

*(Lưu-ý: Bìa có hố đen đời mình với con người mở cửa, vươn lên)*

ĐỜI SỐNG NHÂN-BẢN

VÀ ĐÔI NÉT TÂM-LÝ CHIỀU-SÂU

*“Thiếu huấn-luyện Nhân-Bản cách đầy đủ, toàn bộ công cuộc Đào-Tạo Linh-Mục mất đi Nền Móng cần thiết”.*

*(Tông-huấn Pastores Dabo Vobis, 43)*

CHƯƠNG MỘT

TÍNH-TÌNH-HỌC[[1]](#footnote-1)

(Caractérologie)

A. KHÁI-NIỆM

I. ĐỊNH-NGHĨA: Tính-tình (cá-tính) là tổng-hợp nhiều xu-hướng thẳm sâu (thường là bẩm-sinh và do di-truyền) làm thành cho cơ-sở tâm-linh của một cá-nhân.

II. LÝ-DO VÀ LỢI-ÍCH CỦA VIỆC HỌC VỀ TÍNH-TÌNH

1. Lý-do: Cần tìm hiểu con người của mình với các đặc-tính về tính-tình, khả-năng v.v. để từ nền tảng con người này chúng ta tiến lên. (Một trong những nguyên-tắc Tu-đức là: *Ân-sủng siêu-nhiên của Thiên-Chúa không phá bỏ những gì là tự-nhiên*).

2. Lợi-ích:

- Để biết-mình, để chấp-nhận-mình, để sửa-đổi, để đề- phòng và phát-huy.

- Để biết-người mà cảm-thông: Không vội quy-kết, không ép người vào một khung-tiền-chế, không cào-bằng, bắt mọi người phải đồng loạt như nhau.

- Biết người để đó-nhận.

- Biết người để nâng-đỡ, khuyến-khích.

- Biết người để rút kinh-nghiệm, để học hỏi.

III. TÍNH-TÌNH CÓ THỂ BIỂU-LỘ

QUA CÁC HÌNH-THỨC SAU:

- Vóc-dáng – Khuôn-mặt - Dáng đi đứng, cử-chỉ.

- Cách cư-xử - Nét chữ.

IV. PHƯƠNG-PHÁP TÌM BIẾT TÍNH-TÌNH

- Quan-sát - Dùng bảng trắc-nghiệm của các câu hỏi (Cho điểm hoặc trả lời có không) - Các loại trắc-nghiệm khác (Thí-dụ: Rorschach).

V. LƯU-Ý ĐỀ-PHÒNG KHI HỌC VỀ TÍNH-TÌNH

1. Môn tính-tình-học không phải là để xét-đoán tính-nết người khác, nó là môn khoa-học-nhân-văn nhằm trình-bày và mô-tả những đặc-tính có tính chất gợi-ý. Vì vậy, ta đừng vội áp-dụng bằng cách gán-ghép, xét-đoán và đánh-giá người khác theo tiêu-chuẩn luân-lý, đạo-đức và cũng không được đồng-hóa tuyệt-đối một người với tính-tình của người đó.

Nên nhớ tính-tình không phải là một cái gì đã-hoàn- thành, một lần là xong, trái lại nó có thể là một tiến-trình đang-hình-thành và biến-đổi theo cuộc sống thực-tế.

Có thể nói có 2 hình-thức của tính-tình:

- Một hình-thức trên danh-nghĩa, trên nguyên-tắc.

- Một hình-thức trên thực-tế, được thể hiện nơi cuộc sống.

Thí-dụ: Một tội nhân sau khi ăn năn hối cải, tuy vẫn giữ những đặc-điểm của tính-tình mình nhưng cách sống đã đổi khác với sự can-thiệp của ý-thức, ý-chí và tự-do.

2. Tính-tình của một người sẽ có thể bị biến-đổi theo thời-gian do môi-trường hoàn-cảnh, do giáo-dục, do kinh-nghiệm bản thân (Có khi đau thương) do cố-gắng tu sửa, nhất là nơi tu-sĩ, vì vậy ta nên tránh cái nhìn định-kiến, in trí.

VI. PHÂN-LOẠI TÍNH-TÌNH

1. Hệ-thống René le Senne.

Trên thế-giới có nhiều lối phân-loại tính-tình, nhưng hệ-thống mà hiện nay được nhiều người chấp-nhận là hệ-thống của René le Senne.

Hệ-thống phân-loại này bắt đầu từ hai nhà tâm-lý-học người Hà Lan tên là Haymans và Wierma. Hai ông đã gởi đi 60 câu hỏi với sự cộng-tác của 3.000 y-sĩ để nghiên-cứu tính-tình của 2.523 người.

Sau khi phân-tích tổng-hợp và thống-kê các kết-quả, hai ông nhận thấy rằng dù có nhiều hình-thức phức-tạp nhưng cuối cùng tính-tình cũng chỉ bị chi phối chủ-yếu do 3 yếu-tố đơn-giản này:

- Cảm-năng (Émotivité): Yếu-tố nói lên sự xúc-động dễ dàng hay không.

- Hoạt-năng (Activité): Nói lên khả-năng vượt thắng trở-ngại dễ hay không (Cách hoạt-động, lý-do hoạt-động).

- Phản-ứng (Retentivité): Nói lên ảnh-hưởng của cảm-giác trên đời sống của tâm-hồn, hoặc nói cách khác: Bàn về cách phản-ứng (hoặc đáp-ứng) của mỗi người trước một kích-thích hay trước một biến-cố.

Tất cả những kết-quả trên được giáo sư René le Senne triển khai thành hệ-thống tính-tình-học.

2. Các ký-hiệu viết tắt về ba yếu-tố căn-bản của tính-tình.

- C, vC (Cảm, vô-Cảm). Ai có Cảm-năng dưới trung-bình thì gọi tắt là Vô-cảm.

- H, vH (Hoạt, Vô-Hoạt).

- S, T (Sơ-cấp, Thứ-cấp).

Tám-mẫu cá-tính trong bảng-phân-loại dưới đây là tám-mẫu “*nguyên chất chưa bị pha trộn*”, trong thực-tế hiếm có như vậy, đa số là những cá-tính trung-gian, và trong một loại cũng còn có những phân-biệt khác.

Tám-mẫu dưới đây chỉ giúp ta hiểu rõ những cá-tính như thế nào mà thôi. Cá-tính không có trách-nhiệm về những hoạt-động của ta. Trách-nhiệm đó là của cái-tôi chủ-thể. Cái-tôi này phải biết dùng, biết khai thác triệt để cá-tính của mình hầu tạo nên một nhân-vị tốt đẹp đến mức tối-đa mà cá-tính đó cho phép thực-hiện được.

VII. BẢNG-PHÂN-LOẠI TÍNH-TÌNH:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Đặc-tính | | | Ký hiệu | Tên loại | Khuynh-hướng  chính |
| CẢM | Vô  hoạt | Sơ | C-Vh-S | Duy-cảm, Thần-kinh. Nerveux | Thích giải-trí |
| Thứ | C-Vh-T | Đa-tình, đa cảm, lãng- mạn. Sentimental | Thâm trầm |
| Hoạt | Sơ | C-H-S | Hiếu-hoạt, nộ, hăng. Colérique | Hoạt-động |
| Thứ | C-H-T | Nhiệt tình, đam-mê. Passionné | Việc làm, bền |
| VÔ-CẢM | Hoạt | Sơ | Vc-H-S | Thực-tế, đa huyết.  Sanguin | Thành-công trong xã-hội |
| Thứ | Vc-H-T | Tĩnh-lạnh, lãnh-đạm. Flegmatique | Làm theo  Nguyên-tắc |
| Vô  hoạt | Sơ | Vc-Vh-S | Nhu-nhược, vô định hình. Amorrphe | Hưởng-thụ |
| Thứ | Vc-Vh-T | Vô-tình. Apathique | Cầu-an |

B. QUẢNG-DIỄN

I. CẢM-NĂNG (Émotivité)

1. Định-nghĩa.

a. Cảm-năng là yếu-tố nói lên sự xúc-động dễ dàng hay không nơi con người trước những sự-kiện lớn nhỏ xảy ra trong cuộc đời. Những sự-kiện này (Một biến-cố, một tin-tức, một ý-tưởng hoặc sự hiện-diện của một người ...) được coi là những kích-thích.

b. Nói cách khác, mỗi khi chúng ta xúc-động nghĩa là ta đáp-ứng trước những kích-thích, những thay đổi của hoàn-cảnh ảnh-hưởng tới ta.

c. Cảm-năng là hình-thức sơ-đẳng nhất và thuộc loại dễ quan-sát nhất.

d. Mỗi khi ta biểu-lộ cảm-năng tức là lúc ta cho xuất đi một năng-lượng của cơ-thể để đáp-ứng một kích-thích. Năng-lượng xuất ra được ví như nhiên-liệu để làm chuyển động một hành-vi của tâm-linh hoặc của cơ-thể.

e. Trong thực-tế, nếu muốn phân-biệt giữa loại người cảm và vô-cảm ta dựa vào nguyên-tắc sau: Để đạt cùng một kết-quả, loại người cảm chỉ cần một lượng kích-thích nhỏ, còn loại người vô-cảm cần một kích-thích lớn hơn.

2. Triệu-chứng của Cảm-năng.

Qua cảm-năng ta thấy được trạng-thái tâm-lý (Vui, buồn, giận, ghét, thương, sợ ...) và kèm theo đó là những hiện-tượng sinh-lý của cơ-thể (Nét mặt, màu da, gân và bắp thịt, lưỡi, cuống họng, nhịp tim, hơi thở, tuyến-nội-tiết ...).

3. Hậu-quả của Cảm-năng.

a. Cơ-thể: Dễ khóc, dễ cười, dễ đỏ mặt, tái mặt, trống ngực đập, thở hổn hển, líu lưỡi, tắc họng, khoa chân múa tay, bơ phờ tê dại, toát mồ hôi và có khi táo bón.

b. Tâm-hồn:

- Dễ xúc-động (Có khi che dấu bằng bộ mặt tỉnh).

- Dễ thay đổi tâm-trạng từ vui-vẻ qua buồn chán.

- Dễ áy náy, lo-âu, hồi-hộp, ví-dụ: Khi phải chờ đợi.

- Cảm-năng luôn ở tình-trạng báo động.

- Linh động và phong phú về mặt tâm-lý và sinh-lý bằng: Hăng, vui, phấn-khởi, buồn, chán nản, bồn chồn.

- Giúp tăng cường phản-ứng: Mau lẹ, dễ dàng, mãnh-liệt.

- Ăn nói hăng-say, dễ cường-điệu-hóa, phóng đại, quen dùng từ ở cấp tối-đa, dễ la lớn.

4. Đánh giá Cảm-năng

a. Tích-cực:

- Là nguồn hứng thú thúc đẩy làm việc hăng, có đà hoạt-động.

- Làm cho cuộc đời thêm phong phú, hỗ-trợ cho trí tưởng-tượng và trực-giác, dễ say mê, dễ trở thành nghệ-sĩ, dễ là người mộ-đạo.

b. Tiêu-cực:

- Hay thay đổi.

- Áy náy, lo-âu, hồi-hộp.

- Tình-cảm dễ bộc phát nếu không được uốn nắn.

c. Ở mức thái quá và sự chữa-trị:

- Run rẩy tay chân, mí mắt nhấp nháy liên hồi, nhìn không vững, tiếng nói đứt quãng, cử-chỉ hấp tấp, vụng về, tê-liệt, chết trân tại chỗ.

- Sống bất-an, lo-âu, bị ám-ảnh, nếu gặp cơn xúc-động quá mãnh-liệt có khi thần-kinh bị tổn thương.

- Cần nghỉ-ngơi, cần nếp sống ổn định, điều hòa, ít xáo trộn, ít kích-thích, có khi phải điều-trị.

II. HOẠT-NĂNG (Activité)

1. Định-nghĩa và phân-biệt

- Hoạt-năng là sức-mạnh tự-nhiên bên trong giúp ta vượt qua mọi trở-ngại và thúc đẩy để dễ dàng hoạt-động.

- Hoạt-năng không liên quan gì đến tổng-số các hành-động của một người, cũng không đồng nghĩa với những khả-năng hoạt-động nhất thời của một người. (Lúc hứng khởi, lúc xuống tinh-thần).

- Nó cũng không phải là thứ hoạt-động ồn ào lăng-xăng có tính-cách bất-thường, không đều.

- Tóm lại, nó không đồng nghĩa với cái-lượng của những hoạt-động bên ngoài, mà là cái-lượng của năng-lực thể-xác và tâm-hồn, vốn có sẵn nơi một người. Nó là một đặc-tính bẩm-sinh tự-nhiên có tính-cách thường-xuyên và thúc đẩy người ta hành-động.

2. Triệu-chứng và đặc-điểm

LOẠI NGƯỜI-HOẠT

*a. Nhận-diện:* Muốn biết một người có hoạt hay không, ta nên quan-sát xem người đó phản-ứng thế nào khi gặp một trở-ngại, một khó khăn; người vô-hoạt dễ tháo lui, còn đối với người-hoạt, đó lại là lý-do thúc đẩy hoạt-động, là kích-thích tạo phấn-khởi.

*b. Luôn luôn có sẵn năng-lực tâm-sinh-lý:*

- Dù không có kích-thích nào cả, tự-nhiên thấy cần hành-động, thích thú khi có dịp được hoạt-động, khổ sở khi phải ở không và khi đó sẽ bới việc ra làm.

- Thấy có nhu-cầu cử động bắp thịt: Chạy nhảy, rượt đuổi, những trò chơi lanh lẹ, trèo núi, đi săn...

*c. Tiến-trình làm việc hăng-say:*

- Quyết-định dễ và mau.

- Bắt đầu thi-hành quyết-định dễ dàng, không chần chờ, không hoãn, nếu không có lý-do chính đáng.

- Bền bỉ tiến-hành công-việc, kiên-tâm, trì-chí, quyết vượt qua mọi trở-ngại.

- Lấy lại sức mau và dễ dù sau những công-việc nặng nề khó khăn, hao tổn sức lực; không thấy mau mất sức.

LOẠI NGƯỜI VÔ-HOẠT

*a. Suy-nhược tự bản-tính*

- Tự cảm thấy suy-nhược tự bẩm-sinh, thấy không đủ hoặc quá ít năng-lượng để hành-động. Linh-tính báo cho biết phải kiềm chế năng-lực, đừng hao phí. Mau mệt, mệt cơ-thể dễ đưa đến mệt thần-kinh, dễ suy-nhược tâm-lý. (Loại này cần được tẩm bổ để thêm năng-lượng).

- Sự thiếu hoạt-năng trở thành một gánh nặng, một của nợ, một sức-ỳ, cản trở sinh-hoạt. Đây là một trở-ngại thường-xuyên trong suốt cuộc đời, có lúc muốn hoạt-động nhưng tính vô-hoạt cản trở không cho làm.

*b. Cuộc sống trì trệ*

- Thụ-động, chậm chạp, thiếu sáng-kiến, thiếu tò-mò.

- Không kiên-tâm, dễ nản chí, dễ rút lui bỏ cuộc.

- Cuộc đời buồn vu vơ vô cớ (Có thể là do cảm-năng nhưng chủ-yếu là do thiếu hoạt-năng).

- Cử-chỉ trong cuộc sống ngượng-nghịu, gượng-gạo, giả tạo, thiếu hồn-nhiên.

- Thích an nhàn:

+ Trẻ: Xem hình, xem sách, đàn.

+ Già: Hỏi chuyện, đánh bài, xem tivi, nghe nhạc, nằm phơi bụng trên ghế.

- Dễ bị đồng-hoá với loại lười, nhưng loại lười khác hẳn: Lười là loại người có năng-lượng đầy đủ, dồi dào nhưng lại phung phí năng-lượng vào những chuyện không đâu, hạng này cần được hướng-dẫn dùng năng-lượng đúng lúc, đúng mục-tiêu, còn hạng vô-hoạt vì năng-lượng suy-nhược cần tẩm bổ.

*c. Tiến-trình làm việc: Uể oải, bời rời*

- Lúc cần đi đến quyết-định: Khó khăn, lần lữa, ngờ vực, lúc quyết-định rồi thì bâng khuâng.

- Bắt đầu thi-hành quyết-định: Giữa quyết-định và lúc bắt đầu thực-hiện có một hố sâu, cần vận-dụng nhiều cố-gắng, dễ chần-chừ trì-hoãn. Yếu-tố vô-hoạt làm yếu ý-chí, có cảm-tưởng mình bất-lực, dễ buông trôi công-việc.

- Tiến-hành công-việc đã bắt đầu: Dễ mệt, hễ gặp trở-ngại là muốn tháo lui, vượt qua trở-ngại một cách khó khăn hoặc không muốn vượt, nếu là người có cảm-năng thì hăng-say làm, nhưng khi đà đẩy của cảm-năng hết, lại rơi vào thụ-động.

- Sau công-việc: Dễ mệt-mỏi, rã rời đòi thời-gian lâu để dưỡng sức.

*3. Hậu-quả của Hoạt-năng:*

NGƯỜI-HOẠT:

- Hoạt-năng làm cho cuộc sống phấn-khởi, sinh động phong phú, nó thúc đẩy sự tìm tòi, nó cần cho những môn như: Khoa-học, kỹ-thuật, toán-học, nó giúp người ta dám đặt kế-hoạch chương-trình tương-lai và thực-hiện.

NGƯỜI VÔ-HOẠT:

- Tính vô-hoạt là sức nặng cản trở đời sống, dễ đưa người ta đi vào mơ-mộng, trốn thực-tại, co-rút, cố thủ, tránh sáng-kiến.

- Đối với người phụ trách giáo-dục, hạng này có thể gây khó khăn, phức-tạp: Họ chậm chạp, lù đù; dễ nản ... Nếu ta không khéo, không thông-cảm ... họ dễ nổi quạu, dễ hờn ... nản ...

III. PHẢN-ỨNG (Hưởng-Năng) (Retentivité):

1. Khái niệm và phân-biệt

a. Khái-niệm: Hưởng-Năng nói lên tác-động của cảm-giác trên tâm-hồn ta.

b. Thí-dụ: Trước một lời khiển trách, hai đứa trẻ có thể có hai phản-ứng khác nhau:

- Một đứa có phản-ứng tức khắc và mạnh mẽ (Khóc, xin lỗi, hứa ...) rồi một lúc sau đâu lại vào đó.

- Đứa kia như không có phản-ứng gì cả khiến ta tự hỏi không biết nó có để ý gì đến lời ta rầy la không, nhưng thực ra nó đã ghi kỹ sự-kiện vào tâm-trí và dư-âm của sự-kiện đó có thể ảnh-hưởng đến hành-động của nó trong nhiều năm tới. (Nó thuộc loại Thứ).

c. Phân-loại: Phản-ứng-Sơ và Phản-ứng-Thứ.

- Phản-ứng-Sơ (Nhanh): (Primaire) Bất cứ sự-kiện nào cũng sẽ tạo nên một biểu-tượng, một hình ảnh trong tâm-trí. Hình ảnh này tức khắc gây tác-dụng nào đó trong tâm-trí ta suốt thời-gian mà nó còn tồn tại trong tri-giác. Những tác-dụng này chính là giai đoạn Sơ của hưởng-năng.

- Phản-ứng-Thứ (Chậm): (Secondaire) Một khi hình ảnh của giai đoạn sơ biến mất khỏi tri-giác, lắng chìm vào tiềm-thức hoặc bị quên đi, hình ảnh đó vẫn tiếp tục có dư-âm nào đó tác-động vào tâm-hồn ta và sẽ ảnh-hưởng tới thái-độ cử-chỉ của ta có khi nhiều năm sau.

d. Phân-biệt Hưởng-năng (Phản-ứng), trí-nhớ và kinh-nghiệm

- Hưởng-năng không phải là trí-nhớ, không phải là kinh-nghiệm. Hưởng-năng không liên quan tới trí-nhớ.

- Phản-ứng-Sơ xảy ra tức thời.

- Phản-ứng-Thứ cũng có thể xảy ra tức thời nhưng khi đó nó còn chịu thêm ảnh-hưởng của kinh-nghiệm quá-khứ.

- Phản-ứng-Thứ không bắt buộc phải xảy ra liền, chủ-yếu nó ảnh-hưởng tới chiều hướng hoạt-động trong tương-lai.

- Người có Phản-ứng-Sơ có thể giữ kỷ-niệm về một kinh-nghiệm dĩ-vãng, nhưng khi thực-hành người đó luôn sẵn sàng chấp-nhận hiện-tại và sẵn lòng bắt đầu khởi hành từ số không.

- Người có Phản-ứng-Thứ có thể quên mất kinh-nghiệm quá-khứ nhưng vẫn giữ dấu vết trong tiềm-thức.

2. Triệu-chứng của hưởng-năng.

a. Sơ: Sống trong hiện-tại, luôn hoà mình với thời-gian, có những cảm-giác chóng qua, thiếu liên tục trong tư-tưởng, thích thay đổi, hời hợt, thiên về chiều rộng hơn chiều-sâu.

b. Thứ: Có những cảm-giác lâu dài và ảnh-hưởng sâu đậm.

- Sống dưới ảnh-hưởng của dĩ-vãng: Bảo-thủ, giữ truyền-thống, giữ ý-kiến lập-trường.

- Dễ nô lệ cho thành-kiến và tập-quán cổ.

3. Hậu-quả

Người Phản-ứng-Sơ:

a. Ảnh-hưởng trên trí-tuệ

- Tổng-quát: Vì sống trên giây phút hiện-tại, nên mềm-dẻo, dễ thích-nghi, phản-ứng mau nhưng dễ xu thời.

- Tác-dụng tốt: Dễ đổi mới, cởi-mở, để ý đến các sự-kiện, quan-sát khá, nhận xét sắc, giúp óc sáng tác, nẩy nở nghệ-thuật (Âm nhạc, thi văn, văn nghệ).

- Tác-dụng xấu: Thiếu tổ-chức liên-tục tư-tưởng, vì vậy nên có thể không chính-xác, không khách-quan, hay thay đổi, có lúc mâu-thuẫn với nguyên-tắc mình đề ra.

b. Ảnh-hưởng trên nhân-cách:

Tiêu-cực:

- Đặc-tính-Sơ là yếu-tố phân-tán, do đó tạo nên khoảng cách đứt đoạn trong cuộc sống, mỗi khoảnh khắc như có giá-trị của một hiện-tại.

- Cái-tôi hời-hợt lướt thắng cái-tôi sâu xa.

Tích-cực:

- Cái-tôi luôn đổi mới vì luôn hòa mình với hiện-tại, dễ thích-nghi cởi-mở, dễ dãi, ít cố-chấp.

Người Phản-ứng-Thứ:

a. Ảnh-hưởng trên trí-tuệ.

- Giúp cho người ta tổ-chức đời sống và hệ-thống-hoá được đời sống tinh-thần.

- Giúp kềm-hãm, đè nén các ước-vọng xấu.

- Tạo sự mạch lạc, đồng nhất trong đời sống tinh-thần.

- Có khả-năng tổ-chức “cái-tôi” trong thời-gian.

- Giúp ích cho các môn khoa-học trừu-tượng: Triết, toán.

- Nếu thái quá sẽ hệ-thống cuộc sống quá mức, khô khan, máy móc.

b. Ảnh-hưởng trên nhân-cách

- Biết hướng về mục-tiêu dài hạn vì giữ được kinh-nghiệm quá-khứ, và biết lo tương-lai.

- Biết dồn các phương-tiện ưu-tiên cho một chương-trình, một dự-định nào đó.

- Có khả-năng suy xét, lọc lựa và tu bổ những gì không lợi cho kế-hoạch.

Tóm lại: Họ có một “cái-tôi” với nền móng vững chắc, không để các cơ-năng khác lấn át, giữ vững được nguyên-tắc và tập-quán, cũng vì thế dễ dè dặt bảo thủ, muốn hệ-thống-hóa tất cả, thích biệt-lập, dễ ngờ vực, cân-nhắc.

IV. NHÃN-TRƯỜNG TRI-GIÁC

1. Định-nghĩa:

- Là mức độ rộng hẹp tự-nhiên mà một người thường có khi nhìn đối-tượng (Đối-tượng hiểu theo nghĩa vật-chất hay tinh-thần).

- Tầm-nhìn của một người thường không cố-định một chỗ, nó dao-động luôn, lúc tập-trung lúc tỏa rộng. Nhưng để dễ xếp loại người ta căn cứ vào mức rộng căn-bản mà một người quen có khi nhìn đối-tượng.

2. Triệu-chứng và nhận-định.

NGƯỜI HẸP (KR: không rộng)

- Chỉ chú-tâm đến đối-tượng, ít để ý đến những gì khác chung quanh.

- Chú-ý đến những chi-tiết tỉ-mỉ, có óc tỉ-mỉ.

- Thấy ít chi-tiết nhưng thấy rất rõ.

- Thích sự rõ ràng chính-xác, thích những định-nghĩa rõ rệt.

- Để ý đến chi-tiết và xem cái hoàn-hảo của mỗi chi-tiết như tự nó có giá-trị.

- Về phần tinh-thần, thích phân-tích các ý-tưởng trừu-tượng.

- Sẽ hạn chế các sở-thích cũng như tri-giác của mình, có lúc chỉ dồn vào những đối-tượng ưu-tiên.

Nhận-định:

Nếu đi đến chỗ hơi quá thì hậu-quả là:

- Dễ độc-đoán, cứng rắn đơn-phương, bị ám-ảnh.

- Đi đứng hấp-tấp, nói không hết câu, nói năng khó khăn.

- Có những thói quen không bỏ được:

+ Sắp đặt vật dụng đúng chỗ nhất định.

+ Có những cử-chỉ hoặc từ ngữ quen thuộc.

+ Có những cách làm gần như máy móc.

NGƯỜI RỘNG (R):

- Cái nhìn rộng, bao quát: Dù phải tập-trung vào một đối-tượng vẫn có thể nhận ra những gì đang có hoặc đang xảy ra chung quanh.

- Cường-độ tập-trung chú-ý thấp nên có thể nhận thức bao quát hơn.

- Dễ gây thiện-cảm, niềm nở đón khách, thích-nghi với hoàn-cảnh, với thời cuộc, với con người.

- Dễ đối-thoại, ít quả-quyết độc-đoán, nhìn được nhiều phía cạnh của một vấn-đề, nên dễ có khả-năng so sánh, phân-biệt.

- Đi đứng uyển-chuyển, chậm rãi khoan-thai.

- Ý-kiến tư-tưởng thường đổi mới.

- Nhưng vì tâm-trí thường nhởn nhơ nên sự chú-ý dễ bị phân-tán, không có được những hình ảnh rõ nét, có lúc cuộc sống có vẻ như mơ màng thiếu sức hành-động và có lúc không mau lẹ kịp thời.

C. NHỮNG ĐẶC-TÍNH BỔ-TÚC

Những tâm-thế sẵn có tạo nên xu-hướng

(Dispositions Tendancielles)

I. TỔNG-QUÁT

- Ngoài 3 yếu-tố căn-bản (Cảm, động, hưởng-năng) và một yếu-tố “gần như” căn-bản là nhãn-trường. Giờ đây chúng ta bàn tới những yếu-tố bổ-túc góp phần chi phối tính-tình chúng ta, những yếu-tố này được gọi là những tâm-thế sẵn có tạo nên xu-hướng.

- Với những tâm-thế tạo xu-hướng này, cá-nhân cảm thấy như bị đẩy nghiêng về một hướng nào đó một cách tự-nhiên gần như bẩm-sinh và sơ-đẳng.

- Những tâm-thế sẵn có này bản-chất nó là vô-ý-thức chưa dính dáng tới mặt đạo-đức nên ta đừng vội đánh giá theo tiêu-chuẩn đạo-đức thiện ác.

- Những tâm-thế này vốn là vô-ý-thức tự nó chưa nhằm tới một mục-tiêu, một đối-tượng nào rõ rệt nhưng một khi đi vào thực-hành, chúng được cụ-thể-hoá nhằm vào một đối-tượng, có sự cố-ý và ý-thức, và trở thành một ham muốn, nếu ham muốn đó không được kiểm-soát dễ trở thành đam-mê.

II. XU-HƯỚNG NHẰM VÀO CHÍNH CÁ-NHÂN

1. Nói chung

- Trong tâm-lý con người luôn hiện diện hai yếu-tố đối nghịch, có sự tương tranh giữa “cái-tôi” (Bản-ngã) và cái “không-phải-tôi” (Phi-ngã).

- Tùy nơi mỗi người sẽ có một trong hai thái-độ sau:

+ Đặt trọng-tâm nơi chính bản thân mình, coi mình như trung-tâm thế-giới, từ đó nhận ra và phán-đoán các cái khác: Quy-ngã.

+ Đặt trọng-tâm ở ngoài bản thân mình, coi mình cũng chỉ là một phần-tử của thế-giới và từ quan điểm đó mà lo tiếp-xử với bên ngoài: Hướng-tha.

- Trong thực-tế, con người ta chuyển-đổi giữa quy-ngã và hướng-tha, nhưng nơi mỗi cá-nhân có thể yếu-tố nọ trổi hơn yếu-tố kia.

- Cần phân-biệt giữa quy-ngã và ích-kỷ với hướng-tha và xả-kỷ.

Ví-dụ: Một người quy-ngã có thể hy-sinh cả đời, hy-sinh chính bản thân nhưng sự hy-sinh ấy có khi là để đạt được một tham-vọng, tham-vọng này có thể giúp cho ích chung nhưng người đó vẫn là quy-ngã, vì trong khi thực-hiện công-việc người ấy chỉ chú-ý tới tham-vọng của mình, không coi trọng người khác và bất xét đến ý-kiến của người khác.

2. Người Quy-Ngã (Egocentrique)

- Tiêu-chuẩn cơ-bản của người quy-ngã: “*Tôi trước đã*”.

- Tôi có một nhu-cầu sâu xa và âm thầm thúc đẩy phải thu vén về mình, cố thu vào trong bàn tay, cố giữ lấy không nhả ra (Nhu-cầu thu-thập và giữ lại).

- Nơi một đứa trẻ nó biểu-hiện qua hai dạng:

+ Tham lam nuốt hối hả thức ăn.

+ Hoặc cứ giữ lâu thức ăn trong miệng.

- Họ tìm thấy niềm vui trong việc sở hữu, tham lam cố làm sao cho được thêm nữa, thêm tiền bạc, của cải, chức quyền, ảnh-hưởng ... Sợ phải bỏ ra cho mượn, cho đi.

- Ghen-tương, đa-nghi.

- Khi lãnh-đạo dễ đi đến bất-đồng.

3. Người Hướng-Tha (Allocentrique)

- Người hướng-tha đặt tha-nhân vào địa-vị ưu-tiên, quên mình hy-sinh, thấy có nhu-cầu phải cho đi, và coi việc cho là một niềm vui.

- Nhiều thiện-cảm, có khuynh-hướng muốn đồng-hóa mình với tha-nhân, dễ chấp-nhận ý-kiến và coi cảm-nghĩ, ý-định của người khác như là của mình.

- Dễ động lòng trắc-ẩn, dễ mủi-lòng trước số phận đen bạc của người khác, dễ thông-cảm trước khổ đau thiếu thốn, thất-bại của tha-nhân.

- Tình-yêu đối với họ không phải là một sự đổi chác mà là sự rung động chung của hai con tim, là sự kết-hợp của hai tâm-hồn, vì thế khi tình-yêu bị giảm sút hoặc bị mất đi thì ở mặt đối cực, thái-độ của họ chỉ là thờ ơ lãnh-đạm chứ không đến độ độc ác ghét bỏ. Họ cho đi mà không nhằm hậu ý, họ hay biểu-lộ sự âu-yếm và ân-cần giúp-đỡ.

II. XU-HƯỚNG LIÊN-CÁ-NHÂN

Xu-hướng liên-cá-nhân được biểu-lộ qua thái-độ tự-nhiên của một người khi đối-diện với người khác trong mối tương-quan giữa người với người.

1. Người Hiếu-Chiến (Agressif) (Người ta còn gọi là người có tâm-khí-hỏa: Polarité Mars).

- Họ làm như có nhu-cầu tấn-công, thích tranh-đấu dưới mọi hình-thức: Tranh-luận, cãi-vã, cạnh-tranh... Hình như họ luôn tìm kiếm một kẻ thù.

- Họ ít quan-tâm đến những điểm tương-đồng, những mẫu-số-chung làm căn-bản để cổ-võ cho sự thuận-thảo, hài-hòa, trái lại họ cố moi những điểm dị-biệt rồi tuyên bố: “*Tôi phản đối*”.

- Họ không thích nhượng-bộ, thỏa-hiệp vì như thế là mất dịp tranh-đấu.

- Họ thích liều, thích rủi-ro, thích đương-đầu với nguy-hiểm.

- Họ có tính độc-lập, trong mọi môi-trường vẫn giữ thái-độ riêng biệt của mình, họ thích điều-khiển, nắm đoàn-thể nhưng khó chấp-nhận bị người khác điều-khiển.

- Họ độc-tài một cách tự-nhiên, biết làm cho người khác phải nghe theo và nể sợ.

- Cách sống của họ dễ gây đụng chạm, hại cho tinh-thần tin cậy lẫn nhau. Họ coi như bị xúc-phạm khi có ai tới an ủi hoặc tỏ lòng thương-xót.

Phê-bình:

+ Nét tích-cực của tính hiếu-chiến: Tính hiếu-chiến nếu được kềm-chế thích-đáng sẽ rất cần thiết vì nó hỗ-trợ cho những thái-độ sau:

- Dám can-đảm bênh vực lập-trường của mình, hoặc dám tranh-đấu cho lẽ phải, cho chính-nghĩa.

- Dám bảo-vệ uy-tín, kỷ-cương, nhất là khi họ là người trên, người điều-khiển.

- Biết có thái-độ cứng rắn thích hợp của người lãnh-đạo.

+ Nét tiêu-cực nếu một người có quá ít tính hiếu-chiến:

- Thiếu tinh-thần chiến-đấu.

- Rơi vào tình-trạng hiếu-hòa quá mau, hòa với bất cứ giá nào.

- Có khi lụy vào tật sau đây: Là phải cố làm hài lòng người khác bằng mọi giá, có khi phải lo lót làm quà để đạt được ước-vọng thầm kín là mình cần được người khác thương, đây có thể là loại người sợ người khác.

2. Người Hiếu-hòa (Sociable) (Lấy lòng, quyến-rũ, tâm-khí-thủy: Polarité Venus).

- Họ trọng và nể người khác, tránh tranh-chấp, nếu cần thì nhượng-bộ trước để tránh đi đến tình-trạng căng-thẳng (Dĩ- hòa-vi-quý) có khi họ ngại chiến-đấu.

- Họ muốn làm vừa lòng người khác, hơn thế nữa có khi họ cần tình-thương của tất cả những người họ tiếp xúc dù họ không mong chờ sẽ được quyền lợi gì nơi những người này.

- Họ ngại cưỡng-chế người khác, thích đường lối khuyến-dụ, dàn-xếp; họ chỉ sẵn lòng hướng-dẫn người khác khi chính người đó yêu cầu hoặc khi họ tiên-đoán rằng người đó sẽ chấp-nhận.

- Họ sẽ rập theo cử-chỉ, thái-độ bộ-dạng của người khác, đôi khi đánh mất thái-độ riêng.

- Tuy họ mềm-dẻo như thế nhưng ngược lại có thể xảy ra là đôi lúc họ phản-ứng rất dữ dội, mãnh-liệt, đó là khi họ đã nhường-nhịn quá nhiều, đã cố-gắng tránh mọi xung-đột thế mà đối-phương vẫn thiếu thiện-chí khiến họ thất-vọng, “*sức người có hạn*”. Phản-ứng này sẽ mạnh hơn nơi người có cảm-năng dồi dào và nhãn-trường hẹp.

IV. XU-HƯỚNG VỀ XÃ-HỘI-TÍNH

Gồm có người Hòa-Đồng và người Biệt-Lập.

Con người là sinh-vật có xã-hội-tính, ta sẽ dễ hiểu đặc-tính này khi quan-sát một con chim lạc đàn bay hốt hoảng khi trời sắp tối, tuy nhiên xã-hội-tính này sẽ có mức độ đậm nhạt tuỳ mỗi cá-nhân.

1. Người Hòa-Đồng

- Người hòa-đồng tìm thấy niềm vui khi được sống giữa những người chung quanh mình (Quan-sát cảnh con vật theo bầy theo đoàn).

- Họ cần có bạn bè chung quanh, cần bầu khí cộng-đoàn, chính bầu khí này giúp họ linh-động hẳn lên, họ hăng-say phấn-khởi, cởi-mở, an-toàn.

- Họ là người dễ cảm-thông, dễ trao đổi, dễ bộc lộ tâm tình

- Họ có nhu-cầu đối-thoại, cộng-tác, cần ở giữa người khác, ở một mình họ dễ héo hon.

Phê-bình: Nhưng một người có nhu-cầu hòa-đồng quá mức cũng không thích hợp với đời sống xã-hội, vì họ sẽ quấy rầy không để người khác yên, gây phải chịu đựng, có khi làm mất niềm vui cộng-đoàn, làm cho mối liên lạc xã-hội thành nặng nề.

2. Người Biệt-Lập

- Người biệt-lập thích đơn-độc, yên tĩnh

- Về mặt xã-hội, họ thích co-rút mình lại, phải hòa mình với cộng-đoàn họ thấy khổ tâm.

- Họ ưa sự thân-mật kín-đáo hơn là các buổi họp đông người

- Ở mức thái quá, họ dễ đi đến chủ-nghĩa cá-nhân ích-kỷ.

V. XU-HƯỚNG ĐẶT TRỌNG-TÂM GIÁ-TRỊ

Gồm có Hướng-Thượng (mộ đạo) và hướng về Vật-chất (Duy-cảm-giác). Ở những phần trên chúng ta đã bàn những xu-hướng con người đối xử với nhau, nay ta bàn tới con người có đối với sự-vật: Hoặc thiên về những điều cao- thượng (Mộ-đạo) hoặc thiên về vấn-đề vật-chất (Duy-cảm- giác).

1. Xu-hướng hướng-thượng: Mộ-đạo

- Người có xu-hướng hướng-thượng luôn khắc-khoải, không bằng lòng với những gì hữu-hạn đang có chung quanh mình, mọi hình-thức hữu-hình đang có không khỏa lấp được những ước-vọng bao la của họ.

- Họ có khát-vọng vượt thoát những gì chóng qua, khả-giác; muốn vươn tới những giá-trị linh-thiêng đạo-đức.

- Họ muốn đi tìm cái trường cửu, cái hoàn-thiện, muốn gặp được Hữu-thể cao-vời vượt ngoài thế-giới mà con người tự cảm thấy có bổn-phận phải vươn tới và lệ-thuộc vào.

- Họ thích bàn-luận về tôn-giáo, thích dự các buổi họp tôn-giáo, thích tham-gia phát-triển tôn-giáo.

- Ngược lại nếu một người có xu-hướng hướng-thượng quá thấp sẽ dễ có đời sống phi-tôn-giáo, họ sẽ ngạc nhiên khi thấy có người lại chịu theo một tôn-giáo này nọ. Đối với họ tôn-giáo dễ đồng-hoá với mê-tín dị-đoan.

2. Xu-hướng vật-chất; Duy-cảm-giác (Sensualiste)

- Người duy-cảm-giác quá chú-ý giá-trị vật-chất là những cái gắn liền với nhu-cầu sinh-vật, với cơ-cấu thể-xác của con người.

- Họ thích đi tìm thật nhiều cảm-giác, dễ chìm đắm trong lạc- thú vật-chất, chiều theo giác-quan.

- Những dấu-hiệu thường biểu-lộ tính duy-cảm-giác:

+ Chú-trọng đến thức ăn, ăn chậm để thưởng-thức.

+ Để ý nhiều đến khoái-cảm-xúc-giác: Chạm đến nhung lụa, lông thú, vuốt ve trẻ-em hay súc vật.

+ Lưu-ý nhiều quá đến phục-sức, lo ngắm nghía dáng điệu mình trong gương.

+ Để ý nhiều đến khung-cảnh sống, ví-dụ: Sẽ cảm thấy khổ sở khi thấy phải sống trong một căn phòng mình cho là xấu xí.

+ Chú-trọng đến giá-trị nghệ-thuật hơn là giá-trị luân-lý.

Lưu-ý:

Người có khuynh-hướng duy-cảm-giác quá thấp sẽ dễ đi đến chỗ dửng-dưng với nhu-cầu thể-xác. Ví-dụ bề ngoài lè-phè, luộm-thuộm ăn mặc xốc-xếch, ăn uống đại-khái.

Ta cần đánh giá cho đúng về cảm-giác. Đối với cảm-giác có thể có hai loại đánh giá như sau:

a. Đối với một số người cảm-giác chỉ có giá-trị chỉ dẫn. Ví-dụ:

+ Họ để ý đến ý-nghĩa của lời nói mà không hề để ý đến giọng nói.

+ Họ để ý đến lợi-ích của món đồ mà không quan-tâm đến màu sắc của nó.

b. Đối với một số người khác, cảm-giác không phải chỉ đóng vai-trò chỉ dẫn mà là chính mục-đích. Ví-dụ: Màu vàng trái xoài không chỉ là dấu-hiệu xoài đã chín ăn được mà chủ-yếu màu vàng đó là niềm vui để họ tận-hưởng.

Dĩ nhiên có mối tương-quan giữa thú-vui do cảm-giác mang lại và những nhu-cầu thực sự của cơ-thể. Đáng lẽ con người phải biết phân-biệt một bên là cảm-giác vốn thường đóng vai-trò kích-thích hoặc hỗ-trợ cho niềm vui, một bên khác là cứu-cánh cuộc đời, nhưng người duy-cảm-giác có khuynh-hướng biến thú vui cảm-giác thành cứu-cánh cuộc đời.

D. NHỮNG ĐẶC-TÍNH-PHỤ

Những đặc-tính-phụ được coi như là những phương-tiện giúp ta hoạt-động, so với những xu-hướng bổ-túc ta vừa nói ở phần trên được coi là những mục-tiêu hướng-dẫn hành-động.

I. Óc Thông-Minh Giải-Tích (Intelligence Analytique)

1. Phân-biệt: Thông-minh có nhiều hình-thức:

- Có người có tư-tưởng rất thâm-thuý nhưng lại rất lúng-túng khi phải đứng ra tổ-chức một buổi du-ngoạn hoặc một buổi tiếp-tân tiệc trà.

- Ngược lại có những người xem ra khá u-mê trong phạm-vi lý-thuyết, sách vở, nhưng rất thông-minh trong phạm-vi thực-tế, họ lanh lẹ, tháo-vát, giỏi xoay trở, khéo ứng-biến.

2. Định-nghĩa: Thông-minh giải-tích nghĩa là từ một kinh-nghiệm thực-tế biết phân-tích, lý-giải, tìm ra những mối tương-quan, mổ xẻ học hỏi chúng cách trừu-tượng, rút ra những ý-niệm, những bài học rồi có thể đề ra những định-luật tổng-quát. Như thế người có trí thông-minh giải-tích có khả-năng thoát khỏi lãnh-vực cụ-thể sự-kiện để vươn tới những định-luật tổng-quát trừu-tượng. Ta thấy óc thông-minh giải-tích rất cần để có thể suy-luận, nhờ đó có khả-năng khám-phá và tiến xa hơn.

3. Hình-thức biểu-lộ:

- Muốn biết ta cứ quan-sát một người khi họ phải giải-quyết một vấn-đề, xem họ vội bắt tay thực-hiện ngay hoặc họ sẽ xem xét đặt các kế-hoạch, các giải-pháp rồi mới thi-hành.

- Xem họ có nắm bắt ngay được nội-dung, bắt được nét chính-yếu của một vấn-đề, phân-biệt được ý-chính, ý-phụ, trình-bày mạch-lạc (qua nói hoặc viết) lý-luận hợp-lý và chặt chẽ, đưa được những bằng-chứng khách-quan và có được những giải-pháp hay-ho độc-đáo.

- Lưu-ý: Vì có khuynh-hướng sống theo tâm-trí, loại người này dễ trở nên “khô khan” và cuộc sống của họ sẽ khổ nếu phải ở địa-vị không thích hợp hoặc lỡ dấn-thân vào một nếp sống không phù hợp mà họ đã lỡ chọn.

II. Hiếu-Thức (Passion Intellectuelle)

- Loại người hiếu-thức ham thích học hỏi tìm-tòi luôn muốn biết thêm, hiểu thêm, ham biết để mà biết, dù có ích hay không, có áp-dụng được hay không.

- Họ thích lý-thuyết, thích ý-tưởng, thích nguyên-tắc hơn thực-tế (Ví-dụ: Coi một cái máy mới họ lưu-ý tới cách cấu- tạo máy, cách vận-hành của máy hơn là lưu-ý tới lợi-ích của nó).

- Họ thích các trò tiêu-khiển trí-thức như chơi cờ.

Lưu-ý: Hiếu-thức khác với thông-minh giải-tích vì thông-minh giải-tích là khả-năng hiểu biết, còn hiếu-thức là một ham muốn, một đam-mê.

E. ĐÔI ĐIỀU TÓM TẮT VỀ TÍNH-TÌNH-HỌC

NGƯỜI NHIỀU-CẢM-NĂNG:

1. Hay bối-rối do những biến-cố ít quan-trọng, xúc-động do những việc không đáng kể.

2. Nhạy-cảm trước một lời chỉ-trích, một câu nói khó chịu, một lời khen.

3. Phản-ứng mạnh (Ít là bên trong) trước một việc bất-ngờ.

4. Lo-âu quá đáng khi nghĩ về tương-lai hoặc quá-khứ.

5. Khi trình-bày ý-kiến thì hăng-say, xúc-động, dùng danh từ đậm nét.

NGƯỜI NHIỀU HOẠT-NĂNG (Động-năng):

1. Khi quyết-định thì nhanh, dứt-khoát dù là việc khó.

2. Thi-hành ngay sau khi quyết-định.

3. Bền chí: Làm cho đến cùng dù mệt, dù khó.

4. Mau hồi sức sau công-việc dù là việc nặng nhọc.

5. Lúc ở không thì bới ra việc mà làm; thấy có nhu-cầu phải làm.

NGƯỜI PHẢN-ỨNG-CHẬM:

1. Giữ mãi những kỷ-niệm đau buồn: Những thất-bại, mất người thân, mất của.

2. Ưa sống lại, nghĩ lại về: Những biến-cố cũ, một số việc, một số người, một số ý-tưởng.

3. Ưa những tập-quán cổ-truyền, thích đều đều, không thích thay đổi.

4. Khi phải biểu-lộ phản-ứng thì dè dặt không lộ ra ngay.

5. Hay lo xa: Chuẩn-bị kỹ lưỡng, biết đề phòng trước.

NGƯỜI CÓ TRI-GIÁC-RỘNG:

1. Họ tránh nói quả quyết (Một cách tự-nhiên) khi bàn cãi thì ctế-nhị.

2. Suy xét kỹ mọi khía cạnh của vấn-đề trước khi phát biểu.

3. Có vẻ thư-thái thường-xuyên, đi đứng chậm rãi.

4. Khi đón-tiếp thì nồng-hậu, dễ có thiện-cảm với người đối-thoại.

5. Khi giao-thiệp thì tự-nhiên, mềm-dẻo, nhất là với cấp trên.

NGƯỜI QUY NGÃ:

1. Lo thu góp dù không xài được, làm như có nhu-cầu phải thu góp.

2. Bo bo giữ của; khó chịu và xót xa thật sự khi phải cho hoặc cho mượn.

3. Tham-vọng: Quá để ý đến quyền-hành, đến danh-vọng, đến tầm hiểu biết của mình.

4. Đa-nghi: Tự bản-tính là đa-nghi, dễ tin rằng đang có kẻ thù giấu mặt phá mình.

5. Ghen-tương: Về mặt tình-yêu, bạn bè.

NGƯỜI HƯỚNG-THA:

1. Thương người tự bản-tính, dễ trắc-ẩn, mủi-lòng, dễ thông-cảm khổ đau.

2. Thích giúp-đỡ, ham phục-vụ mà không lợi dụng.

3. Ân cần đoán trước ý muốn kẻ khác.

4. Có những lời âu yếm, cử-chỉ trìu mến: Thích biểu-lộ tình-yêu, tình bạn.

5. Người tử tế cả với người dưới, người giúp việc.

NGƯỜI HIẾU-CHIẾN:

1. Ưa cãi-vã, cạnh-tranh, có tinh-thần tranh-đấu, thích tìm ra những xung-khắc.

2. Ưa rủi-ro, dám liều, thích đương-đầu với những nguy-hiểm.

3. Có những thái-độ riêng biệt, có tính độc-lập trong mọi tình-huống.

4. Thích điều-khiển, thích nắm đoàn-thể.

5. Độc-tài tự-nhiên, biết làm cho người khác phải nghe và sợ mình.

NGƯỜI HÒA-ĐỒNG:

1. Thích sự có mặt của người khác và rất tự-nhiên đối với người khác.

2. Tự-nhiên quan-tâm đến công-ích, thích cộng-tác để đi đến thành-công.

3. Thích những buổi họp chung. Thấy cần phải tham-gia vào đời sống đoàn-thể cộng-đồng.

4. Thấy lệ-thuộc vào đoàn-thể, có tinh-thần liên-đới.

NGƯỜI MỘ-ĐẠO:

1. Thường-xuyên lo-lắng đến vấn-đề thiêng-liêng, cảm thấy cần có một lý-tưởng đạo-đức.

2. Thích dự những buổi họp có tính-cách tôn-giáo, phụng-vụ.

3. Thấy cần phải sống một niềm tin và chu toàn bổn-phận tôn-giáo.

4. Quan-tâm đặc biệt đến vấn-đề tôn-giáo, thích bàn luận đến những vấn-đề đức tin, phượng tự.

5. Thích phát huy tôn-giáo dưới nhiều hình-thức (Sách vở, phong trào tôn-giáo).

NGƯỜI DUY-CẢM-GIÁC:

1. Rất chú-ý đến những cái-phẩm của cảm-giác (Đẹp, ngon...)

2. Quá quan-tâm đến cái-phẩm của thức-ăn (Thưởng-thức cái ngon).

3. Thích vuốt ve một tấm vải mướt dịu, một bộ lông của con vật, hoặc vuốt ve một đứa nhỏ mà không cần biết là có thương hay không.

4. Lúc phải phê-bình một tác-phẩm nghệ-thuật thì chỉ để ý đến cảm-giác dễ-chịu hay khó chịu mà thôi.

5. Rất Chú-trọng đến khung-cảnh-cảm-giác trong đó mình đang sống mỗi ngày.

NGƯỜI THÔNG-MINH GIẢI-TÍCH:

1. Trước một vấn-đề dù là lý-thuyết hay thực-hành thì thấy liền cái nội-dung, cái cốt-yếu của vấn-đề.

2. Khi đọc một đoạn sách hay nghe một câu hỏi thì thấy dễ dàng nét chính-yếu, phân-biệt đâu là ý-chính, đâu là ý-phụ.

3. Khi bàn luận dễ đưa ra một giải-pháp độc-đáo cho thấy một khía cạnh hoặc cái nhìn riêng của mình.

4. Thích những bằng-chứng khách-quan, những lập-luận hợp-lý khi bàn-cãi hoặc khi trình-bày ý-kiến.

5.Trình-bày dễ dàng và mạch lạc tư-tưởng của mình.

NGƯỜI HIẾU-THỨC:

1. Thích những ý-kiến, những nguyên-tắc hơn là những sự-kiện cụ-thể.

2. Đứng trước một cái máy mới lạ thì chú-ý đến khiá cạnh khoa-học của nó.

3. Tự-nhiên ưa thích những gì giúp được hiểu-biết thêm, giúp được mở mang kiến-thức.

4. Khi giải-trí thì thích những trò tiêu khiển có tính-cách trí-thức (Cần suy nghĩ, bàn cãi, tranh luận ...).

5. Gặp vấn-đề mới lạ thì thích vấn-đề nào là dịp cho óc mình tìm tòi hoạt-động.

Tìm Hiểu Thêm[[2]](#footnote-2):

1. IQ (Intelligence Quotient) Chỉ-số thông-minh:

Là một chỉ-số đánh-giá khả-năng tư-duy logic, giải- quyết vấn-đề, học hỏi và ứng dụng kiến-thức của một người.

2. EQ (Emotional Quotient) Chỉ-số cảm-xúc:

Là một chỉ-số đánh giá khả-năng nhận biết, quản-lý và sử-dụng cảm-xúc của bản thân và người khác.

3. AQ (Adversity Quotient) Chỉ-số kháng-cự:

Là một chỉ-số đánh giá khả-năng vượt-qua khó-khăn, thách-thức, và sự bất-lợi trong cuộc sống.

4. SQ (Social Quotient) Chỉ-số xã-hội:

Đo lường khả-năng tương-tác và duy-trì mối quan-hệ với người khác trong xã-hội.

5. CQ (Cultural Quotient) Chỉ-số thông-minh văn-hóa:

Đánh giá khả năng thích-nghi và ứng-xử phù-hợp trong các nền văn-hóa khác nhau.

6. MQ (Moral Quotient) Chỉ-số đạo-đức:

Phản-ánh khả-năng hiểu và tuân theo các nguyên-tắc đạo-đức, giá-trị cá-nhân và xã-hội.

MQ có liên-quan đến lòng trung-thực, chính-trực, và trách-nhiệm với xã-hội.

CHƯƠNG HAI

MỘT SỐ ĐỀ TÀI

TÂM-LÝ CHIỀU-SÂU[[3]](#footnote-3)

(Một cuốn tự-điển nhỏ với các từ tâm-lý-sâu)

Lưu-Ý Về Từ-Ngữ:

Ngay từ đầu, chúng ta thống-nhất với nhau về ý-nghĩa của một số từ ngữ quen dùng, nhất là các từ:

- Bình-thường/Normal và bất-bình-thường/Anormal):

- Tầm-thường (Médiocre): Nói lên một cái gì đó ít giá-trị, hơi kém, xoàng, không đặc sắc.

- Thông-thường (Ordinaire): Vẫn quen xảy ra (Không có ý khen chê)

- Bình-thường (Normal): Không bất-bình-thường, một tình-trạng (tâm-lý) cao-cấp đáng khen. Thí-dụ: Khi ta đi xét-nghiệm y-khoa hoặc đi siêu âm chụp X quang được kết-quả là Tim phổi bình-thường, tức là tim phổi rất tốt không bệnh.

- Bất-bình-thường (Anormal): Tình-trạng (tâm-lý) bệnh-hoạn. Thí-dụ: Đang bị dồn-nén, tự-ti....

01. TỰ-ÁI (Amour propre)

Tự-ái là cảm-nhận về phẩm giá cá-nhân và về giá-trị của mình.

Tự-ái (*Dù được đặt đúng chỗ hay sai chỗ*) cũng luôn là biểu-hiệu của sự yếu-kém và tự-ti. Một người thực sự mạnh không hề nại đến vấn-đề tự-ái.

Khi nói rằng mình bị tự-ái cũng đồng nghĩa với mình có cảm-nghĩ đang bị đe dọa. Một người thật sự mạnh có cần phải nghĩ tới địa-vị mình đang bị lung-lạc hoặc có cần đặt lại vấn-đề giá-trị của mình chăng? Thực ra, người này không cần đặt vấn-đề tự-ái. Một người hay tự-ái dễ cảm thấy mình bị xúc-phạm, dễ nổi quạu, người đó quá chú tâm đến việc người khác đánh giá mình ra sao.

02. THAM-VỌNG (Ambition)

Bị kể là có tham-vọng khi người ta quá lo (Có khi đến mức bị ám-ảnh) đi tìm kiếm vinh quang, danh dự, giàu sang ... Nếu tham-vọng có mục-đích tốt, cao đẹp thì có thể chấp-nhận được. Nhưng nếu ngược lại thì ... hỡi ôi! Dưới hình-thức bệnh-hoạn thì tham-vọng được biểu-lộ qua hình-thức: Kiêu-căng, khoe khoang vô lối ... mà ta thường gặp nơi những người mất quân-bình, những người yếu-kém về thần-kinh và những người paranoia (Hoang-tưởng-có-hệ-thống; hoặc còn gọi là Vọng-tưởng-cuồng).

03. HỜN-DỖI, GIẬN-LẪY (Bouderie)

Hờn-dỗi là một lối bày tỏ sự thù địch nhưng bày tỏ một cách ngược chiều. Nó biểu-lộ qua hình-thức như: Hoàn toàn lặng câm không thèm nói, bĩu môi, có cái nhìn lẩn tránh hoặc không thèm nhìn ... Tại sao người ta lại dỗi? Bởi vì người ta cho rằng mình bị bầm dập, bị xúc-phạm. Họ tin rằng mình có lý và xác tín rằng có bàn cãi thêm cũng vô ích. Hờn-dỗi là triệu-chứng của sự tự-ti, sự ngang bướng, cứng-đầu. Một mặt thì người ta thấy mình tự-ti và đáng nực cười; mặt khác người ta cứ muốn kéo dài cơn hờn dỗi để làm ra vẻ ta đây không nhượng-bộ. Thế nhưng chỉ cần chút xíu gì đó (Chẳng hạn chọc cười, nói tếu ...) cũng đủ khiến người hờn dỗi phì cười, và chấm dứt cơn hờn.

Hờn-dỗi là một hiện-tượng khá phổ thông nơi một số loại tâm tính. Trong những nố trầm-trọng có những cơn hờn dỗi rất dài lâu mà không có lý-do rõ ràng. Khi đó người ta rút vào tình-trạng hoàn toàn câm nín, rút khỏi thế-giới bên ngoài, co vào nếp sống riêng cô-độc. Hờn-dỗi là một lối gây-áp-lực và trong đó có nhiều yếu-tố giả: làm như không để ý nhưng lại rất cần người khác chú-ý tới và trông đợi người khác đáp-ứng ý của mình.

04. HẠ-MÌNH-CHIẾU-CỐ (Condescondance)

Khi một người có thái-độ gọi là hạ-mình-chiếu-cố là lúc họ có cảm-tưởng mình đang đoái thương hạ mình cho hợp với trình-độ của “kẻ dưới”. Tâm-trạng này luôn là triệu-chứng của yếu-kém, xu-thời và tự-ti.

Vậy mà trong cuộc sống chúng ta lại thấy những người đang được thụ-hưởng sự chiếu cố lại tỏ ra ngưỡng mộ trước những “vĩ nhân” đã có “lòng thương” đoái hoài hoặc hạ cố xuống với họ. Nhưng cái kiểu ngưỡng mộ này thực chất chỉ muốn nói lên rằng: “*Chẳng có gì hay ho để đáng tự hào cả*”. Thế nhưng sự ngưỡng mộ kiểu này lại được chính người “ban ơn” quơ về, coi như có thực và cảm thấy mình có đầy lòng tốt lành và sức-mạnh, thực ra đây là những cái mà vốn người đó đang cần hết sức để che-đậy, để ngụy trang cho sự tự-ti của mình.

*Lòng quảng đại thực sự thì không bao giờ mang tính chất hạ cố chiều lòng*, *bởi vì người cao cả thực sự không biết và không hề để ý tới sự cao cả của mình*.

05. SỰ CỨNG-ĐẦU: Ương-ngạnh, gàn-bướng (Entêtement)

Đây là một hình-thức bướng-bỉnh mù-quáng và kỳ khôi, đây chính là tình-trạng tâm-trí bị phong-tỏa, bế tắc, mọi thứ lý-luận giải thích đối với đương-sự đều vô hiệu. Trong đầu óc người ương-ngạnh gàn-bướng nhét đầy những thành-kiến vốn được đúc sẵn... Sự ngoan-cố như thế đôi khi do sự chậm phát-triển về trí-tuệ, nhưng cũng còn do sự tự-ti. Điều tai hại nhất là đôi khi đương-sự lẫn lộn, coi sự cứng-đầu là biểu hiệu của sự có ý-chí.

06. THẤT-ĐOẠT (Frustration - ấm-ức)

Bị thất-đoạt khi người ta cảm thấy bị tước mất đi một sự thỏa-mãn vốn chí thiết với cuộc sống của họ; những thất-đoạt về tình-thương rất đa dạng: Một đứa trẻ có thể cảm thấy bị thất-đoạt tình-yêu của cha mẹ khi trong nhà có một em bé mới sinh ra. Đứa trẻ đôi khi cũng cảm thấy bị thất-đoạt tình-thương của mẹ vì có sự hiện diện của người cha v.v..

Thất-đoạt về tình-thương gây ra nhiều trục-trặc: Dồn-nén, mặc-cảm, hận-thù, bệnh loạn-thần-kinh ..

07. SỰ CĂM-GHÉT (Haine)

Ghét bỏ người khác, ghét chính mình, tính hiếu-chiến ưa tấn-công, sự ghen-tuông khốc liệt, sự tự sát, gây tội ác ... Đó là các hình-thức của sự căm-ghét. Nó rất phổ biến, ta thấy nó nhan nhản ở mọi ngõ ngách. Vậy phải chăng căm-ghét là một đặc-tính sâu thẳm của kiếp người? Sự căm-ghét có mặt trong tâm-lý cá-nhân cũng như nơi xã-hội. Nó như một tấm lá chắn bằng thép sẵn sàng chận đứng và đập tan mọi toan tính cao đẹp nhất một khi đụng phải nó Vậy nguồn gốc độc hại của căm-ghét là do đâu? Nguồn gốc của nó thật bao la. Nó luôn bắt nguồn từ sự sợ-hãi, sự bất-lực, sự thất-đoạt, sự sỉ nhục (Có thực hay chỉ do tưởng-tượng).

Sự căm-ghét đôi khi được kể là bình-thường nếu nó có tính-cách chóng qua, nhưng nếu nó kéo dài thì đó là dấu-hiệu bệnh-hoạn.

Thường tình ra, những người yếu luôn tìm cách khử trừ những nỗi đau-khổ của mình, đó là điều rất tự-nhiên. Họ tìm cách khử trừ nguyên-nhân gây đau-khổ, nhưng khi gặp những trường-hợp quá quắt họ sinh ra căm-ghét: Ghét người, ghét nơi, ghét đạo hoặc ghét chính mình. Chẳng hạn đôi khi ta gặp thấy một đứa nhỏ bị sỉ nhục có những cơn căm-ghét bốc lên dữ dội để chống lại kẻ hạ nhục nó.

Hơn nữa căm-ghét còn thúc đẩy một số kẻ yếu đi đến chỗ tàn phá những gì chống lại ước-vọng chiếm đoạt của họ (Như trong những cơn ghen tức của trẻ con hoặc người lớn) . Tại sao vậy? Bởi vì những người yếu luôn có cảm-giác mình bất-lực, và việc chiếm hữu được một chủ thể khác tạo cho họ một cảm-tưởng về thống-trị, về sức-mạnh ... Người ta cũng gặp thấy những nhà giáo-dục độc-đoán tỏ ra căm-ghét những ai từ-chối không chịu để cho họ khống chế.

Sự căm-ghét cũng xuất đầu lộ diện trong tật bạo-dâm (Thể chất hoặc tinh-thần). Mọi hình-thức bạo-dâm đều là dấu-hiệu của sự bất-lực mang tính cuồng dại và phá phách.

Sự căm-ghét cũng gặp được nơi những người cùng ở trong tình-trạng bất-lực giống nhau. Thí-dụ một số người nhát sẽ ghét những ai nhát như họ.

Thế còn việc căm-ghét chính mình thì sao? Con người ta sẽ căm-ghét những phần nào trong cái NGÃ của mình làm cho mình bị sỉ nhục, bị hạ thấp (Những mặc-cảm chẳng hạn). Vậy khi đó, hạng người yếu này sẽ làm gì? Họ tìm cách triệt bỏ cái nguyên-nhân làm họ bất-lực nghĩa là tự hủy mình, bằng cách tự hành hạ, tự tàn phá mình về mặt tinh-thần và đôi khi chuyển sang cả lãnh-vực thể-lý: Họ tung ra những đòn chết ngưòi để chấm dứt vĩnh viễn cảm-giác sợ của họ.

Nếu tính hiếu-chiến có thể được coi là thường tình thì sự căm-ghét dài dài luôn là triệu-chứng của bệnh loạn-thần-kinh hoặc loạn-tâm-thần.

08. SỰ GIẢ-HÌNH (Hypocrisie)

Thông-thường mà nói giả-hình mang cho nết xấu một mặt nạ nhân đức. Người giả-hình làm ra vẻ như mình có những tâm tình cao đẹp để dễ bề lôi kéo quyến-rũ hơn, dễ thống-trị hơn. Sự giả-hình thường thấy nơi nhiều bệnh loạn-thần-kinh. Một cách vô-thức và ngay-tình đương-sự làm như mình có những tâm tình vị-tha, xả-kỷ nhằm mục-đích đề cao giá-trị mình và để người khác thán phục mình. Những giả-hình để đạt được sự thống-trị thường gặp thấy nơi những người chuyên-quyền độc-đoán. Còn về sự giả-hình dưới hình-thức nhân đức giả nó hầu như luôn che-đậy những dồn-nén về tính-dục.

Một người giả-hình có phải là một người bị bệnh không? Thường là thế. Hơn nữa, dẫu sao nó vẫn luôn là dấu-hiệu của người yếu.

09. SỰ XAO-XUYẾN (Anxiété)

Đây là một sự băn-khoăn, thổn thức, bồi-hồi nghĩa là một thứ khó chịu nội-tâm, mơ-hồ, âm thầm. Người ta cảm thấy một tâm-trạng bất-an sâu xa mà không có nguyên-do khách-quan nào. Họ sợ một bất hạnh ập đến, một tai nạn gần kề, trí tưởng-tượng sẽ bày ra cho họ rằng có những biến động bất ngờ đôi khi rất kinh sợ và họ không tài nào xua đuổi được. Vậy là đương-sự đang ở tình-trạng báo động đỏ triền miên, họ cảm thấy một cảm-giác khó chịu về sự bất-lực trước những nguy-hiểm mà họ cho là sắp ập tới. Sự xao- xuyến thường gặp thấy nơi tình-trạng suy-nhược, nơi bệnh suy-nhược-tâm-thần (não-suy - psychasthésie) và ở hầu hết các bệnh loạn-thần-kinh. Tới mức độ nặng hơn, sự xao-xuyến sẽ trở thành khắc-khoải, lo-âu (angoisse) với nhiều biểu-hiện đượm nét đau-khổ.

10. BÂNG-KHUÂNG, BẤT-AN (Inquiétude)

Đây là một tâm-trạng chập chờn, áy náy bất-an, đương-sự cảm thấy bất trắc trong hiện-tại và xao-xuyến cho tương-lai. Sự bất-an sẽ được coi là bình-thường khi có những nguyên-nhân thực sự (Bệnh-tật, tình-trạng về tài-chánh, về tình-cảm ...), nhưng tâm-trạng này thường có tính-cách liên tục và không có lý-do rõ rệt. Khi đó sẽ là triệu-chứng cho thấy có một sự trục-trặc về cơ-thể hoặc tâm-thần. Người bất- an sẽ trở nên không vững, mong manh, bất định, cảm thấy những khó chịu mơ-hồ, thấy cần phải giải khuây. Nếu tình-trạng nặng sẽ đi đến tình-trạng khắc-khoải lo-âu.

11. KHẮC-KHOẢI LO-ÂU (Angoisse)

Mọi sinh-vật thông-minh đều biết khắc-khoải lo-âu. Đó vốn là cái nghiệp của con người biết suy nghĩ đôi chút ... Và như thế là bình-thường: Có muôn vàn vấn nạn đối với cuộc sống, với thế-giới, với vũ trụ, đòi chúng ta phải thích-ứng không ngừng. Điều gì thúc đẩy chúng ta tiến bước về phía trước nếu không phải là sự khắc-khoải lo-âu này? Điều gì ép chúng ta phải đi tìm kiếm và tìm cho thấy nếu không phải là do chính nỗi khắc-khoải này? Mọi tiến bước về phía trước của nhân loại, mọi khám phá về khoa-học, nghệ-thuật, văn chương đều đặt nền trên sự lo-âu. Nhưng đó là một thứ lo-âu xây dựng tích-cực và tương-đối là có cường độ hơi yếu. Có thể nói mười phần trăm là cần thiết đối với con người bình-thường. Nhưng khốn thay mọi sự đều không luôn được như vậy.

Khắc-khoải lo-âu bệnh-hoạn: nó mang tính tàn phá, tàn phá cá-nhân của đương-sự và còn tiêu hủy trước hành-động của đương-sự. Đâu là sự khác biệt giữa sợ và lo-âu? Sợ là: Một phản-ứng trước một nguy-hiểm thực sự. Lo là: Một phản-ứng trước một nguy-hiểm không có ở bên ngoài. Tuy nhiên lo không phải là bày đặt, tưởng-tượng ra, nó dựa trên một nỗi sợ nội-tâm đôi khi rất mãnh-liệt, nhiều khi lo-âu do những nguyên-nhân hoàn toàn có từ tiềm-thức.

Lo-âu bệnh-hoạn là: Một cảm-giác rất khó chịu đi kèm theo một hoặc nhiều biểu-hiện: Xanh mặt, run, co quắp, trống ngực, mồ hôi, nội tạng quặn đau (Có khi phải gập người lại) có cảm-giác bị tắc ngộp, khô miệng ... Lo-âu thường đi liền với sự ám-ảnh.

Nguyên-nhân:

a/ Xung-đột-nội-tâm, có khi ở tiềm-thức, đương-sự không rõ nguyên-nhân gây lo; nguyên-nhân sâu xa (Thí-dụ do thúc ép tình-dục: Anh em ruột và vấn-đề loạn-luân) do luân-lý giáo-dục cứng quá.

b/ Do mối thù địch bị dồn-nén, do bầu khí gia-đình hoặc cộng-đoàn hay nơi làm việc.

c/ Do thúc ép đe dọa nhu-cầu cuộc sống.

12. SỰ KHIÊM-TỐN (Modestie)

Thật khó chứng minh một người là khiêm-tốn, vì khi họ nói mình là khiêm-tốn chính là lúc họ không còn là thế nữa.

Khiêm-tốn thường là một sự kiêu-căng trá-hình, đương-sự đang cố tìm sự thán phục của người khác khi họ bị choá mắt vì tưởng đương-sự khiêm-tốn.

Sự khiêm-tốn thật: Là kết-quả của một trí thông-minh cao-cấp, vì biết nhận ra sự quan-trọng tương-đối của mọi sự và bắt đầu áp-dụng nguyên-tắc đó từ bản thân mình.

Sự thiếu khiêm-tốn thường tỏ lộ nơi những người bệnh loạn-thần-kinh, họ cần phải tin rằng mình là loại người lớn lao đầy quyền-lực, điều đó bắt nguồn từ sự tự-ti và bất-lực của họ. Khi đó sự thiếu khiêm-tốn chỉ là một triệu-chứng của căn-bệnh. Một khi bệnh loạn-thần-kinh mất đi thì sự thiếu khiêm-tốn cũng tan theo.

13. GIẬN-DỮ (Colère)

Đó là một cảm-xúc dữ dội và mang tính tấn-công, thường nổ ra do gặp sự trái ý, sự xúc-phạm, sự bất công ... Cơn giận kích-động người ta nói hăng và múa máy dữ. Người ta tuôn xả cảm-xúc ra từng hồi. Có nhiều trường-hợp cơn phẫn nộ làm người ta mất hẳn ý-thức (*Giận quá mất khôn*) và sẽ không làm-chủ mình được nữa, như thế là mất tự-chủ và không còn biết điều mình làm ... Cơn giận còn kèm theo một chuỗi biểu-hiện như: tái mét, mặt đỏ bừng, giận run lên, nhịp thở và tim-mạch có thể bị rắc rối. Đôi khi xảy ra những biến chứng: tắt tiếng, câm luôn, liệt luôn... hoặc lăn ra chết.

Quan-sát các cơn giận ta thấy đặc-điểm chung là có sự thái quá, bất tương xứng giữa các phản-ứng và nguyên-nhân gây giận. Dĩ nhiên không kể đến những cơn tuôn xả bất ngờ: Do thù hằn đã tích lũy, do dồn-nén từ lâu, do mối gây-hấn đã bị kiềm hãm, do bệnh nghiền-ngẫm tâm-thần, do tính hay ghen-tuông... Và đây là những cơn giận thuộc loại nổ chậm.

Cũng như mọi loại cảm-xúc mãnh-liệt khác, sự giận-dữ làm người ta mất tự-chủ, nguyên-nhân là do có sự trục-trặc thiếu điều hòa nơi óc-não (Vì kiệt-sức, lao-tâm lao-lực, cảm-xúc quá, do dồn-nén...). Ta hiểu rõ điều này khi bàn về tâm-thể-y-học.

Ngoài ra cũng có loại giận giữ thuần-túy bệnh-hoạn: trường-hợp động-kinh, do lậm rượu, một vài bệnh hưng-cảm (manie), do tật vọng-tưởng-cuồng (paranoia).

14. SỰ VUI-VẺ (Gaieté)

Sự vui-vẻ là một trạng-thái của tâm-hồn. Nó mang tính-cách hồn-nhiên, không pha chút gượng gạo, ép buộc. Sự vui-vẻ là biểu-hiện sự quân-bình của thể-xác và tâm-trí và của tình-trạng trí-khôn minh-mẫn sáng-suốt. Sự vui tươi vốn là phần riêng cho những tâm-hồn an lành thanh thoát.

Tuy nhiên cũng có những kiểu vui-vẻ-giả đi kèm với sự kích-động múa may quay cuồng. Ta thường gặp thấy loại này trong những nố nhọc mệt quá sức và ở bệnh não-suy. Sự vui-vẻ-giả tạo này thường xuất hiện nhiều nhất vào lúc chiều tối, khi mà sự trầm-cảm (trầm-uất) buổi sáng đã giảm, và nhường chỗ cho sự kích-động.

Sự vui-vẻ giả tạo cũng còn gặp thấy nơi bệnh gọi là *Khí-sắc-chu-kỳ* và trong bệnh *loạn-tâm-thần hưng-trầm-cảm.*

15. SỰ KIÊU-NGẠO (Orgueil)

Nói chung người tự-kiêu đánh giá khả-năng mình quá cao (Về khả-năng thực hoặc tưởng-tượng). Tính kiêu-ngạo đặt cơ sở trên một sự tự-tôn vượt-trội nào đó. Người ta tự-kiêu về tên tuổi, về tài sản của mình (Hoặc về sự khó nghèo của mình). Có một số người lại tự-kiêu về việc mình biết im lặng chịu đau-khổ và về việc người khác không hề biết gì về vấn-đề này. Cũng có loại người tự-kiêu về việc mình biết tự-kiêu, đây là một loại quá cỡ. Con người ta thường cố lên nước bất cứ khi nào có thể.

Tính tự-kiêu có bà con gần với tính khoe khoang, nó luôn là triệu-chứng hoặc của một sự yếu-kém, của bệnh loạn-thần-kinh hoặc của các dồn-nén, của sự sỉ nhục, của tự-ti.

Tính kiêu-căng biểu-lộ qua sự gồng-lên kên-cứng, thiếu khoan-dung, qua sự khinh-bỉ và thù nghịch. Giao-tiếp với người tự-kiêu hẳn không phải là một điều dễ-chịu.

Về mặt bệnh tâm-trí ta thường thấy sự kiêu-căng xuất hiện nơi bệnh vọng-tưởng-cuồng, bệnh hoang-tưởng-tự-cao (vĩ cuồng), bệnh hưng-cảm (manie). Nơi trường-hợp chậm- phát-triển tâm-thần ta rất thường gặp chứng kiêu-căng này.

16. BÌNH-TĨNH (Sang-froid)

Đây là một tâm-trạng bình-thản và sáng-suốt trong mọi tình-huống; những xúc-động không làm rối đầu óc và cơ-thể.

- Sự bình-tĩnh thực sự: Phải có tích cách hồn-nhiên, không cần cố-gắng mấy và là kết-quả của một sức-mạnh quân-bình và sáng-suốt.

- Sự bình-tĩnh giả-hiệu: Bình-tĩnh này chỉ có được nhờ biết “đàn-áp thần-kinh” nhờ gồng-lên “chặn không cho chúng phản-ứng”. Thứ bình-tĩnh này thường là kết-quả của một lối giáo-dục quá độc-đoán, hoặc do dồn-nén.

17. SỰ THÀNH THẬT (Sincérité)

Người chân thành bày tỏ một cách thực tình không chút che dấu các tình-cảm ước-vọng và ý nghĩ của mình. Cách cư-xử bên ngoài của họ phản ảnh đúng những gì đang có bên trong. Bất cứ lúc nào người đó cũng bày tỏ, không cần che-đậy, những ẩn khuất của đời sống nội-tâm.

Tính thành thật có 3 kẻ thù là: Sự sợ, các dồn-nén và những mặc-cảm. Ngoài ra ta đừng lẫn nó với cái thứ tạm gọi tên là “*Tao, tao nghĩ sao tao cứ việc nói ra*”, đó là triệu-chứng của loại hiếu-chiến.

18. SỰ KHOAN-DUNG (Tolérance)

Đây là một từ nguy-hiểm. Khi ta nói ta là người khoan-dung thì cũng đồng nghĩa là “*Ta xí xái hỉ xả cho*”, “*Ta làm ngơ dung thứ cho*”. Nghĩa là thôi ta chấp-nhận ý-kiến người khác (Nhiều khi với thái-độ hạ-mình chiếu-cố). Cái thứ khoan-dung kiểu này nói lên nét trịch-thượng và không có giá-trị gì hết.

Sự khoan-dung đích-thực là do sự khôn-ngoan và sự thông-minh cao-cấp. Nó đặt nền trên việc xác tín rằng mỗi người đều có cái lý của họ tùy theo góc cạnh riêng mà họ nhìn... Ta thử nghĩ coi ngay cả một người điên họ chẳng có lý đối với chính họ sao khi họ rao báo một điều gì là chân-lý, cái chân-lý mà chỉ một mình họ tin và họ xác tín là như vậy.

19. TÍNH DỄ-BỊ-XÚC-PHẠM (Susceptibilité)

Dễ nổi quạu luôn là triệu-chứng của sự bất-bình-thường và luôn là dấu-hiệu của sự yếu-kém. Ngoài những nguyên-nhân khác nó hầu như luôn gặp thấy nơi những trường-hợp tự-ti. Người bị bệnh loạn-thần-kinh thì chỉ hơi một chút cũng thấy mình bị xúc-phạm. Và cũng với cái hơi một chút đó mà họ đâm ra căm hờn hoặc đi đến thù-ghét.

Ta có quyền nghĩ rằng tật xấu này là một bằng-chứng về chứng ưa huênh hoang của con người, nhưng nhất là nó cho ta thấy con người yếu thì thường sợ nhìn thấy thực chất con người của mình. Họ dễ-bị-xúc-phạm vì họ luôn ở trong tình-trạng bất-an và phập phồng lo sợ. Chính vì thế điều dễ hiểu là họ luôn cố tìm cách tỏ ra là người hoàn-hảo và tự-tin... Tình cảnh của họ giống trường-hợp của một anh chàng chỉ có vài ba đồng xu dính túi mà đã vội móc súng ngay ra khi thấy có một bàn tay chìa ra... dù chỉ muốn để bắt tay chào hỏi họ.

Tính dễ-nổi-giận thường gặp thấy qua mọi hình-thức hống-hách cậy-quyền, vốn là những thứ có gốc gác từ sự hèn yếu bất-lực, và dĩ nhiên cũng gặp thấy nó nơi hạng huênh hoang và bị dồn-nén. Phải chăng những hạng người này không phải là hạng luôn lo sợ người ta khám phá ra rằng thực chất của họ không ra gì sánh với bề ngoài của họ sao? Dựa vào bằng-chứng nào mà ta dám nói thế? Thưa, ngay khi một người thoát khỏi được tình-trạng yếu-kém của mình và đạt được quân-bình sáng-suốt, lập tức cái bóng đen dễ nổi quạu đó tan biến mất.

20. SỰ HỒN-NHIÊN (Spontanéité)

Ta thấy được tính này nhiều nhất nơi trẻ-em. Nó cho thấy mọi hình-thức sinh-hoạt của tâm-thần (Tình-cảm hăng-say, tính tò mò, óc sáng-kiến...). Người hồn-nhiên cho thấy một sự chân-thành tuyệt vời.

Tính hồn-nhiên nơi người lớn, trong thế-giới suy đồi của chúng ta, thường bị coi là dấu-hiệu của sự ngây thơ và nhẹ dạ. Có nhiều khi chúng ta đã chẳng bị bó buộc phải che dấu tình-cảm và phản-ứng của ta hay sao? Thực ra tính hồn-nhiên thường là kết-quả của sự tươi trẻ nơi tâm-hồn, của sự tin tưởng vào mình và vào người khác.

Hiển nhiên có một số sự hồn-nhiên là triệu-chứng của sự trì trệ mãi ở giai đoạn ấu-trĩ (nhi hóa) mà một quan-sát viên tinh tường sẽ nhận ra ngay.

Sự hồn-nhiên sẽ biến dạng nơi một số bệnh loạn-thần-kinh (Bệnh suy, bệnh suy-nhược tâm-thần, ám-ảnh, dồn-nén ...). Trong những nố này hễ thấy đương-sự trở lại hồn-nhiên là chứng tỏ đã khỏi bệnh.

21. CHỨNG MẤT NGỦ (Insommie)

Đây chúng ta không bàn tới chứng mất ngủ do cơ-thể bị đau đớn, vì đây là chuyện thường tình. Chúng ta muốn nhắm tới chứng mất ngủ do những nguyên-nhân tâm-lý. Những bệnh loạn-thần-kinh, những mặc-cảm, những nỗi dày vò, các dồn-nén, những lo-âu, những ám-ảnh, những xung-đột tình-cảm, đó thường là những nguyên-nhân quen thuộc.

Cũng có nhiều người nói rằng: “*Khi thức dậy tôi mệt dễ sợ, vậy chắc là đêm hôm tôi không ngủ được*!” Thực ra thì họ đã ngủ được nhưng giấc ngủ của họ không bồi bổ sức lực cho họ (Có thể có nhiều lý-do hoặc về tâm-lý hoặc do họ cứ căng cứng bắp thịt thường-xuyên).

Còn có những người thuộc loại mất ngủ giả, họ phàn nàn rằng “*Trong đêm có động đậy gì tôi đều nghe thấy hết và cứ 15 phút lại nghe tiếng đồng hồ đánh*”. Dù nói thế, nhưng ta thấy sức-khỏe tổng-quát của họ khả quan, sắc diện tươi rói, họ không có vẻ gầy ốm chút nào (Trong khi nếu mất ngủ thật, thì ta thấy là gầy ốm hốc hác ngay). Vậy đây là người thiếp ngủ đi mà không biết, trừ khi họ giả bộ đóng kịch để đề cao mình.

Việc chữa chứng mất ngủ hiển nhiên phải tùy theo nguyên-nhân. Cần phải tìm những nguyên-nhân do thiếu vệ sinh thể-xác (Như cà phê, thuốc hút, rượu, lao lực, xúc-động). Nếu nguyên-nhân thuộc phạm-vi tinh-thần thì khoa tâm-lý-học chiều-sâu sẽ cho kết-quả nhanh chóng.

22. LƯỜI-BIẾNG (Paresse)

Nếu có ai lười-biếng, phải cho đi bác-sĩ hoặc nhờ chuyên-viên tâm-lý chữa-trị cho vì mọi sinh-vật (Dù trẻ-em hay người lớn) tự bản-chất vốn ham hoạt-động. Một đứa trẻ lười là một đứa trẻ đang gặp sự bất bình hoặc đang bị bệnh. Sự lười-biếng có thể do sự lệch-lạc về tính-nết: thiếu hứng thú, không thấy lợi lộc gì, hư đốn ... Nhiều bất-thường về khí chất (humeur) cũng đưa đến sự lười-biếng: tính quá dễ xúc-động, suy-nhược, tính-nết bất định. Sự lười-biếng cũng có liên hệ tới nhiều trục-trặc về thể-lý cũng như về tâm-lý: rối-loạn đường ruột, mệt-mỏi, mất quân-bình về thần-kinh thực-vật, các tuyến-nội-tiết hoạt-động kém, khó thích-ứng với môi-trường gia-đình hay-học đường, chán ngán với công-việc đang làm, co cứng thiếu thư-giãn, dồn-nén.

23. SỰ OÁN HẬN (Rancune)

Đây là một mối oán dai dẳng sâu xa được ấp ủ như một căn-bệnh; oán hận xét cho cùng là một sự ương-ngạnh, cố-chấp ... Nó luôn là dấu-hiệu chứng tỏ sự yếu-kém và sợ-hãi. Khổ chủ cứ nghiền-ngẫm mãi những mối oán hận và thường còn bồi thêm những yếu-tố không đúng với thực-tế. Một người mạnh và sáng-suốt biết điều không hề cảm thấy sự oán hận.

CHƯƠNG BA

SỰ NHÚT-NHÁT

(Timidité)

24. MÔ-TẢ TRƯỜNG-HỢP NHÚT-NHÁT

Giáo sư Đắc bước vào đại sảnh lộng lẫy của đài phát thanh, lo-lắng nhìn vào đồng hồ lúc đó là 19g30”.

Đến 20g ông sẽ lên micrô (máy vi âm) đọc bài đầu trong 4 bài thuyết trình của ông. Còn nửa giờ nữa; quãng thời-gian nửa giờ này mang một ý-nghĩa khó tả, ý-nghĩa của một tình thế mà chỉ có chạy trốn mới có thể giúp ông thoát khỏi.

Ông ớn lạnh, cảm thấy quãng thời-gian đang ngắn dần, đang bị gặm bớt và teo dần để đến cái lúc mình phải bắt đầu đầy khủng khiếp. Ông lên thang máy, kiếm một chỗ trong phòng đợi và ngồi xuống.

19g35” rồi, ông vê các đầu ngón tay: Mồ hôi toát ra! Một sự kinh sợ ... Ôi sự kinh sợ đáng nguyền rủa! Lại cả cái run đáng nguyền rủa! Sự xúc-động hồi-hộp đáng nguyền rủa ... Cái sự nhút-nhát cấp tính này, nó làm tê-liệt cả người, nó làm cản trở khiến các hành-động của mình không thành-công.

19g40” rồi, cái đồng hồ lớn của đài cứ lướt tới từng giây từng giây không thương-xót, không chịu ngừng lại như ý mình muốn. Và từ trong con người ông thấy trào lên một sự mâu-thuẫn và khắc-khoải. Các nhân-viên của đài đi qua đi lại, họ chào ông, họ nói chuyện với ông. Ôi toàn những chuyện tầm phào. Nhưng trong cuộc nói chuyện đó, như một người xa lạ, ông Đắc nghe ra giọng nói của mình, một giọng tắt nghẹn, lí nhí như phát ra từ trong sương mù. Và sự-thể rồi sẽ ra sao khi ta phải đứng trước máy nói? Ông lại ngồi xuống, sự sợ-hãi chế-ngự ông hoàn toàn.

19g50” ông đứng lên ngồi xuống cả chục lần, lau hai bàn tay ướt đẫm và đã bắt đầu run. Trí tưởng-tượng của ông bắt đầu làm việc. Ông mường-tượng trước những việc ông sắp làm và khổ vì thế. Ông chưa bao giờ nói trên máy vi-âm. Hằng bao ngàn thính giả sẽ nghe. Ông đang như nhìn thấy họ, họ đang diễu cợt trước từng vấp váp của ông. Ông biết quá mà: Chỉ cần một sai lỗi rất nhỏ, một hơi thở quá mạnh của kẻ rụt rè nhút-nhát thì hàng ngàn cái lỗ tai kia cũng nhận ra hết.

Cái đau nhất là ông cảm thấy rằng trong cơn nhút-nhát này ông không tài nào che giấu nổi cái thế bí của mình.

19g55” một xướng ngôn viên lại gần. Ông Đắc bỗng thấy tim và bụng mình thắt lại, lỗ tai nghe lùng bùng. Cái lúc phải hành-động đã đến gần và nó đây rồi. Ông có cảm-tưởng như bị sa vào bẫy.

*“Xin ông vui lòng theo tô*i”.

Nhưng từ cơn tê mê mờ mờ ảo ảo này, bỗng xuất hiện một đòn mới và nặng nề đánh vào cảm-xúc của ông: Xướng ngôn viên lại là nữ! Một người đàn bà! Xưa nay trong cuộc sống bình-thường hễ gặp mặt phụ-nữ là ông đã hết bình-tĩnh rồi ... Thế mà người phụ-nữ này, trong suốt buổi truyền thanh, từ phía bên kia máy nói, sẽ ngồi trước mặt ông, ngồi yên bất động và quan-sát ... Ông sẽ là mục-tiêu, là đối-tượng cho người ta nhìn.

Thực ra đáng lẽ ông rất đáng được tán thưởng ngưỡng mộ, bởi giọng nói ông hấp dẫn, nội-dung bản văn ông đọc rất hay, và vẻ đẹp trai của ông nữa, (Ông có tất cả những thứ đó) nhưng các điều đó ông đâu có để ý tới, chúng đâu có dịp nào lọt vào trong trí óc ông.

Một thoáng ý nghĩ chợt tới và rất mãnh-liệt: Cầu thang. Một sự hoảng-loạn chợt loé lên: Hay là ta bỏ trốn! Như một lần trước đây trong một bữa tiệc nọ, khi đó sự nhút-nhát đã khiến thân ông cứng đơ và trở nên vụng về đến nỗi đã rớt cả một con tôm càng xuống khăn bàn ... thế là... vọt.

Nhưng bây giờ mà bỏ trốn ư? Chính cái nỗi sợ trở thành người quá lố bịch đã kềm giữ ông lại, ông sợ nếu làm như thế sẽ thất-bại vĩnh viễn và sẽ không bao giờ còn dám nói trên máy vi âm nữa... Cũng như từ hồi để rớt con tôm càng đó ông không còn dám đi ăn tiệc bao giờ nữa.

Bây giờ ông cảm thấy mình đang bước đi, thấy mình ngồi xuống, ông chỉ còn là một người máy.

Còn một phút nữa. Cái bản văn mà ông thuộc làu này không còn lại gì nữa, chỉ còn là một hố đen ngòm, không còn có thể rút lui được nữa rồi. Từ loa của phòng thu thanh, điệu nhạc chuyển mục đang nhỏ dần và im hẳn ... Và tới lượt của mình đây. Ông không làm sao cử động được, không làm sao đứng lên nổi để cắt ngay nỗi căng-thẳng âm trì địa ngục này. và ông Đắc đang gò xiết hai bàn tay mình dưới gầm bàn tới muốn gãy xương.

- “*Quý vị thính giả thân mến, giờ đây quý vị sắp nghe* ...”. Ông có cảm-tưởng như mình đang nhảy xuống nước. Câu “*Kính chào thính giả*” chợt tuôn ra sắc bẻm như một nhát chém, một ngọn roi quất vô tai người ta. Và cái quất này thực chất chỉ là một động tác đột-xuất xổng ra để may ra giải-tỏa được phần nào sự căng-thẳng của ông... Những câu đọc đầu tiên của ông dường như tan biến mất vì thực ra ông chẳng ý-thức được mình đang nói gì.

Ông cố nhìn đăm đăm vào bản văn một cách tuyệt-vọng. Trong tâm-trạng không biết mình đang nói gì đó, với một cái ý-thức mờ tối như thế, ông bắt đầu đọc bản văn.

Giờ đây cái phản-ứng tiêu biểu của một người nhút-nhát đã đạt đến cực độ của nó. Ngoài những tình-huống đã làm cho mình nhát đảm (Máy nói, thính giả, nữ xướng ngôn viên...), đương-sự chẳng còn biết đến điều gì khác. Như có một cái xiềng đã khoá chặt đầu óc ông lại. Một toan tính kinh khủng đang thúc giục ông: Hãy động đậy đi, hãy cử động đôi mắt, gắng mà nhìn, hãy làm một cử-chỉ nào đó. Và đột ngột ông ngước mắt lên mà không hề cử động cái đầu. Chỉ thoáng chưa tới một tích tắc nhưng đủ để ông kịp nhận ra cái nhìn của nữ xướng ngôn viên đang ngồi yên bất động tươi cười nhìn ông. Cái cười này ông coi ngay như là để chế nhạo ông: Lại một cái xiềng khác để nó xiết vào ông, xiết chặt hơn nữa: nay chỉ có nữ xướng ngôn viên là cái tình-huống làm cho ông nhút-nhát. Còn hai trang nữa phải đọc, nhưng kìa tay ông càng lúc càng run và tiếng của ông trở nên như một hơi thở thều thào vỡ nát. Và đùng một cái, hoàn toàn do xung-động, ông nhảy bỏ hai trang, và chẳng có ăn ý mạch lạc vào đâu hết, ông đọc ngay câu cuối cùng của đoạn văn: “C*hào quý thính giả thân mến*”.

Thế là cơn kinh sợ đã hoàn toàn làm-chủ được ông và đã thắng ông.

Sau đó sự căng-thẳng giảm dần, sự giãn-xả trở lại từ từ với ông, một ông Đắc ủ rũ ảm-đạm, mơ-hồ, kiệt-quệ, bất động. Thôi thế là hết! Và khi bước ra đầy hổ thẹn và thất-vọng, ông biết rằng chẳng bao giờ mình sẽ lại đặt chân đến phòng thu thanh nữa.

25. SỰ NHÚT-NHÁT LÀ GÌ?

Hầu như không thể định-nghĩa được. Trước hết một người nhút-nhát là người bị nhồi nhét đủ mọi thứ yếu-tố phức-tạp; vả lại có bao nhiêu người nhút-nhát thì có bấy nhiêu loại nhút-nhát.

Cách chung ta có thể phân-biệt thành:

- Những người nhút-nhát đích thị.

- Những người nhút-nhát từng lúc.

- Những người đại nhút-nhát.

- Và những người mà tính nhát đảm làm tiêu hủy hoàn toàn nhân-cách và những hành-vi cá-nhân.

Thêm vào đó còn phải kể những tình-huống làm cho người ta thành nhút-nhát. Đương-sự có thể trở thành đặc biệt nhút-nhát do người khác phái, do quyền bính. Nếu do quyền bính thì dưới hình-thức nào? Do giáo quyền, do xã-hội, do nghệ-thuật? Phải chăng đương-sự chỉ có những cơn nhút-nhát từng lúc? hoặc tính nhút-nhát vốn là một nét trong tính-nết thường-xuyên của đương-sự? Vậy ta thấy ngay rằng việc xét-nghiệm tâm-lý cho người nhút-nhát phải thật rạch ròi từ ngọn tới nguồn và cẩn thận. Những nguyên-nhân gây nhút-nhát phải được tìm tòi một cách kiên nhẫn và tỉ-mỉ. Có thể do gia-đình? Do xã-hội? Do giáo quyền? Do phái-tính? Do thể-lý? Phải chăng vì quá dễ xúc-động nên đương-sự thành nhút-nhát hay ngược lại? Nếu ta cố thử định-nghĩa tính nhút-nhát, ta sẽ phải kể ra một nét chung dường như thấy có nơi mọi người nhút-nhát:

Sự nhút-nhát là một tâm-thế về cảm-tính hoặc cảm-xúc. Tâm thế này sẽ lộ diện mỗi khi có mối tương-quan giữa người nhút-nhát và những người khác; đây là căn-bệnh về chức-năng, bệnh này xuất hiện khi không có được sự thích-ứng (Không thích-ứng tạm thời hay trường kỳ).

26. NHỮNG BIỂU-HIỆN CHUNG NƠI NGƯỜI NHÚT-NHÁT

1. Những biểu-hiện sinh-lý

- Có những rối-loạn về bài-tiết (Toát mồ hôi, nhất là ở tay chân, cạn khô nước miếng hoặc nước miếng cứ tuôn ra phải nuốt hoài...).

- Các mạch-máu ngoại-biên nở rộng khiến đỏ mặt (Điều làm cho người nhút-nhát phải khổ không ít).

- Các mạch-máu ngoại-biên teo lại khiến mặt tái xanh.

- Đôi khi có những rối-loạn nghiêm trọng về lời nói và hơi thở, yết hầu co cứng, dây thanh âm cứng đơ khiến lời nói bị ngắt đoạn, thiếu hơi, lắp bắp, thở hổn hển, lạc giọng, giọng nói đôi khi lí nhí nghe không được hoặc không hiểu được.

- Các bắp thịt cứng đơ, khiến có những cử-chỉ thật vụng về, đâm ra ngập ngừng, trật vuột, sẩy chân, đụng gì bể đó, dễ mất thăng bằng.

- Các ngón tay run rẩy.

- Thấy tức ngực: Có cảm-giác như tim đứng lại, tim như co bóp vào mà không nở ra được nữa.

- Sau cơn nhút-nhát: thấy kiệt-sức, ướt đẫm mồ hôi, ủ rũ, bơ phờ thụ-động, chán nản dài dài.

2. Những biểu-hiện tâm-lý.

Dĩ nhiên là có nhiều vô kể, ta chỉ có thể tìm ra được một số nét chung:

- Mức sáng-suốt để quan-sát và phạm-vi ý-thức bị thu hẹp đáng kể. chỉ có một điều đánh động được người nhút-nhát đó là cái tình-huống đang làm cho họ thành nhút-nhát, Ngoài cái đó ra họ không còn thấy còn biết chi hết, không lưu tâm đến gì hết (Thí-dụ ông thuyết trình viên nói trên, sau bài thuyết trình không hay biết là mình đã đọc những đoạn nào trong bản văn).

- Phạm-vi ý-thức bị thu hẹp lại: không còn khả-năng để có thể có một phản-ứng tức thời. Người nhút-nhát cảm thấy rõ là mình bị tê-liệt, trí-khôn mất tác-dụng do đó có những phản-ứng phi lý (Khiến một người nhút-nhát vốn thông-minh có khi bị coi là thằng ngố).

- Ngược lại cái tình-huống làm cho họ thành nhút-nhát lại được chiếu cố xem xét quá kỹ, với một sự nhạy bén thật tàn nhẫn. Nhất nhất mọi cái đều bám sát vào đầu óc người nhút-nhát: Dù chỉ một chi-tiết cực nhỏ, dù chỉ một lời nói thoáng qua ... tiếp theo đó là sự nghiền-ngẫm tâm-thần, nó quay cuồng liên hồi như cánh quạt.

- Sự hoảng-loạn đi kèm với một sự đè nén nội-tâm đáng kể và một cảm-giác ngột ngạt. Sự hoảng-loạn có thể được nối tiếp (hay không) bằng sự trốn-chạy. Sự trốn-chạy có thể thực-hiện một phần (Thí-dụ thuyết trình viên cắt ngắn bản văn) hoặc tiếp theo đó là sự ngỡ ngàng chết đứng và bất động. Một sự trốn-chạy đúng nghĩa ít khi xảy ra, nhưng chính sự cố ngăn chặn ước muốn tẩu thoát này chỉ làm tăng thêm sự hỗn loạn. Khi ấy mọi đường rút lui đã bị cắt hết, và người nhút-nhát chợt cảm thấy nỗi sợ của một con thú đã bị dồn đến cùng đường (Cảm-tưởng này có thể trở thành khốc liệt thực sự cho đương-sự). Nhất là ta đừng quên rằng khi đó lý-trí và sự sáng-suốt đã bị khoá chặt trong một đám sương mù mờ làm cho con người ra tê dại.

- Một sự từ-khước không dám đương-đầu với một tình thế mà người nhút-nhát biết trước rằng nó sẽ khiến mình nhát đảm (Từ khước không dự một buổi họp, từ khước không dự một bữa tiệc, từ khước không đi coi hát, từ khước không dám vào rạp hát giữa lúc mọi người nghỉ xả hơi, từ khước không đi đến quán hẹn, sắp xếp làm sao để mình đến quán hẹn sau người kia để khỏi gọi bồi bàn và kêu món ăn).

Nỗi lo sợ đó đương-sự mường-tượng ra trước thường phát sinh những hiện-tượng khó ở về thể-xác: Ho, sổ mũi do mạch máu giãn nở, đau bụng vì bụng bị co thắt, tức ngực vì ngực như bị đè.

Sự nhút-nhát như một thân cây mà trên đó biết bao nhánh được tháp vào. Rất thường thấy những hiện-tượng này là: Mặc-cảm tội-lỗi, tự-hành-hạ, tự trừng phạt và đồng-tính-luyến-ái (tiềm-tàng hay thực sự). Chúng ta sẽ có dịp đi vào chi-tiết sau này.

27. TRƯỜNG-HỢP NHÚT-NHÁT DO NGƯỜI MẸ ĐỘC-ĐOÁN TRÁ-HÌNH VÀ NGƯỜI CHỊ GANH GHÉT

Anh Tôn cao lêu nghêu, mảnh mai quá mức, thấy mình hèn mọn rã rời, mắc chứng cà lăm do nhút-nhát và do mắc cở. Trong buổi thăm bệnh đầu tiên anh đã hé cho biết một điều khác khiến anh đau-khổ ngoài sự nhút-nhát , đó là: những cảm-tưởng mang tính chất ám-ảnh về mặc-cảm tội-lỗi đối với người mẹ đã quá cố. Tôn 27 tuổi, độc thân (điều này dễ hiểu). - *Ám-ảnh về tội-lỗi này bắt nguồn khi nào? + Từ lúc mẹ tôi chết và ít lâu sau đó... - Anh đã được chính mẹ anh nuôi dạy chứ gì? + Sao ông biết? - Ba anh mất lúc anh mấy tuổi? + Lúc tôi 7 tuổi. - Không có anh ... không có ... + Có chứ, có một người chị.* (Tôn trở nên sinh động lạ thường). *Tôi ... tôi sắp nói ngay cho ông đây. (Anh rút khăn tay và lau mồ hôi) ... Xin ông thứ lỗi.* - *Nhưng thứ lỗi cái gì? +”Ý ...* (Anh mỉm cười, một nụ cười có vẻ ngốc nghếch, tuy nhiên những công-việc của anh chứng tỏ anh rất thông-minh). - *Cô ấy lớn tuổi hơn anh? + Vâng chị tôi hơn tôi 6 tuổi. - Mẹ anh thế nào?* .............................................................

Buổi gặp gỡ cứ tiếp diễn. Lúc người cha chết, người mẹ nói với cô chị rằng: - *Con lớn hơn em, con đã 12 rồi, con là con gái lớn, con phải giúp mẹ luôn luôn chăm nom Tôn, thằng bé đáng yêu này*.(“Thằng bé đáng yêu” hồi đó là một cậu trai đầy dũng khí, cũng dám đè bất cứ đứa vô loại nào). Và người chị đã theo sát từng chữ lời mẹ dặn, vả lại cô không thương đứa em trai. Tại sao?- *Tại vì hồi đó tôi là cục cưng của mẹ tôi, xưa nay bà vẫn ước ao có được một đứa con trai ... Ô, hồi đó bà cũng thương chị tôi, nhưng dù sao cũng có một sự khác biệt lớn lao.+ Hơn nữa anh là con trai út...?- Mẹ và chị không kêu ‘út’ họ kêu là ‘bé’* (Tôn cười gằn và một cơn giận-dữ làm mặt anh đỏ bừng). “*Cái tên ‘bé’, ôi biết bao lần tôi đã phải nghe nó, thật là khốn nạn , thật là bực mình đến muốn đấm bể tường ra.+ Và thế là chị anh ..., trong khi lấy tiếng là ‘bảo-vệ’ anh, đã trả thù anh?- Quả đúng thế, không phải là người bảo-vệ mà đúng là con ruồi nó vo ve làm khổ mình.* ... Và thế là lịch-sử cả một đời người được diễn tả lại. Mẹ của Tôn: Một người đàn bà độc-đoán. Bà rất hay giận dỗi. Thêm vào đó bà thương con trai đến say mê, bà làm mọi sự để lo cho con, bà ngưỡng mộ con ngay trước mặt nó và trước mặt tất cả mọi người kể cả chị nó. Người chị cảm thấy địa-vị của mình bị yếu-kém đi từng ngày và để trả thù cho sự thất-đoạt vĩnh viễn ấy, cô dồn sự trả thù lên nguyên-nhân gây thất-đoạt ấy là Tôn. Đến lượt mình, Tôn cũng cảm thấy bị thất-đoạt mất đi vẻ nam tính của tuổi trẻ. Lấy cớ phải ‘bảo-vệ’ em, nhất cử nhất động của Tôn cô chị đều đem ‘méc’ mẹ. Và dĩ nhiên là chẳng cần lâu lắm để Tôn cảm thấy bị ngột ngạt.*+ Thưa ông hồi đó tôi không được tự-do để làm bất cứ một việc gì dù nhỏ mọn đến đâu; không bị cô này thì bị bà kia... Tôi có ý nói về mẹ tôi... tôi cảm thấy mình trở thành lố bịch và dị hợm đến diễn tả không nổi... Một ngày kia điên lên vì giận, tôi đã táng cho chị ấy một bạt tai... chị ta không nói nửa lời mà đem méc cho mẹ tôi.*- *Thế rồi sao?+ Mẹ tôi bắt đầu khóc, rồi sau đó là cả một thảm kịch. Bà cứ lầm lũi làm tất cả để lo cho tôi. Bà lao đầu làm việc chết bỏ. Suốt ngày bà bận rộn cực khổ... và đấy, tôi đã đền ơn bà như thế đấy. Tình-trạng ấy kéo dài suốt một tháng. Một tháng của trách móc, của giận dỗi”* (Ông hiểu chứ, ý bà muốn nói: *Không, tao không ôm hôn đâu, tao không tha đâu...). Ông nghĩ coi, chị tôi đắc thắng và cô ta sẽ tiếp tục như thế một cách khôn khéo hơn nữa. Còn tôi , tôi cảm thấy càng ngày càng trở nên đần độn.- Anh không bao giờ bỏ trốn chứ?* + *Không, nhưng trong lòng không ngừng mong ước ... tôi cứ cảm thấy mình trơ trọi không một manh giáp phòng thân, hoàn toàn không có khả-năng đương-đầu với tình thế lúc đó mà tôi cho là thật khủng khiếp... tôi không động tĩnh gì, và không ngừng trách mình là đứa ươn hèn nhát đảm. Tôi chỉ là ‘thằng bé’. Ngay bà chị tôi có lúc gọi tôi như người ta gọi gia súc ‘bé, bé, bé’ ... Và khi ấy tôi muốn bước tới giết chết chị ấy. Lại còn những cơn giận mà tôi phải kìm hãm ... Tôi quả là một sự nhát gan quái dị. Tôi không còn dám ngước mắt nhìn ai. Ở bàn ăn một bên là bà chị, bên kia là mẹ, họ bao phủ tôi bằng ánh mắt, phục-vụ tôi đến độ họ cắt thịt trong đĩa cho tôi ... trong tình-huống này có nói cũng là vô ích”.- Và chẳng ai lưu-ý mẹ anh điều đó sao?*+ *Ông nghĩ coi, nói gì bây giờ? Bởi vì bà tốt quá mức, và bà làm mọi sự để lo cho tôi, bà dám bán cả áo vì tôi nếu cần. Trong tình thế đó tôi đâu có quyền nói một lời nào chống lại bà, Trời đất ơi !...- Phải , tôi hiểu.+ Khi có một người lạ đến, tôi phải bước vào. Những cái nhìn ngưỡng mộ của mẹ tôi ‘đặt vào thằng bé’. ‘Người ta’ nhìn cái đối-tượng hiếm có, đẹp nhất, thông-minh nhất, và mẹ tôi như muốn nói: Chính tôi đã làm ra đấy với biết bao hi sinh nhịn ăn nhịn mặc của tôi... Tôi là đối-tượng để người ta nhìn khi người ta nói chuyện với nhau: ‘chào ông chào bà’. Tôi là cái thứ mà ở bàn ăn và trước mặt người khác mẹ tôi nói: Con ngồi thẳng lên... con phải ở cho tử tế... con đã đủ chưa? Thưa các ông các bà cháu nó rất nhút-nhát, cái ‘thằng bé’*...(Tôn xiết chặt 2 nắm tay). *Chúa ôi ! Mọi thứ đó gây đau-khổ quá nhưng lại làm với tất cả thiện-chí cao đẹp nhất trần đời. Chỉ tiếc một điều hồi đó tôi chưa hiểu ra ! Chắc chắn hồi đó tôi nhiều lần nổi loạn, nhưng mọi toan tính nổi loạn chống mẹ tôi sẽ bị bóp nát ngay vì mẹ tôi đã hi sinh tất cả để lo cho tôi ! Nếu có thái-độ nổi loạn chống-đối trong lòng đối với hoàn-cảnh lúc đó thật là quái quỷ đồi bại, khiến lòng mình thổn thức bồi-hồi và khiến tôi cứ cúi đầu tùng phục hơn nữa*. ---------------------

Chúng ta vừa thấy rõ câu chuyện trên ... một sự nhút-nhát cao độ đã ngự trị. Biết bao cơn nổi loạn bất-mãn mãnh-liệt bùng lên những lập tức bị dồn-nén xuống, và cứ thế nhiều lần không ngừng. Tôn có thương mẹ không? Hoặc là ghét? Chắc chắn cả 2 phản-ứng đó đều có dù ý-thức hay không; chúng đối chọi nhau làm phát sinh một nỗi khắc-khoải, một sự ân-hận và một sự mệt-mỏi rã rời. Thế nhưng cũng còn một lối thoát để có dịp xả ra: đó là sự căm-ghét người chị. Sao vậy? Bởi vì nếu người mẹ là huý-kị (tabou), nếu người mẹ là một nhân vật mà mọi luật lệ luân-lý cấm không được đụng tới, thì người chị lại không phải là huý-kị. Và theo một nghĩa nào đó thì may mắn thay Tôn có được lối thoát này. Tuy nhiên Tôn còn có một nắp xả an-toàn khác làm dịu nhẹ những cuộc nổi dậy bất-mãn chống lại mẹ, đó là những giấc mơ ban đêm. Anh mơ mỗi đêm, và hằng đêm có những cuộc cãi lộn dữ dội giữa 2 mẹ con. Anh trách mắng mẹ không ngơi, không còn dè giữ gì hết, để rồi hôm sau khi thức dậy, chúng gây cho anh sự tủi hổ. Mọi sự cứ như thế tiếp diễn cho đến khi Tôn 20 tuổi, nhút-nhát kinh khủng, không biết xoay trở, run rẩy trước mọi tình-huống mới. Và khi ‘thằng bé’ chứng kiến cái chết của mẹ, nó có cảm-giác như vừa trút bỏ được gánh nặng và đồng thời cũng cảm thấy một mối ân-hận. Điều này thật dễ hiểu. Trút bỏ gánh nặng bởi vì sự khuất bóng này sẽ đặt anh trước một sự tự-do mà anh chưa hề biết, nhưng khốn nỗi sự nhút-nhát lại cản không cho anh hưởng được nó vì anh không có khả-năng tận dụng nó. Ân-hận vì anh tự cảm thấy mình như một ‘quái vật đáng ruồng bỏ’ vì khi mẹ chết mà mình dám có cảm-giác trút bỏ được gánh nặng. Thảm kịch mới này chiếm ngự Tôn và anh còn bị khốn đốn gấp đôi khi mà người chị đột ngột bỏ đi lấy chồng. Tôn mặc dù ghét cay ghét đắng chị nhưng từ đó đến nay chỉ biết nương tựa vào chị. Vậy là giờ đây một anh Tôn 20 tuổi, một thân một mình không còn biết nương tựa vào ai, không quen có những nhận-định đánh giá thích đáng. Giờ đây anh chìm sâu trong nhát đảm, trong bất-lực, trong lẻ loi và trong cảm-giác độc địa mình là thằng con trai nhỏ bé, thứ đồ bỏ, vô-tích-sự, đần độn, không có khả-năng làm nên trò trống gì và bị một ám-ảnh mang đầy ân-hận. Có được một ít tiền, anh hăng-say-học ngành quảng cáo giới thiệu sản phẩm (bằng thư từ). Vì 2 lý-do: để có nghề-nghiệp nhẹ nhàng thoải-mái giúp cho anh tránh được tối-đa khỏi phải tiếp xúc với người khác (chỉ vì nhát) và để cố quên đi cái thảm cảnh mới, đó là sự khắc-khoải nội-tâm và mối ân-hận. Anh không ngừng đau xót tự nhủ rằng mẹ chết mà “*ta không cảm thấy buồn phiền gì cả, ta thật khả ố*...”. Nhất là khi nghe có kẻ khác nói: “*Thật là một con người tốt quá thể, mẹ của anh ... bà đã quên mình để cho anh tất cả, không dễ gì gặp được một người như vậy đâu ... anh thật có phước*”. Trước những điều ấy, Tôn tự nhủ: “*Tôi thật khả ố, tôi là một thứ quái vật vô ơn*”. Một vài năm đã trôi qua, trên lớp dung nham nóng bỏng đang âm ỉ cháy đó ... Tôn đã giật được mảnh bằng và bắt đầu đi gõ các cửa xin việc, nhưng đừng quên Tôn vốn là người thường-xuyên nhút-nhát và đầy lo-âu. Anh trở nên dễ bị kích-động hết sức, ốm tong teo và loét bao-tử ... Anh hoàn toàn có khả-năng làm cho những kế-hoạch và làm cho trí thông-minh của anh trở nên sáng giá ... nhưng chỉ nhờ vào chữ viết, và chỉ bằng con đường chữ viết thôi ! (Gặp gỡ người khác thì không được). Ngoài ra, thoạt khi phải đối-diện với tha-nhân, tất cả đều sụp đổ, chứng tê-liệt nội-tâm lại thống-trị với mọi triệu-chứng của tính nhút-nhát trầm-trọng. Mọi công-việc làm ăn đều tuần tự hỏng bét. Và trước từng công-việc làm ăn mới mà anh hi vọng có thể xin được, Tôn đều tiến bước trong tâm-trạng bị thua bại ngay từ trước và anh biết rõ điều đó. Thật là một cái vòng luẩn quẩn giữa thất-bại, mặc-cảm và tội-lỗi. Nay ta tạm dừng ở giai đoạn này của Tôn và quay sang xét kỹ nơi anh, ta thấy:1. Anh bị hạn chế không có dịp động tay động chân, không có cơ-hội hoạt-động bởi vì người mẹ và người chị đã giành làm hết. Và cũng tại cái niềm mơ ước của người mẹ muốn đứa giữ con trai mình còn là ‘bé bỏng’ mãi càng lâu càng tốt.2. Càng ngày anh càng có cảm-giác bất-lực sâu sắc; cố thoát ra khỏi tình cảnh này mà không nổi.3. Anh vùng lên muốn nổi loạn để chống lại cảm-giác bất-lực ấy.4. Nhưng phải dồn-nén ước-vọng nổi loạn chống lại mẹ, không cho nó được dịp tỏ lộ; nhân danh sự huý-kị.5. Thấy có sự tuôn xả xúc-cảm mạnh liệt và thường-xuyên, và chỉ có một ngõ xả duy-nhất đó là sự căm-ghét trong lòng đối với người chị. Ta nên lưu-ý , sự căm-ghét đó không được để lộ ra ngoài vì có sự hiện diện đáng sợ của người mẹ.6. Tôn có cảm-tưởng triền miên là mình ngày càng sút kém dần, rồi tính nhút-nhát xuất hiện và phát-triển. Điều quan-trọng cần lưu-ý là những phản-ứng này có tính-cách thường-xuyên kéo dài, từng giây từng phút đằng đẵng hơn 10 năm trời. Kết-quả không tránh khỏi là kiệt-sức.7. Khi gặp cái chết của người mẹ, và sự ra đi của người chị, Tôn như bị lạc vào rừng, hoàn toàn không có gì phòng thân.8. Bị ám-ảnh trong khắc-khoải (và mức độ ám-ảnh càng trầm-trọng thêm do mệt-mỏi), bị dằn vặt khổ sở giữa hai phản-ứng sau đây mà mình đã lỡ có: + Một đàng thấy nhẹ gánh vì được tự-do khi mẹ chết, + Và đàng khác lại cảm thấy tủi hổ vì mình đã nỡ có cảm-giác được nhẹ gánh như thế trước cái chết của mẹ.9. Cứ tiếp tục bị ám-ảnh trong khắc-khoải lo-âu và do đó lại càng làm tăng thêm sự nhút-nhát và kiệt-sức.10. Đi đến chỗ không còn khả-năng thích-ứng với bất cứ một công-việc bình-thường nào trong xã-hội.11. Cứ thất-bại này tiếp nối thất-bại kia và ngày càng dễ thất-bại.12. Cuối cùng tin chắc rằng đời mình chỉ có khả-năng để thất-bại.13. Ù-lì hoàn toàn, đầy mặc-cảm tội-lỗi, có những nỗi ám-ảnh gây kiệt-sức.... Xem xét trường-hợp của Tôn (và khốn thay lại là loại trường-hợp rất thường gặp), chúng ta nhận ra rằng tính nhút-nhát của anh là thứ nhút-nhát chỉ mắc-phải về sau này. Nghĩa là nó đã bị gây nên nông nỗi và được duy-trì do nhiều yếu-tố tâm-lý chồng chất và những yếu-tố này cứ lặp đi lặp lại nhiều lần không ngớt.28. TRƯỜNG-HỢP NÀO LÀM NGƯỜI TA DỄ MẮC TÍNH NHÚT-NHÁT?

Khi đương-sự ngay từ tấm bé trong vấn-đề giao-tiếp xã-hội có một nếp sống bất-thường và kéo dài.

Những trường-hợp thường gặp:

- Những trẻ được cha mẹ bao bọc quá kỹ, cha mẹ “tưởng mình làm đúng”, mình biết lo cho con; những bậc cha mẹ này đã quyết-định tất cả thay cho con.

- Những trẻ nản chí vì phải sống trong bầu khí người lớn thái quá (Thí-dụ: Một trẻ mồ côi được một người già nuôi dạy) khiến sự nhạy cảm của nó không được tự-do phát-triển.

- Những trẻ bị thất-đoạt do thiếu tình-thương.

- Những trẻ bị thất-đoạt do thiếu sự cảm-thông (Thí-dụ: Một trẻ “duy-tâm” ở với cha mẹ quá “duy-vật”).

- Những trẻ bị đè bẹp bởi cha mẹ ưa thống-trị, cha mẹ không chịu nổi bất cứ một ý-kiến nào khác với ý-kiến của họ.

- Những trẻ có người cha luôn luôn nghĩ mình là người thông-minh kiệt-xuất, và bắt con trẻ phải tin như vậy dài dài.

29. NHỮNG NGƯỜI NHÚT-NHÁT CÓ NGUYÊN-NHÂN ĐƯỢC ĐỊNH CHỐN (Localisée) RÕ RỆT

- *Tôi đã trở thành nhút-nhát vì tôi lé*.

- *Tôi đã trở thành nhút-nhát vì tôi có cảm-tưởng ai cũng nhìn cái mũi quá dài của tôi*.

- *Tôi có cảm-tưởng trở thành nhút-nhát vì tôi nhỏ con*.

- *Tôi có cảm-tưởng trở thành nhút-nhát vì tôi tóc hoe*.

- *Trong lớp người ta hay nhạo giọng nói của tôi... Cô giáo còn hạ nhục tôi trước các bạn để chúng cười tôi thả cửa*.

- *Nếu tôi giàu và nếu tôi có xe du-lịch, tôi thề là chắc tôi sẽ không còn nhút-nhát nữa*.

Trên đây là những lý-do gây nhút-nhát đã được chính nạn nhân phơi bày. Nhưng những lý-do đó có phải là những lý-do đích-thực hay không? - Không! Những người ấy nhút-nhát thật sự những lại tìm một “ai để chịu tội thay”. Và cái khuyết-điểm họ tìm thấy nơi họ chỉ là để dựa vào đó mà biện minh cho sự nhút-nhát của mình. Ta cần lưu-ý ngay rằng một con người bình-thường sẽ hoàn toàn thản-nhiên về cái mũi, cái vóc dáng, về màu tóc của mình.

Những gì ta có thể nói, đó là: sự nhút-nhát căn-bản (mà phải tìm từ chỗ khác) đã bị làm cho trầm-trọng thêm do khuyết tật của cơ-thể, vì đương-sự cứ nghĩ rằng người khác chỉ chăm chú nhìn vào khuyết tật ấy.

30. THÓI NHÚT-NHÁT CỨ TỰ-NHIÊN THẤY SỢ MỘT VÀI LOẠI NGƯỜI

Thí-dụ nhiều người cảm thấy nhút-nhát trước những ai mặc bộ đồng-phục (nhất là cảnh-sát). Sao vậy? Vì đồng-phục biểu-tượng cho một hàng rào, cho một tính-cách không còn có thể bàn cãi, không thể giúp hiểu nhau. Đồng-phục mà người kia mặc tạo cho người đối-thoại một cảm-giác bất-lực và bị thất-đoạt. Và từ đó, cảm thấy bị sỉ nhục trước cảnh sát hoặc cảm thấy phải có thái-độ lạnh lùng, thô lỗ. hay là sừng sộ đối với họ (đây chỉ là hình-thức bù-trừ).

Chúng ta cũng gặp loại người cảm thấy nhút-nhát khi phải đứng trước người ngu. Tại sao? Vì chính sự ngu ngốc đối với một người thông-minh cũng biểu-tượng cho một hàng rào, một bức tường. Sự ngu ngốc nói lên tình-trạng bất khả truyền-thông. Người thông-minh nghĩ rằng mình không thể nói thứ ngôn ngữ của người ngu để làm cho họ hiểu được. Người thông-minh mà nhút-nhát lo rằng mình sẽ bị nhạo báng (Tức là bị hạ nhục và thất-đoạt) mà không làm sao trả lời được.

Vậy, từ căn-bản, ta luôn thấy có hiện-tượng về thất-đoạt và tự-ti.

Vậy đặc-điểm của tính nhút-nhát chính là vấn-đề phải xuất hiện trước mặt kẻ khác, trước tha-nhân.

Hiếm khi thấy người nhút-nhát lại gặp cơn nhát sợ khi ở tại nhà mình (Từ khi họ mường-tượng ra trước cái công-việc mà họ đang sợ. Thí-dụ: Một diễn giả sẽ nói chuyện vào một buổi tối sẽ bị hồi-hộp suốt cả ngày).

Nhưng khi người nhút-nhát ở một mình, không có tình-huống gây nhút-nhát trước mắt thì mọi sự đều êm xuôi hoàn-hảo, đương-sự sẽ có những phản-ứng rất tự-nhiên thoải-mái.

Và nếu ta cố tìm xem nỗi sợ chính-yếu của người nhút-nhát là gì, ta sẽ thấy họ ngán sợ bị châm-biếm hoặc sợ không có sự thông-cảm. Thí-dụ: một tay chơi dương-cầm xuất sắc sẽ thấy nhát sợ nếu phải chơi đàn trước người không biết nhạc. Người dở nhạc này có thể tỏ ra châm-biếm chỉ vì hắn tự thấy mình yếu-kém nên sẽ phản-ứng bằng cách cố hạ bệ người kia (vì thế mới châm-biếm).

Thí-dụ khác. Có những người cấp trên lại thấy rất nhát sợ trước các cấp dưới của mình. Tại sao? Cũng vẫn là vì sợ châm-biếm. Trường-hợp này thường xảy ra khi đám cấp dưới gom lại thành nhóm. Chẳng hạn một trưởng phòng đứng trước một nhóm thợ. Chuyện gì sẽ xảy ra? Nhóm thợ biểu-hiện cho một khối thống-nhất, và tự cảm thấy thấp kém hơn trưởng phòng. Nếu trưởng phòng không biết nói thứ ngôn ngữ của giới thợ, thì mặc-cảm thấp kém của giới thợ sẽ bùng lên thành châm-biếm (ngấm ngầm hoặc lộ liễu).

Đứng trước sự châm-biếm này, trưởng phòng cảm thấy bất-lực, lý-do là vì, chẳng hạn:

- Ông được giáo-dục gia-giáo hơn nên không thể xử dụng cùng thứ vũ khí như bọn họ.

- Ông ngại nếu mình ăn nói chuẩn xác quá, đúng văn phạm quá, chỉ tổ làm cho bọn thợ thêm châm-biếm ông.

Nếu trưởng phòng là loại người nhút-nhát, ông sẽ làm gì? Hoặc là ông sẽ ngây người ra cứng đờ, hoặc ông thử nịnh bợ, vuốt ve bọn thợ, hoặc ông nổi khùng lên, hoặc ông giáng hình phạt xuống ... Tất cả những kiểu phản-ứng trên đều là bất-bình-thường.

31. VÌ SAO NGƯỜI NHÚT-NHÁT SỢ BỊ CHÂM-BIẾM

1. Đặc-điểm của châm-biếm hệ ở chỗ là nói ra một câu hoàn toàn ngược lại điều mình muốn ám chỉ, và nhằm để chế nhạo hoặc để trách móc.

2. Khi châm-biếm thường người ta hay giả vờ như mình là người dốt nát. Châm-biếm thường có tính ranh mãnh, châm chọc, hoặc ác độc tàn bạo.

3. Lưu-ý là đôi khi châm-biếm là một nắp xả an-toàn (soupape) cho chính tính nhút-nhát, người ta cũng xử dụng tính châm-biếm đang khi thất-vọng hoặc tức giận. Châm-biếm mà đi quá lố một chút sẽ trở thành mỉa mai nhạo báng.

Một vài thí-dụ:

+ Nói với người rất dễ xúc-động rằng: “... *Ở đây hằng ngày ai chẳng biết anh vốn là người rất tự-chủ*!..”

+ Một bà nọ nói với một ông hay nhút-nhát rằng: “*Quả thật ... xưa nay tôi không hề biết tới tánh nhút-nhát của ông ... Tôi chỉ thấy ông lúng túng, vụng về và hay đỏ mặt, nhưng nào có ai để ý thấy những điều đó đâu* ...”.

Chúng ta thấy đấy, sự châm-biếm làm hạ giá nạn nhân, sự châm-biếm biến người ta thành trò cười cho thiên hạ và hạ thấp giá-trị người khác. Khi hứng chịu cảnh châm-biếm, người nhút-nhát trở nên một đối-tượng trước mặt những người khác, một đối-tượng để kẻ khác nhìn vào và những khuyết tật bị phơi bày. Vậy mà người nhút-nhát lại không có khả-năng đáp trả trước lời châm-biếm, vì muốn thế đòi phải biết thích-ứng và phải biết đối đáp ăn miếng trả miếng. Đương-sự chỉ biết có mỗi cách trả miếng duy-nhất là nổi quạu lên, chửi bới hoặc dùng nắm đấm (mang tính gây-hấn). Những lối trả miếng này thường bị đương-sự kìm hãm dồn-nén xuống và không dám làm, vì đương-sự cảm thấy mình bất-lực.

32. TÍNH NHÚT-NHÁT VÀ TÍNH DỄ-XÚC-ĐỘNG

(Émotivité)

- Sự xúc-động là một tính chất căn-bản và bình-thường của con người. Nó giúp người ta phản-ứng trước mọi kích-thích từ bên trong hoặc bên ngoài. Mọi thứ kích-thích này ta có thể tạm gọi chúng là những “cảnh-ngộ”.

- Sự xúc-động là một phản-ứng-sơ đẳng phát xuất từ những thay đổi đột ngột hoặc tức thì. Thí-dụ: một người nhút-nhát bỗng vào một phòng khách và trước tình thế này phải có một phản-ứng lập tức

- Hoặc một người đột nhiên phải chứng kiến một tai nạn mà không được chuẩn bị trước

- Hoặc một người bỗng nhận được một tin dữ.

- Sự xúc-động được biểu-lộ qua những phản-ứng thuộc nhiều lãnh-vực: tâm-lý, sinh-lý, thần-kinh, cơ bắp cùng với phong-cách thể hiện chúng (Vì sự diễn tả cũng tuỳ thuộc vào cơ bắp).

- Ở đây ta nhắc lại: cảm-xúc là một phản-ứng sơ đẳng và ta có thể phân ra thành 4 hình-thức chính: vui, buồn, giận, sợ (Á đông ta quen gọi là Thất-tình: hỉ, nộ, ái, ố, ai, cụ, dục).

33. CẢM-XÚC QUÁ MỨC (Hyper Émotivité)

Khi nào cảm-xúc được coi là bất-bình-thường và khi nào được kể là cảm-xúc quá mức? Dĩ nhiên gọi là cảm-xúc quá mức khi nào phản-ứng của ta vượt quá “ranh giới”... Khi đó phản-ứng không tương ứng với cảnh-ngộ. (Thí-dụ một người phát run lên khi thấy một con nhện hoặc một người cảm thấy tê-liệt chết điếng vì hoảng sợ khi nghe một tiếng động trong bóng tối...). Vậy cảm-xúc quá mức là:

- Một đáp-ứng quá lâu so với cảnh-ngộ.

- Một đáp-ứng quá nông cạn chỉ hời hợt bên ngoài, không có sự tương hợp đồng đều trong tâm và bên ngoài: tâm tình thì hời hợt (Trong lòng không xúc-động mạnh) mà bên ngoài thì phản-ứng quá mức (Có những biểu-lộ rùm beng, ầm ĩ, khiến cho người ta có cảm-tưởng đương-sự thiếu thành thật. Thí-dụ: làm như là bị thần-kinh giật...).

Những phản-ứng được coi là thái quá gồm:

- Cười hoặc khóc thái quá hoặc từng cơn.

- Mặt đỏ bừng hoặc tái mét.

- Mồ hôi ra dầm dề.

- Cơ mặt giật giật.

- Bụng đau quặn.

- Mí mắt nhấp nháy liên hồi.

- Cái nhìn trở nên mơ-hồ bất định.

- Cử-chỉ hành-vi không êm xuôi, không đều đặn mà ngắt quãng, đứt từng cơn.

Nếu con người ta sinh ra ai cũng có những xúc-động, thì cũng có những người mắc chứng xúc-động thái quá tự bẩm-sinh. Tự cơ-cấu con người đó có bản-chất dễ cảm-xúc. Ngoài ra tính xúc-động thái quá có thể xâm nhập ngự trị sau những cơn xúc-động mạnh như:

- Sau khi bị dao-động thần-kinh trầm-trọng

- Suy yếu cơ năng sau khi bị nhiễm độc.

- Suy-nhược kéo dài.

- Những thay đổi về thể dịch: kinh nguyệt, dậy thì, tắt kinh.

Có những loại xúc-động thái quá biểu-lộ qua hình-thức xung-động.

34. XUNG-ĐỘNG (Impulsivité)

*I. Khái Niệm:*

Tính xung-động là một thứ nhu-cầu bức thiết không cưỡng lại nổi, đẩy người ta đến hành-động phi lý ngoài vòng kiểm-soát của lý-trí; khiến tính-tình của đương-sự thành nguy-hiểm và có khi tàn bạo.

Xung-động này có thể bắt nguồn từ một thúc đẩy bên trong, mà không có một nguyên-nhân bên ngoài nào xen vào: đó là lúc một bản-năng, một ước-vọng hoặc một nhu-cầu phải được thỏa-mãn. Nhưng nó cũng có thể bắt nguồn từ một nguyên-nhân bên ngoài: đó là khi có sự trả đũa tức khắc và không tương xứng với nguyên-nhân.

*II. Đâu Là Sự Khác Biệt Giữa Cảm-xúc Thái Quá Và Xung-động*

Xung-động cũng như cảm-xúc quá mức là nét chủ-yếu nói lên sự thiếu quân-bình trong tâm-lý. Xét cho cùng cảm-xúc quá mức và xung-động hình như lẫn lộn với nhau được vì cả 2 đều có vấn-đề thái quá trong phản-ứng... Nhưng xung-động đặc biệt là thường đi liền với vấn-đề tự-ái và tính quá mẫn cảm rất dễ bị xúc-phạm. Như vậy xung-động mang một tính-cách tâm-lý xã-hội.

*III. Phân-loại Xung-Động*

Lối phân-loại của tác giả Fursac được coi là hay nhất, ông phân ra thành 4 loại xung-động:

1. Những xung-động về cảm-tính: Chúng liên hệ rất gần gũi với tính dễ nổi quạu. Chúng thường bùng phát khi ta đang ở trong trạng-thái gọi là mê đắm, như: Ghen-tuông, si tình, căm-ghét.

2. Những xung-động về cử-động: Có vẻ xảy ra ở ngoài phạm-vi cảm-tính: Thí-dụ nơi những người động-kinh, những người điên.

3. Những xung-động mang tính chất ám-ảnh: Dù không muốn, đương-sự tự-nhiên cảm thấy bị thúc đẩy phải phạm vào một hành-vi nào đó.

4. Những xung-động chỉ theo một hướng một kiểu duy-nhất (Stéréotypie): Có thể có nhiều loại rất khác biệt: Xung-động về tính-dục, gây đổ máu, gây tội phạm, đi đập phá, đi đốt nhà, bỏ nhà đi thơ thẩn, đi trộm cắp …

*IV. Thí-dụ:*

Thí-dụ 1: Ông Ất nhút-nhát kinh khủng khi phải đứng trước đàn bà, với những cơn xúc-động dữ dội. Có thể nói 90% lý-do khiến xúc-động quá mức này không phải là do sự nhút-nhát đúng nghĩa, mà chỉ là do nỗi sợ-hãi về phái-tính.

Nếu ta chữa sự sợ-hãi đó sớm thì sự xúc-động quá mức sẽ biến mất một trật với sự nhút-nhát đặc biệt trên. Xét cho tới nơi tới chốn, thì ông Ất không phải là loại người nhút-nhát trước đàn bà, nhưng là người xúc-động quá mức do dồn-nén gây nên. Và chính sự căng-thẳng này đã khiến ông có những triệu-chứng của sự nhút-nhát.

Thí-dụ 2: Một cuộc khám-nghiệm lâm-sàng cho thấy rằng ông Giáp có cảm-xúc bình-thường. Nhưng ông lại rất nhút-nhát, rất vụng về và có những phản-ứng chậm chạp khi bị đàn bà châm-biếm (chỉ bị với đàn bà thôi). Trong cơn nhút-nhát không thấy ông có một cảm-xúc đặc biệt nào để chứng tỏ ông là người nhút-nhát, ngoài một cử điệu hơi co mình lại và một nụ cười gượng gạo.

Ông Giáp được bà mẹ nuôi lớn, chỉ có một mình bà, và ông được “ấp ủ” kỹ. Thay vì nổi loạn, cậu Giáp lại bám dính vào mẹ, mà đối với cậu là tượng trưng cho một giải-pháp dễ dãi... Đối với ông Giáp, đàn bà là tượng trưng cho phái nguy-hiểm mà anh ta sợ nhất trên đời (Bởi vì nó đòi phải có một sự cố-gắng thích-nghi). Nhưng anh ta biết rằng giữ thái-độ này là sai và ấu-trĩ. Thế mà khốn thay anh không có khả-năng thoát khỏi tình-trạng mà anh đã nương náu từ bao năm qua: anh có một ước muốn sâu xa (nay anh đã 34 tuổi) là được nép mình trong vòng tay của các bà như một bé trai. Với cái bệnh gọi là bệnh giữ mãi lề thói trẻ con thuần-tuý như thế (còn gọi là nhi-hoá), anh không tài nào nhìn một người đàn bà mà không coi họ như mẹ anh, điều đó khiến anh không thể thích-ứng với những tình-huống khác nhau.

Khi phải đối-diện với các bà mà anh rủi gặp phải, anh trốn ngay để khỏi gặp bất cứ một vấn-đề nhỏ nào mà bệnh giữ mãi tính ấu-trĩ của anh sẽ phải giải-quyết.

Trong trường-hợp này ta có thể nghĩ rằng chính nhờ một tính-khí yếu ớt, nhờ thái-độ bám dính vào một giải-pháp hưởng thụ dễ dãi và nhờ không có những nổi loạn gây mệt-mỏi, mà ông Giáp đã không mắc vào tính xúc-cảm quá mức.

- Ý-kiến của kẻ khác cũng là một động-lực chủ-yếu khiến người nhút-nhát e ngại. Họ cảm thấy một mối đe dọa tiềm-tàng sẵn sàng chụp xuống và có thể hiện diện bất ngờ (Một học trò nhút-nhát ngồi trên ghế trong lớp lúc nào cũng ở trong tình-trạng báo động, kên-cứng và sợ-sệt dù người ta không hỏi bài nó. Tâm-trạng báo động này tuỳ theo nỗi e ngại khi nó nhìn thấy đôi mắt của thầy dừng lại trên nó để hỏi bài nó, và chính cái vụ hỏi bài này mới phát sinh nơi nó cơn sợ đúng nghĩa).

- Người nhút-nhát sợ bị xét đoán dù được xét đoán tốt, bởi vì sự xét đoán tốt này nếu diễn ra trước mặt người khác cũng tạo cho đương-sự cảm-giác mình trở thành một đối-tượng, đó là cái cảm-giác mà đương-sự sợ nhất (Vì sẽ không thể phản-ứng cấp thời được).

- Và đương-sự còn sợ hơn nữa nếu bị xét xử xấu. Tại sao? Đơn-giản chỉ vì họ trở thành một đối-tượng thấp kém, và là một đối-tượng để làm trò cười cho thiên hạ.

Từ đó giúp ta đi đến kết-luận rằng: Nền tảng của sự nhút-nhát là một mặc-cảm tự-ti, thứ tự-ti có được định chốn hay không. Vậy sự nhút-nhát là một biến thể của ức-chế.

35. SỰ ỨC-CHẾ TRONG TÍNH NHÚT-NHÁT

Một anh nhân-viên đi đến của phòng ông giám-đốc để xin phép. Lúc sắp gõ cửa có cái gì đó kềm tay anh lại, anh đưa tay lưng chừng và lưỡng lự. Điều gì đã xảy ra vậy? Cái tình-huống “xin phép” này đã làm khởi phát nơi anh những vấn-đề sau đây:

- Bắt buộc phải gặp xếp của mình.

- Phải có những phản-ứng về vận động, đó là: Phải đứng lên và đi đến bàn giấy của xếp, phải giơ tay ra.

- Giữa lúc phải thực-hiện hành-vi gõ cửa thì cái năng-lực đáng lẽ phải có để thực-hiện hành-động lại bị khóa cứng do một sự kềm-hãm về tâm-lý (do nhút-nhát, e ngại...). Thế là đã có một sự ức-chế đối với hành-động gõ cửa, đồng thời có vấn-đề là phải ngưng hoặc hoãn hành-động đó lại.

Thí-dụ: Một đứa bé thuộc loại nhạy cảm bỗng đành bỏ không dám chiều theo xung lực tự-nhiên đang đẩy em chạy ào tới ôm hôn mẹ: nó đứng lên, bước mấy bước rồi chạy tới, lúc đến gần mẹ bé lại rẽ sang một bên không thực-hiện hành-vi dự-định.

Qua hành-vi rẽ sang một bên đó ta thấy là: đã có ức-chế vì một lý-do nào đó (Sợ phải thấy cảnh bị mẹ hất hủi đẩy ra vì mẹ đang bận hoặc vì mẹ là loại khô khan cứng cỏi).

Vậy ức-chế hệ tại ở chỗ: có một sự phong-tỏa không cho phát xuất cái năng-lực cần thiết để thực-hiện một hành-vi; do đó hoạt-động tâm-lý hoặc sự vận động bị giảm đi hoặc ngưng hẳn.

Chắc chắn do sự giáo-dục dù được hiểu theo nghĩa tốt đã đòi buộc con người ta phải có một số “ức-chế” đáng kể. Nhiều hành-vi, nhiều ước muốn, nhiều bản-năng cần phải bị ức-chế, phải kềm-hãm, phải ngưng lại hoặc phải đổi hướng, tuỳ theo luật lệ đương thời của xã-hội, của gia-đình hoặc của đạo giáo.

Xét cho cùng giáo-dục định-hướng cho những phản-ứng, đồng thời không ngừng giúp chúng thích-ứng với những cảnh-ngộ lúc đó.

Vì thế ta hiểu được rằng sự giáo-dục sai trái sẽ gây tác hại nguy-hiểm đến cỡ nào. Khi ấy con số những ức-chế cứ mỗi ngày tăng vượt quá mức bình-thường, ức-chế này kéo theo ức-chế khác, theo một dây chuyền vô tận. Và rồi ức-chế biến thành uẩn-ức dồn-nén. Nên biết ức-chế giam hãm năng-lực (Thí-dụ: Cơn hoảng-loạn khiến mất hẳn trí-nhớ, khiến ăn nói cà lăm hoặc câm nín hoàn toàn).

Chúng ta đã thấy ức-chế có nền tảng bắt nguồn từ giáo-dục. Vậy ức-chế có cần thiết không? Hẳn là cần! Chắc chắn là nơi trẻ-em, nhiều hành-vi xử sự có tính-cách bản-năng cần được ức-chế. (Thí-dụ: Mút ngón tay, nghịch với phẩn, đập đánh, phá phách...). Nhưng ở đây cũng thế, nhất thiết phải có một sự quân-bình để cho ức-chế còn giữ được tính-cách bình-thường của nó.

Người nhút-nhát bị ức-chế ở chỗ nào? Chúng ta đã biết, người nhút-nhát không thể phản pháo tức thì trước ý-kiến của người khác, nhất là không có khả-năng đưa ra câu trả lời độc nhất, dứt khoát mà đương-sự nghĩ là đúng: Vì nếu làm được như thế sẽ chứng tỏ cho người ta thấy cái sức-mạnh tinh-thần hoặc cái tâm-trí của chính đương-sự lúc ấy. Năng lực cần thiết bị phong-tỏa đồng thời xuất hiện sự xao-xuyến và tính xung-động. Vậy là có ức-chế trong việc đáp-ứng, và có sự ngưng trệ những năng-lực mà cấp thiết phải có để có thể đáp-ứng.

36. NHỮNG BÙ-TRỪ CỦA TÍNH NHÚT-NHÁT

(Compensations de la Timidité)

Từ đầu đến giờ ta mới chỉ nghiên cứu về loại người nhút-nhát “đơn thuần là nhút-nhát” và ai ai cũng thấy rõ là đương-sự nhút-nhát, thấy rõ đương-sự đang phải chịu đựng tính nhút-nhát và đang đau-khổ vì tính nhút-nhát của mình.

Tóm lại là ta chỉ mới nghiên cứu về loại người “nhút-nhát chính-quy”, họ phản-ứng một cách nhút-nhát rõ rệt trước những cảnh-ngộ lúc họ nhút-nhát.

Đó là loại người “nhút-nhát không đeo mặt nạ” nhưng!... còn có cả một dòng người bao la, có cả một thứ vũ hội hóa trang với những người nhút-nhát đeo mặt nạ để che-đậy, những loại người nhút-nhát ẩn hiện như bóng ma, những loại người nhút-nhát giấu mặt tàng hình... và những người nhút-nhát với bề ngoài hùng hổ.

Hãy mở cửa ra mà coi, Họ kìa!

Những Hình-thức Bù-trừ Của Nhút-nhát:

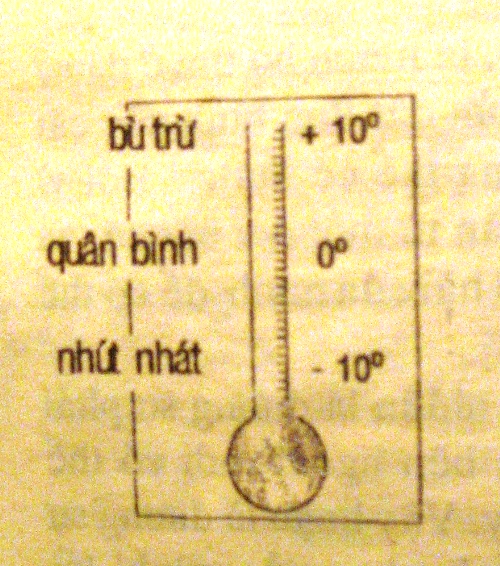
Nếu tính nhút-nhát là khổ đau (và nó quả là như thế) thì người đang bị khổ ải này sẽ làm gì? Họ sẽ tìm giải-pháp, tìm sự an-toàn, sự bình yên.

Nhưng sự an-toàn và bình yên này, ta muốn họ tìm ở đâu? Nơi bản thân họ chăng? Trên cái thửa đất lình bình đầy cát xốp, đầy hỗn độn này chăng? Không thể có được! Bởi vì đương-sự sẽ chẳng tìm được sự an-toàn từ một nơi bất-an, và cũng chẳng có thể lục lọi trong nỗi sợ-hãi của mình để có thể tìm ra một sự bảo đảm nào.

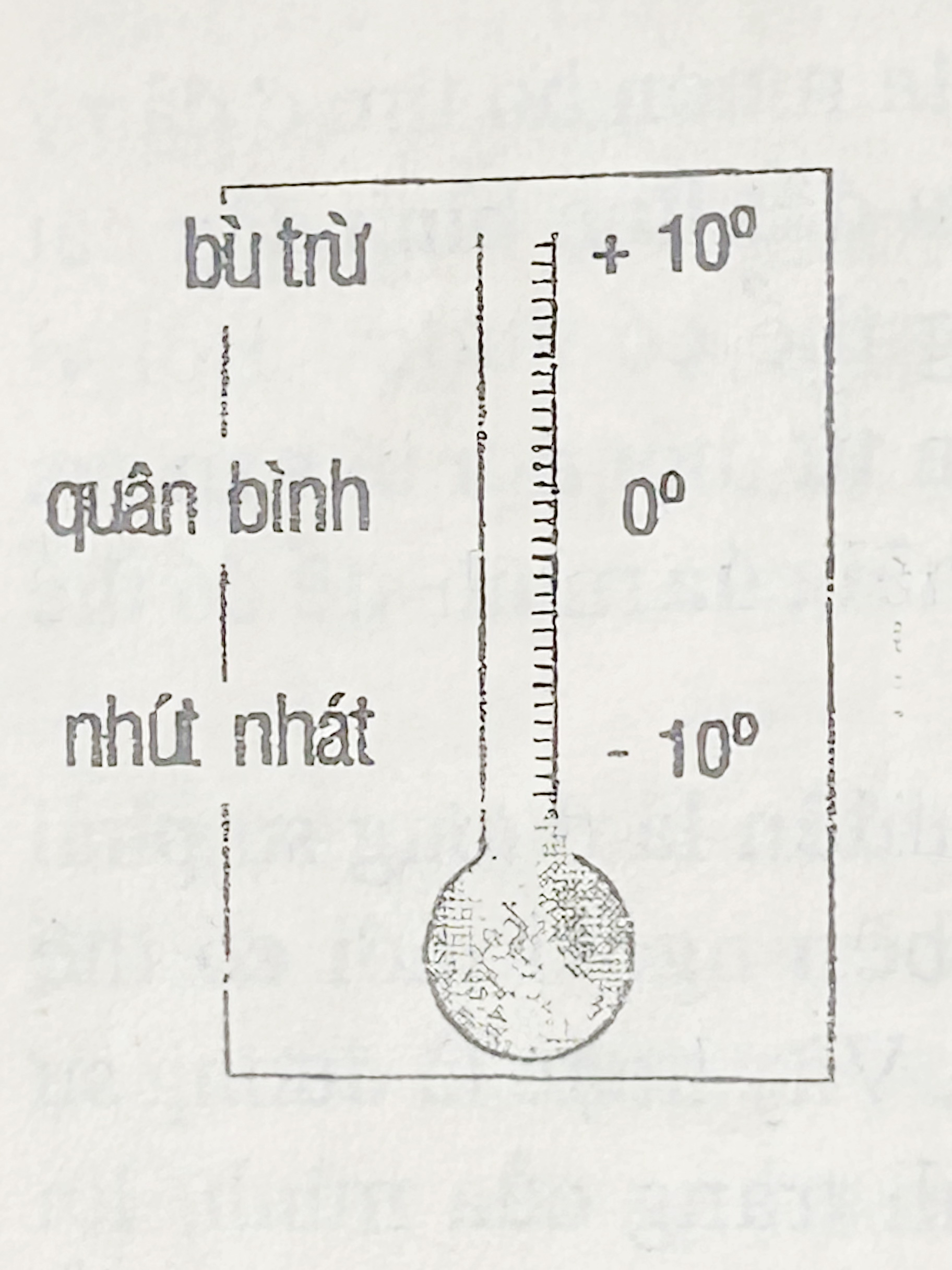
Vậy phải làm sao bây giờ? Hiển nhiên là đương-sự phải tìm sự bình yên ở bên ngoài. Chính bên ngoài mới có thể tặng cho đương-sự món quà bình-an ấy. Vậy hoặc là đương-sự đi tìm sự chữa chạy thích hợp với tình-trạng của mình, lối chữa chạy này sẽ cho phép đương-sự biết cậy dựa vào chính mình và sẽ tìm gặp lại con người của mình. Hoặc đương-sự sẽ tìm một giải-pháp què quặt, một kiểu gượng ép miễn cưỡng, mà bao lâu còn theo đuổi, sự chữa-trị này sẽ có thể cống hiến cho đương-sự một ảo-tưởng an-toàn.

Và với sự chữa chạy què quặt này, thế là từ nay ta sẽ có một loại người nhút-nhát đeo mặt nạ, họ sẽ xuất hiện với một bộ mặt trang nghiêm, một thứ tạm gọi là mặt tiền ngôi nhà, một điệu bộ giả dối tùy như hoàn-cảnh đòi buộc. Cái loại mặt tiền ngôi nhà như kiểu bình-phong này, sẽ là một bảo-vệ và một sự an-toàn rất tương-đối không ăn khớp với cái-tôi thật của họ bên trong. Cái mặt tiền sẽ thành một cái-tôi nằm ngoài cái-tôi đích-thực của họ, và họ sẽ rơi vào cái bệnh gọi là nhị-trùng nhân-cách (Double-personnalité).

Họ giả bộ như thư thái tự tại, như cứng rắn, như thản-nhiên, như vui tếu hài hước. Họ giễu cợt, châm-biếm, nhạo báng; thế nhưng độ đậm nhạt về giả tạo của mặt tiền sẽ tuỳ thuộc vào độ đậm nhạt, vào sự trầm-trọng của tính nhút-nhát. Sự bù-trừ sẽ giống như cái hàn thử biểu. Nếu mặc-cảm tự-ti của họ được ghi ở mức ... ta cứ tạm gọi là 10o âm (-10o)



thì mức độ bù-trừ của họ sẽ ở mức 100 dương (+100). Sẽ không bao giờ ở 00, bởi vì điểm 00 này chính là một điểm ở sức-mạnh tinh-thần và là sự quân-bình mà chỉ nhờ chữa-trị mới có được.



Cũng có những loại mặt tiền nhỏ bé và dịu nhẹ chỉ xuất hiện tùy hoàn-cảnh bắt buộc . Nhưng đây cũng là những pháo đài cứng chắc như cát đã hóa thành thủy tinh, và trong những pháo đài đó, loại người nhút-nhát đang ẩn náu. Đó là loại người nhút-nhát dấu mặt vô hình. Bởi vì pháo đài mà họ đưa ra cho ta coi thì mờ mờ đục đục, không thể cập sát tới được, lắm khi còn lởm chởm những gai, điểm thêm những khẩu đại bác chĩa ra sẵn sàng nhả đạn dù trước một con thỏ nhỏ. Đó là loại người nhút-nhát không dám sống đích-thực, và thái-độ cử-chỉ không còn ăn khớp tí nào với những phản-ứng tình-cảm của thâm tâm (Thâm tâm thì sợ-hãi, muốn tháo lui, muốn trốn-chạy; ngoài thì hùng hổ oai vệ).

Họ đã biến thành một con người cứng rắn đầy tự hào, lạnh lùng, quả quyết, oai vệ, khinh thường. Đó là con người quá tự-tín, không bao giờ biết ngập ngừng trước một tình-huống mới. Đó là loại người mà cấp dưới khiếp sợ, nhưng lại luống cuống trước cấp trên. Và chính cấp trên thường bị lầm về cái vẻ pháo đài của họ, và quả quyết: “Đây là một người hùng mạnh”.

Ôi, một người hùng đáng thương vì chỉ là một người hùng giả, chỉ là một người cứng rắn giả, khinh thường giả, nhưng về lâu về dài đôi khi chính đương-sự lại bị sa vào cái bẫy của mình. Chúng ta đã chẳng thấy đương-sự đã phải bỏ ra biết bao cố-gắng để cố tạo cho mình hình ảnh một người khổng lồ không thể bị đánh bại, nhưng khi vừa thấy một viên đá hình như đang muốn bong ra khỏi pháo đài thì một cơn lo-âu khắc-khoải sâu xa vội xâm chiếm tâm-hồn họ sao? (Đó là ở một số những người cố-tỏ-ra hoàn-hảo).

37. THÓI CỐ-TỎ-RA VẺ HOÀN-HẢO (CẦU-TOÀN)

(Perfectionnisme)

(*Đây là một hình-thức bù-trừ của tính nhút-nhát*)

Ngay tên gọi của chứng tật này cũng nói lên được ý-nghĩa của nó: vươn tới sự hoàn-hảo; nhưng là thứ hoàn-hảo nào? Và ta cần lưu-ý xem vì lý-do gì mà đương-sự lại muốn hoàn-hảo.

Ta nên biết rằng người mắc chứng cố-tỏ-ra vẻ là người hoàn-hảo (cầu-toàn) tức là người trong đầu óc luôn bị ám-ảnh về vấn-đề hoàn-hảo (Chỉ hoàn-hảo bề ngoài mà thôi). Chính sự ám-ảnh này đủ nói lên tính chất không đích-thực và tính chất bệnh-hoạn thần-kinh của loại người này; và cần phải điều-chỉnh.

Vậy ta thử điều-chỉnh xem sao.

Thói cố làm ra vẻ mình là người hoàn-hảo phải chăng là một nhu-cầu liên lỉ, mang hình-thức ám-ảnh, thúc đẩy con người ta phải đi tìm kiếm sự hoàn thiện? Lối định-nghĩa trên có đúng không? Thưa không và sau đây là lý-do tại sao.

Vì: người nhút-nhát, một người cảm thấy mình yếu-kém, phải dùng tới thói hoàn-hảo này để bù-trừ, và họ biết rất rõ rằng mình không tài nào đạt được sự hoàn-hảo.

Chúng ta biết rằng, một tình-trạng bất toàn như thế thì chẳng bao giờ lại sản sinh ra được hành-động hoàn-hảo.

Vậy nếu không thể đạt được một sự hoàn-hảo đích-thực cả bề trong lẫn bề ngoài, thì người ta sẽ lấy gì thay thế nó? Thưa người ta hay dùng cái vỏ bề ngoài và cố làm ra vẻ ta đây là người hoàn-hảo.

Chúng ta lại tiếp tục điều-chỉnh và thấy rõ thêm rằng thói cố làm ra vẻ ta đây là người hoàn-hảo là một nhu-cầu thường-xuyên, liên lỉ, thúc đẩy người tự-ti cố tìm kiếm một vẻ bề ngoài khiến dễ gây cảm-tưởng rằng mình là một người hoàn-hảo. Sự kiếm tìm này luôn đi kèm với tình-trạng bị ám-ảnh, sự ám-ảnh này có thể là mờ nhạt hay mãnh-liệt hoặc đi đến tình-trạng trầm-trọng là khắc-khoải âu lo.

Và như thế đây là một loại người đang khốn khổ vì tự-ti, cố đi tìm cho được một giải-pháp, giải-pháp này tuy sẽ làm cho đương-sự đau-khổ hơn nữa, nhưng ít là nó cứu vãn được cho cái vỏ bên ngoài! Họ cố tìm cho được một sự giả bộ như là hoàn-hảo, và đối với sự hoàn-hảo nầy họ cũng muốn nó có tính-cách trường kỳ và trọn vẹn.

Họ sẽ tìm cách làm bất cứ điều gì khả dĩ có thể giúp họ bảo toàn được cái vỏ bề ngoài này.

Nhưng vì ai mà họ phải khổ thân đi tìm loại hoàn-hảo này, khốn thay họ làm chỉ vì người khác, thế là người mắc thói hoàn-hảo này sẽ cố làm mọi sự, không ngừng không nghỉ để cho mọi người công nhận họ là người hoàn-hảo . Và đương-sự cố bảo quản cho có được “cái mặt tiền ngôi nhà” thật tuyệt vời, không để cho một khe hở, một vết nứt nào.

Đây là một công-việc cực nhọc phải làm hằng ngày, đồng thời không ngừng vểnh tai nghe ngóng xem dư luận xù xì về mình ... ta cũng nên nhớ rằng tình-trạng an ổn nội-tâm của đương-sự sẽ tùy thuộc vào nguồn dư luận này. Ta thấy đó, hiển nhiên loại người này mắc phải tình-trạng bị ám-ảnh.

Họ sẽ phải cố-tỏ-ra là một người không hề vương một chút khuyết-điểm nào về mọi phương diện: về mặt trí-thức, về tính khách-quan, về điệu bộ, về sự bình-thản, về tính dễ thương dễ mến. Họ sẽ phải là người không biết nổi giận bao giờ, là một người tốt lành, một người công bằng chính trực, một người toàn vẹn, đầy chân thành, là một người chỉ biết yêu thương không ghét bỏ ai bao giờ... Ngần ấy đức tính tốt phải cố mà duy-trì, bằng một phương thế giả tạo bên ngoài ... suốt ngày và từng giây từng phút.

Bất cứ một lần nào thất-bại vì không bảo-vệ nổi cái vỏ hoàn-hảo thì sẽ gây hậu-quả tai hại làm cho đương-sự thấy khớp và ngượng cứng mình và sẽ lo-lắng dài dài; lo rằng, rủi người ta nhận ra cái mà mình “có-vẻ-là” lại không hợp với cái “mình-là” thì sao? Người mắc thói này phải tỏ ra trổi vượt hơn tất cả mọi người mà họ thường giao-tiếp hoặc ít ra thì phải tương đương với người có trình-độ cao nhất. Như thế, đây là một kiểu bù-trừ mang tính tấn-công. Đây là một kiểu thách thức nhưng phải biết thực-hiện một cách thận trọng nghĩa là phải tiến-hành sự thách đố này dưới một dạng thức thật tuyệt hảo, không mang dáng vẻ gì là tấn-công cả. Thế là, trong lòng thì tấn-công và thách đố, còn ngoài mặt thì bình-thản dễ thương tươi cười.

Mỗi người chúng ta thường chứng kiến những ca, trong đó người ta cố tỏ mình là người hoàn-hảo, dù ở hình-thức nhẹ, hơn nữa nên biết rằng tật này thường xảy ra nơi những người tự-ti.

Chẳng hạn: một người không chuyên môn trong lãnh-vực nào đó ngồi tiếp chuyện với một chuyên-viên. Ta thấy người mắc tật hoàn-hảo sẽ gật đầu trước những từ ngữ, những tác giả mà người đối-thoại đưa ra, làm như muốn nói rằng “phải phải... tôi biết lắm... cái đó đối với tôi đâu có xa lạ gì...”. Nhưng thực ra đương-sự có biết ất giáp gì đâu (Tình thế này nếu gặp người bình-thường họ sẽ phản-ứng hoặc bằng cách tỏ ra thờ ơ lãnh-đạm vì mình thiếu hiểu biết, hoặc sẽ hỏi cho rõ). Lại còn một kiểu khác người mắc tật hoàn-hảo có thể phản-ứng bằng cách đưa ra những câu hỏi mà vốn đương-sự chẳng hề quan-tâm, nhưng chỉ muốn nhờ những câu đó gây cho người ta có cảm-tưởng mình là hạng người thông-minh giỏi giang và tao nhã.

- Một loại người khác mắc tật hoàn-hảo ở thể nhẹ hơn: thí-dụ một phụ-nữ biết đánh máy chữ. Tình nhút-nhát khiến đương-sự phải có thái-độ cố-tỏ-ra hoàn-hảo trong nghề, và đồng thời mình phải là người rất thông-minh khi thực-hiện công-việc. Thế rồi khi người ta đề nghị cho cô một chân thơ ký đánh máy, cô sẽ viện ra bất cứ một cớ nào để thoái thác. Thực ra lý-do chính là vì cô sợ người ta nhận ra cô là người bất tài và do đó là người bất toàn và với tình-huống này thì tật hoàn-hảo của cô không tài nào thích-ứng nổi.

- Bây giờ sang một người mắc tật hoàn-hảo thể nặng hơn: đó là loại người thích có thái-độ bên ngoài của một “ông lớn”, một ông lớn tuyệt hảo, luôn ở tư-thế cao và đầy vẻ thản-nhiên bất cần đời. Dù bản thân có thể rất nghèo, nhưng khi đi ăn tiệm cứ đòi trả tiền cho người khác, quyết từ-chối không nhận trả lại và thản-nhiên buông một câu đầy khinh bạc: “*Chà... cái đó có đáng là bao*” (ngụ ý muốn nói rằng): “*Sự hoàn-hảo của tôi trong tư cách là một ông lớn còn cao vượt hơn những cái đó nhiều*”.

Rồi khi được ai biếu cho mấy vé đi coi hát, lại đem phân phát hết cho bạn bè, đành bấm bụng nhịn dù bản thân rất muốn đi dự (Làm thế hẳn muốn tự nhủ rằng: “*mình làm vậy người ta sẽ cho mình là loại người giao thiệp rộng, có quen thân nhiều...Và như thế mình sẽ xuất hiện trước mặt người ta ở tư-thế còn cao hơn nữa*”).

Người đó sẽ ngược xuôi chỗ này chỗ kia chạy chọt để lo cho người khác, có khi lại tìm nghề tìm việc cho người khác (Để rồi trong câu chuyện hàn huyên ông sẽ thản-nhiên tuyên bố rằng “*ba cái lẻ tẻ đó có nhằm gì đối với tôi*...”).

Người đó sẽ vất vả tận lực để giúp-đỡ người khác. Và dựa vào cái “vì người khác” đó mà đương-sự sẽ cảm thấy thoải-mái dễ-chịu đối với những người mình đã lo-lắng cho . Ta cứ xét kỹ mà xem: thử hỏi đương-sự có được sự an-tâm không phải là nhờ đóng vai-trò bảo-vệ che chở cho người khác đó sao? Và đối với từng người đã từng được giúp-đỡ thì đương-sự đã chẳng phải là “một tay đầy thế lực đáng trọng vọng đó sao?” Và dĩ nhiên là khi nào đương-sự bắt đầu để ý lo chạy chọt cho chính bản thân mình thì sự tự-ti lại ló dạng, và rồi với sự vụng về sẵn có, chắc chắn sự thất-bại đang chờ đợi đương-sự.

Hơn nữa vì loại người này đã quá quen với thái-độ của “một ông lớn tuyệt hảo” nên dường như không còn thiết nghĩ đến việc lo-lắng cho bản thân mình nữa, bằng không, có lẽ những công-việc làm ăn béo bở... sẽ được đương-sự đoái thương xớt lấy rồi, thật là một cái vòng luẩn quẩn khủng khiếp... Cái vị ông lớn này nếu thực chất là một người nghèo, thì vẫn sẽ cứ phải là một ông lớn dù là một ông lớn nghèo. Làm sao có thể làm khác được vì sự an ổn nội-tâm của đương-sự chủ-yếu dựa trên vai-trò của ông lớn này, và vì các người khác đang tin rằng cái vẻ bề ngoài kia là có thực.

Xét từ căn-bản, nơi loại người như thế luôn cảm thấy có một sự tự-ti và một sự xỉ-nhục sâu xa.

Vậy người mắc tật hoàn-hảo là con người mà lề lối cư-xử lệ-thuộc chặt chẽ vào người khác và bị người khác áp đặt. Hay nói cách khác tật hoàn-hảo là một sự bù-trừ cho sự tự-ti trước mặt người khác. Vậy nó là một thách thức (Mang sẵn yếu-tố tấn-công ở bên trong) và nhằm tới người khác.

Như thế chúng ta có thể tóm thành một công thức là:

+ Nếu có tính nhút-nhát đối với người khác: thì sẽ dẫn đến chỗ 🡪

+ Có thái-độ thách thức người khác: thì sẽ dẫn đến chỗ 🡪

+ Có thái-độ chối từ người khác: thì sẽ dẫn đến chỗ 🡪

+ Sẽ mang bộ mặt hoàn-hảo: thì sẽ dẫn đến chỗ: phải cần tới người khác.

Thế là chúng ta đã chứng kiến một sự mâu-thuẫn cao độ: *xua-đuổi người khác đi nhưng đồng thời lại cần chính những người khác này để rao bán cho sự hoàn-hảo của mình*! Người có tật hoàn-hảo ở trong tư-thế thách thức người khác nghĩa là họ tự coi mình là người độc-lập, thế mà rõ ràng là họ không có độc-lập chút nào. lý-do là vì sự an-tâm mà họ có được phải lệ-thuộc vào ý-kiến kẻ khác. Nhân danh một cá-nhân độc-lập (là chính bản thân họ) họ sẽ kịch liệt xua đuổi cái ý-tưởng về đám đông - nhưng nếu đám đông này lại chịu ủng hộ và hoan hô họ, thì đám đông cứ an-tâm không có gì phải sợ họ nữa: Họ sẽ không xua lùa nữa đâu, với điều-kiện là đám đông phải công nhận và tán dương sự trổi vượt, sự hoàn-hảo của họ.

Lại nữa người mắc chứng hoàn-hảo không những sợ-hãi lo-lắng đối với người khác mà còn sợ-hãi lo-lắng đối với chính bản thân nữa, bởi vì họ luôn chìm trong sự mâu-thuẫn giữa cái “họ là” và cái “họ có-vẻ-là”.

Cả khi họ ở một mình thì người khác làm như cũng có mặt ở đó, vì ta thấy lúc nào họ cũng lo trui rèn khí giới mới, hoặc nghiền-ngẫm về những cảm-tưởng của quần chúng.

Cũng như trường-hợp người nhút-nhát, người mắc chứng hoàn-hảo là người bị ức-chế. Tính hồn-nhiên bị chết rụi nơi họ, bằng không nó sẽ có cơ bóc trần con người thực của họ... Chỉ có những cái “hồn-nhiên” nào đã được họ kiểm-soát kỹ mới được sử-dụng và mới thích hợp được với cái “mặt tiền ngôi nhà” của họ. Chẳng hạn: cố-tỏ-ra sự thẳng thắn, sự chân thành, lòng thiện hảo, sự nhẫn nhục đầy đức độ.

Người mắc chứng hoàn-hảo là loại người đơn-độc. không phải là vì khôn-ngoan, ngược lại là khác! Thực ra cô độc vì họ sợ phải tiến xa hơn, phải tự khám phá ra mình, đây là con người bị khô héo về nội-tâm và chỉ có lối chữa-trị bằng tâm-lý mới có cơ giúp họ trở về với chính họ.

Ta có thể tóm tắt tiến-trình như sau:

+ Tật hoàn-hảo cầu-toàn sẽ tạo ra 🡪 một vẻ bề ngoài 🡪 để tự tạo cho mình một sự an-tâm, vốn bắt nguồn từ một sự bất-an.

+ Từ sau sự bất-an nội-tâm 🡪 trở thành nhút-nhát 🡪 khổ sở vì nhút-nhát 🡪 đi tìm một giải-pháp (Để cảm thấy thoải-mái, cảm thấy vượt-trội hơn người khác) 🡪 và không thể có thoải-mái thực sự bởi vì nhút-nhát 🡪 nên cố làm ra vẻ như đang thoải-mái 🡪 cố-tỏ-ra hoàn-hảo trong cái “làm ra vẻ đang được thoải-mái” để không ai thấy được bộ mặt thật 🡪 ra vẻ thản-nhiên thanh thoát 🡪 cố-tỏ-ra hoàn-hảo qua vẻ thản-nhiên thanh thoát 🡪 cố-tỏ-ra hoàn-hảo qua các điệu bộ, qua ngôn từ, qua kiến-thức, qua điệu bộ tâm-lý 🡪 kết-quả là mọi tâm tình hồn-nhiên bị ức-chế 🡪 thành người cô độc.

38. NGƯỜI HUNG-HĂNG ƯA GÂY-HẤN (l’Agressif)

(*Một hình-thức bù-trừ của tính nhút-nhát*).

Một cánh cửa trên có một tấm bảng ghi hàng chữ “*Chú-ý, sẽ bắn mà không báo trước*”: bạn đang ở trước hang ổ của một kẻ hung-hãn ưa gây-hấn đó! Bỗng ta bị tối tăm mặt mũi vì những câu quát tháo mắng mỏ, những lời chỉ trích mỉa mai, những cú tát nảy lửa. Toàn thể hang ổ đó run lên cầm cập; nền nhà, tường nhà, người nhà đều run. Đối-diện với tất cả những điều đó, như một cơn giông bão, sừng sững một tay nhút-nhát có tầm cỡ: Đó là một người thuộc loại hung-hăng ưa gây-hấn.

1. Tư-thế của họ lúc nghỉ-ngơi:

Lông mày nhíu lại, hàm răng nghiến lại, hai nắm đấm siết cứng, một mẫu người nóng nảy, kích-động siêu hạng. Bề ngoài cho thấy đây là một người tự-tín khủng khiếp. Cứ nhìn qua điệu bộ cư-xử, ta thấy đây là một người không biết sợ bất cứ sự gì, không hề ngán ai. Thoạt nhìn, xem ra người đó không sợ cả chính mình.

2. Tư-thế lúc hành-động:

Hung-hăng hết mức, la lối khoa chân múa tay, chỉ chực đánh người, tấn-công ngay cả khi không ai có ý nghĩ tấn-công họ. Họ tả xung hữu đột, đánh đấm tứ tung, nhạo báng, mỉa mai người khác, cướp lời và trả lời ngay trước khi người ta kịp nói... Tất cả những điều trên đủ minh-họa đúng phong-cách tác giả của tấm bảng gắn trước cửa kia. Thật là “*người nào của nấy*”.

3. Tư-thế thường-xuyên:

Cứng cỏi, cố phồng lên cho thật lớn, kên-cứng. Ta có cảm-tưởng như một người cứng đơ vì bệnh uốn-ván tinh-thần. Thường tình ra khi gặp một tình thế mới, loại người ưa gây-hấn này sẽ ngừng lại một lúc để quan-sát tình thế và để lo thích-ứng ... thế nhưng nếu chợt có người nào xuất hiện nhìn họ, đương-sự sẽ chẳng cần xét gì nữa: Họ sẽ đứng phắt dậy, chĩa toàn bộ vũ khí đại bác và khai hỏa thả giàn. Họ đâm bổ vào bất cứ cái gì, bất cứ ai và xông vào đập đánh suông giữa cơn giông bão do chính họ gây ra. Họ cắm đầu cắm cổ lao mình vào cái tình-huống đầy hỗn độn kia mà xem chừng như bị họ đánh cho tan tác. Để đối-phó, giao-tiếp với họ, ta sẽ phải làm gì bây giờ? Trước hết phải làm sao tỏ ra thật êm ái với họ: Cố lựa lời cho dịu, phải rán ngọt ngào, phải cố mài dũa, cắt xén lời nói, phải rào trước đón sau cho thật khéo đã ... rồi sau đó cũng đành phải liều mà bước tới cho thật êm. Coi chừng sơ sẩy, chỉ một chút nào còn hơi sắc bén chưa kịp mài giũa (Có trời mà biết trước được là họ sẽ bỗng nhạy cảm và bực bội ở một điểm nào đó), thế là sấm sét bão bùng nổ ra. Tới nước đó ai nấy lo mà chuồn cho nhanh. Vợ thì tháo lui, con cái run rẩy, bạn bè trốn biệt. Người ta sợ đương-sự, đôi khi ghét đương-sự; có khi người ta lại thèm thuồng, phải chi mình có được cái sức-mạnh phát ra như từ đương-sự. Người ta thèm khi thấy đương-sự không sợ ai. Người ta tự cảm thấy sợ-hãi trước những câu đối đáp đầy cay chua, cứng cỏi, đầy dứt khoát, rõ ràng minh bạch, mang tính sỉ nhục và hạ nhục người khác của đương-sự.

Nếu có một người bề dưới vừa xuất hiện: đương-sự sẽ la lối, quát tháo rầm lên, sẽ thản-nhiên mắng mỏ không nể nang, sẽ khinh-bỉ và từ tư-thế cao vời sẽ buông xuống những lời độc địa tàn nhẫn.

Nhưng nếu lại có một Đấng Bề Trên xuất hiện thì sao? Lạ thay, ta thấy người đang hung-hãn gây-hấn kia, nay lại đang tỏ ra thật là hiền dịu, đang cố thoa mỡ cho trơn tru mọi sự, các khẩu đại bác vội cụp xuống hết. Hang ổ hung dữ nay trở thành một chiếc giường êm ả lót đầy hoa hồng ... Thưa Bề trên, xin Ngài thương hiền dịu cho, vì cái người hung-hăng ưa gây-hấn đó vốn chỉ là một tay đại nhút-nhát mà thôi... Thái-độ “thượng đội hạ đạp” bắt đầu lộ rõ.

Và cũng chính người ưa hung-hăng gây-hấn này, trong một buổi tối tâm sự, lúc đó chắc đã có chút đỉnh rượu vào rồi, sẽ tỏ thật với bạn rằng: “*Tôi ấy à ... tôi xưa kia vốn là một đứa mềm mỏng, nhút-nhát ... thế rồi một ngày nọ tôi chán ghét mấy thứ đó và tôi đã phản-ứng để quật khởi*”.

Và trong cái ngày quật khởi hôm đó, anh ta nhìn đôi bàn tay mình đầy-khoan khoái, hai bàn tay với những nắm đấm siết chặt. Anh bắt đầu quậy phá, đập trái, đập phải, đập trên, đập dưới, đập tứ tung ... Anh ta đập bất cứ thứ gì mà đối với anh có thể trở thành mối nguy-hiểm ... Thế nhưng mọi cái đều có thể là nguy-hiểm chỉ vì anh ta là một người đại nhát! Thế ra vấn-đề rất đơn-giản, anh ta đập đánh tất cả, anh ta làm thế để mà làm và để át đi nỗi sợ của mình.

Thế là ngày hôm đó, nguyên một mẫu người nhút-nhát sống giả tạo vừa được sinh hạ và những người chung quanh phải lo mà phòng thân.

Ta cứ quan-sát kỹ anh ta mà coi: mọi cái nơi anh ta đều là giả hết. Anh ta dùng cả một trái bom nguyên tử để đào một cái giếng cỏn con. Giọng nói oai phong sấm sét đó là giả. Những nắm tay đanh thép như muốn đập nát mọi sự cũng giả nốt, dáng đi hăm hở, cứng ngắc, rất mạnh bạo, rất lẹ làng cũng giả. Cái cười hăng hắc đầy uy phong quyền-thế, đầy cương nghị cũng giả tạo rỗng tuếch.

Người hung-hãn ưa gây-hấn với tất cả những rùm beng ì xèo của họ thực chất có thể nói chỉ là những trái chuông rè đã bể nứt, treo trên một tháp chuông rung rinh sắp đổ.

Xét cho cùng, người hung-hăng tưởng chính mình đã phản-ứng, đã quật khởi, tưởng rằng chính mình đã ra những quyết-định cho những phản-ứng tấn-công; trong khi thực ra tất cả những cái đó đã diễn tiến ngoài vòng kiểm-soát, bất chấp cả đương-sự; đương-sự không làm-chủ được mình. Và thường khi xảy ra là khi đương-sự cố dồn bao nỗ-lực để thắng vượt sự nhút-nhát và tính dễ xúc-động hồi-hộp của mình thì hệ-thần-kinh sẽ bị mệt nhoài; và rồi đương-sự sẽ có ngày trở thành quá kích-động đến nỗi bị suy-nhược luôn.

39. ĐÂU LÀ TÍNH HUNG-HÃN ƯA GÂY-HẤN ĐÍCH-THỰC

Khoa sinh-vật-học cho chúng ta biết rằng sự hung-hăng ưa gây-hấn là một đặc-tính căn-bản vốn có nơi mọi sinh-vật, nơi động vật và nơi con người nó được gắn liền với bản-năng.

Sự hung-hăng này, theo hướng đi căn-bản của nó sẽ giúp cho các bộ phận trong cơ-thể sử-dụng được những gì ở quanh nó hầu thỏa-mãn những nhu-cầu của sự sống. Cứ theo nghĩa này thì sự hung-hăng vốn là sự bình-thường.

Freud, trong lý-thuyết về các bản-năng của ông, đã nhận diện ra hai khả-năng căn-bản:

- Bản-năng hướng về sự sống, được biểu-lộ qua bản-năng phái-tính.

- Bản-năng hướng về cái chết, nó sẽ là những xung-động có tính-cách gây-hấn, tấn-công và được biểu-lộ qua khuynh-hướng thích tàn phá.

Và cũng theo Freud thì mọi hiện-tượng trong đời sống chỉ là kết-quả của sự hoà hợp hoặc sự tương-phản giữa hai bản-năng này.

40. TÍNH HUNG-HĂNG GÂY-HẤN NƠI TRẺ-EM

Thường thường đứa nhỏ quen làm gì? Nó lo bảo toàn sự sống của nó. Bằng cách nào? Qua tác-động của bản-năng gây-hấn của nó.

Trước sự thế này gia-đình sẽ làm gì? Gia-đình sẽ định-hướng, sẽ lèo lái, khơi nguồn và ấn định kỷ luật cho cuộc sống của đứa bé. Bằng cách nào? Bằng cách áp đặt lên nó qua phương-tiện vũ lực cũng mang tính gây-hấn. Như vậy ta thấy có sự gây-hấn (của đứa trẻ) chống lại sự gây-hấn (của gia-đình) với sự tương-tác trường kỳ và liên lỉ giữa hai lực này.

Nếu là một đứa trẻ bình-thường và gia-đình biết cảm-thông, thì mọi sự sẽ êm đẹp: đứa trẻ sẽ được dìu dắt để biết có những phản-ứng có tính-cách xây dựng. Nhưng gặp phải loại cha mẹ thái quá qua thái-độ: - Hoặc tỏ ra quá đòi hỏi (gay gắt), quá thống-trị, quá độc-đoán. - Hoặc tỏ ra quá yếu không dám đòi hỏi, nhượng-bộ quá vội vã trước những đòi hỏi gây-hấn của đứa trẻ, thì chắc chắn những phản-ứng của đứa trẻ sau này sẽ bất-bình-thường cũng hệt như cha mẹ của chúng bây giờ.

Tác giả Heuyer rất đúng khi nhấn mạnh về những phản-ứng chống-đối của đứa trẻ, vì đó thường là khởi điểm cho những căn-bệnh loạn-thần-kinh (Bệnh bỏ nhà đi lang thang, tật giả-hình, tật căm-ghét một cách công khai hoặc âm thầm và nham hiểm, thói quen đe dọa công khai hoặc dồn-nén). Ở đây những dồn-nén hiển nhiên sẽ trầm-trọng hơn vì sự dồn-nén đã ngăn cản không để cho đứa bé có cơ-hội xả ra và giải-tỏa, và về lâu về dài sẽ gây những xáo trộn nghiêm trọng về tính-tình.

Và khi đó đứa trẻ có thể làm gì? Nếu gia-đình đối với nó là hiện thân của sự nguy-hiểm hoặc trở nên một thực-tế khó chịu, đứa trẻ sẽ lẩn trốn vào vùng mộng tưởng để giúp nó bù-trừ. Và nếu đứa trẻ, dù chỉ có một chút thiên hướng về thần-kinh, thì những kiểu bù-trừ này sẽ làm nền cho lề lối cư-xử bất-thường của nó mai sau.

41. TÍNH HUNG-HĂNG NƠI NGƯỜI LỚN

1. Tổng-quát:

Tính hung-hăng nơi người lớn là một tâm-thế ưa tấn-công, thường thấy nơi những ai đang sống trong tình-trạng thù hằn ghen ghét. Tính hung-hãn có thể phát lộ tích-cực hoặc dồn-nén, kềm-hãm (Chẳng hạn nhân danh các nguyên-tắc luân-lý, một người lớn nếu trong lòng đang có sự hung-hăng gây-hấn với cha mình, sẽ cố nuốt sự hung-hãn này vì nhân danh “*nền luân-lý cấm không được tấn-công cha mình bằng bất cứ hình-thức nào*”).

2. Tính hung-hãn mang sẵn trong thân phận con người.

Thường thấy nơi những người có tính-khí đầy xúc-động và dữ dội, nơi những người động-kinh, nơi một vài giống người.

Người mắc bệnh vọng-tưởng-cuồng (Paranoique) cũng có tính gây-hấn loại này, nó có tính-cách tỉnh-táo, luôn chứa sẵn và hầu như không bao giờ nguôi.

3. Tính hung-hãn do mắc-phải sau này (acquises).

Đây là loại tính hung-hãn bị mắc thêm vào sau này và là kết-quả của một trạng-thái tâm-lý nào đó, cái trạng-thái mà đương-sự cũng chỉ mới gặp phải sau này, chẳng hạn khi người ta ở trong tình-trạng tâm-lý quá dễ bị xúc-phạm, khi bị chạm tự-ái, khi đang say đắm đam-mê.

Những chấn-thương sọ não cũng thường để lại những xáo trộn về tính-tình, có khi làm phát sinh tính hung-hãn. Người ta cũng gặp phải tính hung-hãn nhiễm phải sau này nơi bệnh tâm-thần phân-liệt, bệnh tâm-thần ảo-giác (Con bệnh “*nghe thấy tiếng nói bảo mình phải gây-hấn*”, người mắc bệnh hoang-tưởng-bị-hại, hoặc hoang-tưởng-đi-bách-hại, người hoang-tưởng ghen-tuông.

4. Đôi nét phân định về loại người gây-hấn, xuất từ nguồn gốc nhút-nhát.

Thế còn loại người ưa gây-hấn mà chúng ta đã bàn ở phần tổng-quát ở trên, họ thuộc loại nào giữa đám người hung-hãn kể trên? Họ chỉ là loại người đang cố tìm cách bù-trừ cho sự trốn-chạy, cũng bắt nguồn từ sự sợ-hãi.

Họ bù-trừ cho sự sợ-hãi như thế nào? Toàn bộ cách cư-xử của họ như muốn chứng tỏ rằng chẳng những ta không sợ mà còn không hề sợ bao giờ! Họ bù-trừ cho sự trốn-chạy như thế nào? Họ quay sang tấn-công, họ chỉ biết ào lên, lao đầu tới ngay cả khi không ai động chạm tới họ. Họ làm như vậy rồi kết-quả ra sao? Ở đây chúng ta gặp lại cái trò giống hệt trường-hợp một người mệt-mỏi bỗng nhiên biến thành một người náo-động (Được bàn ở phần suy-nhược trầm-cảm) và được ngộ nhận là dạng hoạt-động đầy nghị-lực.

Người hung-hãn vì náo-động rất nhiều nên họ tưởng các hành-động của mình là thực sự, là do mình cố-ý làm, là do ý-chí điều-khiển. Họ coi mình là như thế thật. Họ tin rằng mình múa máy náo-động như thế tức là mình có nghị-lực, và tưởng rằng mình có nghị-lực này là nhờ ở nắm đấm, nghiến răng nghiến lợi quyết thắng vượt tính nhút-nhát.

Nếu họ coi mình là như thế thật chỉ vì họ tin mình như thế, thử hỏi điều này không phải là một điều-hợp logic sao? Và trong khi hệ-thần-kinh của họ đang cố lo bù-trừ mà chính bản thân họ không hay biết, thì việc người ưa gây-hấn có thái-độ tự thán phục mình chẳng phải là một điều-hợp logic lắm sao? Ta cứ nghĩ mà xem, họ đã dám một thân một mình vượt qua sự nhút-nhát. Bản thân họ trước kia đã từng sợ người khác, nay đến lượt họ lo làm người khác sợ. Nhờ vào những cuộc tấn-công liên hồi như thế, họ sẽ tin rằng mình là người tự-tín. Nhưng đôi khi với một tâm-trạng đơn thành, họ cũng ngạc nhiên khi không hiểu tại sao mình lại làm cho mình trở thành cô độc không còn có ai quanh mình.

Tuy nhiên có đôi lúc người ưa gây-hấn chợt cảm thấy rằng “*tất cả những cái đó đều không thật*...”. Họ cảm thấy rằng sức-mạnh của mình thuộc loại sức-mạnh giả, và nghị-lực mà mình đã đem tiêu tán tứ tung cũng thuộc loại nghị-lực giả.

Vậy là họ cảm thấy có sự tương-phản giữa cái mà bề ngoài họ có-vẻ-là với cái mà họ đang-là (Như trường-hợp người cố-tỏ-ra là người hoàn-hảo), và chính sự tương-phản này làm phát sinh sự khắc-khoải lo-âu. Thế là họ phải bù-trừ cho sự khắc-khoải này bằng cách đẩy mạnh thêm tính hung-hãn ưa gây-hấn của mình. Và thế là lại bắt đầu cái vòng luẩn quẩn độc hại. Họ sẽ hao tổn năng-lực, mà mất trắng chẳng được lợi lộc gì. Họ dốc hết nỗ-lực này đến nỗ-lực khác để cố duy-trì cho được cái “tư-thế” sức-mạnh của mình, và sau ít năm họ sẽ rơi vào tình-trạng kiệt-quệ thần-kinh. Khi đó sẽ kèm theo những hiện-tượng mệt-mỏi như: kiệt-sức, suy-nhược, náo-động. Rồi suy-nhược trầm-cảm sẽ làm cho tính nhút-nhát ban đầu thêm trầm-trọng; và tính náo-động sẽ làm cho tính hung-hãn thêm mãnh-liệt... Rồi cuối cùng là đi đến suy sụp hoàn toàn.

42. NHỮNG LẮT-LÉO, PHỨC-TẠP DO TÍNH NHÚT-NHÁT GÂY RA (Jeu Complexe de la Timidité)

Tác-động của nhút-nhát vô cùng phức-tạp bởi vì một người nhút-nhát trong thực-tế không bao giờ chỉ đơn thuần là nhút-nhát. Tuỳ thuộc những cảnh-ngộ gặp phải trên đường đời, người đó sẽ chuyển qua đủ mọi trạng-thái mà tính nhút-nhát có thể hàm chứa. Lúc này có thể người đó tỏ ra nhút-nhát, lát nữa lại là người cố-tỏ-ra hoàn-hảo, rồi ngày mai lại là một người ưa gây-hấn. Như chúng ta biết, những thương tổn của người nhút-nhát gặp phải là: cảm thấy bất-lực, không có khả-năng để “muốn”, không có khả-năng thích-ứng tức thời với một hoàn-cảnh.

Tóm lại:

- Tính nhút-nhát và tính xúc-động thái quá thường đi liền với nhau.

- Nơi người nhút-nhát luôn có sự co-rút về mình, hoặc là phóng ra ngoài mãnh-liệt.

- Người nhút-nhát nghiền-ngẫm, “nhai đi nhai lại” (Rumination) về những thất-bại đã gặp và chính sự nghiền-ngẫm này lại càng làm cho sự nhút-nhát thêm trầm-trọng.

- Những tham-vọng của người nhút-nhát (Vì họ thường là người thông-minh) thường bị tính nhút-nhát cản mũi, và do đó phát sinh tính kiêu-căng (Đó là cơ-chế để được an-tâm).

- Tính nhút-nhát tùy theo trường-hợp, thường để bùng ra những phản-ứng tự-vệ (Hỗn xược, bẳn gắt, thẳng thừng).

- Tất cả những lắt-léo trên, mỗi cái mỗi lúc sẽ tạo cho đương-sự một sự an ổn nhất thời.

Nhưng như thế chưa phải là hết, bởi vì đi liền với tính nhút-nhát người ta có thể ghép thêm những hiện-tượng khác, ở mức độ trọn vẹn hay là phần nào thôi. Thí-dụ: bệnh tự-say-mê-mình, mặc-cảm tội-lỗi, bệnh tự hành hạ, tự dằn vặt, tự phạt, lo-âu khắc-khoải, đồng-tính-luyến-ái, dồn-nén.

43. CÁCH CHỮA-TRỊ NHÚT-NHÁT

- Tính nhút-nhát có chữa được không? - Được.

- Có bài thuốc nào chữa cho toàn bộ bệnh nhút-nhát không? - Không.

Có bao nhiêu kiểu nhút-nhát thì cần bấy nhiêu bài thuốc. Trong thực-tế chúng ta nên nhớ rằng có bao nhiêu người nhút-nhát thì có bấy nhiêu tính nhút-nhát, và cái từ ngữ nhút-nhát thường là tấm bình-phong che phủ cả một hệ-thống đủ loại khác biệt. Trong mỗi trường-hợp cần lượng định chính-xác đâu là những yếu-tố thuộc loại mắc-sẵn trong thân-phận, đâu là những yếu-tố mới nhiễm phải về sau. Tính nhút-nhát nào thuộc loại nhiễm phải về sau, vì chúng có nguồn gốc tâm-lý, nên hiển nhiên phải chữa bằng yếu-tố tâm-lý. Khoa trị-liệu bằng tâm-lý chiều-sâu hoặc khoa phân-tâm luôn hy-vọng đem lại nhiều kết-quả.

44. CÓ NÊN DÙNG LÝ-LUẬN ĐỂ CHỮA NGƯỜI NHÚT-NHÁT KHÔNG?

Bất cứ người nhút-nhát nào cũng quá rành rằng dùng lý-luận chẳng ăn thua gì cho việc chữa-trị tính nhút-nhát của mình. Đương-sự đã chẳng từng bỏ ra bao thời-gian, bao nỗ-lực để cố-gắng thuyết-phục mình sao? Để cố cho mình thấy tính-cách vô-lý về “căn-bệnh” này sao? Đương-sự chỉ cầu mong một điều là làm sao loại bỏ được cái khuyết-điểm này của mình. Chắc chắn là đương-sự muốn lắm nhưng không kham nổi, thực là lực-bất-tòng-tâm. Và để cố dung-hòa giữa cái ước muốn và cái có thể, đương-sự hết sức moi móc mọi thứ lý-do hợp-lý mà mình có thể nặn ra được.

Chẳng hạn có ông luật-sư kia nhút-nhát kinh khủng, ông đẹp trai, giàu có, thông-minh và rất được thán phục. Suốt ngày ông cứ tự nhủ: “*mày thấy không... mày đẹp trai nè, giàu sụ, người ta thán phục nè. Vậy mày chẳng có lý-do gì để nhút-nhát*!...”. Làm như thế có ích lợi gì cho ông ta không? Hoàn toàn vô ích! Bởi vì những yếu-tố thuần-lý không thể tiêu trừ được những yếu-tố về cảm-tính (Trừ một vài trường-hợp ở thể nhẹ và mới chớm mắc phải. Thí-dụ một đứa trẻ nhát vì học kém môn tiếng Anh, đây là một thứ nhút-nhát có xác định rõ rệt; chắc chắn chỉ cần một giải-pháp hợp-lý là sẽ ổn thỏa. Nhưng thật ra đây không phải là trường-hợp nhút-nhát đúng nghĩa).

Vậy phải làm sao đây? Xin nhắc lại, tính nhút-nhát là một điều quá phức-tạp nên không thể cứu xét nó theo kiểu ôm đồm cả đám được.

Muốn chữa-trị nó trước tiên ta cần:

- Lần ra được những mặc-cảm, những vết thương tinh-thần, những thất-đoạt, những nỗi nhục nhã đã từng phải chịu.

- Lần mò ra được những cô-đọng đã kết tinh thành những “cục sạn” nơi người nhút-nhát.

Nên nhớ rằng người nhút-nhát luôn bị phong-tỏa, bị khóa chặt vào những biến-cố trước kia, và đương-sự bị đứng-khựng-lại, bị đình-bộ (Fixation) tại đó. Những biến-cố đã xảy ra ngày trước trở thành như một cây đinh đóng chặt vào quãng đời tình-cảm của đương-sự. Thế là nếu thân xác của đương-sự hằng ngày có lớn lên, có già đi, biến-đổi đi thì một phần cảm-tính của đương-sự vẫn còn bị chôn cứng tại lỗ đinh. Chỉ còn phất phơ một mảnh đàng sau đang vẫy vẫy như một cái đuôi. Vậy là đương-sự sẽ phản-ứng trước hoàn-cảnh ngày hôm nay... với cái cảm-tính của ngày hôm qua. Do đó việc nghiên cứu sau đây về cái tật gọi là giữ-mãi-kiểu-cách-trẻ- con thật là quan-trọng.

45. TẬT GIỮ MÃI KIỂU-CÁCH TRẺ-CON

(Còn gọi là nhi hóa) (Infantilisme)

Cứ theo tâm-lý mà nói thì thói giữ-mãi-kiểu-cách-trẻ-con là một sự ngưng-đọng, sự đình-bộ về cảm-tính hoặc về cảm-xúc tại một thời điểm nào trong quá-khứ. Sự đình-bộ nầy sẽ cản bước sự tiến triển về tâm-lý nơi đương-sự mỗi khi gặp một hoàn-cảnh nào có dính dáng, có nhắc nhớ tới sự đình-bộ này. Sự đình-bộ còn chi phối một phần rất lớn cách cư-xử của con người và khiến cho đương-sự chỉ có một kiểu phản-ứng duy-nhất dù để đối-phó với nhiều hoàn-cảnh khác nhau.

Thí-dụ: Cô Tuyết Trang 30 tuổi, nhát như thỏ đế, nhất là khi gặp phái nam, chính việc này làm tăng thêm vẻ duyên dáng của cô. Quả thực cô rất xinh, thoạt xem cứ tưởng cô mới 16, 17.

Thử xét kỹ mấy chi-tiết cuộc đời của cô xem sao: - Mẹ kế đầy căm-ghét. - Cha: loại người yếu bóng vía, thương con gái đến say mê... nhưng thuộc loại sợ vợ.

Trong tình-trạng hoàn toàn không ổn như thế, Tuyết Trang chỉ còn nước bám vào người cha và không ngừng phải chơi cái trò nhõng nhẽo như kiểu một đứa con gái nhỏ; hi vọng nhờ cái trò này người cha sẽ bảo-vệ cho và sẽ làm cho cô có cảm-tưởng là mình có được sức-mạnh, thứ sức-mạnh mà cô không có, và thế là cô cứ tiếp diễn trò đó liên tục: sự an-toàn cho cô và người cha cũng phải nhờ dựa vào cái trò này.

Có những lúc bị bà mẹ kế hành hạ khốn khổ đến thảm hại, và luôn luôn là đầy nhục nhã, cô cảm thấy căm-ghét toàn thể cái giống đàn bà. Cô lớn lên trong bầu khí đó, nhưng vẫn cứ tiếp tục đóng cái trò đó với cha cô và rồi chuyển rộng cái trò đó với đàn ông nói chung. Cô ăn mặc như một cô bé, có những điệu bộ nhõng nhẽo, những cử-chỉ của một cô bé. Toàn phong-cách của cô nhiễm phải lề lối đó.

Đến 20 tuổi, mất cả cha lẫn mẹ trong một tai nạn giao thông, thế là cô Tuyết Trang một mình trơ trọi trên đời, không chút sức-mạnh tinh-thần, mang tâm-trạng bị ức-chế (inhibé), bị hạ nhục, bị thất-đoạt, không biết xoay trở trên đường đời.

Cô thử tìm cách lập gia-đình, trong khi vẫn tiếp tục cái trò trẻ con mọi khi; vì thực ra cô chỉ biết có một kiểu phản-ứng duy-nhất đó trước mọi cảnh-ngộ. Cô bám chặt để nương tựa vào bất cứ người đàn ông nào cô quen biết, vì đối với cô mọi người đàn ông đều là hiện thân cho cha cô và cho sự an-toàn của cô. Thế còn những người đàn ông ban đầu cũng cảm thấy vui vui vì kiểu sống con nít của cô. Họ hài lòng vì thỏa được bản-năng đứng ra làm người che chở bảo-vệ cô, rồi chẳng mấy chốc họ vội vã tháo lui vì: Tuyết Trang chỉ biết đòi hỏi đủ điều mà chẳng biết cho đi.

Thất-bại này chồng chất trên thất-bại kia cho đến nay đã ở tuổi 30. Trông cô yếu ớt, rất dễ bị kích-động, luôn lo-âu khắc-khoải, ấu-trĩ ... và thế là nay đã 30 tuổi rồi mà cô vẫn xử sự như lúc 15, vẫn một kiểu duy-nhất đã khô cứng.

Thử xét kỹ mà coi Tuyết Trang có phải là loại người nhút-nhát không? Không! Cô đã “ngưng-đọng”, dính bén vào cha cô, và từ cha cô, cô đã phóng-chiếu nơi những người đàn ông khác, và cô sẽ đòi hỏi nơi họ điều cô đã đòi hỏi nơi cha cô, đó là một sự che chở bao bọc. Và ngay từ trong tiềm-thức một cách tiên-quyết, cô không tự coi mình như một người vợ nhưng chỉ là một đứa con gái của họ.

Thế là trường-hợp này cũng như một số trường-hợp khác, cái được gọi là tính nhút-nhát nầy thực ra chỉ là một cái bình-phong giả tạo.

Cho nên trong việc chữa-trị bằng tâm-lý, cần phải phân-tích kỹ về những điều-kiện sống: Gia-đình, học đường, đời sống vợ chồng, tôn-giáo ... Còn phải phân-tích những mặc-cảm tội-lỗi và những nỗi hổ thẹn nữa.

46. TÍNH NHÚT-NHÁT VÀ TUỔI THANH-NIÊN

Trong tuổi thanh-niên lại xuất hiện một kiểu nhút-nhát đặc biệt mỗi khi gặp người khác phái. Ai đã sẵn tính nhút-nhát nay lại thêm một hình-thức nhút-nhát mới, còn những cô cậu vốn không nhút-nhát nay cũng thấy xuất hiện tính nhút-nhát. Mọi nguồn cảm-xúc độc-đáo của thanh-niên nay được khơi nguồn, chảy về một miền đất lạ đầy lúng túng. Hễ có sự hiện diện của phái nữ là các chàng trai bỗng hóa ra như ngây như dại. Và sau đây là những cực hình mà hầu như các cậu gặp phải hằng ngày: phải chào hỏi một phụ-nữ, phải cáo biệt một người đàn bà, phải ngồi ăn tiệc bên cạnh một người đàn bà, phải mua sắm thứ gì trong một nhà hàng mà người bán hàng là phụ-nữ (Nhiều khi vì thế mà chàng trai trốn luôn không dám mua), phải nhường chỗ cho một phụ-nữ trên xe (Cực hình này có khi làm cậu thanh-niên ra tê-liệt, cứ ngồi ì tại chỗ, và bỗng trở thành bất lịch sự, thô kệch). Và thế là chàng trở nên ngượng nghịu, vụng về, cứng đơ, lắm lúc trở thành khiếm nhã, thô bỉ đối với phụ-nữ.

Còn các cô thì lại khéo che-đậy sự vụng về của mình bằng cách chế nhạo, ra vẻ khiêu khích, và để trả đũa, các cậu làm ra vẻ ta đây coi thường, khinh khỉnh... những điều này hẳn chúng ta đã quá quen.

Thế nhưng trong cuộc sống xã-hội, ai phải đóng vai-trò khởi sự tới gần làm quen và khai mào về phái-tính? Chính các chàng trai. Nhưng nếu cái tính nhút-nhát với vẻ mặt như khinh khỉnh coi thường kia, hoặc nói trắng ra là nếu nỗi sợ kia cứ kéo dài quá lâu thì sao? Lúc đó những hậu-quả rất trầm-trọng có thể xảy ra, đi từ tình-trạng cứ sống độc thân trường kỳ cho đến mức độ nặng hơn như những thác-loạn về phái-tính rồi sang bệnh đồng-tính-luyến-ái (Che-đậy hoặc công khai). Và hiển nhiên là còn kèm theo cả một chuỗi những hiện-tượng như: quá dễ xúc-động và xúc-động quá mức, mặc-cảm tội-lỗi, tật tự làm khổ, tự hành hạ…

47. CHỮA-TRỊ TẬN GỐC CHỨNG NHÚT-NHÁT

Một khi cả một cơ-chế tâm-lý u-uẩn về nhút-nhát được phơi ra ánh sáng rồi, ta phải bắt đầu ngay những biện-pháp thích-ứng để chữa-trị: lo giải-tỏa, tẩy trừ, cải tạo và tái huấn-luyện đương-sự. Tất cả những công-việc trên thuộc ngành tâm-lý trị-liệu mà ta phải nhờ cậy.

Sau khi đã triệt bỏ được cái vẻ ngoài nơi người nhút-nhát, từng bước từng bước nhà tâm-lý sẽ lần ngược theo đường mòn cuộc đời. Từng quãng cuộc đời của đương-sự sẽ được xét lại. Mọi nẻo đường mòn sẽ đồng loạt được rảo qua và con người nhút-nhát này sẽ nhận được ra là hồi đó mình đã xử sự thế nào trước những trường-hợp đã gây cho mình mắc bệnh, và đáng lẽ mình phải xử sự thế nào. Và vì vẫn còn trong tình-trạng phong-tỏa, con bệnh nhút-nhát này sẽ phải khởi sự lại từ số không, nhờ đó một cách hồn-nhiên đương-sự sẽ nhìn ra cách phải xử sự bình-thường lành mạnh. Và việc tái-thích-ứng sẽ diễn ra một cách êm dịu hài-hòa nhờ biết tạo ra những tập-quán với những tình-trạng thể-lý và tâm-lý của cá-nhân đương-sự. Chính những tập-quán này hiển nhiên cũng được kể vào trong những hệ-thống, những điều hướng để dẫn tới mục-đích, và chính cái đích này cũng cần được định lượng cho thích hợp với tình-trạng của đương-sự.

Thế là con người nhút-nhát này, xưa kia với cả một bộ phím đàn nhiều nốt nhạc mà chỉ chơi được vài dấu, thì nay sẽ tập chơi được trọn cả âm-giai.

Nay đứng trước mặt nhà tâm-lý không còn là con người nhút-nhát xưa kia nữa, nhưng một sinh-vật-mới được tìm lại, một con-người-mới biết thích-ứng một cách tự-động và chính-xác trước mọi hoàn-cảnh.

Đương-sự cảm thấy hạnh-phúc với một sự sung sướng mà từ đó tới giờ chưa từng biết.

Cảm thấy tự nơi mình đang dâng lên một sự tự-do, một sự hài-hòa với xã-hội, một sự lịch thiệp đầy quảng đại và hít thở nguồn không khí mới mà từ trước tới giờ chưa được hưởng hương vị của nó.

Lúc đó, người nhút-nhát, một hữu-thể bị tách biệt và cô độc, nay trở thành một con người được hòa vào cuộc sống.

Từ đó đương-sự bắt đầu đặt chân trên hành trình của đoàn người tích-cực, có đủ trình-độ để muốn và có khả-năng muốn.

Con người mới này từ nay có thể cho đi. Bởi vì tự bản-chất tính rộng lượng vốn là sự giàu có phong phú, nhưng bạn chỉ có thể cho cái mà bạn có. Ta thử nghĩ coi, con người nhút-nhát, dù dưới dạng trầm-cảm, chán nản hay hung-hăng gây-hấn sẽ có thể đem cho cái gì đang khi đương-sự chẳng có gì để mà cho. Thử hỏi làm sao đương-sự dám cho đi được trong lúc mình còn trong thế tự-vệ. Sự trốn-chạy của đương-sự là một lối tự-vệ, hoặc sự hung-hăng gây-hấn cũng là một lối tự-vệ.

Tóm lại, đạt được sự quân-bình, hiện nay hầu như đã trở nên một bổn-phận trong thời-đại chúng ta, một thời-đại đầy mệt-nhọc và tầm-thường. Những con người đang muốn hành-động (Mà không thể hoặc không dám) phải chăng đã chẳng cảm thấy, như là bổn-phận luân-lý hàng đầu là mình phải lo tự bổ-túc cho mình, phải tự quân-bình hóa để có thể đạt đến sự cảm-thông nhân loại... và cũng là đạt được chính hạnh-phúc cho mình sao.

CHƯƠNG BỐN

TÌM HIỂU VỀ TÂM TRÍ

Bác sĩ PIERRE JANET (1859-1947)

*Hãy điều-hành tâm-trí làm sao để có thể thích-ứng với mọi biến-cố có thể xảy ra hằng ngày trong đời ta.*

*Cố gắng làm sao để kinh-nghiệm về biến-cố mới sẽ hoà-quyện được và hội-nhập chung với mọi biến-cố vốn đã có sẵn trong đời ta xưa nay.*

*Kết quả là tất cả chúng được tổng-hợp, và ý-thức của ta trở thành một khối-duy-nhất, mọi sự cùng tan-hoà với nhau.*

*Sẽ không còn cảnh một vài biến-cố đứng tách-biệt trong tâm hồn ta, ta không làm chủ được chúng, và chúng khiến ta phải sống trong ray-rứt, nhút-nhát, mặc-cảm, né tránh, tấn-công, khó tính khó nết, sống độc-đoán quyền hành…*

48. NGƯỜI BÌNH-THƯỜNG và NGƯỜI BẤT-BÌNH-THƯỜNG (Homme Normal et Homme Anormal)

1. Bình-Thường Hay Bất-Bình-Thường

Đây là vấn-đề chủ chốt của tâm-lý-học và rất thiết-yếu để có quân-bình trong đời sống hằng ngày.

Xét chung, hằng ngày người ta gặp những tình-huống ra sao? Thưa, người ta thường thấy mình bỗng bị rơi vào những tình-huống bất ngờ. Những tình-huống này đòi người ta phải thích-ứng, và phải thích-ứng cách nào để càng ít gây tổn hại cho mình bao nhiêu càng tốt. Và chính sự thích-ứng này là đầu mối sự khác biệt giữa những người bình-thường và bất-bình-thường.

Để dễ hiểu hơn ta lấy một hình ảnh trong phạm-vi sinh-lý làm thí-dụ: Hình ảnh của một bữa ăn. Ta dựa vào cách tiêu-hóa đồ ăn để rút ra bài học:

1. Một người được kể là bình-thường về tiêu-hóa khi người đó tiêu-hóa được hết các món đã ăn, tiêu-hóa một cách êm ái, không chút vướng víu, không lình bình khó chịu.

2. Một người được coi là có bất-bình-thường về tiêu-hóa khi người đó gặp trục-trặc trong vấn-đề tiêu-hóa, khi thấy trong bụng có gì không ổn, đầy bụng, sôi bụng, khó tiêu ... Ngoài ra còn có những triệu-chứng khác: muốn dội thức ăn, muốn ói, thấy khó chịu trong người, xây xẩm chóng mặt. Như vậy là đang có một món ăn nào đó không chịu tiêu-hóa điều hòa với các món khác.

Từ hình ảnh đó, bây giờ chúng ta bước sang bình diện tâm-lý: Một người bình-thường là một người mà mức độ “căng” (tension) tâm-lý (Độ-căng lành mạnh gây hăng hái, hữu ích, như độ căng của giây đàn ghi-ta) mang tính chất của một người mạnh và có tính-cách hài-hòa êm ái. Giả sử người đó bỗng rơi vào một tình-huống bất ngờ, không kịp chuẩn bị, người đó sẽ xử sự ra sao? Người đó sẽ “tiêu-hóa” được biến-cố này một cách hoàn toàn thoải-mái, một cách rất giản-dị, không gây ra vấn-đề gì hết. Tạm đưa ra một thí-dụ: một cách hoàn toàn bất ngờ, bạn sắp phải bước vào một phòng khách đông nghẹt người, hàng trăm cặp mắt đổ dồn về bạn.

- Nếu bạn là người bình-thường thì:

+ Vì là tình-huống bất ngờ bạn sẽ dừng lại để quan-sát tình thế. Bạn sẽ có quyết-định rất nhanh và bạn bước tới một cách thận trọng.

+ Tiếp theo đó, bạn sẽ lần hồi thích-ứng với tình thế một cách mau chóng.

+ Sau đó ít phút, bạn sẽ thấy khả quan hơn, thấy thoải-mái hoàn toàn, không còn e dè sợ-sệt, không còn hồi-hộp, không còn cảm-giác muốn gây-hấn tấn-công, điệu bộ gân cốt không còn phải kên-cứng gồng-lên nữa.

+ Và sau đó bạn sẽ không cảm thấy mệt-mỏi, không bồi-hồi. Công-việc bạn vừa thực-hiện không gây hao tổn sinh-lực cho bạn. Nó đã xong việc của nó và đã hoàn toàn dứt-điểm, không còn dây dưa và ray rứt trong tâm-trí bạn nữa. Nó đã hội-nhập với các tình-huống khác trong cuộc đời bạn, và chính những tình-huống này đã góp phần tạo nên nhân-cách của bạn.

- Nếu bạn lại là người bất-bình-thường (Chẳng hạn nếu bạn là loại người nhút-nhát, loại bị dồn-nén đầy uẩn-ức, bị kên-cứng, ưa gây-hấn tấn-công ...) thì:

+ Vì tình-huống này đột-xuất và mới lạ bạn sẽ ngừng lại.

+ Bạn bị xâm nhập bởi một sự hoảng-loạn và các cảm-xúc của bạn bị khoá cứng.

+ Sự sợ-hãi và xúc-động bắt đầu lộ diện ra ngoài.

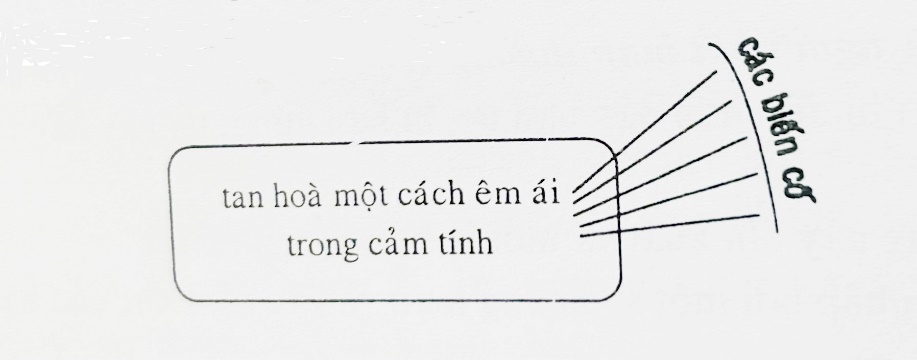
+ Hoặc là bạn sẽ bị “chết-trân” tại chỗ hoặc bạn lo chạy trốn hoặc bạn sẽ tấn-công người khác.

+ Sau đó bạn sẽ cảm thấy mệt rã rời. Hành-vi này sẽ làm bạn hao tốn rất nhiều cảm-xúc. Hơn nữa, các hành-vi này vẫn chưa chấm hết một cách dứt-điểm. Quả vậy, sau này bạn có thể rơi vào tình cảnh là cứ phải suy đi nghĩ lại, cứ nghiền-ngẫm mãi về biến-cố thất-bại vì đã không thích-ứng nổi với tình thế, và càng làm trầm-trọng thêm về những nhược-điểm của bạn như: mặc-cảm tự-ti, có thêm những nỗi sợ, sẽ bị những ám-ảnh-sợ vô-lý và các nỗi u uẩn khác.

2. CÁI BÌNH-THƯỜNG VÀ CÁI BẤT-BÌNH-THƯỜNG TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Trong cuộc sống hàng ngày hiển nhiên có hàng ngàn hàng vạn trường-hợp đòi ta phải biết thích-ứng. Có cả một chuỗi những vấn-đề phải đối-phó: nào là những tình-huống mới dưới đủ mọi hình-thức, nào là những biến-cố đột-xuất không thể ngờ trước được, rồi những trách-nhiệm mới phải cáng đáng, có khi còn bị đời quất cho những đòn nặng rất đau đớn, rồi là những lần thất-bại ê chề, những nỗi hồi-hộp xúc-động ... những khi đó ta phải đối-phó ra sao? - Người bình-thường sẽ làm gì? Người đó sẽ hội-nhập được với mọi thứ tình-huống. Họ sẽ nuốt được chúng và sẽ tiêu-hóa được chúng hiểu theo nghĩa tinh-thần. Mọi biến-cố sẽ được làm cho tan rã để rồi sẽ hoà làm một với cái-tôi của người đó. Chúng sẽ hội-nhập với nhau một cách êm ái hài-hòa trong nhân-cách tổng-quát của người đó. Mọi sự diễn tiến thật êm ả, không vấp váp, không vướng hóc, không lợn cợn gì hết và chẳng phải mệt sức gì nhiều.

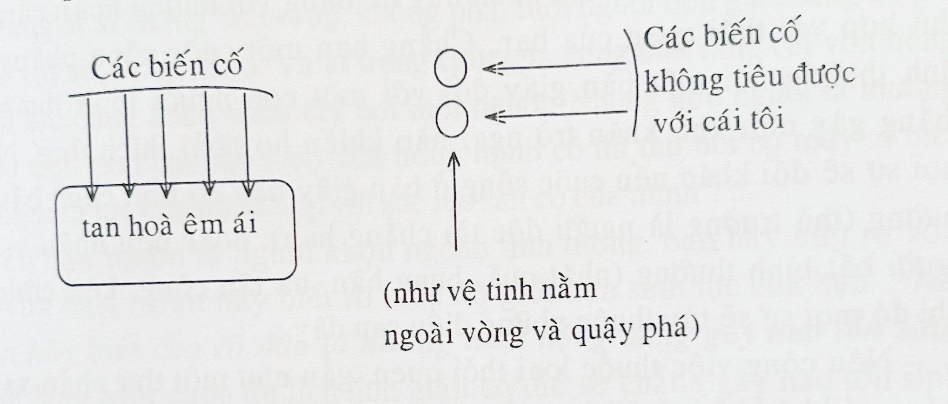
Cảm-năng của người bình-thường sẽ giống như một bồn chứa mà trong đó tất cả mọi biến-cố đều tan ra và hòa với nhau như mọi thứ trái cây tan hòa trong bình mứt (Và cũng như trường-hợp các món ăn trong một bao-tử đang hoạt-động tốt).



- Người bất-bình-thường sẽ làm gì? Đối với họ những biến-cố sẽ trở thành khó tiêu hoặc không tiêu-hoá được hiểu theo nghĩa tinh-thần. Cái-tôi của người đó không tiêu-hóa nổi chúng. Những tình-huống họ gặp cứ đứng lì ở bên ngoài cái-tôi, và hoạt-động độc-lập theo đường lối riêng của chúng. Và khi đó, từ bên ngoài bồn chứa “cảm-tính” sẽ hình thành một hoặc nhiều cái mà ta tạm gọi là những “vệ-tinh” tinh-thần. Chúng sẽ có một cuộc sống riêng và không tài nào hội-nhập nổi với những gì nằm trong cảm-tính trung ương. Mỗi vệ-tinh tinh-thần đó sẽ gây nên ray rứt nội-tâm, và rồi cũng sẽ lại xuất hiện những triệu-chứng này khác (Có thể tạm gọi đây là bệnh khó tiêu tinh-thần: ta cứ từ những triệu-chứng của bệnh khó tiêu bao-tử như đã trình-bày mà suy ra ...).

Và như thế là tính duy-nhất của cái-tôi (bản-ngã) đã bị đổ vỡ. Ta dễ nhận diện ra được sự đổ vỡ đó qua những hình-thức như mặc-cảm, những dồn-nén ức-chế, những xúc-động không được giải-tỏa trọn vẹn …

Và như thế là xuất hiện cả một chuỗi vô tận những triệu-chứng bệnh-hoạn: đi từ những tật nho nhỏ về luân-lý cho tới những cơn ám-ảnh khủng khiếp nhất.

**

*3. BÁC-SĨ JANET NÓI GÌ VỀ Ý-THỨC (Conscience)?*

Ta lấy lại hình ảnh ở trên: ý-thức như một bồn chứa mà trong đó trộn lẫn mọi biến-cố. Vậy ý-thức chính là một hoạt-động nhằm tạo được sự tổng-hợp. Nó phải thực-hiện được một việc, là làm sao có được sự tan-hoà êm-ái giữa hàng ngàn hàng vạn tình thế khác nhau. Ý-thức sẽ quy-tụ các hiện-tượng đa-tạp thành một hiện-tượng quý nhất và mới mẻ, nhưng hoàn toàn khác biệt với mỗi hiện-tượng đơn lẻ.

- Trường-hợp người bình-thường vào phòng khách: Cái-tôi của người đó vẫn an-toàn không bị tổn thương, hơn nữa nó có được một kinh-nghiệm mới và kinh-nghiệm này hội-nhập được vào nhân-cách của họ. Thế là đã có được một sự tổng-hợp các biến-cố.

- Còn trường-hợp người bất-bình-thường: cái tình thế họ gặp hồi đó nay vẫn cứ nằm ngoài cái-tôi của họ, và cái-tôi này cứ bị ray rứt do một vệ-tinh tinh-thần hành hạ, bắt nguồn từ một hành-vi hụt-hẫng của họ (Acte Manqué).

Do đó ta đi đến kết-luận rằng mọi chứng bệnh tâm-lý, bất cứ thứ nào đều phát xuất từ sự yếu-kém trong khả-năng tổng-hợp: một biến-cố bỗng xuất hiện, và đương-sự không thể nào “rà, điều-chỉnh” nó cho ăn khớp với cái-tôi của mình, thế là sự duy-nhất nhân-cách của cái-tôi duy-nhất trở thành lỏng lẻo, mức căng quý báu của tinh-thần bị hạ thấp.

Ta thấy nhân gian hay thường nói câu “*Chà, cái vụ này khó nuốt dữ*!”, hoặc “*vụ này tiêu không nổi*!”: những kiểu nói đó cho ta thấy rằng cái biến-cố đó vẫn nằm ngoài cái-tôi, và nó dày vò, đeo đuổi ám-ảnh người ta.

49. NHỮNG NÉT CHỦ-YẾU VỀ TÂM-LÝ CỦA P. JANET

Điều chắc chắn là các hoạt-động của con người không luôn có một giá-trị như nhau. Bạn có thể thích-ứng dễ dàng với những hoàn-cảnh nào phù hợp với thói quen của bạn. Chẳng hạn một cuộc sống phẳng lặng bình-thường nơi một bàn giấy đối với một con người bình-thường sẽ chẳng gây một khó khăn trở-ngại nào khiến họ phải thích-nghi, thích-ứng. Nhưng mọi sự sẽ đổi khác nếu cuộc sống ở bàn giấy này có tính-cách bất-bình-thường (Thủ-trưởng là người độc-tài chẳng hạn); hoặc nếu nhân-viên là người bất-bình-thường (Nhát quá, hung-hãn, ưa tấn-công, kên-cứng ...). Khi đó mọi sự sẽ tùy thuộc những điều sau đây: - Nếu công-việc thuộc loại thói quen, gần như một thứ phản-xạ: sẽ chẳng có khó khăn gì. Không cần đến sự thích-ứng.

- Nhưng nếu công-việc thuộc loại đòi phải có một lối cư-xử mới, và kết-quả là: sẽ thích-ứng được ... hoặc không thích-ứng được.

Tại sao thế? - Chỉ vì sự thích-ứng sẽ tùy thuộc vào tình-trạng của đương-sự (Về thể-xác hoặc tinh-thần).

Như vậy là cần phải thử coi xem hoạt-động này có đòi hỏi một lề lối cư-xử mới và không có tính-cách thói quen không! Thế mà trong cuộc sống, không thiếu gì cái loại đột-xuất này: những dịp khiến ta xúc-động hồi-hộp, cái chết của những người thân, cưới hỏi, chuyện tính-dục, những trách-nhiệm mới phải mang; đi du-lịch đây đó, phải chung sống với những người ác cảm, vv..

Hoặc những thí-dụ khác: một hành-vi sáng-tạo, một hành-vi đòi thông-minh lanh trí sẽ là một gánh nặng hơn là một hành-vi chỉ theo thói quen hoặc chỉ theo bản-năng. Hoặc nếu đầu óc bạn chỉ lướt qua sơ sơ, sẽ đỡ mệt hơn là bạn tập-trung chú-ý, vv ..

Như vậy là ta có thể xét xem những hành-vi này thuộc loại “căng nhiều” hay “căng ít” (haute tension, basse tension). Sự căng-thẳng cần có sẽ tùy thuộc trực-tiếp vào mức độ phức-tạp của lề lối cư-xử mà ta phải thực-hiện. Hơn nữa, những cách cư-xử này cần phải được tổng-hợp và tan hòa trong cái-tôi; và cái-tôi này phải giữ được mức độ thoải-mái và hoà dịu. Và bác-sĩ Janet còn nhấn mạnh rằng: “*Hiển nhiên là có những hành-vi hao tốn hơn những hành-vi khác, chúng làm hao sức nhiều hơn .... Ta cần hiểu rõ rằng khi ta thực-hiện những hành-vi cao-cấp, đòi hỏi cả chuỗi những suy nghĩ đắn đo, thì hẳn là ta càng dễ rơi vào suy-nhược, trầm-cảm* ...”.

50. ĐÂU LÀ LỐI SỐNG KHÔN-NGOAN, ĐỠ HAO TỐN SINH-LỰC

Chúng ta ai chẳng biết rằng, không phải mọi người đều giàu sang dư giả của cải vật-chất như nhau. Và ai trong chúng ta cũng biết rằng cái vốn liếng về sinh-lực cũng khác nhau tùy nơi mỗi người. Nhưng nếu người ta thường biết chi tiêu tiền bạc tùy theo vốn liếng mình có thì thử hỏi có mấy ai biết tiêu pha sinh-lực của mình hợp với sức lực sẵn có của mình? ..

Nếu bạn muốn là người khôn-ngoan tinh tường, bạn hãy biết rõ vốn liếng của bạn! Bạn hãy biết rõ mức độ giới hạn sinh-lực của bạn. Nhất là bạn hãy biết cho rõ đâu là những hoạt-động đang gây hao tổn sinh-lực nơi bạn. Một cuộc du-lịch đơn-giản có thể sẽ chẳng gây hao tốn sinh-lực gì cho người này, nhưng lại có thể là một hoạt-động gây kiệt-sức khủng khiếp cho người khác. Vậy là phải biết những giới hạn của mình. Người thông-minh chẳng phải là người biết làm cho số vốn của mình sinh lợi, để rồi có thể sống nhờ vào số lời lãi đó sao? Những người mà dân gian quen gọi là “nóng nảy, thần-kinh” (nerveux) có khuynh-hướng thích làm những công-việc nào đã được làm dịu nhẹ đi. Việc thính nghi của họ với các tình-huống mới khá khó khăn và do đó hao tốn một phần sinh-lực đáng kể. Lại nữa, nếu đã phải làm việc mệt, thì những cảm-xúc của họ lại càng làm họ kiệt sinh-lực nhiều hơn. Và chúng ta đừng quên điều này là những người “thần-kinh” cứ bị cái tư-tưởng thiếu khả-năng của mình và cả cái nỗi lo sợ mình bị nhọc mệt nó đeo đuổi mãi.

Vậy cần phải biết rõ cái hệ-số giữa làm lao-động thể-xác chân tay và lao-động tinh-thần; và đừng vượt quá hệ-số đó. Cứ tiêu xài dựa trên phần lời, chứ đừng đụng tới vốn! Tập làm việc theo một nhịp điệu đều đều là một điều quý báu; nhưng biết cắt đứt ngay công-việc vừa khi thấy có sự mệt-mỏi lại càng quý giá hơn. Nguồn sinh-lực ta vừa lấy lại được phải đem tồn trữ ngay trong phần vốn để nó sinh lời và cứ liên tục như thế. Sinh-hoạt của đời người phải được khéo léo phân bố giữa hoạt-động và nghỉ-ngơi. Cuộc sinh-hoạt của con người cần phải dựa theo một nhịp-điệu bao-quát. Cần phải chú tâm vào vấn-đề mệt-mỏi; không phải để mà sợ-hãi, nhưng trái lại, để rút kinh-nghiệm và tìm ra những dấu-hiệu chỉ dẫn, và rốt cục, để học cách sắp xếp cuộc sống của mình cho ra nhịp ra điệu ... đúng hệt như người ta vẫn làm sổ chi thu mỗi tối để xét xem mình có chi tiêu vượt quá mức bình-thường chăng.

Với những người được gọi là “nóng nảy, thần-kinh”, họ không bao giờ nên có thái-độ quá quan-tâm, đến mức độ ám-ảnh, về tình-trạng mệt-nhọc của mình; họ cũng đừng vội nản chí về tình-trạng mất trí-nhớ của mình. Trái lại, xin nhắc lại một lần nữa, hãy dùng những chỉ dẫn đó để xác nhận và biết rõ những giới hạn của mình. Những giới hạn này chúng không cố-định cứng ngắc. Chúng vẫn có thể thun giãn và thay đổi nhờ ở chỗ ta chịu tập-luyện để tạo được một nhịp sống thích hợp. Nhờ đó, cuối cùng nó sẽ giúp ta “nuốt được” trọn vẹn toàn bộ công-việc mà không phải gắng sức. Ta có thể hành-động và suy nghĩ một cách thoải-mái dễ-chịu. Và rốt cục, sự thoải-mái dễ-chịu này chính là sản nghiệp riêng của kiếp người.

51. NHỮNG HOẠT-ĐỘNG LÀM KIỆT-SỨC

(Actions Épuisantes)

Đó là những hoạt-động dễ đưa đến tình-trạng làm ta nhụt-nhuệ-khí, làm hạ giảm độ-căng hăng-say (“basse tension”) cần thiết. - Nó chủ-yếu gồm có nào là sự mệt-mỏi kéo dài về cảm-xúc (thứ này là nhất hạng) - rồi sự lao-tâm - và tất cả mọi loại cảm-xúc làm ta suy sụp, xuống tinh-thần. - Nơi những người bị trầm-cảm, suy-nhược, rất thường thấy là những hành-động của họ vẫn chỉ ở giai đoạn ước-vọng, đang ở giai đoạn có ý muốn thực-hiện. Các nỗ-lực của họ cứ bị phân-tán hoài không đưa đến kết-quả tích-cực nào. Đó là một con người làm gì cũng làm dang-dở nửa chừng, và thế là sự tản mát của các nỗ-lực cứ ngày càng tăng, thế rồi từ đó ta thấy xuất hiện nhiều hiện-tượng: nào là trở nên dễ bồi-hồi xúc-động, có những nỗ-lực không đâu, vô tích sự, trở nên do dự, đâm nghi-ngờ, mắc vào tật nghiền-ngẫm tâm-thần, bất bình với chính mình rồi kiệt-sức luôn (Sẽ bàn kỹ ở phần mệt-mỏi, suy-nhược, trầm-cảm).

Rõ ràng mọi sự đều tùy thuộc vào những tư-thế cơ-bản ban đầu (prédispositions) của mỗi người. Vậy một lần nữa xin hỏi rằng đâu là cách sống khôn-ngoan? Xin thưa rằng ta phải nhận ra đâu là những hành-vi đang làm ta kiệt-sức. Những khốn nỗi một số hành-vi vốn lành mạnh đã chỉ trở thành hành-vi gây kiệt-sức chính vì tự căn-bản, chủ nhân của chúng đang mắc bệnh loạn-thần-kinh.

Vì thế chắc chắn là ngành tâm-lý phải lo xem xét tận gốc, tức là tại căn-bệnh loạn-thần-kinh chứ không phải chỉ xét tới những hành-vi gây kiệt-sức vốn chỉ là một triệu-chứng ngoài mặt.

52. NHỮNG NGƯỜI GÂY KIỆT-SỨC CÒN GỌI LÀ NHỮNG KẺ NUỐT KIỆT SINH-LỰC NGƯỜI KHÁC

(Personnes Épuisantes ou Mangeurs d’Énergie)

Chỉ một bữa cơm tối bình-thường trong gia-đình, thế mà đối với một số người nó lại là một gánh nặng gấp trăm lần một buổi học tận lực. Sao vậy? Vì bữa ăn đó diễn ra trong một bầu khí căng-thẳng với những nỗi hận-thù không xả được đành phải ấm-ức ôm ấp trong lòng, những nỗi uất-ức bị dồn-nén, rồi phải có thái-độ kên-cứng ... Và từ đó ta mới thấy lộ diện những người gây kiệt-sức.

Phải ở chung với hạng người này sẽ dẫn đến những bệnh loạn-thần-kinh tệ hại nhất. Những con người gây kiệt-sức cho người khác đó ta có thể tạm gọi họ là những kẻ nuốt kiệt sinh-lực người khác.

Tại sao vậy và diễn tiến ra sao? Chính trong môi-trường gia-đình là ổ thường phát sinh những kẻ nuốt sinh-lực người khác. Ta rất dễ hiểu bởi vì tại đó phải sống chung dài dài, phải chịu đựng bao quy định luân-lý, phải chịu bao cấm đoán thù nghịch, lại còn phải tôn kính tuyệt đối nữa …

Nên nhớ các thủ-trưởng của một tập-thể, cơ-quan cũng có thể là một người nuốt kiệt sinh-lực của người dưới, của nhân-viên, vì ở đây cũng có vấn-đề sống chung.

Vậy thử nhận diện tổng-quát xem những người nuốt kiệt sinh-lực này là ai? Họ đông lắm, nhan nhản mọi chỗ, họ mang những bộ mặt khác nhau khó lòng kể xiết ... Nhưng dù sao họ cũng có một nhãn hiệu giống nhau đó là họ có nhu-cầu thống-trị.

Đó là tất cả một loạt những người ưa hống-hách, những kẻ chuyên-quyền độc-đoán, những kẻ cuồng-loạn, những người khó tính, gay gắt, ưa đòi hỏi, bắt bẻ thái quá, những người tỉ-mỉ, tẳn mẳn, xét nét bắt lỗi, những người ưa hờn dỗi, những người hay ghen-tuông, những người động một chút là giận, những người ưa thù hận.

Trong số những người gây kiệt-sức này lại có một số người mang một thứ mặt nạ khác nhau để ngụy trang. Có những người tìm cách che giấu nhu-cầu thống-trị của họ dưới mặt nạ của một “lòng tốt” thái quá (Dù rằng một cách vô-tình, vô-thức ...). Đường đi nước bước của họ để đạt mục-tiêu rất tài tình khéo léo. Một người nào đó trong gia-đình muốn thống-trị bạn và trong thâm tâm bạn cảm thấy một nỗi uất-ức hận-thù đầy sôi sục, nhưng nếu người này lại tỏ ra “*tốt với bạn một cách tuyệt diệu*” thì làm sao bạn dám xả mối thù nghịch đang sôi sục này ra? Thế là bạn đành ôm mang một mối dồn-nén uất-ức cùng với một sự đau-khổ đầy huy hoàng của nó.

Cũng vậy có biết bao người lại chơi cái “trò tử đạo”. Họ sẵn sàng chịu biết bao cực khổ để nắm chắc được những điều họ muốn. Biết bao người đeo bám vào đứa con của họ và “ấp ủ” chúng đến phát ngộp. Biết bao bà mẹ một cách vô-thức ngăn cản không cho đứa con trai mình trở thành một người đàn ông, và làm đủ cách để nó vẫn mãi là “một đứa bé của mẹ” ... Trong lãnh-vực này người ta dùng đến mọi phương cách, và nếu có những trường-hợp độc-đoán trắng trợn không che-đậy, thì cũng có biết bao loại mặt nạ người ta dùng để che-đậy sự độc-đoán trắng trợn kia.

Những người gây kiệt-sức ngốn nuốt sinh-lực của những người sống chung khi nào? Trên hết là vì người sống chung không thể xả mối hận-thù sôi sục của họ (Trường-hợp đứa con đối với cha mẹ hoặc nhân-viên cấp dưới đối với thủ-trưởng ...).

Hơn nữa tất cả những người cảm thấy có nhu-cầu mãnh-liệt cần thống-trị đều là những người bị thần-kinh. Sự thống-trị này đối với họ là tiến-trình giúp họ cố đạt được sự an ổn tâm-hồn. Cố thích-nghi chung sống với hạng người này chẳng những là rất khó khăn mà còn phải đổi kiểu hoài và cứ phải làm đi làm lại không ngừng. Đối với hạng người này ta đừng mong đời sống họ có một nếp ổn định để dựa vào đó ta dễ đối-phó. Người ở chung làm như phải luôn rình rập nghe ngóng họ, luôn căng-thẳng, luôn ở tư-thế kên-cứng.

“*Tôi không còn biết phải đối xử ra sao nữa*! “, “*Biết đàng nào mà lần hỡi trời?*!”, đó là những câu than liên lỉ như một điệp khúc mà hẳn ta sẽ được nghe hoài. Tuy nhiên cũng đừng quên rằng những người chung sống phải chịu đựng như thế đằng đẵng suốt bao năm trường, từ giờ này qua giờ khác, từng phút chịu đựng và chịu đựng.

Và như thế, ta sẽ thấy được biết bao cơn xúc-động, bao lần uất-ức muốn nổi loạn, bao cơn giận-dữ phải kềm-hãm nén chịu, bao lần cúi đầu tùng phục mà lòng muốn phát khùng ... Đó là những cái mà người nuốt cạn sinh-lực đã gây ra cho người chung sống.

Ta thử nghe những lời than phiền của những người phải chung sống với họ ra sao? Những lời than đó sẽ có nhiều nét chung như sau: họ luôn thấy có hiện-tượng kiệt-sức, có sự suy-giảm nhân-cách hoặc hoàn toàn phá hủy nhân-cách, không còn khả-năng tự-chủ, không còn thấy những bóng dáng những hành-vi hồn-nhiên mang vẻ tự-phát; dù một hành-động tầm-thường nhỏ nhoi nhất cũng thấy có dấu vết đắn đo, tính toán, tinh quái; có sự tự-ti và thất-đoạt, mất hẳn tinh-thần trách-nhiệm ... Thật là một sự tàn phá khủng khiếp; nhất là trong những trường-hợp độc-đoán che-đậy, trá-hình.

53. NHỮNG NGƯỜI CHUYÊN-QUYỀN ĐỘC-ĐOÁN ĐƠN-THUẦN, KHÔNG CHE-ĐẬY (Autoritoriste Pur)

Có một sự khác biệt rất lớn về quyền-hành (Autorité) và sự chuyên-quyền độc-đoán (Autoritarisme): Quyền-hành chỉ coi những mệnh lệnh như là một phương-tiện, và tìm cách thể hiện được một sự khai-phóng, một sự tỏa rộng thực sự. Nó hoàn toàn tôn trọng những con người bị điều-khiển. Và có thể nói đó chính là những mệnh lệnh mang tính-cách dân-chủ với một tình-trạng nguyên tuyền. Cái quyền-hành đích-thực này nó mang tính-cách cho đi, hiến tặng vì nó mang tính-cách phong phú và sức-mạnh.

Còn người chuyên-quyền độc-đoán thì sao? Hoàn toàn ngược hẳn lại ... Họ coi mệnh lệnh tự nó như là cứu-cánh. Đối với họ mệnh lệnh như là sự hiện thân cho sự an-toàn nội-tâm của mình. Họ sẽ gạt phắt đi bất cứ một sự bàn cãi nào về vai-trò thống-trị của họ. Họ đòi đủ thứ mà không cho đi một chút gì. Người chuyên-quyền độc-đoán là loại người gây-hấn: tức là một người yếu-kém! Những mệnh lệnh của họ chỉ là những trận tấn-công được ngụy-trang. Họ tấn-công trước vì sợ bị tấn-công, sợ bị xúc-phạm, bị hạ thấp.

Tính chuyên-quyền độc-đoán và ưa thống-trị là hai hình-thức bù-trừ ưu-tiên nhất của hạng yếu-kém. Hạ thấp kẻ khác sẽ gây cho họ ảo-tưởng vượt-trội và có sức-mạnh.

Hơn nữa, họ còn có cảm-giác là vừa thực-hiện được một hành-động mà không phải vận-dụng đến khả-năng biến báo sáng-tạo, là cái khả-năng mà họ vốn không có. Trong đời sống hàng ngày ta gặp thấy nhan nhản loại người chuyên-quyền độc-đoán này. Thật hỡi ôi! Và trong sinh-hoạt hàng ngày những loại người chuyên-quyền độc-đoán này vẫn có thể đứng vững là nhờ nhiều yếu-tố. Trước hết là nhờ những yếu-tố thực-dụng. Thí-dụ: một cấp dưới đành im miệng vì sợ bị đuổi việc hoặc có những cấp dưới quen nhút-nhát sợ-sệt ... và rồi cũng vì người ta rất thường lầm lẫn giữa sức-mạnh và tính hung-hăng hiếu-chiến. Như chúng ta đã thấy nhiều lần, tính hung-hăng hiếu-chiến tương phản hẳn với sức-mạnh.

Còn một kiểu lẫn lộn khác nữa: sự khô khan chai đá của con người ưa thống-trị bị ngộ nhận là có ý-chí. Thế mà người chuyên-quyền độc-đoán bề ngoài xem ra như đầy ý-chí, nhưng thực ra họ chẳng có được một ý-chí thực sự nào ... Bởi vì họ vốn không có sức-mạnh tinh-thần. Đàng khác, ta rất dễ nhận thấy rằng người chuyên-quyền độc-đoán chỉ hơi một chút là đã tỏ ra ương-ngạnh, bướng-bỉnh. Tại sao vậy? Vì mọi sự chống-đối đều có nguy-cơ khiến họ phải trực diện trước hố thẳm của cuộc đời họ: đó là tính thiếu quả quyết và tính yếu đuối của họ.

Sự cứng-đầu bướng-bỉnh của người chuyên-quyền độc-đoán không có mấy dính dáng bà con gì với cái ta gọi là ý-chí cả. Nếu sự cứng-đầu là sự-thể hiện của ý-chí, thì những con lừa được coi là rất có ý-chí ... (Chúng ta sẽ có dịp bàn về vấn-đề này trong phần nói về ý-chí).

Bao lâu chưa giải-quyết được nó, thì trước mắt sự chuyên-quyền sẽ tỉa mòn sức-khỏe tinh-thần của ta: Bởi vì phải sống chung với người chuyên-quyền độc-đoán thật đúng là một việc gây kiệt-sức cho ta, nhất là nếu người đó lại là hiện thân của một huý-kỵ (tabou), mà theo luân-lý, ta không được quyền nổi loạn chống-đối, như có lần chúng ta đã bàn ở phần trên.

54. VÀI TRƯỜNG-HỢP THỐNG-TRỊ TRÁ-HÌNH

(Cas de Domination Déguisée)

TRƯỜNG-HỢP TRÁ-HÌNH THỨ NHẤT

Anh Yên, một người đàn ông 30 tuổi chìm trong bệnh tâm-thần và trong tình-trạng kiệt-sức, vì người dì nuôi dạy anh không bao giờ để anh thực-hiện một việc gì mà bà không dây vào. Bà áp đặt phải để bà giúp, phải nghe theo ý-kiến và lời khuyên của bà. Lúc nào bà cũng dây mình vào, cũng can-thiệp tỉ-mỉ với cái thói đòi giúp-đỡ, cứ đòi khuyên nhủ luôn mồm.

Đây là lời anh Yên nói “... *Không bao giờ tôi có thể thực-hiện một việc gì, dù là một việc tầm-thường cách mấy mà dì ấy không đòi có bà giúp-đỡ ... tôi không thể giải thích nổi ... thật là mệt quá đi ... tôi như đang để mình rơi xuống hố ... dì ấy bao bọc tôi quá kỹ ... bà cứ miệt mài vỗ về tôi”*.

Chẳng hạn thế này: tôi đang đi tìm một ít than để đốt. Đây là công-việc hoàn toàn tầm-thường nhỏ mọn chứ gì? Thế mà dì ấy cũng đòi để bà giúp-đỡ ... “*đừng có lấy nhiều quá ... nặng lắm... dì sẽ giúp con ...nếu dì, dì sẽ làm như thế này”* ... Cần *một gói đồ chứ gì? dù chỉ một gói bé nhỏ tầm-thường đi nữa* (Bàn tay anh Yên run lên bất-mãn) *không có cách gì có thể làm một mình được ... dì ấy lại lú mặt ra đó kìa. Bà ấy bám dính vào tôi, vào gói hàng ... Bà nhìn xem cách tôi đặt gói đồ tầm-thường đó thế nào? Và cứ như thế hàng ngày, bạn có hiểu không? ... Và đôi khi một cách thô bạo, tôi đòi bà phải để tôi được làm một mình, và những lúc đó tôi cảm-tưởng như bà đang ở cách tôi mấy bước, với khoé mắt canh chừng tôi ... Tôi có cảm-tưởng như mình là một đứa hoàn toàn đần độn, như một đứa bé lên ba ... Tôi cảm thấy mình mất hết nam tính và đằng đẵng như thế suốt 18 năm trường …*

*Nổi loạn chăng? Nhưng dì tôi là người có “lòng tốt” quá mực ... bà ấp ủ tôi ... và dì tôi có hiểu gì đâu, bà cứ tưởng mình làm đúng, bà không ngờ rằng mình độc-đoán khủng khiếp dù với một tấm “lòng tốt” ... Vì là loại rất nhạy cảm, rất dễ bị xúc-phạm ... hay hờn dỗi, bà sẽ cảm thấy đau đớn khi người ta làm trái ý bà.*

*Bị để ngồi chơi xơi nước riết rồi, bây giờ mỗi khi phải làm một việc gì, con người tôi trở thành vụng về, cứng ngắc, và do đó tôi thích để bà ta làm ... dù là những việc nặng nhọc ... như phải bổ củi, hoặc đóng một cây đinh chẳng hạn ... và tôi trở thành như một kẻ xười-xĩnh vô tích sự ... Tôi không thể nói cho bạn hiểu những cơn giận-dữ bùng lên trong lòng suốt 18 năm qua, suốt những năm ấy không khi nào tôi có thể có cảm-nghĩ mình là một người đàn ông, có quyền chủ-động, tự-phát* ...”. Và rồi kết-quả ra sao? Anh Yên không còn khả-năng đảm nhiệm bất cứ một trách-nhiệm nào và đã trở thành kẻ đồng-tính luyến-ái ... Thế đấy thật là một thảm kịch!

55. TRƯỜNG-HỢP TRÁ-HÌNH THỨ HAI

Quốc là một thanh-niên. Mẹ anh, cả bà này cũng thế, bà làm như anh không đủ khả-năng làm bất cứ điều gì mà không có bà. Cũng gần như trường-hợp anh Yên ở trên ... Một bữa kia, Quốc đang chuyển vào phòng một tấm kính dễ bể. Đây đúng là một việc làm tầm-thường thế mà mẹ anh lại can-thiệp vào như trăm ngàn lần khác. “*Này, coi chừng ... thà mẹ tự tay mang nó vào còn hơn ... thôi hay con để mẹ bọc nó lại đã, như thế chắc ăn hơn ... Cẩn thận, đừng trượt tay nhé ... Coi chừng, nhẹ tay đừng có mạnh tay như vậy ... thôi đợi để mẹ bọc cho nó tờ báo*”.

Và chàng thanh-niên nổi quạu, đầy thất-vọng và la lên: “*Tôi đã từng chuyển đồ từ bao năm qua bà hiểu không? Có bao giờ bà thấy tôi để rơi cái gì chưa? Bộ bà tưởng tôi là trẻ 3 tuổi à*?”

Bị ngồi không, không được để cho xía vào công-việc, người mẹ bệnh-hoạn này hoặc sẽ hờn dỗi, hoặc sẽ cho là thằng con bà xấu tính xấu nết, hoặc bà sẽ cố nói vớt vát rằng “*Ô! nhưng con vẫn phải cẩn thận*”.

Cuối cùng, người thanh-niên mệt nhoài hết chịu nổi, thẳng tay quật mạnh đồ vật xuống đất, với một cơn giận-dữ khủng khiếp, bỏ đi không nói một lời.

Và khi kể lại cho bác-sĩ, bà nói: “*Thật là một thứ người vô ơn tệ bạc thưa bác-sĩ. Và tôi, tôi đã hy-sinh vất vả từ đó tới nay tất cả chỉ vì con ... ôi, đám trẻ ngày na*y! ...” Và bác-sĩ cố giải nghĩa một cách cơ-bản để bà hiểu rằng, cái kiểu giám sát trông chừng độc-đoán của bà đang góp phần bóp nát đứa con trai của bà, và sự quật đổ đồ vật là hành-động nói lên nam tính đang bị áp bức nay muốn nổi dậy ... Khi nói lên những điều này bác-sĩ suýt nữa bị bà ấy nhào tới bẻ cổ …

56. TRƯỜNG-HỢP TRÁ-HÌNH THỨ BA

Đây cũng là một hình-thức thống-trị trá-hình. Nhưng ở đây đương-sự đòi người khác tuân phục không phải bằng cách ra lệnh nhưng là áp lực cách nào đó để mỗi lần người ta chịu tuân phục đương-sự thì được coi là một dịp biểu-lộ mối thịnh tình đối với đương-sự. Đó là điều mà bác-sĩ Janet nói là tật mong được yêu thương.

Ta thử nghe xem người có tật yêu thương này nói gì: “... *tôi cần được người ta yêu thương không ngừng ... Cần được săn đón. Cần được rót vào tai những lời ngon ngọt vỗ về ... tôi cần cái cảnh được người ta săn sóc lo-lắng cho tôi ... tôi không chịu được cái cảnh người ta làm việc gì mà không lo cho tôi* ...” Và bác-sĩ Janet nói tiếp: “cái điều mà họ gọi “được yêu” trước hết họ hiểu là không bao giờ bị người khác tấn-công hoặc xúc-phạm bằng bất cứ hình-thức nào. Họ cần tới những câu nịnh hót, tới lời vỗ về khích lệ liên tục, những tiếng khen để trương-lực tâm-lý của họ lấy lại được độ-căng bình-thường”. Đối với những hạng người này, tình-yêu chỉ cốt là thu góp về, là nhận lãnh, thuần-túy là như thế và chỉ có thế thôi. Họ không bao giờ biết cho đi bất cứ một cái gì ngoài việc cho đi sự kiệt-quệ đè lên đầu lên cổ kẻ khác. Những ai chung sống với họ phải luôn luôn thăm dò ước muốn và sự yếu-kém của họ, phải biết luồn lách mới mong tránh được cảnh phải nghe những lời sụt sùi trách móc, hoặc phải chứng kiến những thái-độ khổ-nhục-kế và những thói dễ bị xúc-phạm đầy ngông cuồng của họ.

57. NHỮNG NGƯỜI HAY GHEN-TUÔNG (Jaloux)

Tánh hay ghen-tuông là một vết thương chí tử cho nhiều tổ ấm. Nó có thể chỉ ở mức đơn-giản nhưng cũng có thể ở mức độ rõ ràng là bệnh-hoạn. Người “được-yêu” hoặc “bị-yêu” (aimé) bị độc-quyền chiếm đoạt một cách tuyệt đối và bị giam hãm chung thân trong gông cùm. Hơn nữa người ghen-tuông sẽ tỏ ra một sự hiềm thù rất chi li đầy cuồng loạn dữ dằn không ngưng nghỉ đối với bất cứ gì có thể làm xao lãng tâm-trí người “bị-yêu”: dù là chỉ ngồi một mình học tập nghiên cứu, lo làm việc, đọc sách vở, tiếp bạn bè ... và thậm chí ngay cả tới những tư-tưởng thầm kín. Người ghen-tuông không chấp-nhận để đối-tượng “bị-yêu” được quyền suy nghĩ một mình hoặc được quyền mơ-mộng. Tại sao vậy? Bởi vì như thế có nguy-cơ là người “bị-yêu” có nguy-cơ vượt thoát ra khỏi vòng mà người ghen-tuông đã nhốt vào.

Sau đây là lời của một ông đang phải chịu đựng một bà vợ ghen-tuông: “*Thật là mệt đến cùng cực, tôi đã mệt nhoài kiệt-sức. Tôi thấy ớn khi phải về nhà ... cái gì cũng có thể là cớ để người ta nổi cơn ghen ... Cái cà vạt hôm nay ông thắt kỹ hơn, nét mặt ông có vẻ vui vui, một nụ cười trên môi* ... thế là bà ta nói: “*Hôm nay ông đã gặp bà nào cô nào mà ông mỉm cười thế này .., ôi tôi biết là tôi không còn đẹp lắm nhưng tôi muốn ông chỉ là của một mình tôi thôi* ...” *Tôi không trả lời vì có nói cũng bằng thừa vô ích. Quả là bà ta đã có sẵn một định-kiến trong trí rồi. Tôi cảm thấy mình là một tù nhân trong một mạng-lưới canh chừng rất chặt chẽ. Nếu tôi không nghĩ gì hết thì bà trách là tôi không nghĩ gì đến bà, nếu tôi thinh lặng thì bà trách là tôi dửng dưng vô tình ... Khi ra đường, sự canh chừng còn trở nên khiếp khủng. Tôi phải đi cứng ngắc như cây gậy... Chắc các bạn cũng hiểu lý-do vì ngoài đường phố thường có các bà, các cô qua lại! Tôi đành phải từ bỏ tất cả mọi bạn bè, vì họ được coi là đã lấy đi một phần nào tình-yêu mà đáng lẽ tôi phải dành cho bà ... đến nỗi tôi không dám đọc sách nữa ... Cứ cái đà này, độ 6 tháng nữa tôi sẽ được khiêng vào bệnh viện ... Nó tệ hại đến độ tôi thích thà ở lại bàn giấy nơi sở làm còn hơn, trong khi tôi là người rất ghét bàn giấy* ...”.

...............................

Như thế, chúng ta thấy tính ghen-tuông là một sự độc- chiếm hoàn toàn. Nó coi hữu-thể được yêu như là một đối-tượng tầm-thường, và nó cấm cản không cho phép đối-tượng được có một chút cuộc sống riêng tư và chủ-động tự-phát nào. Chứng ghen-tuông luôn là triệu-chứng yếu-kém về tinh-thần và một sự nghèo mạt về mặt tình-cảm. Người ghen-tuông cố lấp đầy hố trống nội-tâm mà trong đó ta thường thấy lúc nhúc những sự tự-ti trầm-trọng ... Người ta cố giữ chắc đối-tượng ấy bằng cách nào? bằng cách giam hãm họ lại về mặt tinh-thần, đó là chuyện rất thường xảy ra, hoặc có khi đi đến giam giữ họ cả về thể-xác nữa.

Thế mà muốn chiếm hữu một vật gì, thì luôn bao hàm một số công-việc nào đó nhằm giữ cho được vật đó. Về những công-việc này, người ghen-tuông lại không có khả-năng làm, do đó đương-sự phải tung ra một đường lối độc-tài nhằm ngăn chặn mọi mưu toan trốn-chạy, kẻo lại phải mất công mất sức đi tìm kiếm và thu hồi ... Do đó ta mới hiểu được tại sao lại có sự hung-hăng chống lại mọi người ngoài: chỉ vì họ có thể trở nên nguy-cơ làm xổng con mồi khiến người ghen-tuông phải cất công đi thu hồi (Thí-dụ: Một bà vợ ghen-tuông sẽ gây-hấn với những ông bạn của chồng vì họ có thể “cuỗm mất” ông ta khỏi tay bà và sau đó, theo như bà nghĩ bà sẽ phải cất công đi chiêu mộ tình-yêu nơi chồng bà).

Người ghen-tuông tưởng rằng mình đang yêu, nhưng thực sự họ chỉ đang đi tìm sự an-toàn nội-tâm cho chính họ. Tính ghen-tuông nơi người trưởng thành luôn là triệu-chứng của một sự khiếm-khuyết về tâm-lý. Nơi người hay ghen-tuông những bất ổn nội-tâm mãnh-liệt và nhiều đến nỗi chỉ cần một cái búng tay rất nhẹ cũng có nguy-cơ dẫn họ đứng trước một vực thẳm đáng sợ về tình-cảm ... cái vực thẳm, mà với một sự yếu-kém của mình họ sẽ không tài nào lấp đầy nổi. Vì thế chúng ta mới hiểu được rằng sự độc-tài chuyên-chế và cái lối dùng tới sức-mạnh của cảnh sát sẽ là giải-pháp duy-nhất mà đương-sự có thể dùng được Và chỉ cần một dấu-hiệu nhỏ “muốn trốn” của người “được-yêu” cũng có thể gây cho họ những xao-xuyến lo-âu, những nỗi ám-ảnh, hoặc những mối hận-thù khủng khiếp.

Tính ghen-tuông là một hình-thức chuyên-quyền độc-đoán cao độ. Sau này chính nó có thể gây nên những bất- quân-bình mới: những nỗi ám-ảnh, những thành-kiến, những kiểu trút xả hoàn toàn do xung-động và đam-mê chi phối, tật nghiền-ngẫm tâm-thần ... gây thiệt hại nặng cho người “bị yêu” mà nó đang giam hãm.

Xin nhắc lại lần nữa sự ghen-tuông luôn là một triệu-chứng mất quân-bình về mặt tình-cảm.

58. TÍNH ƯA PHÂN BÌ GHEN-TỊ NƠI TRẺ CON

Có nhiều cơ-chế (Mécanisme) làm nảy sinh ra sự ghen-tuông. Hình-thức đơn sơ nhất là khi đứa con lớn ganh với em nó, vì nó cho là đứa em đã chiếm mất hết tình-yêu của cha mẹ. Đó là lối ganh-tị khá bình-thường và có thể giải-tỏa dễ dàng nhờ thái-độ của cha mẹ và nhờ cha mẹ biết giao trách-nhiệm cho đứa con lớn

Về sau này, chính đứa em lại ganh-tị với anh chị nó. Tại sao vậy? Bởi vì nơi anh chị nó có được những lợi thế về thể chất và tinh-thần nhờ tuổi lớn hơn. Và ở đây cũng vậy, tình thế có ổn thỏa hay không tất cả đều tùy thuộc ở bầu khí của gia-đình.

Ngoài ra còn có một hình-thức ganh-tị khác nữa: đó là sự ganh-tị giữa đứa con với cha hoặc mẹ nó, nó sẽ phân bì với người cùng phái với nó (Thí-dụ: Con trai sẽ ganh-tị với cha). Đây là hình-thức quan-trọng nhất. Chúng ta sẽ hiểu rõ hơn ở phần phân-tâm khi nghiên cứu về mặc-cảm Oedipe.

Phần nhiều những tâm tình này đều ở trong vô-thức (Nhất là nơi mặc-cảm Oedipe). Tuy nhiên dù nằm trong vô-thức nhưng chúng vẫn có sức tác-động.

Khi phân bì ganh-tị đứa trẻ sẽ làm gì? Nó trút xả sự phân bì ganh-tị của nó bằng một sự gây-hấn đôi khi đến mức nguy-hiểm. Hoặc nó trút xả bằng một cách có tính biểu-tượng (symbolique): Nó hung-hăng phá hủy búp bế của đối thủ và dày xéo dưới chân. Hoặc là nó chơi trò con rối (Marionnettes) mà đối thủ của nó sẽ được tượng trưng bằng một con rối bị hạ nhục. Hoặc nó chơi vẽ hình và đối thủ sẽ được xuất hiện như một nhân vật bị gia-đình ghét bỏ, hoặc một nhân vật bị giết chết, bị nhạo báng, bị sỉ nhục.

Tính ganh-tị của trẻ con thường làm phát sinh những triệu-chứng thuộc lãnh-vực thần-kinh: đặc biệt là đưa đến những mánh, những thói tật và cái thói tật nổi tiếng nhất đó là “tè ra giường” mà ta quen gọi là đái dầm.

Chứng ghen tị trở thành nguy-hiểm hơn cả khi đứa trẻ đi đến chỗ bị thụt lùi, bị thoái-bộ về tình-cảm (Régression Affective): đứa trẻ tự hạ thấp, tự-ti, nó cứ muốn là con nít mãi, nó cứ muốn vai-trò “em bé” để cố níu kéo và cố bảo tồn sự lưu tâm của cha mẹ. Tình thế này sẽ thật là nguy-hiểm nếu để kéo dài, và khi đó là đã mắc bệnh loạn-thần-kinh. Tiếp đó ta sẽ có một thanh-niên thanh-nữ bị thần-kinh, còn mang tính con nít, và về mặt tình-cảm đang ở tình-trạng thụt lùi. Cuộc đời nó sẽ chẳng có khả-năng làm được việc gì ngoài một viễn tượng là nó sẽ thất-bại dài dài.

Ngoài ra đứa trẻ tự cảm thấy: sự ganh-tị đầy gây-hấn của mình là một lỗi nặng (Điều này luôn thấy có trong mặc-cảm Oedipe). Nếu tình thế này không được giải-tỏa một cách bình-thường thì sau này khi lớn lên sẽ là một người trưởng thành mang đầy mặc-cảm tội-lỗi trong vô-thức, đầy tự-ti, mang tật đồng-tính luyến-ái ẩn-tàng.

Nhân đây, xin tạm đưa ra vài nét sơ lược về mặc-cảm Oedipe bằng những thí-dụ minh-họa qua những câu hỏi thơ ngây của con nít (ở Tây-phương):

Bé trai:

*- “Má ơi, mai mốt con lớn con sẽ cưới má”.*

*+ “Nhưng rồi ba sẽ nói sao hở bé?”*

*- “Ba à? thế thì ... chắc là ba sẽ chết”.*

Vậy trường-hợp của bé trai (hoặc gái) có thể tóm tắt diễn biến về tâm-lý như sau:

+ Yêu mẹ (cha) mình và muốn rằng mẹ (cha) mình chỉ thuộc về một mình mình thôi.

+ Từ đó trở nên ghen tức với người cha (mẹ) (là cản trở ) và muốn loại-trừ người cha (mẹ) (Ba sẽ bỏ đi, sẽ biến mất, sẽ chết ...).

+ Cảm thấy ân-hận về thái-độ mình có đối với người cha mẹ . Tự cảm thấy có lỗi.

(Ví-dụ khác:)

*- “Má ơi, con muốn cưới má”.*

*+ “Nhưng chắc ba không bằng lòng đâu bé!”*

*- “Thế thì, khi nào con lớn con sẽ đánh đuổi ông ta v.v ...”*

Bé gái:

- “*Ba ơi, khi nào bé lớn thêm chút nữa, bé sẽ là vợ của ba”.*

*+ “Nhưng còn có má, bé ạ, má sẽ nói gì?”*

*- “Má á? ... thì má sẽ phải đi, không được ở đây”.*

59. TÍNH GHEN-TUÔNG MANG TÍNH PHÓNG-CHIẾU (Jalousie de Projection)

Xin kể một trường-hợp cũng thường gặp, cho thấy những nét ly kỳ bí hiểm đôi khi rất lạ lùng của tính ghen-tuông. Trường-hợp sắp kể ra đây là một tình-trạng trầm-trọng hơn nhiều. Đây là hình-thức đáng sợ của tính ghen-tuông, dĩ nhiên mức độ nặng nhẹ có thể thay đổi tuỳ trường-hợp. Tính ghen-tuông ở đây trở thành một định-kiến và đi đến mức mà ta gọi là bệnh hoang-tưởng bách hại (Délire de Persécution).

Đây là lời kể của một ông nọ: “ ... *Vợ tôi luôn mồm cáo buộc tôi là tình-nhân của rất nhiều phụ-nữ mà cô ta quen biết. Cô ta tố rằng tôi chuyên buông lời tán-tỉnh và đưa ra những đề nghị rủ rê nhơ-nhớp với các bà bạn thân của cô ta và với tất cả mọi phụ-nữ mà cô gặp. Cô cứ ra rả tố cáo không ngừng. Tình hình đôi khi thực là khủng khiếp, cuộc sống vợ chồng cứ như là địa ngục. Tôi cứ vừa về đến nhà là những cơn nổi giận, những lời tố cáo nổi lên bất tận ..*

*Cô ta lục lạo tôi, kiểm-soát tôi đến từng đường kim mũi chỉ trên áo quần ... Ngay trước mặt thiên hạ mà cũng làm kiểu đó, thật là khủng khiếp. Có lần cô ta gây nên một màn công khai trước một đám đông và tát vào mặt một phụ-nữ mà trước đó tôi chỉ có nhìn một cách rất tự-nhiên, rất bình-thường! Cô ta bảo rằng tôi có những quan-hệ tồi-bại bất- chánh và tôi đúng là một tay trụy-lạc khủng khiếp ... (Tôi xin cam đoan rằng ... hoàn toàn oan cho tôi ...).*

*Và điều lạ lùng hơn hết đó chính là vợ tôi biết rất rõ rằng những người mà cô gán là tình-nhân của tôi lại là những mẫu người không hề hạp gu với tôi chút nào*”.

(Nghe đến chi-tiết này là bác-sĩ phân-tâm sẽ để tai nghe rất kỹ).

Cái lối ghen-tuông kiểu này chắc chắn mang tính bệnh-hoạn, nhưng còn có cái gì hơn thế nữa. Nếu nhà phân-tâm gặp được cả người vợ, ông sẽ mau chóng tìm ra cả một cơ-chế giúp ông giải thích được tất cả.

Chúng ta trở lại ông chồng bất hạnh kia. Bà vợ tin chắc rằng chồng bà đang lừa dối bà và đang giao du với một số bà khác một cách tồi bại và trụy-lạc hết mức. Chính ở việc đó mới ló ra một chuyện oái oăm sâu thẳm xem ra rất lạ lùng đối với người thường nhưng lại khá quen thuộc đối với bác-sĩ phân-tâm. Vấn đề đó như sau:

1. Loại đàn bà mà người vợ đưa ra tố cáo lại hoàn toàn không thích hợp với mẫu đàn bà của người chồng.

2. Chính loại đàn bà ấy lại hoàn toàn thích hợp với mẫu đàn bà lý-tưởng của người vợ. Vậy thì bà này đồng-tính-luyến-ái chăng? Đúng vậy, nhưng đồng-tính-luyến-ái ẩn-tàng (latente) và ở trong vô-thức. Vì đồng-tính-luyến-ái trong vô-thức, từ trong vô-thức bà vợ này cũng thèm khát muốn đưa ra những lời tán tỉnh rủ rê những người đàn bà khác. Vậy tại sao bà ta không thực-hiện? Bởi vì đồng-tính-luyến-ái của bà thuộc về vô-thức, và bởi vì đồng-tính-luyến-ái này bị dồn-nén khỏi vùng ý-thức của trí não do quan-niệm luân-lý của người vợ ấy. Ta thấy quan-niệm luân-lý của bà lộ rõ khi bà lên tiếng tố cáo chồng là trụy-lạc xấu xa và phóng-túng đáng hổ thẹn. Những lời tố cáo đó đã chẳng nói lên khuynh-hướng mà bà ta đang cảm thấy trong tâm khảm của chính bà đó sao? Nhưng dẫu sao, dù bị đè nén hay không thì những thúc đẩy (pulsions) vô-thức ấy vẫn có sức tác-động.

Và khi có chuyện gì sẽ xảy ra? Ta thử xem xét cặn kẽ:

1. Một cách vô-thức người vợ này ước ao đưa ra những lời tán tỉnh rủ rê các người đàn bà khác.

2. Nhưng bà ta không thể và không có khả-năng làm được điều ấy.

3. Xin hỏi thường thì ai quen đưa ra những lời tán tỉnh phụ-nữ? Người đàn ông. Vậy phải là chồng bà.

4. Và đến đây người vợ mới phóng-chiếu những khuynh-hướng riêng lên người chồng và gán-ghép cho ông ta. Nay bà ta trở thành cái ông chồng của bà và bà tin chắc là ông đang đưa ra những lời tán tỉnh mà chính bà hằng ao ước tán các bà khác.

5. Bà ta ghen-tuông với chồng, vì trước hết bà muốn ở cương vị của ông ấy. Kế đến, nếu bà muốn giữ lấy ông chồng, thì lại xảy ra những màn ghen-tuông khủng khiếp, do cơ-chế và có vẻ như tưởng-tượng, nhưng kỳ thực nó tùy thuộc vào những khuynh-hướng mãnh-liệt ở vô-thức.

Trong vụ vừa kể, có hai người phải chịu cực hình: đó là người chồng phải chịu những cơn ghen của vợ, và người vợ luôn bị dày vò ray rứt bởi một sự xung-đột-nội-tâm mãnh-liệt giữa 2 đàng:

1. Một bên là tính đồng-tính luyến-ái trong vô-thức.

2. Một bên là cái mẫu người mà bên ngoài bà vẫn tưởng là mình có: đó là người đàn bà có đời sống tính-dục bình-thường.

Trường-hợp ngược hẳn với câu chuyện kể trên cũng có thể xảy ra: khi đó người chồng là loại mắc phải một thứ bệnh mà người ta gọi là vọng-tưởng-cuồng, hoặc hoang-tưởng có hệ-thống (paranoia) bị đồng-tính-luyến-ái trong vô-thức ông sẽ phóng-chiếu những khuynh-hướng của mình lên người vợ. Ông trở thành người vợ của ông và nghĩ là các ông sẽ bám theo tán tỉnh bà, những lời tán tỉnh mà từ trong vô-thức ông ao ước được thấy các ông khác chạy theo tán tỉnh ông.

Vậy là chúng ta thấy rằng tính ghen-tuông được phủ ngoài bằng nhiều kiểu áo khác nhau. Nếu chỉ là một sự ganh-tị đơn sơ chất phác thì không thể xem như một cái gì bất-thường. Thí-dụ: sự ganh-tị của trẻ-em sẽ trở thành bất-bình-thường khi nó chỉ kéo dài hoặc đưa đến thoái-bộ về tình-cảm. Còn sự ghen-tuông nơi người lớn trong thực-tế luôn được coi là bất-bình-thường. Và nó là triệu-chứng của khiếm-khuyết của mặt tình-cảm, cần phải được chữa-trị bằng tâm-lý chiều-sâu (psychologie en profondeur).

60. SỰ TẬN-TỤY ĐỘC-ĐOÁN (Dévouement Autoritaire)

Anh Sơn nói: “... *Tôi không còn cha mẹ, tôi sống với bà ngoại tôi từ 10 năm nay... tôi không biết là tôi đang thương hay đang ghét bà, có lẽ cả hai... bà ngoại tôi là người hết sức tận tình lo cho tôi, vâng đúng như vậy... quá tận-tụy là khác... bà luôn áp đặt lên tôi bất cứ những gì bà cho là tốt cho tôi... dù điều ấy hoàn toàn không hợp với mong ước của tôi*…

*Còn sở-thích cá-nhân hay ý-kiến của tôi bà chẳng cần nghe, bà tận-tụy làm bếp đến lả người ra, ngày nào tôi cũng phải ăn thịt bò tái còn đỏ màu máu...”bổ lắm cháu ạ, cái thịt bò ấy ăn cho có sức...” Thế mà tôi lại ghét cay ghét đắng thịt bò tái và tôi đã nói điều ấy với bà cả triệu lần rồi nhưng chẳng ăn thua gì, đâu lại vào đó, ngày ngày lại thế, bà đã áp đặt tôi phải để bà tận-tụy phục-vụ. Tôi buộc phải nuốt hết nếu không bà hờn trách và giận dỗi, lúc nào bà cũng quanh quẩn bên tôi như con ruồi con muỗi vo ve bên mình. Cũng có lúc tôi thử để bà hiểu là sở-thích và khẩu vị của tôi cũng cần được lưu-ý, nhưng kết-quả là như nói chuyện với đầu gối. Điều ấy làm tôi mệt-mỏi đến tột độ, bao lần tôi phải ói ra vì quá căng-thẳng và bất-mãn! Đôi lúc cơn giận bên trong bùng nổ và tôi trở thành tàn nhẫn kinh khủng vì có giải thích gì đi nữa cũng hoàn toàn vô ích. Bà không tài nào hiểu được rằng tôi cũng có những ước-vọng cá-nhân. Những khi ấy mọi cái đều nổ tung lên như nồi súp de bị ép quá mức, tôi nổi nóng phát khùng lên khiến bà ngỡ ngàng thở hổn hển, coi bà khốn khổ như đang chịu tử đạo.*

*Rồi sau đó tôi ân-hận sâu xa trong nhiều ngày và không biết làm cách nào để bà tha lỗi, tôi giở cái trò đóng vai con nít tôi nịnh bợ bà. Đã 3 năm nay tôi cố trả tiền ăn ở cho bà, điều này có gì lạ lùng đâu.*

*Tôi đi làm việc và nhờ đó tôi có cảm-giác mình là người độc-lập. Còn bà thì vẫn cứ từ-chối không nhận và lên mặt giận nếu tôi cố nài. Đây cũng vậy, bà áp đặt tôi phải nhận sự giúp-đỡ tận-tụy của bà. Nhưng nếu tôi muốn trở thành đấng nam nhi tôi phải lìa xa bà, nhưng tôi vẫn chưa giải-quyết cách nào cho êm thấm... Nếu bỏ ra đi thì thật là cả một thảm kịch sẽ xảy đến. Bà không ý-thức được cái tai hại bà làm cho tôi, bà vẫn tưởng rằng bà cho tôi mọi cái tốt đẹp nhất trên đời*.”

Đây cũng là một thứ chuyên-quyền độc-đoán có tính-cách che-đậy. Người ta không thực sự quên mình phục-vụ, nhưng áp đặt người khác phải nhận sự phục-vụ trong mọi tình-huống. Người ta có cái tật là dịu dàng bắt buộc người khác phải nhận những món quà họ tặng, và phải để cho một mình họ thôi, được làm tất cả. Họ làm cho ta có cảm-nghĩ là người khác hoàn toàn không thể làm được bất cứ điều gì mà thành-công được. Họ cảm thấy như có nhu-cầu phải tạo được sự biết ơn nơi kẻ khác, nhờ đó họ có được sự an ổn nội-tâm. Cứ bề ngoài mà xét họ có vẻ tốt lành một cách tuyệt vời nhưng họ ước mong người khác phải biết điều đó. Vì đó ta dễ hiểu được sự kên-cứng và sự kiệt-sức xảy ra cho những người sống chung với họ với tất cả những hậu-quả có thể có từ đó: rụt rè, nhút-nhát, tự-ti, mất hẳn nam tính, thất-bại, bị thần-kinh, loét bao-tử.

61. BẰNG CÁCH NÀO NHỮNG NGƯỜI NUỐT KIỆT SINH-LỰC ĐƯA NGƯỜI THÂN ĐẾN CHỖ KIỆT-SỨC VÀ BỆNH LOẠN-THẦN-KINH

Thật là tai hại khi ta thấy những người độc-đoán (Lộ- liễu hoặc che-đậy) đã gây nên những vang vọng sâu xa trên người thân cận.

Phản-ứng của những người thân cận ra sao? Trước hết những phản-ứng của họ mang tính chất cảm-xúc theo chiều-sâu. Thử hỏi có những phản-ứng gì khác bây giờ trước một người cứ trơ trơ như cục đá? Trước một người đòi áp đặt mọi sự, đòi kiểm-soát tất cả. Một người bị nhiễm cái tật cứ đòi giúp-đỡ và có một lòng tốt bệnh-hoạn, nếu phải sống với hạng người đó sẽ sinh ra những phẫn uất đầy xúc-cảm, những kiểu tránh né quanh co, những hoảng sợ kên-cứng, quen nói dối như cuội vì sợ, những cơn nổi khùng trong lòng, những cơn phẩn nộ bị đè nén, những điều ân-hận, mặc-cảm tội-lỗi, tự-ti... Và qua tất cả những thứ đó còn có vấn-đề là phải lo bảo-vệ nhân-cách của mình.

Thật là cả một hệ-thống, một cơ-chế mang đầy những cảm-xúc không trút xả đang tự-động vận-hành như một thứ ung thư tinh-thần đang ngấm ngầm hoạt-động. Khi nghiên cứu về khoa tâm-thể-học (psychosomatique) chúng ta sẽ thấy những vang vọng của cảm-xúc trên thể-xác và trên tâm-lý. Ta thử nghe lời than thở: “*Thật là một gánh nặng khủng khiếp hằng ngày, không tài nào có* *thể giải thích cặn kẽ cho bạn hiểu... Nào là những cơn uất-ức nó bốc lên đầu, những lần bao-tử như thắt lại, những lúc kinh tởm đến buồn nôn... Tôi không biết phải làm sao để làm bà ta vui lòng. Tôi thích chẳng thà phải làm cả trăm hành-vi thật rõ rệt còn hơn phải lo với hàng nghìn phản-ứng lắt nhắt này mà ta không bao giờ biết rõ kết-quả của chúng... Tôi lúc nào cũng phải ở trong tình-trạng báo động. Bà ấy đang ấp ủ tôi với tất cả một thiện-chí tuyệt vời nhất trên đời làm sao tôi trở thành một người đàn ông đích-thực trong những điều-kiện như vậy? Tôi phải tranh-đấu khốc liệt để có thể được hành-động một mình*.”

Chúng ta thấy rõ là việc tiêu-hóa được vô số những tình-cảm đối nghịch nhau sẽ rất khó khăn nếu không nói là không thể làm được. Sẽ có sự kiệt-sức và khi đó ý-thức không còn thực-hiện nổi công-việc tiêu-hóa và tổng-hợp. Làm sao một thanh-niên sống với một người độc-đoán lại có thể tiêu-hóa, hấp thụ, tan hòa được những tình-cảm hoàn toàn trái ngược nhau được. Lúc này là thứ tình-cảm yêu thương, lát nữa là tình-cảm bất-mãn hoặc căm-ghét đang bị dồn-nén.

Làm sao tình-cảm của anh ta lại không trật đường rầy khi mà con người ta luôn bị giằng co, ray rứt với bên này, bên kia trong khoảng thời-gian khá dài. Làm sao có thể giữ nhân-cách của mình được nguyên vẹn trong khi người khác cứ đào cứ phá cứ cho nổ mìn để phá nền tảng.

Phải sống với loại người gây kiệt-sức, cái bản-ngã của ta sẽ bị chia-cắt, phân-tán, bị chất chứa những “vệ-tinh” tinh-thần. Thật là khiếp sợ khi nghĩ đến con số vô vàn những bệnh-hoạn, những trường-hợp giáo-dục hỏng, những sự thất-bại tuyệt đối... Tất cả do cái thói chuyên-quyền độc-đoán dưới mọi hình-thức gây nên.

62. BỆNH LOẠN-THẦN-KINH HYSTÊRIA (Hystérie)

Khi bác-sĩ Janet làm giám-đốc một phòng thí-nghiệm tâm-lý bệnh học thì bệnh loạn-thần-kinh Hystêria được gọi là “chúa trùm của thời-đại” cái bệnh mà chẳng ai nắm được nó là bệnh thế nào? Một cách tổng-quát Hystêria là căn-bệnh về run giật, nó chẳng đợi thế-kỷ đầy sôi động này mới xuất hiện. Suốt bao trăm năm qua nó đã gây kinh hoàng các thầy thuốc. Các bác-sĩ khoa tâm-thần đã chào thua nó, không biết đâu mà lần. Nó không những gây nên những cơn co-giật mà còn làm nhức đầu kinh khủng. Khi co giật biến mất, thì những cơn nôn mửa xuất hiện, sau đó là tê-liệt hoặc con bệnh đột nhiên mù hẳn mà không do một căn-nguyên thể-lý nào. Và khi chứng mù qua đi thì chuyển sang điếc. Thật là kể xiết. Nó cũng gây ra những cơn ám-ảnh, những khủng hoảng tinh-thần, bệnh in-trí, những cơn đau đớn và co-giật đôi khi tàn khốc.

Với con số triệu-chứng và thể loại rất đa tạp, bệnh này làm cho giới thầy thuốc phải điên đầu khiếp đảm.

Dĩ nhiên mỗi thầy thuốc đều đưa ra ý-kiến và nhận-định riêng của mình, và mỗi người đều có vẻ quả quyết lắm. “*Nó bị Hystêria đó*”. Người ta sẽ dễ nhanh miệng gán cho bất kỳ ai đang lên cơn gì đó về thần-kinh cái nhãn hiệu Hystêria này. Một phụ-nữ hơi nghiêng quá về tình-dục cũng bị gán cho Hystêria. Thật là gán-ghép quá dễ dàng nhưng người ta còn ở rất xa sự thật.

Nhiều người nghĩ đây là bệnh thuần-túy của người phụ-nữ. Ngay cái tên Hystêria do chữ hustera: tử-cung, đã nói lên niềm tin tưởng từ xa xưa, cho rằng bệnh này là do có gì trục-trặc ở tử-cung. Nay thì thấy quan-niệm này quả là trật chìa. Trước tiên cần lưu-ý mấy điểm.

a. Bệnh này có thể gặp ở nam giới cũng như nữ giới.

b. Không phải chỉ có một loại thần-kinh Hystêria này mà có cả hàng loạt những hiện-tượng loạn-thần-kinh Hystêria, những hiện-tượng đó có thể là rất nhẹ và nhất thời, nhưng cũng có thể là bẩm-sinh và trường kỳ.

63. LAI LỊCH BỆNH LOẠN-THẦN-KINH HYSTÊRIA

Không kể nổi, nó có từ ngày xa xưa, từ đêm tối ở thời kỳ thượng cổ đã biết rõ bệnh này, nhưng người ta nghĩ rằng chính quỷ sứ Lucife đang hoành hành trong thân xác bệnh-nhân. Thế là những lễ nghi trừ quỷ ban như mưa trên những nữ yêu quái ấy, là những người đang nằm trong nanh vuốt của tên quỷ lông lá nọ ... và rồi ... cái thời ấy cũng qua đi.

Đến thế-kỷ XIX, những nhà thần-kinh học lại nghiên cứu vấn-đề rắc rối này, vì có sẵn khoa-học trong tay. Lúc ban đầu cũng chẳng làm nên trò trống gì nhiều. Nhưng bầu khí đã thay đổi, thằng quỷ đã nép vào hậu trường và những nhà thần-kinh học bước ra. Nhưng bệnh Hystêria vẫn còn đó trên sân khấu với cái vẻ muôn hình vạn trạng không thể nắm bắt được hết ... Tuy nhiên dần dần khoa-học ý-thức được rằng những bệnh-nhân Hystêria không phải là người giả-vờ (tức là có ý-thức, và cố ý). Họ cũng không phải là yêu-quái mà cũng chỉ là bệnh-nhân như các loại bệnh khác.

Tính hiếu kỳ của giới y-khoa thật vô cùng tận. Những biểu-hiện của bệnh-nhân thần-kinh Hystêria tràn ngập trước mắt họ ... Nhưng chúng vẫn mịt mờ như bát quái trận đồ. Tác giả Lasegne đã từng nói rằng: “*Hystêria là một cái giỏ rác mà tất cả những bệnh nào mà người ta chưa xếp loại được đều vứt vào đó*!” Thế-kỷ XX, người ta lại tìm kiếm, lần này với những nhà tâm-lý-học chiều-sâu. Hơn nữa, môn tâm-thể-học của ngành y đã được định hình rõ nét, và từ đó mọi sự bắt đầu thay đổi. Bệnh thần-kinh Hystêria ngày càng được dẫn về những tầm mức chính-xác hơn.

Giáo sư Charcot (1825-1913) đã chứng minh cho thấy rằng có thể dùng thôi-miên để gây ra những hiện-tượng Hystêria theo như ý muốn và chính thuật thôi-miên cũng có thể làm tan biến những triệu-chứng loạn-thần-kinh Hystêria. Vậy mà như ta biết, thôi-miên chính là sự ám-thị rất có uy-lực và sẽ được đón nhận ngay lập tức bởi trung-tâm-thần-kinh thuộc về vô-thức.

Bác-sĩ Janet cũng công nhận rằng có một sự tương tự rất hiển nhiên giữa những biểu hiệu do thôi-miên gây ra và những hiện-tượng do Hystêria và ông nghĩ rằng những con bệnh Hystêria nghĩ sẵn trong đầu họ rằng họ đang bị tê bại hoặc bị mù. Vậy là họ có sẵn trong óc một định-kiến so sự tự-kỷ-ám-thị không thể cưỡng lại được. Nhưng cái định-kiến nơi người bị Hystêria do đâu mà có? Và do đâu là bộ não của người bị Hystêria lại có cái quyền-lực cần thiết đủ sức để gây nên bệnh tê-liệt, bệnh ám-ảnh hoặc bệnh câm? Càng ngày ta càng thấy được cái sức-mạnh của sự mớm-ý và của sự tự-kỷ-ám-thị trong những biểu-hiện Hystêria. Từ đó người ta hiểu biết được về cơ-chế của hệ-thần-kinh. Khoa tâm-lý tìm rõ cái nền tảng nằm sâu xa ở dưới. Và ngày nay những biểu-hiện Hystêria có thể chữa-trị được như mọi khiếm-khuyết về tinh-thần khác.

64. NHỮNG BIỂU-HIỆN CHÍNH THƯỜNG THẤY NƠI BỆNH HYSTÊRIA

Khi lên cơn: cử động hoàn toàn rời rạc, tuy nhiên không hề có chuyện cắn lưỡi, không có chuyện vãi đái như trong động-kinh. Nói huyên thuyên khóc cười, đôi lúc hét lên, tru trếu lên, chửi rủa sỉ vả, phần ý-thức vẫn còn hoạt-động và tâm-lý ở trong tình-trạng cảnh-giác báo động, nếu có té cũng biết lựa chỗ mà té và không bao giờ bị thương (Điều này khiến người ta cho rằng người ấy hoàn toàn giả vờ...)

*+ Bại-liệt*: rất thường-xuyên xảy ra trong bệnh Hystêria hoặc là:

- Liệt một chi.

- Bán thân bất toại.

- Liệt 2 tay, 2 chân, tứ chi.

+ Mù câm: mà không do tổn thương ở bất cứ nơi cơ-quan nào.

+ *Co giật và vặn vẹo mình*: làm ta tưởng lầm là đau ruột dư, đôi khi như có thai...

Sự cảm-giác có ý-thức có khi bị cắt bỏ. Nhiều người bị đi đến tự hơ lửa hoặc tự chặt tay chân mình mà không thấy đau chút nào. Và chúng ta cũng biết rằng nhờ thôi-miên ta có thể giải-phẫu mà không đau nghĩa là cho mất cảm-giác (do gợi ý) ở một vài phần của cơ-thể. Ở đây ta thấy cũng có một liên quan chặt chẽ giữa thôi-miên và Hystêria. Và một câu hỏi được đặt ra là: tại sao đau đớn có đó (Lửa đốt hoặc dao mổ) óc-não của người thôi-miên lại không cảm thấy một cách ý-thức. Vậy là trong cả hai trường-hợp này, một giấc ngủ đã đến trong cái óc-não vẫn đang ý-thức, giấc ngủ hoặc do tự nguyện như ở người bị Hystêria hoặc bị gây nên do người thôi-miên.

Cần ghi nhớ điều này: Định-kiến gây nên giấc ngủ cho những phần óc-não nào không liên quan đến định-kiến đó: vậy là những phần óc-não bị ức-chế này sẽ được chỉ định để không còn nhận thức được cơn đau ... người bị Hystêria có thể bị mất hẳn trí-nhớ và cảm thấy xa vắng với nơi mình từng ở. Tới đây chúng ta sẽ gặp 2 trường-hợp kỳ lạ có triệu-chứng kéo dài đó là sự mộng-du và nhị-trùng nhân-cách (Mà ta tạm bàn riêng ra ở dưới đây).

65. MỘNG-DU (Somnambulisme)

Mộng-du là một trong những hiện-tượng ly kỳ nhất của bệnh thần-kinh Hystêria. Cái gì xảy ra trong mộng-du? Đây chính là một hành-vi đích-thực, nhưng hành-vi này lại có tính-cách vô-ý-thức. Đương-sự thức dậy để lo một chuyện: đó là sống giấc mơ nội-tâm của họ. Họ chỗi dậy bước đi ăn uống lo làm nhiều việc khác nhau. Họ thực sự sống giấc mơ của mình và tuân theo một cách mù quáng những mệnh lệnh do giấc mơ ấy đưa ra.

Cần để ý rằng, người bị mộng-du thuần-tuý ở trong tình-trạng không có ý-thức thực sự. Vì thế họ không biết sợ gì cả. Điều này giải thích tại sao người mộng-du không biết sợ, có thể thực-hiện những công-việc khá nguy-hiểm cho họ lúc bình-thường. Khi tỉnh dậy thường là họ không nhớ gì cả về những hành-vi bất-thường mà mình đã làm.

Nhưng những hành-động vô-ý-thức còn có thể có triệu-chứng kéo dài thế là chúng ta bước sang bệnh đa nhân-cách.

66. BỆNH ĐA-NHÂN-CÁCH (Nhị-trùng nhân-cách)

(Dédoublement de la Personnalité).

Trong trường-hợp này bệnh-nhân sống hai cái “tôi”, mỗi cái-tôi có một cuộc sống riêng, cái-tôi thứ nhất sống dưới sự kiểm-soát của ý-thức bình-thường, được điều-khiển bởi lớp vỏ-não. Cái-tôi thứ hai được dẫn dắt bởi cái-tôi vô-thức nằm sâu trong những trung-tâm-thần-kinh phụ trách điều-khiển đời sống vô-thức với những tập-quán, những bản-năng của nó.

Khi nghiên cứu về tâm-thể-học chúng ta sẽ hiểu rõ hơn. Mọi sự sẽ diễn biến như thể người “nhị-trùng nhân-cách” có hai bộ não không có tương quan gì với nhau. Trong trường-hợp đa nhân-cách kéo dài trong nhiều năm, đương-sự vẫn làm việc, vẫn sáng tác, vẫn có một cuộc sống tình-cảm, nghề-nghiệp, mà những người khác không tinh tường không thể nhận ra được tính chất bất-bình-thường của chúng.

Cái nét đặc biệt nguyên-thủy nơi người bị bệnh Hystêria là họ rất dễ đón nhận sự mớm-ý (Suggestion), (ám-thị). Dường như nơi người ấy, việc vận-hành của vỏ-não có cái gì trục-trặc: vì không thấy có dấu-hiệu nào chứng tỏ ý-chí đứng ra cản phá sự mớm-ý. Chính vì thế bệnh loạn-thần-kinh Hystêria là một loại thần-kinh có tính chất lây lan (Contagieuse). Ta cứ thử nghĩ tới những phong trào quần chúng, tới những thái-độ cuồng nhiệt xả láng của đám trẻ khi nghe một vài siêu sao ca hát và họ phản-ứng nhất tề muôn người như một với cảm-xúc loan truyền nhanh chóng như một dây thuốc súng tinh-thần, nó cắt đứt mọi ý-chí cá-nhân.

Cũng xin nói ngay là người bệnh Hystêria là người thành thật và họ đau bệnh thật sự. Giáo sư Charcot đã mô tả tuyệt vời những lúc lên cơn cực độ của bệnh loạn-thần-kinh Hystêria: “*Kià những lời nguyền rủa, những tiếng la hét, những lời sỉ vả và những thái-độ không còn tự-chủ được nữa, rồi những câu tục tĩu bẩn thỉu* ...” Những biểu-hiện của bệnh loạn-thần-kinh Hystêria là những triệu-chứng cho thấy sự mất quân-bình trầm-trọng về mặt tình-cảm.

67. LÀM SAO CHỮA-TRỊ BỆNH LOẠN-THẦN-KINH HYSTÊRIA

Đứng trước căn-bệnh này, giới y-khoa phải vò đầu bứt tóc, người ta dám quả quyết và tức tối nói rằng con bệnh nhảy từ triệu-chứng này sang triệu-chứng khác, nhằm đánh lạc hướng và làm nản lòng khoa chữa-trị... Bạn muốn chữa-trị sao đây khi con bệnh bị tê-liệt, hoặc bị điếc mà không phải điếc, mù mà không phải mù? Và khi vừa xác nhận được là không hề có một căn-nguyên tổn thất hiển nhiên nào về thể-lý khiến những biểu-hiện ấy xuất hiện, thì đùng một cái, có thể chỉ nội trong ba ngày những biểu-hiện ấy lại biến mất và nhường chỗ cho những biểu-hiện khác.

Thế mà xin nhắc rằng, khi bị thôi-miên những biểu-hiện về loạn-thần-kinh Hystêria có thể xuất hiện rất dễ dàng bởi mớm-ý. Bệnh loạn-thần-kinh Hystêria có thể là thứ bệnh mà người bệnh bị chi phối bởi sự mớm-ý dễ nhất và nhiều nhất; phần khác những biểu-lộ của bệnh loạn-thần-kinh Hystêria đâu có diễn ra trong âm thầm, bệnh-nhân đâu có đi ẩn núp, ngược lại là khác, họ bắt người thân phải lưu tâm đến những triệu chứng của họ.

Như vậy đàng sau những cái đó, cần khám phá ra những ý-nghĩa của nó. Người ta phải tìm cho ra những nguyên-nhân thúc đẩy chính-yếu của nó, và nếu có thể nói, thì người loạn-thần-kinh Hystêria xem ra là người giả vờ ngay-tình do một sự sáo trộn tâm-thần và ta cần nghiên cứu chữa-trị theo hướng đó. Vì có vô số triệu-chứng và quá nhiều cách biểu-hiện như thế, nên nhiều tác giả đề nghị bôi bỏ chữ “bệnh loạn-thần-kinh Hystêria” ra khỏi tự điển và chỉ công nhận với cái tên là “những biểu-hiện loạn-thần-kinh Hystêria”.

Đành rằng tất cả những biểu-hiện ấy có thể có những điểm giống nhau nhưng lại có những nguyên-nhân cá biệt hoàn toàn khác nhau. Cả khi những triệu-chứng bề ngoài xem ra y hệt nhau: thí-dụ hai người cùng mù lòa y hệt nhau nhưng sự mù lòa do bệnh loạn-thần-kinh Hystêria của một cụ già chẳng có cái gì chung, xét từ căn-bản, với chứng mù lòa Hystêria của một người mà thần-kinh bị chấn-động, bị hoảng sợ do chiến tranh. Tuy nhiên những triệu-chứng bề ngoài thường bị chẩn-đoán lẫn lộn nhau không phân-biệt được với nhau.

68. PHẢI LÀM GÌ KHI GẶP MỘT NGƯỜI LÊN CƠN LOẠN-THẦN-KINH HYSTÊRIA

Đây muốn nói là khi họ lên cơn mà không có bác-sĩ hiện diện. Hậu-quả đầu tiên khi người ta lên cơn đó là thường những người chung quanh cứ rối lên hốt hoảng. Vậy ta cứ thử để ý coi, thoạt vừa bước chân tới, người chữa-trị chuyên môn sẽ làm gì? Họ giải tán ngay đám người đang vây quanh con bệnh và con bệnh sẽ còn tiếp tục giãy giụa một lúc, nhưng thường xảy ra là chính vẻ thản-nhiên của thày thuốc đã cắt đứt được cơn bệnh. Tại sao vậy? Vì đám người vây quanh với vẻ hốt hoảng càng làm tăng sự tự-kỷ-ám-thị của bệnh-nhân.

Có một số phương-pháp cấp thời khác như: tạt nước vào mặt, tay ấn lên các nhãn-cầu. Dĩ nhiên phương-pháp ấy hoàn toàn có tính-cách hời hợt chỉ nhằm cắt cơn bệnh. Những biểu-hiện loạn-thần-kinh Hystêria mà bề ngoài ta thấy được, chỉ là triệu-chứng chứ không phải là chính căn-bệnh, còn căn-bệnh thì nằm sâu hơn nhiều và ta phải cố đạt đến chiều-sâu ấy mà chữa-trị.

Đạt tới bằng cách nào? Phải lục soát xem nguồn gốc từ đâu và đâu là những nguyên-nhân động-lực mà nhiều khi được che dấu rất kỹ. Cần tìm cho ra những xung-động về tình-cảm bằng phương-pháp tâm-lý.

69. NHỮNG HIỆN-TƯỢNG CHUYỂN-ĐỔI (Conversion)

(Từ bệnh này sang bệnh kia)

Sự chuyển-đổi là một cơ-chế thường gặp. Một số xung-động tâm-lý lại được chuyển-đổi thành bệnh thể-lý. Khi có dịp ta sẽ bàn đến kỹ hơn.

Cứ thử lấy trường-hợp rất cổ-điển, đó là khi người ta lên cơn giận-dữ. Khi giận-dữ, sự trút xả trước mắt là: Chửi rủa, nói ào ạt huyên thuyên, quơ chân múa tay dữ dằn, đấm đá lung tung …

Những cơn giận-dữ có thể đưa đến một chuyển-đổi: giận quá hóa cà lăm; trong trường-hợp này có một chuyển-đổi xảy ra nơi thanh-quản. Sự chuyển-đổi có thể mãnh-liệt hơn nữa và xảy ra nơi những bộ phận quen dùng để biểu-lộ cơn giận: Đương-sự trở nên câm luôn không nói được nữa hoặc thành bại-liệt (Biểu-hiện của loạn-thần-kinh Hystêria).

Ai trong chúng ta cũng từng biết là có những trường-hợp ung-loét bao-tử chỉ là do những chuyển-đổi từ những xung-đột tình-cảm đưa qua thể-lý; như vậy sự chuyển-đổi là một hiện-tượng kỳ diệu đầy lý thú và rất thường xảy ra. Ngành y-khoa tâm-thể-học sẽ soi sáng cho ta tất cả những cái đó một cách thích thú.

Những chuyển-đổi có thể rất đa dạng; vậy cũng là một chuyện thường tình khi một triệu-chứng này biến mất lại là dịp để xuất hiện một triệu-chứng khác, hệt như trong bệnh loạn-thần-kinh Hystêria. Nhưng ta đừng vì thế mà vội kết-luận rằng hết mọi triệu-chứng chuyển-đổi đều thuộc loại thần-kinh Hystêria. Như thế thật là vô-lý.

Trong loạn-thần-kinh Hystêria, mọi sự diễn biến như thể căn-bệnh tâm-lý buộc phải biểu tỏ ra ngoài thân xác bằng cách này hay cách khác. Nếu vậy ta khám phá một mối nguy-hiểm tiềm-ẩn: Triệu-chứng nơi thể-xác của loạn-thần-kinh Hystêria là sự trút xả rất cần thiết. Chúng ta cũng cần biết rằng nếu một cơn giận không được trút xả ra, sẽ biến thành một cơn giận ngấm ngầm âm ỉ dội ngược vào trong, và sẽ độc hại hơn là một cơn giận được dịp trút xả ra bằng bắp thịt tay chân múa máy, hoặc bằng lời nói chửi rủa.

Nếu đi cho đến cùng ta phải công nhận rằng, nếu ta chỉ đơn thuần chữa chạy cho cái phần chuyển-đổi nơi người bị loạn-thần-kinh Hystêria, thì có thể là rất nguy-hiểm. Vì nếu làm như thế thì chẳng khác nào ta khoá cứng mất nắp an-toàn (soupape) của một nồi súp-de đang sôi sùng sục. Nên nhớ chính việc không thể trút xả được tình-cảm đã khiến một số người đã đi đến chỗ tự sát.

Trong bệnh loạn-thần-kinh Hystêria, nhất thiết là phải tìm cho ra cái nguyên-nhân sâu xa và đẩy cho cùng đến việc xem xét tâm-thần con bệnh; và những điều đó phải làm trước tiên. Mỗi trường-hợp loạn-thần-kinh Hystêria cần một sự chữa-trị khác hẳn, nhưng dầu sao sự chữa-trị luôn phải đi theo chiều-sâu và muốn thế, phải có phương-tiện kỹ-thuật về y-khoa và tâm-lý thích hợp. Chúng ta đừng quên rằng bệnh loạn-thần-kinh Hystêria có hằng-hà sa-số trạng-thái. Và để kết thúc cần ghi nhận là một người có khí chất loạn-thần-kinh Hystêria vẫn có thể sống suốt đời mà không có một biểu-hiện nào quá đáng. Khí chất của người ấy luôn luôn vượt khỏi tầm quan-sát của những người không tinh tường. Đó sẽ là một người yếu về tâm-linh, dễ bị khuyến-dụ một cách lạ kỳ, và nơi người ấy, nếu có được một cuộc sống phẳng lặng, không gặp những xúc-động lớn, những chấn động thì sẽ chẳng xuất hiện triệu-chứng bất-thường nào.

70. ĐA NHÂN-CÁCH

Chúng ta có nhiều nhân-cách không? Nếu có, thì nhân-cách này có lấn lướt và qua mặt nhân-cách khác không? Chúng ta có nhiều cái-tôi không?

Ta nên nhớ rằng ý-thức của con người như một thứ thùng chứa mà trong đó nó nhồi, nó đánh cho loãng, cho tan như ta đánh trứng; nó quậy tan mọi biến-cố trong cuộc sống để rút lại chỉ còn một cảm-giác duy-nhất, chỉ còn một tổng-hợp.

Và nếu dùng một hình ảnh cụ-thể để ta mô tả thì ta có thể trình-bày như sau: Cuộc sống nó quẳng vào thùng chứa (tâm-hồn ta) nào là mận, là dâu, là nho, là táo. Nhưng thứ nước ép được từ thùng chứa đó là một thứ nước ép hoàn toàn mới, nó hòa tan vô nhau, đồng nhất và có vị ngon ngọt dễ-chịu.

Ý-thức con người cũng phải như vậy: đồng-nhất và dễ-chịu (Homogène et agréable). Theo đúng nghĩa khô khẳng của khoa-học thì:

Ý-thức là một tổng-hợp mà một cá-nhân tổng-hợp được trong mỗi thời điểm nhất định của cuộc đời.

Đây là tổng-hợp của mỗi hành-động dù thuộc phạm-vi tri-giác, phạm-vi vận-động hoặc tâm-thần. Và tổng thể này sau khi hủy đi cái tính chất cục-bộ tẻ-mẻ của từng yếu-tố, sẽ vượt quá mỗi thành-tố của chúng và hội-nhập thành một thái-độ cư-xử duy-nhất đượm nét của một cơ-cấu độc-đáo. Như thế là chúng ta lại trở về với chủ-trương của bác-sĩ Janet.

Đã có lần chúng ta bàn về trường-hợp sau đây: Nếu một yếu-tố nào đó không hội-nhập được vào toàn khối của ý-thức, nó sẽ trở thành như một “*vệ-tinh*”, hoạt-động ở bên ngoài cái toàn khối. Yếu-tố này vì chưa được tiêu-hoá, nó sẽ tạo nên thế giằng-co, một sự ray-rứt và khiến cho con người đang bị rối rắm như thế, sẽ thiếu đi sự thống-nhất trong cuộc sống.

Cảnh-ngộ này ta vẫn thường thấy nơi những ai đang mang bất cứ một loại mặc-cảm nào. Mặc-cảm được coi như là một vệ-tinh, nó hoạt-động vì quyền lợi riêng của nó, và ý-thức của chủ thể, không thể lôi kéo nó vào trong toàn khối được. Vậy mà con người ta chỉ thấy được những triệu-chứng của mặc-cảm chứ hiếm khi thấy được chính mặc-cảm. Và chính ở tình-trạng này, với một quy mô nhỏ bé, con người ta đã có hai bản-ngã rồi; cái “tôi” chính-hiệu của mình và cái “tôi” do mặc-cảm điều động. Đôi khi ta nghe người ta nói “*có cái gì đó trong con người này bắt họ phải hành-động dù họ không muốn*? “ Vậy chuyện gì sẽ xảy ra nếu một mảnh của cái “tôi” với tư cách là một vệ-tinh, tuy là tách rời đơn độc nhưng rất mãnh-liệt, nay bỗng trở nên vượt-trội? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu cái mảnh vượt-trội đó nay lại trở thành ý-thức chủ-yếu và bắt đầu phá hủy cái ý-thức nguyên-thủy của ta? Cứ xét mấy trường-hợp sau đây sẽ rõ.

71. MỘT TRƯỜNG-HỢP ĐA-NHÂN-CÁCH LẠ LÙNG

Một cách hoàn toàn bất ngờ không có một dấu-hiệu nào báo trước, một thiếu nữ chìm trong giấc ngủ say, một giấc ngủ lạ kỳ, lâu hơn một giấc bình-thường ... Thế rồi thiếu nữ tỉnh giấc và người ta xác nhận rằng mọi cái vốn tạo nên nhân-cách của cô mọi khi không còn nữa. Những vốn kiến-thức hiểu biết của cô biến mất, đầu óc cô trống rỗng. Nay cô là một nhân vật mới sinh ra và không hiểu biết gì. Hơn nữa cô ta hoàn toàn quên bẵng nhân-cách trước kia của cô và quên tất cả những gì dính líu tới nó.

Thế là người ta phải dạy lại cô mọi sự, dạy cô nhận biết đồ vật, dạy đọc, dạy viết; cô học mau lắm. Và khi mọi sự đã ổn ... cô ta lại chìm trong giấc ngủ kỳ lạ và kéo dài. Thế rồi cô thức giấc nhưng thức dậy với nhân-cách đầu tiên của cô, và hoàn toàn quên những gì xảy ra giữa hai giấc ngủ kia.

Câu chuyện kéo dài trong 4 năm, với cái kiểu luân phiên giấc ngủ và những nhân-cách mới. Trong mỗi nhân-cách tuyệt nhiên không có dấu vết nào của nhân-cách khác còn tồn tại, ngay cả một kỷ-niệm cũng không. Thế nhưng trong mỗi lần của những tình-trạng trên, cô ta vẫn hành-động, đọc sách, học hỏi, làm việc, suy nghĩ. Ta giả thiết có lúc nào đó cô lỡ thực-hiện một hành-vi đáng trách trước khi thiếp ngủ đi, để rồi lại thức với một tâm-trạng khác.

Vấn đề trách-nhiệm của cô ta sẽ ra sao? Tòa án loài người sẽ phải đối xử ra sao? Làm sao có thể thẩm vấn cô ta? Bởi vì cái-tôi mới của cô không hề nhớ tới cái-tôi trước đó.

72. MỘT KHI NHÂN-CÁCH CỦA TA BỊ RẠN NỨT

Một cô gái đang ở tuổi 18, có dấu-hiệu chứng tỏ đôi lúc cô ta xa vắng với con người mình. Sau đó cô bị điếc và mù. Cô bị chìm vào giấc ngủ và sau đó tỉnh dậy, cô mất hoàn toàn trí-nhớ. Trường-hợp này cũng thế, nhân-cách ban đầu của cô biến mất. Người ta phải dạy cô đọc và viết. Người ta xác nhận rằng nhân-cách thứ hai này và tính tình cô hoàn toàn khác biệt với nhân-cách ban đầu. Nhân-cách của cô trước kia ù-lỳ buồn-bã bao nhiêu thì bây giờ vui-vẻ, tươi tắn và vô-tư bấy nhiêu. Và khi ở tình-trạng thứ hai này, không ai và không có gì có thể cản trở được cô làm điều cô đã nhất quyết.

Thế rồi cô lại chìm vào giấc ngủ mới và tỉnh dậy với nhân-cách số một, cùng với những kiến-thức ban đầu và quên hẳn nhân-cách thứ hai.

Và sự-thể lại bắt đầu nữa, cô thức dậy trong nhân-cách số hai, và cô còn nhớ được nhân-cách hai, nhưng lại quên hẳn nhân-cách số một cho đến năm 36 tuổi, khi qua đời cô vẫn ở trong nhân-cách số hai.

Những trường-hợp trên là những trường-hợp khá hy hữu và gieo kinh ngạc cho con người. Thế ra “cái nhân-cách con người” xưa nay vẫn nổi tiếng như thế: Nó là cả một khối mà người ta vẫn nghĩ là vững chãi lắm, nay lại có thể bị bể ra sao? Và mỗi miếng bể ra lại có thể hoạt-động riêng và không hề biết tới cái miếng bể còn lại đang làm gì sao?

Những trường-hợp quá quắt kể trên được coi là những trường-hợp thái quá so với bình-thường (normal) và so với thông-thường (courant). Chắc chắn là nơi đại đa số người ta thì ngoài cái khối nguyên-bản của ý-thức (masse de conscience), lại còn có những vệ-tinh không hội-nhập được vào khối cơ-bản (Satellites non intégrés) và chúng sẽ lộ diện tùy lúc. Nhờ sự phân-tích bằng tâm-lý, nhờ phương-pháp thôi-miên, nhờ phương-pháp phân-tích có dùng kèm với thuốc ngủ, sẽ cho phép ta lần ra sự hiện diện của các vệ-tinh đó. Chuyện này sẽ bàn đến khi nói về vô-thức.

73. MỘT SỐ VÍ-DỤ THƯỜNG GẶP VỀ NHÂN-CÁCH BỊ RẠN NỨT

1. Trường-hợp thường gặp: (Khi ở một mình và khi phải tiếp xúc với người khác):

Một người nhút-nhát, khi ở một mình, họ sống rất hài-hòa với toàn khối cơ-bản của ý-thức. Họ gom được mọi tình-huống, mọi hoàn-cảnh để chúng hội-nhập được vào thùn- chứa-trung-ương. Nhưng kìa, khi họ phải đối-diện trước quần chúng, thì cái phần cảm-xúc của họ, nãy giờ vẫn yên ổn, nay bỗng bị thức giấc và thế là họ bắt đầu phải vật lộn với những “vệ-tinh của mình” (Đó là: vệ-tinh sợ-sệt, tự-ti, mặc-cảm ...).

Sau đó, sự-thể sẽ ra sao? Những “*vệ-tinh tinh-thần*” này sẽ hành-động theo những lợi-ích riêng của chúng và chính chúng cũng sẽ tiêu-hóa những hoàn-cảnh nào có dính dáng đến chúng và như thế được kể là đã có tình-trạng đa nhân-cách dù ở quy mô cực nhỏ.

2. Một thí-dụ khác: (Sống bận rộn ban ngày & Đêm trở vể với lòng mình):

Một người đang sống trong nỗi ám-ảnh: Chỗ nào cũng thấy vi-trùng, nhất là trước khi ngủ. Suốt ban ngày, người ấy sống với cái toàn khối căn-bản của ý-thức, và mọi chuyện đều êm xuôi, nhưng khi tối đến: Kìa cái “vệ-tinh tinh-thần” của họ đang bắt đầu buộc họ phải đi rửa tay và thoa thuốc sát trùng cả chục lần. Như vậy là trong con người này có một cái gì đó rất mãnh-liệt, nó buộc họ phải hành-động. Xin nhắc lại là nếu cái mảnh nhỏ của cái-tôi bị tách rời này mà có một sức rất mãnh-liệt, nó có thể tiêu hủy luôn cái nhân-cách nguyên thủy (Đó là trường-hợp đa nhân-cách) hoặc nó làm suy-giảm nhân-cách (Đó là khi ta hoảng-loạn, khi ta có mặc-cảm nào đó, khi ta bị ám-ảnh, định-kiến).

Nếu trong đời sống thường nhật, cái toàn khối cơ-bản của ý-thức vẫn đóng vai-trò gây tác-động lên các giác-quan, thì các mảnh nhỏ tách biệt khỏi khối cũng có thể gây tác-động như vậy. Khi đó nạn nhân sẽ gặp những ảo-giác về thị giác hoặc thính giác (*ảo ảnh, ảo thanh*). Họ sẽ thực sự nghe thấy tiếng nói và nhìn thấy sự-vật. Họ có cảm-tưởng những tiếng nói này và những thị kiến này là từ ngoài đến với họ nhưng kỳ thực chúng là sản phẩm do một mảnh tách biệt của ý-thức của họ mà ra, nghĩa là từ bên trong con người họ gây ra. Cái cơ-chế này có thể dẫn đến một số trường-hợp như: thấy vị nào đó hiện ra hoặc nghe tiếng phán bảo từ cõi trên ... Sự khôn-ngoan và dè dặt rất mực của Giáo-hội Công- giáo về các phép lạ đã được những tiến bộ khoa-học ngày nay nhìn nhận là thích đáng (Vì ta chỉ cần nhớ đến những trường-hợp: những nốt mụn sẽ nổi lên trên da do ý muốn của người thôi-miên, hoặc những ấn dấu như kiểu bị đóng đinh, đôi khi do bệnh loạn-thần-kinh Hystêria gây ra).

Vậy thì: Ý-thức của con người được cấu-thành bằng toàn-bộ những phản-ứng đã được hòa-tan để thành một cảm-giác duy-nhất.

Mọi con người đều được cấu-thành bởi nhiều nhân-cách, mà ít ra thì cũng có hai nhân-cách, đó là nhân-cách ý-thức và nhân-cách vô-thức.

Vậy mức độ lý-tưởng là làm sao có được sự kết-hợp mọi nhân-cách.

Sự thoải-mái dễ-chịu và sự hài-hòa nội-tâm (aisance et harmonie intérieure) đều tùy thuộc vào sự kết-hợp đó.

Tình hình ngày càng đòi buộc phải có giáo-dục cho ra giáo-dục. Ảnh-hưởng độc hại của một số môi-trường gia-đình và của một số nền giáo-dục vụng về hiển nhiên sẽ kéo theo nhiều quái trạng. Khi đó ngoài cái toàn-khối của ý-thức, những mảnh tách biệt sẽ bắt đầu cuộc sống riêng của chúng. Tuy chúng chưa đủ sức để trở thành những cái-tôi khác, nhưng về lâu về dài, những xáo trộn về tình-cảm, những ức-chế (Inhibitions) những dồn-nén, những nỗi sợ-hãi, sẽ đến tiếp sức cho chúng, sẽ nuôi dưỡng chúng, sẽ giúp chúng phát-triển lớn lên, phình lớn ra, và những mảnh này sẽ trở thành những “vệ-tinh nội-tâm” như nơi các đại mặc-cảm.

Và khi đó con người, đúng lý ra phải là một ý-thức đồng nhất hài-hòa, lại trở thành một hữu-thể với những nhân-cách mâu-thuẫn nhau và cả dám những cái “tôi” đó sẽ phân-thây khổ-chủ và thường là sẽ đến bệnh loạn-thần-kinh đầy đau đớn.

73 bis. BÀI ĐỌC THÊM: *NHỮNG PHỤ-NỮ ĐƯỢC GHI ẤN-DẤU (*Stigmatisées) (còn gọi là ghi Thương-Ân).

Người ta biết trường-hợp của Têrêsa Newmann, người đàn bà được ghi 5 ấn dấu sống ở Konnersreuth. Bà nhịn ăn hoàn toàn suốt 30 năm (Mỗi ngày chỉ rước một Mình Thánh và một chút nước) thế mà không thấy bà gầy ốm đi bao nhiêu. Nhưng chính những ấn dấu đã làm chấn động dư luận, đây là một hiện-tượng không phải là hiếm thấy. Nơi một số bà hoặc cô gái có những hiện-tượng rỉ máu ra ở bàn tay, bàn chân, ở cạnh sườn, ở đầu, và cứ xảy ra như vậy theo đúng hạn kỳ. Nơi có ấn dấu đó nhắc ta nhớ tới cuộc khổ hình thập giá của Đức Kitô, kể cả mão gai của Người. Những bà được ghi ấn dấu thường là những nhà thần bí, họ xuất-thần hoặc lên cơn động-kinh khi diễn ra hiện-tượng chảy máu. Đa số trong họ trước kia đã có những biểu-hiện tiền-căn của bệnh loạn-thần-kinh Hystêria đi kèm với chứng bại-liệt và mù rồi đột ngột khỏi. Những sự-kiện này ngày càng hiếm thấy nhưng chúng vẫn luôn gây được sự ngạc nhiên ngỡ ngàng. Trước những sự-kiện như vậy ta cần có thái-độ dè dặt như Giáo-hội làm. Nhiều người coi những hiện-tượng này là có thật dù chưa giải thích được. Bệnh loạn-thần-kinh Hystêria và khoa tâm-thể-học cũng như ngành thôi-miên cũng có thể tạo ra những hiện-tượng cùng loại.

CHƯƠNG NĂM

SỰ TỰ-TI

Alfred Adler (1870-1937) là một trong những môn đệ đầu tiên của Freud. Bản thân ông là y-sĩ năm 25 tuổi. Năm 1907, Adler xuất bản cuốn “*Nghiên cứu về những yếu-kém của thể-xác và những vang vọng của chúng ta vào lãnh-vực tinh-thần*”.

Những quan-niệm khác biệt của ông khiến ông tách rời Freud vào năm 1911, và lập ra trường phái về ngành tâm-lý-học cá-nhân (Psychologie Individuelle). Ông quan-tâm nhiều đến việc huấn-luyện những trẻ khó dạy. Và ngay từ năm 1932, ông giữ chân giảng dạy môn tâm-lý y-học (psychologie médicale) tại New York

74. MẶC-CẢM (Le Complexe)(*Những cảm-nhận rất phức-tạp và đầy u-uẩn. - Ngày nay, có người đề nghị thay bằng từ Phức-Cảm*).

Mặc-cảm là từ thường được dùng ì xèo ngoài đường ngoài ngõ. Cả trong những câu chuyện ngồi lê đôi mách người ta cũng bàn tới nó. Hằng ngày tai chúng ta luôn nghe người ta bàn tán với nhau về mặc-cảm này mặc-cảm nọ: một thằng bé “bật mí” rằng chị nó mặc-cảm tự-ti, một bà lại tuyên bố rằng kiểu tóc của bà hiện nay làm cho bà có nhiều mặc-cảm ... Cái từ mặc-cảm trở thành quá thông dụng đến nỗi ai cũng tưởng là mình đã biết rõ ý-nghĩa của nó. Thế nhưng thực-tế lại quá tệ hại. Trong phần nghiên cứu về bác-sĩ Janet (+1947), (Ở phần bàn về người bình-thường và bất-bình-thường) chúng ta thấy rằng đã có nhiều đoạn nhiều khúc trong đường đời đã không hội-nhập được vào cuộc sống của ta, và chúng có thể nằm đọng trong phần vô-thức. Và tại đó chúng có một đời sống riêng, chúng được coi như là những ký sinh sống bám bên cuộc sống của ta.

*Mặc-cảm là toàn bộ những đoạn những khúc chứa đầy những xúc-động mãnh-liệt. Những đoạn những khúc này nằm chực sẵn trong vùng vô-thức. Dù ta không ngờ, không biết, chính chúng lại điều-khiển một số hành-vi của ta, những hành-vi này được gọi là những hành-vi mặc-cảm.*

Mặc-cảm được ví như một cái bồn chứa, nằm tách biệt và nhỏ bé (nó nhỏ nhưng nó mạnh) mà những tâm tình, những xúc-động nào có dính dáng đến nó sẽ bị rơi thỏm vô nó và bị nó nuốt trửng. Nó nằm trong miền vô-thức, nhưng nó lại có cái uy, cái quyền định đặt cho nó rất nhiều phản-ứng của ta. Và rồi ta thường nghe các chuyên-viên tâm-lý tuyên bố rằng: con bệnh thường lẫn lộn giữa những triệu-chứng bề ngoài với chính cái mặc-cảm. Giống hệt trường-hợp người ta thấy những bọt nước từ đáy hồ nổi lên mặt nước rồi vỡ tung, và người ta tưởng những bọt nước đó là đáy hồ. Hễ ai nói “Tôi có mặc-cảm tự-ti” là người đó đã dùng từ chưa chính xác, vì đáng lẽ người đó phải nói rằng: “Tôi có cảm-giác tự-ti”. Bởi vì: Những cảm-giác này chỉ là những triệu-chứng nổi, của một mặc-cảm đang nằm đọng sâu trong vùng tiềm-thức của đáy lòng tôi. Nếu ai nói: “Tôi có mặc-cảm lo sợ” thì đúng lý ra người đó phải nói: “Tôi có những cảm-giác lo sợ”, chúng là những triệu-chứng của mặc-cảm trong tiềm-thức.

75. MẶC-CẢM HÌNH THÀNH RA SAO Hễ nói đến mặc-cảm là nói đến một cái gì có tính-cách “*toàn bộ, tổng thể*”.

Thí-dụ: Giả sử có một người kia đang bị nhiều “kích-động” (pulsion) quấy phá. Và rồi những kích-động này cứ hết cái này đến cái khác lần lượt bị dồn-nén, đè ép suốt nhiều năm trời. Cụ-thể hơn nữa, ta giả dụ: một người anh trai trong thời-gian lâu dài, đang cố đè nén những kích-động về tính-dục của mình đối với đứa em gái. Và rồi sau đó, chuyện gì sẽ xảy ra?

- Một số những “đoạn” đã bị dồn-nén lần hồi sẽ lớn lên và sẽ phát-triển thành như một tảng, như thế là mặc-cảm đã ra đời. Vậy mặc-cảm này chính là cả một hệ-thống tư-tưởng, nó luôn chất chứa những xúc-động trong lòng. Đó là một cuộc chiến nội-tâm mang tính chất khắc-khoải giữa một bên là Siêu-Ngã (sur-moi) và một bên là Cái-Đó. Tình thế lại càng đau đớn khó chịu hơn nữa vì đương-sự không ý-thức được đâu là những yếu-tố của cuộc chiến này, đương-sự chỉ nhìn thấy những bọt nước bể tan trên mặt nước, tức là các triệu-chứng của nó mà thôi.

Sau này, (Nếu có dịp bàn về các mặc-cảm được gọi là “Đại Mặc-Cảm”) (Grands Complexes), chúng ta sẽ thấy rằng trong thời thơ ấu một số mặc-cảm sẽ đương nhiên phát sinh, chúng thường dính dáng tới một số giai đoạn mà sự thích-ứng dễ gặp khó khăn. Hẳn nhiên những mặc-cảm này sẽ tan biến mau chóng. Nhưng nếu chúng không tan đi mà trụ lại (đọng lại) tại tiềm-thức, thì khi đó cái rễ của mặc-cảm bắt đầu ló dạng. Cái rễ này sẽ bắt đầu sinh sống và giữ vai-trò điều-khiển các cảm-xúc khác, để từ đó lại mọc thêm cái rễ thứ hai và cứ thế tiếp tục ... Nếu đương-sự gặp trường-hợp trầm-trọng đến độ phải tận dụng toàn bộ mọi phương thế, mọi sức lực thì sao? (Chẳng hạn đương-sự bị rơi vào những tình-huống hết sức khó khăn phức-tạp, rất khó thích-ứng).- Khi đó toàn bộ nhân-cách của đương-sự sẽ rúng động kể cả phần mặc-cảm . Toàn bộ đáy hồ sẽ động đậy và quậy lên ... và thế là những triệu-chứng sẽ trồi lên mặt hồ, những mặc-cảm tự-ti, những nỗi ám-ảnh, những định-kiến, những cơn bồi-hồi xao-xuyến và nhất là tình-trạng lo-âu khắc-khoải xuất hiện dưới mọi hình-thức và mọi cường độ.

76. CẢM-GIÁC TỰ-TI (Sentiment d’Inferiorité)

Sự cao cả của con người sẽ khởi sự một khi con người bắt đầu nhìn nhận ra mình đúng như thực trạng của mình.

Trong khi Freud xây dựng vương quốc về tâm-lý-học của mình dựa trên vô-thức và phái-tính (Sexualité) thì Adler lại xây dựng vương quốc riêng dựa trên lãnh-vực khác: đó là mặc-cảm tự-ti. Adler nói mọi thứ bệnh loạn-thần-kinh (névrose) đều có căn-nguyên khơi mào là do mặc-cảm tự-ti dai dẳng.

*Thế nào là mặc-cảm tự-ti*?

Đây không đề cập đến cảm-giác tự-ti bình-thường. Một sinh viên trẻ đứng trước vị giáo sư sẽ cảm thấy mình thua kém về kinh-nghiệm và kiến-thức. Đó là một chuyện bình-thường và mang tính-cách tạm thời. Một đứa bé cảm thấy mình kém cỏi so với cha mình. Con người ta cảm thấy mình yếu-kém trước sức-mạnh thiên nhiên. Một tay dương-cầm mới vào nghề sẽ cảm thấy mình thua sút so với các nhạc công lão luyện.

Khi nào cảm-giác tự-ti trở thành bệnh-hoạn? Xin lấy lại thí-dụ về *tay chơi dương-cầm trẻ* nói trên. Anh ta có kém cỏi so với một nhạc công xuất sắc chăng? Có, vì anh không có sự điêu luyện bằng ông,

nhưng trước hết là anh chỉ cảm thấy sự yếu-kém này được *gói ghém trong phạm-vi* đàn dương-cầm, sau nữa là sự thua kém tự-nhiên này không gây ra nơi anh một cảm-giác gây-hấn hay một sự nhục nhã nào.

Vì anh có tâm-lý bình-thường nên anh chỉ có cảm-giác rằng về phạm-vi hiểu biết, mình biết kém người khác và xét về phạm-vi có những kiến-thức, thì mình cũng “*có kém*” người khác.

Nhưng nếu anh lại có mặc-cảm sâu đậm rằng mình *là kém* cỏi so với người khác, thì đó chính là mặc-cảm tự-ti thật sự.

Đây là một sự *bệnh-hoạn về chính hữu-thể của mình*. Nó sẽ là bệnh loạn-thần-kinh nếu nó khi nó gây ra sự đau-khổ, sự nhút-nhát, sự lo-âu khắc-khoải, sự thù hận, sự gây-hấn, khi nó gây nên một nhu-cầu dai dẳng luôn muốn vượt-trổi người khác, luôn muốn điều-khiển người khác, luôn muốn mình là nhất, muốn hạ nhục người khác ...

Mặc-cảm tự-ti sẽ trở thành một phản-ứng của toàn thể nhân-cách của đương-sự trước bất cứ người nào hay bất cứ hoàn-cảnh nào. Và khi đó nó là “thái-độ tinh-thần” (attitude mentale) đôi khi có tính-cách ý-thức, nhưng thường chỉ là thuộc tiềm-thức. Thái-độ đó sẽ điều-khiển mọi hành-động của người mắc bệnh.

77. TA THƯỜNG CÓ GIẢI-PHÁP THÔNG-THƯỜNG NÀO KHI TA MANG MẶC-CẢM TỰ-TI?

Đặc-điểm của loài người chúng ta là lo tránh khổ và tìm sự an-bình nội-tâm. Thế mà những người mang mặc-cảm tự-ti là những người đang khổ. Họ đang có cảm-giác sâu đậm về sự bất-an, sự sợ-hãi và sự bất-lực. Vì đau-khổ, họ sẽ đi tìm một giải thoát. Đây là một điều-hợp-lý ai ai cũng phải làm thế thôi, người ta đang đi tìm một cái gì đó nhằm loại-trừ nỗi đau-khổ do cảm-giác bất-lực gây ra. Người nhút-nhát khi sợ-hãi sẽ làm gì? Họ trở nên gây-hấn hung-bạo, cũng vậy, một người bị đau-khổ vì những mặc-cảm tự-ti sẽ đi tìm sự vượt-trội; và nếu đau-khổ vì cảm-giác bất-lực họ sẽ đi tìm quyền-lực. Nếu họ cảm thấy bị đè đầu họ sẽ tìm cách đè đầu người khác ... Đó là cơ-chế bù-trừ.

Có thể nói rằng chính sự bù-trừ đã cứu vớt đời sống tinh-thần của những người mang bệnh loạn-thần-kinh này. Cảm-nghĩ về sự tự-tôn và về nghị-lực sẽ làm nguôi ngoai và nhẹ bớt nỗi xao-xuyến do mặc-cảm tự-ti và bất-lực gây ra, và như thế khiến đương-sự có thể sống với những giải-pháp mang tính thỏa-hiệp. Tuy nhiên, những bù-trừ này không hề diệt trừ được mặc-cảm tự-ti, chúng chỉ che-đậy sự tự-ti bằng một thứ áo choàng ảo-tưởng lớn lao.

Chính vì thế mà trong cuộc đời thường nhật, nhiều người đã làm được nhiều việc đại-sự nhờ họ mang mặc-cảm tự-ti. Và do đó thiên hạ có khuynh-hướng đi đến chỗ tin rằng phải chăng họ đã “thắng-vượt” được mặc-cảm tự-ti đó? Hoàn toàn không: chính mặc-cảm tự-ti đã thúc đẩy họ phải đi tìm sự trổi-vượt và thường là ở tiềm-thức.

Nếu chúng ta đau-khổ vì cảm thấy mình yếu-đuối, bị hạ nhục, bị thất-đoạt (frustration) thì một cách âm thầm, chúng ta ước ao tin rằng chúng ta là người mạnh. Tất cả các bạo chúa, các tay chuyên-chế, những kẻ độc-tài, những người hung bạo đều nằm trong trường-hợp này. Mọi nhu-cầu muốn thống-trị, muốn vượt-trội, đều là dấu-hiệu loạn-thần-kinh.

78. MẤY THÍ-DỤ MINH-HỌA VỀ MẶC-CẢM TỰ-TI

Khi nghe những hành-vi kể trên hẳn có nhiều người trong chúng ta tự hỏi: Liệu tôi ... có phải là người mang bệnh loạn-thần-kinh (Névrose) không?

1. Xin đan cử một thí-dụ, một đại văn hào tuyên bố rằng “Thiên hạ họ ngưỡng-mộ tôi, họ cảm-phục tôi, nhưng tôi hoàn toàn dửng-dưng bất-xét”.

Thái-độ trên có thể hiểu theo 3 trường-hợp sau đây:

a. *Sự dửng dưng đó là đích-thực (cả bề trong lẫn bề ngoài*) nếu nhà văn đó là một người quân-bình, thông-minh sáng- suốt. Ông tự cảm thấy đầy đủ, vì vậy ông không cần đến sự thán-phục của dư luận mới có thể tự-tin và cách suy nghĩ của ông như thế là bình-thường và hợp với thực-tế.

b. Giả sử nhà văn đó đang bị tự-ti ám-ảnh, dù ông rất có tài, nhưng ông sợ bị trở thành mục-tiêu, sợ bị đem bày ra trước mặt công chúng, sợ không đáp-ứng được những điều người ta mong chờ nơi ông, nên ông phải *chơi cái trò dửng-dưng trước những lời ca tụng.* Ông né tránh người khác. Và để khỏi phải để ý tới nỗi sợ-hãi và sự né tránh đó, ông tự bày ra những lý lẽ trấn-an và cố thực tâm tin vào chúng. Như vậy sự dửng-dưng của ông chỉ là một sự bù-trừ. Cách suy nghĩ của ông là bất-bình-thường (anormale).

c. Vì tự-ti, có thể ông thấy mình cần phải tỏ ra là người “hoàn-hảo” là người “thanh thoát” không dính bén tới mọi cái tầm phào vớ vẩn này. Ông làm như thế nhằm củng cố sự khâm phục của thiên hạ (Khi họ chứng kiến vẻ “khiêm-tốn” của ông), một sự chinh phục mà ông đang rất cần để cảm thấy an-tâm. Đây cũng là loại phản-ứng bất-bình-thường. Ông tự đưa ra những lý lẽ đẹp đẽ đầy vẻ ý-thức nhưng lại chẳng phù hợp với thực-tế chút nào. Ông đúng là một người làm ra vẻ mình là người hoàn-hảo. Vậy ông là người bị loạn-thần-kinh.

Chúng ta đã thấy rõ sự khác biệt giữa phản-ứng bình-thường và phản-ứng loạn-thần-kinh. Phản-ứng bình-thường là đúng đắn, còn loạn-thần-kinh là không phù hợp với sự thực bên trong. Nó chỉ là một thứ vẩy đóng trên vết thương chặn không cho mủ thối rỉ ra. Một vài trường-hợp giữa muôn vài *thí-dụ khác*.2. Một cử-chỉ lịch-thiệp có thể là chính đáng, đúng đắn (Nếu được như vậy thì may mắn thay). Đôi khi nó chỉ là một triệu-chứng của bệnh loạn-thần-kinh. Chẳng hạn trường-hợp một người có thói quen sống phập-phồng lo-lắng quá đáng mỗi khi thấy người khác có thái-độ kình địch mình, lúc nào người ấy cũng cảm thấy mình có lỗi, họ sống không được thoải-mái ... Và để tránh mối kình-địch, người đó sẽ phải cố-tỏ-ra lịch thiệp, dễ thương, ân cần săn đón và không dám từ-chối ai điều gì. 3. Một thái-độ thản-nhiên thư-thái sẽ được coi là bình-thường khi nó quả là một tâm-trạng siêu-thoát, thoải-mái nhờ ở sức-mạnh nội-tâm. Nhưng thử hỏi khi nào nó sẽ là triệu-chứng của loạn-thần-kinh? Khi chủ thể chơi cái trò làm ra vẻ thản-nhiên, tỉnh bơ. Có khi bản thân đương-sự cũng chẳng ý-thức được điều đó nữa, họ làm thế để mong thoát khỏi những âu lo, xao-xuyến do sự tự-ti gây ra.4. Có được một trình-độ văn-hóa thật cao vốn là một điều tự-nhiên, nhưng đôi khi nó cũng là triệu-chứng của bệnh loạn-thần-kinh. Chẳng hạn khi nó là một thứ bù-trừ cho những sự sỉ nhục đã phải chịu.5. Sống chân-thành là một hành-vi cao quý nhưng cũng có khi là bệnh loạn-thần-kinh. Thí-dụ một người sống trung thực nhưng một cách vô-thức, người ấy muốn người khác phải nhận ra được điều đó nơi đương-sự. Người ấy làm cách này cách nọ để người khác phải công nhận ra sự chân thành của mình, để người khác đi đến chỗ gởi gắm tâm sự, gởi gắm cả tiền bạc cho đương-sự ... Và khi đã được gởi gắm như thế, đương-sự sẽ gìn giữ thật nghiêm-túc không suy suyển, để nhờ đó gặt hái được sự khâm phục, sự cảm mến, sự tin tưởng, là những cái mà tâm-hồn đương-sự đang rất cần. 6. Cố đóng vai-trò “một ông lớn” cũng là một chuyện bình-thường (Dù rằng hỡi ôi, rất hiếm khi có được người làm như thế mà còn giữ được tính-cách bình-thường). Nhưng trở thành một ông lớn có khi chỉ là một sự bù-trừ cho mặc-cảm tự-ti, nhằm đem lại cho mình những cảm-giác về quyền-lực và về sự thống-trị.

79. LÀM SAO ĐỂ NHẬN RA MỘT HÀNH-VI HOẶC MỘT CẢM-NGHĨ CÓ MANG NÉT LOẠN-THẦN-KINH, TỰ-TI? Chúng ta thấy đấy, chỉ nhờ phân-tích cặn kẽ mới có thể nhận ra một hành-động hay một cảm-nghĩ có mang nét loạn-thần-kinh hay không. Một người bệnh loạn-thần-kinh, vì tự-ti sẽ luôn quanh quẩn với những điều sau đây: - Nhu-cầu cần thống-trị. - Cần sức-mạnh. - Cần được thán phục. - Cần vượt-trội. Và những nhu-cầu đó phát xuất từ những cảm-giác về bất-lực và về sự yếu-kém. Vậy người loạn-thần-kinh này sẽ tìm mọi cách để ngăn trở bất cứ cái gì, mà theo họ, được đồng-hóa với sự yếu-kém, chẳng hạn: - Quyết từ-chối không chấp-nhận để ai khuyên bảo. - Làm như có tật, luôn có tinh-thần chống-đối, đôi khi chống-đối tàn bạo, chống-đối ngay tức khắc. - Lạnh lùng từ-chối bất cứ sự nâng đỡ dù nhỏ nhoi đến đâu do người khác đề nghị. - Muốn làm cho đời mình trở thành lối sống “*chẳng phải nhờ vả ai, để chẳng phải chịu ơn ai*” và do đó mình có quyền cất cao đầu ngạo nghễ bước đi. - Chối phắt, nhất định không chịu là mình sai. - Không chịu nổi bất cứ lời phê-bình chỉ trích nào. Tại sao vậy? Những hành-vi kể trên là rất bình-thường, nhưng với người mang bệnh loạn-thần-kinh, chúng lại bị coi là một sự đầu hàng, một sự yếu đuối. Ta thử nghe xem một người loạn-thần-kinh nói sao: “*Tôi đâu có đến nỗi nào để người ta khuyên bảo* ...”. Lẽ ra đương-sự phải nói thế này thì đúng hơn: “*dù yếu-kém nhưng tôi không thể công nhận có người khác mạnh hơn tôi, kinh-nghiệm hơn tôi*”. Một cách vô-thức, người loạn-thần-kinh muốn mọi người phải sống rập theo khuôn mẫu do họ định đặt (Thật khốn khổ cho những đứa con có bố mẹ như thế!). Tự thâm tâm họ không bao giờ nhượng-bộ ai, nhưng lại đòi hỏi mọi người chung quanh phải ngoan ngoãn dễ dạy đối với họ bằng bất cứ giá nào ... (Chúng ta nhớ lại trong đoạn nói về những người làm kiệt-sức người khác). Lòng thù hận đầy kiêu-căng của họ nổi lên từ những chuyện không đâu. Chẳng hạn họ cảm thấy một sự tức tối âm ỉ nếu người ta làm cho họ phải đợi chờ. Nơi họ văng vẳng những cảm-nghĩ mơ-hồ rằng: “*Tôi chẳng phải là cái thứ mà người ta có quyền bắt phải ngồi chờ như thế này, tôi phải được kính nể hơn*”.

80. BỆNH LOẠN-THẦN-KINH VÀ NHỮNG BÙ-TRỪ

(Névrose et ses Compensations)

*Những bù-trừ đôi khi cũng đem lại nhiều thành quả rất hữu hiệu cho xã-hội*.

Chẳng hạn một đứa trẻ sau nhiều năm chịu nhục nhã sẽ tìm cách bù-trừ với sự trả đũa và tìm sự trổi vượt. Nhờ thế nó có thể trở *thành một kỹ-sư xuất sắc, một bác-sĩ tài ba, một luật-sư khôn khéo* ... Nhưng tự căn-bản nó vẫn cảm thấy bất hạnh, vì sự bù-trừ tuyệt nhiên không xóa tan được những mặc-cảm tự-ti. Dầu gì chăng nữa, nó vẫn cảm thấy rằng sự sung mãn nội-tâm của nó không thể có được.

Như trên đã nói, những sự bù-trừ thường mang hình-thức của sự độc-đoán được khéo che-đậy. Chẳng hạn người loạn-thần-kinh thích đi khuyên bảo, thấy có nhu-cầu phải hướng-dẫn chỉ bảo người khác. Làm như vậy họ mới có được cảm-giác là mình có quyền-lực, có sức-mạnh, có sự liêm khiết ... Họ sẽ cảm thấy mình là một thứ “thủ-trưởng” mà người khác phải tôn trọng, kính phục. - Họ nghiệm thấy có nhu-cầu phải phán bảo, phải dạy dỗ người khác (cũng vì lý-do như trên). - Họ nghiệm thấy có nhu-cầu điều-khiển lãnh-đạo. - Họ nghiệm thấy có nhu-cầu phải giúp-đỡ người khác, phải cứu giúp người khác ... Và họ sẽ cảm thấy tủi nhục và trở nên gây-hấn khi người ta không chịu nhờ đến họ. Tất cả những hành-vi này rõ ràng là bất-bình-thường, bởi vì qua những hành-vi này người bị thần-kinh đã muốn tìm một sự vượt-trội. Như vậy là họ đang cần một sự an-tâm để bù đắp cho sự tự-ti trong lòng.

Họ không thể quan-niệm là mình “*bình-đẳng*” với người khác. Họ sẽ cảm thấy hoặc là mình thua kém người khác hoặc là mình hơn người khác. Nếu người bệnh đang lúc “khao khát bù-trừ” cảm thấy mình kém cỏi so với người khác họ sẽ cố làm mọi cái để người ta ngạc nhiên, cốt làm sao để thiên hạ phải thán phục về kiến-thức, về trí thông-minh, về tư-tưởng cao-siêu thâm-thuý, về sự ân cần, về sự nồng hậu của họ …

Hiển nhiên là họ rất khát-khao uy-tín. Thí-dụ *một cô* mang bệnh loạn-thần-kinh, đang khi bàn về *nghiên cứu xã-hội học* mà cô ta đã thực-hiện được một cách thật sâu sắc, cô đã nói “*bây giờ tôi hiểu biết rất nhiều ... Nhưng việc học hành nghiên cứu này cũng làm cho con người tôi ra khô như ngói*” ... Nhận xét này sẽ thật là tự-nhiên nơi một con người bình-thường. Nhưng với người bị mắc bệnh loạn-thần-kinh loại này thì sao? Cô ta đã bỏ công rất nhiều để nghiên cứu tới một vấn-đề khá hóc búa (Do đó cô có mặc-cảm tự-tôn) và giờ đây lòng cô khô như ngói (Cô ta tự hạ nhằm đưa mình lên vì một sự khô khan trí-thức vẫn thường được thiên hạ ngưỡng mộ và coi đó như một thứ tử đạo vì khoa-học ...).

Một trường-hợp khác: một người bị tự-ti thường sẽ muốn làm sao được *thành-công “ngay từ lần ra quân đầu tiên*”. Họ thấy có nhu-cầu phải biết sáng tác nhạc mau lẹ như Beethoven, giỏi kịch nghệ như Molière, thơ phú như Nguyễn Du ... Họ muốn rằng “*Những sáng tác đầu tay phải là những kiệt tác ngay*”. Nếu có ai lỡ nói: “*Đỡ lắm, cố-gắng lên*” thế là họ sẽ té ngửa thất-vọng ... Họ có một tham-vọng vô bờ bến: không phải do tin chắc vào năng-lực của mình (Dù đôi khi họ có tin như thế) nhưng là do một cảm-giác bất-lực sâu đậm.

Một trường-hợp khác nữa: Những người bị loạn-thần-kinh thường hay rút lui trước khi chiến-đấu, và thường sẽ tuyên bố rằng: “*Cuộc so tài không mấy hấp dẫn* ...”, rằng: “*Họ ở tầm mức khác không thèm hạ mình đi so tài như thế* ...”. Đây là một kiểu mà lát nữa chúng ta sẽ thấy rõ nơi loại người mà chúng ta tạm gọi là những người lái xe bất-bình-thường (Automobiliste).

81. SỰ PHỨC-TẠP CỦA BỆNH LOẠN-THẦN-KINH Phản-ứng của người mắc bệnh loạn-thần-kinh thường rất phức-tạp. Đó cũng là điều dễ hiểu, vì luôn có sự pha trộn giữa tự-ti và tự-tôn. Chẳng hạn một người loạn-thần-kinh cảm thấy một nhu-cầu mãnh-liệt là mình phải được độc-lập tuyệt đối, nhưng cũng trong khi đó đương-sự cảm thấy một nhu-cầu cần phải lệ-thuộc vào người khác, phải được che chở, được bảo bọc ... Ta thấy ngay rằng có một sự pha trộn kỳ lạ giữa hàng trăm những phản-ứng trái nghịch nhau. Muốn phân-tích được chúng thì những cử-chỉ, những lời nói, những điệu bộ đó cần phải được “*bắt sống tại trận trong cái chớp nhoáng của nó*” (au vol) chúng cần phải được “lột hết lớp vỏ”. Và đây không phải là chuyện dễ làm.

82. CHỨNG LÁI XE BẤT-BÌNH-THƯỜNG VÀ BỆNH LOẠN-THẦN-KINH (Automobilisme et Névrose) Những người loạn-thần-kinh thường chạy theo, đeo đuổi cho được một sự vượt-trội đáng tội nghiệp, mang đầy vẻ hời-hợt màu-mè bề ngoài: tiền bạc, xe cộ, nhà cửa, phục sức, những dịp xuất đầu lộ diện khoe mẽ ... Hiện-tượng lái xe bất-bình-thường có lẽ cụ-thể-hóa được phần nào những tâm tưởng bệnh-hoạn này. Có hàng bao nhiêu triệu tài xế không chịu nổi cảnh người ta qua mặt mình. Đây đúng là một phản-ứng mang tính-cách thần-kinh rõ rệt: Đối với họ, bị qua mặt cũng có nghĩa là bị “lép vế”. Như thế có nghĩa là họ tự đồng- hóa mình với chiếc xe và cũng có nghĩa là năng-lực của chiếc xe cũng là năng-lực của chính họ. Hẳn là mức độ tự-ti phải lớn lao lắm mới đi đến tình-trạng này ...

Những người thần-kinh này không nghĩ rằng “*xe của tôi bị một xe khác qua mặt*”, nhưng tự nhủ rằng “*tôi bị người khác qua mặt*”. Cũng hay hay nếu chúng ta chịu để ý quan-sát một người mắc chứng lái xe bất-bình-thường đang bị nhiễm đầy sự tự-ti. Hẳn nhiên hắn đang ở trong tình-trạng kình-địch và ganh-đua đầy bệnh-hoạn. Hắn sẽ thường phản-ứng qua hai cách sau đây: Hoặc có tính-cách gây-hấn hung-hăng, hoặc né tránh “chạy làng”. Bệnh loạn-thần-kinh dưới dạng hung-hăng gây-hấn rất thường gặp thấy nơi người mắc chứng lái xe bất-bình-thường: Cơn nóng máu âm ỉ, những phản-ứng cay cú, nụ cười ngạo nghễ hể hả, nguyền rủa, chửi bới, điên cuồng qua mặt ... Còn lối phản-ứng né tránh thì thường ngụy-trang qua vẻ ung-dung thản-nhiên đầy giả tạo, hoặc làm bộ như ta đây quý chiếc xe, muốn tôn trọng máy móc không muốn nó làm việc quá sức.

Cụ-thể như bị thua ngay từ đầu khi đề máy mãi không nổ, người tài xế sẽ nói: “*Tôi không muốn phá dàn máy, phí tiền để được vài giây đồng hồ làm gì, ai ngu dại gì mà làm như vậy*!” (Ngoài miệng có nói gì chăng nữa, nhưng thực ra chỉ là cố biện-minh chống-chế cho sự kém cỏi của mình trước mặt người khác ...). Nếu xe của hắn không đủ mạnh, hắn sẽ tuyên bố: “*Xe tôi hễ chạy quá 50 cây số giờ là kim chỉ sai ... đồng hồ nó chỉ hơi non ... mai mốt chắc mình phải đi điều-chỉnh lại* ...”. Nếu nhắm chạy không nổi người ta và thấy thua hẳn rồi, hắn sẽ nói: “*Mình đi dạo ấy mà*” để người khác khỏi chế nhạo sự chậm chạp của hắn mà được coi như là một sự yếu-kém. Hoặc hắn sẽ lái xe một tay với vẻ uể-oải xười-xĩnh đầy giả- tạo, miệng thì huýt sáo một điệu nhạc vu vơ nào đó ... Đó là những kiểu phản-ứng nhằm cố đem lại một sự an-tâm. Hắn cố làm ra sự thản-nhiên tự tại, ra vẻ bình-tĩnh sáng-suốt, đứng ngoài cuộc ganh-đua “ngớ ngẩn”. Dĩ nhiên là những lời nói không tương đương với bầu khí nội-tâm của hắn, đó là bầu khí đầy kình-địch và giận-dữ đang âm ỉ. Cũng chính những người bị loạn-thần-kinh này sẽ có phản-ứng gay gắt nếu có ai dám chê khả-năng xe của họ, bởi vì họ đã đồng-hóa khả-năng đó với sức lực của chính họ. Nếu làm sao ta diệt được sự tự-ti nơi bao tài xế bất-bình-thường thì số tai nạn giao thông hàng năm sẽ giảm đến phân nửa, vì đã ngăn chặn được sự ganh-đua đầy kình địch giữa những con người bị loạn-thần-kinh vốn chẳng bao giờ chịu chấp-nhận sự bất-lực của mình

83. GIÁO-DỤC VÀ SỰ TỰ-TI

Những mặc-cảm tự-ti đã xuất hiện từ những năm đầu đời và hoàn toàn có tính-cách bình-thường. Mọi đứa trẻ đều cảm thấy trơ trọi và bất-lực trước những sức-mạnh bao quanh nó. Nó thấy mình bé bỏng và yếu ớt. Nó chưa biết gì về thế-giới chung quanh, cái thế-giới mà nó chỉ có cảm-giác rất mơ-hồ. Có bao giờ người lớn chúng ta chịu để ý xem những sự-vật mà đứa bé đang nhìn thấy, chúng có vẻ lớn lao vĩ-đại biết bao đối với đứa bé. Chính vì thế, điều trước hết mà mọi đứa trẻ lo tìm đó là sự an-toàn. Nó cần cảm-nghiệm thấy mình đang được sự che-chở và giúp-đỡ ... Nhưng không phải là đang bị thống-trị hoặc bị đối xử như một đồ vật. Dần dần nhân-cách của nó được xác lập “Cái-tôi” của nó xuất hiện. Nó tìm cách để có được sự an-toàn cho bản thân nó. Nó thử nghiệm các sức-mạnh của nó và nó trở thành chủ-động tự-phát (spontané). Giáo-dục phải giúp đứa trẻ đạt đến trình-độ vững tin nơi mình càng sớm càng tốt.

Một nền giáo-dục lý-tưởng hệ tại ở chỗ là cố tiêu trừ sớm hết sức những mặc-cảm tự-ti và dẫn đứa trẻ đến chỗ vững tin vào giá-trị riêng của nó. Bởi vì cái cốt tủy của bệnh loạn-thần-kinh sẽ xuất hiện nếu như mặc-cảm tự-ti cứ giữ mãi tình-trạng nguyên vẹn ban đầu và rồi nó sẽ xâm chiếm toàn bộ nhân-cách đứa trẻ trong suốt những năm tiếp theo. Chính khi đó, đứa trẻ sẽ có một mặc-cảm, một mặc-cảm đã đến độ chín mùi, và như một thứ nấm độc nó sẽ bóp nghẹt nhân-cách đích-thực, sẽ nắm quyền điều động hết mọi hành-vi tư-tưởng con người. Thế mà cứ nhìn thực-tế cuộc sống ta thấy tình hình khá đen tối. Tất cả những gì phá vỡ ý-chí cá-nhân của đứa trẻ đều là nhân-tố đưa đến bệnh loạn-thần-kinh. Tất cả những gì làm tan vỡ tính tự-phát của nó cũng tai hại như vậy. Hẳn nhiên tất cả đều tùy thuộc vào cái bầu-khí tinh-thần mà người ta có trong lúc giáo-dục nó. Buồn thay có nhiều nhà giáo-dục lại làm trầm-trọng thêm mặc-cảm tự-ti của những đứa trẻ. Ta cứ nhìn xem có hằng-hà sa-số không biết bao nhiêu con người trên cõi đời này sống độc-đoán, nghĩa là mang bệnh loạn-thần-kinh. Và từ những người đó chúng ta nắm bắt được cái mấu chốt phát sinh ra vô vàn bệnh loạn-thần-kinh của người lớn. Thật là cả một hệ-thống dây chuyền bất tận: Người đi dạy mang bệnh loạn-thần-kinh rồi đến lượt người được dạy cũng mang bệnh loạn-thần-kinh. Một người độc-đoán đương nhiên sẽ làm cho những mặc-cảm tự-ti thành trầm-trọng thêm, và sẽ gây tác hại cho cả một đứa trẻ lành mạnh nhất trần đời. Chỉ cần nhớ đến bài nói về những kẻ gây kiệt-sức cho người khác cũng đủ khiến ta không còn nghi-ngờ gì nữa.

Chúng ta hãy nhìn thẳng vào thực-tế cuộc sống thì rõ: Một bậc cha mẹ mang mặc-cảm tự-ti sẽ có nhu-cầu là đứa con mình phải kém cỏi hơn mình. Họ có nhu-cầu là những đứa con của họ không được có đời sống cá-nhân riêng của nó, nó không được có đời sống tự-phát. Họ cần sự yếu đuối của con cái để củng cố những cảm-giác thống-trị của họ, và nhờ đó họ có cảm-giác là mình mạnh.

Các nhà phân-tâm đều biết rằng một trong những nguyên-nhân gây nên bệnh loạn-thần-kinh nơi người lớn: Đó là có quá nhiều cha mẹ muốn thống-trị con cái. Trường-hợp thông-thường nhất mà cũng nguy-hiểm nhất là trường-hợp *một người mẹ ưa thống-trị (tức là bị thần-kinh) đứa con trai mình.* Vì bà mẹ này có nhu-cầu thống-trị, nên bà đã ngăn cản không cho con trai trở nên một người có những nét riêng tư cá-nhân và có dũng-khí đàn ông. Vậy là bà cần có sự yếu đuối của đứa con trai. Nhưng như thường thấy, sự thống-trị này sẽ ẩn giấu dưới dáng vẻ bề ngoài của một “lòng tốt tuyệt hảo”. Làm sao bạn lại muốn thoát ra, làm sao bạn lại muốn thoát nếu người mẹ bị thần-kinh này lại tỏ ra là một người mẹ có “lòng tốt tuyệt vời”? Khoa tâm-lý-học sẽ phải can-thiệp vào vì chính bản thân người mẹ không hề ý-thức được về những bù-trừ của bà mà vốn đang gây ra không biết bao nhiêu tác hại.

Xin lấy lại một thí-dụ: Đây là một người *cha bị bệnh loạn-thần-kinh, vốn có thói rất sợ đàn bà.* Ông cứ tin là mình đang “*khinh-bỉ và đang ghét*” đàn bà. Nếu ông lại có một cô con gái, sự-thể sẽ ra sao? Ông sẽ chuyển cái gọi là “khinh ghét” đàn bà lên đứa con gái. Ông sẽ khiến cho đứa con gái có cảm-giác bị thất-đoạt, bị nhục nhã, bị tự-ti. Nhưng điều ta muốn lưu-ý nhiều nhất, đó là cái việc bù-trừ của ông được biểu-lộ nấp dưới hình-thức có vẻ rất tốt lành tuyệt hảo. Bởi vì người cha đó đang “khinh thường” đàn bà, ông sẽ tìm mọi cách ngăn cản đứa con gái trở thành đàn bà. Ông làm thế hoàn toàn do vô-thức. Để ngăn cản con trở thành người đàn bà, ông sẽ phải cố làm cho cô trở thành đàn ông: Ông sẽ cố làm sao để đứa con gái để kiểu tóc này, mặc quần áo thế kia, đi giày thế nọ... Nghĩa là phải tránh không cho nó có dáng dấp gì là con gái. Ông sẽ đẩy con thực-hiện những thành-tích của bọn con trai: chơi thể-thao, lo phát-triển sức lực gân bắp. Và sự việc cứ thế diễn tiến ... Nhưng trên mặt ý-thức ông sẽ nại ra lý-do gì để làm như vậy? Ông sẽ lấy chiêu bài là làm thế “*vì thiện-ích của con gái tôi*”, “*làm thế để trên đường đời nó chẳng phải lệ-thuộc vào bọn đàn ông*”, “*nhờ giáo-dục thế này nó sẽ có những bắp thịt và gân cốt chắc nịch ... và nó sẽ có một nghề-nghiệp hẳn hòi, nó sẽ không trở thành mồi ngon cho bọn đàn ông*” ... Người đàn ông này có thể được bà con khen là một người cha đã thí đời mình làm mọi sự để lo cho con cái, và bản thân ông ta có thể đưa ra những lý lẽ cao đẹp nhất. Thế mà như ta thấy cái thực-tế sâu xa lại trái ngược hẳn.

84. TỰ-TI DO THIẾU DỊU-DÀNG TRONG GIÁO-DỤC

(Manque de Tendresse)

Thiếu dịu-dàng âu-yếm đương nhiên sẽ làm phát sinh những mặc-cảm tự-ti (Có cảm-giác bị thất-đoạt) nơi trẻ nhỏ cũng như nơi thanh-niên. Khi nào được kể là thiếu sự dịu dàng? Nói một cách sống sượng thì, khi cha mẹ thống-trị, sỉ nhục, đàn áp, làm mất thế giá hoặc bỏ bê con cái cách tỏ tường và cố-ý. Không may gặp những cảnh-ngộ này, ai trong chúng ta cũng quá rành phải đối-phó ra sao rồi và đứa trẻ cũng vậy thôi. Đây là bàn về những cái diễn ra rõ ràng như ban ngày ...

Nhưng cũng có những trường-hợp khác nghiêm trọng hơn nhiều. Xin trở lại trường-hợp *người cha ban nãy*. Ông đem lại cho con gái mọi dấu-hiệu bên ngoài nói lên sự dịu dàng và sự quan-tâm lo-lắng của ông. Nhưng sự dịu dàng âu yếm bên ngoài đó có phù hợp với tình-trạng sâu đậm bên trong không? Không. *Khuynh-hướng sâu thẳm của ông là ghét bỏ đàn bà. Kể cả con gái ông.*

Bây giờ trở lại trường-hợp *người mẹ độc-đoán và thống-trị*: Bà sẽ bao bọc ấp ủ con trai mình. Bà sẽ tỏ ra là một người mẹ “tốt đến nỗi phải bái phục”! Bà sẽ đẩy lòng tốt đó đến độ không để con trai làm bất cứ một chuyện tầm-thường, hoặc một việc mạnh bạo nào. Bà làm thay con tất cả. Bà lãnh hết trách-nhiệm thay cho con. Cứ bề ngoài mà nói, người mẹ này đã bao bọc cho con trai bằng muôn vàn sự dịu dàng âu yếm. Bà tin chắc rằng mình làm mọi cái như thế chỉ vì “thiện-ích của đứa con”. Nhưng vẻ dịu dàng đó có đích-thực không? Không. Hoàn toàn không! Con người này tin rằng mình yêu con chỉ vì nó, nhưng thực ra bà đã lầm, vì người mẹ này là người bị thần-kinh, nên trước mắt, bà chỉ lo tìm thiện-ích cá-nhân của bà, nghĩa là lo tìm cảm-giác về quyền-lực và về sự vững bụng rằng mình không sai lầm mà bà hy-vọng sẽ gặp được qua sự thống-trị. Vậy là ở đây có một sự âu yếm dịu dàng giả mạo. Nhưng đám trẻ con và thanh-niên chúng không hề bị lừa đâu! Chúng cảm thấy rất rõ là có cái gì đó “không ổn” và trước sự thống-trị dịu dàng đó, chúng sẽ phản-ứng lại bằng một sự kình-địch âm-thầm và mãnh-liệt, và đồng thời cũng gây cho chúng mặc-cảm thường-xuyên tự-ti và bất-an. Và thế là cơ-chế tâm-lý cứ thế bắt đầu chuyển bước, và ngày càng trầm-trọng hơn, cuối cùng sẽ đẩy đứa bé rơi vào bệnh loạn-thần-kinh một cách tàn nhẫn.

85. TRONG GIÁO-DỤC, NHỮNG THẤT-ĐOẠT CÓ GÂY MẶC-CẢM TỰ-TI KHÔNG?

Đúng ra phải đặt vấn-đề như sau:

*Khi giáo-dục trẻ, đâu là mục-tiêu mà nhà giáo nhằm đến*? Đây muốn nói *đâu là mục-tiêu sâu xa của nhà giáo*? Mục-tiêu sâu xa của một nhà giáo lành mạnh *phải là chính đứa trẻ*. Và khi ấy việc giáo-dục sẽ có khả-năng nhìn ra *thiện-ích của đứa trẻ* và có khả-năng *quên mình* đi.

Thế còn một nhà giáo-dục vốn bị thần-kinh thì sao? Trước hết, ông ta có khả-năng quên mình được không? Không, cả khi ông tưởng là khi đang làm thế. Tại sao? Tại vì bệnh loạn-thần-kinh buộc ông ta luôn phải quay về mình và phải đi tìm sự bù-trừ thì ông mới sống nổi. Nếu ông là một người thần-kinh thuộc loại độc-đoán thì sự bù-trừ của ông đã tìm ra được đất để dụng võ: đó là chính đứa trẻ. Và người bị thần-kinh này sẽ cố ngụy trang cho nhược-điểm thiếu tình nhân ái thực sự và sâu xa của mình, và sẽ cao rao tuyên bố rằng mình chỉ có mục-tiêu là nhắm tới thiện-ích của đứa trẻ. Thế là nhờ đó, ông có thể thống-trị đứa trẻ, làm nó bị thất-đoạt và về lâu về dài sẽ khiến đứa trẻ thành tự-ti ...

Bất cứ thứ gì phá vỡ ý-chí cá-nhân của đứa trẻ sẽ gây nên một mặc-cảm tự-ti, nhất là khi làm cho đứa trẻ có cảm-giác rằng người ta đang hạ phẩm giá của nó. Nếu một con người lành mạnh trừng phạt con mình một cách công bằng đứng đắn, thì người ta chẳng có gì phải e ngại. Đứa trẻ sẽ nghĩ: “*Đáng đời mình*!” và nó sẽ nghĩ tới một cái gì khác, chứ không cảm thấy bị sỉ nhục. Nhưng không có chuyện thuận chèo xuôi mái như vậy đối với một đứa trẻ đang bị người mang bệnh loạn-thần-kinh giáo-dục. Nó sẽ cảm thấy nhất nhất mọi cái đều làm hại phẩm giá của nó.

86. MỘT SỐ NGUYÊN-NHÂN KHÁC TRONG GIÁO-DỤC GÂY MẶC-CẢM TỰ-TI

Hiển nhiên là có cả một chuỗi vô vàn những kiểu gây thất-đoạt, gây tự-ti cho đứa trẻ. Ngoài những loại cha mẹ ưa thống-trị, còn có loại cha mẹ đã *lây truyền sang con cái những nỗi sợ-hãi bệnh-hoạn đầy điên cuồng* ... Ví-dụ: suốt ngày cứ luôn mồm nhắc con phải cẩn thận *kẻo* bị tai nạn, kẻo té, kẻo bị sâu bọ cắn, kẻo bị nhiễm vi-trùng hoặc cứ ra rả nhắn nhủ: “*Nhớ mặc áo lạnh cho ấm vào, mày chẳng khoẻ lắm đâu! ... Cẩn thận kẻo ngã ... Coi chừng bị thương ... Coi chừng thiên hạ ... Nhớ giữ gìn đôi mắt, bàn tay, chân* ...”. Ôi, hơi sức đâu mà kể cho xiết!

Hay trường-hợp có một bà mẹ độc-đoán cứ bắt đứa con trai phải mặc quần soọc có dây đeo quanh năm dù hè hay đông, mà con đã 23 tuổi, bà là một loại người độc-đoán kiểu bàn tay sắt bọc nhung êm ái. Và mọi toan tính muốn nổi loạn chống bà đều vô ích như đụng phải bức tường sắt ... Và rồi vị hôn thê của cậu con trai kia phải ngỡ ngàng quá sức.

Trên đây mới kể sơ ra có vài thí-dụ nhỏ thôi. Mọi kiểu nhắn nhủ theo lối bệnh-hoạn trên kết cục chỉ tạo nên một hệ-thống phản-xạ có-điều-kiện và sẽ bóp nát niềm tự-tin mà đứa trẻ rất cần có. Nếu những lời khuyên nhủ kiểu đó cứ ra rả không ngừng và lại bắt nguồn từ cái kiểu sợ-hãi đầy khắc-khoải của một bà mẹ bệnh-hoạn như thế, thì làm sao chúng ta có thể hy-vọng rằng đứa trẻ sẽ phát-triển được sức-mạnh riêng của nó và rồi cuối cùng chính đứa trẻ lại chẳng mắc vào cái bệnh sợ đó? Thế là những mặc-cảm về bất-lực và tự-ti sẽ xuất hiện.

Sự ghen tương, cà nanh giữa anh chị em ruột đôi khi cũng tạo ra sự thù-ghét kinh khủng. Vả lại trong gia-đình, người ta lại quá thường dùng cái lối đem so sánh giá-trị của đứa này với đứa kia, chẳng hạn: “*Mày xem anh mày đó ... Lo mà bắt chước nó ... Nó khôn thế kia, còn mày*! ...” Hoặc tỏ ra thích đứa này hơn đứa kia, *con yêu con ghét* hoặc khiến nó hiểu rằng, người ta đâu muốn sinh ra nó! ... Hẳn nhiên là những mặc-cảm tự-ti này sẽ ám-ảnh dài dài cho đến tuổi trưởng thành. Biết bao lần người ta đã làm cho đứa con gái hiểu rằng: “*Đáng lẽ hồi đó người ta đang mong một đứa con trai thế mà ... cuối cùng lại là nó sinh ra*!”. Nền văn-hóa của ta thật là phi lý khi coi đàn bà thấp kém hơn đàn ông (Không biết tại sao!) và đã làm cho một nửa phần nhân loại dễ ngụp lặn trong sự tự-ti.

87. PHỤ-NỮ VÀ SỰ TỰ-TI

Phần đông đàn bà đều mang mặc-cảm tự-ti khá thấm thía, với một lý-do rất đơn-giản: Chỉ vì họ không phải là đàn ông. Tại sao? Vì nền văn-hóa của ta hoàn toàn dựa trên nam tính và dựa trên cái được gọi là sự trổi vượt của phái nam. Người đàn ông đã trở nên một thứ chúa tể của trái đất ... Cái vai-trò mà họ cũng tự cho là mình có. Suốt bao thế-kỷ người đàn bà bị chê bỏ, không cho lãnh những trách-nhiệm ngoài xã-hội. Người ta chỉ dành cho họ những lãnh-vực quanh quẩn thuộc phạm-vi tình-cảm riêng tư. Hẳn nhiên việc giải-phóng phụ-nữ đang có mòi khả quan, nhưng những di sản thâm căn cố đế cả ngàn năm không dễ gì một sớm một chiều mà bứng đi được. Trong cái lối văn-minh của ta hiện nay, nữ giới đóng một vai-trò rất hạn hẹp đến mức phi lý. Sinh *một đứa con gái thường đã chẳng bị người ta coi là “bị hụt*” sao? ... “*Nó chỉ là một đứa con gá*i!” Đó là một lời than não nuột khi một đứa bé gái sinh ra. Trong trường-hợp này, ta thấy có một sự ích-kỷ cao độ của bậc làm cha mẹ. Họ muốn có một đứa con rõ ràng chỉ là để thỏa-mãn những nhu-cầu riêng tư sâu kín của họ. Nếu một khi cha mẹ đã có trong đầu óc cái tư-tưởng “*nó chỉ là một đứa con gái*”, thì dù muốn hay không, sớm muộn gì đứa bé cũng cảm thấy được điều đó. Sự thấp kém của phái nữ vốn là một phần của một thứ tâm thức kỳ cục, nhưng lại ăn sâu trong xã-hội. Vì thế ta thử xét coi, người đàn bà cảm thấy một cách tự-nhiên và đương-nhiên, một thứ mặc-cảm sâu sắc là mình kém hơn người khác.

Những mặc-cảm tự-ti của nữ giới có mất đi khi họ trưởng thành chăng? Có, nếu người phụ-nữ thuộc loại quân-bình, vững chắc. Lúc đó họ sẽ đóng vai-trò phụ-nữ của mình một cách đầy vui-vẻ trong sáng. Tuy nhiên, buồn thay, thanh-toán hoàn toàn được sự tự-ti thì thật là hiếm thấy nơi một phụ-nữ ... Và mọi thứ đều như không đứng về phe bênh vực phụ-nữ: Có nhiều người nam chống họ, mọi luật lệ, và ngay trong môn văn phạm (như tiếng Pháp) thì giống đực cũng lấn lướt hơn giống cái. Và nếu người ta hỏi ý-kiến phụ-nữ đa số họ thường trả lời: “*Tôi, tôi thích nếu mình được làm đàn ông*”.

Điều đó có nghĩa là họ muốn có được những đặc quyền vốn chỉ dành cho phái nam. Hơn nữa, họ cũng muốn có được những phẩm tính (mà xem ra) là của riêng phái nam: Can-đảm, sức-mạnh, độc-lập, có quyền lựa-chọn ... Vì bị nhiễm sự tự-ti, nên thường tình là người nữ quen có thái-độ “phản-kháng” và tìm sự bù-trừ. Điều đó hiểu là họ tìm cách chối-bỏ vai-trò phụ-nữ của mình, tìm cách theo đuổi để có được vai-trò của người nam. Những phản kháng đó sẽ được biểu-lộ qua những việc như thu nhỏ ngực lại, đi đứng mạnh bạo, ăn mặc kiểu đàn ông, để tóc ngắn, đua tài thể-thao, tranh-đấu cho nữ-quyền ... Như thế là họ nhập cuộc vào một trận tranh đua mang tính hung-hăng gây-hấn với người nam.

Sự-thể như thế thật là lố bịch cách đáng buồn, vậy mà người ta cứ tìm cách triển khai thêm. Đối với những phụ-nữ bị tự-ti, họ có thể có một trong hai giải-pháp sau đây về vai-trò phụ-nữ của họ.1. Hoặc có cảm-giác bất-lực và nhẫn-nhục chịu vậy. 2. Hoặc có thái-độ phản-kháng, tìm sự bù-trừ và đua tranh.

Kết-quả sẽ đi đến đâu? Bên phía đàn ông thì nghĩ: “*Tôi không thể chịu được cái cảnh để cho đàn bà họ qua mặt, họ nắm đầu*...”. Còn phía đàn bà thì lại nghĩ: “*Ái chà, đương nhiên là ta phải hơn rồi, tôi sẽ chứng tỏ cho bọn họ thấy tôi không phải là tay vừa, tôi sẽ cho bọn họ biết tay, tôi sáng giá hơn họ nhiều*”.

Mặc-cảm về sự thấp kém của nữ giới là một tâm-trạng rất phổ biến: Biết bao người cha ước ao *có một người con để tên tuổi dòng dõi mình được tiếp tục mãi, để nối dõi tông đường, để sự nghiệp của tổ tiên được tiếp tục*... Ta thấy đó, lại một lần nữa tính ích-kỷ lộ chân tướng. Khi nói “*tên tuổi dòng dõi được tiếp tục mãi*” đương nhiên có nghĩa là muốn có đứa con trai. Những người cha này sẽ thất-vọng khủng khiếp khi “*Nó chỉ là một đứa con gái*”. Và rồi chuyện gì sẽ xảy ra? Chuyện thật phi lý: Người cha từ trong thâm tâm từ-chối không muốn có đứa con gái, nên ông sẽ tìm cách biến nó thành đứa con trai... Vậy đứa con gái đó sẽ nghĩ gì? Nó nghĩ rằng tất cả những gì của phái nam đều là tốt và tất cả những gì của phái nữ đều yếu và đáng khinh. Thế là nó đi đến chỗ tin chắc rằng nó là thấp kém bởi vì nó chỉ “là phụ-nữ”. Không biết người ta có hiểu được rằng thật là đội đá vá trời nếu muốn cho thiếu nữ đó vui-vẻ đón nhận vai-trò phụ-nữ của mình.

88. NAM VÀ NỮ, AI HƠN AI?

Thật là kỳ cục khi so sánh hai phái như thế. Kỳ cục hơn nữa khi sự so sánh này luôn dựa theo tiêu-chuẩn của phái nam. Có thể nói, nếu cứ so sánh lối này thì chúng ta đã sai lầm ngay từ đầu. Thí-dụ, người ta thường cho rằng, trong đám nữ giới không có thiên-tài. Nhưng ai nghĩ như vậy? Thưa đàn ông... Nhưng cả các bà cũng nghĩ như vậy, đó chỉ là vì tự-ti. Rồi cách định-nghĩa về thiên tài cũng do đàn ông đưa ra. Đáng lẽ họ phải nói thế này mới đúng: Đàn bà không có cùng một kiểu thiên tài như họ. Mỗi giới đều có kiểu thiên tài riêng của mình và mỗi giới hãy đảm nhận thật tốt vai-trò của mình. Nếu *người nam có biệt tài về trừu-tượng và lý-luận* thì phụ-nữ hầu như luôn có một biệt tài rất tự-nhiên đó là thấu hiểu một cách sâu xa thực chất của sự-vật, cái mà ta gọi là “*trực-giác của phụ-nữ*”. Thế còn đàn ông, họ có được cảm-năng sâu thẳm này không? Hiếm lắm, vì họ đã làm cho cảm-năng này bị phủ lấp bằng một lớp vỏ của lý-trí và lý-luận. Cũng từ cái lối đó “người ta” sẽ nói rằng: Đàn bà kém “thông-minh” hơn đàn ông. Nhưng lại một lần nữa xin hỏi, ai nói thế? Đàn ông! Sự thông-minh được định-nghĩa theo những tiêu-chuẩn do đàn ông đặt ra. Đúng ra thì phụ-nữ không có một thứ thông-minh như người nam. Sự thông-minh của phụ-nữ có một thứ quyền năng: từ trong tâm khảm sâu xa họ “nắm bắt” ngay được thực chất của hữu-thể và sự-vật. Người nữ tự sâu thẳm vốn thuộc về cảm-tính, và họ dễ dàng tham phần vào chiều-sâu của thế-giới. Điều đó thường giúp họ có sự chắc chắn trong phán-đoán, cái mà người nam, dù là hạng thông-minh nhất, cũng đành thất-bại thảm thương. Như thế sự khác biệt giữa hai phái sẽ bổ-túc cho nhau cách tuyệt vời. Nếu người nam tiến hoá theo hướng trừu-tượng của lý-luận thì người nữ sẽ triển nở theo chiều-sâu. Giống hệt như hình ảnh Trái-Đất-Mẹ (Terre-Mère) và hình ảnh về NƯỚC, đó là hai biểu-tượng nói về phụ-nữ, về người mẹ trong phần lý-thuyết của C. J. Jung. (Coi phần trị-liệu tâm-lý của Jung với phần Liên-Tưởng-Tự-Do (libre association) và phần Mơ-thức (Rêve Éveillée).

89. MÔI-TRƯỜNG GIA-ĐÌNH VÀ MẶC-CẢM TỰ-TI

Nguyên-tắc căn-bản cần giữ là: “*Tôi phải lưu tâm làm sao để cho sự thẩm định của con tôi về chính nó phải được quân-bình. Nếu nó đã đạt được như vậy, tôi phải lưu tâm làm sao cho sự thẩm định của nó không bao giờ xuống cấp*”. Như đã thấy, rất dễ dàng làm cho một đứa trẻ thành tự-ti. Chúng ta cũng đã thấy có biết bao người thuộc loại gây kiệt-sức cho kẻ khác, loại chuyên-quyền độc-đoán. Gia-đình là một mảnh đất rất lý-tưởng để cho mặc-cảm tự-ti, bất-lực và thất-đoạt đua nở. Một số cha mẹ thuộc loại ích-kỷ cũng là những thửa đất độc địa. Nhiều vị muốn “đúc khuôn” con cái theo hình ảnh mình, muốn cách cư-xử của con cái phải rập theo ý riêng của họ.

Trong trường-hợp như thế này (và rất phổ biến) cha mẹ tuyệt nhiên không để ý đến nhân-cách cá biệt và tính chủ-động tự-phát của đứa trẻ. Và đứa trẻ sẽ nên như một chiếc gậy bị bẻ làm đôi: Mất sự thống-nhất. Giáo-dục là truyền đạt sức-mạnh và sự quân-bình. Người ta chỉ có thể cho đi những gì mình có. Và ta phải *cúi đầu bái phục những bậc cha mẹ nào không tự coi mình là “ông thầy tuyệt đối của con mình*”. Và tiên vàn hãy cố lo tìm hiểu chính bản thân mình. Phải lo học trước khi dạy.

90. MÔI-TRƯỜNG HỌC ĐƯỜNG VÀ SỰ TỰ-TI. Bối cảnh học đường cũng rất quan-trọng đối với đứa trẻ. Ở môi-trường này cũng vậy, nền văn-hoá của phương Tây thường quanh quẩn với xu-hướng muốn vượt-trội người khác, mang đầy tính hào nhoáng bên ngoài. Thay vì khuyến khích sự cộng-tác chân thành, người ta tìm cách hơn nhau về địa-vị xã-hội, về khả-năng tài-chánh... Và sớm muộn gì rồi cũng sẽ thấy hậu-quả tai hại của nó. Ngay từ đầu đám học sinh đã tạo thành phe nhóm: Những đứa yếu bị loại, nhà nghèo bị khinh-bỉ, trong khi con nhà giàu được thán phục và kính trọng.

Nếu từng cá-nhân riêng lẻ có thể là người mang bệnh loạn-thần-kinh, thì toàn bộ nhà trường cũng có thể mang bệnh loạn-thần-kinh như thế. Đây là chuyện liên quan tới vấn-đề não trạng. Người ta đã có não-trạng sai, và một số nhà trường đã khét tiếng về vấn-đề này, biết bao người, dù nam hay nữ, dù đã trưởng thành, trong những buổi tâm sự còn tỏ ra đau đớn không hề quên được những tủi nhục khủng khiếp đã phải chịu tại những trường này, những trường thường được người ta khen là “chịu chơi”.

Con nhà nghèo trở thành đầy tớ cho con nhà giàu. Những em nghèo, những em không đóng được học phí phải hầu bàn cho con nhà giàu có tiền đóng học phí. Vì thế sau này chúng có phản kháng cũng là điều dễ hiểu. Cái kiểu phân-biệt hơn kém dựa theo tiền bạc ở trên đã ngự trị vững chắc một cách thật gớm ghiếc. Thế là những học sinh nghèo cứ lún dần trong cái thế tự-ti, để sau này khi khôn lớn, sự tự-ti sẽ lộ ra và cuộc sống của chúng sẽ đầy ắp những bù-trừ. Việc bù-trừ có thể nảy sinh những bậc vĩ nhân hay những tướng cướp. Chính con số tội phạm nơi các toà án cho ta thấy hậu-quả của đời sống thiếu dịu dàng âu yếm và bị sỉ nhục. Nền văn-hoá giáo-dục phương Tây đã gieo gió thì nay gặt bão, đó là chuyện đương nhiên. Cứ khử trừ thái-độ khinh khi sỉ nhục, cứ ban phát sự dịu dàng êm ái, là ta sẽ khử trừ được những vụ phạm pháp.

Có một số nhà giáo-dục tại những trường đã nhiễm một não trạng thần-kinh tức là đi đến chỗ chế nhạo sự nghèo khổ của một số học sinh, nhạo báng nghề-nghiệp của cha mẹ chúng, nhạo cười tính nhút-nhát của đứa trẻ, nhạo giọng nói của nó... Và làm công khai trước mặt cả lớp để cả lớp cùng cười. Những nhà giáo-dục này đúng là bệnh-hoạn... Có nhiều vị khác lại còn công khai hoá, bêu diếu tật thủ-dâm của đứa bé. Thật là thiếu cả lý-trí lẫn tình-thương, nó tệ một cách quá hiển nhiên khiến không còn bình luận gì thêm được nữa.

Tuổi ấu thơ mà bị thất-đoạt, thiếu dịu dàng thân ái, thiếu tự-tin, đó là những vấn-đề gây đau đớn nhức nhối nhất. Đau đớn ngay trong những ngày thơ ấu và rồi cả trong tương-lai nữa. Một đứa trẻ bị sỉ nhục, bị thất-đoạt, lớn lên hầu như sẽ trở thành một người mang bệnh loạn-thần-kinh. Nó sẽ đi tìm kiếm bù-trừ về quyền-lực và thống-trị, nhằm che dấu những nỗi bất hạnh nằm sâu trong tâm-hồn. Rồi đến lượt nó, có lẽ nó sẽ làm cha mẹ, thầy cô giáo... Và thế là cả một vòng dây nhân quả bất tận đầy khốn khổ.

91. TÂM-LÝ-HỌC VÀ NHỮNG MẶC-CẢM TỰ-TI

Những mặc-cảm tự-ti cũng như nhu-cầu vượt-trội người khác sẽ biểu-lộ qua muôn ngàn hình-thức nhiều khi rất phức-tạp. Đôi khi nó chỉ thoáng trong óc, người bị thần-kinh chợt nhận ra rằng một phản-ứng nào đó của mình là “không thật”. Nhưng họ vội vứt bỏ cảm-nghĩ này ngay, nhất là khi nó liên quan đến những hành-vi mà họ tưởng rằng sẽ giúp họ tin vào quyền-lực hay sự hoàn thiện của mình. Tại sao vậy? Vì nếu không, họ có cơ nguy phải nhìn thẳng vào con người của mình đúng như thực-tế của nó, và rồi họ phải tự khinh-bỉ, tự ghét bỏ mình. Chúng ta nên để ý kỹ điều này là: Họ làm như vậy mà xem ra họ chẳng có lý gì hết, nhưng sự thật thì không phải họ không có hậu ý. Gặp trường-hợp như họ, hẳn ai trong chúng ta cũng sẽ lo tìm kiếm sự bù-trừ. Dẫu sao ý-thức được những sự bù-trừ này sẽ làm cho người bị thần-kinh hoảng sợ. Ta cứ giả thiết là đương-sự đang thực-hiện những hành-vi tao nhã, tốt lành, đẹp đẽ... Và được mọi người coi là một người tốt, vô vị lợi, được tiếng là người biết sống “mình vì mọi người”, chính đương-sự cũng tin rằng mình có phẩm cách đó, và nhờ những phẩm cách đó để che giấu những vết-thương sâu thẳm trong lòng.

Đương-sự coi những hành-vi của mình như vàng thứ thiệt, vàng-khối. Bây giờ ta lại giả sử rằng: Đương-sự đột nhiên nhận ra rằng cái vàng-khối đó thực ra chỉ là vàng-mạ. Và đương-sự biết rất rõ, không màu mè gì, đương-sự ý-thức rằng những phẩm cách kia đang che giấu những mặc-cảm tự-ti mãnh-liệt, những thù hận, ích-kỷ, yếu đuối, sợ-hãi. Trước đây cứ tưởng là mình mạnh mẽ, thanh thoát, tốt lành, khả ái, đột nhiên nay lại thấy mình đang đứng trước cảnh đổ nát héo tàn của chính con người mình. Mọi cố-gắng xây đắp trước kia đã đổ nhào xuống vực thẳm... Rồi chuyện gì sẽ xảy ra? Toàn bộ con người bệnh-hoạn này cũng sẽ nhào theo. Toàn bộ guồng máy cơ-chế tạo sự an ổn nội-tâm nay đã vỡ nát.

Vì thế, một người đang bị bệnh loạn-thần-kinh không thể tự giúp mình, ít là ở bước đầu. Nhà tâm-lý phải can-thiệp vào. Việc chữa-trị đôi khi gây đau đớn về tinh-thần, nhưng bắt buộc phải chữa-trị.

Nhờ môn tâm-lý, con bệnh thần-kinh sẽ thấy mình trần trụi, co ro, phải cởi bỏ một số y phục rực-rỡ nhưng đã may sai, để rồi môn tâm-lý sẽ trao cho họ bộ y phục may đúng kích thước, thoải-mái, dễ-chịu, vừa vặn, nhờ đó sẽ giúp đương-sự tiến triển, không vướng víu khó chịu, không băn khoăn xao-xuyến.

Sau cùng xin hỏi: Có nhiều con bệnh thần-kinh về phương diện tự-ti này không? Rất nhiều, hằng bao chục triệu người. Chính cái kiểu văn-hóa Tây-phương theo lối hiện nay là nguyên-do chính, vì nền văn-hoá này đặt nền tảng cuộc sống trên sự ganh-đua có tính-cách đè đầu đè cổ người khác, trên cái thói cá-nhân cố vượt hơn người và khinh-bỉ người, trên sự thống-trị và chạy theo quyền-lực... Kết-quả thảm khốc là những con bệnh thần-kinh tràn ngập, kéo theo bầu đoàn của nó là những nỗi thống khổ và biết bao cuộc đời hoàn toàn bị hư hỏng

CHƯƠNG SÁU

MỆT-MỎI

và SUY-NHƯỢC TRẦM-CẢM

(Dépression)

92. MỆT-MỎI VÀ SUY-NHƯỢC TRẦM-CẢM

(Fatigue et Dépression)

(Trầm-cảm còn gọi là trầm-uất, Suy-nhược)

Mệt-nhọc là dấu-hiệu báo động, là ánh đèn đỏ nhắc nhở... Trước dấu-hiệu này, guồng máy cơ-thể con người phải thắng bớt lại cho tới khi ngừng hẳn. Ngủ và nghỉ lúc này là những nhu-cầu tự-nhiên. Càng làm việc lâu càng đòi phải ngủ nghỉ. Giấc ngủ là thời kỳ phục hồi: Các tế-bào thần-kinh thải bỏ những cặn bã độc hại tích tụ khi làm việc. Vì thế mất ngủ sẽ tạo nên một sự nhiễm độc thực sự: Các tế-bào thần-kinh sẽ cạn nguồn dự trữ và tích tụ đầy cặn bã độc hại. Trong giấc ngủ các tế-bào sẽ nhận được phần dự trữ về lương thực, đây chính là nguồn năng-lượng của chúng.

Như thế mệt-mỏi là một cơ-chế tự-nhiên, giúp ta chuẩn bị đi vào giấc ngủ ngon hầu tránh sự đầu độc các tế-bào óc-não.

Vì thế sau giấc ngủ ngon, con người phải cảm thấy hoàn toàn thoải-mái và ở tư-thế sẵn sàng như một cỗ máy vừa được lau chùi, vô dầu mỡ trơn tru. Các tế-bào phải lấy lại được sinh-lực. Đúng lý ra mỗi người phải thức dậy trong tình-trạng tươi mát thoải-mái, miệng ca hát phấn-khởi và hân hoan đón mừng một ngày mới vừa tái sinh.

Thế nhưng cứ nhìn chung quanh ta thì thấy, sự-thể không được như thế đâu. Cơn mệt-mỏi nổi cộm, nó là một trong những khiếm-khuyết lớn lao của thời nay. Vừa mở mắt, người ta lại bắt đầu một cách mệt-mỏi chán chường và phần đông người ta kéo lê cơn mệt-nhọc suốt ngày, nó bám dính vào người ta như keo. Và cái điệp khúc thời nay ta phải nghe luôn tai là gì?

- “*Mới sáng ra tôi đã thấy mệt nhoài*” ...

- “*Cứ vào ban sáng là tôi thấy bực bội, gắt gỏ*ng ...

- “*Hễ buổi sáng là tôi thấy mình dữ dằn, khó tính, khó nết, chỉ muốn kiếm chuyện gây gỗ, từ những chuyện không đâu* ...”

- “... *Lúc ban sáng tôi phải cố-gắng vận-dụng kinh khủng mới khởi động nổi và cứ khật khừ cả buổi* ...”

Cái mệt-mỏi này hẳn nhiên là không phải cái mệt-mỏi *bình-thường (normal*), nhưng là cái mệt-mỏi bệnh-hoạn bất-bình-thường. Nó đang thống-trị xã-hội này như một cơn bệnh dịch lây lan, nó trở thành một cái “mốt sống” và dù người ta có nghỉ-ngơi đến đâu cũng chẳng loại-trừ được cái thứ mệt-mỏi đó.

Ta thấy rõ là cuộc sống xô bồ chạy đua hiện-tại thường làm xáo trộn nhịp sống tự-nhiên của con người. Hơn nữa, người ta còn đi đến chỗ “suy tôn” sự mệt-mỏi... Cứ như thế thật khó mà không rơi vào chỗ là người ta sẽ cố tình tạo nên một khiếm-khuyết đáng ghét. Và dưới đây chúng ta sẽ thấy một đồ biểu tóm gọn một tình thế u ám của thời-đại chúng ta:



Nhìn vào biểu đồ trên ta thấy, một người có thể bị khinh rẻ chỉ vì anh ta mệt-mỏi, và một người cũng có thể được ngưỡng mộ, tưởng thưởng... Chỉ vì anh ta đã kiệt-sức. Chuyện có vẻ phi lý, nhưng ta xét kỹ mà xem.

93. BỊ KHINH-BỈ VÌ MỆT-MỎI

Bầu khí thời nay quen dựa trên sự hoạt-động quá độ, sự hung-hăng, quá căng-thẳng. Ta thường nghe than phiền:

- “*Hắn cứ bình-thản như không, thấy mà bực*!...”.

- “*Ôi là là! Tay đó lúc nào cũng chậm như rùa, thấy mà bực*”.

- “*Hầu như hắn lúc nào cũng thản-nhiên, không biết nóng, thấy mà bực*”.

Và đây là một số *châm-ngôn quái-ác* ta quen thấy nơi cửa miệng ngưòi đời nay:

- “*Nào, hãy khắc phục mệt-mỏi. chúng ta không có giờ để mệt*!”

- “*Mệt hả? Anh có phải là người không? Hãy khắc phục đi*!”

- “*Thấy mệt hả? Chỉ có nước là phải cố-gắng lên*!”

- “*Tôi ấy à, dù mệt hay không tôi cứ dấn tới!”*

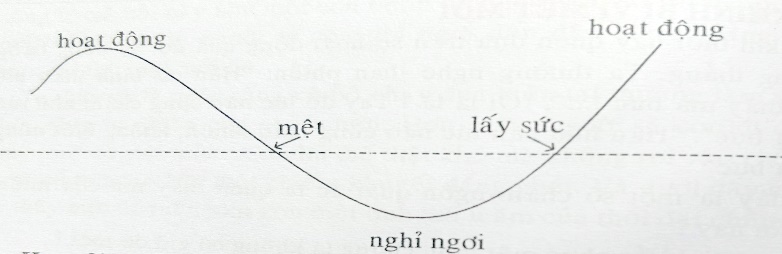
- “*Mệt-mỏi? Tôi không biết đến”* (Có ý ám chỉ là do đó tôi không muốn hiểu tí nào về chuyện người khác bị mệt)*; “chỉ có chuyện là phải cố-gắng lên thôi!”*

- “*Anh cảm thấy mệt nhoài và rã rời phải không? Vậy hãy chuyển sang tấn-công và lao mình tới!”*

- “*Bạn mệt rã rời hả? Toàn là tưởng-tượng. Thêm một chút ý-chí xem sao, nào cố lên!”*

Trước muôn vàn kiểu phi-lý như vậy thường những người đang mệt-mỏi sẽ làm gì? Họ sợ bị khinh-bỉ. Họ e sợ bị xấu-hổ và họ cố chỗi dậy, tiếp tục làm, cố vượt cho qua. Họ cố dùng mọi loại thuốc kích-thích để giúp họ khắc phục cơn mệt. Họ thực-hiện hết nỗ-lực này đến nỗ-lực khác. Nhưng vì đang mệt sẵn nên nỗ-lực phấn đấu hẳn là phải vất vả hơn nhiều: như cảnh một người bị thương sẵn, cố băng bó các vết thương trên tay chân rồi lao đại mình ra để tiếp tục chiến-đấu ... Và thế là con người đang mệt-mỏi kia cứ ương-ngạnh cứng-đầu cứng cổ bất chấp mọi sự, cứ dốc toàn lực ra. Và rồi chẳng mấy chốc sẽ đi đến mệt-mỏi thái quá và thế là kiệt-sức.

Cứ nhìn bào biểu-đồ trên ắt rõ. Và bây giờ ta thử xem về tình-trạng bình-thường của một người. Liệu tình-trạng bình-thường có kéo dài được mãi không? Không, nó luôn đong đưa giữa 2 cực. Nó giống hình ảnh của một cơn-sóng- dịu. Nó dập-dềnh giữa âm và dương, giữa hũng-xuống và nhô-lên. Hoạt-động bình-thường của ta được biểu-thị qua hình ảnh sau đây:



1. Hoạt-động không vội vã: Hoạt-động vốn là bản-chất của con người. Hoạt-động qua hình-thức chân tay, bắp thịt, trí óc, nói năng ….

2. Hoạt-động này sẽ đưa tới một cảm-giác: Cảm-giác mệt-mỏi tự-nhiên. Sự mệt-mỏi này phải có tính-cách dễ-chịu vì nó là chuyện tự-nhiên.

3. Hoạt-động chậm lại, rồi ngưng hẳn: Con người ta nghỉ-ngơi trong sự thư-giãn hoàn toàn.

4. Con người lấy lại sức, bắt đầu lên đường và hoạt-động trở lại. Vậy con người bình-thường phải trải qua thật đều đặn từ hoạt-động đến nghỉ-ngơi, rồi từ nghỉ-ngơi đến hoạt-động và giữa 2 nhịp đó luôn có dấu báo hiệu mà ta phải tôn trọng: sự mệt-nhọc.

Bây giờ ta xem xét con người hoạt-động theo kiểu bất chấp ở trên:

1. Anh hoạt-động kém (vì mệt).

2. Anh đi đến chỗ mệt nhoài.

3. Anh đẩy tình-trạng mệt nhoài tới nữa và cứ tiếp tục hoạt-động

4. Anh đi tới mệt nhoài thái quá.

5. Đẩy sự mệt nhoài thái quá tới nữa, và rơi vào tình-trạng bị kiệt-sức.

94. NHỮNG HẬU-QUẢ CỦA SỰ KIỆT-SỨC

(Épuisement)

Sự kiệt-sức sẽ đưa tới phản-ứng kép sau đây (2 trạng-thái thay đổi nhau):

1. Trầm-cảm (Dépression) (Còn gọi là trầm-uất, hoặc suy-nhược)

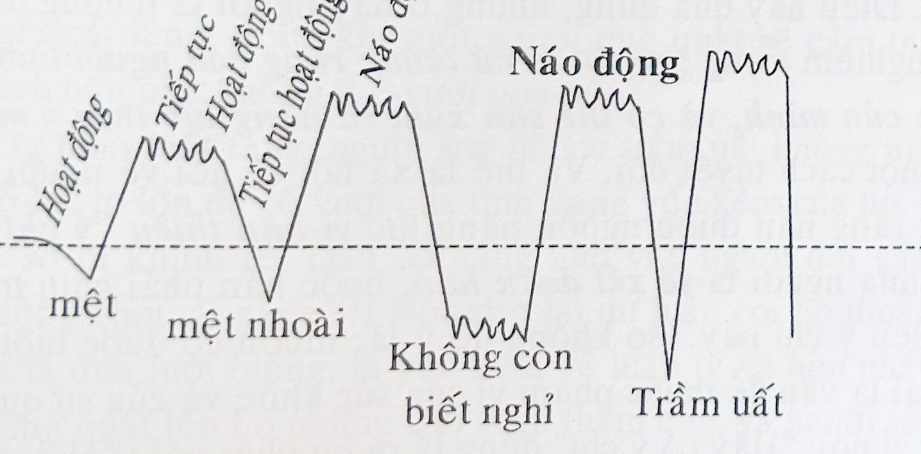
2. Náo-động (Agitation).

Lúc thì trầm-cảm, lúc lại náo-động; không có chuyện trầm-cảm mà không có náo-động, và ngược lại không có chuyện náo-động mà không có trầm-cảm. Đây là nét đặc trưng của người kiệt-sức. Họ cứ đong đưa giữa 2 cực đó, và cơn-sóng-dịu, vốn nói lên sự bất ổn tự-nhiên, nay trở thành cơn-sóng-cuồng. Nó cứ lần lượt chạy giữa 2 cực. Người kiệt-sức nay trở thành bức hí-họa méo mó về một người mệt-mỏi bình-thường.

1/ Phần hũng-xuống sẽ trũng sâu hơn, thành tình-trạng suy-nhược trầm-cảm.

2/ Phần nhô-lên sẽ đẩy hậu-quả của nó tới mức thái quá và trở thành tình-trạng náo-động. Sự-thể được minh-họa như sau:

Từ đúng tiêu-chuẩn bình-thường, thì nay trở thành: - Hoạt-động - Náo-động - Mệt-mỏi - Kiệt-sức - Nghỉ-ngơi - Không thể nghỉ-ngơi hơn nữa - Hoạt-động tiếp tục - Tiếp tục náo-động, trầm-cảm rã rời Và từ khi đó, tình-trạng quái quỉ này cứ thế diễn tiến không ngưng nghỉ, bởi vì sự kiệt-sức nó như một mồi thuốc độc: Một đàng nó làm cho người ta thành ngây dại (gây trầm-cảm), đằng khác nó lại kích-thích người ta (gây náo-động).



95. DO ĐÂU NGƯỜI KIỆT-SỨC BỊ KHINH-BỈ

Trong tình-trạng suy-nhược trầm-cảm, hoạt-năng bị giảm trầm-trọng. Người suy-nhược trầm-cảm hoạt-động cầm chừng, tiết-kiệm năng-lực. Họ luôn than phiền là bải hoải, mất ngủ... Thường là thân-thể hao gầy đi, chức-năng tiêu-hóa bị trục-trặc, có thể có hiện-tượng bị run rẩy vì mệt, thị-lực suy yếu, rối-loạn tim-mạch ..

Tình-trạng suy-nhược trầm-cảm làm cho hoạt-động trở thành khó khăn, bởi vì không còn khả-năng hoạt-động nữa. Nguồn năng-lượng không còn đủ để thoải-mái đảm nhận những phận vụ bình-thường. Một công tác nhỏ đối với người bị suy-nhược trầm-cảm là một trái núi cao phải băng qua.

Vì thế người suy-nhược trầm-cảm thường rụt rè tháo lui trước những cảnh-ngộ đòi phải có sự hoạt-động, bởi vì hệ-thống thần-kinh của họ không cho phép tham-gia vào hoạt-động như vậy. Toàn bộ sự-thể này chỉ là một cơ-chế hoàn toàn thuộc phạm-vi thể-lý.

Nhưng xã-hội sẽ giải thích sự rụt rè tháo lui không dám hoạt-động đó như thế nào? Xã-hội sẽ cho rằng người suy-nhược trầm-cảm thiếu nguồn năng-lực. Điều này quả đúng, nhưng ở đây người ta thường rơi vào một lầm lẫn nghiêm trọng: Người ta cứ tưởng rằng con người làm-chủ được năng-lực của mình, và có thể sản-xuất ra năng-lực theo ý muốn. Điều này sai một cách tuyệt đối. Và thế là xã-hội sẽ nói về người suy-nhược trầm-cảm rằng hắn thiếu nguồn năng-lực vì hắn thiếu “ý-chí”... Và còn hơn thế nữa người ta sẽ xét đoán hắn, buộc hắn phải chịu trách-nhiệm về sự thiếu ý-chí này. Họ không để ý là: Muốn có được một ý-chí bình-thường lại là vấn-đề thuộc phạm-vi của sức-khỏe và của sự quân-bình.

Thay vì nói: “*Hãy có ý-chí*” đúng lý ra họ phải nói: “*Hãy có sức-khỏe về thể-xác và về thần-kinh, và nhờ đó đương nhiên chúng sẽ cung cấp ý-chí cho bạn*”.

Ta nên nhớ rằng ý-chí vốn đơn-giản chỉ là tình-trạng thoải-mái dễ-chịu (aisance). Ý-chí hệ tại ở chỗ ta có thể tuyên bố được rằng: “*Tôi muốn làm việc này và tôi làm được việc đó chẳng khó khăn gì, trong một tình-trạng thoải-mái dễ-chịu hoàn toàn*”.

Từ đó có thể kết-luận ngay được rằng: Mỗi khi làm một công-việc nào mà ta phải nhờ vả đến ý-chí, đó là dấu-hiệu ta đang thiếu ý-chí đích-thực.

Mỗi khi hành-động bị bế tắc, bị khựng lại, ấy là dấu chứng tỏ rằng ý-chí thực sự (Và đó cũng chính là sự thoải-mái) đã biến mất. Mỗi khi ta phải chiến-đấu trước một vấn-đề, tức là vấn-đề đó nó đang đánh đấm với ta.

Ý-chí đích-thực và lành mạnh phải giống hệt như vấn-đề thanh-tao (Élégance). Nó vô hình, không nhìn thấy được.

Một hành-vi của ý-chí đích-thực hệ ở chỗ nó múc nguồn nơi bồn chứa năng-lực mà chẳng cần nỗ-lực gì. Thế mà vấn-đề này thường bị hiểu sai đi vì sự can-thiệp của cái nhìn về công-trạng (mérite). Một người càng khắc phục vượt qua nhiều khó khăn càng có công-phúc. Nhưng đúng ra, vấn-đề sẽ đơn-giản hơn nhiều khi ta biết rằng: một người càng khỏe mạnh và quân-bình, thì càng hoạt-động tốt, nhờ đó họ giảm thiểu được chuyện phải cố-gắng. Và nguồn năng-lực mà họ đã bảo toàn được, sẽ giúp họ thoải-mái sẵn sàng trước những trách vụ khác. Chúng ta sẽ bàn lại vấn-đề này nếu có dịp bàn về đề tài ý-chí.

96. NHỮNG CỐ-GẮNG CỦA NGƯỜI SUY-NHƯỢC TRẦM-CẢM

Tình-trạng suy-nhược trầm-cảm đã ngăn cản không cho người bị trầm-cảm có thể hành-động đúng đắn. Mọi cố-gắng (chẳng đáng gì đối với người bình-thường) lại trở thành kinh khủng đối với người suy-nhược trầm-cảm. Như cảnh của một người lành lặn chân tay leo núi chẳng thấy khó khăn gì quá đáng, trong khi một người què quặt sẽ cảm thấy đó là một thử thách hầu như không thể vượt qua nổi.

Thế mà ta phải biết rằng, người suy-nhược trầm-cảm không ngừng vận động bao nỗ-lực to lớn để cố vượt qua tình-trạng yếu-kém của họ, vì họ rất đau-khổ và sợ bị khinh rẻ. Dẫu cố-gắng như vậy người đời vẫn bảo là đương-sự không chịu cố-gắng (!) Nói tóm lại, dư luận coi họ thuần-túy và đơn-giản chỉ là đứa lười-biếng, là yếu-kém về luân-lý và hèn nhát. Người ta không ngừng quất lên họ những câu sỉ vả thấm thía, và người suy-nhược trầm-cảm thì lại hậm hực, trách móc trước sự vô tâm thiếu thông-cảm của người chung quanh. Và có khi, ai mà biết được, họ còn thầm mong cho những người chung quanh cũng bị rơi vào tình-trạng suy-nhược trầm-cảm, để họ sáng mắt ra và hiểu được rằng, sở dĩ người suy-nhược trầm-cảm không hoạt-động, hay do-dự, và rút lui, không phải vì họ muốn như thế, mà chỉ vì tình-trạng của họ buộc họ đừng hành-động, phải do dự, phải tháo lui.

Nhưng những điều đó lại quá đơn-giản đến nỗi quảng đại quần chúng không có thể hiểu ra và chấp-nhận. Và những hậu-quả của sự khinh khi thật là rõ ràng: Những lời phiền trách và sự trừng phạt; và người suy-nhược trầm-cảm thấy mình sống giữa những người chỉ biết kết án, coi thường khinh-bỉ mình... bởi vì những người sống chung quanh cho rằng người suy-nhược trầm-cảm “cố tình muốn ở lì trong tình-trạng kiệt-sức”.

97. SỰ KIỆT-SỨC VÀ SỰ SUY-NHƯỢC TRẦM-CẢM

(Épuisement et la Dépression )

“... *Bạn đang ở bên bờ của sự trầm-cảm rồi đấy*...” đó là câu nói mà bao triệu người chúng ta thường nghe. Và bác-sĩ sẽ kê toa đại khái như sau: Cả một loạt những loại thuốc an-thần hoặc thuốc kích-thích, thuốc bổ não, thuốc bổ tổng-quát. Những lời khuyên về tĩnh-dưỡng ... Hãy lo giải-trí khuây khỏa và du-lịch ..

Nếu cần hãy rút lui khỏi môi-trường gia-đình, sống riêng một mình, đi chữa-trị bằng tâm-lý... Ngoài ra các bác-sĩ còn xem kỹ những rối-loạn về tiêu-hóa, về những phản-xạ thần-kinh. Bác-sĩ có thể khám phá ra những dấu-hiệu của bệnh cao máu, bệnh tiểu đường, hoặc những dấu-hiệu về bệnh loạn-thần-kinh hoặc tổn thương óc-não.

Trầm-cảm Là gì? Theo tên gọi bằng tiếng Pháp thì sự trầm-cảm (dépression) là: để tụt mất sức ép, vốn cần thiết giúp ta phấn-khởi, như kiểu xe Honda bị hở pít-tông làm mất sức ép. Đó là đánh mất đà hăng-say phấn-khởi về thần-kinh hoặc về tâm-lý, khiến sức sống bị chùng xuống mất độ-căng (tension) cần thiết. (Thí-dụ độ-căng cần-thiết và quý-báu của giây đờn ghi-ta)

Vậy suy-nhược trầm-cảm là một từ rất tổng-quát. Nó là một bảng tên để chỉ cả một loạt những trạng-thái khác nhau. Sự suy-nhược trầm-cảm có thể có nhiều nguyên-nhân cơ-bản: từ thể-lý, đến tâm-lý, gia-đình, tôn-giáo. Nó có thể xuất hiện sau một thời kỳ khắc-khoải kéo dài, hoặc sau những cơn nghi-ngờ xao-xuyến, sợ-hãi... Khiến cuối cùng khi đã kiệt-sức, người ta sẽ đi đến chỗ để cho độ-căng (tension) quí báu và bình-thường bị chùng xuống.

98. NHỮNG TRIỆU-CHỨNG CHUNG CHO CÁC TÌNH-TRẠNG SUY-NHƯỢC TRẦM-CẢM

Người suy-nhược trầm-cảm rất dễ nhận diện qua thái-độ của họ. Họ có vẻ buồn buồn, ù-lì, bất động. Những phản-ứng về vận động bị giảm xuống chỉ còn ở mức tối thiểu. Họ hà tiện các cử-chỉ. Chỉ hơi phải đụng đậy một chút là họ cảm thấy mệt. Rất thường xảy ra tình-trạng mất ngủ. Cơ-thể gầy đi cũng đóng một tầm quan-trọng nào đó.

Những cơn run rẩy vì mệt cũng có thể xảy ra, cũng như những triệu-chứng khác: nhức đầu, huyết áp, có cảm-giác mệt-mỏi rã rời mung lung vô cớ, bị ám-ảnh là mình đang mệt, không thể tập-trung tư-tưởng, hay do dự, lập-trường bất định, buồn-bã mà không có lý-do rõ ràng, có những tật, ưa bối-rối, đầu óc “trống, rỗng, lạnh”, thấy đau ở gáy, trục-trặc về thị giác. Và thường gặp nhất là:

1. *Bệnh thiếu ý-chí* (Aboulie).

2. *Bệnh sầu muộn* (Mélancolie).

3. *Sợ trở thành người điên* (Peur de Devenir Fou).

99. BỆNH THIẾU Ý-CHÍ (Aboulie )

Đối với người bị suy-nhược trầm-cảm “muốn” có lẽ là một nỗi khó khăn rất to tát. Sự yếu-kém này được cảm-nhận rõ nhất là ở khâu chuyển tiếp từ tư-tưởng sang hành-động. Họ ước muốn làm việc này việc nọ, và cái-ước này thường là mạnh mẽ. Nhưng việc thực-hiện cái-ước này sang cái-muốn (thực hành) thì vẫn còn nằm ở giai đoạn giấy tờ chữ nghĩa.

Cái “muốn” làm như không bung ra được, nó bị sự ù-lì bất động kềm-hãm. Rồi lại xuất hiện một cái-ước khác, và rồi lại một cái-ước khác nữa. Thật là cả một trận mưa đầy những cái-ước.

“*Lát nữa tôi sẽ làm điều này... ngày mai tôi sẽ làm điều nọ*..” thế nhưng, chẳng bao giờ thấy cái “lát nữa”, và cái “ngày mai” cũng không. Ý muốn của họ không hề bắt đầu chuyển bước để thực-hiện. Thế là ta đang được chứng kiến một tình-trạng phân-tán ý-chí đích thị. Ý-chí bị xắt nhỏ thành nhiều khúc. Nhưng mỗi khúc cứ ở mãi trong tình-trạng yếu-kém dang dở, không thể thực-hiện thành hành-động được.

Căn-bệnh thiếu ý-chí có thể còn ở thể nhẹ. Khi đó, hành-động dẫu sao cuối cùng cũng được thực-hiện do sự can-thiệp của ý-chí. Nhưng thoạt-động có vẻ chậm chạp, cực nhọc, và phải tận dụng đến những cố-gắng tới kiệt-sức. Hơn nữa hoạt-động không đủ bền, “thiếu hơi”. Cả quy mô lẫn độ bền dai của hành-động đều thiếu. Do đó người bị bệnh thiều ý-chí ở thể nhẹ sẽ hoàn thành hằng loạt những hoạt-động nho nhỏ nằm tản mát bời rời, lý-do là vì đương-sự không có khả-năng để có được một sự thoải-mái cần thiết hầu thực-hiện được một hoạt-động có tính-cách trường kỳ.

Ở những thể trầm-trọng nhất thì ngay cả những hoạt-động cơ-bản họ cũng không thực-hiện nổi. Toàn bộ hoạt-năng đã vượt khỏi tầm tay. Ta thử nghe những con bệnh loại này than thở, tâm sự:

“... *Tôi không thể lau bụi. Tôi muốn làm lắm chứ, tôi thấy xấu-hổ trước mặt chồng tôi, dầu anh ấy hiểu tôi lắm, nhưng tôi không thể làm được, nhấc cái giẻ lau lên thật là một hành-động vượt ngoài sức lực của tôi...*

*Đáng lẽ tôi phải lo bữa ăn cho chồng tôi nhưng tôi chẳng làm gì được, trong con người tôi nó rải rác hàng trăm tư-tưởng nho nhỏ, nhưng khi tôi cần quy tụ chúng lại, việc đó lại quá sức đối với tôi, và tôi buông xuôi tất cả, tôi thấy thất-vọng vô cùng ...*

*Tôi cảm thấy mình không thể làm được việc gì, dù là một việc tính toán chi thu nội trợ nhỏ nhoi nhất, tôi bỏ mặc cho mọi sự trôi qua, nguyên việc chải đầu đối với tôi cũng là một công-việc làm tôi mệt rã rời, tôi cảm thấy buồn đến chết được*...”

“... *Luôn luôn tôi cảm thấy bất định và do dự. Muốn mua một cây viết chì tôi phải mất cả giờ, tôi cứ hồ-nghi, và tôi ý-thức rất rõ là tôi đang ở trong tình-trạng mê loạn, nhưng tôi chẳng có thể làm gì khác được.*

*Riết rồi có lúc tôi cảm thấy một cơn giận-dữ bùng lên, mình giận chính mình, tôi thấy toàn thân run lên, và khi đó, tôi đành bỏ mặc mọi sự, rồi tôi viện ra bất cứ chiêu bài nào đó để trốn tránh, vì nếu không, chịu hết nổi tôi có thể táng vô mặt hoặc sỉ vả bất cứ ai*...”

“*Tôi đi kiểm lại các vòi bếp gaz đến cả chục lần trước khi lên giường, thế rồi tôi lại chỗi dậy để kiểm lại lần nữa xem quả thật nó đã được đóng chưa. Rồi tôi lại nằm. Tôi biết rõ là đã đóng rồi... nhưng tôi lại chỗi dậy nữa... cứ thế đến lả cả người*...”.

Tất cả những điều trên còn nằm trong phạm-vi suy-nhược trầm-cảm tạm gọi là “bình-thường”... Nhưng trong trường-hợp trầm-trọng hơn nữa, mọi hình-thức hoạt-động bị ngưng lại một cách tuyệt đối: Người suy-nhược trầm-cảm chỉ còn nằm dài trên giường với toàn bộ những tâm tưởng tâm-lý dày vò làm khổ họ, có khi đến mức thảm khốc. Tại sao thế? Bởi vì trong tình-trạng trầm-cảm, tuy là bị trầm-cảm, nhưng tất cả mọi hiện-tượng đều được con bệnh cảm-nhận một cách đầy ý-thức.

Vì thế, khi ý-thức được là mình không có khả-năng để muốn, người bị suy-nhược trầm-cảm thấy mình đang sống giữa những người chung quanh, có nguời hiểu, có người không hiểu và phần đông là không hiểu. Từ không hiểu đi đến chỗ chê trách họ “lười-biếng”, “đại lãn”, “không có thiện-chí”... chỉ còn một bước ngắn. Người ta cũng tố họ là “thiếu ý-chí”. Trong khi thực ra sự thiếu ý-chí này chỉ là hậu-quả của căn-bệnh.

Cách chữa-trị bệnh thiếu ý-chí.

Bệnh thiếu ý-chí là một triệu-chứng của suy-nhược trầm-cảm. Nó không phải là chính sự trầm-cảm. Nếu trầm-cảm biến mất thì bệnh thiếu ý-chí cũng mất theo. Tuy nhiên chúng ta cần biết một điều và lặp lại câu nổi tiếng này: “*Không hề có người nào lười-biếng, chỉ có người bệnh*”. Câu này đúng một cách sâu sắc. Phận vụ của con người là: hoạt-động và muốn. Lý-do là vì các gân bắp điều-khiển hành-động; và hệ-thần-kinh tự-động phát ra ý muốn. Vấn đề còn lại chỉ là làm sao để cả gân bắp lẫn hệ-thần-kinh ở trong tình-trạng tốt.

Khi nào một nguời (dù người lớn hay con nít) mà “lười” thì phải tìm nguyên-nhân ngay. Sự lười-biếng chính là triệu-chứng cho ta thấy: hoặc là có gì khiếm-khuyết ở cơ-thể hay thần-kinh hoặc là đang có nỗi thống khổ nào đó về tâm-lý do nhiều nguồn gốc gây nên.

Trả lại cho người ta ý-chí và hành-động cũng đồng nghĩa với: cho lại người ta một sự quân-bình mới. Chúng ta sẽ bàn lại vấn-đề này ở mục chữa-trị chứng trầm-cảm.

100. CHỨNG SẦU MUỘN (Mélancolie)

Chứng này chủ-yếu ở chỗ mang một nỗi buồn thảm triền miên và sâu xa mà không có lý-do gì để biện minh được. Đây là một nếp sống hoàn toàn bi quan và trải rộng trên mọi vấn-đề.

Người sầu muộn biểu-lộ ra sao? Mọi cử-chỉ của họ đều có dáng mệt-mỏi, môi trệ xuống chảy dài, trán hằn lên những vết nhăn, tiếng nói đôi khi lí nhí nghe không được. Ta hãy nghe J. Sutter, một bác-sĩ tại nhà thương tâm-thần mô tả rất hay như sau:

“*Lời nói cũng như dáng vẻ bên ngoài đều phủ một màu như nhau. Đối với người sầu muộn mọi thứ đều là cớ để họ sầu não. Những biến-cố không may sẽ được họ thổi phồng lên quá mức, và rồi những hậu-quả của chúng sẽ được họ mường-tượng ra dưới lăng kính của một ngày xui xẻo nhất. Ngay cả những biến-cố thật may mắn cũng là cớ để họ sầu muộn, và với cái tài ma quái khéo léo bệnh-hoạn, họ sẽ tìm được nơi chúng những điều tiên báo về những tai nạn khủng khiếp. Nếp sống bi quan của họ phủ đều trên khắp mọi sự với một đường lối đôi khi có vẻ phi lý, lạ lùng nhất không ai ngờ nổi*”.

Cảm-giác chán không muốn sống là phản-ứng đầu tiên của người sầu muộn. Họ trở nên hững hờ dửng dưng với mọi sự, ngay cả với nỗi khổ đau riêng của họ. Mỗi buổi mai là một nỗi khổ bắt đầu: làm sao hư vô hóa được mọi sự, đó là nỗi khát-vọng lớn lao của họ. Rõ ràng là họ đã rơi vào căn-bệnh mất ý-chí trọn vẹn, và một thứ bệnh bất-lực mất khả-năng hoàn toàn. Có còn lại gì đâu cho họ ngoài một nỗi hững hờ, lãnh-đạm, mênh mang.

Những hiện-tượng tâm-lý khác sẽ mau mắn bám thêm vào. Tuy họ vẫn luôn là người dửng dưng lãnh-đạm, họ lại tự trách mình về thái-độ lãnh-đạm này.

Ta thử nghe một người mẹ sầu muộn nói:

“...*Tôi rơi vào chỗ là không còn yêu con cái-tôi. Trước khi tôi say mê chúng đến mức tôn thờ, đã một năm trôi qua... Sự dửng dưng nó ám-ảnh vào người tôi, tôi mong ước chớ gì mình có khả-năng biết khổ đau, biết sầu buồn... ngay cả mấy thứ đó tôi cũng không có được*...”

Người sầu muộn thường bị ám-ảnh bởi những tư-tưởng cho là mình ti tiện bất xứng. Họ cảm thấy có những tâm tình khốc hại luôn thúc đẩy họ phải tự tố giác, phải tố khổ mình, phải tự dày vò hối hận, thấy có *cảm-giác tội-lỗi* (xưa nay ta vẫn quen gọi là: *mặc-cảm tội-lỗi*). Người phiền muộn không ngừng buộc tội mình về những chuyện tồi bại nhất. Nỗi đau-khổ tinh-thần của họ thật sâu đậm và đôi khi tàn khốc. Làm như họ bị nhiễm vào một cơn hành hạ cố-định và đều đều liên tục. Sinh-hoạt tinh-thần của họ chỉ quanh quẩn với những tư-tưởng về mặc-cảm tội-lỗi, về dày vò hối hận, và đôi khi chúng cũng đưa đẩy họ đến tật nghiền-ngẫm tâm-thần (rumination mentale) đến độ họ trở nên bất động hoàn toàn và từ-chối luôn cả thức ăn.

Những xáo trộn có thể lan đến những cơ năng của thân-thể: ăn mất ngon, táo bón rất nặng, tuần hoàn kém. Trong một số trường-hợp nặng hơn, người ta phải dùng một số thủ thuật để bơm đồ ăn. Vì người sầu muộn luôn bị sự ân-hận dày vò nên đôi khi họ tự tìm cách hành hạ, trừng phạt, và thỉnh thoảng kiểu tự trừng phạt này dẫn đến tự sát. Một hình-thức khác của chứng sầu muộn, rất đặc biệt, thường xuất hiện nơi các thanh thiếu nữ, đó là chứng biếng ăn do tinh-thần.

101. CHỨNG BIẾNG ĂN CÓ CĂN DO TÂM-THẦN

(Anorexie Mentale)

Đáng lý ra chứng biếng ăn là do mất cảm-giác ngon miệng, thế mà một số thanh nữ tuổi từ 15-20 (nghĩa là ít lâu sau tuổi dậy thì) lại tự ý giảm ăn mà không có lý-do chính đáng. Kiểu chối nuôi thân hình như có chủ-trương hẳn hoi, thành thử ra họ dùng các thứ thuốc xổ hoặc tống đồ ăn ra ngoài bằng cách lén nôn mửa. Dần dà sẽ là cảnh suy dinh dưỡng và gầy ốm đi rõ rệt. Trong một số trường-hợp sau đó là cái chết (dường như chính đương-sự muốn thế). Có vẻ như căn-bệnh này là do một phản-ứng về tình-cảm. Đôi khi người ta cũng tìm thấy bệnh này nơi trẻ còn bú (vào thời kỳ cai sữa hoặc đổi vú nuôi). Người ta cũng khám phá ra một số căn-bệnh nơi một số phụ-nữ có gia-đình tiếp theo sau những xung-đột trong đời sống vợ chồng. Khi đó người phụ-nữ sẽ trốn mình vào căn-bệnh (hoặc dùng căn-bệnh để trả thù), họ từ-chối không chịu ăn hoặc tống xuất thực phẩm đã ăn. Nơi một số trẻ-em (4 - 5 tuổi) từ-chối không chịu ăn sau khi nhà có em bé mới sinh. Nghĩa là nó sợ bị thất-đoạt. Đứa bé gây ra căn-bệnh để bảo tồn sự chú tâm của bố mẹ.

Thế còn các thanh-thiếu-nữ thì sao? Trong một số trường-hợp người ta thấy nơi các cô có tâm tình hổ thẹn mãnh-liệt ở tuổi dậy thì; có những chứng tật bối-rối về phạm-vi tôn-giáo hoặc về phái-tính. Ngoài ra, như là phần hậu-quả, các cô lo tìm cách tự trừng phạt bằng cách hành hạ thân xác.

Trong các trường-hợp khác, tuổi dậy thì nơi thanh nữ chỉ đóng vai-trò cái nút bật điện làm bùng phát những tình-huống vốn âm ỉ từ lâu (giống như trường-hợp tắt kinh).

Đôi khi nơi các cô sự biếng ăn là một lối áp lực để trả giá nhằm bảo toàn trọn vẹn tình-yêu của ba má. Đây là trường-hợp các cô bị chứng bệnh giữ-mãi-thói-con-nít (nhi hóa: infantilisme). Ngoài ra sự từ-chối ăn uống này (và từ đó sẽ mang bệnh) vốn chỉ là cách để các cô trả thù cha mẹ.

Ngoài việc chữa-trị kỹ lưỡng bằng thuốc men, vấn-đề môi-trường gia-đình cũng cần phải xem xét trước tiên và phải xét tới nơi tới chốn. Từ đó những thảm cảnh khủng khiếp về tình-cảm có thể được phát giác. Khi đó, muốn chữa-trị, có thể cần sống cách ly và phải bắt đầu ngay bằng tâm-lý trị-liệu.

......................................

Để kết thúc về chứng sầu muộn, ta thấy chứng sầu muộn làm trì chậm sinh-hoạt thể-lý và tinh-thần. Nó có thể đi đến chỗ bất động hoàn toàn (như là chứng thiếu ý-chí). Thường thấy cảnh con bệnh câm nín không nói gì. Con bệnh cứ nằm dài, với cái nhìn mơ-hồ như nhìn vào cõi hư không, và cứ nghiền-ngẫm nhai đi nhai lại nỗi thất-vọng của mình.

Trong những nố trầm-trọng hơn, e là có thể đưa đến tự sát hoặc tuyệt đối không chịu ăn.

Ở đây chúng ta nghiên cứu chứng sầu muộn như một triệu-chứng của tình-trạng trầm-cảm do kiệt-sức, nhưng cũng có nhiều nguyên-nhân khác đưa đến chứng sầu muộn. những nguyên-nhân này là có thể do thần-kinh thực-vật, do buồng trứng, do tuyến giáp trạng ..

Và như thế ta cần phải xét xem có phải nguyên-nhân đầu tiên là do thế lý, rồi sau đó mới vang vọng tới tinh-thần chăng? Nếu quả là như vậy thì kết cục ta đi tới giải-pháp giống như trường-hợp thiếu ý-chí (Aboulie); tức là ta phải nhắm vào chính tình-trạng trầm-cảm mà chữa chạy.

102. CHỨNG LO SỢ RẰNG MÌNH SẼ HÓA ĐIÊN

(Peur de Devenir Fou)

Ta thường gặp người mắc chứng này trong số những người bị trầm-cảm. Cơn sợ này đôi khi là một chứng ám-ảnh thực sự. Một cơn ám-ảnh dai dẳng, dữ dội và tàn nhẫn. Ngay cả việc nhắc đến những từ như “người điên”, “bệnh điên”, “nhà thương điên” thì người trầm-cảm đều tránh không dám nói tới. Họ không dám đọc tới những mục bàn về vấn-đề điên khùng; cũng không dám coi phim hoặc xem tuồng kịch về vấn-đề này.

Ta biết rằng người trầm-cảm cảm thấy có cái gì trống rỗng trong đầu óc; ta cũng biết rằng họ không có khả-năng “gom các tư-tưởng lại”. Các tư-tưởng của họ thường mù mịt, mờ mờ ảo ảo như trong sương mù. Và vì thế điều dễ hiểu là họ có cảm-nghĩ là óc-não mình đang mệt-mỏi. Và rồi họ tin rằng sự mệt óc thế này sẽ dẫn đến điên khùng.

Ta thử nghe những người trầm-cảm nói sao? “... *đầu óc rỗng tuếch như thế này, nhất là vào ban sáng, các ý-tưởng thì bỏ tôi mà ra đi hết ráo, khiến tôi tin chắc thế nào mình cũng sắp khùng* ...”, “... *những cơn mệt-mỏi rã rời, đầu óc thì lạnh như băng, rồi những trận đau đầu như búa bổ, tất cả những thứ này làm tôi lo-lắng không bút nào tả xiết. Sống trong xao-xuyến triền miên như thế này thử hỏi làm sao tôi có thể giữõ được lý-trí*...”, “... *Tôi đang bị trầm-cảm, bác-sĩ bảo tôi nên đi bác sỉ tâm-thần-kinh chữa-trị. Đó thấy không, như vậy tôi đã bị điên một phần rồi*”.

Trước tiên ta nên biết rằng, những nỗi sợ-hãi của họ không bao giờ ăn khớp với thực trạng mà họ nghĩ là có thể xảy ra cho bản thân họ. Nơi người trầm-cảm nỗi lo sợ nghĩ rằng mình sắp điên thật hoàn toàn vô-lý. Nhưng chúng ta cũng đừng quên rằng đối với họ chỉ cần những từ ngữ nhẹ nhàng nào đó cũng bị họ chộp lấy liền rồi phóng đại lên. Họ là loại người rất hay tiếp nhận những điều người ta mớm-ý... nhưng với điều-kiện những mớm-ý này bàn về tai họa! Bạn cứ thử hỏi với người trầm-cảm rằng họ có nguy-cơ điên đó, họ sẽ tin ngay. Nhưng nếu bạn lại nói rằng họ không có chút cơ may nào để hóa điên, họ sẽ không tin bạn đâu. Từ đó ta thấy người trầm-cảm hằng bận tâm thái quá về tình-trạng sức-khỏe của mình (bệnh này còn có tên riêng là bệnh ưu cảm, nghi bệnh, Hypocondrie). Người trầm-cảm bị ám-ảnh luôn lo-lắng về sự vận-hành của các cơ-quan, của các ý-tưởng và các suy tư của mình. Sự kiệt-sức của họ khiến họ phải tự nghe ngóng xem xét mình không ngừng; và chỉ hơi một sơ sẩy, một yếu-kém nào đó sẽ được họ giải thích ngay theo chiều hướng xấu. Tại sao vậy? Bởi vì nơi họ những phản-ứng mang tính hồn-nhiên luôn thiếu vắng, thiếu vắng vì chúng quá yếu. Còn những tư-tưởng bệnh-hoạn thì mặc sức tung hoành chẳng bị ai cản phá; ngược lại, nó còn có một đồng minh đầy quyền năng: đó là chính sự trầm-cảm. Và thế là tư-tưởng về bệnh-hoạn triển nở thả giàn như cỏ dại gặp mưa phùn. Nó cứ âm thầm triển nở như một u-bướu tinh-thần. Nó hệt như một đám vi-trùng mặc sức tàn phá trong một cơ-thể không còn sức đề kháng.

Vậy xin hỏi nguồn cơn do đâu mà người trầm-cảm bị ám-ảnh đặc biệt như vậy? Thưa do những ấn tượng mà “họ cảm thấy trong đầu”; do cái cảm-giác thấy trống rỗng trong đầu; do thấy mình hay quên, không tập-trung được tư-tưởng; do thấy mình không thể tiếp tục theo đuổi một công-việc mà mình đã bắt đầu tiến-hành; do những thói bị ám-ảnh có tính-cách ma quái (và những thói tật này sẽ càng đưa đẩy cái tính hay do dự, hay hồ-nghi, vốn có tính-cách bình-thường, nay nảy nở thành thái quá); do tật cứ nghiền-ngẫm tâm-thần không ngưng nghỉ.

Từ những tâm-trạng đó đi đến chỗ tin rằng mình sắp rơi vào bệnh điên thật chẳng còn bao xa... Nhưng xin nhắc lại là dù họ cứ bị ám-ảnh hoặc họ cứ tin chắc là mình sẽ điên, nhưng không bao giờ sự trầm-cảm này có nguy dẫn họ đến bệnh điên như họ khiếp sợ.

103. NHỮNG NGUYÊN-NHÂN GÂY NÊN SỰ TRẦM-CẢM

Trầm-cảm (suy-nhược) vốn là một từ tổng-quát. Giữa nhiều tình-trạng trầm-cảm khác nhau vẫn luôn có triệu-chứng chung. Vậy mỗi trường-hợp sẽ là một kiểu đặc thù mà ta phải xem xét hết sức tỉ-mỉ.

Ta vẫn biết rằng có hàng trăm nguyên-nhân khác nhau làm cho độ-căng thần-kinh (Tension Nerveuse) bị chùng xuống. (Độ-căng thần-kinh ở đây ta không nên hiểu là sự căng-thẳng thần-kinh, nhưng nên hiểu là độ-căng quí báu mà ta thường gặp thấy nơi những người đang phấn-khởi, đang hăng-say. Trái lại nơi những người suy-nhược trầm-cảm, nản chí và xuống tinh-thần thì độ-căng quí báu này bị chùng xuống như dây đàn bị chùng). Tuy nhiên một trong những nguyên-nhân chủ-yếu dẫn đến suy-nhược trầm-cảm vẫn là sự kiệt-sức về thần-kinh và tinh-thần.

Vậy muốn tìm ra nguyên-nhân của sự suy-nhược trầm-cảm thì trước hết ta phải tìm nguyên-nhân gây kiệt-sức đã.

Mà đâu là những nguyên-nhân gây kiệt-sức? La Palice đã đưa ra những câu trả lời rất đúng: “*Nguyên-nhân của kiệt-sức là do những hoạt-động gây kiệt-sức*”. Vậy ta thử hỏi những hoạt-động gây kiệt-sức là gì? Tại sao chúng ta lại gây kiệt-sức? Và từ đó chúng ta bàn đến vấn-đề làm việc quá-tải (Surmenage).

104. LÀM VIỆC QUÁ-TẢI LÀ GÌ? (Surmenage)

(Lao tâm, lao lực)

Chữ làm việc quá-tải khiến ta liên tưởng đến hình ảnh một sinh viên trước ngày thi. Đã 2 giờ sáng, trong phòng mù mịt khó thuốc lá, với tách cà phê đen đậm đặc trong tầm tay. Chàng ta, “bế quan tỏa cảng” để lo cho kỳ thi. Tình-trạng này kéo dài đến cả tháng ... Rồi chàng bị kiệt-sức. Nhưng như thế có phải là chàng ta sẽ đương nhiên rơi vào tình-trạng suy-nhược trầm-cảm không? Và tại sao cũng là sinh viên mà có người bị suy-nhược trầm-cảm có người không? Giả sử là trong việc lo cho kỳ thi này, có xen lẫn những động cơ “tinh-thần”: chẳng hạn cuộc thi tốt nghiệp này sẽ là nguồn hy-vọng cuối cùng lập nên sự nghiệp, chàng dùi mài kinh sử với những nỗi lo canh cánh bên lòng sợ trượt vỏ chuối, và mối lo này lại biến thành những hoảng sợ: sợ bị bố la, sợ tan vỡ tình duyên, sợ bị chê cười ... Rõ ràng là bên cạnh sự quá-tải về học hành, còn thêm những nhân tố về cảm-tình tăng cường đưa tới kiệt-sức. Và do đó, mức độ đưa đến quá-tải thay đổi tùy theo người.

Được coi là quá-tải khi năng-lực bị tiêu hao vượt quá khả-năng sẵn có. Sử-dụng quá đáng một cơ-quan-thần-kinh chẳng hạn, sẽ làm sút giảm khả-năng của nó, giống hệt như ta sử-dụng xe. Cuộc sống quá-tải chính là cuộc sống hoang phí vốn dự trữ. Cảm-giác mệt-mỏi luôn là dấu-hiệu quí báu nhất mà ta có được. Cố vượt qua cảm-giác này là liều mình rơi vào hố kiệt-sức. Nếu sự kiệt-sức cứ kéo dài, hoặc trở đi trở lại nhiều lần, ta sẽ đi thẳng tới tình-trạng suy-nhược trầm-cảm.

Sẽ có quá-tải khi các phương thế hồi phục tự-nhiên (ăn, ngủ) không đầy đủ.

Sự quá-tải dĩ nhiên cũng còn tùy thuộc vào tình-trạng năng-lực sẵn có nữa.

Quá-tải là tiêu xài quá mức-thu-nhập. một lần nữa chúng ta đừng quên rằng sự mệt-mỏi là một tính hiệu báo cho ta biết là đừng tiếp tục đầu độc các tế-bào thần-kinh nữa. Cần phải lượng sức mình để phòng ngừa quá-tải. Mỗi người biết sức riêng của mình. Nhưng kinh-nghiệm cho biết việc tự lượng sức này không dễ đâu.

Đừng có nghĩ rằng suy-nhược trầm-cảm sẽ bất ngờ ập xuống khi ta có một hoạt-động kiệt-sức. Mọi bác-sĩ, mọi tâm-lý-gia thường xác nhận rằng suy-nhược trầm-cảm chỉ xảy đến sau hàng chuỗi những hoạt-động gây kiệt-sức, có khi nó diễn từng bước qua nhiều năm ròng rã.

105. MỘT TRƯỜNG-HỢP TRẦM-CẢM THƯỜNG GẶP (Đi Kèm Với Sự Kiệt-sức Trực-tiếp).

Cậu Giáp, một nhân-viên gương mẫu bỗng được đề đạt lên làm trưởng phòng. Để được người ta kính nể trong chức vụ mới, cậu lao vào làm việc kịch liệt suốt hai tháng trời. Hết hai tháng cậu có dấu-hiệu của một con người đã bị thương tổn. Cậu suy sụp kiệt-sức với những triệu-chứng về suy-nhược thần-kinh. Cậu bị lao-tâm chăng? Hẳn rồi, nhưng khi còn ở chức vụ cũ cậu vẫn làm việc hăng-say như vậy cơ mà, vậy thì có chuyện gì ở đây cần phải tìm hiểu kỹ.

Trước hết, công-việc trong chức vụ cũ thì cậu Giáp đã quen nhuần nhuyễn với nó rồi. Do đó, trước đây dù cậu làm việc khẩn trương nhưng hiếm khi gặp phải tình thế mới khiến cậu phải lo thích-nghi. Và do đó, cậu cứ làm việc gần như là máy móc tự-động, nhờ đó, cậu không phải mệt trí, khỏi phải lao-tâm.

Trái lại, đối với công-việc trong chức vụ mới cậu phải lo thích-ứng cấp kỳ trước những trách-nhiệm mới, xảy ra liên miên: do đó cậu phải bận trí nhiều. Và từ đó hậu-quả sẽ đến: Kiệt-sức và trầm-cảm.

Như vậy ta đã bàn thấu đáo hết chuyện về cậu Giáp chăng? Thưa kể ra là chưa bàn được gì mấy về cậu ta, vấn-đề còn sâu xa, phức-tạp hơn nhiều.

Cậu Giáp lớn lên trong một gia-đình khá giả. Cậu sống trong cảnh cơm bưng nước rót. Cậu được cha mẹ bảo bọc, che chở từng li từng tí, vì cha mẹ vốn yêu thương và quý cậu như cục vàng. Mọi sự đều được người ta làm sẵn, quyết-định thay cho cậu ... Từ hoàn-cảnh đó, cậu bước vào cuộc đời, và cậu gặp khó khăn trong vấn-đề ý-chí (Coi lại bệnh thiếu ý-chí - Aboulie), ngoài ra cậu còn mang theo muôn vàn mặc-cảm (mà ta sẽ thấy sau này). Thế rồi người ta đề nghị cậu lên làm trưởng phòng, cậu chấp-nhận. Cậu sẽ cố-gắng gồng mình, làm việc quá-tải; điều đó là dĩ nhiên rồi.

Nhưng ngay từ trước khi bắt đầu vào công-việc, cậu đã bị chìm đắm (mà cậu không biết) trong lo-âu khắc-khoải, trong nghi-ngờ thiếu tự-tin, trong bối-rối và trong lo sợ thất-bại. Như vậy là cậu đã bị quá-tải về mặt suy nghĩ trí óc, đúng vậy. Nhưng nhất là cậu bị quá-tải về mặt xúc-cảm (Surmenage Émotif) và thế là lao-tâm.

Ta nên biết, bất cứ hành-vi nào mà có trách-nhiệm đi kèm theo đều tàng chứa những mặc-cảm tâm-lý. Những mặc-cảm này sẽ đương nhiên gây khó cho ta trong việc thích-nghi trước những tình thế nóng hổi của cuộc sống và cũng gây khó không cho đầu óc ta thanh-toán dứt-điểm (Liquidation) đối với một hành-động, nghĩa là: một hành-động mà đối với người có đầu óc bình-thường thì hành-động đó đã được dứt-điểm hẳn, không còn phải suy nghĩ dây dưa tới nó nữa. Nhưng mà đối với cậu Giáp, hành-động đó tiếp tục lởn vởn quay cuồng trong tâm, trong trí, không cho cậu được thanh-thản nghỉ-ngơi, và do đó sẽ bùng lên những cơn bối-rối, những nghi-ngờ lưỡng lự, những khắc-khoải lo-âu, những nỗi ám-ảnh này nọ và tiếp đó là sự mất ngủ. Giữa tình-trạng bi đát đó, những trách-nhiệm khác cứ ào ào ập tới, rồi chúng lại dẫn tới cả loạt những vấn-đề gây kiệt-sức cho tâm-lý của đương-sự.

Sự-thể cứ dồn dập như thế mãi.

Ở đây, ta cũng không được quyền nói rằng tại cậu Giáp đã tự làm cho mình bị lao-tâm lao lực. Đúng ra cái chức vụ mới chỉ là một tình-huống mới đóng vai-trò như một nút bật công tắc. Trước đó cậu đã mang biết bao mặc-cảm sâu xa khiến cậu khó lòng đối-phó trước những hành-vi có gắn liền với trách-nhiệm. Những hành-vi này đối với những người khác thì thật bình-thường, không gây khó khăn mấy. Vậy phải kết-luận: sự trầm-cảm ở đây có nền tảng do từ vấn-đề tâm-lý giáo-dục.

106. THÍ-DỤ VỀ MỘT BÁC-SĨ BỊ “SUY-NHƯỢC THẦN-KINH”

Ông Ất, một y-sĩ trẻ sau khi hành nghề được sáu tháng thì rơi vào cảnh suy-nhược thần-kinh. Kết-quả chẩn bệnh cho biết: lao-tâm và lao lực vì quá lo nghiên cứu và thực-hành nghề y. Những điều này ta dễ hiểu... nhưng nếu ta xét kỹ sẽ thấy rõ ngọn nguồn ra sao.

Mọi đơn thuốc do bác-sĩ Ất oai vệ kê ra đều làm bùng phát lên trong đầu ông cả một chuỗi những lo-âu bối-rối nghi-ngờ... nếu được ông bật mí ta sẽ thấy, sau mỗi lần kê toa đầy thận trọng và ngại ngùng, bác-sĩ Ất sẽ tra cứu sách vở cả mấy tiếng đồng hồ, và rồi thấp thỏm chờ đợi xem kết-quả của toa thuốc mình kê sẽ ra sao (thường là ông mường-tượng ra tình thế tồi tệ nhất).

Vậy nguyên-nhân do đâu mà ông Ất bị trầm-cảm? Do hành nghề? Không. Do nghiên cứu? Không. Do các toa thuốc ông kê ra? Không. Do các cơn lo-lắng bối-rối? Đúng một nửa. Bởi vì ta cần nhận rõ tại sao ông lại có những lo-âu bối-rối; ta cần biết rõ tại sao việc kê toa lại cứ lởn vởn quay cuồng nơi đầu óc ông với tình-trạng nơm nớp lo-âu.

Sẽ quá dài dòng nếu phân-tích tỉ-mỉ trường-hợp của ông Ất. Nhưng tóm gọn nó cho thấy là: mọi tình-trạng trầm-cảm phải được xem xét cặn kẽ tới ngành tới ngọn, tới nguồn tới gốc. Nhiều khi nguyên-nhân bắt nguồn từ rất xa, và vấn-đề phải tìm cho ra những nguyên-nhân này.

Sự suy-nhược cơ-thể, sự lao lực trong thực-tế không bao giờ mà vấn-đề chỉ là một mình nó, nhưng thường đi kèm theo vấn-đề lao-tâm (như trường-hợp anh sinh viên kể ở bài trước).

Sau này khi có dịp ta sẽ bàn và sẽ thấy rằng việc tập-trung tư-tưởng kéo dài sẽ nguy-hiểm như thế nào. Và điều dứt khoát không thể lơ là, không thể bỏ qua, đó là phải có giải-trí để cắt bỏ việc tập-trung đầu óc. Đây không phải là một lời khuyên, đây đúng là một nhu-cầu, một đòi hỏi đích-thực của bộ não.

Những quá-tải về cảm-xúc, những định-kiến, những nỗi ám-ảnh, những cảnh đầu óc cứ lẩn quẩn mãi với một tư-tưởng nào đó, những nghiền-ngẫm tâm-thần: tất cả những cái đó là một kiểu tập-trung tư-tưởng lâu dài và lại càng nguy-hiểm hơn nhiều.

Người ta thường khuyên rằng hãy quẳng gánh lo để mà vui sống. Hoặc hãy gác bỏ những tâm tình buồn chán, mọi nỗi sầu muộn, mọi tư-tưởng đen tối... Hãy chống lại mọi nỗi chán chường, thất-vọng rã rời... những điều đó rất hay. Nhưng để đến lúc những triệu-chứng đó lộ ra như thế, chứng tỏ là đương-sự đã ở trong tình-trạng suy yếu lắm rồi. Vì thật ra nếu còn lành mạnh thì chẳng ai thích thú ngồi mà gậm nhấm những tư-tưởng đen tối, những nỗi ám-ảnh.

Vậy trước hết cần tìm cho ra những bể chứa trong đó đang chất chứa những tư-tưởng loại này. Đây là công-việc của khoa tâm-lý, phải làm cho được việc này vì như ta biết, chính những tư-tưởng bệnh-hoạn này, đến lượt chúng sẽ trở thành những nguyên-nhân lớn dần lên và lần hồi đẩy đương-sự vào suy-nhược thần-kinh. Nên nhớ rằng những tư-tưởng mang tính-cách ám-ảnh này sẽ có nguy-cơ trở thành những định-kiến để rồi sẽ lèo lái ép buộc đương-sự phải dồn mọi năng-lực để phục-vụ theo đường hướng của chúng.

107. NHỮNG HOẠT-ĐỘNG GÂY KIỆT-SỨC

(Actions Épuisantes)

Các vận động và cư-xử của con người thật là đa tạp vô vàn vô số không kể xiết. Nhưng tựu trung có điều chắc chắn là: mọi nỗ-lực của con người đều nhằm mục-tiêu thích-nghi với hoàn-cảnh dù hoàn-cảnh đó có khắc nghiệt thế nào chăng nữa. Vấn đề là phải mở cửa ra để giao-tiếp với bên ngoài, hoặc phải thỏa-hiệp liên-kết với chúng.

Mức độ khó khăn trong việc thích-nghi sẽ khác biệt tùy hoàn-cảnh mỗi người, và do đó mức độ hao tốn năng-lực cũng sẽ gia giảm tùy nơi mỗi người.

Đương-sự không phải lúc nào cũng cảm-nhận ra được những hành-vi đang gây kiệt-sức nơi mình, vì nhiều khi chúng thuộc lãnh-vực vô-thức. Nhưng dù có thuộc vô-thức hay không thì chúng vẫn tiến-hành công-việc phá hoại của chúng.

Môi-trường gia-đình được coi là một trong những nguồn dễ gây kiệt-sức và trầm-cảm nhất (sẽ chỉ bùng phát mai sau này). Vấn đề giáo-dục đóng một vai-trò rất nặng ở đây. Có những điều không thích-ứng vương đầy hụt-hẫng (Manqué). Cứ mỗi cái không thích-ứng đó lại tích chứa cả một nỗi niềm. Ngoài ra cuộc sống trong gia-đình là một vấn-đề thích-nghi hỗ tương xảy ra liên miên. Trong gia-đình có những tính-nết khác nhau, nên đòi hỏi phải có sự thích-nghi uyển chuyển và mang tính-cách cảm-thông. Trong gia-đình sẽ có va chạm khó tránh khỏi và mọi sự sẽ đâu vào đấy khi những va chạm này được “thanh-toán” (Liquider): hoặc nhờ sự quân-bình của người nào đó, hoặc nhờ giải thích cho nhau hiểu được hoặc do nổi quạu lên. Và thế là mọi sự sẽ ổn thỏa nếu nguời ta có thể xả ra được (Décharge). Nhưng tiếc thay thường thì người ta không xả được, nhất là trường-hợp con cái đối với cha mẹ mình. Việc xảy ra bởi vì theo luật luân-lý qui định thì đạo làm con không được tỏ ra hỗn xược như thế. Chính vì thế người ta mới đâm ra nghiền-ngẫm tâm-thần, chất chứa đầy xúc-động và từ đó có thể trở thành một cái lõi, một cái nhân gây nên tình-trạng mệt nhoài (Coi thêm phần: Những người gây kiệt-sức, nuốt kiệt sinh-lực kẻ khác). Và ta cứ thử nghĩ coi ròng rã suốt bao năm trường những cảnh không thích-nghi chất đầy những cảm-xúc này cứ đeo đuổi người ta và người ta phải ấp ủ chúng trong lòng.

Cũng xin mạnh dạn nói lên rằng: chính tôn-giáo nếu bị hiểu một cách lệch-lạc đầy ngộ nhận cũng thường là thửa đất tốt để cho kiệt-sức và trầm-cảm mọc lên. Mọi sự đều tùy thuộc vào những người dạy đạo và tùy vào tư chất sẵn có (Prédispositions)) của đương-sự. Có những thanh-thiếu-niên mang nặng trong mình một mối lo, một mối sợ-hãi có dính dáng đến tính chất tôn-giáo và thậm chí có em còn mang một nỗi khiếp đảm lạnh người.

Thường thường những khái niệm lệch-lạc về một Thượng đế dữ dằn, hay trả thù và đầy nhẫn tâm, những khái niệm đó sẽ hòa chung những xáo trộn về tính-dục của tuổi thanh-niên để gây chuyện đáng tiếc... Chúng ta có thể nhắc qua những tác hại của việc thủ-dâm. Tác hại không phải do chính việc thủ-dâm gây ra, nhưng do những cảm-xúc, những nỗi ân-hận phát xuất từ việc thủ-dâm, bắt nguồn từ nền giáo-dục đầy ngộ nhận, một lối giáo-dục thấp kém tự biến thành người đồng phe nhóm với những luật lệ luân-lý đầy bất nhân.

Bác-sĩ Pierre Janet có nói rằng: “*Nơi các thiếu niên, những biểu-hiện đầu tiên sẽ xuất hiện khoảng từ 12 -14 tuổi, tức là ở tuổi dậy thì là tuổi mà sức đề kháng bị cùn nhụt đi một cách đáng kể. Chính trong thời kỳ này sự chú tâm của đứa trẻ hướng về những việc đạo-đức thuộc trình-độ rước lễ vỡ lòng. Chính trong lúc này chúng bắt đầu có những thói băn khoăn ám-ảnh như là cứ đọc hoài kinh này kinh kia, cố-gắng sống như ta là một người hoàn thiện, hoặc chúng khiếp sợ hỏa ngục và nơi những đứa khôn sớm chúng có những ám-ảnh về việc phạm sự thánh. Những bất ổn này có thể chỉ giới hạn trong phạm-vi các việc đạo-đức và tồn tại suốt đời”.*

108. THÓI THỦ-DÂM MỘT MÌNH NƠI CON NÍT

(Masturbation Solitaire)

(Nhân tiện bàn về tác hại của đường lối giáo-dục sai lầm và tác hại của việc thủ-dâm, ở đây xin bàn qua về việc thủ-dâm. Chúng ta sẽ chỉ qwdđứng trên quan điểm nhấn mạnh về tâm-lý-học và vệ-sinh tinh-thần để bàn về vấn-đề thủ-dâm).

Thường thì khi thấy con mình thủ-dâm một mình các bậc cha mẹ hoảng sợ. Tuy nhiên trong bất cứ trường-hợp nào những người có trách-nhiệm giáo-dục đừng làm chúng hoảng sợ và đừng làm chúng cảm thấy hổ thẹn. Thói thủ-dâm nơi con nít rất thường dẫn tới những thảm họa sau này khi chúng là người lớn. Tại sao vậy? Có phải tại chính việc thủ-dâm không? Không bao giờ! Nhưng chỉ tại cái bầu khí luân-lý mà người ta đem ra áp-dụng khi thấy đám trẻ thủ-dâm. Ít là 9 trên 10 trường-hợp ta phải coi việc thủ-dâm này như một hiện-tượng bình-thường (normal). Khi cha mẹ thấy mình có trách-nhiệm lo-lắng cho con trong vấn-đề này thì hãy có trách-nhiệm trong sự cảm-thông lành mạnh.

Trong thực-tế ta thường thấy các bậc cha mẹ thường phản-ứng ra sao?

- “*Mày sẽ không lớn được đâu*..”,

- “*Mày sẽ mọc lên cái bướu như thằng gù*”,

- “*Mày sẽ bị điên*”,

- “*Mày còn tiếp tục... nó rụng luôn*”,

- “*Quỉ nó trông thấy mày làm, mày sẽ xuống hỏa ngục*”…

Hoặc vấn-đề còn trở nên trầm-trọng hơn nhiều. Người ta đem phơi bày công khai cái điều mà người ta gọi là “tật xấu” của đứa bé. Đây là một lối cư-xử hoàn toàn bất xứng. Tất cả mọi thứ phản-ứng kiểu này cần phải tránh bằng bất cứ giá nào. Không bao giờ được phản-ứng theo kiểu đó, bởi vì ta nên biết rằng, một khi người ta đã phản-ứng như vậy và sau đó đứa bé vẫn tiếp tục việc thủ-dâm một mình, chúng sẽ chìm sâu trong những nỗi hoảng sợ, những lo-âu, những bồi-hồi cảm-xúc. Và đôi khi những bệnh tâm-thần khủng khiếp đã bắt đầu từ cảnh-ngộ này.

Chúng ta đừng đem sự hoảng sợ ra dọa đứa bé, ta nên dùng sự chân thành để xử với chúng thì hơn. Và hãy trông chừng đừng để cho tâm-trí đứa trẻ bị trục-trặc. Ta cứ an-tâm chẳng có gì nguy-hiểm đâu mà sợ.

Đứa trẻ bị người ta phác giác, nó cần phải thấy yên tâm, cần phải được trấn an. Nó cần xác tín rằng những việc thủ-dâm như vậy là tự-nhiên và chẳng gây ra trục-trặc nào. Nhờ đó nó mới hoàn toàn cộng-tác với người giáo-dục và sau đó phần lớn chuyện thủ-dâm sẽ tan biến mất. Phải chi chúng ta được thấy cảnh đứa bé thở phào nhẹ nhõm như trút được một gánh nặng khủng khiếp khi nó được biết rằng nó không phải là một thứ quái vật hèn hạ, ti tiện, và nó được biết rằng nó không phải là đứa độc nhất trên đời “có cái thói xấu đáng hổ thẹn” đó.

Sự thủ-dâm nơi trẻ-em có thể bắt nguồn từ bầu khí nặng nề độc hại của gia-đình. Đứa trẻ đáng thương phải sống trong tâm-trạng bất-an. Khi đó nó quay về bản thân nó để tìm sự khoái cảm và tìm hạnh-phúc mà nó không thể tìm ra ở đâu khác. Trong trường-hợp này sự thủ-dâm sẽ biến mất ngay khi bầu khí gia-đình trở lại bình-thường (tức là đứa trẻ tìm được an-toàn).

Hơn nữa, đôi khi sự thủ-dâm của trẻ-em nói lên một sự phản kháng chống lại bầu khí gia-đình. Khi đó đứa trẻ thủ-dâm với một tâm-trạng y hệt như khi nó ăn cắp kẹo rồi lén vô một xó nào đó khoái trá mút kẹo. Cái xó xỉnh này trở thành giang sơn riêng của nó, và việc thủ-dâm này là nguồn vui riêng của nó, là chủ quyền của nó.

Vậy những việc thủ-dâm một mình như thế này cần phải coi là lành mạnh, và muốn được như thế chính cha mẹ phải xem xét vấn-đề tính-dục cả trên phương diện sức-khỏe lẫn phương diện khôn-ngoan. Và nếu cần, chính cha mẹ phải cố loại bỏ những mặc-cảm của mình và những nỗi hổ thẹn của riêng mình về vấn-đề tính-dục

109. THANH-THIẾU-NIÊN VÀ VẤN ĐỀ THỦ-DÂM

Thói thủ-dâm một mình có lẽ là hoạt-động tính-dục phổ biến nhất của tuổi thanh-niên (nhất là trong đám con trai).

Thủ-dâm! đó là một thứ thoạt vừa nghe mọi người đã bĩu môi ghê tởm và chê trách. Nó được người ta gán là nguyên-nhân của biết bao nhiêu thứ bệnh do người ta tưởng-tượng ra: sẽ mất trí-nhớ, sẽ bị bại-liệt, bị điên, bị mọc bướu ở lưng, cơ-quan sinh dục sẽ bị rụng mất, sau này chưa già đã đâm lẩn thẩn lú lẫn, sẽ tuyệt tự không con, sẽ lỏng óc, sau này sẽ sống trụy lạc trác táng, sẽ bị bệnh kín... Và còn đủ thứ, mặc sức mà người ta bịa ra.

Chỉ cần nghe đám thanh-niên xưng thú ra ta sẽ thấy vấn-đề này đã bị người ta làm cho lệch-lạc méo mó biết chừng nào. Kể ra cũng khá nực cười nếu đôi khi quả thật có những bệnh thần-kinh rất trầm-trọng đã phát ra sau nhiều năm thủ-dâm liên miên.

Sự thực, chuyện xảy ra không phải do việc thủ-dâm nhưng do bầu khí tâm-lý đi kèm theo nó. Từ đó ta thấy có những quan-niệm rất lệch-lạc cần phải phá bỏ càng sớm càng tốt. Sẽ không bao giờ có gì quấy (aucun tort) do chính việc thủ-dâm với điều-kiện là đừng vượt quá một giới hạn nào đó. Đừng gây cho thanh-thiếu-niên cảm-giác hổ thẹn về hành-vi của chúng, nhưng hãy dạy chúng làm-chủ được mình và biết tìm một đường lối khuây khỏa khác. Hãy dạy chúng biết tiết chế do hoàn toàn tự nguyện, hãy biết tự trọng, chứ đừng đưa ra các nỗi sợ do hình phạt để đe dọa chúng.

110. NHỮNG NGUYÊN-NHÂN DẪN ĐẾN THỦ-DÂM

Dưới hình-thức đơn-giản nhất thì thủ-dâm nhằm làm vơi nhẹ ước-vọng tính-dục có tính-cách hoàn toàn thể-lý. Muốn rõ ta cứ quan-sát các thú vật (khỉ bị nhốt, chó, voi) hoặc nơi những người lớn bị mất hết cơ-hội giao-tiếp về tính-dục (tù nhân, khách lữ hành...). Đám con trai nhiều đứa học lóm những nét về tính-dục tại nhà trường qua câu chuyện giữa bạn bè và chúng thường tỏ ra chống-đối khi sự việc được đem ra trình-bày một cách sống sượng thô bỉ. Có một số thanh-niên học được thủ-dâm là do nghe người ta nói tới hoặc muốn thử bắt chước những đứa khác. Tuy nhiên chúng ta cứ an-tâm, hầu hết đám thanh-niên này sẽ vượt thoát khỏi thứ kinh-nghiệm khá sớm sủa này với một tâm-hồn lành lặn an-toàn.

Còn dưới hình-thức phức-tạp hơn, việc thủ-dâm có thể được ghi đậm bằng một sự căng-thẳng tâm-lý mà chẳng có dính dáng chút nào tới vấn-đề tính-dục. Đó là trường-hợp nhiều thanh-thiếu-niên thủ-dâm để tìm cách an ủi mình khi gặp phải môi-trường sống độc hại, khi thấy mình là một người bất hạnh, bị cô đơn, bị quở trách... Có một số thanh-thiếu-niên chỉ thủ-dâm mỗi khi cảm thấy hài lòng khoan khoái về mình. Có những em khác chỉ làm khi bị sầu muộn, xao-xuyến, bị kích-động đầy hưng-phấn.

Vậy đây chỉ là một thứ làm vơi nhẹ về thể-xác trước một căng-thẳng về cảm-xúc.

111. THỦ-DÂM VÀ SỰ TƯỞNG-TƯỢNG

Đây là một hình-thức nguy-hiểm của thủ-dâm vì ở đây có một số những “đình-bộ”, sự dừng bước, sự cố-định (“Fixations”) trong tâm-trí và có nguy-cơ kéo dài như thế suốt cuộc đời.

Có thanh-niên thủ-dâm trong khi đầu óc lại tưởng-tượng mình đang ngự trị trên ngai vàng, có hàng chục cung tần mỹ nữ hầu hạ dưới chân. Có thanh-niên khác thủ-dâm trong khi nghĩ tới người bạn trai khác lớn tuổi hơn mình mà mình rất ngưỡng mộ. Có chàng thanh-niên thủ-dâm và tưởng-tượng là mình đang hành hạ làm nhục các cô gái mà hàng ngày anh ta rất sợ họ.

Những kiểu hành-động loại này chứng tỏ đang có những xu-hướng tai hại đang nằm sâu nơi từng người trong họ, và như vậy quả là nguy-hiểm.

Có một số những xu-hướng tà vạy cứ đi cặp liền khi người ta thủ-dâm, và làm như không thể tách rời nhau ra được ... Rồi người thanh-niên cứ tiếp tục tìm thỏa-mãn những xu-hướng này bằng cách thủ-dâm, ngay cả khi họ đã tới tuổi trưởng thành, và thường là họ bị rơi vào cảnh bắt buộc phải thủ-dâm suốt đời dù họ còn độc thân hoặc đã có gia-đình. Khi đã có gia-đình, việc vợ chồng bề ngoài xem ra bình-thường, nhưng thực ra đồng sàng dị mộng, đầu óc họ vẫn tiếp tục tưởng-tượng đâu đâu như hồi đó tới giờ, họ không dám thú nhận những khát-vọng, những xu-hướng thầm kín của mình cho người kia.

Tóm lại, chính trong lãnh-vực tưởng-tượng này mà người thanh-niên cần được giúp-đỡ đề phòng. Đám thanh-niên cũng cần có được sự tin tưởng như trường-hợp các em nhỏ mà ta đã bàn ở trên, và sau đó, vấn-đề sẽ trở nên dễ dàng hơn ta tưởng nhiều. Các thanh-niên cần ý-thức rằng trên đời này không phải chỉ mình họ đang làm “cái trò này”; sự ý-thức này là điều mà họ phải làm trước hết. Sau đó phải làm sao cho họ cảm-nhận một cách sâu xa rằng người giáo-dục đang lưu-ý vấn-đề này với một sự cảm-thông và đại lượng hết sức.

Và nhờ đó việc thủ-dâm sẽ trở lại đúng chỗ của nó: đó chỉ là một sự-kiện thường tình của tuổi thanh-thiếu-niên, nó chỉ có tính-cách tạm thời và sẽ được quên đi mau chóng.

112. MỘT TRƯỜNG-HỢP KIỆT-SỨC, TRẦM-CẢM DO CỐ BÙ-TRỪ TỰ-TI VÀ DO THỦ-DÂM

Giao Linh là một cô gái khả ái 23 tuổi. Từ lúc còn bé, cô bị tật vẹo cột sống khá nặng. Hiện nay cô có những triệu-chứng suy-nhược thần-kinh. Hơn nữa, hễ cứ nhìn thấy những ai tượng trưng cho quyền-hành (linh-mục, cảnh sát, binh lính và thậm chí bất cứ ai ngồi ở quầy hàng đằng sau khung cửa sổ nhỏ) là thần-kinh cô phát run lên, hoặc cô có cảm-giác sắp ngất xỉu đến nơi, khiến cô phải chạy trốn. Cô không dám nhìn thẳng vào mặt người ta, và người ta coi cô như giả-hình. Cô ở trong tư-thế căng-thẳng, sẵn sàng tấn-công, và có một số vốn kiến-thức khủng khiếp mà cô luôn tự hào. Chẳng cần tài ba gì lắm ta cũng có thể đoán ra nguyên-nhân của sự-thể.

.............................................

+ “*Nhưng trình-độ văn-hóa của cô thật là khiếp khủng, thưa cô ... Tại sao lại thế*?”

- (Vẻ tấn-công) ... *Được ... ông cứ đoán mò đi*!

+ “*Được thôi*”.

- *Chà chà*!

+ “*Điều mà cô gọi là tật nguyền của cô, có phải ngay từ bé nó đã làm cô có mặc-cảm tự-ti khủng khiếp phải không*?”

- “*Dạ, thưa “Ngài”* (Giọng thách thức tấn-công). *Bây giờ ông cứ tiếp tục bày chuyện xem!”*

+ (Giọng dịu dàng) ... “*Thôi được ... chắc tôi phải về nhà để đọc lại ba mớ chữ nghĩa, bằng cấp bằng kiếc của tô*i ... “

- (Bỗng khiêm-tốn hẳn lên) ... “*Ôi... xin ông đừng nghĩ vậy, thưa ông, tôi van ông! Thật ra tôi đã nghiền-ngẫm mãi về cuộc đời của tôi ... Và cuộc đời tôi khổ sở lắm*!”

+ “*Chắc là thế, lúc nãy chúng ta đang bàn dở ở vấn-đề mặc-cảm tự-ti, phải không*?”

- “*Phải, thưa ông”.*

+ “*Cô đã rất đau-khổ về những mặc-cảm về thất-đoạt, về những sỉ nhục, về bị hắt hủi trong mọi chuyện và do mọi người phải không? Cô đã từng nổi loạn chống lại số phận của cô, và ngày đêm cô đều ấp ủ điều đó* .”

- “*Đúng vậy, thưa ông. Đôi khi tôi còn muốn tự tử nữa”.*

+ “*Nhưng ... sự tự-ti này làm cô mất hết bình-an. Cô cảm thấy cô độc kinh khủng. Vậy, bằng bất cứ giá nào cô cảm thấy rằng mình phải tìm lại cho được sự an ổn, sự bình-an đó ... Tìm ở đâu bây giờ? Nơi cha mẹ cô chứ*?”

- “*Ô không! Cha mẹ tôi, tự thâm tâm, họ ghét tôi. Tôi đã từng nghe (lúc đó tôi 10 tuổi) cha mẹ tôi cãi nhau. Cha tôi lúc đó, khi nói về tôi, ông dùng chữ “cái đứa con gái của bà” ... ông thấy không tôi là cái thứ đồ vật mà người ta đưa đẩy cho nhau xem ai là chủ* ... *Và rồi tôi nghe mẹ tôi nói*: “*Tôi thấy mắc cỡ khi đi ra ngoài phố với nó. Tôi thấy mắc cỡ khi nhìn người khác tỏ lòng thương hại nó. Phải chi nó là một thiên tài, chà ... thì còn gỡ gạc được chút đỉnh*!”

+ “*Và thế là kể từ lúc đó, mọi sự đã bắt đầu*?”

- “*Đúng vậy, thưa ông”.*

+ “*Khi đó, thưa cô Giao Linh, cô đã mím môi, mím lợi, cô siết chặt hai hàm răng. Không hé ra nửa lời cho cha mẹ biết. Và cô đã bắt đầu cắm đầu cắm cổ học, học một mình, học như điên như cuồng. Cô tự nhủ mình phải trở thành một quái vật thần thánh về mặt kiến-thức. Đó là sự trổi vượt duy-nhất cô có thể có được và còn nữa, cô có thể hé lộ cho tôi biết không? ... vì thân-thể không được khỏe mạnh lắm, cô đã muốn dùng sự kiệt-sức của mình để trả thù ba má*?”

- “*Dạ ... bây giờ nghĩ lại ... quả hồi đó tôi có ý nghĩ đó trong lòng ... nhưng tôi đã không ngừng vứt bỏ nó ... hồi đó tôi thường tự nhủ: “nếu mình chết, chắc họ cũng muốn thế ... Thưa ông, vậy ra sự-thể lại phức-tạp hơn là tôi tưởng*!...”

+ “*Ồ không, thưa cô Giao Linh, rồi cô sẽ rõ”*.

- “*Xin cám ơn ông”*.

+ “*Đi tiếp nữa nhé. Ta leo xuống hang sâu. Cô theo tôi chứ*?”

- (Mỉm cười) “*Rất hân hạnh”*.

+ “*Vậy là cô miệt mài kinh sử, học lén học giấu, học đêm rồi học sáng sớm, học không ngừng. Cứ mỗi vấn-đề cô học được tới nơi tới chốn lại là một điểm son cho sự vượt-trội hơn người của cô. Như là một tay Judo lão luyện, cô cảm thấy mình càng ngày càng có khả-năng quật ngã bất cứ ai ... và biến họ thành trò cười*. “*Mỗi đứa rồi sẽ đến lượt nó*”, cô tự nhủ như vậy ... *Đó là vũ khí bí mật của cô*?”

- “*Dạ thưa ông, nhưng chỉ trong 2 năm tôi đã kiệt-sức”*.

+ “*Để coi nào ... cô đã dành toàn bộ thời-gian! và với cái chế độ làm việc như thế ... Vậy là cô đã phải dẹp bỏ sự mệt-nhọc dựa vào 2 lý-do: . bằng mọi giá, cô muốn là một nhà đại trí-thức. . một cách vô-thức, để trừng phạt ba má, cô đã muốn làm mình bị mệt cho chết. Cô đồng ý chứ*?”

- “*Đồng ý, thưa ông. Phải nói rằng ... cái nghề của ông, quả là luôn luôn oái-oăm phức-tạp, phải không ông*?”

+ “*Nhiều khi còn phức-tạp hơn thế này nữa, thưa cô Giao Linh, chúng ta tiếp tục. Vậy là cô đã cố nuốt từng tảng, từng mớ kiến-thức. Rồi cô bị kiệt-sức. Mọi sự đó đều xảy ra trong âm thầm hoàn toàn. Rồi tiếp theo sau đó, cô cho thả khối kiến-thức của cô như thả bom. Tôi phỏng đoán là cô đã từng đặt nhiều câu hỏi làm cho các giáo sư của cô bị tắc tị, bị kẹt cứng và cô đã thâu tóm về cho mình một cách tuyệt đối tất cả mọi giải thưởng* ...”

- (Mỉm cười, cúi đầu) ... “*Trừ giải thể-thao* ...”

+ “*Rồi cô cũng sẽ đoạt, cô Giao Linh ạ... Và thế rồi các giáo sư của cô, các bạn bè, cha mẹ cô đều há hốc miệng ra cảm phục cô trong vẻ kinh ngạc. Và từ đó họ không còn nói tới tật nguyền của cô, có đúng vậy không*?”

- “*Đúng vậy, họ không hề nói gì tới nữa”*.

+ “*Nhưng tôi có cảm-giác là khi đó cô cũng chưa nói một câu nào hết ... cô cứ làm ra vẻ tỉnh khô, như thể rằng tất cả những chuyện tài giỏi đó là tự-nhiên, chẳng cần phải cố-gắng gì hết. Và cô làm cho người ta tưởng rằng cô có được sự vượt-trội thực sự một cách dễ dàng chẳng tốn sức gì*?”

- “*Đúng vậy, thưa ông. Và tôi cứ tiếp tục như thế trong một thời-gian rất dài”*.

+ “*Vậy không có ai nhắc khéo cô sao? Không ai nhận ra có cái gì ... bất-bình-thường* ...”

- “*Ồ không! Thiên hạ quá kiêu-căng tự phụ nên họ đâu có ở tư-thế để dám cản bước tôi! Ông nghĩ coi, hồi đó tôi đã trở thành bộ tự điển Bách khoa! Là vinh dự của cha mẹ tôi, của toàn học viện”.*

+ “*Chà! Trò đời thật hay*”.

- “*Đúng vậy, thưa ông”*.

+ “*Thế rồi giữa lúc cô đang kiệt-sức, thì tuổi dậy thì đã tới*”.

- “*Phải. Và các cô bạn đã cho tôi hay biết”*.

+ “*Hay biết về điều gì vậy?”*

- “*À, à ... về mọi thứ”*.

+ “*Sau đó ra sao*?”

- “*Sau đó, thưa ông, có nhiều vụ việc đã bắt đầu ... khi đó tôi bước vào một lãnh-vực mới. Trong suốt tuổi ấu thơ của tôi, tôi đã bị mọi người hắt hủi. Ông thử nghĩ coi, một con bé hơi gù gù! Hồi đó tôi thường có những cơn hận-thù khủng khiếp trong lòng. Tôi đã muốn đập tan hoang tất cả ... đầu óc tôi cứ lởn vởn quanh tư-tưởng đó và tôi đã phải thúc thủ ... Rồi tôi đã trở thành một tay có kiến-thức sừng sỏ*; (giọng rên rỉ phẫn uất) *nhưng tôi vẫn cứ là một con bé gù, một con gù tồi tàn bẩn thỉu! Và rồi tôi lớn lên thành một cô gái, có nhiều cậu trai lui tới! Tất cả đám họ cũng hắt hủi tôi trừ hai ba đứa, chúng đứng ra bảo-vệ, che chở tôi ... Và tôi cảm thấy chính sự che chở của họ lại là như một thứ sỉ nhục bồi thêm. Tôi rất khó chịu với họ vì có bao giờ họ nghĩ tới* ...”

+ “*Họ không hề nghĩ tới vai-trò cô có thể là một người vợ ... Ngoài ra, tôi phỏng đoán là cô còn quẳng một mớ kiến-thức của cô vào mặt họ như những gáo nước lạnh*?”

- “*Tôi muốn hạ cái thói chơi trội của bọn đàn ông”.*

+ “*Và thế là sự-thể chẳng kéo dài được lâu*”.

- “*Phải thưa ông, họ bỏ rơi tôi hết, và thế là tôi lại một mình một bóng”*.

+ “*Cô đã bắt đầu thủ-dâm từ hồi nào*?”

- (Mặt Giao Linh đỏ ké. Cô vặn vẹo hai bàn tay, nhấp nhổm muốn đứng dậy. Nhưng cái tư cách “kẻ sĩ” của cô khiến cô phải có thái-độ tỉnh bơ về vấn-đề phái-tính. Cô lại ngồi xuống và tiếp tục) ... “*Vào khoảng 15 tuổi”*.

+ “*Đầy ân-hận chứ*?”

- “*Không phải liền sau đó. Hận-thù thì đúng hơn. Tôi trả thù ngay trên bản thân tôi, và thế là tôi càng thêm kiệt-sức. Nhưng hồi đó, tôi học một trường Công giáo, một ngày nọ, một cha khách đến giảng. Ngài nói trên bục giảng, lúc đó tôi lối 15 tuổi, chắc ông hiểu chứ? ... bây giờ tôi như còn nghe giọng giảng của Ngài. Bài giảng cứ tuôn tràn một cách không thương-xót ... và chưa bao giờ tôi dám thú ra những điều tôi đã làm. Thế là những lần xưng tội, những lần rước lễ phạm sự thánh* ...”

+ “*Cha giải tội của cô hẳn sẽ hiểu và thông-cảm với cô chứ, cô Giao Linh?”*

- “*Dạ thưa ông, nhưng hồi đó tôi mới 15 tuổi. Và sau mỗi lần rước lễ phạm sự thánh, tôi có cảm-giác* (thật là tàn khốc) *rằng mọi sự trên đời sắp hủy diệt tôi. Cứ mỗi bước tôi đi, tôi tin chắc sét sắp bổ xuống đầu tôi. Tôi cảm thấy con người tôi thối rữa từ bên trong, nó mãnh-liệt đến nỗi tôi tin rằng con người tôi mang đầy một mùi hôi thối, và tôi phải thấm đẫm nước hoa lên người để người ta khỏi nhận thấy ... hễ cứ nhìn thấy một vị linh-mục là tôi phát run ... Tôi tin là tôi đang mắc những loại bệnh-tật dơ bẩn nhất, và tôi để ra nhiều giờ để tra cứu sách Y-khoa ... Ra ngoài đường,* (*sao tôi khùng thế*!) *tôi nghĩ cứ các cảnh sát họ nhìn theo dõi tôi ... mọi sự như thế suốt 5 năm, 5 năm trời, thưa ông! Tôi một thân một mình chịu đựng những điều đó trong cuộc sống thường nhật mà cha mẹ tôi không hề biết gì và cũng không nghi-ngờ gì. Tôi hay bị ngất xỉu, bị xây xẩm chóng mặt, bị mất trí-nhớ. Tôi chưa hề dám hé lộ bất cứ một điều nào cho bất cứ ai, ngoại trừ ngày hôm nay ... và nay thì tôi thấy rõ việc tỏ lộ ra như thế này ít khó khăn hơn là tôi vẫn tưởng ...*

*Rồi 5 năm sau, tôi gặp lại người bạn trai quen thân từ hồi nhỏ, anh ta đã bỏ xứ từ dạo đó... Anh ta tử tế thoải-mái tự-nhiên đến nỗi ... con người tôi bỗng đảo lộn hoàn toàn... vấn-đề là anh ta tử tế, thưa ông! ... Tôi không hề kể cho anh ta về những chuyện này, mà chỉ nói về tình-trạng trầm-cảm của tôi... anh ta đã tinh tế thúc ép tôi đến gặp ông ... nay tôi đang ngồi đây... thưa ông. Tôi không còn đủ sức để cảm-giác về thân xác tôi, tôi mệt-mỏi vô cùng ... nhưng tôi cảm thấy ít khủng khiếp hơn một khi đã nói ra những điều đó ... và nhất là tôi cảm thấy ông không xét đoán tôi*”.

Hiện nay thì cô Giao Linh đã lập gia-đình và đang hạnh-phúc. Nhờ phép tiên chăng? Thưa không, chỉ nhờ vào chuyện thông-thường của người phàm chúng ta. Có ba bộ môn khoa-học đã góp phần chữa-trị cho cô: Trước hết là do y-học đã giúp cô Giao Linh phục hồi tình-trạng tổng-quát về thần-kinh. Đồng thời môn tâm-lý chiều-sâu đã chữa-trị để nhổ tung những mặc-cảm như nhổ những chiếc răng bị sâu. Thế là loại bỏ được hằng chục năm sống trong xao-xuyến lo-âu, trong dồn-nén, trong hận-thù, trong kên-cứng ... Thế là vực dậy được một cuộc sống tính-dục sai lệch. Cô học được cách giãn-xả, học cách tiết-kiệm sức lực ... Và tiếp sau đó, một y-sĩ đã thành-công trong việc chỉnh hình tật vẹo xương sống của cô ... Mọi sự đó đã diễn tiến với sự cộng-tác đầy nhiệt tình của cô gái. Mọi sự đã được đem ra thực-hiện, và đã thành-công. Xin chúc cô một đời hạnh-phúc, thưa cô Giao Linh.

113. KIỆT-SỨC VÀ NÁO-ĐỘNG

(Épuisiment et Agitation)

Ở trên chúng ta đã biết kiệt-sức có thể dẫn tới hai ngả:

* Suy-nhược trầm-cảm, hoặc - Náo-động.

Trong tình-trạng náo-động sẽ có hai triệu-chứng lớn:

1. Phản-ứng trước các tình-huống sẽ mang vẻ lộn xộn vô trật-tự và rõ ràng là có tính-cách thái quá (múa máy, nói không ngớt...).

2. Người bị náo-động khiến ta có cảm-tưởng họ đang là con rối, là trò chơi do các xung-động giật dây, họ không có được bộ thắng cần thiết để thích-ứng với hoàn-cảnh cho quân-bình.

Các cư-xử của người náo-động sẽ trở thành một chuỗi những cái tuôn-xả đột ngột mà họ không kiểm-soát nổi. Vấn đề làm-chủ được mình đã tan biến không còn nữa. Ngoài ra, các nét thoải-mái, hài-hòa mà những người sung-sức thường có cũng mất hút nơi người náo-động; các cử-chỉ thì nhanh nhẩu ào ào và có tính-cách đột ngột. Ăn nói thì huyên thuyên bất tận, rồi còn thấy xuất hiện những tật nhỏ (tic) (nơi điệu bộ hoặc nơi lời nói) có những thái-độ đột ngột, những cơn co giật đau đớn, vọp bẻ ... Dĩ nhiên là tùy theo mức độ nặng nhẹ của tình-trạng náo-động.

Xin lưu-ý: Những phản-ứng có tính-cách náo-động này rất thường được ngộ nhận là “quá dư năng-lực...” thế mà như ta thấy thì thực trạng hoàn toàn trái ngược lại.

Xin lưu-ý mấy điều sau đây: Người ta thường tưởng rằng, một người đang làm-chủ được mình là người đang gồng-lên, phùng mang trợn mắt, nghiến răng; hiểu như vậy là hoàn toàn sai.

Nếu muốn làm-chủ được mình mà phải vận-dụng tới sự cố-gắng thì không còn là làm-chủ được mình nữa.

Sự làm-chủ được mình sẽ bị coi là tiêu tan một khi người ta bắt đầu phải cố-gắng.

Sự làm-chủ thực sự phải đồng nghĩa với sự thoải-mái dễ-chịu, nghĩa là khi năng-lực của mình được phân bố một cách hài-hòa êm dịu.

Cũng trong chiều hướng này, chúng ta thấy vấn-đề của ý-chí cũng y hệt như vậy: nếu một người đã phải cầu cạnh đến ý-chí hoặc cầu cạnh đến chuyện phải cố làm-chủ mình ... Chứng tỏ người này đang thiếu những thứ đó, bằng không tại sao lại phải cầu cứu đến chúng.

Tuy không đi vào những chi-tiết hoàn toàn thuộc thần-kinh học nhưng chúng ta cũng cần biết rõ về một cơ-chế vận-hành rất quan-trọng của cả một guồng máy thần-kinh đáng nể sợ. Sau khi hiểu rõ, chúng ta có thể rút được những kết-luận bổ ích cho toàn bộ sự hài-hòa quân-bình của đời ta, cho sức-khỏe, cho cách ta sinh-hoạt hằng ngày và cho cả vấn-đề giáo-dục nữa.

Thường thường người ta cứ cho rằng, khi ta suy nghĩ về một điều gì thì toàn bộ óc-não của ta sẽ làm việc khẩn trương, điều này cũng trật luôn.

Khi chúng ta tập-trung tư-tưởng, chỉ một phần nhỏ bộ não làm việc, các phần còn lại sẽ bị phong-tỏa, khóa kín và ngủ yên.

Chúng ta sẽ hiểu rõ tại sao. Chúng ta biết rằng bất cứ ai khi tập-trung để đọc sách hay-học hành nghiên cứu sẽ chẳng nghe thấy gì khác ở chung quanh. Nào là lời nói, tiếng máy phát thanh, tiếng người trò chuyện ... Làm như chúng không hề có. Chúng ta cũng biết trường-hợp nhà bác học “đãng trí” (nghĩa là ông chỉ tập-trung vào một vấn-đề), ông không thấy xe cộ lao vun vút lướt qua bên ông. Nếu người ta cứ tập-trung tới tới nữa, sẽ rơi vào tình-trạng ta gọi là định-kiến (idée fixe). Khi đó, con người ta không còn lưu-ý tới gì khác ngoài chính tư-tưởng của mình. Tại sao vậy?

114. ÓC-NÃO: MỘT BỘ MÁY KỲ DIỆU

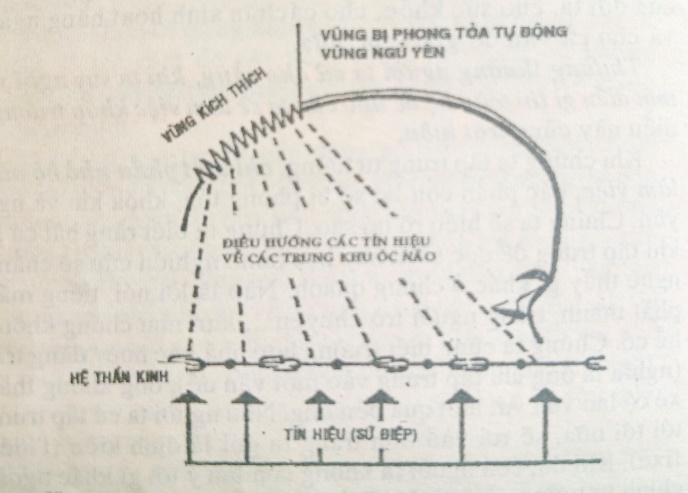
Khi hệ-thần-kinh của ta vừa nhận một tín-hiệu (sứ điệp: Message) tự-động nó phát ra hai phản-ứng quan-trọng sau đây:

1. Nó tập-trung, nó điều-hướng (Canalise) tín-hiệu đi tới trung-khu thần-kinh có liên hệ trực-tiếp với tín-hiệu này. Đây là một hiện-tượng tiếng chuyên môn gọi là phát-lực, là gây hưng-phấn. Sự tập-trung những tín-hiệu này tạo nên những kích-thích tại những trung-khu thần-kinh liên hệ. Tiếp đó, chính sự kích-thích thần-kinh này sẽ giúp phóng ra một số năng-lực cần thiết đáp-ứng cho nhu-cầu hoạt-động lúc đó.

2. Đồng thời hệ-thần-kinh sẽ phong-tỏa (Blocage) những trung-khu thần-kinh não nào không có dính dáng tới hoạt-động lúc đó. Nó tạo nên một sự ngưng nghỉ đối với mọi hình-thức sinh-hoạt nào không có liên hệ tới hoạt-động lúc đó.

Hiện-tượng này gọi là ức-chế (Inhibition). Sự ức-chế này chính là một sự phong-tỏa, là một sự nghỉ yên.

Những phần khác của bộ não không liên hệ tới hành-động lúc đó sẽ ngủ yên. Ta thử nhìn vào ảnh vẽ sau đây:



115. MỘT SỐ THÍ-DỤ MINH-HỌA HOẠT-ĐỘNG CỦA BỘ NÃO

1. Khi ta dự một buổi thuyết trình:

a. Thuyết-trình-viên là điểm xuất phát những tín-hiệu nghe nhìn.

b. Hệ-thần-kinh hướng-dẫn luồng tín-hiệu này về các trung-khu thần-kinh liên hệ.

c. Các trung-khu thần-kinh này bị kích-thích, việc kích-thích này thực-hiện dưới dạng xung-điện (impulsions électriques). Khi đó ta là khán/thính giả sẽ lo chú-ý hoặc tập-trung đầu óc.

d. Các phần khác của bộ não không liên hệ tới tín-hiệu lúc này sẽ ngủ yên. Nghĩa là phần còn lại của vỏ-não sẽ ngưng hoạt-động (bị ức-chế).

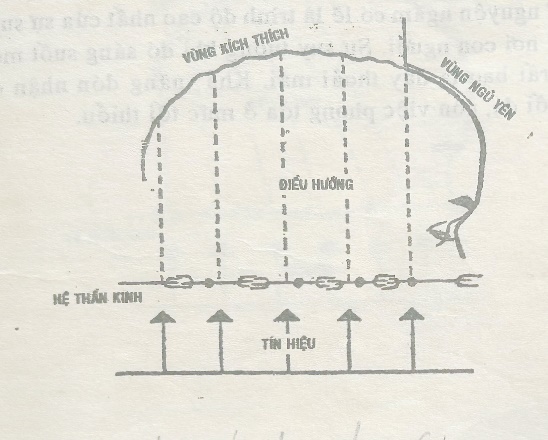
Tóm lại, chúng ta cần ghi nhớ quy luật sau đây:

Việc kích-thích một số trung-khu thần-kinh, sẽ đồng thời tự-động đi kèm việc phong-tỏa những trung-khu khác.

Ở trong bộ não chúng ta nếu phần kích-thích càng bị thu gọn thì phần bị phong-tỏa càng rộng. Và sau đây là vài mẫu minh-hoạ cho thấy trường-hợp vùng óc-não ở tình-trạng sáng-suốt (lucidité), đang ở độ rộng tối-đa và do đó vùng bị phong-tỏa (ngủ) bị gom nhỏ lại chỉ còn rộng tối thiểu.

2. Mơ-mộng (Rêverie) (Lúc ta đang thức)

Khi ta mơ-mộng, óc-não không bị thôi thúc bởi riêng một chủ-đề nào rõ rệt, đây là một tình-trạng bỏ ngỏ, lúc đó ta sẽ là một khán giả để mặc cho những cảm-giác diễn ra trong óc-não ta. Khi mơ-mộng ta không bị lôi kéo để chú-ý đến một điểm nào rõ rệt. Lúc đó các tín-hiệu sẽ vô vàn vô số. Vậy là óc-não ta được bỏ ngỏ, được linh-hoạt tối-đa còn sự phong-tỏa sẽ là tối thiểu. Sự mơ-mộng đôi khi cũng là nơi nương náu, trú ẩn của kẻ yếu ớt. Nhưng nên nhớ rằng còn có một hình-thức mơ-mộng ở cấp cao đó là nguyện-ngắm (chiêm-ngắm). Khi ta mơ-mộng:



3. Nguyện-ngắm (Méditation). (Không phải là Suy-ngắm).

Nguyện-ngắm, xét về phương diện điều-hành hệ-thần-kinh, thì cũng tương tự như mơ-mộng. Ta thấy người ta thường lẫn lộn giữa nguyện-ngắm và tập-trung tư-tưởng (Concentration). Thật không có gì sai lầm bằng. Sự nguyện-ngắm đích-thực không hệ ở việc ta suy nghĩ về rõ một chuyện gì. Trái lại, nguyện-ngắm là để thả-nổi (Flotter) đầu óc ta chung quanh một đề tài tổng-quát nào đó. Con người ta khi nguyện-ngắm thì ở trong trạng-thái thụ-động. Đầu óc họ sẽ đón nhận cảm-giác tối-đa. Vậy đó là một sự mơ-mộng chiều-sâu, đầu óc được để cho thả-nổi và rất nhiều trung-khu thần-kinh ở trong tình-trạng hoạt-động, các tư-tưởng sẽ diễn ra dễ dàng. Tâm trí sẽ trầm lắng trong một thứ tạm gọi là đang được lên men (Fermentation) tổng-quát và không vận-dụng đến một chút cố-gắng nào. Tâm trí sẽ rộng mở cách thoải-mái cho tất cả mọi sự. Lúc này tình-trạng đón nhận và sáng-suốt thật là tuyệt vời.

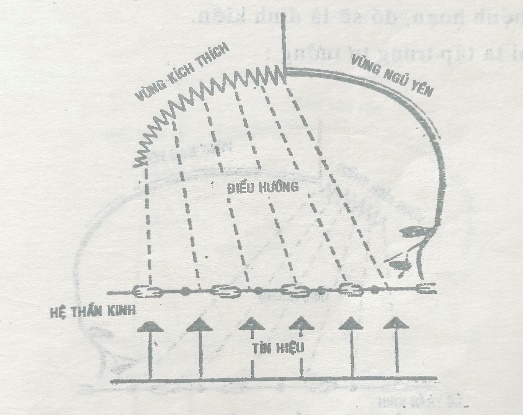
Sự nguyện-ngắm có lẽ là trình-độ cao nhất của sự suy tưởng nơi con người. Sự suy tưởng khi đó sáng-suốt mở rộng rất bao la đầy thoải-mái. Khả-năng đón nhận ở mức tối-đa, còn việc phong-tỏa ở mức tối thiểu.

4. Sự chú-ý (Attention)

Khi ta chú-ý tức là chú-ý đến một điều gì. Khi đó tâm-trí đã gắn chặt vào một điều hoặc vào những điểm rõ rệt. Thí-dụ chú-ý vào buổi thuyết-trình. Sự chú-ý là một loại tập-trung tư-tưởng ở mức độ nhẹ. Vì sự chú-ý là hướng về một điểm rõ rệt, cho nên tín-hiệu sẽ được tập-trung về một số trung-khu thần-kinh. Việc phong-tỏa các trung-tâm khác sẽ xảy ra lập tức. Dĩ nhiên chú-ý cũng có nhiều mức độ, từ chú-ý lơ mơ (cậu học trò đãng trí, lo ra) đến chú-ý kỹ (lắng nghe thích thú buổi thuyết trình).

Nếu đi xa hơn nữa sẽ rơi vào cái gọi là tập-trung tư-tưởng.

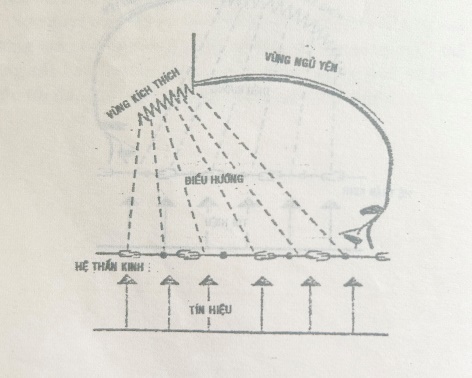
Khi ta chú-ý:



5. Sự tập-trung tư-tưởng (Concentration)

Sự tập-trung tư-tưởng hệ ở việc dùng sự cố-gắng để gắn chặt tư-tưởng mình vào một điểm duy-nhất (một bài toán khó chẳng hạn). Khi đó vùng óc-não đang hoạt-động sẽ thu lại rất nhỏ. Đó là điều thường tình vì sự chú-ý bị gắn chặt vào một điểm (tức là chỉ có một tín-hiệu thôi). Do đó những vùng bị phong-tỏa sẽ rất rộng. Khi ta tập-trung cao độ thì phần lớn óc-não ta sẽ ngủ yên. Vì thế ta mới hiểu tại sao những người đang tập-trung đầu óc sẽ không lưu-ý đến những gì xung quanh họ. Họ không để ý tới gì hết bởi vì những vùng bị phong-tỏa trong óc-não họ sẽ không có khả-năng tiếp nhận các tín-hiệu khác (tiếng động, máy hát, lời nói ...). Và nếu chúng ta đẩy việc tập-trung tư-tưởng tới nữa, tới mức bệnh-hoạn, đó sẽ là định-kiến.

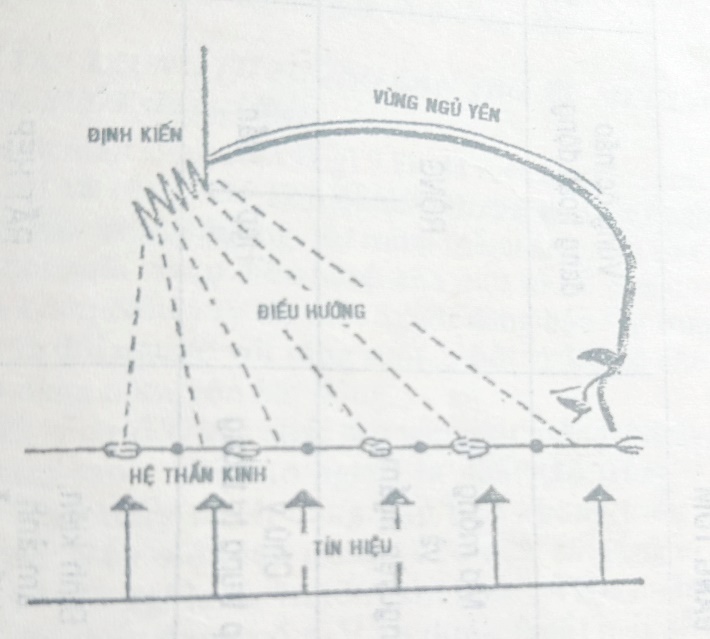
Khi ta tập-trung tư-tưởng:

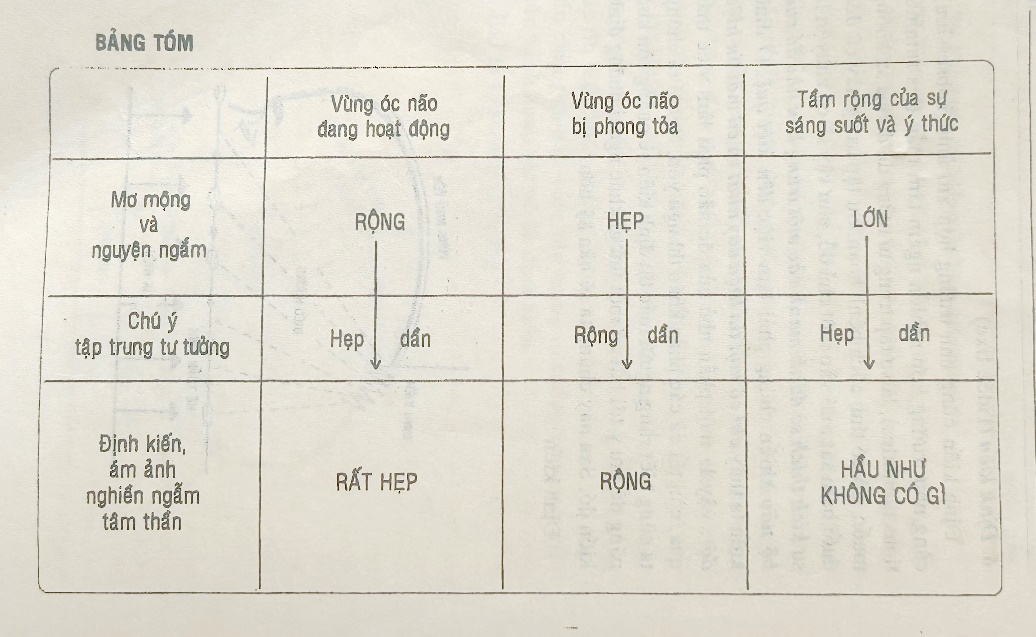


6. Định-kiến (Idée Fixe)

Định-kiến cũng như trường-hợp ám-ảnh (Obsession), cũng như trường-hợp nghiền-ngẫm tâm-thần (les Ruminations Mentales), là sự tập-trung tư-tưởng dù đương-sự không muốn, nó có tính-cách bệnh-hoạn. Sự tập-trung này cứ đeo đuổi bám sát mãi vào một chủ-đề, như vậy sẽ có chuyện là sự kích-thích sẽ đánh mạnh vào một trung-khu nào đó của bộ não khiến chúng phải làm việc đến kiệt-quệ. Ở định-kiến ta thấy chỉ có một tín-hiệu duy-nhất và cứ mãi tín-hiệu đó: Vậy là một phần nhỏ của óc-não phải làm việc thái quá, còn tất cả các phần khác thì ngủ yên. Ngoài ra chúng ta cũng biết rằng người mắc tật định-kiến sẽ chẳng còn khả-năng để lưu-ý tới bất cứ một thứ gì khác ngoài những định-kiến đó. Sau này chúng ta sẽ bàn kỹ hơn.

Định-kiến:





116. TAI HẠI CỦA SỰ TẬP-TRUNG TƯ TƯỞNG QUÁ LÂU

Chúng ta ai cũng biết rằng việc tập-trung tư-tưởng thường gây mệt-mỏi. Điều đó hẳn rồi vì các trung-khu thần-kinh khi hoạt-động như thế đã bị kích-thích mạnh, chúng sẽ mau kiệt-sức. Chính vì thế ta thấy các sinh-viên vùi đầu vào bài vở bỗng rơi vào giấc ngủ, hở ra là ngủ ngay, có khi sách còn ở trên tay. Họ bị mệt một cách chung chung chăng? Không, nhưng chỉ vì sự kiệt-sức của các trung-khu thần-kinh, chúng đã bị làm việc rất khẩn trương, dài hạn.

Bất cứ việc tập-trung đầu óc nào cũng cần phải cắt đứt bằng những việc giải-trí cho khuây khỏa.

Tại sao vậy? Bởi vì sự giải-trí dĩ nhiên dẫn ta vào một hoàn-cảnh khác với việc tập-trung lúc nãy, do đó, việc giải-trí này sẽ là một tín-hiệu khác. Nó sẽ chuyển sự tập-trung về những trung-khu thần-kinh khác (mà lúc trước khi ta còn mải tập-trung tư-tưởng thì chúng đã bị ức-chế, nghĩa là bị ngủ yên), những trung-khu thần-kinh này bây giờ đến lượt chúng bị kích-thích, trong khi những trung-tâm đã làm việc mệt khi tập-trung tư-tưởng hồi nãy, nay được ức-chế, nghỉ-ngơi và dưỡng sức.

117. SỰ TẬP-TRUNG TƯ TƯỞNG CẢN TRỞ SỰ MINH-MẪN SÁNG-SUỐT (Lucidité)

Sự minh-mẫn sáng-suốt là gì?

Đó là một tri-giác (Perception) rõ-rệt và rộng. Đó là một sự tỉnh-táo đầy an-bình trải rộng, vươn xa nhiều hướng. Sự minh-mẫn sáng-suốt này như đã biết, đòi phải có sự điều-hành của một số rất nhiều trung-khu thần-kinh. Nếu vậy thì một người đang bận tập-trung tư-tưởng sẽ là đối ngược với sáng-suốt ... bởi vì 3/4 óc-não của người đó đang nằm yên bất động.

Ta biết rằng đôi khi phải tập-trung tư-tưởng. Nhưng cứ coi kỹ xem sao: khi nào người ta phải tập-trung? Khi người ta cảm thấy mình đang gặp khó không hiểu được một vấn-đề. Vậy việc tập-trung là có một cố-gắng to lớn. Cố-gắng to lớn nghĩa là “thiếu làm-chủ”. Việc thiếu làm-chủ này cho thấy đang có một sự thiếu thoải-mái dễ-chịu và thiếu chiều rộng của tư-tưởng.

Vậy phải kết-luận ra sao? Một lần nữa ta phải nhận rằng sự thoải-mái dễ-chịu về tinh-thần là vấn-đề tiên-quyết. Thoải-mái tức là không cần phải tập-trung. Khi thoải-mái ta sẽ giải-quyết vấn-đề như thể là một dịp để vui chơi. Thoải-mái cũng giúp ta nhìn thấy được (như trong nguyện-ngắm) cả những dữ kiện ở xa mà có dính dáng đến vấn-đề. Hơn nữa thoải-mái tránh được mệt-nhọc, vì nó để cho trường-ý-thức (Champ de Conscience) của ta mở rộng thật nhiều. Sẽ có không biết bao nhiêu là tín-hiệu chạm đến được óc-não của ta, một óc-não rất tỉnh-táo, và nhờ rộng như thế đôi khi tầm sáng-suốt của ta vươn tới vô hạn.

118. NHỮNG KIỂU ĐẦU ÓC BỊ CO CỨNG, ƯƠNG-NGẠNH VÀ CỐ-CHẤP

Tật cứng-đầu cứng-cổ (Entêtement), tật ương-ngạnh cố-chấp (Obstination), tật có những ý-kiến quyết liệt (Opinions Acharnées): tất cả chúng đều chịu chung một cơ-chế. Cứng-đầu và cố-chấp thì cũng giống như định-kiến. Con người ta khi đó bị xâm chiếm bởi một ý-kiến cực-đoan, bởi thành-kiến, một thiên-kiến, một sự in-trí. Chúng đã trở thành một cây đinh đóng cứng vào đầu óc người ấy. Sự cứng-đầu cho ta thấy là chỉ có một tín-hiệu duy-nhất, tín-hiệu này cũng theo những định-luật về thần-kinh như trường-hợp tập-trung tư-tưởng và định-kiến ... Chỉ có một phần nhỏ của óc-não làm việc còn phần lớn thì ngủ ... Chẳng cần nói ai cũng biết người ương-ngạnh gàn-bướng thiếu minh-mẫn sáng-suốt, nguyên-nhân là vì trường-ý-thức bị bó, bị thu hẹp. Ta cũng có thể nói sự cứng-đầu bướng-bỉnh là một tình-trạng tập-trung cô-đọng tư-tưởng một cách bất-khả-kháng và chẳng đem lại được chút kết-quả thực-tế nào.

Chúng ta từng biết có những hạng người chẳng biết mấy tí về sự việc nhưng lại hết sức bấu víu vào vấn-đề một cách lì lợm đầy tuyệt-vọng. Dĩ nhiên là khi gia-tài người ta chỉ có được vài định-kiến thôi, người ta sẽ bám chặt vào đó chẳng khác nào anh nghèo xơ xác bám chặt vào chút tiền còm trong túi. Hơn nữa ta thấy còn có biết bao hạng người đầy ương-ngạnh cố-chấp chỉ vì tình-trạng nội-tâm của họ cứ lẩn quẩn quanh những vướng mắc về tình-cảm mà họ không bao giờ giải-quyết dứt-điểm cho thanh thỏa được. Những thứ đó đã trở thành những hình-thức kẹt cứng về mặt tinh-thần.

Và nếu để ý ta sẽ thấy, nỗi bất hạnh lớn của họ đó là vì họ đang ngủ. Sống mà chẳng khác gì ngủ. Và khi ngủ tức là người ta không hề biết tới việc người ta làm ... Người ta cứ quay tròn, dậm chân tại chỗ, lẩn quẩn mãi với một vấn-đề. Họ bị khóa chặt vào với những quan điểm đã dính cứng vào họ... Họ chẳng khác nào lũ chuột tàu cứ chạy đánh vòng tại chỗ. Vậy mà họ cứ tưởng mình sáng-suốt, minh-mẫn mới chết. Nhưng thực ra vì mọi hình-thức cố-chấp ương-ngạnh đều phong-tỏa phần lớn bộ óc, nên không một tín-hiệu nào khác có thể chạm đến họ được. Bạn cứ nhớ lại coi có lần nào bạn đã gắng sức trong tuyệt-vọng để thuyết-phục một người cố-chấp chưa? Ngoài ra nên hiểu từ-ngữ ương-ngạnh cố-chấp theo một phạm-vi rộng rãi. Người cố-chấp là ai? Họ là: một người chỉ biết bám riết vào những ý-kiến đã được đúc sẵn. Một người chỉ hiểu biết được chút ít rồi cứ cố bám vào đấy. Một người cứ lòng vòng quanh quẩn mãi với một vấn-đề trong lòng họ. Một người co cụm vào bên trong con người mình. Một người không còn có thể nhìn thấy cái gì khác ngoài cái-tôi của mình... tất cả họ đều là cố-chấp.

119. LUÔN TỰ KIỂM, ĐỀ PHÒNG KẺO THIỂN CẬN, CỐ-CHẤP

Đã là người ta phải biết luôn đặt vấn-đề, nghĩa là phải luôn tỉnh-táo đừng để rơi vào cố-chấp thiển cận.

Hãy thường-xuyên tự hỏi:

- Lúc này tôi có đang ở trong tình-trạng ương-ngạnh ngoan-cố không?

- Tôi có cố-chấp không, cả khi bề ngoài cứ thoạt xem không thấy có dấu gì của căn-bệnh?

- Tôi đang không ương-ngạnh sao, vì tôi đang mệt, mà mệt thì thường hạn chế trường-ý-thức?

+ Bởi vì tôi đang có thái-độ gồng-lên kên-cứng (Crispé) mà?

+ Bởi vì vấn-đề này đã đụng đến một điều mà tôi thường dồn-nén mà?

+ Vì tôi đang cứng đơ người ra do nhút-nhát mà?

+ Vì tôi đang có thái-độ gây-hấn mà?

+ Vì tôi đang cảm thấy yếu-kém dưới-cơ người khác, tôi đang muốn người ta nể mặt tôi mà?

+ Bởi vì lập-trường tôi đang phát biểu vốn là nguồn an-toàn cho bản thân tôi mà?

Tôi cần tự hỏi xem:

- Vấn đề đã được xem xét dưới hết mọi khía cạnh chưa?

- Tôi có chắc chắn rằng vấn-đề đang được đem ra xem xét đã không bị chi phối bởi cái phần yếu-kém của bản thân tôi chăng?

Ta cần nhớ rằng hễ tầm rộng lớn của sự sáng-suốt bị giảm bớt đi chút nào thì sự gàn-bướng cố-chấp có cơ nảy sinh ra ngay. Từ đó chúng ta mới thấy thật quan-trọng biết bao việc chúng ta phải luôn cảnh-giác để gỡ mình khỏi vướng vào những cái đinh, cái móc, đang tua tủa nơi đời sống tinh-thần của ta, và để khỏi bị móc, bị vướng vào những thái-độ cư-xử do một thứ cảm-tính sai lạc và cứng ngắc chi phối. Cũng quan-trọng biết bao việc chúng ta phải không ngừng tỉnh-táo, một thứ tỉnh-táo rộng khắp và tỏa đi khắp hướng như một cái ra-đa đang lục lọi tới tận các phía chân trời ... Cũng quan-trọng biết bao chúng ta phải sống trong sự thoải-mái (à l’aise), thoải-mái thể-xác, thoải-mái tinh-thần. Cũng kể là quan-trọng việc ta biết nới rộng tầm-nhìn, gỡ bỏ tất cả những gì có nguy-cơ làm giảm dần tầm-ý-thức, và vô-hiệu-hóa các thứ cạm bẫy gây trở-ngại cho đầu óc ta. Làm thế là ta gỡ đầu óc thoát khỏi những vấp váp có thể có của thân phận con người.

120. HỆ-THẦN-KINH HOẠT-ĐỘNG RA SAO ĐỂ DẪN TA ĐẾN HOẶC TRẦM-CẢM HOẶC NÁO-ĐỘNG

Nếu lấy hình ảnh về ngành hỏa-xa thì hệ-thần-kinh được ví như sự điều-khiển sau đây: Một nhân-viên điều-hợp đứng bên đường sắt bẻ-ghi đổi-đường-rầy để xe chạy hoặc về ngả kích-thích thần-kinh, còn gọi là gây-hưng-phấn, hoặc về ngả ngủ yên (ức-chế) tùy theo nhu-cầu lúc đó.

Đối với trường-hợp kiệt-sức, sự “bẻ-ghi” trong đầu óc ta sẽ diễn tiến ra sao? Sự điều-khiển vốn đã bị nhiễm độc bởi sự mệt-mỏi, sẽ để cho các tín-hiệu thoát đi loạn xạ và thế là hoàn toàn hỗn loạn. Sự hoạt-động của vỏ-não có tốt hay không dĩ nhiên sẽ tùy thuộc ở việc hệ-thần-kinh có “bẻ-ghi” chuyển đường rầy chính-xác hay không.

Một khi người ta đã kiệt-sức, sự điều hướng để tập-trung các tín-hiệu sẽ không còn được bình-thường nữa, và kết-quả là:

- Hoặc sẽ thiên về ngả ức-chế, thế là trầm-cảm.

- Hoặc sẽ quá nghiêng về ngả kích-thích, quá hưng-phấn, thế là náo-động.

Trong trường-hợp náo-động, các trung-khu thần-kinh sẽ phản-ứng một cách thái quá trước những tín-hiệu chúng nhận được, và thế là sự ức-chế cần thiết không còn nữa, vì quá hưng-phấn. Người náo-động sẽ không còn có khả-năng để áp-chế xung-động vô ích. Các cử động của họ làm cứ như bùng ra do những sức đẩy rất mạnh, trong khi hoàn-cảnh thực-tế (Các tín-hiệu) không có đòi buộc như vậy.

Hơn nữa phong-cách của người náo-động cho ta thấy mức độ kiểm-soát ý-chí của họ bị thiếu trầm-trọng. Tại sao vậy? Vì muốn có ý-chí thực sự, thì các tế-bào não phải được vận-hành một cách chính-xác này, lại cần có vận-hành hài-hòa êm dịu của toàn bộ hệ-thần-kinh. Thế mà người náo-động không có được những thứ này, do đó họ không thể chặn đứng được nhiều thứ phản-ứng hỗn-loạn vì hệ-thần-kinh đang ở tình-trạng vô-tổ-chức và đang thúc đẩy họ một cách bừa bãi.

121. NGƯỜI NÁO-ĐỘNG CỨ CÓ CẢM-TƯỞNG KHÁ HƠN NGƯỜI SUY-NHƯỢC, TRẦM-CẢM

Trong trường-hợp náo-động, mọi tư-tưởng đen tối tan biến mất, nhường chỗ cho những cảm-tưởng quá vui-vẻ, quá phấn-chấn. Làm như có một đà sống kinh khủng đang bùng lên. Thế là dẹp bỏ được hết: Không còn cảm-tưởng thiếu vắng, không còn mặc-cảm tự-ti, không còn nghi ngại. Người náo-động không còn nghi ngại gì nữa, họ trở nên đắc thắng và tự-tín ... Tuy vậy một cảm-giác khó chịu về sự mệt-mỏi rã rời vẫn còn đó và cứ lớn dần.

Nếu người trầm-cảm có vẻ quá trầm-tĩnh (do ức-chế) thì người náo-động lại có vẻ quá-động (do kích-động). Nhưng rồi chẳng bao lâu, có khi ít phút sau, có khi mấy năm sau, tình-trạng náo-động sẽ chuyển sang suy-nhược trầm-cảm, và còn trầm-cảm hơn nữa vì đã để cạn kiệt năng-lực dự trữ.

122. NGƯỜI KIỆT-SỨC (Dưới dạng náo-động) ĐÔI KHI ĐƯỢC KHEN THƯỞNG

Người kiệt-sức được khen thưởng, ta có tin được điều này chăng?. Được khen thưởng không phải vì “*mặc dầu anh kiệt-sức, thế mà anh*...” nhưng được khen thưởng chính *vì “anh đã kiệt-sức*”. Ta cứ coi lại bảng sơ-đồ đã vẽ lúc ta bắt đầu bàn về sự mệt-mỏi và trầm-cảm hẳn sẽ rõ.

Người náo-động thì múa may quay cuồng. Và khi họ múa máy, chạy đôn chạy đáo, nói huyên thuyên thì xem ra họ đầy tự-tín, đầy hoạt-động, đầy nghị-lực, đầy sức-mạnh.

Thiên hạ thường quen kiểu “xem mặt mà bắt hình dong”. Họ chỉ thấy cái vẻ, cái mã mà không thấy cái ruột. Đó là điều thứ nhất.

Còn điều thứ hai nữa: Thiên hạ thường hiểu sai về ý-chí, về nghị-lực; và tưởng người đầy ý-chí, đầy nghị-lực là mẫu người sau đây:

- Hoạt-động liên miên không ngơi nghỉ. - Cứ cố-gắng dồn dập - Tập-trung tư-tưởng liên tục - Tay nắm chặt - Răng nghiến lại, hàm bạnh ra, chau mày chau mặt. - Làm việc không biết mệt-mỏi. - Khua khoắng rùm trời. - Áp đảo mỗi khi xuất hiện.

Nếu coi sự-thể như vậy thì người náo-động đúng là đạt được tất cả những tiêu-chuẩn về ý-chí và nghị-lực theo kiểu đó. Họ được xếp vào hàng ngũ những người đầy cương-nghị, đầy ý-chí ... Nhưng ta cứ nghĩ kỹ lại coi, một võ-sư cao-cấp ở mức thượng-thặng, đâu phải khoa chân múa tay gì nhiều, chỉ cần một cử-chỉ xem ra rất nhẹ nhàng đơn-giản, thế mà tác-dụng thì cực-kỳ ... Vậy ta đừng lấy hiện-tượng mà đánh giá bản-chất.

Người ta quen ngộ-nhận và coi người náo-động là người:

- Rất mạnh (nhưng thật ra rất yếu, thuộc loại siêu kích-động vì thần-kinh yếu-kém).

- Đầy nghị-lực (nhưng thật ra thiếu nghị-lực).

- Không biết mệt-mỏi (thật ra không còn khả-năng ngừng nghỉ, vì bị kích-động). Hạng này có một hình-thức bệnh trạng khá lạ đời: Sau khi náo-động quá, họ lại cảm thấy rơi vào tình-trạng mệt-mỏi sâu xa. Nếu giúp họ hết bị kiệt-sức, lúc đó họ mới bắt đầu cảm thấy một cơn mệt-mỏi, đây là một thứ mệt-mỏi đích-thực, lành-mạnh, bình-thường và dễ-chịu.

Vậy ta cứ hiểu lầm họ hoài như thế thì kết cục sẽ đi đến đâu? Người ta cảm phục họ và người ta khen thưởng họ, vì người ta tưởng họ là người siêu hoạt-động, siêu ý-chí. Người ta còn nói là họ vượt từ cố-gắng này sang cố-gắng khác, nhưng thực ra thì họ chẳng còn cách nào khác. Xin nhắc lại một lần nữa:

Một khi đã phải viện đến cố-gắng, đó là lúc sự làm-chủ đã biến mất.

Một nghệ-sĩ tài ba làm-chủ được phím đàn, làm-chủ được tay nghề của mình sẽ chơi một bản nhạc thoải-mái chẳng cần gì cố-gắng. Nhưng nếu hôm đó anh ta bị mệt, thế là mất thoải-mái, không làm-chủ được tay nghề và phím đàn, bắt đầu phải cậy nhờ vào sự cố-gắng, vào sự tập-trung tư-tưởng. Lúc đó anh không còn làm-chủ được bài nhạc, mà bài nhạc làm-chủ anh ta. Lúc đó anh ta không còn là vui chơi với bản nhạc, mà là cố chế-ngự nó, tức là phải gồng-lên chế-ngự bản thân mình, vậy thì còn đâu là thoải-mái nữa.

123. NGƯỜI SUY-NHƯỢC DẠNG NÁO-ĐỘNG THƯỜNG KHINH-BỈ NGƯỜI SUY-NHƯỢC DẠNG TRẦM-CẢM

Thật đáng nực cười nếu không phải là đáng buồn, bởi vì cả người náo-động lẫn người trầm-cảm đều ở cùng một tình-trạng thần-kinh bi đát giống nhau. Có thể ví họ như hai mặt sấp ngửa của một đồng tiền. Tình-trạng của họ có cùng một bản-chất như nhau, chỉ có khác là cách biểu-lộ bên ngoài.

Khi bàn về tính nhút-nhát và tính hung-hăng ưa tấn-công, chúng ta cũng thấy vấn-đề y hệt như vậy.

Bây giờ trở lại chuyện họ khinh-bỉ nhau ra sao? Người trầm-cảm có một cách sống nói lên rõ nét thực trạng bên trong của họ, bề trong thế nào họ cứ để lộ ra ngoài như vậy. Họ là suy-nhược trầm-cảm thì bề ngoài người ra thấy họ là trầm-cảm, diễn tiến thật là bình-thường, và họ quả là người trầm-cảm đích-thực.

Thế còn nơi người náo-động thì đâu có đơn-giản như vậy. Gốc là người suy-nhược trầm-cảm nhưng cách sống bên ngoài làm như họ muốn nói ngược lại và người ta cứ tưởng họ đầy nghị-lực. Một chiếc xe đã đứt thắng đang lao vun vút xuống đường đèo đâu phải là chiếc xe chạy mạnh đích-thực! Khi cố chơi cái trò đó, cuối cùng chính họ cũng bị lừa và tưởng mình đầy nghị-lực thật. Rồi họ bắt đầu lý-luận rằng: tôi mà có được nghị-lực tràn trề như hiện nay và tôi có được sức siêu hoạt-động như thế này chính là vì tôi đã muốn thế. Tôi đã cương-quyết đi tới mà! Đâu có chuyện lề mề, kéo lê kéo lết suốt cuộc đời.

Đúng vậy, đâu có kéo lê, nhưng hệ-thần-kinh của họ đã bị rối-loạn, thế là nó chỉ việc bẻ ghi chuyển sang đường rầy khác, chuyển từ ức-chế thái quá sang ngả kích-động hưng-phấn cũng thái quá.

Vậy là người náo-động còn mệt-mỏi hơn loại người suy-nhược trầm-cảm đích-thực. Vấn đề đâu có gì lạ: Vì người suy-nhược trầm-cảm đang trong tình thế bị ức-chế, họ sẽ hãm bớt các hoạt-động của họ lại và cố kéo lê lết cho qua ngày. Còn người náo-động cứ lo ăn nói huyên thuyên, chạy ngược xuôi tất tả, hoạt-động không ngừng, hao phí cả vốn lẫn lời ... Họ xài phí nhưng họ bất xét, bởi vì họ đâu còn biết đến tình-trạng thực-tế lún sâu của mình.

Thế rồi họ làm gì? Họ khinh thường người anh em của họ tức là người trầm-cảm. Tại sao vậy? Vì họ cho rằng: Người trầm-cảm là người không đủ trình-độ để thắng vượt cơn trầm-cảm, là “*không dám sờ vào vó ngựa*”.

Thế là xảy ra cái cảnh hai anh em sinh đôi giống nhau như hai giọt nước, thế mà một đứa lại nói với đứa kia rằng: “Tao hả, tao không giống mày nữa”. Thật là phi lý, là đáng tiếc, chẳng những đáng tiếc cho người suy-nhược trầm-cảm, không được thông-cảm mà cũng đáng tiếc cho cả người náo-động đang đóng một vai giả trong một trò hề, mặc dù anh cứ tưởng một cách ngây ngô rằng mình đúng.

Thế nhưng sự kiệt-sức vẫn còn đó và rình rập. Sẽ đến ngày hệ-thần-kinh lại bẻ-ghi để đổi đường tàu chạy sang ngả khác, thế là người náo-động sẽ lại rơi vào cảnh suy-nhược suy-nhược trầm-cảm và đến lúc này như kinh-nghiệm cho thấy người đó mới bắt đầu hiểu ra để thông-cảm, mới bắt đầu khôn ra, và bắt đầu tập sự để tái-thích-ứng với cuộc sống.

124. MỘT TRƯỜNG-HỢP KIỆT-SỨC NÁO-ĐỘNG ĐƯỢC KHEN THƯỞNG

Tại một nhà máy giấy. Ở khâu cắt giấy có một anh thợ trẻ. Suốt tám tiếng, anh vác những xấp giấy (cả 500 tờ lớn) đang để phía sau anh. “Hự” một tiếng, anh lấy hết sức bình sinh sốc chúng lên và mang đặt lên chiếc bàn bên phải. Anh điều-chỉnh máy, rồi bấm nút. Giấy được xén ngọt, được cắt đi cắt lại thành những tờ nhỏ. Rồi anh đem xếp những tập giấy nhỏ này ngay ngắn, thứ tự... Tất cả những điều trên vốn là công-việc bình-thường của một người thợ cắt giấy. Nhưng quan-sát kỹ hơn ta sẽ thấy: Người thợ này đã gánh vác và làm gấp ba lần công-việc của một người thợ bình-thường. Trông anh ta gầy gò và đầy những tật nhỏ trong điệu bộ. Anh ta làm việc mồ hôi nhễ nhại, mệt-nhọc bở hơi tai. Toàn bộ cung cách làm việc của anh chứng tỏ anh phải vận-dụng tới cố-gắng. Cứ chốc chốc anh lại dốc bình nước uống ừng ực. Ta thử ngó vào hồ sơ bệnh lý của anh ta xem sao: Suy-yếu cơ-năng (asthénie), yếu ớt, suy-nhược về thần-kinh, lao-lực. Bỏ qua những điều trên, bây giờ ta thử nhìn vào hồ sơ thành-tích lao-động của anh ta: Rất nhiều bằng-khen, huân-chương lao-động sản-xuất; năm nào cũng được khen thưởng.

Ta đến nói chuyện với xếp của anh ta xem sao:

“*Chà, anh công nhân ấy quả là một hiện-tượng hiếm thấy! Ngốn công-việc mà chẳng ai theo nổi! Anh ta không ngừng nghỉ bao giờ, ông có tin nổi không? (tin lắm chứ). Lúc nào anh ta cũng ở tư-thế chạy, làm như anh ta không biết mệt-mỏi! Anh ta sản-xuất chết bỏ: đây là công nhân tiên tiến nhất của nhóm*!”...

Trong trường-hợp như thế này, đây là một người thợ nhanh nhẹn nhất, vì ... anh ta bệnh-hoạn nhất.

- (*Thử phỏng vấn anh ta xem sao*): + *Tôi 25 tuổi, có hai con.*

- Anh lập gia-đình năm bao nhiêu tuổi? + 20

- Chà! ... Anh đã không phải chờ đợi lâu! + (mỉm cười)... *Ồ, tôi đã lấy vợ ... vì tôi yêu cô ta, dĩ nhiên rồi. Nhưng ...*

- Nhưng sao? + Nhưng cũng để chuồn sớm khỏi gia-đình tôi.

- Tôi hiểu lắm, nhưng cũng là chuyện thường gặp thôi. + *Phải tôi biết, tôi cũng phải nói để ông rõ là tôi lớn lên dưới quyền bà vợ sau của cha tôi.*

- Anh có được thấy mặt mẹ anh bao giờ không? + *Không.*

- Thế cha anh ra sao? + *Ôi, một người độc-tài, chuyên-quyền độc-đoán kinh khủng. Lúc nào ông cũng khiến tôi có cảm-tưởng tôi là hạng ngu đần, thiếu trí; nhưng tôi, tôi biết tôi đâu có đến nỗi tệ. Ông có thấy tôi ngu đần không?*

- Dứt khoát không, chỉ nhìn anh là đủ biết. + *Cám ơn ông.*

- Không có chi. Nếu trời cho mình thông-minh, thì đâu phải là lỗi lầm gì của mình phải không? Vậy mình có tự hào về nó chút đỉnh thì có sao đâu. + *Xét cho cùng thì đúng vậy.*

- Vậy ta tiếp tục chứ? + *Vâng, xét cho cùng, tôi tin là hồi đó cha tôi thương tôi, nhưng ông là loại người “yếu bóng vía, râu quặp”, ông hiểu?*

- Tôi hiểu, nếu không thế thì ông đã chẳng độc-đoán bạn ạ. Thế còn bà vợ sau của ông thì không thương anh? + *Không thương hả, bà ấy ghét tôi thì có. Bà ta không bỏ lỡ một cơ-hội nào mà không xỉ nhục tôi, hoặc cố làm cho tôi nghĩ rằng tôi chẳng có cái thớ gì, rằng tôi là đồ cản trở giữa bà và cha tôi. Không ngày nào mà tôi không cảm thấy bị hắt hủi, bị ghét bỏ, một thân một mình; phải ngồi xó nhà, và bà ra lệnh bắt tôi cứ ở đó, không được ra ngoài. Và tôi đã sống 15 năm như thế.*

- Cứ từng ngày như vậy sao? + *Đúng vậy, hết ngày này qua ngày khác. Và biết bao nhiêu ngày ròng rã. Thật là hết sức ... hết sức chán nản thất-vọng không tài nào tả xiết. Khi đó người ta chỉ có một ước-vọng duy-nhất đó là làm sao thoát khỏi, ông hiểu tôi không?*

- Hiểu lắm. Thế anh có theo đạo nào không? + *Không. Hoặc đúng hơn tôi không còn theo đạo nào nữa. Trước kia tôi được nuôi dạy trong đạo Tin Lành. Thật đau lòng khi nghĩ lại ... mình bị người ta gò bó, xiết cho chặt... và để trả thù, hồi đó tôi lén lấy trộm đường, lấy trộm kẹo và tôi chui vào góc của tôi, tôi mút tôi* *ngậm trả thù. Tôi nhớ hồi đó tôi thường tự nhủ rằng:* “*Dù sao thì cũng còn có được cái này là của riêng, các người không biết được đâu*!”

- Hẳn rồi. Những đứa trẻ khác gặp cảnh-ngộ này và vì lý-do như thế này, chúng sẽ thủ-dâm + *Tôi cũng thủ-dâm như thế.*

- Nhiều không? + *Ồ, ... hầu như mỗi ngày.*

- Rồi là mặc-cảm tội-lỗi phải không? Tôi muốn nói là anh thấy có lỗi, có tội, phải không? + *Thì ... cũng có ... mẹ kiếp ... Có!*

- Có tội đối với ai? Đối với đạo? hay đối với cha anh? + *Chà thật khó mà nói ... hồi đó tôi cảm thấy ghét cha tôi, nhưng ...*

- Nhưng anh cảm thấy tội-lỗi khi ghét ông, vì ông là cha của anh. Anh có cảm thấy tội-lỗi khi ghét bà vợ của ông không? + *Ồ không, chắc chắn là không. Cái đó thì tôi sẵn lòng làm tới! Tất cả những gì thuộc riêng về tôi chỉ còn có thế thôi mà.*

- Hồi đó anh có sợ cha anh không? + *Sợ ... tôi vẫn thường sợ. Mỗi lần thấy ông xuất hiện tôi thấy quặn đau trong bụng ... Ở bàn ăn, tôi luôn có cảm-giác muốn nôn mửa. Kết cục là chỉ hơi một tiếng động nhỏ cũng làm tôi nhảy nhổm lên ... Và lạ lùng thật, hồi đó tôi vẫn giữ lòng kính trọng ba tôi ...*

- Anh bạn ạ ... người ta vẫn luôn luôn giữ lòng kính trọng một ai đó ... và anh bạn chỉ có mỗi mình ông ta ... và anh bạn đã cố, bất chấp sự-thể đã ra sao, đặt ông ta lên bệ thờ. Khi còn ở với cha mẹ, anh có bị suy-nhược thần-kinh không? + *Vào lúc 15 tuổi, bác-sĩ đã kê toa cho tôi phải đi nghỉ ở đồng quê một mình; nhưng không có đủ tiền, ông hiểu không? Và thế là tôi lại lao-động.*

- Rồi sau đó? + *Rồi sau đó hả? Là cả một địa ngục. “Suy-nhược thần-kinh” họ nói vậy. Suy-nhược thần-kinh hả? Suy yếu một tí thì đã sao?*

- Anh có đau yếu trục-trặc chỗ nào đó phải không? Đau bụng phải không? + *Đau bao-tử phải không? Bác-sĩ bảo là: bị thần-kinh! Ông thấy không, toàn là chuyện tưởng-tượng! Chỉ có một điều cần là mình phải cố-gắng lên! Ông hiểu không? Tôi à, tôi bất chấp suy-nhược thần-kinh! A lê hấp, ta cứ tiến tới. Ta phải tiếp tục. Tôi không hiểu làm sao mà tôi đã có thể làm được như vậy, ông có hiểu không?*

- Hiểu chứ, anh bạn ... + *Vậy đó, sự-thể nó thế đó.*

- Nhưng còn một câu hỏi nữa; anh sợ ba anh phải không? + *Phải, tôi đã nói rồi mà! Sao?*

- Và bây giờ anh có sợ xếp của anh không? + *Sợ xếp của tôi ấy à? Có, tôi không có gì phải che dấu điều đó. Cái lão hay càu nhàu quát mắng luôn mồm ấy ... tôi có cảm-tưởng nó có gì đó dính dáng với ba tôi..*

............................

Ta thấy đó, tất cả đã trở nên rõ ràng và đáng buồn về cảnh u mê kém hiểu biết của con người. Và sản phẩm của sự u mê thiếu hiểu biết này, giờ đây đang hiện thân cặm cụi bên cỗ máy sản-xuất ào ào, ở dưới cặp mắt canh chừng của một xếp luôn la lối, luôn hung-hăng tấn-công, không ngừng cảnh-giác.

Trong khi đó, người thợ xén giấy luôn hồi-hộp, đầy xúc-động, đầy sợ-sệt, run rẩy, náo-động, lao-động tận lực, không ngưng nghỉ; chỉ sợ bị xếp bắt gặp và có cái nhìn xấu về mình. Sống triền miên trong lo sợ bị mất việc. Sợ-hãi trước những lời lưu-ý nhận-định của xếp, và rồi sau đó, khi về nhà suốt thời-gian cả ngày lẫn đêm, cứ nghiền đi ngẫm lại những nhận-định của xếp. Người thợ cứ làm việc. Mau lẹ hơn nữa. Không sai lỗi hơn nữa. Máy cứ chạy hết tốc lực. Năng-suất cứ tăng lên và năng suất cứ gia tăng được thể hiện qua những bằng-khen, qua tiền thưởng cuối năm; người thợ xén giấy chỉ còn việc mở miệng túi để đón nhận. Những khen thưởng cứ tuôn đổ xuống dễ dàng. Và trên tấm áo ngày đại hội ướt đẫm sự sợ-hãi và hồi-hộp xúc-động, có lẽ người ta sẽ ghim lên đó tấm huân-chương, một sự khen thưởng phi lý cho một sự u mê thiếu hiểu biết (Incompréhension) cũng đầy phi lý.

125. CÁCH CHỮA-TRỊ SỰ SUY-NHƯỢC TRẦM-CẢM

Trước hết cần tìm xem:

1. Thực chất tình-trạng suy-nhược trầm-cảm nơi từng người cá biệt. Chúng ta biết từ ngữ suy-nhược trầm-cảm là từ rất tổng-quát, rất chung chung, vậy cần bóc lớp vỏ ra mới thấy vết thương ở dưới.

2. Đâu là những nguyên-nhân gây ra vết thương. Phải đi từ đầu mối mà chữa-trị. Phải cho làm xét-nghiệm y-khoa về mọi mặt (nhất là về thần-kinh, về thể-dịch, về thận và về máu). Sau đó lại xét-nghiệm về tâm-lý để rà xem phải chăng có những nguyên-do về tinh-thần đã gây nên kiệt-sức và trầm-cảm. Gặp một người bị suy-nhược về thể-lý trước, sau đó mới có trục-trặc về tinh-thần, ta cũng cần tới xét-nghiệm tâm-lý.

Chúng ta đã biết thần-kinh có hai hình thái sinh-hoạt chủ chốt, đó là gây hưng-phấn và gây ức-chế. Làm sao tái lập được sự quân-bình tuyệt vời của hai hình thái đó, đây là mục-tiêu tối hậu của việc chữa-trị.

Phần chữa-trị về tâm-lý phải đi vào chiều-sâu, nếu chỉ hời hợt ở lớp vỏ thì chẳng ích lợi gì, nó chỉ như bó bột cho một cái chân giả bằng gỗ.

Thế nhưng trong khi chờ đợi cho việc chữa-trị bằng chiều-sâu này có tác-dụng, người trầm-cảm cần được giúp-đỡ ngay, và sự trợ giúp cấp thời này sẽ từ người ngoài (chuyên-viên tâm-lý, bác-sĩ), chứ chính bản thân đương-sự hầu như không còn khả-năng tự lo nữa, vì ý-chí và ý-thức của đương-sự đã bị hạn chế rất nhiều, đầu óc họ đang hoạt-động trong tình-trạng lộn xộn vô-chính-phủ. Họ rất mong ước là mình có trình-độ để muốn, nhưng họ không còn khả-năng muốn nữa. Hơn nữa còn một điểm quan-trọng đáng chú-ý, là tinh-thần họ đã đeo vào mình một cặp kính lệch-lạc, và từ nay họ sẽ nhìn mọi hoàn-cảnh xảy ra một cách lệch-lạc méo mó theo cặp kiếng đó. Người trầm-cảm sẽ tự nhìn và đánh giá mình một cách méo mó. Vậy nỗ-lực đầu tiên của nhà tâm-lý là chỉnh lại cặp kính đó để người trầm-cảm có thể tập nhìn mình cho đúng.

Những sự trợ giúp mặt-ngoài như thế này dĩ nhiên phải được tiến-hành đồng thời với việc chữa-trị chiều-sâu. Nhờ đó chúng sẽ giúp cho đương-sự không còn để cho năng-lực của mình bị phân-tán tứ tung, nhưng biết dành dụm chúng để góp số vốn rất cần thiết cho việc vươn dậy.

126. NHỮNG HÌNH-THỨC CHỦ-YẾU LÃNG PHÍ SINH-LỰC.

(Hình-thức lãng phí thứ nhất):

HAO TỔN CỐ-GẮNG VỀ NHỮNG CHUYỆN-TẢN-MÁT

Người trầm-cảm là kiểu người sống vung tay quá trán, vượt quá vốn liếng của mình, hay đúng hơn là loại phí của “vung tiền qua cửa sổ”. Thật ra họ chẳng còn cách nào khác. Một đặc-điểm của người trầm-cảm là vì đầu óc yếu mệt nên họ không còn khả-năng tổng-hợp được những cảnh huống và tình-trạng sống của mình nữa. Họ không có được một ý-chí tổng-quát và trường-kỳ nữa, nhưng họ có những ý-chí tản mát, những ước muốn lắt nhắt. Họ ôm vào hàng đống công chuyện, nhưng cuối cùng chẳng việc nào ra việc nào hết, chẳng hoàn thành mà cũng chẳng dứt-điểm được việc nào. Lý-do là họ quá mệt và không đủ tầm vóc để cáng đáng công-việc như thế. Như vậy họ thiếu một ý-chí bình-thường chỉ vì năng-lực của họ đã không được phân phối cho ăn khớp hài-hòa với nhau, hay nói cách khác đó là sự sử-dụng năng-lực thiếu phối hợp.

Cũng xin nhắc lại rằng tất cả những gì chúng ta bàn về người suy-nhược suy-nhược trầm-cảm ở đây cũng giá-trị cho người náo-động. Người náo-động là người suy-nhược trầm-cảm bị kích-động, quá hưng-phấn.

Vậy phải yêu cầu người trầm-cảm bớt tiêu phí đi, hãy tích vốn và để dành năng-lực. Họ phải tập sống (ít là tạm thời) theo phương-châm “*liệu cơm gắp mắm*”. Họ phải thu hẹp phạm-vi của mình lại, đừng bung ra quá. Mỗi khi phải lấy một quyết-định thường gây một hao tổn năng-lực rất lớn đối với người trầm-cảm. Vì thế có những lúc nhà tâm-lý phải quyết-định thay cho họ, nhờ đó người trầm-cảm được để trong tình-trạng thả nổi không phải quyết-định, và sẽ tránh được những cơn do dự rất tổn sức... Có thể người trầm-cảm có cảm-tưởng mình bị đẩy vào một cuộc sống nhỏ bé, hẹp hòi, thiếu huy hoàng. Có lẽ bực bội thật đấy, nhưng tình thế phải vậy và nhất là nó chỉ có tính-cách tạm thời, nhờ đó việc chữa-trị sẽ có cơ đạt hết tác-dụng. Kinh-nghiệm chạy xe hơi cho thấy khi bình ắc quy đã hết điện, phải ghé vào trạm để nạp điện, ai dại gì lại mở đèn pha sáng rực cho hao bình, hoặc khi đèn sắp hết dầu, trong khi châm dầu thêm, dại gì lại vặn tim đèn cho lớn.

Người ta cũng nói nhiều tới giải-pháp tập-luyện (entrainement) cho người suy-nhược trầm-cảm. Hẳn nhiên thế là tốt rồi. Nhưng cũng dám nói rằng 9/10 trong số họ không có khả-năng theo đuổi một cuộc tập-luyện tiệm-tiến kéo dài, vì phương-pháp này chỉ hợp cho những người mạnh và những người đã phục hồi ... Ngoài ra trong khoa tâm-lý người ta cũng nhận thấy một điều này: Đó là một khi sự chữa-trị chiều-sâu bắt đầu có tác-dụng (quãng sau một tháng) thì người trầm-cảm bắt đầu hoạt-động một mình không cần ai giúp-đỡ. Tại sao vậy? Bởi vì họ bắt đầu tụ được những gì đang tán, như thế là cái tâm của họ bắt đầu để ý đến những gì quanh họ. Và nếu con người ta đã biết quan-tâm để ý tức là người ta hoạt-động. Hoạt-động là một hành-vi có tính-cách tự-động và tùy vào vốn sức lực mà người ta tìm lại được. Thế là người trầm-cảm bắt đầu lo tới công-việc của mình, bắt đầu muốn, bắt đầu quyết-định, bắt đầu có trật-tự. Ta sẽ thấy họ thức dậy sớm hơn và ngày càng không thèm để ý tới những điều đã ám vào họ trước kia. Thế là họ đã hoàn toàn trở lại bình-thường.

127. (*Hình-thức Lãng Phí Sinh-lực Thứ Hai*):

BẬN-TÂM CHÚ-Ý VÀO MỘT SỐ BỆNH-TẬT, MỘT SỐ BẤT ỔN TRONG MÌNH

Qua hình-thức này, một số rất lớn năng-lực bị mất trắng. Chẳng hạn phần lớn những người suy-nhược trầm-cảm mang ám-ảnh bận tâm về tình-trạng mệt-mỏi của mình ... Người ta đã mất nhiều thời giờ tranh luận với nhau để tìm xem cái mà người suy-nhược trầm-cảm gọi là cảm thấy mệt-mỏi, nó là có thật hay chỉ là phóng đại? Phải áp-dụng cho họ chế độ nghỉ-ngơi hoàn toàn hay là phải bắt họ làm việc? Thiết nghĩ những thắc mắc kiểu này chẳng có ích lợi gì mấy. Vấn đề là ở chỗ, tìm hiểu xem đối với người trầm-cảm cụ-thể mà ta đang chữa-trị đây: Đâu là những hành-động gây kiệt-sức? Nguyên-nhân do đâu? Đó có phải là những hoạt-động thuộc phạm-vi cảm-xúc của cá-nhân đương-sự chăng? Hoặc do môi-trường gia-đình, môi-trường tôn-giáo ...? Do đó sẽ hoàn toàn là vô ích nếu ta kê toa buộc đương-sự phải hoàn toàn nghỉ-ngơi ở gia-đình, trong khi đó, chính gia-đình là nguyên-nhân tiên khởi đẩy họ tới trầm-cảm. Cũng có thể là đương-sự sẽ cố nghỉ-ngơi quanh quẩn bên giường, và đây là cớ để trốn các thứ trách-nhiệm, hoặc trốn tránh khỏi phải đương-đầu với một số tình thế. Cứ thử kéo họ ra khỏi hoàn-cảnh gây bệnh nào đó (gia-đình chẳng hạn) họ sẽ hoạt-động lại ngay. Tất cả những điều này cho thấy việc đi tìm nguyên-nhân là việc phải làm hoài không ngừng.

Phần đông những người trầm-cảm cũng bị ám-ảnh về bao-tử. Nếu nói với họ rằng không hề có những bất ổn này thì có thể là ta nói dối. Những bất ổn này quả là có. Khi ta bị trầm-cảm thì dịch-vị tiết ra kém, bao-tử co thắt không đủ, thức ăn lưu lại lâu hơn, do đó có sự lên men thái quá, và thế là chậm tiêu-hóa, tiêu-hóa không hết. Người trầm-cảm luôn bận tâm về tiêu-hóa kém, và đây là một cái vòng lẩn quẩn: Yếu thần-kinh khiến dinh dưỡng kém, mà dinh dưỡng kém thì không bồi bổ, không bù đắp được những năng-lực đã tiêu hao. Từ đó đi đến nhiễm độc, tổn hại đến máu, và khi máu bị tổn hại, ta gọi nôm na là thiếu máu thì các tế-bào thần-kinh vốn mong manh sẵn, sẽ lại trầm-trọng hơn ... Do đó cần cho xét-nghiệm y-khoa một cách sâu rộng...

Người ta cũng nhận thấy rằng có những bất ổn bắt nguồn từ yếu gan; hoặc những bất ổn về thể-dịch đôi khi sẽ dẫn tới chứng sầu muộn. Những chứng đêm nằm mơ điều dữ hay ác mộng do trục-trặc về tiêu-hóa, do xuất huyết nhẹ ...

Cũng có khi do yếu-kém về thận mà phát sinh những bất ổn về tâm-lý (hoặc ngược lại, chúng ảnh-hưởng qua lại hỗ tương) vì những trục-trặc tâm-lý cũng có thể gây ra bệnh thận. Khi có dịp bàn về tâm-thể-y-học (Psychosomatique) ta sẽ rõ.

Dẫu sao trong những trường-hợp trầm-cảm thì có thể nói là 9/10 những bất ổn về bao-tử là do chính sự trầm-cảm gây ra, và sau này nếu hết trầm-cảm thì bao-tử cũng ổn theo.

Cần phải quyết liệt chống phá cái nạn là người trầm-cảm cứ tập-trung lo suy nghĩ về “bộ đồ lòng, ruột già, ruột non”, về sự dinh dưỡng, về chuyện táo bón...

Nơi một số người trầm-cảm, cuối cùng sự tập-trung lại nhằm vào chính đồ ăn đồ uống đến mức bị ám-ảnh; họ sợ không dám ăn. Có một số trường-hợp quá quắt, họ trở thành suy-nhược trầm-cảm, thiếu ăn (famélique).

Một số người trầm-cảm lại tập-trung sự chú-ý vào cái lưỡi của mình. Lúc nào cũng có một cái gương nhỏ trong túi, lâu lâu lại móc ra xem lưỡi cả trăm lần một ngày. Họ nói rằng “*Lưỡi là cái mặt ngoài của bao-tử mà*”... Và thường là họ sai. Cái lớp bợn trắng đang phủ trên mặt lưỡi chỉ có ở ngay cái lưỡi thôi. Có biết bao người trầm-cảm lo nạo lưỡi nhiều lần trong ngày, thậm chí họ còn súc miệng bằng nước ôxy-già để sát trùng; rồi chất thuốc tác-dụng vào lưỡi và dĩ nhiên lưỡi ngả sang một màu gì đó là lạ, lốm đốm, thế là một cơn sợ-hãi lại bùng lên (lưỡi lại bị ung thư, da liễu chăng?)

Vậy tóm lại, xin nhắc thêm một lần nữa, là cần phải giúp-đỡ đương-sự ngay. Những dữ kiện về y-khoa (những kết-quả xét-nghiệm lâm-sàng, kết-quả chụp phim, rọi kiếng hay siêu âm) phải được trình-bày cho đương-sự và thảo luận với đương-sự, phải đối-diện với sự thật về những bất ổn về thể-lý của họ dù sự thật này là âm-tính hay dương-tính. Những tác-dụng ban đầu của các chữa-trị tâm-lý chiều-sâu (chẳng hạn làm biến mất nhanh chóng hầu hết những bất ổn: nhức đầu, mất ngủ, ác mộng) lúc đó sẽ thuyết-phục được họ.

Từ đó sẽ kỹ lưỡng dò cho ra những hình-thức chủ-yếu phân-tán lãng phí năng-lực của họ. Ta biết mục-tiêu chữa-trị chứng suy-nhược trầm-cảm là tìm sự thống-nhất hoá (unification) cho con người đương-sự.

Vấn đề là phải lo thu lượm và gom về một trung-tâm duy-nhất tất cả những mẩu bời rời đang níu kéo con người họ đi những hướng tản mát. Vấn đề là phải tạo cho con người đó một sức-mạnh, nhờ đó sẽ loại bỏ được muôn ngàn mảnh vụn sức-mạnh đang nằm rải rác và đang làm ăn riêng lẻ tứ tán.

Nhưng việc chữa-trị bằng tâm-lý chiều-sâu sẽ còn tìm biết một thứ khác nữa, chứ chưa ngừng ở việc thu lượm này.

128. VỀ CĂN-BẢN TÂM-LÝ, NGƯỜI TRẦM-CẢM LÀ NGƯỜI KHÔNG-THÍCH-NGHI

Những bệnh-nhân như thế này là những người đã bị dừng lại ở đâu đó trên đường đời. Họ đã bị khóa cứng vào một vấn-đề nào đó, đã bị vướng mắc vào những chướng ngại nào đó mà không vượt qua nổi.

Khi bàn về chứng nhút-nhát ta cũng đã thấy trường-hợp y hệt.

Sự thích-nghi là một công-việc mà người ta thực-hiện không phải vì một lý-do vu vơ nào đó. Đúng ra muốn thích-nghi đòi phải thay đổi cả một thế-giới-quan trong lòng ta. Hoàn-cảnh mới đòi ta phải tự điều-chỉnh trong trường-ý-thức của ta. Mọi tình-huống khó khăn đều luôn đòi ta phải luôn điều-chỉnh như thế (chẳng hạn cuộc sống trong gia-đình thường có những tình-huống mới bắt ta phải điều-chỉnh theo) Bị coi là không-thích-nghi một khi ta thiếu-thích-nghi. Có thể thiếu-thích-nghi do những nguyên-nhân: Do thiếu thông-minh, do thiếu thông-cảm, đầu óc hẹp hòi, do xúc-động, do mặc-cảm sẵn có, do những thành-kiến quá ăn sâu, ái quốc cực-đoan, mộ đạo quá mức đến độ sai lạc.

Có thể nói trong những trường-hợp trên, sở dĩ không có sự thích-nghi chỉ vì không có việc thanh-toán dứt-điểm (Liquidation) đối với các hoạt-động. Khi đó con người ta như đã bị ngưng lại, bị gắn chặt vào một biến-cố gây thương tổn và thế là người ta sống giây phút hiện-tại với mối cảm-xúc của quá-khứ.

129. KHI NÀO MỘT TÌNH-HUỐNG ĐƯỢC XEM LÀ ĐÃ ĐƯỢC THANH-TOÁN DỨT-ĐIỂM

Đó là khi ta phản-ứng cách nào đó khiến cho tình-huống này hội-nhập được vào trong nhân-cách của ta. Xin giải thích rõ:

Được kể là thích-nghi khi tình-huống-mới tan-hòa vào trong bể chứa trung ương của nhân-cách ta. Khi học về bác-sĩ Pierre Janet, chúng ta thấy tầm quan-trọng của việc tan-hòa này, cũng như tầm quan-trọng của vấn-đề là làm sao ý-thức của ta làm được một sự tổng-hợp.

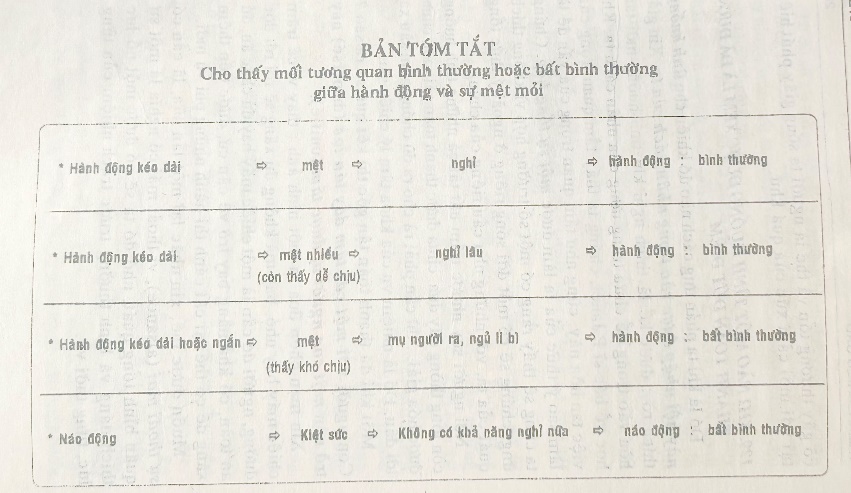
Chúng ta cũng sẽ thấy rằng có một số trường-hợp vì không thích-ứng, chúng sẽ có một đời sống riêng ở ngoài ý-thức tổng-quát của ta, với những nhu-cầu riêng của chúng.

Nơi người suy-nhược trầm-cảm tất cả những tình-huống còn lòng thòng dây dưa, chưa được thanh-toán cái một, chưa được hóa giải... thì cần phải rà cho ra dù chúng nằm sâu xa tới đâu. Đó là nhiệm vụ của khoa tâm-lý chiều-sâu.

Một khi đã thanh-toán tận gốc thì kết-quả sẽ ra sao? Con người với một cái-tâm đầy tán-lạc (dispersé) nay trở nên một con người tụ-được-tâm (unifié).

Xin mạn phép đưa ra một hình ảnh: thay vì cả trăm chiếc máy bay nhỏ, bay mà không đủ xăng sẽ rơi rớt dọc đường, người đó cần là một chiếc máy bay đủ chắc ăn, đủ an-toàn, có khả-năng bay trở về căn cứ, được tiếp thêm xăng để có thể lại cất cánh thi-hành những phi vụ mới.

Muốn được thế, xin nhắc lại một lần nữa, là cần có sự thoải-mái (aisance), vì thoải-mái có nghĩa là một sự quân-bình tổng-quát, nhờ đó ta sẽ có được một nỗ-lực thích đáng và bình-thường trước trách-nhiệm của từng lúc, từng thời vụ.



CHƯƠNG BẢY

TÂM-THỂ Y-HỌC

(MÉDECINE PSYCHOSOMATIQUE)

130. TÂM-THỂ Y-HỌC

Ngành học này xem ra hơi mới nhưng có rất nhiều tương-lai trong việc chữa-trị.

“*Tinh-thần có ảnh-hưởng lên thể-xác và thân xác tác-động lên tinh-thần*”. Quan-niệm này có từ thời cổ tích, nhưng nay lại được đồng thanh cổ võ do các nhà thần-kinh học, các bác-sĩ khoa tâm-thần-kinh, các y-sĩ và các nhà phân-tâm ... tiếp theo sau những nghiên cứu hăng-say tận lực của những người đang chiến-đấu để chận bớt sự khổ đau và của những ai đã ý-thức rằng những khổ đau về thần-kinh cũng khốc hại như những đau đớn thể-xác.

Trong ngành tâm-thể y-học, một yếu-tố đóng vai-trò chủ chốt đó là óc-não, đây chỉ là một trong những bộ phận khác trong cơ-thể, nhưng nó lại là một bộ phận kỳ diệu, nó sản-xuất ra “tinh-thần” và những thứ có liên hệ tới tinh-thần. Ngoài óc-não ra còn phải kể tới cả một hệ-thống thần-kinh đáng sợ, nối kết với óc-não, với lục-phủ ngũ-tạng, với các đường gân thớ thịt và các mô; như cả một tấm màng nhện khổng lồ.

Tại sao một nguyên-nhân thuộc lãnh-vực tinh-thần lại có thể gây nên những rối-loạn về thể-xác, và có khi dẫn tới tử vong? Tại sao những mặc-cảm ta có từ ngày xưa lại có thể gây bệnh lở loét, bệnh bao-tử, bệnh thận? Tại sao sức-mạnh của một tư-tưởng do thuật thôi-miên gợi lên lại có thể làm xuất hiện trên thân xác một số tình-trạng như da bị rộp lên, hoặc da bị in dấu đinh chảy máu ròng ròng? Vậy liệu khoa tâm-lý đôi khi có thể chữa-trị được mà không cần đưa đến bàn giải-phẫu chăng? Ngoài ra, người ta còn nói đến những hiện-tượng như thôi-miên (hyponotisme), ám-thị (sugestion), tự-kỷ-ám-thị, “bệnh tưởng”, vô-thức... Và người ta cứ tưởng chúng thuộc một phạm-vi “siêu vời” nào đó, chứ người ta không ngờ rằng những hiện-tượng đó cũng thuộc loại sinh-lý-học (physiologique), y hệt như chuyện gan hoạt-động tiết ra mật.

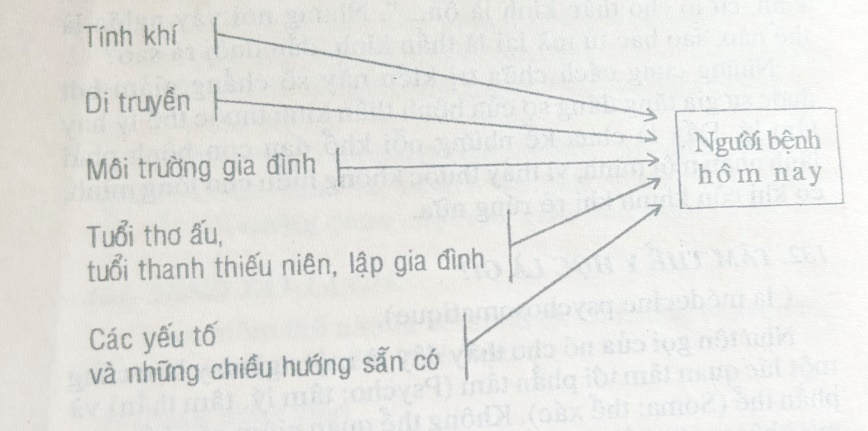
131. THẾ NÀO LÀ MỘT BỆNH-NHÂN

Đó là một con người. Điều hiển nhiên như vậy thế mà có khi người ta quên không nhận ra, bệnh-nhân là một con người chứ không là một con số, hoặc là một tạng-phủ bị hư hại.

Đây người bệnh đang đứng trước mặt bác-sĩ hoặc trước nhà tâm-lý. Vậy phải tìm ra căn-bệnh. Nhưng con người này là ai? Họ là một người với cả một thân-phận, cả một lịch-sử trải suốt cuộc đời họ. Trong quá-khứ đời họ đã trải qua hàng ngàn những tình-huống về thể-lý cũng như trong tâm-lý, về ý-thức hay vô-thức.

Họ có những yếu-tố di-truyền ảnh-hưởng trên đời họ. Họ có một tính-khí, một nền giáo-dục, họ có cha có mẹ, có thầy cô, có môi-trường xã-hội hoặc tôn-giáo riêng, có nghề-nghiệp, thành-công họ cũng có mà thất-bại họ cũng có. Họ đã có một tuổi thơ, một thời thanh-thiếu-niên, đã có được những thích-nghi nhưng cũng có những vấp váp chưa thích-nghi nổi, họ có chuyện yêu đương nam nữ, chuyện hôn-nhân.

Vậy trong quá-khứ của con người này, có không biết bao nhiêu hoàn-cảnh và mỗi hoàn-cảnh được ví như một mũi tên mà nay tất cả chúng đều chĩa thẳng tập-trung vào ngày hôm nay nghĩa là vào cái ngày, cái lúc mà người đó nói rằng tôi bị bệnh, vì:



Nên ta phải: - Phát hiện ra triệu-chứng - Chẩn đoán ra căn-bệnh - Điều-trị cho thích đáng.

Nhưng như thế đã đủ chưa? Đôi khi đủ nhưng trong nhiều trường-hợp là chưa đủ. Lý-do tại vì thầy thuốc thường quen phân chia con người ta thành từng chuỗi, từng phần, từng mảnh tách biệt nhau. Rồi người ta xem xét một mảnh nào đó mà không nhìn ra những mối tương-quan của nó với những phần còn lại của toàn bộ cơ-thể. Thật gần giống như “kiểu người mù xem voi”.

Mặc dù hiện nay y-học đã đạt những thành quả rất ngoạn mục, nhưng còn nhiều chứng bệnh người ta vẫn chưa giải thích nổi. Những bệnh-nhân thần-kinh hẳn thấm thía kha khá về chuyện này... Các thầy thuốc dễ mở miệng nói với họ rằng: “*Chẳng thấy có gì cả, không có chỗ nào bị tổn thương, cũng chẳng có gì trục-trặc thật sự, vậy anh có bệnh gì đâu*!”

Hoặc đối với những bệnh-nhân khác người ta cho đi cắt buồng trứng, cắt tử-cung, túi mật, amiđan... Trong khi đó, con người này lại là một bệnh-nhân về thần-kinh, và nếu gặp được một tâm-lý-gia cứng tay nghề có lẽ đã cứu được họ mà chẳng cần cắt mổ gì cả.

Hoặc có khi bác-sĩ nói rằng: “*Bao-tử anh loét là do thần-kinh, cứ lo cho thần-kinh là ổn*...”. Nhưng nói vậy nghĩa là thế nào, sao bao-tử mà lại là thần-kinh, đầu đuôi ra sao? Những cung cách chữa-trị kiểu này sẽ chẳng giảm bớt được sự gia tăng đáng sợ của bệnh thần-kinh thuộc thể-lý hay tâm-lý. Đấy là chưa kể những nỗi khổ đau con bệnh phải lãnh nhận một mình, vì thầy thuốc không hiểu cho lòng mình, có khi còn khinh khi rẻ rúng nữa.

132. TÂM-THỂ Y-HỌC LÀ GÌ?

(Médecine Psychosomatique)

Như tên gọi của nó cho thấy đây là một ngành y-học cùng một lúc quan-tâm tới phần tâm (Psycho: tâm-lý, tâm-thần) và phần thể (Soma: thể-xác). Không thể quan-niệm có phần này mà không có phần kia, hoặc đúng hơn không bao giờ được tách biệt chúng khỏi nhau.

Ngành y-học này coi một sinh-vật không phải chỉ là một cái TOÀN THỂ (un tout) không thể phân chia. Toàn bộ cơ-thể liên-đới mật thiết với nhau qua hàng tỉ những nhánh thần-kinh và tuyến-nội-tiết.

Thí-dụ: Tim gan hoặc bao-tử không hoạt-động tách biệt nhau. Do đó ta phải đưa chúng trải rộng và hòa vô toàn bộ hệ-thống mà chúng đang tùy thuộc một cách trực-tiếp. Vậy nghiên cứu về bệnh tim thì ta không thể không nghiên cứu về hệ-thống tim-mạch. Nhưng hệ-thống tim-mạch này có hoạt-động biệt-lập không? Không, nó cũng được nối với các hệ-thống của các cơ-quan, nó được nối với những vùng ý-thức và vùng vô-thức của óc-não, nó cũng gánh chịu hậu-quả do những xúc-động hồi-hộp, do sự mệt-mỏi của óc-não, của thần-kinh, do những lo-lắng sợ-hãi. Tất cả các thứ hệ-thống của cơ-thể đều kết-hợp với nhau để có được sự điều-hành tổng thể cho bộ máy con người. Do đó, bất cứ một sự lệch-lạc mất quân-bình tại một điểm nào cũng sẽ vang vọng vào toàn bộ cơ-thể, kể cả óc-não

Và thế là y-khoa hiện-đại đã khám phá một điều mà đáng lẽ ai cũng phải biết, như kiểu quả trứng của ông Colomb. Chúng ta hiểu rằng mọi rối-loạn về thể-lý có thể do một nguyên-nhân thuần tâm-lý (do tinh-thần gây ra). Và cả những tổn thương rất trầm-trọng có khi chết người, có thể là những cơn xúc-động kéo dài, dĩ nhiên cũng thuộc tâm-lý.

Tóm lại những xung-đột tình-cảm tuy có thể dẫn đến những nỗi ám-ảnh hoặc định-kiến nhưng cũng có thể gây ra ung-loét bao-tử, viêm thận.

Vậy mục-tiêu của khoa tâm-thể-học là: nghiên cứu con người, dù lành mạnh hay bệnh-hoạn như một toàn khối, nghiên cứu về mối tương-quan chặt chẽ giữa tinh-thần và thể-xác.

133. BỆNH-TẬT LÀ GÌ?

Quan-niệm thế nào là bệnh-tật đã có những chuyển biến đáng kể trong mấy thập niên qua:

1. Quan-niệm xưa:

Một tác nhân bên ngoài (vi-trùng...) xâm nhập vào cơ-thể, nó hiện diện, nó phát-triển và gây ra bệnh. Từ quan điểm đó người ta mới dám nói rằng: bệnh lao là do vi-trùng lao gây ra, do vi-trùng Koch gây ra.

2. Quan-niệm hiện-đại:

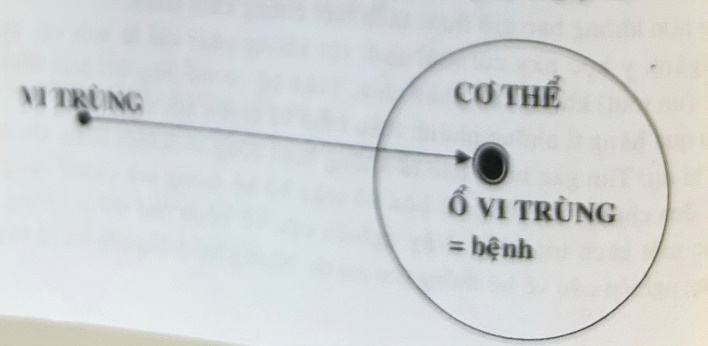
Mọi người, ai cũng có vi-trùng xâm nhập, thế mà đâu phải ai ai cũng bệnh. Vấn đề “đất dụng võ” đóng vai-trò quan-trọng. Vi-trùng đột nhập cơ-thể và chuyển qua tấn-công bằng độc tố. Vậy cơ-thể phản-ứng ra sao? Lúc đó con người sẽ phản-ứng bằng cách tự-vệ. Tự-vệ để bảo toàn thế quân-bình sẵn có. Sự quân-bình đang bị đe dọa từ khi có sự hiện diện của vi-khuẩn

1. Nếu cơ-thể và vi-khuẩn ngang sức nhau, cuộc chiến quân-bình lực lượng sẽ diễn ra âm thầm đến nỗi con người không hề biết có cuộc chiến đang xảy ra.

2. Nếu vi-trùng mạnh hơn, bắt đầu có sự mất quân-bình nơi cơ-thể; cơ-thể sẽ tung cuộc phản công: thế là bệnh-tật xuất hiện. Bệnh-tật là phản-ứng của cơ-thể để tự-vệ. Vậy không phải là vi-trùng gây ra bệnh, mà chính cơ-thể căn-bệnh để tiêu diệt vi-trùng.

Vậy ta đừng nói bệnh lao phổi là do vi-trùng phổi gây ra, nhưng đúng ra bệnh lao phổi là do phản-ứng của cơ-thể để chống lại vi-trùng lao phổi đang đe dọa sự cân bằng của cơ-thể.

Thí-dụ: Những con sán lãi trong ruột không phải là bệnh. Bệnh chỉ xuất hiện khi cơ-thể có phản-ứng tự-vệ. Chính những phản-ứng này tạo nên bệnh chứ không phải những con sán lãi. Và tất cả những điều vừa kể trên sẽ rất quan-trọng nếu ta nghĩ thêm một bước nữa.



Đôi nét tóm tắt:

- Kẻ địch tấn-công.

- Nếu cơ-thể yếu thế hơn, nó sẽ phản-ứng đừng để bị mất quân-bình hoặc đừng để bị tiêu diệt: đó là bệnh.

- Trong trường-hợp này bệnh là một nhu-cầu sống còn, giống hệt trường-hợp một người đang bị địch tấn-công, người đó cần phản-ứng lại để khỏi bị thương hoặc bị giết.

Bây giờ chúng ta thử đặt vấn-đề là: Tất cả những suy nghĩ này có thể chuyển qua áp-dụng nơi bệnh-hoạn thần-kinh được không?

134. NGƯỜI BỊ TÂM-BỆNH CÓ CẦN ĐẾN TÂM-BỆNH Này, Để Cho Đầu Óc Có Thể Thanh-Thản Không?

Người bệnh loạn-thần-kinh mà nghe câu hỏi trên ta có thể nổi nóng. Còn dân gian thì sẽ nói: “*Bị loạn-thần-kinh như thế họ có sung sướng gì đâu, họ khổ thì có.*..!” Hẳn rồi, nhưng ta cứ xem kỹ thì rõ: Giả sử có một em nhỏ, một ngày nào đó nó bắt đầu sống co-rút khép-kín vào bản thân, ta có thể đoán rằng nó đang sống trong một môi-trường không thích hợp (vì môi-trường này độc hại. hoặc vì chính em không thích hợp với môi-trường đó). Thế rồi em sẽ xử sự ra sao? Em sẽ khép-kín, co-rút về mình. Co-rút về mình như thế đó là cách em tự-vệ, em phản-ứng chống lại môi-trường này vì nó có nguy-cơ làm em mất quân-bình. Vậy đối với đứa trẻ, việc co-rút về mình lại là nhu-cầu tâm-lý (nếu không dại gì em làm). Đối với em đây là một giải-pháp có tính-cách tạm thỏa-hiệp, nhờ đó đầu óc em được sống hầu như trong thảnh thơi an ổn.

Vậy điều chủ-yếu là ở đó. Đứa trẻ cần phải sống khép-kín co-rút về mình để có thể tồn tại mà không bị mất quân-bình sâu xa: đứa bé quả đang cần đến bệnh loạn-thần-kinh của nó.

Bây giờ ta trở lại trường-hợp người lớn bị loạn-thần-kinh. Chắc chắn người đó không chuốc lấy nỗi đau-khổ để tìm sự thích thú, nhưng người đó cũng không ngờ rằng chứng bệnh loạn-thần-kinh của mình đã phát ra chính là vì sự an-toàn nội-tâm của mình, vì mình đang cần đến chứng bệnh đó. Cũng có thể nói thêm rằng người đó đã có lý khi nhờ cậy đến bệnh loạn-thần-kinh vào những lúc cần thiết (mỗi người nếu gặp cảnh-ngộ tương tự hẳn cũng sẽ tìm kiếm lối tự-vệ giống vậy thôi).

Nhắc lại trường-hợp bệnh sán-lãi. Bệnh này là phản-ứng tự-vệ của một cơ-thể đang bị mất quân-bình do sự hiện diện của những con sán-lãi. Vậy chứng bệnh này là một nhu-cầu và là một lối đi tìm sự an-toàn. Thế còn đứa trẻ khép-kín co-rút về mình thì sao? Thì cũng một đường lối đó. Sự co-rút này là một nhu-cầu và là một sự an-toàn. Thế còn bệnh loạn-thần-kinh thì sao? Cũng vẫn cái mánh đó... Bệnh loạn-thần-kinh là một cách đi tìm (trong vô-thức) sự an-toàn.

Ngoài ra trong đời sống hàng ngày, các tâm-lý-gia có nhiều dịp để kiểm-chứng nguyên-tắc này: Khi chữa-trị một người bị thần-kinh, sự sẽ vẫn êm xuôi khi người ta chỉ động đến phần triệu-chứng bên ngoài mà con bệnh muốn rũ bỏ cho thoát nợ. Nhưng một khi đã đụng tới cái lõi của bệnh loạn-thần-kinh, con bệnh sẽ giãy nảy, phản-ứng mãnh-liệt, luôn luôn có thái-độ lo-âu xao-xuyến, và đôi khi đâm thù hằn với thầy thuốc. Tại sao vậy? Bởi vì họ sợ bị “lật tẩy, bị phanh phui” chăng? không phải thế,

nhưng chỉ vì người ta đã chạm tới cái chốt-an-toàn của họ, chỉ có thế thôi. Người ta sắp mở cánh cửa đã khóa kỹ từ lâu và để lộ ra một vực thẳm... vực thẳm này con bệnh đã “quên được nó” nhờ chứng bệnh loạn-thần-kinh.

135. TÂM-BỆNH TRỞ THÀNH MỘT SỰ ĐỨNG-KHỰNG-LẠI TRONG CUỘC ĐỜI, MỘT SỰ CỐ-ĐỊNH, ĐÌNH-BỘ (Fixation)

Khi vi-trùng bại trận, bệnh về thể-lý chấm dứt. Nhưng còn đối với bệnh loạn-thần-kinh không thể nói kiểu đó được. Những con vi-trùng thì chỉ hiện diện trong cơ-thể ta được ít giờ, ít ngày thôi, nhưng những trạng huống tâm-lý độc hại thì thường tồn tại kéo dài nhiều năm. Bệnh loạn-thần-kinh là một giải-pháp có tính-cách tạm-thỏa-hiệp, và đương-sự sẽ tổ-chức toàn bộ đời mình chung quanh bệnh loạn-thần-kinh này (thường họ không biết). Rồi từ đó có hằng ngàn phản-ứng, phản-xạ được hình thành..

Nhưng nếu bệnh loạn-thần-kinh trước kia đã từng là phản-ứng bình-thường (normal) của một thời kỳ nào đó, thì sau này nó không còn giữ được tính chất bình-thường đó trong những năm dài về sau. Các tình-huống của cuộc sống đã đổi thay, và lẽ ra người bệnh loạn-thần-kinh không còn cần đến chứng bệnh loạn-thần-kinh này để tạm sống một cuộc sống hầu như bình-thường nữa.

Thí-dụ: có những thanh-thiếu-niên đã trở nên loạn-thần-kinh do môi-trường gia-đình và rồi cứ giữ mãi bệnh loạn-thần-kinh này cho đến tuổi đã hoa râm... dù rằng mẹ cha đã khuất bóng từ lâu. Vậy là cái mánh để tìm sự an-toàn không còn cần thiết nữa, nó đã quá-đát, đã lỗi thời nhưng cuộc xung-đột-nội-tâm vẫn còn.

1. Bởi vì cuộc xung-đột này thuộc về vô-thức.

2. Bởi vì cả cuộc đời người ta đã dựa trên nó.

Vậy nhiệm vụ của khoa tâm-lý thật là gay go, nó phải:

a. Giải-tỏa cho đương-sự bằng cách lôi họ ra khỏi quá-khứ mà họ đã bị khựng lại ở đó; làm cho họ ý-thức được cuộc xung-đột-nội-tâm, và xóa nhòa được cuộc xung-đột này.

b. Loại-trừ những phản-xạ chủ-yếu họ đã mắc.

136. MỘT TRƯỜNG-HỢP ĐIỂN-HÌNH: CHỨNG LOÉT-BAO-TỬ DO XUNG-ĐỘT-NỘI-TÂM GÂY RA

Ông A phàn nàn rằng mình bị chứng loét bao-tử; hay nhút-nhát, có những mặc-cảm tội-lỗi, sống triền miên trong sợ-sệt khắc-khoải. Khi nhìn những cậu con trai, lòng ông bỗng cảm thấy một vẻ quyến-rũ mờ ám đầy vẩn đục, ông thấy họ rất hấp dẫn. Ngoài ra ông bị bất-lực về phái-tính khi ở bên đàn bà. Tất cả những trục-trặc trên chỉ là những triệu-chứng hữu-thức (ý-thức), bắt nguồn từ một bệnh loạn-thần-kinh nằm trong vô-thức.

Dưới đây trường-hợp của ông A sẽ được trình-bày cặn kẽ dưới dạng một lược-đồ, và ta sẽ thấy rõ bệnh loạn-thần-kinh của ông chính là một sự an-toàn đối với ông.

1. Hoàn-cảnh: Mẹ ông A là một bà góa quen sống độc-đoán, bà bắt con cái vâng lời tối mặt, cả trong những chi-tiết nhỏ nhặt nhất; không có chuyện bàn cãi thắc mắc... Vậy cái tính-nết độc-đoán này chính là thứ “vi-trùng thuộc phạm-vi tâm-lý” đối với bệnh của ông A.

2. Ước vọng bình-thường của mọi đứa trẻ: Đó là làm sao tìm được hạnh-phúc, được sự an-toàn và sự quân-bình.

3. Cậu bé A sẽ lựa giải-pháp nào để có được sự an-toàn.

a. Hoặc chối-bỏ người mẹ, vì tính độc-đoán của bà gây cản trở cho sự triển nở đầy hồn-nhiên tươi mát của cậu.

b. Hoặc duy-trì người mẹ vì bà là nguồn an-toàn hàng đầu của cậu.

Như thế là đã có sự mâu-thuẫn giữa chối-bỏ và duy-trì. Vậy là cuộc xung-đột-nội-tâm đã thành hình (Xung-đột-nội-tâm là do mâu-thuẫn giữa chối-bỏ hay duy-trì).

4. Cậu bé A sẽ lựa một trong 2 phản-ứng:

a. Hoặc chống-đối ra mặt.

b. Hoặc cúi đầu chịu-khuất-phục hoàn toàn.

Và thực sự cậu A đã chọn đường lối chịu-khuất-phục, thoái-vị, từ bỏ vai-trò và cương-vị của mình. Trong lòng hẳn cậu đã tự lý-luận trong vô-thức rằng: “*Ta phải chịu tùng- phục hoàn toàn kẻo mất đi tình-thương của mẹ, mẹ vốn là chỗ dựa của đời ta. Ta phải chặn đứng ngay hình-thức dám chống-đối lại mẹ, ta phải hủy cái nam tính của ta đi, ta cần phải mềm yếu, ta phải dồn-nén mọi thù hằn tức tối vì chúng đi ngược với lập-trường tùng phục của ta, và có nguy-cơ làm ta bị mất quân-bình*”.

5. Những cách phản-ứng vô-thức này đã dẫn đến bệnh loạn-thần-kinh:

- Sẽ cứ mãi ấu-trĩ, mãi mãi là “cậu con trai bé nhỏ của mẹ”.

- Tự hủy bỏ nam tính, để tránh phải gồng-lên chống-đối mẹ.

- Dồn-nén cho sâu tính hung-hăng tấn-công và lòng thù-ghét.

6. Những triệu-chứng tai hại khi đã lớn (sơ lược vài thí-dụ):

- Nhút-nhát, tự-ti, đầy nữ tính.

- Sợ đàn bà, bất-lực về phái-tính.

- Mặc-cảm tội-lỗi.

- Hay hồi-hộp, xúc-động và tất cả những chứng bệnh có thể từ đó mà ra như: loét bao-tử, đau ruột, bệnh tim-mạch.

7. Giải-pháp-sống có thể có lúc khôn lớn (sơ lược vài thí-dụ).

- Ở độc thân.

- Lấy một người vợ đầy nam tính để nấp bóng.

- Trở thành đồng-tính-luyến-ái.

Đó chúng ta thấy, mặt tinh-thần và thể-lý hòa lẫn với nhau: Mọi thứ bệnh thể-lý cũng như mọi thứ bệnh về tinh-thần đều là những phản-ứng của toàn bộ hệ-thống cơ-thể. Do đó ta tự hỏi, phải chăng có một thứ “cơ-thể tâm-lý” (“Organisme psychologique”), bởi vì ta thấy nó cũng biết phản-ứng như hệt một cơ-thể thể-lý. Tuy nhiên để cho môn này chịu thành thật khai báo cho ta hiểu nó, đề nghị chúng ta tiếp tục xiết chặt vòng vây.

137. TÌM CHO TỚI CĂN-NGUYÊN GÂY BỆNH

Việc tìm cho ra căn-nguyên của chứng bệnh, đó là điều tiên-quyết, nhưng nguyên-nhân hữu-hình ta thấy được có phải luôn là nguyên-nhân thật không? Một thí-dụ minh-hoạ về nguyên-nhân sâu xa: Một người băng qua đường bị xe gắn máy tông vào gẫy chân. Vậy nguyên-nhân do đâu mà gẫy chân? Thoạt nhìn ta thấy:

1. Chiếc xe.

2. Bị té rất nặng.

3. Đầu óc lúc đó đãng-trí.

Giả sử nạn nhân lại thú nhận rằng: “*Tôi luôn luôn đãng trí*” Vậy nguyên-nhân sẽ là:

1. Chiếc xe.

2. Bị té rất nặng.

3. Tình-trạng đãng trí thường-xuyên.

Suy nghĩ tới nữa ta sẽ thấy, chẳng hạn: Ông ấy đãng trí bởi vì tâm-hồn ông từ lâu vẫn ngổn ngang về chuyện cơm không lành canh không ngọt ở nhà. Nhưng tại sao tâm-hồn ông lại bề bộn với chuyện tổ ấm như thế? Ta cứ giả-thiết + rằng ở nhà có những cuộc cãi vã thường-xuyên, + rằng vợ ông là loại đàn bà lãnh-cảm (frigide), + rằng ông cứ bị dày vò vì nghĩ rằng vợ mình không yêu mình, + rằng sự-thể này lại càng khoét sâu vào một mặc-cảm tự-ti trầm-trọng, + rằng mặc-cảm tự-ti này là triệu-chứng của bệnh loạn-thần-kinh ông có từ thời thơ ấu... Nếu cứ nghĩ tới như thế ta sẽ bỏ xa cái nguyên-nhân hữu-hình ban đầu là chiếc xe gắn máy.

Bây giờ ta giả sử ông này làm nghề tài xế hoặc làm những công nhân đứng bên máy thì sao. Đây sẽ là một người ở tình-huống rất dễ dàng gặp tai nạn. Đó là một thực-tế đã được xác nhận, rõ ràng là có nhiều người có một tư-thế rất dễ gặp tai nạn, có khi là do con người của họ, cũng có khi do những xung-đột-nội-tâm liên lỉ trong đầu óc họ.

Dĩ nhiên câu chuyện người bị đụng xe trên đây cùng những suy nghĩ tiếp theo chỉ là một giả dụ, tuy nhiên cũng đừng vì thế mà nghĩ rằng “thật khéo bày vẽ”. Cứ xét mà xem, nếu người băng qua đường này là người hoàn toàn quân-bình, nhưng bỗng lúc đó có người bạn réo gọi bất ngờ, khiến giật mình, vì thế mới bị xe đụng, thì cái nguyên-nhân hữu-hình (chiếc xe) sẽ là nguyên-nhân thực sự.

Qua thí-dụ trên đây, ta có thể rút ra được điều này: Một sự-kiện của con người phải được xem xét tường tận tới nguồn tới gốc, và nguyên-do hữu-hình không phải luôn luôn được coi là nguyên-nhân đích-thực.

138. MỘT TRƯỜNG-HỢP KHÁC: LOÉT-BAO-TỬ, MÀ NGUYÊN-NHÂN SÂU XA LÀ DO BỆNH LOẠN-THẦN-KINH

Đây chỉ là một thí-dụ nên chúng ta đừng vội tổng-quát hoá.

Ông B đến than rằng, mình bị loét-bao-tử. Ta thừa biết rằng bệnh loét-bao-tử có liên hệ chặt chẽ với dịch-vị, và với việc rối-loạn hệ-thần-kinh giao-cảm. Vậy hướng điều-trị cơ-bản là tập-trung vào hai điều trên (dịch-vị và hệ-giao-cảm) và chỉ cần cố-gắng loại bỏ sự tác hại của dịch-vị. Giả dụ tiến-trình sẽ như sau:

Sơ khởi:

1. Có chuyện loét bao-tử. - Tại sao?

2. Do dịch-vị (dư chất chua). - Tại sao?

3. Tại thiếu chất-hóa-giải chất chua. - Tại sao?

4. Vì không có chất hoóc-môn chống loét. - Tại sao?

Những triệu-chứng:

5. Tại mất quân-bình giữa bên tấn-công (dịch-vị) và bên chống đỡ (hoóc-môn chống loét). - Tại sao?

6. Tại hệ-thần-kinh bị mất quân-bình, khiến phá luôn sự quân-bình bên tấn và bên thủ. - Tại sao?

7. Tại hệ-thần-kinh bị mệt. - Tại sao?

8. Do những ngày sống xao-xuyến và căng-thẳng kên-cứng liên miên, do mặc-cảm tội-lỗi, do bầu khí thù nghịch, do xúc-động quá mức. - Tại sao?

Chứng bệnh thật sự:

9. Do bệnh loạn-thần-kinh (Névrose). - Tại sao?

Căn-nguyên thật sự:

10. Mọi thứ nguyên-nhân đều có thể gây nên bệnh loạn-thần-kinh.

Ta rút ra được bài học gì từ trường-hợp loét-bao-tử trên? Loét-bao-tử là một triệu-chứng mặt nổi, nó mới là triệu-chứng thôi. Chữa loét-bao-tử chưa phải là chữa tại căn. *Chứng loét này chỉ là một hình thái thể-lý có nguồn gốc do tâm-lý gây ra*. Vậy đương-sự này không phải chỉ là bệnh về thể-lý những cũng bị bệnh tâm-lý và có thể nói chủ-yếu là bệnh về tâm-lý.

Người đó bệnh trong toàn bộ tính-cách con người của mình... do từ một chứng bệnh loạn-thần-kinh đã bị chôn vùi sâu kỹ. Vì vậy đừng chỉ chữa-trị ở phần 1 và 2 (loét bao-tử và dư chất chua), nhưng phải tập-trung săn sóc cho phần 9 và 10 (bệnh loạn-thần-kinh và các nguyên-nhân gây bệnh loạn-thần-kinh) và do đó cũng phải săn sóc tới phần 6 (hệ-thần-kinh mất quân-bình). Chính vì thế mà ngành-y và ngành tâm-lý phải sát cánh để có một hoạt-động chung.

Thông-thường thì người ta nói: “loét bao-tử này là do thần-kinh”. Đúng ra phải nói rằng “loét này căn-bản là do những xúc-động bị đè nén, và chứng loét này có giá-trị như một nắp-xả an-toàn, nhờ đó mới trút xả được những căng-thẳng nội-tâm”.

139. MỘT NGƯỜI BỊ HẾT BỆNH NÀY SANG BỆNH KHÁC

Một người khổ sở vì bị ám-ảnh thường-xuyên. Ông đến nói chuyện với một nhà tâm-lý, hết ám-ảnh. Ít lâu sau xuất hiện những trục-trặc nặng về bao-tử. Người bệnh đi gặp bác-sĩ, bao-tử hết trục-trặc. Sau đó là một cơn bối-rối lo-lắng ghê gớm xuất hiện. Con bệnh lại đi tìm nhà tâm-lý. Rồi sau nữa là viêm ruột, co giật, nhức đầu, sổ mũi..

Chắc chắn là người đó đang chịu một cơn xung-đột sâu xa. Cuộc xung-đột này gây ra những triệu-chứng, lúc thì về thể-lý, lúc thì về tâm-lý.

Thí-dụ này cho ta thấy rằng bệnh-tật là một phản-ứng của toàn bộ cơ-thể. Do đó ngoài việc chữa-trị các triệu-chứng, còn phải lo cải tiến tình-trạng tổng-quát của con người.

140. TOÀN BỘ HỆ-THỐNG CƠ-THỂ (Organisme) PHẢN-ỨNG

Khi gặp một trường-hợp lao phổi, ta tự hỏi, phải chăng phổi là một cơ-quan biệt-lập? Không, nó là một bộ phận liên-đới với toàn bộ cơ-thể. Nó tùy thuộc vào hệ-thần-kinh trong một mạng-lưới rộng khắp. Phổi còn tùy thuộc vào sự phản-ứng của chất hoóc-môn, tùy vào óc-não thuộc vùng ý-thức và vùng vô-thức, vào những trung-khu thần-kinh. Còn chính những thứ này lại tùy thuộc vào hoàn-cảnh bên ngoài..

Mọi sinh-vật đều có mối tương-quan thường-xuyên với môi-trường nó sống, và những tương-quan này đòi phải có những thích-ứng liên tục. Toàn cơ-thể chúng ta luôn phản-ứng với môi-trường chung quanh. Cơ-thể sẽ phải có thái-độ:

Hoặc thích-nghi,

hoặc trốn-chạy,

hoặc chiến-đấu.

Tất cả mọi phần trong cơ-thể ta đều liên-đới với nhau, không hề có chuyện chỉ có bệnh tại một nơi nào đó thôi. Một sinh-vật bị bệnh là bị bệnh toàn thân nó. Nó bị bệnh với tính-cách toàn thể, nghĩa là toàn khối cơ-thể sẽ phản-ứng một cách liên-đới để duy-trì sự quân-bình. Chỉ có những bệnh tổng-quát cho toàn thân và triệu-chứng sẽ được lộ ra tại một chỗ nào đó. Chẳng hạn một người lao phổi là người bị bệnh toàn con người, nhưng phản-ứng thì được định-vị tại phổi hoặc nơi nào khác.

Quan-niệm này hiển nhiên đóng một vai-trò chính-yếu, và quan-niệm về nhị nguyên thể-xác tinh-thần không có đất đứng nữa. Không còn những thứ bệnh riêng cho thể-xác, và bệnh riêng cho tinh-thần. Sau này chúng ta sẽ thấy rõ hơn.

Vậy, về bệnh ta chỉ có thể nói tổng-quát là: có bệnh. Bệnh là phản-ứng toàn-diện của toàn bộ cơ-thể vốn hoạt-động có tính-cách liên-đới.

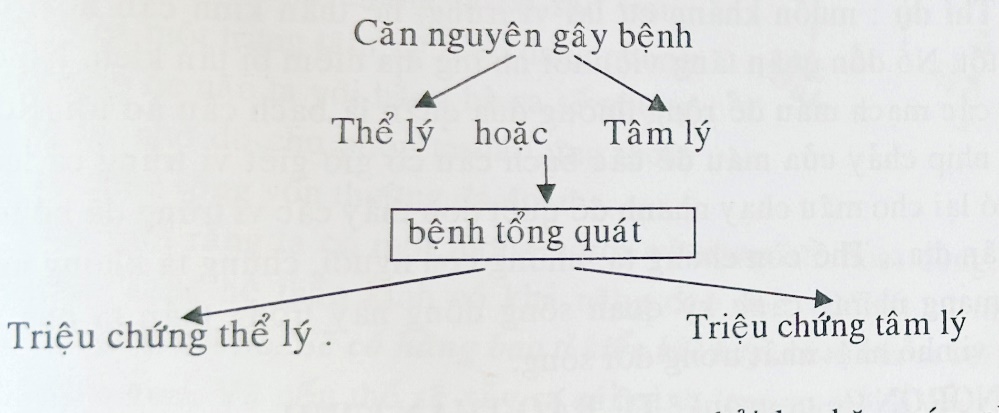
Và ta có thể tóm như sau:

1. Căn-nguyên gây bệnh cơ-thể là thể-lý (ví-dụ: do vi-trùng) hoặc do tâm-lý (ví-dụ: do bầu khí gia-đình).

2. *Bệnh luôn có tính-cách tổng-quát* cho mọi mặt của con người.

3. Những triệu-chứng chủ-yếu mà ta thấy được hoặc sẽ lộ ra ở thể-lý (loét-bao-tử, lao, viêm ruột...) hoặc ở tâm-lý (bệnh loạn-thần-kinh, tính nhút-nhát...).

Vậy dù là bệnh gì chăng nữa, dĩ nhiên ta phải lo chăm sóc, nhưng còn hơn thế nữa, phải tìm cho ra căn cơ của nó để tránh tình-trạng sau này nó lại “xì” ra bằng nhiều triệu-chứng khó chịu khác bao lâu cái căn của nó vẫn còn.



141. HỆ-THẦN-KINH: MỘT CÂY ĐÀN MUÔN ĐIỆU

Ai đã từng học biết về hệ-thần-kinh đều cúi đầu bái phục trước vẻ kỳ diệu của nó. Ở đây chúng ta chỉ dám bàn vài nét liên quan tới vấn-đề của chúng ta. Điều trước hết cần biết: Tất cả những gì xảy ra trong con người đều lệ-thuộc vào hệ-thần-kinh. Không có gì vượt ra khỏi tầm ảnh-hưởng của nó, từ chuyện lớn tới chuyện nhỏ, từ tư-tưởng tới lý-luận, từ bệnh loạn-tâm-thần (psychose) cho đến các thứ bệnh-tật, ghẻ lở, mụn cóc.

Thậm chí những hiện-tượng như vô-thức, ám-thị, thôi-miên... cũng chẳng phải là những gì thuộc lãnh-vực siêu vời. Chúng cũng dựa vào hệ-thần-kinh như bất cứ cử-chỉ nhỏ nhặt nhất nào của con người.

Con người trước hết là một bộ máy chuyển-đổi năng-lượng (énergie). Hệ-thần-kinh tiếp nhận năng-lượng qua nhiều hình-thức (ánh sáng, hương vị, âm thanh, nhiệt lượng, những chuyển động cơ học...). Nó tồn trữ năng-lượng này và chuyển-đổi chúng, rồi cho phát phần năng-lượng này ra bên ngoài dưới dạng vận động, suy nghĩ, nói năng.

Dù nó được hình thành do hằng tỉ những nhánh dây mơ rễ má chằng chịt, ta cũng có thể nhận thấy rằng toàn bộ hệ-thần-kinh hoạt-động êm như một cơ-quan duy-nhất. Nó chủ trì toàn thể sự sống con người: tuần hoàn, hô-hấp, vô-thức, ý-thức, tư-tưởng, cảm-giác... Nó điều-hợp và làm cho toàn bộ sự sống được thống-nhất. Nó là người đứng ra phối-hợp, là vị thống-soái. Nó điều-khiển cuộc chiến chống bệnh-tật, nó bày-binh-bố-trận chống quân ngoại xâm.

Thí-dụ: *Muốn kháng cự lại vi-trùng*,

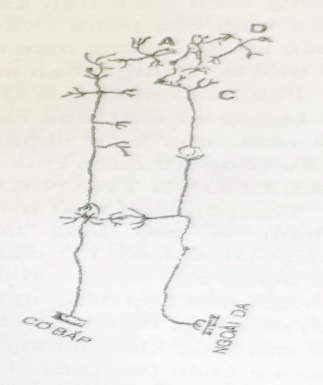
hệ-thần-kinh cần hoạt-động thật tốt. Nó dồn quân tăng viện tới những địa điểm bị tấn kích. Nó căng giãn các mạch máu để rộng đường đưa quân là bạch-cầu ào tới. Rồi nó hãm nhịp chảy của máu để các bạch-cầu có giờ giết vi-trùng cả loạt.., rồi nó lại cho máu chạy nhanh để quét dọn thây các vi-trùng đã bỏ mạng tại trận địa... Thế còn chúng ta, những con người, chúng ta không ngừng đeo mang những cảnh kỳ-quan sống động này trong thân ta qua từng hành-vi nhỏ nhặt nhất trong đời sống.

142. NƠRON (Neuron): TẾ-BÀO THẦN-KINH

Một yếu-tố vĩ-đại làm nền tảng cho hệ-thần-kinh, đó là nơron, nơron được cấu tạo như sau: - Một tế-bào, có chứa nguyên-sinh-chất (Protoplasma). - Và các sợi-tua kéo dài (prolongements), các tiểu-sợi thần-kinh (Filets Nerveux).

Tế-bào và các tiểu-sợi thần-kinh sẽ phân nhánh nhỏ nhiều đợt. Các nơron ở cạnh nhau được nối liền với nhau dưới hình-thức tiếp-cận (Contiguité), chứ không phải hình-thức nối dính-liền nhau (Continuité).

Hình vẽ dưới đây cho ta thấy một hình ảnh rất giản lược về các nơron trong vẻ kỳ diệu tuyệt mỹ của chúng, với những tiểu-sợi mọc vươn ra như những sợi râu, hoặc như thể những vòi tí xíu của các dây bầu, dây mướp giăng mắc khắp phía.



Ta thấy một nơron phát xuất từ vỏ-não “A” sẽ phân nhánh thành những râu ria bao quanh một nơron “B”.

Nơron B này sẽ tiến về một cơ-bắp.

Ngoài ra nơron này cũng sẽ bắt liên lạc với nơron “C” đang chạy tới biểu-bì.

Ở phần vỏ-não còn những nơron “D’, chúng có thể phối hợp với nhau tạo nên muôn vàn kiểu liên-minh tổ-hợp đa dạng không thể kể xiết.

- Thế mà óc-não con người lại tích chứa, chỉ riêng ở não thôi, hàng bao tỉ nơron! (86 tỉ, theo tài liệu của AI cung cấp, 2024).

- Từ đó ta thấy rằng, các nơron sẽ có vô số các kiểu mẫu để chúng có thể kết-bè, liên-kết với nhau. Thế là chúng ta có sẵn trong tầm tay cả một trung-tâm kỳ diệu đang nhung nhúc trong óc-não ta với hằng-hà-sa-số những khả-năng, nhờ đó cho phép ta đáp-ứng thoải-mái với cuộc sống vốn thường đa đoan.

- Khi biết rằng ta có một lượng nơron vô cùng lớn hoạt-động, ta sẽ hiểu ngay rằng hệ-thần-kinh có khả-năng đáp-ứng với bất cứ một tín-hiệu nào đến với nó. Sẽ có hằng bao tỉ kiểu kết-hợp, chơi-nhóm với nhau giữa các nơron.

Và nếu thế sẽ xảy ra cái cảnh loạn-xạ vô-tổ-chức trong cuộc sống xã-hội, một cuộc sống vốn được tổ-chức quy-củ? Ta sẽ nhờ giáo-dục. Mọi cung cách sống của con người phải có định-hướng, và đó là mục-tiêu của giáo-dục. Giáo-dục là tập để người ta quen với những gì ta đã được dạy dỗ. Giáo-dục đặt để những phản-xạ có-điều-kiện và dạy cho người ta đi đến chỗ: Hễ có tín-hiệu này thì phải phản-ứng thế này (“*Bạn phải làm thế này khi sự việc xảy ra thế này*”... “*Bạn không được làm điều đó bởi vì*...” “*điều này được phép làm, điều kia không được phép*...” “*điều này là tốt hoặc xấu.*..”).

Vậy giáo-dục tạo nên những tổ-hợp liên-kết với các nơron như trong máy-điện-toán. Do đó, có thể có bất cứ kiểu giáo-dục nào, và chúng ta hiểu được rằng, mọi lối giáo-dục, kể cả lối giáo-dục lý-tưởng chăng nữa, cũng sẽ là một sự thu hẹp những khả-năng vô hạn của óc-não.

*Phúc cho những ai trong suốt đời mình, vẫn tiếp tục phát-triển những kiểu cách liên-kết mới lạ trong cây đàn muôn điệu* là chính hệ-thần-kinh của mình;

vẫn tiếp tục tự giải-tỏa thoát ly khỏi những lo-âu khắc-khoải, những mặc-cảm, những sợ-hãi, vì chính chúng cũng tạo nên cả một hệ-thống mênh mông đầy những phản-xạ có-điều-kiện.

Phúc cho những ai khi quan-tâm phát-triển với hệ-thần-kinh như thế, sẽ không cứ mãi dính cứng vào những kiểu liên-kết tổ-hợp nơron cố cựu, cũ rích, như kiểu những chiếc máy tính thô sơ, trước sau chỉ biết vài kiểu cộng trừ nhân chia.

143. LUỒNG-THẦN-KINH (Influx Nerveux)

Nguyên-sinh-chất trong tế-bào thần-kinh có một sức năng-động thuộc phạm-vi hoá-học, nó phát ra những luồng- sóng-điện khử-cực (dépolarisation). Đó chính là luồng-thần-kinh, luồng-thần-kinh lan truyền từ nơron này sang nơron khác, với điều-kiện là giữa những nơron này đã có sẵn một hợp-đồng một thỏa-thuận nào đó. Các trung-khu thần-kinh sẽ bẻ-lái để luồng-thần-kinh chạy về hướng này hoặc hướng khác. Các trung-khu sẽ mở rộng khúc đường này (kích-thích gây hưng-phấn) và khoá-kín khúc đường khác (ức-chế). Trước kia chúng ta đã có lần bàn về cái hệ-thống điều-hành kỳ diệu này (khi bàn về người náo-động và người trầm-cảm).

Nơi con người, các trung-khu thần-kinh được hình thành do tủy-sống và não-bộ. Từ tủy-sống và não-bộ phát xuất rất nhiều dây-thần-kinh (nerfs). Các dây này sẽ nối kết các trung-khu với các bộ phận, chẳng hạn với ngũ-quan bên ngoài, nhờ đó con người liên lạc được với môi-trường, với thế-giới bên ngoài. Những trung-khu này cũng lo quy định sự vận-hành của toàn bộ cơ-thể và việc quy định sự vận-hành này chính là vai-trò của hệ-thần-kinh tự-động (tự-chủ), còn gọi là hệ-thần-kinh thực-vật hoặc thần-kinh chức-năng, (Système Neuro-Végétatif), trong đó có hệ-thần-kinh giao-cảm (Sympathique), và Đối-giao-cảm.

Hệ-thần-kinh giao-cảm là một phần của hệ-thần-kinh tự-động, kiểm-soát các chức-năng tự-động của cơ-thể, như nhịp tim, hô-hấp, tiêu hóa, v.v. Nó hoạt động song song với hệ-thần-kinh đối-giao-cảm, tạo thành một hệ-thống cân bằng và điều-chỉnh các hoạt-động của cơ-thể.

Chức-năng của hệ-thần-kinh gia--cảm: Chuẩn bị cơ-thể cho hoạt-động gắng-sức: Khi cơ-thể gặp phải tình huống căng thẳng hoặc nguy hiểm, hệ-thần-kinh giao-cảm sẽ được kích-hoạt, giúp cơ-thể chuẩn-bị cho phản-ứng "chiến-đấu hoặc bỏ-chạy" (fight-or-flight).

Tiếp đây ta sẽ xem xét tới hai bộ mặt có địa-vị lớn, mà tầm quan-trọng của chúng khiến ta phải mê mẩn. Chúng nằm ở ngay óc-não chúng ta: đó là vỏ-não (Écorce Cérébrale) và đồi-não (Thalamus).

144. ĐỒI-NÃO: MỘT VÙNG GIÓ XOÁY QUAY CUỒNG

Trước khi bàn về đồi-não, cần phải nói ngay rằng sinh-hoạt tâm-thần (Psychisme) cao-cấp của con người sẽ tùy thuộc vào phần vỏ-não. Nếu phần vỏ-não bị trục-trặc, thì con người sẽ chẳng có được cả về mặt ý-chí lẫn lý-trí.

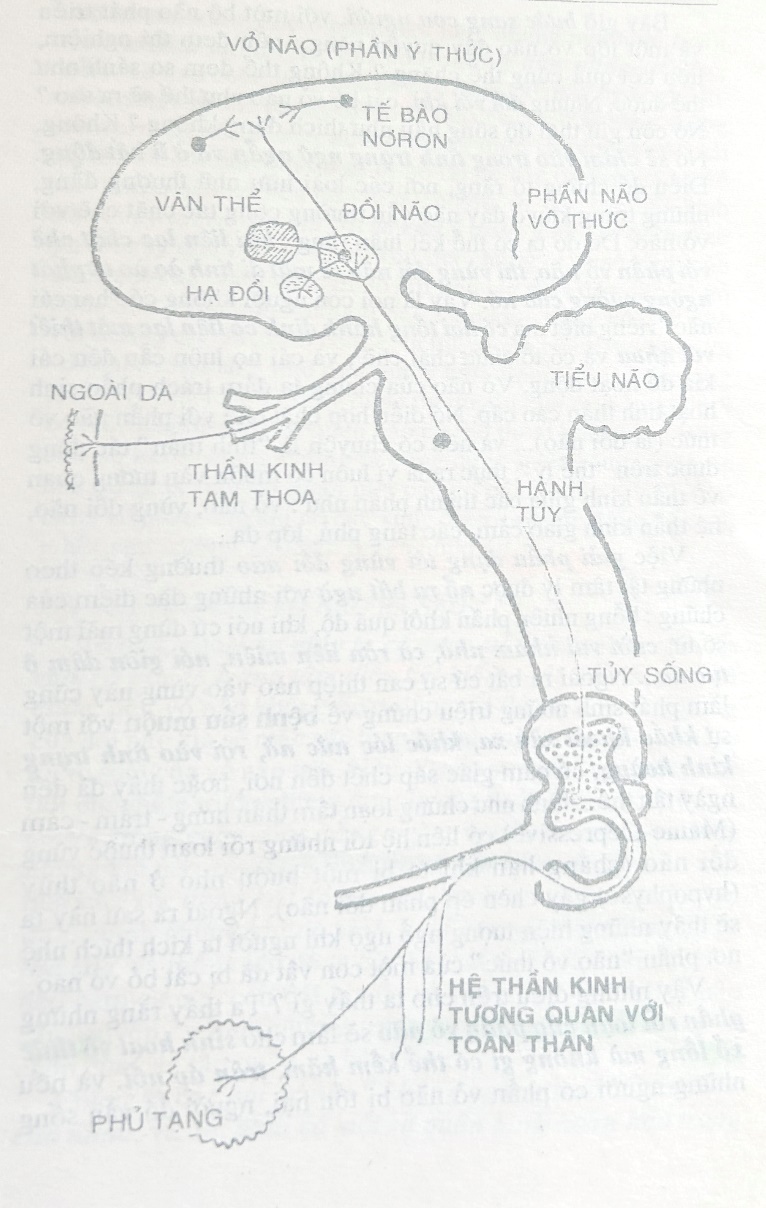
Tuy nhiên có một nơi trong óc-não mà các nhà khoa-học viễn tưởng hằng mơ ước, đó là đồi-não. Đồi-não là một trung-khu thần-kinh nằm ở quãng dưới óc-não. Thế mà những phần chủ-yếu nhất trong đời sống của ta là nằm ở đây, với một mẩu não mà chỉ cần lấy ngón tay đè nhẹ là dẹp. Đồi-não này, với những phần phụ cận: Hạ đồi (Hypo-Thalamus), Vân-thể (Corps Strié)... có thể được gọi là một thứ óc-não của vô-thức, và hoạt-động của nó đóng vai-trò tiên-quyết.

Vùng đồi-não là trung-tâm của bản-năng, xúc-động, đau đớn, tập-quán, tính-khí. Những mặc-cảm, vô-thức, đặc-tính di-truyền về tinh-thần đều vần vũ nơi vùng này như những cơn bão-tố chỉ chực bùng lên.

Hơn nữa, tại vùng đáy não này là chỗ sắp xếp chuyện ngủ hay thức của ta và cả phần vỏ-não kỳ diệu là phần ta thường tự hào cũng lệ-thuộc vào đồi-não. Vậy vùng đồi-não là một thứ “óc-não môi-giới” với một sự phức-tạp về thần-kinh và nội-tiết không thể đo lường nổi. Chính nó đóng vai-trò điều tiết chủ-yếu của óc-não. Toàn bộ hệ-thần-kinh giao-cảm tùy thuộc vào nó, vậy nghĩa là nó nắm quyền điều-hành lục-phủ ngũ-tạng.

Vùng đồi-não và vỏ-não liên lạc với nhau thường-xuyên và do đó hai phần này của não không ngừng trao đổi tín-hiệu cho nhau... từ đó ta mới hiểu được là việc lo bảo toàn để nối liên lạc giữa hai phần này cho êm xuôi sẽ quan-trọng như thế nào.

Thí-nghiệm để hiểu mối tương-quan giữa vỏ-não và vùng đồi-não: Các nhà phẫu thuật cho *cắt bỏ phần vỏ-não một con chó.* Khi cắt bỏ phần ở trên đồi-não như thế, chuyện gì sẽ xảy ra? Con chó sẽ chết? Sẽ điên? Những dự đoán này không hề xảy ra. Không còn vỏ-não con chó không còn ý-chí và ý-thức nữa. Nó bị cắt mất phần thượng-não, thế mà nó vẫn tiếp tục sống nhờ phần hạ-não. Nó vẫn giữ được cách xử sự thích đáng mà xem ra cách xử sự của nó như thể có nhằm đáp-ứng một chủ đích: Con chó chỉ còn có đồi-não nầy sống dựa vào những khuynh-hướng thuộc về vô-thức và bản-năng. Và xem ra như thế đối với nó cũng tạm đủ để được coi là có dáng vẻ bình-thường... Nó vẫn biết ham thích những gì hấp dẫn ngon lành, và biết chê những gì gây bực bội khó chịu. Có thấy thế, ta sẽ nói là nó biết chọn lựa thái-độ này nọ. Sự thực nó chẳng còn khả-năng chọn lựa gì hết. Chẳng qua chỉ là nhờ bộ máy thần-kinh, do hoạt-động của những trung-khu kỳ diệu ở đáy não. Đây chỉ là một con chó “bằng máy”, con chó robot, một con chó sống trong mơ. (Coi hình về hệ-thần-kinh).



Bây giờ bước sang con người, với một bộ não phát-triển và một lớp vỏ-não đầy quyền năng; nếu đem thí-nghiệm, liệu kết-quả cũng thế chăng? Không thể đem so sánh như thế được. Nhưng đối với khỉ, cắt bỏ vỏ-não như thế sẽ ra sao? Nó còn giữ thái-độ sống hầu như thích đáng không? Không. Nó sẽ chìm vào trong tình-trạng ngớ ngẩn và ở lì bất động. Điều đó chứng tỏ rằng, nơi các loài hữu-nhũ thượng-đẳng, những trung-khu ở đáy-não vẫn thường cộng-tác chặt chẽ với vỏ-não. Do đó ta có thể kết-luận rằng: Khi liên lạc chặt chẽ với phần vỏ-não, thì vùng đồi-não sẽ mất đi tính ào ào tự-phát ngông-cuồng của nó. Vậy là nơi con người không có “hai cái não” riêng biệt mà có hai tổn-hành-dinh có liên lạc mật thiết với nhau và có tổ-chức chặt chẽ; và cái nọ luôn cần đến cái kia để hoạt-động. Vỏ-não của chúng ta đảm trách phần sinh-hoạt tinh-thần cao-cấp. Nó điều-hợp chặt chẽ với phần não vô-thức (là đồi-não)... và nếu có chuyện là “tinh-thần” tác-động được trên “thể-lý”, thực ra là vì luôn có muôn vàn tương-quan về thần-kinh giữa các thành phần như: vỏ-não, vùng đồi-não, hệ-thần-kinh giao-cảm, các tạng-phủ, lớp da.

Việc giải-phẫu đụng tới vùng đồi-não thường kéo theo những tật tâm-lý được nổ ra bất ngờ với những đặc-điểm của chúng: Bỗng nhiên phấn-khởi quá độ, khi nói cứ dùng mãi một số từ, cười vui nham nhở, cà rởn liên miên, nói giỡn dâm ô tục tĩu... Ngoài ra bất cứ sự can-thiệp nào vào vùng này cũng làm phát sinh những triệu-chứng về bệnh sầu-muộn với một sự khắc-khoải sâu xa, khóc lóc nức nở, rơi vào tình-trạng kinh-hoàng, có cảm-giác sắp chết đến nơi, hoặc thấy đã đến ngày tận thế... hình như chứng *loạn-tâm-thần hưng-trầm-cảm* (Manie-Dépressive) có liên hệ tới những rối-loạn thuộc vùng đồi-não (chẳng hạn khi ta bị một bướu nhỏ ở não-thuỳ (Hypophyse) gây chèn ép phần đồi-não). Ngoài ra sau này ta sẽ thấy những hiện-tượng ngồ ngộ khi người ta kích-thích nhẹ nơi phần “não vô-thức” của một con vật đã bị cắt bỏ vỏ-não.

Vậy những điều trên cho ta thấy gì? Ta thấy rằng những phần rối-loạn của phần vỏ-não sẽ làm cho sinh-hoạt vô-thức xổ lồng mà không gì có thể kềm-hãm, trấn áp nổi. và nếu những người có phần vỏ-não bị tổn hại, người đó vẫn sống nhờ những trung-khu ở phần đáy não, nhưng người đó hoàn toàn mất đi sự tự-chủ, chỉ còn những bản-năng sơ-đẳng nhất, và một cuộc sống như cây cỏ thực-vật, đầy ngờ nghệch.

Nhưng như thế chưa phải là đã hết. Ta còn thấy rằng những nơron vùng đồi-não bị những luồng-điện chạy đến nó kích-thích. Và đồi-não khi đó sẽ bị bẻ lái để các tín-hiệu chạy về các nơron nào có liên hệ với nó. Ngoài ra, các sợi thần-kinh nào chạy tới vỏ-não (là trụ sở của ý-thức, ý-chí, tư-tưởng) sẽ phải chạy qua những trung-khu mà chúng ta quan-tâm, còn những sợi đặc biệt khác thì lo nối liên lạc giữa đáy não và vỏ-não. Như vậy là qua hàng bao tỉ dây-thần-kinh đang nối kết não với những chỗ rất xa ở cơ-thể, ta thấy toàn bộ cơ-thể liên-đới với nhau chặt chẽ, nhờ một mạng-lưới điện và hóa-sinh rộng khắp. Tới đây thì ta thấy được uy quyền của óc-não đối với cơ-thể. Không một cơ-quan nào có thể thoát khỏi ảnh-hưởng của óc-não. Nhưng chúng ta cũng đừng quên rằng chính óc-não cũng là một cơ-quan như các cơ-quan khác... vì thế nó cũng sẽ phản-ứng khi có các xung thần-kinh tác-động đến nó, y hệt như trường-hợp các tạng- phủ khác.

145. VAI-TRÒ CỦA VỎ-NÃO RA SAO?

Vỏ-não, ngoài sự giúp ta có được sự ý-thức và ý-chí cấp cao, nó còn là trung-tâm điều-tiết kiểm-soát, hòa-hợp và tổ-chức, nếu vỏ-não không hoạt-động tốt thì những xung-động của đồi-não kia sẽ mặc sức tung hoành mà không còn chịu sự kiểm-soát của vỏ-não nữa. Nếu vỏ-não suy yếu, nó không thể đối-phó được trước những đợt tấn-công của vùng vô-thức.

Và trong cuộc sống hằng ngày, người ta ghi nhận được những khi nào vỏ-não ở tình-trạng yếu-kém, đó là khi: Mệt quá sức, xúc-động, bất-an kéo dài, bị nhiễm độc, sợ-hãi, giận-dữ... chính những khi đó sinh-hoạt của vô-thức được xổ ra thả cửa, và thế là khi đó ta có “hai cái-tôi”, một cái được vỏ-não cầm cương, còn cái kia do những trung-khu ở đáy não cầm quyền... chính những trung-khu vùng đáy não này là chốn của các tập-quán và bản-năng.

Chúng ta có “hai óc-não” không ngừng trao đổi tín-hiệu cho nhau, và đòi phải có một sự quân-bình hoàn-hảo trong mối tương-quan giữa chúng. Sự thanh-thản dễ-chịu của chúng ta và ý-chí mãnh-liệt của chúng ta sẽ tùy thuộc ở tình-trạng vỏ-não có tốt hay không. Chính phần vỏ-não của ta sẽ cầm cương cho những xúc-động, những bản-năng đang quay cuồng lồng lộn trong vùng đồi-não, và vỏ-não ngăn không cho chúng mặc sức bùng lên thành cơn bão tố.

146. SỰ CHUYỂN-ĐỔI (Conversion)

Chúng ta đã có dịp bàn về đề tài chuyển-đổi khi nó về bệnh Hystêria. Sự chuyển-đổi sẽ xảy ra khi sự xung-đột về tâm-lý lại chuyển sang thành một triệu-chứng về thể-lý.

Trong trường-hợp bệnh Hystêria, sự xung-đột tình-cảm (thuộc về tâm-trí) lại biến sang hình-thức khác như: Bại-liệt một tay, một chân, tự-nhiên mù, bị co giật, hoặc sang hình-thức tinh-thần như bị ám-ảnh, có những tật (tics)... Từ một cơn xúc-động có thể chuyển thành la hét, đánh đấm chửi bới, hoặc trở thành câm luôn không nói được, bị tê-liệt, đứng tim... Đó chỉ là vài thí-dụ điển hình.

Quả thực, chúng ta sẽ không tách biệt giữa tâm-thần (psychique) và thực thể (organique) nữa, bởi vì chúng ta nhìn nhận rằng con người là một toàn khối (totalité), mà trong đó óc-não và thân xác luôn liên lạc với nhau không ngừng. Nếu một nguyên-nhân thuộc thể-lý (bị nhiễm độc chẳng hạn) có thể gây nên những triệu-chứng về tâm-thần, thì cũng thật dễ hiểu một nguyên-nhân về tâm-thần sẽ gây nên những triệu-chứng nơi thân xác.

Với cả một mạng-lưới thần-kinh chằng chịt khắp châu thân, ta thấy không phần nào trong cơ-thể lại biệt-lập. Không có chuyện là một cơ-quan nào đó hoạt-động riêng lẻ, nhưng đúng ra, các cơ-quan liên-kết chặt chẽ với các phần khác của cơ-thể qua muôn vàn mối nối kỳ diệu về thần-kinh và nội-tiết... Bất cứ một bệnh-tật nào đều là tổng-hợp các phản-ứng về tinh-thần và thể-xác bởi vì bệnh-tật chính là phản-ứng của cả một nhất thể: tức là toàn bộ con người. Vậy mọi bệnh-tật đều có tính-cách tổng-quát toàn thân, với những triệu-chứng xuất hiện rõ ở một nơi nào đó.

Hiển nhiên là không thể xem xét hết mọi thứ phản-ứng mà cơ-thể con người có thể có... vì muốn làm thế là phải lo phân-tích toàn bộ bệnh lý học... đồng thời cũng có nghĩa là phải nghiên cứu hết mọi nguyên-nhân thể-lý nào có thể có tác-động lên tinh-thần, hoặc mọi nguyên-nhân tinh-thần nào có thể gây vang vọng lên thể-lý. Vậy chúng ta cần giới hạn phạm-vi của vấn-đề, để áp ứng theo nhu-cầu sinh-hoạt hằng ngày của ta... Chính vì thế, từ đây cho đến hết đề tài về tâm-thể y-học, chúng ta tập chú vào các vấn-đề các xúc-cảm (émotions) (những gì từ đó dẫn xuất ra), chính xúc-cảm là nền móng gây ra rất nhiều bệnh-tật thuộc tâm-thể-học.

147. XÚC-CẢM (Émotion) TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

Xúc-cảm chính là nền móng cho cuộc sống con người. Một cách hoàn toàn tự-động, cơ-thể ta sẽ lo tìm kiếm những tình thế thoải-mái, dễ-chịu, hài lòng... Đồng thời nó cũng tự-động tìm cách loại-trừ những tình thế gây khó chịu, kẻo chúng gây rối cho sự quân-bình của chúng ta. Loại-trừ cách nào? Bằng cách chạy trốn hay bằng cách tiêu diệt qua sự đương-đầu; và vì thế mà phát sinh ra những cảm-giác sợ-hãi, buồn-bã, giận-dữ, hung-hăng tấn-công.

Xúc-cảm là một phản-ứng của cơ-thể trước một tình-huống mang tính-cách gây xáo trộn (hoặc gây dễ-chịu, hoặc gây khó chịu). Khi ta chứng kiến một tai nạn, không phải chính cái tai nạn đó gây nên xúc-cảm; nhưng tai nạn đó làm bùng phát tình-trạng “giật nảy mình” bắt nguồn từ một sự không thích-ứng đột ngột trong cơ-thể ta. Tiếp đó là những phản-ứng về cảm-tính xuất hiện. Cơ-thể ta lúc này sẽ cố loại-trừ cái tình-huống gây khó chịu (cái tai nạn), bằng cách chạy trốn hoặc đương-đầu với nó.

Xúc-cảm sẽ gây ảnh-hưởng vang động trong toàn bộ cơ-thể. Nhưng sau đây là những hậu-quả quan-trọng của nó: Xúc-cảm có thể trở thành một cơ-chế chủ chốt gây ra bệnh-tật... Người ta có khuynh-hướng vội gán cho xúc-cảm là một cú sốc tình-cảm. Nhưng xúc-cảm có nghĩa rộng rãi hơn. Chính những xung-đột tình-cảm, những phản-ứng theo kiểu xúc-động theo chiều-sâu và dai dẳng, những lo-âu khắc-khoải, xao-xuyến, những mối oán hận, những sự thù oán kình địch, những dồn-nén, mặc-cảm... đều là xúc-cảm. Xúc-cảm càng sâu và dai dẳng thì càng nguy-hiểm.

Con người ta có thể đáp-ứng với xúc-cảm qua 2 cách sau đây:

- Xả nó ra (đập đánh, la hét, chửi rủa, khóc lóc, tấn-công, sỉ vả),

- Đưa nó “dội ngược vào trong” (Rentrant).

Ví-dụ: một người bất-mãn chống-đối, nhưng đưa ngầm vào trong, và trong lòng không ngừng sôi sục, giận-dữ âm ỉ, với tâm-trạng hung-hăng tấn-công).

148. XÚC-CẢM LÀ MỘT CƠN BÃO TỐ TRONG CƠ-THỂ

Ai trong chúng ta cũng biết rằng, mỗi khi ta có một xúc-cảm mãnh-liệt, đương nhiên sẽ có những thay đổi về sinh-lý cũng như tâm-lý. Những người nhút-nhát hoặc hay nóng nảy, hẳn hiểu rõ điều này.

Xúc-cảm sẽ làm nảy sinh những gì:

1. Luồng-thần-kinh bỗng có một sức-mạnh bất-thường. Đường nẻo bình-thường nay bị vỡ bờ. Luồng-thần-kinh bị “trật đường rầy” chạy huốt mục-tiêu và vượt ra khỏi những con đường quen thuộc mọi khi. Toàn bộ cơ-thể bị đảo lộn, kể cả óc-não. Ý-thức (vỏ-não) bị rối-loạn, “người ta không còn biết điều mình làm”.

2. Xúc-cảm mạnh (sợ, giận) sẽ làm cho cơ-thể tiết ra rất nhiều Adrénaline và những chất khác. Adrénaline là một chất tạo co thắt mạch, nó nhỉ ra từ các hạch thuộc tuyến thượng thận. Những hạch này nằm ở đỉnh trên của trái thận, và chúng là một trong những tuyến-nội-tiết của cơ-thể.

Adrénaline tác-động và gây những hiện-tượng sau đây:

- Tăng lượng đường trong máu.

- Tăng sức co thắt của cơ bắp.

- Tăng lượng máu trong hệ-thống cơ bắp.

- Máu sẽ mau đông đặc lại.

Tới đây ta bước vào một cơ-chế rất ngoạn mục: Thử hỏi adrénaline giúp ta co thắt cơ bắp để làm gì nếu không phải để chuẩn bị cho những thử thách sắp tới, để chuẩn bị cho cuộc chiến-đấu hoặc cho cuộc trốn-chạy? Xúc-cảm có thể “trói chân tay” người ta, làm người ta bủn rủn nhưng nó cũng giúp cho nhiều người có được một sức-mạnh không ngờ. Trong một số tai nạn, ta thấy nạn nhân có thể trốn-chạy với một sức-mạnh thần kỳ. Và khi đó, ta có thể nói rằng: “chính sự sợ-hãi đã chắp cánh cho họ”. “... xúc-cảm đã cho họ có được sức-mạnh anh hùng”... Nhưng đúng lý ra ta nên nói rằng: “*xúc-cảm đã cho họ chất adrénaline, để mà hoặc chạy trốn hoặc tấn-công*!” Dù là trốn-chạy hay đương-đầu, mỗi khi ta xúc-cảm thì toàn bộ cơ-thể phản-ứng nhằm cố loại bỏ một hoàn-cảnh khó chịu. Đây là một cơ-chế hoàn toàn bình-thường, không có dính dáng gì tới chuyện “thỏ đế”, chuyện hèn nhát hoặc anh hùng gì cả.

Hơn nữa, vỏ-não có thể đóng một vai-trò quan-trọng trong việc “kìm hãm”... nhưng với điều-kiện là chính vỏ-não đừng bị xúc-cảm làm rối-loạn.

149. TA CÓ DÁM ĐỂ LỘ XÚC-CẢM TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY CHĂNG?

Cuộc sống thường nhật đầy những xúc-động, những giận-dữ, những bực bội tức tối, những trốn-chạy, những co-rút khép nép, những dồn-nén... Thế mà trước một số tình-huống nào đó, quy ước xã-hội lại đòi buộc ta phải giữ thái-độ tỉnh bơ như vô-cảm. Đàn ông có được quyền khóc không? Có được quyền bày tỏ những xúc-động của mình không? “*Coi kìa, đàn ông con trai ai lại làm thế!*” Người ta cấm không được “làm thế”, thuần-tuý và đơn-giản là như vậy; chuyện yếu đuối, khóc lóc là để dành cho đàn bà con gái. Thật là ngu xuẩn, nhưng cuộc đời vẫn quen thế.

Giả sử ta đang giận-dữ dội (tức là xúc-động), mà ta không được vật và làm mình làm mẩy (trút xả ra), thì toàn bộ cơ-chế trên sẽ như bộ máy rồ lên bốc mạnh, có thể cháy máy. Hoặc khi ta quá sợ mà không thể trốn-chạy hoặc không thể tấn-công, thì hậu-quả cũng tương tự: không một trút xả nào được dịp thoát ra, Những lúc này xúc-cảm sẽ gây hệ quả độc hại.

Giả sử một người, suốt bao năm qua, âm ỉ chịu đựng những cơn xúc-động trong lòng, và vì lý-do nào đó, cứ cố giữ thái-độ điềm nhiên như không. Ta hiểu ngay rằng biết bao adrénaline và chất đường tiết ra thừa mứa sẽ gây nên những hệ quả nguy-hiểm.

150. NHỮNG VANG VỌNG KHÁC DO XÚC-CẢM GÂY RA

Hệ-thống tim-mạch sẽ bị ảnh-hưởng hàng đầu mỗi khi ta xúc-động. Rối-loạn nhịp tim, tim đập nhanh có khi đau dữ dội. Những hậu-quả trên hiển nhiên có thể làm cho trái tim bị mệt thêm. Hơn nữa, bệnh-nhân lại tưởng mình bị đau tim. Chính sự lo-lắng này lại càng gây hồi-hộp xúc-động...và làm cho cơ-chế độc hại này càng gây tai hại trầm-trọng. Người ta thường không đếm xỉa gì khi nghe nói “những cái mà ta coi là đau tim nhiều khi chỉ là do thần-kinh, tức là do xúc-cảm”. Chỉ một vài triệu-chứng nào đó là người ta đã vội nghĩ là mình đau tim: thấy thở hụt hơi, thấy mau mệt, chóng mặt, đau ngực.

Thận cũng ở vị trí hàng đầu trong việc lãnh hậu-quả do xúc-cảm gây nên. Hệ-thần-kinh một khi bị mất quân-bình, sẽ gây ảnh-hưởng lên thận, khiến sự lọc tiến-hành không được tốt. Khi đó thận sẽ xử sự ra sao? Nó sẽ phản-ứng, làm phát sinh một chất gây tăng huyết áp nguy-hiểm. Và rồi chứng viêm thận nặng có cơ xuất hiện. Thế ra con người có thể chết do một bệnh mà nguồn gốc ban đầu chỉ là do xúc-cảm và do tâm-lý.

Da cũng lãnh những hậu-quả mạnh mẽ của xúc-cảm, vì đã có liên lạc chặt chẽ với hệ-thần-kinh giao-cảm. Những mụn bọng nước, mụt cóc, mề đay, chàm, những thương-ấn (stigmate) có thể nổi lên.

Những trục-trặc về tiêu-hoá: xúc-động có thể gây nên nôn mửa, co thắt thực-quản, khó tiêu, tăng lượng acid, ung- loét. Sự tiêu-hoá luôn luôn lãnh chịu hậu-quả của xúc-cảm. Khi có gì trục-trặc về tiêu-hóa, người ta quen miệng nói: “tại thần-kinh đấy mà”... nhưng cặn kẽ ra mà nói, nguồn gốc sâu xa của nó có thể bắt nguồn từ những xung-đột tâm-lý khiến gây lệch-lạc cho hệ-thần-kinh thực-vật.

Xúc-cảm kéo dài có thể gây đau đớn ở ruột dư. Sau đó người ta làm gì? Người ta đem giải-phẫu... và rồi các cơn đau đớn lại tái xuất hiện. Cũng như đã nói ở phần đau tim ở trên, mối lo bị sưng-ruột-dư sẽ làm cho xúc-cảm thêm trầm-trọng và thế là lại rơi vào cái vòng luẩn quẩn. Thỉnh thoảng cũng có xảy ra là ngay bệnh viêm-kết-tràng cũng là do vấn-đề tâm-thể mà ra.

Những trục-trặc về hệ-tuần-hoàn cũng rất nhiều. Đơn-giản nhất là những hiện-tượng co-mạch và giãn-mạch ( người xúc-động sẽ tái mặt hay đỏ mặt). Nếu xúc-động có tính-cách sâu đậm và cứ lặp đi lặp lại hoài, sẽ dẫn đến chỗ kích-động các sợi-thần-kinh giao-cảm, thế là có thể xảy ra trường-hợp tụ-máu (congestions), xuất-huyết, tổn thương tới ruột, thận, gan.

Tất cả mọi hậu-quả do xúc-cảm gây ra như kể trên, đầu mối là do ở hệ-thần-kinh thực-vật. Ngoài ra, một số triệu-chứng lúc đầu chỉ có tính-cách chức-năng, sau này có thể trở thành triệu-chứng có tính-cách thực thể (Organique). Thí-dụ: chứng phù-thủng (Oedème) tạm thời (do thanh dịch thâm nhập vào các mô), hoặc chứng xung-huyết có tính-cách khu- trú (Hyperémie Locale) (do máu tụ vào một cơ-quan) có thể trở thành tình-trạng sưng phồng rộp nước (Tức là đã bị tổn thương) hoặc đi đến chỗ ung-loét. Một trục-trặc có tính-cách chức-năng, nếu cứ bị đi bị lại nhiều lần sẽ có cơ trở thành một tình-trạng về thực-thể. Sự lệch-lạc trong hệ-thần-kinh đôi khi đưa đến hậu-quả không ngờ trước được. Sự kích-động hệ-thần-kinh giao-cảm đôi khi dẫn tới tổn-thương giết chết các cơ-quan. Có khi nào người ta ngờ được rằng một chứng bệnh viêm-thận, bệnh xơ-gan lại là do từ lý-do tâm-lý?... Do đó, ta thấy, hệ giao-cảm thay vì tạo nên sự điều hòa cho con người, có khi lại giết chết con người. Từ đó ta mới hiểu được, trong một số trường-hợp, người ta buộc phải làm tê-liệt hệ giao-cảm (Bằng phẫu thuật hay bằng thuốc an-thần, như ta sẽ thấy sau này).

151. NHỮNG XÚC-ĐỘNG CỨ LẶP ĐI LẶP LẠI

Chúng ta đã thấy mối nguy-hiểm của các xúc-cảm trường kỳ có tính-cách kinh-niên. Có khi suốt nhiều năm, một số người đã trấn áp các cơn giận-dữ, sự hung-hãn tấn-công, mối hận-thù, những tức tối bực bội, những nỗi chán chường thất-vọng của mình. Mọi sự đó đều âm thầm diễn tiến “ở trong lòng”. Cảm-xúc không xuất đầu lộ diện sao? Cơ-thể không có phản-ứng sao? Con người ta cứ cố giữ thái-độ tỉnh bơ, không cựa quậy gì hết; đó là do hậu-quả của một lề lối cư-xử đã trở thành như một thứ phản-xạ có-điều-kiện (Do giáo-dục, do nền luân-lý, do quy ước xã-hội...). Con người ta đẩy hết chúng dội ngược vào trong. Vì thế sẽ không ngừng có những rối-loạn tổng-quát do xúc-cảm gây nên, vì việc trút bỏ các độc hại không bao giờ có cơ-hội được dịp ló dạng để tạo ổn thỏa.

Những xung-đột-nội-tâm, cùng toàn bộ những băn khoăn khắc-khoải của chúng ta cũng là những lò có tầm cỡ để gây nên những bất ổn về giao-cảm. Nó lại càng có sức gây tác hại bởi vì, trên 90% chúng nằm ẩn sâu trong vùng vô-thức, và do đó chúng ta không thể ngờ được là có kẻ thù. Chúng ta sẽ bàn tiếp về khía cạnh này khi nói về đề tài dồn-nén.

152. VỎ-NÃO KHI VẬN-HÀNH TỐT, SẼ CHẶN ĐỨNG NHỮNG XÚC-CẢM GÂY RỐI

Ai trong chúng ta cũng biết rằng khi phiền não lo-lắng lâu ngày, khi bị lao-tâm lao lực hoặc khi bị kiệt-sức, thì sinh-hoạt của xúc-cảm sẽ rất mãnh-liệt. Cứ mỗi khi óc-não ta vừa thấm mệt là những cơn xúc-động lại bùng lên không sao ngăn nổi.

Nếu những phản-ứng đầy xúc-động của ta trở nên quá quắt, thì hình như lúc đó trong ta đang thiếu bộ phận hãm thắng? Do đâu mà lại thiếu bộ phận hãm thắng này? Những xúc-cảm của ta sẽ xuất hiện rất mau mỗi khi vỏ-não của ta bị xáo trộn. Đây là một chi-tiết rất quan-trọng, và đây là khuôn vàng thước ngọc cần tuân giữ nếu muốn có sự thoải-mái và quân-bình cho đời người.

Sau đây ta thử xem một thí-nghiệm động trời. Cannon và Baret đã cạo bỏ vỏ-não của một chú mèo. Vùng đồi-não cũng bị cắt đứt liên lạc với những vùng trên của não. Và người ta ghi nhận được một sự-thể chủ-yếu này là: tất cả mọi cảm-xúc của con vật đều xuất hiện. Điều này chứng tỏ rằng: vỏ-não không cần thiết cho việc xuất hiện và biểu tỏ xúc-cảm. Thế nhưng, ngược lại, vỏ-não đóng vai-trò của một cái hãm thắng (frein).

Đi xa hơn nữa ta thấy, hễ một người mà vỏ-não đang vận-hành trong tình-trạng tối ưu, sẽ có thể chịu đựng nổi những nỗi khổ đau nặng nề nhất mà không bị xúc-động và không cảm thấy một chút đau đớn nào... đó là nguyên-tắc người ta quen dùng để giúp các sản phụ trong phương-pháp “đẻ không đau”.

153. CHÓ LÊN CƠN DẠI TRONG PHÒNG THÍ-NGHIỆM

Con chó đã bị cạo bỏ vỏ-não (do Goltz thí-nghiệm) vẫn còn sống thêm được 18 tháng. Nó cũng tỏ lộ những biểu-hiện về giận-dữ giống như con chó bình-thường. Và thế là người ta đã khám phá ra cái gọi là cơn dại giả tạo (“sham-rage”).

Ranson và Magoun đã dùng điện kích-thích vào đồi-não con mèo bị cạo bỏ vỏ-não. “*Khi dùng điện kích-thích, con mèo ngẩng đầu lên, các con ngươi nở rộng, nhịp thở tăng nhanh và sâu, rồi nó bắt đầu giãy giụa, gào lên meo meo, nhe răng cắn, giơ vuốt ra cào, hết sức vùng vẫy cố thoát khỏi dây đang cột trói nó. Nếu còn tiếp tục kích-thích thêm bằng điện, con mèo sẽ cong đuôi, uốn gồng lưng lên, lồng lên đầy giận-dữ, mồ hôi toát ra nơi gan bàn chân, nước miếng chảy lòng thòng... con mèo ứng xử hệt như đang bị một con chó đứng sủa ầm ĩ để đe doạ nó. Những phản-ứng này hoàn toàn bắt nguồn từ vùng đồi-não*”.

Như vậy, vùng đồi-não chính là khu vực dậy lên những cơn giận-dữ, những thù hằn ghen ghét, những hung-hãn tấn-công... Tóm lại là toàn bộ xúc-cảm.

Cơn giả dại này, một phản-ứng giận-dữ thái quá không kềm-hãm, sẽ tùy thuộc vào:

+ Sự kích-thích vùng đáy não (base du cerveau)

+ Thiếu vỏ-não.

Cần lưu-ý một điều là ở đây con vật lại phản-ứng một cách giận-dữ trước những kích-thích rất nhẹ, mà nếu bình-thường thì nó sẽ dửng dưng bất cần trước những kích-thích nhỏ nhoi này.

Bước sang lãnh-vực con người. Một người mà vỏ-não vận-hành không tốt sẽ trở nên mồi ngon cho những xung-động, những xúc-cảm, những hung-hăng gây-hấn và những cơn điên dại, chúng dễ dàng bùng lên trong những tình-huống không đâu mà đáng lẽ bình-thường ra người ấy không thèm để ý lưu tâm.

154. SỰ TỰ-CHỦ THẬT VÀ TỰ-CHỦ GIẢ-HIỆU

Bệnh loạn-thần-kinh, hiện nay mọc lên như nấm, sum suê như một cánh rừng và mênh mông như một bể khổ. Tiếp đó là vô vàn những tật bệnh khác: bệnh tim-mạch, bệnh thận, bệnh gan, bệnh bao-tử, thật là cả một đoàn quân. Và chứng ung loét bao-tử cũng nhan nhản... Thế mà rất thường khi những chứng bệnh này lại do từ sự kích-động thái quá của hệ giao-cảm, và do những xúc-động chiều-sâu để rồi đưa đến sự kích-động thái quá này.

Chúng ta phải nhấn mạnh tới vai-trò của các xúc-cảm, chính là vì:

- Hệ-thần-kinh giao-cảm là một tay chủ chốt trong sinh-hoạt của cơ-thể chúng ta.

- Những mối lo-âu xao-xuyến và những xúc-động bồi-hồi là những thành tố chủ chốt gây nên sự lệch-lạc cho hệ giao-cảm.

- Những lo-âu xao-xuyến và những xúc-động bồi-hồi là những biểu-hiện đặc trưng trong thời-đại chúng ta.

Giờ đây chúng ta mới thấy rằng: để cho bộ não vận-hành thật tốt, đó là vấn-đề tiên-quyết, và nếu vỏ-não ở trong tình-trạng tuyệt hảo, nó sẽ giúp điều hòa và kiểm-soát được các xúc-động. Một người mà óc-não và hệ-thần-kinh giao-cảm đang ở trong tình-trạng tốt sẽ có cơ may trải qua cõi nhân sinh này đầy tự-chủ và sáng-suốt minh-mẫn hoàn-hảo... Và nguy-cơ bị bệnh sẽ được giảm đi rất nhiều.

Bây giờ ta giả thử một người óc-não đang bị mệt (vì làm việc quá-tải chẳng hạn): một tình-huống đầy bực bội khó chịu xảy đến, chuyện gì sẽ xảy ra? Xúc-cảm sẽ xuất hiện mau lẹ và gây rối toàn bộ cơ-thể. Lại nữa, sự xúc-động càng làm đảo lộn phần vỏ-não, vốn đã mệt sẵn và không còn khả-năng cầm cự. Khi đó những cơn giận-dữ được xổ lồng từ vùng đồi-não sẽ bùng lên. Trước một cơn nóng giận thế này, vỏ-não đành bất-lực không thể kềm-hãm nổi, không thể điều-chỉnh và kiểm-soát được nữa. Lúc đó con người trở thành mất ý-thức, “giận quá mất khôn”, trở thành mù quáng và sa phạm vào những hành-vi xuẩn động, dữ dằn mà bình-thường lý-trí ngăn cản không cho làm. Ta nên nhớ, lúc này lý-trí và ý-chí của đương-sự không vận-hành nữa, vì chúng lệ-thuộc chặt chẽ vào tình-trạng của vỏ-não, mà vỏ-não thì đã bị gạt ra rìa do sự mệt-mỏi và xúc-động. Nói cho cùng, lúc này người đó đang “lên cơn rồ dại giả” như hệt trường-hợp con vật bị cạo mất vỏ-não trong phòng thí-nghiệm. Ta cũng nên nhớ rằng, trong những trường-hợp này, chỉ cần một sự kích-thích rất nhẹ cũng đủ làm bùng phát một cơn nóng giận-dữ tợn.

Nhưng ngược lại, một bộ não đang vận-hành thật tốt thì sao? Tình-huống đầy bực bội khó chịu vẫn có thể xuất hiện, thế nhưng nó không gây được những xúc-động có tính-cách phá rối. Mà nếu sự xúc-động có xuất hiện chăng nữa (do một tình-huống quá quắt gây khó chịu bực bội), sự xúc-động liền bị vỏ-não, đang ở tình-trạng tốt, sẽ ra tay can-thiệp và bị khống chế ngay. Thế là đương-sự vẫn giữ được sự sáng-suốt minh-mẫn tuyệt hảo, và sẽ có thể xem xét tình-huống tỉ-mỉ dưới mọi khía cạnh... Đương-sự đang làm-chủ được mình, không phải nhờ sự “bạnh cằm nghiến răng để cố trấn áp mình”, nhưng rất đơn-giản, chỉ vì guồng máy thần-kinh của người đó đã giúp họ làm-chủ được mình một cách tự-động.

155. KHI BỘ NÃO BỊ SUY YẾU MỆT-MỎI

Một đầu óc bị bệnh sẽ gây mất quân-bình cho cơ-thể nằm dưới tầm ảnh-hưởng của nó. Nhưng rồi sự mất quân-bình của cơ-thể, đến lượt nó, lại gây vang vọng lên óc-não. Ta đừng bao giờ quên rằng, cơ-thể con người là một toàn khối tuyệt vời.

Cuối cùng, óc-não khi ngày càng mất quân-bình sẽ hoàn toàn đánh mất vai-trò làm-chủ. Sự suy kém (thiểu năng) (insuffisance) này của óc-não có thể bắt nguồn từ hai căn do:

+ Trước hết là chính óc-não bị mệt-mỏi, do nó tự gây nên hoặc vì toàn cơ-thể mệt-mỏi. Điều này thường gặp thấy nơi những ai có bộ não mảnh mai, mong manh do tâm tính.

+ Căn do thứ hai là do những dồn-nén (refoulement), chúng khiến phần lớn những hoạt-động hữu-thức của ta phải phục-vụ cho vô-thức.

Trong cả hai trường-hợp trên, sự suy kém của óc-não không cho phép ta thích-ứng với những tình-huống mới xuất hiện. Khi đó đâu còn sự điều-chỉnh để tạo sự hài-hoà cho con người. Khi đó những xung điện của luồng-thần-kinh trở nên hỗn loạn vô chánh phủ, và thế là một sự mất quân-bình tổng-quát của cơ-thể xuất hiện với mọi thứ hệ quả của nó.

Vì vậy, chúng ta ngày nay càng phải lưu tâm tới sự vận-hành của óc-não và tới sự thoải-mái dễ-chịu (aisance) do sự hài-hòa mang lại. Nếu người ta lo phát-triển được sự quân-bình của cơ-thể (kể cả của bộ não), thì thời-đại của chúng ta không phải hứng chịu những hệ quả tai hại như ngày nay.

156. CUỘC SỐNG HIỆN-ĐẠI ÍT HỖ-TRỢ CHO SỰ QUÂN-BÌNH

Không phải do đời sống hiện-đại, nhưng sự xúc-cảm quá độ, sự lo-âu xao-xuyến và sự sợ-hãi là thủ phạm gây nên những lệch-lạc cho cơ-thể. Xin nhắc lại, về phương diện này thì chính sự lo-âu xao-xuyến là chủ chốt, thường nó gây nên hầu hết những bệnh về tâm thể: những ám-ảnh, những định-kiến, ung loét, đau bao-tử..

Xúc-động và lo-âu xao-xuyến làm nảy sinh cả chuỗi những thứ bệnh thời-đại. Điều đáng quan-tâm không phải là tìm xem do đâu mà ta hay bị xúc-động, nhưng hãy tìm sự tự-chủ do vỏ-não mang lại. Khi óc-não không được sung-sức thì xúc-cảm mới có dịp hoành hành. Óc-não nhất định phải đóng được vai-trò chủ trì trong việc tự-chủ.

Cuộc sống hiện nay chẳng hỗ-trợ gì mấy cho sự quân-bình của óc-não và thân-thể. Vì thế phải làm mọi sự để giúp bộ não thoát khỏi những yếu-tố gây rối và gây mệt-mỏi.

Trên đây đã nói mối nguy lớn chính là những xúc-cảm theo chiều-sâu, thuộc vô-thức và kéo dài dai dẳng. Và trong đó những mặc-cảm chất đầy xúc-cảm, đầy dồn-nén, sẽ là những kẻ thù số một của óc-não.

157. PHÂN-TÍCH TIẾN-TRÌNH CỦA DỒN-NÉN

Những tư-tưởng thiên tài của Freud góp phần lớn lao cho khoa thần-kinh học.

Những dồn-nén ngăn cản không cho những xúc-động đầy đau đớn chạy được đến phần ý-thức, tức là vỏ-não. Trong những trường-hợp sau đây ta thường thấy có vấn-đề dồn-nén: khi lòng ta có sự thù hằn, hung-hăng giận-dữ, căm-ghét, ao ước người khác phải chết... Dồn-nén nằm ở vô-thức (do đó ta không hề biết là đã dồn ép một tâm tình) hoặc nó chỉ loé lên chớp nhoáng trong trường-ý-thức rồi bị ta chối-bỏ tức thì. Tất cả mọi tâm tình mà ta dồn ép đều là những tâm tình chất chứa những xúc-cảm đau đớn khó chịu. Chúng bị ta dồn-nén tại vì chúng mang tính chất đau đớn khó chịu. Ta hẳn biết rằng cơ-thể con người lo tìm kiếm cái gì dễ-chịu và thích làm sao khỏi phải biết đến những gì khó chịu bực bội. Do đó dồn-nén đã đưa ra một “hàng rào” (barrage) để ngăn cản những xúc-cảm đau đớn khó chịu. Chẳng hạn, một thanh-niên, do một xung-động (impulsion) đầy vô-thức, anh ước ao cha hoặc mẹ yêu quý phải chết đi. Sự ước ao này chợt vụt loé, nhưng chất chứa cả một xúc-cảm mãnh-liệt. Nó có cơ bị dồn-nén ngay lập tức. Thế rồi chuyện gì sẽ xảy ra?

1. Nếu bình-thường:

Những xung-động, dù là đau đớn, phải chạy về các trung-khu vùng trên của não (vùng ý-thức, vỏ-não). Chạy đến vỏ-não, chúng được xác nhận một cách sáng-suốt để rồi được đón nhận hoặc bị chối-bỏ một cách cố-ý.

Thí-dụ: Một thanh-niên, hoàn toàn quân-bình, bỗng nhận thấy rằng: mình có một xung-động ước ao một người mình yêu quý phải chết. “Tại sao mình lại có ước ao đó, và do hoàn-cảnh nào thúc đẩy?”... Rồi sau đó anh ta xác nhận rằng mình có xung-động này mà không hề chủ-ý, và lý-do thúc đẩy là do mình gặp cảnh trái ý, hoặc do một mối hiềm khích đầy oán hận... (Chẳng hạn cậu thanh-niên chợt ước ao đứa em gái cưng của mình chết đi, chỉ vì từ ngày cô bé sinh ra rồi đau yếu, gia-đình phải đổ tiền ra, thế là cậu phải đành bỏ dở việc học hành, đành bỏ mất ước-vọng lên đại học).

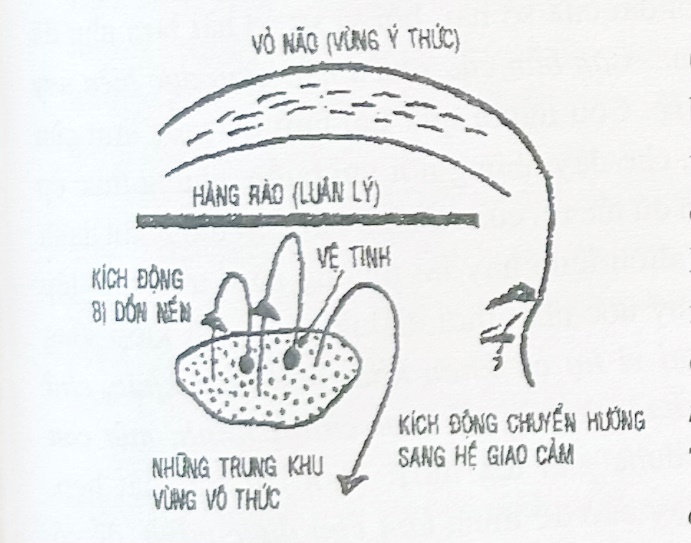
2. Nếu bất-bình-thường:

- Một thúc ép kích-động đầy khó chịu (pulsion pénible) xuất hiện-tại trung-khu vùng dưới của não. Nó có khuynh-hướng len lỏi lên vỏ-não bằng xung điện.

- Một “hàng rào” luân-lý đã cản ngăn nó; rồi những phản-xạ có-điều-kiện (thuộc vô-thức) sẽ tìm cách phá rối, bẻ quẹo đường của những xúc-động thần-kinh này.

- Những xung điện này không chạy đến được vỏ-não, do đó chủ thể không hề ý-thức được chúng.

- Hơn nữa, luồng-thần-kinh (mà ngã thoát về vùng ý-thức đã bị khoá kín) sẽ quay ngược trở lại vùng não vô-thức. Thế là nó bắt đầu sản-xuất ra những thúc ép kích-động mới, những thúc ép mới này cũng bị dồn-nén xuống... chúng lại sinh thêm một thúc ép mới nữa và lại bị dồn-nén nữa... Thế là căng-thẳng nội-tâm bắt đầu nảy sinh. Hệ-thần-kinh giao-cảm bị quấy phá rối-loạn. Sự lo-âu xao-xuyến và những mặc-cảm xuất hiện. Thế là khai mào những bệnh loạn-thần-kinh và những trục-trặc về thể-xác.



Gặp trường-hợp này, khoa phân-tâm sẽ làm gì? - Phân-tâm sẽ tìm cách cho phép những xung-động đã bị dồn-nén được dịp trồi lên vỏ-não, vùng ý-thức. Những xung-động đầy đau đớn này sẽ tìm lại được chỗ đứng của chúng tại vỏ-não theo đúng sự vận-hành tổng thể. Khoa phân-tâm sẽ giúp cho các vệ-tinh lạc đường này trở về quỹ đạo tự-nhiên của chúng.

158. VƯƠN TỚI MỘT CON NGƯỜI NHÂN-BẢN HƠN

Càng ngày ta càng phải nhấn mạnh tới sự quân-bình của não và sự vận-hành của nó, tới sự thoải-mái thanh-thản của não, tới sự giải-tỏa các mặc-cảm mà một xúc-cảm độc hại và có tính-cách vô-thức không ngừng gây ra. Cũng cần nhấn mạnh đến sự hiểu biết về bản thân mình, về các cơ-chế tâm-lý của con người, về cái guồng máy cơ-thể con người... Hàng ngàn vạn con người đang co cụm vào bản thân, rút mình vào thế-giới cá-nhân, rồi chẳng bao giờ gỡ mình ra khỏi. Con người họ bị gấp lại thành hai khúc để chỉ quanh quẩn sống với những mặc-cảm, những nỗi sợ-hãi, những lo-âu xao-xuyến, những hung-hăng tức tối... Thật ra cuộc đời họ còn có những nhiệm vụ cao cả hơn nhiều. Sự thanh-thản của óc-não sẽ giúp cho cơ-thể hoạt-động hướng về những mục-tiêu to lớn hơn, vượt xa những chuyện như: Lo chế-ngự mình hoặc co-rút về bản thân. Biết bao triệu người, do dồn-nén hoặc kên-cứng, đã biến rất nhiều hoạt-động đầy ý-thức của mình thành dụng cụ để góp phần cho tật bệnh và xúc-cảm bừng lên.

Thời-đại của chúng ta là thời-đại của sợ-hãi, bởi vì sự sợ-hãi làm như đã thành một phản-xạ có-điều-kiện... Căn-bản của nhiều nền giáo-dục hiện nay là dạy người ta tấn-công và tự-vệ. Con người quá lưu tâm tới việc làm cùn nhụt mình đi, tìm cách dồn-nén, che-đậy những nỗi vui buồn, những thúc ép kích-động (Pulsions), những giận-dữ tức tối của mình... Họ làm thế nhân danh một số điều lệnh, nhưng những điều lệnh này lại thường nằm trên một lớp cát lún, tức là dựa vào những quy ước nhất thời chóng qua... Và kiếp sống con người phải chịu khổ đau tại vì họ cứ khao khát một điều khác, chứ không lo tìm kiếm điều đang khao khát là trở nên chính mình, một con người đích-thực, được giải-tỏa thoát khỏi cái-tôi chật hẹp. Đúng lý ra người ta phải được dạy bảo để mình làm-chủ được mình, để có được một nụ cười trong lòng do tâm-hồn thanh-thản tỏa ra. Đúng lý ra, tại các mái trường, tại các đại-học, người ta phải được chỉ bảo cho biết rằng sự thanh-thản thoải-mái là hoa trái tự-nhiên khi óc-não vận-hành một cách hài-hòa tốt đẹp. Đúng ra người ta nên dạy cho biết về vai-trò độc hại của những xúc-cảm vô-thức. Người ta phải được học biết rằng có được một guồng máy cơ-thể tuyệt hảo sẽ là bước khởi hành tuyệt hảo để vươn tới một cuộc đời tuyệt hảo. Nhất là người ta phải thôi đừng ngộ nhận rằng có được ý-chí là do ta kên-cứng, ta ương-ngạnh cứng cổ. Cần phải biết cho rõ ràng ý-chí thực sự của con người bắt nguồn từ tình-trạng quân-bình tổng-quát của cơ-thể và của bộ não (Sẽ bàn ở chương nói về ý-chí).

Hẳn nhiên là có được một guồng máy chạy tốt chưa phải đương nhiên có được giá-trị nhân-bản ngay. Tuy nhiên, ta nên biết rằng, nếu như “một thửa đất loại nào đó” sẽ rất thuận lợi cho bệnh-tật xuất hiện, thì tại sao lại không có loại “thửa đất nào đó” sẽ thuận lợi để cho sự minh-mẫn sáng-suốt được dễ dàng phát-triển. Và không lý thú sao, khi ngay từ ban đầu, nếu chưa tiến được xa, thì ít là con người ta sẽ không phải chịu khổ nữa, sẽ cảm thấy đầu óc thanh-thản, không còn phải bận tâm tới những vấn-đề lắt nhắt lẻ tẻ mà trước kia ta cho là quan-trọng lắm. Từ nay tâm-trí sẽ được thảnh thơi và mở rộng trước những viễn tượng bao la hơn, sâu thẳm hơn Nhưng hỡi ôi, thực-tế thì không biết bao triệu khuôn mặt cứ nhăn nhó đầy căng-thẳng, biết bao triệu con người với những dồn-nén đầy xúc-động và đớn đau, những tật bệnh, những ám-ảnh, những định-kiến, những chứng loạn-thần-kinh, những rối-loạn tiêu-hoá, rối-loạn tim-mạch... Và thế là có những con người cứ quay tròn luẩn quẩn chung quanh cái-tôi của mình như những con quay mà không biết rằng ngoài kia còn cả một vũ trụ bao la đang chờ ta.

Và đó là điều mà khoa tâm-thể y-học hy-vọng sẽ góp phần giải-tỏa cho. Tinh-thần và thể-xác hội chung lại một mối để cùng hướng về mục-tiêu mà mỗi người phải đạt được: sự thoải-mái khoan khoái và sự an-bình.

159. ÓC-NÃO CẢM-NHẬN SỰ ĐAU ĐỚN RA SAO

Cái gì tạo nên sự đau đớn? Sự đau đớn sẽ được kể là hiện hữu với ta mỗi khi ta có cảm-giác một cách ý-thức về nó.

- Điểm thứ nhất: Cần ghi nhận rằng, con người ta phản-ứng rất khác nhau trước sự đau đớn. Có người phản-ứng rất dữ dội trước một nỗi đau rất nhẹ, có người chỉ phản-ứng chút xíu trước một nỗi đau rất lớn. Ta cảm-giác được sự đau đớn là do vỏ-não, trụ sở của ý-thức.

- Điểm thứ hai: Nếu ta cảm-giác được sự đau đớn là nhờ vỏ-não, thì cảm-giác này cũng gia giảm trồi sụt tùy theo vỏ-não. Đây là vấn-đề có tính-cách nguyên-tắc, lý-thuyết... nhưng trong thực-tế quả có xảy ra như vậy.

Ta đã biết đồi-não là trung-tâm của cuộc sống theo bản-năng và của các xúc-cảm. Thế mà mọi cảm-giác đau đớn đều đi kèm với xúc-cảm. Người ta cũng biết (ai đã từng đi nha sĩ hẳn biết) hoảng sợ làm tăng thêm phần đau đớn, và bình-thản thư thái làm giảm đau đớn. Bằng cách nào sự đau đớn vốn có đó mà người ta lại như xoá bỏ được? Trước hết bằng cách ru ngủ vỏ-não (bằng thuốc mê chẳng hạn). Trong trường-hợp này sự đau đớn vẫn có đó, nhưng cảm-giác về sự đau đớn này không tới được vùng thượng-não. Chính vì thế, ta thấy một số con bệnh Hystêria không có phản-ứng gì trước những cái đau, mà theo bình-thường thì rất thảm khốc. Tại sao vậy? Bởi vì vỏ-não của họ đã bị ức-chế một cách đương nhiên. Do đó sẽ có “những vùng-vô-cảm” mà người bệnh Hystêria để thiên hạ mặc sức hành hạ mà họ không phản-ứng tí nào... Nói cho cùng, họ đã có một thứ thuốc-tê tự-nhiên vốn do sự vận-hành kém cỏi vỏ-não.

Thế nhưng có một cách khác, ngược với phương-pháp trên, cũng đạt được mục-tiêu là không cảm thấy đau: thay vì ru ngủ phần ý-thức người ta lại tăng cường sự sáng-suốt của ý-thức.

Chúng ta biết vỏ-não có một vai-trò rất lớn đó là “hãm thắng” những phản-ứng cảm-xúc. Chúng ta còn nhớ, sự thoải-mái khoan khoái của óc-não sẽ có thể làm giảm thiểu hoặc triệt-tiêu không cho xúc-cảm được dịp thể hiện. Như vậy ta thấy ngay rằng nếu óc-não điều-hành tốt nó có thể “hãm thắng” để chặn sự đau đớn... bởi vì nó đã chặn được xúc-cảm.

Người ta dùng nguyên-tắc đó để áp-dụng vào phương-pháp: Sinh đẻ không đau đớn: Người ta tìm cách tăng cường phần ý-thức và sự thoải-mái. Vậy trước hết người ta tránh cho sản phụ cái cảm-giác sợ-hãi vì sợ-hãi sẽ tăng cường xúc-cảm. Rất thường xảy ra là sự đau đớn khi sinh đẻ dựa trên một phản-xạ có-điều-kiện: đó là sợ bị đau đớn... vậy phải tạo một phản-xạ ngược chiều... Sản phụ trở nên xác tín rằng sinh đẻ là một chuyện tự-nhiên như không, và không có đau đớn. Muốn có được phản-xạ như thế phải trải qua một cuộc huấn-luyện, đồng thời phải được chỉ bảo về kỹ-thuật thở và sự phối hợp với bụng, nhờ đó sẽ bảo đảm cho tiến-trình sinh đẻ được hoàn-hảo.

Vậy khi đó sản phụ sẽ xử sự ra sao? Họ sẽ không còn có thái-độ chịu đựng một cách thụ-động cùng với những sự xúc-động nữa. Sản phụ sẽ điều-hành sự sanh đẻ của mình một cách đầy ý-thức, và không để xuất hiện những thứ xúc-cảm phá rối. Điều này chứng tỏ rằng rất thường khi những đau đớn do việc sinh đẻ là do óc-não thiếu thanh-thản thoải-mái.

Một lần nữa, chúng ta lại nhận thấy sự thanh-thản thoải-mái của óc-não có một quyền năng kỳ diệu trên toàn cơ-thể.

160. BỆNH HYSTÊRIA THEO CÁI NHÌN CỦA TÂM-THỂ-HỌC

Chúng ta lại bàn tới chứng bệnh Hystêria vì nó cho thấy rõ quyền năng của óc-não trên cơ-thể. *Nó là một thí-dụ điển hình về những mối tương-quan giữa “tinh-thần” và “thể-xác*”. Bệnh loạn-thần-kinh Hystêria có những triệu-chứng rất đa dạng nơi các cơ-quan, nơi bắp thịt và nơi tâm-trí. Hơn nữa người bị Hystêria là loại người có khả-năng ám-thị, dễ bị mớm-ý một cách tối-đa. Do đâu lại có chuyện đó? ... Thưa vì óc-não vận-hành không được tốt.

Không phải chỉ có một trạng-thái bệnh Hystêria, nhưng có cả một chuỗi từ nhẹ đến nặng. Không phải hễ ai bị Hystêria đều sẽ lên cơn. Một số con bệnh trải suốt cuộc đời mà không hề có một biểu-hiện thái quá nào. Loại khí-chất Hystêria trước hết là loại khí chất mong manh yếu ớt, tiếp đó, sự vận-hành óc-não của họ đầy thiếu sót, phần ý-thức cũng như ý-chí của người đó trong thực-tế được kể như không có. Chính vì thế người ta dễ mớm-ý để ám-thị và thôi-miên họ.

Bởi vậy ta có thể rút bài học ở đây: một người dù đạt được tình-trạng bình-thường nhất, nếu sự điều-hành óc-não chợt trở nên xấu kém, người đó sẽ ở trong tình-trạng hơi tương tự như hoàn-cảnh của người bị Hystêria. Lúc đó quyền năng của sự ám-thị gợi ý sẽ xuất hiện. Các trung-khu thần-kinh thuộc vùng vô-thức sẽ bắt đầu quậy mạnh để gây ảnh-hưởng (vì sự hãm thắng của vỏ-não đã giảm sút). Và thế là thường phát sinh những xúc-cảm: sợ-hãi, hoảng-loạn, những ám-ảnh-sợ đầy vô-lý, những lo-lắng chạy đi xét-nghiệm này nọ, những cơn nhát đảm, cáu kỉnh dữ tợn... Những xúc-cảm này sẽ gây rối cho sự vận-hành của óc-não và mở đường cho vùng vô-thức tung hoành. Chính vì thế, thật là lý thú khi ta để ý xem xét tính-cách thái quá của những trạng-thái xúc-cảm kể trên, và thấy chúng cũng có y hệt trong chứng Hystêria nặng.

Chúng ta từng biết rằng bộ não hoạt-động qua cả một rừng những kiểu phối hợp giữa các tế-bào nơ-ron, và những nơ-ron này liên-kết với nhau theo hình-thức phản-xạ có-điều-kiện, từ đó chúng ta sẽ hiểu rõ hơn vai-trò của sự mớm-ý ám-thị. Và như thế, dù bước qua bài sau, chúng ta vẫn còn ở trong phạm-vi của bệnh Hystêria, vì trong bệnh này tính-cách dễ bị ám-thị đã lên đến tột độ.

161. SỰ ÁM-THỊ VÀ THUẬT THÔI-MIÊN

(Suggestion et Hypnotisme)

Chúng ta còn nhớ rằng phần óc-não thuộc vùng ý-thức (vỏ-não, tức là phần chất xám) luôn có tương-quan thường-xuyên với những trung-khu thuộc phần vô-thức ở hạ-não (vùng đồi-thị hoặc đồi-não). Hơn nữa vùng đồi-não này lại được nối liền chặt chẽ với lục-phủ ngũ-tạng, với các bộ phận, với da, với toàn óc-não... Điều này cho ta thấy sự mớm-ý ám-thị có uy lực biết bao và có thể đụng chạm tới bất cứ nơi nào trên cơ-thể.

Vậy *mớm-ý (hoặc gợi ý, ám-thị) là gì*?

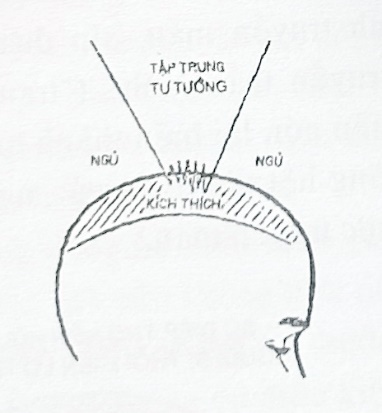
Là tạo một phản-xạ có-điều-kiện mới, tức là tạo một kiểu liên hợp các nơ-ron mới, mà không phản-xạ có sẵn nào có thể đương-đầu nổi. Nếu người ta nói với người bị thôi-miên rằng: “Anh sợ-hãi quá”, thế là tim đập nhanh hẳn. Tại sao vậy? Bởi vì mớm-ý đã tạo ra nên một phản-xạ về sợ, thế là xúc-cảm làm gia tăng nhịp tim đập. Nhưng tại sao sự mớm-ý này lại được chấp-nhận ngay tức thì? Muốn cho đừng có sự phản-kháng, hiển nhiên là trường-ý-thức phải bị thu hẹp lại. Chính vì thế những óc-não đã bị mệt-mỏi hoặc bị suy yếu rất dễ đón nhận sự mớm-ý. Thế mà tất cả những đầu óc của người loạn-thần-kinh đều nằm trong loại này! Cũng tương tự như vậy đối với những đầu óc đang bị nhiễu loạn do lo-lắng rối rắm, do lao-tâm lao-lực vì quá-tải, do bị xúc-cảm liên miên, do mặc-cảm... Nếu người ta nói với một người nhút-nhát đang trong cơn hoảng-loạn rằng: “mặt anh coi tái mét”, sự-thể cũng sẽ xảy ra như vậy. Vỏ-não của anh ta, đã bị lệch-lạc do xúc-cảm, sẽ để cho sự gợi-ý thoát qua được mà không gặp một ngăn cản nào. Hơn nữa xúc-cảm anh ta càng trở nên trầm-trọng do sự mớm-ý (và sự mớm-ý này ngày càng thoát khỏi sự kềm-chế của vỏ-não). Sự xúc-cảm này, qua ngả đồi-thị và qua hệ giao-cảm sẽ mặc tình tung hoành mà không có gì ngăn cản, và sẽ làm phát sinh những triệu-chứng như: đỏ mặt, tái mặt, run rẩy, tháo lui trốn-chạy, tấn-công, nói lắp bắp, cứng họng không nói được gì hoặc câm luôn... Sự vận-hành hài-hòa của vỏ-não là điều tiên-quyết, không biết người ta ý-thức được tới đâu về vấn-đề này.

Vậy ta thấy, xúc-cảm cũng là một yếu-tố gây mớm-ý (bởi vì nó là một yếu-tố gây lệch-lạc cho óc-não). đó là điều ta thường thấy xảy ra qua những phong trào cuồng nhiệt của những đám đông quần chúng đầy lòng ái quốc, đầy lòng mộ đạo, đầy tâm-trạng ma thuật... Sự mớm-ý của người cầm đầu có thể lôi cuốn cả một đám đông nhất tề hăng-say.

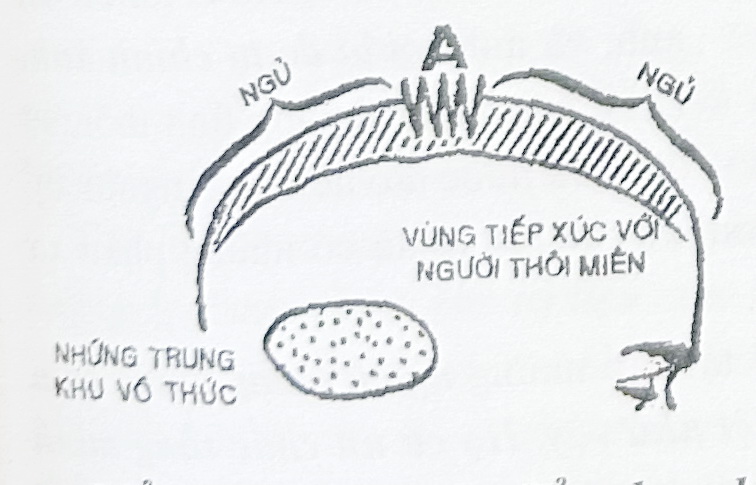
Và sau đây là 5 lược-đồ nói lên đường đi nước bước của sự mớm-ý (ám-thị) do thuật thôi-miên tác-động lên một người có khí chất Hystêria.



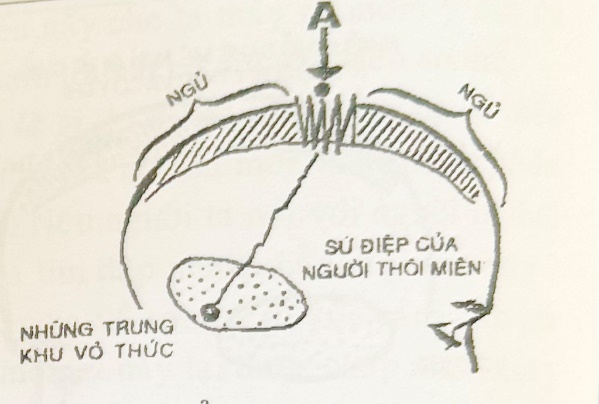
Lược-đồ trên cho thấy tình-trạng tự-nhiên của óc-não người bị Hystêria. Có rất nhiều ức-chế (mê ngủ). Có rất ít ý-thức. Như vậy tức là sự vận-hành của óc-não xấu, kém, để dành cả một lãnh-vực mênh mông cho vô-thức.



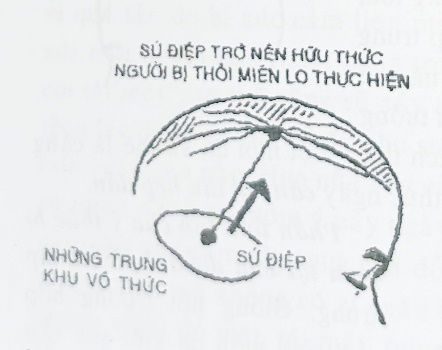
Người thôi-miên dùng những kỹ-thuật chuyên môn khiến con bệnh tập-trung tư-tưởng. Sự tập-trung tư-tưởng này sẽ kích-thích rất mạnh vài vùng nơi óc-não, và tự-động phong-tỏa, khoá kín các vùng khác. Nhờ sự tập-trung tư-tưởng, hầu hết các phần trong óc-não sẽ ngủ thiếp đi. Hơn nữa sự tập-trung tư-tưởng sẽ làm cho các trung-khu đang bị kích-thích mệt-mỏi đi, và thế là càng tăng cường cho sự ức-chế. Trường-ý-thức ngày càng bị thu hẹp dần.



Phần tỉnh-táo của ý-thức bị gom lại một điểm A, điểm tập-trung. Giống hệt trường-hợp anh sinh viên đã kiệt-sức vẫn cứ tiếp tục tập-trung vào một vấn-đề. Các phần còn lại của bộ não đang thiếp ngủ, không hề có một sự kháng cự nào. Điểm tập-trung A là điểm duy-nhất tiếp xúc với người thôi-miên. Không một điểm nào khác trong bộ não có khả-năng cản trở điều mà người thôi-miên sẽ nói.



Người thôi-miên nói hoặc truyền lệnh một điều gì. Thí-dụ: “Chứng tê-liệt của anh sắp biến mất” hoặc “da anh sắp đỏ rần lên”. Câu nói này là một sứ-điệp (message) được đặt để ở A, tức là điểm mà ý-thức còn tiếp-xúc với người thôi-miên. Sứ-điệp này, theo đường thần-kinh, được chạy thẳng tới những trung-khu thần-kinh thuộc vô-thức. Còn đối với người bị thôi-miên, sứ-điệp này lại biến thành của riêng anh ta, được anh ta quý mến trân trọng. Chuyện này cũng thường tình thôi vì sứ-điệp đã chạy vào trong những trung-khu thần-kinh riêng của anh ta. Nếu có thể mạo muội đưa ra một hình ảnh để so sánh thì, từ hình ảnh truyền-máu, xin đưa ra một thuật ngữ: đây cũng là một cuộc “truyền thần-kinh” (“transfusion nerveuse”). Cái điều mà người thôi-miên nói, lại biến thành một xác-tín đầy vô-thức nơi người bị thôi-miên. Cũng hệt như máu của người ngoài lại trở thành máu riêng của người được truyền máu.



Sau khi thức giấc: sứ-điệp còn nằm ở vô-thức, “nay trồi lên mặt nước”. Người bị thôi-miên đi thực-hiện hành-vi đã được truyền khiến. Dĩ nhiên là anh ta không biết rằng hành-vi này là do người ta khiến sai anh, và anh coi là do tự chính anh. Điều này cũng thường tình thôi, sứ điệp đã được tạo nên nơi người bị thôi-miên những sự liên-kết nơ-ron, vậy nghĩa là đã có những phản-xạ có-điều-kiện.

Đến đây chúng ta mới hiểu rõ tại sao những người mang “mặc-cảm cùng mình” sẽ theo một cơ-chế hệt như vậy. Họ cứ tin chắc rằng mình chủ-ý hành-động... trong khi thực ra họ chỉ tuân theo những xung-động do các mặc-cảm thúc ép.

162. NHỮNG CHĂM SÓC, TRỊ-LIỆU THEO KIỂU TÂM-THỂ-HỌC

Nền tảng của việc trị-liệu theo tâm-thể-học là nhìn vào toàn bộ nhân-cách của con bệnh. Nhờ đó trước hết sẽ tránh được cái cảnh “chuyển-đổi” (Conversion) đã thành câu chuyện cổ-điển: một người bị nổi mề đay, mề đay lặn thì quay sang suyễn, hết suyễn thì bắt đầu bị ám-ảnh rất nặng, ám-ảnh qua rồi lại viêm ruột.

Tất cả những triệu-chứng trên chỉ là những hệ quả có tính-cách khu-trú (localisé) tức là chỉ xuất hiện riêng ở một chỗ nào đó, nhưng thực ra chúng là do một trục-trặc có tính-cách bao quát của toàn bộ nhân-cách.

Không thể kể ra “một phép” trị-liệu duy-nhất theo tâm-thể-học, vì điều chính-yếu là phải nhằm tái lập sự quân-bình toàn bộ cho một nhân-cách đã bị sai lệch.

Tâm-thể-học sẽ chăm sóc ngay cho các triệu-chứng, điều này là đương nhiên. Những chăm sóc ban đầu sẽ tùy theo triệu-chứng, có thể là một ung-loét, một sự gãy bể đâu đó hay là một nỗi ám-ảnh. Nhưng rồi sau đó, sự chăm sóc phải nhằm vào mọi mặt cùng một trật. Muốn chữa-trị một bộ phận đau yếu, cần phải chấm dứt những ảnh-hưởng tai hại do thần-kinh gây nên, vì đây là nguyên-nhân đã gây mất quân-bình cho bộ phận.

Vai-trò của óc-não và của sự mất quân-bình trong hệ-thần-kinh giao-cảm là những vấn-đề chủ chốt trong tâm-thể-học. Bộ não không trực-tiếp cầm đầu để đưa đến mất quân-bình cho hệ-thần-kinh, nhưng nó thường là thủ phạm qua hình-thức những xúc-cảm, những phản-xạ có-điều-kiện, những dồn-nén, những mặc-cảm... Bộ não đóng vai-trò âm thầm chỉ đạo, và nó sẽ đem lại an lành nếu nó đang ở trong tình-trạng tốt, hoặc đem lại tai họa nếu sự hài-hòa của nó đang bị rối.

Ngành tâm-thể-học biết rõ rằng, óc-não gây nên những vang vọng gián-tiếp lên một cơ-quan bị bệnh, và cũng không quên rằng con người luôn phản-ứng với tính-cách tổng thể, tức là với toàn bộ cơ-thể của mình

Tiếp đây xin lọc lựa và bàn tới một vài kiểu trong số khá nhiều những kỹ-thuật chăm sóc trị-liệu theo tâm-thể-học. Những kỹ-thuật này sẽ tùy theo căn-bệnh phát xuất do đâu, tùy theo nhân-cách và khí chất của mỗi con bệnh... Cần hỏi han người bệnh cho tới mọi ngọn nguồn, nhờ đó sẽ lần tới được căn-nguyên thực sự của bệnh. Tiếp đó y-học và tâm-lý cùng chung sức hoạt-động. Những kỹ-thuật nêu đây chỉ có tính-cách phụ thêm và dân gian cũng đã quen.

Những bước đầu để vực con bệnh dậy, thì ta dùng kiểu “đói ăn rau, đau uống thuốc”. Ta không thiếu gì thuốc... có cả một rừng thứ thuốc, thuốc bổ tổng-quát, thuốc bổ-óc, thuốc giảm-đau (calmants), thuốc kích-thích... Đây chỉ là cách chữa-trị tạm thời trong khi chờ đợi áp-dụng toàn bộ việc chữa-trị bao quát của tâm-thể-học. Tuy nhiên có những thuốc đóng vai-trò rất quý báu: thuốc an-thần.

163. THUỐC AN-THẦN (Tranquillisant)

Hệ-thần-kinh giao-cảm đóng vai-trò điều-chỉnh để tạo sự hài-hòa trong cơ-thể. Nó giúp ta thích-ứng trước hằng triệu tình-huống trong cuộc sống. Thế mà, trong một số trường-hợp (do xúc-cảm, do rối-loạn óc-não...), hệ giao-cảm lại vượt quá mục-tiêu của nó, bị phấn khích quá mức, đi đến chỗ cường-giao-cảm tột độ. Thế là hệ giao-cảm bỗng trở mặt phản phúc, thay vì tạo sự hài-hòa, nó lại gây rối. Từ đó nó sẽ gây ra rất nhiều tật bệnh. Từ những bệnh thuộc phạm-vi chức-năng (như trong hầu hết các trục-trặc về cơ-thể hoặc về óc-não mà loại người “thần-kinh” quen bị) cho tới những tật bệnh có dính dáng tới cơ-thể-học (như ung-loét) hoặc tới những tổn thương rất trầm-trọng (nơi thận, gan, ruột...). Thế là người bạn chí thiết của con người nay biến thành kẻ thù, có khi chí tử.

Gặp trường-hợp này, phải chấm dứt ngay hoạt-động của tên tội phạm. Thế là phải dùng tới thuốc an-thần. Thuốc sẽ cắt đứt hoạt-động độc hại của hệ giao-cảm. Điều này đôi khi là một sự giải thoát may mắn, vì nhiều khi những giây thần-kinh giao-cảm lồng lộn lên sẽ dẫn tới cái chết. Thế còn trường-hợp các bệnh thuộc phạm-vi chức-năng thì sao? Thuốc an-thần sẽ trừ khử những trục-trặc thuộc phạm-vi cuộc sống thực-vật, nó sẽ để vỏ-não được nghỉ-ngơi, sẽ loại-trừ lo-âu khắc-khoải... Chính vì thế có lúc người ta đã gọi nó là “thuốc tiên đem lại hạnh-phúc”.

Thuốc an-thần đã chứng tỏ tài nghệ của nó đối với vấn-đề thần-kinh giao-cảm, tức là đối với phạm-vi tâm-lý. Nhưng trong tâm-thể y-học việc sử-dụng thuốc an-thần chỉ có tính-cách tạm thời, và mục-tiêu chính vẫn là loại-trừ cho được căn do gây bệnh ban đầu. Hơn nữa “loại thuốc thần diệu” này có cái yếu là đã bớt xén, đã cắt bỏ mất một phần nhân-cách con người, bởi vì nó cắt nhân-cách tách khỏi hệ-thần-kinh giao-cảm. Ngoài ra, cũng nên nhớ rằng thuốc an-thần chỉ được sử-dụng dưới sự kiểm-soát nghiêm nhặt của thầy thuốc.

164. NHỮNG LOẠI THUỐC NGỦ

(Médicaments du Sommeil)

Mất ngủ cũng là một nỗi khổ và cũng phổ biến như mệt-nhọc. Nó thể hiện qua muôn vẻ muôn sắc. Thế nhưng có một số hoá chất lại có tác-động giúp con người ta trầm hẳn xuống, nhờ đó nó giúp con người có một giấc ngủ tự-nhiên hoặc là giấc hôn mê (coma) có thể điều-chỉnh theo ý thầy thuốc. Có hàng ngàn thứ thuốc trợ ngủ, trong đó chúng ta quen nghe nói tới loại thuốc ngủ bacbituric (barbiturique). Nếu dùng với liều nhẹ nó sẽ là một sự hỗ-trợ quý báu, nhưng với điều-kiện phải theo toa bác-sĩ. Nếu dùng barbiturique với tính-cách tạm thời thì mọi chuyện vẫn êm xuôi, vì khi đó nó chỉ được coi như một phương-tiện trong toàn bộ chương-trình trị-liệu theo tâm-thể-học nhằm giúp thân-thể tìm lại giấc ngủ. Nhưng rủi thay, quá nhiều người đã nhiễm thói quen dùng bacbituric. Ta đừng quên rằng đây là những chất độc nguy-hiểm huỷ hoại hệ-thần-kinh, và dẫn đến tình-trạng ghiền bacbituric. Cần phải rất thận trọng và theo sát ý-kiến thầy thuốc.

Ghiền bacbituric thường dẫn tới hậu-quả là bị nhiễm độc kinh-niên. Khi đó tình-trạng thể-xác và tinh-thần người bị nhiễm độc sẽ có những nét đặc biệt như sau: rối-loạn về tính-khí, lo-âu khắc-khoải, dễ bị kích-động, suy-nhược, buông-thả cảm-thức về luân-lý, thần-kinh bị lệch-lạc, run rẩy, rối-loạn về đi đứng, về trí-nhớ và về khả-năng chú-ý... Hấp thụ một lượng khá nhiều bacbituric có thể dẫn tới hôn mê, đi kèm với sốt và thường có những biến chứng về phổi, suy tim, có thể dẫn tới tử vong.

165. LÝ-THUYẾT VÀ CƠ-CẤU VỀ GIẤC NGỦ[[4]](#footnote-4)

I. LÝ-THUYẾT:

Có nhiều lý-thuyết được đề xuất để giải thích về lý do tại sao con người và các loài động vật cần ngủ. Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc duy-trì sức-khỏe tinh-thần và thể-chất, nhưng cơ-chế và mục-đích chính-xác của giấc ngủ vẫn là một chủ-đề được nghiên-cứu liên tục.

Dưới đây là một số lý-thuyết chính về giấc ngủ:

1. Lý-thuyết phục-hồi (Restoration Theory):

Lý-thuyết này cho rằng giấc ngủ là thời-gian để cơ-thể và não-bộ phục-hồi sau hoạt động trong ngày. Trong khi ngủ, các tế-bào cơ-thể được sửa chữa, mô-cơ phát triển và năng-lượng được khôi phục. Ngoài ra, giấc ngủ sâu giúp não-bộ loại bỏ các chất thải tích-tụ trong suốt ngày. Điều này giải thích tại sao thiếu ngủ thường khiến người ta cảm thấy mệt-mỏi và khó tập trung.

2. Lý-thuyết tiến-hóa (Evolutionary or Adaptive Theory):

Lý-thuyết tiến-hóa cho rằng giấc ngủ là một cơ-chế giúp sinh vật sống tối-ưu-hóa sự tồn tại của mình. Giấc ngủ có thể đã phát triển như một biện-pháp bảo vệ khỏi các nguy cơ về môi-trường trong khoảng thời-gian mà cơ-thể dễ bị tổn thương nhất, chẳng hạn như vào ban đêm.

Theo lý-thuyết này, ngủ trong các thời kỳ nguy-hiểm giảm khả năng bị tấn công và tiết-kiệm năng-lượng khi thức ăn hoặc các nguồn tài-nguyên khác khan hiếm.

3. Lý-thuyết bảo-tồn năng-lượng (Energy Conservation Theory):

Lý-thuyết này giải thích rằng giấc ngủ giúp tiết-kiệm năng-lượng trong những thời điểm khi các hoạt-động không cần thiết. Khi ngủ, tốc độ trao-đổi-chất giảm, và nhiệt-độ cơ-thể cũng giảm, giúp tiết-kiệm năng-lượng cho cơ-thể để sử-dụng vào ban ngày, khi cần tiêu thụ năng-lượng nhiều hơn.

Điều này có thể đặc biệt quan trọng đối với các loài động vật cần giữ năng-lượng để săn mồi hoặc tìm kiếm thức ăn.

4. Lý-thuyết về chức-năng bộ-nhớ và xử-lý thông tin (Memory and Information Processing Theory):

Lý-thuyết này cho rằng giấc ngủ, đặc biệt là giấc ngủ REM (Rapid Eye Movement), đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố ký-ức, xử-lý thông tin và học hỏi. Khi chúng ta ngủ, não-bộ tổ-chức và sắp xếp lại các thông tin đã thu thập trong ngày, loại bỏ những thông tin không cần thiết và củng cố những ký-ức quan trọng. Điều này giải thích tại sao giấc ngủ ảnh hưởng đến khả năng học tập và ghi nhớ.

5. Lý-thuyết sinh-học thần-kinh (Neuroscience Theory):

Theo lý-thuyết này, giấc ngủ giúp não-bộ “sửa chữa” và tái cấu trúc các liên kết thần-kinh. Trong quá-trình này, các mạch-thần-kinh được điều-chỉnh lại, loại bỏ những kết nối không cần thiết và củng cố những kết nối quan trọng, giúp duy-trì sự cân-bằng và chức-năng của hệ thần-kinh. Giấc ngủ REM đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển của não-bộ ở trẻ-em và duy-trì chức năng não ở người lớn.

6. Lý-thuyết giấc ngủ và cân-bằng cảm-xúc (Emotional Regulation Theory):

Giấc ngủ có vai trò quan trọng trong việc điều-chỉnh cảm-xúc và giúp não-bộ xử lý những trải-nghiệm cảm-xúc. Khi chúng ta thiếu ngủ, khả năng quản lý cảm-xúc thường bị suy giảm, dễ dẫn đến trạng thái căng-thẳng, lo-âu hoặc trầm-cảm. Lý-thuyết này giải thích mối liên hệ giữa giấc ngủ và các rối-loạn tâm lý như lo âu hoặc trầm-cảm.

7. Lý-thuyết về điều-hòa miễn-dịch (Immune Function Theory):

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ-trợ hệ thống miễn-dịch. Trong quá-trình ngủ, cơ-thể sản-xuất cytokine, một loại protein giúp chống lại nhiễm trùng và viêm. Ngủ không đủ có thể làm suy giảm hệ miễn-dịch, tăng nguy cơ mắc bệnh và làm giảm khả năng phục hồi. Mỗi lý-thuyết trên đều cung cấp một góc nhìn khác

II. CƠ-CẤU GIẤC NGỦ[[5]](#footnote-5):

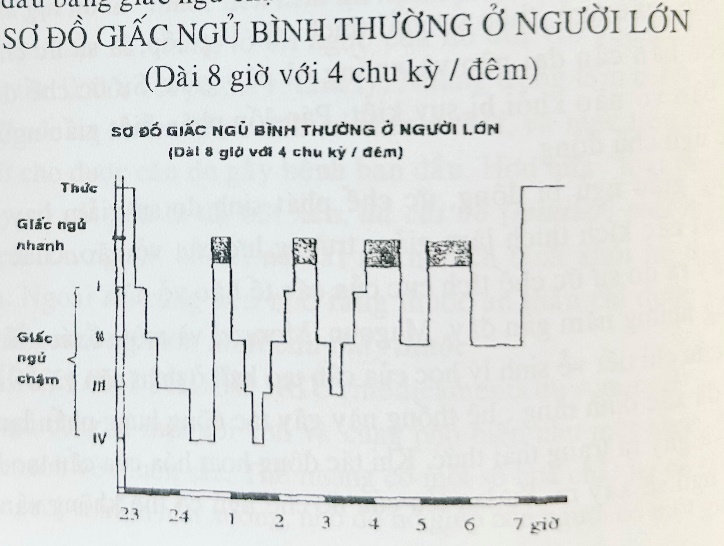
Ở người lớn giấc ngủ kéo dài *trung-bình độ 8* giờ và được cấu tạo bằng *2 trạng-thái khác nhau*.

- Giấc-ngủ-chậm (Sommeil Lent) hay giấc-ngủ-thường (Sommeil Ordinaire) chiếm khoảng 75% thời-gian ngủ, đi đôi với các sóng chậm trên điện-não chia thành 4 giai đoạn I, II, III, IV với độ sâu tăng dần.

- Giấc ngủ nhanh (Sommeil Rapide) hay giấc-ngủ-nghịch- thường (Sommeil Paradoxal) tiếp nối với giấc-ngủ-chậm, chiếm khoảng 25% thời-gian ngủ. Hoạt-động điện-não gần giống như ở lúc thức với sự xuất hiện của các giấc-mơ. Giấc ngủ này thường kết-hợp với các cơn cử động nhanh ở mắt (REM - Rapid Eye Movement) và rung ở cơ mắt, ngón tay hay ngón chân. Các biểu-hiện này có liên quan với hoạt-động mê -. Trong giấc ngủ này trương-lực-cơ hoàn toàn mất hẳn, nhịp thở và nhịp tim không đều đặn. Sau cùng, sự cương cứng của dương vật đi kèm với giấc-ngủ-nhanh.

Hai loại giấc ngủ này nối tiếp nhau trong đêm tạo thành nhiều chu kỳ, khoảng *4-6 chu kỳ mỗi đêm, mỗi chu kỳ dài độ 90-120 phút*, giấc ngủ khởi đầu bằng giấc ngủ chậm.

SƠ ĐỒ GIẤC NGỦ BÌNH-THƯỜNG Ở NGƯỜI LỚN



Việc lựa-chọn các *thuốc gây ngủ* (Hypnotique) cũng đã được xét đến. *Các loại bacbituric, đào-thải-nhanh* (Sécobarbital, Pentobarbital) được dùng trong trường-hợp khó khăn lúc vào ngủ. Loại *đào-thải-trung-bình* (Amobarbital, Heptabarbital) hoặc chậm (Phenobarbital, Butobarbital) được dùng khi bị mất ngủ vào giữa hoặc cuối đêm. Các loại Benzodiazépines dùng cho người già và Prométhazine dùng cho trẻ-em.

Giấc ngủ là một quá-trình sinh-học phức tạp, được chia thành nhiều giai-đoạn, mỗi giai đoạn có đặc điểm riêng biệt về hoạt động não-bộ, nhịp tim, hô-hấp và cơ bắp.

Dưới đây là cơ cấu và tiến-trình của giấc ngủ trong một đêm[[6]](#footnote-6):

1. Giai đoạn Nhẹ (N1):

- Thời-gian: Khoảng 5-10 phút.

- Hoạt-động não: Sóng-não chậm lại, tần số thấp hơn so với khi thức.

- Nhịp tim: Chậm lại.

- Hô-hấp: Chậm lại và đều đặn.

- Cơ-bắp: Bắt đầu thư giãn, nhưng vẫn có thể phản ứng với tiếng động hoặc ánh sáng.

- Triệu-chứng: Cảm giác mơ màng, dễ thức giấc.

2. Giai đoạn Nhẹ hơn (N2):

- Thời-gian: Khoảng 30-60 phút.

- Hoạt-động não: Sóng não chậm hơn, có những bức sóng nhỏ gọi là "sleep spindles" và "K-complexes".

- Nhịp tim: Chậm hơn nữa.

- Hô-hấp: Chậm hơn và đều đặn.

- Cơ-bắp: Thư giãn hơn, khó thức giấc hơn.

- Triệu-chứng: Cảm giác ngủ ngon, ít phản ứng với tiếng động.

3. Giai đoạn Sâu (N3):

- Thời-gian: Khoảng 20-40 phút.

- Hoạt-động não: Sóng não chậm nhất, tần số thấp nhất, gọi là "delta waves".

- Nhịp tim: Chậm nhất.

- Hô-hấp: Chậm nhất và đều đặn.

- Cơ bắp: Thư giãn hoàn toàn.

Triệu-chứng: Cảm giác ngủ rất ngon, rất khó thức giấc. Giai đoạn này rất quan trọng cho việc phục hồi thể chất và tinh thần.

4. Giai đoạn REM (Rapid Eye Movement):

- Thời-gian: Khoảng 10 phút ở lần đầu tiên, kéo dài hơn ở các lần sau.

- Hoạt-động não: Sóng não giống như khi thức.

- Nhịp tim: Nhanh lên.

- Hô-hấp: Không đều đặn, có thể ngừng thở trong một lúc.

- Cơ-bắp: Thư giãn hoàn toàn, trừ cơ mắt.

- Triệu-chứng: Mơ màng, cơ-thể bị liệt.

Giai đoạn REM rất quan trọng cho việc xử lý thông tin, ghi nhớ và sáng tạo.

Tiến trình giấc ngủ:

Trong một đêm ngủ, chúng ta thường trải qua các giai đoạn giấc ngủ theo chu kỳ:

N1 -> N2 -> N3 -> N2 -> REM -> N2 -> N3 -> N2 -> REM -> N2 -> N1 -> Thức giấc.

Chu kỳ này lặp lại khoảng 4-6 lần trong một đêm.

Giai đoạn REM xảy ra thường xuyên hơn và kéo dài hơn vào cuối đêm.

Lưu-ý: Thời-gian ngủ của mỗi người là khác nhau, tùy thuộc vào tuổi tác, sức-khỏe, và lối sống. Chất lượng giấc ngủ cũng rất quan trọng, không chỉ là thời-gian ngủ. Giấc ngủ đầy đủ và chất lượng giúp cơ-thể phục hồi, tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện trí nhớ, tâm trạng và hiệu suất làm việc.

III. CÁC RỐI-LOẠN GIẤC NGỦ[[7]](#footnote-7):

1. Rối-loạn lúc bắt đầu ngủ:

Người bệnh lúc vào giường nằm trằn trọc mãi đến nửa đêm, gần sáng mới ngủ được. Có khi họ nằm suốt cả đêm vẫn không sao ngủ được.

2. Rối-loạn về độ-dài giấc ngủ:

Độ dài giấc ngủ ở một số người bệnh tâm-thần bị giảm khá nhiều. Có người bệnh ngủ nhanh và sâu nhưng chỉ sau vài giờ thì thức giấc và không sao ngủ lại được... Có trường-hợp thời-gian ngủ tăng nhiều, người bệnh ngủ 12-16 giờ một ngày. Trong bệnh ngủ-rũ, người bệnh thường có những cơn ngủ bất thần không cưỡng lại được, kèm theo trạng-thái mất trương-lực-cơ và liệt-ngủ.

+ Bệnh ngủ-rũ (Narcolepsy) có các biểu-hiện sau: - Cơn ngủ không thể cưỡng được, kéo dài từ 10-15 phút, ít khi đến một giờ và có thể đánh thức được. - Mất trương-lực-cơ (Cataplexie) người bệnh tự-nhiên sụm xuống, ý-thức vẫn còn tỉnh-táo. Thường phát sinh do các cảm-xúc mạnh như cười, say mê, sợ-hãi.

+ Liệt-ngủ (Sleep Paralysis), liệt hoàn toàn kéo dài vài phút, thường xảy ra sau khi thức dậy, đôi khi trước cơn ngủ.

- Các ảo-giác giờ thức giờ ngủ gồm các ảo thị và ảo thanh sống động xảy ra ngay trước cơn ngủ.

- Điện-não-đồ có các dấu hiện điển hình của giấc ngủ bắt đầu bằng giấc-ngủ-nhanh (giấc ngủ REM).

Rối-loạn chủ-yếu của bệnh ngủ rũ được cho là sự kém hoạt-động của hệ-thống lưới-hoạt-hóa. Người bệnh sẽ tự-động chuyển trực-tiếp từ trạng-thái thức sang giấc-ngủ-nhanh và các triệu-chứng đều là hậu-quả của quá-trình này

Khám thần-kinh không thấy có dấu-hiệu bệnh-lý. Người bệnh thường béo tốt, hệ-thần-kinh thực-vật không ổn định, tình-dục giảm sút. Nguyên-nhân bệnh này chưa rõ, một số trường-hợp xảy ra sau khi bị viêm não, chấn-thương não, ngộ độc

3. Rối-loạn về độ sâu của giấc ngủ:

Giấc ngủ người bệnh trở nên nông cạn. Người bệnh không ngủ say mà chỉ mơ mơ màng màng, còn nhận thức lờ mờ được mọi việc xảy ra chung quanh. Giấc ngủ không sâu thường kèm theo mộng mị

4. Rối-loạn về nhịp-độ ngủ và thức:

Ban đêm, người bệnh lại thức, hoạt-động, và xuất hiện trạng-thái hưng-phấn mà ban ngày thì họ lại ngủ say. Có trường-hợp mãi đến thật khuya, người bệnh mới đi ngủ và đến trưa hôm sau mới thức dậy

5. Chứng đi trong giấc ngủ (Mộng-du, miên-hành - Somnambulisme).

Trong lúc đang ngủ, người bệnh ra khỏi giường, mặc quần áo, đi lang thang trong nhà hoặc có những hành-động khác. Nếu trong lúc có hành-động tự-động đó mà không ai đánh thức họ sẽ không tỉnh giấc và lại vào giường nằm ngủ. Đến sáng hôm sau người bệnh không nhớ không biết những việc gì đã xảy ra đêm qua

6. Động-kinh trong giấc ngủ:

Trong một số trường-hợp động-kinh, cơn chỉ xảy ra vào ban đêm. Biểu-hiện thường bằng những cơn toàn thể, xuất hiện ngay trước khi thức giấc hay chỉ được nhận biết qua vết cắn lưỡi sau khi thức dậy. Cũng có thể biểu-hiện bằng những cơn nhỏ (giật cơ, co cứng với gập hay ngửa đầu) thường kèm theo trợn mắt, hay bằng những biểu-hiện phức-tạp với sự kết-hợp các trạng-thái tự-động, những cơn gồng cứng, những phản-ứng sợ-hãi tận cùng bằng một cơn lớn.

166. TRỊ-LIỆU TÂM-THẦN BẰNG HÓA-DƯỢC[[8]](#footnote-8)

Điều-trị tâm-thần bằng hóa-dược là một phương-pháp y-tế sử-dụng thuốc để kiểm-soát các triệu-chứng của bệnh tâm-thần. Nó là một phần quan trọng trong việc điều-trị tâm-thần, giúp giảm các triệu-chứng và cải thiện chất-lượng cuộc sống của bệnh-nhân.

Các loại thuốc điều-trị tâm-thần:

Thuốc chống-trầm-cảm: Giúp điều-trị các triệu-chứng trầm-cảm, lo âu, và rối-loạn ám-ảnh cưỡng-chế.

Thuốc chống-loạn-thần: Giúp kiểm-soát các triệu-chứng của tâm-thần phân-liệt và rối-loạn tâm-thần khác.

Thuốc ổn-định tâm-trạng: Giúp kiểm-soát tâm-trạng và giảm nguy cơ tái phát các cơn trầm-cảm hoặc hưng-cảm trong rối-loạn lưỡng-cực.

Thuốc an-thần: Giúp giảm lo lắng và cải thiện giấc ngủ.

Thuốc kích thích: Giúp điều-trị chứng rối-loạn tăng- động giảm-chú-ý (ADHD) (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*) và tăng sự tập trung.

Cách thức hoạt động:

Các loại thuốc điều-trị tâm-thần hoạt động bằng cách điều-chỉnh sự cân-bằng của các hóa-chất trong não gọi là chất-dẫn-truyền thần-kinh. Những chất này có vai trò quan trọng trong việc điều-chỉnh tâm-trạng, suy nghĩ, và hành vi.

Lợi ích:

Giảm các triệu-chứng của bệnh tâm-thần Cải thiện chất lượng cuộc sống. Giảm nguy cơ tái phát bệnh.

Tác-dụng-phụ:

Các loại thuốc điều-trị tâm-thần có thể gây ra một số tác-dụng-phụ, như: Buồn nôn, Nhức đầu, Mệt mỏi, Tăng cân, Rối-loạn giấc ngủ, Giảm ham muốn tình dục, Rối-loạn chuyển động.

Tuy nhiên, cần được áp-dụng một cách chuyên-nghiệp và an toàn dưới sự giám-sát của bác-sĩ chuyên-khoa.

167. TRỊ-LIỆU BẰNG GIẤC NGỦ

Phương-pháp này chỉ được thực-hiện-tại những cơ sở chuyên môn. Nó nhằm đưa đương-sự vào một tình-trạng na ná như giấc ngủ bình-thường. Phải nhờ đến thuốc ngủ, đồng thời phải có một nơi yên tĩnh và hơi tối. Trị-liệu bằng giấc ngủ có thể mang lại nhiều kết-quả đáng kể, nhưng với điều-kiện là đừng bỏ quên yếu-tố tâm-lý trong trị-liệu. Lối trị-liệu này nhằm phục hồi những hỗn độn nơi óc-não và nơi hệ giao-cảm, nhờ đó loại-trừ được những hệ quả rối-loạn do chúng gây ra. Những kết-quả xuất sắc nhất thường xảy ra đối với một số tình-trạng ung loét, hen suyễn, một số trường-hợp thấp khớp, nhức nửa đầu..

Thường cho ngủ 20 giờ mỗi ngày, ngoài ra thì dành giờ để lo việc vệ sinh cá-nhân và ăn uống. Trị như vậy khoảng 20 ngày.

Cần nhắc rằng lối trị-liệu này vẫn coi yếu-tố tâm-lý là trọng yếu. Y-sĩ thường lợi dụng tình-trạng khi bệnh-nhân sắp rơi vào giấc ngủ để thực-hiện những hoạt-động chữa-trị có tính-cách tâm-thần, nhằm tác-động vào những trung-khu thuộc vô-thức ở đáy não (đương nhiên sẽ áp-dụng kiểu này nếu căn-do khởi-đầu dẫn tới bệnh là thuộc về tâm-thần). Trong trường-hợp này, chúng ta thấy người ta dùng kiểu mớm-ý tác-động vào chiều-sâu...lúc này thực-tế là vỏ-não đã bị hất ra rìa, các sứ điệp mớm-ý sẽ chạy tuột đến các trung-khu thần-kinh vô-thức. Như vậy đây là kiểu dùng giấc ngủ để phân-tích tâm-hồn mà từ chuyên môn gọi là thuỳ miên phân-tích (narco-analyse), lối trị-liệu này đã đạt nhiều kết-quả ngoạn mục.

168. TRỊ-LIỆU BẰNG SỐC-ĐIỆN[[9]](#footnote-9)

Điều-trị bằng sốc-điện (ECT) (Electroconvulsive therapy) là một phương-pháp điều-trị y-tế được sử-dụng để điều-trị các bệnh tâm-thần nghiêm trọng như trầm-cảm nặng, rối-loạn lưỡng-cực, và tâm-thần phân-liệt.

Cách thức: Bệnh-nhân được gây mê và được đặt một cặp điện-cực trên đầu để truyền dòng điện nhẹ vào não. Dòng điện gây ra một cơn co giật ngắn, giống như cơn động- kinh. Cơn co giật giúp cân bằng lại hóa-chất trong não và giảm các triệu-chứng của bệnh.

Lịch-sử: Phương-pháp sốc-điện được phát triển vào những năm 1930 và đã được sử-dụng rộng rãi để điều-trị các bệnh tâm-thần trong thế-kỷ 20. Trong quá khứ, phương-pháp này thường được áp-dụng một cách không đúng cách và gây ra nhiều tác-dụng-phụ nghiêm trọng. Ngày nay, phương-pháp sốc-điện được thực hiện một cách an toàn hơn và hiệu quả hơn nhờ sự tiến bộ của y-học.

Hiệu-quả: ECT có thể rất hiệu quả trong việc giảm các triệu-chứng của bệnh tâm-thần nghiêm trọng, như trầm-cảm nặng, rối-loạn lưỡng-cực, và tâm-thần phân-liệt. Tuy nhiên, nó không phải là phương-pháp điều-trị cho mọi trường hợp và có thể không hiệu quả với một số bệnh-nhân.

Tác-dụng-phụ: ECT có thể gây ra một số tác-dụng- phụ, như: Nhức đầu, Mệt mỏi, Rối-loạn trí nhớ, Nhạy cảm với ánh sáng, Buồn nôn.

169. TRỊ-LIỆU BẰNG CHOÁNG INSULIN[[10]](#footnote-10)

Phương-pháp Sakel, được đặt tên theo nhà tâm-thần học người Áo Manfred Sakel, là một phương-pháp điều-trị tâm-thần sử-dụng sốc-Insulin.

Cách thức: Bệnh-nhân được tiêm insulin để tạo ra tình trạng hạ-đường-huyết (giảm lượng đường trong máu). Hạ- đường-huyết dẫn đến hôn mê, sau đó bệnh-nhân được đánh thức. Quá trình này được lặp lại nhiều lần trong vài tuần hoặc vài tháng.

Lịch-sử: Phương-pháp Sakel được phát triển vào những năm 1930 và được sử-dụng phổ biến để điều-trị các bệnh tâm-thần như tâm-thần phân-liệt, trầm-cảm nặng, và rối-loạn tâm-thần khác. Phương-pháp này được cho là có hiệu quả trong việc giảm các triệu-chứng tâm-thần, nhưng có nhiều tác-dụng-phụ nghiêm trọng như bệnh tim mạch, suy- giảm chức-năng não, v.v. Ngày nay, phương-pháp Sakel không còn được sử-dụng rộng rãi do sự ra đời của các phương-pháp điều-trị hiệu quả hơn và an toàn hơn như thuốc men và tâm lý trị liệu.

Tác-dụng-phụ: Phương-pháp Sakel có thể gây ra nhiều tác-dụng-phụ nghiêm trọng, bao gồm: Suy giảm chức năng não, Bệnh tim mạch, Tổn thương gan, thận, và các cơ quan khác, Gãy xương do co giật trong quá-trình hôn mê, Chết não.

170. THẦN-KINH BỊ KIỆT-QUỆ

Nguyên-nhân gây bệnh dù là gì đi nữa, chúng thường thừa dịp khi thần-kinh bị kiệt-sức để tung hoành. Sự kiệt-sức này sẽ làm chùng mất “độ-căng tâm-lý” (une baisse de “tension psychologique”), mà dân gian quen gọi là xuống tinh-thần, nhụt nhuệ-khí. Khi đó con người ta không còn khả-năng tổng-hợp các biến-cố trong cuộc sống; sẽ vướng mắc vào những “vệ-tinh tinh-thần”, đầy bực bội khó chịu, và vướng vào những yếu-tố gây xáo trộn. Sự thoải-mái đầy dễ-chịu của ý-chí mà ta hy-vọng có được sẽ tùy thuộc vào đà căng tâm-lý này. Bằng không, ý-chí sẽ tan biến để nhường cho tình-trạng không có khả-năng ước muốn, hoặc chỉ còn là một thứ ý-chí kên-cứng theo kiểu gò ép... mà như thế đâu còn là ý-chí đích-thực nữa (một lần nữa xin nhắc lại, đây là một vấn-đề cực kỳ quan-trọng). Đà căng tâm-lý nếu bị mất đi, sẽ rộng đường cho sức-mạnh của vô-thức lấn lướt trên hữu thúc. Những kiểu sống máy móc tự-động theo bản-năng và cảm-tính sẽ bùng lên; con người sẽ bỏ mất việc làm-chủ của mình. Hơn nữa con người sẽ trở thành miếng mồi ngon cho các vi-trùng và các thứ kẻ thù khác thuộc phạm-vi thể-lý hay tâm-lý.

171. HÃY NỚI RỘNG Ý-THỨC CỦA TA

Đây không phải là một phương-châm luân-lý, mà là một tiềm năng có sẵn nơi sự sống và nằm trong tầm tay mọi người. Nói rõ hơn, đây phải là một bổn-phận một khi ta hiểu ra nó.

Thế mà thực-tế, khi nhìn vào cuộc sống của hằng bao con người, ta đành phải nói “thật uổng quá”... Uổng quá bởi vì họ bó mình chết ngạt giữa bao hoàn-cảnh và để hoàn-cảnh giam kín mọi tiềm năng của mình! Thật đáng tiếc khi thấy không biết bao người bị xỏ mũi lôi đi bởi những sức-mạnh thuộc vùng tiềm-thức của họ, bởi các mặc-cảm, các dồn-nén, các hằn học uất-ức, và bởi việc cố tìm sự bù-trừ... Những người này không hề sống, mà họ để mặc cho các biến-cố cuốn họ đi. Họ như viên đá nằm yên dưới lòng suối, mặc cho dòng nước chảy qua.

Ta nên nhớ, có nhiều người mà “cái hữu-thức” làm việc rất ít, nhưng lại để cho “cái vô-thức” nhung nhúc trong đời mình. Thực ra, sẽ chẳng có gì đáng nói nếu hai vùng ý-thức và vô-thức kết-hợp với nhau một cách ăn ý, thuận thảo, hai bên biết đổi trao êm ái. Nhưng hỡi ôi, thực-tế đáng buồn biết bao.

Ta hãy mường-tượng ra cái cảnh hai bên mặt giáp mặt gằm ghè nhau. một bên là tiềm-thức (Subconscient), đầy quyền-lực và nấp trong bóng tối, bên kia là ý-thức, mà đáng lẽ ra phải bao la mênh mông, sâu sắc thanh thoát.

Tại sao hiện nay hằng bao triệu con người thiếu vắng hẳn sự thoải-mái thảnh-thơi (aisance), không làm-chủ được đầu óc mình? Tại sao có quá đông người cứ để cho sức kéo này nọ nắm đầu điều-khiển? Căn-do hẳn phải lớn mạnh lắm mới có thể đưa đến những tàn phá như vậy! Và quả đúng như thế; chính toàn bộ cấu-trúc cuộc sống xã-hội hiện nay, nhất là tại Tây-phương cần được nhìn lại... Cần phải nhìn lại xem những vấn-đề nào làm người phát sinh sự loạn-thần-kinh và các thứ tật bệnh: Đó là những vấn-đề về gia-đình, về tôn-giáo, phái-tính. Đáng lẽ chúng phải được nhìn theo một cái nhìn rộng-lượng và thông-cảm hơn. Thế mà chúng thường bị đẩy tới một nền luân-lý hẹp hòi như một cái áo cũ vừa chật vừa quá lỗi thời. Do đó không lạ gì chúng làm nảy sinh những sợ-sệt, kên-cứng gò ép, những ám-ảnh, những lệch-lạc thần-kinh. Ngày nào con người ta biết xem xét lại những vấn-đề hệ-trọng này để tìm ra một giải-pháp sáng-suốt (thay vì dồn ép chúng vào vô-thức một cách ấm-ức xúc-động) thì biết bao triệu bệnh loạn-thần-kinh và các bệnh-tật sẽ đổ rạp xuống như thân cây mục. Xin nhắc lại, sẽ chẳng có được sự tự-chủ, sẽ chẳng có chuyện khỏe mạnh nếu không có sự góp phần hài-hòa êm ái giữa cảm-tính, bản-năng và ý-thức. Việc cần làm là đưa chúng vào việc, để chúng thuận thảo với nhau thay vì cứ duy-trì chúng trong tình-trạng gằm ghè nhau của chiến-tranh-lạnh.

Ta cứ quan-sát một người bị dồn-nén hẳn rõ. Tầm rộng ý-thức của họ phỏng được bao nhiêu, bởi vì không có sứ-điệp nào chạy được đến vùng ý-thức của họ, chúng sẽ bị các dồn-nén chặn lối. Mọi xung-điện của luồng-thần-kinh đã vấp phải rào chắn. Bất cứ điều gì họ nhìn đều sẽ bị méo mó, bởi vì nhất nhất mọi cái đều được nhìn qua lăng-kính của dồn-nén, của bồi-hồi lo-lắng và mặc-cảm.

172. TÔI BẮT ĐẦU MỘT CUỘC SỐNG MỚI

Đây là một câu nói phấn-khởi đầy kỳ-vọng của một người vừa thoát cảnh trì-trệ. Nó tóm tắt được triết-lý sống của tâm-thể-học.

Việc tổng-động-viên con người mình để tập sống sáng-suốt minh-mẫn, sống không bị dồn-nén, sống với một ý-chí thanh-thản thoải-mái không phải là chuyện lần-lữa trì-hoãn tới ngày mai. Mỗi cá-nhân riêng lẻ hoặc từng nhóm cần khẩn-trương trao dồi chính mình để có thể lan tỏa ra xung quanh những thành quả do mình sưu tầm, gặt hái được. Phải chăng nơi mỗi con người làm như đã có sẵn những mâu-thuẫn? Không gì sai lầm bằng cái lối quan-niệm này. Đúng ra, muốn là một con người thực sự thì phải là một sự hài-hòa êm ái và là một sự quân-bình. Nếu nơi con người có xuất hiện những mâu-thuẫn độc hại, chính là vì người ta đã để chúng xâm nhập qua lối sống mù quáng theo phản-xạ có-điều-kiện. Hễ người nào đã để cho vô-thức nắm vai-trò đầy quyền-thế, sẽ chẳng tài nào ngăn cản nổi cái lối hành sử có tính-cách tự-động như một cỗ máy của nó. Cái lối hành sử này, hiển nhiên sẽ thấm vào hết mọi hành-vi của người đó, gây thiệt hại cho bản thân và cho mọi người xung quanh... Thế nhưng người đó vẫn cứ tin là mình đang sống trong trạng-thái “đầy ý-thức”, họ cứ lao-động, cứ cười, cứ khóc, cứ nói, cứ múa may quay cuồng, đi đây đi đó... Thế nhưng nếu nhìn vào thế-giới nội-tâm của họ ta sẽ thấy họ hầu như đang chìm trong giấc ngủ đêm; chỉ khác một điều là: nếu ngủ đêm thì họ đâu có hoạt được. Đàng này, họ đang chìm trong “giấc ngủ” ngày, vì thế những hành-vi và những ý-kiến của họ gây nên những hậu-quả đáng tiếc tràn lan.

Chính vô-thức đầy quyền năng của họ bắt họ phải động đậy và làm như thể đang hoạt-động; và thế ra họ chỉ là một thứ người “mộng-du” mà họ không ngờ... Tình-trạng tệ hại này cứ kéo dài mãi cho tới một ngày kia, sau bao cố-gắng miệt mài để “trở nên có ý-thức”, họ bỗng khám phá ra một thế-giới đầy ánh sáng và đầy quân-bình mà trước đây họ chưa bao giờ tưởng-tượng nổi... Bấy giờ họ sẽ sống như một người sau nhiều năm nằm co giật, bỗng một ngày nọ đứng dậy được và hít thở thoải-mái lần đầu tiên trong đời.

Những tiềm-năng của con người thật vô biên. Chính vì thế, nền nhân-bản của tâm-thể-học tự cảm thấy phải góp phần vào vấn-đề sức-khỏe của cá-nhân cũng như của xã-hội.

Hơn nữa, lo cho sức-khỏe như thế này, cũng là một lối nhìn giúp ta biết cảnh-giác phòng ngừa trước một nền văn-hóa lúc nào cũng sẵn sàng gây ra những mất quân-bình. Vấn đề không phải là lo triệt hạ xã-hội này, ngược lại thì có. Trong xã-hội ngày nay, mọi sự đều cung phụng cho ta... nhưng đừng có cả tin, hãy biết phòng-ngừa hay dở nhờ vào một khối óc và một thân-thể đang vận-hành với trọn công suất của chúng.

Có sẵn trong tầm tay cả một kho ý-thức và sức-khỏe, bao la rộng rãi như một cánh đồng thế mà cứ để chúng hoang phế, há chẳng phải là điều đáng tiếc lắm sao?

CHƯƠNG TÁM

Ý-CHÍ

(Volonté)

173. VÀI THÍ-DỤ SƠ KHỞI

Thoạt nhìn, việc định-nghĩa ý-chí xem ra khá dễ. Nếu tôi được mời dự tiệc liên hoan, tôi tự hỏi “mình nên đi hay không?”. Sau khi suy nghĩ thiệt hơn, tôi quyết-định “đi” hoặc “không đi”. Sự quyết-định này tạo nên một hành-vi ý-chí.

Sự quyết-định theo ý-chí được khởi phát bởi 2 yếu-tố chủ-yếu:

+ Những hoàn-cảnh bên ngoài (thiệp-mời).

+ Những hoàn-cảnh nội-tâm (tính-khí, tình-trạng mệt-mỏi, tình-trạng tâm-trí, cách nhìn vào sự việc, nhu-cầu cần giải-trí khuây khoả, thói sợ đám đông...). Một thí-dụ khác: nếu tôi phải đi nha sĩ, tôi thích đi hay không tùy theo tôi đang bị nhức hay không, tôi có sợ hay không, tôi nóng nảy bốc đồng hay không... Như thế, một hành-vi ý-chí sẽ tuỳ khuynh-hướng chúng ta, tùy chúng ta có quen bị xu-hướng không, tùy vào tâm tính, vào đam-mê... Tôi “muốn” mà; hẳn nhiên rồi. Nhưng trong ta luôn có một cái gì đó để nó ảnh-hưởng vào quyết-định ... mà không thèm hỏi ý-kiến của ta... Qua những u uẩn vừa kể, ta mới hiểu nhiều khi loài người quen thói huênh hoang hợm mình cao độ, cứ quen rêu rao: “tôi muốn, tôi muốn...”.

Hơn nữa, trong rất nhiều hành-vi được gọi là “tôi chủ-ý muốn mà”, có biết bao lý-do u uẩn mà ta không dám tự thú nhận ra! Có biết bao lần cái máu ganh-đua và ăn thua nó len vào, cái ước-vọng qua mặt người khác, ước-vọng tỏ ra ta đây, ta là thứ “cứng cựa, ngon lành”, muốn xác tín rằng “ta không phải tay vừa”, muốn tỏ rằng ta là người biết tự kềm chế, ta có cá-tính mạnh.

Thế ra có những ý-chí thật và ý-chí giả-hiệu sao? Có một ý-chí “bản mẫu” và những ý-chí “nhái theo” chăng? Đúng vậy, chúng ta sẽ rõ sau này.

174. NGƯỜI TA THƯỜNG QUAN-NIỆM THẾ NÀO VỀ Ý-CHÍ

Đối với nhiều người, có ý-chí tức là *nắm tay cho cứng, nghiến răng, bạnh cằm, chau mày rồi lao thẳng vào những chướng ngại.*

Thật không có gì sai lầm bằng lối quan-niệm này.

Hoặc đối với một số người, ý-chí được hiểu qua một chuỗi những khẩu-hiệu do họ đề ra, đề ra một lần và có giá-trị suốt đời. Những khẩu-hiệu đó ra sao?

- Ý-chí là gì? *Ý-chí là* *dám nói lên tiếng không đối với mọi sự và chống-đối mọi sự*.

- *Tôi đã muốn là muốn*.

- *Hễ muốn là được* (đây là khẩu-hiệu chủ-yếu... và người ta đã bắt những bệnh-nhân tâm-thần nhai đi nhai lại câu này không ngớt, bất xét họ đang nói gì. Cái khẩu-hiệu này đã gây nên biết bao tai hại...).

- *Điều tôi đã quyết là quyết. Có trời sập cũng không đổi ý*.

- *Ý-chí là vượt qua trở-ngại*.

- *Ý-chí là giữ vững lập-trường, không sai chạy một li.*

- *Đã nói không là không*.

- *Phải giữ vững ý-chí một cách quyết-liệt.*

- .... Thế mà ta biết, tất cả những kiểu sống kể trên chỉ là những hình-thức thấp-kém của ý-chí. So với ý-chí đích-thực chúng chẳng khác nào miếng chì so với miếng vàng nguyên chất.

175. HÀNH-ĐỘNG MỘT CÁCH CỐ-Ý: ĐÓ LÀ HÀNH-ĐỘNG THEO NHỮNG LÝ-DO HỮU-THỨC

Nếu ta nói rằng: “tôi muốn”, thì hình như ít nhất ta cũng biết lý-do tại sao ta muốn. Phải chi chúng ta biết một cách đầy ý-thức và biết tối-đa lý-do tại sao chúng ta lựa-chọn hoặc quyết-định điều nọ điều kia. Khi người ta nói “tôi muốn”, tối thiểu ra họ cũng phải có khả-năng kê ra một cách đầy ý-thức những lý-do khiến mình muốn. Thế nhưng có đến 7/10 trường-hợp chúng ta phải chứng kiến cái kiểu đối-thoại như sau: - *Tôi muốn điều đó! - Tại sao vậy? - Tại tôi muốn, thế thôi.*

Những người này khoe rằng mình hành-động một cách cố-ý. Nhưng nếu vậy phải trưng ra được những lý-do hữu-thức về hành-vi ý-chí của mình chứ. Hóa ra đây chỉ là một lối sống tự-động đầy vô-thức, chứ không phải là do ý-chí.

Thí-dụ một người đã quyết-định do sự thúc đẩy của bản-năng, do nhu-cầu muốn tỏ ra mình có lý, do nhu-cầu thống-trị ... Vậy người đó có hành-động một cách cố-ý không (dù bề ngoài xem ra là như vậy)? Không có chút nào! Họ làm một cách vô-ý-thức. Cũng vậy, người ta cứ nghĩ rằng mình nổi nóng một cách cố-ý, hoặc người xúc-động đang hoảng sợ một cách có chủ-ý.

176. KHI TA HÀNH-ĐỘNG KHÔNG CỐ-Ý TỨC LÀ ĐANG BỊ “NHỮNG QUÁI VẬT VÔ-THỨC THÚC ÉP”

Có hàng bao triệu người tuyên bố: “Tôi muốn”... thế mà hành-động của họ chỉ là do vô-ý, dù họ vẫn gân cổ lên cãi! Tại sao vậy? Bởi vì vô-thức của họ mạnh hơn ý-thức (khi bị mặc-cảm và xung-động thúc đẩy...). Những người này không hề chủ-động muốn điều gì hết, chính vô-thức đẩy họ phải muốn.

Thí-dụ: Một người kia, từ bao năm đã có một quyết-định hệ trọng. Anh ta đã có lời thề: “*Tôi muốn trở thành một luật-sư lỗi lạc*”. Anh ta đã miệt mài học tập, nỗ-lực kiên-trì, học đến kiệt-sức, lướt luôn cả sự kiệt-sức. Không thèm nghe ai nhắc nhở gì cả, anh ta cứ lì lợm gồng cứng và lao tới mục-tiêu.

Bây giờ giả sử anh ta vốn bị những mặc-cảm tự-ti rất sâu đậm... vì thấy mình thua kém người, tự nơi thâm tâm vô-thức, anh ta có nhu-cầu phải vượt-trổi hơn người. Nếu vậy anh ta đã thực-hiện việc dùi mài kinh sử kể trên một cách cố-ý chăng? (nghĩa là có chủ-tâm một cách đầy ý-thức chăng?) Rất ít! Không phải anh ta đã quyết-định trở nên một luật-sư cự-phách, nhưng chính những mặc-cảm tự-ti đã dẫn đường mở lối cho anh đi tìm sự vượt-trội. Những điều này có lẽ anh cũng chẳng ngờ... Anh cứ tin chắc rằng mình đã thực-hiện muôn vàn công-việc đầy chủ-ý, thực ra anh đã vâng theo những thúc đẩy bên trong.

Thành quả của thứ ý-chí giả-hiệu này nhiều khi rất ngoạn mục cho cá-nhân đương-sự hoặc cho xã-hội. Nhưng dẫu sao cũng không thể nói đó là do ý-chí đích-thực!

Trong mọi hoạt-động ý-chí luôn có sự pha trộn giữa ý-thức và vô-thức.

Và chúng ta rút được nhận-định:

Ý-chí sẽ tăng khi các lý-do hữu-thức tăng. Khi đó con người biết rõ điều mình muốn và tại sao. Vậy hiểu biết sâu xa về bản thân là điều không thể thiếu.

Ý-chí sẽ giảm khi những cái cớ thuộc vô-thức tăng. Chúng ta nên nhớ có nhiều người cố trưng ra những cớ này cớ nọ chứng tỏ là ta có ý-chí mạnh... nhưng họ chẳng có được mấy tí. Sau này ta sẽ hiểu rõ hơn.

177. LOẠI Ý-CHÍ DỰA THEO LÝ-TRÍ

(Volonté Rationnelle)

Một trong những phẩm cách của con người là biết tiên liệu hậu-quả của các hành-vi. Chẳng hạn, người ta biết rằng nhậu rượu quá độ thì trước sau cũng sẽ khổ. Biết thế rồi, người ta có thể mường-tượng so sánh tình-trạng sức-khỏe bây giờ với cái cảnh bệnh-hoạn bệ rạc của gã sâu rượu. Tóm lại, con người nếu đáng là người phải có khả-năng đúc kết thành quả hơn-thiệt do các hành-vi của mình, biết đem các hành-vi đó ra phân-tích suy xét.

Thế mà, ta biết những lý-do hữu-thức của ta lại bị pha trộn bởi những sức-mạnh mờ tối trong lòng (bản-năng, xung-động, xúc-cảm, tính-khí, nhu-cầu ...). Nếu ý-chí tùy thuộc vào những lý-do hữu-thức, tức là nó lệ-thuộc vào sự hiểu biết mà chúng ta có về chính mình và về các sự việc bên ngoài. Cứ thử lấy trường-hợp sau đây: ta đưa ra một câu hỏi tầm-thường sau đây và hỏi một số người:

+ *Tại sao anh quyết-định bỏ hút thuốc*? (Và rồi chúng ta sẽ có được những câu trả lời đại loại như sau, với đầy vẻ hời hợt không nói lên được mấy về ý-chí đích-thực).

- *Vì nó hại cho sức khoẻ* (thực ra có lẽ người đó cũng chẳng hiểu gì, chỉ lặp lại ý người khác đã nói).

- *Vì đó là một thói quen rất tồi* (Tại sao? Có lẽ người đó cũng chẳng có khả-năng phân-tích cặn kẽ hơn).

- *Vì tốn tiền q*uá.

- *Vì tôi muốn chứng tỏ tôi có ý-chí* (Như vậy là họ không chắc mình có ý-chí hay không).

- *Tôi đã nói không, là không*. (Họ chẳng biết lý-do tại sao. Như vậy đây có lẽ là loại người ương-ngạnh cứng-đầu, và... không có ý-chí... dù rằng thành quả họ quyết-định có thể rất hay ho).

- *Bởi vì bà xã tôi không muốn tôi hút thuốc nữa*. (Có lẽ đây là người có lý-do rõ nhất).

Bây giờ giả sử nếu lại là một vị thầy thuốc quyết-định bỏ thuốc. Bỏ tại sao? Bởi vì ông ta hiểu thấu đáo hơn và có thể phân-tích cặn kẽ những tai hại của thuốc hút. Ông ta so sánh tình-trạng sức-khỏe hiện nay với những nguy-cơ có thể mắc bệnh. Vậy vị thầy thuốc này có nhiều lý-do hữu-thức hơn những người khác. Ta có thể nói ông ta có ý-chí nhiều hơn.

Cũng vậy, giả sử một nhà phân-tâm có quyết-định. Ông ta vốn biết bản thân mình tối-đa. Ông đã phân-tích tỉ-mỉ vô-thức của mình. Vậy ông có thể bóc trần những lý-do mà ý-chí của mình dựa vào. Ông có trong tay muôn vàn yếu-tố giúp mình quyết-định một cách sáng-suốt và còn biết rõ nguyên-do đưa đến quyết-định. Ý-chí của ông ta hiển nhiên là rộng rãi và sáng sủa hơn.

178. LOẠI Ý-CHÍ DỰA THEO LUÂN-LÝ

(Volonté Morale)

Chính ý-chí dẫn chúng ta đến sự thiện. Ai nấy đều có cảm-tưởng rằng thuận theo lý-trí thì hơn là chiều theo những khuynh-hướng bản-năng. Thế mà một con người đầy ý-thức nhất trên đời vẫn mang theo những khuynh-hướng, những bản-năng.

Vậy muốn có một thứ ý-chí-dựa-theo-luân-lý đạt đến trình-độ hoàn-hảo, chắc hẳn người ta phải là một thứ tinh-thần thuần-tuý không vương xác thể.

Tâm-lý hiện-đại có khuynh-hướng chỉ coi là ý-chí thực sự khi ý-chí đó đi tìm sự thiện-ích và cứ vươn tới mức tốt hơn. Nếu lo tìm kiếm khoái-lạc, tìm thụ-hưởng, tìm xười xĩnh để phè phỡn thì không có dính dáng gì tới ý-chí.

179. LOẠI Ý-CHÍ THÈM KHÁT QUYỀN-LỰC

(Volonté de Puissance)

Nói chung, đây là loại ý-chí đeo đuổi sự thống-trị đồng loại. Đây là một khuynh-hướng muốn trở nên có quyền-thế hơn, không ngại sử-dụng bất cứ phương-tiện nào. Vậy thứ ý-chí thèm khát quyền-lực là một thứ độc hại. Nó là loại bất-bình-thường. Gốc gác của nó là do những mặc-cảm tự-ti và thấy mình bất-lực thiếu khả-năng, do nhu-cầu phải “làm hơn” kẻ khác, do nhu-cầu muốn mình là người vĩ-đại nhất, mạnh mẽ nhất.

Các nhà giáo-dục mắc chứng loạn-thần-kinh (névroses) chỉ muốn thống-trị bằng sự độc-đoán đều rơi vào trường-hợp này. Họ áp đặt “ý-chí” của họ... trong khi tin chắc rằng mình đang hành-động “vì thiện-ích” của con trẻ. Xét về mặt lịch-sử thì Đức quốc xã của Hitler là một điển hình của thứ ý-chí khao khát quyền-lực này.

Bước sang một hình-thức khác, nhưng ở cấp cao hơn, tinh tế hơn, khi một cá-nhân muốn mình ngày càng giá-trị hơn, ngày càng tự-chủ được bản thân hơn, ngày càng thực-hiện được những tác-phẩm ngoạn mục hơn... Loại ý-chí này có hoàn-hảo không? Chắc chắn là không. Nó dựa nền tảng trên tính ích-kỷ: Người ta lo đi tìm thiện-ích của mình (son bien), người ta lo thực-hiện tác-phẩm của mình, lo chạy theo giá-trị của mình.

Thí-dụ minh-họa: Một nghệ-sĩ dồn hết tâm-lực vào tác- phẩm của mình. Ông ta thực-hiện tác-phẩm với một ý-chí khiếp-khủng. Đó có phải là ý-chí thực sự không? Không, con người này đang cố tự thể-hiện mình, đang tìm quyền-lực của mình... Đáng lẽ ra ý-chí trên sẽ có giá-trị hơn nếu người nghệ-sĩ ấp ủ trong lòng rằng đang có một sứ-điệp cần truyền-thông cho những người khác. Và như thế trong một mức độ nào đó người nghệ-sĩ đang hướng về thiện-ích của người khác.

Loại ý-chí đi tìm quyền-lực (một loại ý-chí xấu xa) đang rất phổ biến. Đa số con người chúng ta đang bị nó ám vào, nhất là trong cái thứ xã-hội ngày nay (thèm khát đua đòi, nhu-cầu muốn trổi hơn, nổi hơn, chơi gác người khác, thống-trị người khác...). Và rồi, thay *vì ý-chí, thường chỉ gặp bệnh loạn-thần-kinh, sự thấp kém và bất-lực.*

180. Ý-CHÍ HIỂU THEO QUAN-NIỆM TRUYỀN- THỐNG CỔ-ĐIỂN

Theo quan-niệm cổ-điển, một hành-vi mang tính-cách ý-chí sẽ chia thành 4 giai đoạn:

1. Quan-niệm (Conception): Hành-vi cần thực-hiện nằm trong trí-khôn (Thí-dụ: tôi quan-niệm về vấn-đề tôi được mời dự tiệc).

2. Cân-nhắc suy-tính (Délibération): Xem xét các lý-do thiệt-hơn (Đi dự vì lý-do gì, không đi vì lý-do gì khác?).

3. Quyết-định (Décision): Đưa ra một phán-đoán để chấm dứt cân-nhắc. Sẽ chấp-nhận hoặc sẽ từ-chối.

4. Thực-hiện (Exécution): Tiếp liền hay thủng thẳng sau khi đã quyết-định.

Trong 4 giai đoạn trên, giai đoạn 3 (quyết-định) được coi là hành-vi ý-chí.

Lý-thuyết thì sáng sủa và đẹp đẽ như vậy... Nhưng vào cuộc sống thì sao? Charles Blondel đã viết về vấn-đề này như sau: Ông thực sự muốn đăng lên các báo lời rao mời những ai đã chọn nghề-nghiệp hoặc đã quyết-định đi du-lịch theo đúng kiểu 4 giai đoạn trên xin vui lòng cho ông biết! Trong thực-tế, nhiều khi sự cân-nhắc suy-tính đã xảy ra giữa một mớ tạp nham trong lòng ta, giữa không biết bao nhiêu những cớ này cớ nọ thuộc vô-thức, giữa những bản-năng, tính-khí, sợ-sệt, âu lo, mặc-cảm, tức tối, nóng giận... Sự quyết-định tối-hậu này sẽ tuỳ thuộc trên hết vào tâm-thế đón nhận mà ta dành cho cái ý-kiến, mà ta phải giải-quyết. Nếu một tay đại nhút-nhát nhận được thiệp-mời, phản-ứng đầu tiên sẽ là cú choáng-váng về xúc-cảm. Thử hỏi làm sao người đó có thể quyết-định một cách “đầy ý-chí”? Dù người đó trả lời có hay không thì cũng do chính tình-trạng nhút-nhát thúc đẩy người đó một phần lớn.

Hơn nữa, hành-động ý-chí chỉ kết thúc ở giai đoạn 4 (thực-hiện). Quyết-định một điều gì, chưa hẳn là thực-hiện nó. Giữa quyết-định và thực-hành còn có những ngần ngại do dự, những hồ-nghi, những suy đi nghĩ lại... Chúng gây nên những đắn-đo cân-nhắc mới và những quyết-định mới. Rất thường khi một quyết-định đã có, rồi đương-sự chẳng bao giờ động đậy tới ngón tay. Đó là những trường-hợp rất thường gặp: Những tay ghiền thuốc, những tay bợm nhậu quyết-định “*từ đây sắp lên” sẽ*... đó cũng là trường-hợp của nhiều người mắc tâm-bệnh (Điển-hình là bệnh suy-nhược tâm-thần (psychasthénie). Họ “muốn” làm cả đống công-việc, họ quyết-định “ngày mai” sẽ thực-hiện việc này việc nọ. Thế nhưng không bao giờ họ đi đến thực-hiện. Sinh-hoạt ý-chí của họ đã bị tắc nghẽn, nửa đường gãy gánh, nghĩa là chẳng hề có sinh-hoạt ý-chí.

181. XÉT CHO CÙNG, CÓ Ý-CHÍ HAY KHÔNG?

Giả sử chúng ta đang ở *ngoài phố. Ta thấy một cụ già gò lưng đẩy một chiếc xe chất đầy đồ đạc*. Trông thấy thế, không một người đi đường bình-thường nào có thể dửng dưng được. Nhìn thấy một cụ già đáng thương như vậy, biết bao loại tâm tình nổi lên trong lòng ta, chẳng hạn (dù là đơn-giản hoá):

- Trước hết: Thấy thương hại, “*Tội nghiệp cụ già ngần ấy tuổi rồi! Nghèo đến nỗi phải thay kiếp trâu ngựa*!...”

- Sau đó: “*Ta giúp chăng? Tại sao? Vì đó là bổn-phận của ta mà, vì đó là chuyện thường tình mà; vì ta không thể chịu nổi trước cảnh tượng này; giả sử ta rơi vào hoàn-cảnh cụ thì sao*...”

- Rồi sau đó: tính nhút-nhát chợt nổi lên, ta sợ người ta nói này nói nọ; lỡ mình trở thành trò hề cho thiên hạ thì sao...

- Sau cùng:

+ Hoặc người bộ hành hăm hở qua đường đến giúp cụ già, lòng thấy mãn nguyện hoặc tự hào. Người đó đã thực-hiện được một việc tốt và đã chiến thắng được chính mình.

+ Hoặc người đó ngoảnh mặt đi, một hình-thức trốn-chạy. Người đó không động tới ngón tay. Rồi người đó cảm thấy bất-mãn với chính mình, thấy tủi hổ, thấy mình “hèn nhát” (Mà nhiều khi chỉ là nhút-nhát, sợ-sệt, khờ khạo, không khéo cư-xử...).

Nếu kết-luận rằng người thứ nhất đầy ý-chí, còn người thứ hai là hèn nhát; kết-luận như vậy có chính-xác không? Ta thấy rằng những ngần-ngại do-dự và những quyết-định đều thoát ra từ tình-trạng nội-tâm (Tự-ti, nhút-nhát, cách nhìn sự việc, cảm-thức về luân-lý, lòng thương hại, tình liên-đới...).

Xét cho cùng, ta dám nói rằng cả 2 trường-hợp trên chẳng dính dáng gì tới ý-chí thực sự. Đúng ra đây chỉ là một mớ phản-xạ phức-tạp, xoắn xuýt chồng tréo nhau. Những phản-xạ loại này hầu như tự chúng bung ra bất kể đến ta, dường như chúng quầ- thảo giành giật nhau trong ta mặc dù ta không hay biết. Vậy thì cái nào thắng? ... Phản-xạ nào nhiều quyền-lực nhất, đơn-giản là thế...và như thế thì làm gì có vấn-đề ý-chí, cái kiểu ý-chí như ta thường hiểu.

Thế bây giờ một bộ hành khác cũng trông thấy cụ già. Chẳng có chuyện đấu tranh xung-đột-nội-tâm, không chần- chừ do-dự, cũng chẳng phải vì xúc-động đưa đến xung-động, chẳng có chuyện sợ mắc-cỡ, cũng chẳng muốn tỏ ra ta đây, người đó đi qua đường và đẩy chiếc xe. Người này chẳng cần phải cố-gắng chút nào để đi đến quyết-định hành-động. Điều đó tự nó quyết-định lấy trong lòng ông ta một cách hoàn toàn hồn-nhiên tự-phát. Ông làm công-việc đó với một sự giản-dị và một sự tự-nhiên hoàn toàn. Điều chắc chắn là người này có một tâm-hồn thanh-thản hơn những người kia nhiều. Vậy ông có phải vận-dụng tới ý-chí không? Không, trước hết bởi vì ông không phải lý-luận này nọ... Nếu vậy phải chăng ông cũng đã tuân theo những phản-xạ, dù là loại phản-xạ hoàn-hảo hơn những người kia? Nếu vậy, ý-chí là cái thứ gì mà suốt bao thế-kỷ nay, các triết-gia, các tâm-lý-gia cứ miệt mài đeo đuổi mà vẫn chưa đưa ra được định-nghĩa nào thỏa đáng? Ý-chí có thật không, hay chỉ là ảo-tưởng? Chúng ta thường nói “tôi muốn”, hẳn là thế rồi... Nhưng nói như thế không phải là để diễn tả những phản-xạ sâu kín nay đã trở thành hữu-thức hay sao? Và trong trường-hợp này ta đóng vai-trò gì? Thưa vai-trò ta đóng đó là sáng-suốt nhìn ra những phản-xạ của ta; là có thể tự nhủ rằng: “mình đã muốn, đã quyết-định điều này; vậy những phản-xạ nào đã thúc đẩy khiến mình làm như thế? Những phản-xạ đó từ đâu tới và tại sao chúng tới? Cái tâm vô-thức của mình đã can dự gì vào cái hoạt-động mà mình cho là đầy cố-ý này?”

Và thế là một lần nữa, chúng ta lại trở về với chủ-đề cố-hữu là chúng ta cần phải hiểu biết về bản thân chúng ta.

182. Ý-CHÍ CÓ GIẢ-THIẾT PHẢI CỐ-GẮNG, PHẢI GỒNG, PHẢI CĂNG CHĂNG?

Theo nghĩa thông-thường thì đúng là như vậy. Thường người ta cứ nghĩ rằng ý-chí là phải rán-sức, phải cố-gắng. Người ta thường nghĩ nếu không có cố-gắng thì không kể là có ý-chí. Thế mà thật ra, chúng ta sẽ thấy rằng hễ đã phải vận-dụng tới cố-gắng thì sẽ không phải là ý-chí cấp cao nữa. Xin minh-họa bằng hình ảnh 2 cậu học sinh:

- Học sinh A: Đầy năng-khiếu. Tinh-thần rất phong-phú. Đầy sức sống, không phải cố-gắng. Giải-quyết các vấn-đề dễ như chơi. Rất dễ tập-trung đầu óc. Hiểu bài ngay không chút vất vả. Đỗ đạt dễ dàng, thoải-mái không mệt-nhọc quá.

- Học sinh B: Ít năng-khiếu. Đầu óc kém. Sức-khỏe yếu. Tiến bộ chậm chạp. Phải vận-dụng cố-gắng nhiều mới học nổi. Khó tập-trung tư-tưởng... Dầu thất lợi như vậy vẫn cố-gắng gồng-lên học. Em đã “vận-dụng ý-chí mình tối-đa”. Rồi dần dần cuối cùng cũng đỗ đạt và thành-công.

Em nào có ý-chí đích-thực? Em A hay em B? Theo ý-nghĩa thông-thường thì em B có ý-chí. Vì em đã có nhiều cố-gắng, vì em vẫn tiếp tục theo đuổi dù gặp bao trở-ngại. Nhưng tại sao em vẫn tiếp tục đeo đuổi? Đây là điều ta phải tìm biết trước tiên. Có thể là: Vì muốn ganh-đua với bạn bè, vì sợ thua sút bạn, sợ bị khinh chê, muốn được tốt-nghiệp vẻ vang để khỏi phụ lòng hi-sinh của cha mẹ, sợ bị bố mẹ la.

Vì em đã đem hết nỗ-lực, đã cố-gắng tối-đa để vượt qua khó khăn, nên ai cũng ngưỡng mộ em. Em đáng khen, đó là chuyện tự-nhiên thôi nếu các động-lực của em cao đẹp và nếu em có một ý hướng cao đẹp về luân-lý. Thế nhưng tất cả những thứ đó không hề nói lên một ý-chí đích-thực. Dù ý hướng về luân-lý của em rất cao nhưng đây vẫn chỉ là một ý-chí ở cấp-thấp, lý-do là vì nơi em có sự thiếu vắng khả-năng và em đã phải gồng-lên.

Thế còn học sinh A? Em đạt mục-tiêu mà không cần cố-gắng và nhờ có năng-lực nên em có được sự thoải-mái tự-nhiên. Em giữ nguyên vẹn được nguồn năng-lực của mình cũng như sự hài-hòa của bản-ngã. Thế mà ta biết, ý-chí là một hành-vi phù hợp với lý-trí hữu-thức và với sự hài-hòa. Nếu em không phải vận-dụng tới cố-gắng, điều nầy chứng tỏ có sự hoàn-hảo nơi hành-động của em. Chính em mới là người có ý-chí thực sự, bởi vì ý-chí là một sự hoàn-hảo và là một năng-lực. Bởi vậy, muốn có cơ phát lộ ra, ý-chí cần phải có được một số những điều-kiện hoàn-hảo.

183. MỘT THÍ-DỤ VỀ Ý-CHÍ CẤP-CAO VÀ CẤP-THẤP

Thí-dụ về một Văn Sĩ .

- Giai đoạn đầu: Ông viết lách dễ dàng không cần cố-gắng, đầy sung-sức, viết trong tình-trạng vui tươi cười đùa, không phải gồng gắng. Ông sáng tác tuôn trào mau lẹ, sáng tác đều đều không chút do dự chần chừ, khỏe re không mệt-nhọc. Ông biết rõ mục-tiêu mình muốn và quy về đó với trọn vẹn trí thông-minh và đà sống sung mãn của ông.

- Giai đoạn hai: Sau một thời-gian, ông dần dần thấm mệt. Ông vẫn tiếp tục viết, ngày càng kiệt-sức hơn. Ông bắt đầu phải gồng và “luồng tư-tưởng” của ông cứ chợt nhớ chợt quên. Ông bắt đầu căng. Ông cứ tiếp tục chế-ngự sự mệt-nhọc và “ép” thân xác mình. Ông cố tập chú và khăng khăng một mực cứ làm việc. Ông chiến-đấu một cách vất vả và cố hoàn tất tác-phẩm (vì một lý-do nào đó).

Nhà văn có ý-chí đích-thực lúc nào? Ông có ở giai đoạn đầu (Ý-chí cấp cao là một hành-vi hợp-lý và đầy ý-thức). Vậy mà lúc này ông đang sung-sức, đầy sáng-suốt và rất thoải-mái. Ông đang hành-động hoàn toàn cố-ý và rất tự-nhiên.

Nhà văn đánh mất ý-chí đích-thực khi nào, và khi nào ý-chí bị xuống cấp? Ở giai đoạn hai ông đã phải kêu ý-chí cấp thấp tới tiếp cứu. Nguồn năng-lực của ông đã giảm...Và do đó ý-chí cũng tuột dốc như vậy. Ông phải gồng, phải lì lợm. Ông đi tới mục-tiêu với một bản-ngã đã bị suy giảm vì mệt-mỏi. Chính lúc này ông đã phải cầu viện tới cái gọi là “toàn bộ ý-chí của ông”... Điều này chứng tỏ ông đang thiếu ý-chí.

Trong đời thường, người ta quen cho rằng ý-chí có nghĩa là cố-gắng; rằng cần tới ý-chí can-thiệp mỗi khi phải chiến thắng, phải áp đảo, phải chế-ngự, phải nắm đầu được người khác... Người ta cho rằng ý-chí là dành để vượt qua những khó khăn.

Những quan-niệm này đặt nền tảng trên những sự quan-sát phiến-diện và sai lệch. Nếu bạn đã phải vận-dụng tới cố-gắng, đó là dấu chứng tỏ sự bất-toàn của bạn. Nếu bạn phải cố hết sức bình sinh mới nhắc nổi 50 kg, đó là dấu bạn đang yếu-kém về mặt thể chất. Ngược lại, nếu bạn nhấc bổng nó lên một cách thoải-mái nhẹ nhàng, đó là dấu bạn có đủ sức lực thích đáng để hoàn thành-công-việc. Phải nhờ cậy đến cố-gắng, đó là dấu-hiệu hiển nhiên đang thiếu ý-chí. Và xin nhắc lại đây là loại ý-chí “tép riu”. Còn ý-chí cấp cao thì đặt căn-bản trên sự quân-bình và năng-lực: và do đó nó đâu cần đến cố-gắng. Chính khi ý-chí đã trở nên bất toàn, yếu-kém, người ta mới phải xài tới “những cố-gắng đầy ý-chí”. Chắc chắn là quan điểm này có thể làm thay đổi những truyền-thống xưa nay của dân gian đôi chút, nhưng đành vậy biết làm sao bây giờ. Đây là quy luật về sinh-học... và đơn-giản là rất hợp logic. Nhất là ta nên nhớ rằng thực-tế có giá-trị cao đẹp hơn ảo-tưởng vô cùng. Một con người minh-mẫn sáng-suốt và đầy ý-thức há không thể hiện đời mình một cách cao đẹp hơn loại người chỉ biết hoàn toàn phục tùng sự kiệt lực và phục tùng phần vô-thức của mình sao?... dù rằng người kiệt-sức này có đưa ra nhiều cố-gắng mà xem ra có vẻ là đầy ý-chí!..

184. Ý-CHÍ GIỐNG NHƯ SỰ THANH-LỊCH: NÓ VÔ HÌNH

Xin nhắc lại: hễ đã phải dùng đến cố-gắng một cách cố-ý đó là dấu mình không đủ khả-năng về ý-chí. Ý-chí hoàn-hảo đòi hỏi rằng: phải làm sao để trọn vẹn con người của ta cùng đi tới chủ-đích đề ra, cùng với giác-quan đang ở trong tình-trạng bình-thường, cùng với lý-trí và trí thông-minh đang có của ta. Nếu những khuynh-hướng mâu-thuẫn nhau đang tồn tại trong ta, ta chỉ có thể đi tới mục-tiêu với một phần nào con người của ta... còn chính ta thì đi bên cạnh. Những khuynh-hướng mâu-thuẫn sẽ phá hủy sự hợp-nhất của nhân-cách và phân chia manh mún ý-chí của ta, và khi đó chúng ta chỉ có những mảnh ý-chí vụn vặt, có tính-cách cố gò và luôn chỏi nhau... Chúng sẽ tiến về nhiều đích điểm khác nhau mà bản thân ta cũng chỉ thấy được thấp thoáng như một cái gì loang lổ.

Xin đưa ra thí-dụ: một bà mẹ tận-tụy cho đàn con. Bà làm việc chết bỏ. Bà có những cố-gắng phi-thường để công-việc được vuông tròn. Vậy bà có ý-chí không? Không. Đây chỉ là những mảnh ý-chí, có tính-cách gồng, gắng sức, nguồn gốc là vì kiệt-sức. Dầu cho hoạt-động của người mẹ này có nét cao đẹp thế nào chăng nữa về mặt luân-lý, nhưng ý-chí thực sự của bà sẽ chỉ có được khi bà lấy lại được sức lực để không còn phải dùng đến cố-gắng nữa.

Ý-chí phải giống như sự thanh-lịch (élégance): nó vô hình.

185. KHI NÓI TỚI “Ý-CHÍ”, TA NGHĨ NGAY NÓ CÓ NHỮNG ĐẶC-ĐIỂM NÀO?

1. Sự bền-bỉ (Ténacité):

Một con người quyết tâm đạt tới mục-tiêu và dùng tới một số phương thế. Nhưng người ta thường lẫn lộn giữa sự bền-bỉ (Vốn là một năng-lực đầy quân-bình) với sự cứng-đầu ngoan-cố (Là thiếu năng-lực, yếu-kém).

2. Làm-chủ được mình:

Đó là một khả-năng (Aptitude) chế-ngự được những tâm tình, những bản-năng của mình... Cũng cần nhớ rằng có loại tự-chủ thật và loại tự-chủ giả-hiệu.

3. Tinh-thần dứt-khoát (Esprit de Décision):

Phải biết quyết-định nhanh, không do-dự thái-quá và không rơi vào trạng-thái nghiền-ngẫm tâm-thần (suy đi nghĩ lại vẩn vơ sau khi quyết-định). Cũng cần nhắc là phải có óc dứt-khoát đích-thực. Bởi vì người xung-động chẳng hạn làm như có những quyết-định siêu lẹ. Thế nhưng họ chẳng có ý-chí như sau này ta sẽ thấy.

4. Óc sáng-tạo:

Khả-năng này nhằm có thể cáng-đáng những phận vụ mới.

Muốn có tất cả những đặc-tính trên, đòi phải có những điều-kiện.

Những điều-kiện nào? Để hiểu rõ, đề nghị chúng ta nhìn vào mặt trái và xem xét tường tận những gì cản ngăn ý-chí.

Chúng ta rất quen với khẩu-hiệu “*muốn là đư*ợc”! Đa số mọi người đều tin chắc câu này là đúng... bởi vì họ đâu có sẵn câu nào khác. Họ có khi nào thử kiểm-chứng giá-trị của câu đó ngoài một số kinh-nghiệm hời-hợt và mơ-hồ.

Thế nhưng gặp lúc con người ta bị ngã bệnh vì một lý-do nào đó, biết bao khó khăn sẽ nổi lên, nhất là trong trường-hợp người ta bị tâm-bệnh. Lúc đó những hoàn-cảnh dù rất tầm-thường cũng sẽ đòi phải có những cố-gắng phi thường... Đến khi này họ mới chạy đến câu thần chú “muốn là được” và đem ra thực-hành.

Bây giờ giả dụ một người bị mắc bệnh suy-nhược thần-kinh (Neurasthénie). Chứng bệnh của ông đã buộc ông phải nghi-ngờ, phải nghiền-ngẫm tâm-thần, phải chần chừ do dự trong khắc-khoải, và khiến ông không dám, không hành-động. Lúc đó ông sẽ nghĩ rằng “Nếu tôi muốn là tôi làm được. Ít nhất cũng theo như lời người ta luôn nhắc nhở tôi”. Vả lại các bạn bè cũng không ngừng khích lệ ông bằng câu đó! Và kìa, ông ta khởi sự với câu phương-châm trong đầu. Ông thầm nhắc lại câu đó suốt ngày. Kết-quả ra sao? Câu thần-chú không còn linh-nghiệm nữa! Dù con người này có thành tâm tụng-niệm liên lỉ “tôi muốn, vậy là tôi phải làm được”, sẽ chẳng có gì diễn ra! Con người này sẽ dồn mọi nỗ-lực, sẽ gồng-lên, sẽ tìm cách lấy ý-chí ra mà dằn vặt con người mình. Sẽ chẳng có kết-quả nào tích-cực ngoại trừ kiệt-sức ngày càng gia tăng.

Khi đó, trong tình thế lung lay lúng túng, con bệnh sẽ tự hỏi phải chăng câu phương-châm này chỉ là một câu nói đùa dễ thương do bọn người khỏe mạnh bày ra... Và thế là anh ta đã đụng được tới sự thật.

Người bệnh đã nhận ra được một điều: Hồi anh còn khỏe, anh cũng có khả-năng để muốn như bất cứ ai. Vậy cái ý-chí này thật ra chỉ là một thành quả? Nó đòi phải có những điều-kiện khít khao để có cơ may nảy sinh.

186. NHỮNG ĐIỀU-KIỆN ĐỂ CÓ Ý-CHÍ

Cũng như mọi mặt khác của con người, ý-chí cũng dựa theo những luật lệ. Vậy chúng ta sẽ nhìn rõ xem điều gì hãm- bớt hoặc tiêu-hủy mất ý-chí. Từ đó chúng ta sẽ thấy có vô số những thứ ý-chí giả-hiệu, dù bên ngoài có vẻ rất thật. Một con lừa nhất định chôn chân tại chỗ, đánh đập gì cũng không nhúc nhích, nó không cho ta cái vẻ đầy ý-chí sao, bởi vì nó nhất định nói không với một sự cương-quyết sắt đá? Và nhiều người cũng đã không xử sự như vậy và vẫn cứ thành thật tin rằng ta “ý-chí đầy mình” sao? Bây giờ ta dùng bảng so sánh sau đây:

NHỮNG ĐIỀU CẢN TRỞ Ý-CHÍ

1. Xung-động bốc-đồng thái quá.

2. Ức-chế thái quá.

3. Thiếu sung-sức hoặc chỉ có sung-sức giả (mệt quá hóa múa may quay cuồng, hung-hăng do giận-dữ, trở nên quyết liệt vì xúc-động...).

4. Ơ hờ lãnh-đạm một cách bệnh-hoạn.

5. Tinh-thần bị xơ-cứng (Raideur Mentale) .

6. Cứng-đầu bướng-bỉnh, ương-ngạnh ngoan-cố, định-kiến, kên-cứng (Crispation), dữ dằn hung-hăng, tình-trạng đần độn (Bêtise).

7. Mỗi khi vô-thức gây thiệt hại cho ý-thức.

8. Tất cả những gì chia-cắt nhân-cách hoặc làm cho nhân-cách bị giằng co ray rứt.

9. Tất cả những gì cản trở khiến tâm-trí-không thực-hiện được những tổng-hợp (Synthèse).

NHỮNG ĐIỀU HỖ-TRỢ CHO Ý-CHÍ

1. Đạt được thế trung-dung giữa xung-động và ức-chế.

2. Tràn trề sinh-lực, có nguồn năng-lực đích-thực, có được sự quân-bình và sự tự-chủ.

3. Có được sự hứng-thú.

4. Đầu óc mềm-dẻo và rộng, tầm-nhìn rộng, tinh-thần thoải-mái.

5. Hài-hòa giữa ý-thức và vô-thức.

6. Tất cả những gì tạo được sự thống-nhất và quân-bình cho nhân-cách.

7. Tất cả những gì giúp tâm-trí thực-hiện được sự tổng-hợp.

Dưới đây chúng ta sẽ triển khai vào chi tiết:

187. XUNG-ĐỘNG QUÁ MỨC GÂY TRỞ-NGẠI CHO Ý-CHÍ *(Điều-kiện thứ nhất để có ý-chí).*

Xung-động (Impulsion) là gì?

Đó là một đà đẩy con người thực-hiện một hành-vi mà không hề suy xét gì. Người xung-động rất thường “nổ bất tử”. Cứ cắm đầu lao đại tới, không có khả-năng kềm-hãm hoặc hướng-dẫn đời mình để sống cho quân-bình. Người đó bị những khát-vọng sơ-đẳng, bị cái lối sống tự-động như máy thuộc vô-thức, và bị cảm-tính đã trở thành quá mức điều-khiển. Họ thường hành-động theo kiểu “cưỡng ép”. Nếu là người đứng đầu, họ quen thói ra lệnh, lệnh khô khốc đầy khinh thị. Họ tự coi mình đương nhiên là người cầm đầu “dẫn dắt quần chúng” và “đầy ý-chí”. Họ không bao giờ biết do-dự, cứ cắm đầu lao tới, không chấp-nhận mình có thể sai lầm (trừ khi làm thế để cố-tỏ-ra mình là người hoàn-hảo). Vậy người xung-động xem ra như là hiện-thân của cái ta gọi là “muốn”. Nhưng thực ra họ không có khả-năng kiểm-soát các hoạt-động của mình, và ý-chí của họ cũng ít ỏi như trường-hợp một người yếu-kém. Người xung-động giống hệt như người hiếu-động, là loại người xem ra đầy sung-sức, nhưng thực chất không có chút nào. Loại người này chúng ta đã bàn tới ở phần nói về mệt-mỏi.

Vậy người xung-động lao vào hoạt-động một cách thái quá. Người đó lúc nào cũng chạy vội. Làm như ý-chí và năng-lực tinh-thần đang chất chứa đầy mình. Nhưng tự thâm tâm (nếu họ dám xuống tận đó), họ biết mình không có khả-năng để có ý-chí thực sự. Dưới lớp vỏ của một tinh-thần dứt khoát giả tạo, tàng chứa một sự bất-lực, bất-an và bồi-hồi.

Đây là một tay ghiền hoạt-động... cứ lao thẳng tới, thường trong tư-thế quạu quọ và không có khả-năng trở lại bước đường đã đi để tìm ra chỗ trước kia mình đã rẽ sai, rồi chuyển hướng cho đúng... Đây không phải là người có chí khí, đây là một người máy.

Cũng còn có một dạng người xung-động khác: Loại người xung-động dưới dạng chuyên trì-hoãn. Các phản-ứng bên ngoài của họ không bao giờ biểu-lộ ra ngay. Họ nghiền-ngẫm. Các sự-kiện cứ chất đống vào họ như cả một kho thuốc nổ nguy-hiểm. Thế rồi tình-huống này sẽ lớn lên quá mức chịu đựng và cuốn nuốt hết sự chú-ý của họ vào đó. Sức ép nội-tâm của họ lên đến tột đỉnh. Họ bị ngốt lên, họ bị bung lên ... và họ nổ bùng. Sự bùng nổ này lại thường do chính họ tìm cách gây ra để hạ bớt sự đè nén tâm-hồn... Từ đó, loại người này cũng gây cho ta cảm-tưởng về một con người đầy ý-chí đang chuyển sang hành-động. Nhưng chẳng có chút xíu nào đâu... Ta nhận thấy điều đó dễ dàng: Họ luýnh quýnh, rối như tơ vò, trở nên bẳn-gắt, sinh-hoạt có tính-cách cà-giựt không từ từ êm-đềm. Tiếng nói của họ đứt đoạn không đều. Họ không thể làm-chủ được mình, cả trong cử-chỉ lẫn lời nói.

Vậy nơi loại người xung-động không hề có ý-chí, mà chỉ đơn-thuần tuân theo những sức-mạnh bản-năng và vô-thức. Đó là chưa nói tới những người bị tự-ti mặc-cảm khiến càng gia tăng thêm “ý-chí” muốn thống-trị và khao khát quyền-lực.

188. SỰ ỨC-CHẾ THÁI QUÁ GÂY CẢN TRỞ CHO Ý-CHÍ *(Điều-kiện 2 để có ý-chí).*

Ức-chế (Inhibition) là hãm-bớt một hành-vi hoặc một tư-tưởng. Nó giúp ta trì-hoãn lại một hoạt-động đã dự trù, để ta có giờ suy xét và điều-chỉnh. Người bình-thường sẽ biết “treo giò lơ lửng” trước khi đặt bước xuống khởi sự một hoạt-động mình cố-ý làm. Nhưng sự do dự này phải vắn gọn.

Bước sang ức-chế quá độ thì chẳng còn được êm đẹp như vậy. Sự ngưng-đọng sẽ kéo dài dềnh dàng rất lâu. Đương-sự sẽ ngập ngừng do-dự dài dài, cứ nghiền-ngẫm, cứ hồ-nghi, sau khi đã quyết-định cứ trở đi trở lại mãi. Ức-chế có thể đi đến chỗ gây nghẽn-kẹt và khoá-cứng hoàn toàn một hoạt-động đã dự trù.

Rồi khi phải bước sang giai đoạn hành-động người bị ức-chế thường né tránh, bởi vì họ không có khả-năng vượt qua được sự dập dình ngần ngại của họ. Ý-chí không phải không có, nhưng nó bị giam hãm. Thí-dụ một người nhút-nhát muốn phô diễn điều mình đã quyết-định, nhưng người đó không thể thực-hiện được. Bộ phận hãm-thắng trong tâm-hồn mạnh mẽ hơn ước muốn của người đó nhiều. Người đó giống như chiếc xe cố lăn bánh nhưng bàn đạp thắng cứ đè cứng.

Người bị ức-chế chờ cho các biến-cố nó quyết-định giùm mình, hoặc chờ một ai đó có nhân-cách mạnh mẽ hơn sẽ giải-tỏa cho họ... khuyết tật này ta thường gặp trong chứng nhút-nhát, tình-trạng suy-nhược, sự tự-ti, yếu-kém tinh-thần, các bệnh loạn-thần-kinh, các mặc-cảm.

Đúng ra: Ý-chí là khả-năng hành-động một cách ý-thức. Dĩ nhiên hành-động đòi hỏi một phần xung-động nào đó. Nhưng ta vừa thấy ở bài trước, người xung-động “thuần-tuý” giống hệt cái chong chóng trước gió, dù người đó làm như đang hành-động một cách đầy năng-lực, đầy cố-ý. Bởi vậy ta thấy một hoạt-động cũng cần có sự kềm-hãm những xung-động loại này, và sự kềm-hãm nói đây chính là sự ức-chế. Một hoạt-động bình-thường đòi phải ở thế trung-dung quân-bình giữa xung-động và ức-chế. Nếu sự quân-bình này vì lý-do nào đó bị phá vỡ, con người ta sẽ rơi vào ức-chế thái quá hoặc là xung-động, và đương nhiên sẽ đi đến kết cuộc là thiếu ý-chí.

189. THIẾU SUNG-SỨC (Énergie) SẼ CẢN TRỞ Ý-CHÍ

*(Điều-kiện 3 để có ý-chí).*

Chúng ta đã bàn nhiều về đề tài mệt-mỏi và về hai kết cục trái ngược của nó là: kiệt-sức và náo-động (agitation).

Người ta biết rõ rằng kiệt-sức sẽ đưa đến thiếu ý-chí. Một nhân-cách suy yếu chỉ có thể được biểu-lộ ra bằng một ý-chí yếu-kém.

Còn trường-hợp náo-động múa may quay cuồng thì sao, có ý-chí nhiều không? Có thể so sánh với trường-hợp xung-động thái quá. Người náo-động thực-hiện nhiều công-việc, không ngưng nghỉ và cũng không cảm-nhận được cơn kiệt-sức của mình. Người đó cho ta ấn tượng là họ có nguồn năng-lực sung túc... Thế mà hầu như họ đã cạn! Bị lệ-thuộc vào một hệ-thần-kinh đã sai lệch, người náo-động chỉ quấy động được một số không khí mà thôi. Vậy là họ trưng ra được một loại năng-lực giả, và cũng có nghĩa là một ý-chí giả. Cũng như nơi người xung-động, những hành-vi của người náo-động có vẻ đầy ý-chí nếu chợt nhìn bên ngoài.

Thiếu sung-sức cũng dễ gây nên tình-trạng hồi-hộp xúc-động, những cơn nổi nóng... Những người tính-khí thần-kinh và những người quen xúc-động sẽ tự-động đánh mất sự sáng-suốt minh-mẫn... Và thế là đã bỏ mất những phương-tiện quý báu để có được ý-chí cao-cấp. Họ lệ-thuộc rất nhiều vào những xáo trộn thần-kinh như ta đã thấy khi bàn về tâm-thể y-học. Khi đó vỏ-não vận-hành kém và họ sẽ là mồi cho hàng loạt những cơn bão-tố nội-tâm và chính cảm-tính của họ sẽ lãnh mọi hậu-quả của giông tố. Nếu họ có đưa ra những quyết-định này nọ, đây có phải là quyết-định “đầy ý-chí” chăng? Không! Họ đang bị các xung-động do tình-trạng xúc-động xô đẩy.

Tình-trạng kiệt-sức cũng vậy, đôi khi có thể gây ra hai phép lạ giả-hiệu về ý-chí. Ta biết có những người kiệt-sức mà vẫn tiếp tục hoạt-động, bất chấp mọi sự. Họ bị những nguyên-do nội-tâm xô lấn. Họ cứ cố lướt qua cơn mệt liên tục, cứ hoãn chuyện nghỉ-ngơi lại sau này. Nếu nhìn bề ngoài ta sẽ tưởng đây là trường-hợp ý-chí đã toàn thắng, ta tưởng họ có một sự sung-sức và một ý-chí đáng kính phục. Qua văn chương, điện ảnh và cuộc sống thường nhật, ta thấy nhan nhản những loại người này. Chúng ta đã nói tới trường-hợp một bà mẹ kiệt-sức cứ lao mình vào làm việc chết bỏ, và chúng ta đã ghi nhận rằng thành quả của lối sống này đôi khi thật là cao đẹp xét về mặt luân-lý. Dầu thế, chuyện này cũng không thay đổi được vấn-đề mà chúng ta đang bàn: Một người không ngừng vượt qua sự kiệt-sức, như thế có phải là ý-chí thực sự không? Xin trả lời là không. Đây không phải là ý-chí, nhưng chỉ là gồng là gượng lên trước những công-việc phải làm, xuất phát từ một ý-tưởng có khi đã trở thành một ám-ảnh (ám-ảnh là mình phải chu toàn bổn-phận, phải tận tâm, phải làm việc, phải kiếm tiền, phải thành-công, coi chừng bị người ta khinh...). Đúng ra, giá-trị của con người trước hết hệ ở sự khỏe-mạnh sung-sức và sự quân-bình của bản thân. Giá-trị tiếp theo là ở chỗ mình có làm-chủ được mình không. Khó có thể quan-niệm được một người đầy ý-chí nếu người đó không làm-chủ được mình để có thể xem xét một cách bình-thản và sáng-suốt các vấn-đề gặp phải.

190. THIẾU HỨNG-THÚ SẼ CẢN TRỞ Ý-CHÍ

*(Điều-kiện thứ 4 để có ý-chí).*

Tất cả mọi quyết-định của con người đều đòi hỏi phải có một chút lợi-lộc hứng-thú nào đó. Quyết-định làm một việc gì đòi ta phải thấy có cái gì thích-thú trong đó. Thế mà có nhiều người dù rất ước ao, nhưng vẫn cảm thấy hững hờ, chẳng thấy hứng-thú trước bất cứ một sự gì. Cần phải cặn kẽ tìm cho ra nguyên-nhân. Sự thiếu hứng-thú này có thể là do chứng ơ hờ, mất cảm-giác đau đớn (indolence), do biếng nhác, do lù đù chậm chạp, do làm việc nửa chừng... Những nguyên-do thường gặp nhất là do cấu-tạo cơ-thể, do di-truyền, do tuyến-nội-tiết vận-hành không tốt, óc-não suy yếu, các bệnh loạn-thần-kinh.

Đúng ra, một sự thích-thú sâu đậm cộng với một sự quân-bình thoải-mái sẽ đương nhiên phát sinh ra ý-chí. Vậy thiếu-hứng-thú là một thứ bệnh đích-thực về ý-chí, phải nhìn cho ra và chạy chữa cho đúng.

191. TINH-THẦN XƠ CỨNG GÂY CẢN TRỞ Ý-CHÍ

*(Điều-kiện 5 để có ý-chí).*

Đây là những loại người đã khô cứng, “*một tấc không đi, một li không rời*”, ở lì như một trái núi. Ta thường thấy họ nơi những hạng người bị ức-chế.

Và như thế nghĩa là họ thường là những loại người nhút-nhát hoặc bị tự-ti. Họ thường do-dự rất lâu trước khi chuyển sang hành-động. Thế nhưng một khi đã quyết làm một hành-vi nào họ sẽ cố-định vào đó, sẽ dốc toàn lực cố bám vào đó như bám vào một cái mốc an-toàn cho đời họ... Vậy là những quyết-định của họ gây cho ta ấn tượng như họ có một sự cương-quyết vững chãi và có một sức-mạnh tinh-thần dồi dào. Nhưng trong thực-tế, đây chỉ là một sự yếu đuối hết mức... Con người yếu đuối này không thể tự giải-tỏa để thoát khỏi sự hẹp hòi của mình. Họ trở thành tù nhân của chính những quyết-định mà họ đang cố bám vào. Tại sao vậy? Bởi vì để đạt được những quyết-định như thế này họ đã từng phải hao tốn quá nhiều sinh-lực. Họ sẽ không có khả-năng quay trở lại vấn-đề để lấy một quyết-định khác thay thế vào... Vì làm như thế họ cũng sẽ phải do dự đắn đo rất lâu. Bởi vậy, đã quyết-định được một lần họ sẽ cố bám vào đó cho chắc. Hơn nữa hễ đã là người yếu-kém thì lại cần đến một quyết-định bất-di bất-dịch. Bởi vì nó sẽ giúp họ có được sự an-tâm và nó giúp gạt bỏ được những nghi-ngờ đầy khó chịu! Và chính vì thế mà họ cứ khô đét vào một thái-độ cứng cỏi. Thường thường họ còn tự hào và khoe mẽ rằng: “*Tôi đã quyết-định rồi, tôi không bao giờ có cái kiểu cứ trở đi trở lại; ai có nói hay dở gì mặc kệ*...”. Họ không còn khả-năng buông-giãn sự cứng nhắc của mình. Và họ lại coi đó là ý-chí. Đôi khi họ còn nại ra những “nguyên-tắc” này nọ để biện minh cho cái tính-nết không biết mềm-dẻo của mình.

Có nhiều người chuyên-quyền độc-đoán rơi vào trường-hợp này. Họ đã gây biết bao tàn phá và đổ vỡ trong sự nghiệp giáo-dục, khi họ cố đập nát ý muốn của con trẻ.

192. SỰ BƯỚNG-BỈNH CỐ-CHẤP, Sự Gồng-lên Kên-cứng, Sự Cứng-đầu Ương-ngạnh, Thói Định-kiến, In Trí: Gây Cản Trở Ý-chí *(Điều-kiện 6 để có ý-chí).*

Đây là những khuyết tật còn tệ hơn là sự xơ-cứng! Người có đầu óc xơ-cứng còn có thể suy nghĩ, họ còn cố giải thích này nọ về phong-cách của họ, dù là bằng những lý lẽ vô-lý (mà đối với họ lại là có lý). Thế còn hạng người cứng-đầu, cố-chấp và hạng người bám-cứng vào các quan-điểm của mình... Hạng này không hề có suy-nghĩ chút nào... Dù ta thấy họ giữ vững lập-trường, bất kể sóng gió ập tới, thế nhưng không hề có vấn-đề ý-chí ở đây. Họ không bao giờ lý giải được thái-độ, phong-cách sống của họ. Nói trắng ra là họ không có khả-năng làm thế. Họ như là loại người đã bị cứng đơ ra do thứ bệnh “sài-uốn-ván (tetanos) tinh-thần”. Đối với hạng người này, không có vấn-đề là họ có lời biện-minh cho những quyết-định của mình. Họ tuyên bố: “... *Tôi muốn bởi vì tôi muốn; tôi quyết-định bởi vì tôi quyết-định, bàn cãi này nọ thật vô ích*!”

Có lúc ai đó sống bên họ sẽ hỏi họ rằng: “*Nhưng tại sao anh lại cứng-đầu như vậ*y?”. Họ sẽ không trả lời được gì bởi vì họ đang ở trong tình-trạng không có khả-năng để đưa ra bất cứ một sự giải thích nào. Và trong tình thế đó ta muốn họ làm gì bây giờ? Họ sẽ càng khô cứng hơn, càng bám riết vào các lập-trường của họ hơn. Họ cứ khư khư trong một thái-độ ta đây đầy “cao cả quý phái”, và cố dùng “ý-chí” đó để “nắm đầu” những ai mà họ nghĩ là ở trên họ. Thế còn những người khác thì sao? Đứng trước một bức tường bê tông thế này, nếu không lo mà thoát qua một bên, sẽ chỉ còn thái-độ nổi loạn hoặc là đành chịu-khuất-phục với tất cả những hậu-quả đang chờ đón.

193. MỘT TINH-THẦN MỀM-DẺO SẼ HỖ-TRỢ CHO Ý-CHÍ (*Điều-kiện 7 để có ý-chí).*

Ta thấy ngay rằng tinh-thần mềm-dẻo đối nghịch hẳn với hình-thức xơ-cứng trên và tầm-nhìn rộng rãi của tinh-thần sẽ cản ngăn không cho xuất hiện những thứ phong-cách khô cứng như thế.

Vậy điều cần là phải tìm ra những nguyên-do gây nên sự xơ-cứng, cố-chấp... Những khiếm-khuyết này đôi khi là do sự đần độn... nhưng cứ thường là do mặc-cảm tự-ti, bất-lực và do thất-đoạt. Cũng có thể là do thiếu hiểu biết: thật là dễ hiểu nếu một người có thái-độ kiên định cứng ngắc trước một vài sự-thể nào đó mà người đó cứ cầm chắc đó là sự thật. Vì thế mở rộng tầm-nhìn là điều không thể thiếu nếu muốn có một ý-chí bình-thường. Lý-do trước hết là vì nhờ đó ta đạt được mức tối-đa về những lý lẽ hữu-thức, sau đó nó giúp ta nhận ra rằng tất cả những mảnh chân-lý lẻ tẻ chỉ là để góp phần đạt đến chân-lý tối hậu. Đáng lẽ có những điều đáng tiếc đã được cứu vãn nếu mỗi người có thể nhận ra rằng:

*Ta có thể có lý nhưng người khác ... cũng không lầm.*

194. KHI PHẦN VÔ-THỨC CHÈN ÉP GÂY THIỆT HẠI PHẦN Ý-THỨC: Ý-CHÍ BỊ CẢN TRỞ

*(Điều-kiện 8 để có ý-chí).*

Một con người nếu chỉ thuần-túy hành-động theo vô-thức thì không đáng gọi là người, nhưng là cái máy. Ý-chí là một khả-năng cao-cấp, nó dựa nền tảng trên một nhân-cách cao-cấp đã được thanh-luyện. Người ta thấy rằng rất họa hiếm mới thấy có ý-chí thực sự trong cuộc sinh-hoạt mỗi ngày... và có khi trong suốt cả đời người! Có nhiều người trong suốt cả cuộc đời không làm được một hành-vi nào do ý-chí đích-thực, mặc dù họ vẫn luôn miệng nói không ngớt “tôi muốn” thế này, tôi muốn thế kia. Tới đây chúng ta lại nghĩ tới những bệnh loạn-thần-kinh, những mặc-cảm, những nỗi sợ-hãi, những lo-âu khắc-khoải, những bù-trừ. Những căn-bệnh này làm cho đương-sự hành-động qua một cảm-tính hoàn toàn sai lạc. Khi đó người ta chỉ tiến về mục-tiêu với một phần nhỏ con người của mình. Và cái phần nói lên câu “tôi muốn” này thường lại là cái phần bệnh-hoạn! Ta trở lại trường-hợp người chuyên-quyền độc-đoán. Người đó nói “tôi muốn” là nhằm để thống-trị người khác. Tại sao vậy? Để thỏa cái thú thống-trị chăng? Không hề như vậy, nhưng là để bám víu vào một ảo-tưởng rằng mình có quyền-lực và sức-mạnh. Vậy là chính cái phần bệnh-hoạn (sự yếu-kém của người đó) đã ép buộc họ phải muốn. Và thế là đôi khi hậu-quả sẽ thật thảm khốc cho các người khác. Tâm-hồn đương-sự sẽ bị giằng co căng-thẳng, và khi chỉ hơi buông lỏng cái thứ ý-chí gồng cứng một chút, đương-sự sẽ nghĩ ngay mình lại rơi trở về sự yếu-kém căn-bản của mình.

Hơn nữa, những xung-đột-nội-tâm ngăn cản không cho phép đương-sự có được sự tổng-hợp tinh-thần, nghĩa là tinh-thần “tiêu-hóa” được mọi biến-cố trong cuộc sống. Khi nghiên cứu về bác-sĩ Janet chúng ta đã thấy rằng một số hoàn-cảnh cứ ở lì trong tình-trạng tạm gọi là đầu óc ta “không tiêu-hoá” nổi, giống hệt như là đồ ăn cứ lình bình trong bao-tử gây khó chịu và đầy bụng. Vậy đâu là những món ăn tinh-thần mà ta không tiêu-hoá nổi? Đó là tất cả những gì nằm trong vô-thức mà chúng cứ ray rứt níu kéo con người chúng ta, tức là mọi thứ lệch-lạc về tâm-lý và mọi thứ cảm-tính đã bị lầm lạc.

Vậy để đạt được một khả-năng cấp-cao như là vấn-đề ý-chí đây, ta cần vực dậy những thứ cảm-tính đã bị lầm lạc này. Và đây là phần việc của khoa tâm-lý. Và cuối cùng ta đi đến nhận-định và so sánh về hai câu phương-châm sau đây:

- “Ai muốn là sẽ đạt được” : câu sai.

- “*Ai đạt được, chứng tỏ họ đã có khả-năng muốn*”: câu chính-xác.

195. Ý-CHÍ LÀ VẤN ĐỀ THUỘC SỨC-KHOẺ

Ý-chí không phải là một khả-năng chuyên-biệt. Nó tuỳ thuộc vào nhiều yếu-tố về thể-lý cũng như tinh-thần. Nó trổ sinh nhờ sự quân-bình của tất cả các trung-khu trong óc-não. Nó sẽ xuất hiện, sẽ mất dạng hoặc sẽ biến-đổi tùy theo sự thăng trầm của nhân-cách ta.

Chúng ta biết rằng: Một sự sung-sức đích-thực đầy quân-bình, đầy sáng-suốt minh-mẫn và hài-hoà sẽ trổ sinh ra một ý-chí đích-thực, bình-thản điềm-đạm, thanh-thoát vô hình, đầy quyền-lực và trường tồn. Trái lại, sung-sức giả-tạo, hoặc thiếu sung-sức, tình-trạng gồng-gượng, tình-trạng dễ kích-động, sự mệt-mỏi, sự náo-động, sự ương-ngạnh cố-chấp, sự xung-động, những lệch-lạc về tâm-thần... sẽ chỉ sản sinh ra thứ ý-chí giả-hiệu, hoặc đưa đến tình-trạng thiếu ý-chí.

Như vậy tựu trung ý-chí là vấn-đề thuộc về sức-khỏe sao? Trước hết phải nói ngay là đúng như vậy. Nhưng chữ sức-khỏe ở đây phải được hiểu theo những ý-nghĩa bao-quát nhất của nó. Xin nhắc lại là ý-chí đòi phải quy-tụ được tối-đa những phần trong con người chúng ta đi về mục-tiêu, và như thế sự nỗ-lực cố-gắng sẽ chỉ là tối thiểu. Do đó, sẽ không còn chuyện rán-gò-ép mình, cũng chẳng còn chuyện tâm-hồn bị giằng-co ray-rứt... Nếu chúng ta phải “dồn những cố-gắng đầy ý-chí” để lo đập tan những thói quen cũ, thì khi đó, chúng ta chỉ còn một phần con người của chúng ta để lo cho công-việc chính. Và như thế không còn là ý-chí đích-thực nữa.

Con người ta tự bản-chất là hoạt-động, với một sức-mạnh sẵn có đầy thanh-thản. Con người đương nhiên là hoạt-động, bởi vì hoạt-động vốn là cái nét riêng của con người. Ngoài nét cao đẹp cố-hữu đó ra, nếu con người lại minh-mẫn sáng-suốt và thoát khỏi những giằng-co ray-rứt nội-tâm, thì con người sẽ có được ý-chí. Thế là, chẳng cần phải xiết nắm đấm, bạnh cằm ra; một cách hoàn toàn dễ dàng, ý-chí sẽ đáp-ứng ngay khi cần đến nó. Tại sao được như vậy? Bởi vì “sự-thể sẽ trôi chảy” “tự ên nó”. Chỉ cần nhận ra xem ta có công-việc gì phải làm, thế là tự-nhiên có đủ khả-năng để hoàn thành, chẳng cần phải cố-gắng nhiều. Nếu một đầu máy xe lửa chạy tốt, nó sẽ đương nhiên có sức kéo, còn con người ta nếu ở trong tình-trạng vận-hành tốt, sẽ đương nhiên có ý-chí. Tài bồi vun đắp cho ý-chí có nghĩa là làm sao đạt được tình-trạng khỏe mạnh, tình-trạng quân-bình, sự thông-minh và sự sáng-suốt minh-mẫn. Nếu vậy thì chẳng còn cái thứ “ý-chí” theo nghĩa người thường hiểu nữa, nhưng phải hiểu đó là một sức-mạnh tinh-thần cao đẹp, đặt nền tảng trên một tâm-trí đạt được trình-độ cao-cấp và điềm tĩnh.

Ý-chí giả-tạo tựa như một thân cây cằn cỗi cứ co quắp xoắn xuýt vào mớ rễ chai cứng, còn ý-chí đích-thực thì tựa như một cây đang vươn mạnh, uy nghi hùng tráng với những cành mềm-dẻo tươi tắn.

Bởi vậy, thay vì quen nói: “đây là vấn-đề của ý-chí”, ta nên nói: “đây là vấn-đề của sức-mạnh và của tầm-nhìn bao quát”.

196. NHỮNG HÌNH-THỨC HỖ-TRỢ THEO TÂM-LÝ ĐỂ VUN ĐẮP CHO Ý-CHÍ: Tự Đào Luyện, Bồi Bổ Và Thanh Lọc

- Ý-chí cần tự đào-luyện, tái-đào-luyện và vun-đắp.

Như Baudoin nói, ý-chí được mường-tượng như “một- bó gồm những khuynh-hướng mạnh mẽ được cột chặt lại với nhau”. Nó đòi hỏi mọi sức lực của ta, mà một khi đã “xổng chuồng”, sẽ phải cùng quy về một hướng. Ý-chí là một thứ sinh-hoạt êm-đềm, mà điểm xuất phát là việc giải-phóng con người thoát khỏi mọi lệch-lạc gò-bó. Ý-chí là làm-chủ được bản thân ta, và tác-động được vào thế-giới bên ngoài. Như vậy nó hệ ở chỗ giải trừ tất cả những gì có cơ làm phân-tán cái “tôi” của ta.

- Ý-chí cần loại-trừ những gì gây xáo trộn cho sự sung-sức của ta.

Mức độ sung-sức bình-thường đó là điều-kiện số một để có một ý-chí đích-thực. Ta sẽ chẳng được thưởng-thức bản Sonate nổi tiếng của Mozart nếu chiếc đàn dương-cầm không được lên dây thật đúng; cũng vậy, sẽ chẳng có ý-chí cao-cấp nếu cơ-thể ta không ở trong tình-trạng hài-hoà tuyệt vời. Hẳn chúng ta còn nhớ cái luận đề nổi tiếng của tiến sĩ Gilbert Robin: “*Không hề có người lười, chỉ có người bệnh*. Có lười-biếng chăng, chính là các bậc cha mẹ, các nhà sư phạm, các thầy thuốc vì họ không chịu tìm kiếm cho ra những nguyên-nhân mà họ đang phàn-nàn trách-móc và họ gọi là lười-biếng”. Điều này giúp ta nhận thấy nét nực cười... người ta lo dạy dỗ sửa trị những khuyết-điểm về thiếu ý-chí (họ đổ cho tại lười, tại lù đù chậm chạp, tại hay chần chừ do dự, dễ bị xung-động...) trước cả khi người chịu tìm ra căn-nguyên sâu xa gây nên những khuyết-điểm trên.

- Ý-chí cần loại-trừ những gì gây xáo-trộn cho tâm-thần.

Bước sang lãnh-vực tâm-thần, nay vấn-đề sẽ còn bao la hơn nữa. Điều cần là phải lo phát-triển và tập-trung nguồn năng-lực tinh-thần để đạt được mức lý-tưởng. Và khi đó tự-nhiên sẽ có một ý-chí mạnh mẽ, hoà điệu được với lý-trí và đầy bình-thản êm-đềm. Lấy lại được nguồn năng-lực tinh-thần đầy quân-bình có nghĩa là: giải-phóng mình khỏi những kềm-hãm của vô-thức, vì chúng thường chia-cắt nhân-cách của chúng ta, cũng có nghĩa là gỡ mình khỏi lớp ten sét cáu bẩn trong tâm-hồn, vì chúng thường bóp nghẹt và làm mờ mịt sự sáng-suốt minh-mẫn của ta... Để thực-hiện được những điều này hiển nhiên là rất khó, và trong thực-hành, hầu như đương-sự không thể một mình làm được. Trong thực-tế phải cầu viện khoa tâm-lý chiều-sâu.

Chẳng hạn khi người ta bị dồn-nén hoặc mặc-cảm, những thứ này sẽ gây cản trở cho hoạt-động của ý-chí đích-thực. Khi đó hầu hết những quyết-định của họ đều chỉ là một hình-thức kết-tinh hữu-hình của các dồn-nén và mặc-cảm (thuộc vô-thức). Chính bản thân họ cũng không ngờ có sự hiện diện của chúng. Tất cả những gì mà họ có-thể xác-nhận được, và nó hiển hiện ra ngoài, đó là tại sao công-việc của họ chỉ toàn là thua thiệt, là lỡ, là hụt... Suốt cuộc đời họ giống hệt cái cảnh đang đi bên cạnh cánh cửa mở toang, thế mà cứ nhắm mắt húc đầu vô tường... Nếu để đương-sự đích thân xem xét những lệch-lạc tâm-thần của mình, họ sẽ lại nhìn chúng qua lăng-kính lệch-lạc sẵn có, điều này thật dễ hiểu.

Thí-dụ vừa nêu trên đây cũng có giá-trị với hầu hết mọi hình-thức khiếm-khuyết về tâm-thần, khiến nhân-cách con người cứ bị xâu xé rách nát và lầm lạc.

197. MẤY PHƯƠNG THẾ CỤ-THỂ ĐỂ LUYỆN-TẬP Ý-CHÍ

Bên cạnh những trợ lực mạnh mẽ của tâm-lý chiều-sâu như vừa kể trên, ta còn có một số phương thế cụ-thể và trực-tiếp. Masson-Oursel đã nói: “*Người ta không sinh ra mà có ý-chí ngay, người ta trở thành có ý-chí nhờ luyện-tập*”... Nếu vậy chúng ta gặp một điều mâu-thuẫn: để đạt được ý-chí thật sự cần phải vận-dụng nhiều cố-gắng kế tiếp nhau đã được điều-hành khéo léo. Những thứ cố-gắng đầy cố-ý này vốn không phải là ý-chí, nhưng chúng sẽ giúp ta đạt được ý-chí đích-thực nhờ huấn-luyện. Giống hệt như trường-hợp một vũ-công, sở dĩ anh ta đạt được trình-độ nhẹ nhàng lả lướt bay bướm là nhờ hằng chuỗi bài luyện-tập được bố trí kỹ lưỡng nhằm tiến tới mục-tiêu.

Những cố-gắng luyện-tập này không phải là khiêu-vũ, nhưng chúng dẫn tới mục-tiêu cuối cùng là khiêu-vũ. Bởi vậy ta cần xác định rõ những chặng phải trải qua: - Phải biết tình-trạng thể-lý và tinh-thần của mình. - Phải lưu tâm tới nó không ngừng. - Căn cứ theo đó mà đề ra những động tác luyện-tập thích-ứng với khả-năng và phải lập đi lập lại thường-xuyên hết sức.

1. Tự-kỷ-ám-thị để luyện-ý-chí.

Nếu làm đúng sẽ góp phần hỗ-trợ đáng kể (Coi bài “Ám-thị và thôi-miên”). Xin nhắc lại ám-thị hệ ở chỗ gài được một tư-tưởng vào tâm-trí chúng ta. Tư tưởng này, một khi ăn sâu vào vô-thức, sẽ thúc đẩy đương-sự thực-hiện một cách máy móc một số hoạt-động nào đó. Chính việc giáo-dục cũng gài, cũng cấy, các tư-tưởng vào chúng ta. Những tư-tưởng này thường trở thành vô-thức và bắt buộc chúng ta hành-động. Vậy cũng cần phải dò cho ra những thứ tư-tưởng vô-thức này đang nằm sâu trong ta để rồi biện-phân xem chúng tốt xấu ra sao. Hơn nữa việc tự-kỷ-ám-thị cũng là cách ta đặt-để những tư-tưởng khác vào trong ta, lần này do chính chúng ta chủ-động gài-cấy, để từ đó sẽ trổ sinh những hoạt-động có tính ý-thức hơn và là của riêng ta

2. Tập chú-ý để luyện-ý-chí.

Tập chú-ý là điều khá quan-trọng. Thay vì cứ để tâm-trí nhởn-nhơ lang thang tứ tung, cần phải học cách *để “đầu- óc mình đứng yên” tại một mục-tiêu nào đó*. Thật ra có nhiều người suốt đời chỉ biết có một việc là để đầu óc phân-tán lung tung! Óc-não ta phải có khả-năng “định-thần lại” tại một sự việc nào đó để mà thực-hiện, chứ đừng để nó chạy tứ tán. Có thể nói đây là một sự tập-trung tư-tưởng đầy ý-thức. Nhưng hãy coi chừng, phải khôn-ngoan. Chúng ta đã học tới mối nguy bị mệt óc do cứ tập-trung óc quá lâu mà không biết giải-trí, khiến cho một số trung-khu óc-não không được nghỉ-ngơi. Điều chắc chắn phải tránh là việc ta cố tập-trung tư-tưởng đừng dẫn tới chỗ kiệt-sức hoặc tập-trung quá đến nỗi trở thành định-kiến. Đừng có cố-gắng thái quá hoặc tập lâu quá. Phải biết cắt đứt những buổi luyện-tập bằng những lúc giải khuây, nghỉ-ngơi cho đầu óc có “giờ ra chơi”. Có một số bài về tập-trung tư-tưởng ta không nên tập một mình.

3. Tập ý-thức về bản-thân-mình để luyện-ý-chí.

Việc luyện-tập này phải dẫn đến kết-quả là phân-tích con người mình theo tâm-lý chiều-sâu, nhờ đó *sẽ làm trồi hiện lên ý-thức những biến-cố đang tồn đọng trong vô-thức*. Tâm-lý sẽ tìm ra những lệch-lạc nội-tâm khiến chúng giam hãm nhân-cách của ta và ngăn cản ý-chí của ta.

Nhưng ngoài ra cũng có một lô những cái khác cũng gây rối không cho ta ý-thức được bản thân mình. Đó là những tật-nhỏ (Tics), là một từ chuyên môn đang có khuynh-hướng du nhập vào ngôn ngữ của chúng ta, và được gọi nguyên vẹn là các tic. Hãy nhìn quanh ta thì thấy... biết bao nhiêu thứ tic. Tic trong lời nói, tic trong cử-chỉ, trong điệu bộ! Tất cả những tic này thường là vô-thức. Việc luyện-tập phải đi đến chỗ trừ-khử được chúng bằng cách đưa chúng sang phần ý-thức. Việc luyện-tập chúng có thể rất hay ho kỳ diệu

4. Tập cảm-nhận (se sentir) về chính bản-thân-mình để luyện-ý-chí.

Tập cảm-nhận về các cách thế biểu-lộ thường nhật của thân xác ta là điều đáng quan-tâm chủ-yếu. Ta hãy bắt đầu cảm-nhận các cử-chỉ của ta. Đây không phải là lo kềm-chế, không phải là làm-chủ các cử-chỉ của ta, nhưng chỉ là ý-thức về chúng. Trong một ngày không biết bao nhiêu cử-chỉ ta làm một cách máy-móc. Có hàng trăm hàng ngàn cái như thế...: Mở cửa, cài nút áo, đốt điếu thuốc, gật gà gật gù cái đầu để đồng ý hoặc để chối từ, cầm cây viết, gạt tàn thuốc, mở cửa sổ…

Việc luyện-tập sẽ kể là thành-công rực rỡ nếu làm sao ta để ý được hoàn toàn về hàng ngàn những cử-chỉ máy-móc này. Phải luyện-tập để *cảm-nhận* được mình đang làm việc này việc nọ. Cảm-nhận là mình đang mở cửa, cảm-nhận cả tới cánh tay và bàn tay đang mở cửa. Cảm-nhận tối-đa là mình đang cầm một đồ vật. Cảm-nhận một cách đầy ý-thức là mình đang gạt tàn thuốc. Cảm-nhận là mình đang làm cử-chỉ này cử-chỉ nọ trong không gian.

Chỉ xin đưa ra vài nét chung thôi. Việc luyện-tập phải được thực-hiện với sự chỉ dẫn. Và kết-quả thật hết ý! Bạn cứ thử xem sao. Thí-dụ bạn nhắc nhở một người rằng anh thử để ý đến nét mặt của anh mà coi, lông mày chau lại coi dữ tướng, miệng thì nhếch một bên kiểu khinh người, vai thì nhún nhún... Hoặc anh có thói quen nghiến răng lại, hàm bạnh ra... Anh để ý tay mà coi, khuỳnh khuỳnh kiểu cán giá.. khi nói chuyện với người trên, cái chân của anh thế nào đó (Ngồi tréo ngoảy, gác chân chữ ngũ, chân cứ đung đưa, rung đùi...). Hãy cố cảm-nhận tất cả những điều ấy cho tới tận đường gân thớ thịt.

Như vậy có phải là ta đang lo thống-trị một cách đầy ý-chí các cử-chỉ, các tic, các tật của ta chăng? Hoàn toàn không! Chỉ là làm sao ta có ý-thức một cách rõ ràng hết sức. Và sau khi đã làm được như thế, ta sẽ nhận ra điều này là: Việc làm-chủ được mình sẽ bắt đầu ngự trị trong ta một cách hoàn toàn tự-động. Một số những yếu-kém của ta (thí-dụ tật nhút-nhát) sẽ được hưởng lợi rất nhiều do việc ta ý-thức được về thân-thể ta. Từ nay không còn là thân-thể điều-khiển con người nữa, nhưng con người ra lệnh cho thân-thể.

5. Tập làm-chủ những các xung-động để luyện-ý-chí.

Chỉ cần một số bài tập ta sẽ mau chóng làm-chủ được các xung-động. Chúng ta biết rằng người xung-động không hề là người có ý-chí, mặc dù bề ngoài họ hoạt-động hăng lắm và xem ra đầy ý-chí. Cái cung cách họ hoạt-động là theo kiểu người máy, họ lãng phí sinh-lực và mất trắng. Việc ý-thức về chính bản thân mình sẽ rất hữu ích cho họ. Họ phải tập để cảm-nhận được những kiểu múa may quay cuồng theo kiểu tic của họ. Múa may qua tay, chân, đầu cổ, thân mình. Họ sẽ ý-thức được những cơn “bốc lửa trên đầu” của mình trong những buổi tranh cãi và họ sẽ nhận ra rằng, thường khi chỉ là vì mình có khát-vọng muốn tỏ ra là ta có lý hoặc muốn khống chế đối phương. Và thế là họ sẽ nhận ra rằng cái cung cách của họ chỉ là sản phẩm của mặc-cảm tự-ti..

6. Tập làm-chủ các thái-độ của mình để luyện-ý-chí.

Ý-thức được những cử-chỉ của mình sẽ mau mắn chuyển qua về việc ý-thức về bất cứ thái-độ nào của mình. Ta sẽ có được những lối cư-xử đầy cân-nhắc, có tính-cách điềm-nhiên vững-dạ và mềm-dẻo. Chúng ta nên lưu-ý điều này là việc luyện-tập không phải nhằm làm chúng ta cùn nhụt đi, ta sẽ không cần phải nghiến răng nghiến lợi để làm ra vẻ ta điềm-nhiên vững-dạ. Trái lại sự điềm-nhiên này đã trở thành tự-động, đầy thoải-mái. Nếu người ta có thái-độ thù nghịch với ta, sự luyện-tập sẽ giúp ta đáp trả với một thái-độ đầy suy-nghĩ, không cần phải tức-tối hoặc giận-dữ vô ích. Ta sẽ đạt được sự thản-nhiên thực sự chứ không phải thứ thản-nhiên gắng-gượng. Thái-độ của ta sẽ trở nên thoải-mái; lời nói sẽ đầy suy xét và sáng-suốt.

Trên đây chỉ kê ra một cái nhìn tổng-quát. Còn có nhiều kỹ-thuật luyện ý-chí khác, chẳng hạn thuật Yoga mà chúng ta sẽ bàn ở những bài sau. Mỗi cá-nhân chúng ta là một trường-hợp đặc thù. Và nếu mỗi người muốn đạt được ý-chí thực sự mà nhất thời chưa có sẵn sự hỗ-trợ về mặt thể-lý và tinh-thần, thì trước hết hãy lo lấy lại được sự hỗ-trợ này; rồi vấn-đề tự nó sẽ êm xuôi. Chẳng hạn một người bị loạn-thần-kinh, thì trước hết hãy làm sao rũ-bỏ được chứng thần-kinh đã. Người đó sẽ không thể tự mình xoay trở được, và sẽ buộc phải nhờ cậy vào các khoa tâm-lý chuyên biệt.

198. Ý-CHÍ ĐÍCH-THỰC: Ở TRONG TẦM TAY MỌI NGƯỜI

Ý-chí là một khả-năng cao-cấp, vì thế rất ít khi gặp được thứ thiệt, mà chỉ là những thứ ý-chí trò hề. Cần phải dồn mọi tài-nguyên vật-lực để lo phát-triển thứ cao-cấp này. Tuy nhiên đừng nghĩ rằng ý-chí là thứ đặc-sản chỉ dành riêng cho một lớp người ưu-tú có đầu óc xuất-sắc. Nó ở trong tầm tay của bất cứ ai, một khi đã hiểu được cơ-chế của nó, đang ra sức “chùi rửa tâm-hồn mình” và đang tập-luyện để cho tâm-hồn mình được thống-nhất.

Chỉ có thể đạt được ý-chí đích-thực sau khi đã loại-trừ những gì tạo ra ý-chí giả-hiệu. Sự thống-nhất tinh-thần và quy-tụ những gì phân-tán trong tâm-hồn là điều không thể làm lơ. Và khi có ý-chí đích-thực sẽ là một hành-vi có tính-cách rất tự-nhiên. Lúc đó việc “ta muốn” sẽ dễ dàng như lấy đồ trong túi. Khi đó khả-năng quyền-lực của ta đối với thế-giới bên ngoài cũng như năng-lực tinh-thần của ta sẽ gia tăng. Và như thế việc ta muốn và ta thực-hiện sẽ dễ như bỡn.

199. KHÁI NIỆM YOGA

[ *Đề tài về Yoga này chỉ được bàn sơ qua. Chúng ta có thể nghiên cứu kỹ hơn, nhất là phần thực-hành qua một số tác-phẩm:*

*- Mười bài tập Yoga Kitô giáo của Lm J. M. Dechanet, osb, do Lm An Sơn Vị dịch, Tp.HCM.1992.*

*- Yoga cho Kitô hữu. Lối Đi Yên Tĩnh, của Lm. J. M. Dechanet osb, do Lm. An Sơn Vị dịch, Sài gòn, 1969.*

*- Nguyện-ngắm Thiền và kinh nguyện Kitô giáo, do Lm An Sơn Vị dịch, Tp.HCM. 1992.*

*- Yoga Thể-thao - Sức-khỏe, của S.Yesudian - E.Halch, do Vũ Lương dịch, nhà xuất bản Thể-dục Thể-thao.]*

.................................................

(Trích cuốn LỐI ĐI YÊN TĨNH, tr.42-44):

Cái ta quen gọi là Yoga, rốt cuộc chỉ là một phần đã cắt đứt khỏi nền tảng cũng như cứu-cánh tôn-giáo của môn pháp Hatha Yoga. Môn pháp này lại là một trong những hình-thức căn-bản thuộc nhiều thứ Yoga Ấn độ.

Có thể định-nghĩa Hatha Yoga là: “*Một hệ-thống văn-hoá nhân-linh toàn diện - cả thân-thể, luân-lý và tâm-lý - dùng làm lối đi tuần tự dẫn vào thứ Yoga đúng nghĩa, gọi là Yoga vương-phẩm. Mục-đích là kiểm-soát thân-thể với các nghị-lực sinh tồn, cốt diệt những gì thể-xác ngăn trở các hình-thức (tâm-linh) khác của Yoga. Điều đó có ý nhắm là bảo đảm thế quân-bình hoàn-hảo cho những cơ năng thể-xác*” (J. Masui). Cứu-cánh tối cao, mục-đích thật của môn ấy là chuẩn bị con người nắm lấy sức yên tĩnh tâm-linh cần thiết cho việc thể hiện Đấng Tối Cao, hay là ý-thức về Thiên-Chúa. Đó là cứu-cánh tôn-giáo và tâm-linh, người ta thường quá hay quên, nếu không phải là luôn luôn mãi, vì người ta có khuynh-hướng rút hẹp Hatha Yoga vào nguyên khía cạnh thể-xác, coi như chỉ là một môn thể-thao. Thực ra Hatha Yoga, dù lưu-ý hơn tới thân-thể và các nghị-lực thể chất, nhưng vẫn là một môn pháp Yoga đầy đủ hoàn toàn. Nếu tập cho đầy đủ, môn ấy gồm có nhiều bậc phát-triển khác nhau.

Tại nền tảng, vốn đòi một số điều-kiện có thể gọi là “ngũ giới” tức là 5 điều phải “kiêng” (Ngũ-giới):

1. Cấm bạo-động (nhà Yoga kiêng tất cả những gì trong ý-tưởng, lời nói, việc làm, gây đau-khổ cho mọi sinh-vật);

2. Cấm nói-dối (nhà Yoga gớm ghét mọi điều dối trá, hai lòng);

3. Cấm trộm-cướp (trả của ai cho người nấy và có lòng tốt đối với mọi người);

4. Cấm dâm-dục (kiêng mọi cảm-xúc dâm ô);

5. Cấm tham-lam (sống nghèo và tôn trọng tài sản người khác).

Đấy là phần tiêu-cực thụ-động, là cách tinh-luyện đầu tiên, sẽ đem ghép lên trên đó năm cách trau dồi tích-cực. Đó là:

1. Trong sạch nơi thể-xác cũng như trong tâm-hồn;

2. Thỏa-mãn: dứt bén với mọi biến-cố và sự-vật, diễn tả ra ngoài bằng thái-độ bình-tĩnh, niềm hân-hoan vui sướng đặc biệt, không phản-ứng chi trước những mũi gai xây xát xảy ra thường ngày;

3. Sống khổ hạnh, không bao giờ vượt mức, dè dặt phần nào trên bình diện thể-xác, ngôn từ hoặc tâm-trí;

4. Biết mình, ý-thức dần dần về hữu-thể và bản-ngã của mình;

5. Bám chặt vào Thiên-Chúa, phó thác toàn thân cho Thiên-Chúa biệt vị.

Thái-độ bên trong của nhà Yoga diễn tả ra ngoài trong một chuỗi tư-thế (Asâna).Các tư-thế này giúp một phần vào việc trấn-tĩnh tâm-linh, đồng thời giúp cho xác-thân mạnh khỏe. “*Mục-đích là đặt điều-kiện lại cho toàn cơ-thể, từ bắp thịt, thần-kinh cho tới tâm-thần. Nó tác-động rất mạnh mẽ trên những biến thái do nó kích-thích hay điều hòa*” (J. Masui). Số tư-thế gần như vô hạn. Nhưng thật ra các nhà Yoga Ấn độ chỉ dùng 84 tư-thế, và trong số này có 20 tư-thế gần như ai cũng có thể làm. Chúng tôi sẽ bàn đến dưới đây.

Bậc Hatha Yoga thứ bốn là kiểm-soát hơi thở hay là điều-tức (prânâyâma). “*Từ những thời-đại xa lắc xa lơ, người Ấn độ nhận thấy mối tương-quan mật thiết giữa hô-hấp và trạng-thái tâm-hồn. Nếu thay đổi hay làm chậm nhịp thở, các nhà Yoga bước vào trạng-thái khác với những trạng-thái phần nhiều người ta biết trong khi tỉnh*” (J. Masui).

Kỹ-thuật hô-hấp này là cái gì ctế-nhị. Đàng khác, có rất nhiều cách kiểm-soát hơi thở (và nhiều cách còn là những bí- truyền), tùy theo sự dài vắn, nhịp điệu và đặt để hơi thở ấy nơi nào. Tất cả mọi cách đều liên-kết với các tư-thế. Nhà Yoga phải làm-chủ được những thái-độ và cử-chỉ mình, để theo dõi kỹ-thuật hô-hấp.

Tuyệt đỉnh môn pháp Yoga là một thứ siêu-thoát, tự-do thống-trị đối với vũ trụ bên ngoài. Nhà Yoga “rút lui” ra như cắt đứt mối dây ràng buộc với những đối-tượng giác-quan. Không còn xao-xuyến vì tri-giác sự-vật hay vì những hình ảnh nó trở lại trong trí-nhớ và ý-thức. Tuyệt đỉnh ấy là một giai đoạn đưa đến những kinh-nghiệm cao hơn, cách riêng là của môn pháp Yoga vương phẩm, như chúng tôi sẽ nói đến sau này.

200. YOGA, MỘT PHƯƠNG-THẾ CAO CẢ CỦA NHÂN-LOẠI

Yoga là một phương thế kỳ diệu của nền văn-hoá nhân loại nói chung (...). Ở đây chúng ta chỉ bàn về Yoga như một hệ-thống để phát-triển thể-xác và tinh-thần. Đây là một “pháp” kỳ diệu và hay ho vô ngần. Những kết-quả mà Yoga mang lại cho sức-khỏe, cho sự quân-bình và sự sáng-suốt, theo nhận xét của người Tây-phương, vượt xa hẳn cái lối tập thể-dục của Tây-phương. Một số hình-thức của Yoga đã đem lại kết-quả ngoạn mục cho tâm-trí. Chúng khơi dậy được những năng-lực đang tiềm ẩn hoặc chưa được ta dùng tới. Yoga huấn-luyện cho thân xác, và ta biết rằng sự thanh tịnh tâm-hồn sẽ không thể có được nếu thân xác không được điều-hoà. Những bài tập Yoga sẽ ảnh-hưởng tới tận các cơ-quan, qua việc chúng ta uốn éo, co giãn các cơ bắp và các khớp. Chúng còn có những ảnh-hưởng lớn lao giúp vận-hành tốt các tuyến-nội-tiết, giúp máu lưu thông, và giúp cột sống giữ được dáng đẹp của nó.

Nguyên lý căn-bản của Yoga là gì? Đó là sự liên-đới hoàn-hảo giữa các phần của cơ-thể. Đó là làm sao có được sự thống-nhất tuyệt đối giữa thể-xác và tinh-thần. Nếu sự quân-bình của phần nào đó trong cơ-thể bị phá vỡ, toàn bộ cơ-thể sẽ bị chới với. Nhưng nếu toàn bộ cơ-thể đã có được sự quân-bình, khi đó con người đạt được sức-khỏe, hiểu theo nghĩa rộng rãi nhất của từ ngữ. Khi đó sẽ thấy hiển hiện: sự hài-hòa, an-bình, trầm lặng, thoải-mái dễ-chịu và ý-chí. Thế là chúng ta gặp lại được những nguyên-tắc chủ đạo của khoa tâm-thể y-học Tây-phương.

Một số bệnh-tật chỉ là những hình-thức biểu-lộ sự rối-loạn-tâm-thần, và được chuyển dịch sang các bộ phận qua trung gian của hệ-thần-kinh thực-vật. Hơn nữa, qua cuộc sống tương-giao, tình-cảm, ta lại lây truyền bệnh đó cho con cái và cho xã-hội. Vì thế xã-hội trở thành cả một khối, hứng chịu những tác hại do tâm-trạng độc hại của các cá-nhân.

Nếu những xáo trộn trên cứ triền miên hủy hoại con người, và nếu việc chữa-trị dựa theo lối biểu chứng, “đau đâu chữa đó”, không đem lại kết-quả, ta cần tìm một giải-pháp khác. Đó chính là căn-bản của Yoga và của tâm-thể y-học. Chúng sẽ giúp vực dậy những lề lối yếu-kém của tâm-thần.

Không phải chỉ có những bệnh trầm-trọng mà còn có những thứ khuyết-điểm về thân xác và tinh-thần, chúng đang làm suy kiệt năng-lực con người. Ta cứ nghĩ đến trường-hợp những người dễ bị kích-động, những người này đầy xúc-cảm, hơi một chút là sôi gan sôi máu... Các bài tập Yoga thường sẽ giúp khử trừ được những khuyết-điểm lẻ tẻ này mà không đòi phải nỗ-lực nhiều. Đối với nhiều người, Yoga đúng là miếng ván cứu mạng. Có một số bài tập chỉ cần trong vài tháng, đã loại-trừ được sự chao đảo mất quân-bình, và giúp làm-chủ được nhân-cách. Phải thực-hành mới thấu hết được những biến-đổi mà Yoga đem lại.

Trước khi bàn về Hatha Yoga, sau đây xin nói qua những đường nét cơ-bản của Yoga vương-phẩm (Raja Yoga), là loại mà các pháp Yoga khác sẽ lần lần vươn tới.

Pháp Raja Yoga gồm 8 điểm chủ-yếu đã trở thành cổ-điển: 1. Giới (Yama) (Abstinence): Kềm-hãm và chế-ngự dục.

2. Luật (Niyâma) (Discipline): Dẫn tâm-trí tới chỗ nhất thể của muôn vật.

3. (Thể) Tư-thế (Asânas) (Postures): Các thế đặc biệt của thân xác, cũng làm nền tảng cho việc tham thiền.

4. (Tức) Thở (Prânâyâma): Một trong những pháp (discipline) quan-trọng nhất của Yoga.

5. Thoát tục (vô-chấp) (Pratyâhâra) (Retrait): Giác-quan không còn bị xáo trộn nữa. Con người thoát rời khỏi những thọ cảm (Sensations) bên ngoài và khỏi những vọng ảo.

6. Định (Dhâranâ) (Concentration): Tư tưởng đạt đến chỗ trụ lại tại một điểm mà không cần cố-gắng. Đối-tượng của định có thể là một đồ vật, một phần cơ-thể hoặc là sự tuyệt đối.

7. Thiền (Dyâna) (Contemplation): Tiếp liền với định. Thấm sâu vào đối-tượng mà mình đang trụ, nhập vào bản thể sâu xa của nó.

8. Đại định (Samâdhi): Tan hòa hoàn toàn vào điểm tu thiền; hòa nhập cái-ngã vào cái tuyệt đối (đại-ngã).

201. TÂM-THẾ CẦN CÓ KHI TẬP CÁC TƯ-THẾ YOGA

Một nguyên-tắc chủ-yếu trong Yoga: chậm chậm và điều-hòa. Cử động của Yoga không bao giờ có tính-cách đột-ngột, chợt làm chợt ngưng bất ưng, và cũng không bao giờ vội vàng. Một nguyên-tắc chủ-yếu khác: Hoàn toàn không vương chút đầu óc ganh-đua.

Người thực-hành Yoga phải làm sao chú tâm vào điều mình đang làm. Họ phải có ý-thức về điều đang làm, và không để ý đến điều gì khác. Ta thấy có một thế-giới khác biệt giữa Yoga và thể-dục thể-thao Tây-phương. Ở Tây-phương người ta thường bận tâm lo-lắng về điều này là: Làm sao trong bộ môn này mình thành-công hơn người khác, làm sao mình tới đích trước tiên, làm sao mình khỏe nhất... Người Tây-phương khó có quan-niệm chơi bóng bàn, bóng chuyền hay quần vợt... mà không có bên ăn bên thua, hoặc chơi chỉ nhằm chuộng nét đẹp qua động tác, hoặc nhằm nét thanh-tú tuyệt hảo của môn chơi.

Từ đó ta nhận ngay ra rằng, Yoga tự nó đã là một sự đạt đích-điểm (Aboutissement) rồi! Vượt khỏi cái óc ham- ganh-đua, đó là thành quả của việc tự giải-tỏa bản thân mình... Bởi vậy trước khi học hỏi bất cứ điều gì về Yoga, đầu óc cần phải được giải-phóng khỏi mọi cảm-tưởng: Ăn thua, tranh-đấu, thi tài, thắng vẻ vang, thua nhục nhã, tự-ti, nhất định phải thắng bằng mọi giá, phải thắng ngay từ cú đầu... Thành-công hay thất-bại khi tập một tư-thế Yoga không phải là điều hệ trọng chút nào. Bản thân mỗi cá-nhân *không bao giờ nên có tinh-thần ganh-đua với chính mình;* không bao giờ nên tỏ vẻ khinh-bỉ hoặc tức tối mình sau một lần tập chưa đạt.

Bầu khí của Yoga là bầu khí của trầm-tĩnh và an-bình. Huấn-luyện-viên thể-dục thể-thao Tây-phương rất thường cố giữ thái-độ nhà binh. Ta thấy nó phảng phất cái thái-độ “dạy thú” (Dressage) và đám học viên thì làm như tự nguyện xoá bỏ nhân-vị của mình. Ngược lại trong Yoga, nhân-cách còn nguyên vẹn, tràn trề và cứ phát-triển thêm mãi. Còn vị huấn-luyện Yoga,

không bao giờ có vấn-đề tán-thưởng hoặc quở-trách mắng-mỏ, mà chỉ có thái-độ duy-nhất là xác-nhận buổi tập có đạt hay không.

Khi tập các tư-thế không bao giờ có vấn-đề thi đua với các “đối thủ”. Nhưng đồng thời cũng phải trừ khử cả những địch thủ tâm-hồn. (Thí-dụ tự-xỉ-và mình).

Yoga nhằm mục-tiêu làm-chủ bản thân ta chứ không nhằm thống-trị thiên hạ.

Mọi bài học đều được ông thầy đưa ra trong bầu khí thư thái. Học viên phải tập chú vào điều mình đang làm, chứ đừng lo nghĩ tự hỏi “*không biết ông thầy nghĩ sao*!”. Người huấn-luyện sẽ đưa ra những chỉ-dẫn chính-xác, nhưng không bao giờ ra lệnh. Nhờ đó học viên *không có cảm-giác “phạm lỗi” và không kết thúc bài học nào trong tâm-trạng chán- nản thất-vọng.*

202. THƯ-GIÃN (Relaxation)

Trong cuộc sống thường nhật điều quan-trọng và dễ-chịu là làm sao mình có thể giãn-xả (se détendre) theo ý muốn. Trong Yoga giãn-xả là điều không thể thiếu. Thế mà ta thấy nếp sống hiện nay, các gân bắp trong con người quen ở tư-thế căng-cứng triền miên. Cả trong khi ngủ nhiều người vẫn để cho gân cốt, cơ bắp ở trong tư-thế *bán-căng-thẳng*, như thế sẽ hao tốn nhiều năng-lực. Họ ngủ nhưng không được nghỉ cho đầy đủ. Ta cứ quan-sát nhiều người trong cuộc sống bon chen này, họ không ngừng ở trong tình-trạng căng-thẳng và thủ-thế. Họ có thái-độ “thủ võ” trước những cuộc tấn-công tưởng-tượng, trước những thất-bại nào đó có thể xảy ra, trước “những người khác nào đó”... Thái-độ gồng-lên căng-thẳng thường-xuyên này hiển nhiên là dấu-hiệu của người yếu và sợ.

Chúng ta học thư-giãn nhằm mục-tiêu để cho các cơ có mức căng bình-thường như công-việc đòi hỏi; để cho khi ngủ có được sự giãn-xả hoàn toàn, nhờ đó có sự nghỉ-ngơi tuyệt hảo và bồi bổ được sức lực. Tập giãn-xả sẽ giúp cho hệ-thần-kinh dịu đi; sẽ đạt được sự tự-chủ và ý-thức về một. Sự thư-giãn sẽ giúp xoá tan mệt-nhọc sau công-việc. Thư-giãn lâu hay mau tuỳ nhu-cầu ta nhắm tới.

Nếu biết giãn-xả đúng cách, ta có thể đi đến chỗ giảm cảm-giác đau, hô-hấp đều đều, mạch chậm lại, những hoạt-động cơ bắp hữu ý không còn nữa, phản-xạ xương-bánh-chè (đầu gối) giảm hoặc mất hẳn... Các hoạt-động của tâm-thần sẽ vắng bóng một phần lớn. Hơn nữa việc thư-giãn phòng- ngừa (préventive) thường cũng rất hay vì nhờ đó ta có thể ung dung thản-nhiên trước những mối xúc-động sắp tới hoặc trước những kẻ kình địch của ta.

Có một số kỹ-thuật để tập thư-giãn. Môn Yoga thư-giãn như sau: Nằm ngửa trên chiếu hoặc mền trải dưới đất, đầu ngay ngắn, thân duỗi thẳng, chân tay duỗi thẳng và có thể hơi giang ra, bàn tay úp xuống duỗi bằng ra. Buông-thả từ từ các cơ (Roãi cơ, buông cơ) đến mức tối-đa. Ở trong tư-thế “*cứ để kệ nó*”, và đây là điểm khó nhất, thường cần có người hướng-dẫn. Ở đây gần giống lối tự-kỷ-ám-thị; và sự ý-thức về cơ-thể mình sẽ càng lúc càng nhiều. Vừa nghĩ tới từng phần của cơ-thể vừa giãn-xả: Giãn-xả da đầu, giãn-xả trán, mí mắt, mũi, hàm, cánh tay, ngón tay, chân.

Tập thư-giãn dễ hay khó tuỳ sự khác biệt của mỗi người. Nói chung thì trẻ-em mau hơn và đạt hơn. Thường thì hướng-dẫn-viên hay lưu-ý ta về tình-trạng cứ gồng, cứ kên-cứng bắp thịt, và sẽ nhắc nhở mãi cho đến khi nào học viên ý-thức được điều đó. Việc buông-thả sẽ diễn tiến từ từ. Phải đi đến chỗ ta cảm thấy mình như cục đá đang lún xuống đất. Đầu óc tạm treo, tư-tưởng không dính bén vào đâu hết, không một hình ảnh nào thoáng qua trong đầu óc... Cảm thấy dễ-chịu hoàn toàn. Khi đạt trình-độ, ta không còn ý-thức về chính ta nữa. Ta ở trong trạng-thái nghỉ-ngơi tuyệt đối, và khi đó phần sinh-lực dự trữ sẽ tài bồi cho những mất mát nơi cơ-thể. Cứ thường thì việc thư-giãn là phần khởi đầu và kết thúc để tập một số các tư-thế Yoga.

203. KIỂM-SOÁT HƠI THỞ

Đây là một trong những giới-luật quan-trọng nhất của Yoga. “Kỹ-thuật thở” đã trở thành một đề tài nổi tiếng. Từ thời xa xưa người Ấn độ đã nhận ra được mối liên hệ giữa hơi thở và tình-trạng tinh-thần cũng như cảm-xúc của ta. Hơi thở không ngừng chịu ảnh-hưởng tùy theo tình-trạng của hệ-thần-kinh, và đồng thời cũng do những biến-đổi, dù rất nhẹ, của xúc-cảm. Qua cuộc sống thường nhật hẳn chúng ta cũng cảm-nghiệm được điều đó. Hơn nữa có rất nhiều trẻ-em có thói tật trong vấn-đề thở. Việc thông khí trong phổi các em rất kém, và trọc-khí bị tồn đọng lại.

Nhịp thở của ta thường thì quá chậm, hoặc quá mau, hoặc không đầy đủ. Đừng quên rằng khi ta thở, nhiều cơ bắp sẽ vận-hành ngoài ý muốn của ta. Và do đó nếu ta quan-tâm tới việc thở, ta có thể đi đến chỗ kiểm-soát được sự vận-hành của các cơ-bắp này. Muốn được thế hiển nhiên phải có sự tập-luyện nhiều hay ít.

Việc thở có huấn-luyện kỹ lưỡng sẽ giúp ta đạt đến tình-trạng ý-thức mà đại đa số quần chúng hoàn toàn không biết tới. Lối thở này là chặng đường tuyệt vời dẫn ta tới chỗ thống-nhất được con người của ta. (...) Ai nấy đều thở kém! Tại sao dám nói thế? Bởi vì người ta thở một cách vô-ý-thức. Ai nấy đều tưởng mình biết thở, nhưng phần đông sống theo lối thở tự-động. Ta nên nhớ rằng việc thở là cả một khoa-học, và có lẽ là một trong những ngành khoa-học quan-trọng nhất của sự sống.

Nhịp thở lại càng đóng vai-trò quan-trọng vì nó liên hệ chặt chẽ với tình-trạng xúc-cảm. Việc kiểm-soát được hơi thở sau khi đã luyện-tập dài dài và uyển-chuyển, có lẽ sẽ là một trong những phương thế tối hảo để ta chế-ngự được cảm-tính. Thường ra, khi tập các tư-thế, thì đồng thời cũng là tập thở.

Lượng không khí ta thở, cộng với những nhịp thở theo kiểu đặc biệt, sẽ cải đổi được cuộc sống của ta cả về mặt tuổi thọ lẫn phong-cách sống. Nguồn năng-lực mà ta chuyển qua lỗ mũi, sẽ được ấn định liều lượng, được kiểm-soát hoặc được ngừng lại tùy ý muốn của ta. Vậy trước hết là hãy ý-thức về hơi thở của ta... Bây giờ ta làm thử: Ta ngồi yên và bình-thản. Hít vào từ từ và sâu. Tiến-hành một cách êm ái điều-hoà không chút ngắc ngứ, không đột ngột. Giữ không khí lại 2,3 giây. Rồi thở ra bằng mũi từ từ và thở ra cho bằng hết. Lập lại nhiều lần như vậy, tập-chú tư-tưởng theo các chặng đường mà không khí đi qua: từ lỗ mũi, sâu trong mũi, cuống-họng, khí quản, phổi, đè xuống cơ-hoành, lan toả trong lồng ngực... Rồi lại làm ngược chiều như thế khi thở ra.

Trên đây mới chỉ là sự chú-ý rất sơ-đẳng về hơi thở, tuy nhiên ta cũng hình dung ra được tầm quan-trọng của nó.

CHƯƠNG CHÍN

CÁC LOẠI

TÂM-BỆNH [[11]](#footnote-11)

204. DSM-5 và ICD-11

(*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* VÀ *International Classification of Diseases*, *11th Revision*)

DSM-5: Là tài-liệu tiêu-chuẩn được sử-dụng bởi các chuyên gia y-tế để chẩn-đoán các rối-loạn-tâm-thần.

Nó được xuất-bản bởi Hiệp-hội Tâm-thần học Hoa-Kỳ (APA).

Dưới đây là tóm-tắt các nội-dung chính của DSM-5:

1. Phân-loại các rối-loạn-tâm-thần:

DSM-5 phân-loại và định-nghĩa các rối-loạn-tâm-thần, từ rối-loạn lo-âu, rối-loạn trầm-cảm, đến các rối-loạn liên quan đến tâm-thần phân-liệt, loạn-thần, và rối-loạn nhân-cách.

2. Phương-pháp chẩn-đoán:

DSM-5 cung cấp các tiêu-chí chẩn-đoán cụ-thể cho từng loại rối-loạn, bao gồm các dấu-hiệu, triệu-chứng, và thời-gian xuất-hiện của các triệu-chứng.

3. Các loại rối-loạn chính:

• Rối-loạn lo-âu (Anxiety Disorders): Bao gồm rối-loạn hoảng-sợ, ám-ảnh, rối-loạn lo-âu lan-tỏa.

• Rối-loạn trầm-cảm (Depressive Disorders): Như trầm-cảm nặng, rối-loạn lưỡng-cực.

• Rối-loạn-tâm-thần phân-liệt và loạn-thần (Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders).

• Rối-loạn phát-triển thần-kinh (Neurodevelopmental Disorders): Bao gồm tự-kỷ, ADHD.

• Rối-loạn ăn uống (Eating Disorders): Như biếng ăn tâm-lý, ăn uống vô độ.

• Rối-loạn nhân-cách (Personality Disorders): Bao gồm các rối-loạn nhân-cách ranh-giới, chống đối xã-hội.

4. Sự thay đổi so với DSM-IV: DSM-5 đã có một số thay đổi quan trọng so với DSM-IV, bao gồm:

• Bỏ phân-loại các trục-chẩn-đoán.

• Gộp một số rối-loạn (Ví-dụ, Asperger’s và rối-loạn tự-kỷ được gộp thành một nhóm chung là rối-loạn phổ tự-kỷ).

• Thay đổi về tiêu-chuẩn chẩn-đoán cho các rối-loạn lo-âu, stress, và rối-loạn liên quan đến chấn-thương.

5. Các công cụ đánh giá:

DSM-5 cũng cung cấp các công cụ, bảng câu hỏi giúp các chuyên gia đánh giá mức-độ nghiêm trọng của các triệu-chứng, hỗ trợ chẩn-đoán. Cuốn sách là tài-liệu tham-khảo quan trọng cho bác-sĩ tâm-lý, nhà trị-liệu, và các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực sức-khỏe tâm-thần.

--------------------

ICD-11

(International Classification of Diseases, 11th Revision)

ICD-11 là phiên-bản mới nhất của Hệ-thống phân-loại bệnh-tật quốc-tế do Tổ chức Y-tế Thế-giới (WHO) phát hành.

Đây là một công-cụ tiêu-chuẩn để phân-loại các bệnh và vấn-đề sức-khỏe, phục-vụ cho thống-kê y-tế, nghiên-cứu và báo-cáo trên toàn cầu.

Dưới đây là một số nội-dung chính của ICD-11:

1. Cấu trúc phân-loại:

• ICD-11 chứa hơn 55.000 mã bệnh-lý và tình trạng sức-khỏe, cung-cấp mô-tả chi-tiết về các bệnh, triệu-chứng, tổn-thương và nguyên-nhân dẫn đến tử vong.

• Hệ-thống này có cấu-trúc dễ tra-cứu và tổ-chức tốt hơn so với các phiên-bản trước, với các hạng-mục được sắp xếp theo mức-độ chi-tiết và cụ-thể.

2. Đổi-mới và cải-tiến:

• Công nghệ số: ICD-11 được thiết kế để tích-hợp dễ dàng vào hệ-thống y-tế số-hóa. Các công-cụ tra-cứu và hỗ-trợ đã được cải-thiện, giúp việc tìm-kiếm và sử-dụng mã trở nên dễ dàng hơn.

• Cập-nhật về y-học hiện-đại: Nó phản ánh những tiến-bộ trong y-học, công-nghệ và khoa-học y-tế kể từ phiên-bản trước (ICD-10), bao gồm cả các điều-kiện liên quan đến sức-khỏe tâm-thần và tình-dục.

3. Chuyên mục mở rộng:

• Sức-khỏe tâm-thần: Các rối-loạn-tâm-thần và hành-vi được làm mới hoàn toàn, bao gồm các điều-kiện như rối-loạn stress sau-chấn-thương (PTSD) và các rối-loạn liên quan đến nghiện internet hay chơi game.

• Sức-khỏe sinh-sản và tình-dục: ICD-11 đã loại bỏ việc coi đồng-tính-luyến-ái là một bệnh-lý và giới thiệu các mã mới liên quan đến sức-khỏe tình-dục và sức-khỏe sinh sản.

• Bệnh truyền-nhiễm mới: Các bệnh truyền-nhiễm mới xuất-hiện và có nguy cơ như dịch COVID-19 được đưa vào hệ-thống phân-loại.

4. Tiếp cận và áp-dụng toàn cầu:

• ICD-11 được thiết kế để dễ dàng sử-dụng trong nhiều hệ-thống y-tế trên khắp thế giới, với khả-năng thích-ứng với các ngôn ngữ và bối cảnh khác nhau.

ICD-11 là công-cụ quan trọng giúp thu-thập, phân- tích và báo-cáo các số-liệu y-tế một cách chính-xác, hỗ trợ cải thiện chất-lượng chăm-sóc sức-khỏe và nghiên-cứu y-tế toàn cầu.

205. CÁC BỆNH LOẠN-THẦN-KINH (Névroses)[[12]](#footnote-12)

Bệnh Loạn-Thần-Kinh (neurosis) và Loạn-Tâm-Thần (psychosis)[[13]](#footnote-13)

Trong tâm-lý-học và tâm-thần-học, bệnh Loạn-Thần-Kinh (neurosis) và Loạn-Tâm-Thần (psychosis) được phân-biệt dựa trên mức-độ rối-loạn và tác-động của nó lên nhận-thức và hành-vi của bệnh-nhân.

1. Loạn-Thần-Kinh (Neurosis):

• Đặc-điểm chính: Đây là rối-loạn tâm-lý nhẹ hơn so với loạn-tâm-thần, người bệnh vẫn duy trì được nhận-thức về thực-tại và khả-năng suy-nghĩ hợp-lý.

• Biểu-hiện: Thường liên quan đến lo-lắng, sợ-hãi, căng-thẳng, ám-ảnh, và các triệu-chứng tâm-lý như trầm-cảm hoặc rối-loạn lo-âu. Những triệu-chứng này ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của người bệnh nhưng không làm mất đi khả-năng nhận-thức rõ ràng về thế giới xung quanh.

• Chức-năng nhận-thức: Người bệnh vẫn có khả-năng tự nhận-thức, biết rằng mình đang gặp vấn-đề và có thể nhận-thức được điều gì là thực và không thực.

• Ví-dụ: Rối-loạn ám-ảnh cưỡng-chế (OCD), rối-loạn lo-âu, rối-loạn trầm-cảm, rối-loạn stress sau-sang-chấn (PTSD).

2. Loạn-Tâm-Thần (Psychosis):

• Đặc-điểm chính: Đây là rối-loạn nghiêm trọng hơn, ảnh hưởng đến khả-năng nhận-thức thực-tại của bệnh-nhân, thường dẫn đến các trạng thái mất kiểm-soát, bao gồm ảo-giác, hoang-tưởng, và mất liên-hệ với thực-tế.

• Biểu-hiện: Người bệnh có thể thấy hoặc nghe những điều không có thật (ảo-giác), hoặc có niềm tin sai-lầm mạnh mẽ không thể thay đổi (hoang-tưởng). Họ mất khả-năng phân-biệt giữa thực và ảo.

• Chức-năng nhận-thức: Nhận-thức về thực-tế bị suy giảm nghiêm trọng. Người bệnh thường không nhận ra rằng mình đang gặp vấn-đề, và hành-vi của họ có thể trở nên bất-thường hoặc nguy-hiểm.

• Ví-dụ: Bệnh tâm-thần phân-liệt, rối-loạn lưỡng-cực giai đoạn hưng-cảm, rối-loạn loạn-thần do chất-kích-thích.

Tóm lại:

• Loạn-Thần-Kinh: Rối-loạn nhẹ, người bệnh vẫn duy trì khả-năng nhận-thức và kiểm-soát bản thân.

• Loạn-Tâm-Thần: Rối-loạn nghiêm trọng, ảnh hưởng đến khả-năng phân-biệt thực-tế và có thể làm mất kiểm-soát hành-vi. Sự phân chia này giúp các chuyên gia y-tế có hướng điều-trị phù hợp cho từng loại rối-loạn.

Các bệnh loạn-thần-kinh là những bệnh phổ biến nhất trong số các bệnh do nguyên-nhân tâm-lý.

Đa số tác giả chia các bệnh loạn-thần-kinh ra làm 4 loại:

1. Bệnh suy-nhược thần-kinh (Neurasthénie).

2. Bệnh loạn-thần-kinh Hystêria (đã đề cập ở bài số 62-70).

3. Bệnh suy-nhược tâm-thần (Psychasthénie).

4. Bệnh loạn-thần-kinh ám-ảnh (Névrose Obsessionnelle).

Nguyên-nhân chủ-yếu của các bệnh loạn-thần-kinh là các sang-chấn tâm-thần cấp tính hay kéo dài. Các sang-chấn này tác-động theo ba cơ-chế sau:

- Làm cho quá-trình hưng-phấn quá căng-thẳng.- Làm cho quá-trình ức-chế quá căng-thẳng.

- Làm cho quá-trình hưng-phấn quá căng-thẳng.- Làm cho quá-trình ức-chế quá căng-thẳng.

- Làm cho tính linh-hoạt của các quá-trình thần-kinh quá căng-thẳng, tức là từ quá-trình hưng-phấn phải chuyển nhanh qua quá-trình ức-chế hoặc ngược lại.

Những nguyên-nhân gây loạn-thần-kinh nơi người lớn:

1. Do cấu tạo sẵn có của cơ-thể, nguyên-nhân này có thể quan-trọng. Những ca thường gặp là: do khuyết tật di-truyền, do giang mai, do đồng huyết, do nghiện rượu...

2. Đôi khi hoàn toàn do nguyên-do thể-lý: Bị ngộ độc, bị nhiễm trùng, do kiệt-sức, rối-loạn nội-tiết, rối-loạn ruột, gan, bao-tử...

3. Nguyên-nhân thông-thường nhất vẫn là do những xung-đột-nội-tâm. Và 90% là từ vấn-đề tính-dục, về tôn-giáo hoặc về gia-đình. Ta thấy có những mặc-cảm sâu đậm và trường kỳ, những cơn lo-âu bối-rối, những nỗi nghi nan xao-xuyến...

4. Nếu gốc rễ bắt đầu từ thời thơ ấu, sẽ có hiện-tượng tình-cảm bị ngưng trệ, bị phong-tỏa (sẽ giữ mãi thói trẻ con), tương-phản hẳn với những thích-nghi đáng lẽ phải có nơi người lớn

206. BỆNH SUY-NHƯỢC (Asthenia)

Bệnh suy-nhược, từ gốc tiếng Hy-lạp có nghĩa là không có sức, thiếu sức lực. Nó làm ta mệt-mỏi rã rời ngay từ khi vừa mở mắt thức dậy và rất khó làm việc. Nguyên việc “có ý muốn” cũng đã khó khăn rồi (bệnh mất ý-chí, mất nghị-lực: aboulie). Không có khả-năng chú-ý. Cảm thấy đầu óc trống rỗng. Nơi bệnh suy-nhược ta thấy có nhiều triệu-chứng về sự suy-nhược, trầm-cảm (dépression) và vì thế người ta thường lẫn lộn chúng với nhau.

Những nguyên-nhân thường gặp: làm việc thái quá; môi-trường xã-hội hoặc gia-đình gây kiệt-sức cho cơ-thể, trong thời kỳ dưỡng bệnh cúm, bị ngộ độc, thiếu các sinh tố.

207. BỆNH SUY-NHƯỢC THẦN-KINH (Neurasthenia)

Neurasthenia từng được công nhận rộng rãi vào thế kỷ 19, nhưng hiện nay nó không còn là một chẩn-đoán y- khoa chính thức trong hầu hết các hệ-thống phân-loại bệnh tâm-thần hiện-đại.[[14]](#footnote-14)

I. KHÁI NIỆM:

Đây là loại bệnh loạn-thần-kinh phổ biến nhất. Bệnh suy-nhược thần-kinh là một loại bệnh suy-nhược có tính-cách thường-xuyên. Đây là tình-trạng suy-nhược tổng-quát của hệ-thần-kinh, do đó tiềm lực của ta bị suy giảm. Hệ-thần-kinh thực-vật bị sai chạy. Sự suy yếu của óc-não đôi khi là nguyên-nhân lớn. Vỏ-não cần vận-hành điều-hoà mới có thể phân phối tốt những xung điện thần-kinh.

Những phản-ứng của người suy-nhược thần-kinh rất bất ngờ, thay đổi không chừng, đột ngột, mâu-thuẫn nhau, đầy vô-lý và không có chừng mực. Họ nổi tam bành vì một chuyện không đâu. Họ đi từ chỗ kích-động “vui như tết” đến chán nản tuyệt-vọng tận cùng, mà không có dấu gì phỏng đoán được. Những điều này chứng tỏ việc phân phối các xung thần-kinh bị hỗn loạn “vô chánh phủ”.

II. NGUYÊN-NHÂN VÀ BỆNH-SINH

1. Yếu-tố chấn-thương tâm-lý

Theo Páplốp, suy-nhược thần-kinh là một bệnh do căn-nguyên tâm-lý gây nên tình-trạng quá căng-thẳng của các quá-trình hưng-phấn và ức-chế, hoặc tính linh-hoạt của hai quá-trình này.

Sự căng-thẳng quá mức quá-trình hưng-phấn là do những buồn phiền lo-lắng, tâm tư xao-xuyến vì cuộc sống khó khăn, những mâu-thuẫn kéo dài trong gia-đình giữa vợ chồng, con cái, những mâu-thuẫn trong cộng-đoàn, những thất-bại trong thi cử, công-việc.

Sự căng-thẳng quá mức quá-trình ức-chế thường xảy ra khi con người cố-gắng kìm hãm mình để không thể hiện ra ngoài những ý nghĩ, mong muốn và tình-cảm của bản thân; tỏ vẻ bằng lòng trước một công-việc, một hoàn-cảnh mà mình không ưa thích; phải chung sống với người mà mình không yêu trong khi đó tình-cảm lại hướng về một người khác.

Sự căng-thẳng quá mức tính linh-hoạt của các quá-trình hưng-phấn và ức-chế thường xảy ra ở những người mà do công-việc, trong vỏ-não luôn có sự thay đổi các quá-trình hưng-phấn và ức-chế (thí-dụ: điện-thoại-viên, các người làm việc thiếu chương-trình kế-hoạch hay sự-vụ, bị động...). Ở một người bệnh không phải chỉ có một nhân tố đơn thuần tác-động mà thường là có sự phối hợp của nhiều tác nhân tâm-lý. Có những người bị nhiều chấn-thương tâm-lý nhưng vỏ-óc-não điều-hoà bù-trừ được nên không sinh bệnh, và đến lúc nào đó do một chấn-thương tâm-lý mới, một yếu-tố cơ-thể có hại tác-động vào làm bệnh phát ra, như một “giọt nước cuối cùng”. Do đó bệnh suy-nhược thần-kinh không xuất hiện ngay sau những chấn-thương tâm-lý mà thường sau nửa năm, một năm hoặc lâu hơn nữa.

2. Yếu-tố cơ-thể: Là những yếu-tố thuận lợi làm cho bệnh suy-nhược thần-kinh phát ra. Căn cứ vào mối quan hệ giữa những yếu-tố này và những yếu-tố tâm-lý, người ta chia làm ba nhóm:

- Nhóm suy-nhược thần-kinh, chủ-yếu do yếu-tố tâm-lý có cường độ cao, kéo dài. Các yếu-tố cơ-thể đóng vai-trò không đáng kể.

- Nhóm các yếu-tố cơ-thể là chủ-yếu. Trước đây người bệnh bị các sang-chấn tâm-lý nhưng vỏ-não bù-trừ được, nay nhân vì những yếu-tố cơ-thể như các bệnh nhiễm-trùng, chấn-thương sọ-não, quá mệt-mỏi, suy-dinh-dưỡng... bệnh phát ra rõ nét.

- Nhóm do cả hai loại yếu-tố cùng tác-động với cường-độ như nhau.

3. Yếu-tố tố-bẩm (Prédisposition) Không phải người nào sống trong hoàn-cảnh xung-đột, bị chấn-thương tâm-lý cũng bị loạn-thần-kinh. Cùng một chấn-thương tâm-lý mà người này bị nặng, người kia bị nhẹ và có người thì không bị ảnh-hưởng gì đáng kể. Do đó cần nghiên-cứu mối liên-quan giữa các tố-bẩm và chấn-thương tâm-lý. Tố-bẩm là hàng loạt yếu-tố đặc trưng của một cá thể: loại-hình thần-kinh, nhân-cách... Theo Kreindler, trong số người bị suy-nhược thần-kinh có 63% thuộc loại-hình thần-kinh-trung-gian; 25% thuộc loại- hình-thần-kinh-yếu; và 12% thuộc loại-hình-thần-kinh-mạnh.

III. TRIỆU-CHỨNG

Sự rối-loạn hai quá-trình hưng-phấn và ức-chế ở bệnh suy-nhược thần-kinh biểu-hiện ra bên ngoài bằng 2 nhóm: triệu-chứng cơ-bản và triệu-chứng khác.

1. Nhóm các Triệu-chứng cơ-bản: Trạng-thái kích-thích suy-nhược, đau đầu, mất ngủ.

a. Trạng-thái kích-thích suy-nhược: Trạng-thái kích-thích suy-nhược là do sự suy-yếu của quá-trình nội-ức-chế tích-cực và sự tăng quá-trình hưng-phấn. Người bệnh rất dễ bị kích-thích, không còn tự-chủ được như trước. Chỉ một nguyên-nhân nhỏ nhặt cũng có thể giận-dữ quát tháo... Người bệnh hiểu rõ mình nên kềm-chế và hối-hận về những việc đã làm nhưng khi gặp lại một kích-thích nhỏ họ vẫn lại có những cơn bùng nổ cảm-xúc. Họ tỏ ra rất nhạy-cảm với những kích-thích bên ngoài, những sự thay đổi thời tiết. Họ bực tức vì tiếng chuông điện thoại, tiếng kéo ghế ồn ào, tiếng cãi cọ ngoài đường, tiếng sột soạt của tờ báo. Do tính thụ- cảm tăng nên người bệnh cũng có nhiều cảm-giác bệnh-lý từ phía các cơ-quan nội-tạng. Trạng-thái dễ kích-thích còn biểu-hiện ở chỗ người bệnh hay xúc-động, hay khóc khi nghe một câu chuyện, xem một bộ phim hay một cuốn tiểu-thuyết có nội-dung bi ai.

Người bệnh cảm thấy mệt-mỏi về tâm-thần lẫn thể chất. Khác với sự mệt-mỏi thông-thường, người bệnh lúc ban đầu nghỉ-ngơi thì đỡ mệt, còn về sau có khi nghỉ-ngơi cũng không đỡ. Họ có những cảm-giác khó chịu, trống rỗng, khí- sắc-trầm. Thường mỗi buổi sáng lúc thức dậy người bệnh cảm thấy mệt-mỏi khó chịu và không muốn đi làm. Cố-gắng vượt qua những cảm-giác đó, có thể đi làm được nhưng lại tỏ vẻ chán-nản uể-oải và hay buồn ngủ. Chiều đến họ dần dần trở nên bình-tĩnh hơn, mất dần trạng-thái trầm-cảm và tương-đối khoan-khoái. Trí-nhớ người bệnh bị suy-yếu, họ khó tập-trung chú-ý vào một việc gì lâu.

Hiện-tượng mất khả-năng tập-trung chú-ý cũng dễ hiểu. Muốn tập-trung tư-tưởng phải ức-chế-tích-cực sự tiếp thu hằng loạt kích-thích từ bên ngoài. Sự ức-chế-tích-cực không đầy đủ là cơ sở của sự phân-tán chú-ý, điển-hình với bệnh suy-nhược thần-kinh.

Sự tăng tính hưng-phấn và sự suy-yếu quá-trình ức-chế thể hiện rất rõ nét trong đời sống tình-dục. Đàn ông dễ bị kích-thích tình-dục, dễ cương nhưng sự kích-thích đó chóng hết và hay xuất tinh sớm. Đàn bà dễ bị lãnh-đạm tình-dục, rối-loạn kinh-nguyệt.

b. Đau đầu: Là một triệu-chứng hay gặp, nhưng chỉ có ở khoảng 20% người bệnh, triệu-chứng này nổi bật lên hàng đầu và có tính chất thường-xuyên.

Thường đó là cảm-giác nặng nề, thấy như “đội một chiếc mũ nặng” trên đầu hơn là cảm-giác nhức đầu dữ dội thực sự. Cường-độ của cảm-giác đau đầu giờ cũng nhẹ hơn các cơn đau trong chứng đau-nửa-đầu (migraine) rất nhiều. Lúc mệt-mỏi người bệnh cảm thấy đau đầu tăng, ban đêm ngủ ít thì sáng thức dậy họ đã cảm thấy đau đầu. Chứng đau đầu này thường hay khu-trú ở trán, và đặc biệt là tăng khi người bệnh tập-trung tư-tưởng hoặc có điều gì phải suy-nghĩ căng-thẳng gây trở-ngại lớn cho học hành và công tác. Chứng đau đầu này xảy ra ban ngày mà ít khi xảy ra ban đêm. “*Việc chải đầu, hoặc chỉ nguyên việc đụng lược vào đầu cũng làm tôi đau đớn*”.

c. Rối-loạn giấc ngủ: Người bệnh mỗi đêm chỉ ngủ được vài ba tiếng đồng hồ, có khi mất ngủ suốt đêm. Phần lớn họ nằm trằn trọc mãi nhưng không sao ngủ được, đến nửa đêm hoặc một hai giờ sáng mới chợp mắt được một tí. Nếu có ánh đèn sáng và tiếng ồn ào một chút thì không sao ngủ được. Giấc ngủ thường nông cạn, hay mơ thấy những cảnh khủng khiếp như cháy nhà, tai nạn xe cộ, đánh nhau... Sau khi thức giấc họ thường mệt-mỏi uể oải. Có người bệnh chỉ ngủ được một giấc rồi tỉnh dậy và dù cố-gắng bao nhiêu cũng không ngủ lại được. Có người thức dậy đi lại trong sân, tìm nhiều biện-pháp để tạo giấc ngủ như đếm số, đọc sách, thấm nước lạnh vào khăn đắp trên trán... nhưng cũng không có hiệu quả. Càng mất ngủ người bệnh càng suy-nghĩ miên man đến bệnh-tật, đến việc học, đến công-tác và tương-lai, họ lo-lắng phiền-muộn và mất ngủ thêm. Một số ít người có rối-loạn nhịp-điệu giấc-ngủ, ban ngày buồn ngủ, ban đêm lại thức.

2*.* Nhóm các Triệu-chứng khác:

a. Rối-loạn cảm-giác, giác-quan và vận-động: Xuất hiện ở giai đoạn sau của bệnh, và có các biểu-hiện như: chóng mặt, ù tai, cảm-giác kiến bò, kim châm, tê tay chân, đau lưng, hoa mắt, mờ mắt, buồn rầu, run tay, run lưỡi, run mí mắt, tăng phản-xạ gân xương.

- “*Chỉ cần lướt gót chân trên đất cũng làm tôi phải la lên đau đớn*”.

- “*Đằng sau ót tôi làm như có một tấm thép cứng*”.

- “*Tôi thấy làm như có một luồng nước lạnh như băng giá chạy dọc theo xương sống*”.

- “*Sờ vào một vật gì lạnh, chẳng hạn một cái kéo, toàn thân tôi run lên như sắp lên cơn*”.

b. Rối-loạn nội-tạng thực-vật: Rối-loạn tim-mạch thường hay gặp nhất. Người bệnh có hiện-tượng đánh trống ngực, thường xảy ra khi yên tĩnh. Mạch dễ thay đổi, có chiều hướng đập nhanh. Người bệnh kêu đau ở vùng tim, và chứng đau này tăng lên khi xúc-cảm mạnh. Có khi người bệnh đau ở vùng xương ức lan sang bả vai và cánh tay bên trái.

Người bệnh có rối-loạn tiêu-hoá: táo bón, ỉa chảy, nôn ợ, đau bụng, ăn uống không ngon. Họ hay đi tiểu hay bí tiểu tiện, cảm thấy khô miệng hoặc chảy nước bọt nhiều. Sự bài tiết nước bọt thường giảm, hàm lượng Nitơ và Amylađa trong nước bọt tăng. Người bệnh ra mồ hôi ở tay chân và khắp thân mình.

c. Rối-loạn cảm-xúc, ý-chí, trí năng:

- Về cảm-xúc: Người bệnh dễ cáu gắt, dễ hồi-hộp cảm động, dễ mủi lòng và chảy nước mắt. Họ quá âu lo về bệnh-tật của mình, thường đi tìm thầy thuốc ở nhiều chuyên-khoa khác nhau, đòi chụp tim phổi, chụp sọ não, làm nhiều xét-nghiệm... Sự lo-âu là một kích-thích xấu làm cho bệnh ngày càng nặng thêm. Bệnh càng nặng người bệnh càng lo-âu, vòng luẩn quẩn này càng làm cho người bệnh càng bi quan.

- Về ý-chí: người bệnh trở nên do dự, thiếu tự-tin, thiếu quyết-đoán khi phải giải-quyết một công-việc cụ-thể nào đó.

- Về trí năng: người bệnh đọc sách nhiều thấy nhức đầu, khó tập-trung tư-tưởng nên trí-nhớ cũng giảm sút và năng suất làm việc bị hạn chế.

- Về trạng-thái ám-ảnh: một số người bệnh cũng có ám-ảnh-sợ, ý-tưởng ám-ảnh, hành-vi ám-ảnh... Các ám-ảnh này thường xoay quanh một chủ-đề không phát-triển và không kèm theo những biến-đổi nhân-cách.

IV. ĐIỀU-TRỊ

Căn-bệnh khổ sở này có thể được chữa khỏi hoàn toàn; nhưng với điều-kiện phải coi người bệnh là một bệnh-nhân trong toàn bộ con người của họ. Toàn thể bị bệnh dù chỉ xuất hiện ở phần nào đó trong cơ-thể. Việc xét-nghiệm lâm-sàng phải làm cho tường tận. Thật phi-lý nếu chỉ chữa những chứng bề ngoài. Có lẽ cũng phải làm xét-nghiệm tâm-lý.

Vài thí-dụ về xét-nghiệm tâm-lý. Suy-nhược bởi vì:

- Có những xung-đột-nội-tâm?

- Cuộc đời bị thất-bại liên tiếp?

-Từ nhỏ đã gặp trắc-trở khiến cuối cùng hệ-thần-kinh bị lệch-lạc?

- Có những xúc-cảm phải đè-nén liên tục?

- Đầy mặc-cảm?

- Hôn-nhân đổ vỡ?

- Gia-đình lục đục?

- Tính-dục trục-trặc? (Hoặc do nguyên-nhân thể-xác): di-truyền?

- Bị bệnh lao (đang tiềm ẩn)?

- Bị ngộ độc?

- Sanh đẻ nhiều kiệt-sức?

- Rối-loạn tử-cung?

Việc tìm tới căn-bệnh đôi khi phải lâu dài và khó khăn, tuy nhiên như bất cứ bệnh loạn-thần-kinh nào, cần phải để ý đến tiền-sử của bệnh-nhân, cả về thể-lý lẫn tâm-lý. Thực chất là những gì hao-phí năng-lực thái quá, mọi thứ xúc-cảm dài hạn đều có thể dẫn đến suy-nhược thần-kinh, tùy theo khí- chất và bẩm-tố của từng người. Coi người bị suy-nhược thần-kinh là hạng người “bệnh tưởng” hoặc là “quân biếng nhác” sẽ quả là một giải-pháp ngu-xuẩn và dốt nát.

Trước hết phải giúp cho thần-kinh hồi phục, vươn dậy. Lúc sơ khởi chúng ta thường thấy ghi trong toa: nghỉ-ngơi dưỡng sức, dùng Strychnine, phốt-pho, các chất hoóc-môn, calcium... tùy theo kết-luận của thầy thuốc. Sự điều-trị bằng tâm-lý thường là phương-pháp chủ-yếu trong bệnh loạn-thần-kinh, nhờ đó loại-trừ được những nguyên-nhân tinh-thần đã gây ra bệnh hoặc làm cho bệnh thêm trầm-trọng.

V. PHÒNG BỆNH

Đi từ việc giáo-dục trẻ-em thời thơ ấu: không nên quá nuông chiều, cũng không nên quá nghiêm khắc. Không nên phạt trẻ-em cách vô-lý; tránh cho chúng những chấn-thương tâm-lý, tập cho chúng yêu làm việc lao-động, có tình-thương gia-đình và đoàn-thể, nhờ đó trẻ có được loại thần-kinh mạnh, thăng bằng, có một nhân-cách vững vàng.

Giải-quyết êm đẹp các mâu-thuẫn trong gia-đình, trong cộng-đoàn, làm việc có khoa-học, bảo-đảm ngủ đầy đủ và đúng giờ, phối hợp giữa làm việc và nghỉ-ngơi giải-trí, tránh các tật xấu rượu, thuốc lá. Rèn-luyện thân-thể, bồi-dưỡng ý-chí, có tinh-thần lạc-quan.

208. SUY-NHƯỢC TÂM-THẦN (Psychasthenia)

Hiện nay, thuật ngữ psychasthenia ít được sử-dụng và thay vào đó, các tình trạng bệnh lý như Rối-loạn lo-âu toàn- thể (GAD) (Generalized Anxiety Disorder), rối-loạn ám-ảnh cưỡng-chế (OCD) (Obsessive-Compulsive Disorder), hoặc các Rối-loạn lo-âu khác-thường được chẩn-đoán và điều-trị.

Những triệu-chứng của psychasthenia trong quá-khứ được hiểu rõ hơn và phân-loại trong các hệ thống chẩn-đoán hiện đại như DSM-5 hoặc ICD-11. [[15]](#footnote-15)

Bệnh suy-nhược tâm-thần chủ-yếu liên quan đến những diễn biến trong tư-tưởng. Có biết bao tư-tưởng bời rời nảy ra trong trí mà không tài nào xua đuổi được. Đây là chuyện suy-yếu tâm-trí (Psychique) chứ không phải là suy-nhược thần-kinh (Asthénie Nerveuse) như trong bệnh suy-nhược thần-kinh (Neurasthénie). Người bệnh bị xuống tinh-thần, giãn mất đà-căng tâm-lý. Việc tổng-hợp tinh-thần rất khó khăn. Người bệnh thực-hiện những công-việc trí-thức rất khó khăn (vì đòi phải có đà căng tâm-lý rất hăng-say); ngược lại, những hoạt-động có tính-cách tự-động máy móc thì không bị ảnh-hưởng.

Rất thường bị nhiễm các ám-ảnh (Obsessions). Vì thiếu sự tổng-hợp tinh-thần chính thức, nên những thứ loại tinh-thần thuộc dạng “ăn theo” (“parasites”) cứ mặc sức tung hoành. Nhiều khi người bệnh cảm thấy bị thúc đẩy phải thực-hiện những hành-vi trái với đường hướng luân-lý của mình. Người bệnh thường không có sức để kháng cự lại những xung-động của mình. Tuy nhiên cũng cố kháng cự một cách khổ sở và từ đó sinh khắc-khoải.

Thí-dụ trường-hợp anh Y, độc thân 28 tuổi.

“...*Tôi không ngừng chiến-đấu chống lại một xung-động... nó luôn luôn đeo đẳng nơi tôi và đôi khi nổ bùng thành cơn bão. Tôi hình dung ra rằng tôi đang cắt cơ-quan sinh dục của tôi. Đôi khi suốt cả nửa tiếng đồng hồ tôi cứ tập-trung vào điều đó. Tôi hình dung việc thiến-hoạn này tới từng chi-tiết nhỏ nhặt nhất; tôi thường dí dao vào đó, nhè nhẹ một chút rồi mạnh hơn, đến nỗi tôi bị đau đớn... đến nỗi tôi chợt nhận ra việc đó chắc phải kinh-khủng dường nào. Mặc dù tôi đã chiến-đấu, đã vận-dụng ý-chí, đã tự nhủ rằng “mày là thứ đồ con vật, đồ ma quái”... nhưng chẳng ăn thua gì, tôi vẫn tiếp tục. Rồi sau đó tôi mệt lả, mồ hôi đầm đìa, run rẩy, xanh như tàu lá... tôi chui rúc vào phòng. Tôi phải đi mua máy cạo râu bằng điện, vì con dao cạo mọi khi cứ gợi cho tôi sự khủng-khiếp. Mua máy cạo bằng điện rồi, nhưng tôi vẫn tật cũ, ngắm mình trong gương hồi lâu, dí dao cạo vào đó... Tôi đã bị ngất xỉu nhiều lần. Thế rồi tôi rời nhà, đi làm, râu không cạo, trong một tình-trạng kiệt-sức mà bạn không thể tưởng-tượng được đâu*...”

............................

Thế mà như ta biết, nhiều khi nỗi khắc-khoải xao-xuyến tới mức kịch-phát, và con bệnh có thể đi đến chỗ cắt thật hoặc tự sát.

Sự buồn-bã cũng là một phần của bệnh suy-nhược tâm-thần. Người bệnh cảm-nhận một cách tàn bạo về sự bất-lực của mình, không có khả-năng hành-động hoặc ước muốn. Họ đau-khổ về những ý-tưởng mà mình xua đuổi không được. Những ám-ảnh đôi khi chỉ là những tư-tưởng rất tầm-thường nhưng kỳ cục.

Thế-giới bên ngoài có thể trở nên xa lạ. Một số người bệnh có cảm-tưởng có những phần của thân-thể không thuộc về mình:

“... *Tôi có cảm-tưởng hai bàn tay không phải là của tôi, tôi nhìn chúng như những vật xa lạ. Thật là vô-lý, bởi vì tôi phải cố-gắng thật là mệt để tự nhắc nhủ: tay này là của tôi, của tôi, của tôi*...”.

Những cơn bối-rối áy-náy quá mức và đầy ám-ảnh xuất hiện.

“*Tôi kiểm lại tờ chi thu mấy chục lần. Vừa kiểm vừa lo-lắng áy náy, tôi rã rời và kiệt-sức. Tôi vừa kiểm vừa tự sỉ vả... Tôi ra lệnh: đây là lần cuối cùng... Và thế rồi tôi lại... tiếp tục. Tôi cố-gắng đứng lên khỏi bàn giấy cho thoát... rồi trở lại kiểm lần nữa*...”.

Ngoài ra còn có nhiều triệu-chứng khác. Những cơn bối-rối, tự tủi hổ, ngập-ngừng do-dự, mất ý-chí nghị-lực, nhút-nhát khi giao-tiếp. Rất thường có chuyện nghiền-ngẫm tâm-thần. Có cảm-tưởng “không còn biết mình đang ở đâu”, có những tưởng-tượng đầy bệnh-hoạn, rất nhiều tic, nhiều tật (manies).

.............................

Thí-dụ: “ ... *Khi đang ở trong bếp, đã mấy chục lần tôi chạy sang phòng tắm. Để làm gì, ông có biết không?... Để kiểm-chứng xem các khăn lau tay tôi đã gấp gọn ghẽ và sắp đặt ngay ngắn chưa... Người ta đã dạy tôi rằng cứ cương-quyết nói lên: Không! Tôi đã cố thử, thử dữ tợn... chẳng ăn thua gì... Có cái gì đó nó kéo tôi lại phải vô phòng tắm, đến nỗi tôi chẳng còn hơi sức đâu để làm việc gì khác... Tôi vào đó lần cuối cùng! Êm được chừng mươi phút... rồi tôi lại tiếp tục. Dù tôi đã cố nói: mày vừa mới làm mà, mày đã kiểm-soát kỹ rồi mà... Dù tôi đã cố nhìn lại trong óc hình ảnh các khăn đã được xếp ngay ngắn... Tôi lại trở lại phòng tắm. Tôi nhìn kỹ chúng và tự nói với mình: “Mày thấy không? Rất ngay ngắn. Được”. Và ông biết khi đó tôi làm gì không? Tôi nhấc chúng lên để có thể xếp chúng cho ngay ngắn hòng có thể thuyết-phục được tôi, và cứ thế suốt cả ngày... Cái tật ma quái này chỉ chấm dứt khi tôi ra phố, nhưng việc đầu tiên tôi làm khi về nhà là chạy vô phòng tắm*...”.

Trên đây là cái tật phải ngay-ngắn rất thường gặp. Ngoài ra còn có những tật như “phải thật sạch”, “phải cho hoàn-hảo”.

Tất cả những biểu-hiện suy-nhược tâm-thần trên đều có tính-cách đầy ý-thức, xin nhắc lại điều này lần nữa; và do đó nó càng gây đau-khổ thấm thía cho người bệnh. Họ cảm thấy bất-lực không vượt thắng được những hành-động mà bản thân họ cũng cho là vô-lý.

Toàn bộ bệnh suy-nhược tâm-thần đôi khi đi liền với một số điều-kiện thể-xác (Tật bệnh, kiệt-sức, nhiễm-trùng), và rất thường đi liền với điều-kiện tinh-thần (Chấn-thương xúc-cảm, mặc-cảm có liên quan đến tình-cảm...). Tâm-lý trị-liệu theo chiều-sâu sẽ đem lại nhiều kết-quả khả quan; đôi khi kết-hợp với các thứ trị-liệu khác: y-học, sinh-học.

209. LOẠN-THẦN-KINH ÁM-ẢNH

(Névrose Obsessionnelle)

Bệnh loạn-thần-kinh ám-ảnh, hay còn gọi là Rối-loạn ám-ảnh cưỡng-chế (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD)[[16]](#footnote-16)

Là một rối-loạn tâm-lý đặc trưng bởi sự xuất-hiện của những suy-nghĩ, ý-tưởng hoặc hình-ảnh ám-ảnh không mong muốn (obsessions) và những hành-vi cưỡng-chế (compulsions) nhằm làm giảm sự lo-âu do những ám-ảnh này gây ra.

Các đặc-điểm chính của OCD:

1. Ám-ảnh (Obsessions):

• Đây là những suy-nghĩ, ý-tưởng hoặc hình-ảnh không mong muốn và lặp đi lặp lại, gây ra sự lo-âu hoặc sợ-hãi. Người bệnh thường cố gắng bỏ qua hoặc loại bỏ những suy-nghĩ này, nhưng thường không thể kiểm-soát được.

• Ví-dụ: Nỗi lo sợ bị nhiễm bẩn, ám-ảnh về việc kiểm-tra lại cửa nhà hoặc thiết bị nhiều lần, hoặc những suy-nghĩ tiêu-cực không mong muốn.

2. Cưỡng-chế (Compulsions):

• Những hành-vi hoặc nghi-thức lặp lại mà người bệnh thực hiện để giảm bớt cảm-giác lo-âu do ám-ảnh gây ra. Những hành-vi này có thể liên quan đến kiểm-tra, rửa tay quá-mức, hoặc sắp xếp mọi thứ theo trật-tự nhất định.

• Ví-dụ: Rửa tay quá-mức để tránh bị nhiễm bệnh, kiểm-tra lại các đồ vật nhiều lần, hoặc đếm số lần thực hiện một hành động nhất định.

Nguyên-nhân:

OCD có thể do sự kết hợp của nhiều yếu-tố:

• Di-truyền-học: Có xu-hướng xuất-hiện trong gia-đình.

• Hóa-học não-bộ: Sự mất cân bằng của các chất dẫn truyền thần-kinh như serotonin.

• Môi-trường: Trải qua những sự kiện căng-thẳng hoặc chấn-thương.

Điều-trị:

• Trị-liệu tâm-lý: Trị-liệu hành-vi nhận-thức (CBT) (Congnitive Behavioral Therapy) là phương-pháp hiệu quả nhất, đặc biệt là một dạng của CBT gọi là Phơi-nhiễm và Phản-ứng phòng-ngừa (Exposure and Response Prevention - ERP).

• Thuốc: Thuốc chống trầm-cảm, đặc biệt là các chất ức-chế tái hấp thụ serotonin chọn lọc (SSRIs), có thể giúp kiểm-soát triệu-chứng.

• Thay-đổi lối sống: Tập thể-dục, thực-hành kỹ-thuật thư- giãn như thiền, và quản-lý căng-thẳng.

I. ĐỊNH-NGHĨA:

Ám-ảnh là những ý nghĩ, hồi ức, nghi-ngờ, hành-vi và động tác... không phù hợp với thực-tế, xuất hiện trên người bệnh với tính-cách cưỡng bách.

Người bệnh ý-thức được đó là do bệnh-tật, biết phê- phán đó là sai, tìm cách xua đuổi nhưng không sao thắng được. Đó là những điều khác nhau giữa hoang-tưởng và ám-ảnh.

Ám-ảnh có khi xuất hiện riêng lẻ, có khi kết-hợp với nhiều ám-ảnh khác để thành ra hội chứng ám-ảnh.

II. PHÂN-LOẠI

Có thể phân chia ám-ảnh ra các loại sau:

+ Ám-ảnh trừu-tượng, + Ám-ảnh cảm-xúc (cảm-thụ), + Khuynh-hướng về hành-vi ám-ảnh.

1. *Ám-ảnh trừu-tượng*:

Là loại ám-ảnh không kèm theo nội-dung làm người bệnh lo sợ. Đó là loại: Suy-nghĩ vẩn-vơ; Nghiền-ngẫm tâm-thần (Rumination mentale); Ấm-ảnh tính toán; Ám-ảnh suy luận; Ám-ảnh nhớ lại.

a. Ám-ảnh tính-toán: người bệnh luôn bận tâm đến tất cả những bậc thang, những cửa sổ của mỗi nhà, những cột điện, những chữ cái trên các tấm biển...

b. Ám-ảnh suy-luận: Người bệnh bắt buộc phải suy nghĩ vì sao quả đất lại tròn, chuyện gì sẽ xảy ra nếu như quả đất hình vuông, tại sao cái ghế lại có bốn chân.

c. Ám-ảnh nhớ lại: người bệnh luôn luôn phải nhớ trái với ý muốn của mình, tên họ, quê quán, tuổi của nhiều người cũng như những thuật ngữ khác nhau.

2. Ám-ảnh cảm-xúc:

Là loại ám-ảnh cảm-xúc mà nội-dung làm cho người bệnh lo sợ, buồn rầu, đau-khổ.

a. Ám-ảnh-sợ (Phobias)

Phobias[[17]](#footnote-17): Là một loại rối-loạn lo-âu, trong đó một người có nỗi sợ-hãi mạnh mẽ, vô lý về một đối-tượng, tình-huống hoặc hoạt-động cụ-thể.

Các nỗi sợ này thường không phù hợp với mức-độ nguy-hiểm thực-tế mà chúng mang lại. Người mắc phobias thường tránh-né những điều họ sợ, thậm chí chỉ cần nghĩ đến chúng cũng có thể gây ra lo-lắng và hoảng loạn.

Nguyên-nhân: Có thể bao gồm trải-nghiệm tiêu-cực trong quá khứ, yếu-tố di-truyền, hoặc do môi-trường sống.

Triệu-chứng: Có thể bao gồm cảm-giác hồi-hộp, nhịp tim nhanh, khó thở, buồn nôn, và đôi khi là các cơn hoảng-loạn. Điều-trị: Có thể bao gồm liệu pháp tâm-lý (như liệu-phápnhận-thức hành-vi - CBT), kỹ-thuật thư-giãn, hoặc trong một số trường hợp, dùng thuốc để giảm bớt triệu-chứng lo-âu.

Có rất nhiều loại ám-ảnh-sợ. Có tác giả đã thống-kê được lối 367 loại. Mặc dầu người bệnh biết tính chất vô-lý và tìm cách khắc phục nhưng ám-ảnh này vẫn trở đi trở lại.

- Có ám-ảnh-sợ khoảng rộng (Agoraphobie), - ám-ảnh-sợ chiều cao (Hypsophobie), - ám-ảnh-sợ chỗ đóng kín (Cclaustrophobie), - ám-ảnh-sợ người (Anthrophobie), - ám-ảnh-sợ cô đơn (Monophobie), - ám-ảnh-sợ bệnh (nosophobie), - ám-ảnh-sợ giang mai (Sypholophobie), - sợ ung thư (Cancérophobie), - sợ chết (Thanatophobie), - sợ vật nhọn (Aichmophobie), - sợ tất cả (Ppanphobie), - sợ các con vật nhỏ (chuột nhắt, giun, dế...), - sợ bị điện giật.

Có một số ám-ảnh-sợ liên quan đến nghề-nghiệp: - sợ vô tình viết nhầm đơn thuốc, - sợ cộng sai.

Các cơn ám-ảnh-sợ thường kèm theo những biến-đổi thần-kinh thực-vật rõ rệt: *toát mồ hôi, mặt tái nhợt, đánh trống ngực, đồng-tử giãn.*

Để tự mình tranh-đấu với những sự sợ-hãi đó, người bệnh thường nghĩ ra *những phương-pháp tuy vô-lý nhưng lại rất có hiệu quả*: khạc nhổ, lấy tay sờ vào cúc áo, nhảy nhót, nhún vai... vài ba lần.

b. Ám-ảnh lo sợ hiện thực:

Người bệnh lo sợ ám-ảnh biến thành sự thực. Ví-dụ: lo sợ đỏ mặt trước đám đông người và đỏ mặt thật, lo sợ mất ngủ và mất ngủ thật.

c. Ám-ảnh hồi-ức:

Người bệnh buộc phải nhớ lại một sự-kiện hết sức khó chịu, một sự đau-khổ trong quá-khứ làm cho người bệnh xấu-hổ, hối-hận và cố-gắng quên đi nhưng không sao quên được.

d. Ám-ảnh nghi-ngờ:

Người bệnh nghi-ngờ các sự việc đã làm, không biết có quên thực-hiện hay không, đi ra ngoài đường cứ phân-vân không biết mình đã đóng cửa hay chưa, soát đi soát lại các phép tính đã làm, đọc đi đọc lại các bản-thảo tự tay mình viết, thư đã dán phong bì rồi còn bóc ra dán lại nhiều lần vì không biết có gởi đúng hay không. Sự kiểm-tra nhiều lần cũng không làm người bệnh an-tâm và buộc họ phải tiến-hành kiểm tra một cách liên tục.

3. Khuynh-hướng và hành-vi ám-ảnh:

Các khuynh-hướng và hành-vi ám-ảnh có thể kèm theo hoặc không kèm theo với ám-ảnh-sợ.

a. Khuynh-hướng ám-ảnh:

Là sự xuất hiện trong ý nghĩ các xu-hướng thực-hiện một hành-vi vô-lý và thường nguy-hiểm, trái với lẽ phải, trái với ý-chí và trái với tình-cảm. Ví-dụ: Đột nhiên người bệnh muốn chửi người qua đường, ném đá vào xe đang chạy, nhảy qua cửa sổ, đâm chết người thân.

Khuynh-hướng này làm cho bệnh-nhân đau-khổ và sợ, một phần sợ mình thực-hiện cái xu-hướng đó, một phần không hiểu tại sao mình có những ý nghĩ quái gở đó.

b. Hành-vi ám-ảnh:

Những động tác thực-hiện ngoài ý muốn, ngoài cố-gắng tự kềm chế không làm của người bệnh. Đó không phải là những động tác tự-động mà là những động tác có ý-chí đã thành thói quen khó bỏ được, chúng không kèm theo ám-ảnh-sợ. Ví-dụ: Nháy mắt, nhăn mặt, nhún vai, tặc lưỡi, bĩu môi, xoa má, rung đùi, sửa tóc... đọc lảm nhảm những hằng số, rửa tay. Có người ngày nào cũng viết thư cho mẹ và bắt buộc phải bỏ thư đó vào một thùng thư nhất định. Người bệnh hiểu sự vô-lý của những hành-vi không cần thiết đã nói trên và cố-gắng đấu tranh nhưng không có kết-quả mà vẫn thấy cần phải làm để có một sự yên-tâm đặc biệt

c. Nghi thức ám-ảnh:

Là những hành-vi, những động tác ám-ảnh phát sinh cùng với ám-ảnh-sợ, những nghi-ngờ, sợ-sệt ám-ảnh có ý-nghĩa như để tự-vệ, để giải trừ, để thoát khỏi một nguy-hiểm tưởng-tượng. Ví-dụ người có ám-ảnh-sợ người thân chết, khi đi ra khỏi nhà phải nhìn lại cửa nhà mình ba lần mới yên tâm, người bệnh đọc sách phải bỏ qua các trang số 9 và 32 vì những con số này tượng trưng cho lứa tuổi của con và vợ, bỏ qua như thế để phòng ngừa vợ con chết.

.............................

Hội-chứng ám-ảnh: Thường gặp trong bệnh loạn-thần-kinh ám-ảnh, trong giai đoạn đầu của bệnh tâm-thần phân-liệt. Ám-ảnh-sợ, ý nghĩ ám-ảnh, hành-vi ám-ảnh có thể xuất hiện trên một người bệnh. Bệnh loạn-thần-kinh ám-ảnh kéo dài vài tháng đến vài năm. Sự tiến triển của bệnh có thể liên tục, nặng dần hoặc có thể thuyên giảm một thời-gian rồi tái phát trở lại.

210. BỆNH KHÍ-SẮC CHU-KỲ (Cyclothymie)

Bệnh Khí-sắc Chu-kỳ (Cyclothymia)[[18]](#footnote-18)

Là một rối-loạn tâm-trạng nhẹ hơn so với rối-loạn lưỡng-cực, nhưng nó vẫn bao gồm các giai đoạn dao- động giữa các trạng thái cảm xúc hưng-phấn (hypomania) và trầm-cảm nhẹ.

Mặc dù các triệu-chứng của Cyclothymia ít nghiêm trọng hơn so với rối-loạn lưỡng-cực I và II, chúng vẫn kéo dài và có thể gây khó khăn cho cuộc sống hàng ngày nếu không được điều-trị.

Các đặc-điểm chính của Cyclothymia:

1. Các giai-đoạn hưng-phấn nhẹ (hypomania):

• Tâm-trạng hưng-phấn hoặc kích thích tăng lên.

• Năng-lượng tăng, dễ dàng bị phân-tâm.

• Cảm-giác tự-tin quá-mức hoặc tính quyết-đoán quá-mức.

• Khả-năng ngủ ít nhưng vẫn cảm thấy tỉnh táo và không mệt mỏi.

• Thường không đạt đến mức-độ rối-loạn hành-vi hoặc ảo-tưởng như ở rối-loạn lưỡng-cực loại I.

2. Các giai đoạn trầm-cảm nhẹ:

• Tâm-trạng buồn bã, mệt mỏi, hoặc mất hứng thú với các hoạt động hằng ngày.

• Thiếu năng-lượng, khó khăn trong việc tập-trung.

• Cảm-giác vô-vọng hoặc tự-ti, nhưng không nặng đến mức gây ra ý nghĩ tự-tử hoặc không thể hoạt-động trong cuộc sống.

Chu-kỳ tâm-trạng:

Các dao-động này có thể diễn ra trong thời-gian dài, từ vài ngày đến vài tuần, và lặp lại thường xuyên. Tuy nhiên, triệu-chứng không nghiêm trọng đủ để chẩn-đoán rối-loạn lưỡng-cực. Nếu không điều-trị, Cyclothymia có thể tiến triển thành rối-loạn lưỡng-cực theo thời-gian.

Nguyên-nhân của Cyclothymia:

• Yếu-tố di-truyền: Rối-loạn khí-sắc thường có tính di-truyền, đặc biệt nếu gia-đình có tiền-sử rối-loạn lưỡng-cực hoặc các rối-loạn tâm-trạng khác.

• Hóa-chất não: Mất cân-bằng trong các chất dẫn-truyền thần-kinh như serotonin và dopamine.

• Môi-trường: Căng-thẳng tâm-lý, chấn-thương thời thơ- ấu, hoặc các sự kiện đau buồn có thể kích-hoạt hoặc làm trầm-trọng thêm các triệu-chứng.

Điều-trị:

• Trị-liệu tâm-lý: Liệu pháp nhận-thức hành-vi (CBT) giúp nhận biết và quản lý các triệu-chứng tâm-trạng thay đổi.

• Thuốc: Các loại thuốc ổn định tâm-trạng như lithium hoặc thuốc chống-động-kinh có thể được kê đơn để kiểm-soát các dao-động tâm-trạng. Thuốc chống-trầm-cảm đôi khi được sử-dụng, nhưng phải cẩn thận vì chúng có thể gây ra hưng-cảm.

• Thay đổi lối sống: Việc duy-trì một lối sống cân-bằng, quản-lý căng-thẳng, và tập thể-dục thường xuyên có thể giúp kiểm-soát các triệu-chứng. Cyclothymia thường khó phát-hiện vì các triệu-chứng không rõ ràng như các rối-loạn tâm-trạng khác. Tuy nhiên, nếu không được điều-trị, nó có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống.

Người bệnh đong đưa không ngừng giữa hai trạng-thái tương-phản: khi thì hưng-phấn vui-tươi, khi thì trầm-cảm buồn-bã... Khi mà khí sắc họ ở trong tình-trạng sảng khoái, phấn-khởi, đầy phấn khích, họ thực-hiện công-việc rất hăng-say, họ quan-tâm tới hết mọi sự, đầy nhiệt huyết. Họ ăn nói hoạt bát, đầu óc lanh lợi, ứng đáp cấp kỳ. Họ tin rằng mình tràn trề sức lực khó ai qua mặt được, đầu óc họ trở nên tò mò hiếu kỳ, dây vào mọi chuyện, họ quảng đại một cách phi thường, hoà đồng, sẵn sàng thổ lộ tâm tình, giao-tiếp vui-vẻ, tìm bạn kết thân... Thế rồi bỗng nhiên mọi sự kể trên sụp đổ và rơi vào tình-trạng trầm-cảm. Sự phấn-khởi rơi mất, sự vui-vẻ cũng vậy. Người bệnh co-rút về bản thân, nghi-ngờ, do dự. Chìm sâu trong một sự lạnh lùng lãnh-đạm hoàn toàn, buồn nản thê lương. Đầu óc mơ màng khiến ta có cảm-tưởng sinh-hoạt của họ đã chìm lỉm. Họ rút vào trong cô độc. Họ cảm thấy bản thân hèn kém, sợ-sệt lo-lắng cho ngày mai, họ than thân trách phận... cho đến khi cơn phấn-khởi mới lại xuất hiện.

Nếu trầm-trọng tới mức độ trên thì được kể là loạn-thần-kinh. Còn khi nhẹ hơn, thì không hẳn là loạn-thần-kinh đúng nghĩa, nhưng chỉ là vấn-đề tâm-tính (tempérament): gọi là tâm-tính có tính-cách khí-sắc chu-kỳ; đây là một kiểu rất phổ biến. Do đó thật khó ấn định ranh giới của người loạn-thần-kinh này. Cách ấn định sẽ tùy thuộc vào nhịp độ thay đổi, vào sự lâu dài và mức độ đậm nhạt trong những lần thay đổi tâm-trạng, và sẽ rất khác biệt giữa các cá-nhân. Dẫu sao loại tâm-tính khí-sắc chu-kỳ nói lên sự mất thăng bằng của tâm-thần-kinh, và sự lệch-lạc méo mó về tính-tình. Chứng này sẽ thường gặp thấy, ở những mức độ khác nhau, nơi những nhà lèo lái chính trị, những người cầm đầu quấy động, những tay hoạt-động cách-mạng... Tâm tính này có nền tảng từ khả-năng hoạt-động mãnh-liệt đầy lôi cuốn, đôi khi từ một lòng quảng đại đầy xung-động và cảm-xúc quá độ; nhưng đồng thời cũng phát xuất từ sự kềm-chế trấn áp tàn nhẫn trong lòng họ cộng với một sự thù-ghét dữ tợn.

Bệnh loạn-thần-kinh khí-sắc chu-kỳ nếu trở nên trầm-trọng gấp bội, sẽ trở nên bệnh loạn-tâm-thần hưng-trầm-cảm (Psychose Manie Dépressive).

211. BỆNH PARANOIA

(Bệnh hoang-tưởng có-hệ-thống hoặc vọng-tưởng-cuồng).

Bệnh loạn-thần-kinh hoang-tưởng (Paranoia)[[19]](#footnote-19)

Là một rối-loạn tâm-lý đặc-trưng bởi cảm-giác nghi-ngờ quá-mức và không hợp-lý về việc người khác đang theo dõi, gây hại hoặc có ý-định xấu với mình.[[20]](#footnote-20)

Người mắc bệnh hoang-tưởng thường có suy-nghĩ rằng mọi người xung quanh đang đe-dọa, lừa-dối hoặc cố ý làm-hại mình, mặc dù không có bằng-chứng thực-tế để hỗ trợ cho những suy-nghĩ này.

Các đặc-điểm chính:

1. Nghi-ngờ cực-đoan: Người bệnh thường có cảm-giác mọi người xung quanh, bao gồm cả bạn bè, người thân hoặc đồng nghiệp, đang âm-mưu chống lại mình.

Họ có xu-hướng giải-thích các hành-vi hoặc sự- kiện hàng ngày theo cách tiêu-cực và nghi-ngờ.

2. Sự tự-vệ cao: Người mắc bệnh hoang-tưởng thường luôn trong tình trạng phòng-thủ, tin rằng họ phải bảo-vệ bản thân khỏi các mối đe-dọa giả-định.

Họ có thể tránh xa mọi người hoặc hành động theo cách thù địch.

3. Tư-duy cứng nhắc và không linh-hoạt: Những người này khó chấp nhận lời-khuyên hoặc sự trấn-an từ người khác, ngay cả khi không có bằng chứng cho thấy có bất kỳ mối đe dọa nào.

Họ có thể bám chặt vào niềm tin sai lầm của mình, ngay cả khi bị bác bỏ.

Nguyên-nhân:

Bệnh hoang-tưởng có thể phát-triển do nhiều yếu-tố khác nhau, bao gồm:

• Tâm-lý: Trải qua những tình-huống gây căng-thẳng nghiêm trọng, như bị bạo-lực, lạm-dụng hoặc chấn-thương tâm-lý.

• Di-truyền: Một số người có thể có khuynh hướng di-truyền dễ mắc các rối-loạn-tâm-thần, bao gồm Paranoia.

• Rối-loạn hóa-học trong não: Sự mất cân-bằng của các chất dẫn-truyền thần-kinh có thể dẫn đến sự phát-triển của các triệu-chứng hoang-tưởng.

• Rối-loạn-tâm-thần: Paranoia có thể là một triệu-chứng của các rối-loạn khác như rối-loạn nhân-cách hoang-tưởng (paranoid personality disorder), tâm-thần phân-liệt (schizophrenia), hoặc rối-loạn lưỡng-cực.

Các dạng Paranoia phổ biến:

1. Rối-loạn nhân-cách hoang-tưởng (Paranoid Personality Disorder - PPD): Một dạng hoang-tưởng nhẹ hơn, người bệnh có những suy-nghĩ nghi-ngờ và không tin tưởng vào người khác nhưng vẫn có khả-năng duy trì chức-năng xã-hội và công-việc ở mức-độ nhất định.

2. Hoang-tưởng trong tâm-thần phân-liệt:

Đây là dạng nghiêm trọng hơn, trong đó người bệnh có ảo-giác hoặc ảo-tưởng mạnh mẽ về việc bị theo dõi hoặc bị hại, thường đi kèm với các triệu-chứng khác của tâm-thần phân-liệt.

3. Rối-loạn hoang-tưởng (Delusional Disorder):

Người bệnh có một hoặc nhiều ảo-tưởng kéo dài và cụ-thể, chẳng hạn như việc tin rằng họ là đối-tượng của một âm-mưu hoặc đang bị theo dõi.

Điều-trị:

• Trị-liệu tâm-lý: Trị-liệu nhận-thức hành-vi (CBT) có thể giúp người bệnh hiểu và điều-chỉnh suy-nghĩ sai lệch của mình, cũng như phát-triển các kỹ-năng để đối phó với cảm-giác nghi-ngờ.

• Thuốc: Các loại thuốc chống-loạn-thần (antipsychotics) có thể được sử-dụng trong các trường hợp nặng, như tâm-thần phân-liệt hoặc rối-loạn hoang-tưởng, để kiểm-soát ảo-giác và ảo-tưởng.

• Quản lý căng-thẳng: Các kỹ-thuật thư-giãn và quản-lý căng-thẳng có thể giúp giảm bớt các triệu-chứng lo-lắng liên quan đến Paranoia.

Bệnh loạn-thần-kinh hoang-tưởng cần được điều-trị kịp thời vì nếu không, nó có thể ảnh hưởng lớn đến khả-năng làm việc, duy trì các mối quan-hệ xã-hội và chất lượng cuộc sống.

Đây là loại bệnh loạn-thần-kinh với nhiều cách biểu-hiện phong phú, từ chỗ nhẹ, chỉ hơi mất quân-bình, tới những bệnh loạn-tâm-thần rất nặng, hoặc tới chỗ đầy ảo-giác (hallucinations). Bệnh-nhân là loại người mà dân gian quen gọi là “vĩ-cuồng” (nghĩ mình là vĩ nhân) và “hoang-tưởng bị-bách-hại”.

Paranoia trước hết là một sự méo mó lệch-lạc về tính-nết, với những đặc-tính sau đây: kiêu-ngạo, hay nghi-ngờ, không tin tưởng người khác, trí phán-đoán lệch-lạc, không thích-nghi với xã-hội.

Người bệnh kiêu-ngạo vô chừng dù đôi khi được phủ bằng lớp vỏ khiêm-tốn, họ tự cho mình hơn người, mình thông-minh tuyệt vời, mình có đủ mọi đức tính, mọi công trạng, đầy sáng-suốt. Họ đòi người ta phải kính trọng họ như kính trọng các bậc vị vọng. Họ thường đạt đến chỗ gây được ấn tượng cho những người chung quanh bằng những thứ lý-luận mà bề ngoài xem ra rất tốt, nhưng chỉ cần nhìn những kết-quả đầu tiên là thấy có sai quấy. Mọi luận điệu của họ đều đẩy tới, nhằm tăng cường sự xác tín của họ. Họ luôn tìm thấy những dấu này cớ kia để hỗ-trợ cho điều họ nói. Họ coi thường những ý hướng trái ngược. Họ tỏ ra cứng-đầu, cương-quyết không thể bị thuyết-phục, không gì có thể lay chuyển sự vững tin của họ. Hơn nữa, họ nghi-ngờ thiện-chí của người chung sống; họ tự cảm thấy mình là nạn nhân, hay cau có, gây gỗ, bất-mãn, tức bực vì thiên hạ không hiểu mình, để bụng thù vặt, hay can-thiệp vào những việc chung quanh làm cho những người ăn ở và làm việc chung phải khiếp sợ. Họ ít có quan hệ tốt với ai lâu dài... Họ buồn chán đối với mọi sự, họ chỉ lưu tâm thích thú tới bản thân của họ, và họ than rằng chẳng ai hiểu mình. Tuy nhiên họ tin rằng mình vốn đầy những phẩm cách tốt đẹp, nhưng người ta không nhìn ra giá-trị của mình. Dù là khi hung-hăng hay là khi phục-vụ, người bệnh có thể là người đầy sức quyến-rũ thuyết-phục và óc tưởng-tượng phong phú. Tất cả mọi phản-ứng của họ đều được tổ-chức, bố-trí với một vẻ mạch lạc chặt chẽ, và xoay quanh một chủ-đề là phục hận. Bệnh Paranoia có thể do những thành-tố bẩm-sinh gây ra, nhưng cũng có thể do những hoàn-cảnh bị tổn thương, khiến đẩy đương-sự trở lại tình-trạng hung-hăng ban đầu.

Họ có những đặc-điểm vị-kỷ nặng và thường che-đậy dưới lớp mặt nạ vị tha, tốt lành, công minh. Nhưng trong thâm tâm là sự thù hằn, ghen ghét đố kỵ. Hơn nữa họ thường vướng vào mặc-cảm tự-ti rất sâu đậm. Dù họ nghĩ rằng mình hoàn toàn thanh thoát, không hề nghĩ tới bản thân, nhưng thực chất họ chỉ lưu tâm tới một điều, đó là sự hoàn-hảo của họ. Bỗng tự-nhiên họ có thể say mê lao vào một chuyện nào đó không đâu, đầy phấn khích, nhưng cũng có thể vì một chút tào lao vụn vặt nào đó, họ bỗng bỏ tất cả... Phán-đoán của họ sai lầm lệch-lạc và đầy định-kiến... Họ cố-chấp ương-ngạnh và đầy uất hận mỗi khi người ta đụng tới “điểm thốn” của họ, và sự nổi cơn của họ thật kỳ quái không biết đâu mà lường. Người Paranoia là một con người mà người ta “không biết phải đối xử sao cho đúng”. Nơi họ không có vấn-đề khoan-dung, trừ khi họ cố chơi trò khoan-dung để ra vẻ ta đây có tâm-hồn cao thượng. Những người Paranoia đôi khi có địa-vị rất cao trong xã-hội. Và khi đó rất là cực-đoan và cuồng tín, phải tuyệt đối tôn trọng ý-kiến của họ. Vì người Paranoia là mẫu người siêu cảm-xúc, nên họ là người quảng đại theo xung-động, họ áp đặt lòng tốt và sự quảng đại của mình. Vừa mới giúp-đỡ người nào đó họ có thể trở mặt tức thì bởi những chuyện không đâu... Người Paranoia cuối cùng chẳng thuận thảo được với ai trừ khi họ tin rằng ai đó công nhận mình là “kẻ trên”. Họ thường nghĩ rằng người ta bách hại ngược đãi mình, “bởi vì sự minh-mẫn sáng-suốt và trí thông-minh của mình làm cho trở thành nguy-hiểm đối với người ta, do đó người ta mới chèn ép muốn đẩy mình đi!” Người bị Paranoia (paranoiaque) chất chứa đầy sự cao ngạo, khinh thị và thống-trị. Hẳn nhiên là họ không ý-thức được sự sai quấy nơi cách cư-xử của họ, là những lối sống mà họ đang cố tin tưởng và bám chặt vào đó.

Họ có thói nói dối không ngừng. Họ tưởng-tượng ra những tình thế trong đó họ đang ở thế thượng phong, đang đóng một vai-trò cao đẹp... Họ rất khéo rỉ rả vào tai ta rằng họ giao-tiếp rộng rãi với những hạng cao-cấp, nhưng chỉ toàn là tưởng-tượng. Họ bịa mà ít khi bị bí, họ thoát bí rất tài tình. Đây quả là một tay sừng sỏ trong việc bày vẽ những lý lẽ và kiểu lý-luận phi lý.

Một đứa trẻ mắc bệnh Paranoia sẽ phát lộ rất nhanh: Nó đòi hỏi, độc-đoán, dễ nổi cơn, hay dỗi hay hờn, cố-chấp, kiêu-căng... Nó rất dễ bị tổn thương, bị xúc-phạm qua lối sống ưa đòi hỏi, hạch sách và vị-kỷ. Nó không chịu nổi bất cứ một thứ kỷ luật nào. Nó không thể nào nép mình vào tinh-thần đoàn-thể, nó không thể nghĩ rằng có một thứ quy định nào đó đem áp-dụng trên nó. Nó đòi phải được “đứng ngoài những người khác” và người ta phải công nhận chỗ đứng của nó. Từ đó ta sẽ thấy hiển hiện ra lối sống: tự-tôn, lang thang, đi bụi, chống-đối, nổi loạn, gây những màn chướng tai gai mắt công khai.

Sau này tới tuổi thanh-niên, sẽ là những tay đào-ngũ, những kẻ phiêu-lưu, những hạng chuyên né tránh bổn-phận nại lý-do lương-tâm. Họ sẽ tỏ lộ căn-bệnh loạn-thần-kinh dưới dạng “ta đây là triết-gia”... thật ra đây chỉ là mặt nạ bề ngoài.

Bệnh Paranoia ở thể nhẹ có thể suốt đời không gây rắc rối gì, trừ ra... cho người sống chung! Vậy người bị Paranoia là loại người gây kiệt-sức, họ nuốt kiệt sinh-lực những ai phải sống chung với họ.

Sau đây, để *tóm tắt, ta có bảng đối chiếu giữa bệnh loạn-thần-kinh và những bệnh loạn-tâm-thần* tương ứng.

|  |  |
| --- | --- |
| Loạn-thần-kinh | Loạn-tâm-thần tương ứng |
| Suy-nhược, và suy-nhược thần-kinh | Lú lẫn tâm-thần  (confusion mentale) |
| Suy-nhược tâm-thần | Tâm-thần phân-liệt (Schizophrénie) |
| Ám-ảnh, ám-ảnh-sợ, khí-sắc chu-kỳ | Loạn-tâm-thần hưng-trầm-cảm. (Psychose maniaco dépressive) |
| Paranoia | Hoang-tưởng tự cao (vĩ cuồng) - Hoang-tưởng bị bách hại: (ảo-giác) |

212. HOANG-TƯỞNG (Délir)[[21]](#footnote-21)

Bệnh tâm-lý hoang-tưởng (Delusion)[[22]](#footnote-22)

Là một dạng rối-loạn-tâm-thần trong đó người bệnh có những niềm tin sai lệch mạnh mẽ, không phù hợp với thực-tế và không thể thay đổi, ngay cả khi có bằng chứng rõ ràng chống lại những niềm tin đó.

Những hoang-tưởng này không chỉ đơn thuần là suy-nghĩ sai lầm mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến cách người bệnh nhìn nhận thế giới và hành xử.

Đặc-điểm chính của bệnh hoang-tưởng:

1. Niềm tin sai lệch cố-định: Người mắc bệnh hoang-tưởng tin chắc vào những điều không có thật hoặc vô-lý, bất chấp mọi bằng-chứng thuyết-phục ngược lại. Những niềm tin này có thể rất chi-tiết và phức tạp.

2. Không thay đổi theo bằng-chứng: Người bệnh không dễ bị thuyết-phục để từ bỏ hoang-tưởng của mình, cho dù có thông tin hợp-lý và logic đối lập.

Họ có thể giải-thích hoặc biện-minh mọi sự-kiện để phù-hợp với niềm tin sai lệch của mình.

3. Không liên quan đến văn-hóa hoặc tín ngưỡng: Hoang-tưởng không phải là một phần của niềm tin tôn-giáo, văn- hóa hoặc cộng-đồng mà người bệnh thuộc về.

Nó mang tính chất cá-nhân và không có sự đồng thuận của những người xung quanh.

Các loại hoang-tưởng phổ biến:

1. Hoang-tưởng bị-hại (Persecutory Delusion):

Người bệnh tin rằng mình đang bị theo dõi, âm- mưu hãm-hại hoặc bị người khác tấn công.

Đây là dạng hoang-tưởng phổ-biến nhất, thường xuất-hiện trong các rối-loạn-tâm-thần như tâm-thần phân-liệt.

2. Hoang-tưởng tự-cao (Grandiose Delusion):

Người bệnh tin rằng mình có khả-năng, quyền lực, hoặc tầm quan-trọng vượt-trội hơn so với thực-tế.

Họ có thể tin rằng mình là một nhân-vật vĩ-đại, có sứ-mệnh đặc-biệt, hoặc sở-hữu tài-năng phi thường.

3. Hoang-tưởng yêu-đương (Erotomanic Delusion):

Người bệnh tin rằng một người nào đó (thường là người nổi tiếng hoặc có địa-vị cao) đang yêu mình hoặc có tình-cảm đặc biệt với mình, dù không có bất kỳ bằng chứng nào cho thấy điều đó là sự thật.

4. Hoang-tưởng ghen-tuông (Jealous Delusion):

Người bệnh tin rằng bạn đời hoặc người yêu của mình đang không chung-thủy, bất chấp không có chứng cứ rõ ràng cho sự nghi-ngờ này.

5. Hoang-tưởng thân-thể (Somatic Delusion):

Người bệnh tin rằng có điều gì đó bất-thường đang xảy ra với cơ thể của họ, chẳng hạn như bị-nhiễm một loại-bệnh-kỳ-lạ hoặc bị biến-dạng một cách vô-lý.

Nguyên-nhân gây ra hoang-tưởng:

Hoang-tưởng có thể do nhiều yếu-tố gây ra, bao gồm:

• Di-truyền: Có tiền-sử gia-đình mắc các rối-loạn-tâm-thần có thể làm tăng nguy cơ phát-triển hoang-tưởng.

• Mất cân-bằng hóa-chất não: Sự thay đổi trong các chất dẫn-truyền thần-kinh như dopamine có liên quan đến các rối-loạn loạn-thần và hoang-tưởng.

• Môi-trường: Căng-thẳng hoặc chấn-thương tâm-lý trong cuộc sống có thể kích-hoạt hoặc làm trầm-trọng thêm các triệu-chứng hoang-tưởng.

• Các rối-loạn-tâm-thần khác: Hoang-tưởng thường là một phần của các bệnh như tâm-thần phân-liệt, rối-loạn lưỡng-cực, hoặc rối-loạn hoang-tưởng (Delusional Disorder).

Điều-trị hoang-tưởng:

1. Trị-liệu tâm-lý: Liệu-pháp nhận-thức hành-vi (CBT) giúp người bệnh nhận diện và điều chỉnh các suy-nghĩ sai lệch, cải thiện kỹ-năng quản-lý suy-nghĩ và hành-vi.

2. Thuốc: Các loại thuốc chống loạn-thần (antipsychotics) thường được sử-dụng để điều-trị các triệu-chứng hoang-tưởng, đặc biệt khi hoang-tưởng là một phần của rối-loạn loạn-thần như tâm-thần phân-liệt.

3. Hỗ trợ xã-hội và gia-đình: Gia-đình và người thân có thể giúp tạo ra môi-trường ổn định và hỗ trợ, giảm bớt căng-thẳng và cung cấp sự chăm-sóc cần thiết cho người bệnh.

Ảnh hưởng đến cuộc sống:

Bệnh hoang-tưởng có thể làm người bệnh khó duy trì các mối quan hệ cá nhân, công-việc, và hòa nhập xã-hội.

Nếu không được điều-trị, hoang-tưởng có thể trở nên trầm-trọng hơn, dẫn đến hành-vi nguy-hiểm hoặc gây hại cho bản thân và người khác.

Hoang-tưởng là những ý-tưởng phán-đoán sai lầm không phù hợp với thực-tế khách-quan, do bệnh tâm-thần gây ra, nhưng người bệnh cho là hoàn toàn chính-xác, không thể giải thích phê phán được.

Hoang-tưởng chỉ mờ nhạt hay mất đi khi bệnh thuyên giảm và hồi phục. Hoang-tưởng có những tính chất cơ-bản sau:

- Sự tin tưởng vững chắc của người bệnh vào các ý-tưởng sai-lầm, dù rằng các ý-tưởng đó mâu-thuẫn rõ rệt với thực-tế.

- Tính chất lập-luận sai-lầm, logic quanh-co.

Hoang-tưởng có một quá-trình hình thành và tiến triển. Ban đầu người bệnh bồn chồn đau-khổ, lo-lắng chờ đợi một cái gì bất-thường, không hay có thể xảy đến với mình. Người bệnh nhìn thấy những sự-vật, những người xung quanh có một cái gì đặc biệt khác thường có liên quan đến mình. Người bệnh giải thích cái đặc biệt, cái khác thường ấy theo lối suy đoán riêng của mình. Hoang-tưởng hình thành và ngày càng được củng cố thành hệ-thống.

PHÂN-LOẠI

- Hoang-tưởng nguyên phát và hoang-tưởng thứ phát.

- Hoang-tưởng suy đoán, hoang-tưởng cảm thụ và hoang-tưởng di chứng.

MÔ TẢ

- Hoang-tưởng nguyên phát:

Là hoang-tưởng xuất hiện không liên quan đến ảo-giác hay các rối-loạn tri-giác khác.

- Hoang-tưởng thứ phát:

Xuất hiện trên cơ sở các rối-loạn tri-giác, cảm-xúc, ý-thức.

- Hoang-tưởng suy đoán:

Sự phán-đoán của người bệnh bị lệch-lạc và được củng cố bằng một loạt dẫn chứng theo lôgic chủ quan. Nhiều sự-kiện được họ giải thích một cách phiến diện và lệch-lạc, tất cả những gì trái với hoang-tưởng đều bị bác bỏ. Hoang-tưởng ngày càng hệ-thống hoá và bền vững. Khi mới có hoang-tưởng, người bệnh còn giữ được khả-năng lao-động một thời-gian dài và ngoài các hành-vi bị hoang-tưởng chi phối, người bệnh có thể sinh-hoạt như người bình-thường, làm cho người xung quanh phải phân vân không biết người đó có bệnh hay không. Hoang-tưởng suy đoán làm tan rã nhân-cách người bệnh một cách sâu sa.

- Hoang-tưởng cảm thụ:

Khác với hoang-tưởng suy đoán, loại hoang-tưởng này không có lôgic lệch-lạc mà chỉ là những ý-tưởng rời rạc không kế tục, có tính chất từng mảnh. Người bệnh không tham-gia tích-cực vào nôi dung hoang-tưởng như trong hoang-tưởng suy đoán.

Hoang-tưởng cảm thụ ngay từ đầu xuất hiện đồng thời với các triệu-chứng tâm-thần khác: rối-loạn cảm-xúc, lo-âu căng-thẳng, rối-loạn tri-giác, kích-động... Nội-dung hoang-tưởng có thể gần với các sự-kiện thực-tế, hoặc mang tính chất tưởng-tượng, nhân-cách người bệnh không bị biến-đổi nhiều.

- Hoang-tưởng di chứng (résiduelle):

Là những hoang-tưởng còn sót lại sau những rối-loạn-tâm-thần, tồn tại một thời-gian nào đó với tính chất một đơn chứng (monosymptome) cho đến lúc người bệnh phê phán được hiện-tượng sai lệch này.

PHÂN-LOẠI VÀ MÔ TẢ CHI-TIẾT

I. CÁC LOẠI HOANG-TƯỞNG SUY ĐOÁN:

1. Hoang-tưởng liên-hệ (Délir de Référence)

Thường phát sinh sớm và đi trước hoang-tưởng bị hại. Người bệnh nghĩ rằng mọi việc xung quanh đều có liên hệ mật thiết với mình. Khi thấy hai nói chuyện với nhau thì cho rằng họ bàn tán về mình, nghĩ rằng người ta nhìn mình một cách đặc biệt, xem thường mình. Những thái-độ, lời nói của người chung quanh, người bệnh đều suy diễn cho là ám chỉ mình.

|  |
| --- |
| 2. Hoang-tưởng bị-hại (Délir de Persécution) (*Persecutory Delusional*)  Người bệnh khẳng định một người nào đó, một nhóm người nào đó theo dõi và tìm cách ám hại mình, như bỏ thuốc độc vào thức ăn, nước uống, tổ-chức giết hại bắt bớ mình. Đối-tượng mà người bệnh nghĩ ám hại họ thường là những người thân cận nhất như cha mẹ, vợ con, bạn đồng nghiệp... |

3. Hoang-tưởng bị-chi-phối (Délir d’Influence)

Người bệnh cho rằng có người nào đó dùng quyền-thế phù phép hay một phương-tiện nào đó để chi phối toàn bộ tư-tưởng, hành-vi, cảm-xúc của mình. Ý-tưởng bị chi phối thường là thành phần chủ-yếu của ảo-giác giả và hội chứng tâm-thần tự-động. Khi nội-dung hoang-tưởng bị chi phối là thông qua các phương-tiện vật lý như dòng điện, tia tử ngoại, quang tuyến, siêu âm... thì gọi là hoang-tưởng bị tác-dụng vật lý.

4. Hoang-tưởng ghen-tuông (Délir de Jalousie) (*Jealous delusion*)

Người bệnh với những hiện-tượng vô-lý hay những bằng-chứng không rõ rệt khẳng định vợ hay chồng mình có quan hệ bất chính với người khác. Hành-vi của họ luôn bị lôi cuốn vào sự tìm tòi những biểu-hiện về sự bội bạc đó (kiểm tra thư từ, ví, áo quần...)

5. Hoang-tưởng tự-buộc-tội (Délir d’Autoaccusation)

Người bệnh tự cho mình phạm sai lầm lớn, có phẩm chất xấu, có nhiều tội-lỗi... đáng bị trừng phạt. Hoang-tưởng tự buộc tội thường đưa đến ý-tưởng và hành-động tự sát.

6. Hoang-tưởng nghi-bệnh (Délir Hypochondriaque)

Người bệnh tự cho mình có bệnh giang mai, ung thư, lao... và đưa ra một loạt bằng-chứng về các bệnh này. Họ cho là bị lây bệnh trong hoàn-cảnh nào đó, liên tục đi khám bệnh, làm nhiều xét-nghiệm và mỗi lần thấy kết-quả âm tính, họ không tin vào sự khám xét đó.

7. Hoang-tưởng tự-cao (Délir de Grandeur: vĩ cuồng) (*Grandiose Delusion*)

Người bệnh cho mình thông-minh tài giỏi xuất chúng, việc gì cũng làm được, sức lực mạnh mẽ không ai bằng... Họ cho mình có thể chỉ huy tất cả các hạm đội trên thế-giới, có địa-vị cao, quyền-lực lớn, vàng bạc châu báu hàng kho.

8. Hoang-tưởng phát-minh (Délir d’ Invention)

Người bệnh tuy không được học tập về y-khoa nhưng cho rằng mình đã phát minh ra những phương-pháp điều-trị các bệnh nan y có kết-quả và viết tài liệu phổ biến các phương-pháp đó. Người bệnh tự cho mình nghĩ ra những phát minh mới về vật lý, hoá-học độc-đáo kỳ lạ, những phương án cải tạo và xây dựng xã-hội phi thực-tế và đem trình-bày với mọi người, tìm cách thuyết-phục họ thừa nhận.

9. Hoang-tưởng được-yêu (Délir Érotique) *(Erotomanic delusion)*

Người bệnh cho rằng có nhiều người yêu mình say mê đắm đuối, tìm cách gặp mình để biểu-lộ những say mê tha thiết đó nhưng mình không yêu lại.

II. CÁC LOẠI HOANG-TƯỞNG CẢM THỤ

1. Hoang-tưởng nhận-nhầm:

Người bệnh khi bố mẹ đến thăm thì không thừa nhận mà cho rằng những người đó giả dạng bố mẹ mình, ngược lại khi người lạ đến bệnh viện thì người bệnh lại cho là bố mẹ mình. Đôi khi họ nhận những người bệnh khác là những người thân thích.

2. Hoang-tưởng gán-ý:

Người bệnh tri-giác các hiện-tượng, sự việc xung quanh mình như là dấu-hiệu tượng trưng có ý-nghĩa riêng biệt đối với họ. Nhìn dấu-hiệu hồng thập tự trên xe hơi, họ cho đó là ý-nghĩa sự đau đớn bệnh-hoạn đang xảy tới. Trên đường đi gặp một cái hố thì họ cho rằng hố là tượng trưng cho cái huyệt chôn người và báo hiệâu rằng họ sẽ chết trong một ngày gần đây.

Hoang-tưởng gán ý khác với hoang-tưởng liên hệ là nó được xây dựng trên hiện-tượng và sự việc đó như một dấu-hiệu tượng trưng chứ không liên hệ suy đoán theo một lôgic lệch-lạc như trong hoang-tưởng liên hệ. Hoang-tưởng gán ý thuộc loại hoang-tưởng cảm thụ, còn hoang-tưởng liên hệ thuộc loại hoang-tưởng suy đoán.

3. Hoang-tưởng đóng-kịch (còn gọi là hoang-tưởng đổi dạng)

Người bệnh tri-giác xung quanh như những cảnh sân khấu, trong phim ảnh, trong kịch... Cùng một người nhưng khi đóng vai này khi đóng vai khác, người này thay đổi vị trí cho người kia và hoàn-cảnh chung quanh cũng biến-đổi không ngừng.

Ba loại hoang-tưởng nhận nhầm, gán ý và đóng kịch có liên quan mật thiết với nhau.

4. Hoang-tưởng biến-hình bản-thân:

Người bệnh cảm thấy cơ-thể mình biến thành hình chim, hình thú vật hay cây cỏ. Hoang-tưởng này thường kèm theo với loạn cảm-giác bản thể, ảo-giác giả và liên quan với hoang-tưởng bị chi phối.

Thường gặp trong hội chứng tâm-thần tự-động.

5. Hoang-tưởng kỳ-quái: Có hai loại:

- Hoang-tưởng kỳ-quái-cấp:

Người bệnh như đang sống trong một cảnh kỳ dị lạ lùng trong một thời-gian ngắn. Họ như đang đứng giữa cuộc đấu tranh của hai phe, hai lực lượng. Thắng lợi bên này hay bên kia tùy thuộc hành-vi, tác phong của họ. Các sự-kiện đều có hai ý-nghĩa, người đàn ông đang nói chuyện với họ vừa là bác-sĩ, vừa là gián điệp. Những người xung quanh vừa tham-gia vào trận xung-đột, vừa là nạn nhân của trận xung-đột đó. Nơi họ đang đứng vừa là bệnh viện vừa là chiến trường. Tâm-trạng họ vừa sợ-hãi vừa thích thú.

- Hoang-tưởng kỳ-quái kéo-dài:

Loại hoang-tưởng này có thể có nội-dung khuếch đại với tính chất hưng cảm. Người bệnh cho mình nắm quyền cai quản thế-giới, lãnh-đạo toàn thể vũ trụ, xây dựng hạnh-phúc cho tất cả mọi người. Thông-minh rất mực, sáng-tạo các quy luật tự-nhiên và các tác-phẩm khoa-học nghệ-thuật lớn. Hoang-tưởng này thường kèm theo cảm-xúc hưng-phấn, khí sắc vui-vẻ và hay gặp trong hội chứng paraphrénie cấp và trong bệnh liệt tiến triển.

Hoang-tưởng kỳ quái kéo dài có thể có nội-dung phủ định với cảm-xúc buồn rầu, thường gọi là hội chứng Cotard. Người bệnh tự cho mình mắc tội nặng nề, phải chịu một cảnh hành hình khủng khiếp; cho rằng tim phổi mình bị hư hỏng cả, ruột gan thối nát, các phủ tạng biến mất (hoang-tưởng hư vô). Người bệnh cho rằng nhà cửa thành phố bị sụp đổ tan hoang, ngoại cảnh điêu tàn, tất cả những người thân đều chết và họ đau-khổ triền miên. Có thể gặp trong bệnh tâm-thần phân-liệt.

213. ĐỒNG-TÍNH-LUYẾN-ÁI NƠI NAM GIỚI

(Homosexualité Masculine: loạn-dâm đồng-giới nam)

Đồng-tính luyến-ái (homosexuality) không phải là một bệnh.[[23]](#footnote-23)

Đây là một xu-hướng tình-dục, nơi một người cảm thấy hấp-dẫn về mặt tình-cảm và thể-chất đối với người cùng-giới-tính.

Hiện nay, các tổ-chức y-tế lớn trên thế-giới như Tổ- chức Y-tế Thế-giới (WHO) và Hiệp-hội Tâm-lý Hoa-Kỳ (APA) đều khẳng định rằng đồng-tính luyến-ái là một biến-thể tự-nhiên của tính-dục con người, và không phải là rối- loạn tâm-lý hay bệnh-lý.

Trong quá khứ, đồng-tính luyến-ái đã từng bị coi là bệnh-lý và bị phân-loại trong các sổ-tay chẩn-đoán tâm-lý, nhưng quan-điểm này đã thay-đổi hoàn-toàn khi có những nghiên-cứu khoa-học sâu rộng hơn.

Năm 1973, Hiệp-hội Tâm-lý Hoa-Kỳ đã loại bỏ đồng- tính luyến-ái khỏi danh-sách các rối-loạn tâm-lý trong sổ-tay DSM.

Tương tự, Tổ-chức Y-tế Thế-giới cũng đã chính-thức loại bỏ đồng-tính luyến-ái khỏi danh-mục bệnh-tật vào năm 1992.

Việc coi đồng-tính luyến-ái là một “bệnh” không chỉ sai lầm về mặt khoa-học, mà còn có thể gây hại, tạo ra sự kỳ-thị và phân-biệt đối-xử đối với cộng-đồng LGBTQ+.

Việc chấp-nhận và tôn-trọng sự đa-dạng trong xu-hướng tình-dục là điều cần thiết để xây dựng một xã-hội công-bằng và hòa-nhập. (Lưu-ý: Đây chỉ là thành quả do ChatGPT tổng hợp và ghi-nhận).

Loạn-dâm đồng-giới-nam là một thứ lệch-lạc về tính-dục, một người đàn ông tỏ dấu ưa thích về tính-dục với những người cùng giới tính (với người đàn ông hoặc với chàng trai). Sự ưa thích này có thể có tính-cách tuyệt-đối: Chỉ có quan hệ tính-dục với đàn ông (hoặc chàng trai khác). Hoàn toàn không bận tâm đến đàn bà.

Loạn-dâm này có thể có tính-cách tương-đối: Có khuynh-hướng đi tới những đàn ông khác, mặc dầu đương-sự vẫn có thể cưới vợ, có con cái và một cuộc sống tính-dục xem ra bình-thường. Dẫu sao, qua phong-cách sống luôn thấy có một khuynh-hướng đồng-tính-luyến-ái.

Có 2 hình-thức chủ-yếu:

1. Loạn-dâm đồng-giới mang tính-cách sinh-học.

Người đàn ông bên ngoài có những đặc-tính của phái nam. Thế nhưng con người này, về thể-lý, có tính-cách hầu như là đàn bà hơn là đàn ông. Họ phản-ứng như đàn bà, có những sở-thích rất nữ giới...Vậy loại loạn-dâm đồng-giới này là loại bình-thường nếu ta xét tới những yếu-tố thể-lý tạo nên thứ loạn-dâm này. Chỉ cần một cuộc giải-phẫu sẽ trả cho người đàn ông này cái phái-tính thực sự của họ.

2. Loạn-dâm đồng-giới có tính-cách tâm-lý.

Trường-hợp này phổ biến nhất. Nó thường chứng tỏ sự ngưng trệ trong việc phát-triển tâm-lý và tính-dục. Nguyên-nhân nào thúc đẩy người đàn ông hướng đời sống tính-dục của mình về một người đàn ông khác chứ không hướng tới người khác phái? Câu trả lời tổng-quát có thể như sau: Sự loạn-dâm đồng-giới là một trục-trặc của toàn bộ nhân-cách (Cũng như bất cứ trục-trặc tính-dục nào khác). Sự loạn-dâm này chỉ là một biểu-hiện đặc thù của việc thiếu phát-triển tâm-thần. Trong những nguyên-nhân thường gặp, ta thấy: do mặc-cảm tự-ti, thù-ghét đàn bà (Do hoàn-cảnh nào đó hoặc do giáo-dục), do tất cả những gì làm cho cậu con trai sợ đàn bà, do tất cả những gì có thể hủy hoại nam tính của cậu con trai (Đàn áp, thống-trị, chuyên-quyền độc-đoán, thất-đoạt, tự-ti...). Loạn-dâm đồng-giới là một hình-thức bất-lực. Đối với phần đông những người loạn-dâm đồng-giới, người đàn ông “đóng phe đàn bà” có được lợi điểm này là không phải là đàn bà, nghĩa là không phải thứ người họ vẫn sợ hoặc tưởng là mình ghét... Có một số loạn-dâm chấp-nhận tình-trạng bất-thường này của mình mà không đau-khổ gì rõ rệt. Trái lại, có những người khác thì cố tự biện hộ, chống chế như trường-hợp của André Gide.

Rất thường xảy ra là, người loạn-dâm đồng-giới là loại người bị ám-ảnh (obsédé). Họ rất đau-khổ vì những khuynh-hướng mà ý-chí và lập-trường luân-lý của họ không chấp-nhận nhưng đành thúc-thủ. Đôi khi qua sách vở tường thuật, chúng ta được biết có những người loạn-dâm đồng-giới phải đeo nặng những thảm trạng nội-tâm đầy thống khổ mà người ngoài không ngờ tới mức thấm thía của nó. Ngoài ra, tâm-trạng bị mọi người khinh-miệt và bỏ rơi chỉ làm tăng nỗi đau của họ.

Ngoài những trường-hợp trên, cũng còn có những người loạn-dâm đồng-giới theo kiểu “qua đường, do hoàn-cảnh”. Đó thường là khi thiếu vắng đàn bà dài hạn (trại lính, giam giữ, nhà tù...). Nhưng đó cũng nguy-hiểm vì có cơ trở thành thói quen, nhất là khi đương-sự còn trẻ và có sẵn một số yếu-tố loạn-thần-kinh.

Sau hết, bệnh loạn-dâm đồng-giới còn có thể xảy ra nơi những người thích chạy theo phong-trào thị-hiếu, dưới danh nghĩa “tìm cảm-giác mới lạ”, hoặc nơi những người bị động-kinh; nơi những người ghiền ma-túy (nhất là cocaine).

Bệnh loạn-dâm đồng-giới thực sự thường đưa đẩy đến những rối rắm phức-tạp giữa các người tình. Những cơn ghen dữ dằn rất thường xảy ra, mang đầy tính chất ám-ảnh, có khi đi đến bạo lực, đâm chém nhau.

214. ĐỒNG-TÍNH-LUYẾN-ÁI NƠI NỮ GIỚI

(Homosexualité Féminine: loạn-dâm đồng-giới nữ)

Nơi nữ giới, việc loạn-dâm đồng-giới chủ-yếu ở việc có những tương-quan tính-dục với những đàn bà khác (thủ-dâm cho nhau chẳng hạn). Bệnh này còn có tên là Lesbisme hoặc Saphisme (có lẽ vì phụ-nữ của đảo Lesbos, quê hương của Sapho quen làm những điều này...). Bên nữ giới cũng có thể có loại loạn-dâm đồng-giới có tính sinh-học. Đó là vì có những loại đàn bà mang tính đàn ông, cứng cỏi, đầy nam tính, vóc dáng đường bệ, có khi lại có râu, họ hành-động như đàn ông, suy nghĩ như đàn ông.

Nhưng thường xảy ra nhất, đó là loại loạn-dâm do tâm-lý. Người ta thấy nơi phụ-nữ bị loạn-dâm có nguồn gốc tâm-thần này: Mang một mối hận-thù đàn ông, do rất nhiều thứ nguyên-do đa dạng. Họ từ-chối không chịu-khuất-phục dưới “luật lệ của bọn đàn ông”... Và thế là họ đi tìm một người đàn bà khác.

Hoặc hơn nữa, người phụ-nữ, tự trong tâm-trí, đã trở thành một người đàn ông, và đây là một người đàn bà đóng vai chủ-động (actif) trong loạn-dâm, họ đóng vai-trò đàn ông. Cũng có thể họ vẫn giữ vai-trò thụ-động, còn người tình nữ của họ giữ vai-trò đàn ông, nhưng người này phải không có những tật xấu của bọn đàn ông đáng ghét.

Vậy ta thấy, bệnh loạn-dâm đồng-giới có nguồn gốc tâm-thần chính là một triệu-chứng của bệnh loạn-thần-kinh, nó chỉ là một sự bù-trừ hoặc một chuyện bất đắc dĩ (Bởi vì người phụ-nữ này ở trong tình-trạng không còn khả-năng tinh-thần để có thể yêu một người khác phái...). Những “cặp vợ chồng” nữ này phải nói là quá nhiều. Kết-quả là tràn ngập đau-khổ, đầy ám-ảnh và những trận ghen khủng khiếp.

Nhân tiện đây, cũng xin tạm kê ra những hình-thức lệch-lạc về tính-dục khác:

- Loạn-dâm gây-đau (Sadisme: bạo-dâm): Đương-sự muốn được thỏa-mãn về tình-dục thì phải gây đau đớn tinh-thần hay vật-chất cho đối-tượng.

- Loạn-dâm thích-đau (Masochisme: khổ-dâm): Đương-sự muốn thỏa-mãn về tình-dục thì phải được đối-tượng gây cho mình đau đớn về tinh-thần, vật-chất.

- Loạn-dâm phô-trương (Exhibitionnisme: Trưng-dâm).

- Loạn-dâm với súc-vật (Zoophilia: thú-dâm).

- Loạn-dâm với trẻ-em (Pédophilie: ấu-dâm).

- Loạn-dâm qua đồ vật (Fétichisme: vật-dâm).

- Loạn-dâm nhìn lén (Voyeurism: thị-dâm).

- Loạn-dâm cọ sát (Frotteurism, Toucherism).

- Loạn-dâm với tử-thi (Necrophilia).

- Loạn-dâm Hoán-tính-dục (Transvestic fetichism) Thoả mãn tính -dục khi mặc trang-phục của giới-tính khác.

- Tình-dục-tăng: Ở đàn ông thì gọi là cuồng-dâm-nam (Satyriasis), ở đàn bà gọi là cuồng-dâm-nữ (Nymphomanie).

CHƯƠNG MƯỜI

NGHỆ-THUẬT SỐNG

(Art de vivre)

215. CON NGƯỜI VỚI NHỮNG TIỀM-NĂNG ĐẠT AN-BÌNH HẠNH-PHÚC

“*Tất cả chúng ta đều thông phần vào cuộc sáng-tạo. Chúng ta tất cả đều là vua chúa, là thi nhân, là nhạc-sĩ. Vấn đề là chúng ta hãy biết tự khai mở như đóa hoa sen để khám phá ra những gì đang có trong ta*” (Henry Miller)

Chúng ta đang tiến đến cuối chặng đường nghiên cứu. Thế là phải tạm ngưng bàn về chuyện tâm-lý; nhưng đề tài về con người thì thật vô cùng tận... Mong ước rằng mỗi sự kết thúc lại là một khởi đầu mới. Nếu như ông A lo tập-luyện Yoga, bà B chạy tới phân-tâm, ta thấy cả hai đều nhằm tìm cho được sự quân-bình và gặp lại được sức-khỏe. Nhưng ngoài ra, họ cũng có thể muốn nhằm đi xa hơn nữa, muốn coi tâm-lý như một khởi điểm để vươn tới những đỉnh cao mà đa số con người ta chưa biết tới.

Mong rằng tập sách này sẽ dẫn chúng ta tới một cái nhìn rộng rãi hơn về vai-trò của con người. Từ đầu tới giờ, chúng ta đã rã “bộ máy” tâm-lý; đã tháo rời từng bánh-xe- răng, gỡ các “xú-páp và các pít-tông” của tâm-hồn con người. Hy-vọng qua đó ta sẽ thấy đâu là những nguyên-nhân thường gây ra trục-trặc, hỏng hóc

Xem ra, ai trong chúng ta cũng ao ước được hai chữ bình-an, được hạnh-phúc, được quân-bình và tươi đẹp. Đó quả là một dự án rất đẹp, nhưng với điều-kiện là con người ta đừng có cố quen làm những điều ngược hẳn với những cái cần phải làm! Thực-tế đã ghi nhận cho ta thấy rằng ba phần tư nhân loại đang sống trong sợ-sệt, trong gây-hấn tấn-công, trong căng-thẳng kích-động thần-kinh, trong loạn-thần-kinh (névrose), trong kiệt-sức... Từ đó ta cần phải xét lại về một số quan-niệm. Có nhiều ý-kiến thường được người ta nhắm mắt áp-dụng theo thói quen. Hãy thử xét lại xem chúng có đem lại hạnh-phúc thật không?..

Chúng ta biết một nhà tâm-lý không đóng vai-trò giảng dạy đạo-đức. Ông không nói: “cái này tốt hoặc xấu”; nhưng ông nói: “Cái này là bình-thường, hoặc bất-bình-thường”.

Nhân tiện đây, xin bàn rộng ý-nghĩa của từ “bất-bình-thường”: Nếu khả-năng tiềm-thể của tâm-trí ta rất lớn lao phong phú, thế mà ta chỉ sử-dụng được có phần nhỏ, vậy là bất-bình-thường. Nếu ta có những khả-năng tiềm-thể để ý-thức rõ về chính con người của mình, thế mà ta hầu như vẫn luôn sống trong vô-ý-thức, đó là bất-bình-thường. Nếu cuộc sống của ta chủ-yếu là do những dồn-nén và mặc-cảm đưa đẩy, vậy là bất-bình-thường... Thực sự phải nói là đáng tiếc mới đúng! Khi cứ sống dưới mức khả-năng tiềm-thể của mình, tức là ta còn nằm ở ngoài rìa của vai-trò mà mỗi người phải sống trên trái đất này.

216. MUỐN THAY ĐỔI HIỆN-TRẠNG CỦA MÌNH

Thử hỏi, thân-phận hoặc hiện-trạng ta có là do ai tạo nên, nếu không phải là do chính mỗi người chúng ta? Nếu ta là loại người náo-động, ta sẽ tạo ra những hành-vi náo-động. Nếu tâm-trí ta ở tình-trạng ù-lì, ta sẽ đẻ ra những việc ù-lì. Bất hạnh thay phải nhận rằng có quá nhiều người vẫn quen sống một cách tự-động như cỗ máy không hồn, sống một cách vô-ý-thức. Họ không hề biết điều họ đang làm... hoặc nếu có biết, thì biết rất ít! Ai trong chúng ta, vào lúc cuối ngày, dám tự nhủ rằng: “*Đã có lúc ta ý-thức sâu xa tới tận đáy tâm-hồn ta trong suốt 5 phút*”?... Thật ra, con người cứ quen làm việc một cách máy móc, nghĩ một cách máy móc, sống với những thói những tật (tics), những tập-quán đã trở thành lề thói, thành hủ tục rồi.

Như vậy, một số người được kể như đã chết ngay khi họ còn đang sống. Họ bị cái vô-ý-thức đẩy đưa vật vờ và chẳng bao giờ lần ra được tung-tích của nó. Thử hỏi, ta có được bao nhiêu cử-chỉ đầy ý-thức giũa bao triệu cử-chỉ vô-ý-thức? Đã có biết bao lời nói như vẹt, cái mà người ta đã học được từ hồi còn ở ghế nhà trường và người ta chẳng bao giờ xem xét lại! Qua ngần ấy thứ, có điều nào mà bản thân con người, với tính-cách cá-nhân, đã ý-thức rõ được về nó?

Khi muốn đổi hiện-trạng sống thì cũng đồng nghĩa là ta phải thay đổi chính con người của ta. Tất cả những gì ta đang làm, có một tầm quan-trọng hết sức lớn lao. Mỗi hành-động của ta đều gây nên hậu-quả, gây nên tác-động, nó in hằn lên con người ta và lên các người khác. Thử nghĩ coi, con người ta có thể nào mang một trách-nhiệm nặng nề như thế mà vẫn sống mù mờ, không hề hay biết đều mình đang làm, và không ý-thức được cái gì đang đẩy mình hành-động?

Trở thành có ý-thức, quả là một sự hoàn-thiện. Nhưng ta nên nhớ, vấn-đề ý-thức cũng giống như trường-hợp ý-chí: Nó đòi hỏi phải năng cạo cho sạch những cáu bẩn đang đóng chấu trong lòng ta, và đòi phải thực tập cho quen. Nếu ý-thức của ta là một cái gì hoàn-hảo, nó cũng đòi phải có những hiện-trạng hoàn-hảo. Nó đòi hỏi trước hết phải có sự quân-bình và sự mạch-lạc chặt-chẽ. Một người mà không có được sự mạch-lạc chặt-chẽ, đó sẽ là một người máy đầy vô-ý-thức.

Con người ta luôn bị một nguy-cơ đang chực sẵn: nguy-cơ trở thành một cái máy. Nếu đã trở thành một cỗ máy, người ta chỉ có thể sản sinh ra những hoạt-động của một cỗ máy; dù người đó có là chuyên-viên về khoa-học, về thi-phú âm-nhạc chăng nữa. Con người ta có thể thôi không còn là một cỗ máy nữa, với điều-kiện là họ cần phải tự biết mình. Đây là một công-việc khá dài lâu, nhưng để bù lại, họ sẽ có được một khám phá đầy huy hoàng.

Muốn thay đổi các hiện-trạng của ta, ta phải hiểu rõ chúng. Vậy mà nhiều người lại cứ nghĩ rằng “ta đã thấu đáo sự-thể rồi”; thật ra họ chỉ nhìn chúng qua một cái-tôi đầy méo mó. Lấy thí-dụ, nếu chúng ta đang cần phải thấu hiểu một chuỗi liên tiếp sau đây: A-B-C-D-F, có thể là ta đã thấu hiểu từ A tới C, hoặc từ A tới D, v. v... Cũng có thể là ta đã thấu hiểu cả chuỗi từ A đến E, nhưng lại không thấu hiểu từ E đến F...Vì thế có nhiều người cứ tưởng là mình “đã thấu hiểu một phần lớn rồi”. Nhưng thực ra có thể nói là họ chưa thấu hiểu gì hết, bởi vì chính điển F là điểm cơ-bản phải thấu hiểu, để rồi các phần còn lại chỉ đóng vai-trò dẫn đường tới đích.

Có nhiều người có những quan điểm sai trái hoặc lệch-lạc. Những quan điểm kiểu này hiển nhiên là do cái-tôi của họ. Xin nhắc lại rằng một cái-tôi đầy méo mó sẽ chỉ có thể hiểu sự-vật một cách méo mó. Điều đó thật hiển nhiên. Trái lại, một cái-tôi đầy sáng-suốt minh-mẫn và không bị vướng mắc mặc-cảm sẽ nắm bắt sự-vật một cách sáng-suốt và bao quát, điều này cũng thật hiển nhiên.

Để có thể thấu hiểu, ta cần gỡ mình ra khỏi quan-niệm sai trái của ta. Bằng không, những kiến-thức mới mẻ ta có được sau này, cũng sẽ lại bị xây đắp trên những cái nền vốn đã nghiêng lệch. Muốn thay đổi các hiện trạng, hãy nhớ rằng mọi sự đều có liên hệ chặt chẽ với nhau và nhất nhất mỗi cái đều tùy thuộc vào mọi cái khác. Chính con người của chúng ta lại là cái nền, và mọi sự khác được hình thành sẽ luôn luôn theo tình-trạng mà ta đang ngụp lặn trong đó.

217. TU TÂM DƯỠNG TÍNH

Trước hết, ta cần biết *tính-tình là gì*? - Đó là cách thế ta đáp-ứng với các hoàn-cảnh. Tính-tình của ta nói lên cách cư-xử của ta trong tương-giao với xã-hội, hoặc nói lên các tâm-thế thuộc phạm-vi tình-cảm, cũng như nói lên các khí-sắc chủ chốt của ta. Tính-tình sẽ tùy thuộc vào khí-chất của ta, vào hệ-thần-kinh, và vào các tư-thế sẵn có của tâm-trí ta. Vậy mà có nhiều người cứ càu nhàu rằng:

*Cái tính của tôi nó thế, tôi chẳng làm gì khác được. Tôi hay căng-thẳng thần-kinh, tôi hay để bụng oán thù, tôi rất dễ xúc-động, ... tôi thế này... tôi thế khá*c...”,

và rồi còn nói “*Người ta chẳng ai thay đổi tính-tình của mình!*”

Thế nhưng chính những người này lại *mở miệng ra lệnh cho con cái phải thay đổi cách cư-xử nếu chúng không được ngoan hoặc không được như ý họ*.

Họ ra lệnh cho con cái phải thay đổi tính-tình; còn chính họ, họ chẳng ra lệnh gì cho mình ...

Chuyện thật quá dễ, ai chả làm được! Nói rằng con người ta không thay đổi được tính-tình, đó chính là *thú nhận mình ù-lì, mình bỏ-cuộc, mình thất-bại*.

Phần đông những người tuyên bố như thế là những người yếu-kém hoặc là những người hung-hãn ưa tấn-công), (thì cũng một loại với nhau!). Họ cố xây đắp cho mình một cái vỏ bề ngoài để tự-vệ, để cố cản ngăn không cho những vấn-đề của cuộc sống đụng chạm được đến họ. Họ rất sợ những tình-huống mới mà sự yếu-kém của họ nhắm không kham nổi. Họ cứ có sẵn trong tay một thái-độ, một cách hành xử duy-nhất, ngay đơ và chai-cứng.

Hầu hết mọi sự sợ-sệt và xung-đột-nội-tâm đều gây nên mọi sự đình-trệ cho đà tiến triển của con người. Các tâm-lý-gia nhận thấy có những người đáng lẽ đã tiến triển với một sự sáng-suốt tuyệt vời, thế mà tâm-hồn họ lại bị khóa chặt ở đâu đó... Đây là những con người ù-lì. Họ trải qua cuộc nhân-sinh này mà không bao giờ chịu thay đổi mảy may về tính-tình chỉ vì... họ là những người ù-lì! Ai trong chúng ta cũng nghĩ rằng con người ta đáng lẽ có thể sáng giá hơn thế. Con người ta vốn chất chứa trong mình cả một nguồn tiềm- năng bao la về sự sáng-suốt minh-mẫn, về việc lượng-định xét-đoán, về nguồn sinh-lực và sức hoạt-động. Nhưng nếu đầu óc cứ bị phong-tỏa như thế, thì còn hy-vọng gì đạt được một điều nào đó có tính-cách con người thật sự.

Tương-phản với tình cảnh u ám trên, sẽ là một con người đầy quân-bình và thống-nhất, sẽ là một người luôn luôn tỉnh-táo. Trước mỗi vấn nạn do cuộc sống đặt ra, họ sẽ có một sự đáp trả thích-đáng. Họ luôn tiến bước, họ biến chuyển thật đồng bộ với các hoàn-cảnh.

Con người này đúng là một mẫu người thuộc loại quý phái đối với cuộc sống. Người đó luôn sáng-suốt minh-mẫn và đầy ý-thức trước các biến-cố. Họ làm-chủ được con người mình. Dĩ nhiên, họ cũng sẽ phải ngụp lặn trong bao vực thẳm, nhưng họ sẽ mau mắn vươn lên ngay mà không để cho những mối cảm-xúc gây bất cứ một tổn thương nào cho bản thân.

Ta phải luôn cương-quyết, phải biết nói “không” đối với tính ù-lì, dù sự-thể của nó ra sao chăng nữa... Và bây giờ ta thử lắng tai mà nghe xem thiên hạ nói sao. Này đây là một người đang đốn trụi hàng đống công-việc. Ông ta chạy đôn chạy đáo ngược xuôi. Ông ta làm việc, ông ta điều-khiển, ông ta hoạt-động không ngừng... Nhưng xét cho kỹ, ta thấy đây chỉ là một tay đầy xung-động hoặc một tay đầy hung-hãn. Với tất cả những hoạt-động thể-lý kia, con người này về phương diện tinh-thần, có phải là một con người hoạt-động không? Hoàn toàn không! Ông ta chỉ là một tay ù-lì. Ông ta chẳng làm điều gì một cách có ý-thức; chính những xung-động hoặc tính hung-hăng của ông đã hoạt-động thay cho ông. Ông đã di chuyển được nhiều không khí, nhưng kết-quả là để quậy được một chút hơi gió.

Mọi sự lệch-lạc trong tâm-hồn, mọi mặc-cảm, mọi dồn-nén đều là nguyên-nhân gây nên sự phong-tỏa và sự ù-lì. một con người đang bị phong-tỏa hoặc một người thuộc loại “xấu tính xấu nết” sẽ không chấp-nhận cái xấu tính xấu nết này nơi con cái. Thật là hết hiểu nổi... Nếu một người vốn không có sức vận-dụng khả-năng để tự nhận biết mình và tự sửa mình, thử hỏi người đó có quyền gì đòi hỏi điều đó với một người yếu đuối hơn mình? Nhưng ở đây ta cũng nên tự đặt câu hỏi *xem ai thực sự là người yếu-kém hơn... chính con người lớn đó hay là đứa bé*?

218. TỰ GIẢI THOÁT MÌNH

Người ta thường nói: những tay “thần-kinh kích-động” thường có lối suy nghĩ và hành-động khác hẳn những người trầm-tĩnh bình-thản; hoặc một người lầm-lì sẽ có lối ăn nói khác hẳn những tay hung-hãn ưa gây-hấn... Trên đây là những nhận-định bình-dị của dân gian; nhưng sự bình-dị đó có tàng chứa cả một sự thật lớn lao.

Mỗi người chúng ta nên *tự vấn cả chục lần mỗi ngà*y rằng: “Ngay lúc này, thể-lý và tâm-trí tôi đang ở trong tình-trạng như thế nào?” - Và câu trả lời có thể là: “Tôi đang mệt-mỏi; vậy nghĩa là tôi chỉ có thể hoàn thành các công-việc với tính-cách của một người mệt-mỏi”.

Hoặc: “Tôi đang căng-thẳng lo-lắng; vậy nghĩa là tôi chỉ có thể suy-nghĩ theo đúng tình-trạng căng-thẳng và lo-âu của tôi”.

Những điều này rất là logic. Hẳn chúng ta đều thấy vậy... Nếu tôi đang ở trong tình-trạng đầy khiếm-khuyết, tôi đang buồn ngủ, hoặc đang bị gò bó ngột ngạt... thì thử hỏi: Tôi có thể hoàn thành nhiệm vụ một cách vẹn toàn được chăng? Hiển nhiên là không, bởi vì muốn có được những phẩm tính cao-cấp kia, luôn phải có một sự hoà-điệu nhịp nhàng trong nhân-cách của ta.

Hơn nữa, câu trả lời cũng có thể là: “Tôi đang có những mặc-cảm” (dù rằng chính đương-sự không thấy rõ được chúng). Vậy là đương-sự sẽ hành-động và suy nghĩ qua lăng-kính của những mặc-cảm đó. Cái lăng-kính trong lòng họ sẽ bóp méo lối nhìn của họ mỗi khi nhận-định sự-vật. Con người của đương-sự đã bị bẻ gẫy, đã bị đập bể và phân thành nhiều mảnh vụn. Khi thì mảnh này hành-động, khi thì mảnh khác. Con người đó không bao giờ hành-động với trọn vẹn con người của mình và không bao giờ hành-động một cách tự-do. Trái lại, họ luôn bị lèo lái, bị điều-động không ngừng bởi những sức-mạnh nào đó nằm sẵn trong nội-tâm, mà họ không ngờ tới quyền-lực của chúng, và thậm chí họ cũng không ngờ đến sự hiện-hữu của chúng nữa!

Hầu như mọi người thường cứ tưởng chính mình làm một việc nào đó. Họ tưởng mình làm “một cách cố-ý và đầy tự-do”. Thế mà, một lần nữa, ta thử nghỉ lại mà coi, khi nói “cố-ý làm một cách đầy chủ-tâm”, thì cũng đồng nghĩa là ta phải tự giải thoát khỏi chính con người của mình, khỏi những thứ lăng-kính trong lòng mình. Nên nhớ ý-chí là một sự hài-hòa đầy dũng- lực, chứ không phải là một sự phân chia tản mát hoặc là một sự gồng-lên, kên-cứng. Sẽ không hề có được tự-do bao lâu trong lòng còn có lúc nhúc những gò-ép, những cưỡng-bức. Thí-dụ, nếu một người đang bị dồn-nén về tính-dục, người đó chắc chắn sẽ không có được tự-do trong nội-tâm bao lâu những dồn-nén này chưa được cất bỏ. Hơn nữa, người này còn sẽ truyền những mặc-cảm đó cho thế hệ con cháu (Và thế là lại bước sang câu chuyện dài bất tận về giáo-dục sai quấy). Con người ta cứ tưởng là mình làm, nhưng bao lâu còn vướng mắc vào những khiếm-khuyết nội-tâm, vào những tập-quán độc hại, vào những thói những tật trong đầu óc... thì thực ra họ chẳng làm gì. Chính những cái kia chúng tự làm bất chấp đương-sự. Chúng tự-động làm mà đương-sự không hay biết tại sao và cách nào. Hình như đã có sẵn trong con người đương-sự một cái gì đó, nó buộc đương-sự phải hành-động, phải suy nghĩ. Thế ra đương-sự không mảy may ý-thức về bản thân mình. Nếu không có ý-thức thì kể như đang ngủ, mà hễ như đang ngủ tức là không hề biết mình ngủ. Mọi người chúng ta đều hành-động dựa theo tình-trạng thể-lý và tâm-trí của mình. Nếu ta đang ở trong tình-trạng tốt đẹp, các hành-động sẽ tốt đẹp. Nếu ở trong thế mạnh, thì các hành-động sẽ mang đầy sức-mạnh. Tóm lại, nếu ta muốn chuyển-đổi các hoạt-động và chính cuộc sống của ta, ta phải thay đổi chính tình-trạng thể-lý và tinh-thần của ta bằng cách thanh lọc chúng và ra sức xây dựng lại chúng.

219. KHI NHÂN-CÁCH TA BỊ BỂ VÀ RƠI VÀO CẢNH ĐA TẠP

Ai trong chúng ta cũng quen nói: Tôi. Tôi làm cái này, tôi nghĩ cái kia vv... Chúng ta thường thản-nhiên nói rằng: Tôi quyết-định, tôi chọn lựa, tôi muốn, tôi ngần ngại, tôi nhút-nhát vv... Và cả khi người ta hành-động lệ-thuộc vào những thúc đẩy mãnh-liệt của vô-thức... họ vẫn dám mở miệng nói là tôi muốn! Như vậy nghĩa là gì? Nghĩa là họ không biết điều họ nói. Lấy thí-dụ, đây là một người hung-hãn ưa tấn-công. Anh ta sẽ mở miệng nói: “*Tôi a, tôi không bao giờ để cho hoàn-cảnh nó nắm mũi mình, nó làm-chủ mình, nó bắt mình phải làm theo ý nó*!”.

Thế nhưng tại sao nơi cửa miệng anh ta lại không ngừng có những lời lẽ dọa nạt tấn-công người ta? - Bởi vì anh ta tự cảm thấy mình bị tấn-công.

Tại sao anh ta lại cứ nghĩ là mình bị tấn-công? - Bởi vì anh ta sợ. Đúng lý, anh ta nên nói rằng: “*Có cái gì đó trong tôi, nó đẩy tôi phải tấn-công, phải hung-hãn”. “Cái gì đó” này, thưa chính là cái tính sợ-hãi của tô*i”.

Thay vì nói:

- *Tôi nhút-nhát*; đáng lẽ phải nói: + Có cái gì đó trong tôi, nó ép đẩy tôi thành nhút-nhát.

- *Tôi buồn:* + Có cái gì đó trong tôi, nó ép đẩy tôi phải buồn.

- *Tôi do dự:* + Có cái gì đó trong tôi, nó cưỡng bách tôi phải do dự.

- *Tôi quyết-định:* + Có cái gì đó trong tôi, nó cưỡng tôi nghi-ngờ bách tôi phải quyết-định, phải nghi-ngờ...

Và ta cứ thế, mà suy ra.

Quả vậy, trong suốt cuộc sống, sự-thể thường như vậy. Trong mỗi nhân-cách con người có thể có muôn vàn “cái hộc-tủ, cái ngăn-kéo”, chúng tự mở ra và tự đóng lại. Và trong 9/10 trường-hợp thì ta chẳng góp phần can dự gì vào sinh-hoạt của những hộc-tủ đó, thế nhưng người ta vẫn cứ mở miệng nhận bừa về cho cái-tôi; người ta hành xử như vậy chỉ vì thói quen và vì, nếu làm như thế, thì sẽ đỡ mất công hơn là phải lo tìm hiểu về chính bản thân mình. Vậy, cách chung, nơi mỗi con người, sẽ có hàng loạt những “loại hộc- tủ” trong tâm-trí. Trong từng con người sẽ có hộc-tủ về sự yếu đuối, hộc-tủ khác về nhát sợ, còn những cái khác là về dồn-nén, xung-động, hung-hăng tấn-công vv... Chỉ trong một nhân-cách mà có biết bao nhiêu nhân-cách đa-tạp như thế!

Bây giờ giả thiết là chỉ có vỏn vẹn hai nhân-cách trong một con người, vậy người đó có thể thành-công trong việc nhập chúng lại thành một không? Hẳn là dễ. Thế nhưng, có nhiều người không phải chỉ có hai nhân-cách khác biệt, mà có mấy chục cái. Tới đây, chúng ta nhắc lại cho nhau một lần nữa rằng, việc thống-nhất nhân-cách của mình quy về một mối là điều rất quan-trọng. Vì chúng ta biết rằng, mỗi cái “hộc-tủ” trong tâm-trí sẽ hoạt-động theo quyền lợi riêng của nó. Và mỗi cái đó đều xác tín là mình có lý... Nó sẽ thủ thỉ vào tai ta rằng: hỡi con người, điều bạn đang làm chính là điều thiện đấy; điều bạn đang nói đây là rất có lý đấy... Thế nhưng chỉ ít phút sau, con người lại phải thay đổi ý-kiến; bởi vì một “hộc-tủ” khác vừa mở ra, và khi ấy con người lại nói: TÔI đã thay đổi ý-kiến... Thế đấy, con người ta bị ngụp lặn dưới một đống những mâu-thuẫn nội-tâm, vậy mà còn ngây thơ tự hỏi một cách đầy ngạc nhiên rằng sao tôi lại thế này nhỉ... Rất nhiều người đã trôi qua suốt cả cuộc đời như vậy đó.

Tóm lại, mỗi khi ta nói lên chủ từ TÔI, thì đừng nói một cách thuộc lòng như một cái thói, một cái tật; nhưng khi nói lên chữ TÔI, ta phải có cảm-giác rõ ràng rằng mình đang hành-động với toàn bộ hữu-thể của mình. Muốn được như thế, cần phải có ý-thức về mình; phải minh-mẫn sáng-suốt và phải có ý-chí đích-thực. Chính vì vậy, có thể nói là toàn bộ công tác của tâm-lý-học là mưu tìm làm sao để có được con người tao nhã “quí phái” như thế.

220. CON NGƯỜI VÀ CUỘC SỐNG

Cuộc sống tự nó cứ tiến tới và sự tiến-triển của nó cứ lững lờ như dòng sông êm trôi. Còn con người, nhờ sự quân-bình của mình, phải biết để cho những hoàn-cảnh bất lợi trôi tuột qua đời mình mà không bị vướng mắc. Còn khi hoàn-cảnh thuật lợi tới, ta phải biết sử-dụng chúng. Ta sử-dụng hoàn-cảnh khéo hay vụng tùy theo sự sáng-suốt minh-mẫn của ta. Cứ chung mà nói thì những ai thường-xuyên không lợi dụng được hoàn-cảnh chính là những người đầu óc đang bị “giam hãm”. Họ là người đang có những lệch-lạc trong tâm-hồn... Cuộc sống tự nó chẳng bất công, cũng chẳng công chính. Nó chẳng mù tối mà cũng chẳng trong sáng. Những khen chê này là do con người gán cho nó. Cuộc sống tự nó là thế: tại sao ta lại cứ muốn nó cứ thế này thế nọ.

Cuộc sống luôn có cái lý của nó. Nó trôi êm như một dòng sông lững lờ, mang theo những chiếc thuyền là những con người. Tất cả vấn-đề là tìm xem thuyền của mình có bị rò rỉ, có bị nước vô không. Đây là công-việc của các nhà giáo-dục, các thầy thuốc, các nhà tâm-lý.

Diễn biến của cuộc sống xem ra không biết thương-xót đối với những kẻ yếu, những người hèn kém và những người bệnh-hoạn. Còn những người này, như ta thường thấy, thay vì cố vượt ra khỏi sương mù, họ lại cứ đâm đầu thêm vào hố thất-bại. Họ cứ hành-động theo một kiểu cũ rích mà không tự hỏi tại sao mình thất-bại. Và họ hãy suy nghĩ xem phải dùng cách nào để tránh thất-bại. Họ trở lại cuộc chiến với những ngón đòn cũ; thật là phi lý. Và dĩ nhiên họ sẽ còn bị thất-bại dài dài. Họ cứ kiên quyết bám theo kiểu cũ, không tìm biết xem liệu hành-động kiểu này có thích đáng hay không? Liệu góc nhìn của mình có chính-xác không? Liệu võ khí của mình đã bị cùn nhụt rỉ sét chưa?

Họ càng đánh càng thua, càng thử thời vận, càng thiệt. Con người của họ như một bộ máy đã khởi động, nó rồ hết ga, rồi lồng lên không còn kiểm-soát được... Và thế là con người họ càng ngày càng sa lầy. Họ vẫn nghĩ rằng bước chân của thần xui xẻo cứ đi đi lại lại dẫm nát cuộc đời họ. Trong khi đó thực ra họ không chịu tự vấn xem phải chăng tình cảnh thất-bại triền miên của họ chính là do tâm-hồn của họ đang bị khoá cứng, không còn xoay trở được.

Như trên chúng ta đã bàn, con người ta sẽ tùy vào tình-trạng của mình mà nhìn cảnh-ngộ, như hệt chiếc máy thu thanh chỉ bắt được một số đài tùy theo tình-trạng của máy... Con người ta nếu muốn “bắt được nhiều tần số hơn”, cần phải sắm thêm các “linh kiện mới” để tăng cường cho “máy”.

Cứ ngồi mà ta thán cuộc đời nào được ích gì. Nếu biết sử-dụng cuộc đời một cách khôn khéo, thì bất cứ cái gì trong cuộc đời cũng đều có thể giúp ích cho ta. Cuộc sống nó chẳng có tai để nghe ta than vãn, chẳng có mắt để nhìn ta nhạo nó. Nhưng nếu con người, ít hay nhiều, cứ sống lì trong mù quáng (do mình cứ hạn hẹp tầm sáng-suốt minh-mẫn của mình), thì thế nào cũng có lúc họ sẽ phải đụng đầu với các hoàn-cảnh và sẽ bể mặt.

Nguyền rủa cuộc đời nào có ích gì. Muốn chiến-đấu, ta cần phải nhìn thấy rõ đối-thủ. Nếu không, ta đã cầm chắc cái thua từ trước. Nếu ta là một con người mạnh mẽ và đầy quân-bình, thì việc thích-ứng với hoàn-cảnh chỉ là trò con nít, dễ ợt. Và tình-trạng sung-sức thoải-mái như thế sẽ được coi như là một sự chiến thắng vốn nằm sẵn ngay trong lòng. Những trường-hợp thất-bại, sự-thể cũng có nét tương tự như vậy: ta sẽ có trước mặt một đối thủ vốn không xa lạ gì, và nó hiện lên rất rõ ràng; đây là một đối thủ mà hầu như chính ta đang góp phần cho nó trở nên mạnh mẽ hơn. Và để rồi cuối cùng ta sẽ phải công nhận rằng đối thủ này lại là chính bản thân ta.

221. TÂM-LÝ-HỌC GIÚP CON NGƯỜI TƯƠI NỞ RẠNG RỠ VÀ ĐẦY NHÂN-BẢN

Thân phận của con người là thân phận cao quí đầy nét ưu-tú. Nếu bạn nghĩ rằng mình chẳng ăn thua gì tới thân phận ưu-tú này, là bởi vì bạn đã không chịu lo tìm nó hoặc bạn đã tìm kiếm không đúng cách.

Những gì là cao cả thì luôn luôn giản đơn. Bằng-chứng là chúng ta đâu có cho rằng Thiên-Chúa là Đấng phức-tạp rắc rối. Ngoài ra, những gì đáng gọi là cao-cả đại-sự, thì phải ở trong tầm mức làm sao để mọi người đều có khả-năng đạt tới, bằng không sẽ không còn được coi là cao-cả nữa. Muốn gặp được điều cao-cả, chỉ cần ta hãy bắt đầu đi và ta hãy tự hiểu biết mình.

Ta cứ mở mắt quan-sát mà coi: Cách vận-hành của các tinh tú rất đơn-giản; những nhạc-sĩ tài danh như Jean Sébastien Bach cũng rất đơn-giản... Muốn nhận ra tính-cách đơn-giản đó, ta chỉ cần nhìn ra mối dây mạch-lạc sáng sủa nơi các sự-vật. Sẽ chẳng có gì phức-tạp rắc-rối, bao lâu muôn vật còn nằm trong vòng trật-tự và hòa đúng vào nhịp điệu phổ quát. Những con người rắc rối phức-tạp là những người không nằm trong trật-tự, bởi vì đang có một cái rối-trật-tự, một cái gì bề-bộn ngổn-ngang trong lòng họ và ngăn cản không cho họ có thể nhìn và tham-gia cuộc sống cho đúng. Những nét lệch-lạc trong tâm-hồn ta chính là những cái không nằm trong vòng trật-tự, sự gồng-lên kên-cứng và sự hung-hãn ưa tấn-công cũng là không nằm trong vòng trật-tự.

Những gì là cao-cả đại-sự sẽ luôn là đơn sơ giản-dị. Chính sự đơn-giản của tâm-hồn sẽ tạo nên sự cao-cả của con người... Có người sẽ thắc mắc rằng nhân danh cái gì mà dám tán dương kiểu cao-cả này của con người. Xin thưa rằng nhân danh sự trật-tự, mà nhân danh trật-tự thì cũng có nghĩa là nhân danh sự thiện...

Rất nhiều người đổ xô đi nghe kể các câu chuyện phiêu-lưu mạo-hiểm mà ai đó mới thực-hiện. Họ chen lấn nhau tuôn đến các rạp hát hoặc các nơi nào khác để thưởng-thức những đề tài này. Thế nhưng rất hiếm khi họ chịu để công nghiên cứu về chính con người đã thực-hiện một cuộc phiêu lưu mạo-hiểm, họ cũng không chịu tìm hiểu xem tại sao người ta lại lao vào cuộc phiêu-lưu này... Và thế là họ chỉ lo nhìn cái bề ngoài, mà chưa đi vào phần ý-nghĩa thâm sâu.

Thật đẹp đẽ biết bao nếu ngày hôm nay ta có thêm được một điều gì mới, rồi ngày hôm sau lại thêm một điều gì khác. Thật là tuyệt khi ta có thể tự nhủ rằng “*Hôm nay tôi có thêm được cái hay này, và bỏ bớt đi được một cái tệ khác; ngày hôm nay con người tôi đã có được một sự chuyển- biến*...”. Và cứ như thế, con người sẽ ngày càng bỏ bớt đi những yếu-tố phá rối đời mình, và dần dần các yếu-tố trong còn người mình sẽ trở nên thống-nhất hơn trên bước đường vươn tới một sự giản-đơn gọn gàng.

Phải chi con người ta bỏ bớt được những thứ gây trì-trệ cản mũi kỳ đà nơi lòng mình, nếu họ vứt bỏ được những vũng bùn khiến tâm-hồn sa lầy, nếu họ cởi bỏ được những nỗi sợ-sệt và những thứ co-cụm ưa quay về mình, thì con người ta sẽ biến-chuyển nhiều. Giải-pháp đề ra như thế, xem ra quá đơn-giản! Vâng, chính vì thế nó mới khó áp-dụng. Bởi vậy, muốn có chuyển-biến, cần phải để mắt nhìn vào các vấn-đề của bản thân mình.

Có nhiều người vẫn cái kiểu “trước sau như một”; mãi 10 năm sau họ cũng vậy, chẳng thêm được gì và cũng chẳng dứt bỏ được gì... Tiếc thay! Không lẽ cuộc đời chỉ vỏn vẹn có thế? Họ không thấy rằng đời còn có thể sáng giá hơn thế nhiều sao?

Dù lớn dù nhỏ, từ mỗi việc ta đều có thể rút ra được bài học. Nhưng trái lại, từ cái tính ù-lì thụ-động, sẽ chẳng rút ra được cái gì hay ho. Chẳng có gì hay xuất phát từ tính ù-lì, ngoại trừ... những sự ù-lì thụ-động. Chẳng có gì hay phát xuất từ sự vô-ý-thức, ngoại trừ những hành-vi vô-ý-thức.

Người ta thường nói rằng sẽ có hạnh-phúc khi ai nấy ở vào đúng chỗ của mình. Câu nói quả rất xác đáng. Thế nhưng ta có chịu tự vấn xem liệu ta có đang ở đúng vị trí của ta chăng, tức là ở trong vai-trò làm người, vốn phải suy nghĩ, phải giáo-dục người khác và hành-động trên cõi đời này... Người ta cũng nói rằng nghệ-thuật-làm-người đã mất dạng, không còn nữa. Tại sao dám nói như thế nhỉ? Những tiềm năng, những khả-thể của con người ngày nay vẫn còn y nguyên như hàng chục ngàn năm trước. Con người vẫn có trước mặt mình cái phím đàn ngày xưa, nhưng thử hỏi có được bao lần người ta đã dạy cho họ biết chơi cho giỏi?

Có người lại nói rằng “không phải ai ai cũng thành nhà thông thái cả đâu”. Vâng, nào có ai bắt ta phải thành nhà thông thái. Mà trở nên nhà thông thái để làm gì chớ? Nếu chúng ta cứ trau dồi thêm học vấn để trở thành những chuyên-viên trong một chuyên ngành hạn hẹp nào đó, chúng ta chỉ góp phần gây nên nỗi thống khổ và sự phân-hóa thế-giới. Cố trở thành một nhà khoa-học đầy mình, và nếu chỉ lo trau dồi có thế thôi thì chẳng ăn thua gì, chẳng đáng gì. Chính sự thông-minh sáng-suốt, đầy minh-mẫn, không bị vướng víu vào thành-kiến, trí óc thông-minh luôn mở ra và trải rộng về mọi hướng, chỉ có những điều đó mới đáng kể, mới quan-trọng.

Học-vấn sẽ chẳng phải là điều quan-trọng nếu chỉ có riêng nó. Bao lâu nền giáo-dục không dạy con người ta có được một sự tổng-hợp về cuộc sống, thì nền giáo-dục đó vẫn là khô cằn và vô giá-trị. Mọi thứ học vấn trên đời này có cản ngăn nổi con người khỏi bị xâu xé, với đầy những giằng co mâu-thuẫn, đầy lo-âu sợ-sệt chăng? Nền giáo-dục, thay vì đi khuyến khích con người trở thành dị-biệt giữa cá-nhân này với cá-nhân khác, hãy chỉ cho con người thấy những sự nối kết xích lại gần nhau. Bằng không, cuộc sống sẽ vẫn tiếp tục là một chuỗi những xung-đột và thống-khổ.

Con người ta hãy thôi đừng lo mưu cầu học vấn, nhưng đúng hơn hãy lo tìm sự sung-mãn tròn đầy. Hãy lo tìm biết những khả-thể của mình và hãy lo thực-hiện chúng trong một sự hài-hòa êm dịu của con người mình.

Chúng ta hiểu biết qua óc-não của ta, qua các giác-quan, qua các lăng-kính nội-tâm của ta. Điều đầu tiên phải làm mỗi khi đứng trước một hoàn-cảnh là ta hãy tự hỏi xem: Ta đã nhìn hoàn-cảnh đó cho thật đúng không? Ta đã nhìn hoàn-cảnh đó một cách toàn diện không? Liệu ngày mai ta sẽ vẫn nhìn nó đúng như ngày hôm nay ta nhìn không?... Bởi vì có nhiều người chỉ quen xét đoán. Họ xét đoán người khác, xét đoán nền luân-lý, tôn-giáo, thậm chí xét đoán cả những cái lặt vặt nhất trong phòng khách nhà người ta. Họ phá đám và làm hỏng những cuộc bàn luận mà trong đó đương nhiên dễ vắng bóng sự cảm-thông với nhau. Tại sao vậy? Bởi vì họ là những người chủ-quan, và họ nhìn các sự-vật qua một cái-tôi bề bộn với cả một đống những cái vặt-vãnh lỉnh kỉnh vô tích sự đang lúc nhúc trong họ. Thế nhưng họ lại gân cổ lên cãi rằng họ đã quan-sát với một độ chính-xác nhất trên đời.

Làm sao đạt được sự khách-quan, đó là một trong những mục-tiêu cao quí nhất ta có thể có được. Nếu không có được sự khách-quan, người ta cứ tưởng là mình đã thấu hiểu, trong khi thực ra họ chỉ nhìn sự-thể qua một cái-tôi đã chai cứng. Sự khách-quan chỉ có thể có được một khi ta gỡ mình thoát khỏi những vấn-đề về vô-ý-thức. Sự khách-quan ló dạng khi mà những lăng kính trong lòng bị dập nát, bởi vì các tư-tưởng của ta vốn chịu ảnh-hưởng rất nặng qua những lăng-kính nội-tâm này...

Một khi đã được thênh thang vẫy vùng trong sự khách-quan đầy sáng-suốt, con người sẽ đạt được mức rộ nở rạng rỡ. Tiếp đó, sẽ là cả một sức-mạnh đầy bình-thản và có khả-năng ban phát, cho đi. Sự tươi nở rạng rỡ không bao giờ gặp thấy trong những nếp sống sợ-sệt hoặc trong sự yếu-kém. Trái lại nó sẽ phát lộ ra khi tâm-trí được thanh-thản, thoải-mái; đó là khi mà con người ta không có nhu-cầu phải né tránh, hoặc phải trốn-chạy các vấn-đề. Một khi đã trở thành con người có ý-thức, thì người ta sẽ không còn bị vướng víu chút nào vào quyền-lực của sự phá hoại.

Chúng ta chẳng cần phải bái phục trước sự vĩ-đại cao cả của một số người, bởi vì sự cao cả này chỉ là kết-quả tất nhiên của những tiềm-thể, những khả-thể đầy phong phú đã được giải-tỏa và rũ bỏ mọi trói buộc. Đúng hơn ta hãy than khóc cho những gì đang thiếu nơi một số người khác khi ta nhìn vào những gì cao đẹp mà đáng lẽ ra họ phải có...

Tóm lại, thế là nhờ tâm-lý-học, con người ta có thể chen chân vào hàng ngũ những bậc vị-vọng đầy tính-cách nhân-bản và chủ-động. Khi đó, sự quân-bình của ta sẽ là tấm ván nhún để con người lấy đà cất mình lên. Từ nay, thôi giã từ cái thời đầy áy-náy lo-âu, đầy băn-khoăn khắc-khoải; vì kìa, niềm vui cố-hữu đã được lập lại. Từ nay con người sẽ leo lên một vùng đất cao đẹp đẽ, với biết bao quyền-lực tăng cường trong lòng, với một sự sáng-suốt minh-mẫn đầy tính chất khoan-dung độ-lượng. Con người sẽ rất tao-nhã, và hướng về tha-nhân. Sự rộng-lượng và lòng tốt của họ sẽ không còn phát sinh từ nhu-cầu bên trong thúc ép, nhưng thoát thai từ một quyền năng đầy thanh-thản trầm-tĩnh. Con người từ nay đã có được sự cảm-thông sâu xa, bởi vì trong tâm-trí họ, mọi thứ đấu tranh xung-đột đã ngưng hẳn rồi... Sự tử tế dễ thương của họ được khơi nguồn từ một sức-mạnh cao-cả, chứ không còn do tự-ti yếu-kém thúc đẩy nữa.

Xin chúc tất cả được sống trong Ân-sủng tràn đầy.

THAY LỜI KẾT

“*MENS SANA*

*IN CORPORE SA*NO”

Thay lời kết cho tập này, xin nêu đôi lời của *và*i *chuyên-viên tâm-lý và của công đồng Vatican II*:

I. NHỮNG LỜI BÁO ĐỘNG MỚI ĐÂY CỦA CHUYÊN-VIÊN TÂM-LÝ GỞI CÁC LINH-MỤC

1. Bà Julie Rudane:

Bà Julie Rudane, tiến sĩ tâm-lý-học người Canada. Bà đã từng giúp các linh-mục vượt thắng những cơn khủng hoảng về tâm-lý. Sau đây là tóm tắt lời bà phát biểu ngày 12.10.1990 tại Thượng-Hội-Đồng Giám-mục kỳ 8 với chủ-đề “*Việc huấn-luyện linh-mục trong thế-giới ngày nay*”. Bà phát biểu cho Đức Thánh Cha và các nghị-phụ nghe với đề- tài về việc huấn-luyện trường-kỳ cho các linh-mục.

Bà cho biết các linh-mục thường ở trong hoàn-cảnh dễ gây căng-thẳng, ví-dụ như:

- Công-việc quá nặng nề và thiếu phương-tiện hoạt-động.

- Hoặc vì linh-mục thấy bất-lực trong những hoàn-cảnh quá khó khăn trước sự lãnh-đạm của người khác, hoặc bị cô lập ... Thêm vào đó còn có những nguyên-nhân nội-tâm như:

- Thiếu tự-tin nơi chính mình.

- Cảm thấy bất-an trước những thách đố, khó khăn, v.v. ..

Những nguyên-nhân trên đây có thể làm cho linh-mục cảm thấy kiệt-sức và mệt-mỏi, bị căng-thẳng, nhức đầu, đau bao-tử... Các linh-mục cần phải tự chữa-trị bằng cách duy-trì sự quân-bình trong đời sống, không tiêu-hao quá nhiều năng-lực của mình. Linh-mục phải biết cách phục-hồi các năng-lực đã bị mất đi, nghĩa là phải biết cách nghỉ-ngơi, giải-trí, vận-động, nhất là phục-hồi và duy-trì niềm tự-tin và cởi-mở đối với tha-nhân. Linh-mục cần ý-thức đóng góp vai-trò của mình vào trong tiềm-lực sứ mạng của Giáo-hội, do đó ý-thức sự liên-đới cộng tác với các anh em linh-mục khác và giáo dân để thoát khỏi tình-trạng cảm thấy cô-đơn lẻ-loi.

2. Tham-luận của nữ tiến-sĩ Jeannine Guindon tại Thượng-Hội-Đồng Giám-mục thế-giới ngày 12.10.1990 với đề tài: Hiện-tượng STRESS trong đời sống linh-mục:

Một số linh-mục, dù rất quảng đại, vẫn sống bất-ổn, đôi khi đưa tới những thảm-kịch nội-tâm tác hại không nhỏ đến sứ vụ của các Ngài. Chúng làm cho các ngài kiệt-lực, đôi lúc thất-bại trong đời thường và gặp đau-khổ lớn lao. Một số khác tuy làm tròn bổn-phận nhưng chẳng bao giờ đạt tới tầm vóc trọn vẹn. Các ngài đánh mất đi một phần của sự vận-dụng tài-trí và năng-lực của mình. Nếu giải-tỏa được những trói buộc nội-tâm, hẳn là mọi người đều nhận thấy sức năng-động và sự tỏa sáng nơi các ngài.

Cuối cùng, một số linh-mục khác, nhờ sự hiểu biết thỏa đáng về mình, đã thực-thi sứ-vụ với tất cả nguồn năng-lực phong phú, tươi trẻ. Các ngài không hẳn là trổi vượt hơn ai, nhưng luôn ung-dung thư-thái trong lúc hoàn thành trọn vẹn nhiệm-vụ của mình. Các ngài trung-thành với sự dấn-thân nghiêm-túc của mình. Dù có gặp stress, các ngài cũng chẳng thấy mất mát hay thay đổi gì. Căn do của stress: Mọi linh-mục đều gặp phải những hoàn-cảnh đưa đến tình-trạng stress, nhưng mỗi vị đương-đầu một cách khác nhau. Đâu là căn do của stress nơi các vị lãnh-đạo tinh-thần?

Những căn do đó có một số là ngoại tại, nơi bối cảnh thực thi công tác mục-vụ (tác giả kể ra 8 điểm):

Căn do ngoại tại: 1. Điều-kiện làm việc. 2. Bổn-phận nặng nề. 3. Phải thích-ứng hoài. 4. Vấn đề hợp-tác. 5. Thiếu phương-tiện. 6. Nản vì thấy bất-lực trước những vấn-đề nan-giải đối với sự khổ đau. 7. Thấy người ta lãnh-đạm, vô-tâm, hoặc bạo-lực. 8. Thấy cô-đơn.Nơi bản thân linh-mục còn có một số căn-do khác thuộc nội-tâm (tác giả kể ra 6 điểm) Căn do nội-tâm:1. Thiếu tự-tin. 2. Thiếu tự-trọng. 3. Thiếu bình-tâm. 4. Không biết phân-bố sức-lực và tổ-chức thời giờ. 5. Đặt lại vấn-đề độc-thân, giới-tính: bị rối-loạn vì có những ảo-ảnh về mình, và vì thấy cô đơn. 6. Bất ổn và mặc-cảm tội-lỗi trước những xung-lực dữ dằn nơi bản thân.

Những nguồn áp lực trên thường là nguyên-nhân đưa đến gây kiệt-sức. Tích tụ những hệ lụy của stress có thể gây ra căng-thẳng tâm-thần, ảnh-hưởng đến các bộ phận trong cơ-thể. Nếu không giải-tỏa kịp thời, những căng-thẳng đó sẽ chuyển-hóa thành những triệu-chứng bệnh-lý nơi thể-xác và cả trong tâm-linh.Hậu-quả của stress: Do hậu-quả của những áp lực từ ngoài, stress còn tác-động đến các bộ phận trong cơ-thể. Trước đây người ta thường cho rằng hệ-thần-kinh có liên hệ đến những vấn-đề căng-thẳng. Nhưng kinh-nghiệm nghề-nghiệp cho chúng tôi khám phá ra rằng, chính hệ cơ bắp là hệ-thống đầu tiên chịu ảnh-hưởng của stress. Dưới ảnh-hưởng của những căng-thẳng tâm-lý và những xúc-động mạnh mẽ, cơ bắp co-rút lại sinh ra các chứng như đau họng, nhức mỏi, cứng đờ ... Sự co-rút của cơ bắp sẽ tác-động đến chức-năng của các bộ phận khác: Hệ hô-hấp gặp tình-trạng thở dốc, co giật. Hệ tuần-hoàn rơi vào tình-trạng cao huyết áp, đau bán cầu não. Hệ tim-mạch sinh ra nhịp tim đập mau. Hệ tiêu-hóa rối-loạn lở loét ... Một hậu-quả khác của stress có thể biểu tỏ qua việc biến-đổi những nhịp độ cơ-bản, như mất ngủ hay ngủ li bì, ăn không ngon miệng hay lúc nào cũng cảm thấy đói, hoặc qua sự rối-loạn nhịp độ bài tiết.Làm thế nào đương-đầu với hiện-tượng stress?

Có thể tự-chẩn-đoán và khắc phục tình-trạng này để tạo thế quân-bình đời sống bằng cách tập sống hiện diện với chính mình (Việt nam ta gọi là: đừng để cái tâm tán loạn). Tiến-trình này phải được coi là hành-vi tu-đức thực sự. Điều có vẻ nghịch lý là: trung thành với sự dấn-thân cho chính mình xem ra khó hơn là trung thành với sự dấn-thân cho người khác. Nhiều linh-mục đã tập-luyện việc vun đắp sinh-lực của mình trong chính những hoàn-cảnh cực kỳ khó khăn. Có những chỉ dẫn nào cho phép ta nhận ra tiến-trình vun đắp nguồn sinh-lực?

Tác giả kể ra 6 việc:1. Việc bảo-vệ sức-khỏe thể-lý và tâm-lý phải được đặt thành mục-tiêu. 2. Thấy rõ vấn-đề sức-khỏe giúp ta sống ý-nghĩa đời mình. 3. Cần tổ-chức thời giờ để tạo cân bằng vun trồng cho sức-khỏe. 4. Cần biết chọn lựa, từ bỏ sau khi nhận-định phân giải, để bảo-vệ sức-khỏe. 5. Luyện-tập hằng ngày, phát huy sở trường. 6. Dũng cảm vun đắp cho sức-khỏe, dù trở-ngại. Tác giả dùng hình ảnh người kế toán làm sổ chi thu biết tạo cân đối cho ngân sách chi thu: nguồn năng-lực tiêu hao (Chi ra); nguồn năng-lực cần thu vào qua tiết-kiệm, tích lũy, giãn-xả, giải-trí, tập-luyện ...Đạt đến tự-do nội-tâm: Để ứng phó với những thách-đố do các xung-lực nội-tâm và ngoại tại, không bị tê-liệt trước tình-trạng stress, có một tiến-trình thích đáng giúp vị linh-mục tự tạo sự tự lập, và từ đó đạt đến sự tự-do nội-tâm. Tiến-trình đó có thể thực-hiện qua những giai đoạn nối tiếp như sau (tác giả đưa ra 6 bước):1. Tạo sự tự-tin, trước hết qua khám phá nơi cơ-thể mình.2. Tự khẳng định qua cách làm việc, nhờ đó biết tự trọng.3. Thấy được phần đóng góp độc-đáo của cá-nhân mình vào việc mục vụ.4. Nhờ đó biết mềm-dẻo, uyển chuyển trong quan hệ, công tác, cộng-đoàn.5. Thấy được những nét riêng của nam tính, dùng sức-mạnh tình-yêu để phục-vụ cho sự sống (Là cách thể hiện khả-năng sinh-sản).6. Kết-quả: dễ tự-hiến, thực sự cởi-mở, vượt qua rào cản, tìm ra nét hay nơi mỗi người ... phát huy được nhân-cách ở chiều-sâu, tự-do thực. Cởi-mở với mình, với người, với Thiên-Chúa: Phát huy nhân-cách là một tiến-trình liên tục được biểu tỏ qua những chuyển biến của hình ảnh linh-mục có về mình, về môi-trường sống và về người khác. Việc phát huy đó sẽ giúp tháo gỡ những khủng hoảng, vượt qua những thử thách, nhất là những thử thách xuất hiện trong các giai đoạn khác nhau của đời sống trưởng thành. Chúng tôi đã có dịp tháp tùng liên tục (Hướng-dẫn) nhiều vị linh-mục ở khắp năm châu. Chúng tôi có nhận thấy rằng một tiến-trình như thế giúp đọc lại kinh-nghiệm đã sống và đưa đến những nhận thức mới mẻ. Và những nhận thức mới đó sẽ trợ lực cho tiến-trình nội-tâm hóa và hội-nhập các giá-trị Phúc-Âm vào những quyết-định hằng ngày.

II. GIÁO HUẤN CỦA CÔNG ĐỒNG VATICAN II Giáo huấn của công đồng Vat.II về giá-trị của môn tâm-lý và các khoa-học nhân văn trong việc đào tạo: 1. “Các tiêu-chuẩn giáo-dục Kitô giáo, phải được nghiêm chỉnh tuân hành, đồng thời phải sử-dụng các phát minh mới mẻ của khoa tâm-lý lành mạnh và khoa sư-phạm để bổ-túc thích đáng (Đào tạo 11). Vì thế, nhờ nền giáo-dục khéo tổ-chức, cũng phải nhằm cho các chủng-sinh đạt được mức trưởng-thành nhân-bản khả đáng, nhất là mức trưởng thành đã được kiểm nghiệm trong một đức tính cương-nghị, trong khả-năng quyết-định chín chắn và một óc phê phán xác đáng về con người, và về các biến-cố. Các chủng-sinh phải tập cho quen điều hòa thích hợp cá-tính mình, họ phải được huấn-luyện cho có tinh-thần quả cảm, và nói chung, phải biết quý chuộng những đức tính mà người đời thường quý chuộng và không thể thiếu được nơi các thừa tác viên của Chúa Kitô, thí-dụ như lòng thành thực, chuyên lo giữ công bình, đức tín trung, cư-xử lịch thiệp, khiêm-tốn và bác ái trong ngôn từ” (ĐT.11). 2. “Những nghiên cứu mới nhất về tâm-lý-học cắt nghĩa hoạt-động con người sâu xa hơn” (MV 54). 3. “Những khoa-học đang tiến bộ như sinh-vật học, tâm-lý, xã-hội không những giúp con người hiểu biết chính mình hơn, mà còn giúp con người biết lợi dụng những phương-pháp kỹ-thuật để trực-tiếp ảnh-hưởng tới đời sống xã-hội” (MV.5). 4. “Cũng phải dạy cho họ biết sử-dụng những phương thế mà các khoa sư phạm, tâm-lý, cũng như xã-hội có thể cung cấp cho, theo những phương-pháp đúng đắn và các tiêu-chuẩn do giáo quyền ấn định”(ĐT.20)

PHẦN PHỤ LỤC

VỀ TÍNH TÌNH HỌC

PHÂN CHIA

CÁC LOẠI KHÍ CHẤT

(Les Tempéraments)

Ngay từ thế kỷ V trước công nguyên, Hippocrate, ông tổ của ngành y-học Tây-phương đã đưa ra lối phân loại sau đây, và còn ảnh hưởng mãi tới nền y học hiện đại. Ông chia ra 4 mẫu người cơ bản sau đây. (Và phải lưu ý ngay từ đầu rằng hiếm khi gặp được một nguyên mẫu chưa bị pha trộn).

I. Người đa-huyết (Sanguin).

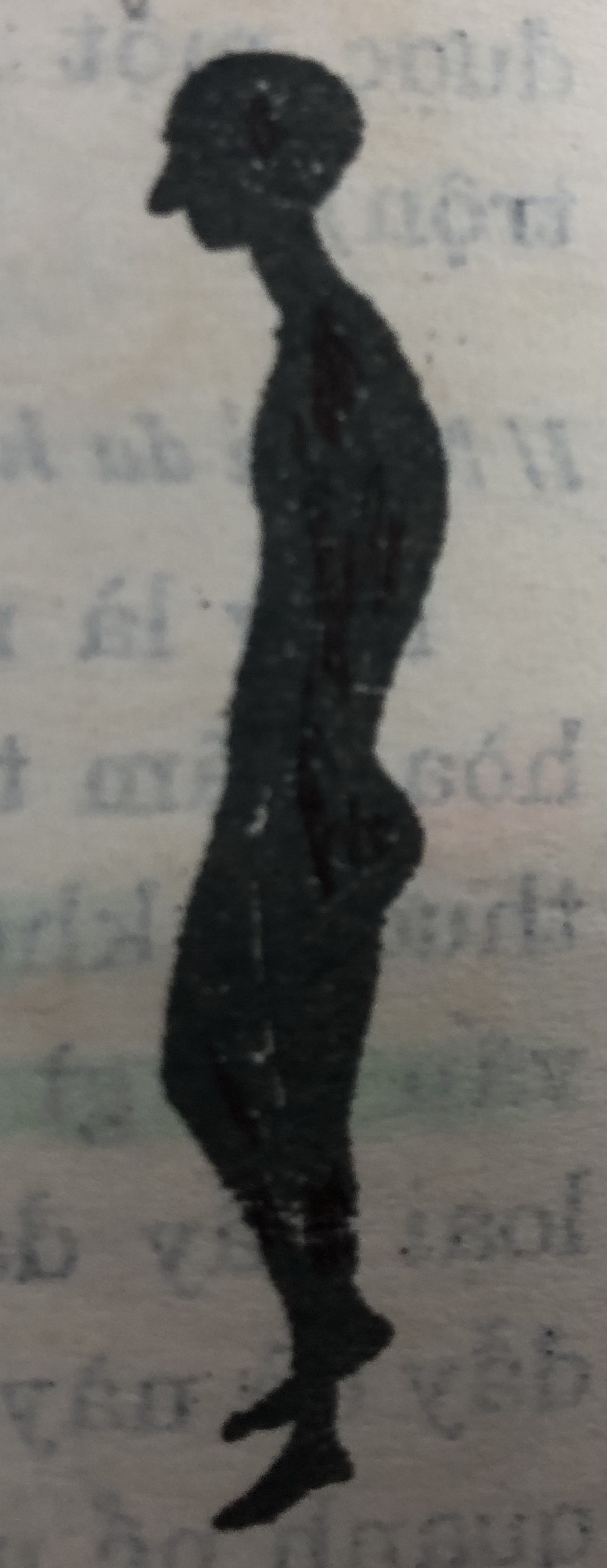


Đây là mẫu người vui vẻ, rất hiếu hòa. Tâm trí vì khá nông cạn nên họ thường không tự đặt ra được những vấn đề gì lớn. Thân hình họ thuộc loại đẫy đà và vững chãi. Vóc dáng đẫy đà này thường khiến người chung quanh nể phục... Họ có nhiều cái thái quá: Đậm ăn, đậm uống, làm việc quá mức. Họ cần cử động, cần hoạt động, cần xúc động. Họ thường khoe là chưa phải đi bác sĩ bao giờ. Nhưng nếu rủi họ bị ngã bệnh, điều cần nhất là ta nên trấn an họ. Loại người này bao lâu còn bị bệnh, sẽ ngoan ngoãn vâng theo sự chữa trị, nhưng vừa thấy hơi khoẻ khỏe trong mình là họ bỏ ngay... để rồi lại rơi vào những thái quá cố hữu. Người đa huyết có nhiều nguy-cơ bị nhiễm độc, và dễ chết đột ngột vào khoảng ngũ tuần.

Những nguy-cơ thường rình rập người đa huyết là: Bệnh gan, ruột, nhức đầu, sưng phổi, tê thấp... Trớ trêu thay, chính những bệnh này lại có lợi cho họ, vì chúng đề phòng cho cơ thể họ khỏi rơi vào những tai hại nghiêm trọng hơn. Người đa huyết ít có nguy-cơ bị các bệnh tâm thần.

II. Người sầu-uất (Mélancolique).

Còn gọi là người “sầu nẫu ruột gan”. Họ không hiếu-hòa một cách rõ ràng. Họ dễ khó-chịu và dễ xúc-động. Họ cũng là một loại người bi quan, kiêu-ngạo và rút về bản thân. Thân thể họ mảnh khảnh. Sọ não dành phần phát triển, để thân hình chịu lép vế, mảnh mai. Người sầu uất tự đặt ra cho mình những vấn nạn thẳm sâu, và chịu nhiều bất ổn về thần kinh. Họ có khuynh hướng nghiền-ngẫm tâm-thần (Rumination Mentale) và cứ băn khoăn xao xuyến. Họ cũng có khuynh hướng dễ dồn-nén (uẩn-ức) và mặc cảm. Sự tăng-triển của cơ thể thường gặp trở ngại, nên họ vẫn ở tình trạng khẳng khiu gầy ốm. Nhưng mẫu người sầu uất lại thường sống thọ, và khi cao tuổi, họ thu hẹp đời mình vào một số thói quen, một số tật (Manies).

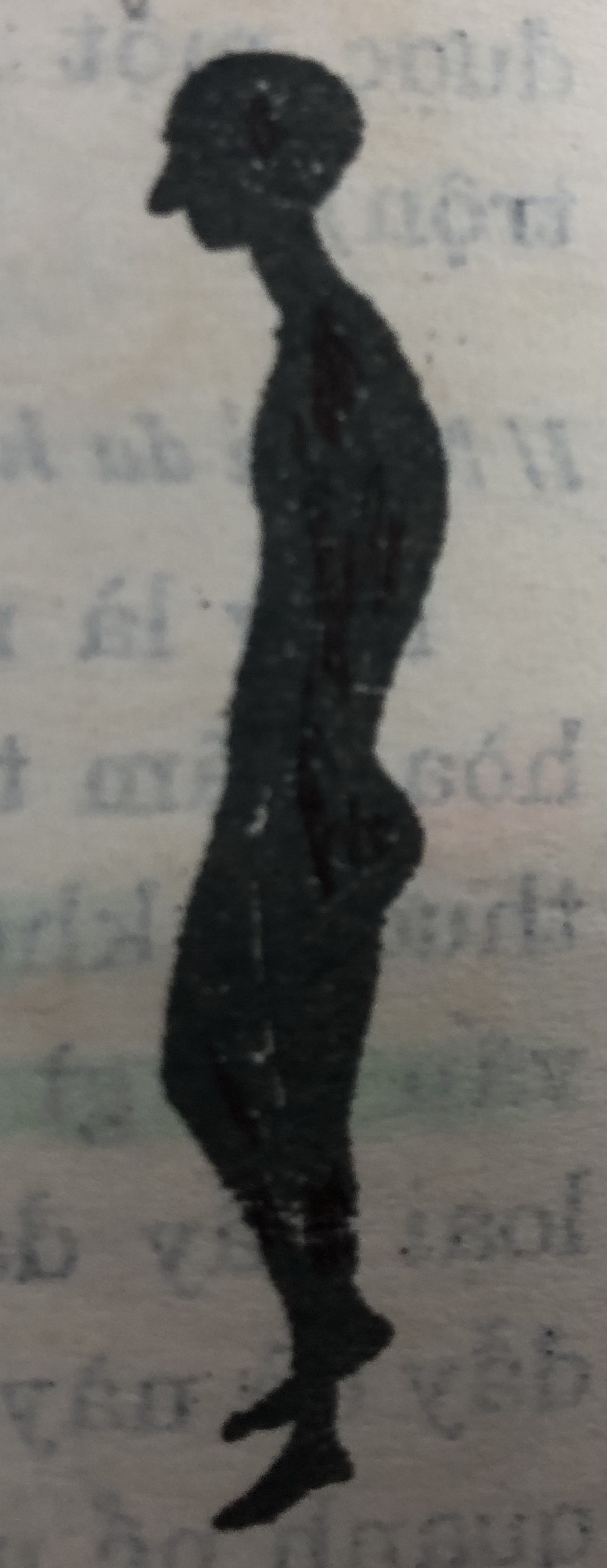


Cơ thể họ biết tự bảo vệ rất khá. Nhưng họ lại là loại người dễ bị kích động một cách siêu hạng; họ dễ bị dị ứng, bị co cứng cơ (Vọp bẻ, chuột rút), bị mất ngủ, và các bệnh loạn thần kinh (Névroses). Họ đi gặp không biết bao nhiêu bác sĩ; hơi một chút là đi bác sĩ. Khi gặp bác sĩ họ đưa ra cả một xấp giấy nhỏ ghi chú các thứ trục trặc đang gây khổ cho họ.

Cuộc sống họ như vậy đó, nhưng họ lại thường chịu đựng nổi “những vố đau điếng” hoặc chịu những nổi buồn phiền khá hơn người khác... Trước cái chết, họ tỏ ra thanh thản nhẹ nhàng khiến nhiều người phát thèm.

III. Người phẫn nộ (Colérique).

Còn gọi là loại người “sôi gan sôi mật”, loại “mật gấu”. Họ dễ nổi cơn tức, rất dễ giận hờn, hung-hăng tấn công và bạo gan. Họ cao ráo nhưng lại gầy, nước da vàng vọt. Họ tỏ ra gan lì trước bệnh tật. Họ gan góc chịu đựng mà không rên rỉ than vãn. Đây là mẫu người duy ý chí. Họ chỉ đi gặp bác sĩ... khi không còn cách nào khác. Tuy nhiên nếu ta cố khích lệ tinh thần họ về sức khoẻ, thật là vô ích, vì muốn thuyết phục được họ, cần có những sự kiện cụ thể, cần có những lý luận đầy lô gích; đầy minh bạch như toán học. Và khi đó họ sẽ tuân theo việc chữa trị với một sự tôn trọng tuyệt đối.



Người phẫn nộ sẵn có một khả năng sinh tồn mạnh, cùng với những thiên bẩm dễ nhiễm các bệnh tiêu hóa. Họ thường đạt tuổi thọ cao hơn loại người đa huyết.

IV. Người Bạch Huyết, hoặc người khí chất Limphô.

(Lymphatique).

Cũng gọi là loại người lãnh đạm (flegmatique). Đây là loại người trắng mét, mập mạp, ẻo lả, sống bơ thờ uể oải. Họ có vẻ bệ vệ và bình thản. Họ thuộc loại béo mập... và có khi béo phệ nữa. Sinh hoạt của họ chậm rãi. Họ chịu đau rất dở. Chỉ hơi đau đớn một chút là họ đã suýt xoa nắn bóp, và tưởng như sắp chết đến nơi. Loại người có khí chất bạch huyết (le lymphatique) rất nhạy trước những mớm ý và thôi-miên.



Thường thường họ là loại dễ chết yểu. Nơi họ các vết thương có khuynh hướng cứ lan rộng ra, và dễ gặp phải biến chứng sau giải phẫu.

PHÂN LOẠI TÍNH TÌNH

THEO C. J. JUNG

Jung phân ra 2 mẫu người chủ yếu:

Hướng nội (Intraverti). Họ sống quay về bản thân, và xua trừ mọi ảnh hưởng của ngoại giới.

Hướng ngoại (Extraverti). Họ quay ra thế giới bên ngoài mà họ đang có nhu cầu cần đến nó.

Cả hai thái độ này đều có nơi mỗi cá nhân, nhưng một cái nào đó sẽ trội hơn (do yếu tố tố-bẩm, do hoàn cảnh ...) Mỗi mẫu trong 2 mẫu căn bản trên sẽ được Jung chia thêm thành 4 loại nữa.

I. Hướng Nội

1. Hướng nội đượm nét suy tư (Penseur)

Họ cứ nhìn vào con người họ và bị chi phối mạnh mẽ bởi những tư tưởng trừu tượng. Họ cứ mải miết đeo đuổi những tư tưởng bên trong, mặc dù họ cũng có khả năng hướng về những cái cụ thể. Trong loại này ta sẽ gặp nhóm người cuồng tín (fanatiques), họ cứ bám riết vào một ý tưởng; họ hài lòng với những lý thuyết, và không để ý tới những hệ quả đôi khi rất khủng khiếp do những lý thuyết này dẫn tới.

2. Hướng nội đượm mầu tình cảm (Sentimental)

Nắm bắt được tình cảm của chính mình, đối với họ đây là điều rất khó khăn. Chúng đầy bí hiểm, khôn dò. Họ là loại người khép kín, im lìm lặng lẽ, và ta không thể đạt thấu được con người họ. Mọi chuyện nơi họ đều diễn biến ở chiều sâu. Họ mang một bộ mặt lãnh đạm. Các hành động của họ thường là do những xúc cảm đã được che đậy rất kỹ. Nói chung, họ có vẻ bình thản và ít nghi ngờ, họ gây cảm được cảm tình. Không một xúc cảm nào của họ được để lộ ra ngoài nhưng bên trong sôi sục đầy những xúc cảm. Nhiều phụ nữ thuộc nhóm này.

3. Hướng nội đượm mầu cảm giác (Sensitif)

Các phản ứng của họ không dựa trên hoàn cảnh mà chỉ thuần túy dựa trên cái Tôi của họ. Đây là một loại người chủ quan khủng khiếp. Họ sẽ diễn giải mọi sự theo lăng kính chủ quan của họ. Không tài nào đoán trước được là: nếu ta dùng một tác nhân này thì sẽ gây cho họ một ấn tượng nào ... Vì phản ứng của họ làm như không liên hệ gì với thực tại bên ngoài. Khá nhiều nghệ sĩ thuộc loại người này.

4. Hướng nội đượm mầu trực giác (Intuitif)

Với họ chúng ta làm như đang đứng giữa một cơn mơ màng thẳm sâu. Đây là kiểu mẫu của một nhà tiên tri, một nhà huyền bí, một thi sĩ chuyên ca tụng sự bất tử cao vời... Trí tưởng tượng của họ quả là vô hạn. Họ thường là một thứ thiên tài không được ai nhìn nhận, một loại nhân vật nổi danh nhưng đã hỏng kiểu, một tay ngô ngố rất thông-minh, một thứ nhân vật nơi các tiểu thuyết tâm lý... Sự hiểu biết của họ chỉ thuần túy dựa trên trực giác. Và nếu thế, thì làm sao họ có thể thuyết phục để người khác tin vào những nét cao đẹp nơi các tư tưởng của họ.

II. Hướng Ngoại

1. Hướng ngoại đượm nét suy tư.

Họ hướng ra thế giới bên ngoài, và lưu ý đến những cái cụ thể. Tuy nhiên họ cũng có khả năng xem xét những vấn đề trừu tượng. Rõ ràng họ thích những sự kiện hơn là lý thuyết. Đây là mẫu người dễ trở thành kỹ sư hoặc nhà phẫu thuật. Họ có thể trở thành “nguy hiểm” nếu đụng phải những chuyện cần có sự mềm dẻo linh động (luật lệ, luân lý... ) Và khi đó họ sẽ cư xử cứng ngắc. Đây là mẫu người gồm các quan toà, các nhà luân lý nghiêm ngặt. Họ thiếu cảm tình và thiếu sự thông cảm đối với con người.

2. Hướng ngoại đượm mầu cảm tính.

Họ có nếp sống rất hiếu hòa. Họ quay ra thế giới bên ngoài nhưng phần tình cảm của họ vẫn giữ vai trò vượt trội. Đây là mẫu người cảm thấy “khỏe” chỉ vì ... hôm nay trời đẹp, nhưng họ sẽ rầu rĩ nếu trời mưa. (Còn người hướng nội thì hoàn toàn tùy thuộc vào “tình hình thời tiết” của nội tâm ho,̣ không hề dính dáng gì tới những hoàn cảnh bên ngoài). Vì rất dễ bị các thứ ảnh hưởng lôi kéo, do đó họ là loại người có khuynh hướng suy nghĩ mọi sự dựa theo tình cảm của mình. Thái độ của họ có thể tóm gọn như sau: “Tôi cảm thấy cái này rất dễ chịu... vậy thì nó là loại dễ chịu”.

3. Hướng ngoại đượm mầu cảm giác.

Đây là loại người duy thực tế và khách quan một cách tuyệt đối. Họ chỉ nhìn vào cái cụ thể: các sự kiện, rượu ngon, gái đẹp... Lòng họ không biết tới chuyện “dằn vặt dày vò” bao giờ. Họ lo thu gom chồng chất những kinh nghiệm hưởng thụ cụ thể, và không ngừng đi tìm những cảm giác mới. Đang từ kinh nghiệm này, họ bỏ rơi và bước sang kinh nghiệm khác quá dễ dàng, và do đó họ chỉ có được một loại kinh nghiệm đầy manh mún và rất hạn chế. Phần đông những “loại người ham vui chốn đô hội” là thuộc nhóm này.

4. Hướng ngoại đượm mầu trực giác

Ta có thể có nói về họ như thế này: “họ cảm giác bằng trực giác của họ”. Nhiều phụ nữ thuộc loại người này. Loại người này sẽ làm mọi cái để đạt được thành công (họ làm một cách vô thức) Trước một người đàn bà loại này, đàn ông chỉ có nước lo mà ẩn núp. Ngay cái nhìn đầu tiên, ông ta sẽ bị xét đoán, bị mổ xẻ phân tích, bị đem lên bàn cân mà lượng định, bị đánh giá.

Là mẫu người này “đánh hơi” ngay được xem môi trường xã hội nào thích hợp, sẽ thấy ngay phải mặc loại quần áo nào cho đúng điệu, phải ăn nói ra sao... Đàn ông loại này sẽ thành công trong công việc làm ăn, trong thương mại, trong đầu cơ, chính trị.

PHÂN LOẠI TÍNH TÌNH THEO SHELDON

Cách phân tích loại này chủ yếu dựa trên mối tương-quan giữa khí chất (le tempérament) và tính tình (le caractère), và được phân chia thành 3 loại người:

I. Loại nặng về nội tạng (Viscéro-Tonic)

Nhân cách họ chủ yếu dựa trên nội tạng (la Viscères). Việc ăn nhậu và hưởng lạc là mục tiêu chủ yếu của cuộc sống. Điểm nổi bật nơi cuộc sống họ là: hề hà vui vẻ, phàm ăn, thèm khát sự thân ái và tình yêu tha-nhân.

II. Loại nặng về cơ thể (Somato-Tonic)

Trội về sinh hoạt cơ bắp (Musculaire). Đối với họ, hoạt động đầy dũng lực, đó là mục tiêu của cuộc sống.

III. Loại nặng về óc não (Célébro-Tonic)

Sinh hoạt trí não của họ không ngừng ở tình trạng cảnh giác, và họ có một tâm trí sâu thẳm, luôn dày vò dằn vặt.

Sau đây là bảng tóm lược những đặc nét của 3 loại trên:

1. Loại nặng về nội tạng

Thái độ và cử động thoải mái không gò bó:

- Thích tiện nghi.

- Phản ứng chậm.

- Thích đồ ăn thức uống.

- Tìm đến những đám ăn uống tiệc tùng.

- Thấy khoái cảm trong việc ăn uống.

- Tìm đến xã hội.

- Rất dễ thương.

- Có nhu cầu về tình thân ái và rất cần được sự đồng tình chấp nhận của người khác.

- Yêu mến tha-nhân.

- Tánh khí (Humeur) ổn định.

- Có tinh thần khoan-dung.

- Tìm kiếm khoái lạc.

- Ngủ sâu.

- Thiếu điều độ, thường thái quá.

- Hễ rượu vào, tính khí trở nên thoải mái, hiếu hòa.

- Khi buồn tìm đến xã hội.

- Yêu trẻ em và gia đình.

2. Loại nặng về cơ thể

- Chắc chắn trong thái độ và cơ thể.

- Tìm đến những cuộc đua tài về thể thao.

- Các phản ứng đầy vẻ cương nghị.

- Thích luyện tập.

- Có nhu cầu về thống trị và quyền lực.

- Ham thích mạo hiểm và trò chơi.

- Can trường về thể lý, và ham thích chiến đấu.

- Tìm đến những dịp đua tranh có tính tấn công.

- Cứng rắn về mặt tinh thần.

- Tự nhiên sợ những chỗ chật hẹp đóng kín.

- Thường sử dụng những phương thế thẳng thừng bộc trực; thiếu tế nhị.

- Ăn nói oang oang.

- Khi bị đau đớn thường gan lì cố chịu.

- Táy máy nghịch ngợm.

- Diện mạo chín chắn.

- Rượu vào càng làm tăng tính khẳng định mình một cách hung-hăng.

- Khi buồn, có nhu cầu chuyển sang hành động - Ham thích những sinh hoạt của tuổi trẻ.

3. Loại nặng về óc não.

- Thái độ và cử chỉ đầy dè dặt.

- Phản ứng về thể lý có tính cách thái quá.

- Phản ứng quá mau lẹ.

- Tìm về cô tịch.

- Quá nhiều hoạt động trí não, và luôn ở tư thế cảnh giác.

- Giấu diếm các tình cảm và dồn-nén chúng.

- Ghét xã hội.

- Nhút nhát.

- Ghét các thói quen; và tính tình ít thích sống theo nếp cũ.

- Tự nhiên sợ các chỗ trống trải.

- Có những thái độ không ngờ trước được.

- Giọng nói chừng mực; ghét tiếng động.

- Rất nhạy cảm trước những cơn đau đớn.

- Có rắc rối về giấc ngủ, mệt mỏi kinh-niên.

- Điệu bộ và thái độ có tính cách trẻ trung.

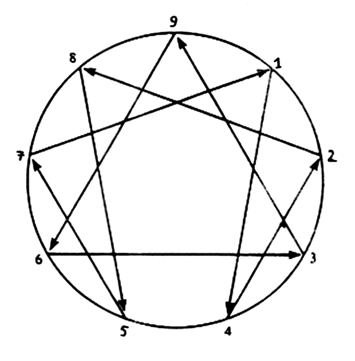
- Rượu vào là bị suy yếu; gớm ghét sự nghiện ngập.

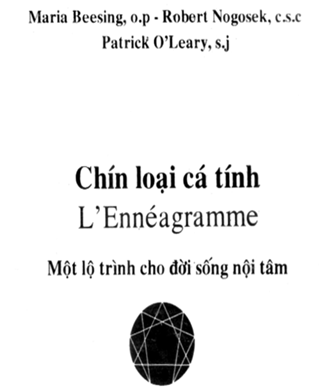
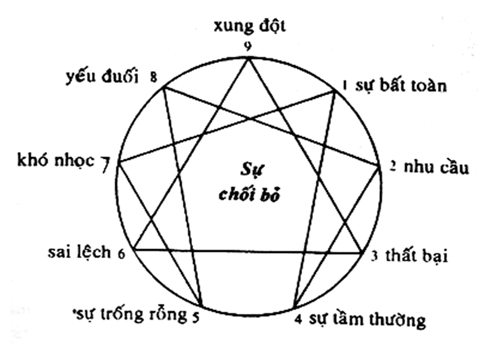
- Những khi phiền muộn, lui vào cô tịch.

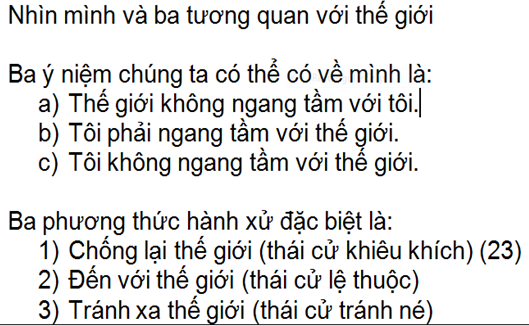
- Thích những người đứng tuổi.

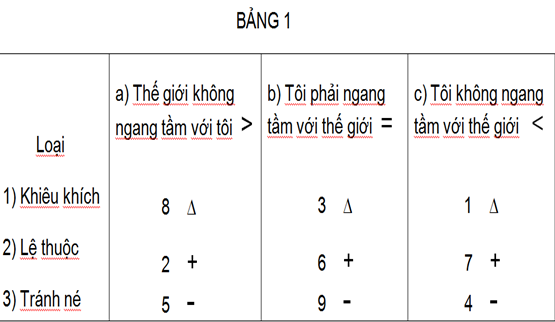
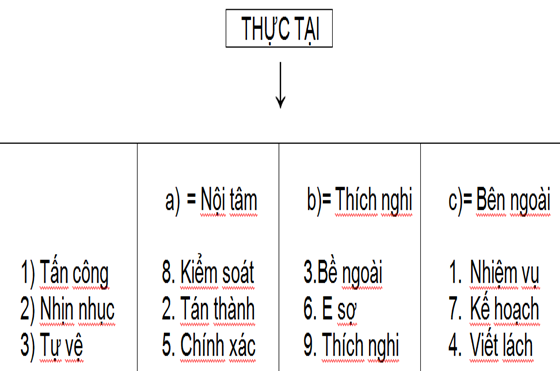
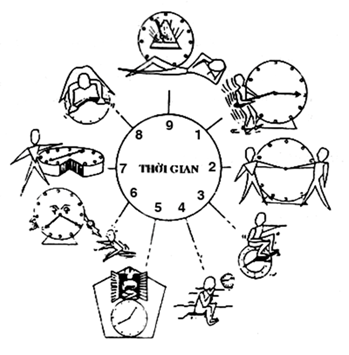
CỬU LOẠI TÍNH-TÌNH

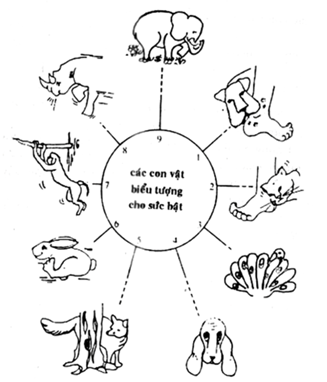
ENNEAGRAM

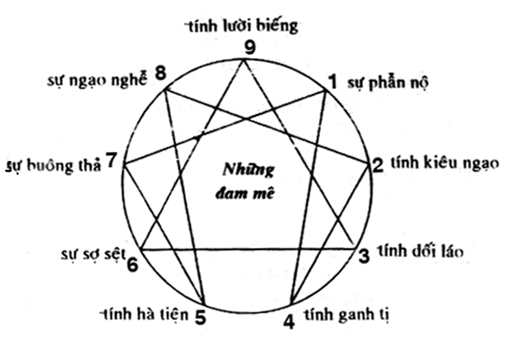
1

233

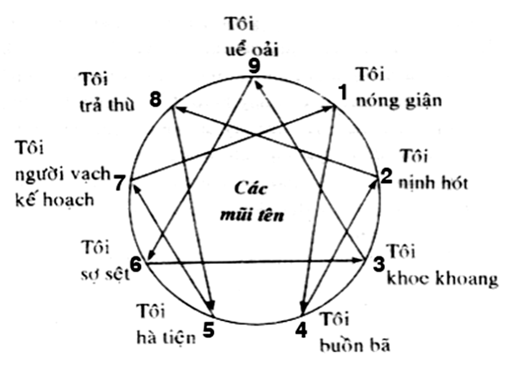
4a

4b 55 6

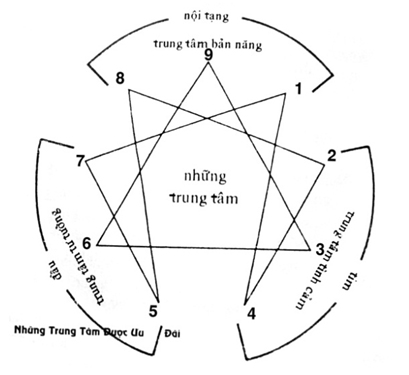
7

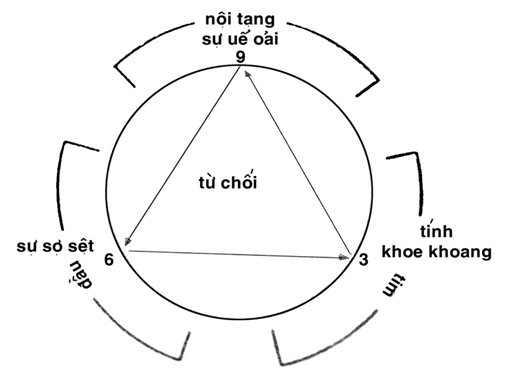
8

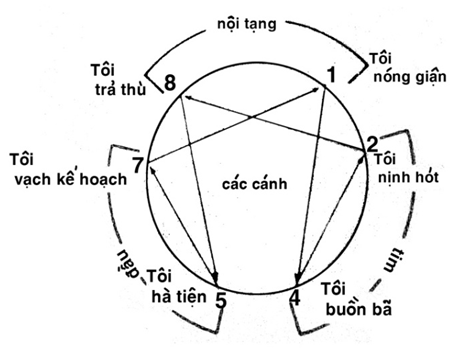
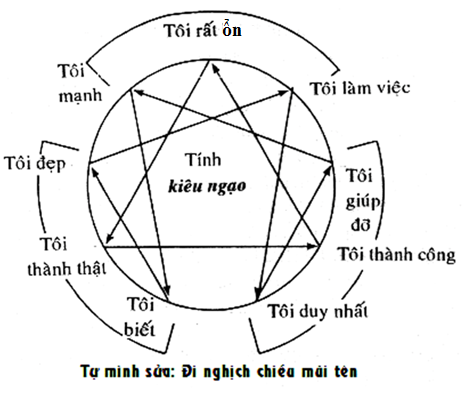
Mất quân-bình nơi con người: lầm tưởng về thành-công.

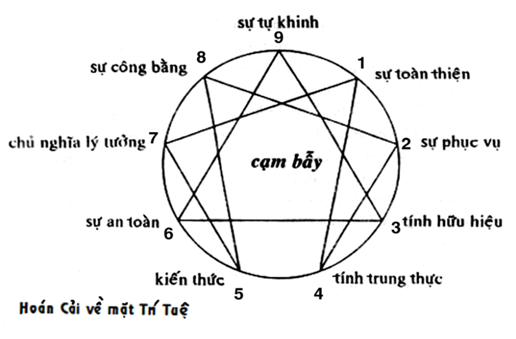
9

Xung năng đẩy mạnh: đi theo chiều mũi tên

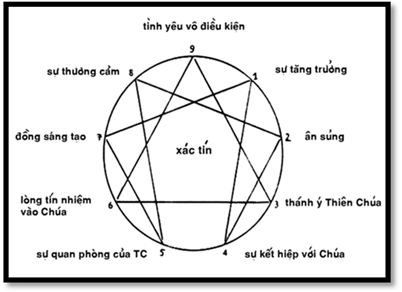
10

11

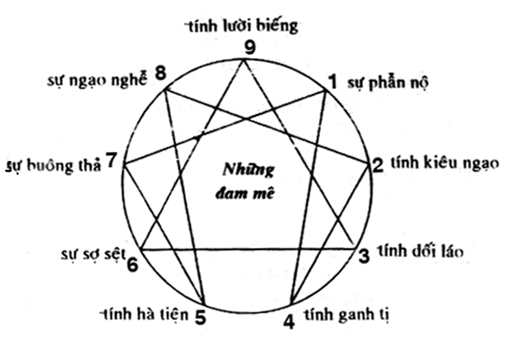
12   
13

14

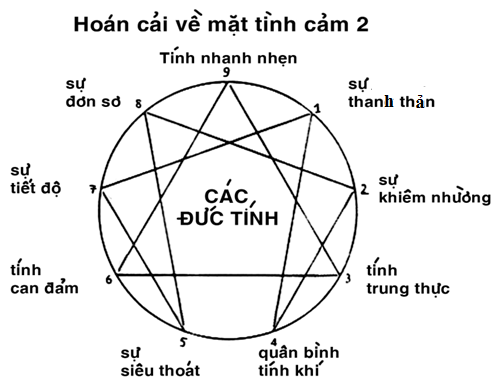
Hoán cải về mặt trí-tuệ 1

15 

Hoán cải về mặt trí-tuệ 2

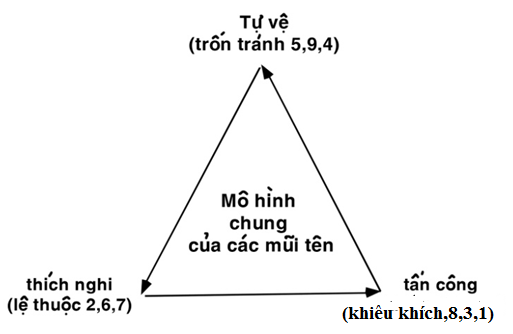
16

Hoán cải về mặt tình-cảm 1

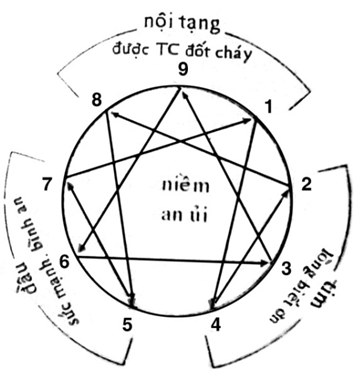


17

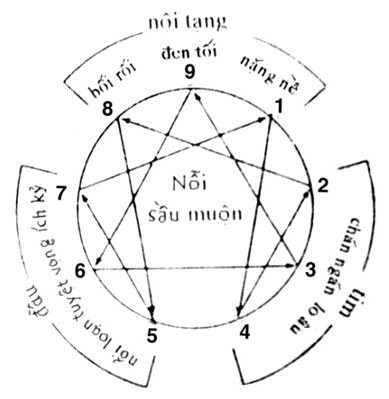
Hoán cải về mặt tình-cảm 2

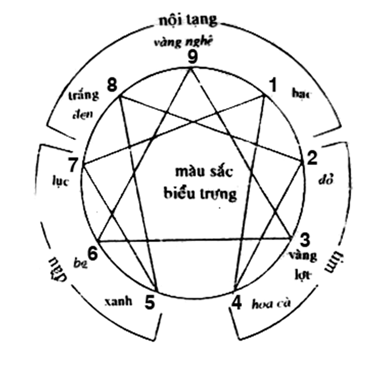


18



19

20

21 

22 

MỘT SỐ CHÂM-NGÔN

1. Age quod agis. (Hãy làm tốt điều bạn đang làm).

2. Un saint triste, c’est un triste saint. (Vị thánh mà sống buồn; thì thật đáng buồn, nếu được coi là thánh).

3. Ora et Labora. (Cầu nguyện và Lao-động).

4. Festina lente. (Hãy khẩn-trương một cách từ-từ).

5. Virtus in medio stat. (Nhân đức đứng ở giữa).

6. Ama et fac quod vis. (Hãy yêu, rồi muốn làm gì thì làm).

7. In majoribus unitas, in facultatibus libertas, in omnibus caritas. (Việc chính, cần nhất trí; việc phụ, để tùy nghi; mọi việc, phải bác ái).

8. Omnia omnibus. (Trở nên mọi sự cho mọi người).

9. Nemo dat quod non habet. (Không ai cho cái mình không có).

10. Ad majorem Dei gloriam. (Để Danh Chúa được cả sáng hơn).

11. Noverim me, noverim te. (Xin cho con biết con, xin cho con biết Chúa).

12. Mens sana in corpore sano. (Trí-khôn trong sáng, trong cơ-thể lành mạnh).

13. Homo hominis lupus. (Người cư-xử với người, như chó sói).

14. Vae soli. (Khốn cho kẻ cô-độc).

15. Hodie mihi, cras tibi. (Nay tôi, mai anh).

16. Connais-toi toi-même. (Hãy biết chính mình).

17. Eureka. (Tôi đã tìm ra).

18. Dieu première service. (Phục-vụ Chúa là ưu-tiên).

19. Qui bene amat, bene castigat. (Yêu cho roi cho vọt).

20. Summum jus, summa injuria. (Nếu đòi công-bằng tuyệt đối, sẽ dẫn tới bất-công tối-đa).

21. Errare humanum est. (Làm người, ai chẳng có lúc sai lầm).

22. Vox populi, vox Dei. (Ý dân, ý trời).

23. Doctus cum libro. (Giỏi, chỉ nhờ dựa vào sách).

24. In cauda, venum. (Nọc độc, ở đàng đuôi).

25. Fluctuat nec mergitur (Thuyền lúc lắc, không hẳn là sắp chìm).

26. In dubio, libertas. (Khi hồ nghi, có thể tự do giải quyết).

27. Tout est grâce. (Tất cả là Hồng Ân).

28. Bon compte, bon ami. (Cứ sòng phẳng, tình bạn sẽ bền).

29. Amicus Plato, sed magis amica veritas. (Tôi quý mến Platon, nhưng tôi quý mến sự thật hơn).

30. Oderit vitia, diligat fratres. (Hãy ghét nết xấu; nhưng hãy yêu người anh em).

31. Fortiter et suaviter. (Vừ mạnh-mẽ, vừa êm-ái).

32. Intrate toti; manete soli; exite alii. (Vào cuộc cấm- phòng trọn vẹn, không còn dính bén chuyện vu vơ; Ở trong cuộc tĩnh tâm một mình, không la cà nói chuyện lo ra; Ra khỏi phòng: Đã trở thành con người khác).

33. “Trong tình-yêu, không có cực nhọc. Dù có cực nhọc, thì cực nhọc cũng được yêu thương”. (Augúttinô).

34. “Hãy cho phép mình là mình, và để người khác đợc quyền là người khác”.

35. Hoả ngục được lát bằng các thiện-chí. (Hứa nhiều, ước vọng nhiều, nhưng chưa bao giờ thực-hiện).

36. Quân tử bất oán thiên, bất vưu nhân. (Không oán trời, không trách người).

37. Quân tử hoà, nhi bất đồng. (Hòa mình, nhưng không mất mình – Hoà đồng nhưng không bị tan hoà).

38. Ai khen ta mà khen phải là bạn ta. Ai chê ta mà chê phải là Thầy ta. Ai chuyên nịnh hót ta, chính là kẻ thù của ta.

39. Làm đầy tớ người khôn, còn hơn làm thầy kẻ dại.

40. Được người, được việc.

41. Lm là người làm; để người khác làm; cho phép người khác làm; khuyến khích người khác làm, tạo điều-kiện để người khác làm.

42. Hòn đá lăn hoài, không có rêu. (Bền tâm, đừng thay đổi chương-trình kế-hoạch đời mình liên miên).

43. Tiến-đức hơn là tiến-chức. Hiến-thân hơn là tiến- thân.

44. Đừng “Mượn đạo tạo đời”.

45. Bác ái bắt đầu từ nhà mình.

46. Khổng Tử có 3 điều đáng khen: - Thấy cái hay thì học cho bằng được (Có quyết tâm) – Thấy điều tốt thì quên các điều xấu của người ta (tuỳ hỉ, Rộng lượng, quảng đại).

– Thấy người khác có cái hay, mừng như chính mình có (Đạt trình độ Tuỳ-Hỉ).

47. Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ.

48. Thấy mọi điều, quên nhiều điều, thay đổi một vài điều (Gioan XXIII).

49. Không phải bậc-sống làm cho người ta nên thánh, mà chính là cách-sống bậc-sống ấy.

50. Không phải chiều dài của cuộc sống, mà chính là bề dầy của cuộc sống.

51. Một người hay lo, bằng một kho người hay làm.

52. Niềm vui được chia sẻ tăng gấp đôi, nỗi buồn được chia sẻ, vơi đi một nửa.

53. Xin cho con cố sửa những gì có thể sửa, và chấp-nhận những gì không thể sửa được.

54. Tâm bình, trí sáng.

55. Nước trong quá không có cá, người kỹ quá không có bạn.

56. Nếu Thượng đế cho bạn một trái chanh, hãy biến thành ly nước chanh mà uống.

57. Ở xởi lởi, Trời gởi của cho. Ở xo đo, Trời gò của lại.

58. Bị bắn một mũi tên, rồi cứ tự rút tên ra, rồi đâm mình hằng trăm lần. (Lỡ bị chửi, suốt ngày cứ nhắc lại lời chửi).

59. Không ai điếc bằng người không muốn nghe.

60. Chỉ có giây-leo mới có khả-năng mềm mại uốn theo cây cổ thụ. (Người trẻ đừng bắt người già phải sửa-đổi, bắt phải uốn theo mình).

61. “Mỗi chủng sinh (tu-sĩ) phải là một nhân-cách Kitô giáo bày tỏ Chúa Kitô một cách mới mẻ và độc-đáo”.

62. “Sự nóng giận trước tiên sẽ thiêu đốt bạn chứ không phải người khác”.

63. Ai thắt dây thì người đó mở”: (Nếu ta nhát, tự-ti, thích nổ… Đích thân ta phải sửa, không ai làm giùm được).

64. Người oán hận, không tha thứ là người uống thuốc độc, rồi mong người kia chết.

65. “Mỗi người được sinh là bản chính, mà cứ muốn bắt chước người khác, mong là bản copy, và có khi chết trong khi đang là bản copy”. – Thả mồi bắt bóng.

66. Tới cửa thiên đàng xin vào, và khoe thành-tích: Cả đời con đã cố-gắng bắt chước một số người, và gần giống được như họ. – Phêrô trả lời: “*Ở đây chỉ nhận hàng hiệu, không nhận hàng nhái*”.

67. “Đời sẽ thay đổi, khi chúng ta thay đổi”: Tất cả những nhút-nhát, tự-ti là do tôi không biết thay đổi mình.

ĐỘNG-LỰC ƠN GỌI

Romani Matigno ofm

trong Vie Spirituelle số 56/1961, supplément.

Nhập đề:

Thường ta có những động-lực cao đẹp thúc đẩy đi tu, hiến thân cho Chúa, nhưng đôi khi, nhất là nơi những người có những vết thương tinh thần, những động-lực thúc đẩy đó chỉ là những chiêu bài giả tạo, nhằm giúp ta trốn đời hoặc để bù trừ một khuyết tật tâm-linh nào đó, ta cần xét lại cho kỹ.

1. Cố đi tu để tìm khiêm-tốn ẩn dật: Tự-ti?

2. Cố đi tu để tìm khiết tịnh: Sợ đàn bà?

3. Nếu sống đời tu mà quà phẳng lặng về dục tính: Bị dồn-nén? Névrose?

- Dục tính sẽ nổ bùng khoảng 30 tuổi dù lý do bùng phát chỉ rất đơn giản; nhất là lúc 40 tuổi. – dục tính đã không được hội nhập, nhất là không phát triển bình thường: - sẽ tìm bù trừ - sống thụ động - khổ dâm.

4. Ao ước sống chiêm niệm: Do bản năng thích thụ động? Do thiếu khả năng thích nghi?

5. Ao ước hoạt động: Muốn quên, muốn che lấp một áy náy nội-tâm? Muốn tranh đua, thống trị, muốn tự khẳng định?

6. Ao ước một đời sống đền tạ: Bị khổ dâm ở vô thức? Bị mặc-cảm tội-lỗi, nó đang tác động và tàn phá?

7. Tu để được dạy-học: Do thiếu trưởng thành, ấu trĩ tình cảm, do đó né người lớn, thích mọi trường làm thầy (Chiến thắng, gây hấn dễ dàng, homosexuel?)

8. Tu để làm việc tông đồ: Khó sống hài hoà? Muốn làm bá chủ, muốn bù trừ cho nam tính không được phát triển?

9. Tu để làm một việc rất chuyên biệt (lo cho người nghèo): Muốn bá chủ? Trả thù sự sỉ nhục đã bị trong gia đình? Muốn làm ngược lại sự tự-ti? Cố xoá một khắc khoải lo-âu bằng cách hoà mình vào người bất hạnh? Làm cho mình có giá trị (tự hạ, cho đi…)?

10. Tu để tìm một lý tưởng, 1 nếp sống độc đáo: Nhu cầu tự đề cao? Bù trừ quá mức về sự tự-ti? Một nam tính không có giới tính rõ rệt?

11. Tu để trốn xã hội: Do nhát? Thiếu trưởng thành?

NĂNG-ĐỘNG-NHÓM

*(Dynamique Group)*

Nữ tu *Tô Thị Ánh CND*

NỘI-DUNG:

I. Luyện tập kỹ năng giao tế.

II. Tự-bộc-lộ.

III. Đối chất.

1. LUYỆN-TẬP KỸ NĂNG GIAO TẾ
2. Hiện-tượng ngầm.
3. Gây ý-thức (*Ý thức về mình, về người, về nhóm*).
4. Đào sâu (Lắng nghe).
5. Khơi dậy sức-mạnh nhóm.
6. Những hiện-tượng-ngầm

xảy ra khi con người tụ họp lại thành một tập thể.

1.1 Thiện cảm - ác cảm - phe phái - a dua - chống đối. (Tâm cảm).

1.2 Lãnh đạo - điều khiển - lấy quyết định cho người khác. (Điều-hành)

1.3 Đóng kịch - giả bộ - lý thuyết suông - nịnh bợ. (Chân thành).

1.4 Trung thực - nói thật - nói thẳng. (Sự thật).

1.5 Thinh lặng - nói ít - nói nhiều. (Phát biểu).

1.6 Phê bình - công kích. Dẫn đến hậu-quả: xúc động - bênh vực - hờn giận. (Gây sóng gió).

1.7 Chơi nổi - dẫn đầu / theo sau - lệ thuộc. (Chủ-động).

1.8 Tắc nghẽn / khai thông - căng thẳng / giải hòa. (Tạo bầu khí).

1.9 Ảnh hưởng – gây áp lực / kháng cự - cô lập. (Gây ảnh-hưởng).

1.10 Quy luật tâm lý: quy luật tình cảm - quy luật ngôn từ, mớm-ý (Tâm-lý).

1.11 Tất cả ngôn ngữ không lời: cái nhìn - nụ cười - nét mặt - nhún vai - rung đùi - bắt chân v.v… (Những biểu-lộ không lời).

1.12 Ngôn ngữ phát ra và tiếp thu do tiềm thức. (Dĩ vãng: bản thân xưa đã từng làm cháy nhà).

2. Gây ý thức:

2.1 Ý thức cách bản thân ta ứng phó ra sao.

*Thái độ và hình thức phản ứng quen thuộc của ta ra sao*?

- Thinh lặng - ngồi chờ người khác biểu diễn – căng thẳng...

- Nhút nhát - sợ - run - hồi hộp - không dám lấy thế chủ động.

- Nói nhiều như cái máy – thao thao kể chuyện để lấp đầy thinh lặng.

*Phản ứng thường-xuyên* *của ta:*

- Ta đang muốn thể hiện mình ra sao? (Khoe, nổ, biện minh, chống chế, thông tin, giúp vui, mong được hiểu, được thông-cảm, được đón nhận, được tha thứ...).

- Người khác có cảm-tưởng gì về ta?

- Ta thuộc về những kẻ đi trước, lấy sáng kiến, hoặc theo đuôi?

2.2 Ý thức thái độ, hành vi, tâm trạng của những người khác.

Họ cũng như mình, cũng đang xoay sở để đáp ứng những đòi hỏi của nhóm – Ta lượng giá những đóng góp của từng người.

(Lưu ý: *Lượng giá, nhận-định, mà không khen chê, phê phán*).

- Họ có những điểm gì giống mình?

- Những điểm khác mình?

- Những điểm hay, dở của họ được tự-bộc-lộ trong nhóm...

2.3 Ý thức sự truyền thông trong nhóm.

Xem tình hình diễn tiến của nhóm ra sao: Đang có những năng-động-ngầm (như đã được nêu ở trên), và lộ ra dưới những hình thức ra sao?

- Sự *tham-gia* của thành viên có *đồng đều* không?

- Ai là người điều khiển nhóm? ai nắm quyền lực?

- Thành viên có *chấp nhận nhau* không? ai đang bị cô lập?

- Truyền thông một cách *cởi mở thoải mái, hoặc phòng* vệ? tin cậy hoặc nghi kỵ nhau?

- *Bầu khí* của nhóm: dễ chịu hoặc căng thẳng?

- Nhóm có đạt được *mục tiêu đã đề ra* không?

3. Đi vào chiều sâu:

Nghệ-thuật LẮNG NGHE.

Muốn đào sâu con người mình, ta phải không ngừng tập luyện nghệ *thuật lắng nghe*, nhất là nghe trong một nhóm.

3.1 - Nghe gì - Nghe thế nào - Nghe ai?

a. *Nghe gì*: Nghe giọng nói - lời nói - bộ tịch - cử chỉ - nét mặt - thế giới bên trong.

b. *Nghe thế nào*:

- Nghe một cách chăm chú - chính xác - nhạy cảm.

- Không phải nghe các *chi tiết* để bới móc, soi mói: gây gổ – gây khó khăn v.v...

- Nhưng: *nghe con người; nghe ý nghĩa* của những việc đó đối với họ tại đây lúc này, và nghe *tình cảm* mà chúng gây ra cho họ.

- Ta phải nhạy cảm để đáp ứng ý nghĩa và tình cảm đó.

- Nghe, nhưng đừng đơn giản hóa con người.

Qua một câu nói, đừng gắn cho họ một nhãn hiệu (vì điều này nói lên sự hời hợt của ta). Vì lời nói chỉ có thể diễn tả 1/100 tâm trạng của con người.

Hãy *nghe con người như họ đang cố gắng* sống trọn vẹn cái thân phận làm người, họ đang ray rứt vì những bất lực, đang hân hoan vì những thành tựu v.v... trong kiếp sống ngắn ngủi, phù du này.

*Gặp gỡ căn bản* là gặp gỡ những người cùng hội cùng thuyền, cùng chung một số phận với chúng ta, và sự tôn trọng tối đa được diễn tả bằng một thái độ lắng nghe tối đa, tuy biết rằng người kia sẽ luôn mãi là một *ẩn số.*

c. *Nghe ai*: Người nào nói cũng đáng được nghe.

d. *Lắng nghe chính mình.*

- Ý thức được phản ứng mình đang có. Ý thức về cảm nghĩ của mình cho rõ ràng – minh bạch, không dối lòng, không tỉnh bơ, không phớt lờ, dửng dưng.

- Để rồi sau đó, ta có thể diễn tả cảm nghĩ mình một cách mạch lạc, trung thực, độc đáo, có tình.

(*Phải chăng lúc này tôi đang biểu lộ thói quen hay đánh giá khen chê người khác? Tôi đang thói ganh-đua so sánh hơn thua với người khác? Tôi đang bị chạm, tôi chạnh lòng cho rằng người ta có ý ám chỉ tôi khi phát biểu...).*

4. Khơi dậy được sức-mạnh tinh-thần của nhóm.

*Trình-độ trao đổi trong nhóm có thể được khơi dậy bằng nhiều cách:*

1. *Hỏi trực-tiếp*

*2. Phân công phát biểu lần lượt*

*3. Ta trình-bày sâu sắc đến độ mọi người phấn khởi đua nhau phát biểu.*

4.1 Đặt *câu hỏi trực tiếp* và đợi câu trả lời: “*Chị hãy cho chúng tôi biết chị nghĩ gì*?”

Cách này *có-ích* ở chỗ: người hỏi tỏ ra quan-tâm tới người kia - Người hỏi lấy sáng kiến.

Nhưng *bất-lợi* ở chỗ: Có khi hỏi không đúng lúc, người bị hỏi chưa sẵn sàng trả lời, và họ có thể khó chịu vì có *cảm tưởng bị tra-vấn*.

Người bị hỏi có thể nói lên cảm nghĩ của mình để trả lời. Nhưng có thể thấy mình rơi vào thế bị động, không có tự do và nhiều khi có thể bực mình vì những tò mò quá đáng.

Vì thế, người hỏi phải nhã nhặn nói lên tâm trạng của mình ước muốn được biết thêm, nhưng dành cho người bị hỏi sự tự do hoàn toàn để có thể trả lời hay không.

4.2 Phân công để mọi người lần lượt phát biểu: (Chỉ nên sử dụng trong vài trường hợp thôi).

*Cái-lợi* là đỡ mất thì giờ và mọi người đều phát biểu.

Cái-*khuyết* là đã tước khỏi con người cái thế chủ động, làm mất đi cơ hội để người ta củng cố sức mạnh tinh thần của mình.

4.3 Cách hay nhất là một người diễn-tả tâm-trạng mình đủ sâu, để khơi dậy những suy nghĩ, những tình cảm nơi người khác và họ tự-bộc-lộ ra...

Nhưng chỉ có thể đi đến sự giao cảm cao cấp đó trong một bầu khí lắng nghe sâu xa và tôn trọng lẫn nhau.

II. TỰ-BỘC-LỘ

Chúng ta cảm thấy khó nghĩ khi sắp tự-bộc-lộ: “Không biết mình có thể đi xa tới đâu”.

Trong một nhóm năng động, chúng ta biết rõ sự tự-bộc-lộ rất có giá trị giá trị và không cần đặt lại vấn đề.

Nhưng câu hỏi sẽ là: Tôi phải tự-bộc-lộ *điều gì*? Tự-bộc-lộ *cách nào*? Và điều gì ngăn cản tôi lại không cho tự-bộc-lộ?

Người nào không thương yêu, không thể tự-bộc-lộ, và ngược lại người nào không thể tự-bộc-lộ mình, không thể thương yêu.

Sự tự-bộc-lộ có-trách-nhiệm là yếu tố căn bản cho sự *thiết lập một cộng đoàn thân mật,* trong đó mọi người có thể phát triển những kỹ năng cần thiết để liên hệ với nhau ở mức độ cao.

Sự chia sẻ thân phận của mình: - cao thượng, tầm thường hay dị-dạng - làm cho người ta *xích lại gần nhau*.

1. Tự-Bộc-lộ điều gì?

+ V*ề bản thân, nhưng liên quan tới nhóm, tại đây, lúc này.*

*+ Về bản thân, nhưng liên quan tới chuyện ngoài nhóm, nơi khác, lúc khác.*

1.1 Kinh-nghiệm của bản-thân, liên quan với vấn-đề trong nhóm

*Càng tự do* nói lên cảm nghĩ của mình trong nhóm, càng *tiếp xúc hữu hiệu với người khác.*

Ví dụ:

- “*Tôi cảm thấy chán tự nãy giờ mà chưa dám nói lên”*.

- “*Tôi nghĩ rằng hành vi của tôi ở đây nói lên sự* *quan-tâm quá về bản thân”*.

- “*Tôi hoang mang không biết hiện nay mình có được các bạn ưa thích hay không”.*

- “*Tôi tò mò muốn biết thêm về anh... X, chị ...Y”.*

Những câu tự-bộc-lộ như thế rất quan trọng để nhóm tiến lên. Không thể có sự *tin cậy* trong một nhóm nếu người ta cảm thấy một số thành viên còn *giữ kẽ*. Những thành viên *thinh lặng* và giữ kẽ là những *gánh nặng cột vào cổ* những người trong nhóm.

1.2 Kinh-nghiệm bản-thân ta liên quan đến vấn-đề ngoài- nhóm.

Chúng ta tự-bộc-lộ những điểm trong *quá khứ* có liên hệ *trực tiếp với sự kiện đan*g xảy ra. Ví dụ:

- “*Tình trạng cô đơn bạn vừa tả, làm tôi nhớ lại kinh nghiệm của mình xa nhà lần đầu tiên và phải tự xoay sở để sống*”.

- “*Bạn và gia đình thường hay trách tôi là thụ động và khép kín. Các bạn có nhận xét tôi như vậy không*?”

2. Mục đích và cách Tự-Bộc-lộ cách nào? (mục đích).

- Tự-bộc-lộ không phải để *kể chuyện đời mình,* để nói điều *ly kỳ*, hấp dẫn, *khoe mình*; bởi vì *quá khứ của ta không quan trọng bằng con người mình.* Chính con người là đối tượng mọi người *quan-tâm,* chớ không phải quá khứ.

- Ta tự-bộc-lộ với mục-đích làm người khác hiểu mình. Nếu mình muốn hiểu người khác, thì người khác cũng muốn hiểu mình.

Nếu mình cứ ngồi im để nghe người khác tự-bộc-lộ, là “ăn gian”. Phải chơi sòng phẳng cái trò chơi năng-động-nhóm này.

- Tự-bộc-lộ như một luyện tập để quân bình cuộc sống nội tâm. Tất cả những tác giả quan-tâm đến sức khỏe cá nhân và gia đình đều khẳng định rằng thái độ cởi mở lành mạnh hơn thái độ khép kín.

- Tự-bộc-lộ để dấn thân trong nhóm. Để nhận được phản ứng của người khác và qua đó rút ra được lợi ích cho ta.

- Tự-bộc-lộ để tạo ra một bầu khí tin cậy trong nhóm. Để khuyến khích những người nhút nhát dám liều. Để tỏ ra quý trọng những thành viên khác của nhóm.

3. Điều gì ngăn cản ta ngại tự-bộc-lộ?

- Do nhút-nhát, vốn e ngại mọi hình-thức thể hiện mình. Quen dè giữ không lộ cảm nghĩ, thái độ của mình ra ngoài.

- Vì sợ sẽ phải dấn-thân - sợ người ta biết quá nhiều về mình. Có khi do hơi làm cao, coi thường người khác, cho là họ không xứng đáng được ta trao đổi sâu hơn cái bề ngoài.

- Do hổ thẹn vì nền văn-hóa của mình, hoặc dựa vào chủ trương đề cao sự kín đáo, ngại không nói lên những yếu đuối và khuyết điểm của mình, sợ làm mất mặt, mất danh giá gia đình.

- Sợ sẽ bị lợi-dụng, bị xuyên-tạc, bị cười chê, hoặc xa lánh.

- Do đề cao nếp sống riêng tư, không có thói quen cởi mở với người xung quanh. Việc gì cũng một mình biết, một mình hay.

4. Giá trị của sự tự-bộc-lộ. (Tạo được bầu khí, thói quen tự-bộc-lộ).

- Sẽ khó tạo được bầu khí tin cậy, là bầu khí cần thiết cho sự triển nở, nếu không có người chịu tiến sâu hơn lớp vỏ bề ngoài khả kính và an toàn mà chúng ta quen đưa ra trình diễn cho nhau?

- Người ta đi vào năng-động-nhóm là để trao dồi khả năng quan hệ giữa người với người, với mục đích làm cho những cuộc gặp gỡ được trung thực, lành mạnh, thoải mái, không gò bó, không giữ kẽ, không phòng vệ... và tất cả các thứ sợ sệt được nêu ra ở trên.

Để vượt thắng các loại sợ, ta phải biết liều lĩnh.

Ta cân nhắc điều gì mình có thể phát biểu đóng góp.

Tuy ta biết điều đó nói lên lúc nào cũng được, nhưng khi nhận ra đây là lúc thuận tiện để phát biểu, thì cần có một chút liều.

Sự liều lĩnh này, phát biểu đúng lúc, đó là nét quan trọng của năng-động-nhóm, nếu muốn học được điều gì đáng giá. Tự-bộc-lộ rốt cuộc là vô hại, nhưng lợi ích thì rất lớn.

- Thói quen tự-bộc-lộ dễ dàng cảm nghĩ của mình sẽ dẫn đến thái độ tự do khi tiếp xúc với người khác.

Nó tạo nên một nền văn-hóa-mở, hồn-nhiên, phong phú và lành mạnh, trong đó mỗi cá nhân có hy-vọng khẳng định nhân cách của mình một cách rõ nét, và phát triển hài hòa với những người xung quanh.

III. ĐỐI CHẤT (Chất vấn) (Confrontation).

Khi con người không bị thách thức, thì họ dễ sống buông xuôi theo dòng đời, sống thụ động, trong khi đáng lẽ ra họ có thể đánh thức các năng khiếu của mình.

Người trưởng thành phải biết thách-thức-chính-mình và tìm cách ứng xử thỏa đáng hơn với những người chung quanh.

Nếu ta quên làm điều đó, ta hãy biết ơn bạn bè (hoặc kẻ thù) đã đối chất ta, vì họ đã giúp ta thức tỉnh và tiến tới.

1. Định nghĩa về đối chất:

Đối chất là hành vi của một người, hoặc vô tình hoặc cố ý, *làm cho một người khác suy* *nghĩ*, đặt vấn đề, và *thay đổi* một số khía cạnh trong hành vi của họ.

Đối chất là một trong những *tác động mạnh nhất* trong quan hệ giữa con người.

2. Các hình thức đối chất: + Qua nhận xét + Qua thách thức trực-tiếp

Qua nhận xét.

Muốn đạt kết quả mong muốn, người đối chất nên *tự đặt một số câu hỏi*:

2.1 Người kia biết điều mình sắp nói ra không?

- Ví dụ: Anh X im lặng trong suốt buổi họp. Anh X biết điều đó. Người đối chất không cần đưa ra nhận xét là Anh X đã im lặng. Nhưng họ có thể nói: “Tôi thấy khó chịu vì sự im lặng của anh. Đáng lẽ tôi phải nói ra điều này sớm hơn”.

- Có khi đương sự biết rồi - đã nghe nhiều lần, nhiều người nói, nhưng không thay đổi. Người đối chất có thể nói: “Điều này bạn đã nghe nhiều lần. Nhưng bạn cảm thấy như thế nào khi mọi người kiên nhẫn chịu đựng, chờ bạn phản ứng?”

2.2 hãy để ý xem điều mình sắp nói quan trọng đến mức nào đối với người kia?

Mọi sự việc vừa có tầm quan trọng khách quan, vừa có ý nghĩa chủ quan, rất khác biệt đối với mỗi người.

- Ví dụ: chuyện *mập, ốm, lùn, cao, ăn nhanh, ăn chậm*... đối với người này không thành vấn đề, đối với người khác, đó là điều tối kỵ không được đụng tới.

- Có thể đề cập đến những *vấn đề nóng bỏng*, nhưng phải cẩn thận và đừng để chúng làm cho người ta đau.

2.3 Hãy lưu ý xem nhận xét của mình là sự kiện hay là giả thiết.

Sự kiện là thực tại; còn giả thiết là suy diễn về thực tại.

Dựa Trên Sự Kiện: - Anh không nhìn tôi khi nói chuyện với tôi. - Anh đã lặp đi lặp lại một câu 3 lần.

Dựa Trên Giả-Thiết*:* - Bạn sợ tôi vì mỗi khi thấy tôi, vì hình như bạn thấy hình ảnh bố của bạn nơi tôi. (suy diễn).- Bạn là loại người chưa vượt qua được mặc cảm tự ti.

Nên lưu-ý: Khi đối chất với sự kiện thì mạnh hơn là với giả thiết, vì giả thiết thường hay chủ quan và cản trở sự gần gũi.

Qua thách thức trực tiếp

1. Đó là những hình-thức: *Đề nghị - Yêu cầu - Đòi hỏi*.

Ví dụ: “*Anh đã nói nhiều quá tự nãy giờ. Tôi mong anh nói ngắn hơn và kết thúc*”.

1.1 Trước đó phải *cân nhắc* xem người kia có đủ cởi mở không, họ có quen với cách làm đó không, và bầu khí hiện nay đã đạt được mức độ tin cậy và nâng đỡ nhau không?

1.2 Nên nhớ một câu thách thức sẽ *bao hàm nhiều điều* ta không tiện nói ra. Phải ý thức những điều đó.

Ví dụ: “*Anh nói nhiều q*uá”, có thể mang ý nghĩa: - nói nhiều mà vô ích; - chiếm mất giờ và làm nhóm mệt mỏi chán ngán; - làm cho người khác ấm ức vì không đủ thời giờ phát biểu...

1.3 Cần nhất là xem lời đề nghị của ta có xuất phát từ sự quan-tâm đến người kia (hoặc đến tập thể), hay chỉ vì nhu cầu của thích xét đoán của ta.

1.4 Trong những buổi họp tập thể, sẽ *phải can thiệp* trong 3 trường hợp sau đây:

1.Khi có một người phát biểu cho rằng *người khác phải thay đổi* thì mới giải quyết vấn đề.

2. Khi có người nói lên một câu nhằm buộc mọi người phải *giữ y như cũ*: (truyền thống của gia đình ta là như thế...).

3. Khi có người *thu hẹp mất sự truyền thông* (chúng ta đã đồng ý rồi, không cần bàn cãi thêm - chúng ta luôn luôn thông cảm...).

Mọi người trong nhóm phải biết can thiệp, thách thức, đối chất với những trường hợp đó, chứ không chờ người phụ trách.

2. Thành kiến và động cơ của người đối chất.

2.1 *Thành kiến.*

Mỗi người trong chúng ta mang một cặp kính màu, một hệ thống gạn lọc những dữ kiện, dựa theo những giá trị triết học, xã hội, tâm lý, đạo đức, giáo dục... chủ quan của ta.

C*ả hai phía* đều phải ý thức thành kiến đó:

- Để người đối chất đừng *quá tự tin*.

- Người bị đối chất đừng *chán nản*.

Những người có mặt trong năng-động-nhóm phải theo dõi cuộc trao đổi để giúp nhận ra những thành kiến, nếu có.

2.2 *Mục đích của đối chất.*

- Người đối chất nhận trách nhiệm của mình, chấp nhận đối thoại xây dựng và dấn thân. Người không chịu dấn thân, mà chỉ nói lên điều tiêu cực nơi người khác, là một *kẻ xâm nhập vào đời người khác*. Thích chỉ trích, mà *không xây dựng*.

- *Mục đích trực tiếp của đối chất không phải là ép người kia phải thay đổi; nhưng là tạo ra một tình huống trong đó người kia sẽ tự chất vấn và thay đổi hành vi của mình.*

Mục đích *không phải* *trói buộc nhưng là mở ra*. Người bị đối chất có cơ hội nhìn hành vi của mình từ một quan điểm khác, như nó đã đánh động người chung quanh.

- Ta có thể nhìn đối chất như một dụng cụ để xóa bớt những lủng củng, thiếu hài hòa, trong đời mình. Chúng ta hãy cắt thực tại cho vừa với nhu cầu của mình thay vì ngược lại.

2.3 *Động cơ của người đối chất.*

Trên lý thuyết, người đối chất dấn thân đối thoại với người kia để cả hai cùng tăng trưởng. Trong thực tế, có khi người ta đối chất vì muốn *trừng phạt, biểu lộ quyền hành, ganh tị hoặc chế ngự người khác*.

Đa số hành vi con người đều do nhiều động cơ lẫn lộn thúc đẩy. Sống trong nhóm, chúng ta có thể giúp nhau khám phá ra những động cơ ích kỷ đó.

3. Quan hệ giữa người đối chất và bị đối chất.

- Tâm lý thường ngày cho thấy: hành vi của người mình thích sẽ được nhìn nhận một cách thuận lợi hơn hành vi của người mình không ưa.

- Phải tạo ra một bầu khí tin cậy lẫn nhau, để cho cuộc đối chất dễ thành công. Phải thấy rằng người đối chất làm điều đó chỉ vì lợi ích của người kia.

- Bầu khí lý tưởng cho đối chất là bầu khí trong đó mọi người biết rõ quan hệ giữa các thành viên. Có nghĩa là thấy rõ vị trí, tư thế, thái độ của người nầy đối với người kia, vì quan hệ đó đã được thử thách qua thời gian trong tập thể.

Vì thế, trong những lần đối chất đầu tiên trong nhóm, ta nên xoay quanh việc làm sáng tỏ mối quan hệ với nhau trong nhóm:

Thí dụ: “*Nhóm chúng ta chưa quen nói chuyện cởi mở với nhau, cho nên tôi không biết người nầy sẽ phản ứng với với người khác như thế nào khi trao đổi, và tôi cũng chưa rõ ngay cả thái độ của tôi nữa*”.

4. Cách đối chất và đáp ứng.

4.1 *Cách đối chất:*

- Người ta đối chất để xích lại gần nhau nhưng có khi lại đạt kết quả ngược, mặc dù có động cơ tốt. Còn nhiều yếu tố khác cần được cân nhắc để đối chất thành công.

- Dường như *mọi đối chất* *đều có một khía cạnh trừng phạt*. Mặc dù người đối chất không có ý định trừng phạt nhưng hậu quả có thể như vậy. Cho nên phải cẩn thận và cân nhắc chúng.

- Sức mạnh của đối chất tùy thuộc vào những yếu tố sau đây:

+ Sự nóng bỏng của vấn đề

+ Và sự mãnh liệt của lời nói. Phải ước lượng xem người bị đối chất có chấp nhận được không.

- Sự đối chất phải làm sao thích hợp với tâm trạng thường xuyên của đương sự (họ là người hay chột dạ, hoặc họ quen dửng dưng bất cần, họ là người lạc quan...).

Lựa chọn thời điểm thích hợp để đối chất cũng quan trọng.

- Người bị đối chất thế nào cũng sẽ bị dao động, vì chúng chạm đến cơ chế phòng vệ của họ. Những ảo ảnh về thế giới bên trong của mình (*quen tự hào khoe mẽ về mình*) bị lung lay.

4.2 *Trau dồi khả năng đáp ứng với đối chất.*

Đó là cả một nghệ thuật cần trau dồi. Thường thì người ta quen phản ứng một cách tự động, và đầy cảm xúc: “*Ừ đó, tôi như vậy đó, còn anh, có hơn gì tôi không*”.

1.Nênchấp nhận sự mời gọi nhìn lại hành vi của mình. Đó là điều kiện để thay đổi, để tăng trưởng.

2. Cảm thông được với cách người khác thấy ta. Nên đi vào thế giới nội tâm của người chất vấn và xem họ cảm thấy thế nào? Tâm trạng họ ra sao?

3. Hãy biết tự đối chất lấy mình.

“*Tôi cảm thấy tôi đã phê phán bạn một cách độc đoán*...”.

4. Hãy sẵn sàng chập nhận sự rối loạn nhất thời, sự bật rễ, sự lột xác. Hãy tổ chức lại tri giác - thái độ - tình cảm của ta.

5. Nên nhớ đối chất dễ gây ra xung khắc, có khi thù oán:

Mặc dù ta nêu lên vấn đề này nọ nhằm giúp nhau thay đổi, nhưng sự khác biệt trong suy nghĩ và xung khắc có thể còn tồn tại. Cần thảo luận để tìm ra những điểm tương đồng và dị biệt. Nếu xung khắc được giải quyết thì nhóm sẽ phong phú hơn.

*Kết luận.* Hiển nhiên là vì bạn đứng bên ngoài tôi, nên bạn có được một cái nhìn cao hơn tôi mà tôi không thể có được.

Vì thế, khi bạn tự-bộc-lộ cho tôi biết bạn thấy tôi như thế nào, thì điều đó có thể giúp tôi điều chỉnh lại hành vi, thái độ và tình cảm của mình.

Làm sao tạo ra được một bầu khí trong đó đối chất là hành động hết sức tự nhiên của những người cầu tiến.

MỤC LỤC

Đời Sống Nhân-Bản Và Đôi Nét Về Tâm-lý Chiều-sâu Chương I. TÍNH-TÌNH-HỌC 002 Chương II. MỘT SỐ ĐỀ TÀI TÂM-LÝ CHIỀU-SÂU 0331. Tự-ái 342. Tham-vọng 343. Hờn-dỗi (Giận-lẫy) 35

4. Hạ-mình chiếu-cố 36 5. Sự cứng-đầu 366. Thất-đoạt 37

7. Sự căm-ghét 378. Sự giả-hình 399. Sự xao-xuyến 39 10. Bâng khuâng, bất-an 4011. Khắc-khoải, lo-âu 40

12. Sự khiêm-tốn 4213. Giận-dữ 42

14. Sự vui-vẻ 4315. Sự kiêu-ngạo 4416. Bình-tĩnh 4517. Sự thành-thật 4518. Sự khoan-dung 46

19. Tính dễ bị xúc-phạm 4620. Sự hồn-nhiên 4721. Chứng mất ngủ 4822. Lười-biếng 49

23. Sự oán hận 49

Chương III. SỰ NHÚT-NHÁT 5024. Mô tả trường-hợp nhút-nhát 5025. Sự nhút-nhát là gì? 5426. Những biểu-hiện chung nơi người nhút-nhát 5627. Trường-hợp nhút-nhát do người mẹ độc

đoán trá-hình và người chị ganh ghét 5828. Trường-hợp nào làm người ta dễ mắc chứng nhút-nhát nhất 6729. Những người nhút-nhát có nguyên-nhân được định chốn rõ rệt 6830. Thói nhút-nhát cứ tự-nhiên thấy sợ một vài loại người 6931. Vì sao người nhút-nhát sợ bị châm biến? 7132. Tính nhút-nhát và tính dễ bị xúc-động 7233. Cảm-xúc quá mức 73

34 Xung-động 7435. Sự ức-chế trong tính nhút-nhát 7836. Những bù-trừ của tính nhút-nhát 8037. Thói cố-tỏ-ra vẻ hoàn-hảo 8438. Người hung-hăng ưa gây-hấn 9139. Đâu là tính hung-hãn ưa gây-hấn đích thực 9540. Tính hung-hăng gây-hấn nơi trẻ-em 9641. Tính hung-hăng nơi người lớn 98

42. Những lắt léo, phức-tạp do tính nhút-nhát gây ra 10143. Cách chữa-trị tính nhút-nhát 10244. Có nên dùng lý-luận để chữa người nhút-nhát không? 10245. Tật giữ-mãi-kiểu-cách-trẻ-con 10446. Tính nhút-nhát và tuổi thanh-niên 10647. Chữa-trị tận gốc chứng nhút-nhát 108Chương IV. TÌM HIỂU VỀ TÂM TRÍ 111

48. Người bình-thường và người bất-bình-thường 11149. Những nét chủ-yếu về tâm-lý của P. Janet 11750. Đâu là lối sống khôn-ngoan đỡ hao tốn sinh-lực 11951. Những hoạt-động làm kiệt-sức 12152. Những người gây kiệt-sức còn gọi là những kẻ nuốt kiệt sinh-lực người khác 12253. Những người chuyên-quyền độc-đoán đơn thuần không che-đậy 12654. Vài trường-hợp thống-trị trá-hình Trường-hợp thống-trị trá-hình thứ nhất 12855. Trường-hợp thống-trị trá-hình thứ hai 13056. Trường-hợp thống-trị trá-hình thứ ba 13157. Những người hay ghen-tuông 13258. Tính ưa phân bì ghen tị nơi trẻ con 13559. Tính ghen-tuông mang tính phóng-chiếu 13860. Sự tận-tụy độc-đoán 14261. Bằng cách nào những người nuốt kiệt sinh-lực đưa người thân đến chỗ kiệt-sức và bệnh loạn-thần-kinh 14462. Bệnh loạn-thần-kinh Hystêria 14663. Lai lịch bệnh loạn-thần-kinh Hystêria 14864. Những biểu-hiện chính thường thấy nơi bệnh Hystêria 15065. Mộng-du 15166. Bệnh đa-nhân-cách 152

67. Làm sao chữa-trị bệnh loạn-thần-kinh Hystêria 15368. Phải làm gì khi gặp một người lên cơn loạn-thần-kinh hystêria 155 69. Những hiện-tượng chuyển-đổi 156

70. Đa nhân-cách 15871. Một trường-hợp đa nhân-cách lạ lùng 160

72. Một khi nhân-cách của ta bị rạn nứt 16173. Một số thí-dụ thường gặp về nhân-cách bị rạn nứt 16273b. Bài đọc thêm: Những phụ-nữ được ghi ấn dấu 165Chương V. SỰ TỰ-TI 166

74. Mặc-cảm 16775. Mặc-cảm hình thành ra sao? 16976. Mặc-cảm tự-ti 17077. Ta thường có giải-pháp thông-thường nào

khi ta mang mặc-cảm tự-ti? 172 78. Mấy thí-dụ minh-họa về mặc-cảm tự-ti 17379. Làm sao để nhận ra một hành-vi hoặc một

cảm-nghĩ có mang nét loạn-thần-kinh, tự-ti? 176

80. Bệnh loạn-thần-kinh và những bù-trừ 17881. Sự phức-tạp của bệnh loạn-thần-kinh 18182. Chứng lái xe bất-bình-thường và bệnh loạn-thần-kinh 18183. Giáo-dục và sự tự-ti 18384. Tự-ti do thiếu dịu dàng trong giáo-dục 18785. Trong giáo-dục, những thất-đoạt có gây mặc-cảm tự-ti không? 18886. Một số nguyên-nhân khác trong giáo-dục gây mặc-cảm tự-ti 18987. Phụ-nữ và sự tự-ti 19188. Nam và nữ, ai hơn ai? 19489. Môi-trường gia-đình và sự tự-ti 19590. Môi-trường học đường và sự tự-ti 19691. Tâm-lý-học và những mặc-cảm tự-ti 198Chương VI. SỰ MỆT-NHỌC VÀ SỰ TRẦM-CẢM 20192. Sự mệt-nhọc và sự trầm-cảm 20193. Bị khinh-bỉ vì mệt-mỏi 20494. Những hậu-quả của sự kiệt-sức 20695. Do đâu người kiệt-sức bị khinh-bỉ 20896. Những cố-gắng của người trầm-cảm 21097. Sự kiệt-sức và sự trầm-cảm 21198. Những Triệu-chứng chung cho các tình-trạng trầm-cảm 21399. Bệnh thiếu ý-chí 213100. Chứng sầu muộn 217101. Chứng biếng ăn có căn do tâm-thần 219102. Chứng lo sợ rằng mình sẽ hóa điên 222103. Những nguyên-nhân gây nên sự trầm-cảm 224

104. Làm việc quá-tải là gì? 225

105. Một trường-hợp trầm-cảm thường gặp 227106. Thí-dụ về một bác-sĩ bị “suy-nhược thần-kinh” 229107. Những hoạt-động gây kiệt-sức 231108. Thói thủ-dâm một mình nơi con nít 234109. Thanh-thiếu-niên và vấn-đề thủ-dâm 237110. Những nguyên-nhân dẫn đến thủ-dâm 238111. Thủ-dâm và sự tưởng-tượng 239

112. Một trường-hợp kiệt-sức, trầm-cảm do cố bù-trừ

tự-ti và do thủ-dâm 240113. Kiệt-sức và náo-động 248114. Óc-não, một bộ máy kỳ diệu 250115. Một số thí-dụ minh-họa hoạt-động của bộ não 251116. Tai hại của việc tập-trung tư-tưởng quá lâu 257117. Sự tập-trung tư-tưởng cản trở sự minh-mẫn sáng-suốt 258118. Những kiểu đầu óc bị co cứng, ương-ngạnh và cố-chấp 259119. Luôn tự kiểm, đề phòng kẻo thiển cận cố-chấp 261120. Hệ-thần-kinh hoạt-động ra sao để dẫn ta đến trầm-cảm hoặc náo-động 262121. Người náo-động cứ có cảm-tưởng khá hơn người suy-nhược, trầm-cảm 264122. Người kiệt-sức (dưới dạng náo-động) đôi khi được

khen thưởng 264123. Người náo-động thường khinh-bỉ người suy-nhược

dạng trầm-cảm 267124. Một trường-hợp kiệt-sức náo-động được khen thưởng 269125. Cách chữa-trị bệnh trầm-cảm 274126. Những hình-thức chủ-yếu lãng phí sinh-lực:

Hình-thức 1: Hao tổn về những chuyện tản mát 276127. Hình-thức lãng phí sinh-lực thứ hai: Quá bận tâm chú

ý vào một số bệnh-tật, một số bất ổn trong mình 278128. Về căn-bản tâm-lý, người trầm-cảm là người không

thích-nghi 281129. Khi nào một tình-huống được xem là đã được thanh

toán dứt-điểm 284Chương VII. TÂM -THỂ-Y-HỌC 284130. Tâm-thể y-học 284131. Thế nào là một bệnh-nhân 286132. Tâm-thể y-học là gì? 288133. Bệnh-tật là gì? 289134. Người bệnh loạn-thần-kinh có cần đến chứng bệnh loạn-thần-kinh của mình để cho đầu óc có thể sống thanh-thản không? 291135. Bệnh loạn-thần-kinh trở thành một sự đóng khung lại trong cuộc đời, một sự cố-định, đình-bộ 293136. Một trường-hợp điển hình: Chứng loét bao-tử

do xung-đột-nội-tâm gây ra 295137. Tìm cho tới căn-nguyên gây bệnh 297

138. Một trường-hợp khác: loét bao-tử, mà nguyên

nhân sâu xa là do bệnh loạn-thần-kinh 299139. Một người bị hết bệnh này qua bệnh khác 301140. Toàn bộ hệ-thống cơ-thể phản-ứng 301141. Hệ-thần-kinh, một cây đàn muôn điệu 303142. Nơron: tế-bào thần-kinh 305143. Luồng-thần-kinh 307144. Đồi-não, một vùng gió xoáy quay cuồng 309145. Vai-trò của vỏ-não ra sao? 314146. Sự chuyển-đổi 315147. Xúc-cảm trong đời sống hằng ngày 317148. Xúc-cảm là một cơn bão tố trong cơ-thể 318149. Ta có dám để lộ xúc-cảm trong đời sống hằng ngày không? 319150. Những vang vọng khác do xúc-cảm gây ra 320151. Những xúc-động cứ lặp đi lặp lại 323152. Vỏ-não khi vận-hành tốt, sẽ chặn đứng những

xúc-cảm có tính gây rối 324153. Chó lên cơn dại trong phòng thí-nghiệm 325154. Sự tự-chủ thực và tự-chủ giả-hiệu 326155. Khi bộ não suy yếu mệt-mỏi 328156. Cuộc sống hiện-đại ít hỗ-trợ cho sự quân-bình 329157. Phân-tích tiến-trình của dồn-nén 330158. Vươn tới một con người nhân-bản hơn 333

159. Óc-não cảm-nhận sự đau đớn ra sao? 335160. Bệnh Hystêria theo cái nhìn của tâm-thể y-học 338161. Sự ám-thị và thuật thôi-miên 339 162. Những chăm sóc trị-liệu theo kiểu tâm-thể-học 345163. Thuốc an-thần 347164. Những loại thuốc ngủ 348165. Lý-thuyết và cơ-cấu về giấc ngủ 349

166. Trị-liệu tâm-thần bằng hóa dược 358167. Trị-liệu bằng giấc ngủ 359 168. Trị-liệu bằng sốc-điện 360169. Trị-liệu bằng Insulin 361170. Thần-kinh bị kiệt-quệ 362171. Hãy nới rộng ý-thức của ta 363

172. Tôi bắt đầu một cuộc sống mới 366

Chương VIII. Ý-CHÍ 367173. Vài thí-dụ sơ khởi 367174. Người ta thường quan-niệm thế nào về ý-chí 369175. Hành-động một cách cố-ý: đó là hành-động theo những lý-do hữu-thức 370176. Khi ta hành-động không cố-ý, tức là đang

bị những “quái vật” vô-thức thúc ép 370177. Loại ý-chí dựa theo lý-trí 372178. Loại ý-chí dựa theo luân-lý 374179. Loại ý-chí thèm khát quyền-lực 374180. Ý-chí hiểu theo quan-niệm truyền-thống cổ-điển 376181. Xét cho cùng, có ý-chí hay không? 377182. Ý-chí có giả thiết phải cố-gắng, phải gồng, phải căng? 380183. Một thí-dụ về ý-chí cấp cao và cấp thấp 381184. Ý-chí giống như sự thanh lịch, nó vô hình 384185. Khi nói tới ý-chí, ta nghĩ ngay nó có những đặc-điểm nào? 385 186. Những điều-kiện để có ý-chí 387187. Xung-động quá mức, gây trở-ngại cho ý-chí 389188. Sự ức-chế thái quá gây cản trở cho ý-chí 391189. Thiếu sung-sức sẽ cản trở ý-chí 392190. Thiếu hứng thú sẽ cản trở ý-chí 394191. Tinh-thần xơ cứng cản trở ý-chí 395192. Sự bướng-bỉnh cố-chấp, sự gồng-lên kên-cứng, sự cứng đầu ương-ngạnh, thói định-kiến: cản trở ý-chí 396193. Một tinh-thần mềm-dẻo: hỗ-trợ cho ý-chí 397194. Khi phần vô-thức chèn ép, gây thiệt hại phần ý-thức: ý-chí bị cản trở 398195. Ý-chí là vấn-đề thuộc sức khoẻ 400196. Những hình-thức hỗ-trợ để vun đắp ý-chí: tự đào luyện, bồi bổ, thanh lọc 402197. Mấy phương thế cụ-thể để luyện ý-chí 404198. Ý-chí đích-thực ở trong tầm tay mọi người 410199. Khái niệm Yoga 411

200. Yoga, một phương thế cao cả của nhân loại 414201. Tâm thế cần có khi tập các tư-thế Yoga 417202. Thư-giãn 419203. Kiểm-soát hơi thở 421

Chương IX. CÁC BỆNH LOẠN-THẦN-KINH 423204. DSM-5 và ICD-11 423

205. Các bệnh loạn-thần-kinh 427206. Bệnh suy-nhược 430207. Bệnh suy-nhược thần-kinh 431208. Suy-nhược tâm-thần 440209. Loạn-thần-kinh ám-ảnh 445210. Bệnh khí sắc chu kỳ 452211. Bệnh paranoia 456212. Hoang-tưởng 463213. Đồng-tính-luyến-ái nơi nam giới 474214. Đồng-tính-luyến-ái nơi nữ giới 478Chương X. NGHỆ-THUẬT SỐNG 480

215 Con người với những tiềm năng đạt an-bình hạnh-phúc 480216. Muốn thay đổi hiện trạng của mình 482217. Tu tâm, dưỡng tính 485218. Tự giải thoát mình 487219. Khi nhân-cách bị bể và rơi vào cảnh đa tạp 490220. Con người và cuộc sống 493221. Tâm-lý-học giúp con người tươi nở rạng rỡ và đầy nhân-bản 495Thay Lời Kết 501I. Những lời báo động mới đây của chuyên-viên tâm-lý

gửi các linh-mục 502

1. Bà Julie Rudane 5022. Nữ tiến sĩ Jeannine Guindon 503II. Giáo huấn của Công đồng Vatican II 508- Phần Phụ Lục Về Tính Tình Học 509

- Phân Chia Các Loại Khí Chất 509

- Tính Tình Theo C. J. Jung 513

- Phân Loại Tính Tình Theo Sheldon 517

- Cửu-Loại Tính-tình Eneagram (Hình) 520

- Một Số Châm-ngôn 533

- Động-lực Ơn Gọi 537

- Năng-Động-Nhóm 539

Mục lục 555

Sách Tham Khảo 566

Lm: Mátthêu HOÀNG ĐÌNH NINH

ĐT: 0908 918 099

Email: charlesmary2012@gmail.com

SÁCH THAM KHẢO

1. Hồng Quang FSC, Cá Tính học, Tủ sách La San, 1971.

2.PIERRE DACO, Les Prodigieuses Victoires De La Psychologie Moderne, Marabout, 1968.

3. Trần đình Xiêm, Tâm thần học, trường Đại học Y Dược, tp Hồ Chí Minh, 1986.

4. DSM-5, Amer Psychiatric Pub Inc; 5th edition (March 16, 2022). (Nguồn để cập nhật dữ-liệu qua ChatGPT).

5. Romani Matigno ofm, Vie Spirituelle n0 56/1961, supplément.

6. Tô Thị Ánh CND, Năng Động Nhóm (chuyên đề).

1. *Hồng Quang FSC, Cá Tính học, Tủ sách La San, 1971* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-2)
3. *Từ đây chủ yếu dựa theo PIERRE DACO, Les Prodigieuses Victoires De La Psychologie Moderne, Marabout, 1968.*  [↑](#footnote-ref-3)
4. Do ChatGPT cập nhật. [↑](#footnote-ref-4)
5. Trần đình Xiêm, Tâm thần học, trường Đại học Y Dược, tp Hồ Chí Minh, 1986. [↑](#footnote-ref-5)
6. Do ChatGPT cập nhật. [↑](#footnote-ref-6)
7. Bs Trần đình Xiêm, Tâm-thần-học, trường Đại học Y Dược, tp Hồ Chí Minh, 1986. [↑](#footnote-ref-7)
8. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-8)
9. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-9)
10. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-10)
11. *DSM-5 (Sổ tay Chẩn-đoán và Thống kê các Rối-loạn Tâm-thần, ấn bản thứ 5) và ICD-11 (Phân-loại Bệnh-tật Quốc-tế, phiên-bản thứ 11) đã loại bỏ các danh-mục Loạn-thần-kinh (neurosis) và Loạn-tâm-thần (psychosis),* không được sử-dụng trong thực-hành lâm-sàng hiện nay. T*hay vào đó phân-loại các rối-loạn tâm-thần dựa trên các triệu-chứng, hành-vi và nguyên-nhân cụ thể.* [↑](#footnote-ref-11)
12. *TRẦN ĐÌNH XIÊM, Tâm thần học, Trường đại học Y Dược, Tp.HCM, 1986.* [↑](#footnote-ref-12)
13. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-13)
14. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-14)
15. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-15)
16. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-16)
17. *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-17)
18. *Do ChatGPT cập nhật* [↑](#footnote-ref-18)
19. *Do ChatGPT cập nhật* [↑](#footnote-ref-19)
20. [↑](#footnote-ref-20)
21. Trần đình Xiêm, Tâm thần học, trường Đại học Y Dược, tp Hồ Chí Minh, 1986.

    18 *Do ChatGPT cập nhật.* [↑](#footnote-ref-21)
22. [↑](#footnote-ref-22)
23. *Do ChatGPT cập nhật* [↑](#footnote-ref-23)