vô thức. Thậm chí, nó có xu hướng tái diễn lại nhiều lần những nội dung vô thức, thường là những khuôn mẫu đau khổ. Bởi vì nó quên mất sự nhất thể của chúng ta, nó cảm thấy tách biệt. Chúng ta nghĩ rằng những người khác và thậm chí cả chính ta nên là cái tôi xã giao.

Hầu hết mọi lúc, sống với cái tôi giả tạo hay cái tôi lụy thuộc, chúng ta cảm thấy bất mãn, khó chịu, vô cảm, trống rỗng. Chúng ta không cảm thấy đáng sống, trọn ven, viên mãn, hay lành mạnh. Dù ở tình trạng nào, chúng ta cũng cảm thấy có điều gì đó không ổn, có điều gì đó thiếu vắng trong cuộc đời mình.

Điều nghịch lý là, chúng ta thường thấy rằng cái tôi giả tạo này là trạng thái tự nhiên của mình, là con người mà mình “nên là”. Điều này có thể là sự nghiện ngập hay bám chấp của chúng ta vào lối hiện hữu đó. Chúng ta trở nên quá quen với việc là cái tôi lụy thuộc đến mức mà cái tôi chân thực của chúng ta cảm thấy tội lỗi, giống như là điều gì đó sai trái, đến mức mà chúng ta “không nên” cảm thấy đáng sống, và vui sống. Nghĩ đến việc thay đổi tình trạng này khiến người ta run sợ.

Cái tôi giả tạo hay cái tôi lệ thuộc này xuất hiện phổ biến trong cộng đồng nhân loại. Nó được gọi bằng vô số cái tên trên sách vở cũng như trong đời sống của chúng ta. Người ta gọi nó bằng nhiều cái tên rất đa dạng, phong phú như là công cụ sinh tồn, tâm bệnh học, cái tôi vị kỷ và cái tôi phòng vệ hay cái tôi thiểu năng (Masterson, 1985). Nó có thể hủy hoại cá nhân, tha nhân và các mối quan hệ thân tình gắn bó. Tuy nhiên, nó là một con dao hai lưỡi. Nó cũng có những điểm hữu ích. Nhưng nó hữu ích như thế nào? Trong trường hợp nào?

Bài thơ sau đây của Charles C. Finn nói đến rất nhiều những cuộc tranh đấu của chúng ta với cái tôi giả tạo.

Xin hãy nghe điều tôi chẳng nói ra \*

Xin đừng mắc lừa tôi.

Xin đừng mắc lừa khi nhìn vào vẻ mặt tôi đang mang

bởi tôi đeo mặt nạ, cả ngàn cái mặt nạ,

những mặt nạ mà tôi sợ gỡ ra,

và chẳng cái nào là tôi cả.

Giả vờ là cả một nghệ thuật, và nó đã trở thành bản chất của con người tôi,

nhưng đừng mắc lừa tôi nhé,

Chúa ơi, đừng mắc lừa tôi nhé!

Tôi cho bạn cái cảm giác rằng tôi yên ổn

rằng mọi sự đều sáng sủa và êm ả trong tôi, cả bên trong tâm lẫn vẻ bề ngoài,

rằng tôi tự tin lắm, bình tĩnh lắm,

rằng mặt nước thì phẳng lặng và tôi thì đang tự chủ

và rằng tôi cóc cần ai,

nhưng đừng tin tôi nhé!

Nhìn bề ngoài tôi có vẻ phẳng lặng, nhưng vẻ bề ngoài đó chỉ là cái mặt nạ,

nó biến thiên và che giấu không ngừng.

Còn đằng sau, chỉ toàn là những điều bất như ý

đằng sau là bối rối, là sợ hãi, là cô đơn.

Nhưng tôi che giấu tất cả.

Tôi không muốn ai biết như vậy.

Tôi hốt hoảng khi nghĩ đến ngày sự yếu đuối cuả tôi bị phát hiện

Vì vậy tôi mới điên cuồng tạo ra cái mặt nạ để núp đằng sau,

một cái bản mặt khù khờ khó hiểu

nó giúp tôi giả bộ

để che chở tôi khỏi cái nhìn thấu tỏ tận tường.

Nhưng cũng chính cái nhìn ấy sẽ cứu vớt tôi, đem đến cho tôi tia hy vọng duy nhất

và tôi biết chắc như vậy.

Rằng nếu sau cái nhìn ấy là sự chấp nhận dành cho tôi, sau cái nhìn ấy là sự yêu thương.

Thì đó sẽ là thứ duy nhất có thể giải thoát tôi khỏi chính bản thân tôi,

thoát khỏi những bức tường tôi tự xây lên để nhốt mình,

khỏi những hàng rào tôi đau đớn dựng lên.

Đó là thứ duy nhất sẽ trấn an tôi

về những vấn đề tôi không thể tự trấn an cho chính mình,

rằng tôi thực sự có một giá trị nào đó.

Nhưng tôi không cho bạn biết đâu. Tôi không dám đâu, tôi sợ khi phải nói ra.

Tôi sợ bạn nhìn tôi xong rồi lại không chấp nhận tôi,

lại không thương yêu tôi.

Tôi sợ bạn sẽ đánh giá tôi kém cỏi,

sợ bạn sẽ chê cười tôi, và tiếng cười cuả bạn có thể giết tôi chết mất.

Tôi sợ rằng trong sâu xa, tôi chỉ là con số không

và bạn sẽ thấy như vậy mà ruồng bỏ tôi.

Thế nên tôi mới giở trò cuả tôi ra, cái trò tuyệt vọng là giả vờ

với vẻ mặt bề ngoài tự tin,

còn trong lòng thì run rẩy như đứa trẻ thơ.

Thế là cuộc diễu hành của những cái mặt nạ lấp lánh nhưng rỗng tuếch lại bắt đầu

và cuộc đời tôi chỉ còn là cái vẻ bề ngoài giả tạo.

Tôi thủng thẳng tán gẫu với bạn với giọng nói rù rì về chuyện tầm phào

Tôi kể cho bạn đủ thứ chuyện tào lào chẳng có gì quan trọng với tôi

Và tôi lại chẳng đả động chút nào đến những điều vô cùng hệ trọng, những điều đang thổn thức trong lòng

Vậy nên khi tôi lải nhải như thông lệ,

thì bạn đừng để bị mắc lừa nhé.

Xin hãy lắng nghe cho kỹ, và cố mà nghe điều mà tôi chẳng nói ra,

nghe điều tôi ước ao nói ra được,

nghe điều vô cùng hệ trọng tôi cần nói ra

mà khốn thay tôi không nói ra được.

Tôi không thích che giấu.

Tôi không thích chơi trò giả vờ hời hợt bên ngoài.

Tôi muốn chấm dứt những trò đó.

Tôi muốn được sống chân thật, được sống tự nhiên, được là chính mình.

nhưng bạn phải giúp tôi mới được.

Bạn phải chìa tay ra

ngay cả khi đó là điều cuối cùng dường như tôi đang ao ước.

Chỉ có bạn mới có thể lấy đi khỏi mắt tôi

ánh mắt vô cảm nơi cái xác chết di động này.

Chỉ có bạn mới có thể gọi tôi tỉnh dậy.

Cứ mỗi lần bạn nhân từ, dịu dàng, và khích lệ,

thì trái tim tôi bắt đầu mọc ra đôi cánh--

đôi cánh thật nhỏ

thật yếu ớt,

nhưng vẫn là đôi cánh!

Với quyền năng bạn có để cảm thông với tôi

bạn có thể hà hơi thổi sự sống vào tôi.

Tôi muốn bạn biết điều đó.

Tôi muốn bạn biết rằng sự hiện diện cuả bạn với tôi quan trọng biết nhường nào,

rằng bạn có thể là một đấng tạo hóa – thề có chúa, là một đáng tạo hóa -

cho một hình hài là chính con người tôi ra sao,

nếu bạn lựa chọn làm như thế.

Chỉ mỗi bạn thôi mới có thể đánh sập bức tường mà đằng sau đấy, tôi đang đứng run rẩy

chỉ mỗi bạn thôi mới có thể gỡ bỏ cái mặt nạ,

chỉ riêng bạn thôi mới có thể giải thoát tôi khỏi cái thế giới tăm tối của sự sợ hãi,

giải thoát tôi khỏi ngục tù cô đơn,

nếu bạn định làm.

Thì xin hãy làm đi.

Đừng bỏ tôi mà đi.

Không dễ dàng gì cho bạn đâu.

Đã quá lâu sống trong niềm tin mình là vô dụng, tôi như bị nhốt trong những bức tường kiên cố.

Bạn càng tiến lại gần, tôi càng mù quáng cưỡng lại.

Nghe thì có vẻ phi lý quá, nhưng dù sách vở nói gì về con người

Thì tôi vẫn nhiều khi phi lý.

Tôi cưỡng lại ngay cả điều tôi đang thống thiết ước ao.

Nhưng người ta bảo tôi rằng tình yêu có sức mạnh hơn những bức tường kiên cố

và hy vọng cuả tôi nằm ở nơi đó.

Xin hãy gắng sức phá sập những bức tường ấy đi

Với đôi tay cứng rắn nhưng dịu dàng

vì con trẻ thì rất mỏng manh, nhạy cảm.

Tôi là ai? Bạn có thể hỏi như thế.

Tôi là người bạn thân quen lắm.

Bởi tôi là tất cả những người đàn ông mà bạn vẫn gặp,

và tôi là tất cả tất cả những đàn bà mà bạn vẫn gặp.

Charles L. Whitfield M.D., Healing the Child Within

Đỗ Hoàng Tùng*trích dịch*

(\*) Bản dịch bài thơ trên đây được chỉnh sửa lại từ bản dịch của Ototot.