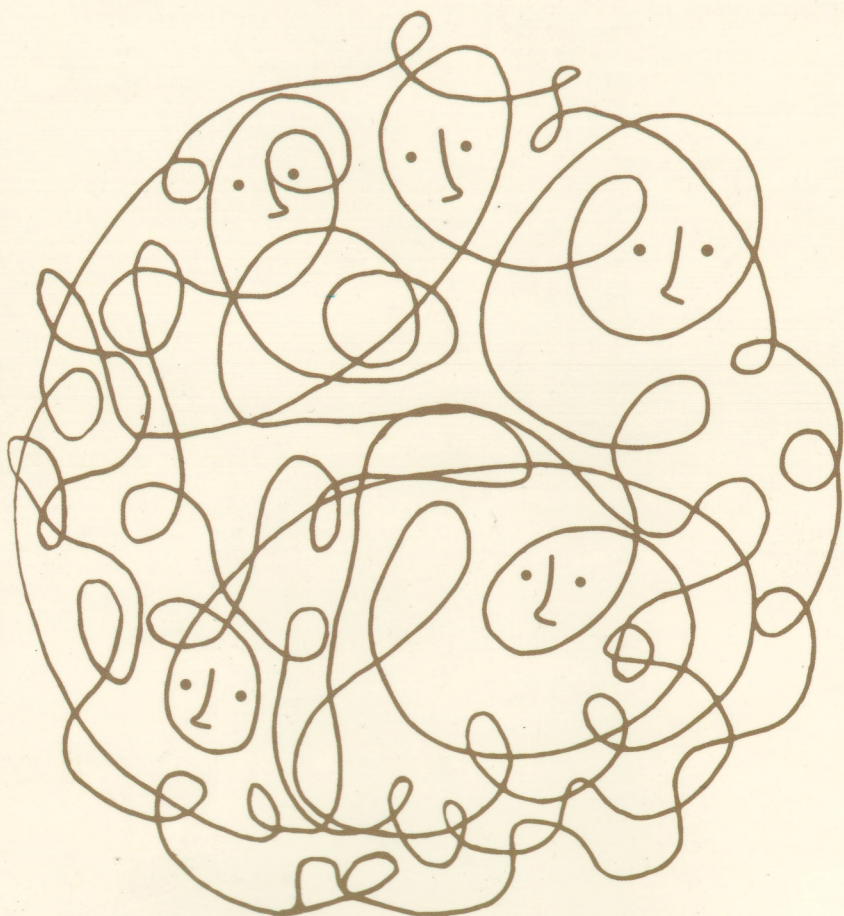


• CHOI KWANGHYUN •

MINH THÙY DỊCH

# TÂM LÝ HỌC MỐI QUAN HỆ



---

Tại sao chúng ta bị tổn thương bởi mọi người?  
Những khó khăn mà ta đang gặp phải hiện nay khởi nguồn từ đâu?  
Gửi bạn, những người nghĩ rằng “tôi là người duy nhất bị  
tổn thương trong các mối quan hệ”!



---

## CUỐN SÁCH TÂM LÝ HỌC MỐI QUAN HỆ CỦA GIÁO SƯ CHOI KWANGHYUN

---

Vết thương trong một mối quan hệ lặp lại nhiều lần và kéo theo nhiều hệ lụy trong cuộc sống, người bị tổn thương biến thành chú nhím xù lông để bảo vệ bản thân, nhưng chính những chiếc gai nhọn ấy có thể lại là nguyên nhân gây ra đau khổ cho người khác. Vậy chúng ta phải làm thế nào để hóa giải tổn thương và chữa lành các mối quan hệ? Nếu bạn cũng đang cần câu trả lời, hãy cùng tìm manh mối để gỡ nút thắt thông qua liệu pháp tâm lý của giáo sư Choi Kwanghyun, người đã chạm đến trái tim của hàng triệu độc giả.

---



AZ VIETNAM

Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông

Tâm lý học mối quan hệ

Giá: 98.000 VNĐ

BOOK  
LAND

ISBN: 978-604-358-045-7



9 786043 580457



8 935325 004650

# TÂM LÝ HỌC MỐI QUAN HỆ



AZ VIETNAM COPYRIGHT 2022

## Tâm lý học mối quan hệ

Bản quyền tiếng Việt © 2022 AZ Vietnam

Cuốn sách xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa

Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam

(thương hiệu đại diện Bookland), Việt Nam và

Book21 Publishing Group thông qua EYA (Eric Yang Agency).

### RELATIONSHIP PSYCHOLOGY FOR PEOPLE STRUGGLING WITH RELATIONSHIPS

By Choi Kwanghyun

Copyright © 2020 Choi Kwanghyun

All rights reserved

Vietnamese language copyright © 2022 VIET NAM AZ COMMUNICATION  
AND CULTURE COMPANY LIMITED

Vietnamese language edition arranged with Book21 Publishing Group  
through EYA (Eric Yang Agency).

Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Bookland. Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện những cuốn sách làm giả với chất lượng in kém, nhiều lỗi. Mong quý khách hàng hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Để mua đúng cuốn sách *Tâm lý học mối quan hệ* do Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam và Nhà xuất bản Thanh Niên phát hành, độc giả chú ý các trang nội dung được in sạch đẹp, rõ nét, đầy đủ số trang.

**Bookland**

**Brand Manager: VŨ QUỲNH MAI**

Mọi phản hồi và hợp tác vui lòng liên hệ:

Email: [bookland.landofwords@gmail.com](mailto:bookland.landofwords@gmail.com)

Fanpage: <https://www.facebook.com/bookland.landofwords/>

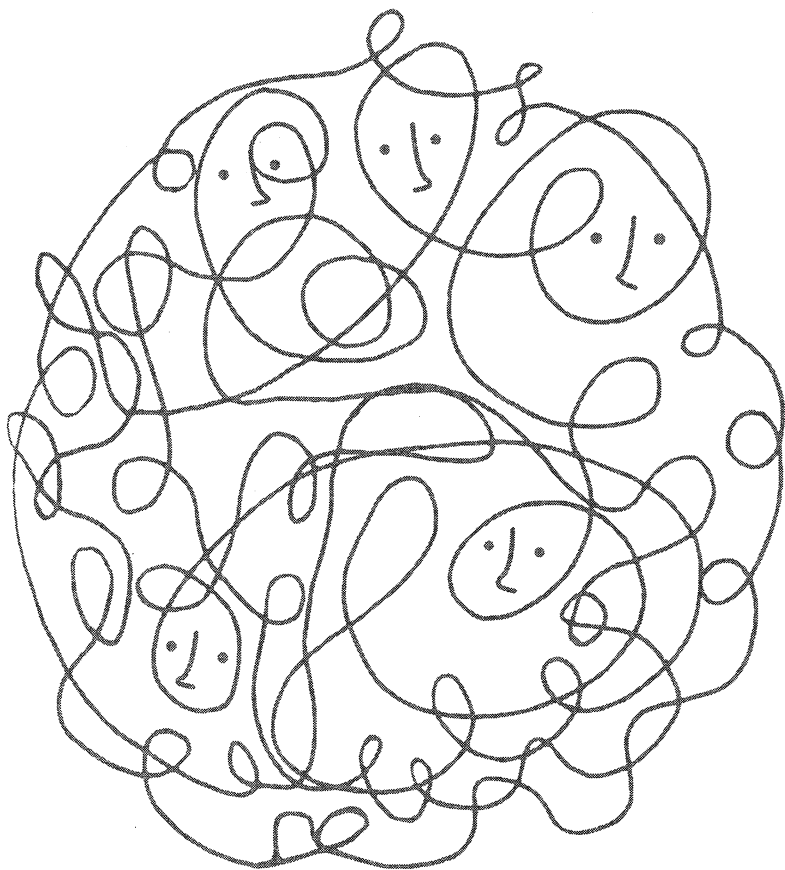
Tel: (+84-24) 3717 2838




• CHOI KWANGHYUN •

MINH THÙY DỊCH

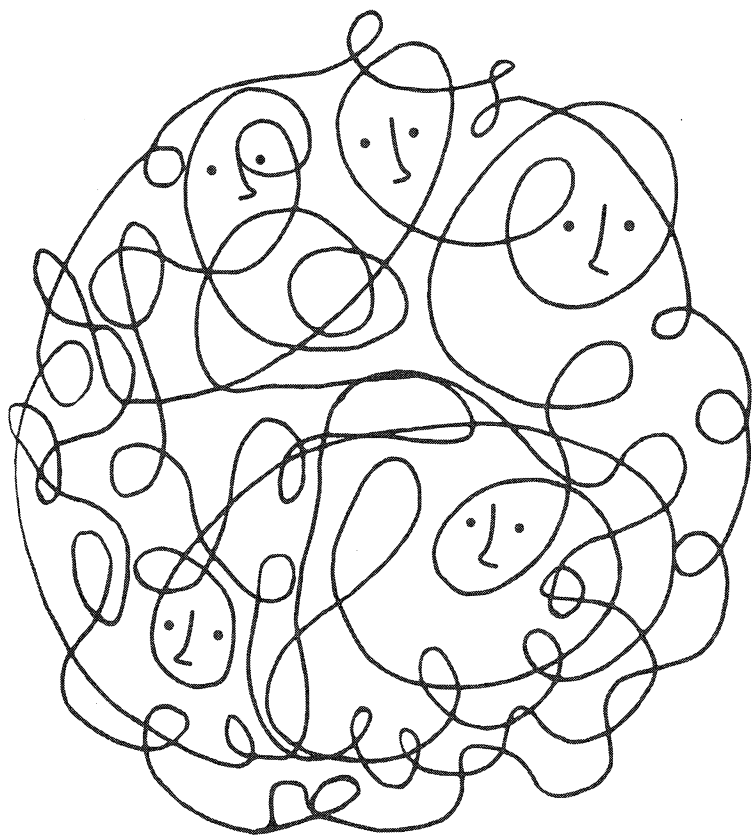
# TÂM LÝ HỌC MỖI QUAN HỆ



 Nhà xuất bản  
Thanh Niên

BOOK  
LAND

mở đầu





Cả nước lao đao vì dịch bệnh vi-rút corona (COVID-19). Người người nhà nhà không còn cách nào khác phải hạn chế ra ngoài và ở nhà nhiều hơn. Công việc giảng dạy ở trường đại học chuyển sang hình thức trực tuyến, các hoạt động bên ngoài cũng tạm ngừng, tôi cũng dành phần lớn thời gian ở nhà, khác với trước đây là tắt bật bên ngoài.

Ngày ba bữa ăn cơm ở nhà, nên tôi có nhiều thời gian bên gia đình hơn, có nhiều cơ hội chuyện trò với mọi người hơn và có cả cơ hội để giải tỏa cảm xúc chất chứa bấy lâu. Đặc biệt, lâu lắm rồi tôi mới được ngồi đối diện tâm sự với con trai - năm nay đang học năm thứ ba cấp Ba. Trước đây, chúng tôi hiếm khi chạm mặt nhau vì con trai hoặc là đi học thêm hoặc là lên thư viện, nên đây là một cơ hội quý giá để chúng tôi có thể chia sẻ về những gì bản thân đang suy nghĩ và cảm thấy.

*Con người không phải là một cỗ máy để có thể tháo gỡ rồi thay thế các bộ phận sao cho phù hợp với mục đích tùy theo hoàn cảnh.*

*Con người luôn mang theo bên mình toàn bộ lịch sử của nhân loại.*

*Lịch sử của nhân loại được khắc ghi bên trong cấu trúc của con người ấy.*

*- Carl Jung -*

Người tiên phong trong lĩnh vực tâm lý học phân tích - Carl Jung - sinh ra ở Thụy Sĩ. Trong Thế chiến II, giống như phần lớn người Thụy Sĩ lúc bấy giờ, Carl Jung bị cô lập với thế giới bên ngoài, ngày ngày sống trong căng thẳng vì luôn trong tâm thế chuẩn bị ứng phó với cuộc tấn công của phát xít Đức. Thời điểm ấy, ông cũng đã ở tuổi xế chiều và là trụ cột một gia đình đông con cháu. Thấy ông như vậy, rất nhiều người quen - không chỉ ở riêng Thụy Sĩ - đã động viên ông chuyển đến Mỹ sống cho thoải mái, nhưng ông không nỡ bỏ gia đình lại mà đi. Vì vậy, ông đã rời Zurich - thành phố lớn ông đang sống, tìm một căn nhà ở nông thôn và đưa cả gia đình về đó lánh nạn.

Nhiều người ở khắp nơi trên thế giới đã liên lạc với Carl Jung, bày tỏ muốn được giúp đỡ ông, nhưng thú ông cần là than và thức ăn, mà vào thời điểm ấy những thứ này không thể gửi qua đường bưu điện. Thế là ông đã cùng với mọi người trong nhà tự trồng trọt các loại nông sản cần thiết. Nhờ vậy mà sau một thời gian dài, ông đã có những giây phút ấm áp bên gia đình.

Những khi mệt mỏi, kiệt sức chẳng thể nhúc nhích nổi, chúng ta mới thấy được tầm quan trọng của gia đình mà bản thân lãng quên bấy lâu. Gia đình là nơi trú ẩn an toàn cuối cùng mà ta

có thể trở về. Tuy nhiên, mối quan hệ này không đơn thuần chỉ mang ý nghĩa về mặt sinh học. Vì ta khó có thể tìm thấy cảm giác thuộc về, sự gắn kết, sự gần gũi trong gia đình ở một nơi nào khác trong hệ thống xã hội của loài người.

Nhưng điều đó không có nghĩa mọi gia đình đều là nơi trú ẩn an toàn cho các thành viên. Nếu trong gia đình đang có xung đột về quan hệ và giao tiếp, với nhiều người, gia đình lại là gánh nặng nặng nề nhất thế gian.

Trong *Văn ngôn truyện* của Chu Dịch, có câu “Nhà tích thiện, ắt thừa điều vui” - với ý nghĩa là nhà làm việc thiện nhiều luôn có nhiều điềm lành và chuyện vui. Qua câu nói này, ta có thể hiểu được khái niệm “tu nhân tích đức” đã trở thành giá trị quan trọng nhất trong cuộc sống của ông cha ta.

Ông cha ta có một niềm tin sắt đá rằng phải làm nhiều việc thiện thì vận mới đổi, gia đình mới tốt đẹp. Tuy nhiên, làm việc thiện không chỉ đơn giản là giúp đỡ người nghèo. Làm việc thiện không chỉ bằng của cải, vật chất mà còn bằng cả tấm lòng. Thường ngày, không nóng nảy cũng là việc thiện, cố gắng xoa dịu nỗi đau cũng là việc thiện, lặng im lắng nghe với sự đồng cảm khi đối phương mệt mỏi cũng là việc thiện. Tôi vẫn nhớ những lời người cậu đã dày dặn cuộc sống xã hội dặn dò trước lúc tôi rời Seoul sau khi kết thúc công việc giảng dạy bán thời gian vất vả và xin được vào một trường đại học ở địa phương:

“Cuối cùng cháu cũng thực sự chuẩn bị vào đời và cháu nên biết rằng bảng cân đối “cho - nhận” của xã hội này rất chính xác.



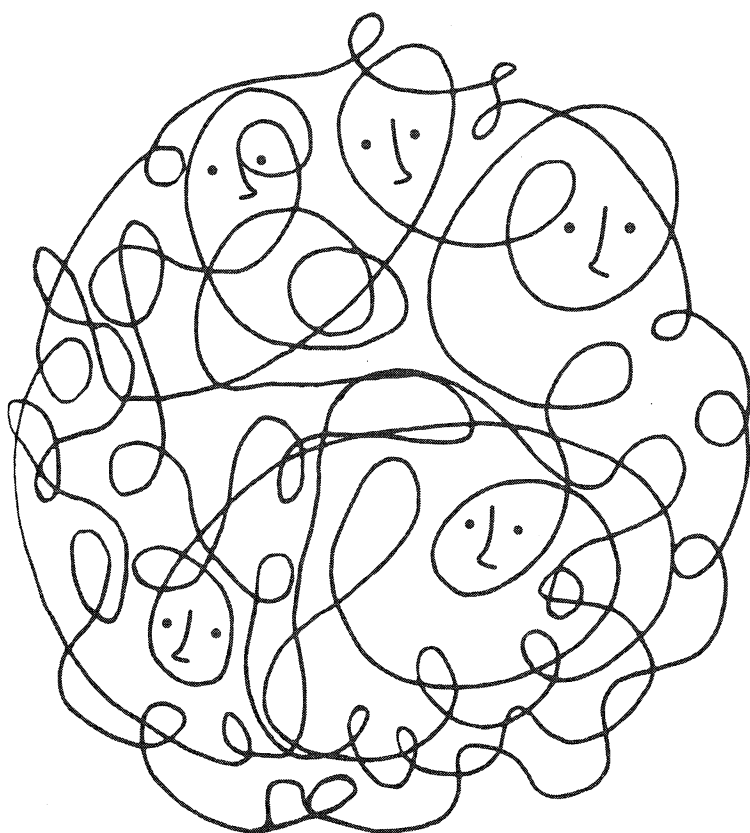
Kể từ bây giờ, hãy nhớ là cháu đối xử với học trò, đồng nghiệp và cấp trên như thế nào, sau này cháu sẽ nhận lại như vậy.”

Làm nhiều việc thiện - điều mà người phương Đông xem trọng nhất trong các mối quan hệ quan trọng, luôn có sự tuần hoàn, gieo nhân nào ắt gặt được quả ấy. Vì vậy, nghe câu dẫn dò, tôi luôn khắc ghi những lời này trong bất kỳ mối quan hệ nào.

“Mối quan hệ” là nền tảng cho một cuộc sống hài hòa, yên vui. Nhưng một mối quan hệ không được hình thành trong chốc lát. Trong gia đình, cách sống cơ bản nhất của vợ với chồng, của chồng với vợ, bố mẹ với con cái, con cái với bố mẹ là đối xử với nhau bằng cả trái tim. Tuy nhiên, thái độ này không chỉ quan trọng trong các mối quan hệ gia đình, mà còn cần thiết trong cả mối quan hệ với những người khác.

Tôi nghĩ điều khó khăn nhất với chúng ta ngày nay là mối quan hệ giữa người với người. Khi xã hội phức tạp hơn, công nghệ phát triển từng ngày, các mối quan hệ cũng ngày càng trở nên khó khăn hơn. Sau khi tìm hiểu tâm lý học về mối quan hệ, tức là tâm lý học mối quan hệ, tôi muốn chia sẻ về những nguyên lý để duy trì mối quan hệ một cách lành mạnh. Tôi tin rằng qua đó, những người đang gặp khó khăn trong các mối quan hệ có thể tìm thấy trí tuệ của tâm lý. Và tôi hy vọng thông qua cuốn sách này, độc giả sẽ tìm thấy cơ hội để giải quyết xung đột, mâu thuẫn trong các mối quan hệ.

# mục lục



XUNG ĐỘT KHÔNG BẮT CHỐT PHÁT SINH .....	15
Tâm lý học “mối quan hệ” .....	18
Xung đột không bỗng dưng phát sinh .....	20
Vũ khí bí mật của con người: Sự hợp tác .....	25
Mối quan hệ không có kỹ năng .....	30
 HAI GÓC NHÌN VỀ MỐI QUAN HỆ .....	32
Vết thương lòng, phúc cảm .....	35
Cuối cùng vẫn là giao tiếp .....	39
Con người liên tục tương tác với nhau .....	41
Hệ thống lớn - Gia đình .....	47
<i>Phản hồi</i> .....	47
<i>Tính tổng thể</i> .....	50
<i>Tương tác</i> .....	51
<i>Sự thắng bằng nội tại</i> .....	53
 TA ĐANG XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ NHU THẾ NÀO .....	55
VỚI BẢN THÂN	
Tổn thương chưa được giải quyết .....	58
Bất hạnh cũng có khuôn mẫu .....	60
Hạnh phúc cũng cần phải học .....	62
Sự gấn bó - khởi đầu của mối quan hệ .....	66
Ta xây dựng mối quan hệ như thế nào với bản thân? .....	68
Người 25 điểm và người 70 điểm .....	71

BÍ MẬT CỦA LỜI NÓI ẤM ÁP VÀ NỤ CƯỜI THÂN THIỆN .....	75
Ta bị thu hút bởi sự quen thuộc .....	78
Người cảm thấy bất an dù chỉ liên lạc muộn ba giây .....	80
Nguyên nhân dẫn đến một mối quan hệ không hạnh phúc.....	83
Mối quan hệ trở nên phức tạp khi có ba người .....	84
Chúng cú cho thấy mối quan hệ đang lâm nguy.....	86
Loại hình khác của mối quan hệ bộ ba.....	88
 TA YÊU BẢN THÂN NHIỀU RA SAO? .....	90
Điều cần thay đổi.....	93
Là Eric? Hay là Philip? .....	94
Khi lòng tự trọng phát triển .....	97
Giọng nói bên trong giày vò ta .....	99
Mối quan hệ giữa lòng tự trọng và giao tiếp .....	101
Quy tắc mối quan hệ.....	106
 CÁCH THỨC GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT LÂU ĐỜI NHẤT .....	109
Lịch sử của dê tể thần cũng lâu đời như nhân loại .....	112
Người gánh vác trong gia đình .....	114
Tại sao lại có dê tể thần trong gia đình? .....	116
<i>Prometheus</i> của gia đình.....	119
Loại hình dê tể thần của gia đình .....	122
Dê tể thần đeo mặt nạ đứa trẻ cá biệt.....	126
Ước mơ mà bản thân chưa từng mong muốn .....	130

CÁC MỐI QUAN HỆ CŨNG CÓ CẤU TRÚC.....	134
Không phải là vấn đề của riêng ta.....	137
Mối quan hệ cũng có cấu trúc .....	139
Tật trộm cắp của Yeong Hee .....	142
Cấu trúc của ngôi nhà “mối quan hệ” .....	144
Tiểu hệ thống - tương tác giữa các vai trò .....	145
Đường biên giới - bức tường vô hình.....	147
 CÓ SÁU NGƯỜI TRÊN CHIẾC GIƯỜNG CỦA.....	150
HAI VỢ CHỒNG	
Tổn thương tạo nên tổn thương .....	153
Tổn thương lặp đi lặp lại một cách tinh vi .....	154
Mạch nối tiếp của xung đột và tổn thương mang tên gia đình.....	156
Bướm ở Brazil gây ra lốc xoáy ở Mỹ .....	159
Cảm xúc lây lan trong vô thức .....	163
Nghịệp gia đình .....	165
<i>Sự chuyển di giữa các gia đình.....</i>	167
<i>Sự chuyển di giữa các thế hệ.....</i>	169
<i>Sự chuyển di giữa các không gian .....</i>	170
 MONG MUỐN ĐƯỢC TÔN TRỌNG VÀ CÔNG NHẬN .....	173
Dự đoán thất bại cũng là chiến lược.....	176
Khi ta đau khổ nhất.....	177
Để không bị phớt lờ.....	180



Tại sao chúng ta xung đột trong gia đình? .....	184
Cách thức giao tiếp quy định mối quan hệ .....	187
<b>SỰ ĐÌNH CÔNG LÀ LỜI TUYÊN BỐ VỚI GIA ĐÌNH .....</b>	<b>190</b>
Biếng ăn không phải là một chứng rối loạn ăn uống .....	193
Trò chơi do bản tồn tại trong gia đình.....	194
Tuyên bố đình công vì vai trò dẽ tể thần của gia đình .....	198
<b>CÂU TRẢ LỜI CÓ TRONG BẠN .....</b>	<b>201</b>
Thiên tài châu Á đến từ Hàn Quốc .....	204
Dù chỉ thay đổi một chút dòng chảy của sông.....	207
Chỉ khác biệt về quan điểm.....	211
<b>NHỮNG NGƯỜI SỢ CÁC MỐI QUAN HỆ .....</b>	<b>214</b>
Niềm tin vào mối quan hệ .....	217
Những người trở thành nhím và cây vằn.....	219
Những người sợ các mối quan hệ .....	222
<i>Loại hình né tránh</i> .....	223
<i>Loại hình phụ thuộc</i> .....	223
Người yêu tự do hơn.....	227
<b>PHÁT HIỆN TỔN THƯƠNG .....</b>	<b>233</b>
Các vấn đề do thiếu sự đồng cảm .....	236
Người tổn thương lại gây tổn thương cho người khác .....	237

Nguyên nhân của vấn đề nằm ở quá khứ.....	242
Sự cô đơn thời thơ ấu .....	243
Ý nghĩa của chữ “hiếu” .....	245
Quá khứ đã qua và “tôi” của ngày ấy .....	248
 <b>BẮT ĐẦU KHÔI PHỤC MỐI QUAN HỆ.....</b>	 252
Hành trình của Psyche.....	255
Hạnh phúc và bất hạnh luôn có điểm kết .....	259
“Hóa ra không chỉ có mình khổ sở” .....	261
Sự thay đổi mối quan hệ .....	266
<i>Phản ứng phi logic</i> .....	267
<i>Khung mới</i> .....	269
 <b>LỜI KẾT .....</b>	 274

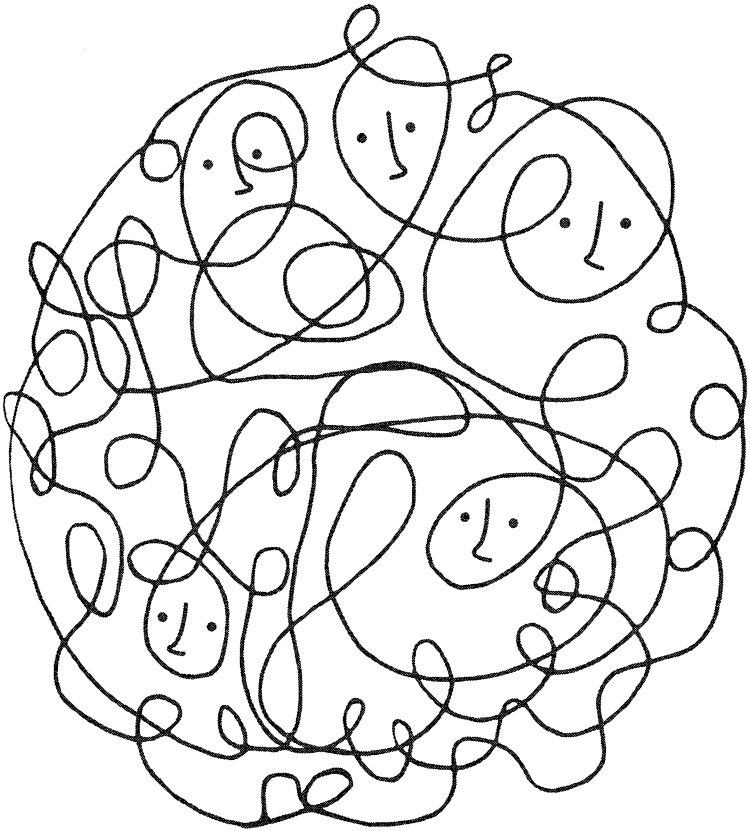
CHƯƠNG 1

# xung đột không bất chợt phát sinh

---

TÂM LÝ HỌC MỐI QUAN HỆ

---



Không bỗng dung một mối quan hệ  
đang tốt đẹp lại phát sinh xung đột.

Bất hạnh ấy đã nhen nhóm từ lâu.

Ở chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu về  
các góc nhìn vấn đề trong mối quan hệ.

“Sự hợp tác” được tạo thành trong  
mối quan hệ là vũ khí bí mật lớn nhất  
mà con người sở hữu. Mục đích của  
chương này là tìm hiểu ý nghĩa của sự  
hợp tác và những tác động của sự thiếu  
hợp tác.

Và qua đó, chúng ta sẽ đi vào tâm lý  
học “mối quan hệ”.





Nếu nói về phân tâm học và tâm lý học phân tích, không thể không nhắc đến Sigmund Freud và Carl Jung. Họ là những người đi tiên phong trong lĩnh vực phân tâm học và tâm lý học phân tích.

Nhưng tâm lý học mối quan hệ không có một nhà tiên phong tiêu biểu nào. Có rất nhiều người, rất nhiều học thuyết đa dạng đang được phát triển. Vậy nên, thay vì tập trung vào một học thuyết, chúng ta sẽ phải tìm hiểu nhiều học thuyết, rồi từ đó chỉ ra những điểm chung và điểm khác biệt, những điểm mạnh và điểm hạn chế của các học thuyết ấy.



## TÂM LÝ HỌC “MỐI QUAN HỆ”

Một trong những mục tiêu quan trọng của cuốn sách này là thay đổi cách ta nhìn nhận các vấn đề liên quan đến mối quan hệ. Ta thường nhìn nhận những vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ theo tu duy hoặc là đúng hoặc là sai, nói cách khác là theo khuôn mẫu người có lỗi và nạn nhân. Tuy nhiên, người có lỗi và nạn nhân không phải lúc nào cũng cố định trong các vấn đề, đôi khi là lẫn lộn, đôi khi là đổi vai cho nhau.

Ở học kỳ trước, tôi từng có buổi thuyết giảng đặc biệt cho các giáo viên ở trường cấp Ba của con trai. Hiệu trưởng trường là một độc giả của tôi, và điều đó đã vô tình trở thành cơ hội để tôi được thuyết giảng ở đây.

Trước buổi giảng, tôi đã chuyện trò đủ điều với hiệu trưởng. Hiệu trưởng thấy rằng ngày nay hoàn toàn không thể nói chuyện được với nhiều người trẻ. Một giáo viên chủ nhiệm từng rất khổ tâm với một đứa trẻ như vậy, và đã lấy hết can đảm gọi cho phụ huynh của đứa trẻ ấy. Nhưng giáo viên đã rất bất ngờ vì phụ huynh còn khó nói chuyện hơn cả đứa trẻ. Chúng ta có thể thấy rằng vấn đề của một đứa trẻ không chỉ nói lên tính cách, nhân cách của đứa trẻ ấy mà còn cho thấy cả vấn đề gia đình của đứa trẻ ấy.

Xã hội Hàn Quốc ngày nay đang đối mặt với khủng hoảng nghiêm trọng về vấn đề gia đình. Đặc biệt, tỷ lệ ly hôn ở Hàn Quốc rất cao, và điều này có liên quan đến khủng hoảng ngoại hối IMF. Thời điểm ấy, xã hội Hàn Quốc lâm vào tình trạng khủng hoảng kinh tế, khiến nhiều gia đình tan đàn xẻ nghé. Với những đứa trẻ

đã phải chứng kiến cuộc sống hôn nhân bất hạnh của bố mẹ, điều này là một tổn thương sâu sắc và để lại sang chấn. Sau khi trải qua giai đoạn dậy thì khó khăn và trưởng thành, dù cho cuộc sống hiện tại không có vấn đề gì, nhưng tổn thương đến từ gia đình vẫn cản trở họ trên mọi nẻo đường đời.

Khi hỏi bọn trẻ về tương lai, mơ ước, câu trả lời rất khác với trước đây. Nếu như trước đây, bọn trẻ mơ ước “Mình sẽ làm được điều gì đó”, “Mình sẽ trở thành người thế này người thế nọ” thì giờ đây ước mơ là “*sobwakhaeng* (niềm hạnh phúc bé nhỏ nhưng chắc chắn)”. Bọn trẻ chẳng ước ao trở thành một người vĩ đại, mà chỉ có mơ ước giản đơn là xây dựng một mái ấm gia đình hạnh phúc, sống một cuộc sống êm ấm ở nơi đó.

Thế nhưng mơ ước có một gia đình hạnh phúc lại khó thành hiện thực hơn bất cứ ước mơ nào. Đó không phải là điều có thể đạt được chỉ với sự nỗ lực. Vì vậy, ta cần học. Từ bây giờ, chúng ta sẽ tìm hiểu cách ngăn chặn, đối phó với xung đột một cách sáng suốt để có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc hay mối quan hệ thuận lợi, suôn sẻ có trong tâm lý học mối quan hệ.

Rất nhiều người xung quanh ta gặp khó khăn trong các mối quan hệ. Nếu lắng nghe tường tận câu chuyện khó khăn của họ, ta sẽ thấy họ đã từng trải qua những đau đớn và tổn thương trong gia đình. Nhà phân tâm học, đồng thời là tác giả của cuốn sách nổi tiếng *Nghệ thuật yêu: truy vấn về bản chất tình yêu (The Art of Loving)* - Erich Fromm từng nói rằng: “Đằng sau một đứa trẻ có vấn đề thường là bậc phụ huynh có vấn đề.” Nói cách khác: “Đằng sau vấn đề của trẻ là vấn đề của gia đình.”

Tôi cũng đã giải thích khá đầy đủ về sự cần thiết của tâm lý học mối quan hệ. Bây giờ, chúng ta đi vào tìm hiểu những tiền đề cơ bản của tâm lý học mối quan hệ.

## XUNG ĐỘT KHÔNG BỔNG DUNG PHÁT SINH

Có một cuốn sách tôi thường đọc những khi không ngủ được. Đó là cuốn sách *Baeknyeon Sikdang* về những *nopo* của đầu bếp Park Chan Il. *Nopo* là từ dùng để chỉ những quán ăn có tuổi đời ít nhất là trên năm mươi năm. Thông thường, những quán ăn trên năm mươi năm đều là được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. *Baeknyeon Sikdang* là một cuốn sách thú vị về những suy nghĩ của đầu bếp Park Chan Il trên hành trình tìm kiếm, giới thiệu *nopo* - quán ăn trên năm mươi năm tuổi đời ở Hàn Quốc.

Trong cuốn sách này, đầu bếp Park Chan Il có viết: “*Hàn Quốc đúng đầu thế giới về số lượng quán ăn. Và những quán ăn ngon không bao giờ phá sản.*” Đúng vậy. Lý do quán ăn *Yokjaeongi Halmeoni* (Bà già chửi tục) vẫn tồn tại là vì hương vị thơm ngon dù thái độ phục vụ không thân thiện.

Theo đầu bếp Park Chan Il, những quán ăn lâu đời này đều có điểm chung là hương vị thơm ngon và do chính chủ quán trực tiếp vào bếp (điều này rất quan trọng). Cuối cùng là nhân viên đều làm việc lâu năm.

Thời gian gắn bó của nhân viên ở các *nopo* thường từ hai đến ba mươi năm, vậy nên làm việc ba mươi năm ở một *nopo* không phải

là điều gì đặc biệt. Giám đốc điều hành Kim Ji Ok của quán mì lạnh nổi tiếng ở Jong-ro thuộc Seoul - quán Woo Lae Oak - chống gậy đứng ở lối vào. Mọi người những tưởng đó là chủ quán, nhưng hóa ra ông là giám đốc điều hành và đã làm ở đây được năm mươi năm. Thật tài phải không? Một nhân viên làm việc được năm mươi năm đã rất đáng nể, nhưng người chủ đã thuê nhân viên ấy trong suốt năm mươi năm càng đáng nể hơn.

Không chỉ vậy, đầu bếp Park Chan Il còn kể thêm: “*Nấu ăn vừa dễ dàng, đơn giản lại thơm ngon chỉ khả thi khi bạn đạt đến trình độ cao nhất.*” Nói một cách dễ hiểu là, quán ăn thực sự đơn giản, ngon miệng, mang tới hương vị tuyệt hảo là một quán ăn có tiêu chuẩn rất cao. Điều này không chỉ được tạo nên bởi bí quyết, mà còn là công việc cần khoảng thời gian tính bằng năm.

Mỗi lần đi thuyết giảng ở địa phương, sở thích của tôi là ghé thăm những quán ăn được nhắc tới trong *Baeknyeon Sikdang*. Và quán Sangju là một trong số đó. Quán Sangju chuyên về *chueotang* (canh cá chạch) và nằm ở khu phố sầm uất nhất Daegu. Mỗi năm, quán có hai ngày đặc biệt, đó là đóng cửa vào ngày 15 tháng 12 và mở cửa vào ngày mừng 1 tháng 3. Vì không thể tìm được những loại rau ngon, loại chạch trong nước hoàn hảo vào giữa mùa đông, nên thay vì chuẩn bị món ăn với những nguyên liệu không đảm bảo về mặt chất lượng như vậy, quán đóng cửa vào mùa đông, mở cửa trở lại vào mùa xuân.

Khi nhận được câu hỏi “*Làm thế nào quán ăn có thể tồn tại lâu hơn một thế hệ như vậy?*” từ đầu bếp Park Chan Il, chủ quán Sangju - bà Cha đã trả lời thế này:

“Một cửa hàng hay một công ty tốt đâu thể sụp đổ trong một đêm?”

Thưa các bạn, những gì tôi kể cho tới giờ phút này là vì câu nói này. Một công ty hay một cửa hàng làm ăn kinh doanh tốt không bỗng dưng sụp đổ, có chăng là mọi người không nhận thấy sự sụp đổ ấy cho đến khi đối mặt với cái kết.

Góc nhìn đối với các vấn đề trong tâm lý học mối quan hệ cũng không khác gì quan điểm của bà Cha. Xung đột và bất hạnh của một gia đình vốn êm ấm, hay xung đột với đồng nghiệp và bạn bè đồng trang lứa không bỗng dưng mà có.

Lái xe bất cẩn làm tăng nguy cơ tai nạn giao thông. Nhưng không phải chỉ vì bạn không thể lái xe mà sẽ gây ra tai nạn giao thông. Có đôi khi, cái sự không may cũng có thể là nguyên nhân thực sự gây ra tai nạn. Ví như, bạn đang lái xe thì có một chiếc xe được lái bởi một tài xế điều khiển phương tiện sau khi uống rượu chạy ngang qua. Logic nào có thể giải thích được điều này? Chúng ta đâu thể có cách giải thích nào khác ngoài lý do xui xẻo.

Nhưng các vấn đề trong gia đình không bắt nguồn từ xui xẻo. Hai vợ chồng đã từng rất yêu thương nhau quay ra ghét nhau rồi trục trặc, còn những đứa con bị tổn thương khi chúng kiến bố mẹ như vậy, sự bất hạnh này không bỗng dưng ập đến mà đã bắt đầu từ rất lâu trước đây. Đây chính là cách chúng ta cần để nhìn nhận các vấn đề trong gia đình.

Nếu quan sát tình huống phát sinh xung đột trong các mối quan hệ, phần lớn mọi người đều coi nguyên nhân đến từ một phía



và chất vấn ai đó. Tuy nhiên, xung đột không thể được giải quyết theo cách này. Chỉ khi thấu suốt về cái cách mà tổn thương trong quá khứ ảnh hưởng đến bản thân của hiện tại và cách vượt qua tổn thương ấy, sự phục hồi mới có thể bắt đầu.

Ví dụ, một người phụ nữ không được yêu thương khi còn nhỏ trở thành một người mẹ. Cô ấy muốn dành cho những đứa con tình yêu thương mà bản thân lúc nhỏ đã không nhận được, nhưng cô ấy lại không biết cách thể hiện sự yêu thương. Hay thậm chí, điều đó còn có thể dẫn đến suy nghĩ rằng nếu mình quá cưng chiều bọn trẻ thì mình sẽ bị thua thiệt.

Các bạn có thể tìm thấy nội dung tôi vừa trao đổi trong những cuốn sách xưa của phương Đông. Trong quẻ Thuần Khôn của Chu Dịch có câu “Lý sương, kiên băng chí” với ngụ ý là bàn chân giẫm lên sương thì biết băng dày sắp đến. Trước khi sương rơi, không bao giờ có chuyện đóng băng. Quẻ Thuần Khôn cho chúng ta thấy rằng tất cả mọi chuyện đều diễn ra tuần tự, phát triển dần dần.

Nhà văn nổi tiếng nước Đức được trao giải Nobel Văn học năm 1946 - Hermann Hesse - đã viết trong cuốn sách *Sói đồng hoang* rằng: “*Nhưng thực tế, không có ai, ngay cả một ta đơn giản nhất, cũng không phải là một thể thống nhất. Ta là một thế giới đa sắc màu và là một tiểu vũ trụ. Là thời hỗn nguyên hỗn độn của những hình thức, giai đoạn, trạng thái đa dạng, và những khả năng, di sản được kế thừa.*”

Chúng ta đều là con trai hay con gái của một ai đó, và là một phần của lịch sử gia đình mà bản thân thuộc về. Những tổn thương, nỗi đau chúng ta nhận từ gia đình, và cả cách chúng ta đối diện với những tổn thương ấy đều có trong lịch sử gia đình của bản thân. Đó là lý do vì sao tôi nói rằng xung đột và đau khổ của một gia đình không phải là sự cố đáng tiếc bất chợt phát sinh vào một ngày nào đó. Các bạn cần hiểu là xung đột hay đau khổ ấy cũng có một lịch sử nhất định.

Thế giới nội tâm của chúng ta không phải là kết quả đạt được trên đường đời mình ta độc bước, mà là kết quả từ những kinh nghiệm, sự tự ý thức có được sau khi gặp gỡ rất nhiều người, từ những thế hệ đi trước và từ những di sản xã hội hay sinh học họ để lại. Vì vậy, nếu càng hiểu rõ cách thức chuyển di diễn ra giữa các thế hệ, biết càng nhiều về quá khứ của gia đình mình, chúng ta càng dễ thoát khỏi những nỗi đau.

Tóm lại, chúng ta cần nhìn nhận vấn đề trong các mối quan hệ dựa trên tiền đề là: các vấn đề với gia đình hay với các cá nhân không phải là những bất hạnh bỗng dưng ập đến. Sau đó, chúng ta sẽ có cái nhìn tổng thể hơn, thay vì đổ lỗi cho ai đó về nguyên nhân của xung đột hay vấn đề một chiều. Đây không chỉ là tiền đề cốt lõi mang tính nền tảng để giải quyết vấn đề có thể nảy sinh trong các học thuyết khác nhau của tâm lý học mối quan hệ, nó còn là điểm khởi đầu của tâm lý học mối quan hệ mà chúng ta chuẩn bị tìm hiểu.

## VŨ KHÍ BÍ MẬT CỦA CON NGƯỜI: SỰ HỢP TÁC

Theo nhà sinh học thần kinh nổi tiếng người Đức - Joachim Bauer, lý do loài người - loài yếu hơn nhiều loài động vật khác - có thể trở thành sinh vật mạnh nhất trong tự nhiên là vì “sự hợp tác qua lại”. Hay có thể nói sự hợp tác qua lại là vũ khí bí mật mà con người sở hữu. Chà, vậy thì để xác nhận mức độ thuyết phục của những lời này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu qua hai loài động vật đã từng phát triển mạnh mẽ chẳng kém gì loài người trên trái đất.

Nếu chọn loài động vật tiêu biểu từng phát triển mạnh trên trái đất, tôi sẽ chọn sói. Sức mạnh của loài sói khiến loài người sợ hãi nhất trong các loài động vật.

Thế nhưng sức mạnh của loài sói không chỉ đến từ hàm răng và cơ bắp. Sức mạnh thực sự của chúng nằm ở “bầy đàn”. Một bầy sói là một đơn vị gia đình. Năng lượng và sự gắn kết chặt chẽ từ một gia đình có sói mẹ, sói bố, sói dì, sói chú là điều khiến loài sói trở thành loài sinh vật mạnh nhất trong tự nhiên.

Các bạn có thấy được vì sao loài người khiếp sợ loài sói ở đây. Chúng ta nghĩ là sự hợp tác chỉ có ở loài người, nhưng thực tế sự hợp tác trong một bầy sói không hề kém cạnh con người. Trong tự nhiên, bị thương đồng nghĩa với cái chết. Nhưng loài sói thì khác. Những con sói trong đàn sẽ chăm sóc chu đáo, thậm chí là mang thức ăn đến cho đồng đội bị thương, hay nói cách khác là mang đến cơ hội đứng lên lần nữa. Loài sói hiểu rất rõ sức mạnh bầy đàn - “gia đình”, và có sự kết hợp ăn ý trong bầy đàn của mình. Điều này khiến sói trở thành loài mạnh nhất, không địch thủ trong tự nhiên.

Loài sói khôn hơn ta nghĩ. Các nhà động vật học cũng thấy loài sói khôn hơn loài cáo. Khi một đàn sói đi qua tuyết, ngay cả những thợ săn kinh nghiệm cũng khó có thể biết được là một con hay là mười con đã đi qua. Vì những con sói theo sau chỉ đi vào dấu chân của con đầu đàn. Chỉ riêng điều này đã cho thấy sói thực sự là thợ săn điều luyện, xuất sắc, và sự hợp tác chính là vũ khí của chúng.

Tiếp đây, chúng ta sẽ ra biển. Loài sinh vật mạnh nhất của biển cả bất ngờ thay lại là cá voi sát thủ. Không một loài động vật nào của đại dương vượt qua được cá voi sát thủ. Chắc hẳn có bạn sẽ tò mò không biết cá mập trắng xuất hiện trong bộ phim *Hàm cá mập (Jaws)* có thua cá voi sát thủ hay không. Câu trả lời là có. Và các bạn hẳn sẽ hoài nghi làm sao cá voi sát thủ lại có thể săn được cá mập trắng với kích thước khổng lồ như vậy, nhưng cá voi sát thủ có thể. Trong khi cá mập trắng sống đơn độc, cá voi sát thủ lại có một đặc điểm khác.

Đó là “bầy đàn”. Trong một bầy cá voi sát thủ, “bà ngoại” là con đầu đàn. Một tập thể gia đình gồm bà ngoại, mẹ, bố, cô, chú khiến cá voi sát thủ trở thành loài mạnh nhất, không đối thủ trên đại dương.

Thưa các bạn, con người có một vũ khí bí mật là sự hợp tác. Và hai loài động vật kia có sự hợp tác không thua kém gì loài người là những loài sinh vật mạnh nhất, không đối thủ trên lãnh thổ của chúng. Sự hợp tác - vũ khí bí mật mà Joachim Bauer nhắc đến cũng có thể giải thích là “tình cảm gia đình”. Tình cảm của một nhóm được tạo thành từ một gia đình - tức là tình cảm gia đình, khiến cho sự hợp tác với nhau trở nên khả thi.

Vừa nãy, tôi đã giải thích về sự hợp tác ở động vật, còn bây giờ, chúng ta quay trở lại với thế giới loài người. Trong những bộ phim của đạo diễn được người Nhật yêu thích - Akira Kurosawa, có một bộ phim với tựa đề *Bảy võ sĩ đạo* (*The Seven Samurai*). Nội dung bộ phim như sau.

Vào thời Chiến Quốc, khi chiến tranh kéo dài hàng trăm năm, những người nông dân ở một ngôi làng thuộc vùng núi nọ vô cùng phiền não khi nghe tin bọn sơn tặc sắp kéo tới cướp hết mọi tài sản trong khi họ mới đập xong lúa mạch chưa được bao lâu. Nếu thực sự như vậy, tất cả mọi người đều sẽ chết, nên mọi người đã bàn nhau cùng tự tử. Đương lúc ấy, một ông lão thông thái đã nảy ra ý này.

“Ngôi làng bên cạnh đã thuê những samurai lang thang đánh nhau và đã chiến thắng, đuổi được bọn sơn tặc đi. Hay làng mình cũng thử một lần.”

Đây là phần mở đầu của bộ phim. Sau đó, ngôi làng ấy đã thuê bảy samurai lang thang để chiến đấu chống lại bọn sơn tặc hung tàn. Người lợi hại nhất trong bảy samurai lang thang - Kanbei đã dạy những người nông dân kỹ năng chiến đấu với tư cách là thủ lĩnh.

“Bản chất của chiến tranh là như thế này: Bảo vệ người khác là con đường chắc chắn nhất để bảo vệ chính mình.”

Nếu suy ngẫm về những gì Kanbei đã nói, bạn có thể thấy được sự hợp tác cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc giành chiến thắng trong các trận chiến.

Từ đầu tới giờ, tôi đã giải thích về kỹ năng sinh tồn - sự hợp tác. Có thể thấy sự hợp tác là kỹ năng sinh tồn rất cần thiết trong thời đại của chúng ta. Ta cần nhớ là sự hợp tác không chỉ đơn giản tạo ra một cuộc sống hạnh phúc, ấm êm hay mang lại sự thoải mái, mà còn ảnh hưởng đến sự sinh tồn.

Thực sự, không hề quá lời khi nhấn mạnh sự hợp tác là vũ khí bí mật của chúng ta. Trong thời kỳ khủng hoảng kinh tế hay thiên tai ập đến bất ngờ, những gia đình - có sự hợp tác bền chặt trong khó khăn ấy sẽ động viên, an ủi nhau dù mệt mỏi, và đôi khi giải tỏa căng thẳng bằng những câu chuyện cười. Trong hoàn cảnh khó khăn, mối quan hệ đồng nghiệp được hình thành từ sự tin tưởng chắc chắn cũng có thể trở thành niềm an ủi và điểm tựa cho nhau. Dầu mỗi một nhưng mọi người cùng hợp sức làm một, chịu đựng khoảng thời gian khó khăn ấy, và rồi tiến bước về phía trước.

Ngược lại, mối quan hệ gia đình hay đồng nghiệp thiếu sự hợp tác có xu hướng nhạy cảm, dễ cáu kỉnh và chỉ trích nhau nhiều hơn bình thường khi đối mặt với những khủng hoảng như vậy. Vốn đã mệt mỏi, bất an, giờ lại thêm bức bối, cáu kỉnh, bất hòa với nhau, những mối quan hệ ấy sẽ sớm đứt gãy trước khi nổi đau kết thúc.

Nhìn bề ngoài, có vẻ như mối quan hệ đổ vỡ vì vấn đề kinh tế hay sự cố ngoài ý muốn, nhưng nếu xem xét kỹ lưỡng nội tình, nguyên nhân dẫn đến đổ vỡ là do tình trạng suy yếu của sự hợp tác - vũ khí bí mật của chúng ta.

Tôi du học ở Đức cho đến năm 2002, sau đó thì quay trở lại Hàn Quốc. Như vậy, tính ra tôi đã làm công việc giảng dạy được một thời gian dài. Trong số những người tôi đã gặp khi làm công việc này, rất nhiều người có địa vị rất cao và dường như đạt được tất cả mọi thứ. Nhưng trong số họ, có những người đánh mất tất cả mọi thứ bản thân gây dựng bấy lâu trong chốc lát và sụp đổ chỉ sau một đêm. Nếu theo cách diễn đạt mọi người hay dùng dạo này, thì đó là “*knock out*”.

Sự sụp đổ của họ không phải là một bất hạnh bất chợt ập đến. Sự bất hạnh ấy đã nhen nhóm từ trước. Và sự hợp tác duy trì bấy lâu nay đã tan rã.

Hai vợ chồng đã từng rất yêu thương, tin tưởng nhau, nhưng rồi mối quan hệ cũng tan vỡ. Niềm tin trong mối quan hệ đồng nghiệp bấy lâu vốn rất tốt đẹp cũng bị phá vỡ. Và một lúc nào đó, những mối quan hệ ấy trở thành mối quan hệ mà bản thân chán ghét nhất. Hơn nữa, vì đôi bên không thể thấu hiểu nhau nên giao tiếp cũng bị ngắt quãng, cuối cùng mối quan hệ tan vỡ. Tôi đã chứng kiến nhiều người sau khi sự hợp tác bị sụp đổ đã không thể nào vượt qua khủng hoảng và đã ngã gục.

Thưa các bạn, điều tôi muốn truyền tải đến các bạn qua những nội dung vừa rồi là ngày nay sự hợp tác không chỉ là điều kiện hạnh phúc đơn thuần mà còn là kỹ năng sinh tồn. Hẳn các bạn vẫn nhớ tôi từng giải thích rằng mỗi bất hạnh đều có một lịch sử nhất định. Sự đổ vỡ của sự hợp tác qua lại phá hủy tất cả mọi thứ.

Các vấn đề gia đình, hay cả các vấn đề trong mối quan hệ cá nhân đều có nguyên nhân. Tất cả mọi thứ nhu khuôn mẫu bất hạnh đang lặp lại qua nhiều thế hệ, sang chấn, nỗi đau và tổn thương kéo dài là những thứ thường xuyên làm một gia đình đau khổ và khiến họ phải nhìn lại.

## MỐI QUAN HỆ KHÔNG CÓ KỸ NĂNG

Trong *Đạo đức kinh*, Lão Tử có viết: *“Biết người khác là thông minh, nhưng biết mình mới là trí tuệ đích thực. Thắng người khác là mạnh, nhưng làm chủ được bản thân mới là người mạnh thực sự.”* Những lời này của Lão Tử đã nói lên quan điểm về kỹ năng mà tâm lý học mối quan hệ của cuốn sách này hướng tới.

Khả năng xây dựng mối quan hệ không nằm ở kỹ năng hay sự tinh tế, khéo léo. Nếu chỉ học một vài mẹo rồi sử dụng để cải thiện mối quan hệ, bạn không thể có được kết quả thỏa mãn. Bởi vì mối quan hệ giữa người với người cực kỳ phức tạp và các vấn đề thuộc nhiều chiều khác nhau phát sinh trong mối quan hệ đan xen vào nhau, nên nếu chỉ cải thiện một phần thì kết quả cải thiện cũng chẳng được bao. Do đó, tâm lý học mối quan hệ trước tiên sẽ giúp các bạn có cái nhìn tổng thể để quan sát các mối quan hệ.

Mối quan hệ có thể được xem như sự giải trí toàn diện. Nói cách khác, để duy trì thật tốt mối quan hệ, chúng ta cần làm tốt tất cả mọi thứ, vậy nên giới nắm bắt sự thay đổi của đối phương và có sức mạnh để kiểm soát đối phương vẫn chưa đủ. Trước nhất, chúng ta cần có mối quan hệ tốt với bản thân và cách thức duy trì mối quan hệ với người khác phải lành mạnh.



Nếu đối phương đáp lại đại khái những gì bản thân ta đã nói rất nghiêm túc, ta bị tổn thương bởi thái độ của đối phương. Còn ngược lại, khi đối phương phản ứng, lắng nghe một cách nghiêm túc, chăm chú những lời ta nói, ta cảm thấy rất vui. Tùy vào cách tiếp nhận thái độ của đối phương - có vẻ nhu thò ơ, không tôn trọng lời nói của bản thân, ta có thể tạo ra những kết quả hoàn toàn khác nhau.

Kết quả ra sao tùy thuộc vào việc ta coi đó là thái độ coi thường, thò ơ, âm thanh âm ỉ xung quanh, hành động ngẫu hứng nhằm mục đích gây chú ý hoặc tiếng ồn xung quanh, hay là vấn đề trong cách giao tiếp của đối phương. Khi cảm thấy đau buồn và bị tổn thương bởi sự thò ơ của đối phương, dù biết không phải là vì vấn đề cuộc sống, nhân cách, ngoại hình, bằng cấp hay vấn đề giao tiếp của bản thân, nhưng chúng ta vẫn có thể bắt đầu hành trình cải thiện mối quan hệ.

Kể từ giờ, chúng ta sẽ khám phá xem các học thuyết của tâm lý học mối quan hệ có góc nhìn như thế nào về những vấn đề phức tạp như thế này, và đi sâu tìm hiểu đặc điểm độc đáo cũng như điểm khác biệt của các học thuyết ấy.

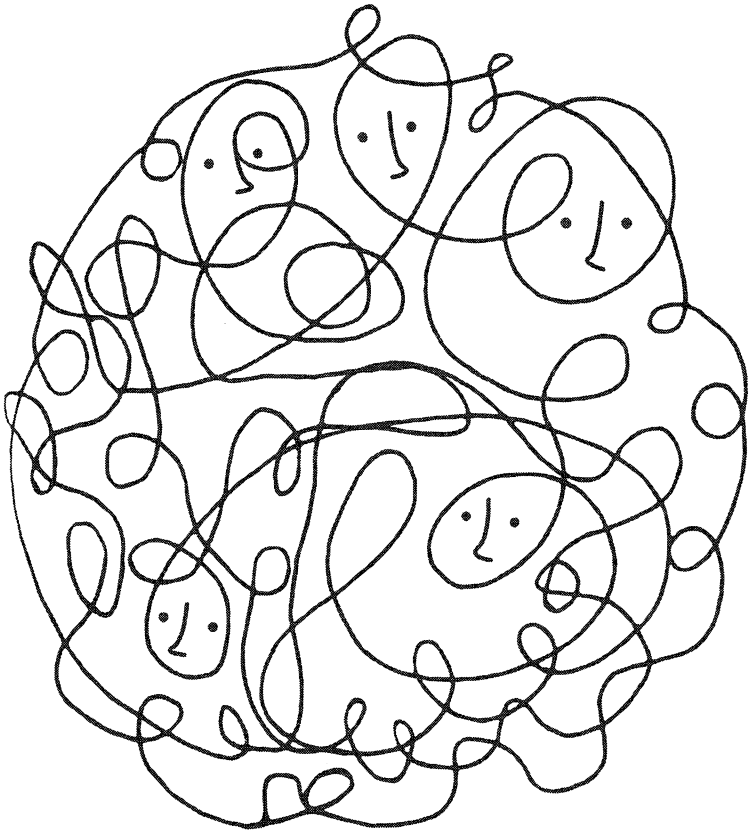
CHƯƠNG 2

# hai góc nhìn về mối quan hệ

---

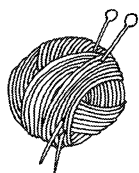
PHÂN TÂM HỌC VÀ  
HỌC THUYẾT HỆ THỐNG

---



Có hai quan điểm về mối quan hệ, đó là quan điểm từ góc độ tâm lý học chính thống theo phân tâm học - hay còn gọi là “tâm lý học vô thức” và quan điểm từ góc độ học thuyết hệ thống.

Ngoài ra trong chương này, chúng ta cũng sẽ xem xét các khái niệm cơ bản quan trọng của học thuyết hệ thống - nền tảng lý thuyết của tâm lý học mối quan hệ.





Ngày nay, khả năng xây dựng mối quan hệ không chỉ là một đặc điểm mang tính cá nhân, mà còn liên quan tới kỹ năng sinh tồn cần thiết trong đời sống xã hội. Một người xây dựng tốt mối quan hệ với người khác và không gây thù chuốc oán với ai trong một tập thể sẽ được đồng nghiệp cũng như cấp trên chú ý. Vậy nên, chúng ta cần có kỹ năng xây dựng mối quan hệ nếu muốn đạt được thành công trong xã hội và hiện thực hóa ước mơ về một gia đình hạnh phúc. Kỹ năng này không phải chỉ cần đọc sách self-help là sẽ có được, mà chúng ta cần phải biết nguyên tắc.

Trong tâm lý học, có hai quan điểm về xung đột, vấn đề trong các mối quan hệ này. Một là quan điểm của phân tâm học và hai là quan điểm của học thuyết hệ thống.

## VẾT THƯƠNG LÒNG, PHÚC CẢM

Điều cốt lõi khi xem xét vấn đề theo quan điểm phân tâm học là “phức cảm”. Khi một cá nhân đang có xung đột hôn nhân hay không thể thích ứng với cuộc sống công sở, luôn trong trạng thái căng thẳng, mâu thuẫn, thậm chí đôi khi bị trầm cảm, bất an, phân tâm học coi đó là vấn đề phát sinh do một phức cảm vô thức bên trong nội tâm và ưu tiên tìm kiếm phức cảm ấy để giải quyết vấn đề.

Khi nói đến phức cảm, có lẽ các bạn sẽ nhớ tới một từ, đó là mặc cảm. Học trò của Freud - Alfred Adler - đã giải thích về phức cảm thông qua khái niệm mặc cảm. Điều đó không hoàn toàn sai, nhưng phần lớn các nhà phân tâm học ngày nay không giới hạn phức cảm chỉ là sự mặc cảm.

Phức cảm có nghĩa là vết thương lòng, hay trong ta có tổn thương nào đó. Nếu vết thương ấy bị đụng chạm, ta trở nên ám ảnh với nó một cách kỳ lạ. Giả dụ một người có vết thương lòng về sự nghèo khó. Như vậy, người ấy sẽ bị ám ảnh về chuyện tiền bạc hay vật chất - những gì liên quan đến sự nghèo khó. Còn với chuyện khác, người ấy suy nghĩ rất bình thường, hay thậm chí rất bình tĩnh. Thế nên, những gì người ấy đặc biệt ám ảnh là phần người ấy bị tổn thương, phân tâm học gọi những vết thương lòng như vậy là phức cảm.

Hai phức cảm điển hình nhất trong xung đột gia đình hay vấn đề về mối quan hệ là “phức cảm yêu mẹ ghét bố” và “phức cảm yêu bố ghét mẹ”. Ở nam giới, chủ yếu là phức cảm yêu mẹ ghét bố, còn ở nữ giới thì ngược lại là phức cảm yêu bố ghét mẹ.

Đầu tiên, phúc cảm yêu mẹ ghét bố là phúc cảm hình thành do sự thừa hay thiếu tình yêu của mẹ. Trong sâu thẳm, ta bị ám ảnh về mẹ và có vết thương lòng liên quan đến mẹ. Thiếu thốn tình yêu của mẹ hay được mẹ quá yêu chiều là nguyên nhân gây ra phúc cảm.

Chúng ta hãy cùng xem điều gì xảy đến với một người đàn ông bị ám ảnh bởi phúc cảm yêu mẹ ghét bố. Khi người đàn ông ấy có bạn gái rồi kết hôn, chắc chắn luôn có một người dôi theo mối quan hệ của hai người, đó chính là mẹ của người đàn ông. Người đàn ông có phúc cảm yêu mẹ ghét bố không thể nào xây dựng một mối quan hệ chỉ có hai người trong mối quan hệ ấy với một người phụ nữ khác. Họ vô thức hình thành mối quan hệ bộ ba (triangular relationship) với mẹ.

Ngay cả những lúc tặng quà và thể hiện tình cảm với bạn gái, trong đầu người đàn ông này vẫn quẩn quanh ý nghĩ về mẹ, *“Mẹ của mình sẽ thế nào đây? Mẹ đã tốt với mình như thế kia mà?”* Nếu người bạn gái biết được điều này, cô ấy hẳn rất kinh hãi.

Người phụ nữ kết hôn với người đàn ông có phúc cảm yêu mẹ ghét bố gặp rất nhiều khó khăn. Vì họ phải chấp nhận sự thật rằng chồng họ không phải là không yêu họ, mà phúc cảm yêu mẹ ghét bố trong lòng chồng vẫn chưa được giải quyết và không ngừng gây cản trở mối quan hệ của hai người.

Phúc cảm yêu mẹ ghét bố không chỉ ở nam giới, mà còn cả ở nữ giới. Những người phụ nữ có phúc cảm yêu mẹ ghét bố thường vô thức lặp lại với con cái sự thờ ơ, thiếu thốn tình thương mà mẹ

đã làm với mình. Không phải là họ không yêu thương con cái, không quan tâm đến con cái, mà họ đang tái diễn lại khuôn mẫu quan hệ với mẹ mà chính bản thân không hề hay biết. Đó là một mong muốn vô thức, nên rất khó kháng lại mong muốn ấy.

Như vậy, chúng ta có thể thấy là những người có phức cảm yêu mẹ ghét bố thường vô thức tái diễn lại mối quan hệ với mẹ lúc nhỏ trong mối quan hệ với mọi người, với gia đình hiện tại, và xây dựng những mối quan hệ không bền vững. Vậy nên, phân tâm học xem phức cảm yêu mẹ ghét bố là một trong những nguyên nhân cốt yếu nhất của xung đột gia đình, và tập trung vào tìm hiểu, giải quyết vấn đề này.

Thứ hai là phức cảm yêu bố ghét mẹ. Nếu lúc nhỏ, ta cực kỳ tôn kính bố hoặc ngược lại là căm phẫn, khinh miệt và oán giận bố, điều này sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của ta theo một cách nào đó.

Bây giờ, chúng ta sẽ xem cuộc sống của một người phụ nữ lớn lên trong tình yêu thương quá mức của bố như thế nào. Đó là trong suốt quá trình từ lúc hẹn hò đến lúc kết hôn, người phụ nữ này luôn vô thức so sánh bạn trai với bố.

Thực tế, không một ai có thể yêu thương ta trọn vẹn như bố, không một ai đó có thể tận tâm và yêu thương ta vô điều kiện như bố mẹ. Điều này dẫn đến sự thất vọng thái quá với bạn trai và gây trở ngại cho mối quan hệ.

Tiếp đây là ví dụ khác về một người phụ nữ đã trải qua thời thơ ấu của mình trong sự ngược đãi và thờ ơ của bố. Trên chặng

đường trưởng thành, hẹn hò rồi kết hôn của người phụ nữ này luôn có bóng dáng người bố của quá khứ. Chỉ phát hiện sự xuất hiện dù là rất nhỏ của hình ảnh người bố ở đối phương, cô ấy trốn chạy ngay lập tức. Nếu như bố cô ấy thích uống rượu, chỉ cần phát hiện bạn trai thích rượu dù chỉ một chút, cô ấy đề nghị chia tay ngay lập tức. Cô đã vô thức phóng chiếu, chuyển di những tổn thương, sự tức giận vẫn chưa được giải quyết với bố lên đối phương, trả lại những tổn thương của bản thân.

Vấn đề ở đây là cô ấy không trả lại tổn thương ấy cho bố mình, lại còn làm hỏng mối quan hệ mà bản thân yêu thương, trân trọng vì phúc cảm yêu bố ghét mẹ.

Còn với đàn ông, nếu họ có phúc cảm yêu bố ghét mẹ, họ vô thức làm theo hoặc làm ngược lại với những gì bố đã làm với bản thân. Họ có thể lặp lại sự thờ ơ, lạnh lùng, bạo lực, hành vi nghiện ngập, sự yếu kém về kinh tế của bố mình. Họ vô thức tái diễn khuôn mẫu mối quan hệ với bố. Hoặc, như tôi vừa nói, họ cũng có thể làm ngược lại với những hành động của bố mình. Điều này giống như ghét (ghét và coi đó là xấu) hành vi nào thì bắt chước theo hành vi đó.

Phúc cảm là một vấn đề cá nhân được tạo ra trong cuộc đời và lịch sử của một con người. Tuy nhiên, gia đình hay xã hội xung quanh cá nhân ấy cũng có thể ảnh hưởng tới sự hình thành phúc cảm. Nếu ta từng nói *"Tôi sẽ không sống như bố mẹ mình"*, thì có thể bên trong nội tâm ta có phúc hợp yêu mẹ ghét bố hay yêu bố ghét mẹ.



Vì vậy, phân tâm học giải quyết phức cảm - nguyên nhân gây ra xung đột, khủng hoảng của một người bằng cách giải mã giấc mơ. Tuy nhiên, để trở thành chuyên gia phân tích giấc mơ, tìm ra và giải quyết phức cảm mất rất nhiều thời gian. Thêm nữa, cách thức này còn có hạn chế là đòi hỏi các phiên làm việc dài và tiêu tốn nhiều chi phí.

Do đó, nhu cầu giải quyết xung đột và khủng hoảng thông qua hiện tượng hữu hình thay vì tiếp cận vấn đề quan hệ qua vô thức bắt đầu xuất hiện. Và đây là nguồn gốc ra đời của học thuyết hệ thống (*system theory*).

## CUỐI CÙNG VẪN LÀ GIAO TIẾP

Học thuyết hệ thống có quan điểm trái ngược với phân tâm học về khó khăn trong các mối quan hệ, chẳng hạn như xung đột trong gia đình hay giữa hai vợ chồng, xung đột giữa bố mẹ và con cái hay mối quan hệ ngoài xã hội. Phân tâm học coi vấn đề mối quan hệ là phức cảm - vấn đề vô thức, trong khi đó học thuyết hệ thống xem nó là vấn đề của giao tiếp và quan hệ. (Học thuyết hệ thống còn được gọi là quan điểm hệ thống.)

Tôi đã từng tham vấn cho một người phụ nữ. Cô ấy đã kết hôn khoảng sáu tháng. Cô ấy than thở là bản thân đã uống rất nhiều rượu kể từ khi kết hôn, cô ấy còn chuẩn bị đồ nhắm rượu thay vì nấu cơm vài ba lần mỗi tuần và lo lắng bản thân có thể trở thành người nghiện rượu.

Vấn đề hữu hình ở đây là vấn đề về “rượu”. Nhưng trong lúc nghe câu chuyện, tôi đã hiểu vì sao người phụ nữ kết hôn chưa đầy sáu tháng này lại thường xuyên uống rượu và còn chuẩn bị cả đồ nhậu. Đó là vì gia đình bên chồng là một gia đình nghiện rượu. Cả bố lẫn con trai đều thích rượu.

Hai người đàn ông này có đặc điểm là thường ngày cực kỳ trầm tính, ít nói. Hai người chẳng mấy khi trò chuyện, nếu có cũng chỉ theo kiểu trả lời ngắn gọn “có/không”. Nhưng cú rượu vào là lời ra. Hai người nói những điều bình thường chẳng mấy khi nhắc đến, rồi còn dốc bầu tâm sự cùng nhau. Chỉ sau khi uống rượu, hai bố con mới có thể nói chuyện và giao lưu tình cảm.

Vấn đề là đây. Sở dĩ hầu như ngày nào người phụ nữ này cũng phải chuẩn bị bàn nhậu không phải là vì cô thích rượu mà là vì vấn đề giao tiếp của chồng. Cô ấy vô thức chuẩn bị rượu, chuẩn bị đồ nhắm để gia tăng tình cảm với chồng. Nhìn bên ngoài, đây là vấn đề về rượu, nhưng lý do thực sự là vấn đề về giao tiếp.

Vấn đề mối quan hệ - bao gồm cả vấn đề gia đình có liên quan đến giao tiếp. Học thuyết về sự tương tác giữa giao tiếp và mối quan hệ chính là học thuyết hệ thống. Và học thuyết hệ thống đã tạo ra “liệu pháp gia đình (*family therapy*)” để trị liệu vấn đề mối quan hệ và giao tiếp. Một cách gọi khác của liệu pháp gia đình là “liệu pháp mối quan hệ (*relation therapy*)”.

Tiến trình lịch sử của liệu pháp gia đình khá ngắn. Liệu pháp bắt đầu nhen nhóm từ năm 1950 và xuất phát từ giới hạn của liệu pháp tâm lý lấy thân chủ làm trung tâm - bao gồm cả phân

tâm học. Hầu hết các mô hình trị liệu tâm lý hiện nay như liệu pháp gestalt (*gestalt therapy*), liệu pháp tâm kịch (*psychodrama*) đều phát triển mạnh mẽ vào giai đoạn 1950. Tại sao lại là năm 1950?

Năm 1950 là thời điểm mọi người có nhu cầu giải quyết nhiều vấn đề tâm lý. Thời điểm ấy, các cựu chiến binh trở về quê hương sau Thế chiến II, Chiến tranh Triều Tiên, các vấn đề tâm lý như vấn đề gia đình, rối loạn *stress* sau sang chấn (PTSD) bùng nổ. Thế nhưng cho đến thời điểm ấy, công cụ duy nhất có thể trị liệu tâm lý chỉ có phân tích tinh thần - tức phân tâm học.

Để đào tạo một người trở thành chuyên gia về phân tâm học cần ít nhất mười năm. Người có nhu cầu rất nhiều nhưng lại thiếu chuyên gia, vậy nên phát sinh vấn đề cung cầu. Do đó, mọi người bắt đầu tìm kiếm một cách khác ngoài phân tâm học có thể đào tạo ra các chuyên gia, đây chính là cơ hội cho sự phát triển bùng nổ của học thuyết hệ thống vào thời điểm ấy. Liệu pháp gia đình cũng ra đời trong giai đoạn này.

## CON NGƯỜI LIÊN TỤC TƯƠNG TÁC VỚI NHAU

Chúng ta là những thực thể xã hội. Vậy nên chúng ta liên tục tương tác trong gia đình. Khi một ai đó trong gia đình buồn bã, sự buồn bã ấy không chỉ dừng lại ở sự buồn bã của cá nhân ấy. Sự buồn bã về mặt cảm xúc của người ấy ngay lập tức lây lan cho cả gia đình.

Đặc biệt, cảm xúc rất dễ lây lan. Mức độ lây nhiễm COVID-19 vô cùng cao, nhưng thực thể, trạng thái cảm xúc của các thành viên trong gia đình có mức độ lây lan mạnh mẽ hơn thế. Nói cách khác, con người được bao quanh bởi môi trường, và là đối tượng tạo nên môi trường ấy. Sự thay đổi của môi trường dẫn đến sự thay đổi của cá nhân. Khi bị căng thẳng, tự mình giải tỏa sự căng thẳng ấy là một cách, nhưng ta còn có thể giảm bớt căng thẳng bằng cách thay đổi môi trường - tác nhân gây căng thẳng.

Ví dụ, bạn không thể hạnh phúc khi mà bố mẹ ngày nào cũng cãi nhau và gia đình còn gặp khó khăn về tài chính. Dù có suy nghĩ tích cực và cố gắng quên đi xung đột này, bạn vẫn bị ảnh hưởng bởi bố mẹ lúc nào cũng cãi vã và môi trường mang đến cảm giác áp lực về tài chính. Trường hợp này có hai hướng giải quyết, đó là thay đổi bản thân (cá nhân) theo hướng tiếp cận của phân tâm học hoặc là thay đổi môi trường xung quanh bản thân (cá nhân) theo hướng tiếp cận của học thuyết hệ thống.

Tại sao nhà khoa học người Anh - Gregory Bateson lại là nhân vật tiêu biểu của học thuyết hệ thống? Điều này liên quan đến một dự án nghiên cứu ông đã thực hiện.

Ông đã tiến hành nghiên cứu về tâm thần phân liệt bằng khoản trợ cấp nghiên cứu từ chính phủ Hoa Kỳ vào năm 1950. Bateson đã đưa ra điểm khác biệt giữa nghiên cứu của bản thân và nghiên cứu vốn có, đây chính là sự ra đời của học thuyết hệ thống. Trong khi áp dụng học thuyết hệ thống - một khái niệm được phát triển trong sinh học và trí tuệ nhân tạo cho bệnh nhân tâm thần phân liệt và gia đình của họ, ông phát hiện một khuôn mẫu

rất quan trọng. Đó chính là “học thuyết ràng buộc kép (double bind)” - có nghĩa là có nhiều hơn hai thông điệp trong một cuộc trò chuyện.

Có một trường hợp mang tính quyết định khiến Bateson phát hiện ra tình huống ràng buộc kép. Một thanh niên mắc bệnh tâm thần phân liệt được mẹ đến thăm sau khi đã hồi phục rất nhiều. Nhìn thấy mẹ, người con trai mừng rỡ gọi “mẹ ơi” và chạy đến muốn ôm lấy mẹ. Trong tình huống này, người mẹ phải làm gì? Ôm lấy con trai hay để con trai ôm mình một cách tự nhiên.

Nhưng người mẹ như một con chạch né tránh vòng tay của người con trai đang chạy về phía mình cùng tiếng gọi “mẹ ơi”. Vì vậy, người con trai đã ôm không khí. Trong khi người con trai đang bối rối không biết tiếp nhận chuyện này như thế nào, người mẹ lại nói: “Con trai, con ở đó làm gì vậy? Con không yêu mẹ sao? Hình như bây giờ con không còn yêu mẹ thì phải?”

Người con trai hỗn loạn - người né đi là mẹ, nhưng khi thấy mình đang bối rối, mẹ lại trách mắng và hỏi rằng mình không yêu mẹ sao. Người con trai rối trí, thế này cũng không được, thế kia cũng không được. Vì rõ ràng người từ chối đứa con là người mẹ, nhưng mẹ lại đẩy trách nhiệm cho người con trai. Kết quả là, người con trai rơi vào tình trạng hoang mang, bệnh tình chuyển biến xấu đi trông thấy sau chuyến thăm của mẹ và tình trạng phân liệt càng nặng hơn.

Thưa các bạn, khi ai đó gửi tin nhắn cho chúng ta, trong tin nhắn ấy chỉ nên có một thông điệp. Vậy điều gì xảy ra nếu trong

một cuộc trò chuyện có tới hai thông điệp và hai thông điệp này lại trái ngược nhau? Người nghe tiếp nhận thông điệp ấy chắc hẳn rất bối rối, vì thế này cũng không được, thế kia cũng không xong. Họ hoang mang: “Rốt cuộc là muốn tôi phải làm gì? Phải làm thế nào?”

Món khoái khẩu của ngựa là đường viên. Một người kỵ sĩ nọ dùng tay đứt từng viên đường cho ngựa của mình. Tình huống này không có vấn đề gì. Nhưng ngựa nhìn thấy trên một tay khác của người kỵ sĩ là cái roi da. Ngựa bị roi vào trạng thái bối rối và có suy nghĩ như thế này: “Như thế này là bảo mình hãy ăn hay không ăn đường viên đây?”

Thông điệp nên chỉ có một, hoặc là cấm đường viên, hoặc là cấm roi da. Thế nhưng người kỵ sĩ lại đưa ra cho con ngựa hai thông điệp trái ngược nhau, khiến con ngựa hoang mang. Con người cũng vậy. Người mẹ đã nói những điều chà đạp lòng tự trọng của đứa con và cuối cùng còn có thêm lời nói này.

“Vì con nên mẹ mới làm thế này, nếu mẹ không yêu thương con thì mẹ nói làm gì?”

Mới trước đó chưa bao lâu, mẹ đã có những lời coi thường, chà đạp lòng tự trọng của mình, nhưng rồi bỗng dưng mẹ lại nói vì mẹ yêu mình nên mẹ mới nói như vậy. Là người nghe, người con không thể không hoang mang. Người coi thường, phớt lờ mình là mẹ, người nói yêu thương mình nên mới như vậy cũng là mẹ. Thế nên, người con bối rối không biết nên tiếp nhận thông điệp nào

trong hai thông điệp. Trạng thái hỗn loạn thế này không được, thế kia cũng không được chính là một tình huống ràng buộc kép.

Tuy nhiên, những ví dụ như thế này xảy ra rất thường xuyên trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Ví dụ, một người mẹ đã tặng con trai mình hai bộ quần áo làm quà sinh nhật. Người con trai vô cùng biết ơn, liền mặc thử một bộ quần áo. Ngay lập tức, người mẹ nói một câu *“Con trai, con không thích bộ quần áo kia à?”* khiến người con trai cảm thấy lúng túng. Người con trai vui sướng vì được mẹ mua quần áo cho nên mặc thử một bộ, nhưng người mẹ lại hỏi tại sao con trai lại không mặc bộ kia. Rõ ràng không thể cùng một lúc mặc hai bộ quần áo, nhưng người mẹ lại trách mắng người con trai. Đây chính là một tình huống thế này không được, thế kia cũng không được.

Chúng ta hãy cùng xem thêm một ví dụ khác. Một giáo sư đại học yêu cầu sinh viên đặt câu hỏi. Thế rồi một sinh viên đã lấy hết can đảm và hỏi giáo sư. Nhưng sau khi nghe câu hỏi, giáo sư đáp: *“Đó gọi là câu hỏi sao? Nếu em hỏi thì phải hỏi cho tử tế chứ.”* Sau đó vị giáo sư từ chối trả lời và bỏ qua người sinh viên kia. Những sinh viên khác chứng kiến tình huống này liền hoang mang *“Vậy là đang bảo mình hãy đặt câu hỏi hay là đừng đặt đây?”* bởi vì không hỏi cũng bị mắng, mà hỏi cũng bị mắng.

Với tình huống như thế này, sau khi học kỳ kết thúc, ta chỉ cần không học lớp của giáo sư ấy nữa là xong. Nhưng, nếu người giao tiếp theo cách thức này là bố mẹ, ta không thể làm như thế được. Ta không thể thay đổi bố mẹ và cũng không có quyền chỉ trích cách thức giao tiếp của bố mẹ là không đúng.

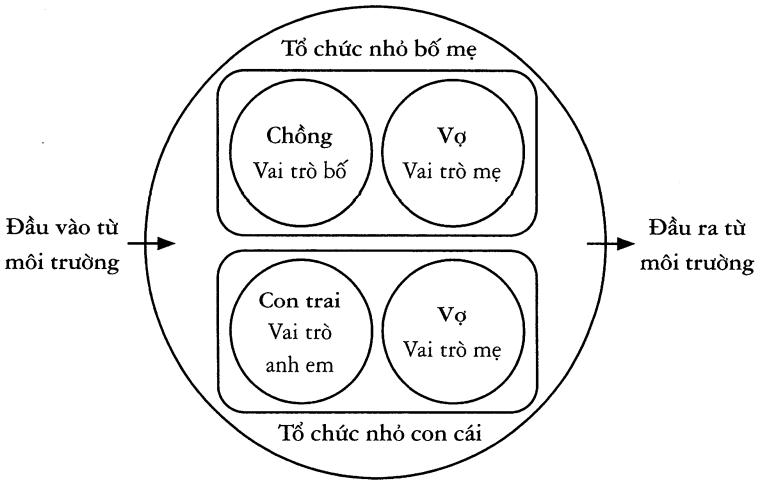
Ta không thể thắc mắc *“Tại sao bố mẹ lại giao tiếp theo cách này”*, cũng như không thể phản hồi về vấn đề này với những bố mẹ vốn đã giao tiếp theo cách thức này từ nhỏ. Với họ, đó là điều đương nhiên. Bateson đã phát hiện ra rằng những người trải qua thời kỳ dậy thì đầy hoang mang, bối rối như thế này có thể bị phân liệt trong nội tâm khi mà bản thân phải đối mặt với khủng hoảng sau này.

Xem gia đình như một hệ thống có nghĩa là nhìn một cách tổng thể hơn là từng bộ phận. Nói một cách dễ hiểu, nếu như phân tâm học tập trung vào sự vô thức của cá nhân, kinh nghiệm của cá nhân, học thuyết hệ thống tập trung tìm kiếm cốt lõi của vấn đề ở cả cá nhân và cả môi trường gia đình xung quanh cá nhân ấy, sự tương tác trong môi trường ấy.

Do đó, học thuyết hệ thống xem xét các mối quan hệ dựa trên tiền đề con người là một thực thể thường xuyên, liên tục tương tác với người khác - tức là là một nhân tố cấu thành nên xã hội, không phải là thực thể biệt lập.



# HỆ THỐNG LỚN - GIA ĐÌNH



## *Gia đình dưới góc nhìn hệ thống*

Đây là một sơ đồ đại diện để giải thích về học thuyết hệ thống. Hãy nghĩ và xem gia đình như một hệ thống. Như vậy, ta có thể giải thích một loạt các quá trình - trong đó đầu vào từ môi trường đi vào hệ thống gia đình rồi lại đi ra ngoài như một đầu ra. Tức là, bên trong hệ thống gia đình là sự hoạt động của các thiết bị điều khiển có hệ thống - là đầu vào và đầu ra.

## Phản hồi

“Đầu vào (*input*)” là tất cả những thông tin và thông điệp đến từ môi trường bên ngoài gia đình, còn “đầu ra (*output*)” là tất cả các thông điệp và phản hồi đi ra bên ngoài môi trường từ bên

trong gia đình. Chuỗi quá trình trải qua đầu vào và đầu ra như thế này được gọi là “phản hồi (*feedback*)”.

Phản hồi chia làm hai loại, là phản hồi dương tính và phản hồi âm tính. Những từ này không phải là “phản hồi tích cực, phản hồi tiêu cực” mà trong cùng ngữ cảnh với “dương tính (*positive*)” và “âm tính (*negative*)” sử dụng trong lâm sàng. Nói một cách đơn giản, khái niệm này tương tự như nói: “Tôi đã làm xét nghiệm COVID-19 và kết quả là âm tính hoặc dương tính.”

Hãy cùng xem một ví dụ. Người con gái đang là sinh viên đại học. Hệ thống gia đình của nhà này rất bảo thủ, đặc biệt có quy định là phải về nhà trước mười một giờ đêm. Nhưng sau khi vào đại học, cô bé mới thấy các bạn học khác hoàn toàn không như vậy. Trong trường hợp không thể tránh khỏi chuyện về muộn, bạn học chỉ cần gọi điện cho mẹ giải thích và được cho phép về nhà sau mười một giờ. Năm nhất đại học sẽ có rất nhiều hôm về nhà muộn vì phải tham dự tiệc chào đón tân sinh viên hay sinh hoạt câu lạc bộ.

Vì vậy, thông tin bên ngoài - rằng bố mẹ của các bạn học khác cho phép họ có thể về nhà sau mười một giờ - đi vào. Đây là đầu vào. Và thông tin này đến với người con gái, rồi người con gái kể chuyện này cho bố mẹ. Thế nên có thể gọi đây là một quá trình phản hồi.

Khi đó, nếu bố mẹ nói chuyện với con gái là “Ừ, giờ con cũng là sinh viên đại học, nên nếu có việc gì thì gọi điện và về nhà sau mười một giờ cũng được.” thì quá trình phản hồi kết thúc. Đây là đầu ra.

Nhu vậy, thông tin đến từ bên ngoài đã tạo ra sự thay đổi trong gia đình này. Kết quả được xem là dương tính. Chúng ta cần xem có sự thay đổi nào xuất hiện hay không, ở đây đã có sự thay đổi, nên có thể giải thích là phản hồi dương.

Nguộc lại, nếu người bố cho rằng *“Nhà mình không như vậy được. Muốn nhất là mười một giờ con phải về nhà.”* thì gia đình này không có bất cứ phản hồi nào. Kết quả này có thể gọi là “âm tính” hay phản hồi âm.

Phản hồi dương không phải lúc nào cũng tốt. Khi thường xuyên có sự thay đổi, bản sắc gia đình bị mất đi, thậm chí gia đình có thể sụp đổ. Ngược lại, nếu chỉ có phản hồi âm, gia đình đó sẽ trở thành một gia đình khép kín và các thành viên cảm thấy ngột ngạt, khó chịu. Vì vậy, điều quan trọng nhất là “Gia đình có thể duy trì trạng thái cân bằng tốt như thế nào”.

Thời hậu Joseon, các cường quốc công nghiệp hóa phương Tây tràn vào châu Á với vũ khí tối tân nhất, sức mạnh kinh tế và kỹ thuật tiên tiến nhất. Khi đó, Joseon đã thực hiện chính sách bế quan tỏa cảng, với suy nghĩ đóng mọi cửa ngõ, duy trì hệ thống khép kín sẽ cứu được đất nước như mọi lần. Nhưng đó là một sai lầm lớn. Cuối cùng, Joseon không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc trở thành một thành viên của trái đất, của thế giới này. Joseon miễn cưỡng mở cửa. Để rồi với sự mở cửa nhanh chóng, văn hóa phương Tây tràn vào và Joseon đã mất nước.

Tương tự như vậy, một gia đình thuộc loại cởi mở hay khép kín không dựa trên việc gia đình ấy hoạt động đúng chức năng hay

rối loạn chức năng<sup>1</sup> như thế nào. Một gia đình lành mạnh có thể cởi mở hay khép kín tùy từng thời điểm. Sự cân bằng hợp lý mới là diện mạo chức năng quan trọng nhất trong gia đình.

## Tính tổng thể

Tính tổng thể theo nghĩa đen có nghĩa là xem xét một cách tổng thể, không xem xét theo bộ phận. Tư duy tổng thể cũng là quan điểm tư duy một cách hệ thống.

Sau khi vào đại học, chắc hẳn các bạn cũng rất phấn khích với việc xem mắt. Vậy đâu là điều quan trọng nhất trong một buổi xem mắt? Tất nhiên, mỗi người mỗi khác, nhưng có lẽ phần lớn là “cảm giác (*feel*)” về ngoại hình.

Rõ ràng, ngoại hình cũng tác động đến khởi đầu của cuộc gặp gỡ. Thế nhưng chúng ta không thể nhìn mặt mà hiểu được hết về đối phương. Cuối cùng, mọi người lựa chọn nhau không chỉ dựa vào ngoại hình, mà còn vì tính cách, đúng không? Giống như việc chúng ta bắt đầu với một phần, rồi sau đó đánh giá tổng thể và

---

<sup>1</sup> Ngược lại của rối loạn chức năng là chức năng, hay chính là “*function*”. Còn rối loạn chức năng là “*dysfunction*”. Đó là lý do tại sao không dùng cách diễn đạt “có vấn đề, không có vấn đề” trong liệu pháp gia đình. Những từ này được sử dụng để có thể giải thích một cách dễ hiểu, còn đây không phải là thuật ngữ chính thức. Không có gia đình nào xung quanh chúng ta không có vấn đề. Chỉ là khi vấn đề của một gia đình quá lớn đến mức không thể tự khắc phục được, điều đó diễn đạt là “rối loạn chức năng với” ý là “không thể thực hiện chức năng”. Một gia đình “làm đúng chức năng” không phải là một gia đình lành mạnh một cách hoàn hảo, mà là một gia đình có vấn đề nhưng có thể tự khắc phục.

quyết định, quan điểm hệ thống đánh giá mối quan hệ từ góc nhìn tổng thể thay vì chỉ một bộ phận.

Ví dụ, bề ngoài có vẻ như mối quan hệ giữa người nam và người nữ rạn nứt, không còn nhu thuở ban đầu đơn giản là vì sự khác biệt tính cách. Tuy nhiên, nếu nhìn một cách tổng thể, ta có thể thấy được cả những khía cạnh khác - những khía cạnh đã gây ra vấn đề trong mối quan hệ. Bằng cách xem xét các khía cạnh đa dạng như sự khác biệt văn hóa, quyền chủ đạo về kinh tế, sự tranh giành giữa hai người, vấn đề trong mối quan hệ của hai người có thể được nhìn nhận từ nhiều góc độ khác nhau. Nói cách khác, thay vì nhìn từng gốc cây, ta phóng tầm mắt nhìn bao quát cả khu rừng.

## Tương tác

Thường thì trong phòng của em bé sẽ có đồ treo nôi, phải không? Nếu thủ chạm vào đồ treo nôi, ta sẽ thấy toàn bộ đồ treo nôi đều chuyển động mặc dù chỉ chạm vào một phần nào đó. Gia đình cũng tương tự như vậy. Đường như chỉ là vấn đề của một cá nhân trong gia đình, nhưng cuối cùng lại dẫn đến vấn đề của cả gia đình.

Chúng ta hãy xem ví dụ này. Người chồng ở công ty có chuyện không vui, nên mặt mày cau có, tâm trạng buồn bã. Dù cố gắng điều chỉnh nét mặt thế nào thì mọi thứ vẫn thể hiện hết ra bên ngoài. Thấy vẻ mặt cau có, bộ dạng mệt mỏi của chồng - ăn tối không nói lời nào, người vợ vừa ăn vừa hỏi với tâm trạng lo lắng.

“Mình à, ở công ty có chuyện gì không vui sao? Mình nói tôi nghe.”

Lúc này, người chồng vốn đã rất bực bội từ lúc ở công ty, sau khi nghe vợ hỏi, càng điên tiết và nổi con tam bành.

“Tôi phải vừa ăn vừa nói sao? Mình có thể yên lặng ăn cơm đi được không?”

Người vợ bối rối và cũng bực bội nói với chồng.

“Nếu có chuyện không hay ở công ty thì giải quyết ở công ty đi chứ, sao lại mang về nhà rồi trút giận lên tôi!”

Mấy đứa nhỏ thấy bố mẹ bỗng dung cãi vã trên bàn ăn, liền lén chuồn về phòng mình.

Nhưng đứa thứ hai vẫn ở lại vì muốn đọc nốt cuốn truyện tranh còn dở. Cuộc cãi vã của hai vợ chồng không thấy hồi kết và tạm lắng trong chốc lát, thì đúng lúc ấy, đập vào mắt người vợ là cảnh đứa thứ hai đang vô tư đọc truyện.

Người vợ lớn giọng hơn bình thường, quở trách đứa con thứ hai: “Con không làm bài tập đi, còn ở đây mà đọc truyện sao!” Đứa trẻ biết mẹ đang trút giận lên mình. Vì vậy, đứa trẻ cũng tức giận dưng dưng trở về phòng và nói: “Con sẽ làm!”

Chà, hãy xem nào. Người bị tác động đầu tiên là người chồng. Thế nhưng, sự tác động ấy không chỉ dừng lại ở cá nhân người chồng mà còn ảnh hưởng đến người vợ. Rồi làn sóng ấy lại lan sang bọn trẻ.

Thưa các bạn, đây chính là gia đình. Trong sự tương tác không ngừng, cảm xúc của đối phương được truyền lan sang ta. Và trong quá trình ấy, ngay cả những nỗi đau, nỗi buồn, sự khổ sở mà bản thân ta không trực tiếp trải nghiệm cũng được truyền theo. Vì vậy, chúng ta không biết vì sao lại mệt mỏi, xung đột nảy sinh và dẫn đến mối quan hệ yêu ghét lẫn lộn.

### Sự thăng bằng nội tại

Sự thăng bằng nội tại là một trong những khái niệm giúp ta hiểu về hệ thống gia đình. Sự thăng bằng nội tại là một lực ly tâm vô hình duy trì trọng tâm không đổi trong gia đình. Nó giống như một con lắc. Khi trọng tâm nghiêng về một bên, lực ly tâm vô hình này tác động để duy trì trạng thái ổn định trong gia đình. Vì vậy, sự thăng bằng nội tại trong gia đình còn được gọi là lực ly tâm gia đình, thông qua khái niệm sự thăng bằng nội tại, ta có thể hiểu được các vấn đề, triệu chứng của gia đình được duy trì liên tục như thế nào.

Các vấn đề gia đình không chỉ đòi hỏi sự hiểu biết về khuôn mẫu người có lỗi và nạn nhân, mà còn cả những khuôn mẫu nhất định đan xen vào nhau như mạng nhện. Đặc biệt, với những gia đình rối loạn chức năng, ngoài miệng họ mong muốn thay đổi, nhưng nếu quan sát kỹ, họ có một lực ly tâm nào đó để duy trì trạng thái xung đột đầy đau khổ, gây ra tổn thương và bị tổn thương mà bản thân không hề hay biết.

Một ví dụ tiêu biểu là gia đình có người nghiện rượu. Đây là một gia đình rối loạn chức năng điển hình, nhưng ở đây cũng có sự

thắng bằng nội tại. Người chồng bị nghiện rượu và cả nhà cũng bị nghiện vì một người chồng như vậy. Tâm lý học gọi đây là “quan hệ đồng phụ thuộc”, ở đây có một loại lực ly tâm vô hình khiến trạng thái rối loạn chức năng này được duy trì liên tục. Vì vậy, ngày nay, để trị liệu chúng nghiện rượu, người ta không chỉ tham vấn cho người bị nghiện rượu, mà còn tập trung vào việc thay đổi các thành viên trong gia đình - là mối quan hệ đồng phụ thuộc, rồi thay đổi sự thắng bằng nội tại trong gia đình.

Tất cả mọi việc để xây dựng mối quan hệ giữa mọi người, chẳng hạn như tổ chức hay đoàn thể bao gồm cả gia đình, là một hệ thống, ở đó có sự tác động của quy luật thắng bằng nội tại. Như tôi đã đề cập trước đó, quy luật thắng bằng nội tại là quy định vô hình duy trì sự thắng bằng nhất định.

Khi hai người đứng đối diện nhau, nếu một người tiến gần lại một bước, người kia ngay lập tức lùi một bước. Đó là vì trong vô thức họ không muốn phá vỡ sự thắng bằng được duy trì bấy lâu. Do đó, các bạn cần nhớ là để tạo ra sự thay đổi mối quan hệ trong một hệ thống, trước tiên ta cần thay đổi sự thắng bằng nội tại.



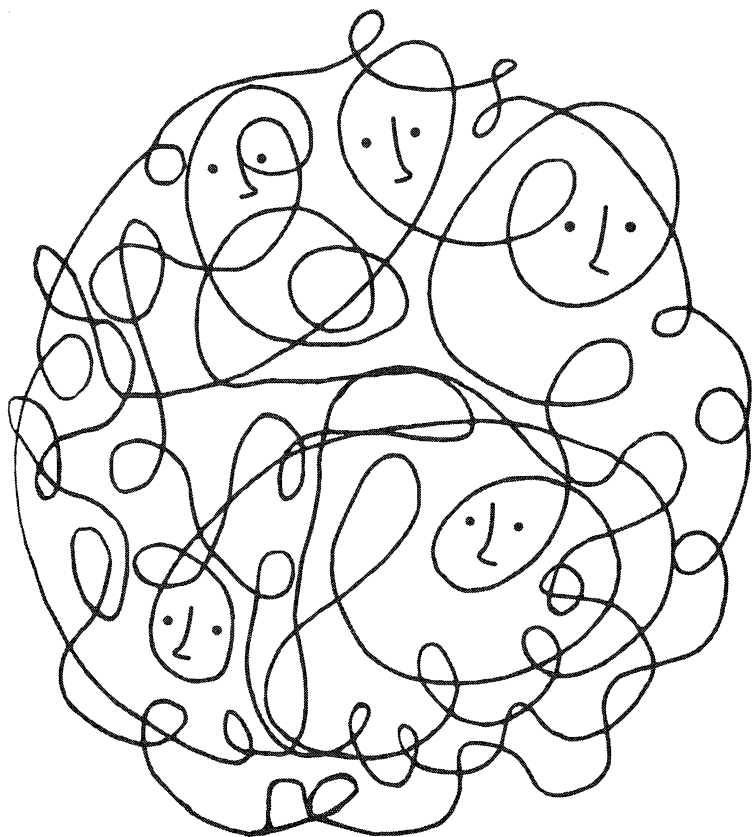
CHƯƠNG 3

ta đang xây dựng  
mối quan hệ như thế nào  
với bản thân

---

SỰ CÁ BIỆT HÓA BẢN NGÃ

---



Bowen đã tìm thấy điểm tương đồng với sự lặp lại của bất hạnh trong các mối quan hệ. Đó là vô thức tái diễn mối quan hệ bất hạnh mà bản thân đã trải qua trong các thế hệ trước.

Điều này giống như việc một gia đình có sự cá biệt hóa bản ngã thấp truyền lại và chuyển giao khuôn mẫu mối quan hệ bất hạnh cho thế hệ sau.

Sự cá biệt hóa bản ngã thấp có nghĩa là lo lắng cực độ và chưa có đủ năng lực ứng phó với tình huống xung đột, dẫn đến tình trạng gia tăng căng thẳng, xung đột. Cuối cùng, một vòng luẩn quẩn đầy khổ đau vì những mối quan hệ bất hạnh vẫn tiếp diễn.





Ở chương trước, tôi từng nhắc đến nội dung “Nấu ăn vừa dễ dàng, đơn giản lại thơm ngon chỉ khả thi khi bạn đạt đến trình độ cao nhất” trong cuốn “Baeknyeon Sikdang”, có lẽ học thuyết của Bowen đã đạt đến cảnh giới ấy. Murray Bowen đã mở ra một chương mới cho tâm lý học mối quan hệ bằng cách áp dụng học thuyết hệ thống. Nhưng trước đó ông là một nhà phân tâm học đã được đào tạo bài bản, nên những yếu tố phân tâm học là nền tảng cơ bản cho học thuyết của Bowen. Học thuyết của Bowen mà chúng ta sắp tìm hiểu sau đây có tính ứng dụng cao cho vấn đề mối quan hệ. Với Bowen, tôi chia nội dung thành hai phần. Trước tiên, chúng ta tập trung tìm hiểu phần đầu - sự cá biệt hóa bản ngã.

## TỔN THƯƠNG CHƯA ĐƯỢC GIẢI QUYẾT

Những người tìm đến phòng tham vấn gặp phải rất nhiều vấn đề. Các triệu chứng như trầm cảm, bất an, ý nghĩ tự tử thường hay được đề cập đến. Và hầu hết những người có các triệu chứng này đang gặp vấn đề trong các mối quan hệ của bản thân. Không chỉ là vấn đề trong mối quan hệ với gia đình, còn có cả mối quan hệ ở trường học hay nơi làm việc, thậm chí là mối quan hệ trên mạng xã hội, rồi cả nỗi sợ hãi về tương lai.

Nhiều người không thể ngừng sợ hãi, lo lắng về tương lai với những suy nghĩ như *“Liệu mình có thể thực sự thành công hay không”, “Mình có thể xin được việc không”, “Mình có thể gặp được một người tốt hay không”*. Freud gọi vấn đề của những người có triệu chứng như thế này là “chấn thương” mà họ đã từng trải qua lúc nhỏ. Nếu diễn đạt bằng tiếng Anh, đó là “trauma”.

Sang chấn có nghĩa là “vết thương” trong tiếng Hy Lạp, cụ thể là cơ thể hay tinh thần của chúng ta bị sốc hay bị tổn thương nghiêm trọng. Và rồi có thể sẽ có câu hỏi như thế này.

“Thưa giáo sư, vậy sự khác biệt giữa từ “vết thương” chúng ta thường hay dùng và sang chấn là gì?”

Trong cuộc sống hằng ngày, chuyện đau lòng nhiều vô số kể. Mỗi ngày chắc cũng tới vài lần ta bị tổn thương vì những chuyện như bạn thân hoặc đồng nghiệp không hưởng ứng ý kiến của chúng ta, hoặc nhắn tin cho bạn mà bạn không trả lời ngay và rất lâu sau mới trả lời, nhưng lúc đó cũng chẳng biết trách móc như thế nào. Tuy nhiên, không phải tất cả những điều này đều được gọi là sang chấn.

Sang chấn là vết thương, nhưng đó là vết thương chưa được xử lý. Những vết thương hay chấn thương dù thời gian trôi qua đã rất lâu, dù đã cố quên đi, dù đã cố giải quyết, dù đã cố để thú tha nhưng vẫn không thể nào xóa nhòa được gọi là sang chấn.

Vậy thì sang chấn từ đâu mà có? Sang chấn đến từ mối quan hệ với những người ta tin tưởng và thương yêu. Thời thơ ấu là thời điểm ta rất dễ bị tổn thương, vì khi ấy bản thân đang còn phụ thuộc và cần sự gắn bó, quan tâm tuyệt đối của bố mẹ. Chúng ta có thể hạnh phúc nhưng cũng có thể bất hạnh vì những người bản thân tin tưởng và dựa dẫm. Vậy nên, hầu hết sang chấn thường nảy sinh trong các mối quan hệ với người ta trân trọng nhất.

Cách đây không lâu, tôi có việc cần đi tàu điện ngầm. Đang là thời điểm nhạy cảm vì COVID-19, nhưng tàu vẫn chật cứng người. Vào thời điểm như những ngày này, chuyện đứng trên tàu là bình thường, chỉ khó khăn ở chỗ là va chạm, tiếp xúc với mọi người.

Tôi tìm chỗ để ngồi, và rồi xách túi đứng trước chỗ của một người có vẻ như sắp xuống tàu. May mắn thay người ở vị trí tôi chọn đã chuẩn bị túi để đứng dậy. Đúng lúc tôi đang định ngồi xuống, một học sinh ngay kế bên tôi đẩy tôi ra rồi ngồi vào vị trí ấy và lôi điện thoại ra chơi game như không có chuyện gì xảy ra. Tôi bực mình lắm, nhưng nếu tôi lên tiếng quở trách ở đây thì người bạn này cũng sẽ chẳng xin lỗi. Vì vậy, dẫn đo một hồi, tôi tránh khỏi chỗ ấy và xuống tàu.

Sau khi xong việc, tôi lại lên tàu. Vừa nãy tôi rất bực bội, khó chịu, nhưng giờ thì không. Bạn học sinh ấy rõ ràng đã cướp mất

khả năng có thể có được một phần không gian ít ỏi trên chuyến tàu điện đông đúc của tôi. Và tôi đã bị tổn thương. Thế nhưng bạn học sinh ấy không có quan hệ gì với tôi, đến cả tên của bạn ấy tôi còn không biết. Khả năng tôi gặp lại bạn học sinh ấy lần nữa khi đi tàu điện gần như cũng bằng không.

Sang chấn không phụ thuộc vào kích thước vết thương. Mỗi quan hệ để lại tổn thương sâu sắc cho ta không đến từ mối quan hệ với những người mà ngay cả cái tên ta cũng không biết. Một lời nói, một ánh mắt, một cử chỉ của người ta yêu thương, người ta trân trọng, người mà ta rất cần mới để lại sang chấn trong lòng ta dù đã xảy ra rất lâu.

Vì vậy, sang chấn không phải là một điều khách quan. Dù vết thương có lớn đến mấy, nhưng nếu nguyên nhân bắt nguồn từ một người hoàn toàn không liên quan đến bản thân, ta sẽ quên ngay vết thương ấy, hay có thể gọi là “lãng quên”.

Thế nhưng, nếu đó là vết thương được gây ra trong gia đình mà ta yêu quý và ta coi như bức tường thành tình cảm, dù rất nhỏ dưới góc nhìn của người khác và dường như chẳng có gì to tát, nhưng vết thương ấy vẫn trở thành nỗi thống khổ và đón đau không thể xóa nhòa trong trái tim chúng ta.

## BẤT HẠNH CŨNG CÓ KHUÔN MẪU

Có một người lúc nhỏ từng rất cô đơn. Tất nhiên, đây không phải là lựa chọn của người ấy. Bố mẹ mặc kệ không quan tâm, nên người ấy đã trải qua những tháng ngày tuổi thơ trong cô đơn.

Giờ đây, người ấy đã là một người trưởng thành. Mặc dù không còn cô đơn như thuở nhỏ, nhưng người ấy vẫn vô thức tự đưa mình vào hoàn cảnh cô đơn. Người ấy kết giao với người khiến bản thân cảm thấy cô đơn, kết hôn với một người như vậy, và một lần nữa tự cô lập chính mình. Ngay cả khi đã trưởng thành, dù miễn cưỡng, người ấy vẫn sống trong sự cô đơn lúc nhỏ.

Freud đã tinh ý quan sát thấy rằng những người từng trải qua sang chấn thời thơ ấu lặp lại một cách vô thức trải nghiệm bất hạnh khi đã trưởng thành. Ở đây, Freud đang nói đến khái niệm trọng tâm của phân tâm học là “thôi thúc lặp lại”.

Như tôi nói vừa nãy, Bowen cũng là một nhà phân tâm học. Bowen cũng nhận thấy sự bất hạnh của bố mẹ không chỉ dừng lại là sự bất hạnh của bố mẹ, mà còn được truyền sang thế hệ khác - thế hệ con cháu, và thấy được có một khái niệm quan trọng trong vấn đề gia đình. Các nhà phân tâm học, trong đó có Freud, gọi đó là sự thôi thúc lặp lại. Nhưng những nhà tham vấn gia đình như Bowen dùng cách diễn đạt là “sự truyền lan thế hệ”. Khái niệm “được kế thừa” mà chúng ta thường hay nói đến xuất phát từ đây. Vậy nên vấn đề và xung đột của một người không chỉ là sự kiện xảy ra một lần, mà còn có thể được lặp lại theo một khuôn mẫu nhất định.

Ví dụ như, trẻ lớn lên trong gia đình có người nghiện rượu rất dễ trở thành người nghiện rượu hoặc kết hôn với người nghiện rượu. Khả năng trẻ bị bạo hành sau khi trưởng thành trở thành người bạo hành hoặc kết hôn với người bạo hành cao gấp bốn lần so với người bình thường. Trẻ bị lạm dụng tình dục lúc nhỏ sau

khi trưởng thành dễ trở thành người gặp khó khăn về mặt tình dục hay gặp các vấn đề về tình dục. Các bạn có muốn nghe tiếp ví dụ không? Những trẻ lớn lên trong sự kiểm soát quá mức thường trở thành người kiểm soát người khác quá mức hoặc để mặc cho người khác kiểm soát mình quá mức.

Những người từng trải qua sang chấn lúc nhỏ hay vô thức khiến bản thân rơi vào sang chấn khác khi trưởng thành. Họ không cố tình như vậy, mà đây là một dạng cảm giác quen thuộc. Họ cực kỳ ghét điều đó nhưng lại không biết gì khác ngoài điều ấy. Vậy nên họ miễn cưỡng đẩy bản thân vào tình huống và cảm xúc ấy.

Đây không đơn thuần là vấn đề tính cách hay sở thích, mà là khuôn mẫu được lặp đi lặp lại có chu kỳ. Freud tập trung vào tham vấn cá nhân và quan tâm tới sự thôi thúc lặp lại, tức là sự lặp lại của một người. Còn những nhà tham vấn gia đình như Bowen chú trọng vào sự lặp lại của một gia đình - một thế hệ.

## HẠNH PHÚC CŨNG CẦN PHẢI HỌC

Nhà tâm lý học nổi tiếng thế giới đến từ Ireland - Tony Humphreys từng nói rằng ông đã tham vấn cho rất nhiều gia đình trong suốt ba mươi năm nhưng ngạc nhiên là ông chưa từng gặp một ai cố tình làm hại con cái và người bạn đời của họ.

Thình thoảng, ta có thể thấy có nhiều gia đình có vấn đề nghiêm trọng thông qua phương tiện truyền thông, phải không? Nhưng ngay cả những gia đình khiến ta có suy nghĩ “Sao lại có thể



làm như vậy? Thế có còn là con người không?” thì không phải họ cố ý như vậy, mà họ vô thức lặp lại khuôn mẫu bất hạnh bản thân đã trải qua lúc nhỏ và đã xảy ra ở thế hệ của bố mẹ.

Khi trong gia đình phát sinh vấn đề, ta thường hay đổ lỗi cho người gây ra vấn đề nhiều nhất. Điều đó cũng có thể không phải là hoàn toàn sai. Tuy nhiên, những hạn chế của một gia đình phần lớn được quyết định bởi môi trường gia đình họ sinh ra và lớn lên. Những gì xuất hiện trên bề mặt có thể chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, không phải là toàn bộ nguyên nhân.

Vậy nên, nếu hiểu được rằng những vấn đề của mối quan hệ lệch lạc, méo mó không chỉ là lỗi của ai đó và gây hại cho ai đó, mà còn lặp lại liên tục, ta có thể có cái nhìn sâu sắc hơn về vấn đề quan hệ.

Cách đây rất lâu, tôi từng tham vấn cho một người phụ nữ. Cô ấy gặp gỡ và kết hôn với một chàng trai nghiêm túc, chững chạc và dịu dàng. Cô sinh ra và lớn lên trong một gia đình bình thường, còn người đàn ông thì gần như là trẻ mồ côi. Bố mẹ người đàn ông ly hôn từ khi còn nhỏ. Người đàn ông bị bỏ lại một mình và lớn lên không người chăm sóc chính.

Một ngày hẹn hò nọ, người đàn ông nói với cô ấy là: “Tôi bị bố mẹ bỏ rơi và đã có một tuổi thơ cô đơn. Xây dựng một mái ấm gia đình tràn ngập tình yêu thương và hạnh phúc để bù đắp lại điều đó là ước mơ và mong muốn của tôi.”

Người phụ nữ rung động trước câu nói của người đàn ông muốn vượt qua tuổi thơ bất hạnh của bản thân, cô phải lòng rồi đi

đến kết hôn với người đàn ông ấy. Tuy nhiên, đó không phải là một cuộc hôn nhân được gia đình cô đón chào. Cho đến trước ngày tổ chức hôn lễ, mẹ cô vẫn phản đối, thậm chí còn đưa ra lời đề nghị như thế này.

“Bây giờ, con hãy bỏ hết tất cả cũng được, cho dù nhà hàng tiệc cưới cũng đã đặt, thiệp mời cũng đã phát. Con hãy suy nghĩ lại đi.”

Cô đã khóc lóc năn nỉ mẹ rằng cô chắc chắn sẽ sống hạnh phúc. Ngày hôm sau, cô hạnh phúc bước vào lễ đường.

Chặng đường để hai người đến được với nhau chẳng hề dễ dàng chút nào. Vì vậy, những tưởng giờ đây hai người sẽ có một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc và tuyệt vời hơn bất kỳ ai, nhưng thực tế lại cực kỳ bất hạnh. Người đàn ông - giờ đây đã là một người chồng - bắt đầu đi làm chính thức và luôn về nhà trong tình trạng say bí tỉ. Mỗi lần như vậy, anh ta lại trút hết căng thẳng, phiền muộn ở chỗ làm lên đầu vợ. Mức độ bạo hành bằng lời nói và bạo lực thân thể của anh ta gia tăng mỗi ngày.

Trong tình cảnh này, người có thể cứu được cô ấy chỉ có thể là người nhà. Để nhận được sự bảo vệ từ gia đình, cô cần phải nói cho mọi người biết bản thân đã phải trải qua những gì, đã phải chịu đựng những hành vi bạo lực từ chồng mình ra sao. Nếu cô cứ dấm dút chịu đựng một mình, rất có thể bạo lực sẽ không dừng lại và kéo dài suốt.

Nhưng cô ấy đã không thể nói cho người nhà biết. Cô một mình chịu đựng sự bạo lực ấy trong suốt mười sáu năm trời và khó

khẩn lắm mới có thể ly hôn. Sáu tháng sau đó, cô qua đời vì căn bệnh ung thư.

Người đàn ông đã từng nói *“Tôi là trẻ mồ côi và bị bỏ rơi, nhưng tôi sẽ xây dựng một mái ấm gia đình hạnh phúc, hạnh phúc hơn bất kỳ ai.”* khi hẹn hò với một cô gái mười sáu năm trước lại một lần nữa bất hạnh sau khi ly hôn. Nếu mượn lời của Bowen và Humphreys, người đàn ông ấy không cố ý như vậy, chỉ là vô thức lặp lại bất hạnh mà không hề hay biết.

Những người từng có mối quan hệ gia đình không hạnh phúc thường vô thức tái diễn trải nghiệm trong quá khứ sau khi trưởng thành. Điều đó thường bắt đầu bằng việc kết hôn với người giống bố mẹ mình nhất - những người đã ngăn cản sự phát triển của bản thân, khiến bản thân không hạnh phúc, để rồi tạo ra những sang chấn. Hoặc cũng có thể họ kết hôn với người phụ thuộc để có thể chi phối và kiểm soát theo ý muốn. Thế rồi họ vô tình tạo ra một môi trường mà bản thân không có lựa chọn nào khác ngoài việc hồi tưởng và lặp lại nỗi đau từng nếm trải trong mối quan hệ gia đình.

Vậy làm thế nào để họ có thể thoát khỏi những bất hạnh và đau đớn mà bản thân đã từng trải qua khi còn nhỏ và sống một cuộc sống khác với quá khứ? Thoát khỏi những trải nghiệm trong môi trường gia đình mà bản thân đã lớn lên chính là thoát khỏi vòng luẩn quẩn. Để làm được điều này, ta cần một vài thứ. Trước tiên, ta cần phải nhìn nhận một cách khách quan về môi trường của

gia đình gốc<sup>1</sup>. Ta phải xem xét một cách khách quan là bản thân đã trưởng thành trong một gia đình như thế nào và trong gia đình ấy đã xảy ra những việc gì.

Thứ hai, ta cần biết điều kiện để xây dựng một gia đình lành mạnh là gì. Để có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc, mối quan hệ viên mãn không phải chỉ cần có ý chí, và cũng không phải chỉ cần có mục tiêu sống tốt là đủ. Ta cần phải biết, phải học cách để có thể sống tốt và hạnh phúc.

## SỰ GẮN BÓ - KHỞI ĐẦU CỦA MỐI QUAN HỆ

Bowen đã đặt nền móng cho học thuyết quan trọng của bản thân tại Viện nghiên cứu Memminger. Đặc biệt trong quá trình ấy, ông quan sát thấy mẹ và con trai đặc biệt gần gũi với nhau về mặt tình cảm, phụ thuộc vào nhau và là mối quan hệ vừa yêu vừa ghét phức tạp như quan hệ cộng sinh. Ông còn phát hiện thấy mối quan hệ quá rắc rối về mặt tình cảm như thế này là nguồn cơn của xung đột trong gia đình, bao gồm cả sự phân liệt.

Có hai kiểu gắn bó trong mối quan hệ với mẹ, đó là gắn bó an toàn và gắn bó không an toàn. Bowen nói rằng không phải là tính cách hay tính tình của một cá nhân mà kiểu gắn bó, cảm giác gần gũi trong mối quan hệ với mẹ mới là điều tạo nên khuôn mẫu

---

<sup>1</sup> Gia đình gốc ở đây là nơi ta đã trưởng thành lúc nhỏ và không phải là gia đình hiện tại. Gia đình hiện tại có nghĩa là gia đình được xây dựng sau khi ta trưởng thành hoặc là gia đình mới hình thành thông qua hôn nhân.

quan hệ cơ bản của một người. Chắc hẳn sẽ có bạn đặt ra câu hỏi như thế này.

“Một người mẹ như thế nào tạo nên sự gắn bó an toàn và một người mẹ như thế nào tạo nên sự gắn bó không an toàn?”

Bowen đã giải thích rằng một người mẹ có sự gắn bó không an toàn sẽ tạo nên sự gắn bó không an toàn.

Thưa các bạn, nếu quan sát trẻ ở giai đoạn nhũ nhi hay nhi đồng, rất ít bạn bè của trẻ là những người bạn kết thân từ ngõ nhỏ như thế hệ của bố mẹ trước đây. Trước tiên, các mẹ của trẻ phải có sự giao lưu với nhau. Nếu bố mẹ của đứa trẻ này thân thiết với bố mẹ của đứa trẻ khác, hai đứa trẻ cũng tự nhiên phát triển mối quan hệ bạn bè.

Ví dụ, có một đứa trẻ chưa thể tạo dựng nên một nhóm bạn đồng trang lứa, cũng chưa từng nhận được thiệp mời sinh nhật từ ai. Cũng có thể vì trẻ không hình thành được các mối quan hệ tốt, nhưng thường là mẹ của trẻ không thể xây dựng được mối quan hệ cá nhân suôn sẻ và đa dạng. Nhiều trường hợp, khi mối quan hệ của mẹ hạn hẹp thì mối quan hệ của trẻ cũng bị thu hẹp. Khuôn mẫu quan hệ của trẻ cũng thay đổi tùy theo cách mẹ hình thành mối quan hệ như thế nào.

Bowen sau đó đã chuyển đến Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia và đưa học thuyết của bản thân lên một tầm cao mới. Giả thuyết quan hệ cộng sinh giữa mẹ và con mà ông quan sát thấy ở Viện Memminger đã được hệ thống hóa thành khái niệm sự cá biệt hóa bản ngã nổi tiếng, sau đó là khái niệm quan hệ bộ ba.

## TA XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ NHU THỂ NÀO VỚI BẢN THÂN?

Và rồi Bowen chuyển tới Đại học Georgetown giảng dạy. Ở đó, ông đã tiến hành nghiên cứu gia đình của những bệnh nhân tâm thần phân liệt. Ông đã quan sát thấy hai khuôn mẫu đặc biệt trong các gia đình có bệnh nhân tâm thần phân liệt. Một trong số đó là “sự cá biệt hóa bản ngã (*differentiation of self*)”.

Theo Bowen, hình thái quan hệ gia đình, quan hệ cá nhân của một người có thể khác nhau tùy theo mức độ cá biệt hóa bản ngã cao hay thấp. “Sự cá biệt hóa” là khái niệm giải thích về sự tách biệt và có thể được diễn giải theo hai cách.

Thứ nhất là có thể tách mình khỏi những người xung quanh, trong đó có gia đình, đến mức nào. Ví dụ như khi mẹ bất an còn bố thì nổi giận, mặc dù không dễ dàng nhưng ta phải cố gắng bảo vệ bản thân khỏi gia đình. Tất nhiên, vì là gia đình nên ta không thể hoàn toàn không bị ảnh hưởng, nhưng hãy xem ta có thể giữ khoảng cách về mặt cảm xúc với họ được bao nhiêu.

Thứ hai là không hành động một cách cảm tính thái quá, tức là một người không nói năng hay hành động một cách cảm tính và có thể kiểm soát bản thân bằng sự lý trí thích hợp. Một người nhu thể này còn có thể gọi là người có sức mạnh của một bản ngã lành mạnh.

Để giải thích thêm về sự cá biệt hóa bản ngã của Bowen, thì đó là có hai lực khiến mối quan hệ của chúng ta thay đổi. Thứ nhất là tính liên kết, có nghĩa là ta muốn liên kết với người ấy, muốn

hình thành mạng lưới. Và lực còn lại là tính cá thể, ta không muốn quá thân thiết với người ấy, muốn duy trì khoảng cách thích hợp và có ranh giới.

Hai lực này tạo nên tình thế tiến thoái lưỡng nan. Một lực thì muốn tiến đến gần hơn, còn một lực muốn duy trì khoảng cách. Nhưng ta lại theo đuổi hai điều này cùng lúc. Điều ta sợ hãi khi ngày càng thân thiết hơn với ai đó là quá gần gũi với người ấy. Ngược lại, ta cũng sợ sự xa cách. Thế nên một người cân bằng được những nhu cầu mâu thuẫn có thể có một cuộc sống lành mạnh, sức mạnh nội tại để đạt được sự cân bằng này là sự cá biệt hóa bản ngã mà Bowen đã nhắc đến.

Vậy thì sự cá biệt hóa bản ngã được tạo thành như thế nào? Câu trả lời nằm ở bố mẹ chúng ta. Trẻ được nuôi dưỡng bởi bố mẹ có sự cá biệt hóa bản ngã cao có khả năng cá biệt hóa bản ngã cao. Ngược lại, trẻ lớn lên trong gia đình có bố mẹ có sự cá biệt hóa bản ngã thấp, lòng tự trọng thấp cũng sẽ có sự cá biệt hóa bản ngã thấp giống như bố mẹ. Nói cách khác, tất cả mọi thứ trong cuộc sống và năng lượng cảm xúc không phải do chính ta tự mình tạo ra và khai phá, mà cần xem xét mối quan hệ tương tác với bố mẹ được hình thành như thế nào.

Tính độc lập và tính tự chủ là những gì trẻ cần trong quá trình dần rời xa bố mẹ, trở thành một người trưởng thành có suy nghĩ và tiếng nói riêng. Lúc này, một cái tôi độc lập, linh hoạt, nhất quán, không đầu hàng trước áp lực tình cảm của môi trường xung quanh được gọi là “chân ngã”. Một người không có sự cá biệt hóa bản ngã không thể hình thành nên chân ngã, mà thay vào đó là “cái

tôi giả tạo”. Cái tôi giả tạo là cái tôi dễ bị thay đổi bởi áp lực tình cảm của người khác.

Ví dụ như, vì muốn được mẹ khen ngợi và không bị la mắng, ta đè nén nhu cầu của bản thân và thường chỉ thể hiện hình ảnh mà mẹ hay những người xung quanh mong muốn. Vì vậy, Bowen nói rằng những người hình thành cái tôi giả tạo như thế này bị mất đi tính độc lập và linh hoạt.

Tôi đã nói rằng sự cá biệt hóa còn có thể được giải thích là mức độ kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc tốt như thế nào trên hệ thống lý trí, đúng không? Điểm khác biệt cơ bản nhất giữa người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp và người có sự cá biệt hóa bản ngã cao là khả năng ứng phó với bất an. Nói cách khác, nếu có mức độ cá biệt hóa bản ngã cao, có nghĩa là ta có thể kiểm soát và chi phối tốt cảm xúc tiêu cực bên trong nội tâm của bản thân.

Những người có sự cá biệt hóa bản ngã kém phần lớn thường phản ứng một cách cảm tính. Đây gọi là phản xạ cảm tính. Khi đối mặt với một vấn đề, thay vì cân nhắc kỹ lưỡng và thử một lần suy nghĩ ở lập trường của đối phương, họ tức thì phản ứng một cách bốc đồng. Kết quả là, lúc nào họ cũng mắc lỗi, sự việc vốn có thể kết thúc bằng cách đối thoại lại dẫn đến hành vi sai lầm, và thậm chí có thể gây ra các vấn đề tồi tệ hơn. Và càng như vậy, họ càng cảm thấy bất an, trở thành một người bốc đồng hơn, khó đoán hơn.

Chúng ta là những thực thể xã hội, không có lựa chọn nào khác ngoài việc sống và xây dựng mối quan hệ với người khác. Tuy nhiên, khi xây dựng mối quan hệ với người khác, trước nhất ta nên



nhìn lại mối quan hệ của ta với chính mình. Một người chưa thể xây dựng mối quan hệ thích hợp với bản thân cực kỳ khó tạo dựng một mối quan hệ tuyệt vời với người khác. Có thể họ đang xây dựng những mối quan hệ mà ở đó bản thân luôn phải khép nép, dò xét tâm trạng, thái độ của đối phương mặc dù mối quan hệ rất tốt đẹp, hay không tự tin vào bản thân mặc dù đang trong mối quan hệ mà bản thân kết nối.

## NGƯỜI 25 ĐIỂM VÀ NGƯỜI 70 ĐIỂM

Kỹ năng trong các mối quan hệ không liên quan đến kỹ thuật, mà là cách ta xây dựng mối quan hệ như thế nào với bản thân. Nếu ta đang có mối quan hệ lành mạnh với bản thân, mối quan hệ với người khác tự nhiên cũng tốt đẹp. Nhưng nếu không thể có được mối quan hệ tốt đẹp với chính mình, cảm thấy giá trị của bản thân thấp, rồi mặc cảm - đánh giá thấp bản thân, ta cũng sẽ gặp khó khăn trong mối quan hệ với người khác. Chính bản thân ta còn coi thường chính mình, vậy thì làm sao có thể nhận được sự tôn trọng từ người khác? Cách ta nhìn nhận bản thân cũng quyết định cách người khác nhìn nhận ta.

Bowen đã thiết lập thang đo từ 0 đến 100 để đánh giá mức độ cá biệt hóa bản ngã - cho thấy mối quan hệ với bản thân. Chúng ta hãy cùng xem ví dụ với điểm số cá biệt hóa bản ngã thấp.

Người có điểm số là 25 được coi là có sự cá biệt hóa bản ngã thấp. Người này khó có thể nói cho người khác biết mình nghĩ gì và đưa ra quyết định dựa trên cảm xúc hơn là lý trí. Họ có thể đang

cực kỳ tức giận, nhưng rồi bỗng dung co rúm lại. Và khi ai đó nói gì, họ phản ứng tức thì, rồi sau đó lại hối hận. Họ cũng hiếm khi có niềm tin hay sự chắc chắn nào về bản thân. Vì không tự tin về chính mình, nên họ thường dò xét thái độ của đối phương quá mức hoặc không dám lên tiếng. Thế nên, cuộc sống thường ngày cực kỳ khó khăn. Trong đó, điều khó khăn nhất là mối quan hệ cá nhân. Việc duy trì mối quan hệ thân thiết với người khác là khó nhất.

Bây giờ là những người ở mức 50 điểm. Đây là mức độ trung bình. Tuy nhiên, họ vẫn sống theo cảm xúc. Họ khao khát sự yêu thương và công nhận của người khác, thiếu sự tin tưởng và chắc chắn về bản thân. Thế nhưng ở mức độ này cũng có dung hòa với lý trí. Chắc chắn là sẽ tốt hơn mức 25 điểm, nhưng 50 điểm thì vẫn gặp khó khăn trong mối quan hệ với người khác và trong mối quan hệ với gia đình.

Tiếp đến là những người ở mức 70 điểm. 70 điểm có thể nói là có sự cá biệt hóa bản ngã cao. Vì vậy, trong mối quan hệ với người khác, họ duy trì mối quan hệ thân thiết nhưng bản thân không bị dung hòa. Tức là, họ có thể duy trì mối quan hệ ở mức độ thân thiết nhất định mà không bị tác động hay phụ thuộc quá mức về mặt cảm xúc. Và ngay cả khi căng thẳng xảy ra hay bị bất an nghiêm trọng, họ cũng không bị chi phối bởi cảm giác bất an ấy, và có đủ tư duy để có thể khách quan hóa điều đó. Trạng thái cảm xúc của họ phát triển đến mức độ có thể đưa ra các quyết định một cách tự chủ và độc lập.

Có thể là cùng một tình huống, nhưng mức độ phản ứng và kết quả có thể khác nhau tùy thuộc vào mức độ cá biệt hóa bản

ngã. Khi cảm giác bất an bất chợt ập đến, những người 25 điểm thường dễ bị tác động bởi sự bất an ấy và hành động một cách bốc đồng. Những người 50 điểm không bốc đồng như người 25 điểm, nhưng trạng thái nội tâm của họ quá yếu để có thể xử lý sự bất an.

Ngược lại, những người có mức độ cá biệt hóa bản ngã trên 70 điểm cũng cảm thấy bất an, cũng thấy khó chịu và sợ hãi, nhưng không bị cảm giác bất an ấy cuốn đi và có nguồn lực để khắc phục thông qua cách thức quan hệ và giao tiếp lành mạnh.

Ở phần này, Bowen đã đặt ra câu hỏi về suy nghĩ “*Vì người ấy đã nói như vậy với tôi, đã cư xử, hành động như vậy với tôi, vì hoàn cảnh là như vậy nên tôi không còn lựa chọn nào khác ngoài việc hành xử như thế này.*” đối với những vấn đề và xung đột ta gặp phải trong các mối quan hệ. Nói cách khác, ngay cả trong cùng một hoàn cảnh, tùy thuộc vào cách ta tiếp nhận những gì đối phương nói như thế nào, phản ứng một cách cảm tính với xung đột và vấn đề ấy hay là hành động một cách lý trí, kết quả được tạo ra hoàn toàn khác nhau.

Nỗi đau lớn nhất trong xã hội hiện đại có lẽ là sự bất an. Một điều gì đó ta sợ hãi có thể ít khổ sở hơn ta nghĩ khi chúng xảy ra. Ta không còn bất an thêm nữa. Vì điều gì đến cũng sẽ đến. Tuy nhiên, điều thực sự giầy vò ta là nỗi bất an mơ hồ, không xác định. Cảm giác bất an ấy có thể khác nhau tùy thuộc vào cách ta phản ứng. Và yếu tố ảnh hưởng đến tất cả những điều này chính là sự cá biệt hóa bản ngã mà Bowen nói đến.

Thế nhưng, như tôi đã đề cập trước đó, sự cá biệt hóa bản ngã này hình thành trong mối quan hệ tương tác với bố mẹ. Có lẽ sẽ có người hỏi điều này.

“Có vẻ như sự cá biệt hóa bản ngã của bố mẹ thấp và của tôi cũng thấp. Nếu vậy tôi phải làm thế nào?”

Bowen đã nói rằng ta có thể phá vỡ vòng luẩn quẩn bất cứ lúc nào. Sự cá biệt hóa bản ngã của bố mẹ thấp, vì vậy sự cá biệt hóa bản ngã của ta cũng thấp. Nhưng nếu như ta được hỗ trợ để có thể khách quan hóa vòng luẩn quẩn này hơn, thay vì lặp lại nó ở thế hệ khác, ta có thể phá vỡ được vòng luẩn quẩn và sống một cuộc sống lành mạnh, hạnh phúc hơn thế hệ bố mẹ.

Thưa các bạn, các bạn không cần hiểu một cách phức tạp về sự cá biệt hóa bản ngã. Các bạn có thể coi nó như một loại lòng tự trọng. Như Bowen đã nói, chúng ta có thể nâng cấp sự cá biệt hóa bản ngã của bản thân. Có thể thay đổi, đây là sự thông thái mà sự cá biệt hóa bản ngã của Bowen đem đến cho chúng ta.

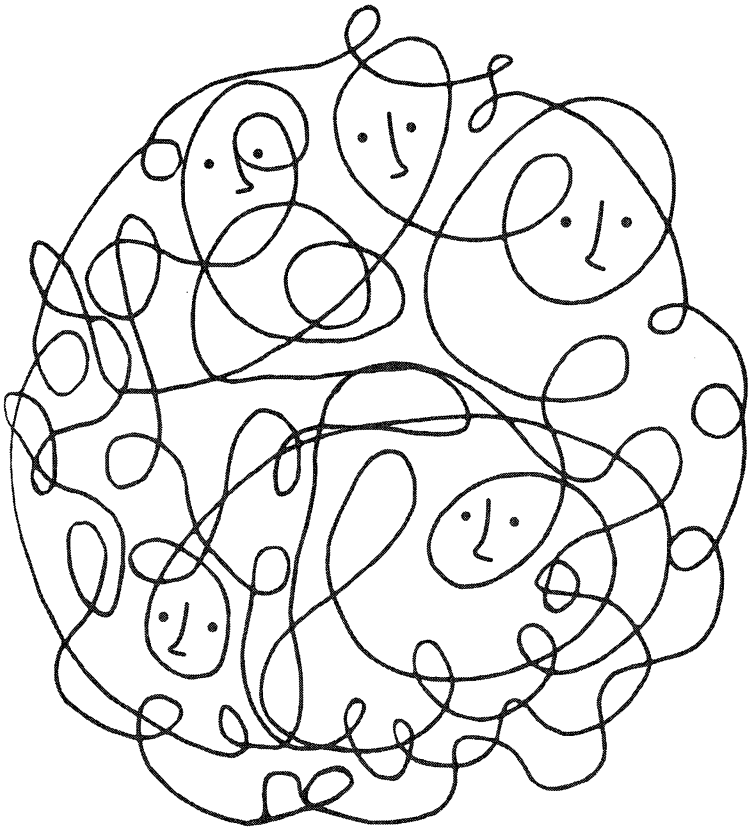
CHƯƠNG 4

# bí mật của lời nói ấm áp và nụ cười thân thiện

---

MỐI QUAN HỆ BỘ BA

---



Người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp  
cố gắng giải quyết xung đột phát sinh  
thông qua mối quan hệ bộ ba.

Mối quan hệ bộ ba thường xảy ra vô thức  
để giải quyết xung đột trong mối quan  
hệ hai người và sự cá biệt hóa bản ngã  
càng thấp thì khả năng xảy ra càng cao.

Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu xem mối  
quan hệ bộ ba tạo nên những mối quan  
hệ không hạnh phúc hoạt động ra sao  
và có những loại hình như thế nào.





Trong cuốn sách “Một tuần ở sân bay” của tác gia nổi tiếng thế giới -  
Alain de Botton, có một đoạn như sau.

Sân bay có rất nhiều nhân viên, nhưng không phải ai cũng thân thiện. Một nhân viên có thể tươi cười, nhẹ nhàng hướng dẫn cho một vị khách lạc đường vô điều kiện không phải chỉ vì họ muốn được tăng lương hay vì được đào tạo tạo động lực. Alain de Botton nói rằng nụ cười thân thiện và ấm áp của một nhân viên xuất phát từ gia đình. Những người đã từng được trải nghiệm sự thân thiện và bao dung bên trong “bức tường gia đình” có thể chia sẻ, quan tâm vô điều kiện gia đình tương lai của bản thân hay mọi người xung quanh.

Góc nhìn nhạy bén của Alain de Botton có liên quan với học thuyết của Bowen. Sự cá biệt hóa bản ngã - quyết định khả năng mối quan hệ không chỉ được tạo ra bởi năng lực của bản thân. Bây giờ, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu lại một lần nữa học thuyết của Bowen bằng cách tổng hợp về sự cá biệt hóa bản ngã và xem xét mối quan hệ bộ ba có liên quan đến sự cá biệt hóa bản ngã.

## TA BỊ THU HÚT BỞI SỰ QUEN THUỘC

Tôi đã từng giảng về học thuyết của Bowen nhiều năm trước. Khi tôi giải thích là mức độ cá biệt hóa bản ngã của hai vợ chồng tương tự nhau, một người phụ nữ đã gio tay, cắt ngang bài giảng của tôi.

“Thưa giáo sư, điều đó thật vô lý. Làm sao mà sự cá biệt hóa bản ngã của vợ và chồng lại có thể giống nhau? Nếu vậy thì tôi và cái con người đang ở nhà kia giống nhau sao?”

Tôi bối rối trong chốc lát vì sự xáo trộn trong lúc giảng bài, và nghĩ “*Nếu cắt ngang bài giảng để chúng mình khác với chồng thì cũng chẳng khác người chồng là bao*”. Đương nhiên, cũng có những ngoại lệ và có sự khác biệt về mức độ. Thế nhưng phần lớn hai vợ chồng thường có sự cá biệt hóa bản ngã nhu nhau. Và đây là ngọn nguồn của những xung đột, bi kịch gia đình.

Freud gọi tình yêu là “chủ nghĩa vị kỷ (*narcissism*)”. Theo Freud, khi ta yêu một người, ta không hoàn toàn yêu đối phương, mà ta yêu bản thân có trong đối phương.

Khi ta đang trong một mối quan hệ hoặc có thiện cảm với ai đó, rất ít khi ta có thiện cảm với người hoàn toàn khác mình. Trái ngược lại, ta cảm thấy thoải mái lạ thường khi tìm thấy sự quen thuộc ở đối phương. Điều này có liên quan đến môi trường gia đình mà đối phương thuộc về.

Những người lớn lên trong một gia đình tràn ngập tiếng cười, sự hài hước và bao dung dễ bị thu hút bởi những người khác



giới tạo ra bầu không khí ấy. Tuy nhiên, những người lớn lên trong một gia đình ngày ngày xảy ra xung đột, rồi yêu ghét, giận dữ nhau cũng dễ bị hấp dẫn bởi những người khác giới khơi dậy các cảm xúc như vậy. Chúng ta lựa chọn những người giống như bố - người ta vô cùng ghét, hay mẹ - người ta chỉ muốn thoát khỏi - để làm vợ, làm chồng.

Theo Bowen, tình trạng tiến thoái lưỡng nan như thế này xuất hiện ở cả hai vợ chồng. Vì khái niệm sự cá biệt hóa bản ngã của Bowen không phải là khả năng cá nhân, mà liên quan đến gia đình bản thân thuộc về. Vì vậy, những người có sự cá biệt hóa bản ngã tương tự nhau thường hay gặp nhau rồi kết hôn. Đương nhiên, cũng sẽ có sự chênh lệch vì mức độ, nhưng khả năng hai vợ chồng có sự cá biệt hóa bản ngã giống nhau là rất cao.

Hai vợ chồng là những kiến trúc sư xây dựng nên ngôi nhà mang tên gia đình. Tùy vào cách hai người xây dựng mà hình dạng ngôi nhà không giống nhau. Bước đầu của việc xây dựng là thiết kế, đúng không? Vậy là trước khi xây dựng, ta cần có bản vẽ thiết kế. Hai vợ chồng là trọng tâm của bản vẽ này.

Vì vậy, Bowen mới nói rằng khi hai vợ chồng có sự cá biệt hóa bản ngã thấp gặp nhau, ở mức độ nào đó, một khuôn mẫu nhất định chắc chắn sẽ tác động lên con cái của họ hay gia đình mà họ vun đắp. Sự cá biệt hóa bản ngã của hai vợ chồng ảnh hưởng đến mọi thứ trong mối quan hệ gia đình.

Kết quả là, những trẻ được bố mẹ có sự cá biệt hóa bản ngã thấp nuôi dưỡng có khả năng sẽ có sự cá biệt hóa bản ngã thấp

giống như bố mẹ. Đây chính là khái niệm về sự truyền lan thế hệ. Tóm lại, những gia đình rối loạn chức năng như thế này đã thừa hưởng các xung đột, vấn đề từ thế hệ trước.

## NGƯỜI CẢM THẤY BẤT AN DÙ CHỈ LIÊN LẠC MUỘN BA GIÂY

Chà, bây giờ chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem sự cá biệt hóa bản ngã cụ thể tác động như thế nào đến gia đình và các mối quan hệ.

Hiện tượng phổ biến nhất là sự ám ảnh và nhu cầu sở hữu. Mọi người trong gia đình cố gắng sở hữu nhau và ám ảnh nhau. Mọi người trói buộc nhau, và rồi chỉ cần ai đó muốn thoát khỏi sự kiểm soát dù chỉ một chút, họ cũng không thể chịu đựng được.

Ví dụ, họ gửi tin nhắn cho đối phương, nhưng thời gian phản hồi chậm mất ba giây. Họ lập tức bất an. Họ hoang mang, bất an với vô số suy nghĩ như đã có chuyện gì xảy ra, đối phương đang ở đâu, và liên tục nã tin nhắn. Liệu rằng người kia có thể coi đây là tình yêu? Đây chỉ là sự ám ảnh và chiếm hữu.

Vậy trong mối quan hệ vợ chồng thì như thế nào? Trong quan hệ vợ chồng có một thứ gọi là “cuộc chiến chiếm thế thượng phong”. Nếu điều này leo thang thành cuộc đấu trí, dù chẳng phải chuyện gì to tát, hai vợ chồng vẫn liên tục cãi vã, hờn dỗi rồi lại cãi vã, và đối đầu về mặt cảm xúc. Thực tế, hai người đang cố để khuất phục đối phương. Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp cố gắng chế

áp, kiểm soát đối phương như thế này, nhưng sau cùng lại hứng chịu nhiều xung đột hơn.

Thưa các bạn, khi càng cố khuất phục đối phương, đối phương càng phản ứng lại bằng những hành động công kích hoặc thụ động quá mức. Và rồi ta phản ứng quá mức nhạy cảm trước sự chỉ trích của đối phương. Người có sự cá biệt hóa bản ngã cao thường nhẫn nại và chịu đựng khi bức bối hay khó chịu vì người khác. Nhưng người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp hay phản ứng tức thì, thái quá và động một chút là cáu kỉnh. Vì luôn muốn chiến thắng đối phương nên họ không xin lỗi khi cần phải xin lỗi. Tất nhiên, xung đột càng thêm căng thẳng. Hoặc, ta liên tục muốn xác nhận ý định của đối phương hay can thiệp đối phương quá mức. Đây cũng là một trong những cách kiểm soát đối phương.

Thêm một đặc điểm khác nữa là sự ghen tuông. Mọi người thường nói đối lập với tình yêu là sự ghen tuông, nhưng ghen tuông liên tục tạo ra xung đột, căng thẳng trong các mối quan hệ. Vì cảm xúc ghen tuông khiến họ không thể nhìn thẳng vào thực tế, gây ra xung đột, sợ hãi và bất an mang tính hoang tưởng, ám ảnh.

Họ gào khóc, làm ầm ĩ theo chu kỳ. Rồi kiểu gì cũng có một lần họ khiến đối phương phải xin lỗi hay hoảng sợ. Họ làm như thế này còn để cho thấy sự tồn tại của bản thân. Họ phụ thuộc và nghiện rượu, thuốc, game, quan hệ tình dục hoặc không thể hòa đồng với mọi người. Vì vậy, họ khiến các mối quan hệ thân thiết của đối phương bị hạn chế và khép kín.

Không những vậy, nhiều trường hợp họ còn liên tục nói xấu, chỉ trích đối phương và dọa chết. Thực tế, một số người thậm chí còn định tự tử. Tôi từng biết có một người đàn ông đã nhiều lần dọa chết nếu không cưới được người phụ nữ mình yêu và người phụ nữ đã quyết định kết hôn coi như cứu một mạng người. Nhưng đúng như dự đoán, cuộc sống hôn nhân vô cùng bi kịch. Người đàn ông ấy có sự cá biệt hóa bản ngã thấp, lòng tự trọng cũng thấp, lại thêm cả mặc cảm, nên luôn thể hiện cảm xúc của bản thân một cách cực đoan. Vì vậy, tất nhiên, ở bên cạnh chúng kiến, tôi thấy họ có một cuộc sống hôn nhân khốn khổ không thể diễn tả thành lời, không thể giao tiếp và mối quan hệ cũng khó khăn.

Cho đến thời điểm hiện tại, chúng ta đã tìm hiểu các đặc điểm khác nhau của những người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp như ám ảnh, chiếm hữu, ghen tuông, đe dọa. Thực tế, nghiêm trọng nhất trong số này là thái độ khinh miệt đối phương.

Theo nhà tham vấn hôn nhân nổi tiếng thế giới - John Gottman, con đường ngắn nhất dẫn đến cánh cửa ly hôn là thái độ khinh miệt đối phương. Vì vậy, John Gottman tiến hành nghiên cứu xem các cặp vợ chồng có ly hôn trong mười năm tới hay không thông qua thái độ khinh miệt đối phương và tỷ lệ đúng lên tới hơn chín mươi phần trăm. Thái độ khinh miệt cũng là một cách thức tương tác điển hình của những cặp vợ chồng có sự cá biệt hóa bản ngã thấp.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem làm thế nào những người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp như vậy duy trì những xung đột, căng thẳng trong cuộc sống thường ngày. Các bạn đừng quên bản chất của tất cả những hành động này là sự cá biệt hóa bản ngã thấp.

## NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN MỘT MỐI QUAN HỆ KHÔNG HẠNH PHÚC

Sự cá biệt hóa bản ngã của Bowen đặc biệt hữu ích với những người có cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc và những người gặp khó khăn trong mối quan hệ cá nhân. Nó cho thấy rằng cuộc sống hôn nhân và quan hệ gia đình không hạnh phúc, hay quan hệ cá nhân khó khăn không chỉ đơn giản là vì tính cách, tính tình của một cá nhân. Đồng thời, sự cá biệt hóa bản ngã còn khiến ta ý thức hơn về trách nhiệm của bản thân trong cuộc sống này. Cuộc sống của những đứa con, đứa cháu ta yêu quý và cả của những thế hệ sau mà có thể ta còn chẳng biết mặt gọi tên cũng bị ảnh hưởng bởi lòng tự trọng và mức độ cá biệt hóa bản ngã của ta.

Bowen cho biết có một khuôn mẫu nhất định trong những khó khăn của các mối quan hệ và cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc. Sự thôi thúc lặp lại mà Freud nói đến cũng được áp dụng ở đây. Trong mối quan hệ cá nhân và gia đình, điều đó không chỉ dừng lại ở cuộc đời của một cá nhân mà còn mở rộng ra là sự lặp lại giữa các thế hệ. Trẻ có bố mẹ là người bị nghiện ngập thường trở thành người nghiện ngập, và tỷ lệ trẻ từng bị bạo lực gia đình sau này có hành vi bạo lực gia đình cao gấp đôi người bình thường. Vậy tại sao họ lại lặp lại những trải nghiệm đau khổ? Đó là vì sự vô thức muốn giải quyết những vấn đề không thể xử lý lúc nhỏ sau khi lớn lên bằng cách lặp lại mối quan hệ đau khổ.

Chắc hẳn sẽ có người sẽ có thắc mắc nhu thế này.

“Bố tôi là một người nghiện rượu, là một người bạo lực gia đình, thậm chí còn ngoại tình rồi ly hôn với mẹ. Nếu tôi sống

trong một gia đình như vậy, phải chăng khả năng cao tôi cũng sẽ như vậy?”

Bowen đã thẳng thắn trả lời rằng khả năng cao là như vậy. Ta không thể phủ nhận thực tế đó. Tuy nhiên, cũng có khả năng sẽ không như vậy. Nếu có thể tìm thấy những phần có thể tách rời khi đối diện và quan sát một cách khách quan thực tế gia đình mình, ta có thể sẽ không đi lại con đường mà bố mẹ - thế hệ trước đã đi.

## MỐI QUAN HỆ TRỞ NÊN PHỨC TẠP KHI CÓ BA NGƯỜI

Những người có sự cá biệt hóa bản ngã thấp thường sử dụng “mối quan hệ bộ ba” để giải quyết xung đột. Ta không cần hiểu một cách quá phức tạp về mối quan hệ bộ ba này. Như ta thường thấy trong các bộ phim truyền hình hay phim điện ảnh, mối quan hệ bộ ba là trang bị mà ta vô thức sử dụng để giải quyết xung đột, căng thẳng phát sinh.

Có ba người bạn là A, B, C. Giữa A và B xảy ra xung đột. Cách thức lành mạnh nhất để giải quyết xung đột là nói chuyện rồi hóa giải hiểu lầm. Nhưng điều này không dễ chút nào, vì cần phải có bản ngã lành mạnh. Tuy nhiên, giả sử A và B không có bản ngã lành mạnh, vậy cách thức giải quyết đơn giản nhất là gì? Đó chính là kéo C vào. A kéo C vào câu chuyện và tạo thành mối quan hệ bộ ba.

Vốn dĩ cả ba thường hay ăn trưa cùng nhau, nhưng giờ B bị tẩy chay, còn A và C đi ăn trưa thân mật cùng nhau. Như vậy, C đã bị vướng vào xung đột của A và B. C ăn trưa cùng A vì A đối xử tốt với bản thân, nhưng C đã vướng mắc vào xung đột của hai người mà không hề nhận ra điều đó. Còn B thì sao? B không thể thích C cũng như A. Vì vậy, B hiểu lầm C và ghét C.

Như vậy, rất nhiều tình huống thay vì hai người trong cuộc tự giải quyết xung đột, một người thứ ba được một bên đương sự lôi kéo vào để chiếm ưu thế trong cuộc xung đột ấy. Có lúc người thứ ba được lôi kéo vào để tạo thành đồng minh hoặc cũng có khi là sứ giả hòa giải - tức là trọng tài. Hình thức nhu thế này được gọi là mối quan hệ bộ ba. Và theo Bowen, khuôn mẫu cơ bản này của mối quan hệ bộ ba cũng được thấy trong các gia đình. Càng là những cặp vợ chồng hay gia đình có sự cá biệt hóa bản ngã thấp, mối quan hệ bộ ba này càng được sử dụng nhiều và xung đột lại nổi tiếp mâu thuẫn.

Tôi đã từng tham vấn cho một thiếu niên mười bốn tuổi. Lý do em tham vấn là vì xung đột với bố ngày càng nghiêm trọng. Một ngày nọ, bố em về nhà trong tình trạng say khướt hơn thường ngày và mẹ em bức bối vì điều này nên hai người đã ẩu đả với nhau. Khoảnh khắc ấy, vì muốn bảo vệ mẹ, em đã đẩy người bố đang say xỉn ra.

Nếu xem xét kỹ câu chuyện này, ta có thể thấy đứa trẻ đã trở thành “dê tế thần” (scapegoat) trong quan hệ bộ ba điển hình của xung đột hôn nhân. Người mẹ thường xuyên nói với đứa trẻ như thế này.

“Nếu không phải vì mày, mẹ đã ly hôn với bố rồi. Mẹ sống là vì mày.”

Vì vậy, đứa trẻ luôn cảm thấy có lỗi với mẹ và mang lòng thù hận với bố.

Đối với người mẹ, người bố không phải là một người chồng tốt. Nhưng đối với đứa trẻ, bố đúng nghĩa là bố. Góc nhìn của người mẹ và góc nhìn của đứa trẻ rõ ràng là khác nhau, nhưng đứa trẻ đã nhìn bố thông qua góc nhìn của ai? Đúng vậy. Đứa trẻ nhìn bố thông qua góc nhìn của mẹ. Đây là mối quan hệ bộ ba theo kiểu đồng minh. Đứa trẻ gặp khó khăn trong gia đình vì mối quan hệ bộ ba như thế này. Tất nhiên, không phải tất cả mối quan hệ bộ ba đều tồi tệ đến mức trông thấy như thế này. Tuy nhiên, một khi phát sinh mối quan hệ bộ ba, cả gia đình đều khổ sở.

## CHÚNG CỨ CHO THẤY MỐI QUAN HỆ ĐANG LÂM NGUY

Có một câu nói thế này: “Mối quan hệ hai người thì hạnh phúc, nhưng mối quan hệ ba người sẽ phức tạp.” Khi giữa hai người nảy sinh căng thẳng, xung đột, việc lôi kéo một người thứ ba vào cuộc sẽ tạo lập một “mối quan hệ bộ ba”. Nói một cách đơn giản, sự tồn tại của mối quan hệ bộ ba đồng nghĩa với việc mối quan hệ của hai đương sự đang lung lay, đang có căng thẳng, xung đột.

Một dạng mối quan hệ bộ ba điển hình đó là mối quan hệ giữa bố mẹ với con cái. Khi mối quan hệ hôn nhân của bố mẹ có



trục trặc, nếu nảy sinh tác nhân gây căng thẳng, giữa bố mẹ và con cái sẽ hình thành mối quan hệ bộ ba.

Ví dụ, hai vợ chồng đang không hạnh phúc, hòa thuận và con gái lại giống hệt chồng. Người vợ vô thức trút lên đầu con gái những lời cần nhằn mà đáng nhẽ ra là dành cho chồng. Con gái thì không mạnh mẽ như người chồng. Vậy nên xung đột giữa hai vợ chồng được xoa dịu ở một mức độ nào đó. Nhưng còn người con gái thì sao? Đứa trẻ bỗng dưng bị cuốn vào xung đột của bố mẹ và trở thành người chịu tội thay.

Kể cả khi người con gái ra nước ngoài, không còn đóng vai trò dê tế thần nữa, cũng không có nghĩa mối quan hệ bộ ba tan rã. Dê tế thần được thay thế bởi một đứa con khác. Mặc dù đối tượng tạo lập nên mối quan hệ bộ ba có thể thay đổi, nhưng khả năng mối quan hệ được duy trì liên tục là rất cao. Vì xung đột giữa hai vợ chồng - nguyên nhân gốc rễ vẫn chưa được giải quyết. Vậy nên, chỉ với sự tồn tại của mối quan hệ bộ ba, cũng có thể suy ra được rằng gia đình đang trong trạng thái rối loạn chức năng.

Tạo lập quan hệ bộ ba không khó. Chỉ cần người mẹ nói với con cái vài lời như *“Mẹ không thể sống nổi vì bố mày. Nếu không phải vì mày thì mẹ đã ly hôn rồi.”* là đủ. Bố mẹ mạnh hơn con cái. Con cái lại cần sự giúp đỡ và yêu thương của bố mẹ. Kết quả là, chúng vô tình vướng vào xung đột hôn nhân của bố mẹ, rồi dẫn đến tình trạng thù địch, ghét bỏ ai đó quá mức. Hoặc là chúng đồng tình thái quá với ai đó, cảm thấy tội lỗi và trở nên khó khăn trong việc tách biệt, độc lập về mặt cảm xúc. Vì vậy, việc hình thành mối quan hệ bộ ba

có nghĩa là ta đồng cảm thái quá với cảm xúc của bố hoặc mẹ và cảm thấy tội lỗi với bên còn lại.

## LOẠI HÌNH KHÁC CỦA MỐI QUAN HỆ BỘ BA

Đối tượng điển hình cho mối quan hệ bộ ba mà tôi giải thích cho đến thời điểm hiện tại là con cái. Nhưng thời gian gần đây, mối quan hệ bộ ba ngày càng phức tạp hơn nhiều.

Điển hình là mối quan hệ có sự tham gia của mẹ chồng. Con trai và mẹ chồng rất thân thiết với nhau và hai người đẩy vợ (con dâu) ra ngoài. Nhìn bề ngoài có vẻ như đơn giản chỉ là xung đột mẹ chồng - nàng dâu, nhưng sâu sa bên trong lại là mối quan hệ bộ ba.

Bất kỳ đối tượng nào không phải là con người cũng có thể trở thành một phần của mối quan hệ bộ ba. Ví như có thể tạo lập mối quan hệ bộ ba với công việc. Hai vợ chồng hoàn toàn không thể giao tiếp với nhau và mối quan hệ cũng không thăm thiết, mà chỉ hình thành mối quan hệ với nhau thông qua công việc. Ngoài công việc, đó có thể là tivi hay rượu. Mối quan hệ bộ ba có thể được tạo lập với nhiều đối tượng đa dạng.

Thêm một mối quan hệ bộ ba điển hình khác là ngoại tình. Hai vợ chồng không nói chuyện được với nhau, cũng không có sự thân mật. Nhưng lúc này, người chồng có người tình ở bên ngoài. Và rồi người chồng cảm thấy có lỗi, áy náy với vợ. Vì vậy, sau khi ngoại tình, mỗi khi về nhà, người chồng đối xử tử tế, nhiệt tình

và ấm áp với vợ hơn bình thường. Vậy là nhìn bề ngoài, có vẻ nhu căng thẳng, xung đột giữa hai vợ chồng đã thuyên giảm.

Rõ ràng, ngoại tình là yếu tố quan trọng dẫn đến sự tan vỡ của một gia đình, nhưng ở một khía cạnh nào đó, sự ngoại tình ấy đã tạo lập nên quan hệ bộ ba. Trong trường hợp này, tất nhiên, mối quan hệ gia đình có thể được duy trì thông qua mối quan hệ bộ ba là ngoại tình, nhưng điều đó chứa đựng yếu tố có thể khiến mọi thứ sụp đổ trong chớp mắt.

Học thuyết của Bowen chúng ta đã tìm hiểu cho đến giờ như thế nào? Trước đó, Alain de Botton đã từng nhắc tới trong cuốn sách của ông rằng một người có thể trao gửi một nụ cười ấm áp, thân thiện và bao dung cho người khác không chỉ vì sự đăi ngộ tốt và lương bổng cao, điều này có sự liên quan đến mối quan hệ tương tác với bố mẹ lúc nhỏ và môi trường gia đình mà người ấy đã trưởng thành. Hướng đi của cuộc đời ta thay đổi rất nhiều tùy thuộc vào những trải nghiệm ta đã có trong gia đình. Đặc biệt, khi cần xây dựng mối quan hệ thân thiết, những trải nghiệm ấy càng tác động nhiều hơn đến ta.

Một người hay mỉm cười, nhẵn nhụi, cố gắng thấu hiểu cho sự bức bối của đối phương thay vì phản ứng tức thì, thường sẽ đáp lại bằng sự hài hước không đơn thuần vì tính tình của họ tốt. Theo Bowen, phải mất vài thế hệ mới có một người như vậy. Vì thế, chúng ta cần phải quan sát bản thân thông qua lăng kính gia đình.

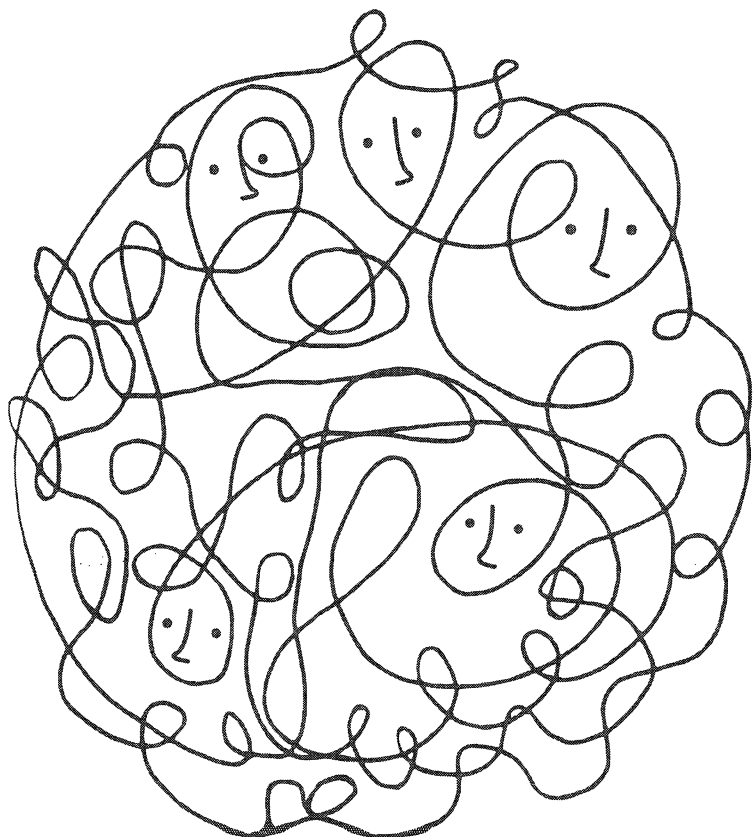
CHƯƠNG 5

# ta yêu bản thân nhiều ra sao?

---

LÒNG TỰ TRỌNG

---



Virginia Satir giải thích rằng vấn đề về lòng tự trọng - tương tự như khái niệm sự cá biệt hóa bản ngã của phân tâm học là gốc rễ của vấn đề mối quan hệ.

Người có lòng tự trọng thấp thường giao tiếp có vấn đề và làm gia tăng thêm xung đột.

Satir nói rằng sự phục hồi lòng tự trọng dẫn đến sự thay đổi trong cách thức giao tiếp và sự thay đổi này làm giảm xung đột, đồng thời đưa đến sự gia tăng lòng tự trọng.

Chúng ta sẽ tìm hiểu xem giao tiếp và lòng tự trọng có mối liên hệ như thế nào trong tâm lý học mối quan hệ thông qua học thuyết của Virginia Satir.





Những đại diện tiêu biểu cho tâm lý học nhân văn là ai? Đó là Carl Rogers. Rồi một nhà tâm lý học nhân văn và cũng là người sáng lập của liệu pháp gestalt - Fritz Perls. Và còn có nhà sáng lập của liệu pháp tâm kịch - Jacob Moreno. Chủ đề trọng tâm của tâm lý học nhân văn là “trưởng thành” và có sự khác biệt với phân tâm học của Freud. Phân tâm học mang tính tất định và phủ định tiên đề rằng con người có đủ nguồn lực để có thể tự mình giải quyết vấn đề. Ngược lại, tâm lý học nhân văn, trong đó có Carl Rogers, tôn trọng và tiếp nhận một cách tích cực nguồn lực cũng như sự sáng tạo vô hạn mà con người có. Virginia Satir - người chúng ta sẽ tìm hiểu ngày hôm nay cũng chịu ảnh hưởng của tâm lý học nhân văn và coi sự trưởng thành là tiên đề quan trọng. Đó là lý do tại sao học thuyết của Virginia Satir được gọi là “Liệu pháp tập trung vào sự trưởng thành”.

Gốc rễ của tâm lý học nhân văn không phải là loại bỏ các triệu chứng, mà là làm cho một người đang gặp khó khăn trong các mối quan hệ phát triển. Nếu người ấy phát triển, những vấn đề, xung đột xung quanh người ấy có thể được giải quyết.

## ĐIỀU CẦN THAY ĐỔI

Khái niệm cốt lõi của Virginia Satir là “lòng tự trọng (*self-esteem*)” do cha đẻ của ngành tâm lý học ở Mỹ - William James đưa ra. Satir thấy rằng, để thoát khỏi các vấn đề trong mối quan hệ và giải quyết xung đột ấy, ta cần thay đổi lòng tự trọng. Chúng ta đã tìm hiểu về khái niệm lòng tự trọng. Sự cá biệt hóa bản ngã của Bowen là một thuật ngữ có ý nghĩa tương tự như lòng tự trọng.

Satir có một số điểm khác với các nhà tham vấn khác. Thông thường các nhà tham vấn là bác sĩ chuyên khoa thần kinh, nhưng duy nhất Satir là nhân viên phúc lợi xã hội. Hơn nữa, Freud và cả Bowen mà chúng ta mới tìm hiểu ở chương trước cũng như những nhà tham vấn tại thời điểm ấy đều là nam giới, còn Satir là nữ. Phụ nữ có một khả năng mà đàn ông không có, đó là khả năng đồng cảm. Điểm khác biệt lớn nhất giữa học thuyết của Satir và các học thuyết tâm lý học mối quan hệ khác là nó có liên quan đến giao tiếp đòi hỏi sự đồng cảm.

Trước khi đi vào giải thích về mối quan hệ giữa sự giao tiếp và lòng tự trọng - phần quan trọng trong học thuyết của Satir, tôi sẽ giới thiệu với mọi người về cuốn sách *The Romantic Movement* (Cử chỉ lãng mạn) của Alain de Botton. Chúng ta có thể tìm thấy học thuyết của Satir trong cuốn tiểu thuyết tình yêu đời thường này.

## LÀ ERIC? HAY LÀ PHILIP?

Đặc điểm thường thấy ở những người phụ nữ trưởng thành trong cô đơn đó là khao khát được yêu thương của họ lớn hơn bất cứ điều gì khác. Vì “*Tôi yêu tôi*” không đủ, nên họ rất cần ai đó nói với bản thân rằng “*Tôi yêu bạn*”. Nếu ta yêu thương và quý trọng bản thân, cho dù người khác không nói với ta là “*Tôi yêu bạn. Bạn là một người tốt*”, ta vẫn sống rất tốt. Còn những người nghĩ rằng “*Tôi không thể yêu bản thân mình. Tôi thật tầm thường*” thường bị ám ảnh với tình yêu và sự hỗ trợ của người khác một cách thái quá để cân bằng lại điều đó. Đây chính là phần mở đầu của *The Romantic Movement*.

Nhân vật chính của cuốn sách - Alice, lớn lên trong cô đơn cùng cực. Mẹ Alice đã bỏ rơi người bố không có năng lực tài chính, kết hôn với một người Mỹ giàu có, sở hữu dinh thự cao cấp và rồi bỏ gia đình. Vì không thể nuôi nấng bọn trẻ, nên họ đã gửi những đứa con, trong đó có Alice, tới trường nội trú. Tuổi thơ của Alice rất cô đơn khi cô không có nhà và phải chuyển từ nơi này sang nơi khác.

Khi còn nhỏ, Alice chưa bao giờ nghe bố mẹ nói những lời như “*Bố mẹ thương con, con thật là một đứa trẻ xinh xắn*”. Vì lớn lên trong cô đơn cùng cực, nên cô thậm chí còn không thể nói “*Tôi yêu tôi*”. Khi ta đang yêu hay đang xây dựng mối quan hệ cá nhân, yêu bản thân là điều quan trọng nhất. Nhưng những người thiếu thốn tình thương thì lòng tự trọng của họ bị tổn thương và chịu đau đớn vì điều đó trong thời gian rất dài, hoặc có thể là hết cả cuộc đời.



Các bạn đã bao giờ nhìn thấy hạt hướng dương chưa? So với hoa, hạt hướng dương rất nhỏ. Thế nhưng, khi được gieo vào đất, sau vài tháng, hạt hướng dương bé nhỏ ấy đã lớn thành một bông hoa to gấp hàng chục lần hoặc hơn kích thước của chính mình. Có thể nói lòng tự trọng giống như hạt hướng dương của cuộc đời. Về ngoài rực rỡ, đáng ghen tị bắt nguồn từ lòng tự trọng - hạt mầm bé nhỏ sâu bên trong nội tâm. Satir nói rằng lòng tự trọng có tác động quyết định đến nhân cách và tất cả mọi thứ của cuộc sống. Và điều này đã được Alain de Botton thể hiện một cách rất thú vị trong cuốn tiểu thuyết.

Mối tình đầu của Alice là Eric - một nhân viên ngân hàng. Cậu làm việc rất chăm chỉ, tích lũy được nhiều tiền của và còn kiếm được rất nhiều tiền từ công việc kinh doanh cá nhân. Hơn nữa cậu khôi ngô, tuấn tú đến mức độ chỉ cần ở bên cạnh cậu cũng trở thành đối tượng ghen tị và đố kỵ của nhiều người.

Nhưng, một Eric khiến tất cả mọi người ghen tị như vậy đã có một tuổi thơ ảm đạm. Bố của cậu từng là một luật sư, nhưng đã bị buộc phải nghỉ hưu, ông đã uống rượu rồi trút sự bực bội vì mất việc ấy lên mẹ. Đêm nào cũng như đêm nào, ông uống rượu và đánh đập mẹ, nhưng mẹ vì bảo vệ gia đình nên đã giấu con cái chuyện này. Tuy nhiên bọn trẻ đều biết nỗi đau của mẹ. Chúng chỉ giả vờ không hay biết vì mẹ không muốn chúng biết việc bạo lực gia đình của bố. Quá khú tắm tối này là tuổi thơ của Eric.

Eric luôn nỗ lực hết mình trong công việc. Và khi chơi, cậu cũng chơi hết mình. Cậu là một người hoàn hảo, làm bất cứ điều gì cũng hết lòng và hiệu quả. Thế nhưng Eric - một người đàn ông

theo đuổi sự hoàn hảo trong mọi thứ như thế này, cũng có khuyết điểm. Cậu không có khả năng giao tiếp. Cậu tránh né những nhu cầu cảm xúc. Tình yêu phải được thể hiện thì đối phương mới có thể biết và quá trình ấy là giao tiếp. Nhưng Eric lại không thể giao tiếp.

Giao tiếp thực sự có nghĩa là ta cần đồng cảm với cảm xúc của đối phương và đồng điệu với tần số cảm xúc ấy. Nhưng lúc còn nhỏ, cậu biết chuyện bố luôn đánh đập mẹ sau khi uống rượu, học được rằng không nên thể hiện những cảm xúc của bản thân. Kết quả là, cậu đã kìm nén và né tránh những cảm xúc mà bản thân cảm thấy.

Alice cảm nhận thấy có điều gì đó bế tắc trong mối quan hệ của mình với Eric - người mà cô tin rằng là một người đàn ông hoàn hảo. Alice luôn khao khát được yêu thương vì cô đã lớn lên trong cô đơn, nhưng cô lại không cảm thấy mình được yêu thương và rồi mối quan hệ của hai người đã rạn nứt.

Khi đó, một người đàn ông khác xuất hiện, đó là Philip. Philip là một thợ sửa chữa làm việc tại một nhà máy. Cậu sống ở một phòng đơn khép kín và sở hữu ngoại hình bình thường.

Một ngày nọ, Alice tình cờ đi công tác cùng Philip và đã tâm sự về những khó khăn cũng như cảm xúc lúc nhỏ của bản thân. Alice thực sự rất ngạc nhiên. Những câu chuyện ấy cô không thể chia sẻ được với Eric nhưng lại nói được với người đàn ông lần đầu gặp mặt - Philip. Không phải Alice bỗng có dũng khí để nói ra, mà Philip đã tạo nên bầu không khí để cô có thể thoải mái chia sẻ.

Alain de Botton đã từng hỏi độc giả của mình là: “Bạn sẽ chọn ai?” Philip là một nhà tham vấn tâm lý chiến lược sẵn sàng lắng nghe Alice. Nhưng Alice, một người thiếu thốn tình yêu thương và lớn lên trong cô đơn, lại cần một nhà tham vấn tâm lý đồng cảm.

Nếu là các bạn, các bạn sẽ chọn ai? Eric hay Philip? Và các bạn hãy thử nghĩ xem. Bản thân là Philip hay là Eric? Chà, chắc hẳn sẽ có một câu hỏi như thế này.

“Liệu rằng có thể gặp Eric và rồi biến Eric thành Philip được không?”

Tôi nghĩ đây là một điều hoàn toàn không có tính khả thi. Thế nhưng tôi muốn nói điều này: “Hãy là Philip.” Cách để trở thành Philip là giao tiếp. Giao tiếp không phải là khéo ăn khéo nói hay là một kỹ năng, mà được tạo nên bởi nền tảng là lòng tự trọng. Lòng tự trọng này hình thành từ những trải nghiệm thời thơ ấu. Bắt đầu từ thời điểm này, chúng ta sẽ chính thức tìm hiểu về học thuyết của Satir.

## KHI LÒNG TỰ TRỌNG PHÁT TRIỂN

Điều Satir tập trung vào để tạo nên sự thay đổi trong mối quan hệ là sự phát triển của lòng tự trọng, thêm một điều nữa là bản ngã tích cực. Khi lòng tự trọng được phát triển, sự tự nhận thức tích cực về bản thân hồi phục, mối quan hệ sớm sẽ có sự thay đổi. Vậy thì tôi có câu hỏi này.

“Sự thay đổi nào xuất hiện khi chúng ta phát triển lòng tự trọng?”

Với Satir, ngoài lòng tự trọng, còn một khái niệm trọng tâm quan trọng không kém, đó là giao tiếp. Lòng tự trọng và giao tiếp có sự liên quan đến nhau, và sự thay đổi trong mối quan hệ được tạo ra thông qua điều này. Đây là cốt lõi.

Vì vậy, Satir rất nhấn mạnh tầm quan trọng của cá nhân. Sự thay đổi của cá nhân dẫn tới sự thay đổi trong gia đình hay tập thể. Sự thay đổi của cá nhân được nhắc tới ở đây chính là sự phát triển của lòng tự trọng. Nói cách khác, tùy theo mức độ hồi phục của lòng tự trọng, hệ thống mối quan hệ cũng sẽ có sự thay đổi. Phần này có điểm tương đồng với Bowen. Bowen cũng tin rằng thông qua sự phát triển của cá nhân hay còn gọi là sự cá biệt hóa bản ngã, hệ thống gia đình sẽ có sự thay đổi. Và Satir cũng nhìn nhận là sự thay đổi của cá nhân - lòng tự trọng có thể dẫn đến sự thay đổi của toàn bộ mối quan hệ.

Vì vậy, chúng ta có thể thấy trọng tâm học thuyết của Satir gồm ba điều, đó là lòng tự trọng, giao tiếp và quy tắc mối quan hệ. Ba điều này có thể coi là một. Khi có lòng tự trọng cao, ta giao tiếp lành mạnh và khi giao tiếp lành mạnh, các quy tắc quan hệ thực hiện đúng chức năng, lành mạnh.

Ngược lại, nếu có lòng tự trọng thấp, ta dễ bị giao tiếp rối loạn chức năng. Giao tiếp rối loạn chức năng, tức là giao tiếp có vấn đề, nên các quy tắc mối quan hệ trở nên mờ nhạt, không chắc chắn và không hoạt động đúng chức năng. Vì vậy, chúng ta cần nhớ

rằng ba điều này tách biệt nhau, nhưng đồng thời lại có sự liên hệ mật thiết mang tính tuần hoàn và thống nhất.

## GIỌNG NÓI BÊN TRONG GIÀY VỎ TA

Ở phần trước, tôi đã giải thích rằng lòng tự trọng có liên quan đến việc yêu thương bản thân và người khác. Lòng tự trọng thấp có nghĩa là bên trong ta có một “kẻ quả trách”. Kẻ ấy không ngừng nói rằng “*Mày không làm gì nên hồn, mày không làm nên trò trống gì, mày không thể nào thành công được đâu*”, rồi gọi nhắc về những lỗi lầm, sai lầm trong quá khứ nếu ta có vẻ như đã quên và liên tục khiển trách ta. Vậy rồi sao? Ta ngày càng mất tự tin và bất lực.

Trong một xã hội hiện đại - nơi mà dù có tự tin ta cũng không biết mình có thể làm tốt hay không, bởi vì cú thu mình lại như thế này nên ta luôn e dè ánh nhìn của người khác, và rồi khi quá mệt mỏi, ta tự mình trở thành một người vô hình. Ta kéo sụp mũ, cố gắng không nổi bật giữa đám đông, hạ thấp giọng đến mức độ như kiến bò và che giấu bản thân như không hề tồn tại.

Kẻ quả trách này luôn so sánh ta với người khác, nhắc nhở rằng ta là một sự tồn tại không có giá trị. Không chỉ vậy, kẻ ấy còn khiến ta có cái nhìn tiêu cực về người khác. Ta không ngừng kêu ca, phàn nàn, không hài lòng và nghi ngờ người khác.

Ban đầu, mọi người có thể nghĩ “*Hóa ra là vậy.*” rồi cho qua, nhưng hầu hết mọi người khó có thể nhẫn nhịn những người

thường xuyên nghi ngờ, đề phòng mọi người như thế này. Mọi người không ghét ra mặt, nhưng không thể xây dựng mối quan hệ thân thiết với những người như thế này. Kết quả là, những người như thế này bị cô lập, trở nên cô độc. Tuy nhiên, mặc dù trở nên cô độc vì cái nhìn tiêu cực và hành vi không thiện cảm xuất phát từ lòng tự trọng thấp của bản thân, nhưng họ lại không biết điều này. Họ chỉ oán thán là tại sao mọi người lại không thích mình, tại sao thế giới này lại bất công như vậy và hoàn toàn không hề tự nhận thức được vấn đề của bản thân. Đây cũng là mẫu số chung cho rất nhiều xung đột mà những người có lòng tự trọng thấp gặp phải trong các mối quan hệ.

Satir cho rằng lòng tự trọng thấp dẫn tới suy nghĩ tiêu cực. Bản thân tôi cũng đã tham vấn cho rất nhiều người, và trong rất nhiều trường hợp, điều gây vò thân chủ của tôi là những suy nghĩ, chứ không phải một vấn đề nào khác. Những sự kiện đe dọa họ, khiến họ thấy ghê tởm không thực sự xảy ra. Điều khiến họ khổ sở là những suy nghĩ gây vò họ.

Cách đây khá lâu, tôi từng tham vấn cho một nam sinh viên đang theo học ở một trường đại học danh tiếng. Trong mắt mọi người, cậu ấy đang theo học ở một khoa, một trường đại học tuyệt vời. Nhưng cậu đã hai lần bị trường cảnh cáo.

Khi học đại học, chúng ta thường có rất nhiều bài thuyết trình phải không? Và thường là thuyết trình theo nhóm. Nhưng sau một vài tuần đầu tiên chăm chỉ nghe giảng, chia nhóm để mọi người quen mặt nhớ tên nhau thì cậu không thể tới lớp được nữa. Đó là bởi vì nỗi đau đón khủng khiếp - bị tẩy chay - mà cậu đã

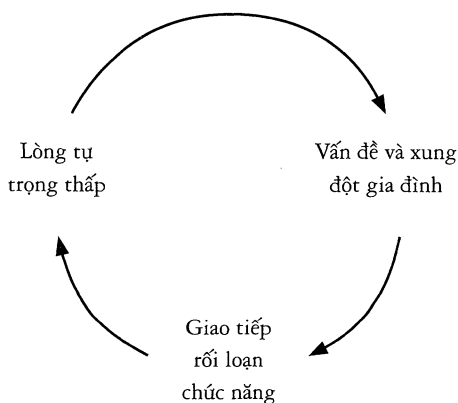
trải qua vào năm cuối cấp Hai lại được tái hiện. Cậu không thể đến trường vì sợ hãi, lo lắng các thành viên đã quen biết cậu sẽ lại bài xích, ghét bỏ cậu. Và rồi vì không đi học nên cậu đã bị điểm F và bị cảnh cáo. Trong quá trình tham vấn cho cậu ấy, tôi nhận ra rằng con quỷ đáng sợ nhất đang giày vò cậu là những suy nghĩ tiêu cực không điểm dừng.

Thế nhưng, thưa các bạn, những suy nghĩ này xuất hiện một cách vô thức, không xuất phát từ ý muốn của ta. Đặc biệt, với những người có lòng tự trọng thấp thì càng như vậy. Vậy nên, cuộc sống và mối quan hệ cá nhân của họ đầy ngang trái, khó khăn.

## MỐI QUAN HỆ GIỮA LÒNG TỰ TRỌNG VÀ GIAO TIẾP

Vì vậy, đây là điều Satir chú ý đến. Suy cho cùng, vấn đề gốc rễ của các mối quan hệ chính là vấn đề lòng tự trọng. Satir nói rằng những người có lòng tự trọng thấp thường rất hay lo lắng, bất an. Những người như vậy bề ngoài dường như có những vấn đề khác nhau, nhưng thực chất họ đang có cùng một vấn đề, đó là vấn đề lòng tự trọng.

Điều quan trọng tiếp theo sau lòng tự trọng theo Satir chính là giao tiếp mà tôi đã nói đến trước đó. Lòng tự trọng thấp gây ra các vấn đề trong giao tiếp. Và các vấn đề về giao tiếp dẫn đến những khó khăn trong các mối quan hệ gia đình, mối quan hệ cá nhân.



*Chu kỳ giao tiếp gây ra khó khăn trong các mối quan hệ*

Tóm tắt lại học thuyết của Satir là như thế này. Đầu tiên, một đôi nam nữ có lòng tự trọng thấp gặp gỡ rồi kết hôn với nhau. Các vấn đề giao tiếp phát sinh do lòng tự trọng thấp của cả hai người. Nếu giao tiếp có vấn đề thì sao? Xung đột và vấn đề càng dễ nảy sinh hơn. Hai người cãi nhau nhiều hơn, căng thẳng với nhau nhiều hơn. Vậy Satir làm thế nào để thay đổi các gia đình đang trong vòng luẩn quẩn như thế này?

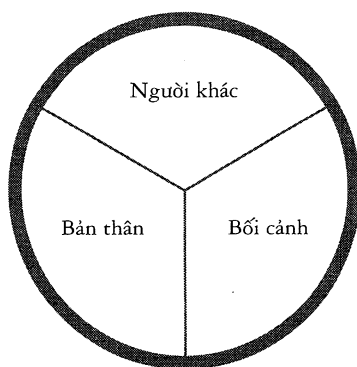
Xuất phát điểm là sự thay đổi trong giao tiếp. Giao tiếp ảnh hưởng đến lòng tự trọng. Vì vậy Satir tạo ra sự thay đổi trong giao tiếp. Bà hỗ trợ để họ xóa bỏ khuôn mẫu giao tiếp hiện tại và có sự giao tiếp lành mạnh hơn. Sự thay đổi trong giao tiếp làm giảm xung đột. Mặc dù xung đột về cơ bản có thể không biến mất nhưng thuyên giảm so với trước đây và lòng tự trọng tăng lên. Vì lòng tự trọng tăng lên nên giao tiếp lại có sự thay đổi. Tức là, giao tiếp trong các mối quan hệ thay đổi theo hướng đúng chức năng hơn. Nếu như trước đây là một vòng luẩn quẩn thì giờ là một vòng tuần



hoàn tích cực. Sự phục hồi đạt đến điểm trưởng thành - điểm mà chúng ta có thể tự khắc phục vấn đề của bản thân.

Satir nói rằng những người có lòng tự trọng thấp thường giao tiếp theo cách giấu đi nỗi sợ những gì bản thân nói sẽ bị từ chối. Ba yếu tố quan trọng nhất lúc này là “bản thân (*self*)”, “người khác (*other*)”, và “bối cảnh (*context*)”.

“Bản thân” là tính tự chủ và giá trị bản thân. “Người khác” là đồng nhất những điểm khác biệt hay tương đồng với tình huống khác. Còn “bối cảnh” là tìm hiểu bố mẹ và điều kiện, môi trường xung quanh. Ba yếu tố này là trọng tâm của giao tiếp. Tùy thuộc vào mức độ lành mạnh của bản thân, người khác, tình huống, giao tiếp của ta có thể bị rối loạn chức năng hoặc không.



*Yếu tố lòng tự trọng trong giao tiếp*

Hãy nhìn giản đồ này. Satir giải thích rằng khi ta giao tiếp, lòng tự trọng được tác động bởi ba yếu tố là bản thân, bối cảnh và người khác. Và bà đã mô tả về loại hình được bộc lộ khi yếu tố nào đó trong ba yếu tố này bị vấy bẩn.

Thứ nhất là xoa dịu (*placating*). Họ cầu xin sự tha thứ, nài nỉ, biện minh, phụ thuộc, vui vẻ hoặc tốt bụng quá mức. Những câu của miệng thường là: *Tất cả là lỗi của tôi. Tôi không là gì nếu không có bạn. Đừng nghĩ về tôi. Điều bạn muốn là gì.* Họ tự giết chết bản thân theo cách này và làm trò vui cho đối phương.

Kiểu xoa dịu sinh ra do phần nào bị vấy bẩn? Đó chính là bản thân. Cảm xúc bị kiểm chế, sự bức bối bị đè nén và có rất nhiều tổn thương, lo lắng. Mặt khác, những người giao tiếp kiểu xoa dịu rất nhạy cảm và quan tâm đến người khác, nên điều này có thể trở thành nguồn lực tuyệt vời cho công việc.

Kiểu thứ hai là đổ lỗi (*blaming*). Khi giao tiếp, kiểu này thường hay phê phán, chỉ trích, quát mắng hoặc tỏ vẻ giận dữ, hăm dọa, ra lệnh, muốn chi phối và hay tìm điểm yếu của đối phương. Khi giao tiếp với ai đó có thái độ như thế này, chúng ta chắc chắn cảm thấy không vui. Kiểu người đổ lỗi thường hay nói: *"Tất cả là lỗi của bạn! Bạn sai rồi. Không làm gì nên hồn. Bạn không thấy có lỗi với tôi sao."* Họ đổ lỗi cho người khác và không thấy bản thân làm điều gì sai. Đương nhiên là họ cũng không bao giờ xin lỗi.

Vậy với kiểu đổ lỗi, yếu tố nào trong ba yếu tố của lòng tự trọng bị vấy bẩn? Đó là người khác. Còn bản thân và bối cảnh vẫn hoạt động lành mạnh. Đổ lỗi sử dụng phương thức giao tiếp mang tính công kích và phá hoại. Thực tế, điều khiến họ có lập trường, thái độ công kích không phải là sự tự tin, mà là nỗi sợ hãi nơi sâu thẳm trái tim. Gốc rễ của kiểu đổ lỗi là sự sợ hãi. Nhưng mặt khác, kiểu giao tiếp này có nguồn lực là chính kiến cá nhân mạnh mẽ

và năng lượng dồi dào. Vì vậy, những người kiểu này thường trở thành người lãnh đạo.

Kiểu thứ ba là lý trí (*Super-reasonable*). Những người kiểu này lạnh lùng, có thái độ cứng nhắc, cộc cằn, thường trung về mặt nghiêm trọng, bề trên và hay thích đưa ra lời khuyên. Họ ăn nói logic, khách quan, nhưng hơi dài dòng và sử dụng những từ khó. Trong cuộc sống hằng ngày, họ bị ám ảnh bởi tư duy kiểu nguyên tắc, trừu tượng và không thể hiện cảm xúc cá nhân. Họ có thể che giấu cảm xúc của bản thân bởi tài ăn nói hoa mỹ.

Kiểu lý trí nhìn bề ngoài có vẻ cực kỳ lý trí, nhưng thực tế sâu bên trong, họ rất nhạy cảm. Họ cô đơn, cảm thấy cô độc và sợ bị mất kiểm soát. Quan sát lòng tự trọng của những người kiểu lý trí, chúng ta sẽ thấy phần bản thân của họ bị vấy bẩn. Và cả phần người khác cũng vậy. Chỉ còn phần nhận thức bối cảnh là hoạt động. Tuy nhiên, những người giao tiếp kiểu lý trí như thế này cũng có nguồn lực. Đó là sự thông minh tuyệt vời. Hơn nữa, họ còn có khả năng tập trung cao độ và năng lực giải quyết vấn đề với sự lý trí điềm tĩnh.

Kiểu thứ tư là không thích hợp (*irrelevant*). Loại hình này thường hoạt động nhiều quá mức hoặc đôi khi ít hoạt động quá mức. Họ đứng ngồi không yên, liên tục di chuyển và có những hành vi có vẻ ngớ ngẩn hoặc dễ lôi kéo sự chú ý. Và họ không thể tập trung vào một chủ đề gì. Vì vậy, họ thiếu tập trung và tránh né, nhưng nếu quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy họ không bao giờ bộc lộ cảm xúc của bản thân. Thế nên, họ mới liên tục nói đùa và kể

những câu chuyện vô nghĩa. Khi một điều nghiêm trọng nào đó xuất hiện, họ phân tán sự chú ý bằng cách chen ngang.

Kiểu không thích hợp cũng gần như không thể hiện cảm xúc thực sự của bản thân, nhưng họ rất nhạy cảm. Cũng giống như kiểu lý trí, sâu bên trong họ rất cô đơn và lạc loài. Họ luôn cảm thấy trống rỗng, cực kỳ lo lắng, bất an và lòng đầy sợ hãi. Thế nhưng bất ngờ là với lòng tự trọng của kiểu không thích hợp, cả ba yếu tố là bản thân, người khác, bối cảnh đều bị vấy bẩn.

Điều chúng ta cần lưu ý ở đây là bốn kiểu giao tiếp rối loạn chức năng được phân loại theo kiểu giao tiếp sử dụng khi rơi vào khủng hoảng, không phải là giao tiếp trong đời sống hằng ngày. Nói cách khác, kiểu nào trong bốn kiểu này được lựa chọn khi ở trong tình huống khủng hoảng thì đó là kiểu giao tiếp thực sự của bản thân.

## QUY TẮC MỐI QUAN HỆ

Mối quan hệ mang tính coi rẻ, đầy hy vọng và dựa trên sự lựa chọn. Điều này có nghĩa là chúng ta bắt đầu mối quan hệ với sự tôn trọng và quan tâm nhau như vốn là. Ngược lại, nếu ta ràng buộc đối phương dưới danh nghĩa tình yêu, sự ràng buộc ấy có thể gây ra vô số xung đột, vấn đề.

Nếu lòng tự trọng của ta thấp, ta luôn cố để xác nhận tình yêu và chỉ những chứng cứ ấy mới được xem là minh chứng của tình yêu. Tuy nhiên, nếu là người có lòng tự trọng cao, ta không những

không phụ thuộc quá mức vào đối phương, mà cũng không bị ám ảnh bởi những chúng cú hữu hình. Ta có thể phát triển quy tắc gia đình, giao tiếp, mối quan hệ và cả văn hóa phù hợp với điều đó.

Nói về quy tắc mối quan hệ, thì có quy tắc của hệ thống mở và hệ thống đóng. Sự khác biệt cơ bản của hai loại này là cách thức phản ứng với những thay đổi từ bên ngoài và bên trong.

Trước tiên là hệ thống mở. Hệ thống mở có thể gọi là không gian mở, trong đó các thành viên có sự liên kết nhau, phản ứng giữa các thành viên rất nhạy cảm và thông tin được lưu thông phân phối tốt trong môi trường và nội bộ hệ thống. Trong hệ thống này, các quy tắc mối quan hệ mang tính cởi mở, lòng tự trọng là phù hợp và có thể xây dựng sự gắn gũi. Vì vậy, lòng tự trọng ngày càng tăng cao, ta có niềm tin vào bản thân, và niềm tin này khiến ta được người khác thừa nhận, chấp nhận.

Ngược lại, trong một hệ thống đóng, các thành viên kết nối cứng nhắc hoặc hoàn toàn không có sự liên kết với nhau. Trong một số trường hợp, hệ thống giữa các thành viên sẽ thay đổi. Thông tin không được lưu thông phân phối ra bên ngoài hay vào bên trong hệ thống. Giá trị bản thân được ưu tiên dựa trên sức mạnh, thành tích và những thay đổi bị từ chối hoặc phải tuân theo ý thích của người đứng đầu. Vì vậy, lòng tự trọng thường thấp, giao tiếp mang tính cảm tính, không rõ ràng và không phù hợp. Sự phát triển của cá nhân cũng bị cản trở. Hầu hết các mối quan hệ gia trưởng của Hàn Quốc nằm trong hệ thống này.

Giao tiếp cũng là giao tiếp rồi loạn chức năng, có thể giải thích là không công khai, lỗi thời, vô nhân đạo, quy tắc quá cứng nhắc và hủy hoại sự tự tôn trọng bản thân. Vậy nên lòng tự trọng của ta càng ngày càng giảm và kết quả là trở nên phụ thuộc vào mọi người.

Một trong những chìa khóa của mối quan hệ tốt đẹp là chấp nhận người khác và có sự quan tâm đúng mức với họ. Nhưng để có thể tôn trọng và chấp nhận người khác, trước tiên ta cần chấp nhận và tôn trọng bản thân mình.

Để giải thích điều này, Satir đã giải thích về tâm lý học mối quan hệ với trọng tâm là mối quan hệ giữa lòng tự trọng và giao tiếp. Điều quan trọng nhất ở đây là lòng tự trọng, giao tiếp và quy tắc mối quan hệ. Mặc dù ba điều này dường như tách biệt, nhưng chúng ta cần nhớ rằng chúng hoạt động dựa trên sự kết nối làm một với nhau.

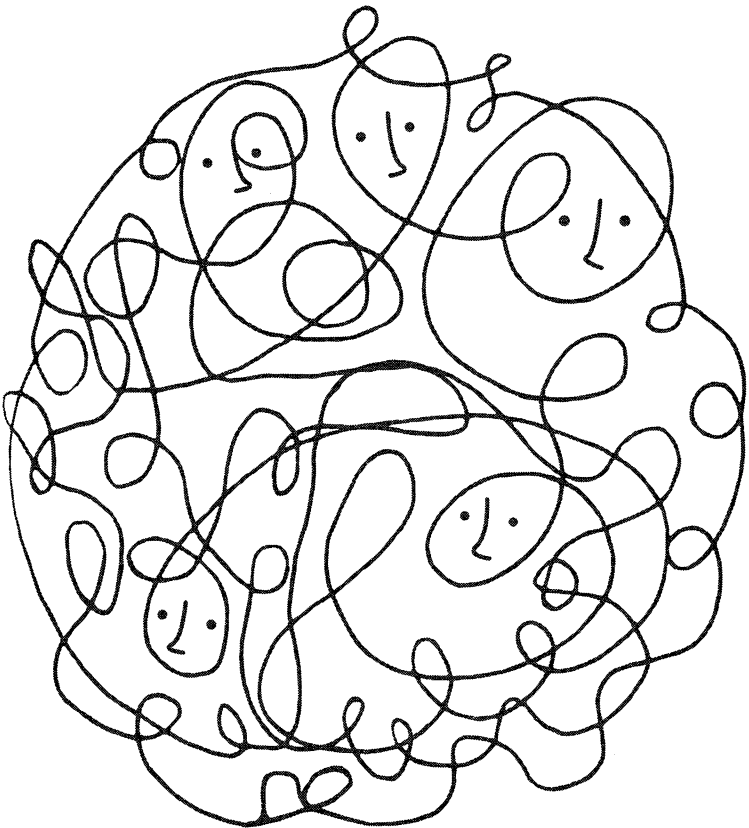
CHƯƠNG 6

# cách thức giải quyết xung đột lâu đời nhất

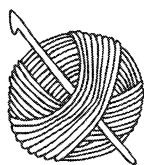
---

DÊ TẾ THẦN

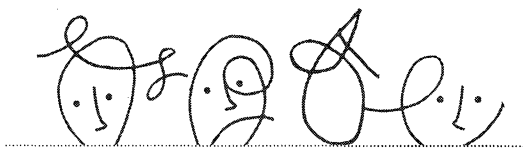
---



Khi trong một tập thể xảy ra xung đột, ta cần rất nhiều nỗ lực để giải quyết. Dê tế thần - cách thức giải quyết đơn giản nhất mà loài người sử dụng để giải quyết mâu thuẫn bấy lâu nay lược bỏ quá trình dài tìm kiếm nguyên nhân, giải quyết và đơn phương đổ tại trách nhiệm. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu xem cách thức này - hay còn được gọi là “cắt đuôi” tạo ra dê tế thần như thế nào và có những loại hình nào.







Xung quanh ta, giờ đây có rất nhiều trung tâm, tổ chức tham vấn tâm lý. Lý do phổ biến nhất khiến mọi người tìm đến trung tâm tham vấn tâm lý là vấn đề con cái, vì con cái có một số hành vi có vấn đề nhu không chịu đi học, có triệu chứng nào đó về thể lý hoặc bị tẩy chay.

Nhưng không phải cứ gửi con cho các nhà tham vấn tâm lý là sẽ điều trị được. Vì có thể trẻ thay đổi thông qua tham vấn, nhưng hệ thống vấn đề xung quanh trẻ, tức là môi trường gia đình, nếu không thay đổi thì trẻ rất khó hồi phục. Với những trường hợp như thế này, dưới góc nhìn của nhà tham vấn, con cái được xem như dê tế thần. Đến đây thì quan điểm được thay đổi.

Dưới góc nhìn của những bậc phụ huynh đưa trẻ đến tham vấn, trẻ thường bị coi là những đứa trẻ có vấn đề. Bản thân bố mẹ không có vấn đề, người có vấn đề là trẻ. Theo quan điểm của phụ huynh, trẻ có thể là những đứa trẻ có vấn đề, nhưng nhiều trường hợp, dưới góc nhìn của nhà tham vấn tâm lý, trẻ bị coi là dê tế thần. Vì vậy, xuất phát điểm ban đầu là trẻ, nhưng cuối cùng bố mẹ cũng cần tham vấn, từ đó gia đình có sự thay đổi và những triệu chứng của trẻ được giải quyết do tác động của những thay đổi đó. Tiếp theo đây, chúng ta sẽ đi sâu tìm hiểu khái niệm dê tế thần.

## LỊCH SỬ CỦA DÊ TẾ THẦN CŨNG LÂU ĐỜI NHƯ NHÂN LOẠI

Từ “dê tế thần” xuất hiện lần đầu tiên trong *Thánh Kinh Cựu Ước* và liên quan đến nghi thức hiến tế dê con để trả giá cho tội lỗi người Do Thái.

Nhà nhân văn học người Pháp - Rene Girard đã khám phá ra phương tiện vô thức và nguyên thủy nhất để giải quyết vấn đề mà con người phải đối mặt chính là cơ chế dê tế thần thông qua rất nhiều phân tích về thần thoại, truyền thuyết.

Theo Rene Girard, cơ chế dê tế thần có nghĩa là thay thế tất cả vật hiến tế có thể có bằng một vật hiến tế khác, không chỉ thực hiện chức năng thay thế hiến tế động vật bằng hiến tế con người, mà còn thực hiện chức năng về mặt xã hội của tôn giáo - là ngăn chặn những bạo lực xấu bằng bạo lực tốt.

Nói một cách đơn giản là như thế này. Loài người đã trải qua hàng ngàn thế hệ và khi một cuộc khủng hoảng xảy ra trong một cộng đồng (cả gia đình cũng như vậy), vấn đề xuất hiện. Quá trình giải quyết vấn đề ấy rất khó khăn, rồi việc phân tích và đối diện với vấn đề không hề dễ dàng gì. Thế nhưng nếu quy tất cả trách nhiệm cho một người nào đó thì như thế nào? Vấn đề có thể được giải quyết một cách dễ dàng. Đây chính là cơ chế dê tế thần.

Cơ chế dê tế thần như vậy được gọi là “vác thân súng” trong thời kỳ chính quyền quân sự của Hàn Quốc trước đây, hay ai sẽ là người “đứng mũi chịu sào”. Còn gần đây thì mọi người gọi là “cắt đuôi”, tức phần thân là ai, sẽ bị cắt đuôi ở đâu. Và phần đuôi bị cắt ấy chính là dê tế thần.

Khi trong một tập thể hay doanh nghiệp xảy ra vấn đề, rất khó để tất cả mọi người cùng chịu trách nhiệm. Nhưng nếu một trong số đó nhận toàn bộ trách nhiệm thì như thế nào? Ít sự hy sinh hơn. Cơ chế dê tế thần này là cơ chế điển hình của hàng ngàn đời nay. Theo Girard, những cuộc săn lùng phù thủy hay đàn áp người Do Thái trong lịch sử châu Âu cũng là cơ chế dê tế thần.

Khi Israel cổ đại bị tiêu diệt bởi La Mã, rất nhiều người Do Thái đã di dân đến Tây Ban Nha - nơi họ coi là tận cùng của Trái Đất. Lịch sử di dân của người Do Thái đã rất lâu đời và nguyên nhân gốc rễ khiến họ phải di dân là vì những cuộc đàn áp người Do Thái. Điều này liên tục được lặp đi lặp lại từ thời Cổ đại đến thời Trung đại. Sự đàn áp người Do Thái của Đức Quốc xã trong Thế chiến II cũng là một cơ chế dê tế thần.

Khi xã hội đối mặt với nạn đói, dịch bệnh bất ngờ xảy đến, hệ thống kinh tế sụp đổ và đất nước lâm vào tình cảnh thảm họa. Giải quyết tình cảnh này không dễ dàng, vì vấn đề cực kỳ phức tạp. Nhưng nếu nói đó đều là lỗi của người Do Thái thì sao? Vấn đề nhanh chóng được giải quyết. Những người Do Thái yếu thế bị đổ lỗi và bị đàn áp, nhưng hệ thống tôn giáo hay hệ thống quốc gia vẫn như vậy.

Những cuộc săn phù thủy vào cuối thời Trung cổ cũng là một cơ chế dê tế thần. Thời điểm ấy, bệnh dịch nghiêm trọng hoành hành, đất đai thì hoang tàn. Trong tình trạng này, về mặt tâm lý, cần có một đối tượng để quy trách nhiệm. Và đó là phụ nữ.

Lịch sử Hàn Quốc cũng có một vài sự kiện khó quên. Trong thời kỳ Hàn Quốc bị Nhật Bản chiếm đóng, ở vùng Kanto xảy

ra động đất. Rất nhiều người Nhật Bản mất mạng, mất cửa. Vào thời điểm ấy, sự phát triển hệ thống quốc gia chậm hơn hiện tại và người Nhật đã tìm kiếm đối tượng để phóng chiếu sự tuyệt vọng, phần nộ của họ. Đối tượng ấy chính là người Joseon. Tin đồn không thể nào tin nổi, rằng người Joseon đã bỏ độc vào các giếng nước và cầu nguyện cho động đất xảy ra, nhanh chóng được lan truyền. Nhiều người Nhật bị kích động đã túm lấy những người Joseon mà họ bắt gặp và ra tay giết hại một cách tàn nhẫn. Người Joseon cũng là người chịu tội thay của cơ chế dê tế thần điển hình.

Còn thời gian gần đây, trong tình hình dịch COVID-19 lây lan khắp toàn cầu, khiến cho hệ thống quốc gia, đặc biệt là hệ thống y tế, bị tê liệt, đổ lỗi cho ai đó vẫn là cách giải quyết đơn giản nhất. Cách thức này sẽ giải tỏa cơn giận ở một mức độ nào đó, nhưng thực tế, khả năng cao bản chất vấn đề vẫn chưa được giải quyết.

Khi con người đối mặt với khủng hoảng, cách thức nguyên thủy nhất để giải quyết khủng hoảng chính là cơ chế dê tế thần. Và điều này xảy ra trong mọi tập thể của xã hội, bao gồm gia đình. Nói cách khác cơ chế quy trách nhiệm cho ai đó, biến người ấy trở thành đối tượng để đổ lỗi và khiến người ấy trở thành dê tế thần khi tập thể gặp khủng hoảng vẫn tồn tại.

## NGƯỜI GÁNH VÁC TRONG GIA ĐÌNH

Cơ chế dê tế thần ra đời cùng với sự bắt đầu của nhân loại và tồn tại ngay cả trong hệ thống xã hội nhỏ nhất của loài người - gia đình.

Dê tế thần trong gia đình là người thay thế cho sự rối loạn chức năng và gánh vác gánh nặng của cả gia đình ấy. Và họ cũng là người được lựa chọn để trở thành dê tế thần của sự phóng chiếu. Họ đóng vai trò dịch chuyển sự căng thẳng của gia đình sang một hướng khác, và từ đó, tạo nên nền tảng gắn kết vững chắc cho gia đình. Do đó, dê tế thần trong gia đình là khuôn mẫu hành vi để duy trì sự thăng bằng nội tại mà chúng ta đã nói trong những chương đầu.

Gia đình muốn liên tục duy trì một loại cân bằng giống như trọng lực để giữ cùng một trọng lượng. Một ai đó trong gia đình trở thành dê tế thần và đóng vai trò quan trọng trong việc dịch chuyển sự căng thẳng của gia đình sang một hướng khác, và từ đó tạo nên nền tảng gắn kết vững chắc cho gia đình. Nhưng điều này không diễn ra một cách có ý thức. Đây không phải là *“Nhà mình thật khó khăn. Gia đình mình đang có căng thẳng và mâu thuẫn. Nên hãy lợi dụng ai đó để giải quyết xung đột và duy trì sự cân bằng của gia đình.”* mà là quá trình phóng chiếu vô thức đã được truyền lại qua hàng ngàn thế hệ. Vậy nên, chúng ta cũng không thể biết được bản thân có đang phóng chiếu hay không.

Ví dụ, trong một cộng đồng phát sinh căng thẳng, xung đột. Để giải quyết căng thẳng, xung đột ấy cần rất nhiều năng lượng. Và ta cần tha thứ cho những điều cần tha thứ, chấp nhận những điều cần chấp nhận, nhưng chuyện này thực sự rất khó.

Tương tự, trong mắt các thành viên trong gia đình, người đóng vai trò dê tế thần không được xem là một người đáng biết ơn. Ngược lại, họ còn có thể bị xem là một đồng rắc rối, một kẻ đáng thương, và thậm chí là một sự tồn tại đáng xấu hổ, nhục nhã.

Thế nhưng dưới góc nhìn của tâm lý học mối quan hệ, họ là người mang vác gánh nặng của gia đình trên vai. Khi các thành viên trong gia đình nhận thức và chấp nhận sự thật là con cái họ đang đóng vai trò dê tế thần của gia đình bấy lâu, cách họ nhìn nhận về con cái sẽ thay đổi. Họ thấy xấu hổ, thấy có lỗi, biết ơn con cái hoặc cảm thấy đau lòng, và một lẽ đương nhiên gia đình sẽ có sự thay đổi.

## TẠI SAO LẠI CÓ DÊ TẾ THẦN TRONG GIA ĐÌNH?

Nhà tâm lý học người Áo - Louis Schutzenhofer, đã mô tả về đặc điểm của những trẻ đảm nhận vai trò dê tế thần. Thông thường, những trẻ đảm nhận vai trò dê tế thần có đặc điểm như sau.

Trước tiên, trẻ nhạy cảm hơn các anh chị em khác. Trẻ cực kỳ nhạy cảm và nhút nhát. Vậy nên trẻ thường nhanh chóng nắm bắt được bầu không khí trong gia đình nhanh hơn anh chị em khác. Các anh chị em khác không để ý nhiều đến chuyện bố mẹ cãi vã hay bầu không khí trong gia đình và thường hay tránh né. Tuy nhiên, vì trẻ rất nhạy cảm và tinh tế nên nhanh đoán biết được trạng thái cảm xúc của bố mẹ và không khí trong nhà. Thế nên, trẻ cảm thấy tội lỗi nhiều hơn những anh chị em khác và cực kỳ sợ hãi chuyện bị bỏ rơi. Nói một cách dễ hiểu, họ có nhiều nỗi sợ.

Những trẻ này có mong muốn đặc biệt mạnh mẽ về việc duy trì sự cân bằng, hài hòa trong gia đình. Vì nhạy cảm, nên mỗi khi không khí gia đình xấu đi, trẻ cảm thấy đau khổ hơn những trẻ

khác. Trẻ mong muốn gia đình hạnh phúc, hòa thuận hơn. Vì vậy, càng là những trẻ như thế này, khả năng đảm nhận vai trò dê tế thần càng cao. Bố mẹ cũng vô thức lôi kéo những đứa con có đặc điểm như thế này vào để xây dựng mối quan hệ bộ ba và lợi dụng trẻ như một đối tượng phóng chiếu. Bằng cơ chế này, gia đình không những không bị phá hủy, mà sự cân bằng cũng không bị tổn hại nghiêm trọng, từ đó có thể duy trì được sự thăng bằng nội tại.

Một người phụ nữ ngoài ba mươi tuổi có tình cảnh như thế này. Mẹ cô sau khi chia tay với bạn trai do khác biệt về tính cách thì biết tin mình mang thai và rồi trở thành bà mẹ đơn thân. Người mẹ vì muốn con gái có một gia đình, một người bố nên đã kết hôn với một người đàn ông đã từng ly hôn. Đương nhiên, người mẹ không có tình cảm gì với người đàn ông này. Vì vậy, từ khi cô còn nhỏ, mẹ cô đã hay than thở thế này.

“Vì mày mà mẹ mới không thể ly hôn với ba mày. Nếu mà không sinh mày, đời mẹ đã khác và đã không phải sống chung với một con người như thế kia. Vì mày mà mẹ không thể ly hôn, không thể rời khỏi bố mày. Ôi cái số tôi.”

Mỗi khi nghe những lời này, cô cảm thấy vô cùng có lỗi và hổ thẹn. Cô cũng cảm thấy không hề dễ chịu với sự thật rằng sự tồn tại của bản thân đã cản trở cuộc đời của mẹ. Cô cực kỳ đau khổ.

Vì luôn cảm thấy có lỗi với mẹ, nên sau khi tốt nghiệp đại học, cô đã học tập rất chăm chỉ, thi đỗ kỳ thi chứng chỉ giáo viên, rồi dành dụm, chắt chiu từng đồng. Sau đó, cô đã nói như thế này với mẹ.

“Mẹ à, giờ con đã độc lập về tài chính, nên mẹ có thể sống một cuộc đời tự do rồi. Mẹ có ly hôn cũng không sao đâu.”

Người mẹ sau khi nghe câu ấy đỏ mặt tía tai mắng mỏ cô. Cô vô cùng bối rối.

Từ nhỏ, mẹ đã nói như hát rằng vì cô nên mới không thể ly hôn, nhưng bây giờ, khi cô nói có thể giúp mẹ ly hôn, mẹ lại tức giận, chửi bới bằng những lời lẽ quá đáng và dồn cô vào tình thế khó khăn.

Sau khi tham vấn, cuối cùng cô ấy đã hiểu ra. Mẹ cô không thực sự muốn ly hôn mà là cần một ai đó để giải tỏa những căng thẳng, xung đột đến từ cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc.

Người mẹ không thể chấp nhận được những điều đó và đã trút tất cả mọi thứ lên con gái. Cô ấy trở thành thùng rác cảm xúc cho mẹ mà bản thân không hề hay biết. Cô ấy hoàn toàn không biết rằng mình đã đóng vai trò như một cái thùng rác cảm xúc cho mẹ và cả nhà.

Cô ấy không thể hồi phục cuộc sống hôn nhân của bố mẹ và cũng không thể bù đắp cho những tháng ngày đã đi qua của bố mẹ. Thật đáng buồn, nhưng đó là cuộc sống của bố mẹ cô, là cuộc đời của mẹ cô. Cô ấy đã ngừng coi những căng thẳng, bất hạnh của cuộc đời mẹ là của mình và cuối cùng đã có thể trút bỏ gánh nặng gia đình đè nặng đôi vai của bản thân bấy lâu thông qua việc tách mình khỏi mẹ.

Khi cuộc sống hôn nhân trục trặc và vấn đề khó giải quyết, bố mẹ thường vô thức lôi kéo con cái vào cuộc. Theo học thuyết



của Bowen, lỗi kéo con cái vào xung đột chính là mối quan hệ bộ ba. Ta có thể gọi đây là dê tế thần của gia đình hay dê tế thần của quan hệ bộ ba.

Trong hầu hết các gia đình, con cái thường đóng vai trò dê tế thần của gia đình. Nhưng không có nghĩa chỉ có mình con cái đảm nhận vai trò này. Đôi khi có thể là ai đó trong hai vợ chồng hoặc ai đó trong hai ông bà nội ngoại đảm nhận vai trò này. Các bạn hãy nhớ rằng, một ai đó trong gia đình tương đối yếu thế và có chức năng kém thường đảm nhận vai trò này.

Mọi người tìm đến phòng tham vấn không phải vì cả gia đình mệt mỏi, mà điều đó có nghĩa là có ai đó trong gia đình đang cực kỳ mệt mỏi. Sau cùng, ta có thể biết được rằng ai đó đang đóng vai trò dê tế thần của gia đình. Ai đó đang gánh vác trên vai mọi xung đột tồn tại trong gia đình. Điều đó là do gia đình thiếu khả năng giải quyết xung đột. Theo quan điểm của Bowen là vì sự cá biệt hóa bản ngã thấp nên hình thành mối quan hệ bộ ba, còn theo quan điểm của Satir là vì lòng tự trọng thấp nên giao tiếp có vấn đề.

## **PROMETHEUS CỦA GIA ĐÌNH**

Sau khi nghe đến đây, chắc hẳn có bạn sẽ thắc mắc rằng trong gia đình nhất định phải có dê tế thần sao. Và hẳn cũng có một số người cảm thấy bức bối khi người đóng vai trò dê tế thần không những không được biết ơn mà thậm chí còn trở thành đối tượng bị chỉ trích.

Trong thần thoại Hy Lạp, có một vị thần tên gọi là Prometheus. Prometheus cảm thấy loài người quá lạc hậu nên đã trộm lửa từ bầu trời trao cho loài người. Sau khi được sử dụng lửa, loài người hình thành nên những nền văn minh và trong quá trình này bắt đầu sùng bái, tế lễ các vị thần. Nhờ vậy mà các vị thần cũng vui hơn. Việc Prometheus trộm lửa là chuyện tốt. Nhưng dẫu vậy, Prometheus đã phạm lỗi - đó là ăn trộm lửa. Vậy nên, Prometheus đã phải trả giá. Ông bị trừng phạt một cách kinh khủng - bị cột vào tảng đá và bị đại bàng ăn tim mỗi ngày.

Thần thoại này có thể áp dụng cho chúng ta. Cho dù đó là việc thiện và chính đáng thế nào, khi cố gắng thoát khỏi yêu cầu vô thức của các thành viên trong gia đình, vị trí và vai trò của bản thân, trẻ có thể phải đối mặt với sự trừng phạt không thể tha thứ từ gia đình. Nói một cách đơn giản, trong gia đình có luật bất thành văn là phải chấp nhận và hoàn thành vai trò được trao cho bản thân trong vô thức, dù vai trò ấy đau khổ và vô lý như thế nào. Và khi những trẻ đảm nhận vai trò đó cố gắng thoát ra khỏi vai trò đó, trẻ sẽ bị trừng phạt như Prometheus.

Cho dù có bao nhiêu bằng tiến sĩ, là thẩm phán, công tố, hay là một chính trị gia nổi tiếng, ta vẫn là con trai, con gái của một ai đó. Ngoài xã hội, ta có thể là một người rất được kính trọng, nề phục, nhưng khi trở về gia đình, ta chỉ là một người con trai, một người con gái. Ở trong gia đình, ta có những vai trò khác. Người ngoài nhìn vào dễ nói những lời như: “Thoát khỏi đó đi. Cắt đứt quan hệ với bố mẹ, có gì đâu mà khổ sở. Ra khỏi đó là được.” Thế nhưng, trong gia đình, ta được yêu cầu phải hoàn thành vai trò ấy

và nếu từ chối thực hiện, ta có thể phải đối mặt với khổ đau giống như nhận hình phạt Prometheus.

Vậy nên, điều này cũng có thể được giải thích như thế này. Một gia đình thường có thứ bậc trên dưới, có những nhiệm vụ và vai trò nhất định, và đây được gọi là “luong tâm của dòng tộc”. Khi lương tâm của gia đình có vấn đề, để bảo vệ và duy trì lương tâm ấy, những người làm trái ý muốn của gia đình có thể bị trừng phạt tàn nhẫn. Vậy nên, ngay cả khi đó là điều bất công và vô lý, sau cùng họ vẫn khó thoát khỏi vai trò mà gia đình yêu cầu. Và tự thoát khỏi những vai trò ấy chỉ với sức mình không dễ dàng.

## LOẠI HÌNH DÊ TẾ THẦN CỦA GIA ĐÌNH

Nhà tham vấn gia đình người Mỹ - John Bradshaw đã mô tả về những loại hình dê tế thần như dưới đây.

Bố mẹ của bố mẹ	Bạn bè của bố mẹ	Thần tượng của bố/mẹ	Người theo chủ nghĩa hòa bình trong gia đình
Nhà tham vấn gia đình	Đứa trẻ hoàn hảo	Thần thánh	Vận động viên thể dục thể thao
Người hòa giải trong gia đình	Người bạn đời của bố/mẹ	Kẻ ác	Chú hề
Người thất bại	Đứa trẻ cá biệt	Cục cung	Người tử vì đạo

### *Loại hình dê tế thần theo John Bradshaw*

Thứ nhất là trẻ đóng vai trò như bố mẹ. Trước đây, có nhiều trẻ từng buôn trái kiếm tiền thay cho bố mẹ. Như những gì chúng ta thường thấy trong sách vở hay phim ảnh, lúc còn nhỏ, ngay khi vừa mới bước sang lứa tuổi trung học, nhiều trẻ đã đi làm ở nhà máy, chắt chiu gửi về cho bố mẹ số tiền ít ỏi kiếm được và bố mẹ ở nhà sinh hoạt bằng số tiền ấy. Đây cũng là một kiểu vai trò bố mẹ. Tuy nhiên, không đơn thuần chỉ là vai trò về mặt kinh tế, trẻ còn đảm đương cả vai trò về mặt tình cảm. Bố mẹ nhưng không đóng

vai bố mẹ, trái lại con cái lại đóng vai trò chăm sóc bố mẹ. Đây là một kiểu dẽ tể thần điển hình.

Đôi khi, trẻ còn trở thành bạn của bố mẹ. Khi mối quan hệ xã hội của bố mẹ hạn hẹp và bị hạn chế, con cái thường đóng vai trò chơi cùng bố mẹ. Trẻ đóng vai trò như những người bạn xã hội của bố mẹ, thay vì là con cái.

Trẻ còn có thể là một nhà tham vấn gia đình. Đây là vai trò dẽ tể thần điển hình - đứng ra làm trọng tài khi bố mẹ cãi vã. Trong số những ca tôi từng tham vấn, có một người mẹ rất thân thiết và yêu thương con cái. Cô ấy kể với con gái về cả mối tình đầu và rồi cảm thấy vô cùng tự hào, biết ơn khi con cô nói rằng sẽ tìm kiếm mối tình đầu cho cô và đã thử tra trên mạng. Sau khi nghe câu chuyện này, trong đầu tôi bật ngay suy nghĩ "*Người con gái đang đóng vai trò bạn bè của mẹ.*" và hơn nữa đó là vai trò người tham vấn.

Bố mẹ cũng có thần tượng, đặc biệt thường là các ngôi sao thể thao. Tôi sẽ không nói cụ thể đó là ai, nhưng có lẽ trong đầu các bạn cũng hiện ra một vài cái tên. Bố mẹ thường phóng chiếu ước mơ chưa thể đạt được của bản thân lên con cái. Vậy nên trẻ trở thành ngôi sao thể thao hay nhạc sĩ nổi tiếng, hoàn thành mơ ước còn dang dở của bố mẹ.

Những đứa trẻ ấy không có tự do. Ngay từ khi sinh ra, trẻ phải đảm nhận vai trò như là thần tượng để hoàn thành ước mơ dở dang của bố, của mẹ. Và nếu không thể làm được điều đó, gia đình xảy ra khủng hoảng nghiêm trọng. Giống như hình phạt Prometheus mà chúng ta mới nói đến.

Khi không thể hoàn thành mong muốn của bố mẹ, dù có thành công trong những việc khác, trẻ cũng khó có thể tận hưởng niềm vui của thành công. Hình ảnh này rất dễ thấy ở các công việc như linh mục, người theo tôn giáo, mục sư và đứa trẻ cầu toàn cũng là những trẻ đóng vai trò dê tế thần điển hình.

John Bradshaw mở rộng rất nhiều vai trò của dê tế thần. Trong gia đình, có trẻ đóng vai trò thánh thần, có trẻ đóng vai trò kẻ xấu. Và vai trò kẻ xấu đôi khi dẫn đến vai trò đứa trẻ cá biệt.

Rồi cũng có những trẻ đảm nhận vai trò “cục cưng”. Đặc biệt, khi bố mẹ có sự căng thẳng hay xung đột, trẻ sẽ bày trò gì đó đáng yêu, dễ thương để làm dịu đi bầu không khí của gia đình.

Hay khi bố mẹ thành công, con cái thường được giao vai trò người thất bại. Gia đình thông qua trẻ để duy trì sự cân bằng. Thành công quá mức và thất bại quá nhiều. Hai điều này kết hợp lại tạo nên sự cân bằng.

Và cũng có nhiều trường hợp trẻ là người bạn đời của bố mẹ. Trẻ đóng vai trò người bạn đời về mặt tình cảm của bố mẹ và có thể giải thích bằng vai trò trọng tài hay người theo chủ nghĩa hòa bình trong gia đình.

Vai hề, hay nói một cách đơn giản hơn là vai trò diễn viên hài. Khi giữa bố mẹ có xung đột, trẻ làm trò đùa, tự hành hạ bản thân và làm mọi người trong gia đình cười. Dù có thể là những tiếng cười gượng gạo, nhưng nhờ trẻ, mọi người trong gia đình có thể mỉm cười dù gia đình đang trong tình cảnh căng thẳng như bất an hay khó khăn về kinh tế. Đây cũng là một kiểu dê tế thần.

Tuy nhiên trong số rất nhiều vai trò này, có một kiểu dê tể thần điển hình mà John Bradshaw rất chú ý. Đó là đứa trẻ cá biệt. Như tôi vừa mới giải thích, vai trò đặc biệt của dê tể thần là trở thành đối tượng phóng chiếu. Và đứa trẻ cá biệt là hiện tượng tâm lý điển hình sẽ trở thành đối tượng của sự phóng chiếu ấy.

Không chỉ John Bradshaw, Vimala Pillari cũng chú ý đến đứa trẻ cá biệt. Nếu bị chọn là dê tể thần cho gia đình, trẻ sẽ chọn vai đứa trẻ cá biệt. Và những cảm xúc tiêu cực cực độ, bất an, lo lắng bên trong gia đình được thể hiện thông qua hành vi có vấn đề của trẻ.

Hành vi có vấn đề tạo cơ sở cho việc la mắng, quở trách, chỉ trích trẻ. Bằng cách ấy, vô số những cảm xúc tiêu cực không thể giải quyết - như bất an và căng thẳng - được trút hết lên con cái. Nhưng càng như vậy, hành vi có vấn đề của trẻ càng gia tăng hơn. Đây là một vòng luẩn quẩn.

Các bạn thấy như thế nào về vai trò dê tể thần tôi vừa mới diễn giải thông qua học thuyết của John Bradshaw? Vai trò dê tể thần tồn tại dưới nhiều kiểu hình đa dạng trong gia đình. Đôi khi, họ mang lại tiếng cười cho gia đình, mang đến hòa bình cho gia đình và còn đảm nhận vai trò thay thế người bạn đời.

Mọi người xung quanh hay các thành viên trong gia đình có thể nghĩ đó vốn dĩ là vấn đề tính cách, nhưng các bạn cần phải hiểu hành động hiện giờ của trẻ là vai trò mà các thành viên trong gia đình yêu cầu, không phải là điều mà bản thân trẻ muốn.

Vai trò của dê tể thần cực kỳ nặng nề. Nếu chỉ trong một ngày, điều đó hoàn toàn không có vấn đề. Nhưng nếu một năm ba trăm sáu mươi lăm ngày, mỗi ngày hai tu trên hai tu giờ đều phải thực hiện vai trò ấy thì đó là gánh nặng cuộc đời quá sức với trẻ. Nếu từng phải trải qua những tháng ngày tuổi thơ trong vai trò dê tể thần như thế này, tuổi thơ của họ chắc chắn rất khó khăn và vất vả.

## ĐÊ TỂ THẦN ĐEO MẶT NẠ ĐÚA TRẺ CÁ BIỆT

Đây là ca tôi mới tham vấn gần đây. Một cặp phụ huynh nọ đã tìm đến phòng tham vấn. Họ nói rằng cần được tham vấn. Và khi hỏi lý do, tôi nhận được câu trả lời là vì con trai.

Người con trai đã ở giữa độ tuổi hai mươi, nhưng lúc nào cũng nói năng thiếu suy nghĩ, khiến mọi người trong nhà cảm thấy mệt mỏi. Họ cấu kình, nói rằng không thể chịu đựng thêm được nữa vì có một thằng con trai như vậy và hỏi xem làm thế nào có thể khiến con trai thay đổi. Cả nhà quyết liệt đòi thay đổi người con trai ấy.

Ngày hôm sau, tôi gặp người con trai được “gán mác” là đứa trẻ cá biệt trong nhà. Thế nhưng trong quá trình tham vấn, tôi đã rất ngạc nhiên. Hóa ra người con trai là dê tể thần của gia đình này. Mặc dù bực bội với bố mẹ và trông như đứa trẻ cá biệt, nhưng cậu đã là dê tể thần của gia đình hơn hai mươi năm.

Người bố thờ ơ với chuyện con cái và không giáo dục, dạy dỗ gì. Thay vào đó, người mẹ lại đóng vai trò người bố. Trong hai



đứa con, người mẹ rất không hài lòng với người con trai chậm chạp và thiếu tinh ý. Từ khi còn nhỏ, cậu đã trở thành đối tượng cần nhần, chỉ trích của mẹ. Nhưng thực tế, vì phải đảm đương vai trò trụ cột gia đình, nên người mẹ trút hết mọi áp lực cuộc sống, căng thẳng, xung đột lên đầu người con trai chậm chạp, thiếu tinh tế của mình.

Sâu thẳm trong tim người con trai là sự oán hận bố mẹ, đặc biệt là với mẹ. Cậu liên tục kể sự phân biệt đối xử với em gái hay những lời mẹ thường nói từ lúc còn nhỏ cho đến khi tới trường. Mỗi quan hệ - con gái là công chúa còn con trai là người hầu được mặc định từ lúc nhỏ, không hề thay đổi. Dẫn đến việc cậu phản kháng, phản nộ với vai trò quá khác biệt như vậy.

Thế rồi, tôi nói với cậu ấy rằng: “Cháu thật đại khò. Cháu càng cố gắng thay đổi bố mẹ thì cháu chỉ càng thấy bộ dạng ca thán và tức giận trong gia đình.” Thực tế đúng là như vậy. Mỗi khi cậu cố gắng để thoát khỏi vai người hầu và muốn được đối xử công bằng hơn với em gái mình, phản ứng của gia đình với cậu không khác gì hình phạt mà Prometheus đã phải chịu. Nói gì đến việc chấp nhận sự thay đổi, mọi người trong gia đình chỉ nói là: “Sao mày lại như thế?” Cuối cùng cuộc xung đột ba chọi một liên tục kéo dài.

Vì vậy, tôi đã nói thêm với cậu ấy như thế này.

“Cháu cũng đã giữa độ hai mươi và tầm tuổi cháu cũng đã có nhiều người kết hôn. Thay vì cố gắng thay đổi gia đình gốc và thiết

lập vị trí của bản thân trong gia đình gốc, cháu nên dần tạo khoảng cách về mặt cảm xúc và tập trung sức lực vào gia đình hiện tại.”

Điều chúng ta có thể nhìn thấy được từ ví dụ này là, với tất cả các thành viên trong gia đình, người con trai là đứa trẻ cá biệt. Nhưng thực tế, đứa trẻ cá biệt ấy đã lớn lên trong sự phân biệt đối xử và bị đối xử bất công suốt hơn hai mươi năm qua.

Thưa các bạn, tôi đã nói rằng kiểu hình mà John Bradshaw và Vimala Pillari đều đặc biệt chú ý là đứa trẻ cá biệt. Cơ chế nội tâm của dê tể thần trong gia đình là cảm giác tội lỗi. Người con trai này cũng cảm thấy tội lỗi mỗi khi bản thân gây ra rắc rối. Gia đình không những không chấp nhận yêu cầu của bản thân, mà còn trao truyền ý thức trách nhiệm quá mức cần thiết cho vai trò này. Đây là khuôn mẫu nội tâm dê tể thần điển hình mà Vimala Pillari quan sát thấy.

Vimala Pillari thấy khuôn mẫu dê tể thần trong gia đình hoạt động như thế này. Trên thực tế, dê tể thần của gia đình có tâm lý bất an, sợ hãi rằng gia đình sẽ cự tuyệt bản thân. Vì sợ bị bỏ rơi, nên họ không thể thoát khỏi vai trò dê tể thần và phải thực hiện vai trò đó. Rồi tự nhiên họ không còn chút sức lực nào. Và với sự bất lực ấy, vai trò dê tể thần càng được củng cố. Đặc biệt là những kiểu vai trò như đứa trẻ cá biệt. Đây là một vòng luẩn quẩn.

Theo John Bradshaw, cơ chế dê tể thần xảy ra khi quá trình phóng chiếu, đè nén thất bại, và lúc này cơ chế phòng vệ của phóng chiếu xuất hiện, đó là “lừa dối” và “ảo tưởng”. Nói cách khác, dê tể thần được tạo ra để làm đối tượng phóng chiếu, dê tể thần - được

xem là đứa trẻ cá biệt ấy bị gắn mác là “đứa trẻ này vốn dĩ là một đứa trẻ cá biệt” và không được nhìn nhận như vốn là.

Thực tế, theo quan điểm của trẻ, đó là một yêu cầu chính đáng và có thể là sự khẳng định ý kiến cá nhân tự nhiên, nhưng ngay cả những điều ấy cũng có thể bị coi là hành vi như một đứa trẻ cá biệt. Kết quả là, sự lừa dối và ảo tưởng khiến nguyên nhân gốc rễ của xung đột không được giải quyết và dẫn đến một vòng luẩn quẩn.

Tại sao cơ chế phòng vệ của phóng chiếu lại xuất hiện trong cơ chế dê tế thần? Nếu nhìn lại những gì ta đã nêu ra, có thể nói đó là vì sự cá biệt hóa bản ngã thấp, lòng tự trọng thấp.

Vậy thì, khi đứa trẻ lúc nhỏ từng đóng vai trò dê tế thần trưởng thành và trở nên độc lập, vai trò dê tế thần có chấm dứt không? Vai trò này có thể sẽ hơi khác so với lúc nhỏ, nhưng khi trưởng thành rồi rời khỏi gia đình gốc, không có nghĩa vấn đề dê tế thần được giải quyết hoàn toàn. Cơ chế dê tế thần của gia đình có thể được lặp lại theo nhiều cách khác nhau. Trong vô thức, họ có thể chọn những đứa con làm dê tế thần để giải quyết xung đột và căng thẳng trong mối quan hệ vợ chồng, hay căng thẳng trong mối quan hệ gia đình. Khuôn mẫu dê tế thần trong gia đình có thể được truyền lại cho thế hệ sau.

Với những người từng đóng vai trò dê tế thần, điều đó không chỉ là câu chuyện của quá khứ. Trong thì hiện tại, vai trò ấy đang được đảm nhận bởi một người khác. Chúng ta hãy cùng đi vào tìm hiểu thêm một khái niệm khác về dê tế thần.

## UỚC MƠ MÀ BẢN THÂN CHƯA TỪNG MONG MUỐN

Nhà tham vấn gia đình người Đức - Helm Stierlin đã nghiên cứu rất kỹ về dê tế thần trong gia đình. Ông nói rằng: “Đứa trẻ đóng vai trò dê tế thần được phái cử.” Tức là trẻ được phái cử làm nhiệm vụ ấy, được phái cử để hoàn thành mơ ước còn dang dở của bố mẹ và những vấn đề chưa được giải quyết.

Nói cách khác, nếu một trong hai người bố hoặc mẹ có những mong muốn chưa thành công hay nhiệm vụ chưa giải quyết trong cuộc sống, trẻ được phái cử để hoàn thành mơ ước dang dở ấy của bố mẹ mà bản thân không hề hay biết. Nói một cách đơn giản, mơ ước hay mục tiêu cuộc sống của trẻ có thể không phải là của trẻ.

Nhà phân tâm học người Pháp - Jacques Lacan đã mô tả điều này bằng khái niệm “mong muốn bắt chước (mimetic desire)”. Những mong muốn, nhu cầu của trẻ đôi khi có thể không phải của trẻ và trẻ tiếp nhận mong muốn của bố mẹ như của bản thân. Theo cách này, trẻ tiếp nhận và hiểu lầm mong muốn của bố mẹ là của bản thân và cố gắng để đạt được mơ ước mà bố mẹ đã không thể hoàn thành. Đây chính là điều mà Helm Stierlin gọi là “phái cử”.

Ví dụ, một người bố ôm hận trong lòng vì đã nhiều lần trượt kỳ thi công chức tu pháp. Như một lẽ đương nhiên, con của ông ấy - đặc biệt là con trai, sẽ phải làm nghề gì? Chắc chắn là thẩm phán. Nếu người con đỗ kỳ thi công chức tu pháp và trở thành thẩm phán như mong muốn của người bố, người con sẽ trở thành một người con trai mà bố cậu rất tự hào.

Nhưng mọi thứ không dừng lại ở đây. Người con đã làm được, có được tất cả mọi thứ nhờ bố, nhưng sâu thẳm trong tim, người con không cảm thấy thực sự thỏa mãn. Vì đó không phải là cuộc sống của cậu ấy.

Ngược lại, nếu người con trượt kỳ thi công chức tu pháp thì sẽ như thế nào? Khi thi trượt và không thể hoàn thành ước mơ còn dang dở của bố, cậu ấy có thể sẽ phải sống trong cảm giác tội lỗi, tự ti, thậm chí là bất lực cực độ vì không thể hoàn thành sứ mệnh cuộc đời của bản thân trong suốt quãng đời còn lại.

Khi tôi học năm thứ hai cấp Hai, tôi nghe bố kể rằng ban đầu ông định sẽ học đại học su phạm sau khi tốt nghiệp cấp Ba. Nhưng đúng khi ấy, gia đình lại đổ vỡ. Vì không đủ khả năng theo học đại học su phạm, nên ông đã lên Seoul làm việc.

Và một vài năm trước, khi xuống Masan giảng dạy, tôi có kể về chuyện bố tôi tốt nghiệp trường trung học phổ thông thương mại Masan. Vậy là mọi người đã rất ngạc nhiên.

Mọi người nói rằng trường trung học phổ thông thương mại Masan mà bố tôi theo học vào thời điểm ấy là ngôi trường quy tụ những thiên tài của Gyeongnam. Những người tốt nghiệp trường Masan khi ấy không khó để đỗ vào trường đại học su phạm. Vì chương trình trường đại học su phạm lúc đó chỉ có hai năm.

Sau khi buổi giảng này kết thúc, tôi lại có buổi giảng đặc biệt khác ở dưới Busan, nên tôi đã bắt taxi ở ga Busan. Từ phía xa, tôi thấy thấp thoáng bóng trường Đại học Su phạm Quốc gia Busan. Trong khoảnh khắc, những lời bố nói năm tôi học cấp Hai

bất chợt xuất hiện trong tâm trí, vậy nên tôi đã dành một chút thời gian nhìn sâu vào bên trong bản thân.

Từ hồi cấp Hai, tôi đã mơ ước trở thành giáo viên. Như Freud đã từng nói, không ai hạnh phúc bằng người có thể đạt được ước mơ thời thơ ấu của mình. Ở khía cạnh nào đó, tôi là một người hạnh phúc vì đã đạt được ước mơ thời thơ ấu của mình.

Gia đình tôi không có ai làm nghề giáo, nhưng kỳ lạ thay là từ cấp Hai tôi đã muốn trở thành học giả, mong được làm giáo viên. Tôi chưa bao giờ quên ước mơ ấy dù chỉ một giây. Nhưng khi suy nghĩ *Tại sao mình lại muốn trở thành giáo viên đến vậy?* nảy ra trong đầu lúc ở trên taxi, tôi đã nhớ tới những lời bố nói hồi cấp Hai. Bố chỉ nói với tôi duy nhất một lần trong đời rằng, bố muốn được học đại học sư phạm. Nhưng ngay lúc ấy, dường như tôi đã vô thức tiếp nhận ước mơ chưa được thực hiện của bố thành của mình.

Nếu không trở thành một giáo viên hay giáo sư, có lẽ tôi sẽ rất khó tha thứ cho chính mình và biết đâu tôi đang sống trong sự bất lực, tự ti. Và tôi cũng tự hỏi liệu bản thân mình có vô thức kỳ vọng con mình hoàn thành ước mơ còn dang dở. Thưa các bạn, bọn trẻ tiếp nhận những mong muốn của bố mẹ một cách mạnh mẽ và trong vô thức, ngay cả khi bố mẹ không nói điều gì.

Câu chuyện dê tế thần mà chúng ta bàn ngày hôm nay là khuôn mẫu vô thức nhất định đã được lưu truyền cùng với dăm dãi lịch sử của nhân loại. Đây cũng là cách thức cơ bản và đơn giản

nhất để giải quyết khủng hoảng khi ta phải đối mặt với nó. Và xin hãy nhớ là phương thức này vẫn còn tồn tại trong gia đình, các đoàn thể xã hội cho đến hiện tại.

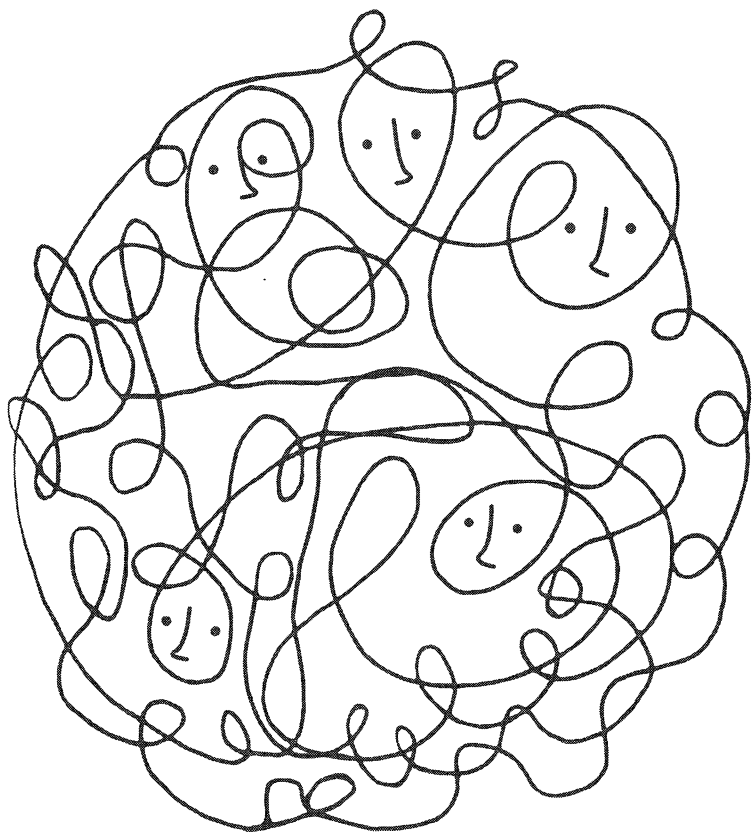
CHƯƠNG 7

# các mối quan hệ cũng có cấu trúc

---

CẤU TRÚC GIA ĐÌNH

---

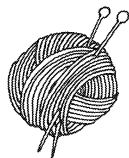


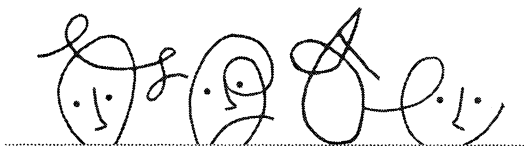


Sự căng thẳng trong hôn nhân và sự thất vọng trong công việc không phải là vấn đề phát sinh vì lỗi của riêng ta.

Đây là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống của chúng ta và những khía cạnh này khiến chúng ta xem xét xung đột từ bên trong nguyên nhân mang tính cấu trúc của nó.

Các vấn đề quan hệ phức tạp có liên quan tới vấn đề của cấu trúc cơ bản. Salvador Minuchin đã giải thích điều này thông qua khái niệm tiểu hệ thống và đường biên giới. Đặc biệt, đường biên giới giúp ta xem xét các vấn đề trong mối quan hệ một cách hệ thống hơn.





Học thuyết chúng ta chuẩn bị tìm hiểu sau đây là liệu pháp cấu trúc - liệu pháp cơ bản nhất trong tâm lý học mối quan hệ. Liệu pháp cấu trúc giải quyết các cấu trúc vốn có bên trong cuộc sống của mọi người khi xây dựng các mối quan hệ, như gia đình, nơi làm việc, trường học, nhóm cộng đồng xã hội.

Liệu pháp cấu trúc cho rằng khi cấu trúc của mối quan hệ thay đổi, tâm lý bên trong và hành vi của các thành viên cũng thay đổi theo. Freud cho rằng phần vô thức chi phối cuộc sống thường ngày, thậm chí là cuộc sống có ý thức của ta. Vậy nên, liệu pháp cấu trúc nhằm mục đích tìm kiếm và thay đổi phần vô thức - phần gốc rễ vì sự thay đổi trong cuộc sống của ta. Tuy nhiên, người tiên phong của liệu pháp cấu trúc - Salvador Minuchin cho rằng dù không đi vào phần vô thức, nếu cấu trúc và môi trường cuộc sống quanh ta thay đổi, quá trình tâm lý sâu bên trong ta cũng có thể được thay đổi.

## KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ CỦA RIÊNG TA

Bức tranh *Rạn san hô nơi bờ biển* (Rocky Reef on the Sea Shore, 1824) của họa sĩ người Đức thuộc trường phái lãng mạn thế kỷ XIX - Caspar David Friedrich và đã xuất hiện trong cuốn sách *Art as Therapy* của Alain de Botton.

Alain de Botton đã thêm lời chú thích cho bức tranh được vẽ vào thế kỷ XIX này của vị họa sĩ người Đức. Đó là: *“Sự căng thẳng trong hôn nhân và sự thất vọng trong công việc không phải là vấn đề của riêng ta, mà là một phần của cấu trúc rộng lớn mang tên vũ trụ này.”*

Khi đọc lời diễn giải của Alain de Botton, ngay lập tức tôi ngả mũ thán phục. Bức tranh ấy không phải tông màu ảm áp, mà gai góc, tối tăm, có một cảm giác căng thẳng không thể gọi tên và cả cảm giác như đang đi tới đâu đó. Nhưng bức tranh gai góc và không hề ảm áp ấy khiến chúng ta phải nhìn lại cuộc đời mình.

Vô vàn căng thẳng này sinh trong cuộc sống hôn nhân, vô vàn những thất vọng, nản lòng trong cuộc sống công sở không phải là vấn đề của riêng ta. Tôi không thể không ngả mũ thán phục điều này. Đúng vậy. Không phải là vấn đề của riêng ta. Có lẽ đó là một phần, một cấu trúc của cuộc sống mà ta - người đang sống trong một thế giới bao la là vũ trụ này - cần phải trải qua.

Cách đây nhiều năm, tôi đã từng tham gia chương trình giáo dục thất nghiệp cho thanh niên được tổ chức ở ngôi trường tôi đang giảng dạy. Ngày hôm ấy, CEO điều hành một công ty tầm trung đã tới thuyết giảng và nói thế này.

“Nếu chăm chỉ làm việc nhưng không đủ kỹ năng, các bạn sẽ khiến công ty và đất nước suy tàn.”

Khoảnh khắc nghe câu nói ấy, tôi “đứng hình” và vị CEO đã nói như thế này. Khi công ty tuyển dụng nhân viên mới, vị CEO ấy không muốn tuyển người hiền lành, lễ phép và khiêm tốn. Nếu đối phương hiền lành, khiêm tốn nhưng không có năng lực thì càng làm việc chăm chỉ, công ty càng nhanh chóng bại. Còn nếu như chọn người có năng lực, năng lực sẽ bù cho phần tính cách hay những phần thuộc về phần con người. Ở đây, chúng ta cần nghĩ tới vấn đề cấu trúc.

Chúng ta hãy thử đặt câu chuyện của diễn giả vừa nãy vào vấn đề gia đình hoặc vấn đề trong mối quan hệ xã hội. Những người từng trải qua xung đột, căng thẳng trong các mối quan hệ không phải là những người muốn mặc kệ hay không muốn giải quyết vấn đề của bản thân. Trái lại, vì mệt mỏi, nên họ càng cố gắng hơn để thay đổi mối quan hệ. Tuy nhiên, vấn đề là họ càng cố gắng thì mối quan hệ ấy lại càng bị mắc kẹt. Nói một cách đơn giản, động cơ của họ là tốt, nhưng cách thức có vấn đề.

Ví dụ, có một người phụ nữ luôn mơ về một gia đình hạnh phúc. Vì muốn có một người chồng quan tâm đến gia đình hơn, nên cô luôn nhồi nhét hình ảnh về một gia đình hạnh phúc vào đầu chồng. Nhưng cách thức này có thể gây rối loạn chức năng cho người chồng. Cô cần nhả, nạt nộ chồng. Rồi khi thấy chồng đi hôm về khuya, cô trách mắng chồng là ích kỉ, chỉ biết đến công việc. Thậm chí, cô hỏi chồng rằng anh có biết cô đã cô đơn như thế nào không, rồi tuyệt vọng và cuối cùng đã yêu cầu ly hôn trước.

Ở lập trường của người vợ, tất cả những điều này là nỗ lực để tạo dựng một gia đình hạnh phúc. Nhưng cách thức này đã đẩy người phụ nữ rơi vào tình huống cực đoan, đó là gia đình hạnh phúc lại trở thành thứ yếu và cô không thể duy trì mái ấm gia đình thêm nữa.

Thưa các bạn, như lời của vị CEO lúc nãy - “Người không có năng lực càng thật thà, công ty càng dễ lui bại”, trong các mối quan hệ, cũng có những mặt lạnh lùng như vậy. Có rất nhiều tình huống mặc dù chúng ta rất cố gắng nhưng trái lại lại gây ra xung đột vì các vấn đề mang tính cấu trúc.

## MỐI QUAN HỆ CŨNG CÓ CẤU TRÚC

Trong cuốn sách *Cho Yong Heon's Life Reading Method* của nhà Đông phương học nổi tiếng của Hàn Quốc - giáo sư Cho Yong Heon, có nội dung như thế này. Một vị nhà giàu đang ngồi yên trong sân nhìn con gà mái đi qua đi lại trước mặt. Đúng lúc ấy, một con diều hâu vỗ lấy con gà mái rồi bay đi. Chúng kiến cảnh tượng ấy, vị nhà giàu dự đoán “*Kể từ bây giờ, tài sản của nhà mình sẽ cạn kiệt*” và từ đó đã dần thu xếp tài sản của mình.

Trong quá khứ, người phương Đông, trong đó có tổ tiên của người Hàn Quốc, thường có xu hướng nghĩ rằng cảnh tượng họ nhìn thấy là điềm báo về một điều gì đó sắp xảy ra. Cụm từ “nhất diệp chi thu” mà đến bây giờ vẫn được rất nhiều người sử dụng có nghĩa là nhìn lá rụng biết mùa thu đến, hay nhìn thấy điều gì đó ta có thể đoán được điều gì sắp xảy đến.

Gần đây, tôi có được đọc những lời đầy ý nghĩa của Tuân Tử - người theo học thuyết cho rằng con người sinh ra đều ác. “Nếu muốn biết chuyện của một nghìn năm hãy bắt đầu đếm từ hôm nay, nếu muốn biết hằng hà sa số chuyện, hãy bắt đầu quan sát một hai chuyện.” Nó có nghĩa là chúng ta không cần quan sát nhiều chuyện, mà chỉ cần quan sát một hai chuyện.

Tương tự như vậy, ta không cần quá tập trung, cũng không cần ghi lại cuộc sống hằng ngày của cả gia đình bằng CCTV. Và đương nhiên, ta cũng không thể làm được điều đó. Tuy nhiên, nếu quan sát kỹ cấu trúc gia đình là như thế nào, ta có thể nắm bắt được cuộc sống hằng ngày và tất cả mọi thứ của gia đình ấy, và một khi đã hiểu được, mọi thứ bắt đầu thay đổi. Salvador Minuchin cũng tin rằng chỉ cần nhìn cấu trúc mà một tập thể đang hình thành là có thể đoán biết được cuộc sống hằng ngày và tương lai của tập thể ấy.

Thực tế, vấn đề về mối quan hệ giữa mọi người với nhau không đơn giản như những gì ta nhìn thấy bằng mắt. Nhìn bề ngoài, một ai đó giống như là người gây hại, nhưng thực tế họ có thể là nạn nhân hoặc đồng thời vừa là nạn nhân vừa là người gây hại. Mọi thứ đan xen, lồng ghép vào nhau. Hiểu được cấu trúc như thế này, nhìn nhận một cách khách quan và cố gắng để thay đổi cấu trúc ấy có thể dẫn đến những thay đổi sâu sắc trong mối quan hệ.

Với những người đang đau khổ vì vấn đề trong mối quan hệ, quan trọng là phải xác định được ai là người có lỗi, ai là người sai, nhưng tâm lý học mối quan hệ quan sát tất cả những điều này một cách tổng thể. Tâm lý học mối quan hệ không tập trung vào

những thiệt hại, tổn thất, sự thiếu hụt diễn ra trong vấn đề quan hệ, mà đọc hiểu cấu trúc của mối quan hệ bằng cách quan sát tổng thể mối quan hệ.

Sau khi tìm hiểu liệu pháp cấu trúc, chúng ta sẽ nhận được một món quà bất ngờ. Đó là có thể nhìn nhận một cách rõ ràng, đơn giản hơn cấu trúc của những mối quan hệ phức tạp, và thậm chí là nắm bắt rõ ràng hơn cấu trúc trong các tổ chức như gia đình, nơi làm việc, hội nhóm xã hội.

Liệu pháp cấu trúc của Salvador Minuchin có thể đơn giản hóa sự phức tạp, rối ren của các mối quan hệ thông qua nền tảng “cấu trúc”, với tiền đề là vấn đề trong các mối quan hệ luôn có khuôn mẫu nhất định. Và chính những khuôn mẫu ấy sẽ cho thấy cấu trúc của gia đình.

Để giải quyết vấn đề, ta không chỉ nhìn vào mỗi vấn đề mà còn cần quan sát toàn bộ dòng chảy. Thay vì tập trung vào một phần hay một cảnh của cuộc sống thường ngày thì nhìn vào hệ thống, khuôn mẫu tổng thể mà các mối quan hệ bên trong ấy đang hình thành là tiền đề của liệu pháp cấu trúc. Do đó, mục đích của liệu pháp cấu trúc là tái cấu trúc các mối quan hệ. Giống như không gian vật lý có cấu trúc nhất định, sự tương tác trong các mối quan hệ cũng có cấu trúc nhất định. Trước khi chính thức đi vào học thuyết của Minuchin, chúng ta hãy cùng xem một ví dụ sau đây.

## TẬT TRỘM CẤP CỦA YEONG HEE

Đây là câu chuyện về một học sinh năm tư cấp Một - Yeong Hee. Đương nhiên đây là tên giả. Bố mẹ Yeong Hee mới ly hôn cách đây không lâu. Mẹ và em được chính phủ hỗ trợ, chuyển vào sống trong cơ sở phúc lợi cho mẹ và bé<sup>1</sup>. Nhưng một ngày nọ, Yeong Hee bị bắt quả tang đang ăn trộm tiền. Lúc ấy, người mẹ cảm thấy nhu thế nào?

Sau khi ly hôn, mẹ Yeong Hee luôn cố gắng hết sức để mưu sinh, ban ngày cô làm việc ở nhà hàng, tối muộn mới trở về nhà, dọn dẹp nhà cửa, chăm sóc Yeong Hee. Khi nghe tin Yeong Hee ăn trộm, lồng ngực cô như vỡ tung. Trọng tâm của liệu pháp cấu trúc có trong câu chuyện về Yeong Hee và mẹ.

Chúng ta hãy cùng nhìn lại gia đình Yeong Hee. Các bạn cần chú ý xem mẹ và Yeong Hee hiện tại đang tạo dựng một mối quan hệ nhu thế nào. Người mẹ mới ly hôn chồng. Vậy nên người mẹ không chỉ đảm đương vai trò người mẹ mà còn phải làm trụ cột gia đình, đóng thay vai trò của người bố - ba vai trong một con người. Cộng thêm áp lực về kinh tế, nỗi sợ hãi về tương lai ập tới. Chức năng của người mẹ cực kỳ quá tải.

Kết quả là người mẹ nóng giận hơn bình thường, và để kiểm soát Yeong Hee tốt hơn, cô lại kiểm soát thái quá. Hoặc cũng có khả năng là bỏ bê, sao nhãng quá mức. Không phải cô thờ ơ, không yêu thương Yeong Hee, mà sự quá tải cùng cực khi cần nuôi dạy

---

<sup>1</sup> Cơ sở phúc lợi cho mẹ và bé là nơi để các mẹ và con của họ có thể ở trong vài năm khi bị bỏ lại vì lý do cá nhân như ly hôn.



con cái thật tốt đã dẫn đến tâm lý bất an, kiểm soát và cách thức nuôi dạy con chưa phù hợp. Từ đó, sự giao lưu tình cảm giữa mẹ và Yeong Hee, nhu dành cho nhau những cái ôm ấm áp và thể hiện sự thân thiết, dần biến mất.

Về phía Yeong Hee, em cực kỳ bất an và vô cùng bối rối. Yeong Hee cũng cảm thấy tức giận, bức bối. Mẹ cứ hể nhìn thấy mình là tức giận. Yeong Hee không thể không cảm thấy như vậy. Yeong Hee tự nhiên trải qua sự hoảng loạn về mặt cảm xúc. Và em đã bộc lộ sự bất an, hoảng loạn này bằng hành động.

Trẻ em hay thanh thiếu niên không thể thể hiện cảm xúc bên trong của bản thân bằng lời nói, mà chủ yếu thông qua hành động. Và đó là những hành vi có vấn đề. Các bạn có thể thấy là Yeong Hee đã thể hiện cảm xúc hỗn loạn của bản thân bằng hành vi có vấn đề là trộm cắp. Vốn đã phải lo lắng nhiều thứ như chuyện ăn, chuyện ở, rồi vai trò gia đình, giờ lại thêm cả hành vi có vấn đề của Yeong Hee, nên chức năng của mẹ Yeong Hee càng bị quá tải hơn. Kết quả là chức năng của mẹ càng quá tải, cách thức giáo dục không phù hợp càng trầm trọng, và rồi càng như vậy, hành vi có vấn đề của Yeong Hee càng tồi tệ hơn. Một vòng luẩn quẩn theo đúng nghĩa đen.

Không phải mẹ Yeong Hee không yêu thương Yeong Hee, và Yeong Hee không phải vốn dĩ có thói ăn cắp vặt. Đây là vấn đề cấu trúc.

## CẤU TRÚC CỦA NGÔI NHÀ “MỐI QUAN HỆ”

Minuchin đã tiến hành nghiên cứu những thanh thiếu niên hư hỏng ở khu nhà ổ chuột nước Mỹ và gia đình của họ. Bằng cách quan sát vấn đề gia đình nảy sinh khi những đứa trẻ khu ổ chuột ấy phạm tội, ông đã thấy được những khía cạnh mà người khác chưa từng thấy trước đây. Như trường hợp của Yeong Hee, ông nhận ra đó không phải là vấn đề theo khuynh hướng cá nhân, đó là vấn đề mang tính cấu trúc mà những gia đình nghèo khó phải đối mặt. Theo quan điểm của Minuchin, hành vi có vấn đề của Yeong Hee hay sự thờ ơ của mẹ em không phải là nguyên nhân của vấn đề. Mong muốn nuôi dạy Yeong Hee thật tốt của người mẹ và stress đến từ điều đó là nguyên nhân tạo ra một vòng luẩn quẩn.

Liệu pháp cấu trúc có ba khái niệm cơ bản. Đầu tiên, như chúng ta đã thấy, đó là cấu trúc mối quan hệ. Tiếp đó là khái niệm về tiểu hệ thống. Và cuối cùng là đường ranh giới. Nào, bây giờ chúng ta hãy cùng xem cấu trúc của gia đình. Nếu so sánh cấu trúc gia đình với ngôi nhà, sẽ là như thế này.

Cấu trúc vật lý của ngôi nhà	Cấu trúc tương tác của gia đình
Phòng	Tiểu hệ thống
Tường, cửa	Đường biên giới
Tầng	Hệ thống thứ bậc

Giữa phòng này và phòng kia là một loại tiểu hệ thống. Giữa tường và cửa là đường biên giới. Và giữa tầng một, tầng hai là hệ thống thứ bậc.

Tiếng ồn giữa các tầng rất khó chịu, vậy nên tôi đang sống trong một ngôi nhà riêng do tôi tự mình thiết kế. Tôi nhớ mình đã nhìn ngôi nhà cao dần lên từng tầng một, ngắm nghía bên trong, hào hứng chờ đợi muốn xem ngôi nhà sẽ có hình thù ra sao.

Chỉ cần nhìn, chúng ta cũng thấy được cấu trúc ngôi nhà rất rõ ràng. Tuy nhiên, cấu trúc tương tác bên trong gia đình không được bộc lộ rõ ràng. Nhưng cũng giống như việc ta có thể hiểu được cấu trúc ngôi nhà qua tường, phòng, phân tầng, mặc dù cấu trúc tương tác bên trong gia đình không lộ ra một cách rõ ràng, ta vẫn có thể nắm bắt ở một mức độ nào đó. Cách để hiểu được cấu trúc ấy chính là ba yếu tố như tôi vừa đề cập. Bằng cách quan sát xem hệ thống thứ bậc trong gia đình là gì, đường biên giới ra sao, và tiểu hệ thống như thế nào, ta sẽ hiểu được cấu trúc tương tác của gia đình.

## TIỂU HỆ THỐNG - TƯƠNG TÁC GIỮA CÁC VAI TRÒ

Chúng ta không chỉ có một vai trò trong gia đình của mình. Ta có thể đảm nhận vai trò làm chồng, làm vợ, vai trò bố mẹ hay con trai, con gái, con dâu, con rể. Vậy nên, trong gia đình, một người không chỉ đảm nhận một mà nhiều vai trò khác nhau. Và khuôn mẫu nhất định được tạo ra thông qua tương tác giữa các vai trò ấy là cấu trúc gia đình. Do đó, cấu trúc tổng thể - gia đình tồn tại thông qua các tiểu hệ thống - là đơn vị nhỏ tạo nên cấu trúc ấy.

Tiểu hệ thống được hình thành đầu tiên là vợ chồng. Chức năng chính của tiểu hệ thống vợ chồng liên quan đến tình dục, tình yêu và cảm giác gần gũi. Nhiệm vụ chủ yếu là trao đổi, điều chỉnh và bảo vệ một cách thích đáng các hệ thống khác trong gia đình. Thế nên xuất phát điểm của mọi vấn đề trong gia đình là vấn đề vợ chồng. Tùy thuộc vào mức độ lành mạnh của tiểu hệ thống vợ chồng, các tiểu hệ thống hình thành về sau sẽ bị ảnh hưởng ít hay nhiều.

Sau tiểu hệ thống vợ chồng là tiểu hệ thống bố mẹ. Chức năng chính là nuôi dạy, chỉ bảo và kiểm soát con cái. Nhiệm vụ chủ yếu là nuôi dạy con cái một cách nhất quán và hỗ trợ nguồn lực. Có lẽ những phụ huynh tồi tệ nhất là những phụ huynh không thể nuôi dạy con cái một cách nhất quán. Tiểu hệ thống bố mẹ là tiểu hệ thống cung cấp tình thương và sự kiểm soát phù hợp trong quá trình hỗ trợ tăng trưởng và phát triển ở trẻ. Đồng thời, đây là nơi phân chia tiểu hệ thống con cái.

Các tiểu hệ thống được phân chia thứ bậc trên dưới. Trong gia đình luôn có cấu trúc thứ bậc rõ ràng. Và mọi người cần tôn trọng thứ tự cấp bậc ấy. Vậy nên, bố mẹ giáo dục con cái, giúp con cái phát triển, trưởng thành, đồng thời sử dụng uy quyền và sự kiểm soát một cách thích hợp trong quá trình ấy. Đây cũng có thể gọi là nhiệm vụ chính giữa tiểu hệ thống bố mẹ và con cái.

Cuối cùng là tiểu hệ thống anh chị em. Nhiệm vụ chính là phòng thực nghiệm xã hội. Bọn trẻ được dạy về các vai trò xã hội trong mối quan hệ với anh chị em. Chúng học cách hỗ trợ lẫn nhau, phân hóa và sẵn sàng hy sinh. Đây gần như là môi trường rèn luyện để hình thành các kỹ năng xã hội. Các khía cạnh đa dạng như phát

triển, thiết lập thế giới và hứng thú của riêng bản thân, bảo vệ đời sống riêng tư của bản thân được hình thành trong tiểu hệ thống anh chị em.

Mỗi tiểu hệ thống đều có chức năng và quy tắc riêng biệt. Vì vậy, chỉ cần một trong bốn tiểu hệ thống này không vận hành đúng cách, hệ thống gia đình rối loạn chức năng sẽ được hình thành và dẫn đến các vấn đề, xung đột. Tóm lại, để cấu trúc gia đình hoạt động tốt, các tiểu hệ thống trực thuộc cần được vận hành đúng chức năng.

## ĐƯỜNG BIÊN GIỚI - BỨC TƯỜNG VÔ HÌNH

Khái niệm cuối cùng để giải thích về cấu trúc gia đình và cũng là khái niệm quan trọng nhất trong liệu pháp cấu trúc của Minuchin là đường biên giới. Chỉ cần nhìn vào đường biên giới, ta có thể biết ngay cấu trúc ấy là gì. Đường biên giới là bức tường vô hình quy định mức độ tiếp xúc với người khác. Hệ thống thứ bậc đảm bảo tính tự chủ của các tiểu hệ thống cá nhân trong gia đình bằng cách chiều chỉnh thứ bậc và khoảng cách, còn các luật lệ trong gia đình tạo ra đường biên giới giữa các hệ thống này trong gia đình. Nói cách khác, hãy nhớ là cấu trúc gia đình thay đổi tùy theo đường biên giới như thế nào.

Đường biên giới của Minuchin có ba khái niệm điển hình. Thứ nhất là đường biên giới rõ ràng. Những mối quan hệ có đường biên giới rõ ràng là những mối quan hệ lành mạnh. Nó giống như khi lái xe trên đường cao tốc, nếu mọi người đi đúng làn đường của mình thì sẽ không có nguy cơ xảy ra tai nạn.

Thứ hai là đường biên giới mờ nhạt. Đường biên giới mờ nhạt là đường biên giới không rõ ràng. Do đó, biên giới rất dễ bị xâm lấn. Hãy thử nghĩ nếu xe cộ trên đường cao tốc chạy không theo làn thì sẽ như thế nào? Con đường chắc chắn sẽ là một mớ hỗn độn.

Thứ ba là đường biên giới cứng nhắc. Đường biên giới cứng nhắc có nghĩa là mối quan hệ đã bị đứt đoạn. Hai bên không có tương tác, không có quan hệ và cũng xa cách. Đối lập với đường biên giới mờ nhạt là đường biên giới cứng nhắc.

Ba khái niệm đường biên giới chúng ta vừa tìm hiểu giúp ta có một cái nhìn hệ thống về cấu trúc. Ví dụ, khi nhìn vào mối quan hệ giữa hai người, thông thường mọi người chỉ nhìn vào những vấn đề bên ngoài như hai người có thân thiết với nhau hay không, có căng thẳng với nhau không, nhưng nếu quan sát với khái niệm đường biên giới, ta có thể nắm bắt và hiểu được cấu trúc tổng thể.

Bây giờ, chúng ta quay lại với Yeong Hee mà tôi có kể tới lúc đầu. Các bạn hãy nhớ lại xem Yeong Hee đã ở trong tình huống như thế nào. Em sống ở cơ sở phúc lợi cho mẹ và bé, còn mẹ thì bị stress quá mức trước áp lực phải nuôi dạy con cái thật tốt. Rồi điều đó đã dẫn đến cách thức nuôi dạy con cái không phù hợp.

Vì vậy, tôi có câu hỏi này dành cho các bạn. Đường biên giới giữa Yeong Hee và mẹ là gì? Đó là đường biên giới mờ nhạt. Có lẽ khá nhiều người nghĩ đó là đường biên giới cứng nhắc. Giữa Yeong Hee với người bố giờ đã cắt đứt mối quan hệ là đường biên giới cứng nhắc, hai người không giao tiếp với nhau, nên cũng

không có mối quan hệ nào. Còn mối quan hệ giữa Yeong Hee với mẹ là đường biên giới mờ nhạt.

Sự bối rối vì nuôi dạy con cái không đúng cách, sự bất an và tức giận của người mẹ đã lan sang Yeong Hee, ảnh hưởng đến em ngay lập tức vì tình trạng đường biên giới rất yếu. Nói một cách đơn giản, Yeong Hee hấp thụ hết những bất an, bối rối không đáng có của mẹ như một miếng bọt biển. Đồng thời, Yeong Hee cũng trở nên hỗn loạn. Vậy nên, mối quan hệ giữa hai mẹ con Yeong Hee là đường biên giới mờ nhạt.

Liệu pháp cấu trúc của Minuchin hoạt động bằng cách thay thế đường biên giới mờ nhạt thành đường biên giới rõ ràng. Liệu pháp thay đổi như thế nào? Trong một môi trường là cơ sở phúc lợi cho mẹ và bé, những căng thẳng của người mẹ rất khó có thể biến mất trong phút chốc. Vì vậy, liệu pháp cấu trúc thay đổi cách thức giao tiếp hoặc thay đổi quy tắc trong gia đình. Ví dụ như tạo ra các con đường có thể giao tiếp, chẳng hạn như chỉ cần nhả một lần, tạo một ngày cởi mở tâm sự với mẹ, như vậy những cảm xúc không thỏa đáng không bị truyền sang đối phương và không xảy ra hiểu lầm vì điều đó. Tức là thiết lập đường biên giới. Cuối cùng, ta có thể thấy nguyên nhân cơ bản nhất trong vấn đề của Yeong Hee là sự lộn xộn trong gia đình do đường biên giới mờ nhạt gây ra.

Các bạn hãy thử một lần xây dựng cấu trúc gia đình. Đồng thời, hãy suy nghĩ ít nhất một lần về cách hoạt động của tiểu hệ thống giữa bố mẹ, cách đường biên giới hoạt động trong tiểu hệ thống của gia đình chúng ta và loại đường biên giới mà bản thân đang xây dựng ở trường hoặc công ty.

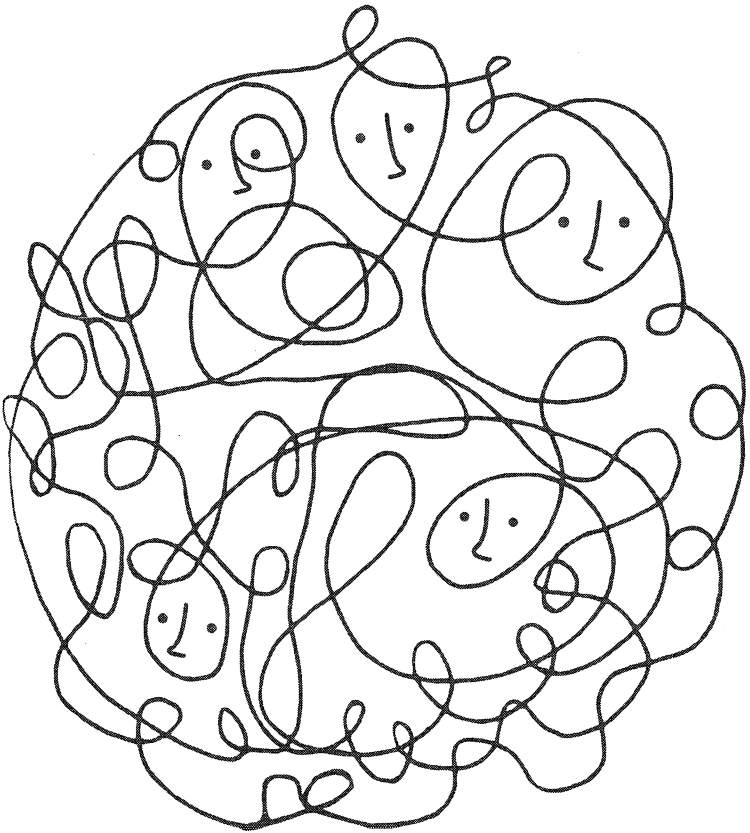
CHƯƠNG 8

# có sáu người trên chiếc giường của hai vợ chồng

---

SANG CHẤM GIA ĐÌNH

---





Xung đột có phần hữu hình và phần vô hình. Nếu xem xét kỹ vấn đề xung đột - dường như là vì sự khác biệt tính cách, thì đó là vấn đề phát sinh có liên quan đến thế hệ trước. Sang chấn xảy ra trong gia đình không chỉ đem đến đau khổ cho người trong cuộc, mà còn ảnh hưởng đến thế hệ sau theo một cách nào đó. Vì vậy, liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn cho ta cái nhìn sâu sắc hơn về những xung đột, vấn đề không rõ nguyên nhân, đồng thời mở rộng góc nhìn, cung cấp điểm tiếp xúc để có thể hiểu những tổn thương của nhau.





*Liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn có phần hơi khác so với những học thuyết chúng ta đã từng biết. Hầu hết học thuyết chúng ta đã tìm hiểu là những học thuyết được phát triển ở Mỹ, Canada, còn liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn chúng ta sẽ tìm hiểu sau đây là phiên bản của Đức.*

*Đại học Bonn - nơi tôi từng theo học sử dụng lâu đài đã ba trăm năm tuổi của lãnh chúa làm tòa nhà chính của trường. Trên bức tường bên trong tòa chính chập kín tên của người tử trận. Đó là tên của hàng nghìn binh lính trẻ tuổi đến từ Đại học Bonn, xuất thân là sinh viên bị đưa ra chiến trường. Họ đều là những sinh viên đại học bình thường, nhưng họ đã không trở về sau chiến tranh. Trong suốt những năm tháng học ở đây, mỗi khi bước vào tòa nhà của trường, những cái tên của người tử trận lại đập vào mắt tôi. Đức và Hàn Quốc nằm ở hai nửa bán cầu, nhưng tôi cảm thấy hai quốc gia có sự kết nối với nhau. Vì cả hai quốc gia đều phải chịu nỗi đau của chiến tranh và chia cắt. Với bối cảnh lịch sử tương đồng như vậy, tôi nghĩ liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn - hình thành trong quá trình trị liệu những tổn thương và nỗi đau ấy cũng có thể tạo ra điểm tiếp xúc ý nghĩa ở Hàn Quốc.*

## TỔN THƯƠNG TẠO NÊN TỔN THƯƠNG

Dân gian có câu “tảo thất phụ mẫu (mồ côi bố mẹ từ bé)”. Đây có thể nói là một thuật ngữ dùng để chỉ những người chịu nhiều sang chấn bất hạnh nhất thời Joseon trước đây. Đó là những người đã trải qua thời thơ ấu trong sự ngược đãi hay thờ ơ, chuyển hết từ nhà này sang nhà khác. Tôi nghĩ là không có số mệnh nào khổ hơn thế này trong thời đại Joseon - thời đại gần như không có hệ thống phúc lợi xã hội.

Ông cha ta ngày xưa thấy rằng những người mệnh khổ như thế này thường có ba đặc điểm là “tử, bệnh, thông”. Tức là chết, bệnh tật hoặc vượt qua khó khăn một cách khôn ngoan. Những sang chấn khủng khiếp như thế này luôn để lại vết tích ngay cả khi đã vượt qua. Sang chấn là tổn thương và sang chấn còn tạo nên những sang chấn khác.

Đây chính là trọng tâm của liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn. Sang chấn từ thế hệ trước là hạt mầm tạo nên những sang chấn hoàn toàn không hề biết trước cho gia đình hiện tại và tương lai. Hạt mầm ấy có thể trở thành động lực tạo ra sang chấn khác.

Trong cuốn *Trúc hạ tập* của học giả của triều đại Joseon - Kim Ik, có câu: “*Mọi sự trong thiên hạ không gì có thể thực hiện được nếu bỏ đi các nguyên tắc cơ bản.*” Tức là nếu muốn gỡ một búi chỉ rối, ta cần gỡ phần then chốt và nếu muốn dập lửa đốt bằng củi thì phải rút củi ra. Điều này cũng có liên quan đến liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn.

Khi trong gia đình nảy sinh xung đột, nếu vấn đề gốc rễ chưa được giải quyết, xung đột sẽ bùng phát lại. Không có cách nào dễ dàng giải quyết xung đột trong gia đình. Trái lại, cố gắng xử lý một cách dễ dàng và tránh né điều đó còn có thể dẫn tới vấn đề lớn hơn. Nguyên nhân gốc rễ của xung đột cần phải được giải quyết lần lượt. Phần trọng tâm cần phải được xử lý. Liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn coi những vướng mắc là yếu tố cốt lõi và giải quyết. Bằng cách xử lý những vướng mắc trong lịch sử gia đình, liệu pháp này phân tách hiện tại và quá khứ.

## TỐN THUƠNG LẬP ĐI LẬP LẠI MỘT CÁCH TINH VI

Đây là câu chuyện về một cặp vợ chồng tôi đã từng tham vấn. Hai vợ chồng bắt đầu tham vấn do tình hình tài chính khó khăn trầm trọng, người vợ thì vất vả còn người chồng thì vô dụng. Nhưng khi đi vào tham vấn, vấn đề thực sự đã được tiết lộ.

Lúc người vợ còn nhỏ, bố cô là một người cực kỳ ích kỷ và chẳng giúp gì được cho kinh tế gia đình. Ông chưa từng mang một đồng lương về cho gia đình. Ông tiêu hết số tiền lương kiếm được vào giày dép và quần áo hàng hiệu. Còn mẹ của cô đã phải vất vả kiếm tiền để chăm lo cho gia đình.

Mặc dù cũng là một phần của gia đình, nhưng bố cô chỉ tiêu xài cho những thú vui của bản thân. Nhà rõ ràng có bố, nhưng lại

không thấy được vai trò của một người bố. Cô cảm thấy tức giận và bất bình trước điều đó. Nhưng mẹ cô lại chẳng thể phản kháng và cô con gái nhỏ là cô cũng không thể chống đối.

Sau đó, cô trưởng thành, kết hôn và có gia đình. Sự bực bội và thất vọng với người bố bắt đầu chĩa về phía người chồng theo một cách rất tài tình. Nói cách khác, cô đã phóng chiếu tổn thương lúc nhỏ của mình lên người chồng.

Đối với người vợ, người chồng đang đóng vai người bố. Trong tâm tâm, cô đang coi người chồng bất tài hiện tại và người bố ích kỷ, tồi tệ không biết gì ngoài bản thân của quá khứ là một. Vì vậy, cuối cùng, trong vô thức, sự bực bội và thất vọng lúc nhỏ đang giầy vò cuộc sống hiện tại theo cách thức cực kỳ tinh vi. Khi không thể giải quyết sang chấn và sự bất công trong quá khứ, điều đó có khả năng sẽ tiếp tục phát triển dưới những hình thức tinh vi hơn.

Liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn giúp ta nhìn nhận lại sang chấn đã trải qua trong nỗi đau cá nhân và bất hạnh giữa các thành viên trong gia đình thông qua trải nghiệm “tại đây - ngay lúc này”. Từ đó, những vướng mắc trong mối quan hệ được tháo gỡ, đồng thời cho ta trải nghiệm tự phân tích, nhìn lại chính mình.

Liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn là sự giao hòa học thuyết của ba người. Đầu tiên là Virginia Satir. Virginia Satir đã học được một kỹ thuật quan trọng khi xem tâm kịch của Moreno, đó là “điều khắc gia đình (family sculpting)”. Thông qua điều khắc gia đình, Satir đã tạo ra kỹ thuật tuyệt vời để soi chiếu một cách

trực quan, thay đổi và tái cấu trúc mối quan hệ, tương tác trong gia đình hiện tại.

Sau đó, Bert Hellinger đã áp dụng kỹ thuật điêu khắc gia đình của Satir. Những góc nhìn của Carl Jung - người đã đưa ra sự quan sát sâu sắc về nội tâm con người cũng được phản ánh ở đây.

Người sáng lập của liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn (Familienstellen)<sup>1</sup> - Bert Hellinger - nói rằng khi một cá nhân muốn giải quyết những vấn đề đã trải qua trong gia đình hay những vấn đề liên quan tới bất hạnh mà bản thân đã trải qua trong cuộc sống, điều họ cần xem xét trước tiên là sang chấn - gốc rễ của những khuôn mẫu tiêu cực trong cuộc sống.

Sang chấn tồn tại trong rất nhiều gia đình và có thể vẫn còn ảnh hưởng đến gia đình cho dù những người là nạn nhân đã trải qua sang chấn ấy hay là người gây ra sang chấn ấy đã biến mất.

## MẠCH NỐI TIẾP CỦA XUNG ĐỘT VÀ TỖN THƯƠNG MANG TÊN GIA ĐÌNH

Một cặp vợ chồng nọ rất mệt mỏi vì xung đột trong hôn nhân. Họ than thở, oán giận, gọi nhau là kẻ xấu xa, đồ lừa bịp, kẻ dối trá, rồi nói những câu như: “Cuộc đời tôi đã bị hủy hoại vì cái con người này.” Họ kêu gào thảm thiết rằng bản thân là nạn nhân của cuộc hôn nhân này. Trong thực tế, đây cũng là cảnh tượng thường thấy nhất trong những buổi tham vấn vợ chồng.

---

<sup>1</sup> Từ “familienstellen” dịch sát nghĩa là “xây dựng gia đình”. Liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn là dịch nghĩa của *familienstellen*.

Mỗi lần tham vấn cho các cặp vợ chồng như thế này, trong đầu tôi lại xuất hiện những suy nghĩ như: *Những người lớn đã không còn là trẻ con nghĩ rằng bản thân là nạn nhân một cách phiến diện và vô lý như thế này là lẽ thường tình sao? Hay thân chủ ấy là một người được học hành tử tế, thông minh, lại giỏi giang không ai sánh bằng trong xã hội, nhưng lại hoàn toàn thất bại trong hôn nhân và cho rằng tất cả mọi nguyên nhân là do người bạn đời. Những lời này có phải là thật không?*

Khi tham vấn hôn nhân, phần lớn mọi người đều muốn thuyết phục người bạn đời của họ rằng suy nghĩ, cảm xúc của bản thân là đúng đắn hơn. Đó là lý do họ thường xuyên sử dụng những lời như: “Chờ chút... Hãy nghe tôi nói đã... Đừng nói nữa... Tôi cũng cần phải nói...”

Thế nhưng sau khi tham vấn, ta sẽ biết được rằng người những tưởng là người gây ra xung đột thực tế lại là nạn nhân. Và trong thực tế, ta sẽ nổi da gà khi phát hiện thấy người gây hại cũng có thể là nạn nhân - phải chịu nhiều đau khổ nhất từ các thành viên trong gia đình, hay còn gọi là dê tế thần.

Nhà tham vấn tâm lý gia đình người Đức - Franz Ruppert, đã nói rằng: “Tâm trí của con người là một hiện tượng trải dài qua nhiều thế hệ.” Các vấn đề nghiêm trọng về thể chất, tinh thần của một người thường là kết quả của mối quan hệ ràng buộc đan xen chằng chịt, kéo dài qua nhiều thế hệ. Các vấn đề như thế này thường tạo ra cái nhìn sai lệch về những xung đột đau đớn trong gia đình và cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc, điều này được gọi là “phóng chiếu” trong tâm lý học. (Trong những chương trước,

tôi cũng đã nhắc đến một vài lần.) Phóng chiếu có nghĩa là vô thức gán mọi nguyên nhân cho bên ngoài.

Tất nhiên, bản thân những suy nghĩ như *Vì con người này mà cuộc đời tôi tan nát, tôi chẳng có gì thiếu sót nhưng vì gặp người như vậy mà tôi đã phải chịu đau khổ thế này* cũng không sai. Tuy nhiên, không phải lúc nào sự kém cỏi và không chung thủy của đối phương cũng là nguyên nhân chính gây ra khổ đau. Đôi khi là vì chính ta đã lựa chọn một người như vậy và có những tương tác rối loạn chúc năng giống như vô thức đập tay. Ở đây, chúng ta cần phải nhìn lại thể hệ trước.

Xung đột gia đình không chỉ là một màu đơn sắc. Những vấn đề ẩn và những vấn đề thể hiện ra bên ngoài đan xen, lồng ghép với nhau. Vì vậy, tham vấn cho đối tượng là cá nhân hay gia đình có một tiền đề, đó là bắt buộc phải tìm hiểu xem sự phóng chiếu hay chuyển di có đang ảnh hưởng đến vấn đề của họ theo truyền thống riêng của họ hay các quy tắc lỗi thời hay không. Không chỉ quan sát các vấn đề được bộc lộ ra bên ngoài, mà ta còn cần nhìn vào bối cảnh ẩn phía sau.

Ca tham vấn này tôi vẫn nhớ mãi, đó là một cặp vợ chồng sắp ly hôn. Người vợ nói rằng không thể chịu đựng được cảnh chồng nghiện công việc, suốt cả ngày chỉ vui đầu ở công ty, bỏ bê gia đình. Còn người chồng chỉ im lặng nhìn người vợ kể lể khuyết điểm của bản thân như đang mách tội. Cứ như vậy, suốt buổi tham vấn, người vợ trút hết mọi bức tức với chồng suốt thời gian qua. Sau đó, ngay khi buổi tham vấn kết thúc, người vợ chào người tham vấn là tôi, rồi mở cửa rời đi.



Còn người chồng lặng lẽ cầm chiếc túi vợ để quên rồi đi ra. Chúng kiến cảnh tượng ấy, tôi đã có thể thấy được một khía cạnh của khuôn mẫu quan hệ của cặp đôi này.

Trong mắt người vợ, người chồng là một người thực sự tồi tệ, không thể nào sống chung được nữa. Nhưng người chồng lại hết mực hỗ trợ một người vợ như vậy và âm thầm quan tâm, chăm sóc vợ.

Gia đình không chỉ có bố, mẹ và con cái, mà ở đó còn là một hệ thống các thế hệ được hình thành từ rất lâu với những nghĩa vụ, kỳ vọng, quy tắc riêng. Vì vậy, các bạn cần nhớ rằng gia đình là một đoàn thể được khai sinh từ mạch nối tiếp của tổn thương, xung đột và lịch sử lâu đời đã được truyền qua nhiều thế hệ của các thành viên trong gia đình ấy.

Đương nhiên, gia đình bắt đầu với sự kiện một nam một nữ lựa chọn nhau làm bạn đời, nhưng cùng với sự lựa chọn của họ, đó còn là rất nhiều tổn thương chưa được giải quyết, lặp lại từ các thế hệ trước đó được lựa chọn cùng.

## **BUÓM Ở BRAZIL GÂY RA LỐC XOÁY Ở MỸ**

Cách đây vài năm, một người phụ nữ tầm ba mươi tuổi đến nhờ tôi tham vấn gấp. Tôi nhớ là cô ấy đã yêu cầu tham vấn đột ngột. Người phụ nữ trong trạng thái gần như hoảng loạn, từ lúc bước vào phòng tham vấn, cô đã rơm rớm nước mắt. Tôi bắt đầu trò chuyện, thận trọng hỏi cô ấy xem rốt cuộc là có chuyện gì.

Cô kể rằng mới đây người anh mắc bệnh tâm thần trong một thời gian dài đã bị bắt giam vì tội giết bố và khiến chị gái bị thương nặng. Cô cảm thấy vô cùng tội lỗi và hổ thẹn trước cái chết đột ngột của bố, vết thương của chị gái và về việc bản thân đã không thể ngăn chặn tình cảnh mà đáng nhẽ ra đã có thể ngăn chặn này. Còn người anh có vấn đề về tâm thần, yếu ớt về cả thể chất lẫn tinh thần nên sẽ sớm được tha và khi đó, có lẽ anh ấy sẽ tìm đến người thân duy nhất còn lại là cô, nên cô sợ hãi cực độ. Một câu chuyện vô cùng thảm thương. Vậy nên tôi không thể không hỏi trước sự kiện ấy rốt cuộc gia đình cô ấy đã xảy ra chuyện gì.

Mọi chuyện phải quay ngược lại từ chuyện của mẹ cô. Từ khi cô còn nhỏ, mẹ cô đã hết mực chăm lo cho gia đình, nhưng bố cô lại ngoại tình và gây ra rất nhiều chuyện khiến cả gia đình khổ sở. Và rồi mẹ cô suy sụp, đến khi vào viện thì mọi chuyện đã quá muộn vì đã là bệnh não cấp tính. Bác sĩ đã hỏi bố cô là bỏ máy thở oxy hay là tiếp tục điều trị trong vô vọng.

Phải đến khi ấy, bố cô mới nhìn lại những hành động của mình với vợ trong suốt cuộc sống hôn nhân của họ và thấy xấu hổ, tội lỗi cực độ. Khó có thể chấp nhận được sự ra đi của vợ, nên bố cô đã quyết định tiếp tục điều trị, duy trì sự sống cho mẹ bất chấp sự can ngăn của y bác sĩ và mọi người xung quanh.

Khi gia đình bắt đầu gặp khó khăn về kinh tế do việc điều trị của mẹ, bố cô đã đưa mẹ từ bệnh viện về nhà. Sau đó, bố cô phải làm việc kiếm tiền chữa bệnh, còn những đứa con thơ đã phải đảm nhận vai trò chăm sóc người bệnh. Và những đứa con thơ ấy chính là anh trai, chị gái của cô.

Anh chị từ nhỏ đã phải chăm sóc cho mẹ như hộ lý. Hai đứa trẻ - chỉ là những học sinh cấp Hai nhỏ bé đã phải đè nén tất cả những mong muốn của thời niên thiếu, luân phiên nhau chăm sóc mẹ. Chỉ có mình em gái út - chính là cô không bị vướng vào vấn đề này. Vậy nên trong gia đình, duy nhất chỉ mình cô có thể sống một cuộc sống bình thường, khỏe mạnh như bao người khác.

Đảm đương vai trò người chăm sóc trong một thời gian dài đã khiến anh chị của cô bị trầm cảm nghiêm trọng. Căn bệnh trầm cảm chuyển biến thành bệnh tâm thần phân liệt giai đoạn đầu, sau đó là chứng ám ảnh hoang tưởng, cuối cùng dẫn đến hệ quả tang thương là anh trai giết bố, làm chị gái bị thương cách đây không lâu.

Các thành viên trong gia đình vô thức chia sẻ với nhau rất nhiều điều, rất nhiều thứ đa dạng như cảm xúc, mong muốn, suy nghĩ, niềm tin,... Vậy nên ta kết nối trong vô thức với gia đình và đảm đương cả vai trò thể hiện nỗi đau, xung đột trong gia đình.

Chúng ta hẳn rất quen thuộc với học thuyết “hiệu ứng cánh bướm”. Học thuyết này cho rằng chỉ cần một con bướm ở Brazil vỗ cánh, nó có thể đi qua những cơ chế khí hậu phức tạp và trở thành mầm mống gây ra lốc xoáy ở giữa vùng đồng bằng châu Mỹ.

Hiệu ứng cánh bướm cũng xảy ra rất nhiều trong các gia đình. Những sự kiện rất nhỏ - như sự vỗ cánh của một con bướm - xảy ra trong gia đình có thể trở thành mầm mống gây nên phong ba bão táp khủng khiếp ở thế hệ sau và cả thế hệ sau đó nữa.

Khi nghe câu chuyện của cô ấy, tôi đã nhớ đến hiệu ứng cánh bướm. Từ rất lâu trước đó, bố cô đã bỏ bê gia đình, khiến vợ khổ sở. Sau đó, ông phải đưa ra quyết định về sự ra đi của vợ và đã chọn duy trì sự sống cho vợ, nhưng cuối cùng người vợ cũng ra đi. Còn hai đứa con đã chăm sóc mẹ bị mắc bệnh tâm thần, rồi cuộc đời của chúng cũng tiêu tan.

Tương tự như vậy, những quyết định, phán xét hay lựa chọn rất nhỏ và không thể nhìn thấy ngay lập tức có thể mang tới hạnh phúc, nhưng cũng có thể là hệ quả bi thảm thông qua hiệu ứng cánh bướm.

Tình cảm thân thiết, sự gần gũi, giao tiếp lành mạnh, đường biên giới thích hợp và quy tắc gia đình mang tính chúc năng của một gia đình không phải là sản phẩm do gia đình ấy tạo ra. Những di sản về mặt tình cảm - có thể tạo dựng nên mối quan hệ hạnh phúc được truyền lại từ thế hệ bố mẹ, ông bà và thậm chí có thể xa hơn thế. Vì vậy, ta cần biết rằng cuộc đời của ta không chỉ là của riêng ta mà còn có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của con cái, cháu chắt sau này. Các mối quan hệ chúng ta xây dựng không chỉ là cuộc sống của ta, mối quan hệ của ta.

Freud từng nói: “Trên giường của một cặp vợ chồng, không chỉ có hai người, mà ít nhất có sáu người.” Một cặp vợ chồng nằm trên giường nhưng trên chiếc giường ấy không chỉ có hai vợ chồng. Vậy sáu người ấy là ai? Đó là hai vợ chồng và bố mẹ của hai vợ chồng. Bố mẹ - những người đã truyền thụ và chia sẻ cách sống, cách gần gũi, cách giao tiếp tình cảm cho hai vợ chồng cũng đang cùng nằm trên chiếc giường ấy.

Không chỉ những vấn đề chúng ta gặp phải trong hiện tại ảnh hưởng đến mơ ước, mong muốn, danh tính, nỗi đau và xung đột của chúng ta. Xuất thân của tổ tiên chúng ta, những hành trình, khát vọng, niềm tin của tổ tiên, rồi mơ ước, sự tuyệt vọng mà bố mẹ đặt lên vai chúng ta, tất cả những thứ ấy đã định hình cuộc sống của chúng ta.

Có lẽ sau khi chào đời, không phải là chúng ta vẽ từng nét lên bức tranh cuộc đời trắng tinh, mà một nửa bức tranh cuộc đời đã được vẽ kín.

## CẢM XÚC LÂY LAN TRONG VÔ THỨC

Khi Đức Quốc xã lên nắm quyền và từng bước đàn áp người Do Thái, rất nhiều người quen ở khắp nơi trên thế giới đã lo lắng cho Freud - cũng là một người Do Thái. Vậy nên họ đã gom góp tiền bạc, cống nạp cho chính phủ Đức Quốc xã và Freud cũng như gia đình của ông đã được tha bổng.

Thế nhưng điều này đã buộc Freud phải rời khỏi mảnh đất chôn rau cắt rốn mà ông đã sống cả cuộc đời. Sáng sớm, trước chuyến lánh nạn sang Anh bằng tàu hỏa, vô vàn những cảm xúc, suy tư trào dâng trong Freud.

Trong khi chờ tàu khởi hành, người phụ nữ từng làm giúp việc trong nhà Freud hơn hai mươi năm đã bật khóc nức nở khi tới nhà ga tiễn Freud và gia đình. Cho dù những người xung quanh có an ủi thế nào, cô ấy vẫn không thể ngừng khóc.

Những người thực sự muốn khóc là ai? Không phải là Freud và gia đình của ông sao? Vì chỉ vì là người Do Thái, mà họ đã phải bỏ lại tất cả mọi thứ, rời khỏi quê hương mình như thể họ đã phá hoại hay như thể bị đuổi đi. Nhưng họ lại không thể khóc. Họ kìm nén những cảm xúc của bản thân và phải trở nên mạnh mẽ hơn. Vì vậy, nữ giúp việc đã khóc thay Freud và gia đình của ông - những người rất muốn khóc nhưng lại không thể khóc. Có lẽ nữ giúp việc ấy đóng vai trò như là gia đình với gia đình Freud. Đây là một giai thoại vui nho nhỏ được ghi lại trong lịch sử phân tâm học.

Những chuyện như thế này có thường xảy ra trong gia đình? Khi ai đó muốn khóc nhưng không thể khóc được, sẽ có một người khóc thay, khi ai đó không thể giải quyết nỗi bức tức của mình, sẽ có ai đó giải tỏa cơn giận thay cho họ. Theo đó, trong gia đình, cảm xúc không chỉ được trao đổi mà còn lây lan một cách vô thức.

Những cảm xúc trong gia đình lây lan rất mạnh mẽ. Khi ai đó cảm thấy bất an tột độ, sự bất an này lan ra khắp gia đình, khiến cả gia đình bị bủa vây trong bất an. Như vậy, cả gia đình đã hấp thụ sự bất an. Gia đình trở thành một thiết bị lọc, sàng lọc và xoa dịu cảm xúc của cá nhân. Vấn đề phát sinh trong cuộc sống của một người không còn là vấn đề của riêng cá nhân ấy, mà có thể trở thành vấn đề của cả gia đình. Vì vậy, đôi khi chúng ta vấp phải vấn đề là cần giải quyết hay thể hiện những cảm xúc mà bản thân chưa từng trải qua.

## NGHIỆP GIA ĐÌNH

Cách đây rất lâu, có một người đàn ông tầm tuổi ba mươi tới tìm tôi. Tôi nhớ cậu ấy cũng yêu cầu được tham vấn khẩn cấp, nên khó khăn lắm mới xếp được lịch.

Cậu ấy đã không thể ngủ được suốt năm ngày. Theo lời kể của cậu, năm ngày trước, cậu đã uống rượu tới khuya với bạn gái, sau đó hai người cùng vào nhà nghỉ. Nhưng cậu không rõ giữa hai người có phát sinh quan hệ gì không. Sau đó, cậu không thể nào ngủ được và có những lúc bất chợt rơi vào trạng thái hoảng loạn với cảm giác tội lỗi và xấu hổ khó hiểu.

Nếu là một người đàn ông ba mươi tuổi khỏe mạnh, bình thường, sẽ không có chuyện đau khổ như thế này sau một đêm với bạn gái. Vì vậy, tôi quyết định nghe về chuyện thời thơ ấu. Và cậu đã kể cho tôi nghe một câu chuyện.

Từ khi còn nhỏ, cậu đã sống xa bố. Bố cậu khi ấy đang làm việc ở nước ngoài. Lần đầu tiên cậu gặp bố là năm sáu tuổi. Cậu đã được “giới thiệu” về bố. Và từ đó cậu bắt đầu sống cùng bố.

Rồi một ngày nọ, cậu đã chứng kiến cảnh tượng không nên xảy ra giữa bố và người phụ nữ khác. Dù vẫn còn nhỏ tuổi, nhưng cậu không thể nào chấp nhận và cũng không thể nào hiểu được điều này. Cậu đã cố gắng để quên đi cảnh tượng ấy. Cậu đè nén và niêm phong cảnh tượng cậu đã chứng kiến, ký ức và cả những cảm xúc vào sâu trong vô thức. Nhưng giờ đây, khi đã ba mươi, sau khi vô tình qua đêm với bạn gái, vết thương quá khứ đang được niêm phong đã bật mở.

Nói một cách chính xác, những cảm xúc cực kỳ tiêu cực - như tội lỗi và xấu hổ mà cậu đang cảm thấy không đến từ thời thơ ấu - khi cậu chứng kiến cảnh tượng ấy, mà là từ cuộc đời của bố cậu và người phụ nữ ấy. Đó là những cảm xúc của họ. Thế nhưng cậu đã phải đau đớn như thể tất cả mọi thứ là hành vi của bản thân, là chuyện của bản thân và là kết quả bản thân tạo ra. Trong gia đình, không có gì là của mình hay của người. Chính vì sự hoạt động của cơ chế như thế này, nên những nỗi đau, xung đột, hay sang chấn trong quá khứ đã diễn ra trong gia đình vẫn tiếp tục tồn tại và có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta.

Carl Jung từng nói: “Tôi cảm thấy rất rõ là bản thân bị ảnh hưởng bởi những sự việc, vấn đề còn dang dở, chưa thể giải quyết hay hoàn thành của bố mẹ, ông bà, thậm chí là tổ tiên. Tôi nghĩ là trong gia đình, nghiệp được truyền từ bố mẹ sang con cái.” Vì vậy theo Carl Jung, bố mẹ tốt là bố mẹ không truyền lại nghiệp mà họ đã nhận từ thế hệ trước cho con cái của mình.

“Karma” là bản dịch của từ tiếng Phạn “kannan”, có nghĩa là “quả báo” như Carl Jung đã nói. Điều này được gọi là “vướng mắc” trong liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn. Phần lớn các vấn đề gia đình không chỉ có một nguyên nhân duy nhất. Có rất nhiều nguyên nhân khác nhau mà chúng ta không hề nghĩ tới, được kết nối từ thế hệ trước đan xen một cách phức tạp như mạng nhện.

Do đó, liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn giả định là có một khuôn mẫu nhất định trong những gia đình không hạnh phúc. Chỉ cần nhìn vào cách chúng ta chọn chỗ ngồi khi tới trường đi học, cũng sẽ thấy một khuôn mẫu nhất định. Chúng ta chỉ ngồi



ở những nơi có thể ngồi, đúng vậy không? Điều này giống như ghế ngồi cố định của riêng bạn - chỗ bạn thường ngồi mỗi khi tới lễ ở nhà thờ hay thánh đường. Và ở nhà hàng cũng tương tự như vậy. Trong những gia đình không hạnh phúc, tồn tại một khuôn mẫu bất hạnh nhất định, giống như một kiểu hành động nhất định trong cuộc sống thường ngày. Xác định khuôn mẫu bất hạnh này là hướng tiếp cận quan trọng của liệu pháp gia đình tập trung vào sang chấn.

Theo Hellinger, có ba chủ thể trong những vương mắc, khuôn mẫu bất hạnh này. Đó là chuyển di giữa các gia đình, chuyển di giữa các thế hệ, chuyển di giữa các không gian. Chuyển di giữa các gia đình là sự chuyển dịch những cảm xúc chưa được xử lý và những vấn đề đau khổ trong cuộc sống từ gia đình này sang các thành viên trong gia đình khác. Chuyển di giữa các thế hệ là những vấn đề bất hạnh được chuyển giao từ thế hệ này sang thế hệ sau. Còn chuyển di giữa các không gian là những ký ức đau buồn được lặp lại trong không gian.

### Sự chuyển di giữa các gia đình

Ringer nói rằng luôn có sự chuyển di trong các mối quan hệ gia đình không hạnh phúc. Chuyển di có nghĩa là phóng chiếu cảm xúc đối với một người từng có mối quan hệ với bản thân trong quá khứ lên đối tượng hiện tại. Trong sự chuyển di giữa các gia đình như thế này, thường tồn tại “bí mật gia đình” và “huyền thoại gia đình”.

Bí mật gia đình là việc chôn chặt những ký ức đau buồn của gia đình. Điều đó đã xảy ra trong quá khứ và vẫn đang tiếp diễn đến hiện tại, nhưng tất cả đều không nhắc đến mặc dù đều biết. Đây chính là bí mật gia đình.

Một ngôi chùa ở Nhật Bản có những bức tượng khi rất nổi tiếng với ý nghĩa là “không nhìn, không nghe, không nói”. Nếu áp dụng cơ chế mà các chú khi này thể hiện vào gia đình, đó chính là bí mật gia đình.

Các gia đình được ngầm dạy bảo là cần phải nhận những gì bản thân nhìn thấy, cảm thấy thông qua việc giữ bí mật. Thế nhưng phải nhận không có nghĩa là quên. Vì vậy, trong những gia đình ấy, sự xấu hổ và tội lỗi đã bị biến dạng thành “bệnh hủi cảm xúc”. Người mắc bệnh hủi không cảm thấy đau đớn khi những bộ phận trên cơ thể mình rụng ra vì tế bào thần kinh của họ đã chết. Tạo nên trạng thái tê liệt cảm xúc như vậy chính là bí mật gia đình.

Bí mật gia đình cũng là một phương tiện để duy trì và ổn định hệ thống gia đình. Nỗi sợ về sự thay đổi là điều khiến gia đình phải nhận những vấn đề và quá khứ khổ đau.

Điều thứ hai mà sự chuyển di giữa các gia đình tạo thành, đó là huyền thoại gia đình. Huyền thoại gia đình phủ một lớp sơn lên lịch sử gia đình. Nói một cách đơn giản là một lời nói dối được đồng thuận. Nó xóa đi những ký ức tiêu cực và phóng đại những sự kiện, ký ức tích cực. Những câu như *“Chúng ta là một gia đình hạnh phúc. Gia đình mình thật êm ấm, hòa thuận. Mọi người trong gia đình chăm sóc lẫn nhau. Tôi lớn lên trong hạnh phúc, chẳng có chút cực nhọc, vất vả gì khi còn nhỏ,...”* là huyền thoại gia đình điển hình.

Thực tế, chúng ta biết một gia đình hạnh phúc là như thế nào. Vậy nên chúng ta cố diễn xuất hình ảnh vợ chồng và gia đình hạnh phúc theo huyền thoại gia đình. Sau đó, ta nói rằng mình hạnh phúc và tin là như vậy. Thế nhưng hạnh phúc không phải là thứ có thể sinh ra bằng cách diễn xuất. Vì cảm xúc là chân thật. Chúng ta rất khó chấp nhận sự thật là bản thân không hạnh phúc khi nói rằng mọi thứ rất ổn và mình hạnh phúc. “Show window couple<sup>1</sup>” cũng là mạch logic như thế này.

### Sự chuyển di giữa các thế hệ

Sang chấn trong gia đình tạo ra sự vướng mắc không thể ngờ tới giống như quân cờ domino. Ban đầu chỉ có một người gây hại và một nạn nhân, nhưng theo dòng thời gian, sự kiện ấy có thể tạo ra rất nhiều nạn nhân. Đương nhiên người gây hại vẫn chỉ có một.

Mô tả ngắn gọn về sự chuyển di giữa các thế hệ là như thế này. Trong thiên văn học, đường chân trời của không gian và thời gian là vô cùng rộng lớn. Ánh sáng của những vì sao bé nhỏ, mờ mờ mà ta đang quan sát thấy bằng kính thiên văn là ánh sáng từ hàng nghìn năm trước. Vì khoảng cách giữa Trái đất và bầu trời, nên thứ chúng ta thấy là ánh sáng được phản xạ từ hàng nghìn năm trước.

Thiên hà gần nhất với ngân hà mà chúng ta đang sống có tên là Andromeda. Những vì sao của dải thiên hà Andromeda nhanh

---

<sup>1</sup> Là những cặp đôi có mối quan hệ thực tế không tốt đẹp, nhưng luôn thể hiện ra là mối quan hệ tốt đẹp cho người khác thấy.

thì cũng mất tới hàng triệu năm để tới được trái đất và dải ngân hà của chúng ta. Những vì sao mà chúng ta đang thấy hiện tại có thể là những ngôi sao đã biến mất cách đây bốn triệu năm hoặc có thể là lâu hơn thế nữa. Và cơ chế này cũng xảy ra trong các gia đình.

Tức là, những điều nhu rối loạn chức năng, mất quân bình của một gia đình, sự lệch lạc và lợi dụng trong mối quan hệ, ngược đãi, bỏ rơi, nghiện ngập, bạo lực nhìn bên ngoài có vẻ nhu là vấn đề của hiện tại, nhưng thực tế lại là khuôn mẫu của một vòng lặp đã diễn ra trong nhiều thế hệ.

### Sự chuyển di giữa các không gian

Sang chấn có thể xảy ra trong cả những tổ chức khác, không chỉ riêng gia đình. Tác giả của cuốn sách *The Room of the Rich* - kiến trúc sư Keizo Yano cho rằng ký ức về không gian tồn tại theo học thuyết “Trường hình thái (*morphic field*)” của nhà hóa sinh người Anh - Rupert Sheldrake. Học thuyết này cho rằng một sự việc trước đây chưa từng xảy ra ở một địa điểm cụ thể chỉ cần xảy ra một lần, sau này những chuyện tương tự sẽ liên tục lặp lại ở địa điểm ấy. Những ký ức về không gian như thế này có thể dễ dàng tìm thấy ở xung quanh chúng ta.

Ví dụ, Keizo thấy rằng đó là khu phố nằm ở vị trí trung tâm đông người qua lại, nhưng nếu tất cả các cửa hàng ở khu ấy đều sa sút rồi rồi đi thì đây là kết quả do “cộng hưởng hình thái (*morphic*

*resonance*)<sup>1</sup>” tạo nên. Một ví dụ khác là về một phòng họp, kỳ lạ thay là cú hẫ hợp ở đó là lại thường xuyên xảy ra tranh cãi.

Tôi cũng đã từng đề cập qua, đó là vài năm trước, tôi đã xây nhà riêng để ở vì vấn đề tiếng ồn giữa các tầng. Vì vậy, trước khi mua đất chính thức xây nhà, tôi đã từng sống ở căn hộ chung cư đi thuê. Tôi rất ưng ý với căn hộ ấy, không chỉ có phòng khách rộng rãi, mà tầm nhìn còn thoáng đãng. Tôi thích đến mức muốn sống luôn ở đấy thay vì là trả tiền thuê hằng tháng.

Thế nhưng, vào đêm trước Giáng sinh, khi đang cùng gia đình tổ chức bữa tiệc nhỏ, cuồi nói, chuyện trò, bất ngờ tiếng chuông cửa vang lên. Người ở nhà tầng trên than phiền rằng nhà tôi âm ỉ quá. Vấn đề tiếng ồn giữa các tầng vốn thường xảy ra. Kết quả là mối quan hệ với phòng tầng trên trở nên guồng gao.

Ngay sau khi chuyện ấy xảy ra, tôi đã biết được toàn bộ sự việc thông qua giám đốc bất động sản. Người thuê nhà lần trước chuyên gây phiền toái, đã bị than phiền nhiều không đếm xuể. Đặc biệt, phòng tầng trên liên tục phàn nàn, thậm chí còn có cả tranh chấp pháp lý, vậy nên đã rất khổ sở.

Nếu áp dụng học thuyết trường hình thái ở đây, ta có thể thấy, dù người sống trước đó đã chuyển đi nhưng vấn đề âm ỉ giữa

---

<sup>1</sup> Chim sẻ ngô - loài chim không di cư ở Anh là một ví dụ cho sự phát sinh lặp đi lặp lại. Ngay khi chim sẻ ngô biết cách uống sữa bằng cách dùng mỏ mổ vào nắp bình sữa, điều này đã nhanh chóng lan truyền tới chim bạc má lớn ở các khu vực khác và tất cả loài chim bạc má lớn đều mổ vào bình sữa. Phạm vi hoạt động của loài chim bạc má lớn không quá 15 km và Sheldrake giải thích hiện tượng này là kết quả của sự “cộng hưởng hình thái” đã vô hình kết nối chúng với nhau.

các tầng - nổi nhúc nhối của phòng tầng trên - vẫn chưa chấm dứt. Rõ ràng chúng tôi là những người mới đến, nhưng vì ký ức khổ sở ấy, nên phòng tầng trên có thái độ công kích nhu đã từng làm với người trước đây. Trong ký ức của họ, ấn tượng với phòng tầng dưới không hề thay đổi.

Theo cách đó, dù là trong một không gian hay tổ chức xã hội khác không phải gia đình, những ký ức đau khổ vẫn có thể tiếp tục lặp lại. Đặc biệt, ngay cả trong những không gian cụ thể, không phải là một nhóm, quân cờ domino “sang chấn” vẫn liên tục hoạt động.

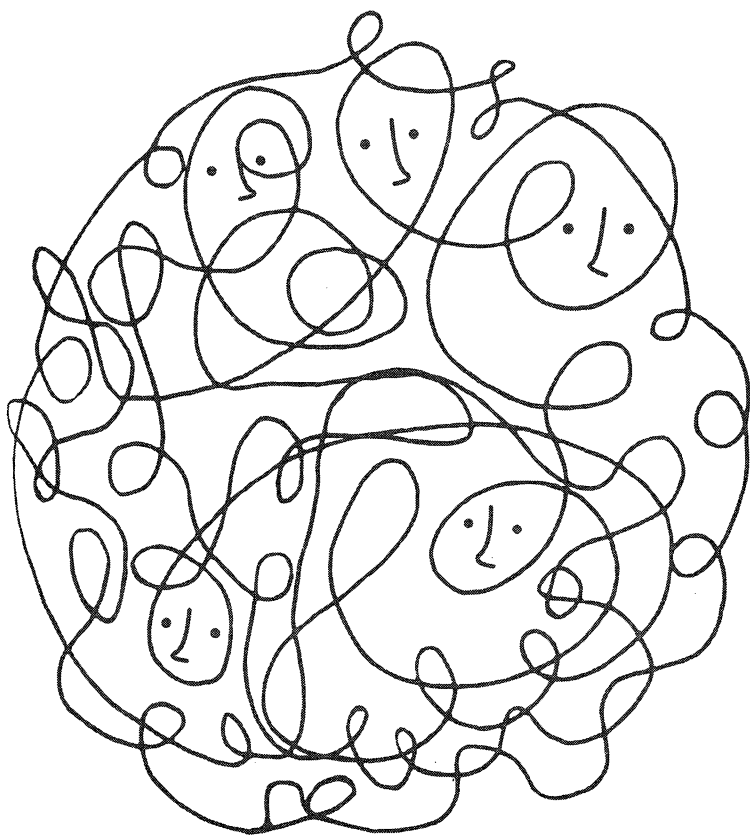
CHƯƠNG 9

# **mong muốn được tôn trọng và công nhận**

---

QUYỀN LỰC

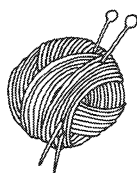
---



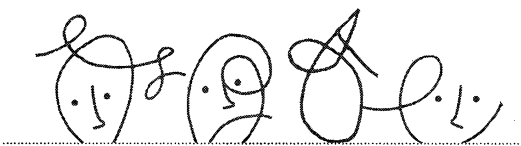
Liệu pháp chiến lược của Jay Haley cho rằng trong một nhóm gồm hai người trở lên tồn tại “sự tranh giành quyền lực” và xung đột từ đó mà nảy sinh. Tất cả các nhóm, bao gồm cả gia đình, đều cần sức mạnh và ở đó luôn tồn tại căng thẳng, xung đột.

Vì vậy, liệu pháp này thử tiếp cận một cách chiến lược để giải quyết vấn đề quan hệ.

Liệu pháp chiến lược của Jay Haley sẽ được giải thích chủ đề quyền lực thông qua mối liên hệ với giao tiếp.







Từ “chiến lược” có nguồn gốc từ “strategia” - có nghĩa là chiến lược trong tiếng Hy Lạp. Tất cả mọi kế sách xây dựng tổ chức, lập kế hoạch công việc nhằm mục đích chiến thắng đều có nghĩa là chiến lược.

Nếu vào phòng vệ sinh nam, ta sẽ thấy các bồn tiểu đứng. Và ở các bồn tiểu đứng ấy thường dán những câu như “Đứng gần hơn để giải quyết nỗi buồn” hay nghe xấu hổ hơn là “Hãy nhắm cho chuẩn”. Nguyên nhân là do bồn tiểu quá bẩn nên các lao công dọn vệ sinh đã dán những câu như vậy.

Đặc biệt, nhà vệ sinh công cộng rất dễ bị bẩn do có nhiều người sử dụng. Vì vậy, trong trường hợp nhà vệ sinh nam, mọi người đã nảy ra ý tưởng đánh vào tâm lý nam giới để những người sử dụng bồn tiểu đứng có thể sử dụng sạch sẽ hơn. Ý tưởng đánh vào bản năng này đã được sử dụng ở hầu hết các nhà vệ sinh công cộng, đặc biệt là phòng vệ sinh nam của Hàn Quốc. Không cần có bất cứ một câu nhắc nhở nào, bồn tiểu đứng đã được sử dụng sạch sẽ hơn rất nhiều.

Đây là một kiểu tiếp cận chiến lược để đạt được mục tiêu nhất định nào đó.

## DỰ ĐOÁN THẤT BẠI CŨNG LÀ CHIẾN LƯỢC

Giải quyết các mối quan hệ thông qua cách tiếp cận chiến lược nhu thế này chính là liệu pháp chiến lược. Người tạo ra liệu pháp chiến lược này là Jay Haley. Học thuyết của Haley còn có thể gọi là “liệu pháp tập trung vào vấn đề”. Nói một cách đơn giản, giải quyết trực tiếp vấn đề của mối quan hệ là điều cơ bản nhất.

Rất nhiều người đến tham vấn về vấn đề mối quan hệ nhưng lại không giải quyết được chúng. Không phải cứ đến tham vấn là mọi vấn đề đều được giải quyết. Chỉ hai trong ba gia đình tới tham vấn giải quyết được vấn đề đã là một tỷ lệ thành công cực kỳ cao.

Khi ca tham vấn thất bại, các tham vấn viên không coi đây là “thất bại” mà là “sự kháng cự thay đổi”. Mặc dù nói là sẽ thay đổi, nhưng thực tế các thành viên không chấp nhận sự thay đổi ấy.

Haley suy nghĩ nhu thế này. Việc đương sự của xung đột kháng cự và tham vấn thất bại cũng là phần việc của người tham vấn. Ông cho là người tham vấn cũng cần phải tính đến chuyện kháng cự sự thay đổi và đưa điều đó vào chiến lược. Do đó, chủ trương sử dụng cả sự kháng cự của các đương sự trong xung đột chính là liệu pháp chiến lược của Haley.

Haley không coi xung đột và vấn đề chỉ là những khó khăn nhất thời như vận đen. Xung đột trong một mối quan hệ không phải bất hạnh ngẫu nhiên xảy đến. Với ông, xung đột là biểu hiện của sự rối loạn chức năng trong hệ thống quan hệ. Tức là, mối quan hệ xuất hiện tương tác rối loạn chức năng. Đây cũng có thể được coi là góc nhìn có tính hệ thống về vấn đề quan hệ.

Liệu pháp chiến lược này được xây dựng dựa trên học thuyết ràng buộc kép của Bateson mà chúng ta đã tìm hiểu ở những mục đầu tiên. Năm 1960, khi khám phá và phát triển các rối loạn chức năng giao tiếp trong gia đình dựa trên học thuyết ràng buộc kép này, Haley đã tạo ra học thuyết chiến lược. Khi đó, chiến lược có nghĩa là quan sát sự vụ đủ kỹ lưỡng, tỉ mỉ và xây dựng kế hoạch đối ứng với điều đó một cách cẩn thận. Vì vậy, liệu pháp chiến lược mà Haley nói đến có tính kế hoạch hơn bất kỳ học thuyết nào.

## KHI TA ĐAU KHỔ NHẤT

Tôi là hội viên của rất nhiều học hội và mỗi năm tôi thường tham gia hội họp một vài lần để giao lưu trao đổi thông tin. Những dịp như thế, nếu ai đó tay bắt mặt mừng, hỏi về những hoạt động mới đây của tôi rồi khen ngợi, tôi rất hạnh phúc, giọng nói cao hơn, mặt sáng bừng như một đứa trẻ.

Thế nhưng nếu chỉ là bắt tay cho có lệ, hỏi thăm xã giao và không mấy quan tâm đến tôi, (dù không đến mức thất vọng) nhưng tôi cũng cảm thấy tẻ nhạt tương tự như vậy.

Thực tế, giống như các nơi khác, ở những buổi tọa đàm cũng có một ai đó trở thành nhân vật chính của một chủ đề nào đó. Ví như người mới đây có nghiên cứu được đánh giá cao, hay được truyền thông hoặc học hội quan tâm, chú ý vì hoạt động sôi nổi. Và khi chúng kiến cảnh mọi sự quan tâm đều đổ dồn về những con người ấy, dù là với tư cách một học giả hay tư cách cá nhân, tôi đều thấy cay đắng.

William James đã mô tả một trạng thái rất giống với tâm trạng của tôi trong cuốn sách *Những nguyên tắc tâm lý học* (The Principles of Psychology). Đó là: “*Khi ta bước vào một căn phòng, nhưng không ai ngoái đầu lại, nói mà không ai đáp, làm gì cũng không ai chú ý, những người ta gặp đối xử với ta như là một vật thể không tồn tại hay đối xử như người đã chết, chẳng mấy chốc ta sẽ nghĩ là thà chịu đựng đau khổ một cách tàn nhẫn còn hơn là phải chịu đựng sự tuyệt vọng bất lực và những cơn oán giận.*” Sau khi đọc những câu văn của William James, các bạn có thể có câu hỏi như thế này.

“Tại sao chúng ta lại không thể chịu đựng được những cơn oán giận và sự tuyệt vọng bất lực và nghĩ là thà bị tra tấn còn tốt hơn?”

Vì sự tức giận, bất lực, tuyệt vọng ấy giống với sự thờ ơ của mọi người - cảm xúc nổi lên khi ta bị coi như là người vô hình.

Thúc đẩy xã hội chủ nghĩa tu bản ngày nay chính là lòng tham - muốn tích lũy được nhiều vốn liếng, nhiều của của cải hơn nữa. Có rất nhiều người giàu đã rất giàu có - đến mức năm thế hệ có thể sống sung túc, an nhàn nhưng vẫn không thấy thỏa mãn và liên tục tích lũy tài sản.

Thực tế, trạng thái này của họ không đơn giản là vì lòng tham. Cũng như tiền bạc, họ tìm kiếm sự tôn trọng của người khác phái sinh trong quá trình kiếm tiền. Trong cuốn sách *Anxiety*, tác giả Alain de Botton đã mô tả rằng: “*Sự bất an của con người giống như nữ giúp việc của sự tham vọng hiện đại - muốn được tôn trọng hơn nữa.*” Và nói là “*Có hai loại người trong thế giới được thống trị bởi những kẻ*

*phàm tục.*” Đó là, người có được sự chú ý của người khác và người không. Để được người khác chú ý, ta cần cái gọi là sức mạnh. Ta cần có quyền lực.

Haley thấy rằng sức mạnh và quyền lực ấy không đơn thuần là “quyền lực (*power*)”, mà sâu xa hơn nó xuất phát từ nhu cầu về lòng tự trọng - muốn được chú ý. Tóm lại, thứ được gọi là quyền lực ấy có nghĩa là sự ủng hộ, chú ý, quan tâm của người khác và có liên quan đến lòng tự trọng của chúng ta.

Thông qua những câu văn của William James ở đoạn trước, tôi đã nói rằng điều mang đến đau đớn hơn cả việc công kích, mắng chửi và vu khống đối phương là coi họ như người vô hình và hoàn toàn phớt lờ họ. Sự quan tâm của người khác không phải là vấn đề sinh tồn. Nhưng chúng ta là những hữu thể xã hội và cần xây dựng mối quan hệ. Đôi khi có những người đặt sự quan tâm của người khác ở vị trí ưu tiên hơn sự sống còn. Đó là lý do tại sao chúng ta đau khổ vì bị phớt lờ, bị coi thường. Câu chuyện có phần ngoài lề điều này (mặc dù cuối cùng nó sẽ có liên quan) đó là bị cô lập.

Điều bọn trẻ sợ hãi hơn cả nỗi đau hữu hình - bị bắt nạt, đó là bị cô lập - bị đối xử như một người vô hình, một người không tồn tại. Nói lại thêm một lần nữa thì ta đau khổ nhất là khi người khác thờ ơ với ta.

Quay trở lại thì chúng ta cần quyền lực để né tránh nỗi đau - là sự không quan tâm và phớt lờ. Tuy nhiên, quyền lực ở đây không chỉ là quyền lực trong một tổ chức xã hội nào đó, mà còn trong cả gia đình - quan hệ xã hội đầu tiên mà con người xây dựng.

## ĐỂ KHÔNG BỊ PHÓT LÒ

Đây là một ca tham vấn về xung đột gia đình. Người con gái đã hơn hai mươi tuổi và mẹ cãi nhau rất khùng khiếp. Xung đột này ngày càng tồi tệ, đến mức cách đây không lâu hai người đã ẩu đả với nhau. Vậy nên hai mẹ con đã đến nhờ tôi tham vấn. Qua tham vấn, tôi có thể thấy các vấn đề của gia đình này là do quyền lực.

Trong gia đình này, gần đây, người bố đã mất vai trò làm chủ gia đình, người mẹ - vốn là người nội trợ trong gia đình đã thay thế đảm đương vai trò này. Người mẹ thực hiện rất tốt vai trò này, và dẫn đến mối quan hệ vợ chồng cũng có sự thay đổi. Vị thế của người bố gia trưởng - suốt thời gian qua vừa kiểm tiền chăm lo cho gia đình vừa đóng vai trò trụ cột - bị tụt hạng. Còn người vợ - một người nội trợ bình thường, lại vươn lên, đảm đương vai trò của một người chồng, một người bố. Quyền lực và sức mạnh trong gia đình phụ thuộc vào vai trò. Vậy nên, ở đây, người mẹ đã trở thành số một trong gia đình và đang thực hiện các vai trò đúng nghĩa của một người đứng đầu.

Thế nhưng khi đó, người con gái không bằng lòng về việc mẹ là số một trong gia đình. Con gái không tán thành việc mẹ tăng thứ hạng trong nhà và muốn trở thành số một trong gia đình thay mẹ. Vậy nên cô liên tục cãi vã, thậm chí là ẩu đả với mẹ. Nếu quan sát kỹ những sự kiện này, ta có thể thấy giữa mẹ và con gái đang có một cuộc tranh giành quyền lực cơ bản.

Con gái muốn hạ bệ mẹ để trở thành người đứng đầu gia đình và đảm nhận cả vai trò trụ cột gia đình. Cô có một khao khát về

quyền lực mạnh mẽ đến mức sẵn sàng từ bỏ tháng lương đầu tiên có được sau khi đi làm chỉ để được công nhận là trụ cột gia đình.

Sau khi tham vấn cho gia đình này, tôi đã nghĩ cuộc độ sức giữa mẹ và con gái không đơn thuần là một cuộc tranh giành quyền lực. Quả thực không sai, khi trò chuyện với cô con gái, tôi phát hiện ra cô có những tổn thương thời thơ ấu.

Bố mẹ muốn con gái trở thành một người năng động, giỏi các kỹ năng mềm và học hành chăm chỉ rồi trở thành bác sĩ. Nhưng người con gái - đã hơn hai mươi tuổi không đạt được bất kỳ mục tiêu nào của bố mẹ. Cô là một người dè dặt, nội tâm và cũng không giỏi khẳng định mình trong xã hội. Cô cũng không thi đậu vào trường y. Cô có một cuộc sống bình thường, khác hẳn với mong muốn của bố mẹ.

Khi tham vấn với cô, tôi có thể thấy được sâu trong thâm tâm cô là cảm giác tội lỗi và hổ thẹn khi không thể thực hiện được mong muốn của bố mẹ. Người con gái thấy có lỗi với bố mẹ. Đồng thời, càng thấy có lỗi, cô càng giận bố mẹ vì đã giao cho cô nhiệm vụ như vậy.

Vì vậy, tôi hiểu tại sao cô bé lại muốn có quyền lực trong gia đình và sử dụng sức mạnh. Cô bé không muốn bị coi thường. Cô con gái - trong thâm tâm cảm thấy tội lỗi và hổ thẹn vì không thể hoàn thành mong muốn của bố mẹ vì sợ bị coi thường nên mới tích cực cố gắng để có sức mạnh. Kết lại, vấn đề của gia đình này là cuộc tranh giành quyền lực bắt nguồn từ sự coi thường - có liên quan đến lòng tự trọng.

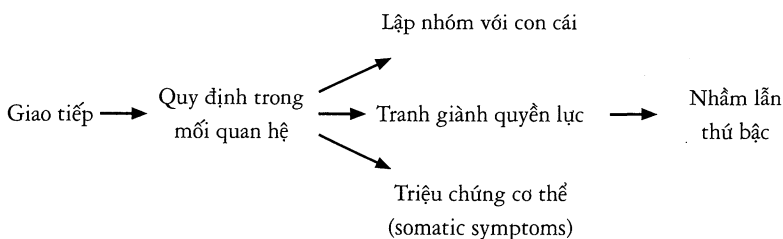
Theo Bowen, nguyên nhân của xung đột là do sự cá biệt hóa bản ngã. Satir thì cho là vì lòng tự trọng thấp. Minuchin thì coi đó là do cấu trúc gia đình. (Trong đó, tôi nghĩ đường biên giới gia đình là nguyên nhân gốc rễ của xung đột gia đình.)

Còn Haley nghĩ rằng nguyên nhân căn bản của xung đột là sự tranh giành quyền lực trong mối quan hệ. Đó là cuộc tranh giành quyền lực để xác định thứ bậc cụ thể của bản thân trong mối quan hệ, tức là tranh giành quyền bá chủ.

Người đầu tiên tiếp cận nguyên nhân xung đột dưới góc độ quyền lực sử dụng thuật ngữ “ý chí quyền lực” là Friedrich Nietzsche. Nietzsche đã chia sẻ trong cuốn sách *Zarathustra đã nói như thế* nổi tiếng của bản thân rằng: *“Tôi nhận ra là bất cứ nơi nào có sự sống, nơi ấy có ý chí quyền lực.”*

Mặt khác, Freud đã nói rằng năng lượng quan trọng nhất trong cuộc sống của con người là “bản năng tính dục (libido)”. Bản năng tính dục là năng lượng của sự sinh tồn, tức tính dục. Ông giải thích rằng bản năng tính dục là năng lượng cơ bản nhất của cuộc sống và đây là nguồn gốc của cuộc sống. Và học trò của Freud - Alfred Adler đã chuyển đổi bản năng tính dục của Freud thành quyền lực. Con người có những cảm giác phổ biến như mặc cảm, bất lực và ý chí quyền lực tồn tại để bù đắp hay khắc phục sự mặc cảm hay bất lực phổ biến này. Một trong những nhu cầu cơ bản của con người chính là quyền lực.





### *Sơ đồ học thuyết của Haley*

Mặt khác, nền tảng học thuyết của Haley là giao tiếp. Suốt thời gian qua, chúng ta đã tìm hiểu rất nhiều học thuyết về giao tiếp và có thể thấy rằng xung đột có thể phát sinh trong mối quan hệ qua tương tác như cách thức giao tiếp, quá trình giao tiếp.

Và Haley đã liên kết sự giao tiếp này bằng mối quan hệ. Ông cho rằng mối quan hệ giữa những người giao tiếp qua lại được xác định thông qua quá trình giao tiếp. Khi xác lập mối quan hệ, cạnh tranh quyền lực sẽ xảy ra để quyết định xem ai là người có ưu thế hơn. Với những xung đột như thế này, thường xuất hiện hai dạng triệu chứng.

Một là “lập phe với con cái”, hai là liên minh với con cái. Điều này cũng có thể giải thích là mối quan hệ bộ ba. Và có một thú khác có thể xuất hiện ở đây, đó là “triệu chứng cơ thể”.

Sau cùng, khi cuộc tranh giành quyền lực lộn xộn như thế này không được giải quyết và ngày càng trầm trọng hơn, nó dẫn đến sự hỗn loạn trong thú bậc. Theo Haley, một đặc điểm cơ bản của những gia đình kháng cự lại sự thay đổi là có sự lộn xộn trong thú bậc do tranh giành quyền lực.

Thực tế, là một hữu thể xã hội, con người cần có quyền lực. Nhưng như tôi đã giải thích ở phần trước, quyền lực mà ta đang nói đến ở đây không chỉ có nghĩa là quyền lực cần thiết để có được tầm ảnh hưởng hay vị thế cao trong một tập thể nào đó, hay sức mạnh để có thể kiểm soát, tác động tới người khác mà ta thường hay nghĩ tới. Quyền lực ở đây có nghĩa là sức mạnh để có tạo ra được những giá trị khiến người khác tôn trọng và yêu thương bản thân. Vì vậy, đối với Nietzsche, ý chí quyền lực là khát vọng trưởng thành và là khát vọng thể hiện bản thân. Còn với Adler, nhu cầu quyền lực không đơn thuần là ý chí quyền lực, mà còn liên quan đến lòng tự trọng.

Chúng ta cần tình yêu và sự tôn trọng của người khác. Và điều ta cần có để được yêu thương và tôn trọng là quyền lực của bản thân. Vì vậy, quyền lực có thể được nói đến như là lòng tự trọng. Vậy nên, Haley cũng tập trung vào quyền lực - trọng tâm của xung đột phát sinh trong mối quan hệ.

## **TẠI SAO CHÚNG TA XUNG ĐỘT TRONG GIA ĐÌNH?**

Một cặp đôi yêu nhau sâu đậm và quyết định tiến đến hôn nhân. Nhưng người phụ nữ lại do dự chuyện kết hôn bởi người đàn ông là con trai duy nhất của một người mẹ đơn thân. Người bố đã qua đời khá lâu và hai mẹ con sống với nhau cho tới giờ. Mối quan hệ của hai người rất đặc biệt, khác với thông thường, đây là một điều hiển nhiên mà ai cũng biết. Nhưng vì yêu, người phụ nữ đã quyết định kết hôn.

Sau khi kết hôn, mỗi khi tan làm về nhà, người chồng luôn ghé qua phòng mẹ trước tiên. Dẫu công việc có bận bịu, người chồng vẫn dành thời gian tâm sự với người mẹ buồn chán ở nhà cả ngày, vì anh nghĩ là con trai thì phải đối tốt với mẹ. Đó là hành vi thể hiện cảm giác tội lỗi và có lỗi với người đã làm một bà mẹ đơn thân trong một thời gian dài.

Vậy nên, phải sau khi trò chuyện với mẹ hơn một tiếng đồng hồ về những chuyện ở công ty, người chồng mới quay về phòng ngủ với vợ. Dù đã kết hôn, nhưng người chồng vẫn cứ như trai chưa vợ. Vì vậy, đã kết hôn được hai năm, nhưng khoảng thời gian thân mật cùng chồng của người phụ nữ chỉ đếm trên đầu ngón tay. Một lẽ đương nhiên, cuộc sống hôn nhân sẽ trở nên mệt mỏi, kiệt sức.

Sau đó, người vợ đổ bệnh, phải nhập viện. Chỉ sau khi thấy vợ phải vào viện, người chồng mới nhìn lại hành động của bản thân và xin nghỉ phép vào chăm vợ vì thấy có lỗi khi đã để vợ một mình.

Chúng ta hãy xem suy nghĩ của người vợ. Trong suốt gần hai năm chẳng mấy khi hai vợ chồng chạm mặt nhau, nhưng giờ đây khi cô bị bệnh phải nhập viện, người chồng đã chăm sóc cô cả ngày. Vậy người vợ cảm thấy như thế nào? Nhanh chóng khỏe lại thì tốt hơn? Hay từ từ hồi phục để được chồng chăm sóc? Nhưng vài ngày sau, bất ngờ là mẹ chồng ngất xỉu, nhập viện và nằm cùng phòng với cô. Vậy là người chồng phải đi đi lại lại giữa hai giường.

Mẹ chồng nhập viện thật đúng thời điểm, nhưng không phải là cố ý. Vì bà cũng ốm yếu. Đây là triệu chứng cơ thể điển hình, có liên quan tới mối quan hệ gia đình. Triệu chứng cơ thể là

vấn đề về mặt cơ thể, nhưng có thể được thúc đẩy thêm do vấn đề mối quan hệ gia đình như thế này.

Các cặp vợ chồng phân chia quyền lực theo nhiều cách. Hiện tại, có rất nhiều quan điểm, nhưng người vợ vẫn chịu trách nhiệm về chuyện nhà cửa là chính, đặc biệt là chuyện con cái, còn người chồng đảm đương những vai trò bên ngoài gia đình như mặt xã hội hay kinh tế.

Chịu trách nhiệm có nghĩa là được công nhận quyền lực. Trong bất kỳ một mối quan hệ nào, nếu ta đóng góp càng nhiều, bỏ ra thời gian, công sức càng nhiều, ta sẽ nhận được thù lao tương xứng. Thù lao ở đây chính là quyền lực, là có quyền phát ngôn, quyền quyết định nhiều hơn những người khác. Trong gia đình cũng tương tự như vậy. Ta đảm nhận những vai trò phù hợp, được công nhận các trách nhiệm theo vai trò ấy và rồi quyền lực được phân bổ.

Tuy nhiên, rất nhiều cặp vợ chồng phát sinh xung đột vì sự phân chia quyền lực này. Khi sự phân bổ quyền lực không được công nhận, xung đột càng thêm gay gắt. Sau đó, khả năng cao xung đột nhỏ sẽ phát triển thành triệu chứng cơ thể, rồi chuyển thành hình thức cạnh tranh.

Haley thấy rằng thông qua việc quy định mối quan hệ, cuộc tranh giành quyền lực nảy sinh, rồi dẫn đến sự lộn xộn trong hệ thống thứ bậc, đây chính là gốc rễ của xung đột gia đình. Các triệu chứng cơ thể như trường hợp vừa kể cũng có thể phát sinh trong quá trình này. Các triệu chứng cơ thể xuất hiện do giao tiếp hay mối quan hệ gia đình bị rối loạn chức năng.

## CÁCH THỨC GIAO TIẾP QUY ĐỊNH MỐI QUAN HỆ

Mối quan hệ giữa người nói và người nghe có thể xem như là mối quan hệ giữa người gửi và người nhận thông điệp. Theo Haley, quan hệ giữa người nghe và người nói có thể được quy định là quan hệ đối xứng, quan hệ bổ sung và quan hệ meta bổ sung.

Đầu tiên, mối quan hệ đối xứng xảy ra khi mối quan hệ giữa hai người là đồng đẳng. Trong mối quan hệ, cả hai có ưu thế như nhau. Ví dụ, hai vợ chồng có quyền lực ngang nhau. Vậy thì sẽ như thế nào? Không có bên nào ưu thế hơn. Thế nên hai người có mối quan hệ bình đẳng về quyền lực.

Mặt khác, vì quyền lực tương đương nhau, nên hai người có thể đối đầu và cạnh tranh nhiều hơn. Bởi vì quyền lực và địa vị ngang nhau nên hai người bằng vai nhau và việc phê bình, khuyên nhủ đối phương cũng dễ dàng hơn. Thế nên, mối quan hệ đối xứng gây ra nhiều cuộc đấu trí và xung đột hơn bất kỳ mối quan hệ nào khác. Vì mối quan hệ giữa hai người là bình đẳng, nên họ không cần dè chừng ánh mắt của đối phương, thoải mái thể hiện suy nghĩ và cảm xúc của bản thân, đây cũng là nguyên nhân gây ra xung đột. Nhưng về cơ bản, một mối quan hệ ngang hàng bình đẳng và dân chủ là khả thi.

Thứ hai là mối quan hệ bổ sung. Đó là mối quan hệ mà một bên chiếm quyền lực ưu thế hơn và bên còn lại phụ thuộc vào bên ấy. Vì vậy, trong mối quan hệ bổ sung, khó tồn tại những tù như cạnh tranh và ngang hàng.

Vì một người có quyền lực và kiểm soát ở vị trí cao hơn, nên đương nhiên có thể khuyên nhủ và ra lệnh. Khi đó, người còn lại ở vị trí phụ thuộc. Họ phụ thuộc và đáp ứng nhu cầu cũng như sự đốc ký của đối phương. Nói một cách đơn giản, mối quan hệ giữa hai người không đồng đẳng, lại có sự khác biệt trong mối quan hệ, giống như quan hệ thầy trò. Trong mối quan hệ bổ sung, vì một bên chiếm thế thượng phong, nên không có khả năng phát sinh tranh cãi và cũng không tồn tại xung đột hay cạnh tranh.

Thứ ba là mối quan hệ meta bổ sung. Đây là mối quan hệ mà ở đó người có quyền lực hay vị trí thấp hơn là người nắm quyền kiểm soát thực sự. Dù là trong gia đình hay trong tổ chức cũng cần có hệ thống thứ bậc trên dưới rõ ràng, lành mạnh và đúng chức năng. Thế nên mối quan hệ mà ở đó thứ bậc trên dưới bị phá vỡ và vô trật tự là mối quan hệ siêu bổ sung. Nói một cách dễ hiểu, đó là mối quan hệ xảy ra “sự nổi loạn”.

Một người có địa vị thấp hơn kiểm soát người ở vị trí thống trị, đúng hơn là nắm quyền chủ đạo trong việc quy định quan hệ. Bố mẹ không thể kiểm soát hành động của con cái, sợ hãi và làm theo lời con cái cũng là một hình thức của mối quan hệ meta bổ sung.

Ví dụ, một cặp vợ chồng tranh cãi với nhau về địa điểm cho kỳ nghỉ. Người chồng thì muốn đi đảo Jeju, trong khi đó người vợ lại muốn tới núi Seorak. Khi đó, cô con gái nói là: “Bố à, mẹ nói đúng đấy. Đảo Jeju lần trước mình đi rồi, nên lần này mình đi núi Seorak như mẹ nói đi.”

Khi con gái ủng hộ và cổ vũ lời nói của mẹ như thế này, khả năng ý kiến của người mẹ được đồng ý là rất cao. Và kết quả là, trên thực tế, con gái là người kiểm soát quyết định của cặp vợ chồng này. Con gái đã trở thành số một trong hệ thống thứ bậc.

Khi mối quan hệ meta bổ sung như thế này xảy ra cũng là lúc mối quan hệ phát sinh sự lộn xộn và xung đột cực độ. Nó cũng xảy ra khi sự tương tác rối loạn chức năng diễn ra trong một thời gian dài. Một khi đã là mối quan hệ meta bổ sung thì luôn có sự tranh giành quyền lực. Và sự tranh giành quyền lực ấy sẽ dẫn tới sự lộn xộn về hệ thống thứ bậc.

Haley thấy rằng tất cả các mối quan hệ đều đi kèm với sự tranh giành quyền lực. Đây là điều gây ra sự lộn xộn trong hệ thống thứ bậc và việc tạo nên những triệu chứng từ các vấn đề và xung đột dẫn đến quyền lực. Thế nhưng các bạn cần hiểu là quyền lực mà ta nói đến ở đây không chỉ có nghĩa là sức mạnh, mà còn là nguồn lực để được tôn trọng và công nhận.

Tỷ lệ ly hôn vào thời điểm hoàng hôn của cuộc đời ở Hàn Quốc cao nhất trong các quốc gia OECD. Những cặp vợ chồng đã bên nhau hơn hai mươi năm, ly hôn không chỉ vì vấn đề kinh tế hay tính cách, mà ở đây còn là vì quyền lực, mong muốn được tôn trọng, được yêu thương trong gia đình và hơn nữa là sống một cuộc đời có ý nghĩa. Hay có thể nói, đây là một bằng chứng cho thấy mong muốn được tôn trọng trong mối quan hệ chưa được thỏa mãn.

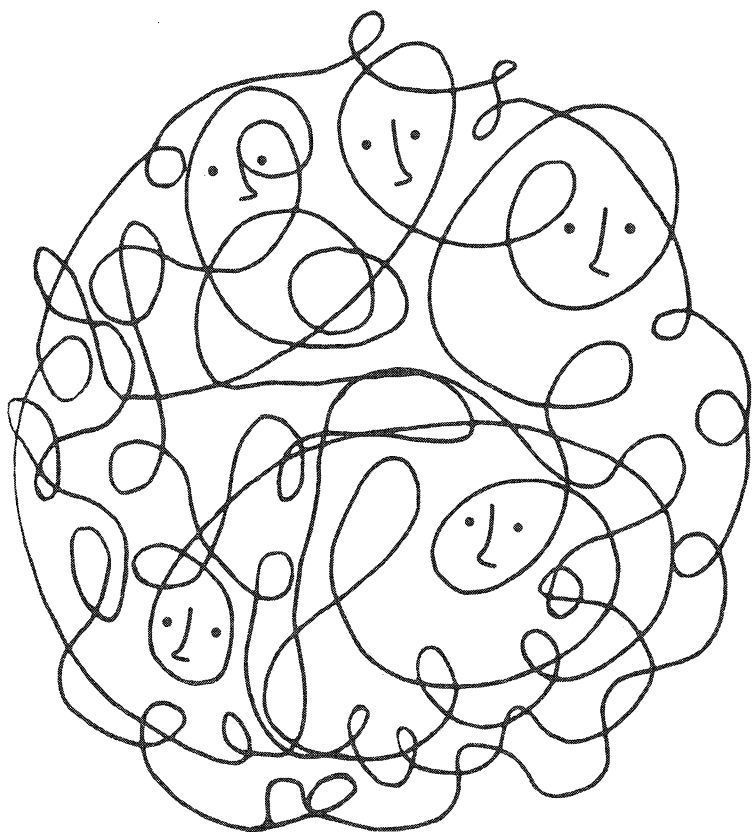
CHƯƠNG 10

# sự đình công là lời tuyên bố với gia đình

---

CHỨNG BIẾNG ĂN

---

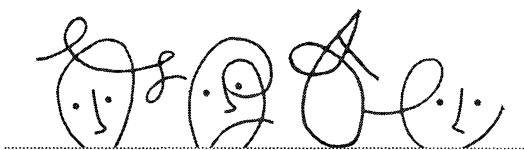




Chúng biếng ăn xuất phát từ vấn đề trong mối quan hệ gia đình và là một cuộc đình công về vai trò dẽ tể thần của gia đình.

Nói cách khác, khi không được thừa nhận bất kỳ quyền lực nào trong gia đình, trẻ thể hiện suy nghĩ của bản thân thông qua triệu chứng cơ thể - chúng biếng ăn.





Trong cuốn “Fatigue Society”, giáo sư Han Byung Chul đã nói rằng mỗi thời đại có những căn bệnh khác nhau và có những căn bệnh chỉ có ở thời đại đó. Chúng biếng ăn là một triệu chứng thường thấy trong xã hội hiện đại - giàu có về vật chất và không xuất hiện trong thời đại trước đây - khi con người còn nghèo khó và cuộc sống sinh tồn không dễ dàng gì.

Chúng biếng ăn không chỉ là chứng rối loạn ăn uống đơn thuần, mà là triệu chứng cơ thể điển hình của các vấn đề gia đình. Nói cách khác, đó là triệu chứng cơ thể có thể xảy ra lúc ta cảm thấy bản thân không thể giải quyết được vấn đề trong mối quan hệ mặc dù vẫn đang liên tục bị căng thẳng vì vấn đề ấy. Học thuyết tiếp cận bằng cách liên kết chứng biếng ăn này với các mối quan hệ là liệu pháp Milano.

## BIẾNG ĂN KHÔNG PHẢI LÀ MỘT CHỨNG RỐI LOẠN ĂN UỐNG

Các bạn cần nhớ là hệ thống gia đình giống như đồ treo nôi. Toàn bộ hệ thống gia đình sẽ dao động và tương tác khi ta chạm vào một phần nào đó. Vậy nên, gia đình không tồn tại như một hòn đảo, mà chúng ta không ngừng tương tác với nhau, ảnh hưởng tới nhau, trong quá trình này, gia đình được hình thành. Các bạn hãy nhớ điều này. Quan điểm hệ thống mà chúng ta đã tìm hiểu ở những mục trước là tiền đề quan trọng nhất của liệu pháp Milano.

Bốn nhà tham vấn<sup>1</sup> theo liệu pháp Milano đều là các bác sĩ chuyên khoa. Khi kiểm tra cho các bệnh nhân mắc chứng biếng ăn, họ quan sát thấy đây không đơn thuần là vấn đề liên quan đến chuyện ăn kiêng hay thực phẩm, mà còn liên quan đến quan hệ gia đình. Vì vậy, liệu pháp Milano là một học thuyết nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực nghiên cứu về chứng biếng ăn.

Người tiên phong cho liệu pháp Milano - Mara Selvini Palazzoli - là một bác sĩ người Ý, đồng thời cũng là người mang đến sự phát triển mang tính trị liệu và hệ thống cho bệnh nhân mắc chứng biếng ăn.

Palazzoli đã từng trải qua Thế chiến II. Trong Thế chiến II, Ý cũng đã gặp phải vấn đề nghiêm trọng về lương thực, vì vậy lương thực được phân phát đồng loạt. Đó là chế độ khẩu phần ăn, nên không có nhiều người nhận được đủ lương thực, thực phẩm. Kết quả là, hầu hết mọi người đều đói khát và khó khăn lắm mới

---

<sup>1</sup> Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Giuliana Prata, Gianfranco Cecchin.

được hấp thụ những chất dinh dưỡng cần thiết. Sau khi chiến tranh kết thúc, kinh tế được phục hồi, người dân trở nên sung túc và không còn bị đói khát.

Thế nhưng một triệu chúng mới - không có khi mọi người đều nghèo đói - xuất hiện. Đó là “chúng biếng ăn”. Rất nhiều bác sĩ giải thích nguyên nhân bắt nguồn từ chế độ ăn kiêng hay di truyền, nhưng Mara Selvini Palazzoli thì khác.

Palazzoli cho rằng chúng biếng ăn thể hiện sự rối loạn chức năng của gia đình và suy đoán có thể đây là cách thích ứng duy nhất mà một cá nhân có thể lựa chọn trong các chức năng gia đình bị rối loạn. Nói một cách đơn giản, biếng ăn biểu thị cho sự phản kháng mà trẻ muốn gửi đến bố mẹ mình. Đó là một cuộc biểu tình tuyệt thực.

## TRÒ CHƠI ĐO BẮN TỔN TẠI TRONG GIA ĐÌNH

Nếu vậy, tại sao trẻ lại sử dụng biếng ăn để thể hiện sự phản kháng? Lý do cho điều này có thể tìm thấy ở mối quan hệ đồng minh và gắn bó, mối quan hệ bộ ba và sự cá biệt hóa bản ngã của Bowen mà chúng ta đã tìm hiểu ở những chương trước.

Bowen quan sát thấy những gia đình có sự cá biệt hóa bản ngã thấp thường lôi kéo con cái vào quan hệ bộ ba để giải quyết xung đột và căng thẳng phát sinh trong gia đình.

Ví dụ, nếu người mẹ phàn nàn về bố với con trai hay cho thấy rằng vì bố mà mình khổ cực như thế nào, người con trai sẽ tự

nhiên gia nhập mối quan hệ bộ ba do bố mẹ xây dựng. Người con trai đồng cảm quá mức với mẹ, đứng về phía mẹ, chống lại bố hoặc hòa giải cho mối quan hệ của bố mẹ. Khi vướng vào quan hệ bộ ba, trẻ có thể sẽ đảm nhận vai trò dê tế thần trong gia đình.

Khi lớn lên với cảm giác mình đang gánh vác trọng trách nặng nề trong gia đình như thế này, trẻ cảm thấy chán nản, mệt mỏi với gia đình hoặc muốn rời khỏi gia đình. Khi ấy, triệu chứng ở trẻ khở sở vì quan hệ bộ ba là biếng ăn.

Gia đình có bệnh nhân mắc chứng biếng ăn thường là tầng lớp trung lưu. Càng là những bậc phụ huynh có trình độ học vấn cao, đặc biệt là thành công trong xã hội, tỷ lệ con cái của họ mắc chứng biếng ăn càng cao. So với những gia đình có thu nhập thấp, bố mẹ có học thức cao và thành đạt về kinh tế lại kỳ vọng vào con cái của họ nhiều hơn. Họ kỳ vọng con cái mình cũng có trình độ học thức cao như vậy, cũng trở thành một người thành đạt trong xã hội. Và rồi những kỳ vọng đó dẫn đến việc giáo dục và đầu tư nhiều hơn cho con cái.

Trong quá trình này, vấn đề rối loạn chức năng của gia đình trở nên rõ nét hơn. Mối quan hệ bộ ba nảy sinh và trẻ cảm thấy ngột thở với bầu không khí gia đình cũng như vai trò được giao cho bản thân. Nhưng dẫu vậy, trẻ không có nhiều sự lựa chọn ở đây. Trẻ không thể thoát khỏi mối quan hệ bộ ba và cũng không thể cự tuyệt. Palazzoli quan sát thấy tất cả những gì trẻ có thể làm được ở đây là kiểm soát đồ ăn thức uống, từ đó dẫn đến chứng biếng ăn.

Kiểu giao tiếp sau đây đã được tìm thấy ở các gia đình mà ba nhà tham vấn, bao gồm cả Palazzoli, nghiên cứu. Đó là “tôi cho bạn quyền nói, nhưng tôi từ chối những gì bạn nói”. Các bạn có thấy đây là cách thức giao tiếp khá phổ biến ở đâu đó không? Chính là tình huống ràng buộc kép của Bateson mà chúng ta đã tìm hiểu. Đây là tình huống mà những đứa trẻ mắc chúng biếng ăn bị đặt vào.

Chúng ta hãy cùng xem ví dụ được giới thiệu trong liệu pháp Milano. Người mẹ háo hức làm đồ ăn vặt cho con. Nhưng người mẹ làm quá đà, lượng đồ ăn nhiều gấp đôi lượng bình thường đứa con hay ăn.

Được mẹ chuẩn bị cho rất nhiều đồ ăn vặt, nên trẻ ăn ngon lành. Đúng lúc ấy, người mẹ căn dặn: “Con mập thế này, phải ăn kiêng đi thôi.” Người mẹ đã đưa cho trẻ rất nhiều đồ ăn và giờ lại cảm ràm là đừng ăn nữa.

Thực tế, nghĩa vụ của trẻ với mẹ - người đã chuẩn bị đồ ăn cho bản thân, là phải ăn hết, ăn thật ngon miệng những thức ăn ấy, phải không? Nhưng trái lại, người mẹ lại quở trách đứa con đang ăn rất ngon lành. Vậy là trẻ bị căng thẳng. “*Như vậy có nghĩa là bảo mình hãy ăn đi hay đừng ăn nữa đây.*” Người mẹ đã đẩy lên cảm giác tội lỗi và xấu hổ, đồng thời đẩy trẻ vào tình huống thế này cũng không được, thế kia cũng không xong. Có những gia đình liên tục đẩy con cái vào tình huống ràng buộc kép như thế này.

Cách nhanh nhất để hủy hoại ai đó là đưa cho họ những thông điệp và giá trị mâu thuẫn cùng một lúc. Nói cách khác là đặt đối phương vào tình huống ràng buộc kép mà Bateson đã nói đến.

Ở đây, có thể có bạn có câu hỏi như thế này.

“Tại sao bố mẹ lại đẩy con cái vào trạng thái hỗn loạn như thế này?”

Có một khuôn mẫu cơ bản trong hệ thống gia đình khiến trẻ tiến thoái lưỡng nan như thế này. Đó chính là vấn đề trong mối quan hệ vợ chồng. Như chúng ta đã được học, cách thức giải quyết vấn đề hôn nhân một cách gián tiếp thường là mối quan hệ bộ ba. Trong tình huống như thế này, các thành viên trong gia đình vô thức muốn kiểm soát và thao túng con cái.

Và hành động gần như là duy nhất trẻ có thể làm trong tình huống hỗn loạn như thế này là biếng ăn. Nếu tóm lại bằng một câu, chúng biếng ăn là cuộc đình công với vai trò dê tế thần trong gia đình. Do kiểu giao tiếp ràng buộc kép, trẻ chọn chúng biếng ăn trong những tình huống khổ sở, hỗn loạn mà không rõ lý do tại sao lại như vậy.

Trong số những học thuyết mà chúng ta đã tìm hiểu ở những mục trước, Haley nói rằng triệu chứng cơ thể là lựa chọn cuối cùng của các thành viên trong gia đình khi họ không thể làm bất cứ điều gì đúng chức năng. Trẻ mắc chúng biếng ăn là những trẻ bị đặt trong một môi trường không được phép có chút quyền lực hay sức mạnh nào mà Haley đã nói đến.

Liệu pháp Milano đã đặt tên cho những rối loạn chức năng của gia đình đang ở trong tình huống ràng buộc kép như thế này. Đó là chúng biếng ăn tồn tại trò chơi do bẩn trong gia đình. Điều này được gọi là “dirty game”. Tức là, sự tương tác của các thành

viên trong gia đình tạo ra một khuôn mẫu nhất định, khuôn mẫu này được gọi là trò chơi do bản của các thành viên trong gia đình.

Để nắm bắt được trò chơi do bản ràng buộc kép mà liệu pháp Milano nhắc đến này, chúng ta cần tìm kiếm các yếu tố đối lập. Điều được tiết lộ và điều bị che giấu, sự tường thuật mang tính ngôn ngữ và phi ngôn ngữ, lời kêu than chính diện và lời kêu than ẩn, điều ý thức và điều vô thức. Khi khám phá hai yếu tố đối lập như thế này, ta có thể tìm ra khuôn mẫu rối loạn chức năng nhất định trong trò chơi do bản ở các gia đình.

## **TUYÊN BỐ ĐÌNH CÔNG VÌ VAI TRÒ DÊ TẾ THẦN CỦA GIA ĐÌNH**

Liệu pháp Milano giải thích triệu chứng cơ thể - chúng biếng ăn là một hành vi tuyên bố đình công với vai trò dê tế thần của gia đình. Những đứa trẻ khổ sở vì triệu chứng cơ thể - chúng biếng ăn ấy là dê tế thần. Và hành động từ chối vai trò dê tế thần trong vô thức dung dưỡng cho triệu chứng thân thể - chúng biếng ăn.

Nếu triệu chứng phát sinh trong gia đình là chúng biếng ăn thì triệu chứng của hành vi từ chối xảy ra một cách vô thức đối với vai trò dê tế thần tiêu biểu trong một tổ chức hay xã hội nào đó, được thể hiện bằng tâm lý thù chết còn hơn là phải làm. Đương nhiên, cảm xúc này khiến ta cảm thấy bản thân là người không thích ứng với xã hội hoặc là người lạc hậu và dù có khổ sở ta vẫn cố gắng chịu đựng đến chết. Sau đó, đến một thời điểm nào đó,



việc chịu đựng cũng trở nên khó khăn. Lúc này, nó có thể dẫn đến các triệu chứng khác nhau như trầm cảm, bất lực hay nghiện ngập.

Có những lúc nguyên nhân khiến ta khổ sở không phải là vấn đề thích ứng hay năng lực cá nhân, mà nằm ở vấn đề cấu trúc. Cũng giống như những trẻ biếng ăn bị đẩy vào trò chơi dơ bẩn - cụ thể là tình huống ràng buộc kép và mối quan hệ bộ ba trong gia đình, ta cũng có thể bị tống vào một mối quan hệ lệch lạc, méo mó. Vậy làm thế nào để ta có thể tồn tại trong một cấu trúc quan hệ như thế này?

Đầu tiên, ta cần quan sát tổ chức mà bản thân thuộc về một cách từ từ như loài chim, tức là nhìn từ trên xuống. Và ta hãy thử vẽ bức tranh tổng thể về cấu trúc quan hệ sau khi xem xét mối quan hệ bộ ba phát sinh trong cấu trúc mối quan hệ được hình thành như thế nào, giao tiếp ràng buộc kép xảy ra ra sao, đường biên giới giữa những người trong mối quan hệ là thế nào.

Thông qua điều này, ta có thể nhận ra cảm xúc hay cảm giác ta đang cảm thấy, mớ bòng bong cảm xúc không thể diễn tả thành lời đến từ cấu trúc quan hệ như thế nào. Và rồi nỗi đau không thể diễn tả thành lời có thể chuyển thành nỗi đau có thể diễn tả thành lời.

Tới đây, chúng ta sẽ không đi vào chi tiết hơn về liệu pháp Milano. Vì liệu pháp Milano có sự tương tác sâu sắc với liệu pháp chiến lược, nên có rất nhiều phần trùng lặp.

Vì vậy, chúng ta hãy thử một lần suy nghĩ về những trò chơi trong gia đình chúng ta là như thế nào. Liệu có phải chúng ta cũng cảm thấy có một sự hỗn loạn, xung đột nào đó không rõ nguyên

nhân trong gia đình mình không? Nếu đúng như vậy, hãy ngẫm nghĩ xem điều đó đang diễn ra theo cách thức như thế nào. Có thể có những quy tắc hữu hình, cũng có thể có cả những quy tắc vô hình, bị ẩn.

Giống như tình huống vừa này, người mẹ đã làm rất nhiều đồ ăn vặt, nhưng sau đó lại cần nhằn đứa con - đang ăn những đồ ăn vặt ấy - là con mập lấm rồi, các bạn hãy xem xem giữa bạn và gia đình có những giao tiếp chứa đựng thông điệp mâu thuẫn như thế này hay không. Hay ngoài mặt, bố mẹ nói rằng bố mẹ yêu bạn nhất trần đời vì bạn là con út trong nhà, nhưng bố mẹ lại yêu quý các anh chị em khác hơn theo cách phi ngôn ngữ.

Hơn nữa, khi thử một lần suy nghĩ về vai trò mà các thành viên trong gia đình giao cho bản thân hiện tại là gì, hãy ngẫm cả về trò chơi “gia đình và bản thân (cách gọi khác là trò chơi quy tắc)”. Tôi hy vọng các bạn dành thời gian suy ngẫm về những trò chơi đang có trong hệ thống gia đình của bản thân, viết những điều ấy vào cuốn sổ của riêng bạn và giải quyết chúng.

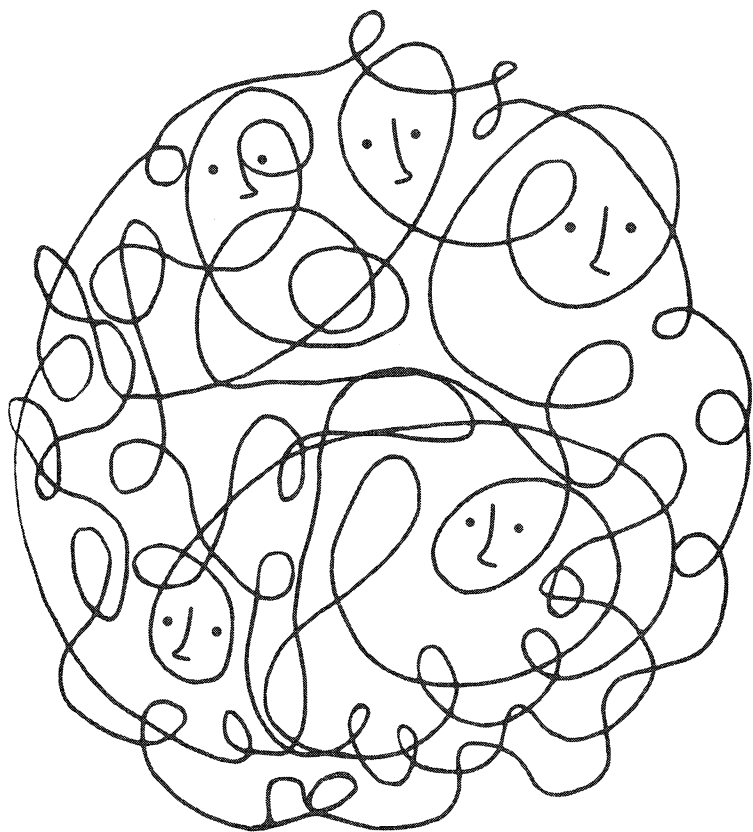
CHƯƠNG 11

# câu trả lời có trong bạn

---

QUAN ĐIỂM

---



Milton H. Erickson tiếp cận theo cách thúc tôn trọng đặc điểm của thân chủ, tìm kiếm nguồn giải pháp mà thân chủ có, sau đó tìm kiếm các giải pháp thay thế tích cực thay vì yêu cầu thân chủ đối diện với vấn đề và thúc đẩy điều đó.

Với tiền đề là thân chủ đã có sẵn khả năng và nguồn lực để giải quyết vấn đề, ông tìm kiếm các thế mạnh của họ.

Trong chương này, tôi sẽ giới thiệu những ví dụ đa dạng về kỹ thuật độc đáo của Milton H. Erickson.





Lưu luật sư Nishinaka Tsutomu đã chia sẻ trong cuốn “A lawyer who reads luck” rằng ông đã tu vấn cho gần mười nghìn khách hàng, và có thể dễ dàng thấy được đối phương là người may mắn hay không may mắn. May mắn không có cơ sở khoa học và càng không liên quan gì đến luật pháp, nhưng Nishinaka Tsutomu nói về “cách đọc vận may” mà ông đã học được bằng cách quan sát cuộc sống của người khác.

Theo Tsutomu, vận may đến nhờ các mối quan hệ. Nếu mối quan hệ của ta xấu đi, vận may cũng sẽ chạy mất. Nói cách khác, mối quan hệ tốt với mọi người mang lại may mắn, còn mối quan hệ tồi tệ đem đến vận xui.

Tôi đã không thực sự tin vào may mắn cho đến khi tôi bốn mươi tuổi. Tôi đã sống với niềm tin rằng thành quả của sự nỗ lực và thực lực của con người tạo ra may mắn. Thế nhưng sau khi bước sang tuổi năm mươi, tôi học được rằng cuộc sống không chỉ được xây dựng bởi sự nỗ lực và chân thành của bản thân, mà ở đây còn có hai phần trăm yếu tố may mắn.

Mối quan hệ không chỉ liên quan tới cách sống mà còn cả niềm vui, vận may, thậm chí là hạnh phúc trong cuộc sống. Học thuyết tâm lý học mối quan hệ chúng ta sắp tìm hiểu sau đây tiếp cận theo một cách rất khác với những học thuyết xem xét các vấn đề quan hệ. Thay vì xem xét nguyên nhân và gốc rễ của vấn đề hay tìm kiếm các khuôn mẫu, học thuyết này thay đổi mối quan hệ bằng cách thay đổi cách chúng ta nhìn nhận vấn đề rồi tìm ra nguồn hy vọng.

## THIÊN TÀI CHÂU Á ĐẾN TỪ HÀN QUỐC

Milton Erickson được biết đến là người tiên phong trong liệu pháp thôi miên. Chắc hẳn các bạn đã từng nghe tới từ “liệu pháp thôi miên” ít nhất một lần. Nhưng thuật thôi miên của Erickson không phải theo cách “nào, bây giờ hãy nhắm mắt lại. Mí mắt dần nặng trĩu. Tích tắc tích tắc”. Erickson đã tạo ra liệu pháp thôi miên độc đáo của riêng mình.

Milton Erickson là một bác sĩ chuyên khoa thần kinh người Mỹ. Từ khi còn nhỏ, ông đã có một cuộc sống không dễ dàng gì. Ông mắc phải chứng khó đọc nên rất khó khăn trong việc đọc sách và còn bị mù màu trầm trọng. Ông còn mắc rất nhiều bệnh, trong đó có bệnh bại liệt ở trẻ em.

Tuy nhiên, với người có nhiều khuyết tật như thế này, có một nguyên lý bù trừ. Họ được bù đắp theo một cách hơi khác so với những người khác, đó là những tài năng người khác không có. Erickson có khả năng quan sát tốt hơn mọi người.

Milton Erickson sống vào đầu những năm 90. Đó là một giai đoạn rất khác so với hiện tại. Một lẽ đương nhiên, hệ thống y tế cũng thiếu thốn. Vì vậy, Erickson - người luôn phải nằm trên giường, đã bắt đầu quan sát chuyển động của các thành viên khác trong gia đình với kỹ năng quan sát tuyệt vời.

Và rồi Erikson đã có một khám phá đáng kinh ngạc. Đó là, nếu em gái của Erikson nói với người nhà là “Yes”, thực tế trong lòng em ấy là “No”, còn khi nói “No” thì có nghĩa là “Yes”. Túc “Yes” của em gái là “No”, còn “No” là “Yes”.

Qua điều này, Erikson nhận ra: “Không thể tiếp nhận lời nói của mọi người như vốn là, mà ta cần một ý nghĩa và giải thích theo cách khác.” Ông phát hiện để có một cuộc trò chuyện hiệu quả, ta cần “trò chuyện nghịch lý” - che giấu cảm xúc thực sự và trò chuyện.

Người châu Á hiểu rất rõ những ý nghĩa thể hiện ra bên ngoài không phải là tất cả. Chẳng phải chúng ta có một nền văn hóa coi trọng thể diện và sự chú ý sao? Vì vậy, khi nói chuyện, chúng ta chú ý đến các yếu tố phi ngôn ngữ như cử chỉ, nét mặt của đối phương hơn là những gì đối phương đang nói.

Tuy nhiên, người phương Tây lại coi trọng khía cạnh ngôn ngữ hơn là phi ngôn ngữ. Đây là điểm khác biệt trong giao tiếp của người phương Đông và người phương Tây. Dù là một người phương Tây - một người Mỹ điển hình, Erikson đã khám phá ra vai trò của giao tiếp ngôn ngữ và phi ngôn ngữ tương tự như người châu Á bằng khả năng quan sát tuyệt vời của bản thân và áp dụng điều đó vào tham vấn.

Khi chuẩn bị cho nội dung về Erikson, tôi đã nhớ tới một trải nghiệm thời còn du học bên Đức. Lúc vừa mới bắt đầu học tiến sĩ ở Đức, tôi đã được thâm nhập vào cả hiện trường lâm sàng, một trong số đó là nhóm giám sát các nhà tham vấn (*supervision*)<sup>1</sup> thực

---

<sup>1</sup> Đây là một chương trình giáo dục đào tạo khả năng tham vấn cho phép người tham vấn điểm tĩnh quan sát bản thân và đánh giá khách quan các hiện tượng tham vấn trong quá trình tham vấn. Thông qua chương trình này, người tham vấn đang trong quá trình đào tạo có thể theo dõi hoạt động tham vấn của bản thân và có cơ hội bổ sung các can thiệp tham vấn riêng của mình.

hiện liệu pháp gia đình. Là một du học sinh tiến sĩ, nên tôi đặc biệt có thể tham gia nhóm này.

Chúng tôi gặp nhau hằng ngày trong vòng sáu tuần để tiến hành chương trình liệu pháp gia đình. Vào mỗi thứ Tư hằng tuần, chúng tôi ghé thăm nhà của một trong những người tham vấn, cùng ăn tối với gia đình của người tham vấn ấy và thực hiện giám sát. Ngày hôm sau, khi quay trở lại trung tâm, chúng tôi chia sẻ về những nội dung quan sát được về hệ thống của gia đình ấy, chẳng hạn như các quy tắc, giao tiếp, cách thức kết nối với nhau và phân tích vấn đề của gia đình mình. Đây là một chương trình cực kỳ hữu ích.

Thành thật mà nói, tôi không hiểu hết tất cả những gì mọi người ở đó nói. Vì vậy, tôi đã quan sát kỹ hơn những giao tiếp phi ngôn ngữ khi gia đình trò chuyện với nhau hơn là yếu tố ngôn ngữ.

Nhưng khi tôi chia sẻ những gì mình quan sát được, các đồng nghiệp của tôi đã rất kinh ngạc. Nó đúng một cách khủng khiếp. Mặc dù không thể hiểu hết những gì họ trò chuyện với nhau, nhưng mọi người đều ngạc nhiên khi tôi nói chính xác vấn đề hôn nhân trong gia đình này, ai đang xây dựng quan hệ đồng minh, ai đang bị ghét bỏ và đường biên giới như thế nào. Vì vậy, khi đó biệt danh của tôi là “thiên tài đến từ Hàn Quốc”. Đó cũng là lần đầu tiên tôi được gọi là thiên tài.

Thực tế, câu trả lời thực sự có thể quan sát thấy trong những điều phi ngôn ngữ. Nhưng vì với người phương Tây, khía cạnh ngôn ngữ rất quan trọng nên họ tập trung vào ngôn ngữ. Còn tôi



vì không thể hiểu ngôn ngữ nên đã tập trung hơn vào giao tiếp phi ngôn ngữ. Milton Erickson có lẽ không hoàn toàn giống tôi, nhưng tôi nghĩ ông đã nhận được phần thưởng xứng đáng là khả năng quan sát tuyệt vời.

## DỪ CHỈ THAY ĐỔI MỘT CHÚT DÒNG CHẢY CỦA SÔNG

Milton Erickson đã từng tham vấn cho một cậu bé mười hai tuổi khổ sở vì bệnh hen suyễn rất nặng. Sau khi quan sát cẩn thận hoạt động và triệu chứng của cậu bé, Milton Erickson đã nói với cậu bé như thế này.

“Giả sử cháu đang bị hen suyễn một trăm phần trăm. Nếu chỉ giảm một phần trăm, cháu không thể nhận thấy sự thay đổi. Nhưng rõ ràng bệnh hen suyễn đã giảm một phần trăm đúng không?”

Cậu bé gật đầu.

“Vậy lần này cháu hãy tưởng tượng là bệnh hen suyễn đã giảm được hai phần trăm. Vẫn không thể cảm nhận rõ được nhưng rõ ràng đã giảm hai phần trăm đúng không? Chà, vậy là đã giảm được bốn phần trăm theo cách này. Rồi lại giảm tám phần trăm. Nhưng cháu vẫn chưa thấy sự thay đổi phải không? Nhưng căn bệnh hen suyễn đang thuyên giảm rồi đó.”

Milton Erickson đã đi vào trạng thái thôi miên theo cách riêng của mình. Ông khơi gợi sự hiếu kỳ để cậu bé mãi mê trong suy nghĩ bệnh hen suyễn đang thuyên giảm. Và trong trạng thái này, ông hỏi cậu bé một lần nữa.

“Vậy bây giờ bệnh hen suyễn có thể giảm được bao nhiêu?”

Cậu bé trả lời: “Hình như đã giảm được hai mươi phần trăm.”

Thực tế, cậu bé đã có thể giảm tới tám mươi phần trăm lượng sử dụng máy thở chuyên dùng cho bệnh nhân hen suyễn so với trước đây. Milton Erickson tiếp cận theo cách sử dụng hy vọng thay vì cách thức truyền thống là đối mặt với vấn đề nào đó bằng cách này. Ông tiếp cận theo cách mang tới những tia hy vọng nho nhỏ. Cách thức này cũng dẫn đến cách tiếp cận lấy nguồn lực làm trung tâm.

Một ngày nọ, Milton Erickson được nhờ trị liệu cho một người phụ nữ đang có ý định tự tử vì trầm cảm. Ông ghé thăm nhà người phụ nữ ấy và nhìn thấy những bông hoa violet rất đẹp trong sân. Nhưng vì căn bệnh trầm cảm nặng của bản thân, người phụ nữ không thể chăm sóc và để vườn hoa rất lộn xộn. Khi gặp gỡ nói chuyện với người phụ nữ ấy, ông nói với giọng trách móc như thế này.

“Bạn có một tài năng thực sự kinh ngạc, nhưng tại sao bạn lại để uống phí tài năng ấy? Để hoa violet có thể nở như thế kia, cần rất nhiều kinh nghiệm và kỹ năng, vậy mà tại sao một người có năng lực như thế này lại không phát huy tài năng của mình? Đây là lo là công việc đấy.”

Và rồi ông nói thêm là từ giờ cô nên chia sẻ tài năng ấy với Chúa và với cộng đồng. Sau khi nghe những lời ấy của Milton Erickson, người phụ nữ đã bắt đầu đi lễ nhà thờ. Thế nhưng khi buổi lễ kết thúc thì cô ấy rời đi như trốn chạy. Vậy nên ban đầu, mọi người không hề biết là cô ấy có tới nhà thờ.

Nhưng khi những người xung quanh có ai đó có việc đáng chúc mừng như kết hôn, làm lễ rửa tội hay đính hôn, cô bắt đầu gửi những bông hoa violet đã nở rực rỡ đến nhà người ấy như một món quà. Cô bắt đầu chia sẻ tài năng của bản thân như Milton Erickson đã nói.

Dần dần, những người đã được cô ấy tặng hoa violet ngày một nhiều lên và mọi người cũng bắt đầu vô quen biết cô ấy ở nhà thờ. Vậy là người phụ nữ mắc chứng trầm cảm và hội chứng ám ảnh sợ xã hội tự nhiên dần hòa nhập vào cộng đồng. Và đã trở thành một sự tồn tại quan trọng.

Sau đó, khi người phụ nữ này qua đời, sự ra đi của cô đã trở thành bản tin chính trên một tờ báo địa phương với tiêu đề “*Nữ hoàng violet đã từ trần. Chúng ta sẽ rất nhớ cô ấy*”.

Không giống như những nhà tham vấn khác, Milton Erickson không đi sâu vào vấn đề của người phụ nữ, tìm hiểu xem nguyên nhân của chứng trầm cảm là gì, quan hệ nhân quả ra sao. Thay vào đó, bằng khả năng quan sát nhạy bén của mình, ông đã sử dụng nguồn lực là hoa violet để đưa người phụ nữ trở thành một phần của cộng đồng, kết nối với mọi người và ra đi một cách êm đẹp.

Chúng ta hãy cùng xem thêm một vài ví dụ. Milton Erickson đã nói với một cậu bé ngang bướng, luôn làm ngược lại với những gì được yêu cầu như thế này.

“Những gì thầy cô yêu cầu, cháu sẽ không làm phải không? Rồi khi ta tham vấn cho cháu, cháu cũng không nghe, nên tình

hình cũng không cải thiện mấy, cũng không tốt lên. Phải làm thế nào bây giờ?”

Và rồi ông hành động nhu thể từ chối tham vấn cho cậu bé. Nhưng ngược đời, cậu bé lại bắt đầu làm theo đúng những gì mà Milton Erickson đã nói là: “Dù ta có nói là cháu hãy làm thế này thì cháu cũng sẽ không làm.” Và bất ngờ là những hành động ngộ nghĩnh trước đã có sự cải thiện.

Còn trường hợp này là của một giáo viên thấy buồn chán, không muốn tiếp tục làm công việc của mình. Erickson đã khuyến khích giáo viên ấy đi làm và tan làm theo hướng khác với đường đi thường ngày. Và thế là người giáo viên đang cảm thấy buồn chán và uể oải với cuộc sống quá rập khuôn đã bắt đầu có sự thay đổi.

Lần này là một thanh niên bị giam trong bệnh viện tâm thần. Thanh niên này rất bình thường, duy chỉ có một vấn đề: cậu tin mình là chúa Giêsu.

Một ngày nọ, bệnh viện cậu đang đến điều trị xây dựng một công trình mới và cần thợ mộc. Mà cậu bệnh nhân ấy trùng hợp làm nghề thợ mộc. Vì vậy, Erickson đã hỏi cậu thanh niên.

“Bệnh viện chúng tôi hiện đang mở rộng nên cần thợ mộc, cậu có muốn làm việc cho bệnh viện của chúng tôi không?”

Erickson còn nói thêm: “Người chúng tôi cần là một thợ mộc, không phải chúa Giêsu.” Ngày hôm sau, cậu thanh đã quay trở lại làm thợ mộc và làm việc rất chăm chỉ.

Erickson nói rằng ông chỉ thay đổi một chút dòng chảy của sông. Việc thay đổi một chút dòng chảy của sông dễ dàng hơn việc chặn dòng chảy và đổi hướng hoàn toàn.

Việc ngăn sông, chặn dòng chảy ở đây có nghĩa là đối mặt. Đây là cách thức tiếp cận vốn có. Nhưng chỉ thay đổi một chút dòng chảy là tôn trọng dòng chảy của sông. Phương pháp tiếp cận theo hướng dựa vào nguồn lực và tập trung vào giải pháp - công nhận sinh thái của con sông - đã trở thành hướng đi của học thuyết Milton Erickson.

Milton Erickson tiếp cận theo hướng dựa vào nguồn lực và tập trung vào giải pháp với khả năng quan sát tuyệt vời và sử dụng các kỹ thuật độc đáo, chẳng hạn như kê đơn nghịch lý khi cần thiết. Liệu pháp tập trung vào giải pháp là học thuyết được quy trình hóa hơn một chút bằng cách kết hợp những ý tưởng và kỹ thuật của Milton Erickson với học thuyết chủ nghĩa kiến tạo xã hội.

## CHỈ KHÁC BIỆT VỀ QUAN ĐIỂM

Vì chịu ảnh hưởng của Milton Erickson nên liệu pháp tập trung vào giải pháp tôn trọng đặc điểm cá nhân và tìm kiếm nguồn lực giải quyết mà cá nhân ấy có. Thay vì phân tích và đối mặt với vấn đề, liệu pháp này tìm kiếm các giải pháp thay thế tích cực. Nói cách khác, liệu pháp này thoát khỏi quan điểm tập trung vào vấn đề của các học thuyết hiện có và tìm kiếm nguồn lực có sẵn ở cá nhân ấy. Với tiền đề là mỗi cá nhân đều có sẵn năng lực và nguồn

lực để giải quyết vấn đề, liệu pháp tìm kiếm và củng cố những điểm mạnh hay điểm tích cực của các cá nhân. Vì vậy, liệu pháp tập trung vào giải pháp không đụng chạm vào bất cứ điều gì sẽ không được đề cập đến như một vấn đề. Nếu cách thức đang sử dụng không có hiệu quả thì sẽ dừng lại và đổi sang phương pháp khác. Còn nếu cách thức ấy có hiệu quả thì sẽ được đẩy mạnh hơn. Đây là tận dụng những ưu điểm, mặt tích cực mà chúng ta đã được thấy ở những phần trước.

Có một điều chúng ta cần phải lưu ý trong liệu pháp tập trung vào giải pháp. Như đã đề cập ở phần trước, nền tảng lý thuyết của liệu pháp này là chủ nghĩa kiến tạo xã hội. Chủ nghĩa này là lý thuyết cho rằng những gì được xây dựng về mặt xã hội và tâm lý bởi các cá nhân là thực tế, thông qua những tương tác với người khác ý nghĩa mới được tạo ra, rồi qua đó hình thành cấu trúc tư duy về những gì là thực sự dựa trên những thay đổi xảy ra. Nói một cách đơn giản, đây là tư duy lấy người quan sát làm trọng tâm.

Khi tham vấn, hai vợ chồng cãi nhau không ngừng. Cặp đôi này hiện giờ đang ở trên sa mạc. Để có thể sống trên sa mạc, hai người không ngừng đào cát để tìm nước. Nhưng vấn đề là ở trên sa mạc, dù ta có đào đến đâu cũng không có nước. Để sống sót, họ cần nghĩ tới việc “Làm thế nào thoát khỏi sa mạc này?” thay vì đào cát. Nói cách khác, họ cần thay đổi quan điểm, thay đổi khuôn mẫu. Và có thể nói nền tảng lý thuyết dẫn đến sự thay đổi này là chủ nghĩa kiến tạo xã hội.

Tùy thuộc vào nơi ta đặt điểm nhìn, sẽ có sự khác biệt. Đó chỉ là sự khác biệt về quan điểm.

Tóm lại, chủ nghĩa kiến tạo xã hội tin rằng không tồn tại hiện thực chân chính trong không gian là cuộc sống mà chúng ta đang sống. Những gì chúng ta hiểu và biết không phải là chân lý tuyệt đối, bất di bất dịch, mà chỉ là một trong rất nhiều những cách phân tích về hiện tượng ấy.

Vì vậy, trong liệu pháp tập trung vào giải pháp, nguyên lý này có nghĩa rằng bên trong vấn đề là xung đột, đâu là chân lý, đâu là đáp án không quan trọng. Đó chỉ là sự khác biệt về quan điểm. Vấn đề gốc rễ không tồn tại và có thể thay đổi bất cứ lúc nào tùy thuộc vào quan điểm mà ta coi là quan trọng hơn. Thay vì tìm kiếm và phân tích nguyên nhân, nắm bắt được quan điểm nhìn nhận xung đột và thay đổi quan điểm ấy là cốt lõi của liệu pháp tập trung vào giải pháp.

Tôi nghĩ liệu pháp tập trung vào giải pháp nên có thêm tiêu đề phụ là “Liệu pháp có tính Milton Erickson”. Trong khi hầu hết các học thuyết tâm lý học mối quan hệ đều tìm kiếm khuôn mẫu vấn đề và tập trung vào thay đổi khuôn mẫu ấy thì liệu pháp tập trung vào giải pháp có cách tiếp cận tập trung vào hy vọng, sử dụng nguồn lực của người có vấn đề như Milton Erickson.

Xung đột là một trong những điều đau khổ nhất mà con người phải trải qua, nhưng thay vì sắp xếp, phân loại những cảm xúc và hiểu lầm đan xen lẫn lộn ấy, xung đột có thể được giải quyết bằng cách tìm kiếm nguồn lực giải pháp mà các bên trong xung đột có, rồi thúc đẩy và củng cố những điều đó. Sự thay đổi sẽ bắt đầu khi quan điểm nhìn nhận vấn đề được thay đổi.

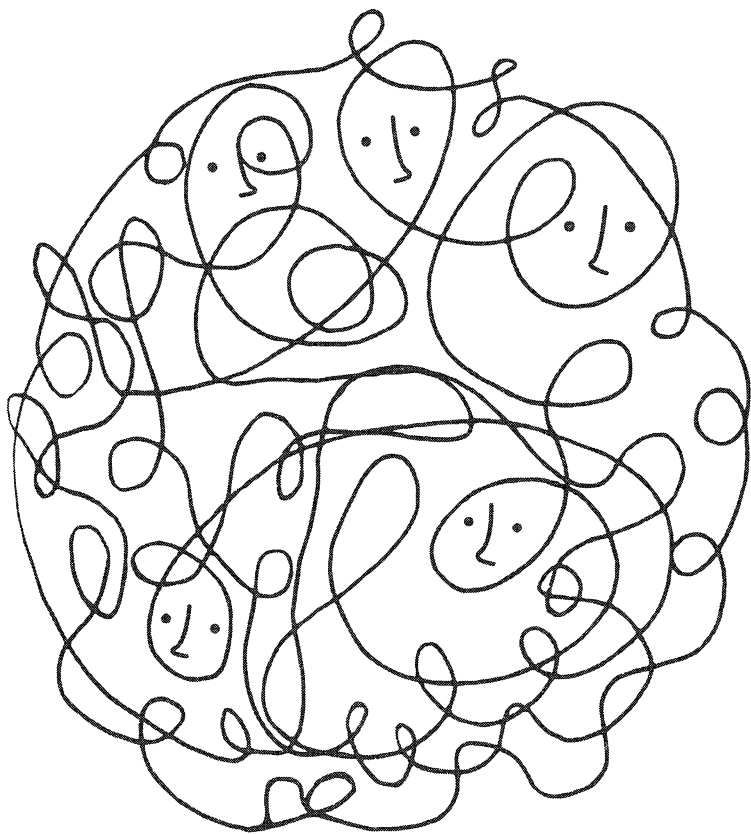
CHƯƠNG 12

# những người sợ các mối quan hệ

---

SỰ GẮN BÓ

---





Ở chương này, chúng ta đi sâu tìm hiểu những người thường đau khổ vì vấn đề trong các mối quan hệ thông qua học thuyết gắn bó.

Đặc biệt, chúng ta sẽ xem xét những người thuộc kiểu gắn bó không an toàn khi trưởng thành và giải thích những người thuộc kiểu này thường gặp khó khăn trong các mối quan hệ vì điều gì, nguyên nhân là từ đâu.





Có những người có mối quan hệ cá nhân tốt, có những người dễ dàng duy trì một mối quan hệ kể cả khi đã có đôi chút rạn nứt. Những người như thế này có cuộc sống ở công sở hay ở trường học thoải mái hơn và ít bị stress hơn trong mối quan hệ với đồng nghiệp hay bạn bè.

Tuy nhiên, chắc hẳn có một số người cảm thấy khó khăn khi gặp gỡ mọi người đến nỗi cực kỳ căng thẳng mỗi khi tới trường hay đi làm vì mối quan hệ cá nhân của họ không được tốt và thường vô thức tỏ phào câu “Ôn giời, cuối cùng cũng sống rồi.” sau mỗi cuộc gặp gỡ.

Tâm lý học mối quan hệ nói về những người có mối quan hệ cá nhân khó khăn như thế này. Tất cả mọi thứ đều liên quan tới sự gắn bó. Tất cả những mối quan hệ cá nhân của chúng ta hiện giờ như thế nào phụ thuộc vào sự gắn bó hình thành giữa chúng ta và bố mẹ mà không hề liên quan đến ý chí hay sự phán đoán của bản thân khi còn nhỏ.

## NIỀM TIN VÀO MỐI QUAN HỆ

Gắn bó là một trong những bản năng sinh học của con người. Nếu chú ý quan sát cách trẻ sơ sinh cười, khóc hay túm lấy đồ vật, các bạn sẽ thấy tất cả các hành vi đều là những hành vi gắn bó điển hình. Đó là tín hiệu bằng ngôn ngữ và cơ thể rằng bé cần mẹ. Với trẻ sơ sinh, đồ ăn thức uống và môi trường ấm áp không phải là những thứ quan trọng duy nhất. Quan trọng hơn cả những điều này chính là sự gắn bó bền chặt với mẹ.

Mối quan hệ của chúng ta với những người khác được quyết định bởi mức độ kỳ vọng của chúng ta khi còn nhỏ về chuyện bố mẹ có phải là những người đáng để tin tưởng hay không, tức là kiểu gắn bó. Và kiểu gắn bó này ở mỗi người không giống nhau.

Điều quan trọng trong quá trình hình thành sự gắn bó với mẹ là việc trẻ có thể tin tưởng vào mẹ. Khi trẻ cần mẹ, nếu mẹ quan tâm, ôm trẻ vào lòng, mang tới sự ấm áp, trẻ sẽ phần nào đoán được về mẹ. Những trẻ có mối quan hệ như thế này với mẹ sau khi trưởng thành thường thoải mái trong mối quan hệ cá nhân hay tình yêu và xây dựng các mối quan hệ dễ đoán, đáng tin cậy.

Ngược lại, khi trẻ cần mẹ nhưng lại không được quan tâm, chăm sóc, trẻ thấy khó đoán và khó tin tưởng mẹ. Những trẻ đã từng trải qua sự bối rối như thế này trong mối quan hệ với mẹ thường gặp khó khăn trong mối quan hệ cá nhân ngay cả khi đã trưởng thành. Vì giống như đã từng không thể tin tưởng mẹ, trẻ dễ có suy nghĩ mặc định là không thể tin tưởng đối phương trong các mối quan hệ cá nhân khác.

Sự gắn bó trong mối quan hệ với mẹ lúc nhỏ có hai kiểu hình. Đầu tiên là gắn bó an toàn. Kiểu gắn bó an toàn thường gặp ở những trẻ lớn lên trong vòng tay của các bậc phụ huynh quan tâm, nhạy cảm với nhu cầu của trẻ. Người trưởng thành thuộc kiểu gắn bó an toàn dễ dàng vượt qua chuyện xa cách với người thân yêu. Đó là vì họ có niềm tin rằng đối phương sẽ đến bất cứ khi nào mình cần, giống như lúc nhỏ mẹ đã như vậy.

Nếu hồi nhỏ đã phải xa mẹ, trẻ thường có những cảm xúc như buồn bã, nhớ nhung, nhưng không đến mức độ tuyệt vọng một cách kinh khủng. Đương nhiên, kể cả khi lúc đầu trẻ khóc lóc “Con nhớ mẹ”, nhưng trong thâm tâm, trẻ vẫn có niềm tin là một lúc nào đó mẹ sẽ quay trở lại và lại yêu thương mình.

Vậy nên, những trẻ thuộc kiểu gắn bó an toàn với mẹ khi còn nhỏ có khả năng khôi phục mối quan hệ ngay cả khi mối quan hệ đã tan vỡ và họ cảm thấy thất vọng, đồng thời cũng dễ dàng xây dựng một mối quan hệ mới. Một lẽ đương nhiên, họ cũng có lòng tự trọng cao, khả năng học tập tốt. Trong suy nghĩ của họ, người kia cũng có thể tin tưởng được giống như mẹ vậy, hay những đồng nghiệp này có thể tin tưởng được giống như mẹ đã từng. Vì vậy, mối quan hệ cá nhân của họ rất thoải mái.

Nói một cách đơn giản, họ biết đối phương có thể khiến họ khổ sở và cũng có thể khiến họ tổn thương. Nhưng họ có niềm tin nền tảng là đối phương là người tốt, là người có thể tin tưởng được. Vậy thì sao? Họ có thể xây dựng những mối quan hệ cởi mở và tin tưởng hơn.

## NHỮNG NGƯỜI TRỞ THÀNH NHÍM VÀ CÂY VẦN

Ngược lại, những người có sự gắn bó không an toàn là những người đã phải chịu tổn thương bên trong nội tâm khi không có trải nghiệm gắn bó an toàn với mẹ lúc nhỏ. Họ thường xuyên bị bố mẹ từ chối. “Sự từ chối” khi ấy có nghĩa là không được sự quan tâm, ấm áp khi cần. Họ cảm thấy hụt hẫng và bị từ chối. Các bạn có thể tự hỏi sao lại có những người mẹ như vậy, nhưng thực tế vẫn có những người mẹ như vậy. Những người mẹ như vậy không phải họ không yêu thương con cái mà là họ không nhạy cảm với nhu cầu của trẻ. Họ không biết trẻ muốn gì, cảm thấy nhu thế nào và không thể đáp ứng những nhu cầu của trẻ do trầm cảm sau sinh, xung đột gia đình hay khó khăn kinh tế.

Trong trường hợp này, trẻ không thể tin tưởng mẹ và cũng không có niềm tin vào mẹ. Vì vậy, sâu thẳm trong tâm hồn trẻ dần hình thành cảm giác hụt hẫng và không tin tưởng. Tuy nhiên, sự gắn bó không an toàn như thế này không chỉ hình thành trong mối quan hệ với mẹ hay xa hơn là mối quan hệ với bố mẹ.

Nếu nói đến mùa đông, các bạn thường nghĩ ngay đến bánh cá đúng không? Giống như khi cho bột mì vào khuôn bánh cá, ta sẽ có những chiếc bánh cá có hình dáng giống hệt nhau, mối quan hệ với mẹ được hình thành lúc nhỏ trở thành chiếc khuôn bánh cá tạo ra hàng nghìn, hàng vạn mối quan hệ sau này. Chúng ta có thể hiểu và chấp nhận được tất cả các mối quan hệ thông qua chiếc khuôn này.

Dương nhiên, những người như thế này cực kỳ khó khăn, thậm trọng trong việc kết bạn và cảm thấy đau khổ hơn người khác dù đó chỉ là một tổn thương rất nhỏ trong mối quan hệ. Vì vậy, trong các mối quan hệ, họ giống như loài nhím hay cây vằn luôn xù gai, xù lông để phòng.

Điều mà những người có kiểu gắn kết không an toàn khao khát nhất chính là tình yêu và sự gần gũi. Vì từ khi còn nhỏ, họ đã không được nhận hay trao đi sự yêu thương, gần gũi ấy.

Tuy nhiên, vấn đề là mong muốn sự yêu thương và gần gũi lại dẫn đến hành vi mâu thuẫn. Vì họ vô thức đem những xung đột với bố mẹ - thứ đã gây tổn thương cho bản thân họ lúc nhỏ - chuyển sang những người đang xây dựng mối quan hệ với bản thân họ ở hiện tại. Vì vậy, họ nghĩ tất cả mọi người rồi cũng sẽ từ chối, khiến bản thân thất vọng như mẹ đã từng làm. Vậy điều gì sẽ xảy ra?

Rất khó để ai đó thích một người lúc nào cũng thu mình lại như một con nhím, rồi không chia sẻ tâm sự và liên tục nghi ngờ khi xây dựng mối quan hệ. Tin tưởng một người như thế cực kỳ khó khăn. Rốt cuộc, vốn dĩ là hành vi để không bị tổn thương thêm nữa, nhưng cuối cùng những hành vi ấy lại như chiếc boomerang quay trở lại với chính bản thân họ.

Mức độ giữ khoảng cách và nhu cầu gần gũi đều phụ thuộc vào trải nghiệm gắn bó với mẹ. Như chúng ta đã tìm hiểu ở phần trước, những trẻ có mối quan hệ lành mạnh với mẹ sẽ phát triển sự gần bó an toàn. Ngược lại, những trẻ có vấn đề trong mối quan hệ với mẹ lại hình thành nên sự gần bó không an toàn.

Và kiểu gấn bó như thế này không chỉ áp dụng cho thời thơ ấu mà còn liên quan tới cả khi trưởng thành. Những trẻ có tổn thương về sự gấn bó lúc nhỏ rất khó tin tưởng và giao phó hoàn toàn bản thân cho đối phương kể cả khi đã trưởng thành. Với những người trưởng thành có gấn bó không an toàn, mối quan hệ với mẹ lúc nhỏ vẫn tiếp diễn.

Những người như thế này thường có một số đặc điểm. Tất nhiên, vì là người trưởng thành nên mỗi người xây dựng mối quan hệ xã hội theo cách riêng của mình. Họ quan sát mọi người và cũng biết cách vui chơi. Những người gặp khó khăn trong việc hình thành sự gấn gũi sâu sắc với mẹ có thể không gặp bất kỳ trở ngại nào về mặt xã hội, nhưng trong một mối quan hệ cần sự gấn gũi sâu sắc, sự gấn bó không an toàn sẽ tái diễn. Trớ trêu thay, họ muốn sự gấn gũi nhưng lại cảm thấy áp lực. Họ vừa muốn ở bên cạnh đối phương, nhưng đồng thời cũng muốn tự do.

Xây dựng quan hệ yêu đương với người mình yêu có nghĩa là bị ràng buộc. Hai bên bị mất đi sự tự do bấy lâu vì đó là mối quan hệ gấn bó chặt chẽ với đối phương. Ta không được quan tâm đến bạn khác giới khác và cần tập trung vào thời gian cho đối phương hơn là cho bản thân. Đây là một kiểu quy tắc. Tuy nhiên, vấn đề là họ vừa muốn được ràng buộc, vừa khao khát tự do. Đây là một sự mâu thuẫn.

Những thiếu hụt về sự gấn bó chưa được thỏa mãn lúc nhỏ cũng có thể biểu hiện dưới dạng kiểm soát đối phương đến mức ngột thở và ám ảnh một cách bệnh hoạn. Khi ám ảnh một cách bệnh hoạn, nếu đối phương không thể giúp họ thỏa mãn nhu cầu gấn bó

hay nhu cầu phụ thuộc của bản thân, họ sẽ bỏ rơi đối phương ngay lập tức. Đó là hành động từ chối đối phương với ý nghĩ người này không còn là đối tượng gắn bó của mình thêm nữa giống như mẹ ngày xưa đã từng như vậy.

Thế nên, mối quan hệ với đồng nghiệp của họ có thể không tệ, nhưng trong những mối quan hệ yêu đương cần sự gần gũi sâu sắc về mặt tình cảm, họ thường bị coi là người cực kỳ rối ren, không có tính nhất quán và khó tin tưởng. Không phải là họ không yêu đối phương, mà một người bị tổn thương khả năng gắn bó dù có ý chí như thế nào vẫn có thể không thành thật trong mối quan hệ và làm đối phương bị tổn thương.

Những người trưởng thành có sự gắn bó không an toàn chia thành hai kiểu, hoặc là né tránh hoặc là phụ thuộc.

## NHỮNG NGƯỜI SỢ CÁC MỐI QUAN HỆ

Hellinger nói rằng vấn đề của những người muốn được yêu thương nhưng không thể có được, không phải là họ thiếu thốn tình yêu thương mà là không có khả năng yêu. Điều này bắt đầu từ vấn đề gắn bó khi họ còn nhỏ.

Tóm tắt lại thì một người trưởng thành thuộc kiểu gắn bó không an toàn có thể làm đối phương tổn thương dù họ có cố gắng hay ý chí như thế nào. Và trong quá trình này, chính họ cũng bị tổn thương. Họ trở thành những con nhím với những chiếc gai bên trong nội tâm. Những hành động vốn dĩ là vì muốn bảo vệ



bản thân không bị tổn thương thêm nữa lại bất ngờ khiến cả đối phương lẫn bản thân đau đớn.

Tuy nhiên, rất nhiều người trưởng thành có sự gấn bó không an toàn không biết rằng bên trong nội tâm họ có những chiếc gai đang xù lên như loài nhím. Vậy nên, họ vừa gây tổn thương lại vừa bị tổn thương, rồi vì điều đó mà có quãng thời gian cô đơn, khó khăn.

### **Loại hình né tránh**

Loại hình đầu tiên của kiểu gấn bó không an toàn khi trưởng thành là né tránh. Những người né tránh có xu hướng sợ sự gần gũi nên họ tránh né các mối quan hệ gần gũi. Bên trong họ luôn có nỗi sợ bị từ chối.

Họ tự tìm cách riêng để bù đắp lại nỗi sợ bị từ chối, vậy nên, trong các mối quan hệ họ cực kỳ đề phòng và cảnh giác. Họ rất sợ người lạ và vô cùng thận trọng trong lần gặp đầu tiên. Vì vậy, họ không dễ dàng xây dựng một mối quan hệ.

Họ đưa ra các quy tắc để xem người này có an toàn hay không, có tin tưởng được không. Họ kết bạn theo quy tắc riêng của bản thân.

### **Loại hình phụ thuộc**

Những người phụ thuộc có cái nhìn tiêu cực về bản thân, nhưng lại có cái nhìn tích cực về đối phương.

Họ cảm thấy bất an trong mối quan hệ và bám chặt lấy đối phương để duy trì mối quan hệ, đồng thời họ có nỗi sợ không biết khi nào sẽ bị bỏ rơi. Nếu như những người né tránh từ chối sự gần gũi thì người phụ thuộc lại hoàn toàn ngược lại, họ rất phụ thuộc và rất bám người.

Loại hình phụ thuộc thường là những người từng trải nghiệm khuôn mẫu nuôi dạy con cái thất thường và vô trật tự của bố mẹ khi còn nhỏ. Tức là bố mẹ nuôi dạy họ không có sự nhất quán. Loại hình này cũng có thể xuất hiện trong trường hợp bố mẹ hay hành động tùy hứng.

Trong những ca tôi từng tham vấn, có một cặp vợ chồng ly thân đã ba năm. Người chồng trước khi kết hôn đã từng hẹn hò với hai người phụ nữ là A và B, nhưng hai người phụ nữ này không hề hay biết bản thân đang ở trong một mối quan hệ tay ba. Vì trước khi kết hôn, người chồng đã đóng vai trò người yêu cực kỳ hoàn hảo với cả A và B. Nhưng khi đến lúc phải chọn một trong hai người để kết hôn, người chồng đã chọn A.

Dù trước đó là quan hệ tay ba, nhưng sau khi kết hôn, đáng lẽ ra người chồng phải sắp xếp, xử lý mối quan hệ. Tuy nhiên, kể cả đã kết hôn, người chồng vẫn qua lại với B. Kết quả là người vợ đã phát giác ra và làm loạn hết cả lên.

Khi tôi hỏi làm thế nào mà anh có thể duy trì mối quan hệ với hai người phụ nữ trong cùng một thời gian dài như vậy, người chồng đáp rằng bản thân hoàn toàn không thấy có vấn đề gì cả.

Nhưng thực tế, không thể hoàn toàn không có vấn đề gì. Người này không phải là diễn viên, cũng chưa từng diễn xuất, nhưng anh ấy đã luôn phải diễn. Những gì nói với A và những gì nói với B không được trùng lặp, nên anh cũng không thể nhầm lẫn. Vì vậy, lẽ ra anh phải luôn căng thẳng, lo lắng, nhưng anh lại nói rằng không có vấn đề gì. Và rồi người chồng bắt đầu kể câu chuyện về mối quan hệ với mẹ khi còn nhỏ.

Mẹ của anh ấy đã có xung đột hôn nhân triền miên với chồng mình. Vậy nên bà rất đau khổ vì cuộc hôn nhân của mình. Bà luôn thất vọng, tức giận với bản thân vì đã chọn nhầm người. Thế nên khi còn nhỏ, anh ấy luôn sống trong sự bất an, sợ bố mẹ ly hôn, hơn hết là sợ mẹ bỏ rơi mình. Tuy nhiên, cuối cùng, bố mẹ của anh ấy đã đặt dấu chấm hết cho cuộc hôn nhân dài đằng đẳng của họ bằng một cuộc ly hôn, đúng như những gì anh ấy lo sợ.

Điều người chồng thường trực cảm thấy khi còn nhỏ là nỗi sợ không biết khi nào bị bỏ rơi và nỗi bất an bố mẹ sẽ ly hôn. Vì vậy, khi tham vấn với người chồng, tôi nhận ra là anh ấy cần “lớp dự phòng” trong những mối quan hệ gần gũi của bản thân.

Lớp dự phòng thường được để trong cốp xe ô tô, để thay thế khi bánh xe đột ngột bị thủng giữa đường hay trên đường núi và khó có thể sửa chữa ngay lập tức. Vì là lớp tạm nên không thể sử dụng lâu dài và chỉ là lớp khẩn cấp được dùng cho đến khi tới nơi có thể sửa chữa. Và người chồng này cần một người phụ nữ như một chiếc lớp dự phòng.

Khi bị bỏ rơi hay bị từ chối trong một mối quan hệ, chúng ta bị tổn thương và khi bị tổn thương thì rất đau đớn. Vì vậy, để không bị tổn thương, ta chuẩn bị trước cách đối phó cho việc có thể bị bỏ rơi bất cứ lúc nào.

Nhìn bề ngoài, người chồng là một người không chung thủy và vô trách nhiệm. Nhưng nếu đi sâu vào nội tâm, anh ấy là một đứa trẻ trưởng thành có sự gắn bó không an toàn, vì thế, theo bản năng, anh bảo vệ bản thân bằng mối tình tay ba - “bắt cá hai tay”. Vậy nên anh ấy không thể tiến sâu hơn vào một mối quan hệ gần gũi khăng khít có được từ sự ràng buộc lẫn nhau. Tôi đã phát hiện thấy những tổn thương của loại hình tránh né ở người chồng này.

Nếu đã là loại hình phụ thuộc không có nghĩa là nó sẽ mãi mãi là loại hình phụ thuộc và loại hình tránh né cũng tương tự như vậy. Đôi khi có thể ta đang thuộc tuýp tránh né, nhưng tới một khoảnh khắc nào đó ta quyết định “người này có thể tin tưởng được”, ta có thể đột nhiên trở thành loại phụ thuộc.

Ngược lại, khi ta đang là kiểu phụ thuộc, lệ thuộc vào một người và dường như không thể thiếu người ấy, nhưng rồi sau đó nếu đánh giá người ấy không phải là đối tượng để phụ thuộc, ta có thể đổi thành kiểu tránh né - hoàn toàn né tránh người đó và tự mình từ chối. Vì kiểu phụ thuộc và tránh né không hoàn toàn tách biệt, nên có những trường hợp cả hai kiểu hình xuất hiện đồng thời trong cùng một người.

## NGƯỜI YÊU TỰ DO HƠN

Cuốn sách thể hiện điều tôi vừa nói thông qua khả năng văn chương xuất sắc chính là *Rừng Naui* của Haruki Murakami. Các bạn đã đọc *Rừng Naui* chưa? Nhất định hãy thử đọc tiểu thuyết này một lần. Và hy vọng các bạn sẽ nhớ tới bài viết này của tôi khi đọc cuốn sách ấy.

Trong *Rừng Naui* có ba nhân vật chính, đó là Kizuki, Naoko và Watanabe - trong một mối tình tay ba. Nếu quan hệ của ba người là phần thân thì còn có thêm những mối quan hệ như những nhánh kéo dài từ phần thân này. Đó là mối quan hệ giữa Nagasawa và Hatsumi. Mối quan hệ giữa cặp đôi này cho thấy một kiểu hình khác với mối quan hệ của Kizuki, Naoko và Watanabe.

Tôi sẽ giải thích về sự gắn bó không an toàn khi trưởng thành, sau đó sẽ phân tích mối quan hệ giữa Nagasawa và Hatsumi. Nội dung này tôi đã từng nhắc tới một cách ngắn gọn trong cuốn *Trong mỗi chúng ta đều có một đứa trẻ cần vỗ về*, nhưng lần này tôi muốn đi vào chi tiết hơn.

Bố của Nagasawa điều hành một bệnh viện lớn ở Nagoya, Nhật Bản. Anh trai cậu tốt nghiệp khoa Y của Đại học Tokyo, giống như tốt nghiệp khoa Y dự bị của Đại học Seoul ở Hàn Quốc và đang làm việc dưới quyền của bố để kế thừa vị trí sau này.

Nagasawa xuất thân từ một gia đình danh giá trong khu vực. Cậu sở hữu ngoại hình hấp dẫn, quý phái, phù hợp với năng lực kinh tế và khí thế của gia đình. Không chỉ học giỏi mà cậu còn có sức hút mãnh liệt. Tôi nghĩ cậu gần như là “hoàn hảo”.

Vì vậy, ai cũng cảm thấy bị áp bức một cách khó hiểu trước cậu. Hơn nữa, Nagasawa bẩm sinh có một nét gì đó rất tự nhiên khiến mọi người yêu thích. Vì vậy, Watannabe, người không có điểm gì gây thiện cảm với người khác, cũng được hâm mộ lây chỉ vì cậu là bạn của Nagasawa, đến mức độ chỉ là hai người hòa hợp với nhau thôi cũng nhận được bao ánh mắt ghen tị.

Nagasawa không có lý do gì đặc biệt khi chọn Watanabe. Watanabe không thấy chán nản về bản thân. Và ở Watanabe, cũng không hề có gì khiến người khác phải ca tụng, khép nép, bối rối, lúng túng.

Thế nhưng, Nagasawa - người đàn ông hấp dẫn nhất mà Haruki đã xây dựng cũng có góc khuất. Cậu đi club, gặp gỡ hội con gái rồi ngủ với họ giống như đang đi săn mồi. Và rồi vì những cuộc gặp gỡ vô nghĩa, quan hệ vô nghĩa, mỗi khi quay trở về ký túc xá, cậu lại sống trong sự vô mộng và tự chán ghét bản thân.

Hơn nữa, nếu bị đối phương xem là dễ dãi, Nagasawa thậm chí còn đối xử rất tàn nhẫn. Với những cô gái chia tay dứt khoát, cậu không cư xử lạnh lùng, nhưng với những cô gái cứ đeo bám, muốn sở hữu, cậu cư xử nhẹ nhàng, dịu dàng, rồi sau đó lạnh lùng, tàn nhẫn. Cậu là người có tâm hồn cao thượng, nhưng đồng thời cũng là một kẻ hóm hỉnh không có cách nào cứu vãn. Đúng lúc ấy thì Hatsumi xuất hiện.

Hatsumi là bạn gái chính thức của Nagasawa. Hatsumi là một cô gái dịu dàng, tinh tế, không chỉ ấm áp, thông minh mà còn có khiếu hài hước, chu đáo. Cô ấy thật lòng yêu Nagasawa.

Không chỉ vì ngoại hình hay sức hấp dẫn của cậu ấy, mà cô còn hiểu cả những mặt tối của cậu ấy. Thế nhưng cuối cùng Nagasawa đã rời bỏ Hatsumi. Bị bỏ lại một mình, Hatsumi đã kết hôn với một người đàn ông khác mà bản thân không muốn và tự sát không lâu sau đó.

Câu chuyện về mối quan hệ của Nagasawa và Hatsumi đã kết thúc một cách bi thảm và có thể tóm lại như sau: Hatsumi yêu Nagasawa. Nagasawa cũng yêu Hatsumi. Thế nhưng Nagasawa lại yêu sự tự do hơn. Vì vậy, cuối cùng Hatsumi - người không được Nagasawa lựa chọn - đã tự sát. Còn Nagasawa đã phải sống cô độc suốt phần đời còn lại - cái giá khi lựa chọn sự tự do thay vì tình yêu.

Nagasawa đã chọn sự tự do và cô độc thay vì sự gắn gũi, tình cảm và tình yêu đến từ những điều đó. Cái giá của sự tự do không bị ràng buộc với bất kỳ ai là sự cô độc. Nhưng dẫu vậy, Nagasawa vẫn chọn sự tự do. Điều ta có thể thấy được ở một Nagasawa như thế này chính là sự gắn bó không an toàn khi trưởng thành.

Chúng ta đã tìm hiểu về hai loại hình của sự gắn bó không an toàn khi trưởng thành, đó là tránh né và phụ thuộc, phải không? Vậy Nagasawa là kiểu hình nào? Đó là kiểu tránh né. Cậu ấy là một điển hình cho kiểu tránh né của sự gắn bó không an toàn ở người trưởng thành.

Nhà tâm lý học người Đức - Barbel Wardetzki, đã nói rằng đàn ông sợ gắn gũi quá mức với người khác theo bản năng trong cuốn *Nobody can hurt me without my permission*. Đây là lý do tại sao nam giới thường thuộc kiểu tránh né nhiều hơn.

Hon nữa, nam giới cũng khao khát sự tự do hơn phụ nữ ngay cả khi họ không có triệu chứng của sự gấn bó không an toàn ở người trưởng thành. Trong một mối quan hệ thân thiết với ai đó, nữ giới thường cảm thấy được yêu thương và chấp nhận sự hình thành mối quan hệ gần gũi cũng như sự gấn bó, còn nam giới cảm thấy như bị giam cầm trong một nhà tù chật chội, bức bối hơn là an toàn, ấm áp ở một mối quan hệ thân mật. Và họ còn lo sợ sẽ đánh mất bản chất thực sự của mình ở đó.

Tác giả cuốn sách bán chạy nhất thế giới - John Gray - đã mô tả sự tự do kiểu này của đàn ông trong cuốn *Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim* là giống như dây chun.

Đàn ông có khao khát mạnh mẽ muốn tìm lại sự tự do sau khi mong muốn gần gũi của họ được thỏa mãn ở mức độ nào đó. Đó là lý do vì sao họ muốn trốn chạy khỏi người yêu - người đang bên cạnh bản thân - càng xa càng tốt trước khi dây chun bị đứt. Nó là một ham muốn bản năng giống như chuyện đổi bụng, nên nếu chịu đựng một cách gượng ép, họ có thể cảm thấy cáu kỉnh, mệt mỏi hay thậm chí là trầm cảm.

Nagasawa gặp khó khăn với việc yêu một ai đó và chia sẻ sự thân mật. Chúng ta có thể phát hiện vết tích thường thấy ở những người không thể hình thành mối quan hệ gấn bó đúng đắn và bị tổn thương về sự gần gũi lúc nhỏ bên trong nội tâm hành động kỳ lạ và mâu thuẫn của Nagasawa - triền miên trong những cuộc gặp vô nghĩa và trở mặt lạnh lùng trong phút chốc. Ham muốn dây chun mà John Gray đã nói đến quá mạnh mẽ.



Hai nhà tâm lý học người Đức - Julia Peirano và Sandra Konrad đã nói như thế này. Những người từng gặp khó khăn trong việc gắn bó không thể duy trì mối quan hệ với sự thoải mái và họ bị căng thẳng, bất an mãn tính.

Họ lo lắng hay bất an không phải vì đối phương, mà là vì những khó khăn trong việc gắn kết sâu bên trong họ. Julia Peirano và Sandra Konrad còn chỉ ra rằng có không ít người ngoại tình vì nỗi sợ vô thức về sự gần gũi. Đáng tiếc là một Nagasawa có sức quyến rũ tuyệt vời cũng đã không thể chữa lành tổn thương về sự gần gũi. Những hành động khó hiểu đó của Nagasawa bắt nguồn từ nỗi sợ gần gũi.

Người chồng đã có mối quan hệ tay ba với hai người phụ nữ mà tôi nhắc đến ở đoạn trước cũng rất sợ sự gần gũi, thân mật. Khi quá gần gũi, thân thiết với vợ, thay vì cảm thấy an toàn, anh ấy lại sợ hãi, vì sợ hãi nên tạo ra một mối tình tay ba để thông qua đó có thể giải tỏa sự lo lắng và căng thẳng kinh niên của bản thân.

Ở đây, tôi muốn nói một điều. Rất nhiều phụ nữ có suy nghĩ “có phải mình đã làm gì sai không” khi bạn trai hay chồng giữ khoảng cách. Ta trần trụi lý do tại sao tình yêu của mình lại lạc lối, rồi cảm thấy tội lỗi, hổ thẹn và cuối cùng tự đưa ra kết luận thông qua sự tự phản chiếu. Điều này dẫn đến cảm giác vô cùng đau đớn và hành vi tự hành hạ bản thân.

Barbell Wardetzki nói rằng sự tự phê phán, hoài nghi hay tự hành hạ bản thân khi đó có thể bào mòn lòng tự trọng và tạo nên tổn thương sâu sắc hơn. Vậy nên sự chia tay có thể xuất phát từ

tổn thương về sự gắn bó của đối phương - người đã không thể xây dựng sự gắn bó nền tảng.

Bằng cách đó, chúng ta có thể thấu hiểu và tha thứ cho bản thân - người đang gặp khó khăn trong mối quan hệ và bảo vệ bản thân khỏi những tổn thương sâu sắc đang bó buộc chúng ta.

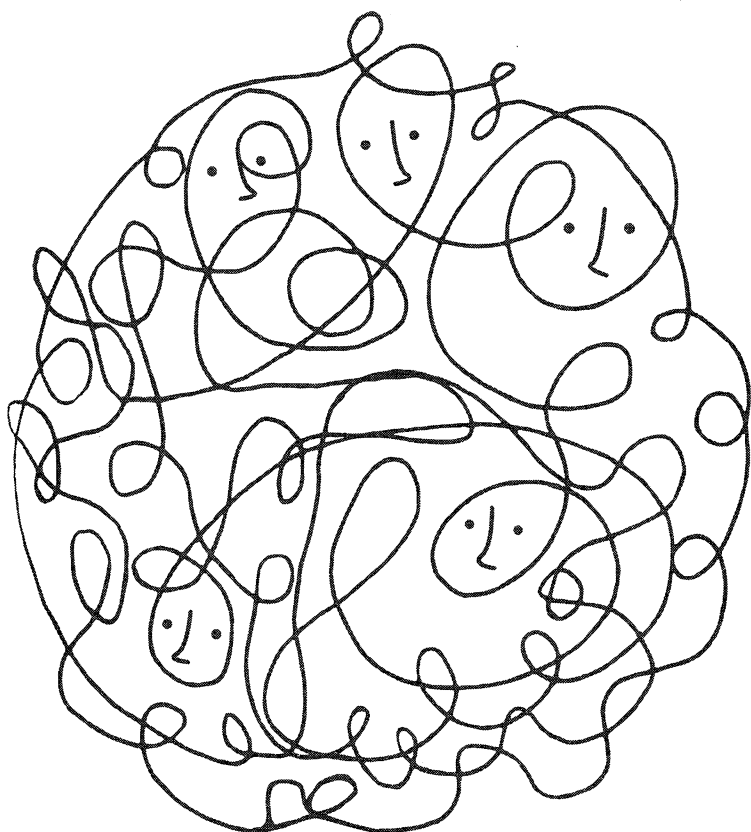
CHƯƠNG 13

# phát hiện tổn thương

---

LIỆU PHÁP IMAGO

---



Xung đột bắt đầu nảy sinh khi ta mong  
đợi ở đối phương tình yêu thương và  
sự quan tâm đã không nhận được từ bố  
mẹ lúc nhỏ.

Vì vậy, điều cần thiết để khôi phục  
mối quan hệ, đó là biết trong ta đâu là  
tổn thương, đâu là những mong muốn  
chưa được giải quyết.

Có một dòng chảy xuyên suốt từ thời  
thơ ấu cho đến hiện tại trong những  
xung đột, cũng như các vấn đề và triệu  
chứng phát sinh từ xung đột ấy.





Đây là câu chuyện về một bạn trẻ khoảng hai mươi tuổi chuẩn bị xin việc và đang trong tình trạng cực kỳ xung đột với bố mẹ. Bạn ấy vô cùng thất vọng sau nhiều lần xin việc thất bại. Bạn ấy khổ sở vì cảm thấy thất bại, tự ti và rất nhạy cảm, cộc cằn. Bạn ấy tỏ vẻ cáu bẳn, không thể chịu đựng nổi cả những lời lo lắng của bố mẹ và mọi người trong gia đình vô cùng sợ hãi vì điều đó. Bạn ấy cáu bẳn vì nghĩ bố mẹ chẳng quan tâm đến tình trạng khó khăn của bản thân và coi bản thân là nạn nhân.

Nhưng bố mẹ cũng đã bị bạn ấy làm tổn thương rất nhiều. Thấy bạn ấy quy hết mọi thất bại là do bố mẹ, mẹ bạn ấy đã nói rằng: “Con chỉ biết mỗi những tổn thương của mình, mà không hề biết con đã khiến gia đình mệt mỏi như thế nào và dễ dàng làm tổn thương mọi người ra sao.”

Người từng bị tổn thương không muốn bị tổn thương lần nữa vì những đớn đau do tổn thương đem lại là rất lớn. Nhưng vì chỉ tập trung vào việc làm thế nào để bản thân không bị tổn thương thêm nữa mà họ không hề nhận ra rằng mình đang làm người khác tổn thương. Người bị tổn thương có thể vô thức gây ra tổn thương. Bị tổn thương và gây ra tổn thương giống như hai mặt của một đồng xu vậy.

## CÁC VẤN ĐỀ DO THIẾU SỰ ĐỒNG CẢM

Cách đây khá lâu, có một cặp vợ chồng đến nhờ tôi tham vấn. Chuyện là người chồng ngoại tình và mới bị phát hiện gần đây dẫn đến mối quan hệ vợ chồng bỗng chốc bị xáo trộn. Sau khi phát hiện chồng ngoại tình, người vợ vô cùng đau đớn, xót xa. Mối quan hệ của hai vợ chồng cực kỳ mệt mỏi, đứng trên bờ vực ly hôn, nhưng rồi họ quyết định muốn được tham vấn với tôi và đã ghé qua phòng tham vấn. Thế nhưng cả hai vẫn lờ đi qua tiếng lại kịch liệt ngay cả khi đã ở trong phòng tham vấn.

Người chồng phản bác lại về tính chính đáng, mức độ ngoại tình của bản thân, rằng đúng là bản thân đã ngoại tình, nhưng không như những người đàn ông xung quanh, đặc biệt là bạn bè của anh ấy, là ngoại tình rồi bỏ vợ bỏ con.

Còn người vợ nói rằng chỉ cần chồng thực lòng xin lỗi thì sẽ tha thứ, nhưng người chồng lại chỉ một mực nói về quan điểm của bản thân, khiến mọi chuyện ngày càng leo thang. Tôi có thể thấy được sự tuyệt vọng trên khuôn mặt của người vợ khi nhìn chồng.

Đã đến mức như thế này nên tôi không thể tiến hành tham vấn. Bởi vì thay vì tham vấn, tôi cần phải can ngăn trận cãi vã. Nhìn cảnh hai vợ chồng gào thét rồi cãi nhau kịch liệt đến mức không thể nào tham vấn được, tôi cảm thấy mối quan hệ giữa họ đang ngày càng xấu đi. Tôi trấn tĩnh hai người rồi để họ ra về và nghĩ đến điều này.

“Người vợ chỉ cần người chồng xin lỗi thì sẽ chấp nhận, tha thứ và cho cơ hội, nhưng tại sao người chồng lại không xin lỗi và bao biện đến cùng? Rốt cuộc người chồng nghĩ gì?”

Người vợ đã sẵn sàng chấp nhận nếu người chồng hứa không ngoại tình nữa. Nhưng hình như người chồng đang nghĩ là người vợ tới đây để chê trách, chỉ trích sai lầm của bản thân. Trong lời phản bác của người chồng, có một nội dung như thế này.

“Mình à, đúng là tôi đã ngoại tình, nhưng không nghiêm trọng đến như thế. Về chuyện này, tôi mong mình tôn trọng tôi và tin tưởng tôi.”

Nhưng người vợ cần rất nhiều thời gian để hiểu được điều đó. Không phải là hiện tại mà là mười hay hai mươi năm nữa, những xung đột mà người vợ cảm thấy mới được xoa dịu và một ngày nào đó - khi những chuyện xảy ra ngày hôm nay hoàn toàn đi vào dĩ vãng, người chồng sẽ có thể nhận được sự thấu hiểu và tôn trọng từ vợ.

Người cần sự thấu hiểu là người vợ, không phải là người chồng. Qua buổi tham vấn ấy, tôi ngẫm nghĩ, hai vợ chồng đang trực trặc vì chuyện ngoại tình nhưng cuối cùng lại là giao tiếp có vấn đề. Tổn thương lúc nhỏ đã gây ra những trở ngại trong giao tiếp.

## NGƯỜI TỔN THƯƠNG LẠI GÂY TỔN THƯƠNG CHO NGƯỜI KHÁC

Rất nhiều người sống cùng những tổn thương thuở ấu thơ. Có lẽ tôi cũng vậy. Hiện tại, chúng tôi rất bình thường, trong mắt người khác chẳng hề có vấn đề gì, nhưng ở một góc nào đó trong

tim có thể vẫn còn đó những nỗi đau và tổn thương chưa thể giải quyết của quá khứ.

Đây là điều tôi luôn cảm thấy tiếc nuối sau rất nhiều năm làm công việc tham vấn. Những người từng bị tổn thương trong quá khứ rất muốn chữa lành tổn thương ấy. Họ muốn tìm kiếm câu trả lời cho lý do tại sao bản thân lại cô đơn, phải sống trong đau đớn và sự kỳ thị, họ muốn được bù đắp, muốn được vỗ về những tổn thương ấy. Tôi đương nhiên rất hiểu nỗi lòng của họ, nhưng vấn đề là hầu hết mọi người đều cố giải quyết bằng cách lặp lại tổn thương ấy với những người không liên quan tới tổn thương của bản thân trong quá khứ.

Tâm lý học có câu nói này: “Người bị tổn thương lại đi gây tổn thương.” Những người khiến người khác tổn thương, những người nói năng tùy tiện với người khác, xâm phạm ranh giới và khiến đối phương khổ sở đều có đặc điểm rằng họ đều là những người từng bị tổn thương trong quá khứ. Chúng kiến rất nhiều xung đột trong các gia đình, tôi nhận ra các vấn đề giao tiếp bắt nguồn từ mong muốn giải quyết tổn thương trong quá khứ.

Thưa các bạn, tổn thương không nằm yên. Chúng muốn được giải quyết bằng một cách nào đó, muốn được vỗ về, muốn được ủng hộ, muốn được tha thứ. Vậy nên những tổn thương của quá khứ có thể ảnh hưởng đến hiện tại và cả tương lai.

Những người từng bị tổn thương trong quá khứ muốn giải quyết tổn thương ấy vì họ chưa từng một lần cảm thấy được đồng cảm với điều đó, tức là họ không được thấu hiểu. Vì vậy, họ hành



động một cách vô thức để giải quyết tổn thương của bản thân, để rồi gây ra những tổn thương, nỗi đau chẳng hề ngừng tới cho những người họ yêu thương và trân trọng nhất.

Khi một người đàn ông - người từng bị ngược đãi khi còn nhỏ - lập gia đình, nếu anh ta vô thức cố gắng giải quyết tổn thương bị ngược đãi ấy mà không có sự trị liệu chuyên môn, có thể xuất hiện trạng thái thôi thúc lặp lại mà Freud đã nói tới. Sự thôi thúc lặp lại có nghĩa là tái diễn sự kiện không hạnh phúc trong quá khứ, nạn nhân của quá khứ trở thành người gây hại và lại tái tạo, truyền lại một vụ bạo lực khác.

Có lẽ anh ta muốn nghe vợ hoặc các con của mình nói: “Sau khi có trải nghiệm tương tự, tôi (con) đã có thể hiểu được mình (bố) đã khổ sở và đau đớn như thế nào.” Nhưng không một người bạn đời hay một người con nào có thể nói những lời như thế.

Những trải nghiệm bất hạnh lúc nhỏ tạo ra rất nhiều cảm xúc tiêu cực như tức giận, buồn bã, bất an, sợ hãi. “Hội chứng ngọn nến” có nghĩa là ngay cả khi ta để tất cả những cảm xúc như thế này đi vào dĩ vãng, lón lên và sống một cuộc sống hoàn toàn khác, nhưng những cảm xúc tiêu cực khi ấy như bụi bặm, đau buồn hay sợ hãi vẫn còn đó trong ta như sáp nến tan chảy rồi đông cứng lại. Nói cách khác, những cảm xúc của quá khứ vẫn còn nguyên trong ta như chúng vốn là, giống như hóa thạch. Và nếu có cơ hội, những cảm xúc đã đông cứng như hóa thạch ấy sẽ lại giày vò cuộc sống của ta.

Những sang chấn lúc nhỏ gắn với những cảm xúc nhu bất lực hay bị từ chối, bị miệt thị, bực tức để lại vết hằn rất lâu và sâu trong thâm tâm ta. Chúng ta cần sự đồng cảm chân thành của ai đó để tách biệt cảm xúc và ký ức bị tổn thương trong quá khứ một cách an toàn. Chính sự cảm thông và an ủi chân thành từ gia đình có thể chữa lành và tái tạo những tổn thương ấy.

Hiếm có trường hợp nào cố ý làm tổn thương người bạn đời, con cái của mình. Đồng thời, rất khó để họ chấp nhận sự thật bản thân là người gây hại, vì nỗi đau mà những người thân trong gia đình cảm thấy không chỉ là những đau khổ hữu hình như ngược đãi, bạo lực hay hành vi ích kỷ.

“Liệu pháp Imago (imago therapy)” đã được tạo ra để đồng cảm chân thành với những tổn thương trong quá khứ, đồng thời xác định ngăn chặn sự thôi thúc lặp lại bất hạnh để giải quyết sự bất lực về mặt cảm xúc nảy sinh do tình trạng thiếu sự đồng cảm và xung đột, đau khổ sinh ra từ đó.

Liệu pháp Imago được xây dựng bởi vợ chồng tiến sĩ người Mỹ - Harville Hendrix - và đã phát triển hành liệu pháp hôn nhân nổi tiếng thế giới dành cho các cặp vợ chồng.

Trong liệu pháp Imago, “imago” là tiếng Latinh, trong tiếng Anh có nghĩa là “hình ảnh (image)”. Vì vậy, liệu pháp Imago xử lý những thứ liên quan đến hình ảnh - được tạo ra từ trải nghiệm thời thơ ấu trong tâm trí của chúng ta.

Tất cả chúng ta đều có một hình ảnh nhất định, có thể là tích cực hoặc tiêu cực, về người chăm sóc - người đã chăm chút cho ta

lúc nhỏ. Vì được tạo ra từ những trải nghiệm ấu thơ ấy, nên hình ảnh này tác động rất nhiều đến động cơ ý thức lẫn vô thức trong cuộc sống hôn nhân mà ta cùng xây đắp với người bạn đời.

Trong số những hình ảnh bên trong nội tâm chúng ta, có những hình ảnh xuất hiện từ sự tương tác với bố mẹ, tức là hình ảnh của bố mẹ. Vì vậy từ hình ảnh ấy, có thể ta sẽ kích hoạt sự dịch chuyển cảm xúc trong mối quan hệ với mọi người mà bản thân không hề hay biết. Do đó, theo tâm lý học, người có nhiều tổn thương trong tương tác với bố mẹ lúc nhỏ có khuynh hướng dịch chuyển cao.

Tôi đã từng nói rằng tổn thương của quá khứ không dừng lại ở trong quá khứ. Nguyên nhân của trục trặc hôn nhân liên quan tới tổn thương mà họ đã trải qua khi còn nhỏ ở gia đình gốc. Trong tổn thương ấy, có hình ảnh của bố mẹ, tức là một hình ảnh nhất định về bố mẹ, trong hình ảnh ấy là những nhiệm vụ lúc nhỏ chưa giải quyết. Bên trong nhiệm vụ chưa giải quyết ấy, những cảm xúc tiêu cực của quá khứ đã đóng băng đang dần tan chảy. Ở đó là vô vàn cảm xúc như phẫn nộ, buồn bã, trầm cảm, tội lỗi, xấu hổ hay sợ hãi đan xen vào nhau.

Vậy nên, liệu pháp Imago không giải quyết xung đột của hiện tại mà coi việc giải quyết tổn thương của gia đình gốc - tương tác qua lại với xung đột ấy, tức là nhiệm vụ chưa giải quyết như mớ bong bóng cảm xúc tiêu cực chôn giấu bên trong hình ảnh của bố mẹ - là nhiệm vụ cốt lõi.

## NGUYÊN NHÂN CỦA VẤN ĐỀ Nằm ở quá khứ

Đây là trường hợp về một bạn nữ độ tuổi hai mươi. Bạn ấy đã tới tham vấn về khó khăn trong mối quan hệ cá nhân. Bạn ấy có một người bố gia trưởng và hai bố con hoàn toàn không thể nói chuyện được với nhau. Còn mẹ của bạn ấy lại không có tiếng nói nên không thể xây dựng một mối quan hệ bình đẳng với bố.

Trong mối quan hệ gia đình, bạn ấy muốn bảo vệ mẹ bằng cách chống đối, kiểm chế bố - người có quyền lực. Có thể nói đây là hình ảnh dê tể thần điển hình mà chúng ta đã tìm hiểu, là dê tể thần điển hình trong mối quan hệ bộ ba - kiểm chế bố và bảo vệ mẹ. Cho đến đoạn này thì mọi thứ vẫn ổn. Vấn đề là bạn ấy lặp lại cơ chế này ở cả trường học hay ngoài xã hội. Bạn ấy chống đối và kiểm chế những người mạnh trong tập thể mà bản thân thuộc về và bảo vệ những người yếu thế như cái cách bạn ấy đã làm với bố ở nhà. Nhưng chưa từng có ai bắt bạn ấy làm điều đó.

Kết quả, dù là ở đâu thì bạn ấy cũng bị mọi người coi là kẻ chuyên gây rắc rối. Bạn ấy trở thành người luôn gây ra xung đột, tạo ra sự căng thẳng trong mối quan hệ với người có quyền uy. Vì vậy, mối quan hệ cá nhân của bạn ấy gặp khó khăn. Để khắc phục khó khăn này, bạn ấy cần nhận ra thực tế bản thân đang vô thức lặp lại khuôn mẫu đã dùng trong mối quan hệ gia đình, chú không đơn thuần là vấn đề tính cách.

Trong tâm lý học có một khái niệm là “ouroboros”. Ouroboros là biểu tượng cổ đại liên quan đến thời gian và được

biểu diễn bằng hình ảnh một con rắn tự cắn đuôi mình. Ở Hy Lạp cổ đại, từ “ouroboros” có nghĩa là sự tái sinh, sự liên tục và lặp lại vô tận của thời gian.

Sau rất nhiều ca tham vấn, tôi đã nhận ra rằng vấn đề cơ bản trong mối quan hệ của các thân chủ là sự lặp lại. Bên trong xung đột được biểu hiện ra bên ngoài, bất ngờ là tôi phát hiện thấy sự lặp lại của bất hạnh - một cái gì đó, gần gũi hơn thì là tổn thương lúc nhỏ, đang được tái diễn qua nhiều thế hệ. Vì thế, tôi thấy rằng bất hạnh của một con người, một gia đình bị cuốn vào một vòng luẩn quẩn giống như ouroboros tự cắn đuôi mình.

## SỰ CÔ ĐƠN THỜI THƠ ẤU

Người phụ nữ này khi còn nhỏ rất cô đơn. Bố mẹ vì bận rộn với chuyện cơm áo gạo tiền nên không thể chơi đùa hay trò chuyện với con gái, họ cũng không thể quan tâm, để ý tới cảm xúc của con gái. Vậy nên khi trưởng thành, trong lòng người con gái vẫn còn đó nỗi cô đơn chưa được khóa lấp thời thơ ấu. Thực tế, cô ấy đã trưởng thành và không cần phải cô đơn thêm nữa. Nhưng nỗi cô đơn vẫn ở đó trong trái tim và điều đó trở thành nhiệm vụ chưa giải quyết của người phụ nữ.

Vì vậy, với người phụ nữ này, điều tác động nhiều nhất đến mọi mặt của cuộc sống hôn nhân và lựa chọn người bạn đời là sự cô đơn. Ngay cả khi đó là vì công việc bù đầu, bận bịu, người chồng không còn cách nào khác nên mới về nhà muộn, cô cũng không thể tha thứ cho điều đó.

Liệu pháp Imago bắt đầu từ việc nhận ra rằng nhiệm vụ chưa giải quyết hình thành từ tổn thương thuở nhỏ đang liên tục ảnh hưởng tới quan hệ vợ chồng hiện tại. Vậy nên, liệu pháp Imago mang tới cảm giác là đang tổng hợp những học thuyết hiện có, đặc biệt là những học thuyết liên quan tới tổn thương lúc nhỏ, hơn là một học thuyết có tính sáng tạo.

Và có thể các bạn đã tinh ý nhận ra, đó là, liệu pháp này có nền tảng cơ bản là “tâm lý học vô thức” của Freud. Ngoài ra, liệu pháp này còn tổng hợp và áp dụng cả phân tâm học, tiếp đó là cách tiếp cận trị liệu gia đình về vấn đề hôn nhân, học thuyết phát triển, học thuyết quan hệ đối tượng - một học thuyết phân tâm học hiện đại, hơn nữa là học thuyết của Jung và tâm kịch, liệu pháp Gestalt, rồi cả phân tích tương giao. Rất nhiều học thuyết được tổng hòa trong liệu pháp Imago. Theo ý kiến cá nhân của tôi, liệu pháp Imago là sự gặp gỡ của hai loại học thuyết, đó là liệu pháp gia đình và phân tâm học.

Liệu pháp hình mẫu đặc biệt chịu rất nhiều ảnh hưởng của Milton Erickson và nhà phân tâm học Margaret Mahler. Theo Milton Erickson và Margaret Mahler, khi nhu cầu phát triển của trẻ không được đáp ứng, sự phát triển của trẻ bị tụt hậu và chúng sống với khao khát được thỏa mãn những nhu cầu chưa được thỏa mãn trong suốt cuộc đời.

Điều này rất quan trọng. Đó là nhu cầu phát triển lúc nhỏ, diễn tả một cách đơn giản là nhu cầu được yêu thương, được hỗ trợ, nếu không được thỏa mãn thì mong muốn thỏa mãn những nhu cầu ấy sẽ tồn tại suốt đời.

Trong quá trình trưởng thành, con cái cần sự nâng đỡ của bố mẹ. Nhưng những trẻ không được nâng đỡ khó có được kỹ năng cần thiết để phát triển bản ngã của mình. Một ví dụ điển hình là sự gấn bó không an toàn. Những trẻ có sự gấn bó không an toàn thường né tránh và mối quan hệ của chúng không ổn định. Liệu pháp Imago cho rằng những người như thế này khi trưởng thành sẽ gặp gỡ và kết hôn với người bạn đời cũng trưởng thành mà chưa được thỏa mãn những nhu cầu giống như bản thân.

Điều này có lẽ thật đáng sợ. Trên thực tế, mọi chuyện sẽ kết thúc nếu khi còn nhỏ những nhu cầu ấy được thỏa mãn. Đúng là thật bất công khi lúc còn nhỏ họ không được yêu thương và tôn trọng, nhưng thật sự không công bằng chút nào nếu họ phải sống với điều đó cả đời.

## Ý NGHĨA CỦA CHỮ “HIỂU”

Theo liệu pháp Imago, chúng ta có một chương trình lựa chọn bạn đời dựa trên những trải nghiệm với bố mẹ lúc còn nhỏ. Trong vô thức, ta muốn thỏa mãn những nhu cầu chưa được bố mẹ đáp ứng thông qua người bạn đời. Bi kịch nảy sinh từ đây. Người bạn đời không phải là bố mẹ, mà là chồng, là vợ của chúng ta.

Ví dụ, người phụ nữ mà tôi kể ở đoạn trước có cả hai điều này, đó là mong muốn ở chồng vai trò là người bố - người đã không thể chăm sóc cho cô ấy. Vì vậy, cô có nhiều bất mãn hơn, bị tổn thương và đau đớn nhiều hơn.

Nhìn bên ngoài, có vẻ như vấn đề phát sinh ở hiện tại, nhưng các bạn có thể thấy là nó có sự liên quan với tổn thương trong quá khứ. Do đó, liệu pháp Imago bắt đầu bằng cách nhìn lại tổn thương của bản thân và hiểu bản thân hơn.

Cách đây vài năm, có một người phụ nữ tìm gặp tôi và nói rằng không thể tiếp tục cuộc sống hôn nhân được nữa. Cô nói rằng bản thân luôn cô đơn và thực sự không thể nào tha thứ cho người chồng ích kỷ, chỉ biết đến công việc. Trong quá trình tham vấn, tôi được biết bố của cô đã qua đời khi cô lên lớp năm tiểu học. Tuy nhiên, bố của cô không phải là một người gia trưởng chỉ thực hiện vai trò của một người chủ gia đình, mà ông rất quan tâm chăm sóc cô, mỗi tuần trò chuyện với cô một vài lần. Một người bố như thế này rất hiếm thấy vào thời điểm ấy.

Ông qua đời đột ngột vì tai nạn. Nỗi đau đớn và mất mát lúc ấy cô phải trải qua chúng ta không thể nào tưởng tượng được. Nhưng may mắn là sau khi bố qua đời, cô nghĩ đến bố mà cố gắng chịu đựng, sống chăm chỉ hơn.

Thế nhưng sau khi kết hôn, bước vào cuộc sống hôn nhân, mọi vấn đề bùng nổ. Mỗi khi nhìn chồng là cô lại bực tức và hoài nghi người đàn ông này có thể mang tới một cuộc sống hôn nhân tốt đẹp hay không.

Thực tế khi tham vấn, những bất mãn, bất bình về chồng của người phụ nữ này không nghiêm trọng đến thế. Làm gì có người vợ nào không phàn nàn như thế này. Tuy nhiên, qua tham vấn, tôi đã phát hiện ra một điểm chưa từng nghĩ đến.



Người phụ nữ này ghét cay ghét đắng cảnh chồng không biết gì ngoài công việc, đến cuối tuần thì chỉ nằm dài trên ghế sofa xem ti vi, ghét tới mức cảm thấy chồng cô thật khác người. Bình thường những người vợ cũng phần nào hiểu được mong muốn được nghỉ ngơi vào cuối tuần sau cả một tuần dài bận rộn với công việc của chồng, nhưng với người phụ nữ này, chỉ nhìn “bộ dạng” ấy thôi cũng đã thấy đau khổ. Vì vậy, cô thường xuyên thấy bất mãn với cuộc sống hôn nhân, cảm thấy không hạnh phúc.

Thông qua tham vấn, người phụ nữ đã có thể thử nhìn vào quá khứ và hiện tại rồi so sánh. Bên trong những bất bình, bất mãn với chồng của cô, tức là với hiện tại, có quá khứ về bố, có những kỷ niệm ấm áp về bố - ân cần với con gái, chia sẻ những câu chuyện nhỏ nhất thường ngày với con gái. Vì vậy, người phụ nữ này đã không ngừng so sánh chồng với bố và bức bối với bộ dạng không giống bố của chồng.

Người phụ nữ này đã nhận thức được rằng cô không coi chồng là chồng, mà so sánh với bóng dáng của người bố trong quá khứ rồi đánh giá và muộn phiền. Sau cùng, sự phân tách đã xảy ra. Cô nhận ra sự phóng chiếu của bản thân.

Nhà phân tâm học người Đức - Erich Fromm, nói rằng tâm lý học có nghĩa là hiểu về bản thân. Từ “hiểu” mà Erich Fromm nói tới ở đây là hiểu bằng cả tâm hồn, thậm chí là cả trái tim. Khi thực sự hiểu bên trong mình mang những tổn thương như thế nào, chúng ta mới có thể thoát khỏi những tổn thương ấy.

Chúng ta có thể thể hiện một cách lành mạnh tất cả những cảm xúc tiêu cực liên quan tới bố mẹ lúc nhỏ như đau buồn, oán

trách, tức giận, bất an, sợ hãi, xấu hổ. Đây là nhiệm vụ nền tảng của liệu pháp Imago. Tóm lại, ta cần chấp nhận quan điểm rằng mọi vấn đề trong hôn nhân có thể liên quan đến vấn đề của chính bạn, chứ không phải là lỗi của đối phương.

Có 99,9% các cặp vợ chồng tới tham vấn đều đổ lỗi cho đối phương. Họ đều nghĩ đối phương là nguyên nhân lớn nhất trong tất cả những lý do khiến bản thân cảm thấy cô đơn, bất mãn, không hạnh phúc. Nhưng chúng ta sẽ không thể nào tìm ra lời giải đáp với cách tiếp cận như thế này. Đối phương cũng có thể có một phần trách nhiệm nào đó, nhưng đó không phải là tất cả. Vì vậy, trong liệu pháp Imago, nhận ra lý do không hạnh phúc và nguyên nhân của xung đột không chỉ ở phía người bạn đời mà còn liên quan sâu sắc tới thời thơ ấu của bản thân trước khi kết hôn, và khám phá những tổn thương trong ta là chìa khóa quan trọng nhất để khôi phục mối quan hệ ấy.

## QUÁ KHỨ ĐÃ QUA VÀ “TÔI” CỦA NGÀY ẤY

Trong một buổi giảng đặc biệt cách đây vài năm, khi đang rời đi sau khi kết thúc bài giảng, một người đã chạy theo, tóm lấy tôi và ngay lập tức nói những lời như sau:

“Thưa giáo sư, nếu vậy thì tôi phải tha thứ cho bố mình sao?”

Ngay khi nghe câu hỏi, nỗi buồn, nỗi đớn đau lúc nhỏ mà đối phương từng trải qua giống như được truyền sang cho tôi. Vì vậy, tôi không thể đưa ra cho đối phương một câu trả lời dễ dàng

là “bạn nên tha thứ” giống như đáp án trong sách giáo khoa. Thay vào đó, tôi đã nói như thế này.

“Bạn hãy thử nhìn bố ở một góc độ khác. Hiện tại bạn cũng đang ở tầm tuổi như bố bạn lúc bạn còn nhỏ, đúng không? Hoặc thậm chí có thể nhiều tuổi hơn. Dù thế nào đi nữa, không phải bạn đang sống ở độ tuổi của người bố mà bạn ghi nhớ khi còn nhỏ sao?”

Đối phương đáp là: “Đúng vậy.” Vì vậy, tôi nói tiếp.

“Vậy thì bạn đừng nhìn bố là một người bố đã gây tổn thương cho bản thân, mà hãy nhìn bố như một người đàn ông có mơ ước nhưng đã phải từ bỏ ước mơ ấy. Hãy thử một lần nhìn bố như một người đàn ông đã cố gắng sống thật chăm chỉ nhưng đã không thành công và phải sống trong sự thất vọng, thất bại. Ngay cả bạn cũng không biết bản chất của sự nản lòng, nghịch cảnh và khủng hoảng mà bản thân đã trải qua trong cuộc sống, đúng không? Vậy tại sao bạn không thử một lần quan sát bố ở vị trí là một người đã sống rất chăm chỉ nhưng thất bại và chẳng còn sự lựa chọn nào khác ngoài sự bất lực, thất vọng?”

Trong chốc lát, đối phương rung rung nước mắt.

Chính là điều này. Nếu tôi trả lời là hãy tha thứ đi khi được hỏi là có nên tha thứ cho bố không, ai mà không làm được? Thế nhưng tha thứ không phải là một sự máy móc. Chúng ta không có nghĩa vụ phải tha thứ. Nhưng khi quan sát bố từ một góc độ khác, cho dù không đến mức tha thứ, nhưng chúng ta có thể tìm thấy điều gì đó mà bản thân có thể thấu hiểu phần nào.

Liệu pháp Imago tập trung vào việc thay đổi câu chuyện của gia đình hay tập thể và đưa ra một khuôn mẫu mới để nhìn nhận vấn đề. Vì vậy, những gì ta cần ở đây là thay đổi quan điểm. Điều quan trọng trong liệu pháp Imago không phải là sự thật, mà là quan điểm nào hữu ích hơn và quan điểm nào mang đến kết quả tốt hơn.

Có một thứ ta cần có để thay đổi quan điểm, đó là cần biết bấy lâu nay bản thân đang nhìn nhận vấn đề ở góc độ như thế nào. Thông qua quá trình tìm hiểu quá khứ và “tôi” của quá khứ, chúng ta sẽ có được góc nhìn mới về các vấn đề.

Thời điểm con trai tôi học lớp sáu, thẻ bài từ phim hoạt hình *Vua trò chơi Yu-Gi-Oh* rất thịnh hành. Một ngày nọ, con trai tôi đã nhờ tôi thế này:

“Bố ơi, bây giờ bố có thể ra ngoài mua cho con hai hộp thẻ *Vua trò chơi Yu-Gi-Oh* ở cửa hàng văn phòng phẩm không?”

Lúc nghe câu ấy, tôi thấy một đồng thẻ *Vua trò chơi Yu-Gi-Oh* nằm lẫn lóc trong nhà, nên nghĩ rằng rõ là nó có nhiều rồi mà, nhưng rồi tôi đã trả lời: “Bố biết rồi, bố sẽ mua cho con hai hộp.” Vậy là cậu con trai cười tươi hạnh phúc. Càng có tuổi, chẳng có mấy chuyện làm tôi cười, nên nhìn con trai cười tươi rạng rỡ, dùng hết mọi thớ cơ trên mặt, tôi có suy nghĩ như thế này.

“Chỉ với 1600 won mà con trai mình hạnh phúc đến vậy.”

Một hộp thẻ khi đó là 800 won. Vì vậy tôi ngẫm nghĩ “*Phải có bao nhiêu tiền tôi mới có thể cười như nó đây?*” 1,6 triệu won? 16

triệu won? Không, có lẽ là tôi sẽ rất vui nhưng không đến mức hạnh phúc. Vậy thì 16 tỷ? Tôi nghĩ lúc ấy tôi sẽ thực sự hạnh phúc.

Thế nhưng cho dù kiếm được 16 tỷ với tôi là một điều cực kỳ vui sướng và hạnh phúc, nhưng với ai đấy có thể chỉ ở mức độ như khi tôi kiếm được 1,6 triệu. Thưa các bạn, hạnh phúc là một điều chủ quan. Không có chuyện phải đến mức độ này mới hạnh phúc. Thật may mắn khi hạnh phúc không phải là một điều khách quan. Và theo một cách nào đó, nó dường như rất công bằng. Tùy thuộc vào cách ta nhìn nhận hình ảnh của mình trong quá khứ đã qua, cuộc đời của ta sẽ khác. Hãy nhớ rằng, điều đưa đến sự thay đổi quan điểm chính là tâm lý học mối quan hệ.

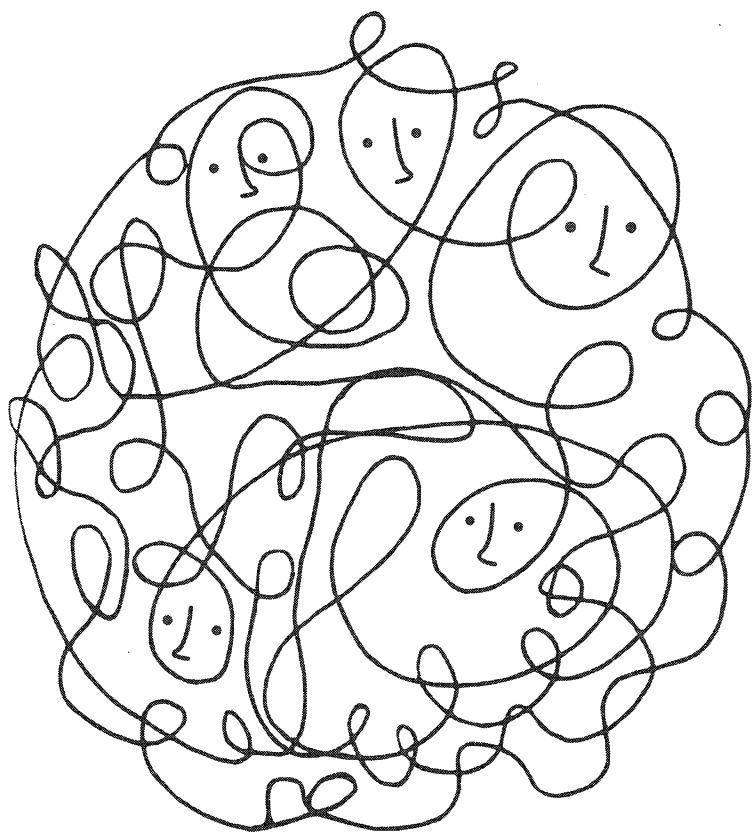
CHƯƠNG 14

# bắt đầu khôi phục mối quan hệ

---

THAY ĐỔI

---



Đây là chương tổng hợp và tóm lại các nội dung của tâm lý học mối quan hệ, đồng thời giải thích về học thuyết thay đổi để khôi phục mối quan hệ.

Những người bạn yêu thương và trân quý cũng có những tổn thương.

Để có sự thay đổi cơ bản làm thay đổi hệ thống mối quan hệ, ta cần tạo ra sự thay đổi trong chính hệ thống.

Điều này giống như đóng một chiếc khung mới.

Cuối cùng, giải pháp để giải quyết các vấn đề trong mối quan hệ bắt đầu từ việc thay đổi góc nhìn, đây là cách thức giải quyết vấn đề mối quan hệ mà tâm lý học mối quan hệ truyền tải.





*Một người đã hỏi Carl Jung thế này.*

*“Giáo sư, tôi muốn học tâm lý học thật nhanh, làm thế nào tôi có thể làm được điều này?”*

*Khi ấy, câu trả lời của Carl Jung là hãy đọc thần thoại Hy Lạp.*

*Nếu có nội dung những người học tâm lý học nhất định phải đọc thì đó là thần thoại Hy Lạp và La Mã. Trước khi tâm trí loài người trở nên tinh tế và phức tạp, diện mạo nội tâm giản đơn của loài người được thể hiện rất rõ. Vì vậy, chúng ta có thể khám phá những khía cạnh vô thức tập thể hay nguyên mẫu tâm trí của loài người.*

*Thần thoại không chỉ là câu chuyện của quá khứ, mà còn là kho tàng chứa đựng báu vật - là tâm trí của nhân loại. Trong đó, có một thần thoại kể về câu chuyện của một cặp vợ chồng, đó là thần thoại về thần Eros và Psyche.*



## HÀNH TRÌNH CỦA PSYCHE

Thần thoại về thần Eros và Psyche là một thần thoại Hy Lạp - La Mã nổi tiếng. Đặc biệt, cái tên “Psyche<sup>1</sup>” là từ gốc của rất nhiều những thuật ngữ về tâm lý học, phân tâm học trong tiếng Anh và tiếng Đức, vì vậy cá nhân tôi đã khá tò mò không biết tại sao từ có nghĩa là tâm lý và tinh thần của loài người lại có sự liên quan tới Psyche.

Thần thoại bắt đầu như thế này. Ngày xưa ngày xưa, có một vị vua chỉ có ba cô con gái. Cả ba đều xinh xắn, đáng yêu, nhưng trong số đó cô con gái út Psyche xinh đẹp đến nỗi nếu hai người chị đứng cạnh Psyche thì vẻ đẹp của họ cũng chỉ ở mức bình thường. Vì xinh đẹp nên Psyche đã được rất nhiều người tôn thờ như một nữ thần và không một chàng trai nào dám cầu hôn Psyche.

Còn hai người chị đã có những đám cưới tuyệt vời với vua của các nước láng giềng. Nhìn cô con gái Psyche có thể sẽ phải sống một cuộc đời cô độc, buồn bã, người bố vô cùng nản lòng và đã xin lời khuyên của nhà tiên tri. Nhưng nhà tiên tri nói rằng nếu trang điểm cho Psyche như một cô dâu rồi bỏ lại trên vách đá thì một con quái vật đáng sợ sẽ xuất hiện và trở thành chồng của cô ấy? Nghe nhà tiên tri nói, người bố rất buồn lòng, nhưng cuối cùng không còn cách nào khác, ông đã làm theo.

---

<sup>1</sup> Ở đây có một câu chuyện ẩn đằng sau. Khi Psyche được tôn vinh là nữ thần sắc đẹp vì nàng quá xinh đẹp, nữ thần tình yêu lúc bấy giờ - Aphrodite (Venus) rất ghen tức. Vì vậy, bà đã ra lệnh cho con trai mình - Eros (Cupid) là hãy làm cho Psyche yêu người đàn ông xấu xí nhất. Eros nghe lệnh mẹ, lên đường thực thi mệnh lệnh, nhưng Eros đã phải lòng Psyche ngay khi nhìn thấy cô. Vậy là Eros đã nhờ thần Apollo truyền một lời tiên tri như vậy cho cha của Psyche để có thể có được Psyche.

Psyche được trang điểm đẹp đẽ như một cô dâu và bị bỏ lại một mình trên vách đá. Khi cô đang run rẩy vì sợ hãi và buồn bã, đột nhiên một cơn gió Tây từ đầu thổi đến, cuốn cô tới bãi cỏ của một hẻm núi chẳng mấy bóng người. Và Psyche nhanh chóng chìm vào giấc ngủ.

Không lâu sau đó, khi tỉnh giấc, Psyche thấy mình đang ở trong một cung điện lộng lẫy được xây bằng vàng và ngà voi. Đúng lúc ấy, một giọng nói vang lên giới thiệu mình là người hầu của Psyche rồi bắt đầu phục vụ cô. Đêm ấy, Psyche cảm thấy như có ai đó nằm cạnh mình.

Đó chính là người chồng mà nhà tiên tri đã nói. Mặc dù không thể nhìn thấy khuôn mặt, nhưng có lẽ không phải là một con quái vật hay con rồng đáng sợ. Người chồng đối xử với Psyche rất ân cần, nhưng tuyệt đối không bao giờ cho cô nhìn thấy khuôn mặt, và cảnh báo nếu cô ấy cố cố muốn thấy khuôn mặt của mình thì sẽ mất bản thân ngay khi cô nhìn thấy.

Kể từ đó, đêm nào người chồng cũng đến và qua đêm với cô, nhưng không hé lộ danh tính của mình. Ban ngày, với sự chăm sóc của những tiếng nói vô hình trong lâu đài lộng lẫy, Psyche sống một cuộc sống sung túc, còn khi đêm tới, cô có khoảng thời gian hạnh phúc bên chồng. Psyche đã có những ngày tháng vô cùng hạnh phúc, nhưng rồi cô thấy nhớ gia đình mình. Trái tim cô quặn đau khi nghĩ tới chuyện gia đình tin là cô đã chết sau khi bị quái vật đưa đi. Vì vậy, Psyche nói với chồng rằng muốn tới gặp bố mẹ. Người chồng biết điều đó vô cùng nguy hiểm nên lúc đầu đã can

ngăn, nhưng Psyche vẫn nhất quyết muốn đi nên cuối cùng người chồng đã đồng ý.

Ngay khi Psyche quay trở về, cả nhà đã náo loạn cả lên. Những người chị đã đi lấy chồng cũng quay trở về để gặp Psyche. Nhưng nhìn bộ dạng hạnh phúc của Psyche rồi những món đồ đắt tiền cô mang theo, những người chị đã sinh lòng ghen tị. Nghe Psyche tâm sự là chưa từng một lần thấy mặt chồng, hai người chị bắt đầu kích thích sự bất an của Psyche. Hai người khơi dậy nỗi sợ hãi của cô, rằng người chồng có thể là quái vật và Psyche nhất định phải xác nhận. Kết quả là, Psyche đã soi ngọn đèn vào mặt người chồng đang ngủ đúng như những gì hai người chị đã bảo.

Khoảnh khắc soi ngọn đèn nhìn mặt chồng đang ngủ say, cô sùng sốt. Cô kinh ngạc khi biết chồng mình không những không phải là một con quái vật đáng sợ mà còn là Eros - vị thần tình yêu hoàn hảo nhất. Nàng thần thờ nhìn chồng, say mê trước vẻ đẹp của chồng và rồi một giọt dầu từ ngọn đèn đang cầm trên tay đã rơi xuống người chồng. Eros bất ngờ tỉnh giấc và biến mất ngay khi hiểu ra mọi chuyện.

Psyche đã nảy sinh nghi ngờ sau khi nghe lời của những người chị mang lòng đố kỵ, để rồi không giữ lời mặc dù chồng cảnh cáo, kết quả là đã khiến người chồng Eros rời bỏ nàng. Psyche bắt đầu lang thang khắp thế gian để tìm kiếm người chồng đã biến mất. Cuối cùng nàng đã tìm đến cung điện của mẹ của Eros - Aphrodite, nàng tha thiết nhờ vả để được gặp chồng. Nhưng Aphrodite không nói cho nàng biết con trai của bà ở đâu. Thay vào đó, bà giao cho nàng những nhiệm vụ khó khăn.

Nàng phải hoàn thành những nhiệm vụ mà con người khó có thể làm được, như nhặt riêng các loại hạt trong đồng hạt được trộn lẫn vào nhau, mang về bộ lông cừu vàng ở trên lưng những con cừu hoang hung dữ và thậm chí là đến sông Styx - dòng sông của địa ngục.

Cuối cùng, bà còn yêu cầu Psyche tới âm phủ để lấy một bình nước từ suối nguồn tuổi trẻ từ Persephone. Psyche dẫu biết việc này chẳng khác nào đi vào chỗ chết, nhưng với mong muốn được gặp chồng, bất chấp mọi khó khăn, nàng đã thành công lấy được một bình nước từ Persephone.

Persephone đưa cho Psyche một bình nước và dặn nàng không được mở nắp. Nhưng vì không thể kìm được sự tò mò, Psyche đã mở nắp và chìm vào một giấc ngủ sâu. Đúng lúc ấy, người chồng Eros ẩn khuất không lộ diện bấy lâu đã xuất hiện giải cứu nàng và đưa nàng tới đỉnh Olympus - nơi các vị thần sinh sống. Sau khi lên đỉnh Olympus, Eros đã xin phép thần Zeus cho mình được kết hôn với Psyche.

Zeus cho phép và biến Psyche thành bất tử. Ông biến Psyche từ một con người trở thành một vị thần. Sau khi trở thành nữ thần, Psyche đã làm hòa với Aphrodite, tổ chức hôn lễ - hôn lễ của người đàn ông và người phụ nữ đẹp nhất. Và câu chuyện thần thoại này đã có một kết thúc có hậu.

Tôi đã kể rất tường tận, vậy các bạn có cảm nhận nhu thế nào về thần thoại này? Các bạn có thể tìm thấy rất nhiều câu chuyện không hề lạ lẫm trong thần thoại về Psyche và Eros.

## HẠNH PHÚC VÀ BẤT HẠNH LUÔN CÓ ĐIỂM KẾT

Khi đắm chìm trong tình yêu, chúng ta trở thành nữ thần Psyche xinh đẹp và thần tình yêu Eros của nhau.

Xuất phát điểm của một cặp vợ chồng và một gia đình là cuộc gặp gỡ của một cặp đôi. Một nam một nữ với ngôn ngữ khác nhau, văn hóa khác nhau, tính cách cũng khác nhau đến với nhau, và sau đó là hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc không phải là mãi mãi

Theo thần thoại Hy Lạp - La Mã, tiếp sau hạnh phúc là sự đổ vỡ của thần hay loài người. Đổ vỡ ở đây có nghĩa là hạnh phúc có thể dễ dàng tan vỡ. Vì sự đổ vỡ, dù đã từng rất hạnh phúc nhưng hai người sẽ phải đối mặt với khủng hoảng, sau đó thực hiện nhiệm vụ để vượt qua nó. Điều này được gọi là “vật cực tất phản (một vật hoặc một sự việc khi đến điểm cực độ trong giới hạn thì sẽ đảo ngược lại)” trong sách cổ *Chu dịch* của phương Đông. Tuy nhiên, chúng ta không thể hoàn thành nhiệm vụ này chỉ với sức mình. Psyche đã có thể hoàn thành nhiệm vụ nhờ sự giúp đỡ của tự nhiên và các vị thần.

Tương tự như vậy, các cặp đôi cần rất nhiều sự hỗ trợ khi vấp phải khủng hoảng, xung đột xảy đến sau những tháng ngày hạnh phúc. Cuối cùng, thần thoại về Psyche và Eros cũng là cuộc hành trình dài về sự hồi phục - từ lúc hai người gặp nhau cho đến khi có một cái kết có hậu.

Theo *Chu Dịch*, khi hạnh phúc đạt đến cực điểm, tiếp nối sẽ là bất hạnh. Bất hạnh cũng tương tự như vậy. Carl Jung đã diễn

tả điều này là “*enantiodromia (đi ngược với)*”, có nghĩa là bất hạnh chuyển thành hạnh phúc, và hạnh phúc chuyển thành bất hạnh vì sự đảo chiều hai cực đối diện.

Khủng hoảng sau những tháng ngày hạnh phúc mà Psyche đã trải qua phản ánh góc nhìn rằng khi hạnh phúc ngập tràn, bất hạnh sẽ ghé thăm. Để khắc phục khủng hoảng mà bất hạnh đem đến, ta cần một hành trình hồi phục không hề ngắn.

Không phải tất cả mọi chuyện trong cuộc sống đều kết thúc có hậu. Điều quan trọng trên hành trình này là sự nỗ lực và kiên trì không từ bỏ giống như Psyche. Có thể nói, những học thuyết chúng ta đã tìm hiểu thời gian qua là để tìm kiếm sự nỗ lực và nhẫn nại trên hành trình ấy.

Có một cặp vợ chồng từng tìm đến phòng tham vấn vì trục trặc trong mối quan hệ vợ chồng. Hai người đã dành phần lớn thời gian tham vấn để than thở về những đau khổ của hiện tại, những bất mãn về nhau, rằng hoàn cảnh mà bản thân đang phải đối diện thật khổ sở, rằng nếu biết trước kết hôn đau khổ như thế này thì đã không kết hôn. Có lẽ trước khi đến phòng tham vấn, hai vợ chồng cũng đã chỉ trích đối phương hay than thở rằng bản thân đã khổ sở như thế nào không ít lần.

Cả hai đều nghĩ mình là nạn nhân và coi đối phương là người gây hại. Có thể có sự khác biệt về mức độ nhưng nó giống nhau. Nhưng liệu một mối quan hệ một chiều như thế này có khả thi?

Xét cho cùng, vấn đề gia đình là vấn đề về mối quan hệ và giao tiếp. Dù vậy, cũng không thể tóm lại bằng một câu rằng vấn

đề gia đình là mối quan hệ và giao tiếp. Mối quan hệ và giao tiếp không đơn giản. Sự ý thức và vô thức đan xen vào nhau giống như mạng nhện. Nhìn bên ngoài có vẻ là sự khác biệt về cách thức giải quyết vấn đề kinh tế, sự khác biệt về tính cách, sự khác biệt về ý kiến, nhưng bên trong lại đan xen cả sự phóng chiếu vô thức. Vì vậy, vấn đề của nhiều cặp vợ chồng có thể không chỉ là vấn đề của riêng hai người họ.

Quay trở lại câu chuyện, người đẩy Psyche đang hạnh phúc vào khủng hoảng là hai chị gái của nàng. Tương tự như vậy, đẩy hai vợ chồng vào khủng hoảng có thể là gia đình mà hai người thuộc về. Các bạn có nhớ câu nói của Freud, rằng “trên giường của hai vợ chồng có sáu người” không? Trên giường của hai vợ chồng không chỉ có hai vợ chồng. Ở đó là chằng chịt những điều nhu cuộc sống của mẹ, mơ ước chưa thành của mẹ, sự cô đơn trong lòng mẹ, sự mặc cảm của bố, những ánh nhìn lệch lạc của bố, sự ép buộc thái quá của mẹ và cả cảm giác tội lỗi, xấu hổ đã ăn sâu bám rễ của hai vợ chồng.

## “HÓA RA KHÔNG CHỈ CÓ MÌNH KHỔ SỞ”

Điều tôi muốn giải quyết ở phần này là vấn đề mối quan hệ và giao tiếp thuộc phần vô thức. Ở góc độ vô thức, khi xung đột trong mối quan hệ cá nhân và xung đột hôn nhân phát sinh, luôn luôn có một sự phóng chiếu, không chỉ có nội dung khách quan giữa các bên.

Nhìn bề ngoài, có vẻ như xung đột vì sự khác biệt về cách thức giao tiếp hay là vấn đề kinh tế, nhưng đó không phải là tất cả. Thực tế, ở đây, nội dung vô thức đang có sự tác động lớn hơn.

Phóng chiếu giống như một màn hình chiếu tranh tự họa của các thành viên khác trong gia đình. Ví dụ những hình ảnh như nghĩ rằng người đồng nghiệp mà ta ghét vô cớ không thích bản thân trước, người chồng muốn ngoại tình nghi ngờ vợ đã lừa dối mình, điều này là đang phóng chiếu vấn đề của bản thân lên đối phương.

Vì vậy, hầu hết phóng chiếu đều xảy ra một cách vô thức. Và khi sự phóng chiếu xảy ra có liên quan tới sang chấn trong quá khứ, điều đó có liên quan đến phức cảm và dẫn đến những xung đột cực kỳ rối ren, phức tạp.

Nhà tâm lý học nổi tiếng người Đức - Joachim Maaz nói rằng chìa khóa của mọi mối quan hệ là không phóng chiếu mong muốn lên đối phương. Khôi phục mối quan hệ là kiểm soát sự phóng chiếu.

Đây là câu chuyện về một gia đình tôi từng tham vấn vài năm trước. Gia đình này đã hết kiên nhẫn với cậu con trai đã gần ba mươi tuổi nhưng hành xử như một kẻ gây rắc rối trong gia đình.

Vấn đề của gia đình này là cậu con trai chuyên gây ra xung đột, mâu thuẫn. Tuy nhiên, khi đi sâu tham vấn, tôi đã khám phá ra vấn đề quan trọng. Đó là cơ chế phóng chiếu đang hoạt động một cách vô thức trong gia đình này.



Người bố lớn lên trong cô nhi viện. Hiện tại, đương nhiên đã khác, nhưng khi ấy môi trường sống của người bố rất khắc nghiệt - sự an toàn và sinh tồn không được chấp nhận. Chúng kiến cảnh chỉ những người thâm độc như kẻ ác, không quan tâm đến đối phương mới thành công, người bố cảm thấy uất hận về sự hiền lành và yếu đuối của bản thân.

Vậy nên người bố đã phóng chiếu sự mặc cảm của bản thân lên người con trai. Để nuôi dạy con trai trở thành một người đàn ông thâm độc, khi còn nhỏ, người bố còn tống cậu vào trường thùý quân lục chiến rất nhiều lần.

Nhưng cậu con trai lại nhạy cảm và dè dặt giống bố. Cậu giống y như bố. Thế nên người bố cực kỳ thất vọng và nói với con trai như thế này:

“Đường như Chúa đã bỏ rơi bố. Bố đã bị bố mẹ bỏ rơi, đến cả Chúa cũng vậy. Vì đã sinh ra một đứa yếu đuối như mày. Bố đã từ bỏ hy vọng với mày, nhưng ít nhất mày phải làm cho bố cái này. Đó là kết hôn rồi sinh lấy một đứa con trai. Rồi bố sẽ mang con mày đi, để nó hoàn thành ước mơ còn dang dở của bố.”

Các bạn có cảm thấy tim như bị bóp nghẹt khi nghe lời này? Tôi cũng đã tức thỏ khi nghe những lời đó. Và tôi cũng cảm nhận được sự tuyệt vọng mà cậu con trai cảm thấy khi nghe lời ấy.

Thực tế, cậu con trai không hề yếu đuối như người bố nghĩ. Bởi vì một đứa trẻ yếu ớt không thể ngày nào cũng gây ra xung đột, cãi vã trong nhà. Người con trai nhận mệnh lệnh này từ bố trong vô thức.

“Mày không được yếu đuối, không được trở thành một kẻ yếu đuối.”

Kết quả là, để chứng minh bản thân không yếu đuối, cậu con trai đã không ngừng dấy lên xung đột trong gia đình, cư xử một cách cục cằn, thô lỗ và rồi trở thành một người luôn gây rắc rối. Phải như vậy, cậu mới có thể thoát khỏi sự phóng chiếu, sự bất lực và mặc cảm của bố.

Tâm lý học mối quan hệ ngày nay nói rằng các mối quan hệ là chiến trường phóng chiếu. Có thể thấy là khi muốn giải quyết những tổn thương và nỗi đau của quá khứ thông qua đối phương, những vấn đề của quá khứ được tái diễn ở hiện tại.

Vậy thì làm thế nào chúng ta có thể kiểm soát sự phóng chiếu diễn ra trong vô thức và thoát khỏi vòng luẩn quẩn của giao tiếp và mối quan hệ? Một nhà nghiên cứu nổi tiếng trong lĩnh vực giao tiếp - Paul Watzlawick nói rằng hãy đặt mình vào vị trí của đối phương khi xảy ra xung đột.

Thay vì chỉ phản ứng dựa trên quan điểm, lập trường của bản thân, chúng ta hãy thử suy nghĩ và cảm nhận ở vị trí của đối phương. Thay vì chỉ tập trung vào sự đau khổ và xung đột của bản thân, nếu một lần thử suy nghĩ ở vị trí của đối phương, hệ thống mối quan hệ sẽ thay đổi.

Tôi đã hỏi chuyện cậu con trai trong ví dụ vừa kể rằng phải chăng trong gia đình cậu có một bí mật hay huyền thoại là **những** người yếu đuối không được tha thứ không? Ngay khi tôi nói điều

này, cậu con trai đã gặt đầu. Đây là quy tắc trong gia đình cậu và đây là điều bố yêu cầu ở cậu.

Vì vậy, thông qua cuộc đối mặt trực tiếp của hai bố con, tôi nhận ra người bố đã không nhìn cậu con trai như nó vốn là và đang phóng chiếu tổn thương lúc nhỏ lên con trai. Và rồi tôi đã thực hiện công việc tách biệt quá khứ và hiện tại. Cuối cùng, người bố đã bật ra câu nói này.

“Hóa ra con trai tôi cũng đã rất khổ sở. Chú không chỉ mình tôi.”

Trong các cuốn sách kinh điển của phương Đông, có một cuốn sách với cái tên lạ lẫm là *Tứ cổ đường kiếm tảo* được viết bởi Lục Thiệu Hành cuối thời nhà Minh. Trong số rất nhiều nội dung, có một phần trong cuốn sách đã khiến tôi xúc động. Đó là câu nói này.

“Hầu hết những khuyết điểm của loài người được bộc lộ ra trong lúc yêu. Những điểm cần chỉ trích được bộc lộ trong những lúc yêu thương nhau, quan tâm nhau. Còn những khó khăn trong cuộc sống được bộc lộ bên trong lòng tham và sự ám ảnh.”

Những phần gai góc, nhược điểm và khuyết điểm đau đớn nhất của một con người không bộc lộ ra trong một mối quan hệ bình thường. Ta giấu đi phần tâm hồn gai góc ấy nếu có thể và sống với bản ngã xã hội. Nhưng phần gai góc ấy lại lộ diện trong những mối quan hệ mà ta yêu thương và trân trọng nhất. Đó chính là mối quan hệ gia đình. Gia đình là mối quan hệ dễ gây tổn thương và cũng dễ bị tổn thương nhất.

## SỰ THAY ĐỔI MỐI QUAN HỆ

Sự thay đổi khôi phục và thay đổi mối quan hệ có hai hình thức, đó là thay đổi 1 và thay đổi 2. Sự thay đổi 1 là không thay đổi hệ thống gia đình mà chỉ tạo ra những thay đổi trong hành vi. Sự thay đổi 2 là thay đổi chính hệ thống quan hệ. Nói một cách đơn giản, sự thay đổi căn bản tạo ra sự thay đổi trong chính hệ thống là sự thay đổi 2.

Chúng ta hãy cùng nghe ví dụ về một thanh niên chống đối và cãi lại mẹ. Phần lớn phụ huynh có phản ứng như thế này với những đứa con cãi lại và chống đối mình. Họ chỉ trích hành vi của con cái, quát nạt như thế là không được, đe dọa là sẽ nói với bố chúng, rồi cố gắng thiết lập lại uy quyền của bản thân rằng từ khi nào mà chúng mày chống đối thế này. Từ đó, họ đưa ra yêu cầu con cái cần phục tùng bố mẹ.

Tiếp cận theo cách này là sự thay đổi 1. Đôi khi, chúng ta cũng cần sự thay đổi ở mức độ thay đổi 1. Nhưng sự thay đổi 1 không phải là sự thay đổi căn bản, nó chỉ là một cách thức để trì hoãn việc giải quyết điều gì đó. Vậy nên chúng ta cần có sự thay đổi 2.

Sau khi kết thúc giai đoạn niên thiếu, trẻ bước vào tuổi dậy thì và khi đó chúng sẽ muốn thiết lập lại quan hệ với bố mẹ. Đó không phải là mối quan hệ từ một phía với bố mẹ như thời niên thiếu - vâng lời và phục tùng, mà tái thiết lập theo hướng ngoan ngoãn làm theo lời của bố mẹ ở một mức độ nào đó, nhưng ở một mức độ nào đó mong muốn ý kiến của bản thân được bố mẹ lắng nghe và tôn trọng. Đây chính là sự thay đổi 2.

Để có sự thay đổi 2, chúng ta có ba cách. Thứ nhất là khơi gợi sự đồng cảm của các thành viên trong gia đình. Thứ hai là phản ứng phi logic - tức là kỹ thuật nghịch lý. Thứ ba là tạo khung mới. Trên thực tế, cách thứ ba phải kết hợp cả hai cách thức trước. Tạo khung mới không phải là một cách thức riêng mà là sự kết hợp của cách thức một và hai.

Các bạn thấy thế nào? Xét cho cùng, có thể nói tất cả những học thuyết tâm lý học mối quan hệ đều hướng tới ba cách thức này. Bây giờ, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu hai trong ba cách thức, đó là phản ứng phi logic và tạo khung mới.

### Phản ứng phi logic

Công tước phu nhân xứ Tirol của Áo đã tấn công thành trì ở Hochosterwitz - một vùng khác của Áo. Một cuộc chiến khốc liệt đã nổ ra. Quân địch kéo tới bao vây thành trì và khi thời gian kéo dài, tất cả các loại ngũ cốc trong thành cạn kiệt, chỉ còn đúng hai thứ.

Đó là một con bò và hai bao yến mạch. Một con bò và hai bao yến mạch có lẽ còn không đủ cho một bữa ăn của binh lính bảo vệ thành trì. Tuy nhiên, đây là những lương thực cuối cùng, nên nếu binh lính ăn hết chỗ ấy để có sức bảo vệ thành trì là lẽ thường tình, nhưng thành chủ đã có hành động khác với lẽ thường.

Đột nhiên, thành chủ giết thịt con bò, rồi cho hai bao yến mạch - phần lương thực duy nhất còn sót lại vào bụng con bò ấy.

Sau đó, con bò được lăn về phía quân địch đang bao vây. Hành động này dường như là một hành động phò mặc cho số phận. Vì binh lính trong thành đang quẫn quại vì đói trong một thời gian dài, nên một miếng thịt, một mẩu bánh mì làm từ lúa mạch cũng vô cùng quý giá. Thế nhưng thành chủ lại có một hành động táo bạo, điên rồ theo một nghĩa nào đó là ném phần lương thực duy nhất ấy về phía quân địch.

Tuy nhiên, một điều hoàn toàn không ngờ tới đã xảy ra. Quân địch mất hết tinh thần chiến đấu khi nhìn thấy thành chủ - người mà họ nghĩ là đang vật vã vì đói ném ra ngoài thành một con bò và hai bao tải yến mạch. Kết quả là quân địch ngừng bao vây và quay về nước. Khi đó, quân địch đang bao vây thành cũng đang bị tấn công bởi những kẻ thù khác.

Cũng giống như các kỹ thuật nghịch lý bất ngờ, những hành động phi lý không thể nào ngờ một lúc nào đó lại giải quyết được vấn đề, các phương pháp phi logic như thế này cũng được áp dụng trong tâm lý học mối quan hệ.

Có một đứa trẻ liên tục mút ngón tay của mình. Mỗi khi mẹ bảo đừng mút nữa, đứa trẻ ngược lại càng mút nhiều hơn. Đây là một kiểu phản kháng và từ chối. Người tham vấn nhận ra hành vi mút tay là cách thức thể hiện nhu cầu ẩn của đứa trẻ. Thế nên, chỉ cần xóa sổ ý nghĩa của hành vi mút tay là được. Vì vậy, người tham vấn hứa hẹn với đứa trẻ.

Người tham vấn yêu cầu đứa trẻ hãy mút tay tùy thích. Đứa trẻ đã rất ngạc nhiên. Vì mỗi khi bản thân mút tay là sẽ bị

mắng. Người tham vấn đưa ra bài tập hãy mút mười lăm phút trước mặt mẹ.

Đứa trẻ ban đầu rất hào hứng và thích thú mút tay trong suốt mười lăm phút trước mặt mẹ. Nhưng rồi sau đó, một điều không thể nào ngờ tới đã xảy ra.

Mút tay trước mặt mẹ chẳng còn thú vị nữa. Mút tay trong phản kháng, từ chối và chỉ trích của mẹ mới ý nghĩa, nhưng ý nghĩa ấy đã biến mất khi mút tay trong môi trường được cho phép một cách công khai như hiện tại. Vậy là đứa trẻ đã dừng hành động mút tay trong vòng một tuần. Nói cách khác, đây là một giải pháp mà tình huống phi logic mang lại.

## Khung mới

Nhà triết học Hy Lạp ở thế kỷ I - Epictetus đã nói như thế này: “Điều khiến chúng ta bối rối không phải là sự thật mà là quan điểm của chúng ta về sự thật ấy.”

Chúng ta không nhìn sự thật như nó vốn là, mà với một quan điểm nhất định. Khi thể hiện một sự vật nào đó, người họa sĩ không chỉ đơn giản là thể hiện mà còn bố trí thêm điểm ảo rồi điểm tâm của toàn cảnh hướng về phía sự vật ấy và chúng ta cũng giống như vậy. Khi quan sát một hiện tượng, một sự kiện nào đó, chúng ta nhìn với một quan điểm hay cách nhìn nhận. Và quan điểm đó chính là “khung”.

Khi quan sát bất kỳ sự vật, hiện tượng nào, chúng ta đều đã có sẵn quan điểm và góc nhìn nhất định. Và có một cái khung để ta có thể quan sát điều đó. Vì vậy, tùy thuộc vào cách ta xây dựng khung, các kết quả tạo ra khác nhau.

Vào thế kỷ XIX, ở Paris đã nổ ra một cuộc nổi dậy của dân chúng. Các sĩ quan và binh lính được lệnh trấn áp đám đông, thậm chí bao gồm cả lệnh nổ súng vào những người gây bạo loạn. Nếu họ không rời khỏi quảng trường, viên sĩ quan sẽ buộc phải nổ súng vào những người dân gây bạo loạn. Khi ấy, viên sĩ quan đã nói với người dân như thế này.

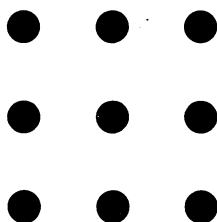
“Tôi nhận được lệnh phải đuổi hết những côn đồ ra khỏi quảng trường. Nhưng những người đang ở trước mặt tôi đây không phải là những côn đồ mà tôi từng biết. Các bạn là những người dân bình thường và tử tế. Tôi không thể nào nổ súng vào các bạn. Vì những người tôi phải nổ súng là côn đồ, không phải người dân. Tôi sẽ thực hiện theo đúng mệnh lệnh với những tên côn đồ.”

Lúc ấy, khung được chia thành người dân tử tế và côn đồ, thế là người dân bắt đầu rời khỏi quảng trường. Đây là một trường hợp ở Paris vào thế kỷ XIX. Paul Watzlawick đã kể lại sự kiện này và nói rằng chính viên sĩ quan là người đã tạo ra sự thay đổi thực sự. Viên sĩ quan đã thành công trong việc điều chỉnh lại khung.

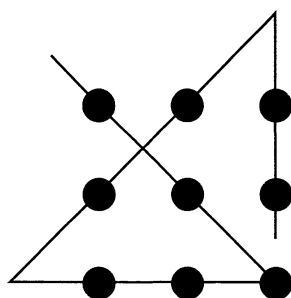
Viên sĩ quan này đã tạo ra một chiếc khung mới có thể làm hài lòng tất cả các bên. Thay vì lảng mạ, đe dọa, sử dụng bạo lực để đuổi người dân ra khỏi quảng trường, chỉ bằng cách thay đổi



khung hình quan sát họ, viên sĩ quan đã tạo ra một tình huống mà tất cả mọi người đều đồng tình.



Thưa các bạn, ở đây có chín chấm tròn. Các bạn hãy thử chơi trò nối tất cả những chấm này trong một nét. Các bạn không được nhấc bút chì lên giữa chừng và phải đi qua tất cả các dấu chấm. Đây vốn dĩ là một trò chơi rất nổi tiếng nên có lẽ trong các bạn có nhiều người đã biết đáp án. Nhưng dù vậy, hãy thử một lần. Dù có thử thế nào, cũng khó có thể nối chỉ bằng một nét.



Nếu muốn đi qua chín chấm này, ta sẽ phải đi ra ngoài. Để đi qua tất cả các điểm bằng một đường thẳng, ta phải kẻ ra bên ngoài ít nhất một phần. Tương tự như vậy, việc đóng khung và đưa ra quan điểm mới bắt đầu bằng việc thoát khỏi những quan niệm cố hữu, định kiến hiện có.

Vì vậy, tạo lại khung mới là gì? Đó là đưa quan điểm về một tình huống đã trải nghiệm hoặc bối cảnh mang tính khái niệm, cảm xúc vào một khung khác và thay đổi quan điểm hay bối cảnh ấy. Khung mới này phù hợp hoặc đúng với sự thật của một tình huống cụ thể nhất định hơn, do đó thay đổi hoàn toàn ý nghĩa của tình huống.

Trong cuốn *A lawyer who reads luck*, luật sư Nishinaka Tsutomu đã nhận được yêu cầu tư vấn ly hôn cho một người phụ nữ. chồng của người phụ nữ này làm việc ở một công ty xây dựng dân dụng, rất thích nhậu nhẹt và thường xuyên về nhà muộn, nên mối quan hệ vợ chồng trục trặc. Người phụ nữ này thậm chí còn không chuẩn bị cơm cho chồng vì bất mãn.

Tất cả mọi người đều can ngăn, nhưng người phụ nữ này không thể chịu đựng thêm được nữa và nhất quyết ly hôn. Trong quá trình tư vấn, cô chỉ liên tục nói về những bất mãn với chồng. Nhưng một tháng sau, vào ngày tư vấn tiếp theo, người phụ nữ đột ngột nói là không muốn ly hôn nữa.

Vào một ngày hè nọ, khi đang đi tàu điện ngầm, người phụ nữ đã vô tình nhìn thấy bóng dáng chồng làm việc giữa đường phố nóng bức qua cửa sổ và hiểu được công việc của chồng vất vả, mệt mỏi như thế nào. Cô nhận ra nhờ chồng đã vất vả làm việc như vậy, mà bản thân mới có cuộc sống như hiện tại.

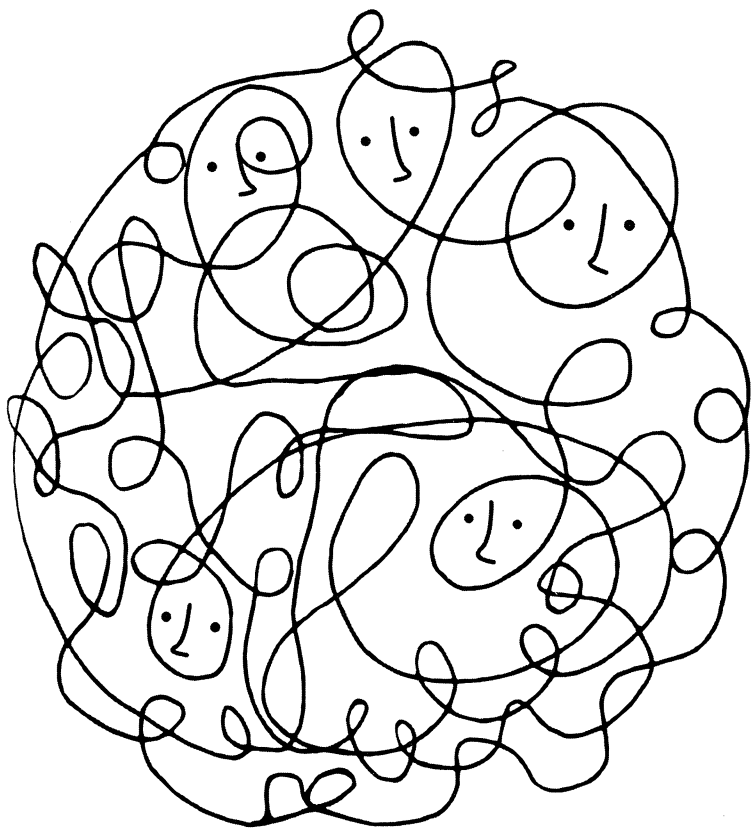
Đêm hôm ấy, người chồng lại về nhà muộn như thường lệ, nhưng người vợ đã chào đón nồng nhiệt. Kể từ ngày hôm ấy, người chồng luôn về nhà ngay sau khi kết thúc công việc. Người vợ vừa

thay đổi thái độ với chồng, người chồng cũng thay đổi thái độ với vợ, hai người tránh được những trận cãi vã.

Để kết thúc bài viết, chúng ta sẽ xem xét sâu hơn ví dụ này. Vốn dĩ, với người vợ, chiếc khung về người chồng là một kẻ nát rượu, không quan tâm đến gia đình.

Thế nhưng, nếu quan sát bằng một chiếc khung mới, người chồng là một người cần mẫn hoàn thành công việc nặng nhọc vào một ngày hè nắng nóng và uống rượu để giải nhiệt công việc. Cuối cùng, thông qua chiếc khung mới, sự phóng chiếu vô thức biến mất, sự thay đổi thành một hệ thống mối quan hệ quân bình bắt đầu. Có một điều cần thiết để có một khung mới như thế này, đó là sự đồng cảm với đối phương. Đó là tâm thế đặt mình vào vị trí của đối phương để suy nghĩ và cảm nhận. Quan điểm mới để thay đổi mối quan hệ không tự nhiên hình thành, mà cần có thái độ đồng cảm - đặt mình vào vị trí của người khác.

# lời kết



Con người không phải là một cỗ máy để mà tháo rời rồi thay thế các bộ phận sao cho phù hợp với mục đích tùy theo hoàn cảnh. Còn có một câu nói rằng con người luôn mang theo toàn bộ lịch sử nhân loại. Nói một cách đơn giản, lịch sử của nhân loại được khắc ghi bên trong cuộc đời của một con người. Gia đình cũng tương tự vậy.

Các bạn đã tìm hiểu được từ trong cuốn sách này rằng có một sự lặp lại trải dài qua nhiều thế hệ bên trong các vấn đề, xung đột của một gia đình. Vấn đề của một gia đình là một phần lịch sử lâu đời của chính gia đình ấy. Chính những phần như thế này tạo ra khó khăn khi giải quyết các vấn đề trong gia đình.

Gia đình luôn muốn giải quyết vấn đề bằng cách chỉ điểm một người hay một sự kiện cụ thể nào đó. Tuy nhiên đó chỉ là một phần, chỉ là một triệu chứng thể hiện khuôn mẫu đã được lặp đi lặp lại hàng chục năm qua nhiều thế hệ.

Trong tâm lý học có một thuật ngữ là “bệnh thương hàn tâm lý Mary”. Typhoid Mary là biệt danh được đặt cho một người phụ nữ tên là Mary Mallon sống ở Mỹ đầu thế kỷ XX.

Cô đã gây ra đại dịch thương hàn bảy lần ở thành phố New York. Rất nhiều người đã chết và phải chịu những di chứng vì bệnh thương hàn. Nhưng người phụ nữ gây ra bệnh thương hàn lại sống rất khỏe mạnh không có vấn đề gì. Các nhà chức trách New York sau khi biết nguyên nhân gây bệnh là Mary đã cách ly cô cùng với bản cam kết là không nấu ăn suốt quãng đời còn lại.

Có những người gây ra rất nhiều vấn đề và xung đột về mặt cảm xúc, tác động kinh khủng tới người khác, khiến họ đau khổ nhưng bản thân lại sống tốt. Những người như thế này cũng là một kiểu thương hàn tâm lý Mary. Cách thức quan hệ, giao tiếp, tính cách lệch lạc hay đặc điểm bệnh lý của họ tác động đến những người xung quanh, gây ra xung đột bất tận và còn được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, trở thành nguyên nhân gây ra sự lặp lại của bất hạnh. Vì vậy, theo tâm lý học, có thể có người siêu truyền bệnh ở khía cạnh tâm lý học. Họ lây lan bệnh lý của bản thân, khiến người khác rơi vào rắc rối, nhưng bản thân lại hoàn toàn bình thường. Tôi sẽ xem xét lại phần này một lần nữa.

Các bạn cần nhớ là các vấn đề trong đoàn thể xã hội, trong đó có gia đình, không phải bỗng dưng nảy sinh. Và sự thay đổi của vấn đề không chỉ là sự thay đổi của một người. Nó có thể là một khuôn mẫu đã được lặp đi lặp lại qua nhiều thế hệ. Vậy làm thế nào để có thể phá vỡ được khuôn mẫu này?

Chúng ta cần phải biết được rằng rốt cuộc đã có chuyện gì xảy ra trong gia đình chúng ta, nguyên nhân và kết quả của xung đột ấy là như thế nào, khuôn mẫu được lặp đi lặp lại ra sao. Những người gây ra sự khổ đau và xung đột lớn nhất ở trong gia đình mình có thể không thể cảm nhận được rõ vấn đề như các thành viên khác. Các thành viên khác kêu gào mệt đến chết đi được, nhưng những người giống như Typhoid Mary không thể hiểu nỗi đau ấy và tự hỏi tại sao điều đó là vấn đề và vẫn sống bình thường. Điều cần thiết ở đây là suy nghĩ về việc thay đổi hệ thống quan hệ.

*“Nghe thật mâu thuẫn nhưng ta có thể thay đổi  
khi chấp nhận bản thân như vốn là.”*

*- Carl Rogers -*

Có một câu ngạn ngữ Pháp nói rằng khi ta thay đổi quá nhiều, ta sẽ quay trở lại vị trí cũ. Tôi muốn nhấn mạnh là sự thay đổi trong mối quan hệ cần từng bước từng bước một, không nên quá nhanh. Sự thay đổi như vậy bắt đầu từ “việc hiểu” rằng hình ảnh bản thân trong các mối quan hệ mà ta đang nghĩ đến có thể không phải là tất cả. Vì vậy, tôi khuyến khích sự thay đổi dần dần để có được sự thay đổi thực sự.

Sự thay đổi trong mối quan hệ không xảy ra với sự thay đổi của chỉ một người. Những người trong cuộc đều cần thay đổi. Nếu chỉ thay đổi những người liên tục gây ra xung đột và căng thẳng cho những người xung quanh, mọi thứ có vẻ như đã được giải quyết nhưng không phải như vậy.

Khi một người nghiện rượu hồi phục, những thành viên khác trong gia đình - những người đã mong muốn điều đó khó có thể đảm đương nổi sự thay đổi sau khi người nghiện rượu hồi phục. Trái lại, khả năng cao còn có thể ly hôn hay gia đình tan vỡ. Vậy nên, để có sự thay đổi trong một mối quan hệ, toàn bộ các thành viên trong gia đình hay tập thể cần phải thay đổi, chứ không chỉ là một người. Sự thay đổi ở đây chính là sự thay đổi trong mối quan hệ và giao tiếp.

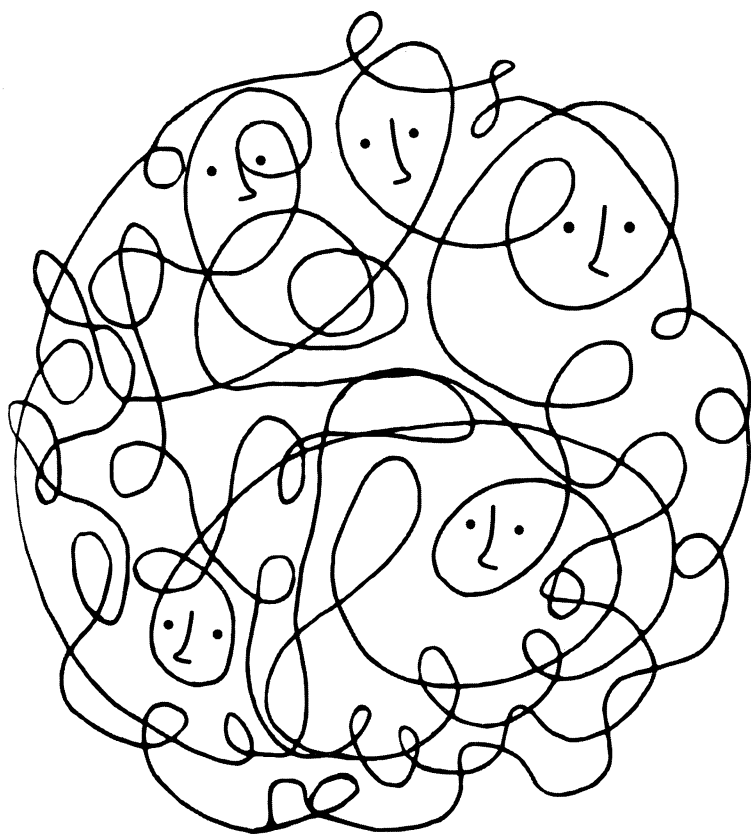
Những thứ như *“Chúng ta phải như thế này, chúng ta phải được tâm này!”* rất khó có thể trở thành nguồn động lực cho sự thay đổi

nền tảng. Vì nó thiếu đi sự kiên trì, nhẫn nại. Sự thay đổi của mối quan hệ không phải là mục đích một chiều để đạt được điều gì đó. Thay vì đặt ra một mục đích nào đó, việc giao tiếp và thấu hiểu sâu sắc về nhau là động lực thúc đẩy sự thay đổi.

Cho đến thời điểm này, chúng ta đã nghe đi nghe lại rất nhiều lần những từ như thấu hiểu và đồng cảm. Một cách diễn đạt khác của sự thấu hiểu và đồng cảm là tình yêu hay tình bạn. Chúng ta trải qua rất nhiều nỗi đau, tổn thương và xung đột trong các mối quan hệ. Chính tình yêu và tình bạn sẽ biến đổi và hồi phục những mối quan hệ này.

Hãy nhớ rằng cố gắng đồng cảm và thấu hiểu sâu sắc các thành viên trong gia đình hay bạn bè là một phần của sự nỗ lực không ngừng nghỉ để bảo vệ tình yêu và tình bạn với họ. Tôi mong rằng các bạn sẽ dành nhiều thời gian để ngẫm nghĩ về bản thân thông qua cuốn sách này.





NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN  
Tầng 11, D29 Phạm Văn Bạch, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội  
ĐT: (84.024).22147825  
Fax: 024.39436024. Website: [nxbthanhnien.vn](http://nxbthanhnien.vn);  
Email: [info@nxbthanhnien.vn](mailto:info@nxbthanhnien.vn)  
Chi nhánh: 145 Pasteur, Phường 6, Quận 3,  
Tp. Hồ Chí Minh. ĐT: 028 39106962 - 028 3910696

---

## Tâm lý học mối quan hệ

*Choi Kwanghyun*

Chịu trách nhiệm xuất bản: *Đ.T.*  
Giám đốc - Tổng Biên tập: LÊ THANH HÀ

Biên tập: Nguyễn Thị Hào

Trình bày: Ji Tebby

Text bìa: NeyH

Sửa bản in: Phương Thảo

Liên kết xuất bản và phát hành

**CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG AZ VIỆT NAM**

Số 50, Đường 5, Tập thể F361, An Dương, Yên Phụ, Tây Hồ, Hà Nội.

Tel: (+84-24) 3717 2838 - Fax: (+84-24) 3717 2838

Facebook: <https://www.facebook.com/bookland.landofwords/>

Phát hành tại Hồ Chí Minh

148 Nguyễn Hữu Dật, Phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú,

Tp. Hồ Chí Minh.

Tel: (028) 3816 1126

---

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm. In tại Công ty Cổ phần In Sao Việt.  
Địa chỉ: 9/40 Ngụy Nhu Kon Tum, Phường Nhân Chính, Quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội.  
Xưởng SX: Lô CN7.2.1 Khu Công Nghiệp Thạch Thát, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội.  
Số xác nhận ĐKXB: 409-2022/CXBIPH/18-11/TN.  
Số QĐXB: 429/QĐ - NXBTN, cấp ngày 7-3-2022.  
Mã ISBN: 978-604-358-045-7.  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.