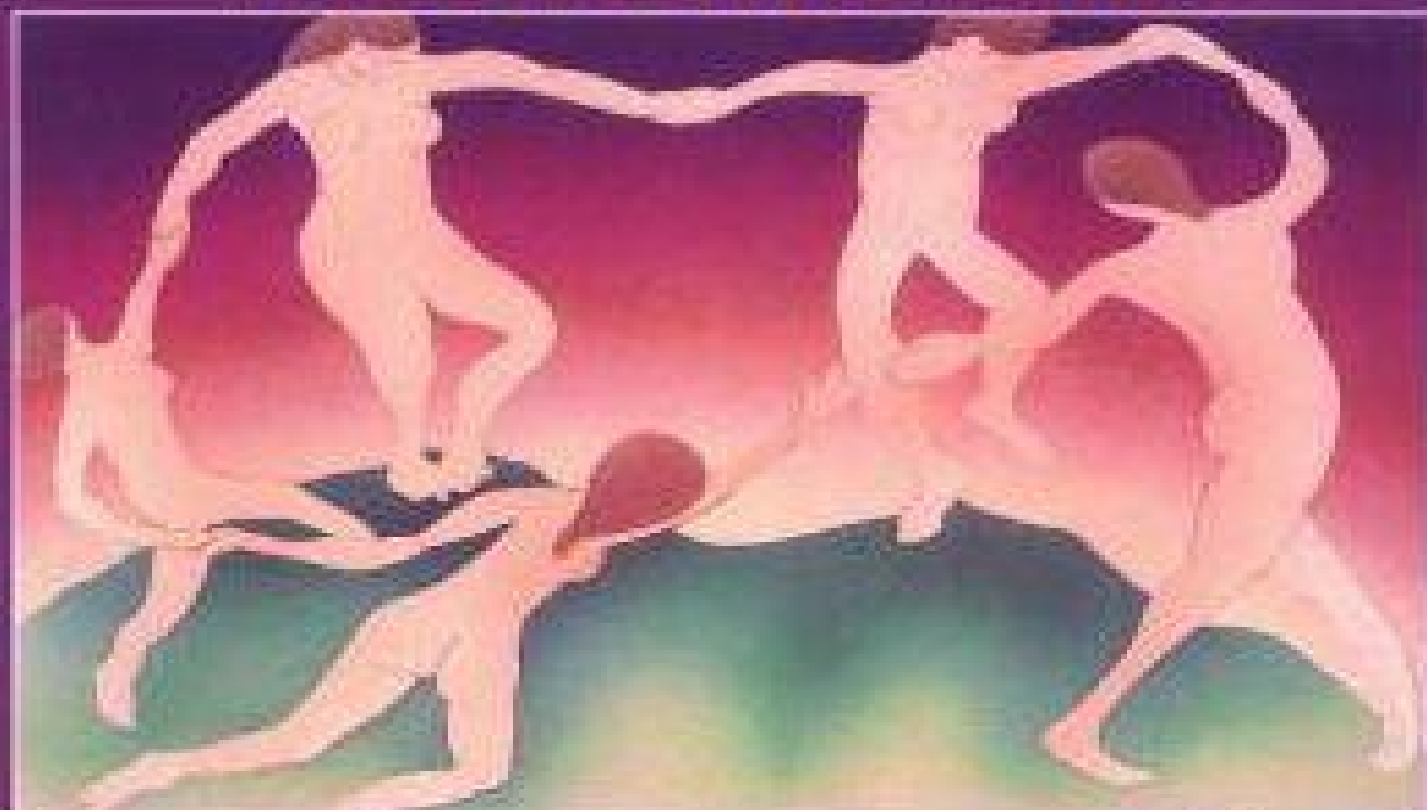


NATIONAL BESTSELLER

The Dance of **INTIMACY**

A WOMAN'S GUIDE TO
COURAGEOUS ACTS OF CHANGE
IN KEY RELATIONSHIPS



Harriet Lerner, Ph.D.

Author of The Dance of Anger

VỮ ĐIỆU CỦA SỰ MẬT THIẾT

Nguyên tác: **The Dance of Intimacy**

Tác giả: **Harriet Lerner, Ph.D.**

Người dịch: **Lê Công Đức**

haian14_5@convert.prc

LỜI BẠT

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Trong truyền thống cố hữu của mình, phụ nữ không được khuyến khích để nghĩ đến một dự phóng tầm cỡ cuộc sống; cũng vậy, chị em chúng ta không được dạy cho biết nhìn mình như những tác nhân đầy uy lực tạo ra thay đổi. Người phụ nữ thường tự cảm thấy bất lực không đủ sức xướng xuất đổi thay, cả trong cuộc sống riêng tư lẫn trong cảnh vực công cộng. Giống như các nữ nhân vật huyền thoại trong cổ tích, chúng ta cơ hồ tin rằng mình phải nằm im vô vọng trong nanh vuốt con sói dữ, hoặc phải nằm ngủ yên trong chiếc quan tài bằng kính... cho đến khi có chàng hoàng tử khôi ngô tuấn tú nào đó đến cứu mình. Người ta không ngừng nói với chúng ta rằng phái nữ là phái lệ thuộc và thụ động - và rằng chỉ có đàn ông mới đảm nhận trách nhiệm và mới xoay chuyển được thời thế.

Nào trạng ấy thật không mấy khó hiểu, vì trong thực tế phụ nữ chúng ta đã bị phong tỏa không cho nắm giữ quyền lực. Đàn ông nghiên cứu các vì sao, đàn ông tạo lập ngôn ngữ và văn hóa như chúng ta đang biết, đàn ông ghi lại lịch sử theo cách nhìn của họ, đàn ông xây dựng và tàn phá thế giới xung quanh chúng ta, và đàn ông vẫn không ngừng điều khiển tất cả các cơ chế trọng yếu sản sinh quyền lực, chính sách cũng

như tài sản. Đàn ông xác định chính cái “thực tại” mà - mãi cho đến phong trào nữ quyền dấy lên gần đây - phụ nữ chúng ta, gồm cả bản thân tôi, vẫn nhìn nhận đó là một thực tại được an bài sẵn. Đành rằng trong suốt giòng lịch sử, phụ nữ vẫn thực thi một quyền lực nào đó trong vai trò làm mẹ, chúng ta cũng đã không kiến tạo được những thần thoại và lý thuyết nòng cốt về thế nào là “cung cách làm mẹ mẫu mực”. Ngay cả hiện nay, trong lãnh vực nuôi dạy trẻ, không có một tài năng nữ nào có thể sánh được với các chuyên gia lừng danh nhất nước Mỹ là Bác sĩ Spock và Bác sĩ Brazelton. (Rõ ràng đó không phải vì phụ nữ không hiểu biết nhiều về việc săn sóc trẻ em bằng nam giới!)

Do tình trạng bất bình đẳng của mình, chúng ta dễ cảm thấy bất lực và dễ nhìn phụ nữ như những tác nhân thiếu kiến hiệu trong việc tạo ra thay đổi. Nhưng như ta đang nhận thấy, không gì có thể lấp liếm được sự thật. Trong vòng hai thập niên trở lại đây, phụ nữ cũng như các nhóm thứ yếu đã khai phóng được kho tiềm năng dồi dào của mình vốn giấu ẩn xưa nay trong lịch sử. Nghiên cứu lịch sử phụ nữ ngày nay, bạn sẽ ngạc nhiên và thú vị khi nghĩ đến cuộc sống của các thế hệ phụ nữ đi trước mình - và bạn sẽ không khỏi giật mình thảng thốt khi nhận ra bao thành quả mở đường của các phụ nữ ấy đã bị rẻ rúng trong những bối cảnh rộng lớn của nền văn hóa chúng ta. Một bản lược sử chi tiết của gia đình bạn qua ba hay bốn thế hệ sẽ có thể giúp bạn khám phá ra những phụ nữ nào trong dòng họ mình đã tỏ ra là những người đầy can trường và dũng khí mở đường đổi thay. Việc nhận hiểu sức mạnh trong di sản mà mình kế thừa sẽ rất có sức động viên cho chúng ta.

Quyển sách này tập chú đến sự thay đổi và sự mật thiết thuộc lãnh vực cá nhân, tất nhiên đó là chuyện riêng của từng người. Song tôi vượt ve hy vọng rằng chúng ta cũng sẽ tiến tới trở thành những tác nhân dũng cảm và hữu hiệu hơn trong công cuộc đổi thay xã hội nữa. Cái gì xác lập đường nét cho các mối tương giao mật thiết nhất và cho chính ý nghĩa gia đình của chúng ta nếu không phải là cả bối cảnh rộng lớn của cuộc sống mà chúng ta gọi là bối cảnh “xã hội”, “chính trị”, “cộng đồng”, hay “văn hóa”?

Sự thay đổi của cá nhân không thể tách biệt khỏi sự thay đổi chính trị và xã hội, dù các mối liên hệ giữa hai ngành không phải bao giờ cũng được

nhận thấy rõ ràng. Các mối tương quan mật thiết không thể triển nở phong phú trong môi trường bất công và bất bình đẳng. Thật vậy, tất cả các mối tương quan mật thiết của chúng ta sẽ trở nên có vẻ hoàn toàn đối khác trước mắt mình một khi mà người phụ nữ được trân trọng đúng mức và được đánh giá ngang bằng với nam giới trong mọi khía cạnh của đời sống công cộng. Những mối tương quan mật thiết của ta sẽ đối khác như thế nào - và khi nào thì sự đối khác ấy sẽ xảy ra, đó là những điều mà ta chỉ mới có thể bắt đầu mừng tượng thôi - và đó là viễn tượng mà ta còn phải tiếp tục nỗ lực để tranh thủ.

MỤC LỤC

LỜI BẠT

CHƯƠNG I:

KIẾM TÌM SỰ MẬT THIẾT - VIỆC CỦA PHỤ NỮ?

CHƯƠNG II:

SỰ THÁCH ĐỐ THAY ĐỔI

CHƯƠNG III:

NGÃ VỊ: TRẢ BẰNG GIÁ NÀO?

CHƯƠNG IV:

VƯỢT VÀO LO LẮNG: GỌI TÊN VẤN ĐỀ

CHƯƠNG V:

LẶNG TRÁNH VÀ LẶNG TRÁNH THÊM

CHƯƠNG VI:

ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG KHÁC BIỆT

CHƯƠNG VII:

ẤN ĐỊNH MỘT HẠN MỨC

CHƯƠNG VIII:

NHẬN HIỂU SỰ TÍCH CỰC THÁI QUÁ

CHƯƠNG IX:

NHỮNG VẤN ĐỀ NÓNG BỎNG: MỘT CÁI NHÌN TOÀN CỤC

TIẾN TRÌNH THAY ĐỔI

CHƯƠNG X:

MẸ TÔI / BÀ NGOẠI TÔI / VÀ TÔI

CHƯƠNG I:

KIẾM TÌM SỰ MẬT THIẾT - VIỆC CỦA PHỤ NỮ?

Đang loay hoay quét dọn căn gác của mình, tôi tình cờ bắt gặp một khúc thơ mà mình viết hồi còn học năm thứ hai đại học ở Madison, Wisconsin. Bỗng băng quơ nhớ lại cuộc tình ngắn ngủi đã khơi dậy mấy vần thơ này thuở ấy - bắt đầu là yêu đương cháy bỏng để rồi kết cuộc là một khoảng cách ngàn trùng chẳng thể nào nối nhịp, tất cả sự việc diễn ra ngay cả trước khi mình và người ấy kịp ý thức được điều gì đang diễn tiến:

*Vòng tay ấy người ôm tôi, ôm siết
Mình quỳện lấy nhau, lòng sát vào lòng
Chặt quá đỗi, đến thành xuyên thấu
Lưng đấu lại lưng, ta hóa lạ...
... như chưa hề quen biết bao giờ.*

Cả bài thơ lẫn chất lãng mạn của cuộc tình ấy không phải là điều đáng nhớ - và chắc chắn những từ ngữ trên của tôi đã không lột tả hết được niềm đau tê tái mà mình thấm thía khi mối tình đầu tuyệt vời đổ sụp. Điều tôi được nhắc nhớ ở đây chính là sự thật về mối tương quan mật thiết - nó không phải là gì và nó là gì.

“Khởi đầu nào cũng dễ thương”, người Pháp có câu tục ngữ như thế. Nhưng sự mật thiết thì không hề có dây mơ rễ má gì với cái “thuở ban đầu lưu luyến ấy” của các mối tương quan. Chỉ khi chúng ta - hoặc do mình cần hoặc do mình muốn - duy trì một mối tương quan nào đó đủ lâu, bấy giờ khả năng biến mối tương quan ấy thành mật thiết mới thực sự được trải nghiệm. Chỉ trong những tương quan lâu dài chúng ta mới

được mời gọi lèo lái thật khéo thế cân bằng mong manh giữa tính cách riêng và khả năng hòa nhập; và cũng chỉ trong những tương quan lâu dài chúng ta mới đương đầu với thách đố phải giữ vững được cả hai, không đánh mất tính cách nào ngay cả khi hành trình lâm vào giông tố.

Mật thiết không phải là mãnh liệt, tha thiết; dù chúng ta đang ở trong một nền văn hóa có phần nhập nhằng lẫn lộn giữa hai từ ngữ này. Những cảm nghĩ tha thiết - dù tích cực đến mấy đi nữa - cũng không thể được coi như là thước đo cho thấy tình thân đích thực và bền vững. Kỳ thực, những cảm nghĩ tha thiết có thể chặn đứng không cho ta có một cái nhìn kỹ lưỡng và khách quan về điều nhảy mà mình đang nhảy với bao người trong đời mình. Và, như mấy câu thơ của tôi muốn diễn tả, sự quẩn quít mãnh liệt có thể dễ dàng lật ngược thành khoảng cách xa vời vợi - hay thành xung đột kịch liệt.

Cuối cùng, mật thiết không phải là sự thách đố chỉ giới hạn trong vấn đề đàn ông, hay hôn nhân hay trong những cuộc gặp gỡ lãng mạn - mặc dù nhiều người chúng ta có vẻ chỉ muốn gói sự “mật thiết” lại trong những hình ảnh mùi mẫn du dương đôi lứa. Một lời thể thốt ban đầu với một người đàn ông chỉ phản ánh một cơ hội để tiến tới mật thiết ở trong một thế giới còn có rất nhiều khả năng cho ta gắn kết vào.

Dù bạn định nghĩa mật thiết như thế nào đi nữa, quyển sách này cũng được phác họa để thách đố và mở rộng sự mật thiết ấy. Nó sẽ không dạy bạn phải làm những gì để khiến chàng (hay nàng) phải ngưỡng mộ bạn. Nó cũng không nhằm cung cấp những chỉ nam cho một người đang yêu. Thậm chí bạn sẽ không thấy đề cập đến cảm xúc thân mật theo nghĩa thông thường và trực tiếp của từ này. Và chắc chắn nó không nhằm làm thay đổi người kia - một điều vốn không thể được. Thay vào đó, nó muốn giúp bạn thực hiện những thay đổi trường kỳ và đầy trách nhiệm - qua đó bạn được tăng cường khả năng vun trồng mối thân mật đích thực trên suốt hành trình tương quan đầy thách đố.

Định nghĩa vài hạn từ

Chúng ta cần nêu một định nghĩa làm-việc-được cho hạn từ mỗi tương quan mật thiết. Và thử tìm xem mỗi tương quan ấy đòi ta những gì.

Trước hết, mật thiết có nghĩa rằng ta có thể là ta khi ở trong một mối tương quan, và đồng thời ta cho phép người kia có thể là chính họ. Để “mình được là mình”, ta phải có khả năng bộc bạch được những điều mình cho là thiết yếu, có thể xác lập quan điểm rõ ràng về những vấn đề nhạy cảm và quan trọng, và có thể mình định rõ giới hạn của những gì mình có thể chấp nhận hay có thể chịu đựng được - trong một mối tương quan. “Cho phép người kia có thể là chính họ” nghĩa là chúng ta có thể vẫn quan hệ với người kia một cách nồng nàn trong khi họ vẫn suy nghĩ, cảm xúc và tin tưởng một cách không giống với ta - song ta không cần phải thay đổi, thuyết phục hay uốn nắn họ.

Tương quan mật thiết là một mối tương quan trong đó không có bên nào phải trấn áp, thí bỏ hay phản bội chính mình và mỗi bên đều có thể biểu lộ mặt mạnh và mặt yếu, sở đoản và sở trường của mình ra một cách quân bình.

Đã hẳn là còn có nhiều yếu tố nữa liên quan đến công việc điều hợp tính cách riêng (cái “tôi”) và khả năng hòa nhập (cái “chúng ta”), song tôi không muốn trình bày chỉ bằng lý thuyết khô khan. Với tất cả tính phức tạp của nó, vấn đề sẽ được liên hội vào đời sống trong những chương sau, khi chúng ta khảo sát các bước quặt trong cuộc đời của những phụ nữ đã can đảm thay đổi bước nhảy của mình trong những điều nhạy tương quan vốn eo sèo và khổ sở. Trong mỗi trường hợp như vậy, các thay đổi đều được thực hiện trong chiều hướng định nghĩa một cái “tôi” vừa toàn vẹn vừa cá biệt hơn. Mỗi trường hợp ấy cũng cung ứng nền móng cho một cái “chúng ta” ý vị và mật thiết hơn. Và không hề có trường hợp nào mà sự thay đổi được thấy là dễ dàng và dễ chịu.

Trong các chương theo sau, chúng ta sẽ tiến tới một định nghĩa mới và phức hợp hơn về sự mật thiết, đồng thời sẽ triển khai những hướng dẫn thay đổi đặt nền trên một lý thuyết vững chắc về những cách thể làm cho các mối tương quan xuôi chèo mát mái cũng như về các nguyên nhân làm cho chúng lâm vào phiền lụy. Những hành động thay đổi đầy can đảm mà chúng ta sẽ xem xét một cách chi tiết ấy chính là “những khác biệt làm nên một khác biệt” - những chuyển dịch đặc biệt mà ta có thể tạo ra với những con người trong đời ta sẽ tác động thật sâu xa đến cảm thức của ta về bản ngã và đến cách thức mà ta gìn giữ mỗi thân tình

với người khác. Mục tiêu của chúng ta là đạt được những mối tương quan với cả đàn ông cũng như phụ nữ mà sự vận hành của các tương quan ấy không bắt ta phải thí bỏ bản ngã mình, đồng thời ta nhằm đạt được một bản ngã mà sự vận hành của nó không đòi hỏi phải thí bỏ bản ngã của người kia. Đây quả là một đòi hỏi cam go - hay nói chính xác hơn, một thách đố theo suốt cả đời người. Nhưng tất cả cốt lõi và linh hồn của sự mật thiết là ở đó.

“Xin khách hàng lưu ý!”

Tôi tưởng phụ nữ chúng ta cần biết hồ nghi đúng mức khi đọc tất cả những cuốn sách chỉ dẫn rèn luyện bản thân, kể cả quyển sách này. Người ta luôn luôn dạy chúng ta thay đổi chính mình - để trở thành người tình, người vợ, người mẹ tốt hơn, để quyến rũ hơn đối với đàn ông hoặc để bớt cần họ hơn, để cân bằng hợp lý hơn giữa công việc và gia đình, hoặc để làm sao trút bỏ được mười kí-lô thể trọng quá cân. Đã có quá nhiều sách viết riêng cho người phụ nữ yêu nhiều quá, hay yêu ít quá, hoặc yêu không đúng cách, hoặc những chị em đang sống với người bạn đời mà mình đã lỡ chọn lựa một cách mù quáng. Chắc rằng chúng ta không cần thêm một quyển nữa thuộc các loại trên. Tuy nhiên, có điều cũng thật rõ ràng, đó là chúng ta cần phải trở nên tác nhân hữu hiệu đem lại thay đổi cho các mối tương quan thiết yếu của mình.

Trước tiên có lẽ nên dành thì giờ để suy ngẫm tại sao một công việc chuyên biệt của phụ nữ là bận tâm tới các mối tương quan - chuyên biệt như việc thay tã lót cho em bé vậy. Quan tâm tới các mối tương quan, xử lý chúng, trau dồi các khiểu năng ứng xử của mình - đó là những chuyện thuộc địa hạt truyền thống của phụ nữ. Khi một trục trặc nào đó xảy ra, chị em chúng ta thường là người đầu tiên bày tỏ phản ứng, đau khổ, tìm sự cứu giúp, và gắng tìm ra cách để điều chỉnh. Nói vậy không có nghĩa là phụ nữ cần các mối tương quan nhiều hơn nam giới. Thật ra, trái ngược với điều tiêu dẹt và tin tưởng của nhiều người, kết quả nghiên cứu cho biết rằng phụ nữ sống một mình tốt hơn nam giới - và trong hôn nhân phụ nữ không hưởng được nhiều điều lợi bằng phía đàn ông. Thế nhưng hơi kỳ quặc là đàn ông thường có vẻ không quan tâm đến việc cải thiện hay sửa đổi một mối tương quan khi mà họ đã đạt được mối tương quan ấy rồi. Đàn ông hiếm khi nuôi hoài bão cải thiện khiểu năng ứng xử

với người nhà, trừ phi điều đó giúp họ tiến thân - hoặc được truy nhận - trong lãnh vực nghề nghiệp.

Trước thực tế ấy, chúng ta có thể tự nêu cho mình một vài vấn nạn. Tại sao phụ nữ lo lắng đến việc rèn luyện khiêu năng giao tế của mình đến thế, đặc biệt trong tương quan với nam giới? Tại sao cánh đàn ông thì lại xem ra không có mấy quan tâm? Để hiểu được các nguồn căn của sự khác biệt này, chúng ta hãy xem lại tình yêu lứa đôi và hôn nhân theo truyền thống, vì chính ở đây hiện lộ nhiều nhất tính cách không cân bằng trong chuyện tương quan như vừa nói trên.

Đàn bà là chuyên gia

Tôi lớn lên vào một thời mà đối với đàn bà con gái, khiêu năng giao tế là cái có tầm quyết định sống còn. Qui định của cuộc chơi thật rất rõ ràng và đơn giản: Nam giới lo bươn chải kiếm tiền, còn nữ giới thì lo bươn chải kiếm nam giới. Việc của đàn ông là khẳng định cho mình một chỗ đứng trong cuộc sống; còn việc của phụ nữ là kiếm ra cho mình một người đàn ông thành công. Ngay cả khi đã phác họa viễn cảnh sự nghiệp cho mình, tôi vẫn cảm thấy đó là sự khác biệt truyền kiếp và cơ bản nhất giữa nam và nữ. Đàn ông phải trở thành một ai đó, và phụ nữ phải tìm ra một ai đó. “Tìm ra một ai đó” đã là một việc được thấy chẳng dễ dàng gì, chưa nói đến chuyện “giữ” cho được cái “một ai đó” mà mình đã tìm ra. Chị em bạn bè chúng tôi hồi đó ở đại học khi thảo luận với nhau về nam giới đã tỏ ra sôi động háng hái hơn nhiều so với khi thảo luận về bài vở nhà trường.

Ngày nay, phụ nữ không còn bị định nghĩa duy chỉ qua liên hệ với nam giới và trẻ em nữa, tuy nhiên chúng ta vẫn cứ còn là những chuyên gia cần mẫn về các mối tương quan. Mặc dù sự quan tâm và khả năng điều hợp của phụ nữ đối với những phiền nhiễu trong các tương giao có thể được giải thích bằng một khía cạnh sinh học nào đó, song mớ khôn ngoan ấy của chúng ta không hề được ban cho thông qua món quà kỳ bí gọi là “trực giác của phái nữ” do nhiễm sắc thể X mang lại. Đúng hơn, trong những mối tương quan giữa các **nhóm trọng yếu** và các **nhóm phụ thuộc**, thành viên của nhóm phụ thuộc bao giờ cũng **nhắm mắt nhắm mũi** hơn về thành viên của nhóm trọng yếu và về văn hóa của nhóm ấy - **chứ không ngược lại. Người da đen, chẳng hạn, hiểu biết rất nhiều về**

các qui chế và vai trò của văn hóa và các mối tương quan da trắng. Người da trắng không có được cùng một sự nhạy cảm và một kiến thức như thế về người da đen.

Trong khi, một đảng, phụ nữ đã thủ đắc được những khiêu năng giao tế để “câu”, để “đánh bẫy”, hay để “tóm” được một tấm chồng có thể hứa hẹn cho mình sự yên ổn về kinh tế và tình trạng xã hội - thì đảng khác, vị trí của nữ giới hiện nay cũng được thấy là không có sự thay đổi triệt để như vậy. Rất nhiều sự thành công của chị em chúng ta vẫn còn tùy thuộc vào khả năng thích ứng của mình đối với “văn hóa nam giới”, tùy thuộc vào khả năng làm mát lòng nam giới, và tùy thuộc vào mức độ sẵn sàng vận dụng những giá trị của phái nam cho các cơ chế của nữ giới chúng ta. Chẳng hạn trong nghề nghiệp của bản thân tôi, những khiêu năng mà tôi có được và ý chí muốn sử dụng chúng đều có liên quan tới vấn đề bài vở của mình có được các báo chuyên ngành chấp nhận hay không, mình có ngoi lên được trong môi trường làm việc của mình hay không, và các dự án của mình có được nhìn nhận là có chút quan trọng nào và có ý nghĩa gì không. Trước khi phong trào nữ quyền dấy lên gần đây, phụ nữ hoàn toàn phụ thuộc vào nam giới trong việc hợp thức hóa và phổ biến các ý kiến của mình và trong việc xác định cái gì là quan trọng. Cho dù chị em chúng ta làm việc ở nhà, trong khu trù mật ổ chuột, hay là làm việc ở chóp bu guồng máy hành chánh - thì chúng ta cũng không thể dễ dàng tỏ thái độ bất cần nam giới hay phớt lờ không thèm biết đến đặc điểm tâm lý của họ. Ngay cả thời nay, một phụ nữ mất chồng thì thường là mất cả địa vị xã hội và mất luôn mức sống của mình (và của con cái mình).

Và cuối cùng, xã hội chúng ta vẫn không nhìn nhận giá trị bình đẳng cho những chị em thiếu một đấng trượng phu để nấp bóng, bất chấp sự kiện rằng một người đàn ông tốt thật đâu phải là cái gì dễ kiếm ra - vấn đề càng khó khăn hơn khi chị em chúng ta thêm luống tuổi và già dặn hơn. Thấm cảm bài học “có còn hơn không” (nghĩa là có một ông dù **xoàng xoàng vẫn tốt hơn là không có ông nào**), **chị em chúng ta nhiều khi chấp nhận hi sinh** các tiêu chuẩn của mình nhiều hơn mức mà mình có thể chịu đựng được về sau. Rồi chúng ta dồn năng lực vào việc cố thay đổi anh ta, một điều có thể ví như đã tròng xe cát. Loay hoay cố thay

đổi kẻ khác thì có khác gì chuyện đuổi theo một con sóc để bắt bồ với nó đâu.

Nói rằng khuynh hướng quan tâm đến các mối tương quan của chúng ta một phần phát xuất từ tình trạng phụ thuộc của người phụ nữ - thì điều đó cũng không hàm ý rằng các cảm nghĩ của chúng ta sai lạc hay quá trớn. Trái lại, việc trân trọng sự mật thiết và tình gắn bó là một điểm son chứ không phải là một cửa nợ. Thật vậy, quan tâm đến các mối tương quan là đặc điểm quý báu đáng tự hào và là thế mạnh của người phụ nữ. Thế nhưng, sẽ có vấn đề nếu như chúng ta lẫn lộn sự mật thiết với việc tranh thủ sự nhìn nhận, nếu như chúng ta xem các mối tương quan mật thiết như là nguồn duy nhất để tự đánh giá mình, và nếu như chúng ta đành chấp nhận thí bỏ bản ngã để mưu cầu các mối tương quan. Như xưa nay vẫn thấy, phụ nữ cứ lo học cách hi sinh cái “tôi” để lấy cái “chúng ta”, trong khi đó phía đàn ông thì được khích lệ làm ngược lại: họ chọn quay lưng lại với các mối quan hệ đầy trách nhiệm với người khác để củng cố cái “tôi” của họ.

Sự thiếu quan tâm của nam giới

Người đàn ông thường chẳng mấy am hiểu vấn đề thay đổi các mối quan hệ mật thiết của họ, vì họ đâu cảm thấy nhu cầu đó. Phụ nữ lại tỏ ra đòi hỏi quá ít trong các mối quan hệ với nam giới - từ vấn đề trách nhiệm dưỡng nuôi tình cảm cho đến chuyện ai sẽ dọn dẹp nhà bếp. Chúng ta thường dễ hài lòng với sự thay đổi nhỏ nhoi nơi người yêu hay chồng mình và dễ chịu đựng những cung cách ứng xử và những lối sắp xếp sinh hoạt của anh ta; có điều là nếu cũng những cung cách và những lối sắp xếp ấy mà được thấy nơi một chị bạn thân thì chắc chắn ta sẽ không thể nào chấp nhận được. Cũng vậy, trong vấn đề giao tế và trong những liên hệ có trách nhiệm, các bậc cha mẹ có vẻ đòi hỏi nơi con trai ít hơn nơi con gái (- “con trai thì vậy đó mà!”), trong khi con cái thì tập đòi hỏi nơi cha ít hơn nơi mẹ. Bao lâu phụ nữ chúng ta chưa có thể kỳ vọng nhiều hơn từ phía nam giới để ở lại với họ hay để tiếp tục công việc với họ, thì bấy lâu người đàn ông dường như vẫn không cảm thấy cần phải thay đổi hay ngay cả lưu tâm.

Trong hôn nhân, khoảng cách biệt giữa đàn ông và đàn bà trong khả năng điều hợp các mối tương quan thường giãn rộng ra đáng kể theo với

thời gian. Anh chồng không cần chú ý rằng đôi giày của cu tí đã bị rách, thậm chí anh không cần nhớ rằng ngày sinh nhật của mẹ mình đang đến gần, nếu những chuyện ấy đã có bà xã anh lo. Anh cũng không cần để lòng nhiều đến việc tiếp đón bố mẹ anh sắp ghé thăm - vì vợ anh đã bố trí sẵn sẽ làm những gì để ông bà cụ được vui và được thoải mái, cả đến những chuyện chi li như bảo đảm có giấy vệ sinh trong toa-lét. Tóm một lời, bao lâu phụ nữ còn quán xuyến thay **cho đàn ông thì bấy lâu đàn ông không cần phải thay đổi gì.**

Đàn ông thường cảm thấy lúng túng không biết phải làm sao để vận hành những mối quan hệ thân tình, mặc dù sự bối rối của họ có thể được che đậy bằng thái độ làm như dửng dưng hay lãnh đạm. Nhiều người đàn ông đã lớn lên trong những gia đình mà người cha quá xa vắng về tình cảm hoặc về thể lý, còn người mẹ luôn có mặt bên họ thì có quá nhiều nữ tính mà họ - trong tư cách là đàn ông con trai - đã được dạy cho biết phải tẩy chay triệt để. Nào trạng cũ ấy về gia đình khó mà cung cấp được một cảnh vực đào tạo tốt để phát triển một bản ngã đàn ông rõ rệt trong giao cảm với người khác. Gặp chuyện trực trặc, đàn ông có khuynh hướng rời bỏ đối tượng (hoặc kiếm một đối tượng khác) hơn là kiên thủ và phấn đấu sửa đổi.

Cuối cùng - và có lẽ là điều có ý nghĩa nhất - nam giới không được tưởng thưởng nếu đầu tư tâm lực vào các mối quan hệ con người, tức một địa hạt thuộc tâm cảm. Trong xã hội chuộng năng suất của chúng ta, không có sự biểu dương nào dành cho những người đàn ông dành ưu tiên cho các mối ràng buộc riêng tư hơn là lo bán thêm một sản phẩm, tiếp thêm một khách hàng, hay xuất bản thêm một tờ báo. Trong nghề nghiệp của tôi có câu chuyện khôi hài khá phổ biến kể về cậu con trai của một bác sĩ phân tâm - khi được hỏi: “lớn lên cháu thích làm gì?”, cậu bé trả lời: “cháu thích làm bệnh nhân, vì như vậy cháu sẽ gặp được bố cháu năm lần một tuần!”. Loại chuyện hài hước như thế được những đàn ông hết lòng dẫn thân cho công việc kể ra với vẻ hoàn toàn đắc chí, chứ không phải đượm nỗi day dứt đâu. Bạn xem đi, tên tuổi và vinh quang đâu có đến với những người đàn ông biết gắng gì giữ giữ cho đời sống mình được quân bình và những người không chịu phớt lờ các mối tương

quan thiết yếu của họ. Những người ấy chỉ nhận được sự tưởng thưởng trong vòng rất riêng tư thôi.

Tôi tin rằng, đối với cả phụ nữ lẫn nam giới, điều cần học hỏi nhất chính là học nhận hiểu và bồi bổ những mối tương quan mật thiết với bạn hữu, người yêu và thân quyến của mình. Dù nhằm trao đổi trực tiếp với chị em phụ nữ, tôi vẫn cho rằng đề tài này cũng liên quan tới nam giới không kém - và do đó cả nam giới nữa cũng được mời gọi đọc tập sách này. Tất cả chúng ta đều lớn lên được là nhờ ở các mối giao cảm với người khác - và chúng ta không ngừng cần đến những mối tương quan thân thiết trong suốt cuộc đời mình. Chỉ nhờ tương giao với người khác mà ta mới thực sự hiểu biết và bồi bổ bản ngã của ta. Cũng vậy, chỉ nhờ biết điều hợp bản ngã mình mà ta mới có thể bắt đầu thăng tiến các mối tương giao với người khác.

Khi tách mình ra khỏi các quan hệ thiết yếu hoặc khi thử tỏ ra bất cần đến người ta, chúng ta lập tức gặp rắc rối. Tương tự như thế, chúng ta sẽ gặp rắc rối khi một mối tương quan có dấu hiệu diễn tiến xấu đi mà ta phớt lờ hoặc không dành một chút cố gắng nào để tìm cách điều chỉnh. May thay, không bao giờ là quá trễ để người ta học cách đổi mới các mối tương quan thiết yếu của mình. Trong nhất thời, những thay đổi mà ta tạo ra - và các phản ứng đầu tiên mà ta mừng tượng - có thể làm ta cảm thấy kinh sợ, dao động, bức xúc, và rất đơn côi..., song cuộc sống vốn vậy: đó chỉ là chuyện “vạn sự khởi đầu nan” thôi.

CHƯƠNG II:

SỰ THÁCH ĐỐ THAY ĐỔI

Cốt lõi chủ đề mà quyển sách này bàn đến là sự thay đổi. Điều tôi mong muốn không phải là bạn sẽ nắm được một bảng liệt kê các phương pháp kỹ thuật để “đạt được thân thiết”, nhưng đúng hơn tôi

mong bạn có thể nhận thức được các động lực thay đổi nhiều hơn mức mà bạn vốn hình dung.

Tại sao phải thay đổi? Vì chỉ với nỗ lực phát triển và minh định lại bản ngã trong các tương quan thiết yếu của mình, ta mới thực sự có thể tăng cường khả năng mật thiết của chúng ta. Rõ ràng không có con đường nào khác.

thay đổi hay không thay đổi

Trong xã hội đang chuyển biến rất nhanh của chúng ta hiện nay, có thể kể ra chỉ hai điều sẽ không bao giờ thay đổi. Hai điều ấy là: ý muốn thay đổi và nỗi sợ thay đổi. Chính ý muốn thay đổi thúc đẩy chúng ta kiếm tìm sự trợ giúp. Và rồi chính nỗi sợ thay đổi thúc đẩy ta chống cưỡng lại sự trợ giúp mà mình kiếm tìm.

Có câu chuyện kể về một bác nông dân nọ ở New England được mời tham dự một hội nghị sắp diễn ra tại trụ sở hội đồng thị trấn. Người nông dân hỏi:

- Tại sao tôi cần phải tham dự cuộc họp ấy? Đi họp như vậy sẽ được ích gì không?

- À, người ta sẽ giúp bác biết cách để trở thành một nhà nông giỏi hơn.

Trước một câu trả lời đầy nhiệt tình như vậy, người nông dân ra chiều dăm chiêu trong giây lát. Cuối cùng, ông phân bua:

- Tôi cần gì phải học cách trở thành nhà nông giỏi hơn khi mà hiện nay tôi chưa được giỏi đủ theo chính những phương pháp mà mình đã biết!

Tất cả chúng ta đều có những cảm nghĩ hết sức nhập nhằng về sự thay đổi. Ta tìm học khôn nơi người khác trong khi chưa dùng hết cái khôn sẵn có của mình - và rồi chống cưỡng không chịu vận dụng cái khôn mà mình học được, thậm chí dù ta đang bỏ tiền ra để học nó. Ta làm thế không phải vì điên khùng hay hèn nhát, nhưng vì cả hai đàng - ý muốn thay đổi và ước ao giữ mọi thứ nguyên như cũ - cả hai đều có lý

do để cùng tồn tại. Cả hai đều thiết yếu cho sự lành mạnh tâm cảm của chúng ta và đều đáng được ta dành lưu tâm và trân trọng như nhau.

Một sách lược bảo thủ

Tôi vốn không hay sử dụng từ “bảo thủ”, nhưng chính từ này mới lột tả rõ nhất điều tôi nghĩ đối với sự thay đổi của mỗi con người. Trong khi chúng ta phấn đấu để thay đổi, chúng ta cũng đồng thời phấn đấu để giữ lại những gì giá trị nhất và quen thuộc nhất trong bản ngã mình. Và trong một xã hội mà chúng ta thường xuyên bị thúc ép phải cải thiện, hiện thực hóa và kiện toàn bản ngã mình - có lẽ nên đặt vấn đề tại sao ta lại phải thay đổi và ai trách nhiệm việc thiết định đường hướng đổi thay.

Chúng ta thường mong ước dứt bỏ một phần nào đó thuộc bản ngã mình - như cắt bỏ một cuống ruột thừa đang nhiễm trùng và gây đau đớn vậy - mà không nhận ra những khía cạnh tích cực của một tính cách hay thái độ “tiêu cực” đặc thù nào đó. Ít có cái gì “hoàn toàn tốt” hoặc “hoàn toàn xấu”. Tôi nhớ lần nọ cách đây nhiều năm, trong một cuộc họp mặt của một nhóm chị em phụ nữ, sau khi đã hơi thắm chất men của bữa liên hoan, chúng tôi từng người đi quanh một vòng để bộc bạch những gì mình thích nhất và những gì mình ít thích nhất về nhau. Thật thú vị làm sao! những cái được gọi là “hay nhất” và “dở nhất” gán cho mỗi người rất cục cũng chỉ là một mà thôi, hay nói chính xác hơn, chúng chỉ là những biến tướng khác nhau của cùng một gốc chung. Chẳng hạn, nét khó ưa nhất của một chị là khuynh hướng muốn được nổi bật hơn các thành viên khác trong nhóm, thì điều được ***Ưa thích nhất nơi chị ấy chính là sự năng nổ và tính cách vui nhộn của mình. Nơi một chị khác***, điều khó ưa là tính cách thiếu thẳng thắn và thiếu cởi mở tự nhiên, trong khi đó chị được đánh giá cao về lòng từ tâm, sự tế nhị và thái độ tôn trọng cảm nghĩ của người khác. Một chị khác nữa - bị phê phán về tính bướng bỉnh và thái độ thiếu khoan nhượng - lại rất được ngưỡng mộ về khả năng xác định các mục tiêu và khả năng tranh thủ các mục tiêu ấy. Các trường hợp khác cũng tương tự như thế. Và đó là buổi chiều mà tôi bắt đầu có được sự trân trọng hơn đối với bản chất không tách rời của các mặt mạnh và mặt yếu nơi người ta. Những mặt mạnh và những mặt yếu không đối lập nhau, chúng được đan kết từ cùng một sợi như nhau.

Kinh nghiệm nói trên cũng đã giúp củng cố một chiều hướng mà tôi đang triển khai trong nghề nghiệp chuyên môn của mình. Hồi mới chân ướt chân ráo vào nghề trị liệu tâm lý, tôi nghĩ rằng công việc của mình là giúp các bệnh nhân dứt bỏ một số tính khí nào đó của họ - chẳng hạn tính ương ngạnh, lằm lì, tính hay đòi hỏi, hay chống đối, hoặc bất cứ tính cách ứng xử nào xem ra đang làm cho cuộc sống của họ (hoặc công việc của tôi) gặp khó khăn đáng kể. Hoặc giả tôi gợi ý cho người này trở nên gần gũi với bố hơn, người kia độc lập với mẹ hơn, hoặc thêm (hay bớt) tham vọng, vị kỷ, khép kín, tự tin... hơn. Tuy nhiên, tôi khám phá ra rằng sẽ hữu ích hơn nhiều nếu tôi có thể nhận ra và trân trọng các khía cạnh tích cực của những gì vốn được thấy như là tiêu cực nhất. Nghịch lý làm sao, chính sự trân trọng ấy đã giúp cho các bệnh nhân của tôi đi vào cuộc đời thay một cách thông dong thoải mái hơn.

Các vấn đề phục vụ cho một mục đích

Về sau, trong nghề nghiệp mình, tôi bắt đầu nghiên cứu về các gia đình. Và tôi càng lưu tâm nhiều hơn đến vấn đề bằng cách nào mà những lối ứng xử tiêu cực lại thường đóng vai trò quan trọng và tích cực - ngay cả khi những lối ứng xử này đẩy kẻ khác ra xa hoặc làm họ bức xúc. Như câu chuyện sau đây là một ví dụ:

Bé gái Judy, bảy tuổi, được bố mẹ đưa đi trị liệu tâm lý vì em có những cơn cáu bẳn bất chợt và mắc chứng đau dạ dày, em đang bộc lộ rất nhiều tính cách kỳ cục. Gia đình kết luận rằng em “có vấn đề”, rằng em bị bệnh và cần phải được chữa trị. Bố mẹ bé Judy hy vọng tôi có thể sửa chữa được em và giúp loại trừ khỏi em những thái độ hung hăng quá.

Sau khi hỏi han cận kề để tìm hiểu, tôi biết rằng các vấn đề của Judy đã bắt đầu ít lâu sau cái chết của ông nội em - người mà em rất mực gắn bó. Gia đình em không làm gì để xử lý sự mất mát này, thậm chí không nói nhiều đến nó. Thêm vào đó, bố của Judy trở nên ngày càng trầm mặc và suy sụp tinh thần hơn kể từ cái chết của thân phụ ông. Ngày ông càng tỏ ra xa cách hơn đối với cả vợ và con gái - cùng với tình trạng suy sụp rõ ràng nơi ông, điều mà không ai đề cập đến - tất cả đã đặt mọi người vào một cảnh rất phiền não. Tuy thế, về phần mẹ của Judy, bà không minh nhiên nhìn nhận rằng mình đang ưu tư về chồng

mình và về mối quan hệ lạnh lùng giữa vợ chồng. Thay vào đó, bà đổ dồn chú ý đến con gái mình nhiều hơn.

Judy thường hay “nổi cơn” nhất vào những khi nào? Từ những yếu tố tổng hợp được, tôi biết rằng đó là những khi mà sự xa cách của cha và nỗi lo lắng của mẹ đối với em lên tới mức không thể chịu đựng được nữa. Và sau mỗi lần Judy nổi cơn cáu bẳn như vậy thì ***kết quả gì xảy ra đến? Người bố lạnh lùng của em bị lôi trở lại với gia đình (và được giúp đỡ để biết bức tức hơn là buồn nản)***, bố mẹ em có thể xích lại với nhau, hiệp nhất với nhau - dù chỉ tạm thời - qua việc cùng quan tâm tới đứa con gái của họ.

Thái độ của Judy, cách nào đó, chính là một cố gắng để giải quyết một vấn đề gia đình. Thái độ đó cũng phản ánh mức độ ưu phiền của gia đình này vào những thời điểm đặc biệt căng thẳng trong cuộc sống của họ. Rất thường khi, những gì chúng ta gọi là “vấn đề” cần được thay đổi hay điều chỉnh thì kỳ thực chẳng phải là vấn đề gì cả. Như vậy, chuyện của Judy cho thấy, người ta thậm chí có thể nỗ lực một cách lạc hướng trong việc tìm giải pháp. Và cái gọi là “giải pháp” mà ta hay người khác áp dụng chỉ càng hình thành và gia cố thêm chính cái vấn đề mà ta đang muốn điều chỉnh, (như trong câu chuyện của Judy, giải pháp của bố mẹ em là tập trung chú ý đến em nhiều hơn và bớt chú ý hơn đối với các vấn đề của chính bản thân họ).

Những thay đổi nho nhỏ

Dùng một phương thức dè dặt để thay đổi con người mình cũng hàm nghĩa rằng chúng ta chấp nhận tiến triển từ từ và đồng thời chấp nhận rằng những bước tiến của mình sẽ có kèm theo những sai trật và nản chán không tránh khỏi. Việc suy nghĩ chi li sẽ cho ta cơ hội để quan sát và kiểm tra tác động của mỗi thái độ ứng xử mới trên một hệ thống tương quan, và để đón nhận các ích lợi và các đòi hỏi của sự thay đổi. Nó cũng giúp giảm trừ bớt khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là vào cuộc một cách đầy khí thế để rồi buông xuôi hoàn toàn khi những hệ quả đầu tiên xảy đến không đúng như mình mong muốn.

Lần nọ một thân chủ của tôi báo rằng cô sẽ dành kỳ nghỉ sắp tới để tiếp cận cha cô nhằm cố “xuyên thủng bức tường sừng sững” của ông để

trở nên thân mật với ông hơn. Tôi nghĩ rằng cô ta sẽ không thành công. Dù thực tình tôi không biết chính xác việc “xuyên thủng bức tường sừng sững” của ông bao hàm cái gì, tôi vẫn không cảm thấy ngạc nhiên khi cô trở về với vẻ đầy bực mình và thất vọng.

Rất có thể kết quả sẽ khác đi nếu cô bớt tham vọng hơn và biết vạch một kế hoạch cụ thể để đạt mục tiêu của mình. Ví dụ, cô có thể dàn xếp để có một lúc nào đó chỉ hai cha con với nhau, hoặc để uống cà phê hoặc để đi bách bộ dăm ba phút. Vì cô và cha cô không bao giờ được lúc nào một mình với nhau trong suốt kỳ nghỉ của gia đình, nên một khoảng khắc như vậy tự nó sẽ là một thay đổi lớn, ngay cả dù hai cha con không nói chuyện gì khác hơn ngoài chuyện thời tiết. Và giả như cha cô tỏ ra đề kháng nỗ lực của cô, thì cô sẽ hiểu rằng cô cần phải bắt đầu bằng một cách nào đó tế nhị hơn nữa.

Từ một quan điểm dè dặt hơn, dễ thấy rằng cô thân chủ của tôi không nên thực hiện bất cứ một tác động nào quá sớm cho đến khi cô đã dành đủ thời giờ để có được thái độ điềm tĩnh hơn và ít phiền trách hơn về khoảng cách giữa cô và cha cô. Có lẽ cô đã tạo ra một cuộc đối mặt mà trong vô thức cô hiểu rằng sẽ chẳng giải quyết được gì, bởi vì chính cô cần củng cố khoảng cách giữa mình và cha mình, đồng thời cô tự xem mình như là một người dễ gần gũi. Trong bất luận trường hợp nào, việc xuyên phá bức tường sừng sững của một ai đó đều phải là một quá trình tác động từ từ và suy nghĩ chín chắn.

Trong các mối tương quan thiết yếu, sự thay đổi đích thực ít khi đến xuyên qua việc đối đầu kịch liệt. Trái lại, sự thay đổi đúng nghĩa thường là kết quả của một quá trình suy nghĩ cặn kẽ và hoạch định những bước tác động vừa tầm dựa trên sự nhận hiểu vững chắc về vấn đề - gồm cả phần mình trong đó nữa. Làm sao có thể trở thành tác nhân thay đổi được nếu chúng ta cứ nhắm mắt nhắm mũi mà nhảy bừa!

Mãi còn cái bất biến

Dĩ nhiên, sẽ là điều hay nếu chúng ta có thể thực hiện những đổi thay lớn một cách nhanh chóng. Các em bé có một khả năng thay đổi và phát triển phi thường như thế, và chúng ta nên tự hỏi tại sao người lớn mình lại không thể giữ được khả năng ấy. Hỡi tôi mới cho ra mắt quyền

sách đầu tay của mình, cu Ben, con trai nhỏ của tôi, được sáu tuổi, có lần tôi nghe lóm cu cậu khoe với một nhóc bạn: “Ê, bồ có biết không, mẹ tớ đã viết một quyển sách cho cả đời tớ đó!” Điều ấy quả không sai. Và trong suốt thời gian mà tôi hoàn thành được một lượng công việc xem chừng khá lớn ấy thì về phần Ben, cu cậu đã làm những gì? Từ một bản ngã được hình thành rất thô sơ với khả năng ngôn ngữ, cử động, nhận hiểu đều hết sức giới hạn, cu cậu đã chuyển thành một nhân cách rõ rệt của đứa trẻ lên sáu hiểu biết ít nhiều về những công việc bên trong của ngành xuất bản New York. Đó, thay đổi là thế đó!

Sau đó, trong cùng buổi chiều, tôi và một người bạn đã trò chuyện với nhau và cùng cảm thấy rằng sẽ tuyệt diệu biết bao nếu người lớn mình không đánh mất khả năng học hỏi và thay đổi phi thường ấy. Thực ra, đó có thể chỉ là một ác mộng thôi, nếu bạn thực sự nghĩ kỹ hơn về điều đó. Căn tính của ta, cảm thức của ta về sự liên tục và sự ổn định trong thế giới này, và tất cả những tương quan thiết yếu của ta đều có được là do bởi ta nắm được đáng kể tính thường hằng, tính có-thể-dự-đoán, và tính bất biến của sự vật. Nếu sau ba năm xa vắng bạn ghé về thăm cha bạn, hẳn là bạn chắc chắn ông cụ sẽ vẫn còn là con người như thế như thế... như ông từng vẫn thế - cho dầu bạn không thích ông là “con người như thế” mấy đi nữa. Thật vậy, bạn có thể chắc chắn điều ấy đến nỗi bạn không nhận ra và không tin một số thay đổi thực nơi ông suốt thời gian qua.

Mặt khác, thay đổi là điều tất yếu và thường hằng. Dù ta có cố chống chọi sự thay đổi, dù ta có cố giữ kim đồng hồ đứng lại hoặc cố nhìn đời như cái gì tĩnh tại (“một ngày nào đó khi tôi có được nhà cửa, công việc làm, thân thể, cá tính đúng y như tôi muốn... tôi sẽ khỏe re!”) thì chúng ta vẫn luôn luôn tiến hóa và luôn luôn điều khiển bước chân mình trong điệu nhảy “slow” mà ta nhảy với chính mình và với kẻ khác: tới lui, lui tới giữa ý muốn thay đổi và ý muốn đừng thay đổi, giữa ý người khác muốn ta thay đổi và sự lo lắng phản kháng của họ khi mình thay đổi, giữa ước mơ thân mật gần gũi khi mình cảm thấy trống trải chơ vơ và nhu cầu có một khoảng cách khi “sự gần bó” trở nên quá gò bó hay ngột ngạt.

Khi mối tương quan bị mắc kẹt

Sự thách đố thay đổi lên tới mức quyết liệt nhất khi một mối tương quan nào đó hóa thành nguồn cơn tiêu cực và nản chán - và khi mọi cố gắng của ta nhằm điều chỉnh sự việc chỉ làm cho sự việc ra tệ hại hơn. Đó chính là những lúc mà ta sẽ đặc biệt chú ý đến các mẫu ví dụ sẽ kể sau đây. Các mối tương quan bị mắc kẹt này thường là ở dạng “**quá gắn chặt**” và/hoặc “**quá hời hợt**”, không cho phép người ta đạt được sự mật thiết thực sự.

Quá gắn chặt nghĩa là một bên đổ dồn chú ý thái quá vào bên kia, với đầy phần trách hay lo lắng, hay với sự cố sức điều chỉnh uốn nắn bên kia. Cũng có thể là hai bên đều đổ dồn chú ý thái quá vào nhau và không bên nào chú ý đủ đến bản thân mình. Quá hời **hợt** nghĩa là không có mấy sự gắn gũi và chia sẻ thực về bản ngã thực của mình trong mối tương quan. Những vấn đề quan trọng được xử lý ngầm hơn là được mổ xẻ chính thức và công khai với nhau. Rất nhiều mối tương quan hời hợt cũng đồng thời là gắn chặt - bởi vì hời hợt cũng là một cách để người ta giữ sự chặt chẽ. Nếu bạn không gặp người chồng cũ của bạn trong năm năm nay và nếu bạn không thể nói chuyện với anh ta về con cái mà không nín chặt lấy anh - thì đó là bạn đang có một tương quan rất gắn chặt đấy!

Một khi một mối tương quan lâm vào thế kẹt, động lực thay đổi sự việc sẽ không đủ để làm thay đổi nó. Vì một đằng, chúng ta dễ bị quá dẫn dắt bởi những cảm xúc mạnh đến nỗi không thể suy nghĩ một cách rõ ràng và khách quan về vấn đề đang xảy ra, bao gồm cả phần của chính mình trong đó. Khi quá gắn chặt với một người, chúng ta phản ứng (thay vì quan sát và suy nghĩ), ta đổ dồn chú ý vào người kia (thay vì là xem xét chính mình), ta thấy mình ở vị thế đối cực không thể nhìn ra gì ngoài một mặt của vấn đề và không thể tìm được những cách thế mới để tác động thay đổi. Chúng ta dễ lèo lái các mối tương quan theo hướng sao cho trước mắt giảm bớt phiền não của mình, song cũng đồng thời làm cùn nhạt khả năng đạt được sự mật thiết của mình trong dài hạn.

Hơn nữa, chúng ta có thể vừa khao khát mãnh liệt thay đổi vừa không ý thức được đâu là nguồn cội thực sự của mối phiền não vốn đang gây ra sự cố cho mối tương quan và đang làm tắc nghẽn con đường mật thiết. Chúng ta chúí mũi vào chỉ một tương quan nào đó, còn nguồn gốc

của vấn đề thì không được ta chú ý đến hoặc không muốn chú ý đến. Ta giống như nhân vật trong câu chuyện mang tính ẩn dụ nọ: do say xỉn, đánh mất chìa khóa trong hẻm, song lại dáo dác tìm kiếm ngay dưới cột đèn chỗ đường rộng, vì chỗ này... sáng hơn! Chẳng hạn như trường hợp của Judy, tính cách của em được xác nhận là “có vấn đề”, nhưng sự rối rắm trong gia đình thì kỳ thực do bởi một mất mát thiết yếu. Tất cả quan hệ gia đình trở thành lỏng lẻo vì người ta không thể đề cập đến cái chết của ông nội và không thể xử lý nỗi mất mát do cái chết ấy.

Nếu chúng ta đang trải qua một giai đoạn đặc biệt khổ sở trong một mối tương quan, thì **chính mối tương quan ấy là cái ta muốn để cập tới và muốn thay đổi. Ước muốn dồn chú ý** vào chỗ đau là điều xem ra tự nhiên và dễ hiểu thôi, có điều là đôi khi ta thấy không cần phải xem xét gì thêm. Trong khi đó, một sự cố xảy đến với một mối tương quan nào đó thường là hệ lụy của nhiều yếu tố không xác định - của quá khứ và của hiện tại - trong một cảnh vực khác. Đôi khi bạn không thể đạt được mật thiết hơn với chồng hay bạn trai bạn cho tới khi nào bạn đã giải tỏa được một điều gì đó với cha mình, đã đạt được một vị thế mới với mẹ mình, đã đổi được vai trò mình trong một mẫu gia đình cũ kỹ, hoặc đã tìm hiểu nhiều hơn về cái chết của một ông cậu mình.

Trong tập sách này, chúng ta sẽ đào sâu để hiểu những mối tương quan bị lâm thế kẹt - bằng cách dõi theo những bước chân đầy ý nghĩa mà một số chị em đã thực hiện để hướng tới một bản ngã vững vàng hơn và một mối tương giao mật thiết hơn với người khác. Ta sẽ nhận ra rằng việc đổi thay bất kỳ vấn đề tương quan nào cũng tùy thuộc trực tiếp vào khả năng của ta trong việc điều hợp bản ngã mình nhiều hơn trong mối tương quan ấy. Nếu không có được một “cái tôi” rõ rệt, toàn vẹn và riêng biệt, thì các mối tương quan **chắc chắn sẽ trở thành quá gắn chặt, quá hời hợt, hoặc đang đưa giữa hai thái cực ấy**. Mong muốn thân tình gần gũi, nhưng ta lại trở thành những tác nhân thiếu kiến hiệu và rất quờ quạng trong nỗ lực đổi thay, tuần này ta lồng lộn kêu ca, tuần sau ta lạnh lùng co rút - chẳng có phản ứng nào trong các kiểu ấy có thể đem lại điều gì mới mẻ. Không có một “cái tôi” rõ rệt, ta sẽ phản ứng thái quá đối với những gì mà người kia đang làm **cho ta, hay không đang làm cho**

ta - để rồi rồi cuộc ta cảm thấy mình vô tích sự và bất lực trong việc mình định một vị trí mới cho mình trong mối tương quan.

Xã hội chúng ta rất nhấn mạnh việc phát huy “cái tôi”. Những từ ngữ như “tự trị”, “độc lập”, “tính cách riêng”, “đích thực” và “ngã vị” là những từ ngữ rất được ưa dùng nếu không muốn nói là những mục tiêu có tầm phổ quát. Tuy nhiên, có quá nhiều ngộ nhận về ý nghĩa thực của các từ ngữ ấy, về vấn đề ai phải trách nhiệm định nghĩa chúng, và về cách thế nào ta có thể lượng giá và cải thiện chỗ đứng của mình trên “nấc thang ngã vị”. Vì sự mật thiết đúng nghĩa phụ thuộc nghiêm ngặt vào công cuộc này của “bản ngã” - nên chúng ta rất cần có một khảo sát cặn kẽ.

CHƯƠNG III:

NGÃ VỊ: TRẢ BẰNG GIÁ NÀO?

Đâu đâu ta cũng nhận được lời khuyến dụ hãy trở nên chính mình - hãy tìm cho ra và thể hiện bản ngã thực của mình. Có thể xem câu chuyện sau đây như một ví dụ khá rõ minh họa tinh thần đề cao bản ngã trong nền văn hóa chúng ta. Một cây bút trẻ đầy ý chí tiến thủ đã bỏ ra hàng giờ gọt dũa nắn nót một bài luận văn cho lớp Anh văn năm thứ hai của cô, rồi cuộc bài làm chỉ nhận được điểm C+. “Hãy trở nên chính bạn!” đó là lời phê của vị giáo sư chấm bài, được viết bằng nét chữ in đỏ chói, hai chữ “chính bạn” được gạch đứt nhiều lần. Rồi như cảm thấy chưa đủ, vị giáo sư ấy ghi thêm “Nếu chính bạn là vậy, thì hãy trở nên một ai đó khác”.

Cuộc sống có lẽ sẽ giản dị hơn nhiều nếu mọi người quanh ta có thể thẳng thắn không úp mở kiểu như trên khi chuyển trao các thông điệp đầy trái ngược của mình. Phần lớn các thông điệp hỗn hợp tế nhị và kín ẩn đến nỗi ta không ý thức cả việc gửi hay nhận chúng. “Hãy độc lập hơn!” bố mẹ hay chồng nói với ta như thế - nhưng rồi, “Hãy giống

tôi!” hoặc ngay cả “Hãy vì tôi!” có thể lại là một thông điệp ngược lại mà họ muốn nhắn nhủ ta. “Đừng mềm yếu quá!” anh bạn trai nói với bạn như vậy, nhưng trong vô thức anh ta lại mong muốn bạn bộc lộ sự yếu đuối và lệ thuộc mà anh sợ sẽ nhận ra nơi chính bản thân anh. “Tại sao em không xúc tiến một chuyện gì đó cho cuộc sống được mạch lạc?” chồng bạn phàn nàn bạn; nhưng khi bạn rục rịch ghi danh theo học cao học thì anh ta lại bắt đầu quạu quọ khó chịu.

Từ thuở chúng ta mới lọt lòng, mọi người trong gia đình đều muốn ta trở nên thực sự là chính mình, thế nhưng trong vô thức họ cũng muốn thúc đẩy chúng ta bộc lộ một số đặc điểm, tính cách nào đó và loại trừ hay kìm chế những đặc điểm, tính cách khác. Người ta muốn chúng ta thế này thế nọ vì ích lợi của họ - và vì vô số những lý do rất phức tạp mà người ta không ý thức được. Rồi qua cuộc sống, chúng ta hiểu ra rằng lẽ sống còn của các mối tương quan của mình và mối gắn bó của gia đình mình - tất cả đều tùy thuộc ở chúng ta tỏ ra thế này hay thế khác. Và chính chúng ta cũng vô tư truyền đi những thông điệp như thế cho người khác. Đành rằng, việc tìm hiểu xem người khác muốn gì, và trông đợi gì nơi mình là một phần thiết yếu của một con người văn minh. Và không hề có một “bản ngã thực” nào được thấy khơi khơi giữa trời với không chút dấu vết ảnh hưởng của gia đình và của nền văn hóa. Tuy nhiên, chính những thông điệp ngấm trong vô thức (nằm ngoài ý thức của người gửi và người nhận) là cái thường đem lại nhiều tác động tiêu cực nhất.

Thế lưỡng nan trong việc mình định bản ngã lại càng đặc biệt rắc rối đối với phụ nữ. Bởi vì chúng ta là một nhóm phụ thuộc, nên “bản chất thực” và “chỗ đứng đúng đắn” của chúng ta luôn luôn được ấn định bởi những niềm ước mơ và những nỗi lo sợ từ phía nam giới. Vậy làm sao ta có thể khuôn đúc ra được một bản ngã đích thực và sắc nét từ cơ man những thông điệp lộn xộn và những đòi hỏi vây kín đời ta từ thuở nằm nôi cho đến tận lúc xuống mồ?

Ở mức đơn giản nhất, “trở nên chính mình” có nghĩa rằng ta có thể là mình nhiều nhất khi ở trong các mối tương quan - thay vì trở thành cái mà kẻ khác mong muốn, cần, hoặc trông chờ nơi ta. Nó cũng có nghĩa rằng ta có thể cho phép kẻ khác trở nên chính họ. Nghĩa là ta không phải thí bỏ “cái tôi” của mình để đi vào các mối tương quan (trường hợp được

thấy phổ biến nơi phụ nữ), và ta cũng không thí bỏ “cái tôi” của người khác để củng cố chắc chắn “cái tôi” của mình (trường hợp được thấy phổ biến nơi nam giới). Điều vừa nói nghe chừng rất đơn giản, song triển khai ra trong thực tế thì vô cùng phức tạp. Thật vậy, bất cứ nỗ lực nào nhằm trở nên “chính mình nhiều hơn” đều là một thách đố cam go và đều có bao hàm bất trắc.

Đối với phụ nữ, sự chú trọng đến ngã vị tính là một bước phát triển lịch sử mới đây thôi. Vô ngã, bỏ mình, phục dịch... đã là những đức tính một thời được tôn dương đối với các mẹ và các bà nội, ngoại của chúng ta. Ngày nay, trái lại, chúng ta chìm ngập trong những hô hào phải mạnh, phải tự tin, phải là những bản ngã riêng biệt, độc lập - ít ra một cách chung chung. (Còn trong một mối tương quan đặc thù cụ thể, những tính cách ấy có thể không được khuyến khích mấy.) Ngày nay nếu chúng ta không vận dụng được các khiêu năng kỹ thuật hay những lời động viên luôn có sẵn đó cho chúng ta, thì chúng ta dễ cảm thấy mắc cảm dằn vặt. Trong khi đó chúng ta ít chú ý đến vô số việc có thể làm trong tầm tay, hoặc ngay cả không đánh giá đúng mức những lý do chính đáng khiến mình không thay đổi được. Câu chuyện sau đây sẽ minh họa một trong những lý do như vậy.

“Thưa ông chủ bút...”

Cách đây mấy năm, tạp chí Phụ Nữ có đăng một lá thư của một bạn đọc viết cho chủ bút, như sau:

“Tôi thật rất tiếc phải yêu cầu ông hủy bỏ việc đăng ký mua báo của tôi... Tôi đã thích thú đọc tạp chí Phụ Nữ nhiều năm nay, nhưng trong hai tháng gần đây, tôi đã phải giấu tờ báo trong ngăn tủ áo của mình. Chồng tôi, một người đàn ông vốn khá phóng khoáng và giàu thông cảm, tin rằng chính tờ tạp chí đang làm thay đổi tính cách của tôi, đang làm tôi trở nên ít mềm mỏng hơn đối với những đòi hỏi của anh ấy. Vì thế, để “cứu vãn” cuộc sống hôn nhân của mình, tôi đành phải hủy bỏ việc mua báo. Tôi rất xót xa...”

Tôi tự nhủ rằng tác giả bức thư ấy hẳn là một phụ nữ thuộc loại không muốn thay đổi. Tôi cắt lấy lá thư và đem chia sẻ nó với một nhóm sinh viên tâm lý trong giờ ăn trưa. Tôi yêu cầu họ cho biết ý kiến. Người

thứ nhất nghiên cứu kỹ bức thư xong, kết luận rằng chính anh chồng là nguyên nhân gây ra sự khó khăn cho người vợ. Người thứ hai bức tức phản đối người vợ đã trao cho chồng quyền quyết định thay mình - đồng thời trách người chồng vì cố sự ấy. Người thứ ba ghép tội cho nền văn hóa xưa nay của chúng ta - một nền văn hóa hằn sâu nếp nghĩ về sự thống trị của nam giới đã ảnh hưởng lên tất cả chúng ta. Cô sinh viên thứ tư đưa chiếc bánh sừng-úych kẹp thịt gà của cô lên miệng, trịnh trọng cắn một miếng rồi hóm hỉnh nói: “Chà, đúng là một đôi rất xứng đôi vừa lứa”.

Bốn sinh viên này - hai nữ và hai nam - không ai giống ai trong điểm nhằm để bày tỏ mối đồng cảm hay sự trách cứ. Nhưng khi cuộc thảo luận tiếp tục diễn tiến, một điều rõ ràng được ghi nhận là tất cả họ đều nhất trí với nhau trên một điểm chủ chốt. Đó là: tất cả chúng ta đều có thể thay đổi và có thể chọn lựa. Người phụ nữ kia không cần phải giấu tờ tạp chí trong ngăn tủ áo của chị, cũng không cần phải hủy bỏ việc đăng ký mua tờ Phụ Nữ. Chị có thể chọn làm ngược lại - như một sinh viên trong nhóm nhấn mạnh: “nếu chị ta thực **sự muốn thay đổi**”.

Chúng ta hãy khảo sát kỹ giả định vừa nêu, trong nhãn giới nhằm xác định xem cái gì có thể sẽ cản trở không cho người phụ nữ này điều chỉnh mối quan hệ thiết yếu của mình bằng cách thay đổi và củng cố chính bản ngã của chị. Việc nhận hiểu này sẽ giúp chúng ta đánh giá đầy đủ hơn tính lưỡng nan của việc thay đổi.

Bây giờ đã đến lúc chúng ta dừng lại và đưa ra vài ý tưởng cho tác giả của bức thư gửi chủ bút nói trên (ta sẽ gọi chị là Jo-Anne). Bạn có hiểu vì sao mà Jo-Anne sẵn lòng nhượng bộ nhiều đến thế khi chị bị áp lực? Điều gì trong cuộc sống quá khứ của chị có thể đã đưa chị đến chỗ hiện nay - và điều gì trong bối cảnh hiện tại đã giữ chị tại vị thế đó? Xét trước mắt và xét cả về lâu dài, đâu là điều tệ hại nhất mà Jo-Anne sẽ phải đương đầu nếu chị hành động khác đi và xác lập một vị thế “nhiều ngã vị tính hơn” đối với chồng mình (“em không kỳ vọng anh thích tờ tạp chí Phụ Nữ hoặc chấp nhận nó, nhưng em sẽ không để anh quyết định thay cho em về những gì em phải đọc”)? Ví như sự thay đổi đòi một giá cao - thì Jo-Anne sẽ phải trả giá nào để không thay đổi, để tiếp tục tình

hình ấy trong mười năm tới? Và bạn có thể sử dụng những tính từ nào để mô tả tính cách của Jo-Anne?

Đặt vấn đề vào trong bối cảnh

Có lẽ trước thế lưỡng nan của Jo-Anne, phản ứng của bạn là dút khoát không đồng cảm. Có thể bạn xem chị ta như một phụ nữ ấu trĩ muốn làm đứa trẻ của chồng mình và từ khước việc lớn lên và việc tự trách nhiệm. Thậm chí có lẽ chị thích đau khổ và dày vò - bạn biết đó, một trong những dạng “khổ tâm” (masochistic) là rút ra một khoái cảm ngấm ẩn từ trong tình cảnh bị bức bách của mình. Hoặc có thể Jo-Anne là một phụ nữ hoàn toàn không chút trưởng thành, lười lỉnh và ù lì - không sẵn lòng thực hiện những nỗ lực mà sự thay đổi đòi hỏi. Nếu chúng ta nhìn Jo-Anne và vấn đề của chị một cách chặt chẽ và nông cạn, chúng ta rất dễ đi đến những kiểu diễn dịch như trên.

Trái lại, hãy giả sử là ta có thể nhìn vấn đề của Jo-Anne trong một bối cảnh bao quát hơn và xem xét trạng huống của chị bằng một lăng kính mở rộng. Những dữ kiện sau đây sẽ chỉ ***phối thế nào đến nhận định của bạn về việc chị quyết định giấu chồng tờ Phụ Nữ và cuối cùng hãy luôn cả việc đăng ký mua báo?***

Bạn sẽ nghĩ sao nếu Jo-Anne là một phụ nữ trung niên với ba đứa con nhỏ, với học vấn ít ỏi, không có khiếu buôn bán và không có chỗ nào để cậy dựa? Bạn nghĩ sao nếu biết rằng những thay đổi theo chiều hướng khẳng định bản ngã hơn có thể vượt quá giới hạn chịu đựng của chồng chị và anh ta sẽ bỏ chị? Sự đề kháng thay đổi của Jo-Anne phải chăng sẽ không càng có ý nghĩa hơn nếu ta biết rằng chị là người phụ nữ không chỉ xem chồng như một chỗ dựa về kinh tế?

Bạn sẽ nghĩ sao nếu chồng của Jo-Anne thuộc dạng chỉ ứng xử hay khi chị ứng xử dở - nghĩa là hễ chị bắt đầu có vẻ khá hơn thì anh ta sẽ bắt đầu có vẻ tệ hơn? Bạn nghĩ sao khi biết rằng chồng chị trước đây vốn rất vũ phu và rất yếm thế - nhưng anh ta đã trở nên tốt hơn kể từ khi chị đảm nhận tốt hơn vai trò một người vợ cần mẫn đảm đang và hiền thực trong cuộc sống hôn nhân của họ?

Bạn sẽ nghĩ sao nếu trong gia đình bố mẹ của Jo-Anne, bất cứ việc gì khác với nề nếp cố hữu cũng là một điều đại cấm kỵ, và ngay từ thuở thiếu thời Jo-Anne đã thấu hiểu rằng việc khẳng định “cái tôi” của mình sẽ đe dọa những mối tương quan gia đình trọng yếu nhất - và đó là những mối tương quan mà chị hoàn toàn lệ thuộc vào?

Bạn sẽ nghĩ sao nếu biết rằng khi hủy bỏ việc mua báo Phụ Nữ, Jo-Anne đang hành động đúng y như kiểu cách truyền thống mà mọi phụ nữ trong gia đình chị vẫn làm ít nhất là trong ba trăm năm qua? Bạn nghĩ sao nếu biết rằng việc lụy phục chồng mình là một cốt cách đã ăn sâu trong truyền thống gia đình chị và là đặc điểm nổi kết chị với bao thế hệ phụ nữ đã qua trong dòng họ? Bạn nghĩ sao nếu biết rằng đối với Jo-Anne, việc hành động ngược lại - hay hành động khác đi - sẽ trở thành một thách thức đối với bản chất của truyền thống phụ nữ trong gia đình và sẽ tạo ra một sự phản bội - một sự đánh mất căn tính và ý nghĩa - ít là một cách vô thức?

Những dữ kiện ấy, chỉ rất ít ỏi so với một toàn cảnh còn rộng hơn nhiều, có đóng một vai trò nào trong thái độ phản ứng của bạn đối với việc Jo-Anne quyết định ngưng mua báo Phụ Nữ không? Hoặc giả bạn nghĩ - cũng như các sinh viên tâm lý ấy - rằng Jo-Anne hoàn toàn có thể làm ra một sự thay đổi trong cuộc sống hôn nhân của chị “nếu thực sự chị muốn thay đổi”?

Biết bao điều ta không biết

Theo một nghĩa nào đó, tất cả chúng ta đều là những nhà tâm lý, cho dù tâm lý không phải là việc làm ăn của chúng ta. Mỗi khi ta không tạo ra được một thay đổi theo sở nguyện của mình, ta thường tìm cách giải thích để gán một nghĩa lý nào đó cho kinh nghiệm đau khổ ấy của mình. Ta đưa ra kết luận chẩn đoán về chính mình (“tôi rất ngán khuynh năng tính dục của tôi - và đó là lý do tại sao tôi không thể giảm cân”) hoặc về người kia (“anh ấy không biết mật thiết là gì”). Chúng ta có thể đổ tội cho mẹ mình, cho gien di truyền của mình, cho hoóc-môn của mình, cho ngôi sao chiếu mệnh... nhưng trong mỗi trường hợp như vậy, sự hiểu biết của chúng ta về vấn đề chỉ như anh mù sờ đuôi voi.

Quả thực chúng ta biết rất ít về khuynh hướng mãnh liệt của con người muốn được đổi thay. Giả như Jo-Anne đi đến với một nhà tâm lý trị liệu - và chị đều chống cự lại những cố gắng của họ nhằm giúp chị trở thành một con người cứng cáp hơn - hẳn là rốt cuộc chị sẽ nhận đủ một chục sự giải thích khác nhau. Mỗi giải thích sẽ dựa cơ sở trên giả thuyết hay lối nhận định riêng của nhà tâm lý trị liệu về thái độ đề kháng thay đổi của Jo-Anne. Tất cả những giả thuyết và diễn dịch này đều có thể sai. Cũng có thể tất cả đều đúng, trong đó mỗi giải thích nêu được một phần nhỏ của một bức tranh tổng thể rộng lớn và phức tạp hơn nhiều. Chúng ta được khuyến khích để chấp nhận rằng “ý kiến của chuyên gia” là đúng, song thực ra thì có hàng núi những chuyện liên quan tới cách ứng xử của con người mà ta không thấu hiểu được.

Có lẽ sự thật chắc chắn nhất mà ta có được đó là không một chuyên gia nào có thể biết chắc chắn một trăm phần trăm điều gì sẽ tốt nhất cho Jo-Anne tại một thời điểm xác định nào đó - hoặc những thay đổi nào người phụ nữ này có thể kham được. Một đàn ông, những giá phải trả để không thay đổi thì thường được thấy rất rõ ràng, minh bạch. Trong trường hợp của Jo-Anne, những giá phải trả này bao gồm nỗi bức tức và cay đắng sẽ âm ỉ dài lâu, tâm trạng bạc nhược, phiền não, tự ti hay thậm chí cả nỗi day nghiêng chính mình. Cũng có thể bao gồm cả những ức chế trong đời sống làm việc hay đời sống tình dục, những bệnh thể lý - hoặc bất cứ triệu chứng nào khác. Chúng ta biết rõ rằng mình phải trả một giá nào đó khi mình phản bội và thí bỏ bản ngã mình, khi bản ngã mình bị rung chuyển dưới các áp lực của tương quan.

Điều mà ta khó xác định hơn nhiều - điều mà ta không thể biết rõ hay chắc chắn hoàn toàn - đó là Jo-Anne sẽ phải trả giá nào để thay đổi trong tình huống này. Thực vậy, chính bản thân Jo-Anne cũng chỉ có thể biết đó là giá nào sau khi chị đã tạo ra một thay đổi (“chính em sẽ quyết định mình đọc gì - trong cuộc sống vợ chồng giữa chúng ta - dù anh có chấp thuận điều em chọn lựa hay không”) và khi chị kiên thủ với quyết định của mình giữa những phiền toái mà một sự thay đổi như vậy tất nhiên sẽ làm bộc phát. Như Margaret Mead đã nhận định rất hay về điều này như sau: những phiền phức gây ra do sự thay đổi chỉ có thể được giải quyết bằng cách thay đổi nhiều hơn nữa, và thế là ta có hai nhịp luân

lưu. Giả như Jo-Anne quyết định không hủy bỏ việc đăng ký mua tạp chí Phụ Nữ, chị sẽ bắt đầu cảm thấy một áp lực bên trong thúc đẩy chị xác lập lại vị trí của mình trong những vấn đề thiết yếu khác nữa. Và khi thế ổn định cũ trong tương quan vợ chồng bị rung động, đến lượt chồng chị cũng sẽ thấy cần phải thay đổi. Hai con người này, trong tư cách là hai cá nhân và trong tư cách là đôi vợ chồng, có thể thực hiện được bao nhiêu thay đổi qua thời gian? Câu trả lời là cái mà ta không biết.

Để thay đổi, cần có can đảm; nhưng sự thất bại trong nỗ lực thay đổi không hề có nghĩa rằng do thiếu can đảm. Phụ nữ chúng ta rất dễ tự trách mình - và rất dễ bị người khác trách - nếu chúng ta không tạo ra được sự thay đổi mà chính mình mong muốn hoặc do kẻ khác khuyến giục mình. Chúng ta không thấu được cái lý khôn của chiều sâu vô thức khi nó bảo chúng ta rằng “Đừng!” - trong khi ý thức của mình lại thúc giục “Tối luôn đi!”

Bạn đừng quên rằng ngay cả các chuyên gia cũng chẳng nắm hiểu nhiều lắm về tiến trình thay đổi. Và cũng nên nhớ rằng ngay cả những thái độ thiếu kiểm chế và vụng dại nhất cũng có thể có lý do chính đáng của nó. Chúng ta đã nhận thấy điều này trong câu chuyện bé gái Judy (chương I). Sau đây là một minh họa trực tiếp hơn.

Ý muốn đừng thay đổi: một câu chuyện riêng

Năm tôi mười hai tuổi, mẹ tôi được chẩn đoán là bị ung thư dạ con ở giai đoạn nghiêm trọng. Các triệu chứng ban đầu của căn bệnh trước đó đã được chẩn đoán nhầm là những triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, và cuối cùng khi bệnh tình được xác định chính xác, người ta không tiên lượng được mấy về diễn tiến bệnh trạng của bà. Bấy giờ là vào thập niên 1950, trẻ em thời ấy vẫn được “bảo vệ” rất kỹ, bị ém nhem không thể biết những thông tin xấu loại ấy trong gia đình. Các dữ kiện về tình hình sức khỏe của mẹ tôi được bưng bít hoàn toàn, mặc dầu dường như ai cũng thấy rõ là bà đang tiến gần đến cái chết. Sự bấn loạn bao trùm cả gia đình, nhưng không ai nhắc tới các nguồn gốc gây ra sự bấn loạn ấy. Hai tiếng “ung thư” không bao giờ được đề cập.

Chị Susan của tôi (đặc trưng con trưởng) đã đối phó với nỗi lo lắng của chị bằng thái độ ***tích cực thái quá, còn tôi (đặc trưng con út) xử lý***

nỗi lo của mình bằng thái độ thụ động bất cập. Dần dần cung cách của chúng tôi trở thành hai đối cực và hóa nên ứng nhắc. Chị tôi càng thái quá thì tôi càng bất cập - và ngược lại, tôi càng bất cập hơn thì chị càng thái quá hơn. Như bạn sẽ nhận thấy sau đây.

Chị Susan, lúc bấy giờ đang học năm thứ nhất ở Đại học Barnard, mỗi ngày phải mất ba tiếng đồng hồ để đi về giữa Brooklyn và Manhattan bằng xe điện ngầm. Chị về nhà để lo lắng chăm sóc toàn bộ công việc nhà. Chị nấu nướng, quét dọn, giặt ủi, và làm mọi việc cần phải làm với tất cả sự tháo vát và không một chút oán than. Thằng hoặc có lúc nào chị cảm thấy bối rối, yếu đuối, bực bội, buồn nản... chị sẽ giấu kín những tâm trạng ấy, ngay cả giấu kín đối với chính bản thân chị. Còn tôi, trái lại, tôi bộc lộ sạch sành sanh những tâm trạng loại ấy cho cả nhà biết. Chị Susan tốt cỡ nào thì tôi tệ hại cũng cỡ ấy. Tôi gây ra đủ thứ chuyện, tôi đòi sắm những món áo quần vượt ngoài khả năng tài chánh của gia đình, tôi làm lộn xộn mọi thứ liên khi chị tôi vừa mới nhọc nhằn sắp xếp chúng ngăn nắp lại. Tôi quậy phá ở trường và nhà trường cảnh cáo với ba má tôi rằng rất có thể tôi không bao giờ lên nổi đại học.

Bố tôi tỏ ra lăm lè xa cách (đặc trưng phản ứng nam giới khi gặp căng thẳng) còn mẹ tôi xử lý phiền não của bà bằng cách đổ dồn sự lưu tâm trên tôi. Thực vậy, khoảng 98% nỗi lo của bà được hướng về tôi. Mẹ rất ưu tư - nếu không muốn nói là bị ám ảnh - rằng tôi sẽ chẳng ra gì nếu bà mệnh vong. (Về chị Susan, mẹ tôi tin chắc rằng chị sẽ rất khá.) Mẹ tôi, thường vẫn tự hào rằng mình đã chiến đấu và đã sống còn, cho biết rằng chính vì tôi mà bà đã không thể chết. Thực sự mẹ tôi đã vượt qua được căn bệnh hiểm nghèo ấy. Ngay cả đến hôm nay (khi tôi viết những dòng này, bà đang bước vào tuổi tám mươi), mỗi khi được hỏi bằng cách nào bà đã sống còn được qua cơn bệnh thập tử nhất sinh ấy, mẹ tôi không chút lưỡng lự để trả lời rằng: “Ồ, làm sao tôi có thể chết lúc ấy được. Con bé Harriet cần tôi. Nó hồi đó quấy quá lắm!”

Tôi hồi đó quấy quá thật - một chứng quấy quá bất trị. Tôi được gửi tới một chuyên viên tâm lý trị liệu và được tận tình giúp đỡ để uốn nắn, nhưng trong cõi vô thức, ý muốn không thay đổi của tôi mãnh liệt hơn nhiều so với những nỗ lực tận tình nhất của vị bác sĩ đang điều trị mình.

Tôi vẫn cứ tiếp tục dờ hơi cho đến khi cảm thấy tin chắc hơn rằng mẹ tôi đã qua khỏi được tai ách.

Phải chăng sự quấy quá của tôi đã giữ mẹ tôi sống còn? Mối đây tôi đã gọi cho mẹ ở Phoenix và đã thẳng thắn đặt câu hỏi ấy với bà cụ. Bây giờ vì gia đình tôi đã có thể trao đổi với nhau cởi mở hơn trước nhiều về những vấn đề thuộc tâm cảm, nên tôi tiếp tục khảo sát giai đoạn phiến lụy ấy của đời mình bằng một cách mà đối với ngày ấy là không thể. Tôi hỏi mẹ tôi có thật bà tin rằng chính sự quấy quá của tôi đã cứu sống bà. Phải chăng bà cho rằng chắc hẳn bà đã chết nếu như hồi ấy tôi trao được cho bà ấn tượng rằng mình đang giở giang, ngoan ngoãn?

Câu trả lời được cân nhắc và trung thực nhất của mẹ tôi là: khi hồi tưởng lại giai đoạn ấy, bà thực sự không quyết chắc như vậy. Khi nhận được kết luận chẩn đoán ung thư, bà “không còn bản ngã” nữa, mặc dù bà vẫn có thể quan tâm chăm sóc con cái, bà đã đánh mất khả năng quan tâm chăm sóc chính mình. Mẹ tôi giải thích rằng ban đầu bà chiến đấu với căn bệnh ung thư vì tôi 80 phần trăm và vì bà 20 phần trăm. Dần dần sau đó, tỉ trọng “vì bà” tăng lên khi bà biết trân trọng và ưu tiên cho sự sống của bản thân mình hơn.

Phải chăng sự quấy quá của tôi thực sự đã cho phép mẹ tôi tiếp tục sống? Chúng ta không thể quyết đoán. Nhưng dẫu sao, tôi cũng xác quyết một điều. Ở một bình diện vô thức nào đó, đứa con gái mười hai tuổi đấy - là tôi - đã tin rằng vai trò của mình trong gia đình là phải giữ cho mẹ mình tiếp tục sống bằng cách gây ra những sự quấy quá. Tôi đã tin như thế một cách sâu sắc không kém so với chị Susan của tôi tin rằng giềng mối gia đình tùy thuộc vào tính cách mẫu mực và tinh thần trách nhiệm của chị, một người giấu kín mọi dấu vết của yếu đuối và khổ sở nơi mình. Tôi đã kiên thủ với quyết tâm ngầm của mình nhằm phản kháng lại mọi cố gắng của bất cứ ai giúp mình điều chỉnh. Và thật đáng tiếc là chúng tôi đã không có được đúng loại trợ giúp mà gia đình mình thật sự cần, loại trợ giúp mà có thể làm cho cả bốn người chúng tôi đối phó với căn bệnh ung thư của mẹ tôi một cách cởi mở và thẳng thắn hơn.

Chia sẻ câu chuyện trên với bạn, tôi muốn mời gọi bạn suy ngẫm lại trên bức thư gửi chủ bút của một phụ nữ, hy vọng rằng với kiên trì bạn sẽ đạt được những đổi thay bằng chính nỗ lực của mình. Những ý tưởng và những đề nghị ở cuối chương này sẽ rất hữu ích nếu bạn có thể đón nhận chúng với một thái độ cởi mở, can đảm và cầu tiến. Nhưng cũng xin bạn đừng quên rằng không ai khác có thể bảo cho bạn biết mình phải thay đổi những gì, với tốc độ nào và chấp nhận trả giá tới đâu. Không có chuyên gia nào, kể cả bác sĩ trị liệu tâm lý của bạn, có thể biết chắc lúc nào là lúc thích hợp nhất để bạn thay đổi, thay đổi đến mức nào thì vừa, và những tác động thuận nghịch khác nhau sẽ ảnh hưởng thế nào đến tâm cảm của bạn, đến các mối tương quan, cảm thức bản ngã, các mối ràng buộc của bạn trong cuộc sống này, và đến hệ đề kháng của bạn (hay của một ai đó khác) nữa.

Thật may thay, cõi vô thức của chúng ta rất khôn ngoan. Những gì bạn đọc trong sách này sẽ luôn luôn còn đó với bạn - còn đó lâu dài dù bạn tưởng là mình đã quên nó rồi - rồi sẽ đến lúc thích hợp để bạn vận dụng nó. Hãy vượt ve niềm tin tưởng rằng tất cả hành vi và thái độ của bạn hiện tại đều có lý do chính đáng của chúng - và đều phục vụ cho một mục đích nào đó rất trọng yếu. Hãy đặt tín nhiệm vào nẻo bước của mình hơn là vào những chuyên gia khuyến giục thay đổi, kể cả đối với tôi; bởi vì cuối cùng chính bạn mới là chuyên gia tài ba nhất về bản ngã mình.

Ngã vị tính hay không ngã vị tính - định nghĩa thuật ngữ

Nếu trước hết và trên hết, khả năng mật thiết của chúng ta tùy thuộc ở những nỗ lực không ngừng để trở nên chính mình nhiều hơn - vậy thì bằng cách nào ta có thể đánh giá được mình đang ở đâu trên “bậc thang ngã vị tính”? Trong những mối tương quan thiết thân nhất của mình, bằng cách nào ta có thể xác định được mức độ theo đó mình có thể khuôn đúc ra cho mình một bản ngã riêng biệt, trọn vẹn và độc lập? Dù gọi nó là “ngã vị tính” hay một từ ngữ nào khác - chẳng hạn “tự trị” hay “độc lập” - thì đâu là tiêu chuẩn cho biết ta đang có nhiều hay ít nó? Trước khi lật tiếp tới những trang sách này, hẳn bạn cũng muốn đưa ra các tiêu chuẩn đo lường của chính bạn. Vậy theo bạn, nó có nghĩa gì?

Một cách chính xác bạn nghĩ gì khi nói: “Chị ấy (hay anh ấy) là một con người rất độc lập!”

Trước hết tôi xin chia sẻ những gì tôi không có ý muốn nói khi tôi dùng những từ ngữ trên. Tôi không có ý nói: “Chị ấy có chân trong hội đồng quản trị General Motors”. Tôi không có ý nói: “Chị ấy không quan tâm đến chuyện người khác nghĩ gì về chị”. Tôi không có ý nói: “Anh ta dàn xếp được mọi chuyện - chẳng có vấn đề gì đâu”. Những phát biểu đại loại vừa nêu có ý chỉ đến tính cách độc lập giả hơn là một bản ngã thực. Bởi vì tất cả chúng ta đều cần người khác, tất cả chúng ta đều chịu chi phối rất sâu đậm bởi cách thế mà người khác đối xử với mình. Không có ai là người không có những nhược điểm, những băn khoăn trăn trở và những vấn đề. Và bất cứ việc đi lên nấc thang nào của sự thành công cũng đều gắn với những hệ lụy nào đó, dù người ta có gạt hái được gì đi nữa. Thật vậy, những thành công trong đời sống xã hội có thể đòi người ta phải khuôn mình vào nhiều thứ ước lệ và phải hy sinh những giá trị riêng tư.

Tuy nhiên, nếu chúng ta cho rằng những mô tả đại loại như các phát biểu trên kia là cấu tố ***cỦa đỘC lậP và ngẫ vỊ tÍNH thỨ thiỆT - thì rõ ràng là đàn ông có nhiều ngẫ vỊ tÍNH hơn phụ nữ***. Điều đó không có gì đáng nói. Chỉ có điều đáng nói là nhiều đấng mày râu có ***bản ngẫ hay đỘC lậP loạI giẢ - và họ thường đạt được thứ cỦa giẢ ấy bằng cách thí bỎ kỂ*** khác: những đàn bà, trẻ em và những người đàn ông yếu thế hơn họ.

Vậy thì, bằng cách nào ta có thể ý niệm khách quan hơn về “bản ngẫ”? Ta mình định ý nghĩa của nó như thế nào đây?

Thế nào là “thấp” trên bậc thang ngẫ vị tính?

Bức thư của Jo-Anne gửi chủ bút có thể cung cấp cho ta một ví dụ rõ ràng về một đôi vợ chồng đang ở bậc thang thấp nhất của ngẫ vị tính. Ta có thể ước đoán rằng chồng của Jo-Anne đang lo sợ sự trưởng thành của vợ mình sẽ tạo ra những khác lạ trong tương quan của họ. Thế thượng phong của anh (anh là người thiết định các qui tắc tương quan) có thể đem lại cho anh một cảm thức về bản-ngẫ-giả (hay độc-lập-giả), nhưng điều này còn tùy thuộc vào thế đứng quị lụy của vợ anh nữa. Về phần Jo-Anne, chị hy sinh phần lớn bản ngã mình trong cuộc sống vợ

chồng. Chắc chắn trong đời sống vợ chồng việc đăng ký mua tạp chí Phụ Nữ không phải là vấn đề duy nhất mà trong đó chị không lập được một thế đứng và vì thế đành phải xử sự theo cách thế không am hợp với những xác tín và những giá trị của mình. Nói thế không có nghĩa rằng thái độ và cử chỉ của đôi vợ chồng này không có chút nghĩa lý. Thật vậy, điệu nhảy của hai vợ chồng này chỉ là một khắc họa rõ nét của một vũ khúc được khuyến giục bởi văn hóa chúng ta và được duy trì bởi những lối sắp xếp kinh tế và xã hội. Nhưng có điều rõ ràng mà ngay cả những ai bàng quan nhất cũng nhận ra - đó là không có ai trong hai vợ chồng này đang đứng ở bậc cao nhất trên nấc thang ngã vị tính.

Còn có nhiều cách khác, khó nhận ra và khó xác định hơn, mà trong đó, chúng ta hy sinh hay đánh mất bản ngã mình. Khi sự bấn loạn tăng cao, và nhất là khi nó tiếp tục căng thẳng trong một thời gian dài, chúng ta thường rơi vào thế quá khích trong các mối tương quan - ***bản ngã bị mất quân bình*** - và các ***tương quan của chúng ta sẽ hình thành những đối cực***. ***Bạn hãy xem thử gia đình tôi đã phản ứng thế nào trong giai đoạn căng thẳng*** sau khi mẹ tôi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư.

Trước hết, vai trò “quầy nhiễu” và “con hư” của tôi trong gia đình cho thấy một bản ngã suy yếu. Tôi đã không thể thoát mình ra khỏi nỗi phiền não của gia đình để phát huy bản lĩnh của tôi và chứng minh cho người khác thấy mặt mạnh và tích cực của mình. Cũng như Jo-Anne, tôi tin rằng sự ổn cố của các mối tương quan và ngay cả sự sống còn của bản thân mình - đều tùy thuộc ở việc mình thí bỏ bản ngã. Và khác với Jo-Anne, tôi đã không thể bộc bạch nỗi khó của mình ra. Tôi đã không khước từ bản ngã mình một cách ý ***thức, như Jo-Anne đã làm***.

Còn chị tôi thì sao? Chị đã cư xử một cách rất khéo, rất “người lớn”, đầy trách nhiệm - cung cách ấy xem ra chu tất đến nỗi dễ chắc chắn rằng chị đang ở vị trí cao trên bậc thang ngã vị tính. Người xung quanh đã nhận thấy như vậy, kể cả bố mẹ tôi là những người lúc ấy đang nhìn thấy chị Susan vững vàng đi qua sóng gió. Tuy nhiên, cung cách thái quá của chị Susan cũng bộc lộ một bản ngã suy yếu không khác gì so với cung cách bất cập của tôi. Chị đã không ở vị trí cao hơn trên bậc thang ngã vị tính, chị chỉ ngồi ở đầu bên kia của tấm ván nhún - với tôi ở đầu bên này. Tất cả chúng ta đều có điểm yếu của mình, cũng như tất cả

chúng ta đều có những mặt mạnh nào đó. Khi ta không thể giới thiệu cả **hai mặt (mạnh và yếu) một cách tương đối cân bằng**, thì đó là lúc ta không đang ứng xử với một bản ngã đích thực và trọn vẹn.

Còn bố tôi? Như nhiều người đàn ông khác, bố tôi tỏ ra xa cách. Đây có thể là cố gắng của bố để nâng đỡ gia đình, và đồng thời còn nhằm để làm vơi nhẹ nỗi bất an của chính ông. Những người lạnh lùng xa cách thường được coi là “vô cảm”, nhưng kỳ thực sự lãnh **đạm ấy là một cách để họ làm chủ những cảm xúc rất thâm trầm bên trong**. Và đó cũng là một dạng suy yếu bản ngã. Chúng ta không đang ở bậc cao trên thang ngã vị tính khi mà ta không thể giao cảm với các thành viên khác trong gia đình và không thể trực tiếp cởi mở những vấn đề hệ trọng và khó khăn trong cuộc sống của ta.

Mẹ tôi thì sao? Theo bà xác nhận, lúc ấy bà không có đủ bản ngã để chọn sống cho mình. Bây giờ mẹ tôi có thể phát biểu rất hùng hồn về cách thế mà căn bệnh ung thư ấy (và cái chết) đã thách thức bà trở nên chính mình và vì chính mình. Nhưng điều này chỉ mới đến về sau thôi. Cũng vậy, việc đổ dồn lưu tâm tới một đứa con (hay một thành viên nào khác của gia đình) có thể là một cách để người ta xử lý tình thế bất an, song làm thế là làm hại cả chính mình lẫn người mà mình đổ dồn quan tâm.

Hướng tới một bản ngã vững hơn

Tôi không có ý mô tả gia đình tôi như một gia đình gồm toàn những kẻ không có bản ngã - những kẻ bệnh hoạn nặng nề tâm thần. Trái lại, mẹ tôi, bố tôi, chị tôi và tôi đã chỉ ứng xử như bất cứ ai và bất cứ gia đình nào trong tình trạng căng thẳng. Phản ứng thái quá, **phản ứng bất cập, giằng co, săn đuổi, phớt lờ, và tập chú vào một đứa trẻ (hay vào ai khác)... đều là những cách thường tình mà người ta dùng để ứng phó với cơn bất an**. Và chẳng cách nào hay hơn cách nào!

Nhưng khi cơn phiền não tăng cao tới mức nào đó hoặc kéo dài tới mức nào đó, chúng ta dễ bám dính vào những cách phản ứng ấy và đẩy chúng đến thái quá. Thế là các tương quan của chúng ta sẽ phân thành những đối cực và đi vào bế tắc, chúng ta sẽ rất khó tìm ra cách nào mới mẻ hơn để thay thế cho cung cách cố hữu của mình. Thật vậy, chính

những gì mà chúng ta làm để giảm bớt mỗi phiền não lại thường chỉ có tác dụng củng cố tình hình y như cũ và chặn đứng mọi khả năng đạt sự mật thiết. Còn những nguồn căn thực sự của mỗi phiền não thì thường không dễ thấy và do đó ta khó lưu tâm xử lý.

Khi gặp tình huống bế tắc như vậy, chúng ta cần điều hợp “cái tôi” của mình - và bao giờ cũng phải theo chiều hướng mình định “bản ngã nhiều hơn”. Có lẽ bạn đã có một số ý niệm về những gì hàm chứa trong tiến trình này. Chúng ta chỉ tiến lên được trên bậc thang ngã vị tính (và cũng là bậc thang của sự mật thiết) nếu chúng ta có thể:

- Trình bày một thế cân bằng của cả điểm mạnh và điểm yếu của mình.

- Nói lên được rõ ràng những điều tin tưởng, những giá trị và những mối quan tâm hàng đầu của mình, và chứng tỏ được có sự nhất quán giữa những điều ấy và cung cách thái độ của mình.

- Vẫn ở trong giao cảm với người khác dù khi các vấn đề trở nên căng thẳng nghiêm trọng.

- Lưu tâm đến các vấn đề phiền hà và khó khăn - và xác lập được lập trường của mình trong những vấn đề quan trọng.

- Biểu lộ những điều khác biệt nơi mình và cho phép người khác bộc lộ những nét khác biệt nơi họ.

Dĩ nhiên công cuộc “đạt được bản ngã” còn bao gồm nhiều khía cạnh khác nữa - song những điều vừa kể trên có thể được xem như một sự khởi đầu tốt. Và đó cũng là những gì cốt yếu để xây dựng nên sự mật thiết.

Trong các chương sau, chúng ta sẽ tìm hiểu vì sao quá trình đạt đến mật thiết bao giờ cũng đòi chúng ta phải dồn chú ý đến bản ngã mình xét như yếu tố cốt tủy đem lại thay đổi, đồng thời cũng phải nhìn bản ngã ấy trong một bối cảnh rộng lớn hết sức có thể. Trong bất luận trường hợp nào thì đây cũng là công việc rất gay go. Cục diện càng gai góc, nó sẽ càng gay go hơn nữa.

CHƯƠNG IV:

VƯỚNG VÀO LO LẮNG: GỌI TÊN VẤN ĐỀ

“Lo âu là nỗi chán nhất đời!”, tôi có lần than thở như thế với một chị bạn thân. Số là lúc ấy tôi đang có chuyện nặng trĩu trong lòng. Chị bạn đã dí dỏm góp ý với tôi rằng người ta không ai chết vì mấy thứ lo âu - và rằng lo âu nào rồi cũng sẽ trôi qua. Đó không phải là một lời nhắc nhở xoàng. Lo âu có thể làm bạn dao động, mất ngủ, bạn cảm thấy chóng mặt hay buồn nôn. Nó có thể khiến bạn nghĩ rằng mình đang mất trí nhớ, thậm chí mất trí khôn. Nhưng lo âu ít khi giết chết ai. Và cuối cùng sóng sẽ yên, gió sẽ lặng.

Song dĩ nhiên câu chuyện không chỉ đơn giản thế. Những gì chúng ta làm để tránh bị lo âu - và những cách phản ứng thông thường của ta đối với nỗi lo - đều có thể làm cho các mối tương quan, và cả bản ngã của mình, bị kẹt trong thế khó chịu. Những phản ứng theo cảm tính và xem chừng phù hợp trong nhất thời có thể sinh ra hệ lụy ghê gớm về sau - thậm chí hệ lụy ấy có thể còn truyền sang nhiều thế hệ.

Ảnh hưởng đầu tiên của lo âu trong một mối tương quan bao giờ cũng là sự gia tăng phản ứng nông nổi. Nghĩa là người ta phản ứng hoàn toàn tự động, không cân nhắc. Khi ta phản ứng nông nổi, ta bị cảm xúc của mình điều khiển, ta không có khả năng suy nghĩ để chọn cách thể bày tỏ cảm xúc của mình. Thật vậy, ta không thể suy nghĩ một cách đủ khách quan về bản ngã hoặc về các mối tương quan của mình. Ta thành tâm muốn các vấn đề lắng xuống và muốn có sự mật thiết nhiều hơn, song ta lại cứ tiếp tục hành động bộc trực - và điều này chỉ làm cho vấn đề càng trở thành vấn đề hơn.

Khi các mối tương quan chủ yếu gặp căng thẳng, chúng ta phản ứng kiểu này hoặc kiểu khác - theo đuổi, phớt lờ, giằng co, lấy một đứa trẻ làm mục tiêu chú ý, hành xử thái quá, hành xử bất cập - dù kiểu nào đi nữa, phản ứng của ta cũng sẽ mãnh liệt hơn, nếu ta đang ở trong trạng

thái rối loạn về cảm xúc. Điều này không lạ. Chỉ có điều quan trọng là: Rồi sự việc sẽ đến đâu? Phản ứng nông nổi của mình sẽ dẫn đến cái gì?

Trong một số trường hợp, ta có thể biết kìm chế một chút, bớt phản ứng nông nổi đối với người kia, và làm một cái gì đó nhằm giải quyết vấn đề. Ta có thể bắt đầu nhận hiểu lối dàn xếp của riêng mình, khảo sát sự tương tác giữa phong cách ấy và phong cách của người kia, và điều chỉnh phần mình trong nỗ lực đang gây trở ngại cho sự mật thiết. Tuy nhiên, đôi khi ta không thể hạ sự nông nổi của mình xuống duy chỉ bằng ý chí. Thay vào đó ta cần phải nhận hiểu đâu là đầu mối phiền não vốn đang làm mình lồng lộn lên. Rất thường xuyên, phản ứng nông nổi của ta trong một mối tương quan lại là hệ quả của một vấn đề khó khăn thuộc một nguồn gốc khác. Sau đây ta thử xem xét quá trình này có thể diễn tiến như thế nào.

Nỗi phiền và vòng rượt đuổi

Cách đây vài năm, chị tôi chia sẻ với tôi rằng chị đang trải qua một giai đoạn hết sức khó khăn với người bạn đường của chị là David. Mặc dù Susan - chị tôi - cảm thấy mình hoàn toàn sẵn sàng dẫn mình vào mối tương quan ấy, song David bảo với chị rằng anh cần có thêm thời gian để cân nhắc thu xếp các vấn đề riêng của mình trước khi có thể đi đến quyết định sống chung. Đây là một tình huống khó, bởi vì Susan và David sống ở hai thành phố khác nhau, và cứ phải lặn lội đường xa để gặp nhau mỗi cuối tuần. Tuy nhiên, việc phải lặn lội đường xa để gặp nhau cuối tuần như vậy - và cả tình trạng lưỡng lự chưa quyết định của David nữa - đều không phải là cái gì mới mẻ, bởi sự việc vốn vẫn thế lâu nay rồi.

Chỉ có một điều mới, đó là bỗng dưng chị tôi cảm thấy rất bất an, và do đó chị gây sức ép bắt David phải làm một quyết định mà anh chưa sẵn sàng để làm. Vì chị tôi đã từng nếm trải kinh nghiệm theo đuổi những người đàn ông thuộc loại lảng tránh trong tương quan tình cảm - nên chị có thể coi phản ứng trên của mình như một cảnh báo quyết liệt. Tuy vậy, chị đã không thể giảm sự bộc trực của mình xuống và ngừng rượt đuổi David. Lúc gọi điện cho tôi, chị đang trong tình trạng hoang mang cực độ.

Khi suy nghĩ về trường hợp của chị tôi, một điều làm tôi đặc biệt chú ý đó là thời điểm bộc phát vấn đề. Nỗi hoang mang của Susan và phản ứng nóng nảy của chị đối với David đã bùng lên sau chuyến đi của hai chị em về thăm bố mẹ và cậu Si ở Phoenix - cậu Si đang từng ngày tiến gần đến cái chết vì căn bệnh ung thư phổi đang hồi giai đoạn cuối. Chúng tôi bị sốc bởi bệnh trạng của cậu Si - cậu to, cao, lực lưỡng và tràn trề sinh lực như thế kia, ai cũng nghĩ rằng cậu sẽ sống lâu hơn hết mọi người. Chuyến viếng thăm cậu cũng nhắc chúng tôi nhớ đến những người đã khuất, những người sắp sửa ra đi, nhớ đến những vấn đề sức khỏe gần đây của mình và tình trạng gia đình ngày càng trống vắng dần hiu. Nỗi ám ảnh nhất và rõ nhất trong số những lo sợ nói trên, đối với chị em tôi, chính là kết luận chẩn đoán trước đó về cha tôi rằng ông bị suy nhược não ác tính. Nhưng rồi cha tôi đã làm mọi người phải ngạc nhiên khi ông chứng tỏ có sự hồi phục đáng kể; và sự chẩn đoán ghê gớm nói trên đã được thay thế bằng một chẩn đoán khác lạc quan hơn nhiều.

Trong cuộc điện đàm với Susan, tôi đã hỏi chị phải chăng có một mối liên hệ giữa nỗi hoang mang của chị về David và tất cả những cảm xúc đã dậy lên nơi chúng tôi trong chuyến về Phoenix vừa qua. Một tràng, câu hỏi ấy rất thú vị đối với chị - nhưng tràng khác, chị thấy vấn đề đặt như thế có vẻ hơi mông lung trừu tượng, vì thực tế là chị không trực giác được mối liên hệ nào rõ nét cả. Thực vậy, không phải là chuyện dễ dàng đối với bất cứ ai, việc nhận ra rằng các biến cố trong gia đình cha mẹ mình - và cách mình phản ứng đối với các biến cố ấy - có một ảnh hưởng rất sâu sắc trên những quan hệ tình cảm của mình trong hiện tại (và cả tương lai nữa).

Ít lâu sau, Susan đi nghỉ hè ở Topeka và chị quyết định dành thời gian ấy để tham vấn một bác sĩ tâm lý trị liệu chuyên về các vấn đề gia đình. Kết quả là chị bắt đầu nhìn nhận đầy đủ hơn về mối liên hệ giữa các sự cố về sức khỏe mới đây trong gia đình chúng tôi với nỗi hoang mang lo lắng của chị trong quan hệ với David. Và chỉ cần suy nghĩ về mối liên hệ ấy thôi, chị Susan đã có thể giảm bớt trần trở về David và có được phản ứng điềm tĩnh và khách quan hơn đối với tình huống hiện tại của mình.

Đó cũng là dịp bắt chị Susan phải suy nghĩ về mối tương quan theo dạng trốn tìm mà chị đang ở trong cuộc. Cơ hồ như một trăm phần trăm nỗi băn khoăn và sự bất quyết về việc sống chung là ở David. Cơ hồ như Susan đang ở tình trạng một trăm phần trăm sẵn sàng đi vào cuộc sống chung - như lời chị nói: “Chỉ còn lo một điều là nên trang trí căn hộ như thế nào thôi”. Những đối cực như vậy rất thường xảy ra - (chị Susan tiêu biểu cho thái độ nồng nhiệt gắn bó, David tiêu biểu cho thái độ dửng dưng xa cách) - song phải nhận rằng những đối cực ấy bóp méo cảm nhận của chúng ta về mình và về người khác, và giữ chúng ta trong thế bất ổn.

Cuối cùng, Susan đối diện với sự thực rằng chị đang dồn quá nhiều năng lực vào mối tương quan với David đến nỗi chị bỏ bê không quan tâm đến công việc và sự nghiệp mình cả trước mắt lẫn lâu dài. Một ngày, chị có lý do để đổ dồn chú ý đến mối quan hệ ấy bởi vì sự thành công trong mối quan hệ ấy là điều quan trọng nhất đối với chị. Ngày khác, việc ***tập trung quan tâm đến một mối tương quan đến độ không thiết đến chính đời sống và sự nghiệp của mình lại làm cho mối tương quan ấy bị quá tải. Cách thế đúng đắn nhất*** mà Susan có thể dùng để xử lý vấn đề trong quan hệ với David là điều hợp lại chính bản ngã của chị. Công việc xét lại mình này là một giải pháp thực tiễn thích dụng cho tất cả chúng ta.

Phác họa một kế hoạch

Xem xét và nhận hiểu là những việc rất cần thiết nhưng không đủ để giải quyết một vấn đề. Thách đố kế tiếp đối với Susan là phải chuyển nhận thức thành hành động. Susan có thể làm điều gì mới mẻ khi chị trở về nhà sau chuyến đi nghỉ ấy - để làm lắng nỗi âu lo của chị xuống và để đạt được một mối tương quan quân bình và êm ả hơn với David? Lúc rời Topeka, chị đã vạch sẵn một kế hoạch. Bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy hoang mang bất ổn, sẽ thật hữu ích nếu có được một kế hoạch rõ ràng - một kế hoạch không phải dựa trên phản ứng nông nổi và trên nhu cầu phải làm một cái gì đó (bất cứ cái gì!), nhưng là dựa trên ý thức phản tỉnh và sự nhận hiểu thấu đáo vấn đề của mình.

Phá vỡ vòng rượt đuổi

Chị tôi - Susan - đã làm gì khi chị trở về nhà sau chuyến nghỉ hè đó? Trước hết, chị chia sẻ với David rằng chị đã suy nghĩ về mối quan hệ giữa hai người trong suốt thời gian hai người không có mặt bên nhau vừa qua - và chị cho anh ấy biết rằng chị đã nhận hiểu được phần nào về lỗi ứng xử của mình. Chị nói với David: “Em đã hiểu ra rằng việc em quay quắt muốn sống chung chẳng có mấy liên quan đến anh và đến mối quan hệ giữa chúng ta - vì thực ra nó liên quan nhiều hơn đến nỗi âu lo của em về một số chuyện khác”. Rồi chị bộc bạch cho David rõ những chuyện khác ấy là gì - đó là những vấn đề đau ốm bệnh hoạn và chết chóc của những người trong gia đình chúng tôi. David cảm thông với chị, và anh ấy khuây khoả thấy rõ.

Susan cũng cho David biết rằng có lẽ chị sẽ chấp nhận thái độ lưỡng lự bất quyết của anh đối với cả hai người - một điều xem ra không mấy công bằng. Chị phân giải rằng chính kinh nghiệm của chị trong các mối quan hệ trước đây đã giải thích vì sao chị nóng lòng đi vào hôn nhân, song chị sẽ tự trấn áp nỗi nóng lòng ấy bằng cách tập trung quan tâm đến các vướng mắc của anh và nguyện vọng của anh được trì hoãn việc đưa ra quyết định.

Đây là cuộc đối thoại hết sức gai góc đối với Susan, vì khi chúng ta đang rơi vào thế đối cực kẻ trốn người tìm, thì người tìm sẽ xác tín rằng tất cả những gì mình muốn là gần gũi thêm hơn - và kẻ trốn sẽ xác tín rằng mình chỉ muốn rời xa hơn. Đôi khi chỉ sau khi cái vòng săn đuổi này bị phá vỡ, mỗi bên mới có thể bắt đầu cảm nghiệm được cả ước muốn tách ra lẫn ước muốn kết hợp mà tất cả chúng ta đều phải đương đầu với.

Sau hết, Susan nói với David rằng bấy lâu nay chị đã không đoái hoài quan tâm đến các dự phóng nghề nghiệp riêng của bản thân mình - và giờ đây chị cần dành nhiều thời giờ và lưu tâm hơn cho các dự phóng ấy. Chị nói: “Tuần này em sẽ không đi chơi cuối tuần nữa. Em sẽ ở nhà để làm vài công việc”. Đã lâu lắm rồi, đây là lần đầu tiên Susan ăn nói theo chiều hướng giãn ra hơn thay vì sấn vào, và chị đã nói lên điều ấy không phải vì giận **hờn, nông nổi nhưng là nói với sự điềm tĩnh của một người đang ý thức hơn về bản ngã của mình. Thật vậy, khi Susan bắt**

đầu chú ý hơn đến công việc nghề nghiệp của chị, chị cũng bắt đầu day dứt vì mình đã quá hờ hững với nó trong thời gian qua.

Những thay đổi mà Susan thực hiện được đã tỏ ra có kiến hiệu trong việc phá vỡ tình trạng quan hệ trốn - tìm vốn đã làm chị phải nhiều khổ sở. Nếu chúng ta là người săn đuổi, chúng ta sẽ thấy rằng thật hết sức khó khăn việc triển khai và duy trì những chuyển biến như thế một cách điềm nhiên, bình tĩnh. Thường thì người rượt đuổi là người phản ứng nông nổi khi gặp sự phiền não. Trong trường hợp đó, ban đầu chúng ta sẽ cảm thấy mình càng bấn loạn hơn trong khi cố gắng kiểm soát chính nỗi bấn loạn.

Vậy thì, để có thể thay đổi được như vậy, ta sẽ lấy nguồn động lực và can đảm từ đâu? Như một đồng nghiệp của tôi đã chỉ ra, chính trong niềm xác tín rằng cốt cách cũ của mình hoàn toàn vô kiến hiệu mà ta nhận được nguồn động lực và lòng can đảm để đổi thay.

truy tìm nguồn gốc

Trước khi Susan rời Topeka, chị cũng có nghĩ đến một phương án nữa nhằm mục đích làm lắng dịu mọi căng thẳng với David. Bất cứ khi nào chị cảm thấy bất an trong quan hệ ấy và cảm thấy mình có chiều hướng muốn quay trở lại với sách lược đeo đuổi, chị sẽ tự trấn tĩnh để ngồi xuống viết một lá thư cho bố, hoặc phôn một cú về nhà. Điều này ban đầu nghe có vẻ hơi khó, song hiệu quả của nó thật đáng kể. Nếu Susan xử lý nỗi khó của chị đối với các vấn đề của gia đình bằng cách lảng tránh, thì có thể chị tìm được khuây khỏa một mức nào đó đối với các vấn đề ấy - song trong mối quan hệ với David ắt hẳn là chị sẽ càng lún vào căng thẳng nhiều hơn. Ngược lại, nếu chị có đủ bản lĩnh để đối diện với nguồn gốc thực của nỗi bấn loạn của mình thay vì tránh né nó, thì rất có thể chị phải ưu phiền nhiều hơn - chẳng hạn - về tình hình sức khỏe tệ hại của bố mẹ chúng tôi, song mối âu lo của chị trong quan hệ với David sẽ không đè nặng đến như vậy. Quả vậy, một khi chúng ta biết duy trì dây liên đới với những người trong gia đình mình và biết tích cực xử lý những khó khăn tâm cảm chủ yếu tại chính nguồn của chúng, chúng ta sẽ có thêm khả năng để đạt được những tương quan mật thiết và bền vững hơn cả trong trước mắt lẫn về lâu về dài.

Dĩ nhiên, việc duy trì liên đới với các thành viên khác trong gia đình và việc xử lý những mối tương quan này là một thách thức đòi ta phải dành thời giờ và nỗ lực đáng kể. Thật vậy, công việc này là một loại công việc không bao giờ làm xong - chỉ sợ chúng ta không có động cơ đủ mạnh để kiên trì. Nếu Susan tiếp tục nhận sự điều trị tâm lý thì ắt hẳn chị sẽ chọn lựa tiếp tục đào sâu công việc nói trên một cách lâu dài. Nhưng chỉ một bước nhỏ thôi cũng có thể cho thấy sự chuyển biến trong cả cục diện lớn. Trong trường hợp Susan, chỉ việc gìn giữ mối liên lạc với gia đình cũng giúp chị giảm bớt phản ứng bộc trực đối với sự dè dặt và thái độ xa cách bất chợt của David. Và khi giảm được phản ứng nông nổi, Susan tự khắc có thể sửa đổi được thói đeo đuổi khư khư theo cảm tính của mình.

Khi người ấy không thể quyết định dứt khoát

Câu hỏi đặt ra là ta phải làm sao nếu người kia cứ lờn vờn không chịu đi vào một ràng buộc chính thức trong tương quan? Ta phải làm sao nếu anh ta không sẵn sàng đặt vấn đề hôn nhân, không sẵn sàng giữ bỏ một quan hệ nào đó, nếu anh ta không thật chắc chắn về chính tình cảm của anh? Anh ta (hay cô ta) có thể khất việc quyết định thêm hai năm - hay hai chục năm nữa. Phải chăng câu chuyện của Susan hàm ý rằng chúng ta nên dậm chân ở đó mà chờ thiên thu, chỉ tập trung lo những việc riêng của mình và không cần quan tâm tới nỗi bất quyết của người kia? Phải chăng chúng ta được khuyên rằng đừng bao giờ xác lập lập trường của mình đối với thái độ xa cách và sự thiếu dứt khoát của người kia? Chắc chắn là không! Sự lưỡng lự kéo dài của người kia đúng là một vấn đề đặt ra cho chúng ta - nếu thực sự chúng ta muốn dàn xếp sự việc cho yên ổn.

Tuy nhiên, sẽ ít có cơ may thành công nhất trong việc xử lý vấn đề hôn nhân - hay bất luận vấn đề nào - nếu chúng ta xử lý khư khư theo cảm tính và theo sự nông nổi của mình. Điều tiên quyết là phải làm sao để dập tắt cơn bão loạn trong mình, bởi vì bão loạn sinh ra nông nổi - và nông nổi tạo ra đối đầu. (Tất cả những gì anh ấy có thể làm là tránh né. **Tất cả những gì mà chị ấy có thể làm là sẵn tới đeo đuổi.**) Đã đành, **phiền não là cái mà ta** không thể loại hẳn ra khỏi kiếp người mình. Các mối tương quan mật thiết của chúng ta sẽ mãi còn bị đè nặng bởi hành

trang tâm cảm chống chất trên ta từ gia đình cha mẹ mình trước đây cũng như từ những căng thẳng ập đến với ta từ xung quanh mình trong hiện tại. Nhưng hễ ta càng chú ý đến cơ man những nguồn phiền não đang hành sách đời mình, ta sẽ càng điềm tĩnh và mạch lạc hơn trong việc xử lý những tình huống căng thẳng với người thiết thân.

Nhẹ nhàng nhưng quyết liệt

Chúng ta hãy xem một người phụ nữ có khả năng xác lập một lập trường rõ ràng với người bạn tình rất dè dặt và lưỡng lự của cô, một lập trường xem ra thoát được nhiều sự chi phối của phản ứng nông nổi và của những biểu hiện đeo đuổi trong tâm trạng bất an. Gwenna là một nhân viên nhà đất hai mươi sáu tuổi; cô đã đến với tôi vì gặp một khó khăn đặc biệt trong quan hệ. Đã hai năm rồi cô quan hệ tình cảm với Greg, một chuyên viên qui hoạch thành phố đã từng trải qua hai cuộc hôn nhân đầy bi thảm và không thể dứt khoát quyết định đi vào cuộc hôn nhân thứ ba. Gwenna hiểu rằng do bị dồn ép mà Greg thoái lui xa cô, song cô vẫn không muốn kéo dài vô hạn định cảnh sống hiện tại của mình. Cuối cùng cô đã dàn xếp tình hình như thế nào?

Trước hết, Gwenna trao đổi với Greg về mối quan hệ giữa hai người, cô điềm tĩnh mở cuộc đối thoại với anh trong một cung cách rất khoan thai. Cô chia sẻ cảm nhận của mình cả về các điểm mạnh lẫn về các yếu điểm trong mối quan hệ giữa hai người - và cô cho anh biết cô hy vọng gì trong tương lai. Gwenna cũng yêu cầu Greg chia sẻ tương tự. Không giống như bất cứ cuộc trao đổi nào trước đó, cuộc đối thoại này được tiến hành không với thái độ đeo bám anh, gây áp lực cho anh hoặc kết luận này nọ về các vấn đề của anh trong quan hệ với phụ nữ. Đồng thời, cô đặt ra cho Greg một số câu hỏi rõ ràng - chính những câu hỏi này đã làm phô bày ra sự mập mờ bất quyết của anh.

- “Bằng cách nào anh sẽ biết khi nào là lúc anh sẵn sàng để quyết định đi đến hôn nhân? Một cách đặc biệt, những gì cần phải thay đổi khác hơn so với tình trạng hiện nay?”
- “Anh không rõ”, đó là câu trả lời của Greg. Khi được chất vấn thêm, Greg cũng không có câu trả lời nào sáng tỏ hơn rằng anh ta “chỉ cảm thấy như thế”.

- “Vậy anh cần thêm bao lâu nữa để có được một quyết định dứt khoát nào đó?”
- “Anh không thể biết chắc là bao lâu”, Greg đáp, “có lẽ là vài năm - song thực sự anh cũng không quyết chắc. Anh không thể tiên lượng hay sắp xếp được các cảm nghĩ của mình”.

Và sự việc diễn tiến như thế.

Gwenna thật sự yêu người đàn ông này, nhưng đợi chờ hai năm (và có thể còn lâu hơn) là điều mà cô không thể chấp nhận được. Vì thế, sau khi cân nhắc kỹ, cô cho Greg biết rằng cô sẽ chờ cho đến mùa thu (khoảng mười tháng), và rằng cô sẽ không tiếp tục đợi chờ nữa nếu như anh không thể quyết định chuyện hôn nhân trong khoảng thời gian ấy. Cô thẳng thắn bộc lộ ao ước lập gia đình với anh, nhưng cô cũng xác định rõ rằng điều quan trọng nhất đối với cô là một mối quan hệ có sự dần thân qua lại. Nếu Greg không đáp ứng được yêu cầu ấy trong khoảng trước mùa thu, cô sẽ chấm dứt quan hệ với anh - dù cay đắng mấy cũng đành.

Trong thời gian chờ đợi ấy, Gwenna có đủ bản lĩnh để không đeo bám anh, cũng không lẫn tránh anh hoặc tỏ thái độ nông nổi nào đối với tính cách lưỡng lự và bất quyết của anh. Bằng cách đó, cô đã giúp cho Greg có được một không gian tâm cảm để đấu tranh với **thế lưỡng nan của mình - và mối quan hệ giữa hai người có được nhiều cơ may nhất để đạt đến thành tựu. Yêu sách then chốt của cô (“phải quyết định trước mùa thu”)** không phải là một đe dọa hay một cách để trói buộc Greg, song đúng hơn đó là một minh định thực bản ngã mình và là một sự thông đạt rõ giới hạn của những gì cô có thể chấp nhận trong mối tương quan với anh và trong chính bản ngã cô.

Rất có thể Gwenna đã không đủ khả năng làm được như thế nếu mối quan hệ giữa cô với Greg bị đè nặng bởi hệ lụy còn lại từ quá khứ và hiện tại của mình mà cô không đang lưu ý tới. Trong thời gian chờ đợi này, Gwenna dồn tâm lực để dàn xếp các vấn đề riêng. Trong đó có nỗi oán giận đối với người cha đã qua đời của cô - người cha mà cô cảm thấy rất xa cách cả khi ông còn sinh thời, và hệ lụy của nỗi oán giận đó là khuynh hướng cô chọn quan hệ với những người đàn ông lạnh lùng

với những quá trình bản thân đầy phiền toái. Dĩ nhiên, sự nỗ lực của chúng ta không hề bảo đảm rằng mọi sự rồi sẽ ngã ngũ như ý mình mong muốn. Trong khi chị tôi và David hiện nay đang sống hạnh phúc với nhau - thì câu chuyện của Gwenna đã đi tới một kết cuộc khác.

Khi mùa thu đến, Greg nói với Gwenna rằng anh cần có thêm sáu tháng nữa để có thể quyết định dứt khoát. Gwenna suy nghĩ một hồi rồi đồng ý rằng cô sẽ đợi thêm sáu tháng nữa. Nhưng khi sáu tháng ấy trôi qua, Greg vẫn do dự và yêu cầu được có thêm thời gian. Và chính lúc này Gwenna mạnh dạn đặt dấu chấm hết cuối cùng đầy đau xót: kết thúc cuộc quan hệ với Greg.

Lo lắng... bởi đâu và từ khi nào?

Lo lắng! Tất cả chúng ta đều biết rằng nó tác động lên mọi sự, từ hệ đề kháng của cơ thể chúng ta cho đến các mối tương quan thiết thân nhất. Làm sao để ta có thể nhận ra nguồn gốc đích thực của các mối lo và các nỗi bức xúc trong đời sống mình?

Đôi khi những nguồn gốc ấy được thấy rất rõ rệt. Có thể đó là một biến cố căng thẳng vừa xảy ra, hay một sự đổi thay tiêu cực hoặc ngay cả tích cực nào đó mà ta có thể xác định rõ nó chính là nguồn cội của mối phiền não đang ảnh hưởng nặng nề trên một mối tương quan của mình. Ví phỏng ta không nhìn ra, người xung quanh sẽ có thể nhìn ra giúp ta (“Chẳng có gì lạ chuyện cô hực hặc nhiều hơn với Jim - anh ấy và cô mới chuyển chỗ ở được có một năm, và sự kiện ấy đòi một cuộc thích nghi lớn”).

Đôi khi, một cách nào đó, ta biết rằng biến cố này hay sự thay đổi kia là cái gây ra căng thẳng, song ta không hoàn toàn đo lường được nó đang thực sự căng thẳng đến mức nào. Chẳng hạn, chúng ta có thể không đánh giá đúng mức ảnh hưởng tâm cảm của những sự kiện rất có ý nghĩa như: một cuộc sinh nở, một đứa trẻ bỏ nhà, một dịp tốt nghiệp, một đám cưới, một sự thay đổi nghề nghiệp, một sự thăng tiến trong nghề nghiệp, một cuộc về hưu, hay một người cha (hay mẹ) đau yếu v.v... bởi vì đó “chỉ là những chuyện thường tình” xảy ra trong dòng đời người ta. Một số người xem ra có thể đi qua các sự kiện ấy một cách thần nhiên như không. Nghĩa là chúng ta không nhận hiểu được rằng “những điều

thường tình” ấy - một khi tạo ra thay đổi - sẽ ghi dấu ấn sâu xa trên các mối ràng buộc thiết thân nhất của chúng ta.

Trong một số trường hợp khác, chúng ta hoàn toàn không nhìn thấy mối liên quan giữa nỗi lo âu của vấn đề này với tình trạng bế tắc trong mối quan hệ kia, hoặc có thể ta coi nhẹ hay phớt lờ những biến cố quan trọng trong gia đình cha mẹ mình vốn đang khơi lên bức xúc ở một chuyện khác. Chị tôi, chẳng hạn, ban đầu không ý thức được rằng thái độ nông nổi của chị đối với David chính là hệ quả của tâm trạng chị sau chuyến về thăm gia đình, mặc dù cái này xảy đến bén gót liền sau cái kia. Tầm chú ý hẹp hòi của chúng ta trên chỉ một mối tương quan mật thiết nào đó thường che mờ đi không cho ta thấy cả bối cảnh tâm cảm rộng lớn hơn nhiều.

Nhìn toàn cục bối cảnh tâm cảm

Bạn hãy xem xét trường hợp của Heather, người phụ nữ bỗng nhiên thấy mình bị “xử tệ” bởi một người đàn ông đã có gia đình tên là Ira - và chị cảm thấy khổ sở vô cùng trước thái độ ấm lạnh bất chợt của Ira đối với chị. Quá dần vật với tâm trạng bức xúc của mình, chị đã gọi tôi để bắt đầu một cuộc trị liệu tâm lý.

Theo Heather cho biết, “chẳng có gì khác thường xảy ra” trong cuộc sống của chị khi mà mối quan hệ giữa chị với Ira bỗng trở nên gay gắt. Nghĩa là, chị tin rằng mọi sự khó khăn bỗng dưng đã xảy ra trong một bối cảnh tâm cảm vốn êm xuôi bình lặng. Thế nhưng, khi điều tra kỹ lưỡng, tôi biết rằng sự gắn bó tình cảm của Heather đối với Ira đã bắt đầu chỉ ít lâu sau cái chết của bà ngoại chị. Trong cuộc đời của Heather, bà ngoại chị vốn là một khuôn mặt lạnh lùng xa xăm, vì thế đối với chị cái chết của bà ngoại xem ra không gây cảm xúc đặc biệt nào.

Song có sự không phải vậy. Người mẹ góa bụa của Heather và bà ngoại chị vốn hết sức gần gũi, họ vốn dành nhiều thời giờ quăn quít bên nhau. Cái chết của bà ngoại, vì thế, tạo ra những vấn đề không dễ dàng gì cho Heather liên quan đến mối ưu tư về tình cảnh của mẹ mình - và cái chết ấy cũng làm Heather lo lắng rằng đã đến lượt chị phải đảm nhận vai trò lấp đầy khoảng trống trong cuộc đời mẹ mình. Sự kiện này cũng khơi dậy mãnh liệt cảm xúc của Heather về cái chết trước đó nữa

của cha chị. Và như Heather nhận ra, sự dửng dưng của chúng ta đối với những người trong gia đình mình không hề tránh cho chúng ta khỏi những chấn động tâm cảm mãnh liệt trước cái chết của họ.

Chính trạng thái tâm cảm ẩn tàng xung quanh cái chết của bà ngoại mình đã tạo nên một nỗi bất loạn trong đó mối gắn bó đầy cay đắng của Heather với Ira bộc lộ ra. Trước mọi hành tung của Ira, sự nóng nổi của chị đều bốc lên cao. Tuy nhiên, theo Heather cảm nhận thì “không có gì khác thường xảy ra” khi vấn đề của hai người bộc phát.

Đôi khi, mối phiền não hay sự bức xúc đang làm sôi lên nỗi khó khăn cho một mối tương quan hiện tại lại có nguồn gốc từ một kinh nghiệm đã lâu rồi trong quá khứ - chẳng hạn, một vụ loạn luân, một cái tang xa xưa lắm rồi, hay vô số những sự gay cấn trong gia đình cha mẹ chúng ta đã không bao giờ được dàn xếp hoặc giải quyết. Sự chấn động ấy hay vấn đề trong gia đình ấy, vốn không được ai nhắc đến, có thể đã xảy ra năm năm rồi hoặc thậm chí cách đây năm mươi năm năm rồi. Và mối liên quan giữa hai đảng có thể được nhận ra một cách tương đối dễ dàng (ví dụ: “tôi biết sự khó khăn của tôi trong việc đạt được mật thiết với Sam có liên hệ tới chuyện tôi bị lạm dụng tình dục trước đây trong đời mình”). Song cũng có thể chúng ta không nhận ra được mối liên quan ấy gì cả.

Chẳng hạn, trường hợp của Lois và Frances, hai chị em gái ở độ tuổi gần năm mươi đã câm lặng không nói chuyện với nhau kể từ cái chết của bà mẹ họ sáu năm về trước. Lois vẫn còn phần nộ vì Frances đã không chu toàn trách nhiệm phụng dưỡng mẹ trong thời gian mẹ cần được chăm sóc nhất. Còn Frances thì cho rằng Lois đã đơn phương định đoạt chuyện săn sóc mẹ mà chẳng tham khảo bàn bạc với mình. Thế là hai chị em lún vào thế trách móc nhau, hướng đến khả năng đoạn tuyệt hoàn toàn mãi sang đời con cháu. Bên này cho rằng cố sự xảy ra là do lỗi của bên kia. Chẳng có ai trong hai chị em hiểu được rằng cơn khủng hoảng giữa hai người (đầu tiên là cãi vã và bây giờ là xa tránh nhau) có nguồn gốc từ nỗi phiền não dâng cao xung quanh căn bệnh cuối cùng và biến cố qua đời của mẹ họ.

Việc tiếp tục oán giận và xa tránh nhau có tác dụng giúp cho cả Lois lẫn Frances khỏi bị tràn ngập bởi nỗi niềm xót xa tang tóc - nỗi niềm mà họ chắc hẳn sẽ uống cạn nếu họ thực sự làm hòa và xích lại với nhau. Nó cũng tránh cho Lois khỏi cảm thấy oán giận mẹ mình - vì bà đã để lại cho Frances hơn nửa di sản viện lễ rằng Lois có được một người chồng giàu có hơn. Tình trạng căng thẳng của hai chị em đã làm cho niềm thương tiếc của họ đối với mẹ không đạt được trọn vẹn, làm cho việc giải quyết vấn đề thừa kế bị ách tắc, và làm cho họ coi nhẹ mối ràng buộc cốt nhục chị em.

Sáu năm sau khi mẹ họ qua đời, Lois và Frances vẫn chưa bứt ra được khỏi thái độ bức xúc đối với nhau. Có thể rồi một ngày nào đó, nhờ một khùng hoảng nào đó, một người trong họ sẽ tiên phong đi bước quyết định tiến tới hàn gắn với người kia. Nếu điều ấy xảy ra, chắc chắn đó sẽ là một hành động thay đổi đầy dũng cảm.

Nghĩ về những niên hạn kỷ niệm

Các mối quan hệ thiết thân nhất của chúng ta tựa như những cột thu lôi hút lấy các căng thẳng và phiền nhiễu từ bất cứ nguồn nào và từ bất cứ thuở nào trong quá khứ. Những dịp ***kỷ niệm tròn năm bao giờ cũng khơi dậy lên nỗi hoang mang, dù ta có ý thức hay không ý thức về điều đó. Đối với tôi, thời kỳ bước vào tuổi bốn mươi là một thời kỳ có tính thách đố vì mẹ tôi được chẩn đoán ung thư lần đầu hồi bà bốn mươi bảy hay bốn mươi tám tuổi - bà ngoại tôi thì qua đời ở tuổi bốn mươi tư. Tôi tin rằng những năm năm mươi tuổi sẽ dễ dàng hơn, nếu như bốn cũ lịch sử diễn lại y nguyên - song dĩ nhiên sự việc không bao giờ như thế. Nếu một cơn khùng hoảng ập tới với gia đình bạn khi bạn lên sáu tuổi, có thể bạn chắc mẫm rằng mình sẽ lại đương đầu với tình huống rắc rối khi con mình lên sáu tuổi - và khi mình bước tới tuổi của mẹ mình thuở ấy.***

Nói thế không có nghĩa rằng chúng ta sẽ cảm thấy hoang mang hơn tại một thời điểm kỷ niệm quan trọng nào đó. Khi con gái bạn lên chín tuổi, bằng tuổi của bạn lúc ba má bạn ly dị, bạn thậm chí có thể chẳng nhớ gì đến biến cố kia. Thay vào đó, có thể bạn cảm thấy khó chịu hơn đối với chồng mình, hoặc cũng có thể bạn cảm thấy lệ thuộc và bất an hơn. Cũng có thể là bạn sẽ nhận thấy một khoảng cách lạnh lùng giữa

mình và con gái mình - hoặc bạn nhận ra ngày nào mình cũng cần nhìn con gái về việc học hành hay về quan hệ bạn bè của nó.

Những gì mà chúng ta cảm nhận thường xuyên nhất trong những thời điểm kỷ niệm chính là kết quả của nỗi hoang mang dâng cao, và những kiểu diễn biến có thể đoán trước ấy trong tình huống ta gặp căng thẳng sẽ làm cho các mối tương quan của chúng ta hóa nên khô cứng và hình thành các đối cực. Một số người nhận hiểu được sự liên quan ấy (ví dụ: “tôi biết tôi muốn bỏ Joe bởi vì tôi đang bước vào độ tuổi mà mẹ tôi ngày xưa lâm trọng bệnh”). Nhưng phần lớn chúng ta chẳng hề nhận thấy mối liên quan này. Thay vào đó, chúng ta ào ào phản ứng bộc trực và rồi một mối tương quan đặc biệt nào đó có thể sẽ tuột dốc thê thảm. Hoặc giả chúng ta sẽ nổi xung lên bất cứ chỗ nào mình có mặt. Cấp trên phàn nàn về công việc của ta, thế là một đám mây u ám chán chường trùm phủ xuống ta cả một ngày sống! Một người bạn trai tỏ ra hơi hững hờ hơn trước, thế là chúng ta cuống lên hốt hoảng. Bất cứ gì cũng có thể làm ta bộc trực nóng nảy phản ứng.

Dĩ nhiên, chẳng có gì thực sự là mới mẻ ở đây. Ai cũng biết rằng có vô số nguồn gốc căng thẳng cùng tác động đến một mối tương quan cụ thể nào đó và tại một thời điểm nhất định nào đó. Và dĩ nhiên tất cả chúng ta đều rõ rằng những mối lo âu và những vấn đề còn bỏ ngỏ trong gia đình cha mẹ mình trước đây vẫn đang còn đẩy ta vào rối rắm hôm nay. Dù sao, việc suy nghĩ về những nguồn căn chính của mối lo âu cũng vẫn là một thách đố ghê gớm. Và việc xử lý các nguồn căn ấy lại càng là một thách đố ghê gớm hơn.

Đâu là vấn đề?

Đa số chúng ta bị lẫn lộn giữa hệ quả của nỗi hoang mang cao độ với chính “vấn đề” thực. Chẳng hạn, tôi bị xem là “vấn đề” trong thời gian mẹ tôi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư - và vì thế tôi được gửi đi trị liệu tâm lý. Cũng tựa như trường hợp để xử lý nỗi bất an nào đó, người ta hục hặc hay lạnh lùng với vợ hay chồng mình - và thế là họ kết luận rằng vấn đề của mình là “vấn đề hôn nhân”. Trong một gia đình khác, người bố có thể sa vào nghiện ngập say sưa hoặc người mẹ có thể suy sụp tinh thần nghiêm trọng và những người còn lại trong gia đình thì chỉ xúm quanh một cách bất lực.

Khi cơn phiền não đè nặng trên một gia đình vượt quá mức có thể đối phó, người ta sẽ đến với tâm lý trị liệu và trình bày vấn đề của họ theo một trong ba hướng sau đây:

1. **Tập chú vào đứa trẻ:** Một đứa trẻ được xem là vấn đề, còn mọi chuyện khác thì được coi như vẫn ổn cả.

2. **Sự học hặc và/hay lạnh nhạt gì ữa vợ chồng:** “cuộc hôn nhân” của hai người là vấn đề.

3. **Người bạn đời bỗng trở ch úng:** Người vợ hay người chồng đang hóa nên bất cập vô trách nhiệm hoặc đang có triệu chứng đó.

Khi ta chỉ gán nhãn “vấn đề” cho một ai đó hoặc cho một mối tương quan nào đó, thì ta sẽ trở nên mù mờ không nhận thấy rõ những khía cạnh khác. Chẳng hạn, nếu chị tôi xem sự dửng dưng của David (hay sự đeo đuổi của chính chị) là “vấn đề mấu chốt”, thì chị đã không thấy rõ vấn đề mấu chốt là gì. Một đảng, thật hữu ích việc chị quan sát và thay đổi chính bản thân mình trong một cuộc chơi “trốn tìm” vốn chỉ đem lại cho chị nỗi dằn vặt khổ sở. Hiểu theo nghĩa đó thì chính tính cách “trốn tìm” ấy là vấn đề. Đảng khác, cũng quan trọng không kém việc chỉ mở rộng hướng lưu tâm của mình ra để chú ý đến cả những nguồn lo âu khác nữa vốn đang tiếp hơi cho thái độ nông nổi của chị.

Đạt được một tầm nhìn rộng bao quát không hề là một việc dễ dàng. Theo bản tính tự nhiên, chúng ta chỉ muốn tập trung chú ý đến chỗ đau thôi - và phớt lờ không xem xét đến các chỗ khác. Chẳng hạn, nếu chúng ta đem con mình đến với nhà trị liệu, ta sẽ muốn mọi nỗ lực trị liệu chỉ đổ dồn về đứa trẻ ấy thôi. Đã đành, cha mẹ quan tâm tới con cái thì mấy cũng chẳng thừa. Thế nhưng, điều thiết yếu nhất mà chúng ta cần làm chính là xem xét sự phản ứng nông nổi của chính mình đối với cha hay mẹ kế của đứa trẻ, hoặc có thể ta cần phải xem xét mình đang lèo lái thế nào mối quan hệ giữa mình với mẹ mình.

Chúng ta chỉ muốn nhìn chỗ mà mình muốn nhìn. Và khi nỗi ưu tư càng dâng cao thì sự thiển cận của chúng ta lại càng quá đáng hơn và ta càng bị đẩy nghiêng dần vật trong nỗi khổ. Tuy nhiên, như sẽ được tiếp tục minh họa trong chương sau, chúng ta không thể xử lý những vấn đề trong các quan hệ mật thiết nếu chỉ cứ khư khư bó hẹp sự chú ý của

mình vào chỉ một mối quan hệ nào đó - hoặc chỉ một khía cạnh nào đó của vấn đề.

CHƯƠNG V:

LÁNG TRÁNH VÀ LÁNG TRÁNH THÊM

Adrienne gọi điện thoại cho tôi xin hẹn gặp để làm việc về vấn đề hôn nhân của chị. Sau đây là những lời tóm tắt của chị về sự cố: “Trong vài năm đầu vợ chồng, tôi và Frank sống chung êm thấm. Nhưng sau khi sinh cháu thứ hai, chúng tôi bắt đầu cãi vã nhau nhiều. Và khi cả hai cảm thấy ngán ngẩm cả chuyện cãi vã, tôi và anh ta chấm dứt liên lạc với nhau - trở thành như hai người bạn cùng phòng, mượn chung một căn hộ. Tôi hoàn toàn suy sụp khi khám phá ra rằng anh ấy đang dấn dúi với một người phụ nữ khác, song điều ấy thực ra chẳng đáng ngạc nhiên. Chính tôi cũng đang muốn kiếm một người đàn ông khác, mặc dù tôi chưa triển khai ý định ấy trong thực tế”.

Nếu không vì nỗi khổ do khám phá ra chồng mình đang dấn dúi với người phụ nữ kia, chắc hẳn Adrienne đã không đi tìm sự trợ giúp. Chính chị giải thích: “Tôi biết không còn có chút thân mật nào giữa tôi và anh ta, cả thể lý lẫn tình cảm, song điều ấy không làm tôi lo lắng. Có lẽ tôi đang tránh né vấn đề, nhưng tôi cho rằng cuộc sống vẫn thường như vậy thôi. Tôi biết vô số đôi vợ chồng không còn mật thiết đối với nhau sau khi sinh con để cái. Khi này khi khác, tôi thấy mình cũng thực sự có ưu tư về tình trạng xa rời giữa vợ chồng mình - song tôi không bao giờ xem vấn đề ấy là nghiêm trọng. Tôi nghĩ mình đã quen dần với tình trạng của mình”.

Khi Adrienne lần đầu tiên đến nhờ tôi giúp đỡ, chị cho rằng chính sự xa rời giữa vợ chồng là vấn đề trong cuộc hôn nhân của chị. Trước đó nữa, chị nghĩ những hục hặc cãi vã giữa vợ chồng chị là vấn đề. Tuy nhiên, xa rời nhau hay cãi vã nhau đều không phải là vấn đề giữa bất cứ

hai con người nào. Cả sự xung đột lẫn thái độ lảng tránh nhau đều là những cách thể thông thường để người ta đối phó với mối ưu tư đang chất chứa trong một mối tương quan thiết yếu của mình.

Với thời gian và với những căng thẳng không tránh được mà cuộc sống mang lại, ngay cả những mối quan hệ lý tưởng nhất cũng được thấy có vô số lần trong đó các đương sự bộc trực cau có với nhau hoặc rời nhau ra. Chiến đấu và đào tẩu là sách lược được thấy nơi mọi loài, kể cả loài người chúng ta. Và mức độ phiền toái mà chúng ta vướng vào, trong một mối tương quan cụ thể nào đó, sẽ tùy thuộc hai yếu tố. Trước hết, nó tùy thuộc ở mức độ căng thẳng và hoang mang từ nhiều nguồn gốc khác nhau của quá khứ và hiện tại đang gây ảnh hưởng trên một mối tương quan. Hai nữa, nó tùy thuộc vào mức độ ***bao nhiêu ngã vịn tính mà chúng ta mang vào trong mối tương quan ấy. Chiếu theo*** chừng mực mà ta đã không thể hiện được một “cái tôi” trọn vẹn và sắc nét trong gia đình cha mẹ mình, chúng ta sẽ luôn cảm thấy bị ám ảnh một mức nào đó rằng mình sẽ bị nuốt chửng bởi “lực hòa nhập” với người khác. Việc tìm cách tránh xa (hay tìm cách chiến đấu) là một phản ứng hầu như có tính bản năng để đối phó với nỗi hoang mang mà người ta cảm nhận trong sự gắn kết, sự hòa nhập này - là sự gắn kết hay sự hòa nhập đe dọa cướp mất bản ngã của họ.

Con đường đặc thù dẫn mỗi người chúng ta tới rắc rối có liên quan tới cách thể xử lý phiền não của riêng ta và liên quan tới điệu nhảy mà ta đang dính vào với người khác. Câu chuyện của Adrienne sẽ cho ta có được một cái nhìn sáng tỏ về một cung cách thông thường - nếu không muốn nói là phổ quát - để xử lý âu lo, song đây cũng chính là cung cách đã đẩy ta vào rắc rối lâu dài trong các mối quan hệ thiết thân. Cung cách đó là: lảng tránh và ***cất dút trong tình cảm.***

Lảng tránh là vấn đề hay là giải pháp?

Thế nào là lảng tránh trong một mối quan hệ? Mô tả của Adrienne về cuộc hôn nhân của chị với Frank có thể cung ứng cho ta một ví dụ tốt. Vào lúc chị khám phá ra chồng mình dấn dút, hai người ít khi cãi vã nhau - song đồng thời họ cũng không thật sự thân mật nhau và chẳng mấy khi họ san sẻ cho nhau những ý nghĩ, tâm trạng và cảm nghiệm của mình. Và thay vì đương đầu trực tiếp với sự lạnh nhạt đang tăng dần trong mối

quan hệ của họ, cả hai lại hướng năng lực tình cảm của mình đến một người thứ ba. Frank có chuyện tình cảm dạn dúi; còn Adrienne mặc dù chưa lằng lộn với ai trong thực tế song cũng đã ngấm tởm tưởng đến một người đàn ông khác cho mình.

Hiểu theo cách nào đó, sự dạn dúi của Frank - và mối tởm tưởng của Adrienne - có tác động bảo vệ cuộc hôn nhân của họ. Mối tởm tưởng lằng lộn với một người đàn ông khác của Adrienne cho thấy rõ rằng chị sẽ không nếm cảm nỗi thất vọng hoàn toàn đối với Frank, và do đó những vấn đề sâu kín hơn trong cuộc hôn nhân của chị sẽ không hiện lộ với sức chi phối thực sự đối với tình cảm. Ta sẽ có dịp xem xét những mối quan hệ tay ba phức tạp - và sẽ nhận ra bằng cách nào những thành phần thứ ba có thể giúp củng cố ổn định các mối quan hệ và giúp giữ cho những vấn đề khó khăn đích thực được chôn kín chứ không bị khơi lên. Dĩ nhiên, giải pháp ấy cũng chính là vấn đề. Adrienne và Frank đã hóa nên bị lún chặt trong một mối quan hệ trống rỗng đến nỗi cần phải có một khủng hoảng thực sự - tức việc Adrienne khám phá ra “người đàn bà kia” - mới có thể bắt chị phải nghiêm túc xem xét lại cuộc hôn nhân và chính cuộc sống của mình.

Đa số chúng ta dựa vào một hình thức lằng xa nào đó để như một cách ứng phó chủ yếu mỗi khi có gay cấn trong các mối quan hệ cốt thiết của chúng ta, gồm cả những quan hệ với cha mẹ hay anh chị em mình. Chẳng hạn, ta có thể dời cư đến một thành phố hoặc một đất nước khác - để có thể tránh những cảm nghĩ khó chịu khơi lên do sự tiếp xúc gần gũi với cha mẹ hay anh chị em mình. Hoặc giả chúng ta vẫn tiếp tục sống trong gia đình nhưng khép kín tình cảm lại bằng cách chỉ chuyện vãn qua loa vớ vẩn, chỉ bộc lộ tối thiểu về mình, hoặc hoàn toàn tránh né không đụng đến một số đề tài nào đó. Thậm chí chúng ta có thể nín lặng không đối thoại với một người anh/chị/em mình - hoặc có chăng chỉ là tỏ khỗ nhau trước mặt những người khác trong nhà.

Sự lằng xa trong tâm cảm có thể là một phản ứng đầu tiên và tất yếu để đảm bảo cho đời sống tâm cảm lành mạnh và thậm chí cho chính sự sống còn của chúng ta. Với kinh nghiệm riêng, ai trong chúng ta cũng biết rằng có khi một mối tương quan trở thành trĩu nặng lòng mình đến nỗi ta không thể hành động gì tốt hơn là lằng tránh. Còn nếu ta có nguy

cơ bị hành hạ bằng bạo lực, thì bấy giờ giải pháp tốt nhất chỉ có thể là lánh đi để đảm bảo mình không bị thương tổn.

Lảng xa sẽ là một phương thế hữu ích để đối phó với căng thẳng vì nó có thể tách chúng ta ra khỏi một tình trạng hừng hực nông nổi và cho ta cơ hội để lấy lại đủ bình tĩnh mà hồi tâm vạch kế hoạch, và tìm ra những cung cách ứng xử khác cho mình. Tuy nhiên, chúng ta thường vịn vào sự lảng xa và một sự đoạn giao nào đó để thoát ly (về tình cảm hay về thể lý) hẳn ra khỏi một mối quan hệ cốt thiết - mà chẳng hề có sự xem xét thực sự nào về các khúc mắc hay các vấn đề. Đây có thể là phương án dễ dàng và êm ái nhất xét trong nhất thời - nhưng có điều chắc chắn là tất cả những gì không được giải quyết và không được xử lý sẽ có khả năng gây phiền lụy cho hành trình tương quan sau này của chúng ta. Như qui luật thường tình: hễ ăn trước thì phải chịu trả sau!

Trong câu chuyện của Adrienne, sự lảng xa đã đi đến mức quá độ. Song đồng thời, cục diện tay ba (sự đan díu của Frank và mối tơ tưởng của day dứt của Adrienne) đã có tác dụng củng cố cuộc hôn nhân của họ, làm cho không ai trong họ thấy cần phải thay đổi - mãi cho đến khi con mèo tuột ra khỏi túi và không có cách nào để ếm nó vào lại.

Trở lại với bối cảnh tâm cảm

Tất cả chúng ta, không trừ ai, đều gặp khó khăn trong tương quan mật thiết, và qua thời gian, chúng ta sẽ hoặc tiến lên hoặc trôi thụt lùi trong chiều kích này. Tại sao Adrienne đã tháo lui, và tại sao tình trạng lảng xa trong cuộc hôn nhân của chị đã trở thành quá mức như vậy?

Theo Adrienne cho biết, những khó khăn giữa vợ chồng chị “chỉ mới xảy ra” sau khi Joe - đứa con trai thứ hai - chào đời. Nhưng sự xung đột trong các mối quan hệ thì không bao giờ “chỉ mới xảy ra”, cũng không bao giờ bỗng dừng mà người ta bị cuốn ào vào trong cuộc xung đột hay đà lảng xa vô phương kiểm chế. Vậy thì, đâu là bối cảnh rộng lớn hơn trong đó những khó khăn trong quan hệ giữa Adrienne và Frank đã hình thành? Cái gì đã xảy ra trong khoảng thời gian mà hai vợ chồng này bước vào giai đoạn thường xuyên cần nhằn cãi vã nhau và sau đó là một khoảng cách không thể nối nhịp, một tình trạng bế quan tỏa cảng và cả sự bất trung đối với nhau? Câu trả lời của Adrienne là “chẳng có gì đáng

kế”. Thế nhưng, sau khi điều tra kỹ, cái “chẳng có gì đáng kể” ấy té ra là cả một mớ ngổn ngang.

Mặc dù chính bản thân Adrienne đã nhận ra rằng mỗi căng thẳng giữa vợ chồng chị nổi lên sau khi đưa con trai thứ hai của chị chào đời, song chị đã không móc nối được hai sự kiện ấy với nhau. Kỳ thực, mối liên quan giữa hai sự kiện ấy khá rõ ràng. Bất cứ đứa con nào sinh ra cũng tạo thêm căng thẳng cho đôi vợ chồng, riêng trong trường hợp này, sự kiện đưa con trai thứ hai chào đời là một áp lực đặc biệt đè nặng. Sở dĩ thế bởi vì thế hệ trước ***trong cả hai gia đình của Adrienne và Frank đều có một lịch sử ảm đạm về “những đứa con trai thứ hai”***.

Trong gia đình của cha mẹ Adrienne, đứa con trai thứ hai là Greg bị bẩm sinh chậm tâm thần và được gửi vào viện khi mới lên ba tuổi. Vào lúc bắt đầu đến gặp tôi để nhận trị liệu tâm lý, Adrienne đã băng đi không ghé thăm em trai mình đúng mười một năm rồi, với lý do là “cậu ấy chẳng nhận ra ai và có ghé thăm cũng chẳng ích gì”. Về phần gia đình của Frank, người con trai thứ hai cũng là con trai út đã tỏ ra là “một đứa con có vấn đề” và bị đánh giá là ngang ngạnh. Với những bối cảnh tâm cảm như thế về con trai thứ hai, thật dễ hiểu tại sao việc bé Joe chào đời đã khơi lên nhiều ưu tư và lo lắng vốn ngấm ngấm từ trước.

Trong năm đầu đời của bé Joe, cha của Adrienne được chẩn đoán là bị ung thư dạ dày ở giai đoạn phát triển. Adrienne rất băn khoăn về bệnh tình của cha mình, song chị xử lý tâm trạng ấy bằng cách tạo khoảng cách với cha. Chị không giảm bớt số lần thăm viếng tiếp xúc ông, nhưng mọi thông tin trao đổi về bệnh tình của ông và về thái độ của chị trước bệnh tình ấy đều đi qua trung gian mẹ của chị, người vốn khẳng khẳng rằng không nên cho ông ấy biết rõ những gì đang diễn biến. Vào thời điểm tôi gặp Adrienne lần đầu tiên, cha chị đang ở thời kỳ cuối của căn bệnh, nhưng chị vẫn chưa hề tìm cách để đề cập với ông về chứng bệnh ung thư ấy, để nói lời từ biệt ông, hoặc để bày tỏ tấm lòng của mình đối với ông.

Trong thời gian mà các vấn đề giữa vợ chồng Adrienne trở nên gay gắt, chị cũng đồng thời đang bận tâm đến các khó khăn trong nghề nghiệp nữa. Khi bé Joe chào đời, Frank đã giải quyết nỗi âu lo của mình

bằng cách lãng tránh vào trong công việc phụ trội kéo dài nhiều giờ. Có vẻ như Adrienne cau có với anh chỉ vì anh thường xuyên vắng nhà, song kỳ thực chị cũng ghen tị với khả năng đắm mình trong hết dự án này đến chương trình khác của anh. Về phần chị, trái lại, chị đang ngày càng cảm thấy bất mãn với công việc của mình trong tư cách là một kỹ thuật viên phòng thí nghiệm - nhưng chị không thể nghĩ ra hướng nào để thay đổi, cũng không thể xác định rõ mình muốn làm gì. Rồi bằng việc ve vãn trăng trợn với một người đàn ông cùng sở làm, Adrienne đã đổ dồn quan tâm đến các vấn đề thuộc nghề nghiệp của mình và giúp giữ vững con thuyền hôn nhân của mình khỏi chao đảo - trong khi chị và Frank đang rời rã trầm trọng.

Đối với Adrienne, quả là một bước tiên quyết và quan trọng việc nhận ra chị bị căng thẳng cao độ kể từ khi sinh hạ đứa con trai thứ hai, và việc xác định rõ những sự kiện chủ yếu đã góp phần làm cho mối quan hệ giữa vợ chồng chị thêm lạnh nhạt. Những sự kiện đó là:

- Sự chào đời của bé Joe - khơi dậy (dù chỉ trong vô thức) nỗi dằn vặt sâu sắc của chị về người em trai bị chậm tâm thần và về sự hiện diện của người em trai ấy trong gia đình.

- Kết luận chẩn đoán về căn bệnh hiểm nghèo của cha chị.

- Những ưu tư nghề nghiệp của chị và sự khó khăn của chị trong việc xác lập những mục tiêu riêng.

Cũng là điều thật có ý nghĩa tích cực khích lệ việc Adrienne nhận ra rằng khi nỗi âu lo và tình trạng căng thẳng tăng lên tới mức nào đó, hoặc kéo dài đến một mức nào đó, thì sự hục hặc và/hay sự lãng xa giữa vợ chồng là một cách phản ứng tự nhiên thông thường thôi.

Từ nhận thức đến hành động

Khi Adrienne cẩn thận và khách quan xem xét cách chị dàn xếp các mối quan hệ quan trọng khác giữa cơn căng thẳng, chị bắt đầu nhận ra rằng sách lược lãng tránh vốn là sách lược cố hữu mà chị và các thành viên khác trong gia đình vẫn dùng. Thật vậy, đó là cách mà chị ưa dùng để đối phó với tình thế gay go, đặc biệt đối với đàn ông. Trong gia đình cha mẹ chị, mối quan hệ giữa chị với hai người thuộc phái nam - ông bố

và người em trai bị tâm thần - luôn luôn là những mối quan hệ có khoảng cách, trong đó mẹ chị đứng giữa làm trung gian liên lạc cho hai bên. Nhờ quá trình trị liệu, Adrienne dần dần nhận ra rằng có một mối liên hệ nào đó giữa thế đứng xa cách của chị đối với những người đàn ông trong gia đình mình và khoảng cách trầm trọng hiện nay được thấy rõ giữa vợ chồng chị.

Sẽ tuyệt vời biết bao nếu chỉ cần chúng ta “nhận thức” thì mọi sự sẽ tự động thay đổi! Song rõ ràng là không bao giờ có chuyện đó. Hiểu các nguồn căn của vấn đề là một chuyện, còn biết cách giải quyết vấn đề là một chuyện khác.

Khi Adrienne, nhờ quá trình trị liệu tâm lý, đã nhận biết nhiều hơn về chính bản thân mình, chị cố gắng dàn xếp lại cuộc hôn nhân của mình bằng một cung cách mới, với hy vọng đạt được mức thâm tình hơn. Một số trong những cung cách mới của chị cuối cùng đã tỏ ra có kiến hiệu. Chẳng hạn, chị cho Frank biết rằng cuộc trị liệu tâm lý đã giúp chị nhận ra phần đóng góp của riêng mình làm cho mối quan hệ vợ chồng trở nên xa cách - và rằng chị đang cố tìm cách sửa đổi. Chị cũng nêu rõ với Frank rằng mỗi dan díu ngoài hôn nhân của anh là điều không thể chấp nhận - và rằng anh cần chấm dứt sự dan díu ấy thì chị mới có thể ở lại trong cuộc hôn nhân này. Và anh ta đã làm thế.

Nhưng rất nhiều nỗ lực của Adrienne nhằm “đạt được thâm tình” đã chỉ gây chướng ngại cho việc đạt đến mục tiêu ấy. Chị trở nên quá khắt khe xem sự mật thiết là một mục tiêu đệ nhất, luôn qui chú về nó trong mọi cuộc trao đổi với Frank và luôn cố lôi kéo anh ta hưởng ứng với chị trong nỗ lực săn đuổi sự mật thiết. Hễ chị càng đeo bám Frank để tìm kiếm thâm tình nhiều hơn - và hễ chị càng tập trung bận tâm về tình trạng thiếu nồng nhiệt, thiếu quan tâm, thiếu chú ý của anh thì... anh càng trở nên lạnh xa hơn. Và hễ Frank càng lạnh xa thì chị càng bám riết.

Điều gì đã xảy ra khi Adrienne bẻ gãy được cái vòng luẩn quẩn trốn tìm ấy? Chị bẻ gãy được bằng cách giảm bớt việc tập trung phàn nàn Frank và cho phép anh có được nhiều sự thoải mái hơn - song chị vẫn không quay trở về với trạng thái lạnh lùng khép kín trước đây của mình. Đáp lại, Frank có những chuyển biến tự nhiên cho thấy sự nhạy cảm hơn

đối với chị. Tuy nhiên, tới lúc này thì đến lượt Adrienne lại đối qua hướng phản ứng tiêu cực - chị chỉ muốn được yên hàn một mình. Như chị bộc bạch trong một buổi trị liệu: “Thành thật mà nói, có lẽ sự thay đổi ấy đã trễ rồi. Hoặc cũng có thể là tôi không thật sự muốn thân mật một cách đặc biệt với anh ấy. Song tôi cũng không muốn tiêu hủy cuộc hôn nhân”.

Dần dần Adrienne đã nhận ra mối dị ứng của chị đối với sự mật thiết, và điều này giúp chị hiểu ra rằng chị cần phải có những thay đổi trong các mối quan hệ gia đình gốc của mình trước đã, rồi mới có thể tạo chuyển biến trong mối quan hệ với chồng. Nhận thức này đã giúp cho Adrienne có đủ can đảm “quay về nhà” lần nữa. Bởi nếu chị cứ tiếp tục đoạn giao với những người đàn ông trong gia đình gốc của mình và bỏ ngõ không giải quyết được những vướng mắc tâm cảm với họ, thì cuộc hôn nhân của chị sẽ vẫn cứ còn ngổn ngang rối rắm. Và rồi chị sẽ tiếp tục đối phó với mớ rối rắm ấy bằng cách lãng xa hoặc bằng cách đối đầu.

“Bố ơi, con sắp mất bố rồi”

Bằng cách nào Adrienne đã hóa giải khoảng cách với gia đình cha mẹ chị? Trước hết, chị thực hiện một bước đầy ý nghĩa là trao đổi trực tiếp với cha mình về bệnh tình của ông thay vì chỉ nghe biết mọi sự qua trung gian mẹ mình. Đặc trưng của mô thức này là Adrienne luôn luôn bắt đầu các cuộc viếng thăm bằng lời thăm hỏi: “Bố khỏe không, thưa bố?” - để rồi chị sẽ nhận được một câu trả lời vu vơ chiếu lệ (“Ừ, cũng vậy”) hoặc có pha chút cay đắng mỉa mai (“À, bác sĩ bảo rằng bố khỏe đến nỗi bố có thể ngủ bất cứ lúc nào”). Bấy giờ Adrienne sẽ đổi qua đề tài khác và hai cha con sẽ tán chuyện vu vơ về thời tiết hoặc về lũ cháu bé.

Cú đột phá ngoạn mục mà Adrienne thực hiện được để tấn công vào thái độ xa cách của cha (thái độ mà ông chủ ý chọn vì ông nghĩ rằng đó là một sự bảo vệ mà chị cần) - đó là chị hỏi thẳng ông: “Bố ơi, bác sĩ nói sao về hiện tình bệnh ung thư của bố vậy hở bố? Con thực sự muốn được nghe chính bố cho con biết”. Khi ông vẫn đưa ra câu trả lời vờ vĩnh chung chung như thường lệ, chị thẳng thắn nói với ông rằng mặc dù căn

bệnh ung thư của ông - và mối linh cảm của chị rằng mình sắp mất cha mình - thực sự là nỗi xót xa cho chị, chị vẫn cảm thấy mãi nguyện hơn nếu chị được chia sẻ cho biết về tất cả những gì đang diễn biến. Cha chị đáp: “Mẹ con sẽ nói cho con hay”, Adrienne nài nỉ: “Mẹ có nói, thưa bố, nhưng con vẫn muốn được nghe chính bố nói với con”. Mẫu đối thoại ngắn ngủi ấy quả là một cuộc đột phá nhờ đó Adrienne đạt được tương giao trực tiếp hơn với người cha đang hấp hối của chị. Đó cũng là lần đầu tiên mà hai tiếng “ung thư” được nói ra trước mặt ông bởi chính người trong nhà. Lúc đầu cha chị có vẻ lúng túng song rồi ông tỏ ra dễ chịu và cởi mở hơn.

Tất nhiên có những lúc mà ông bố không muốn đề cập đến bệnh tình của mình, và Adrienne đủ nhạy cảm để nhận ra điều đó. Thật không tốt lắm việc đẩy một người vào cuộc chuyện duy chỉ vì ta nghĩ rằng làm thế là tốt. Có điều chúng ta thường lẫn lộn giữa một đằng là sự tế nhị và đằng kia là sự bưng bít nỗi lo âu mà trong đó các mối dây liên lạc gia đình bị phong tỏa bởi vì mọi người đều ứng xử theo hướng giả định rằng người kia không muốn nghe điều ấy hoặc không thể kham nổi điều ấy.

Ban đầu, Adrienne vẫn ngỡ rằng cha chị hữu ý muốn tránh đề cập đến cơn nguy tử của ông (“chắc bố không chịu đựng nổi điều ấy”) và chị cho rằng gợi lên chuyện đó là điều không nên. Cảm nhận đó còn được củng cố bởi mẹ chị, người vốn xác quyết rằng “ông ấy không bao giờ đủ sức đối diện với thực tế”. Tuy nhiên, Adrienne không hỏi cha chị bằng những *câu hỏi có nội dung làm cho ông thấy rõ rằng chị mong muốn khai thông các mối dây liên lạc với ông. Adrienne đã dũng cảm thực hiện sự thay đổi trong tương quan với cha* mình ở chỗ chị đã bắt đầu hỏi han cha một cách rõ ràng và điềm tĩnh.

Đó là những câu hỏi loại nào? Các câu hỏi của Adrienne hàm chứa mối quan tâm của chị đối với diễn biến bệnh tình nơi cha theo như các bác sĩ ghi nhận (“Bố đã nhận các kết quả xét nghiệm chưa bố?”) Các câu hỏi của chị cũng hàm chứa mối quan tâm đối với những gì cha chị đang cảm nhận (“Bố có đồng ý với bác sĩ không? Hay là bố nghĩ khác?” “theo bố thì căn bệnh ung thư này đang diễn biến theo chiều hướng nào?”) Và các câu hỏi của chị cũng cho thấy chị muốn biết ý nghĩ và tâm trạng của cha mình về cái chết.

Qua các câu hỏi và qua những san sẻ cảm nghĩ của mình, Adrienne cuối cùng đã thuyết phục cha chị tin rằng chị thực tâm muốn biết về những điều ấy. Ông bắt đầu đánh giá tích cực việc san sẻ về tình hình gần đất xa trời của ông. Một tuần trước khi ông lìa đời, ông đã tâm sự với Adrienne về “nỗi chết” và hai cha con cùng sa lầy. Sau đó trong tuần, Adrienne kể lại với tôi: “Đó là những giọt nước mắt lạnh mạnh - không phải nước mắt bi ai sầu thảm, nhưng là nước mắt giao cảm giữa cha con”.

Khi Adrienne dồn năng lực tâm cảm vào mối liên lạc với gia đình trong những ngày cuối cùng của cha chị, chị cảm nghiệm thấm thía nỗi buồn song đồng thời cũng nhận ra rằng dường như một gánh nặng nào đó đã được cất khỏi cuộc hôn nhân mình. Chị bớt trần trở hơn với “tình trạng thiếu mật thiết” vốn được xem là nguồn cơn mọi nỗi khó trong cuộc sống vợ chồng chị - và nghịch thường biết bao, chị bỗng thấy mình có nhiều khả năng hơn để đạt được sự mật thiết mà mình mong mỏi. Khi nỗi xúc động của những ngày đại tang vơi lắng dần và bớt chi phối hơn đối với mối quan hệ giữa vợ chồng chị, Adrienne cũng cảm thấy thoải mái hơn để chia sẻ với Frank về những gì chị cảm nghiệm được trong thời gian cha chị sắp lìa đời. Chị đã có thể chú tâm nhiều hơn đến cách thế chị xử lý các vướng mắc của mình, và bớt bận lòng hơn đối với chuyện Frank có hưởng ứng đúng mức thái độ cởi mở của chị hay không. Và kết quả là giữa chị và Frank có được nhiều cơ hội hơn để vun vén mối thân tình đích thực.

Tôi coi em trai mình như không có

Trong đời Adrienne, mối quan hệ cách xa thăm thẳm nhất là với em trai chị. Chị coi như mình “không có mối tương quan ấy” và cố xóa đi hình ảnh của Greg trong tâm trí mình. Thế nhưng, làm sao người ta có thể hoàn toàn “không tương quan” với cha, mẹ hay anh, chị, em mình. Sự lảng tránh và đoạn giao chỉ tạo ra mối căng thẳng ngầm và mối căng thẳng này sẽ hiện lộ ra ở một chỗ khác.

Suốt một thời gian dài nhận trị liệu tâm lý, Adrienne đã không thể nghĩ đến Greg, người em trai mình - chị càng không thể mừng tượng đến một chuyến ghé thăm người em trai ấy ở viện tâm thần. Mỗi lần tôi tự nhiên nhắc đến Greg, hoặc nêu thắc mắc với chị về bệnh trạng tâm

thần và sự nhập viện của người em trai ấy đã ảnh hưởng thế nào đến gia đình, Adrienne luôn chỉ có một câu trả lời rập khuôn sẵn: “Tôi hoàn toàn không rõ - cậu ấy quá khật khờ không thể tiếp xúc liên hệ gì được - tôi coi cậu ấy như không có”.

Quá chục năm rồi Adrienne không gặp Greg, còn trước đó thì chỉ liên lạc thưa thớt tối thiểu. Rõ ràng là đối với gia đình, người em trai ấy “có cũng như không”. Đứa con trai lớn của Adrienne - bấy giờ lên năm - thậm chí vẫn không hề biết rằng mẹ mình có một em trai. Frank thì chưa bao giờ gặp Greg, cũng chưa bao giờ trông thấy tấm ảnh nào của Greg chụp ở độ tuổi trưởng thành. Chính bản thân Adrienne rất có thể sẽ không nhận ra Greg nếu hai người tình cờ gặp nhau giữa đường.

Adrienne nói về sự ghẻ lạnh lâu dài giữa chị và Greg như thể tình trạng ấy không phản ảnh gì hơn ngoài nỗi chán (“tôi nghĩ chẳng có lý do gì để mình phải mất công gặp gỡ và chuyện vãn với cậu ấy”). Chị hoàn toàn không ý thức được những cảm nghĩ tàng ẩn vốn có thể trào lên bất cứ lúc nào nếu chị bắt lại liên lạc với em trai mình. Chị tỉnh bơ giải thích: “Riết rồi cũng thành quen, như chuyện bình thường thôi. Tôi không coi cậu ấy như một thành viên trong gia đình”.

Chúng ta thường hay lẫn lộn giữa sự lảng tránh hay đoạn giao với tình trạng thiếu một tấm lòng. Những câu chuyện hằng ngày của chúng ta - và ngay cả những phát biểu của các chuyên viên về tâm thần - thường bộc lộ sự lẫn lộn này. Ta thường dễ dàng chụp mũ “vô tình” hay “vô tâm” lên đầu một bà mẹ buông tay hoặc lẫn tránh con mình, một ông bố quay lưng và không bao giờ ngó ngang đến gia đình, một người em trai cắt đứt liên lạc với chị gái mình sau khi người chị ấy bị bệnh tâm thần và phải đi điều trị.

Cần phải nhận hiểu rằng sự lảng tránh và đoạn giao giữa những người trong gia đình không hề có liên quan gì đến sự thiếu vắng cảm xúc, yêu thương hay bận tâm. Lảng tránh và đoạn giao chỉ là những cách để người ta xử lý nỗi âu lo. Chúng không phản ảnh tình trạng thiếu cảm xúc, mà đúng hơn chúng phản ảnh tình trạng dồn ứ cảm xúc. Cảm xúc ấy có thể bủa vây quanh những vấn đề gay gắt đã được truyền lại từ

nhiều thế hệ mà người ta không thể dàn xếp hay thậm chí không thể đề cập đến một cách dễ dàng.

Adrienne chỉ nhận biết ý nghĩa đích thực của sự dồn ứ cảm xúc nói trên sau khi chị gọi điện thoại cho viện tâm thần - nơi em trai chị đang sống - và làm một cái hẹn đến thăm em ở tận nơi xa xăm ấy. Tuần lễ trước khi thực hiện chuyến đi, chị trần trọc không ngủ được; những cơn ác mộng dữ dội và kinh khiếp xâm chiếm lấy chị, và chị như cảm nghiệm lại nỗi kinh hoàng cực độ mà chị đã từng trải qua lần nọ khi đang ngồi xe buýt trên đường tới sở. Chị cảm thấy không thể cho mẹ mình biết về chuyến đi sắp tới - và do đó chị giữ kín mọi sự dự định của mình - dù chính chị cũng không xác định được tại vì sao.

Những tâm trạng đầy giằng co trong những ngày sắp sửa thực hiện chuyến đi ấy đã cho Adrienne thấy rằng việc gặp gỡ người em trai chị không phải là một chuyện vặt vета về mặt tâm cảm. Tuy nhiên, chỉ sau khi đã gặp gỡ Greg chị mới có thể bắt đầu nhận ra và xử lý được những cảm xúc tiềm tàng vốn nấp dưới thái độ lảng tránh và sự đoan giao từ trước đến nay.

Những rối rắm hệ lụy của sự thay đổi

Dẫu sao thì đằng sau tất cả những dự cảm đầy trần trọc lo lắng ấy, Adrienne vẫn thấy rằng làm một chuyến viếng thăm Greg vẫn là một điều rất có ý nghĩa. Cuộc gặp gỡ của hai chị em đã diễn ra xuôi xắn - và dù Adrienne tự nghĩ rằng mình không còn xứng đáng với tư cách làm chị, chị vẫn nhận ra Greg có vẻ hài lòng việc chị đến thăm. Được dịp nhìn thấy Greg tận mắt, hiện diện bên anh ta, quan sát cung cách của anh ta, và gặp gỡ các nhân viên vốn tiếp xúc với Greg hằng ngày, Adrienne mới ý thức ra rằng Greg cũng là một “con người thực sự” - và chị bắt đầu có những cảm nhận thực tiễn về người em trai mình thay vì là những mường tượng mơ hồ trước đây. Đặc biệt, điều gây ấn tượng sâu sắc nhất cho Adrienne đó là một anh nhân viên trẻ của viện tỏ ra rất cảm mến Greg, và chính Greg cũng rõ ràng đáp lại anh chàng kia bằng một cảm tình đặc biệt. Trong lần gặp trị liệu sau đó, Adrienne đã ngổ ngàng thốt lên: “Tôi chưa bao giờ cảm nghĩ rằng có ai đó trên đời này lại có thể gần bó thân mật với cậu ấy - hoặc ngược lại. Thế nhưng quả thực, anh

chàng nhân viên kia có cảm tình thật sự với Greg, và xem ra giữa hai người có một mối **quan hệ đích thực**”.

Vì ban đầu Adrienne chỉ nghĩ đến những hiệu quả tích cực mà chuyến viếng thăm của chị có thể đem lại, chị đã không chuẩn bị để đón nhận những xáo động tâm cảm cũng do chuyến đi ấy gây ra. Vài tuần sau khi chị kể cho mẹ biết về câu chuyện chị đi thăm Greg, chị đến gặp tôi trong dáng vẻ hốt hơ hốt hải. Số là bà Elain, mẹ chị, trở nên suy sụp hoàn toàn và bị ám ảnh bởi ý nghĩ tự tử - dù bà chưa thực sự quyết định cụ thể. Tuần lễ sau đó, cả Adrienne lẫn mẹ chị cùng đến gặp tôi.

Sau vài lượt gặp gỡ cả hai mẹ con, tôi thấy lộ ra một vấn đề hết sức nghiêm trọng của gia đình này - một vấn đề vốn nung nấu như một túi dung nham núi lửa sôi réo trong lòng đất kể từ khi Greg chào đời. “Điểm nóng” của vấn đề chính là tình trạng chậm tâm thần của Greg, và nhất là dấu hỏi không nêu thành lời trong gia đình: “Ai phải trách nhiệm về điều ấy?” Qua những giòng nước mắt tức tưởi và nét thiếu ngủ của bà Elain, có thể thấy rõ cảm thức tội lỗi và nổi dằn vặt của bà đối với tình trạng của con trai bà.

Việc Adrienne cắt liên lạc với em trai chị đã giúp cho mẹ chị khởi phải ý thức rõ ràng những cảm xúc này - đồng thời cũng giúp cho gia đình khởi phải đương đầu với một vấn đề mà ai cũng sợ rằng quá bức xúc không thể đương đầu được. Nhưng trong vùng vô thức, từ trước đến nay Adrienne vẫn không ngừng băn khoăn về vấn đề này. Và đây cũng chỉ là lối ứng xử thông thường của bất cứ ai trong tư cách là con cái.

Trong những lần gặp gỡ chung cả hai mẹ con, bà Elain bắt đầu thổ lộ với con gái về nỗi day dứt mấy chục năm nay trong lòng bà đối với tình trạng chậm tâm thần của đứa con trai. Phải chăng mọi sự tai hại đều do bà gây ra? Phải chăng đó là một yếu tố di truyền do phía bên gia đình bà truyền lại? Phải chăng cố sự do bởi chai rượu mà ngày ấy bà đã uống khi đang mang thai một tháng tuổi mà chính bà cũng chưa biết? Elain cũng chia sẻ nỗi day dứt sâu sắc về quyết định gửi Greg vào bệnh viện tâm thần. Bà nói với Adrienne, bằng một chất giọng đượm nỗi u sầu hơn là oán trách: “Khi con say sưa kể với mẹ về tình cảm đặc biệt mà cậu nhân viên ấy dành cho Greg, và về mối giao hảo đậm đà giữa hai người, mẹ

có cảm nghĩ dường như con đang nhắc cho mẹ biết rằng mẹ chính là một con quái vật khi đẩy Greg ra khỏi gia đình”.

Tất cả những điều này - hiểu theo một nghĩa nào đó - là hoàn toàn mới đối với Adrienne. Song kỳ thực đó cũng không phải là những điều mới mẻ, vì lâu nay chị vẫn thường xuyên cảm nhận một nỗi căng thẳng không tên xung quanh tình trạng của Greg. Và khi Adrienne và mẹ chị đã chia sẻ được những cảm nghĩ và thái độ của mình về vấn đề gai góc này, nỗi niềm nặng trĩu trong lòng mẹ chị bắt đầu vơi đi nhanh. Tuy nhiên, cũng lúc đó một “điểm nóng” thứ hai bật ra - khi bà Elaine chạm phải nỗi oán giận vốn bị đè nén trước đây đối với người chồng quá cố của bà. Bà vốn luôn luôn cảm thấy rõ rằng gia đình bên chồng chỉ chiết mình vì đã quyết định đẩy Greg vào viện tâm thần - và bà tin rằng chồng mình đã không hề có một lời bào chữa cho mình. Hai vợ chồng bà đã câm lặng không bao giờ trực tiếp đá động đến chuyện ấy, song chính chuyện ấy đã tạo bối cảnh cho sự lạnh nhạt ngày càng gia tăng giữa hai người. Thực vậy, sau đứa con thứ hai của họ - là Greg - Elaine và chồng bà đã tuột dài trên đà lạnh xa nhau, và rồi đến lượt Adrienne nhận ***ra khuôn mẫu ấy được lặp lại trong mối quan hệ giữa vợ chồng chị***.

Cả Adrienne và bà Elaine đều nhận ra rằng mình bị lúng túng và rất khó khăn khi đề cập trực tiếp đến những uẩn khúc khốn khổ này, nhưng cuối cùng thì “thuốc đắng đã tật”. Sau khi đã trút vơi cho nhau mọi chuyện trong lòng, hai mẹ con cùng cảm nhận giữa họ có một mối tương quan thực sự gần gũi hơn - và cả hai đều sẵn sàng hơn để đi vào mối giao cảm thâm trầm hơn với Greg. Chính việc mẹ chị giải bày nỗi lòng đã giúp Adrienne nhận ra chị cũng có cảm thức tội lỗi: tội lỗi vì chị chưa bao giờ muốn Greg có mặt trên đời; tội lỗi vì chị vốn thường mong ước giá chi Greg chết đi ngay từ lúc sinh ra; tội lỗi bởi vì - trong miên vô thức đầy mãnh lực của một đứa trẻ - những cảm nghĩ xấu xa ấy đã làm cho người em trai của chị bị tống khứ ra khỏi gia đình; và cuối cùng, tội lỗi bởi vì cuộc đời chị quá dễ chịu và quá được ưu đãi so với nỗi truân chuyên mà Greg phải hứng chịu do bệnh hoạn của mình.

Khi Adrienne nhận thức được những mặc cảm tội lỗi này, suy nghĩ về chúng, thảo luận chúng với những người khác trong gia đình, và hiểu rằng những cảm nghĩ ấy vừa tự nhiên vừa đã được chia sẻ, chị không

còn phải “dằn vặt hành sách chính mình” trong vô thức của mình nữa. Và thật bất ngờ đối với Adrienne, chị bỗng thấy mình bắt đầu có thể suy nghĩ một cách mạch lạc, đầy sáng kiến hơn về tình hình công việc nghề nghiệp của mình - khi mà chị không còn bị đè nén nữa bởi nỗi day dứt mặc cảm rằng mình có một người em trai chậm tâm thần.

Tuy nhiên, day dứt của Adrienne không chỉ phát xuất từ những nguồn gốc âu lo trước đây thôi. Adrienne cũng dằn vặt bởi vì chị đã xua đuổi em trai mình ra khỏi tâm tưởng của mình và xem như con người ấy không hiện hữu trên đời. Vì phụ nữ được khuyến *khích áy náy về mọi sự - và phải nhận trách nhiệm về mọi vấn đề của con người - nên chúng ta thường khó biện phân đâu là những day dứt có lý để tồn tại. Nói “có lý để tồn tại”, tôi muốn nhắc đến loại day dứt cho phép chúng ta biết rằng mình không đang giữ vai trò trách nhiệm trong một mối tương quan: một vai trò tương hợp với những giá trị và những xác tín riêng mà mình đã đấu tranh để xác lập nên, thoát ra ngoài các áp lực của gia đình và của nền văn hóa.*

Chỉ sau khi viếng thăm người em trai và phá vỡ được khuôn khổ tương quan xa rời cũ, Adrienne mới cảm nhận được những dằn vặt mãnh liệt về quá trình quay mặt phôi tay bấy lâu nay. Nhận thức ấy đã đương nhiên giúp chị đi đến thay đổi cung cách ứng xử. Adrienne dần dần đi vào mối liên lạc thích đáng hơn với em trai chị, cả chồng và các con chị cũng được chị dẫn tới gặp Greg nữa. Dù Greg chưa hoàn toàn dứt khoát đón nhận chị như một người chị ruột và chưa đánh giá đầy đủ các cuộc viếng thăm của chị - như chị ghi nhận cho đến thời gian chị kết thúc cuộc trị liệu với tôi - Adrienne vẫn không ngần ngại quyết định duy trì việc liên lạc ấy - vì chính thiện ích của chị.

Còn về cuộc hôn nhân của Adrienne?

Adrienne đến với cuộc trị liệu tâm lý chỉ với một mục đích và một mối ưu tư: chị muốn cứu vãn cuộc hôn nhân của mình. Chị không hề có ý muốn đề cập đến người cha đang liệt giường chờ chết lúc ấy, chị càng tránh không muốn đá động đến vấn đề người em trai bị chậm tâm thần. Chị thường nói với tôi: “Tôi không muốn nhắc đến những chuyện trong gia đình bố mẹ tôi. Mà những chuyện ấy có liên quan gì với vấn đề ở đây?”

Cảm nghĩ của Adrienne thật hết sức bình thường và dễ hiểu. Chúng ta có lý khi muốn tránh không tập trung chú ý đến chỗ đau - một thái độ đáng phải luôn được đánh giá đúng mức. Adrienne và tôi đã bắt đầu chính tại chỗ này, và chừng như chúng tôi không thấy cần phải nhìn đâu xa hơn. Thế nhưng, trong đa số các trường hợp, các đôi vợ chồng **không thể đạt được mức mật thiết cao hơn nếu họ bó hẹp sự tập trung của họ vào chỉ mối quan hệ giữa họ với nhau. Vì các vấn đề gay cấn trong mối quan hệ hiện tại** của chúng ta đang được tiếp hơi bởi những vướng mắc khác chưa giải quyết - và chịu ảnh hưởng bởi cách ta nhận hiểu và dàn xếp những mối quan hệ trong gia đình gốc của mình, do vậy nếu chỉ đóng kín trong một cảm nhận hẹp hòi thì ta sẽ chẳng giải quyết được gì.

Khi Adrienne nhận ra được sách lược lảng tránh cố hữu trong gia đình chị (một sách lược đã được ghi nhận trong ít nhất vài thế hệ) - và khi chị đã có thể tương quan trực tiếp hơn với các thành viên trong gia đình chị, cung cách và thái độ của chị đối với Frank bắt đầu dần dần chuyển biến. Thay vì đóng đưa qua lại giữa hai cực: lảng xa ra và áp sát vào, Adrienne đã tìm ra được một thế đứng mới trung dung hơn. Chị đã đi từ thái độ trấn áp chính mình nhằm đạt sự thân tình hơn (chẳng hạn chị trách Frank là một kẻ lảng tránh và cố ép anh ta bộc bạch chính mình ra) tới những cố gắng có tính xây dựng (chẳng hạn chị ngỏ ý với Frank rằng chị muốn cùng anh trải qua một dịp cuối tuần trong thành phố để có điều kiện trang trải thêm nhiều nỗi niềm riêng với anh, mà đồng thời chị không quá băn khoăn về chuyện chị có nhận được sự hưởng ứng “thích đáng” của anh không). Nhờ việc trực tiếp dàn xếp những vấn đề bức xúc trong gia đình gốc của mình, thay vì là tránh né chúng, Adrienne đã có được khả năng để suy nghĩ khách quan và điềm tĩnh hơn về những lần cấn trong quan hệ hôn nhân của chị.

Còn một lý do nữa khiến cho Adrienne không thể đạt được mục tiêu “thân tình” khi chị chỉ cố loay hoay với mối quan hệ vợ chồng của chị thôi. Quả thật nghịch thường, nếu các đôi vợ chồng khư khư bận tâm với mục tiêu mật thiết như một điều quan trọng hàng đầu, họ sẽ càng ít có khả năng hơn để đạt được mục tiêu ấy. Trong một mối quan hệ, sự thân **mật gần gũi đích thực xảy ra không do bởi nó được người ta đeo đuổi hay đòi hỏi - nhưng do bởi cả hai đang sự đều xử lý đúng mức chính**

bản ngã của mình. Nói “xử lý bản ngã mình”, tôi không ngụ ý rằng chúng ta phải cố tập chú vào duy chỉ việc thể hiện mình ra, thu vén vào cho mình, hay tranh thủ tiến thân trong nghề nghiệp. Đó là những ý niệm do nam giới định nghĩa về ngã vị tính, những ý niệm mà chúng ta cần phải có khả năng thách thức. Xử lý bản ngã thực ra bao hàm việc mình định rõ những niềm tin tưởng, những giá trị và những mục đích sống của mình, bao hàm việc tương giao có trách nhiệm với những người trong gia quyến mình, bao hàm việc xác định “cái tôi” của mình trong những mối tương quan thiết yếu, và bao hàm việc lưu tâm giải quyết những vướng mắc tâm cảm quan trọng khi chúng trỗi lên.

Đối với Adrienne, chắc hẳn rất quan trọng việc chị chọn thái độ lãng xa trong quan hệ với chồng chị. Thời gian trước khi khám phá chồng mình dạn dít, chị đã không coi tình trạng lãng xa ấy như một cái gì hệ trọng. Tuy nhiên, cũng quan trọng không kém việc chị phải chấm dứt tâm trạng nôn nóng muốn đạt mật thiết như mục tiêu đệ nhất - để có khả năng đạt được nó nhiều hơn.

Khi Adrienne lưu tâm đến các mối quan hệ thiết yếu trong gia đình mình, chị cũng bắt đầu lưu tâm hơn đến chính mình và bớt nông nổi hơn đối với mọi hành tung của Frank. Giảm sự nông nổi của ta xuống bao giờ cũng là một thách đố và là điều tối cần để có thể xử lý các rắc rối quan hệ một cách kiến hiệu. Điều đương nhiên là sự thách đố ấy càng trở nên đặc biệt cam go khi người kia chống cưỡng lại ta bằng cách suy nghĩ, cảm xúc, phản ứng không giống như ta - hoặc không như ta kỳ vọng.

CHƯƠNG VI:

ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG KHÁC BIỆT

“Quan điếm của anh tôi về li dị làm tôi muốn phát cáu lên!”

“Tôi hoàn toàn không thể chấp nhận việc chị tôi không đi thăm bố ở bệnh viện”

“Thật bực mình vì chị bạn thân của tôi từ chối gia nhập Hiệp Hội Chống Nghiện Rượu trong khi chị ta rất đỗi cần nó!”

“Sao anh ta không hé môi cho biết những gì đã làm anh ta bực bội!”

Thật khó cảm thấy mật thiết với một người mà ta bất đồng. Và các mối quan hệ chắc sẽ êm đềm giản dị hơn nhiều nếu như mọi người đều suy tư, cảm nghĩ và phản ứng giống hệt như cách của ta. Theo bản tính tự nhiên, chúng ta thường tin rằng một quan điểm nào đó về thực tại (thường đó là quan điểm của chúng ta) là quan điểm đúng, ta tin rằng những cách suy nghĩ hay hiện hữu khác nhau trên đời cho thấy người này thì “đúng” còn người kia thì “sai”. Chúng ta thường lẫn lộn giữa sự thân tình và sự giống nhau, rồi cho rằng mật thiết là sự pha trộn hai “cái tôi” riêng biệt thành một thế giới quan duy nhất.

Một số khác biệt nhiều lúc xem ra làm chúng ta cảm thấy giận, cảm thấy lẻ loi và bối rối - và bởi đó thật khó ghi nhớ trong lòng rằng khác biệt là con đường duy nhất để ta học hỏi. Nếu thế giới này - hay ngay cả những quan hệ mật thiết của chúng ta - chỉ gồm toàn những người giống hệt mình, thì sự trưởng thành của cá nhân ta chắc chắn sẽ bị khựng lại.

Nhưng có lẽ điều đáng kể hơn đó là người ta không ai giống ai cả. Mỗi người trong chúng ta ***đều nhìn thế giới qua một lăng kính khác nhau, và do đó sẽ có bao nhiêu người thì cũng có bấy nhiêu cái nhìn về thực tại. Ta nhìn thế giới trước hết qua lăng kính cá biệt của tuổi tác mình, dòng giống mình, phái tính mình, truyền thống văn hóa mình, tôn giáo mình, vị thứ của mình trong gia đình, tầng lớp xã hội của mình. Rồi quan điểm riêng của ta về cái “đúng” còn được lọc thêm nữa qua lịch sử của gia đình mình, một lịch sử đã hình thành nên bao thần thoại, sắc thái và truyền thống qua nhiều thế hệ, cùng với những đòi hỏi nhất định nào đó về những điều phải duy trì và những điều phải đổi khác. Điều này dễ “thấy” bằng tri thức song thật không dễ đón nhận bằng tâm cảm. Bao lâu chúng ta chưa thực sự trân trọng và đánh giá đúng mức ý niệm về một lăng kính khác biệt thì bấy lâu chúng ta còn chưa cảm nhận được cái toàn cảnh. Chỉ cần một chút căng thẳng thôi sẽ đủ khiến ta dồn quá mức chú ý xem người kia đang sai chỗ nào - hay đang không đúng chỗ nào - và chỉ tra xét rất qua loa về chính mình.***

Nói thế không có nghĩa là phủ nhận nhu cầu mãnh liệt của người ta trong việc liên kết với những người giống như mình. Rõ ràng là chúng ta dễ cảm thấy gần gũi đặc biệt với những ai cũng chia sẻ những niềm tin và những giá trị sâu xa với ta, những ai có các sở thích và sinh hoạt tương tự ta, và những ai làm các việc theo cách của ta. Nhưng trong bất cứ mối quan hệ thiết thân nào, các khác biệt rồi chắc chắn sẽ bật ra - khác biệt về giá trị, về niềm tin, về thứ tự ưu tiên, về tập quán - và cả những khác biệt trong cách ta xử lý âu lo **và cách ta lèo lái các mối quan hệ khi gặp căng thẳng**.

Khi cơn âu lo kéo dài đủ lâu, những khác biệt này dễ hóa nên cứng nhắc và hình thành những quan điểm hết sức quá đáng trong một mối quan hệ, như trường hợp đã xảy ra trong gia đình tôi hồi mẹ tôi lâm bệnh. Và nếu chúng ta phản ứng mạnh đối với những khác biệt (chẳng hạn bằng cách lảng tránh hoặc dồn chú ý thái quá vào người kia), thì sự việc sẽ chỉ có thể chuyển từ tệ đến tệ hơn thôi.

Những ví dụ sắp được kể ra với bạn đây sẽ minh họa rõ mối thách thức mà chúng ta phải đương đầu khi ta chấp nhận các khác biệt và giảm bớt sự phản ứng nông nổi đối với người chống cưỡng lại ta hoặc không hành xử theo lối của ta. Ta sẽ thấy rằng, trong một số trường hợp, đây có thể là mối thách thức tương đối có thể vượt qua được - song trong một số trường hợp khác, điều ấy dường như là không thể.

Ứng phó với những khác biệt

Suzanne là một nhà nhân-loại-học đã bỏ ra một số năm nghiên cứu các mẫu thức nuôi dạy trẻ ở vùng Đông Nam Á. Chị nói trôi chảy ba ngoại ngữ, do ngành nghề chuyên môn và do thiên hướng riêng của mình, chị dành quan tâm rất sâu sắc đối với những người thuộc các nền văn hóa khác.

Học biết cách để trở thành một người quan sát khách quan, điềm tĩnh và không xét đoán đối với những khác biệt - đó là nghề ruột của Suzanne. Nhưng cũng giống như bất cứ ai trong chúng ta, nghề ruột này đã không được chị vận dụng vào trong các mối quan hệ thiết thân nhất. Khi Suzanne lần đầu tiên đến văn phòng tôi để tham vấn, chị rất bức bối về John - chồng chị - vì anh ta “cứ bám chặt vào tua áo của cha mẹ

mình”. John cũng đi với Suzanne đến buổi gặp trị liệu - song chỉ một cách miễn cưỡng, và rốt cuộc anh thường chỉ quay lại với quan điểm của anh.

Được biết John là con cả trong nhà và là người có học vấn tốt nhất trong số ba anh em trai; anh cũng là người con duy nhất đã rời khỏi khu vực New York - nơi mà ông bà nội gốc Ý của anh đã chọn lập cư. Sáu tháng trước, mẹ anh ngã bệnh nặng, và anh dần vật áy náy vì mình sống quá xa nhà, đùn hết gánh nặng săn sóc mẹ hằng ngày cho bố và cho hai đứa em trai. Càng ngày Suzanne càng cảm thấy không thể chấp nhận nỗi day dứt của chồng chị, một trong những dấu chỉ cho thấy nỗi day dứt đó là những cú điện thoại ủy mị được anh liên tục gọi về nhà. “John chưa bao giờ thực sự tách rời ra khỏi cha mẹ anh”, Suzanne đã phân trần như thế trong cuộc gặp gỡ đầu tiên với tôi, và chị không che giấu nỗi chán chường: “chồng tôi ràng buộc với họ nhiều hơn là với tôi!”

Thoạt đầu Suzanne đã đến với mục đích yêu cầu tôi giúp đỡ về “các vấn đề hôn nhân”, nhưng rồi chị sớm cho thấy rõ rằng chị xem John - và cả “gia đình ưa đòi hỏi, ưu dính lú” của anh - mới là vấn đề. Dĩ nhiên là về phần John, anh tin chắc chính Suzanne mới là vấn đề. Theo anh cho biết, vợ anh là người lạnh lùng, ưa chỉ trích, thiếu cảm thông và thiếu lưu tâm đến tình huống lưỡng nan của anh.

Một vấn đề liên quan đến truyền thống văn hóa

Truyền thống văn hóa chỉ là một trong nhiều lăng kính qua đó ta nhìn thế giới, nhưng vì Suzanne là một nhà nhân-loại-học nên đây sẽ là một lãnh vực có ý nghĩa để giúp chị có được một thái độ phản tỉnh hơn về những khác biệt gây phiền nhiễu cho chị. Suzanne xuất thân từ một gia đình Tin Lành gốc Anglo-Saxon, còn John gốc Ý. Phải chăng Suzanne có thể bắt đầu đánh giá đúng mức hai sắc thái văn hóa khác nhau này với cùng một mức khách quan, trung dung và điềm tĩnh như khi chị đối chiếu việc nuôi dạy trẻ giữa người Trung Hoa và người Mỹ? Chắc chắn là không. Nhưng chị có thể chuyển biến theo chiều hướng ấy. Sự chuyển biến này đã trở thành một thách đố - và là một thách đố gay go, nhất là khi Suzanne đang hành xử dưới sự chi phối của những cảm xúc trào lên cuồn cuộn.

Thế nào là một “gia đình”?

Suzanne cũng hiểu loáng thoáng về những truyền thống khác biệt mà chị và John xuất thân, nhưng chị đã không dành lưu tâm nhiều đến vấn đề này. Rồi khi chị cảm thấy tò mò đủ để đọc vài sách vở về đề tài ấy, chị khám phá ra những khác biệt mà người ta đã ghi nhận được giữa hai truyền thống văn hóa này trong cách nghĩ về gia đình và trong cách xác lập trách nhiệm đối với ông bà cha mẹ. Nhận thức ấy đã giúp chị tìm được sự bình tâm.

Người Ý coi sự khăng khít trong gia đình là điều quan trọng nhất. Họ thực sự không thể hình dung một cá nhân (cái “tôi”) tách biệt khỏi gia đình, cũng không thể hình dung một tiểu gia đình tách biệt khỏi đại gia đình. Hôn nhân của một đứa con, chẳng hạn, không có nghĩa là đứa con ấy được “phóng” ra thế giới bên ngoài - mà trái lại có nghĩa là sát nhập một người ngoài vào trong gia đình. Vì việc chăm sóc những gì của mình được đề cao như thế nên không ai đi tìm kiếm cách giải quyết cho các vấn đề hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ nào ở ngoài gia đình mình.

Đối với những người da trắng gốc Anh theo đạo Tin Lành, định nghĩa “gia đình” lại khác hẳn. Chẳng hạn trong truyền thống văn hóa của Suzanne, gia đình được nhìn như một tập ***hợp các cá nhân, với một vài vị tiền bối đáng trọng vọng nhưng con cháu vẫn không lấy*** đó làm vinh vang. Người ta quan tâm nhiều hơn đến việc giúp con cái rời khỏi gia đình khi đến tuổi phù hợp - lao vào với đời trong tư cách là những cá nhân giỏi giang, tự quản và độc lập.

Như thế chẳng lạ gì việc Suzanne và John có những cảm nhận khác nhau về các vấn đề thiết yếu như: thế nào là trung thành và gần gũi với gia đình, và thế nào là chăm sóc cha mẹ già yếu. Gia đình của mỗi bên cũng có những cảm nhận khác biệt như thế. Cha mẹ John thì muốn anh có mặt ở nhà. Họ tự hào về những thành công của anh nhưng đồng thời cảm thấy bị bội phản và cảm thấy khó chịu đối với việc anh chuyển đến sống ở một nơi cách xa cội nguồn của anh cả nghìn cây số. Cha mẹ Suzanne, trái lại, đề cao tính độc lập của mỗi thành viên trong gia đình. Những con cái đã trưởng thành được kỳ vọng là phải giỏi giang và phải có trách nhiệm khi gia đình có biến động - nhưng “có trách nhiệm” không hề có nghĩa là “xúm xít lại với nhau”, vì như vậy chỉ càng làm cho gia đình thêm bức bối - nhất là vào những khi có sự căng thẳng.

Một cảnh giác về những cái nhìn khái quát hóa

Suy nghĩ về hôn nhân của mình trên căn bản những khác biệt về truyền thống văn hóa, Suzanne đã có thể có được một sự trân trọng đúng mức hơn đối với những lăng kính khác ***nhau qua đó chúng ta nhìn thế giới. Dĩ nhiên cái nhìn khái quát hóa có tiềm ẩn nhiều lẩn*** cẩn, bởi vì nó có thể được dùng để đóng khuôn người ta thay vì giúp ta nhận ra lớp màng lọc riêng mà mình dùng để rút lấy cho mình các cảm nghiệm. Khi ta nhìn khái quát hóa bất cứ nhóm nào (ví dụ: “người Ailen thì bao giờ cũng thế”, “con trưồng thì vốn thường vậy”, “đàn bà ai cũng thế mà!”), ta thối phồng những nét giống nhau của các phần tử trong cùng một nhóm và giảm đến tối thiểu những nét giống nhau giữa các nhóm. Kỳ thực có hàng núi khác biệt trong nội bộ của bất cứ nhóm nào - và bất cứ qui tắc nào cũng hàm chứa vô vàn ngoại lệ.

Chúng ta cần hết sức dè dặt nhất là khi đưa ra một ghi nhận khái quát hóa về các phần tử của những nhóm phụ thuộc. Suốt giòng lịch sử của “nhân loại” đã cho thấy rằng những cái nhìn khái quát hóa về phụ nữ (người ta nhìn như vậy nhân danh Thượng Đế, nhân danh tự nhiên hay khoa học) đã phục vụ lợi ích cho nhóm thống trị, hình thành nên những tầng lớp “khác biệt nhưng bình đẳng” vốn cầm chân phụ nữ và làm che lấp nhu cầu đổi mới xã hội. Khi phụ nữ chúng ta, qua các thế hệ, cố gắng điều hợp chính mình theo những đường hướng vạch sẵn vốn được coi là thích đáng và phù hợp với giới tính của mình, thì những giá mà chúng ta đã phải trả là không kể xiết.

Những cái nhìn khái quát hóa không hề mách cho ta biết cái nào “đúng”, cái nào “sai”. cái nào “hay hơn”, cái nào “dở hơn”, cái nào là “tự nhiên” hoặc “thiên phú”. Những cái ***nhìn ấy chỉ hữu ích khi chúng thúc đẩy ta trân trọng và đánh giá thích đáng hơn đối với những lối cảm nhận khác nhau về thực tại vốn đã được hình thành từ những bối cảnh rất khác biệt nhau. Chẳng hạn trong trường hợp của Suzanne, khi chị sẵn sàng dành*** lưu tâm để tìm hiểu về các truyền thống văn hóa, chị đã ngưng không kết luận này ***nọ nữa về nỗi giằng co của chồng giữa hai tính cách trung thành đối lập nhau - và chị bắt đầu*** xem đó như một sự khác biệt đã hình thành một cách tự nhiên trong các khuôn khổ và

truyền thống gia đình. Khi chị bắt đầu bớt nông nổi đối với các thái độ của anh và bớt tập chú đến các thái độ ấy, chị đã bước những bước đầu tiên để điều chỉnh cuộc chạm trán đầy bế tắc với chồng chị - và đã giúp cho cuộc sống chung vợ chồng trở nên hòa dịu và tôn trọng nhau hơn.

Khác nhau thì thu hút nhau - song rồi điều gì sẽ xảy ra?

Trường hợp của Suzanne và John đã minh họa câu nói của người xưa: “Khác nhau thì thu hút nhau”. Những khác biệt giữa người ta có sức lôi kéo họ lại với nhau như lực hút của nam châm; tuy nhiên, rồi cũng chính những khác biệt này sau đó có thể đẩy người ta ra xa nhau. Cái thu hút ta ban đầu và cái trở thành “vấn đề” sau đó thường cũng chỉ là một thôi - giống như những đặc điểm được đánh giá cao nhất và thấp nhất trong nhóm phụ nữ của tôi (đã được đề cập trong một chương trước).

John xuất thân từ một gia đình gắn bó rất chặt chẽ theo tôn chỉ “một người vì tất cả và tất cả vì một người”. Khi anh dần dần đấu tranh để tạo cho mình một bản sắc riêng, anh trở nên dị ứng với tình trạng quá thân mật, quá xúm xít gần gũi và quá nặng tình cảm trong gia đình mình. Để phản ứng lại tình trạng ấy, John có khuynh hướng thích những người phụ nữ thuộc loại tách rời và giãn xa trong tình cảm. Anh đã yêu Suzanne, cô gái xuất thân từ một gia đình vốn đề cao tính biệt lập trong tình cảm và đặt quan trọng hàng đầu bản lĩnh tự lực cánh sinh của mỗi cá nhân thành viên trong gia đình.

Suzanne, về phần chị, cảm thấy dị ứng với bầu khí xa cách và hơi hợt trong gia đình mình. Chị cảm thấy bị lôi cuốn đặc biệt bởi gia đình vừa lớn rộng vừa đầy giao cảm của John. Nhưng rồi chị đã phàn nàn về những gì - qua năm năm sống đời hôn nhân? Suzanne cảm thấy bị đóng kín và bị ngột ngạt trong vòng đai gia đình đầy sự đòi hỏi của John (“gia đình anh ấy giống như một mạng nhện to lớn kín bưng”) - và chị phát cáu vì John không chịu “buông vạt áo mẹ”. Còn đối với John, dạng tình cảm “vừa trầm vừa tinh túy” vốn cuốn hút anh ban đầu ấy giờ đây đã trở thành mối bất mãn chủ yếu nhất của anh.

Tập trung chú ý đến chính mình

Khi Suzanne càng có thể suy nghĩ nhiều hơn trên cơ sở “những khác biệt về truyền thống văn hóa” giữa chị và John, chị càng trở nên dịu dàng hơn. Và khi chị càng dịu dàng hơn thì John dễ xử lý nỗi khó khăn của anh hơn. Thực sự Suzanne không cần phải trở thành một chuyên viên về các vấn đề nhân chủng học để có thể cải thiện mối quan hệ của chị. Những khác biệt nhân chủng học, chẳng hạn vấn đề con thứ mấy trong gia đình, chỉ là một trong vô vàn yếu tố chi phối đến cách chúng ta mình định bản ngã, đến lối sống và cách ta xây dựng các mối tương quan. Tuy nhiên, đối với Suzanne, cuộc “tìm hiểu” của chị đã giúp chị bớt tiêu cực hơn khi nhìn nỗi khó khăn của John. Sự khách quan mà chị mới đạt được này là bước tiên quyết dẫn đến thay đổi.

Khi Suzanne bắt đầu bớt phản ứng nông nổi hơn với nỗi giằng co của chồng chị, chị cũng bắt đầu có thể chú ý nhiều hơn đến những vấn đề vẫn còn đang dang dở trong gia đình riêng của mình. Suzanne bực bội

khi thấy John liên tục gọi điện thoại về nhà, đó một phần cũng vì sự xa cách giữa chị và gia đình chị. Dần dần, Suzanne bắt đầu hình thành mối giao cảm trực tiếp hơn với bố mẹ và em gái mình, và đồng thời chị bớt tập trung bận tâm hơn đối với những gì John đang làm hay không đang làm với cha mẹ và thân quyến của anh. ***Khi chúng ta không chú ý đủ đến mối liên hệ giữa mình với gia đình gốc của mình, chúng ta sẽ tỏ ra bộc trực quá đáng đối với gia đình bên chồng (hay bên vợ) mình - hoặc đối với cách mà chồng (hay vợ) mình đang điểu hợp những vấn đề của gia đình bên ấy.***

Mặc dù Suzanne đã biết đứng ngoài những chuyện của gia đình John, chị vẫn xác lập rõ lập trường về những gì có liên can trực tiếp đến chị. Chẳng hạn, chị và John hoạch định một chuyến đi tám ngày về quê chồng ở miền Đông; gia đình John cố nài rằng vợ chồng chị sẽ lưu lại với họ trong toàn bộ thời gian ấy. Song đối với Suzanne, chị cảm thấy cách dàn xếp như vậy có vẻ “gò bó” - và chị muốn ở lại với các bạn hữu mình, sẽ có mặt ở gia đình John vào ban ngày thôi. Đầu tiên chồng chị nêu quan điểm rằng gia đình anh sẽ không bao giờ thông cảm và chấp nhận cách dàn xếp như vậy - và rằng ngay cả anh cũng không chấp nhận điều ấy.

Nếu theo lối phản ứng cũ thì trong trường hợp ấy Suzanne sẽ thấp thỏm theo dõi những cú điện thoại của John, sẽ phê phán tính cách chủ quyền và những đòi hỏi phi lý của cha mẹ anh, và sẽ chỉ cho anh biết phải làm thế này thế nọ để chống cưỡng lại ông bà cụ. Nhưng với lối phản ứng mới, Suzanne hoàn toàn đứng ngoài những cuộc thương lượng giữa chồng chị và cha mẹ anh, song đồng thời chị vẫn tuyên bố rõ ràng lập trường của chị về những gì có liên quan trực tiếp đến chị. Chẳng hạn, chị cho John biết rằng đối với chị thật là quan trọng việc có thời gian một mình với anh, và chị giải thích rằng chuyến viếng thăm sẽ rất căng thẳng đối với chị nếu phải trải qua trọn thời gian với gia đình anh. Và cuối cùng John đã dứt khoát báo cho cha mẹ anh rằng vợ chồng anh sẽ ở trọ khách sạn ba trong số tám ngày của chuyến đi ấy - với lý do là anh và vợ anh cần một ít thời gian một mình với nhau. Vì chính Suzanne cảm thấy cần có thời gian ở ngoài bầu khí gia đình của John nên chị đấu tranh để có được điều đó. Giá như John vẫn khư khư quyết định rằng

anh và chị sẽ lưu lại trọn vẹn tám ngày ở nhà cha mẹ anh, thì rất có thể rốt cuộc Suzanne sẽ chấp nhận chịu theo ý anh - song cũng rất có thể chị sẽ dàn xếp một cách nào đó khác.

Đối với John, quả là một thách đố việc bắt đầu vạch ra một số vành đai giới hạn với cha mẹ mình khi mà “lực gắn bó” xem chừng đã quá chế ngự anh. Cũng vậy, Suzanne bị thách đố xích lại gần gia đình chị khi mà “lực tách biệt” đã đạt đến tột mức. Tuy nhiên, chính khi làm những việc đầy thách đố như thế, cuối cùng họ đã chấm dứt giao tranh với nhau và đã tìm được thế quân bình để chịu cho mình giữa hai áp lực tách biệt và gắn bó cùng tồn tại trong cuộc sống chung của họ.

Bài học của câu chuyện ấy

Có thể chúng ta không hoàn toàn chia sẻ những nét cá biệt trong câu chuyện của Suzanne. Cứ sự thường thì - xét phương diện phái tính - anh mới là người lảng xa và chị mới là người tìm cách gia tăng gắn bó; và thường thì con gái - chứ không phải con trai - mới băn khoăn nhiều hơn đến vấn đề chăm sóc và trách nhiệm đối với gia đình.

Tuy nhiên, nỗi giằng co của Suzanne là điều được thấy rất phổ biến. Mỗi chúng ta xuất thân từ một “bối cảnh văn hóa khác nhau”, với những vai trò và qui tắc của gia đình đã được hình thành qua bao thế hệ. Dù trong những vấn đề lớn (như: phải chăm sóc cha mẹ già như thế nào? phải quản lý tiền bạc làm sao? phải làm gì để uốn con cái vào khuôn khổ?) hoặc trong những vấn đề nhỏ hơn (như: có được phiên trách, hay khoe khoang, hay tỏ ra nổi bật không?), cả đến trong những chuyện vặt vãnh (như: mấy củ hành đó nên cắt dày hay cắt mỏng?)... tất cả chúng ta đều chịu ảnh hưởng sâu đậm bởi các khuôn mẫu và truyền thống gia đình, những khuôn mẫu và truyền thống vốn được xem như thể là chính chân lý vậy, trong khi kỳ thực đó chỉ là một cách cảm nhận ở giữa nhiều lối cảm nhận khác.

Cách riêng, chúng ta có thể không trân trọng đúng mức sự khác biệt trong những cách hành xử được chế định sẵn mà mỗi người thể hiện khi các mối quan hệ gặp căng thẳng. Để xử lý một tình huống gay cấn, nếu kiểu của chúng ta là bày tỏ cảm nghĩ của mình và cố kiếm tìm thêm sự hậu thuẫn, chúng ta sẽ dễ bức dọc với người kia nếu để xử

lý cùng sự căng thẳng đó, người ấy lại thích giữ kín trong lòng và tự lo liệu lấy hơn. Nếu mỗi khi lâm vào chuyện ưu tư, chúng ta có khuynh hướng ôm đồm lấy trách nhiệm và loay hoay tìm cách điều chỉnh, chúng ta sẽ dễ sốt ruột khi thấy người kia ứng phó bằng cách tỏ ra thờ ơ hoặc có vẻ hơi tránh né. Và chúng ta càng kiên thủ với cách của mình thì người kia càng bám chặt lấy kiểu của họ. Người lảng tránh sẽ lảng tránh xa hơn nếu thấy mình bị đeo đuổi. Người thụ động bất cập sẽ càng thụ động bất cập hơn nếu thấy xung quanh mình là những kẻ tích cực thái quá. Và ngược lại cũng thế. Một khi chúng ta dồn chú tâm vào cung cách ứng xử của người kia thay vì là lưu ý đến cung cách của mình, chúng ta sẽ càng bị lún vào bế tắc nhiều hơn.

Khi sự rối rắm trong một mối tương quan càng tăng cao và càng kéo dài, những điểm khác biệt sẽ càng dễ biến chúng ta thành đối cực và ta bị chôn chặt dài lâu trong một lập trường độc đoán và cứng nhắc. Chúng ta có khuynh hướng muốn xử lý nổi gay cấn bằng cách chia thành hai phe, nhanh chóng đánh mất khả năng nhìn thấy hai mặt (hay hơn hai mặt) của một vấn đề.

Một minh họa khá tốt cho điều vừa nói trên là câu chuyện của một đôi vợ chồng nọ đến với tâm lý trị liệu khi đang ở bờ vực li dị. Đứa con duy nhất của họ, một bé gái sáu tuổi, đã trở thành tàn phế trong một tai nạn xe hơi hai năm về trước. Trong cùng năm ấy, ông nội của đứa bé được chẩn đoán là bị chứng bại não. Rõ ràng là mối phiền não trong gia đình này đã tăng đến mức nghiêm trọng; riêng đứa bé gái - tên Deborah - lúc ấy còn phải chịu những khó khăn về tâm cảm ở trường nữa.

Lúc bắt đầu đến với tâm lý trị liệu theo sự khuyến cáo của chuyên viên tư vấn nhà trường, đôi vợ chồng này dường như không thể nói chuyện với nhau. Người chồng cho biết: “Tôi không thể chịu đựng ở gần vợ tôi được nữa! Cô ấy cứ ảo não than vãn thờ dài về cái tai nạn đó, cứ nhắc đi nhắc lại những khó khăn của Deborah, cô ấy làm cho bầu khí gia đình trở nên tang tóc mà thực ra đã có ai chết chóc gì đâu”. Còn người vợ thì nói: “Chồng tôi không biết bày tỏ cảm nghĩ, anh ta chẳng bao giờ đề cập đến những gì đã xảy ra, anh ta chỉ muốn tránh né càng xa càng tốt. Tôi không thể chịu đựng một mình những nỗi khó khăn ấy”.

Đôi vợ chồng này đã trở thành đối đầu nhau kịch liệt trước tình trạng tàn tật của con gái họ. Cả hai người đều đã không rút ra được những kinh nghiệm thiết yếu mà họ đang trình bày cho nhau bằng hình thức cường điệu. Người mẹ chìm đắm trong nỗi tiếc. Người cha thì cố che giấu cảm xúc và chủ trương cứ tiếp tục sống thản nhiên. Khi lắng nghe hai vợ chồng này cay cú chỉ trích nhau, người ta có thể khó nhận ra sự thực rằng cả hai người đều phải biết hối tiếc và cả hai người đều phải biết tiếp tục sống thản nhiên - dù không phải cùng bằng những cách thế hay cùng thời gian biểu như nhau.

Phản ứng nông nổi: vạ nó xuống

Phản ứng nông nổi của chúng ta đối với những khác biệt chính là cái làm ta lún vào những lập trường thái quá và bế tắc trong các mối quan hệ - những lập trường ấy trở thành cứng nhắc và xung khắc đến nỗi làm chúng ta mất khả năng xem xét cả mặt mạnh ***lẫn mặt yếu của người kia - cũng như cả mặt mạnh và mặt yếu nơi chính mình. Thay vào đó, ta trở nên quá lưu tâm đến mặt yếu của người kia và không chú ý đủ đến mặt yếu nơi bản thân mình. Ta không thể nhìn thấy hơn một khía cạnh của vấn đề, không thể nghĩ ra những hướng đổi mới, không thể quan sát và điều hợp phần mình trong một kiểu quan hệ vốn đang khóa chặt mình trong thế bí.***

Ai trong chúng ta cũng có lúc này hay lúc khác phản ứng bộc trực, và ta biết nó khi nó gây đụng chạm. Chỉ cần người kia bước xuống khỏi máy bay, hay bỏ vào phòng, hay về nhà trễ mười phút, hoặc nhắc đến một chuyện đặc biệt nào đó - thế là ta cảm thấy sôi ruột lên, ta dùng dùng nổi giận, hoặc bất chợt thấy chán chường cực độ, hoặc nghe nặng trĩu trong lòng. Suzanne đã kinh nghiệm loại cảm xúc vừa mãnh liệt vừa tự động như thế mỗi khi chị nghe chồng mình nhắc máy điện thoại lên để gọi về cha mẹ anh ở New York. Còn đôi vợ chồng có đứa con gái bị tàn tật vì tai nạn xe hơi nói trên thì kinh nghiệm loại cảm xúc ấy dường như bất cứ lúc nào họ có mặt với nhau trong cùng một phòng và tìm cách nói chuyện với nhau về con gái mình. Sự bộc trực của chúng ta có thể khoát hình thức một cơn nhức đầu choáng váng hay một cơn đau bụng nào đó vào ngày đầu hay ngày cuối của mỗi chuyến về thăm nhà. Ta càng

dính lâu trong phản ứng bộc trực, những khác biệt của chúng ta sẽ càng được đẩy mạnh và trở nên đối kháng dữ dội hơn.

Li dị về pháp lý - song mối liên lụy xúc cảm vẫn cứ còn

Hãy xem xét trường hợp của June và Tom, một đôi vợ chồng li dị, song giống như nhiều cuộc li dị khác - họ chỉ rời xa nhau về mặt pháp lý chứ không phải về mặt tâm cảm. Những khác biệt giữa hai người rõ rệt đến nỗi ngay cả người bàng quan nhất cũng dễ dàng nhận ra. June xử lý âu lo bằng cách tích cực thái quá, một đặc trưng vị thứ của chị trong gia đình: là chị cả trong số bốn chị em gái. Nghĩa là, khi căng thẳng xảy ra, chị lập tức ôm đồm lấy trách nhiệm và cố điều chỉnh tình hình. Mối ưu tư càng dâng cao, chị càng loay hoay xoay sở cần cù hơn, và đồng thời chị càng đổ dồn chú ý hơn đến những kẻ không chu toàn trách nhiệm hoặc không làm xong công việc của họ. Những người mến June thì tán phục chị là người tháo vát, trưởng thành và đáng tin cậy. Còn những ai không thích chị thì chê rằng chị có tính bà chủ, khắt khe, quá quyết đoán và hay đòi hỏi. Những nét ấy vốn là đặc điểm của một người chị lớn trong gia đình có nhiều chị em.

Khác hẳn với June, Tom phản ứng bất cập khi gặp căng thẳng. Anh dễ trở thành hời hợt và tránh trách nhiệm, anh đùn đẩy cho người khác nhận định và đảm nhận công việc thay anh. Chẳng hạn, anh báo với June là anh sẽ đưa lũ trẻ trở về cho chị vào khoảng 6 giờ tối Chủ nhật, nhưng rồi mãi cho tới 6 giờ 40 anh mới đến. Anh không buồn nghĩ đến chuyện phôn cho chị biết rằng mình sẽ đến trễ - mặc dù anh hiểu rõ không gì làm chị sốt ruột cho bằng đã hẹn mà rồi đến trễ. Những người thích Tom thì khen anh nồng nhiệt, vô tư, thoải mái. Còn những người không có cảm tình với anh thì nghĩ anh cần phải chín chắn hơn, biết giữ chữ “tín” hơn và biết nghĩ đến người khác hơn. Rõ ràng Tom phản ánh nhiều đặc điểm đặc trưng con út.

Lối sống của June và của Tom cũng phản ánh các khác biệt giữa họ. June là một nhân viên nhà đất rất thành công và có nhiều tham vọng, chị không giấu giếm rằng chị thích thưởng ngoạn những thứ tốt hơn và ngon hơn trong cuộc sống. Một cuộc sống dễ chịu với dồi dào tiện nghi vật chất là điều thật quan trọng đối với chị, và do đó chị làm việc cật lực để cung ứng cái tốt nhất cho bản thân mình và cho con cái. Phần Tom, trái

lại, làm việc trong ngành giáo dục trẻ chậm tâm thần với đồng lương thấp - anh tự hào rằng mình đề cao những giá trị đối nghịch với vật chất. Anh chọn bầu bạn với những người thuộc loại có máu nghệ sĩ trong khu vực anh sống, và tất cả bạn hữu của anh đều có lối sống giản dị.

Lúc Tom và June đến gặp tôi trong buổi tư vấn đầu tiên, hai người tập trung cau có với nhau, hồi chưa li dị, phần lớn cuộc sống vợ chồng của họ cũng đã được dùng để cau có với nhau như vậy. Sở dĩ họ chấp nhận ngồi lại với nhau trong cùng một gian phòng chỉ bởi vì lúc này họ đang cùng quan tâm đến hai đứa con của họ - cả hai đứa đang có những dấu hiệu khó khăn về tâm cảm. Trong suốt mấy buổi gặp trị liệu đầu tiên, hai người cứ trách lẫn nhau là đã “gây ra” các khó khăn ấy cho con cái. June tin rằng thái độ thiếu trách nhiệm và ấu trĩ của Tom là cái gây ảnh hưởng khủng khiếp, đặc biệt đối với đứa con trai nhỏ của hai người. Phần Tom, anh lại nghĩ tương tự về các giá trị mà June đề cao và về lối sống của chị (“không thể tưởng tượng được việc mua một chiếc xe hơi thể thao mới cho một đứa con gái mười bảy tuổi! Không biết mẹ của con bé muốn dạy cho nó cái gì đây?”)

Những khác biệt giữa June và Tom là cái ban đầu đã từng kéo hai người lại với nhau. Vốn lớn lên trong một gia đình long đong lận đận, Tom tìm thấy nơi June sự vững vàng và chắc chắn mà anh hằng khao khát. Còn June, vốn là một con người trầm lặng với ngập đầy trách nhiệm - chị nhận ra Tom có thể giúp chị biết thư giãn và biết hài hước với đời hơn. Song điều đã xảy ra là chính những khác biệt từng lôi kéo họ lại với nhau đã nhanh chóng hóa thành trọng tâm khơi lên nỗi oán giận nhau trong lòng họ.

Giờ đây, mười tám năm sau khi cưới nhau và sáu năm sau khi li dị, cơn giận nồng nổi của họ lại chính là chất keo không cho hai người rời nhau ra hay li dị nhau thật sự về mặt *tâm cảm*. ***Bao lâu nỗi oán giận ấy còn đó trong lòng thì bấy lâu họ vẫn còn ràng buộc như*** xưa. Thái độ nồng nổi của họ đối với nhau đã giữ họ gần gũi (dù chỉ gần gũi một cách tiêu cực), và chẳng có ai trong họ sẵn sàng giữ bỏ sự nồng nổi ấy.

Ai là kẻ độc ác và ai là nạn nhân? Bạn bè của June thì ủng hộ chị, còn bạn bè của Tom thì đứng về phe anh. Kỳ thực, cả Tom lẫn June đều

có đầy đủ năng lực để làm cha làm mẹ và không có lối sống nào của họ là xấu trong tự thân nó - cho chính họ hoặc cho con cái họ. Đơn giản là họ có những lối sống khác nhau. Cũng vậy, thái độ tích cực thái quá hay thụ động bất cập đều là những kiểu thức thông thường mà người ta dùng để xử lý nỗi lo lắng. Tuy nhiên, khi chúng ta bị chôn cứng trong những vị thế quá khích hay đối cực, chúng ta sẽ bắt đầu hành động theo hướng đánh mất cả chính mình lẫn người khác.

Vậy trong tình hình hai đứa trẻ đang đi vào rắc rối nghiêm trọng này thử hỏi đâu là vấn đề thực sự và đó là vấn đề của ai? Vấn đề thực sự không nằm ở chỗ những tính cách riêng hay phẩm chất hoặc quan điểm giá trị của cha hay mẹ chúng. Cả Tom và June đều có các điểm mạnh và điểm yếu. Vấn đề thực sự là chính thái độ nông nổi của họ đối với nhau, một thái độ nông nổi đang ở mức tột bậc và không có dấu hiệu gì với lắng xuống.

Chẳng hạn, khi Tom đưa các con về nhà trễ một tiếng đồng hồ, June sẽ làm thỉnh thoảng nói chẳng rằng, nhưng bầu khí trong nhà thì căng thẳng đến nỗi cô con gái của chị nhận ra một cách dễ dàng. Năm phút sau, chị quay điện thoại cho người bạn thân để than vãn thở dài về sự thiếu trách nhiệm và sự ấu trĩ của Tom - cũng như về nỗi lo lủ trẻ sẽ chịu ảnh hưởng bởi anh ta. Thì ra June có nhiều thứ khả năng song lại thiếu khả năng xem xét và ghi nhận những mặt mạnh của Tom trong tư cách làm cha.

Tất nhiên là Tom cũng góp sức tối đa phần mình để duy trì tình trạng bức xúc ấy. Anh không chỉ biết rõ cách làm cho chị phải phiền toái và liên lụy (chẳng hạn anh không phân để báo tin mình sẽ đến trễ), mà anh còn tỏ ra rất bộc trực nóng nảy đối với chị nữa. Chẳng hạn khi đi cắm trại với anh và với một số bạn bè anh, các con anh đi những đôi giày thể thao trị giá sáu mươi đô la mà mẹ chúng đã sắm cho chúng - và điều này làm Tom rất bứt rứt khó chịu. Trong suốt buổi cắm trại ấy, anh nói đi nói lại mấy lần về “những đôi giày của con nhà giàu” ấy - rõ ràng là anh nhằm phê phán mẹ của bọn trẻ.

Còn bọn trẻ thì sao? Đến lượt chúng phản ứng nông nổi để trả đũa lại sự nông nổi của cha và mẹ chúng. Nhất là cậu em trai càng ngày càng

bực dọc hơn vì phải vật lộn với câu hỏi mình đang ở “phe nào”. Không thể ổn định một quan hệ riêng với cha hoặc với mẹ mà không bị chi phối bởi tình hình gay cấn giữa hai bên, cậu bé trở chứng quậy phá ở trường và đâm đầu vào đủ thứ chuyện rắc rối.

Tom và June chấm dứt công việc trị liệu với tôi sau vài buổi gặp gỡ. Mấy tháng sau, June gọi đến báo cho tôi biết rằng chị đã gửi hai đứa con của chị đi trị liệu tâm lý riêng từng đứa và chị hy vọng rằng như vậy chúng sẽ có điều kiện để giải quyết các quyết định khó khăn của chúng - những vấn đề mà chị chắc chắn rằng do chính bố chúng nó gây ra. Tom thì kịch liệt phản đối việc trị liệu ấy và từ chối lái xe đưa bọn trẻ đến văn phòng trị liệu, đồng thời anh cũng không hỗ trợ chi phí cho việc đó dưới bất cứ hình thức nào.

Theo June cho biết, vị chuyên viên trị liệu mới này nhất trí với chị rằng việc tập trung trị liệu cho hai đứa con là điều thích đáng - đồng thời vị chuyên viên ấy cũng xem Tom như một người cha thiếu trách nhiệm, không đóng góp gì cho thiện ích của con cái mình. Nỗi bức xúc day dứt giữa Tom và June lúc ấy đã lên đến cực điểm trong mối quan hệ giữa hai người. Và tôi không rõ hiện nay tình hình đã khá hơn hay càng tệ hại hơn.

Câu chuyện vừa kể trên là một câu chuyện thuộc dạng tay ba tập trung vào đứa trẻ - trong những trang sau chúng ta sẽ xem xét cách thức mà những câu chuyện tay ba như vậy diễn biến. Câu chuyện trên cũng minh họa sự kiện rằng mỗi người hiểu vấn đề mỗi khác (kể cả các chuyên gia cũng thế). Dù sao ở đây tôi muốn rút ra vài điểm cốt yếu từ câu chuyện của Tom và June.

Một là, những khác biệt tự chúng ít khi là “vấn đề” trong các mối quan hệ, thay vào đó, chính phản ứng nông nổi của chúng ta đối với sự khác biệt mới là vấn đề. Chẳng hạn, trong trường hợp li dị, con cái có thể không có vấn đề gì cho dù cha mẹ chúng rõ ràng đề cao những giá trị khác nhau, những lối sống khác nhau và những cách xử lý khác nhau khi gặp phiền não. Trái lại, con cái sẽ bị ảnh hưởng thâm thẳm khi sự nông nổi hay bức xúc tâm cảm giữa cha mẹ chúng tăng cao, và càng thâm thẳm hơn nữa nếu chúng trở thành tiêu điểm của sự nông nổi và bức xúc ấy.

Tất nhiên là trong tình hình ấy cha mẹ chúng cũng tiếp tục lún sâu vào bế tắc hơn thôi.

Hai là, sự phản ứng nông nổi sẽ đẩy mạnh thêm và sẽ làm xơ cứng những khác biệt. Chẳng hạn, việc June tập trung thái quá đến những mặt yếu của chồng chị (và đồng thời không chú ý đủ đối với các vấn đề của bản thân chị) chỉ có tác dụng thúc đẩy anh ta tiến xa hơn nữa trong chiều hướng vô trách nhiệm, và càng đặt hai người vào thế đối đầu nhiều hơn. Tương tự, nỗi cau có của Tom đổ dồn trên tư tưởng duy vật nơi người vợ li hôn của anh (và anh muốn tự chứng minh “ngược lại”) làm cho khó mà hi vọng rằng hai người có thể đạt được bất cứ sự gặp gỡ nào dựa vào một giá trị hay niềm tin hay khát vọng nào đó mà cả hai cùng chia sẻ. Thông thường con cái họ sẽ cảm thấy bị áp lực phải chọn hoặc “giống bố” hoặc “giống mẹ” (một cuộc giằng co vô phương giải quyết về vấn đề trung thành) - thay vì lẽ ra chúng có thể ghi nhận và tiếp thu bất cứ tính cách nào, dù của cha hay của mẹ, mà chúng thấy là tốt cho chúng.

Nén sự nông nổi xuống - dường như đó là bước cam go và có tính quyết định nhất để ta có thể tháo gỡ các rào cản không cho phép ta đạt được sự mật thiết, hay có thể nói đó là bước quyết định nhất để ta giải quyết bất cứ vấn đề nào trong cuộc nhân sinh. Đó là lý do tại sao tôi đã yêu cầu Suzanne đến thư viện để tìm hiểu thêm về các truyền thống văn hóa. Tôi muốn chị có thể suy nghĩ về những khác biệt trong cuộc sống hôn nhân của chị - thay vì chỉ tập trung phản ứng lại chúng. Đó cũng là lý do tại sao tôi thách đố chị xây dựng một mối liên hệ gần gũi hơn với gia đình gốc của mình. Vì một khi giải quyết được tình trạng gián cách và đoạn giao với gia đình, chị sẽ giảm bớt khuynh hướng phản ứng nông nổi trong quan hệ với chồng mình hay trong bất cứ mối quan hệ thiết yếu nào khác. Như chúng ta đã thấy trong trường hợp của Susan - và cả của Adrienne nữa - sự thay đổi chỉ xảy **ra khi ta bắt đầu suy nghĩ và điều chỉnh chính mình thay vì là tập trung chỉ chiết và phản ứng bộc trực với người kia.**

Bớt nông nổi và bớt đổ dồn chú ý vào tính cách vô trách nhiệm của người chồng li hôn của bạn, sự bạc nhược của chồng bạn, tính soi mói của ông chủ bạn, thái độ lảng tránh của em trai bạn, tật uống rượu của

cha bạn, thói ưa phàn nàn của mẹ bạn... một cách chính xác điều ấy có nghĩa gì? Phải chăng ta hoàn toàn có thể điều chỉnh được một mối quan hệ chỉ bằng cách chấp nhận và đánh giá cao những khác biệt? Phải chăng ta được khuyến khích xuề xòa gặt gù “sao cũng được”? Phải chăng ta cứ giữ kín nỗi ấm ức trong lòng còn bên ngoài thì vẫn im thin thít không nói gì? Chắc chắn là không phải thế.

Giảm bớt bộc trực và ngừng tập trung vào người kia không hề có nghĩa là lảng tránh, cắt đứt, làm thinh hay quá xuề xòa dễ dãi. Nó không có nghĩa rằng ta cứ phớt lờ đối với những gì đang gây rắc rối cho ta - viện cớ rằng phớt lờ như vậy để tránh làm cho tình hình thêm tệ hại hơn. Thực ra, giảm sự bộc trực xuống hàm nghĩa rằng ta tăng thêm năng lực vào nỗ lực hàn gắn và mình định thế đứng của mình liên quan tới những vấn đề còn vướng mắc trong các mối quan hệ thiết thân, song ta sẽ làm thế bằng một cung cách mới: đó là đổ dồn chú ý về chính mình - chứ không phải về người kia. Chúng ta sẽ xem mình có thể thực hiện điều ấy bằng cách nào.

CHƯƠNG VII:

ẤN ĐỊNH MỘT HẠN MỨC

“Em vốn thường quạu quọ với tật uống rượu của bố em” - Kristen phát biểu trong một nhóm tâm lý trị liệu - “nhưng cuối cùng em đã bỏ thái độ ấy”. Người được Kristen trực tiếp chia sẻ với ở đây là Alice, một thành viên khác của nhóm vốn đang cố “chữa trị” tật uống rượu của chồng mình.

Kristen giải thích tiếp: “Em biết rõ rằng mình không thể thay đổi được bố. Cả chục năm trời em đã thử đủ cách: nhỏ nhẹ phân giải và khuyên can ông, hay gào thét giãy nảy với ông, hoặc khẩn khoản van nài ông. Em nói với bố rằng chứng bệnh của ông đang phá hại cả gia đình. Đã hai lần má em và em đưa ông đi điều trị và để ông chơi với ở đó. Nhưng

tất cả đều vô hiệu. Em đã phải mất gần mười năm để nhận ra rằng mình không thể ngăn chặn được tật uống rượu của bố và rằng chẳng có dấu hiệu gì cho thấy ông sắp thay đổi cả.”

Alice chăm chú lắng nghe, chị cũng quá rõ rằng việc chị trút sạch mấy chai rượu của chồng xuống cống nước xả đã chẳng đem lại chút hiệu quả nào, và chị thiết tha nhận được một lời khuyên. Chị hỏi: “Thế bây giờ bạn đang dùng cách nào để ngăn chặn ông bố uống rượu?”

“Em phớt lờ” - Kristen nhanh nhẩu trả lời - “Cuối tuần rồi em về nhà và lập tức nhận ra bố đang xỉn. Lúc ấy đã sau bữa ăn trưa, vừa mới bước vào em nghe tiếng bố lè nhè đầy hơi rượu và trông tướng dạng ông thật khiếp. Vào ngày Chủ nhật bố khó mà có lúc nào tỉnh táo để nói chuyện đàng hoàng với bất cứ ai, hôm đó cũng vậy, bố xỉn suốt cả thời gian em có mặt ở nhà. Khi bố đi xuống nhà dưới, má em cho em biết rằng ông càng ngày càng uống nhiều hơn - và cự tuyệt cả việc đi xét nghiệm ở bác sĩ. Bố em vẫn không nhìn nhận rằng ông đang có vấn đề nghiêm trọng. Nhưng em không đưa ý kiến gì về chuyện uống rượu của ông nữa. Em hiểu rõ là mình không thể giúp được bố.”

“Bạn muốn nói là bạn phớt lờ chuyện uống rượu của ông? Bạn không bận tâm đến chuyện ấy nữa ư?” - Alice hỏi.

“Vâng” - Kirsten giải thích - “Em đã mất một thời gian khá lâu để hiểu rằng mình chẳng thể làm gì khác. Bố em uống rượu, và đó là chọn lựa của ông. Cả chị nữa, nếu chị cứ cố tìm cách bắt chồng chị ngừng uống rượu, rồi chị sẽ thấy không có kết quả gì đâu!”

Câu chuyện của Kristen là một câu chuyện có tầm phổ quát chứ không chỉ riêng trong vấn đề nghiện rượu. Nó phản ánh một vấn đề rộng lớn hơn liên quan đến cách thế mà chúng ta phản ứng trong các mối quan hệ khi người thân của chúng ta tỏ ra hời hợt tắc trách hoặc có những cung cách mà ta khó chấp nhận hay không thể chịu đựng được. Vậy giải pháp nào thì kiến hiệu đối với chúng ta, còn giải pháp nào thì không?

Một khi chúng ta có thể hiểu ra và thực sự nhìn nhận những gì vô kiến hiệu, thì bấy giờ ta đã hầu như tiến được nửa chặng đường rồi.

Kristen đã chia sẻ với nhóm về những gì mà cô biết là không kiến hiệu đối với bố cô. Sự phản ứng bộc trực đối với việc uống rượu của bố và nỗi bồn chồn lo lắng đổ dồn về ông - đó là cái tỏ ra không kiến hiệu. Khuyến can nhắc nhở ông về vấn đề của ông hay cố gắng giải quyết vấn đề ấy cho ông, đó cũng là cái không kiến hiệu. Nỗ lực để điều chỉnh hay để cứu vớt ông - ngay cả việc nghĩ rằng đó là điều có thể được - đó là cái không kiến hiệu. Sự ém nhem, bao che không cho người khác biết việc ông uống rượu cũng là điều không kiến hiệu. Phê bình, chỉ trích, tố cáo... cũng không kiến hiệu. Như chính Kristen giải thích, cô đã mất mười năm mới thật sự nhìn nhận rằng những thái độ cũ ấy của cô không hề có kiến hiệu.

Và quả thực, những cung cách ấy không thể có kiến hiệu. Dù vấn đề là thói uống rượu hay sự bạc nhược, tắc trách, hoang tưởng, hay bất cứ gì khác nơi người kia - bất cứ hay toàn thể những thái độ kể trên chỉ làm giảm khả năng hi vọng người ấy sẽ biết nhận trách nhiệm điều chỉnh chính mình. Một số trong chúng ta có thể mất lâu hơn mười năm - có khi là cả đời - để xác tín sự thật rằng những cung cách ấy chẳng đưa đến đâu cả. Thật vậy, những cung cách ấy làm cho người kia thụ động bất cập và làm suy giảm cơ may đạt được mối thân tình gần gũi trên cơ sở quan tâm lẫn nhau.

Việc nhận ra rằng những lề lối cũ ấy không kiến hiệu sẽ giúp chúng ta biết dừng lại, suy nghĩ, thu thập thông tin, nghiên cứu các dữ kiện và tìm ra các hướng ứng xử mới cho mình. Nhưng làm được như vậy trong một bối cảnh tâm cảm bế tắc là một kỳ công nếu không nói đó là một thành tích phi thường. Khi Kristen cố gắng thay đổi cung cách cũ của mình, cô đã vận dụng “giải pháp” nào? Theo chính cô cho biết, cô quyết định hoàn toàn không đếm xỉa gì đến vấn đề của bố cô nữa - như vậy, đây là một dạng lãng xa trong tâm cảm. Thế nhưng như chúng ta biết, sự lãng tránh một vấn đề hay một người nào đó vẫn là một phản ứng nông nổi, một phản ứng bị chi phối bởi tâm trạng bối rối. Nó chỉ nén nỗi bức xúc xuống ở một chỗ - và làm ta càng dễ bộc trực nông nổi hơn ở một chỗ nào đó khác mà thôi.

Nín thinh, làm như thể “không có gì xảy ra” khi bố mình uống rượu say xỉn, không có ý kiến gì về một vấn đề vốn gây phiền nhiễu cho mình

và là vấn đề vẫn đang khiến mình day dứt - đó là thái độ nông nổi chứ không phải là thái độ có trách nhiệm trong một mối tương quan thiết yếu.

Kristen bây giờ nói chuyện với mẹ về bố, chứ không nói chuyện với bố, và tình trạng này chỉ càng làm xơ cứng thêm sự gián cách cố hữu giữa bố và mẹ. Kristen đang ở trong một cục diện tay ba khá phổ biến trong các gia đình - trong đó người mẹ và cô con gái củng cố sự gần gũi với nhau xuyên qua nỗi thất vọng và chán chường của họ đối với người cha; thay vì lẽ ra mỗi người trong họ phải tiếp tục quan hệ trực tiếp với chồng (hay cha) mình để dàn xếp các gay cấn giữa mình với ông. Phần người cha cũng thế - ông góp hết sức mình vào cục diện gay cấn tay ba này bằng cách gia cố thêm vị trí đứng ngoài lề và thụ động tặc trách của ông.

Quan hệ của Kristen với bố của cô, cũng như quan hệ của Adrienne với Frank (chương 5), phản ánh hai mẫu thức đặc trưng mà người ta dùng để xử lý nỗi lo. Chắc chắn chúng ta ai cũng có thể nhận ra hai mẫu thức ấy bằng chính kinh nghiệm bản thân của mình. Cách thứ nhất là thái độ nông nổi hiển nhiên, trong đó nhiều năng lực của cuộc sống (năng lực giận và/hoặc năng lực âu lo) được đổ dồn về phía người kia trong cố gắng lãng xa một ai đó hay một vấn đề đặc thù nào đó. Một khi những thái độ ấy trở thành sách lược được ta sử dụng lâu dài chứ không phải là một đối sách tạm thời trước cơn phiền não, thì bây giờ chúng ta sẽ bị lún lại tại chỗ.

Vậy thì đâu là thế quân bình ở giữa một bên là tích cực thái quá và ôm đồm trách nhiệm - còn bên kia là lãng tránh và phũ tay?

Nêu một lập trường

Về phần Kristen, sau nhiều nỗ lực vất vả và lâu dài, cô đã đạt được khả năng xác lập một ***lằn mức giới hạn trong quan hệ với bố cô liên quan đến vấn đề uống rượu. Một cách cụ thể***, việc xác lập giới hạn ấy thiết yếu bao hàm cái gì?

Trước hết, Kristen ngưng tình trạng giả vờ đui điếc trước thói nghiện rượu của bố - và cô nêu lập trường rõ ràng rằng cô sẽ không ở

lại nhà bố, cũng không nói chuyện với bố trên điện thoại vào những lúc ông say xỉn. Và cô đã thực hiện được điều đó một cách tương đối điềm tĩnh chứ không phải quạu quọ với ông - cô xác tín rằng mình đang hành động vì **ích lợi của bản thân mình đúng hơn là nhằm để ủng hộ hay chống đối bố. Đối với** Kristen, việc giữ một lập trường như thế phát sinh nhiều chuyện rất gay go - thậm chí cô phải đương đầu với những chuyện như phải tính trước một chỗ nghỉ đêm khác để dự phòng trường hợp sau khi cô và con cái vượt đoạn đường bốn tiếng đồng hồ ô-tô về thăm ông bà ngoại, nhưng rồi khi đến nơi lại nhìn thấy ông ngoại chúng đang xỉn! Với sự giúp đỡ của nhóm tâm lý trị liệu và của nhóm Những Người Con Thành Niên Của Cha Mẹ Nghiện Rượu, Kristen đã có thể kiên thủ đúng đường lối của cô - hay nói chính xác hơn, cô đã có thể trở lại đúng đường sau những lần đi trật đường ray.

Chẳng hạn, khi bố cô lè nhè trên điện thoại và bịa lý do rằng “do bị cảm”, Kristen ôn tồn nói với ông: “Thưa bố, bố nói rằng bố không đang xỉn, nhưng con không thể tiếp tục hầu chuyện bố bây giờ được. Con xin phép cúp máy đây. Chào tạm biệt bố”. Những lúc bố cô tỉnh Kristen cố gắng tránh những lời nói chì chiết hạch tội ông (chẳng hạn: “Tại sao bố cứ làm khổ mẹ và con như thế?”), cô cũng không đề cập đến người thứ ba nào đó (chẳng hạn: “Bố có biết cuối tuần rồi bố đã gây phiền não cho mẹ đến mức nào không?”) Thay vào đó, Kristen cố bám lấy chỉ những lời nói về mình - những lời lẽ ôn tồn không vương oán trách để bộc bạch về chính mình.

Chẳng hạn trong chuyến về thăm cuối tuần nọ, Kristen đã hủy dự định lưu lại tại nhà bố mẹ. Thay vào đó, sau bữa cơm tối cô đưa các con mình tới một khách sạn gần đó để nghỉ đêm - bởi vì hôm ấy bố cô say khướt. Một cách nhẹ nhàng và tự nhiên, Kristen cho lũ trẻ biết lý do vì sao cô đã quyết định không ở lại nhà bố mẹ trong lúc ông ngoại chúng đang say. Sau đó trong tuần, trong một cuộc chuyện với bố, cô đã nói:

“Thưa bố, những lúc bố say, con buộc lòng phải tránh đi chỗ khác thôi. Không phải vì con không quan tâm đến bố. Ngược lại, chính vì con quan tâm tới bố mà con phải làm thế. Con biết rằng con không thể làm gì để giúp bố, nhưng thật quá đau đớn cho con khi nhìn thấy bố đang say li

bì trước mặt mình, và nhất là khi hiểu rằng mình sẽ mất bố trong không mấy lâu nữa”.

Khi bố cô chống chế, bảo rằng nào là cô chỉ hay làm to chuyện, nào là cô muốn biến con chuột thành trái núi, Kristen điềm tỉnh nghe bố nói xong, rồi trả lời: “Thưa bố, con không đồng ý với bố được đâu. Con thấy vấn đề rõ ràng nghiêm trọng hơn bố tưởng nhiều - và chắc chắn là bố biết quan điểm của con về sự cần thiết bố phải chịu trị liệu. Dù sao đi nữa, con rất bứt rứt trong lòng khi ở gần bố mà thậm chí chỉ hồ nghi rằng bố đang say. Vì thế, cho dầu có thể đôi khi là nông nổi quá quắt, con vẫn sẽ xách túi bỏ đi như tối thứ bảy tuần rồi con đã làm”.

Nhận chịu thử thách

Trong một bối cảnh bấn loạn tâm cảm trầm trọng như thế, quả là một thách đố thiên nan vạn nan việc suy nghĩ chín chắn thay vì là phản ứng bộc trực - nhất là khi những “thử thách” và những chống đối bắt đầu ập tới. Một tối khuya nọ, bố của Kristen gọi điện cho cô từ một máy điện thoại công cộng ở cách nhà cô chừng hai mươi phút chạy xe hơi. Số là ông đã đến thị trấn ấy để công tác trong ngày - và rõ ràng lúc này ông không còn đủ tỉnh táo để lái xe về nhà nữa. Lập tức Kristen phôn cho mẹ; mẹ cô hoảng hốt và yêu cầu cô đến đón bố ngay tức khắc kéo ông gây tai nạn chết oan mạng hoặc làm cho người khác chết oan mạng. Nhưng Kristen (đây không phải là lần đầu cô gặp tình huống này) vốn đã từng nói với bố lần trước đó rằng cô sẽ không đi đón ông về nữa nếu ông say sấn giữa đường - bởi vì việc đó thật quá vất vả cho cô, đồng thời đó cũng là điều không thể chấp nhận được trong mối quan hệ mà cô muốn xây dựng với bố.

Trong tình thế ấy, Kristen bối rối đến nỗi cô không thể suy nghĩ mạch lạc sáng suốt được chút nào cả. Cô biết rõ rằng sẽ chẳng có tác dụng gì việc cô lại xông pha đi cứu bố. Nhưng đồng thời, cô muốn hành động đúng đắn để tránh điều đáng tiếc có thể xảy ra trong tình hình hết sức khẩn trương này. Kristen quay điện thoại, lần này cô gọi cho người phụ trách nhóm Những Người Con Thành Niên Của Cha Mẹ Nghiện Rượu. Cuộc điện đàm ấy đã giúp cô trấn tĩnh và nghĩ ra một giải pháp. Cô quyết định gọi đến sở cảnh sát và giải thích tình hình cho họ. Kế đó cô gọi cho mẹ và báo cho bà rằng mình đã gọi cảnh sát. Bố cô được cảnh

sát đưa về. Và thế là Kristen bắt đầu phải đương đầu với cơn phản uất bùng lên như hỏa diệm sơn của những người thân trong gia đình nay chĩa về phía cô.

“Sao mà lại có thể bất nhẫn với bố như vậy?”

Những lời day nghiền như thế bắt đầu nổi lên. Sự chống đối và những thái độ bảo thủ cố chấp là điều không thể tránh khỏi một khi chúng ta thay đổi phần mình trong một kiểu thức cũ kỹ nào đó. Song việc ta ý thức được thực tế ấy không hề làm cho tình hình thành dễ dàng hơn để mình đương đầu. Cả bố lẫn mẹ Kristen đều sùng sộ với cô, nếu không muốn nói là sắp sửa từ cô. Họ mạt sát cô trên điện thoại thậm tệ đến nỗi cô phải cẩn rằng để đừng cúp ống nghe xuống. Nào là cô bôi nhọ thanh danh gia đình. Nào là cô đã làm hại cho hồ sơ lái xe của bố cô và đã nhận chìm uy tín nghề nghiệp của ông. Nào là cô đã bắt ông phải nộp một khoản tiền phạt lớn. Nào là chẳng có con gái nhà ai lại đi gọi cảnh sát trừng trị cha mình...

Kristen nghe thấy cơn giận bốc lên qua máy điện thoại cao đến nỗi cô hiểu rằng mình nên nhẫn nhịn chờ chứ không được đốp chát lại. Cô vẫn muốn thét lên rằng cô đã không gây ra những cố sự ấy cho bố, rằng chính bố đã tự gieo tai rắc họa cho bản thân ông, và rằng sự việc bố phải trả giá cho những gì ông làm như vậy là quá trể. Nhưng cô nén lòng để không thốt lên những lời ấy, vì kinh nghiệm cho cô biết rằng làm thế chẳng khác nào tưới dầu vào lửa.

Thay vào đó, Kristen kiên nhẫn lắng nghe cho đến khi nào cô hết chịu đựng nổi. Lúc ấy cô thưa với bố mẹ rằng cô cần cúp máy - và rằng cô sẽ suy nghĩ về những gì ông bà đã nói với cô, rồi sẽ gọi lại ông bà sau. “Đừng gọi lại làm chi thêm phiền”, đó là những tiếng quát cuối cùng của bố cô trước khi ông cúp máy. Rõ ràng bây giờ thì ông đang tỉnh táo chứ không lè nhè trong hơi rượu!

Lấy bức xúc để phản ứng lại bức xúc - đáp lại sự nóng nảy bằng sự nóng nảy nhiều hơn - điều đó chỉ càng làm cho tình hình thêm căng thẳng. Vì thế, Kristen đã quyết định viết cho bố mẹ một lá thư chia sẻ tin vui với lời lẽ thân mật tự nhiên, lá thư bắt đầu bằng tin tức về những thành tích mới nhất của con gái cô trên sân bóng đá.

Rồi cô vẫn tắt đề cập đến vấn đề đang gay cấn giữa mình với bố mẹ, cố tránh sự giải thích và biện bạch dông dài vốn chỉ làm cho bố mẹ thêm cau có. Kristen trình bày một cách thẳng thắn và xoáy vào trọng tâm. Cô không nhân nhượng rút lại hạn mức mà mình đã ấn định.

Trước hết, Kristen xin lỗi về những điều đáng tiếc, về số tiền bố phải nộp phạt và về sự bẽ mặt mà cô đã gây ra cho bố qua việc cô gọi cảnh sát - cô cam đoan rằng mình không hề có ý định xúc phạm đến bố hoặc muốn gây phiền nhiễu cho gia đình. Cô viết: “Lúc ấy con hoàn toàn không biết phải làm cách nào khác. Cả đến bây giờ cũng vậy. Con không đích thân đến để đưa bố về, vì con biết rằng nếu làm thế là con đặt mình vào thế không thể chấp nhận được trong quan hệ với bố. Song con không thể không làm một cái gì khi mà trong lòng mình tràn ngập nỗi sợ rằng bố có thể liều lĩnh lái xe và chuốc lấy nguy hiểm. Vì thế con đã làm điều duy nhất mà mình có thể nghĩ ra, đó là gọi điện cho cảnh sát. Thực lòng với bố, nếu trường hợp ấy tái diễn, con cũng sẽ làm thế thôi, vì con không biết phải làm gì khác hơn”. Khi người anh trai của cô trách mắng cô về chuyện đó (“sao mà lại có **thế đối xử với bố như vậy?**”), **Kristen cũng đã giải thích cho anh một cách vẫn tắt tương tự.**

Phản ứng của mẹ

Thật bất ngờ đối với Kristen, trong gia đình cô, người phản ứng kịch liệt nhất chống lại thái độ ứng xử mới của cô lại chính là mẹ cô. Nhưng phản ứng ấy của mẹ cô cũng chỉ là chuyện thường tình và dễ hiểu. Thông thường, hễ trong gia đình có người dám thách đố một lẽ lối cũ cố hữu nào đó bằng cách bắt đầu hành động khác hẳn, thì mọi thành viên khác trong nhà (gồm cả chúng ta) sẽ lo lắng phản ứng. Vì thế thật dễ hiểu tại sao mẹ của Kristen cảm thấy đặc biệt bị đe dọa - bởi vì lối ứng xử mới của con gái bà bắt bà phải đối mặt **với lập trường của riêng mình (hoặc tình trạng thiếu một lập trường của riêng mình)_ liên quan với tật nghiện rượu của chồng bà. Thái độ của Kristen đã thách đố mẹ cô** trong chính điều tin tưởng sâu xa của bà rằng bà đã làm tất cả những gì bà có thể, rằng không có cách nào khác ưu việt hơn.

Xuyên qua những tháng năm dài sống đời hôn nhân, mẹ của Kristen càng ngày càng tập trung nhiều năng lực hơn để quan tâm đến thói uống rượu của chồng - và đồng thời càng ngày càng ít quan tâm tìm cho chính

mình một cách sống tốt nhất có thể. Bà quá tích cực với chồng (khi ông say xỉn ở ngoài, bà đi nhận ông về và chăm sóc từng li từng tí cho ông), song bà lại không ngó ngàng đủ đến chính bản thân mình (không buồn để ý đến chuyện xác lập cho mình những mục tiêu cuộc sống, cũng không vạch rõ giới hạn về những gì có thể chấp nhận được và những gì không thể chấp nhận được liên quan đến tật uống rượu của chồng - do đó cũng không tuyên bố được mình sẽ làm gì và sẽ không làm gì). Nghe người ta nói rằng nghiện rượu là một chứng bệnh, thế là bà vịn vào lý do ấy để không có ý kiến gì về cách xử lý của chồng mình đối với chứng bệnh ấy của ông. Bà không ***có được một hạn mức - và điều xảy ra là bà dính chặt vào những chu kỳ bất tận của cãi cọ, phàn nàn, trách mắng...*** mà không có khả năng để tuyên bố: “Đây là những điều tôi không thể chịu đựng và tôi sẽ không nhân nhượng nữa đâu”. Chính vì bà thực sự xác tín rằng bà không thể sống ngoài cuộc hôn nhân này với chồng bà, nên bà không thể có được sự lèo lái mạch lạc trong cuộc hôn nhân ấy.

Mẹ của Kristen thực ra cũng có đôi lúc đe dọa li dị, nhưng đó chỉ là những tối hậu thư được công bố do nóng nảy (“Khốn nạn! Nếu ông không bỏ được tật ấy, tôi sẽ bỏ ông!”) Thường những đe dọa như thế chỉ nhằm bộc lộ nỗi thất vọng và được bà dùng như những cố gắng cuối cùng thúc ép chồng bà sửa đổi. Trái lại, một lập trường có ấn định hạn mức ***được hình thành nhờ ở người ta chú tâm xem xét chính mình, nhờ ở người ta cảm thức sâu xa về những nhu cầu và những giới hạn chịu đựng của mình (cảm thức này là của mình chứ không giả tạo, vờ vĩnh hay vay mượn từ ai khác). Khi vạch ra hạn mức***, ta không nhằm trước hết thay đổi hay khống chế người kia (mặc dù điều đó chắc hẳn cũng nằm trong mong muốn của ta) nhưng đúng hơn ta nhằm bảo toàn vị thế của mình, tính nhất quán của mình và sự vững mạnh của bản ngã mình. Không có một hạn mức nào “đúng” chung cho mọi cá nhân, song nếu ta không xác lập hạn mức thì mối quan hệ (với cha mẹ, con cái, đồng nghiệp, bạn hữu, người yêu, người bạn đời...) chắc chắn sẽ ngày càng rối rắm và lỏng lẻo hơn. Việc xác lập hạn mức vẫn cần thiết cả trong trường hợp ta tin rằng cung cách ứng xử của người kia là hệ quả của bệnh hoạn, của hoàn cảnh khó khăn, của những tố chất di truyền không tốt, của tính lười biếng, hay là do tà thần chi phối.

Trong ngót bốn chục năm trời, mẹ của Kristen đã cùng trình diễn với chồng một điệu nhảy vốn đòi phải trả những giá cao, và bà vẫn thầm nghĩ rằng mình đã “thử đủ cách”. Bỗng dưng bây giờ Kristen có được khả năng bứt ra khỏi nỗi hoang mang lo lắng về chứng nghiện rượu của bố - đồng thời cô mình định được một hạn mức liên quan đến việc uống rượu của bố và đến mối quan hệ giữa hai bố con. Sự kiện này đã làm rung chuyển tận gốc rễ những điều tin tưởng, những giả định và cung cách ứng xử của mẹ cô. Nó thách đố mẹ cô đối diện với sự thực rằng mọi sự đang như thế nào và mọi sự phải trở nên như **thế nào. Nó khuấy động những cảm nghĩ sâu xa nhất của mẹ cô về mức độ trưởng thành của** riêng bà.

Trước đây, ông bà ngoại của Kristen có một người con trai bị suy nhược tâm thần trầm trọng và hai ông bà cụ đã dường như hy sinh cả cuộc sống mình cho người con ấy, chịu mòn mỏi tâm lực trong việc chịu đựng đủ thứ bướng bỉnh và mọi thái độ vô trách nhiệm của người con ấy - mà không hề xác định những vành đai giới hạn rõ ràng. Hai ông bà cụ cũng không thấy mình có thể làm gì khác (“chẳng lẽ chúng tôi vứt con trai mình ra ngoài đường?”) - họ chỉ biết oán trách anh ta (hay oán trách những gien di truyền của anh ta) đã làm họ mắc kẹt trong một cuộc sống bất hạnh. Sự trợ giúp chuyên môn và sự đỡ nâng của tập thể thời ấy không có sẵn cho hai ông bà cụ, còn những lời khuyên mà ông bà nhận được (“Tổng cổ nó đi nếu nó làm ông bà phải quá khổ sở!”) thì chẳng ra làm sao cả!

Đến lượt mẹ của Kristen lặp lại khuôn mẫu ứng xử ấy - lần này với người chồng mình - và bà chấp nhận “thực tế” của gia đình (“không ai lại có thể vạch một hạn mức rõ ràng đối với một người thân của mình đang mắc bệnh”). Bằng việc sao lại nguyên khuôn mẫu ấy, bà có thể phủ nhận nỗi phẫn uất bị ức chế mà bà cảm thấy trong bầu khí gia đình cha mẹ mình, nỗi phẫn uất vốn đã hình thành và qui chiếu hoàn toàn về đứa em trai bệnh hoạn của bà. Bằng việc lặp lại nguyên khuôn mẫu ấy, bà đang tự chứng minh rằng hồi ấy gia đình cha mẹ bà cũng chẳng có thể làm gì khác hơn - bởi chẳng có cách nào khác hơn để mà áp dụng. Và ai cũng rõ, thật là một thách đố gai góc cho bất cứ ai trong chúng ta muốn vạch ra được những giới hạn, những qui tắc và những vành đai bất khả

xâm phạm trong một lối ứng xử đã thành cứng nhắc - nếu như bố mẹ của chúng ta đã không đủ khả năng để vạch ra những giới hạn như thế với nhau, với chúng ta, và với các thành viên khác trong gia đình.

Càng hiểu rõ hơn về bức tranh toàn cảnh mở rộng nhiều thế hệ, chúng ta càng dễ nhận ra tầm mức vĩ đại của sự thay đổi mà Kristen đang thực hiện. Bất cứ thách thức nào đối với di sản ông bà để lại cũng đều chọc khuấy lên xúc động sâu xa. Quả thật dễ hiểu việc mẹ của Kristen bắt đầu âu lo trước thái độ mới của con gái bà và nỗi lo ấy bộc lộ qua việc bà chĩa hướng oán giận và trách móc về phía Kristen. Công việc của Kristen lúc này là phải khéo léo đương đầu với những phản ứng của mẹ mình sao cho vừa không cắt đứt mối liên lạc với mẹ vừa không để mình bị kéo lùi trở lại với lối mòn trước đây. Một thay đổi đích thực bao giờ cũng bao hàm công việc xử lý những lực phản kháng lại mình.

Chúng ta dễ có khuynh hướng ước mong sự thay đổi xảy ra với chỉ cần một điều chỉnh đơn giản nào đó của mình - nhưng sự thay đổi không bao giờ vận hành theo lối đó. Nó là cả một quá trình đòi hỏi chúng ta kiên trì hết sức có thể. Như trong câu chuyện của Kristen, sau cú gọi ấy cho cảnh sát, mọi người trong gia đình cô lồng lộn lên - và tất nhiên là Kristen gặp khó khăn rất nhiều để duy trì liên lạc với những người trong gia đình đang từng sộ trách mắng cô hay đang làm mặt lạnh với cô. Tuy nhiên, nếu Kristen nghiêm túc muốn có sự thay đổi thiết yếu đích thực, cô cần phải tích cực tìm cách này hay cách khác để duy trì mối liên lạc thích đáng với bố mẹ cô, chỉ lảng tránh bố mẹ một cách tạm thời thôi - và chỉ khi thật cần thiết thôi.

Nếu như Kristen giải quyết bằng cách cắt đứt hẳn liên lạc, thì chắc hẳn cô đã không xây dựng được một mô hình tương quan mới mẻ và tích cực hơn như thực tế cô đã làm được. Và nếu như hành động đối đầu của bố cô dẫn đến một hậu quả thật bi thảm (chẳng hạn ông gây tai nạn khi chạy xe và bị thương tích trầm trọng), thì nỗi lo lắng và áy náy trong lòng Kristen rất có thể sẽ làm rung động và phá sản lập trường mới của cô - nếu như cô không tìm ra được cách nào đó có thể giữ vững một mối liên lạc đầy trách nhiệm. Cho dầu trong thực tế nếu Kristen cứ theo mẫu ứng xử cũ thì rõ ràng nguy cơ ông bố gặp tai nạn bi thảm sẽ còn lớn hơn

nhiều - song điều vừa nói trên kia không vì thế mà bớt đi tầm quan trọng của nó.

Nhưng điều quan trọng hơn cả - đó là khả năng duy trì mối liên lạc có trách nhiệm với các thành viên trong gia đình và xác lập một bản ngã vững mạnh trong cảnh vực này, nhờ đó ta có thể đi vào trong những tương quan mật thiết khác với một bản ngã vững chắc hơn. Trong trường hợp các mối quan hệ trong gia đình bị rách nát nghiêm trọng và nếu đã có sẵn những sự cắt đứt do các thế hệ trước truyền lại, việc tái tạo mối liên lạc sẽ là điều không dễ dàng. Nhưng tránh hay cắt đứt quan hệ với người trong gia đình bao giờ **cũng là một giá phải trả. Mỗi lợi mà ta thu được đó là mình có thể tránh những cảm** nghĩ rất bức bối khó chịu chắc chắn dậy lên trong ta do sự tiếp xúc với những thành viên nào đó trong gia đình mình. Còn những giá mà ta phải trả thì không dễ nhận ra hơn, song cũng không hề rẻ hơn. Mối liên lạc trong gia đình, ngay cả khi các quan hệ này đang trong tình trạng rối rắm và gay gắt, vẫn là một yếu tố tiên vàn thiết yếu để ta giữ vững các mối quan hệ mật thiết của mình khỏi vướng các sự cố nghiêm trọng qua thời gian - và cũng để ta tránh được sự rối loạn và nông nổi quá độ. Ta càng giải quyết bức xúc bằng cách cắt đứt liên lạc với những người ruột thịt mình (kể cả với bà con thân quyến trong đại gia đình), thì ta sẽ càng đưa những bức xúc ấy vào trong các quan hệ khác - nhất là trong quan hệ với con cái mình. Trong một số trường hợp, ta có thể phải mất nhiều năm mới tìm được cách hàn gắn lại với một người thân nào đó, song nếu ta tiến được - dù chậm - trên chiều hướng hàn gắn chứ không phải trên chiều hướng cắt đứt nhiều hơn, chắc chắn sẽ có nhiều điều ích lợi cho chính bản thân ta và cho con cháu về sau nữa.

Câu chuyện của Kristen đã có một kết thúc có hậu - như tất cả chúng ta mong muốn. Mẹ của cô cuối cùng đã tìm cách chữa trị cho thái độ “cùng lệ thuộc” của bà. Ông bố đã thực sự nắm hiểu được vấn đề nghiện rượu của ông. Và mọi thành viên trong gia đình cô đã bắt đầu điều hợp các mối quan hệ của họ một cách tích cực hơn. Một kết cuộc như thế không khó xảy ra - song cũng không dễ. Điều đáng nói nhất trong câu chuyện này là không phải sự thay đổi của Kristen cuối cùng đã tạo ra những thay đổi tích cực nơi bố mẹ cô. Đúng hơn, Kristen đã xác

lập một vị thế có trách nhiệm trong gia đình cô vì chính bản thân cô - một vị thế đã đặt cô trên nền móng vững chắc hơn để sẵn sàng đi vào mọi cuộc phiêu lưu trong các mối quan hệ và đó cũng là một vị thế tạo ra nhiều cơ hội nhất cho các thành viên khác trong gia đình có thể vận dụng khả năng của chính họ.

ĐỪNG nóng nảy làm một cái gì đó - hãy từ từ!

Điều hữu ích nhất mà bạn có thể làm để hưởng ứng câu chuyện của Kristen là hãy chỉ suy *nghĩ về nó thôi. Người ta vốn thường cố tạo ra những sự đổi thay mà họ chưa thật sẵn* sàng để đón nhận, hoặc cố dàn xếp một vương mắc nóng hổi trong khi còn chưa xử lý được ổn thỏa những vấn đề nhỏ hơn. Sau khi bạn đọc xong quyển sách này, bạn sẽ có nhiều khả năng hơn để xác định xem mình muốn thay đổi cái gì, thay đổi chỗ nào và lúc nào, và ngay cả xác định xem mình có mong muốn thay đổi hay không. Chắc chắn là không ai trong chúng ta lại muốn bắt đầu ở chỗ gay go nhất.

Câu chuyện của Kristen minh họa loại thay đổi khó khăn nhất. Tuy vậy, cần ghi nhớ rằng trong quá trình diễn tiến của câu chuyện ấy, Kristen có được lợi điểm là cô tham gia vào một nhóm tâm lý trị liệu và đồng thời là thành viên của một nhóm Những Người Con Lớn Của Cha Mẹ Nghiện Rượu. Việc mình định một lập trường mới với bố không phải là quyết định đột xuất của cô vào một ngày tình cờ nào đó. Đối với tất cả chúng ta, những thay đổi như vậy đòi phải có sự chuẩn bị chu đáo, phải lên kế hoạch, phải tập tành - và trong một số trường hợp, phải có sự giúp đỡ của giới chuyên môn nữa.

Dù sao, bạn cũng có thể dùng câu chuyện của Kristen như một bàn đạp để suy nghĩ về cách phản ứng của riêng bạn đối với một người tiêu cực thiếu trách nhiệm hoặc với một người thân nào đó có lối ứng xử thuộc loại không thể chấp nhận được. Chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu thêm về quá trình mình định một bản ngã trong các mối quan hệ - và vấn đề có hay không có một hạn mức xác định. Còn bây giờ, xin bạn đừng quên rằng điều cốt yếu trước nhất chính là lòng kiên nhẫn; dục tốc thì bất đạt!

Câu chuyện của Kristen còn có nhiều điều để ta suy nghĩ chứ không chỉ là vấn đề có một **người thân mắc chứng nghiện rượu mà thôi. Những thay đổi mà Kristen đã thực hiện được** minh họa cuộc đấu tranh của cô để minh định rõ nét một bản ngã trong bối cảnh các mối quan hệ gia đình có nhiều bức xúc. Cuộc đấu tranh ấy cũng là cuộc đấu tranh của mỗi người chúng ta trong cả cuộc sống mình - và thật sự nằm ở trọng tâm cuộc sống mình. Và bởi vì chúng ta không thể níu giữ thời gian ngừng lại nên bao giờ ta cũng đang vận hành các mối quan hệ theo chiều hướng hoặc tăng thêm hoặc suy giảm ngã vị tính của mình.

Cuộc sống của mỗi người chúng ta sẽ xuôi chèo mát mái hơn nếu ta duy trì được mối tương giao thích đáng đối với những người thiết thân của mình, nếu ta có thể lắng nghe họ mà không hề cố thay đổi, thuyết phục hay điều chỉnh họ; và nếu ta có thể điềm tĩnh nói lên các quan điểm của mình một cách đầy cân nhắc suy xét chứ không phải một cách bộc trực nông nổi. Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu chúng ta có thể xử lý một khó khăn hệ trọng (trong trường hợp của Kristen thì đó là tật uống rượu của bố cô) và có thể xác lập một lập trường rõ ràng - hơn là khư khư làm thành hoặc cần nhần trách móc. Cuộc sống của mỗi người chúng ta sẽ tốt đẹp hơn nếu chúng ta đưa ra được một hạn mức rõ rệt (“tôi không thể và không bằng lòng sống với những thái độ ấy của bạn”) chứ không phải bằng cách này cách khác tỏ ra rằng mình “chấp nhận hết mọi sự”. Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu ta có thể trao đổi trực tiếp với những người thân có vấn đề gay gắt nhất với mình hơn là nói này nói nọ về họ với những người khác. Và cuối cùng, cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu chúng ta có thể ngừng bứt rứt ưu tư về vấn đề của người khác và thay vào đó biết dồn năng lực vào việc minh định những quan điểm, niềm tin, giá trị và những điều ưu tiên của mình - đồng thời biết vạch ra những kế hoạch và những mục tiêu cuộc sống ăn khớp với các quan điểm, niềm tin, v.v... ấy.

Câu chuyện của Kristen minh họa một số phương diện thiết yếu liên quan đến việc xác lập một bản ngã. Song vẫn còn nhiều phương diện khác nữa. Việc xác lập một bản ngã trọn vẹn và đích thực còn bao hàm việc chia sẻ cả mặt tích cực thái quá lẫn mặt thụ động bất cập của chúng ta với những người trong hàng thiết thân của mình - chứ không phải là lao vào những cuộc đối đầu trong đó chúng ta cứ đổ dồn chú ý

đến các vấn đề của người khác mà không hề chia sẻ các vấn đề của bản thân mình. Mọi người, không trừ ai, đều có những điểm mạnh, những mặt hay cũng như những điểm yếu, những mặt dở; và phần lớn chúng ta đều cảm thấy khó khăn trong việc nhận ra và trình bày cả hai mặt ấy. Sẽ càng khó khăn hơn khi cuộc đối đầu giữa người ôm đồm và người tắc trách đã hình thành và leo thang tới mức thái độ của bên này chỉ có tác dụng kích động và gia cố thêm cho thái độ của bên kia.

Thật khó biết bao việc Kristen nghĩ đến việc chia sẻ khía cạnh tiêu cực tắc trách nào đó của cô với bố cô (chẳng hạn: “bố ạ, con đang có vấn đề này và con muốn được bố góp ý”) - điều ấy cũng khó không kém việc bố cô biết vận dụng khả năng của ông để ngừng uống rượu. Việc sửa đổi lối ứng xử tích cực thái quá cũng hết sức cam go - và những hậu quả tai hại của thái độ này thường rất kín ẩn. Tuy nhiên, vì ích lợi của chính bản thân chúng ta và của những người thân của mình, đó chắc chắn cũng là sự thách đố đáng để ta dành quan tâm suy nghĩ.

CHƯƠNG VIII:

NHẬN HIỂU SỰ TÍCH CỰC THÁI QUÁ

Ai cũng rõ là những người tiêu cực thụ động cần phải thay đổi. Nếu chúng ta có lối sống tắc trách tiêu cực - như trường hợp bố của Kristen - chúng ta sẽ nhận được những chẩn đoán này nọ, sẽ được gửi đi trị liệu về tâm lý, sẽ được bố trí chỗ trong trung tâm trị liệu hoặc bệnh viện tâm thần. Gia đình chúng ta sẽ coi chúng ta là “bệnh hoạn”, là “hư hỏng”, là “vô trách nhiệm”, là “đầu mối rối rắm” hay là kẻ “trái tính trái nết”. Những người khác sẽ lảng tránh chúng ta hoặc đổ dồn quan tâm về chúng ta - thường là những lối quan tâm không đem lại ích lợi gì. Chính chúng ta cũng bị nhồi sọ để nghĩ rằng mình là một mớ phiền nhiễu gây bận lòng người khác, còn những người khác trong gia đình thì xem ra không có vấn đề gì là chưa ổn cả.

Ngược lại, nếu ta là người tích cực thái quá, ta sẽ dễ chắc mẫm rằng mình đang ứng xử thuận lòng trời. Ta cho rằng mình đã làm tất cả những gì có thể hữu ích - và nguồn cội buồn phiền đáng kể nhất của mình nằm ở người kia, nằm ở kẻ không đủ sức hay không sẵn sàng sửa đổi. Đáng tiếc là những người quanh ta lại thường hậu thuẫn cho thái độ này, một thái độ chỉ nhìn thấy có một phần của cái toàn cảnh còn rộng lớn hơn. Hoặc giả họ làm ngược lại - nghĩa là trách móc rằng chính lối ứng xử của ta đã “gây ra” vấn đề - thì đây cũng chỉ là một cái nhìn hẹp hòi và méo mó không kém.

Ai trong chúng ta cũng có những mối quan hệ và có những trường hợp trong đó mình ứng xử theo lối tích cực thái quá - song điều này không phải bao giờ cũng là vấn đề, nhất là nếu ta có khả năng ghi nhận nó và điều chỉnh nó. Chẳng hạn, lần nọ con gái tôi gọi về và khóc nức nở vì cô nàng bị kỷ luật ở sở. Thay vì hỏi thăm đầu đuôi câu chuyện hoặc an ủi con gái mình bằng kinh nghiệm bản thân của mình, chúng tôi đã chỉ cố động viên tinh thần của con gái và bảo cô nàng nên làm thế này thế nọ. Sau đó trong ngày, chúng tôi sực nghĩ lại và nhận ra rằng những lời khuyên của mình thật quá qua loa và rằng mình đã không đủ thực tình lắng nghe con mình. Vì thế ngày hôm sau chúng tôi gọi lại cho con gái chỉ để hỏi thăm tình hình diễn tiến như thế nào. Chúng tôi hỏi một số câu hỏi về hoàn cảnh công việc làm của con gái mình và bày tỏ nỗi buồn tiếc vì con gái mình đang gặp chuyện khó khăn.

Thế nhưng, khi ta đang bị lún trong lối ứng xử tích cực thái quá, ta sẽ thấy rằng việc thay đổi thật vô cùng khó. Sở dĩ khó bởi vì phản ứng tích cực thái quá không phải chỉ là một thói xấu, một thái độ lầm lạc, một khát vọng quá mức muốn chứng tỏ mình hữu ích, hay một kiểu ứng xử được hình thành do sống chung với một kẻ bất cập trầm trọng - chẳng hạn một người chồng (hay vợ) nghiện rượu; thái độ tích cực thái quá, cũng giống như thái độ bất cập, là một khuôn mẫu ứng xử chế định sẵn mà ta dùng để xử lý mỗi ưu tư, khuôn mẫu này vượt ngoài kinh nghiệm của ta, được truyền lại cho ta từ gia đình cha mẹ mình và cắm gốc rễ trong nhiều thế hệ trước nữa. Lối phản ứng nóng nảy này vận hành hầu như một cách bản năng, không hề có sự nhận thức hay sự chú tâm rõ

ràng. Và nó có thể làm cho ta - và các mối quan hệ của ta - bị mắc kẹt đến độ không ngờ.

Những người ứng xử tích cực thái quá một cách tự nhiên nhất thường là những người con cả hoặc là con duy nhất trong gia đình (dù không phải luôn luôn đúng như vậy). Khuynh hướng này rõ ràng được đẩy mạnh hơn nếu những người con cả ấy có những em út cùng phái với mình (chị cả của các em gái hoặc anh cả của các em trai). Và khuynh hướng ấy sẽ càng đặc biệt được thấy rõ nếu một người cha hay mẹ không thể chu toàn tốt công việc của mình do thiếu khả năng về thể lý hay về tâm lực và người con phải gánh vác thêm phần trách nhiệm bổ trống ấy - chẳng hạn trách nhiệm làm người điều hợp, người trung gian hòa giải, v.v... Bởi vì người tích cực thái quá được thấy có vẻ là “tốt” (như chị tôi đã thể hiện hồi thời gian mẹ tôi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư), nên những khiếm khuyết và những vấn đề của họ thường không được lưu ý tới - ngay cả bởi chính họ. Thế rồi tình hình sẽ tiếp tục cho tới khi họ hoàn toàn ngã bệnh - hoặc vì lý do nào đó trở thành kiệt quệ. Quả là thường phải cần đến một cơn bệnh trầm trọng nào đó về thể lý hay về tâm thần mới có thể bắt một người tích cực thái quá kiểm chế bớt lại và biết lưu tâm hơn tới những nhu cầu của bản thân mình. Nếu người tích cực thái quá bị kiệt quệ do chính áp lực của sự ôm đồm thái quá của mình, thì việc kiểm chế bớt lại và lưu tâm tới mình vừa nói trên sẽ dễ được họ thực hiện với một tầm vóc rộng lớn hơn.

Định nghĩa thuật ngữ

Như ta đã thấy, thái độ tích cực thái quá có thể được hiểu như một phong thái riêng mà ***một người nào đó dùng để xử lý nỗi lo và lèo lái các mối quan hệ khi gặp căng thẳng***. Nếu bạn là một người mang đậm nét tích cực thái quá, bạn sẽ nhận ra nơi chính mình những đặc điểm sau đây:

NGƯỜI TÍCH CỰC THÁI QUÁ

- Hiểu rõ điều gì là tốt nhất không chỉ cho chính mình mà còn cho người khác nữa.

- Rất nhanh nhạy trong việc khuyên bảo, uốn nắn, ra tay nghĩa hiệp và nhảy vào cuộc khi tình hình có nguy biến.

- Cảm thấy thật khó đứng ngoài để nhìn kẻ khác vật lộn với các vấn đề của riêng họ.

- Dồn chú ý vào người khác - như một cách để tránh khỏi bản khoăn về các khó khăn và các mục tiêu riêng của mình.

- Khó chia sẻ cho người khác biết các điểm yếu, các khía cạnh bất cập của mình - nhất là đối với những ai mà mình tin là đang có vấn đề rắc rối.

- Dễ được đánh giá là người “luôn luôn đáng tin cậy” hoặc “luôn luôn mẫu mực”.

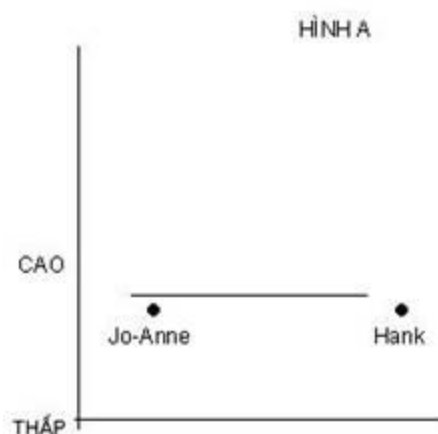
Tuy nhiên, thái độ tích cực thái quá không chỉ đơn thuần là một kiểu tự vệ của cá nhân. Tích cực thái quá (cùng với thụ động bất cập) còn là thái độ nằm trong một mẫu thức quan **hệ hổ tương (hoặc xoay vòng)**. **Khi sự gay cấn đạt đến một mức nào đó, lối quan hệ** này sẽ hình thành đối cực và “kẹt cứng”, như được thấy trong câu chuyện giữa chị tôi và tôi. Nhìn từ góc độ này, sự tích cực thái quá (cũng như thái độ bất cập) là thành phần làm nên một hệ thống tương quan mà người ta không thể hiểu nếu tách nó ra khỏi cái tổng thể. Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn về cách nhìn này.

Thí bỏ bản ngã và bản ngã giả hiệu

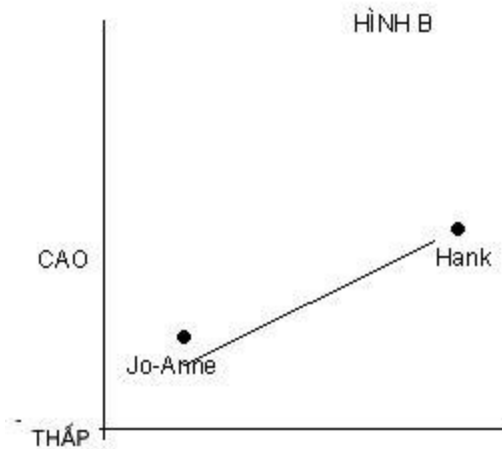
Khi Bác sĩ Murray Bowen, cha đẻ của lý thuyết Bowen về các hệ thống gia đình, lần đầu tiên mô tả mẫu thức tương tác giữa thái độ tích cực thái quá và thụ động bất cập, ông nhằm nói đến một dạng thông thường của quan hệ hôn nhân trong đó một người thí bỏ bản ngã mình (de-selfing) còn người kia thì phát triển một bản ngã giả hiệu hơn nhiều.

Người thí bỏ bản ngã chính là người phản ứng bất cập. Còn người củng cố bản ngã là kẻ tích **cực thái quá**. **Vậy quá trình trao đổi này vận hành như thế nào?**

Khi hai người kết đôi với nhau và vẫn còn trong tình trạng đôi lứa ban sơ, họ thường có cùng một mức độ “ngã tính” hay mức độ độc lập như nhau. Nghĩa là, cái “bản ngã thực” hay “bản ngã vững chắc” mà họ không đúc được từ trong gia đình gốc của mình - giờ đây được họ mang vào trong mối quan hệ với nhau ở cùng một mức độ như nhau. Hay chúng ta có thể nói cách khác rằng họ ở cùng một cấp độ trưởng thành tâm cảm. Chẳng hạn, khi Jo-Anne (tên gán cho tác giả vô danh của bức thư đã hủy việc đăng ký mua báo Phụ Nữ) mới kết hôn với Hank (ta tạm gọi tên anh chồng như vậy), thì “cấp độ ngã tính” của hai người có thể được minh họa bằng một đường thẳng nằm ngang (xem hình A).



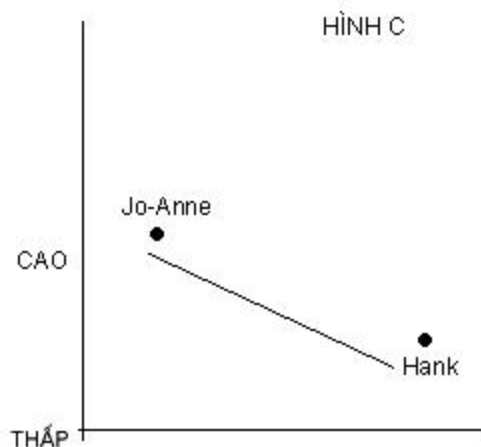
Thế nhưng, nếu ta nhìn lại đôi vợ chồng này sau vài năm làm chồng làm vợ, cấp độ ngã tính của họ sẽ chuyển thành như hình B.



Với thời gian, Jo-Anne đã nhận về phần mình vai trò thụ động và phải thích nghi, chị chịu khuất phục trước những áp lực trong đời hôn nhân và ngoan ngoãn đi theo kế hoạch do người khác sắp xếp. Chị trở thành suy sụp và có nhiều triệu chứng khó khăn. Phần Hank, trái lại, xem ra không có triệu chứng rắc rối nào về thể lý cũng như tâm thần và xem ra anh có nhiều cơ hội thành đạt trong công việc làm ăn. Trước mắt mọi người, Hank có vẻ như có “nhiều ngả tính hơn” so với vợ anh và có vẻ như anh đang hành động hoàn toàn đúng đắn. Thời gian càng trôi qua, tình trạng đối cực này càng trở nên gay gắt hơn. Phản ứng nông nổi của Hank đối với thái độ thụ động bất cập của vợ anh có thể mặc hình thức hờn giận lảng tránh và/hoặc quan tâm thái quá - nhưng trong bất luận trường hợp nào, anh ta cũng sẽ bắt đầu ít chia sẻ những vấn đề và những yếu điểm của bản thân mình với vợ mình (giả thuyết rằng ban đầu anh ta đã từng có chia sẻ như vậy) - còn vợ anh thì sẽ bắt đầu ít chia sẻ những điểm mạnh và mặt tích cực của mình cho anh.

Tuy nhiên, mức độ hành xử giữa hai người chỉ được thấy có vẻ như là khác biệt thể thôi - chứ thực sự không hề khác biệt. Nói theo ngôn ngữ chuyên môn thì Hank bành trướng một bản-ngã-giả-hiệu tương ứng với mức độ mà vợ anh thí bỏ bản ngã của chị. Chị “trút bỏ” bản ngã còn anh thì “vay mượn” bản ngã. Chẳng khác nào một trò cò cưa. Nếu nhờ một

phép mẫu nào đó hoặc duy chỉ do nỗ lực của mình, Jo-Anne trở nên thay đổi theo chiều hướng khẳng định bản ngã nhiều hơn, bấy giờ biểu đồ cấp độ ngã tính của hai người sẽ như sau:



Một khi Jo-Anne bắt đầu có vẻ khá hơn, Hank sẽ suy sụp và bắt đầu có vẻ tệ hơn. Đây là điều mà các chuyên viên tâm lý trị liệu thường xuyên đoán trước được và thường xuyên nhìn thấy xảy ra. Chúng ta cũng đã ghi nhận điều này ở cấp độ xã hội, đó là khi nam giới bắt đầu ta thán vì cảm thấy mình như bị bất lực hay bị thiên hoạn trước những thay đổi do phong trào nữ quyền đem lại cho nữ giới. Đây không chỉ đơn thuần là sự mạnh lên của phụ nữ bị nhập nhằng lẫn lộn với sự yếu đi của phái nam. Đây còn là chuyện bản-ngã-giả-hiệu của người đàn ông bị thách đố thực sự khi người phụ nữ bắt đầu ngừng không thí bỏ bản ngã của mình nữa.

Nếu Jo-Anne có khả năng đạt được một “bản ngã vững mạnh” ở mức độ thực sự cao hơn (chứ không phải là hành xử tích cực thái quá theo chiều hướng lấn lướt Hank), thì bấy giờ vị trí của tấm ván đu cò cưa ở biểu đồ C trên kia sẽ không đứng yên. Bởi vì cuối cùng Hank bị thách đố phải tiến lên một cấp độ ngã tính cao hơn để đáp lại những thay đổi thực sự mà vợ anh đã thực hiện được. Hoặc có thể sau vài năm cò cưa như vậy, rốt cuộc hai người trở thành đường ai nấy đi.

Tại sao lại phải thay đổi?

Vậy thì từ đâu mà người hành xử tích cực thái quá tìm thấy ý chí muốn thay đổi? Như có thể thấy trong câu chuyện của Kristen, thay đổi là chuyện cực kỳ khó khăn và là đầu mối làm dậy lên vô vàn rắc rối. Rất thường khi ta chẳng thấy động lực đâu cả hoặc nếu có thì cũng cạn sạch sau cú chạm trán đầu tiên. Ở đâu ta sẽ múc lấy lòng can đảm - miễn bàn chuyện động lực - để bắt đầu sửa đổi lối hành xử tích cực thái quá của mình? Và tại sao lại phải thay đổi trong khi mình đang ngồi ở chiếu trên trong một cuộc cò cưa tâm cảm, trong khi mình có thể hoàn toàn tránh né được nỗi dằn vặt nặng trĩu trong lòng - do bao nhiêu vấn đề còn chưa ổn của bản thân - bằng cách dồn hết chú tâm về người khác? Tại sao lại phải thay đổi trong khi mình có thể lập lờ đánh lận con đen để - bằng cách chẩn đoán người ta và bằng cách tỏ ra hành xử “đúng đắn” - rồi nghĩ rằng mình hoàn toàn đúng đắn? Tại sao lại phải thay đổi trong khi mình là “người trong nhà” được gia đình bàn luận với (chẳng hạn “Để mẹ kể cho con nghe về chuyện trở chứng của thằng em trai con độ rày”) - chứ mình không phải là kẻ bị bàn tán về ?

Đây quả là một thế lưỡng nan. Nơi những người hành xử tích cực thái quá, ý muốn không thay đổi thường rất mạnh. Trước hết, vì chúng ta thường không nhận ra rằng mình có vấn đề: Chúng ta chỉ cố làm điều ích lợi cho người kia thôi, và nếu như ta đã bỏ mặc quay lưng hay cắt đứt - thì đó chỉ vì ta cho rằng mình đã thử hết mọi cách rồi. Giống như Kristen và mẹ cô, chúng ta không thể hiểu rằng chính mình đang góp phần tạo ra một tình thế bế tắc đầy phiền nhiễu cho mối quan hệ - bởi vì chúng ta không thể nghĩ ra (và có lẽ không thực sự muốn nghĩ ra) một đường lối khác để quan hệ. Thậm chí chúng ta có thể cho rằng người kia không thể sống còn được nếu không được ta giúp đỡ (“Em tôi sẽ không chịu ăn cơm nếu tôi không mua quà cho nó”).

Thứ hai, chúng ta không muốn thay đổi bởi vì chúng ta không biết làm sao để sửa đổi thái độ tích cực thái quá của mình. Chúng ta không có những hướng dẫn rõ ràng để áp dụng, không có một tấm bản đồ tốt chỉ rõ lộ trình để đi, và không có một huấn luyện viên được đào tạo chính qui để dẫn dắt ta vượt qua bao nẻo bước quá gập gềnh. Và hầu chắc là

chúng ta không thể lường định thực tiễn sự thay đổi của mình sẽ gặp phải gay go cỡ nào - nếu mình thực sự đi vào thay đổi.

Cuối cùng, việc sửa đổi lề lối ứng xử đậm tính tích cực thái quá bao giờ cũng làm ta nhức ***nhối trong lòng. Như ta sẽ thấy, nó có thể làm trào lên mãnh liệt trong ta nỗi chán chường***, hoang mang, bức bối khi những yếu điểm và những khiếm khuyết của mình vụt hiện rõ mồn một trước mắt mình - và ai lại thích chuyện đó bao giờ! Quả là khó lòng chịu đựng nỗi đốn đau trước mắt, cho dầu ta được hứa hẹn rằng rồi mình sẽ có được một bản ngã vững chãi và toàn vẹn hơn.

Dầu sao thì thực tế một số người trong chúng ta cũng tìm được cho mình ý chí để thay đổi, như trường hợp của Kristen chẳng hạn. Sự thay đổi ấy đòi chúng ta phải chống lại khát vọng nơi mình muốn điều chỉnh sự việc - và phải chống lại một khát vọng còn mãnh liệt hơn nữa: đó là ý muốn phúi tay quay lưng khi thấy rằng mình không thể điều chỉnh gì được. Nhưng có lẽ khía cạnh khó khăn nhất của việc sửa đổi một thái độ tích cực thái quá chính là khả năng chia sẻ các mặt yếu của mình cho người tiêu cực tặc trách kia và dành lưu tâm đến các mặt mạnh của người ấy. Chúng ta hãy trở lại với phần cuối câu chuyện của Kristen để xem điều này có thể được thực hiện như thế nào - và để đánh giá đúng mức tác động tâm cảm mạnh mẽ mà nó tạo ra.

Trở lại với Kristen

Câu chuyện Kristen gọi điện thoại cho cảnh sát đến chỗ bố cô để đưa ông về lại xảy ra lần nữa, lần thứ hai. Để phản ứng, ông bố sau đó đã gọi Kristen là con người “cực kỳ ích kỷ” - đến đây thì Kristen hoàn toàn mất bình tĩnh. Trong buổi gặp gỡ nhóm trị liệu lần kế tiếp đó, Kristen kể: “Lúc ấy, em muốn điên lên. Ông gọi em là ích kỷ! Ông bảo rằng em đang làm thương tổn nặng nề cho gia đình! Em trả lời rằng chính bố mới độc ác như vậy. Thật không thể nín thinh được nữa, nên em đã nói huých toẹt điều đó ra”.

“Nói huých toẹt ra” - đó là sự thể bình thường xảy ra trong tiến trình thay đổi đầy gai góc. Trước khi có thể thay đổi được phần mình trong một mô hình quan hệ vốn đã kẹt cứng, chúng ta thường không tránh khỏi quay đi quay lại với lối phản ứng cũ của mình. Nhóm trị liệu đã bày tỏ

cảm thông với những xúc cảm và sự bộc trực của Kristen. Một vài người còn cho rằng như vậy có lẽ hữu ích cho Kristen - vì cô đã trút được sự phần uất của mình ra hết. Song điều đáng kể nhất là Kristen đã có thể trở lại đúng lộ trình mà mình đã vạch ra.

Khoảng một tháng sau đó (cũng là khoảng một năm sau lần cô gọi cảnh sát lần đầu tiên), Kristen đã thực hiện được một hành vi đầy chí khí và can đảm. Cô viết cho bố một lá thư trong đó có đoạn sau đây:

Thưa bố, con đã nêu vài ý nghĩ của con về việc bố đánh giá rằng con ích kỷ, và con nhận thấy rằng nói cho cùng thì bố cũng có lý khi đánh giá như vậy. Đúng là con đang trở nên ích kỷ hơn. Thực lòng, con đang cố tìm cách để trở nên ích kỷ hơn. Con nghĩ rằng con đã bỏ ra phần lớn cuộc sống mình để bồn chồn lo lắng về chuyện uống rượu của bố hay về những nỗi khó khăn của mẹ - và con đã dành quá ít quan tâm để mình định rõ mình là ai và cuộc sống mình đang đi về hướng nào. Việc đổ dồn quá nhiều quan tâm đến các vấn đề của bố có thể là cách con tránh né để khỏi xem xét chính mình và những vấn đề của mình. Giờ đây khi đã biết nghĩ về mình, con mới thấy rằng đã lâu rồi mình không thực sự dễ chịu lắm với tình hình công việc làm ăn của mình - thế nhưng mình đã chẳng làm gì để cải thiện tình hình ấy cả. Bây giờ con cảm thấy lạc quan hơn vì biết rằng ít ra mình cũng đang bắt đầu suy nghĩ về chuyện ấy.

Trong một cuộc chuyện sau đó với bố, Kristen trình bày cụ thể một vấn đề đang gây ảnh hưởng nhiều đến cô ở sở - đồng thời cô cũng chia sẻ về tình trạng phân vân bất quyết của cô trong việc định hướng sự nghiệp mình. Cô xin bố cho cô biết ý kiến và phản ứng của ông đối với trường hợp tiến thoái lưỡng nan của mình - và đồng thời cô cũng tỏ ra rất tha thiết muốn biết bố đã từng trải qua kinh nghiệm giằng co tương tự như vậy bao giờ chưa. Bố đã quyết định thế nào về con đường nghề nghiệp riêng của bố? Bố có bao giờ nghĩ đến chuyện đổi nghề không? Những người trong gia đình phía bên bố đã từng đương đầu với những loại rắc rối nghề nghiệp nào? Kristen bày tỏ rằng bất cứ sự san sẻ kinh nghiệm riêng nào của bố liên quan đến các khó khăn nghề nghiệp cũng sẽ giúp cô đương đầu một cách kiên hiệu hơn với khó khăn hiện tại của bản thân cô. Sau đó trong tuần, Kristen nói chuyện với mẹ và cũng tìm

hiểu tương tự về những kinh nghiệm rắc rối trong nghề nghiệp ở phía bên gia đình của mẹ cô.

Ít lâu sau, Kristen bị suy sụp trầm trọng. Mặc dù cô cho biết nỗi chán nản xâm chiếm cô “hoàn toàn bất ngờ”, thì sự việc xảy ra cũng không đáng ngạc nhiên chút nào cả. Qua việc chia sẻ khía cạnh thụ động bất cập của chính mình với bố, Kristen đã thách đố những chuẩn mực vốn đã thiết định nên “cốt cách” của gia đình cô. Quả là cô đang thách đố những qui cách đang lèo lái vũ điệu của gia đình - khi cô lưu ý tới những mặt mạnh của bố, khi cô trân trọng cách đánh giá của ông, khi cô khẳng định bản ngã mình nhiều hơn trong mối quan hệ với gia đình và khi cô không còn tiếp tục giả vờ làm như thể mình không có vấn đề gì cả. Chẳng hạn, một trong những “cốt cách” của gia đình đó là cho rằng bố cô - trong tư cách là một bệnh nhân mắc chứng nghiện rượu - không nên gánh thêm gánh nặng do các vấn đề của người khác nữa và một người như ông thì chắc chắn chẳng có ý kiến gì hay ho để mà đóng góp cho kẻ khác. Một qui tắc ngầm khác nữa là giữa con gái và bố không nên có mối quan hệ thực sự.

Qua việc thúc đẩy bố mình hành xử như một ông bố, Kristen cũng đã làm bùng dậy những tâm trạng từ trước đến nay bị chôn vùi và những nhu cầu muốn cậy dựa song từ trước đến nay chưa được đáp ứng - đây là những nhu cầu và khát vọng đã bị cô bưng bít kỹ bằng cách cố khư khư hành xử tích cực thái quá và dồn chú ý quá mức vào các vấn đề của người khác. Và thật nghịch lý, trước sự cởi mở của Kristen, thái độ hưởng ứng tích cực của bố lại khơi lên trong cô nỗi bức tức và thất vọng vốn giấu kín về những gì mà cô đã **không nhận được từ bố và từ gia đình trong suốt quãng đời mình từ trước đến nay. Phản ứng** tự động ban đầu của cô là cho rằng bất cứ gì mà bố có thể giúp cô bây giờ cũng đều không đủ - và đã quá trễ rồi.

Kristen không thể hiểu tại sao thái độ ứng xử mới của mình - và phản ứng tích cực của bố đối với thái độ ấy - lại gây cho mình tâm trạng khổ sở hơn bao giờ. Tuy nhiên, phản ứng của cô thì không đáng ngạc nhiên và là cái có thể hiểu được. Chính bởi vì sự thay đổi bao hàm nỗi khó khăn như vậy nên nhiều người trong chúng ta đành quyết định tiếp tục theo con đường mòn cũ.

Đàn ông khác, chúng ta phải trả giá cao nếu chấp nhận thay đổi và kiên nhẫn với nẻo đường mới của mình (hay nói chính xác hơn, trở lại với nẻo đường mới sau những khi trật đường). Chia sẻ điểm yếu nơi mình và lưu ý đến mặt mạnh nơi người khác là những việc thiết yếu để văn hóa thể quân bình trong mối quan hệ với một người có lối hành xử bất cập. Nếu ta không làm được điều đó, sẽ rất khó hy vọng người kia có thể tập trung nghị lực vào việc tự sửa đổi - và họ sẽ phải vất vả gấp đôi mới khai phóng được những điểm mạnh riêng của họ.

Hơn nữa, công việc ấy sẽ giúp chúng ta đạt đến một bản ngã quân bình và vững chắc hơn. Đó cũng là cách thức bảo đảm nhất để phòng tránh việc hình thành thế đối cực trong quan hệ với những người mà ta mới quen biết trong đời - và đồng thời phòng tránh nguy cơ truyền lại mẫu thức ấy cho các thế hệ về sau.

Cuối cùng, nếu chúng ta có thể sửa đổi một cốt cách ứng xử tích cực thái quá thâm căn cố đế, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu rõ được những giá trị thực sự mà bản ngã mình phải trả trong lễ lối cũ. Ta hiểu ra rằng thật là bức bối, mệt mỏi, chán chường, kiệt quệ (cả tài lực lẫn tâm lực) khi mình hành xử tích cực thái quá - nghĩa là khi mình ra tay nghĩa hiệp cứu người ta, lo lắng từng li từng tí cho người ta, hoặc quan tâm chú ý đến các vấn đề của người ta nhiều hơn so với quan tâm chú ý đến các vấn đề của chính bản thân. Đồng thời, thái độ lảng tránh không đếm xỉa gì đến một người thân đang bất ổn cũng không thực sự cho phép ta an tâm lâu dài rằng mình đang vững vàng, đang có trách nhiệm hoặc đang ổn định, cho đến ta cố thuyết phục mình nghĩ thế.

Cho tới đây, chúng ta đã xem xét một mô hình thâm căn cố đế của quan hệ thái quá bất cập. Nói thâm căn cố đế, tôi có ý chỉ một dạng mẫu ứng xử đã cứng nhắc trở lại qua thời gian, và có thể đã bắt rễ từ nhiều thế hệ trước. Lực đề kháng thay đổi vốn mạnh mẽ khiếp - cả lực bên trong ta lẫn lực bên ngoài ta - và chúng ta thường rất cần có sự hướng dẫn của giới chuyên môn để biết cách hạ ngọn lửa nóng nổi của mình xuống, để biết quan sát bước chân của mình trong điệu nhảy và để có thể kiên định qua thời gian. Thường khi, do bởi mình đổi lối ứng xử, những sóng gió sẽ dậy lên trong lòng mình khó chịu đến nỗi chúng ta tự

nhủ rằng thà đừng thay đổi thì hơn, rằng lợi bất cập hại, hoặc rằng như vậy thì không thể chịu được.

Giờ đây chúng ta hãy chuyển sang tìm hiểu câu chuyện của Anita, một ví dụ điển hình của thái độ tích cực thái quá dạng nhẹ - song đã đẩy tới mức tối đa trong một giai đoạn đặc biệt căng thẳng của gia đình lúc hữu sự. Anita đã có thể thực hiện được những thay đổi một cách tương đối dễ dàng - bởi vì “sự bế tắc” đẩy chị đến với tâm lý trị liệu chỉ kéo dài có vài tháng. Khi người ta vì phản ứng mạnh mẽ đối với mỗi căng thẳng mới xảy ra mà làm cho một mối quan hệ lâm vào bế tắc - sự thay đổi trong trường hợp này sẽ tương đối dễ dàng hơn.

“Tôi lo cho mẹ tôi quá!”

Anita là một nữ y tá hai mươi chín tuổi làm việc trong ngành nhà nước. Chị đến gặp tôi vài tháng sau khi bà ngoại chị - một bà cụ bảy mươi tám tuổi - bị té ngã nặng. Lúc bước vào văn phòng tôi, Anita trông có vẻ rất căng thẳng và bối rối.

Trước đó, khi nói chuyện qua điện thoại, Anita cho biết rằng chị muốn được giúp đỡ vì đang bị chứng nhức đầu cùng với nỗi bồn chồn trong lòng không dứt. Nhưng trong buổi gặp gỡ đầu tiên, chị dường như hoàn toàn tập trung đề cập đến mẹ mình - là bà Helen - người đang túi bụi lo săn sóc cho mẹ già, tức bà ngoại đau yếu của Anita.

Anita chia sẻ rằng đầu tiên chị cảm thấy thông cảm với tình cảnh của mẹ chị, nhưng dần dần mỗi đồng cảm ấy đã chuyển thành nỗi bất mãn và rồi cuối cùng là cơn tức giận không cần giấu giếm. “Mẹ tôi quan tâm tới bà ngoại đến độ không nghĩ đến bất cứ gì khác trong cuộc sống của mình” - Anita giải thích - “Mẹ tôi hao mòn đến chỉ còn da bọc xương, mẹ lạnh nhạt với bố và nhất là mẹ lạnh nhạt với chính bản thân mẹ”.

Mỗi khi chúng ta phàn nàn rằng mẹ mình (hay bất cứ ai) không chịu lắng nghe lẽ phải, thì điều đó thường có nghĩa rằng họ không nhìn sự việc theo cách của ta hoặc không làm những gì mà ta muốn họ làm. Tương tự với trường hợp của vợ chồng Suzanne và John (chương 6), gay cấn chủ yếu ở đây là thái độ phản ứng nông nổi trước những khác biệt.

Anita rõ ràng cảm thấy khó đón nhận thực tế là mẹ mình ứng phó với tình hình khó khăn theo cách khác với mình. Phản ứng nông nổi của ta trước những khác biệt bao giờ cũng tăng lên cao vào những lúc có căng thẳng đặc biệt trong gia đình (chẳng hạn khi trong nhà có đám cưới hay đám tang) - bởi vì chính tâm trạng bồn loạn là cái xúi quẩy ta phản ứng bộc trực nông nổi.

Phần lớn cuộc sống của chị từ khi đã trưởng thành, Anita có một quan hệ thân mật gần gũi với mẹ và hai mẹ con rất cởi mở thoải mái chia sẻ mọi chuyện với nhau. Mỗi quan hệ giữa họ không có tính đối cực lắm, mỗi người có thể bộc bạch các khó khăn của mình và có thể học hỏi điểm mạnh của người kia để giải quyết các vấn đề của bản thân mình. Nhưng từ khi sức khỏe của bà ngoại trở thành nguy kịch sau vụ ngã té ấy, Anita bỗng bắt đầu đổ dồn chú ý đến cách mà mẹ chị xử lý tình hình rắc rối này. Và chính trong giai đoạn đặc biệt căng thẳng này mà khuynh hướng ứng xử tích cực thái quá của Anita đã đẩy mạnh tới đa, thế là thêm một mối quan hệ bà mẹ - con gái nữa rơi vào bế tắc.

Cách mà vấn đề diễn biến

Trong những tháng sau tai nạn ngã té của bà ngoại, mối tương giao giữa Anita và mẹ chị trở nên ngày càng căng thẳng. Bà Helen thì than thở với Anita về nỗi nhọc nhằn đến kiệt quệ thường xuyên của mình và về gánh trách nhiệm ngập đầu của bà đối với mẹ già. Anita thì đề nghị những cách để mẹ chị giảm bớt gánh nặng; chẳng hạn, yêu cầu các thành viên khác trong gia đình tiếp tay chăm sóc bà cụ hoặc mượn một chị nuôi đến săn sóc bà ngoại vài tiếng đồng hồ mỗi ngày. Trước những góp ý ấy của Anita, bà Helen hoặc phớt lờ không để ý hoặc giải thích rằng giải quyết như vậy thì không ổn. Và cứ thế, Anita tiếp tục bảo vệ ý kiến của chị, còn mẹ chị thì tiếp tục bịt tai và hành xử theo cách của bà.

Thế rồi Anita đã làm gì? Đôi khi chị nhắc lại ý kiến của chị, mặc dầu mẹ chị vẫn bỏ ngoài tai. Sau một thời gian như vậy, Anita bỏ mặc không đếm xỉa đến nữa ("Tôi không muốn nghe mẹ tôi than thở nữa, vì bà đâu có chịu làm một cái gì để cải thiện tình cảnh của bà") - hoặc chị sẽ giải thích và đưa ra kết luận chẩn đoán về thái độ của mẹ ("Mẹ à, con nghĩ chắc trong thâm tâm mẹ đang thích thú với cuộc hy sinh này và với núi trách nhiệm sừng sững mà mẹ đang ôm lấy. Mẹ yêu cầu con góp

ý chỉ để bác bỏ mọi ý kiến của con. Vì thế con đâm ra bực mình và cảm thấy chán nản”). Những khi hai mẹ con tránh ra khỏi đề tài về bà ngoại để nói chuyện khác, thì cuộc chuyện giữa hai người trở nên gượng gạo và hơi hợt.

Mặc dù bà Helen đang ôm đồm công việc chăm sóc mẹ già, kỳ thực bà vẫn đang phản ứng bất cập trong chính việc giải quyết vấn đề chăm sóc ấy. Và Anita càng bận bịu dồn lo lắng cho khó khăn của mẹ, thì bà Helen - mẹ chị - càng tiếp tục hành xử bất cập đối với bản thân bà. Rõ ràng là cung cách của bà Helen thúc đẩy Anita phản ứng tích cực thái quá, cũng như sự thái quá của Anita đã thúc đẩy mẹ chị phản ứng bất cập. Đó là cách mà hai người thực hiện điệu nhảy luân lưu với nhau.

“Trong lúc này bao nhiêu năng lực lo lắng hay bận tâm của chị đang được dành để hướng về mẹ chị?”, tôi hỏi Anita trong buổi gặp gỡ thứ ba của cuộc trị liệu. Và tôi yêu cầu chị suy nghĩ chính xác bao nhiêu tốt bấy nhiêu. Tôi muốn chị trả lời rõ là bao nhiêu phần trăm.

“Khoảng bảy mươi lăm phần trăm”, Anita nhanh chóng trả lời. Tôi thì đoán rằng rất có thể còn cao hơn thế nữa.

“Nếu bỗng dưng vấn đề của chị được giải quyết hoàn toàn, nếu chị không còn lý do gì để ưu tư về mẹ chị nữa, thì bảy mươi lăm phần trăm năng lực bận tâm ấy sẽ được chị đặt vào đâu? Chị có cái gì khác để lưu tâm không?”

“Tôi cũng không rõ”, Anita đáp thản nhiên, “Tôi chưa bao giờ nghĩ đến trường hợp đó”. Và quả thực, đó là điều mà chị chưa bao giờ nghĩ đến.

phản ứng thái quá có công dụng gì?

Một trong những cái được mà bất cứ loại tập chú vào người khác nào cũng đem lại cho ta - đó là ta sẽ khỏi phải cảm nhận trọn vẹn sự đè nặng do các vấn đề của riêng mình. Rõ ràng, nhiều cảm xúc đã dậy lên trong lòng Anita trước sự cố trượt té của bà ngoại chị và trước nỗi ám ảnh về cái chết của bà đã gần kề. Anita muốn tương quan như thế nào với bà ngoại vào lúc này? Chị muốn tiếp xúc bà ngoại theo mức độ thế nào? Chị có chuyện gì còn bỏ ngỏ trong tương quan với bà ngoại mà nay

chị muốn đề cập đến trước khi trở thành quá trễ không? Giả dụ như ngày mai bà ngoại qua đời, liệu Anita có cảm thấy bình an trong mối quan hệ với bà, hay là chị sẽ day dứt vì chưa kịp nói hay hỏi bà một điều gì đó không? Có cả một mớ câu hỏi mà Anita khỏi phải nghĩ về - hay khỏi phải nghĩ ***quá nhiều về - bởi vì chị đang nghĩ về mẹ, lo lắng về mẹ và nói chuyện về mẹ với bác sĩ trị liệu, với gia đình và với bạn bè...***

Một vấn đề tâm lý khác cũng được khơi lên trong Anita lúc này liên quan đến trách nhiệm của con gái đối với việc phụng dưỡng cha mẹ già. Sự kiện mẹ chị hoàn toàn xả thân để phục vụ bà ngoại đã làm cho Anita cảm thấy âu lo, bởi vì chị linh cảm rằng mình cũng được kỳ vọng sẽ đến lúc phải làm giống y như mẹ đã làm. Chính ý nghĩ rằng một ngày kia mình sẽ hiến cả cuộc sống mình để chăm lo cho cha hay mẹ già đã làm Anita hoảng sợ và khó chịu, mặc dù bố mẹ chị chưa bao giờ nêu ra sự kỳ vọng như vậy. Chính Anita cũng chưa bao giờ nói lên rõ ràng những ưu tư ấy một cách ý thức - ngay cả đối với chính mình. Thay vào đó, chị bề lái - một cách hoàn toàn có tính tự động và phản xạ - để tránh nỗi băn khoăn của mình và đổ dồn mọi lo lắng và phê phán về phía mẹ. Đó là cách mà người ta vẫn thường làm. Liệu chúng ta sẽ bắt đầu thay đổi cung cách ấy như thế nào đây?

Những bước mới

Việc đầu tiên Anita có thể làm - như bước bắt đầu thay đổi thái độ - đó là ngừng đưa ý kiến này nọ với mẹ. Học chấp nhận vai trò không hữu ích là một thách thức đặc biệt gay go cho những ai trong chúng ta vốn thường sốt sắng nhảy vào điều chỉnh các vấn đề của những người trong gia đình mình hoặc vốn thường sốt sắng ra tay nghĩa hiệp cứu giúp người cùng khổ. Đã đành Anita chẳng có gì sai trái khi đưa ra lời khuyên này nọ cho mẹ nếu mẹ chị nhìn nhận đó là điều hữu ích và nếu chị ý thức rằng ý kiến của mình có thể không phù hợp với mẹ (“Ồ, nếu con ở trong hoàn cảnh của mẹ thì con sẽ làm như thế, như thế - nhưng rất có thể điều đó không phù hợp với mẹ. Mẹ nghĩ sao?”)

Trong lối ứng xử cũ, Anita đưa lời khuyên từ một lập trường tích cực thái quá hay quá ôm đồm trách nhiệm. Lúc ấy chị thực sự xác tín rằng mình nắm câu trả lời cho các vấn đề của mẹ, và chị cảm thấy tức giận khi mẹ phớt lờ những ý kiến mà chị đưa ra. Đó là lý do tại sao Anita

phải cố gắng chấm dứt việc đưa lời khuyên này nọ, ít nhất cho đến khi nào chị có được một thái độ tôn trọng hơn đối với nhu cầu của mẹ chị là bà phải tự tìm ra giải pháp cho chính bản thân bà.

Khi chúng ta hành xử tích cực thái quá đối với những người thân trong gia đình, chúng ta đừng quên rằng chắc chắn họ sẽ hành xử bất cập đối với vấn đề của chính họ và họ sẽ hóa nên vụng về hơn trong việc giải quyết các vấn đề ấy. Hơn nữa, trong trường hợp Anita thì chị biết rõ rằng mẹ chị phản kháng các lời khuyên của chị. Vì vậy nếu cứ tiếp tục hành xử theo lối cũ thì Anita chỉ có thể chôn chặt mình trong bế tắc mà thôi.

Khi đã sẵn sàng để phá vỡ mô hình quan hệ cũ, Anita ngừng việc loay hoay cố thay đổi mẹ và bắt đầu thay đổi chính những phản ứng của chị. Chẳng hạn khi mẹ chị gọi điện thoại đến và than thở rằng bà cảm thấy quá kiệt sức do công việc chăm sóc bà mẹ già đau yếu, Anita sẽ đưa ra những câu hỏi thăm về tình hình và lắng nghe một cách đầy thông cảm. Chị không khuyên mẹ nên làm thế này thế nọ nữa. Thái độ của Anita cho thấy chị biết trân trọng sự thực rằng chính mẹ chị mới là chuyên viên tư vấn lỗi lạc nhất cho bản thân bà - và rằng bà đang phải vật lộn với một thế lưỡng nan hết sức nhập nhằng rắc rối.

Nhưng không có nghĩa là câm lặng

Những người hành xử tích cực thái quá sẽ phản ứng thế nào khi họ nổi giận, bất mãn, hoặc cảm thấy đuối sức? Như chúng ta đã thấy, họ thường chuyển sang thái độ lảng tránh một cách quyết liệt. Ở đây tôi không chỉ nói đến sự lảng tránh về thể lý (chẳng hạn “Tôi sẽ không gọi điện thoại hay viết gì cho ông ấy nữa”) - nhưng đây còn là sự lảng tránh về tâm cảm nữa, nghĩa là loại hẳn vấn đề ra khỏi tâm trí mình. Như trong trường hợp của Kristen, đầu tiên cô nhập nhằng lộn xộn giữa sự lảng tránh với sự thay đổi đích thực về phần mình - do đó cô đã đi từ thái độ cố điều chỉnh uốn nắn tật uống rượu của bố mình đến cách hành xử như thể tật uống rượu ấy của bố là cái không đang có trên đời.

Việc mình định lập trường của mình liên quan đến một sự gay cấn trầm trọng luôn luôn là một phần thiết yếu của nỗ lực xác lập bản ngã. Anita đã biết thực hiện điều ấy bằng *cách nói điếu gì đó về chính mình*

thay vì là cố làm chuyên viên lo lắng cho mẹ. Sau một cuộc chuyện trên điện thoại trong đó bà Helen lại than vãn thở dài về nỗi nhọc nhằn căng thẳng và đuối sức của bà, Anita nói với mẹ: “Thưa mẹ, mẹ biết đó, con thực sự kinh ngạc khi thấy mẹ có khả năng đến như vậy trong việc săn sóc bà ngoại. Giả như con ở trong trường hợp của mẹ, con chắc chắn không thể làm nổi; con chắc hẳn phải tìm kiếm sự trợ giúp nào đó và dàn xếp để có được thời giờ dành cho bản thân mình, dù điều đó khó mấy đi nữa?”

Khi mẹ chị đáp lời bằng cách đưa ra một lô lý do tại sao bà không thể chọn giải pháp tìm sự trợ giúp, Anita không hề tranh cãi. Chị chỉ lập lại: “Thưa mẹ, con chỉ nói là con không đủ sức để làm theo cách của mẹ. Con không có ý đòi mẹ giải quyết vấn đề theo cách của con. Điều con muốn nói là con không đủ sức chịu đựng vất vả đến như vậy vì bất cứ ai, dù con có yêu thương người ấy đến mấy đi nữa. Duy chỉ trong vấn đề sức khỏe thôi, con cũng thấy là mình không kham nổi khối lượng công việc đó. Nhưng, thưa mẹ, con vẫn biết rằng mẹ và con là hai người khác nhau”.

Anita bám chặt con đường mà mình đã chọn lựa, dù có những lúc chị phải cắn răng để tránh cảm dỗ quay về cốt cách cũ - tức thái độ hăng hái góp ý và lý luận. Vài tuần lễ sau đó, trong một bữa cơm trưa với nhau, bà Helen đã bộc lộ với Anita rằng công việc săn sóc bà ngoại đang gây ảnh hưởng rất nhiều trên chính sức khỏe của mình. Bấy giờ, Anita nghiêng về phía mẹ và nói với giọng đầy tha thiết: “Mẹ à, con luôn luôn thán phục tấm lòng của mẹ diễn tả qua sự săn sóc mà mẹ dành cho mọi người. Từ hồi nào đến giờ, con vẫn mãi ngạc nhiên về khả năng trao đi của mẹ. Mẹ đã chăm sóc cho ba đứa con của mẹ. Mẹ đã chăm sóc bố. Rồi khi cậu Harry gặp chuyện chẳng lành, lại chính mẹ là người trước hết có mặt để lo lắng cho cậu. Bây giờ đến lượt mẹ săn sóc bà ngoại”.

Ngừng một giây lát, Anita tiếp: “Nhưng có một điều con không hiểu. Ai đang chăm sóc cho mẹ đây, hử mẹ? Con thường băn khoăn về chính câu hỏi này. Ai đang lo lắng săn sóc cho mẹ?”

Nước mắt bà Helen bất chợt ứa ra, tuôn tràn. Và Anita bỗng nhận ra rằng đây là lần đầu tiên chị thấy mẹ mình khóc. Bà Helen cho

con gái biết rằng thực sự chẳng có ai quan tâm săn sóc nhiều đến bà và rằng, hơn nữa, chính bà cũng không muốn xảy ra điều ấy. Bà nhắc lại thuở thiếu thời - với cái chết sớm của người cha đã hằn vào tâm trí bà cảm nghĩ rằng thật là không ổn nếu phải nương tựa vào bất cứ ai ngoài chính bản thân mình. Chiều hôm ấy khi chia tay với mẹ, Anita biết rằng chị đã hiểu thêm rất nhiều về mẹ mình.

Cuộc chuyện ấy đã xảy ra được là nhờ ở bản lĩnh của Anita khi chị có thể chia sẻ mỗi ưu tư thực sự đối với mẹ mình mà không rơi trở lại lối phản ứng thái quá trước đây (cũng tương tự với lối phản ứng của mẹ chị) - chẳng hạn hăng hái khuyên can, cứu giúp, điều chỉnh. Trái lại, chị chia sẻ xuất phát từ bản thân mình, không hề hàm ý muốn mẹ phải cảm gì, nghĩ gì, hay làm gì - và không hề vạch cho mẹ phương thức nhất định nào để bà giải quyết khó khăn của bà. Không lâu sau đó, mẹ chị đã bắt đầu vận dụng khả năng riêng để tiến hành thực hiện một thay đổi trong hoàn cảnh của mình. Giải pháp được bà chọn không phải là một giải pháp mà Anita đã từng lường tượng ra - song đó cũng là một giải pháp đã thực sự giúp bà vơi nhẹ bớt căng thẳng.

Xét về phần Anita, sự thay đổi mà chị thực hiện không duy chỉ là sách lược chuyển qua nói về mình mà thôi. Sự thay đổi ấy còn có một tầm mức sâu xa hơn nhiều, vì nó phát xuất từ ý thức rằng chúng ta không thể biết chắc điều gì sẽ là điều tốt nhất cho người khác - ta không thể biết chắc họ có thể chịu đựng gì và không thể chịu đựng gì, họ cần phải làm gì, làm khi nào, và tại sao. Những câu hỏi ấy về chính bản thân mình, cũng không hẳn dễ trả lời lắm - huống chi!

Phần gay cấn nhất

Trong trường hợp của Anita, việc chia sẻ những mối băn khoăn rối rắm của mình cho người mẹ mà chị đang đổ dồn quan tâm lo lắng là một thách đố có thể tương đối dễ vượt qua, bởi vì giữa chị và mẹ chị vốn có một mối quan hệ thoải mái và cởi mở trước khi cơn khủng hoảng ập đến do sự cố xảy ra cho sức khỏe của bà ngoại. Vì vậy, một chiều thu ngồi bên mẹ trên băng ghế đá công viên, Anita đã bắt đầu bộc bạch với bà Helen những dao động trong lòng chị trước các biến cố vừa qua. Hai mẹ con san sẻ cho nhau về những phản ứng của mình đối với tình hình sức khỏe nguy ngập của bà ngoại - và cả hai cùng khóc với nhau. Việc

chia sẻ cảm nghĩ này hoàn toàn đối nghịch với thái độ bộc trực nông nổi, một thái độ vốn xuất phát từ tâm trạng bối rối âu lo. Anita cũng thẳng thắn hỏi mẹ rằng phải chăng khi về già bà cũng kỳ vọng nơi con cái kiểu săn sóc tương tự mà bà đang làm cho bà ngoại. Nỗi âu lo của Anita được giải tỏa rất nhiều khi chị và mẹ chị nói với nhau một cách cởi mở về vấn đề này; Anita không còn phải bênh bồng trong những tưởng tượng và ám ảnh do chính mình tạo ra nữa.

Nói chuyện như vậy có dễ không? Không. Nhưng việc đó đối với Anita chắc hẳn dễ hơn nhiều so với nhiều người trong chúng ta - vì cái dạng thức quan hệ bế tắc đã đẩy chị đến với tâm lý trị liệu ấy chỉ là một phản ứng mạnh trước tình hình bế tắc tâm cảm do sự cố về sức khỏe của bà ngoại gây ra. Trước khi xảy ra khủng hoảng này, giữa chị và mẹ chị vốn có một mối quan hệ trưởng thành và đầy uyển chuyển trong đó mỗi người đều giữ được một bản ngã rất độc lập cho mình. Nghĩa là người này có khả năng lắng nghe các vấn đề của người kia - một cách điềm nhiên vô tư - chứ không hăm hở sẵn vào điều chỉnh này nọ, cũng không quá bức bối về những khác biệt. Họ có thể đưa ra lời khuyên hoặc nêu ý kiến - khi thích hợp - nhưng người này cũng biết qui chiếu đến những khả năng riêng của người kia khi tìm giải pháp cho các vấn đề của đương sự. Họ có thể phát biểu lập trường của mình về bất cứ vấn đề gì, đồng thời vẫn tôn trọng cách nhìn của nhau. Điều này làm cho tiến trình thay đổi dễ diễn ra hết sức có thể. Thực ra, theo cảm nhận của Anita, tiến trình ấy không hề dễ dàng lắm.

Vào những lúc đặc biệt căng thẳng, ai trong chúng ta cũng dễ sa vào thế tập chú đến kẻ khác. Quá trình này có thể chỉ là một phản ứng nhất thời và giới hạn thôi - như trong trường hợp của Anita, song nó cũng có thể chuyển thành một thế đối cực nảy lửa giữa hai thái độ thái quá và bất cập - như trong câu chuyện của gia đình Kristen. Hoặc chúng ta có thể nằm đâu đó giữa sự quyết liệt nhất thời và sự trường kỳ cố thủ, giữa “tình trạng bế tắc loại nhẹ” và thế đối đầu khư khư cứng nhắc.

Trong gia đình bố mẹ tôi, chị Susan và tôi đã rơi vào thế đối cực giữa thái quá và bất cập gắn liền với một vấn đề sinh tử. Không đáng ngạc nhiên khi hôm nay - tức ba mươi năm sau biến cố ấy - chúng tôi dễ dàng quay lại cách hành động cũ mà không cần phải có nhiều phiền não lắm

để thúc đẩy mình. Cả hai chúng tôi đã đi một chặng đường dài để nhận hiểu và điều chỉnh phần mình trong mô hình quan hệ ấy, nhưng tôi cho rằng nó vẫn cứ còn là một thách đố hoài. Ví như nổi bất loạn hồi ấy trong gia đình tôi đã tăng cao hơn nữa và kéo dài lâu hơn nữa - và nếu như gia đình chúng tôi đã có ít tiềm năng tâm lực hơn để xử lý cơn phiền não ấy - thì thách đố đối với chúng tôi bây giờ chắc hẳn sẽ còn lớn hơn nhiều.

Tất nhiên tôi cũng có đặc điểm rõ ràng hành xử thái quá trong một số lãnh vực, cũng như chị Susan cũng có những phương diện bất cập đáng kể. Mặc dù mỗi người chúng ta đều có một phong cách hành động đặc thù nổi bật nào đó, chúng ta vẫn xử lý phiền não bằng những cách khác nhau tùy thuộc vào bối cảnh hay sự kiện, tùy thuộc vào những mối quan hệ cụ thể và những vấn đề nhất định. Chẳng hạn, một phụ nữ có thể hành xử tích cực thái quá ở sở làm song lại là người bất cập trong đời sống hôn nhân. Hoặc chị ta có thể là người luôn luôn lảng tránh đối với bố mình song lại là người kiên trì đeo đuổi những người đàn ông trong đời sống tình cảm của chị. Không hề là “mâu thuẫn” chút nào, kinh nghiệm của chị tôi với David (chương 4) minh họa rằng sự lảng tránh của một phụ nữ đối với bố mình (hay nói rõ hơn, những vướng mắc không được đề cập đến và những nổi bức xúc được xử lý bằng cách lảng xa) có thể là cái làm dậy lên sự rối rắm (được xử lý bằng thái độ đeo đuổi) trong những mối tương quan mật thiết khác.

Lo âu vẫn là ý niệm chủ chốt để hiểu mức độ bế tắc mà các mối quan hệ của ta bị lún vào, để hiểu mình (và người khác) phản kháng thế nào đối với việc thay đổi, và để hiểu mức độ thay đổi nào thì có thể chấp nhận được trong thực tế. Chúng ta đã biết cách thế mà một nỗi lo âu có thể đẩy ta vào những vị thế đối cực trong các mối quan hệ, gây ách tắc những sự liên lạc hữu ích cũng như chặn đứng việc giải quyết vấn đề, và phong tỏa mọi con đường dẫn đến sự mật thiết. Âu lo tấn công ta từ mọi hướng, nó được truyền xuống theo chiều dọc từ thế hệ này sang thế hệ khác - và theo chiều ngang khi chúng ta trải qua các biến cố trong đời sống gia đình hoặc những giai đoạn đầy sóng gió. Như mẫu ví dụ tiếp sau đây sẽ minh họa, một chuyện đặc biệt nào đó có thể tự nó hàm chứa nhiều âu lo đến nỗi ta khó mà thảo luận một cách công khai và nghiêm túc được. Nếu một chủ đề nào đó quá nóng hổi không thể xử lý

được, chúng ta dễ chọn thái độ thình lểng và đành bỏ mất mối tương giao đích thực - hoặc chúng ta có thể cảm thấy như mình phải chọn lựa giữa hai đàng: hoặc đánh mất một mối quan hệ hoặc đánh mất bản ngã mình.

CHƯƠNG IX:

NHỮNG VẤN ĐỀ NÓNG BỎNG: MỘT CÁI NHÌN TOÀN CỤC TIẾN TRÌNH THAY ĐỔI

*Là con gái cưng của mẹ,
mình biết làm sao đây?
Chuyện không hay ấy nếu giải bày,
có làm mẹ mình bối rối?
Hay là mẹ sẽ
lắc đầu xua tay?
“Bài Ca Của Con Gái”*

*Phải chăng mình sai?
Và mình mới là người đáng trách?
Mình đã làm gì cho con gái,
để đến nông nỗi này?
Vì sao ai biết cố sự vì sao?
Và ... và có thể nào,
con gái mình khác mình
đến vậy?
“Bài Ca Của Mẹ”
(Chuyển ý từ lời Anh ngữ của Jo-Ann Krestan)*

Ba tuần trước đám cưới của chị ruột mình, Kimberly đáp máy bay từ Kansas City về Dallas và tiết lộ cho bố mẹ biết rằng mình là một cô gái đồng tính luyến ái. Mary, người tình của cô đã ba năm nay, cũng có mặt

với cô trong cuộc tự bạch này. Nghe con gái mình kể chuyện, ông bố Kimberly tưởng như bị sét đánh ngang tai. Ông chẳng nói chẳng rằng, lặng lẽ bỏ đi. Mẹ cô thì òa khóc - và sau một hồi - bà bắt đầu hạch hỏi xối xả: “Con kể điều đó với bố mẹ để làm gì?” “Sao con có thể ngồi đó để kể lẽ rằng mình là một kẻ đồng tính luyến ái?” “Con có lo chạy chữa cho chính mình chưa?”

Mọi cố gắng của Kimberly nhằm biện hộ cho bản thân cô đều chỉ như nước đổ đầu vịt. Sau khoảng mười lăm phút, Kimberly thưa với bố mẹ rằng cô và Mary đã không dự tính về đây để nghe những lời nhục mạ - và cho biết các cô sẽ đến nghỉ đêm tại nhà một người bạn. Kimberly để lại số điện thoại của người bạn ấy trên bàn ăn - kèm theo mấy chữ nhắn rằng bố mẹ hãy gọi đến cho cô khi và chỉ khi bố mẹ cảm thấy sẵn sàng để thảo luận về vấn đề ấy một cách đàng hoàng và thiện chí. Kimberly không nhận được cú điện thoại nào. Cô trở về Kansas City và quyết định coi như bố mẹ mình không có trên đời nếu bố mẹ không nhìn nhận người bạn tình của cô và không tôn trọng quyền chọn lựa lối sống của cô. Cô cũng quyết định không tham dự đám cưới của người chị ruột - mà theo cô, “một phần cũng vì lý do tài chánh”. Cô đã tiêu tiền “đủ chỉ tiêu” trong chuyến về nhà vừa rồi.

Khoảng sáu tuần lễ sau đó, Kimberly trở nên mềm dẻo hơn. Cô quyết định cho bố mẹ mình “thêm một cơ hội”. Cô thu thập những sách vở tài liệu nói về giới đồng tính luyến ái và gửi về Dallas - kèm với một lá thư ngỏ ý dàn hòa. Cô bày tỏ ước mong rằng bố mẹ sẽ đọc những tài liệu đó và sẽ tự nhận ra thái độ khiếp sợ quá quắt của mình đối với những vấn đề đồng tính luyến ái - nhờ vậy, bố mẹ sẽ có thể có được một quan điểm thoáng hơn.

Bố mẹ cô mở gói bưu phẩm ra, gói lại y như cũ và gửi trả lại cho cô - không đính kèm theo dù chỉ một lời. Tuy nhiên, sau đó một tháng, họ gửi cho cô một thiệp mừng sinh nhật, ghi: “Thương con - Mẹ và bố” - không có thư cũng chẳng có quà như thông lệ. Tới đây thì Kimberly tuyên bố mình là một đứa con mồ côi, không thể chịu đựng bố mẹ mình thêm được nữa.

Vài năm trước “ngày bùng nổ” ấy - như cách mệnh danh của Kimberly sau này - cô đã có ý muốn chia sẻ đặc điểm đồng tính luyến ái của mình với bố mẹ, nhất là với mẹ cô. Mặc dù một chuyên viên tâm lý trị liệu trước đó đã khuyên cô đừng kể (“Ba má bạn không chia sẻ với bạn về đời sống tình dục của họ. Cớ gì bạn phải kể với họ về chuyện của bạn?”) Tuy vậy, Kimberly tự cảm thấy mình cần phải nói ra. Cô ý thức rằng việc giữ kín một bí mật quan trọng như vậy đối với gia đình chắc chắn sẽ tiếp tục kìm hãm mối quan hệ giữa cô với bố mẹ trong tình trạng hời hợt và lạnh lùng, được điểm xuyết bởi những sự cam lạng và những lời nói dối. Tình trạng mập mờ bưng bít của cô trong vai trò người tình cũng ảnh hưởng rất nhiều đến mối quan hệ giữa cô với Mary.

Bí mật mà Kimberly giữ kín đối với gia đình không phải là bí mật chỉ liên quan đến “khuyên năng dục tính” - nghĩa là, đó không phải chỉ là vấn đề cô đang chần gối với ai hay cô cảm thấy bị lôi cuốn về phía ai. Tình trạng đồng tính luyến ái của Kimberly - trong bản chất của nó - còn bao gồm cả những ràng buộc tâm cảm quan trọng của cô, cả việc cô chọn lựa lối sống qui hướng về phụ nữ, và cả những chi tiết lớn nhỏ trong đời sống hằng ngày: từ chuyện cô đi nghỉ hè với ai và dùng thời gian rảnh như thế nào, cho đến chuyện cô mới đảm nhận vai trò một nhà tổ chức năng nổ trong cộng đồng phụ nữ đồng tính luyến ái. Những hệ quả lâu dài của việc cô tiếp tục bưng bít không chỉ khóa chặt nẻo đường giao cảm với những người thân trong gia đình mà còn dần dà làm xói mòn nơi cô cảm thức về phẩm cách và lòng tự trọng. Nó cũng tàn phá nghị lực và niềm vui sống của cô (bất cứ sự giữ bí mật nào cũng phải trả giá này) - một cách rúc rỏ từ từ khó nhận ra song đầy sức bành trướng - và điều này gây ảnh hưởng không tốt đến mối quan hệ giữa cô và Mary.

Việc Kimberly quyết định nói ra sự thực quả là một hành vi dũng cảm. Tuy nhiên, sự chọn lựa bưng bít điều uẩn khúc ấy cũng không hề có nghĩa rằng cô không dũng cảm. Như tôi đã đề cập trước đây, không ai có thể đoán trước được các hệ quả của sự thay đổi - không đoán trước được cho chính mình và càng chắc chắn không đoán trước được cho người khác. Chúng ta không biết đối với một cá nhân cụ thể và vào một thời điểm nhất định thì thay đổi đến mức độ nào là vừa; ta cũng không biết người ấy có khả năng chịu đựng phiền não đến cỡ nào. Chúng ta

không thể nào thực sự nắm vững ngọn ngành câu chuyện của một người khác. Trong nhiều năm, bạn bè của Kimberly đã thúc đẩy cô trình bày sự thực của mình với gia đình, nhưng cô đã đề kháng. Sự đề kháng này của cô cũng là một ***hành vi dũng cảm, bởi vì cô nhận hiểu được rằng mình chưa chuẩn bị đủ bản lĩnh để giải*** bày điều đó.

Giải bày sự thật: một khó khăn của nữ giới

Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn hoàn cảnh của Kimberly, vì thoĩ lộ sự thật là một điều gay go ***đối với bất cứ phụ nữ nào. Ai trong chúng ta cũng có những gánh nặng tâm cảm trong gia đình*** mà mình cảm thấy khó đề cập đến. Ai trong chúng ta - trong một mối quan hệ nào đó - cũng thấy mình phải chọn lựa giữa hai đàng: hoặc chọn tính đích thực hoặc chấp nhận sự hoà điệu. Ai trong chúng ta cũng phải đương đầu với những lực phản kháng mạnh mẽ và sự cám dỗ “quay về đường cũ” - cả ở bên trong lẫn từ bên ngoài mình - nếu chúng ta xác lập một cái “tôi” độc lập khỏi những khuôn thước của gia đình và của nền văn hóa. Và tất cả chúng ta, vì là phụ nữ, đều đã được dạy cho biết cách bảo vệ và làm đẹp các mối quan hệ bằng sự thỉnh lạng, hy sinh và thí bỏ bản ngã mình.

Kinh nghiệm của Kimberly sẽ giúp chúng ta củng cố một số bài học mà chúng ta đã rút tĩa được liên quan đến việc minh định cái “tôi” của mình. Câu chuyện của cô cũng dạy ta biết phải sửa soạn đón nhận những gì khi ta đụng chạm đến bất cứ một gánh nặng tâm cảm ***nào và cố dàn xếp nó với những người thiết thân của ta. Câu chuyện ấy nhắc ta đừng quên thế lưỡng nan của những khác biệt vốn luôn luôn đầy sức đe dọa khi các khác biệt*** bắt đầu chường mặt ra - và các khác biệt ấy sẽ buộc ta xét lại tất cả những giả định của mình về sự giống nhau giữa mình và người khác. Chúng ta có thể lấy vấn đề đồng-tính-luyến-ái-nữ để làm điển hình về một bất đồng đặc biệt nghiêm trọng trong các gia đình của xã hội chúng ta hôm nay, một xã hội đậm tính dị ứng với chuyện đồng tính luyến ái.

Đừng quên rằng các gánh nặng tâm cảm có thể xuất hiện bằng mọi hình dạng và thể cách. Một số vấn đề, chẳng hạn sự loạn luân, thì rõ ràng là vấn đề hệ trọng. Một số vấn đề khác có vẻ không gay gắt mấy dưới cái nhìn bàng quan của người ngoài (“Mẹ à, con đã quyết định bỏ đạo”) song lại là hoàn toàn hủ y kỵ đối với một cá nhân cụ thể trong một

gia đình cụ thể nào đó. Đối với Adrienne các sự kiện và các cảm xúc xung quanh việc quyết định gửi Greg vào viện tâm thần đã làm cho chuyện ấy trở thành một trái bom tâm cảm. Đối với Jo-Anne, người tác giả vô danh của lá thư ở chương 2, việc tuyên bố với chồng rằng mình quyết định tiếp tục mua báo Phụ Nữ có thể được xem như một “sự bộc lộ” mà tầm nguy hiểm của nó cũng không hề thua kém. Đôi khi phải cần đến nhiều năm chuẩn bị, ta mới có thể đưa ra được một câu hỏi thẳng thắn xoáy vào sự thực (“Bố ạ, thực tế chú Bill đã chết như thế nào hở bố?”)

Tại sao chúng ta lại phải mất công suy nghĩ về việc dàn xếp một vấn đề gay cấn mà không ai muốn đề cập đến? Tại sao chúng ta cần phải san sẻ cái gì đó hoặc hỏi một điều gì đó cho dẫu khi làm thế ta thấy như mình đang ném một quả bom vào tâm hồn của những người thân trong gia đình mình? Thường thì chúng ta ái ngại không dám. Tuy nhiên, đôi khi bởi vì không thể chia sẻ một điều gì đó - hay hỏi một điều gì đó - mà ta bị suy nhược nặng nề trong cảm thức về bản ngã, trong lòng tự tin và tự trọng, và trong khả năng xây dựng quan hệ mật thiết với những người trong hàng thiết thân của mình. Cần nhắc lại rằng tình trạng bức xúc trong một mối quan hệ thiết yếu trong gia đình sẽ không biến mất nếu chúng ta xử lý nó bằng con đường lảng tránh và cắt đứt. Nó chỉ được khỏa lấp tạm thời thôi.

Bằng cách nào chúng ta có thể giải tỏa một vấn đề khó khăn sao cho cuối cùng việc ấy đem lại công hiệu chữa trị, tạo điều kiện cho ta đạt được mức thân mật gần gũi nhiều hơn? Bằng cách nào chúng ta có thể tránh được một thế đối đầu chỉ làm cho ta thêm phản ứng nông nổi và cắt đứt? Đó là những câu hỏi mà Kimberly đã không đặt ra cho mình trước khi cô bay về nhà và giải bày sự thực với bố mẹ.

Nhìn lại “ngày bùng nổ” ấy

Kimberly gõ cửa tâm lý trị liệu chín tháng sau “ngày bùng nổ”. Tắm thiệp sinh nhật mà bố mẹ cô gửi cho cô là sự liên lạc cuối cùng giữa hai bên - và Kimberly vẫn còn phẫn uất với thái độ của bố mẹ. Cô đã tìm đến tôi vì nghe đồn rằng tôi là một “chuyên gia về các cơn giận” - mà cô thì đang giận. Đồng thời, lúc ấy cô không hề cảm thấy muốn nối lại liên lạc với gia đình. Cô chỉ muốn “tống khứ cơn giận của mình đi” thôi -

không cần đặt vấn đề giận ai hay giận cái gì - và cô mong ước quá trình trị liệu sẽ không đòi cô phải làm bất cứ điều gì mới mẻ đối với những người có liên quan.

Kimberly cho tôi biết rằng cô đã thất vọng với bố mẹ về tình trạng đồng tính luyến ái của mình với hy vọng sẽ đạt được “mối quan hệ thực sự” với bố mẹ - chấm dứt kiểu quan hệ hời hợt và thiếu thành thực bấy lâu nay. Thế nhưng thay vì tạo được bước nhảy đến chỗ mật thiết nhiều hơn, mối quan hệ ấy vốn đã cách xa lại trở nên càng xa cách - và giờ đây biến thành một cuộc chiến tranh lạnh. Thử hỏi: tiến trình nào đã diễn ra? và tiến trình nào đã không diễn ra?

Đó là một tiến trình

Mặc dù Kimberly là một cô gái thông minh nhạy cảm, cô vẫn nghĩ về việc thất vọng thật như là một cái gì thật đơn giản, kiểu như chỉ cần bay về nhà và “nói” (“chà, thế là xong!”) - **trong khi đáng ra phải nhìn việc đó chỉ như một bước nhỏ đầu tiên trong cả một tiến trình lâu dài. Cô đã lẫn lộn phản ứng ban đầu của bố mẹ mình với những kết quả có thể sẽ xảy đến sau này nhờ nỗ lực của cô.** Kimberly đã không có được một cái nhìn toàn cục về cả tiến trình thay đổi. Thật vậy, cô thậm chí không có một cái nhìn khách quan về quá trình của chính cô. Từ khi cô lần đầu tiên nhận ra tình trạng khác thường của mình với những cảm nghĩ thật “bi đát” cho đến khi rốt cuộc cô tích cực chấp nhận khuynh năng tình cảm và tính dục hướng về nữ giới của mình - giữa hai vạch mốc đó là một quãng thời gian nhiều năm dài.

Như chúng ta đã thấy, sự thay đổi đích thực thường làm gia tăng nỗi bất an - kèm theo với những lực phản kháng (“trở lại con đường cũ, nếu không thì...”). Nếu chúng ta nghiêm túc muốn thay đổi, ta không thể không tiên lượng các lực phản kháng và vạch kế hoạch **xử lý thái độ phản ứng bộc trực của chính mình khi đối mặt với những lực phản kháng ấy. Sự xuất hiện của các lực phản kháng (chẳng hạn “Tôi không thể tin là bạn có ý nghĩ đó!” “Sao bạn có thể ích kỷ đến vậy?”)** không hề có nghĩa rằng các nỗ lực thay đổi của chúng ta là sai lầm và thất bại. Nó chỉ có nghĩa rằng tiến trình thay đổi ấy đang diễn ra một cách hết sức bình thường. Công việc của chúng ta là phải kiên định trước

những trở lực, song vẫn không cố thủ, không cố gắng thuyết phục người khác thay đổi cách cảm nghĩ, và không cắt đứt quan hệ.

Có tính đến những trở lực

Margie, một phụ nữ hai mươi sáu tuổi, đã nói với tôi trong một buổi trị liệu rằng cô có cảm tưởng như mình đang “tiết lộ bí mật” khi quyết định chia sẻ một số điều rắc rối của mình với mẹ. Trong gia đình gốc của Margie, cô được gán cho biệt danh là “Con Bé Tốt Số”. Hồi tưởng lại cả cuộc đời mình cho đến tận cùng ký ức, cô nhận thấy mình đúng là “Đứa Con Luôn Luôn Đem Lại Niềm Vui”. Cô không làm gì khiến mẹ phải bận lòng; cô không giống như bố - một người đàn ông mê cờ bạc và thường xuyên dính líu vào những vụ làm ăn điên rồ liều lĩnh. Rõ ràng là mẹ cô đã luôn luôn bận bịu cảnh giác đối với những dấu **hiệu ưu phiền của con nhất của con gái bà - và bà đã biết cách giúp Margie vận dụng chính khả năng mình để xử lý những cơn buồn chán không thể tránh được vào lúc này lúc khác trong cuộc sống.**

Trong ký ức xa xăm nhất của Margie, cô nhớ ngày xưa có lần từ nhà trẻ về nhà, mình đã khóc tã tức và cảm thấy tủi thân vì bị chúng bạn chế giễu. Cô nhớ lúc ấy mình chỉ muốn ở một mình trong phòng - nhưng rồi mẹ bước vào, “gạn hỏi” từng li từng tí, vô vọng xoay sở hết cách này đến cách khác để dỗ dành con gái. Rồi cô nhớ khi thấy mình càng eo sèo hơn, thì... chính mẹ đã òa lên khóc!

Được biết, mẹ cô có một người em trai đã tự tử ở tuổi vừa quá đôi mươi và trong gia đình còn hai người khác được chẩn đoán mắc chứng cuồng loạn đột biến. Có một mối ám ảnh ngấm trong gia đình này, đó là mẹ cô lo sợ rằng bà có thể truyền cái “gien trầm uất” hay “gien tự tử” ấy cho con gái mình. Vì thế bốn phận của Margie trong gia đình là phải không tỏ ra trầm uất để không làm mẹ lo lắng.

Khi Margie bắt đầu nhận trị liệu tâm lý, cô đang ở trong một vị thế đối cực - trong đó người bạn sống chung không giá thú của cô là người suy sụp tinh thần. Margie đổ dồn quá nhiều chú ý về anh và phản ứng tích cực thái quá đối với anh. Cô đã theo đuổi tâm lý trị liệu hơn hai năm để nắm hiểu sự di truyền và ý nghĩa của “tình trạng trầm uất” bên trong

gia đình mình trước khi cô có thể sẵn sàng để thử nghiệm và dần dà chia sẻ với mẹ một phần mặt yếu của cô.

Thoạt đầu, trong khoảng một năm, bà mẹ tìm cách cản trở hoặc hạn chế tối đa những cố gắng trang trải nỗi lòng của Margie. Đôi khi bà đánh trống lảng và chuyển sang đề tài khác khi Margie mới hé ra một chút khía cạnh hành xử bất cập của mình. Phải mất một thời gian dò dẫm rất lâu, câu chuyện trao đổi giữa hai mẹ con mới có thể thoáng đụng đến những vấn đề nóng như trầm uất và tự tử. Ngay cả bây giờ, đã bốn năm trôi qua, mỗi khi có chuyện phiền não dâng cao, mẹ của Margie vẫn quay về với lẽ lối cũ của bà (“Ngủ thêm một chút đi, và con sẽ thấy thanh thản, con yêu!”) và Margie có thể nhẹ nhàng chế giễu mẹ về điều ấy. Trước cái nhìn của người ngoài cuộc, Margie xem ra đã chỉ thực hiện “những thay đổi nhỏ nhoi” (“có gì mà ầm ĩ việc một cô con gái thủ thỉ với mẹ rằng tuần lễ rồi mình rất nản?”). Thế nhưng, vì Margie vốn thuộc loại tích cực thái quá trầm trọng - nên đối với cô, những thay đổi ấy là cả một kỳ công. Chính bước đầu tiên này đã giúp cô sửa đổi được thái độ phản ứng thái quá của mình đối với người yêu và cuối cùng cô đã có khả năng xây dựng mối thân tình đích thực.

Làm sao Margie có thể bắt đầu đạt đến sự thay đổi ấy được nếu cô không tâm niệm trong lòng rằng đó là một quá trình đòi hỏi phải có thời gian! Rất có thể cô đã thất bại nếu như cô cương quyết chọn cách hành động ồn ào (chẳng hạn đấu tranh kịch liệt hoặc nhanh chóng “đi sâu vào vấn đề” với mẹ mình) thay vì là chậm chậm bước tới bằng những bước dè dặt, sẵn sàng đón nhận những lực phản kháng chắc chắn không tránh được trên đường đi.

Sự đề kháng từ trong lòng mình

Trong trường hợp của Kimberly, cô quyết định đoạn tuyệt, một phần bởi vì cô không thực *sự muốn đặt vấn đề đồng tính luyến ái của mình ra thành chuyện*. *Thái độ đề kháng này là* điều khá bình thường - và được biểu lộ qua việc cô quyết định xem “mình là đứa con mồ côi” sau khi nhận cánh thiệp sinh nhật của bố mẹ đề mấy chữ: “Thương con, Mẹ và Bố”. Nếu phân tích bối cảnh sự kiện, ta sẽ thấy rằng cánh thiệp ấy là một cử chỉ tuy nhỏ nhưng đầy ý nghĩa qua đó bố mẹ cô muốn thúc đẩy tương giao - thế nhưng Kimberly đã đáp trả bằng sự phẫn nộ và lảng xa

thêm. Đó chính là lực phản kháng thay đổi ngay chính ***trong lòng Kimberly***.

Giải tỏa một gánh nặng là điều không dễ chút nào. Không những ta phải xác định và kiên thủ với lập trường rõ ràng của mình - trong trường hợp của Kimberly thì lập trường này bao hàm việc chia sẻ cả những niềm vui lẫn nỗi khó trong thân phận đồng tính luyến ái của cô - mà ngoài ra ta còn phải biết lắng nghe và ghi nhận phản ứng của người kia trong khi ***không quá bận tâm lo lắng về những khác biệt, cũng không hùng hực nhẩy vào thay đổi hay điều chỉnh***. Nghĩa là ta phải kiểm soát được khuynh hướng bộc trực nóng nảy của mình.

Khi Kimberly cuối cùng có thể bắt đầu dàn xếp vấn đề với mẹ cô, cô nhận thấy rằng thật vô cùng khó khăn việc phải ngồi im để lắng nghe mẹ san sẻ những nỗi thất vọng và niềm đau của bà. Một đằng, phản ứng của mẹ cô là điều hoàn toàn có thể đoán trước được - nếu ta hiểu rằng bà đã từng hấp thụ những quan điểm và thái độ rất dị ứng đối với vấn đề đồng tính luyến ái. Và trong nếp văn hóa (có đặc điểm qui hướng về mẹ) của chúng ta, cũng sẽ là chuyện bình thường nếu đôi lúc mẹ của Kimberly bất chợt thức giấc lúc nửa đêm - dần vật trăn trở với ý nghĩ rằng chính mình đã “gây ra” cho con gái mình điều “bất hạnh”.

Nhưng không chỉ thế. Bà mẹ này còn xót xa tiếc nuối vì sự bộc bạch cởi mở vốn có giữa các thế hệ trong gia đình bà nay xem ra không còn nữa - cũng như bà tiếc nuối vì mọi ảo tưởng và hình ảnh bà vun quén về Kimberly nay cũng sụp đổ tan tành. Thực tế nghiệt ngã bất ngờ và vô cùng trái khoáy này thoạt tiên được bà cảm nhận như một lưỡi cắt lạnh lùng chặt đứt mọi mối dây gắn bó mình với tương lai - như thể “đây là dấu chấm tận của tất cả”, theo lời bà diễn tả. Nhưng sự kiện bà nhận ra và bày tỏ được những cảm nghĩ ấy cuối cùng đã được chứng tỏ là rất hữu ích. Nếu như bà chỉ phản ứng bằng cách tỏ ra xuề xòa thoải mái và chấp nhận tuyệt vời (“Ồ, con yêu! đối với bố mẹ, chuyện ấy của con không có gì là trầm trọng. Bố mẹ vẫn mãi yêu thương con vì con là con của bố mẹ”) - thì chắc hẳn hai mẹ con đã không có cơ hội để dàn xếp câu chuyện gay cấn ấy với nhau và cuối cùng đã không thể đạt đến một khả năng đối thoại sâu xa và đích thực hơn.

Kimberly và mẹ cô đã chỉ có thể nói chuyện được với nhau sau khi cô có đủ bình tĩnh mời mẹ cô san sẻ các ý nghĩ của bà (“Mẹ à, mẹ ưu tư nhất điều gì khi biết con là người đồng tính luyến ái?”) và có thể kiên trì lắng nghe bà nói hết chứ không nóng nảy chỉ trích hoặc tranh luận để tự vệ. Đầu tiên công việc này được tiến hành qua thư từ; nhờ hình thức viết thư, hai bên đều có thêm một ít thời gian và không gian để ngẫm ngaoi và có thể suy nghĩ về cách mình phản ứng. Mãi về sau này mẹ của Kimberly mới ngỏ ý muốn đọc qua các sách vở nói về đồng tính luyến ái mà cô đã có lần gửi cho bà trước kia.

Đặt nền móng căn bản

Khi Kimberly lần đầu tiên nói ra sự thật về tình trạng đồng tính luyến ái của mình, tình hình trở nên đặc biệt gay gắt ngay ở bước đầu tiên - bởi vì cô bộc lộ vấn đề trong bối cảnh đang có một mối quan hệ vô cùng hời hợt xa cách với bố mẹ mình. Thực vậy, trước cái ngày bùng nổ ấy, dường như Kimberly không bao giờ bàn bạc các chuyện riêng với bố mẹ. Dù là những chuyện vui (chẳng hạn cô tổ chức một nhóm đọc thơ tại một trường đại học địa phương) hay là những chuyện chẳng lành (chẳng hạn cô bị tai nạn xe hơi, tuy không thương tích gì nhưng cảm thấy chấn động khủng khiếp), Kimberly không hề hé ra cho gia đình biết. Quả là một mối quan hệ lạnh lùng xa xăm!

Chúng ta đã từng đề cập trước đây rằng hể dục tốc thì bất đạt. Điều này càng đúng đối với việc xử lý các gánh nặng tâm cảm lớn. Trước khi sẵn những bước dài, chúng ta cần phải tập đi chập chững từng bước nhỏ đã. Dần dần mới chuyển sang những bước dài hơn, nhanh hơn. Nhiều khi phải cần đến hai ba năm sửa soạn, ta mới có thể ngồi lại bên người ấy thậm chí chỉ để nói chuyện mưa nắng vu vơ.

Với nhịp độ từ từ

Khi vấn đề càng bức xúc và tình trạng căng đứt càng trầm trọng, thì để thay đổi - người ta càng chuyển biến chậm chạp hơn. Chẳng hạn, cách đây nhiều năm tôi có làm việc với một phụ nữ tên là Rayna; nàng cần sự giúp đỡ bởi vì nàng không thể cảm nhận được khoái lạc tính dục trong quan hệ với người bạn trai của mình. Rayna liên hệ vấn đề này với một lịch sử loạn luân bắt đầu hồi nàng mười một tuổi. Nói rõ hơn, nàng

đã tham dự vào trò chơi tình dục - trong đó có hai lần dẫn đến hành vi giao hợp - với một người anh trai lớn hơn nàng bảy tuổi.

Trong vài năm đầu nhận tâm lý trị liệu, Rayna tập trung giải tỏa vấn đề này và đặt nó trong một toàn cảnh gia đình rộng hơn. Vụ loạn luân ấy là một trong nhiều hiện tượng khác đã xảy đến trong gia đình này tiếp theo sau một giai đoạn chấn động ghê gớm liên quan đến nhiều cái chết và một vụ mất tích không rõ manh mối trong đại gia đình. Rayna cũng bắt đầu đọc các tài liệu và tham dự những buổi thuyết trình nói về vấn đề loạn luân, ngoài ra nàng cũng sinh hoạt trong một nhóm những người đã từng vướng vào loạn luân. Khi Rayna làm việc với tôi đến năm thứ ba, nàng đã có thể bắt đầu một số liên lạc với người anh trai ấy - đầu tiên nàng gửi một thiệp chúc mừng Giáng sinh, sau đó là những thiệp mừng sinh nhật cho các con của anh ta. Một năm sau, trong một chuyến đi xuyên suốt chiều ngang đất nước, Rayna đã ghé lại nhà người anh trai ấy - nàng dùng cơm trưa với gia đình anh và lưu lại với anh hai tiếng đồng hồ. Cần ghi nhận rằng lúc sắp thực hiện cuộc viếng thăm ấy nàng bị một cơn nhức đầu dữ dội, còn sau chuyến viếng thăm thì là những cơn đau mỗi ở cơ lưng - có thể đó là những tín hiệu từ vô thức cho nàng biết rằng nàng đang hành động quá nhiều và quá sớm.

Chuyện thì dài nhưng có thể tóm lại là Rayna đã phải mất nhiều năm trước khi hình thành được một mối liên lạc với anh trai mình đủ để đề cập và giải tỏa vấn đề loạn luân ấy. Đầu tiên Rayna viết thư cho anh, cho biết rằng nàng đã suy nghĩ về nhiều biến cố đau buồn đã xảy ra trong gia đình khi mình còn bé - gồm cả những gì đã xảy ra giữa nàng và anh; và nàng bày tỏ ý muốn trao đổi với anh về một vài điều. Sau đó, Rayna có dịp ngồi lại với anh và nàng đã đặt thẳng vấn đề ấy ra. Nàng hỏi anh nghĩ thế nào về một sự cố như vậy đã có thể xảy ra trong gia đình. Theo anh thì tại sao điều ấy đã xảy ra? Anh giải thích thế nào về chuyện ấy? Anh có còn nghĩ về sự cố ấy không? Nó đã ảnh hưởng thế nào đến anh?

Rayna vốn đã chuẩn bị kỹ để đón khả năng tệ hại nhất có thể xảy ra (“Biết đâu anh ấy sẽ gạt ngang và bảo rằng em ngớ ngẩn”) và nàng đã dự tính sẽ ứng phó cách nào với tình thế ấy - song thực tế tình thế ấy đã không xảy ra. Cuối cùng, nàng nói rõ với anh rằng chuyện ngày xưa ấy

vẫn còn khiến lòng nàng dằn vặt. Nàng cho anh biết mình đã nhận trị liệu tâm lý trong nhiều năm nhằm cố giải tỏa hết vấn đề ấy - và nàng cũng giải bày rằng vụ loạn luân ấy vẫn còn tiếp tục hủy hoại lòng tự trọng của mình và ảnh hưởng trên các mối quan hệ của mình với nam giới.

Sau đó, Rayna và anh trai nàng dần dần có thể nói chuyện về gia đình và về bối cảnh rối rắm của cả đại gia đình mình trong đó vụ loạn luân ấy đã xảy ra. Đồng thời, Rayna không khoan nhượng trước vấn đề trách nhiệm cá nhân. Khi anh nàng nói: “Hồi đó em đâu có phản đối anh!”, Rayna trình bày cảm nghĩ của mình: “Anh biết đó, chính vì vậy mà em đã dằn vặt khủng khiếp bấy lâu nay và đã nhiều năm rồi em vẫn còn tự trách mình. Nhưng đâu sao em đã không phải là người khởi xướng - hồi đó em mười một tuổi, còn anh mười tám. Theo em nghĩ, yếu tố khác biệt ấy thật quan trọng. Em không còn lên án chính mình nữa, mặc dù trong lòng em vẫn còn trăn trở, giằng co”. Trong một lá thư sau đó, nàng viết:

“Em biết không phải bỗng dưng mà chuyện đó đã xảy ra giữa chúng ta. Em đã suy nghĩ nhiều về tình hình trong gia đình mình khi vụ loạn luân ấy bắt đầu. Em cũng suy nghĩ nhiều về nếp nghĩ của đàn ông trong xã hội của chúng ta, về cách họ được dạy cho biết thống trị phụ nữ và xem sự hiện hữu của phụ nữ là để phục vụ cho họ, về mặt tình dục cũng như về các mặt khác. Em biết đó chính là bối cảnh bao quát của vấn đề. Song em muốn nêu rõ rằng em nghĩ chính anh phải chịu trách nhiệm về hành động của bản thân anh. Nếu em phủ nhận điều này, hoặc nếu em tìm cách phủ nhận cơn giận vẫn còn ăm ứ trong lòng khi nghĩ về anh, thì chắc chắn việc xây dựng mối quan hệ với anh sẽ càng khó khăn hơn. Và dù em rất khổ sở khi trang trải những điều này ra, em vẫn hiểu rằng mình sẽ càng khổ tâm hơn gấp bội phần nếu cứ giả vờ như thể mình không hề có một người anh trai”.

Nếu như vụ loạn luân ấy là hậu duệ của một sự loạn luân đã từng được thực hiện trong thế hệ trước bởi cha của Rayna - thì nỗi rối rắm sẽ còn lớn hơn nhiều và Rayna chắc hẳn phải hành động một cách còn chậm chạp hơn nữa, phải dành nhiều thời gian trị liệu hơn nữa để xử lý nỗi chấn động ấy và để nhận hiểu nó trong một toàn cảnh gia đình rộng

hơn. Trong tình hình phiến não cao độ thì việc tác động từ từ là cách thể ưu việt nhất để dàn xếp vấn đề. Tác động từ từ - hay đôi khi thậm chí không tác động gì cả - không hề có nghĩa rằng ta đang thiếu tiềm lực hay thiếu kiên nhẫn, mà bởi vì đó là chọn lựa cần thiết để bảo toàn sự vững chắc và sự lành mạnh của bản ngã mình.

Truy về nguồn

Có thật sự cần thiết - hoặc thậm chí có thật sự hữu ích - việc ta xử lý một biến cố gây chấn động hay một vấn đề rắc rối lớn tại chính nguồn của nó? Tại sao ta không thể giải quyết dứt điểm được toàn bộ vấn đề trong một khung cảnh yên ổn và đầy sự nâng đỡ - chẳng hạn như trong văn phòng tâm lý trị liệu hay trong một nhóm phụ nữ? Đó là những chỗ để bắt đầu thôi, nhưng không ít người trong chúng ta cũng lấy đó làm chỗ kết thúc luôn! Đành rằng khi kết thúc ngay tại chỗ bắt đầu như vậy, người ta cũng có thể thu lượm được những kết quả đáng kể; tuy nhiên, tôi tin rằng xét về lâu về dài - kết quả sẽ tốt đẹp hơn nhiều nếu chúng ta có thể làm những bước chậm chậm hướng đến một kế hoạch kỹ lưỡng để tiếp xúc và rốt cuộc có thể nêu thẳng vấn đề ra với người trực tiếp liên can. Thành quả của việc ấy sẽ còn được tiếp tục gặt hái bởi các thế hệ con cháu chúng ta sau này nữa.

Ngay cả trường hợp có vấn đề lẩn cấn với người đã quá cố, việc xử lý vấn đề ấy tận nguồn cũng vẫn rất quan trọng. Chị bạn tôi, Dorothy, mất cha hồi chị lên tám tuổi, và người cha ấy được cả gia đình tưởng nhớ đến như một siêu anh hùng. Chị thêu dệt trong tâm tưởng một hình ảnh hết sức vĩ đại về cha mình, tô điểm đầy màu sắc cho hình ảnh ấy và phủ lấp đi tất cả những đường nét nào không hoàn hảo. Những người đàn ông mà chị gặp trong đời sống thực tế rõ ràng thật đáng thất vọng đối với chị - vì họ không thể sánh với khuôn mặt người cha đầy huyền thoại kia. Cách đây hai năm, Dorothy bắt đầu liên lạc với các cô chú trong gia đình bên nội mình, và chị cố tìm hiểu để có được một cái nhìn khách quan và quân bình hơn về những mặt mạnh và mặt yếu của cha chị. Tất cả những mẫu chuyện mà chị góp nhặt được - cộng với những dữ kiện mà chị biết về tiểu sử của cha - đã thách đố chị suy nghĩ lại về cha như một con người thực, chứ không phải như một bức họa được tô vẽ nên do những chuyện thêu dệt của gia đình và do những ước

mơ và dự phóng trong cõi vô thức của chính bản thân chị. Việc chị tiếp xúc với gia đình bên nội là một điều khó thực hiện bởi vì nó sẽ khơi lên ký ức về cha chị trong tâm tưởng mọi người. Song chính nhờ việc liên lạc ấy mà Dorothy có thể giữ mối giao cảm với cha mình và tiếp tục quá trình giải tỏa đầy tiếc rẻ ấy trong một cách thể khả dĩ đem lại kết quả tốt đẹp cuối cùng.

Nếu chúng ta càng có khả năng thực hiện những bước chậm rãi đến tiếp cận với những vấn đề bức xúc tâm cảm trong gia đình mình - chứ không phải là lẩn tránh xa thêm, thì chúng ta sẽ càng kiện toàn một bản ngã vững chắc hơn và đạt được một cái nhìn khách quan hơn về người khác. Khi những nguồn cơn cay đắng đã xảy ra và khi nỗi bức xúc đã dẫn đến sự lảng tránh và cắt đứt, thì ta càng phải chú trọng đến yếu tố “từ từ” khi dàn xếp - vì trong trường hợp đó, trước hết cần phải tạo lập một mức liên hệ khả thi nào đó với người thân của mình trước khi nghĩ đến chuyện nêu chính vấn đề nóng bỏng kia ra.

Không phải ai cũng có thể làm được điều Rayna đã làm. Ngay cả với sự giúp đỡ của giới chuyên môn, một số trong chúng ta cũng xem ra không bao giờ có khả năng thực hiện việc ấy hay ngay cả nuôi hoài bão thực hiện việc ấy. Nói cho cùng, mỗi người chúng ta phải tự nhận định lấy cho mình và phải tin rằng chính mình là vị thẩm phán giỏi nhất để thẩm định mình có thể làm được gì. Và bao giờ cũng vậy, tốt nhất là đừng táy máy hành động gì cả cho đến khi ta đã có thể vặn ngọn lửa bộc trực của mình xuống.

Bớt bộc trực - thêm suy nghĩ

Nói ra những bí mật của mình (như Kimberly và Margie đã làm) vẫn không “nóng bỏng” bằng trường hợp phải đương đầu với một người thân trong gia đình mình liên quan đến một vấn đề bức xúc và cấm kỵ như chuyện loạn luân chẳng hạn. Tuy nhiên, theo cảm nghiệm của Kimberly, việc “bật mí” tình trạng đồng tính luyến ái của cô cũng là một việc chẳng mấy dễ dàng. Thế mà trước khi làm công việc tự bạch ấy, cô đã không hề quan tâm đến chuyện phải tạo lập mối dây liên lạc nhiều hơn đối với bố mẹ mình. Kimberly đã từng bàn bạc rất nhiều với bạn bè về quyết định thổ lộ sự thật của cô cho bố mẹ biết; nhưng khi bị thúc

bách mãnh liệt trong lòng, cô đã hành động một cách nóng vội, không buồn cân nhắc các phương án khác nhau (ví dụ nên chọn thời điểm nào), cũng không trù liệu cách ứng phó thế nào trước những phản ứng mạnh có thể sẽ đẩy lên do việc mình thổ lộ sự thật.

Thẩm định bằng cách đặt ra các câu hỏi

Một phần công việc của tôi là giúp Kimberly suy nghĩ về thế lưỡng nan của cô chứ không phải phản ứng lại tình thế đó. Các chuyên viên tâm lý trị liệu thường sử dụng các câu hỏi không chỉ nhằm mục đích thu thập thông tin, đặt ra và thanh lọc các giả thuyết về ý nghĩa của các thái độ - mà còn nhằm để tăng cường khả năng xem xét vấn đề trong bối cảnh, để giúp giảm bớt phản ứng nóng nảy, và cuối cùng để khai mở ra những thái độ ứng xử mới. Sau đây là một ví dụ đại lược về các câu hỏi thiết thực cho trường hợp của Kimberly:

Kimberly đã bắt đầu nhận ra mình là người đồng tính luyến ái từ khi nào - và mấy tiếng “đồng tính luyến ái” có ý nghĩa thế nào với cô, lúc ấy và bây giờ? Theo cô thì những thành viên khác trong gia đình của cô nghĩ gì về “đồng tính luyến ái”? Cô đã phải mất bao lâu để chấp nhận tình trạng đồng tính luyến ái của mình - và sẽ mất bao lâu để những người thân trong gia đình chấp nhận tình trạng ấy nơi cô? Sẽ mất nhiều hay ít thời gian hơn? Theo cô dự đoán thì trong gia đình, ai sẽ là người phản ứng khó chịu nhất khi cô thổ lộ sự thật? Ai sẽ là người chấp nhận vấn đề của cô trước nhất? Và ai sẽ là người sau cùng?

Trong gia đình và dòng họ của cô đã từng có ai thổ lộ “một bí mật” - nếu có, sự thổ lộ đó đã được đón nhận như thế nào? Đã từng có ai trong gia đình và dòng họ của cô bị khai trừ hay bị “tước quyền thành viên” chỉ vì có những khác biệt? Và gia đình của Kimberly đã có bao giờ bị khai trừ ra khỏi cộng đồng? Trong gia đình và dòng họ của cô đã từng có những sự cắt đứt quan hệ nào không - nếu có, điều đó đã xảy ra trong những trường hợp nào?

Tại sao Kimberly đã quyết định thực hiện việc thổ lộ sự thật vào thời điểm ấy (tức thời điểm mà cô đã làm)? Cô có nghĩ rằng phản ứng của gia đình có thể sẽ khác nếu cô tiếp cận bố mẹ mình trước đó một năm? Sau đó một năm? Nếu như lúc ấy không có mặt của Mary, liệu bố

mẹ cô sẽ phản ứng điềm tĩnh hơn hay ít điềm tĩnh hơn? Khi quyết định thổ lộ sự thật như vậy, cô kỳ vọng mối quan hệ giữa cô với gia đình sẽ thay đổi như thế nào, cả trước mắt lẫn lâu dài? Việc thổ lộ ấy ảnh hưởng thế nào đến mối quan hệ giữa cô với Mary? Những yếu tố nào đã làm cho cô muốn - hay không muốn - tiếp tục lập lờ giấu giếm chuyện kết đôi với Mary?

Trên đây là minh họa về những câu hỏi có sức thúc đẩy người ta đến chỗ suy nghĩ hơn là phản ứng ồ ạt. Tuy không dễ lắm - song ta vẫn có thể tập tành để vạch ra những câu hỏi cho chính mình và cho người khác. Các câu hỏi sẽ mở rộng khả năng phản tỉnh của **chúng ta và giúp ta nhìn một vấn đề trong toàn cảnh bao quát hơn của nó. Việc đặt ra các** câu hỏi như vậy cho phép ta điềm tĩnh hơn để ôn lại bối cảnh cao điểm của sự rối rắm và giúp ta tiếp tục dàn xếp sự gay cấn trong tinh thần tập trung khảo sát chính mình nhiều hơn.

Vấn đề chọn thời điểm

Khi đã có được một thái độ phản tỉnh đúng mức, Kimberly có thể nhận ra mối liên hệ giữa đám cưới hồi ấy đang đến gần của chị cô và sự kiện cô cảm thấy bức xúc phải phóng lên máy bay cùng với người tình của mình, bay về nhà và trút ra hết sự thật của mình. Thế là Kimberly đã khai ra một vấn đề trỗi dậy tâm cảm trong một bầu khí vốn đã bận rộn xung quanh đám cưới của người chị mình, một điều chắc chắn tạo ra thêm sự bực trực nóng nảy - kể cả sự bực trực nóng nảy nơi chính bản thân cô.

Vậy chính xác hơn, đâu là mối liên hệ giữa đám cưới gần kề của người chị và nhu cầu quay quắt của Kimberly muốn tự thổ lộ chính mình? “Có lẽ đó là do máu hơn thua”, Kimberly thành thật trả lời, “có lẽ lúc ấy tôi bối rối bất an vì mọi người đều chỉ tập trung bàn bạc về đám cưới ấy”. Với vẻ bứt rứt, cô tiếp tục nói - như thể đang tự thú về một điều gì thật ghê gớm: “Mọi người bàn tới bàn lui về đám cưới ấy - ở đâu và lúc nào cũng chỉ nói về đám cưới, đám cưới. Cái gì cũng.... đám cưới”.

Những cảm nghĩ ấy của Kimberly là điều hết sức bình thường. Tập trung ghen tức và muốn cạnh tranh, nhất là đối với những người thân cận mình, chỉ là một sự kiện bình thường trong đời sống tâm cảm. Những

cảm nghĩ của Kimberly không phải là vấn đề. Vấn đề thực sự nằm ở chỗ cô không có khả năng để nhận ra những cảm nghĩ ấy (và nỗi hoang mang kèm theo), mà kết quả là cô quyết định ào ào kéo Mary lên máy bay đi về Dallas. Cô về với bố mẹ trong tâm trạng quay quắt muốn có được cùng một sự nhìn nhận mà mọi người đang dành cho người chị sắp lên xe hoa của cô. Chính tâm trạng ấy đã khiến Kimberly quá tập trung đến thái độ của bố mẹ mình đối với mình - và đồng thời không chú ý đủ đến chính bản thân cô.

Khi xác lập một lập trường mới trong một mối quan hệ, chúng ta cần lưu tâm đến những gì mình muốn nói về mình và cho mình. Ta cần phải đặc biệt giảm sự bận tâm đối với cách phản ứng hay các lực phản kháng của người khác - cũng như không quá tha thiết chờ mong một sự hưởng ứng theo chiều thuận lợi của mình. Mục tiêu ấy, bao giờ chúng ta cũng hoặc đạt được nhiều hơn hoặc bị đẩy giạt ra xa hơn; trong trường hợp của Kimberly, vì không chuẩn bị nền móng đủ chắc chắn nên cô đã không đạt được mục tiêu ấy theo chiều mong muốn.

Dùng các cảm nghĩ như một sự chỉ dẫn

Kimberly rất khổ sở khi phải đụng chạm đến “nỗi tranh chấp với chị mình” - và cô càng khổ sở hơn khi đụng chạm đến nỗi phần uất đối với một thế giới vốn nhìn nhận, biểu dương và mừng những cuộc hôn nhân giữa hai người nam nữ trong khi đó không chịu công nhận hoặc hợp pháp hóa sự liên kết giữa hai người đồng tính luyến ái. Vì thế không có gì ngạc nhiên sự kiện đám cưới của chị mình - một đám cưới được tổ chức linh đình - đã khơi trào lên những cảm nghĩ ấy trong lòng Kimberly. Việc Kimberly quyết định không tham dự đám cưới của người chị (viện lẽ rằng vì tình hình tài chánh) chỉ càng gia cố thêm vị thế đứng ngoài gia đình của cô và việc ấy cũng chẳng giải quyết được gì xét về lâu về dài. Sau này, Kimberly đã viết thư cho cả bố mẹ lẫn người chị ấy để xin lỗi vì mình đã không hiện diện với gia đình trong biến cố quan trọng ấy. Trong lá thư viết cho người chị, Kimberly giải thích mình bị khổ tâm vì ở trong tình trạng quan hệ đôi lứa âm thầm lén lút - và chính nỗi khổ tâm ấy dường như đã làm mình thiếu sáng suốt. Việc xin lỗi của Kimberly đã được mọi người nồng nhiệt đón nhận. Tưởng không phải là dư thừa việc nhắc lại ở đây điều đã quá hiển nhiên rằng lời nói xin lỗi có tác

dụng rất lớn trong việc làm nguôi lắng nỗi bức xúc và có sức xoay chuyển tình thế trong bất kỳ mối quan hệ nào.

Những “cảm nghĩ tiêu cực” mà ban đầu Kimberly muốn tránh né - về sau đã trở thành sự chỉ dẫn và khích lệ cô xây dựng một định hướng quan trọng cho đời mình. Cô và Mary đã tiến hành một nghi thức chính thức để xác nhận và mừng cuộc phối hợp của mình trong sự hiện diện của các thành viên trong cộng đồng và trước mặt những người làm chứng. Bố mẹ và chị cô, dù được mời, song đã quyết định không tham dự.

Không có thành viên nào trong gia đình biểu hiện thái độ chấp nhận đúng mức mà Kimberly vốn mong mỏi. Cả bố lẫn mẹ đều nói rằng sẽ không bao giờ chấp nhận khuynh năng tính dục và lối sống của cô như một cái gì “bình thường”. Nhưng giữa cô và gia đình không còn có sự cắt đứt nữa - và các mối liên lạc được khai thông một mức thích đáng. Kimberly và Mary được mời về nhà trong tư cách một đôi bạn vào những dịp đoàn tụ gia đình - và các bà con họ hàng của Kimberly đều hiểu rằng Mary là người bạn đời của cô chứ không phải chỉ là một người bạn thân. Một số gia đình có thể phải mất hàng chục năm mới đạt đến một sự dàn xếp như vậy. Nhiều gia đình khác mất cả đời cũng không đạt được mức chấp nhận dù tương đối ấy.

Nói ra hay đành tiếp tục nín nặn?

Bạn phản ứng thế nào trước câu chuyện của Kimberly? Một số trong chúng ta sẽ xem việc cô chọn lựa thổ lộ sự thật là một hành vi can đảm và đáng tán phục. Một số khác có thể xem đó như một hành vi ấu trĩ và ích kỷ, chất lên gia đình một gánh nặng không cần thiết. Còn bạn nghĩ sao?

Chúng ta không cần phải là người đồng tính luyến ái mới có thể đánh giá đúng mức những giá đắt mà mình phải trả khi quyết định thổ lộ sự thật của mình. Thế nhưng việc “tiếp tục nín nặn” cũng đòi ta trả giá chẳng rẻ hơn, chỉ có điều là những giá này ít được nhận thấy một cách rõ ràng lắm. Chỉ bởi vì nói ra một sự thật ngang trái của mình mà ta bị tẩy chay hay chèn ép. Chỉ vì nói ra sự thật mà ta bị chủ đuổi khỏi sở làm hoặc bị bạn bè thiết nghĩa của mình phản bội. Chỉ vì nói ra sự thật mà ta bị cha mẹ mình từ bỏ hoặc bị chồng mình lôi ra tòa làm thủ tục li hôn... Thế

nhưng nếu ta chọn con đường tiếp tục nín lặng để tránh những chuyện chẳng lành ấy thì giá mà ta phải trả - tuy khó nhìn thấy hơn và dễ phủ nhận hơn - vẫn là một giá không hề kém phần bi đát. Không nói ra sự thật - cho dầu khi đó là một chọn lựa cần thiết - vẫn có thể gây ra nơi ta một cảm thức gian dối, phỉnh gạt và tự ngờ vực chính mình, dần dần làm xói mòn lòng tự trọng và đào sâu nỗi đau vật day nghiến trong lòng ta. Không nói ra được sự thật, điều đó sẽ ảnh hưởng trên chính cơ cấu các mối quan hệ và trên chất lượng đời sống thường ngày của ta. Một bầu khí câm nín che đậy không thể là một bầu khí lành mạnh có sức bồi dưỡng cho sự mật thiết và cho bản ngã của bất kỳ ai.

Vấn đề thổ lộ sự thật không phải là vấn đề chỉ liên quan đến trường hợp đồng tính luyến ái, đành rằng những người đồng tính luyến ái là những người dễ bị kỳ thị và bị hắt hủi nhất. Kỳ thực, trong suốt đời sống mình chúng ta không ngừng đối diện với vấn đề thổ lộ sự thật. Mỗi người chúng ta - cả trong ý thức lẫn trong vô thức - phải giằng co với một bên là ước muốn thành thực với chính mình trong riêng tư cũng như trước mặt người khác, và bên kia là ước muốn được yêu mến, được nhìn nhận, được ủng hộ, được qui phục - hay cũng có khi đó là ước muốn nhận được một cửa cải thừa kế. Đây là cuộc giằng co không bao giờ ta có thể giải quyết xong rốt ráo, nhưng ta vẫn có thể dàn xếp nó - bằng cách của mình và tốc độ của mình - trong muôn vàn cảnh vực và xuyên suốt cuộc sống mình.

Xem xét những cục diện tay ba

Khi tìm hiểu về sự mật thiết (hay sự thiếu mật thiết), ta thường có khuynh hướng suy nghĩ trên cơ sở những quan hệ tay đôi, nghĩa là những mối tương tác qua lại giữa hai người. Thực ra, không có mối quan hệ thiết yếu nào trong đó chỉ có hai bên liên hệ với nhau mà không bị ảnh hưởng và bị ngáng trở bởi những lẫn lộn khác liên quan đến một thành phần thứ ba. Một quan hệ tay đôi thuần túy là cái chỉ có trong lý tưởng.

Đó là một lý tưởng thật đáng ước mơ. Chẳng hạn, nếu mẹ của Kimberly đang cố gắng trao đổi cởi mở với con gái bà về vấn đề đồng tính luyến ái, thì sẽ là lý tưởng biết bao nếu những vấn đề rối rắm chưa dàn xếp trong đời sống hôn nhân của bà hay trong quan hệ với mẹ bà sẽ không ngấm chi phối mạnh mẽ đến cuộc dàn xếp vấn đề giữa bà và con

gái mình trong hiện tại. Sẽ là lý tưởng biết bao nếu Kimberly và mẹ cô có thể tiến hành xử lý vấn đề của hai người một cách tương đối độc lập khỏi tác động của một người khác từ ngoài chen vào (chẳng hạn, chị của Kimberly bắt đầu làm quân sư cho mẹ cô về cách để bà phản ứng với cô; hoặc chẳng hạn, Mary giãy nảy nói với Kimberly rằng nàng sẽ không bao giờ đặt chân đến nhà bố mẹ Kimberly nữa nếu ông bà không hoàn toàn chấp nhận nàng). Và cuối cùng, sẽ là lý tưởng biết bao nếu các gay cấn trong một mối quan hệ nào thì cứ là của mối quan hệ đó chứ không bị đùn đẩy lên một người thứ ba (chẳng hạn, nếu mẹ của Kimberly sợ bố cô hay bà ngoại cô trách móc mình về tình trạng đồng tính luyến ái của con gái - bà sẽ thảo luận trực tiếp với những người ấy, chứ không xử lý bằng cách quay lại quạu quọ thêm với Kimberly).

Nếu sự việc diễn tiến theo những cách nói trên thì thật lý tưởng biết bao! Song chúng ta lại không hành động theo cách thức ấy. Thông thường, chính cục diện tay ba - chứ không phải tay đôi - mới là đơn vị căn bản sinh hoạt tâm cảm của con người.

CHƯƠNG X:

MẸ TÔI / BÀ NGOẠI TÔI / VÀ TÔI

Trước tiên so với mọi tư cách khác, chúng ta là con gái của mẹ mình. Mối quan hệ với mẹ là một trong những mối quan hệ có tầm ảnh hưởng sâu rộng nhất cuộc đời ta - và đây là mối quan hệ không bao giờ đơn giản. Ngay cả dù chúng ta phải bị cách ly khỏi mẹ từ lúc mới lọt lòng - hoặc về sau này, do mẹ qua đời hay do hoàn cảnh nào đó - thì vẫn có một mối ràng buộc chặt chẽ và không thể giải thích được nối kết giữa con gái và mẹ, giữa mẹ và con gái.

Cả khi ta đã trưởng thành, mối quan hệ giữa ta với mẹ có thể vẫn còn rất phức tạp. Ta có thể vẫn còn trách móc mẹ, vẫn còn cố gắng thay đổi hay điều chỉnh bà - hoặc vẫn còn lảng tránh bà về mặt tâm cảm. Ta

có thể trở nên hoàn toàn xác quyết rằng mẹ mình “sao mà kỳ quá”, ta nghĩ mình đã thử đủ cách để cải thiện tình hình nhưng xem ra chẳng có cách nào đem lại kiến hiệu.

Vậy thì, vấn đề nằm ở đâu?

Vấn đề nằm ở chỗ: tất cả những điều ấy là dấu hiệu rõ ràng cho thấy ta đang vướng bế tắc trong mối quan hệ cốt yếu này. Đó là những dấu hiệu cho biết rằng chúng ta chưa ngã ngũ được cho mình một vị thế độc lập khỏi mẹ, cũng chưa hoàn toàn chấp nhận vị thế độc lập của mẹ đối với mình. Bao lâu ta còn tiếp tục trách móc mẹ, bấy lâu ta không thể thực sự chấp nhận bản ngã mình. Bao lâu ta còn chiến đấu hay lảng tránh mẹ, bấy lâu ta đang bộc trực phản ứng chứ không phải là đang dàn xếp nổi gay cấn trong mối quan hệ này. Và nếu không khôn đúc được cho mình một bản ngã vững vàng và sắc nét trong quan hệ với mẹ mình, thì làm sao ta có được một bản ngã độc lập và sắc nét để đi vào những mối quan hệ quan trọng khác. Như chúng ta đã thấy, bất cứ vấn đề nào còn bỏ ngõ chưa giải quyết trong gia đình gốc của mình cũng sẽ ngấm ẩn lại đâu đó - và rồi trào lên ở một chỗ khác, đặt ta vào thế bất ổn và dễ đụng chạm với người khác.

Bằng cách cố gắng ổn định mối tương giao với mẹ mình, ta có thể đưa vào mối quan hệ này một bản ngã phong phú hơn và đồng thời có thể học biết cách trân trọng “bản ngã độc lập” của người phụ nữ mà ta gọi bằng mẹ ấy. Người ta thường nói nhiều đến chuyện người **mẹ gây cản trở cho khả năng tách biệt và độc lập của con gái bà. Ít người chú ý đến vấn đề** rằng con gái khó cảm nhận mẹ mình như một người khác tách biệt khỏi mình, không giống như mình, với lịch sử cuộc đời riêng tư khác hẳn với mình.

Trong những trang sau đây, chúng ta sẽ theo dõi những thay đổi mà một phụ nữ - tên là Cathy - đã thực hiện được trong mối quan hệ với mẹ của chị. Câu chuyện của Cathy - cũng như những câu chuyện của các phụ nữ khác mà tôi đã chia sẻ - sẽ minh họa cái tiến trình chuyển biến hướng tới một sự mật thiết trưởng thành hơn qua đó chúng ta có thể minh định bản ngã mình và biết tôn trọng sự độc lập tâm cảm của người khác. Một khi đã khảo sát tiến trình này một mức đủ sâu, cuộc giằng co

của Cathy sẽ giúp ta đúc kết và đánh giá lại đúng mức tính phức tạp của cuộc thay đổi và nhờ đó ta có thể suy nghĩ nhiều hơn về những mối quan hệ của bản thân mình.

Cathy và mẹ

“Thật không thể chịu đựng nổi mẹ tôi”, Cathy kết luận như thế sau khi kể lại những gì diễn ra trong một buổi tối mới đây tại nhà bố mẹ chị. Chị tiếp: “Mẹ tôi khư khư cố chấp. Bà chẳng bao giờ chịu lắng nghe ý kiến của tôi”.

“Chị hãy cho biết chị đang muốn bà ấy lắng nghe chị về điều gì?”, tôi hỏi - bởi vì Cathy là một thân chủ mới và tôi chưa biết nhiều về gia đình chị.

“Trước hết - Cathy trả lời - có một mớ chuyện khiến tôi bức mình đã từ lâu rồi, và tôi muốn dàn xếp cho xong. Tôi nghĩ rằng mình cứ nói thẳng ra thì tốt hơn là cố đè nén lại trong lòng mình”.

Cathy ngừng một chút để lấy hơi, rồi nói tiếp - với chất giọng đầy ngán ngẩm: “Mẹ tôi không bao giờ biết xem xét đến nỗi bức bối của tôi! Mỗi lần tôi nêu với bà một lời than phiền chính đáng nào đó, bà thường chỉ gạt gù qua loa và rồi bao giờ rồi cuộc bà cũng chỉ trích tôi. Tôi muốn giải thích nhưng chẳng bao giờ có thể giải thích được cặn lời với bà”.

“Thế chị đang cần giải thích cho mẹ chị về điều gì?”, tôi hỏi - để nhắc cho Cathy rằng chị vẫn chưa trả lời thẳng vào câu hỏi của tôi khi này.

“Trước hết, đó là chuyện Dennis - cậu em trai tôi - đang học hành lém nhem ở trường, và mẹ tôi lúc nào cũng hạch hỏi nào là phải chẳng cậu ấy đang dính vào ma túy - nào là cậu ấy đi làm gì với chúng bạn mãi tới nửa đêm mới về. Đó là một trong những chuyện mà tôi muốn góp ý với bà. Rồi, còn chuyện bà cư xử với bố nữa - bà giành lấy quyền quyết định mọi sự thay cho bố. Cuối cùng, bà luôn luôn can thiệp vào cuộc sống của tôi, nhất là kể từ khi tôi ly hôn. Lúc nào bà cũng lo lắng về Jason - con trai tôi. Bà cứ nhắc đi nhắc lại rằng tôi phải cầu nguyện với Chúa Giêsu. Nói tóm lại, bà muốn nắm toàn quyền kiểm soát mọi chuyện và mọi người - và cả gia đình phải khổ vì điều đó”.

“Còn gì nữa không?”, tôi hỏi - tỏ ý sẵn sàng nghe chị nói thêm nữa.

“À - Cathy trả lời - đó là những điểm chính yếu mà tôi muốn đề cập hôm nay. Tất nhiên là còn nhiều chuyện khác nữa. Chuyện về mẹ tôi thì kể cả đời cũng không hết được!”

Những điều phiến trách của Cathy chẳng có gì lạ. Là một chuyên viên tâm lý trị liệu, tôi đã nghe biết bao phụ nữ kể với mình những điều phiến trách như thế - không thể nhớ là đã bao nhiêu lần và bằng bao nhiêu hình thức. Và Cathy - cũng như rất nhiều người trong chúng ta - đang tiến hành một lối quan hệ với mẹ chị chỉ có tác dụng củng cố tình hình như nó vốn đang diễn ra. Chị trách mẹ chị rằng bao nhiêu vấn đề rắc rối của gia đình là do bởi một mình bà gây ra. Chị tự coi mình là chuyên viên đang nắm hiểu cách thế mà mẹ mình phải áp dụng để chỉnh đốn các mối quan hệ của bà (chẳng hạn quan hệ với bố và với em trai chị). Và phản ứng của Cathy đang đưa giữa một bên là nín thinh và lảng tránh - còn bên kia là cãi cọ và trách móc. Như chúng ta đã thấy, những lối phản ứng ấy luôn kềm giữ ta trong thế kẹt, bởi vì các vấn đề sẽ không bao giờ được dàn xếp một cách tích cực, những lẽ lối phản ứng cũ sẽ không thay đổi và sự mệt thiết là điều sẽ không bao giờ xảy ra.

Mẹ là người trách móc và mẹ là người áy náy

Cathy - cũng như mọi người chúng ta - đã tiếp cận mẹ mình với những ý hướng tốt lành nhất. Chị không cố ý trách móc mẹ và càng không muốn xúc phạm bà. Như Cathy cho biết, chị đương đầu với mẹ bởi vì muốn tạo cơ sở cho một mối quan hệ tốt đẹp hơn và đồng thời cũng vì chị muốn trợ giúp bà giải quyết các vấn đề khác trong gia đình.

“Làm sao chị biết chắc là mẹ chị không thể nghe bất cứ ý kiến nào của chị?”, tôi hỏi Cathy - một câu hỏi có vẻ quá sớm, bởi vì Cathy xem chừng vẫn còn rất hăm hực với mẹ chị đến nỗi thật khó hy vọng chị có thể điềm tĩnh ngẫm nghĩ lại mối quan hệ gay gắt ấy của mình - và nhất là suy nghĩ về phần trách nhiệm của chị trong việc điều hợp lại mối quan hệ ấy.

“Bởi vì mẹ tôi rất cố chấp. Bà luôn luôn nghĩ rằng tôi đổ lỗi cho bà và do đó bà cố khư khư tự vệ”, Cathy trả lời.

Dù không hề biết mẹ của Cathy, tôi vẫn có thể quyết chắc ở đây chính Cathy là tấm bia mà bà hướng tới. Bà nghĩ rằng bà bị đổ lỗi, bà cố khư khư tự vệ, bà rất cố chấp! Như vậy nghĩa là gì? Hay nói cách khác, tại sao bà phải phản ứng như thế?

Các bà mẹ thường gây phiền phức cho con cái mình vì có khuynh hướng áp đặt ý muốn của mình lên con cái. Vì vậy chẳng lạ gì việc một bà mẹ cảm thấy áy náy và bồn loạn trong lòng khi bà bị con gái mình phản đối này nọ. Thật vậy, áy náy là sợi chỉ đan suốt cuộc đời người phụ nữ. Một chuyên viên tâm lý trị liệu về các vấn đề gia đình đã nói: “Bạn hãy chỉ cho tôi một người đàn bà không áy náy, tôi sẽ chỉ cho bạn một người đàn ông”. Tâm trạng áy náy hằn sâu và bám chặt nhất trong lòng các bà mẹ - là những người đầu tiên bị trách móc và cũng là những người đầu tiên tự trách móc chính mình. Chẳng hạn, bạn hãy nhớ lại trường hợp bà Elaine - mẹ của Adrienne (chương 5); bà mẹ này đã dằn vặt vì có một đứa con trai tâm thần và vì bà đã đẩy nó vào viện. Hay trường hợp mẹ của Kimberly (chương 9) - người phụ nữ đêm đêm thao thức trằn trọc với ý nghĩ rằng có thể chính mình là nguyên nhân của tình trạng đồng tính luyến ái nơi con gái mình - hoặc sợ rằng thiên hạ sẽ nghĩ như thế.

Nỗi-áy-náy-của-người-mẹ không chỉ đơn thuần là vấn đề cá nhân của các bà mẹ. Đúng hơn, nó phát xuất tự nhiên từ một xã hội vốn vẫn gán cho người mẹ phần trách nhiệm chủ yếu đối với mọi rắc rối trong gia đình, một xã hội miễn cho người đàn ông khỏi phải đảm đương thật sự vai trò làm cha, một xã hội cung ứng quá ít ỏi sự hỗ trợ cho các nhu cầu thực tế của con cái và của các gia đình. Người mẹ được khuyến khích để tin rằng mình là môi trường sống của con mình, rằng nếu mình “tốt đủ” thì con cái mình sẽ triển nở tốt. Quả là điều dễ hiểu việc mẹ của Cathy nhạy cảm trước những oán trách và việc bà quyết liệt tự vệ khi bị tố cáo rằng bà chưa phải là người mẹ tốt đủ trong gia đình. Chỉ có bà mẹ nào vô cùng mềm dẻo và an tâm mới có thể phản ứng một cách khác.

Chúng ta hãy nhìn kỹ hơn cách mà Cathy lèo lái mối quan hệ với bà Anne - mẹ chị; từ đó ta có thể củng cố một số những bài học đã rút tủa được liên quan đến việc thay đổi phần mình trong những kiểu quan hệ

vốn gây chướng ngại cho sự mật thiết và chôn chặt mình trong bế tắc. Nằm đằng sau đa số các vụ lảng tránh và xung đột giữa mẹ và con gái là nỗi lúng túng trong việc tranh thủ sự tách biệt và sự độc lập trong mối quan hệ thiết yếu này - đồng thời đó cũng là sự nhập nhằng lẫn lộn không hiểu “tách biệt” và “độc lập” đích thực nghĩa là gì. Cathy cho rằng đương đầu với mẹ là thái độ can đảm để biểu hiện bản ngã “đích thực” và độc lập của chị. Thật ra, cung cách ấy của chị chỉ làm cho việc đạt đến mục tiêu đó càng trở thành khó khăn hơn.

Một vấn đề về những khác biệt

Mối quan hệ giữa Cathy và mẹ chị luôn luôn ở trong tình trạng đầy cảnh giác, thế nhưng nó đã chuyển từ tệ đến tệ hơn kể từ vụ ly hôn của Cathy hai năm về trước. “Mẹ tôi luôn luôn lấy chuyện của tôi làm chuyện của bà”, Cathy giải thích, “nhất là từ khi tôi sống một mình với Jason - con trai tôi, bà thực sự muốn nhảy vào lèo lái cuộc sống của tôi”.

Theo Cathy cho biết, bà Anne - mẹ chị - không ngừng lo lắng cho Jason và bản khoản vì thấy chị thờ ơ với các giá trị tôn giáo. “Mẹ tôi lo sợ rằng Jason có thể bị chấn động bởi cuộc ly dị của tôi - và bà cũng không thích cách tôi nuôi dạy Jason. Vấn đề tôn giáo là vấn đề nổi cộm nhất giữa bà và tôi. Ngày thứ bảy bà thường qua ăn cơm trưa với chúng tôi - và mỗi lần như vậy tôi phải chịu trận ngồi nghe bà lặp đi lặp lại bài giảng đạo cố hữu của bà - dĩ nhiên là trước mặt con trai tôi!”

Những “bài giảng đạo” của bà Anne mang nhiều hình thức, song tựu trung là: Thứ nhất, bà cho rằng Cathy nên đưa Jason đi nhà thờ vào các ngày chủ nhật. Thứ hai, bà muốn Cathy dành cho tôn giáo một chỗ trọng yếu hơn trong cuộc sống của chị. Bất cứ khi nào Cathy tỏ vẻ buồn bực về tình cảnh ly hôn của chị, bà nhắc nhở chị cầu nguyện. Cathy không có kiên nhẫn để nghe những lời khuyên hay sự phê phán của mẹ (mặc dù chính chị cũng khuyên và phê phán mẹ rất nhiều) - và chị không muốn bị góp ý về tư cách làm cha mẹ ngay trước mặt con trai mình.

Sự hiện diện của mẹ là một căng thẳng lớn đối với Cathy. Chị tin rằng mình đã cố thử đủ cách trong khả năng mình để thay đổi mối quan hệ đầy bức xúc với mẹ. Khi chẳng thấy cách nào tỏ ra có hiệu quả, chị chẩn đoán rằng như vậy tình hình đã hết thuốc chữa. Tuy nhiên, trong

thực tế, Cathy đã không làm gì khác hơn là chuyển từ thái độ thỉnh lảng và lảng tránh đến thái độ cần nhần và oán trách - và cứ lặp lại cái vòng luân lưu ấy. Cả Cathy lẫn mẹ chị đều hành động như thể mình là chuyên gia giỏi giang nhất về vấn đề của người kia.

Điều nhảy cù

Mặc dù Cathy lúc nào cũng xung đột với mẹ về sự vụng về của bà trong các mối quan hệ **khác trong gia đình, điều đáng ghi nhận hơn đó là chị làm thỉnh không nói gì cả những** khi mà chính chị là bia đích của sự chỉ trích và những lời khuyên không-cần-mà-cho của mẹ chị. Chị tự cho phép mình không lên tiếng trong những trường hợp ấy. “Mẹ tôi sẽ chẳng nghe đâu, bởi vậy nếu tôi lên tiếng giải thích cho bà thì chỉ làm cho tình hình thêm tệ hại hơn thôi. Mẹ tôi không chấp nhận được sự thật!” Đôi khi Cathy thậm chí từ chối gặp mẹ chị: “Từ khi tôi ly hôn, mẹ tôi quấy rầy tôi quá đến nỗi tôi đã phải tránh gặp mặt bà trong mấy tháng liền. Lúc ấy nếu mà có đủ khả năng, chắc là tôi đã mua vé máy bay đi tị nạn ở Trung Quốc rồi”.

Bằng cách lảng tránh và làm thỉnh không lên tiếng, Cathy đã giữ mối quan hệ giữa mình với mẹ mình khỏi bị sóng gió. Xét như một phương thế xử lý âu lo, sự lảng tránh có tác dụng nhất định của nó trong ngắn hạn, và đó là lý do tại sao chúng ta dùng cách này. Tuy nhiên, trong trường hợp của Cathy, khi chị cố gắng gìn giữ một cái “chúng ta” hòa hợp giả hiệu, chị đã thí bỏ chính cái “tôi”. Tùy theo mức độ mà chúng ta có thể mình định rõ **với gia đình gốc của mình rằng mình là ai, mình tin tưởng điều gì, lập trường của mình như thế nào liên quan đến những vấn đề gay cấn lớn... chúng ta sẽ có được mức độ “độc lập” và trưởng thành tâm cảm tương ứng để đem vào trong các mối quan hệ khác của mình. Nếu Cathy tiếp tục lảng tránh việc xác lập lập trường đối với những rắc rối tâm cảm quan trọng, chị sẽ vẫn cứ “mắc kẹt” cùng với mẹ chị - và chị cũng sẽ rơi vào thế chên vênh hơn trong các mối quan hệ khác nữa.**

Theo Cathy cho biết, một đôi lúc chị “khẳng định lập trường mạnh mẽ” và “nói ra hết những gì mình nghĩ”. Nhưng thử hỏi sự kiện ấy có nghĩa là gì? Rõ ràng nó có nghĩa là Cathy chuyển từ tình trạng cần răng nuốt giận trước mặt mẹ sang thái độ ào ào trút sạch sành sanh những gì

mình đè nén trong lòng. Giống như một con lắc bị đẩy quá xa qua một bên, có những lúc chị vọt trở lại đối cực bên này trong quan hệ với mẹ chị. Mỗi khi điều này xảy ra, Cathy thường thuật lại trong cuộc gặp gỡ trị liệu như thế đó là một cuộc chạm trán giữa hai bà chằn lửa: “Mẹ tôi lại đem chuyện tôn giáo ra tấn công tôi nữa. Tôi nói thẳng với bà rằng bà chỉ dùng tôn giáo như kẻ què chống nạng - rằng bà xem tôn giáo như một giải pháp dễ dãi cho tất cả các vấn đề của cuộc sống con người. Thế là tình hình mỗi lúc mỗi căng thêm để rồi cuối cùng bà dùng dùng bước ra khỏi nhà như thói thường mỗi khi bà sôi giận”.

Cãi vã và trách móc - cũng như câm lặng và lảng xa - là những thái độ đã giữ cho cả hai mẹ con khỏi phải điều hợp tới nơi tới chốn tính cách độc lập đối với nhau. Cần nhắc lại ở đây rằng “độc lập” không hề có nghĩa là lảng xa trong tâm cảm - vì lảng xa như vậy chỉ là một phương thế để ứng phó với cơn bấn loạn hay nổi bức xúc trong lòng. Đúng hơn, độc lập là *sự bảo toàn cái “tôi” ở trong cái “chúng ta” - đó là khả năng nhận hiểu và tôn trọng những khác biệt và là khả năng đạt được tính chân thực của mình trong bối cảnh tương giao. Càng đạt được tính độc lập ấy trong vòng thân cận của mình, ta càng có khả năng xây dựng sự mật thiết trong các mối quan hệ khác - và ta càng có thể dàn xếp tốt các mối quan hệ sẽ còn hình thành trong suốt đời ta.*

Minh định một bản ngã

Một trong những bước đầu tiên để đạt được độc lập hay để “minh định một bản ngã” đó là phải vượt qua khỏi thái độ nín nặng và thái độ đương đầu cãi vã - để bắt đầu nêu ra những tuyên bố rõ ràng về các điều tin tưởng của mình và cho biết lập trường của mình đối với những vấn đề gay cấn quan trọng. Chẳng hạn, Cathy có thể lựa một buổi tương đối đẹp trời nào đó để thưa với mẹ: “Mẹ à, con mong muốn rằng mẹ đừng phê phán cách con nuôi dạy Jason khi có mặt thằng bé. Nếu mẹ muốn đề cập đến chuyện vì sao con không đưa Jason đi nhà thờ, xin mẹ vui lòng lựa những lúc chỉ có mẹ và con thôi - sẽ tiện hơn rất nhiều”.

Cathy có thể học cách mổ xẻ những vấn đề thực thay vì cứ vòng vo giao chiến mà không hề biết cuộc chiến ấy thật sự có nghĩa lý gì. Trong lối ứng xử cũ, Cathy triền miên cãi vã với mẹ về chuyện có cần đưa Jason đi nhà thờ hay không, về vai trò của tôn giáo trong đời sống gia

đình. Những học hặc như thế chắc chắn là chẳng đi tới đâu cả - và Cathy bị mắc vào thế kẹt vì hai lý do: Thứ nhất, chị đang cố thay đổi cách nghĩ của mẹ mình, một điều không thể được. Thứ hai, chị đang hành xử như thể chỉ có một lẽ phải duy nhất (về tôn giáo, về việc nuôi dạy con, hoặc về bất cứ gì khác) mà cả chị lẫn mẹ chị đều phải chấp nhận.

Thực tế là Cathy và mẹ chị - bà Anne - là hai con người khác nhau và đương nhiên có những quan điểm khác biệt nhau về thế giới. Nếu không đánh giá đúng mức thực tế ấy, ta không thể nào đạt đến mật thiết đích thực; vì sự mật thiết luôn bao hàm thái độ tôn trọng sâu sắc đối với những khác biệt giữa mình và người kia. Chúng ta đã từng ghi nhận rằng ai trong chúng ta cũng rất dễ lẫn lộn giữa sự thân tình và sự giống nhau và do đó hành xử như thể mình cần phải suy nghĩ và cảm xúc y hệt người kia.

Điều vừa nói trên đặc biệt thường xảy ra giữa mẹ và con gái. Nếu không quên rằng “thế đứng của nữ giới” đã thay đổi hết sức ngoạn mục trong hai thập niên gần đây, chúng ta sẽ không ngạc nhiên khi thấy các bà mẹ phản ứng mạnh mẽ vì nghe con gái họ tuyên bố rằng chúng khác với các thế hệ phụ nữ đã đi qua trong quá khứ. Người mẹ có thể cảm nhận trong vô thức rằng sự đối khác đó là một bất trung hay bội phản - đó cũng có thể là một lời bình phẩm tiêu cực về cuộc sống của bản thân bà, hoặc giả đó duy chỉ là một sự chọc tức về những khả năng lựa chọn mà hồi trước bà không có được. Và tất nhiên là “bản tuyên ngôn độc lập” của cô con gái sẽ hết sức khó nuốt đối với những bà mẹ nào cảm thấy rằng mình chẳng còn gì - ngay cả bản ngã mình - để mà quay về sau khi con cái mình đã trưởng thành hẳn hoi. Khi phụ nữ được dạy cho hiểu rằng làm mẹ là một “sự nghiệp” chứ không phải là một tương quan, thì bấy giờ “sự về hưu” tất nhiên trở thành một khủng hoảng ghê gớm. Thêm vào đó, nhiều cô con gái đấu tranh để đòi độc lập bằng con đường lãng xa trách móc, hay cắt đứt - bấy giờ tâm trạng hụt hẫng của người mẹ sẽ càng khủng khiếp hơn nhiều. Các chuyên viên tâm thần có thể góp phần gieo tai rắc họa thêm bằng cách khuyên bà mẹ “tách biệt” khỏi con gái mình - cơ hồ như “tách biệt” chỉ có nghĩa đơn giản là vứt bỏ một cái gì đó - trong khi lẽ ra bà phải biết từ từ điều hợp để đạt đến một loại tương giao mới mẻ hứa hẹn nhiều phong phú hơn.

Chung qui, công việc của Cathy là phải mổ xẻ vấn đề khó khăn thực sự trong quan hệ với mẹ mình - phải biểu hiện rằng mình là một con người độc lập với những suy nghĩ, những niềm tin, những giá trị ưu tiên... khác với mẹ mình. Để làm được điều đó, Cathy phải chấm dứt thái độ cố thay đổi, phê phán, hoặc thuyết phục mẹ; thay vào đó chị phải bắt đầu chia sẻ nhiều hơn về bản thân mình, đồng thời vẫn tôn trọng quyền suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng một cách khác biệt của mẹ chị.

Chẳng hạn, Cathy có thể thưa với mẹ: “Mẹ à, con biết rằng tôn giáo chiếm một chỗ quan trọng trong cuộc sống của mẹ, nhưng trong lúc này con chưa quan niệm như thế”. Giả như mẹ chị tranh cãi về quan điểm ấy hoặc chỉ trích chị, Cathy sẽ tránh không quay lại thái độ hục hặc cãi vã như trước nữa - vì chị đã kinh nghiệm rằng việc lý luận suông sẽ chẳng đưa đến đâu cả và chỉ cột trói mình trong thế kẹt. Thay vào đó, chị sẽ nghiêm túc lắng nghe hết những gì mẹ chị nói và rồi đơn giản đáp lại: “Thưa mẹ, con biết rằng đức tin của mẹ đem lại cho mẹ rất nhiều hữu ích. Nhưng phần mình, con không cảm thấy như thế”. Nếu mẹ chị dùng đòn nổi giận và bảo rằng chị đang gieo tai rắc họa cho gia đình và đang gây cho bà chứng nhồi máu cơ tim, Cathy sẽ nói: “Thưa mẹ, con rất tiếc vì bởi con mà mẹ phải thương tổn - song không bao giờ con muốn vậy”. Rồi nếu mẹ chị lại khơi lên vấn đề tôn giáo ấy lần thứ một trăm, Cathy sẽ vẫn tìm cách giả tảng hoặc dịu dàng trả lời: “Mẹ à, con hiểu cách cảm nghĩ của mẹ, nhưng con thì không cảm nghĩ như thế”.

Có phải là điều đơn giản không? Đương nhiên là không, để nói chuyện được như vậy chúng ta phải có đầy dũng khí trong mình - bởi vì thái độ đối thoại ấy sẽ làm nổi bật tính cách tách biệt giữa mẹ và con gái - và vì thế sẽ tạo ra nỗi bất an trầm trọng. Nếu Cathy vẫn tiếp tục kiên định với lập trường này, mẹ chỉ sẽ phản ứng mãnh liệt đối với thái độ mới của con gái bà bằng cách tăng cường đối kháng theo hình thức nào đó, chẳng hạn bà chỉ trích và oán trách Cathy hoặc đe dọa sẽ cắt đứt quan hệ mẹ con với chị.

Rất cần phải ghi nhớ rằng các lực phản kháng hay các phản ứng thúc ép tháo lui luôn luôn xảy ra khi chúng ta đạt đến một mức nào đó về lòng kiên quyết, về tính độc lập và trưởng thành trong một mối tương quan thiết yếu. Khi chúng ta là người xướng xuất sự thay đổi, ta sẽ dễ

quên rằng các lực phản kháng chỉ cho thấy rằng người kia đang bị hoang mang chứ không hề có nghĩa rằng người kia đang không yêu thương mình - và những lực phản kháng ấy bao giờ cũng xảy ra một cách đương nhiên. Sự thách đố đối với Cathy đó là chị phải giữ vững một cái nhìn toàn bộ về tiến trình thay đổi, đồng thời phải bình tĩnh trước những phản kháng của mẹ chị mà không quay lại (ít là không nán lại quá lâu) với lối phản ứng lảng xa hay đối đầu như thuở trước. Nếu cần, chị phải biết học cách nhẫn nhục chịu đựng trước vô số “thử thách”. Chúng ta đã rõ sự thay đổi trong một mối quan hệ bế tắc thường làm cho tình hình ngày càng gay gắt như một cuộc chiến leo thang. Để thay đổi được như vậy, cần phải có đủ nghị lực và động lực, cũng như phải có một ít tinh thần hài hước - để vượt qua những trở lực lớn lao tất yếu xảy đến cả từ bên trong lẫn bên ngoài mình.

Tiếp cận những vấn đề nóng bỏng

Thực tế Cathy đã tiến hành thế nào để làm cái công việc đầy khó khăn là “minh định một bản ngã” trong quan hệ với mẹ chị? Trong một số lãnh vực, Cathy tỏ ra khá trôi chảy. Chẳng hạn, chị giữ lập trường hết sức rõ ràng và nhất quán rằng chị sẽ không trao đổi với mẹ về vấn đề nuôi dạy Jason - con trai chị - khi có mặt thằng bé; và nếu mẹ chị vẫn tiếp tục “nói gần nói xa” trước mặt Jason, Cathy cũng nhất quyết không để mình sập bẫy. Thay vào đó, chị sẽ tìm cách pha trò hoặc đánh trống lảng lái sang chuyện khác - rồi sau đó khi không có mặt con trai mình, chị sẽ đề cập lại đề tài ấy. Cathy không tỏ ra bức xúc hay bực tức trước những “thử thách” và những lực phản kháng từ phía mẹ - chị luôn luôn tâm niệm trong lòng rằng mình sẽ không tham gia tranh cãi về việc nuôi dạy Jason nếu có sự hiện diện của thằng bé - cho dù chị được “mời” tranh cãi.

Tuy nhiên, mỗi khi mẹ chị nêu vấn đề tôn giáo ra thì Cathy gặp khó khăn hơn nhiều. Như chị kể: “Mỗi lần mẹ tôi đưa Chúa Giêsu vào cuộc chuyện hoặc mỗi lần bà nhắc nhở tôi cầu nguyện, tôi cảm thấy như mình không thể kềm chế nổi”. Dần dần, Cathy biết kềm chế phản ứng của mình hơn, song xúc cảm trong lòng thì vẫn nhạy y như cũ. “Khi mẹ tôi thao thao bất tuyệt về vấn đề tôn giáo, tôi nghe ruột gan mình sôi lên

và tôi chỉ muốn gào lên với bà” - Cathy giải thích - “điều tốt nhất mà tôi có thể làm là cắt đứt câu chuyện đó và đổi ngay sang đề tài khác”.

Hiểu một cách nào đó, Cathy xử sự như vậy là đúng đắn. Để thảo luận về một gay cấn nóng bỏng trong một mối quan hệ bế tắc thì không có thời điểm nào dở bằng lúc mình đang bức bối căng thẳng. Khi bức xúc trào lên trong lòng thì người ta hầu như chỉ muốn phản ***Úng nóng nảy với nhau theo nhịp leo thang, hơn là chịu suy nghĩ một cách khách quan và thấu đáo về vấn đề lưỡng nan của mình.*** Trong tình hình Cathy cảm thấy ruột gan mình sôi lên và muốn hét gào lên với mẹ, thì quả là điều hay nếu chị chọn giải pháp cắt đứt câu chuyện, đổi đề tài, đứng dậy đi bách bộ một chút., hoặc biến vào phòng tắm để tị nạn trong chốc lát. Dù sao, trong tiến trình lâu dài, Cathy sẽ gắng hết sức để có thể ***tiếp cận với đề tài về tôn giáo - để có một tầm nhận hiểu rộng hơn về thái độ của mẹ chị và về nỗi bức xúc mãnh liệt của bản thân chị đối với vấn đề này.*** Vậy bằng cách nào Cathy có thể tiến tới mổ xẻ được một vấn đề gai góc như thế của mình?

Bức tranh toàn cảnh

Gia đình nào cũng có những vấn đề gay cấn riêng; đây là những vấn đề không được xử lý xong trong một thế hệ và bùng lên trong thế hệ tiếp theo sau. Trong gia đình của Cathy, tôn giáo là một vấn đề gay cấn - đặc biệt trong mối quan hệ giữa mẹ và con gái. Bạn có thể nhận ra một vấn đề gay cấn trong gia đình bạn nếu đó là đề tài được mọi người sốt sắng và thường xuyên qui chiếu đến - hoặc trái lại, đó có thể là một đề tài không được ai đề cập đến bao giờ. Bạn cũng có thể quyết chắc một vấn đề là gay cấn nếu bạn nghe ruột gan mình sôi lên khi có người khai nó ra.

Bằng cách nào Cathy đã đạt được một cái nhìn điềm tĩnh và khách quan hơn đối với vấn đề tôn giáo vốn rất nóng bỏng trong gia đình chị? Trước tiên, chị phải mở tiêu điểm nhìn của mình rộng ra hơn. Nhằm mục đích này, tôi đã đặt ra cho Cathy rất nhiều câu hỏi để giúp chị suy nghĩ về ý nghĩa của tôn giáo đối với gia đình chị trong các thế hệ trước đây. Tôn giáo giữ vị trí nào trong gia đình của mẹ chị khi bà còn là một thiếu nữ đang lớn lên? Mẹ của chị có những quan điểm nào khác biệt với bà ngoại chị không - nếu có, những khác biệt ấy có được bày tỏ công khai không? Mẹ và bà ngoại chị đã xử lý như thế nào về những khác biệt giữa họ?

Nếu như mẹ chị tuyên bố mình vô thần - như thái độ của chị bây giờ - thì bà ngoại chị rất có thể đã phản ứng ra sao? Điều gì đã đưa mẹ chị đến với những niềm tin tín ngưỡng và tâm linh như hiện nay của bà - và những niềm tin ấy đã phát triển ra sao? Mẹ chị đã bắt đầu sùng đạo khi bà bao nhiêu tuổi và điều gì đã ảnh hưởng chủ yếu trên lòng sùng đạo của bà? Trong những thế hệ trước của gia đình chị, có ai đã từng “bỏ” đạo không? Nếu có, ai là người bị dính líu rầy rà nhất đối với sự kiện ấy? Vào thời điểm mà những thay đổi quan trọng như thế xảy ra thì có những chuyện gì khác đáng ghi nhận đang xảy ra trong gia đình không?

Hẳn nhiên là thật cam go đối với Cathy việc tiếp cận và trao đổi với mẹ chị trong thái độ bình tĩnh, chân thực và nồng nhiệt về đề tài đặc biệt này. Bao giờ cũng vậy, những vấn đề gay gắt trong gia đình rất khó được mổ xẻ một cách tích cực và khách quan - và tất nhiên hễ ta càng tránh mổ xẻ nó thì nó sẽ càng trở nên gay gắt hơn. Cuối cùng, khi Cathy có đủ khả năng để khai mở vấn đề ấy ra trong cuộc chuyện - một cách điềm nhiên và với tinh thần vô tư tìm hiểu, chị bắt đầu nhận hiểu nhiều hơn về mối nhạỵ cảm sâu sắc trong gia đình mình xung quanh vấn đề tôn giáo nóng bỏng này.

Một đoạn lịch sử

Cuộc trao đổi giữa Cathy và mẹ cuối cùng khai ra câu chuyện về một cái chết sớm đầy chấn động trong gia đình của bà Anne - mẹ chị. Hồi bà Anne lên năm tuổi, đứa em trai ba tuổi của bà - tên là Jeff - đã chết vì nuốt phải một chất độc do người lớn để sơ hở trong nhà. Cùng với nỗi thương đau mất đứa con, bà ngoại của Cathy trở nên dần vật áy náy cực độ vì bà bị ám ảnh bởi ý nghĩ rằng chính mình có góp phần vào cái chết của Jeff. Số là khi sự cố xảy ra cho thằng bé, bà là người duy nhất có mặt ở nhà với nó.

Bà Anne không biết nhiều về những gì diễn ra xung quanh vụ ngộ độc của em trai mình, bởi vì cái chết ấy đã trở thành một điểm nóng của gia đình - một đề tài cấm kỵ đã không bao giờ được ai mổ xẻ đến. Trong phạm vi những gì bà Anne có thể chia sẻ với Cathy, được biết dường như tâm tình tín ngưỡng của mẹ bà đã trở nên đặc biệt mãnh liệt kể từ sau cái chết của Jeff - khi bà cụp ở trong tâm trạng giằng co về cái chết ấy. Họa hiếm có những lúc tên của Jeff được nhắc đến, thì luôn luôn

được nhắc đến với tâm tình tín ngưỡng hết sức tích cực: “Thiên Chúa luôn chọn cho Ngài điều tốt nhất”. “Đó là thánh ý Chúa”. “Jeff đang hưởng hạnh phúc với Chúa.” “Chúa đã muốn gọi Jeff về với Ngài.” Cả hai cụ thân sinh ra bà Anne đều bám víu một cách vô vọng vào cái khung suy nghĩ ấy liên quan đến tấn bi kịch xảy ra cho họ - và bằng cách này ông bà cụ đã chặn đứng không cho người nhà khui vấn đề ra để đàm luận công khai.

Cathy vốn đã loáng thoáng biết từ lâu rồi rằng mẹ chị mất một người em trai ở tuổi ấu thời. Song sự kiện ấy không thực mấy đối với chị - chị cũng không bao giờ nhận ra ảnh hưởng thực tế của biến cố ấy trên cuộc đời của mẹ mình. Giờ đây Cathy hiểu rằng mẹ mình đã không bao giờ có đủ bình tâm để chất vấn về những niềm tin tôn giáo của bà ngoại - quả thực sau bi kịch ấy, bà Anne đã “bảo vệ” mẹ mình bằng cách đè nén những quan điểm khác biệt trong nhiều chuyện. Bà Anne tin rằng tôn giáo là chiếc phao cứu sinh của mẹ bà, rằng chính nhờ tôn giáo mà mẹ bà đã có thể sống còn được. Vì thế, việc chất vấn những điều tin tưởng của mẹ, hay thậm chí việc nuôi dưỡng niềm tin tưởng khác với mẹ - đó không phải là cái mà bà Anne cho phép mình chọn lựa. Bây giờ thì Cathy - con gái bà - lại đang tỏ ra lạnh lùng với mọi vấn đề tôn giáo, điều này làm sống dậy những cảm xúc đã bị chôn vùi trước đây liên quan đến một cái chết bi đát vốn không bao giờ được trao đổi và được dàn xếp cho hết lẩn khuất trong lòng.

Ghi nhận mới này đã giúp Cathy móc nối được sự liên hệ giữa hai thế hệ mẹ và con gái trong gia đình chị. Đối với thách đố gay go của việc xác lập bản ngã trong quan hệ với mẹ mình, “giải pháp” của bà Anne là che giấu và từ chối biểu hiện những khác biệt - không chỉ trong vấn đề tôn giáo mà còn trong nhiều vấn đề quan trọng khác nữa. Cathy chọn giải pháp ngược lại - song về thực chất thì vẫn không khác. Cathy cố gắng mình định một bản ngã độc lập bằng cách tỏ ra càng khác với mẹ bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Bất cứ lúc nào mẹ chị nói “phải” thì Cathy phải nói “không phải”. Cố tỏ ra khác biệt với mẹ mình **cũng không thể hiện bản ngã đích thực của mình nhiều hơn so với việc cố rập khuôn theo mẹ.**

Cathy đã gạt hái được những gì?

Cathy đã học hỏi được những gì về biến cố quan trọng ấy trong gia đình của mẹ chị? Một đằng, Cathy cảm thấy dễ cảm thông hơn và bớt bức trức hơn mỗi khi đề tài tôn giáo thò cái đuôi gây hấn của nó ra trong cuộc chuyện. Thật vậy, nhờ suy tư về những tác động do cái chết của Jeff, Cathy đã có thể nhìn những “thái độ trái khoáy” của mẹ bằng một cái nhìn rộng thoáng hơn. Chẳng hạn, trước đây Cathy rất bức dọc khi thấy mẹ chị băn khoăn lo lắng về em trai chị và nhất là về Jason - con trai chị - sau khi chị và bố nó ly hôn. Bây giờ thì Cathy đã hiểu rằng những nỗi âu lo ấy của mẹ mình trong hiện tại có phần tác động bởi biến cố đau buồn chất ngất chưa được giải tỏa ngày xưa trong gia đình gốc của bà. Chắc chắn rằng sự sống còn và sự nên người của những đứa con trai, cháu trai đã trở thành mối thao thức trĩu nặng trong lòng bà Anne tự lúc nào.

Khi Cathy bắt đầu giải tỏa vấn đề tôn giáo nóng bỏng ấy bằng cách nghiêm túc thảo luận về nó và mở rộng thêm tầm nhìn của mình, chị cũng bắt đầu có khả năng nhìn lại toàn bộ những quan điểm riêng của chị về vấn đề này một cách rõ ràng hơn. Lập trường của Cathy về tôn giáo (“tôi thà chết chứ không bao giờ đưa Jason đến nhà thờ”) là một lập trường quá khích, nóng nảy, và qua đó chị cũng không thể hiện tính độc lập nhiều hơn so với mẹ chị khi bà vô vọng bám chặt vào các ý niệm tôn giáo sáo mòn. Khi Cathy bắt đầu xem xét di sản về các giá trị tôn giáo trong gia đình mình qua một lăng kính rộng hơn - nhờ đó nhận hiểu tốt hơn về lịch sử cuộc đời mẹ chị, chị đã có thể hình thành các quan điểm của **chính mình về tôn giáo mà không vô ý chống lại những niềm tin của hai thế hệ phụ** nữ đi trước mình.

Song quan trọng hơn tất cả, đó là cuộc trao đổi giữa Cathy với mẹ đã cho phép chị cảm nghiệm rõ mẹ mình - bà Anne - là một “ngã vị thực sự”, một “người khác” tách biệt và không giống với mình, một người có lịch sử bản thân không như mình. Việc thu thập thông tin về **cuộc đời cha mẹ chúng ta, dù các ngài còn sống hay đã khuất là một phần quan trọng trong nỗ lực tìm kiếm một bản ngã rõ nét - một bản ngã vốn đã bắt rễ sâu trong giòng lịch sử thực của gia đình mình. Và như Cathy đã khám phá thấy, thông tin** về mỗi thế hệ trước đây đều có sức làm thay đổi và mở rộng ý nghĩa của chính cung cách ứng xử. Chẳng hạn, khi

Cathy nắm hiểu nhiều hơn về cuộc di cư đầy sóng gió của ông bà ngoại mình từ Ba - Lan sang Mỹ, bao gồm cả những mất mát to lớn và những nỗi đau trường mà mỗi người phải nếm cảm trong thời kỳ ấy - chị có được tia sáng mới để nhận hiểu những cá tính “cực đoan” của ông bà ngoại mình. Thái độ vờ vĩnh và phê phán trước đây của chị (“Ồ, ông bà ngoại sùng đạo chỉ vì mất đứa con ấy mà!”) giờ đây đã được thay thế bằng niềm trân trọng chân thành đối với những mất mát lớn lao của ông bà cũng như đối với nghị lực và lòng can đảm của các ngài trong nỗ lực tìm ra lẽ sống cho mình sau cái chết của đứa con.

Vậy bạn có nghĩ là bạn đã hiểu gia đình bạn?

Giống như nhiều người trong chúng ta Cathy bắt đầu nhận tâm lý trị liệu trong tâm trạng nghĩ rằng chị đã nắm hiểu gia đình mình. Nghĩa là chị có thừa chuyện để kể về mỗi thành viên trong gia đình và đồng thời có kết luận chẩn đoán tâm thần cho từng người trong dòng họ chị. Kỳ thực, những câu chuyện mà chúng ta nói về gia đình thường chỉ phản ánh những sự phân cực hình thành do ảnh hưởng của căng thẳng (“Mẹ tôi như một bà thánh”, “cậu Joe tội lỗi quá”) - và những câu chuyện ấy không có mấy liên hệ đến tính phức tạp của những nhân vật thực và của giòng lịch sử thực. Khi mối rối rắm dâng cao, ta đánh giá những người này thì tốt, những người kia thì xấu - và ta thấy rõ mình đang đứng về phe nào.

Nếu chúng ta có thể xúc tiến thu thập một lịch sử xác thực hơn về gia đình mình - và mở rộng bối cảnh của lịch sử ấy đến vài thế hệ, ta sẽ có được một cái nhìn khách quan hơn về những người trong gia đình ta. Ta sẽ có thể nhìn cha mẹ mình, và các thân quyến khác, như là những con người thực trong bối cảnh, và nơi họ có cả mặt mạnh lẫn mặt yếu - như bất cứ thân phận con người nào. Và một khi đã có được cái nhìn khách quan về gia đình mình, ta sẽ thấy những mối quan hệ khác bỗng rất dễ xuôi chèo mát mái.

Cách tốt nhất để bắt đầu tiến trình này là đúc kết một lược sử gia đình mình. Đây là một công việc giản dị và không có gì khúc mắc - vì một bản lược sử như vậy chẳng qua chỉ là một minh họa về những sự kiện trong gia đình. Những sự kiện đó bao gồm: ngày tháng năm sinh, ngày tháng năm qua đời, kết hôn, ly thân, ly dị, những bệnh trạng chủ

yếu, trình độ học vấn cao nhất, nghề nghiệp của mỗi thành viên trong gia đình.

Nếu làm công việc này một cách nghiêm túc bạn sẽ nhận thấy rằng bản lược sử của mình là một xúc tác tốt giúp bạn suy nghĩ về nhiều ý tưởng được trình bày trong quyển sách này - hoặc giả bạn có thể chỉ chú ý đến những chi tiết thú vị. Chẳng hạn, bạn có thể nhận ra rằng mình có được khá nhiều thông tin về bên nội và dường như chẳng nắm hiểu mấy về bên ngoại - (hay ngược lại). Bạn có thể kiểm chứng rõ những vấn đề gay cấn và những vụ đoạn tuyệt trong gia tộc bạn bằng thực tế là bạn không có thông tin hoặc qua sự kiện rằng bạn cảm thấy rất rụt rè khi dò hỏi. (“Tại sao dì Jeff chết và dì ấy chết khi nào?”, “Một cách chính xác con được nhận làm con nuôi vào ngày tháng năm nào?”). Bạn có thể bắt đầu nhận ra một số kiểu cách đã thành nếp mà gia đình bên nội (hay bên ngoại) đã áp dụng để đối phó với phiền não, chẳng hạn, phía bên nội bạn có thể đã xảy ra những trường hợp lảng tránh nghiêm trọng trong đó gồm cả nhiều vụ ly dị, đoạn tuyệt, và nhiều trường hợp người này không đối thoại được với người kia. Có thể bạn sẽ nhận thấy rằng chẳng có mấy người trong dòng họ mình mà mình thực sự có quan hệ với - hoặc những quan hệ mà mình có được thì hết sức gay cấn.

Bản lược sử gia đình cũng là nguồn để giúp bạn biết các niên hạn kỷ niệm quan trọng và đồng thời cung cấp cho bạn một bối cảnh để hiểu tại sao các mối quan hệ trở thành gay cấn hoặc đổ vỡ vào những thời kỳ đặc biệt nào đó. Độ tuổi của những người gặp mất mát, qua đời, ly dị, hay suy sụp trong các thế hệ trước sẽ cung cấp cho bạn chìa khóa để biết rằng những năm nào (và cả về những chuyện gì) là những năm đặc biệt rắc rối trong quá khứ và vào những độ tuổi nào trong tương lai đời bạn có thể sẽ đặc biệt xảy ra những phiền toái. Bạn cũng có thể sẽ nhận ra một số kiểu cách phản ứng và một số cục diện tay ba chủ yếu đã lặp đi lặp lại qua các thế hệ hoặc bạn sẽ quan sát thấy ý nghĩa của vị thứ trong gia đình - như trường hợp Adrienne (chương 5) đã nhận ra một vấn đề có liên quan đến đứa con trai thứ hai trong gia đình chị. Càng thu thập nhiều dữ kiện, bạn càng ghi nhận được nhiều vấn đề hơn.

Dần dần, việc nghiên cứu bản lược sử gia đình sẽ giúp ta biết ưu tiên chú ý đến bản ngã mình trong cái khung cảnh có tầm quan trọng và

có sức ảnh hưởng nhất này - tức gia đình gốc của mình. Bản lược sử gia đình sẽ giúp ta nhìn các vấn đề khó khăn trong quan hệ bằng một cái nhìn rộng thoáng hơn, cái nhìn xuyên qua các thế hệ - thay vì chỉ bó hẹp sự tập chú vào một vài thành viên nào đó trong nhà, mà đó thường là những người đã được thần tượng hóa hay “tệ hại” hóa. Một khi có thể suy nghĩ khách quan hơn về di sản của gia đình mình và tương giao được với nhiều người hơn trong dòng họ mình, ta sẽ đạt được một bản ngã rõ nét hơn và sẽ có nhiều khả năng hơn để xác lập một vị thế trong gia đình - như Cathy đã làm với bà Anne, mẹ chị. Đành rằng chúng ta có thể chẳng bao giờ thu thập được đầy đủ một bản lược sử gia đình hoặc có thể chẳng bao giờ ta có được sự khách quan trọn vẹn khi khảo sát bản lược sử đó - điều ấy rõ ràng rất khó; song một bản lược sử như thế bao giờ cũng có thể làm một định hướng tốt cho ta.

---oOo---