

MARTIN H. PADOVANI
NỮ TU MARIA VŨ THỊ THU THỦY
HỘI DÒNG MẾN THÁNH GIÁ TÂN LẬP . CHUYÊN NGŨ

CHỮA LÀNH NHỮNG TƯƠNG QUAN — DÃ BỊ — TÔN THƯƠNG



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI



**Nền tảng
của các mối quan hệ vững chắc
là thể hiện lòng biết ơn,
thể hiện sự tôn trọng
và quan tâm đến người khác.**



Nhà sách ĐỨC BÀ HÒA BÌNH
ĐỒNG THÁNH PHAOLÔ THIÊN BÀN
1- Công Xã Paris - Quận 1 - TP. HCM
(028) 38 250 745 - 09 38 03 71 75
ducbahoabinhbooks-osp.com



ISBN: 978-604-363512-6



Giá : 89.000

CHỮA LÀNH
NHỮNG TƯƠNG QUAN
ĐÃ BỊ TỔN THƯƠNG

Nguyên tác: **HEALING WOUNDED RELATIONSHIPS**

Tác giả: Martin H. Padovani

Nhà xuất bản: Twenty-third Publications, One Montauk
Avenue, Suite 200 New London, Seventh printing 2017

Chuyển ngữ: Nữ tu Maria Vũ Thị Thu Thủy,
Hội Dòng Mến Thánh Giá Tân Lập

MARTIN H. PADOVANI

Nữ tu Maria Vũ Thị Thu Thủy

Hội Dòng Mến Thánh Giá Tân Lập
chuyển ngữ

Chữa Lành
những
TƯƠNG QUAN
đã bị
TỔN THƯƠNG



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

MỤC LỤC

Lời cảm ơn.....	7
Lời giới thiệu.....	9
1. Giao tiếp	12
2. Lắng nghe	42
3. Xung đột	56
4. Thân mật.....	80
5. Mối quan hệ quan trọng nhất	102
6. Tha thứ và hòa giải	130
7. Những mất mát trong cuộc sống	153
8. Mất một mối quan hệ quan trọng.....	169
9. Mất một người thân yêu.....	197
10. Lo lắng và sợ hãi	230

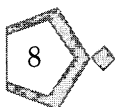
11. Tái hôn	250
12. Làm cho hôn nhân hiệu quả	275
13. Gia đình.....	284
14. Lòng biết ơn	297

LỜI CẢM ƠN

Nhiều người đã đọc quyển sách đầu tiên của tôi, *Healing Wounded Emotions – Chữa Lành Những Cảm Xúc Đã Bị Tổn Thương*. Nhiều độc giả thúc giục tôi viết tiếp. Như là quyển tiếp theo, *Chữa Lành Những Tương Quan Đã Bị Tổn Thương* ra đời, tôi cảm ơn những độc giả đã ủng hộ và khích lệ tôi.

Tôi không ngừng cảm ơn Rosemary vì đã cộng tác với tôi suốt bốn mươi năm qua, cô đã cho tôi sự khôn ngoan, thử thách, phê bình và trung thành ủng hộ tôi để tôi viết hiệu quả hơn và hoàn thành quyển *Chữa Lành Những Tương Quan Đã Bị Tổn Thương*.

Cảm ơn cha Patrick Connor, SVD, bạn của tôi và là biên tập viên hữu ích nhất, người đã cày nát bản thảo của tôi một cách không nghi ngờ. Tôi sẽ luôn nhớ những lời phê bình, khuyên bảo và khích lệ vô giá của Patrick.



Cảm ơn sơ Florence và sơ Donna, cả hai thuộc Tu viện Clare Khó Khăn (OSC) ở Chesterfield, NJ, đã chép lại các băng ghi âm của tôi. Họ đã khẳng định về những gì họ đã nghe và thực hiện nhiệm vụ tẻ nhạt của họ một cách vui vẻ.

Tôi cảm ơn David, người bạn trung thành của tôi, vì đã hỗ trợ trong việc chuẩn bị các bản thảo chương để gửi cho nhà xuất bản.

Tôi cũng gửi lời cảm ơn tới một người bạn khác, cha Jefferson C. Pool, SVD, người đã đưa ra lời khuyên về kỹ thuật máy tính.

Cuối cùng tôi mang ơn hàng trăm người, những người mà trong hơn ba mươi bốn năm qua, đã tin tưởng chia sẻ những câu chuyện đau thương của họ với tôi. Chúng tôi đã cùng nhau đi qua cuộc sống của họ để tìm kiếm ý nghĩa và sự chữa lành. Nhờ sự can đảm mà họ đã thể hiện khi nhìn vào bản thân, mà tôi có thể cung cấp thông tin chi tiết của họ trong những trang sách này để mang lại lợi ích cho những người khác đang tìm kiếm sự bình an và chữa lành nội tâm.

LỜI GIỚI THIỆU

Mục đích cuốn sách đầu tiên của tôi, *Chữa Lành Những Cảm Xúc Đã Bị Tổn Thương*, là giúp sửa chữa mọi hiểu lầm và chống lại những thông tin sai lệch về con người chúng ta, đặc biệt là cảm xúc của chúng ta. Suy nghĩ sai lầm trong lĩnh vực này ảnh hưởng đến nhiều người, kể cả những người sùng đạo. Cuốn sách này là một nỗ lực để thay đổi thái độ tiêu cực của chúng ta về cảm xúc của mình và cho phép chúng ta cảm nhận bất cứ điều gì chúng ta có thể cảm thấy.

Mục đích khác của *Chữa Lành Những Cảm Xúc Đã Bị Tổn Thương* là giúp người đọc hòa nhập cảm xúc với tâm linh, hoặc nếu bạn muốn, tâm lý với tôn giáo, và loại bỏ sự mâu thuẫn dường như có giữa hai lĩnh vực này. Tôi đã chỉ ra rằng linh đạo chân chính bắt nguồn từ khả năng trở thành con người hoàn toàn của chúng ta. Cuốn sách này thành công ngoài mong đợi của tôi, đến nỗi tôi liên tục được mọi người cổ vũ viết quyển tiếp theo.

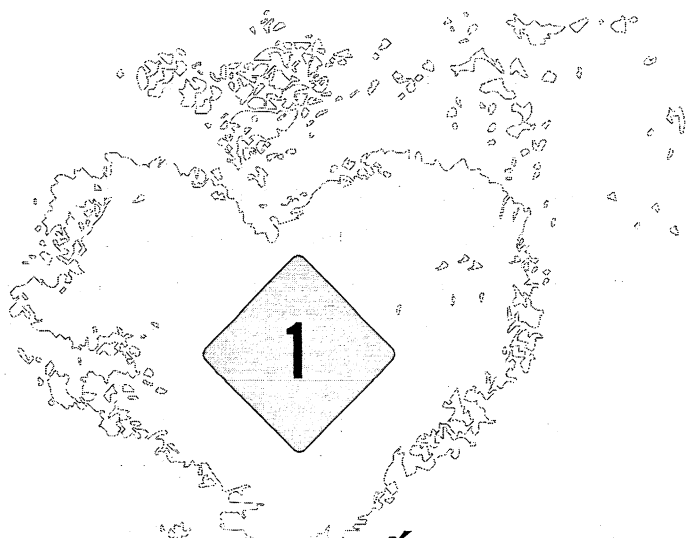
Chữa Lành Những Tương Quan Đã Bị Tổn Thương là quyển tiếp theo. Nó xem xét những khía cạnh con người trong các mối quan hệ của chúng ta, đặc biệt là những mối quan hệ thân thiết và cá nhân của chúng ta, đồng thời cố gắng cung cấp thông tin và sự khai sáng mà họ cần nếu họ muốn tồn tại và phát triển trong thế giới ngày nay. Chỉ với những thông tin như vậy, họ mới có thể tránh được sự hiểu lầm và thông tin sai lệch.

Hàng ngày trong vai trò cố vấn hôn nhân, tôi thấy những hiểu lầm giống nhau về các mối quan hệ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Tôi nhìn thấy những cặp đôi bước vào đời sống hôn nhân với cùng hành trang tai hại mà cha mẹ họ đã mang theo khi kết hôn. Không nhất thiết phải có những đau khổ không cần thiết bắt nguồn từ tất cả những điều này. Để tránh nó, chúng ta cần một chương trình giáo dục có quy mô lớn về điều gì tạo nên mối quan hệ tốt đẹp, điều gì khiến chúng hoạt động, cách giao tiếp bên trong chúng, sự cần thiết của xung đột và hiểu được mối quan hệ thân thiết là gì. Thông tin tôi đang nói đến ngày nay rất nhiều, nhưng nó không được phổ biến trong các trường học, nhà thờ và trường đại học của chúng ta. Chẳng hạn, chỉ thông qua giáo dục về những vấn đề này, chúng ta mới giảm được tỷ lệ ly hôn, vốn đang tàn phá xã hội của chúng ta.

Đức Giêsu đã trở thành một con người. Ngài đã hòa hợp con người và tâm linh. Ngài dạy chúng ta cách làm

người và cách liên kết. Các sách Phúc Âm đều nói về các mối quan hệ. Như Phaolô nói: Ngài đã trở thành người giống như chúng ta, để chúng ta có thể trở nên giống Ngài hơn. Ngài bảo chúng ta phải yêu mến Thiên Chúa và người lân cận như chính mình. Ngài cho chúng ta thấy rằng, nếu chúng ta không yêu chính mình, chúng ta không thể yêu người khác, kể cả Thiên Chúa.

Nhưng bạn biết được những gì? Sau 2000 năm, chúng ta vẫn chưa hiểu được điều đó khi nói đến việc xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp độc giả “hiểu được nó” và giữa những điều khác, chúng ta nhận ra rằng nếu chúng ta không hoàn toàn là người, chúng ta không thể thực sự yêu mến hoặc phát triển một linh đạo đích thực.



GIAO TIẾP

*V*iệc hàn gắn những mối quan hệ bị tổn thương phải bắt đầu bằng giao tiếp. Trong tất cả các mối quan hệ rắc rối, đặc biệt là trong hôn nhân và gia đình, các vấn đề liên quan có thể rất nhiều: con cái, tài chính, tình dục, bà con thân thuộc, thú cưng. Sự hiểu lầm có thể tràn ngập, sự hiểu sai làm nản lòng. Nhưng bất kể điều gì có thể là khó khăn và khác biệt, vấn đề mấu chốt thường là sự tan vỡ bên trong hoặc giao tiếp không hiệu quả. Chúng ta không kết nối với nhau; chúng ta không đồng bộ với nhau. Vì vậy, chúng ta không thể hiểu nhau.

Điều bi kịch là chúng ta không nhận ra rằng một trong những món quà đẹp nhất và có sức mạnh lớn nhất mà chúng ta sở hữu là khả năng giao tiếp. Chúng ta đang sống trong thời đại công nghệ cao với các phương tiện

giao tiếp tinh vi với bất kỳ ai ở bất kỳ đâu trên thế giới; chúng ta có thể biết gần như ngay lập tức về những bí kịch và chiến thắng đang diễn ra ở bất cứ đâu, nhưng chúng ta vẫn gặp vấn đề trong việc liên lạc và kết nối với nhau trong cuộc sống của mình.

Chúng ta được dựng nên để giao tiếp. Chúng ta được trang bị giọng nói, đôi môi, đôi tai, nét mặt và chuyển động cơ thể để thể hiện những gì chúng ta nghĩ và cảm nhận. Chúng ta được dựng nên để tiết lộ/mặc khải. Đó là cuộc sống và các mối quan hệ. Chúng ta được dựng nên theo hình ảnh và giống Thiên Chúa. Chúng ta gọi Kinh Thánh là sách mặc khải, ở đó Thiên Chúa được tỏ lộ trong quyền năng và vẻ đẹp của tạo thành, và trong tâm hồn của tất cả những ai lắng nghe Ngài. Thật vậy, Thiên Chúa kêu gọi chúng ta bước vào tương quan với Ngài bằng cách yêu cầu chúng ta tiết lộ bản thân cho Ngài.

Cách rõ nhất để nghĩ về Chúa Ba Ngôi là nghĩ về mặt các mối quan hệ: ba ngôi vị – Cha, Con và Thánh Thần – tương tác và giao tiếp chặt chẽ với nhau. Hơn nữa, phần lớn giáo huấn và cuộc sống của Chúa Giêsu là về việc liên kết và giao tiếp.

Thiên Chúa mời gọi chúng ta tiết lộ bản thân cho Ngài. Chúng ta thực sự làm điều này trong cầu nguyện, một trong những thách đố của việc trở thành Kitô hữu là phát triển và nuôi dưỡng các mối quan hệ. Đây chẳng

phải là những gì linh đạo Kitô giáo nói về việc mến Chúa và yêu người lân cận của bạn sao? Điều này chỉ có thể được thực hiện nếu người ta sẵn sàng nói chuyện với nhau. Không giao tiếp, bạn không thể có tương quan; không tương quan, bạn không thể có tình yêu. “Hãy nói sự thật với nhau trong tình bác ái, để anh em được lớn lên trong Đức Kitô” (Êphêso 4:15).

Mục tiêu cơ bản của giao tiếp là mặc khải, không phải giải quyết. Nhiều người từ bỏ nỗ lực giao tiếp và nói: “Nói chuyện có ích gì? Chúng tôi không giải quyết bất cứ điều gì.” Nếu giải quyết là mục tiêu chính của giao tiếp, chúng ta chẳng đi đến đâu. Nếu mặc khải là mục tiêu thì chúng ta có hy vọng và khả năng giải quyết. Thông thường trong khi mặc khải cho nhau, chúng ta tìm thấy cách giải quyết vấn đề của mình, bởi vì thông qua mặc khải, chúng ta đạt đến sự hiểu biết lẫn nhau.

Định nghĩa căn bản về giao tiếp cá nhân là tiết lộ cho người khác tôi là ai. Tôi tiết lộ những gì tôi nhận thức, suy nghĩ, cảm nhận và cần. Giao tiếp như vậy có thể rất khó cũng như đe dọa, bởi vì nó có nghĩa là mở lòng ra với người khác. Ở đây chúng ta không nói về sự giao tiếp thông thường giữa bạn bè, hàng xóm hay đồng nghiệp bình thường, mà là về những mối quan hệ gần gũi và thân thiết hơn, đặc biệt là những mối quan hệ trong hôn

nhân và gia đình. Giao tiếp như vậy đòi hỏi sự thành thật và cởi mở sâu hơn, giao tiếp phải trực tiếp và rõ ràng.

Chính với sự giao tiếp như vậy mà chúng ta phát triển lòng tin và xây dựng các mối quan hệ tin cậy. Mối quan hệ yêu thương được xây trên sự tin tưởng. Trong xã hội của chúng ta, điều này không được hiểu rõ. Người ta thường nói về tình yêu, nhưng tình yêu họ muốn nói đến là sự ngây ngô và hời hợt, bởi nó không dựa trên sự tin tưởng. Đây là lý do tại sao có rất nhiều người trong xã hội của chúng ta hỏi một cách hoài nghi: “Tình yêu là gì?” Họ đã bị bóng và bị tổn thương bởi một người đã nói quá liến thoắng: “Tôi yêu bạn.” Họ đã lạc mất trong tình yêu, bởi vì họ chưa bao giờ phát triển những mối quan hệ tin cậy phải được xây trên sự giao tiếp cởi mở và thành thật.

*Hãy nói sự
thật với nhau
trong tình
bác ái.*

Loại quan hệ tin cậy này có thể chia sẻ sâu sắc không chỉ những gì tôi nghĩ và nhận thức, mà cả những gì tôi cảm thấy và cần. Chắc chắn tôi có thể nói với bạn rằng quyết định rời bữa tiệc tối sớm của bạn là bốc đồng, nhưng tôi cũng có thể nói với bạn rằng tôi cảm thấy bị tổn thương và tức giận về những gì bạn đã làm ở đó không? Cách thứ hai có nhiều rủi ro hơn, vì thế, chúng ta có xu hướng loại bỏ sự cởi mở và trung thực như vậy, và vì thế, không bao giờ truyền tải được thông điệp thực sự về bản thân cho người kia. Thông điệp không đầy đủ

khiến người khác không có một số thông tin quan trọng là bạn đang bị tổn thương và tức giận.

Giao tiếp không đầy đủ như vậy trong một khoảng thời gian có khuynh hướng khiến người ta xa cách nhau. Họ không hiểu nhau và sống trong bầu khí tổn thương, giận dữ và hận thù chưa được giải quyết, điều này dần dần xói mòn mối quan hệ. Khả năng trở nên thân thiết lẫn tránh họ. Người ta thường gọi điều này là hết yêu, nhưng thực sự nó là vấn đề mất kết nối với nhau nhiều hơn.

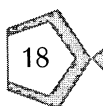
Có bao nhiêu cuộc hôn nhân, gia đình và tình bạn thân thiết trong xã hội của chúng ta chết hoặc không bao giờ đạt được tiềm năng của chúng bởi vì người ta không biết cách giao tiếp, hoặc tránh giao tiếp thật sự vì sợ hãi?

Chúng ta có thể sợ giao tiếp trung thực. Chúng ta sợ bị từ chối hoặc sẽ không được yêu mến. Nếu điều đó xảy ra trong một mối quan hệ khi sự thật được nói ra, thì không bao giờ có nhiều mối quan hệ thực sự, phải không? Hoặc chúng ta sợ làm tổn thương người khác. Chúng ta có một nhận thức sai lệch về mối quan hệ lành mạnh là như thế nào. Sự trung thực trong một mối quan hệ đôi khi sẽ dẫn đến sự tổn thương cần thiết, nhưng đó là kết quả bình thường của việc chúng ta thành thật với nhau. Những gì chúng ta muốn tránh là nói một cách hèn hạ và ác ý. Cũng nên nhớ rằng có thể có ác ý trong sự im lặng của chúng ta. Tuyên bố lặp đi lặp lại của tôi là: “Nhiều

cuộc hôn nhân chết vì im lặng hơn là bạo lực.” Và im lặng thường gây ra bạo lực!

Chúa Giêsu nói: “Sự thật sẽ giải thoát chúng ta” (Gioan 8:32). Ngài không nói là sẽ không làm tổn thương. Chúng ta sợ giao tiếp trung thực, bởi vì chúng ta sợ xung đột. Bất kỳ mối quan hệ lành mạnh và trung thực nào cũng sẽ xảy ra xung đột theo thời gian và sẽ cho phép có sự tức giận và bất đồng thích hợp. Chúng ta sợ giao tiếp trung thực, bởi vì cởi mở và trở nên gần gũi với người khác về mặt tình cảm có thể đe dọa.

Cách chúng ta trình bày sự việc là một khía cạnh thiết yếu khác của giao tiếp. Cởi mở và trung thực không có nghĩa là chua cay, hoài nghi, hèn hạ hay hằn học. Trung thực có nghĩa là trình bày rõ ràng, trực tiếp và lịch sự những gì chúng ta nhận thức, suy nghĩ, cảm nhận và cần. Nếu tôi đang sôi sùng sục bên trong, tôi cần phải đợi nó kết thúc, nguội đi và giải tỏa cơn tức giận của mình trước khi tôi có thể nêu ra trường hợp của mình một cách thích hợp. Tôi có thể nhận ra rằng bây giờ tôi quá tức giận để nói chuyện với bạn, vì vậy tôi sẽ nói chuyện với bạn sau. Nhưng tôi đảm bảo sẽ trở lại để nói chuyện với bạn. Chúng ta nhớ lại sự khôn ngoan của Thánh Phaolô: “Hãy nói sự thật với nhau trong tình bác ái.” Thông thường, sau khi giữ bình tĩnh, chúng ta tránh nói với người khác về vấn đề gây buồn phiền. Chúng ta để nó đi. Chúng ta



buông bỏ dễ dàng. Điều này có thể dẫn đến việc chúng ta trở nên ít tin cậy người khác hơn. Chúng khiến chúng ta rối loạn vì sự mâu thuẫn của mình. Con cái đặc biệt đau khổ khi cha mẹ không nhất quán. Khi cha mẹ hứa sẽ thảo luận những vấn đề khó khăn với chúng nhưng không bao giờ trở lại vấn đề này, điều này có thể làm xói mòn lòng tin của con cái đối với cha mẹ và khiến chúng rơi vào trạng thái hỗn loạn và tức giận.

Khi chúng ta không giao tiếp cởi mở và trung thực, chúng ta không chỉ có nguy cơ hiểu lầm sâu sắc hơn, mà những giải thích sai còn tăng lên gấp bội. Hãy nhớ lại sự tàn phá mà im lặng gây ra. Chín trong số mười lần, nếu sự im lặng ngự trị, chúng ta sẽ đưa ra lời giải thích tiêu cực hoặc sai lầm hoặc một giả định sai lầm.

Nói chuyện cởi mở và trung thực với nhau là cách duy nhất tôi có thể biết bạn và bạn có thể biết tôi. Chúng ta không thể đọc được suy nghĩ của nhau. Chúng ta chỉ có thể biết mỗi người chúng ta nghĩ gì và cảm thấy gì khi chúng ta nói ra những gì chúng ta nghĩ và cảm thấy.

Giao Tiếp Trong Những Môi Quan Hệ Gần Gũi

Khi chúng ta học cách giao tiếp hiệu quả, đặc biệt là trong các mối quan hệ thân thiết hơn, chúng ta sẽ không chỉ hiểu nhau hơn, mà còn có thể sống cùng nhau tốt hơn và giải quyết được những thất vọng của mình. Điều giết

chết các mối quan hệ là xu hướng tránh trao đổi những vấn đề quan trọng và cảm giác về cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Hệ thống này phá vỡ và chúng ta trở nên xa cách nhau.

Một cuộc hôn nhân hay bất kỳ tình bạn sâu sắc nào đều có ba giai đoạn: ở cùng nhau, khác biệt và ở cùng nhau nhưng khác nhau. Ở cùng nhau xảy ra khi chúng ta thấy tất cả những gì chúng ta có chung; khác biệt, khi chúng ta bắt đầu nhận thức được sự khác biệt của mình, khi chúng ta bắt đầu coi nhau là chính mình. Cả hai chúng ta đều là những người tốt, nhưng khác nhau, độc nhất, có hoàn cảnh, quan điểm, nhận thức và cách làm việc khác nhau. Đây là điều bình thường trong bất kỳ mối quan hệ nào. Đây là lúc chúng ta phải đối mặt với khả năng lớn lên cùng nhau hoặc xa cách nhau, ly hôn hoặc tìm kiếm sự thân mật. Chỉ thông qua giao tiếp gây đau đớn, chúng ta mới có thể hiểu nhau, học cách thỏa hiệp, hợp tác, cộng tác, bao dung và học cách sống chung. Mặt khác, đây thường là giai đoạn khi ly hôn xảy ra, hoặc các gia đình có mối liên hệ lỏng lẻo, các thành viên thể hiện sự tử tế “đúng mực” nhưng hời hợt với nhau. Đây là lúc các mối quan hệ chết.

Nhưng khi chúng ta có thể thừa nhận sự khác biệt của mình, vượt qua chúng và chấp nhận chúng, chúng ta sẽ phát triển một mối quan hệ sâu sắc hơn, một cách ở bên nhau nhưng khác biệt. Chúng ta giữ gìn sự thống



nhất và cá tính; chúng ta bình đẳng nhưng khác nhau. Bất kỳ mối quan hệ chân chính nào cũng bao gồm đấu tranh, một chút căng thẳng và điều chỉnh. Khi chúng ta duy trì cá tính của mình, chúng ta sẽ giữ gìn mối quan hệ này. “Hai người sẽ trở nên một” (Sáng thế 2:24).

Chúa Giêsu nói rõ: “Ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì Thầy ở đó, giữa họ” (Matthêu 18:20). Chúa Giêsu không chỉ nói về việc mọi người cùng nhau cầu nguyện, mà còn về việc mọi người có can đảm đối mặt với nhau, nói chuyện cởi mở và trung thực, và nhận ra nhiều khía cạnh tính cách của họ và những điểm khác biệt làm nên nét độc đáo của mỗi người. Đó không phải là lúc mọi người bị cuốn vào những cuộc tranh giành quyền lực, hay ước muốn kiểm soát, hoặc thao túng, hoặc có sự phục thù của người khác. Đó là lúc mọi người thực sự bộc lộ bản thân mình với nhau. Khi Thiên Chúa tỏ mình cho chúng ta, Ngài mời gọi chúng ta tự tiết lộ bản thân cho nhau. Khi làm điều đó, chúng ta nhận thấy Thiên Chúa ở giữa chúng ta!

Chúng Ta Có Thể Học Giao Tiếp Ở Đâu?

Chúng ta học cách giao tiếp ở đâu và khi nào? Hãy nhìn vào những năm giáo dục của chúng ta. Nơi nào có ai nhận được một nền giáo dục chính thức về các kỹ năng giao tiếp cá nhân? Không nơi nào! Chúng ta đi học, lấy bằng cấp và chúng ta có thể trở thành những chuyên gia. Nhưng trong

lĩnh vực giao tiếp, chúng ta không được học hành gì cả. Vì vậy, cho dù đó là bác sĩ, luật sư, người sùng đạo hay thành viên của giới tu sĩ, người bơm xăng hoặc làm việc trong siêu thị, khi nói đến giao tiếp, tất cả chúng ta đều có thể ở cùng một mức độ nghèo nàn về lời nói và không có kĩ năng.

Trên thực tế, nơi duy nhất chúng ta học cách giao tiếp là trong gia đình gốc của chúng ta. Chúng ta đưa vào các mối quan hệ của mình các mô hình giao tiếp mà chúng ta đã quan sát thấy cha mẹ của chúng ta thực hành và chúng ta đã thực hành với họ và anh chị em của mình.

Chúng ta cần sàng lọc những gì tốt với cách chúng ta giao tiếp trong gia đình và cải thiện nó. Những cách không hiệu quả chúng ta bỏ qua. Tất cả các gia đình đều có một số lĩnh vực bị tổn hại, và một số rối loạn chức năng nghiêm trọng. Giao tiếp kém, giao tiếp không trung thực, giao tiếp không có cảm xúc, hoặc không giao tiếp chút nào là gốc rễ của mọi hệ thống rối loạn chức năng, cho dù đó là hôn nhân, gia đình, tình bạn, cộng đoàn giáo xứ, nơi làm việc hoặc cộng đoàn tôn giáo. Một số kiểu giao tiếp cần phải được xem xét lại, điều chỉnh và thay đổi.

Chúng ta quay trở lại gia đình gốc của mình để có thể hiểu rõ hơn về cách chúng ta giao tiếp khi đó. Chúng ta không quay lại để đổ lỗi cho bất kỳ ai. Trong nhiều trường hợp, cha mẹ chúng ta đã dạy chúng ta cách giao tiếp như họ biết.

Khi tôi quan sát một cặp vợ chồng đang vật lộn để giao tiếp với nhau trong văn phòng của mình, tôi có thể đoán được cách mỗi người giao tiếp trong gia đình riêng của họ. Đó là lý do tại sao tôi nói với những người trẻ tuổi trước khi kết hôn: “Đừng nhìn vào mắt nhau nhưng hãy nhìn vào gia đình của nhau. Đặc biệt là quan sát cách các thành viên giao tiếp. Cha mẹ giao tiếp với nhau như thế nào? Người phối ngẫu tương lai của bạn giao tiếp với cha mẹ và anh chị em của họ như thế nào? Cuối cùng, bạn thấy giao tiếp hay không giao tiếp là điều bạn sẽ trải qua trong mối quan hệ của bạn với vợ/chồng của bạn – trừ khi bạn làm điều gì đó về nó.”

*Tình yêu trở
nên sống động
và thôi thúc
sống vào môi
quan hệ.*

Chúng ta xác định xem một gia đình có hoạt động hoặc rối loạn chức năng hay không bằng chất lượng kỹ năng giao tiếp của nó. Hai nguyên tắc giao tiếp cơ bản là: thứ nhất, chúng ta cần phải nói về cuộc sống, kết quả và những vấn đề của mình; chúng ta cần phải vượt qua mọi phủ nhận quá khứ, mọi né tránh vấn đề, mọi nỗi sợ hãi kiểm soát chúng ta, mọi đổ lỗi, và giải quyết các vấn đề thực sự đang được đề cập. Thứ hai, chúng ta cần phải thảo luận xem chúng ta cảm thấy như thế nào về những vấn đề then chốt này, chẳng hạn như cảm thấy đau đớn trong quá khứ, và chúng ta cảm thấy như thế nào về nhau. Nếu chúng ta chia sẻ nỗi đau, tổn thương, tức giận, thất vọng, thất bại và chán nản

trong cuộc sống của mình, chúng ta có thể cùng nhau đối mặt với những thực tại đau đớn trước mắt. Chúng ta có thể tìm thấy sự chữa lành. Sau đó, chúng ta cũng sẽ có thể chia sẻ niềm vui và thành công của chúng ta.

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần nhấn mạnh rằng các bậc phụ huynh cần phải giữ liên lạc thường xuyên, cởi mở và chân thành với con cái của họ trong mọi lĩnh vực cuộc sống của chúng. Giao tiếp như vậy có thể giúp ngăn ngừa trẻ em lạm dụng ma túy, rượu bia, thuốc lá và tình dục. Cha mẹ nên giữ liên lạc mở rộng với con cái của họ trong những lúc thuận lợi, và đặc biệt là trong những lúc khó khăn. Giao tiếp duy trì mối quan hệ.

Chúng ta đọc biết Chúa Giêsu là một người truyền đạt tuyệt vời. Ngài loan truyền tin vui, nhưng cũng hãy chú ý cách Ngài giải quyết vấn đề và bày tỏ không chỉ những gì Ngài nghĩ, mà cả cách Ngài cảm thấy. Như trong đoạn với chàng thanh niên giàu có, Chúa Giêsu buồn về việc người thanh niên không thể từ bỏ lối sống của anh để theo Ngài. Sau đó, Ngài nói về cái chết của Lazarô, bạn của Ngài, và Ngài đã khóc. Thật thú vị khi đọc các tường thuật Phúc Âm về Chúa Giêsu như một hình mẫu của một người trưởng thành và lành mạnh về mặt tình cảm. Ngài nói rõ ràng và trực tiếp, cởi mở và trung thực.

Trở thành một Kitô hữu thiết thực có liên quan nhiều đến việc trở thành một người giao tiếp cởi mở và trung

thực. Đây chẳng phải là một phần của những gì chúng ta hướng tới – trở thành ánh sáng trong bóng tối, mở mắt người mù, cho người điếc nghe được? Tất cả điều này xảy ra thông qua giao tiếp tốt. Khi chúng ta giao tiếp với nhau, tình yêu trở nên sống động và thổi sức sống vào mỗi quan hệ. Chúa Giêsu đã từng nói: “Có thì phải nói có, không thì phải nói không” (Matthêu 5:37). Nói cách khác, hãy cởi mở và thẳng thắn với nhau. Hãy trực tiếp. Hãy rõ ràng. Hãy nói chuyện cởi mở với nhau. Đừng nói quanh co. Trong một cụm từ nhỏ, Chúa Giêsu nói nhiều về những gì chúng ta là như những người Kitô hữu.

Một Gia Đình Đang Làm Việc Giao Tiếp

Gia đình chức năng là một gia đình mà ở đó các thành viên nói chuyện trực tiếp với nhau về nhận thức, suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu của họ. Nếu đó là vấn đề về khen ngợi, lòng biết ơn hoặc sự khẳng định, nếu một thành viên đang cảm thấy tức giận hoặc thất vọng, họ cần phải bày tỏ những cảm xúc này trực tiếp với cá nhân thích hợp. Khi mẹ nói với bố rằng John, con trai của họ giận ông ấy vì đã không cho anh lái chiếc xe của gia đình vào buổi tối hôm đó; khi con trai John nói với bố rằng mẹ đã bị tổn thương bởi những lời nhận xét không tử tế của ông ấy trong bữa tối – những lời này không được coi là thông tin liên lạc trực tiếp. Chúng tôi gọi những giao tiếp như vậy là “phép đo tam giác.” Những thông điệp

gián tiếp như vậy từ người khác có thể gây hiểu lầm, tổn thương và tức giận, chính xác là vì chúng đến qua người khác. Đây là những kiểu giao tiếp của những gia đình rối loạn chức năng. Sự giao tiếp như vậy khiến các thành viên trong gia đình xa cách và mất liên lạc với nhau, đồng thời có thể tạo ra xung đột và oán giận không cần thiết. “Tại sao tôi lại bị đối xử theo cách này?”, “Tại sao chồng tôi không thể nói trực tiếp với tôi?”

Khi John nói với mẹ anh rằng anh tức giận bố anh, điều đó không sao cả. Nhưng người mẹ cần phải nói với John: “Mẹ hiểu tại sao con giận bố, nhưng con cần phải nói chuyện với bố. Hãy cho bố biết cảm nhận của con khi lái xe”. Đó là cách chín chắn và tin tưởng để đối mặt với một vấn đề.

Nhưng nếu người mẹ vào nói chuyện với chồng, bà sẽ cho phép John tránh mặt bố mình và điều này làm suy yếu mối quan hệ bố-con. Nếu John lo lắng và không thoải mái khi đến gần bố mình, người mẹ có thể hướng dẫn John cách nói chuyện với bố. John thậm chí có thể đồng ý để mẹ đi cùng anh đến với bố anh để hỗ trợ, nhưng John sẽ nói chuyện. Bà mẹ nói: “Anh yêu, John có chuyện cần bàn với anh.” Sau đó, bà rút lui.

*Dừng bao giờ cho
rằng người khác
biết bạn cần gì.*

Có bao nhiêu người lớn không thể nói chuyện cởi mở, thành thật và trực tiếp với cha mẹ

của họ? Họ vẫn liên hệ với cha mẹ của họ như họ đã làm khi còn nhỏ. Vấn đề giao tiếp này bắt nguồn từ thời thơ ấu và tiếp tục bước sang tuổi trưởng thành. Đó là hình thức giao tiếp có thể sẽ được mang vào trong hôn nhân của họ.

Vấn đề không bao giờ được giải quyết khi phép đo tam giác tiếp quản. Nó không chỉ khiến gia đình có cảm giác mơ hồ về nhau, mà họ còn cảm thấy mất kết nối với nhau – và điều này làm hỏng hệ thống gia đình. Đôi khi người ta bảo tôi cảm thấy hài lòng và khẳng định những điều về người khác. Đôi khi họ nói với tôi rằng họ giận người kia như thế nào. Tôi sẽ hỏi: “Bạn đã nói với người đó chưa?” “Họ cần phải biết.” Chúng ta không nên chịu trách nhiệm gửi thông điệp cho người khác hoặc chúng ta trở thành một phần của phép đo tam giác. Khi đó chúng ta là một phần của vấn đề chứ không phải là một phần của giải pháp.

Nguyên tắc cơ bản là: càng gần gũi và sâu sắc, mối quan hệ của chúng ta càng trung thực và cởi mở, trực tiếp và rõ ràng. Những mối quan hệ thông thường có thể tồn tại những cách giao tiếp méo mó, không phải là những mối quan hệ gần gũi, thân mật. Đừng bao giờ, đừng bao giờ giả định hoặc cho rằng người khác trong mối quan hệ biết bạn nghĩ, cảm thấy hoặc cần gì.

Ví dụ, người ta không biết chúng ta quan tâm đến họ nếu chúng ta không nói. Trẻ em không cảm thấy chúng được yêu thương hoặc đánh giá cao trừ khi chúng ta nói

với chúng. Các bà vợ có thể âm thầm giận dữ vì chồng của họ không biết nhu cầu của họ. “Anh ấy nên biết!” Xin lỗi! Anh ấy sẽ không – hoặc không thể – trừ khi bạn nói cho anh ấy biết. Anh ấy không phải là một người đọc tâm trí. Bản thân người chồng thậm chí có thể không nhận thức được nhu cầu của bản thân, vậy làm sao anh ta có thể nhận thức được nhu cầu của vợ mình? Mỗi người chồng/vợ phải có trách nhiệm nhận ra, chấp nhận và bày tỏ các nhu cầu riêng của họ – về thể chất, tình cảm, tình dục – với nhau. Theo lời của Dorothy Day: “Tình yêu là một điều khắc nghiệt và đáng sợ.”

Giao Tiếp Và Các Môi Quan Hệ Tình Dục

Khi đối mặt với những người gặp vấn đề về quan hệ tình dục, tôi thường đối mặt với những người không giao tiếp bằng lời một cách hiệu quả. Những người không kết nối với nhau bằng lời cũng không kết nối với nhau về mặt tình cảm, và cuối cùng họ mất kết nối về tình dục.

Đã rất nhiều lần tôi ngồi với một cặp vợ chồng, giúp họ phá bỏ bức tường được dựng lên giữa họ bởi nhiều năm giao tiếp kém. Mặc dù họ không nói ngay các vấn đề về tình dục, nhưng tôi nhận thấy khoảng trống trong mối quan hệ cá nhân của họ cho thấy quan hệ tình dục của họ đang gặp rắc rối nghiêm trọng. Nếu ai đó không thể giao tiếp với người khác bằng lời, làm sao họ có thể giao

tiếp tình dục một cách hiệu quả? Điều đó là không thể. Giao tiếp tình dục chắc chắn sẽ thất bại nếu nó không bắt nguồn từ giao tiếp bằng lời.

Có nhiều người tiến hành quan hệ tình dục nhưng không bao giờ thảo luận với nhau về cảm xúc tình dục của họ. Họ thường đoán sai rằng họ biết nhu cầu và sở thích tình dục của nhau. Có gì ngạc nhiên đối với một đối tác hoặc cả hai khi mối quan hệ tình dục không suôn sẻ không? Nhiều người lo lắng về đời sống tình dục của mình, nhưng cảm thấy khó thảo luận một cách trung thực và cởi mở với đối phương. Điều này có hại cho mối quan hệ của họ biết bao! Niềm tin của họ ở đâu?

Người Kitô hữu chúng ta tin rằng hầu hết quan hệ tình dục trước hôn nhân là tội lỗi, có nghĩa là hủy hoại. Nó có thể làm tổn thương những người liên quan. Chúng ta vô trách nhiệm đối với tình dục của mình, khi chúng ta đối xử với nó một cách tùy tiện trước khi một mối quan hệ tình cảm thực sự phát triển. Khi các mối quan hệ tình dục bắt đầu sớm, chúng thường cho người ta ảo tưởng về một mối quan hệ sâu sắc và nghiêm túc. Tuy nhiên, trong một khoảng thời gian, khi mối quan hệ đó xấu đi, như thường lệ, chúng ta nghe người ta nói: “Tôi nghĩ rằng tôi đã yêu. Tôi nghĩ anh ấy hoặc cô ấy yêu tôi.” Chúng ta chỉ có thể nhận ra tình yêu trong cuộc sống của mình khi chúng ta có thể ngồi xuống nói chuyện cởi mở và trung thực với

nhau. Kể đến, chúng ta chia sẻ một cách sâu sắc về thế giới và thế giới quan của nhau. Sau đó, trong nỗi đau và niềm vui của giao tiếp như vậy, nhiều ảo tưởng có thể bị tiêu tan. Khi đó chúng ta thực sự có thể quan hệ tình dục.

Trong hôn nhân, nếu không có mối quan hệ cá nhân và sự giao tiếp có ý nghĩa và sâu sắc, mối quan hệ tình dục sẽ sớm suy yếu, kém thỏa mãn, hoặc chết hoàn toàn. Thông thường các cặp đôi đã kết hôn trải qua các chuyển động của quan hệ tình dục, nhưng không có một mối quan hệ tình dục thỏa mãn về mặt cảm xúc. Các bà vợ là người đầu tiên thừa nhận điều này, nhưng các ông chồng cuối cùng cũng nhận ra như vậy. Người ta thường nói: “Đàn ông bày tỏ tình cảm để có được tình dục, còn phụ nữ cho tình dục để nhận được tình cảm.” Tại sao không thể là cả hai? Có thể, nhưng điều đó đòi hỏi giao tiếp.

Cách Chúng Ta Giao Tiếp

Cách chúng ta giao tiếp với nhau cũng vô cùng quan trọng. Những từ ngữ chúng ta chọn, giọng nói của chúng ta, đều có thể cản trở hoặc nâng cao thông điệp. Ngay cả thời gian và địa điểm giao tiếp cũng có thể là những yếu tố quan trọng. Ngoài ra, nếu chúng ta không gắn những cảm xúc thích hợp vào câu nói, chẳng hạn như: “Tôi thực sự bị tổn thương vì những gì bạn nói,” chúng ta có thể sẽ không đáng tin cậy. Người ta sẽ bỏ lỡ điểm mà chúng

ta muốn đưa ra vì không có giai điệu cảm xúc trong lời nói của chúng ta. Chúng tẻ nhạt. Mặt khác, nếu chúng ta phản ứng thái quá với những lời bình luận giận dữ và thù địch, chúng ta sẽ làm cho người khác đau đớn không đáng và họ sẽ trở nên phòng thủ. Họ sẽ không thực sự nghe thấy thông điệp mà chúng ta đang cố gắng truyền đạt. Đến lượt họ, họ có thể phản ứng thái quá hoặc bỏ chạy.

Tất nhiên, nếu tôi im lặng và không phản ứng lại sự tức giận và đau đớn mà người khác bày tỏ, tôi có thể sẽ khiến họ bối rối, tức giận, thất vọng và tổn thương vì sự vô cảm hoặc vẻ thờ ơ không thể chối cãi của tôi. Khả năng hiểu sai có thể là vô tận. Chính trong số mười lần, sự im lặng sẽ được người kia hiểu theo cách thức tiêu cực, mặc dù tôi không có ý tiêu cực. Sự im lặng này có thể báo hiệu sự lơ là về mặt tình cảm mà người im lặng không đáp ứng nhu cầu tình cảm của đối phương. Đôi khi giữ im lặng có thể là cách tàn nhẫn để trả đũa người khác. Một số người trong các mối quan hệ thân thiết sử dụng sự im lặng rất hiệu quả – nhưng cũng khá hủy hoại. Không có gì khó chịu hoặc bức bối hơn một người không phản ứng lại một thông điệp rất quan trọng do người khác truyền đạt. Đó là cách cổ điển để tránh đối đầu trực tiếp.

Giao Tiếp Bằng Những Lời Phát Biểu “Tôi”

Một kỹ năng quan trọng khác trong giao tiếp liên quan đến việc sử dụng câu nói “Tôi” hoặc “chúng tôi”. Có

về đơn giản nhưng hiệu quả của những câu nói “Tôi” có thể rất đáng chú ý. Giống như bất kỳ hình thức phát triển nào của con người, giao tiếp là một nghệ thuật đòi hỏi kỹ năng nói. Các nghiên cứu về giao tiếp cho thấy rằng nói bằng câu “Tôi” luôn hiệu quả hơn so với việc sử dụng câu “bạn”. Những người ở đầu dây bên kia nhận được câu nói “bạn” có thể cảm thấy bị tấn công và trở nên phòng thủ; họ có thể có xu hướng chặn những gì họ đang nghe và bắt đầu bảo vệ bản thân hoặc chuẩn bị phản bác.

Mặt khác, những câu nói “Tôi” có xu hướng khiến người đối diện hiểu được những gì tôi đang nghĩ và đang cảm thấy. “Tôi” biểu thị cảm giác của việc nhận ra, kiểm soát bản thân, chịu trách nhiệm về những gì một người đang thể hiện và cảm nhận. Ví dụ, “tôi bức bối về việc đọc báo của bạn khi tôi đang cố nói chuyện với bạn và tôi cần bạn lắng nghe tôi.” Những câu nói “Tôi” này giúp người khác tập trung vào chúng ta thay vì chuẩn bị sẵn sàng để bảo vệ bản thân họ. Những câu nói “Tôi” không đe dọa.

Ngay cả khi họ nói họ không quan tâm đến những gì bạn nghĩ và cảm thấy, bằng cách giao tiếp, bạn vẫn đang làm cho bản thân được biết đến một cách hiệu quả và bạn có nhiều khả năng tác động đến người khác hơn. Thông thường, chúng ta tránh giao tiếp bằng cách nói rằng thông điệp của mình sẽ không ảnh hưởng đến người khác. Chúng ta quên rằng chúng ta cần phải nói những gì

chúng ta nghĩ và cảm thấy *vì sự tự tôn của chúng ta*, và thứ hai, những người khác cần phải nghe những gì chúng ta nói, mặc dù họ phản đối điều đó. Cuối cùng, chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng vì đã quyết đoán và trung thực.

Hãy chú ý tần suất Chúa Giêsu nói trong những câu “Tôi”. “Tôi là đường. Tôi là sự thật. Tôi là sự sống.” “Tôi và Cha là một.” “Tôi là sự sống lại.” Những câu nói “Tôi” của Chúa Giêsu không chỉ cho thấy ý thức mạnh mẽ căn tính của Ngài về bản thân, mà còn cả sự tự tin của Ngài vào sứ điệp mà Ngài truyền đạt.

Khi nói những câu “Tôi”, chúng ta truyền đạt ý thức về căn tính của chính mình, biết chúng ta là ai, bằng cách nói cho người khác biết những gì chúng ta nghĩ, cảm thấy và cần. Chúng ta truyền đạt cảm giác tự tin, giá trị bản thân và lòng tự trọng. Sử dụng câu “Tôi” cho thấy rằng chúng ta đang chịu trách nhiệm về những gì chúng ta cảm thấy, suy nghĩ và cần mà không đổ lỗi cho bất kỳ ai khác, vì chúng ta thừa nhận quyền sở hữu lời nói của mình. Bằng cách sử dụng các câu nói “Tôi”, tôi có thể cảm hóa người khác trước nỗi đau, sự tức giận và thất vọng của tôi, đó là mục tiêu của giao tiếp hiệu quả. Người khác có đồng ý với tôi hay không không quan trọng. Vấn đề ở đây là người đó biết chúng ta nghĩ gì và cảm thấy như thế nào.

*Người duy
nhất tôi có
thể thay đổi là
chính mình.*

Cách nói như vậy không phải là thuốc chữa bách bệnh, nhưng chắc chắn nó có thể rất hiệu nghiệm trong một khoảng thời gian. Có thể chúng ta sẽ không thấy được những tác động tức thì, nhưng trong thời gian thích hợp, chúng ta có thể thuyết phục người khác về những gì chúng ta đang cảm thấy.

Chúng ta không bao giờ có thể thay đổi người khác. Thủ điều này là một bài tập vô ích. Nhưng bằng cách nào đó chúng ta luôn có khả năng ảnh hưởng đến người khác và khiến họ biết chúng ta nhiều hơn. Sống có nghĩa là tin vào khả năng cuộc sống có thể khác đi – nghĩa là, nếu chúng ta sẵn sàng làm việc và nhớ rằng Thiên Chúa luôn làm việc với chúng ta trong thân phận con người của mình. Nhưng Thiên Chúa thường làm như vậy khi chúng ta làm việc cùng với Ngài bằng cách thực hiện phần của chúng ta. Bằng cách giao tiếp hiệu quả, chúng ta cho Chúa Thánh Thần một khung cảnh để hoạt động.

Người duy nhất tôi có thể thay đổi trong bất kỳ mối quan hệ nào là chính tôi. Khi tôi nói chuyện ít nhầm lẫn và khéo léo hơn, tôi đang thay đổi hình thức liên hệ với người khác. Tôi đang nói chuyện, không phải theo kiểu cách kém cỏi cũ, không hiệu quả, mà theo các phương thức mới, khiến người khác nhận ra rằng anh ta phải chọn một cách khác, chín chắn hơn và hiệu quả hơn để đáp lại tôi. Tôi tin rằng không có cách nào mang lại sự thay đổi

trong các mối quan hệ tốt hơn là thay đổi cách giao tiếp của chúng ta. Điều này xảy ra khi chúng ta loại bỏ những cách thức thời thơ ấu, những hình thức giao tiếp cũ kỹ, kém hiệu quả và thậm chí hủy hoại mà chúng ta đã học được trong gia đình mình.

Người mà tôi đang cố gắng giao tiếp có thể phản bác lại bằng cách nói: “Tôi không quan tâm bạn nghĩ gì và cảm thấy thế nào.” Đó là cách chặn thông điệp của bạn. Người còn lại bị đe dọa. Nhưng thông điệp đã được gửi đi và tôi tin rằng ngay cả khi người kia phớt lờ thông điệp, thì nó vẫn đang được công khai. Mục đích đã được thực hiện. Hạt giống đã được gieo. Hãy nhớ: “Có hạt rơi trên đá, nhưng có hạt lại rơi nhằm đất tốt và sinh hoa kết trái” (Luca 8: 6,8).

*Chúng ta cần phải
nói mọi chuyện một
cách cởi mở.*

giao tiếp là mặc khải chứ không phải giải pháp. Nói cách khác, chúng ta cần phải nói mọi chuyện một cách cởi mở. Chúng ta không muốn mắc vào cái bẫy cũ của sự né tránh bằng cách nói: “Nói chuyện với người đó ích gì? Tôi nói gì không quan trọng. Nó sẽ không thay đổi anh ấy.” Thông thường đó có thể là sự tránh né nhiệm vụ của chúng ta. Nỗi sợ hãi có thể đang kiểm soát chúng ta. Chúng ta cần phải nhận ra rằng sự tiết lộ của tôi mới là điều quan trọng. Cách người khác đón nhận hoặc từ chối thông điệp của tôi chỉ là thứ yếu.

Đây là nơi rất nhiều người lạc lối. Họ xem mục tiêu chính của thông điệp của họ là thay đổi người khác, nhưng mục tiêu đầu tiên là trách nhiệm truyền tải thông điệp của tôi. Nếu tôi làm vậy, tôi sẽ cảm thấy hài lòng vì tôi đã truyền đi thông điệp của mình với ý thức về phẩm giá và lòng tự trọng. Chắc chắn có nguy cơ thất vọng và nhận ra rằng mối quan hệ này có thể không tốt hơn và thậm chí có thể trở nên xấu hơn! Tuy nhiên, thiệt hại lớn hơn đối với bản thân tôi và người khác là nếu tôi không truyền tải thông điệp của tôi một cách cởi mở và trung thực.

Thay đổi cách giao tiếp của chúng ta trở nên khéo léo và hiệu quả hơn là cách đầu tiên chúng ta có thể thực sự thay đổi chính mình và có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta theo hướng tốt đẹp hơn. Chẳng hạn, khi chúng ta thay đổi cách nói mĩa mai của mình thành cách nói tôn trọng hơn, thì cơ hội cải thiện các mối quan hệ của chúng ta sẽ tăng lên đáng kể. Tôi đã thấy nhiều cuộc hôn nhân cải thiện vì một người phối ngẫu đã phát triển cách giao tiếp lành mạnh và trung thực. Người phối ngẫu còn lại cuối cùng đã từ bỏ những kiểu nói cũ có hại. Các chu kỳ giao tiếp đồng phụ thuộc bị phá vỡ khi một người thoát ra khỏi chu kỳ này.

Thiên Chúa miêu tả mình trong Kinh Thánh như là một Thiên Chúa mặc khải. Thật vậy, Chúa Giêsu là sự tự mặc khải của Thiên Chúa. Việc gỡ bỏ mặt nạ của chúng

ta có thể rất đe dọa, không chỉ đối với bản thân chúng ta mà còn đối với những người mà chúng ta đang tiết lộ bản thân. Tự mặc khai đòi hỏi một lượng lớn sự tin tưởng – nhưng đó là cách duy nhất, bất chấp rủi ro, mà chúng ta có thể phát triển các mối quan hệ đáng tin cậy.

Ngay cả những người mẹ có con nhỏ cũng được khuyến khích nói chuyện với con càng nhiều càng tốt. Người mẹ có thể bận giặt giũ hoặc nấu ăn, nhưng đồng thời, việc trò chuyện liên tục của bà với trẻ là một trải nghiệm gần bó. Đứa trẻ cảm thấy được chăm sóc, yêu thương, mong muốn. Nền tảng cơ bản của sự tin tưởng được thiết lập. Đứa trẻ học cách tin tưởng mẹ của nó, nhưng nó cũng bắt đầu tin tưởng chính mình. Erik Erikson mô tả sự tin tưởng này là giai đoạn cơ bản đầu tiên của sự phát triển tâm lý xã hội của con người và là nền tảng của một nhân cách lành mạnh. Tất cả bắt đầu trong vòng tay của người mẹ hoặc người cha trong việc đối thoại với nhau và với con của họ.

Kiểu giao tiếp mà tôi đang nói đến không có nghĩa là nói chuyện tầm phào với người khác về những điều bất hợp lý của cuộc sống hoặc thời tiết. Chúng ta có thể hoặc nói chuyện liên tục với nhau và không bao giờ có bất kỳ cuộc trò chuyện thực sự quan trọng nào, hoặc chúng ta có thể giao tiếp sâu sắc bằng cách tiết lộ thế giới nội tâm của mình cho nhau. Tất cả chúng ta đều nhận thấy một đôi đang dùng bữa cùng nhau trong nhà hàng, nhưng không

bao giờ nói với nhau một lời nào. Đó là một cảnh tượng đáng buồn. Khi người ta cùng nhau dùng bữa chính là cơ hội để chia sẻ bản thân.

Hai người đã chia sẻ sâu sắc với nhau thường có thể khá hài lòng ngồi im lặng với nhau vì họ đã gắn bó về mặt tình cảm. Họ an toàn với nhau, không xa cách. Họ tin tưởng lẫn nhau. Sự im lặng của họ là sự im lặng tuyệt vời. Nhưng đối với hai người hiếm khi chia sẻ sâu sắc với nhau, sự im lặng đó là một sự im lặng trống rỗng, trong đó nỗi sợ hãi và cảm giác xa lạ ở ngay dưới bề mặt.

Giao Tiếp Với Bản Thân

Nếu chúng ta muốn trở thành những người giao tiếp hiệu quả, chúng ta cũng phải giỏi giao tiếp với chính mình. Chúng ta nói rất nhiều với chính mình mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng nhận thức được điều đó. Điều quan trọng là nhận ra điều này nếu chúng ta biết bản thân mình. Chúng ta cần phải tự hỏi bản thân rằng liệu chúng ta có nhận thức được những gì đang diễn ra trong thế giới nội tâm của mình hay không: suy nghĩ, thái độ, nhu cầu của chúng ta, nhưng đặc biệt là toàn bộ cảm xúc của chúng ta. Ngoài ra còn có những ký ức về quá khứ, về những tổn thương, những niềm vui trong cuộc sống của chúng ta: chúng ta có biết về những điều này không? Nếu có, chúng ta có thể giao tiếp sâu sắc với

người khác. Những người không thường xuyên liên hệ với chính họ, sẽ không nắm chắc ý kiến và ý tưởng của họ về những gì đang diễn ra bên trong họ. Nhìn chung, họ có thể mô tả bản thân là cảm thấy tồi tệ hoặc khó chịu, nhưng họ không thể xác định cụ thể được cảm giác tổn thương, tức giận, thất vọng hoặc sợ hãi.

Trong chúng ta thường có thứ mà tôi gọi là những cuốn băng tiêu cực phát ra những câu nói vắn vẹo và xuyên tạc được mang theo từ thời thơ ấu. Chúng thường không đúng và luôn phá hoại. Chúng kiểm soát chúng ta. Chúng ta có ý thức về những suy nghĩ tiêu cực như: “Bạn là một kẻ thất bại.” “Bạn không thể làm điều này.” “Bạn không đáng yêu.” “Không ai yêu bạn.” và v.v... không? Sau đó, những cuốn băng như vậy tiếp tục phát ra, chúng có thể làm tê liệt và sinh ra cảm giác tội lỗi, không có giá trị, lo lắng cao độ và lòng tự trọng thấp. Đến lượt mình, những cảm giác này tạo ra nhiều suy nghĩ tiêu cực hơn về bản thân chúng ta, và cái vòng luẩn quẩn này tiếp tục kéo dài.

Trước tiên, chúng ta có thể phá vỡ cái vòng luẩn quẩn này bằng cách thay đổi suy nghĩ của mình. Cuốn sách của Tiến sĩ David D. Burns về bệnh trầm cảm có tựa đề *Feeling Good* đề cập đến vấn đề này một cách cụ thể và chỉ ra rằng, nếu chúng ta muốn cảm thấy tốt hơn, chúng ta cần phải bắt đầu thay đổi cách chúng ta suy nghĩ và nhận biết chính mình. Cách tôi nghĩ về bản thân có thể được thay

đổi ngay lập tức, mặc dù những cảm giác bệnh hoạn, bị bóp méo hoặc xuyên tạc sẽ mất nhiều thời gian hơn để chữa lành. Chúng cần phải đương đầu và bị thử thách bởi những lời tuyên bố mới và có giá trị về bản thân tôi.

Tôi sẽ sống trong sự căng thẳng giữa suy nghĩ của tôi – công bố những điều tốt đẹp về bản thân tôi – và cảm giác tiêu cực của tôi một thời gian. Chúng ta cần phải luôn nối kết với cảm xúc của mình, bất kể chúng có thể bị bóp méo đến mức nào, và chúng ta cần phải cố gắng hiểu nguồn gốc của chúng. Càng phân loại được chúng, chúng ta càng có khả năng lập luận rõ ràng hơn và đưa ra quyết định đúng đắn về cuộc sống. Đó là một trong những mục đích cao quý của giao tiếp lành mạnh và tư vấn. Chúng giúp chúng ta giải quyết và hiểu những cảm giác không lành mạnh của chúng ta.

Tôi nhấn mạnh giao tiếp *nội tâm* này là một khía cạnh quan trọng trong khả năng giao tiếp với người khác của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ và cảm thấy bản thân tồi tệ, chúng ta cần phải có khả năng chuyển điều này sang chuyện khác để mang lại sự chữa lành. Đây là những gì diễn ra trong khi tư vấn hoặc chia sẻ với một người bạn đáng tin cậy. Nói cách khác, chúng ta cần phải can đảm và tin tưởng để chia sẻ thế giới nội tâm của mình với người khác.

Khi chúng ta có một hệ thống giao tiếp nội tâm bối rối, chúng ta không thể giao tiếp với người khác một cách hiệu

quả bởi vì chúng ta hoặc là quá phòng thủ (chúng ta đổ lỗi cho họ hoặc hiểu sai những gì họ đang nói), hoặc là chúng ta quá dễ phục tùng hoặc hay chiều theo ý người khác. Điều sau xảy ra bởi vì chúng ta rất muốn được chấp nhận và được yêu thích, và chúng ta sợ bị từ chối. Vì vậy, chúng ta trở nên quá bối rối để giao tiếp một cách hiệu quả.

Tiếp xúc với cái tôi bên trong của chúng ta là điều cần thiết để giao tiếp với người khác. Đó là một trong những lý do khiến nhiều người giao tiếp kém trong các mối quan hệ cá nhân của họ. Họ thường không kết nối với thế giới nội tâm của họ. Người chồng không cởi mở là nguyên nhân dẫn đến chán nản, thất vọng và trống rỗng mà nhiều phụ nữ có gia đình phải trải qua. Điều này cũng giải thích làm sao một số phụ nữ gắn bó quá mức với con cái, bạn bè nữ hoặc các nguyên tắc. Đó là cách đối phó với sự thất vọng khi có một người chồng không cởi mở. Những cuốn sách *You Just Don't Understand* của Deborah Tanner và *Men are from Mars, Women are from Venus* của John Gray mở rộng về các kỹ năng giao tiếp giữa nam giới và nữ giới.

Tại sao các bà vợ lại cho phép chồng mình tránh xa điều này ngay từ đầu? Họ thường nghĩ rằng những người đàn ông này sẽ thay đổi – một giả định sai lầm. Sẽ không có khả năng thay đổi trừ khi phụ nữ nỗ lực phối hợp để nói rõ nhu cầu giao tiếp của họ và sự thất vọng của họ đối với sự im lặng của chồng. Khả năng đàn ông có thể bị ảnh

hưởng hoặc buộc phải thay đổi hành vi im lặng của họ là ở chỗ đó. Người phụ nữ cần phải thận trọng trước ngày cưới của mình, người chồng tương lai, người mà cô yêu thương và kính trọng là “mẫu người mạnh mẽ, trầm lặng” có thể đơn giản là không có khả năng hoặc không muốn giao tiếp. Nếu vậy, đừng kết hôn với anh ta! Trong cuốn *You Just Don't Understand*, Deborah Tanner mô tả sự khác biệt lớn giữa cách giao tiếp của nam và nữ. Bà viết về cách đàn ông nói từ thế giới bên ngoài của họ, còn phụ nữ từ thế giới bên trong của họ; về việc đàn ông bị cuốn vào địa vị của họ trong cuộc sống như thế nào, trong khi phụ nữ quan tâm đến việc liên kết. Và tất cả những điều này bắt đầu từ thời thơ ấu theo cách mà các bé trai và bé gái được nuôi dạy. Giao tiếp giữa hai giới đòi hỏi phải làm việc và hiểu biết.

Lời nói của chúng ta có sức sáng tạo. Chúng ta mang sự chữa lành và xác nhận vào trong mối quan hệ của mình khi chúng ta chia sẻ lời của mình. Từ những hạt giống giao tiếp của chúng ta nảy sinh niềm hy vọng về mối quan hệ tốt đẹp hơn với người khác và với Thiên Chúa. Khi chúng ta bày tỏ những suy nghĩ và cảm xúc của mình với nhau bằng lời, chúng ta thổi hồn vào các mối quan hệ của chúng ta. Đây được gọi là sự thân mật. Sự thân mật như vậy chỉ có thể được tạo ra trong các mối quan hệ quan trọng của chúng ta bằng những nỗ lực không ngừng về phần chúng ta để giao tiếp tốt.



Nếu giao tiếp là kỹ năng qua đó chúng ta bộc lộ bản thân với nhau, thì lắng nghe là nghệ thuật qua đó chúng ta mở lòng đón nhận những tiết lộ của người khác. Lắng nghe có nghĩa là liên lạc với người khác, bước vào thế giới của họ. Đối với chúng ta, nói chuyện cởi mở và trung thực đã khó, thì lắng nghe có thể còn đòi hỏi nhiều hơn. Giao tiếp đòi hỏi kỹ năng, sự trung thực và thực hành, trong khi lắng nghe đòi hỏi sự chú ý và kiên nhẫn. Lắng nghe có thể chính là chữa lành, đặc biệt là khi một người thực sự nghe thấy nỗi đau và nhu cầu của người khác.

Lắng nghe đòi hỏi sự tập trung cao độ về cảm xúc và giao tiếp bằng mắt với người khác. Nó đòi hỏi chúng ta phải hiểu những gì người khác đang nói, nhưng trên hết, những gì họ đang cảm thấy. Dù họ có mô tả cảm xúc của

họ hay không, chúng ta cần phải có khả năng để nhận ra họ đang cảm thấy gì.

Hãy nói về một số kỹ năng giúp chúng ta biết lắng nghe. Thánh vịnh gia nói trong Thánh vịnh 135 “có hai tai mà chẳng thể nghe chi.” Chúng ta có thể nghe, nhưng chúng ta có thực sự lắng nghe người kia không? Chúng ta có thực sự tiếp xúc với nhau không? Chúng ta đã thử đi vào sâu thẳm tâm hồn họ chưa? Hay chúng ta có mặt ở ngoại biên, hoặc có thể chặn họ. Lắng nghe, hoặc không, có thể tạo ra hoặc phá vỡ một mối quan hệ. Nếu chúng ta thực sự muốn tạo khoảng cách với một người về mặt tình cảm, hoặc tỏ ra không quan tâm hoặc vô cảm, tất cả những gì chúng ta phải làm là điều chỉnh chúng.

Tôi cho rằng điều kiện đầu tiên để trở thành một người lắng nghe chân thành và hiệu quả là khả năng tiếp xúc với thế giới nội tâm của chính mình. Suy nghĩ của chúng ta, thái độ của chúng ta – trên hết, cảm xúc của chúng ta là gì? Chúng ta cần phải kết nối và nhận thức về cái tôi bên trong của mình. Nói cách khác, chúng ta có thực sự lắng nghe được chính mình không? Nếu tôi không lắng nghe chính mình, làm sao tôi có thể lắng nghe bạn? Nếu tôi không tiếp xúc với thế giới nội tâm của mình, làm sao tôi có thể tiếp xúc với thế giới nội tâm của bạn? Lắng nghe bản thân mình là điều cần thiết tuyệt đối. Không có nó, tôi không thể thăm dò được thâm tâm của người khác. Phải, tôi có

thể nghe, nhưng một mình nghe thì không phải là lắng nghe. Nếu tôi không thể xử lý cảm xúc tức giận của chính mình, làm sao tôi có thể xử lý cảm xúc tức giận của người khác? Tôi không thể liên hệ được với những gì người đó thực sự đang nói và hơn hết là cảm xúc.

Nhận thức được những gì chúng ta đang cảm thấy nghĩa là có thể xác định những cảm giác cụ thể bên trong bản thân mình. Chúng ta thường khẳng định rằng chúng ta đang khó chịu, nhưng điều đó có nghĩa là gì? Chúng ta có thể xác định chính xác những cảm giác như tổn thương, tức giận, buồn bã hay thất vọng không? Đó là lý do tại sao, trong trường hợp có rất nhiều vấn đề trong hôn nhân, cần phải giúp mỗi người phối ngẫu gọi tên, tuyên bố và định hình những gì họ đang cảm thấy. Chỉ khi đó, họ mới có thể tiết lộ cho đối phương những gì họ đang cảm thấy.

Đôi khi chúng ta nghe và biết những gì một người đang nói, nhưng chúng ta không kết nối được với những gì họ đang cảm thấy. Đây là dấu hiệu của việc lắng nghe không đầy đủ. Đây là lý do tại sao rất nhiều mối quan hệ hời hợt và không bao giờ phát triển mạnh hơn. Người ta thực sự không kết nối. Họ không biết làm thế nào để làm điều đó hoặc họ không muốn loại dính dáng đó với người khác.

Khi lắng nghe người khác, chúng ta cần phải giúp họ phân loại và nhận ra cảm xúc của họ bằng cách hỏi họ đang cảm thấy gì, và sau đó phản hồi lại cho họ những gì chúng ta nghĩ là đã nghe được khi họ nói. Ví dụ, nếu tôi nói với người mà tôi đang lắng nghe rằng: “Em gái của bạn thực sự đã làm tổn thương bạn nặng nề bởi những lời nhận xét mỉa mai của cô ấy,” sau đó, người đó sẽ nhận ra rằng tôi thực sự đang lắng nghe. Người bị tổn thương cảm thấy được kết nối, cảm nhận được sự quan tâm của bạn, và nhận ra bạn đang thực sự đặt mình vào vị trí của họ. Chúng tôi gọi đó là sự đồng cảm. Không chỉ những người tham vấn mới cần rèn luyện sự đồng cảm; tất cả chúng ta đều cần nếu chúng ta muốn hòa thuận với người khác.

Lắng nghe có nghĩa là tập trung tất cả sự chú ý và năng lượng của chúng ta vào đối phương. Ngôn ngữ cơ thể của chúng ta có thể cho thấy rằng chúng ta đang ở đó, hiện diện vì đối phương. Đôi mắt của chúng ta đang tập trung vào đối phương. Lắng nghe như vậy là sẵn sàng đáp lại và có suy nghĩ. Chúng ta không chỉ ngồi đó như những người nộm. Chúng ta phản ánh lại cảm xúc và suy nghĩ của đối phương. Chúng ta lặp lại niềm vui của họ. Chúng ta bị sốc khi họ bị sốc, tức giận khi họ tức giận, buồn bã với nỗi buồn của họ. Chúng ta không cho họ những câu trả lời hoặc lời khuyên thuộc trí tuệ ngay lập tức, hoặc nói với họ về những trải nghiệm tương tự mà chúng ta có. Vào lúc đó, họ không thực sự quan tâm đến

những câu trả lời đó. Họ cần chúng ta ở đó vì và với họ. Kiểu lắng nghe không làm gián đoạn này đòi hỏi nhiều kỷ luật, để chúng ta luôn tập trung vào đối phương.

Hãy lưu ý Chúa Giêsu là một người lắng nghe nhạy cảm và động lòng trắc ẩn. Ngài lắng nghe tiếng khóc của người mù, của người phụ nữ lo lắng bị băng huyết sờ vào áo Ngài, của một bà góa đang đau buồn vì con trai mình. Giêsu đang lắng nghe này là một Giêsu nhạy cảm, Ngài xúc động liên kết với chính mình và với người khác. Chỉ khi đó Ngài mới chạm vào họ về thể lý; chỉ khi đó Ngài mới chữa lành họ. Sức mạnh phát ra từ Ngài. Khi chúng ta lắng nghe người ta, sức mạnh cũng phát ra từ chúng ta, sức mạnh chữa lành. Giống như Chúa Giêsu, chúng ta có thể chữa lành bằng cách thực hành lắng nghe tích cực, có suy nghĩ và động lòng trắc ẩn.

Trở thành một người biết lắng nghe không chỉ có nghĩa là lắng nghe khi người khác nói, mà còn cảm thấy thoải mái với sự im lặng, những giọt nước mắt, những tiếng rên rỉ đau đớn hoặc bộc phát cảm xúc của họ, có thể kèm theo những lời đe dọa phi lý nhắm vào người khác. Có thể có những lời đe dọa chạy trốn hoặc thậm chí tự tử. Loại vấn đề này có thể làm sợ hãi và gần như có thể khiến chúng ta choáng ngợp. Nhưng việc cho phép người ta trút bỏ những cảm xúc bị dồn nén sẽ giúp giải tỏa chúng và đưa người ta trở về với thực tại.

Chúng ta cần phải tự kiểm tra và thận trọng, không xem thường những gì người khác đang nói bằng cách trả lời: “Ồ, bạn không làm vậy” hoặc “Bạn sẽ không làm điều đó.” Trong hầu hết các trường hợp, dĩ nhiên là họ sẽ không. Nhưng họ cần phải thể hiện sự giận dữ của họ, sự tuyệt vọng của họ và nỗi đau mà họ cảm thấy bên trong. Những người đang bị tổn thương rất nhạy cảm với cách chúng ta phản ứng và đáp lại cũng như việc chúng ta có thật lòng với họ hay không. Nếu họ cảm nhận được điều này, họ có thể tin tưởng chúng ta nhiều hơn và thể hiện những cảm xúc, nỗi sợ hãi và lo lắng, tuyệt vọng và bối rối của họ sâu sắc hơn. Nếu chúng ta có thể ở cùng họ, lắng nghe họ, họ có thể sẽ tiết lộ những câu chuyện sâu sắc hơn mà họ cảm nhận được bên trong mình.

Lắng nghe có nghĩa là tập trung sự chú ý và năng lượng của chúng ta vào người khác.

Chúng ta nhìn thấy nơi những người chúng ta lắng nghe được chữa lành thật sự – người mù thấy được, người điếc nghe được, người què đi được – chỉ vì chúng ta đã lắng nghe. Bao lâu người ta có thể bắt đầu lại với cuộc sống của họ. Bao lâu chúng ta nghe những người kể chuyện đau buồn của họ cho chúng ta nói: “Cảm ơn vì đã lắng nghe. Cảm ơn bạn đã giúp đỡ.” Chúng ta nghĩ mình không làm gì khác hơn là lắng nghe. Nhưng đó là một món quà! Chính kiểu lắng nghe chân thành, sâu sắc này đã chạm đến tâm bão trong trái tim con người và giúp họ bình tĩnh lại.

Các ông chồng thường nói với tôi rằng họ cảm thấy bất lực và không thỏa đáng khi cố gắng giải quyết chứng trầm cảm hoặc lo lắng của vợ mình. Những người đàn ông này bị vướng vào sự bứt rứt đàn ông – họ phải làm điều gì đó để lấy nỗi đau này ra khỏi vợ họ, chữa lành nó, làm cho nó tốt hơn. Tôi luôn trấn an các ông chồng rằng điều duy nhất họ cần làm, điều hiệu quả nhất họ có thể làm là lắng nghe vợ họ. Hãy để họ khóc, giận dữ, kể chuyện của họ, bày tỏ cảm xúc của họ – và việc chữa lành sẽ xảy ra! Những khoảnh khắc yêu thương gần gũi sẽ thường xảy ra sau đó.

Việc chữa lành sẽ không bao giờ thực sự diễn ra trong xã hội của chúng ta, hoặc trong nhà thờ của chúng ta, cho đến khi chúng ta bắt đầu lắng nghe nhau. Phần lớn việc tư vấn, về cơ bản, liên quan đến việc giúp người ta bằng cách lắng nghe họ, nghe những gì họ thực sự nói, cách họ thực sự cảm thấy và sau đó giúp họ phân loại tất cả, xem xét, hòa nhập nó vào cuộc sống của họ – tất cả đều mang lại việc chữa lành tinh thần.

Nghệ thuật lắng nghe là một nghệ thuật, chỉ có vậy. Nó đòi hỏi thực hành và nhiều nỗ lực, nhưng nghệ thuật này có thể được phát triển thành thực. Nó có thể được học. Nó đòi hỏi sự nỗ lực phối hợp và tập trung từ phía chúng ta. Chúng ta sẽ ngạc nhiên trước kết quả mà nghệ thuật lắng nghe mang lại cho người khác và cho các mối quan hệ của chúng ta.

Chúng ta phải biết giới hạn của mình, đó là, chúng ta có thể nghe bao lâu và khi nào chúng ta không thể nghe nữa. Chúng ta cần phải nhận ra khi nào chúng ta cần tạm dừng việc lắng nghe và lấy lại tinh thần để có thể quay lại nghe một lần nữa. Người ta biết khi chúng ta không lắng nghe. Nhiều khi chúng ta nghĩ họ không hiểu, họ sẽ nói: “Bạn không lắng nghe.” Nhiều lần khách hàng của tôi đã nói với tôi, “Có chuyện gì vậy? Bạn dường như không lắng nghe.” Sự yếu đuối, mệt mỏi, sao lãng của con người xảy ra là điều dễ hiểu. Vẫn là những người ở trước mặt chúng ta, đôi khi chúng ta cảm thấy họ “không hiểu,” họ nhạy cảm với thực tế là chúng ta không lắng nghe.

*Lắng nghe giúp
chúng ta có cái
nhìn sâu sắc
hơn về
người khác.*

Lắng nghe tốt dẫn đến việc chữa lành vì nó cho thấy người nghe quan tâm. Người bị tổn thương thường cảm thấy bản thân tồi tệ. Lắng nghe họ chữa lành các vết thương bằng cách đỡ lên chúng dấu của lòng trắc ẩn, sự dịu dàng và ấm áp. Lắng nghe dẫn đến việc chữa lành vì nó cho phép người bị tổn thương nói về những gì đang gặm nhấm họ hoặc mắc kẹt bên trong họ. Ít có điều gì tàn phá con người và các mối quan hệ của họ hơn là việc chôn vùi sự tức giận và tổn thương, cảm giác tội lỗi và xấu hổ, và tất cả những cảm xúc hỗn loạn khác được chôn giấu nhưng cần phải được giải quyết. Những vấn đề này có thể

được giải quyết bằng cách nói chuyện một cách cởi mở và trung thực với một người lắng nghe đáng tin cậy.

Bằng cách tiết lộ sự bất ổn bên trong của họ, người ta bắt đầu sắp xếp lại mọi thứ. Khi chúng ta có thể bộc lộ những gì đang diễn ra bên trong mình, chúng ta có thể hình dung những gì đang ẩn giấu trong bóng tối và đưa nó ra ánh sáng, xem xét và hiểu rõ hơn về nó. Tầm nhìn và niềm hy vọng theo sau. Niềm hy vọng nói rằng mọi thứ có thể khác. Niềm hy vọng của người Kitô hữu nói rằng mọi thứ có thể khác đi bởi vì Thiên Chúa đang làm việc cùng với chúng ta, bởi vì Thiên Chúa làm việc với chúng ta khi chúng ta chấp nhận các vấn đề của cuộc sống.

Lắng nghe chữa lành các mối quan hệ bởi vì khi chúng ta lắng nghe nhau, chúng ta xóa tan nhiều hiểu lầm và hiểu sai đã tích tụ giữa chúng ta và đó là nguyên nhân của rất nhiều rối loạn trong hôn nhân và gia đình. Sự rối loạn như vậy không quá nhiều trong những vấn đề tồn tại trong các cuộc hôn nhân và gia đình, mà thực tế là do những người nam và người nữ trong các cuộc hôn nhân và gia đình này không thể nói với nhau về những gì họ nghĩ và những gì họ cảm thấy. Đó là lý do tại sao công thức phù hợp với rối loạn chức năng là: Chúng ta không nói chuyện, nên chúng ta không cảm thấy, vì vậy chúng ta không tin tưởng. Và nếu chúng ta không nói chuyện, chắc chắn chúng ta sẽ không lắng nghe, ngoại trừ những

âm thanh của sự im lặng là thứ chỉ tạo thêm sự rối loạn và đau đớn, hiểu lầm và cảm giác bị hiểu lầm.

Có nhiều loại im lặng khác. Sự im lặng có thể là dấu hiệu của sự tự xem xét nội tâm lo lắng thái quá, tạo ra một rào cản có chủ ý giữa bản thân và người khác. Nó có thể là vũ khí bất hợp tác. Nó có thể là dấu hiệu thể hiện sự không đồng tình hoặc thờ ơ. Đó có thể là thước đo của sự khó chịu, như khi hai người không thoải mái lê bước vào công ty của nhau và nói nhiều lời. Nó có thể là dấu hiệu của sự không hiểu, không sẵn lòng, tức giận, không tin tưởng. Nó có thể là kết quả của sự khiếp sợ hoặc tính tàn nhẫn (Sean Dunne, *The Road to Silence*).

Lắng nghe là một trải nghiệm tiếp thu kiến thức, bởi vì chúng ta đạt tới sự hiểu biết và có kiến thức nhiều hơn không chỉ về người khác, mà còn về chính mình. Tôi thường nói về bản thân rằng tôi thường xuyên trị liệu, bởi vì, là một nhà trị liệu, càng lắng nghe và tiếp xúc với người khác, tôi càng lắng nghe và tiếp xúc với chính mình.

Lắng nghe giúp chúng ta biết đối phương thực sự là ai. Người Hy Lạp cổ xưa nói: “Hãy tự biết mình” thực sự là khởi đầu của mọi trí tuệ và linh đạo sâu sắc. Nhưng nếu việc biết bản thân cần thời gian và sự nỗ lực, thì việc biết người khác còn cần thời gian và sự nỗ lực nhiều hơn.

Hãy nhớ thuật ngữ Kinh Thánh dành cho quan hệ tình dục là “biết”. Nó mô tả nhiều hơn mối quan hệ thể

xác. Nó có nghĩa là biết người khác một cách thân mật, gần gũi với người đó. Biết và lắng nghe dẫn đến sự thân mật. Một số người tiến hành quan hệ tình dục mà không có sự thân mật. Hành vi như vậy hủy diệt khả năng yêu thương của một người. Để cởi mở và chia sẻ món quà bản thân, người ta cần phải sẵn sàng chấp nhận rủi ro và tin tưởng. Chúng ta yêu quý những gì một người tiết lộ cho chúng ta và chúng ta trân trọng những tiết lộ này và giữ bí mật. Chúng ta tôn trọng người ta vì những gì họ đã tiết lộ cho chúng ta, mặc dù chúng ta có thể không đồng ý với họ.

Những gì tôi chia sẻ với bạn trong những trang này tôi đã học được từ việc lắng nghe nhiều người. Lắng nghe giúp chúng ta có cái nhìn sâu sắc về người khác, để biết người đó, hiểu họ và giúp họ hiểu và biết chính mình. Lắng nghe là một phần của yêu thương. Chỉ sau khi tôi thực sự lắng nghe một người, tôi mới có thể thực sự bắt đầu yêu họ. Chỉ có như vậy tôi mới có thể chấp nhận con người họ và yêu họ. Tôi có thể nói: “Tôi yêu bạn như bạn là, như tôi biết bạn, không phải như tôi nghĩ bạn là hoặc nên là.”

Lắng nghe là một phần của cuộc sống. Nó có nghĩa là tiếp xúc với những thực tại xung quanh chúng ta. Tiếp xúc với thực tại làm cho sức khỏe tinh thần tốt, đôi khi thực tế cũng đau đớn như vậy. Sống tròn đầy và sôi động

là chăm chú lắng nghe thế giới xung quanh để tìm hiểu về cuộc sống và trân trọng nó.

Lắng nghe thường liên quan đến tiếng cười. Điều này có nghĩa là chúng ta đang chạm vào sự lỗ bịch và những điều phi lý của cuộc sống. Bởi vì chúng ta có thể cười với người ta, chứ không phải cười nhạo họ, sau khi chúng ta thực sự lắng nghe họ, chúng ta biết họ đang lành bệnh và trở nên tốt hơn, bởi vì họ đã bắt đầu cười nhạo chính mình và chúng ta với họ. Hải hước giúp chúng ta nhìn nhận cuộc sống, loại bỏ những sai lệch mà chúng ta nhận thức được, giảm nhẹ gánh nặng của cuộc sống và giảm bớt căng thẳng. Hải hước có lẽ là kỹ năng trị liệu ít được sử dụng nhất trong tư vấn cũng như trong cuộc sống!

Trong phòng chờ của tôi có bốn quyển album chứa đầy phim hoạt hình mà tôi đã thu thập trong mười lăm năm qua. Chúng là những bộ phim hoạt hình phù hợp với cuộc sống của con người, đặc biệt là với hôn nhân và gia đình, và với những nhược điểm của con người chúng ta. Thật thú vị khi thấy người trẻ và người già bị thu hút xem đi xem lại những quyển album này. Họ thường nhận xét rằng xem những bộ phim hoạt hình này có thể thư giãn như thế nào. Thiên Chúa phải có khiếu hải hước lắm, nếu không thì làm sao Ngài có thể chịu đựng được chúng ta lâu như vậy?

Lắng nghe có nghĩa là buông bỏ chính mình. Khi lắng nghe người khác, chúng ta ra khỏi chính mình, ra khỏi thế giới tự cho mình là trung tâm của chúng ta. Chúng ta tiếp cận và chạm vào người khác. Chúng ta tiếp xúc với sự đau đớn và buồn phiền của họ. Chúng ta bắt đầu hiểu khía cạnh khác của cuộc sống là gì. Như truyền thống Kitô giáo nói: “Khi chúng ta đánh mất chính mình, chúng ta tìm thấy lại bản thân.”

Khi chúng ta chăm chú lắng nghe những vấn đề của người khác – sự đau khổ, buồn phiền, tổn thương và mất mát của họ – thì vấn đề của bản thân chúng ta dường như không quá tệ. Chúng ta có thể xem xét đúng cách các vấn đề của riêng mình. Khi tôi lắng nghe những vấn đề của người khác ngày này qua ngày khác, dường như những vấn đề của tôi không quá khủng khiếp. Tôi xem xét chúng và sau đó tôi có thể đương đầu với chúng tốt hơn.

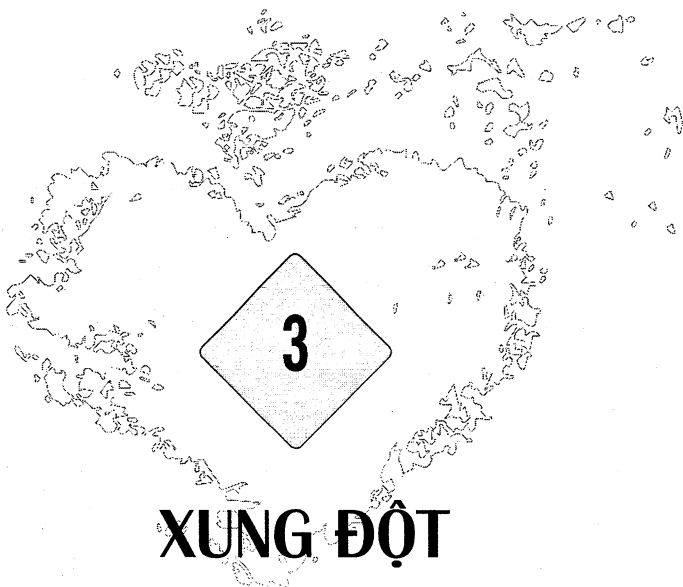
Khi người khác làm tổn thương chúng ta và tìm kiếm sự tha thứ, chúng ta phải lắng nghe cốt truyện, về việc tại sao bất cứ điều gì đã xảy ra, và do đó hiểu được. Sau đó, chúng ta có thể buông bỏ sự tổn thương, giận dữ và đau đớn của mình. Chúng ta có thể tha thứ vì chúng ta hiểu.

*Lắng nghe có
nghĩa là buông
bỏ chính mình.*

Đây là một số phản ánh riêng của cá nhân tôi về việc lắng nghe, thu lượm được từ việc lắng nghe người khác.

Tôi chắc chắn rằng trong quá trình lắng nghe của riêng bạn, bạn đã học được nhiều khía cạnh khác của sự khôn ngoan. Càng lắng nghe, chúng ta càng trở nên người hơn. Càng lắng nghe, chúng ta càng trở nên thiêng liêng hơn. Chúng ta có thể vượt qua chính mình và tiếp xúc với người khác và với Thiên Chúa.

Cầu nguyện là lắng nghe: lắng nghe những gì trong lòng mình; lắng nghe những gì người khác đang nói và đặt tất cả những điều đó vào bàn tay của một Thiên Chúa đang lắng nghe. Cầu nguyện là tin rằng có sự tồn tại của một Thiên Chúa lắng nghe luôn hiện diện, yêu thương và chăm sóc. Nhờ đó, chúng ta được củng cố, an ủi và tìm thấy bình an. Cầu nguyện có thể chữa lành, bởi vì trong cầu nguyện, chúng ta có thể buông bỏ và tiếp xúc với Thiên Chúa, Ngài chăm sóc và yêu thương chúng ta bất chấp điều gì Ngài nghe và biết về chúng ta.



Xung đột không chỉ là một phần của cuộc sống, mà là điều cần thiết. Một trong những quan niệm sai lầm lớn về hôn nhân tan vỡ là xung đột, nó là nguyên nhân của hầu hết các cuộc hôn nhân đau buồn hoặc cuối cùng ly hôn. Ngược lại, phần lớn các mối quan hệ hôn nhân rạn nứt là do thiếu hoặc né tránh xung đột để đạt được cách giải quyết xung đột. Một phần của nghệ thuật giao tiếp là có thể tham gia vào xung đột thích hợp, và điều này và cách giải quyết xung đột là những thành phần cực kỳ quan trọng của các mối quan hệ lành mạnh.

Xung đột là điều cần thiết nếu muốn duy trì một mối quan hệ lành mạnh và đúng chức năng. Khi Chúa Giêsu đến thế gian, Ngài đã xung đột với nó. Chúa Giêsu nói một cách bí ẩn: “Ta không đến để đem bình an, nhưng

là chia rẽ” (Luca 12:51). Nhiều khi Chúa Giêsu xung đột công khai với các môn đệ, dân chúng nói chung, gia đình của Ngài, và thường xuyên nhất là các kinh sư và những người Pha-ri-sêu. Kinh Thánh đầy xung đột! Các Thánh vịnh phản ánh cuộc xung đột đang diễn ra trong chúng ta, giữa con người và giữa chúng ta với Thiên Chúa. Bất cứ khi nào người ta cố gắng trở nên thân thiết với nhau, thì khi đó sẽ có cả sự ấm áp và bất đồng. Trong một mối quan hệ thân thiết, sự ấm áp và bất đồng đi cùng nhau. Nếu một mối quan hệ trở nên bế tắc, không có ấm áp cũng không có bất đồng, mối quan hệ này tan vỡ. Yếu tố quan trọng cần thiết để duy trì cơ chế hoạt động là chất bôi trơn. Nó ngăn chặn tình trạng cháy nổ hoặc các bánh răng bị khóa. Chất bôi trơn cần thiết trong bất kỳ mối quan hệ thân thiết nào, đặc biệt là trong hôn nhân và gia đình, là sự xung đột thích hợp.

Như tôi đã viết trong *Healing Wounds Emotions*, chúng ta đã được lập trình để xem tức giận là điều xấu hơn là một đức tính tốt. Tức giận là một cảm xúc bình thường, lành mạnh và cần phải được thể hiện theo cách thích hợp. Chúng ta cần phải phân biệt giữa tức giận chính đáng và tức giận không chính đáng có thể phá hoại. Chúng ta cần phải nhận ra sự khác biệt giữa xung đột và bạo lực. Bạo lực là xung đột ngoài tầm kiểm soát.

Khi những người phối ngẫu kìm nén sự tức giận, tổn thương hoặc thất vọng với nhau và để chúng tích tụ, nó sẽ có tác động xấu đến mối quan hệ của họ. Kiểu quan hệ kìm nén này giống như căn bệnh ung thư đang ăn dần ăn mòn và hủy diệt dần mối quan hệ tin tưởng giữa hai vợ chồng. Vợ chồng dần xa cách nhau về cảm xúc, lúc đầu là vô tình. Dần dần, họ nhận ra rằng họ đã xa nhau về mặt tình cảm và trở nên không còn hứng thú với tình dục. Họ hoảng sợ. Họ bắt đầu nghĩ họ không còn yêu nhau nữa và cuộc hôn nhân của họ kết thúc.

Điều này không nhất thiết đúng. Tình trạng tê liệt, không có cảm xúc là dấu hiệu cho thấy mối quan hệ đang gặp trục trặc. Các bên bị mắc kẹt. Bên dưới sự tê liệt này là những lớp tổn thương, tức giận, thậm chí là căm ghét và thịnh nộ được che đậy. Vợ chồng cần phải làm cho tất cả những mảnh vụn đã được tích lũy, chưa được giải quyết bên trong họ xuất đầu lộ diện. Họ cần phải bắt đầu một cuộc đối thoại gay go, nghiêm túc. Một trong những khía cạnh đau đớn của việc giao tiếp như vậy là những hiểu sai gây buồn phiền, những khác biệt chưa được giải quyết, những oán giận lâu ngày, và những vết thương sâu sẽ được lộ ra.

Đối với chuyện yêu đương ngoài hôn nhân, chúng là những cách phá hoại và không công bằng để giải quyết những bất bình rõ ràng và/hoặc thường không được công

nhận trong hôn nhân. Các đối tác thường cố gắng đáp ứng nhu cầu tình cảm và tình dục của bản thân trong chuyện chăn gối. Những quan hệ bất chính như vậy hầu như không bao giờ trở thành mối quan hệ lâu dài và khả thi. Đôi khi chúng là các tảng đá kê bước chân ra khỏi một cuộc hôn nhân. Chuyện ngoại tình là dấu hiệu của một cuộc hôn nhân có vấn đề. Họ luôn thể hiện sự tức giận bị kiểm chế hoặc nén lại đối với người phối ngẫu kia, cũng như những xung đột tiềm ẩn khác chưa được giải quyết trong hôn nhân. Những cuộc xung đột im lặng gây chết người. Những cuộc xung đột lạnh mạnh có thể là nhân tố bổ sung, nhờ đó quyền năng chữa lành của Thiên Chúa có thể hoạt động.

Xung đột bị kìm nén có thể tự biểu hiện trong tất cả các loại vấn đề về thể chất và những khó khăn về cảm xúc, chẳng hạn như lo lắng, trầm cảm, im lặng lạnh lùng, xa cách tình dục và hành vi tránh đối đầu trực tiếp, chỉ đề cập một số. Mối quan hệ này nhạt nhẽo, không có sự đam mê và thân mật, trong khi về mặt tinh thần, nó thiếu ý nghĩa và nguồn cảm hứng.

Nhiều người vội vã quyết định mối quan hệ hôn nhân của họ đã kết thúc. Họ quyết định ly thân hoặc tìm những thứ gây sao nhãng khác – như ngoại tình, hoặc đắm chìm vào các hoạt động hoặc sở thích bên ngoài. Hoặc họ có thể duy trì một mối quan hệ khoan dung mà

không phải đối mặt với căng thẳng tiềm ẩn. Nhiều người vội vã ly hôn trước khi cho bản thân cơ hội để giải quyết các vấn đề tiềm ẩn trong mối quan hệ của họ. Khi làm như vậy, họ không bao giờ cho phép bản thân có cơ hội để gặp gỡ nhau thật lòng.

Giao tiếp thực sự, trực tiếp và chân thành có thể dẫn đến tức giận và xung đột. Thiên Chúa biết không ai muốn xung đột. Có hai tấm biển lớn, nhưng vô hình, treo trên cửa ra vào của hầu hết các ngôi nhà người Mỹ. Các biển báo có nội dung: “Hòa Bình Với Bất Kỳ Giá Nào” và “Đừng Làm Rung Lắc Con Thuyền”.

Đôi khi những nỗi đau và tức giận được chôn giấu, chưa được giải quyết tồn tại trong một mối quan hệ, cuối cùng lại xuất hiện trong những vụ nổ tai hại hoặc những hình thức phản ứng thái quá về tình cảm. Loại xung đột này có tính chất phá hoại. Người ta nói những điều ác ý với nhau, chúng không nhất thiết phải có ý nghĩa, và kết quả là gây ra nhiều tổn thương không cần thiết. Các bên đang mất kiểm soát. Sau một vụ nổ, họ rất hối hận và xấu hổ về hành vi của mình, nhưng một lần nữa họ lại chôn vùi sự tổn thương và tức giận của mình cho đến khi sự tích tụ tiếp theo diễn ra và vụ nổ tiếp theo xảy ra. Mô hình xung đột phá hoại theo chu kỳ này chỉ có thể thay đổi khi các đối tác tham gia vào việc học cách thường xuyên đối mặt với những tổn thương, tức giận và thất

vọng của họ một cách cởi mở và kịp thời. Tuy nhiên, nếu các đối tác sợ xung đột, họ sẽ có xu hướng tránh những bất đồng cần thiết này, do đó họ tự tạo cho mình những vụ nổ định kỳ không lành mạnh.

Khi chúng ta cho phép người ta đối xử với mình một cách thâm hại hoặc thô bạo mà không quyết đoán vì chúng ta sợ xung đột, cuối cùng chúng ta sẽ đánh mất sự tôn trọng đối với chính mình. Những người ngược đãi chúng ta không tôn trọng chúng ta, bởi vì chúng ta có những hành vi ngược đãi như vậy và họ sẽ tiếp tục đối xử với chúng ta một cách khắc nghiệt.

Một số xung đột nhỏ chúng ta có thể quyết định tránh vì người đó không quan trọng đối với chúng ta hoặc những vấn đề đó quá ngớ ngẩn và không đáng dành năng lượng cảm xúc để giải quyết chúng. Tuy nhiên, một số người trong chúng ta có xu hướng tránh né, giảm thiểu và hợp lý hóa quá nhiều cuộc xung đột của mình dưới chiêu bài chúng là những vấn đề không quan trọng, khi nỗi sợ hãi mới là động cơ tiềm ẩn thực sự. Nếu vậy, chúng ta cần thành thật hơn với chính mình. Nói những vấn đề như vậy với một người bạn đáng tin cậy sẽ rất hữu ích, họ có thể giúp chúng ta trung thực hơn với bản thân.

Không phải tất cả các xung đột đều mang lại cách giải quyết vấn đề. Trên thực tế, vấn đề thậm chí có thể trở nên tồi tệ hơn trong một số tình huống. Ít nhất chúng ta

có được sự hài lòng vì chúng ta đã đối mặt với xung đột và làm những gì tốt nhất có thể. Phần còn lại chúng ta đặt vào tay Thiên Chúa. Đôi khi người ta sống trong bầu khí xung đột đến mức họ cần phải lựa và chọn các trận chiến của họ và ưu tiên những vấn đề nào đáng để đấu tranh hoặc nếu không họ sẽ xung đột liên tục.

Những cặp vợ chồng thường xuyên xung đột sống trong bầu khí thù địch, gây hấn có sự đổ lỗi, tấn công cá nhân, lạm dụng tình cảm hoặc thậm chí thể xác. Những người này cần phải học cách đấu tranh công bằng và tìm ra giải pháp cho những xung đột đang diễn ra và không bao giờ kết thúc của họ, nó có thể đã trở thành một lối sống. Những người như vậy có thể sẽ được lợi khi tham gia vào nhóm đào tạo về kiểm soát cơn tức giận.

Những loại xung đột mà tôi vừa mô tả không phải là những loại xung đột được dung túng hay khuyến khích.

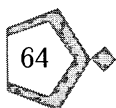
Chúng ta cần phải làm chủ những xung đột của mình và chịu trách nhiệm về chúng.

Tuy nhiên, những loại xung đột phá hoại này là những gì hầu hết người ta hiểu được nhờ xung đột. Những gì chúng ta đã được dạy hoặc học về xung đột thì tiêu cực: đừng làm điều đó; Đó là tội; nó nguy hiểm; nó có thể dẫn đến sự từ chối; xung đột ngụ ý bạo lực, đổ lỗi, ai đó phải đúng hay sai; đó là một cuộc đấu tranh quyền lực. Không có gì ngạc

nhiên khi chúng ta sợ xung đột và tránh nó. Loại xung đột mà tôi khuyến khích và điều đó cần thiết là xung đột thường phát sinh khi hai hoặc nhiều người sống cùng nhau trong một bầu khí như vậy, ở đó mọi người cởi mở và trung thực với nhau, sẽ có những bất đồng, những khác biệt và những tiết lộ đau đớn. Đây là điều bình thường và không thể tránh khỏi, nếu không thì mối quan hệ này hời hợt và có thể là không trung thực. Trong việc tìm kiếm các mối quan hệ trung thực, xung đột là một khả năng có thật.

Xung Đột Là Điều Không Thể Tránh

Hãy thảo luận loại xung đột thích hợp xảy ra trong các mối quan hệ lành mạnh, xung đột là điều không thể tránh và có thể là nguồn tăng trưởng. Xung đột có thể giúp gìn giữ mối quan hệ tốt đẹp bằng cách buộc người ta phải xử lý những khác biệt, bất đồng và hiểu sai lành mạnh của họ. Xung đột là một khía cạnh sáng tạo của bất kỳ mối quan hệ nào. Trong sách Sáng thế, Thiên Chúa đã dựng nên vũ trụ trật tự từ một mớ hỗn độn, loại hỗn loạn này thường đi kèm với xung đột. Xung đột cho chúng ta cơ hội mang lại những thay đổi trong các mối quan hệ của chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta coi xung đột là cơ hội để phát triển.



Chúng ta có thể học được gì về xung đột tích cực? Đầu tiên, đó là một thách thức. Điều đó chắc chắn sẽ xảy ra khi người ta sống cùng nhau, và trong tất cả các mối quan hệ thân thiết. Xung đột làm cho thông tin mới xuất đầu lộ diện và chỉ ra rằng điều gì đó cần phải được xử lý hoặc giải quyết. Trong xung đột, chúng ta thu thập được nhiều thông tin mà chúng ta không biết về người kia; những nhu cầu chưa được giải đáp và những cảm giác không được thừa nhận, những nhận thức sai lầm và những bất đồng có thể được làm rõ và làm cho nhiều người biết. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng cần phải thay đổi, điều chỉnh và thỏa hiệp. Chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với nhau. Đôi khi, chúng ta sẽ bị sốc và choáng ngợp bởi những tiết lộ mà xung đột làm cho xuất đầu lộ diện. Nhưng sự khác biệt nơi mọi người không phải là điều xấu – chúng là điều bình thường. Xung đột sẽ đưa chúng ta ánh sáng.

Chúng ta cần phải làm chủ những xung đột của mình và chịu trách nhiệm về chúng. Chúng ta cần phải xóa tan những cuộn băng tiêu cực về xung đột bắt nguồn từ thời thơ ấu của chúng ta, xóa tan quan niệm thắng thua, đổ lỗi hoặc cho rằng có điều gì đó không đúng với người này hay người kia. Chúng ta thường phải chủ động giải quyết xung đột. Chúng ta không phải là người xấu vì bắt đầu xung đột nhưng can đảm và tìm kiếm sự thật sẽ giải thoát chúng ta.

Thật vậy, xung đột giúp chúng ta duy trì căn tính của mình để không bị người khác nuốt chửng hoặc kiểm soát. Chúng ta cũng nhận ra và thiết lập ranh giới với nhau. Kiểm soát và phục tùng hủy hoại mối quan hệ lành mạnh. Trong lĩnh vực của sự khác biệt, một cuộc hôn nhân hoặc phát triển, đình trệ hoặc chết đi. Đây là giai đoạn mà người ta vội vàng ly hôn trước khi cho bản thân cơ hội để hiểu và giải quyết những khác biệt của họ. Thay vì coi bản thân là không tương thích, sẽ không tốt hơn nếu họ thấy mình khác biệt nhưng bình đẳng?

Xung đột lành mạnh dạy chúng ta cách thương lượng với nhau. Điều này dựa trên lý thuyết rằng các vai trò, dù trong mối quan hệ mật thiết hay mối quan hệ công việc, đều xuất hiện từ một quá trình. Người ta cần phải nói ra các vấn đề và lắng nghe nhau khi họ chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc, ý kiến và quan điểm của họ, mà không trở nên phòng thủ với nhau.

Những người phối ngẫu đến từ các bối cảnh khác nhau, có quan điểm khác nhau về các lĩnh vực như cách xử lý tiền bạc, nuôi dạy con cái, tổ chức các ngày lễ ở đâu và như thế nào, người mẹ có nên đi làm hay không, v.v... Vợ chồng học cách chia sẻ thông tin và thương lượng với thông tin mới đó. Họ học cách đồng ý về một số vấn đề, hợp tác, thỏa hiệp và chấp nhận những điều kỳ quặc của nhau. Tất cả điều này mang lại sự hiểu biết tốt hơn và giúp người ta phát triển niềm tin vào nhau. Vợ chồng

không chỉ hiểu nhau mật thiết hơn mà còn hiểu nhau nhiều hơn nhờ sự tương tác của họ. Hiểu biết nhau sâu sắc là một khía cạnh quan trọng của linh đạo hôn nhân.

Nếu chúng ta cứ xử theo cách này trong tất cả các mối quan hệ của mình, thì chúng ta cũng có thể tự mình làm sáng tỏ những gì chúng ta nghĩ, những gì chúng ta nhận thức, cách chúng ta cảm thấy và nhu cầu của chúng ta là gì. Hành vi như vậy xua tan căng thẳng, bối rối và những giải thích sai. Chúng ta có thể thực hiện những điều chỉnh cần thiết để giải quyết vấn đề khác và chúng ta có thể biết rõ nhu cầu của nhau hơn. Khi tất cả điều này xảy ra, chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm và tốt hơn về bản thân và về nhau. Nó giống như sự bình lặng sau cơn bão.

Xung đột cũng giúp chúng ta vượt qua sự cứng nhắc và trở nên linh hoạt hơn với nhau. Đó là lý do tại sao khi một người phối ngẫu luôn nhượng bộ người kia vì hòa bình, người phối ngẫu đó không chỉ từ bỏ căn tính và lòng tự trọng của chính mình mà còn khiến người kia trở nên cứng rắn hơn và kiểm soát nhiều hơn. Đây là mô hình có hại được tìm thấy trong một số cuộc hôn nhân.

Khi chúng ta cảm thấy chắc chắn có điều gì đó không ổn trong một mối quan hệ – lo lắng đang tăng lên, oán giận ngày càng gia tăng, hoặc chúng ta bắt đầu trở nên căm giận về những vấn đề nhỏ nhặt, chúng ta cần phải hỏi điều gì đang làm phiền chúng ta và sau đó bắt đầu trao đổi với đối phương về nó.

Khi chúng ta ngại giao tiếp và không để ý đến các dấu hiệu cảnh báo, chúng ta đang chuốc lấy sự phiền muộn. Đôi khi chúng ta nói rằng chúng ta không muốn làm cho người kia khó chịu hoặc chúng ta sợ làm tổn thương cảm xúc của họ. Nhưng đây chỉ là nguy biện. Chúng ta sợ xung đột. Chúng ta đang “phủ nhận” và ham mê hợp lý hóa. Nếu chúng ta có thể nhận ra nỗi sợ xung đột mà tất cả chúng ta đều có, thì chúng ta có thể trở thành chỗ dựa tốt hơn cho nhau khi chúng ta cố gắng đối mặt với những vấn đề khó chịu. Chúng ta phá đổ những bức tường ngăn cản xung đột khi chúng ta chia sẻ những lo lắng của mình về xung đột.

Sợ làm tổn thương người khác như một lý do để tránh xung đột là một trong những lý do phổ biến nhất mà tôi nghe thấy. Nhưng đây là sự trốn tránh trách nhiệm. Chúng ta thường che giấu nỗi sợ xung đột này dưới chiêu bài làm tổn thương cảm xúc của người khác là trái với nguyên tắc. Nghĩ theo cách này là hiểu sai lời giáo huấn đạo đức quan trọng. Đôi khi chúng ta sợ bị từ chối, bị tổn thương hoặc không được yêu thích, hoặc mất kiểm soát bản thân, hoặc thậm chí là bạo lực.

Có ai ở trong mối quan hệ lành mạnh, trung thực có thể tránh được những tổn thương bình thường xảy ra khi chúng ta phải đau đớn thành thật với nhau không? Tổn thương này đi cùng với lĩnh vực. Làm tổn thương cảm

xúc của người khác không phải là tội! Trên thực tế, sự trung thực như vậy có thể là một hành động quan tâm và yêu thương người đó. Điều chúng ta cần phải tránh là nói ra sự thật đau lòng bằng những lời ác ý và mặt sát. Khi đó, người ở đầu dây nhận chỉ nghe thấy ngôn ngữ đầy ác ý và bỏ lỡ thông điệp được truyền tải.

Chúa Giêsu thường làm tổn thương cảm xúc của người ta bằng cách trung thực, nhưng Ngài cũng nói thẳng với chúng ta rằng: “Sự thật sẽ giải thoát chúng ta” (Gioan 8:32). Ngài không nói sự thật sẽ không làm tổn thương. Quả thực, nói ra sự thật rất khó, nhưng lựa chọn thay thế còn tai hại hơn nhiều cho chính chúng ta và các mối quan hệ của chúng ta. Như Phaolô viết: “Hãy nói sự thật với nhau trong tình bác ái” (Êphêso 4:15) – không mĩa mai hay giận dữ, hoặc không muốn ghi những điểm không quan trọng nhưng nêu lên để tranh luận. Không nói thật lòng không chỉ gây bất lợi cho người kia mà còn là tội thiếu sót. Thường thì sẽ có những cơ hội bị bỏ lỡ khi những người liên quan có thể có sự thay đổi, tăng trưởng và hiểu biết sâu sắc.

*Làm tổn thương
cảm xúc của
người khác
không phải
là tội.*

Xung đột cũng có thể cho thấy nhu cầu thay đổi, điều chỉnh lại và thậm chí là thay đổi vai trò trong gia đình. Người vợ có thể cần chồng chia sẻ việc nhà vì cô cũng đang làm bên ngoài. Khi nhu cầu của cô không được đáp

ứng, hoặc nếu đối tác của cô đặc biệt không chú ý đến nhu cầu tình cảm của cô, xung đột sẽ bộc lộ tất cả điều này và có thể điều chỉnh. Mặt khác, nếu các đối tác quay lại im lặng thay vì tham gia vào xung đột, chúng ta có thể hiểu tại sao nhiều cuộc hôn nhân đang chết vì im lặng hơn là bạo lực. Nhiều chứng bệnh về cảm xúc như trầm cảm, và nhiều phản nản về thể chất thường là triệu chứng của việc kìm nén cảm xúc, đặc biệt là tức giận, bức bối hoặc thất vọng và tránh xung đột.

Xung đột là điều không thể tránh, nhưng nó có thể tích cực và sáng tạo. Nó có thể có tổ chức, khi một người đưa ra quyết định nói chuyện với người kia và sau đó sắp xếp thời gian và địa điểm thuận tiện cho cả hai bên gặp gỡ nói chuyện. Câu hỏi đặt ra là liệu chúng ta quyết định “đấu tranh” công bằng hay không công bằng. Trở lại các mô hình xung đột tiêu cực cũ sẽ không hiệu quả. Kêu la và gào thét, phản ứng thái quá hoặc hung hăng chỉ có nghĩa là không ai lắng nghe. Những lời thóa mạ, vu khống cha mẹ, cố gắng làm xấu hổ bằng cách so sánh ác ý, công kích cá nhân, đổ lỗi, phóng đại không hợp lý – tất cả những hành vi này khiến người ta tránh xa những vấn đề đang gặp phải và khiến họ lãng phí thời gian để bảo vệ tính cách của mình hoặc giải quyết các vấn đề thứ cấp, trong khi né tránh những vấn đề thực sự. Loại bỏ bản thân khỏi sự hiện diện của người kia bằng cách bỏ đi, thay đổi chủ đề, đưa ra những lời phản nản khác, đi sâu

vào những vấn đề chưa được giải quyết trong quá khứ, sử dụng những từ bao quát như “luôn luôn” và “không bao giờ”, tất cả đều là những cách phá hoại xảo quyết bất kỳ xung đột mang tính xây dựng nào. Nhưng mang lại xung đột có tính xây dựng đôi khi là điều đáng để đấu tranh một cách không công bằng. Đấu tranh công bằng đòi hỏi một sự tự chủ và kỷ luật tự giác nhất định.

Trở nên phòng thủ là một cách khác để làm vô hiệu những lợi ích của xung đột mang tính xây dựng. Khi trở nên phòng thủ, chúng ta không nhạy cảm với những gì người kia đang nói hoặc cảm thấy. Chúng ta cảm thấy như thể mình đang bị tấn công – vì vậy chúng ta tấn công và/hoặc phủ nhận. Giảm sâu sự phòng thủ của chúng ta có nghĩa là: Tôi sợ cô ấy sẽ rời bỏ tôi; Tôi sẽ bị bỏ rơi; Tôi không muốn bị tổn thương; anh ấy sẽ không yêu tôi; cái gì không đúng với tôi; cuộc hôn nhân của chúng tôi đang đổ vỡ. Khi hai người phòng thủ gặp nhau, vấn đề thực sự giữa họ không được giải quyết, và họ kết thúc với cuộc xung đột vô ích, dẫn đến cảm xúc thất vọng và kiệt sức. Chúng ta có thể kiểm soát sự phòng thủ của mình bằng cách kiểm chế phản ứng, trở nên bình tĩnh và buộc bản thân phải chăm chú lắng nghe đối phương. Chúng ta có thể muốn đồng ý dành thời gian nghỉ ngơi cho đến khi dịu lại và sau đó quay lại nói chuyện. Vì thế, chúng ta không chỉ kiểm soát sự phòng thủ của chính mình, mà

còn là sự ảnh hưởng êm dịu trên người khác khi chúng ta nhận thức rõ hơn về người đó.

Một trong những lý do khiến các cuộc hôn nhân gặp rắc rối nghiêm trọng và tỷ lệ ly hôn cao là do có quá nhiều vấn đề giữa các bên liên quan chưa được giải quyết. Một số cuộc hôn nhân không có cơ hội ngay từ đầu. Một số vợ/chồng không thể giải quyết những xung đột giữa họ vì họ không giải quyết những xung đột chưa được giải quyết trong chính họ. Những vấn đề như lòng tự trọng thấp, cảm giác không thỏa đáng về bản thân, xấu hổ và tội lỗi ngăn cản chúng ta tham gia vào những bất đồng lành mạnh.

Hiểu được những xung đột nội tâm của nhau còn sót lại từ gia đình gốc của nhau có thể có lợi trong những xung đột của chúng ta với nhau. Khi tôi nhận ra người bạn đời của tôi vẫn còn gánh nặng về những vấn đề chưa được giải quyết như tức giận, tổn thương, thất vọng và bị bỏ rơi đối với cha mẹ cô ấy, thì tôi có thể tránh tiếp thu mọi điều cô ấy nói và hiểu cô ấy hơn. Nhưng cô ấy cần phải có trách nhiệm giải quyết những vấn đề này trong chính bản thân mình.

Hôn nhân đòi hỏi người ta yên tâm về bản thân và yêu bản thân họ để có thể yêu thương và bao dung lẫn nhau và cũng có can đảm để tham gia vào một cuộc xung đột được tiến hành một cách công bằng. Hôn nhân thách

thức người ta trưởng thành và phát triển với tư cách cá nhân. Người phối ngẫu trưởng thành nhạy cảm và đáp ứng những cảm xúc, vấn đề và lo lắng của người phối ngẫu kia, nhưng không bị chúng lấn át và lây nhiễm, nếu không thì cả hai đều trở thành một phần của vấn đề hơn là một phần của giải pháp. Khi điều này xảy ra, nó được gọi là đồng phụ thuộc.

Có một số kỹ năng có thể học được liên quan đến vấn đề xung đột này, chẳng hạn như kỹ năng xác định thời gian, nghĩa là biết khi nào nên và khi nào không nên chiến đấu, hoặc, nếu xung đột kéo dài hoặc mất kiểm soát, khi nào gọi là thời gian không tính. Có nghĩa là sắp xếp thời gian để trao đổi về các vấn đề nhạy cảm. Những kỹ năng này và nhiều kỹ năng khác có thể được học. Ngày nay có thể kiếm được tài liệu tuyệt vời về chủ đề này, chẳng hạn như cuốn *You Just Don't Understand* của Deborah Tannen. Ngoài ra còn có các cuộc hội thảo dạy nghệ thuật giải quyết xung đột và cách đấu tranh công bằng. Chúng ta nên dạy điều này và nhiều hơn nữa về các mối quan hệ với mọi người trong các trường trung học và cao đẳng của chúng ta. Chúng ta cần phải tiếp thu thông tin hiệu quả của các chuyên gia như Tiến sĩ Phil McGraw, trong cuốn *Relationship Rescue* của ông.

Như tôi đã nhắc lại trong những trang này, chúng ta phải có một cái nhìn sâu sắc và hiểu biết về gia đình gốc

của mình. Gia đình đó là một kho tàng thông tin thực sự. Chúng ta quay lại với nó để hiểu, không phải để qui trách nhiệm. Từ gia đình của mình, chúng ta có thể hiểu được thái độ của chúng ta đối với xung đột, cách chúng ta học để đấu tranh công bằng hay không công bằng, hoặc cách chúng ta học để không chiến đấu và che giấu các vấn đề và cảm xúc. Có khi nào chúng ta chứng kiến cảnh cha mẹ xung đột không? Sự im lặng được sử dụng như là vũ khí gây chết người hay là phương tiện tránh né – hay cả hai? Tôi đã nghe nhiều người lớn nói rằng họ không bao giờ thấy cha mẹ họ có bất kỳ bất đồng nào. Điều đó nói lên điều gì? Họ đã bỏ qua những thứ gì đang làm phiền họ? Họ có duy trì hòa bình bằng bất cứ giá nào không? Nếu họ đấu tranh, sự tức giận và xung đột được xử lý như thế nào? Khi còn nhỏ, chúng ta có bị phạt khi tỏ ra tức giận hoặc xung đột không? Cha mẹ chúng ta có phân biệt được những xung đột và giận dữ thích hợp và không thích hợp không?

Tất cả những phần còn lại từ gia đình gốc của chúng ta đôi khi được củng cố bởi thái độ sùng đạo tiêu cực nói cho chúng ta biết xung đột là tội, cần phải tránh. Chúng ta đã diễn giải sai về sự tức giận và xung đột mà chúng ta đọc được trong Kinh Thánh. Nhiều người lớn lên với ba chữ “Tội”. Xung đột là tội, vì vậy nếu tôi vướng vào xung đột, tôi cảm thấy tội lỗi. Thứ hai, xung đột khiến tôi cảm thấy xấu hổ bởi vì tôi bị chỉ trích vì ham mê nó, điều này

khiến tôi cảm thấy bản thân tồi tệ, tội lỗi vì “chúng” nói với tôi rằng đấu tranh là sai. Cuối cùng, xung đột gây ra một số đau khổ nên tôi tránh nó.

Một số người lớn lên trong những gia đình vô cùng xung đột, ở đó họ bị thương nặng. Sau đó, họ hoặc sống lại quá khứ của mình bằng cách sống trong cuộc hôn nhân xung đột, hoặc họ đi đến thái cực ngược lại bằng cách lập với bản thân một hợp đồng để tránh mọi xung đột trong hôn nhân của họ. Trong cả hai trường hợp, họ đang bị kiểm soát bởi quá khứ của họ.

Điều cần thiết là một sự thỏa hiệp. Hãy chấp nhận một phần cuộc sống liên quan đến xung đột, nhưng hãy tuân theo luật công bằng khi xung đột xảy ra. Chúng ta có thể hồi tưởng lại quá khứ bằng cách lặp lại nó, hoặc nổi dậy chống lại nó, hoặc bằng cách tái tạo lại nó. Chúng ta có thể tái tạo quá khứ bằng cách học hỏi từ những điểm yếu và rối loạn chức năng của gia đình gốc của chúng ta. Sau đó, chúng ta có thể xây dựng những cách thể hiện xung đột và tức giận một cách công bằng và phù hợp, những cách này theo thời gian sẽ thiết lập cho chúng ta những mối quan hệ lành mạnh, đúng chức năng.

Một số gợi ý về xung đột công bằng là:

- Chăm chú lắng nghe người khác;
- Yêu cầu làm rõ những gì người đó đang nói, suy nghĩ, cảm nhận, nhận thức, cần;

- Tôn trọng;
- Không đồng ý nhưng không khó chịu;
- Không nói những lời mạt sát hoặc ngôn ngữ lăng mạ, mỉa mai;
- Tránh ngắt lời;
- Giảm bớt tính đa cảm;
- Tránh sử dụng câu nói “luôn luôn” hoặc “không bao giờ”;
- Sử dụng câu nói “Tôi” thay vì câu nói “bạn”;
- Yêu cầu tạm dừng nếu xung đột vượt quá tầm kiểm soát, nhưng hãy sắp xếp thời gian để quay lại xung đột.

Tất cả những cách tiếp cận này không dễ, nhưng chúng có thể là một sự giúp đỡ to lớn.

Xung Đột Là Điều Cần Thiết

Thật là khó khi quan niệm rằng trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống, người ta tụ họp lại với nhau và tương tác với nhau thì xung đột sẽ không xảy ra. Xung đột là điều tuyệt

*Xung đột
là phương
tiện để tăng
trưởng.*

đối cần thiết để người ta có thể thiết lập ranh giới, duy trì căn tính của họ, hiểu biết nhau, làm rõ nhận thức và các vấn đề, giải quyết các vấn đề, và có thể tiếp tục với cuộc

sống của họ. Xung đột phá vỡ những bức tường ngăn cách chúng ta, phá bỏ những bế tắc mà chúng ta bị mắc kẹt và mở ra những con đường giao tiếp. Trong bầu khí như vậy, hôn nhân và gia đình có thể triển nở và cùng nhau phát triển trong sự tin tưởng và yêu thương.

Xung đột luôn là nét đặc trưng của di sản Kitô giáo của chúng ta. Chúa Giêsu xung đột với giới lãnh đạo tôn giáo thời của Ngài, các cộng đoàn Kitô giáo sơ khai bất hòa với nhau, Phêrô và Phaolô có những bất đồng, và xung đột trong các cộng đoàn Kitô giáo vẫn tiếp tục cho đến ngày nay. “Ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì Thầy ở đó, giữa họ” (Matthêu 18:20). Và Ngài nói thêm: “Sẽ có xung đột.” “Tập hợp cùng nhau” không chỉ có nghĩa là mọi người đồng ý mà còn không đồng ý.

Học cách để đối mặt với những xung đột lành mạnh buộc chúng ta phải đương đầu với những cuộn băng tiêu cực tiềm ẩn bên trong bản thân mình. Những điều này hình thành nên những xung đột của chúng ta với chính mình. Mỗi quan hệ của chúng ta với bản thân là mối quan hệ quan trọng nhất mà chúng ta có. Nếu chúng ta nghĩ và cảm thấy bản thân tồi tệ, chúng ta sẽ sụp đổ khi thấy mình trong một cuộc xung đột đơn giản nhất với người khác. Vì vậy, chúng ta cần phải khẳng định chúng ta là ai để yêu thương và tha thứ cho bản thân, đồng thời loại bỏ sự tức giận mà chúng ta cảm thấy nơi bản thân

và sử dụng nó một cách sáng tạo để mang lại sự thay đổi trong chính mình. Khi chúng ta để ai đó tiếp cận mình và khiến chúng ta cảm thấy mình vô dụng, chúng ta cần phải thương xót bản thân và chịu trách nhiệm về việc cho phép người khác khiến chúng ta cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ, hoặc phản ứng thái quá. Tôi cần tập trung vào bản thân và nhận ra tôi là người duy nhất mà tôi có thể thay đổi và khi tôi hiểu tường tận bản thân, tôi có thể thay đổi và cố gắng kiểm soát bản thân.

Một số người vì bị bệnh nghiêm trọng như nghi ngờ sâu sắc, hoặc thù ghét, hoang tưởng hoặc tâm thần phân liệt, họ không phải là ứng cử viên tốt cho xung đột lành mạnh và sáng tạo. Những người có xu hướng bạo lực hoặc thịnh nộ cũng vậy. Họ sẽ phải tránh hoặc được xử lý bởi sự can thiệp của nhóm, hoặc theo những cách thích hợp và bảo vệ khác. Sự tiếp xúc của họ với thực tế rất kém và bị bóp méo, và họ không thể đạt được bất kỳ sự hiểu biết sâu sắc nào về bản thân. Họ không kiểm soát được bản thân. Chúng ta cần phải kiên quyết yêu thương họ.

Tất nhiên không cần phải nói, nếu xung đột với một người nguy hiểm có thể gây hại cho bản thân, tôi cần phải tránh một cuộc gặp gỡ như vậy bằng cách có thể tách mình ra khỏi người đó về mặt thể chất và tình cảm. Một người vợ ly thân đương đầu với người chồng bạo lực sẽ cần người khác có mặt để bảo vệ khi anh ta đến đón con.

Điều cần thiết là chúng ta phải dạy cho con cái của mình từ những năm đầu đời rằng xung đột là bình thường, cần thiết và không thể tránh khỏi. Chúng ta cần phải đảm bảo là chúng biết cách “chiến đấu”, nhưng chúng ta sẽ không ngăn chúng khỏi xung đột hoặc bất đồng hợp lý giữa chúng. Chúng ta sẽ dạy chúng không được phép sử dụng bạo lực và lạm dụng thể chất và tình cảm. Điều cần thiết là lắng nghe đối phương, cởi mở và thành thật. Trên tất cả, cha mẹ phải là mẫu gương cho con cái về cách đấu tranh công bằng. Trẻ em có thể biết cha mẹ bất đồng, có xích mích, nhưng hãy tiếp tục sống, yêu thương và tha thứ cho nhau.

Xung đột giữ lại những thực tế đau đớn của cuộc sống trước mắt chúng ta, nhưng chính trong những hiện thực đau đớn này, chúng ta vẫn giữ được cảm xúc, tinh thần và tâm hồn. Quan hệ thân thiết với nhau có nghĩa là sẽ có sự ấm áp và dịu dàng, nhưng cũng có lúc xích mích và bất đồng.

Tóm lại, xung đột trong các mối quan hệ không chỉ cần thiết mà còn là điều không thể tránh. Nó có thể cho cơ hội để phát triển. Chúng ta có được cái nhìn sâu sắc về bản thân, về những người khác và các vấn đề đang được đề cập. Chúng ta cần chuyển từ thái độ tiêu cực về xung đột sang thái độ tích cực. Với nhận thức như vậy về xung đột, chúng ta sẽ có khả năng không chỉ duy trì các

mối quan hệ của mình, mà còn phát triển chúng và nuôi dưỡng sự thân mật mà chúng ta tìm kiếm và cần.

Nếu chúng ta cởi mở với cuộc sống và tình yêu, chúng ta cần phải cởi mở với xung đột. Không ai cảm thấy thoải mái khi có xung đột, nhưng chúng ta không thể để nỗi sợ xung đột kiểm soát các mối quan hệ của mình. Sau khi đối mặt với xung đột và vượt qua nó, chúng ta sẽ cảm thấy bình yên hơn và ít nhất là cảm thấy hài lòng. Xung đột là phương tiện để tăng trưởng vì nó củng cố sự tự tin của chúng ta. Xung đột lành mạnh và công bằng là một phần độc đáo của linh đạo vì nó buộc chúng ta phải vượt qua những tình huống đau khổ, hy vọng vượt qua chúng và được chúng biến đổi. Chúng ta cần phải cho phép xung đột có một vị trí danh dự trong các mối quan hệ của chúng ta.



THÂN MẬT

Thân mật. Người ta sử dụng từ này một cách bừa bãi. Nó là gì? Làm thế nào để đạt được nó?

Theo một lý thuyết được phát triển bởi Robert Steinberg (1986), tình yêu có ba thành phần đặc biệt: đam mê, sự khao khát mãnh liệt đối với một người; sự thân mật, chia sẻ tất cả cảm xúc, suy nghĩ, nhu cầu và hành động của mình với người khác; và cam kết, sẵn sàng ở lại với một người trong lúc thịnh vượng cũng như lúc khó khăn. Những ý tưởng tương tự về tình yêu này đã được xác minh bởi lời giáo huấn của Đức Kitô. Về sự đam mê, Chúa Giêsu nói: “Hãy ở lại trong Thầy, như Thầy ở trong anh em” (Gioan 15:4); sự thân mật, “Thầy không còn gọi anh em là tôi tớ nữa, nhưng là bạn hữu vì tất cả những

gì Thầy đã nghe biết nơi Cha Thầy, Thầy đã cho anh em biết” (Gioan 15:15); cam kết, “Không có tình yêu nào lớn hơn tình yêu của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình” (Gioan 15:13).

Một số người nghĩ về tình dục khi họ nghe từ thân mật, nhưng đây chỉ là một khía cạnh nhỏ của sự thân mật. Sự

*Sự thân mật để
cập đến sự khao
khát thăm sâu
nơi tất cả
chúng ta.*

thân mật thực sự cũng có những thành phần tình cảm và tâm lý. Đây là kiểu thân mật mà tất cả chúng ta được mời gọi để có được. Nó liên quan đến khả năng chia sẻ qua lại và sâu sắc về bản thân với người khác.

Chia sẻ tình dục xuất phát từ sự thân mật về tình cảm và tâm lý. Thành phần tình dục có thể nuôi dưỡng, hỗ trợ và tăng cường sự thân mật thực sự, nhưng bản thân nó không phải là sự thân mật. Sự thân mật để cập đến sự khao khát thăm sâu nơi tất cả chúng ta được gắn bó chặt chẽ với một ai khác. Cuối cùng, một ai khác đó là Thiên Chúa. Kinh Thánh có đầy đủ những diễn đạt về sự khao khát này, chẳng hạn như Thánh vịnh 42: “Như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong, hồn con cũng trông mong được gần Ngài, lạy Chúa.” Trong Isaia, chúng ta đọc về mối quan hệ thân thiết giữa mẹ và con: “Có người mẹ nào quên được đứa con thơ của mình, hay chẳng thương đứa con mình mang nặng đẻ đau? Cho dù nó có quên đi nữa, thì Ta, Ta cũng chẳng quên người bao giờ” (Isaia 49:15).

Sự khao khát này được dệt nên trong chính kết cấu con người chúng ta và là gốc rễ của sự gắn gũi thiêng liêng với Thiên Chúa. Nhiều người không thể xác định được sự khao khát này hoặc do bị tổn thương tình cảm nghiêm trọng, sự khao khát đó bị nhầm lẫn và bị bóp méo. Tuy nhiên, nó hiện diện trong tất cả chúng ta. Cố gắng tìm cách hoàn thành nó là nhiệm vụ cả đời của chúng ta. Chúng ta có thể chọn các phương tiện có tính xây dựng và sáng tạo để làm điều này, hoặc các phương tiện phá hoại. Ngay cả trong những trường hợp nghiêm nặng, mục tiêu cuối cùng vẫn là tìm kiếm sự thân mật của một người.

Đàn ông được xã hội hóa để trở nên xa cách về mặt tình cảm. Thường thì người cha của họ đứng đằng sau việc này. Ở một số cơ sở giáo dục nam giới, nam giới không được dạy cách cảm nhận hoặc gắn gũi với bất kỳ ai. Đàn ông được cho là lý trí, không phải cảm xúc. Đàn ông chúng ta không bao giờ được dạy cách kết hợp cảm xúc và suy nghĩ, gắn kết chúng vào các mối quan hệ thân thiết của chúng ta. Chúng ta biết cách tách biệt cái này với cái kia, điều này có thể hiệu quả ở một mức độ nào đó trong hoàn cảnh văn phòng hoặc trong kinh doanh, nhưng không hiệu quả trong cuộc sống và các mối quan hệ cá nhân của chúng ta.

Hành trình đến với sự thân mật có rất nhiều thành công và thất bại, nhưng đó là một hành trình chúng ta

cần phải thực hiện. Đó là một cuộc tìm kiếm con người và tâm linh. Nếu tôi tiếp xúc và gắn bó về mặt tình cảm với chính mình và trải nghiệm sự gắn bó và gắn gũi về mặt cảm xúc với người khác, tôi sẽ có thể trải nghiệm sự gắn gũi và gắn bó về mặt tình cảm với Thiên Chúa.

Thân Mật Với Bản Thân

Làm thế nào để chúng ta bắt đầu đạt được sự thân mật này? Sự thân mật bắt đầu khi chúng ta bắt đầu phát triển ý thức sâu sắc về sự nhận thức bản thân, và sau đó là ý thức sâu sắc về sự nhận thức người khác. Điều cần thiết đầu tiên và trước hết là chúng ta đạt được sự thân mật với chính mình. Nhận thức được bản thân có nghĩa là tiếp xúc với thế giới bên trong của chúng ta – suy nghĩ, thái độ, quan điểm của chúng ta, đặc biệt là nhu cầu và cảm xúc của chúng ta; thậm chí cả những lo lắng và không chắc chắn của chúng ta, và có lẽ, cả cảm giác chán nản nữa.

Không phải lúc nào chúng ta cũng tiếp xúc với thế giới bên trong của mình hoặc ý thức về những gì đang diễn ra bên trong mình, nhưng mức độ nhận thức đó không phải lúc nào cũng cần thiết. Phần lớn cuộc sống hàng ngày của chúng ta chuyển động theo thói quen; nhưng khi tất cả cuộc sống đang sống theo cách này và chúng ta bỏ qua việc dành thời gian để suy ngẫm về

những gì đang diễn ra trong cuộc sống của mình, chúng ta đã mất liên lạc với chính mình.

Tiếp xúc và phản ánh những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta vào những thời điểm nhất định trong ngày là điều cần thiết nếu chúng ta muốn tìm thấy ý nghĩa và sự hòa hợp trong cuộc sống của mình. Chúng ta cần phải nỗ lực phối hợp để dành thời gian mỗi ngày cho bản thân, để phản ánh không chỉ những gì vừa mới xảy ra, mà còn cách chúng ta cảm thấy và suy nghĩ về những gì đã xảy ra, và cách chúng ta nhìn nhận thế giới xung quanh mình trong suốt trải nghiệm này hoặc trải nghiệm kia. Đó có thể là một sự kiện bi thảm trong tin thời sự, hoặc căn bệnh đột ngột của một người bạn thân, hoặc cảm xúc bị tổn thương do một lời nhận xét thô lỗ. Tôi thường khuyên mọi người nên dành thời gian suy ngẫm, cầu nguyện vào cuối ngày để xử lý những gì đã xảy ra với họ trong ngày hôm đó.

Thật đáng kinh ngạc khi chúng ta mang theo mình bao nhiêu trải nghiệm chưa được xử lý. Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta bị sa lầy và hoàn toàn không chắc chắn về những gì chúng ta nghĩ và cảm thấy về rất nhiều vấn đề. Chúng ta mất liên lạc với những nỗi đau, những cú sốc, những thất vọng và mất mát của mình. Chúng ta thậm chí không nhận thức được niềm vui, sự ngạc nhiên và những khoảnh khắc hạnh phúc, mãn nguyện trong cuộc sống. Kết quả là ngày qua ngày cho đến khi chúng

ta có thể có một cuộc đời không được xử lý, không được phản ánh và đôi khi bị kìm nén.

Khi chúng ta tiếp xúc với chính mình, chúng ta phát triển sự hiểu biết sâu sắc, đó là sự hiểu biết về những gì chúng ta nghĩ, cách chúng ta cảm thấy và tại sao chúng ta hành xử như vậy. Khi chúng ta hiểu rõ bản thân, chúng ta đang cảm nghiệm Chúa Thánh Thần đang hoạt động trong chúng ta, nhưng Thiên Chúa hoạt động trong chúng ta chỉ khi chúng ta làm việc cùng với Ngài. Khi chúng ta suy nghĩ, Thiên Chúa soi sáng cuộc sống của chúng ta. Chính trong bối cảnh này, chúng ta bắt đầu hiểu một số câu hỏi mà chúng ta có về bản thân.

Với những hiểu biết mới được tìm thấy về bản thân, chúng ta có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo, giai đoạn này khó hơn và tôi gọi là tích hợp. Điều này có nghĩa là có thể tập hợp những kinh nghiệm sống của chúng ta và kết quả là mang lại sự thay đổi trong cuộc sống của chúng ta, điều mà chúng ta có thể nhận ra, thường bị những kinh nghiệm trong quá khứ điều khiển. Tất cả điều này sau đó dẫn đến sự thân mật và gắn gũi với chính mình. Nó dẫn đến việc tìm thấy sự toàn vẹn, hiểu biết nhiều hơn về bản thân, trở nên thoải mái với bản thân và với những gì chúng ta nghĩ và cảm thấy. Nó có nghĩa là hiểu và chấp nhận bản thân và quá khứ của chúng ta.

Mối quan hệ đầu tiên và quan trọng nhất mà chúng ta có là mối quan hệ với chính bản thân mình. Nếu chúng ta không thoả mái với chính mình, liên kết với chính mình, nếu chúng ta không biết mình, làm sao chúng ta có thể đạt tới mức độ thân mật với người khác? Trong mối quan hệ của chúng ta với những người khác, chúng ta có thể học được nhiều điều về bản thân, nếu chúng ta có thể tập trung vào những cảm giác và suy nghĩ đang xảy ra trong chúng ta khi chúng ta tương tác với những người khác.

Thân Mật Với Người Khác

Trở nên thân mật với người khác có nghĩa là tiếp xúc với thế giới nội tâm của người đó. Điều này có nghĩa là biết những gì họ nghĩ, những gì họ nhận thức, những gì họ cần và trên hết là những gì họ cảm thấy. Phải có sự chia sẻ lẫn nhau về điều này. Loại tiết lộ cởi mở và trung thực này sẽ mang lại mức độ tin cậy sâu hơn vào một mối quan hệ. Sự thân mật như vậy chỉ có thể phát triển trong một khoảng thời gian. Nó đòi hỏi phải làm việc chăm chỉ. Không có cách nào nhanh chóng để đạt được nó. Thời gian và chấp nhận rủi ro là điều cần thiết. Bạn sẽ phải trải qua những thất bại, thất vọng, đau đớn, tức giận, bối rối và xung đột.

Đôi khi trở nên gần gũi với người khác về mặt tình cảm gây ra đau đớn, và chúng ta phải có khả năng chịu

đựng một số tổn thương nhất định. Dần dần, khi chúng ta cởi mở và trung thực hơn trong việc bộc lộ bản thân với nhau, chúng ta sẽ tin tưởng lẫn nhau sâu sắc hơn. Niềm tin là thành phần chính trong việc phát triển sự thân mật. Đó là nền tảng mà trên đó mối quan hệ yêu thương được hình thành.

Để trở nên thân thiết với người khác, chúng ta cần phải chia sẻ với người đó sự đổ vỡ, chán nản và thất vọng của chúng ta, cũng như niềm vui và sự hài lòng của chúng ta. Để sự thân mật xảy ra, chúng ta cần phải nói rõ với nhau cách chúng ta nghĩ và cảm nhận về những trải nghiệm cuộc sống của chính mình và về những gì chúng ta đang cùng nhau trải qua. Điều đó có nghĩa là chúng ta cần phải thường xuyên nói chuyện về những gì đang xảy ra với chúng ta và cảm nhận của chúng ta về những gì đang diễn ra giữa chúng ta (hoặc những gì không diễn ra), cũng như cảm nhận của chúng ta về tất cả những điều đó.

Có phải chúng ta không thể tưởng tượng nổi cứ để ngày này trôi qua ngày kia không? Nếu vậy, cuối cùng là một khúc mắc cảm xúc sẽ tích tụ trong chúng ta, một khúc mắc được tạo thành từ sự tích lũy những kinh nghiệm chưa được nói ra và chưa được giải quyết. Đây là tình trạng khó khăn mà rất nhiều cặp vợ chồng đã kết hôn tự tìm đến. Nếu điều này xảy ra, thành tựu của sự thân

mật sẽ bị ngăn chặn. Hãy nghĩ đến cảm giác thất vọng của rất nhiều người vợ hỏi chồng khi họ đi làm về: “Hôm nay chuyện gì xảy ra vậy?” mà chỉ nhận được cùng một câu trả lời mỗi ngày: “Không có gì.” Những câu trả lời như vậy ngăn cản người ta chia sẻ kinh nghiệm sống của họ. Mặt khác, những khoảnh khắc dường như không quan trọng này lại mang đến những cơ hội vàng để chúng ta làm quen với nhau và bước vào thế giới của người khác.

Giao tiếp cởi mở và trung thực, bao gồm cả việc chú ý lắng nghe, là kỹ năng mà qua đó chúng ta trở nên nhạy cảm với nhau. Sự vô cảm với nhau trong các mối quan hệ của chúng ta, đặc biệt là trong hôn nhân và gia đình, ngăn cản sự thân mật trở thành hiện thực.

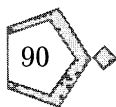
Đôi khi nỗi sợ thất bại hoặc ký ức về những thất bại trong các mối quan hệ trong quá khứ ám ảnh chúng ta. Chúng ta không chắc mình muốn được biết đến và chúng ta sợ rằng mình sẽ không được chấp nhận hoặc hiểu. Có thể chúng ta sẽ bị tổn thương, hoặc không được yêu thích, không được muốn, không được nghe, hoặc bị từ chối. Nếu đây là kinh nghiệm trong quá khứ của chúng ta hoặc nếu những ký ức tương tự từ gia đình gốc giày vò chúng ta, thì chúng ta sẽ sợ phải mạo hiểm thực hiện bất kỳ nỗ lực nào để phát triển một mối quan hệ thân mật.

Không có gì ngạc nhiên khi người ta phá hoại các mối quan hệ thân mật có thể có. Nếu chúng ta không sẵn

sàng đối mặt với nỗi đau đi kèm với việc đạt được sự thân mật, đối phó với những thất bại của mình và chấp nhận những rủi ro liên quan, thì chúng ta sẽ không thể trải nghiệm thành quả của sự thân mật. Đó là lý do tại sao rất nhiều hoạt động tình dục sớm thất bại. Đó là một nỗ lực để gắn gũi, nhưng nó là con đường tắt, con đường này cố tìm cách tránh nỗi đau đang bám rễ chắc chắn vào cuộc sống của người khác.

Sự Thân Mật Và Gia Đình Gốc

Phần lớn sự hiểu biết của chúng ta về sự thân mật phụ thuộc vào những gì chúng ta đã trải qua trong gia đình gốc của mình. Các thành viên trong gia đình tôi có cảm nhận được cảm giác gắn gũi với nhau về mặt tình cảm không? Chúng ta có thể hiện tình cảm với nhau trong gia đình không? Chúng ta đã chia sẻ sâu sắc những niềm vui và nỗi buồn trong cuộc sống của mình chưa? Cha mẹ của chúng ta có thể hiện tình cảm với nhau bằng lời nói và việc làm không? Có phải chúng ta đã sống trong bầu khí tin tưởng, ở đó chúng ta có thể nói chuyện một cách thoải mái và cởi mở, bày tỏ cảm xúc, sự tức giận và tình cảm của mình không? Hay chúng ta cảm thấy không thoải mái khi thể hiện cảm xúc, đến mức chúng ta giữ cảm xúc của mình cho riêng mình. Sự thân mật bao hàm sự lương phân cởi mở và trung thực: “Tôi yêu bạn và tôi ghét bạn, tôi đồng ý với bạn và tôi không đồng ý với bạn,



tôi hài lòng và không hài lòng với bạn – nhưng tôi ở bên bạn.” Nhiều người trên hành trình tiến tới sự thân mật chỉ muốn giải quyết bằng tình cảm nồng ấm và tránh những cảm giác khó khăn, bất đồng và khác biệt. Một cuộc hành trình như vậy sẽ chẳng dẫn đến đâu cả.

Nếu gia đình chúng ta không cung cấp cho chúng ta những kỹ năng để phát triển sự thân mật, thì chúng ta cần phải nhận ra và phát triển những kỹ năng này trong cuộc sống của chính mình – và điều đó có thể thực hiện! Nếu gia đình chúng ta bị thiệt hại nghiêm trọng ở những lĩnh vực mà tôi đã đề cập, chúng ta cần phải nhận ra sự thiệt hại đó, cảm nhận nỗi đau kèm theo nó, đối phó với nó, tiết lộ nó, và sau đó chữa lành trước khi tiếp tục. Chúng ta cần phải xử lý và chấp nhận quá khứ. Như John Bradshaw đã nói rất hay: “Chúng ta không thể đặt quá khứ vào quá khứ cho đến khi chúng ta trải qua nó”.

Không ai có bối cảnh gia đình hoàn hảo. Tất cả các gia đình đều thiếu một điều gì đó. Tất cả chúng ta đều xuất thân từ một mức độ rối loạn chức năng ít hơn hoặc nhiều hơn. Tuy nhiên, thực tế là mọi thứ có thể khác đi nếu chúng ta sẵn sàng thay đổi và tiếp tục. Chúng ta cần phải can đảm để quay trở lại quá khứ của mình, thừa nhận những sự thật đau đớn ở đó, sự

*Chúng ta quay lại
quá khứ để hiểu,
không phải để
đổ lỗi.*

bỏ mặc, tổn thương, thiệt hại và bắt đầu đối mặt với nó bằng cách nói về nó. Chúng ta cần phải có những người bạn mà chúng ta có thể chia sẻ những vấn đề tinh tế và nhạy cảm như vậy. Chúng ta cần các nhóm hỗ trợ hoặc tư vấn tốt. Chúng ta quay lại quá khứ để hiểu, không phải để đổ lỗi. Khi hiểu quá khứ, chúng ta có thể chữa lành, buông bỏ, tha thứ và bước tiếp.

Những người ở trong mối quan hệ thân thiết cần phải chia sẻ với nhau những kinh nghiệm về gia đình gốc của họ. Chia sẻ cả điều tốt lẫn điều xấu là một phần của việc họ thân mật với nhau. Trong cuộc trao đổi lẫn nhau này, có thể vừa đau đớn vừa thú vị, vừa khai sáng vừa thích thú, cặp đôi sẽ hiểu sâu hơn về nhau và về bản thân họ.

Có một chương trình tiền hôn nhân được gọi là “Khi Các Gia Đình Kết Hôn.” Nó không thể đúng mục tiêu hơn bởi vì khi hai người kết hôn, họ mang vào cuộc hôn nhân này những điều quý giá riêng của gia đình họ nhưng cũng có nhiều quan niệm chưa được giải quyết cần phải xác định lại và giải quyết. Hầu hết các cặp vợ chồng trẻ cần phải nhận ra cách họ liên hệ, tương tác, giao tiếp và đối xử với những người khác trong gia đình của họ bởi vì mô hình hôn nhân và gia đình duy nhất mà mỗi người có là của chính họ. Những nét đặc trưng của gia đình gốc, cả tốt lẫn xấu, được đưa đến cuộc hôn nhân này.

Hầu hết thời gian, khi các nhà tư vấn hôn nhân giải quyết các vấn đề về hôn nhân, họ thực sự đang giải quyết các vấn đề chưa được giải quyết liên quan đến các gia đình gốc. Có lẽ chàng trai trẻ chưa bao giờ nhìn thấy cha mẹ mình đánh nhau, nhưng cũng chưa bao giờ thấy họ thể hiện bất kỳ cảm xúc yêu thương và dịu dàng nào với nhau. Chàng trai trẻ này coi hôn nhân là một mối quan hệ do nam giới thống trị, cũng như mối quan hệ của cha anh với mẹ anh. Một cô gái chưa bao giờ trải qua tình cảm gần gũi với cha mình băn khoăn về việc con trai chấp nhận mình. Người phụ nữ trẻ này tin vào vai trò làm vợ và làm mẹ đã bỏ qua những nhu cầu và mong muốn của bản thân khi cô phục vụ cho con cái và chồng mình – như mẹ cô đã làm. Tất cả những ai chưa bao giờ chứng kiến cha mẹ mình giận nhau, hoặc thấy cha mẹ nổi cơn thịnh nộ hoặc hành động bạo lực với nhau, đều sẽ bị ảnh hưởng bởi hành vi này của cha mẹ.

Tương tự, những người đàn ông và phụ nữ xuất thân từ những gia đình nghiện rượu hoặc rối loạn chức năng nghiêm trọng, họ có thể đẩy tội lỗi, kìm nén, tức giận hoặc phụ thuộc vào nhau. Không phải là những người này không thể phát triển các mối quan hệ lành mạnh, thân mật; nhưng họ sẽ không thể hình thành các mối quan hệ thân mật cho đến khi họ giải quyết các vấn đề gia đình chưa được giải quyết. Nếu người ta không nhận được

thông tin và sự hiểu biết đúng về xuất thân của họ và về ý nghĩa thực sự của sự thân mật, thì hành vi rối loạn chức năng sẽ tiếp tục kéo dài mãi. Các kiểu liên quan không lành mạnh được truyền từ thế hệ này sang thế hệ kia.

Một quan điểm thực tế về cam kết trong một mối quan hệ, đặc biệt là trong hôn nhân, ngụ ý rằng vợ chồng đồng ý cùng nhau giải quyết các vấn đề về tính cách và sự khác biệt về hành vi tín ngưỡng mà họ nhận ra nơi nhau, và xuất phát từ quá khứ của nhau. Một cam kết như vậy không chỉ thực tế mà còn sáng tạo bởi vì từ tất cả những vấn đề nhức nhối này, một mối quan hệ mới có thể xuất hiện thông qua sự hợp tác, cộng tác và xung đột.

Tại Sao Các Hôn Nhân “Tốt Đẹp” Thất Bại

Tại sao những cuộc hôn nhân tưởng như “tốt đẹp” lại thất bại sau nhiều năm? Một điều đáng chú ý nữa là mặc dù vợ chồng chia sẻ việc nuôi dạy con cái, quản lý tài chính, các khía cạnh và vấn đề khác liên quan đến việc trở thành một gia đình, nhưng họ không bao giờ chia sẻ bản thân với nhau. Họ không bao giờ phát triển mối liên kết tình cảm, tâm lý. Khi con cái đã ổn định cuộc sống riêng của chúng và không còn ở nhà, vợ chồng nhận ra rằng họ không biết nhau và xa cách nhau về mặt tình cảm. Một điều gì đó còn thiếu trong mối quan hệ của họ. Thật đau lòng khi chứng kiến những cuộc hôn nhân kéo dài không

còn sức sống, ngay cả khi những người vợ/chồng có thể tận hưởng khoảng thời gian này của đời họ và kỷ niệm một kỷ nguyên mới. Ngày nay, những người có cuộc hôn nhân được 25 năm hoặc hơn đang ngày càng tìm đến tư vấn hoặc tòa án ly hôn. Họ lạc lối vào nhiều thứ nhưng không phải vào nhau.

Mối quan hệ quan trọng nhất trong gia đình luôn là mối quan hệ giữa vợ chồng. Chúng ta không nhất thiết phải luôn thừa nhận điều đó; nhưng khi mối quan hệ đó tiến triển, gia đình cũng tiến triển. Con cái biết chúng được yêu thương và cảm thấy yên tâm khi chúng nhận ra rằng cha mẹ chúng yêu thương nhau. Điều đó nói lên tầm ảnh hưởng đáng kể đến con cái như thế nào. Sự nghi ngờ kéo dài đó tồn tại ở con cái. “Nếu bố mẹ không yêu thương nhau, làm sao biết họ có yêu tôi không, ngay cả khi họ đảm bảo với tôi là họ yêu tôi?”

Các nhà nghiên cứu ngày nay đưa ra nhiều dữ liệu cho thấy tác hại của ly hôn đối với trẻ em. Con cái có thể được giúp đỡ để chữa lành, nhưng cha mẹ cũng cần phải chữa lành, và cả cha mẹ và con cái cần được giúp đỡ về tâm lý và tinh thần. Hình mẫu duy nhất mà trẻ em có về hôn nhân là hình mẫu mà chúng thấy cha mẹ chúng sống. Nếu mối quan hệ đó không có sự thân mật, thì con cái sẽ

*Mối quan hệ
quan trọng nhất
trong gia đình
luôn là mối
quan hệ giữa
vợ chồng.*

mang điều gì tới mối quan hệ hôn nhân của chúng trong lĩnh vực gần gũi và giao tiếp? Ngay cả những người sành sỏi và được giáo dục tốt cũng không thể sống một cuộc sống hôn nhân lành mạnh hơn cha mẹ họ trước đây.

Con cái chúng ta ngày nay, bất chấp mọi trình độ học vấn và sự tinh tế, đều kết hôn như cha mẹ chúng đã làm và mang tới hôn nhân cùng những bế tắc này. Những đứa trẻ này cần phải chứng kiến cha mẹ không chỉ yêu thương mà còn thể hiện tình cảm, biểu lộ sự tức giận và xung đột với nhau, những người cha mẹ chia sẻ sâu sắc cuộc sống của họ với nhau, đặc biệt là về mặt tình cảm; những người đã cùng nhau bước qua những lo lắng, bất trắc, và nghi ngờ; những người đã đi qua những thung lũng tối tăm và nhảy múa trên những đỉnh núi; những người đã đấu tranh với sự khác biệt của họ và sau đó tiếp tục sống cùng nhau, có thể buông bỏ khi điều đó được yêu cầu, và cùng nhau bước tiếp. Đó là quan điểm thực tế về cuộc sống hôn nhân: một cam kết phản ánh sự thân mật sâu sắc.

Thật tốt khi nhớ rằng cha mẹ của chúng ta, trong khi cố gắng nuôi dạy chúng ta, đã làm những gì tốt nhất mà họ biết. Họ không có loại thông tin mà tôi đang chia sẻ với bạn. Nhưng chúng ta cần phải nhận ra và hiểu những thiếu sót của họ và cách chúng ta đã bị thiệt hại và lãng quên để có thể thay đổi và bước tiếp. Hãy nhớ rằng chúng

ta quay trở lại để hiểu, không phải để đổ lỗi. Nếu chúng ta bị mắc kẹt trong việc đổ lỗi, thì đừng bao giờ bước tiếp.

Vẫn còn bị mắc kẹt có thể trở thành một cách thoát mái để lẩn trốn, hoặc nó có thể là hình thức phản kháng lại sự tiếp tục. Nói cách khác, chúng ta sẽ không bao giờ cảm nghiệm được hòa bình, niềm vui, hy vọng và hạnh phúc của vương quốc này trong chính mình nếu chúng ta không nhìn về phía trước. Nếu mỗi quan hệ quan trọng nhất trong gia đình là giữa vợ và chồng, thì mỗi quan hệ đó cần phải được tiếp tục nuôi dưỡng bất chấp sự có mặt của con cái – quả thực, việc nuôi dưỡng như vậy có lợi cho con cái.

Các nhà nghiên cứu về sự đổ vỡ trong hôn nhân nhận thấy sự căng thẳng trong mỗi quan hệ vợ – chồng mà việc sinh đứa con đầu lòng mang lại. Trên tờ USA Today ra ngày 8 tháng 7 năm 2004, giáo sư danh dự môn tâm lý học, John Gottman ở Đại học Washington nói rằng nhiều ông bố bà mẹ mới mắc chứng trầm cảm sau sinh, dễ cáu gắt, có xu hướng đấu tranh, và không thân mật tình dục có thể dẫn đến không chung thủy. Gottman viết: “Đó là giai đoạn lấy con cái làm trung tâm khi đó mỗi quan hệ vợ chồng có thể bị bỏ bê.”

Kinh nghiệm của riêng tôi với các cặp vợ chồng trong những năm qua là, khi quy mô gia đình tăng lên, người vợ và người chồng phải được nhắc nhở nỗ lực phối hợp và dành thời gian để nuôi dưỡng mối quan hệ của riêng

họ. Vì nhiều lần tôi nghe những người vợ/chồng trung niên buồn bã than phiền rằng, sau khi con cái khôn lớn, họ, những người làm cha mẹ, phải thừa nhận là đã bỏ bê mối quan hệ của chính mình. Vì vậy, tôi thường phải thách thức các cặp vợ chồng trẻ đưa ra chiến lược để sắp xếp thời gian riêng cho bản thân. Không phải lúc nào cũng dễ dàng sắp xếp được thời gian này, nhưng nó cần thiết cho sự tồn tại của cuộc hôn nhân.

Thân Mật Tình Dục

Trước đây tôi đã đề cập rằng sự thân mật tình dục thích hợp xuất phát từ sự thân mật về tình cảm và tâm lý. Sự thân mật tình dục phải ca ngợi sự thân mật tình cảm đã trải nghiệm trước đây nếu nó có bất kỳ ý nghĩa nào. Tuy nhiên, ngày nay quan hệ tình dục không phải lúc nào cũng như vậy. Chúng ta có thể gọi đó là giao phối, giao hợp hoặc quan hệ tình dục – nhưng nó không liên quan gì đến thân mật tình dục. Kết quả là ngày càng có nhiều người vỡ mộng về mối quan hệ của họ, vốn bắt đầu từ tình dục nồng nhiệt trước khi đạt được bất kỳ sự chia sẻ cảm xúc sâu sắc nào.

Người ta nói với tôi rằng nếu họ phải làm điều đó, họ đảm bảo là có nhiều kinh nghiệm tình dục hơn trước khi kết hôn. Họ đang đề cập đến những vấn đề tình dục mà họ gặp phải trong cuộc hôn nhân của họ. Nhưng giải

pháp không phải là trải nghiệm tình dục nhiều hơn. Việc thiếu thân mật về cảm xúc và tâm lý đang tạo ra những vấn đề này. Sự thiếu nhận thức về thực tế này phổ biến trong toàn xã hội của chúng ta, giữa những người có học và thất học, người giàu và người nghèo, già và trẻ. Suy nghĩ sai lầm đã hợp lý hóa hành vi tình dục bằng các thuật ngữ như tình dục “ngẫu nhiên” hoặc “giải trí”, ở đó “không ai bị thương.” Vấn đề với tất cả điều này không phải là tình dục quá nhiều vì nó hủy hoại khả năng liên hệ sâu sắc và tình cảm của người này với người kia. Điều bị phá hủy nơi những người này là khả năng gắn gũi, liên hệ thực sự. Quan hệ tình dục quá sớm trong một mối quan hệ thường phá hủy khả năng hình thành một mối quan hệ tình cảm lâu dài, sâu sắc.

Sự thân mật tình dục có thể nâng cao và nuôi dưỡng sự thân mật tình cảm diễn ra trong mối quan hệ tin cậy. Cả hai hình thức thân mật đan xen độc đáo và nhạy cảm với nhau. Khi sự thân mật tình cảm bắt đầu sáng tỏ, điều này sẽ ảnh hưởng đến chất lượng và mức độ thường xuyên của mối quan hệ tình dục. Nó thậm chí có thể khiến mối quan hệ tình dục chấm dứt. Khi các đối tác đã kết hôn nói chuyện với tôi về những xung đột tình cảm của họ, rõ ràng là mối quan hệ tình dục của họ cũng đang gặp rắc rối ngay cả trước khi họ công khai giải quyết vấn đề đó. Mặt khác, các cặp vợ chồng tham gia tư vấn về

các vấn đề tình dục như một vấn đề đang trình bày, cuối cùng sẽ phải đối mặt với vấn đề thực sự: mối quan hệ cá nhân yếu ớt của họ.

Người ta thường tìm kiếm một điều gì đó còn thiếu trong cuộc sống của họ thông qua kinh nghiệm tình dục. Tôi nghe rất nhiều phụ nữ nói rằng họ tham gia vào hoạt động tình dục với một người đàn ông với hy vọng tìm thấy cảm xúc, sự thoải mái và gần gũi về cảm xúc. Mặt khác, đàn ông sẽ trở nên sinh động và cho tình cảm để đạt được tình dục. Xã hội ngày nay cho nhiều tự do và sự cho phép đối với trải nghiệm tình dục, nhưng nó không cho người ta sự hiểu biết về ý nghĩa của sự thân mật cảm xúc hoặc làm thế nào để đạt được nó. Như nhà tâm lý học Fran Ferder nói: Thân mật không phải là cởi bỏ quần áo mà là cởi bỏ mặt nạ của chúng ta. Đó là tất cả sự bộc lộ bản thân, cởi mở và trung thực với người khác trong mối quan hệ thân thiết.

Chúng ta cần phải giúp những người trẻ tiếp xúc với sự khao khát gần gũi sâu sắc đó, về cơ bản, đó là tốt và do Chúa ban nhưng cần phải được giải thích và phát triển. Họ cần phải hiểu rằng khía cạnh tình dục của bản thân liên quan đến khao khát được gần gũi về mặt tình cảm. Vì sự gần gũi tình cảm này là điều mà họ thường không trải qua trong gia đình của họ, nên họ vô tình vấp ngã trong quá trình tìm kiếm sự thân mật đó. Sau đó, hoạt

động tình dục trở nên bình thường và phổ biến như việc đi đến McDonald để mua bánh hamburger. Tinh thần của sự thân mật đích thực bị phá hủy, và khả năng yêu thương đích thực đang bị xói mòn.

Một trong những điều không biết rõ về sự thân mật đó là sự thân mật về tâm lý và cảm xúc có thể diễn ra trọn vẹn mà không có bất kỳ biểu hiện tình dục nào. Nói cách khác, hai người có thể chia sẻ sự thân mật cảm xúc sâu sắc mà không cần quan hệ tình dục. Một số người có thể muốn gọi mỗi quan hệ như vậy là mối quan hệ thuần khiết, nhưng nó là một cái gì đó sâu sắc hơn nhiều so với điều đó.

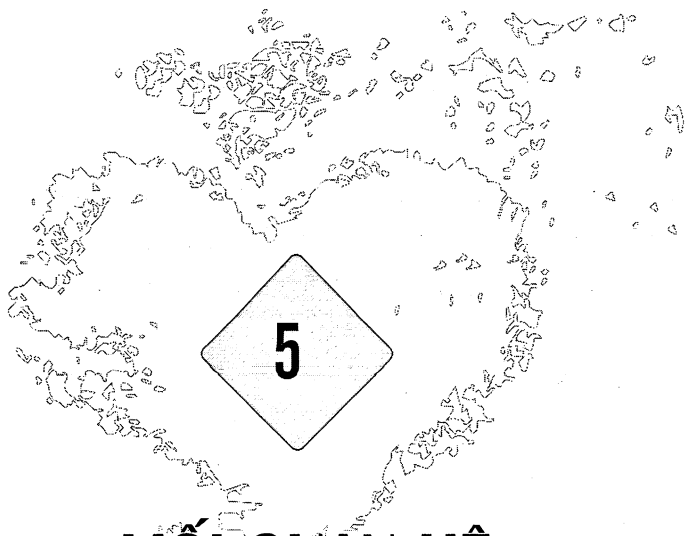
Sự Thân Mật Là Gì Và Không Là Gì

Điều quan trọng là nhận ra đâu là sự thân mật. Nó không liên quan đến việc kiểm soát một người hoặc phục tùng người khác. Đó không phải là trò chơi sức mạnh. Nó không phải là sự phụ thuộc hoặc đồng phụ thuộc; đúng hơn, nó là sự phụ thuộc lẫn nhau của những người độc lập. Nó không phải là nỗi ám ảnh hoặc sở hữu của người khác. Nó không phải là thói nghiện người khác hoặc say mê người đó.

Những người thích sự thân mật cho phép nhau không gian. Họ biết có những giới hạn và ranh giới trong các mối quan hệ và căn tính riêng của một người không

được tìm thấy trên người khác. Thân mật không phải là sự mê đắm hay lãng mạn, mặc dù thân mật có thể là lãng mạn. Nó không phải là tình trạng bất lực về cảm xúc, nhưng mang lại cảm giác an toàn và tin tưởng sâu sắc đối với người kia, bất chấp những tổn thương và thất vọng về tình cảm. Đó là cuộc tìm kiếm suốt đời dành cho tất cả chúng ta, những người tìm kiếm nó; và tất cả chúng ta đều thực sự cần nó.

Các vấn đề ngày nay như lãng nhãng, quan hệ tình dục trước hôn nhân, ly dị, cô đơn, sống chung trước hôn nhân, nghiện ngập, và nhiều vấn đề và thách thức khác của con người mà chúng ta đang đấu tranh, được liên kết với nhau bởi một vấn đề chung sâu sắc hơn: khả năng hay sự bất lực của chúng ta, sự sẵn sàng hay không sẵn sàng chọn sự thân mật của chúng ta. Vì vậy, vấn đề thực sự là đạt được sự thân mật với chính mình, với người khác và với Thiên Chúa. Nhưng chúng ta không thể đạt được điều chúng ta không hiểu, và chúng ta không thể hiểu cho đến khi chúng ta có thể nhận ra và giải thích được khao khát sâu sắc hơn đối với sự thân mật bên trong tất cả chúng ta.



MỐI QUAN HỆ QUAN TRỌNG NHẤT

Cốt lõi lời giáo huấn của Chúa Giêsu được tóm tắt trong câu “Hãy yêu mến Đức Chúa và người thân cận như chính mình”. Thông điệp này tạo không khí chung cho tất cả giáo huấn của Chúa Giêsu, cơ bản là về các mối quan hệ. Ở đây, tâm lý học đúng đắn và lời dạy của Chúa Giêsu gặp nhau, và không có gì mâu thuẫn giữa hai điều này. Người Kitô hữu đôi khi tập trung vào tình yêu của Thiên Chúa và người thân cận, ít chú ý đến điều răn yêu thương chính mình của Chúa Giêsu. Nhưng theo Kinh Thánh, nó có giá trị ngang nhau. Thực ra, mối quan hệ quan trọng nhất mà chúng ta có là mối quan hệ của chúng ta với chính mình. Yêu chính mình là điều cần

thiết nếu chúng ta muốn yêu người khác và Thiên Chúa. Khi mỗi quan hệ với chính mình tiến triển, mỗi quan hệ với người khác – và với Chúa cũng tiến triển.

Nếu chúng ta không hòa hợp với chính mình, nếu chúng ta không thoải mái, tự tin và hòa thuận với chính mình, làm sao chúng ta có thể hòa hợp với người khác? Khi mỗi quan hệ của chúng ta với cái tôi không đồng bộ, chúng ta sẽ mất cảm giác cân bằng và ranh giới các mối quan hệ khác. Yêu bản thân lành mạnh đóng vai trò như một chiếc la bàn định hướng bên trong, giúp chúng ta đi đúng hướng trong các mối quan hệ của mình.

Những Khó Khăn Về Bản Thân Và Hôn Nhân

Một trong những nguyên nhân phổ biến nhất, nhưng thường không được chú ý, gây ra những khó khăn trong hôn nhân là không yêu bản thân của một hoặc cả hai người. Nó đòi hỏi một mức độ yêu bản thân nhất định để chống đỡ và duy trì sự ổn định của một người khi đối mặt với sự tức giận, bất đồng và không thích xuất phát từ người phối ngẫu kia. Sau khi ly hôn, sự hỗn loạn lắng xuống, các luật sư được trả công, và nếu và khi việc đổ lỗi chấm dứt, người ly hôn có thể nhận ra rằng cuộc hôn nhân đã thất bại vì “Tôi không yêu bản thân mình đủ”. Tương tự như vậy, cuộc hôn nhân thứ hai sẽ gặp khó

khăn lớn nếu người đã từng thất bại một lần trong hôn nhân không phát triển tình yêu bản thân.

Yêu thương bản thân có nghĩa là biết và chịu trách nhiệm về những vấn đề của mình – như những xung đột chưa được giải quyết, không phát triển hoặc thiếu hạnh phúc. Đây là chìa khóa để làm cho các mối quan hệ trở nên hiệu quả. Người duy nhất mà tôi có thể bắt đầu thay đổi là chính tôi, với khả năng này sau đó tôi có thể tác động để thay đổi người khác. Phá vỡ các mô thức liên quan không lành mạnh không có nghĩa là cố gắng thay đổi hoặc đổ lỗi cho người khác, mà là sử dụng sự can đảm và năng lượng phát xuất từ bản thân để điều chỉnh hành vi của chính mình.

Trong những năm qua, tôi thấy các mối quan hệ, đặc biệt là trong hôn nhân và gia đình, cải thiện vì một người sẵn sàng thay đổi. Nhiều thời gian và năng lượng bị lãng phí khi chúng ta cố gắng thay đổi lẫn nhau. Tại sao không sử dụng năng lượng của chúng ta để thay đổi bản thân thay vì cố gắng thay đổi người khác? Điều này không có nghĩa là nhượng bộ hoặc đánh mất căn tính hoặc lòng tự tôn của mình, mà là học cách đáp trả và đối phó với người khác một cách trưởng thành và phù hợp. Khi chúng ta phản ứng lại người khác một cách hợp lý, chúng ta đang kiểm soát chính mình. Khi chúng ta phản ứng thái quá với người khác, chúng ta mất kiểm soát; trên

thực tế là người khác đang kiểm soát. Lời Cầu Nguyện Trầm Lặng diễn đạt điều đó rất hay:

Chúa ban cho tôi sự thanh thản
để chấp nhận những điều tôi không thể thay đổi,
can đảm để thay đổi những thứ tôi có thể,
và sự khôn ngoan để biết sự khác biệt.

Nền tảng của sự bình an và hạnh phúc nội tâm là ở đây, nó nảy sinh từ sự mãn nguyện và hài lòng với chính mình. Nếu chúng ta làm tốt nhất có thể trong bất kỳ tình huống nào, thì dù chúng ta thành công hay không, dù người khác phản ứng tích cực hay tiêu cực, dù mọi thứ tốt hơn hay xấu đi, chúng ta sẽ hài lòng với hành vi của chính mình và hòa thuận với bản thân. Đây là thành quả của mối quan hệ yêu thương bản thân.

Nhiều người không hiểu ý nghĩa của tình yêu bản thân lành mạnh, họ sợ nói về việc yêu bản thân vì họ nghĩ người khác có thể coi họ là người ích kỷ hoặc tự cho mình là trung tâm. Họ cảm thấy không thoải mái với ý tưởng yêu thương bản thân. Yêu bản thân đôi khi bị đánh đồng với ích kỷ, tự cho mình là trung tâm và tự yêu mình. Khi còn nhỏ, chúng ta được dạy rằng thật sai lầm và thậm chí đáng xấu hổ nếu chúng ta nói lời khẳng định về bản thân. Tôi còn nhớ đã được dặn là không được sử dụng đại từ “Tôi” quá thường xuyên kéo bị coi là tự cao tự đại.

Chúng ta cần phải hiểu sự khác biệt giữa yêu bản thân và ích kỷ. Một người yêu bản thân lành mạnh có ý thức tốt về bản thân, quan tâm đến bản thân bằng mọi cách, có lòng tự trọng và chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình, nhưng vẫn có thể tập trung vào người khác và kết nối với họ. Yêu bản thân có nghĩa là có khả năng thiết lập sự cân bằng và ranh giới giữa bản thân và người khác, do đó thúc đẩy tính cách riêng và các mối quan hệ tốt đẹp. Khi một người ý thức và đánh giá cao tính cách riêng của mình, người đó có khả năng quan hệ thành công với một cá nhân khác và cho phép người kia trở thành một cá nhân.

Một người tự cho mình là trung tâm và ích kỷ không có nhận thức tốt về bản thân; đúng hơn, họ bị ám ảnh bởi bản thân và các vấn đề của bản thân. Họ khó tập trung vào người khác hoặc kết nối với người khác. Một người như vậy không xác minh được ranh giới khi đối phó với người khác bởi vì tầm nhìn của họ về bản thân gắn chặt vào chính họ. Một người như vậy không có khả năng liên hệ với người khác bởi vì họ không thể nhìn hoặc nghe người khác một cách chính xác.

Trước khi có thể thực hành yêu bản thân, trước tiên chúng ta phải chấp nhận không một chút e dè rằng yêu bản thân thực sự là mối quan hệ yêu thương quan trọng nhất mà chúng ta có. Một khi tin điều này, chúng ta có thể mở rộng để phát triển các kỹ năng hữu ích trong việc yêu thương bản thân. Tình yêu bản thân đòi hỏi làm việc

chăm chỉ, sự quyết tâm, giáo dục, trung thực và khôn ngoan đến từ kinh nghiệm thử và sai. Tất cả điều này kết nối khái niệm yêu bản thân với thực tế của tình yêu bản thân, thực hành yêu bản thân là một nghệ thuật.

Trong những trang tiếp theo, tôi sẽ mở rộng những đặc điểm này của tình yêu bản thân lành mạnh:

nó đòi hỏi khắt khe;

nó khó;

nó đòi hỏi kỷ luật;

nó đòi hỏi phải khám phá quá khứ của chúng ta;

nó kêu gọi bản thân hiến dâng để là chính mình.

Tình Yêu Bản Thân Đòi Hỏi Khắt Khe

Việc phát triển mối quan hệ yêu thương chính mình là một đòi hỏi khắt khe. Nó đòi hỏi sự chân thành, cởi mở và trung thực về cuộc sống của chúng ta, sẵn sàng đánh giá nhận thức, suy nghĩ, cảm xúc, nhu cầu, hành vi và tương tác của chúng ta với người khác. Nó đòi hỏi chúng ta phải tự phê bình mà không lên án chính mình. Nó kêu gọi chúng ta trở thành người tốt nhất có thể mà không trở thành người cầu toàn. Bởi vì tôi luôn ở cùng bản thân mình, lẽ nào tôi không phải là bạn thân nhất của chính mình, cảm thấy tốt về bản thân và hạnh phúc với chính mình, bất chấp những khó khăn và rủi ro của cuộc sống?

Trở nên thoải mái với bản thân có nghĩa là tôi liên kết với suy nghĩ và cảm xúc của mình, là tôi đang học cách nhận thức tất cả cảm xúc của mình mà không có bất kỳ cảm giác tội lỗi hay xấu hổ nào. Cảm xúc của chúng ta là người chỉ rõ những gì đang diễn ra bên trong chúng ta; chúng nói với chúng ta về bản thân. Nếu tôi nói: “Tôi tức giận khi người ta kể những trò đùa sắc tộc,” điều đó có thể phản ánh sự tổn thương trong quá khứ của tôi về những trò đùa như vậy khi họ nhắm vào tôi. Hoặc nó có thể chỉ ra rằng tôi đã không chấp nhận nguồn gốc sắc tộc của mình. Hoặc nó có thể chỉ ra rằng tôi nhạy cảm với những tổn thương không cần thiết mà những trò đùa đó gây ra cho người khác. Cảm xúc của tôi cung cấp cho tôi thông tin quan trọng về chính mình. Càng có thể thoải mái với những cảm xúc như vậy, tôi càng có thể điều khiển chúng tốt hơn, và nếu cần, thể hiện chúng một cách thích hợp.

Bên cạnh việc chấp nhận cảm xúc của mình, tôi cần phải lắng nghe và tôn trọng nhu cầu của tôi. Giống như cảm xúc, nhu cầu của chúng ta là những món quà từ Thiên Chúa. Chúng là một phần con người của chúng ta; chúng không phải là điểm yếu. Nhận ra nhu cầu của chúng ta là một phần của tình yêu bản thân lành mạnh và không liên quan gì đến tính ích kỷ. Trong sự hỗn loạn của cuộc sống, nhiều bất ổn xảy ra do con người không chấp nhận

*Yêu bản thân
mình là mối
quan hệ yêu
thương quan
trọng nhất.*

nhu cầu của bản thân. Họ hoặc là kìm nén chúng hoặc là bộc lộ chúng theo những cách không lành mạnh. Nếu chúng ta không nhận ra nhu cầu của mình và đáp ứng chúng một cách thích hợp, thì nhu cầu của chúng ta sẽ chỉ đạo và bộc lộ một cách không phù hợp.

Mối quan hệ yêu thương bản thân đòi hỏi chúng ta phải quan tâm đến bản thân về mọi mặt: thể chất, tình cảm và tinh thần. Chúng ta cần phải đánh giá cao món quà của cuộc sống và con người của chúng ta. Như đã nói trong Thánh vịnh: “Tạ ơn Chúa đã dựng nên con cách lạ lùng” (Tv 139: 14).

Chúng ta chăm sóc cơ thể của mình như thế nào? Chúng ta có tắm rửa, ăn uống và ăn mặc đúng cách không? Chúng ta có tránh những gì làm hại sức khỏe của mình không? Chúng ta có nghỉ ngơi và thư giãn không? Chúng ta có tập thể dục không? Chúng ta có đến gặp bác sĩ khi cần thiết không? Chúng ta có uống thuốc và điều trị đến cùng khi cần không? Chúng ta có chăm sóc bản thân về mặt trí tuệ không? Chúng ta có đánh giá cao việc giáo dục không? Chúng ta có tìm kiếm nó khi chúng ta có thể không? Chúng ta có đọc tài liệu đáng giá không? Chúng ta có quan tâm đến bản thân về mặt tình cảm không?

Nhiều người không hiểu bản thân hoặc cảm xúc của họ. Họ rèn luyện trí óc, nhưng bỏ bê không quan tâm đến chiều kích cảm xúc trong cuộc sống của họ. Phần lớn

các vấn đề trong cuộc sống con người thường không nằm ở vấn đề trí tuệ, mà nằm nhiều hơn ở lĩnh vực cảm xúc trong bản thân họ và trong các mối quan hệ. Sự giáo dục nền tảng mà chúng ta nhận được về cảm xúc của mình đến từ những gì chúng ta trải nghiệm trong gia đình gốc của chúng ta. Cha mẹ chúng ta đã làm những gì tốt nhất mà họ biết để nuôi dạy chúng ta, nhưng trong lĩnh vực cảm xúc, họ có giới hạn. Họ không có sẵn một lượng khổng lồ thông tin tâm lý mà ngày nay chúng ta có.

Ngày nay, với sự có sẵn các sách tâm lý học phổ cập và sách tự lực, chúng ta có thể tự mình tìm hiểu tốt hơn về cảm xúc của mình. Tư vấn đã làm mất đi sự kỳ thị tiêu cực thường gắn liền với nó trong quá khứ. Bây giờ người ta coi nó là một nhu cầu tích cực mà bất cứ ai cũng có thể hưởng lợi. Càng hiểu rõ bản thân, chúng ta càng được trang bị nhiều trách nhiệm tốt hơn để hướng dẫn cuộc sống của mình, và càng có khả năng hiểu người khác tốt hơn, chúng ta sẽ càng có thể đào tạo và hướng dẫn con cái mình khi chúng cố gắng xử lý cảm xúc của chúng.

Không có lý do gì để bất cứ ai phải sống trong tình trạng mơ hồ về tâm lý vào thời điểm này. Quả thật chúng ta cần phải quan tâm nhiều hơn đến bản thân về mặt tâm lý, và có trách nhiệm với bản thân nhiều hơn trong lĩnh vực này.

Yêu Bản Thân Là Một Điều Khó

Thử thách của tình yêu bản thân thực sự là khả năng duy trì mối quan hệ cân bằng giữa yêu bản thân và yêu người khác. Điều này đòi hỏi sự kiên định, thận trọng và trung thực với người khác và với chính mình. Tình yêu như vậy duy trì và tôn trọng cá tính riêng của mỗi người trong khi tôn trọng và cho phép người khác là một cá thể. Tình yêu bản thân vững chắc có thể tự tin ủng hộ chính mình trong khi vẫn duy trì sự tự tin và tin tưởng người khác.

Trong một mối quan hệ yêu thương, chúng ta có nhiều điểm chung. Chúng ta đồng ý với nhau về nhiều thứ, và có những mục tiêu và giá trị chung. Sẽ có những lĩnh vực khác biệt, những lĩnh vực này không chỉ bình thường mà còn lành mạnh. Tôn trọng sự khác biệt của nhau là điều cần thiết để duy trì tính cá nhân. Chúng ta học cách điều chỉnh, thích nghi và thỏa hiệp với nhau. Chúng ta đủ chắc chắn về bản thân để chấp nhận người khác như họ là.

Trong các mối quan hệ của chúng ta đôi khi sẽ có một số khác biệt dẫn đến một số xung đột, tức giận, thất vọng và tổn thương thích hợp. Đây là điều không thể tránh và thậm chí là cần thiết trong những mối quan hệ tốt đẹp, lành mạnh. Đi đến một giải pháp hoặc thỏa hiệp về những khác biệt sẽ củng cố mối quan hệ và làm cho mối quan hệ trở nên bền chặt hơn. Tránh xung đột và tức giận không

chỉ không trung thực mà còn có hại cho mối quan hệ. Những vấn đề chưa được giải quyết như vậy luôn nằm ngay dưới bề mặt và sẽ nổi lên theo những cách phá hoại.

Trong những lúc xung đột và khác biệt, tình yêu bản thân của chúng ta dễ bị tổn thương nhất; chúng ta có thể bắt đầu đánh mất sự tự tin vào bản thân. Đây là thời điểm quan trọng chúng ta cần phải duy trì niềm tin vào bản thân, từ chối phục tùng hoặc cố gắng kiểm soát đối phương, và cố gắng chấp nhận xung đột. Theo cách đó tính cá nhân được duy trì và mối quan hệ được củng cố.

Tình yêu bản thân/Lòng tự ái của chúng ta bị đe dọa khi xung đột dẫn đến hành vi không phù hợp hoặc lạm dụng tình cảm. Chúng ta có thể bị tổn thương vào những lúc như thế, nhưng chúng ta không thể cho phép mình bị hủy hoại về mặt cảm xúc hoặc bị lôi kéo vào hành vi phá hoại của người khác. Khi xảy ra lạm dụng, chúng ta có thể phải chuyển bản thân ra khỏi tình huống hoặc mối quan hệ như là cách thức tự bảo toàn. Đây không phải là những tình huống dễ dàng, nhưng nguyên tắc quan trọng nhất trong bất kỳ mối quan hệ hoặc tình huống nào là cách tôi đối phó với bất kỳ tình huống khó giải quyết nào. Trọng tâm và trách nhiệm cuối cùng là ở bản thân tôi, bất kể người khác có thể sai hoặc không công bằng đến mức

Tình yêu duy trì và tôn trọng cá tính riêng của một người.

nào. Tôi cần phải đối mặt với tình huống và không bị mắc kẹt trong việc đổ lỗi và/hoặc phàn nàn. Tôi cần phải đáp lại người đó hoặc tình huống đó theo cách thích hợp. Tôi chuyển hướng sự tức giận của mình bằng cách quyết đoán, sự tổn thương của tôi bằng cách tự tin hơn. Tôi không trở nên thụ động. Tôi không phản ứng thái quá. Cả hai hành vi này trước hết không chỉ hủy hoại bản thân tôi, mà còn cả hoàn cảnh nữa.

Khi tôi hành động có tính xây dựng như vậy, tôi sẽ nhận ra đây chính là năng lượng cho tôi sức mạnh để hành động vì bản thân. Đây là sự tự tin yêu bản thân. Cho dù kết quả ra sao, tôi vẫn cảm thấy hài lòng và bình an nội tâm vì biết rằng tôi đã phản ứng một cách thích hợp. Tôi đã nhận trách nhiệm về mình. Duy trì tình yêu bản thân và lòng tự trọng của chúng ta trong những tình huống khó khăn như vậy là cách duy nhất có thể để cải thiện một mối quan hệ. Nếu mối quan hệ xấu đi, ít nhất thì mối quan hệ của chúng ta với bản thân vẫn được duy trì. Xét cho cùng thì cá nhân cư xử có tính xây dựng sẽ luôn tồn tại một mối quan hệ không lành mạnh.

Quá nhiều thời gian và năng lượng bị lãng phí trong các mối quan hệ mà chúng ta cố gắng thay đổi người khác. Các mối quan hệ không phải để kiểm soát, mà là tương tác lẫn nhau khi chúng ta chấp nhận các vấn đề và tình huống khó khăn. Chúng ta càng cố gắng thay đổi người khác, họ

sẽ càng chống lại, đó là một hình thức kiểm soát khác của chính họ đối với chúng ta. Chúng ta cho phép sự phản kháng của họ khiến chúng ta thất vọng và chán nản, chúng sẽ đánh bại chúng ta. Sau cùng việc sử dụng năng lượng của chúng ta để thay đổi bản thân sẽ có lợi và hiệu quả hơn.

Can đảm nói những gì tôi nghĩ và cảm thấy, và linh hoạt trong cách tôi xử lý một vấn đề khó hoặc một người có nghĩa là tôi đang làm chứng cho sự thật. Đôi khi, những người khác ngoan cố chống lại và trở nên nổi loạn hơn khi chúng ta thay đổi. Tuy nhiên, sau cùng tôi sẽ nhận ra rằng tôi đã làm những gì tôi có thể làm. Vấn đề không phải là liệu người khác có lắng nghe, đồng ý hoặc thay đổi hay không; vấn đề chính là tôi cần phải nói và làm những gì cần với ý thức về sự tự tôn và phẩm giá của tôi. Điều này giúp chúng ta hy vọng vào các mối quan hệ của mình bởi vì chúng ta đang đương đầu, và khi đương đầu, chúng ta có thể hy vọng. Cuộc sống của Chúa Giêsu phản ánh điều này khi Ngài đối mặt với các kinh sư và người Pha-ri-sêu phản kháng: Ngài lên tiếng và giữ vững lập trường, sau đó Ngài bỏ qua việc cố gắng tiếp cận họ nhưng vẫn tiếp tục công bố sứ điệp của mình.

Những bậc cha mẹ có ý kiến với những đứa trẻ khó tính và nổi loạn cần phải hoạt động như thế này. Trong việc tư vấn, tôi thường cảm nghiệm được nguyên tắc khôn ngoan này: hãy cho tôi cha mẹ và họ sẽ chữa lành

con cái. Điều này liên quan đến việc cha mẹ kiểm soát tình hình bằng cách tự kiểm soát bản thân. Khi cha mẹ không kiểm soát được hành vi và ngôn ngữ của mình, họ sẽ không kiểm soát được con cái. Sau đó, cha mẹ đánh mất niềm tin vào bản thân và sự tôn trọng của con cái họ.

Khi trẻ em chịu trách nhiệm và quản lý gia đình, chúng cần phải bị sa thải và cha mẹ tuyển dụng lại. Đôi khi nó có nghĩa là chu đáo nhưng nghiêm khắc, nó đòi hỏi hành động quyết liệt. Có nghĩa là cha mẹ có đủ tình yêu bản thân để hành động đảm thắm như vậy.

Một người phối ngẫu im lặng đang “nhận” sự bỏ mặc và thờ ơ từ người phối ngẫu kia cần phải lên tiếng và quyết đoán trong việc thể hiện cô bị tổn thương và tức giận như thế nào. Cô cần phải cho thấy cô không đáng bị đối xử như vậy. Thông thường, đây có thể là sự khởi đầu của sự thay đổi lành mạnh trong mối quan hệ hôn nhân. Khi một tình huống xấu được cho phép phát triển bởi vì người vợ/chồng đã chấp nhận sự bỏ mặc của người kia trong nhiều năm, trong mối quan hệ như vậy sự cải thiện có thể sẽ xảy ra khi người phối ngẫu bị bỏ mặc chịu trách nhiệm về những gì cô đã để xảy ra. Người phối ngẫu kia có thể không lắng nghe hoặc không thay đổi; tuy nhiên, người phối ngẫu bị bỏ mặc hoặc bị lạm dụng đã thay đổi, đã có lập trường và sẽ không chấp nhận cách đối xử như vậy nữa. Biết đâu, bởi vì người phối ngẫu có lập trường

này, mà người phổi ngẫu kia có thể bị ảnh hưởng hoặc được truyền cảm hứng để thay đổi. Thiên Chúa hoạt động qua người phổi ngẫu này để chạm vào người kia.

Trong tất cả các mối quan hệ, đặc biệt là các mối quan hệ thân thiết của chúng ta, có những căng thẳng và áp lực bình thường tác động đến việc duy trì mối quan hệ yêu thương bản thân của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta có thể đạt được mối quan hệ yêu thương chính mình đó, thì các mối quan hệ của chúng ta với nhau sẽ càng tốt đẹp và lành mạnh hơn. Sẽ có hai người là những cá thể, họ có thể chia sẻ sâu sắc về bản thân, tiếp xúc với thế giới nội tâm của nhau, và tôn trọng sự khác biệt của họ. Hai vợ chồng ở cùng nhau nhưng khác biệt. Đây là kinh nghiệm của sự thân mật. Tình yêu bản thân lành mạnh dẫn đến mối quan hệ thân thiết với người khác.

Yêu Bản Thân Đòi Hỏi Kỷ Luật

Kỷ luật tự giác có nghĩa là thưa vâng với cuộc sống. Thưa vâng nghĩa là đương đầu với mọi thực tế của cuộc sống bởi vì đây là ý định của Thiên Chúa. Đức Maria nói: “Xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói” (Luca 1:38). Chúa Giêsu nói: “Ý Cha thể hiện” (Luca 11: 2). Trong cả hai tình huống, lời thưa “vâng” đã mang lại kết quả tốt đẹp: Sự Nhập thể và sự cứu chuộc. Mặc dù cuộc sống có rất nhiều bất công, nhưng hàng ngày khi chúng ta thưa “vâng”

với Thiên Chúa và để Thiên Chúa hoạt động trong cuộc sống của chúng ta, thì những điều tốt đẹp có thể xảy ra.

Thưa vâng có nghĩa là chúng ta sẵn sàng trông nom và chịu trách nhiệm về cuộc sống cũng như các mối quan hệ của mình. Chúng ta nói: “Tôi có thể sẽ làm những gì tôi phải làm ngày hôm nay vì lợi ích riêng của tôi. Những gì tôi làm không được quyết định bởi người khác, bởi những gì họ làm hoặc không làm, mà bởi những gì tôi cần phải làm nếu tôi trung thực và tôn trọng bản thân mình. Mặc dù tôi có thể không xác định được liệu tình huống định sẵn có theo hướng của tôi hay không, nhưng lời thưa vâng của tôi có nghĩa là đương đầu với bất cứ điều gì có thể xảy ra vào lúc đó.”

Quyết tâm yêu thương, tha thứ, tử tế và thương xót, triu mến, hoặc chìa tay ra cứu những người đang gặp khó khăn phải là một phần trong lời xin vâng của tôi với cuộc sống và các mối quan hệ. Thánh Phaolô nói: “Hãy chiến thắng điều ác bằng điều thiện” (Rôma 12: 9). Chúa Giêsu nói: “Hãy yêu kẻ thù. Hãy làm điều tốt cho những người ghét anh em. Hãy cầu nguyện cho những kẻ ngược đãi anh em” (Matthêu 5:44). Nói cách khác, chúng ta phải chịu trách nhiệm về con người của mình và sống cuộc sống của chúng ta theo những gì chúng ta tin tưởng. Thử thách của đời sống Kitô hữu là sẵn sàng nhận trách nhiệm về cuộc sống của mình.

Kỷ luật yêu bản thân cũng có nghĩa là sẵn sàng nói không với những gì có hại hoặc phá hoại; không để những thái độ, giá trị hoặc niềm tin làm hại tôi theo bất kỳ cách nào hoặc khiến tôi trở nên kém người hơn. Chúng ta cần phải nói không với những mối quan hệ

*Tha thứ cho
chính mình
giúp chúng ta
trở lại
đúng đường.*

không truyền sức sống. Điều này đòi hỏi sự trung thực với bản thân và lời cam kết “sự thật sẽ giải thoát tôi” khỏi sự mù quáng của những ảo tưởng hoặc ảo giác về bản thân.

Biết đâu là giới hạn và ranh giới của mình không phải là thừa nhận điểm yếu mà làm chúng cho sức mạnh đến từ việc biết mình. Có nghĩa là lắng nghe và tin tưởng cái tôi bên trong của mình. Đôi khi những người được nuôi dưỡng trong những gia đình rối loạn chức năng bị bỏ mặc với tinh thần bị tổn thương nghiêm trọng và không thể tiếp xúc với cái tôi bên trong của họ. Một trong những dấu hiệu cho thấy những người như vậy được chữa lành là khi họ có thể lắng nghe và tin tưởng cái tôi bên trong của họ, bản năng và trực giác của họ.

Có thể nói có và không với bản thân thiết lập ranh giới cho chính mình. Vâng, tôi sẽ đi ngủ vào lúc này vì tôi phải dậy sớm vào sáng hôm sau để làm việc và tôi phải làm việc hiệu quả. Không, tôi từ chối uống thêm vì tôi phải lái xe về nhà. Duy trì những ranh giới phù hợp với bản thân cũng như với người khác là một phần của việc

phát triển các mối quan hệ cân bằng và lành mạnh. Ví dụ, đặt ra các ranh giới thích hợp có nghĩa là tôi không cho phép người ta nói chuyện với tôi hoặc đối xử không phù hợp hoặc thô bạo với tôi. Tôi không cho phép người ta chạm vào tôi một cách không thích hợp hoặc tán tỉnh nhục dục. Ngay cả trong các mối quan hệ gần gũi nhất, chúng ta cũng phải thiết lập ranh giới với nhau.

Một ví dụ phổ biến về việc vượt qua ranh giới xảy ra khi chúng ta chịu trách nhiệm về cuộc sống của người khác, hoặc hành vi của họ. Cha mẹ đôi khi làm điều này với con cái của họ. Những người phối ngẫu có thể làm điều này với vợ/chồng của họ. Đôi khi chúng ta làm điều này vì cảm giác tội lỗi không lành mạnh hoặc vì ý thức sai lầm về việc cố gắng giúp đỡ người khác; do đó, chúng ta cho phép nhau, chúng ta trở nên đồng phụ thuộc. Tất cả chúng ta đều trải qua thất bại trong những lĩnh vực này, nhưng chúng ta phải tránh trở thành những kẻ nghiện chính thức khi phải chịu trách nhiệm về cuộc sống của người khác. Chúng ta phải học cách nói không vì tình yêu đối với bản thân và người khác, nếu không chúng ta có thể trở thành một phần chính trong vấn đề của họ. Chúng ta thấy mình đang cố gắng bảo vệ người khác, có lẽ vì lo lắng, trong khi thực sự chúng ta đang cố gắng kiểm soát họ hoặc kiểm soát tình hình.

Có kỷ luật tự giác có nghĩa là phát triển cấu trúc và trật tự trong cuộc sống của chúng ta. Làm thế nào để chúng ta lên kế hoạch cho ngày sống của mình, và sắp xếp thời gian để làm việc và giải trí, để suy nghĩ và cầu nguyện, để tương tác và liên hệ với những người khác? Quyền riêng tư của chúng ta là gì? Những người vô tổ chức hoàn thành công việc ít hơn và có thể thất vọng. Những người có kỹ năng tổ chức tốt sẽ tận hưởng cảm giác tự mãn mạnh mẽ và cảm giác chịu trách nhiệm về cuộc sống của họ.

Khám Phá Gia Đình Gốc Của Chúng Ta

Chúng ta sẽ không bao giờ hiểu biết đầy đủ về bản thân cho đến khi chúng ta có thể hiểu lịch sử gia đình của mình. Cách gia đình ảnh hưởng đến tôi, các kiểu liên hệ của nó, những thái độ, giá trị và niềm tin của các thành viên trong gia đình tôi – tất cả đều là những khía cạnh có tác động mạnh trong lịch sử gia đình của chúng ta. Chúng có tác động đáng kể đến việc chúng ta là ai, tốt hay xấu.

Những đặc điểm tốt cần phải được tôn tạo và hoàn thiện hơn; những đặc điểm xấu cần phải loại bỏ. Chúng ta có quyền và trách nhiệm xử lý lịch sử cá nhân của mình giống như chúng ta xử lý lịch sử thế tục của mình. Khi quay trở lại, chúng ta sẽ nhận ra nguồn gốc của những điểm yếu và điểm mạnh của mình. Trong quá khứ của chúng ta có vô

số nguồn thông tin phong phú rất quan trọng đối với hạnh phúc hiện tại và sự hiểu biết về bản thân của chúng ta.

Trên hành trình này chúng ta có thể giải quyết những nỗi đau, sự tức giận, thất vọng và mất mát của mình, để chúng ta có thể chữa lành những vết thương cho phép những điểm mạnh về trí tuệ và cảm xúc của chúng ta phát triển. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể vượt qua ngọn núi cuộc sống một cách hiệu quả nếu chúng ta mang theo những hành lý chưa được giải quyết đang đè nặng chúng ta? Chúng ta giống như những đứa trẻ có năng khiếu không thể biểu diễn ở trường vì các vấn đề về tình cảm của mình. Chúng ta đang tự hủy hoại bản thân nếu chúng ta đang sống những gì chúng ta chưa giải quyết trong quá khứ.

Tận Tâm Với Bản Thân

Cam kết quan trọng nhất mà tôi sẽ thực hiện trong đời là cam kết với bản thân. Đó là cam kết trở thành người mà Thiên Chúa kêu gọi tôi trở thành. Tận tâm để trở thành chính mình là nền tảng của tình yêu bản thân lành mạnh.

Một trong những kỹ năng cần thiết nhất mà tôi sẽ cần để duy trì sự tận tâm này là sẵn sàng tha thứ cho bản thân. Trên hành trình này, chúng ta sẽ thất bại và phạm tội. Tha thứ cho bản thân giúp chúng ta trở lại đúng hướng, học hỏi, buông bỏ và tiếp tục. Phần lớn việc tư

vấn không phải là để giải quyết các vấn đề và các vấn đề của cuộc sống mà là tìm cách đương đầu hoặc học cách sống chung với chúng. Trong quá trình này, tha thứ cho bản thân là một sự trợ giúp to lớn. Tha thứ cho bản thân thực sự thúc đẩy chúng ta đối mặt với hậu quả hành vi sai trái của mình.

Tình yêu bản thân bao gồm việc sẵn sàng tha thứ cho chính mình và chấp nhận những yếu đuối của con người chúng ta. Chúng ta cần có cách phục hồi, nghĩa là tự tha thứ cho bản thân, nếu không chúng ta có thể bị “mắc kẹt”. Tha thứ cho bản thân giúp chúng ta thoát khỏi. Nó kêu gọi chúng ta không chỉ đối phó với hậu quả của hành vi sai trái của mình, mà còn phải ăn năn, và nếu cần, phải bồi thương thiệt hại. Chúng ta hiểu rõ bản thân hơn khi chúng ta xử lý quá trình này. Chúng ta học hỏi từ những thất bại của mình. Đôi khi không tha thứ cho bản thân có thể là trốn tránh trách nhiệm, từ chối thay đổi bởi vì chúng ta sợ thay đổi. Nó cũng có thể liên quan đến việc tự cho mình là trung tâm hoặc tự thán, hoặc muốn tự căm thù mình.

Nếu tôi tận tâm với bản thân, tôi sẽ tha thứ cho bản thân để tôi có thể tiếp tục cuộc sống của mình. Với loại tự tin này, tôi sẵn sàng đối mặt với bất cứ điều gì trong cuộc sống. Không ai trong chúng ta có tất cả khả năng và kiến thức mà chúng ta cần. Nhưng nếu chúng ta có một niềm tin sâu sắc tồn tại mãi và tự tin vào chính mình,

chúng ta biết mình có thể đương đầu với bất cứ điều gì có thể xảy ra. Chúng ta sẽ thức dậy mỗi sáng và can đảm thừa vâng với cuộc sống và đối mặt với bất cứ điều gì có thể xảy đến vào ngày hôm đó.

Có một hệ thống giao tiếp đang diễn ra bên trong chúng ta, cho dù chúng ta có nhận thức được nó hay không. Chúng ta cần phải lắng nghe những gì chúng ta đang nói với chính mình, tức là những thông điệp tích cực và tiêu cực mà chúng ta gửi cho chính mình. Người ta ước tính rằng chúng ta gửi khoảng 3.000 tin nhắn cho chính mình mỗi ngày. “Tôi có thể làm nhiệm vụ này.” “Tôi không thể làm điều đó.” “Anh ấy thích tôi.” “Cô ấy không thích tôi.” Chúng được dựa trên nhận thức tiêu cực hoặc tích cực về bản thân của chúng ta. Nhận thức này có thể và sẽ thay đổi nếu chúng ta thay đổi giao tiếp đang diễn ra bên trong chúng ta. Những câu nói tích cực mà chúng ta truyền đạt cho bản thân sẽ truyền sức sống, trong khi những câu nói tiêu cực có thể giết chết sự tự tin, sự tự nhận thức về bản thân và lòng tự trọng của chúng ta.

Phần lớn suy nghĩ tiêu cực mà chúng ta sử dụng cuối cùng trở thành những “cuộn băng” tiêu cực mà chúng ta lặp đi lặp lại cho chính mình. Đôi khi chúng ta quá quen với chúng thậm chí không biết rằng chúng đang hoạt động. Khi tôi hỏi khách hàng về những “cuộn băng” tiêu cực này, họ không phải lúc nào cũng nhận thức được mức độ tiêu

cực mà chúng ẩn chứa trong bản thân họ. Một số trong những cuộn băng tiêu cực này có nguồn gốc từ rất lâu trong thời thơ ấu của chúng ta; số khác đến từ thông điệp tiêu cực mà chúng ta nhận được từ các thành viên trong gia đình và những người khác, hoặc thông điệp từ bạn bè mà chúng ta diễn giải tiêu cực, hoặc từ những thất bại hoặc sai lầm mà chúng ta cho phép lây nhiễm sang chúng ta.

Loại tự vấn tiêu cực nói rằng “Tôi không thể làm điều này,” hoặc “Tôi không thể làm điều kia,” hoặc “Tôi không tốt,” hoặc “người ta không thích tôi,” hoặc “Tôi sẽ không bao giờ có thể hoàn thành nhiệm vụ này” ngăn cản tôi phát triển. Nó tự chuốc lấy thất bại và dừng bất kỳ sự phát triển hoặc chữa lành nào. Nó trở thành một lối sống. Đôi khi người ta tránh né một trách nhiệm không muốn làm và lựa chọn cách sống như vậy. Họ trở nên thoải mái với nó một cách kỳ lạ. Họ quyết định sống trong căn bệnh của mình. Họ thực sự sợ mạo hiểm và sợ vượt ra khỏi sự tồn tại tiêu cực của họ. Người tiêu cực không chỉ độc hại mà còn có thể khiến người khác phát điên. Họ cực kỳ khó chung sống và có thể lây nhiễm sang các mối quan hệ khác, đặc biệt là hôn nhân, gia đình và cộng đồng. Là những người tự tin, chúng ta không được phép để họ lây nhiễm cho mình. Khi họ làm vậy, chúng ta cần phải chịu trách nhiệm về việc không để họ làm xói mòn sự tự tin của chúng ta.

Những người tiêu cực không chỉ nghĩ họ là kẻ thua cuộc mà còn cảm thấy và hành động như kẻ thua cuộc. Điều gì đến trước, suy nghĩ tiêu cực hay cảm giác tiêu cực? Trẻ em, đặc biệt là trẻ sơ sinh, chưa phát triển khả năng suy nghĩ hoặc suy luận thì không là gì hơn là một mó cảm xúc. Trên thực tế, trẻ con rất nhạy cảm với những gì mẹ hoặc cha chúng có thể cảm thấy, đặc biệt là nếu cha/mẹ chúng đang khó chịu. Khi trẻ cảm thấy bất an và lo lắng, chúng bắt đầu phát triển cảm giác tiêu cực trong chính bản thân chúng. Cuối cùng, khi chúng bắt đầu phát triển khả năng tư duy, chúng bắt đầu suy nghĩ tiêu cực về bản thân. Một đứa trẻ có thể nói: “Con cảm thấy bản thân xấu xa, vì vậy con phải là một người xấu.” Cuối cùng, một kiểu suy nghĩ và cảm giác tiêu cực rộng hơn nhiều sẽ phát triển trong đứa trẻ. Cuộc sống sau đó trở thành một hành trình tiêu cực. Tính cách của đứa trẻ dựa trên sự xấu hổ, và điều đó lay nhiễm toàn bộ cuộc sống của bé; những lựa chọn, suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của bé.

Khi người ta đấu tranh để thay đổi suy nghĩ tiêu cực của mình, họ không được để cho những cảm giác bị tổn thương, đặc biệt là cảm giác tội lỗi và xấu hổ, áp đảo và ảnh hưởng đến họ. Đôi khi, suy nghĩ và quyết định của người ta được quyết định bởi cảm giác tiêu cực của họ. Loại bỏ lối suy nghĩ này cần có thời gian và sự luyện tập. Chúng ta sẽ thường xuyên thất bại và sẽ cần rất nhiều sự

tự nhận thức về bản thân trước khi có thể đạt được một lối suy nghĩ tích cực. Cuối cùng, sau khi suy nghĩ tiêu cực trở nên tích cực hơn, những cảm giác bị tổn thương sẽ lành.

Trong những năm qua, tôi đã tư vấn cho nhiều khách hàng trí thức, họ cực kỳ có năng lực và thành công trong cuộc sống chuyên môn của họ, nhưng trong mối quan hệ của họ với bản thân, họ lại là những người tiêu cực và không hạnh phúc. Không có gì ngạc nhiên, khi cố gắng thiết lập các mối quan hệ với những người khác, họ đã đưa ra những lựa chọn sai lầm. Mối quan hệ của họ với những người khác rất hời hợt, và đôi khi không lành mạnh bởi vì mối quan hệ tiêu cực của họ với chính họ. Họ đã chọn những đối tác tiêu cực hoặc phá hoại, hoặc những người bất an như họ. Họ trở thành những người làm hài lòng, phục tùng, hoặc thụ động với người khác để tìm kiếm sự chấp nhận. Chúng ta phải tin rằng chúng ta có thể thay đổi những cuốn băng tiêu cực của mình, nếu không mối quan hệ của chúng ta với người khác sẽ bị đe dọa. Chúng ta cần phải kiên trì trong việc cải thiện suy nghĩ của chúng ta về bản thân.

Giao tiếp bên trong chúng ta có tác động mạnh mẽ không chỉ đến sự tự tin của chúng ta mà còn đến lòng tự trọng, sự tự nhận thức về bản thân và ý thức về sự tự tôn của chúng ta. Chính trong những lĩnh vực suy nghĩ và cảm xúc này mà việc tư vấn có thể mang lại sự chữa lành và tô điểm cho tinh thần con người.

Tự Tin Là Một Kỹ Năng

Sự tự tin không được di truyền; nó phải được phát triển trong suốt cuộc đời chúng ta. Chúng ta không thể để cho nỗi sợ hãi, cảm giác tội lỗi không lành mạnh hoặc sự xấu hổ kiểm soát chúng ta hoặc khiến chúng ta trốn tránh những điều chúng ta cần phải đối mặt. Những thất bại và sợ hãi của chúng ta được xử lý đúng cách có thể giúp chúng ta xây dựng sự tự tin. Chúng ta có thể học hỏi từ chúng và tăng trưởng. Chúng ta cần phải phát triển một thái độ tích cực về bản thân và không bị lây nhiễm bởi suy nghĩ tiêu cực đến từ bên trong chúng ta hoặc từ những người khác hoặc từ một thế giới tiêu cực. Một người hoặc một tình huống khác có thể làm tổn thương chúng ta và làm lung lay sự tự tin của chúng ta, nhưng chúng ta sẽ không bao giờ cho phép chúng phá hủy sự tự tin của chúng ta. Những lời nói tích cực về bản thân và tưởng tượng những gì chúng ta có thể là và làm là những kỹ năng cần thiết để phát triển sự tự tin.

Khi chúng ta có sự nhận thức sâu sắc về bản thân chúng ta có trách nhiệm hòa nhập thông tin đó vào cuộc sống của mình để thay đổi suy nghĩ, cảm xúc, thái độ và hành vi của chúng ta. Ví dụ, ngay khi người đàn ông nhận ra rằng sự sợ hãi và không tin những người có quyền thế bắt

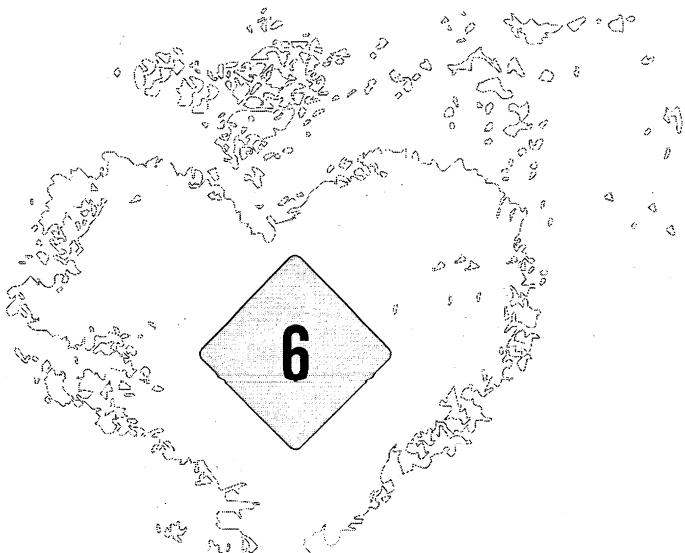
Chúng ta cần phải có thái độ tích cực về bản thân.

nguồn từ cảm xúc chưa được giải quyết của anh về người cha xa cách, cứng nhắc và đòi hỏi khắt khe của anh, giờ đây anh bị thách đố để thực hiện một số điều chỉnh đối với nỗi sợ hãi những người có quyền thế của mình. Anh cần phải dừng việc chuyển sự tức giận lên họ. Anh cần phải giải quyết sự tổn thương và tức giận mà anh cảm thấy đối với cha anh, chúng vẫn đang kiểm soát cuộc sống của anh. Anh cần phải chịu trách nhiệm thay đổi nhận thức của mình về những người có quyền thế, trong khi chấp nhận một số rủi ro hợp lý để tin tưởng họ và tương tác với họ tự tin hơn một chút.

Tất cả những động lực này – có liên hệ với suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, có được sự hiểu biết sâu sắc từ chúng và hòa nhập thông tin mới vào cuộc sống của chúng ta – đưa chúng ta đến mối quan hệ gần gũi và thân thiết hơn với chính mình. Chúng ta biết nhiều hơn về mình là ai. Chúng ta đang ở nơi mà chúng ta có thể thương xót, thông cảm, tha thứ và khẳng định bản thân. Đó là nơi mà chúng ta có thể phê bình bản thân và không lên án bản thân, nơi mà chúng ta có thể giao tiếp trung thực và cởi mở với chính mình và trở thành người bạn tốt nhất của chính mình. Chính loại quan hệ yêu thương bản thân này chuẩn bị chúng ta cho công việc khó khăn là hình thành mối quan hệ thân thiết với người khác.

Hạnh phúc bên trong mà tất cả chúng ta tìm kiếm là một phẩm chất mà chúng ta chỉ có thể tìm thấy và phát triển bên trong chính mình. Không ai có thể cho chúng ta. Dù nhiều vật chất hoặc những thứ bên ngoài đến đâu cũng không thể tạo ra nó. Hạnh phúc là tin chắc rằng tôi đáng yêu. Nó không phải là điều gì đó xảy ra với tôi khi tôi tốt nghiệp đại học, gặp đúng người, tham gia kỳ nghỉ tiếp theo, hoặc có thể trúng số. Nó có nghĩa là tận hưởng việc tôi là ai, tôi đang ở đâu và bất cứ điều gì đang diễn ra trong cuộc sống của tôi. Về cơ bản, nó là sự mãn nguyện nội tâm với bản thân. Không ai có thể lấy nó khỏi tôi. Nếu tôi cho phép ai đó hoặc điều gì đó phá vỡ hạnh phúc của mình, tôi cần phải hỏi tại sao tôi lại cho phép điều này xảy ra với mình.

Tôi hy vọng một số suy tư về tình yêu bản thân được chia sẻ ở đây có thể hữu ích trong việc giúp độc giả không chỉ nhận ra tình yêu bản thân quan trọng như thế nào, mà còn cả tình yêu phức tạp đến mức nào, nó đan xen như thế nào trong quá trình các mối quan hệ gắn bó, yêu thương; và cần phải có một sự cân bằng tinh tế như thế nào giữa yêu bản thân và yêu người khác.



THA THỨ VÀ HÒA GIẢI

Mọi việc chữa lành về tình cảm, tâm lý, tinh thần, tâm linh và mối quan hệ đều đòi hỏi chúng ta phải tha thứ và được tha thứ. Câu chuyện Phúc Âm về người bại liệt là một ví dụ về cách Chúa Giêsu liên kết việc chữa lành về mặt cảm xúc, tâm linh và thể chất: “Này con, con đã được tha tội rồi. Hãy vác lấy chõng đi về nhà” (Matthêu 9: 2, 6).

Đừng ngại sợ về nỗi khó khăn của việc tha thứ. Nếu chúng ta muốn tha thứ có hiệu quả với mình và trở thành nguồn chữa lành, chúng ta cần phải hiểu động lực của sự tha thứ hoạt động như thế nào, cách chúng hoạt động trong chúng ta và giữa nhiều người. Tha thứ không phải là điều tự động, ngẫu nhiên hay hời hợt – nó đòi hỏi phải làm việc, nỗ lực và thời gian. Tha thứ là một quá

trình; đây là thuật ngữ tâm lý học mà chúng ta sẽ sử dụng thường xuyên để mô tả các chuyển động của tha thứ.

Quá trình tha thứ có ba chuyển động: trí tuệ (ý chí), cảm xúc và tinh thần. Khía cạnh ý chí liên quan đến sự lựa chọn – một quyết định, một hành động của ý chí – để tha thứ hoặc để được tha thứ. Cảm xúc là một phần của quá trình liên quan đến việc chúng ta tiếp xúc với những cảm giác đau buồn thường đi kèm với hành động tha thứ và được tha thứ, và chấp nhận những cảm xúc đó. Tinh thần đề cập đến một phần của quá trình cho phép chúng ta buông bỏ sự tổn thương, tức giận và tiếp tục với cuộc sống của mình.

Tha Thứ Cho Bản Thân

Khía cạnh khó khăn và đòi hỏi khắt khe nhất của tha thứ là tha thứ cho bản thân. Một lý do chính khiến người ta chậm hòa giải là họ không tha thứ cho chính mình. Tha thứ cho bản thân không được quan tâm nghiêm túc, và rất ít người thuyết giảng hoặc viết về nó. Trên thực tế, nó là một phần thiết yếu của tình yêu bản thân lành mạnh.

Chỉ khi tha thứ cho bản thân, tôi mới có thể đứng dậy đối mặt với các tình huống của cuộc sống một lần nữa. Chỉ khi đó, tôi mới có thể đưa tay ra và tha thứ, được tha thứ, và bắt đầu công việc hòa giải với người khác.

Tôi phải lựa chọn tha thứ cho bản thân. Giữa sự tự căm thù mình, tức giận và thất vọng với bản thân, tôi phải thực hiện bước đầu tiên trong quá trình tha thứ. Đó là một hành động thuần ý chí, trái ngược với tất cả những cảm giác tiêu cực mà tôi có thể đang trải qua. Tôi muốn làm điều đó.

Trong câu chuyện cảm động về đứa con hoang đàng, chàng trai trẻ đã tha thứ cho bản thân trước khi lên đường trở về với cha. Trong hành động yêu bản thân và bản năng tự bảo toàn, anh nhận ra mình phải làm điều gì đó để giúp đỡ bản thân. Vốn dĩ bên trong tình yêu bản thân là sự tự tha thứ, nó cho anh có thêm nghị lực để trở về với cha và đón nhận tình yêu và sự tha thứ của cha. Quyết định tha thứ cho bản thân là một bước ngoặt quan trọng trong việc hoán cải của anh.

Nếu sự tự tha thứ đóng một vai trò quan trọng như vậy đối với hiệu quả của việc tha thứ và chữa lành, thì tại sao người ta lại quá chậm tha thứ cho chính mình? Dưới đây là một số lý do vì sao. Trước tiên là yếu tố của sự tự căm thù, tức giận hoặc thất vọng với bản thân vì đã làm sai. Thái độ chống lại bản thân này cần phải được xoay chuyển, từ tự hủy hoại bản thân sang xây dựng bản thân.

Tha thứ cho bản thân sẽ chữa lành tội lỗi có thể làm chúng ta tê liệt.

Đây là chìa khóa để biến năng lượng tiêu cực thành sức mạnh tích cực. Một lý do khác là chủ nghĩa hoàn hảo, nó là căn bệnh đặt kỳ vọng

không thực tế vào bản thân rằng mình sẽ không bao giờ thất bại. Tự tha thứ giúp người theo chủ nghĩa hoàn hảo chuyển từ những kỳ vọng không thực tế sang những kỳ vọng thực tế. Chúng bao gồm khả năng và khả năng có thể xảy ra thất bại trong cuộc đời của một người, cũng như khả năng có được kiến thức từ thất bại để người cầu toàn phát triển và trở thành một người tốt hơn.

Lý do thứ ba là cảm giác kiêu hãnh hoặc tự phụ sai, và ý thức bản thân được thổi phồng, coi bản thân không phải là thất bại và tội lỗi. Tha thứ cho bản thân giúp một người như vậy thành thật với bản thân về những khuyết điểm, giới hạn và tội lỗi của con người mình, và chấp nhận bản thân như mình là: không hoàn thiện. Nếu Thiên Chúa luôn tha thứ cho chúng ta, thì chúng ta là ai mà không tha thứ cho chính mình? Lý do thứ tư là một niềm tin sai lầm rằng sự tự tha thứ quá dễ dàng loại bỏ hậu quả của hành vi sai trái của mình và thậm chí tha thứ cho hành vi đó. Đúng hơn, sự tự tha thứ giúp chúng ta đối mặt với thực tế về hành vi sai trái của mình đã gây tổn thương cho người khác và cho chính chúng ta, đồng thời thúc giục chúng ta thực hiện việc sửa chữa và phục hồi. Tự tha thứ giúp chúng ta có trách nhiệm hơn và chịu trách nhiệm hơn về hành vi sai trái của mình.

Lý do thứ năm là một số người gặp khó khăn trong việc đón nhận sự tha thứ, và đặc biệt là tha thứ cho bản

thân. Khó khăn này thường bắt nguồn từ việc không có kinh nghiệm về sự tha thứ trong gia đình gốc của mình. Có thể là bầu khí không khoan dung và chỉ trích trong gia đình, khiến người ta không quen với kinh nghiệm này hoặc với việc biểu lộ tha thứ, hoặc thậm chí xem tha thứ là không quan trọng. Tự tha thứ giúp chúng ta vượt qua quá khứ và phá vỡ chu kỳ không lành mạnh của thế hệ về sự tha thứ không được diễn đạt.

Lý do thứ sáu là bị áp đảo hoặc mắc kẹt trong cảm giác tội lỗi và xấu hổ. Chỉ có tha thứ cho bản thân mới chữa lành cảm giác tội lỗi và xấu hổ có thể làm chúng ta tê liệt. Với sự tự tha thứ, chúng ta có thể bắt đầu buông bỏ cảm giác tội lỗi và xấu hổ, và tiến lên, cảm nghiệm thái độ tử tế hơn đối với bản thân.

Khi chúng ta lên án chính mình, chúng ta tự nhốt mình trong tội lỗi và làm bản thân bất động. Chúng ta có những phe phái thật đáng thương. Bằng cách duy trì trạng thái tự lên án, chúng ta khước từ trách nhiệm tha thứ cho bản thân, trách nhiệm chữa lành, tiếp tục với cuộc sống của mình và thay đổi. Một số người thích trạng thái này và không muốn được chữa lành. Việc hạ gục bản thân khiến họ tự cho mình là trung tâm hơn. Trọng tâm là nỗi đau *của tôi*, thất bại *của tôi* và *chính bản thân tôi*. Nó trở thành một lối sống lo lắng thái quá.

Tự lên án là điều vô ích, nhưng thành thật tự phê bình hành vi của mình là điều lành mạnh. Hy vọng chúng

ta có thể biết mình là ai từ những tội lỗi và thất bại của mình, đồng thời thu được những thông tin có giá trị về bản thân để mang lại sự thay đổi và những điều chỉnh cần thiết trong cuộc sống của chúng ta. Quyết định tha thứ cho bản thân sẽ giải thoát chúng ta và giúp chúng ta thoát khỏi việc trở thành những nạn nhân tự cho mình là trung tâm, chán nản và tuyệt vọng.

Tha thứ cho bản thân không có nghĩa là chúng ta có thể quên những gì chúng ta đã làm. Những ký ức sẽ tiếp tục ở cùng chúng ta. Những ký ức đó, với tất cả những cảm giác khó khăn của chúng, cần phải được chấp nhận và sắp xếp lại, không được chôn giấu, phủ nhận hay trốn tránh. Quyết định tha thứ cho bản thân sẽ mở ra cánh cửa, cho phép cảm giác đau buồn tràn qua chúng ta. Chúng ta cần phải cho phép mình cảm nhận mọi thứ và bất cứ điều gì. Sau đó, khía cạnh chữa lành cảm xúc của quá trình tự tha thứ bắt đầu. Đó là một cuộc hành trình dài đầy đau đớn, bao gồm việc nhận ra, sắp xếp lại, bước qua và nói về những cảm xúc khó khăn của chúng ta, với Chúa và người khác, cho đến khi những cảm xúc đó được thấu hiểu, chữa lành và lan truyền.

Thường xuyên lặp lại quyết định tha thứ cho bản thân sẽ giúp chúng ta tiếp thu những cảm giác đau đớn này. Chúng ta cần phải nói chuyện với chính mình một cách rất tích cực, để khẳng định, xót thương và tử tế với chính mình. Mặc dù chúng ta cảm thấy tồi tệ về tội lỗi

và thất bại của mình, nhưng về mặt trí tuệ, chúng ta biết rằng chúng ta đã tha thứ cho bản thân.

Cuối cùng, sau khi đạt được sự chấp nhận tha thứ cho bản thân về mặt trí tuệ, chúng ta sẽ đi đến sự chấp nhận về mặt cảm xúc. Cảm xúc sẽ rút lui và được lan tỏa. Chúng sẽ không còn cản nhần chúng ta, hoặc kéo chúng ta lại nữa.

Tha Thứ Cho Người Khác

Sau khi tha thứ cho chính mình, chúng ta được mời gọi tha thứ cho người khác. Đôi khi người ta có xu hướng không để ý và hời hợt với việc tha thứ cho người khác. Tha thứ có thể trở thành một hành động và thói quen không suy nghĩ hơn là một điều gì đó được thực hiện có mục đích, suy nghĩ và sự chân thành. Để tha thứ, chúng ta cần phải hoàn toàn ý thức về ý nghĩa của hành động, về cách chúng ta cảm thấy và những gì chúng ta đang nghĩ. Luôn luôn có một quá trình hoạt động với sự tha thứ cho dù nó được thực hiện sau một tổn thương nhẹ hay một tổn thương nghiêm trọng. Chúng ta cần phải ý thức về quá trình này. Có lần một thiếu nữ đã nói với tôi: “Tại sao mẹ luôn cáu kỉnh với bố? Con nghe nói mẹ nhanh chóng tha thứ cho bố sau khi bố quên sinh nhật của mẹ. Mẹ tha thứ rất nhanh.” Đây là một ví dụ về việc tha thứ không qua qui trình, ở đó một người đi vào sự tha thứ quá nhanh, không cần suy nghĩ nhiều.

Người con trai cả trong dự ngôn đứa con hoang đàng là người mà chúng ta có thể đồng cảm với. Anh bị tổn thương và tức giận. Anh đang gặp khó khăn trong việc tha thứ cho em trai của mình. Người con cả thường nhận được rất nhiều sức ép xấu trong văn học và trong các bài thuyết giáo vì anh chậm tha thứ, nhưng anh cho thấy tha thứ cho người khác thật là khó. Anh là một chàng trai tốt. Chắc chắn chúng ta có thể đồng cảm với anh trong cuộc đấu tranh để tha thứ của chính mình.

Tha thứ là một hành động tự nguyện, một hành động của ý chí, một lựa chọn, quyết định, thậm chí là mong muốn tha thứ – tất cả những điều này, mặc dù tôi cảm thấy không muốn tha thứ. Những cảm giác hết sức tiêu cực và mạnh mẽ về tha thứ không thể hủy bỏ quyết định của chúng ta.

Tha thứ là một quá trình bắt đầu từ ý chí, sau đó chuyển sang cảm xúc và được hoàn tất trong tinh thần. Nó có thể là một quá trình lâu dài. Tôi cần phải cho bản thân (và người khác) thời gian cần thiết để đạt tới sự tha thứ. Chúng ta cần phải tha thứ cho người khác trước vì lợi ích của chính mình và sau đó là vì người khác. Tôi cần phải tha thứ để ổn định bản thân và có thể giải phóng và giải quyết những cảm giác tiêu cực và khó chịu đang hủy hoại tôi, đồng thời nó có thể gây tổn thương về tinh thần hoặc thể chất cho tôi và ảnh hưởng đến mối quan hệ

của tôi với người khác. Tha thứ cho những người đã xúc phạm tôi là một hành động yêu bản thân.

“Tôi tha thứ cho bạn, nhưng tôi vẫn còn tức giận và bị tổn thương.” Điều này nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng không phải vậy. Thực tế là tôi đã tha thứ cho bạn, nhưng tôi vẫn còn đầy cảm xúc thù địch mà cuối cùng tôi phải đối mặt và giải quyết. Tất cả những điều này là bình thường mà một người tha thứ cho người khác cảm thấy sau khi bị người khác làm tổn thương. Tha thứ có tác dụng, nhưng trong một quá trình tâm lý bình thường của con người. Nếu chúng ta không hiểu sự mâu thuẫn giữa quyết định tha thứ và cảm giác thù địch của mình, chúng ta sẽ có những xung đột trong chính mình về việc chúng ta trở thành người tốt. Chúng ta có thể đặt câu hỏi liệu chúng ta đã thực sự tha thứ cho người kia hay chưa vì những cảm giác thù địch này. Điều này có thể rất khó chịu trong một thời gian, nhưng ý nghĩ an ủi là chúng ta đã tha thứ cho người kia, và chúng ta sẵn sàng tiếp tục và hoàn thành quá trình tha thứ.

Điều quan trọng cần phải nhớ là nguyên tắc này: tha thứ không có nghĩa là quên. Tôi có thể tha thứ cho bạn ở đây và bây giờ, nhưng quên có thể mất một thời gian dài, có thể là cả đời. Điều đó không sao, nhưng tôi cần phải tiếp tục hành trình tha thứ và chấp nhận những lĩnh vực đau đớn vì lợi ích của tôi. Tiếp tục lặp lại những lời

tha thứ và cầu nguyện cho người kia có thể hữu ích trong việc duy trì quyết định tha thứ. Tôi cần phải ở lại với quá trình này trong thời gian dài. Không có đường tắt.

Tha Thứ Về Mặt Cảm Xúc

Sau khi đã đạt được sự tha thứ về mặt ý chí, quá trình tha thứ tiếp tục chuyển sang giai đoạn tha thứ về mặt cảm xúc. Đó là khía cạnh quan trọng của tha thứ. Người ta có xu hướng bị mắc kẹt ở đây hoặc họ có thể cố gắng rút ngắn nó, thu nhỏ nó hoặc bỏ qua nó hoàn toàn. Nhưng chúng ta cần phải cho phép mình cảm nhận. Điều này mở ra những cánh cửa để xử lý cảm xúc của chúng ta. Chúng ta cần phải có khả năng cảm nhận bất cứ điều gì và mọi thứ mà không cảm thấy tội lỗi hay xấu hổ, cho dù những cảm xúc liên quan có hợp lý hay không.

Một trong những lý do chính khiến chúng ta không hoàn thành quá trình tha thứ là sự tức giận của chúng ta. Điều này lần lượt ngăn cản chúng ta đối mặt và giải quyết những tổn thương, thất vọng và sợ hãi bên dưới sự tức giận của chúng ta. Cảm thấy tức giận không có nghĩa là chúng ta là người xấu. Chúng ta thừa nhận mình bị tổn thương, và điều này cho phép chúng ta đi sâu vào bên trong tổn thương của mình. Cảm thấy tức giận đối với người khác không có nghĩa là chúng ta cũng không có cảm giác yêu thương đối với người đó. Chúng ta có thể có cảm giác nước

đôi. Tổn thương và tức giận đều là một phần của các mối quan hệ, ngay cả những mối quan hệ thân thiết. Khi cơn giận của chúng ta được giải quyết và lan tỏa, cảm xúc yêu thương sẽ xuất hiện trở lại. Nếu chúng không xuất hiện thì mối quan hệ có thể phải được đánh giá cẩn thận hơn nữa, có lẽ vì bản chất của sự tổn thương.

Những cảm xúc bị chôn giấu và chưa được giải quyết, đặc biệt là sự tức giận, sẽ phá hủy mối quan hệ. Sự oán giận không được thừa nhận có thể xuất hiện theo nhiều

*Tha thứ về mặt
cảm xúc dẫn đến
sự hiểu biết sâu
hơn về nhau.*

cách phá hoại sẽ hủy hoại mối quan hệ. Trong các mối quan hệ lành mạnh, người ta tranh luận đến cùng sự tổn thương và tức giận cũng như những cảm xúc khác của họ. Một trong số họ có thể nói: “Tôi tha thứ cho bạn, nhưng tôi vẫn còn tổn thương và tức giận về những gì bạn đã làm với tôi.” Dần dần, khi người ta nói với nhau cảm xúc của họ, những cảm giác đau đớn sẽ được lan tỏa. Sự hiểu biết lẫn nhau tốt hơn xảy ra, và mỗi quan hệ sẽ hàn gắn và phát triển. Sự tha thứ về mặt cảm xúc thực sự dẫn người ta đến sự hiểu biết sâu sắc hơn về nhau.

Khi bên bị xúc phạm cảm thấy giận dữ và căm ghét người kia, bên bị xúc phạm thường sẽ phải làm dịu đi và giải tỏa cảm xúc mãnh liệt này trước. Sau đó, khi cơn thịnh nộ và căm ghét trở thành cơn giận dữ thích hợp, họ

sẽ có thể bày tỏ điều này với người kia. Đôi khi cảm xúc có thể mãnh liệt đến mức cần phải nói ra với một người bạn hoặc người cố vấn đáng tin cậy, để có thể nói chuyện với người phạm lỗi một cách hợp lý trong khi bày tỏ cảm xúc phù hợp. Đó là vấn đề lấy nghị lực của một người và sử dụng nó theo cách có tính xây dựng.

Đôi khi bên dưới sự tổn thương và tức giận là những tổn thương khác chưa được giải quyết và những cảm giác tức giận chưa được xử lý. Một sự xúc phạm có thể làm xuất đầu lộ diện những xúc phạm khác chưa được giải quyết. Sau đó, chúng ta có một loạt các vấn đề và cảm xúc cần phải được sắp xếp lại. Mối đe dọa của việc không đối mặt với những tổn thương trong cuộc sống là chúng không biến mất, mà quay trở lại để làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Đôi khi người ta ngạc nhiên về mức độ tức giận mà họ thể hiện đối với người đã làm tổn thương họ, chỉ để nhận ra rằng bên dưới tổn thương đó là nhiều tổn thương khác chưa được giải quyết. Để tránh phản ứng thái quá, chúng ta cần phải phân biệt nỗi đau hiện tại với những nỗi đau khác chưa được giải quyết. Sau đó, chúng ta có thể giải quyết những nỗi đau khác.

Sự tha thứ về mặt cảm xúc là mối liên hệ giữa tha thứ về mặt trí tuệ – quyết định tha thứ – và tha thứ về mặt tinh thần – buông bỏ. Người ta có xu hướng đi từ quyết định tha thứ đến buông bỏ, và tránh đối mặt với cảm

xúc của họ. Đây không phải là tha thứ thực sự vì những cảm xúc liên quan không được giải quyết. Hãy coi chừng những người nhanh chóng tha thứ cho chúng ta và phủ nhận bất kỳ tổn thương nào, nhưng ngày hôm sau không nói chuyện với chúng ta. Họ đang cảm thấy phẫn nộ vì những tổn thương chưa được giải quyết và sự tức giận không được xử lý – do đó, không có sự tha thứ thực sự. Tốt hơn là họ nên nói: “Tôi tha thứ cho bạn, nhưng tôi cần thời gian để xử lý sự tổn thương của tôi và những cảm giác khó khăn khác mà tôi có liên quan đến những gì bạn đã làm.”

Dù đó là vấn đề của một tổn thương nhẹ hay nghiêm trọng thì quá trình tôi đã mô tả luôn cần thiết. Sẽ luôn có những cảm giác ít hơn hoặc nhiều hơn phải đối mặt. Trong cả hai trường hợp, cho dù mất vài phút, vài tuần hoặc vài năm, cảm xúc này cần phải được thừa nhận, chấp nhận và giải quyết; và nếu cần được thể hiện một cách thích hợp.

Tất cả những điều này đang được nói, chúng ta có thể hiểu tại sao hành động tha thứ là một nghệ thuật. Thực hành nó là điều tuyệt đối cần thiết cho tất cả mọi người nếu họ muốn chữa lành và phát triển về mặt cảm xúc và tinh thần.

Tha Thứ Về Mặt Tinh Thần hoặc Buông Bỏ

Khi hành trình tha thứ về mặt cảm xúc kết thúc, quá trình tha thứ dẫn chúng ta đến tha thứ về mặt tinh thần, bao gồm việc buông bỏ, phó thác cho Chúa và tiếp tục với cuộc sống của chúng ta.

Mục tiêu trong quá trình tha thứ là đạt tới sự tha thứ về mặt tinh thần. Một số người tới đó nhanh chóng. Số khác chậm hơn, còn một số nữa có thể không bao giờ đến nơi, nhưng không sao. Miễn là chúng ta tiếp tục làm việc với cảm xúc của mình, chúng ta đang đi đúng hướng. Những người bị lạm dụng tình dục là một ví dụ về việc có thể phải mất một cuộc hành trình suốt đời để giải quyết những cảm xúc mà họ có đối với kẻ lạm dụng họ.

Buông bỏ chủ yếu là vì lợi ích của chúng ta để loại bỏ bất kỳ hành lý đau đớn nào, nếu không được chú ý, chúng sẽ gây hại cho chúng ta về mặt tinh thần và thể lý. Hành lý đó có thể kiểm soát cuộc sống của chúng ta nếu chúng ta cho phép nó. Chúng ta sẽ không bao giờ được tự do nếu chúng ta mang theo mình những cảm giác bị tổn thương chưa được giải quyết và những suy nghĩ tiêu cực. Chúng sẽ tiếp tục ảnh hưởng chúng ta và làm khổ chúng ta.

Bên cạnh những bằng chứng tâm lý phong phú cho thấy tha thứ mang lại sự chữa lành về mặt tinh thần và tình cảm, ngày nay chúng ta cũng có càng lúc càng nhiều bằng chứng y học về việc chữa lành thể chất mà sự tha

thứ mang lại. Trong cuốn sách khích lệ *Spirit to Heal: A Journey to Spiritual Healing with Cancer* của mình, Michael Torosian và Veruschka Biddle nói về sức mạnh của sự tha thứ chữa lành chúng ta về mặt thể chất.

Tha thứ có tác động mạnh đến nỗi nó có thể giải phóng ngay lập tức những cảm xúc bị cản trở. Tâm trí của chúng ta thường nhận thức rằng một cảm xúc cụ thể

Tha thứ có tác động mạnh đến nỗi nó có thể giải thoát những cảm xúc bị cản trở.

đã biến mất; nhưng những cảm xúc mãnh liệt một khi đã được tích trữ trong cơ thể sẽ không tiêu tan hoặc biến mất bằng cách kìm nén hay phủ nhận chúng.

Tha thứ là một cách có tác động mạnh để giải phóng những cảm xúc tiêu cực và toàn bộ trải nghiệm liên quan đến chúng. Khi chúng ta thoát khỏi nỗi đau đó, chúng ta cảm nghiệm được sự bình an và tự do mà thế giới không thể cung cấp bằng bất kỳ cách nào khác.

Buông bỏ không có nghĩa là dung túng cho hành động của người khác hoặc miễn trách cứ họ, hoặc để biết họ đã xúc phạm chúng ta như thế nào. Nó không có nghĩa là bỏ qua hậu quả của hành vi gây tổn thương của họ. Chúng ta có thể tin tưởng họ hoặc có thể không bao giờ tin tưởng họ nữa. Mỗi quan hệ có thể giống nhau, tốt hơn hoặc xấu đi – hoặc nó có thể kết thúc. Nhưng tôi không giữ chặt tất cả những năng lượng tiêu cực đó. Tôi là một người tự do, có thể lựa chọn. Nó giống như thả

một quả bóng khí hê-li. Nó bay lên, bay lên và biến mất cho đến khi tôi không thể nhìn thấy nó nữa.

Buông bỏ có thể có nghĩa là nhân từ, xót thương và thông cảm, nhưng đừng bao giờ phủ nhận hành vi phạm tội cụ thể đã xảy ra. Đôi khi chúng ta tha thứ cho những người đã làm tổn thương chúng ta không phải vì công bằng, mà là xót thương. Chúng ta phải nhớ rằng kiểu buông bỏ này sẽ chỉ có giá trị nếu chúng ta bước đi trên hành trình tha thứ đầy đau khổ. Người phạm tội cần phải tôn trọng nhu cầu thời gian của người bị xúc phạm trước khi có thể đạt được sự tha thứ. Anh ấy không được gây áp lực cho cô ấy. Cách tiếp cận này thường gặp ở những người đàn ông trở nên lo lắng, thiếu kiên nhẫn và bắt đầu gây áp lực buộc vợ phải tin tưởng họ trước khi vợ sẵn sàng tin tưởng. Đàn ông cố gắng bắt đầu quan hệ tình dục vào thời điểm như vậy mặc dù vợ của họ chưa sẵn sàng về mặt tình cảm. Những người đàn ông này không lắng nghe, có lẽ là một phần của toàn bộ vấn đề trong mối quan hệ của họ với vợ. Sự đáng tin cậy của người chồng có thể được chứng minh bằng cách thay đổi hành vi của anh, cởi mở và trung thực trong khi lắng nghe vợ mình.

Mối quan hệ hôn nhân có thể trở lại mức độ tin cậy tốt hơn hoặc không, nhưng các đối tác cần phải cho mối quan hệ này cơ hội để phát huy tác dụng. Nếu cả hai cùng cố gắng, họ sẽ luôn có cảm giác hài lòng vì đã làm tất cả những gì có thể để đạt được giải pháp và sự hòa giải.

Cuối cùng, buông bỏ có nghĩa là tiếp tục với cuộc sống của chúng ta và với các mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta tha thứ, và vì vậy một cố đá lớn đã được nhắc ra khỏi cổ chúng ta. Chúng ta tự do tiến về phía trước. Từ chối tha thứ cho người khác để trừng phạt họ là điều vô ích. Kết quả là chúng ta chỉ đang tự trừng phạt hủy hoại chính mình, bởi vì chúng ta đang cố định bản thân về mặt tình cảm và tinh thần. Chúng ta cần phải tha thứ cho người khác trước vì lợi ích chữa lành của chúng ta.

Tinh thần buông bỏ cho chúng ta khả năng giao tiếp tốt hơn, lắng nghe hiệu quả hơn và nhìn thấy sự khác biệt rõ ràng hơn trong mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta có thể cùng nhau tiến tới một mối quan hệ thân thiết và trưởng thành hơn.

Tiến lên cũng là phục sinh, thoát ra khỏi nắm mồ đau khổ bằng hành động tha thứ của chúng ta. Chúng ta sẽ nhận ra mình đã chuyển sang một mức sống khác. Chúng ta trở thành người tốt hơn, không phải những người cay đắng hơn. Những điều tốt đẹp xảy đến với chúng ta khi chúng ta trải qua quá trình tha thứ.

Hòa Giải

Người ta thường nhầm lẫn giữa tha thứ với hòa giải và coi chúng là đồng nghĩa. Nhưng chúng là hai khái niệm khác nhau, tha thứ là một quá trình buông bỏ. Hòa giải có nghĩa là chữa lành và hàn gắn lại mối quan hệ đã bị tan vỡ.

Không tha thứ thì không bao giờ có bất kỳ sự hòa giải thực sự nào.

Có ba kết quả có thể xảy ra trong một mối quan hệ sau khi bên này tha thứ cho bên kia. Thứ nhất là các đối tác không chỉ hòa giải mà còn có khả năng mối quan hệ đó có thể trở nên thân thiết hơn bởi vì các bên liên quan đã tham gia vào quá trình tha thứ một cách sâu sắc và xúc động. Họ đã đạt tới sự hiểu biết và thông cảm với nhau nhiều hơn. Trong trường hợp này, tha thứ trở thành sức mạnh liên kết. Người bị xúc phạm và người phạm tội trình bày sự khác biệt của họ một cách cởi mở và trung thực. Giải quyết những bất đồng không đạt được bằng cách né tránh, không chế hoặc phục thù, mà bằng cách hợp nhất các mặt đối lập lại với nhau bằng sự thỏa hiệp, hợp tác và khoan dung. Chúng ta thường gọi quá trình này là “hòa giải những khác biệt”.

Sự tin tưởng là nền tảng của một mối quan hệ thân mật, yêu thương, tuy nhiên, sự tin tưởng được kéo dài qua hành động tha thứ xuất phát từ những tổn thương và xung đột trong mối quan hệ của con người. Vào thời điểm dễ bị tổn thương như vậy, sự chia sẻ đau đớn xảy ra khiến người ta biết đến nhau thường dẫn đến cách giải quyết.

Những người ở trong mối quan hệ thân thiết cần phải thực tế và nhận ra rằng có lúc họ sẽ làm tổn thương nhau và làm nhau thất vọng, nhưng người ta hy vọng họ sẽ tha

thứ cho nhau. Chỉ nhờ sự tương tác như vậy mà các mối quan hệ mới phát triển; nếu không chúng sẽ vẫn trì trệ.

Nếu muốn hòa giải, thì sự tha thứ luôn cần phải được diễn đạt thành lời. Đối với một trong hai bên giả định hoặc cho rằng tha thứ là điều quá viễn vông, và thường khiến người ta nghi ngờ về việc liệu họ có được tha thứ không.

Kết quả thứ hai của tha thứ có thể là ngay sau khi một bên trong mối quan hệ tha thứ cho bên kia, mối quan hệ đó có thể không giống như trước nữa. Người bị xúc phạm đã tha thứ cho người kia, nhưng bên bị xúc phạm vẫn lạnh nhạt và xa cách với người kia. Hành động tha thứ là thật lòng, nhưng niềm tin đã bị tổn hại. Vì bản chất của hành vi phạm tội – chẳng hạn như, không chung thủy, nói dối liên tục hoặc lạm dụng tình cảm – sẽ có cảm giác mất mát, tổn thương. Khi niềm tin được phục hồi, mối quan hệ có thể trở lại như cũ, có thể tốt hơn ban đầu hoặc không.

Khả năng thứ ba trong lĩnh vực hòa giải là, thậm chí sau khi đã chấp nhận tha thứ, có thể vẫn không có sự hòa giải. Tha thứ không phải lúc nào cũng có nghĩa là hòa giải. Đó là một thực tế đáng buồn, nhưng không phải mối quan hệ nào cũng có thể hàn gắn lại với nhau. Những mối quan hệ bị lạm dụng tình cảm, thể chất hoặc tình dục nghiêm trọng thường không thể nào sửa chữa được, và vì sự an toàn của bản thân, nạn nhân thậm chí không nghĩ đến việc hòa giải.

Nạn nhân bị lạm dụng cần phải hiểu tại sao họ lại chọn đối tác này và tại sao họ vẫn ở trong mối quan hệ không lành mạnh. Trong những trường hợp như vậy, rời bỏ đối tác là sự thay đổi bên ngoài, nhưng sự thay đổi tâm lý và tinh thần bên trong thậm chí còn cần thiết hơn để nạn nhân có thể tiến bước vào cuộc sống của các mối quan hệ lành mạnh.

Chúng ta cần phải nhận biết cảm xúc nước đôi là một phần bình thường của việc cắt đứt mối quan hệ với người khác. Người ta có thể trải qua một thời gian dài bên nhau, trải qua nhiều năm chia sẻ những khoảng thời gian tốt đẹp và khó khăn. Cần có thời gian để cắt đứt các đầu dây thần kinh của mối quan hệ trước đây. Trong tâm trí, chúng ta biết mình không bao giờ có thể tin tưởng người kia một lần nữa – một nhận thức đau buồn và thất vọng. Nhưng không thể phủ nhận được nữa: mối quan hệ đã kết thúc bất chấp tất cả những cảm xúc lẫn lộn của chúng ta. Một số mối quan hệ chết đi và số khác không bao giờ có.

Kết thúc một mối quan hệ có thể sâu sắc, mặc dù chúng ta có thể cảm thấy nhẹ nhõm và biết rằng kết thúc là tốt nhất. Chúng ta cần phải cho phép mình đau buồn vì mất đi một mối quan hệ. Niềm hy vọng và ước mơ chúng ta dành cho mối quan hệ này sẽ không bao giờ

*Chúng ta tha thứ
cho người khác vì
lợi ích của
bản thân.*

đạt được. Các nhánh của sự mất mát này sẽ liên quan đến những tổn thất kết nối khác là phần thiết yếu của các mối quan hệ đã mất. Chúng ta không thể tiếp tục cuộc sống hoặc mối quan hệ thân thiết khác cho đến khi chúng ta khám phá đầy đủ và giải quyết mối quan hệ đã mất, thử hỏi chúng ta đã đánh trượt nhau như thế nào.

Trong một số mối quan hệ tan vỡ, một người muốn mối quan hệ có hiệu quả và chống lại quyết định rời đi của người kia. Điều này vô cùng đau đớn đối với người đang tìm cách hàn gắn mối quan hệ, nhưng sau nhiều nỗ lực hòa giải không có kết quả, người đó cần phải chấp nhận và đối mặt với thực tế là mối quan hệ đã kết thúc. Để làm cho bất kỳ mối quan hệ nào hoạt động cần phải có hai người sẵn sàng và nhiệt tình. Mối quan hệ mà một người quyết định rời đi sẽ không thể hoạt động.

Đôi khi những người ở trong mối quan hệ không thể hòa giải phải vật lộn với câu hỏi liệu họ có nên diễn đạt thành lời sự tha thứ của họ với người kia không. Trong tâm trí của họ, và với một người bạn tin cậy, họ đã nói lên sự tha thứ của họ với người kia. Nhưng để làm cho sự tha thứ có giá trị không nhất thiết phải nói với người phạm lỗi điều này. Trong trường hợp lạm dụng tình dục hoặc thể chất, sự tha thứ bằng lời có thể khiến chúng ta dễ bị tổn thương đối với những nhận xét bất công và tùy tiện của người kia hoặc nó có thể bị coi là bỏ qua cho hành vi của họ. Nó cũng có thể bị hiểu sai là gợi ý khả năng hòa giải, hoặc chúng ta sai.

Người ta sẽ cần phải đưa ra một phán đoán có tính toán xem liệu sự tha thứ bằng lời sẽ mang lại lợi ích hay là thiệt hại cho bản thân và người kia. Câu trả lời không phải lúc nào cũng rõ ràng, và thiên về sự thận trọng là điều sáng suốt hơn để làm. Có thể có những lúc chúng ta cần phải nói thẳng với người kia là chúng ta đã tha thứ cho họ, chẳng hạn như người phạm tội sắp chết và cần phải nghe điều đó. Tuy nhiên, quyết định diễn đạt sự tha thứ của chúng ta bằng lời cần phải được thực hiện vào thời điểm thích hợp, vì những lý do đúng đắn và với những cảm xúc lành mạnh: không có cảm giác tội lỗi, xấu hổ, ép buộc hoặc bốc đồng.

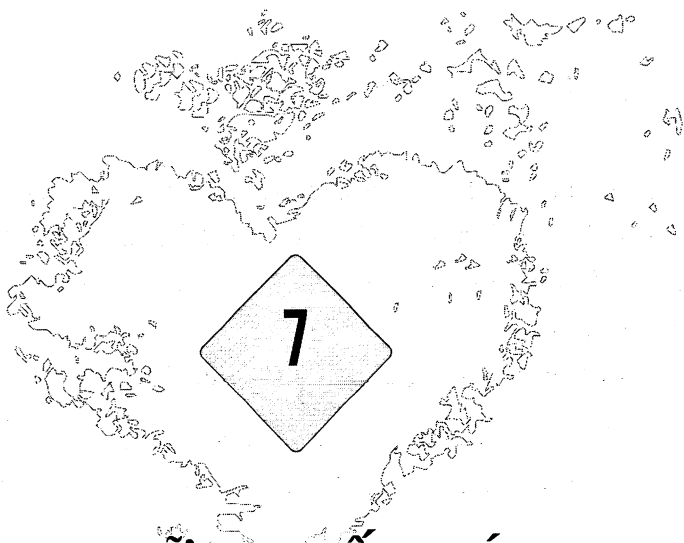
Câu hỏi thường nảy sinh, ai là người chủ động tha thứ và được hòa giải? Đây là câu trả lời: người phạm tội phải chủ động xin tha thứ và hòa giải. Chúa Giêsu đưa ra ví dụ này: “Nếu khi anh sắp dâng lễ vật trước bàn thờ, mà sực nhớ có người anh em đang có chuyện bất bình với anh, thì hãy để của lễ lại đó trước bàn thờ, đi làm hòa với người anh em ấy đã, rồi trở lại dâng lễ vật của mình.” (Matthêu 5: 23-24). Chúa Giêsu cũng nói rằng chúng ta phải tha thứ “bảy mươi lần bảy” – đó là ngôn ngữ ứng xử lặp đi lặp lại.

Chúa Giêsu tiến một bước xa hơn trong lời giáo huấn của Ngài, khi Ngài khuyến khích chúng ta chủ động tha thứ và làm hòa, ngay cả khi chúng ta là người bị xúc phạm. “Nếu người anh em của anh trót phạm, thì anh hãy

đi sửa lỗi nó, một mình anh với nó mà thôi. Nếu nó chịu nghe anh, thì anh đã chinh phục được người anh em” (Matthêu 18:15). Chúa Giêsu tiếp tục: nếu người phạm tội từ chối sự tha thứ và lời kêu gọi hòa giải của chúng ta, hãy để họ đi. Chúng ta đã làm những gì mình có thể và có thể hòa thuận với chính mình. Chúa Giêsu đã để lại cho chúng ta một tấm gương nổi bật về lời tha thứ của Ngài khi ở trên thánh giá, Ngài nói: “Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết việc họ làm” (Luca 23:34). Chúa Giêsu cũng khuyến khích chúng ta cầu nguyện cho kẻ thù, cho những người bắt bớ hoặc thù ghét chúng ta, và cho tất cả những người khó tính không thích chúng ta hoặc những người chúng ta không thích.

Câu hỏi mà Chúa Giêsu đặt ra trước tất cả chúng ta là: “Anh có muốn khỏi bệnh không?” (Gioan 5:6). Nếu chúng ta nói có, thì chúng ta phải sẵn sàng thực hiện các bước cần thiết để chữa lành. Điểm thiết yếu trong việc tìm kiếm sự chữa lành này là sẵn sàng tha thứ và được tha thứ. Tha thứ không có nghĩa là quên. Chúng ta cần phải tha thứ cho người khác trước hết vì lợi ích của mình và sau đó là lợi ích của họ.

Tha thứ không phải lúc nào cũng có nghĩa là sẽ có thể hòa giải với người khác. Những chân lý cơ bản này về hành động tha thứ sẽ giúp chúng ta tự do tha thứ và trở thành người mà Thiên Chúa đã định sẵn cho chúng ta.



NHỮNG MẮT MẮT TRONG CUỘC SỐNG

Cuộc sống đầy rẫy những mất mát. Từ khi lọt lòng mẹ đến lúc chết, hàng loạt những mất mát theo chúng ta đến suốt cuộc đời. Mất mát là một phần khó khăn, bình thường, và hay xảy ra trong quá trình sống và trưởng thành. Một số mất mát gây sốc, đau đớn và thất vọng hơn những mất mát khác. Khi chúng ta xem xét những mất mát trong cuộc sống chúng ta kinh ngạc về những chiều kích, khía cạnh và sắc thái của chúng.

Tiêu chuẩn chính đối với cuộc sống lành mạnh và bổ ích về mặt tình cảm là một người có khả năng nhận ra những mất mát càng sớm càng tốt khi chúng xảy ra, sau đó đối mặt với chúng và giải quyết trạng thái cảm xúc

của họ bằng cách vượt qua chúng, điều chỉnh, chấp nhận, buông bỏ và tiến lên. Cho dù tổn thất mà chúng ta phải gánh chịu là nhỏ, như mất cơ hội ăn trưa với bạn bè, hay nhiều như mất một vị trí có lợi về tài chính và quyền lực trong công ty, không ai thoát khỏi những mất mát.

Những mất mát trong cuộc sống có thể được xếp thành sáu loại chung. Thứ nhất, đó là cái chết của những người thân yêu như cha mẹ, vợ chồng và con cái, với tất cả những mất mát có được là hậu quả cái chết của một người thân yêu. Ở đây chúng tôi bao gồm cả cái chết của một con vật cưng được yêu mến.

Thứ hai, có những mối quan hệ bị thiệt hại hoặc mất đi, như xảy ra trong cuộc ly hôn hoặc trong sự tan vỡ của một tình bạn thân thiết, với tất cả những hậu quả liên quan đến sự tan vỡ, chẳng hạn như mất người thân, các hoạt động nhân dịp nghỉ lễ và quan hệ tình dục.

Thứ ba, có những mất mát gia đình chúng ta trải qua, chẳng hạn như người cha nghiện rượu không có mặt với gia đình về mặt tình cảm hoặc bỏ rơi gia đình của mình, do đó bị lạc mất đối với họ; hoặc có những phụ huynh không bao giờ bày tỏ tình yêu, cảm xúc, lời khẳng định của họ với con cái; hoặc có những phụ huynh ốm đau triền miên, hoặc suy nhược thể chất hoặc tình cảm và do đó không thể làm cha mẹ.

Thứ tư, có những thảm kịch kinh hoàng xảy ra mà không báo trước, như tai nạn xe hơi khiến một người bị liệt; hoặc bị sa thải; hoặc mất một số tiền lớn trong một thỏa thuận kinh doanh tồi tệ; hoặc sảy thai; hoặc tổn thất tài chính trên thị trường chứng khoán.

Thứ năm, có những mất mát trong cuộc sống hàng ngày như thất vọng về con cái của mình; những mong đợi chưa được thỏa mãn; những ước mơ chưa được thực hiện; sự không trung thành của một người bạn tin cậy; hoặc bỏ lỡ cơ hội để làm một việc tốt hoặc phát biểu trong cuộc họp; hoặc đánh mất lòng tự trọng, sự tôn trọng, phẩm giá hay danh tiếng của mình. Sau đó là buổi dã ngoại trời mưa, đội nhà thua một trận bóng đá; đánh mất tuổi trẻ, đi kèm với mất thính giác hoặc thị lực hoặc tình trạng sức khỏe tốt giảm sút, mất năng lực và hứng thú tình dục.

Thứ sáu, có những mất mát cần thiết, chẳng hạn như cắt bỏ một cơ quan bị ung thư để cứu mạng sống của mình; hoặc rời bỏ một mối quan hệ lạm dụng thể chất và tình cảm để bảo vệ bản thân; hoặc rời bỏ một công việc tốt và đồng nghiệp để có mức lương và vị trí tốt hơn.

Điểm tôi muốn đưa ra là đôi khi những mất mát mà chúng ta trải qua không phải lúc nào cũng được nhận ra vì chúng khá tinh vi. Càng có thể nhận ra những tổn thất của mình, chúng ta càng có thể xử lý chúng nhiều hơn và vì vậy, hãy giữ mình luôn sống khỏe mạnh về mặt tình

cảm và tinh thần. Quả thực những mất mát gây đau đớn, nhưng khi chúng ta giải quyết xong, tất cả chúng đều là cơ hội để phát triển cá nhân và tinh thần.

Nhiều trải nghiệm mất mát của chúng ta là những trải nghiệm chung mà tất cả chúng ta có thể kể lại. Chúng kết nối tất cả chúng ta trong thân phận con người. Khi chúng ta than khóc cùng gia đình và bạn bè bên phần mộ của người mà chúng ta yêu quý, chúng ta có cảm xúc mãnh liệt khác nhau trong nỗi buồn và cảm giác mất mát đau đớn. Có những mất mát kéo dài từ thời thơ ấu, chẳng hạn như khi đứa trẻ cai sữa hoặc khi đứa trẻ khóc vì mất gấu bông. Có rất nhiều cuộc chia tay của cuộc sống ít nhiều khó khăn. Có trường hợp mất một cái răng hoặc mất tóc, hoặc một vật lưu niệm trân quý bị thất lạc. Có những chiếc lá rơi có nghĩa là cuối mùa hè. Con đường đi qua cuộc đời đầy rẫy những mất mát và chúng ta không ngừng bị thách thức để thích nghi với chúng.

*Thay đổi liên
quan đến mất
mát và buông bỏ
để trưởng thành.*

Một số mất mát không đáng kể đến nỗi chúng ta cảm thấy bối rối khi thừa nhận bất kỳ cảm giác mất mát nào. Tuy nhiên, chúng là những mất mát và cần phải được thừa nhận – ít nhất là với chính mình. Không có tổn thất nào không được ghi nhận. Ngay cả khi không ai hiểu được sự mất mát của chúng ta hoặc nhận ra chúng

ta đang trải qua một điều gì đó, thì sự mất mát đó vẫn luôn quan trọng đối với chúng ta trong thâm tâm tĩnh lặng của chúng ta.

Mất mát vốn có trong thân phận con người. Chúng tốt hoặc xấu, công bằng hay bất công, nhưng chúng là những thực tại trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Một số mất mát là một phần không thể thiếu trong quá trình phát triển cuộc sống; đứa trẻ phải rời khỏi sự an toàn của gia đình để bắt đầu đi học mẫu giáo; học sinh trung học phải rời xa gia đình để bắt đầu học đại học; trẻ em phải học cách để thua một trò chơi bóng, và học cách để thua cũng quan trọng như học cách để chiến thắng; Thanh thiếu niên phải buông bỏ tuổi thanh xuân để bước vào tuổi trưởng thành. Có một quá trình lão hóa phổ biến mà tất cả chúng ta đều trải qua, đặc biệt là tuổi già, thường có nghĩa là mất năng lực thể chất và tinh thần.

Trong quyển *Passages*, Gail Sheehy mô tả những khủng hoảng và thay đổi trong cuộc sống trưởng thành như những cơ hội để thay đổi sáng tạo mà từ đó người ta trở nên mạnh mẽ hơn. Vấn đề là từ bỏ để đạt được cái khác, ví dụ, rời khỏi bầu khí học thuật của trường đại học đi đến sự cạnh tranh của thế giới kinh doanh. Đôi khi nó có thể có nghĩa là từ bỏ những cách cư xử có thiện cảm để có được cách cư xử trưởng thành hơn. Hoặc nó có thể có nghĩa là tôi không hài lòng với con người của mình và

trở thành một người tốt hơn. Một số người ở độ tuổi cuối hai mươi vẫn còn ở tuổi vị thành niên về mặt cảm xúc bởi vì họ không chịu buông bỏ những cách cư xử hoặc sự phụ thuộc nào đó.

Những thay đổi trong cuộc sống của chúng ta luôn liên quan đến sự mất mát và buông bỏ để trưởng thành. Trong quyển *Necessary Losses*, Judith Viorst viết về “cách chúng ta trưởng thành và thay đổi qua những mất mát là một phần không thể tránh và cần thiết của cuộc sống, tình yêu, ảo tưởng, sự phụ thuộc và những kỳ vọng bất khả thi mà tất cả chúng ta phải từ bỏ để trưởng thành.”

Có ba giai đoạn trong hành trình vượt qua mất mát. Đầu tiên là thừa nhận thực tế của sự mất mát. Điều này giúp người ta vượt qua cú sốc, sự hoài nghi và phủ nhận, hoặc giảm thiểu hoặc làm ra vẻ mất mát. Thứ hai là bước qua nỗi buồn và tất cả những cảm giác đau đớn khác mà mất mát mang lại. Thứ ba là người ta chấp nhận mất mát, buông bỏ và tiếp tục với cuộc sống. Tùy thuộc vào tính chất của mất mát, quá trình này có thể kéo dài vài giây, vài giờ, vài ngày, vài tuần hoặc vài năm.

Thừa Nhận Mất Mát

Khi chúng ta thừa nhận và đương đầu với thực tế mất mát trong cuộc sống của mình, chúng ta có thể định hướng thực tế hơn. Đối mặt với thực tế luôn khiến chúng

ta trung thực và khỏe mạnh về tinh thần. Nó cũng khiến chúng ta nhạy cảm hơn với những mất mát mà người khác trải qua. Nó làm cho chúng ta trở thành những con người nhân ái và người hơn khi chúng ta trải qua đau đớn, buồn phiền và thất vọng về những mất mát của mình.

Cho dù những mất mát của chúng ta có đáng kể hay không, thì chúng đều là những mất mát và cần phải được giải quyết và xử lý, bởi vì mỗi mất mát là một bước đệm trên hành trình cuộc đời. Càng xác định rõ sự mất mát, chúng ta càng làm suy yếu bức tường của sự phủ nhận và càng ít hợp lý hóa sự mất mát và giả vờ nó không xảy ra, thì cú sốc và sự hoài nghi càng dễ dàng biến mất và chúng ta sẽ đối mặt với thực tế đau đớn của mất mát. Đây là cách chúng ta trưởng thành về mặt tình cảm và tâm linh.

Cha mẹ có thể chuẩn bị cho con cái đương đầu với cuộc sống khi họ dạy bảo và giúp chúng đối mặt và giải quyết những mất mát và thất bại hàng ngày, dù lớn hay nhỏ. Khi cha mẹ tránh đối mặt với những mất mát của con cái và nỗi đau và sự thất vọng mà chúng mang lại, họ sẽ làm chậm sự phát triển tinh thần và cảm xúc của con cái họ. Tất nhiên, người ta phải hỏi hành vi của cha mẹ nói lên điều gì về khả năng đối phó với những mất mát trong cuộc sống của họ.

Càng nhận thức, nhạy cảm và tôn trọng những mất mát của bản thân, chúng ta càng có thể nắm quyền sở

hữu và chịu trách nhiệm về chúng. Chúng ta sẽ đáng tin khi nói với người khác: “Tôi biết những gì bạn đang trải qua.” Người ta có thể hết sức vô cảm trước những mất mát của người khác bởi vì họ không nhận thức được những mất mát của chính họ.

Buồn Bã Vì Mất Mát

Buồn bã vì mất mát là giai đoạn cảm giác đưa chúng ta vào thời điểm đau buồn với mức độ đau đớn nhiều hơn hoặc ít hơn, tùy thuộc vào tầm quan trọng của sự mất mát của chúng ta. Vì đau buồn gây đau đớn nên chúng ta có xu hướng tự nhiên là muốn tránh nó hoặc bằng cách nào đó giảm thiểu cảm giác đau đớn. Sinh viên thi rớt nói với người bạn đã hỏi anh cảm thấy thế nào về sự thất bại này, “Đó chỉ là một kỳ thi. Không có gì to tát.” Đây không phải là cách điển hình mà người ta thường đối phó với mất mát sao? Họ thường bỏ qua chúng với ít hoặc không có trải nghiệm cảm xúc hoặc thể hiện sự mất mát của họ, nhưng họ đang bị tổn thương bên trong, cho dù họ có nhận ra điều đó hay không. Sự kiềm nén như vậy khiến họ trở nên kém nhân tính hơn một chút, ít tiếp xúc với thế giới cảm xúc nội tâm của họ hơn. Họ vẫn cứ tích tụ những cảm xúc chưa được giải quyết và vì vậy trở nên vô cảm với cuộc sống.

Một số người biến mọi mất mát trong cuộc sống của họ, dù nhỏ hay lớn, thành thảm họa về mặt tình cảm. Họ thiếu ý thức về sự cân đối và phản ứng thái quá. Họ thường bị mắc kẹt trong mất mát này đến mất mát khác và không bao giờ hoàn thành bất kỳ đau buồn nào. Họ có xu hướng buồn rầu và tiêu cực, luôn trong tình trạng tang tóc. Họ cực kỳ bất an và thiếu tự tin. Họ có thể trở nên cay đắng, và trở thành nạn nhân chuyên nghiệp. Nhưng nếu chúng ta nhận ra những mất mát của mình và vượt qua chúng, chúng ta sẽ không trở nên bế tắc về mặt cảm xúc, hay chán nản, buồn rầu, bất hạnh, cay đắng. Những người bị sa lầy vào những mất mát của họ có thể không nhận thức được rằng họ đang bị mắc kẹt, tê liệt về mặt cảm xúc.

Đau buồn có thể gây khó chịu nhưng nó không nhất thiết phải là cảm giác tồi tệ. Nó đau đớn, nhưng nó cho chúng ta biết rằng chúng ta đã đánh mất một thứ gì đó quan trọng và thân thương với chúng ta. Tuy nhiên, trầm cảm là tâm trạng không chống lại được. Trầm cảm là nỗi buồn bị chôn vùi, bị chôn vùi với tất cả những cảm xúc khác đi cùng với đau buồn. Trong đau buồn, chúng ta vẫn có thể hoạt động và tiếp tục với cuộc sống của mình; trầm cảm khiến chúng ta bị rối loạn chức năng. Chúng ta thường không thể hoạt động trong cuộc sống hàng ngày của mình.

*Nhẹ nhõm và
đau buồn có
thể đi
cùng nhau.*

Bên dưới sự trầm cảm của hầu hết mọi người, tôi nhận thấy rất nhiều nỗi đau buồn về những mất mát trong cuộc sống của họ chưa được giải đáp. Đôi khi người ta sẽ cảm thấy xấu hổ về những cảm giác như vậy hoặc nghĩ rằng họ ích kỷ khi cảm thấy như vậy về bản thân. Họ thực sự cần phải cho phép mình là người và trải nghiệm những cảm giác đó. Khi đau buồn về những mất mát của mình, chúng ta có thể xây dựng tính cách, và tính cách là cách chúng ta đối mặt với những mất mát trong cuộc sống. Nguyên nhân chính người ta không biết cách đau buồn là họ không biết cách cảm nhận hoặc không cho phép bản thân cảm nhận.

Cảm giác mâu thuẫn về sự mất mát là một trải nghiệm thường xuyên. Một phụ nữ có thể cảm thấy vui mừng và nhẹ nhõm vì khối u trong vú của cô không phải là ung thư, nhưng cũng sẽ cảm thấy buồn về sự biến dạng cơ thể có thể xảy ra. Có thể là nhẹ nhõm khi con chó của gia đình chết sau một trận ốm nặng, nhưng cũng có thể là những giọt nước mắt đau buồn vì con vật đã ra đi. Nhẹ nhõm và buồn bã có thể đi cùng nhau. Cảm thấy nhẹ nhõm không phải là xấu, nhưng là một cảm giác bình thường đối với điều tốt cho con chó cũng như cho gia đình đã phải chịu đựng khi nhìn thấy con vật bị đau.

Người ta có thể nhầm lẫn giữa vô cảm và không biểu lộ sự đau buồn với việc trở thành một người mạnh mẽ, trong khi chủ nghĩa khắc kỷ như vậy thực sự là một khuyết điểm và phủ nhận con người trọn vẹn của chúng ta. Những người như vậy sợ cảm giác của họ; họ sợ đau; họ cảm thấy không thoải mái với cảm giác của mình. Họ không hiểu rằng cảm xúc buồn bã là một khía cạnh cần thiết của sự đau buồn. Họ không biết cách đối mặt với cảm xúc của mình nên trốn tránh hoặc chôn vùi chúng, họ nghĩ rằng đây là cách để kiểm soát chúng, trong khi thực tế là, cảm xúc của họ đang kiểm soát họ. Họ có thể coi thường sự mất mát của mình hoặc chế nhạo nó để không cảm thấy hoặc tỏ ra yếu đuối. Tất cả các chiến thuật này ngăn chặn họ đau buồn thích hợp và vì vậy họ không thể chữa lành.

Đôi khi người ta vô cảm và không ủng hộ người khác đau buồn. Họ tránh đối mặt với một người đang đau buồn vì họ cảm thấy không thoải mái và không biết phải nói gì hay làm gì. Họ cũng có thể nghĩ mất mát là điều không quan trọng hoặc ngớ ngẩn, và chế nhạo nó hoặc gạt nó sang một bên. Họ thường có ý tốt, nhưng lại làm nặng thêm nỗi đau của người khác bằng những nhận xét vô ý như: “Bạn không nên cảm thấy quá tệ khi bán chiếc xe. Đó chỉ là một chiếc xe thôi mà. Bạn có thể mua chiếc khác. Bạn sẽ ổn vào ngày mai.” Người ta sẽ hữu ích hơn nhiều nếu biết cảm thông với người khác và chỉ lắng

nghe họ và để họ nói và cảm nhận. Người này biết họ có thể mua một chiếc xe khác, nhưng họ cần phải đối mặt với việc mất chiếc xe “cũ trung thành” này.

Tại sao nhiều phụ nữ cảm thấy buồn bã, thậm chí trầm cảm sau khi sảy thai? Họ đã trải qua một mất mát nghiêm trọng và cần phải đau buồn nhưng thường xuyên gặp phải lời bình luận vô tình: “Đừng buồn – bạn có thể mang thai lần nữa.” Lời khuyên vô ích! Điều họ cần là sự hỗ trợ và động viên của chúng ta đối với sự đau buồn.

Nếu phụ nữ cần phải đau buồn vì sảy thai, thì những người phá thai cũng phải đau buồn. Phá thai không chỉ là một thủ tục y tế mà sau đó cuộc sống vẫn diễn ra bình thường. Đó là sự lựa chọn của người phụ nữ, và trong nhiều tình huống, với sự đồng ý của người bạn đời của cô hoặc do anh ta gây áp lực cho cô. Nỗi đau sâu sắc về thể xác, tình cảm, tinh thần và tâm linh xuyên thấu tâm hồn của cả người phụ nữ và người đàn ông là khôn lường. Có một cảm giác nhẹ nhõm dành cho họ ngay sau khi phá thai, nhưng cuối cùng, họ sẽ phải đối mặt với sự mất mát. Có một nỗi đau tiềm ẩn sẽ không biến mất. Nó không thể bị phủ nhận hoặc bị kìm nén.

Trong những năm qua tôi được đặc ân tư vấn cho nhiều phụ nữ và nam giới bị tổn thương, những người đã trải qua nỗi đau của việc phá thai, tìm kiếm sự tha thứ, đã tha thứ cho bản thân và đặt tên cho đứa con của họ. Họ

đã phá thai. Đó là một quá trình trưởng thành và chữa lành về mặt cảm xúc và tinh thần. Tôi đề cập đến những người đàn ông từng tham gia vào việc phá thai của bạn đời bởi vì họ thường cảm thấy bị bỏ sót khỏi quá trình đau buồn vì đứa con hoặc phủ nhận về những gì đã xảy ra. Những người đàn ông này cũng cần phải đau buồn, chữa lành, tìm kiếm sự tha thứ và tha thứ cho bản thân. Có một nhóm được gọi là Dự án Rachel, ở đó những người và những vấn đề phá thai chưa được giải quyết có thể tìm thấy nơi trú ẩn an toàn, chữa lành và niềm hy vọng. Hãy nhớ rằng tình yêu và lòng thương xót của Thiên Chúa là vô hạn.

Chấp Nhận Và Giải Quyết Sự Mất Mát

Chúng ta đã đối mặt với thực tế mất mát và bước qua nỗi buồn và những cảm xúc liên quan khác. Bây giờ chúng ta chấm dứt đau buồn bằng cách bước vào giai đoạn chấp nhận và giải quyết, buông bỏ và tiếp tục với cuộc sống của mình. Quá trình hồi phục đưa chúng ta đến việc chữa lành. Chúng ta có thể không được chữa lành hoàn toàn, nhưng ít nhất, quá trình này đang bắt đầu và chúng ta đang tiến lên.

Chấp nhận không có nghĩa là chúng ta thích hoặc thừa nhận sự mất mát của mình, nhưng chúng ta sẵn sàng sống với thực tế của nó. Ví dụ, “Ông chủ cũ sắp rời

bỏ chúng ta. Ông ấy đã làm việc tốt và phục vụ chúng ta rất tốt. Chúng ta sẽ nhớ ông ấy.” Dần dần nỗi đau mất ông ấy biến mất bên ngoài sự cảm nhận không thường xuyên về ông ấy mà chúng ta có thể có. Những kỷ niệm về những gì hoặc những người mà chúng ta đã mất đôi khi sẽ quay trở lại và một số hậu quả có thể sẽ vẫn còn từ những mất mát của chúng ta, nhưng việc chữa lành sẽ diễn ra bởi vì chúng ta đã giải quyết sự mất mát của mình và đối mặt với nó. Chúng ta đã thực hiện những thay đổi và điều chỉnh khác. Chúng ta hòa thuận với chính mình. Và trong niềm tin và sự phó thác, chúng ta buông bỏ, giao phó tất cả trong tay Chúa. Chúng ta có thể tiếp tục với cuộc sống của mình.

Cuộc sống có thể khác đi theo nhiều cách vì sự mất mát của chúng ta. Chúng ta khôn ngoan hơn nhiều khi đánh giá người khác. Không còn những gánh nặng của cảm giác đau đớn chưa được giải quyết kéo chúng ta xuống. Chúng ta nhận ra rằng để hoàn thành nỗi đau vì mất mát của mình, chúng ta phải đi từ thực tế của mất mát qua những cảm giác đau đớn trước khi đi đến sự chấp nhận và giải quyết cuối cùng. Chúng ta đi tiếp. Không có đường tắt. Chúng ta không thể đi từ thực tế đến chấp nhận. Chúng ta cần phải đi qua vùng đau đớn của việc đối mặt với nỗi đau về cảm xúc, mà cuối cùng sẽ được giải tỏa nếu chúng ta đối mặt với nó.

Một số mất mát trong cuộc sống bi thảm đến nỗi đau buồn và chữa lành sẽ là một quá trình kéo dài suốt đời, ví dụ, khi người ta bị suy nhược về thể chất do mất một cánh tay. Đau buồn vì mất mát và sự chữa lành sẽ tiếp tục trong suốt cuộc đời của họ. Một số người đang mắc bệnh nan y; họ sẽ chết trong gang tấc. Đau buồn của họ là một quá trình hàng ngày. Họ cần phải tiếp tục sống qua các cấp độ khác nhau của thực tế căn bệnh của họ, những cảm giác đau đớn đi kèm với nó và chấp nhận bệnh tật.

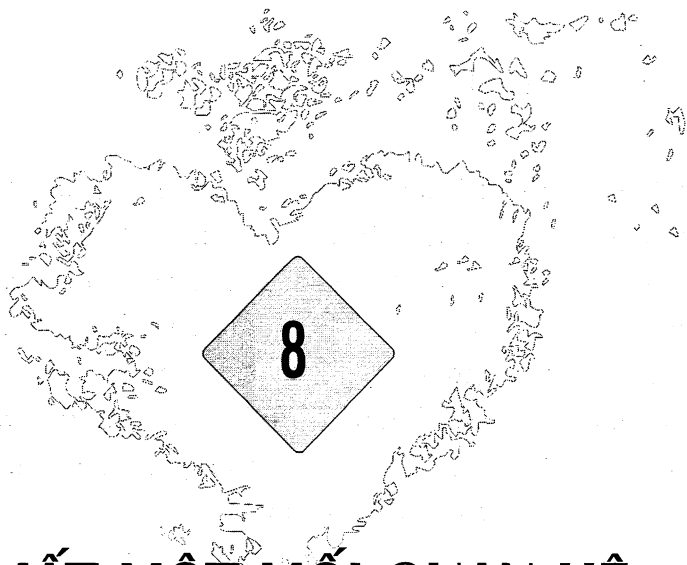
Làm thế nào để người ta đau buồn và sống sót qua dòng thác mất mát? Nó đòi hỏi, trong số những thứ khác, sống một ngày tại một thời điểm và tập trung vào các vấn đề chính của ngày hôm đó, và ưu tiên những vấn đề nào cần phải được giải quyết, khi nào. Một số vấn đề cần phải được gác lại và xử lý sau; chúng ta phải nhận ra những giới hạn của mình. Chúng ta cũng không thể mong đợi xử lý tất cả cảm xúc của mình cho mọi mất mát cùng một lúc. Một số cảm xúc sẽ phải được cất giữ – không được kìm nén – cho đến khi có thời gian để xử lý chúng.

Chúng ta cần phải làm cho những mong đợi của mình thành hiện thực và tự trấn an rằng tất cả các vấn đề cần thời gian để xử lý. Không có giải pháp nhanh chóng và mau lẹ. Chúng ta cần phải nhân từ, nhẫn nại và thỏa thuận với bản thân.

Chúng ta cần phải có những người hỗ trợ mà với họ chúng ta có thể khai thông cảm xúc của mình và nói về những vấn đề của mình để điều chỉnh và tìm ra giải pháp khả thi. Tư vấn có thể hỗ trợ rất nhiều; thật vậy, đối với một số người, tư vấn hoàn toàn cần thiết. Chúng ta cần phải chăm sóc bản thân về thể chất, tình cảm, tinh thần và tâm linh nếu chúng ta mong vượt qua tất cả những mất mát này. Tôi đã chứng kiến nhiều người trải qua hàng loạt những mất mát và trở thành những người tốt hơn, hạnh phúc hơn và tự tin hơn.

Sự tự tin ngụ ý rằng bất kể tôi phải gánh chịu những mất mát nào, tôi vẫn sẽ có thể đối phó với chúng bằng cách này hay cách khác. Người ta thường tìm thấy những nguồn lực mới trong chính bản thân họ mà họ không bao giờ nhận ra là họ có. Giám đốc điều hành một công ty lớn, thành công bỏ qua vị trí của mình, chỉ để trở thành người kinh doanh bất động sản thành công được trả lương cao hơn vị trí trước đây của anh.

Tôi cần phải giơ tay ra để được giúp đỡ, đồng thời tìm kiếm và cung cấp các nguồn lực sẵn có để giúp tôi. Không trở nên quá tải là điều quan trọng để sống còn và chữa lành.



MẤT MỘT MỐI QUAN HỆ QUAN TRỌNG

Mất một mối quan hệ gần gũi, đặc biệt là mối quan hệ vợ chồng, có thể đau đớn và căng thẳng không kém cái chết của một người thân yêu. Trên thực tế, nhiều người đã trải qua cả hai đều khẳng định rằng cái chết của mối quan hệ vợ chồng, đặc biệt là do ly hôn, thậm chí còn đau khổ hơn cái chết của người phối ngẫu. Trong cả hai trường hợp, những mất mát này là hai trong số những trải nghiệm căng thẳng nhất trong cuộc đời.

Với cái chết của người phối ngẫu, chúng ta nhận ra rằng người đó không còn nữa. Trong cái chết của mối quan hệ mà người kia vẫn còn sống, và đặc biệt là trong

ly hôn, người phối ngẫu cũ vẫn ở “chung quanh”. Nếu có con, sẽ có một lượng tiếp xúc nhất định không thể tránh. Ngay cả khi con cái không tham gia, vẫn có những thời điểm, chẳng hạn như họp mặt gia đình hoặc đám tang hoặc các cuộc gặp gỡ ngẫu nhiên, ở đó việc tiếp xúc với vợ/chồng cũ là điều không thể tránh. Mỗi lần tiếp xúc với những vết thương cũ, cũng như những kỷ niệm vui buồn, thường lóe lên trước mắt người đã ly hôn. Ly hôn không phải lúc nào cũng mang lại sự khép kín về mặt thể xác. Các cặp vợ chồng đã ly hôn vẫn khá dễ bị tổn thương khi gặp nhau. Các động lực tương tự cũng có trong bất kỳ mối quan hệ tan vỡ nào.

Tôi nhắc lại: mặc dù những nhận xét của tôi ở đây sẽ tập trung vào vấn đề ly hôn, nhưng bất kỳ ai trong mối quan hệ tan vỡ cũng sẽ phải trải qua những động lực tương tự, đặc biệt nếu đó là mối quan hệ thân thiết hoặc gần gũi. Cho dù những mối quan hệ này là giữa trẻ em, thanh thiếu niên, người lớn hay người cao niên, thì cảm xúc đau đớn sẽ giống nhau. Mối quan hệ gần gũi có thể là giữa những người ở mọi lứa tuổi và tầng lớp xã hội, giữa các thành viên trong gia đình và giữa các thành viên cùng giới tính.

Khi các mối quan hệ tình cảm thân thiết tan rã không thể sửa chữa, người ta trải qua cùng một nỗi đau và các giai đoạn đau buồn đi kèm với sự kết thúc của các mối quan hệ không thể hòa giải. Chỉ có mức độ cảm xúc mãnh liệt của sự tổn thương là khác nhau. Bất kể độ dài hay

chất lượng của những mối quan hệ như vậy, phủ nhận hoặc giả vờ không có tổn thương hoặc cảm giác mất mát không phải là một lựa chọn nếu chúng ta thực sự muốn chữa lành về mặt tình cảm và tinh thần.

Đau Buồn

Chấm dứt bất kỳ mối quan hệ thân thiết nào, dù ngắn ngủi và hời hợt đến đâu, cũng cần phải đau buồn. Người ta thường cho rằng các mối quan hệ lâu đời như hôn nhân, và thậm chí là những mối liên hệ tạm thời hơn, sẽ bị nuốt tiếc khi chúng kết thúc, trong khi sự tan vỡ của các mối quan hệ ít hơn, hoặc các mối quan hệ của trẻ em hoặc thanh thiếu niên được coi là những trải nghiệm thoáng qua ít đau đớn hoặc thất vọng. Chúng ta coi những mối quan hệ như vậy là không đáng kể và nghĩ rằng những người có liên quan sẽ nhanh chóng vượt qua nỗi đau.

Cha mẹ cần phải nhận biết về tình bạn tan vỡ của con cái, để họ có thể dạy chúng thừa nhận sự tổn thương và nỗi đau của chúng, giải quyết sự tổn thương và nỗi đau đó bằng cách nói những gì đã xảy ra và để bọn trẻ bày tỏ

*Mọi mối quan
hệ tan vỡ cần
phải được
đau buồn.*

cảm xúc của chúng. Khi cha mẹ không gắn bất kỳ tầm quan trọng nào vào những sự kiện như vậy trong cuộc đời con cái của họ, chúng sẽ học cách coi những trải nghiệm đau đớn đó là điều

không quan trọng. Chúng chôn vùi sự tổn thương và tiếp tục cuộc sống của mình, nhưng bằng cách đó chúng bị cướp mất việc học cách đối mặt với những mối quan hệ phổ biến, bình thường tan vỡ mà sẽ xảy ra lần nữa trong cuộc đời của chúng. Khi trải nghiệm của trẻ về các mối quan hệ tan vỡ không được cha mẹ coi trọng, chúng bị tước mất cơ hội để hiểu rõ bản thân hơn và rút ra bài học từ tình bạn thất bại, thông tin mà có thể quan trọng đối với chúng khi chúng thiết lập các mối quan hệ tốt hơn và bền chặt hơn trong tương lai.

Thanh thiếu niên và thanh niên thường xuyên xuất hiện trong các mối quan hệ tình cảm mãnh liệt nhưng ngắn ngủi. Đôi khi, những người trẻ tuổi tỏ ra khá hời hợt khi mối quan hệ sụp đổ, vì họ thường không xử lý sự mất mát hoặc suy nghĩ về những gì đã xảy ra với họ một cách đầy đủ. Họ chôn vùi cảm xúc của mình và để hết tâm trí vào những ràng buộc tình cảm khác. Trong những trường hợp như vậy, những vết thương tình cảm của họ không được chữa trị và những người trẻ tuổi bỏ lỡ cơ hội học hỏi kinh nghiệm. Bên dưới phần lớn tình trạng hỗn loạn và trầm cảm của những người trẻ tuổi của chúng ta là cảm giác bị tổn thương, tức giận, thất vọng và lo lắng về mối quan hệ đã mất mà chưa được chấp nhận và giải quyết.

Chúng ta phải ngừng xem trẻ em và thanh thiếu niên của chúng ta là những người không có cảm xúc đau đớn

trong các lĩnh vực tình bạn tan vỡ, và thừa nhận rằng chúng cũng có cảm xúc. Cứ cho là các mối quan hệ của chúng hơi hợt và chưa trưởng thành; nhưng dù sao cảm giác bị tổn thương của chúng là điều có thật. Đôi khi người lớn không tiếp xúc với cảm giác bị tổn thương của bản thân, vì vậy họ có xu hướng phủ nhận nỗi đau và tổn thương mà con họ đang trải qua. Nguyên tắc cơ bản là mọi mối quan hệ đổ vỡ cần phải được thừa nhận và đau buồn một cách thích đáng, ngay cả những mối quan hệ nên chấm dứt. Nếu không, các mối quan hệ trong tương lai sẽ bị đe dọa. Cha mẹ cần phải giúp con cái nói về những mối quan hệ tan vỡ của chúng và không xem thường chúng bằng những câu nói chẳng hạn như: “Con sẽ sớm tìm được bạn gái khác.”

Mọi mối quan hệ thất bại đều khích lệ chúng ta đổi mới và chất vấn cách chúng ta tương quan với người khác. Trong mọi mối quan hệ thất bại luôn có hai khía cạnh dẫn đến thất bại. Làm thế nào mà mối quan hệ này thất bại? Và tôi đã thất bại trong mối quan hệ này như thế nào? Những mối quan hệ không thành có thể đưa chúng ta đến mức độ trưởng thành sâu hơn về tình cảm và tinh thần. Mọi quan hệ tan vỡ có thể thách thức chúng ta tìm thấy dũng khí để tìm kiếm và phát triển các mối quan hệ tốt hơn và lành mạnh hơn.

Phần lớn người ta viết về những đặc điểm của các mối quan hệ trưởng thành lành mạnh. Tuy nhiên, chúng

ta cần phải biết cách tồn tại và học hỏi từ những mối quan hệ thất bại. Chúng ta cần phải nổi lên từ chúng như những người tốt hơn – không cay đắng, không hoài nghi. Vì vậy, tất cả chúng ta cần phải suy ngẫm về những mối quan hệ thất bại của mình để chúng ta không chỉ được chữa lành mà còn thấm nhuần và biến đổi bởi những trải nghiệm đau đớn. Chúng ta cần phải nhận ra rằng thất bại trong các mối quan hệ là một phần của cuộc sống, nhưng chúng ta có thể bước tiếp mà không bị hủy hoại. Hơn nữa, chúng ta phải học cách chịu trách nhiệm về phần mình trong việc tại sao mối quan hệ thất bại.

Đương đầu với những mối quan hệ tan vỡ có nghĩa là đối mặt với thực tế của những gì đã xảy ra; trải nghiệm và nói về thực tế đó và những cảm giác đi kèm với nó; và cuối cùng là buông bỏ và tiếp tục. Chúng ta sẽ không thể có mối quan hệ tốt với tất cả mọi người. Chúng ta có thể phát triển mối quan hệ thân thiết với chỉ một vài người. Đôi khi chúng ta tạo ra nhiều đau khổ không cần thiết trong cuộc sống của mình vì những kỳ vọng không thực tế rằng chúng ta phải làm bạn với tất cả mọi người.

Thực Tế Khắc Nghiệt Của Ly Hôn

Trong tất cả các mối quan hệ tan vỡ, ly hôn là nổi bật nhất và đau đớn nhất. Chúng ta biết bao nhiêu cuộc hôn nhân thất bại. Điều này đã trở thành mối bận tâm của

xã hội và tôn giáo vì sự tàn phá mà ly hôn gây ra cho vợ chồng, con cái của họ và đại gia đình, chưa kể đến tác hại của nó đối với toàn xã hội. Ly hôn có thể là một thảm họa về tài chính và tình cảm.

Hầu như không có một gia đình nào tồn tại mà không phải trải qua hậu quả bi thảm của ly hôn. Vì đó là một hiện tượng phổ biến, ngày nay dễ đạt được hơn ngày xưa và dễ chấp nhận hơn, nên nhiều người kết luận rằng người ta ly hôn nhanh chóng và không cần suy nghĩ, dẫn đến nhiều. Là một người đã lắng nghe những câu chuyện đau đớn của những người ly hôn trong hơn ba mươi năm, tôi có thể nói rằng những giả thuyết như vậy là không đúng. Phần lớn những người đã ly hôn mà tôi từng làm việc đều phải trải qua một trải nghiệm đau đớn có thể được so sánh với sự thống khổ của Chúa Giêsu trong Vườn Dầu: “Lạy Cha, nếu có thể, xin hãy cất chén này khỏi con.”

Hầu hết mọi người đều không xem nhẹ việc ly hôn. Họ có thể đe dọa ly hôn, họ có thể nói về nó, nhưng đó không phải là một cuộc hành trình mà người ta nhanh chóng dẫn thân vào và không đau khổ. Trên thực tế, đôi khi người ta ở trong một cuộc hôn nhân đã trở nên chua chát trong một thời gian vượt xa những gì họ nên làm, bởi vì họ không muốn thừa nhận thất bại và bước vào sự đau đớn của quá trình ly hôn. Những nỗi sợ hãi và lo

lắng về tương lai không biết, đặc biệt là về việc sống một mình, luôn ám ảnh họ.

Đôi khi trong cơn thất vọng vợ/chồng hét lên “Tôi muốn ly hôn”, nhưng thường có nghĩa là họ không muốn sống trong mối quan hệ đau khổ kiểu như họ đang có. Người ta thường quyết định ly hôn một cách bốc đồng mà không nhận ra rằng có thể có những lựa chọn khác. Ví dụ, hai vợ chồng có thể tìm đến tư vấn, giữ bình tĩnh, bình tĩnh thảo luận về những khác biệt của họ, có thể nhờ một số can thiệp, một số hòa giải. Những người đã kết hôn đôi khi không nhận ra rằng hôn nhân là một vấn đề khó, ở đó sẽ có những khác biệt và vấn đề, và tất cả những điều đó là một phần của quá trình đạt được một mối quan hệ tốt đẹp hơn. Nói như David Schnarck: hôn nhân rất khó, nhưng những rắc rối và lo lắng đi kèm với nó có thể giúp người ta phát triển. Và khi người ta phát triển, các mối quan hệ cũng phát triển theo.

Đôi khi vợ chồng ly hôn ngồi trong tòa ly hôn tự hỏi sao mọi chuyện lại ra nông nỗi này. Ngay khi các luật sư được mời vào bức tranh này, thì khía cạnh mâu thuẫn của ly hôn bắt đầu và cuối cùng tiếp quản. Không ngăn loại đá lặn này thì ly hôn rơi xuống đôi pháp lý. Nhiều người hối hận vì đã không tìm đến tư vấn trước khi ly hôn. Tìm cách ly hôn mà không được tư vấn thực sự tương đương với việc băng qua một con đường đông đúc với đôi mắt nhắm nghiền, trong khi người ta có thể đi đến góc phố và

chờ đèn sáng. Trên thực tế, một cố vấn cũng quan trọng như một luật sư.

Tư vấn sẽ cho phép người ta vượt qua nhiều khó khăn, và đặc biệt là vượt qua mê cung cảm xúc mà họ chắc chắn sẽ gặp phải. Thông thường tư vấn sẽ làm cho tất cả rõ ràng hơn một cuộc hôn nhân không thể cứu vãn và lẽ ra không nên xảy ra. Sau đó, vợ/chồng có thể rời các buổi tư vấn với nhận thức rằng họ đã làm tất cả những gì có thể để cứu vãn cuộc hôn nhân này và hòa giải là điều không thể. Quá trình này có thể xóa bỏ bất kỳ nghi ngờ ám ảnh nào sau này thường khiến người ta bận tâm về việc liệu cuộc hôn nhân này có thể tiến triển hay không, nếu họ chỉ “cố gắng chăm chỉ hơn”.

*Mọi vấn đề
về hôn nhân
đều có
hai mặt.*

Tiếp Tục

Người ta cần phải cảm thấy rằng cuộc hôn nhân đã kết thúc để họ có thể đau buồn về cái chết của cuộc hôn nhân, đối mặt với hậu quả và tiếp tục với cuộc sống của họ. Do đó sẽ loại bỏ được mọi nghi ngờ rằng cuộc hôn nhân có còn tồn tại hay không, và mở ra cánh cửa cho người ta đau buồn về cuộc hôn nhân đã mất.

Một trong những hiểu lầm mà những người sống trong các cuộc hôn nhân rắc rối mắc phải là nếu đối phương không đồng ý tư vấn thì không thể có tư vấn hữu

hiệu. “Đi tư vấn có ích gì? Chồng tôi không chịu đi.” Tốt nhất là cả hai vợ chồng cùng đến để được tư vấn. Tuy nhiên, trên thực tế, người vợ thường sẵn sàng đối mặt với những vấn đề và cảm xúc đau đớn hơn và tự mình tìm đến tư vấn. Nhiều cuộc hôn nhân được cứu vãn vì một bên vợ/chồng sẵn sàng nhìn lại bản thân và thay đổi những gì họ có thể thay đổi.

Mọi vấn đề về hôn nhân đều có hai mặt. Chúng không phải do một người gây ra. Ví dụ, nếu người phối ngẫu này kiểm soát thì người kia sẽ phục tùng. Điều đó tự nó đưa ra hai nhóm vấn đề. Ngay cả trong những tình huống không mong muốn nhất, người phối ngẫu nạn nhân cần phải hiểu cô đang tạo điều kiện và củng cố hành vi của chồng cô như thế nào, cũng như cô cần phải quyết đoán hơn như thế nào khi đối mặt với hành vi và/hoặc ngôn ngữ không phù hợp của chồng cô. Dù có thể là không công bằng với chồng, nhưng cô cần phải thay đổi để có thể bắt đầu phá vỡ những khuôn mẫu “bệnh hoạn” của cuộc hôn nhân. Cô đang thay đổi những gì cô có thể thay đổi, đó là chính mình, và đồng thời có trách nhiệm hơn với bản thân và phần của mình trong cuộc hôn nhân.

Những phụ nữ trong các cuộc hôn nhân tồi tệ thường cho phép mình nhận nhiều trách nhiệm hơn về những khó khăn trong hôn nhân, họ nên làm như vậy. Kết quả là họ không chỉ đánh mất sự tự tin mà còn cả ý thức về bản thân. Tư vấn có thể giúp họ lấy lại sự tự tin và quyết

đoán, chịu trách nhiệm chăm sóc cuộc sống của mình. Kết quả của việc này thường rất đáng chú ý; cuộc hôn nhân thay đổi vì người vợ thay đổi. Bởi vì người phối ngẫu này có động lực và can đảm để thay đổi, điều này sẽ có ảnh hưởng tích cực đến hành vi của người phối ngẫu kia.

Một cuộc hôn nhân rắc rối thường có thể được cứu vãn khi cả hai đối tác sẵn sàng nhìn lại bản thân, chịu trách nhiệm về hành vi của họ, ngừng đổ lỗi cho nhau và thay đổi những gì họ có thể thay đổi nơi bản thân. Tuy nhiên, nếu một người hoàn toàn từ chối thay đổi hoặc tiếp tục tác động tới cuộc hôn nhân, có thể cuộc hôn nhân sẽ kết thúc. Nếu chỉ có một người sẵn sàng như vậy thì không thể có hôn nhân. Người bạn đời kháng cự có thể tuyên bố anh muốn cuộc hôn nhân kéo dài, nhưng hành vi của anh tiêu cực và thích kiểm soát. Sự thật hiển nhiên trong hành vi của anh, không phải trong lời nói của anh. Sau đó, tư vấn sẽ giúp người bạn đời sẵn sàng nhận ra rằng cuộc hôn nhân đã kết thúc và cô nên thực hiện các bước pháp lý và tình cảm để hủy hôn.

Ngay cả trong các cuộc hôn nhân không có vấn đề, cả hai đối tác đều được yêu cầu phải sẵn sàng nỗ lực cho bản thân và cho mối quan hệ. Đôi khi vợ chồng vẫn ở bên nhau vì những lý do như con cái, tài chính, cha mẹ của họ, v.v..., nhưng những tình huống này có thể rất khó giải quyết, gây căng thẳng trong gia đình và những hậu quả hủy hoại tình cảm khác. Nỗi sợ hãi, cảm giác tội

lỗi, xấu hổ và hàng loạt những cảm giác và lối suy nghĩ khác có thể khiến một cặp vợ chồng ở cùng nhau trong một ngôi nhà – nhưng đó không phải là một tổ ấm.

Ly hôn là một thực tế nhức nhối làm thay đổi triệt để cuộc sống của con người và ảnh hưởng đến nhiều người vô tội, đặc biệt là trẻ em. Cuộc hôn nhân kết thúc. Đây là một nhận thức gây sốc và sự hoài nghi về nó có nhiều dạng. Về mặt trí tuệ, vợ chồng biết rằng cuộc hôn nhân đã kết thúc, nhưng họ sẽ bám lấy nó về mặt tình cảm. Họ luôn hy vọng rằng mối quan hệ có thể được cứu vãn. Đôi khi nó xảy ra trong một khoảng thời gian ngắn, nhưng cuối cùng phải đối mặt với sự thật là nó đã kết thúc. Phủ nhận, đổ lỗi và giả vờ là một phần thiết yếu của cuộc sống sau khi ly hôn, nhưng thực tế vẫn là: cuộc hôn nhân này đã kết thúc.

Những người ly hôn cần phải yên tâm rằng họ sẽ vượt qua quá trình này. Chúng ta cần phải cho họ cảm giác hy vọng rằng họ sẽ vượt qua thử thách này và tìm thấy sự chữa lành, rằng có cuộc sống sau khi ly hôn, nhưng họ sẽ phải vượt qua sa mạc cằn cỗi trước khi đi đến sự chấp nhận hoặc giải pháp cuối cùng. Điều này đòi hỏi thời gian. Không có đường tắt.

Cách đây vài năm tôi đã thuyết giảng cho một nhóm người đã ly hôn hoặc ly thân. Tiêu đề bài thuyết trình của tôi là “Kinh nghiệm Xuất hành.” Trong phần trình bày này, tôi đã ví kinh nghiệm ly hôn với hoàn cảnh dân

Ít-ra-en bị gọi ra khỏi Ai Cập để đến Đất Hứa. Những người ly dị thường được Thiên Chúa kêu gọi từ một mối quan hệ hủy hoại, không còn có thể được gọi là hôn nhân nữa vì nó không còn truyền sức sống nữa. Họ đang được kêu gọi đến một cuộc sống mới. Tuy nhiên, sẽ mất thời gian trước khi có thể vào được Đất Hứa.

Ngay khi thực tế cuộc hôn nhân đã kết thúc được thừa nhận, cuộc hành trình đau khổ trải qua những cảm giác buồn bã và thậm chí là điên cuồng bắt đầu. Hy vọng hòa giải biến mất. Nài xin đối tác cũ không có tác dụng. Đây là thời điểm có nhiều thay đổi về cảm xúc, cùng với một chút hoài nghi tất cả những gì đang xảy ra.

Tức Giận Và Ly Hôn

Đi kèm với nỗi buồn sâu sắc liên quan đến hầu hết các cuộc ly hôn là cảm giác tức giận, thịnh nộ, và thậm chí căm ghét mạnh mẽ và đôi khi lấn át. Sự tổn thương sâu sắc, nỗi sợ hãi và thất vọng liên quan đến việc ly hôn sẽ tự nhiên gợi lên sự tức giận khủng khiếp. Sự tức giận hay thịnh nộ này là điều dễ hiểu, nhưng nó phải được nói đến. Người thân và bạn bè phải động viên và ủng hộ người ly hôn trong cơn tức giận của họ. Sự tức giận cần phải được thể hiện ra bên ngoài và lan tỏa trong bầu khí an toàn, chẳng hạn như ở với bạn bè và người cố vấn. Nhưng sự tức giận như vậy đối với người phối ngẫu kia không nên

thể hiện trước sự chứng kiến của bất kỳ đứa trẻ nào vào thời điểm này khi những người ly hôn đang rất bùng nổ.

Trong một cuộc ly hôn, tức giận có lẽ là cảm xúc mạnh nhất cần phải được giải quyết. Những người ly hôn có thể trở nên bế tắc trong cơn tức giận, điều này khiến họ không thể tiến hành thủ tục ly hôn một cách thích hợp. Nếu sự tức giận và những cảm xúc khác bị kìm nén, người ly hôn sẽ trở nên trầm cảm. Một thái cực khác xảy ra khi người ly hôn vẫn còn trong trạng thái tức giận. Sau đó, cơn giận dữ thường chuyển sang các bên vô tội khác và có thể hủy hoại bản thân người đó. Người ta bị người tức giận này đuổi ra và bắt đầu tránh anh ta. Sự tức giận đang kiểm soát cuộc sống của anh. Sự tức giận như vậy cho người phối ngẫu cũ quyền kiểm soát, mặc dù người này không nhận ra điều đó.

Ly hôn bao gồm một hành trình đau buồn về tinh thần và cảm xúc. Người đã ly hôn cần phải thừa nhận rằng họ muốn chữa lành. Càng giải quyết tốt cảm xúc của mình, họ càng có thể kiểm soát tốt cuộc sống của họ và, đặc biệt là suy nghĩ của họ. Những người đã ly hôn thường đưa ra quyết định tồi tệ này đến quyết định tồi tệ khác bởi vì quyết định của họ dựa trên cảm tính, không phải trên lý do chính đáng. Họ chưa giải quyết được tình trạng rối loạn cảm xúc của mình và do đó, thường hành động bốc đồng vì tức giận hoặc sợ hãi. Tư vấn là một điều tuyệt vời khi nhìn thấy những người đã ly hôn chấp

nhận cảm xúc của họ và giải quyết chúng, sau đó có thể suy luận thấu đáo hơn để đưa ra quyết định tốt hơn trong cuộc sống của họ. Cảm giác khó khăn rất quan trọng và cần phải được giải quyết, nhưng họ không nên để chúng kiểm soát lập luận hoặc quyết định của mình.

Đôi khi sự tức giận của người đã ly hôn hướng về người khác hơn là người phối ngẫu cũ; ví dụ, về bên thông gia hoặc bất kỳ ai khác có thể là kẻ đồng phạm thực sự hoặc tưởng tượng trong cuộc hôn nhân tan vỡ. Nếu ngoại tình, bên thứ ba có thể là mục tiêu của nhiều sự tức giận. Thật vậy, tất cả những người khác này có thể là nhân tố góp phần vào cuộc ly hôn. Nhưng họ thường làm chệch hướng người đã ly hôn đối mặt với nguyên nhân thực sự của cuộc chia tay. Thực tế là, cuộc hôn nhân thất bại do hai người thất bại. Trọng tâm chính của bất kỳ sự tức giận nào cần phải là bản thân tôi và người phối ngẫu của tôi. Hướng tức giận từ vợ chồng sang người khác có thể khiến người ly hôn không đối mặt với nguyên nhân thực sự của sự thất bại của cuộc hôn nhân, và không đối mặt với sự thật là cuộc hôn nhân đã kết thúc và không có hy vọng hòa giải.

Sự đau khổ của việc ly hôn, đặc biệt là sự tổn thương và tức giận, ảnh hưởng đến người phối ngẫu bị bỏ lại vì người khác. Cảm giác bị từ chối theo sau được kết hợp với suy nghĩ không xứng và

*Những cuộc
hôn nhân không
thành vì hai
người thất bại.*

không có giá trị. Cảm thấy vô ích và thất vọng khi một người muốn hòa giải và tiếp tục cuộc hôn nhân nhưng người kia không có ý định hoặc không quan tâm đến việc hòa giải, đang phá hủy. Có lẽ một người phối ngẫu đã tính đến chuyện ly hôn từ lâu, nhưng họ chưa bao giờ đưa ra bất kỳ manh mối nào về khả năng này. Những người phối ngẫu rất thường rời khỏi cuộc hôn nhân vì người khác đã kìm nén sự bất mãn với cuộc hôn nhân của họ, chôn vùi sự tức giận và những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực khác về người bạn đời của họ. Người phối ngẫu kia có thể hiểu sự im lặng của người này có nghĩa là người này hài lòng và hạnh phúc trong cuộc hôn nhân này. Người ta phải luôn ngờ vực những đối tác mà, để tránh xung đột, họ không truyền đạt suy nghĩ và cảm xúc thực sự của họ. Những người phối ngẫu không bao giờ tức giận hoặc tránh xung đột hoặc luôn tỏ ra hạnh phúc, không phải là người thật sự và chân thành, và không thể góp phần tạo nên một cuộc hôn nhân trung thực và cởi mở.

Giao tiếp tốt trong hôn nhân có nghĩa là sẽ có một số xung đột, bất đồng và giận dữ thích hợp. Làm sao một người phối ngẫu có thể biết được suy nghĩ hoặc cảm xúc của người kia nếu cả hai không trung thực trong giao tiếp? Trong một cuộc hôn nhân mà điều này xảy ra thì cả hai người đều có lỗi – người bạn đời im lặng không truyền đạt những suy nghĩ và cảm xúc thực sự của mình,

còn người bạn đời kia vì sống trong thế giới mơ mộng không có thật và vì không nhạy cảm với thực tế là có điều gì đó đang làm phiền người kia.

Đôi khi vợ chồng xung đột sẽ không tách rời nhau và họ tiếp tục trong mối quan hệ thống dâm và ác dâm của họ. Ngay cả khi tôi đề nghị những người vợ/chồng như vậy ly hôn hoặc ly thân, họ vẫn tiếp tục sống với nhau. Họ dường như phát triển mạnh trong bầu khí xung đột. Nó trở thành một lối sống. Nhưng xung đột này là loại xung đột phá hoại (đôi khi bao gồm cả bạo lực thể xác). Các bên bị khóa chặt vào một khuôn mẫu mà chỉ có cái chết mới dừng lại.

Mức độ sâu rộng của những cảm xúc bị khuấy động bởi ly hôn thường sẽ được xác định bởi độ dài của cuộc hôn nhân, nguyên nhân của sự tan vỡ, và sự cay đắng và tức giận có thể liên quan. Có một khu rừng đầy cảm xúc cần phải vượt qua. Có thể có cảm giác tội lỗi lành mạnh và sự xấu hổ lành mạnh cần được giải quyết, và phân biệt với cảm giác tội lỗi không lành mạnh và sự xấu hổ không lành mạnh.

Tim Kiếm Tư Vấn, Tim Kiếm Thiên Chúa

Những người đã ly hôn cần được tư vấn nhiều như họ cần sự hỗ trợ của pháp luật. Họ cần phải nói về cuộc hôn nhân tan vỡ. Gia đình và bạn bè là một hệ thống hỗ trợ

cần thiết, nhưng họ chỉ có thể giải quyết phần lớn sự bất đồng cảm xúc. Thông thường, những người chăm sóc này không được trang bị về mặt lâm sàng để giúp người ly hôn phân loại điều gì đã dẫn đến sự tan vỡ trong hôn nhân. Đôi khi những người bạn có thiện ý sẽ làm trầm trọng thêm tình hình sau ly hôn, hoặc thậm chí họ có thể là một phần của vấn đề. Đây là lý do tại sao các nhóm hỗ trợ những người ly hôn và ly thân là cần thiết, bởi vì những người này trong họ đang trên cùng một hành trình và có thể cùng nhau tiến tới việc chữa lành. Những người tham gia có thể hiểu và thông cảm với nhau nhưng họ cũng có thể đối đầu khi cần.

Nhiệm vụ của người đã ly hôn là khám phá lý do tại sao cuộc hôn nhân thất bại.

Các nhóm hỗ trợ này không phải cung cấp một khung cảnh để tìm kiếm một người bạn đời mới. Nhóm này phải là một nơi nghỉ ngơi thoải mái, ở đó người ta tìm thấy sự hỗ trợ, chữa lành, thông cảm và cơ hội để làm mới lại bản thân. Mục vụ cho người ly hôn là tái hiện lại cái mới của dụ ngôn Người Samaritanô Nhân hậu với ý nghĩa là các nhóm này đổ dầu chữa lành lên vết thương của những người đã ly hôn.

Những người đã ly hôn thể hiện hai khuynh hướng mạnh mẽ. Họ hoặc là bị ám ảnh bởi việc đổ lỗi cho đối phương hoặc là trở nên rất tiêu cực về bản thân, nhận tất cả hoặc quá nhiều trách nhiệm về sự thất bại trong hôn nhân. Nhiệm vụ thực tế trước mắt người ly hôn là

tìm hiểu xem cuộc hôn nhân thất bại như thế nào và tại sao. Liên quan đến điều đó, một câu hỏi phải được đặt ra: “Tôi đã thất bại như thế nào?” Những cuộc hôn nhân không thành vì hai người thất bại. Hệ thống luật pháp, đối kháng có xu hướng làm cho người ly hôn sao lãng việc nhìn vào trách nhiệm của họ trong cuộc hôn nhân thất bại. Việc tư vấn cho các cặp vợ chồng cơ hội để giải quyết những câu hỏi này.

Ngay cả trong những trường hợp nghiêm trọng bị lạm dụng, nạn nhân cuối cùng cũng phải thừa nhận sự thất bại của chính họ trong mối quan hệ. Sự thừa nhận như vậy không có bất kỳ cách nào tha thứ hoặc bào chữa cho sự lạm dụng. Người bị lạm dụng ngay từ đầu phải hỏi tại sao cô lại chọn một người như vậy làm vợ/chồng của mình, và liệu cô có để hoặc cho phép việc đối xử ngược đãi tiếp tục hay không. Tại sao cô vẫn ở trong mối quan hệ phá hoại như vậy? Có phải cô từng bị lạm dụng trong quá khứ? Những hiểu biết sâu sắc có được từ những câu hỏi này là một biện pháp bảo vệ có giá trị chống lại việc cho phép các mối quan hệ tương tự xảy ra lần nữa.

Hiểu được động lực của cuộc hôn nhân trước và có được sự hiểu sâu sắc về bản thân sẽ giúp ích rất nhiều cho việc chữa lành và hy vọng cho tương lai của người đã ly hôn. Tầm nhìn của người này được cải thiện, cũng như sự hiểu biết của cô về quá khứ và hướng đi trong tương lai của cô. Nhiều người đã ly hôn cảm thấy tồi tệ về bản

thân như thất bại và không có giá trị. Nhưng việc họ thất bại trong hôn nhân không có nghĩa là họ thất bại trong cuộc sống. Họ có thể học hỏi, phát triển và tiến lên.

Nếu có bất kỳ khuyết điểm cá nhân nào và các vấn đề chưa được giải quyết từ cuộc sống trước đây của một người, vượt qua cuộc ly hôn sẽ làm nổi bật và phóng đại chúng. Việc ly hôn sẽ buộc người ta phải nhận ra các vấn đề và khuyết điểm này, đối mặt với chúng và vượt qua mọi phủ nhận vấn đề. Việc những người đã ly hôn có làm điều này hay không là lựa chọn của họ, và sự lựa chọn đó sẽ ảnh hưởng đến mối quan hệ sau này của họ. Tất cả sẽ phụ thuộc vào sự tự nguyện của người ly hôn để chịu trách nhiệm về phần mình trong sự thất bại của cuộc hôn nhân. Trở nên tự ti và ghét bản thân có thể là một cách để tránh mọi khả năng phát triển hoặc thấu hiểu cuộc hôn nhân thất bại. Bế tắc trong sự tự thân và thù ghét bản thân khiến người ta trở nên tự cho mình là trung tâm và ngăn cản họ thực hiện những thay đổi cần thiết trong cuộc sống của chính họ.

Một số người bước vào những mối quan hệ bất chính hời hợt và cảm tính hoặc những cuộc hôn nhân chóng vánh sau khi ly hôn. Họ là những người cực kỳ thiếu thốn tình cảm, họ trở nên phụ thuộc phá hoại và không bao giờ hiểu được họ là ai hoặc điều gì đã xảy ra với họ. Một số khác không chấp nhận sự kiện đau đớn, xúc động

mà ly hôn phải trải qua, họ trở nên cay đắng, nổi giận hoặc trả thù. Họ không hài lòng về thế giới xung quanh và đổ lỗi cho người khác về sự bất hạnh của họ. Họ là những người đang bị tổn thương không chịu nhìn nhận bản thân một cách trung thực và cuộc hôn nhân thất bại của họ, vì vậy họ không có khả năng có được những mối quan hệ lành mạnh. Người đã ly hôn có thể tự chữa lành vết thương bằng cách tập thể dục, phát triển những sở thích mới hoặc đa dạng hóa các mối quan hệ xã hội. Mỗi người phải chọn kỹ thuật đối phó mà họ thấy hữu ích.

Đối với nhiều người, kinh nghiệm Xuất hành của ly hôn đã đưa họ đến một miền đất hứa, ở đó họ có thể hoạt động khỏe mạnh trở lại. Điều đó có nghĩa là trở thành một người đánh giá cao cá tính của họ và món quà họ là ai. Một số người đã tìm thấy sự độc lập và tự lực khiến họ chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình hơn bất kỳ lúc nào khác. Tất cả điều này được thực hiện bằng cách thoát ra khỏi mối quan hệ không truyền sức sống. Liệu một số người có thay đổi không nếu họ không ly hôn?

Tha thứ là yếu tố then chốt quyết định liệu một người đã ly hôn có được chữa lành không. Người đã ly hôn cần phải tha thứ cho người phối ngẫu trước để có thể buông bỏ tức giận, tổn thương và tất cả những cảm xúc và ký ức đau buồn khác. Tha thứ không có nghĩa là quên. Không có nghĩa là bỏ qua hành vi sai trái của người phối ngẫu

cũ hoặc tình cờ xá tội cho họ. Không có nghĩa là hòa giải hoặc đưa người đó trở lại. Điều đó không thể thực hiện được vì niềm tin đã bị phá hủy. Nó không có nghĩa là người phối ngẫu cũ phải biết về người đã tha thứ. Tuy nhiên, điều đó có nghĩa là buông bỏ tất cả những gì đã được giải quyết và xử lý, đặt nó vào tay Thiên Chúa và tiến lên. Nếu ai đó quyết định đắm chìm trong tổn thương và tức giận, anh ta đang đóng vai nạn nhân. Anh ta đang có một bữa tiệc xót thương.

Những Người Khác Cũng Bị Tổn Thương

Chúng ta nhắc nhở bản thân rằng ly hôn ảnh hưởng đến nhiều người và quả thật, toàn xã hội. Những người bị ảnh hưởng nhiều nhất là con cái của cuộc hôn nhân tan vỡ, vì cũng có một gia đình tan vỡ liên quan. Cha mẹ ngần ngại rời bỏ một cuộc hôn nhân đổ vỡ vì ảnh hưởng của nó đối với con cái, đồng thời họ cũng băn khoăn và lo lắng về ảnh hưởng của họ đối với con cái bởi việc duy trì một cuộc hôn nhân “tồi tệ”. Cả gia đình trở thành rối loạn chức năng. Đây là một chủ đề gây đau khổ cho nhiều người khi dự định ly hôn. Nó ám ảnh họ đến mức họ thường trì hoãn việc nộp đơn ly hôn. Họ hỏi “Điều gì là tốt nhất cho con cái?” Tư vấn có thể giúp ích một phần trong việc định hướng quyết định cuối cùng của họ. Không có câu trả lời dễ dàng. Vấn đề này đòi hỏi

rất nhiều suy nghĩ, cầu nguyện, phân định và hỗ trợ từ những người khôn ngoan.

Cha mẹ cần phải trao đổi với con cái theo lứa tuổi, càng cần phải biết về tình hình hôn nhân. Điều này sẽ giúp giảm bớt một số lo lắng và sợ hãi của trẻ, đồng thời xóa bỏ mọi cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ mà chúng có thể có về việc là nguyên nhân dẫn đến ly hôn. Chúng sẽ nhận ra rằng chúng được yêu thương và sẽ được chăm sóc, và chúng sẽ có thể gặp lại cả cha và mẹ sau khi ly hôn.

Trẻ em cần phải có khả năng nói chuyện với cha mẹ về những gì đang xảy ra hoặc ít nhất là với một số nhân vật đáng tin cậy khác. Chúng cần phải có khả năng bày tỏ nỗi sợ hãi, đau buồn, tức giận hoặc những cảm xúc khác của mình. Cha mẹ đừng bao giờ nghĩ sự im lặng của con cái là dấu hiệu chúng đang đối mặt với cuộc chia tay. Trên thực tế, điều ngược lại có nhiều khả năng hơn: sự im lặng của chúng cho thấy chúng đang tránh đối mặt với tình huống đau đớn này. Các bậc cha mẹ muốn tin rằng con cái của họ không bị làm phiền bởi cuộc ly hôn khi thay vào đó, những đứa trẻ đầy sợ hãi, lo lắng, tổn thương và tức giận. Đồng thời, trẻ em có thể ngại bày tỏ cảm xúc của mình, hoặc chúng có thể thể hiện những cảm xúc đó một cách nổi loạn ở nhà hoặc ở trường.

Con cái trưởng thành của những cha mẹ ly hôn, dù đã kết hôn hay còn độc thân, cũng gặp khó khăn khi cha

mẹ họ chia tay nhau sau ba mươi hay bốn mươi năm chung sống.

Có một xu hướng coi thường những đứa con đã trưởng thành của các bậc cha mẹ ly hôn như thể chúng miễn nhiệm với những gì đang xảy ra với cha mẹ chúng. Ngược lại, chúng phải chịu nhiều đau khổ từ cuộc ly hôn của cha mẹ. Một cuộc ly hôn muộn gây xáo trộn về mặt cảm xúc cho những đứa con đã trưởng thành và cho chính gia đình của chúng. Chúng có thể đủ lớn để hiểu điều gì đang xảy ra và tại sao, nhưng điều đó không giúp ích được gì. Chúng có thể cảm thấy bị giằng xé và đầy cảm xúc mâu thuẫn đối với cả cha và mẹ. Việc cha mẹ ly hôn gây ra nhiều vấn đề, đặc biệt là trong các ngày lễ và kỷ niệm của gia đình.

Nhiều vấn đề khác phát sinh có thể ảnh hưởng đến những đứa con đã trưởng thành theo nhiều cách khác nhau. Chúng sẽ không chỉ bắt đầu xem lại lịch sử gia đình, mà còn cả cuộc sống và các mối quan hệ của chúng. Dù vấn đề có thể là gì, bọn trẻ sẽ có lợi khi nói chính xác về những gì đã xảy ra với gia đình chúng và với cuộc hôn nhân của cha mẹ chúng, đồng thời bộc lộ tất cả cảm xúc của chúng về vấn đề này.

Tin tốt là nếu cha mẹ làm lành sau cuộc chia tay, cuối cùng con cái của họ cũng sẽ làm lành và điều chỉnh. Khi cha mẹ làm lành, họ sẽ có thể tập trung vào con cái và hỗ

trợ chúng nhiều hơn. Đây là hiện tượng tôi thường nhận thấy khi tư vấn cho các bậc cha mẹ đã ly hôn lo lắng về phúc lợi của con cái họ. Cha mẹ yên tâm tư vấn là khi họ chữa lành, việc chữa lành của họ sẽ mang lại lợi ích cho con cái, cho cha mẹ niềm hy vọng và sự hỗ trợ mà họ cần và thường thúc đẩy họ kiên trì với quá trình tư vấn.

Đôi khi tôi nói chuyện với con của các phụ huynh đã ly hôn vì những vấn đề riêng của chúng hoặc vì phụ huynh yêu cầu tôi gặp chúng. Phần lớn, trừ khi bọn trẻ gặp vấn đề nghiêm trọng về tình cảm, chúng dường như theo sự ra hiệu của cha mẹ mà làm theo. Khi cha mẹ bế tắc trong quá trình hồi phục, con cái cũng bế tắc. Chúng có thể hành động hoặc trở nên rất thụ động. Khi cha mẹ không có khả năng giúp đỡ và thậm chí còn làm cho cuộc sống của chúng lộn xộn hơn, hậu quả rõ ràng là đáng quan tâm trong hành vi không ổn định của trẻ em.

Trong những vấn đề này chúng tôi thường đề cập đến cha/mẹ giám hộ mà con cái sống chung phần lớn thời gian. Đa số thời gian người giám hộ này là mẹ, và nữ giới thường cởi mở với việc nhận tư vấn hơn nam giới. Tôi không ngụ ý rằng nhiều ông bố cũng đã không đi trên con đường này và làm một công việc tuyệt vời, nhưng phần lớn cha/mẹ giám hộ là nữ. Rất thường xuyên người cha trở thành một “lão già hảo ngọt”, uống

Những người ly hôn không phải là những người bị ruồng bỏ khỏi cộng đoàn Kitô hữu.

rượu và dùng bữa với con cái và mang đến cho chúng niềm vui vào cuối tuần. Ông không còn là một phụ huynh chính hiệu nữa. Thông thường, đàn ông cũng có quan hệ với người phụ nữ khác và kết hôn nhanh chóng, tất cả những điều này làm tăng thêm vấn đề của con cái.

Người mẹ cần phải đối mặt với những lời khuyên mới này, chúng sẽ ảnh hưởng đến cô và con. Cách cô xử lý cảm xúc của chính mình và những gì cô nói về người cha sẽ có tác động đến con cái như thế nào, liên quan đến cách chúng sẽ cư xử với cha của chúng. Những yếu tố này có thể làm trầm trọng thêm và hòa lẫn các vấn đề của cô với con cái, nhưng một lần nữa, càng đối phó tốt với những xáo trộn cảm xúc của chính mình, cô càng trưởng thành hơn để có thể đối phó với những gì đang xảy ra và do đó, có ảnh hưởng tích cực đến con cái của cô. Sự chân thật, dù khó đối với cô và những đứa trẻ, nhưng sẽ là yếu tố giải thoát và chữa lành trong một tình huống như vậy.

Nhiều người cha ly hôn có nhãn hiệu đau đớn riêng của họ, đặc biệt là khi người mẹ tức giận và thất vọng dùng con cái để trả thù ông ta. Trẻ em bị mắc kẹt giữa cha mẹ của chúng, và điều này làm trầm trọng thêm tình trạng rối loạn cảm xúc của chúng. Chúng trở thành phương tiện người mẹ dùng để cố gắng thao túng, kiểm soát và trừng phạt người cha. Đây thực sự là lạm dụng tình cảm, không chỉ của người cha mà còn của cả những đứa trẻ.

Trẻ em sẽ vô cùng đau khổ bất cứ khi nào cha/mẹ nói xấu nhau. Sẽ luôn có phản ứng mạnh từ bọn trẻ khi điều này xảy ra, và cha/mẹ nói xấu sẽ đánh mất sự tôn trọng của con cái. Chúng thậm chí có thể công khai thù địch hoặc hành động theo cách tránh đối đầu trực tiếp với cha mẹ hành động vô trách nhiệm và thiếu chín chắn.

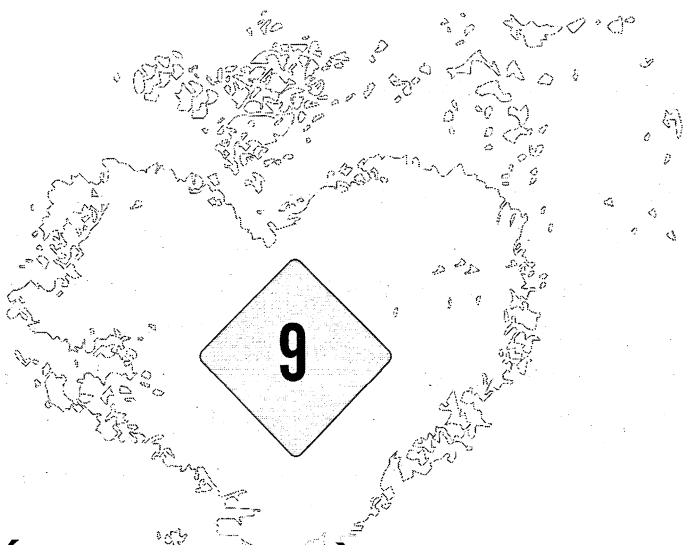
Cha/mẹ có thể thành thật thừa nhận một số lỗi và khuyết điểm của cha/mẹ kia khi con cái phàn nàn về chúng. Vấn đề là không nên ác ý khi nói về cha/mẹ kia, nhưng thừa nhận rằng đó là cách của cha hoặc mẹ. Những đứa trẻ có thể được hỏi con cảm thấy thế nào về hành vi này? Đôi khi, trẻ cần được khuyến khích nói với cha/mẹ kia về cảm giác và suy nghĩ của chúng về hành vi không thể chấp nhận được của họ.

Cha mẹ đã ly hôn cần phải luôn khuyến khích con cái làm điều tốt nhất có thể trong tương quan với cha/mẹ kia, cho dù đôi khi cha/mẹ kia có khó tính đến mức nào. Dù con cái có thành công hay không, ít nhất cha/mẹ khích lệ có thể hài lòng là họ đã cố gắng làm tốt nhất có thể. Họ sẽ không phải là trở ngại cho mối quan hệ của con cái với cha/mẹ kia, nhưng họ sẽ giúp con cái đối xử hợp lý với cha/mẹ khó tính. Trẻ em nhận ra rằng đây là cha hoặc mẹ của chúng với tất cả lỗi lầm của họ, và chúng cần phải làm những gì tốt nhất có thể để liên hệ với họ một cách trung thực và trưởng thành.

Kitô Hữu và Ly Dị

Vì những ký ức còn sót lại của họ về việc lên án ly hôn trong quá khứ của Giáo hội, nhiều người Công giáo vẫn gặp khó khăn khi thừa nhận cần phải ly hôn. Các Kitô hữu nhớ lại Kinh Thánh nói rằng chúng ta không nên ly hôn. Thật vậy, Kinh Thánh và Chúa Giêsu lên tiếng phản đối việc ly hôn, và điều này chỉ làm tăng thêm cảm giác tội lỗi và xấu hổ của họ. Tuy họ đã thất bại trong hôn nhân và cần phải tìm ra nguyên nhân dẫn đến thất bại, nhưng họ không phải là người xấu. Họ là những người đau khổ, giống như người đàn ông trong câu chuyện Người Samaritanô Nhân hậu, anh đã bị thương và cần được giúp đỡ.

Những người ly dị không phải là những người bị ruồng bỏ khỏi cộng đoàn Kitô hữu. Họ không ở bên ngoài Giáo hội hoặc bị rút phép thông công. Họ có thể và nên lãnh nhận Bí tích Thánh Thể. Họ bị thương và những người bị tổn thương cần Bí tích Thánh Thể. Nếu bất cứ ai yêu cầu của nuôi thiêng liêng này, họ sẽ được! Bí tích Thánh Thể dành cho những người đang trên hành trình phục hồi và đấu tranh với các vấn đề trong cuộc sống. Cứ cho đây là một thay đổi rất lớn trong thái độ của Giáo hội nhưng nó phù hợp với tâm trí của Đức Kitô, Đấng từ bi, nhân hậu, tha thứ và yêu thương tất cả dân của Ngài.



MẤT MỘT NGƯỜI THÂN YÊU

Hai sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời chúng ta là sinh và tử. Sự ra đời của một đứa trẻ được tổ chức vô cùng vui vẻ và hân hoan. Chúng ta kỷ niệm ngày có nhiều sự kiện quan trọng đó bằng cách hàng năm tổ chức sinh nhật của người đó. Cái chết của một người chúng ta yêu thương mang theo nỗi buồn, nhưng cũng mang ý nghĩa kỷ niệm khi chúng ta nhớ lại cuộc đời của họ. Chúng ta tạ ơn Chúa vì người mà họ là. Đôi khi, chúng ta nhớ kỷ niệm ngày mất của người đó hàng năm bằng cách đến viếng nơi chôn cất hoặc theo một nghi lễ tôn giáo. Bằng cách ghi nhớ, chúng ta tiếp tục mối quan hệ của mình với người thân yêu này.

Trong Lời nói đầu Thánh lễ Phục sinh, được cử hành cho một người đã qua đời, chúng ta đọc: “Sự sống thay

đổi, chứ không mất đi.” Khi cuộc sống của con người thay đổi, mối quan hệ của chúng ta với người thân yêu của chúng ta cũng thay đổi, chứ không mất đi. Đau buồn vì người thân của chúng ta là tiếp tục mối quan hệ của chúng ta với họ. Tuy nhiên, vì đau buồn là điều khó chịu, nên người ta có xu hướng né tránh hoặc rút ngắn hoặc nhanh chóng chấm dứt đau buồn. Không có mối quan hệ nào với người đã khuất có thể được hoàn thành hoặc hàn gắn trừ khi chúng ta đau buồn. Nếu chúng ta yêu người đó, chúng ta cần phải đau buồn. Đau buồn là một phần của cuộc sống và tình yêu chân thành của người khác. Nếu chúng ta có thể trải nghiệm những niềm vui của cuộc sống, thì chúng ta cũng có thể trải qua những nỗi buồn của cuộc sống. Sống và chết là một túi hỗn hợp của niềm vui và nỗi buồn.

Cái chết của một người mà chúng ta yêu thương là một trong những thời điểm căng thẳng nhất chúng ta phải chịu đựng. Giống như tất cả căng thẳng, sự căng thẳng cụ thể này sẽ chỉ được giải quyết bằng cách đối mặt với nó và chấp nhận nó. Cái chết của một người thân yêu là một thực tế khắc nghiệt, không thể thay đổi, buộc chúng ta phải điều chỉnh, thích nghi và thay đổi cuộc sống của mình. Sau cái chết, chúng ta không quay trở lại “việc kinh doanh như thường lệ”. Có người đã ra đi.

Đau buồn là một hành trình của con người, nhưng cũng là một hành trình thiêng liêng. Niềm tin không lấy

đi nước mắt của chúng ta. Không có con đường tắt nào đi qua quá trình đau buồn. Chúng ta không thể hợp lý hóa, phủ nhận, hoặc giả vờ là người thân yêu này chưa chết. Chúng ta không thể giảm thiểu sự mất mát bằng cách sử dụng những lời cố tỏ vẻ ngoan đạo tập trung hoàn toàn vào thiên đường để loại trừ nỗi đau của con người. Chúng ta không thể dùng niềm tin để che đậy thực tế hay nỗi đau mất mát của mình.

Đột nhiên trở thành người góa vợ, John bối rối vì anh thực sự tin rằng vợ anh chắc chắn ở với Chúa và anh sẽ gặp lại cô vào một ngày nào đó; vậy tại sao anh buồn và tại sao anh lại khóc? Tại sao anh lại cảm thấy cô đơn và rất tức giận về cái chết của cô? John đang trải qua những suy nghĩ và cảm giác đau buồn bình thường.

Mặc dù chúng ta biết nhiều về bản chất con người của mình qua nhiều thế kỷ, nhưng chúng ta vẫn khó chấp nhận cái chết của người thân yêu của mình. Thực tế là ở thế giới phương Tây, chúng ta có thể đã thụt lùi trong lĩnh vực đau buồn vì chúng ta nỗ lực làm dịu hoặc bỏ qua quá trình đau buồn.

Lễ tang

Thật nản lòng khi nhận ra rằng thế giới phương Tây đang dần ít nghi lễ hơn, đánh mất truyền thống và phong tục của mình và chuyển sang lễ tang ngắn gọn hơn. Đôi

khi gần như không có bất kỳ nghi lễ nào. Xu hướng ở phương Tây dường như là: “Hãy vượt qua nó càng sớm càng tốt và tiếp tục với cuộc sống”. Đôi khi điều này được minh chứng bằng cách đám tang (sau khi chôn cất) lao ra khỏi nghĩa trang với tốc độ chóng mặt. Dường như người ta không thể chờ đợi để có một chút thức ăn và đồ uống, bao gồm cả rượu, để xoa dịu nỗi đau của họ và quên đi thực tế mất mát đau buồn, đáng tiếc. Thực tế khó chịu của cái chết được giảm bớt, được phản ánh trong sự nỗ lực của chúng ta để làm dịu khía cạnh khắc nghiệt nhưng có thật của cái chết, đau đớn như nó là. Phẩm giá của người đã khuất không đáng được tưởng nhớ hay sao? Còn nhu cầu có cơ hội để than khóc của những người sống sót thì sao?

Cũng đáng chú ý là ngày nay người ta ít đến viếng nghĩa trang để bày tỏ lòng kính trọng đối với những người đã khuất. Việc bảo trì các khu chôn cất thường được ký hợp đồng với nghĩa trang hoặc bị bỏ qua hoàn toàn. Vài năm trước lúc ở Ý, tôi đã rất ấn tượng khi nhìn thấy, vào các buổi chiều Chủ nhật, nghĩa trang đông đúc các gia đình quây quần bên nhau với bữa ăn dã ngoại bên mộ người thân. Thật xúc động khi nhận ra rằng những người này luôn nhớ đến những người thân yêu của họ, họ vẫn là một phần cuộc sống của họ. Chuyển dã ngoại là một kỷ niệm gia đình, một buổi đoàn tụ. Càng làm lễ kỷ niệm cái chết, chúng ta càng tôn vinh và hiểu rõ giá trị

sự sống. Khi người chết không được tôn trọng đúng mức, thì bản thân việc tôn trọng sự sống sẽ gặp nguy hiểm.

Cứ cho là một số trong những người được chôn ở nghĩa trang đã đánh mất sự tôn trọng của gia đình và bạn bè vì hành vi có hại của họ đối với họ, và điều này đáng được thừa nhận. Nhưng đôi khi việc viếng mộ của gia đình, bạn bè và nạn nhân sẽ là một kinh nghiệm chữa lành. Viếng thăm mang lại cho người sống cơ hội để chữa lành. Họ có thể giải quyết phần nào tổn thương của mình bằng một cuộc đối thoại tưởng tượng với người đã khuất về hành vi không thể chấp nhận được trước đây của họ, và bằng cách nhớ lại những kỷ niệm cũ, cả buồn lẫn vui.

Thức Canh Người Chết

Thức canh người chết về mặt tâm lý rất quan trọng đối với gia đình đau buồn. Họ không cần phải ở lâu, nhưng điều cần thiết là những người đau buồn phải nhìn mặt người họ yêu thương lần cuối. Việc nhìn thấy người đã khuất cho chúng ta cơ hội đối mặt với thực tế là người này không còn nữa, và do đó, vượt qua bất kỳ sự phủ nhận nào mà chúng ta có thể yêu thích. Nó cũng mở ra cho chúng ta quá trình đau buồn. Nước mắt chảy dài, ký ức ủa về, những câu chuyện về người đã khuất được chia sẻ. Có tiếng khóc và tiếng cười, người ta ôm nhau, và sự hỗ trợ của bạn bè an ủi.

Nhiều người cảm thấy việc tụ tập đông người để canh người chết là không cần thiết. Một số phản nản rằng việc canh thức này quá giống những buổi lễ xa hoa hoặc bầu khí rập xiếc thường xảy ra. Chúng ta nên luôn hướng tới những gì phù hợp và tôn trọng, và đối xử với những người đau buồn cũng như người đã khuất với ý thức về phẩm giá của họ. Một cách để giúp đảm bảo các nghi thức và dịch vụ tang lễ phù hợp và trang nghiêm là để các gia đình tập hợp sớm và chuẩn bị các nghi thức và việc phục vụ.

Khi chúng ta “làm lễ kỷ niệm” cái chết của một người, chúng ta kể câu chuyện về cuộc đời của họ, ảnh hưởng của họ trên cuộc sống của chúng ta dù tốt hay xấu. Càng trân trọng món quà sự sống, chúng ta càng thương tiếc sự mất mát của nó. Khi chúng ta “kỷ niệm” cái chết của một người không có nghĩa là chúng ta xóa bỏ hoặc phớt lờ nỗi đau buồn đang chờ đợi phía trước, mà là chúng ta có được sức mạnh và sự tự tin để bước qua thung lũng tối tăm của đau buồn.

Mất Vợ/Chồng Hoặc Một Đứa Con

Cái chết của người chồng/vợ thân yêu là một trong những giai đoạn căng thẳng nhất trong cuộc đời của một người. Thích ứng với sự mất mát như vậy đòi hỏi nhiều điều chỉnh. Chúng ta được nhắc nhở mỗi ngày, bằng nhiều cách khác nhau về mối liên hệ và sự phụ thuộc của

chúng ta vào người đã khuất. Mỗi ngày một việc khác, một vấn đề khác nhắc nhở người phối ngẫu còn sống rằng người kia đã ra đi. Cuộc sống khác biệt. Những người đang thương tiếc sự mất mát của người thân yêu cần phải được trấn an rằng nỗi đau của họ sẽ tồn tại lâu dài. Phải mất một thời gian đối với một số người, nhiều thời gian hơn những người khác, để chấp nhận và chữa lành sau cái chết của một người thân yêu. Chúng ta sẽ luôn nhớ người kia. Nhưng chúng ta điều chỉnh và tiếp tục.

Những cha mẹ mất con, tuổi thiếu niên hay thanh niên, không bao giờ quên sự mất con của họ. Phục hồi sau sự mất mát như vậy đối với nhiều người là một cuộc hành trình suốt đời. Có những lời nhắc nhở liên tục rằng ai đó đang mất tích. Chấp nhận sự mất mát không có nghĩa là không để lại hậu quả suốt đời và đan xen những kỷ niệm, nhưng chúng ta vẫn phải cố gắng tiếp tục cuộc sống của mình. Đây là những lưu ý quan trọng, giúp trấn an những người nghĩ rằng có điều gì đó không ổn xảy ra với họ vì những suy nghĩ và cảm xúc buồn thương xuyên của họ dành cho người thân yêu đã ra đi. Nhưng có điều gì đó không ổn nếu chúng ta hoàn toàn quên người thân yêu và quan trọng này.

Đôi khi, những người đối mặt với sự mất mát nghiêm trọng như vậy rơi vào tình trạng trầm cảm sâu sắc và cần thuốc uống và tư vấn. Trên thực tế, ngay cả khi họ đã hồi phục sau cơn trầm cảm, thì nỗi buồn sẽ là một phần

trong cuộc sống của họ. Tuy nhiên, nỗi buồn có thể là một cảm xúc lành mạnh. Nó phản ánh cảm giác mất mát của chúng ta. Tư vấn sẽ giúp những người đau buồn trở lại đúng hướng để họ có thể tiếp tục với cuộc sống của mình, nhưng những ký ức về người thân đã mất thỉnh thoảng sẽ tái diễn.

Bạn bè là chỗ dựa quan trọng cho chúng ta trong lúc mất mát. Thông thường, những người bạn sẽ xuất hiện rất đông để ủng hộ chúng ta và bày tỏ lời chia buồn của họ, hiện diện với chúng ta, lắng nghe chúng ta, khóc với chúng ta, và chia sẻ những kỷ niệm và câu chuyện về người đã khuất. Cuối cùng hầu hết những người bạn này sẽ phải tiếp tục cuộc sống của họ. Một vài người sẽ ở lại để an ủi và lắng nghe chúng ta. Số khác nhìn chúng ta quay trở lại với công việc và thói quen hàng ngày của mình, và đôi khi họ có thể nghĩ rằng các thành viên trong gia đình đang “làm tốt” và dường như đã hồi phục nhanh sau khi mất mẹ. Phải, đó là sự thật – người chồng trở lại làm việc; những đứa trẻ tiếp tục đến trường, nhưng tất cả những người có liên quan có thể đau đớn nhiều về mặt cảm xúc khi họ cố gắng thực hiện những điều chỉnh hàng ngày về sự vắng mặt của người mẹ và người vợ.

Đôi khi những người bạn ban đầu rất ủng hộ lại trở nên khó chịu nếu những người đau buồn tiếp tục cởi mở bày tỏ sự đau buồn của họ và nói về người đã khuất.

Đôi khi những người bạn này bắt đầu quay lưng lại với chúng ta. Những người khác có thể đưa ra những nói không phù hợp: “Hãy bình tĩnh lại. Bạn cần phải tiếp tục với cuộc sống của mình. Bạn đau buồn đủ rồi. Bọn trẻ cần bạn mạnh mẽ. Bạn cần phải ra ngoài và bắt đầu hẹn hò.” Những người như vậy có ý tốt, nhưng họ hoàn toàn không nhạy cảm với tâm trạng và cảm xúc của người đau buồn. Những người bạn như vậy thường có ý kiến sai lầm về đau buồn và do đó, họ không được chuẩn bị để đáp lại người đang đau buồn một cách thích hợp.

Thông thường, người đau buồn có thể bắt đầu nghĩ có điều gì đó không ổn với họ bởi vì họ vẫn còn đau buồn về cái chết của một người thân yêu vài tháng sau đó. Đúng hơn, có điều gì đó không đúng với những người không cho phép người đau buồn đau buồn đầy đủ và trọn vẹn. Những người này có ý tốt nhưng họ không hiểu đau buồn. Họ có thể cảm thấy khó khăn trong việc xử lý cảm xúc của chính mình và vì vậy không biết cách lắng nghe và cảm thông với nỗi đau của người khác. Cái chết của một người thân yêu là mẫu số chung cho tất cả chúng ta. Đó là một khía cạnh bình thường nhưng đau đớn của cuộc sống. Tư vấn thường xuyên là cần thiết khi người ta không xử lý được cuộc sống hàng ngày, và khi người ta bị trầm cảm vì họ không chấp nhận cảm xúc của họ, giảm thiểu chúng hoặc không liên lạc với chúng.

Tôi nhớ đã chia sẻ với một người bạn nỗi buồn và sự tổn thương sâu sắc, cảm giác mất một người bạn rất thân khác. Tôi đã gặp phải sự im lặng và bị án treo. Đôi khi, những người mà bạn chia sẻ nỗi đau buồn lại không có cảm xúc và không có phản ứng gì. Họ đang bị sốc. Họ tỏ ra thiếu nhạy cảm, nhưng thực sự là lúng túng không biết phải hành động như thế nào hoặc phải nói gì, vì vậy họ rút lui vào im lặng. Tuy nhiên, điều này có thể đúng trong trường hợp của tôi, sự im lặng của bạn tôi khiến tôi bị tổn thương, tức giận và thất vọng vì sự vô cảm của anh ấy. Về sau, tôi thận trọng hơn với người mà tôi chia sẻ sự mất mát của mình. Nếu người ta không biết đau buồn như thế nào, họ không thể hiểu những người đang đau buồn.

Bạn bè thường không nhận ra rằng đau buồn vì những người thân yêu đã mất có thể tồn tại trong một thời gian dài. Khi những người đau buồn nhận ra rằng hệ thống hỗ trợ của họ đang biến mất, họ bắt đầu rút vào bí mật với nỗi đau của mình. Nghĩa là, quyền đau buồn công khai đã bị loại bỏ, vì vậy họ giữ nỗi buồn trong lòng hoặc thận trọng nói chuyện với người mà họ tin tưởng. Một số sẽ tìm một nhóm người mất người thân hoặc tư vấn nỗi đau buồn, ở đó sự đau buồn của họ được chấp nhận. Các nhóm người mất người thân trong các nhà thờ của chúng ta có lẽ là những dịch vụ quan trọng nhất mà bất kỳ cộng đồng nào cũng có thể cung cấp. Nhóm người mất người thân cho phép người ta đau buồn. Chúng ta

cần phải thường xuyên trấn an người khác rằng việc họ đau buồn là chấp nhận được.

Đối mặt với thực tế về cái chết của người thân yêu là thường xuyên thừa nhận rằng họ đã ra đi, đặc biệt là trong trường hợp những cái chết đột ngột và bất ngờ. Trong những lúc chúng ta thức dậy vào buổi sáng và đôi khi trong ngày, thực tế của sự mất mát tấn công chúng ta hết lần này đến lần khác “như một tên trộm trong đêm.” Thừa nhận sự khắc nghiệt này thật khó khăn, nhưng nó giúp tâm trí chúng ta luôn vững vàng trên đường dẫn đến đau buồn lành mạnh. Sự thừa nhận này phá vỡ bất kỳ sự phủ nhận và giả vờ nào có thể bước vào quá trình đau buồn của chúng ta. Khi Thiên Chúa kêu gọi chúng ta đối mặt với sự mất mát của mình, Ngài cũng bước đi cùng với chúng ta, để chúng ta ngày càng nhận ra rằng đau buồn là một hành trình thiêng liêng. Chúng ta hiểu bản thân, người đã khuất và Chúa nhiều hơn. Phải, chúng ta được kết thân với người khác; nhưng cuối cùng, chúng ta sẽ ở một mình, diện đối diện với Thiên Chúa – một khoảnh khắc thân mật thiêng liêng.

Đau Buồn Lành Mạnh

Đau buồn lành mạnh là biểu hiện về mặt cảm xúc, và giúp chúng ta vượt qua nỗi buồn và những cảm giác khác đi kèm với đau buồn. Buồn là một cảm xúc tốt; nó

phản ánh tình yêu và sự gắn bó của chúng ta với người đã mất. Các mức độ và phạm vi khác nhau của nỗi buồn có thể tồn tại trong một thời gian dài, nhưng người ta có thể hoạt động, có thể tiếp tục với cuộc sống hàng ngày của họ, ngay cả khi họ buồn. Họ không trở nên bất lực hay tuyệt vọng.

Khi người ta bị mắc kẹt trong đau buồn và không thể tiếp tục, họ thường bị mắc kẹt trong cơn tức giận. Sự tức giận này có thể được che giấu hoặc không được thừa nhận. Có thể cần thời gian và sự nỗ lực để giải quyết cơn tức giận này. Có thể có nghĩa là nói chuyện với người khác hoặc tìm sự trợ giúp của chuyên gia. Người ta cũng cần phải kiểm tra các kiểu suy nghĩ và hệ thống niềm tin của họ có thể là tiêu cực hoặc lo lắng thái quá: “Tôi không thể sống thiếu vợ tôi.” “Tôi sẽ không bao giờ là bất cứ điều gì nếu không có anh ấy.” “Tôi không thể tiếp tục một mình.” “Chúa đang trừng phạt tôi.” Cần phải tránh những suy nghĩ tiêu cực này và những suy nghĩ tiêu cực khác, nếu không chúng sẽ gây ra nhiều tổn thương và tức giận hơn và tiếp tục tiếp nhiên liệu cho cảm giác đau đớn, khó khăn. Niềm tin tiêu cực và sai lầm có thể bị thử thách và thay đổi, nhưng tình cảm có thể mất nhiều thời gian hơn để chữa lành. Suy nghĩ đúng đắn giúp chúng ta chữa lành những cảm xúc bị tổn thương thay vì làm chúng trầm trọng thêm.

Những người đau buồn thường kinh ngạc về bao nhiêu vấn đề chưa được giải quyết và những ký ức bị lãng quên lại xuất hiện ở cái chết của một người thân yêu. Một số trong những ký ức này có thể liên quan với người đã khuất theo cách này hay cách khác, nhưng số khác có thể không liên quan đến người đã chết. Đau buồn là cách thể hiện nhiều khía cạnh đau khổ và tan vỡ trong cuộc sống của chúng ta, thậm chí là những khía cạnh chúng ta nghĩ là đã được khéo léo đóng gói cất đi. Đau buồn cũng có thể nhắc nhở chúng ta về những dịp vui vẻ, hạnh phúc và nhiều khía cạnh trong mối quan hệ của chúng ta với người đã khuất, những khía cạnh gọi lên lòng biết ơn và sự hài lòng.

Đau buồn là một quá trình cảm giác, vì vậy chúng ta cần phải cho phép mình cảm nhận bất kỳ cảm xúc nào, và không cho phép cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ không lành mạnh ngăn cản chúng ta cảm nhận. Những cảm giác này rất khó chịu và đau đớn, nhưng việc xử lý chúng cuối cùng sẽ chữa lành chúng. Đây là những gì John Grey nói với chúng ta trong quyển sách xuất sắc của ông *If We Can Feel It, We Can Heal It*. Điều thường xảy ra nơi cái chết của một người thân yêu là người ta không chỉ chôn thân xác mà còn cả tình cảm của họ. Nếu điều này xảy ra, đau buồn không bao giờ được giải quyết bởi vì những cảm

*Đau buồn lành
mạnh là biểu
hiện về mặt
cảm xúc.*

xúc gắn liền với nó đã bị chôn vùi. Những cảm xúc chưa được giải quyết này có thể được biểu hiện theo nhiều cách hủy hoại – về thể chất, tình cảm và tinh thần. Các mối quan hệ cũng sẽ đau khổ. Chôn cất không phải là hết đau buồn; nó chỉ là sự khởi đầu.

Có sự khác biệt giữa buồn bã và trầm cảm. Buồn là cảm giác đau đớn vì mất mát. Một người mà chúng ta yêu quý đã ra đi, nhưng chúng ta vẫn hoạt động và tiếp tục cuộc sống hàng ngày của mình. Trầm cảm liên quan đến việc bị choáng ngợp bởi sự mất mát của chúng ta, trở nên bất lực, không thể hoạt động và mất niềm hy vọng. Và tất cả những cảm xúc này đều bị chôn vùi, đặc biệt là sự tức giận. Người sống sót chết lặng đi, và thậm chí có thể phát triển những căn bệnh về thể lý. Thông thường, bệnh trầm cảm của những người đau buồn trở nên trầm trọng hơn khi tồn tại những vấn đề chưa được giải quyết trong cuộc sống của họ, cũng như những xung đột với người đã khuất chưa được giải quyết, những xung đột này cần phải được giải quyết ngay bây giờ.

Chúng ta thường nghe người ta hỏi: “Những phụ huynh đó đã đối mặt với cái chết của đứa con gái đang tuổi thanh thiếu niên của họ như thế nào?” Và câu trả lời mà chúng ta có thể nghe được là: “Họ thực sự mạnh mẽ. Họ không rơi nước mắt. Hãy nhớ bạn phải mạnh mẽ vì bọn trẻ.” Điều này được giải thích là: “Đừng khóc hoặc thể

hiện bất kỳ cảm xúc đau đớn nào.” Hoặc chúng ta có thể nghe những người có ý tốt nói: “Đừng khóc. Họ ra đi tốt hơn vì được ở với Chúa.” Đây là lời nói giả linh để ngăn chặn sự đau buồn. Những câu nói như vậy trái ngược với ý nghĩa của sự đau buồn và thân phận con người.

Nhà tang lễ có thể là nơi của những lời nhận xét vô tình. Tôi thậm chí còn nghe giới tu sĩ bày tỏ đủ loại lời vô vị và sáo rỗng thiêng liêng cho một gia đình đau buồn, nhưng không một chút cảm giác và lòng xót thương bình thường của con người thốt ra từ môi miệng họ. Gia đình đang đau buồn cảm thấy biết ơn về chuyến thăm của vị tu sĩ, nhưng tôi chắc chắn rằng những lời nói lạnh lùng vô cảm không giúp họ cảm nhận được nỗi đau buồn của họ.

Che Giấu Nỗi Đau Buồn

Những người che giấu nỗi đau buồn không phải là đang thể hiện sức mạnh, mà là sự yếu đuối hoặc sợ hãi đau khổ. Họ sợ những cảm giác khó chịu và không thoải mái. Họ sợ mình sẽ suy sụp và cảm thấy xấu hổ. Tuy nhiên, đau buồn cho phép bản thân cảm thấy không thoải mái một phần. Đôi khi chúng ta nghe thấy những

*Xúc động mạnh
cho phép họ cảm
nhận và thể hiện
cảm xúc của họ.*

lời nói phủ nhận và né tránh liên quan đến đau buồn. “Bố không muốn chúng ta khóc, nhưng hạnh phúc và nhớ lại những khoảng thời gian tươi

đẹp.” Và người viết điệu văn đưa ra hết câu chuyện hài hước này đến câu chuyện hài hước khác về người đã khuất để chuyển hướng người nghe – và cả bản thân anh ta – khỏi cảm giác đau đớn vì mất mát.

Chúa Giêsu để lại cho chúng ta một mẫu gương đẹp, nhưng có tác động mạnh về con người và thần thánh có nghĩa là gì. Thánh Gioan viết về phản ứng của Chúa Giêsu trước cái chết của người bạn Lazarô của Ngài: “Chúa Giêsu đã khóc” (Gioan 11:35). William Barclay nói trong phần bình luận của ông về văn bản này rằng: “Chúng ta được cho thấy bức tranh Chúa Giêsu đang quặn đau với nỗi thống khổ khi Ngài chia sẻ nỗi thống khổ của trái tim con người.”

Những người xúc động mạnh cho phép bản thân cảm nhận và bày tỏ cảm xúc của họ. Cảm giác tội lỗi, tức giận và hối hận của chúng ta có thể không phải lúc nào cũng hợp lý, nhưng chúng là cảm xúc của chúng ta. Chúng không xấu. Chúng ta cần phải sở hữu, cảm nhận và hiểu chúng. Những cảm giác này có thể bắt nguồn từ những trải nghiệm trong quá khứ hoặc chúng có thể bắt nguồn từ suy nghĩ tiêu cực mà chúng ta cần phải điều chỉnh. Hãy nghĩ đến những bậc cha mẹ giận dữ với vị bác sĩ mà họ cho rằng đã chẩn đoán sai bệnh của con họ, và kết quả là đứa trẻ đã chết. Có lẽ những phụ huynh khác giận Chúa, vì cho rằng Chúa đang trừng phạt họ vì một lần phá thai trước đó, hoặc cô con gái cảm thấy tội lỗi vì không có mặt, không phải do lỗi của cô,

khi mẹ cô qua đời. Cô cũng hối hận vì đã không làm nhiều hơn cho mẹ khi bà còn sống, điều này có thể đúng hoặc không. Đây là những suy nghĩ và cảm giác mà đau buồn đòi hỏi chúng ta phải trải nghiệm, khám phá và giải thích cho bản thân và người khác. Cho phép cảm nhận cũng có nghĩa là có thể cảm thấy tức giận đối với Chúa, người đã chết và đối với bất kỳ ai khác mà chúng ta cần phải tức giận.

Cái chết của một người thân yêu để lại cho chúng ta nhiều việc chưa giải quyết: các hóa đơn chưa thanh toán, những khoản nợ chồng chất, các dự án kinh doanh không bao giờ hoàn thành hoặc xử lý sai, kế hoạch và mục tiêu chưa hoàn thành. Tất cả những vấn đề này có thể đào sâu hơn và làm trầm trọng thêm nỗi đau buồn của chúng ta. Khó khăn nhiều hơn khi đối mặt với những vấn đề và những xung đột chưa được giải quyết trong một mối quan hệ. Những điều này làm cho quá trình đau buồn thậm chí còn phức tạp hơn. Những tổn thương, tức giận và thất vọng mà chúng ta trải qua với người đã khuất vẫn ở lại với chúng ta và vẫn cần chúng ta chú ý. Nhưng người chết là người dễ dàng nhất, chúng ta phải đối mặt và liên hệ với họ. Họ không có bất kỳ vấn đề nào với chúng ta nữa. Họ nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Họ không có ác cảm và khá dễ chịu. Chúng ta có thể giải quyết mọi thứ với họ; chúng ta có thể nói với họ bất cứ điều gì mình muốn và bày tỏ tất cả cảm xúc của chúng ta về họ, đặc biệt là sự tức giận của chúng ta.

Tôi thường khuyên những người đau buồn đến nghĩa trang nói chuyện và tranh luận với những người thân yêu đã khuất. Hoàn toàn tự do! Người chết sẽ không phòng thủ! Có thể là chúng ta không thể hoặc không sẵn sàng giao tiếp với người chết khi còn sống, nhưng khi chết chúng ta có thể làm được, đặc biệt là khi xảy ra với cha mẹ khó tính hoặc những người khác mà với họ chúng ta có những khác biệt không thể hòa giải. Chúng ta cần phải làm điều này vì chính mình. Tất cả là một phần của quá trình đau buồn. Đôi khi, viết thư cho người đã khuất rất hữu ích. Nói chuyện với người chết ở một nơi có ý nghĩa với bạn và người đã khuất có thể cũng giúp ích. Kinh nghiệm của tôi là những người đau buồn có thể giải quyết nỗi đau và sự tức giận của họ bằng những cách nhanh chóng và dễ dàng hơn họ có thể làm khi người quá cố còn sống.

Mối quan hệ của chúng ta với người thân yêu đã khuất bị thay đổi, nhưng không kết thúc. Chúng ta có thể xin họ giúp đỡ và xin họ cầu nguyện. Họ có thể là chỗ dựa quan trọng cho chúng ta khi chết – đôi khi còn nhiều hơn cả khi họ còn sống.

Phản Ứng Dây Chuyền

Đôi khi sự đau buồn càng thêm tồi tệ vì phản ứng dây chuyền – những mất mát khác là hậu quả và liên quan đến cái chết của người thân yêu. Mất vợ/chồng có thể có nghĩa

là mất đi sự hỗ trợ về tài chính, tình bạn, sự gần gũi về tình cảm và tình dục, mất đi cơ hội và khả năng trong tương lai, niềm hy vọng và ước mơ không bao giờ thành thực hiện. Có những kế hoạch nghỉ hưu, những kỳ nghỉ và những chuyến du lịch cùng nhau sẽ không bao giờ xảy ra. Những người đang đau buồn có thể gặp khó khăn trong việc thừa nhận những phản ứng dây chuyền này, đôi khi vì cảm giác xấu hổ hoặc vì nghĩ rằng họ không nên cảm thấy như vậy. Đôi khi họ sợ tức giận người chết. Tất cả là một phần của đau buồn. Mỗi mất mát phải được nhìn nhận, và những cảm xúc và sự hối tiếc kết nối với nó phải được trải nghiệm.

Đau buồn có thể tăng lên gấp bội khi chồng của một phụ nữ ba mươi tuổi qua đời, và cùng lúc đó mẹ cô cũng chết vì bệnh ung thư. Góa phụ này sắp mất việc. Chiếc xe cô đang lái bị chết pin và con trai cô thi trượt năm cuối đại học. Mất mát này đến mất mát khác càng làm tăng thêm sự mất mát ban đầu về chồng của cô, cô càng thất vọng và tức giận anh hơn vì anh không chăm sóc tốt sức khỏe của mình. Cô một mình ở đây, không có sự giúp đỡ của anh, và cô tức giận anh. Cô than thở: “Liệu tôi có vượt qua được tất cả những điều này không?” Có, cô sẽ vượt qua nếu cô muốn chữa lành, nhưng sẽ mất thời gian và nhiều đau buồn.

Cô sẽ phải sống từng ngày một và đối mặt với từng mất mát một, tốt nhất là mất mát quan trọng hơn vào một ngày cụ thể. Cô sẽ phải khám phá ra những mất mát mà

cô cần phải đau buồn nhất. Thông thường khi một phụ nữ ngập tràn trong những mất mát, mất mát quan trọng, cái chết của chồng cô, có thể bị gạt sang một bên. Có rất nhiều mất mát trước mắt cần phải được giải quyết. Nhiều trong số những mất mát tức thời này đôi khi có thể tăng lên gấp bội vì chồng cô không có ở đó để giúp cô. Đau buồn không nhất thiết phải là một gói gọn gàng, đẹp đẽ, nhưng bất cứ khi nào nó nổi lên, thì cần phải được giải quyết.

Cái chết đột ngột của người cha trong tình trạng sức khỏe tốt khiến gia đình rơi vào tình trạng bàng hoàng và hỗn loạn. Họ phải thu xếp tang lễ nhanh chóng. Họ đu đưa giữa hoài nghi và những biến động về cảm xúc, giữa khóc và cười, giữa lo lắng và cảm giác tê liệt. Giữa tất cả những hoạt động và sự hỗn loạn sau tang lễ, hành trình đau buồn nghiêm trọng có thể không diễn ra trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần hoặc thậm chí nhiều tháng, cho đến khi thực tế cái chết của người thân yêu gây sốc đã ăn sâu vào. Nhưng cuối cùng đau buồn sẽ bắt đầu, trừ khi người ta chôn cất cảm xúc của họ để tiếp tục với cuộc sống của họ.

Cái chết của người mẹ mắc bệnh nan y và suýt chết khiến gia đình đau buồn suốt một thời gian dài. Vào thời điểm người mẹ qua đời, gia đình đã chuẩn bị sẵn sàng cho cái chết của bà. Họ đã đau buồn nhưng vẫn còn đó một thực tế cuối cùng, làm khiếp sợ: bà giờ đã ra đi. Họ sẽ không bao giờ gặp lại bà trên trần gian này. Hành trình dài chăm sóc cho bà đã hoàn thành. Bà đã chết.

Mặc dù kiểu chết này gây thiệt hại cho những người thân yêu, nhưng họ rất đau buồn về sự mất mát không thể tránh của họ. Họ có thể cảm thấy bầu khí không thoải mái – buồn bã vì mất mẹ nhưng nhẹ nhõm vì mẹ không còn đau đớn nữa. Họ cảm thấy nhẹ nhõm vì thời gian dài thức đêm mệt mỏi của họ đã kết thúc. Họ có thể quay trở lại công việc thường làm hằng ngày trước đây của họ. Cảm giác nhẹ nhõm như vậy là bình thường. Không cần phải nhượng bộ những cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ không lành mạnh, không cần phải cảm thấy mình không trung thành vì cảm giác nhẹ nhõm này.

Quyết định

Nếu có thể, những người đau buồn cần phải tránh đưa ra những quyết định quan trọng quá sớm sau khi người thân yêu qua đời, đặc biệt là trong những ngày đầu đau buồn. Thông thường, những quyết định như vậy không dựa trên lý trí, mà là sự bốc đồng trong sự hỗn loạn đau đớn vì đau buồn. Ví dụ: một phụ nữ lớn tuổi bán nhà sau khi chồng qua đời một tháng và chuyển đến sống cùng gia đình con gái. Sự lo lắng của con cái đối với việc mẹ sống một mình khiến chúng tạo áp lực buộc bà phải dọn đến ở. Dù đây có phải là quyết định tốt nhất cho người mẹ và cô con gái hay không, cũng sẽ mất một khoảng thời gian để giải quyết và thảo luận dài với gia đình. Di chuyển quá nhanh và hành động bốc đồng hoặc vì lo lắng thường có nghĩa là đưa ra những quyết định sai lầm.

Chúng ta cũng thấy những người chồng đau buồn tái hôn trong vòng một năm, hoặc thậm chí vài tháng sau khi vợ qua đời, vì họ không thể sống một mình. Thông thường, trong những cuộc hôn nhân thứ hai hấp tấp như vậy, cách người chồng đối mặt với đau buồn là thoát khỏi nỗi đau mất mát. Những cuộc hôn nhân thứ hai như vậy thường gây rắc rối. Người đàn ông này cuối cùng có thể bị trầm cảm, đau yếu về thể chất hoặc gặp các vấn đề về tình dục trong cuộc hôn nhân thứ hai. Anh chưa sẵn sàng cho việc tái hôn vì anh chưa hoàn thành hoặc thậm chí bắt đầu đau buồn vì người vợ đã khuất của anh.

Nếu có những đứa con từ cuộc hôn nhân trước, chúng có thể cảm thấy bị tổn thương, hoặc cảm thấy bị bội với cha của chúng, đặc biệt nếu chúng là những đứa con đã trưởng thành. Vì chúng vẫn còn khổ sở với cái chết của mẹ, nên chúng nhận thấy hành vi của cha là vô cảm với chúng và không trung thành với mẹ của chúng. Chúng có thể bị bội và thậm chí thù địch với người vợ mới của cha. Những đứa trẻ này có lẽ không nhận ra rằng cha của chúng đang giải quyết nỗi đau của mình bằng cách trốn vào hôn nhân. Cuối cùng, những đứa trẻ sẽ cảm thấy mất gấp đôi: cái chết của mẹ chúng và mất đi cha của chúng vì người phụ nữ khác. Thường thì gia đình sẽ bị vỡ tung bởi cách cư xử của người cha.

Khi một quả phụ hoặc người góa vợ đang chịu cảnh cô đơn hoặc đang tìm ai đó để chăm sóc họ về thể chất

và tình cảm kết hôn, ngay sau khi người phối ngẫu qua đời, chúng ta phải đặt câu hỏi về tính chất thích hợp của một cuộc hôn nhân như vậy. Trong tất cả những trường hợp như vậy, người ta cần phải di chuyển một cách thận trọng, nhận lời khuyên từ những người khác, hoặc, có thể tìm tư vấn.

Những Cách Đau Buồn Khác Nhau

Người ta đau buồn theo nhiều cách khác nhau, nhưng một số cách thì lành mạnh còn một số thì không. Một số người đau buồn ngay lập tức và nhẹ nhàng vượt qua quá trình này. Số khác có phản ứng chậm, có thể xuất hiện sau đó dưới dạng trầm cảm hoặc một số dạng bệnh tật khác. Tri hoãn đau buồn thậm chí có thể được kích hoạt nhiều tháng sau đám tang bởi một sự kiện nào đó liên quan đến người đã khuất hoặc một kỷ ức bị lãng quên. Sự thật vẫn là: chúng ta không thể tránh khỏi đau buồn. Nó luôn ở đó cho đến khi chúng ta đối mặt với nó, vượt qua nó và giải quyết nó.

Là các thành viên của một gia đình có liên hệ trong cuộc sống, vì vậy họ sẽ liên quan đến cái chết của một thành viên trong gia đình. Nếu im lặng là kiểu liên hệ của họ thì nỗi đau của họ cũng sẽ được đối mặt theo cùng một cách – im lặng. Nếu gia đình có xung đột, thì cái chết của cha/mẹ sẽ làm xuất đầu lộ diện những xung đột và tranh

chấp không được giải quyết, cùng với sự tức giận có được. Các điều khoản của di chúc (thường) cung cấp một lĩnh vực cho các xung đột, những tuyên bố về sự không công bằng và đổ lỗi. Trên thực tế, đôi khi tranh chấp về của cải vật chất của cha mẹ là cách làm người ta sao lãng việc tập trung vào vấn đề đau buồn thực sự. Một số gia đình là những chuyên gia giải quyết các vấn đề gia đình trên cơ sở trí tuệ nhưng không có sự xen vào của bất kỳ cảm xúc nào của họ. Nếu vậy, đây cũng là cách họ sẽ đối mặt với cái chết của một thành viên trong gia đình. “Mẹ bây giờ bình an và hạnh phúc với Chúa. Vậy chúng ta hãy ăn, uống và vui vẻ, vì ngày mai chúng ta cũng sẽ chết.”

Các gia đình rối loạn chức năng sẽ giải quyết nỗi đau của họ theo những cách rối loạn chức năng, điều này thường có nghĩa là không thực sự giải quyết nó. Một số thành viên của những gia đình như vậy có thể khôn ngoan tìm kiếm sự tư vấn như là biện pháp cuối cùng để giải quyết những vấn đề gia đình chưa được giải quyết gây ra do cha/mẹ qua đời. Đôi khi cái chết của cha/mẹ có thể là một ân huệ gắn kết gia đình lại với nhau và chữa lành họ. Hoặc nó cũng có thể là dịp gia đình chia xa và các thành viên trong gia đình đường ai nấy đi, điều này chỉ làm tăng thêm nỗi đau mất cha/mẹ. Cái chết trong các gia đình, đặc biệt là cái chết của cha/mẹ, có ý nghĩa vô cùng to lớn và sức mạnh của riêng nó. Thông thường một trong những đứa con đã kết hôn sẽ ly hôn sau khi cha/mẹ qua đời. Cái chết

thường xuyên làm xuất đầu lộ diện nhiều điểm yếu của gia đình, bao gồm cả những vấn đề chưa được giải quyết.

Hòa giải

Khi những người thân yêu đã làm tổn thương chúng ta sắp chết, thời gian hấp hối có thể là thời gian để hòa giải. Có thể là chúng ta đã xúc phạm người sắp chết và cần phải bồi thường – có lẽ điều chúng ta cần phải làm cho bản thân nhiều hơn là cho người sắp chết.

Thời gian sắp chết có thể là một khoảnh khắc đầy ân sủng, khi những rào cản giữa con người có thể bị phá bỏ. Sự thông cảm và lòng trắc ẩn trở nên dễ dàng hơn, đồng thời có thể tha thứ và hòa giải trong những giờ phút cuối cùng của người hấp hối. Những bất đồng tưởng chừng như to lớn trong quá khứ bỗng nhiên dường như không đáng kể trước sự hiện hữu của cái chết. Đây là một ví dụ: Joan bị anh trai cô xa lánh, Tom hiện đang hấp hối. Cô quyết định đến thăm anh trai của mình. Họ đã không nói chuyện với nhau kể từ cái chết của mẹ họ mười năm trước vì một số bất đồng về ý muốn của mẹ họ, và Joan cho rằng Tom đã không công bằng với cô. Joan thảo luận vấn đề này với Tom đang hấp hối, tha thứ cho anh và được hòa giải với anh.

Đôi khi những mối quan hệ tan vỡ chỉ có thể được hàn gắn sau cái chết của một trong hai bên, khi chúng ta

nhận ra rằng những người đã chết không còn vấn đề gì nữa. Họ nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Thông thường trong trường hợp một người bị lạm dụng tình dục, người bị lạm dụng cảm thấy an toàn hơn khi kẻ xâm hại đã chết, giống như cách cô con gái đã bị cha mình lạm dụng tình dục và chỉ có thể tha thứ cho ông sau khi ông chết.

Thông thường, một mức độ thân mật tình cảm mới nảy sinh giữa một người thân yêu và một người sắp chết. Người vợ chăm sóc người chồng bị bệnh nan y nhiều tháng trời có thể trải nghiệm cảm xúc gần gũi với anh mà cô chưa từng trải qua trong ba mươi năm chung sống. Cuối cùng, người chồng, trong tình trạng suy yếu về thể chất và tình cảm, có thể mất cảnh giác và thể hiện những cảm xúc yêu thương, dịu dàng dành cho vợ. Khi người ta sắp chết nhiều điều có thể được hoàn thành. Nó có thể trở thành thời gian chia sẻ đầy cảm xúc ở mức độ sâu sắc hơn và có ảnh hưởng sâu rộng hơn chưa từng trải nghiệm trước đây.

Có lẽ không có bức tranh nào đẹp hơn mối quan hệ thân mật như khi hai vợ chồng sánh bước bên nhau trong những ngày cuối đời, khi một người sắp chết và người kia ở đó để dỗ dành, an ủi và chăm sóc khi cả hai tiếp tục sống lời thể hứa của họ sẽ ở bên nhau “lúc thịnh vượng cũng như lúc gian nan, lúc ốm đau cũng như lúc mạnh khỏe, cho đến khi cái chết chia lìa chúng ta.” Đây là một

cái kết tuyệt đẹp cho một cuộc hành trình thân thiết cùng nhau trên trần gian này.

Cái Chết Của Chính Chúng Ta

Một khía cạnh của sự đau buồn có thể thường không được thể hiện, đó là cái chết của một người quan trọng, đặc biệt là một người cùng thời, thường gây ra những suy nghĩ và cảm xúc về cái chết không thể tránh khỏi của chính chúng ta. Chúng ta phải đối mặt với cái chết của chính mình nơi người sắp chết. Chúng ta thường có thể kìm nén hoặc tránh suy nghĩ về chủ đề này, nhưng chúng ta cần phải để cho những suy nghĩ và cảm xúc này nổi lên. Đó là thời gian để trân trọng món quà sự sống và chăm sóc sự sống đó. Đó là thời điểm chúng ta có thể có động lực để tạo ra những thay đổi trong cuộc sống của mình; nó có thể là thời gian hoán cải. Đó là thời điểm chúng ta có thể quay trở lại với Chúa hoặc củng cố mối quan hệ của chúng ta với Chúa.

Khi tôi viết những lời này, một người bạn tốt của tôi sắp qua đời vì một loại ung thư tấn công. Nó xuất hiện đột ngột. Các bác sĩ cho là anh ấy sống được sáu tháng và bây giờ nó đã được thay đổi chỉ còn vài tuần. Tôi đi đi lại lại vì hoài nghi, và tràn ngập nỗi buồn và những cảm giác khác mà tôi đang cố gắng giải quyết. Vì anh ấy là người cùng thời với tôi, sự hấp hối của anh ấy thậm

chí còn có tác động lớn hơn đến tôi khi tôi đương đầu với cái chết của chính mình. Cuộc sống phù du và mong manh làm sao! Tôi đang đối mặt với những nỗi lo lắng của chính mình về cái chết khi tôi đau buồn vì Cha Joe. Tôi có rất nhiều cảm xúc, rất nhiều câu hỏi và vấn đề đức tin vào thời điểm như thế này. Nhưng tôi biết rằng càng đau buồn đối với sự mất mát của những người thân yêu và bạn bè của mình, chúng ta sẽ càng chuẩn bị tốt hơn cho cái chết của chính mình, sự mất mát cuối cùng.

Sau một thời gian, dần dần những người đau buồn chuyển sang cảm giác chấp nhận và giải quyết. Có cảm giác khép lại và buông bỏ. Chúng ta sẽ luôn nhớ những người đã khuất và mang theo mình những ký ức về họ trong suốt cuộc đời. Theo một nghĩa nào đó, chúng ta được chữa lành, nhưng vết sẹo vẫn còn. Một người nào đó vắng mặt. Cuộc sống thay đổi và sẽ không bao giờ giống nhau. Ngày lễ và các lễ kỷ niệm khác sẽ nhắc nhở chúng ta rằng người thân yêu không còn hiện diện nữa. Chúng ta nhớ ngày sinh nhật và ngày mất của người đó, những sự kiện quan trọng trong lịch sử của người đó. Theo một nghĩa nào đó, chúng ta luôn ở trong phòng hồi sức và đau buồn vì người thân yêu, nhưng chúng ta vẫn tiếp tục.

Cần bao nhiêu thời gian trước khi một người nghĩ đến việc tái hôn sau cái chết của vợ/chồng? Điều này sẽ khác đối với mỗi người, nhưng ba đến năm năm dường

như là một khoảng thời gian thích hợp. Thông thường trong khoảng thời gian này, những đứa con của cuộc hôn nhân đầu tiên cũng sẽ được chữa lành. Việc chữa lành của chúng thường sẽ theo kịp sự chữa lành của cha/mẹ còn sống. Khi cha/mẹ còn sống đang nghiêm túc cân nhắc việc tái hôn, họ nên trao đổi với con cái về điều này.

Năm tháng trôi qua, người ta sẽ rơi nước mắt hoặc chia sẻ cảm xúc đau buồn về một người đã chết vào những dịp khác nhau, khi những ký ức về người đã khuất lại xuất hiện. Điều này là bình thường. Chắc chắn không có nghĩa là chúng ta đã không đau buồn thích đáng. Nếu chúng ta yêu thương người đã khuất như một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mình trong nhiều năm, chúng ta sẽ luôn nhớ người đó. Cuộc sống đối với người quá cố đã thay đổi, nhưng không kết thúc; cũng vậy, mối quan hệ của chúng ta với người đã khuất cũng không kết thúc, nhưng đã thay đổi. Một thói quen được đề xuất là thấp một ngọn nến để tưởng nhớ người thân yêu khi những bữa ăn gia đình đặc biệt được chia sẻ. Đó là một sự tưởng nhớ đầy yêu thương và an ủi về sự hiện diện vô hình của họ giữa chúng ta.

Nếu người ta kìm nén nỗi đau buồn của mình, thì trong một số trường hợp nhất định họ sẽ bộc lộ những cảm xúc đã bị kìm nén từ lâu. Tôi đã tư vấn cho nhiều người, họ đang tham dự đám tang của một người bạn



bình thường và đột nhiên tràn ngập nỗi đau buồn không tương xứng với mối quan hệ của họ với người đã khuất. Nhưng đám tang đặc biệt này là một khoảnh khắc của ân sủng hoặc một chất xúc tác khi những cảm xúc đau buồn bị kìm nén của họ dành cho những người thân thiết khác không được họ đau buồn cách thích đáng, xuất đầu lộ diện. Những người khác sẽ nói rằng họ đau buồn vì những người thân yêu trong gia đình của họ đã mất, chỉ nhiều năm sau đó mới khám phá ra rằng họ đau buồn bằng cái đầu chứ không phải bằng trái tim. Sự đau buồn như vậy không phải lúc nào cũng được nhận ra, nhưng khi xảy ra, chúng ta cần sự giúp đỡ của những người sáng suốt, họ có thể giúp chúng ta nhận ra những dấu hiệu của nỗi đau chưa được giải quyết, và chúng ta cần phải can đảm để đối mặt với nỗi đau đó.

Đôi Mặt Với Người Mất Người Thân

Còn những người trong chúng ta có mặt khi người ta đau buồn sâu sắc – chúng ta có thể nói gì hoặc làm gì? Đây là khoảng thời gian khó khăn và lo lắng khi chúng ta tiếp cận những người đau buồn đầy nước mắt và thương tích.

Trên thực tế, chúng ta *không thể* nói hay làm gì nhiều, ngoại trừ việc hiện diện với tang quyến. Chúng ta có thể là một bí tích của sự hiện diện thực sự, khi chúng ta lắng nghe và để cho người bị tổn thương nói và cảm nhận bất

cứ điều gì họ muốn nói hoặc cảm nhận. Sự hiện diện của chúng ta sẽ cho phép họ chờ đợi và đau buồn, cười và khóc, nguyên rủa, cầu xin, tức giận, hoặc yêu thương. Chúng ta cần phải lắng nghe, tiếp xúc và thoải mái với những gì họ đang cảm thấy. Không có lời nói ma thuật nào, không có phản ứng nào chúng ta làm có thể đưa người đã khuất trở về. Có lẽ sau này chúng ta sẽ có thể nói chuyện với người đang đau buồn một cách bình tĩnh và hợp lý và có những biểu hiện dễ dàng và an ủi. Bây giờ chỉ cần chúng ta hiện diện, thân thiện và ôm một cái là đủ. Cảm xúc và niềm tin của chúng ta là điều họ cần. Chúng ta cần phải cho họ không gian và tất cả thời gian họ cần để đau buồn. Bằng cách này, chúng ta đổ dầu và rượu an ủi và xoa dịu lên vết thương của họ.

Nhiều ngày và nhiều tuần trôi qua, chúng ta nên tiếp tục kết nối với họ bằng những cuộc viếng thăm, những cuộc điện thoại, một bức thư ngắn nhân một dịp đặc biệt hoặc bất cứ điều gì cần thiết để liên hệ với họ và cho họ biết chúng ta luôn ở đó vì họ, chúng ta quan tâm họ. Chúng ta đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh thương xót của sự hiện diện của chúng ta với những người đau buồn – khi chúng ta đến thăm họ, hoặc khi chúng ta đến thức canh người chết, phục vụ tang lễ và chôn cất. Chính sự hiện diện của chúng ta là một sức mạnh chữa lành.

Chết là một khía cạnh luôn hiện hữu của cuộc sống, và sau khi một người sinh ra, nó là sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời của một người. Vì vậy, đau buồn là một phần tất yếu của cuộc sống. Càng trở nên người và người Kitô hữu, chúng ta càng đau buồn. Đau buồn buộc chúng ta phải lớn lên trong niềm tin và hy vọng, nó thách thức chúng ta tin vào cuộc sống bên kia. Đó là lý do tại sao nó không chỉ là một cuộc hành trình con người với đầy cảm xúc, mà còn là một hành trình thiêng liêng. Một lần nữa chúng ta tỏ rằng tất cả tâm linh đều bắt nguồn từ khả năng chúng ta cảm nhận, hòa mình vào mọi khía cạnh của thân phận con người, thân phận mà chúng ta tìm thấy Chúa. Đây không phải là câu chuyện về sự nhập thể, ở đó Chúa Giêsu trở thành một người giống như chúng ta? Nơi nào khác trong cuộc đời, ngoài đau buồn, chúng ta được đưa đến tận sâu thẳm con người mình, được lay động bởi những cảm xúc sâu kín nhất, và được trực diện với ý nghĩa của cuộc sống?

Tái bút

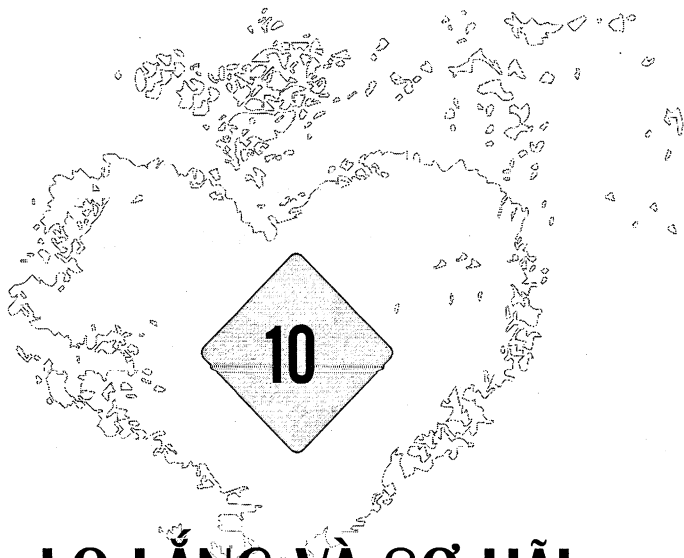
Trong khi tôi viết chương này, mẹ Viola của tôi lúc đó đã chín mươi tám tuổi, đã suy yếu sau khi mắc chứng sung huyết ở tĩnh mạch. Bà phải được đưa vào nơi chăm sóc đặc biệt và cần được cung cấp oxy liên tục. Với rất nhiều khó khăn, tôi dần dần chấp nhận tính chắc chắn xảy ra của cái chết cận kề của bà. Với nhận thức này, gia

đình và tôi bắt đầu chuẩn bị cho cái chết của bà và nói lời chào tạm biệt. Mẹ tôi cũng biết rằng cái chết của bà đã gần kề, và bà đã chuẩn bị sẵn sàng để ra đi.

Bà qua đời khoảng một tháng sau khi được đưa vào nơi chăm sóc đặc biệt, tôi bắt đầu trải nghiệm những gì tôi đã viết về sự đau buồn. Tôi đã đau buồn vì mất những người thân yêu khác, đau buồn với những người khác, và đã dỗ dành và an ủi những người đang đau buồn, bây giờ là lúc tôi đau buồn cho một người đặc biệt, mẹ của tôi.

Nhiều người đã đáp lại cái chết của mẹ tôi bằng sự tử tế, lòng xót thương và sự quan tâm. Tôi vô cùng xúc động, và có thể cảm nhận được niềm an ủi của Chúa đến từ họ. Tôi sẽ không bao giờ quên sự hiện diện của họ trong cuộc đời tôi vào lúc tôi mất mát. Mặc dù bạn bè và những người thân yêu đã cùng với tôi trên hành trình này, nhưng tôi vẫn có một phần đau buồn riêng, những lúc tôi cần nói với mẹ tôi về cuộc sống đã qua của bà, với tất cả niềm vui và nỗi buồn của nó. Bà vẫn hiện diện với tôi; bà giúp đỡ và an ủi tôi.

Không có đường tắt đi qua nỗi đau buồn. Cách hành động duy nhất ở trong lời khuyên mà tôi khuyên người khác: “Hãy đối mặt và bước thẳng qua hành trình đau buồn.”



LO LẮNG VÀ SỢ HÃI

Lo lắng và sợ hãi là những khía cạnh của cuộc sống. Nếu chúng ta còn sống chúng ta sẽ trải nghiệm chúng. Nếu chúng ta không thừa nhận là mình cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi thì chúng ta không nói thật. Những người duy nhất không sợ hãi và lo lắng là những người đã chết, và đó là lý do tại sao chúng ta có thể nói chính xác về họ: “Cầu mong họ yên nghỉ.”

Sợ hãi và lo lắng không giống nhau. Sợ hãi là một cảm giác đau đớn báo động về một số rắc rối mà chúng ta tin rằng sắp xảy ra với mình. Lo lắng kéo dài, những cảm giác đau đớn của nỗi thống khổ đang giày vò chúng ta đối với một số bệnh có thật hoặc tưởng tượng sắp xảy ra hoặc được đoán trước. Tuy nhiên, đối với tất cả các mục đích

thực tế, cách nói phổ biến sử dụng sự sợ hãi và lo lắng thay thế cho nhau, như chúng ta sẽ trình bày trong chương này.

Trước khi chúng ta đi sâu vào các khía cạnh có vấn đề của sợ hãi và lo lắng, tôi nghĩ cần phải nói rằng không phải tất cả nỗi sợ hãi và lo lắng đều liên quan đến trải nghiệm tiêu cực; chúng cũng có thể có ý nghĩa tích cực. Điều khiến nỗi sợ hãi và lo lắng trở nên tiêu cực hay tích cực phụ thuộc vào cách chúng ta sử dụng chúng, cách chúng ta cho phép chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của mình hoặc cách chúng ta nhận thức chúng.

Sợ hãi và lo lắng có thể là bạn của chúng ta. Chúng có thể cảnh báo cho chúng ta về những nguy hiểm sắp xảy ra, và do đó giúp chúng ta cảnh giác, đề phòng, thận trọng và thực hiện các biện pháp thích hợp để bảo vệ bản thân về thể chất, tình cảm, tài chính, v.v... khỏi bị tổn hại. Sợ hãi và lo lắng cung cấp năng lượng có thể được sử dụng một cách tích cực để bảo tồn những gì chúng ta sở hữu và để bảo vệ bản thân. Chúng có thể thúc giục chúng ta hành động tích cực và không bị động khi đối mặt với rắc rối.

Sợ hãi và lo lắng thường gây ra phản ứng thể lý hoặc tâm lý nơi chúng ta. Chúng ta trở nên thận trọng. Hoóc môn A-drê-na-lin của chúng ta tiết ra. Chúng ta trở nên tập trung và bắt đầu suy nghĩ rõ ràng. Chúng ta sẵn sàng chiến đấu hoặc đương đầu với nguy hiểm trước mắt, hoặc nếu cần, bỏ chạy và đi xa.

Diễn giả chuẩn bị bước lên bục và đối mặt với một đám đông thường sẽ cảm thấy lo lắng. Sự lo lắng này có thể được sử dụng để thúc đẩy diễn giả trở nên sôi nổi, có động lực, tự tin, và bị thuyết phục về giá trị của bài thuyết trình của mình. Người lái xe theo sau một tài xế lắc lư, say rượu sử dụng sự lo lắng của mình để tỉnh táo và tránh chiếc xe ô tô cụ thể đó bằng mọi giá vượt qua nó hoặc lùi lại đằng sau hoặc rẽ đi hướng khác. Người bị một đồng nghiệp không vui và hung hăng bắt chuyện có thể dùng sự lo lắng để giúp cô lên tiếng và quyết đoán với người hung hăng này, hoặc lịch sự cáo lỗi và bỏ đi. Trong những trường hợp này, lo lắng và sợ hãi được sử dụng như những chất kích thích bảo vệ và hữu ích để giải quyết các tình huống đe dọa. Cảm xúc tiếp thêm sinh lực cho chúng ta, do đó sợ hãi và lo lắng có thể được sử dụng theo cách có tính xây dựng. Chúng có thể gia tăng sự tự tin của một người để họ suy nghĩ rõ ràng và hành động một cách hiệu quả và nhanh chóng.

Lo lắng và sợ hãi trở nên tiêu cực khi chúng phá hoại mối quan hệ của chúng ta với chính mình và với người khác. Khi những cảm giác đó trở nên áp đảo đến mức chúng kiểm soát hành vi và suy nghĩ của chúng ta, lý trí của chúng ta có thể bị bóp méo và chúng ta có thể đưa ra những quyết định sai lầm hoặc kém cỏi. Chúng ta có thể hành động không dứt khoát hoặc bốc đồng, hoặc không dám; chúng ta trở nên thụ động hoặc tê liệt. Chúng ta quyết định không làm gì khi được kêu gọi hành động.

*Người ta thường
không nhận ra
nỗi sợ hãi và lo
lắng của họ.*

Khi sự lo lắng bao trùm chúng ta, nó khiến chúng ta không tự tin vào bản thân và vào khả năng phán đoán của mình. Chúng ta bắt đầu cảm thấy tội ti và tội lỗi khi chúng ta không nên cảm thấy tội lỗi, hoặc cảm thấy xấu hổ rằng một điều gì đó không ổn với chúng ta khi không có. Chúng ta cảm thấy nghi ngờ về khả năng của mình để làm những công việc bình thường mà trước đây chúng ta đã làm khá tốt. Đôi khi chúng ta sẽ hành động vô trách nhiệm bằng cách trốn tránh một nhiệm vụ vì sợ thất bại hoặc vì những gì người khác có thể nghĩ. Hoặc chúng ta có thể hoàn thành nhiệm vụ một cách kém cỏi vì căng thẳng, hoặc cố gắng bù lại quá mức bằng cách dồn nhiều năng lượng và thời gian hơn mức cần thiết vào một nhiệm vụ. Chúng ta có thể sa vào chủ nghĩa hoàn hảo, bởi vì chúng ta nghi ngờ bản thân và sợ mình sẽ mắc sai lầm khi thực hiện một nhiệm vụ. Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường trì hoãn vì họ bị nỗi sợ hãi làm cho tê liệt – và sau đó họ cảm thấy bất lực vì nỗi sợ thất bại của họ.

Người ta thường không nhận ra nỗi sợ hãi và lo lắng của họ. Họ có thể phủ nhận cảm xúc của mình, kìm nén hoặc không liên lạc với chúng. Cảm giác này có thể xuất hiện trong các vấn đề về thể chất của một người như huyết áp cao, mắt mờ, đau đầu, mệt mỏi, khó nuốt hoặc khó thở, co thắt dạ dày hoặc cứng các chi. Chúng tôi gọi

những căn bệnh này là bệnh căng thẳng thần kinh, vì mặc dù chúng liên quan đến nỗi đau và các triệu chứng thể chất thực sự, nhưng chúng thực sự là do những lo lắng của người đó gây ra. Những người khác cho rằng họ mắc đủ loại bệnh tưởng tượng; những người như vậy bị coi là những người mắc bệnh tưởng. Những người này nội tâm hóa nỗi sợ hãi và lo lắng của họ, họ không nhận ra hoặc không muốn giải quyết chúng.

Những người khác thể hiện sự lo lắng của họ bằng hành vi cưỡng bức, lặp đi lặp lại cùng một hành động và lời nói. Số khác có thể bị suy nghĩ ám ảnh, liên quan đến những suy nghĩ không ngừng khiến tâm trí họ bận tâm. Đôi khi những suy nghĩ ám ảnh này có thành phần tôn giáo – như khi người đó bị ám ảnh với tội mà không có tội, hoặc với một người có tội. Chúng tôi gọi căn bệnh dày vò này là sự quá thận trọng. Vẫn còn những người khác có sự lo lắng và căng thẳng tổng quát, lo lắng về mọi thứ và bất cứ điều gì, dù nó đã xảy ra trong quá khứ, đang xảy ra ở hiện tại hay có thể xảy ra trong tương lai. Đôi khi, sự lo lắng của người ta trở nên nghiêm trọng đến mức họ có những cơn hoảng loạn, họ cảm thấy khó thở, chóng mặt hoặc là đi.

Tất cả chúng ta đều biết những người bị ám ảnh, đó là sự lo lắng không lành mạnh, chi phối tất cả về một sự việc hoặc hành động cụ thể. Họ có thể quá sợ thang máy, độ cao, hoặc những con chim, v.v.... Nhưng ám ảnh không

phải là vấn đề; chúng là triệu chứng của những tổn thương sâu sắc về tinh thần chưa được giải quyết từ những kinh nghiệm trong quá khứ. Những người bị ám ảnh không xử lý được nỗi đau, sự tổn thương, tức giận và những nỗi sợ hãi mà họ đã trải qua vào một thời điểm bi thảm nào đó trong đời họ – đúng hơn, họ đã kìm nén chúng. Một số người bị trầm cảm sâu sắc, lo lắng cao độ và các vấn đề tâm lý khác thường là nạn nhân của chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Họ đã không xử lý và giải quyết một số chấn thương trong quá khứ mà bây giờ bắt đầu xuất hiện sinh động, cả về thể chất lẫn cảm xúc. Trên thực tế, nhiều người thường xuyên lo lắng, họ có những vấn đề chưa được giải quyết trong quá khứ. Họ cần phải đào sâu cuộc sống của họ và đối mặt với những nỗi sợ hãi, tức giận, tổn thương, lạm dụng, mất mát và chấn thương chưa được chữa trị vẫn luôn quấy rầy họ. Người ta cần phải hiểu những lo lắng và sợ hãi của họ, và đi vào bên dưới chúng, đối mặt với chúng và xoa dịu chúng để thoát khỏi sự kiểm soát hủy diệt của chúng.

Những người hay lo lắng không chỉ thiếu tự tin vào bản thân mà còn có thể không tin tưởng người khác. Đôi khi lo lắng và trầm cảm nghiêm trọng đến mức người ta có dấu hiệu của bệnh hoang tưởng, hoặc họ mắc chứng ảo tưởng và ảo giác. Ngoài ra, khi người ta quá lo lắng về bệnh lý của họ, sự lo lắng của họ làm trầm trọng thêm những bệnh này. Bên cạnh các bệnh về thể chất, bác sĩ cần phải điều trị các chứng bệnh về lo âu và trầm cảm mà

họ thường bỏ qua. Chỉ khi đó, bác sĩ mới có thể mang lại sự chữa lành hoàn toàn cho bệnh nhân.

Trong những tình huống như trên, việc tư vấn có thể là cần thiết và cũng có thể phải dùng thuốc. Thuốc sẽ điều trị sự mất cân bằng hóa học đã xảy ra trong não do căng thẳng quá độ mà sự lo lắng đã gây ra. Trong những tình huống như vậy, lo lắng, giống như trầm cảm, là một căn bệnh và có thể điều trị bằng các loại thuốc hiệu quả và phức tạp mà chúng ta có ngày nay. Bởi vì chúng ta điều trị các bệnh về thể lý bằng thuốc để mang lại việc chữa bệnh, cho nên ngày nay chúng ta nhận ra rằng chúng ta có thể điều trị các bệnh về não, chẳng hạn như lo lắng và trầm cảm nghiêm trọng, bằng thuốc có hiệu quả. Đây là một tin tốt lành. Tin xấu là rất nhiều người, ngay cả những người được giáo dục tốt, hiểu lầm và không biết về các loại thuốc như vậy.

Lo lắng cũng có thể được biểu hiện bằng suy nghĩ tiêu cực. Suy nghĩ tiêu cực thúc đẩy cảm giác lo lắng và cảm giác lo lắng củng cố suy nghĩ tiêu cực. Đó là một vòng luẩn quẩn. Người ta cần phải phá vỡ cái vòng luẩn quẩn này trước, bằng cách thay đổi suy nghĩ tiêu cực của họ. Tôi thường nói với những người trước khi rời văn phòng của tôi rằng họ có thể thay đổi suy nghĩ tiêu cực của họ ngay lập tức và ngay tại chỗ, nhưng để cảm giác lo lắng biến mất sẽ phải mất một thời gian dài.

Người ta cần phải liên tục lặp lại với bản thân những câu nói tích cực và trung thực cho đến khi suy nghĩ tích

cực đó trở thành hiện thực. Ví dụ, “Tôi có thể nói thẳng với người gây khó chịu này.” “Tôi sẽ lái xe qua cây cầu cao này.” “Tôi là một người có năng lực và tôi sẽ thành công trong công việc mới của mình.” Những câu nói này và nhiều câu nói tích cực khác cần phải được phát biểu lặp đi lặp lại với bản thân suốt cả ngày, ngay cả khi chúng ta không *cảm thấy* tích cực. Cuối cùng chúng ta sẽ cảm thấy tích cực về bản thân. Nói theo cách như vậy không phải là giả nhân giả nghĩa mà là trung thực với chính mình.

Những cảm giác lo lắng không bao giờ biến mất hoàn toàn, nhưng chúng không phải là một khía cạnh phá hoại và kiểm soát cuộc sống của chúng ta. Chúng có thể được giảm bớt. Tất cả chúng ta đều có những lo lắng, nhưng chúng ta có thể học cách giải quyết chúng để chúng không kiểm soát cuộc sống của chúng ta. Khi chúng ta phát triển sự tự tin vào bản thân, sự tự tin này sẽ chống lại suy nghĩ tiêu cực.

Lo Lắng Trong Các Mối Quan Hệ

Lo lắng và sợ hãi ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta với những người khác, đặc biệt là các mối quan hệ thân thiết của chúng ta. Đôi khi, chúng ta thân thiết với nỗi sợ hãi và lo lắng của chính mình, đến nỗi chúng ta thậm chí không nhận ra rằng mình đã trở nên tự cho mình trung tâm như thế nào. Chúng ta khó có thể tập trung vào

mối quan tâm của người khác và trở nên vô cảm trước nhu cầu, lo lắng và tổn thương của họ. Chúng ta không lắng nghe những gì họ đang nói hoặc xem xét những gì có thể xảy ra trong cuộc sống của họ. Chúng ta trở nên xa cách về mặt cảm xúc với những người xung quanh. Sau đó, người kia cảm thấy bị bỏ rơi và không được yêu thương, và họ tức giận và cảm thấy bị tổn thương là điều có thể hiểu được. Mỗi quan hệ này trở thành con đường một chiều bởi vì người ngập tràn sợ hãi không nhớ đến thế giới và những người xung quanh họ.

Một số người vợ/chồng cảm thấy lo lắng về việc liệu họ có được người kia yêu thương hay không đến nỗi họ trở nên phục tùng người kia hoặc bị ám ảnh bởi việc làm hài lòng người kia. Họ sẵn sàng đồng ý với bất cứ điều gì và làm những gì mà người phối ngẫu kia muốn để được chấp nhận và yêu thương. Hoặc điều ngược lại có thể đúng: một người có thể lo lắng về việc được người kia yêu thích đến mức họ cố gắng kiểm soát và đòi hỏi khắt khe. Sự kiểm soát như vậy không liên quan đến sự mạnh mẽ hoặc yêu thương mà là một dạng bất an khác.

Lo lắng có thể được biểu lộ bởi suy nghĩ tiêu cực.

Lo lắng cũng có thể lây nhiễm. Sự lo lắng của người phối ngẫu này có thể khiến người phối ngẫu kia cuối cùng trở nên đầy lo lắng. Hoặc điều ngược lại có thể xảy ra: người phối ngẫu này trở nên xa cách, không quan tâm

và vô cảm để bảo vệ mình khỏi bị lấn át bởi những lo lắng của người phối ngẫu kia.

Người vợ/chồng cảm thấy bị choáng ngợp trước những lo lắng của người phối ngẫu kia, cũng có thể cảm thấy bất lực và không đủ khả năng hỗ trợ người kia. Người đàn ông thường nghĩ anh cần phải sửa chữa điều gì đó nơi vợ mình và khi không thể, anh cảm thấy không thỏa đáng. Bởi vì cô ấy không cảm nhận được sự trợ giúp và nhạy cảm từ anh, cô ấy có thể biểu hiện sự tức giận, bực bội và xa cách tình cảm và tình dục với anh. Tất cả những điều này có thể khiến người chồng cảm thấy tội lỗi và xấu hổ về bản thân, và tin rằng anh là một người chồng không xứng.

Người chồng cần phải có một bước nhảy vọt về niềm tin vào bản thân bất chấp sự lo lắng của vợ, nếu không anh sẽ bị chúng nuốt chửng. Anh cần phải giải quyết những lo lắng của vợ mình mà không bị chúng lây nhiễm, chịu trách nhiệm về bản thân và vượt qua sự lo lắng và tội lỗi của bản thân để làm những gì anh có thể để cải thiện cuộc hôn nhân này. Anh có thể làm điều này bằng cách tự tin hơn vào bản thân, hiện diện với cô ấy nhiều hơn, giúp đỡ cô ấy nhiều hơn và nhạy cảm hơn với cô ấy. Sự đối đầu và lòng trắc ẩn đều quan trọng như nhau trong mối quan hệ yêu thương vì cả hai đều giúp thể hiện sự nhạy cảm và quan tâm.

Lo lắng có nhiều dạng trong một mối quan hệ. Chúng có thể là về mối quan hệ của hai vợ chồng hoặc những khó khăn về tình dục, hoặc vấn đề về con cái, hoặc những lo lắng về tài chính, vấn đề sức khỏe, chăm sóc cha mẹ già, hoặc về những căng thẳng khác ảnh hưởng đến gia đình ngày nay. Chia sẻ cởi mở và trung thực về những lo lắng và sợ hãi đau buồn này sẽ củng cố lòng tin vào nhau của một cặp vợ chồng.

Lo lắng thường là nguyên nhân dẫn đến các vấn đề tình dục trong hôn nhân. Sự hiểu biết của chúng ta về bản năng giới tính và quan hệ tình dục đã được mở rộng nhờ nghiên cứu mới và nhiều thông tin phức tạp hơn chúng ta từng có trước đây. Những thông tin như vậy không chỉ giúp cải thiện quan hệ tình dục vợ chồng mà còn loại bỏ nhiều điều không biết và hiểu sai về chúng. Thế giới y học đã phát triển các loại thuốc mới và hiệu quả không chỉ điều trị rối loạn chức năng tình dục mà còn tăng cường hiệu năng tình dục. Bất chấp tất cả những tiến bộ tuyệt vời này, lo lắng vẫn có thể giữ vai trò quan trọng trong quan hệ tình dục vợ chồng. Sự lo lắng như vậy cần phải được cả hai vợ chồng cùng nhau giải quyết, dù sự lo lắng đó tồn tại ở một hoặc cả hai vợ chồng. Mỗi người cần phải nhạy cảm và thấu hiểu đối phương.

Lo lắng trong hôn nhân có thể phản ánh sự oán giận được chôn giấu đối với người phối ngẫu kia – hoặc thậm

chí là cha/mẹ. Có thể có những tổn thương, tức giận, lạm dụng hoặc chấn thương trong quá khứ chưa được giải quyết. Thiếu hiểu biết về tình dục, sợ mang thai, cảm giác không xứng, tự ti, tội lỗi, xấu hổ và nhiều vấn đề tâm lý khác cũng có thể là nguồn gốc của sự lo lắng trong hôn nhân. Những kỳ vọng không thực tế về hiệu năng tình dục của một người, kích thích của cơ quan sinh dục ngoài hoặc ngực của một người hoặc hình ảnh cơ thể của một người, tất cả đều có thể tạo ra sự lo lắng, lẫn lộn chúng sẽ phá hoại hoạt động tình dục và sự thỏa mãn. Sự lo lắng như vậy có thể được giải quyết, nhưng chỉ khi nó được xử lý. Bản năng giới tính của chúng ta là một phần không thể thiếu và nhạy cảm trong con người của chúng ta. Bởi vì nó rất nhạy cảm, ngay cả khi ít lo lắng nhất cũng có thể làm xáo trộn sự yên tĩnh giới tính của chúng ta.

Trong bất kỳ mối quan hệ quan trọng nào, người ta cần phải nhận ra sự lo lắng của mình về các vấn đề và những khó khăn mà họ có thể gặp phải. Họ cần phải nói về những nỗi sợ hãi và lo lắng này, lắng nghe nhau mô tả về những lo lắng của mình và chia sẻ cảm xúc của họ về chúng. Điều này sẽ giúp họ kiểm soát và điều chỉnh những lo lắng của họ, giữ họ khỏi ra ngoài tầm kiểm soát và giúp họ vượt qua chúng. Do đó, họ có thể sử dụng năng lượng của sự lo lắng theo cách xây dựng, thay vì theo cách phá hoại chỉ làm tê liệt hai vợ chồng và làm phức tạp thêm các vấn đề của họ.

Những Cách Đối Phó

Có một số bước có thể giúp chúng ta đối phó với nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta.

1. *Nhận thức.* Điều quan trọng là chúng ta biết những lúc chúng ta cảm thấy sợ hãi và lo lắng trong chính mình, trong cơ thể và trong suy nghĩ của mình. Phủ nhận, kỳ vọng, hành động dửng dưng cảm sai lầm, đổ lỗi cho người khác, hoặc giảm thiểu sự hiện diện của lo lắng không làm cho chúng biến mất. Chúng sẽ chỉ biểu hiện ở trạng thái căng thẳng, áp lực, cấu kình hoặc chúng có thể gây ra các vấn đề về thể chất.
2. *Chấp nhận.* Nhận ra chúng ta có những nỗi sợ hãi và lo lắng khiến chúng ta trở nên thực tế, và sau đó chúng ta có thể làm điều gì đó về chúng. Vì vậy, chúng ta cần phải chấp nhận những nỗi sợ hãi và lo lắng của mình, nhận ra rằng chúng là và sẽ là một phần trong cuộc sống của chúng ta. Đừng ngạc nhiên về sự hiện diện của chúng. Ngay cả Chúa Giêsu cũng phải đối mặt với nỗi sợ hãi và lo lắng.
3. *Giải quyết những lo lắng của chúng ta.* Chúng ta làm điều này bằng cách nói về chúng với người nào đó, với ý định xem xét chúng. Chúng ta nên thảo luận tất cả những cảm giác liên quan đến sự lo lắng của chúng ta để chúng ta có thể xoa dịu chúng và làm

suy yếu sức mạnh của chúng trên chúng ta. Nếu tôi lo sợ khối u mà tôi có trên vai, chỉ lo lắng về nó sẽ chỉ khiến tôi cảm thấy lo lắng hơn; Tôi cần phải được điều trị. Nó có thể không có gì hoặc có thể nghiêm trọng, nhưng nó có thể được điều trị. Dù nỗi sợ có thể là gì, hãy cảm nhận nó – và làm bất cứ điều gì bạn cần phải làm. Như Susan Jeffers đã nói trong cuốn sách của bà *Feel the Fear and Do It Anyway*:

Các môn đệ của Chúa Giêsu đã trốn sau những cánh cửa khóa chặt vì sợ hãi. Chúa Giêsu đi qua những cánh cửa bị khóa này. Chúng ta cần phải “vượt qua” nỗi sợ hãi của mình và không để chúng khóa chúng ta khỏi cuộc sống. Chúng ta cần phải đối mặt với những người và những tình huống mà chúng ta sợ hãi. Chúng ta sẽ cảm thấy tự tin hơn và tốt hơn về bản thân sau khi chúng ta làm điều này. Chúng ta trở nên mạnh mẽ và quyết đoán. Chúng ta cần phải lên tiếng bảo vệ chính mình, nếu không chúng ta sẽ cho phép người khác kiểm soát cuộc sống của chúng ta thông qua nỗi sợ hãi của chúng ta. Chúng ta sẽ luôn cảm thấy tốt hơn về bản thân ngay cả khi chúng ta không thắng trong cuộc tranh luận hay thuyết phục người khác. Chúng ta sẽ tôn trọng bản thân hơn, và những người khác cũng vậy.

4. *Phân tích nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta.* Chúng từ đâu đến? Chúng ta học lo lắng từ khi sống với cha mẹ lo lắng trong một gia đình lo lắng phải không? Có

lẽ chúng ta không được yêu thương, vuốt ve, khẳng định hay chăm sóc. Có lẽ chúng ta đã bị hạ bệ, bỏ rơi hoặc bị chỉ trích quá mức. Chúng ta có bị tổn thương, bị kích hoặc bị lạm dụng không? Bất cứ điều gì có thể là nguyên nhân gây ra lo lắng đều cần phải được xuất đầu lộ diện, xử lý và nói về nó.

Tư vấn có thể giúp ích rất nhiều trong việc giúp chúng ta vạch mặt và giải quyết những khía cạnh đau khổ trong quá khứ đang tạo ra rất nhiều lo lắng cho chúng ta. Đôi khi sẽ cần phải dùng thuốc vì chúng ta đã thừa

*Giảm thiểu sự
hiện diện của lo
lắng không làm
chúng biến mất.*

hưởng sự mất cân bằng hóa học từ cha/mẹ hoặc cả cha và mẹ của chúng ta. Những lần khác, những căng thẳng quá lớn của cuộc sống không chỉ gây ra lo lắng, mà còn vì căng thẳng quá mức và sự thiếu cân bằng hóa học trong não. Chúng ta có thể tự giúp mình không chỉ bằng cách nhận tư vấn mà còn bằng thuốc được kê đơn, có hiệu quả. Có sự giúp đỡ. Không cần phải truyền những căn bệnh này từ thế hệ này sang thế hệ khác, chúng ta có thể vượt qua quá khứ của mình.

Một điều chắc chắn là: chúng ta sẽ phải học cách để nhận biết và sống với những lo lắng, vượt qua chúng và không để chúng điều khiển cuộc sống của chúng ta. Chúa Giêsu đã nói điều này với ý nghĩa này khi Ngài nói: “Ai đến với tôi mà không dứt bỏ cha mẹ, vợ con,

anh em, chị em, và cả mạng sống mình nữa, thì không thể làm môn đệ tôi được” (Luca 14:26). Ngài đang kêu gọi chúng ta vượt qua quá khứ của mình. Chúng ta không đổ lỗi cho cha mẹ của mình. Họ đã làm những gì tốt nhất mà họ biết. Họ không có thông tin và kỹ năng mà ngày hôm nay chúng ta có sẵn để sử dụng.

5. *Sống giây phút hiện tại.* Đây là một trong những cách đúng đắn nhất để kiểm soát sự lo lắng của chúng ta.
6. *Giảm bớt lo lắng.* Chúng ta có thể làm điều này bằng cách buông bỏ chúng. Khi chúng ta chấp nhận và giải quyết nỗi sợ hãi và lo lắng của mình, chúng ta không thể để chúng nán lại bên trong mình, nếu không chúng sẽ phá hoại chúng ta và các mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta cần phải buông bỏ để bước tiếp và tin tưởng vào bản thân.

“Ngày hôm qua đã qua. Ngày mai không ở đây. Ngày hôm nay là hiện tại và đó là lý do tại sao chúng ta gọi nó là một món quà.” Rất nhiều người nhún vai và làm cho họ lo lắng thêm bằng cách sống trong quá khứ với tất cả sự hối tiếc, thiếu tự tin, cảm giác tội lỗi và các quyết định đáng ngờ, với những điều họ nghĩ họ nên làm hoặc không nên làm – tất cả “điều gì sẽ xảy ra nếu” và khả năng họ không bao giờ giải quyết. Họ tiếp tục mang những lo lắng này suốt cuộc đời, và điều này không chỉ làm cho cuộc

sống của họ bị lây nhiễm sự hồi hộp và lo lắng mà còn làm cho cuộc sống của họ phức tạp thêm.

Ngày mai không ở đây, nhưng một số người lo lắng về những gì sẽ xảy ra hoặc sẽ không xảy ra vào ngày mai. Sự lo lắng của họ không chỉ là sự chuẩn bị bình thường cho các sự kiện của ngày mai, mà còn là nỗi ám ảnh với việc tránh mọi sai lầm có thể xảy ra. Họ sẽ ép buộc phải suy nghĩ và nói về ngày mai, tuần tới hoặc năm tới. Họ đoán trước điều tồi tệ hơn. Suy nghĩ của họ trở thành một chuỗi vô tận “điều gì sẽ xảy ra nếu.” Nỗi sợ hãi và lo lắng của họ tăng lên, rút hết sự tự tin và năng lượng của họ, cản trở khả năng suy luận và phán đoán của họ, đồng thời đưa cho họ những sai lầm có thể xảy ra vì họ quá căng thẳng.

Sợ các sự kiện của ngày mai có thể gây ra bối rối, căng thẳng, cáu kỉnh và nhận thức kém về thực tế. Các tình huống luôn được phóng đại và làm cho có vẻ tệ hơn so với thực tế. Các nghiên cứu cho thấy rằng gần 80% những gì chúng ta lo lắng không bao giờ xảy ra, và khi nó xảy ra, nó thường không xảy ra theo cách mà chúng ta tưởng tượng. Ngoài ra, những kỳ vọng không thực tế còn làm cho người ta sợ hãi, lo lắng và thất vọng nhiều hơn.

Tập trung vào hiện tại giúp chúng ta không chỉ tạ ơn Chúa vì ngày này, mà còn nhận ra rằng ý muốn của Chúa ở trước mắt chúng ta trong những việc chúng ta phải làm, chẳng hạn như cho con cái đi học, giải quyết các vấn đề trong công việc, hợp tác với những người khó khăn và

giữ cuộc hẹn của chúng ta với bác sĩ. Chúng ta thúc đẩy bản thân làm những gì tốt nhất có thể vào ngày này. (Một số ngày sẽ tốt hơn những ngày khác!) Chúng ta ủng hộ bản thân bằng những suy nghĩ tự tin và tự nhận thức về bản thân, đồng thời tận dụng sự hỗ trợ của bạn bè.

Nhưng có những kỹ năng đối phó khác chúng ta có thể phát triển khi đối mặt với những lo lắng của mình: đương đầu với chính mình; nghỉ giải lao; lấy lại bình tĩnh; có lòng xót thương; hiểu và tha thứ cho bản thân; tập thể dục, đặc biệt là đi bộ. Chúng ta cần phải tìm cách để thư giãn cơ thể căng thẳng của mình. Chúng ta cần phải giữ cho những kỳ vọng của mình về người khác, về bản thân và các tình huống luôn thực tế; biết những giới hạn của mình, nghiêm khắc với việc giới hạn thời gian chúng ta suy nghĩ về một vấn đề, và giữ cho các vấn đề theo đúng triển vọng và cân bằng; biết ơn những điều tốt đẹp trong cuộc sống của chúng ta và giảm bớt năng lượng cảm xúc mà chúng ta đang phát ra; và cuối cùng, hỏi ý kiến bác sĩ nếu sự lo lắng đang lấn át chúng ta về thể chất và cảm xúc.

Những Lo Lắng Về Tôn Giáo

Hãy để tôi nói một chút về những lo lắng xuất hiện từ suy nghĩ sai lầm về tôn giáo. Những lo lắng này gây tổn hại nhiều nhất cho đức tin lành mạnh vào Thiên Chúa vì chúng phá vỡ sự bình an trong tâm hồn của chúng ta, mà tôn giáo có bốn phận phải nuôi dưỡng. Những lo lắng

như vậy làm cho mối quan hệ của chúng ta với Thiên Chúa xa cách và cản trở sự phát triển tâm linh của chúng ta. Chúng sẽ làm trầm trọng thêm những lo lắng cảm xúc khác của chúng ta, chẳng hạn như trầm cảm.

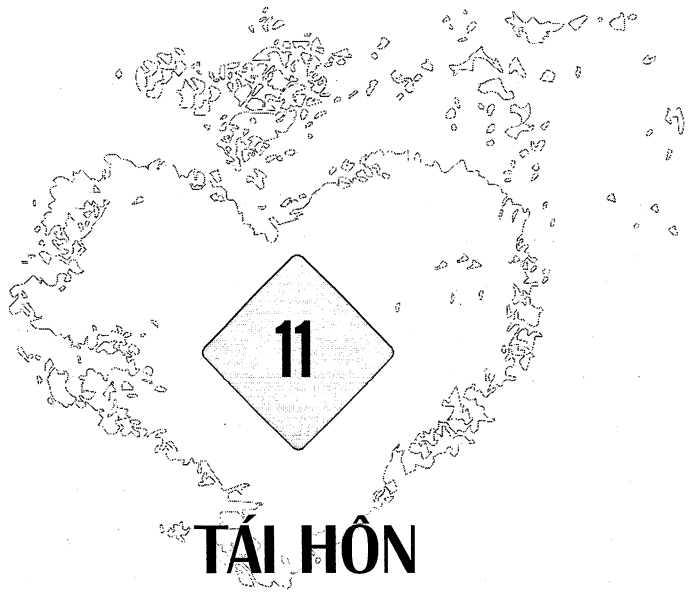
Những lo lắng về tôn giáo trước tiên xuất hiện từ hình ảnh tiêu cực và đáng sợ về Thiên Chúa; thứ hai, từ nỗi ám ảnh với tội; và thứ ba, từ vô số hiểu lầm và hiểu sai về cả thông điệp Kitô giáo lẫn giáo huấn của Giáo hội. Tất cả những điều trên đều gây ra lo lắng về tôn giáo. Câu trả lời để làm giảm bớt những lo lắng này là giáo dục tôn giáo rộng rãi, phổ biến và có liên quan dành cho người lớn, đưa người ta ra khỏi kiến thức lớp 8 về đức tin của họ và giúp họ suy nghĩ rõ ràng hơn về tín ngưỡng của họ. Điều này có khả năng giải phóng người lớn khỏi những lo lắng về tôn giáo, giúp họ đạt đến sự trưởng thành về tôn giáo và phát triển một lương tâm sáng suốt.

Các Kitô hữu cũng có thể loại bỏ những lo lắng tôn giáo của họ bằng cách tin vào một Thiên Chúa yêu thương, nhân từ và tha thứ như Chúa Giêsu đã dạy. Họ cần phải ngừng nhìn thấy tội trọng ở đây, ở kia và ở khắp mọi nơi. Thật vậy, tội tồn tại, nhưng chúng ta cần phải phát triển một cảm thức về tội đúng và cân bằng hơn. Tội mà Chúa Giêsu nói trong các sách Phúc Âm là về những mối quan hệ, làm tổn thương người khác, không làm điều tốt, hoặc bỏ rơi người khác trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Sự hiểu biết đúng về tội trọng có nghĩa là

chúng ta sẽ không bị nhiễm hoặc bị dẫn vật vì nghĩ rằng tội trọng có thể phạm phải khi bỏ lễ hoặc chửi rửa hoặc bởi một danh sách dài những “tội” như vậy không liên quan gì đến tội thực sự. Tội thực sự bắt nguồn từ việc làm tổn thương và bỏ mặc người khác, và các hành động khác mà chúng ta làm cho nhau mãi.

Kể từ Công đồng Vatican II, sự gia tăng kiến thức về thần học và thông tin về Kinh Thánh rất đáng kể. Các nhà giáo cần phải phổ biến thông tin tuyệt vời và miễn phí này. Sự lựa chọn là của chúng ta. Chúng ta muốn tìm hiểu thêm và được miễn phí hay chúng ta bằng lòng với hiện trạng? Chúng ta thích bóng tối gây lo lắng hơn, hay chúng ta muốn ánh sáng chỉ đường cho chúng ta? “Chúng ta có muốn được chữa lành không?” là câu hỏi muôn thuở của Chúa Giêsu.

Không phải tất cả những lo lắng của chúng ta đều sẽ biến mất. Chúng ta được sinh ra trong lo lắng; chúng là một phần của cuộc sống. Cách chúng ta xử lý chúng làm nên sự khác biệt. Chúng ta không thể để chúng liên tục áp đảo và điều khiển chúng ta, nếu không chúng ta sẽ không bao giờ là người tự do. Cuộc sống của chúng ta phải được lấp đầy bằng những lời cầu nguyện về sự tin tưởng, điều đó có thể mang lại cho chúng ta niềm hy vọng và khiến chúng ta trở thành những người lạc quan. Kinh Thánh nói với chúng ta: “đừng sợ” 365 lần, mỗi ngày một lần trong năm. Như Chúa Giêsu đã nói: “Đừng sợ; chỉ cần tin thôi” (Luca 8:50).



Khi thảo luận về thực tế của việc ly hôn, điều quan trọng là phải cân nhắc vấn đề tái hôn. Một số người kết hôn ngay sau khi ly hôn, số khác kết hôn nhiều năm sau đó, trong khi một số vẫn chọn sống độc thân. Nhiều cuộc hôn nhân đầu tiên thất bại, trong khi gần hai phần ba cuộc hôn nhân thứ hai thất bại. Thống kê sau này thật đáng ngạc nhiên. Nhiều người cho rằng nếu một người đã từng thất bại trong cuộc hôn nhân thứ nhất, họ sẽ học hỏi được từ những sai lầm đã mắc phải và có cơ hội thành công cao hơn trong cuộc hôn nhân thứ hai. Nhưng dường như cần khoảng ba đến năm năm trước khi một người hồi phục về mặt tâm lý và cảm xúc từ cuộc ly hôn. Nếu họ không có được bất kỳ sự sáng suốt nào hoặc bất kỳ sự hiểu biết nào về lý do tại sao cuộc hôn nhân đầu

tiên của họ thất bại thì độ dài của những năm giữa ly hôn và tái hôn sẽ không thành vấn đề.

Người ta có nguy cơ thất bại trong cuộc hôn nhân thứ hai, vì họ thiếu thông tin cần thiết về cách thức hoặc lý do tại sao họ thất bại trong cuộc hôn nhân đầu tiên. Mặc dù người ta nghĩ họ đã sẵn sàng để tái hôn, nhưng họ thường không nhận ra rằng họ vẫn còn bị tổn thương bởi sự thất bại trong quá khứ, và vì vậy họ mang theo hành trang chưa được giải quyết vào cuộc hôn nhân thứ hai. Đó là lý do tại sao, đối với những người như vậy, tư vấn là cần thiết để làm sáng tỏ cuộc hôn nhân thất bại.

Tại Sao Cuộc hôn Nhân Đầu Tiên Của Tôi Thất Bại?

Những câu hỏi sau đây có thể giúp một người đã ly hôn suy nghĩ về cuộc hôn nhân trước đây và thu thập thông tin chuẩn bị sẵn sàng về mặt tình cảm và tâm lý để tái hôn.

- Tôi đã thất bại trong cuộc hôn nhân này như thế nào?
- Tôi có đang chữa lành từ cuộc hôn nhân thất bại của mình không?
- Tôi có thể chọn tái hôn hay sống độc thân, và trong cả hai trường hợp, nhận ra rằng tôi là một người khỏe mạnh, trọn vẹn? Là một con người trọn vẹn có nghĩa là cảm thấy đầy đủ và thỏa mãn như một

con người, không cần ai khác làm cho tôi cảm thấy đầy đủ.

Khi đối mặt với những câu hỏi này và thành thật trả lời, sẽ có khả năng thành công trong cuộc hôn nhân thứ hai.

1. *Tại sao cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi thất bại?* Câu hỏi này xem xét động lực của cuộc hôn nhân. Chúng ta có chân thành giao tiếp không? Có những kiểu liên kết phá hoại không? Ví dụ, nếu cuộc hôn nhân liên tục xảy ra xung đột, thì vấn đề là gì? Chúng ta đã tranh luận như thế nào, phù hợp hay không phù hợp? Hay chúng ta đã tránh xung đột? Chúng ta có dùng đến việc đổ lỗi và/hoặc những lời nguyền rủa không? Chúng ta đã giải quyết vấn đề hay đạt được sự thỏa hiệp? Sự im lặng có phải là một yếu tố? Chúng ta đã áp dụng kiểu giải quyết xung đột nào? Nếu không, tại sao không? Chúng ta đã thể hiện hay không thể hiện sự tức giận như thế nào? Có một cuộc tranh giành quyền lực xảy ra phải không? Cha mẹ chúng ta đã giải quyết xung đột như thế nào? Có phải một đối tác xuất thân từ một gia đình được phép xung đột, còn đối tác kia xuất thân từ một gia đình tránh xung đột bằng bất cứ giá nào? Có bị bất kỳ thói nghiện nào không?

Những câu hỏi và suy nghĩ như vậy nhất định phải nhận ra các kiểu liên hệ không lành mạnh, cũng như làm cho xuất đầu lộ diện những nguyên nhân cơ bản cuối cùng đã phá hủy mối quan hệ này hoặc ngăn cản nó phát

triển thành mối quan hệ lâu dài. Thông tin thu được thường sẽ vượt ra ngoài hôn nhân và nhất thiết sẽ tập trung vào các gia đình gốc mà ở đó một số người sẽ nhận ra họ là những đứa con trưởng thành của những người nghiện rượu và các gia đình rất rối loạn chức năng.

*Để đương đầu
với những sai
lầm của mình
người ta cần sự
can đảm.*

2. Tôi đã thất bại trong cuộc hôn nhân này như thế nào? Một trong hai người phối ngẫu có thể dễ dàng nhận ra những lỗi lầm, hành vi sai trái hoặc không có khả năng thích hợp của người phối ngẫu kia. Tuy nhiên, để đối mặt với những sai lầm và thiếu sót của chính mình người ta cần phải có dũng khí và sự trung thực. Mục đích cuối cùng là chịu trách nhiệm về việc *mình* đã thất bại trong hôn nhân. Biết người kia thất bại như thế nào là điều cần thiết, nhưng câu hỏi quan trọng hơn là: Tôi đã thất bại như thế nào? Tôi đã đối mặt với người phối ngẫu, với những khó khăn và vấn đề của tôi như thế nào? Tôi đã phản ứng thích hợp, giữ im lặng hay phản ứng thái quá? Tôi có cho phép người phối ngẫu kia hủy hoại sự tự tin và lòng tự trọng của mình không? Tôi có cho phép người phối ngẫu kia kiểm soát tôi không?

Câu hỏi này có thể gây đau đớn cũng như cung cấp nhiều thông tin. Người ta sẽ vạch ra một hướng đi tốt hơn trong tương lai như thế nào nếu không có thông tin

tuyệt đối cần thiết này? Cuộc hôn nhân tan vỡ, thất vọng bao nhiêu có thể, quả là một kho tàng thông tin và sự hiểu biết quan trọng về quá khứ của tôi và bản thân tôi.

Nhiều người chưa bao giờ là những cá nhân chân chính và độc lập trong cuộc hôn nhân của họ. Nhiều người, nhờ được tư vấn và làm việc chăm chỉ, đã vượt qua cuộc ly hôn, và lần đầu tiên trong đời họ xuất hiện như một người biết mình là ai. Tôi đã từng chứng kiến những khách hàng đã ly hôn, đặc biệt là những phụ nữ đã ly hôn, những người có ít hoặc không có lòng tự tôn, tự ái hoặc tự tin trước khi kết hôn, và những người đã mất đi một chút ý thức về bản thân mà họ có trong suốt cuộc hôn nhân. Họ phải ly hôn để được tự do và toàn vẹn. Họ bước vào cuộc hôn nhân với sự tự nhận thức về bản thân kém cỏi đến mức họ được lập trình để lựa chọn một người chồng tồi. Nhưng bây giờ, sau khi ly hôn, họ có thể lựa chọn một người bạn đời tốt hơn.

Một cuộc hôn nhân có vấn đề về giao tiếp có thể mang nhiều kiểu mẫu khác nhau. Một trong những kiểu mẫu như vậy là người vợ ít nói, hay cười và luôn đồng

*Tôi đang chữa
lạnh như thể
nào? Tôi học
được điều gì về
bản thân.*

tình kết hôn với người chồng nói quá nhiều, lắng nghe ít và kiểm soát vợ. Anh cảm thấy người vợ ít nói, hay cười của mình như là người hạnh phúc và mãn nguyện. Ví dụ, Joanne có quan hệ với George, đối

tác kinh doanh của Peter, chồng cô. Khi Joanne đột ngột rời bỏ Peter và chuyển đến sống với George, Peter bị sốc, bị đánh bại. Anh cảm thấy bị tổn thương, tức giận và phản bội, anh kêu lên: “Làm thế nào cô ấy có thể làm điều này với tôi?” Chưa bao giờ Peter nghe Joanne chỉ trích hay phàn nàn bất cứ điều gì về mình, anh thấy mình là một người chồng, một người cha yêu thương và chu đáo. Anh tự hào tuyên bố rằng: “Tôi đã chăm sóc cô ấy và gia đình, chu cấp tài chính cho họ, không bao giờ la cà hay rượu chè.” Anh chỉ nhìn thấy sự tốt bụng và quan tâm của mình trước sự phản bội của cô.

Sự thất bại dường như một phía của cuộc hôn nhân này là trách nhiệm của cả hai bên. Các vấn đề thực sự của Joanne là cô thiếu tự tin, lòng tự trọng thấp, và sợ giao tiếp thành thật và bộc lộ sự tức giận của mình, đặc biệt là đối với đàn ông. Vì vậy, cô tránh những cuộc xung đột bằng cách phục tùng. Trong những năm kết hôn với Peter, cô đã tích tụ vô số oán giận đối với cách kiểm soát của anh, và cuối cùng, cô không còn tôn trọng, yêu thương và tin tưởng anh nữa – cũng như cô dần mất đi sự tôn trọng đối với bản thân. Quan hệ của cô với George là kết quả của những xung đột và tức giận chưa được giải quyết với Peter, chồng cô, điều mà chưa bao giờ được giải quyết với anh ta.

Mặt khác, Peter đang khoe khoang đây đó như nạn nhân, và hoàn toàn không nhìn thấy hành vi kiểm soát

và vô cảm của chính mình trong cuộc hôn nhân của anh. Anh tự dối mình rằng anh là người bạn đời hoàn hảo. Peter không nhận thức được sự im lặng của Joanne không phải là dấu hiệu cho thấy cô ở với anh hạnh phúc. Trên thực tế, anh chưa bao giờ biết cô thực sự nghĩ gì, cảm thấy gì hay cần gì. Anh cho rằng cô hạnh phúc. Peter không tiếp xúc với những gì Joanne cảm thấy hay nhu cầu tình cảm của cô, cũng như anh không nhận thức được sự thiếu tự tin và lòng tự trọng thấp của cô.

Ví dụ trên là một trong những cuộc hôn nhân thất bại điển hình, ở đó những dấu hiệu về sự chung thủy không phải là vấn đề thực sự. Cuộc hôn nhân chỉ có thể thành công khi cả hai đối tác thừa nhận và hiểu những điểm yếu của họ, thay đổi hành vi của họ và tăng trưởng để phát triển một mối quan hệ lành mạnh, đúng chức năng. Ngay cả khi không có sự hòa giải giữa hai vợ chồng, họ vẫn cần phải giải quyết các vấn đề của họ và có được sự hiểu biết sâu sắc về chúng trước khi họ cố gắng kết hôn lần thứ hai và mong nó thành công. Nếu họ cố chấp mù quáng và không hiểu rõ bản thân, họ sẽ tự kết án mình thất bại lần thứ hai trong hôn nhân, hoặc may mắn lắm là, một cuộc hôn nhân hạnh hai.

3. *Tôi đang chữa lành bằng cách nào?* Tôi đã học được gì về bản thân? Hai hoặc ba năm sau khi ly hôn, những người liên quan cần phải hiểu nguyên nhân cuộc hôn

nhân thất bại. Họ nên có thông tin và sự hiểu biết sâu sắc về sự tham gia của họ vào mối quan hệ thất bại này. Điều quan trọng nữa là cả hai bên cần phải hiểu nguồn gốc gia đình của họ và thu thập từ chúng những thông tin quan trọng liên quan đến cuộc hôn nhân thất bại của họ. Những kiểu liên hệ tốt và xấu mà tôi học được trong gia đình tôi là gì? Tôi tương quan với cha mẹ và anh chị em của mình như thế nào? Cha mẹ tôi liên hệ với nhau như thế nào, kế hoạch cơ bản của sự hiểu biết của tôi về hôn nhân? Những điểm yếu và điểm mạnh về tình cảm của cả cha và mẹ mà tôi đã mang vào cuộc hôn nhân này là gì, và tôi có mang vào đó những mâu thuẫn chưa giải quyết với cha mẹ tôi không? Chất lượng giao tiếp không chỉ giữa cha mẹ tôi mà còn giữa cha mẹ tôi và tôi là gì? Chúng tôi là một gia đình thân thiết, gắn bó hay một gia đình đầy xung đột, chia rẽ?

Người ta sẽ hồi tưởng lại quá khứ của họ theo ba cách:

1. Họ lặp lại những thất bại của gia đình họ. “Cha là một người nghiện rượu. Tôi kết hôn với một người nghiện rượu.”
2. Họ nổi loạn chống lại quá khứ của họ. “Cha mẹ tôi thường xuyên gây gổ và phản ứng thái quá với nhau một cách giận dữ, vì vậy, tôi thể sẽ không bao giờ gây gổ hoặc bày tỏ sự tức giận của mình.”

3. Họ có thể xây dựng lại trên điều tốt đã học được từ gia đình họ và làm việc để tránh bất kỳ điểm yếu nào mà họ đã bộc lộ.

Thay đổi liên quan đến việc đưa thông tin mới vào cuộc sống và các mối quan hệ. Như vậy chúng ta có thể phá vỡ chu kỳ không lành mạnh của quá khứ.

Những người đã ly hôn biết họ đang được chữa lành khi những cảm giác bị tổn thương, tức giận, thịnh nộ và trả thù mãnh liệt của họ ít dữ dội hơn và lan tỏa nhiều hơn, khi những sợ hãi và lo lắng về bản thân và con cái của họ giảm dần và được thay thế bằng sự tự tin và niềm hy vọng. Có cảm giác họ đang ở một nơi tốt hơn và có trách nhiệm hơn với cuộc sống của họ. Đổ lỗi không phải là vấn đề nữa; quá khứ không còn điều khiển cảm xúc của họ nữa. Thậm chí họ còn có cảm giác biết ơn vì đã vượt qua thung lũng đen tối của cuộc ly hôn. Một số thậm chí sẽ vui mừng và biết ơn vì một cuộc hôn nhân phá hoại đã kết thúc, và họ có thể nói rằng cuộc hôn nhân này lẽ ra không bao giờ diễn ra. Đối với một số người, có một sự phục hưng. Như một phụ nữ đã nói với tôi: “Nếu không ly hôn, tôi sẽ không bao giờ trở thành người mà Chúa định cho tôi trở thành.”

Những người đã ly hôn cần phải nhận ra rằng sau khi ly hôn hợp pháp, việc ly hôn về mặt tình cảm, tâm lý sẽ đòi hỏi nhiều thời gian và công sức hơn. Nhiều người

chưa bao giờ đạt được tâm lý đã ly hôn. Họ ôm hận và tức giận. Theo một nghĩa nào đó, họ vẫn còn kết hôn bởi vì sự căm ghét và tức giận ám chỉ sự tồn tại liên tục của mối quan hệ với người phối ngẫu cũ. Những cuộc xung đột có thể tiếp tục về tài chính, con cái và các vấn đề chưa được giải quyết khác. Vì tất cả những điều này, hòa giải và đặc biệt là tư vấn là điều cấp bách đối với những người đã ly hôn.

Đôi khi, những người ly hôn tái hôn với những cảm xúc và vấn đề vẫn chưa được giải quyết này, do đó họ đang sống trong hai cuộc hôn nhân. Cuộc hôn nhân thứ hai sẽ khó tồn tại vì một hoặc cả hai vợ chồng vẫn còn bị vướng mắc trong cuộc hôn nhân đầu tiên với tất cả những yếu tố phá hoại của nó. Những điều này sẽ phá hủy cuộc hôn nhân thứ hai và ngăn cản nó phát triển khỏe mạnh như một mối quan hệ lành mạnh.

Con nhỏ, và thậm chí còn hơn thế nữa, con đã trưởng thành có thể trở thành nguồn căng thẳng và chia rẽ trong cuộc hôn nhân mới. Các vấn đề từ cuộc hôn nhân trước có thể làm cạn kiệt năng lượng cảm xúc hết sức cần thiết trong cuộc hôn nhân thứ hai. Người ta có thể không bao giờ đi đến một kế hoạch chắc chắn và khả thi liên quan đến con cái, tài chính và các vấn đề tồn đọng khác liên quan đến người phối ngẫu hoặc gia đình cũ. Những vấn đề này cần phải được thảo luận và chấp nhận trước khi

người ta tái hôn, nếu không chúng có thể gây ra thảm họa trong cuộc hôn nhân thứ hai.

Một dấu hiệu khác cho thấy những người ly hôn đang được chữa lành và sẵn sàng tái hôn là họ có thể tha thứ cho đối phương, đón nhận sự tha thứ của Chúa và tha thứ cho bản thân. Khi chúng ta tha thứ cho người phối ngẫu cũ, chúng ta làm điều đó chủ yếu vì lợi ích và sự

*Chúng ta tha
thứ vì lợi ích và
sự chữa lành
của chính mình.*

chữa lành của chính mình. Điều đó không có nghĩa là đôi khi chúng ta sẽ không trải qua những cảm giác đau đớn về người bạn đời cũ của mình, chúng ta phải đưa người bạn đời cũ trở lại hoặc làm hòa với họ. Tha thứ không có nghĩa là chúng ta dung túng cho những điều sai trái của người kia. Đúng hơn, tha thứ có nghĩa là chúng ta có thể buông bỏ và tiếp tục với cuộc sống của mình.

Triển vọng tương lai ở trước mắt chúng ta. Tất cả những gì đã xảy ra với chúng ta biến đổi chúng ta. Chúng ta trở thành những người của niềm hy vọng mình trở nên tốt hơn, không cay đắng. Sự tự biết mình của chúng ta được nâng cao nhờ những hiểu biết sâu sắc mà chúng ta có được từ kinh nghiệm ly hôn và từ việc tư vấn. Chúng ta thay đổi và có mối quan hệ tốt hơn với chính mình. Chúng ta tự tin và tin tưởng hơn vào bản thân, điều này cho phép chúng ta có niềm tin và sự tự tin tốt hơn vào

người khác, dẫn đến việc đưa ra những lựa chọn tốt hơn trong các mối quan hệ của chúng ta.

4. *Tôi có thể lựa chọn tái hôn hoặc sống độc thân, và trong cả hai trường hợp, nhận ra tôi là một người trọn vẹn, khỏe mạnh?* Mục tiêu ly hôn không phải là tái hôn mà là chữa lành và tìm kiếm sự bình an, mãn nguyện và hạnh phúc trong chính mình. Hạnh phúc là một lựa chọn cá nhân không tìm thấy nơi người khác, mà nơi chính mình.

Nếu những người đã ly hôn tái hôn, đó là sự lựa chọn tự do, không dựa trên nhu cầu rất cần có một ai đó để tôi có thể trở thành một ai đó. Việc tái hôn không nên được thúc đẩy bởi sự cô đơn hoặc sợ ở một mình, hoặc vì cần có người chăm sóc mình hoặc mình cần chăm sóc người khác. Đó phải là một sự lựa chọn được thực hiện vì người khác và tôi muốn hình thành một mối quan hệ thân thiết, yêu thương với đúng người – một mối quan hệ mà chúng ta có thể cùng nhau chia sẻ cuộc sống của mình.

Khía cạnh quan trọng của vấn đề tái hôn đòi hỏi người mà tôi sắp cưới phải lành bệnh, nếu đã ly hôn hoặc góa (chồng/vợ), phải làm những công việc đau buồn cần thiết và có thể trả lời đầy đủ bốn câu hỏi sau:

1. Người đó có hiểu biết sâu sắc về cuộc hôn nhân trước và nguồn gốc gia đình của họ không?



2. Người đó có chịu trách nhiệm về phần mình trong sự thất bại của cuộc hôn nhân đầu tiên không?
3. Người đó có thay đổi không? Có phải họ đang làm việc để thay đổi, đạt được sự hiểu biết sâu sắc, sự tự biết mình và động cơ?
4. Những cay đắng, tức giận và đổ lỗi có đang kiểm soát cuộc sống của họ không?

Nếu người mà tôi muốn kết hôn không đưa ra câu trả lời thích đáng cho những câu hỏi này, thì dù người đó là một ứng viên tốt đến đâu, hoặc sức hút của tôi đối với một người như vậy mạnh đến mức nào, thì lời khuyên của tôi là, đừng làm điều đó! Không hy vọng có một mối quan hệ thành công; chắc chắn sẽ thất bại trước khi lời thể được tuyên bố. Nếu một người sẵn sàng tìm tư vấn trước khi kết hôn, đó là một dấu hiệu tích cực. Tuy nhiên, tôi cần phải đứng lại và đợi tư vấn có hiệu lực trước khi nói: “Tôi kết hôn.”

Theo kinh nghiệm của tôi, nhiều khách hàng đã ly hôn, sau khi đã chữa lành và tiếp tục với cuộc sống của mình, đã đưa vợ hoặc chồng tương lai của họ đến để tôi tư vấn. Họ sẽ không tái hôn cho đến khi người phối ngẫu tương lai sẵn sàng nhìn nhận bản thân họ, cuộc hôn nhân cũ và gia đình của họ một cách trung thực. Nếu người bạn đời mới có thể thực sự nghiêm túc, họ sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ cần thiết. Lời nói và lời hứa không đủ. Điều cần

thiết là hành động và thay đổi. Cuộc hôn nhân thứ hai đủ khó để hai người hiểu biết đầy đủ về bản thân khi tái hôn và hứa sẽ cố gắng duy trì mối quan hệ của họ. Sẽ cực kỳ bất bình khi một hoặc cả hai vợ chồng tỏ ra không hiểu biết gì về mối quan hệ hôn nhân trước đây của họ và bị hướng dẫn bởi nhu cầu tình cảm cao hoặc những lý do lo lắng thái quá khác.

Đôi khi tiếp theo cuộc hôn nhân thứ hai thất bại là cuộc hôn nhân thứ ba hoặc thứ tư, cũng thất bại. Đôi khi sự thất bại xảy ra bởi vì những người phối ngẫu không sẵn sàng tìm kiếm sự gắn gũi tình cảm thực sự, điều này đòi hỏi rất vất vả. Họ sẵn sàng giải quyết ít hơn trong lĩnh vực thân mật – và ít hơn thì không đủ cho một cuộc hôn nhân thành công.

Tôi thường xuyên thảo luận với những phụ nữ đã ly hôn đang hẹn hò và cảm thấy bị ép vào mối quan hệ tình dục trước khi họ sẵn sàng. Tôi đã từng chứng kiến những mối quan hệ như vậy thất bại, bởi vì mối quan hệ tình dục này không được xây trên mối quan hệ tình cảm và tâm lý lành mạnh. Phụ nữ cay đắng phàn nàn và vô cùng thất vọng rằng không có khả năng “tìm được một người đàn ông” trừ khi họ sẵn sàng ngủ với anh ta trong buổi hẹn hò đầu tiên. Tất cả những điều này cho thấy cả hai đều không sẵn sàng cho bất kỳ mối quan hệ nghiêm túc nào. Người đàn ông khao khát được đáp ứng nhu cầu của chính mình có thể cảm thấy không đủ, và có thể cảm

thấy cần phải kiểm soát đối phương. Anh không lắng nghe người phụ nữ đang nói về việc chờ đợi trước khi họ quan hệ tình dục.

Đôi khi phụ nữ nhượng bộ cho những đòi hỏi tình dục như vậy vì nhu cầu và cảm giác thiếu thốn của chính họ, hoặc vì sợ rằng họ không thể tìm được một người bạn đời khác. Lòng tự trọng bị tổn thương, sự phục tùng và kiểm soát trở thành một vấn đề, kéo theo đó là sự lo lắng và những kỳ vọng không thực tế. Những điều này và nhiều biến thể khác của cùng một chủ đề đều là đặc điểm của những người chắc chắn chưa sẵn sàng cho bất kỳ hình thức thân mật nghiêm túc nào về tình cảm, tâm lý.

Nhiều phụ nữ là những người kích thích hiệu quả trong việc thuyết phục nam giới nghiêm túc nhìn nhận những mối quan hệ thất bại của họ. Một số đàn ông, lần đầu tiên trong đời thực sự hiểu được cảm xúc của họ và toàn bộ những khó khăn về tình cảm mà rất nhiều đàn ông mắc phải. Cuốn sách của Tiến sĩ James A. Schaller, *Become The Husband Your Wife Thought She Married*, nghiên cứu chủ đề này rất tốt.

Một trong những tuyên bố mà chúng tôi nghe được từ các ứng viên tương lai tái hôn là cách họ đồng ý với nhau về rất nhiều câu hỏi. Điều đó tốt, nhưng điều quan trọng hơn nữa là cách họ thể hiện và xử lý các lĩnh vực khác biệt của họ. Làm thế nào để họ vẫn là những cá thể

có sự khác biệt và vẫn ở với nhau? Họ có thể tiến hành giao tiếp cởi mở và trung thực, không đồng ý, thể hiện sự tức giận và xung đột thích hợp không?

Vấn Độc Thân

“Tôi có thể vẫn độc thân và vẫn thấy mình là một người trọn vẹn không?” là một câu hỏi quan trọng. Nếu sự lựa chọn như vậy được thực hiện, người ta phải nhận ra rằng không có điều sỉ nhục hay hổ thẹn nào đối với việc vẫn còn độc thân. Đó là một lối sống và một ơn gọi tự thân. Sự tự do mà nó tạo ra mang lại cơ hội trong cuộc sống cho những việc như giáo dục không chuyên dành cho những người đã đi làm nhưng không lấy bằng đại học, nghề nghiệp và phục vụ người khác về mặt xã hội và tôn giáo. Khả năng và cơ hội để tham gia có ý nghĩa rất nhiều.

Còn độc thân không có nghĩa là không có những mối quan hệ gần gũi và thân mật về mặt tình cảm với người khác, dù nam hay nữ. Tất cả chúng ta đều cần sự gần gũi về tình cảm, cho dù chúng ta chọn trạng thái sống nào. Cũng không phải sợ tái hôn, hay sợ thất bại lần nữa, hoặc cảm thấy không đủ ngăn cản một người tái hôn. Chỉ đơn giản là một sự lựa chọn được thực hiện để chấp nhận cuộc sống độc thân vì ý nghĩa và cơ hội mà nó mang lại. Đó là vấn đề của việc cảm thấy hài lòng về bản thân và có mối quan hệ tốt với chính mình.

Đôi khi gia đình và bạn bè gây áp lực tái hôn lên những người đã chọn sống độc thân. Bản thân những người độc thân khá thoải mái với trạng thái sống của họ – nhưng gia đình và bạn bè thì không! Người độc thân cần phải luôn đoan chắc và tin tưởng về trạng thái độc thân này, để cuối cùng gia đình và bạn bè phải rút lui.

Những người độc thân cần phải cảm thấy thoải mái trước sự hiện diện của các cặp đôi đã kết hôn và không xem mình là những người bị xã hội ruồng bỏ hay không thích hợp. Người độc thân có thể phải đối mặt với những cặp vợ chồng coi người độc thân là mối đe dọa cho cuộc hôn nhân của họ. Người độc thân cũng có thể phải đối mặt với sự nghi ngờ của những người khác cho rằng họ có thể là người lập dị hoặc đồng tính.

Trong những năm qua, tôi đã thấy nhiều người ly hôn, đặc biệt là phụ nữ, sau khi ly hôn đã hồi phục, được chữa lành và rất hạnh phúc với cuộc sống độc thân. Họ không có hứng thú với việc tái hôn. Điều thể hiện rất rõ là sự tự tin, ý thức về bản thân, hài lòng với cuộc sống và bản thân. Họ có những mục tiêu trong cuộc sống của họ, những mục tiêu mà họ đang tích cực tìm kiếm để hiện thực hóa. Họ là nguồn cảm hứng và hỗ trợ tinh thần cho con cái của họ.

Dù người ly hôn đi theo hướng nào, họ phải được tự do lựa chọn, và sự lựa chọn tự do này chỉ có thể xảy

ra khi họ đã xử lý cuộc hôn nhân thất bại, vứt bỏ hành trang quá khứ và tìm thấy sự chữa lành về mặt tinh thần và tình cảm. Họ cũng cần phải cảm thấy hài lòng về bản thân, tha thứ cho bản thân và những người khác, và có cảm giác là con người trọn vẹn.

Hủy Hôn Của Công Giáo Là Gì?

Vấn đề hủy bỏ của Giáo hội là một vấn đề đặc biệt đối với nhiều người Công giáo, và là một bí ẩn đối với những người theo đạo Tin lành! Sự hủy bỏ tuyên bố rằng một cuộc hôn nhân cụ thể, kể từ ngày cưới trở đi, không bao giờ là một cuộc hôn nhân bí tích nữa. Một cuộc hôn nhân dân sự – phải (vì vậy bất kỳ đứa con nào cũng sẽ hợp pháp); một cuộc hôn nhân bí tích, không. Hôn nhân bí tích là sự kết hợp giữa trái tim, khối óc và thể xác để sống trọn đời. Một số người không có khả năng bước vào một sự kết hợp như vậy – ví dụ, họ có thể chưa trưởng thành hoặc bị tổn thương về mặt tình cảm hoặc tâm lý, hoặc họ có thể nghiện rượu hoặc ma túy vào thời điểm kết hôn.

Thủ tục hủy hôn khám phá ra những lý do tại sao một cuộc hôn nhân cụ thể không phải là một cuộc hôn nhân bí tích, và dựa trên những phát hiện này, Giáo hội hủy bỏ cuộc hôn nhân, tức là tuyên bố nó chưa bao giờ là một cuộc hôn nhân bí tích. Việc hủy hôn không nói những người phối ngẫu là người xấu. Nhưng nó nói rằng

các cuộc hôn nhân bị hủy bỏ không bao giờ có khả năng trở thành một cuộc hôn nhân Kitô giáo – tức là, một mối quan hệ truyền sức sống và vĩnh cửu.

Có những lý do kỹ thuật khác khiến hôn nhân có thể bị hủy bỏ. Ví dụ, một số luật Giáo hội liên quan đến hôn nhân đã không được tuân theo do đó làm cho nó không hợp lệ. Một lý do hủy hôn khác xảy ra nếu áp lực đạo đức đè lên một người khi kết hôn, do đó hạn chế sự tự do hành động của người đó.

Không hiếm những người Công giáo đã nhận sự hủy hôn để tái hôn và gặp nhiều vấn đề nghiêm trọng trong cuộc hôn nhân thứ hai của họ. Sự hủy bỏ của Giáo hội không phải là một liều thuốc giải độc thần kỳ ngăn cuộc hôn nhân thứ hai thất bại. Nhiều giáo phận Công giáo hiện đang yêu cầu rằng sau khi được hủy hôn, cần phải được tư vấn trước khi cuộc hôn nhân thứ hai có thể diễn ra. Ví dụ, ở Philadelphia, tổng giáo phận đã phát triển một chương trình cung cấp sự giúp đỡ và hỗ trợ những người đang cân nhắc việc tái hôn sau khi hủy hôn – một hành động rất đáng khen ngợi về phía Giáo hội và nên được tất cả các giáo phận tuân theo.

Chỉ có một tỷ lệ nhỏ, khoảng mười phần trăm, những người Công giáo ly hôn ở Hoa Kỳ nộp đơn xin hủy bỏ, và thông thường, tám mươi lăm phần trăm những người xin hủy bỏ được chấp thuận. Tại sao rất ít người Công giáo nộp đơn xin hủy bỏ?

*Cộng đoàn Kitô
giáo cần phải là
nơi chữa lành.*

Thứ nhất, có sự hiểu lầm và không biết lan rộng về việc hủy bỏ của Giáo hội, và thông tin sai về khoảng thời gian cần thiết để có được sự hủy bỏ (thường mất từ một đến hai năm). Những người khác không muốn trải qua toàn bộ câu chuyện đau đớn của một cuộc hôn nhân thất bại lần nữa và những câu hỏi buộc họ phải trả lời quá xâm phạm hoặc cá nhân. Người Công giáo cũng cho rằng việc hủy bỏ tốn rất nhiều tiền. Thông tin sai này có thể được kích động bởi những câu chuyện thực tế hoặc được đồn đại rằng những người Công giáo nổi tiếng hoặc giàu có nhanh chóng có được sự hủy bỏ vì địa vị xã hội hoặc tiền bạc của họ. Lệ phí bắt buộc thường do tòa án hôn nhân yêu cầu hầu như không bao gồm chi phí của công việc thư ký liên quan. Các trường hợp khó khăn về tài chính được xem xét nghiêm túc và mức phí có thể được giảm hoặc thậm chí bỏ hoàn toàn. Chi phí cho một cuộc ly hôn hợp pháp vô cùng lớn khi so sánh với khoản phí ít ỏi được yêu cầu hủy bỏ.

Tôi cảnh báo những người Công giáo không nên lo lắng về việc tìm cách hủy bỏ cho đến khi họ trải qua một số buổi tư vấn nhất định. Nếu họ làm điều này, họ sẽ được chuẩn bị tốt hơn nhiều để tìm cách hủy bỏ. Hơn nữa, họ cần phải tập trung vào vết thương lòng và tìm cách chữa lành sau khi cuộc hôn nhân đầu tiên thất bại.

Quá trình này quan trọng hơn nhiều so với việc hủy bỏ. Tôi cam đoan với họ rằng phần lớn những người tìm cách hủy bỏ sẽ nhận được điều đó. Nói một cách chính xác, nếu tòa án hôn nhân chấp nhận một vụ kiện, thì việc hủy hôn gần như chắc chắn sẽ được thông qua.

Một số người Công giáo bức bối với số lượng lớn bài viết dường như cần thiết để trả lời một số câu hỏi về các mẫu đơn hủy bỏ. Người ta thường viết một cách bao quát, nhưng lại bỏ qua giá trị hoặc điểm then chốt của sự thất bại trong hôn nhân và phần trách nhiệm của họ trong sự thất bại đó. Một cố vấn chuyên nghiệp có thể cung cấp sự hướng dẫn cần thiết cho một người, việc hướng dẫn sẽ giúp người đó giải quyết một cách nhanh chóng, hiệu quả và cô lập những lý do thích hợp khiến cuộc hôn nhân thất bại. Đồng thời trong quá trình tư vấn, người thỉnh cầu thu thập thông tin sẽ chỉ ra các vấn đề tâm lý có thể tồn tại trước hôn nhân và nguyên nhân dẫn đến sự kết thúc của cuộc hôn nhân này.

Các quan chức của tòa án phải chịu trách nhiệm trong việc lựa chọn những người sẽ hỗ trợ họ trong việc xử lý các thủ tục hủy bỏ. Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết các linh mục, phó tế và viên chức tòa án đều là những người nhạy cảm, nhận thức được những tổn thương mà những người mà họ đang giao tiếp đang phải chịu đựng. Họ nghiêm túc nhận trách nhiệm của họ là phản ánh lòng trắc ẩn, nhân từ và thông cảm của Đức Kitô. Như

bạn có thể thấy, nhu cầu giáo dục người Công giáo về các vấn đề liên quan đến việc hủy bỏ là rất cần thiết. Thực tế rất ít người Công giáo nộp đơn xin hủy bỏ, có thể chỉ ra rằng có bao nhiêu thông tin sai và không hiểu biết về thủ tục hủy bỏ này.

Tất cả những gì đã nói, sự thật là Giáo hội Công giáo phải đối mặt với thực tế là thủ tục bãi bỏ không hoạt động hiệu quả. Tôi cho rằng điều cần thiết là kiểm tra kỹ lưỡng và xem xét lại toàn bộ quá trình. Sau nhiều năm làm việc với những người đã ly hôn, tôi đoán chắc rằng thủ tục sau đây có thể được các viên chức của Giáo hội xem xét như một phác thảo khả thi để đổi mới thủ tục hủy hôn.

1. Tư vấn chuyên môn phải bắt buộc đối với tất cả những người muốn hủy bỏ. Các giáo phận có thể cung cấp dịch vụ đó với một mức phí hợp lý.
2. Tư vấn viên, với sự cho phép của thân chủ và thậm chí được thân chủ tháp tùng, phải báo cáo cho tòa án hôn nhân giáo phận. Báo cáo này sẽ dẫn đến một buổi thảo luận và trả lời cho bốn câu hỏi mà tôi đã đặt ra trước đó trong chương này. Cuối cùng tòa án có thể đưa ra phản hồi về khả năng tái hôn dựa trên những hiểu biết sâu sắc của người đó.

3. Giáo phận phải tiếp tục cung cấp các nhóm hỗ trợ cho những người ly dị và ly thân. Những nhóm này giúp họ trải nghiệm sự khẳng định và chữa lành về mặt cảm xúc và tinh thần. Giáo phận cũng có thể tổ chức các buổi hội thảo về tâm lý của các mối quan hệ hôn nhân, về gia đình và về các khía cạnh tình cảm – tâm lý của con người.
4. Cuối cùng, Tòa án hôn nhân giáo phận phải tập trung vào việc chữa lành tâm lý – tinh thần cho những người ly hôn nhiều hơn là vào khía cạnh pháp lý.

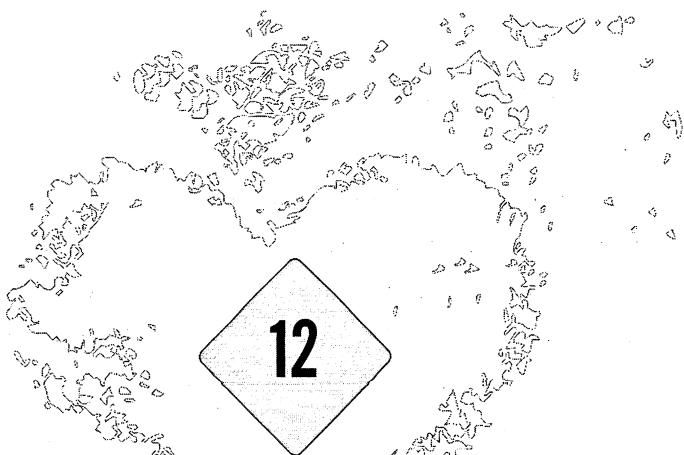
Các bước này có thể cần phải được làm rõ và phát triển, nhưng theo tôi, chúng là cơ sở của một cách tiếp cận mục vụ như Chúa Giêsu, lành mạnh hơn, ít đe dọa hơn và hiệu quả hơn là quy trình pháp lý nặng nề phổ biến ngày nay. Hơn nữa, cách tiếp cận của tôi sẽ ít đe dọa hơn đối với những người không phải Công giáo cần hủy hôn vì nó cung cấp sự chữa lành và giúp tiếp cận cuộc hôn nhân Kitô giáo thứ hai. Sau đó, Giáo hội trở thành nơi trú ẩn hỗ trợ và thông cảm cho những người ly dị và ly thân, đồng thời là người ủng hộ việc thúc đẩy các cuộc hôn nhân thứ hai lành mạnh hơn và hạnh phúc hơn. Một lần nữa, toàn bộ quá trình hủy bỏ nên được giải quyết về mặt mục vụ hơn là về mặt pháp lý.

Việc đón nhận Bí tích Thánh Thể là một vấn đề đối với những người Công giáo không thể có được sự hủy bỏ vì bất cứ lý do gì, và tái hôn theo một nghi lễ không Công giáo hoặc dân sự. Những người Công giáo khác không bao giờ cố gắng tìm cách hủy bỏ. Vấn đề đối với hầu hết những người Công giáo này trở thành vấn đề lương tâm cá nhân liên quan đến việc rước Thánh Thể. Những người này không bị ra khỏi Giáo hội một cách hợp pháp nhưng được Giáo hội nói rằng họ không thể lãnh nhận Bí tích Thánh Thể vì họ không được kết hôn hợp lệ trong một nghi lễ Công giáo. Tuy nhiên, nhiều người trong số họ lãnh nhận Bí tích Thánh Thể, vì họ cảm thấy họ có quyền đối với Bí tích Thánh Thể và đã tự mình quyết định theo lương tâm. Đúng hay sai, chúng ta phải thừa nhận rằng đây là suy nghĩ và hành vi phổ biến hiện nay của nhiều người Công giáo ngày nay.

Nỗi thống khổ của việc ly hôn và tái hôn đủ đau đớn nếu không thêm “nỗi đau tôn giáo” vào nó. Cộng đoàn Kitô giáo cần phải là nơi an ủi, vỗ về và chữa lành cho những người đang trải qua ly hôn và tái hôn. Quán trọ mà Người Samaritanô nhân hậu đã đưa người đàn ông bị tấn công đến là một ẩn dụ cho Giáo hội, ở đó những người bị cướp mất giấc mơ về một cuộc hôn nhân hạnh phúc có thể tìm thấy sự an ủi và khôn ngoan. Khi rời khỏi nơi trú ẩn của quán trọ, họ sẽ đủ sức để tiếp tục hành trình cuộc sống của mình.

Hai sự thôi thúc cơ bản của con người: thứ nhất là được kết nối với người khác để có thể liên hệ chặt chẽ với người đó và hiện hữu, thứ hai, sự thôi thúc trở thành một người duy nhất chịu trách nhiệm cuộc sống của mình; có thể định hướng cuộc sống đó. Hôn nhân có lẽ là một trong những cách tốt nhất để thỏa mãn cả hai thôi thúc này. Đó là một quá trình phức tạp, ở đó người ta có thể trưởng thành và phát triển như là những cá nhân, và đồng thời tìm thấy sự kết nối mà họ mong muốn. Sự căng thẳng giữa việc duy trì bản thân và duy trì mối quan hệ là một căng thẳng lành mạnh tạo nên sức mạnh sáng tạo của hôn nhân. Điều này có thể mang lại cho người nam và người nữ sự hài lòng hợp lý trong cuộc sống này và sự cứu rỗi trong cuộc sống tiếp theo.

Lưu ý: Để biết thêm thông tin, tôi xin giới thiệu quyển *Remarriage in the Church After Divorce: Pastoral Solutions*, được xuất bản bởi Hiệp hội hoặc Quyền của Người Công giáo trong Giáo hội (ARCC), P.O. 85, Southampton, MA 01073.



LÀM CHO HÔN NHÂN HIỆU QUẢ

Hôn nhân đáp lại sự thôi thúc sâu sắc mà hầu hết mọi người có là được kết hợp mật thiết với người khác và sinh con. Nó đảm bảo sự tiếp nối của nhân loại, và tạo cơ hội lớn nhất cho người nữ và người nam tìm thấy sự gắn gũi về tình cảm và tình dục.

Hôn nhân có nhiều biến thể tốt và xấu trong suốt dòng lịch sử nhân loại. Nó tiến hóa dần và phát triển,

*Tôi cần phải
thay đổi điều gì
nơi bản
thân mình?*

nhưng nó vẫn còn một con đường phải đi trong vấn đề lạm dụng hôn nhân và bất bình đẳng giữa nam và nữ. Bởi vì người ta cố gắng kết hôn để được ở bên nhau tuy khác biệt, có một sự căng thẳng tự nhiên đang diễn

ra, đó là động lực của mối quan hệ thân mật mà họ tìm kiếm. Hôn nhân đã có vấn đề ngay từ đầu, khi A-đam và E-và phá vỡ mối quan hệ tin cậy của họ với Thiên Chúa và với nhau. A-đam đổ lỗi cho E-và và E-và đổ lỗi cho con rắn. Tất cả những điều này nghe có vẻ quen thuộc với những người đang cố gắng tiến tới hôn nhân.

Một số người cố gắng kết hôn hai lần hoặc nhiều hơn trong sự cố gắng làm cho nó hiệu quả, vì vậy, sự thôi thúc muốn kết hôn và tìm kiếm sự gắn gũi là rất lớn. Mặc dù ngày nay người nam và người nữ được hưởng nền giáo dục tinh vi, nhưng họ vẫn thường thiếu thông tin, sự hiểu biết và hiểu biết sâu sắc về việc phát triển các mối quan hệ tốt đẹp. Những người trẻ vẫn kết hôn như cha mẹ họ đã làm, thường tiếp tục sống theo những khía cạnh tốt và xấu của cuộc hôn nhân của cha mẹ họ.

Ngày nay có rất nhiều người bi quan về hôn nhân, nhiều e ngại về việc có thể duy trì hôn nhân và duy trì một mối quan hệ lâu dài. Sự bi quan này xuất hiện trong cách viết mà nhà văn gọi hôn nhân là cạm bẫy đối với đàn ông và đàn bà. Nó được phản ánh trong việc một số người trì hoãn tiếp cận hôn nhân để họ có thể tự do tận hưởng cuộc sống độc thân. Sau đó, có sự do dự khi cam kết, điều này dẫn đến việc các cặp sống với nhau mà không có lợi ích của hôn nhân và sợ phát triển sự thân mật, khiến nhiều người miễn cưỡng chấp nhận

những cuộc gặp gỡ tình dục không thỏa mãn. Những người trẻ tuổi, nhìn thấy rất nhiều người kết hôn không hạnh phúc và số lượng các cuộc hôn nhân thất bại, nghi ngờ cơ hội thành công trong hôn nhân của họ là điều có thể hiểu được. Họ thường có thể phát triển một cách nhìn hoài nghi về hôn nhân, khiến họ trì hoãn kết hôn.

Tôi hy vọng rằng sau khi đọc các chương trước, chúng ta có thể quả quyết hơn về khả năng có thể có những cuộc hôn nhân tốt đẹp và lâu dài. Như vậy, đây là năm đặc điểm của một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Tôi nghĩ rằng năm đặc điểm này tổng hợp hầu hết những gì tôi đã nói, bởi vì chúng bao gồm những đặc điểm cơ bản của một mối quan hệ hôn nhân tốt đẹp, đang hoạt động.

Trước tiên, mỗi người phối ngẫu cần phải có trách nhiệm làm cho hôn nhân thành công. Điều này đòi hỏi mỗi người bạn đời phải tập trung nhiệm vụ vào hôn nhân và có trách nhiệm thực hiện những việc họ cần phải làm. Mỗi người nên suy nghĩ những câu hỏi sau: Vai trò của tôi trong cuộc hôn nhân này là gì? Tôi phải làm gì để duy trì và cải thiện cuộc hôn nhân này? Làm thế nào để tôi biết người bạn đời của mình và nâng cao đời sống của họ? Cách tiếp cận này đặt trách nhiệm làm cho hôn nhân hiệu quả lên vai của mỗi người phối ngẫu. Có nghĩa là dành thời gian cho người kia và bắt đầu chuyển tới

dành thời gian ở bên nhau. Hôn nhân Kitô giáo là phục vụ người kia và trao ban chính mình. Đó là hy sinh cuộc sống của mình cho người khác.

Tập trung vào trách nhiệm của mình trong hôn nhân có nghĩa là chịu trách nhiệm về những thất bại của mình, ví dụ: sự bỏ mặc người kia của mình, trách nhiệm của mình trong các vấn đề xảy ra, hoặc xét thấy vai trò của mình trong bất kỳ sự bất hòa nào xảy ra trong mối quan hệ này. Là một người vợ/chồng, tôi cần phải có khả năng tập trung vào cách tôi phản ứng với sự tổn thương, tức giận, hèn hạ, bỏ mặc hoặc lạm dụng của người kia. Tôi có thể chọn phản ứng một cách cân bằng và phù hợp hoặc tôi có thể phản ứng thái quá, đổ lỗi hoặc trở nên phòng thủ. Khi tôi cho phép đối phương tiếp cận mình, làm giảm bớt sự tự tin hoặc hạ thấp lòng tự trọng của mình, tôi cần phải hỏi, điều này đã xảy ra như thế nào? Tôi cần phải thay đổi điều gì nơi bản thân mình? Tony Hendra nói rất hay về việc lắng nghe trong cuốn tự truyện đầy cảm động của mình, *Father Joe: The Man Who Saved My Soul* “Cách duy nhất để biết nhau là lắng nghe. Lắng nghe là tiếp cận với cái tôi khác chưa được biết đến đó, vượt qua những bức tường của bạn và của họ; lắng nghe là bước khởi đầu của sự hiểu biết, là bài tập đầu tiên của tình yêu.”

Cuối cùng tôi cư xử như thế nào trong hôn nhân là do tôi lựa chọn. Hạnh phúc của tôi trong mối quan hệ hôn nhân là trách nhiệm của tôi, không phải trách nhiệm của đối tác kia – một lỗi thường mắc phải trong hôn nhân. Một cuộc hôn nhân hạnh phúc là sự kết hợp và kết nối của hai người hạnh phúc.

Đặc điểm thứ hai của một cuộc hôn nhân thành công là phát triển nghệ thuật và kỹ năng giao tiếp rõ ràng, bao gồm cả việc lắng nghe hiệu quả. Một lần nữa, mỗi người phối ngẫu có trách nhiệm phát triển các kỹ năng giao tiếp, dù người phối ngẫu kia có thể là người giao tiếp kém hoặc không chú ý lắng nghe. Mỗi người phải cam kết giao tiếp nhất quán, bất kể điều tồi tệ có thể như thế nào. Thường xảy ra là khi một người phối ngẫu thiếu kỹ năng giao tiếp, điều này cuối cùng có thể ảnh hưởng đến người phối ngẫu kia theo cách tiêu cực, chẳng hạn như trở nên người ít giao tiếp hơn. Đây là lúc người vợ/chồng giao tiếp tốt cần phải kiên trì và tin tưởng điều này cuối cùng sẽ đơm hoa kết trái, nếu không mối quan hệ này sẽ thực sự đau khổ.

Có ba quy tắc để giao tiếp. Thứ nhất, hãy giao tiếp. Thứ hai, hãy giao tiếp. Thứ ba, sau tất cả những gì đã nói và đã làm, hãy giao tiếp. Giao tiếp trong hôn nhân vượt xa giao tiếp bằng lời nói. Nó vốn có trong nhiều khía cạnh của ngôn ngữ cơ thể cũng như trong giao tiếp tình

dục giữa vợ chồng. Chúng ta có biết suy nghĩ, cảm xúc và tâm trạng của vợ/chồng mình, có liên hệ và sẵn sàng lắng nghe họ không? Xung đột tự nhiên sẽ phát sinh từ một số giao tiếp, nhưng tất cả đều là một phần của giao tiếp chân thành. Sự im lặng là kẻ giết người thực sự của các cuộc hôn nhân.

Trở thành một người cực kỳ lắng nghe và tập trung nghĩa là bạn phải tiếp xúc và sẵn sàng đáp lại những gì người kia nói, suy nghĩ, cảm nhận và cần. Nghĩa là nhận thức được toàn bộ con người của người kia. Đây là lúc sự đồng cảm dành cho người kia phát triển, và sự kết nối và chữa lành diễn ra trong một mối quan hệ. Với sự giao tiếp cởi mở, trung thực và lắng nghe có chủ đích này, một sự tin tưởng dài lâu sẽ phát triển, dẫn đến sự thân mật tình cảm, tâm lý và tình dục. Có cảm giác là mình đang được chăm sóc, tôn trọng và được cho là quan trọng đối với người kia.

Đặc điểm thứ ba của một cuộc hôn nhân thành công là vợ chồng cần phải có cảm giác hy vọng sâu sắc rằng cuộc hôn nhân sẽ tồn tại cho dù có chuyện gì xảy ra. Hy vọng là tin chắc rằng mọi thứ có thể khác trong một cuộc hôn nhân, và mọi thứ có thể tốt hơn. Hy vọng phát triển khả năng đối phó, và càng đối phó vợ chồng càng có nhiều hy vọng hơn. Thái độ tràn trề hy vọng của người

phối ngẫu này sẽ ảnh hưởng đến người phối ngẫu kia khi họ có thể nản lòng trước những vấn đề hoặc khó khăn.

Đặc tính cần thiết thứ tư là sự hiện diện và lời hứa tha thứ. Bạn gần như có thể nói rằng phẩm chất này tạo nên một cuộc hôn nhân Kitô giáo như thế nào. Những người trong một cuộc hôn nhân đôi khi sẽ đánh trượt nhau. Các cặp đôi sẽ trải qua thất vọng và tổn thương. Những người đã kết hôn cần phải thực tế về sự thật là những thất bại này sẽ xảy ra hết lần này đến lần khác. Thể hiện sự tha thứ phải là một khía cạnh thiết yếu của bất kỳ cuộc hôn nhân nào nếu cuộc hôn nhân đó muốn chữa lành và phát triển.

Tha thứ không chỉ hàn gắn mối quan hệ đã bị tổn thương mà còn giúp vợ chồng xích lại gần nhau hơn. Từ trải nghiệm này, họ hiểu thêm về bản thân, về lòng tốt và sự tan vỡ của nhau.

Cuối cùng, tất cả những đặc điểm của một cuộc hôn nhân tốt đẹp được củng cố và thống nhất bởi sự cam kết của vợ chồng để làm cho cuộc hôn nhân hoạt động, tiếp tục cố gắng bất chấp những thất bại, chán nản và thất vọng. Chính sự kiên định và quyết tâm này không chỉ tiếp thêm sức mạnh cho hôn nhân, mà còn phát triển bầu khí tin tưởng giữa hai vợ chồng. Thường thì người vợ/chồng có thể nỗ lực rõ

*Tin tưởng là
nền tảng của
hôn nhân.*

ràng để cải thiện cuộc hôn nhân. Điều này có thể có ảnh hưởng tích cực đến người vợ/chồng kia và khiến họ nỗ lực hơn trong hôn nhân, do đó sẽ xây nên một niềm tin vững mạnh hơn giữa hai vợ chồng.

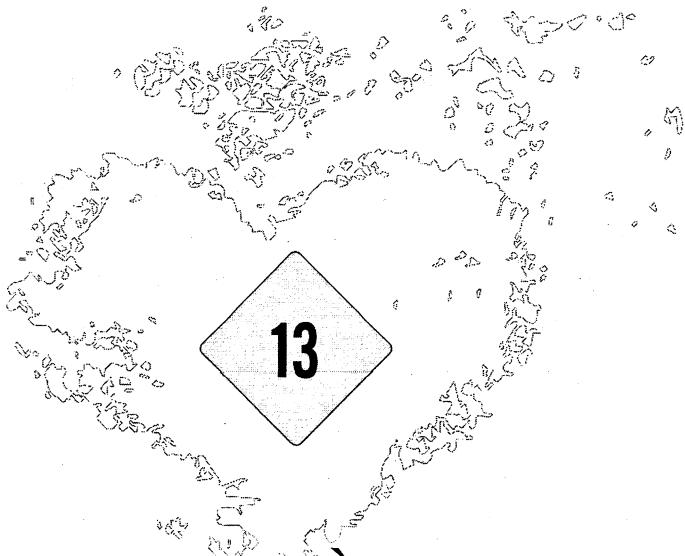
Sự tin tưởng là nền tảng của hôn nhân. Bất kể điều gì xảy ra, một người đã kết hôn nên có khả năng dựa vào người kia để có mặt trong những lúc thịnh vượng cũng như lúc gian nan. Điều này có thể mang đến cho hôn nhân một cảm giác thật an toàn! Loại cam kết này liên quan đến quyết tâm cá nhân mà mỗi người phối ngẫu phải chịu trách nhiệm để làm cho hôn nhân thành công. Trong thời buổi chủ nghĩa cá nhân tràn lan như vậy, một thái độ như vậy rất hiếm bởi vì người ta quá đắm chìm vào những nhu cầu và quyền lợi của chính mình. Nếu trường hợp này xảy ra, cuộc hôn nhân trở nên “tôi” hơn là “chúng tôi”. Một cuộc hôn nhân tốt đẹp bao gồm khả năng có được cả “tôi” và “chúng tôi”. Nhưng điều này đòi hỏi phải làm việc liên tục, nỗ lực, hợp tác, điều chỉnh, giao tiếp và thậm chí có cả xung đột. Với năm đặc điểm này, một cuộc hôn nhân tốt đẹp là hoàn toàn có thể, và tình yêu trở thành hiện thực.

Hôn nhân là mối quan hệ cam kết. Tình yêu trong hôn nhân là quyết định yêu, dù người ta có luôn cảm thấy yêu hay không. Tình yêu nhục dục không chỉ tăng cường khế ước tình yêu mà còn mang lại cảm giác thoải mái, khoái lạc giữa những căng thẳng của cuộc sống vợ chồng.

Nghiên cứu cho thấy rằng những cuộc hôn nhân dựa trên niềm tin và thực hành tôn giáo có cơ hội sống sót và phát triển mạnh hơn nhiều. Niềm tin và thực hành tôn giáo đã cam kết của người vợ/chồng củng cố cam kết hôn nhân, và thúc đẩy vợ chồng tiếp tục theo đuổi và giải quyết những khó khăn của họ. Nhận thức của họ về sự hiện diện của Thiên Chúa trong cuộc sống của họ và trong các vấn đề của họ mang lại ý nghĩa và hy vọng cho cuộc hôn nhân của họ. Đây là ân huệ của Thiên Chúa hoạt động trong hôn nhân.

Không có cuộc hôn nhân nào hoàn hảo vì không có người hoàn hảo. Nhưng năm phẩm chất của một cuộc hôn nhân tốt đẹp mà tôi đã đề cập có thể cung cấp những công cụ có thể hỗ trợ những người đã kết hôn vượt qua hành trình hôn nhân của chính họ. Chúng có thể củng cố lời hứa gắn bó và luôn trung thành với nhau của vợ chồng: “lúc thịnh vượng cũng như lúc gian nan, khi mạnh khỏe cũng như khi ốm đau, giàu hơn, nghèo hơn, cho đến khi cái chết chia cắt chúng ta.”

Khi tôi kết thúc chương này về năm phẩm chất của một cuộc hôn nhân tốt đẹp, tôi muốn giới thiệu một cuốn sách có tựa đề *Good Marriage, Bad Marriage* của Les và Leslie Parrott, họ là những nhà tư vấn hôn nhân Kitô giáo. Họ thảo luận trong cuốn sách này một số ý tưởng mà tôi đã đề cập và mở rộng.



GIA ĐÌNH

Đơn vị xã hội cơ bản là gia đình, có nguồn gốc từ những giai đoạn đầu của nhân loại. Nó là yếu tố chung hợp nhất tất cả các nền văn hóa. Gia đình là cơ sở xây dựng của bất kỳ xã hội nào và đảm bảo sự nhân giống của loài người. Sức mạnh và tính lâu bền của bất kỳ xã hội nào cũng bắt nguồn từ sự gắn kết của các gia đình.

Câu hỏi đặt ra là chúng ta phải làm thế nào để giữ gìn và củng cố cuộc sống gia đình? Mỗi nền văn hóa và xã hội đều có những luật lệ, truyền thống và những điều cấm kỵ gắn liền riêng của nó nhằm giữ gìn nếp sống gia đình. Ở thế giới phương Tây, chúng ta có những nghiên cứu xã hội và tâm lý có giá trị, phần lớn đều phù hợp với các giá trị gia đình theo Do Thái giáo và Kitô giáo. Trong chương

này, tôi muốn nêu bật những động lực cơ bản nhất định cần thiết cho việc gìn giữ và nâng cao đời sống gia đình.

Giao Tiếp

Động lực đầu tiên cần thiết để một gia đình có được sự thống nhất và thiết thực là sự giao tiếp hiệu quả giữa tất cả các thành viên trong gia đình. Cha mẹ được khuyến khích liên tục trò chuyện với con cái của họ, thậm chí là từ những ngày đầu đời của chúng. Nói chuyện với một đứa trẻ như vậy giống như thổi sức sống vào đứa trẻ. Nó trở nên sinh động và đáp lại. Sự nói chuyện của cha mẹ giúp trẻ sơ sinh nhận ra tính riêng biệt và đồng nhất của chính mình. Sự giao tiếp của cha mẹ với nhau không chỉ cần thiết cho mối quan hệ của họ mà còn là tấm gương cho con cái họ. Cha mẹ tạo bầu khí chung cho giao tiếp gia đình, nguồn sống chảy qua cơ thể để bảo tồn và cung cấp cho nó sự sống. Giao tiếp mang lại sự ý thức và kết nối gia đình.

Giao tiếp phải bao hàm tất cả các tình huống và thực tế trong gia đình. Nó phải trực tiếp và rõ ràng, cởi mở và trung thực. Giao tiếp giúp các thành viên trong gia đình chia sẻ những gì họ nhận thức, những gì họ nghĩ, những gì họ cảm thấy và bày tỏ những nhu cầu mà họ có. Chỉ trong một môi trường cởi mở như vậy, người ta mới có thể hiểu nhau và bắt đầu kết nối với nhau. Điều này không

có nghĩa là họ nhất thiết phải đồng ý với nhau, mà là họ chia sẻ với nhau như một đơn vị, như một nhóm kết nối.

Giao tiếp gián tiếp xảy ra, chẳng hạn như khi con trai nói với mẹ cậu những gì cậu nên nói với cha cậu. Đến lượt người mẹ nói chuyện với người cha, điều này khiến người cha băn khoăn vì con trai ông không đủ tin tưởng ông để nói chuyện trực tiếp với ông. Giao tiếp gián tiếp như vậy làm suy yếu sự đoàn kết và tin tưởng trong gia đình. Chúng tôi gọi giao tiếp gián tiếp như vậy là “phép đo tam giác.” Sau khi lắng nghe con trai nói chuyện, người mẹ cần phải khuyến khích cậu nói chuyện trực tiếp với bố cậu, nếu không bà sẽ làm rối loạn chức năng giao tiếp.

Thông thường trong các buổi tư vấn gia đình, khi một gia đình đang thảo luận về hoàn cảnh gia đình, các thành viên tiết lộ rằng có những nhận thức khác nhau về tình huống đó. Phần lớn vấn đề trình bày của một gia đình thường bị khóa chặt trong những quan điểm khác nhau này, mà cho đến nay gia đình vẫn chưa chia sẻ. Họ không hiểu nhau hoặc vẫn đang thảo luận, và vì vậy họ có thể bày tỏ cảm giác tức giận hoặc hiểu lầm không cần thiết, điều này khiến họ trở nên xa cách và mất kết nối với nhau.

Như đã đề cập trước đó, mục tiêu chính của giao tiếp không phải là giải quyết mà là tiết lộ. Giao tiếp cho người ta cơ hội để bộc lộ bản thân, và rất thường xuyên trong khi tiết lộ những gì họ nhận

*Mọi người phải
được nghe và
cho cơ hội
để nói.*

thức, suy nghĩ, cảm nhận và cần họ tìm ra cách giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, giải quyết không nhất thiết có nghĩa là một giải pháp cho một vấn đề, mặc dù là có thể. Nó không nhất thiết có nghĩa là đồng ý, nhưng ít nhất nó có nghĩa là hiện nay nền tảng đã được chuẩn bị để người ta đàm phán, hợp tác, thỏa hiệp và khoan dung với nhau.

Tất cả các thành viên trong gia đình đều phải tham gia giao tiếp. Một số sẽ nói nhiều hơn những người khác, nhưng không một thành viên nào được phép thống trị và không thành viên nào được phép ẩn sau sự im lặng. Bầu khí gia đình phải cho thấy rằng tất cả đều được phép nói và nói những gì họ nghĩ, cảm thấy hoặc cần.

Cha mẹ cần phải đóng vai trò lãnh đạo để họ biết mọi người nghĩ gì và cảm thấy gì về các vấn đề. Mọi người đều phải được nghe và cho cơ hội để nói, ngay cả những trẻ nhỏ nhất. Chỉ khi đó, cha mẹ mới có thể đưa ra những quyết định hoặc đề xuất thực tế về những vấn đề liên quan đến gia đình.

Chính trong kiểu giao tiếp gia đình này mà các thành viên trong gia đình học được kỹ năng nói chuyện với nhau và nghệ thuật lắng nghe. Trong bầu khí như vậy, người ta học được cách kết nối tình cảm và trải nghiệm sự thân thiết của gia đình khi họ chia sẻ, ở mức độ sâu nhất, nỗi đau, niềm vui, nỗi buồn, yêu mến, giận dữ, sợ hãi, hối tiếc, thất bại và thành công. Các thành viên trong gia đình học cách sống chung với sự bất đồng, những ý

kiến khác nhau và sự khác biệt về tính cách. Kinh nghiệm giao tiếp này giúp các thành viên trong gia đình phát triển các kỹ năng hình thành các mối quan hệ riêng của họ trong cuộc sống của chính họ. Các kỹ năng giao tiếp học được trong gia đình sau đó được đem ra thực hành trong cuộc sống. Nhiều người không thể hình thành hoặc duy trì các mối quan hệ. Họ thiếu các kỹ năng cần thiết bởi vì họ không học chúng trong gia đình của họ.

Mọi người cần phải xác định những kỹ năng giao tiếp và lắng nghe mà họ đã học được hoặc không học được ở gia đình mình, và phân loại mặt xấu và mặt tốt của việc giao tiếp trong gia đình của họ. Họ cần phải loại bỏ những thói quen giao tiếp không tốt và phát triển những thói quen tốt, đồng thời học thêm cách giao tiếp và lắng nghe hiệu quả từ nguồn tài liệu dồi dào sẵn có hiện nay. Thông thường, chỉ khi xuất hiện mối bất hòa trong gia đình hoặc hôn nhân người ta mới bắt đầu giải quyết các vấn đề của họ bằng giao tiếp, sau đó tìm kiếm tư vấn và thông tin mà họ cần. Mọi người đều được Thiên Chúa ban cho khả năng giao tiếp, lắng nghe và cải thiện kỹ năng lắng nghe.

Xung đột

Một động lực khác có trong bất kỳ gia đình nào là sự xung đột. Xung đột sẽ đặc biệt xuất hiện khi các thành viên trong gia đình giao tiếp một cách cởi mở và trung thực.

Giao tiếp trực tiếp và rõ ràng không chỉ làm sáng tỏ các vấn đề mà còn làm cho những bất đồng xuất đầu lộ diện. Cuộc xung đột này có thể gây đau đớn và khó khăn, nhưng nó làm cho gia đình lành mạnh hơn và hoạt động tốt hơn.

Bao lâu chúng ta lại nghe nói về những gia đình được gọi là “êm ấm” bỗng bùng nổ thành bạo lực chết người? Do thiếu giao tiếp, điều đó chắc chắn sẽ xảy ra. Hoặc có lẽ gia đình biểu hiện các vấn đề khác về thể chất hoặc tâm lý, đó là triệu chứng của những xung đột tiềm ẩn.

Một số xung đột nhất định sẽ cần thiết để duy trì một gia đình và giữ cho các thành viên của nó được kết nối. (Một lần nữa chúng ta đang nói về xung đột phù hợp, chứ không phải về bạo lực hoặc lạm dụng thể chất hay tình cảm là những thứ tạo nên xung đột ngoài tầm kiểm soát.) Trẻ em ngay từ đầu cần phải học trong gia đình rằng cả xung đột công bằng và giận dữ phù hợp đều là một phần thiết yếu của một gia đình lành mạnh, hoạt động tốt và chúng là một phần bình thường của cuộc sống. Chỉ với sự hướng dẫn của cha mẹ là những người hiểu biết và tham gia vào cuộc xung đột phù hợp mới có thể giúp trẻ học cách hòa nhập xung đột và giận dữ vào trong cuộc sống và các mối quan hệ của chúng.

Trong những gia đình mà sự tức giận và xung đột được phép và được giám sát, cuối cùng người ta có thể thiết lập bản sắc riêng của họ. Các thành viên trong gia đình mà ở đó các thành viên lúng túng với nhau đến mức sẵn sàng

đồng ý và dễ chịu quá mức, nhưng không có chính kiến của mình, ngại bày tỏ hoặc tránh né mọi bất hòa bằng bất cứ giá nào, sẽ không thể trưởng thành và phát triển về mặt tình cảm. Họ là bản sao của nhau. Mặt khác, những gia đình ở trong sự xung đột liên tục và tiêu cực sẽ bị tổn thương, và họ sẽ sống bên ngoài xung đột và tức giận không thể giải quyết với những người khác trong cuộc sống của họ.

Tự tin

Những đặc tính năng động của sự tự tin là nền tảng của cảm giác an toàn trong gia đình. Cha mẹ ngày nay phải chịu rất nhiều áp lực từ xã hội, một xã hội với những giá trị có thể trái ngược với cha mẹ. Cha mẹ không tự tin và cũng không đồng ý với nhau, có thể cho con cái họ một thông điệp khó hiểu hoặc không có thông điệp nào về những câu hỏi có giá trị. Theo một nghĩa nào đó, đây là một kiểu bỏ rơi và phớt lờ cảm xúc. Nếu cha mẹ không chắc chắn về bản thân mình, họ có thể dễ dàng nhượng bộ cho những đòi hỏi đáng ngờ của con cái họ, hoặc chỉ có vai trò phụ trong cuộc sống của con cái họ, khiến con họ mất lái và bối rối vì chúng không biết chắc chắn phải làm gì hoặc nói gì.

Tất cả các bậc cha mẹ sẽ chia sẻ lỗi lầm của họ, nhưng sự tự tin mà những cha mẹ tốt lành có nơi họ sẽ góp phần tạo nên sự an toàn mà trẻ sẽ đánh giá cao, ngay cả khi chúng không nói ra. Thậm chí chúng có thể bày tỏ sự tức giận với cha mẹ chúng hoặc không đồng ý với họ. Cha

mẹ tự tin sinh ra con tự tin. Cha mẹ lo lắng sinh ra con lo lắng không chắc chắn về bản thân. Trẻ em cần sự hướng dẫn vững chắc từ cha mẹ để lớn lên thành những người trưởng thành khỏe mạnh và tự tin.

Kiểm Soát Và Nhất Quán

Có một động lực có tác động mạnh về sự kiểm soát và nhất quán của phụ huynh đến từ các động lực nói trên. Sự kiểm soát lành mạnh của cha mẹ liên quan đến việc cha mẹ có nhận thức toàn diện về con cái của họ; về chúng là ai và chúng ở đâu, về điều gì đang diễn ra trong cuộc sống của chúng và về những gì chúng nghĩ, cảm thấy và cần. Có nghĩa là cha mẹ hiện diện với con cái của họ, nói chuyện với chúng, và trên hết là lắng nghe chúng. Nghĩa là có khả năng nói không và đương đầu với những tranh luận, giận dữ và than van của chúng.

Tính nhất quán hỗ trợ sự kiểm soát, nghĩa là cha mẹ hành động, suy nghĩ và cư xử theo cách có thể đoán trước. Họ không bị kiểm soát bởi tâm trạng thất thường hay sự thay đổi thất thường của suy nghĩ và lý luận, tất cả đều rất khó hiểu đối với con cái. Trong nhà có trật tự, thời gian biểu và ranh giới để con cái biết cha mẹ của chúng mong đợi điều gì. Điều này phát triển cảm giác an toàn nơi con cái và sự tin tưởng vào cha mẹ của chúng. Sự linh hoạt là có thể có trong một gia đình như vậy, nhưng chỉ khi nó vốn có trong một bầu khí gia đình nhất quán cách khác.

Trẻ em sẽ không nhất quán và sẽ có tâm trạng thất thường, đặc biệt là tuổi thanh thiếu niên. Cha mẹ cần phải kiểm soát bản thân để không bị cuốn hút vào những hành vi thất thường của con mình. Con cái cần cấu trúc, ranh giới và giới hạn từ cha mẹ của chúng. Con cái sẽ kiểm tra cha mẹ bằng nhiều cách, điều này là bình thường, nhưng cha mẹ cần phải nhận ra điều này, xử lý nó và kiên quyết với vấn đề kỷ luật đang được đề cập. Kết quả cần phải đi theo hạnh kiểm xấu, và tất cả những điều trên cần phải đi kèm với cuộc đối thoại với con cái để làm rõ những gì đã xảy ra. Ở nơi không có bầu khí cởi mở như vậy, sẽ có sự bất an được biểu hiện bằng hành vi hỗn loạn, lo lắng và tức giận.

Kỷ luật là một trải nghiệm yêu thương, chăm sóc mà trẻ em cần. Kỷ luật không nhất thiết có nghĩa là trừng phạt như nhiều người lớn nghĩ. Từ này xuất phát từ tiếng Latinh *discere* có nghĩa là dạy dỗ, đào tạo, dẫn dắt. Kỷ luật trở thành một nghệ thuật bị mai một trong số nhiều phụ huynh, họ thường phản ứng chống lại những kỷ luật nghiêm khắc và cứng nhắc trong thời thơ ấu của chính họ. Giờ đây, họ hoàn toàn không chấp nhận kỷ luật và vì vậy, họ tạo điều kiện cho con cái của họ được nuông chiều quá mức và quá dễ dãi. Đến lượt mình, tất cả những điều này tạo ra những đứa trẻ lo lắng, không chắc chắn về bản thân, và không vui cũng như tức giận và thường mất kiểm soát.

Sự kiểm soát và nhất quán của cha mẹ tạo nên bầu khí trật tự; và ở đâu có trật tự, tình yêu, sự tin tưởng và các mối quan hệ có thể phát triển. Các nguyên tắc và điều lệ không có mối quan hệ dẫn đến nổi loạn. Cha mẹ có kỷ luật – cha mẹ có quyền kiểm soát cuộc sống của chính họ – có thể kỷ luật con cái của họ. Hãy kiểm soát bản thân trước, sau đó bạn có thể kiểm soát con cái của mình.

Cam kết

Cuối cùng, động lực mang lại năng lượng, ý nghĩa và động cơ cho tất cả những điều trên là ý thức cam kết. Cam kết bao gồm sự cống hiến cho gia đình và quyết tâm hoàn thành công việc, mỗi thành viên tự làm phần việc của mình. Mỗi thành viên trong gia đình, từ người nhỏ nhất đến người lớn tuổi nhất, có trách nhiệm làm cho gia đình hoạt động. Đó là cam kết. Gia đình là một hệ thống, và tất cả những người trong gia đình đều thiết yếu đối với hoạt động của hệ thống này. “Một vì mọi người và mọi người vì một” nên là phương châm của mọi gia đình. Hành vi của mọi người – tốt hay xấu – đều có ảnh hưởng đến hệ thống gia đình. Chính trong một gia đình như vậy, các thành viên có ý thức thuộc về và cảm thấy đáng giá, đồng thời có ý thức về bản sắc riêng của họ. Tất cả chúng ta đều có hai sự thôi thúc:

*Bữa ăn gia đình
là nơi các thành
viên chia sẻ cuộc
sống hàng ngày
của họ.*

có mối quan hệ với một người quan trọng và trở thành người độc nhất của riêng một người.

Tất cả các gia đình đều có một số đặc điểm rối loạn chức năng, một số nhiều hơn những gia đình khác và đó là một phần của thân phận con người. Các đặc điểm rối loạn chức năng được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nhưng mỗi thế hệ có thể cải thiện hệ thống. Luôn có niềm hy vọng. Không một thành viên nào có thể trực tiếp thay đổi hệ thống gia đình, nhưng nếu một thành viên thay đổi, người đó có thể ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thống gia đình.

Có những kỳ vọng thực tế về gia đình của một người và ý thức cam kết với gia đình đó chuẩn bị cho trẻ em hình thành gia đình của riêng mình. Họ nên biết rằng sẽ luôn có sự căng thẳng giữa mong muốn kết nối với một người quan trọng khác và trở thành người của riêng một người. Chỉ bằng cách tham gia vào giao tiếp liên tục và xung đột hợp lý với người khác thì căng thẳng mới có thể được giữ cân bằng, khi cả người này và mối quan hệ phát triển.

Cấu trúc gia đình được củng cố hơn nữa nhờ gia đình cam kết có những bữa ăn gia đình cùng nhau. Bữa cơm gia đình là nơi các thành viên chia sẻ cuộc sống hàng ngày, trao đổi thông tin và sửa sai. Các thành viên trong gia đình biết nhau và biết những gì đang xảy ra với nhau. Giao tiếp trong bữa ăn có thể làm giảm bớt căng thẳng, lan tỏa xung đột và giận dữ và chữa lành vết thương. Đôi khi bầu khí

trong bữa ăn có thể nóng lên; đôi khi những vấn đề gây lo lắng được bộc lộ; đôi khi tiếng cười và sự vui vẻ thoải mái lại xuất hiện, niềm vui và nỗi buồn được chia sẻ. Thật vậy, bữa ăn gia đình, dù chia nhau một cái bánh pizza hay thưởng thức một bữa tối hảo hạng, đều là tâm điểm để các thành viên trong gia đình trải nghiệm với nhau. Hơn cả thức ăn được chia sẻ: cuộc sống cũng được chia sẻ.

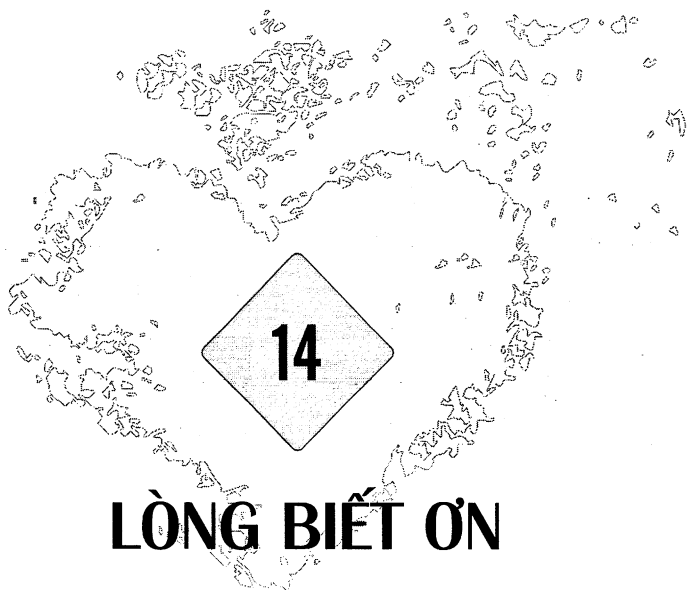
Trong thế giới cuồng nhiệt ngày nay, ở đó các gia đình bị cuốn vào nhiều hoạt động, với cả cha và mẹ đều đi làm, việc lập kế hoạch cho bữa ăn gia đình có thể khó. Cha mẹ sẽ cần phải có quyết tâm cao để tổ chức bữa ăn gia đình ít nhất vào một số thời điểm quy định trong tuần. Con cái có thể phản đối, vì vậy cha mẹ tự tin và thuyết phục cần phải kiên định và không chùn bước trong việc thực hiện các kế hoạch của mình. Cuối cùng các gia đình sẽ được hưởng lợi rất nhiều từ những bữa ăn gia đình này. Những đứa trẻ sẽ không chỉ thích thú với chúng mà còn mong chờ những buổi tụ họp như vậy. Bữa ăn sẽ được ghi nhớ trong nhiều năm tới, vì chính những đứa trẻ sẽ tuân theo những truyền thống bữa ăn gia đình này trong chính gia đình của chúng.

Những nỗ lực của mọi người để trở thành nhà tổ chức các lễ kỷ niệm của gia đình, đặc biệt là vào Lễ Tạ ơn và Giáng sinh, mang lại nhiều bằng chứng quan trọng về tình cảm sâu sắc gắn liền với bữa ăn gia đình. Đó có thể là một kinh nghiệm thiêng liêng nâng con người vượt ra khỏi những khía cạnh đau buồn trong cuộc sống của họ, mang

lại sự chữa lành và tha thứ, đồng thời khiến họ đoàn kết với nhau trong những lúc thịnh vượng cũng như lúc gian nan.

Một sức mạnh ràng buộc khác trong gia đình là sự cam kết chia sẻ và bày tỏ sự khẳng định, tán thành, yêu mến, đánh giá cao và lòng biết ơn. Những chất liệu này đan xen vào nhau tạo thành một sợi dây gắn kết hệ thống gia đình lại với nhau, ngay cả trong những cơn bão và thảm kịch tồi tệ nhất. Những đặc điểm này – hay nói đúng hơn là những đức tính – thường được cho là chuyện đương nhiên và được coi là một phần của gia đình, nhưng tiếc là chúng thường bị thiếu. Thêm vào những đặc điểm đạo đức này là lịch sử và cư xử tốt, là những điều cơ bản để tự trọng và tôn trọng người khác. Một số người có được những phẩm chất này tự nhiên nhiều hơn những người khác, nhưng trong cả hai trường hợp, chúng phải được phát triển và rèn luyện nếu không chúng sẽ mất dần.

Những đặc điểm của một gia đình lành mạnh đưa người ta ra khỏi chính họ khi họ thừa nhận người khác. Chúng chữa lành, ràng buộc và nuôi dưỡng sự thân mật. Chúng mang lại cảm giác gắn gũi, cảm thấy đáng giá và phát triển ý thức cá nhân. Các thành viên trong gia đình nhận ra phẩm giá độc đáo của họ. Những đức tính này thường bị bỏ qua trong gia đình, hoặc bị coi là thứ yếu hoặc chỉ được thể hiện với bạn bè, trong khi chúng thực sự là nền tảng của một gia đình lành mạnh, đang hoạt động. Chúa Giêsu kết luận thật hay: “Ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đấy, giữa họ” (Matthêu 18:20).



Lòng biết ơn là một đặc tính khác biệt của một người trưởng thành và của một Kitô hữu đích thực. Lòng biết ơn có tầm nhìn về sự tốt lành của Thiên Chúa vì nó được thể hiện trong tất cả những điều kỳ diệu của tạo thành, trong lịch sử thế giới, trong cuộc sống của chúng ta, trong gia đình và tất cả mọi người. Lòng biết ơn nhận ra những thực tại của cái ác và bất công trên thế giới, nhưng có thể vượt lên trên những điều này bởi vì lòng biết ơn luôn ghi nhớ những điều tốt đẹp. Lòng biết ơn tạo ra niềm hy vọng rằng cái thiện sẽ luôn chiến thắng cái ác, và con người, mặc dù không hoàn thiện, nhưng về cơ bản họ tốt lành và có tài. Thể hiện lòng biết ơn là một khía cạnh thiết yếu của tất cả các mối quan hệ, đặc biệt là những mối quan hệ thân thiết. Nó gắn kết mọi người với nhau và chữa lành những mối quan hệ bị tổn thương.

*Lòng biết ơn
mang lại sự bình
an cho tâm hồn
chúng ta.*

Một cách chắc chắn để giữ cân bằng giữa nhận thức của chúng ta về thế giới xung quanh và sự hài hòa trong cuộc sống của chúng ta là trở thành một người biết ơn. Lòng biết ơn giúp chúng ta giữ cái thiện và cái ác theo đúng triển vọng, và không trở nên cận thị trong cái nhìn của mình về cuộc sống. Nó làm cho tinh thần của chúng ta phần chấn trong khi vẫn giữ cho la bàn cuộc đời của chúng ta chỉ đúng hướng, để chúng ta có thể điều chỉnh khi những cơn bão của cuộc đời thổi chúng ta đi chệch hướng. Lòng biết ơn là liều thuốc giải độc cho cảm giác tuyệt vọng và bất lực khi chúng ta gặp khó khăn và bi kịch. Nó tiếp thêm năng lượng cho chúng ta can đảm để tiến về phía trước.

Việc duy trì ký ức biết ơn về nhiều ân huệ mà Thiên Chúa đã ban tặng cho chúng ta, giúp chúng ta nhận thức sâu sắc hơn về sự hiện diện của Thiên Chúa trong cuộc sống của mình. Thật đáng thất vọng và nản lòng khi những người đã được ban ơn rất nhiều vẫn cay đắng hoặc tức giận, và quay lưng lại với Thiên Chúa khi những sự kiện bi thảm và bất công xảy đến với họ. Sau cú sốc khởi đầu của bi kịch và mất mát, người ta rất thường bị sa vào đau buồn, tức giận và trầm cảm. Họ không thể tìm ra cách để ổn định bản thân và tiếp tục vượt qua sự kiện đau đớn này.

Lòng biết ơn không thể xóa bỏ một thảm họa đau đớn, nhưng nó có thể giúp chúng ta vượt qua bi kịch và những cảm xúc đau đớn một cách cân bằng. Lòng biết ơn gọi lại những khoảng thời gian tốt đẹp trong quá khứ: thành công, lợi ích, thành tích, những kỷ niệm hạnh phúc. Lòng biết ơn có thể khôi phục niềm hy vọng, tạo ra nơi chúng ta khả năng đối phó với những khó khăn hiện tại và với những mất mát trong cuộc sống. Chỉ có thái độ biết ơn mới có thể đưa sự sáng suốt vào trong sự điên rồ xung quanh chúng ta. Lòng biết ơn hỗ trợ chúng ta khi chúng ta đau buồn về nhiều mất mát trong cuộc sống, và đánh giá rất cao những món quà và những lời chúc phúc mà chúng ta được hưởng. Lòng biết ơn là một phần trong cách chúng ta đáp lại cuộc sống và những mất mát của nó.

Lòng biết ơn là sự trợ giúp chủ yếu đối với tôi khi tôi đau buồn về cái chết gần đây của mẹ tôi. Những phẩm chất cao quý của bà đã làm sâu sắc thêm ý thức biết ơn của tôi đối với Thiên Chúa và với bà, và điều đó giữ vai trò quan trọng trong khả năng tôi đau buồn về sự mất mát của bà. Lòng biết ơn đang giúp tôi vượt qua nỗi buồn và những cảm giác khác mà tôi đã trải qua khi bà qua đời.

Chúng ta không phủ nhận sự hiện diện của cái ác và đau khổ trong cuộc sống, nhưng chúng ta không cho phép chúng chiến thắng chúng ta. Nếu chúng làm vậy, thì chúng ta cần phải chịu trách nhiệm vì đã để chúng lấn át

và kiểm soát cuộc sống của mình. Chúng ta có sức mạnh bên trong mình để đối đầu với những tình huống như vậy. Thừa nhận và biết ơn sức mạnh này củng cố quyết tâm đương đầu của chúng ta.

Lòng biết ơn cũng giúp chúng ta cân bằng trong các mối quan hệ quan trọng của mình. Khi chúng ta bị tổn thương, chúng ta có xu hướng tập trung vào những sai trái người khác đã gây ra, điều này làm mất đi tất cả những điều tốt đẹp và tình yêu mà họ đã thể hiện với chúng ta. Cố gắng nhớ lại lòng tốt và tình yêu thương của họ và biết ơn họ sẽ giúp chúng ta dần dần chữa lành vết thương và xoa dịu cơn giận trong khi nhanh chóng tha thứ và hòa giải. Lòng biết ơn không phải là một cây đũa thần, nhưng nó có thể là một vật có giá trị khi chúng ta cố gắng ổn định suy nghĩ của mình và là dầu xoa dịu chữa lành tinh thần bị tổn thương của chúng ta. Lòng biết ơn mang sự bình an đến cho tâm hồn chúng ta và cho tâm hồn của những người khác. Một lời “cảm ơn” đơn giản mang nụ cười đến cho khuôn mặt của mọi người và cho chúng ta cảm giác hài lòng.

Khi chúng ta bày tỏ lời cảm ơn với người khác là chúng ta thừa nhận giá trị của họ; họ cảm thấy đáng giá. Biết ơn làm dịu sự cay đắng, giảm bớt sự thất vọng, kìm chế sự thiếu kiên nhẫn và làm vui lòng. Đó là sự ấm áp và gần gũi mà người ta cảm nghiệm trong Ngày Lễ Tạ

ơn. Tiếp theo là lễ Giáng sinh, lễ này là lễ nổi tiếng nhất trong đất nước chúng ta bởi vì Lễ Tạ ơn thể hiện nhu cầu sâu sắc mà người Mỹ phải bày tỏ lòng biết ơn của họ với nhau và với Chúa.

Ai cũng muốn hạnh phúc và xứng đáng tìm thấy một mức độ hạnh phúc nào đó trong cuộc đời này. Hạnh phúc là một đặc tính đến từ bên trong chúng ta. Chúng ta chịu trách nhiệm về sự phát triển của nó. Không ai có thể đưa nó cho chúng ta. Không ai khác có thể làm cho chúng ta hạnh phúc. Người ta rất thường tìm kiếm hạnh phúc của họ từ người khác hoặc từ của cải vật chất. Đây là một sai lầm lớn dẫn đến những thất vọng vô tận.

Những người hạnh phúc thường có nhận thức sâu sắc hơn về những điều tốt đẹp và phước lành trong cuộc sống của họ. Lưu ý rằng những người càng biết ơn thì dường như họ càng hạnh phúc hơn. Họ thể hiện sự mãn nguyện, hài lòng và đánh giá cao những thành công, điều tốt đẹp và những món quà mà cuộc sống mang lại cho họ. Hạnh phúc sinh ra nhiều hạnh phúc hơn, nhưng hạnh phúc được nuôi dưỡng bằng lòng biết ơn. “Vì hạnh phúc không phải là điều khiến chúng ta biết ơn. Chính lòng biết ơn làm cho chúng tôi hạnh phúc”(David Steindl-Rast).

Có gì đáng ngạc nhiên không khi nhiều người dường như có mọi thứ mà không hạnh phúc? Họ không biểu lộ

cảm giác biết ơn, điều đó có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của họ mãi mãi. Và cũng có những người có ít nhưng hạnh phúc bởi vì họ biết ơn về những gì họ có. Sự khác biệt là thái độ biết ơn.

Một số ký ức gây buồn phiền của chúng ta là về những người mà chúng ta đã làm rất nhiều điều tốt cho họ, đã đưa tay ra khi họ cần và hiện diện với họ trong cảnh khốn cùng của họ. Nhưng có lẽ họ đã quay lưng lại với chúng ta khi chúng ta có thể đã làm họ thất vọng hoặc xúc phạm họ. Đôi khi, đó có thể là một tổn thương giả định mà họ đã trải qua. Công lý ở đâu trong tất cả những điều này? Những người này bây giờ có thể bị tổn thương và tức giận một cách chính đáng – nhưng còn những điều tốt đẹp mà họ đã nhận được từ chúng ta trong quá khứ thì sao? Những điều này đã bị lãng quên? Lòng biết ơn chẳng phải là lý do để khoan dung, thương xót và thông cảm sao? Trải nghiệm này có thể rất đau đớn. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ cho phép mình cay đắng vì sự vô ơn bạc nghĩa như vậy. Thay vào đó, chúng ta nên quyết tâm trở thành những người nhân từ, cho đi và biết ơn nhiều hơn.

Cứ cho là bị một người bạn xúc phạm nghiêm trọng có thể đủ để phá vỡ một mối quan hệ, nhưng chúng ta đừng bao giờ quên những điều tốt đẹp mà người đó đã làm cho chúng ta. Việc ghi nhớ này có thể giúp chúng

ta kiểm soát sự tổn thương và tức giận mà chúng ta cảm thấy. Những kỷ niệm biết ơn cần phải được ghi nhớ khi chúng ta thương tiếc những mối quan hệ đã mất.

Một trong những người gây bức mình nhất mà chúng ta gặp trong cuộc sống là người phàn nàn kinh niên. Họ không bao giờ hài lòng hoặc bình yên. Đối với họ, hạnh phúc là một nghệ thuật đã mất. Người phàn nàn là người bất mãn đã mang thẻ, họ phát triển mạnh và tràn đầy năng lượng bằng việc chỉ trích và tiêu cực. Cái ly này luôn luôn một nửa. Cuộc sống của họ thiếu tinh thần biết ơn. Họ là những người hay lo lắng và thường chịu những vết thương sâu.

Chúng ta không thể cho phép mình bị lây nhiễm bởi những người như vậy. Chúng ta có thể ngăn chặn căn bệnh này đang làm khổ chúng ta, chiếm lấy cuộc sống của chúng ta và khiến chúng ta trở thành những người khốn khổ bằng cách phát triển một thái độ biết ơn.

Nuôi Dưỡng Thái Độ Biết Ơn

Dưới đây là một số gợi ý có thể giúp bạn nuôi dưỡng thái độ biết ơn. Trước tiên là hãy biết ơn về những gì bạn có. Hãy thường xuyên nói lời cảm ơn với người khác. Hãy nhìn vào mặt tươi sáng của cuộc sống mà không phủ nhận điều xấu, điều ác và điều bất công. Hãy nhận ra bạn khá giả như thế nào. Mở rộng tầm nhìn của bạn về cuộc

sống bằng cách nhìn bức tranh toàn cảnh, cái xấu cũng như cái tốt. Hãy giữ mọi thứ theo đúng triển vọng.

Chúng ta phải ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa trong cuộc sống hàng ngày của mình, vì vậy chúng ta cũng cần phải làm như vậy với nhau. Đừng bao giờ cho rằng người khác nhận ra chúng ta biết ơn. Chúng ta cần phải nói “cảm ơn” hết lần này đến lần khác. Những người khác cần phải nghe nó. Lòng biết ơn là nguồn gắn kết, chữa lành và khẳng định trong tất cả các mối quan hệ của chúng ta, đặc biệt là trong hôn nhân và gia đình.

*Lòng biết
ơn được
học trước
tiên trong
gia đình.*

Tính cách của con người có thể được xác định bởi sự hiện diện hay vắng mặt của lòng biết ơn trong cuộc sống và các mối quan hệ của họ. Lòng biết ơn được thể hiện, xuất phát từ trái tim và tâm hồn, là đặc điểm của một người trưởng thành. Lòng biết ơn này không chỉ được thể hiện bằng lời nói mà còn bằng cách cư xử hòa nhã, trung thành và thủy chung.

Nền tảng của các mối quan hệ vững chắc là thể hiện lòng biết ơn, thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến người khác. Lòng biết ơn giúp chúng ta vượt qua những tổn thương mà chúng ta trải qua trong hôn nhân và gia đình trong khi biến đổi những mối quan hệ này. Lòng biết ơn chữa lành các vết thương của chúng ta và sự tan

vỡ trong các mối quan hệ của chúng ta và chính chúng ta. Lòng biết ơn an ủi chúng ta và mang lại nụ cười cho chúng ta, nâng cao tinh thần của chúng ta, và thậm chí có thể mang lại cho chúng ta cảm giác biết ơn và rộng lượng hơn đối với những người khác. Những từ đơn giản “cảm ơn” có sức mạnh biến đổi cuộc sống của nhiều người.

Lòng biết ơn cũng có thể là một loại thuốc chống suy nhược để ngăn cản sự tuyệt vọng và bất lực. Bằng cách đánh giá cao những gì chúng ta hiện có cũng như nhiều điều tốt đẹp trong quá khứ của chúng ta, bao gồm cả những vấn đề mà chúng ta đã giải quyết, tinh thần của chúng ta có thể được nâng lên. Tất cả những suy nghĩ và ký ức tích cực này có thể thúc đẩy sự lạc quan, từ đó củng cố sự tự tin của chúng ta và tin rằng sự hiện diện của Thiên Chúa đang hoạt động trong cuộc sống của chúng ta.

Chúng ta sẽ không bao giờ nhận được tất cả sự biết ơn và đánh giá cao mà chúng ta xứng đáng có được. Chúng ta cần phải có những kỳ vọng thực tế. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người làm nghề giúp đỡ và hơn hết là đối với các bậc cha mẹ. Theo kinh nghiệm của tôi, dường như trẻ em ngày nay có mức độ vô ơn bạc nghĩa và vô cảm như vậy nhiều hơn bao giờ hết. Cha mẹ đôi khi không huấn luyện được cho con mình lòng biết ơn và thể hiện lòng biết ơn. Thái độ biết ơn được học đầu tiên trong gia đình. Cha mẹ không chỉ phải dạy cho con cái

họ cách biết ơn mà họ còn phải thể hiện sự tổn thương và thất vọng của bản thân khi con cái không biết ơn. Cha mẹ không đặt con cái vào tâm trạng xấu hổ và hối tiếc trong một thời gian dài khi chúng làm điều này, nhưng làm cho chúng nhạy cảm với khía cạnh rất quan trọng của các mối quan hệ lành mạnh của con người và đời sống gia đình Kitô giáo.

Các bậc phụ huynh ngày nay thường bị chỉ trích vì quá nuông chiều những thèm muốn của cái vật chất của con cái họ. Đôi khi sự quá nuông chiều này là cách cha mẹ bù đắp cho tuổi thơ thiếu thốn của chính họ. Đôi khi, đó là sự bù đắp cho việc họ không hiện diện về mặt tình cảm và thể lý trong cuộc sống của con cái họ. Trong cả hai trường hợp, cha mẹ dường như rút lui khỏi yêu cầu hoặc mong đợi sự biết ơn. Họ có mong con của họ tự ý biết ơn không? Tính tự ý theo sau giáo dục và bắt nguồn từ kỷ luật nhất quán.

Cuối cùng, cha mẹ có trách nhiệm làm cho con cái của họ thấm nhuần tinh thần biết ơn bằng chính lời nói, sự dạy dỗ và gương sáng của họ. Lòng biết ơn sẽ là đặc điểm quan trọng trong tính cách của con cái họ. Nó sẽ làm nên sự khác biệt trong cuộc sống của chúng liên quan đến sự trưởng thành về mặt cảm xúc, chất lượng của các mối quan hệ của chúng và nhận thức của chúng về một Thiên Chúa nhân từ. Thái độ biết ơn cải thiện bầu khí tôn trọng, nhạy cảm và gần

kết trong gia đình. Lòng biết ơn mang lại mục đích để gia đình cùng nhau thờ phượng Thiên Chúa vào ngày Chúa nhật.

Nó có đặc tính tuần hoàn: thái độ biết ơn có thể biến đổi chúng ta. Là những người biết ơn, chúng ta trở nên hòa nhã, rộng lượng, nồng nhiệt và tán thành người khác hơn, ít chỉ trích tiêu cực hơn, đánh giá cao hơn những gì chúng ta có và nhạy cảm hơn với những điều tốt mà người khác làm cho chúng ta. Chúng ta trở nên ý thức và nhạy cảm hơn với tính tốt nơi người khác; và trên hết, với lòng tốt, tình yêu, sự tha thứ, nhân từ và xót thương của Thiên Chúa, Ngài ngự giữa chúng ta và là Đấng mà chúng ta gọi là Cha của chúng ta.

CHỮA LÀNH NHỮNG TƯƠNG QUAN ĐÃ BỊ TỔN THƯƠNG

Tác giả: Martin H. Padovani

Chuyển ngữ: Nt. Maria Vũ Thị Thu Thủy - Hội Dòng MTG Tân Lập

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

1953J (số cũ 210) Nguyễn Ái Quốc, Tp. Biên Hòa, Đồng Nai

Chịu trách nhiệm xuất bản: GĐ - TBT. Bùi Thị Lâm Ngọc

Biên tập : Ngô Thị Huyền

Thực hiện : Dòng Thánh Phaolô Thiện Bản

Sửa bản in : Ngô Thị Huyền

Liên kết xuất bản:



Nhà sách ĐỨC BÀ HÒA BÌNH
DÒNG THÁNH PHAOLÔ THIỆN BẢN
I- Công Xã Paris - Quận I - TP. HCM
(028) 38 250 745 - 09 38 03 71 75
ducbaohoaabinhbooks-osp.com

In 1.000 bản, khổ 14,5 x 20,5 cm. In tại Công ty TNHH in TM Trần Châu Phúc,
509 Tân Hoà Đông, P. Bình Trị Đông, Q. Bình Tân, TP. HCM.

Số xác nhận ĐKXB: 2161-2022/CXBIPH/8-349/ĐoN,

Cục Xuất bản, In và Phát hành xác nhận ngày 28/06/2022.

Số QĐXB: 688/QĐB-ĐoN, do NXB Đồng Nai cấp ngày 05/07/2022.

Mã ISBN: 978-604-363-512-6. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2022.