

EYMARD An Mai Đổ O.Cist.

*Bạn
hãy là*
C **HÌNH MÌNH**

Hành trình khám phá bản thân trong Đức Kitô

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI
2018

MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	5
Dẫn nhập.....	11
1. Nhận thức.....	19
2. Tự do.....	37
3. Ký ức và lịch sử cuộc đời.....	48
4. Cái tôi.....	59
5. Khám phá bản thân.....	75
6. Tổn thương tuổi thơ.....	87
7. Ảo tưởng về chính mình.....	103
8. Huỷ hoại chính mình.....	113
9. Sợ chính mình.....	120
10. Nạn nhân của chính mình.....	125
11. Chứng ái kỷ.....	132
12. Người ích kỷ.....	139
13. Người ghen tị.....	145

14. Người lệ thuộc.....	154
15. Chấp nhận chính mình	161
16. Hiệp thông với chính mình	170
17. Tha nhân.....	180
18. Thiên Chúa.....	199
19. Sáng tạo đời mình trong ánh sáng của Đức Kitô	224
20. Là chính mình trong Đức Kitô.....	235
Kết luận.....	237
Phụ trương.....	241

LỜI GIỚI THIỆU

Nhà tư tưởng người Pháp Blaise Pascal cho rằng “*cái tôi là cái đáng ghét*”. Phải chăng cái tôi đáng ghét, vì nó là “*cái tôi tốt*”, “*cái tôi tồi*” hay còn tệ hơn nữa là “*cái tôi tội*”? Nhưng dù nó *tốt*, nó *tồi*, nó *tội* hay nó *tốt* thì cái tôi vẫn là nó, vẫn luôn là nó, vì nó là một tiểu vũ trụ huyền bí; vâng, mỗi người trong chúng ta là một tiểu vũ trụ độc đáo, lập hữu và duy nhất. Mà đã là vũ trụ với những tính chất đặc thù như thế, thì ta chỉ có thể bảo vệ, làm đẹp và hoàn mỹ nó, hay ngược lại, ta cũng có thể làm cho nó xấu đi hoặc huỷ hoại nó, nhưng ta không thể trao đổi hay lẫn lộn nó với một tiểu vũ trụ khác được.

Nếu “*cái tôi*” của ta, nếu bản thân mỗi người chúng ta là một tiểu vũ trụ huyền bí như thế, sâu xa như thế, gần sát kề bên mà lại muôn trùng xa cách như thế, liệu ta có thể hiểu hết được chính mình hay chưa! Nếu thành thật với chính mình, ta phải trả lời là chưa.

Hiểu được chính mình, khám phá ra được bản thân mình là một điều khả thi, nhưng đồng thời cũng là một điều rất khó, không dễ dàng chút nào. Cái khó, cái rào cản nhiều khô nhất ở đây mà ta cần phải vượt qua để biết, để hiểu được chính

mình, đó là chính mình ta. Không gì khó khăn hơn cho bằng ta vừa là chủ thể nhận thức vừa là đối tượng được nhận thức cho chính ta, hay như trong một trận chiến mà chính ta vừa là chiến sĩ vừa là kẻ thù của chính ta. Vì thế, Lão Tử đã nhận định rất chí lý: “*Biết người là khôn (trí), biết mình là sáng*”.

Được gọi là “*sáng*”, vì nhìn thấy được chân tâm và khám phá ra được vọng tâm, nhờ thế ta mới tìm gặp được Đạo, mới tìm gặp được Chân Lý Tối Hậu, vì Đạo ở trong ta như Mạnh Tử từng khẳng định: “*Đạo tại nhĩ nhi cầu như viễn, sự tại dị nhi cầu như nan*” (Đạo ở gần sao lại đi tìm xa, sự việc dễ sao lại tự gây cho nó khó khăn phức tạp ra).

Nhận chân được sự cần thiết và tầm quan trọng của việc nhận thức một cách rõ ràng về mình như thế, đại triết gia Socrate đã khuyên các môn sinh cũng như những người đồng thời của ông: “*Hãy tự biết chính mình*”. Vì theo ông, tự biết mình, tức nhìn lại mình, trở về với mình, tìm hiểu và tái khám phá ra mình, chứ không để mình bị lầm lạc. Chính cái tội, cái ác là hậu quả tất yếu của sự u minh, của sự thiếu hiểu biết. Socrate cho rằng “*hãy tự biết chính mình*” là nguyên lý chỉ đạo của đời sống đạo đức của con người trên bước đường tìm về “*cái thiện*”, là cái dẫn ta tới cuộc sống hạnh phúc.

Cùng với sự nhận định sâu xa và đúng đắn của các bậc hiền nhân minh triết về “*cái tôi*” như thế, tác giả tập sách nhỏ này - “*Bạn hãy là chính mình*” - cũng muốn bày tỏ niềm xác tín của mình về chân lý làm người nền tảng ấy - “*hãy tự biết chính mình*” - bằng những suy tư mang nặng sắc thái cá nhân và bằng những phân tích tâm lý thực tiễn.

Đọc qua tập sách, độc giả sẽ nhận thấy rõ được khuynh hướng tâm lý mà tác giả trình bày trong suốt tập sách thuộc loại tâm lý thực hành với những sự kiện, dữ kiện và những lý chứng cụ thể mang tính chất hiện sinh, tác giả không đặt nặng hay đi sâu vào các vấn đề dưới góc độ những nguyên tắc tâm lý thuần lý, nghĩa là tác giả không khai triển các vấn đề một cách thuần lý thuyết. Trong một bối cảnh như thế, rất có thể độc giả sẽ ghi nhận được rằng ý tưởng trong một vài tiểu mục nào đó xem ra có vẻ rời rạc, đứng lẻ loi, độc lập, chứ không tương quan chặt chẽ với nhau.

Nhưng nếu nhìn tác phẩm dưới khía cạnh tổng thể thì công trình phân tích và mổ xẻ tâm lý thực nghiệm đầy công phu “*Bạn hãy là chính mình*” này là một liên hoàn vững chãi, có thể giúp cho bạn đọc khám phá ra được bản chất đích thực của con người mình, hầu nhờ thế bạn có thể sống đúng với con người thực của mình, có thể hiện thực được con người mình, nghĩa là bạn có thể thực sự là chính mình, dù cho bản chất đích thực ấy của con người bạn ra sao hay đang đứng trong phạm trù nào đi nữa. Tất cả đều không quan trọng. Chỉ một điều quan trọng là “*cái tôi*” đích thực của bạn, là con người hiện sinh của bạn, để bạn đầy xác tín chấp nhận nó như một cái chi hoàn toàn đặc thù và bất khả hoán của riêng mình bạn. Và từ đó, bạn chỉ còn một sự lựa chọn duy nhất: Bạn hãy là chính mình, trong mọi hoàn cảnh và trong mọi tình huống của cuộc hiện sinh của bạn.

Đặc biệt, cái nhìn hiện sinh của tác giả trên những sự kiện cụ thể của kiếp nhân sinh đã giúp ta có được những nhận định

chính xác và đúng đắn về chính mình cũng như về tha nhân, coi ta và người, coi bản thân và tha nhân luôn được liên kết chặt chẽ với nhau bằng một sợi dây bền vững là tình yêu (G. Marcel), đến nỗi không thể có ta mà lại không có tha nhân hay ngược lại (K. Jaspers), chứ không coi tha nhân là “*đao phủ*”, là “*hoả ngục*” (J-P. Sartre) của ta nữa.

Điều độc đáo ở đây là khi cần thiết và thuận lợi, tác giả đã luôn khéo léo chèn vào các sự kiện hay tình huống hiện sinh của con người những tư tưởng tôn giáo, hay nói đúng hơn, những xác tín Kitô giáo của mình, khiến cho các sự kiện hay tình huống hiện sinh ấy đượm nét luân lý cao siêu, thanh thoát và khả tín.

Trở lại nội dung tác phẩm “*Bạn hãy là chính mình*”, chắc hẳn thoát mới nhìn qua, người ta sẽ có cảm tưởng hai cụm từ “*bạn hãy là chính mình*” và “*hãy tự biết chính mình*” nói lên hai quan niệm sống khác nhau. Nhưng tự bản chất, cả hai cụm từ ấy biểu lộ hai góc nhìn của một thực tại duy nhất, hay nói cách khác, là hai bước diễn tiến tâm lý của một hành động nhận thức duy nhất: Sự nhận biết chính mình!

Một khi người ta biết và hiểu rõ được mình là ai và như thế nào: Một tiểu vũ trụ huyền bí, lập hữu, độc đáo và bất khả hoán, v.v. thì người ta không còn sự lựa chọn hợp lý nào khác ngoài thái độ tự chấp nhận chính mình một cách đầy xác tín, nghĩa là trong mọi tình huống người ta phải luôn là chính mình.

Từ chỗ biết chấp nhận chính mình, biết là chính mình, người ta mới biết khám phá ra chính mình hiện sinh một cách thực tiễn và đầy đủ hơn, kể từ tuổi thơ cho tới giây phút hiện

tại với tất cả những trải nghiệm buồn hay vui, tích cực hay tiêu cực, chứ không ảo tưởng về mình, dù trong phương diện nào, hầu tránh không để cho mình trở thành nạn nhân của chính mình qua những quan niệm và thái độ quá khích hay bất cập, tự tôn hay tự ti mặc cảm. Trái lại, thái độ biết mình sẽ giúp cho ta biết chấp nhận chính mình, biết “*hoà giải*” với chính mình và sau cùng là biết hiệp thông trọn vẹn với chính mình, hay nói cách khác, là chính mình thực sự.

Một khi ta đã biết chấp nhận mình và hiệp thông trọn vẹn với chính mình, ta mới có thể chấp nhận và hiệp thông tốt với tha nhân, và nhất là ta mới có thể tiếp cận được với Thiên Chúa và yêu mến Người, vì giới luật “*mến Chúa yêu người*” là một thực tại bất khả phân li. Điều đó muốn nói rằng ta đã tái tạo đời mình trong ánh sáng Đức Kitô, hay nói đúng hơn, ta hãy là chính mình trong Đức Kitô.

Như vậy một điều kỳ diệu đã xảy ra: Từ “*Bạn hãy là chính mình*” trở thành “*Bạn hãy là chính mình trong Đức Kitô*”, vì chỉ trong Đức Kitô ta mới có thể tìm gặp được ơn cứu rỗi (Iréne thành Lyon), còn ngoài Đức Kitô không hề có sự cứu thoát.

Kính chúc tất cả quý độc giả tìm gặp được nhiều ý tưởng tích cực, hữu ích và thư giãn khi lật đọc nội dung những trang viết đầy suy tư và thuyết phục sau đây.

Lm JB. Nguyễn Hữu Thy O.Cist.

DẪN NHẬP

Sáng thức dậy, mở mắt ra bạn ngụp lặn trong thế giới quảng cáo. Chúng áp đảo và áp đặt bạn khiến bạn có thể sai lầm trong các chọn lựa giá trị sống. Quảng cáo rỉ tai bạn mà rằng hãy sử dụng sản phẩm này chứng tỏ bạn sẽ là người đàn ông đích thực; bạn hãy sử dụng sản phẩm kia, chúng sẽ làm cho bạn trở thành người nổi bật giữa đám đông. Và khi sử dụng thường xuyên, chúng sẽ giúp bạn toả sáng. Rồi bạn đã chọn sản phẩm ấy vì những lời mời mọc thật chí lý, đánh đúng vào đòn tâm lý của người mua, kích thích hợp lý nhu cầu thể hiện bản thân của mỗi người; người đàn ông nào lại không muốn trở thành mẫu người lý tưởng, người phụ nữ nào lại không thích toả sáng. Tuy nhiên, sau khi sử dụng sản phẩm, họ chẳng có một chút thay đổi nào mà còn khiến bản thân ảo tưởng. Chưa hết, họ còn dùng hình ảnh quảng cáo từ các siêu người mẫu này, siêu cầu thủ kia như muốn nói với mọi người tiêu dùng rằng: tôi đã sử dụng sản phẩm này và tôi đã được toả sáng. Các nhà làm quảng cáo đã thao túng thị trường, điều này cần được bạn nhận ra và *bạn hãy là chính mình*.

Trong nghệ thuật phim ảnh cũng vậy, họ vẽ nên những siêu nhân, thần tượng làm loá mắt người xem. Một phần,

chúng kích động ý chí tiến thủ của bạn, song vô tình chúng lại tạo ra một khoảng cách lớn giữa phim ảnh và thực tại: “Phim ấy mà!”. Nếu không tỉnh táo, bạn dễ dàng bị ru ngủ bởi những giá trị ảo, và dần dà, chúng kéo bạn đi sâu vào thế giới của những điều lý tưởng, rồi bỏ lại bạn trong sự trống rỗng của thế giới vô ý nghĩa. Bạn có thể đánh mất chính mình trong đó. Đã đến lúc, *bạn hãy là chính mình*.

Điều đáng ngạc nhiên hơn khi bạn quan sát thế giới showbiz, bạn đừng tưởng những người nổi tiếng trong thế giới đó được bình an vô sự khi họ lấy vinh quang của người khác làm bộ phóng cho mình. Có thể họ đánh mất chính mình khi cố gắng làm hài lòng mọi yêu sách của khán giả. Hôm nay có thể họ được khán giả vỗ tay khen ngợi, nhưng mai họ lại bị khán giả ném đá công kích. Có một nghệ sĩ danh tiếng đã chia sẻ công khai trong một chương trình rằng trong đêm tối, họ đã chiến đấu với sự bất công của khán giả và toan tự vẫn, nhưng khi ra trước công chúng, họ lại tiếp tục vai trò là một kẻ tạo nên tiếng cười cho người khác. Nghệ sĩ ấy cho rằng đó là cách họ chữa lành những vết thương bên trong. Nhưng thật ra, đây chỉ là cách nói của một người không dám đối diện với những vấn đề của mình. Nói cách khác, họ đã đánh mất chính mình trong những tràng vỗ tay của khán giả. Còn có những người tìm sự nổi tiếng để được người khác công nhận là đẳng cấp, từ đó, họ hưởng lợi và hưởng thụ, hưởng dục và hưởng lạc một cách tùy tiện và bất khoan nhượng. Còn bạn, bạn có thể bước vào thế giới đáng ước mong ấy, nhưng *bạn hãy là chính mình*.

Còn có những người lấy ý kiến đám đông làm chuẩn mực cho mọi chọn lựa. Điều gì được đa số tán thành thì nó là tốt

đẹp và đáng ước ao; còn điều gì đám đông lên án thì chúng đáng bị ném đá và tẩy chay. Những người này đã bị đám đông thao túng bằng những lời nói kích động và những hành vi khiêu khích. Họ đánh mất chính mình giữa đám đông ô hợp. Còn bạn, bạn có thể hoà nhập vào đám đông, nhưng *bạn hãy là chính mình*.

Một vài ghi nhận như thế, thiết nghĩ, đủ để chúng ta có thể nhận ra yếu tố thiếu yếu và quyết định cho mỗi người là căn tính của bản thân, *bạn hãy là chính mình*.

Làm sao chúng ta có thể *là chính mình* khi sống mãi với những đam mê Danh, Lợi và Thú, đồng thời, tìm mang nặng tính Tham, Sân và Si! Có thể nói, đây là cuộc giằng co và vật lộn cả đời để đi tìm ranh giới giữa *cái có* và *cái là*. Cuộc sống đâu phải lúc nào cũng phân rõ trắng-đen mà có cả một không gian “giao thoa” màu nâu khiến con người phải trả giá bằng chính kinh nghiệm của mình để tìm ra ranh giới. Cuốn sách này không có tham vọng giải quyết rốt ráo vấn đề đang bàn nhưng chỉ mang tính gợi ý với bạn đọc giúp bạn nhận ra *những gì cản trở con người là chính mình*; từ đó, nhận ra đâu là điều cốt yếu tạo nên chính mình. Và một khi đã khám phá và hiểu biết bản thân phần nào, chúng ta sẽ đủ tự tin để dẫn thân và phục vụ theo ơn mình lãnh nhận.

Có một bài học đáng chúng ta phải học cả đời là *học biết mình*. Vì nếu không biết mình “đủ”, chúng ta lại chứng nghiệm một chân lý khác: *kẻ thù nguy hiểm nhất là chính mình*. Bởi đó, *Bạn* hãy là chính mình không còn hiểu là một

lời khuyên nhưng là một lời mời gọi khẩn trương đòi buộc chúng ta phải ra sức khám phá như một kho tàng trong đám ruộng cần được mỗi chúng ta “khai hoang” để tìm ra dấu vết của sự sống đích thực.

Thế nhưng, chúng ta sẽ không tìm được những chỉ dẫn trực tiếp như phân kỹ năng sống mà một số nhà chuyên môn áp dụng. Người viết ý thức rằng phân kỹ năng có thể đóng khung con người trong những mẫu cố định; trong khi đó, mỗi chúng ta là một nhân vị độc đáo và duy nhất. Vì thế, cuốn sách này đề cao tính sáng tạo của mỗi người, nghĩa là luôn giữ cách thức gợi ý; còn những tiểu tiết, tùy thuộc sự bén nhạy của từng người. Bên cạnh đó, người viết cũng ý thức về tầm quan trọng của vấn đề đang bàn, thế nên, bản thân đã chọn cách tiếp cận “phủ định”, nghĩa là thay vì đi tìm những gì định nghĩa và định hình chính mình, người viết sẽ đề ra những gì không làm nên chính mình, rồi từ đó, chúng ta sẽ phần nào khám phá ra chính mình và nỗ lực sống là chính mình.

Lý do người viết chọn lối tiếp cận này, vì tình trạng *là chính mình* là thực tại năng động, thế nên, chúng ta không thể thủ đắc trọn vẹn, đồng nghĩa với việc: không có một giải pháp nào triệt để hầu giúp ta thấu đạt trọn vẹn thực tại. Điều còn lại tùy thuộc vào khả năng sáng tạo và thích ứng của từng chủ thể.

Tổng quan

Để tiện cho việc bạn đọc theo dõi xuyên suốt tập sách này, người viết xin trình bày tổng quát tác phẩm như một kết nối cho từng phần trong bản thảo này và nêu bật dụng ý của người viết trong tiến trình định hình tác phẩm.

Trước hết, người viết bàn đến NHẬN THỨC của con người nói chung, phần này khai thác mặt sai lạc của nhận thức con người, từ đó, gián tiếp đề cao vai trò nhận thức trong tiến trình khám phá bản thân. Tiếp đến, tác giả đề cập đến TỰ DO như phần bổ sung cho mục nhận thức. Cũng vậy, chúng ta chỉ bàn đến sự sai lạc của tự do mà con người thời đại quan niệm. Thật vậy, cho đến nay, chúng ta vẫn chưa có một định nghĩa chuẩn xác về tự do. Chúng ta chỉ có thể ghi nhận những quan niệm sai lầm về vấn đề quan trọng này, từ đó, bản thân rút ra cho mình một cách thức hành động khả dĩ giúp mỗi người điều chỉnh theo mô phạm của đạo đức con người được xã hội mọi thời công nhận và Giáo hội đề cao.

Nếu như tự do giúp con người sáng tạo nên cuộc đời mình thì việc đề cập đến KÝ ỨC VÀ LỊCH SỬ CUỘC ĐỜI, sẽ là chất liệu giúp cho chủ thể sống ý nghĩa hơn trong cuộc hiện sinh này. Nhờ đó, mỗi người sẽ từng bước khám phá CÁI TÔI như trung tâm và cốt lõi làm nên đời sống của mỗi người. Và qua mục KHÁM PHÁ BẢN THÂN, chúng ta sẽ nêu đích danh khuynh hướng chủ đạo của bản thân mà Thiên Chúa đặt để trong lòng mỗi người; chúng ta không thể thay đổi chúng như thay một chiếc áo bên ngoài, song giúp chúng đi vào “quỹ đạo của hiện sinh” nhằm định hình nhân cách bản thân.

Có thể nói, 5 phần trên đây giúp độc giả có cái nhìn toàn diện trong việc khám phá chính mình. Bước sang 5 mục kế tiếp, chúng ta sẽ tiếp cận cách cụ thể những mặt giới hạn của con người. Người viết sẽ dẫn bạn đọc đi vào chiều sâu của hiện hữu bằng cách tiếp cận mặt vô thức và mặt tối của chính mình. Để có thể đi lên cao, phân tâm học sẽ dắt ta từ vực thẳm, vượt qua những góc khuất của tâm hồn hầu tiến về miền ánh sáng.

Chưa hết, 4 mục tiếp theo: CHÚNG ÁI KỶ, NGƯỜI ÍCH KỶ, NGƯỜI GHEN TỊ và NGƯỜI LỆ THUỘC, sẽ giúp làm sáng tỏ những gì chúng ta còn đang mò mẫm mà chưa biết gọi chúng là gì. Chính khi xác định được những mẫu người này, chúng ta dễ qui về bản thân, nhờ đó, nhận ra mình thuộc mẫu người nào để có thể bắt đầu với một tâm thức mới. Có thể, chúng ta sẽ dễ dàng CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH và HIỆP THÔNG VỚI CHÍNH MÌNH. Và nhờ thế, mỗi người tự tin hơn trong việc thể hiện bản thân qua những tương quan: THA NHÂN và THIÊN CHÚA.

Bạn có thể thắc mắc: Tại sao trong quá trình khám phá bản thân lại đề cập đến tha nhân và Thiên Chúa? Tự vấn như thế thật là chính đáng! Một khi tìm được câu trả lời, chúng sẽ giúp ta ý thức vai trò của tha thể trong việc hình thành bản thể của mình.

Sau cùng là mục SÁNG TẠO ĐỜI MÌNH TRONG ÁNH SÁNG CỦA ĐỨC KITÔ và LÀ CHÍNH MÌNH TRONG ĐỨC KITÔ. Chúng như viễn tượng được vẽ ra trong trí tưởng

tượng của mỗi người, đồng thời, trở thành đích đến cho cuộc tìm kiếm căn tính của bản thân. Có thể nói, đỉnh cao của cuộc tìm kiếm này là nhận ra mình trong ánh sáng của Đức Kitô. Như vậy, ngày nào còn bước đi trong Ánh Sáng ấy, chúng ta sẽ nhận chân đích thực hình ảnh bản thân.

Ngoài ra, phần phụ trương cũng ghi nhận bài viết KHỦNG HOẢNG TUỔI 40. Đây là bài dự thi trong trang mạng Triết Học Đường Phố. Mặc dù nhận một giải khá khiêm tốn, nhưng bài này ghi nhận cột mốc mà người viết cuốn sách này bước sang tuổi 40. Tất nhiên, cuộc khủng hoảng được miêu tả ở đây, chỉ mang tính tượng trưng, không lột tả hết những gì người viết đã trải qua, song mang tính gợi ý để giúp độc giả đối chiếu bản thân và nhận ra phảng phất hình ảnh chính mình. Tất cả chỉ nhằm mục đích giúp chúng ta nhận ra thực tại: **BẠN HÃY LÀ CHÍNH MÌNH.**

Trước khi vào phần chính, xin gửi đến bạn một câu chuyện thú vị mà cha Anthony de Mello đã chia sẻ, như một cách tiếp cận của tập sách này.

Có một chú khỉ trèo trên một cây cao, hấn dùng một vật dài để vớt một con cá từ dưới nước lên bờ.

Chú hổ ở trên cạn ngạc nhiên hỏi: Sao chú lại vớt chú cá lên bờ?

Chú khỉ đồng dạc và khí phách thừa rằng: Tôi muốn cứu sống chú cá, tôi sợ chú ấy sẽ chết đuối.

Chú hổ cười ha hả bỏ đi...

Chúng ta có thể nhận ra sự ngô nghê của chú khi nhưng nó lại là đại diện cho một tập thể hay thể chế nào đó, họ bắt người khác rập khuôn để bảo vệ tính thống nhất của tập thể. Và như thế, chú cá không được là chính mình vì phải sống theo những yêu sách của kẻ khác. Chỉ khi nào chú cá được trả về lại dòng nước, chú mới khả dĩ sống nét độc đáo và duy nhất của chính mình và là chính mình. Thách đố của một tập thể hay xã hội như thế đòi buộc chúng ta phải tỉnh thức và nhận thức đúng đắn vấn đề.



1

NHẬN THỨC

Có hai yếu tố cần xét đến trong một nhận thức: chủ thể và thực tại (đối tượng mà chủ thể nhắm đến). Có thể nói, thực tại là một mâu thuẫn mà chủ thể không thể nào mức cạn được. Và mỗi cá thể cũng là một mâu thuẫn không thể giải thích thấu đáo. Trong khi đó, nhận thức của con người luôn giới hạn nên hàm chứa một mâu thuẫn nội tại nào đó, nghĩa là một khi nhận thức con người được diễn tả qua ngôn ngữ hoặc cảm xúc... luôn giả thiết một sự “méo mó” nào đó về thực tại. Chính nhận thức sai lầm này đã tạo nên những vết thương lòng cần được chữa lành.

Có hai yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức: ngoại tại và nội tại.

Ngoại tại

Nền văn hoá

Chúng ta đang sống trong thời đại thông tin mang tính toàn cầu. Vì thế, nền quảng cáo đã đi vào đời sống con người

một cách tùy tiện không chọn lọc. Trước hết và trên hết, các nhà quảng cáo đánh thẳng vào nhận thức của khách hàng về sản phẩm mà họ muốn người khác tiêu thụ. Trong khi khuynh hướng tự nhiên của khách hàng, là muốn sử dụng sản phẩm nào đó một cách lâu bền. Họ sẽ gieo trong đầu mọi người một lối nhận thức mới rằng cái gì cũ thì xấu và lỗi thời, chỉ cái mới là đẹp, hợp thời và tiện dụng... Nhờ đó, người ta dễ dàng vứt bỏ cái cũ để tiếp nhận cái mới phục vụ cho đời sống mỗi người cách tiện ích hơn. Hơn nữa, họ còn đánh đòn tâm lý khách hàng khi khẳng định sản phẩm của mình là *tăng giá trị bản thân*. Những khẩu hiệu họ thường dùng là: *bạn sẽ nổi bật giữa đám đông khi sử dụng sản phẩm này, hoặc sản phẩm này giúp bạn khẳng định mình là đàn ông đích thực...* Ngoài ra, để giúp bạn khẳng định tính độc đáo cá biệt của mình, các nhà quảng cáo còn sử dụng “ma thuật” khác, họ sẽ tuyên bố bạn thuộc giới “đẳng cấp” khi sử dụng hàng độc quyền...

Ở đây, chúng ta thấy rằng ngành quảng cáo đã khéo léo dùng thuật tâm lý để chiêu dụ mọi người sử dụng sản phẩm của mình. Nhưng vô hình chung, nó khiến chúng ta có một nhận thức lệch lạc cách nào đó, điều này dễ dẫn đến một lối sống hời hợt và cạn cợt của những người bị mê hoặc trong thế giới quảng cáo. Chẳng hạn, khi bạn nghe họ tuyên bố rằng nếu bạn có một mái tóc óng mượt, bạn sẽ nổi bật giữa đám đông hay nếu bạn có một làn da trắng mịn, bạn sẽ được toả sáng thì đó là một ảo tưởng vì mái tóc hay làn da ấy chẳng làm tăng thêm chút nào cho phẩm giá của bạn. Hoặc nếu bạn xác tín vào lời hứa của giới quảng cáo, bạn dễ có khuynh hướng

nhìn người khác một cách miệt thị vì họ không có những tiêu chuẩn mà các nhà quảng cáo đề ra.

Xét cho cùng, văn hoá quảng cáo cũng chỉ là bề mặt của một thảm kịch thời đại chúng ta: *văn hoá ái kỷ*. Nền văn hoá này tập trung mọi tinh hoa của nhân loại nhằm phục vụ cho đời sống con người. Nhưng thay vì tôi tiếp nhận nền văn hoá đó để phục vụ thiện ích chung, tôi lại bo bo giữ lại cho chính mình. Hưởng thụ cuộc sống và hưởng dùng trên chính công sức của người khác là chủ trương sống của tôi. Bởi đó, không gì có thể cản bước tiến của tôi; mọi sự trên đời và cả tha nhân cũng là phương tiện đáp ứng mọi nhu cầu của tôi. Cảm xúc, khát vọng... của tôi phải được mọi người quan tâm và tôn trọng. Và như thế, tôi không cần biết những yêu sách của mình có làm người khác tổn thương không, miễn sao tôi được trọng vọng.

Theo tác giả James E. Sullivan trong tác phẩm *Hành trình tự do*, nguyên nhân của lối sống bại hoại này là do *thiếu ý thức về giá trị đích thực của mình*. Dường như tôi mất đi sự tự tin vào khả năng của mình để có thể sống như một người tốt và hữu ích cho xã hội. Từ đó, trong mọi lời nói và việc làm, tôi đều đi tìm bản thân tôi. Khép kín trong cái tôi của mình, tôi cảm giác một sự an toàn nào đó. Cuộn tròn trong tiểu ngã của mình, tôi cảm nhận một niềm vui nào đó. Có lẽ, do niềm vui chóng qua mà tôi lại tiếp tục chạy theo từ hưởng thụ này đến khoái lạc khác: *không biết nơi đâu là bến bờ*.

Nguyên nhân thứ hai đã khiến nền văn hoá ái kỷ được đề cao, đó là: *mất dần cảm thức về sự hiện hữu của tha nhân*. Thật vậy, một khi ý thức về sự hiện hữu của tha nhân, tôi không thể sống khép kín, cuộn mình trong cái tôi ích kỷ; trái lại, sống cởi mở và đón nhận mọi thực tại đến với mình vì biết rằng tôi hiện hữu trên đời là vì người khác hơn là vì chính tôi. Mike Murdock thật chí lý khi nói: *những gì bạn được trao ban là những gì người khác cần*. Bởi đó, tôi sẽ xác tín rằng mọi lời nói và việc làm của tôi đều ảnh hưởng tích cực và lớn lao đối với mọi người. Khi ấy, tôi không còn tìm hưởng thụ và hạnh phúc riêng cho mình nữa mà đặt nó trong khát vọng lớn lao hơn của tha nhân.

Nhưng thực tế, tôi nhận thức về tha nhân như một rào cản có thể khiến tôi vấp ngã. Từ đó, tôi sống bất cần tha nhân và bất chấp hậu quả. Những cú ngã của tha nhân là bài học cho tôi; những tổn thương của tha nhân là chủ đề cho tôi đàm tiếu. Tha nhân trở thành “vật thí” cho một cuộc tranh tài nào đó. Tất một lời, tôi không trách nhiệm về những tổn thất và tổn thương của tha nhân.

Từ *mất dần cảm thức về sự hiện hữu của tha nhân* đến *phủ nhận sự hiện hữu của Thiên Chúa*, là một bước trượt không sao tránh khỏi. Thượng Đế có đó làm cho tự do của tôi trở nên thui chột, tôi mất quyền kiểm soát và định đoạt đời mình. Ngài như một kẻ giám sát xen vào đời tư của tôi. Thượng Đế đã chết.

Đứng trước thực trạng đó, Đức Bênêdictô XVI đã thốt lên: “*Chủ thuyết nhân bản loại trừ Thiên Chúa là một chủ*

thuyết phi nhân bản”¹. Cũng vậy, một nền văn hoá loại trừ Thiên Chúa là một hình thức băng hoại của xã hội.

Từ những nhận thức sai lầm của con người trong nền văn hoá ái kỷ đối với bản thân, tha nhân và Thiên Chúa, khuynh hướng tự nhiên của đời sống con người sẽ dẫn đến việc tục hoá mọi chiều kích đời sống.

Đức Phanxicô đã định nghĩa về tinh thần thế tục này: “... là tinh thần núp đằng sau những vẻ đạo đức bề ngoài và ngay cả tình yêu đối với Hội Thánh, để tìm vinh quang và phúc lợi cho con người thay vì vinh quang của Chúa”². Chúng ta thấy rằng việc con người qui mọi vinh quang và phúc lợi cho mình là vì họ ảo tưởng mọi việc mình làm và mọi thành quả mình đạt được đều do nỗ lực bản thân. Từ đó, họ tự hài lòng về những chuẩn mực nào đó mà mình đã giữ một cách hình thức. Họ chủ trương rằng tự mình có thể xây dựng đời sống tâm linh mà không cần đến Thiên Chúa. Vị Giáo Hoàng dòng Tên đã mô tả họ là người “*án nắp đằng sau một vẻ bề ngoài về tôn giáo mà không có Thiên Chúa*”³. Vì chính họ tự tôn mình là Thượng Đế và đặt mình làm cái rốn của vũ trụ.

Có thể nói, nhận thức sai lầm này đã làm tổn thương những tâm hồn nhạy cảm đối với đời sống tôn giáo. Thiết tưởng, từ một lối nhìn phân tích sâu xa về những vấn đề thời đại mà nhà tâm lý học người Thụy Sĩ Carl Jung đã tuyên bố rằng mọi hình thức tâm bệnh (tổn thương tâm lý và tinh thần)

1 Đức Bê-nê-đictô XVI, *Caritas in Veritate*, số 78.

2 Đức Phanxicô, Tông huấn *Evangelii Gaudium*, số 93.

3 *Sđđ*, số 97.

đều liên quan đến vấn đề tôn giáo. Nghĩa là chính những nhận thức sai lầm về tôn giáo của chủ thể mà dẫn đến những tổn thương cần được chữa lành.

Nền giáo dục

Có thể nói, cha mẹ là những người đầu tiên ảnh hưởng trực tiếp lên tuổi thơ của mỗi người. Chúng ta đều được sinh ra từ những người cha, người mẹ bất toàn. Thế nên, tuổi thơ của chúng ta gắn liền với những nỗi “bất hạnh” cách nào đó. Đồng thời, với những hiểu biết và ý thức hết sức giới hạn về thế giới xung quanh, tuổi thơ rất cần sự bao bọc và chở che, nhưng chỉ nhận lại những vết mực trên mảnh giấy trắng tinh, là những lời đe dọa hay những lời xót xa, những lời thào mạ cả những lời buồn bã... đã làm tổn thương trong ký ức của chúng ta. Điều này đã được khẳng định từ một câu nói mang tính cách mạng trong ngành tâm lý của tác giả John Bradshaw: *Mỗi người chúng ta mang trong mình một đứa trẻ bị tổn thương*⁴. “Đứa trẻ” ở đây, được hiểu là tuổi thơ và quá khứ của mỗi người.

Có những người tìm mọi cách để quên đi tuổi thơ bất hạnh, nhưng đó là một ảo tưởng vì nó đã là một phần trong tiến trình thành nhân của mỗi người. Có những người tìm mọi cách để phủ nhận quá khứ đau thương, nhưng nó vẫn còn đó, đến nỗi, gieo nơi chúng ta những hình thức tiêu cực, để rồi,

⁴ John Bradshaw, *Tìm lại đứa trẻ nơi chính mình - Hãy ra đi khám phá đứa trẻ nội tâm của bạn*, tr. 376. Trích lại Anselm Grun, *Cái gì làm cho loài người bệnh hoạn và điều gì chữa lành họ*, tr. 87.

gặm nhấm bản thân, hao mòn tương quan nhân loại và hơn nữa khước từ một Thiên Chúa siêu việt.

Thật vậy, những gì bạn đang sống với những suy nghĩ, thái độ, hành vi... trong lúc này đều mang màu sắc của tuổi thơ và quá khứ của mình. Có bao giờ các bạn đặt câu hỏi tại sao các nhà độc tài lại có những hành động mang tính huỷ hoại khiến để lại nỗi đau trong lịch sử nhân loại? Các nhà nghiên cứu trả lời rằng Hitler, Mussolini và Mao Trạch Đông đều là con trai của các bà mẹ thích bảo bọc và những ông bố rất hung dữ⁵. Qua đó, chúng ta thấy vai trò giáo dục của bậc cha mẹ trong những năm đầu đời rất quan trọng, nếu không muốn nói là mang tính “quyết định” cho tương lai mỗi người.

Từ lời nói, nhất là hành động và cách sống của bậc cha mẹ, luôn là những thông điệp ngầm gieo vào đầu đứa trẻ khiến tạo nơi chúng một thứ khung qui chiếu (mẫu người lý tưởng) giúp chúng tiếp cận với thế giới bên ngoài. Con trẻ hoàn toàn thụ động khi tiếp nhận những điều này mà không có khả năng chất lọc; chúng chỉ biết: điều này được làm còn điều kia thì không. Từ đó, khi có sự xung khắc giữa hai nền giáo dục giữa cha và mẹ thì đứa con sẽ thường xuyên sống trong sự giằng co. Điều này ảnh hưởng đến yếu tố tâm lý và gây tổn thương tinh thần cách nào đó nơi con trẻ. Có hai thái độ thông thường biểu hiện nơi con trẻ sau một thất bại nào đó: nếu là mẫu người hướng ngoại, con trẻ sẽ tập dần việc nói dối để tránh né những trận đòn của người bố hay sự mắng nhiếc

5 Philomena Agudo, *Ta đã chọn con*, chuyên ngữ Nguyễn Ngọc Kính, tr. 117.

của người mẹ; còn nếu thuộc mẫu người hướng nội, đứa trẻ sẽ thu mình về và tránh biểu lộ cảm xúc, và như thế, chúng sẽ bị cô lập hơn.

Nghĩ đến tuổi thơ, mỗi người sẽ liên tưởng đến nhiều chuyện vui buồn khác nhau. Bạn có thể nghĩ rằng cho quá khứ qua đi để có thể sống phút hiện tại cách sung mãn hơn. Nhưng bạn không ngờ rằng tâm lý học đã khẳng định chúng ảnh hưởng phần lớn trên đời sống hiện nay của bạn. Nếu không nhìn nhận và đối diện với những tổn thương quá khứ ấy, bạn sẽ không thể sống sung mãn phút hiện tại. Nếu không học cách tha thứ và chữa lành cho chúng, bạn sẽ khó có thể dẫn thân và sống tích cực trong phút hiện tại.

Xin ghi nhận một chia sẻ rất thiết thực của tác giả James E. Sullivan trong tác phẩm *Hành trình tự do*, khi bàn đến ảnh hưởng của người mẹ trong nhận thức sai lệch của chủ thể.⁶ Anh Phaolô là một thanh niên sở hữu một chiều cao khiêm tốn, trong khi tất cả anh chị em trong gia đình đều cao ráo. Bù lại, anh có một tiềm năng lớn lao với sức sáng tạo và khả năng lãnh đạo tốt. Anh hăng say tham gia các hoạt động trong môi trường sinh viên từ việc thi đua các bộ môn thể thao đến việc tổ chức các buổi tiệc tùng và khiêu vũ. Ngoài ra, anh còn là một người giảng thuyết đầy sức thuyết phục trong nhóm tranh luận của nhà trường và đoạt huy chương trong cuộc thi hùng biện. Nói chung, anh là một người có tầm ảnh hưởng vượt trội so với các bạn đồng trang lứa.

6 X. James E. Sullivan, *Hành trình tự do*, Nxb Tôn Giáo, tr. 180-181.

Tuy nhiên, một ngày nọ anh đã bộc lộ tức giận với người anh trai của mình. Mẹ anh thoáng nghe hai anh em cãi vã, bà tỏ vẻ khinh bỉ và nói với anh: “*Mày chỉ cao bằng con chó con thôi, thế mà tưởng mình ngon lắm!*”. Anh cảm thấy choáng váng vì lời khiển trách nặng nề của mẹ, nó khiến anh không nói được lời nào.

Từ đó, nhân cách anh thay đổi một cách bất ngờ và quyết liệt. Anh tự coi mình là một thằng không cao bằng một con chó con và là kẻ vô tích sự. Anh kiềm nén mọi hình thức biểu lộ cảm xúc, nhất là cảm xúc tức giận. Thầy cô và bạn bè trong trường đã nhận ra những biểu hiện tiêu cực nơi anh. Và bài cảm ơn bế mạc năm học đã nói lên tất cả, anh trở nên vụng về và ăn nói không ra câu ra cú, khiến mọi người phải ngỡ ngàng.

Những tổn thương mà anh phải gánh chịu do việc mẹ anh thiếu trách nhiệm trong việc giáo dục đúng đắn con cái, đã tạo một không gian ngột ngạt khiến anh không thể phát huy tài năng khi xưa của mình và thời gian đã lấy đi sự tự tin của anh, đến nỗi anh tự biến mình thành con rối trong sự điều khiển của một lời nói chóng qua. Nhận thức sai lầm về hình ảnh bản thân tưởng chừng như đơn giản lại tạo nơi anh một vết thương khó chữa lành. Chàng thanh niên cần ý thức rằng chiều cao của con người không ảnh hưởng đến giá trị của bản thân mình. Chính một tâm hồn cao thượng và những tâm tình cởi mở mới làm cho chúng ta trở nên những người đáng ngưỡng mộ và trân trọng.

Bởi vậy, một nền giáo dục thiếu lành mạnh sẽ dẫn đến những hậu quả tai hại thế nào thì khi được hấp thụ một nền giáo dục đúng đắn, nhân cách con người sẽ được định hình và phát triển đến mức tối đa mà cha mẹ là những tác nhân quan trọng trong tiến trình phát triển nhân cách mỗi người. Đây là một vấn đề hệ trọng trong đời sống con người, chúng ta sẽ dành một phần riêng để tìm hiểu sâu xa hơn, nhờ đó, cùng tìm ra giải pháp chuyên hoá cho những tổn thương này. Ở đây, chúng ta cần ghi nhận rằng do nhận thức sai lạc mà chủ thể dễ bị tổn thương.

Hoàn cảnh

Chúng ta vẫn nghe câu chuyện “Một hoàn cảnh, hai mảnh đời”. Chuyện kể rằng: có một nhà tâm lý đang nghiên cứu về tác hại của rượu, ông đến phỏng vấn hai anh em nhà kia có một ông bố bị nghiện rượu nặng. Một anh hoạ lại cách trung thực hình ảnh của bố, nghĩa là cũng sáng say, chiều xỉn, tối lã quay. Còn anh kia là một chàng thanh niên chững chạc chuyên lo công tác phòng chống nghiện rượu. Điều ngạc nhiên trong cuộc phỏng vấn là cả hai cùng có một câu trả lời giống nhau, đó là: “*Với một người cha như thế, tôi không thể làm khác được*”. Như vậy, chúng ta thấy một hoàn cảnh nhưng lại tạo nên hai mảnh đời hoàn toàn khác nhau.

Có thể nói, cả hai cũng bị tổn thương do hình ảnh người cha mang lại, nhưng dưới hai mẫu người cá tính khác nhau, sẽ làm nên hai mảnh đời hoàn toàn trái ngược nhau. Anh chàng nghiện thuộc mẫu người bạc nhược, thiếu ý chí vươn lên trong cuộc sống. Để chữa lành vết thương do người cha gây

nên, thay vì anh tìm cách thoát ra khỏi tình trạng như người cha mắc phải, anh lại tìm đến rượu như thứ thuốc xoa dịu nỗi đau của mình và an phận với tư tưởng tiêu cực: với một người cha như thế, tôi không thể làm khác được. Anh quả là mẫu người lệ thuộc. Trái lại, với mẫu người ý chí tiến thủ, anh chàng kia vượt qua số phận cách ngoạn mục với quyết định trở thành một người công tác chống nghiện rượu. Trong vô thức, anh muốn chống lại hành động sai trái của người cha, nhưng không, anh đã chuyển vị chúng qua người khác, nghĩa là thay vì anh chống đối người cha ra mặt, anh lại chuyển cảm xúc ấy qua người khác. Tuy nhiên, đây là một cách chuyển cảm xúc tích cực. Anh không giận dữ hay nổi nóng với những kẻ nghiện rượu khác mà chọn thái độ an hoà bằng cách mời gọi người khác tránh khỏi con đường nghiện ngập.

Qua đó, chúng ta nhận ra hoàn cảnh bi đát có thể làm tổn thương và quật ngã những người yếu nhược, còn người vững mạnh vẫn hiên ngang trước mọi sóng gió. Thật vậy, không một hoàn cảnh nào dưới gầm trời này có thể gây tổn thương cho con người, nếu bạn không cho phép. Như thế, điều này hệ tại ở nhận thức và ý thức của mỗi người.

Nội tại

Triết học và thần học không thể phân tích diễn tiến của đời sống nội tâm với tầng sâu vô thức được, vì thế, đôi khi làm cho những người khao khát sống đời nội tâm khó tiến *nhanh* và *sâu* trong hành trình tâm linh bởi chướng ngại vật ngoài tầm kiểm soát của chủ thể. Nói như thế, phải chăng các thánh

trước thời chúng ta là những người hời hợt hay sống thánh một cách vụ hình thức chăng? Mặc dù, việc khai thác tầng vô thức chỉ mới được khám phá ở thế kỷ XX, nhưng những chỉ dẫn tiến triển trong đời sống tâm linh đã có từ rất xa xưa trong truyền thống Giáo hội; có điều là nó sẽ được “hội nhập”, giải thích và phân tích phù hợp tâm thức của người thời đại. Tâm lý học sẽ mở ra một hướng nhìn mới và đó cũng là lời khuyên của các triều đại Giáo hoàng, khi các ngài mời gọi áp dụng những khoa học hiện đại vào trong đời sống đức tin. Hiểu như thế, chúng ta sẽ có một khoa tâm lý học về ân sủng, nghĩa là chúng ta cần “rửa tội” cho tâm lý học mà một trong những người được các nhà chuyên môn đánh giá rằng có công trong việc tiên phong này là Đức Cha Fulton J. Sheen. Trong phần này chúng ta sẽ bàn đến yếu tố động lực, nhu cầu và giá trị; từ đó, đánh giá mức ảnh hưởng của chúng trên nhận thức của con người.

Động cơ

Chúng ta không thể nào lường trước được hậu quả của một nhận thức sai lầm gây ra trong đời sống tinh thần. Một hậu quả trầm trọng mà mỗi người có thể quan sát thấy là sự mất kiểm soát cảm xúc trong hành vi của chủ thể. Điều này đã được tác giả Amadeo Cencini phân tích và diễn giải rất tỉ mỉ và tinh tế trong tác phẩm *Giáo dục, huấn luyện và đồng hành*⁷ qua 4 giai đoạn:

7 X. Amadeo Cencini, *Giáo dục, huấn luyện và đồng hành*, chuyển ngữ Damiano OFM, Nxb Phương Đông, tr. 65-75.

Sự tìm kiếm một thoả mãn nhỏ

Trong cuộc sống thường ngày, một sự bất mãn nhỏ có thể làm chúng ta mất kiên nhẫn với bản thân thế nào thì một sự thoả mãn nhỏ cũng đủ làm tinh thần chúng ta phấn chấn và yêu đời như thế. Chúng ta dễ dàng nhận ra những nhu cầu dù nhỏ nhất cần được thoả mãn trong cuộc sống nhưng động lực thúc đẩy chúng ta hành động như thế nào thì không dễ phát hiện. Điều này đòi buộc một sự tỉnh thức không ngừng và kinh nghiệm phân biện trong hành trình tâm linh.

Có vị linh mục trung niên vừa trải qua một cảm giác cô đơn do việc mất mẹ. Tình cờ một nữ giáo dân đạo đức đã tìm đến ngài, ngài đã chộp lấy như chiếc phao cứu mình khỏi tình trạng hiện thời. Mỗi tương giao ấy được nối dài từ việc, người này gọi điện thoại cho người kia: chúc ngủ ngon. Vị linh mục này chia sẻ: “‘Sau mỗi cú điện thoại chúc ngủ ngon’, tôi đi nằm ngủ thanh thoi hơn... như lời ca kinh tối của cụ già Simeon vậy!” Qua đó, chúng ta thấy có một sự thoả mãn nhỏ rất nhân bản là nhận lời chúc của một người khác. Nếu vị linh mục không chú trọng đến lời chúc ấy: có hay không có cũng được; đàn ông này, ngài bám chặt vào nó và lệ thuộc như yếu tố sống còn, rằng: tôi không thể sống nếu không có sự quan tâm của người khác.

Mập mờ

Xét từ ví dụ trên, chúng ta nhận ra có một sự lấp liếm, mặc lấy sự thánh thiện, đó là lời chúc ngủ ngon được thay thế như lời ca kinh tối của ông Simeon. Nếu như lời ca ấy, ngài đọc

mỗi ngày trong giờ kinh tối thì nay nó mặc một thông điệp mới: lời chúc ngủ ngon. Đồng thời, có một sự mập mờ từ việc họ gọi điện thoại cho nhau tránh sự có mặt của người chồng của cô.

Đã có một sự leo thang trong cách ứng xử khi tránh né cái nhìn của người khác. Sự lặp đi lặp lại của việc gọi điện thoại đến một lúc cả hai không còn tự chủ được nữa. Nó như một khuynh hướng áp đảo khiến chủ thể làm mà không có chủ đích hoặc có nhưng *mập mờ*. Chính lúc này lương tâm của họ cũng được xoa dịu bởi một tương giao có lợi cả đôi bên, rằng: tôi được thoả mãn nhu cầu được quan tâm (ngủ ngon) và cô ta cũng được khích lệ trong đời sống gia đình. Dần dà, lương tâm mất đi sự nhạy cảm ban đầu. Mặc dù, đến giai đoạn này, nơi vị linh mục ấy chưa có gì cấu thành tội, nhưng đã có sự nguy hiểm của một thói quen không tốt lại mặc một điều tốt lành.

Thói quen

Chúng ta biết rằng một hành vi được làm cách ý thức đó là hành vi nhân linh. Còn thói quen là một hành vi thuộc nhân tính con người hoặc không được kiểm soát bằng lý trí. Trong trường hợp của vị linh mục này thì được qui là một thói quen mất quyền kiểm soát của chủ thể. Dần dà, thói quen ấy trở thành một lối sống, một thứ khuynh hướng chủ, nghĩa là nó đòi buộc chủ thể hành động mà không cần biết lý do. Và khi ấy, họ không còn tự do hành động điều mình thực sự muốn. Ở đây, điều mà một linh mục thực sự muốn là phục vụ đoàn chiên, nhưng sự mập mờ đã khiến vị này dừng lại ở một con

chiên; bên ngoài có thể là việc quan tâm mục vụ, song, sâu xa vấn đề là sự dần sâu vào một thói quen không được kiểm soát. Đã thế, việc chúc ngủ ngon không còn làm thoả mãn từ những cuộc điện thoại, họ sẽ tiếp tục kiếm những dịp khác để gặp gỡ trực tiếp... hầu gia tăng nhu cầu cần được thoả mãn. Và cứ thế, họ tránh sao được những dịp tội.

Tự động

Có thể diễn tả giai đoạn này như bước trượt dốc ngoạn mục hoàn toàn không được lý trí con người kiểm soát. Nó tự động vận hành như một cỗ máy đã được mặc định. Những hoàn cảnh đưa đẩy khiến vị linh mục gặp nữ giáo dân như một cơ hội do “ai đó” an bài để vị mục tử tỏ tình chăm sóc con chiên và con chiên cũng bộc lộ lòng biết ơn với vị mục tử. Nhưng thực ra, họ đã bị điều kiện hoá, nghĩa là bỏ mặc cho những tình cảm tự nhiên lôi cuốn dù biết rằng có một chút gì không trong sáng; bằng chứng là họ tránh gặp nhau chỗ đông người. Dù vậy, họ không thể thoát ra khỏi tình cảnh này vì có một sức hút nào đó mạnh hơn ý chí của họ.

Bốn giai đoạn của một tiến trình hình thành một động cơ vô thức mà chúng ta phân tích tỉ mỉ trên đây chỉ là mặt nổi của vấn đề, còn gốc rễ của nó nằm dưới đất. Nguyên nhân sâu xa được tác giả đề cập đến là nhận thức sai lạc về bản thân⁸. Chính việc linh mục đánh giá thấp chính mình mà phát sinh nhu cầu cần một nữ giáo dân “đồng hành”. Ngài nghĩ: “Nếu tôi sống một mình, điều đó có nghĩa là tôi không quan trọng

⁸ X. *Sđd*, tr. 76-82.

với bất cứ một ai, nếu không ai gọi điện thoại cho tôi, điều đó cũng có nghĩa là tôi không quan trọng đối với ai cả...” Có thể nói, nhu cầu cần được người khác quan tâm là nhu cầu hết sức chính đáng của mọi hữu thể sống tương quan. Mặc dù là một linh mục sống độc thân buộc giữ đức khiết tịnh, nhưng không vì thế, tôi không được phép tương giao với người khác phái. Chỉ khi nhận thức sai lầm rằng: “Nếu không ai tìm tôi, không ai gọi điện thoại cho tôi, là vì tôi không quan trọng đối với ai cả”, ngài đã đi tìm một cú điện thoại và chờ đợi một sự quan tâm từ ai đó. Từ đó, lời chúc ngủ ngon mới quan trọng với ngài đến thế!

Như vậy, điều chúng ta phân tích một tiến trình hình thành động cơ vô thức chỉ là hậu quả của một nhận thức sai lầm mà chúng ta muốn nhắm đến. Nó là một nhận thức sai lầm về bản thân, một đánh giá thấp về căn tính của mình, điều này đã được chúng ta bàn trong phần lòng tự trọng⁹. Ở đây, nó được bàn đến một lần nữa dưới góc độ mới về động cơ vô thức để cho chúng ta thấy rằng: một nhận thức sai lạc về bản thân sẽ là “môi trường thuận lợi” nhằm phát sinh những hành vi thiếu ý thức... và kết cục của nó là một bi đát ảnh hưởng tiêu cực đến bản thân.

Giá trị

Chúng ta vẫn thường lẫn lộn trong cách dùng hai hạn từ: *trị giá* và *giá trị*. Một chiếc khăn tay được mua ngoài chợ với *trị giá* vài chục ngàn đồng nhưng một khi nó trở thành món

9 Cùng tác giả, *Chúa Giêsu - Ý nghĩa cuộc đời*, Nxb Phương Đông, tr. 60-66.

quà được trao gởi của hai người yêu nhau thì nó đã trở thành một khung trời kỷ niệm. *Giá trị* của nó được giải thích nơi mỗi tình của hai người. Chúng ta dễ dàng đứng ngoài cuộc mà phán xét rằng: “như thế thật là vớ vẩn và vu vơ”. Nhận thức sai lầm và hời hợt ấy có thể khiến chúng ta dần dà trở nên những người không còn nhạy bén với thực tại quanh ta và thiếu tôn trọng những không gian riêng tư của người khác và như thế, chính ta đánh mất lòng tự trọng.

Cũng với chiếc khăn, nếu được đặt vào tay bà Vêrônica, nó có thể trở thành phương tiện giúp bà thi thố tình yêu với Chúa khi bà dùng nó để lau mặt Người. Ngày nay, chúng ta vẫn còn tôn kính chiếc khăn như vật thánh vì đã được Chúa Giêsu chạm vào và in dấu, hơn nữa, hình ảnh của Người vẫn còn sống động trong ký ức đức tin của mỗi người tín hữu khi chiêm ngắm nó. Chiếc khăn ấy đã trở thành thánh tích do sự đụng chạm của ngôi vị Thần Linh.

Nhưng dù sao, những giá trị ấy chỉ mang tính *công cụ* (phương tiện), nghĩa là nó giúp ta đạt đến một giá trị trỗi vượt là *giá trị tối hậu*. Những gì Thiên Chúa đã dựng nên cho ta đều tốt đẹp, nghĩa là nó đều mang một giá trị nào đó trong chính hiện hữu của nó, và nó trở thành phương tiện giúp con người đạt đến chính Ngài là Giá trị Tuyệt Đối.

Ví như vẻ đẹp của một con công đang tìm cách xoè rộng cái đuôi tuyệt đẹp của nó để *lôi cuốn* sự chú ý của bạn tình, cũng vậy, giá trị tự nó mang một hấp lực lôi kéo ý thức con người hướng về nó. Chúng ta không thể chứng minh sức hấp

dẫn của giá trị như một thực tại hiển nhiên nhưng qua thái độ sống và những quyết định của chủ thể mà chúng ta rút ra được giá trị nào nơi bản thân đang sống. Điều chúng ta có thể kinh nghiệm là khát vọng của con người luôn hướng về điều thiện hảo.

Làm sao hai người cách xa nhau ngàn dặm có thể hiểu và chia sẻ cuộc sống của nhau. Trước đây, họ dùng thư từ để liên lạc, rồi chờ người kia phúc đáp, họ phải mất một thời gian. Tiếp đến, thư nhanh giúp họ rút ngắn thời gian chờ đợi. Sau đó, email online giúp họ trao đổi tâm tình trực tiếp... và cho đến ngày nay, họ có thể gặp mặt nhau qua màn hình và trao đổi trực tuyến. Thế giới trở nên gần hơn nhờ chiếc máy tính thông minh. Đó là một trong những nét văn minh của nền văn hoá gặp gỡ. Qua đó, chúng ta nhận ra nỗi khát vọng của con người quá lớn đến nỗi không có gì là không thể đối với khả năng con người.

Xét trên bình diện tâm linh cũng thế, khát vọng của con người là không ngừng hướng về Thiên Chúa. Thoả mãn cuộc gặp gỡ này là bước thuận lợi giúp con người đi tìm lẽ sống. Mà lẽ sống thật chỉ đạt được nơi chính Chúa. Khát vọng đạt đến Giá trị Tối hậu không phải là một điều bất khả thể đối với con người. Đòi sống các thánh là câu trả lời thoả đáng nhất cho mọi khát vọng của con người vươn tới Đấng Tuyệt Đối.

2

TỰ DO

Cho đến nay, cách hiểu thế nào là tự do, cũng chưa được các nhà chuyên môn định hình cụ thể, nhưng dù sao, chúng ta có thể nhận ra giới hạn tự do của con người mà đưa ra những đánh giá: hành vi nào quá trốn, hành động nào sai lạc với chuẩn mực tự do thông thường được xã hội nhìn nhận.

Từ tinh thần tục hoá đến duy thế tục

Một trong những đặc nét biểu hiện tâm thế tự do của con người là sự phát triển của trào lưu thế tục. Thật vậy, có thời người ta yêu cầu phá gỡ mọi biểu tượng tôn giáo ra khỏi nơi công cộng. Họ cho rằng tự do tôn giáo hoàn toàn mang tính cá nhân và đồng nghĩa với việc mọi biểu tượng tôn giáo - chẳng hạn như thánh giá - phải được gỡ bỏ tại những nơi công cộng. Mặc dù, việc phản đối này chỉ do một vài cá nhân hay một vài nhóm lẻ tẻ nhưng cũng tạo nên một làn sóng “khử thiêng” về mọi phương diện trong đời sống con người. Chính Công đồng Vaticanô II cũng đã cảnh báo cho lối sống này: tư tưởng

duy thể tục, một chủ trương mà trong đó người ta đòi loại trừ Thiên Chúa ra khỏi xã hội và đòi hỏi một sự độc lập tuyệt đối cho con người trước định mệnh của mình trong mọi công cuộc xây dựng trần thế và mọi giá trị tự nhiên.

Chúng ta biết rằng Kitô giáo một thời là quốc giáo ở các nước phát triển, và những biểu tượng tôn giáo đã trở thành những nét đẹp tiêu biểu trong nền văn hoá Tây phương. Có thể nói, những biểu tượng tôn giáo không chỉ truyền tải sứ điệp nào đó trong Tin Mừng mà nó còn gợi nhắc một nền luân lý lành mạnh hướng dẫn con người tìm về tính siêu việt của đời sống hằng ngày. Nghĩa là giúp con người sống tốt hơn với mọi chiều kích tương quan của đời sống: thiên nhiên, tha nhân và Thiên Chúa. Có thể, đời sống tâm linh của con người ngày thêm mạnh mẽ hầu đứng vững trước mọi chiều gió đạo lý. Thế mà, một khi con người công khai chống đối việc treo cao biểu tượng tôn giáo, cách nào đó, họ phủ nhận chiều kích siêu nhiên trong đời sống con người. Đối lại, họ đề cao tự do đến mức quá đáng, rằng con người có quyền tự do tuyệt đối và tự quyết hoàn toàn đối với vận mạng của mình. Họ coi mình là luật; điều gì lợi ích cho bản thân thì họ coi là lành là thánh. Điều này phản ánh một lối sống luân lý tùy tiện lấy con người làm thước đo vạn vật.

Với chủ trương của triết gia Albert Camus: Con người nên thánh không cần Thiên Chúa, một số người đi tìm một đời sống tâm linh không có Thiên Chúa. Với những kinh nghiệm thần bí khép kín trong bản thân mình, họ tự thoả mãn trong tính nội tại của chính mình và nói như Đức Phanxicô: họ chỉ

quan tâm đến một kinh nghiệm cụ thể nào đó hoặc một loạt các lý luận và kiến thức được coi là an ủi và ánh sáng, trong khi đối tượng vẫn đang bị giam kín trong tính nội tại của những lý luận và cảm xúc riêng của mình.¹⁰ Điều này kéo theo một lối sống hình thức chuộng vẻ bên ngoài, vì hoàn toàn cậy dựa vào sức mình, họ gượng ép uốn nắn bản thân theo những tiêu chuẩn thời thượng nào đó. Họ tưởng thế là sống tự do nhưng kỳ thực, họ lệ thuộc vào bản tính hay thay đổi của mình.

Tưởng cũng cần nhắc lại, vào thời khoa học kỹ thuật phát triển như ngày nay khi con người đề cao khả năng lý trí của mình, rằng có thể giải quyết mọi vấn đề của đời sống và bảo đảm cho nhân loại một sự tiến bộ ngày càng lớn mạnh mà không cần phải nhờ tới tôn giáo, đặc biệt là Kitô giáo. Chính tinh thần duy thể tục này đã làm giãn nở giới hạn của lý trí và đức tin đến mức đối lập và cự tuyệt lẫn nhau.

Ở mức độ nào đó, tiến trình tục hoá được coi là cần thiết khi đưa tới việc nhìn nhận một sự độc lập đúng đắn của các thực tại trần thế và nhân bản, nghĩa là sự độc lập của nhà nước: văn hoá, chính trị, đời sống xã hội. Công đồng cũng khẳng định rằng thế giới tức là thực tại thế tục có giá trị và những qui luật riêng biệt của nó; vì thế việc đòi hỏi một sự độc lập của các thực tại thế tục bao hàm các thụ tạo và các xã hội là điều hoàn toàn chính đáng và hợp với ý muốn Đấng Tạo Hóa.¹¹ Nhưng khi một số người giải thích sự kiện này đến

10 X. Đức Phanxicô, *Tông huấn Evangelii Gaudium* (Niềm vui của Tin Mừng), số 94.

11 X. Hiến chế *Vui Mừng và Hy vọng*, số 36 & 42.

mức thái quá theo lập trường duy thể tục, nghĩa là coi các thực tại nhân bản hoàn toàn tuyệt đối độc lập khỏi Thiên Chúa và các luật luân lý tự nhiên, vốn là cốt lõi của luân lý Kitô giáo, thì Giáo hội không ngừng lên án chủ trương này. Nói như thế, không có nghĩa Giáo hội muốn dành độc quyền giải thích chân lý này, nhưng khuynh hướng duy thể tục làm băng hoại đời sống con người nói chung, cách riêng các Kitô hữu cũng không loại trừ bị miễn nhiễm.

Điều này chúng ta có thể kiểm chứng về cách sống của con người thời đại khi lạm dụng tự do mà sống theo tính xác thật. Một khi loại trừ Thiên Chúa, hiện hữu con người chỉ là ngẫu nhiên. Thay vì giải thích con người được dựng nên giống hình ảnh Thiên Chúa, họ coi đó là một tiến trình tiến hoá của một nhánh con người siêu đẳng. Từ đây, phẩm giá con người bị giản lược đến mức tối đa. Và một khi hiện hữu con người không còn hữu ích cho xã hội, họ cũng toàn quyền tìm đến cái chết, và nếu bản thân không còn khả năng tự quyết vì bất tỉnh, người khác cũng được quyền cướp đi mạng sống của đương sự nhân danh lòng thương xót, nghĩa là kết thúc sự đau đớn thể lý của người khác bằng cái chết êm dịu (an tử). Trái lại, khi giải thích con người mang hình ảnh Thiên Chúa và sự sống con người vốn thánh thiêng vì phát xuất từ Ngài, thì đòi buộc con người phải tôn trọng sự sống từ khi thụ thai đến lúc chết tự nhiên. Và khi ấy, sự sống bào thai được thành hình trong dạ mẹ phải được tôn trọng như một nhân vị “tuyệt đối”, nghĩa là không một ai có quyền giết hại một thai nhi kể cả người mẹ, vì mọi hiện hữu đến từ Thiên Chúa.

Và còn nhiều vấn đề liên quan đến đời sống luân lý của con người nhưng không thuộc giới hạn cuốn sách này. Ở đây, người viết chỉ muốn nêu bật tầm ảnh hưởng của tinh thần duy thể tục lên tâm thức và tự do của con người thời đại.

Chủ nghĩa tự do

Chúng ta cần nhìn nhận vài điểm mạnh từ trào lưu này khi họ nhân danh tự do mà đề cao chủ thể tự quyết và tính độc đáo của nhân vị. Thật vậy, xét trên bình diện hiện hữu, tự do của con người mang tính tự quyết và chủ thể hoàn toàn chịu trách nhiệm về những quyết định của mình. Điều này là một điểm tích cực nếu được hiểu biết và áp dụng trong đời sống cộng đồng. Thêm nữa, họ còn đề cao tính độc đáo và duy nhất, hoàn toàn độc lập, giữ vai trò quyết định và phải được ưu tiên trên hết so với cộng đồng, tập thể, xã hội. Họ tin rằng bản thân có đủ lý trí và năng lực sáng tạo trong mọi hành động giúp xây dựng con người toàn diện. Đây cũng là một điều đáng trân trọng vì hơn bao giờ hết, con người ngày nay bị gián lược và xếp ngang hàng với sự vật nhằm phục vụ cho những dự phóng của kẻ có quyền thống trị và thao túng người khác.

Tuy nhiên, cũng từ những điểm tích cực ấy một khi vượt quá mức giới hạn của bản thân, sẽ biến thành *trở lực* thay vì *trợ lực* giúp cá nhân hoàn thành định mệnh đời mình. Thật vậy, John Stuart Mill (1806-1873), trong tác phẩm *On Liberty* (Về tự do) công bố năm 1859, đại diện cho những người chủ trương lập trường này để đưa ra nguyên tắc “không làm hại” (harm principle), theo đó mọi người đều được tự do làm

những điều mình muốn, kể cả điều có thể làm hại chính mình, miễn là hành vi của người này không làm tổn hại đến người khác và xã hội. Ông lập luận rằng nếu hành vi của cá nhân liên quan đến một mình anh ta thì anh ta được tự do tuyệt đối, cá nhân có toàn quyền đối với cơ thể và tinh thần của anh ta. Và cứ theo quan điểm này, con người dần dà trở thành một tên khát máu chính mình. Họ có thể huỷ hoại một phần thân thể của mình để mua lấy một chút danh dự ảo, một sự trọng vọng nơi người khác. Đến một mức độ nào đó, họ tưởng rằng mình có quyền sinh sát chính mình. Đây là một lập trường với hình thức khước từ Thiên Chúa, Chủ Tể của sự sống muôn loài. Như thế, thay vì tự do giúp con người sống cởi mở và triển nở với mọi tương quan, lại khiến con người co cụm trong chính mình để duy trì một thứ tự do tuyệt đối nào đó. Chung cục, họ phá bỏ những chiếc cầu rồi xây tường đắp lũy để hưởng thụ và thoả mãn chính mình. Đó là một thứ hành động điên rồ của kẻ tự do phóng túng dẫn đến tù túng.

Lập trường này còn dẫn đến một cuộc phủ nhận hoàn toàn và tuyệt đối với Thiên Chúa. Họ buộc phải tuyên bố “Thượng Đế đã chết” để có thể tự do đạt đến đỉnh cao của tri thức nhân loại và hành động bất chấp mọi qui luật cuộc sống. Tất nhiên, họ trở thành luật cho chính mình. Mới sinh ra, tôi chưa là gì cả nhưng nhờ tự do, tôi khả dĩ hoàn thành sứ mạng đời mình. Mọi sự có ý nghĩa và hữu dụng ra sao là tùy thuộc vào tự do định đoạt của tôi. Tắt một lời, tôi thay quyền Thượng Đế.

Xét về mặt lý luận, họ không thể nào chứng minh không có Thiên Chúa, thay vào đó, họ vô hiệu hoá tầm ảnh hưởng

của Ngài trên nhân loại. Rằng: Thiên Chúa hiện diện đó nhưng chẳng ảnh hưởng gì trên quyết định và đời sống của tôi. Từ đó, họ ém nhẹm tiếng nói lương tâm nhường chỗ cho mệnh lệnh của kẻ có quyền và có tiền.

Nghĩ rằng người có quyền và có tiền mới đáng mọi người tôn trọng, phẩm giá mới được nâng cao, họ nhắm mắt, bịt tai lao vào một cuộc chinh phục vô định không hỏi kết thúc của quyền lực và tiền tài. Họ dùng quyền mà tự do sai khiến người khác, còn người kia được “tự do” mà phục quyền họ. Thế mà, họ vẫn cao rao: nhân phẩm thì bằng nhau nhưng đẳng cấp thì khác nhau. Còn tiền, họ dùng như cán cân xoay chuyển cả một thời đại. Quả thật, mọi sự đều được mua bằng tiền, còn thứ gì không mua được bằng tiền thì sẽ mua được bằng rất nhiều tiền. Tiền là tiên là phật, là sức bật của lò xo; hơn nữa, là đòn bẩy đẩy tôi lên đỉnh cao của danh vọng.

Chủ nghĩa tự do không dừng lại ở đó, họ còn lao vào một cuộc hưởng thụ khoái lạc. Họ dùng tiền làm phương tiện giúp cuộc sống sung túc, điều này thật chính đáng, nhưng một khi dùng tiền để mua chuộc những tâm hồn “đói khát” nhằm kéo dài đời sống xa hoa trên mồ hôi nước mắt của người khác, đó là một sự băng hoại từ bên trong. Bên cạnh đó, khoái lạc cũng là một cơn cám dỗ vô cùng tinh xảo. Thật vậy, tiền giúp họ mua vui qua đêm, “ăn bánh trả tiền” người ta còn tưởng mình là vị ân nhân của những ả buôn hoa bán phấn vì giúp họ tăng thêm thu nhập cho cuộc sống. Nhưng kỳ thực, những hạng người như thế đã khiến tăng thêm tính trầm trọng của tệ nạn xã hội.

Quan niệm sai lầm về tự do

Chúng ta vừa tìm hiểu tâm thức của con người thời đại với mức độ tự do. Nhưng tâm thức ấy lại được biểu lộ cụ thể qua thái độ, hành vi của chủ thể. Sự lệch lạc trong cách ứng xử như thế đã biểu hiện một quan niệm quá đáng về tự do. Nếu tư tưởng phát sinh hành động, tư tưởng sai lầm sẽ dẫn đến hành động lố lăng là lẽ thường! Có thể nói, nguyên nhân dẫn đến tâm thức báo động của con người thời đại là việc nhận thức thực tại và quan niệm sai lầm về tự do.

Có quan niệm cho rằng con người cần hoàn toàn tự do để chọn cho bản thân điều mà mình thích. Càng nhiều cái để con người chọn lựa, càng thể hiện giá trị tự do và bản lĩnh cá nhân. Vì thế, họ đặt tất cả những gì để chọn lựa như một danh sách mặt hàng trong một siêu thị. Và rồi, họ bị choáng ngợp bởi những gì họ đưa ra. Vì không có một tiêu chí cho việc chọn lựa, họ trở thành kẻ nô lệ cho những yếu tố ngoại tại hơn là tự do để sống cho chính mình. Họ quên một điều quan trọng rằng trong một khoảnh khắc nào đó, chỉ có một điều duy nhất giúp họ sống và trở nên *chính mình* nhất. Điều này đòi buộc nơi chủ thể phải có một nhận thức về bậc thang giá trị đúng đắn giúp hoàn thiện bản thân. Trong khi chủ thể được tự do thể hiện chính mình thì do việc thiếu hiểu biết, họ có thể làm giảm trừ nhân tính nơi chính mình. Thật vậy, một người thiếu nhận thức về thực tại, không có một nền “linh đạo” hầu hướng dẫn cuộc sống, họ sẽ sợ tự do, vì tự do buộc cá nhân phải tự

quyết. Họ đã buông xuôi và thời gian đã chọn lựa thay họ, nghĩa là họ mất đi một cơ hội để *là chính mình*.

Có nhiều cách hiểu của những người có xu hướng sợ tự do. Họ không dám đưa ra quyết định vì khi tự quyết một điều gì đó, họ phải từ bỏ cả “một siêu thị những gì mình thích”. Chẳng hạn, một khi chọn đời sống độc thân khiết tịnh vì Nước Trời, họ chọn Chúa; đồng nghĩa với việc họ khước từ mọi lời đề nghị từ những người khác phái, vốn làm họ một thời say mê. Cũng có thể sợ tự do vì họ phải tự quyết và chịu trách nhiệm về những gì mình đã chọn lựa, trong khi trước kia họ hoàn toàn “thong dong và an nhiên tự tại”. Nhưng thật ra những cảm nhận ấy không giúp họ sống trưởng thành và *là mình* hơn. Nếu tự do giúp con người khẳng định bản thân là một nhân vị, khi sợ tự do, họ tự hạ thấp lòng tự trọng của mình và có thể biến mình thành những kẻ nô lệ cho bản năng hạ đẳng.

Quả thật, tự do là một đặc tính của hiện sinh, nghĩa là nhờ tự do mà con người khả dĩ thăng tiến và triển nở trên mọi bình diện của cuộc sống. Nhưng không có nghĩa con người tự đề cao bản thân đến mức coi mình là toàn năng và là thượng đế. Có thể nói, những giới hạn trong phận người đã trả lời cho những kẻ duy lý, tự coi mình có tự do tuyệt đối. Làm sao bạn có tự do tuyệt đối khi không có quyền chọn cho mình một người cha người mẹ để được sinh ra? Làm sao bạn có tự do tuyệt đối khi bản thân bắt lực với những dự phóng của chính mình?... Ngày nay, con người thay quyền thượng đế để tự chọn cho mình giới tính mà mình muốn. Hoặc chọn cho mình

một nơi ở hoàn toàn tiện nghi để sống hưởng thụ và thoả mãn những đam mê thấp hèn... Những thứ đó có làm cho bản thân thực sự là mình? Họ quá câu nệ với những yếu tố ngoại tại khiến bản thân đánh mất một không gian nội tâm để mình là chính mình. Thay vì dùng khả năng tự do để tự quyết và chọn lựa cho mình một cuộc sống sáng tạo và phong nhiêu, đôi khi con người tự hạ thấp chính mình khi trang điểm cho mình những thứ nay còn mai mất. Đến một ngày mọi sự được lột trần, họ lại then với lương tâm!

Tự bản chất, tự do nơi con người giúp vươn tới Vô Biên. Nhưng chiều kích này đã bị con người gián lược nơi trần thế. Với chủ trương thiên đường tại thế cùng với những khuynh hướng hưởng thụ và khoái lạc, con người tìm vui trong chất trắng gây nghiện, ma túy... họ tìm thoả mãn trong chốc lát rồi lại muốn kéo dài đến một lúc thể trạng không tiếp nhận nổi, họ hoá dại hoá điên. Sai lầm lớn nhất của con người là lấy thực tại trần gian mà lấp đầy khát vọng của con tim. Chung cục, họ đánh mất và huỷ hoại chính mình. Tự do giờ đây chỉ còn được hiểu là tự quyền quyết định mạng sống mình trong vô vọng. Thay vì tự do giúp con người chọn lựa những giá trị tinh thần nâng cao đời sống, họ lại tìm trong những niềm vui tạm bợ thoáng qua. Họ chọn điều gì, chính nó sẽ tạo nên cuộc sống họ; chọn vật chất thấp hèn, họ nhận được vui thú trong bản năng hạ đẳng; chọn tinh thần cao thượng, họ được hun đúc trong niềm vui Vô Biên.

Làm sao bạn có thể là chính mình nếu không hiểu biết giới hạn của tự do bản thân? Làm sao nhận thức đúng đắn tự

do bản thân nếu không biết vị thế mà Thiên Chúa đặt định cho mình? Và làm sao khám phá ra ý muốn của Thiên Chúa nếu không biết lượng giá lịch sử đời mình?



3

KÝ ỨC VÀ LỊCH SỬ CUỘC ĐỜI

Có thể nói, hai tác phẩm vượt thời gian được các Kitô hữu tiếp cận nhiều hơn cả là: *Tự thú* của thánh Augustinô và *Một tâm hồn* của thánh Têrêsa Hải Đồng Giêsu. Cả hai trước tác này đều là thành tựu của ký ức; nó đã được các ngài tận dụng tối đa, nghĩa là nó giúp các ngài sống hoài niệm một cách sâu xa và thân tình trong mọi mối tương quan. Hy vọng qua bài viết này, chúng ta xác tín hơn vai trò và tầm quan trọng của ký ức trong đời sống tâm linh nhờ tiếp xúc với phần ký ức cảm xúc và ký ức tôn giáo.

Vai trò của ký ức

Trước tiên, chúng ta cần nhắc đến vai trò trung gian của ký ức khi kết nối quá khứ với hiện tại. Chúng ta vừa khẳng định: đây là phút sống hiện tại thì liền sau đó, nó trở thành quá khứ. Sự chớp nhoáng ấy đã được ký ức ghi nhận bằng vô số thông tin, sự kiện nhờ mắt thấy tai nghe... Nhưng một khi chúng ta khước từ một phần nào đó của quá khứ, đồng nghĩa với việc cắt đứt tính liên tục từ quá khứ đến hiện tại thì sẽ tạo

nên nơi ký ức một vết thương, và hậu quả là sẽ tạo nên thế giằng co trong nội tâm. Tệ hại hơn là nó tạo nơi chúng ta cách sống hai mặt. Nói cách khác, đời sống chúng ta sẽ thiếu nhất quán trong lời nói cũng như hành động.

Cũng trong chiều hướng này, một khi làm mất đi hay gián đoạn tính liên tục từ quá khứ đến hiện tại, chúng ta dễ có khuynh hướng xa rời thực tế, sống ảo tưởng. Ký ức được ví như dòng nước chảy xuôi và liên tục, nếu chẳng may có một vật cản hay người ta đập đập, xây bờ... thì sẽ tạo một lực mạnh như thác lũ phía dưới khiến đời sống tinh thần mất đi sự cân bằng vốn êm ả của dòng nước êm trôi. Từ đó, dễ sinh ra những căn bệnh tâm thần do ký ức mất đi sự lành mạnh vốn có của nó.

Một vai trò khác của ký ức cần được bàn đến đó là: *hướng dẫn*. Ký ức như người anh hướng dẫn người em trong đời sống tinh thần, cũng như quá khứ soi sáng cho hiện tại nhận ra những điểm đồng qui trong cuộc sống. Những gì người anh trải nghiệm thì người em cũng sẽ kinh nghiệm, vì thế, ký ức sẽ giúp chúng ta sống tốt hơn trong hiện tại nhờ những kinh nghiệm đã trải qua trong quá khứ. Chẳng hạn, khi xét đến tương quan giữa chúng ta với một ai đó trong hai lần gặp gỡ, nếu ký ức không hoạt động tốt, chúng ta lại nói những chuyện mà vừa hôm qua chúng ta đã chia sẻ. Từ đó, dễ sinh ra nhầm chán trong tương quan vì mất đi sự tươi mới của từng lần gặp gỡ. Có thể nói, ký ức giúp chúng ta ghi nhận mọi kinh nghiệm vốn mang lại niềm vui và sự thăng tiến trong cuộc đời.

Tâm quan trọng của ký ức

Khi bàn đến vai trò của ký ức, chúng ta đã nhận ra phần nào sự quan trọng và tính toàn diện của ký ức trong đời sống tinh thần của con người. Cụ thể hơn, chúng ta sẽ đi sâu vào tầm ảnh hưởng tiêu cực và tích cực của ký ức.

Tiêu cực

Nếu hiểu ký ức như việc con người hoài niệm về quá khứ, thì những quá khứ đen tối của một thời đã qua có thể làm chúng ta sợ hãi khi đối diện với đời sống hiện tại. Thật vậy, một người đã từng bị rấn cắn sẽ sợ và tránh khi tiếp cận với những bụi rậm. Hay một người phụ nữ đã từng bị hãm hiếp sẽ dễ dàng “dị ứng” với những người đàn ông sở sảng, đáng hồ nghi. Đó là xét trên bình diện cá nhân, còn trong tương quan thì sao?

Những kinh nghiệm chẳng mấy tốt đẹp trong quá khứ có thể tạo thêm những “nếp nhăn” trong ký ức, khiến chúng ta dễ thành kiến và định kiến với một đối tượng nào đó. Quả thật, khi đã từng bị ai lợi dụng hoặc chơi xấu, cho dù chúng ta đã bỏ qua, nhưng hành vi của họ vẫn bị tổ cáo trong ký ức của chúng ta. Nếu không kiểm soát được tình trạng này, chúng ta luôn sống trong ngờ vực và lo âu. Chưa xét đến mối tương quan giữa ta với họ bị rạn nứt mà ngay bản thân ta không thể sống thanh thản và bình an.

Tích cực

Nếu như những kinh nghiệm tiêu cực có thể làm phương hại đến lối ứng xử và cách sống của chúng ta, suy tư và phán

đoán tích cực sẽ giúp chúng ta vượt qua những khó khăn và tổn thương trong quá khứ.

Khoa học đã cho thấy trong một ngày một người có thể thu nhập vào ký ức hàng ngàn thông tin khác nhau. Nhưng tại sao sau những giờ hồi tâm cuối ngày ký ức của chúng ta chỉ đọng lại vài điểm nhấn nào đó? Thưa: vì ký ức tùy thuộc vào tài năng và khuynh hướng của chủ thể. Chẳng hạn trường hợp của thánh Augustinô, trong khi thực hiện tác phẩm *Tự thú*, ngài quay lại ký ức tuổi thơ và phần lớn, chúng xoay quanh vấn đề sa ngã. Cụ thể hơn, ngài nhắc đến sự ganh đua với bạn bè xem ai là người xấu xa hơn, ngài tâm sự: “*Con sợ bị khinh thị vì vô tội, bị coi hèn hạ hơn vì trong sạch*”¹². Đồng thời, vị tiến sĩ này còn nhắc đến những lỗi lầm của thời trai trẻ khi chạy theo những bè rối và cố đạt danh hiệu cao nhờ tài hùng biện của mình. Nhưng một khi đã thực hiện một cuộc trở về, những ký ức ấy được chữa lành trong lòng thương xót của Chúa, như chính ngài đã tự thú: “*Con đã nói cho Chúa nhân lành biết hiện trạng yếu đuối của con: con vui mừng mà run sợ về những ơn Chúa đã ban, con khóc lóc về những thiếu sót trong con, con hy vọng Chúa sẽ hoàn tất nơi con lòng thương xót của Chúa, cho tới sự bình an trọn vẹn, mà mọi quan năng bề trong bề ngoài của con được hưởng nơi Chúa*”¹³.

12 Thánh Augustinô, *Tự thú*, Q II, III,7.

13 *Sđđ*, Q X, XXX, 42.

Thánh nữ Têrêsa Hải Đòng Giêsu, *Truyện một tâm hồn*, Hương Việt, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội 2008, tr. 85-86.

Cũng vậy, khuynh hướng của mỗi người sẽ giới hạn phần nội dung trong ký ức của ta. Chẳng hạn, chúng ta biết khuynh hướng của thánh Têrêsa Hải Đòng Giêsu là mẫu người cảm giác, điều này được cụ thể qua lời tâm sự của chị lúc vừa mất mẹ: “... Kể từ khi mẹ chúng ta mất, tính tình vui vẻ của con đã thay đổi hoàn toàn, trước kia con năng động đến thế, nay trở nên nhút nhát và hiền lành, nhạy cảm quá mức. Chỉ một cái nhìn cũng đủ làm con khóc, chỉ mong không ai để ý đến con là con hài lòng, con không thể chịu đựng nổi sự có mặt của những người lạ và chỉ tìm lại được tính vui vẻ của mình trong vòng thân mật của gia đình”¹⁴. Và sau khi hoài niệm những sự kiện đại loại như thế, Chị Thánh sẽ tự chủ hơn khi đối diện với những vấn đề tế nhị.

Có thể nói, chính ký ức cho chủ thể một kinh nghiệm để lần sau khi chạm trán một vấn đề tương tự, chúng ta có một khái niệm sơ lược về thực tại để luôn tự tin ứng biến và linh động với mọi tình huống, và nhờ đó, chúng ta giảm bớt đi phần nội lực thay vì phải căng thẳng như đứng trước một điều mới lạ vượt quá tầm kiểm soát của bản thân.

Thiết tưởng, cũng cần lưu ý một điều là đôi khi vì quá nạy vào hoạt động của ký ức mà chúng ta có thể mất đi tính ngạc nhiên khi tiếp cận một thực tại mà ta cứ nghĩ rằng chuyện cũ và chuyện nhỏ. Để tránh tình trạng này, chúng ta cần thực hiện một bước nhảy vọt, vượt qua những gì là hào nhoáng bên

14 Thánh nữ Têrêsa Hải Đòng Giêsu, *Truyện một tâm hồn*, Hương Việt, Tôn Giáo, Hà Nội 2008, tr. 85-86.

ngoài để sống chính nội dung và ý nghĩa mà cuộc sống đang chờ đợi chúng ta.

Ký ức và lịch sử cuộc đời

Mỗi chúng ta được sinh ra trong thời gian nên luôn mang chiều kích lịch sử tính. Nhưng nó chỉ thực sự là lịch sử cuộc đời khi chính chủ thể cảm nhận và chấp nhận đảm nhiệm cuộc đời như một hành trình tự do giúp thể hiện và hoàn thành bản thân. Trong đó, chúng ta cần phát huy hết năng lực ký ức cảm xúc và ký ức tôn giáo hầu giúp bản thân hoàn thành và hoàn thiện trong tư thế và tâm thức của một Kitô hữu trưởng thành.

Ký ức cảm xúc

Chúng ta biết rằng có hai mức độ tiếp cận của ký ức: một là ghi nhớ sự kiện, hai là ghi nhớ những cảm xúc đi kèm với sự kiện đó.

Thông thường trong mỗi sự kiện được ghi nhận, chúng ta quan sát thấy có cả màu sắc, âm thanh và hình ảnh... đi kèm. Thế nên, khi một tình huống tương tự đang diễn ra, sẽ được chủ thể liên tưởng lại trong quá khứ, nhờ đó, mà kinh nghiệm tiếp cận của chúng ta sẽ tránh được phần nào những giới hạn mắc phải trong quá khứ, và nhờ sự tích lũy kinh nghiệm mà chúng ta sống sâu hơn và tinh tế hơn với một ý thức lớn lao rằng tôi đã có kinh nghiệm trong lãnh vực này.

Hơn thế nữa, một sự kiện xảy ra trong cuộc đời luôn gắn liền với những cảm xúc của chúng ta. Nếu khi có một tình huống tương tự xảy ra trong lúc này, những cảm xúc xưa kia

lại ùa về. Thật ra, đó là cảm xúc mới nhờ hoạt động của ký ức cũ. Nếu xét kỹ, chúng ta sẽ lượng giá được những cảm xúc mới này có “chất lượng” hơn. Thật vậy, qua bao lần sa đi ngã lại về những cảm dỗ trong quá khứ, mãi đến một ngày, thánh Augustinô đã thốt lên: *Con yêu Ngài quá muộn*. Tại sao vậy? Vì nếu khám phá ra vẻ đẹp của Chúa sớm hơn, ngài đã yêu Chúa nồng nàn hơn. Còn bây giờ, ngài đang yêu và kèm theo với một con tim thống hối. Dường như đây lại là tâm tình đẹp nhất của một loài thụ tạo ý thức thân phận của mình khi đứng trước Đấng Siêu Việt, và đó là tâm tình của một người từng trải trong đau thương không kém phần tinh tế và sâu đậm hơn. Và trên hết là một tình yêu trung thành. Qua đó, chúng ta thấy được sự thăng tiến thực sự của một người sau khi sống những phút hồi tâm nhờ ký ức cảm xúc mang lại.

Có một nguy cơ lớn mà chúng ta không chủ động khi áp dụng ký ức cảm xúc này trong đời sống chung, đó là trạng thái *chuyển cảm*¹⁵. Thật vậy, ký ức cảm xúc của chúng ta hoạt động rất tốt, nghĩa là sự liên hệ giữa kinh nghiệm quá khứ và cảnh huống hiện tại rất mạch lạc. Thế nhưng, khi sống với bề trên và anh chị em trong dòng, chúng ta biểu lộ những cảm xúc rất giống với những cảm xúc mà chúng ta đã biểu lộ trong môi trường gia đình. Đó là một trong những hình thức ấu trĩ khiến chúng ta trì trệ trong đời sống hiệp thông.

Chuyển cảm không dừng lại ở tương quan nhân loại, chúng ta cũng có thể chịu tác động của ký ức cảm xúc khi

15 Chuyển cảm (Transference): là gán cho người khác những nhận thức, cảm nghĩ, cảm xúc, thái độ mà người ấy không hề có.

sống trong tương quan với Thiên Chúa. Có người đã nói rằng họ không thể cảm nghiệm một Thiên Chúa là Cha, khi họ đang sống với một người cha vô trách nhiệm chỉ biết rượu và bia. Không thoát ra khỏi tư tưởng này, họ không thể sống lành mạnh trong hành trình tâm linh. Trái lại, thánh Têrêsa Hài Đồng Giêsu dùng ký ức cảm xúc để kêu gọi hình ảnh một người cha trần gian hầu đạt đến Thiên Chúa là Cha trên trời. Đến nỗi những tâm tình phó thác con thơ của thánh nữ trở thành một Linh đạo thực hành hướng dẫn nhiều tâm hồn đến với Chúa.

Ký ức tôn giáo

Xét cho cùng, ký ức tôn giáo cũng là ký ức cảm xúc nhưng được soi sáng nhờ hành trình đức tin của mỗi người.

Trước tiên, chúng ta khởi đi từ sự kiện lịch sử của dân Do Thái, sau biến cố năm 70, người Do Thái đã ly tán khắp nơi trên toàn thế giới, thế mà, đến giữa thế kỷ XX, họ trở về nước với quyết tâm tái lập xứ sở của mình. Hơn 19 thế kỷ bị mất nước, thế mà, giờ đây họ vẫn tự hào là một nước có truyền thống văn hoá tôn giáo lâu đời; rằng: Thiên Chúa không bỏ rơi họ. Họ có thể làm được những điều vĩ đại, do đâu? Đó là nhờ ký ức lịch sử của dân tộc. Đơn cử một sự kiện trong quá khứ: biến cố vượt qua Biển Đỏ. Kinh nghiệm quá khứ của cha ông họ đã được họ nội tâm hoá, biến thành kinh nghiệm và xác tín cá nhân, tất cả đã ăn sâu trong ký ức của họ. Ký ức cảm xúc ấy đã giúp họ vượt qua mọi khó khăn vì biết rằng Thiên Chúa vẫn yêu thương họ. Và giờ đây, những xác tín đó cũng

là những khích lệ lớn lao cho chúng ta trong hành trình đức tin vì biết rằng Thiên Chúa đã yêu thương họ và ra tay uy quyền giải thoát họ thế nào, Thiên Chúa ấy vẫn tiếp tục yêu thương và cứu độ ta. Đó là những tâm tình tôn giáo khi chúng ta tiếp cận với Cựu Ước.

Còn khi sống trong tinh thần của Phúc Âm, mỗi chúng ta lại được Giáo hội mời gọi bước theo Đức Kitô như các Tông đồ và dân chúng xưa kia. Chúng ta cần đặt mình vào những nhân vật ấy hầu có thể làm sống động những ký ức cảm xúc tích cực khi được Chúa Giêsu ra tay chữa lành; lúc khác, được Ngài giải thoát khỏi trận cuồng phong; lúc khác nữa, được Chúa giải thoát cho khỏi bảy quỷ... Mỗi khoảnh khắc ấy là mỗi ký ức Kinh Thánh giúp chúng ta sống và xác tín sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời. Có thể, chúng ta mới hiểu được lời mời gọi của Công đồng Vatican II rằng: Tân Phúc Âm hoá đời sống đức tin. Nghĩa là chúng ta làm cho những bản văn Phúc Âm được công bố mỗi ngày nên sống động trong cuộc đời chúng ta. Nói cách khác, mỗi biến cố lịch sử đời tôi đều mang dấu ấn của tình yêu Chúa.

Ngoài ra, cuộc đời của các thánh cũng giúp chúng ta sống ký ức cảm xúc của mình cách phong phú hơn. Một Augustinô bao phen lầm lỗi nhưng Chúa vẫn kiên trì chờ đợi ban ơn cứu độ và cất nhắc ngài lên hàng giám mục để phục vụ Giáo hội trong những giai đoạn khó khăn thời Trung cổ; đồng thời, Chúa soi sáng cho ngài viết lên những tác phẩm làm nền tảng cho đức tin của mỗi chúng ta cho đến ngày nay. Hay một Têrêsa Hải Đồng Giêsu, cả một đời âm thầm phục vụ, ngài

không cần một ai biết đến. Ngày qua đời, các chị em trong nhà không biết phải nói gì về chị ngoài một hình ảnh một nữ tu đau bệnh triền miên. Và ngay đến ngày lập án phong thánh, một vị giáo chức trong giáo triều đã phát biểu rằng: “*Đời chị Têrêsa không có gì lạ cả, chỉ toàn là những việc tầm thường thôi*”. Đức Piô XI trả lời ngay: “*Tôi chấp nhận việc phong thánh cho chị, vì chị đã làm những việc tầm thường*”. Qua đó, chúng ta mới hiểu những gì thế gian cho là tội lỗi, Thiên Chúa lại thấy một nỗ lực muốn vươn lên; những gì thế gian cho là tầm thường, Thiên Chúa lại lấy làm quý giá. Lịch sử đời tôi có những lúc sa đàng tội lỗi, có những lúc bị đời khinh chê nhưng trên tất cả, vẫn có Chúa đồng hành trong cuộc đời tôi. Và nói như thánh Têrêsa Hải Đòng Giêsu: ***Tất cả là hồng ân.***

Và cuối cùng, ký ức tôn giáo đạt đến đỉnh cao nơi Bí tích Thánh Thể. Có thể nói, qua Thánh lễ, cuộc tái hiện và hiện thực hoá hy lễ đẫm máu của Đức Kitô, mọi ký ức được sống động hoá như đang diễn ra trên Đồi Sọ. Rằng: Thiên Chúa vẫn yêu thương, cứu chuộc và lấy thân mình mà nuôi sống chúng ta. Như thế, lịch sử đời ta như một hy lễ kéo dài đến tận chân Thập Giá. Lịch sử ấy là lịch sử thánh vì được chính Chúa chạm vào và làm cho phục sinh.

Từ những gì vừa trình bày, chúng ta thấy rõ sống ký ức không phải là thứ hoài cổ trốn chạy thực tế cuộc sống, nhưng là giúp chúng ta đảm nhiệm cuộc sống cách triệt để hơn nhờ kinh nghiệm từng trải. Sống ký ức cũng không phải là gọi lại những mảnh vụn cuộc đời, song, tái tạo một bức tranh tổng thể với gam màu yêu thương của ân sủng và sự hiện diện của Chúa.

Lịch sử cuộc đời không phải là chữ viết trên những trang giấy vô hồn, nhưng được sống động hoá bằng hình ảnh những con người bằng xương bằng thịt đã trải qua bao cuộc bể dâu nhưng vẫn trung thành vì biết rằng: *Có Thầy đây, đừng sợ!* Lịch sử cuộc đời cũng không phải là một bãi chiến trường với những thất bại, bất công... song là giá trả cho một đời tìm kiếm Đấng vô hình.

Ký ức và lịch sử cuộc đời đã thực sự mở ra cho chúng ta một cuộc gặp gỡ đích thực với bản thân, tha nhân và Thiên Chúa, Đấng luôn đồng hành trong mọi cảnh huống cuộc đời chúng ta; Ngài chiến đấu và chiến thắng trong ta.

Cho đến ngày nay, phần lớn các nhà tâm lý đều đề cao lối viết hồi ký như một trong những phương pháp giúp giải toả những tình cảm, trạng thái căng thẳng, lo âu... Điều này đã được minh chứng trong hai trước tác mà chúng ta đã bàn trên đây. Thêm nữa, qua phương pháp *nội quan* này, nghĩa là nhìn từ bên trong hay phản tỉnh chính mình mà ký ức tiêu cực được chữa lành. Từ đó, chúng ta khả dĩ làm chủ cảm xúc phần nào và tự tin hơn khi đối diện với những cảnh huống trong cuộc sống. Nhưng không dừng lại ở giải pháp nhân bản, vì để được gọi là lịch sử thánh, chúng ta cần để cho ký ức được thanh luyện từ sự hiện diện và chạm đến của Chúa. Vì nơi nào có Chúa hiện diện, nơi đó được bảo toàn sự thánh thiêng. Đó là kinh nghiệm của thánh Augustinô và thánh Têrêsa Hải Đồng Giêsu, và gần đây có thánh Giáo Hoàng Gioan XXIII với tác phẩm *Nhật ký tâm hồn*... Thông điệp của các ngài được qui về một mối: *Thiên Chúa làm chủ lịch sử cuộc đời chúng ta.*

4

CÁI TÔI

Chúng ta đang sống trong thời đại của kỹ thuật số mà Iphone, Ipad... là những phương tiện thiết thân phục vụ con người. Từ cách đặt tên cho sản phẩm “I” này đến “I” khác cũng phần nào nói lên khuynh hướng chủ nghĩa cá nhân, qui về cái tôi. Đối với một số bạn trẻ, dường như những phương tiện này làm nên “cái tôi” của họ, từ đó, họ chạy theo các thương hiệu nhằm đánh bóng bản thân. Thiết tưởng, đây là dịp giúp chúng ta tìm hiểu về “cái tôi”.

Tôi là ai?

Câu hỏi này đã được bàn đến trong tiến trình hình thành lịch sử triết học, mỗi triết gia có thể đã đưa ra những quan niệm khác nhau nhưng không thể trả lời thấu đáo vì nó nằm trong chính bản chất con người mà điều này ngôn từ không thể nào diễn đạt hết và thấu đạt được.

Trong kho tàng minh triết Tây phương, có truyện kể rằng:

Giữa cơn bạo bệnh thập tử nhất sinh, một người phụ nữ bị hôn mê dài ngày. Bà ta thấy mình bị đưa ra trước Thượng đế.

Một tiếng nói vang lên:

- Người là ai?

Người phụ nữ run sợ đáp:

- Thưa con là vợ của...

Tiếng nói ấy bỗng trở nên nghiêm nghị:

- Ta không hỏi người là vợ của ai. Ta chỉ hỏi người là ai mà thôi!

Người phụ nữ đáng thương vẫn chưa hiểu được ý nghĩa của câu hỏi, bà ta tiếp tục thưa:

- Con hành nghề giáo viên...

Nhưng tiếng nói lại trở nên gay gắt:

- Ta không hỏi người làm nghề gì. Ta chỉ muốn biết người là ai mà thôi!

Nghe đến đây, người phụ nữ liền thưa:

- Con là một tín đồ Hồi giáo...

Tiếng nói tỏ ra gay gắt hơn:

- Ta chẳng hỏi người có đạo hay là không. Ta chỉ hỏi người là ai mà thôi!

Như một nỗ lực cuối cùng, người phụ nữ nhẫn nại:

- Con luôn giúp đỡ những người nghèo túng thiếu...

- Ta không cần biết người vị tha hay bác ái như thế nào, mà ta chỉ hỏi người là ai!

Trong giây phút tỉnh ngộ, người phụ nữ biết được ý nghĩa cao cả của câu hỏi.

Qua cơn bạo bệnh, bà ta quyết tâm sống để tự trả lời cho bằng được câu hỏi ấy. Vì đó là câu hỏi cần giải đáp nhất.¹⁶

Thiệt tướng, câu hỏi người là ai? Hay cái tôi là gì? Vẫn còn là vấn nạn rất hiện sinh cho con người thời đại.

Trong triết học, “cái tôi” được hiểu là cái tôi ý thức hay đơn giản là tôi, bao hàm trong đó những đặc tính để phân biệt tôi với những cá nhân khác.

Trong phân tâm học, “cái tôi” (*ego*) là phần cốt lõi của tính cách liên quan tới thực tại và chịu ảnh hưởng của tác động xã hội. Theo Sigmund Freud, “cái tôi” cùng với “sơ ngã” (*id*) và “siêu ngã” (*superego*) là ba miền của tâm thức. “Cái tôi” có vai trò làm trung gian hoà giải, giữ mức quân bình giữa hai lực sơ ngã và siêu ngã.¹⁷ Thật vậy, “cái tôi” được hình thành ngay từ khi con người sinh ra và qua tiếp xúc với thế giới bên ngoài, “cái tôi” học cách cư xử sao cho kiểm soát được những ham muốn vô thức không được xã hội chấp nhận (sơ ngã), đồng thời điều chỉnh những thái quá do cái lý tưởng thiếu thực tế (siêu ngã).¹⁸

16 Nguyễn Xuân Chiến, *Tạp chí Văn hóa Phật giáo*, số 114.

17 Nếu quá chiều theo sự điều khiển của *siêu ngã*, cố gắng hoàn tất đúng mức những gì mà xã hội đòi hỏi mang tính đạo đức, chúng ta có thể trở nên những người “lý tưởng”. Cũng thế, nếu không kiểm soát *sơ ngã* đúng mức, chúng ta có thể trở nên những người tìm kiếm thoả mãn những gì sơ đẳng, tức thời. Nói cách khác, tìm thoả mãn nhu cầu hưởng thụ cá nhân.

18 <http://vi.wikipedia.org>.

Mọi người trong chúng ta, ai ai cũng có “cái tôi”. Nó là cá tính và bản chất vốn có của mỗi con người. “Cái tôi” là cách mỗi người tự khẳng định mình trước người khác, không muốn mình là kẻ vô dụng, không muốn là người mờ nhạt,... Con người từ khi ra đời đã tồn tại cái tôi. Thật vậy, theo nhà tâm thần học Harry Stock Sullivan cho rằng cái tôi không tồn tại như một thực thể đơn nhất, mà tồn tại trong quan hệ với những người khác.

Tự điển Thesaurus định nghĩa về *cái tôi* (hay ngã kiến - egoismism/the selfness) là sự tự nhận thức của một người về tư cách, nhân phẩm hoặc giá trị của chính mình, đặc biệt là để phân biệt mình với thế giới bên ngoài và các cá nhân khác.¹⁹

Theo nhãn quan thần học, Thiên Chúa của chúng ta là một Thiên Chúa có ngôi vị hay bản vị (personal), nghĩa là một Thiên Chúa có “cái tôi”. Điều này chúng ta dễ chấp nhận khi nhớ lại lời Thiên Chúa mặc khải cho Môsê để ông nói lại cho dân rằng: “*Ta là Đấng Ta Là*”. *Đấng Ta Là* ấy phải được hiểu là Đấng Hằng Hữu và là một Thực hữu có ngã vị (cái tôi) chứ không phải như những thần tượng mà dân ngoại thời ấy tưởng tượng. Cũng vậy, con người được Ngài dựng nên theo hình ảnh của Ngài, nên mỗi người cũng có một “cái tôi”. Vì thế, “cái tôi” là một giá trị căn bản và thâm sâu nhất của một con người. Không có bản vị hay “cái tôi” thì chúng ta chỉ hiện hữu giống như đất đá, cỏ cây, là những thứ không có bản vị. Theo niềm tin Kitô giáo, Thiên Chúa đã dựng nên linh hồn

19 <http://reds.vn/index.php/tri-thuc/tam-ly-hoc/2889-khi-con-nguoi-tro-thanh-tu-nhan-cua-cai-toi>.

con người - yếu tố chủ yếu làm nên “cái tôi” của ta - mang tính bất tử hay vĩnh cửu.²⁰

Từ những phát biểu trên, chúng ta có thể rút ra vài kết luận: *cái tôi* gắn liền với chính hiện hữu của mỗi người. Nó được giải thích như một thể động, vì tùy thuộc vào nhận thức được lớn lên và trưởng thành theo thời gian. Ngoài ra, do việc nó được phân biệt với mọi thực tại khác nên nó gắn liền với giá trị nhân vị của mỗi người. Nói cách khác, *cái tôi* giúp hình thành nhân cách một người để làm nên sự khác biệt với các nhân vị khác.

Khuynh hướng của “cái tôi”

Ba khuynh hướng chúng ta sẽ bàn ở đây được diễn tả qua ba thái độ thông thường mà con người biểu hiện khi đứng trước một thực tại.

Trực diện

Đây là điểm nổi bật của người hướng ngoại. Người có khuynh hướng này, phần lớn khi đối diện với thực tại và thực tế cuộc sống, họ chọn thái độ trực diện. Tất nhiên, mẫu người này có những mặt hạn chế nhưng cũng không kém phần tích cực; điều này tùy thuộc vào tính khẩn thiết hay chín muồi của vấn đề. Có những vấn đề quan trọng nhưng nếu những người này vì khuynh hướng quyết đoán vội vàng có thể làm hỏng việc. Thất bại này có thể giúp họ điềm tĩnh hơn, hầu suy xét tính hệ trọng của vấn đề mà dành cho nó một lượng thời

²⁰ *Sách Lễ sống*, http://chungta.com/nd/tu-lieu-tra-cuu/chan_ly_day_nghich_ly_ve_cai_toi/default.aspx.

gian thích đáng. Mặc dù, người này quyết đoán nhanh nhưng không phải lúc nào cũng thất bại. Với kinh nghiệm giải quyết vấn đề cộng với trực giác bén nhạy, họ có thể nắm bắt nhanh những cơ hội dẫn đến thành công.

Có thể nói, đứng trước một khó khăn, họ là những người tiên phong. Bởi đó, họ luôn gặp những chống đối từ nhiều phía, có thể, họ có dịp thể hiện bản lĩnh của mình. Họ có tham vọng thay đổi thế giới hơn là qui về bản thân. Từ đó, những thất bại cũng bị họ gán cho người khác hơn là nhận về phần mình. Điều này làm cản trở họ tiến sâu trong việc chinh phục lòng người, vì họ chỉ nhắm đến yếu tố tâm lý, cảm xúc bên ngoài của đối tượng mà không quan tâm đủ đến giá trị tinh thần mang tính quyết định của mọi vấn đề. Họ thúc người khác tiến lên mà điếm đến lại không rõ ràng hoặc chỉ là những điếm lợi trước mắt. Họ cần học nơi người hướng nội một thái độ qui phục những giá trị tinh thần sâu xa được kín mức từ những suy tư chín chắn và trưởng thành.

Thoái lui

Chúng ta dễ nhận ra đây là thái độ của mẫu người hướng nội. Thoạt nhìn, họ có vẻ là người nhút nhát không dám đối diện với thực tại nhưng biết đâu họ lùi một bước mà tiến hai bước! Với cách tiếp cận sắc bén một vấn đề, họ có thể từ tốn để quyết định một vấn đề nào đó rất quan trọng về mặt chủ quan. Điếm tích cực ghi nhận ở đây là việc họ có thể đề ra một tiêu chí trong việc quyết định để thực hiện hay không. Họ có thể suy đi tính lại trong việc chọn lựa một trong hai việc làm.

Điều này còn dễ chấp nhận hơn người quyết định rất nhanh nhưng lại bị chi phối bởi sự thúc giục từ người khác. Với mẫu người trước, họ dễ dàng đón nhận cả những gì khó khăn nhất vì đó là chọn lựa của mình, trong khi đó, người kia lại trở nên cảm râm, khó chịu vì bị thao túng bởi ý muốn của người khác. Tuy nhiên, tháo lui có thể là một hình thức tự vệ mà bản thân dùng để trốn tránh thực tế.²¹ Do thiếu kinh nghiệm trong việc cọ xát vấn đề hay thiếu tự tin trong cuộc sống vì đánh giá thấp bản thân... họ có thể tháo lui mà không một lời giải thích. Nếu được hỏi, họ sẽ tránh né bằng cách phủ nhận vấn đề hay hợp lý hoá nó. Chẳng hạn, đứng trước việc chọn lựa một trong hai việc làm trong tương lai, họ nói rằng: “*không làm hai việc này cũng chẳng sao mà*” hay “*việc này rất hệ trọng cần có thêm thời gian để suy nghĩ*”... Ngoài ra, còn tồn tại một hạn chế khác nơi người tháo lui, do không có một tương giao bên ngoài hỗ trợ nên đôi lúc họ tỏ ra bối rối dẫn đến tình trạng bất động và đình hoãn, ấy cũng là một cách để tháo lui.²²

Đình hoãn

Thoạt đầu, chúng ta có thể nghĩ rằng thái độ đình hoãn là điểm quân bình của hai thái cực kia. Điều này có phần đúng cũng như có phần chưa chuẩn. Thật vậy, nó nhận lấy cả mặt tiêu cực và tích cực của hai thái độ trên. Thái độ này chỉ được

21 “Cơ chế tự vệ là những hình thức tự vệ mà vô thức sử dụng để tránh né những cảm nghĩ đau đớn và tâm trạng khó chịu”. Wikie Au và Norren Cannon, *Những thôi thúc trong tim*, chuyển ngữ Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 157.

22 X. Wikie Au và Norren Cannon, *Những thôi thúc trong tim*, chuyển ngữ Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 159.

đánh giá tích cực khi sự đình hoãn của họ nhằm đến tính điềm đạm và suy xét chính chắn của chủ thể. Tất nhiên, sự đình hoãn như thế không chỉ diễn tả sự chững chạc của anh ta mà còn nói lên thái độ sống trách nhiệm trong quyết định có về chậm chạp này. Có thể nói, cách sống đình hoãn này như khuynh hướng tự nhiên của anh ấy. Thật vậy, đứng trước bất cứ một vấn đề dù nhỏ đến đâu, anh cũng không đưa ra ngay phán quyết, điều này có thể gây khó chịu cho người cộng tác. Trái lại, họ cảm thấy bình an khi được người khác chỉ định và hướng dẫn. Như thế, mẫu người này khó có thể làm đầu vì không có khả năng quyết đoán và nhìn cõi mở vấn đề. Dường như họ thích sống an phận thủ thường nên những gì bất ngờ gây sự ngạc nhiên không thể nào thu hút tầm nhắm của họ. Như thế, họ dễ bỏ qua những cơ hội vượt tầm kiểm soát bản thân, đồng nghĩa với việc chấp nhận mức sống trung bình trong cộng đồng nhân loại.

Chắc hẳn, chúng ta có thể nhận ra phần nào bản thân trong ba thái độ trên nhưng cũng có thể là cả ba. Tuy nhiên, chúng ta cần cân nhắc xem khuynh hướng nào chi phối đời sống mình mạnh nhất để tìm cách khắc phục những hạn chế và phát huy những ưu thế nơi bản thân. Chúng ta sẽ đi xa hơn bước nữa khi đề ra ba cái tôi giúp định hình nhân cách mỗi người.

Cái tôi đáng ghét

Câu nói này của triết gia Pascal thế kỷ XVII, đã làm đảo lộn một trật tự mới vào thời đại ông. Trong khi mọi người đề cao lý trí và cái tôi làm chủ vũ trụ thì ông đã coi đó như một

điều đáng ghét. Mãi đến thế kỷ XXI này, những tư tưởng của ông vẫn còn mang tính thời sự. Thật thế, trong khi Freud cho rằng *cái tôi* giúp hình thành nhân cách thì một lần nữa, lời khẳng định của Pascal, cái tôi thật đáng ghét vì nó: *tôi, tôi và tôi*; như một lời cảnh báo cho mỗi chúng ta. Ba trạng thái này giúp chúng ta tỉnh thức hơn khi hành động.

Cái tôi tôi

Tôi với *tôi* một vấn nên xem ra chúng cũng có nhiều liên quan hết sức tinh tế. Người ta thường nói: “bạn là một diễn viên *tôi*”, “anh là một người bạn *tôi*”... Như thế, *tôi* có thể hiểu là sự yếu kém so với tiêu chuẩn thông thường, xét về năng lực, chất lượng lẫn hiệu quả. *Cái tôi tôi* là một sự hạ cấp nhân phẩm. Nếu *cái tôi* giúp hình thành nhân cách thì một *cái tôi tôi* làm lệch lạc, biến dạng nhân cách.

Tôi tôi khi *tôi* sống ích kỷ, *tìm mình* và tìm thoả mãn trong những ham hố lợi lộc thấp hèn mà bỏ qua những giá trị đạo đức, tâm linh. Như những kẻ giầu con chim quý và đẹp trong người, họ không biết chính nó quay lại mổ bụng, móc ruột mình ra. Quả thật, một tình yêu khép kín không thể nào giúp con người lớn lên. Nếu tình yêu của chúng ta không giúp mở ra với tha nhân thì ví như một loại *biển chết* vậy; nó chỉ bo bo giữ lấy cho mình mà không biết cho đi. Như thế, ích kỷ là một loại yêu mình quá đáng.

Khi lòng tự trọng không còn được quan tâm đúng mức, nó sẽ gây nên sự xúc phạm và phản cảm với tha nhân. Hay khi *tôi* yêu mình quá thì *cái tôi* trở nên nghèo nàn vì không biết chia

sẽ với tha nhân. Thật mâu thuẫn khi tôi muốn người khác tôn trọng mình mà bản thân lại không ngó ngàng gì đến họ. *Tôi tôi* không phải do người khác yêu sách quá đáng hay đánh giá quá thấp về tôi nhưng là do tôi đánh mất đi lòng tự trọng vốn có của mình. Xét cho cùng, do khuynh hướng chiếm hữu của tôi, khi tôi lấy những gì bên ngoài như những tiêu chuẩn đánh giá mình, tôi tự hạ thấp bản thân xuống hàng sự vật.

Ngoài ra, *tôi tôi* khi tôi sống giả dối với chính bản thân. Những “mặt nạ” trong đời sống hằng ngày như tấm bình phong che đậy cái tôi giả dối. Dần dà, nó trở thành một loại tâm bệnh bất trị làm phương hại đời sống tương quan. Những người sống núp né thường mang những mặc cảm nào đó khiến họ thiếu tự tin khi đối diện với thực tại cuộc sống. Không phải họ thiếu năng lực hay thiếu quan sát, sự linh động, thích ứng hay khả năng biến báo nhưng vì không dám đối diện với những thực tế giới hạn của bản thân. Phản ứng tự nhiên của họ là *nói tránh* hoặc *nói vòng* để xoa dịu lòng tự ái của mình.²³ Tự ái

23 Thiền sư Minh Niệm chia sẻ một kinh nghiệm rằng: Có lần tôi cùng một bác sĩ trẻ đi bộ trên con đường tuyết đã đóng băng. Thịnh thoảng tôi lại nhắc anh nên chú ý bước chân vì đường rất trơn, và lần nào anh ta cũng đáp lại: “Chuyện nhỏ!”. Nhưng đi chưa được bao xa anh đã trượt chân ngã nhào. Khi tôi quay lại đưa tay định đỡ thì anh ta lại một mực từ chối. Phải mất năm phút sau anh ta mới đứng dậy nổi. Tôi hỏi có sao không thì anh ta ra vẻ tỉnh táo, bảo không hề hấn chi cả. Đi được vài bước tôi quay lại kiểm tra, thấy một chân anh ta đã bị bước khập khễnh. Tôi nói nửa đùa nửa thật: “Bác sĩ thì cũng phải té và đau chứ!”. Mấy hôm sau tôi gọi điện thoại hỏi thăm, anh ta có vẻ khó chịu và bảo rằng đã quên mất chuyện té hôm trước rồi. Nhưng hai tuần sau đó, tôi lại hay tin anh phải nhập viện để phẫu thuật vì xương chân đã bị gãy. Khi tôi đến bệnh viện thăm, anh ta hơi ái ngại rồi cũng cố gắng phân bua: “Không sao cả, chỉ là tai nạn nhỏ thôi. Ai cũng bị tai nạn ít nhất một lần mà”. Tôi mỉm cười bảo: “Tai nạn thì ai cũng bị nhưng thái độ đón nhận tai nạn còn tùy thuộc vào hiểu biết

hay yêu mình trong một mức độ nào đó phải được mọi người thừa nhận nhưng không vì thế, bạn phải đặt mình như nhân vật trung tâm, nghĩa là bắt người khác phải chấp nhận mình. Thật bất hạnh cho những ai muốn làm hài lòng hết mọi người, thật ra, họ tự đánh mất chính mình.²⁴ Bởi đó, “mặt nạ” vẫn luôn giữ an toàn cho những bậc tiểu nhân.

Nếu như *cái tôi tôi* đã là mối đe dọa cho việc hình thành nhân cách thì *cái tôi tôi* có thể làm mất định hướng bản thân.

Cái tôi tôi

Theo Freud, điểm tối được hiểu là những tiêu cực do con người không chấp nhận và dồn nén không cho nó lộ lên bề mặt ý thức. Điều này được Adrian Van Kaam mô tả như sau: “...*Chúng (sự dồn nén) vẫn tiếp tục sống trong các ngõ tối của tâm hồn. Chúng tiếp tục lớn lên mặc dù chúng ta không được ý thức về chúng. Chúng biến hoá một cách kín đáo và bởi vì chúng ta đã dồn nén mọi ý thức về chúng, nên không còn được kiểm soát nữa*”.²⁵ Và khi dồn nén thành thói quen và vượt ra khỏi sự kiểm soát của ý thức, nó luôn gia tăng và quá mức, có khuynh hướng làm tan rã cơ cấu nhân cách và làm

của từng người”. Ba tháng sau, anh ta mới viết cho tôi lá thư thú nhận rằng anh không có thói quen chấp nhận mình yếu đuối, càng không muốn bị người khác nghĩ là mình yếu đuối. Dù lắm lúc chính thói quen che đậy ấy đã khiến anh thất bại thảm hại. Nhưng tai nạn vừa qua đã giúp anh tỉnh ngộ ra nhiều, nên anh ta đã viết: “Dạ đúng vậy, bác sĩ thì cũng phải tế và đau chứ ạ!” (Minh Niệm, *Hiểu về trái tim*, Nxb Trẻ, tr. 208-209).

24 Parkinson nhận định: “*Có quá nhiều người đánh mất chính mình để làm hài lòng người khác.*”

25 Adrian Van Kaam, *Nhân cách tôn giáo*, Dịch giả Ngô Văn Vững, tr. 31.

xáo trộn tác phong trong lãnh vực tâm cảm. Những người dồn nén quá nhiều thì làm môi cho các sự xáo trộn tâm thần và các xu hướng tâm bệnh hay điên loạn.²⁶

Chủ trương trên vẫn chi phối toàn bộ ý niệm vô thức bị dồn nén cho đến khi C.Jung đã phát biểu: “*Vô thức không phải là điều xấu do bản chất, nhưng là nguồn mạch của sự thiện tối cao: không chỉ là bóng đen, nhưng cũng là ánh sáng; không chỉ là thú tính, bản khai và quỷ quái, nhưng cũng là siêu phàm, thiêng liêng và thần thiêng, theo nghĩa cổ điển của từ ‘bóng tối’*”.²⁷ Từ đây, vô thức trong con người giữ được thế “quân bình” tùy thuộc mức độ con người làm chủ tình thế, nghĩa là giúp nó trôi lên ý thức hầu định hướng nhân cách bản thân.

Từ khám phá mới mẻ của C.Jung, chúng ta có thể rút ra được hai điểm:

- Cái tôi tối ấy là phần vô thức hoặc còn được gọi là *nhân cách tiềm ẩn* hay *cái tôi tiềm ẩn*.

- Bóng tối không hoàn toàn xấu, nhưng tác giả còn mạnh mẽ khi nói: *là nguồn mạch của sự thiện tối cao*.

Thật vậy, bóng tối của cái tôi luôn có trong cuộc đời khi chúng ta dồn nén và bị ức chế vì chúng xung khắc với hình ảnh mà chúng ta muốn có nơi mình.²⁸ Chẳng hạn, khi vào

26 X. M. Dolores S.N.J.M, *Dâng hiến sáng tạo*, sưu tầm và chuyển ngữ Ngô Văn Vững, tr.118.

27 C.Jung, *Collected works*, tr 389. Trích lại Wikie Au và Norren Cannon, *Những thôi thúc trong tim*, Nxb Phương Đông, tr. 57.

28 X. Wikie Au và Norren Cannon, *Những thôi thúc trong tim*, Nxb Phương Đông, tr. 50

dòng Cát Minh, chị Têrêsa Hải Đồng Giêsu đã hoạ theo lý tưởng nên thánh mà Mẹ Têrêsa thành Avila đề ra, như thế, những gì bị coi là quá thế gian phải được loại bỏ vì đó là phần bóng tối trong cuộc đời chị. Mãi đến khoảng 6 năm sau, chị mới nhận được ánh sáng để đi một con đường riêng biệt trong hành trình tâm linh, *Con đường thơ ầu thiêng liêng*. Chắc hẳn, con đường này không đi trái ngược với tinh thần Cát minh, nhưng đúng hơn, nó trở về nguồn với chất Tin Mừng. Bóng tối khi xưa mà chị đã loại bỏ lại trở nên thành tố quyết định cho ánh sáng sau này. Tình cảm nhân loại bị coi là phần bóng tối lại được chị thăng hoa trong đời tu của mình. Chính tình cảm cha-con ở dưới đất lại nhắc nhở chị về một mối tình tuyệt hảo hơn, là tình Phụ-tử trên trời.²⁹

Trong thực tế cho thấy, phải mất 6 năm, thánh nữ mới thăng hoa và hoá giải bóng tối cách nào đó đè nặng trên mình. Điều này xác thực rằng, những vùng vô thức ấy, bóng tối ấy phải được trỗi lên trên bề mặt ý thức, phải được đưa ra ánh sáng. Chính khi thực tại bị lột trần mà con người thật được phát huy tối đa.

Thật thú vị khi C.Jung ví bóng tối vô thức như một kho báu cất giấu trong ruộng, đó là nguồn mạch phong phú mà chúng ta chưa sử dụng vì nó chưa được khai quật lên.³⁰

Thiết tưởng, chúng ta cần tìm ra nguyên nhân do đâu có bóng tối quá nhiều trong cuộc đời ta. Khi ta đặt chuẩn mực

29 X. Cùng tác giả, *Sống đam mê giúp nên hoàn thiện*, tr. 132-139.

30 X. Wikie Au và Norren Cannon, *Sdd*, tr. 51.

cho ánh sáng thì đồng thời, chúng ta coi tất cả còn lại là bóng tối. Như thế, một lần nữa chúng ta bị ảnh hưởng của Thuyết Nhị nguyên.³¹ Khi chúng khẳng định Thiên Chúa là Thiện Hảo, vô hình chung, chúng ta loại bỏ những thứ khác vì chúng không phải là Thiên Chúa. Quả thật, Thiên Chúa là Thiện Hảo. Mà mọi thụ tạo Thiên Chúa dựng nên cũng rất tốt đẹp. Có điều là nó phải đặt bên dưới chuẩn mực Đấng Tuyệt Đối nhưng không vì thế, chúng ta loại các thụ tạo ra khỏi cuộc sống mình. Chúng ta cần phải xác tín thêm rằng thụ tạo là phương thế tối hảo khả dĩ giúp ta đạt đến Thiên Chúa. Nghĩa là chúng ta chọn Thiên Chúa nhưng không loại trừ thụ tạo của Người. Khi đặt biên giới cho một thực tại, vô tình chúng ta gói chặt chúng trong suy tưởng hẹp hòi của ta. Điều này chẳng ảnh hưởng gì cho chính thực tại vì chúng vẫn thế. Nhưng lại ảnh hưởng sâu đậm trên nhận thức của mình. Nói cách khác, bóng tối vô thức đã làm cho mắt chúng ta nên mù quáng. Như thế, cái tôi trở nên tôi do nhận thức sai lạc của chúng ta.

Nếu cái tôi trở nên tôi do nhận thức sai lạc về thực tại thì cái tôi tội lại do chúng ta chọn lựa sai lầm. Điều này có thể qui về tự do của con người.

Cái tôi tội

Nếu xét tội lỗi như là một sự xa cách Thiên Chúa thì nó hoàn toàn thuộc về tôn giáo và thần học; còn xét nó như một

31 Thuyết Nhị Nguyên phân biệt hai thực tại đối lập: trắng-đen, thiện- ác... Trong khi đó, theo C.Jung, chúng ta có thể phân biệt nhưng ngay cả những yếu tố xem ra tiêu cực cũng không hẳn làm phương hại bản thân. Nhân quan này rất gần với Kitô giáo khi coi tội lỗi là tội hồng phúc.

tình trạng lạm dụng tự do thì đây lại thuộc lãnh vực tâm lý. Thật vậy, phần lớn các nhà tâm lý khi bàn đến vấn đề tội lỗi đều quan tâm đến tiến trình nhận thức mà chủ thể dùng để hiểu về tội lỗi và những tác động qua lại của các tiến trình đó.³² Nghĩa là tâm lý sẽ lý giải về những yếu tố ngoại tại và nội tại ảnh hưởng đến chủ thể khiến họ sa phạm tội. Điều này rất quan trọng nhưng đôi khi bị các nhà linh hướng hay các vị đồng hành bỏ qua không xét đến nên không thể giúp đỡ được sự vượt qua những cám dỗ trong tương lai.

Tất nhiên, sa phạm tội là một kinh nghiệm đau thương mà đấng sự đã trải qua cùng với sự bối rối, lo lắng... Chính khi quan sát được những chuỗi tâm lý này của hối nhân mà các nhà tâm lý đã khẳng định rằng tội lỗi là nguyên nhân quan trọng của sự xáo trộn cảm xúc.³³ Nhưng đồng thời, chúng ta lại thấy một thực tại trái ngược rằng tội lỗi là hậu quả của sự xáo trộn cảm xúc. Đúng thế, nếu đấng sự làm chủ cảm xúc và hoàn toàn ý thức về sự chọn lựa đúng đắn của mình thì không dẫn đến sai lầm. Như thế, tội lỗi là nguyên nhân hay hậu quả của những xáo trộn kia?

Chúng ta phải nhìn nhận rằng những giới hạn của tâm lý học khi dừng lại việc quan sát và đánh giá dựa trên những khuynh hướng chiếm hữu, năng lực dục tính... nghĩa là những khuynh hướng hạ đẳng làm xáo trộn đời sống con người. Điều

32 X. Mark R. McMinn, *Vận dụng tâm lý học, thần học, tu đức học vào việc tư vấn của Giáo hội*, Nxb Phương Đông, tr. 154.

33 X. *Sđđ*, tr. 153.

này không đủ lý để khẳng định *tội lỗi là nguyên nhân của bệnh tâm lý*. Trong khi đó, Kinh Thánh lại trả lời ngay rằng:

“... Lúc chào đời con đã vương lầm lỗi,

Đã mang tội khi mẹ mới hoài thai” (Tv 50,7).

Còn nói như thánh Phaolô, *tội vẫn ở trong tôi hay luật của tội nằm sẵn trong các chi thể của tôi* (x. Rm 7,14-25). Quả thật, con người là một hữu thể dễ vỡ, bị tổn thương và mang vết hằn ngay từ đầu mà thánh nhân ví như chiếc bình sành. Nhưng có điều kỳ diệu là nó chứa đầy ơn sủng Chúa.

Thật ra, điều mà các nhà tâm lý trị liệu muốn khẳng định về tội lỗi như nguyên nhân của mọi cảm xúc thì Giáo hội còn đi xa hơn khi khẳng định: *tội lỗi là nguyên nhân của đau khổ, sự dữ và sự chết*. Song, Giáo hội không dừng lại tính tiêu cực của tội lỗi là làm băng hoại con người mà còn đi xa hơn hầu giúp mọi người hợp tác trong ơn cứu độ. Thánh Augustinô thật chí lý khi nói về *tội hồng phúc*. Cái tội là *tội* nay được gọi là cái tội *hồng phúc*. Thế nên, cho dù tội lỗi là nguyên nhân hay hậu quả của bệnh tâm lý đều là một *cơ hội* giúp tội nhân đến gần Thiên Chúa hơn. Nói cách khác, tội lỗi luôn bao gồm những xáo trộn trong đời sống tâm lý. Vì thế, tội làm tha hoá con người nên cũng đồng thời làm phương hại nhân cách.



5

KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Thật ra, *khám phá bản thân* là cách nói khác của việc *biết mình*. Nếu như *biết mình* thuộc lãnh vực triết học thì *khám phá bản thân* lại thuộc phương diện tâm lý học.

Đề là *chính mình*, điều này giả thiết chúng ta phải biết những tư chất của chính mình mà không cách nào khác ngoài việc chúng ta phải kinh qua con đường *khám phá bản thân*.

Cha Anthony de Mello đã kể một câu chuyện rất hay và sâu sắc rằng:

Hồi đó trong một trại tập trung nọ có một người tử tù thật hiên ngang bất khuất. Một hôm, người ta thấy anh thanh thản gảy đàn guitar. Rất đông tù nhân kéo đến thưởng thức, và với mị lực của thứ âm nhạc ấy, họ cũng trở nên bất khuất và hiên ngang như anh. Khi biết sự thể đó, các giám thị đã cấm chơi nhạc.

Nhưng hôm sau, người tử tù vẫn ca hát và chơi đàn, với một số bạn tù còn đông hơn trước kia nữa. Các giám thị tức tối kéo anh ra và chặt hết mười đầu ngón tay.

Ngày hôm sau, người tử tù quay lại, ca hát và dùng những ngón tay bê bết máu để chơi đàn. Lần này, các tù nhân hoan hô vang dội. Đám giám thị kéo anh đi xềnh xệch và đập nát luôn cây đàn ấy.

Ngày hôm sau nữa, người tử tù càng say sưa ca hát với tất cả tâm hồn. Một bài ca đầy hào khí! Đám tù nhân tụ lại, và trong khi cùng nhau vang hát, tâm hồn ai nấy cũng được nhắc bổng như tâm hồn của người tử tù và tạo nên nơi họ một tinh thần bất khuất sẵn sàng. Lần này, bọn giám thị điên cuồng tức tối và ra lệnh cắt lưỡi anh. Trong khi đó, khắp trại truyền cho nhau nghe về sự kiện bất ngờ này.

Hôm sau, trước sự kinh ngạc của mọi người, người tử tù vẫn quay lại, nhảy múa theo một điệu nhạc mà chỉ mình anh nghe được. Và lập tức, mọi người nắm tay múa nhảy chung quanh người tử tù nhày nhựa máu me, trong khi bọn giám thị đứng đờ ra đấy, từ ngõ ngang đến kinh ngạc...³⁴

Quả thật, có một điệu nhạc bất diệt nào đó mà Tạo Hóa đã đặt định trong người tử tù. Ngay cả khi không còn có thể đàn hát để vang tiếng kích động mọi người thì anh lại vũ một điệu nhạc với tất cả con người của mình. Vũ điệu ấy giúp anh vượt qua khó khăn. Vũ điệu ấy giúp anh sống tích cực trong giây phút hiện tại và vũ điệu ấy làm nên cuộc đời anh. Mỗi chúng ta cũng vậy, đã được Thiên Chúa đặt để trong mình một vũ điệu hay một tài năng nào đó. Chúng ta cần khám phá để phát

34 X. Anthony de Mello, *Cái tâm kẻ sáng*, chuyển ngữ Ngọc Đình, Nxb Tôn Giáo, tr. 17.

huy một cách triệt để, vì những nén bạc ấy làm nên đời sống của ta. Trong phần này, chỉ giới hạn về việc khám phá cá tính của mỗi người.

Có thể nói, một trong những điểm quan trọng nhất trong tiến trình khám phá này là các loại tính tình. Thật vậy, khi chúng ta không biết rõ cá tính của mình thì sự lựa chọn trong một tình huống nào đó có thể bị ngưng trệ hoặc bất hợp lý. Chẳng hạn, chúng ta nghe nói đến những sinh viên lúng túng khi đứng trước việc chọn các ngành để thi và học sau này. Với thời gian, chúng ta sẽ nhận ra tầm quan trọng của việc khám phá này. Chính những thất bại trong quá khứ sẽ là chất liệu và là cơ hội giúp chúng ta khám phá bản thân. Có thể nói, đây là công việc trải dài cả đời vì mỗi chúng ta là một huyền nhiệm.

Phần này chúng ta sẽ dựa theo quan điểm của C.Jung. Đây sẽ là phần khá bổ ích cho chúng ta nhận ra tính tình của mình một cách thiết thực. Tất nhiên, còn nhiều quan điểm khác nữa nhưng thiết tưởng, quan điểm của tác giả này thực tế và dễ áp dụng cho mỗi người.

Theo C. Jung có hai mẫu người căn bản, đúng hơn, có hai thiên hướng trong con người là: *hướng nội và hướng ngoại*.

Người thiên hướng nội, quan tâm chủ yếu đến việc nhìn vào bản thân và liên kết với bản thân để đánh giá thế giới xung quanh (chủ quan). Trong khi đó, người thiên hướng ngoại quan tâm tìm kiếm mọi đối tượng ước muốn ở ngoài bản thân, họ hướng ra thế giới và dồn hết năng lực để thay đổi thế giới. Còn mẫu người hướng nội, họ sẽ qui về bản thân và

thay đổi bản thân. Thế nên, người hướng nội sẽ dễ tìm được sự bình an bên trong hơn người hướng ngoại, vì người hướng ngoại dễ chịu tác động và bị ảnh hưởng từ thế giới bên ngoài.

Sau khi xét đến hai khuynh hướng căn bản của con người, chúng ta sẽ đi thêm bước nữa khi bàn đến những định hướng năng lực tâm thần. Những đặc điểm khác nhau này được C.Jung gọi tên như sau: *suy tưởng, cảm tính, cảm giác và trực giác*. Mà bốn đặc điểm này lại thuộc về hai khuynh hướng nền tảng là: *hướng nội và hướng ngoại*. Nên chúng ta sẽ phân biệt gồm tám mẫu người. Điều lưu ý rằng đừng ngạc nhiên vì có thể bạn đều có những tính cách của những mẫu người này. Điều quan trọng là bạn cần phân định và đánh giá: khuynh hướng nào mạnh nhất và chi phối đời sống bạn. Đồng thời, chúng ta sẽ nhận ra tám mẫu người này được đối chiếu với tám vị thánh, qua đó, cho thấy mỗi người với đặc tính riêng đều nhắm đến và đạt đến sự hoàn thiện Kitô giáo.

SUY TƯỞNG

1. *Hướng nội*

Mẫu người suy tưởng hướng nội là người không thực tế. Lý luận rất sắc sảo nhưng chỉ là mớ lý thuyết suông. Có khả năng suy tưởng, cân nhắc những hậu quả lớn lao nên lắm khi họ không dám hành động. Vì mang khuynh hướng nội quá mạnh, họ lại càng tự cô lập mình trong những triết lý không tưởng. Do việc hạn chế với những tiếp xúc bên ngoài mà mẫu người này dễ chủ quan trong quyết định. Đứng trước

một vấn đề, họ luôn trong tư thế phòng thủ; đồng thời, họ không thể quyết đoán nhanh trong một tình huống khó xử vì điều đó chưa làm cái đầu duy lý của họ thoả mãn. Họ chỉ dễ dàng quyết định trong những tình huống quen thuộc nên có xu hướng thủ cựu và an phận thủ thường. Những gì mới mẻ dễ làm cho họ bối rối, và thoái lui là khuynh hướng thường xuyên khiến họ trực diện với thực tế vấn đề. Nhưng một khi bị thúc ép quá đáng, họ cũng hành động nhưng rất vụng về vì không thể lanh lẹ tay chân. Sự ù lỳ của họ dễ khiến người khác khó chịu, điều này càng dẫn đến tình trạng cô lập; nếu không ý thức đủ tình trạng này để khắc phục dễ dẫn đến nguy cơ trầm cảm.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Nathanael, cũng gọi là Bathôlômêô Tông đồ. Do đầu óc ưa lý luận, ngài ham mê truy tìm sự hiểu biết, đặc biệt là Kinh Thánh. Sau khi được ông Philipphê giới thiệu Đức Giêsu là Đấng cứu thế, quê ở Nagiarét, ngài đã nói: “Từ Nagiarét, làm sao có cái gì hay được”. Chỉ sau khi ông Philipphê trả lời: “Cứ đến mà xem”, ông mới chịu đi gặp Chúa (x. Ga 1,45-51). Qua đó, chúng ta thấy ông là một người yêu thích sự hiểu biết nhưng lại cố hủ trong nghiên cứu hạn hẹp của mình. Ông đặt ra những lý tưởng rất lớn về Đấng Mêssia, song luôn thụ động không đi kiếm tìm Người.

2. Hướng ngoại

Mẫu người suy tưởng hướng ngoại là người có đầu óc tổng hợp những khái niệm trừu tượng rất tốt. Họ rất thực tế

trong lối suy luận. Nhờ có tài quan sát thực tế xung quanh mà họ dễ thích ứng với mọi tình huống. Nhưng chính thái độ nhẹ dạ, kẻ cả của họ dễ khiến sự việc trở nên trầm trọng. Do sự hời hợt trong những quan hệ ngoại giao và bị thất bại trong quá khứ, họ dễ thay đổi quan điểm rồi đâm ra nghi ngờ mọi người xung quanh. Mẫu người này dễ dàng ác cảm và thành kiến người khác vì mọi sự xảy ra không như họ tưởng nghĩ. Khám phá được sự gì mới mẻ, họ thuyết giảng hùng hồn và lý luận rất sắc bén. Nhưng nếu có ai nói ngược lại lập trường của họ thì họ hay gây hấn bằng cách đấu khẩu liên miên và cãi chữ điên cuồng.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là ông Nicôđêmo. Ông là người đam mê đi tìm chân lý và một khi đã nhận thấy điều ấy nơi Đức Giêsu, ông đã chủ động đến tìm Người vào ban đêm, với tất cả sự khôn ngoan cân nhắc những nguy hiểm khi gặp Chúa công khai. Cũng từ cuộc đối thoại này, chắc hẳn đã làm tăng lòng mến phục vào Chúa nơi ông. Điều này càng được sáng tỏ khi ông đã chủ động, khôn ngoan tìm cách dàn xếp cùng với ông Giôxép, người Arimathê, xin ông Philatô cho phép hạ thi hài và chôn cất Đức Giêsu. Đặc biệt, ông mang theo chừng một trăm cân mộc dục trộn với trầm hương để táng xác Người (x. 19,38-40). Những nghĩa cử trên đều nhằm nêu bật những đặc tính của người suy tưởng hướng ngoại: chủ động, khôn ngoan, nhạy bén và sự khao khát kiếm tìm chân lý. Có thể nói, ông là người thành công khi biết lợi dụng những ưu thế của mình để làm giàu bản thân, đồng thời chia sẻ với tha nhân trong cảnh tang thương chết chóc nữa.

TÌNH CẢM

3. Hướng nội

Mẫu người tình cảm hướng nội là người khép kín. Họ rất giàu cảm xúc, nhưng lại vụng về trong cách diễn tả. Tình cảm của họ bắt nguồn từ những hình ảnh nội tâm của họ. Họ sống chủ yếu nhờ vào những quan sát xung quanh song, lại rất chủ quan khi đánh giá một vấn đề. Mỗi lần tình cảm của họ không được đón nhận cách nào đó, họ quay về với bản thân; gặm nhấm nó một cách đay nghiến khiến mặt họ trở nên lạnh lùng, và từ đó khó đến với người khác. Bù lại, họ sở hữu một tình yêu chân thành, luôn lấy việc làm là sự quan tâm chăm sóc mà kiên trì, cảm thông đón nhận người khác.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Monica. Ngài là một bà mẹ sống tình cảm và rất thương con. Khi thánh Augustino đi vào con đường lầm lạc, ngài chẳng biết làm gì hơn là cậy dựa vào lời cầu nguyện trong nước mắt và dâng hy sinh, khẩn cầu Chúa cho con mình được ơn hoán cải. Là người khép kín, bà chỉ tỏ lòng ra cho Đức Giám mục Ambrosio. Cuối cùng, nhờ lời khuyên của vị Giám mục và sự kiên trì cầu nguyện, bà đã toại nguyện.

4. Hướng ngoại

Mẫu người tình cảm hướng ngoại là người hoạt bát. Họ sống với những cảm xúc vui, buồn... được thể hiện rõ trên gương mặt. Họ không nghĩ sâu xa, cho nên phán đoán rất hời hợt. Phát hiện được điều gì mới mẻ, họ cao rao hết người này

đến người khác. Họ thật sự khó chịu ra mặt với những người nghĩ ngược với họ; rồi trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, họ lại xuôi theo suy nghĩ của người khác, vì không có lập trường. Sở trường của họ là giao tiếp rộng rãi và tính cách thì rất vồn vã, nồng nhiệt nhưng cũng mau qua.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Phêrô. Do sống nhiều với cảm xúc nên thánh nhân tỏ lộ rất rõ cá tính của mình. Ngài luôn nhiệt tình, thậm chí, đi tiên phong trong mọi tình huống nên lắm khi bị sai lầm. Sai đấy rồi sửa đấy, ngài không giận được lâu. Điểm đặc trưng khác nơi thánh nhân là rất hăng say và sẵn sàng chịu trách nhiệm trong mọi công việc.

CẢM GIÁC

5. Hướng nội

Mẫu người cảm giác hướng nội là người dễ mũi lòng. Họ chú trọng thân xác nhiều hơn tinh thần. Do hay tách mình ra khỏi đám đông, họ đi tìm cảm giác để thoả mãn cá nhân. Vì thiếu tiếp xúc với người khác nên cảm nhận của họ về cuộc sống rất chủ quan. Họ dễ bị ảnh hưởng của tác động bên ngoài, điều này khiến họ lo lắng, sợ hãi vì những ám ảnh của một quá khứ thất bại nào đó.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Tôma Tông đồ. Do không thích tiếp xúc với đám đông, ông thường vắng mặt trong các buổi họp chung. Với xu hướng thích cảm

giác, ông là mẫu người thực nghiệm, chỉ công nhận thực sự khi được chính mắt thấy tay sờ... Điều này, chúng ta thấy rõ sau biến cố phục sinh của Đức Kitô, ông đã đi từ kinh ngạc này đến suy phục kia khi trực tiếp đụng chạm vào lỗ đinh và cạnh sườn của Chúa Phục Sinh.

6. Hướng ngoại

Mẫu người cảm giác hướng ngoại là người rất sành tâm lý. Họ vui vẻ và vồn vã, thích tỏ lộ mình là người biết chuyện, nên luôn chủ động trong mọi mối tương quan. Do quan hệ rộng rãi, họ dễ đánh giá người khác bằng hình thức bên ngoài, những tương giao hời hợt chóng qua thường để lại sau đó, trong họ một sự trống vắng nào đó. Ai cũng có thể là bạn của họ nhưng họ không phải là bạn của ai. Họ dạn dĩ trong cách ăn nói, tự tin trong cách ứng xử và linh hoạt trong mọi tình huống. Họ giải quyết vấn đề rất nhanh nhưng không hiệu quả lâu bền. Khi có một quyết định sai lầm, họ tìm mọi cách chạy tội, đổ lỗi cho hoàn cảnh hay một ai khác chứ không phải chính họ. Vì không dám đối diện trước những thất bại bản thân, họ dễ chạy theo những hoạt động bên ngoài để lấp đầy những khoảng trống bên trong. Nhưng vì lực bất tòng tâm, họ bám víu vào người khác như phao cứu hộ và sẵn sàng “xuống nước”, kêu gào lòng thương xót nơi người khác. Tóm lại, họ là người sống cho người khác hơn là bản thân.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Máтта. Chị vui vẻ và vồn vã đón tiếp Chúa Giêsu khi Ngài đến nhà chơi. Chị muốn tỏ ra là người hiếu khách nhưng rồi lại nghi

kỵ việc làm của người khác; chị muốn người khác trong nhà là chị Maria cũng phải như chị. Chị là chị cả, nên hết tình phục vụ và săn sóc các em nhưng vì vốn tính hình thức nên chỉ đánh giá người khác theo ngoài diện hoặc theo những tiêu chuẩn chủ quan, đôi khi làm cho mọi người dễ mất tin tưởng.

TRỰC GIÁC

7. *Hướng nội*

Mẫu người trực giác hướng nội là người có cảm thức mạnh mẽ về đời sống tâm linh. Do đó, nội tâm là nơi cư trú thường xuyên của họ. Nhưng vì thiếu liên lạc với thực tại xung quanh mà họ là mẫu người xa lìa thực tế. Bù lại, những hình ảnh tiềm thức sẽ hiển hiện ra trước mắt họ như một thế giới thực. Họ dễ hiểu và cảm nhận những tư tưởng bí nhiệm của các bậc minh triết và nhờ sức sáng tạo trời vượt, họ biết cách diễn tả những thực tại tâm linh bằng những hình thức biểu tượng thú vị. Vì đi quá sâu vào nội tâm, nên họ dễ sống ảo tưởng và đôi khi ngớ ngẩn trong việc xử trí những vấn đề căn bản và thông thường trong cuộc hiện sinh.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Gioan Tông đồ. Có thể nói, thánh nhân là người có trực giác siêu nhiên rất nhạy bén và tinh tế. Điều này được minh chứng rõ rệt nhất khi đứng trước ngôi mộ trống, ngài trực giác và nhận ra, Chúa đã phục sinh dù chưa được mạc khải tỏ tường. Ngoài ra, ở một trình thuật khác, đứng trước mẻ cá lạ lùng, thánh nhân đã báo cho thánh Phêrô: “Chúa đó” (x. Ga 21,7)... Dù vậy, thánh nhân không tìm sự nổi bật cho người khác chú ý,

trái lại, ngài đưa thánh Phêrô lên như tiên báo cho mọi người biết về một vị đứng đầu Giáo hội sau này. Và thay vì nêu rõ danh tánh của mình trong các trình thuật Tin Mừng, ngài lại dùng danh xưng “người môn đệ Chúa yêu”. Như một cách tự xoá mình đi và qui về tình yêu của Chúa khi nói: *người môn đệ Chúa yêu*. Đó là đặc tính nổi bật của người có trực giác hướng nội.

8. Hướng ngoại

Mẫu người trực giác hướng ngoại là người đa năng. Họ đồng thời có hướng nhìn tinh tế trong hiện tại và biết trù liệu cho tương lai. Họ rất nhạy bén với những gì xảy ra quanh mình bằng khả năng linh cảm trực tiếp mà không cần suy nghĩ hay cảm giác gì cả. Họ có khả năng tiếp cận vấn đề một cách quán triệt từ việc đánh giá tư chất những người cộng tác, đến việc nhận định mức độ của thực tế đời sống. Không những thế, chỉ cần quan sát những dấu chỉ bên ngoài họ có thể đưa ra những nhận định rất sâu xa, hợp thời và kịp lúc. Người thủ đắc tư chất này có khá nhiều lợi thế dẫn đến thành công nhưng nếu quá hướng ngoại, họ dễ bị cuốn theo những thành công bên ngoài mà đánh mất sự bình an nội tại trong tâm hồn. Thêm nữa, vì quá nhạy bén với những thực tế cuộc sống, đôi khi họ thiếu thông cảm và đồng cảm với người khác, điều này dễ dẫn đến thất bại trong việc điều hành công việc, vì “dục tốc bất đạt” nên “mưu sự bất thành”.

Mẫu người tiêu biểu cho loại tính tình này là thánh Phaolô. Ngài hoạt bát, năng động và rất lợi khẩu. Có khả năng quán

xuyên mọi việc: từ việc điều hành, dùng người đến khả năng giáo hoá. Với trực giác bén nhạy, thánh nhân mau chóng hoà nhập với những chỗ ở mới là nơi các tín hữu đầu tiên sinh sống (nơi truyền giáo). Do khả năng nhìn xa trông rộng, ngài lượng trước được những ảnh hưởng của bản thân trên các tín hữu mà có những lời dạy bảo sâu sắc, cụ thể cho từng cộng đoàn. Ngoài ra, ngài còn trực giác được về những người có óc chống đối, những kẻ nói lộng ngôn... hầu có cách sửa trị thích đáng.

Tóm lại, từ những gì vừa trình bày trong tám mẫu người trên, mỗi chúng ta có thể nhận ra bản thân thuộc một trong tám mẫu người ấy, nhưng không vì thế, bạn không có những điểm giống với mẫu khác. C. Jung nói rằng: *dù thuộc loại nào cũng có khuynh hướng chính và khuynh hướng phụ*. Thế nên, đừng ngạc nhiên vì bạn có thể giống nhiều mẫu người nói trên. Điều quan trọng là bạn cần phân biệt đâu là khuynh hướng chủ đạo và đâu là khuynh hướng tùy phụ. Xét về mặt tâm lý, một người hiểu biết sâu sắc phải biết điều hướng sao cho không thái quá bất cập, nghĩa là không có sự thiên lệch quá lớn giữa khuynh hướng chủ đạo và miệt thị khuynh hướng khác. Một người tự chủ sẽ giữ một thái độ khôn ngoan, cân nhắc để có thể phát huy tối đa những mặt tích cực và hạn chế hết sức những mặt tiêu cực; đồng thời biết phối hợp những thế mạnh của các khuynh hướng phụ làm tăng thêm nét đẹp của nhân cách trưởng thành.

6

TÔN THƯƠNG TUỔI THƠ

Trong tác phẩm *Chỉ có một điều cần thôi*, cha Henry M.Nouwen đã khẳng định rằng: “*Tất cả chúng ta đều là những người mang thương tích. Ai đã thương ta? Đó là những người ta thương và những người thương ta*” (tr. 155). Điều này thật chuẩn xác và được áp dụng đúng đắn trong việc giải thích về tôn thương tuổi thơ của mỗi người chúng ta; trong đó, cha mẹ hay những người thân cận là những người đã vô tình làm tổn thương chúng ta. Những hệ lụy ấy làm tổn hại và lệch lạc nhân cách của chúng ta trong tuổi trưởng thành. Để khám phá ra nguyên nhân gây nên vết thương ấy là một công việc dài hơi của các nhà tâm lý trị liệu, từ đó, giúp đương sự đối diện với vấn đề của mình và làm hoà với “đứa trẻ bị tổn thương”. Nhưng không phải ai cũng có thể dành thời gian cho việc tham vấn với các nhà chuyên môn, và thực sự thoải mái để cởi mở chuyện của mình cho người khác. Ở đây, chúng ta có thể nhận ra nơi mình những biểu hiện của một đứa trẻ bị tổn thương để tìm cách hoá giải cho mình và cũng biết cách xử thế và tránh những ảnh hưởng tiêu cực do tổn thương của người khác gây nên.

Những biểu hiện thường gặp

Xu hướng tìm lối thoát ở chất gây nghiện

Những người trải qua thời thơ ấu bị tổn thương có thể tìm đến rượu hoặc thuốc để giúp họ quên đi nỗi đau mình đã trải qua. Khi cơn nghiện trở thành sự tập trung chính, sẽ càng khó phát hiện nguyên nhân và gốc rễ của vấn đề hơn.

Cũng có thể chất gây nghiện ấy là việc làm tay chân và những thú vui bên ngoài để chủ thể tránh đối diện với thực trạng trong tâm hồn. Và như thế, họ tưởng rằng có thể xoá đi phần ký ức bị tổn thương. Khi có ai bàn đến những vấn đề nhạy cảm, họ nói tránh hoặc tìm cách chôi quanh cho qua chuyện. Chung cục, họ lừa dối chính mình.

Tránh tìm nhu cầu bản thân

Khi một người trải nghiệm tổn thương tâm lý thời thơ ấu, họ có thể quên về nhu cầu thực sự của mình, và dành thời gian, năng lượng để tìm kiếm tình yêu và sự chú ý của người khác. Điều này có thể dẫn tới tình trạng lệ thuộc và nguy cơ bị lạm dụng tồi tệ hơn. Khi bị ai ngược đãi hay lạm dụng, họ lấy thế làm “chính đáng” vì tự nhủ: mình đáng bị lên án và trừng phạt. Người khác có thể nhìn thấy thế mà đánh giá là họ rất anh dũng trong việc nhận phần thiệt thòi về mình nhưng thực sự, họ muốn “diễn kịch” hầu che giấu một vết thương.

Khi tìm kiếm được mối tình vác vai hay một tương quan nào đó, họ dồn hết sức lực và tâm lực vào đối tượng, rồi dễ dàng thất vọng vì có người ấy không như mình tưởng. Rất

hiều trường hợp từ nhỏ thiếu thôn tình thương của cha mẹ, nên rất dễ rơi vào tình trạng tuyệt vọng, chán chường. Khi người yêu phản bội, nhiều người đã tìm đến cái chết như giải pháp giúp bản thân thoát khỏi tình trạng thất vọng ấy.

Trạng thái “chai” cảm xúc

Khi tổn thương quá nghiêm trọng, người ta dễ bị chai sạn cảm xúc nếu không muốn nói là họ trở nên dửng dưng với mọi thực tại diễn ra trước mắt, đó là một hình thức cơ chế tự vệ. Dần dà, nó hình thành nơi chủ thể một lối sống hai mặt. Trước mặt mọi người thì tỏ ra bình thường, mạnh mẽ, can đảm và đáng yêu, còn trong lòng thì giận dữ, thù hận, ganh ghét và dối gian. Về nhà, trong phòng, trên giường (an toàn vì không ai nhìn thấy) thì bối rối, sợ hãi, cô đơn... như một người hoàn toàn khác.

Hình ảnh tiêu cực

Họ mang trong mình hình ảnh tiêu cực về bản thân. Họ tự nhận mình là yếu kém và bất lực, thế nên mọi sự diễn ra đều bị họ nhìn dưới lăng kính màu đen ấy. Từ đó, những cơ hội lại biến thành những thử thách khó vượt qua. Nếu có thành công nào, họ cũng coi đó là vận may còn bản thân thì bất toàn. Thoạt tiên, người khác tưởng rằng họ là người khiêm tốn nhưng kỳ thực, đây là một tình trạng lệch lạc trong nếp nghĩ và lối sống. Tình trạng sẽ nguy hại đến mức, họ không còn tin vào bản thân mình, luôn cần người khác khuyến khích hoặc quyết định thay; luôn cần người khác khen để cảm thấy an tâm và có giá trị. Đây là cách thức của người sống lệ thuộc. Tất nhiên, có sự lệ thuộc hỗ tương lành mạnh là giúp nhau lớn

lên và trưởng thành. Ở đây, sự lệ thuộc mang tính thụ động và yếm thế khiến đương sự mất dần sự sáng suốt để phân biệt đúng-sai, tốt-xấu ngõ hầu chọn cho mình một lối thoát khỏi tình trạng bi đát do nhận thức và đánh giá tiêu cực hình ảnh bản thân gây nên.

Biến thiên

Họ luôn thay đổi lập trường mà không dựa vào một tiêu chuẩn nào để chọn lựa; thấy ai nói hay là họ nghe theo, và nói theo người khác mà không có khả năng phân định vấn đề. Do thiếu đời sống kỷ luật và quân bình, họ đi từ thái cực này sang thái cực khác. Chuyện nhỏ như con thỏ cũng được họ phóng đại to như con bò. Vì thế, phong thái của họ thiếu ổn định. Chính sự bất ổn nội tâm, họ dễ nhìn nhận và đánh giá người khác cách lệch lạc. Do thiếu khoan dung với chính mình mà họ cũng dễ bắt công với người khác, và không dễ dàng tha thứ cho ai dám xúc phạm đến họ. Gặp sự gì trái mắt cực lòng họ tìm cho ra lẽ, xem người nào là nguyên nhân làm nên có sự, rồi rêu rao cho mọi người như thể mình là người có công khám phá ra kẻ chủ mưu. Bi đát hơn, họ lấy chuyện người khác làm trò tiêu khiển khiến gây tổn thương và tạo mối bất hoà hiểu lầm nơi người khác. Chung cục, họ tránh đối diện với tổn thương của mình bằng cách lên án lỗi lầm người khác.

Ảnh hưởng tiêu cực

Sự phân chia: thể lý, tâm lý và tâm linh, ở đây, chỉ mang tính tương đối. Vì xét tổng thể con người, không có ảnh hưởng nào trên một thành phần mà lại không chi phối toàn bộ hữu

thể. Dầu vậy, chúng ta vẫn chấp nhận tính tương đối để làm nổi rõ từng góc cạnh của vấn đề. Nhờ đó, chúng ta dễ tìm ra nguyên nhân chính gây nên tình trạng ấy mà tìm hướng khắc phục cụ thể cho từng “con bệnh”.

Thể lý

Có chàng trai kia bị bệnh đau bao tử nhiều năm, đã tìm đủ mọi thứ thuốc cả Đông dược và Tây y đều không chữa khỏi. Anh chạy đến một chuyên gia tham vấn hầu cứu vãn tình hình, chỉ vì nghe nói, có những thứ bệnh thể lý do nguyên nhân tâm lý gây nên. Sau khi trình bày bệnh tình, chuyên gia hỏi về tương giao giữa anh với mọi người trong gia đình, anh nói đều diễn ra trong bầu khí an hoà. Không tìm được manh mối gì, vị này tiếp tục khai thác đương sự: anh thường thấy nhói đau trong hoàn cảnh nào? Anh nói: cảm thấy đau nhiều mỗi lần thi đấu thể thao mà có sự hiện diện của cha anh. Trái lại, khi không có sự hiện diện của cha anh thì anh thi đấu rất tự tin và tâm lý thoải mái. Từ đó, chuyên gia đã nhận ra nguyên do từ người cha của anh. Rằng: ông luôn đòi hỏi ở anh một kết quả vượt trội, mặc dù, ông là một người thường gặp thất bại trên đấu trường. Chính thái độ thiếu khoan nhượng của người cha mà đã dẫn đến tình trạng căng thẳng nơi anh, từ đó, gây nên chứng đau bao tử thất thường. Có lẽ, vì kính nể cha mình nên anh không tỏ dấu tức giận hay có thái độ tiêu cực nào, vì thế, sự nóng giận hay bực tức lại quay vào bên trong. Năng lực của sự kìm nén ấy như một thứ nôi áp suất, nó tấn công các cơ quan nội tạng trong anh.

Hay cô bé kia thường bị chứng đau đầu hành hạ ngay từ nhỏ. Bình thường cô bé vẫn vui chơi với chúng bạn không vấn đề gì nhưng khi ngồi vào bàn học là bị nhức đầu. Được sự hướng dẫn của người khác, bé tìm đến với một chuyên viên tâm lý. Khi hỏi cặn kẽ hoàn cảnh gia đình, vị này mới rõ mẹ của bé là người cầu toàn lại mang tính tiêu cực hay so sánh bé với người khác. Thật vậy, cứ mỗi lần bé ngồi xuống học bài thì một câu nói truyền thống thốt ra từ miệng bà mẹ: “Học với hành, con người ta đi học, cứ mỗi kỳ là đem giấy khen về, con mình chẳng ra làm sao cả!”. Và rồi, câu nói ấy như một áp lực khiến bé trở nên mệt mỏi và buông xuôi. Có lẽ, bà mẹ nói thế để muốn gây ý thức nơi con mình và giúp nó cố gắng hơn, nhưng khi dùng những lời lẽ tiêu cực và so sánh với những đứa bé hàng xóm, vô tình tạo nên một làn sóng tiêu cực gieo vào đầu con trẻ khiến nó gặp khó khăn hơn trong các kỳ thi vì nỗi ám ảnh thất bại đang chào đón nơi cửa miệng người mẹ ấy.

Ngoài ra, còn nhiều chứng bệnh thể lý được khám phá ra do ảnh hưởng của bệnh tâm lý, điều quan trọng là chính mỗi người cần nhận ra phần tổn thương của mình để kịp thời chữa trị, nhờ đó, tránh những lệch lạc trong lối sống do những vết thương lòng gây nên.

Tâm lý

Có một cậu học sinh lớp 11, rất thông minh và tháo vát. Cậu là đoàn trưởng của một trường điếm, luôn xuất hiện trước đám đông với những bài nói chuyện rất dí dỏm và những lời cảm ơn rất hoành tráng. Mặc dù, cậu thấp bé nhưng ai cũng

ngược nhìn và ngưỡng mộ cậu. Tuy nhiên, vào một hôm trong lúc cậu đang tranh luận với anh mình về một đề tài gì đó. Bà mẹ quan sát thấy vậy, liền phán một câu khiến cậu bất ngờ: “Người cao không bằng con chó Misa mà dám tranh luận với anh Hai”. Thế là, cuộc tranh luận ngưng hẳn và từ đó, tiếng của cậu nói chuyện trong nhà cũng thưa thớt dần và không còn cười đùa như xưa. Trong trường, những công việc được giao cũng trở nên nặng nề với cậu. Mọi người cho rằng do cậu đau trong người mà khiến không hoàn thành xuất sắc công việc. Mãi đến bài cảm ơn cuối khoá của cậu, mọi người mới nhận ra dường như cậu bị một cú sốc tâm lý nào đó. Những người mến mộ cậu xưa nay, người hỏi thăm, người xin lỗi xem cậu phản ứng thế nào, cậu đều cười nhẹ và bỏ đi. Vì lòng tự trọng của cậu đã bị tổn thương nặng nề, song, nó còn trở nên trầm trọng hơn vì người mình thần tượng xưa nay lại làm mình tổn thương.

Có người đàn ông khác khoảng 30 tuổi, chàng cao to và đẹp trai, với dáng điệu bảnh bao, anh có đủ tiêu chuẩn và khả năng chinh phục các cô gái về cho mình. Nhưng nhiều cô gái đến với anh một thời gian rồi họ lại chia tay, phần lớn do phía anh chủ động. Do anh quá dè dặt trong chuyện tình cảm mà khi gặp nhau tình yêu giữa họ không mặn mà.

Sau khi tìm hiểu chuyện gia đình, người ta biết rằng mẹ anh là một người độc đoán và quán xuyến mọi sự việc trong nhà, bà hoàn toàn phủ bóng và kiểm soát chồng mình. Bà thích ra lệnh và thao túng người khác cách quá đáng. Trái lại, cha anh là người ít nói và không bao giờ to tiếng, ông chọn

sự thinh lặng và nghe theo để giữ hoà khí trong gia đình. Chàng trai càng thấy thương cha mình thì lại trở nên ghét mẹ hơn. Thời gian sống trong buồn chán kéo dài đã khiến cậu cảm ghét những người phụ nữ mà cậu tiếp xúc. Trong thời gian đầu mới quen ai đó, chàng cảm thấy bớt đi nỗi trống trải trong tâm hồn, nhưng sau đó, mọi cô gái đều chia tay không lời từ biệt. Với ý thức lớn lao, anh nhận ra nhu cầu cần một người phụ nữ để chung sống và chia sẻ đời sống gia đình. Tuy nhiên, còn đó sự bất an và lo sợ trong vô thức, hình ảnh của một người mẹ độc đoán và thao túng người khác vẫn hằng đeo bám chàng, và phóng chiếu lên các phụ nữ khác như thể các cô gái đến với anh đều mang hình ảnh người mẹ ấy khiến chàng trở nên bết tắc và bất lực.

Chẳng hạn, một lần đến nhà bạn gái chơi, cậu thấy nàng to tiếng với em út. Rồi sau đó, cậu chia tay với người bạn gái này mà không một lời giải thích. Hay khi cậu gặp một cô gái khác, do kinh nghiệm thất bại trên tình trường, lần này tình cảm của họ trở nên mặn mà hơn. Đến khi cô gái tỏ một lời cảm thông thì họ lại chia tay. Cô nói rằng: “Em muốn biết nhiều về anh, nhưng không nghe anh nói về mình”. Chỉ câu nói này, cậu tự nhủ: “Nàng muốn thao túng và kiểm soát mình đây” và rồi họ cũng nói lời chia tay trong nước mắt của người yêu. Có thể nói, cái bóng của người mẹ độc đoán quá lớn khiến cậu không được giải thoát, và tiếp tục sống cô đơn không một người yêu chia sẻ hạnh phúc gia đình.

Qua đó, chúng ta nhận ra rằng những tổn thương tuổi thơ nếu không được chủ thể ý thức và làm hoà, sẽ còn đó những

ảnh hưởng tiêu cực và chi phối mọi lãnh vực trong đời sống của họ.

Tâm linh

Nếu xét những tổn thương về mặt thể lý và tâm lý mà còn gây ảnh hưởng và làm xáo trộn đời sống chủ thể tự bên ngoài thì những tổn thương về mặt tâm linh, sẽ kín ẩn hơn nếu không được đương sự đưa ra ánh sáng.

Có một cô gái, hằng đêm, phải cùng mẹ chạy trốn những trận đòn do ông bố gây nên sau những lần ăn nhậu với ai đó. Thế nhưng, đêm nào bố không về, hai mẹ con lại chạy đi tìm kiếm bố bị tai nạn thì mẹ không an lòng. Những hình ảnh đó ghi sâu trong ký ức tuổi thơ của một cô bé đang tuổi vô tư giỡn đùa với chúng bạn. Làm sao bé có thể hiểu được về một Thiên Chúa là Cha? Những giờ học giáo lý và những bài giảng của linh mục trong nhà thờ như những bài điệu văn đọc lên trước mộ cha mình. Cô bé không muốn có một người cha như thế và không muốn kêu ai là cha kể cả Thiên Chúa của một niềm tin Công giáo rất tốt lành! Do tổn thương tuổi thơ quá nặng nề, cô bé sống niềm tin của mình với mong muốn Thiên Chúa như một người mẹ. Nhưng dù sao, nếu bé không được hoá giải và chữa lành thì đời sống tâm linh cũng trở nên lệch lạc và không lối thoát.

Hay chuyện về một cậu bé khoảng 16 tuổi đang trong thế giằng co vì cha mẹ của cậu đòi ly dị nhưng cả hai đều đòi cậu ở với mình. Cậu đã thẳng thừng tuyên bố: “Cả ông và bà, không ai có quyền chiếm hữu tôi, và cả Thiên Chúa của ông

bà cũng chẳng có quyền gì trên tôi”. Tại sao Thiên Chúa lại bị đặt vào trong tình huống này? Thưa: vì cả hai vợ chồng đều nhân danh tôn giáo để ly dị nhau và nhân danh bác ái Kitô giáo mà giành lấy đứa bé. Cuối cùng, cậu đã về ở với ông bà ngoại. Họ nuôi cậu khôn lớn thành tài, trở nên một người thiện nguyện đi giúp những trẻ em bị cơ nhỡ. Việc đi lễ của cậu chỉ cốt làm vui lòng ông bà, chứ cậu chẳng chú tâm gì đến đời sống tâm linh, vì đối với cậu, Thiên Chúa như một Đấng hà khắc chỉ biết đòi hỏi con người mọi sự.

Nhưng rồi trong một lần đang công tác bác ái giúp người dân địa phương, chẳng may cậu bị thương ở một chân, phải nằm yên một chỗ. Sau đó, cha tuyên úy đến chia sẻ nỗi đau của cậu như một thành viên nhiệt tình trong nhóm. Sau một hồi kể lể, cậu nói: “Tại sao con đang làm một điều tốt lành như thế mà Chúa lại để con đến nỗi này, Chúa đã bỏ con sao?” Như có một ánh sáng lóe lên trong đầu vị linh mục, ngài nói: “Thế con bỏ Chúa hay Chúa bỏ con?” Rồi cha thình lặng ngồi đấy một hồi lâu. Lúc này, cả một ký ức xa xưa quay về, một lịch sử bị tổn thương đang được đem ra ánh sáng, cậu ôm vị linh mục vừa khóc vừa nói: “Con đã bỏ Chúa lâu rồi!”...

Những ví dụ trên đây chỉ là một gợi ý giúp ta tìm ra và viết lên trang lịch sử đời mình; có thể nói, phần lớn là thương đau, những tổn thương ấy, dù muốn dù không, nó vẫn là thành phần của cuộc sống ta. Nếu chúng ta dám đối diện và tìm cách chữa lành, nó sẽ là cơ hội giúp ta sống với một tâm thức mới: đầy năng động và sáng tạo.

Làm hoà với đứa trẻ bị tổn thương

Có nhiều cách để hoá giải vấn đề này, nhưng thiện nghĩ, có ba cách thiết thực giúp ta tự chữa lành mà không cần tiếp xúc với các chuyên gia.

Sáng tạo nghệ thuật

Hiện nay, ở Việt Nam, có một phong trào mang tên “Nét cọ chữa lành” của Trung tâm Bảo trợ xã hội Tịnh Trúc Gia (Huế). Với mong muốn khẳng định khả năng trị liệu của sáng tạo, đồng thời giới thiệu mô hình giáo dục đặc biệt đã thay đổi cuộc sống của nhiều trẻ khuyết tật về trí tuệ và khả năng nghe - nói, xưởng sơn mài này đã đem lại niềm hy vọng cho nhiều thế hệ tương lai. Xin đơn cử trường hợp của Lê Xuân Lãm.

Theo đánh giá chuyên môn, trước khi đến với Tịnh Trúc Gia, Lê Xuân Lãm là một cậu bé hành xử “hoang dại”. Nguồn năng lượng mạnh mẽ trong con người cậu ấy nếu không được kiểm soát sẽ khiến Lãm bị cô lập giữa những người bình thường. Năm lên 16 tuổi, gia đình đưa Lãm đến với Trung tâm Tịnh Trúc Gia. Và với thời gian, những nghệ sĩ tâm huyết đã giúp em điều chỉnh tính cách, điều hướng nhận thức, chữa lành ký ức... Kết quả cho thấy, em trở thành một họa sĩ được nhiều người hâm mộ. Tất nhiên, Lãm được yêu mến không phải vì cảm thương những giới hạn của em nhưng vì em trở thành một chứng nhân được chữa lành nhờ hoạt động nghệ thuật chân chính.

Nếu họa sĩ được chữa lành cách nào đó trong quá trình sáng tạo tác phẩm thì nhạc sĩ chắc hẳn cũng được thanh luyện nơi những gì mình áp ủ và cuu mang cho đến khi hoàn thành những đứa con tinh thần.

Vào thời cổ đại bên Trung Hoa, phần lớn âm nhạc được dùng thuần túy trong việc chữa lành tổn thương. Với làn điệu ngũ cung được tượng trưng cho ngũ hành: kim, mộc, thủy, hoả và thổ. Nếu như sự phối hợp của ngũ hành tạo nên sự quân bình cho trời và đất thì với năm cung nhạc ấy cũng có khả năng chữa lành, và quả thật, không chỉ riêng làn điệu ngũ cung này mà âm nhạc nói chung, cho đến ngày nay, nhiều khám phá cho thấy sức năng động chữa lành khá kỳ diệu. Một nhạc sĩ đã chia sẻ: Tôi đã tìm lại bản thân mình sau một giai đoạn sáng tác. Ban đầu, tôi quá chú trọng đến những kỹ thuật chuyên môn: sao cho đúng đắn và chuẩn mực, sau khi đã áp dụng nhuần nhuyễn, tôi bắt đầu chú trọng đến lời ca và những cung bậc tình cảm giúp tạo nên sức sống bản nhạc và rồi tôi đã tìm được chính mình. Thật vậy, những gì tôi cuu mang là máu thịt tôi và cả những vết thương của tôi nữa! Chúng được chữa lành cách sâu xa. Chính quá trình sáng tạo nghệ thuật chứ không phải thành phẩm nghệ thuật có tác dụng hàn gắn tâm hồn. Ở đó nghệ thuật được coi là sự biểu hiện của cuộc độc thoại nội tâm của đứa trẻ trong tôi, qua đó giải toả được những uẩn khúc và rối loạn trong tâm hồn, đồng thời phục hồi lại niềm tin tưởng, hy vọng vào cuộc sống, cũng như sự tự tin, tự chủ và năng lực bản thân.

Viết nhật ký

Pennebaker, Giáo sư khoa Tâm lý học tại trường Đại học Texas ở Austin, là một người tiên phong nghiên cứu sử dụng việc viết bộc lộ cảm xúc để chữa lành. Năm 2004, ông cho xuất bản cuốn *Viết để chữa lành: Hướng dẫn Phục hồi từ Chấn thương và Chấn động Tinh thần*. Trong khi hướng dẫn của ông có thể áp dụng với việc viết nhật ký, nó thiên về vai trò như một cách điều chỉnh hướng đi của cuộc sống. Nó cho phép mọi người dừng bước trong một khoảnh khắc và đánh giá lại cuộc sống của họ. Theo nghiên cứu của nhà tâm lý này, khi viết về các chấn động tinh thần, họ thường cảm nhận việc cải thiện về sức khỏe. Đồng thời, ông cũng phát hiện ra rằng khả năng thay đổi cách nhìn trong quá trình viết là một dấu hiệu mạnh mẽ khác. Thật thế, nhờ việc viết ra những ức chế và những tổn thương tuổi thơ mà họ có thể thay đổi cách đánh giá về thực tế cuộc sống; họ sẵn sàng đón nhận và thay đổi cách triết để về thái độ tích cực trong cuộc sống.

Ông đã lấy dẫn chứng từ một phụ nữ trẻ đã tìm đến ông để tham vấn. Cô mất chồng cách đột ngột trong một tai nạn. Thế nhưng, các bạn đồng nghiệp hết lời khen ngợi cô, rằng cô đã can đảm vượt qua sau biến cố bất ngờ và đau thương ấy. Phần mình, cô tìm đến nhà tâm lý này để tìm ra giải pháp vì cô cảm nhận có điều gì không ổn nơi bản thân. Nhà tâm lý trị liệu đã đề nghị cô viết nhật ký. Sau một tuần đối diện với mọi góc cạnh của tổn thương, cô đã thấy mình có những thay đổi từ thế quân bình thể lý và cách nhìn nhận và đánh giá vấn đề. Sau đó, người phụ nữ này đã bỏ nơi đang sống và trở về quê

để bắt đầu một bước tiến mới. Cô tâm sự: nhờ việc viết nhật ký này mà cô đã nhận ra, trước kia bản thân đã đeo mặt nạ vui vẻ giả tạo trước mặt bạn bè.

Có hai lời đề nghị của Pennebaker khá hữu ích cho những ai áp dụng phương pháp này:

- Một đề tài có vẻ quá đau đớn để nghĩ đến thì đừng cố gắng lôi nó ra trước khi bạn sẵn sàng.

- Không nên viết về một sự kiện chấn động lâu hơn một vài tuần. Bạn có nguy cơ rơi vào vòng xoáy của suy nghĩ tự thương hại bản thân.

Cầu nguyện

Có thể nói, cầu nguyện là thái độ đức tin giúp chúng ta được chữa lành đích thực. Chỉ có Chúa Thánh Thần mới thực sự chữa lành chúng ta từ bên trong. Vì thế, cầu nguyện phải là phương pháp được ưu tiên hàng đầu khi đối diện trước sự bất lực của cuộc sống. Những tổn thương tuổi thơ còn đó như một cơ hội giúp mỗi người chúng ta sống gắn bó với Chúa hơn và để Người bước vào đời sống mình như một nhu cầu tâm linh không thể thiếu vắng trong đời sống đức tin.

Xin đơn cử một lời nguyện của một người phong cùi mang tên là Veronica:

Lạy Chúa, Chúa đến đời con tất cả,
Và con đã tận hiến cho Chúa toàn thân.

*Hôm xưa con mê đọc sách, nhưng giờ này con đã mù loà.
Con thích chạy nhẩy trong khu rừng hoang vắng,
Nhưng hiện nay hai chân con đã thành bất toại!*

Con thích đi hái những bông hoa dại dưới nắng trời xuân,
 Nhưng ngày nay hai bàn tay ấy không còn nữa!
 Là phụ nữ, con ưa nhìn mái tóc mây mượt mà óng ả,
 Nhìn những ngón tay mềm mại xinh đẹp,
 Nhìn tâm thân liễu đào kiều diễm.
 Nhưng giờ này trên đầu con không còn một sợi tóc,
 Những ngón tay mịn màng của tuổi giai nhân ngày xưa,
 Hôm nay chỉ là những thanh gỗ nhỏ khô cứng!
 Lạy Chúa, xin nhìn đến thân con hồi nào mỹ lệ,
 Hôm nay đã tàn tẽ, nhưng con không dám trách than:
 Con tạ ơn Chúa, và ngàn đời con sẽ hát lời ca ngợi.
 Và giả như con có chết đêm nay đi nữa,
 Con tin chắc đời mình đã được sung mãn dồi dào.
 Là vì sống bằng tình yêu, con được quá những gì lòng con
 ước nguyện.

Lạy Cha chí nhân,
 Với đứa con Veronica, Cha đã quá nhân từ hiền hậu.
 Quỳ hôm nay, con cầu cho những ai phong cùi trong thể xác,
 Nhưng nhất là những ai “phong cùi” trong tâm linh nội diện,
 Vì họ có thể đổ xô, gục ngã, tàn phế, tiêu tan,
 Chính những lớp người này con càng thành tâm yêu mến,
 Và trong âm thầm con nguyện hiến đời mình cho họ,
 Bởi vì họ với con là anh chị em một nhà!
 Lạy Chúa của lòng con yêu mến thiết tha,
 Con dâng lên Chúa tấm thân phong cùi thể xác này,
 Để cho họ không còn phải nếm phiền muộn, đắng cay,
 Không còn phải lạnh lẽo và khổ đau chua xót,
 Vì chúng phong cùi ghê gớm xâu xé tâm linh họ!

Lạy Cha chí nhân,
Con vẫn là đứa con gái bé bỏng thân tình,
Xin cầm tay dẫn con đi, như người mẹ dẫn đứa con thơ dại;
Xin xiết chặt con vào trái tim Cha đang rộng mở,
Như người Cha áp ủ đứa con nhỏ bé hồi nào!
Xin cho con chìm sâu trong đáy huyết lòng Cha,
Ở mãi trong đó với những người con yêu thương triu mến,
Vì ở đó là hạnh phúc thiên đàng trường sinh vĩnh cửu!

Thiết tưởng, đây đích thực là một tâm hồn đã được chữa lành từ bên trong khi chị đặt Chúa vào tận chính những khốn khổ và tổn thương của mình. Tất nhiên, không phải để oán trách nhưng chị tạ ơn Chúa, vì nó trở nên một cơ hội giúp tâm hồn chị kết hợp với Chúa thân tình hơn khi cảm nhận sự bất lực của bản thân mình.

Và từ đó, chúng ta sẽ xác tín hơn rằng *những tổn thương bên trong là cửa ngõ giúp Chúa đi vào tâm hồn chúng ta.*



ẢO TƯỢNG VỀ CHÍNH MÌNH

Mỗi cuộc sống đều có những dự phóng, và chúng ta cũng cần tự hoạch định những kế hoạch cho tương lai. Đó là cách thể hiện của người thực tế, như thế, dễ dẫn đến thành công. Trái lại, có những người sống xa rời thực tế. Cuộc sống của họ cũng có dự phóng và kế hoạch hăn hoi nhưng có điều: họ bị cuốn theo những lý tưởng ấy khiến bê trễ hoặc không thể chu toàn những nhiệm vụ hằng ngày với tư cách là một người Kitô hữu làm chồng hay làm cha... Họ há miệng chờ sung chẳng may nuốt phải sung thối. Đó là giá trả cho những kẻ chẳng gieo mà đòi gặt. Họ ảo tưởng về chính mình nên tự đưa cuộc đời của mình vào bế tắc rồi than thân trách phận. Quả thật, số phận chẳng mỉm cười cho những người ảo tưởng về chính mình. Chính những ảo tưởng này rút hết nhựa sống khiến họ không còn tha thiết dấn thân cho một tương lai tốt đẹp!

Có thể nói, ảo tưởng về chính mình là một thứ bệnh tâm lý mà chúng ta cần chẩn đoán từ những dấu hiệu khảo sát được, và đưa ra một “đô án” theo dõi bệnh tình và chữa trị kịp thời.

Những dấu hiệu khảo sát trên thực tế

Ảo tưởng về thần tượng

Đây là điều chúng ta dễ nhận ra khi thấy ai đó muốn là bản sao của người khác. Ngay từ nhỏ, những đứa bé được coi những bộ phim hoạt hình hay siêu nhân, chúng liền đi tìm mua những mặt nạ ấy để đeo vào không phải để che giấu sự thật hay làm điều gì bậy bạ đâu, nhưng chúng muốn trở thành những thần tượng lý tưởng đó và đóng vai đó càng giống càng tốt: chúng múa nhẩy quay cuồng như thể thế giới chỉ có mình ta. Đối với những người lớn hơn, trưởng thành về mặt thể chất, họ lại chạy theo một nầy mẫu nọ từ những diễn viên, ca sĩ... Vô tình họ đánh mất đi nét độc đáo của bản thân. Hay chồng thì làm công nhân phải tần tặn vất vả chiu từng đồng, vợ lại đi siêu thị mua đồ hạng sang. Bước ra khỏi siêu thị họ ngẩng mặt lên như thể tôi là một người sành điệu, bước đến chiếc taxi và ngồi vào xe ví thể dân có tiền. Họ ảo tưởng mà nghĩ rằng những sự ấy làm tăng giá trị bản thân. Khi ấy chúng ta thử hỏi: *Điều gì làm cho tôi thực sự là chính mình?*

Ảo tưởng về sức mạnh

Đây là một trong những căn bệnh thời đại mà các nhà chuyên môn đánh giá là rất nguy hiểm. Có một chút nhan sắc trời cho, họ có nhiều bạn trai theo đuổi, dần dà trở nên chảnh chệ đến mức khinh thường người khác. Chưa hết, họ còn chụp hình tự sướng rồi tung lên mạng xã hội để “câu like”. Những lời khen ấy ví như “chất xúc tác” làm cho phản ứng hoá học của thứ “bom tấn” nổ tung. Đôi khi chỉ vì quá tự tin vào chút

sắc đẹp và năng lực nào đó, họ tạo một bộ ảnh thật nóng bỏng để tự phong mình là hot girl hay hot boy. Rồi nghiêm nhiên bước vào showbiz như một tên “hai lúa” đòi đòi. Nếu họ có thật lực để thực sự khẳng định mình nhờ những cơ hội đó thì còn chấp nhận được. Hoặc lố bịch hơn! Nền văn hoá bây giờ, người ta tạo danh tiếng và thương hiệu của mình cho nhiều người biết đến bằng những vụ tai tiếng. Tai tiếng sẽ hoá thành nổi tiếng sau một đêm thức trắng vì phải đối diện với dư luận.

Đứng trước những hiện trạng trên, Thạc sĩ Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu, *Giảng viên tâm lý học, Đại học Sư phạm Tp. HCM đã phát biểu*: Thực sự thì “căn bệnh” ảo tưởng - thổi phồng chính mình - giới trẻ thời nào cũng mắc vì đó là một “tác dụng phụ” tương đối phổ biến trong giai đoạn thai nghén ước mơ và định hình lý tưởng của tuổi trẻ. Nói dễ hiểu hơn, chúng ta dễ ảo tưởng trong lúc biến ước mơ thành hiện thực. Không phải khi ôm ấp những lý tưởng cuộc sống mà chúng ta bị coi là ảo tưởng đâu! Nhưng khi vì quá ngưỡng vọng tương lai mà quên mất việc đảm nhận đời sống mình trong lúc hiện tại để rồi hoá ra người ảo tưởng.

Thực tế cho thấy, cường điệu hoá bản thân mình để tránh những cú sốc tâm lý khi nhận ra sự thật phũ phàng về thực lực của mình từ những thất bại, từ sự bị phê bình... Đó là cách tự vệ tránh cho cái tôi bớt bị tổn thương. *Tôi là ai khi để mặc cho các nền văn hoá nhào nặn?*

Ảo tưởng tình trạng “không đủ”

Đây là căn bệnh xuất phát từ những người có khuynh hướng cầu toàn. Họ không bao giờ chấp nhận những gì mình

đang có, họ muốn nhiều hơn rồi lao đầu vào việc kiếm tiền không biết mệt mỏi. Nếu như họ nỗ lực trong những năng lực bản thân thì đây là người có chí tiến thủ. Nhưng vì họ tự cho mình là tài giỏi, và ước muốn những gì vượt quá tầm tay. Như thế, họ đã ảo tưởng về chính mình, và căn bệnh trầm cảm đến với họ một cách tự nhiên, thế rồi họ tiếp tục lao đầu vào công việc để lấp đi những khoảng trống vô nghĩa trong cuộc đời. Cuối cùng, họ mất hết những tương quan giúp họ lớn lên và trưởng thành để có thể nói: tôi là chính mình.

Ảo tưởng về quyền sở hữu

Họ tự nhủ: “Tôi sở hữu vì thế, tôi hiện hữu”. Với xác quyết ấy, tôi càng sở hữu nhiều thứ thì sự hiện hữu của tôi càng phong phú. Thật ra, họ đã đánh đồng giá trị của một nhân vị với những gì người đó sở hữu. Đâu phải vì tôi có nhiều của cải vật chất mà tôi là tôi hơn? Hay đâu phải vì tôi làm được công kia việc nọ hữu ích cho đời cách nào đó mà tôi là tôi hơn? Biết đâu vì một chút tiếng khen người đời hoặc mua chuộc danh dự mà làm những điều tôi không muốn! Có thể tôi mất tự do và đánh mất mình trong những việc như thế. Điều mình tưởng là tốt đẹp và hữu ích, hoá ra lại là cái cầm tù chính mình bao lâu. *Những cái tôi đang sở hữu, cái “có”, chưa chắc đã giúp tôi sống là mình hơn đâu!*

Ảo tưởng mình luôn “đúng”

Eckhart Tolle đã khẳng định: Chẳng có gì củng cố cho cái tôi của bạn hơn việc cho rằng bạn luôn luôn đúng. Cho rằng mình luôn luôn đúng là tự đồng nhất mình với một quan điểm,

một cách suy tư ở trong bạn. Chúng ta thấy rằng bằng cách chứng minh người khác sai lầm, nghĩa là tự cho mình đúng, hay than phiền những sai lầm của người khác đồng nghĩa với việc xác thực mình vô tội. Đôi khi họ phải cạy lời để chứng minh hoặc bào chữa cho quan điểm của mình một cách lộ bịch và trắng trợn vì họ nghĩ rằng ai chống lại quan điểm của tôi là tấn công chính tôi, đụng chạm đến cái tôi dễ bị tổn thương này. Xét cho cùng, những quan niệm mà họ cho rằng đúng đi nữa cũng chẳng giúp họ mở ra với tha nhân và thực tại đời sống mà còn bị coi là một kẻ cầm tù sự thật. Và như thế, họ giam hãm chính mình, tắt một lời: họ không thể là mình.

Ảo tưởng toàn năng

Họ tự cho mình là người có đầu óc bách khoa, thông thiên kinh vạn quyển; hiển nhiên họ trở thành vị cứu tinh giải đáp cho mọi vấn đề và sẵn sàng giúp đỡ bất cứ ai tìm đến với họ. Nhưng việc người thì sáng mà việc mình thì quáng. Họ quay quắt trong tình trạng bế tắc của bản thân mà cách họ đưa ra hướng giải quyết là quên đi nhu cầu của bản thân để tìm cách đáp ứng mọi nhu cầu tha nhân. Thực ra, đây là một hình thức chạy trốn thực tại. Trong khi đó, họ được người đời khen là siêng năng và nhiệt tình phục vụ công ích. Điều này càng làm cho họ trở nên ảo tưởng rằng mình hữu ích và có giá trị. Cuối cùng, họ mất tự do để thực hiện những dự phóng của mình. Nói cách khác, họ đánh mất chính mình trong việc mình làm.

Ảo tưởng mình là trung tâm vũ trụ

Người có khuynh hướng này thường thích đi tiên phong và tự coi mình là chuẩn mực: “Hãy coi tôi làm và hãy làm

theo”, đôi khi họ mượn lời Chúa Giêsu nói mà áp dụng cho mình: “Không có tôi, các bạn không làm gì được”. Vì mang tâm thức đó, họ thích áp đặt lệnh truyền lên người khác và tỉ mỉ hướng dẫn từng bước từng bước một như thể cầm tay em nhỏ mà chỉ vẽ. Từ đó, họ không còn cho người khác không gian để sáng tạo trong mọi việc, thế nên, việc đã hoàn thành mà những người hợp tác lại không cảm thấy thoả đáng vì những yêu sách của họ. Thế giới của họ là khuôn đúc và luật lệ nên họ cũng thao túng người khác bằng thái độ của kẻ học nhiều hiểu rộng. Tất một lời, họ ảo tưởng mình là “cái rốn” của vũ trụ.

Ảo tưởng về đạo đức

Trong hành trình tâm linh, họ cũng nhận được ơn an ủi thiêng liêng cách nào đó. Thế nhưng, họ tưởng mình đã đạo đức trời vượt mà không cần đến người khác hướng dẫn. Họ thích nghĩ ra những kiểu sống đạo đức khác người (lập dị) như thể mình trở thành tu luật cho chính mình. Với tính cách chú trọng hình thức, họ lại càng bám víu vào những hoạt động bên ngoài mà quên trao đổi đời sống nội tâm. Họ thích tỏ ra đạo mạo và cung kính với những gì được coi là thiêng liêng một cách quá đáng. Họ tự tạo cho mình một hào quang với sự an toàn giả tạo. Có ai đến với họ, họ sẵn sàng giúp đỡ và thích nói năng và khuyên bảo như những bậc lão thành lâu năm kinh nghiệm trong hành trình tâm linh. Họ không còn xa Nước Thiên Chúa nữa đâu!

Với một loạt danh sách đã được khảo sát, thiết tưởng, nó chưa gồm tóm hết mọi vấn đề và mọi đối tượng. Thực vậy, mọi lãnh vực trong đời sống đều có thể bị chúng ta bóp méo, thế nên, việc ảo tưởng không thể tránh khỏi. Phần còn lại trong việc bổ sung danh sách này là việc của mỗi người. Điều cần thiết lúc này, là đưa ra những biện pháp tức thời và lâu dài để không những giúp giảm đau cho căn bệnh mà còn chữa dứt hẳn cách nào đó ngõ hầu giúp chúng ta sống tự do sáng tạo và trung thành trong đời sống hằng ngày.

Nguyên nhân và giải pháp

Như chúng ta đã biết: Việc người thì sáng còn việc mình thì quáng. Thật vậy, họ dễ nhận ra tình trạng ảo tưởng của người khác nhưng chính mình thì không. Một khi đương sự chưa sẵn sàng chấp nhận tình trạng ảo tưởng của mình thì việc áp dụng một biện pháp nào đó là một điều bất khả thể. Để có thể nhận ra những ảo tưởng của mình, cách tốt nhất là *soi mình vào những kinh nghiệm của người khác* (phương pháp soi gương). Nghĩa là khi chúng ta nhận ra những ảo tưởng của tha nhân, chúng ta sẽ nhạy bén hơn với những chiêu thức nấp né và tự vệ của mình, từ đó, vạch mặt chỉ tên.

Giờ đây, chúng ta cần phân tích nguyên nhân gây ra chứng bệnh này.

Trước hết, các nhà chuyên môn cho rằng việc ảo tưởng này do nền văn hoá đương thời. Trong khi xã hội đề cao chủ nghĩa cá nhân, thích thể hiện phong cách độc đáo, hưởng thụ khoái lạc, sống không mục đích... cộng với sự bùng nổ của

cộng đồng mạng và bội thực thông tin, con người ngày nay sống ảo và co cụm đến mức dừng dung, đánh mất tương quan và dễ dẫn đến trầm cảm và tự tử vì không dám đối diện với thất bại bởi quá lý tưởng cuộc sống.

Kể đến, một nguyên nhân khác sâu xa hơn, đó là do tổn thương tuổi thơ. Vấn đề này đã được trình bày trong phần trước. Ở đây, chúng ta ghi nhận yếu tố này: do áp lực của tuổi thơ “bất hạnh” mà những đứa bé lớn lên còn mang vết thương lòng đang mưng mủ chưa được chữa lành. Những đứa bé chịu áp lực của cách giáo dục trong gia đình, chịu thiệt thòi trong môi trường học đường... đã tạo nơi chúng một tâm thức chống chế, nghĩa là nó luôn tìm cách làm hài lòng mọi người để giảm bớt áp lực và bạo động của người lớn. Thế rồi, đến tuổi lớn khôn và trưởng thành, chúng đi tìm sự giải thoát trong những cuốn tiểu thuyết, bộ phim giả tưởng, những tình cảm ước lệ... tất cả khiến chúng xa rời phút sống hiện tại, quá lý tưởng cuộc sống (như phim). Nỗi ám ảnh ấy đã hút hết nhựa sống của sức trẻ khiến họ đình hoãn nỗ lực dần thân trong cuộc sống vốn tươi đẹp này.

Như chúng ta đã khẳng định vì đương sự khó nhận ra thực trạng ảo tưởng của mình mà nó phải được tác động từ bên ngoài. Có thể là nhờ *một thất bại*. Chính khi thất bại, đương sự sẽ có thời gian lượng giá những việc đã qua nhờ đó, tiếp tục sống với một quyết tâm thực tế hơn. Để sáng tỏ vấn đề này, chúng ta tìm dẫn chứng trong Kinh Thánh từ thất bại của vị Giám mục Giuda. Có thể nói, ông là người sống trong ảo tưởng chính trị. Đã bao lần, cũng như các Tông đồ khác, ông

nghĩ rằng Chúa sẽ đến giải cứu Israel, nhưng không thể kiên nhẫn chờ đợi vì bao cơ hội mà Chúa Giêsu đã bỏ qua từ lần đánh đuổi con buôn ra khỏi đền thờ đến khi hoá bánh ra nhiều nuôi sống dân chúng. Ông nhận ra thiện chí lớn lao của Người nhưng ông nghĩ rằng cần đưa Chúa vào thế cờ triệt buộc như thế, Người mới có thể trở tài mà thắng lớn trong chiêu bài chính trị này. Ông quyết định bán Chúa. Nhưng không ngờ, sai lầm vẫn là ông! Thất bại đã khiến ông đánh tan ảo tưởng chính trị của mình.

Tiếp đến, để có thể hoá giải những ảo tưởng này, chúng ta cần phải tái lập lại đời sống nội tâm, nơi đó, những bậc thang giá trị đã bị đảo lộn, cần được xem xét kỹ lưỡng hơn với tất cả sự nhận biết chân lý và một đức tin được soi dẫn. Trong khi đức tin được củng cố nhờ hành động, chúng ta lại há miệng chờ sung sao? Không hiểu biết đầy đủ về thực tại đời sống, đồng thời, không biết những ước muốn nào của mình có thể thực hiện trước hoặc sau, chúng ta dễ ảo tưởng mà nghĩ rằng cứ để dòng đời cuốn trôi ắt sự gì đến sẽ đến. Quả thật, cơ hội đã đến, nhưng vì quá mơ tưởng, tách mình ra khỏi phút sống hiện tại, chúng ta chưa sẵn sàng xông trận thì thành công sẽ là không tưởng và vô vọng.

Chúng ta cũng có thể ghi nhận một cách thức hành động khác khá ấn tượng của Chúa trong lịch sử loài người. Bài học từ kinh nghiệm của thánh Phaolô. Như chúng ta biết: có một thời gian thánh nhân đã sống ảo tưởng về tôn giáo. Ngài nghĩ rằng đạo Do Thái là nhất với những lời hứa của Thiên Chúa dành cho một dân riêng là Do Thái. Thế mà, một số người đã

gạt bỏ mà chạy theo giáo lý của một ông Giêsu nào đó đã bị giết chết trên thập giá. Vì lòng nhiệt thành với đạo giáo, ông đã xin cấp giấy phép để truy lùng và bắt bớ những bọn người bất trung ấy. Nhưng rồi một cú ngã định mệnh trên đường Đa mát đã đánh tan mọi ảo tưởng trong tâm trí ông và đã tước đoạt khí giới của kẻ bạo hành. Sau đó, ông đã dành ba năm trong sa mạc để được Chúa tôi luyện trở thành khí cụ sắc bén đem ơn cứu độ đến cho mọi người.

Tiên vãn, chúng ta phải là bác sĩ chữa cho chính mình vì không ai biết mình bằng chính mình. Có rất nhiều ảo tưởng tồn tại dưới nhiều hình thức, nó như những thách đố giúp ta lớn lên trong những nghịch cảnh đời thường. Ở đây, người viết chỉ đề nghị một giải pháp mà cách nào đó đã hàm chứa từ những gì đã trình bày trên. Đó là: đọc lại lịch sử đời mình dưới ánh sáng đức tin trong lịch sử Giáo hội. Từ kinh nghiệm của vị Giám mục Giuda hay cuộc biến đổi của thánh Phaolô và nhiều tường thuật thú vị khác, chúng ta sẽ nhận ra ý Chúa muốn mình hành động cách nào để giải thoát chính mình, và được tự do sống từng phút sống mà Chúa đã đặt để nhiều ơn sủng và cơ hội thiết thực giúp ta sống tự do và là chính mình.



8

HUỶ HOẠI CHÍNH MÌNH

Có thể nói, huỷ hoại chính mình là một hình thức giết người. Nhưng thay vì giết chết người khác, chúng ta lại huỷ diệt chính mình. Người ta không hẳn tự sát bằng dao, thuốc độc hay một hình thức nào khác mà có những cái chết từ từ khiến chủ thể cũng không ý thức rằng chính mình lại hại mình. Cũng có những hình thức huỷ hoại chính mình được hiểu như việc bản thân tự cản trở chính mình sống cho những lý tưởng cao đẹp giúp chủ thể trưởng thành hơn mỗi ngày. Chính vì những cản trở vô hình ấy mà chúng ta không thể tiếp xúc bằng các giác quan nên lắm kẻ phải chết vì thiếu hiểu biết. Những cản trở ấy có thể là: trí tưởng tượng, tư tưởng, cảm xúc, lời nói và việc làm. Chúng ta cần tái khám phá “nội lực” của những cản trở này hầu đề ra một chiến thuật dài lâu nhằm chuyển hướng tích cực giúp mỗi người vui sống và tiến bước trên đường hoàn thiện bản thân.

Trí tưởng tượng

Có những nghệ sĩ đã biết dùng trí tưởng tượng của mình để sáng tác những bức tranh để đời phục vụ cho thiện ích

bao người. Cũng có những người đã dùng trí tưởng tượng của mình trong dự phóng tương lai nhằm sáng chế ra những phương tiện tối tân giúp con người thăng tiến về mọi mặt. Trái lại, có những người đã dùng trí tưởng tượng của mình để sống trên mây trên gió mà quên rằng chân mình vẫn còn đạp đất. Nói như thế, có nghĩa là những người này đã sống xa rời thực tế, hầu như đó là cách họ lẩn tránh thực tại. Những ảo tưởng này vì không được chủ thể nhận biết khiến họ đi từ thất bại này đến thất bại khác. Dần dà, cuộc sống đối với họ trở thành một nơi giăng đầy những cạm bẫy khiến họ phải sa chân. Như thế, một khi con người không ý thức và chủ động bước vào thế giới của trí tưởng tượng với một sự hiểu biết nào đó, nó sẽ làm trì trệ bước tiến hơn là thúc đẩy cho toàn thân được vận hành tốt đẹp.

Tư tưởng

Có thể nói, những người thành công thường khởi đầu bằng một tư tưởng vĩ đại và táo bạo. Có thể, nó mới trở thành động lực thúc đẩy họ hành động không mệt mỏi vì dự phóng tương lai. Nếu như có thứ nội lực giúp xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn thì cũng từ nguồn nội lực ấy một khi bị chủ thể làm cho “nhiễm độc” cách nào đó, nó sẽ mang tính huỷ hoại bản thân. Thật vậy, tư tưởng con người phần lớn tùy thuộc vào sự hiểu biết và kinh nghiệm bản thân. Nếu sự hiểu biết đúng đắn và lành mạnh, cộng thêm kinh nghiệm tích cực và năng động, chủ thể sẽ có quan niệm về thực tại cách cởi mở và sáng tạo. Từ đó, đương sự sẽ dễ dàng tiếp cận thực tế cuộc

sống và trải nghiệm những khoảnh khắc đem lại ý nghĩa đích thực. Trái lại, những tư tưởng bi quan yếm thế không những chẳng mang đến cái nhìn thiện cảm cho cuộc sống mà còn tiêm nhiễm mọi hành vi mang tính huỷ diệt. Đó là mầm mống của mọi hình thức bạo động mang tính huỷ diệt hàng loạt. Nó không chỉ dừng lại ở sự giam hãm cá nhân và còn thao túng cả nhiều thế hệ. Điều này đã được lịch sử chứng minh qua các chủ trương của các nhà độc tài.

Chúng ta cũng cần ghi nhận những trường phái tư tưởng quá khích: các loại “duy” hay “chủ nghĩa” này nọ luôn để lại một cái nhìn thiên lệch về thực tại đời sống. Tầm ảnh hưởng của nó đã được các nhà đạo đức và tri thức chân chính cảnh báo nhưng nó vẫn âm thầm chi phối những tâm hồn nhạy bén với các dấu chỉ thời đại mà không được đức tin hướng dẫn. Có thể nói, sự huỷ diệt này mang tính lây lan, được cụ thể hoá nơi các đảng phái chính trị.

Cũng có những tư tưởng “khổng lồ” đã tạo nên một hệ thống vững chắc như bức tường Berlin để rồi sụp đổ như một ý thức hệ lỗi thời. Nó đang đến hồi cáo chung vì đã loại Thiên Chúa ra khỏi cuộc sống mình. Và Đức Bênêdictô XVI đã lên án một chế độ như thế: “*Chủ thuyết nhân bản loại Thiên Chúa là một chủ thuyết phi nhân bản*”³⁵. Sự huỷ hoại chính mình của một chế độ sẽ kéo theo những tàn tích ngổn ngang trong lòng mọi người.

35 Đức Bênêdictô XVI, Thông điệp *Caritas in Veritate*, số 78.

Cảm xúc

Nếu chúng ta hiểu nhận thức đi trước cảm xúc thì một nhận thức sai lệch sẽ dẫn đến những cảm xúc bất thường. Một cảm xúc có thể mang tính phá đổ khi nó không tương xứng với thực tại. Một tai nạn giao thông do sự bất cẩn của hai bên lại trở thành tai hoạ giết người khi cảm xúc không được con người kiểm soát.

Có những cung bậc cảm xúc được các nghệ sĩ thăng hoa thành những bản tình ca bất hủ mang đậm nét tính nhân văn. Nhưng cũng có những loại cảm xúc khiến con người sợ hãi rồi chạy trốn thực tại, trở nên trầm cảm và muốn giải thoát cuộc đời này bằng cách tự tử.

Cảm xúc thì vụt đến và thoáng đi, nhưng hậu quả của nó thì khôn lường. Vì giận quá mất khôn, con người có thể làm mọi sự bất chấp luật pháp, bất cần lương tâm. Sự huỷ hoại của nó được ví như dòng nước cuốn trôi mọi hoài bão của con người, rồi họ trở nên thất vọng, chán nản và buông xuôi mọi sự. Sự thất bại ở đây được hiểu là con người tự huỷ hoại mình vì sống mà không còn ý nghĩa của cuộc đời.

Lời nói

Có những người ngậm máu phun người nhưng biết đâu rằng máu dính từ miệng của họ làm bằng chứng tố cáo sự gian ác của mình. Họ thích nói cho thoả giận hờn mà nhắm mắt làm ngơ trước những vết thương đã vô tình hay hữu ý tạo ra nơi người khác. Sau này nghĩ lại, họ mới biết chính mình hại mình.

Ngày nay, người ta cũng bàn đến thứ bạo lực bằng lời nói. Lời nói trở thành công cụ công kích người khác công khai trên các phương tiện truyền thông. Một nửa ổ bánh mì thì cũng là bánh mì, nhưng một nửa sự thật lại là sự dối trá. Họ tưởng rằng một nửa sự thật cũng là sự thật nên cắt xén những lời phát biểu của người khác mà lên án những người vô tội. Nếu như họ muốn nhờ truyền thông để đạt được mục đích hạ giá uy tín người khác thì cũng chính phương tiện này sẽ vạch trần bộ mặt thật của họ. Và như thế, gây ông lại đập lưng ông.

Trong các tập thể cũng không thiếu những kẻ nhân danh tình bác ái nào đó, giải thích các sự kiện cách lệch lạc nhằm hạ giá uy tín người khác trước mặt cấp trên. Xét cho cùng, họ đã gây xáo trộn hơn là xây dựng tập thể. Cuối cùng, chính họ là người phải chịu trách nhiệm về nỗi bất an của người khác. Quả thật, lời nói có thể ví như một ngọn lửa khả dĩ thiêu đốt một cánh rừng nhưng người phát ra những lời độc địa ấy cũng trở thành một thứ mồi cho lửa thiêu đốt.

Hành động

Chúng ta nhận ra trong xã hội có những người hành động thuần theo bản năng như thể không có lý tưởng và ý nghĩa cuộc sống, họ đi tìm thú vui trong xì ke ma túy: một phút chốc bay bổng để đời lên hương. Nhưng sau đó là nỗi chán chường. Để giải sầu, họ lại tìm đến những thứ kích thích này với hàm lượng cao hơn, rồi quay quắt trong nỗi vô vọng không tên. Họ là người yếu nhược cả về thể lý cũng như tinh thần. Cái chết đang rình chờ bên cửa lạc thú là vậy!

Cũng có những người mạnh mẽ về thể lý nhưng lại yếu thể về tinh thần. Họ bị nhiễm độc từ những bộ phim võ thuật của Trung Quốc hay những phim hành động bạo lực. Trả thù, chém giết hay đổ máu là chuyện thường tình không cần phải đặt lại vấn đề đạo đức: chiến thắng thuộc về kẻ mạnh. Bởi đó, ngày nay chúng ta chứng kiến nhiều cảnh bạo lực học đường, bạo lực gia đình... nhan nhản trên các phương tiện truyền thông. Nạn nhân là những người yếu thể, tinh thần của họ đã bị xui khiến bởi những thế lực đen tối nhằm gieo tai ương trong cộng đồng nhân loại.

Hơn bao giờ hết, ngày nay chúng ta nghe nói đến nạn phá thai đã tràn lan khắp nơi. Không chỉ có cái chết của các thai nhi mà có cả cái chết của những người mẹ như lời thánh Têrêsa Calcutta đã quả quyết: Trong một cuộc phá thai có hai cái chết: cái chết của thai nhi và cái chết của lương tâm người mẹ. Nếu con người có thể bạo hành trên đũa con của mình thì có tội ác nào mà con người không hành động. Có thể nói, nền văn hoá sự chết đã tiêm nhiễm vào mọi hoạt động của con người.

Giải pháp

Một phương pháp được các nhà tâm lý đề nghị là: *nội quan*, nghĩa là nhìn từ bên trong. Bởi đó, tất cả trí tưởng tượng, tư tưởng, cảm xúc, lời nói và việc làm đều được chủ thể ý thức. Chính khi chủ thể quan sát và đánh giá mọi nhất cử nhất động của mình, từ đó, bản thân chịu trách nhiệm mọi hậu quả do mình gây ra mà tránh được những điều đáng tiếc do thiếu ý thức trong việc kiểm soát bản thân. Mọi hành vi không còn mang tính huỷ hoại khi chủ thể xác tín và sống những giá

trị cao đẹp được người mọi thời đề cao như Chân, Thiện và Mỹ. Có thể, chúng ta sẽ dễ dàng hội nhập những giá trị Tin Mừng vào mọi ngõ ngách tâm hồn, trong đó, Chúa Giêsu trở thành trung tâm đời sống đức tin. Thay vì quay trở lại với đời sống bản năng hạ đẳng vốn ghi chặt con người, chúng ta hướng nhìn và bước theo Chúa Giêsu, Đấng đến trần gian cho chúng ta được sống và sống dồi dào.



9

SỢ CHÍNH MÌNH

Đức Phật với kinh nghiệm vật lộn trong việc tìm ra con đường giải thoát cho chúng sinh đã khám phá: chướng ngại lớn nhất đời người là *cái tôi*, khi ngài khẳng định rằng: “*Kẻ thù lớn nhất đời người là chính mình*”. Nếu kẻ thù lớn nhất là chính mình thì nỗi sợ đáng sợ nhất lại là *sợ chính mình*. Thật vậy, một khi sợ ma, chúng ta có thể tránh đi vào bóng tối, còn sợ chính mình, chúng ta sẽ tránh né thực tại đời sống mình. Hiểu như thế, trong mức độ nào đó, chúng ta đều là những người sợ chính mình.

Có nhiều mức độ và hình thức khác nhau để nhìn nhận ai là người sợ chính mình. Nếu hiểu nỗi sợ là phản ứng tự nhiên của con người thì sợ chính mình là phần bản năng sống còn trong giới hạn của kiếp người. Thật thế, chỉ vì muốn bảo vệ cái tôi bé bỏng và dễ vỡ của mình mà chúng ta thường tự vệ bằng vô vàn cách thức. Đứng trước một thực tại mới mẻ thay vì bắt tay vào việc tiếp cận vấn đề, chúng ta lại lùi bước, không phải để nhìn nhận và đánh giá sự việc rõ hơn nhưng là vì chúng ta sợ chính mình sẽ bị tổn thương. Quả thật, khi đó

ký ức xa xưa quay về hiện tại, rằng thất bại có thể làm ta thoái lui. Chúng ta tự nhủ: thà đứng im còn hơn bước đi mà sai lầm một lần nữa. Và như thế, chúng ta không bao giờ tới đích. Đường gần mấy nữa, không bước không tới, việc dễ mấy nữa, không làm không thành! Nỗi sợ chính mình thất bại đã làm tê liệt mọi ý chí tiến thủ và cướp đi sức mạnh vốn có để đương đầu với thực tại đời sống.

Song song với nỗi sợ chính mình thất bại, chúng ta còn gặp phải nỗi sợ những giới hạn của mình. Có một thực tế mà mỗi người cần đối diện, chúng ta là những con người bất toàn. Chính những người ảo tưởng mình toàn năng: việc gì cũng xen vào, và thích tỏ ra mình vô tội: mọi sự phải chẵn chu, và rồi, họ phải đối diện với thất bại. Nhưng thay vì nhận ra những giới hạn của bản thân, họ lại đổ cho hoàn cảnh và người khác; chung cục, họ vẫn giẫm chân tại chỗ. Một khi không dám đối diện với những giới hạn bản thân, họ mơ tưởng và cố tìm một thế giới tốt đẹp mà vô tình đánh mất sự liên lạc với nội tâm. Họ sẽ lấp đầy sự trống rỗng nội tâm bằng những việc hào nhoáng bên ngoài. Và nỗi sợ đối diện với những giới hạn này làm họ xa dần với thực tại cuộc sống.

Xét cho cùng, sợ chính mình phát sinh từ một tâm hồn bất an. Đúng thế, sự dao động hay giằng co trong tâm hồn đã khiến con người mất đi sự quan sát và đánh giá cách đúng đắn về thực tại. Sự bất an ấy còn biểu hiện qua việc họ thường phóng đại những gì đang xảy ra trong cuộc sống và giải thích cách tiêu cực về con người và thời cuộc.

Từ những gì vừa trình bày như một cố gắng làm sáng tỏ: nỗi sợ đáng sợ là sợ chính mình. Tuy nhiên, chúng ta cần đi bước nữa để chứng minh nỗi sợ ấy là *nhất* trong các nỗi sợ, để từ đó, đề ra một giải pháp thoả đáng cho vấn nạn này.

Như chúng ta đã biết nỗi sợ chính mình ảnh hưởng trực tiếp đến cốt tủy của lòng tự trọng. Thật thế, khi con người không khẳng định đầy đủ và đúng đắn giá trị bản thân, họ sẽ bị ám ảnh bởi những nỗi sợ “không tên” mà chính họ tạo ra. Khi không khám phá ra bản sắc độc đáo và duy nhất của chính mình, họ sẽ bất lực trong việc tìm mình giữa đám đông ô hợp nào đó. Và một khi không tìm được sự nâng đỡ và tôn trọng xứng đáng nơi tha nhân, họ sẽ trở về với lòng mình mang theo nỗi sợ chính mình, vốn là kẻ thù lớn nhất làm phương hại đến nhân cách và toàn thể đời sống cá nhân.

Và nỗi sợ ấy thật đáng sợ khi nó liên hệ trực tiếp đến nhận thức của con người. Thật vậy, ngày xưa do sự hiểu biết hạn hẹp của con người mà gốc đa, khúc sông đã trở thành huyền thoại. Nay nỗi sợ ấy không còn thì con người lại sợ chính mình vì không thể nào hiểu biết mình cho đủ nên bản thân mất dần sự kiểm soát trong tư tưởng, hành vi và cảm xúc.

Đến đây, chúng ta thử hỏi: Nguyên nhân nào dẫn đến nỗi sợ chính mình? Phải chăng do sự thiếu hiểu biết về chính mình mà bản thân đã gặp thất bại và sợ đối diện với thất bại? Dường như do chưa khám phá bản thân đúng mức nên chủ thể sợ không dám nói đến những giới hạn bản thân? Từ đó, lòng tự trọng cũng bị tổn thương mà gốc rễ của vấn đề là do nhận

thức nông cạn và sai lạc về ý nghĩa và giá trị những thực tại bản thân đang sống.

Nếu xét trên bình diện nhân bản, việc nhận thức hời hợt và lệch lạc về một tình huống nào đó khiến dẫn đến nỗi sợ chính mình thì chúng ta dễ dàng khắc phục bằng cách điều hướng lối quan sát tổng thể và đánh giá toàn diện vấn đề hầu giúp bản thân tự tin hơn khi tiếp cận thực tại và thực tế cuộc sống.

Nhưng nếu nỗi sợ ấy khiến con người thất vọng với chính mình và sống buông xuôi, hơn nữa, chúng lại do chủ thể chưa xác định rõ căn tính nên chúng ta phải cần đến sự trợ giúp của tôn giáo, cụ thể là niềm hy vọng vào một Đấng khả dĩ giải thoát đương sự khỏi vòng kiềm toả của nỗi sợ chính mình. Mọi sự sẽ được hoá giải trong niềm hy vọng vào Đức Kitô, Đấng giải thoát và tạo nên căn tính của mỗi người. Thật vậy, một khi con người mất dần khả năng làm chủ chính mình, họ đi tìm một thế mạnh bên ngoài giúp họ an tâm mà thiết lập sự quân bình trong đời sống. Dù vậy, họ không sao tìm được sự uy dũng ấy nơi đám phàm nhân, ngoại trừ Một Thiên Chúa làm người, Đấng đã từng chiến thắng trên mọi mặt trận và đã vượt qua mọi giới hạn bản thân để tìm ra con đường đích thực giải thoát con người bằng chính giá máu của mình. Từ đây, nỗi sợ chính mình đã được đặt dưới bóng cây Thánh Giá và đặt dưới quyền bảo trợ của Đấng Phục Sinh.

Thật vậy, trong Đức Kitô, thất bại trở nên cơ hội giúp chúng ta bám chặt vào Chúa và giới hạn của bản thân tìm được giải đáp thoả đáng nơi cuộc đời của Người, khi Người

chiến thắng những cám dỗ, làm cho sóng biển lặng im, giải thoát những người bị thần ô uế ám... và cho kẻ chết sống lại và chính Người đã phục sinh. Từ đây, sợ chính mình đã trở thành “huyền thoại” nhường chỗ cho Đấng làm chủ lịch sử và vận mạng đời chúng ta. Và cùng với tác giả sách Thánh Vịnh, chúng ta tuyên xưng:

“Chúa là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì.

Trong đồng cỏ xanh tươi, Người cho tôi nằm nghỉ.

Người đưa tôi tới dòng nước trong lành và bổ sức cho tôi.

Người dẫn tôi trên đường ngay nẻo chính vì danh dự của Người.

Lạy Chúa, dù qua lũng âm u, con sợ gì nguy khốn vì có Chúa ở cùng.

Côn trượng Người bảo vệ, con vững dạ an tâm” (Tv 22,1-4).

Cuối cùng, chúng ta cần ghi nhận một nét tích cực nơi nỗi sợ này, đó là nó giúp chúng ta cần trọng và tỉnh thức khi đứng trước những lời mời gọi của thế gian. Đồng thời, chúng ta cần ý thức rằng chỉ có lời mời gọi đến từ Chúa khả dĩ giúp ta tiến bước vào đường nẻo bình an.



NẠN NHÂN CỦA CHÍNH MÌNH

Chúng ta vẫn thường nghe nói: Tôi là nạn nhân của một chế độ hà khắc nào đó, hay tôi là nạn nhân của một cuộc ly dị bất ngờ, hoặc nữa, tôi là nạn nhân của một sự hiểu lầm đáng tiếc... Nhưng chúng ta ít khi nhìn nhận: *Tôi là nạn nhân của chính mình*. Thật vậy, chúng ta dễ đổ lỗi cho một chế độ, hoàn cảnh gia đình hay người khác mà bỏ qua một điều hệ trọng là việc nhìn nhận sự thiếu sót nơi bản thân mình. Chính khi không ý thức đủ về tính trầm trọng của vấn đề mà bản thân lại trở thành nạn nhân của chính mình. Đó cũng là một trong những trớ trêu của cuộc sống như lời người xưa cảnh báo: *Gậy ông đập lưng ông*.

Những biểu hiện thông thường

Biểu hiện rõ nét nhất nơi mẫu người này: thường tỏ ra yếu thế như một cách gọi lên lòng cảm thương của người khác. Mở miệng ra, họ toàn nói những lời tiêu cực. Chính cách nhìn đời tiêu cực của họ về thế giới bên ngoài dễ bị biến thành những tấn bi kịch, và như thế, họ chưa kịp đối diện với thực

tại đã chào thua vì tự nhìn nhận mình bất lực. Người khác có thể nhìn thấy họ luôn nhún nhường và chọn phần thiệt thòi về mình, tưởng rằng thế là khiêm tốn, nhưng kỳ thực, họ mang mặc cảm tự thâm tâm.

Họ dễ dàng đổ lỗi cho người khác và hoàn cảnh, như thế họ là kẻ vô tội lại mang thân phận: dê sát tế. Như thế, họ vừa phủ nhận những bất lực của mình để thoái thác trách nhiệm, đồng thời, tạo quanh mình một sự tự vệ nào đó, vì mặc cảm tội lỗi dễ khiến đương sự cảm thấy mình dễ bị tổn thương. Một khi không dám đối diện với những vết thương của mình, họ tìm cách che giấu và băng kín vết thương; vô hình chung, họ làm cho vết thương càng mưng mủ và nhiễm trùng. Kết cục, vết thương ấy đã làm giảm đi nhịp sống vốn năng động của họ và gây cho họ những nổi da diết khiến làm phương hại đến sự bình an trong tâm hồn.

Cũng từ đó, chúng ta suy ra lối họ tiếp cận và xử lý những thông tin cách vụng về, rối rắm và căng thẳng đến mức nào! Đường như mọi sự đều trở nên nguy hiểm và là cạm bẫy đối với những kẻ mang tâm thức nạn nhân như họ. Từ đó, họ mất dần niềm tin tưởng xác đáng nơi người khác. Cuối cùng, họ quay quắt với chính mình: biến bản thân thành đối tượng cho những công kích tinh thần. Họ tự trừng phạt và lên án chính mình. Họ lấy đau đớn làm niềm vui và lấy khổ đau làm khoái lạc. Đây là một hình thức khoái khổ mang tính huỷ hoại bản thân. Gậy ông đập lưng ông là thế!

Trong khi mất dần sự tin tưởng nơi người khác, họ lại ám ảnh sợ bị cô đơn. Họ có xu hướng chối từ những ai đối xử tốt với mình, nhưng trong thâm tâm họ trông chờ vị cứu tinh nào đó giải thoát bản thân khỏi sự đày đọa chính mình. Và rồi, họ trấn áp tiếng nói bên trong để đáp ứng những nhu cầu của tha nhân. Họ làm việc không biết mệt mỏi để quên đi nhu cầu chính mình. Người khác có thể sai lầm khi cho họ là một nhà bác ái vĩ đại, song kỳ thực, họ là một người bất hạnh vì đánh mất chính mình khi phục vụ người khác.

Chúng ta có thể nhận ra lý do họ khước từ người khác. Thật vậy, họ như người dở sống dở chết bên đường nhưng lại chối từ nghĩa cử cao đẹp của người Samaritano nhân hậu chỉ vì sợ người này khám phá ra sự nghèo nàn của bản thân.

Họ thường hay bối rối trong phán đoán và bạo động trong cách thể xử sự với mọi người. Đối với họ, không thể có một thể quân bình trong đời sống: Tất cả đều là sự chống chế và giả dối để đạt cho được một sự yên thân tạm bợ nào đó mà bản thân không hề ước muốn. Đồng thời, chúng ta nhận ra cách sống bạo động của họ mang tính phá huỷ hơn là xây dựng. Trước hết, họ phá huỷ chính những dự phóng ước muốn của mình và đương nhiên trở thành kẻ bại trận. Kế đến, vì không làm chủ được tình hình, họ sống với nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau khiến tha nhân không hiểu được họ và dần dà trở nên xa cách. Sau hết, vì một chút tự ái cá nhân họ đã làm trì trệ tiến trình thực hiện của đại sự. Quả thật, họ không dám hy sinh *cái tôi* để phục vụ *cái ta*.

Nguyên nhân và hướng khắc phục

Ngoại tại

Yếu tố duy nhất bên ngoài ảnh hưởng trực tiếp đến những nạn nhân này là gia đình. Thật vậy, chính hoàn cảnh éo le, khó khăn, tù túng... của gia đình mà những bậc phụ huynh vô tình hay hữu ý đã để lại trong tiềm thức của con trẻ những sự ngược đãi tưởng chừng không lối thoát. Vì quá nhỏ, nên các bé không thể hiểu được sự cần thiết phải có những đức tính nào để vượt qua. Ngay cả bố mẹ là những người hiểu biết nhiều cũng tỏ ra yếu thế và buông xuôi trong một thời điểm bế tắc nào đó. Điều này đã tạo nơi đứa trẻ một sự thụ động, nghĩa là tâm thức “chịu vậy” khi gặp những hoàn cảnh khó khăn.

Một khi những đứa trẻ cảm giác bị ngược đãi mà không tìm ra lối thoát, nó sẽ quay về với chính mình để tự trách bản thân vô dụng như thể làm thoả mãn chính mình cách trá hình. Rồi những đứa trẻ ấy lớn lên mang theo những hình ảnh tiêu cực và nghèo nàn về bản thân. Vô tình, chúng bị mặc định rằng thế giới này toàn những bất công và khổ đau. Và chúng tự nhủ: Mình sinh ra đã là nạn nhân của bất công xã hội. Nhưng kỳ thực, chúng là nạn nhân của chính mình khi tỏ ra yếu thế và bất lực trước những đòi hỏi của thực tế cuộc sống.

Để khắc phục tình trạng này, điều kiện trước tiên là đương sự cần đối diện với vấn đề của chính mình, và coi đó là một điều hệ trọng liên quan đến phẩm chất cuộc sống. Kế đến, họ cần ý thức rằng bản thân không thể thay đổi quá khứ nhưng phải chịu trách nhiệm về những hậu quả của nó trong hiện tại, nghĩa là họ phải mang lấy vết thương của quá khứ và cần

được chữa lành, nếu không nó sẽ di chứng và ảnh hưởng đến toàn thể đời sống hiện tại. Sau hết, khi bản thân đã ý thức tình trạng của mình và chấp nhận nó như là thành phần của đời sống, họ cần phải tìm ra một lối giải thích tích cực và hoà giải với quá khứ đã qua, đồng thời, tha thứ cho những người liên hệ trong việc tác động đến sự việc khiến đã gây tổn thương cho họ. Chẳng hạn, họ cần nhìn nhận và giải thích những giới hạn của cha mẹ mình khi các ngài đã quyết định ly dị. Mỗi người có một đời sống và thế giới riêng mà không ai có quyền xâm phạm và hiểu hết được, vì thế, đương sự cần giải thích tích cực về những thiện chí của bậc phụ huynh, từ đó, bản thân chủ động giải thoát và chữa lành chính mình nhờ việc tha thứ cho những gì đã qua.

Nội tại

Cũng từ những biểu hiện thông thường đã trình bày trên, chúng ta có thể rút ra một nguyên nhân sâu xa khởi đi từ chính bản thân, đó là các nhu cầu của con người trong cuộc sống. Cụ thể là nhu cầu an toàn, yêu và được yêu, và được tôn trọng.

Có thể nói, chính khi nhu cầu an toàn không được thoả mãn mà đời sống của họ không được bảo đảm để có thể cởi mở với thế giới, từ đó, họ muốn trở về với lòng mình hầu được an ủi khi nhớ lại những khoảnh khắc bình an. Điều này đã dẫn đến thái độ chạy trốn và ảo tưởng, từ đó, đương sự dần dà co cụm trên chính mình và ngược đãi bản thân cách bất công, họ là nạn nhân của chính mình.

Nếu hiểu hạnh phúc con người là yêu và được yêu thì những người mang nỗi trạng nạn nhân lại tìm nó trong những

hình ảnh và ý nghĩ tiêu cực của chính mình. Có lẽ, xu hướng yếm thế này giúp họ không cần phải cố gắng để kiếm tìm sự thoả mãn bản thân cách tức thời. Trong khi đó, nhu cầu yêu và được yêu lại đòi buộc họ ra khỏi chính mình. Và nếu ra khỏi mình để nghĩ về người khác thì đó cũng chỉ là cách họ chạy trốn đối diện những nhu cầu cấp thiết của bản thân. Xem ra, họ càng lún sâu vào vực thẳm bất lực của chính mình.

Một khi không đủ tự tin để xây dựng hình ảnh tích cực về bản thân, họ đã làm tổn hại đến lòng tự trọng. Nếu bản thân mình mà mình không tôn trọng đầy đủ thì không thể tìm sự tôn trọng đúng đắn nơi người khác. Quả thật, người ta có thể mất tất cả nhưng lòng tự trọng thì không, vì đó là đặc tính cốt yếu nhất nơi con người. Ở đây, nạn nhân của chính mình có thể đánh mất chính căn tính của mình khi không ý thức bản thân thuộc về Chúa vì được dựng nên giống hình ảnh Ngài. Ngay cả một người ăn xin cũng cần giữ lại một chút lòng tự trọng, còn người sống nào trạng nạn nhân lại mơ hồ trong khái niệm này, đúng hơn, họ đã đánh tráo ý nghĩa của vấn đề ấy.

Với những nguyên nhân phát sinh từ việc chủ thể không được đáp ứng những nhu cầu trong quá khứ, họ đã biết bản thân cần phải đối diện thế nào. Một yếu tố hết sức quan trọng là họ cần thay đổi cách đánh giá bản thân khi đáp ứng những nhu cầu thiết thực trong cuộc sống; không phải lúc nào bản thân sống với chính mình là đồng nghĩa với việc tôi sống hưởng thụ, khoái lạc và thiếu lành mạnh đâu! Thật ra, yêu mình cho đúng đắn và đầy đủ đòi buộc chủ thể phải chân nhận những nhu cầu chính đáng. Nếu như bạn không tìm cho mình

một không gian để bộc lộ cảm xúc vì đang yêu và được yêu thì bạn trở thành nạn nhân của chính mình hoặc nếu như bạn bị người khác khinh thường mà không tìm được một nơi nương tựa như thể mình được tôn trọng xứng đáng thì khi ấy, bạn là nạn nhân của chính mình... Nói như thế để thấy rằng mỗi chúng ta cần thiết lập những tương giao đích thực, nhờ đó, mỗi người được sống với những nhu cầu, khát khao và hoài bão của mình. Ở đó, mỗi người được tôn trọng như mình là, được yêu và sống yêu phù hợp với tích cách của chính mình, và thực sự cảm nhận sự an toàn trong cuộc sống để có thể đảm nhận và sáng tạo cuộc sống vốn tốt đẹp và thánh thiêng.



CHÚNG ÁI KỶ

Vào cuối thế kỷ XX, “ái kỷ” đã trở thành một thuật ngữ “thời thượng” của ngành tâm lý học. Trong khi đó, các nhà nghiên cứu lịch sử xã hội đã dành cho thời đại này một cái tên rất ấn tượng: Nền văn hoá “ái kỷ”. Nếu hiểu, văn hoá là một tổng thể những giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra trong quá trình lịch sử, thì thành quả của những người “ái kỷ” đạt được là một ghi nhận đáng kể. Nhưng chúng không bù đắp cho những rối loạn của những người này. Các nhà chuyên môn đã gọi họ là những người mang hội chứng rối loạn nhân cách ái kỷ. Cứ một trăm người thì có hai đến ba người mắc bệnh. Phần chúng ta, chúng ta cũng đang sống trong thời đại ái kỷ, có thể miễn nhiễm được chăng? Chúng ta cần đi vào thực tế đời sống để khám phá ra chàng Narcissus trong mình.

Rối loạn nhân cách ái kỷ tên tiếng Anh là Narcissistic Personality Disorder. Nguồn gốc của từ Narcissistic đến từ huyền thoại về chàng Narcissus trong thần thoại Hi Lạp. Thay vì đưa ra định nghĩa cho sự rối loạn này, các nhà chuyên môn đã dùng huyền thoại liên quan để giải thích.

Narcissus là con trai của thần sông Cephisus và nữ thần Lyriopem, chàng được biết đến với vẻ đẹp hoàn hảo. Một lần đi dạo bên hồ, Narcissus cảm thấy khát nên cúi xuống để uống nước. Bất ngờ, chàng nhìn thấy bóng mình dưới nước. Quá ngạc nhiên và say đắm hình ảnh của chính mình, chàng đau khổ tự lao mình xuống sông tự tử do tình yêu chính mình không bao giờ được đáp lại.

Để thấy rõ hơn vấn đề, chúng ta quan sát những biểu hiện của người ái kỷ.

Chủ thể có một “giấc mơ” về một siêu nhân. Thế nên, họ thường gán cho những tài năng của mình một sự thành công trời vượt và siêu phàm. Họ muốn được liên kết với địa vị cao và tự tôn mình thuộc đẳng cấp ngoại hạng. Họ chờ đợi được nổi tiếng như một siêu nhân mà không hoàn thành những công việc cần phải làm một cách thích đáng; qui hướng về mình như trung tâm, mọi sự đều chịu chi phối quanh cái bản ngã nhỏ bé của họ. Xét về mặt tri thức, họ trở thành chuẩn mực chân lý, nghĩa là điều nào tôi nhìn nhận: đúng, thì nó đúng từ bản chất, và nó sẽ giúp ích cho tôi. Hay một việc được coi là quan trọng, khi chúng có ý nghĩa với tôi và làm cho bản thân tôi thoả mãn. Còn xét về mặt luân lý, điều gì tôi coi là tốt, thì đáng trở nên điều ước ao cho mọi người. Vô hình trung, họ thao túng người khác và thích điều khiển tha nhân theo những yêu sách riêng của mình.

Khuynh hướng “tự thoả mãn”, “thối phòng” bản thân trở thành cách thức biểu hiện tự nhiên của người ái kỷ. Một khi

không được ai quan tâm và khen ngợi, họ tự thưởng mình bằng những lời hoa mỹ rẻ tiền. Có thể nói, họ không an tâm và thoải mái về hình ảnh bản thân khi đối diện với cái nhìn và cách đánh giá của người khác. Như thế, từ trong thâm tâm, họ cảm thấy hổ thẹn và mặc cảm cách nào đó về hình ảnh bản thân vốn nghèo nàn. Ngoài ra, thói phồng bản thân là hình thức nguy trang, che đậy cái tôi sợ hãi và bị tổn thương về mặt cảm xúc.

Họ luôn sống trong những ý tưởng về sự thành công không giới hạn, về nhan sắc, quyền lực, sự huy hoàng, tình yêu lý tưởng... Những điều này đã giam hãm họ trong một “bộ não” chật hẹp và khoá chân họ lại khiến họ không thể chu toàn bốn phận hằng ngày với tư cách là một công dân bình thường. Do thích tìm sự ngưỡng mộ từ người khác, nên khi gặp thất bại và bị chỉ trích, họ tìm cách đổ lỗi như dịp trốn tránh thực tế cuộc sống; và do không chấp nhận sự thất bại của bản thân, họ dễ sa vào trầm cảm và có ý định tự tử.

Xét về mặt tương quan, người này không có khả năng thông cảm, đồng cảm với người khác; tha nhân có đó chỉ là để phục vụ và nhằm tôn giá trị của họ hoặc như phương tiện để làm thoả mãn những nhu cầu của họ. Vì thế, tìm kiếm khoái lạc là mối bận tâm chủ yếu và duy nhất của họ. Nhưng do thiếu khả năng kiểm soát ham muốn, họ dễ sa vào cạm bẫy khôn dò. Cảm thấy điều gì có lợi cho mình là họ làm, bất chấp người khác có bị thiệt hại và tổn thương hay không. Do chỉ quan tâm đến khát vọng, kế hoạch và cảm xúc của mình mà họ trở thành kẻ đứng đưng trước nỗi đau của người đồng

loại, và niềm vui của người khác cũng chẳng đáng được họ quan tâm.

Nếu người ái kỷ lại là kẻ có quyền hành trong tay, thì người khác chỉ là những quân cờ giúp họ thăng tiến và thặng tiến. Do có nhiều năng lực, họ tìm mọi cách để chiêu mộ người khác hầu có thêm nhiều người phục vụ cho chủ trương của họ. Đồng thời, người ái kỷ thích thử sức mình với những thách đố và sự rủi ro như cơ hội giúp họ thể hiện bản thân.

Sau khi lược sơ những biểu hiện của người ái kỷ, chúng ta cần truy tìm những nguyên nhân gây nên tình trạng rối loạn này. Trong khi các nhà chuyên môn vẫn còn tranh luận chưa đưa đến một kết luận rõ ràng nào, chúng ta sẽ ghi nhận những đề nghị rất giá trị của hai tác giả: Michael R. Kent trong tác phẩm *Yêu thương bản thân* và James E. Sullivan trong tác phẩm *Hành trình tự do*.

Theo Michael R. Kent, nguyên nhân dẫn đến tình trạng ái kỷ là *thiếu lòng quý mến bản thân*. Nói cách khác, chủ thể nhận thức và đánh giá hình ảnh bản thân nghèo nàn. Thật vậy, nếu chúng ta lượng định bản thân đúng mức sẽ tránh được thói thích thổi phồng chính mình. Đây là vấn đề liên quan đến *lòng tự trọng*. Một khi nhận biết giá trị và phẩm giá đích thực của mình, chúng ta sẽ tự tin đủ khi đánh giá tầm ảnh hưởng tích cực của mình trong lời nói cũng như hành động. Trái lại, một người thiếu lòng tự trọng, họ sẽ tìm đủ mọi cách để đưa mình lên một cách lố lăng và lộ liễu khiến người khác phải ngượng ngùng và nghi ngờ. Dù vậy, họ vẫn thao thao bất tuyệt

khi nói về mình mặc cho đối phương không thích nghe. Theo James E. Sullivan, đây là hậu quả của việc thiếu ý thức về giá trị đích thực của mình.

Nguyên nhân thứ hai của việc dẫn đến tình trạng ái kỷ là *thiếu cảm thức tội lỗi*. Chúng ta đã không ngần ngại khi gán cho họ mắc phải căn bệnh thời đại: *dùng dụng*. Điều này cần xét đến trong tương quan với tha nhân. Có thể nói, người ái kỷ chỉ quan tâm đến mọi nhu cầu, cảm xúc, kế hoạch... của chính mình. Vì thế, những ai cản bước tiến của họ sẽ trở thành “dê sát tế”, và nếu có ai bị giẫm đạp hay bị tổn thương, điều đó chẳng làm họ đau đớn hay tủi lòng. Sullivan thật có lý khi nói rằng: *Thế giới của kẻ ái kỷ khởi đi từ chính mình và cũng kết thúc nơi mình*.

Sau khi tìm ra nguyên nhân của vấn đề, chúng ta sẽ tiếp cận các giải pháp khắc phục chứng ái kỷ, căn bệnh của con người thời đại.

Như chúng ta đã nói ở trên, người mắc chứng ái kỷ là do thiếu quý mến bản thân. Vậy, để tái lập lòng quý mến bản thân, chúng ta cần tập yêu thương chính mình cách đúng đắn.³⁶ Có thể nói, đây là một kỹ năng và nghệ thuật. Lộ trình yêu thương bản thân là cả một bước dài mà trong vài dòng không thể bàn hết được. Ở đây, xin gợi ý vài bước giúp làm sáng tỏ vấn đề.

Trước kia, đứng trước một thất bại, chúng ta dễ dàng đổ lỗi cho hoàn cảnh hay cho người khác. Thật ra, những yếu tố ngoại lai này không mang tính quyết định cho hiện trạng của

36 X. Cùng tác giả, *Chúa Giêsu - Ý nghĩa cuộc đời*, tr. 123-125.

chúng ta, mà tình trạng hiện nay của tôi tùy thuộc vào chính tôi. Và cho dù bao phen tôi phải chịu áp lực của người khác, chịu chi phối của bản năng... đến nỗi mất tự do cách nào đó thì những mất mát, thất bại... vẫn hiện hữu, chúng đòi tôi phải bắt đầu tập *chịu trách nhiệm về chính mình*. Đó là bước đầu của sự khiêm tốn. Từ đây, chúng ta có thể giảm bớt sự tự tôn và tránh sống với những giấc mơ về một siêu nhân phi thực tế. Từ đây, chúng ta sẽ bớt đi thói thói phóng bản thân vì ý thức rằng chính mình còn có những giới hạn bất khả vượt qua. Rằng: mình không phải là trung tâm vũ trụ hay là đáng toàn năng và cũng không phải là thượng đế.

Cũng trong lộ trình này, chúng ta quen dần với việc *chấp nhận bản thân*. Đây là một điều hết sức khó khăn với người ái kỷ, vì bản thân không nhìn nhận mình mắc chứng bệnh này. Thế nhưng, có thể xảy ra “cú ngã ngựa” nào đó như kinh nghiệm của thánh Phaolô, khi ấy, họ chạm phải những tầng sâu của vô thức và ý thức hầu nhận ra: đâu là nhu cầu chính đáng mà bản thân cần được đáp ứng, đâu là thái độ tích cực cần phải diễn tả khi đối diện với thực tại và đâu là cảm xúc mà họ cần tự chủ để điều hướng bản thân.

Hơn nữa, chúng ta biết rằng thực hiện lộ trình lòng qui mến bản thân là hành trình đi vào nội tâm. Chúng ta chỉ có thể đi *xuống* và đi sâu vào nội tâm nhờ Thánh Thần. Thật vậy, nhờ lòng khiêm tốn để đi xuống và lòng can đảm để đi sâu vào bên trong, và với sự dẫn dắt của Thần Khí, chúng ta sẽ phần nào nhận ra căn tính đích thực và sự khả ái vốn có của mình.

Nghĩa là khám phá ra: tôi là ai trong Đức Kitô và tôi được Người yêu thương vì tôi khả ái trong mắt Người.

Nếu như việc yêu thương bản thân được cụ thể hoá qua thái độ chịu trách nhiệm về mình và chấp nhận chính mình thì việc thiếu cảm thức tội lỗi sẽ đòi buộc chủ thể sống tinh thần cởi mở với tha nhân. Chỉ khi biết cách yêu mình đúng đắn, bản thân dễ dàng đón nhận tha nhân như *họ là*, với tất cả: hỷ, nộ, ái, ố... của phận người. Khi ấy, bản thân không còn quay quắt trong tiểu vũ trụ nữa, mà biết: vui với người vui, khóc với người khóc.

Và một khi bớt đi một người ái kỷ, thế giới sẽ góp thêm một niềm vui. Có thể nói, một trong những niềm vui lớn nhất của phận người là được giải thoát khỏi sự kiềm toả của “cái tôi”. Nếu như mỗi ngày tôi chọn một niềm vui thì lời mời gọi của Đức Phanxicô vẫn còn vang vọng: *Hãy ra khỏi mình để đến các vùng “ngoại biên”*.



NGƯỜI ÍCH KỶ

Trong cuộc sống xã hội giữa người với người, đã có biết bao tấm gương hy sinh, quảng đại cho người khác. Họ quên đi bản thân mình mà sống cho người khác. Họ bao dung với những người nghèo trong khi họ cũng không khá gì. Hay nói đúng hơn, họ sống với phương châm lá lành đùm lá rách, và càng cao quý hơn, lá rách đùm lá nát nữa! Tuy nhiên, bên cạnh đó còn tồn tại những con người chỉ biết sống cho riêng mình. Họ chỉ biết thu vén cho mình và lấy mình làm trung tâm, đồng thời, giải thích mọi sự miễn sao ích lợi cho bản thân mình, đó là những con người ích kỷ.

Tinh thần ích kỷ xuất phát từ con người đề cao giá trị của tự do, từ đó, phát sinh khuynh hướng chủ nghĩa cá nhân. Mẫu người này thường là những người yêu mình quá đáng, nếu không muốn nói là lệch lạc. Có thể nói, họ tìm mọi cách để đáp ứng nhu cầu bản thân mà không cần biết điều đó sẽ phương hại gì đến mình và người khác. Họ chỉ biết nhận lãnh mà không biết cho đi, từ đó, vô hình chung đã tạo nơi mình một không gian biển chết. Họ thích tự thoả mãn và hưởng thụ một mình.

Chúng ta đã từng kinh nghiệm rằng một tình yêu chiếm hữu sẽ không thể tồn tại lâu bền, thế mà chúng ta vẫn ích kỷ trong tình yêu, vô tình chúng ta đã thao túng người khác, biến mình thành kẻ nô lệ cho tình yêu và tự đào mồ chôn cất trái tim mình. Tình yêu tự nó không biên giới, thế mà, bạn lại nhốt nó trong một đối tượng yêu đương nào đó, quả là một bất hạnh lớn!

Hay lối sống ích kỷ còn biểu hiện qua việc *yêu người khác vì mình*. Thật vậy, có những người yêu người khác chỉ nhằm để thoả mãn một con tim đói khát cách nào đó, đến mức họ tìm cách cưỡng ép thiếu tế nhị và gây tổn thương cho người mình yêu. Chung cục, họ lại làm tổn thương chính cái tôi bé bỏng của mình.

Cũng có một hình thức khác giúp chúng ta nhận ra mẫu người này khi họ thường *tự ái vật vãnh*. Họ dễ dàng nổi máu anh hùng khi có ai dám xúc phạm đến họ dù đó chỉ là cách đánh giá chủ quan. Thật ra, đó là cách tự vệ của một tâm hồn nhạy cảm dễ bị tổn thương. Một khi đặt mình ở vị trí trung tâm mà không được người khác thừa nhận, chính họ sẽ có cách tự an ủi mình: “chẳng ai hiểu được tôi”, và cuối cùng, đổ lỗi cho người khác. Vì những tự ái cồng kềnh, họ ví thể đứa bé giận lẫy khi bị dứt đột ngọt khỏi dòng sữa mẹ. Chính sự ấu trĩ này khiến họ khó hoàn thành đại sự.

Ngoài ra, chúng ta cũng nhận ra mẫu người này trong công việc hằng ngày. Họ thường chọn việc nhẹ nhàng để yên thân và tránh đụng chạm với người khác. Hoặc thoái thác

trách nhiệm khi có sự cố xảy ra. Đối với họ, chu toàn trách nhiệm theo đức công bằng đã là khó, huống nữa là sống bác ái với tha nhân.

Từ những biểu hiện đã được trình bày trên đây, giúp chúng ta có một nhãn quan đúng đắn về mẫu người này, nhờ đó, chọn cho mình một hướng sống tích cực hơn.

Tiền nhân đã nói: thương người như thể thương thân. Hay trong nhà đạo vẫn có câu truyền khẩu rằng thương người như mình ta vậy. Qua đó cho thấy, con người chỉ có thể yêu thương người khác khi họ đã biết mình phải yêu thương bản thân thế nào. Tuy nhiên, cũng có người thương mình một cách quá đáng đến nỗi trở thành một người ích kỷ.

Chúng ta sống và có trách nhiệm với cuộc đời này, thế nhưng, chúng ta cũng cần khám phá ra những nhu cầu bản thân: nhu cầu về thể lý, tình cảm và sự an toàn, nhu cầu yêu và được yêu, nhu cầu được tôn trọng và biết tôn trọng, cũng như nhu cầu thể hiện và hoàn thiện bản thân mình. Đó là những nhu cầu chính đáng đã được nhà tâm lý học Maslow đề nghị cho mọi người. Có thể nói, khi đáp ứng đúng đắn những đòi hỏi này trong cuộc sống, chúng ta là những người yêu mình đúng nghĩa. Thế nhưng, một điều khá quan trọng mà đôi khi chúng ta quên sót: cần đặt những nhu cầu này trong *chiều kích tương quan*. Nếu không, chúng ta sẽ trở nên những người ích kỷ.

Những gì chúng ta vừa trình bày đang dừng lại ở việc người ích kỷ yêu mình không đúng cách đến mức phương

hại bản thân. Và một hệ lụy kéo theo mà chúng ta không thể không bàn đến: phương hại đến tha nhân và tập thể.

Khi xét đến tương quan giữa người với người, chúng ta cần lưu ý đến chiều kích *cho* và *nhận*. Có thể nói, nơi người ích kỷ chỉ biết nhận lãnh mà chẳng biết cho đi. Đức Bênêđictô XVI không ngần ngại gọi họ là những người nghèo nhất. Quả thật, họ không bao giờ cảm thấy đủ dù đã có rất nhiều, họ có thể giàu có đầy nhưng trái tim họ nghèo nàn, không biết chia sẻ, họ là người nghèo và bất hạnh nhất.

Mặt khác, dưới mắt người ích kỷ, tha nhân có đó chỉ cản bước tiến của họ. Họ cảm thấy người khác như những kẻ chực chờ chộp lấy mọi thứ từ tay họ. Tha nhân như lang sói vồ vập cuộc đời họ. Hay hiện hữu của tha nhân là cơ hội và phương tiện giúp họ mua vui. Hoặc nữa, tha nhân là một thứ hoả ngục nào đó vì đã lên án và hạ nhục họ. Thật ra, những tư tưởng đó là căn bã của một tâm hồn bị tổn thương về lòng tự trọng. Một khi quan niệm như thế, họ đã tự đặt mình trên người khác và tách mình ra khỏi cộng đồng. Vô hình trung, họ trở thành người thừa trong xã hội.

Chúng ta không thể liệt kê cách cụ thể hết những gì người ích kỷ làm phương hại đến cộng đoàn. Ở đây, chúng ta ghi nhận một thực trạng: người ích kỷ là một bệnh nhân bị tổn thương, vì thế, cách nào đó, họ làm trì trệ bước tiến của cộng đoàn. Trong khi mọi người phải gánh phần trách nhiệm của họ, đồng thời, phải nâng đỡ họ và chuyên chở những gì họ ky

cóp trong thời gian qua. Tất một lời, họ trở thành gánh nặng cho cộng đoàn.

Tương cũng cần nhắc đến một yếu điểm khác của mẫu người này, có thể nói họ là những người đánh mất tâm tình tạ ơn: ghi ơn người khác và tạ ơn Thiên Chúa. Hiện hữu của họ và những gì họ có, là cả một hồng ân. Thế mà, họ khư khư giữ lại cho chính mình. Họ quên rằng cách đáp trả những ân phúc mình đã lãnh nhận là cần cho đi. Họ cũng quên một nguyên tắc quan trọng trong cuộc sống: cần cho đi để đôi bàn tay trắng tiếp tục nhận lãnh những gì cuộc sống mang lại. Có thể, cuộc đời là một cuộc tương tác cho đi và lãnh nhận. Nhờ đó, chúng ta có thể làm giàu cho nhau và làm giàu trước mắt Thiên Chúa.

Trước khi chờ người ích kỷ nhận ra thực trạng của mình, cộng đoàn cần giữ thái độ tôn trọng họ như *họ là*. Đó là cách chữa lành tổn thương về lòng tự trọng từ bên ngoài. Rồi tìm mọi cách đề cao vai trò của họ trong cộng đoàn như thể họ là người có giá trị. Chính khi đặt họ trong một tác vụ quan trọng, họ dễ dàng thể hiện mình là người hữu ích, nhờ đó, trách nhiệm họ dễ dàng chu toàn với sự hợp tác của nhiều người. Đồng thời, chúng ta cần khêu gợi lòng quảng đại của họ; chính khi đặt họ ở vị trí trên cao mà việc lãnh được thi thố. Điều này, lúc đầu vẫn mang đậm tình yêu vị kỷ nhưng dần dà, họ tìm được những người bạn chân thành giúp họ cởi mở, và một khi thế giới không còn xoay quanh “tiểu vũ trụ” ấy nữa, họ sẽ dễ dàng đón nhận tha nhân như tha nhân đã từng tôn

trọng và yêu thương họ. Và nói như Đức Phanxicô trong sứ điệp Mùa Chay năm 2017: *Tha nhân là một quà tặng.*

Người ích kỷ thích tự thoả mãn và hưởng thụ một mình như một trẻ nhỏ thích ngắm nghía chú chim quý của mình, cậu giấu nó trong lớp áo của mình, bỗng một ngày nó mổ hết ruột gan trong người cậu. Đó là cái giá trả cho kẻ ích kỷ chỉ biết tìm lợi ích và khoái lạc cho riêng mình. Quả thật, yêu mình không đúng cách sẽ huỷ hoại chính mình. Vì thế, cần phải yêu thương bản thân cách đúng đắn và lành mạnh. Đó là cả một nghệ thuật để thoát khỏi cái tôi chật hẹp của chính mình.



NGƯỜI GHEN TỊ

Con người vốn mang đặc tính xã hội; xã hội tính này được diễn tả qua các mối tương quan, trong đó, mỗi tương quan thường được đánh giá cao-thấp, hơn-thua... giữa hai chủ thể, đó là hậu quả tất yếu của việc so sánh. Một khi bị cuốn vào cách so sánh này, người hơn sẽ tỏ ra ngạo mạn, còn kẻ kém thì lại ghen tị những thành công, điều tốt đẹp nơi người kia. Ghen tị là một cảm xúc thông thường nơi con người. Mức độ đánh giá vấn đề này tùy tính cách từng cá nhân, văn hoá nơi họ sống và hoàn cảnh mà họ tiếp cận. Nếu lòng ghen tị chỉ như một cảm xúc thoáng qua trong tâm trí để rồi, chúng ta tiếp tục đắm nhận đời sống của mình thì không thành vấn đề; còn nếu lòng ghen tị ấy bị suy diễn tiêu cực qua lời nói và được chứng tỏ bằng hành động khác thường thì đây là một điều đáng lo ngại mà chúng ta cần phải tìm giải pháp để chuyển hoá, nếu không, nó sẽ làm cho nhân cách của chúng ta trở nên méo mó và lệch lạc.

Những nét nổi bật nơi người ghen tị

Có nhiều cách để khám phá mẫu người này, ở đây, chúng ta có thể qui về hai yếu tố: lời nói và việc làm. Qua lời nói, chúng ta có thể nhận ra phần nào những gì họ suy tưởng trong tâm trí; qua hành động, chúng ta khả dĩ đánh giá ý hướng của chủ thể nhằm xác định rõ nét mẫu người này và tìm phương giải cứu kịp thời.

Lời nói

Chúng ta tìm thấy dẫn chứng cụ thể trong Kinh Thánh. Sau khi hạ được tên Philitinh trở về, ông Đavít được các phụ nữ tung hô rằng: “Vua Saun hạ được hàng ngàn, ông Đavít hàng vạn”. Vua Saun giận lắm và bực mình vì nghe lời ấy. Vua nói: “Người ta cho Đavít hàng vạn, còn ta thì họ cho hàng ngàn. Nó chỉ còn thiếu ngôi vua nữa thôi!” Và tác giả ghi nhận rằng từ ngày đó về sau, vua Saun nhìn Đavít với con mắt ghen tị (x. 1Sm 18,6-9). Như chúng ta thấy, lòng ghen tị không chừa một ai, kể cả vị vua có mọi quyền hành trong tay, thế mà, cũng nghi kị với bề tôi của mình.

Tính ghen tị còn được mặc với bộ cánh khác, đó là việc họ hạ giá hay phủ nhận khả năng nơi người khác. Điều này được chứng minh qua việc Chúa Giêsu đã dùng quyền năng mà trừ quỷ nhưng những người Kinh sư và Phariseu lại cho rằng Chúa dùng tướng quỷ mà trừ quỷ.

Trong đời sống hằng ngày, lời nói là thứ ngôn ngữ chiếm ưu thế giúp chúng ta diễn tả cảm xúc hay truyền đạt ý muốn của mình. Nhưng một khi bị nọc độc ghen tị tiêm nhiễm, lời

nói của chúng ta trở nên cay cú và đay nghiến. Chẳng hạn, khi đối diện trước một điều tốt đẹp nơi người khác, chúng ta khen một cách ngượng ngạo: “Con bé trông có vẻ cũng được việc đấy nhỉ!”. Hoặc bi đát hơn khi chúng ta lấy cái yếu thế của họ mà trăn át khả năng của họ, như: “Nói thì hay lắm chứ làm thì không được”.

Hoặc khi tranh đua trong cuộc thi đấu không thành công, chúng ta nhủ: “Dù sao, giải thưởng chẳng đáng giá gì, có thắng cũng chẳng được chi!” Phát biểu như thế, chúng ta đã tự mâu thuẫn với chính mình trong khi bản thân muốn tranh giành chiếc cúp mà không được. Khi đó, trong thâm tâm, chúng ta cảm thấy ghen tị với khả năng của đối thủ. Thay vì khen người kia tài giỏi, chúng ta lại qui kết rằng do họ may mắn. Đó là cách chúng ta làm giảm trừ cảm nhận thấp kém nơi bản thân, và rằng: tôi cũng giỏi nhưng không may mắn. Đồng thời, chúng ta một trật đánh giá thấp khả năng của người kia.

Một hình thức khác của lòng ghen tị là họ tự tô bóng mình cách lố bịch. Tất nhiên, nó không tương xứng với những gì họ đáng nhận được. Thái độ quá khích này nhằm che giấu một mặc cảm thua kém và lòng đố kỵ với một đối tượng nào đó mà mình muốn công kích.

Đức Phanxicô quả chí lý khi nói: “vì ghen ghét, người ta đã giết hại nhau bằng miệng lưỡi và ngôn từ của mình. Khi không thích hay ghen ghét một điều gì đó, người ta bắt đầu xì xầm, bàn tán. Và chính những lời bàn tán đó sẽ giết chết người khác”.

Hành động

Chúng ta không thể nào lường định được những hành động xấu xa và đê tiện do tâm ghen tị mang lại. Vì một chút hơn thua trong đời mà người ta có thể tấy chay người anh chị em ra khỏi cộng đồng họ đang sống. Đó là điều đã nghe trong đoạn Kinh Thánh mà chúng ta vừa trình bày liên quan đến vua Saun và ông Đavít. Vì ghen tị, vua Saun và đoàn quân của ông tìm giết ông Đavít. Vì một câu nói tung hô của người dân đã gieo vào tâm trí ông một sự nghi kỵ rằng ông Đavít một ngày nào đó sẽ chiếm ngôi vua. Và với cảm xúc dâng trào cộng thêm quyền điều khiển binh lính trong tay, ông quyết định sát hại ông Đavít.

Chúng ta cũng dễ nhận ra lòng ghen tị nơi những nhà chức trách vào thời Chúa Giê-su, họ đã có hành động gì khi thấy Chúa thành công trong việc thu hút dân chúng? Họ không những giải thích sai lạc và tiêu cực những hành động của Chúa mà còn muốn tìm mọi cách để tiêu diệt Người, vì Người đã phá ngang “bát cháo” của họ trong việc đánh đuổi các con buôn ra khỏi đền thờ, hoặc khi Người làm các dấu lạ điềm thiêng mà lôi kéo dân chúng khiến họ mất quyền giảng dạy và lãnh đạo dân... Cuối cùng, khi thời cơ đến, họ đã sách động dân chúng mà giết chết Người trên Thập Giá. Có thể nói, Người là nạn nhân của lòng ghen tị trong một xã hội bất công.

Trong thực tế đời sống hiện nay, chúng ta cũng đã từng chứng kiến bao người sống chính trực lại bị mất việc hay chịu nhiều thiệt thòi vì lòng ghen tị. Hay có người bị khai trừ khỏi

một tổ chức chỉ vì họ vô tội hơn người khác. Hoặc chuyện một nữ tu phải chuyển đi nơi khác ở hay xuất dòng vì chị nổi tiếng và giỏi giang hơn chị em. Trong khi ngoài xã hội, chị nổi tiếng và ảnh hưởng tích cực với mọi người nhờ tài hùng biện của mình, niềm vui còn đó! Nhưng khi về lại cộng đoàn, chị bị chị em “tấn công” bằng nhiều hình thức ghen tị. Sự ghen tị tiềm ẩn trong vô thức của chị em đã khiến nữ tu này cảm thấy ngột ngạt và mất bình an khi sống trong cộng đoàn; chị buộc phải quyết định ra đi.

Hậu quả

Với những gì được mô tả trên đây, thoát tiên, chúng ta dễ có cái nhìn thiên cận về những nạn nhân của lòng ghen tị, nhưng thật ra, người ghen tị mới là kẻ huỷ hoại chính mình.

Trước tiên, chúng ta có thể xét lòng ghen tị ở cấp độ thấp, nó được thay thế bằng một hạn từ khác: *ganh đua*. Nếu chỉ dừng lại ở mức độ này, đương sự có thể dùng như đà tiến giúp mình thắng vượt những trở ngại hầu thành công như đối tượng kia. Quả đúng, Brian Tracy đã khẳng định: “*Nếu bạn ghen tị với những người thành công, bạn tạo ra một trường lực lượng tiêu cực đẩy bạn khỏi những điều bạn cần làm để thành công. Nếu bạn khâm phục những người thành công, bạn tạo ra một trường lực lượng tích cực hấp dẫn bạn trở nên ngày càng giống những người bạn muốn giống*”. Thật vậy, thay vì chỉ làm hao tổn nội lực trong việc so sánh hơn thua đến mức sao nhãng những việc bổn phận của mình, chúng ta nên lấy đó là động lực để mình cần phải cố gắng hơn nữa.

Thay vì, dùng hết sức lực của mình mà quan sát và ghen tị với những gì của họ, không thuộc về mình, chúng ta dồn hết tâm lực để phát huy những thế mạnh, những đam mê lành mạnh giúp bản thân tiến xa trên đường tự lập và hoàn thiện.

Thiệt tướng, chúng ta cần ghi nhận một điểm tích cực nữa nơi người ghen tị, đó là họ có lòng khao khát những điểm tốt đẹp như thành công, hạnh phúc trong cuộc đời. Nhưng việc họ quá chú trọng đến những gì người khác thủ đắc mà trốn chạy bản thân hay tránh né thực tại đời sống mình, đó là một cảm dỗ tai hại.

Đức Phanxicô đã dùng một hình ảnh dễ hiểu để ví những người này rằng sự ghen ghét và lòng đố kỵ phát triển trong lòng người ta như cỏ dại. Nó phát triển và không để cho bất kỳ thứ thảo mộc tốt lành nào có thể mọc lên được nữa. Thứ cỏ dại ấy sẽ khiến tâm hồn người ta ra tối tăm, bệnh hoạn. Nó không để cho con người được bình an nhưng khiến con tim luôn dằn vặt, đau đớn. Một con tim đố kỵ rất có thể dẫn đến mưu sát và chết chóc.

Ở đây, chúng ta cũng có thể ví tâm hồn người ghen tị như một thửa vườn đầy gai góc, nó bóp nghẹt chính những ước mơ hoài bão của chính mình.

Như chúng ta biết: người có lòng ghen ghét, đố kỵ luôn nghĩ rằng những điều tốt lành mà người khác có, chống lại họ. Nhưng thực tế cho thấy, người khác chẳng lấy đi bất cứ thứ gì nơi ta. Chỉ có điều, một khi ta lo mải mê thành công của người khác, chính mình lại đánh mất những cơ hội giúp ta thành công trong đời.

Nhà văn Balzac từng nói: “*Người có tính ghen tị đau khổ hơn bất cứ một người bất hạnh nào, bởi hạnh phúc của người khác cộng với sự bất hạnh của mình làm cho họ đau khổ gấp nhiều lần*”. Quả thật, người ghen tị lại có những tâm tình trái ngược với những hoàn cảnh bên ngoài. Họ cảm thấy đau lòng trước thành công hay vận may đến với người khác nhưng lại cảm thấy hả hê và an lòng khi đối thủ bị sa cơ thất thế hay chịu nhiều nỗi oan khiên, đau khổ trăm bề.

Cuối cùng, lòng ghen tị hay đố kỵ không chỉ phá đi những mối quan hệ giữa người với người, ảnh hưởng đến sức khỏe cá nhân mà còn làm cho họ đánh mất chính mình. Thật vậy, khi ai đó ghen tị, vô tình họ đã không chấp nhận những giới hạn của mình, từ đó, họ cướp đi chính nội lực giúp họ vượt qua bản thân để lớn lên và trưởng thành.

Chuyển hoá

Tiên vàn, chúng ta cần khám phá bản thân cách riêng những mặt tích cực. Để chúng ta đủ tự tin trong cuộc sống, từ đó, những thành công, hạnh phúc hay điều tốt lành đến với người khác không làm bạn phải siêu lòng và ghen tị với những gì họ có mà quên đi những gì bản thân mình đang thừa hưởng. Tại sao bạn cứ thừa nhận giọng hát của họ tuyệt vời mà không nhận ra bạn cũng là một tay chơi đàn không đến nỗi tệ? Bạn cần hợp tác với họ làm nên một tác phẩm hoàn hảo hơn là ghen tị với những gì không là của mình. Mà nếu bạn có ghen tị đi nữa thì những thứ ấy cũng không thuộc về bạn, từ đó, bạn trở nên ảo tưởng, sống xa rời thực tại cuộc sống.

Bạn đã quên một chân lý tuyệt vời rằng Chúa có một chương trình riêng cho bạn cũng như cho người ấy và Người đã đặt để những nén bạc khác nhau cho mỗi người nhằm giúp ta sinh lợi để phục vụ cho công ích và cho hạnh phúc mai sau. Nếu ai đó ghen tị về việc làm của Mẹ Têrêsa Calcutta và những ảnh hưởng của Mẹ trong cộng đoàn nhân loại thì hãy bắt tay vào việc để thế chỗ cho Mẹ đi! Bạn sẽ nhận ra rằng sự ghen tị của bạn thật vô lý và hão huyền.

Bởi đó, bạn cần có một lòng tự trọng đúng đắn và lành mạnh. Chỉ những ai biết tôn trọng chính mình mới không ghen tị với những gì thuộc về người khác. Chính nỗi trạng hay so sánh đã dẫn bạn đến việc đánh giá lệch lạc thực tại mình đang sống. Chúng ta chỉ nên so sánh với chính mình: ngày hôm nay hơn ngày hôm qua và ngày mai lại khác ngày hôm nay. Một qui tắc khác chúng ta cần ghi nhận ở đây, là *những bước tiến nhỏ sẽ làm nên công trình lớn*. Chúng ta chỉ nhìn thấy công trình lớn nơi họ mà không quan sát toàn diện hơn cả quá trình họ đang phấn đấu. Thời gian sẽ trả lời cho mọi nỗ lực của chúng ta. Chính khi quan sát những khó công khổ luyện của họ, sẽ là động lực giúp ta vượt khó hầu đạt những bước tiến ngoạn mục trong tương lai. Thật vậy, chỉ có những gì mình cố công xây đắp mới thực sự có giá trị và đáng trân trọng.

Một điều nữa, chúng ta thường hay bỏ sót, đó là *tự khen thưởng chính mình*. Qua mỗi những bước tiến nhỏ thành công, chúng ta lại tự khen mình bằng những ngày thoải mái để có thể sống cho chính mình với gia đình hay với bạn bè... Rồi lại tự nhủ mình: Cố lên. Có thể, bạn có thể bẻ gãy được mười

chiếc đũa. Người khác thì khỏe, họ bẻ một lúc mười chiếc; còn bạn vốn yếu, cứ bẻ mười lần cũng được chục chiếc. Thật vậy, chỉ có những người biết mình đủ mới thành công mà không phải phí sức.

Và bước cuối cùng để chuyển hoá lòng ghen tị là *luôn sống tâm tình tạ ơn*. Tạ ơn Chúa vì mỗi sớm mai thức dậy, ta thêm một ngày nữa để yêu thương, hay con cảm tạ Chúa vì Chúa nhân từ, muôn ngàn đời Chúa vẫn trọn tình thương... Khi sống tâm tình tạ ơn như thế, bạn không còn thời gian để mà so sánh hơn thiệt với người khác. Mà nếu có nhận ra những gì hay đẹp nơi người khác, cũng là cách giúp chúng ta cảm nhận hồng ân của Chúa đã ban cho mỗi người một vẻ đẹp độc đáo và duy nhất. Nếu trong vườn hoa Giáo hội có nét đẹp chiêm niệm của Têrêsa Hải Đồng Giêsu, thì cũng có đó một vẻ đẹp khác: vẻ đẹp bác ái phục vụ quên mình của Mẹ Têrêsa Calcutta. Và mỗi người chúng ta cũng sẽ là mỗi vẻ đẹp nào đó khi sống hết sức có thể với những nén bạc Chúa trao vì đã nhận ra điều Chúa muốn tôi hiện hữu trong cuộc đời này để làm gì.



NGƯỜI LỆ THUỘC

Có thể nói, người lệ thuộc là người mất tự do: làm chủ vận mệnh đời mình. Cũng có thể là do sự áp đặt của xã hội, gia đình hay các mối tương quan khác, hoặc là do chính khuynh hướng nội tại trong họ. Dù thế nào đi nữa, một khi không còn tự do để sáng tạo đời mình, họ sẽ đi tìm giá trị và căn tính của mình nơi tha nhân. Nói cách khác, họ là những người sống “quên mình” đến mức có nguy cơ đánh mất chính mình. Theo các nhà tâm lý, tình trạng lệ thuộc này là một thứ ngục tù tâm lý mà chủ thể phải tự mình phát huy ý thức bản thân và tìm phương giải thoát.

Mô tả

Trước tiên, họ được biết đến như người ba phải, luôn bị điều khiển bởi những trào lưu của thời đại, rằng: “Ai sao tôi vậy, ai làm bậy tôi làm theo!” Vì không có lập trường sống nên dễ nghe theo những lời đề nghị của người khác mà bản thân không có khả năng phân biệt hay-dở hoặc tốt-xấu hay đúng-sai. Có một câu chuyện thú vị mô tả về mẫu người này:

Hai cha con nọ dắt một chú lừa ra chợ. Người cha ngồi trên lưng lừa, còn đưa con thì đi bộ. Trên đường, có người nói: “Thật quá đáng! Gã to con thì ngồi trên lưng lừa, còn thằng bé thì phải đi bộ!” Nghe thế, người cha nhảy xuống và để cho người con ngồi trên lưng lừa. lát sau lại có người bảo: “Thật quá đáng! Ông già thì đi bộ, còn thằng nhãi con lại ngồi trên lưng lừa!” Nghe qua, cả hai cha con đành ngồi trên lưng lừa. Đi đoạn lại có kẻ bảo: “Thật tàn ác! Cả hai người mà lại ngồi trên lưng con lừa bé xíu!” Thế là hai cha con nhảy xuống khỏi lưng lừa và cùng nhau đi bộ. Thế mà thiên hạ lại chẳng yên, có kẻ bảo: “Thật ngốc nghếch! Có lừa mà không biết cỡi, sao cứ phải đi bộ!” Rốt cuộc cả hai cha con cùng khiêng con lừa, và họ không bao giờ dắt chú lừa đi đến chợ được.

Câu chuyện tiếu lâm nhưng lại phản ánh thực trạng mẫu người lệ thuộc, họ quá câu nệ vào miệng của người đời đến nỗi không thể hoàn thành sứ mạng và mục đích của mình.

Nếu như kẻ ba phải không rõ ràng ý hướng thì người bối rối lại không dám đưa ra một quyết định. Họ là những người không rõ lập trường sống, dường như không có một linh đạo nào hướng dẫn họ, thế nên, khi gặp sự cố, họ như kẻ đứng giữa ngã ba đường, không đưa ra một quyết định nào trừ khi có người khác mạnh miệng thúc ép họ hành động hoặc họ lấy quyết định theo cảm tính: thích ai về phe đấy. Họ dễ dàng hòa theo số đông mà hành động. Với tâm thức duy xã hội, họ đánh mất tính độc đáo và riêng biệt. Đối với họ, xấu đều hơn tốt lỗi, và chẳng có gì bền vững mà không được số đông nhìn

nhận. Sự lệ thuộc mù quáng này dần dà có thể khiến họ mất hẳn định hướng và cùng đích cuộc sống.

Chúng ta biết rằng ở trong tình trạng lệ thuộc có nghĩa là người ta không còn biết cảm xúc của mình ra sao, thực sự mình mong muốn và khát khao điều gì. Nhà tâm lý học John Bradshaw đã chia sẻ về kinh nghiệm gặp gỡ khi tiếp xúc mẫu người này. Pervilia nghe bạn trai cô kể về những căng thẳng trong công việc của anh. Đêm đó về nhà, cô không thể ngủ được bởi nỗi bồn chồn, bứt rứt về những rắc rối của bạn trai. Cô cảm nhận được cảm xúc của anh ấy còn rõ hơn cảm xúc của chính cô.

Chúng ta cần phân biệt rõ đây không phải là một sự đồng cảm đáng trân trọng, trái lại, nó là một trạng thái rối loạn nào đó mà chủ thể đánh mất quyền kiểm soát bản thân.

Tác giả chia sẻ một trường hợp khác. Biscayne luôn cảm thấy có vấn đề với cân nặng của bà vợ. Ông hạn chế hầu hết các mối giao lưu xã hội bởi vì ông cảm thấy rất xấu hổ khi bạn bè nhìn thấy vợ ông. Biscayne không nhận ra ranh giới tâm lý để phân biệt được đâu là thuộc về mình, đâu là thuộc về bà vợ. Có thể nói, ông là một người không có ý thức về một cái tôi cá nhân độc lập. Ông tin rằng danh dự của mình phụ thuộc vào cân nặng của người vợ.

Chúng ta cũng dễ dàng nhận ra mẫu người này trong việc họ đánh giá những thực tại xung quanh. Họ tự cho mình thuộc giới đẳng cấp, và chạy theo những gì xã hội đề cao như tậu xe khủng, vào các khách sạn nhiều sao, kết thân với người cùng

đẳng cấp... Đối với những người không có điều kiện vật chất, thì họ lao vào cuộc sống như con thiêu thân để chứng tỏ cho mọi người thấy đẳng cấp của họ. Họ có thể dùng những thứ bên ngoài ấy mà khẳng định cái tôi của mình trong tính độc đáo và riêng biệt.

Nhìn chung, tất cả những hạng người vừa kể trên đều lấy những thứ bên ngoài nhằm khẳng định chính mình. Trong khi đó, họ quên mất những giá trị tinh thần làm cho cuộc sống họ thêm ý nghĩa và trưởng thành.

Nếu xét đến tầm ảnh hưởng của họ trong công việc, họ là những người hết sức năng nổ và nhiệt tình đến mức làm thay cho người khác mà không biết mệt mỏi. Thoạt nhìn, chúng ta tưởng rằng họ sống rất bác ái nhưng kỳ thực họ thường đau khổ vì thiếu lòng tự trọng và cảm thấy mình không đáng yêu, từ đó, họ quyết lấy việc giúp đỡ người khác như bằng chứng biểu hiện sự tốt lành trước mắt thiên hạ. Thật vậy, người lệ thuộc muốn người khác nghĩ tốt về mình, bởi vì họ mang mặc cảm về một hình ảnh bản thân nghèo nàn và tiêu cực. Trong thâm tâm, họ nghĩ rằng người ta không thể làm cách nào khác để lấp đầy sự nghèo nàn bản thân ngoài việc làm cụ thể. Từ ý nghĩ lệch lạc ấy, họ lao vào công việc như thể cuộc sống không còn gì ý nghĩa hơn là hoạt động. Họ trở thành kẻ duy hoạt động đến mức sẵn sàng làm thay cho người khác với một ước muốn nhỏ nhen: được người khác nhìn nhận bản thân tôi có giá trị.

Có một hình thức biểu hiện khác của người lệ thuộc mà chúng ta ít chú trọng, đó là “kẻ nịnh thần”. Vì mang thân phận “con tắc kè” nên mỗi thời nó mặc một hình dáng khác nhau. Họ là kẻ vô dụng và bất tài, đúng hơn, họ cũng có tài, ấy là tài lanh và tài nịnh. Tài lanh: không làm được việc gì mà việc gì cũng xen vào chỉ vì tôi là trợ tá đắc lực của bề trên. Tài nịnh: trước mặt người cầm quyền thì xoa tay cúi thấp, bẩm báo mọi việc, tường trình mọi sự... nhưng nạt nộ cấp dưới. Người đời thường gọi họ là “kẻ nịnh trên nạt dưới” hay “kẻ đội trên đạp dưới”. Tóm lại, họ là người phá rối tập thể và làm trì trệ bước tiến cộng đoàn. Xét cho cùng, họ là những người không bước đi bằng chính đôi chân của mình. Mọi hành động của họ tố cáo họ là kẻ thiếu lòng tự trọng.

Chuyển hướng tích cực

Có thể nói, tính cách lệ thuộc của mẫu người này hầu như trở thành một khuynh hướng chính định hình nhân cách của họ, vì thế, thật khó khăn khi đề ra một hướng khắc phục cụ thể! Nhưng dù sao, chúng ta có thể dựa vào những cách thức mô tả trên để đề ra một vài điểm chính, nhờ đó, người lệ thuộc có thể áp dụng và nhờ nỗ lực bản thân mà họ chuyển hướng tích cực.

Trước tiên, người này cần tạo một không gian cô tịch, nghĩa là tạm thời buông bỏ mọi công việc để có thể trở về với lòng mình. Ban đầu, đây là một thách đố dành cho họ, vì họ đã quen hoạt động và lấy việc làm như cách khẳng định bản thân. Giờ đây, ngưng mọi việc, họ dễ dàng cảm nhận sự trống rỗng

và vô nghĩa của cuộc đời. Nhưng nếu vượt qua được bước đầu khó khăn này, họ sẽ khả dĩ xác định lại bậc thang giá trị; trong đó, đời sống nội tâm là yếu tố quyết định chứ không phải tinh thần duy hoạt động. Họ sẽ nhận ra rằng hành động liên tục chỉ là cách lấp đầy khoảng trống nội tâm. Dần dà, họ sẽ phát huy ý thức tình trạng của mình mà chủ động hơn trong mọi tình huống; không còn để cho cảm tính chỉ phối quá mức và bỏ mặc cho những cung bậc cảm xúc điều khiển con người hành động thất thường.

Kể đến, chúng ta cần nhấn mạnh đến sự hiểu biết về lòng tự trọng. Có hai cách đánh giá giúp hình thành lòng tự trọng: ngoại tại và nội tại. Người lệ thuộc vì quá thiên về yếu tố bên ngoài, họ dễ dàng bị tác động bởi lời khen, tiếng chê của người đời khiến họ mất đi tính tự chủ và tinh thần độc lập. Trong khi đó, họ lại mất hẳn sự tự tin vào những gì mình đang có đến nỗi luôn mang hình ảnh bản thân thật nghèo nàn. Đã đến lúc, họ cần phải tập sống tự tin bằng cách chu toàn những nhiệm vụ hằng ngày trong vị thế của mình tại gia đình, tập thể và xã hội. Chẳng hạn, một khi họ đã chu toàn trách vụ với tư cách người chồng trong gia đình, chính người vợ sẽ hỗ trợ với họ giúp họ có thể chu toàn trách vụ một người cha gia đình... Đó là một sự lệ thuộc tích cực giúp đương sự sống yêu thương và trưởng thành từng ngày. Có thể, họ bước đi trên chính đôi chân của mình và dù có thất bại, cũng không làm tổn thương lòng tự trọng của họ vì họ đáng trân trọng khi sống đúng với con người thật của mình. Thật vậy, có những người dù thành công đến đâu nếu không sống đúng thực lực của bản thân thì

không đáng được người khác tôn trọng. Lòng tự trọng hệ tại ở việc bản thân nỗ lực xây dựng nhân cách của mình bằng chính tư chất, tài năng (nội tại) và sự tương xứng tầm mức ảnh hưởng trên người khác (ngoại tại).

Còn một yếu tố quan trọng mà chúng ta chưa bàn đến, có thể nói chúng là nền tảng cho hiện hữu của con người: căn tính của tôi (tôi là ai). Điều này chúng ta cần nại đến giải pháp đức tin, nghĩa là hiện hữu của ta lệ thuộc vào Đức Kitô. Nếu có một sự lệ thuộc được Giáo hội đề nghị thì đây là sự lệ thuộc hoàn toàn chính đáng vì Đức Kitô đã cứu chuộc ta, vì thế ta tùy thuộc vào Người. Nói như thánh Augustinô: chúng ta không chỉ nên giống Đức Kitô mà còn nên như Người. Bởi đó, chúng ta có lý do để tồn tại và lệ thuộc vào Người. Có thể nói, chính khi đặt Chúa làm trung tâm đời sống, người lệ thuộc cảm nhận sự an toàn khi ở bên Chúa mặc cho người đời lôi kéo tôi.



CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH

Có những lúc trời yên biển lặng, chúng ta thấy đời sao đẹp thế! Mọi sự tưởng chừng như dễ chấp nhận đối với ta. Nhưng đến những lúc biển gào sóng thét, chúng ta thấy đời sao bất công! Mọi sự giờ đây trở nên bế tắc và không thể nào chấp nhận nổi. Cảm nhận ấy là lẽ thường trong cuộc đời. Tuy nhiên, dù hoàn cảnh có thế nào đi nữa, chúng ta phải dám nhận và *chấp nhận* cuộc đời mình. Vì ai chối bỏ cuộc sống của mình, họ chối bỏ chính hiện hữu của mình và như thế, sống như thể chết vậy! Chúng ta không chấp nhận đầu hàng cuộc sống này, cần tập chấp nhận chính mình. Chúng ta không phải một sớm một chiều mà dễ dàng chấp nhận chính mình đâu! Đây là bài học làm người mà chúng ta phải sống và trả giá suốt đời. Quả thật, trước tiên, chúng ta cần chấp nhận hiện hữu của mình; rồi có cả một quá khứ cần được chúng ta đón nhận; có cả những thất bại và tương quan tha nhân cần được chúng ta chấp nhận và có cả một đời người để được chúng ta vui nhận.

Hiện hữu

Nếu hiểu hiện hữu là yếu tố cơ bản và nền tảng cấu thành đời sống mỗi người thì việc chấp nhận hiện hữu của mình ắt phải được chúng ta quan tâm hàng đầu. Nhưng thực tế cho thấy, đôi khi chúng ta đã khước từ hiện hữu của mình cách nào đó.

Trước tiên, chúng ta nhận ra có những bậc cha mẹ đã khước từ con cái của mình vì chúng không có trong kế hoạch của họ. Điều này ảnh hưởng đến đời sống tâm lý của đứa trẻ, và người ta thấy rằng tự nhiên có những khoảnh khắc những đứa trẻ này muốn tự tử mà không biết lý do. Tâm lý học đã trả lời rằng do sự khước từ của cha mẹ đối với đứa bé trong thời thai kỳ. Rồi lớn lên, chúng có những biểu hiện tiêu cực và muốn tự tử trong vô thức. Đương sự cần xác tín rằng dù cha mẹ có bỏ con đi nữa thì đã có Chúa đón nhận con. Chính khi sẵn sàng tha thứ cho bố mẹ mình mà họ có thể chấp nhận hiện hữu của mình mà không ngừng vượt qua để lớn lên.

Chẳng hạn: Steve Jobs là người trở thành biểu tượng công nghệ của thế giới. Trong một buổi nói chuyện tại đại học Stanford năm 2005, ông đã thừa nhận mình là một đứa con không được người mẹ thừa nhận vì mang thai lúc thời sinh viên mà chưa kết hôn. Thế nhưng, ông đã chấp nhận biến cố ấy như khởi đi từ tuổi thơ bất hạnh để trở thành bậc thiên tài về công nghệ vi tính. Thật vậy, chỉ khi chấp nhận hiện hữu của mình, chúng ta mới được người khác chấp nhận và tìm được chỗ đứng của mình trong lòng mọi người.

Hoặc có những người vì quá bám víu vào một mối tình nào đó đến khi nhận ra mình bị phản bội, họ đi đến giải pháp cuối cùng là tự vẫn. Vì không khám phá ra giá trị đích thực của cuộc đời mình mà nhiều người đã khước từ hồng ân sự sống.

Có câu chuyện kể rằng: Một vị vua trông cạnh lâu đài mình đủ thứ hoa và trái. Quả thật, vườn cây của nhà vua có cảnh sắc tuyệt đẹp. Cảnh sắc ấy cũng là nguồn vui và thư giãn cho nhà vua mỗi khi đi dạo. Rồi một ngày kia nhà vua phải đi xa. Khi trở về, ông vội vã ra thăm vườn và hết sức đau lòng khi thấy cỏ cây trụi.

Ông đến gần cây hoa hồng vốn cung cấp những cánh hoa nhan sắc tuyệt vời, hỏi xem có chuyện gì đang xảy ra. Cây hoa hồng tâm sự: “Tôi nhìn thấy cây táo kia và tự nhủ chẳng bao giờ mình sinh sản được những trái ngon như thế, rồi tôi chán nản và khô héo”.

Nhà vua lại đến thăm cây táo đang tàn úa và nghe nó kể: “Tôi nhìn cánh hồng kiêu sa đang toả hương và tự nhủ sẽ chẳng bao giờ tôi được đẹp đẽ và dễ thương như thế, rồi tôi bắt đầu khô héo”.

Thế rồi nhà vua phát hiện một cánh hoa bé bỏng vẫn tràn đầy sức sống. Khi được hỏi thăm, cánh hoa tâm sự: “Tôi cũng sắp úa tàn vì thấy mình không có vẻ đẹp của đoá hồng, cũng chẳng có trái ngon của cây táo, nhưng rồi tôi tự nhủ: Nếu nhà vua, vốn là người giàu có và quyền lực, không muốn tôi có mặt trong cánh vườn này, thì ông đã bứng tôi đi lâu rồi. Còn nếu nhà vua muốn giữ tôi lại, hẳn là vì ông muốn tôi là tôi chứ

không là cái gì khác. Kể từ đó, tôi vui tươi và vươn cao sức sống hết sức có thể.

Có hai bài học được rút ra ở đây:

- So sánh sinh huỷ diệt.

- Khám phá nét độc đáo và duy nhất của bản thân dưới ánh nhìn của Thiên Chúa.

Chúng ta có thể liên tưởng vị vua ấy chính là Thiên Chúa, Ngài đã muốn bạn có mặt trên đời, và chắc hẳn, Ngài có chương trình cho riêng bạn. Và bạn có giá trị trước mắt Thiên Chúa. Đó là động lực giúp mỗi người chấp nhận hiện hữu của mình để vươn lên những tầm cao như lòng Ngài mong đợi.

Ngoài ra, con người cũng có thể chối bỏ hiện hữu của mình khi đối diện với đau khổ. Điển hình là ông Gióp trong Kinh Thánh; ông đã nguyện rửa ngày ông chào đời: “Phải chi đừng xuất hiện ngày tôi đã chào đời, cũng như đêm đã báo: ‘Đứa con trong bụng mẹ là một nam nhi!’... Sao tôi không chết đi lúc vừa mới chào đời, không tắt thở ngay khi lọt lòng mẹ” (G 3,3.11). Cho dù con người có nguyện rửa, kêu la, khóc than thế nào đi nữa thì đau khổ vẫn còn đó! Thậm chí, khi đó, thay vì vơi bớt nỗi đau, lại càng làm cho vết thương loét dần. Có một cách giúp con người đón nhận thực tại hiện hữu này là khám phá ra ý nghĩa và giá trị đằng sau những gì bản thân đang chịu đựng, vì biết rằng thánh giá không quá sức ta. Nếu Thiên Chúa đã thinh lặng khi Con Một mình chịu treo trên thập giá để cứu độ nhân loại thì việc Ngài thinh lặng khi thấy ta chịu đau khổ, chắc hẳn là sinh ích cho chính mình và nhiều

người. Ý nghĩa và giá trị cứu độ đã được hoàn tất sau cuộc Phục Sinh của Đức Kitô. Chính khi ý thức có Ai đó đang đồng hành với mình, nỗi đau sẽ giảm trừ, nỗi buồn sẽ vơi đi và niềm cảm thương được nhân rộng; nhường chỗ cho một cuộc chữa lành. Quả thật, khi đó bản thân được lớn lên nhờ đau khổ và thử thách; đồng thời, nó là bài trắc nghiệm cho lòng trắc ẩn của tình yêu nhân loại dành cho nhau và cho Thiên Chúa.

Quá khứ

Quá khứ đã sang trang, đã đi vào lịch sử. Chúng ta không thể nào thay đổi lịch sử nhưng không thể nào để nó mưu toan gieo ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống hiện tại. Để được thế, chúng ta cần chấp nhận quá khứ.

Đôi khi nghĩ lại tôi nhận ra mình là một cô bé ngô nghê và ngờ nghệch chẳng biết gì là chuyện đời; thiếu kinh nghiệm và đơn sơ quá lễ. Một chút xấu hổ nào đó thoáng qua nhưng đừng để lại điều gì mặc cảm. Đức Phanxicô đã có lần khẳng định: sự xấu hổ giúp ta sống khiêm tốn hơn; còn mặc cảm khiến ta sống sợ hãi và cố chấp. Nếu như sống khiêm tốn giúp chúng ta dễ dàng cởi mở với những gì mới mẻ trước mắt thì sự sợ hãi và cố chấp khiến ta thu mình vào vỏ bọc cái tôi an toàn. Chúng ta chỉ có thể lớn lên khi ý thức mình đã qua một thời non dại, nhưng chúng ta cứ mãi ấu trĩ khi cuộn mình trong tổ kén mong manh.

Có thể nói, chấp nhận một quá khứ đã qua là cách sống an hoà với chính mình. Chúng ta đã từng nghe câu chuyện của

hai nhà sư trẻ. Một người đã chấp nhận phạm giới để cứu một cô gái qua khỏi vũng nước và đã để cô lại bên bờ; còn vị sư trẻ kia không thể nào chấp nhận hành động lộ bịch ấy của người bạn. Cuối cùng, người này đã để cô gái lại bên bờ kia, còn vị sư trẻ nọ lại cứu cô ta mãi trong đầu. Thế ai là người sống an nhiên tự tại và an hoà với chính mình? Chỉ có những người quên đi chặng đường đã qua, lao mình về phía trước; chỉ có những người chấp nhận để cho quá khứ trôi qua và đặt cho nó một giá trị đúng đắn nào đó trong lịch sử cuộc đời; để rồi tiếp tục sống phút hiện tại với sự ngạc nhiên mới nơi những thực tại đang chào đón chúng ta.

Nếu ông Lêvi không chấp nhận quá khứ của mình, ông chẳng đi theo Chúa để trở thành một vị thánh sử ghi chép Tin Mừng. Nếu ông Phaolô không chấp nhận quá khứ mình là một kẻ bách hại đạo, ông đã chẳng can đảm và tự tin khi giáp mặt với các Kitô hữu tiên khởi mà ông toan bắt giữ. Hoặc nếu thánh Augustinô không chấp nhận quá khứ lầm lạc của mình, ngài đã không trở thành bậc thầy trong Giáo hội. Thật vậy, chỉ những ai chấp nhận quá khứ của mình, họ mới khả dĩ khám phá ra ơn gọi và sống sứ vụ của mình cách triệt để hơn. Khi ấy, chấp nhận quá khứ của mình là một bước khám phá niềm vui sống.

Thất bại

Có thể nói, chấp nhận thất bại là một điều hết sức khó khăn nơi mỗi người chúng ta; hãy biết rằng: *Ai chiến thắng mà không từng chiến bại, ai nên khôn mà chẳng dại đôi lần.*

Chúng ta đã thất bại trong việc dựng xây cuộc đời mình; mọi sự đều đổ nát. Nhưng đó lại là loại xà bần đồ nền rất chắc cho ngôi nhà tương lai. Thất bại là qui luật đào thải tự nhiên của vạn vật, nhưng nếu ai chấp nhận nó, ắt sẽ nên khôn ngoan và cẩn trọng hơn khi tận dụng những cơ may trong cuộc đời.

Biết đâu, nhờ thất bại chúng ta có thời gian để lượng giá về bản thân mình. Phải chăng bản thân chưa lường sức đủ để chộp lấy cơ hội thăng tiến? Có những ảo tưởng mà chỉ nhờ thất bại con người mới ngộ ra. Có những giới hạn mà chỉ nhờ thất bại con người mới thực sự thừa nhận. Khi ấy, thất bại lại trở nên một lợi thế giúp bản thân biết mình hơn, nhờ đó, trăm trận trăm thắng.

Bài thực tập thú vị được gợi ý trong phần này là *mỉm cười với chính mình*. Tập mỉm cười với những thất bại và giới hạn của bản thân trong hiện tại để có thể vui cười với chính mình trong tương lai. Có thể chính nhờ thất bại mà con người sẽ nhận ra giá trị từng nỗ lực của bản thân để thành công. Và khi ấy, thành công không làm con người ngạo mạn trái lại, luôn tinh tế và trân trọng những công khó mình làm ra.

Tha nhân

Chúng ta thử hỏi tha nhân có liên quan gì đến việc chấp nhận chính mình? Phải chăng có một mối dây vô hình ràng buộc tôi với hiện hữu của tha nhân? Kinh nghiệm trong cuộc sống cho thấy: *tha nhân là thành phần bản thân ta*. Chính vì thế, chấp nhận tha nhân đồng nghĩa với việc chấp nhận chính mình.

Tha nhân có những thứ gì đó mà ta không có. Cũng như những thứ ta có mà tha nhân đang cần. Như thế, khi ta đón nhận tha nhân vào trong cuộc sống của mình, cách nào đó, chúng ta làm phong phú bản thân, và ngược lại, khi tha nhân đón nhận ta, họ cũng được lấp đầy cách nào đó trong sự *tương trợ* lẫn nhau. Và như thế, khi chấp nhận tha nhân nghĩa là ta chấp những mặt yếu kém của mình nhờ sự bù đắp của họ.

Cũng có khi cả ta và tha nhân cùng một sở thích, một tính cách như nhau hay cùng chung lý tưởng...khi ấy, sự *tương đồng* của hai bên sẽ giúp nhau tiến bộ và lớn lên trong tình tương thân tương ái.

Để có một tình thân lâu bền, điều cần thiết là có những qui định ngầm cách nào đó ngõ hầu có thể *xa nhau đủ để tôn trọng nhau và gần nhau đủ để yêu thương nhau*. Chính khi một ai đó phá đi ranh giới của mình để đi sâu vào “thế giới riêng” của người khác mà ngay cả vợ chồng cũng ly dị nhau vì sự tổn thương không thể được chữa lành. Bởi đó, sự tôn trọng thực sự luôn cần thiết cho hai tâm hồn chấp nhận nhau. Thế rồi, một khi chấp nhận nhau bằng cách tôn trọng mỗi tương quan ấy, họ sẽ tiến tới bước nữa trong tình *tương ái* chân thành và tránh làm tổn thương nhau.

Xét cho cùng, chấp nhận tha nhân là chấp nhận họ như *họ là*. Không có một sự áp đặt hay mưu toan chi phối đời sống người khác. Khi ấy, họ sống *cảm thức thuộc về nhau* như thể tôi là niềm hãnh diện của bạn và bạn là niềm vui của đời tôi.

Cuộc sống muôn mặt vô cùng phong phú, cuộc đời muôn vạn nẻo đường để bước đi, hành trình chấp nhận là một trong

những kỹ năng quan trọng nhất trong lãnh vực phát triển cá nhân, là khả năng thừa nhận toàn bộ sự thật về chính mình. Trong đó, sự hiện hữu, quá khứ, thất bại và cả tha nhân được chủ thể hội nhập vào đời sống mình như những nhạc cụ hoà chung trong một bản nhạc cuộc đời duy nhất. Mặc dù còn đó những cung đàn lạc giọng nhưng một khi chấp nhận nó trong cuộc đời, chúng ta dễ *bỏ qua* và *vượt qua* những ích kỷ nhỏ nhen làm tinh thần mệt mỏi mà sống vui trong từng khoảnh khắc cuộc đời đang chào đón chúng ta.



HIỆP THÔNG VỚI CHÍNH MÌNH

Có thể nói, từ khởi thủy, do tội lỗi, con người đánh mất đi sự hiệp thông với mọi tương quan. Thật vậy, khi sa phạm tội, con người khước từ tình yêu Thiên Chúa, tự đánh mất tương giao thân tình với Ngài, Đấng vốn là tình yêu hiệp thông với mọi chiều kích hiện hữu. Thế nên, khi tự tách lìa khỏi tình yêu Chúa, đất bỗng trở nên gai góc (bất hoà điệu với thiên nhiên), con người trở nên thù địch, đổ lỗi cho nhau (bất hoà đồng với tha nhân) và bản thân trở nên xa lạ với chính mình (bất hoà hợp với chính mình). Mà trong phần này, chúng ta chỉ bàn đến sự bất hoà hợp hay bất hiệp thông với chính mình.

Theo thánh Biển Đức, chính khi đánh mất sự hiệp thông với chính mình mà con người bắt đầu thực hiện một cuộc trở về: *Tìm Chúa*. Mỗi chúng ta cần trở về với Chúa, Đấng là nguồn của mọi chiều kích hiệp thông. Chúng ta có thể tìm Chúa ở đâu? Phần này sẽ gợi ý cách chúng ta nghiệm Chúa ngay trong tâm hồn. Chúng ta cần để cho Ánh Sáng Chúa đi vào tận góc khuất của tâm hồn; để cho Tình Yêu chữa lành hay lòng thương xót Chúa chạm đến những ngồn ngang của nội tâm.

Vì chính khi hiệp thông với Chúa, con người tìm lại được căn tính của mình.

Để thực hiện tiến trình đi vào nội tâm, chúng ta cần nại đến lối tiếp cận của tâm lý học. Qua đó, chúng ta khám phá ra những biểu hiện của tình trạng đánh mất sự hiệp thông với chính mình; tiếp đến, nhận định và đánh giá những nguyên nhân sâu xa gây nên tình trạng này và hướng khắc phục cụ thể.

Những biểu hiện của tình trạng đánh mất sự hiệp thông với chính mình

Mặc dù, sự hiệp thông với chính mình được diễn ra trong thẳm cung lòng mình, nhưng chúng ta có thể nhận ra những biểu hiện này như những dấu hiệu giúp chúng ta đánh giá thực trạng bản thân.

Khuyh hướng qui ngã

Tác giả James E. Sullivan trong tác phẩm *Hành trình tự do*, đã nhận định rằng thời đại chúng ta đang sống được mệnh danh là thời đại ái kỷ. Trong thế giới ấy, con người chỉ biết nhận lãnh mà không biết cho đi. Những gì họ thu nhận vào mình một cách “du thừa” sẽ tạo thành một thứ rác rưởi làm ô uế nội tâm; nó tạo thành một không gian “biển chết” khiến mọi tương quan cũng bị bóp nghẹt.

Một khi không đặt Thiên Chúa là đối tượng duy nhất của lòng mình, họ cố đi tìm một thần tượng nào đó để lấp đầy sự trống rỗng nội tâm. Khi càng thu quén, không gian nội tâm càng chật hẹp khiến không còn một chỗ cho Thiên Chúa ngự

vào. Kết cục, họ tự huỷ hoại mình khi khước từ Đấng Tình Yêu. Một khi không còn sống tình yêu chia sẻ, họ đánh mất sự tự do nội tâm - điều kiện tiên quyết, giúp họ tái lập sự hiệp thông với chính mình.

Thật ra, họ cũng cố thiết lập tương quan với người khác, nhưng mọi người chỉ là phương tiện để họ sử dụng và đáp ứng nhu cầu bản thân; họ thăng tiến chính mình bằng cách vượt trên nỗi đau của đồng loại. Đến một mức độ nào đó, họ không còn nhận ra nỗi đau của những người vì họ mà bị tổn thương. Họ mất dần cảm thức tội lỗi trong một xã hội “toàn cầu hoá sự dửng dưng” (cách nói của Đức Phanxicô). Và như thế, họ không còn khả năng thiết lập tương quan với bản thân, trong đó, hiệp thông với chính mình là một chuyện viên vông.

Ảo tưởng

Có cả một thế giới lý tưởng, trong đó con người được tự do mơ tưởng và hoạch định những dự phóng cho tương lai. Nhưng có mấy ai thành công trong những đòi hỏi khắc nghiệt của cuộc sống. Con người trở nên ảo tưởng khi chưa khám phá bản thân cách đúng đắn và trung thực để trả lời cho câu hỏi mình là ai (căn tính) và vị thế của mình trong thế giới này (sứ vụ).

Nếu hiểu căn tính của mỗi Kitô hữu là *thuộc về Đức Kitô*, chúng ta càng xác tín hơn về nguồn gốc thần linh của mình. Thật vậy, chúng ta được sinh ra để sống những giá trị tinh thần siêu việt. Nhưng một khi chúng ta tìm sự thoả mãn ở đời này như thể chỉ có thiên đường trần thế, chúng ta tự dối lòng mình.

Và như thế, chúng ta đánh mất đi sự đơn sơ chân thành đối với bản thân, đó là một trở ngại để hiệp thông với chính mình.

Nếu hiểu căn tính của người sống đời thánh hiến là *bước theo Đức Kitô*, các tu sĩ cần phải xác tín trong việc hoạ lại cách trung thực hình ảnh của Người. Nhưng thực tế, có nhiều tu sĩ đã ảo tưởng khi cho rằng mình là một “Alter Christus” (Kitô khác) nhưng kỳ thực, họ khác Đức Kitô. Đức Kitô đi đến cùng trên con đường Thập giá để chấp nhận mang tiếng là một kẻ điên rồ, còn các tu sĩ lại tìm mình trong lời khen của người khác; trong khi cái chết của Đức Kitô bị đánh giá là một kẻ bất lực, những người bạn thân tình với Ngài lại sống nhờ vào sự cung phụng của tha nhân. Như thế, họ đánh mất chính mình và mất liên lạc với bản thân. Hiệp thông trở thành lời sáo ngữ trong ngôn từ của những kẻ giả danh là thế!

Trong sứ vụ cũng vậy, đôi khi chúng ta vì không tìm được chỗ đứng của mình trong cộng đoàn hay hội dòng và ngay cả Giáo hội, nên dễ sinh ra ảo tưởng: có chút gì thành công cũng qui về cho mình. Một chút nể trọng của người đời có thể đánh đổi lòng tự trọng của một tu sĩ. Họ tưởng rằng không có mình thì chẳng có chi nên chuyện. Tu sĩ sống ảo tưởng dễ đánh mất mình trong những gì ngoại tại, hào nhoáng và vô thường, vì đâu? Thưa: vì họ mất đi sự liên lạc nội tâm cần thiết để chuẩn bị cho một sứ vụ. Một người không đủ “sức mạnh nội lực” để đánh mất căn tính khi thi hành chức năng của mình trong một cộng đồng.

Một đan sĩ cũng có thể bị cám dỗ khi nghĩ rằng mình được ơn này ơn kia là do công đức của mình. Thay vì tự hào

trong Chúa, họ vênh vang như thể mình toàn năng. Có thể nói, không gian nội vi khả dĩ giúp họ dễ dàng hiệp thông với chính mình nhất, nhưng nó đã bị “khử thiêng” ngay trong chính môi trường được xem là thánh thiêng nhất. Một trong những mối nguy lớn nhất đe dọa đời sống nội tâm là ảo tưởng mình thánh thiện và lấy thể làm đủ. Họ cố tạo cho mình một phong thái thanh thoát và một phong cách đạo mạo như thể mình vô tội. Với khả năng vốn có, họ dễ dàng tạo cho mình một hào quang bao quanh nhằm bảo vệ “cái tôi dễ bị tổn thương” của họ. Tất một lời, người ảo tưởng không dám đối diện với thực tại đời sống, cách riêng những gì còn ngổn ngang trong nội tâm vì họ đánh mất đi tính hiệp thông nội tại.

Ngôn hành bất nhất

Trong tác phẩm *Tâm tình Chúa Con*, cha Amedeo Cencini đã khẳng định rằng trong con người có sự bất nhất là do phân hoá nội tâm. Thật vậy, sự phân cách giữa lý tưởng và thực tế đã tạo nên bước trượt dài khiến chúng ta đôi khi cảm thấy mình tự mâu thuẫn. Có những mâu thuẫn giúp con người tiến bộ (K.Marx), cũng có những mâu thuẫn khiến con người mất đi thế quân bình trong đời sống, điều này phương hại đến nhân cách của chúng ta.

Nếu hiểu lý tưởng là điều không thể thủ đắc ở thế gian vô thường này và thực tế của mỗi người cũng giới hạn thì ai trong chúng ta cũng chịu ảnh hưởng của sự bất nhất trong đời sống. Nhưng nó chỉ trở thành vấn đề khi chủ thể không kết

nói nó trong thực tế, để rồi dễ gây nên tình trạng mà chúng ta đang bàn là mất đi sự hiệp thông với chính mình.

Trong giới hạn bài viết, xin đề ra hai cách để nhận diện tình trạng này: *mất tự chủ* và *thiếu trách nhiệm*.

Quan sát đời sống cụ thể, chúng ta nhận ra có những người nói thao thao bất tuyệt mà không còn kiểm soát được lời nói của mình và bất khả lường trước những hệ lụy do điều tệ hại này gây ra. Lời nói của họ như một cái roi đánh vào không gian (không mục đích), đến khi đuối sức, gậy ấy lại đập vào lưng ông. Họ không phản tỉnh và lượng giá xem tầm ảnh hưởng của lời nói mình trước đám đông. Họ thích nói chuyện về người khác mà không thiện với mình. Họ quên một chân lý: *nói người phải nghĩ đến ta*. Chỉ vì họ không nghĩ đến mình nên họ mất đi sự hiệp thông nội tại trong chính mình.

Cũng chính khi không làm chủ bản thân mà họ đã thoái thác trách nhiệm cho người vô tội. Những người phải chịu tác động trực tiếp hay gián tiếp về sự thiếu nhất quán của họ, không ai khác là người cấp dưới. Điều này thường xảy ra nơi cộng đoàn trong môi trường huấn luyện giữa ban đào tạo và thụ huấn sinh. Thật vậy, trong khi nhà đào tạo thuyết về giá trị và lợi ích của một sinh hoạt nào đó trong đời sống chung, nhưng chính ngài lại bỏ bê “việc đồng hành” với anh em thì xem ra, đây là một hình thức phản cảm dễ gây tác động tiêu cực trên các thụ huấn sinh. Và khi được bề trên nhắc nhở và người khác gợi ý để chỉnh sửa, họ lại đổ lỗi cho hoàn cảnh.

Thái độ thiếu tế nhị này là bằng chứng cho sự thiếu thống nhất nội tâm.

Nguyên nhân và hướng khắc phục

Sau khi đã tìm hiểu ba trong nhiều biểu hiện của người đánh mất sự hiệp thông với chính mình và bản sơ bộ về chuỗi tâm lý của những mẫu người này, giờ đây, chúng ta sẽ cố gắng tìm ra hướng khắc phục. Tất nhiên, mỗi người là một nhân vị độc đáo và duy nhất. Thế nên, cách khắc phục có thể phù hợp với người này nhưng lại bất cập với người kia. Còn những gì được viết ra đây chỉ như những gợi ý được góp nhặt từ cách giải quyết vấn đề của một số nhà chuyên môn tâm lý mà người viết tiếp cận được.

Một trong những thái độ căn bản cần có khi chúng ta đứng trước bất cứ một vấn nạn nào là: *chấp nhận chính mình*, nghĩa là dám đối diện với thực trạng *cái tôi đang là*. Tôi đang đánh mất sự hiệp thông với chính mình. Có thể nói, đây là một vết thương sâu vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến căn tính của *cái tôi là*. Sau khi nhận ra tình trạng bệnh khá nặng nề, chúng ta sẽ biết mình cần phải dùng những thứ thuốc đặc trị nào hầu chữa lành và giúp chủ thể sống vững mạnh. Để trị tận gốc rễ, chúng ta cần tìm ra: đâu là nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng đánh mất sự hiệp thông này?

Từ những biểu hiện như: qui kỷ, ảo tưởng và ngôn hành bất nhất, chúng ta có thể xác định rằng có sự sai lạc về hệ thống nhận thức của chủ thể. Thật vậy, chính khi chúng ta

quan niệm và đánh giá lệch lạc về thực tại đời sống, nó sẽ chi phối trên thái độ, hành vi, cách sống, cách nói... và ngay cả nhân cách của chúng ta. Chẳng hạn: về khuynh hướng qui kỷ, với ai đó có thể hiểu rằng ấy là cách yêu mình phải lẽ nhưng thật ra, đây là một điều lệch lạc. Họ nghĩ rằng mình cần thủ đắc mọi sự dưới bất cứ hình thức nào để tạo thế mạnh cho mình và giúp bản thân thể hiện mình trước mặt mọi người. Thế nhưng, vô hình chung, họ đã tạo bức tường an toàn, làm một pháo đài tự vệ khiến không ai có thể tiếp cận được với họ; khi xây bức tường, vô tình họ chối bỏ chiếc cầu hiệp thông với mọi tương quan. Và như thế, sự hiệp thông khép kín với chính mình tạo nên nơi họ một chứng ung thư ác tính, lây lan gây độc hại cho toàn diện con người. Và sự nhận thức sai lạc nơi chủ thể cũng là nguyên nhân mà chúng ta có thể dùng để giải thích về tình trạng ảo tưởng và ngôn hành bất nhất.

Sau khi đã chấp nhận tình trạng này và khám phá ra điểm yếu của bản thân, chúng ta cần *tha thứ cho chính mình*. Có những người luôn nhìn về quá khứ với một thái độ ghét bỏ và tự lên án mình, họ tìm nhiều cách để tự trừng phạt mình như thể đền bù những hậu quả do mình gây nên. Từ đó, tạo nên một thứ mặc cảm khiến bản thân mất đi sự đơn sơ chân thành khi đối diện với chính mình. Một trong những điểm nhấn đang được các nhà tâm lý cổ võ và đề cao mọi người nhằm áp dụng để chữa trị tâm lý, đó là *tuổi thơ*. Quả thật, có những vết thương tuổi thơ quá lớn khiến đương sự không dám đối diện, hướng nữa, đến chuyện tha thứ cho chính mình. Chẳng hạn, chúng ta xét về biểu hiện của mẫu người ảo tưởng. Chủ thể

sống trong một gia đình với người cha người mẹ cầu toàn. Họ luôn đòi hỏi và không bao giờ khen thưởng con mình dù chỉ là một lời động viên khích lệ. Họ luôn đặt ra những tầm cao và buộc con mình phải cố gắng mà không nhận thức rõ mức độ và khả năng của con mình. Từ đó, đứa bé lớn lên với những yêu sách của người khác; đồng thời, tạo nơi bản thân tâm thức của một người không thể chấp nhận tình trạng hiện tại của mình. Chàng không bao giờ hài lòng với kết quả hiện tại dù biết rằng mình sẽ không cố hơn được nữa, và vì thế, chàng sinh ra ảo tưởng, sống xa rời thực tế. Tất một lời, vết tổn thương của tuổi thơ đang phát huy tác dụng nhằm chi phối và ảnh hưởng cuộc sống chàng, từ cảm nghĩ, lời nói đến việc làm.

Để tránh tình trạng này và tha thứ cho bản thân, chúng ta cần có thái độ *bao dung với chính mình*. Vì khi bao dung với chính mình, chúng ta làm hoà với bản thân và chữa lành vết thương của sự hiệp thông. Có thể, bản thân mới vượt trên chính mình để có thể sáng tạo những bước đột phá mới trong đời sống.

Bước thứ ba khá quan trọng, là: *sống thật chính mình*. Chúa Giêsu đã hứa: Sự thật sẽ giải phóng anh em, và Ngài sẽ thực hiện cho những ai dám cởi mở với mọi chân lý cuộc sống.

Nếu như hai bước trên, phần chủ động thuộc về chúng ta thì ở bước ba này, chỉ cần một tâm hồn rộng mở để đón nhận ơn Chúa. Như chúng ta đã khẳng định từ đầu, sự hiệp thông với chính mình đặt nền tảng trên sự hiệp thông với Chúa vì nó liên quan đến căn tính của mỗi người thì khi chúng ta sống

thật với chính mình, bản thân sẽ đụng chạm đến Hữu thể ở tận đáy lòng mình. Đó là kinh nghiệm mà thánh Augustinô đã đúc kết trong thời gian dài cầu nguyện, qua câu nói: “*Thiên Chúa còn sâu thẳm hơn chính thẳm cung của lòng tôi*”.

Cuộc sống là một chuỗi dài đan xen giữa hiệp thông và bất hiệp thông. Chính sự bất toàn của vạn hữu mà con người luôn khát khao đi tìm Đấng Vô Biên. Chúng ta cần xác tín rằng bản thân không bao giờ chấp nhận chính mình cho đủ mức; cũng như không thể nào bao dung chính mình cho cân xứng, đồng thời, sống thật với chính mình cho trọn vẹn, vì còn đó những lệch lạc trong hệ thống nhận thức của con người và bao tổn thương của tuổi thơ.

Nhưng dù sao, chính khi bản thân được giải thoát khỏi những áp lực và chướng ngại vật bên trong tâm hồn mà chúng ta đạt đến sự tự do nội tâm của con cái Chúa; khi ấy, tâm hồn ngoan ngoãn buông theo ân sủng và lắng nghe tiếng Chúa để bước theo Ngài. Và khi hiệp thông với Chúa, chúng ta *hoà hợp* với chính mình và mở ra: *hoà* đồng với tha nhân và *hoà* điệu với thiên nhiên. Được thế, chúng ta trở thành những chuyên viên hiệp thông như lời mời gọi của thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II trong Tông huấn Vita Consecrata (số 46).



THA NHÂN

Vào thời Trung cổ, triết học đã đưa Thượng Đế lên đỉnh cao của tri thức để rồi Thượng Đế là tất cả và con người chỉ là không không. Thái cực này dẫn đến hệ lụy nhằm hạ thấp con người quá đáng. Đến thời Hiện đại này, con người trở thành trung tâm. Nietzsche đã chính thức tuyên bố: “*Thiên Chúa đã chết*”. Tuyên bố này kéo theo xu hướng đưa con người lên đỉnh cao của nhân loại; tự do của con người là tuyệt đối và coi *tha nhân là hoả ngục* (J. Sartre). Thoạt tiên, tư tưởng này xem ra tiêu cực, bi quan yếm thế. Nhưng xét cho cùng, đây là cách thức con người ngày nay đối xử với nhau. Điều này đã được tâm lý học khai thác triệt để khi đi vào vô thức của con người. Để đối lại những hình thức lệch lạc trên, Giáo hội tuyên bố: *con người là một huyền nhiệm*. Mà “huyền nhiệm” ở đây, theo Đức Bênêđictô XVI là mở ra khả năng hiểu biết nơi đức tin.³⁷ Nghĩa là chúng ta tôn trọng tha nhân vì tin rằng họ cũng là hình ảnh của Thiên Chúa.

37 X. Đức Bênêđictô XVI, Đức tin Kitô giáo hôm qua và hôm nay, Nxb Tôn Giáo, tr. 77.

Hy vọng câu chuyện này sẽ giúp chúng ta xác tín hơn vai trò của tha nhân trong cuộc hiện sinh của mỗi người. Mẹ Têrêsa thành Calcutta kể rằng:

Một hôm, mẹ cùng các nữ tu vào thăm nhà một người thổ dân. Gọi là nhà nhưng thực ra đó chỉ là một căn lều tồi tàn. Trong lều chỉ có một ông lão cô đơn. Ông không đi thăm ai, không đón tiếp ai. Ông xa lánh mọi người. Căn lều thật thảm hại. Giẻ rách, rác rưởi và bụi bặm chồng chất y hệt như một đồng rác. Mẹ chào ông, ông không đáp. Mẹ xin phép vào thăm ông, ông chỉ ừ hử. Thấy căn lều ngổn ngang, mẹ xin phép cho các nữ tu dọn dẹp, ông lão gật đầu cách miễn cưỡng. Đang lúc dọn dẹp, mẹ thấy ở góc lều có một ngọn đèn nhỏ bụi bặm. Lau sạch bụi, mẹ reo lên: *“Ô, cây đèn đẹp quá!”* Ông lão từ từ nói: *“Đó là cây đèn tôi mua tặng bà nhà tôi khi làm đám cưới. Nhưng từ khi bà ấy qua đời, tôi không thắp đèn bao giờ nữa. Thấy ông lão đã cõi mở, mẹ đề nghị: *“Thế ông có bằng lòng cho chúng tôi mỗi ngày đến thăm ông và thắp đèn lên không?”* Ông gật đầu đồng ý. Từ đó, mỗi buổi chiều, các nữ tu đến thăm và thắp đèn cho ông. Căn lều trở nên ấm áp vì có bóng người, có tiếng nói cười. Ông bắt đầu đi lại thăm viếng mọi người. Mọi người cũng đến với ông.*

Trước kia, đời ông chìm trong đêm tối, không phải vì không thắp đèn, nhưng vì ánh lửa trong tâm hồn ông đã tắt. Ông mất tin tưởng vào con người. Nghĩa là ông cũng chấp nhận mất đi một phần hiện hữu của tha nhân trong cuộc đời mình. Một khi “ngọn đèn” được thắp sáng thì ông cũng ngộ ra tha nhân là một phần hiện hữu của bản thân ta.

Tha nhân hay nạn nhân

Câu chuyện ngụ ngôn kể về anh chàng nuôi gà đá chuyên nghiệp. Anh có một con gà rất thiện chiến, nhờ nó mà anh đã trở nên nổi tiếng. Nhưng rốt cuộc cái gì cũng phải theo quy luật của nó, con gà lập được nhiều chiến công rồi cũng phải già đi.

Một hôm anh mang về thêm một con gà trẻ, hùng dũng hơn nhiều con gà già. Nhưng chỉ có một cái chuồng, không còn cách nào khác, anh đành nhốt hai con gà chung nhau.

Khi được nhốt chung, gà trẻ này tỏ vẻ hống hách, nó vỗ cánh cất tiếng gáy ò ó o o! Lạnh qua, lạnh lại ra vẻ thách thức. Nó nói với con gà già rằng: *“Nếu biết khôn, xin ông hãy rút khỏi nơi đây. Kể từ nay, vương quốc này thuộc về tôi. Tôi là chủ nhân mới. Còn nếu ông không phục, tôi với ông sẽ trải qua cuộc tranh hùng, để phân thắng bại”*.

Chú gà già rất buồn vì biết rằng thế hệ trẻ ngày nay không còn tôn trọng thế hệ đi trước. Gà già suy nghĩ rằng, nếu thế hệ gà trẻ biết khiêm tốn một chút thì có lẽ sẽ học được rất nhiều kinh nghiệm của thế hệ gà già. Không có sự thành công và thất bại của thế hệ đi trước thì thế hệ trẻ sẽ mất rất nhiều thời gian cho khởi sự ban đầu. Dĩ nhiên nếu đấu đá với nó thì làm sao thắng được, nên gà già đã nghĩ cách hoãn binh. Gà già nói:

- Ngày chú em, tôi rất khâm phục ngoại hình của chú, tôi cũng rất thần tượng sức khỏe mà chú có. Với kinh nghiệm của tôi, chỉ cần nhìn thấy mông, cánh của chú và nghe tiếng gáy thôi thì tôi biết rằng chú giỏi hơn tôi rất nhiều. Nhưng tại

sao ta lại giải quyết vấn đề bằng cách tranh nhau: một mất một còn. Chú cũng giống như con cháu của tôi thôi. Nếu chú muốn hơn thua thì tôi không còn cách nào khác. Tôi đề nghị ta hãy cược một trò chơi về sức khỏe. Hy vọng chú đồng ý.

Gà trẻ nghe vậy mừng lắm, cười gáy đắc ý:

- Ông cứ bày ra trò gì tôi cũng sẵn sàng chơi.

Gà già nói:

- Bây giờ tôi với chú chạy marathon. Khi nghe hiệu lệnh một, hai, ba thì hai ta cùng chạy. Ai về trước sẽ làm vua của vương quốc này. Lúc đó ta vẫn có thể là bạn thân của nhau, không sao hết.

Gà trẻ mừng nói:

- Tôi chấp nhận. Gà già thách thức:

- Chấp chú chạy trước ba bước, tôi chạy theo sau.

Gà già đứng vào vị trí. Ra hiệu lệnh xong, cả hai cùng chạy. Gà già dùng kinh nghiệm, gắng lực bình sinh chạy giữ khoảng cách cố định sau đuôi gà trẻ.

Lúc đó, anh chủ chuẩn bị cho gà ăn, nhìn vào chuồng và không tin vào mắt mình nữa. Anh càng cố nhìn thật kỹ thì cảnh tượng gà già đuổi theo gà trẻ vẫn tiếp tục diễn ra. Giận quá, anh lầm bầm: “Đây là lần đầu tiên, ta sai lầm trong việc chọn con gà trẻ chẳng ra hồn gì, còn thua xa con gà già” Đoạn, anh ta thò tay vào chuồng gà, tóm cổ gà trẻ quăng vào vách tường, làm nó gãy cổ chết.³⁸

38 Trích lại trang mạng Thích Nhật Từ, *Không có kẻ thù*.

Qua câu chuyện này, chúng ta có thể rút ra nhiều bài học bổ ích.

Con gà trẻ là đại diện cho thái độ độc tôn của con người, rằng *chỉ có tôi là nhất*. Thái độ này khiến tha nhân trở thành vật cản trong cuộc sống của tôi. Thế nên, tôi phải tìm mọi cách để loại trừ họ. Thay vì trực tiếp thủ tiêu, tôi nhân danh một thể chế nào đó nhằm hạ gục họ. Cuối cùng, cả hai trở thành nạn nhân cho một chế độ chuyên chế nào đó.

Mặt khác, do kiểu sống hơn thua, họ biến ngôi nhà chung trở thành bãi chiến trường; tôi và tha nhân một mất một còn. Con gà hơn nhau tiếng gáy, còn con người hơn nhau ở điểm nào? Thưa: tất cả. Họ so bì mọi thứ miễn sao đẳng cấp của tôi hơn người khác là được. Xét cho cùng, tôi đã đánh giá tha nhân dưới sự ảnh hưởng của xã hội tiêu thụ. Họ có chiếc xe đời mới, tôi phải có chiếc khác “khủng” hơn. Và rồi cuộc chiến ấy leo thang, cả hai trở thành nạn nhân cho một thứ bản năng gây hấn (thuật ngữ của S. Freud).

Không những thế, câu chuyện này còn vạch trần một xã hội coi thường và loại trừ người già. Họ như hàng hết hạn sử dụng chỉ việc bị đem đi thủ tiêu. Người ta quên rằng những gì mình đang có là những cống hiến của các thế hệ đi trước; khôn ngoan và kinh nghiệm của người già là kho tàng của nhân loại. Những tổn thương và xúc phạm đến đối tượng này sẽ là tiếng kêu vọng lại của những người trẻ quên mất mình sẽ già. Những gì đối xử với người già có thể tôi sẽ nhận lại dưới

hình thức nào đó trong tương lai. Vô hình trung, cả hai là nạn nhân cho một xã hội phi nhân bản.

Chúng ta cũng dễ nhận ra con người trở thành nạn nhân khi sống với những ký ức thiếu lành mạnh. Chúng ta có thể hình dung hai người bạn thân ôm nhau thắm thiết sau hơn 10 năm xa cách. Họ ngồi trò chuyện duyên duyên, một lát sau, có chuyện to tiếng: lời qua tiếng lại. Cuối cùng, họ chia tay và thề sẽ từ nhau. Hóa ra, cái ôm hôn thắm thiết ấy là gì? Phải chăng họ không ôm nhau thực sự mà là ôm ký ức một thời mặn nồng bên nhau? Họ sống cái quá khứ nhiều hơn là ôm lấy nhau và chấp nhận những giới hạn của nhau bằng cách chấp nhận tình trạng hiện tại của bạn mình. Xét cho cùng, ký ức ấy thiếu lành mạnh bởi còn đó, một góc khuất chưa được khám phá đủ trong một tình thân. Vô tình họ là nạn nhân của dạng ký ức đã bị mặc định. Thật ra, ký ức tự nó là một chất liệu hữu ích giúp chủ thể sống phong phú hơn trong phút hiện tại, nhưng vì thiếu tính thực tiễn, chủ thể đã sáp nhập những mặt mạnh của đối tượng mà thiếu thông cảm với những mặt yếu của tha nhân. Điều này dễ dẫn đến thái độ sống thiếu quân bình và cởi mở với tha nhân.

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể là nạn nhân cho vô thức của mình, nó biểu hiện bằng cơ chế phóng chiếu, nghĩa là diễn giải những gì thuộc phạm vi bản thân mà áp đặt trên người khác. Chúng ta có thể quan sát khuynh hướng mang mặc cảm bị bỏ rơi của những đứa trẻ mồ côi nào đó. Chúng lớn lên với một ý thức rằng tôi sống nhờ vào lòng thương xót của người khác. Thế nên, chúng rất nhạy cảm với những gì thuộc tình

cảm và tình yêu. Có những lúc chúng trở nên đứng đưng trước những tình cảm của người khác dành cho hoặc có khi khác, chúng vồn vã và vồ vập đến mức vội vàng trao tình và trao thân cho một ai đó vì “quá yêu”. Kết cục, họ trở thành nạn nhân cho những mối tình cho không biếu không. Những vết thương đó nếu không được chuyển hoá và chữa lành, nó sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến những tương giao sau này. Một khi đã mất hết sự tin tưởng vào con người, tha nhân chỉ là nạn nhân.

Tha nhân là những người tị nạn

Thiên nhiên là ngôi nhà chung của nhân loại. Mọi người đều có một chỗ đứng trên mặt địa cầu này. Thế nhưng, có những người tị nạn, họ đi từ miền này qua miền khác, chẳng biết nơi đâu là quê nhà. Đối với họ, khái niệm sống an cư lạc nghiệp là một kinh nghiệm quá lý tưởng. Cái chết luôn rình rập khiến họ chẳng còn dám nghĩ đến ngày mai. Nhân phẩm của họ, họ không còn nghĩ đến, ai sẽ bảo vệ quyền lợi của họ. Mọi cửa biên giới đều khoá chặt, mọi con tim đều đóng kín. Đó cũng là thảm trạng mà Đức Phanxicô đã cảnh báo con người thời đại khi lên án thái độ sống *toàn cầu hoá sự đứng đưng*.

Chúng ta không thể đo lường hết những tổn thất và tổn thương nơi những người tị nạn: họ phải chịu cảnh rời ren trong quá khứ, mối rình rập trong hiện tại và sự rùng rợn trong tương lai. Tất cả những hỗn loạn ấy là hậu quả của một giai đoạn lịch sử không lấy con người làm gốc; nhân phẩm con người chỉ được nhắc đến trong những tòa nhà trắng như loại trang sức rẻ tiền, hết hạn sử dụng.

Cảnh tượng vợ mất chồng, con mất cha, người mất nhà... đã là nỗi đau canh cánh của thân phận những người mất quê hương. Họ phải chịu những bệnh tật trong thể lý, hậu quả của “khói lửa” còn ảnh hưởng nơi những bào thai và các bà mẹ cho con bú... Đó là chưa nói đến những tổn thương tâm lý, những tương giao lành mạnh giúp họ sống xứng đáng với nhân phẩm. Thêm nữa, việc bị tách riêng thành một đối tượng chăm sóc đặc biệt cũng làm cho họ sống trong mặc cảm của những kẻ ăn bám xã hội. Một khi nhu cầu thể lý và an sinh xã hội không được bảo đảm thì việc nghĩ đến những giá trị tinh thần là một điều không tưởng. Họ không cần lên tiếng nhưng lòng trắc ẩn của con người không vì thế mà bị chôn vùi trong sự an toàn bản thân. Hình ảnh về cái chết của một em bé trôi dạt vào bãi biển là bằng chứng tố cáo sự dửng dưng mang tính toàn cầu nơi con người thời đại.

Chỉ những ai thực sự ý thức mình cũng mang thân phận những người tị nạn, cách nào đó, mới dễ dàng đón nhận người khác và chia sẻ nỗi mất mát cùng những nỗi lòng của người tha hương. Quả thật, chúng ta là những khách lữ hành trên đường dương thế, lang thang khắp chốn để tìm cho được một nơi an toàn nhưng những gì là tạm bợ thì tương đối và bấp bênh. Chính những bất an ấy đòi buộc con người phải “ra đi”.

Trong đời sống toàn diện của con người, luôn có những xung khắc và mâu thuẫn đòi buộc chủ thể phải đối diện, cuộc chiến khốc liệt đến mức buộc họ phải ra khỏi mình như một kẻ tị nạn đi tìm đất bình an. Xét trên bình diện xã hội, tương quan giữa người với người cũng thế, luôn có những va chạm

và cọ xát khiến mỗi người phải quyết định ra đi, cả hai đều là những kẻ tị nạn vì không tìm được một chỗ trong lòng người kia. Những tổn thương ấy nhân rộng đến mức toàn cầu hoá. Chính khi con người quan niệm “tha nhân là hoả ngục” theo triết gia P. Sartre, tha nhân trở thành kẻ tị nạn bên ngoài biên giới của tâm hồn tôi.

Đứng trước thực tế như thế, triết gia Lévinas đã kêu gọi cho con người thời đại một hướng đi: *khuôn mặt tha nhân đòi buộc trách nhiệm nơi tôi*. Thật vậy, những người tị nạn là bài trắc nghiệm thiết thực cho lòng trắc ẩn của mỗi người. Nghĩa là, tình trạng hiện tại của họ đòi buộc tôi lãnh lấy một phần trách nhiệm. Chính tôi đã đẩy người anh em nào đó đến tình trạng tị nạn, ra khỏi đời sống tôi.

Tha nhân là “cái tôi” khác

Mỗi người có một thế giới riêng. Nhưng vẫn có một không gian cởi mở để tôi vẫn là tôi và tha nhân vẫn là chính mình. Tha nhân đi qua cuộc đời tôi bằng một con đường ngắn nhất là từ trái tim đến trái tim. Những ký ức của một thời đã qua luôn sống động và là một kinh nghiệm theo tôi suốt cuộc đời.

Mỗi ngày chúng ta phải xác tín rằng mình chỉ tương giao với người khác thực sự khi ta hiểu biết đủ về họ. Mà chúng ta không thể hiểu biết về người khác nếu mình chưa khám phá bản thân. Nếu ta chưa thực sự cảm nhận mình muốn yêu và được yêu thì ta không thể đến với người khác bằng tâm lòng rộng mở để có thể đón nhận họ như *họ là*. Điều này đòi

buộc ta phải trưởng thành và thách thức chúng ta phải vượt qua những hình ảnh bản thân và mẫu thức quy ngã cũ kỹ và quen thuộc của mình. Điều quan trọng là chúng ta *hoà hợp* mà không *hoà tan*. Chúng ta có những khác biệt cần phải “đổi thoại” để bổ túc và làm phong phú hoá tương giao, chứ không phải khép kín như một ngôi nhà bỏ hoang. Nói thế, có nghĩa là mỗi người cần phải đi vào tương quan với nội tâm trước đã; nếu không chúng ta sẽ bị vong thân, xa lạ với chính mình thì việc *hoà tan* là điều dễ hiểu. Như chúng ta biết phần lớn các nhà tâm lý học đều đồng ý: “*Khả năng tương giao thân mật với người khác là dấu hiệu của sự phát triển tâm lý, và chúng ta chỉ tương giao thân mật với người khác, trừ phi chúng ta ý thức về căn tính của mình và trưởng thành ở một mức độ nhất định*”.³⁹ Đối với những người trưởng thành và phát triển về mặt tâm lý, mỗi người vẫn là một thế giới nhưng là một *thế giới đại đồng*.

Tha nhân phản ánh trung thực bản thân

Như chúng ta đã biết giai thoại về triết gia Socrate khi được hỏi: *Làm cách nào để tự biết mình?* Ngài trả lời: *Hãy nhìn vào mắt của tha nhân*. Thật vậy, chính sự biểu hiện trong mắt của tha nhân mà ta có thể lượng giá bản thân mình. Điều này không có nghĩa là chúng ta lệ thuộc hoàn toàn vào cảm xúc chủ quan của người khác; sự lệ thuộc mà có thể hiểu là

39 Wikie Au và Norren Cannon, *Những thói thúc trong tim*, chuyển ngữ Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr: 219.

việc họ đi tìm căn tính của mình nơi tha nhân.⁴⁰ Trong khi đó, người trưởng thành trong tương giao khả dĩ phân định được những gì rút ra được từ ánh nhìn của tha nhân.

Mục đích sâu xa của việc làm này là giúp cả hai cùng lớn lên trong tương giao đích thực. Một tương giao muốn được triển nở thực sự đòi hỏi phải có sự chân thành, điều này buộc mỗi người phải khám phá bản thân, biết mình đủ và dám đối diện với chính mình, kể cả những bóng tối trong cuộc đời chúng ta.

Đavít Lowell Kern đã phát biểu: *“Nếu tôi có khả năng nhìn thấy cái bóng của mình nơi khuôn mặt giận dữ của người thân cận, tôi sẽ nhận được nhiều thông tin về chính mình mà tôi chưa bao giờ tiếp cận một cách trực tiếp và năng động như thế”*.⁴¹ Phát biểu này giúp ta nhớ lại sự kiện vua Đavít bị một thần dân ném đá và nguyên rủa thay vì vua tức giận ra lệnh binh lính chém đầu nhưng ngài lại bảo: *“Cứ để nó nguyên rủa, nếu Đức Chúa đã bảo nó. May ra Đức Chúa sẽ đoái nhìn đến nỗi khổ cực của ta và Đức Chúa sẽ trả lại cho ta hạnh phúc...”* (x. 2Sm 16,5-14). Có thể nhờ việc nguyên rủa của tha nhân mà Đavít nhận ra những lỗi lầm của mình, cũng vậy, nhờ nhìn nơi khuôn mặt giận dữ của người thân cận mà ta dễ dàng phản tỉnh. Tất nhiên, sau cuộc nhìn lại mình như thế, bản thân sẽ được biến đổi cách nào đó. Vì theo những người

40 X. Sdd, tr. 83.

41 ĐavítLowellKern, “Greetingtheshadowthatlivesdowntheroad,” *Psychological Perspectives* 27, tr. 113. Trích lại Wikie Au và Norren Cannon, *Những thói thúc trong tim*, chuyển ngữ Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 65.

thuộc trường phái tâm lý học của C. Jung đã đề nghị: “*Bạn hãy biến đổi chính mình, rồi bạn sẽ tương giao tốt đẹp với người khác*”.⁴² Thật vậy, người ta chỉ phát hiện nhu cầu “biến đổi” chính mình, khi tương giao không được xuôi thuận với người khác.

Nếu chúng ta đã ngắm nhìn tha nhân để lượng giá và khám phá bản thân thì việc chúng ta khám phá tha nhân qua cách thể họ hiện hữu lại là một chuyện khác. Nhạc sĩ Ngọc Lễ đã hát rằng: “*Hãy nhìn vào đôi mắt em đây, anh sẽ hiểu tận trái tim này...*” Quả thật, ánh mắt là cửa sổ của tâm hồn; nơi đó, tất cả những tình cảm được bộc lộ một cách hiển nhiên. Qua ánh mắt ấy, bạn có thể đi vào thế giới của người khác. Với những ai càng dồn nén cảm xúc của mình, họ càng tạo cho nó một ma lực bên trong với sức công phá mãnh liệt, mà nó biểu hiện bằng sự lệch lạc trong nhân cách. Trái lại, một khi những cảm xúc ấy được thăng hoa và biểu hiện tự nhiên và trung thực, nó sẽ giúp nhân cách được thành hình và được triển nở nhờ sự thông cảm và đồng cảm của tha nhân. Không gì đáng trân trọng bằng một người dám sống thật với chính mình và mọi người. Không gì đáng khinh bỉ bằng người sống giả dối, núp né, khép kín với tha nhân. Họ không có lòng tự trọng thì nói gì đến việc cầu tìm sự kính nể của tha nhân. Bởi vậy, nếu bạn muốn người khác sống thật với bạn thì bạn hãy sống thật với mình và mọi người; nếu bạn muốn người khác tôn trọng bạn thì bạn hãy tập sống tự trọng và trân trọng với những giá trị siêu việt mà cuộc sống tương giao mang lại. Có

42 *Sđd*, tr. 221.

thể, tương giao trung thực ấy mới được triển nở và lớn lên về mọi phương diện, giúp hình thành nhân cách và đi sâu vào đời sống nội tâm là tấm gương phản chiếu đời sống trung thực.

Tha nhân là thành phần bản thân ta

Tự bản chất, con người là một hữu thể tự lập, nghĩa là tự do quyết định cuộc sống mình với tư cách là một nhân vị thì cần gì đến tha nhân mà chúng ta mời gọi mọi người sống chiều kích: *tha nhân là thành phần bản thân ta?* Khi đặt vấn nạn này chắc hẳn chúng ta đã bỏ qua một chiều kích quan trọng của con người là một hữu thể xã hội, sống *nhờ* và *cho* tương quan. Hơn nữa, con người vốn bất toàn, không tự đủ cho mình nên cần đến người khác như những người trợ tá cân xứng trong việc hình thành nhân cách mỗi người. Ngoài ra, tự do con người lại giả thiết một thái độ trách nhiệm về những quyết định của mình đối với tha nhân. Như thế, tha nhân không chỉ là một yếu tố thêm vào hiện hữu của mỗi người mà còn là thành phần thiết yếu xây dựng nhân cách mỗi người. Nói cách khác, tha nhân là thành phần bản thân ta.

Kinh nghiệm của triết gia John Donner đem lại cho chúng ta một bài học quý giá. Trong lúc nằm đau trên giường bệnh, ông nghe thấy hồi chuông báo tử của một người gần đây, ông cảm thấy tâm thần xao xuyến và trực giác về cái chết của bản thân. Và trong một khoảnh khắc, ông ngộ ra: *Cái chết của tha nhân là một phần cái chết của bản thân*. Dường như có một sự đồng điệu giữa tha nhân và tôi. Dường như có một sự đồng cảm lớn lao giữa tha nhân và tôi đến nỗi khoảng cách như

không còn tách biệt. Dường như tôi và tha nhân có một điểm gì chung ngay trong chính hiện hữu của mình.

Thật vậy, chỉ khi nào chúng ta đánh người khác mà cảm thấy mình đau, khi ấy tha nhân là thành phần bản thân ta. Điều này chỉ có thể cảm nghiệm được khi ý thức tự do hành động của mình là một cách sống trách nhiệm đối với bản thân và tha nhân. Nghĩa là mỗi hành vi của ta đều nhằm xây dựng con người nhân bản và cộng đồng nhân loại. Nếu như một cái đánh của tôi không giúp xây dựng tình bác ái yêu thương thì tôi sẽ chẳng hành động như thế. Bởi đó, khi người cha sửa dạy con mình đồng thời ông ý thức về những nỗ lực bản thân. Nói cách khác, khi ông đánh con là lúc ông sửa dạy chính mình. Đó là tương quan cha - con, những người máu mủ ruột thịt. Còn tương quan xã hội giữa người với người thì sao?

Qua dụ ngôn *Người Samaritanô nhân hậu*, Chúa Giêsu muốn dạy rằng: Nếu không cảm nhận phần nào nỗi đau của tha nhân là của chính mình thì chúng ta không sẵn sàng hy sinh thời gian và cả tiền bạc để giúp chữa lành người khác. Chính khi giúp tha nhân được chữa lành, chúng ta làm xoa dịu và củng cố niềm trắc ẩn trong tâm hồn ta. Hơn thế nữa, nghĩa cử ấy làm tăng ý thức đức tin nơi ta vì *tha nhân chính là hiện thân của Chúa*.

Kinh nghiệm của thánh Phaolô từ cú ngã trên đường Đa mát sẽ soi sáng cho điều chúng ta đang tìm hiểu. Sau cú ngã định mệnh, thánh nhân mới ngộ ra khi bắt bớ các tín hữu tin Chúa là ngài bắt bớ chính Chúa Giêsu Phục Sinh. Mac Khải

sự đồng hoá này là đỉnh cao của mạc khải Kitô giáo. Nếu như Cựu Ước dạy rằng *thương người như mình ta vậy* thì Tân Ước dạy rằng *thương người như thương Chúa vậy*.

Như chúng ta biết, một đảng, chúng ta cảm nghiệm tha nhân là thành phần bản thân ta, đảng khác, chúng ta ý thức tha nhân là hiện thân của chính Chúa. Bởi đó, khi để tha nhân đi vào cuộc sống của mình, chúng ta đón nhận chính Chúa. Nhưng làm sao để tha nhân bước vào đời sống chúng ta?

Thiết tưởng, không có cách nào khác ngoài việc chúng ta chấp nhận họ như *họ là*, nghĩa là với tất cả những ưu điểm và lợi thế cũng như khuyết điểm và yếu thế của một phận người. Chúng ta cần xác tín như triết gia Socrate: *Không ai cố ý làm sự ác*, thế nên chúng ta thấy những sự xấu xa trên thế gian đều gắn liền một sự cố bị lỗi kỹ thuật nào đấy do một tâm hồn bệnh tật gây nên.⁴³ Họ là những người cần chúng ta tỏ tình thương xót hơn hết. Chúng ta cần chấp nhận để họ đi vào cuộc sống của mình; hy vọng nhờ thế, họ nhận ra sự tôn trọng và chân thành của ta mà trở nên tốt hơn. Đó cũng là tâm tình chúng ta muốn người khác chấp nhận và đón nhận mình trong những lần bản thân yếu đuối sa ngã. Đúng như lời Chúa Giêsu dạy: *Điều gì muốn người khác làm cho mình thì hãy làm cho họ*.

43 Do vô thức điều hướng hành động con người, do tổn thương trong quá khứ chưa được chữa lành hay do sự bất loạn tinh thần... ảnh hưởng đến tâm lý cũng như toàn diện con người khiến con người hành động trong tình trạng thiếu hiểu biết và tự do cách nào đó.

Tha nhân là tiếng nói đến từ Thiên Chúa

Chúng ta đang sống trong thời đại thông tin vốn ồn ào và náo động. Chúng tác động đến lời nói, suy nghĩ và hành động con người. Điều này đòi buộc con người phải tỉnh thức luôn hầu phân định đâu là tiếng nói của Satan hay tiếng nói đến từ Thiên Chúa. Tiếng nói rỉ tai của con rắn khiến ông bà nguyên tổ phải sa ngã, còn tiếng nói đến từ Thiên Chúa thì giúp con người lớn lên. Trong khi tiếng nói của kẻ xấu làm băng hoại con người thì tiếng nói đến từ Thiên Chúa sẽ giúp con người sống trong tình yêu thương của Người. Thật vậy, khi vua Đavít đã phạm tội giết người và cướp vợ người khác, Thiên Chúa đã sai ngôn sứ Nathan đến nhân danh Ngài mà tố cáo tội ác của ông. Ông đã sám hối và khiêm tốn nhận lỗi về mình; từ đó, ông lại được ơn nghĩa cùng Thiên Chúa.

Nếu như có tiếng nói cảnh tỉnh giúp con người sống đối diện với chính mình thì cũng có tiếng nói giúp con người nhận ra ý nghĩa cuộc đời mình. Điều này được minh chứng từ kinh nghiệm của Đức Cha Fulton Sheen.

Đầu tháng 10 năm 1962, chiếc phi cơ hàng không Panam (Mỹ), chở mấy trăm Giám mục người Mỹ đi họp Công đồng chung Vatican II. Trong hai cô tiếp viên hàng không phục vụ hành khách, có một cô kiều diễm tuyệt vời. Đức Cha Fulton Sheen, Tổng Giám mục giáo phận New York đồng thời là một nhà văn và một nhà hùng biện nổi tiếng Nước Mỹ, đã lưu ý đến sắc đẹp của cô tiếp viên này.

Thế rồi, khi phi cơ hạ cánh, hai cô đứng bên cửa xuống cầu thang chào từ biệt. Đến lượt Đức Cha Fulton Sheen, người

ta thấy ngài ghé vào tai cô tiếp viên xinh đẹp kia mà nói nhỏ một câu gì không ai nghe được.

Bôn tháng sau, cô chiêu đãi viên xinh đẹp ấy tìm đến gặp Đức Cha Fulton Sheen:

- Thưa Đức Cha, Đức Cha còn nhớ con là ai không?

- Tôi còn nhớ lắm, Đức Cha đáp, cô là tiếp viên trên chiếc hàng không đưa chúng tôi đến Rôma.

- Nhưng Đức Cha còn nhớ Đức Cha đã nói gì với con không?

- Tôi đã nói: có khi nào cô đã tạ ơn Chúa vì Ngài đã ban cho cô sắc đẹp tuyệt vời không?

- Thưa Đức Cha, chính vì câu hỏi đó mà hôm nay con đến hầu chuyện Đức Cha. Đức Cha nghĩ con phải làm gì để tạ ơn Chúa?

Trước câu hỏi đột ngột, Đức Cha Fulton Sheen lúng túng không biết trả lời làm sao. Ngài trấn tĩnh, chấp tay lên ngực, rồi ngược mắt lên trời như thể xin ơn soi sáng. Trong chốc lát, ngài nói:

- Cha vừa mới được một tin từ Việt Nam: Đức Cha Jean Cassaigne, một người Pháp đang là Giám mục giáo phận Sài Gòn, đã xin từ chức để đi phục vụ một trại phong cùi ở miền núi Di Linh - Lâm Đồng. Những người phong cùi ở đó khổ lắm con ạ! Họ đang chờ cái chết đến với họ. Vậy theo ý cha, cách tạ ơn Chúa đẹp lòng Ngài hơn cả và có ý nghĩa hơn cả là con hãy hy sinh một thời gian, đem nụ cười xinh tươi, đem tiếng nói dịu dàng, đem duyên sắc mặn mà của con để an ủi họ.

Mặt cô tiếp viên tái dần đi. Cô đứng lặng yên trong chốc lát. Đột nhiên cô cúi đầu tạm biệt không nói một lời. Nhưng đầu năm 1963, đài phát thanh cũng như báo chí ở Sài Gòn loan tin: “Một nữ tiếp viên rất xinh đẹp của hãng hàng không Panam tình nguyện đến Di Linh - Lâm Đồng để sống với những người phong cùi trong sáu tháng”.

Bạn đã khi nào lắng nghe tiếng nói từ tha nhân như thôi thúc bạn hành động một điều gì hữu ích chưa ? Có thể nói, hơn một lần chúng ta đã bỏ lỡ cơ hội để hành động làm sáng danh Chúa.

Chiếc xương bị đánh cắp

Truyện kể rằng: Vào buổi đầu tạo dựng, Thiên Chúa đã làm nên con người thật hoàn hảo. Nhưng trong một cơn ngủ say, Người đã rút một khúc xương ra khỏi con người và bỏ vào ống tay áo của mình. Từ đó, con người mãi mơ về một điều hoàn hảo; con người mãi quay quắt, khắc khoải khôn nguôi cho đến khi tìm được *khúc xương đã bị đánh cắp* trong bàn tay Thiên Chúa.

Có lẽ do chiếc xương bị đánh cắp đó mà con người không thể nào tự mình đứng vững (con người không thể tự đủ cho chính mình, vì thế, con người cần đến tha nhân). Trên con đường đi tìm khúc xương bị đánh cắp đó, con người luôn bị giằng co trong nội tâm. Thật vậy, khoảng trống của khúc xương bị đánh cắp đã là nơi giao lưu giữa thế giới bên trong và bên ngoài. Tự thân, hai thế giới này không có gì xấu xa, nhưng sự khiếm thiện hiện hữu là do *một cuộc đánh cắp thiêng liêng*.

Một ngày kia, con người cầu nguyện xin Thiên Chúa trả lại chiếc xương cũ, Ngài bảo rằng: Ông Ta là đủ cho con. Ta đã đặt xung quanh con những con người khác, họ là những trợ tá cân xứng, hỗ trợ con trên đường về nơi giữ chiếc xương ấy. Từ đó, con người mới hiểu *tha nhân chính là chiếc xương bị Thiên Chúa đánh cắp*. Tôi và tha nhân thực hiện một bước nhảy hoàn hảo. Bóng tối của tôi có thể lại là ánh sáng của tha nhân. *Việc mình thì quáng, việc người thì sáng*. Chấp nhận bóng tối của mình cũng là cách để cho ánh sáng tha nhân chiếu toả và ngược lại. Sự hoà hợp ấy tạo nên một sức mạnh *nhân đôi* và gánh nặng lại giảm trừ *một nửa*. Như thế, việc tôi mở ra với mọi người tạo nên một sức công phá lớn làm nổ tung (big bang) và tạo thành một thế giới mới không hận thù và chia rẽ.

Xét cho cùng, Đức Kitô cũng chính là Tha Nhân. Người là sự hoàn hảo chúng ta mong đợi. Chỉ trong Người mới khả dĩ kiến tạo một *thế giới mới của loài thọ tạo mới*. Chúng ta có thể tìm lại chiếc xương nơi vết thương cạnh sườn long của Chúa trên thập giá. Chúng ta có thể dùng sức mạnh để giật lại nó khi Người đang giang tay. Tha Nhân tỏ ra bất lực vì yêu thương con người. Một lần Người tỏ ra bất lực vì yêu thương nhưng ngàn lần mạnh mẽ để hiến thân nuôi sống con người nhờ bàn tay những người bạn chí thiết là các linh mục (Bí tích Thánh Thể - lương thần nuôi sống con người). Một vị Thiên Chúa cũng cần đến tha nhân ?

THIÊN CHÚA

Hành trình hướng Thượng sẽ giúp mỗi người xác tín về căn tính của mình, để là *chính mình*. Nhưng tìm được câu trả lời triệt để, đòi buộc chúng ta phải đối diện với những cám dỗ và thử thách do những tác động ngoại tại và nội tại, đôi khi làm chúng ta chùn bước. Song tin vào sự trợ giúp của Thiên Chúa, chúng ta sẽ đạt đến đích là một nhân cách tôn giáo trưởng thành.

Triết lý của Satan

Satan vốn là một thiên thần Ánh Sáng. Nhờ sự khôn ngoan trời vượt hơn cả trí hiểu của loài người cộng lại, nên y có một triết lý sống. Triết lý này làm mê hoặc lòng người, bởi đó, y có nhiều đệ tử học theo.

Con người sinh ra được phú bẩm thiên hướng tìm về chân lý. Mà chân lý ấy không gì khác hơn là nằm trong sâu thẳm lòng người. Chỉ cần buông bỏ mọi gánh nặng mùi trần, con người có thể chứng nghiệm ngay trong lòng mình. Xét cho cùng, chân lý ấy qui về bản thân. Tôi là chân lý cho tôi.

Những gì tôi coi là tốt, đẹp thì nó là chân lý. Và bậc thang giá trị được qui định tùy theo chủ quan của tôi. Giá trị lớn nhất là sự phủ nhận Thượng Đế và nếu có Ngài, thì cũng không ảnh hưởng gì đến đời sống của tôi.

Con người là một nhân vị độc lập hoàn toàn, nên không có thông giao gần gũi nào với tha nhân. Vì tha nhân là hoả ngục của nhau. Nếu có một tương giao nào tốt đẹp thì chỉ là cách lợi dụng hay áp đặt yêu sách của mình cho tha nhân. Nói cách khác, tha nhân là phương tiện tiêu khiển cho tôi. Khoái lạc ư? Đó là nhu cầu chính đáng và thiết yếu của tôi; đồng thời, rất hợp lẽ công bằng. Thật vậy, tôi làm ra của cải vật chất từ công khó của mình nên hưởng hoa lợi và tìm khoái lạc là một điều hết sức chính đáng và tha nhân phục vụ cho những nhu cầu khoái lạc của tôi cũng được trả công xứng đáng. Như thế, *cung và cầu* đều có lợi và đạt được mục tiêu của mình đề ra. Đôi khi, tôi còn được nhắc đến như một vị ân nhân vì đã giúp những ả buôn hương bán phấn tìm được cơm ăn để duy trì sự sống. Hơn nữa, khoái lạc là cách diễn tả đẹp nhất của những tâm hồn mưu tìm hạnh phúc. Hạnh phúc ấy khởi đi từ thân xác này. Quả thật, con người khả dĩ tìm được hạnh phúc tuyệt đối ngay tại đời này. Bởi đó, đừng nghĩ ngợi nhiều, chỉ có hiện tại là đáng kể và hãy tận dụng cuộc sống như nó vốn tốt đẹp và phô bày trước mắt chúng ta.

Như thế, chúng ta phải xác tín rằng con người có tự do tuyệt đối. Tự do là thái độ sống an nhiên tự tại và toàn quyền chọn lựa những giá trị mà bản thân tôi đã áp ủ từ lâu. Cần

quan sát chú cọp để rút ra bài học cho mình. Chú săn mồi và thường thức những gì mình đã dùng sức mạnh để chinh phục. Thế rồi, chú nằm nghỉ thong dong và liếm láp nhẹ nhàng trên bộ lông rục rờ của mình. Đó là biểu tượng của những kẻ hùng mạnh. Thế giới này chỉ dành cho những kẻ tự xưng mình là hùng mạnh. Chính khi sống can đảm đến mức liều lĩnh mới là tiêu chuẩn cho vương quốc của Satan vì Đức Kitô đã nói: Nước ấy chỉ những ai mạnh mới được vào.

Những triết lý ấy vẫn còn được đặt trên môi miệng con người mọi thời. Những cảm dỗ ấy luôn thường trực và đeo bám con người. Satan đã khéo léo dùng sự khôn ngoan hiểu biết của con người mà quật ngã chính con người. Hơn thế nữa, y nhân danh Thiên Chúa và lấy lời của Ngài để giải thích theo ý muốn của y. Điều này gây một trở ngại rất lớn cho những người khao khát sống Lời Chúa mà lại không được người khác giải thích theo Thần Khí. Bởi đó, để tránh những cạm bẫy và những bất trắc xảy ra, điều đòi buộc trước tiên là chúng ta phải sống theo Thần Khí, để có một sự phân định trong Ngài khi đối diện với mọi thực tại đời sống. Đó là những gì thuộc giới hạn của Satan và mọi thụ tạo này. Tất nhiên, cảm dỗ đến từ “tên mê hoặc” của thế gian này chúng ta có thể dùng *Ngón tay Thiên Chúa* mà loại trừ và hoá giải; còn thử thách đến từ chính Thiên Chúa thì sao?

Cuộc khủng hoảng giữa đời

Có thể nói, trong cuộc sống trần gian, cách nào đó mọi người đều kinh qua con đường *sa mạc*. Ấy là lúc Chúa thật

sự chủ động nhằm *thanh luyện* con người. Theo Jean Tauler,⁴⁴ cuộc khủng hoảng thường xuất hiện ở độ tuổi tứ tuần. Ngài có những kinh nghiệm và quan sát từ những người ngài tiếp xúc nhưng không vì thế, chúng ta bám chặt vào lứa tuổi nào. Điều quan trọng cần ghi nhận, ngài khẳng định: “*Cuộc khủng hoảng giữa đời người là một cơ may cho sự phát triển thiêng liêng*”.⁴⁵ Câu này chỉ muốn nói đến tính thiết yếu của cuộc thanh luyện. Còn bàn đến tác nhân chính và mục đích của cuộc khủng hoảng này, ông phát biểu: “*Cuộc khủng hoảng này là công trình tay Chúa làm nên. Chính Thiên Chúa đích thân dìm con người vào cuộc khủng hoảng, trong bão táp. Và Ngài có một chủ ý nhất định là muốn đưa con người đến sự thật, dẫn con người đi vào thâm cung lòng mình*”.⁴⁶ Xác tín này giúp ta bình an trong mọi cảnh huống cuộc đời vì có Chúa là Cha hiền dẫn dắt. Bây giờ, chúng ta cần nhận diện và mô tả phần nào cuộc khủng hoảng để thấy được tầm quan trọng của vấn đề.

Tác giả Anselm Grun đã mô tả: “*Cuộc khủng hoảng giữa đời người, xô đổ hết mọi dữ liệu trong cuộc sống để lựa lọc và sắp xếp lại một cách mới mẻ. Đứng về mặt đức tin, chính Thiên Chúa đang bắt tay làm việc. Ngài làm rung chuyển trái tim con người, làm nó tan vỡ và mở ra với Ngài để giúp nó thoát khỏi mọi ảo tưởng... Nó là một giai đoạn quyết liệt trên*

44 Jean Tauler, nhà thần bí học, người Alsace (Strasbourg 1300-1361) tu sĩ dòng Đa minh, môn đệ và người nối tiếp tiên sinh Eckart.

45 Anselm Grun, *Cuộc khủng hoảng giữa đời người*, tr. 8.

46 *Sđđ*, tr. 18.

*lộ trình đức tin, một ngã ba đường nơi mà chúng ta quyết định sử dụng Thiên Chúa để làm giàu cho đời mình và thể hiện chính mình hay chấp nhận sự phó thác đầy tín nhiệm vào Thiên Chúa và giao phó đời mình lại cho Ngài”.*⁴⁷

Chúng ta sẽ được bổ sung phần này bằng kinh nghiệm của tác giả Thomas Merton. Tác giả đã diễn tả hành trình này như đi qua một sa mạc, nghĩa là không có lấy một bóng cây để nghỉ chân, một vẻ đẹp để chiêm ngắm hay một dòng suối để tắm mát. Thêm nữa, con đường này dẫn tới một nơi hoang vu, ngồn ngàng những mảnh xương trắng xoá, nơi mà mọi niềm hy vọng, mọi thiện chí đều bị sụp đổ.⁴⁸ Đồng thời, đời sống tâm thể lý cũng bị ảnh hưởng cách nào đó. Tư tưởng trở nên rối ren. Bản thân cảm thấy nhọc nhằn và nặng nề khác thường. Những hoạt động thuộc về trí khôn và tâm hồn trở nên chán chường.⁴⁹ Hơn nữa, đời sống tâm linh cũng có nhiều biến động, Thomas đã diễn tả: “... Mặc dù cảm thấy rối trí và bứt rứt vì phải sống trong cảnh hoang dại mà Thiên Chúa đã bắt đầu dẫn họ vào, nhưng lại vẫn cảm thấy mình được lôi cuốn vào mỗi lúc một sâu hơn”.⁵⁰ Đây có thể là điều thú vị vì chủ thể tin tưởng vào sự dẫn dắt của Thần Khí. Tất nhiên, trong giai đoạn này, họ không thể suy nghĩ và cũng không thể suy niệm. Họ không nhận được một tia sáng, một sự phân tích hay một tình cảm sốt sắng nào. Nhưng “*một sự bình an tế nhị và khôn tả bắt đầu như nhỏ giọt vào trong tâm hồn khiến*

⁴⁷ *Sđd*, tr. 9-10.

⁴⁸ X. Thomas Merton, *Hạt giống chiêm niệm*, Thanh Bằng dịch, tr. 207.

⁴⁹ *Sđd*, tr. 208.

⁵⁰ *Sđd*, tr. 209.

họ được đầy tràn một thứ thoả mãn sâu xa khôn lường. Niềm thoả mãn này quả thực mong manh và tối tăm. Họ không thể thấu triệt và nhận ra diện mạo của nó. Nó như trườn đi đâu lúc nào không ai biết, nhưng thực ra nó vẫn còn nằm đó”.⁵¹ Như thế, nơi linh hồn chỉ còn một linh cảm duy nhất là bình an tế nhị. Chính cảm nhận này giúp họ kiên trì trong đêm tối vì biết rằng có Chúa ở kề bên, Ngài là tác giả của công trình này.

Nếu Chúa là nguyên nhân ngoại tại dẫn đến cuộc khủng hoảng này thì đâu là nguyên nhân nội tại phát sinh? Chúng ta có thể tìm soi sáng trong cuộc chiến của thánh Phaolô. Trên đường Đa mát, thánh Phaolô đã bị Thiên Chúa quật ngã và bị mù. Chúng ta có thể kết luận rằng Thiên Chúa chủ động trong việc đến và gặp gỡ với linh hồn. Chúa đã để ông mù mắt hầu có thể nhìn sâu vào tận đáy tâm hồn mình. Dần dà ông nhận ra như khi bộc lộ trong cuộc chiến nội tâm: “*Sự thiện tôi muốn thì tôi không làm, nhưng sự ác tôi không muốn, tôi lại cứ làm. Nếu tôi cứ làm điều tôi không muốn, thì không còn phải là chính tôi làm điều đó, nhưng là tội vẫn ở trong tôi*” (Rm 7,19). Như thế, theo thánh Phaolô tội là nguyên nhân nội tại gây nên cuộc khủng hoảng.

Thật vậy, tội là nguyên nhân số một dẫn đến việc con người trở nên xa lạ với bản thân và sống giả tạo. Thế nên, Thiên Chúa đã dùng cuộc khủng hoảng này nhằm thanh luyện toàn diện con người mà trước tiên là gột rửa thói kiêu căng. Thật vậy, “*những thử thách và gian khổ lớn lao nhất mà chúng*

51 *Sđđ*, tr. 210.

ta có thể chịu đựng suốt cuộc sống này được tìm gặp trong sự gột rửa thói kiêu căng”⁵².

Đứng trước cuộc khủng hoảng này, phản ứng của con người ra sao?

Thái độ tiêu cực căn bản thường thấy nơi con người khi đối diện thực trạng này là *trốn tránh*. Đương sự không dám đối diện với thực tại, tự chối xem xét điều gì đang xảy ra. Thay vì thay đổi tình trạng hiện thời của bản thân, họ tỏ ra bất lực nhưng lại phóng chiếu ra bên ngoài, đến người khác. Nghĩa là muốn thay đổi người khác hơn là thay đổi bản thân. Họ trở nên gắt gỏng, nóng giận và thiếu kiên nhẫn về những lỗi lầm của người khác. Sự cảm râm, kêu trách trong đời sống cộng đoàn đã khiến họ xa dần với khát vọng sống đời nội tâm. Khuynh hướng này thường gán cho những người hướng ngoại. Còn những người hướng nội có những biểu hiện khác hẳn, cũng là trốn tránh nhưng họ lại bám víu vào những việc đạo đức hình thức bên ngoài. Với những người này, Tauler không khuyên họ từ bỏ những việc đạo đức, trái lại, những hình thức bên ngoài ấy đều tốt khi chúng nhắm đến con người nội tâm và giúp đương sự thoát khỏi sự nô lệ của thế gian.⁵³ Theo tác giả Anselm Grun, do sự yếu đuối, con người thường trốn chạy trước những khó khăn, ngài nói: *“Khúc ngoặt giữa đời người, là một giai đoạn mang tính quyết định trên con đường đến với Chúa và trong tiến trình thể hiện chính mình,*

52 George A. Maloney, *Cầu nguyện từ tâm hồn*, tr. 300.

53 Anselm Grun, *Cuộc khủng hoảng giữa đời người*, tr. 29.

*một giai đoạn đau đớn mà nhiều người không muốn đón nhận, và khi nó đến gần thì người ta thích phản ứng tự vệ bằng việc trốn chạy”.*⁵⁴

Vậy, giải pháp duy nhất khả dĩ giúp giải quyết thực tế này là đối diện với bản thân, đi vào nội tâm. Nhưng như Tauler đã quả quyết: “*Người ta không thể tự sức mình đi vào chiều sâu của tâm hồn*”.⁵⁵

Thật vậy, con người không thể bằng những cố gắng bản thân đi vào nơi thâm cung lòng mình mà chỉ bằng cách để Thiên Chúa hành động nơi mình và để Người biểu lộ sức mạnh của Người nơi sự yếu hèn của chúng ta. Tất nhiên, Thiên Chúa hành động trên ta qua cuộc sống từ những kinh nghiệm. Qua những thất vọng của ta, Người tạo khoảng trống; qua những vấp ngã, Người vén mở và cho con người cảm nhận sự bất lực; và qua những đau khổ, Người nhào nặn ta. Thái độ cần thiết trong lúc này là rút êm nhường lại cho Thiên Chúa mọi cố gắng thiêng liêng tự sức mình để Người dẫn ta đi qua sự trống rỗng và khô khan của trái tim, đến với cung thánh lòng mình để chứng nghiệm sự hiện diện của Chúa.⁵⁶

Nhưng đây không phải là việc dễ dàng cho một tâm hồn luôn mang tâm trạng trốn tránh, quen sống giả tạo và đánh bóng cái tôi của mình bằng những hình thức đạo đức đôi khi rất khắt khe. Họ sai lầm khi cho rằng những gì họ đang bám

⁵⁴ *Sđd*, tr. 23.

⁵⁵ *Sđd*, tr. 15.

⁵⁶ X. Anselm Grun, *Cuộc khủng hoảng giữa đời người*, tr. 15-16.

víu sẽ giúp họ nên thánh. Thật vậy, chúng không đem lại một sức mạnh hay ánh sáng đích thực nào mà chỉ tạo nên một ảo tưởng nhất thời về sự thánh thiện. Chính khi linh hồn khép lại với những lời mời gọi đến từ Thiên Chúa, họ mở ra với những gì thuộc về thế gian nhằm tạo thêm uy thế cho cái tôi giả tạo. Nhận ra mình đang đối diện với cuộc khủng hoảng này, đương sự buộc phải đi ngược lại tiến trình trước kia, nghĩa là tháo cởi những gì trước kia bản thân bám víu vào. Nói cách khác, họ phải thực hiện một cuộc từ bỏ.

Từ bỏ

Trong cuộc hiện sinh, con người trải qua nhiều cuộc từ bỏ. Nó ví thể một cuộc leo núi mà người thực hiện nó phải bỏ dần những gì công kềng có khuynh hướng cản bước tiến mình đạt đích là chinh phục đỉnh cao. Có hai cuộc từ bỏ căn bản trong hành trình tâm linh: *từ bỏ ước muốn chiếm hữu* và *ý riêng*. Tuy nhiên, dù cuộc từ bỏ nào cũng giả thiết một chọn lựa. Thật vậy, người ta chỉ chấp nhận từ bỏ khi đã quyết định chọn một giá trị cao hơn, mặc dù có thể chủ quan.

Từ bỏ ước muốn chiếm hữu

Con người từ bỏ ước muốn chiếm hữu nhằm đạt được ước muốn hiện hữu. Hai phạm trù này được triết học dùng: *Cái có* và *Cái là*. Cả hai không có gì mâu thuẫn nhưng khi con người thiên hướng về một bên thì sẽ làm mờ nhạt vai trò của bên kia. Chẳng hạn, một người chiếm được một học vị cao trong xã hội, điều này không làm tăng thêm phẩm chất hiện hữu, nhân phẩm

của họ. Trái lại, khi quá quẩn luyến vào chức vị để đề cao bản thân lại là một nguy hại cho những người đi tìm hư danh.

Trước tiên, chúng ta thử hỏi: Có thể tiêu diệt *ước muốn chiếm hữu* không?

Có thể nói, ước muốn ấy nằm sâu kín trong bản chất hiện hữu của con người. Điều này chúng ta cảm nhận phần nào trong thực tế cuộc sống. Chúng ta không thể triệt tiêu ước muốn này nhưng phải biết chuyển hướng, nghĩa là nhắm đến cứu cánh của sự việc. Nói cách khác, ước muốn chiếm hữu chỉ nhằm đạt đến một hiện hữu sung mãn. Thế nên, người ta phải từ bỏ những gì không giúp mình đạt đến một đời sống sung mãn. Điều khó khăn là người ta không thể nắm bắt hoàn toàn thế nào là đời sống sung mãn, nên khi quyết định, họ vẫn dễ phạm phải sai lầm trong chọn lựa. Nói cách khác, chúng ta đặt sai các bậc thang giá trị. Chúng ta dễ dàng từ bỏ *cái xấu* để chọn *cái tốt*, nhưng dễ từ bỏ một điều tốt để chọn điều tốt hơn là cả một nghệ thuật. Kinh nghiệm cho thấy, đôi khi điều tốt lại là *kẻ thù của* điều tốt hơn. Tauler thật chí lý khi so sánh các thực tại khác với Thiên Chúa: “...*Tất cả những gì không có Thiên Chúa làm mục đích, đều là ngẫu tượng*”.⁵⁷ Như thế, Thiên Chúa là Sự Thiện Hảo, cả những điều tốt khác cũng chỉ là ngẫu tượng làm con người xa lạc Thiên Chúa. Bên Nhà Phật cũng có một câu nói rất hay: “*Phùng Phật sát phật*”. Chắc hẳn, Thiền sư Lâm Tế không có ý phản giáo, nhưng theo ngài, khi ta đi trên đường mà gặp phật thì đó không phải

57 Anselm Grun, *Cuộc khủng hoảng giữa đời người*, tr. 35-36.

là phật nên ta phải giết đi; vì Phật tại tâm ta. Thoạt tiên, câu nói này có thể gây sốc cho người nghe, nhưng kỳ thực, tác giả muốn đề cao thái độ dứt khoát khi quyết định chọn lựa Thực Tại Tuyệt Đối; còn những gì do con người ảo tưởng phải buông xả, từ bỏ một cách triệt để. Quả thật, những gì chúng ta học hiểu về Thực Tại không phải là Thực Tại, chỉ khi vượt qua sự hiểu biết ấy (giết phật), con người mới thực sự chứng nghiệm Thực Tại.

Chúng ta có thể nhận ra những chuyển hướng tích cực của các thánh. Thật vậy, thay vì các ngài chiếm hữu và bám vào sự vật hữu hạn và vô thường, bất toàn và chóng qua, các ngài nhắm thẳng đến Thiên Chúa. Như cách nói của thánh Têrêsa thành Avila: *Con nay thuộc về Chúa, Chúa nay thuộc về con*. Quả thật, Chúa trở thành gia nghiệp đời đời cho các thánh.

Nếu từ bỏ ước muốn chiếm hữu đã là một hy sinh quá lớn thì việc từ bỏ ý riêng lại là một thái độ cao thượng vì nó liên quan đến tự do của bản thân.

Từ bỏ ý riêng

Ngày nay người ta đề cao tự do tư tưởng, tự do ngôn luận... thì việc từ bỏ ý riêng xem ra là một yêu sách đòi hỏi quá đáng.

Trong lãnh vực tu đức, ý riêng hầu như đối nghịch hoàn toàn với Ý Chúa. Nếu Ý Chúa giúp chúng ta đạt đến Ôn Cứu Độ thì ý riêng khiến con người xa dần Thiên Chúa. Chính Chúa Giêsu cũng trải qua kinh nghiệm này trong vườn Cây

Đầu, khi nói: “*Lạy Cha, nếu Cha muốn, xin tha cho con khỏi uống chén này. Tuy vậy, xin đừng làm theo ý con, mà xin theo ý Cha*” (Lc 22,42). Như thế, cái giá phải trả cho việc thi hành ý Chúa là chính cái chết của Người.

Chúng ta cũng nhớ, một lần ông Phêrô đã bày tỏ ý riêng của mình khiến Chúa Giêsu quở là Satan (x. Mc 8,33). Khi Chúa dùng chữ *Satan* ở đây, như một năng lực cám dỗ nguy hiểm khiến con người rời xa con đường cứu độ. Quả thật, những ý nghĩ hết sức tốt lành mà Phêrô muốn giải bày cùng Chúa vì muốn Người thoát chết, lại còn bị coi là Satan thì huống hồ những gì xấu xa lại là một chứng cứ minh nhiên buộc chúng ta phải từ bỏ. Nhưng một điểm tích cực cần ghi nhận ở đây, là chúng ta bỏ ý riêng để chọn ý Chúa.

Xét dưới nhãn quan triết học hiện sinh, ý riêng gắn liền với tự do con người là yếu tố quyết định làm nên hiện hữu con người. Bởi đó, từ bỏ ý riêng đồng nghĩa với việc làm tổn thương chính hiện hữu của con người. Và như chúng ta đã nói, ý riêng bao hàm phạm bẫy hơn là giải thoát bản thân. Thật vậy, con người dùng tự do để tìm đường giải thoát bản thân nhưng một khi không thấu đạt thực tại này, nó biến thành phạm bẫy. Đó là lý do mà các nhà linh hướng đặc biệt là thánh Biển Đức thường lưu ý những người chấp nhận dần thân đi vào hành trình tâm linh.

Ý riêng là một thuật ngữ trong tu đức, còn theo Kinh Thánh, ý riêng gắn liền với bản thân. Như thế, chúng ta mới hiểu thay vì Chúa Giêsu bảo: phải *từ bỏ ý riêng*, Ngài lại quả quyết: *từ bỏ chính mình* (và vác thập giá mình hằng ngày).

Nhưng làm sao từ bỏ chính mình mà chúng ta không bị tha hoá? Đây là một nghịch lý trong Tin Mừng.

Tha hoá là đánh mất chính mình, còn từ bỏ chính mình có đánh mất bản thân không?

Chính thánh Phaolô đã quả quyết: *“Tôi sống, nhưng không còn phải là tôi, mà là Đức Kitô sống trong tôi”* (Gl 2,20). Hình như có một sự *thay ngôi đổi chủ* trong câu nói này. Có thể nói, đó là mục đích tối hậu của mọi lộ trình thiêng liêng: *Chúa sinh ra và sống trong tôi*.⁵⁸ Như thế, việc tôi coi tất cả mọi sự là thiệt thòi, nghĩa là bản thân tôi nữa, so với mỗi lợi tuyệt vời là biết Đức Kitô. Vì Người, tôi đành mất hết và coi tất cả như đồ bỏ để được Đức Kitô và được kết hợp với Người (x. Pl 3,7-8). Đã rõ, việc bỏ mình không những không làm đánh mất bản thân mà chính ta còn chứng nghiệm “cuộc sinh hạ Chúa” trong tâm hồn. Đó là dấu chắc chắn nhận ra một người tiến bộ trong đời sống tâm linh.

Qua đó, chúng ta rút ra được hai bài học:

- Thiên Chúa chủ động trong cuộc khủng hoảng.
- Sự sẵn sàng là thái độ tốt nhất khi hợp tác với Chúa trong việc thanh luyện bản thân.

Cầu nguyện trong thử thách

Chấp nhận thử thách, tự nó đã là thái độ của đức tin anh hùng. Nếu cầu nguyện được hiểu là hành vi của đức tin thì

58 X. Anselm Grun, *Cuộc khủng hoảng giữa đời người*, tr. 46.

chấp nhận thử thách là một lời nguyện tuyệt hảo đi kèm với của lễ hiến dâng là chính bản thân. Đức tin được thanh luyện trong thử thách đòi hỏi một nhân đức anh hùng. Khi ta bền chí đến cùng, ấy là dấu chắc chắn minh chứng cho một tương giao gần gũi với Chúa. Thật vậy, chỉ những ai hợp tác với ơn Chúa mới có thể bền chí đến cùng.

Ngoài ra, nó còn là một lời cầu nguyện tinh ròng vì được thanh luyện trong lửa gian nan và là lời tuyên xưng cao đẹp trước mặt mọi người. Chúng ta dễ dàng tuyên xưng đức tin khi được sự bảo bọc chở che của mọi người, nhưng chỉ những ai bị tước đoạt hoàn toàn mà vẫn còn tuyên xưng đức tin, đó mới xứng là bậc tử đạo anh hùng.

Trong thử thách, lời cầu nguyện càng thống thiết và khẩn thiết hơn. Chúng ta không cầu nguyện cho mình thoát khỏi cơn quẫn bách nhưng xin cho được đủ ơn để sống đời hiện tại. Lúc này, lời cầu nguyện không còn hoa mỹ như trước kia, song rất mực chân thành bởi đã được thanh luyện trong đêm tối đức tin. Chính trong cơn khốn quẫn mà con người dễ trở về với lòng mình và thắt chặt mối tương giao với Đấng hiện diện bên trong. Khi bị tước đoạt hoàn toàn, bị lột trần trước mắt Thiên Chúa, con người bắt đầu sống *chân thật* với bản thân, sống *chân tình* với Thiên Chúa và sống *chân thành* với tha nhân.

Một kinh nghiệm thiết thực sau những trận bão lớn, đó là sự bất lực. Trong hành trình tâm linh cũng thế, chúng ta không thể tự sức làm nên một công trạng gì để thoát khỏi tình trạng

khôn khở ấy. Nếu Chúa là tác giả của công trình này thì Người biết mình phải làm gì để giúp ích cho linh hồn. Có một điều khó khăn là đương sự không biết rõ chủ đích của Chúa qua biến cố này. Thánh Luca thật tinh tế khi diễn tả tâm tình này nơi Mẹ Maria bằng một câu ngắn gọn: *Ngài hằng suy đi nghĩ lại trong lòng*. Tại sao phải suy đi nghĩ lại nếu không phải vì Mẹ đem đôi chiếu Lời Chúa vào cuộc sống thường ngày. Mẹ cũng ý thức rằng lịch sử dân Chúa sẽ được sống lại trong cuộc đời của Mẹ.

Sự bất lực có thể lại là một lợi thế trong hành trình thiêng liêng. Vì như thánh Phaolô đã quả quyết: *Chính lúc tôi yếu là lúc tôi mạnh*. *Yếu* vì mang bản tính nhân loại, *mạnh* vì cậy dựa vào ơn Chúa. *Yếu* ở đây cũng có thể hiểu là sự khiêm hạ đi xuống và *mạnh* là chiến thắng của Bậc Thánh nhân. Chúa Giêsu cũng tỏ ra yếu thế và bất lực trên thập giá nhưng Người lại chiến thắng vì đã tuân phục Thánh Ý Chúa Cha, là đem ơn cứu độ cho toàn nhân loại. Bởi đó, lời cầu nguyện trong cơn thử thách đều có sức thanh luyện và mang chiều kích cứu độ.

Những vết thương lòng đôi khi lại là nơi Chúa đi vào nội tâm, là nơi tiếp xúc trực tiếp với ơn Chúa. Nhưng vết thương đã được chữa lành lại giúp ta chịu đựng dẻo dai hơn với thời gian. Vết sẹo không khiến ta trở nên chai cứng hay dửng dưng, song là dấu chứng tình yêu của một cuộc chữa lành. Chúa Giêsu đã phục sinh, thế mà Người vẫn còn giữ dấu đinh trên thân thể. Những roi đòn hằn sâu trên thân thể Người không làm bằng chứng cáo tội, trái lại, nó là dấu chứng của một Tình Yêu Nhưng Không đến từ Trời Cao. Cũng vậy, những vết thương

trong cơn thử thách mà ta kiên trì chịu đựng sẽ là bằng chứng cho mỗi lần tiếp xúc yêu thương. Bởi đó, chúng ta có thể đưa ra định nghĩa: *cầu nguyện là một cuộc tiếp xúc yêu thương.*

Nếu cầu nguyện là một cuộc tiếp xúc yêu thương thì nó cũng là những phút sống thiên đàng. Nơi nào có Ba Ngôi Thiên Chúa ngự nơi ấy là thiên đàng. Thiên đàng chỉ dành cho những tâm hồn sống yêu thương. Như thế, yêu thương tự nó đã là một lời cầu nguyện đẹp. Người ta càng dành nhiều giờ tiếp xúc với Thiên Chúa, họ càng có khả năng kéo thiên đàng vào tâm hồn mình. Thật ra, thiên đàng hằng ở trong lòng người nhưng không phải ai cũng có kinh nghiệm thấu đạt thực tại ấy, chỉ có những tâm hồn *buông theo ân sủng* mới khả dĩ sống và chứng nghiệm. Tauler, nhà thần bí người Đức, thật chí lý khi nói: “*Người ta không thể tự sức mình đi vào chiều sâu của tâm hồn*”.⁵⁹ Quả thật, đây là công việc của Chúa Thánh Thần. Có thể, chúng ta mới hiểu lời khẳng định của thánh Phaolô: “*...Thần Khí giúp đỡ chúng ta là những kẻ yếu hèn, vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải; nhưng chính Thần Khí cầu thay nguyện giúp chúng ta bằng những tiếng rên siết khôn tả*” (Rm 8,26). Từ đó, chúng ta cũng có thể rút ra một định nghĩa khác: *cầu nguyện là tiếng rên siết của Chúa Thánh Thần.*

Thật vậy, tiếng rên siết của tâm hồn chịu thử thách phải được rập khuôn theo mẫu thức của Thánh Thần, nghĩa là cầu nguyện sao cho ý ta hoà hợp với Ý Chúa chứ không phải ngược lại. Tất một lời, chính Thánh Thần là tác giả chính

59 Anselm Grun, *Cuộc khủng hoảng giữa đời người*, tr. 15.

trong một giờ cầu nguyện. Bởi đó, cả trong lúc gặp thử thách, đau khổ khôn cùng, chúng ta vẫn cảm nhận một sự bình an, thong dong nào đó. Ấy là niềm hy vọng cuối cùng cho người trông cậy, vì biết rằng: *Có Thầy đây, đừng sợ.*

Qua đó, chúng ta có thể xác tín: Đồi Calvê, là điểm hẹn lý tưởng của mọi tâm hồn yêu thích đời chiêm niệm. Những đau khổ, cái chết và cả máu nhiệm sự dữ, Chúa Giêsu đã lãnh vào thân hầu mang lại ơn cứu độ vĩnh viễn cho mọi người. Chúng ta cần tái lập một tương quan thiết thực với Ngài nhờ Thánh Thần tình yêu, để nói được như thánh Phaolô: *vinh dự của tôi là Thập Giá Đức Kitô.* Làm sao Thập Giá lại có thể là niềm vinh dự của tôi, nếu không phải vì Đáng chịu treo trên đó đã phục sinh. Chắc hẳn, khi bạn có mặt trên đồi Sọ, bạn chiêm ngắm cái chết tức tưởi của Người, đồng thời, nghiệm ra tình yêu Người dành cho bạn. Từ đây, bạn ý thức rằng có một người cũng đang chịu đau khổ như bạn và còn hơn bạn nữa. Bạn không còn lẻ loi trong đêm tối và quay quắt trong đêm đen nhưng được Đáng Phục Sinh dẫn vào nơi ánh sáng diệu huyền vào thời điểm chính Người chủ động để sinh hiệu quả tốt nhất cho linh hồn bạn. Hãy chờ đợi và hy vọng vào Đáng phân cách ngày và đêm.

Kinh nghiệm về Thiên Chúa

K. Marx ví tôn giáo như thuốc phiện mê dân thì có chăng một kinh nghiệm đích thực về Thiên Chúa?

Xét một mặt nào đó, có những điểm tương đồng giữa thuốc phiện và đặc tính tôn giáo, cụ thể là Kitô giáo. Qua

thật, tôn giáo cũng có sức hấp dẫn, lôi cuốn mãnh liệt và một khi chấp nhận cũng khó bỏ như thuốc phiện hay ma túy vậy! Tuy nhiên, tôn giáo không phải là một chất độc hại ngấm vào trong da thịt và làm bại hoại con người cả thể xác lẫn tinh thần như ma túy đâu! Ngoài ra, sự lệ thuộc là cách giải thích dễ gây ngộ nhận. Thật ra, cả người nghiện ma túy và tín hữu thực hành tôn giáo đều là người lệ thuộc. Nhưng do ý hướng khác nhau mà nó tạo nên hai thái độ sống trái ngược. Người sống lệ thuộc vào ma túy dễ xa dần thực tại đời sống. Chung cục là họ mất tự do để đảm nhận cuộc sống riêng mình. Tất một lời, họ là một kẻ vong thân. Trái lại, sự lệ thuộc vào Thiên Chúa giúp họ ý thức căn tính của mình. Chính việc ý thức bản thân hiện hữu là nhờ Chúa, họ tự do sáng tạo mà không ra ngoài ý muốn tốt lành của Thiên Chúa. Như thế, sự lệ thuộc trong Kitô giáo mang một nghĩa tích cực khi Thiên Chúa trở thành tiêu chuẩn cao nhất trong bậc thang giá trị giúp mỗi người tự do chọn lựa. Sự lệ thuộc ấy được qui về lời khẳng định trong Kinh Thánh: *Không có Thầy, anh em không thể làm gì được.*

Lại nữa, xét thực tế cuộc sống đức tin của các Kitô hữu, chúng ta nhận ra K. Marx có lý khi nhận định tôn giáo là thuốc phiện mê dân. Đôi khi có một số tín hữu do thiếu nền tảng đức tin hoặc chưa thực sự thiết lập mối tương quan với Thiên Chúa... vô hình chung, đời sống họ phản ánh về một thiên chúa như một loại thuốc phiện. Nếu thuốc phiện làm người ta có cảm giác lâng lâng, xa rời cuộc sống thực tại, thì có người đã sống ví thể Thiên Chúa luôn làm phép lạ mỗi khi họ cần. Điều này dễ dẫn đến việc họ phủ nhận hoặc khước từ

bổn phận hằng ngày mà chỉ ngồi đó “cầu nguyện” phó mặc cho những thách đố, khó khăn xảy đến. Thật ra, Người vẫn hằng yêu thương, ban ơn trợ giúp mọi người, nhưng khi con người chỉ dừng lại những món quà Người ban thì cách nào đó, Thiên Chúa chỉ là Đấng làm thoả mãn những mục tiêu vụ lợi cá nhân.

Cũng có một sự nhầm lẫn khác trong việc kinh nghiệm về Thiên Chúa: *ngôn ngữ thần học*. Từ thời các Giáo phụ đến nay khoa thần học vẫn luôn đặt ra những vấn nạn liên quan đến Mầu Nhiệm Thiên Chúa, thực ra điều này chỉ liên quan đến lý trí của con người; vì có những cán bộ nhà nước thuộc ban tôn giáo cũng học hỏi với mục đích đối thoại... Còn kinh nghiệm về Thiên Chúa buộc giả thiết phải vận dụng đức tin. Có lần, thánh Tôma Aquinô đã phát biểu: *Ngôn ngữ của loài người không thể diễn tả hết bản chất của một con ruồi*. Như thế, làm sao ngôn ngữ lại có thể diễn tả hết thực tại đời sống con người, và dĩ nhiên không thể mước cạn Mầu Nhiệm Thiên Chúa. Ý thức được tính giới hạn của ngôn từ, trong những năm cuối đời, thánh nhân đã ngưng việc nghiên cứu Bộ Tổng Luận Thần Học còn đang dang dở để đi vào nội tâm khả dĩ chứng nghiệm Thiên Chúa. Khi được vị thư ký riêng của ngài hỏi: *Tại sao ngài không hoàn thành bộ sách đang thực hiện?* Ngài trả lời: *Tất cả chỉ là “rom rác”*.

Qua đó, chúng ta có thể rút ra được hai điều:

- Có điểm giao thoa giữa lý trí và kinh nghiệm về Thiên Chúa, nghĩa là khi nỗ lực vận dụng lý trí để đạt đến sự thật,

con người có thể đạt đến Sự Thật là Thiên Chúa trong đức tin (từ thần học đến thần bí).

- Kinh nghiệm về Thiên Chúa là một hồng ân nhưng không. Thật vậy, vị Tiến sĩ Hội Thánh đã nhận ra tác động của Thần Khí mà sẵn sàng gạt bỏ mọi trở ngại⁶⁰ để chứng nghiệm Thiên Chúa trong âm thầm và chiêm niệm.

Có chăng về một kinh nghiệm Thiên Chúa vô hình?

Nếu Thiên Chúa dựng nên chúng ta để sống kết hợp với Chúa, điều này giả thiết, tự thân chúng ta có những năng lực khả dĩ hướng về Ngài. Chính phần tinh thần trong ta là điểm giao gặp gỡ ta với Chúa thuộc Tinh Thần Thuần. Nhưng điều này đòi buộc con người phải cộng tác với ơn Chúa. Vì như đã nói, đây là công việc của Chúa Thánh Thần. Chính khi Ngài dò thấu những gì sâu thẳm nhất nơi Thiên Chúa, Ngài sẽ tỏ cho chúng ta.

Bởi đó, việc kinh nghiệm về Thiên Chúa nằm trong khả năng mọi người chứ không riêng cho các nhà thần học. Không phải nhà thần học nào cũng có thể là nhà thần bí. Nhưng một Catarina thành Siena, chưa học xong bậc tiểu học, lại là nhà thần bí, người có kinh nghiệm về Thiên Chúa. Kinh nghiệm của chị cho thấy, chị thiết lập *một căn phòng nội tâm*, nơi đó chỉ có Chúa và chị *nên một*, mặc cho cha mẹ và mọi người tìm đủ cách để kéo chị ra khỏi đó. Chính sự kiên định của chị đã làm cho mọi người thay đổi suy nghĩ về chị. Ảnh hưởng ấy

60 Những công trình đồ sộ mà thánh nhân đã thực hiện có thể trở thành một cản trở lớn khi ngài hoàn thành nó với mục đích tìm danh tiếng cho bản thân.

còn mở rộng cho toàn Giáo hội, khi một phụ nữ bé nhỏ lại có khả năng thuyết phục vị Giáo Hoàng trở về ngai tòa ở Rôma. Qua đó, chúng ta thấy rằng việc chị sống kinh nghiệm với Chúa không phải để trang điểm cho cái tôi của mình nhưng là để phục vụ tốt hơn với tư cách là một Kitô hữu giữa đời. Chị kinh nghiệm Thiên Chúa để có thể thấu đạt ý muốn Thiên Chúa, đồng thời phục vụ cho ơn cứu độ của Người ngay tại trần gian.

Kinh nghiệm của thánh nữ Catarina là một lời mời gọi cho mọi người tập sống kinh nghiệm về Thiên Chúa. Chúng ta cần tập sống với Chúa trong đời thường.

Thiết tưởng, chúng ta cũng cần nghe kinh nghiệm về Thiên Chúa của Carl Jung, một nhà tâm lý trị liệu đại tài. Hồi cuối đời, có lần ông nhận trả lời phỏng vấn trong khuôn khổ một phóng sự điện ảnh. Sau nhiều câu hỏi xã giao thông thường, cuối cùng người phỏng vấn hỏi: “Thưa Bác sĩ Jung, sắc thái tôn giáo được thấy bàng bạc trong các tác phẩm của ông. Vậy, ông có tin rằng có Thiên Chúa?”

Ông già Jung bập một hơi thuốc lá từ ống tẩu, khẽ nhíu mày, lẩm bẩm: “Tin rằng có Thiên Chúa ư? Ờ, ờ, chúng ta dùng chữ “tin” khi chúng ta nghĩ rằng một điều gì đó là có thật song mình không có một chứng cứ cụ thể để chứng minh cho điều đó. Vậy thì... Không! Tôi không tin có Thiên Chúa. Tôi biết có Ngài”⁶¹.

61 M. Scott Peek. MD *Bước tiếp trên con đường chẳng mấy ai đi*, Lm. Lê Công Đức dịch từ nguyên tác, tr. 215.

Qua giai thoại này, chúng ta nhận thấy rằng ông không dừng lại ở đức tin, với một chứng cứ minh bạch về Thiên Chúa mà phải được con người kinh nghiệm. Động từ “biết” ở đây, được hiểu là một tương giao liên vị sống động.

Cũng vậy, người ta không cần học thần học mới có thể kinh nghiệm về Thiên Chúa. Hoa lá, cỏ cây... tất cả Chúa dựng nên đều tốt đẹp nên nó cũng phản ánh phần nào vẻ đẹp của Ngài. Ngài là Vẻ Đẹp tuyệt đối nhưng vẫn đặt trước mắt chúng ta những vẻ đẹp khác để mỗi người có thể đi tìm và chọn lựa một vẻ đẹp phù hợp nhất cho tâm hồn. Điều quan trọng là bạn đừng dừng lại nơi vẻ đẹp nào bạn thấy mà hãy vượt qua nó để đến cùng Đấng là nguồn của mọi vẻ đẹp. Bạn không thể vui hưởng vẻ đẹp trước mắt là quà tặng mà quên mất Đấng đã ban tặng nó cho bạn. Bạn không thể thiết lập tương giao đích thực với một thụ tạo phi bản ngã. Bạn cần đến tương giao của một Ngôi vị. Đấng có thể thông cảm, đồng cảm và đi vào cuộc sống của ta, đó chính là Đức Giêsu Kitô.

Bạn có thể đặt mình qua những nhân vật trong Tin Mừng mà Chúa Giêsu đã gặp. Bạn có thể không cần lên tiếng nhưng cứ chạm vào tua áo của Người bạn sẽ được chữa lành miễn bạn tin như vậy. Bạn cũng có thể đến với Chúa như ông Nicôđêmô, để tham vấn một điều gì đó... Chúa sẽ làm tất cả cho bạn và vì bạn. Đến lượt bạn, bạn sẽ viết một cuốn Tin Mừng, trong đó, tường thuật lại những gì Chúa đã làm cho bạn. Lịch sử sẽ qua đi, nhưng ký ức về Chúa hay những kinh nghiệm sống với Người sẽ làm giàu cuộc sống của bạn. Ý thức điều đó, chúng ta cần phải bám vào Người; chấp nhận để

cho Người chạm vào chúng ta và để cho đời sống ta ngập tràn dấu vết yêu thương của Người.

Đến đây, thử hỏi: chúng ta có thể kinh nghiệm về Chúa ở đâu?

Chúng ta thường nghe kể các thánh kinh nghiệm về Người và được người đùng chạm ngay trong nhà nguyện, như trường hợp của thánh Bênêđô. Một anh em trong dòng ngày kia tình cờ thấy thánh nhân sống kết hợp với Chúa trong tư thế nằm và ôm lấy Người đang chịu đóng đinh ngay dưới mặt nền nhà nguyện. Thế nhưng, khi nói về kinh nghiệm thần bí này, thánh nhân lại quả quyết: *cây cỏ, bông hoa, góc đá, hòn sỏi... đôi khi lại ích lợi hơn những bài suy niệm trong nhà nguyện*. Qua đó, thánh nhân mở rộng phạm vi sống thân tình với Chúa ra khỏi nhà nguyện.

Chúng ta cũng có thể kinh nghiệm về Thiên Chúa ngay trong chính nơi chúng ta chu toàn bổn phận của mình, như trường hợp của nhà thể thao xe đạp nổi danh ở New York, Hoa Kỳ.⁶² Thomay Sawyer đã kể lại một kinh nghiệm về Chúa ngay trong một lần đang tập xe: *“Tim tôi ngừng đập... sự trống rỗng đó mang hình thức một con đường hầm, sau đó tôi đã nhìn thấy trước mặt tôi một ánh sáng chói loà. Đó là ánh sáng của tất cả mọi ánh sáng. Nói một cách đơn giản, đó chính là yếu tính của Thiên Chúa. Yếu tính của Thiên Chúa chứa đựng tất cả mọi tri thức, chứa đựng sự toàn tri và tình yêu tuyệt đối; và tôi có thể tiếp cận với tình yêu đó. Tôi đã tự hỏi mình là điều gì sẽ xảy đến cho tôi, và bây giờ tôi cảm thấy*

62 <http://dongten.net/noidung/39949>.

rằng tất cả mọi vấn nạn đều được Thiên Chúa giải đáp lập tức. Tôi đã trải nghiệm được một sự hiểu biết trọn vẹn. Nơi đây không hề có niên đại của các biến cố đã xảy ra, bởi vì sự thông tri viễn cảnh xảy đến trực tiếp. Tất cả đều là hiện tại, thời gian như ngừng lại, chứ không qua đi”.⁶³

Hay kinh nghiệm của ông Éric Emmanuel Schmitt là một trong những nhà văn Pháp nổi tiếng nhất trên thế giới. Trong một chuyến đi ông đã bị lạc trong sa mạc Sahara: “Trong 30 giờ liền tôi không ăn hay uống bất cứ thứ gì. Tôi thậm chí không biết là tôi đang ở đâu. Tôi ngủ một đêm dưới những ngôi sao ở sa mạc Sahara và đó là một kinh nghiệm thần bí. Nói cách khác, tôi đã có được tất cả các kinh nghiệm. Từ sự vắng bóng của Thiên Chúa đến sự hiện diện đáng ngờ, đó là một câu hỏi bất khả tri, và cuối cùng là kinh nghiệm thực tế về Thiên Chúa”. Một điều hết sức thú vị, ông là một người không có đức tin. Ông nói: “Trước đây, bản thân tôi và gia đình đều không có đức tin và không theo tôn giáo nào. Sau đó, tôi bắt đầu nghiên cứu Triết học. Một cái gì đó đã thay đổi và tôi đã trở nên người bất khả tri”⁶⁴.

Từ kinh nghiệm của nhà văn Pháp này, chúng ta xác tín hơn về khẳng định của Công đồng Vatican II rằng: “Chúa Kitô và Thần Khí hoạt động bên ngoài những giới hạn hữu hình của Giáo hội”. Nói cách khác, kinh nghiệm về Thiên

63 Trích lại của tác giả Nguyễn Hữu Thy, *Từ quy hay trên đường về nhà Cha*, Trier 2011, tr. 90-91.

64 X. http://tinmung.net/tintuctonghop/TinTheGioi/_2014/Thang08/cuoc-hoan-cai-cua-emmanuel-schmitt.htm.

Chúa là một kinh nghiệm thường ngày dành cho tất cả những ai thiện chí, nghĩa là những người khát khao đi tìm Chân Lý.

Để kết thúc xin gửi đến bạn đọc một câu chuyện:

Có một đứa bé viết thư cho Chúa Giêsu: “*Chúa Giêsu ơi! Bố con mất rồi, mẹ con thì đang đau. Bác sĩ bảo phải có 300 đô, mới chữa được bệnh. Nay con viết thư xin Chúa số tiền này. Nhớ gửi gấp cho con. Cảm ơn Chúa nhiều*”.

Rồi bé gửi thư qua đường bưu điện. Sau khi đã lướt qua các thư, người đưa thư ngạc nhiên rồi mở ra đọc. Anh quyết định đọc thư cho mọi người trong sở và tổ chức quyên góp. Tổng cộng được 200 đô, rồi anh gọi lại cho bé theo địa chỉ trên bao thư. Em nhận được số tiền rồi lại viết một lá thư khác:

Cảm ơn Chúa, con đã nhận được tiền nhưng lần sau Chúa đừng gửi qua thư, vì có người biết thì sẽ lấy bớt...

Qua câu chuyện đơn sơ này, chúng ta thấy được có một mối tương quan giữa Chúa Giêsu và em nhỏ này. Đó là một khởi đầu tốt cho một kinh nghiệm về Thiên Chúa.



SÁNG TẠO ĐỜI MÌNH TRONG ÁNH SÁNG CỦA ĐỨC KITÔ

Mỗi người chỉ có một đời để sống, nhưng không phải ai cũng ý thức điều này để khả dĩ sống trọn một đời. Có những người cho rằng sống một cuộc sống đơn điệu thì chẳng đáng sống, thế mà họ không biết cách để sáng tạo đời mình. Chỉ có một cuộc sống chấp nhận vượt qua những gì là bình thường để “phá cách”, “làm mới” trong ý nghĩa sâu xa của cuộc đời: mới đáng sống. Bất cứ bước đột phá nào đều phải trả giá bằng thời gian tôi luyện trong âm thầm và bóng tối để có thể phát huy hết nét độc đáo của một nhân vị mà Chúa đã đặt để nơi mỗi người. Qua đó, chúng ta nhận ra tầm quan trọng của cuộc sáng tạo này mà nỗ lực vượt qua những rào cản vì thử thách là tố chất tạo nên nghị lực, giúp chúng ta tự do sáng tạo nên cuộc đời mình.

Tầm quan trọng

Sáng tạo đời mình không phải là một việc mới được các nhà tâm lý học đề nghị, nhưng là một tác động khởi đi từ ơn

gọi của con người luôn khát vọng nên tốt hơn và mới hơn mỗi ngày. Như thế, nó đã được ban từ đầu cho hiện hữu của con người để nhờ tự do mà con người biết sáng tạo đời mình. Để thấy rõ tầm quan trọng của vấn đề này, chúng ta không chỉ dùng danh từ *con người* nói chung nhưng đích thân: là bạn, là tôi. Chúng ta cần khám phá nét độc đáo của mình để sáng tạo đời mình trong tính duy nhất không thể thay thế của một nhân vị. Lòng tự trọng không cho phép chúng ta giẫm chân tại chỗ vì như thế, mọi người sẽ đạp lên chúng ta mà vượt qua.

Có thể nói, khát vọng tăng trưởng nơi mỗi người nằm trong qui luật tiến hoá. Ở đó, những gì yếu thế hay lỗi thời phải được đào thải để nhường “sân chơi” cho một cuộc mạo hiểm hay một bước nhảy vọt. Quả thật, chấp nhận sáng tạo là chấp nhận bước vào cuộc phiêu lưu, ra khỏi mình, ra khỏi những gì là cũ kỹ để bước vào một thế giới dành cho những người đam mê dẫn thân sống *cho* và vì một thế giới tốt đẹp hơn.

Sáng tạo đời mình còn mang một ý nghĩa siêu nhiên hơn khi con người được tự do đồng sáng tạo với Chúa cho thế giới tương lai tươi sáng hơn. Thật vậy, Thiên Chúa đã muốn sáng tạo một thế giới biến dịch, ở thể động để cho con người mặc sức sáng tạo tùy sự khôn ngoan của mỗi người, và định hình nó trong khuôn mẫu của Mẫu nhiệm Phục Sinh. Và như thế, chúng ta chỉ thực sự sáng tạo đời mình cùng với Đức Kitô, Đấng đã vượt qua mọi giới hạn phạm nhân.

Tiên vãn, chúng ta cần vạch ra đâu là những cản trở để có thể vượt qua cách ngoạn mục.

Những cản trở

Nếu sáng tạo bản thân là một trách nhiệm và vinh dự cho mỗi người thì bước đầu tiên cần làm là phá bỏ những rào cản khiến bản thân không thể tự do sáng tạo đời mình.

Có thể kể ra một danh sách dài những cản trở trong một cuộc sống sáng tạo. Nhưng ở đây, chúng ta chỉ dừng lại một số điểm thông thường mà mỗi người thường gặp nơi người khác và chính mình.

Sợ thất bại

Có những ám ảnh tai hại của một số người sau những thất bại nào đó. Họ tự kết án mình cách bất công và để cho những mặc cảm cứ hoành hành bên trong. Họ sẵn sàng phóng đại những thất bại của mình khi so sánh với những thành công của người khác mà quên đi những bôn phận và trách nhiệm đang chờ đợi họ. Chắc hẳn, một thái độ tiêu cực như thế sẽ không thuận lợi cho một cuộc sáng tạo bản thân. Làm sao có gì mới mẻ nếu con người cứ khư khư giữ lấy những thứ cũ kỹ đã qua? Sức sáng tạo chỉ được thể hiện từ cuộc vượt qua những giới hạn của kiếp người mà thất bại là qui luật tất yếu của cuộc sống. Trỗi dậy sau những thất bại là cơ hội khám phá chính mình, vượt qua bản thân và sáng tạo đời mình. Thật vậy, sau những thất bại, ảo tưởng về bản thân không còn ảnh hưởng nhiều trên những suy tư và các quan niệm sống khi chúng dần dà mở ra cho những điều mới mẻ mà trước đây bản thân bám chặt vào. Từ đây, sáng tạo bản thân không còn

là yếu tố phụ họa nhưng là một đòi hỏi gắt gao với những ai khát khao xây dựng một cuộc sống có ý nghĩa.

Tính nhát胆

Có những người chưa lâm trận mà tưởng mình như thể sắp lâm chung vậy! Họ không có chút tư duy, quan niệm riêng và một linh đạo sống khả dĩ hướng dẫn cuộc đời mình. Vì sống thuần tự nhiên, họ phó mặc cho những sinh hoạt thông thường và những thói quen cố hữu. Cuộc sống đơn điệu giúp họ cảm giác an toàn và cảm nhận bình an. Họ dễ đánh mất mình trong đám đông, lấy ý kiến số đông làm của riêng mình, không nhận định, đánh giá hay chọn một lối đi riêng. Vì đối với họ, sống “phá cách” là một lối chơi ngông, còn sống “trôi sông” thì thuyền xuôi mát mái. Trong khi đó, sáng tạo bản thân đòi phải lội ngược dòng. Lại nữa, tính nhát胆 không cho phép họ đi vào những nơi nguy hiểm, thiếu an toàn; ra khỏi phạm vi cho phép là liều mình chuốc họa vào thân. Họ trở nên dị ứng với những gì mới mẻ và xa lạ. Họ nhủ thầm: “Thế là đủ”, và an nhàn vui thú điền viên. Tất một lời, đối với họ, sáng tạo chỉ là một ý niệm không tưởng.

Bị phân tâm

Có những người ảo tưởng mình toàn năng để rồi ôm đồm nhiều việc khiến bản thân không kham nổi và trở nên kiệt sức. Sự phân tán và phân tâm đã lấy đi nhiệt huyết dần thân ban đầu của họ. Thế nên, họ chu toàn bốn phận đã khó, huống chi bàn đến chuyện sáng tạo bản thân. Xu hướng của mẫu người này là dễ đi tìm mình trong công việc mà quên đi nét tính cách

độc đáo trong sáng tạo của một nhân vật cần phải có. Làm sao có thể sáng tạo được gì nếu không tập chú vào một đối tượng ưu tiên trong một thời điểm và hoàn cảnh cố định nào đó. Khi ấy, nét độc sáng sẽ được phát huy tối đa với một công suất vượt trội. Khi ấy, chủ thể sẽ tiếp tục nỗ lực xây dựng hình ảnh bản thân tích cực và định hình nhân cách độc đáo trong sự duy nhất và không thể thay thế của mình.

Thiếu kỷ luật

Có thể nói, sống kỷ luật là một đòi buộc trong bất cứ cuộc thao luyện nào mà ở đây, sáng tạo bản thân là một cuộc nỗ lực xây dựng đời mình cách toàn diện và trường kỳ thì kỷ luật ắt hẳn phải là điều kiện tiên quyết và ưu tiên hàng đầu. Thế nên, thiếu kỷ luật là một rào cản nguy hại cho cuộc sáng tạo bản thân. Trong mỗi bước tiến cuộc sống, kỷ luật luôn là người thầy khắt khe nhằm đảm bảo cho một tương lai tốt đẹp hơn; đồng thời, là một người anh hướng dẫn mỗi người đi thẳng đường ngay lối. Hơn nữa, kỷ luật còn là người bạn đồng hành hằng đôn đốc bản thân tiếp tục tiến bước không mỗi mệ vì “cái khó ló cái khôn”. Có thể, tính sáng tạo sẽ gặp đất dụng võ, và nhờ tài biến báo linh động, bản thân sẽ không ngừng triển nở đạt đến mức tối đa nhờ một đời sống kỷ luật làm khuôn thước.

Thiếu tin tưởng

Có thể nói, thiếu tin tưởng vào bản thân là thái độ của người kém bản lĩnh. Họ suy tư nhiều nhưng không dám hành

động, tiền thoái lưỡng nan, tự đặt mình ở ngã ba đường rời giằng co, suy tính hơn thiệt, do mập mờ trong bậc thang giá trị mà lấp lửng ngập ngừng không quyết đoán. Như thế, mọi dự phóng đều dang dở, việc cần làm chưa xong, nói chi đến chuyện đột phá trong sáng tạo. Một khi thiếu tự tin vào bản thân, cộng thêm không tin tưởng vào sự hợp tác của người khác, họ mất luôn cả chì lẫn chài; việc bỏ dở mà tình huynh đệ cũng lờ. Thiếu tin tưởng là một loại thuốc độc tiêm nhiễm tinh thần con người thật khủng khiếp. Quả thật, Hoàng đế Napoleon đã chí lý khi nói: mất tiền như chẳng mất gì cả, mất danh dự coi như mất một nửa, còn mất niềm tin là mất tất cả. Niềm tin đã thế! Mất đi tính sáng tạo cũng mất luôn tính hiệu lực trong việc phát triển bản thân.

Thiếu nhận định

Trong nhịp sống vội vã và vồ vập, con người dần dà đánh mất đi ý thức phản tỉnh về một sự kiện hay vấn đề nào đó liên quan đến cuộc sống xã hội. Trong sự vội vàng và vu vơ, con người dường như mất dần cảm thức về trách nhiệm của đời sống mình. Vì thế, họ tiếp nhận mọi sự và vơ vào mọi thứ mà không cần biết chúng có ích lợi, ý nghĩa và giá trị gì cho đời sống tôi. Mọi sự đã được thiết kế trên bản thảo, họ chỉ là người thừa nhận và thực hiện tỉ mỉ và chi tiết mà không có một chút gia giảm hay linh động nào trong một cuộc sống luôn biến động này. Hậu quả là họ thất bại; họ quên đi một khoảng cách tưởng chừng vô hạn của những gì trên lý thuyết và trong thực hành. Trước hết và trên hết, họ cần phân định

không những về mặt nhân bản mà cả thiêng liêng, để nhận ra đâu là điều thích hợp nhất đối với mình trong hoàn cảnh này và đâu là kế hoạch của Chúa trong cuộc đời tôi. Có thể, họ sáng tạo bản thân mà không lập dị và kiêu kỳ, trái lại, luôn cởi mở và quan sát để đọc ra những dấu chỉ thời đại đang mời gọi mỗi người dân thân và sáng tạo cuộc đời mình.

Điều kiện

Sau khi đã đề ra những cản trở hầu giúp chúng ta tỉnh thức và vượt qua, nhờ đó, có thể sống với những ước mơ vĩ đại và sáng tạo nên cuộc đời mình. Đến đây, chúng ta cần đưa ra những điều kiện như thế bắt buộc trong hành trình sáng tạo này.

Đam mê

Triết gia Kierkegaard quả quyết rằng không đam mê, con người như cây khô không nhựa sống, bất động. Thật vậy, nếu nhựa sống là dưỡng chất mang tính quyết định cho sự sống còn của cây thì đam mê không những ảnh hưởng trực tiếp đến hiện hữu con người mà còn giúp con người sống sung mãn đầy tính sáng tạo nữa! Nếu hiểu đam mê là sức mạnh vô hình nội tại nơi con người nó hướng ý chí và toàn diện con người về một đối tượng nào đó (đối tượng đam mê) thì con người cũng khó cưỡng lại nhưng chạy theo một cách vô thức và vô định. Ngay từ đầu, con người chưa làm chủ tình hình thì nay đã thực sự kiểm soát được chúng và từ đó, chúng giúp con người thành toàn định mệnh đời mình. Nhờ đó, chúng ta mới khả dĩ hiểu được phát biểu của triết gia này: *Đam mê là hiện*

hữu nhất. Như thế, cuộc hiện sinh của ta được đánh dấu bằng những đam mê.

Chúng ta có thể sống đam mê để sáng tạo cuộc đời mình trong tính duy nhất và độc đáo cá nhân. Có thể, chúng ta sẽ được tìm thấy dễ dàng giữa đám đông. Nơi đó, sáng tạo và đam mê như đôi bạn thân cùng đồng hành giúp cho đặc tính của nhân vị được thể hiện rõ nét nơi chủ thể. Đam mê mà không sáng tạo là đam mê nửa vời, sáng tạo mà không đam mê là sáng tạo xu thời vậy! Tính nửa vời hay xu thời có thể mang lại cho con người lợi về mặt vật chất cách nào đó nhưng không giúp con người tiến xa và tiến sâu hầu làm tăng phẩm chất cuộc sống.

Chúng ta có thể nhận ra sự đam mê và tính sáng tạo trong mọi hoàn cảnh và mọi sự việc mình làm. Chúng đánh tan mọi chủ nghĩa đơn điệu khiến nhàm chán cuộc sống. Sáng tạo kết hợp với đam mê để bước vào một cuộc phiêu lưu nhằm khẳng định bản thân trên mọi mặt trận. Sự thành toàn chỉ dành cho ai thực sự biết mình đam mê gì và sáng tạo chúng ra sao.

Tự do

Có nhiều người vẫn quan niệm tự do như một cách muốn làm gì thì làm. Đây là thứ tự do phóng túng; đôi khi, phá hoại hơn là sáng tạo. Tự do và sáng tạo ví như hai nhịp của đôi chân bước đi cân đối trên đường tìm đến tính chân thực và độc đáo của một nhân vị. Ở đây, tự do trong khuôn khổ đã được chủ thể định hình nhờ lý tưởng cuộc sống. Nghĩa là tự do không dừng lại ở việc tìm thoả mãn cho những khuynh

hướng hạ đẳng của bản năng, trái lại, chúng hệ tại ở ý chí của chủ thể nhắm đến thiện ích của một điều lớn hơn bản thân mình. Như thế, tự do không co cụm nơi bản thân nhưng mở ra cho một viễn tượng mang tính siêu việt là chính Thiên Chúa. Tự do đích thực là tự do hoạt động trong Chúa.

Mỗi loài thụ tạo có một cấp độ hoàn thiện riêng được Thiên Chúa đặt để trong qui luật tuần hoàn của vũ trụ. Riêng con người, Thiên Chúa kêu gọi: Hãy nên hoàn thiện, và trao cho nó một sự tự do như một khả thể chưa được định hình. Nhưng nhờ kết hợp với tính sáng tạo mà con người xứng đáng trở nên người đồng sáng tạo với Thiên Chúa. Đành rằng thụ tạo không thể so với Đấng Tạo Hóa, song nó được mặc lấy một nét đẹp thần linh vì mang hình ảnh giống Thiên Chúa. Như thế, ngày nào con người còn biết sống tự do trong việc thực hiện kế hoạch của Thiên Chúa, chúng sẽ phản ánh vinh quang Ngài.

Nhưng làm sao tự do khi thực hiện kế hoạch của Ai đó? Quả thật, con người thường mù tịt về chính mình, vì thế, mà sinh tội lỗi. Chỉ có Thiên Chúa biết ta hơn ta biết về chính mình. Ngài đã ban cho chúng ta tự do như một đặc ân cao cả và siêu việt trên mọi loài thụ tạo để chúng ta có thể đạt đến chính Ngài. Làm sao chúng ta có thể đạt đến Chúa nếu không phải do chính Ngài chỉ vẽ và lên kế hoạch cho ta. Mà kế hoạch của Thiên Chúa tình yêu là gì nếu không phải là tình yêu. Bởi vậy, con người chỉ có thể tự do trong yêu thương mới khả dĩ đến gần Thiên Chúa. Tự do yêu thương là cách nói khác của tự do sáng tạo, vì chỉ có yêu thương mới làm cho mọi hiện

hữu đạt đến mức thiện toàn trong Chúa. Và khi đó, tính sáng tạo làm bật lên nét đẹp thần linh vốn tiềm ẩn trong lòng người; nét đẹp phản chiếu vinh quang Chúa. Đó là hoa quả tất yếu của các thánh đã đạt được vì đã biết tự do sáng tạo đời mình trong Đức Kitô.

Cầu nguyện

Như chúng ta đã biết: cầu nguyện là hơi thở của linh hồn làm sinh động toàn thân. Chúng ta không thể ép buộc một Kitô hữu nào cầu nguyện khi họ không thực sự có nhu cầu. Chính Thánh Thần sẽ làm công việc của mình là khơi dậy trong lòng mỗi người niềm khát khao chính Chúa. Nếu thân xác cần đến thức ăn như một nhu cầu sống còn của mình thế nào thì nhu cầu của linh hồn cũng cần đến Thiên Chúa như vậy, nhưng cho dù, con người có hiểu biết ích lợi của việc cầu nguyện đến mức nào nếu không thực hành cầu nguyện, con người sẽ mất định hướng cho cuộc sống đích thực. Ở đây, chúng ta nại đến việc cầu nguyện như điều kiện tiên quyết giúp bản thân khám phá ra kế hoạch Thiên Chúa dành cho mình để có thể tự do sáng tạo đời mình mà không sợ lạc đường.

Chúng ta có thể được soi sáng nhờ cuộc đời của thánh Têrêsa Calcutta khi mẹ phải vật lộn trong những đêm tối đức tin, vẫn kiên trì cầu nguyện cho đến khi nhận ra kế hoạch cuộc đời mình gắn liền với những người cùng khổ tại khu ổ chuột Calcutta. Có thể nói, với thời gian trong từng biến cố mọi kế hoạch Thiên Chúa sẽ hé lộ cho những tâm hồn kiên trì cầu

nguyện. Nhờ đó, họ có thể sáng tạo và hoàn thành cuộc đời mình trong kế hoạch yêu thương của Ngài.

Để xây một ngôi nhà, chúng ta phải lên kế hoạch cụ thể từ bản vẽ cho đến mọi phí tổn cho công trình dài hơi này. Cũng vậy, một cuộc đời vốn quý giá, chúng ta càng phải đầu tư gấp bội mới mong hoàn thành. Những cản trở mà chúng ta gặp phải và đã vượt qua, sẽ là chất đống xuống nền nhà cho thêm vững chắc. Và những điều kiện mà chúng ta đã bàn đến, là những bước chuẩn bị tối cần cho một công trình sáng tạo sẵn sàng được thi công. Và ngay từ đầu, chúng ta đã nhận ra tầm quan trọng của việc sáng tạo này tùy thuộc kế hoạch yêu thương của Chúa. Mọi sự đã sẵn sàng, điều còn lại là chúng ta cần ý thức rằng tôi là tác giả cuộc đời tôi. Tôi chỉ là chính mình tùy cách tôi xây dựng cuộc đời tôi.



LÀ CHÍNH MÌNH TRONG ĐỨC KITÔ

Mạc Khải Kinh Thánh cho chúng ta biết: Thiên Chúa dựng nên con người giống hình ảnh Ngài. Nhưng làm sao con người lại giống hình ảnh một Đấng vô hình?

Đồng thời, chúng ta lại được thánh Phaolô khẳng định: Đức Kitô là phản ánh trung thực hình ảnh Thiên Chúa vô hình. Như thế, cách nào đó Thiên Chúa đã dựng nên con người giống hình ảnh của Đức Giêsu xét theo Thiên tính vượt thời gian. Nay Đức Giêsu đã làm người, Người trở nên khuôn mẫu cho mọi loài thụ tạo.

Nếu như trong Người, chúng ta hiện hữu và sống động thì chúng ta cũng khả dĩ tìm ra căn tính của mình trong Đức Kitô. Tự sức chúng ta, chúng ta không thể sống trọn vẹn ơn gọi làm người. Ngay từ đầu, chúng ta đã thuộc về Đức Kitô, thế nên, chúng ta cũng chỉ có thể là *chính mình* trong Người. Nếu phó thác đời sống cho Người, chúng ta sẽ được sống và sống dồi dào, nghĩa là thành toàn đời sống mình trong Người, Đấng đã chết đổ máu chuộc tội thay cho chúng ta.

Nếu hiểu Đức Kitô là Vẻ Đẹp bao trùm mọi vẻ đẹp thì một khi chúng ta nhờ Người mà được dựng nên, chúng ta cũng phản ánh phần nào vẻ đẹp thần linh của Người. Chính trong ánh sáng đức tin và chiều kích chiêm niệm, chúng ta sẽ tìm lại mình trong Vẻ Đẹp toàn phần là Đức Kitô. Khi ấy, chúng ta khả dĩ hiểu được lời nói của thánh Phanxicô Assisi: chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân. Quả thật, *bản thân* mà chúng ta gặp lại sau đó đã được thần hoá trong ánh sáng của Đấng Phục Sinh. Một khi dám quên mình và chết đi với con người cũ, chúng ta nhận được bản thân thành toàn trong Đức Kitô.

Nói như thế, phải chăng con người không thể tìm được căn tính của mình ngoài Đức Kitô? Phải thừa nhận rằng con người không thể tìm ra con người đích thực của mình ngoài Đức Kitô. Vì con người *có gì và là gì* cũng là nhờ Thiên Chúa trong Đức Kitô. Có thể nói, chúng ta tùy thuộc và lệ thuộc hoàn toàn vào Chúa. Thật vậy, chúng ta vốn yếu đuối tội lỗi, nghĩa là nô lệ cho lỗi tội. Nói cách khác, chúng ta là tù nhân cho chính mình. Chúng ta trở nên xa lạ với chính mình, bất hoà với tha nhân và thù nghịch với Thiên Chúa. Ai đã giải thoát chúng ta khỏi tình trạng này? Không ai khác ngoài Đức Kitô, Đấng không hề biết tội là gì. Chỉ Đấng ấy khả dĩ mang lại ơn cứu độ, giải thoát ta khỏi tình trạng nô lệ, và đã trả cho chúng ta tự do của cái Thiên Chúa để chúng ta có thể *là chính mình* trong ý nghĩa đích thực và tròn đầy của nó. Để được thế, chúng ta cần ý thức bản thân tùy thuộc duy một mình Thiên Chúa; ngày nào chúng ta còn tuyên xưng vào quyền năng và tình thương Chúa, ngày ấy chúng ta còn *là chính mình* trong Đức Kitô.

KẾT LUẬN

Từ những gì vừa trình bày như những gợi ý giúp mỗi người khám phá chính mình theo nhãn quan tâm lý học. Tuy nhiên, bàng bạc trong từng tư tưởng luôn thấm nhập tinh thần đức tin. Điều đó cho chúng ta thấy giới hạn của khoa tâm lý học cần được bổ sung dưới nhãn quan đức tin. Chính khi tâm lý học được bổ sung bởi triết học, luân lý, tín lý, Kitô học... Nó mới khả dĩ giải quyết rốt ráo, rành rọt và rõ ràng tính toàn diện của vấn đề, nếu không muốn nói là huyền nhiệm về con người.

Để thực sự hiểu về chính mình, chúng ta đã đi xuống vùng sâu thẳm nhất của vô thức vượt qua thung lũng tối tăm để leo lên một ngọn núi là đích điểm đời người. Chúng ta không thể bằng lòng với những khám phá hoàn toàn nhân loại mà khoa tâm lý học mang lại. Tự thân chúng ta, chúng ta không thể đi sâu vào nội tâm mình nếu không được Chúa Thánh Thần hướng dẫn, vì chỉ mình Ngài thấu suốt những gì bí ẩn nơi Thiên Chúa và trong lòng người. Dù vậy, chúng ta cũng không thể nào khám phá trọn vẹn bản thân mình do giới hạn của con người xác thịt. Điều xác tín còn lại là: ngày nào còn bám vào Chúa, chúng ta không sợ lạc đường, vì chính Đức

Kitô là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Đồng thời, Đấng hướng dẫn trên con đường ấy là Chúa Thánh Thần.

Để kết thúc xin ghi nhận một giai thoại:

Có một người kia được Chúa Cha gọi đến trình diện. Ngài hỏi:

- Ngươi là ai?

- Ông thưa: Con là một Kitô hữu.

- Ta không biết ngươi.

Sau đó, ông lại xuống thế sống thêm một thời gian.

Rồi ông lại đến trước nhan Chúa. Ngài hỏi:

- Ngươi là ai?

- Ông thưa: con là con cái Chúa.

- Ta không biết ngươi.

Ông lại trở về trần gian và thao thức về câu hỏi của Chúa: Ngươi là ai?

Một lần nữa, ông đã đến với một tinh thần sẵn sàng với câu trả lời sau bao năm kinh nghiệm sống kết hợp với Chúa.

- Ngài hỏi: Người là ai?

- Ông thưa: Con là Giêsu đây!

Chúa Cha mỉm cười và vời ông đến với Ngài.

Thánh Augustinô quả chí lý khi khẳng định: Chúng ta không chỉ thuộc về Đức Kitô mà còn trở nên Đức Kitô. Chính sự sáp nhập này đã đem lại phúc thật cho con người. Tuy

nhiên, đây không phải là sự hoà tan của giọt nước vào biển cả mà là sự NÊN MỘT trong tinh thần, nghĩa là tôi vẫn là tôi và Đức Kitô vẫn là Đức Kitô. Như thế, cái tôi hay bản ngã của mỗi người không bị hu vô hoá nhưng được mặc lấy trọn vẹn con người Đức Kitô.

Và cuối cùng, lời của nhà tâm lý học Victor Frankl đáng chúng ta phải suy nghĩ: *Làm người chủ yếu là hướng về một đối tượng siêu việt, ở bên ngoài và bên trên chúng ta... Con người chỉ là mình trong mức độ vượt qua chính mình và quên mình.*⁶⁵ Quả thật, con người cần vượt qua chính mình để đến với Đức Kitô và quên mình để gặp lại bản thân trong Đức Kitô.



65 X. Cencini và Manenti, *Tâm lý và huấn luyện, cơ cấu và năng động*, chuyên ngữ Lm Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 30.

PHỤ TRƯỞNG

Đây có thể được coi là phần bổ sung của mục KHỦNG HOẢNG TUỔI TRUNG NIÊN. Phần này mang tính cá nhân như cột mốc đánh dấu tuổi 40 của tác giả, đồng thời, tri ân trang mạng Triết học đường phố đã cho tác giả cơ hội thử sức trong cuộc thi viết 2018. Mặc dù, chỉ nhận được một giải khá khiêm tốn trong cuộc thi này, song đây là cơ hội và động lực giúp tác giả nỗ lực hơn trong việc xây dựng và định hình phong cách viết của bản thân. Xin trích lại nguyên văn bài dự thi:

KHỦNG HOẢNG TUỔI 40 **“...Tam thập nhi lập** **Tứ thập nhi bất hoặc...”**

Câu nói này của Khổng Tử, có thể hiểu: Bước sang 30 tuổi, con người có thể tự lập mọi sự, còn sang 40 tuổi, người ta có thể hiểu biết lý hữu của vạn sự. Nhưng từ khi nhà tâm lý học C.Jung xác định con người phải trải qua cuộc khủng hoảng tuổi trung niên, thì con người mới ngộ ra rằng còn nhiều điều mà với sự giới hạn của nhận thức nơi con người chưa thể thấu đạt.

Nay tôi vừa bước sang tuổi 40, một tiến trình dài đã giúp tôi hình thành một nhân cách được coi là tạm ổn. Mặc dù, đã trải qua một giai đoạn đen tối trong hành trình tâm linh, nhưng không có nghĩa là tôi đã hoàn thành. Cuộc sống vẫn tiến về phía trước, nhưng đôi khi cần những “cú thắng” trong đời để bản thân ngộ ra một chân lý nào đó mà trước kia tôi đã tìm được trong sách nhưng không hiểu. Nếu chiến thắng trên mọi mặt trận để ru ngủ con người thì những thất bại đôi khi lại mang đến cho chúng ta một tầm nhìn mới về thực tại đời sống; khi ấy, tôi ngộ ra: cuộc sống thật tươi đẹp và ý nghĩa. Đó là nguyện vọng của tôi khi trình bày cho các bạn cuộc chiến của chính mình. Hy vọng mỗi người cũng tìm ra một chút ánh sáng nếu đang sống ngưỡng tuổi trung niên, còn nếu bạn trẻ hơn, hãy biết rằng đến lượt bạn cần trải nghiệm sự thật này để cảm nhận cuộc đời đáng sống và dần thân cho những điều tốt đẹp nhất.

Có thời gian vì quá mê đọc sách triết mà tôi đã chịu ảnh hưởng tư tưởng của một số triết gia. Chẳng hạn, ông P. Sartre đã đồng ý tuyên bố: “Tha nhân là hoạ ngục”. Tôi cảm thấy chúng thật đúng trong tâm trạng của một kẻ bị thất bại trong tình bạn như tôi. Chính tư tưởng này dẫn tôi vào cuộc khủng hoảng nội tâm.

Cũng như bao người khác, tôi rất tự tin với những tài năng của mình khi có cơ hội khẳng định bản thân trước đám đông, từ đó, luôn đề cao thần thái và đẳng cấp trong mọi lãnh vực từ lối ăn mặc đến cách giao tiếp, từ việc sử dụng các phương tiện đến việc tạo phong cách chừng chạc bên ngoài. Vô hình

trung, những thứ đó làm rào cản cho cuộc tìm kiếm bản thân; những màn “diễn sâu và diễn lâu” khiến tôi đánh mất chính mình trong con mắt người đời. Và rồi, mọi sự đã thay đổi từ khi tôi đánh mất đi một tình bạn được coi là tri kỷ. Từ đó, tôi đã trở nên trầm tĩnh hơn và không thích mở rộng nhiều mối quan hệ nữa; tôi rơi vào tình trạng trầm cảm nhẹ.

Dường như tha nhân là hoả ngục trong mắt của tôi. Từng ánh mắt của người ấy như xé tan nổi bần cùng và yếu thế trong tôi. Từng bước đi của người ấy như muốn giẫm nát sự kiêu ngạo và ngông cuồng trong tôi. Mọi lời nói của họ như tố cáo cái mặt nạ nơi tôi. Mọi hành động của họ như muốn lật đổ tất cả thành công trong đời tôi. Tất một lời, chúng tạo nên một thứ lửa đốt cháy mọi thiện chí và ý chí tiến thủ trong tôi. Đến khi tôi gặp được một câu nói:

“Mọi sự thế nào tùy vào đôi mắt của người nhìn”

Với khuynh hướng thường hay đổ lỗi cho người khác, tôi không thể chấp nhận câu nói này, nhưng nó cứ ám ảnh tôi như thể có một ma lực nào đó, khiến ý thức tôi không thể rời xa nó; “khi cố quên là khi lòng nhớ thêm” là vậy! Tình trạng này tồn tại một thời gian mãi đến khi tôi được nghe một người bạn nói xấu về người thứ ba; trong khi mọi sự việc ấy chính tôi đã mục kích, và biết rằng bạn này đã sai lầm khi đánh giá người kia. Vì thế, tôi đã cố hết sức bảo vệ cho người kia. Cuối cùng, tôi lại bị người bạn này hiểu lầm.

Trong khoảnh khắc tĩnh lặng, tôi đã nhận ra hình ảnh bản thân trong người bạn kết án kẻ khác. Rằng chính tôi đã sai

lầm khi vội lên án người khác chỉ vì một sự nghi kỵ nào đó. Đây là bài toán mà tôi đã giải đáp được khi ý thức rằng mình đã phóng chiếu sự tối tăm của mình lên người kia; ***tha nhân không phải là hoả ngục mà tôi là hoả ngục cho chính mình.***

Sau đó, tôi đã viết một bài tự sự trên dòng thời gian của mình để gởi đến mọi người hầu vui đi nỗi buồn và tránh tình trạng trầm cảm nặng hơn. Không ngờ, facebook lại là người trung gian trung thực nhất nối kết một tình thân tưởng chừng như vô vọng. Dẫu rằng, tình bạn đã được nối kết, nhưng không vì thế, tôi đã có thể tìm lại được chính mình. Đây là cuộc chiến khởi đi từ nhận thức sai lầm của tôi. Có thể nói, biến cố này chỉ là phần hiện tượng hời hợt bên ngoài hay là phần tảng băng mắt thường có thể quan sát. Đúng hơn, chúng là cơ hội giúp tôi đi vào tận bên trong.

Tôi đã sai lầm trầm trọng khi đồng hoá những chức năng và vai trò của mình trong gia đình và xã hội làm căn tính của mình. Một khi tôi phải đối mặt với sự cạnh tranh gay gắt không khoan nhượng, tôi đã tự làm cho mình bị tổn thương. Rồi tôi đi vào đêm tối như một con vật bị thương, cố liếm láp vết thương mong sớm được chữa lành. Từ đây, tôi bắt đầu sắm cho mình một cặp mắt kính đen để nhìn đời và nhìn người. Tôi chủ động cự tuyệt mọi tương giao và quay quắt trong nỗi cô độc và trống rỗng của mình. Thoạt nhìn, mọi người có thể tưởng rằng tôi đã ngộ ra sự phù du của kiếp sống làm người để rồi buông bỏ và thanh thoát mọi sự. Nhưng có biết đâu: tôi phải đối diện với một sự “hư vô hoá” chính mình. Những gì xưa kia là thân thái, là đẳng cấp thì nay chỉ là những thứ mặt

nạ đang dần được lột ra và hiện nguyên hình. Những gì xưa kia là thành công, là toả sáng thì nay chỉ là cách tôi xa rời lý tưởng và ý nghĩa cuộc đời. Tất cả là hư vô và trống rỗng. Để có thể nhận ra thực trạng của bản thân như thế, tôi đã mất nhiều thời gian để phản tỉnh và hồi tâm.

Trước kia, tôi đã từng thực hành thiền để tập kiểm soát hơi thở, nhưng nó chỉ như thói quen tốt mà bản thân hành động không đủ ý thức. Bây giờ, tôi lại tiếp tục thực tập buông xả và kiểm soát hơi thở nhưng với một động lực sâu xa là tìm ra căn tính của mình: **Tôi là ai?** Thật vậy, tôi hít vào cả một bầu trời mới cho đi vào từng đường gân thớ thịt, thấm vào tận xương tủy máu hồng, và thở ra những gì là cặn bã và tối tăm để tẩy sạch vùng ký ức đau buồn, đồng thời, để tâm trí được thoáng đảng phiêu diêu vào vùng đất mới.

Dần dà, tôi nhận ra có hai thực tại cùng đang sống trong tôi: một cái tôi đang quan sát và một cái tôi đang hít thở. Có một cái tôi đang quan sát mọi hành động của tôi. Có một cái tôi đang đánh giá và lượng giá mọi tư tưởng phát sinh trong đầu của tôi. Và theo Michael R. Kent tác giả của cuốn *Falling in Love with Yourself: The Principles and Practices of Self-love*, thì cái tôi đang quan sát, đánh giá hay lượng giá... mới thực sự là căn tính của tôi. Từ đây, tôi bắt đầu tập **cười với chính mình**. Một khi đã nhuần nhuyễn trong việc thực tập và kiểm soát hơi thở, tôi bắt đầu chủ động và làm chủ phần nào mọi tư tưởng, cảm xúc, lời nói và hành động bản thân. Mặc dù vẫn còn sai lầm (lẽ thường của phận người) nhưng tôi dễ dàng quay về để thực hiện: điều hoà thân tâm.

Tất nhiên, những vẻ thần thái hay đẳng cấp hoặc thành công không vì thế mà bị lãng quên, song, chúng có một vị trí giới hạn trong ý thức của tôi. Từ đây, bậc thang giá trị đã thay đổi: mọi ưu tiên cho đời sống nội tâm và khẳng định căn tính của mình, còn tất cả chỉ là tùy phụ (nay còn mai mất), chỉ có một cái tồn tại vĩnh cửu và lớn hơn bản thân tôi: *cái tôi là*. Một khi tôi đã ngộ ra chân lý này tôi an nhiên tự tại và sáng tạo cuộc đời mình.

Các bạn thân mến, tôi đã dắt bạn đi từ cái bên ngoài đi vào bên trong. Một cú thất bại bên ngoài của tình bạn đã là cơ hội giúp tôi đi vào bên trong sâu thăm lòng mình. Từ đây, tôi đã nhận ra thực trạng đánh mất chính mình để bắt đầu một cuộc thay đổi triệt để và hoàn toàn. Thay vì phủ nhận quá khứ đau thương, tôi tập chấp nhận mọi sự như chúng là. Thay vì găm nhám những vết thương, tôi đã tập cười với chính mình. Chính thái độ sống tích cực này là cách tôi thực tập *yêu thương bản thân*. Chẳng ai chấp nhận tôi nếu chính tôi không chấp nhận và vui nhận hình ảnh chính mình. Chẳng ai yêu thương tôi nếu chính tôi không biết cách chăm sóc bản thân một cách lành mạnh và hiệu quả. Và sau cuộc hành trình khám phá bản thân, tôi đã rút ra được hai điều:

1. *“Mất tình bạn có thể cũng đáng kể, nhưng thất bại lớn nhất đời người là đánh mất chính mình”*

2. *“Thành công đáng kể nhất trong đời người là chiến thắng bản thân”*

Những gì tôi đã vượt qua là nhờ vào việc không ngừng đọc sách và trau dồi kiến thức tâm lý để khám phá bản thân,

và việc quan sát những cuộc chiến của người khác. Có những người bước vào cuộc khủng hoảng tuổi trung niên, nhưng thay vì trở về với lòng mình, họ đi tìm bù trừ trong những thứ tình dục và tình yêu bất chính bên ngoài. Hay có những người khác, thay vì chấp nhận tình trạng bản thân để khắc phục và chữa lành, họ đi tìm một không gian mới, một cộng đồng mới... Tất cả một lời, họ muốn thay đổi thế giới mà không muốn thay đổi chính mình.

Để kết thúc xin gọi lại bạn những người đang trải qua cuộc khủng hoảng tuổi trung niên hoặc sẽ trải nghiệm một ngày nào đó, một câu chuyện để đời:

Tại hầm mộ trong tầng hầm nhà thờ Westminster nổi tiếng thế giới ở Luân Đôn, có một tấm bia mộ được nhiều người biết đến. Kỳ thực, đây chỉ là tấm bia mộ rất bình thường, nó được làm bằng đá hoa cương thô ráp, hình dáng cũng rất bình thường. Xung quanh nó là những tấm bia mộ của vua Hery III đến George II và hơn hai mươi tấm bia mộ của những vị vua nước Anh trước đây, cho đến Newton, Darwin, Charles Dickens và nhiều nhân vật nổi tiếng khác. Vì thế nó trở nên bé nhỏ và không được để ý tới, trên đó không có đề ngày tháng năm sinh và mất, thậm chí một lời giới thiệu về người chủ ngôi mộ này cũng không có.

Mặc dù là tấm bia mộ vô danh như vậy, nhưng nó lại trở thành tấm bia mộ nổi tiếng khắp thế giới. Mọi người mỗi khi đến nhà thờ Westminster, họ có thể không tới bái yết những ngôi mộ của các vị vua đã từng có những chiến công hiển

hách nhất thế giới, hay mộ của Dickens, Darwin và những của người nổi tiếng thế giới khác, nhưng không ai lại không tới chiêm ngưỡng bia mộ bình thường này. Họ bị xúc động bởi những dòng chữ khắc trên tấm bia mộ này. Trên tấm bia mộ này có khắc một đoạn văn tự:

“Khi tôi còn trẻ, còn tự do, trí tưởng tượng của tôi không bị giới hạn, tôi đã mơ thay đổi thế giới.

Khi tôi đã lớn hơn, khôn ngoan hơn, tôi phát hiện ra tôi sẽ không thay đổi được thế giới, vì vậy tôi rút ngắn ước mơ của mình lại và quyết định chỉ thay đổi đất nước của tôi.

Nhưng nó cũng như vậy, dường như là không thể thay đổi được. Khi tôi bước vào những năm cuối đời, trong một cố gắng cuối cùng, tôi quyết định chỉ thay đổi gia đình tôi, những người gần nhất với tôi.

Nhưng than ôi, điều này cũng là không thể. Và bây giờ, khi nằm trên giường, lúc sắp lìa đời, tôi chợt nhận ra:

Nếu như tôi bắt đầu thay đổi bản thân mình trước, lấy mình làm tấm gương thì có thể thay đổi được gia đình mình, với sự giúp đỡ, động viên của gia đình mình, tôi có thể làm điều gì đó thay đổi đất nước và biết đâu đấy, tôi thậm chí có thể làm thay đổi thế giới!”⁶⁶.

66 <https://trithocduongpho.net/2018/05/07/khung-hoang-tuoi-40/>

BẠN HÃY LÀ CHÍNH MÌNH
HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ BẢN THÂN TRONG ĐỨC KITÔ

Tác giả: EYMARD An Mai Đỗ O. Cist.

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

1953J (số cũ 210) Nguyễn Ái Quốc, TP Biên Hòa, Đồng Nai

Chịu trách nhiệm xuất bản: GD - TBT. Bùi Thị Lâm Ngọc

Biên tập : Nguyễn Thị Kim

Trình bày :

Sửa bản in : Nguyễn Thị Kim

Liên kết xuất bản:



Nhà sách ĐỨC BÀ HÒA BÌNH
ĐÔNG THẮNG PHAOLÔ THIỆN BẢN

I- Công Xã Paris - Quận I - TP. HCM - 38 250 745

In 1.000 bản, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH in Trần Châu Phúc - 262/8A Lũy Bán Bích, P. Hòa Thạnh, Q. Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh.

Số xác nhận ĐKXB: 2320-2018/CXBIPH/ 2-213 / ĐoN, Cục Xuất bản, In và Phát hành xác nhận ngày 04 tháng 07 năm 2018.

Số QĐXB: 385/QĐB-ĐoN, do NXB Đồng Nai cấp ngày 27/07/2018.

Mã ISBN: 978-604-52-6109-5. In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2018.