

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

Chương 9 - 10



TỰ TẠO KHỔ NÃO

Nguyễn Dực dịch

(tiếp theo)

Trong cuốn *Intimate Behavior*, tác giả Desmond Morris cũng có đề cập đến những thay đổi tự nhiên về nhu cầu gần gũi của con người. Ông ta cho rằng mọi người trong chúng ta đều trải qua ba giai đoạn như sau: "Hãy ôm tôi", "Đề tôi xuống" và "Hãy để tôi yên". Chu kỳ này xảy ra từ những năm đầu tiên của cuộc sống: Thuở sơ sinh, lúc nào đưa bé cũng cần được bao bọc, che chở. Đó là giai đoạn "hãy ôm tôi". Đến lúc đưa bé bắt đầu khám phá thế giới chung quanh khi nó tập bò, tập đi và đạt được vài trạng thái độc lập, tự quản tức là giai đoạn "đề tôi xuống". Mặc dù đây là sự phát triển thông thường nhưng không phải lúc nào các giai đoạn này cũng đi xuôi về một hướng. Có khi đưa bé cảm thấy lo sợ vì tách rời quá xa với người mẹ, chúng quay lại giai đoạn "hãy ôm tôi" để tìm lại cảm giác vỗ về, an ủi. Khi trưởng thành, đưa bé chặt vật trong việc xác định bản ngã của mình và đây là giai đoạn rất quan trọng trong cuộc sống, đó cũng là giai đoạn "để tôi yên". Mặc dù đây là thời gian gây nhiều đau khổ cho các bậc cha mẹ, các chuyên gia nhận định rằng đó là chuyện thông thường và cần thiết để một đứa bé chuyển từ thời trẻ tuổi đến thành nhân. Xa hơn một bước nữa, người ta cho rằng có nhiều tiểu giai đoạn phối hợp với nhau trong giai đoạn này. Những người trẻ thường hay la lớn ở nhà rằng "Hãy để tôi yên" thì ngược lại, đối với bạn bè hay đồng trang lứa, họ có thể lại cần đến cảm giác "hãy ôm tôi".

Đối với các tương quan của người lớn cũng vậy. Mức độ gần gũi có khi được thay thế bằng mức độ xa cách và đây cũng là một chu kỳ rất bình thường trong tiến trình tăng trưởng và phát triển của mối tương quan. Để đạt được đầy đủ tiềm năng của một con người, chúng ta cần

phải dung hòa nhu cầu thân cận với người ngoài và nhu cầu phát triển độc lập tính trong nội tâm. Có thể chúng ta mới lớn khôn và phát triển thành một cá thể biệt lập.

Nếu hiểu được những giai đoạn phát triển như vậy là tự nhiên và thông thường thì chúng ta sẽ không bị sợ hãi, không phản ứng với cảm giác hốt hoảng khi những dấu hiệu rời xa, cách biệt xuất hiện từ người bạn đường, mà chỉ coi đó như ngọn sóng rút ra để rồi lại ập vào bờ bãi. Dĩ nhiên, cũng có khi tình trạng xa cách là dấu hiệu của những rắc rối nghiêm trọng có thể dẫn đến đổ vỡ, và trong những trường hợp như vậy, trị liệu tâm lý là chuyện cần thiết. Điều cần ghi nhận ở đây là những dấu hiệu xa cách không phải lúc nào cũng tự động mang ý nghĩa tai họa. Đôi khi chúng chỉ thuần túy là một thời khoảng trong chu kỳ tiến hóa để rồi sau thời gian suy thoái, chúng lại làm cho mối liên hệ trở lại nguyên trạng hay có khi trở thành tốt đẹp hơn.

Do vậy, thái độ chấp nhận, thông hiểu những sự thay đổi tự nhiên đóng một vai trò quan trọng trong quan hệ tương tác với tha nhân. Chúng ta có thể khám phá ra nhiều chuyển đổi sâu xa trong lúc tưởng như sắp gặp tai họa và những chuyển đổi này có thể lại là một tụ điểm để cho tình yêu chân chính đơm hoa kết trái. Mối liên hệ có thể không còn thuần túy đam mê, không còn thân tượng hóa, tuyệt đối hóa người yêu nữa mà thay vào đó, chúng ta bắt đầu hiểu rõ đối tượng, nhìn đối tượng như một cá thể biệt lập với những ưu cũng như khuyết điểm không khác gì chính chúng ta. Đây là một giai đoạn không thể thiếu vắng nếu chúng ta muốn thiết lập một cam kết chân thành, một tình yêu chân thật.

Nếu chấp nhận và thông hiểu những đổi thay này, cuộc hôn nhân của Margaret có thể đã cứu vãn được: Mối liên hệ giữa hai người đang dựa trên những yếu tố khác chứ không phải là đam mê, lãng mạn.

May mắn là câu chuyện của Margaret không chấm dứt ở đây. Độ hai năm sau buổi trị liệu cuối cùng, tôi gặp lại cô ấy trong một khu buôn bán (việc gặp lại các thân chủ cũ ở những nơi công cộng như vậy thường làm những chuyên viên trị liệu như chúng tôi cảm thấy không mấy thoải mái). Tôi hỏi:

"Sao? Lúc này cô thế nào?" Margaret vui vẻ đáp: "Không thể nào tốt đẹp hơn nữa, chúng tôi đã trở lại với nhau vào tháng rồi."

"Thế hả?"

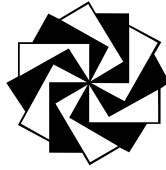
"Vâng, rất tốt đẹp. Vì cùng chăm sóc cháu bé nên chúng tôi vẫn gặp nhau thường. Lúc đầu hơi khó khăn... Nhưng sau khi ly dị thì những áp lực không còn nữa. Chúng tôi không trông đợi gì đối với



nhau và cùng nhận ra rằng chúng tôi vẫn còn yêu nhau. Dĩ nhiên, nhiều chuyện không còn như lúc trước nữa nhưng chúng tôi không coi là quan trọng nên chúng tôi rất vui vẻ với nhau. Thật hoàn toàn!"

Chương 10

CHUYỂN HƯỚNG VIỄN TƯỢNG



Ngày xưa có một triết gia Hy Lạp đã dạy đệ tử rằng mỗi khi bị người khác xúc phạm thì hãy trả công cho họ và người đệ tử này đã thực hành lời giáo huấn của sư phụ trong suốt ba năm. Sau khi mãn hạn, sư phụ nói với đệ tử rằng: "Bây giờ thì con có thể đi Athens để học khôn". Khi đến Athens, người đệ tử gặp một ông già từng trải đứng ở cổng thành. Ông ta lảng nhục tất cả những ai đi ngang qua cổng. Người đệ tử lúc đi qua cũng không tránh khỏi sự nhục mạ của ông già. Nhớ lại chuyện mình đã làm trong ba năm qua, người đệ tử bỗng mỉm cười. Ông già hỏi: "Sao bị ta lảng nhục mà nhà ngươi lại cười?". Người đệ tử đáp: "Suốt ba năm trời tôi đã phải trả tiền để học chuyện đó và bây giờ lại được ông cho không." Ông già nói: "Vào thành đi, tất cả là của người đó".

Desert Fathers, những nhà tu khổ hạnh ẩn cư Cơ Đốc Giáo vào thế kỷ thứ 4 sau công nguyên, là một giáo đoàn với những đặc tính rất khác thường đã dùng mẫu chuyện trên đây để nói về giá trị của những khó khăn và khổ ải trong đời sống. Nhưng "Thành phố của sự khôn ngoan" đã mở ngõ cho người đệ tử trong câu chuyện trên không phải chỉ do những khó cực mà ông ta đã trải qua. Lý do khiến người đệ tử đối phó một cách rất hiệu quả với những hoàn cảnh khó khăn là khả năng chuyển đổi viễn tượng của mình, khả năng khiến ông ta có thể nhìn hoàn cảnh của mình từ một quan điểm khác.

Khả năng chuyển đổi tầm nhìn được coi là một phương tiện vô cùng mạnh mẽ và hữu hiệu để đối phó với những khó khăn của đời sống. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích như sau:

"Có được khả năng nhìn sự việc từ những viễn tượng khác nhau là một điều rất bổ ích. Với khả năng này, người ta có thể dùng một số kinh nghiệm hoặc bị kích nào đó để phát huy tính tĩnh lặng của tâm thức. Chúng ta nên nhớ rằng bất cứ một hiện tượng, biến cố nào cũng đều có những khía cạnh khác nhau. Tất cả mọi chuyện đều có tính cách tương đối. Thí dụ như trong hoàn cảnh mất nước của tôi. Dĩ nhiên đó là một thảm nạn khủng khiếp nếu nhìn vào những đống nát tang thương tại Tây Tạng. Nhưng đồng thời, tôi cũng nhìn vấn đề dưới một

góc cạnh khác, và với địa vị một người tỵ nạn, tôi có một viễn tượng khác. Đại loại như tôi không còn cần đến những nghi thức, lễ lạc như xưa nữa. Nếu mọi chuyện vẫn như cũ, vẫn tốt đẹp thì trong rất nhiều cơ hội, người ta chỉ giả vờ, làm cho có lệ. Nhưng khi đã trải qua hoàn cảnh hiểm nghèo thì không ai có thì giờ để ngụy tạo nữa. Nhìn từ góc độ đó, thảm nạn vừa qua cũng khá hữu ích cho tôi. Ngoài ra, tư cách tỵ nạn đã tạo cho tôi vô số cơ hội để gặp gỡ nhiều người. Những người từ các truyền thống tín ngưỡng, các tầng lớp xã hội khác nhau, những người mà nếu tôi vẫn còn trong nước thì có thể không có cơ hội để gặp.

"Thông thường thì khi có những rắc rối xảy ra, tầm nhìn của chúng ta bị thu hẹp lại. Làm như tất cả đều chú mục vào tâm trạng lo lắng đối với vấn đề, làm như chỉ có mình phải chịu đựng khó khăn. Tâm lý này có thể dẫn đến tình trạng chỉ nghĩ đến mình mà hậu quả là vấn đề trở nên phức tạp hơn. Khi tình trạng này xảy ra, tôi nghĩ rằng sự quan sát từ một góc cạnh rộng rãi hơn sẽ rất có ích như hiểu được rằng rất nhiều người khác cũng trải qua những khổ nạn như mình hoặc còn khổ hơn mình nữa. Phương pháp thay đổi cách nhìn này giúp chúng rất nhiều trong những trường hợp bệnh hoạn, đau đớn. Dĩ nhiên là không dễ gì tập trung ý tưởng để thực tập thiền quán khi những đau đớn thể xác dâng lên nhưng nếu thực hành thuần thục sẽ giúp chúng ta so sánh mình với những trường hợp tương tự chung quanh, quan sát nỗi khổ đau của mình từ một góc cạnh khác của đời sống. Và điều này giúp ích chúng ta rất nhiều. Ngược lại, nếu chỉ chú tâm vào chuyện đang xảy ra, chúng sẽ trở nên to lớn hơn, nặng nề hơn hầu như không kiểm soát nổi. Khi mang nỗi khổ của mình ra so sánh với một hoàn cảnh bi đát hơn, hiểm độc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng nỗi khổ của mình nhỏ bé hơn, dễ dàng hơn và do đó, dễ chịu đựng hơn.

Trước một buổi đàm luận với đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi vô tình gặp một người quen vốn là quản lý viên thiết bị tại chỗ làm cũ. Trong thời gian thuê mướn cơ sở của ông ấy, chúng tôi không mấy hòa thuận với nhau vì tôi tin rằng ông ta đã không cung cấp đúng tiêu chuẩn dịch vụ săn sóc bệnh nhân để đổi lấy những lợi lộc tài chính. Tôi không gặp ông ta đã lâu vậy mà cảm giác tức giận đột nhiên dâng lên khi tôi tình cờ gặp mặt ông ấy. Khi vào đến phòng khách riêng của đức Đạt Lai Lạt Ma trong khách sạn, tôi đã dịu xuống rất nhiều nhưng tâm trí vẫn chưa hoàn toàn êm ả. Tôi nói với đức Đạt Lai Lạt Ma khi buổi đàm luận bắt đầu:

"Giả như ai đó làm mình bực tức, phản ứng tự nhiên của chúng ta là cảm giác sân hận nổi lên. Trong đa số trường

hợp, cảm giác giận dữ không chỉ dâng lên vào lúc đó mà kéo dài về sau, có khi rất lâu về sau. Và mỗi khi nghĩ đến, cảm giác sân hận vẫn trở lại như lúc câu chuyện xảy ra lần đầu. Xin Ngài cho biết chúng ta phải đối xử với tâm lý này như thế nào? Đức Đạt Lai Lạt Ma gật đầu và nhìn tôi. Tôi có cảm giác rằng Ngài biết tôi có lý do khi đưa ra câu hỏi này chứ không chỉ thuần túy với mục tiêu thảo luận. Ngài đáp:

"Nếu nhìn vấn đề dưới một góc cạnh khác, chúng ta sẽ thấy rằng người đã gây ra cảm giác bực bội cho mình cũng có những điểm tốt, những mặt tích cực. Lại nữa, ngay chính hành vi làm chúng ta giận dữ cũng có thể đã gây tạo cho chúng ta một vài cơ hội, vài điều mà bình thường chúng ta không làm sao thấy được, ngay cả trong quan điểm của chúng ta. Cho nên chỉ với một ít cố gắng, chúng ta có thể nhìn vấn đề từ nhiều góc cạnh khác nhau. Đó là điều rất hữu ích".

"Nhưng trong trường hợp mặc dù đã cố gắng, chúng ta cũng không tìm ra một điểm tốt đẹp hay một khía cạnh tích cực nào của câu chuyện thì sao?"

"Trong trường hợp như vậy, chúng ta phải cố gắng hơn. Chúng ta phải cần thì giờ để tìm hiểu vấn đề từ những viễn tượng khác nhau, những viễn tượng trực tiếp, chánh yếu chứ không phải giả tạo, tưởng tượng. Đồng thời, chúng ta phải nhận xét một cách khách quan chứ không để cho tình cảm làm sai lệch sự nhận xét. Thường thì khi thù ghét một người nào, chúng ta cho họ xấu hoàn toàn, 100% tiêu cực - hoặc cùng một cách thể tương tự, khi yêu thương một người nào, chúng ta cho họ hoàn toàn tốt, 100% tích cực.

Nhưng cách nhìn đời như vậy không phù hợp với thực tế, vì trong nhiều trường hợp, một người bạn rất thân thiết mà ta đối xử như bát nước đầy cũng có thể vì một lý do nào đó làm phật lòng mình. Hoặc một kẻ thù của ta nhưng thật lòng hối lỗi, cư xử hết sức tử tế với mình thì không lý gì mình cứ quay lưng với họ. Cho nên không có ai hoàn toàn xấu mà cũng chẳng có ai hoàn toàn tốt. Người thật xấu cũng có điểm tốt và người thật tốt cũng mang trong mình dăm ba khuyết điểm. Bởi vậy, khi cho một người nào đó hoàn toàn xấu hay tốt thì chẳng qua đó là sự phóng chiếu tâm lý của chính chúng ta, nghĩa là ta gán cho họ như vậy chứ không phải là bản chất thật của họ.

"Tìm cái tốt trong những người xấu là điều hữu ích nhưng chưa đủ. Chúng ta cần phải thường xuyên nhắc nhở mình, thường xuyên thực tập phương pháp chuyển đổi tầm nhìn cho đến khi tâm lý của chúng ta quen với

cách sinh hoạt mới. Tổng quát mà nói, khi ở trong hoàn cảnh khó khăn, chúng ta không dễ gì thay đổi quan điểm nếu chỉ áp dụng một vài lần các tư tưởng mới. Muốn thay đổi, chúng ta phải kinh qua một thời gian dài học hỏi, luyện tập để làm quen với quan điểm mới hầu có thể đối phó hữu hiệu với hoàn cảnh khó khăn".

Giữ vững lập trường thực dụng của mình, đức Đạt Lai Lạt Ma nói tiếp:

"Tuy thế, nếu đã cố gắng bằng mọi cách mà chúng ta vẫn không tìm thấy một góc cạnh tích cực nào trong hành động của một người nào đó thì có lẽ cách tốt nhất là quên nó đi."

Cảm hứng về những lời thuyết giảng của đức Đạt Lai Lạt Ma, tối hôm đó, tôi cố tìm cho ra vài "góc cạnh tích cực" về viên quản lý nói trên với dữ kiện là ông ta không phải 100% xấu. Không mấy khó khăn, tôi đã nhớ lại rằng ông ấy là một người cha rất thương con, bằng mọi cách muốn cho con nên người. Và tôi cũng nhận ra rằng những lần đụng chạm với ông ta đã dẫn tôi đến một quyết định tốt đẹp hơn: Tìm được một địa điểm thuận lợi hơn nhiều cho công việc. Không phải những khám phá này làm cho tôi trở nên thân thiện với ông ta, nhưng quả thực, chúng làm tôi bớt ác cảm với viên quản lý mà không phải tốn nhiều công sức. Sau này, đức Đạt Lai Lạt Ma còn thuyết giảng về một bài học sâu sắc hơn: Làm sao để chuyển hóa thái độ của chúng ta đối với kẻ thù và làm sao để quan tâm đến họ.

VIỄN TƯỢNG MỚI ĐỐI VỚI KẸ THÙ

Phương pháp đầu tiên để chuyển hóa thái độ của chúng ta đối với kẻ thù, theo đức Đạt Lai Lạt Ma, là sự phân tích có hệ thống và hợp lý những phản ứng theo thói quen của chúng ta đối với những người làm thiệt hại đến mình. Ngài nói:

"Ta hãy bắt đầu bằng cách xét qua thái độ đặc trưng của mình đối với kẻ địch. Thông thường thì không ai trong chúng ta mong cho kẻ thù gặp được những điều tốt đẹp, nhưng nếu họ bị đau khổ do những hành động của ta thì liệu chúng ta có vui sướng gì không trong chuyện đó? Hãy nghĩ cho kỹ về trường hợp này, liệu có gì đáng thương hơn thế? Mang trong lòng cảm giác thù hận và những ước vọng xấu xa. Có thật chúng ta ích kỷ, bất xứng đến như vậy?"

"Nếu áp dụng phương pháp rửa hận đối với kẻ thù, chúng ta sẽ tạo ra một vòng lẩn quẩn vì khi chúng ta trả đũa, đối phương sẽ không ngồi yên để chấp nhận. Họ sẽ phản ứng mạnh hơn, rồi chúng ta cũng hành động như vậy để đáp lại và câu chuyện cứ thế ngày càng tệ hại."

(còn tiếp)

