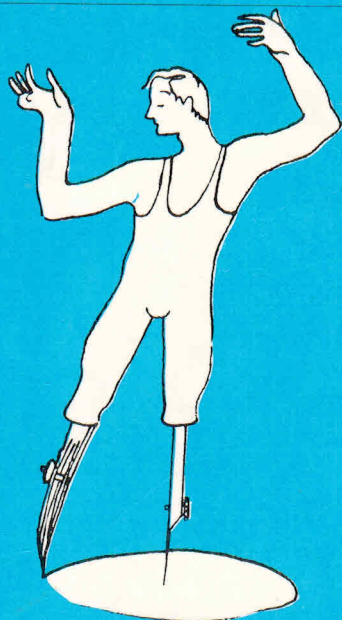


khởi dậy lòng phản khởi

PHẠM CÔN SƠN HOÀNG THÁI VŨ

*viết theo cuốn Joy, Expanding Human Awareness
của William C. Schutz*



PHẠM CÔN SƠN * HOÀNG THÁI VŨ

viết theo cuốn

JOY, EXPANDING HUMAN AWARENESS

CỦA TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

WILLIAM C. SCHUTZ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

KHOI DẬY LÒNG PHẤN KHƠI

PHƯƠNG PHÁP KHÁM PHÁ NĂNG LỰC VÀ KHAI TRIỂN
NIỀM VUI PHẤN ĐẤU CỦA CON NGƯỜI ĐỂ ỨNG DỤNG
VÀO MỌI SINH HOẠT CÁ NHÂN CŨNG NHƯ TẬP THỂ
XÃ HỘI, MƯU TÌM THÀNH CÔNG VÀ HẠNH PHÚC CHO
CUỘC ĐỜI, VUI SỐNG TOÀN MÀN, THÁNH THIỆN.

KHAI-TRIỂN NĂNG-LỰC CẢM-TÍNH KHƠI DẬY NIỀM TIN PHẦN KHƠI

* * *

Sống là phải tranh đấu, đua chen với đời. Mọi nỗ lực tranh đua của mỗi người rất cần tới tinh thần phần khởi, đó là yếu tố quan trọng được nuôi dưỡng và phát triển, tăng trưởng bằng niềm tin.

Con người mà vắng thiếu niềm tin, không thể nào thấy được nẻo sáng trong quảng đường tương lai. Niềm tin được ví như ánh đèn chiếu rọi trong đêm, là vầng hồng trong buổi mai sớm. Vắng thiếu niềm tin, con người cảm thấy lòng mình khô héo, con người cần cỗi và mọi hoạt động dần dần mất linh hoạt. Sinh động con người tất nhiên suy giảm và dần dần chậm lại. Một người như vậy dễ bước vào tình trạng sống thu hình, tình cảm khô khan, ít xúc động, cảm tính bị giết chết mòn mỏi, cuộc đời trở nên cô lẻ, xa cách mọi người và lạc lõng giữa đám đông. Một người như vậy thật là đáng thương.

Chung quanh cuộc sống của chúng ta, thỉnh thoảng có vài người thuộc hạng này xuất hiện. Dấp dáng của họ, hoặc là lơ đãng chậm chạp, khô cằn, héo hắt, hoặc là bi quan, sầu tư, hay trầm ngâm một mình trong lặng lẽ. Họ khó thể hòa mình với cộng đồng sinh hoạt náo động. Họ được ví như một mắc xích bị rỉ sét trong một sợi dây xích chuyển động trên những răng cưa của những đĩa thép chuyển vận động



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

VI

ơ. Họ trở nên những phần tử ù lì trong cộng đồng và cũng có thể là những phần tử bị bỏ rơi rớt lại trên đoạn đường tiến hóa của cộng đồng sinh hoạt thăng tiến.

Đối với những người như vậy, có 2 lý do đã khiến họ trở nên những người lạc lõng, thiếu hòa đồng và sống đời cô lẻ :

Thứ nhất, họ vốn được giáo luyện trong một nề nếp khắt khe, cột buộc, từ thuở ấu thơ, họ không được vận động, tiếp xúc nhiều với những người chung quanh. Họ không được sống với thiên nhiên, với không khí bầu bạn cởi mở. Họ không được nô đùa, thoải mái. Họ bị giam hãm trong bốn bức tường cổ kính, bị nhốt dần vào ốc, vào tâm não hết chữ nghĩa này tới lý thuyết khác, họ chỉ được mở rộng kiến thức theo một chiều hướng tri thức nào đó, mà không được khai triển đồng đều những năng lực khác trong đời sống, ở thể chất cũng như ở cảm tính của họ.

Xã hội Việt-Nam xưa nay vốn đã quen với lễ lối giáo dục hướng nội nên đã sản xuất khá nhiều những lớp người sống cuộc đời trầm tư đầy rẫy triết lý, tư tưởng thanh cao, nhưng lại gần như hoàn toàn xa rời thực tế.

Thứ hai, họ chấp nhận một cuộc sống vị kỷ theo đuổi một lý tưởng, một ý hướng mà tự họ cho là siêu phàm, siêu việt, cao cả. Họ luôn luôn bảo thủ, khóa kín cửa ngõ tâm hồn, không tiếp nhận thêm những tư tưởng mới mẻ nào, nhất là những tư tưởng có ít nhiều đối kháng, thiên về sinh động, vật thể. Cũng có thể, họ là những người không tìm biết được những phương thức nào để có thể giải thoát được uớc đời trầm lắng, cô lẻ và lạc lõng của họ. Rất có thể là

VII

có người muốn cải thiện cuộc sống, muốn hòa hợp với những trào lưu tiến bộ, với những cộng đồng sinh hoạt tăng tiến, nhưng lại vướng vít những mặc cảm và thiếu môi trường lối cuốn họ. Điều này cũng dễ hiểu là nếp sống Việt-Nam ta xưa nay vẫn còn thiếu khá nhiều những môi trường kết hợp những cộng đồng sinh hoạt dài lâu, trong tinh thần trẻ trung và phóng khoáng.

Ngay như xã hội Mỹ, là một xã hội tiến bước hàng đầu về những sinh hoạt tiến bộ, cởi mở, vậy mà vẫn còn nhiều kém khuyết.

Một nhà tâm lý học hữu danh đã nghiên cứu viết thành những cuốn sách công hiến những phương pháp cải thiện những vấn đề này và các tác phẩm của ông đều được bán chạy không tương tượng được. Người đó là tiến sĩ tâm lý học William C. Schutz, tác giả của 2 cuốn sách nổi danh : FIRO : A Three Dimensional Theory of Interpersonal Behavior (Rinehart, 1958) và JOY, Expanding Human Awareness.

Riêng cuốn thứ hai (JOY, Expanding Human Awareness) đã có số xuất bản trong một thời gian kỷ lục, trong loại sách tâm lý và phát triển đời sống này. Ấn bản đầu tiên phát hành vào tháng 9 năm 1967, trong vòng 15 tháng liền theo đó, cuốn sách này đã được tái bản đến 10 lần, lần thứ 10 vào tháng 11, 1968. Điều đáng kể thêm nữa là trong khoảng thời gian này có 3 tháng mà, mỗi tháng lại tái bản đến 2 lần, đó là các tháng 4, 6 và 11, năm 1968.

Những chi tiết này cũng đủ biểu lộ mãi lực của cuốn sách, và giá trị, ảnh hưởng cuốn sách đến mức độ nào trong quần chúng Mỹ.

VIII

Nội dung sách như thế nào mà sách bán chạy như vậy?

Thật ra không có gì cả. Tác giả đã đưa ra rất nhiều phương pháp mà, chỉ là những trò chơi có tính cách hoạt động thanh niên hay giải trí, bao gồm cả những trò chơi trẻ con, tinh nghịch mà mỗi người chúng ta đều có thể đã biết qua trong thời kỳ niên thiếu. Chỉ có điều đáng lưu ý là với những trò chơi này, tác giả với tư cách là một nhà tâm lý học, đã phân tách tường tận và giải thích những tác dụng vào cơ thể, vào trí óc cùng đưa ra những dẫn chứng, thí dụ về hiệu năng của mỗi phương pháp nhằm mục đích khai triển những năng lực tiềm ẩn trong đời sống con người và khơi dậy lòng phấn khởi cho mọi cuộc tranh đua thi thố tài năng giữa người này và người nọ với nhau.

Nói cách khác, nhà tâm lý học William C. Schutz đưa ra những kỹ thuật thông dụng nhưng đầy tính chất cách mạng trong việc chinh phục đời sống giữa những sự kiểm tỏa cưỡng chế của xã hội hiện tại.

Ông minh chứng rằng con người có thể vượt thoát khỏi những ràng buộc do những sinh hoạt thường ngày kèm hãm để phát triển một con người toàn vẹn hơn, một nhận thức sâu sắc bén nhạy hơn, một thân thể tráng kiện hơn và những năng lực tinh thần mạnh mẽ hơn. Nhờ việc tiếp xúc, suy nghĩ, thảo luận, tập luyện chung và hoạt động vùng dậy thoát khỏi những trạng huống của đời sống, người ta có thể biến nghi nan thành chân lý, biến cừu địch thành tình yêu, biến sự u mê thành sáng suốt.

Tác giả William C. Schutz đậu tiến sĩ tâm lý học tại đại học đường California, tiểu bang Los Angeles, vào năm 1951.

IX

Sau một năm giảng dạy về khoa tâm lý tại đại học đường Chicago, ông gia nhập Hải Quân Mỹ với tư cách một sĩ quan và được đề cử điều khiển kế hoạch nghiên cứu về tâm lý.

Từ năm 1954-1958, ông phục vụ tại đại học đường Harvard với tư cách một giảng sư và là một cộng sự viên nghiên cứu ngành giao tế xã hội. Ông trở thành một chuyên viên nghiên cứu về tâm lý tại đại học đường California, Berkeley và đồng thời cũng là một giảng sư về thần kinh học tại phân khoa y học của Viện đại học này.

Cũng có lúc ông cộng tác với vài công ty thương mại, với tư cách là cố vấn, ông ta đã đưa ra vấn đề giao tế và điều khiển hoặc công hoặc tư một nhóm chuyên viên trách nhiệm với những điều chỉ dẫn do chính ông đưa ra. Ngoài hai tác phẩm vừa kể, tiến sĩ William C. Schutz còn viết thêm một số sách và bài báo liên quan tới ngành tâm lý học.

Chúng tôi tuyển chọn cuốn JOY, Expanding Human Awareness của tiến sĩ Schutz để soạn dịch lại thành cuốn KHƠI DẬY LÒNG PHẤN KHỞI này nhằm cố gắng khiến bạn đọc những phương pháp lý thú, kèm sự dẫn giải hấp dẫn để khai triển năng lực và khơi dậy sự phấn khởi trong việc tranh sống với đời.

Nơi các phương pháp này, bạn đọc có thể ghi nhận những trò chơi quá thông thường, đồng thời cũng có thể thấy vài trường hợp có vẻ kỳ dị và khó tin. Nhưng nếu bạn suy tưởng kỹ về cách phân giải tâm lý của tiến sĩ Schutz, bạn sẽ nhận thức được rằng những điều đó khá tin.

Đề tập luyện các phương pháp và theo đuổi liên tục đến khi có hiệu quả, điều trước hết là bạn phải tạo cho mình một môi trường thích hợp bằng cách liên kết bằng hữu lại thành từng nhóm một để sinh hoạt với nhau nhằm vào cùng

một mục đích. Chúng tôi thấy rất dễ dàng, nếu bạn đọc là sinh viên, học sinh thì dùng môi trường của học đường, kết hợp các bạn cùng lớp hay cùng niên khóa. Đối với những bạn đọc đã đi làm việc hoặc đã lớn tuổi hơn thì có thể dùng môi trường của hãng sở, xí nghiệp, hội đoàn, vân vân... Lẽ dĩ nhiên là trong mỗi nhóm đều có sự tham dự của cả nam lẫn nữ, và phải có người đứng đầu hướng dẫn các sinh hoạt tập thể; ở trong sách, tác giả Schutz gọi những người đứng đầu này là Huấn luyện viên hay là Hướng dẫn viên. Người này nếu được là một vị y khoa bác sĩ càng tốt.

Các phương pháp này hữu ích cho tất cả mọi giới và hạng tuổi, cho bất cứ những ai muốn áp dụng để phát triển năng lực và cảm tính mình, cho cuộc sống của mình được hòa đồng và lạc quan vui sống, trẻ trung được mãi mãi hơn. Một số phương pháp còn được thích dụng cho những kịch sĩ, nghệ sĩ sân khấu, màn bạc, vì có liên quan tới việc diễn xuất, việc biểu lộ trạng thái tâm lý hay sự xúc động của mình. Một số phương pháp khác được thích nghi với những nghiệp vụ giao tế khác ngoài xã hội như thương mại, phối trí viên, nhân viên văn phòng công tư, vân vân...

(Mọi việc gì cũng vậy, muốn có được thành quả khả quan, đều phải được khởi đầu bằng sự tìm hiểu tận tường và tiếp theo đó là hành động tích cực, nỗ lực liên tục về những điều đã tìm hiểu, thấu thập được.)

Bây giờ, chúng tôi xin dành thời giờ lại cho bạn để làm công việc khởi đầu ấy, nơi sách này.

SAIGON, 5-7-1972

PHẠM CÔN SƠN * HOÀNG THÁI VŨ

NỘI DUNG

DẪN NHẬP, trang 13—18

I. NHỮNG VẤN ĐỀ KHAI TRIỂN, trang 21—35

Việc khơi dậy niềm tin và khai-triển năng lực con người trong đời sống, với những phương pháp cộng đồng sinh hoạt.

II. SỰ PHỐI TRÍ CỦA CƠ THỂ, trang 37—74

Những phương pháp và hiệu năng phát-triển năng-lực nhắm vào cơ thể, thần trí và cảm xúc.

III. KHẮC PHỤC BẢN THÂN, trang 75—164

Sáng tạo — Những trò giải trí và hoạt động vui sống

— Việc phát triển trí thức và cảm tính — Tập luyện tư tưởng và nhận thức bằng phương pháp tưởng tượng

— Những bản tường trình lý thú.

IV. PHƯƠNG THỨC KHAI TRIỂN NĂNG LỰC CON NGƯỜI, trang 165—264

Giải thích, thí dụ và dẫn chứng hiệu năng các phương pháp khai triển thành công, liên quan đến cơ thể và tinh thần, cảm tính.

V. PHƯƠNG THỨC DUNG HÒA NHỮNG MẪU THUẬN TRONG ĐỜI SỐNG, trang 265—290

Trương quan thể hệ và giáo dục, từ gia đình, học đường đến xã hội, nghiệp vụ.

Đoạn kết : Niềm vui sống và tin tưởng bắt đầu thấp sáng và bùng cháy trong cuộc đời chúng ta khởi từ đây, trang 291—292

DẪN NHẬP

Đã từ lâu, tôi có nhiều ý tưởng thôi thúc viết về niềm vui của đời sống vẫn thường lần quần hiện ra quanh tôi. Nhưng, mãi cho tới khi đứa con của tôi mở mắt chào đời, là thêm một động lực thúc đẩy, tôi mới gom góp lại mọi dữ kiện thực hiện thành sách.

Con tôi sinh ra như bao nhiêu đứa trẻ khác ở vào trường hợp bình thường. Tôi có mặt vào lúc bé mở mắt chào đời, tôi đã chăm chú nhìn con tôi đang hồn nhiên và thơ dai cử động đôi mi, tấm thân nhỏ bé của con tôi động đậy. Bé cất tiếng khóc rồi sau đó im nín. Bé được tắm rửa, lau sạch, được chăm sóc, bọc lại kỹ lưỡng, cẩn thận và được đặt vào tay tôi.

Khi tôi nhìn, bé vẫn im lặng và xem chừng có vẻ lạ lẫm với mọi vật trước mắt mới hiện ra lần đầu trong cuộc đời. Bé nằm yên, hình như muốn lắng nghe những âm thanh xao động đâu đây. Tôi ẵm bé cả tiếng đồng hồ để truyền hơi ấm, để ôm ấp và đem sự an bình lại cho bé. Ngay cả tới lúc bấy giờ, cũng đang cố gắng tìm hiểu xem bé đang lắng nghe những gì và đang bắt gặp đầu tiên những gì ở trước mắt. Tôi nghĩ rằng có lẽ đây là những giờ phút quan trọng nhất khởi đầu cuộc sống hoạt động của đời bé. Những giờ phút khởi đầu tuyệt diệu và thiêng liêng vô vàn, vì chính bé đang dâng hiến một niềm vui ngập tràn cho hai người cùng phối hợp sinh ra bé.

XIV

Khi con tôi mỉm cười, tôi nghĩ rằng mọi tế bào trong cơ thể bé cũng đều cười, ngay cả những ngón chân nhỏ nhắn của bé cong lên. Cũng vậy, khi bé buồn thì, tôi tưởng rằng toàn thể sinh vật hiện hữu của bé cũng đều buồn theo. Khi bé chăm chú nhìn vào một cái gì, thì lúc đó, tôi tin rằng chỉ còn có bé và cái mà bé đang nhìn đó mới là hiện hữu, quan trọng hơn cả. Bé mân mê, bé nếm, bé ngửi, và bé có thể làm một công việc rất hồn nhiên và tự nhiên là phóng đại trong tâm tưởng vật bé đang nhìn biến thành cả một vũ trụ và ngược lại, cũng có thể thu nhỏ vũ trụ vào trong vật đó. Hướng nhìn của đôi mắt và những cử động của bé có thể khiến mọi người hiện diện chung quanh bé đều chú ý theo bé, vào vật bé đang nhìn, và chắc chắn, bé sẽ chiếm đoạt vật đó của mọi người chung quanh. Bé sẽ nhìn rõ khi vật đó được đem tới gần bé hơn. Và, những cử chỉ thơ ngây của bé thật là dễ thương và vui mắt làm sao!

Suốt 15 tháng đầu, niềm vui của bé phần lớn là niềm vui thể chất, một niềm vui chan hòa trong không gian, một niềm vui xoa dịu mọi ưu phiền của cha mẹ bé, mỗi khi chúng tôi ghì chặt bé trong lòng mỗi khi chúng tôi nhìn đôi má mუმ mუმ, bờ môi đỏ mọng của bé mấp máy và mỗi khi chúng tôi ve vuốt bé, cũng như mỗi khi bé áp má mình vào má người khác. Bé thường táy máy đôi bàn tay xinh xắn. Thật khó lòng mà diễn tả cho được hết cái cảm giác lạ kỳ khi mấy ngón tay nhỏ nhắn của bé út vào "thăm hiềm" giữa hai hàm răng của tôi với nét mặt có vẻ chăm chú, như tò mò.

XV

Và mọi việc cứ tiến triển. Bé vẫn sống vui vẻ và đem lại niềm vui cho những người chung quanh. Vào mỗi buổi sáng mới thức dậy, bé lại hăm hở với cuộc "phiêu lưu" mới, trong đời sống một ngày mới đến. Ngày hôm nay, có thể là với một đoạn giây, hoặc là chiếc bồn rửa mặt, hay là chiếc máy điện thoại, cũng có thể là chiếc bình, chiếc quạt, hoặc nữa, — có thể rất hãn hữu, một món đồ chơi mới. Bé tiếp nhận mỗi khía cạnh của cuộc đời bé bằng tất cả sự hào hứng, sung sướng reo vui tiềm ẩn trong cơ thể bé.

Nhưng rồi sẽ còn những gì khác nữa sẽ xảy tới cho đứa con thân yêu của tôi cũng như cho chúng tôi? Và niềm vui vừa kể sẽ kéo dài được bao lâu? Đối với đa số chúng tôi thì, niềm vui đó sẽ vơi đi dần dần, biến thể và tan rã. Những ưu tư và phiền muộn, những mối lo sợ bắt đầu xóa mờ và niềm vui mà con tôi được hưởng cũng như đã đem lại cho chúng tôi, chẳng bao giờ trở lại được trọn vẹn hồn nhiên và tự nhiên lành sạch như trước nữa.

Có lẽ chúng ta vẫn còn có thể tìm lại một niềm vui nào đó, vẫn còn có thể lưu giữ một trong những thoải mái cho thân xác, chia sẻ lại niềm vui với những người đã một lần giữ được.

Cuốn sách này muốn vạch ra một con đường đưa bạn tới chiều hướng đó, bằng cách trình bày một số tư tưởng và phương pháp để vui sống hơn. Ở đây sẽ đề xướng toàn thể một kỹ thuật giúp cho bạn tìm được nhiều con đường khác nhau đưa tới một đời sống thành công, vui vẻ, trong đó khả năng con người được phát triển toàn mãn.

XVI

Những phương pháp này dựa vào phương pháp trị liệu tâm lý để làm cho những người tự ti, kém tự tưởng và yếu đuối trở nên tin tưởng và khỏe mạnh hơn, và dựa vào phương pháp phát huy rèn đức mỗi tương quan nhân sinh để làm cho những ai đã yếu đuối trở thành yêu đời hơn nữa, đã thành công, được thành công hơn nữa; ngoài ra, những phương pháp này cũng còn dựa vào các bộ môn nghệ thuật, nhất là khiêu vũ và kịch nghệ, và dựa vào triết lý cùng tôn giáo Đông phương, và theo thuyết hiện sinh. Theo chúng tôi thì, nay đã đến lúc thuận tiện để giới thiệu những phương pháp này với đại chúng. Càng áp dụng liên tục, chúng ta sẽ càng thấy quý trọng những kỹ thuật được đề cập tới. Căn cứ theo cách trị liệu tâm lý, những phương pháp được trình bày ở đây, nếu được đem áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, sẽ có hiệu quả mà chúng ta không cần tới một nhà chuyên môn hay một người hiểu nào làm cố vấn.

Chúng tôi chỉ xin bạn để ý với vấn đề thành tín và cởi mở. Vấn đề này có vẻ đơn giản, nhưng thực tế không phải vậy. Bạn nên tập thói quen thẳng thắn để bộc lộ một cách chân thành những cảm giác của mình mà không chút gượng gạo hay là cố tình giả vờ; điều này thật là khó, nhưng kết quả đạt được sẽ không phải là nhỏ. Sự thẳng thắn làm rộng mở và phong phú thêm tình liên đới, và có tác dụng làm cho con người xích lại gần nhau hơn, đầm ấm và mật thiết, những hiện tượng hiếm hoi trong đời sống của loài người chúng ta ở vào thời kỳ xa xưa trước. Theo những phương pháp được trình bày trong cuốn sách này, bạn sẽ từ

XVII

từ tìm thấy mỗi tương quan giao hòa thành thật rất cần thiết cho việc phát triển toàn mãn năng lực và niềm vui của con người.

Đó là những phương pháp có đặc tánh cần lưu ý: đòi hỏi người áp dụng vận động nhiều hơn là nói suông. Ai cũng hiểu rằng nói chuyện là một việc thông thường hữu ích cho sự mở mang kinh nghiệm cũng như sự hiểu biết của con người, tuy nhiên vẫn không mấy hiệu quả để giúp chúng ta thấu đáo, thấm nhập và cảm nhập được hết thảy mọi điều. Vì vậy cần có sự phối hợp cả sự vận động và hoạt bát, thì chắc chắn chúng ta sẽ tìm thấy cái kết quả thích đáng của phương pháp và coi đó là lợi khí hữu hiệu của sự phát huy năng lực và làm tăng trưởng năng lực đó của con người chúng ta.

Thiết tưởng chúng tôi cũng cần minh định thêm rằng những kinh nghiệm được trình bày trong sách không có nghĩa như là một thần dược. Tuy nhiên, nhiều người thực nghiệm đã áp dụng phương pháp này thường ghi nhận là đã đạt được nhiều thành công khả quan, và có thể nói được đây là những phương thức hoàn toàn thích đáng. Chúng tôi muốn trình bày với bạn những trường hợp điển hình thành công nhất để bạn đọc có thể thấu đạt mức độ của những kết quả được coi là mỹ mãn. Chúng tôi cũng không muốn phủ nhận những trường hợp mà phương pháp này được áp dụng đã không đem lại kết quả như người ta mong muốn.

Vì rằng, một sự thật hiển nhiên là không có một phương pháp nào thích ứng với tất cả mọi người, và cho tất cả mọi người, vì vậy, chúng tôi phải tìm ra trong muôn vàn

XVIII

SaĐéc, Nov 27, 2014

phương pháp, muôn vàn con đường, một phương pháp đặc dụng nhất, và một con đường thuận lợi nhất cho mình. Còn một điều nữa, là mỗi người trong chúng ta ở vào một trình độ phát triển tâm lý khác nhau, cho nên có người chỉ cần một kỹ thuật thích ứng là có thể biến đổi hẳn cuộc đời, song lại cũng có những người khác phải qua hàng loạt những biến chuyển, phải theo đuổi hàng bao nhiêu công trình mới đạt tới cùng một kết quả. Sau cùng còn vấn đề thận trọng nữa. Vấn đề này cũng phải được lưu tâm để giúp cho những kỹ thuật được áp dụng có thể đem lại giá trị tuyệt đối.

Những trang sách mở ra sẽ còn nhiều lý thú bất ngờ dành cho bạn. Bây giờ, chúng ta hãy khởi sự theo đuổi, tìm kiếm một cuộc sống đầy thú vị và xua đuổi mọi lo âu, phiền muộn, thất vọng đang đeo đẳng, đe dọa trong giòng đời tốt đẹp của chúng ta.

* * *

Ta muốn mơ giấc mơ không thể có
Muôn đường đầu cùng cừu địch cứng đầu
Muốn chấp nhận nỗi lo phiền nghiệt ngã
Muốn tới nơi lòng can đảm chùn chân
Muốn cải hóa những lỗi lầm chai sạn
Muốn đem lòng yêu thánh thiện cao siêu
Ta muốn bước dấu chồn chân mỗi gỏi
Tới những miền tinh tú cõi vô biên.

Don Quixote
(Man of La Mancha)

download sachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

I. NHỮNG VẤN ĐỀ KHAI-TRIỂN

Làm sao có thể khai triển được hết năng lực của mình trong đời sống?

Đây là một vấn đề có thể làm thắc mắc, nghi ngại của bất cứ ai trong chúng ta. Bởi vì, người nào nghĩ đến bản thể mình đều ghi nhận được rằng mỗi người đều có những khả năng chưa thể phát hiện được, những biệt tài nào đó còn ẩn dấu và những tiềm lực dường như chưa phát triển được đến mức độ tuyệt đích. Tất cả những điều đó là một kho tàng vô giá, hay nói như tác giả, tiến sĩ tâm lý học William C. Schutz, đã mô tả là *cứ một đạo quân dũng mãnh còn yên ngủ.*

Tại sao mỗi người chúng ta không thể khai triển được hết những năng lực đó? Có rất nhiều nguyên nhân trói buộc nghiệt ngã trong cuộc đời của mọi người chúng ta. Những nhà khoa học thực nghiệm ngày nay đã quan sát thấy rằng năng lực con người cũng giống như là một kho tích trữ thiên nhiên rộng lớn nhất còn khóa kín. Nếu như mỗi người chúng ta vẫn có ý tưởng phải mưu tìm một cuộc sống nhàn hạ cho bằng được và bao giờ cũng muốn được yên thân với những phút rỗi rảnh vô tích sự thì những năng lực tiềm ẩn trong bản thể chúng ta lại càng dễ bị lãng quên và sẽ trở nên vô nghĩa khi không được chú trọng xử dụng tới. Và như vậy, chúng ta không thể đạt tới những niềm tin vui sống đầy hứng khởi trong

đòi một cách ý nghĩa. Chúng ta sẽ bị mất giảm đi khá nhiều lý thú tuyệt vời.

Đề tài của cuốn sách này là KHƠI DẬY LÒNG PHẤN KHỞI, vạch rõ hành động và ý nghĩa làm nổi dậy những năng lực vui sống của mỗi người, đồng thời còn là thái độ khuất phục những trở ngại trên đường đời, để mỗi người chúng ta vượt lên trên hết những ưu phiền vẫn thường ràng buộc con người trong cõi nhân sinh đầy nghiệt ngã này. Nơi sách này, những vấn đề được trình bày sẽ dẫn tới những phương pháp và học thuyết nhằm vào công việc mưu tìm và hiện thực niềm vui trong đời sống hàng ngày. Tiến sĩ William C. Schutz đã mô tả niềm vui là «*một thứ cảm giác chỉ đến khi năng lực của chúng ta được khai triển toàn mãn. Sự toàn mãn đem lại cho con người cảm tưởng rằng mình có thể đương đầu với mọi việc đưa đến trong bối cảnh cuộc sống thường nhật. Cảm tưởng tự tin này giúp cho trở thành một con người khả ái, đáng sống và thao lược, có thể thay đổi hoàn cảnh khi vươn mình dậy có thể tận dụng khả năng mình cách thích đáng, và được tự do biểu lộ những cảm giác của mình. Vui sống đòi hỏi một thể xác dồi dào sinh lực, một thể xác sống thực, tự mãn, hoạt động và vui vẻ chấp nhận mối liên hệ tương quan với người khác và chấp nhận mối liên hệ đạt thành với xã hội.*»

Tiến sĩ Schutz nhận định tiếp rằng con người khó có thể tự mình khám phá được những năng lực đó vì có nhiều trở ngại vây quanh từ nhiều phía.

Người ta thường bị trói buộc vào những sinh hoạt cộng đồng xã hội, những tổ chức và những tập quán xã

hội nên những sự phát triển có tánh cách sáng tạo cá thể thường gặp khó khăn. Dường như xã hội chúng ta mặc nhiên đặt những hệ lụy nhân sinh có tánh cách hình thức lên hàng đầu, những hệ lụy đó khiến người ta phải cam chịu hơn là giúp con người được hạnh phúc. Có muôn vàn sự khó khăn vây quanh mỗi người chúng ta, khi chúng ta thật sự muốn tìm biết về những bí mật về chính bản thể mình, chẳng hạn như muốn biết khả năng của mình được tới đâu để tự ngưỡng mộ mình, hoặc muốn sống với cảm giác và hoài vọng đích thực của mình, cũng như tìm cách để khai thác sử dụng năng lực của bản thân mình vào đời sống hàng ngày một cách hứng thú và hiệu quả. Thật ra vì tập tục, tôn giáo, luân lý, con người không thể hiểu đúng mức được mình vì những màn che cấm kỵ bao phủ bên ngoài, ngay cả việc sinh lý, truyền sinh ở đời như việc cư mang con cái, quan điểm về tình dục, những quan điểm về đời sống vật chất, những lý giải về âm dương điều hợp, những nghi thức và học thuyết tôn giáo, vân vân... đều là những vấn đề xem ra khó khăn, vẫn thường là những trở lực trong đời sống của hầu hết mọi người.

Bởi những phiền phức đó vây quanh, thân xác của chúng ta dù là một vật thể thông thường, vào nhiều trường hợp cũng là một thứ trở ngại làm tắt lịm niềm vui. Thật vậy, chúng ta thử nghĩ đến những lúc chúng ta muốn sống hứng khởi mà thể xác chúng ta cứ phải, đau đớn, rủ liệt, nhức nhối hay mỏi nhừ. Lúc ấy có phải là đáng chán không, và niềm vui sống của chúng ta dễ bị tiêu ma, không thể phát triển được. Đó là không kể

những trường hợp thể chất của chúng ta cứ mãi yếu sù, èo uột, bệnh hoạn kinh niên, hoặc là bị tật nguyên, mất cảm giác, bán thân bất toại, những trường hợp của những người «có hình hài bóng dáng mà kẻ như không» vì không còn năng lực lương tri, hiểu biết nào nữa... Như vậy thì có thể nào chúng ta cảm nhận một cuộc sống lạc quan cho được ?

Từ lâu nay, nhiều nhà nghiên cứu đã không ngừng làm việc để vạch ra những lý thuyết, những phương thức nhằm vào mục đích tìm kiếm và phát triển năng lực con người. Theo tiến sĩ Schutz, có một điều đáng tiếc là những nhà nghiên cứu từ trước tới giờ đã không liên kết với nhau, hoặc theo chung một đường lối, mà mỗi người làm việc theo một kế hoạch, quan niệm riêng rẽ, theo một chiều hướng, hay dựa theo yếu tố nào đó mà họ cho là quan trọng. Những nhà nghiên cứu đó đã chú trọng quan sát, tìm kiếm những phương thức thích ứng từ khắp các lãnh vực, hình thức liên quan đến bản thể con người, như từ những tổ chức cộng đồng tới những tương quan nhân quần, từ sức khỏe thể chất tới các địa hạt sáng tạo của con người.

Tiến sĩ Schutz đã nhận định thêm rằng những nỗ lực phối hợp các phương thức này thật là ít ỏi, và theo tiến sĩ, nhu cầu phát triển năng lực con người đòi hỏi một sự liên tục của những nhà nghiên cứu, thực nghiệm.

Tạp chí Look, trong số xuất bản tại California ngày 28 tháng 6 năm 1966 đã chứng tỏ một cố gắng đáng kể trên lãnh vực báo chí bằng cách quảng bá hầu hết những

cuộc nghiên cứu về thực chất năng lực sinh động của con người. Tạp chí này đã lược trình hầu hết những nét chính của công cuộc nghiên cứu và tổ chức truy tìm những phương thức, song song với sự giải bày của nhiều phương pháp khác nhau mà người ta đã thấu triệt.

Những phương pháp này đều có điểm giống nhau là vạch rõ một vấn đề cần thiết, một yếu tố quan trọng hàng đầu là muốn thấu triệt năng lực con người, là cần phải có sự cởi mở và lòng thành khẩn. Bạn phải chấp nhận thật tình điều kiện này mỗi khi muốn tìm biết về mình hay về người nào khác. Bạn phải biểu lộ và chứng tỏ sự thấu hiểu cảm giác của mình cũng như bộc bạch tất cả những gì chôn chặt tự đáy lòng, và có thể kể cả những sự khổ đau thầm kín của bạn nữa. Bạn cần phải làm như vậy, với niềm tin tưởng rằng, thế nào rồi sau cùng, bạn sẽ giải tỏa được hết những nỗi u uất của bạn, chừng đó năng lực phong phú đa hiệu và phấn khởi sẽ có cơ hội chỗi dậy trong con người của bạn.

Để tìm hiểu những khía cạnh cần thiết trong việc phát triển toàn mãn năng lực của con người, thiết tưởng chúng ta cũng cần nên biết qua thế nào là một con người đã được phát triển năng lực được đầy đủ. Chúng ta, trước hết, hãy gọi mẫu người đó là một *con người toàn mãn*. Ở đây, bạn có thể gặp nhiều điều thắc mắc và có thể nêu ra những câu hỏi tương tự như sau :

— Trong việc thực hiện năng lực này, người ta có vấp phải những trở ngại, những áp chế ngăn trở nào hay không ? Và như vậy, con người phải mưu toan

những phương thức nào và từ đâu để vượt qua những ngăn trở đó? Người ta là một con vật, bao gồm cả tính chất sinh động, tâm lý, xã hội, và niềm vui của con người cũng phát nguyên từ những đặc tính này.

Để lần lượt giải tỏa những thắc mắc đó, cùng mở xé tất cả mọi vấn đề, chúng tôi xin lần lượt trình bày cùng bạn những chủ đề tại các chương sách này như sau:

Tại chương 2, chúng tôi sẽ đề cập đến sự phối trí của cơ thể mỗi người chúng ta.

Trước hết, con người là một cơ chế sinh vật. Điểm cản trở đầu tiên ở chính ngay trong cơ cấu vật thể của họ. Nếu một người yếu đuối và nếu năng lực của họ thấp hoặc những vai trò sinh động của họ bị suy giảm, thì tất nhiên, họ chỉ có thể vận động trong giới hạn của họ. Khu vực được nhắm tới đầu tiên là cơ cấu thể chất. Niềm vui sống không phải đơn thuần ở những người có được một thể vóc cường tráng, khỏe mạnh mà thật sự niềm vui sống đó sẽ đến với bất cứ ai mà những vận động của người đó được điều hòa, dễ chịu, không cần tới những gắng sức vô ích, một thể xác có những hệ thống cân cơ, xương não phối trí được nhịp nhàng, thuận hợp, hệ thống huyết mạch vận chuyển mạnh mẽ, hệ thống hô hấp được đều đặn, bộ máy tiêu hóa tốt, cơ quan sinh dục được quân bình, và hệ thống thần kinh thăng bằng, hiệu quả. Đạt tới được mức độ đó, chúng ta mới có thể gọi được là đã có thân thể toàn hảo.

Tại chương 3, chủ đề sẽ là khắc phục bản thân.

Nếu người ta vận động, luyện tập phát triển cơ thể

đầy đủ, niềm tin cũng có thể phát hiện nhờ đó. Tất cả các bộ phận trong con người đều có thể được luyện tập để: các giác quan có thể bén nhạy hơn để phân biệt được những mùi vị và sắc thái; các bắp thịt cần thêm sức mạnh và bền bỉ, dẻo dai; cơ quan nhận thức và thấu triệt, tức là não bộ, được khơi dậy hầu có thể phát triển đến mức độ thông đạt toàn diện những cảm giác thuộc về thân xác cùng những biến chuyển của thiên nhiên.

Trong khuôn khổ này, việc tìm tòi, khám phá với óc sáng tạo cũng có thể được trui rèn, luyện tập thường xuyên để khai triển những năng khiếu về nghệ thuật, phát minh cơ giới hay các loại vật thể khác, nói tóm là sự phát huy tài nghệ tinh vi, khéo léo.

Thần trí con người cũng có thể được phát triển nhờ sự trau dồi kiến thức thường xuyên và sự thâm nhập kinh nghiệm, kết quả năng lực. Suy luận và khả năng sáng tạo có thể được khai triển để ngày càng tinh tế hơn. Về những vận động của thân xác và diễn biến tình cảm, chúng ta cũng cần lưu ý kiểm soát thường xuyên. Khả năng cảm nhận và phô diễn tư tưởng cũng là điều đáng lưu ý để trau luyện. Đây là những mối tương quan thiết yếu của con người, cả tư tưởng lẫn hành động.

Tại chương 4, chúng tôi sẽ vạch ra phương thức khai triển năng lực con người với những hệ lụy nhân sinh.

Một con người toàn mãn đòi hỏi một thân thể lành mạnh và được phát triển đầy đủ, cùng sự vận chuyển điều hòa, toàn vẹn. Xa hơn nữa, con người phải có đủ khả năng kết hợp với nhau, giữa người này với người khác, một cách hoàn thiện, hoan lạc. Niềm vui

sống của chúng ta, cuộc đời của chúng ta là một mối liên hệ trong cộng đồng khai hóa ; điều này có nghĩa là cuộc sinh hoạt theo đường lối vừa nói kết hợp những con người với nhau, trong chiều hướng liên hệ khai triển chung. Làm thế nào để giải bày những khó khăn về những kỹ thuật đạt thành trong việc liên kết giữa người này với người khác, dầu rằng có những vấn đề thuộc lãnh vực này đã được có nhiều tác giả đưa ra nhiều giải pháp ?

Riêng tác giả cuốn Joy, Expanding Human Awareness đã đề ra một giải pháp trong cuốn sách được xuất bản trước đây là cuốn Firo : A Three Dimensional Theory of Interpersonal Behavior (1).

Giải pháp này biện luận cho thuyết lý nói rằng những điều mà chúng ta cần nơi người khác và ngược lại, chúng ta cũng cần có để thù đáp với người khác gồm có 3 điều là chấp nhận nhập thể, khắc phục và việc thể hiện thương yêu.

Trên mỗi lãnh vực này, nếu chúng ta đạt được mức quân bình thỏa đáng và bền bỉ dài lâu, thể hiện ngay trong chính bản thân mình và trong những mối liên hệ với những người khác, chúng ta sẽ tìm được niềm vui hòa đồng.

Thái độ nhập thể phải được căn cứ vào đời sống

(1) Rinehart 1958, cuốn sách sau đó đã được đăng tải trên báo với tựa đề là *The Interpersonal Underworld*, cũng như đã được thu gọn thành những câu hỏi trắc nghiệm do *Consulting Psychologists Press* phát hành. Học thuyết này còn được thảo luận tới *Tropy Leaders of Schools*, xuất bản năm 1967, *Teachers College Press*.

tập thể chung nhiều người và còn trong cuộc sống riêng rẽ của từng cá thể. Muốn thu hết năng lực cảm nhận, chúng ta cần phải biết giao tế, hòa hợp với mọi người chung quanh, và không nên sống thu hình trong cô độc, tuy vậy, cũng có lúc cần phải được sống với tình trạng đơn lẻ để khỏi phải bị lôi cuốn vào cuộc sống mãi mê. ồ ạt, bị những hoạt cảnh ồn ào chi phối.

Một người sung mãn hoàn toàn dù có người chung quanh hay không vẫn cảm thấy lạc quan, hòa điệu, nghĩa là có thể sống với bất cứ trạng thái nào, sống hợp quần hay cô lẻ.

Về phương diện khắc phục, con người phải cố tạo vài ảnh hưởng cần thiết hầu có thể xác định được tương lai của mình, một mức độ có thể kiểm nhận được cách hữu lý, và cũng đừng quá khắt khe với mình, mà cần căn cứ vào sự hướng dẫn, giúp đỡ, chỉ bảo của người khác và đôi khi phải tự tin, với một vài nhiệm vụ hay công việc quan thiết nào đó. Một người sáng suốt, có đủ năng lực, có thể biết được vai trò nào thích ứng với mình để tùy lúc mà nhận lãnh.

Về phương diện thương yêu, năng lực cần thiết của con người là làm thế nào để tránh sự lệ thuộc tình cảm (không còn được tự do giao cảm) nhưng cũng tránh tình trạng khô khan tình cảm, tránh cuộc sống tro tro, héo hắt, cằn cỗi, không tình thương, thiếu sự nồng nàn và dịu dàng. Nói khác đi, cần phải được độc lập về tình cảm để có thể thu hút được sự tin tưởng ở người khác. Một con người toàn mãn cũng cần phải biết rõ những nhu cầu của mình và biết những hành động thích nghi

nào có thể đạt tới, không phải chỉ chú trọng những nhu cầu thiên cận nhất thời đầy những vướng mắc tình cảm, mà còn là những nhu cầu ảnh hưởng cho mai sau nữa. Cũng như trên hai phương diện trước, con người toàn mãn cần có đủ khả năng thu nhận cũng như để phân phát một cách thoải mái và lạc quan.

Tại chương 5, chủ đề sẽ là *phương thức dung hòa mâu thuẫn trong đời sống của chúng ta*.

Qua những khía cạnh và được vạch rõ ở trên mà, nếu bạn đạt được, thì có thể được coi như đã toàn mãn thật sự. Nói tóm lại là bạn đã có được một cơ cấu thân thể tốt, hoạt động khả quan, và bạn có thể sẵn sàng hòa mình trong mối liên hệ chung với những người khác trong cuộc đời mình.

Tuy nhiên, trong phạm vi hoạt động xã hội, bạn vẫn có nhiều trở ngại cần quan tâm, đó là yếu tố năng động và khuyến khích của xã hội, nếu thiếu yếu tố này thì, sự phát triển bản thể của bạn không được toàn vẹn, và nếu xã hội đưa lại cho bạn nhiều ngăn trở, bất tiện thì bạn cũng khó có thể phát triển toàn diện được. Con người toàn mãn lý tưởng mà chúng ta muốn đạt tới sẽ bị chìm khuất vào giữa những phiền muộn, nếu chúng ta ở vào những tình trạng được kể sau : nếu xã hội bị tiêu diệt khiến cho con người không thể tăng trưởng được, nếu cuộc sống gia đình bị hạn chế và mọi việc làm trong đời sống con người bị coi là phi nhân ; nếu luật pháp bị chà đạp ; nếu những nguyên tắc trong đời sống không thể lay chuyển được ; nếu thành kiến và lòng nhiệt thành cứ mãi ngăn cách trong những hoạt động của con người.

Niềm vui sống của việc phát triển con người chỉ tới khi xã hội văn minh kiện toàn, hỗ trợ và cổ vũ luôn luôn cho những nỗ lực tự khai phá của con người.

Đó là tất cả những điểm khái quát của cuốn sách này.

Niềm vui sống tăng triển qua những trình độ cấu tạo của cơ thể, nhờ những hoạt động của con người, những hệ lụy nhân sinh và sự tổ chức sắp xếp những tương quan hệ lụy đó. Niềm vui sống là thứ cảm giác phát sinh khi con người thể hiện được khả năng cảm nhận đạt được sự tự do và cởi mở nội tại ; khi con người biểu lộ được đầy đủ thực chất của mình, khi có thể làm điều gì hợp với khả năng, và khi con người đã tạo được những tương quan thỏa đáng với tha nhân và xã hội.

Đến đây, chắc hẳn bạn đã thắc mắc hỏi : Làm thế nào để đạt tới niềm vui sống cho đời ? Thật là bất hạnh cho những ai đã cố tâm, dồn hết những nỗ lực trong đời mà không đạt tới điều mong muốn này. (Bạn nên lưu ý và phải vượt qua tất cả những điều kể sau, trong khi mưu tìm niềm vui sống đó : lỗi lầm, nhục nhã, lúng túng, hoặc là cả những sợ hãi về hình phạt, sự thất bại và thành công, sự thưởng phạt. Cần nhất là bạn phải lướt thắng tất cả những trở ngại bằng sự giải thoát thích hợp. Bạn cũng phải thay đổi những trạng thái tư tưởng, cảm giác và hành động có tánh cách phá hoại và hư hỏng. Thêm vào, bạn nên phát triển và rèn luyện thêm tài năng của bạn. Điều này, thoạt nghe có vẻ khó, nhưng ảnh hưởng và những nguyên nhân của những vấn đề này sẽ khiến

cho chúng ta được lạc quan. Dầu thế nào thì mọi việc cũng phải được tuân tự hoàn tất, xin bạn hãy kiên nhẫn theo dõi những chi tiết tiếp ở các trang sau đây về những diễn biến mức độ tuân tự này cùng một số những kỹ thuật lý thú hiện đang được áp dụng để giúp bạn nhận thức được dễ dàng năng lực con người bạn.

Tác giả William C. Schutz cho biết ông đã nghiên cứu một số lớn những phương pháp về các vấn đề đã vạch ra ở đoạn trước, do một số lớn những nhà nghiên cứu trước đây đề ra, và ông cũng thực dụng một số những phương pháp của riêng ông, tất cả điều chứng tỏ hiệu quả phi thường. Phần lớn những phương pháp này có thể được coi là môi trường áp dụng tốt đẹp cho tất cả những ai muốn chuyên tâm khám phá những năng lực tiềm ẩn trong con người mình, cũng như về mối tương quan với người khác, với xã hội, cũng như về tinh thần sáng tạo riêng của mình. Một số phương pháp cũng đòi hỏi sự hướng dẫn có tánh cách chuyên môn, vì vậy, nơi quyền sách này khi đề cập tới những phương pháp này, tác giả William C. Schutz đặc biệt ghi chú những điều hướng dẫn cần thiết.

Tác giả Schutz cũng vạch rõ thêm rằng phần lớn những thí dụ dùng để dẫn chứng cho những kỹ thuật thường lại được đề cập tới trong khung cảnh những nhóm người ngẫu hợp. Mỗi nhóm thực tập ngẫu hợp thường gồm từ 6 tới 12 người gặp nhau vì mục đích tiên khởi là tăng trưởng con người. Những thành phần trong nhóm thường không phải là người "yếu" về phương diện tinh

cảm theo nghĩa suy nhược thần kinh trầm trọng hay là bất thường về tinh cảm. Thật ra, họ là những người bình thường, kể cả phương diện thần kinh, có thể tiêu biểu cho đa số quần chúng.

Mỗi nhóm ngẫu hợp không có một chương trình ấn định sẵn trong sự hoạt động của họ mà, họ dùng những cảm giác và phản ứng của mỗi người trong nhóm để vạch ra làm tiêu chuẩn. Để tiến hành sự phát triển năng lực cá nhân, họ khởi đầu bằng việc nghiên cứu cảm giác và khuynh hướng tiến tới của mỗi người. Tất cả mọi người đều gắng tạo ra một bầu không khí cởi mở và thành khẩn trong mỗi tiếp xúc giữa người này với người khác. Thông thường, tất cả mọi người tham dự đều có cảm tưởng rằng sự đồng tâm nhất trí của nhóm đang được phát triển và những người này có thể giúp đỡ lẫn nhau.

Người cầm đầu của nhóm thường là một người có kiến thức đại học về khoa học xã hội, người đó đã được huấn luyện đặc biệt để hướng dẫn các người trong nhóm thực tập. Người này cũng phải có được một số kinh nghiệm nào đó về công việc điều trị. Mục tiêu của người lãnh đạo nhóm là làm bất cứ điều gì đòi hỏi để giúp các người tham dự trong nhóm đạt được những mức độ tăng trưởng phải có như đã ấn định. Người này có thể là một người trầm lặng, có lòng giúp đỡ thiện chí, ưa chấp nhận thách thức, quả quyết, cũng có thể là sâu sắc kín đáo, hoặc là dịu dàng, hướng về nội tâm, hoặc cũng có thể là người xông xáo, bất chấp những nghi thức thường

tinh hay bao gồm bất cứ một đặc tính nào, miễn là có thể giúp cho nhóm người thực tập có thể tiến tới được. Lễ tự nhiên, với nhân cách của một huấn luyện viên, người cầm đầu nhóm tùy trường hợp mà thay đổi cách đối xử để được hòa điệu với từng người thực tập. Trong sách này có đưa ra những nhóm thực tập làm thí dụ điển hình, và chính tiến sĩ tâm lý học Schutz, tác giả sách Joy, Expanding Human Awareness, từng đảm nhiệm vai trò cố vấn lãnh đạo.

Những nhóm thực tập này thường sinh hoạt trong những giảng đường, những phòng thí nghiệm để cho một số nhóm có thể sinh hoạt đồng thời với nhau, nhưng mỗi nhóm vẫn có một người lãnh đạo riêng. Việc sinh hoạt đồng thời này giúp cho các nhóm có thêm nhiều cơ hội trao đổi kinh nghiệm, thêm những hoạt động liên đới và tạo thêm không khí giao cảm cộng đồng, phát triển sáng kiến chung.

Xin bạn lưu ý là chúng tôi đã dùng danh từ "nhóm thực tập" và "nhóm huấn luyện tình cảm" để nói tới các nhóm sinh hoạt đó trong quyển sách này. Trên phương diện tổng quát, danh từ đó cũng đồng nghĩa với "nhóm ngẫu hợp" mà chúng tôi cũng đã có dịp nói tới ở một đoạn trước.

Nếu có sự khác biệt nào thì, theo sự giải thích của tiến sĩ Schutz, đó là do tính chất sinh hoạt của từng nhóm trong xã hội Mỹ. *Nhóm thực tập* là một từ ngữ gần như có tính các chuyên môn hơn, bắt nguồn từ những Viện Huấn Luyện Quốc Gia Mỹ, có liên hệ tới một số những loại nhóm khác nhau, bao gồm cả những nhóm chỉ nhằm

thiết tạo năng lực, chẳng hạn như những nhóm chuyên viên, những nhóm sinh viên, những nhóm khảo sát, vân vân... *Nhóm ngẫu hợp* là một từ ngữ thông dụng ở West Coast và thường để ám chỉ tới những nhóm nhằm mục đích làm tăng trưởng và phát triển cá nhân. *Nhóm huấn luyện tình cảm* được dùng cho cả hai nghĩa. Ở đây, chúng ta tạm thời chấp nhận những từ ngữ này, phát xuất từ một lễ lối sinh hoạt cộng đồng xã hội của Mỹ (chia thành từng loại nhóm có một mục đích nào đó), để coi như là một thứ danh từ có tính cách chuyên môn của những phương pháp được trình bày trong các chương sách này.

Bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu công việc tập luyện từ căn bản sinh vật của cơ thể.

2. SỰ PHỐI TRÍ CỦA CƠ THỂ

Những vận động cơ thể có ảnh hưởng nào tới việc phát triển con người và liên quan tới các trạng thái cảm giác ra sao ? Đây là vấn đề quan yếu mà có một số đông người, tuy rằng đã biết vận động cơ thể thích đáng từ lâu, lại không nắm vững được hết giá trị hậu quả của những sự vận động đó.

Tiến sĩ Schutz, để giải đáp những điều thắc mắc này đã trình bày một cuộc khám phá kỳ thú mà theo tiến sĩ, phải sử dụng một thứ ngôn ngữ đặc biệt để diễn tả những trạng thái cảm giác và nhân cách cùng để diễn dịch theo từng chữ hầu có thể mô tả cho được hết những trạng thái và sự vận động cơ thể. Đó cũng là một phương pháp nhằm giúp một người vận chuyển thoát khỏi «cái thể đứng yên một chỗ, không làm gì» khi phải đối đầu với những người khác náo động. Phương pháp này nói nôm na là «trò chơi phá vòng vây» đặt người bất động đó vào giữa một vòng tròn do nhiều người nắm tay kết chặt lại với nhau và buộc người đó phải cố gắng, đem hết sức lực ra mà phá vỡ vòng vây đó để vượt thoát ra ngoài. Phương pháp này căn cứ vào sự biến cải tình trạng của con người bất động, từ trạng thái cảm giác chuyển sang hành động, để giúp người đó có được một cơ hội phá vỡ những gì mà người đó đã tưởng nghĩ rằng là những sự ràng buộc không thể phá vỡ được, như trò chơi vừa

trình bày ở trước chẳng hạn. Nhưng đây chỉ là phần đầu của câu chuyện.

Giữa cảm giác và thể chất con người có một mối liên hệ hiển nhiên mà chúng ta cần phải nhận thức một cách chính xác, không những bằng ý tưởng mà còn thể hiện qua ngôn từ đã được áp dụng rộng rãi trong các sinh hoạt cộng đồng xã hội. Những sự vận chuyển những sinh hoạt của cơ thể và những phần cấu tạo của cơ thể con người, tất cả đều có thể biểu lộ cảm giác và nhận tính. Cũng như đa số những ngôn ngữ phong phú của các dân tộc tiến bộ trên thế giới, ngôn ngữ Việt Nam cũng có những từ ngữ xúc tích dồi dào ý nghĩa (có khi còn hơn nữa) và gợi hình, thông dụng để diễn tả nhận tính và các trạng thái cảm giác của con người, đại loại như sau:

Mắt mặt	Chiều vai
Nhức đầu	Cắt khỏi lồng ngực
Lá mặt, lá trái	Vô tâm
Dựng tóc gáy	Thẳng ruột ngựa
Rùng mình	To gan
Cắn răng mà chịu	Không xương sống
Cứng họng	Mở rộng vòng tay
Cứng đầu, cứng cổ	Giúp một tay
Vềnh (Dáo) tai nghe	Phủi tay
Nôn nao tắc dạ	Tự đứng vững
Không nuốt trôi	mỏng môi, mềm môi
Tim rướm máu	Khư khư
Nín thở, đứng tim	Chào thua
To miệng, lớn họng, rộng họng	Bần tiện

Hoa mắt

Nhe dạ

Vân vân...

Ngửa nghề

Ruột đẻ ngoài da

Hỗ trợ cho nhận thức về mối liên hệ giữa những trạng thái cơ thể, cảm giác và tinh thần trong cuộc sống hằng ngày, từ đầu thế kỷ 20 này, người ta đã đưa ra một lý thuyết với một tiến trình mô tả những liên hệ này cũng đưa ra phương pháp phát triển và biểu hiện các trạng thái đó.

Ngành y khoa tâm thân (Psychosomatic medicine, gốc tiếng Hy Lạp là *poukhé*, nghĩa là linh hồn và *sôma* nghĩa là thân thể) đã từng minh chứng mạnh mẽ cho sự kiện cho rằng những trạng thái cảm giác ảnh hưởng lớn lao tới cơ thể. Mới đây nữa, quan điểm đối kháng cũng đã bành trướng cho rằng cơ cấu thân thể và tâm lý ảnh hưởng tới những cảm giác, quan điểm này được mệnh danh là *tâm sinh lý hỗ tương*. Những trạng thái tâm lý ảnh hưởng tới vóc dáng, điệu bộ và cử động của cơ thể và bề ngoài của cơ thể này sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ tới những cảm giác tiếp theo.

Trong một công trình luận thuyết nhấn mạnh tới một kỹ thuật mới, Ida Rolf, đã biện minh cho lập luận này như sau:

« Nhận thức cá nhân về nỗi sợ hãi, phiền muộn, tức giận nhất thời, tất cả luôn luôn tạo nên một

(1) Nữ bác sĩ Ida Rolf, tác giả «Structural Integration» Systematics, bộ 1 cuốn 1, tháng 6, 1963. Công trình của nữ bác sĩ Rolf đã chịu ảnh hưởng sâu xa tư tưởng của M. Feldenkrais, trong cuốn *Body and Mature Behavior* (1949).

thái độ ảnh hưởng trên cơ thể mà thế giới cho đó là biểu hiện bề ngoài của mỗi cảm động đặc biệt đó. Nếu người đó sống mãi trong tâm trạng này hoặc cố tình tạo lại mỗi cảm động đó, sẽ tạo ra một trạng thái thông thường mà người ta gọi là *"khuôn mẫu tập quán"* vận động dây chuyền của bắp thịt trở thành phản ứng tự nhiên. Nói về phương diện vật thể, một số bắp thịt đàn hồi, một số khác bị xâm lấn do lớp sừng giao thoa, một số khác nữa vẫn ở trong tình trạng bất động do ảnh hưởng của phần cơ năng bất động liên hệ. Một khi sự kiện này xảy ra, trạng thái thể chất luôn luôn không thay đổi, nó không có tính cách tự nguyện, tư tưởng và ngay cả ý định cũng không thể làm thay đổi được. Phản ứng đáp ứng thể chất như vậy cũng có thể tạo thành một khuôn mẫu tình cảm. Vì nó không thể tự do vận chuyển nhờ cơ năng thể chất, ảnh hưởng tình cảm chủ yếu trở thành trạng thái tiệm tiến giới hạn và có khuynh hướng nằm yên trong khu vực hạn chế đã được ấn định. Giờ đây, điều mà con người vẫn cảm thấy không còn là một mối cảm xúc, một đáp ứng cho hoàn cảnh cấp thời, từ đó trở đi, người đó sống, người đó vận động, tất cả đều trở thành một thái độ..

Rolf diễn tả chi tiết những ngộ nhận cho rằng thể xác bất quân bình có thể ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và ảnh hưởng tới tình cảm như sau :

"Một người mà sự sợ hãi chiếm ưu thế thì chắc chắn sẽ không còn điều khiển được đầu óc và các

cơ quan khác. Tính cách thiếu tự vệ của họ chứng tỏ có sự căng thẳng về phương-diện thể chất cũng như phương-diện tâm lý. Có thể có nhiều loại bất quân bình về tâm lý, chẳng hạn một sự trục trặc trong hệ thống thần kinh phải là biểu hiện của những căng thẳng và bất bình thường trong bộ phận tiêu hóa khiến tự nó có thể trở thành bệnh suyễn và có thể ngay cả triệu chứng trục trặc trong cơ quan vận động. Kết quả của những triệu chứng có thể thay đổi từ tình trạng nhức đầu dai dẳng đến *tình trạng bursitis* (shoulder bursitis). Những tuần hoàn nội tạng thay đổi cũng có thể đưa tới việc tiết giảm sinh-lực..

Rolf từ đó đi tới việc trình bày những phương pháp nhờ đó, không những chuyển trục trặc về tình cảm mà ngay cả những bất trắc về thể chất, những tai nạn xảy ra vào thuở ấu thơ, những tai nạn thể thao, vân vân.., cũng có thể phá đổ sự quân bình của cơ thể. Những tai nạn như vậy đưa tới bao nhiêu đền bù cho cơ thể, có thể đặt ra những giới hạn và gây nên những lệch lạc về thể chất, và đưa tới cảm giác yếu đuối, tàn tật trong cơ thể khiến nó thành những trạng thái tinh thần và tình cảm.

Nhưng, thế nào là một cơ thể «bình thường»? Nó sẽ được đem so sánh với cái gì khi nó vận động đúng cách? Nhà bác sĩ Rolf có một ý niệm rất đặc biệt về kết quả lý tưởng sau cùng của công trình của bà, dựa vào sự tăng tiến của con người, một kiến thức về khoa tâm lý và khoa giải phẫu, cùng những kinh nghiệm sâu xa của bà về những vận chuyển của thân thể. Việc cấu tạo một

cơ thể bình thường nhằm đạt tới những kết quả sau đây :

1.— hoạt động không cần vận dụng nhiều, nghĩa là chỉ cần sử dụng một số năng lực tối thiểu.

2.— động tác có thể xoay chuyển về bất cứ chiều hướng nào mà con người vẫn thấy thoải mái.

3.— mọi cơ quan đều có thể hoạt động mà chỉ cần sự điều chỉnh cơ thể tối thiểu.

4.— cách cấu tạo của cơ thể thích hợp giúp cho việc vận chuyển những cơ quan bên trong và hệ thống thần kinh được dễ dàng, nói cách khác những cơ quan không thể nhiều quá hoặc không được bảo vệ đúng mức.

5.— Tránh được tối đa vấn đề giao cho một vài phần cơ thể phải gánh lấy những phần vụ nặng nề.

Nếu đạt được những tiêu chuẩn này, cơ thể sẽ duy trì được lâu dài hơn, khỏe mạnh hơn, hoạt động linh lợi và hữu hiệu, có nhiều năng lực và nghị lực đáp ứng nhanh chóng hơn và có thể cảm xúc thích đáng hơn.

Alexander Lowen, một nhà thần kinh học chuyên chú vào việc bổ túc những trạng thái tinh cảm và thể chất, đã đặc biệt nhấn mạnh tới lời quyết đoán cho rằng tất cả những vấn đề thần kinh được biểu lộ trong cơ cấu và trong những hoạt động của cơ thể. Vấn đề này hàm ý rằng nhờ việc huấn luyện thích đáng nhu cầu quan sát, phần đông người ta có thể nhận rõ về một người nào đó qua bộ dạng họ. Lowen trình bày về những liên quan này như sau :

«Không có một vấn đề thần kinh nào lại không

tự chứng tỏ qua mỗi bộ dạng hoạt động của con người. Vì chúng ta biểu lộ nhân cách hay đặc tính của mình qua mỗi hành động và qua mỗi cử chỉ khiến có thể xác định được những nét của đặc tính từ những cử chỉ khác nhau qua cái dáng ngồi viết, dáng đi đứng của một người, vân vân... Tuy nhiên, quan trọng hơn cả là cái vóc dáng bề ngoài khi nghỉ ngơi và khi hành động, không có từ ngữ nào rõ ràng bằng từ ngữ của cử chỉ một khi người ta đã học được cách để đọc nó... (Mỗi phần của cơ thể là một nơi chứa đựng tồn trữ nhiều bí ẩn mà người ta phải khó khăn lắm mới khám phá ra được). Cẳng chân và bàn chân là nền móng hay trụ cột nâng đỡ kiến trúc bản thể; nhưng, cũng còn có những nhiệm vụ khác nữa : chính nhờ bàn chân và cẳng chân mà người ta mới tiếp xúc được với một thực tế không thay đổi trong đời sống chúng ta, đó là đất. Chúng ta thường nói con người là «đất cát» để chỉ rằng họ có một ý nghĩ thực tế. Ngược lại, «đề bay bổng lên mây» chứng tỏ việc thiếu tiếp xúc với thực tế : chân không đạp đất, hay là hay hồng cẳng (hồng giò)...

Chân không chạm đất cũng là một triệu chứng chung khiến người ta hoảng hốt, khiến người ta thường mơ thấy mình bị té, và cũng khiến người ta sợ trèo cao và sợ chuyện sa ngã yêu thương. Nếu ở nửa phần dưới của cơ thể ở trong tình trạng bất an, con người sẽ được bù đắp lại bằng đôi tay và đôi mắt luôn luôn được vững vàng, tinh anh hơn trước

mọi sự việc. Người ta có thể nêu lên câu hỏi là «tại sao tôi luôn luôn sống trong tình trạng bất an, ngay cả chuyện sa ngã yêu thương tôi cũng không được yên lòng». Dĩ nhiên, việc biểu lộ trạng thái «sa ngã yêu thương» là một hiện tượng có liên quan tới những người khác nhưng chúng ta cũng biết rằng, sa ngã vào tình yêu là một hình thái đầu hàng bản ngã. Tất cả mọi hình thái âu lo đều biểu tỏ sự sợ hãi, mất kiểm soát bản ngã.

«Chúng tôi chú trọng trước hết tới điều bộ của một cá nhân. Anh ta có đứng thẳng không, ưỡn ra sau hay nghiêng về trước?... Khi trọng lượng của cơ thể được tập trung vào đôi gót chân, vị thế đứng như vậy có thể bị lật đổ bằng cách xô nhẹ về phía sau. Ở đây, một lần nữa, chúng ta lại thấy rằng vóc dáng chung đã biểu lộ sự sợ hãi. Chúng ta gọi người như vậy là một người «không an toàn». Ở vào hoàn cảnh của những người con gái, chỉ có một ý nghĩa duy nhất. Tôi có một nữ bệnh nhân đến than phiền rằng cô ta không thể cưỡng lại được mỗi lần bị đàn ông tấn công. Trong lúc đứng, cô ta có khuynh hướng nhún nhảy trên gót chân. Tôi đã nghe người ta giải thích về điều bộ này bằng hai cách. Những người con gái như vậy được gọi là «con lật bạt» hay là «gái lóc chóc».

... «Vì một yếu tố kiến tạo khá quan hệ trong cơ thể, một người có xương sống yếu là một người có một tâm tính thường bối rối trầm trọng. Một người lưng cong không thể có một bản ngã mạnh

như người lưng thẳng. Nói khác đi, «bộ xương sống vững chãi là biểu hiện của một người có sức mạnh nội tại, khó uốn nắn».

«Ý niệm chính của phương thức được trình bày tiếp theo đây nhằm vào những hoạt động và tình trạng hô hấp. Chúng tôi thường quan sát xem lồng ngực nở, vững chãi hay lép và mềm. Một lồng ngực vươn cao là dấu hiệu của một bản ngã tự kiêu. Nó khiến người ta liên tưởng tới ngụ ngôn con ếch muốn to lớn bằng con bò. Ngược lại một lồng ngực lép xẹp, dù có được cảm giác bén nhạy, cũng không phải là biểu hiện của một người khỏe mạnh... (Điều chúng tôi tìm kiếm là một cơ thể kết tạo điều hòa thoải mái, trong đó những động tác hô hấp chứng tỏ tính cách thống nhất của lồng ngực, phần bụng và phần ngực thở ra hít vào điều hòa).

«Vị thế và hình dáng của bờ vai cũng có ý nghĩa đối với những động tác bản thể như căng chân và xương chậu đối với những động tác sinh lý. Một vài thái độ cũng phân biệt được dễ dàng. Những đôi vai so lại tiêu biểu cho sự tức giận bị dồn nén, một sự kiềm chế. Những đôi vai nhô cao biểu lộ thái độ của một người ghé vai vào những trọng trách; đôi vai trệ xuống chứng tỏ một con người vất vả, và như vậy, đôi tay họ cũng rất nặng nề... Thường ra, chúng ta rất ít thấy một người nào có đôi vai rộng mà đôi hông lại nhỏ và lép, đôi chân trông có vẻ yếu ớt. Làm như là tất cả năng lực đều được dồn lên

phần trên khiến phần dưới trở thành bất lực. Chúng tôi khám phá ra trong khi thực tập một điều là khi những căng chân đã mạnh và khi khả năng sinh lý gia tăng sẽ làm cho đôi vai thấp xuống, lồng ngực nhỏ hơn... Những bắp thịt ở phần trên thân thể được miễn trừ nhiệm vụ nâng đỡ hoặc vận chuyển cơ thể. Chúng sẽ mềm dẻo, giãn ra hầu có thể cử động bèn nhảy và lanh lẹ.

«Phần chống đỡ cho chiếc đầu cũng liên quan tới phẩm tính và sức mạnh của bản ngã. Chúng ta thường quen với chiếc cổ dài ngạo nghễ và chiếc cổ rút như cổ bò, hai hình thái đó tượng trưng cho những thái độ thường có, quen thấy ở nhiều người.

«Khi chúng ta nghiên cứu về nét diễn tả trên khuôn mặt như là một cách cân nhắc đặc tính và nhân cách, chúng ta đã đi vào một lãnh vực thông thường hơn... Trước hết, chúng ta chú ý tới đôi mắt... Một phần vì lý do người ta cho rằng con mắt là tấm gương phản chiếu tâm hồn...

«Có những đôi mắt sáng và lấp lánh, có những đôi mắt chiếu ra như những vì sao, có những đôi mắt trông buồn bã và trống rỗng. Dĩ nhiên, sự diễn tả cũng thay đổi. Vì vậy, chúng ta thử tìm một cái nhìn tiêu biểu. Có những đôi mắt buồn, có đôi mắt giận dữ, có đôi mắt lạnh lùng cứng rắn, có đôi mắt hiền dịu lôi cuốn.

«Có khi trên một khuôn mặt, người ta nhận thấy có hai cách biểu lộ tương phản. Đôi mắt có thể yếu đuối và lồm vào trong khi hàm răng lại cương

quyết và bạnh ra. Hoặc có thể hàm răng yếu trong khi đôi mắt lại khỏe. Nếu những bắp thịt ở hàm phát triển quá độ thì đôi mắt lại chứa đựng cả một giòng nghị lực sung mãn. Hàm răng là một cơ cấu di động giống như xương chậu khi hoạt động... Mỗi vị thế của hàm răng biểu lộ một thái độ. Khi hàm răng bạnh ra trước hết nó biểu trưng sự cương quyết, nếu hàm răng đưa ra xa hơn, nó sẽ biểu lộ sự hăng hái trong khi hàm răng thụt sâu vào, như trường hợp của Mussolini, thì rõ ràng nó bao hàm ý nghĩa ngạo mạn, ngang ngạnh.

«Những biểu lộ vô thức của con người mang rất nhiều ý nghĩa, đến nỗi người ta gọi đó là một phần của nhân tính. Tôi nhớ tới một vị giáo sư mà lòng máy của ông ta dựng đứng lên khiến trán ông hằn lên những đường nét như vẽ ngạc nhiên. Không ai lưu ý tới chuyện đó, vị giáo sư lại càng vô tình hơn. Thật ra, khi lòng máy của một người xéch ngược lên, người đó thường tỏ ra ngỡ ngàng và ngạc nhiên bất chợt. Tại sao vị giáo sư lại không biết tới thái độ biểu lộ của ông? Chúng ta phải kết luận rằng, khi sự biểu lộ đã khắc sâu vào sắc diện, người ta không còn biết đến nó nữa. Cũng giống như những quần áo cũ của chúng ta, những biểu lộ này trở thành một phần của con người chúng ta, chúng ta chỉ nhận ra khi nào vắng thiếu chúng. Một biểu lộ rất thông thường mà chúng ta thừa nhận là cái nhìn ghê tởm thường đi kèm theo với cử chỉ hếch lỗ mũi lên. Bạn chưa từng thấy một người lúc nào mặt mũi cũng biểu lộ vẻ râu rĩ, đầu

khô hay sao? Những người đó có thật sự đau đớn không? Chắc chắn. Phân tích sâu xa về vô thức cho ta thấy rằng những biểu lộ này mô tả trạng thái dồn nén cảm giác—ngạc nhiên, ghê tởm hoặc đau đớn.

Như vậy, Lowen đã khám phá ra những liên quan đặc biệt giữa những trạng thái tình cảm đối với những biểu lộ bên ngoài. Một khi những tương quan đó đã được vạch rõ từng chi tiết, có thể đưa tới một số cảm giác và có những hàm ý sâu xa.

Phù hợp với phương thức phân tích này, những áp dụng cho một lãnh vực đặc biệt, là cử động tự nhiên của đứa trẻ, nhất là theo phương pháp Lamaze (1). Phương pháp này dựa vào việc kiểm soát sự đau đớn nhờ điều khiển tư tưởng và cảm giác người mẹ, như vậy việc sinh nở biến từ trạng thái đau đớn cực độ (bà mẹ phải chiến đấu với sự khốn khổ của thân xác mình) thành một trạng thái hoan lạc (bà mẹ hòa nhịp với những động tác tự nhiên của thân xác, và nhờ đó khuyến khích con người hoạt động tự nhiên). Đó là một thí dụ tuyệt vời về công cuộc vận động «kiến trúc» cơ thể để đạt tới một niềm vui thỏa đáng hơn.

Từ triết lý tổng quát về tương quan giữa tư tưởng và cảm xúc đối với cơ thể, một vài phương thức và kỹ thuật đã được khai triển. Kỹ thuật của Rolf bắt đầu bằng việc vận dụng cơ thể từ tay và khuỷu tay tới việc

(1) F. Lamaze, tác giả cuốn *Painless Childbirth* do nhà xuất bản Burke ấn hành tại London vào năm 1958.

làm giãn lỏng và điều chỉnh những bắp thịt lâm vào tình trạng căng thẳng kinh niên và lớp bì mô, bằng cách này, bề dài tự nhiên và tính cách mềm dẻo của những bắp thịt được phục hồi. Qua giai đoạn này, phương pháp vừa nói nhắm tới việc tạo ra những động tác ở mỗi khớp xương của cơ thể để tạo ra tình trạng thay đổi cá tính thường xuyên, về phương diện thể chất và tâm lý, hầu bỏ tước cho những khiếm khuyết về phương diện kết tạo cơ thể.

Ở Âu Châu cũng có một phương pháp phối hợp được khai triển, nhắm tới các mô liên kết như một giải tỏa sự căng thẳng và sự tê liệt của bắp thịt. Sự vận dụng thể xác không phổ biến sâu rộng, nhưng kỹ thuật của nó cũng xây dựng những nguyên lý tương tự. Tuy nhiên, kỹ thuật của Rolf nhắm vào mục đích bỏ tước cho cơ thể, trong khi việc xoa nắn các mô liên kết nhắm tới mục đích làm buông giãn sự căng thẳng.

Tuy nhiên, có một cơ thể cấu tạo hoàn toàn chưa phải là điều kiện phải có và đủ để cho cơ thể đó vận động. Nếu có những trở ngại về tâm lý, thì những cơ cấu thích nghi của thân thể cũng vẫn ngủ yên, và có lẽ dần dần sẽ trở lại trạng thái bất động. Chẳng hạn như những nỗi xao xuyến về tình dục tạo nên trạng thái căng thẳng kinh niên và làm co thắt những bắp thịt chung quanh khu vực của bộ phận sinh dục,—đưa tới kết quả làm cho mỡ bị tích lũy ở mông, đùi và phần bất động của xương chậu—, rồi tiếp đến, việc biến đổi cơ cấu thân thể, nhờ phương pháp Rolf, làm cho xương chậu

lại cử động, khớp xương vận chuyển dễ dàng, các bắp thịt buông giãn, khiến chất mỡ giảm thiểu, khu vực đó một lần nữa lại có thể cử động tự nhiên được. Sự buông giãn, như vậy thường có thể khiến cho những nỗi xao xuyến được giảm bớt. Tuy vậy, nếu chúng ta vẫn còn mặc cảm tội lỗi về tình dục, không vận động buông giãn, khiến cho vùng xương chậu có bị kích thích cách mấy đi nữa vẫn cứng nhắc, cho dầu có đầy đủ khả năng chuyển động tự nhiên. Điều này cũng có thể được ví như một chiếc xe có thể chạy 100 cây số một giờ mà được người lái xe chỉ vì nhác sợ không dám chạy hơn 50 cây số một giờ, thành ra chiếc xe đó giảm mất hẳn năng lực hiện hữu của nó.

Đối với con người cái năng lực và giá trị hiện hữu được chú trọng nhờ cảm xúc, nếu cảm xúc bị kém khuyết cần tăng bổ thì chúng ta phải chú trọng cải thiện một cách lâu dài những yếu điểm, nơi các cơ cấu của thể xác, đưa tới những sự kém khuyết đó.

Kỹ thuật trị liệu của Lowen, căn cứ vào sự hiểu biết, khả năng phán đoán của con người, mà chỉnh luyện các động tác của cơ thể. Chẳng hạn như một người cảm phần và nổi xung muốn đánh đập một người khác lớn tuổi hơn mình, nhưng mặc cảm tội lỗi và sự e sợ đã tránh cho anh ta không thể biểu lộ cơn giận dữ này trực tiếp bằng hành động đánh đập. Kìm hãm được sự nổi xung muốn đánh người, đã có tác dụng tới những thớ thịt ở vai, ở cánh tay và tác dụng khiến cho cổ như bị bó chặt lại, — một mô phản ứng phối hợp có thể dẫn tới đầu,

tới bờ vai, tới những nang ở vai, và tới cả những cảm cơ và khớp xương.

Phương thức của Lowen vừa nhằm phân tách và đồng thời vừa nhằm giả tỏa cảm xúc. Lowen yêu cầu người bệnh nói to lên một tiếng nào đó thích hợp và cố gắng diễn tả cho được cơn tức giận mỗi khi đắm mạnh vào chiếc giường. Thường thường thì những cảm xúc khiến người bệnh sẽ phải đập phá cho đến khi mệt mỏi. Với trường hợp này, người ta phải xử dụng đến phương pháp phân tâm nghiên cứu từ một biến cố quan trọng nào đó xảy ra trong thời thơ ấu, đề từ đó vạch ra những yếu tố cần thiết cho những bài tập thích ứng có thể làm nối liền các bắp thịt ở vai, ở cổ người bệnh. Như vậy không những các bắp thịt được nối liền mà nguyên lại đưa đến tình trạng căng thẳng cũng sẽ được giải quyết, nếu không thì sự đe dọa cứ mãi luôn luôn đến với các cơ cấu của cơ thể.

Mặc dầu chưa được thí nghiệm, song người ta nghĩ rằng việc phối hợp giữa kỹ thuật của Rolf và kỹ thuật của Lowen có thể đem lại nhiều triển vọng. Việc phối hợp hai phương thức này sẽ giúp cho con người lý tưởng của chúng ta, với những cơ quan sinh động tự do và sự hiểu biết về chính mình, sẽ đạt được một cảm xúc bén nhạy tiếp nhận được cả những cảm giác chưa từng có. Sự hiểu biết rộng rãi hơn sẽ thúc đẩy con người đó tìm ra giải pháp thích ứng, khi phải đương đầu với những khó khăn.

Sau đây là một số những kỹ thuật đặc biệt có mục đích nhằm tới việc tập luyện cơ thể đạt tới một trình độ

có thể giải thoát được năng lực của con người. Như chúng tôi đã có dịp lưu ý bạn đọc, những thí dụ này phát xuất từ kinh nghiệm riêng của tác giả William C. Schutz, khi hướng dẫn những nhóm thực tập khác nhau. Ở đây có cả những nhóm điều trị tâm linh với những bệnh nhân ở nhà thương hoặc với những người đã đến với nhau hầu giải quyết những vấn đề thần kinh, hoặc thông thường nhất là những nhóm ngẫu hợp.

BUÔNG XẢ CƠ THỂ

Qua những phong thái hoạt động,—biểu hiện nơi sự vận dụng cơ thể,—người ta đã tỏ lộ trình độ sinh hoạt, kiến văn và địa vị nhân sinh của mình, trong việc giao tế với mọi người chung quanh.

Những hoạt động hằng ngày vì tính cách liên tục và thói thúc đã khiến cho cơ thể con người dễ trở thành máy động, và đem lại cho con người những sự căng thẳng thường xuyên nơi các bắp thịt hoặc những biến trạng thay đổi tâm thân có thể chi phối thường trực các hoạt động con người. Một trong những trở ngại lớn cho thể chất có thể ảnh hưởng trực tiếp tới một số cơ quan khác trong thân thể mà người ta có thể chữa trị trong một thời gian dài.

Sau đây, chúng tôi trình bày một số phương thức trong việc chữa trị đó.

Trong số những phương pháp có thể được áp dụng có phương thức điều chỉnh tình trạng bằng cách thay đổi điệu bộ của mình. Chúng ta lấy thí dụ, người áp dụng phương thức này là ông An.

Ông An ngồi giữa một nhóm người, ngồi xếp bằng và khoanh tay rất chặt, và phải giữ cho đầu và cổ thật thẳng, hơi thở thật nhẹ nhàng. Điều đáng ghi nhận là thể ngồi này thường biểu lộ sự đối kháng vô thức không cho người khác tới gần. Như vậy, ông An tự biến mình thành một bức tường phòng vệ chống lại bất cứ một cuộc tấn công nào có thể xảy tới. Ở vị thế này, ông An rất khó thông giao với một người khác và ngược lại, cũng vậy. Muốn tạo được sự thông giao với người khác, ông An phải tự "mở khóa", nghĩa là phải giang rộng cả tay chân và thở thật mạnh. Thường thường, sự thay đổi nhẹ nhàng này sẽ giúp ông ta có dịp được thu hút vào đám đông và giúp đám đông dễ dàng thông giao với ông ta.

Với nhiều người, tình trạng căng thẳng xuất hiện luôn luôn đến nỗi tự họ không còn nhận biết được tình trạng này nữa. Dĩ nhiên là tình trạng này sẽ khiến họ giảm mất rất nhiều khả năng nhận thức và những cơ hội nhận biết một cách đầy đủ và chính xác. Ở vào trường hợp này, người ta có thể áp dụng phương thức là nhiều người cùng một tình trạng hợp lại với nhau, bước chân chậm rãi trong một vòng tròn, với dáng điệu thành thoi, và cố gắng duy trì dáng điệu này được tự nhiên chừng nào tốt chừng đó. Sau đó, những bắp thịt của họ trong cơ thể sẽ được căng và họ phải làm căng từng bắp thịt, bắt đầu từ mặt và cổ, xuống đến vai, ngực, tay, bàn tay, cổ tay, háng, đùi, bắp chân, bàn chân và ngón chân. Họ phải làm tăng tình trạng căng thẳng này càng nhiều càng tốt. Cuối cùng, tình trạng này từ từ lại được nói giãn ra,

bắt đầu từ các ngón chân và tiến lên từng giai đoạn một cho đến khi đầu họ giải tỏa được hết. Tất cả tiến trình này có thể được lập đi lập lại nhiều lần. Những động tác này rất hữu ích và giúp nhiều người nhận thức được thời gian tình trạng căng thẳng kéo dài và cho họ một phương thức để giải thoát.

Những kém khuyết cơ thể từ thời thơ ấu cũng có ảnh hưởng lớn về sau này, như ảnh hưởng nặng nề tới cơ quan hô hấp khiến cho hơi thở khô khè và giọng nói khàn khàn. Cũng có thể, người ta thông thường bị chứng ho gần hay đôi khi mắc phải chứng bệnh suyễn. Những trường hợp này thường bắt người ta mong muốn được phát âm ra những tiếng to nhưng không thể nào được. Cho dầu là vào những lúc quá sợ hãi trước một cơn hiểm nguy, hoặc là sợ bị ai đó trả thù, uy hiếp hoặc là đang lúc bị chán nản, thất tình, hoặc là do những mặc cảm tội lỗi, người ta cũng không thể phát ra những thanh âm lớn được. Vào lúc ấy, giọng nói vẫn trầm xuống và cũng có thể có sắc thái sai lạc hay chua như dấm. Hầu như điều này đã trở thành một điều chắc chắn mà một người như vậy không thể làm sao cất cao được giọng nói, thanh âm của mình.

Có một phương thức khả dĩ cải biến tình trạng này khá hơn là, theo tác giả William C. Schutz, người đó nên tập thét lớn lên, lớn chừng nào tốt chừng nấy, và cứ tiếp tục la hét, cứ mỗi lúc một lớn hơn thêm. Nếu người đó làm được như vậy, kết quả sẽ có thể đến rất bất ngờ. Anh ta có thể bật khóc, có thể giận dữ, hoặc có thể cảm

thấy thoải mái. Trong việc thực tập phương thức này, nếu anh ta không thể kêu lớn, la lớn trước mặt mọi người, anh ta có thể la giữa cơn mưa rào hoặc trong lúc lái xe ngoài xa lộ.

Đề minh chứng xác thật hơn kết quả của những kỹ thuật luyện tập này, — nhằm làm tăng hơi thở, và làm nổi giận sức mạnh đối kháng — chúng tôi xin trình bày chi tiết của hai phương pháp đã được đề cập tới trước đây.

PHƯƠNG PHÁP NÀNG BÔNG LỪNG

Theo những ý niệm về tâm sinh vật của Ida Rolf, một điều chúng ta thường thấy là khi xương sườn bị căng thẳng sẽ làm cho hơi thở bị đè nén, làm ngăn trở việc lưu truyền những cảm giác trong cơ thể, và đưa tới tình trạng bị siết chặt, gò bó ngột ngạt thiếu sức sống hoặc thiếu khả năng đề hoạt động. Trong tình trạng này, nếu chúng ta biết cách giải tỏa thì sẽ được khá hơn.

Đây là hai phương pháp làm cho những bắp thịt chung quanh xương sườn và buồng phổi có thể được bình phục bằng cách làm giãn căng tới đúng chiều dài tự nhiên của từng bắp thịt và hơi thở được vào đầy buồng phổi. Tầm thân hoặc có thể được kéo giãn về phía trên qua đầu hoặc được kéo giãn theo chiều ngang. Nếu áp dụng phương pháp kéo giãn về phía trên, hai người gồm một diễn tập viên, và một học viên, đứng đầu lưng vào nhau, tay giơ cao lên khỏi đầu, bàn tay nắm với nhau. Diễn tập viên nắm thật chặt tay của người thụ huấn và nhẹ nhàng nhún mình xuống để chắc chắn là mông của học viên đã sát tới phần cuối

của lưng mình (trên xương sườn cụt). Sau đó, diễn tập viên cúi gập người về phía trước cho đến khi lưng anh ta song song với mặt đất, và trong động tác này, học viên sẽ được nhắc bằng khỏi mặt đất. Diễn tập viên ngừng lại để nghỉ và thở thật mạnh bằng miệng, hít vào và thở ra. Khi làm động tác nhịp nhàng này, diễn tập viên cúi người xuống đất trong lúc thở vào, và nhẹ nhàng chỗi dậy trong lúc thở ra, như vậy sẽ làm cho việc hô hấp được dễ dàng. Những động tác này được tiếp tục lặp đi lặp lại đến khi nào học viên thấy rằng đã đầy đủ, khi đó, diễn tập viên từ từ đứng thẳng lên. Nếu ở ngực học viên, tình trạng bắp thịt căng thẳng kinh niên càng lan rộng thì học viên càng cảm thấy đau đớn khi thực hành bài tập này và chắc chắn việc luyện tập càng ít kết quả, nếu học viên không tri chí, chịu đựng nỗi sự đau đớn đó. Phương pháp này thường ảnh hưởng trước tiên đến những bắp thịt ở dưới vai và ở bụng.

Phương pháp kéo giãn theo chiều ngang cũng gồm hai người đứng đầu lưng với nhau, nhưng lần này, tay giang thẳng ra hai bên, các ngón tay đan chặt lấy nhau. Một lần nữa, diễn tập viên để mông của anh ta ngay dưới mông của học viên và cúi gập người về trước cho đến khi phần thân trên song song với mặt đất. Học viên nghỉ dưỡng và thở thật mạnh, hít vào và thở ra, và diễn tập viên theo nhịp điệu, kéo tay xuống đất lúc hít vào, và vươn cao tay lên khi thở ra để làm cho việc hô hấp được dễ dàng. Khi học viên đã cảm thấy đầy đủ, diễn tập viên ngừng lại và chấm dứt bài tập, sau đó anh ta từ từ đứng

thẳng dậy. Bài tập này thường làm nổi gân những bắp thịt ngang qua ngực.

Sau hai phần thực tập này, kết quả cho thấy là hơi thở thanh thoát hơn, lồng ngực được nở rộng hơn và nhẹ nhàng hơn, và sắc diện trông cũng khá hơn và làm cho cảm giác trong cơ thể được bén nhạy hơn thêm.

Xin lưu ý những điều sau đây : nếu học viên đã từng bị thương tích hay bị trở ngại điều gì đó ở lưng, hoặc là đang khi thực tập anh ta cảm thấy bất cứ một triệu chứng gì có thể nguy hại cho lưng thì nên đình chỉ ngay bài tập này.

Trọng lượng của diễn tập viên không được nhẹ hơn của học viên đầu chúng ta biết rằng sức chịu đựng trên lưng người rất khỏe. Một người 50 ký lô vẫn có thể công một người 60 ký được như thường, nhưng ở đây, sự chênh lệch này rất đáng quan tâm và chẳng nên coi thường.

Tác giả William C. Schutz đã đưa ra một trường hợp thí dụ để dẫn chứng sự thành công của phương pháp nói giãn cơ thể này. Nhân vật được giới thiệu của tác giả Schutz, tạm gọi là Đoàn. Anh Đoàn thường có mặc cảm tội lỗi và sợ hãi, đó là hai trong những sự dẫn dắt trong tâm khảm của anh và khiến cho anh không thể vận dụng hết được cả năng lực của mình vào trong công việc. Khả năng của anh thật ra rất dồi dào, vậy mà anh vẫn nhác sợ luôn luôn thành ra anh không đủ tự tin để chỉ quyết đạt thành bất cứ chuyện gì cả. Trong mỗi việc nào có tánh cách hơn thiệt, anh tìm mọi cách làm sao cho anh khỏi bị thiệt mà cũng không có người thắng anh.

Lẽ dĩ nhiên, kết quả là rất ít khi anh vận dụng hết khả năng mình và như vậy, anh thường xuyên gặp những sự việc không tương xứng với khả năng của anh.

Khi anh tham gia sinh hoạt trong một nhóm ngẫu hợp và tham dự vào một trò chơi xô đẩy nhau, bản năng của anh bị lu mờ và lẽ đương nhiên anh bị lép vế trước người khác, do những mặc cảm sợ hãi, yếu đuối tinh thần tranh thắng của anh đã ăn sâu vào con người anh từ bao lâu rồi. (Trò chơi,—và cũng là phương pháp,—xô đẩy gồm có hai người đứng thẳng, đối diện nhau, hai bàn tay của hai người úp vào nhau và mỗi người cố đẩy đối phương về phía sau, ở một đoạn kể tiếp chúng tôi sẽ có dịp trình bày rõ hơn). Với những người khác trong nhóm, những cuộc xô đẩy này thường đưa tới kết quả là phải có một bên thắng, một bên bại, đang này với Đoan, cuộc xô đẩy này đưa đến kết quả là đôi bên vãn... thỏa nhau, mặc dầu ai nấy đều thấy rõ là,—ngay cả địch thủ của Đoan cũng nhận thấy —, Đoan mạnh hơn. Cả nhóm ngẫu hợp tỏ vẻ rất bức mình với «thái độ lừng khừng» của Đoan, vì cho rằng anh che chở cho đối thủ và không thi thố hết khả năng với nhau. Đoan chỉ còn biết tỏ lời xin lỗi các bạn, cúi gầm mặt xuống và xin mọi người đừng vì chuyện này mà có thành kiến không tốt với anh. Anh cũng chợt nhận ra và tự hỏi tại sao anh lại nhác sợ việc thi thố hết sức mạnh và năng lực tấn công của anh trong trò chơi đó? Thật là kỳ quặc!

Trong vài cuộc gặp gỡ về sau, Đoan đã cho mọi người biết rằng mong ước lớn lao của anh bấy giờ là

làm sao được thoát khỏi những mặc cảm đang đè nặng trên con người của anh. Trong khi giải bày tâm sự, anh vẫn ngồi, đầu cúi thấp, hai bờ vai trĩu xuống, tay để thông giữa hai chân, dáng điệu đúng là anh đang chịu một gánh nặng ghê gớm trên lưng. Người ta hiểu ngay là đã đến lúc thuận tiện để giúp anh ta cất bớt những nặng nề đó đã chất chứa từ lâu trên con người của anh. Vì vậy, Đoan được giúp đỡ bằng cách được hướng dẫn tập luyện phương pháp nhấc bổng trên lưng, cả hai cách kéo giãn theo chiều dài và chiều ngang. gương mặt anh sáng ra và phản ứng của anh là phản ứng ngỡ ngàng khi thấy mình được nhẹ nhõm hơn khá nhiều và tỏ ra biết ơn những người giúp anh đỡ gánh nặng trên lưng anh.

Một thời gian ngắn sau đó, Đoan ngỏ ý muốn đấu sức lại với đối thủ trước đây của anh. Lần này thì anh tỏ vẻ hùng hồ ngay khi mới vừa xáp trận, anh nhào tới, xô mạnh đối thủ từ đầu phòng xuống cuối phòng, rồi lại tiếp tục cho đến khi đối thủ của anh phải đầu hàng. Đoan cảm thấy phấn khởi và mọi người cũng thấy hào hứng. Anh đã vận dụng được tất cả sức mạnh của mình mà không còn rụt rè, nhu nhược nữa. Ngược lại, đối thủ của anh cũng như cả nhóm đều thích anh hơn, bởi lẽ đã nhận thấy bây giờ anh đã có đầy đủ nghị lực và tự tin, dám đương đầu với sự thành bại trong cuộc đua tranh tài sức.

Tác giả William C.Schutz đã yêu cầu một số cộng sự viên của ông viết những lời trần thuật về những diễn biến, thành quả tập luyện của mình để ông dẫn chứng về

trường hợp này. Đoàn đã làm một bản tường trình sống động về những việc gì đã xảy ra cho anh như sau :

BẢN TƯỜNG TRÌNH CỦA ĐOÀN :

Khi được yêu cầu đấu sức với Phúc, tôi không muốn thua, nhưng tôi cũng không muốn Phúc thua tôi. Tôi đã biết sự thua thiệt là gì và bởi vậy, tôi không muốn anh ta thua. Tôi đã ấn định một giới hạn tưởng tượng rất chính xác ở giữa phòng và tôi sẽ đẩy anh ta tới đó chứ không đẩy đi xa hơn nữa. Tôi thật tỉnh bởi rồi và ái ngại, chán nản khi thấy phản ứng của đám đông chung quanh về chuyện này. Ngay cả Phúc, người mà tôi đã cố giúp để tránh cho anh ta khỏi bị thua thiệt, cũng lên tiếng phê bình trách cứ tôi về thái độ nhàn nhõng đến mức nhu nhược quá đời của tôi. Một người khác trong nhóm là An cũng tỏ ra là nóng nảy, lớn tiếng nhất, đã phê bình tôi khiến tôi có cái cảm tưởng là mình bị coi như là một thứ dững sĩ giác đấu ở các đấu trường La Mã thời xưa, kẻ đã bị xử dụng làm trò vui cho đám đông và đã bị họ giận dữ hằn học vì đấu không được hay. Tự nhiên, tôi đã coi họ như là một lũ người hiền thắng, khát máu cũng nên, và họ chán ghét tôi. Nhưng tôi cô độc và bây giờ, tôi lại nghĩ rằng tôi cần sự hậu thuẫn, tán trợ của họ.

Cả buổi tối hôm đó, tôi đã tưởng tượng lại trong đầu óc, là tôi đã xô đẩy anh Phúc bao nhiêu lần và mỗi lần đó, tôi càng đẩy anh ta dễ dàng hơn và buồn cười hơn, cho đến lần cuối cùng, tôi đã xô anh ta qua cửa sổ ở cuối phòng. Sau đó, anh ta nằm lăn quay ở bên ngoài.

trên bậc cửa, người đầy máu và tôi cảm thấy hải hùng thật.

Tôi nhớ là chiều hôm đó, tôi được mọi người đề nghị công việc luyện tập nói giãn cơ thể cho tôi. Tôi đồng ý, vì cũng như mọi người, tôi không muốn mình bị đánh giá thấp. Tức thì những người trong nhóm vây quanh tôi, lúc đó, tôi nghĩ đầu sao đây cũng là một trò chơi mà thôi. Tôi được người điều khiển nhóm ngẫu hợp đề nghị cho tôi tập phương thức kéo giãn cơ thể theo chiều dài xem tôi có thể đứng thẳng dậy được không sau khi tôi đã mang «những gánh nặng trên lưng» cả một thời gian quá dài lâu. Điều này thật là quan trọng đối với tôi. Quan trọng ở hai sự kiện : một là người điều khiển cuộc tập luyện, là một bác sĩ, quan sát và hai là bác sĩ sẽ đứng tới tôi. Câu tự hỏi đầu tiên đến với tôi là liệu tôi có đạt được một kết quả khả quan nào nhờ phương pháp này hay không, và đối với nhóm ngẫu hợp này, nhưng chợt dừng tôi cảm nhận được tiếp liền theo đó một sự tin tưởng rằng quả thật tôi đã gặt hái được một cái gì mới lạ, hay hay qua phương pháp này. Đó là một kinh nghiệm bất chợt, một kinh nghiệm làm bàng hoàng và sự kiện tôi có cái ấn tượng là mình bỗng nhiên nhỏ cao lên gấp sáu lần. Đầu tôi vươn lên tới mây xanh và tôi thấy mình đang nhìn xuống những người khác đang đứng trên nền nhà. Đó là một kinh nghiệm rất lạ mà đôi lúc còn tiếp diễn trong tâm trí tôi.

Về sau, tôi thấy buộc lòng phải làm bất cứ việc gì đó để chiều theo ý họ. Bởi vì, tôi đã thấy rõ rằng họ đã

quá bất mãn khi tôi không dám đấu khá hơn, điều này đã khiến cho tôi nghĩ rằng có lẽ tôi phải dẹp bỏ sự thận trọng đề đấu lại, nhất là hướng xô đẩy, tôi cần phải xô Phúc về phía lò sưởi thay vì xô đẩy anh ta về phía cửa sổ. Khi gần tới hết giờ dành cho cuộc đấu sức của chúng tôi, có người nói rằng giầy có lợi thế hơn trong cuộc đấu, và vì vậy, tôi cởi ngay giầy ra. Tôi đẩy và Phúc đẩy lại. Sau ít phút anh ta lui lại, tôi đẩy mạnh hơn và anh ta lại lui mau hơn nữa. Lúc này, tôi quyết định thắng, và tôi liền hất mạnh anh ta đâm ngã vào tường. Tôi không thấy kịp có một cái đèn chần ngay giữa lối, và, «xoảng» một cái. Cái đèn bẻ vỡ vì cả thân mình của Phúc chạm lên cái đèn đó. Tôi hốt hoảng thì đã trễ rồi. Trong tâm tưởng, tôi hình dung những miếng lớn của chiếc bóng đèn vỡ tung cắm vào lưng anh ta, và máu lênh láng khắp nơi. Nhưng, chiếc bóng đèn đã không vỡ và cũng chẳng có một chút máu nào. Mọi việc ghê gớm chỉ do sự tưởng tượng dồi dào của tôi mà ra cả. Con hải sợ dần tan biến. Phúc mau mắn và vui vẻ cảm ơn tôi một cách lịch sự, chúng tôi đã hết giờ đấu và đám đông chung quanh hò la vang dậy. Nhưng tôi vẫn có tâm trạng hoang mang là không hiểu hoàn toàn là mình có được bằng lòng với họ hay không. Tôi đã được thật sự thí nghiệm một hình thức cư xử mới nhưng tôi cảm thấy bối rối không hiểu chuyện đó có thích hợp với tôi hay không, hoặc là chuyện đó có đem lại ích lợi gì cho thể giới bên ngoài hay không.

Tôi vẫn cảm thấy còn ngượng ngùng khó chịu khi vận dụng khả năng của mình, vì sợ rằng làm như vậy sẽ khiến người ta mỉa mai. Đó là một điều có thật nhưng tôi sẵn sàng liều mạng hơn nữa với sự sợ hãi này.

Tôi tưởng rằng điều sau đây có thể giúp ích cho bác sĩ xếp vào những dữ kiện khuôn mẫu của vấn đề. Cũng như bác sĩ, và tôi thiết nghĩ là phần đông những người khác cũng vậy, tôi luôn luôn thấy mình là một kẻ lạc lõng. Khi còn là một đứa bé, tôi nhớ rất rõ là chưa bao giờ được cha tôi bế bổng tôi lên hoặc là đụng tới người tôi. Tuy nhiên, đôi khi trong trường hợp tôi làm việc gì đó mà chăm chỉ và chịu khó hy sinh, cha tôi cũng lưu ý tới tôi. Tôi tưởng là những va chạm mạnh của bài tập là lúc tôi được lưu ý, được vuốt ve, được bế bổng.»

Dẫn chứng lời trần thuật này của Đoan, tác giả William C. Schutz nhấn mạnh đến kết quả như sau : Phương pháp nhắc bổng trên lưng hầu như đã giải thoát cho Đoan về cả phương diện vật chất và tinh thần. Về phương diện thể chất, phương pháp này đã khiến Đoan cảm thấy mình được tự do hơn : anh ta có thể thở mạnh, dễ dàng và anh không còn một «gánh nặng nào trên lưng nữa». Những bắp thịt đã được giãn ra, không còn chần chừ nặng nề. Những cảm giác bắt đầu lưu truyền khắp trong cơ thể. Về phương diện tinh thần và giao tế, phương pháp này đã tái bảo đảm với Đoan rằng ở trên đời này vẫn có người muốn giúp đỡ anh để cắt bớt «gánh nặng của anh» làm vơi bớt những nỗi ám ảnh, mặc cảm của anh. Kinh nghiệm này về sau đã giúp Đoan tìm hiểu được nguồn gốc cảm giác của mình trong những tương quan của thời thơ ấu, một cuộc tìm hiểu, thám hiểm đã cộng tác vào việc ổn định cảm giác và thiết lập một tư cách mới của Đoan.

Sự biến thái của tình cảm từ sự cần thiết hỗ trợ thành ra hành động hỗ trợ thực tế là một điều khiếm khuyết của những ý niệm thuyết lý của Lowen và Rolf chính điều khiếm khuyết này đã vạch rõ mối tương quan gần gũi giữa thể chất và tình cảm. Việc biến cảm giác thành một kinh nghiệm tổng quát của cơ thể làm cho việc biến cải đó có ý nghĩa hơn. Đây là một nguyên tắc căn bản cho nhiều phương pháp được trình bày.

Hoạt động sau đây liên hệ tới việc biến cải những cảm giác thù ghét nguy hại cho nhận thức của cơ thể.

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH ĐẬP

Nhận biết được và biểu lộ được những cảm giác thù ghét và hung hãn là những nhận thức rất khó khăn khi chúng ta đang phải sống giữa nền văn hóa hỗn tạp như hiện nay. Thường ra cảm giác thù ghét đã nhập nhằng vào đũa trở rất sớm khiến cho sau vài năm người ta khó lòng biết được khi tánh xấu này đã mọc rễ và đã hiện diện thường trực. Việc bộc lộ cảm giác thù ghét thường bị tập tục và đời sống hưởng thụ của con người ngăn trở để tránh xảy ra những vụ bạo thù, rối loạn, hoặc làm cho chính người thù oán đó bị kích động, điên loạn. Nếu có một nhận thức nào có thể giúp con người «chạm mặt» được cảm giác hung bạo và bộc lộ được hết thì có thể làm sáng tỏ và làm tan biến những cảm giác này.

Để cải thiện tình trạng, người ta có thể áp dụng phương pháp như sau :

Tác giả William C. Schutz vạch rõ rằng có một vài hoạt động hữu ích cần được áp dụng để giúp con người

bộc lộ được hết cơn giận dữ. Những hoạt động này bao gồm những động tác như trò chơi đấm vào trái banh (hay quả bóng) treo, đánh không khí và vắt khăn. Có lẽ phương pháp hữu hiệu nhất là phương pháp đấm hoặc đánh đập vào giường hoặc vào gối. Thoạt mới nghe qua chúng ta có cảm tưởng hơi điên điên và khôi hài với phương pháp kỳ dị này. Thường thường, khi cơ thể càng nổi nóng thì việc nhận biết càng hiệu quả, nghĩa là những động tác đấm mạnh chỉ liên quan tới tay và những bắp thịt ở lưng sẽ không thỏa đáng bằng việc vận dụng cả cơ thể. Để thực hiện động tác sau, học viên được yêu cầu đứng gần một chiếc giường, hai bàn chân hướng thẳng vào trong, hai chân đứng ngang cách nhau khoảng nửa thước, tay giơ cao khỏi đầu và lưng. Tắm thân cong lại như một cây cung, hàm dưới đưa mạnh về phía trước, và gương mặt phải biểu lộ vẻ tức giận. Khi hai cánh tay được kéo giãn về phía sau, tự nhiên chúng sẽ bắt đầu vươn ra phía trước. Học viên sau đó dậm chân và đấm mạnh tay xuống giường, chân hơi nhún cong xuống cho việc vận động ảnh hưởng tới được toàn thân. Cũng với động tác này, người ta có thể hét lên những thanh âm to tự nhiên hoặc phát ra những lời nói nào đó phù hợp với hành động, thái độ giận dữ, điều này sẽ giúp cho chúng ta «bắt được» cảm giác tức giận. Học viên cứ đánh đập cho đến khi vào một nhòai mới thôi.

Trong bài tập này, cũng như một số bài học khác trình bày sau này, động tác trong bài tập có vẻ giả tạo và

kỳ dị khi chúng ta mới bắt đầu tập, nhưng nếu tiếp tục, những hoạt động này thường trở nên thật sự hữu ích. Chúng ta cần phải kiên nhẫn tiếp tục dầu có cảm thấy có vẻ giả tạo, hầu nhận thức được những cảm giác.

Còn một điều nữa là bài tập này thường có giá trị đối với những người hay hốt hoảng vì tính hung hãn của mình. Những người như vậy thường giữ kín những cảm giác vì họ sợ rằng cơn giận dữ sẽ vượt khỏi sự kiểm soát và đưa tới việc hủy hoại, và có thể đưa tới cả chuyện sát nhân nữa. Thà rằng để cho cơn giận dữ thoát ra hầu tìm cách kiểm soát nó một cách hữu hiệu còn hơn để nó ngấm ngầm tác hại đến chính bản thân mình. Phương thức bộc lộ và kiểm soát này đã được trình bày ở các nhóm thực tập và người ta có thể áp dụng trước hết phương pháp đập giường cho tới khi mệt mỏi, như chúng tôi trình bày ở trước. Điều này thường giúp cho người thực hành nhận thức được rằng cơn nóng giận có thể không đến nỗi hoàn toàn ghê gớm như họ đã tưởng. Sau đó, người tập cần phải giữ đúng vị thế như trước, miệng và quai hàm biểu lộ cơn giận dữ và đôi tay giơ lên, nhưng để giữ cảm giác và hành động ở vị thế đó khỏi tiêu tan. Người tập tiếp tục động tác này một vài lần, mỗi lần cố duy trì hành động cho đến khi cảm giác và sự thúc đẩy đập phá tan biến. Một đôi khi việc tập luyện này sẽ vô cùng khó khăn khiến người ta bắt buộc phải áp dụng phương pháp đập phá trước tiên. Tuy vậy, việc kèm chế thường sẽ giúp người tập luyện thấu triệt được khả năng tự khắc phục của mình như thế nào. Điều này có thể đưa lại kết quả bảo đảm nếu biết phối hợp kiểm

chúng trong phần thảo luận sau đó. Người tập thường sẽ cảm thấy mình được tự do hơn trong việc thảo luận về những thúc bách hung hãn một cách ý thức. Câu chuyện tiếp sau đây có thể giúp vào việc hóa giải tình trạng căng thẳng đã ăn sâu trong cơ thể con người.

Trong đôi khi, những điểm dị đồng cũng đem lại nhiều điều hữu ích. Nếu cơn hung hãn hiển nhiên không thể hóa giải nhờ phương thức đắm vào gối như trước đã mô tả, người tập cũng có thể nhờ một người nào đó trong nhóm giữ hộ dùm cái gối mà người đó đang tập. Sự hiện diện của người này có thể khiến cho người tập phát sinh sự xúc động thật sự, nghĩa là người đó sẽ bộc lộ được cảm giác tự nhiên.

Có điểm cần lưu ý là bất cứ ai có một vài trở ngại về cơ thể, chẳng hạn như yếu tim hay đau tim hoặc là những sự bất lực về một vài cơ quan nào đó trong cơ thể thì nên tránh tập phương này, vì lẽ có thể nguy hại cho sức khỏe và thể chất. Điều cần nhớ là những chiếc gối hay mặt giường phải là những thứ vừa chắc chắn vừa mềm chẳng hạn như băng cao su (mousse) càng tốt, để khi tập tay đắm xuống không thương tích và đau đớn.

Trong trường hợp của bài tập này, chúng ta hãy lấy thí dụ một nhân vật thực tập là anh Tôn. Tôn là một người đã tỏ ra bất lực không bộc lộ nổi những cảm giác giận dữ thù ghét của anh, khiến anh trở thành một người bất động giữa nhóm thực tập. Sau đây là bản tường trình của anh Tôn :

BẢN TRẦN THUẬT CỦA TÔI :

«Tôi có cảm tưởng như mình đứng ngoài đám đông trong lúc nhiều người khác hào hứng và nồng nhiệt tham dự vào cuộc. Tôi tự nghĩ là lòng mình như thề trở nên lạnh lẽo và chai đá. Tôi muốn giải tỏa tất cả những sự nặng nề đứng đưng của lòng mình để hòa hợp sinh hoạt cùng bao nhiêu người khác.

Tôi khởi sự giải bày chuyện này với cha mẹ tôi, cùng vợ tôi, và những khó khăn mà tôi gặp phải khi muốn biểu lộ những xúc cảm về con người, nhất là những người thân cận với tôi. Tôi muốn cùng sống với họ trong một vai tuồng hoặc là một vở kịch tâm lý nào đó. Bên một người bạn của tôi, đề nghị tập diễn một vở kịch với một người con gái. Tôi chọn một thiếu nữ có đẹp, đáng khiến tôi liên tưởng tới Ái-Liên, vợ tôi. Chúng tôi thảo luận về cảnh mà tôi đã gặp khi nhà tôi đầy tôi xuống hố sâu và nằng bở mặt tôi xoay trở. Những người ngồi chung quanh trong phòng đóng vai những người bạn chí thân của vợ chồng chúng tôi, tôi và thiếu nữ kia đóng vai chánh trong vở kịch. Những chi tiết của vở kịch không có gì mới lạ, nhưng vấn đề diễn xuất thông thường lại đáng quan tâm. Vì rụt rè, nhút nhát, tôi không bộc lộ được hết những cảm xúc trong khi diễn tả trạng thái của nhân vật. Vì vậy, những người bạn trong nhóm không hiểu tôi thuộc thành phần nào, thành ra phải trắc nghiệm lại khả năng diễn xuất của tôi.

Sau phần diễn kịch, tôi lại trình bày về những chuyện

khó khăn của cha tôi trong việc bộc lộ cảm xúc. Ông hầu như bất lực về việc này. Sự lạnh lùng của ông làm cho tôi nhiều khi bức bối.

Sự bức bối đó muốn giải thoát và chợt dưng tôi cảm thấy muốn đắm mạnh xuống cái gì gần bên tôi nhưt, chẳng hạn như chiếc nệm ghế. Và có lần tôi tập cách bộc lộ cảm xúc bằng cách đập mạnh vào gối. Tôi đặt cái gối lên giường và bắt đầu chậm rãi nhón gót bước tới và đắm cả hai tay xuống. Khi tôi đi, tôi đã cố ý gây thành những tiếng động của những bước chân. Nhịp điệu của tiếng động, mỗi lúc một nhanh hơn và sau đó, tôi cũng bắt đầu đắm xuống chiếc gối dừ dãn hơn. Song song, mỗi lúc tôi mỗi nói lớn hơn, mỗi lúc tôi cảm thấy tức giận hơn, cho đến khi tôi điên cuồng đắm tui bụi xuống gối như thề tức giận đánh đập vào một người đáng ghét nào đó. Tôi đã hình dung thấy cái đầu của người đáng ghét đó trên chiếc gối. Tôi đã đánh đập cho một trận như tử và tôi cảm thấy một luồng hơi ẩm tràn dâng. Hơi thở nặng nề và thề xác tôi đã trải qua một cơn cuồng nộ, tôi nằm xụp xuống giường, ôm ghì lấy chiếc gối. Tôi thấy cuộc đời mình trống rỗng.

Kết quả, sau đó tôi cảm thấy được thanh thản, những lo âu dằn vặt trong nội tâm đã được giải tỏa và cũng cảm thấy thật sự tôi đã dấn thân vào bất cứ một đám đông nào và có thể hoạt động như là một phần tử của nhóm và cả với tư cách riêng của mình nữa. Ba tháng sau, tôi thăm cha mẹ tôi và đã ở lại với ông bà trong hai tuần. Tôi cảm nhận được vài sự thay đổi trong con người tôi : Tôi

không có thành kiến hay sự lầm tưởng nào về đời sống của ba tôi nữa. Tôi được vui vẻ ngồi trò chuyện cùng ông tôi cũng không cảm thấy khó chịu về cung cách của ông, không còn thích hợp với thể hệ tôi. Cả hai cha con cùng cười đùa vui vẻ và ba tôi cảm thấy thích thú với điều này.

Một hôm, ba tôi sai hai đứa con của tôi làm chuyện gì đó những chúng trẻ con bướng bỉnh, ba tôi có ý hơi giận và ông cho biết là sẽ làm lấy không cần đến chúng nữa. Tôi bước tới tìm hiểu câu chuyện thì ông vẫn bảo thủ và vẫn giữ thái độ tự làm lấy không cần đến sự giúp đỡ của con cháu gì hết. Tôi cảm thấy là mình bị cha hắt hủi luôn và tôi không chịu được điều này. Tôi muốn tỏ lộ sự phản đối, một sự đối kháng thông thường biểu hiện qua hành động của bất cứ một người tự ái nào, nhưng, tôi nghĩ lại, tôi có thể tỏ thái độ tử tế hơn bằng cách thảo luận phải lẽ và dịu dàng với ông. Nhờ vậy cả hai cha con đều được lòng nhau. Tôi không hiểu cha tôi có thấu hiểu được mọi điều mà tôi giải bày hết với ông hay không.

Khi tôi từ giã ba má tôi, tôi chia tay ba tôi ở phi trường, tôi đã ôm chặt lấy người và đã nói «Con thương Ba». Viết tới đây, tôi xúc động đến nỗi muốn ứa nước mắt.

Tôi cũng muốn nói đến mẹ tôi. Một buổi sáng, khi ăn điểm tâm ba tôi đã nói chuyện này nọ liên quan tới những việc mà mẹ tôi đã làm, và Mai, em gái tôi cũng nói vào với ba tôi. Mẹ tôi có vẻ không hài lòng về chuyện này. Một lát sau, mẹ tôi gọi Bích mà nói : « Bích à, con lên lấy chiếc áo đẹp hơn mà

mặc». Tôi quay lại nhìn mẹ tôi và nói cho bà hay là tôi đã lo chuyện đó cho Bích rồi. Nghe tôi nói, mẹ tôi tỏ vẻ buồn thêm và thở dài, mẹ tôi nói rằng bà cảm thấy khó chịu quá, tại sao người nào cũng xía vào chuyện của bà hết, bộ bà vô ý thức không biết gì hết những chuyện của bà đã làm hay sao ? Đó là lời trách móc. Tôi đồng ý là thái độ buồn tủi của mẹ tôi rất phải. Đó là sự xúc động phản ứng tự nhiên. Tôi tìm cách nói vui lòng mẹ tôi, từ chuyện mẹ tôi không vừa ý vừa rồi đến khi tôi giải quyết được êm thấm. Một lát sau, tôi thấy rõ rằng mẹ tôi đã khuấy khỏa và vẻ mặt vui trở lại. Tôi nhận thấy việc đã làm hữu ích, giúp mẹ tôi giải thoát được những mối xúc động kém vui. Mẹ tôi nhờ đó được thoải mái hơn.

Tóm lược câu chuyện, tôi thấy mình có thể sống một cách thực tế với cha mẹ tôi, đầu ông bà có là người như thế nào và đầu tôi là người thế nào đi chăng nữa. Tôi có thể sống hòa điệu với cả hai ông bà một cách dễ dàng và không bị bối rối, quên mất những gì mình muốn nói ngay cả lúc tâm hồn bị bắn loạn vì những xúc cảm dồn dập. Tôi vẫn có thể biểu lộ tình thương, bộc lộ tình cảm của mình đối với cả hai người, nhất là đối với ba tôi.»

Kết quả của phương pháp đã cho chúng ta được những dấu hiệu tiến bộ nào ?

Tác giả William C. Schutz đã nói rằng : «Việc diễn tả thầm lặng những cảm giác thù ghét đã làm bộc phát phần sâu kín nhất trong con người của Tôn. Có những cảm giác, trên phương diện ý thức, không thể chấp nhận được, chẳng hạn như sự oán hận của anh đối với những người trên trước. Bài tập tiên khởi của phương pháp

đánh đập chỉ giúp Tôn phô diễn mối tương quan của anh với những người thân thuộc, được coi là bình thường, êm ả, không có gì phải thắc mắc trên phương diện tổng quát nhưng sự thù oán chưa nhận ra vẫn âm thầm chi phối những liên hệ thâm tình khác của Tôn, nhất là mối liên hệ với một vài khuôn mặt có uy thế trong gia đình. Việc thanh lọc cảm giác do kết quả của bài tập đầu tiên đem lại đã khiến Tôn gặp phải nỗi băn khoăn lớn về hoàn cảnh cuộc sống của mình và khiến anh phải đối đầu với nhiều vấn đề phiền phức trong hiện tại. Một điều lý thú cần ghi nhận là đầu Tôn có bối rối, song ở một trình độ kém ý thức nào đó, anh đã mơ hồ nhận ra đầu gây mỗi nhọc của nỗi khó khăn của anh, từ đó anh bộc phát ra bằng hành động dữ dội, chẳng hạn như sự việc đâm thủng thụp xuống mặt giường. Nhưng khi hành động như vậy, anh cảm thấy cần có sự giúp sức của toán thực tập khi anh ngần ngại không muốn đánh xuống cái gối tượng trưng cho đầu người. Đây là vấn đề tâm lý tế nhị, và nếu bạn ở trong trường hợp của anh ta bạn cũng sẽ cảm thấy kỳ dị đáng tức cười. Nhưng, vấn đề ở đây là vấn đề luyện tập theo một phương pháp cải tiến tình trạng con người, chứ không phải làm trò đóng kịch điên khùng. Bạn có thể ghi nhận sự lỗ bịch của phương pháp nhưng không thể ngờ vực ý nghĩa giá trị về kết quả sau này của phương pháp.

Trở lại sự ngần ngại của Tôn, tới lúc đó, sự trợ giúp của toán thực tập thật là cần thiết, sẽ giúp cho Tôn có nhiều hành-động mạnh mẽ hơn, không còn do dự, ngần

ngại nữa. Như vậy, Tôn đã có thể tự phát triển nhờ sự giúp đỡ đó.

Điều cần thiết cần nhấn mạnh là tính cách quan trọng của việc tiên liệu về phương pháp hóa giải. Đặt Tôn trở lại hoàn cảnh khó khăn và việc anh ta vận dụng năng lực sẵn có để đương đầu với vấn đề thực-tế là một điều rất quan-trọng để đưa ra một giải pháp cho hoàn cảnh cũng như đem lại niềm tin tưởng không những cho nhận thức xác đáng của anh đối với vấn đề mà còn đem lại khả năng giải quyết vấn đề một cách thành công. Việc nhận thức đầy đủ hơn về năng lực của anh hầu đối đầu với hoàn cảnh là thành quả của bài tập đánh đập. Những mối tương quan của anh với những người thân thuộc chung quanh đã được cải thiện và những cảm xúc của anh về chính con người anh cũng được củng cố tăng cường.

Những kỹ thuật này được xây dựng căn cứ vào nguyên tắc cho rằng cảm xúc tiêu biểu cho những phần đặc biệt của cơ thể. Đề ý tới cơ thể của một người trong khi người đó đang thuật lại một chuyện nguy hiểm của mình, người ta thường nhận thấy người đó thật sự đang lâm vào tình trạng căng thẳng tinh thần,—có thể thấy ở người đó có những trạng thái cử động như hơi thở dồn dập, khó nhọc, tay nắm chặt, răng nghiến nghe ken két, mắt nháy liên hồi, chân cẳng luống cuống, đưa lên miệng, hoặc có những dấu hiệu ở bất cứ đâu Xác định được khu vực cơ thể bị nhiễu loạn, nhất là bằng việc giải tỏa cơ thể như qua những bài tập nhắc bóng lưng và đánh đập, thường giúp loại bớt được tình trạng nhiễu loạn chi phối cảm giác hầu có thể tìm ra phương thức giải quyết thích ứng. Trong

trường hợp Tôn, việc giải tỏa tổng quát tình trạng cảm giác căng thẳng đã phát giác ra cơn giận dữ bị kềm giữ, đặc tính và đối tượng nguyên nhân của nó.

Thông thường những phương pháp giải tỏa cơ thể bao gồm nhiều kỹ-thuật phối hợp. Khi đạt được thành quả hữu hiệu của những phương pháp này, với sự luyện tập cơ thể, người ta sẽ có được cảm giác tự do, thoải mái hơn và khiến cho người ta có thể vững tin hơn vào chính mình là một con người có thừa khả năng, đem lại những phấn khởi cho cuộc sống. Nguyên tắc diễn dịch những cảm xúc thành kinh nghiệm bản thân cũng có thể đem lại thành công trong lãnh vực hoạt động cá nhân. Những phương pháp cải thiện hoạt động của con người sẽ tiếp tục theo chiều hướng này.

* *

3. KHẮC PHỤC BẢN THÂN

Những phương pháp trình bày ở chương trước, nếu được xử dụng thành công sẽ giúp con người xử dụng đúng mức hữu hiệu tất cả mọi năng lực của mình. Điều này chẳng khác nào việc biến một chiếc xe thực dụng thành một chiếc xe đua hoàn hảo và có tốc lực tối đa. Mỗi khía cạnh của cơ thể đều được vận dụng và cải tiến vượt khỏi trạng thái bình thường của nó. Để nắm vững những yếu tố của vấn đề, chúng ta có thể khảo sát về mỗi cơ quan trong thân thể của mỗi người chúng ta sau đây :

Hệ thống các cơ nhục là một hệ thống phát triển thông thường nhất. Những bắp thịt có thể được tăng cường sức mạnh nhờ tập luyện các bắp thịt nở nang rắn chắc hơn nhờ các sự luyện tập và thực hành như các trò chơi thể thao, và kể cả những động tác khiêu vũ nữa. Với sự luyện tập bền bỉ, dẻo dai, hệ thống tuần hoàn và hệ thống hô hấp của con người cũng thêm hiệu năng vận chuyển đều hoà.

Trong một số công việc có tính cách nghệ thuật như là đánh dương cầm, kéo vĩ cầm, có những động tác uyển chuyển và tài khéo léo cũng có tác dụng tương tự như vừa nói. Đối với các trẻ em, trò chơi thông dụng, nhất là của những trẻ gái, là trò chơi đánh đùa cũng giúp ích khá tốt cho sự vận chuyển dịu dàng các ngón tay mềm mại kỳ diệu,

Tiến sĩ William C. Schuttz cũng vạch rõ rằng Phương Đông có vài phương pháp tập trung tư tưởng và suy tư cũng có thể giúp ích khá nhiều cho việc kiểm soát và điều khiển các bắp thịt ở nơi đầu.

Tác giả Schutz vạch rõ tiếp rằng những nhà chuyên môn đã khai triển những giác quan đặc biệt của con người để vượt xa những khả năng bình thường. Chúng ta lấy thí dụ ở người nếm rượu (thường có nhiều người trở thành chuyên viên, nghĩa là họ sống bằng nghề nếm rượu chuyên môn để sống, ở các nước Anh, Pháp. Họ có khả năng và uy tín xác định tính chất lâu năm và mùi vị của rượu để đánh giá trị của từng thứ rượu). Những người này đã khai triển được vị giác của họ nhờ việc huấn luyện và có thể phân biệt được nhiều mùi vị hơn một người nghiện rượu trung bình. Những người thử nước hoa cũng có khả năng tương tự về khứu giác. Những nhạc sĩ dương cầm và đa số các nhạc sĩ đều có thể dùng thính giác để phân biệt những âm thanh tài tình hơn một thính giả trung bình. Xúc giác của một người mù cũng như thính giác của họ, thông thường bén nhạy hơn những giác quan của những người không mù lòa. Mục giá lại càng đáng ngờ hơn. Phương pháp của Bates muốn khôi phục nhãn quan bình thường cho những con mắt kém nhưng không thể giúp nhãn tăng triển vượt quá năng lực bình thường. Việc huấn luyện đặc biệt có thể giúp người ta tránh được những lầm lẫn nhỏ không thể nhìn thấy, như việc nhìn đọc quang tuyến X và những miếng vị phim qua kính hiển vi. Xúc giác cũng có thể luyện tập theo chiều hướng tương tự này.

Đối với những bắp thịt, là những cơ quan có thể luyện tập để gia tăng tính cách hữu hiệu của việc vận động thì lại khác, dường như không có cách gì để cải thiện làm cho những cơ mô nhạy cảm hơn. Thí dụ, một con mắt bình thường hiển nhiên, dù được tập luyện cách mấy nó cũng chỉ nhìn sự vật trước sau như một. Tuy nhiên, việc cải toàn những giác quan có thể đạt tới nhờ việc luyện tập phương pháp gia tăng khả năng phân biệt. Khi được phối hợp với một vài yếu tố tinh cảm và một vài yếu tố giá trị khác, việc luyện tập vẫn óc thể gia tăng khả năng nhận thức.

Việc luyện tập cho các cơ quan tuần hoàn, hô hấp và tiêu hóa để cho những cơ quan này hoạt động hiệu quả là một việc rất cần thiết. Những quốc gia Đông Phương từ lâu đã có nhiều phương-pháp luyện tập đã tạo thành những kỹ thuật rất tinh tế. Những kỹ thuật đó đưa đến những kết quả giúp cho người luyện tập chẳng những được khỏe mạnh mà còn trở nên trầm tĩnh hơn. Mức độ thở nhịp nhàng và tiêu hóa điều hòa thường là những kết quả của tình trạng quân bình tốt đẹp của các bắp thịt. Những bắp thịt đàn hồi dễ dàng chung quanh các mạch máu thường giúp cho máu lưu thông được dễ dàng hơn, nhờ vậy giúp cho máy hô hấp được hoạt động tốt, hơi thở nhịp nhàng hơn. Vì vậy, người ta ghi nhận rằng việc chạy bộ là một việc giúp ích rất nhiều cho bộ máy hô hấp, sự vận chuyển của các bắp thịt, giúp cho các mạch máu luân lưu điều hòa và nhờ đó mà phổi được gia tăng khả năng hoạt động, như Roger Bannister đã từng chứng minh khi phá kỷ lục 4 phút/1 cây số rưỡi. Những phương pháp của Rolf và Lowen được mô tả ở

những đoạn trước cũng hiệu nghiệm trên lãnh vực này.

Schutz đã nói rằng có một số phương pháp được khai triển để làm tăng trưởng hiệu năng và sự thấu đạt của cảm giác cơ động. Charlotte Selver ở Nữ Uớc và California, Mary Whiehouse ở Los Angeles, Irmgard Bartenieff ở Nữ Uớc đã phối kết sự thấu triệt của cảm giác và động tác của cơ thể bằng những kỹ thuật rút ra từ nghệ thuật khiêu vũ. Một số người khác đã phối kết những kỹ thuật khác nữa để gia tăng sự thấu triệt của giác quan và sự vận động của các bắp thịt. Bernard Gunther (1) cùng một số người chuyên tâm nghiên cứu về xúc giác, nhãn quan, âm thanh và việc thấu đạt tới một nhận thức và phân biệt được tinh tế hơn, đã đi đến một kết quả khả quan về sự thấu triệt của giác quan. Fritz Perts, cũng đã góp công vào công cuộc này bằng một phương pháp điều chỉnh các động tác cần thiết cho cơ thể, được áp dụng vào một số bài tập đã được trình bày ở các đoạn trước.

Hệ thống thần kinh cũng cần được phát triển và đây là một vấn đề cần thiết nhằm giúp cho con người vượt khỏi sự phát triển bình thường, chiếm một phần lớn trong những hình thức khai triển kiến thức con người. Những phương pháp khai triển bộ não và những cơ cấu liên hệ cần phải được khảo sát và luyện tập để cho sự suy luận được vững vàng và phát triển được tinh thần sáng tạo. Trong lãnh vực học đường, con người được

(1) Bernard Gunther đã khai triển kỹ-thuật mệnh danh là "đánh thức giác quan" bao gồm những phương pháp làm gia tăng sự thấu triệt của cơ thể. Ông đã biến cải phương pháp này thành phương pháp thoa nắn cơ thể trong khoảng thời gian 90 phút, c ãng nhằm mục đích đánh thức và tạo niềm vui cho giác quan.

hướng dẫn mở rộng kiến thức, đo lường được mức độ thông đạt và giải quyết được những vấn đề thông thường trong đời sống, tuy nhiên việc phát triển và luyện tập khả năng sáng tạo mà một chuyện khác được coi là một vấn đề phức tạp kỳ lạ, dầu rằng trong bao thời gian qua, người ta đã đưa ra khá nhiều phương thức khác nhau để khai triển. Trong vấn đề sáng tạo khoa học, một phương pháp được gọi là SYNECTICS METHODS đã được tận dụng khám phá ra phương cách xử dụng ẩn dụ và phương pháp phân tích tư tưởng: cả hai đều chứng tỏ rất hữu hiệu. Những kỹ thuật trau luyện óc sáng tạo ngay tại học đường đã được nghiên cứu thực hành, tuy nhiên ở đây thường tổng quát. Óc sáng tạo nghệ thuật bao giờ cũng có tánh cách phức tạp, đòi hỏi con người phối kết cùng một lúc nhiều hệ thống cơ năng.

Việc phối hợp và bổ sung những hệ thống cơ năng khác nhau là một vấn đề có liên quan tới những năng khiếu hấp thụ, nhất là năng khiếu hấp thụ nghệ thuật, trên cả hai phương diện thể chất lẫn tinh thần.

Chẳng hạn như một vĩ cầm thủ, tức là một nghệ sĩ chơi vĩ cầm hay là nhạc sĩ vĩ cầm, phải đạt tới một mức độ dung hòa phức tạp của nhiều khả năng, gồm những khả năng của bắp thịt, của sự rung động tình cảm, của tinh thần thường ngoạn và nhận thức. Ở một lực sĩ chạy bộ hay ở nơi một người bơi lội sành sỏi cũng vậy, những người này cũng phải phối kết những tài khéo của họ tiềm ẩn nơi những bắp thịt, nơi hệ thống hô hấp, nơi tinh thần phóng khoáng vươn cao và tình cảm thoải mái rất tho. Vài công việc khác có tánh cách phức tạp như đánh

máy hay leo núi chẳng hạn cũng là những sinh hoạt dụng kết của hệ thống năng lực ở bên trong và bên ngoài cơ thể.

Thuyết lý và cũng gần như là một chân lý mà chúng tôi nêu ra là, nguồn gốc chính của niềm vui trong đời sống con người chính là việc nhận thức và vận dụng được những năng lực sẵn có nơi bản thể mình, và chúng tôi cũng xin thêm một ý tưởng nữa là sự thất bại trong việc vận dụng những năng lực này sẽ đưa tới cho chúng ta một trạng thái vắng thiếu tin vui. Tạm gạt qua một bên những dị biệt của những phản ứng tình cảm, chân lý này quyết đoán rằng, một tài năng siêu việt về một bộ môn nào đó say mê vui thú với lãnh vực của mình hơn là khi ông ta chưa phải là một nhân tài siêu việt. Một người đánh quần vợt giỏi say mê trò thể thao này khi đã đạt được mức độ khá, hơn là trong thời kỳ người này chưa được sành sỏi về bộ môn thể thao này. Một nhạc sĩ vĩ cầm, một người thử rượu, một học giả, một người đánh máy giỏi, một lực sĩ, vãn vãn, cũng ở vào trường hợp tương tự như vậy. Một người mà càng vận dụng phát triển được những khả năng của mình được bao nhiêu người đó càng cảm thấy vui thú và thỏa mãn bấy nhiêu. Theo Don Quixotes niềm vui sẵn đợi chờ khi bạn muốn làm một người toàn mãn hơn con người hiện tại của bạn.

Ý kiến sáng tạo là một ý niệm thích hợp nhất để diễn đạt quan niệm về niềm vui qua việc khai triển hoạt động lạc quan của con người. Ở sáng tạo không những bao hàm việc vận dụng toàn mãn năng lực con người, mà cũng bao gồm cả việc đưa năng lực đó vượt xa tới những lãnh vực chưa được nghiên cứu. Cuộc thảo luận sau đây về những phương pháp đã được đặt ra chung quanh tiến trình sáng tạo.

Tiến trình sáng tạo liên quan tới những khía cạnh sau đây :

1) *Hấp thụ*. Trước khi con người có khả năng vận dụng kinh nghiệm vào những phương thức bất thường, sản xuất và thỏa mãn (có nghĩa là sáng tạo), con người phải mở rộng để thấu triệt, hấp thụ, có thể nhận thức và thấy rõ được bối cảnh của mình, và biết được những cảm xúc nội tại riêng của mình.

2) *Liên kết*. Sau khi đã được hấp thụ, những yếu tố thí nghiệm nội tại phải được liên kết với nhau. Con người phải có khả năng liên kết hai hoặc nhiều kinh nghiệm có thể tạo ra một công trình hữu ích khi chúng được phối kết với nhau.

3) *Diễn tả*. Một khi những yếu tố này đã được phối kết, chúng phải được bộc lộ, truyền đi bằng lời nói, bằng chữ viết, hoặc một hình thức diễn tả nào đó của cơ thể. Việc phối kết không thôi vẫn chỉ là một công việc vô dụng, trừ phi nó được truyền đạt và phổ biến thích nghi.

4) *Cân nhắc giá trị*. Nhiều công trình có thể được sáng tác trong giòng sinh hoạt sáng tạo, nhưng việc cân nhắc giá trị,—yếu tố rào thỏa mãn được hoàn cảnh, yếu tố nào vô giá trị,—là một công việc cần thiết. Giai đoạn này là giai đoạn phải phân biệt sự lập dị khác với tính chất sáng tạo, phân biệt công trình sáng tạo với những gì có tính cách thực tại.

5) *Kiên nhẫn*. Sau giai đoạn này sinh một ý tưởng hay một công trình, thông thường, người ta chỉ chi tiết hóa ý tưởng hoặc công trình đó. Việc cộng tác «thai nghén»

sáng tạo một công trình nghệ phẩm lâu dài đòi hỏi nhiều cố gắng vượt bậc.

Những bước tiến trên đây có thể đạt tới, không nhờ những giai đoạn ý thức và vô thức mà còn nhờ việc thảo luận về vai trò của những cơ quan tình cảm. Những nỗ lực có ý thức để nâng cao khả năng của một người, trên phương diện hấp thụ phải được hệ thống hóa, với mục đích mở rộng kiến thức hơn cho con người. Khoa học, phương pháp để xác định giá trị của một luận cứ có sẵn, làm một công cuộc xã hội nhằm vào lãnh vực đo lường giá trị. Và những nỗ lực có ý thức để gia tăng thể hiện sáng tạo, phải được coi là công trình thiết lập nghệ thuật, từ đó những hình thức truyền đạt khác nhau được phát triển.

Tuy vậy, những phương pháp nâng cao tiến trình sáng tạo phát hiện ở trình độ vô thức đã không được hệ thống hóa. Chính vì trình độ này mà nhiều kỹ thuật khác nhau đang được phát triển và hứa hẹn mở rộng những chân trời của con người bằng cách khai phá cho con người hướng tiến mới cho chính họ và cung cấp những phương tiện để khai thác phát huy những năng lực tiềm ẩn của con người.

HẤP THỤ

Đòi hỏi kiến thức và kinh nghiệm có nghĩa là gây dựng vốn liếng cho con người. Con người phải có một số chất liệu để xoay sở làm việc nhằm vào mục đích sáng tạo và trở thành một mẫu người mà mình muốn đạt thành,

Con người phải có hiểu biết và những kinh nghiệm đã có sẵn và bổ túc cho chính mình.

Khả năng học hỏi là một điều kiện tiên quyết để hấp thụ sự truyền đạt, nhưng có một điều kiện bắt buộc khác để tiếp nhận kinh nghiệm. Gia tăng sự thấu triệt về bối cảnh của một người nhờ việc phát triển những giác quan hữu hiệu hơn phần lớn lại là gia tăng những chất liệu để con người nhờ vào đó mà sáng tạo. Sherlock Holmes, xác định được nguyên quán của thân chủ nhờ mùi thuốc trong ống pipe của thân chủ. Một y sĩ, nhận thấy được một vết đen mờ trong quang tuyến X. Một nhà tâm lý quan sát được một vết tích cố định trong tâm khảm của người bệnh. Một nhạc sĩ ghi nhận được nhịp điệu của những bánh xe lửa trên con đường sắt. Tất cả những nhận xét này khiến con người có nhiều may mắn để giải quyết hiệu quả những hoàn cảnh hệ thuộc.

Thêm vào việc tiếp nhận sự truyền đạt và phát triển những giác quan, có một lãnh vực khác có thể nảy sinh những yếu tố tạo thành kinh nghiệm. Sự thấu triệt cảm giác và những nổi xúc động làm cho kinh nghiệm nảy sinh và thẩm thấu vào bản ngã. Một người luôn mở rộng đón nhận kinh nghiệm và có thể cảm thấy và định giá, thường có nhiều yếu tố tạo thành kinh nghiệm hơn một người khép kín và hay chối từ đón nhận, là kẻ không thể tự cho mình khả năng cảm xúc sâu xa được.

Việc gây khó khăn hay là ngăn cản khả năng con người mở rộng và thấu nhận kiến thức, tri giác và cảm xúc có thể phát hiện ở những trình độ thấu triệt và nhận

thức khác nhau. Với trình độ có ý thức, hoạt động hữu hiệu của tiềm thức sâu kín là một hoạt động đã được trau luyện một cách có phương pháp hầu có thể lãnh hội sự truyền đạt và tiếp nhận những kinh nghiệm của đời sống. Ở trình độ vô thức, khả năng của con người không thuần túy chỉ là học hỏi mà cũng còn là tri giác và cảm nhận, những điều này ảnh hưởng sâu rộng tới việc phát-triển tình cảm của họ. Có nhiều cơ quan tình cảm ảnh hưởng tới việc học hỏi. Nhiều kinh nghiệm thời thơ ấu đã là những trở ngại đối với việc học hỏi của con người; những nỗi xao xuyến, sợ hãi, xung đột hoặc những cảm xúc bất động khác chi phối, chẳng hạn khi có chuyện bất minh thiếu ý thức của cha mẹ đối với con cái trong một việc làm nào đó tạo thành mối bất hòa đầy mâu thuẫn (đứa con có thể làm việc tốt hơn cha mẹ) đến nỗi khi lớn lên, lúc trở thành sinh-viên, đứa con vẫn còn ám ảnh chuyện xa xưa cũ mà không thể học hành hay giữ mãi được trong tâm trí những gì đã học. Những vấn đề thuộc phạm vi tình cảm không được giải quyết cũng ngăn trở hoặc làm sai lệch những nhận thức, và làm cùn trở khả năng tri thức, kinh-nghiệm thích nghi chẳng hạn như khi nỗi sợ hãi bị phê bình khiến con người nghe những lời phê bình ám ảnh mọi nơi. Những vấn đề của xúc cảm, hoặc tình cảm đã lắng đọng hoặc kích thích đã tan dịa, thường trói buộc với những vấn đề tình cảm phức tạp. Thí dụ, người ta không thể trao tình yêu sâu đậm cho người khác vì lo sợ bị khước từ. Những ngăn trở này có thể xảy ra, dẫu con người có kinh nghiệm từng trải những đối tượng,

những ý tưởng không sinh lực, có thấu hiểu người khác và cả chính họ hay không.

Trong tất cả những trường hợp này, sự cởi mở của con người để đón nhận kinh-nghiệm bị giới hạn rất đáng ngại, và cái kho tàng yếu tố giúp họ đem năng lực vào sinh hoạt sáng tạo của họ đã bị khép kín.

Việc giúp đỡ một người để họ sống cởi mở và sung mãn hơn vì thế gồm có ba giai đoạn:

1. Gạt bỏ những trở lực tình cảm.
2. Phát-triển, làm cho con người thấu triệt chính mình và những cảm xúc của mình.
3. Phát-triển giác quan bên nhạy và sẵn sàng tiếp người khác và thế giới chung quanh.

Tiếp sau đây là một số kỹ thuật để đạt tới những mục tiêu kể trên.

TRÒ CHƠI TƯƠNG TƯỢNG

Để giúp thanh lọc những yếu tố thường tạo nên những mâu thuẫn nơi một người, chúng ta có thể nhân cách hóa những phần của mỗi mâu thuẫn. Như minh chứng về phương pháp làm gia tăng sự thấu triệt nội tại, một toán người được yêu cầu tình nguyện đứng ra trình bày chuyện gì đó với đám đông. Để giúp những người tham dự hiểu được những cảm tưởng khiến họ đi tới quyết định là tình nguyện hay không tình nguyện, người hướng dẫn toán nói với họ như thế này, "Tôi thật tình chưa cần các bạn tình-nguyện vào lúc này, nhưng tôi muốn các bạn tập trung phác họa lại kinh-nghiệm mà các bạn vừa chợt có, cái kinh-nghiệm trong việc cố gắng

quyết định xem nên tỉnh nguyện hay không nên. Các bạn hãy tưởng tượng ra hai con người đang ở trong bạn. Một người bảo bạn tỉnh nguyện và người kia bảo bạn đừng tỉnh nguyện. Các bạn hãy tưởng tượng ra cuộc đàm luận giữa hai người này, trong cuộc đàm luận đó, hai người đều cố gắng thuyết phục lẫn nhau cho đến khi một trong hai người được thắng lý. Sau cuộc tranh luận đó của họ, họ gặp nhau, không nói với nhau, và các bạn hãy xem chuyện gì xảy ra. Các bạn hãy nhắm mắt lại trong vòng 2 hoặc 3 phút và tưởng tượng ra cuộc gặp gỡ này. Tôi sẽ cho các bạn biết khi nào được mở mắt ra.» (Các bạn có thể thấy cuộc thảo luận tiếp theo đây nhiều ý nghĩa hơn nếu bạn thử tham dự trò chơi vừa kể, trước khi đọc tiếp).

Tiếp theo một khoảnh khắc yên lặng, những người tham dự được yêu cầu tưởng tượng lại và mô tả đầy đủ những gì họ thấy. Người điều khiển nhóm phải nhắc nhở họ rằng họ nên trình bày bằng cách nào để chứng tỏ rằng họ đã thấy hai con người vô hình kia. Hai con người đó to lớn như thế nào, nói những gì, từ đâu tới, vóc dáng cử chỉ ra sao và một người nào đã thắng lý.

Giải thích về trò chơi tưởng tượng này, tiến sĩ William Schutz đã vạch rõ rằng câu chuyện của mỗi người tham dự trò chơi này thường làm sáng tỏ những dữ kiện đã chi phối mâu thuẫn, tiến trình tạo thành của quyết định tỉnh nguyện hay không tỉnh nguyện. Phương pháp này giúp một người biết được những cảm xúc, tư tưởng riêng của mình một cách rõ ràng hơn và như vậy, sự thấu triệt nội tại của người đó được gia tăng. Những trò chơi

tưởng tượng có nhiều khác biệt lớn lao. Có người đã thấy một người đặc biệt trong trí tưởng tượng của họ, phản phát hình ảnh của cha hoặc mẹ mình, hoặc cũng có thể là một ông thầy giáo. Có người không thấy ai hết, nhưng lại nghe giọng nói. Có người khác đã nghe thấy một tiếng nói rất lớn, đồng đặc, hoặc thấy một khuôn mặt lớn hơn những khuôn mặt khác, hoặc một khuôn mặt sắt và rõ nét bên cạnh khuôn mặt khác lu mờ, chập chờn. Một đôi khi một khuôn mặt là chính người đó trong hiện tại và khuôn mặt cũng của chính họ vào thời niên thiếu, ấu thơ. Kỹ thuật như vậy giúp khám phá những yếu tố ảnh hưởng tới việc quyết định, trong trường hợp này, cuộc chiến đấu tranh luận kéo dài chừng vài giây. Nó cho người ta một cái nhìn phóng lớn hơn vào những gì đang xảy ra trong «không gian nội tâm», những cảm giác bên trong cơ thể.

DÁNG ĐIỀU CỦA CƠ THỂ

Mở rộng sự hiểu biết về chính mình cũng có thể được ghi nạp bằng cách tập trung sự chú ý vào một dáng điệu cơ thể và những cảm giác. Trong một khóa tổng hợp gồm nhiều người tham dự, người hướng dẫn nhóm yêu cầu chỉ dẫn những người tham dự đóng vai những thánh giả. Họ được lắng nghe người hướng dẫn trong một thời gian ngắn rồi sau đó viết hoặc phát biểu cảm tưởng của họ về những gì đã nghe. Những đặc tính của thánh giả quan sát được gồm có : dáng điệu của cơ thể, mắt tập trung vào một phía, những cảm giác căng thẳng trong cơ thể, vị thế và cử động trong tay, miệng, răng, bụng cảm thấy như thế nào, và đang nghĩ gì. Có người cảm

thấy mình bị căng thẳng, và lắng nghe một cách khó chịu. Một số người thấy rằng đáng điều thoải mái của họ giúp họ miên man nghĩ tới những ý nghĩ khác. Một số người khác thấy là đôi mắt của họ tập trung vào một thỉnh giả tham dự hoặc tập trung vào chính người nói và thường bận tâm vì một vai khía cạnh của những liên hệ nhân quần. Có người đã lắng nghe chăm chú từng lời, trong khi những người khác nghĩ tới những sự vật, những lời mà họ liên tưởng tới, và vẫn còn có người nghĩ tới những điều ngoại cuộc. Thảo luận về những khía cạnh này giúp người tham dự biết được nhiều sự việc đang xảy ra trong họ được coi như cảm tưởng của họ đối với những gì họ nghe. Phần lớn người ta lại ngạc nhiên khi khám phá ra những cách ra hiệu có giá trị qua việc quan sát đáng điều của cơ thể.

Thấu triệt được đáng điều của cơ thể thường cũng hữu ích cho việc thấu hiểu phản ứng phức tạp mà người ta dành cho người khác. Chẳng hạn, một thành phần của một toán được coi là một phần tử hung hăng vô cớ là khi nói chuyện anh ta rất vui vẻ. Tuy nhiên, quan sát đáng điều của anh, người ta phát giác được cái đáng ngồi giống như đáng ngồi của một tay đấu quyền ở một góc võ đài sắp lao mình ra trận đấu sức. Phản ứng của nhóm đối với anh phần lớn được xác định qua đáng điều ấy.

TRÒ CHƠI BẮT CHƯỚC

Những hoạt động này nhằm vào việc làm người ta thêm hiểu rõ và thấu triệt về chính mình. Cũng có những phương pháp để tăng thêm khả năng hiểu biết và cảm

thấy được những gì người khác đang trải qua, hoặc hiểu thấu ngay cả được cảm nghĩ của chính mình thuở trước, như thế nào. Phương pháp như vậy được gọi là trò chơi bắt chước cử chỉ người khác. Người hướng dẫn nhóm yêu cầu những người tham dự bắt chước đáng điều của người khác để xem họ cảm thấy thế nào. Thường thường việc bắt chước điệu bộ này nó sẽ giúp người ta hiểu được những cảm xúc của người khác một cách dễ dàng hơn. Việc trao đổi cảm giác thường làm sáng tỏ cảm giác nơi mỗi người. Trò chơi bắt chước cũng được thực hiện bằng cách nhái lại những đặc điểm khác của một người, chẳng hạn lặp lại lời nói và những điệu bộ uốn giọng của người đó, những biểu lộ trên gương mặt và giọng cười hoặc những gì họ đang suy diễn (nếu có một người nữa, bạn thử trò chơi này xem sao).

Trò chơi bắt chước không những được sử dụng như một phương pháp để hiểu người khác mà còn được dùng để hỗ trợ cho việc tìm hiểu chính con người mình thuở trước. Kinh nghiệm này có thể giúp người ta hiểu được những cảm xúc của giới trẻ trên một vài lãnh vực nào đó hoặc giúp hiểu thấu con người mình hơn bằng cách sống lại một phần đời trong quá khứ của mình. Một trong những phương pháp tốt nhất để đạt tới việc hồi tưởng này là yêu cầu người ta viết tên mình một cách thật chậm, thấy rõ từng nét di chuyển của ngòi viết trên trang giấy. (Bạn lại thử trò chơi này để thấy rõ lợi ích của nó ngay từ bây giờ, trước khi đọc tiếp).

Sau khi đã thực hành trò chơi này, anh An, thí dụ như vậy, được yêu cầu bày tỏ cho biết anh cảm thấy thế nào.

Thường thường, anh An cũng như bao nhiêu người khác đã tập, thuật lại cảm tưởng là họ thấy như khi mình còn là những đứa trẻ ở bậc tiểu học. Một điều có thể đoán quyết chắc chắn về cảm tưởng này là khi những người đàn bà trưởng thành đã lập gia đình được yêu cầu tập thử trò này, thì hầu hết mọi người đều viết tên tục của họ, tên của thoi son trẻ. Kỹ thuật này cũng có thể được sử dụng trên những lãnh vực rộng lớn khác. Chẳng hạn, một người có thể la lớn «không, không, tôi không viết», hoặc bắt chước câu nói của những đứa trẻ, quả quyết và ngọng, và những cảm tưởng của những thời thơ ấu cũ thường sẽ trở về.

Phương pháp này cũng ảnh hưởng quan trọng tới kỹ thuật được mệnh danh là kỹ thuật thay đổi bản ngã. Những người tham dự đứng nối đuôi nhau và cố đặt mình vào vị trí của người khác để xem cảm tưởng của những người tham dự ra sao. Người ta có thể trao đổi chỗ ngồi để biết khi đóng vai người khác họ thấy thế nào. Nói một cách tổng quát, kỹ thuật giúp tăng triển khả năng thấu hiểu tha nhân bằng cách trao đổi vị trí để từ hình thức đó, trao đổi cả những ý nghĩ và những cảm giác.

THỜI GIAN CÔ LẬP

Một phương pháp khác, một đường lối hơi có tánh cách dị biệt cũng nhằm tăng triển việc tự thấu triệt, là dành cho mỗi người khoảng nửa giờ đồng hồ, trong thời gian đó, họ sống riêng rẽ và suy nghĩ về những biến cố đã trải qua. Họ phải chú mục vào chính mình, vào những cảm nghĩ của mình, những mối tương quan với tha

nhân và thực hành những kỹ thuật tưởng tượng đã trình bày ở một đoạn trước cùng những kỹ thuật liên quan tới sự phối kết. Hoạt động này sẽ tạo cơ hội cho người tham dự khảo sát về chính mình và tìm được sự hỗ trợ cũng như căn bản cho việc hồi tưởng về bản chất thật của mình.

Đối với phần lớn nhân loại, việc sử dụng thời gian cô lập đã tạo cơ hội để trau dồi kinh nghiệm, đồng thời phương pháp này cũng cung ứng những yếu tố làm tăng triển giá trị cho con người trong tương lai.

Tất cả những phương pháp trên giúp cho người ta thêm hiểu biết về chiều sâu của mình, khám phá và vận dụng con người của mình hữu hiệu hơn cũng như gia tăng sự hiểu biết về tha nhân.

LIÊN KẾT

Giai đoạn hai trong tiến trình sáng tạo hoặc tự nhận thức liên quan tới việc phối kết những yếu tố kinh nghiệm vào những phương thức khác biệt, mới mẻ. Việc pha chế rượu Gin vào rượu Vermouth là một hòa hợp tuyệt diệu đối với dân ghiền Martini. Nhận ra tương quan giữa kết cấu nguyên tử với tia sáng mặt trời đã khiến ngành vật lý tiến vọt được trước bao nhiêu năm trời. Liên tưởng hình thể của những khúc gỗ đang cháy với hình thể của chiếc vòng «benzene» đã đưa tới một phát minh quan trọng về hóa học. Trong mỗi trường hợp này, sinh hoạt sáng tạo liên quan tới việc sử dụng những yếu tố đã có sẵn với chính ý tưởng liên kết để tạo ra một cái gì mới mẻ và thích thú.

Việc liên kết có thể xảy ra được nhờ sự thông đạt, nhờ những cảm xúc hoặc những suy tưởng. Tất cả đều vô cùng quan trọng đối với sinh hoạt sáng tạo. Thí dụ về nguyên tử và tia sáng mặt trời chính là sự liên kết thông đạt, những định luật chi phối đặc tính của những hiện tượng trong một địa hạt xem ra cũng giống như những định luật thuộc địa hạt khác. Ngọn lửa của những khúc cây cháy "trông giống" chiếc vòng benzene là một liên kết nhờ giác quan. Nhiều giấc mơ và những liên tưởng rời rạc trong phương pháp trị liệu tâm lý được kết hợp lại nhờ sự qui tụ của những cảm giác tương tự. Khả năng con người càng được phát triển cao để phối kết vào ba phương thức, thì năng lực của họ càng lớn để từ đó tạo thành những phối kết đặc biệt, toàn mãn, quý giá gồm các yếu tố tưởng chừng không liên kết được.

Có rất nhiều trở ngại vô thức đối với khả năng phối kết. Có người cho rằng trở ngại đó chính là nỗi lo sợ trí óc mình phiêu du không kiểm soát được và lo sợ sẽ nói ra những điều không hay mà lại trở thành ứng nghiệm, vì chính họ cảm thấy có một điều gì trong vô thức đang đe dọa. Người như vậy không thể để cho những phối kết rời rạc phiêu du, nhưng phải kiểm soát và duy trì những phối kết ấy một cách hợp lý. Việc hạn chế khả năng khảo sát những tương quan giữa nhiều yếu tố kinh nghiệm khác nhau là một khuyết điểm nghiêm trọng ảnh hưởng nặng nề tới việc sáng tạo, khó lòng phát minh được những phối kết đặc biệt, kỳ thú và do đó, hạn chế luôn khả năng phát triển năng lực toàn mãn của con người.

Rất nhiều công trình lỗ đở, thiếu sót vì khả năng bị hạn chế đã chứng minh tính cách quan trọng của việc phát triển những khả năng phối kết. Vì thực chất của khả năng này là một môi trường, một chất liệu tạo thành những liên kết giữa những biến cố tưởng chừng không liên kết được, việc phát triển tùy thuộc vào điều kiện là người ta có cơ hội để tự do khảo sát những tư tưởng và những cảm giác mà con người đã từng trải và tùy thuộc vào điều kiện là người ta có cơ hội để phối kết chúng với nhau hay không. Nhấn mạnh vào những trò chơi tưởng tượng là một công tác căn bản để từ đó mới có thể đi tới việc huấn luyện đặc biệt hơn nhằm phát triển tài năng phối kết.

LIÊN TƯỞNG RỜI RẠC

Một trong những nguyên tắc căn bản, kể cả phương pháp trị liệu tâm lý do Freud khai triển, là phương pháp thuật lại một chuỗi gồm những tư tưởng rời rạc không cần định giá hay kiểm duyệt. Việc phát biểu những liên tưởng rời rạc tạo cho những tư tưởng phát sinh trong tâm trí một sợi giây liên kết, mặc dầu người đó có thể không thấy ngay được mối tương quan giữa những tư tưởng ấy. Đối với những nhà phân tâm học, đúng ra không có lý do nào để hạn chế kỹ thuật rất hiệu nghiệm này. Đó là một phương pháp hữu ích có thể đem áp dụng vào việc giải quyết mọi vấn đề. Nếu một người đang gặp phải một vấn đề nan giải nào đó, người hướng dẫn nhóm thực tập có thể nói với họ rằng: «Bạn hãy nói đến bất cứ một điều gì mà bạn chợt nghĩ ra, đừng

ngần ngại, nếu điều bạn nghĩ có vẻ điên khùng hay ngớ ngẩn, cũng đừng ngại ngần dẫu ý tưởng ấy chỉ thoáng qua rất mau trong đầu bạn ra sao chẳng nữa.» Nhờ theo chuỗi tư tưởng này và quả quyết coi như nó có liên quan tới vấn đề đang gặp phải, người đó có thể đạt tới giải pháp rất mau chóng. Một thí dụ khác được viện dẫn dưới đây chứng minh cho điều này :

Khoảng vài năm trước, ông Franklin, một giám đốc kế hoạch ngành thương mại, vừa lái xe về nhà vừa miên man nghĩ tới đội banh khi có một điều bất thường xảy tới. Ông đang nghĩ tới đội banh Tulsa và những lỗi trao banh tuyệt diệu của họ. Glenn Dobbs chuyển banh cho... ông không nghĩ ra tên của cầu thủ nhận banh dù ông biết anh này rất rõ. Sau một ít phút cố gắng nhớ lại tên cầu thủ này, ông quyết định để xem trí nhớ ông có khám phá ra nổi bằng phương cách liên tưởng rồi, rạc hay không. Lập tức ông nghĩ tới một trong những thuộc viên của ông là Harry, (ông tự nhủ «một sự kiện buồn cười hiện ra trong đầu óc»), người sắp nhận lãnh một công việc khác. Harry đã nói với bạn bè của anh rằng anh đã thực hiện được một vài dịch vụ có lợi cho ông Franklin. Điều này làm cho ông giám đốc nổi giận. Liên tưởng này đưa ông Franklin trở lại chuyện đội banh. Ông nhớ lại rằng khi Glenn Dobbs bắt đầu chơi cho đội banh nhà nghề, anh đã không có cầu thủ tiếp ứng cùng một đội cũ với anh, cho nên anh chơi không khá gì mấy. «Chẳng lẽ tài nghệ của Dobbs lại tùy thuộc vào cầu thủ tiếp ứng hơn là vào khả năng của chính anh ?» Và cứ thế ông Franklin nhận ra rằng, ông hơi lo ngại, vì nếu Harry

quá đang làm việc mưu lợi cho ông thì chuyện ra đi của Harry có thể làm ông thiệt thòi, cũng như trường hợp Glenn Dobbs.

Để lấy lại bình tĩnh, ông Franklin đang muốn chứng tỏ cho Harry (tượng trưng cho cầu thủ tiếp ứng) thấy rằng anh ta đâu có gì quan trọng để phải nhắc tới tên. Nhưng khi đã nhận ra sự thật như vậy, tên của cầu thủ tiếp ứng bỗng hiện ra trong trí nhớ của ông, đó là Saxon Judd.

Một thí dụ khác xảy ra khi một người trong nhóm đang tìm hiểu về nguyên do bài bác chủ nghĩa Do Thái của mình. Huấn luyện viên đề nghị người ấy liên tưởng tới chữ «Do Thái», trong nhóm có một số người Do Thái. Anh ta làm theo, nhưng rồi có người thấy rằng những chữ được liên tưởng tới có thể áp dụng cho bất cứ ai. Để tránh nhiệm điều này, anh ta lại được yêu cầu liên tưởng tới những chữ «Giáo sĩ Tin Lành», và người ta thấy rõ rằng những liên tưởng lại thật khác xa. Như vậy, những thái độ mà cả những thánh giả và chính người cộng sự phát giác ra rất mau có thể phải mất một thời gian lâu hơn mới phát giác được.

Liên tưởng rời rạc là một phương pháp giá trị có thể đem khai thác và áp dụng để tìm ra con đường đi vào thế giới nội tâm của con người.

PHÁT BIỂU YẾU TÍNH

Việc học hỏi để liên tưởng những yếu tố khác nhau có thể phát triển nhờ việc gọi lên sự kiện tương tự. Câu

hỏi « cái này giống cái gì ? » hoặc « nó còn khiến bạn liên tưởng tới cái gì nữa ? » tạo cho người ta thói quen liên kết các sự việc với nhau.

Chỉ cần một chút cải biến trong trò chơi thảo luận là người ta có được một phương pháp để phát triển tập quán. Trong một phòng tập của nhóm ngẫu hợp, tất cả các nhóm đều được đồng hóa, tham dự khóa tổng quát. Những người tham dự được đề nghị phát biểu những phản ứng của họ, bằng những danh từ có tính cách tương tự, về một người mà cả nhóm đều biết rõ. Người ta sẽ nêu ra những câu hỏi đại khái như là « nếu anh ta là người da màu, anh ta sẽ thuộc loại da màu nào ? » hoặc « loại thực phẩm nào ? » hoặc « nước nào ? » « loại văn chương nào ? », « loại đồ đạc nào ? » hoặc « thời kỳ nào trong lịch sử ? » hoặc « con vật gì ? », « phần nào của thân thể ? », hoặc « mùi gì ? ». Trong mỗi trường hợp, người tham dự phải trả lời bằng cách diễn tả yếu tính của chủ đề chứ không phải trả lời có tính cách xác thực vào ngay chủ đề. Chẳng hạn với câu hỏi về thực phẩm, người ta không nên trả lời là « mứt táo », vì có người là công dân Hoa Kỳ. Đúng hơn, người ta phải nghĩ tới đặc tính của người đó, chẳng hạn tính tình nhả nhặn và diễn tả đặc tính đó như là « khoai tán không có muối ». Đó là một trò chơi phải trả lời thật mau, và rất hiệu quả trong việc khơi dậy những tư tưởng tương tự và những ý nghĩ liên tưởng.

Dùng ngay những ý nghĩ tương tự, những sự vật, màu sắc trước mắt để phát biểu cảm tưởng cũng là một phương pháp đáng được cổ vũ. Phương pháp này thường

tỏ ra hữu dụng trong những hoàn cảnh bất ngờ. Một nhóm thương gia đang gặp khó khăn, không biết làm cách nào để đối phó với người lãnh đạo. Vị lãnh đạo của họ yêu cầu họ phát biểu cảm tưởng đối với ông vì ông ta thấy có nhiều phản ứng mạnh và cũng thấy rằng nếu kiểm chế những cảm tưởng này sẽ gây trở ngại cho việc tiến triển của nhóm. Không ai trả lời. Vào lúc những phần tử trong nhóm ngồi uống nước chung quanh một chiếc bàn, họ dùng ly giấy để uống, một số người nữa lần quần chung quanh khu vực đó. Với ý định phá vỡ tình trạng bế tắc, vị lãnh đạo đặt lại câu hỏi. Ông ta yêu cầu mọi người cứ tưởng tượng như ông là chiếc ly giấy, thì họ sẽ làm gì ? Ngay lúc đó, ba người bóp nát chiếc ly trước mặt mình. Một người khác nói rằng anh ta muốn đặt chiếc ly tuốt lên cao, trên một cái bệ chẳng hạn, có vài người muốn dùng nó để uống, có một người muốn đẩy chiếc ly qua một bên cho khuất mắt, và một người nói là anh ta muốn « tè » vào ly. Nhờ những phản ứng đó, vị lãnh tụ đã thấy được mọi cảm xúc bộc phát, và phá vỡ được tình trạng bế tắc.

NGHÊU NGAO CA HÁT

Một phương pháp khác, tương tự như phương pháp liên tưởng rời rạc, cũng có thể mở đường cho chúng ta đi vào vô thức, là phương pháp ngẫu ngao ca hát. Nó giúp chúng ta khám phá được những ý tưởng, những cảm giác đã chi phối con người, mà người đó lại không hay biết. Có người đã ngâm nga một bài thơ, ê a một bài hát chợt nảy ra trong đầu, sau đó sẽ suy

nghe lại hoặc liên tưởng tới những lời nói, điều này có thể giúp người ta hiểu được rõ ràng hơn nguyên nhân hoàn cảnh rắc rối. Hoặc một cái tựa của bài hát, hoặc một âm điệu của bài hát, tất cả đều bao hàm ý nghĩa liên tưởng (bạn thử áp dụng, ngậm miệng lại ngân nga cho đến lúc một âm điệu nào đó thành hình).

Ý niệm trên đã một lần được giới thiệu trong một khóa tổng quát, và tất cả những người tham dự đều được yêu cầu ngân nga. Có một người âm ừ trong miệng «I feel witty, oh so witty» bắt chước một âm điệu trong bản West Side Story. Sự kiện này được nên dẫn chứng như là một thí dụ tuyệt vời của phương pháp vì:

1. Anh ta làm được hai chuyện chọc cười cả nhóm khiến ai nấy phải cười lớn lên.

2. Vì dòng nhạc được phỏng theo sai. Khi anh ta ngân nga, anh đã nhảy qua đoạn đầu của bài hát «I feel pretty» để sang đoạn thứ hai và hát lên một chữ diễn tả chính cảm của anh, cũng giống như lối hát «tân cổ giao duyên» ở xứ mình từ 10 năm qua. Anh ta hoàn toàn không hay biết mối liên hệ giữa bài hát và nhân tính hiện tại của mình cho đến lúc người ta cắt nghĩa cho anh thấy.

Trong một thí dụ khác, tiến sĩ Schutz sửa soạn đọc một bài diễn văn trước một số cử tọa khá đông. Ông cảm thấy thật vững tâm và tin tưởng, tán gẫu với người sắp sửa phải giới thiệu ông với mọi thính giả hiện diện. Lúc đó, ông vui vẻ, lạc quan lạ thường. Chợt dừng ông cao hứng cất tiếng ngâm nga một điệu hát thì người ta đang nói chuyện với nhau im bật. Nghe điệu nhạc mọi người

đều biết ngay đó là chủ đề của cuốn phim The Great Impostor (Tên đại bịp). Nhận thấy rằng thái độ vui vẻ thân mật tự nhiên đó không hoàn toàn phản ánh được cảm giác thật của mình, tôi, — tiến sĩ Schutz nói, — bỗng nhiên cảm nhận rằng cần phải ngồi im và chăm chú lại dàn bài của bài diễn văn sắp đọc.

Trong một trường hợp khác, một bệnh nhân đến với nhà chuyên khoa trị liệu với tâm trạng trống rỗng. Phương pháp trị liệu cho người này đang tiến triển tốt đẹp và càng ngày anh ta càng tỏ ra tin tưởng ở vị bác sĩ chuyên khoa của anh. Những cảm giác này chỉ phớt rờ rệt tâm thức anh khi anh nhận thấy rằng, mỗi lần trên đường đi tới sở anh đều hát câu: «tôi sẽ đền bù tất cả mọi sự nhân loại đã làm cho anh». Hiển nhiên là anh ta đang hát lên điều ước muốn của anh mà chính vị y sĩ điều trị sắp điều chỉnh, sửa chữa mọi sai lầm của anh để cho anh bắt đầu một cuộc đời mới.

Nghêu ngao ca hát là một phương pháp đơn giản và vui, có năng lực khám phá những cảm giác sâu kín mà thương tình người ta không dễ gì hiểu được.

Thực tập những phương pháp vô cùng đơn giản này có thể tạo niềm tin cho khả năng liên tưởng. Mọi người đều có khả năng liên tưởng, phần đông, khả năng đó ở một trình độ đáng lưu ý. Nhưng việc tận dụng khả năng giá trị này đòi hỏi việc nhận thức được sự hiện hữu của nó, vượt qua được những trở lực tình cảm để cho nó được tự do thể hiện mà không bị kiểm soát, đòi hỏi thực tập nó, và tin tưởng rằng nó có thể là một hỗ

trợ giá trị cho việc suy tưởng, sáng tạo và làm gia tăng phần hiểu biết chính con người mình.

DIỄN TẢ

Những tư tưởng và cảm giác nội tâm phải được diễn tả đúng cách. Những phát minh khoa học được viết bằng ngôn ngữ kỹ thuật. Âm nhạc cũng có ngôn ngữ riêng để diễn tả. Những bộ môn sáng tạo khác được vẽ ra, được hát lên, được nhảy múa, được nói tới, được diễn xuất bằng ngôn ngữ của chúng. Có khi người ta phải truyền thông kinh nghiệm và cảm xúc của mình bằng cách sử dụng điệu bộ hay một vài phần của cơ thể.

Có lẽ công cuộc sáng tạo khoa học và nghệ thuật đã khác nhau từ căn bản liên hệ đến khía cạnh diễn tả trong tiến trình sáng tạo. Trong công cuộc sáng tạo khoa học, tiêu điểm tiên khởi đặt căn bản trên ba giai đoạn của tiến trình,—giai đoạn hấp thụ, giai đoạn liên kết và giai đoạn diễn tả. Những khám phá lớn lao của Freud đi từ trực giác bén nhạy, tới việc kiện toàn nhờ chất liệu nhân tính. Những điều ông viết về những khám phá này chỉ là một phần kiện toàn tối thiểu cho công trình sáng tạo của ông. Trước hết nó đóng vai trò một chiếc xe để chuyển vận những ý tưởng này. Một nhà văn, một nhà thơ, một nghệ sĩ, hoặc một vũ công, mặt khác, còn phải tập trung nỗ lực hơn nữa vào hình thái diễn tả những phát minh của họ. Chúng tôi, tiến sĩ Schutz nói, quý trọng Browning, không phải đơn thuần vì những ý tưởng hàm chứa trong thi ca của ông, mà còn vì hình thức diễn đạt ý tưởng đó nữa. Khi Katherine Dunham hoặc Mar-

got Fonteyn khiêu vũ, tính chất nghệ thuật phần lớn biểu lộ qua những động tác tuyệt diệu của cơ thể, qua cách thức mà họ diễn tả cảm xúc.

Những yếu tố luận lý và ý thức nâng cao khả năng tự diễn đạt của một người liên quan với lãnh vực truyền thông giáo dục, liên quan tới việc trau dồi tài năng. Học nhảy, học hát, học vẽ, học viết là một phần nhỏ trong công cuộc phát huy khả năng tự diễn đạt của con người. Xa hơn nữa, việc phát triển tài năng bằng cách dùng môn phái tượng trưng, sử dụng phương cách diễn đạt cảm xúc, phát sinh từ một trung gian khác là một điều rất quan trọng. Một thí dụ điển hình về trường hợp này xảy ra trong phim Fantasia của Walt Disney, trong đó những nét nhạc kết hợp được phở lên, được mô tả trong nhân quan.

Việc chỉ trích dù nhân danh bất cứ điều gì cũng đều là nguyên nhân phát sinh những yếu tố vô thức ngăn cản khả năng diễn tả. Quan niệm cho rằng những trò nhảy múa không có tính chất đúng đắn, rằng việc ca hát trước công chúng có vẻ thiếu lịch sự, rằng nghệ sĩ là những người vô trách nhiệm, rằng các nữ diễn viên vô luân, tất cả đó là những yếu tố vô tình hoặc hữu ý ngăn chặn không cho người ta bộc lộ được hết cảm xúc trên những lãnh vực này. Việc không dám xuất hiện trước mặt nhiều người, chẳng hạn như thiếu can đảm bước ra ca hát giữa công chúng, cũng là một trở ngại khiến chúng ta không thể biểu lộ tự nhiên được bản chất của mình. Vì vậy, sự tự nhận thức của chúng ta bị giới hạn.

Tuy nhiên, nếu ở vào trường hợp thuận tiện với bầu

không khí cởi mở, mọi người trong nhóm sinh hoạt cùng nhau có thể hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau, khám phá những khả năng sáng tạo của nhau để cùng phát triển, tiến bộ chung.

GẶP GỠ TRONG IM LẶNG

Khi nhóm ngẫu hợp gặp nhau lần đầu tiên, những người tham dự đều phải được căn dặn trước những điều sau đây :

— Họ sẽ không được dùng ngôn ngữ hay chữ viết để phát biểu ý tưởng.

— Những chiếc ghế ngồi không nên sắp xếp theo thứ tự hình tròn, và cũng không được dùng đến bàn.

Nói rõ hơn, tất cả mọi người trong nhóm đều ngồi xếp hàng trong phòng, bàn ghế được dẹp hết sang một bên, và sẽ phải «nói chuyện» với nhau, liên lạc với nhau cả tiếng đồng hồ mà không được sử dụng tới lời nói. Đây là một chủ trương nhằm tới việc sử dụng một phương pháp truyền thông khác hơn lời nói. (Mỗi nhóm sẽ áp dụng phương pháp này, mắt nhắm lại để chỉ sử dụng đến cảm giác chứ không sử dụng tới thị giác).

Đây là một kinh nghiệm duy nhất. Nhóm ngẫu hợp khiêu vũ, múa may bằng cử chỉ, điệu bộ, chơi trò chơi chân, và làm nhiều trò khác. Một khám phá bất ngờ thật hiển nhiên là sau cuộc gặp gỡ trong im lặng chân tướng của từng người trong nhóm đã hiện ra rõ rệt hơn. Có lẽ khám phá này đã nhấn mạnh cho thấy rằng, người ta thường có khuynh hướng không muốn dùng ngôn ngữ vì sợ người khác biết rõ về mình.

Phương pháp này khuyến khích người ta biến đổi cảm nghĩ thành những hành động thiết thực. Điều mong ước của nhóm muốn được kết nạp những người khác vào trong nhóm đã được biểu lộ khi có một vài kẻ lần lượt kéo những người này đứng dậy, bê theo ghế ngồi và dẫn những người này vào trong vòng tròn của nhóm.

PHÂN TÁN MỎNG TỪNG ĐÔI

Việc diễn tả cảm giác đôi khi thực hiện được dễ dàng hơn hoặc ít nhất cũng khác hơn khi có sự hiện diện của một người khác. Qua kinh nghiệm này, những người trong nhóm có thể được chia ra từng cặp, lập thành những nhóm từng hai người một. Những cuộc gặp gỡ tay đôi này kéo dài từ ba mươi tới sáu mươi phút. Trách nhiệm của mỗi người trong nhóm nhiệm vụ là cố gắng tìm hiểu người khác, học cách làm thế nào để có thể cho và nhận lại nơi người cùng nhóm, và làm cách nào để hoạt động sáng tạo cùng với người đó. Mục đích của phương pháp này là nhằm cung ứng cơ hội cho mỗi thành phần tham dự biết cách biểu lộ chân tướng của chính mình và lãnh hội phương thức biểu lộ của người khác bằng cách tạo ra mối tương quan giữa hai người. Thời gian khá dài dành cho hoạt động này sẽ tạo cơ hội cho người ta vượt qua những khó khăn và xây dựng một cách tích cực.

Đây là một hoàn cảnh duy nhất, tùy theo những luật lệ của trò chơi, mà những người tham dự phải duy trì mối tương quan và không được tháo lui khỏi hoàn cảnh khó khăn như thói thường. Điều này sẽ được bàn

thảo tới ở một đoạn khác khi đề cập tới lòng kiên nhẫn.

Những kỹ thuật này nhằm cố gắng hiển cho chúng ta những cách thể diễn tả khác hơn những cách thể phẩm đồng chúng ta đã áp dụng, nhằm mục đích xử dụng giác quan và những chỉ thể một cách hữu hiệu hơn, với những phương thức phức tạp hơn. Việc biểu lộ bản chất thật của mình trong một bầu không khí cởi mở giúp người ta tin tưởng rằng mình đang làm được điều mà mình tưởng là bất lực. Thông thường, người ta có thể tự tin, sau khi diễn tả điều không thể diễn tả, là con người có thể liên tục trau dồi thêm những cách thể biểu lộ sự sáng tạo.

CÂN NHẮC GIÁ TRỊ

Sau khi đã hội đủ những yếu tố kinh nghiệm và đã liên kết, muốn cho những yếu tố đó hình thành một công trình sáng tạo hữu ích hơn là một mớ yếu tố loạn xạ, kỳ quái, nó phải được cân nhắc giá trị, làm thế nào cho việc thể hiện đáp ứng với hoàn cảnh. Đâu có thể đưa âm thanh của một miếng phấn xiết trên bảng vào một hòa tấu khúc, hoặc đem pha nước mắt vào rượu hay dùng một cái kẹp giấy để đào cả một con đường hầm. Những chuyện đó phải coi là những kết hợp bất bình thường giữa những yếu tố hoàn toàn trái ngược nhau, nhưng giá trị của chúng đôi khi lại là cả một chuyện không thể tưởng tượng nổi.

Định giá những sản phẩm khoa học thường ít mơ hồ hơn là phán đoán giá trị những sản phẩm nghệ thuật. Thường thường, khoa học đã đề ra những phương pháp

trắc nghiệm và thí nghiệm để ấn định giá trị lợi ích của một công trình mới. Tuy nhiên, giá trị của nghệ thuật xem chừng còn mong manh hơn và tùy thuộc vào quan niệm sáng tạo riêng của nghệ sĩ hoặc vào quan niệm thưởng ngoạn của công chúng hay khuynh hướng xã hội. Những phản ứng mâu thuẫn của công chúng đối với trường hợp Kafka, trường hợp Sinatra, trường hợp Telemann, Van Gogh hoặc Tiffany chứng tỏ sự khó khăn trong việc định giá một công trình nghệ thuật.

Những phương pháp định giá khách quan đã chứng tỏ có kết quả, nhất là trên lãnh vực khoa học. Dự trữ định giá ý tưởng và giả thuyết là một dự trữ không tưởng.

Những phương pháp ít khách quan hơn, từ lãnh vực vô thức cũng đã được xử dụng vào việc định giá một sản phẩm. Những nhà khoa học và nghệ sĩ thường nói rằng họ có «cảm tưởng» tốt hoặc xấu về tác phẩm của họ. Một số nhà toán học cũng thường nói tới «trực giác» hay là sự hiểu biết tinh thức mà họ xử dụng để giải quyết vấn đề khó khăn. Sau khi đã thấu triệt, người ta cũng còn phải mất bao nhiêu ngày miệt mài khai thác những chi tiết, nhưng nhà khoa học «biết» rằng trong họ đã có đủ những yếu tố cần thiết để giải quyết vấn đề.

Ngược lại, có một thứ linh cảm được gọi là «cảm giác» vô phương. Một kỹ sư đã thuật lại một chuyện bất ngờ hồi còn nhỏ khi ông đang chế tạo chiếc phi cơ mẫu. Ông có đủ mọi bộ phận, trừ chiếc động cơ. Nhưng, ông thuật lại, ông «biết» rằng dầu có động cơ nó cũng

chẳng thể nào bay được. Khi nghiên cứu lại, "cảm giác" của ông chợt nảy ra một nhận thức là chiếc phi cơ không óc đủ các bộ phận, và bởi lẽ ông không am tường đầy đủ về phi cơ nên không thể làm cho nó bay được.

Trong những trường hợp đó, hiển nhiên, từ trong vô thức người ta đã lĩnh cảm được về những giải pháp thích nghi, và chính cội vô thức báo hiệu điều linh cảm này qua cảm giác trên cơ thể. Khả năng thích ứng với những linh cảm này, theo kinh nghiệm tốt hơn hết, chúng ta nên bỏ những con đường mòn và đi theo những lối khác. Sẽ có những sai lầm, đó là chuyện tất nhiên, nhưng việc học hỏi để làm thế nào ứng phó trước những linh cảm tai hại kia sẽ tăng thêm cho chúng ta yếu tố khả dĩ đạt tới một kết luận thỏa đáng.

Những trở ngại tinh cảm trong việc định giá thích đáng thường xảy tới khi chúng ta phải quyết định. Lại nữa, sợ làm mất lòng người khác, trạng thái bất an, không tin tưởng vào tài năng con người, hoặc quan niệm toàn hảo tuyệt đối, có thể khiến chúng ta khó lòng đánh giá đúng mức và thích đáng những sản phẩm riêng của một người. Ngược lại, nhu cầu muốn hoàn tất, sự nóng lòng muốn thấy kết quả, hoặc sự thúc bách cạnh tranh có thể là nguyên nhân khiến người ta chấp nhận tác phẩm thiếu bảo đảm của mình. Sự mâu thuẫn, trù trừ, hoặc những quyết định thiếu chính chắn cũng có thể là nguyên do. (Dĩ nhiên, còn nhiều nguyên do khác nữa trong vấn đề xác định giá trị.) Một khi bị chi phối bởi những yếu tố này, người ta sẽ gặp khó khăn trong việc xác định giá

trị những công trình của chính mình và thường có khuynh hướng hoặc chấp nhận, không cần phê phán, hoặc loại bỏ cả một công trình khó nhọc. Trong cả hai trường hợp, chỉ có công lao sáng tạo là phải chịu thiệt thòi.

CẢM GIÁC

Nguyên lý sơ đẳng mà những phương pháp huấn luyện để phân tích và định giá tiến trình sáng tạo chính là cảm giác đúng hoặc sai mà con người thường có. Con người cần phải được chỉ dẫn để biết tin vào những trực giác này, như vậy nếu con người không thể quyết đoán về hành động của mình thì họ nên nại tới linh cảm của mình đối với hành động đó. Những điều linh cảm không phải luôn luôn đúng. Nhưng việc chỉ dẫn và thấu hiểu thực thể hiện hữu này sẽ cho phép chúng ta ghi nhận và đánh giá được trực giác. Có người thấy rằng trực giác của mình luôn luôn có giá trị, song cũng có người thấy rằng trực giác của mình chỉ có một giá trị tương đối nào đó thôi trong khi có người có thể học cách thức để xử dụng những dấu hiệu liên quan tới linh cảm.

Những trực giác này đôi khi còn được gọi là «sự suy đoán không cần luận lý». Điều này có nghĩa là toàn thể con người đều bị lôi cuốn vào việc giải quyết một vấn đề, và từ những suy tưởng giao động lúc đầu trong tâm não chúng ta sẽ đạt tới một giải pháp hợp lý. Nếu con người nhận thức được những giao động sơ khởi đó và vận dụng được giao động tri thức vừa kể, chúng ta sẽ tìm ra một phương thức mau chóng và toàn mãn hơn để đạt tới những giải pháp thích đáng.

Hiện tượng này thường thấy khi người ta cần có những quyết định quan trọng trong cuộc đời. Người ta cũng thường cảm thấy có hành động không ổn mặc dù không tìm thấy những lý do giải thích thỏa đáng. Một đôi khi, người ta gọi đó là «trực giác» hay «năng khiếu».

Những người làm công việc sáng tạo thường có kinh nghiệm về vấn đề này. Những nhà điêu khắc nhờ khả năng linh cảm thường có những quan niệm tương đối chính xác đối với công trình của mình. Họ thường nhìn vào tác phẩm điêu khắc của mình để biết rằng tác phẩm đó khá hay không. Đa số lại không thể đoán quyết tác phẩm của mình đã «đạt» hay không, nhưng họ vẫn tin vào linh cảm của mình. Và từ đó họ cố gắng cải tiến công trình cho tới khi vừa ý.

Khả năng phán đoán chính xác của con người chỉ có thể được phát triển khi người ta biết nuôi dưỡng những linh cảm hay nói khác hơn, là «suy đoán tiền luận lý».

TÍNH KIÊN NHẪN

Bất cứ một thức gia hay một nhân tài nào, ai ai cũng đều quan niệm rằng những ý tưởng cùng những nỗ lực thể hiện sáng tạo đã có rất nhiều. Nhằm phát triển và đóng góp vào những nỗ lực sáng tạo chúng ta phải có những điều kiện kể sau :

- Phải biết kiên nhẫn ;
- Phải nghiên cứu giữa ý tưởng sáng tạo với sáu phẩm liên hệ để nắm vững ý tưởng ;

— Phải sống hòa mình với chủ đề sáng tạo đã vạch định, hay nói theo ngôn ngữ thông thường là phải *thai nghén chủ đề* hầu mới thể hiện được một cách hoàn bị.

Đôi khi người ta có cảm tưởng rằng sản phẩm sáng tạo là một thực thể tất nhiên. Đối với một số lớn sản phẩm, lập luận hay cảm tưởng này không thể đứng vững. Một nhà văn thường phải viết đi viết lại, sửa chữa nhiều lần để cho tác phẩm chứa đựng được những ý nghĩ mà tác giả muốn phô diễn. Đối với một bức tranh cũng vậy, họa sĩ cũng phải bố cục và tô điểm, chăm phá để được linh động màu sắc, đường nét gợi hình mà nhà hội họa sáng tạo muốn có. Đối với một nhạc khúc là một phối hợp của âm thanh, một kết cấu của những ý tưởng nung nấu, sôi sục trong cảm xúc của người viết nhạc. Những ý tưởng như vậy là những chất liệu cần được nghiên cứu, cân nhắc giữa nhiều phương thức để tìm ra một phương thức thể hiện tốt đẹp.

Lòng kiên nhẫn chính là động lực giúp cho ý tưởng của người sáng tạo được hình thành một thực thể, song cũng có lúc bị chi phối vì những sự lưỡng lự, băn khoăn. Có những ý tưởng đã bị gạt bỏ ngay từ trong trứng nước, khi mới vừa đem ra thực hiện. Do đó, tâm trí của nhà sáng tạo trong khi thực hiện một tác phẩm trở thành một chiến trường tranh chấp giữa những ý tưởng, sự giằng co giữa những yếu tố hình thành, cho nên khi tác phẩm được hoàn bị chính cũng là kết quả của sự kiên nhẫn, kết quả này có thể được mô tả như là sự đam mê sáng tạo và sống cách biệt với thực tế, một lối sống được coi là lập dị của đa số nghệ sĩ sáng tác, trong đó bao gồm nhiều mâu thuẫn dị thường.

Lịch sử khoa học cũng có đầy rẫy những trường hợp cho thấy những khám phá vĩ đại được thực hiện vì những nhà phát minh đã kiên trì theo đuổi ý tưởng của mình giữa những đối kháng của nội tại, và nhiều trường hợp còn chống chọi lại những áp lực, những chế độ của người đời ở ngoại cảnh cuộc sống nữa. Trường hợp của Freud, Galileo và Pasteur là những thí dụ được coi là điển hình. Vấn đề phải được lưu ý tới là phải sáng suốt nhận định và người sáng tạo phải khôn khéo làm sao cho công việc sáng tạo được trôi chảy, tránh được những sự phi phạm thì giờ, những hành động vô ích không đem lại một kết quả khả quan nào. Sự hào hứng đối với công việc cũng là điều trở ngại cho việc sáng tạo mà mỗi người chúng ta cũng cần phải cố tránh.

Trong nhiều trường hợp, công trình sáng tạo được hoàn tất, sản phẩm được đem ra xem xét lại, người sáng tạo có khi cũng vẫn e ngại trong lòng là mình sẽ thất bại hay vẫn còn băn khoăn vẫn chưa chịu hài lòng về cách bố cục hoàn tất của mình. Cũng có thể là người sáng tác lo sợ rằng sản phẩm của mình vừa hình thành không đem lại một nguồn lợi nào đáng kể vì khi được hoàn tất nó có thể đã lỗi thời ngay, không còn gây được một sự chú ý nào của giới thưởng ngoạn nữa. Có khi nhà sáng tạo không biết phải tiến thoái ra làm sao, vì lòng kiên nhẫn đòi hỏi hành động một đường, trong khi ý tưởng sáng tạo lại đòi hỏi hành động theo một nẻo khác. Đó là một sự mâu thuẫn mà bất cứ nhà sáng tạo nào cũng có thể thường gặp. Vậy mà chẳng hết. Nhà sáng tạo cũng còn gặp trường hợp vì những lời phê bình, chỉ

trích nặng nề nào đó khiến đến nỗi giao động tinh thần, ảnh hưởng tới công việc đang làm, và bỏ dở ngay khi mới bắt tay vào, đầu sau đó, ông ta có được sự thôi thúc nào của những người chung quanh đi chẳng nữa. Thế nhưng đối với những người sáng chế kiên quyết, người ta nói rằng người nào cứ khư khư với ý tưởng của riêng mình là người đó ích kỷ, cứng rắn, không biết linh động và kiên cường.

Có người nghĩ rằng sáng tạo là sản xuất ra được một cái gì mới mẻ và thực hiện được một điều tốt đẹp hơn là những cái đã sẵn có. Người sáng tạo mà bất lực không làm được cái gì mới, chứng tỏ người đó đầu hàng trước những điều sẵn có và không phô diễn được những ý tưởng lung tung của mình. Nếu như người sáng tạo vượt thắng được những trở ngại, những ý nghĩ ích kỷ, ý tưởng được trong suốt, nắm vững được những điều đã sẵn có để quyết tâm xây dựng cái mới khá hơn, tốt hơn thì họ đã chứng tỏ được một sự kiên trì sáng suốt đáng ngưỡng mộ trong công việc sáng chế và tạo dựng của họ.

Cũng có nhiều lý do giải thích tại sao người ta lại kiên trì với ý tưởng mà kết quả và lợi ích lại là chuyện thật xa vời. Người ta cũng có thể dùng lý do này để giải thích kết quả của những giới hạn năng lực chuyên môn, nhưng phải giải thích theo chiều hướng trái ngược với chiều hướng trên. Đối với một số đông giới trẻ hoặc là những người có xu hướng vượt thoát và đả phá những quy luật chuyên môn đã sẵn có, thì một hành động tuân theo những quy luật chuyên môn đã sẵn có đó là một hành

động không có tánh cách sáng tạo, có vẻ tuân theo «khuôn vàng thước ngọc», có nghĩa là không làm được cái gì mới mẻ, cho nên họ không thể chấp nhận được. Vì vậy, họ nghĩ rằng mọi việc họ làm phải được làm theo đường lối riêng mà họ vạch ra cho họ. Chẳng hạn như khi làm một bài thơ, họ muốn làm một bài thơ tự do hơn là theo đúng quy tắc gieo vần của các thể thơ có luật lệ đã được minh định từ lâu. Hoặc là khi vẽ một bức tranh, họ muốn vẽ theo đường lối và cách xử dụng màu sắc của họ, một thứ lập thể hay siêu hình, hơn là phải theo đúng luật trường phái nào đã sẵn có. Chủ trương này, nhiều khi đưa dẫn tới những hành động sáng tạo thật sự và đã sanh ra những động lực mạnh mẽ để hoàn thành một đường lối mới cho công cuộc sáng tạo đó. *Khó một điều là việc chống đối có tánh cách «vơ đũa cả nắm» nên phe chống đối không thể vận dụng hữu hiệu được những ý nghĩ, những quy luật hoặc những sản phẩm có lợi cho việc sáng tạo của họ.* Vì vậy, công trình sáng tạo riêng của họ sẽ chịu nhiều thiệt thòi, có trường hợp ở vào một thời gian khá lâu.

Một dữ kiện khác đã chi phối sự đam mê sáng tạo, chính là sự quyết liệt phải đạt thành. Vì những nhu cầu hoàn tất cấp bách đến nỗi người ta không còn tự nhận thức được rằng công trình sáng tạo của họ không thích hợp. Thế nhưng, họ mặc kệ điều này và nhất quyết rằng công trình của chính mình phải tốt đẹp và thành công.

NHÓM NHỊ NGUYÊN CÔ LẬP

Phương pháp này kéo dài từ một tới hai tuần lễ. Bắt đầu, những người tham dự được chia thành những nhóm

nhị nguyên, từng hai người một, và hai người này sẽ phải gặp nhau mỗi ngày một giờ, thường được chia thành hai thời kỳ, mỗi thời kỳ nửa giờ. Điều kiện cần thiết là, dấu sự liên lạc giao tiếp giữa hai người có gặp khó khăn cách nào đi chăng nữa, họ vẫn tiếp tục phải gặp nhau.

Chuyện bắt buộc này đặt họ vào một trạng huống mà ít khi họ gặp phải trong cuộc sống hằng ngày, trong đó, phản ứng tranh chấp thông thường đã bị loại bỏ. Việc cưỡng chế phải ở với nhau cho người ta tìm thấy những phương thức mới đối đầu với hoàn cảnh, những phương cách mà bình thường ít được xử dụng tới. Điều này giúp cho phẩm cách đặc biệt được mở mang, và có đủ kiên nhẫn sống trong mối tương hệ cộng đồng.

Phương pháp tập luyện này thường đem lại những kết quả hữu ích và hoàn toàn bất ngờ. Điều bất ngờ đó là người ta có thể thành công trong việc tạo được những tương quan mà họ thấy là có vẻ vô vọng và không có gì hứng thú. Đạt được kinh nghiệm thành công này làm gia tăng khả năng thích ứng và niềm tin tưởng vào khả năng của mình để vượt qua trạng huống kiểm chế hầu tiến tới khung trời hiền đạt. Nhận thức mới này về khả năng kiên trì của mình thường tạo ra cho chúng ta những hoàn cảnh mới.

Vấn đề được trình bày tiếp theo đây, dấu không đúng nghĩa là một kỹ thuật, sẽ đưa ra một phương thức áp dụng những ý tưởng về lòng kiên nhẫn.

CHUYỆN XƯA RỒI

Sơn đang tham dự một cuộc tranh luận về vấn đề hôn nhân và sáng tạo. Có người đã đề nghị với Sơn là

tại sao không thành lập ra những nhóm người chưa lập gia đình theo hình thức nhóm ngẫu hợp hiện tại, trong nhóm đó, một số bạn hữu, một số thân nhân của đôi bạn tương lai sẽ được mời tới, cùng ngồi thảo luận với nhau? Tất cả mọi người đều được khuyến khích cổ vũ đề bàn thảo cởi mở và thành thật những cảm tưởng của mình trước vấn đề hôn nhân, những kinh nghiệm, những dự tính của họ dành cho đôi bạn và những hỗ trợ của họ, vân vân. Sơn đang hăng hái trình bày những ý nghĩ của mình thì Vinh ngắt lời, «những chuyện này, người Ý họ đã làm cả hàng chục năm rồi.» Sơn vẫn tiếp tục, nhưng chỉ được một lúc anh bắt đầu thấy nản. Lời bàn ngang của Vinh đã làm anh cụt hứng. Thật ra, Vinh muốn nói rằng: «những ý tưởng của bạn đâu có gì mới mẻ cho lắm, làm gì mà bạn có vẻ hăng hái thế?» Vinh đã chỉ lưu ý tới một khía cạnh có vẻ đã hơi xưa trong những ý tưởng của Sơn hơn là nhìn vào khía cạnh đổi mới của vấn đề, và từ đó Vinh đã bóp chết công trình sáng tạo của Sơn.

Điều này không có nghĩa là những người tham dự quan sát luôn luôn phải đáp ứng hỗ trợ cho hành động sáng tạo. Trong mọi trường hợp phản ứng, điều quan trọng nhất là phải thực tiễn. Điều lưu ý quan trọng là phải thấu triệt những khía cạnh mới mẻ của một sản phẩm và phải nắm vững nó trước khi bàn tới tính cách thiếu mới lạ của nó. Thường thường, tư tưởng đã mang tính cách sáng tạo, trên phương diện tâm lý hay trên phương diện nhân sinh quan, dẫu rằng trên phương diện lịch sử nó đã bị vượt qua. Hơn nữa, có một điều

là, những ý tưởng đã có trước không nhất thiết là ý tưởng mới lạ. Trong thí dụ nêu trên, cuộc thảo luận đầu đang bàn về một ý tưởng cũ cũng cho thấy là người Ý đâu có làm đúng hết những điều mà Sơn đang cố sức, và có nhiều khác biệt rất quan trọng. Trò đùa thiếu ý thức này thường xảy ra trong những cuộc thảo luận bằng câu nói «chúng tôi đã có thử điều đó cả chục năm trước rồi.»

Việc trau dồi tài năng trên lãnh vực kiên nhẫn, cũng giống như trên lãnh vực xác định giá trị, là kết quả của sự thấu triệt, vượt thoát những trở ngại tình cảm và luyện tập. Thử thách càng nhiều, khó khăn càng lắm thì người ta càng thỏa mãn, càng hãnh diện khi vượt qua để tới mục đích. Nhiều người đã phải chịu thiệt thòi vì lúc nào cũng do dự phân vân trước nỗi khó khăn, vì cho đó là một trở lực của thể nhân giả dối. Cùng với những kỹ thuật đã được sử dụng để đề cao những khía cạnh khác của tiến trình sáng tạo, của lòng kiên nhẫn, những phương pháp nhằm nỗ lực giải thoát những năng lực đã được trình bày, nhờ phương pháp huấn luyện, phát triển những năng lực này và đặt chúng vào vòng kiểm soát có ý thức của con người. Niềm hãnh diện, cảm giác thanh thỏa và tài năng được thể hiện kết quả chính thực là nguồn vui vô biên.

Điều này sẽ kiện toàn những cơ cấu kỹ thuật để làm gia tăng những yếu tố vận động sáng tạo bằng cách phát triển từng khía cạnh của tiến trình sáng tạo. Hai phương thức khác để vượt qua những trở lực tình cảm và mở lối đi sâu vào những cảm giác nội tại của con

người, đã chứng tỏ được tính cách hữu hiệu của chúng khiến giờ đây, chúng tôi xin phép được trình bày với bạn đọc, khúc chiết và minh bạch hơn.

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CÓ TÍNH CHẤT KỊCH VÀ TƯỜNG TƯỢNG

Kỹ thuật kịch tâm lý cũng vận dụng tới thể xác, trong đó, người ta diễn tả một trạng huống bằng cử chỉ hơn là bằng ngôn ngữ. Những phương pháp tường tượng đòi hỏi chúng ta phải giải thích, phải minh chứng được tính chất hiệu nghiệm của những phương pháp, vì chúng không tùy thuộc vào những động tác cơ thể mà lại tùy thuộc vào việc xử dụng trí tưởng tượng. Chúng tôi xin được trình bày những phương pháp này trước khi thảo luận và giải thích.

Những kỹ thuật tâm lý kịch do Moreno (1) và những cộng sự viên của ông khai triển vào những thập niên trước công hiến cho chúng ta những phương pháp thích nghi có thể phối hợp với phương pháp hiện tại. Một trong những phương pháp đó sẽ được trình bày ngay sau đây.

GẶP LẠI NGƯỜI ĐÃ KHUẤT

Thường ra, khi một đứa trẻ sớm mất đi một người thân yêu trong đời, thì sự khuất vắng của người đó sẽ gây ra

(1) Tác phẩm tiên phong của J.L. Moreno trong lãnh vực kịch tâm lý và kịch xã hội đã đưa ra những phương pháp có nhiều điểm tương đồng với phương pháp sẽ được trình bày. Tác phẩm chính của ông về lãnh vực này, *Who Shall Survive? A New Approach to the Problems of human* là cuốn: *Interrelations*, New York, 1934.

những hậu quả thương tổn cho đứa trẻ. Sau này, sự việc đáng tiếc vừa kể có thể sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới những tương quan trưởng thành của nó đối với tha nhân. Bất cứ khi nào người ta nghĩ rằng đang bị chi phối bởi trạng huống này và xem chừng nó có thể tác hại ảnh hưởng trầm trọng tới hoạt động của con người, việc áp dụng kỹ thuật này sẽ đem lại những kết quả rất hữu ích.

Phương pháp : Hai phương pháp tâm lý kịch này áp dụng phương thức tha bản ngã và tráo ngược vai trò. Người trung gian hay vai chính, được yêu cầu chọn một người trong nhóm mà họ thấy giống người đã khuất và đóng cặp với họ màn kịch gặp lại người khuất bóng. Nếu người được chọn lựa đó đã chết, vai chính sẽ tưởng tượng ra mình đang lên thiên đường để gặp. Màn kịch bắt đầu bằng cuộc đối thoại giữa vai chính và người khuất bóng, vai chính nói rõ cảm tưởng của anh đối với người đó như thế nào. Sau ít câu trao đổi, người ta sẽ hỏi vai chính xem người đóng cặp với anh có diễn đúng vai trò người đã khuất hay không. Nếu người đóng cặp không thủ diễn đúng hoàn toàn, người ta sẽ hoán đổi những vai trò này, vai chính đóng vai người đã khuất.

Kỹ thuật hoán đổi vai trò này sẽ được xử dụng một vài lần đủ giúp cho vai chính thấy được những cảm tưởng của người khác. Những người tham dự khác trong nhóm được mời giữ vai trò tha bản ngã, nghĩa là, đứng đằng sau một trong những vai chính và nói ra những điều mà họ tưởng là vai chính cảm thấy nhưng không nói ra. Thường thường việc phối hợp hoán đổi vai trò và tha bản ngã này sẽ vạch ra những

yếu tố chính của trạng huống và giúp vai chính khảo nghiệm và thấu triệt đầy đủ mọi chiều hướng của vấn đề. Màn kịch sẽ chấm dứt khi đã tìm được một giải pháp thực tiễn, từ đó, thực tại sẽ được căn cứ vào tất cả những vấn đề đã được phát hiện.

Thường thường, người lãnh đạo nhóm hoặc một người có kinh nghiệm đứng ra điều khiển, mặc dầu khi cả nhóm đã đều thấu triệt, những người này có thể cộng tác theo chiều hướng đã vạch sẵn.

Vai chính có thể lựa chọn những diễn viên để diễn những phần khác, hoặc họ có thể tình nguyện, hoặc đôi khi, vai chính cũng có thể thủ diễn với một chiếc ghế không có người ngồi, và phương thức này nhiều lúc cho thấy còn có hiệu quả hơn là diễn với một người thật. Vai chính sẽ thay ghế khi anh ta diễn cả hai phần.

Lưu ý : Kỹ thuật này là một phần của phương pháp tâm lý kịch và thường tỏ ra rất có hiệu quả khi được một người thành thuộc về phương pháp này điều khiển. Trên phương diện tình cảm, đây là một phương pháp hơi phức tạp, và nếu do một tay mơ, thiếu khôn khéo trong việc điều khiển, sẽ làm cho vai chính thêm phiền muộn.

Những thí dụ : Cha Diễm đã ly dị với mẹ nàng và bỏ nhà ra đi năm nàng 12 tuổi. Diễm biết rằng ông đã tái hôn từ đó và có rất nhiều con. Khi nàng được 14 tuổi, ông gọi nàng đến nghỉ hè với ông, nhưng vì lý do hoàn cảnh, nàng không đi được. Giờ đây đã 40 tuổi, Diễm không bao giờ gặp cha nữa, dẫu nàng vẫn mong muốn đi tìm. Hiện Diễm đang gặp chuyện khó xử với chồng nàng, đặc biệt là trên lãnh vực tình cảm, nàng

tình cảm, nàng luôn luôn lo nghĩ và không sống trọn vẹn cho chồng được. Khi vấn đề được đem ra thảo luận, người ta thấy rõ rằng, nàng không thể dâng hiến trọn vẹn cho chồng vì nàng đã không bao giờ giải quyết được những ray rứt đối với cha nàng. Từ đó suy ra, phương pháp tốt nhất để giải quyết chuyện gia đình Diễm là bắt đầu giải quyết mối liên hệ với cha nàng trước đã.

Người ta đề nghị Diễm chọn trong nhóm một người nào giống cha nàng nhất. Nàng chợt nghĩ tới một người. Nàng được yêu cầu cùng với người đó thủ diễn một cuộc gặp gỡ giả tưởng với cha nàng. Những người khác trong nhóm được mời tham dự trò chơi bắt chước khi nào họ muốn, nghĩa là khi họ thấy rằng Diễm hoặc «cha nàng» không nói hết được những gì phải nói, những gì họ cảm thấy mà không nói được. Diễm bắt đầu hỏi tên người cha, và nàng cũng tự khai lý lịch xưng tên tục của nàng ra. Ngay khi nàng vừa nói tới tên mình xong, Diễm bật khóc. Màn kịch tiếp tục. Diễm khóc đến gần 15 phút và «cha nàng» ôm chặt lấy nàng. Dĩ nhiên, cả nhóm ai cũng sững sốt, xúc động và rướm lệ. Một điều ngạc nhiên hơn cả là từ trước đến nay, Diễm là một người kín đáo và chưa từng có liên quan gì với nhóm cả. Cuối cùng, sau khi cả nhóm ngồi im trong lúc Diễm khóc, nàng chợt nín bật. Tới lúc này, màn kịch rất cần phải được diễn tiếp, mặc dầu Diễm đã mệt lả. Những gì đã xảy ra là những dồn nén được giải thoát, nhưng như thế chưa phải là hết, nó mới chỉ mở rộng cánh cửa cho người ta nhìn rõ vấn đề và cần phải có những hành động khác nữa để giải quyết.

Nàng tiếp tục cuộc gặp gỡ, kể lại cho cha nàng nghe tiếp những cảm xúc của nàng như thế nào. Hình như nàng đang quên dần những cảm giác thù ghét, vì thế một người trong nhóm được chỉ định đóng vai trò của Diễm để nàng có thể bắt đầu diễn tả những cảm giác ấy dễ dàng hơn. Một điều hiển nhiên là Diễm đã không nghĩ nhiều tới hoàn cảnh của cha nàng, bởi thế nàng được đề nghị hoán đổi vai trò để chính nàng đóng vai người cha. Điều này đã giúp nàng hiểu rõ những cảm tưởng của cha nàng hơn. Rồi người ta đề nghị nên đưa mẹ nàng nhập cuộc, và Diễm đã thủ diễn vào những khoảng thời gian khác nhau, cả ba vai trò : vai trò của chính nàng, vai trò của cha nàng và vai trò của mẹ nàng, để biết rõ những gì đang xảy ra giữa ba người. Cuối cùng, xem chừng Diễm đã quá mệt mỏi, vì thế người ta yêu cầu nàng nói chuyện với «cha» nàng và cố gắng để tìm ra một giải pháp thực tế với ông trong tương lai khi mà người ta đã thấy rõ và hiểu được nhiều khía cạnh của vấn đề. Mọi chuyện được dàn xếp tốt đẹp và màn kịch chấm dứt khi hai cha con ôm chầm lấy nhau.

Còn một vài chuyện khác nữa mà Diễm có thể thực hiện, chẳng hạn nàng có thể chạm trán với người vợ thứ của cha nàng, hoặc với những đứa con khác của cha nàng, hoặc trở về nhà thuật lại với chồng. Tuy nhiên, những việc quan trọng nhất đã được thực hiện và sức lực của Diễm cũng đã kiệt. Chưa chắc gì nàng còn có thể hấp thụ được gì thêm trong lúc này. Sau phần này, trạng thái của Diễm đã có căn bản để biến đổi và nàng thấy sung sướng hơn, nồng nhiệt hơn, cảm giác đó sẽ kéo dài suốt trong những ngày về sau. Dưới

đây là những lời tường thuật của chính nàng về những biến cố đó và những cảm tưởng chung quanh đoàn kịch vừa kể.

TƯỜNG TRÌNH CỦA DIỄM :

Khi tôi đã hoàn toàn bị gắn chặt vào với nhóm, về phương diện tình cảm, là lúc mọi người bỏ đi và để lại một mình Ân lẻ loi trong căn phòng đó. (Cả nhóm đã để lại một người cảm thấy thừa thãi, khiến anh ta có thể hiểu được những cảm giác của một kẻ bị bỏ rơi. Diễm không đành lòng, nên đã trở lại với anh ta.) Tôi có cảm tưởng rằng nếu anh ta cần một người nào thì người đó sẽ tới. Không phải là để người đó sẽ hoặc có thể làm bất cứ chuyện gì, nhưng là bởi anh ta không thể bị bỏ lại cô độc như vậy được.

Một điều gây giao động nữa là khi một trong những người con gái đang mô tả những cảm tưởng của mình về những liên hệ và gắn gũi giữa cha con, đang nói về những điều quý giá giữa cha con (cô ta có quá nhiều ràng buộc với cha, còn tôi, thật là ít ỏi) và lại bị chạm tự ái khi nghe nói «tôi ao ước cha tôi sẽ kể cho tôi nghe những chuyện này».

Tiếp đó, lại còn phải chạm trán trực tiếp với các bạn. Họ hỏi : «Chẳng bao giờ nghe thấy cô nói về chồng cô, tại sao vậy ? » Tôi trả lời : «Bởi vì tôi sợ bị bỏ rơi một lần nữa. Trước tiên là cha tôi, rồi tới người chồng thứ nhất, và bây giờ, người chồng thứ hai.»

Khi người điều khiển nhóm ra lệnh : «Cô hãy lựa một người nào trong nhóm để đóng vai cha cô,» tôi nghĩ tới Tôn và khi chúng tôi còn lại đây, khi. Tôn ôm tôi, tôi thấy vòng tay anh quấn chung quanh tôi, tôi cúi nhìn hai

cánh tay đó, cũng giống những cánh tay của cha tôi : bắp thịt nổi lên, lôm chôm một lớp lông màu nâu nhạt, tóc cũng một màu nâu và thường dựng lên. (Tôn lại cũng là tên của cha tôi nữa). Khi tôi ngồi xuống chiếc nệm đó và nhìn anh, những cảm giác mãnh liệt như muốn xô tôi xuống. Tôi không còn cảm thấy những thái cực của thể xác tôi. Trong nội tâm sâu thẳm, ở một nơi nào đó dưới thâm sâu, những cảm xúc như kết tụ lại, thành những sợi chằng bằng thép. Cảm giác đó lan đi, tới ngực, tới đầu, tới miệng, mắt, tai và mũi. Sự đau đớn như làm chết từng phần cơ thể khi cảm giác đó đi qua, và tôi thấy mình như không còn chịu đựng nổi được nữa. Ngực tôi như bị đè cứng, và tôi cố đẩy cái khối nặng ấy xuống.

Suốt thời gian này, tôi cứ chăm chăm ngó vào mặt Tôn, nhất là đôi mắt, và khi cất tiếng nói «con là Diễm, Diễm Lan», tôi òa lên khóc và thấy nhẹ hẳn người. Từ trước tới nay tôi chưa hề có cảm giác đó và cũng chưa hề khóc mùi dứa như vậy. Và những đau khổ cũng dần dần trôi theo nước mắt. Tôn không còn biết tới một ai trong phòng. Chỉ có Tôn và tôi. Giữa niềm đau và những xao động, tôi chỉ còn thấy những cánh tay anh ôm vòng lấy tôi, tôi đang đeo trên người anh, cảm giác được vỗ về, cảm giác được triu mến an ủi, cảm giác của những ngày «tôi đang ở nhà», cảm giác bình an, thanh thản và hạnh phúc, tất cả bắt đầu chi phối, úa tràn chung quanh tôi.

Ngay cả đến bây giờ, tôi cũng không thể hiểu được là tại sao tôi lại có thể bị chi phối bởi những cảm giác đó mà lại không hề biết. Tuy nhiên, vào lúc đó, tôi

không còn quan tâm đến những lý do, những nguyên lai mà chỉ còn biết là nó đang xâm chiếm, đang tràn ngập như một thác nước. Tôi thấy mình đã được giải thoát và sẵn sàng để sống với mọi người. Suốt trong khoảng thời gian còn lại sau đó, tôi vẫn còn giữ được cảm giác tốt đẹp ấy trong lòng, cảm giác thư thái, thân thiện với chính mình và cảm giác bao dung nhân hạ của thể giới.

Tôi không thể giữ thái độ thù oán, giận hờn với cha tôi, nhưng có thể nó chưa tới lúc. Tôi chắc chắn rằng, lòng tôi đang nghi hoặc, dấy lên một chút oán hận mẹ tôi. Cha mẹ tôi ly dị nhau khi tôi mới chín tuổi đầu, và mẹ tôi là kẻ chịu tất cả những đắng cay, những cay đắng mà mẹ dần xuống tận đáy lòng và nhớ từng chi tiết nhỏ, như nhớ đến cha tôi, nhớ đến một người bạn quay quắt tàn tật. Tuy nhiên, cha tôi năm thì mười họa cũng đến thăm anh em tôi (những cuộc gặp gỡ mẹ tôi đã dàn cảnh cho chúng tôi để xin tiền) đến năm tôi 12 tuổi. Mỗi lần cha tôi tới, chúng tôi đều lên phi trường và chạy bay lên tàu để đón cha tôi. Đó là một cảm giác tuyệt vời hạnh phúc. Những điều này chỉ là một trận gió bất ngờ. Đều rồi từ đó, tôi không bao giờ gặp lại cha tôi nữa. Sự thiếu thốn ấy làm tôi có cảm tưởng như mình chẳng đáng gì. Cha tôi lại tái hôn, và đôi khi cũng có viết thư cho tôi. Mẹ tôi vẫn bảo tôi trả lời những lá thư ấy và nhớ xin ông tiền. Tôi rất ghét làm việc đó. Cha tôi đã vào lực lượng trừ bị Hải quân năm tôi 17 tuổi. Ông đã gởi tiền cho tôi đóng học phí và mua sách vở cho cả năm ở Đại học. Điều này khiến tôi cảm thấy dễ chịu.

Mùa xuân năm đó, cả cha tôi lẫn người vợ kế của

ông viết thư gọi tôi đến California và đi nghỉ mát với hai người, đi thăm công viên Yellowstone. Tôi rất háo hức, sung sướng muốn nhận lời, nhưng mẹ tôi đã lớn tiếng cười và nói rằng cha tôi chỉ muốn tôi đến để giữ con cho ông, và nếu tôi đi thì tôi đừng bao giờ trở về nhà nữa. Tôi cảm thấy ghét cay ghét đắng mẹ tôi. Tôi đã trả lời cho cha tôi là tôi không thể tới California được, và cũng từ đó tôi không còn nghe tin tức gì về cha tôi nữa. Vào lúc đó, tôi thấy mình giống như một kẻ hèn nhát, nhưng tôi cũng thấy rằng tôi cũng chỉ đáng là một kẻ hèn nhát mà thôi.

Sau một thời gian khá lâu, tôi có ý nghĩ rằng tôi hèn nhát thật nhưng rồi cái chuyện đó cũng chẳng ăn nhằm gì tới cuộc đời tôi (thật là một lầm lẫn tai hại). Khi đã tốt nghiệp và thành đạt trên phương diện nghề nghiệp, tôi lại bắt đầu mơ ước muốn gặp cha tôi. Đến năm ba mươi tuổi thì giấc mơ này lại càng thôi thúc mãnh liệt (vào khoảng thời gian đó, tôi đã sáng mắt ra với cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi không thành công). Lúc nào tôi cũng bị ám ảnh vì hình bóng của cha tôi. Tôi muốn tìm ra nơi ông ở, sẽ tới đó, sẽ nói chuyện với ông và tôi sẽ cho ông biết tôi là ai. Tôi vẫn nuôi hy vọng là ông sẽ hãnh diện vì tôi, ông sẽ sung sướng khi gặp tôi, và mọi chuyện sẽ thật vui vẻ tốt đẹp.

Từ khi nhóm thực tập giúp tôi hiểu được về cha tôi, tôi không bao giờ mơ thấy ông nữa, dầu tôi vẫn thích được gặp ông nếu hoàn cảnh cho phép, tôi cũng không còn nôn nao hay háo hức nữa, gặp cũng được mà không cũng được, chẳng sao, đâu có gì cần thiết.

Các bạn hoàn toàn có lý về việc tiêu hao nghị lực. Cố gắng để khơi dậy hay để đè nén nghị lực xuống hoặc dốc cạn nghị lực, cố gắng muốn thoát ra và tranh đấu mà không bị kiểm chế, kiểm soát và tranh đấu để khỏi bị phân tán đã khiến người ta trở thành một trái chanh khô nước.

Tìm thấy được cảm giác thoải mái là một phần thưởng cho cuộc tranh đấu, đó cũng là một niềm vui, và tôi thấy đó là một phần của toàn thể nhu cầu và tiến bộ.

Thí dụ thứ hai đưa ra trường hợp phương pháp được áp dụng với một người đã chết, không phải với trường hợp phân ly. Người ta lưu ý với nhóm rằng Bình có vẻ chưa mấy trưởng thành cho nên anh ta rất sùng mộ, hoàn toàn tin tưởng vào những người trên, anh thần tượng hóa họ và coi họ như những người uyên bác thông suốt mọi vấn đề. Bình là một thanh niên ở vào lớp tuổi 20, cha anh chết hồi anh được 5 tuổi. Anh thật sự chưa bao giờ biết đến chuyện đau khổ là gì. Chuyện ra đi vĩnh viễn của người cha do mẹ anh thuật lại và anh thần nhiên chấp nhận, không bao giờ nghĩ tới nữa. Vì anh gặp khó khăn khi phải giao dịch với cấp trên, người ta muốn khám phá những cảm giác chung quanh cái chết của cha anh với mục đích giúp anh hiểu thấu đáo hoàn cảnh cấp trên.

Anh được đề nghị là hãy tưởng tượng như mình đang lên thiên đàng để gặp người cha, anh sẽ kể cho cha anh những sự việc chung quanh cái chết của ông và những

biển cổ tiếp theo cho tới bây giờ. Anh chọn trong nhóm một người giống cha anh nhất để đóng vai trò đó, và bắt đầu thảo luận về những cảm giác của anh về cái chết của người cha.

Những sinh hoạt, giao tiếp giữa anh và cha anh hoặc mẹ anh cũng được đề cập tới vì anh sẽ hoán đổi vai trò, đóng vai người mẹ để cho một trong những phần tử trong nhóm thủ vai trò của anh... Anh trình bày về sự vắng mặt của người cha, hậu quả của sự kiện đó với đời sống của anh sau này, cha anh có hãnh diện về anh hay không nổi oán ghét đối với cha anh, thái độ của cha anh đối với mẹ anh. Tất cả những chuyện đó vây hãm chung quanh, làm cho Bình chới với, đuối sức.

Cuối cùng, cảm xúc dồn dập xâm lấn anh khiến anh vui đầu vào lòng «cha» anh và bắt đầu gào khóc. Khóc lóc là một sự kiện trường tượng khó khăn nhất. Phải làm cách nào để kéo dài được khoảng từ 20 tới 30 phút không ngừng nghỉ. Khóc lóc lại khác với kêu gào mà không có nước mắt, khác với thồn thức, khác với khóc rầm rút, âm thầm, khác với nước mắt trẻ con, khác với than vãn, khác với la hét giận dữ.

Sau khi màn khóc lóc chấm dứt, cả nhóm phải giữ cho khoảng thời gian im lặng kéo dài. Rồi từ từ, người ta bắt đầu thảo luận về sự xung đột màu thuẫn của biển cổ. Một phần tử trong nhóm chợt nhận ra một khía cạnh nội tâm và anh ta muốn giải thích tiếng khóc. Nghe tiếng khóc đó, người ta có cảm tưởng như nó đã được tích lũy từ lâu và Bình đã khóc thật sự như chưa bao giờ được khóc, vì đã khóc thật lâu. Bắt đầu bằng tiếng khóc của

một người lớn, Bình dần dần đổi sang tiếng khóc của một thiếu niên mới lớn lên, rồi sang tiếng khóc của đứa con nít và khóc rầm rút như một đứa trẻ thơ. Những tiếng khóc đó bị kèm giữ, tích lũy từ bao lâu, nay mới được thoát ra. Bình mệt mỏi nhưng cũng cảm thấy sung sướng hơn.

Từ đó, Bình trở thành một người điềm đạm, thoải mái. Những lệ thuộc cũng giảm bớt. Giọng nói đồng đặc hơn, hành động hăng say hơn. Bình còn thấy rằng, càng ngày anh càng bị ràng buộc nhiều với những chuyện tình cảm cha con. Anh không nhút nhát, trái lại anh sẵn sàng gặp gỡ cấp trên, rất tự nhiên và thực tế.

Kết quả: Trong cả hai thí dụ này, người ta đều thấy, khi một đứa bé bị bỏ rơi vào lúc còn thơ dại, sự kiện ấy sẽ đem lại những hậu quả tác hại tới đứa trẻ, những hậu quả có thể trở thành những bóng đen trùm xuống cuộc đời. Dẫu rằng tuổi thơ dại, đôi khi chẳng biết phiền muộn, mọi nỗi buồn đều mau qua và... rất nhẹ nhàng, nhưng chắc chắn trong cuộc đời đứa trẻ, cảm giác thiếu vắng vẫn ăn sâu vào tâm tưởng và chỉ phôi một phần đời sống hoặc trở thành một phần bản ngã cuat rẻ nhỏ khi khôn lớn. Cuộc đời tình ái đã lặn dần cũng một phần vì đó. Những giao dịch của Bình với cấp trên và với phái nữ, khi anh đã lớn, cũng vẫn mang vẻ rụt rẻ của một đứa bé. Bình đã phải dẫn lòng quên đi trạng huống của một đứa trẻ mồ côi cha, nhưng chính sự trấn áp đó đã trở thành một cái nút khóa kín những cảm xúc chung quanh biển cổ. Phương pháp tâm lý kịch đã khơi dậy, đã làm sống lại những trạng huống cũ và

làm bật nút để cho mọi cảm xúc tràn ứa ra. Trong cả hai trường hợp, người ta chỉ làm công việc khai thông, giải tỏa kỷ niệm. Công việc này rất cần thiết cho những biến thái tâm lý của họ, nhưng còn một điều quan trọng không kém là sự giải tỏa này còn cải thiện được những giao tiếp về sau với nhân quần cũng như tìm ra được những kết luận thực tế để nối lại tương quan với người khuất bóng. Những biến cố sẽ gây xúc động đến nỗi có khi hàng tháng, hàng năm sau người ta vẫn chưa tiếp nhận được đầy đủ hậu quả của nó. Nhưng có một điều chắc chắn là hai nhân vật vừa kể đã sống trong một môi trường, một giai đoạn tình cảm mới, đang được phát triển. Nhờ kinh nghiệm, họ đã có thể "chấp nhận nỗi buồn lo nghiệt ngã" và từ đó chiếm được lòng tự kinh yêu mới và đạt được tự do chính trong gánh nặng của ưu phiền.

Kỹ thuật thứ hai cũng đem lại hiệu quả đặc biệt là việc xử dụng ảo ảnh, nhất là phương pháp "hướng dẫn những mơ ước hảo huyền" hay nói đúng ra là nuôi dưỡng ước mơ, hoặc phương pháp "đề khởi những dự trù tượng trưng". (1)

Những phương pháp này, chỉ mới được khai triển gần đây, có một hiệu năng mạnh mẽ chỉ phối mọi vật thể trong một thời gian rất ngắn. Đó là một phương pháp

(1) Những phương pháp này đã được hai người khai triển. Người thứ nhất là Hans Carl Leuner, thuộc viện đại học Göttingen, ở Đức, khai thác về phương pháp "đề khởi những dự trù tượng trưng". Người thứ hai là Robert Desoille ở Pháp, với phương pháp "hướng dẫn mơ ước".

siêu đẳng khi người ta đã khám phá ra được nguyên thể sâu kín nhất. Phương pháp có khả năng hóa giải hiệu nghiệm cùng với những cách thể tập luyện đầy hứng thú mà chúng tôi sẽ trình bày dưới đây.

ẢO TƯỢNG, NUÔI DƯỠNG ƯỚC MƠ

Có những người, trong một vài trạng huống, nhất quyết bảo vệ những phương pháp dùng ngôn ngữ, — và đôi khi ngay cả những phương pháp không dùng ngôn ngữ, để hành động có hiệu quả. Nếu người ta đã thấu triệt được hoàn cảnh, sự phản kháng của họ sẽ khiến bất cứ một sự kiện quan trọng nào cũng không thể xảy ra được. Những phương pháp ảo tượng đặc biệt tỏ ra hữu hiệu trong những hoàn cảnh này vì sẽ trao quyền điều khiển cho phần vô thức của nhân tính.

Thực hiện phương pháp : Phương pháp này đòi hỏi người tham dự phải thật thành thoi. Vì lý do đó, tốt nhất là chúng ta nên nằm ra nền nhà. Bình thường, người tham dự sau đó sẽ được đưa dẫn vào vùng ảo tượng, bằng một hình ảnh đặc biệt. Học viên nhắm mắt lại, theo đuổi những hình ảnh đó trong tâm trí, và thuật lại những hình ảnh vừa kể với người hướng dẫn. Học viên không được phép cố tưởng tượng ra những hình ảnh mong muốn, ngược lại phải cố quan sát công việc tưởng tượng riêng của mình. Người hướng dẫn sẽ can dự vào cơn mộng tưởng, vào những giai đoạn khác nhau để học viên có thể hiểu được dễ dàng. Nhiệm vụ của người hướng dẫn là đầu cho học viên gặp phải những hoàn cảnh khó khăn hay phiền lụy, để giúp đỡ và khuyến khích học viên đối kháng với những trở ngại, hoặc là

giúp cho học viên thấy hình ảnh rõ ràng hơn, liên kết những sự kiện rời rạc lại với nhau. Học viên thường đã từng trải những cảm xúc khác nhau, sợ hãi, khoan khoái, vui vẻ, khóc lóc, căng thẳng, dồn nén, thanh thoi. Người hướng dẫn chỉ cho phép học viên chấm dứt cơn ảo mộng khi nào học viên thấy những cảm giác hiện tại đã trở thành tích cực và không còn vương bận phiền lụy quá đáng nữa.

Điều lưu ý : Kỹ thuật này luôn luôn đòi hỏi phải có sự hướng dẫn của một người chuyên môn. Có nhiều khởi điểm để đi vào mộng tưởng, một số lớn những khởi điểm này đã được mô tả, và qua kinh nghiệm, sẽ gọi ra cho chúng ta biết những khởi điểm nào sẽ được xử dụng cho những hoàn cảnh nào. Phương thức can dự cũng đòi hỏi phải có kinh nghiệm, và nhiều hoàn cảnh khác nhau có thể khiến người ta bị lúng túng, những điều mà, chúng ta cần am tường.

Thi dụ : cái hang. Dung rất sợ đám đông, nên sau khi đã bị đủ chuyện điều đứng và bị hối thúc, nàng mới đồng ý gia nhập sinh hoạt của một nhóm ngẫu hợp. Vài ngày sau đó, hình như Dung đã thấy có những triệu chứng tốt đẹp hơn và nàng có vẻ bớt ngại ngần khi tham dự hoạt động. Hơn thế nữa, Dung còn chứng tỏ cho thấy là nàng có thể diễn tả những nỗi sợ hãi và những cảm xúc khác khá tự nhiên. Vì thế, nàng được yêu cầu đóng vai chính trong phương pháp mộng tưởng được trình diễn trước toàn thể các học viên trong phòng tập, vào khoảng bốn mươi người. Nàng miễn cưỡng đồng ý. Sau đây là phần thuật lại kinh nghiệm của nàng.

BẢN TƯỜNG TRÌNH CỦA DUNG :

Người ta yêu cầu tôi tưởng tượng ra mình đang đứng trước một chiếc hang.

— Chiếc hang có cửa rộng, và hình như có một vật gì trong đó đang cố vượt ra. Có hãy leo lên, mở cửa hang ra và xem có chuyện gì không ? (Hướng dẫn viên hỏi).

Cánh cửa gài chốt chặt, và tôi phải tốn bao nhiêu hơi sức mới đẩy ra nổi. Khi tôi bước vào, tôi thấy hai con mắt thật lớn lóe sáng trong lòng chiếc hang tối đen. Tôi sợ quá.

— Cô có thể đi qua hai con mắt ấy được không ?

— Không, không tài nào nổi.

Hang tối như bưng, ngoại trừ một tia sáng yếu ớt từ chiếc cửa sổ nhỏ xíu rọi vào. Rồi bỗng nhiên, căn phòng loá sáng. Tôi nhận thấy mình đang đứng giữa một căn nhà sang trọng. Tất cả mọi đồ đạc đều nhỏ xíu.

— Bây giờ cô có thể đi qua hai con mắt được chưa ?

— Qua gì nổi.

— Chúng vẫn còn đó ?

— Còn, chúng vẫn tiếp tục chiếu thẳng về phía tôi. Tôi ngỡ ngàng và hình như bị những đồ đạc nhỏ xíu kia làm vướng chân.

— Còn những con mắt, bây giờ cô đã tới gần chúng chưa ?

— Chưa được. Chúng vẫn còn quấy nhiễu tôi.

— Nếu có một người cùng đi với cô thì liệu cô có xoay trở được dễ dàng hơn không ?

- Được, tôi nghĩ là được.
- Cô hãy chọn lấy một người cô muốn.

Bỗng nhiên, tôi biết có một người đứng bên tôi, nắm lấy tay tôi, và dẫn tôi đi về phía những con mắt quái dị kia. Một điều ngẫu nhiên là người đó lại là chồng tôi, nhưng tôi vẫn bối rối về chuyện ngẫu nhiên này. Anh ấy dẫn tôi đi tới những con mắt mà bây giờ chỉ còn là những miếng giấy lớn ở trên tường mà người ta đã vẽ hai con mắt thật lớn lên đó. Bỗng nhiên, chồng tôi biến đầu mắt và tôi giật những miếng giấy trên tường xuống, vò nát và liệng đi. Tôi cảm thấy thanh thoi, nhưng cũng hơi bức bối với chính mình khi tôi khám phá ra rằng tất cả trò chơi tưởng tượng chỉ có bấy nhiêu đó.

- Cô có muốn tiếp tục ở trong hang nữa không?
- Không, tôi muốn rời bỏ cái hang đó hơn.

Trời ở bên ngoài thật sáng và nắng, và tôi cảm thấy nhẹ nhõm khi bước ra ngoài, chung quanh tôi là hương vị của khí trời trong mát.

Đây là bản tường trình rút ngắn. Con mộng tưởng thật sự phải mất khoảng hai mươi lăm phút. Dung đã thấy khuấy khoà và có vẻ mãn nguyện. Gương mặt nàng không còn nhuốm vẻ phiền muộn như trước khi nàng tham dự con mộng tưởng.

Ngày hôm sau, Dung cho biết hồi đêm nàng đã miên man nghĩ ngợi về con mộng cả tiếng đồng hồ. Đầu tiên nàng nghĩ rằng những con mắt tượng trưng cho đám cư tộ, rồi nàng lại nghĩ là có lẽ chúng tượng trưng cho nhóm nhỏ của nàng, nhưng cuối cùng nàng thấy rằng

chúng ám chỉ tất cả mọi người. Dung ghi nhận rằng nàng cảm thấy dễ chịu hơn trong sinh hoạt của nhóm, và cảm giác ấy nàng còn giữ được mãi, cả trong thời gian sau khi luyện tập. Sau đây là phần tiếp theo của bản tường trình :

“Tôi đã suy nghĩ rất nhiều về con mộng tưởng này và cố đề liên kết những sự kiện rời rạc lại với nhau. Sự kiện tôi bị lệ thuộc vào nhà tôi quá nhiều lại được chứng tỏ mạnh mẽ hơn khi anh ấy cầm tay tôi, dẫn tôi về phía những con mắt. Tính cách lệ thuộc này cũng được nhận thấy nhờ căn nhà sang trọng, tượng trưng cho vai trò người con gái bé nhỏ nơi tôi. Nỗi lo sợ của tôi đối với những hạng người chui vào hai con mắt, vì không chừng họ lại tiêu biểu cho tất cả những người đang đe dọa tôi. Tôi thật sự bị xúc động khi nghĩ tới điều này, vì nó đã mở ra cho tôi nhiều cánh cửa lớn, lạ lùng.

Con mộng tưởng sẽ đưa tới một hậu quả là nó khiến tôi phải tự tìm hiểu về mình ở một cương vị mới. “Người con gái nhỏ bé” sống với chồng trong thế giới của ngôi nhà sang trọng kia chưa phải đầy đủ. Tôi còn phải vươn lên, trưởng thành hơn, sẵn sàng hơn để chấp nhận những cái mới, để sống với những người mới, để thử thách tìm biết mình hơn nữa. Vì không còn sợ hãi hay bị đe dọa vì những người xa lạ và những hoàn cảnh xa lạ, tôi cảm thấy mình có thể cởi mở và thẳng thắn hơn. Tuy nhiên, những tiến triển đó không phải đều tạo được niềm vui sống. Việc thoát xác khỏi tình trạng của một đứa con gái nhỏ bé khiến tôi mất đi một vài an ủi, một vài che chở nào đó mà tôi đã được đòi dành cho lúc

trước. Sự trưởng thành có nghĩa là tìm kiếm *con đường của tôi phải đi* và điều này vẫn còn là một công cuộc khó khăn.»

Kết quả : Tính cách quan trọng của việc phân tích trong cơn mộng tưởng vẫn còn là một vấn đề đang được bàn cãi. Hầu như chuyện thay đổi quan trọng có thể đạt tới mà không cần am hiểu tường tận điều này trái ngược hẳn với quan điểm của phương pháp tâm lý điều trị. Dung có thể đã đạt tới khám phá quan trọng chính trong cơn mộng tưởng, như đã được công nhận, nghĩa là việc lướt thẳng đối tượng đe dọa, — tượng trưng bằng những con mắt, — nhờ sự giúp đỡ của một người nào đó, tuy nhiên sự giúp đỡ ấy chỉ cần thiết ở giai đoạn hỗ trợ khởi thủy và sau đó đã trở thành vô ích, và sự biến thái từ tình trạng căng thẳng và sợ hãi tới tình trạng thành thoi và sung sướng cũng là những thay đổi đã xảy ra trong cơn mộng tưởng như những đổi thay thể chất đã minh chứng, lại nữa, chính con người biến thái của nàng sau cơn mộng tưởng đã cho thấy, con người đó hoàn toàn tự do và thoải mái giữa đám đông, và tình trạng này sẽ kéo dài suốt nhiều tháng sau. Sự thấu hiểu có tính cách tinh thần về một vài chi tiết của cơn mộng tưởng, sẽ đến sau này, có thể củng cố và bổ túc cho kinh nghiệm, nhưng việc thay đổi tiên khởi đã xảy ra rồi. Kỹ thuật này cho phép con người giải quyết một vấn đề quan trọng, có thể ngay cả vấn đề thấu triệt ngoại giới của con người và trong nhiều trường hợp, con người có thể bước nhảy vọt tới giải pháp. Nếu vậy, kỹ thuật còn cho phép con người xử dụng những khả năng tiềm tàng để tự cải tiến.

Phương pháp mộng tưởng được coi như một phương thuốc khám phá ra những phần, những cơ quan nào của thể xác cần hỗ trợ. Nếu cơn mộng tưởng đi lang thang thông thả, nó sẽ khám phá ra nguyên nhân của vấn đề hiện con người đang phải đương đầu, một vấn đề thường ra học viên không thấu triệt tức thời được, và cơn mộng tưởng sẽ giải quyết vấn đề đó. Ý niệm này có thể tương tự với lý thuyết của Rolf và Lowen, những người chủ trương rằng mọi vấn đề tình cảm đều phát hiện trong cơ thể dưới một hình thức nào đó, hoặc là bệnh căng thẳng bắp thịt kinh niên, hoặc mắt mờ, hoặc khó thở, hoặc lở loét, hoặc bất cứ một căn bệnh nào. Trong trường hợp này, cơn mộng tưởng có thể bị những căn bệnh và vấn đề liên quan đến những phần cơ thể đó chi phối.

Áp dụng ý niệm này, phương pháp mộng tưởng có thể phối hợp trực tiếp hơn với ngôn-ngữ-cơ-thể theo cách thể được trình bày trong trường hợp sau đây :

Thí dụ : *Dạ dày*. Phần đã bị bệnh đau dạ dày hành hạ cả năm trời. Nàng đã chứng tỏ có khả năng tưởng tượng dễ dàng (phần đông người ta đều có khả năng này), vì thế phương pháp mộng tưởng được xem là một phương pháp thích hợp với vấn đề.

Phần được yêu cầu tưởng tượng ra mình là một người thật nhỏ để chui vào trong dạ dày của nàng, và đây là phần tưởng thuật những gì nàng đã thấy. Phần tưởng thuật này do chính Phần viết lại như sau :

“Tôi đã bị hành hạ vì chứng đau bụng hàng bao nhiêu năm qua. Bụng dạ tôi hầu như luôn luôn ở trong tình trạng ầm ạch, quấy lộn còn cào, khó chịu, gò bó. Mỗi

lần ăn uống là mỗi lần tôi lại ngần ngại, lo sợ cho những hậu quả sau đó, dầu tôi rất háo hức khi nghĩ thấy mùi thức ăn. Tôi đã đi chiếu điện với hy vọng tìm ra những trục trặc trong bụng nhưng không có gì trục trặc cả.

Tôi miễn cưỡng đến tham dự phương pháp mở tường. Người ta hỏi tôi xem tôi bị khó chịu ở chỗ nào và thấy nó ra sao. Cảm tưởng chính là hình như có cả một bức tường chắn ngang lối vào trong ruột. Người ta mới nói với tôi: «Cô hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng ra bức tường đó». Tôi nhắm mắt lại. Hình như tôi đang đi dọc theo một con đường, một con đường mà tôi đã có lần đi qua, và tôi cảm thấy mình mới vào khoảng 14 tuổi. Tôi đi tới một bức tường đá cao và tôi biết rằng ở bên kia là một cánh đồng.

— Cô làm cách nào để vượt qua bức tường?
Hương dẫn viên hỏi.

— Tôi cố trèo qua, nhưng chỗ để bám chân quá nhỏ và trơn. Tôi cảm thấy thất vọng, vì kỹ thuật vượt tường có vẻ khó khăn quá. Tôi sẽ thử xem sao. Và tôi đã vượt qua được, nhưng phía bên kia là đất bùn lún, nhầy xuống đó nguy hiểm. Tôi cảm thấy mình có vẻ đơn lẻ ở chốn này.

— Cô có thể leo qua tường trở lại được không?

— Được.

— Lần này có ai có thể giúp cô được không?

— Tôi không thể nghĩ ra một ai... nhưng phải có một người. Đúng, nhưng ai mới được chứ?... Á, Mặc.

Giờ đây tôi cảm thấy mình đang sống ở tuổi hiện tại, ba mươi chín tuổi. Mặc sẽ nâng đỡ tôi qua tường.

— Cô lại qua nữa sao?

— Tôi đang ở trên thành tường. Giờ đây lại có những bậc cấp dẫn xuống một cái sân. Giống như chiếc công trường học của người Anh thuở trước. Tất cả đều im lặng. Trời nắng, trong gốc sân có bóng mát. Tôi bước xuống những bậc cấp. Tôi cảm thấy hơi xa lạ ở chốn này.

— Cô có thể đi vào trong gốc sân được không?

— Được chứ, trong đó đâu có gì, vào trong bóng rợp có vẻ lạnh, còn ở ngoài trời nắng ấm hơn.

— Có lối nào để ra không?

— Có một cái cửa, một cái cửa nhỏ nhưng có vẻ nặng nề nơi bức tường đối diện với bức tường của tôi. Chiếc cửa có một cái then lớn.

— Cô có thể mở được không?

— Được, trông thì nặng, nhưng mở cũng dễ.

Giờ đây, tôi đã ra tới phố. Đó là một ngày nắng ấm.

— Có ai đi với cô không?

— Không.

— Cô có muốn ai đi với cô không?

— Muốn chứ, tôi đang có ý tìm một người. Lưu sẽ đi với tôi lên con phố chính.

— Cô có thể trở lại chiếc sân hồi nãy được không?

Đi ra vào bằng lối cửa?

— Được, có thể ra vào thông thả.

— Cô có muốn phá tường đi không ?
 — Có chứ.
 — Bằng cách nào ?
 — Chắc người ta phải dùng chất nổ để phá nó. Tôi cười lớn.

— Cô có chất nổ không ?
 — Có... Chúng tôi đang đem tới.

Tôi phá tung bức tường. Phần lớn nó đã sụp đổ. Tôi sẽ bước qua để xem bức tường đó. Vẫn còn mấy hòn đá. Tôi không thể di chuyển chúng đi khỏi được.

— Không có ai giúp cô sao ?
 — Không, — hy vọng chợt lóe lên —, A... có lẽ... những người ở trong nhóm đây có thể giúp tôi. Đúng, họ sẽ giúp tôi. Thật là kỳ lạ. Tôi thấy họ xăn tay áo và nhấc những tảng đá sang một bên. Tôi thật cảm động trước sự việc này. Tất cả giờ đây đều bằng phẳng và đẹp đẽ.

— Cô có thích trồng cỏ ở chỗ bức tường bị phá hủy không ?

— Không cần, cỏ mọc đây rồi, cỏ đã mọc lan khắp nơi từ lúc nào. Tôi cảm thấy mệt mỏi.

Đây gần như là một câu chuyện mộng tưởng mà tôi có thể nhớ được. Những cảm giác tiếp nối có vẻ căng thẳng. Tôi cảm thấy quá mệt mỏi và nổi mệt mỏi ấy dần dần tan biến đi rồi cuối cùng, chỉ còn lại cảm giác thanh thản, và tôi hơi ngượng khi nhìn những người khác ở trong nhóm, tất cả mọi người trong buổi chiều hôm đó. Bất cứ điều gì đã xảy ra hay không xảy ra, tôi đều cảm

thấy đáng bị trách cứ vì tôi đã thiếu tin tưởng, tôi có cảm tưởng rằng "giờ đây, chuyện sẽ đổi khác".

Thái độ của tôi đối với thức ăn xem chừng đã hoàn toàn thay đổi vào những tuần lễ sau cơn mộng tưởng đó. Tôi bắt đầu không coi thực phẩm là một thứ nguy hiểm cho năng lực, và tôi cũng không còn cảm thấy ngại ngần khi nghĩ tới hậu quả sau mỗi lần ăn uống nữa. Bụng và ruột tôi có vẻ dễ chịu hơn. Tôi không được chữa trị, nhưng cảm thấy lạc quan hơn trước những sự việc thay đổi tốt đẹp.

Người ta khuyên tôi cố diễn dịch lại cơn mộng tưởng theo từng chi tiết, trong phạm vi kiến thức hỗn tạp về vấn đề sinh dục của tôi và những giá trị tôi muốn duy trì, trong phần diễn dịch đó, tôi phải cố gắng đừng nói gì đến những hiểu biết về tôn giáo của tôi hoặc tri thức nội tại. Tôi cũng có thể thêm thắt bằng những chuyện đã xảy ra từ đó (suốt khoảng thời gian 12 tháng). Nhưng tôi phải nhắc nhở lấy tôi rằng, đây là một kinh nghiệm trong toàn thể thể kinh-nghiệm của đời. Giá trị của nó chỉ là giá trị tương đối, nhưng bởi vì tôi là kẻ thọ lãnh nên tôi phải vạch rõ tới cái giới hạn đó.

Sợ đụng tới thức ăn, những hậu quả đau đớn, sự cô đơn, là những phát hiện sống thực về tình trạng căng thẳng trong mỗi lần tôi phải đương đầu với hành động sinh lý và khiến tôi phải bối rối, lúng túng trước vấn đề tự do luyện ái. Tôi cảm thấy có những khó khăn của cách thức giao tiếp tình dục và sự sợ hãi, sự cô đơn luôn luôn là hậu quả tất nhiên sau những lần giao tình đó. Có lẽ, đó là tấm gương soi rõ với "mặt

cảm nhục nhã» khiến người khác đã động lòng trắc ẩn giúp đỡ tôi. Nói cách khác, sự sợ hãi của tôi đối với vấn đề tự do tinh thần và những hàng rào mà tôi đã dựng nên để ngăn chặn những tư tưởng mới, những điều có thể đã giam giữ, kiềm chế tôi, tất cả đều hàm chứa trong cơn mộng tưởng.

Phương pháp mộng tưởng, cùng với nhiều kinh nghiệm khác, đã góp phần vào việc cải thiện sức khỏe thể chất của tôi và những mối tương quan giữa tôi với tha nhân. Giờ đây, về phương diện thể chất cũng như tinh thần, tôi đã lành lặn hơn, và đồng thời, tôi cảm thấy tôi đã có một quan niệm thực tế hơn về những gì ở bên kia bức tường... Sau cùng, khoảng sân, bầu trời nắng và quanh quẩn, vẫn có những lối mòn lạnh giá cũng như ấm áp. Đó là điều tự nhiên kỳ thú, nhưng không phải là một thứ thần dược trị được tất cả mọi thứ bệnh...”

Kết quả của phương pháp, trong trường hợp này, một lần nữa, chúng ta lại thấy sự đổi thay đã xảy ra ngay trong thời gian trải qua cơn mộng tưởng, không cần phải am hiểu tường tận. Để thay đổi Phấn, ít nhất, bức tường tượng trưng cho vấn đề tình dục với những trở ngại trên lãnh vực tình dục, tượng trưng bởi chiếc sân, từ những phần còn lại của cơ thể, tượng trưng bởi thể giới thực tại. Vì Phấn đã được nuôi dưỡng và nhồi nhét quan niệm cho rằng tình dục là một vấn đề tội lỗi, không thể chấp nhận được, cho nên nàng đã tự cô lập mình trong bức tường, xa lánh lãnh vực tình dục và tách rời nó khỏi những phần còn lại của chính thân xác nàng.

Cảm giác này cũng phản ánh qua một vài vấn đề liên quan tới chính bản chất của hành động tình dục. Chuyện khó chịu, ám ảnh trong bụng tượng trưng cho sự cố gắng để làm thế nào cho thực phẩm khỏi di nhập vào vùng sinh lý nguy hại. Việc phá hủy bức tường trong cơn mộng tưởng tượng trưng cho sự lướt thắng nỗi khó khăn trong cuộc sống hằng ngày.

Việc phát giác ra rằng những người khác có thể giúp đỡ nàng (phá hủy bức tường) rất đặc biệt và bất ngờ. Phấn không bao giờ đòi phải được giúp đỡ trong cuộc sống hàng ngày, và nàng cũng chưa bao giờ nghĩ mình lại “xứng đáng” hoặc thiên hạ lại có ý muốn giúp nàng thật sự, và nhất là giúp nàng chấp nhận chuyện sinh lý. Tinh thần tự do chỉ phớt lờ cả kinh nghiệm tổng quát của nàng khiến Phấn có thể giao dịch với người khác dễ dàng hơn.

Một điều quan trọng cần ghi nhận là vấn đề tiêu hóa của nàng đã khá hơn nhiều nhưng không phải đã dứt hẳn. Không phải tất cả vấn đề đều liên quan tới những sự kiện trong cơn mộng tưởng. Người ta thường chịu hậu quả của cơn mộng tưởng trong một vài tuần lễ, trong thời gian đó, thái độ mới và những cảm xúc mới phải được ghi nhận và bắt buộc phải thông suốt ý nghĩa của chúng, và rồi sau đó mới đúc kết, cô đọng lại để tìm ra khía cạnh mới của vấn đề. Vào giai đoạn đó, người ta đã sẵn sàng tiếp nhận kinh nghiệm mới, những kinh nghiệm hoặc cần hoặc không cần nhờ tới phương pháp mơ tưởng nữa. Trong trường hợp đặc biệt này, có thể là vì Phấn đã hấp thụ được phương pháp mộng tưởng, việc tiếp tục tập

luyện chú trọng đến những lãnh vực sinh dục của nàng là một việc hữu ích, hoặc cố gắng phân tách, tìm hiểu những liên hệ thuở ấu thơ của nàng và khai triển những thái độ này cũng có thể sẽ được hữu ích hơn. Trong bất cứ trường hợp nào, người ta cũng phải được diu dắt tới nơi tới chốn và tập luyện đúng theo nhu cầu và sức chịu đựng của họ, sau đó cần phải chờ cho đến lúc có thể bước sang giai đoạn tiếp theo.

Một thí dụ khác về *bức thông điệp*. Ngọc sẽ bắt đầu con mộng tưởng này, vì Ngọc thường có cảm giác ghê tởm chính cơ thể nàng. Một cuộc thám hiểm cơ thể bằng phương pháp tưởng tượng hứa hẹn sẽ khám phá được nguyên do của nỗi khó khăn. Hình ảnh mở đầu là hình dung ra hai người trong đầu cô, một người nói «nàng là đàn bà», người kia thì nói ngược lại «nàng là đàn ông». Người ta đề nghị điều này vì Ngọc gặp phải những khó khăn trong việc xác định dục tính của nàng. Những giòng sau đây ghi lại chính lời thuật của Ngọc :

«Buổi sáng tôi bắt đầu phương pháp mộng tưởng, tôi có thể coi như một buổi đi bộ trong sương mù. Nỗi gớm ghê thân xác nơi tôi giờ đây được thay thế bằng sự sợ hãi ghê tởm.

Cho đến lúc đó, tấm thân chứa đựng bản thể của tôi là cả một cái gì bần thủ xấu xa, và đối với tôi, nó còn là một điều nhục nhã; giờ đây nó đã trở thành một thực thể khủng khiếp, một cái gì đáng ghê sợ. Làm thế nào để trốn khỏi nó ? Tôi chỉ muốn xé lột bỏ lớp da của tôi và chạy thoát ra ngoài.

Rồi Phúc đến (anh là một nhà điều trị tâm lý đã được giới thiệu với nhóm chúng tôi). Phúc giữ lấy tôi. Tôi cảm thấy tay anh nắm tôi thật chặt. Tôi có thể ngửi thấy mùi anh. Tôi có thể nhìn thấy những con mắt trong mắt anh. Những con mắt ở ngoài sông nước và bối rối, những con mắt bên trong, sáng và cương nghị.

Giờ đây, tôi mới đi du lịch về, nói theo y học thì nỗi tuyệt vọng là một điều kiện tiên quyết để mộng tưởng thành công.

Tôi không thể ở lại lâu trong căn phòng đó nếu tôi phải ở lại với toàn vẹn con người tôi. Nhu cầu trốn thoát thật mãnh liệt.

Biên, anh muốn rằng bản tường trình này được hoàn tất với độc nhất một câu, câu trả lời của tôi sẽ dài bằng những đêm Ai-Cập.

Anh yêu cầu tất cả chúng tôi phải hình dung ra một người đàn ông và một người đàn bà trong tâm trí chúng tôi.

Người đàn ông và người đàn bà của tôi không thấy rõ lắm, nhưng họ đang đánh nhau. Người đàn ông đang gào thét «nàng là của tôi» và người đàn bà cũng đang gào thét «nàng là của tôi». Rồi người đàn bà đập người đàn ông chết. Lúc đầu, cô ta có cảm tưởng mình chiến thắng, nhưng chẳng bao lâu cô ta lại tỏ ra vô cùng hối hận buồn bã về chuyện cô đã giết chết người đàn ông vì giết chóc không phải là việc của người đàn bà. Cô ta đã xử sự như một người đàn ông.

Tôi thấy người đàn ông nằm chết. Anh ta rất cao lớn, như anh chàng Gulliver ở giữa những người nước

chim chích. Tóc anh ta đen, rất mượt và ôm sát da đầu. Anh ta đi một đôi giày bóng loáng, một đôi giày cao lên tới đầu gối, mặc quần đen và chiếc áo lạnh cao cổ, tay dài, cũng màu đen. Bên ngoài chiếc áo lạnh là tấm áo giáp bó chặt lấy người.

Một bầy chim xanh bay liệng chung quanh anh. Mỗi con chim quặp lấy một màu áo của anh và chúng cùng nhau nhấc bổng anh lên đem anh lên đỉnh một ngọn núi. Chúng nhẹ nhàng đặt anh xuống và bay đi. Anh ta thức dậy, nhìn quanh quần và đi tới miệng một chiếc hang và bước vào. Càng ra phía sau, nóc hang càng thấp. Trong hang, trời vẫn sáng. Anh thấy một hồ nước ở cuối hang. Anh muốn gục mặt xuống nước, nhưng anh không thể cúi xuống được vì chiếc áo giáp cứng. Anh ta cởi áo giáp và cởi luôn cả đôi giày. Anh ta ngồi ở giữa hồ. Chẳng bao lâu, anh muốn rời bỏ chiếc hang và ngọn núi, nhưng không có lối nào để xuống. Ngọn núi đen bóng và trơn như cầm thạch. Anh nhìn thấy một tảng đá lớn dưới đáy hồ. Anh khệ nệ bê tảng đá lên. Rồi anh ngồi vào cái lỗ đó và trượt xuống. Nước chảy xuống như thác đổ qua lòng núi. Anh chui ra khỏi chân núi, và nhào ra một ngọn đồi cỏ xanh. Một thôn làng nhỏ nằm bên dưới ngọn đồi.

Có một người con gái. Nàng mặc chiếc áo choàng dài màu đỏ, gấu áo viền xanh và vàng. Bên trong là chiếc áo khoác màu trắng tay phồng. Đầu nàng trùm khăn. Da nàng thật trắng và mịn. Tấm thân cũng như hai cánh tay nàng tròn lẳn và mềm mại.

Anh muốn đem nàng lên đỉnh núi. Anh sẽ kể cho

nàng nghe biết về chiếc hang và hồ nước. Nàng miễn cưỡng đi theo anh. Nàng cho thấy là không có cách gì để trèo lên ngọn núi dốc ngược đó.

(Anh Biên, tôi sẽ để họ ở đó cho đến khi anh kiếm ra một chiếc trục thẳng).

Chiếc trục thẳng đáp xuống, bốc họ lên và bay tới đỉnh núi và thả họ tại đó.

Người đàn ông nhẹ nắm tay nàng và dẫn nàng tới chiếc hang. Nàng đi với vẻ miễn cưỡng. Anh ta thuyết phục và trấn an nàng. Hai người vào trong hang. Người con gái nhìn chung quanh và đẩy về bờ ngõ. Anh ta dẫn nàng tới hồ nước. Anh ngồi xuống hồ. Nàng thận trọng, nhưng rồi nàng cũng vén váy lên và ngồi xuống. Rồi nàng bắt đầu bồn chồn muốn bỏ đi. Để trả lời, anh ta chỉ cho nàng thấy một tảng đá lớn. Khi anh đẩy tảng đá ấy đi, anh bảo nàng sửa soạn để trượt xuống theo ngọn thác ngay lúc anh lăn tảng đá ra khỏi lỗ. Anh cắt nghĩa cho nàng hiểu rằng họ phải theo ngọn nước mà trượt xuống bằng không thác nước sẽ chảy cạn khô và đá sẽ làm trầy sát và bầm tím cả da thịt.

Nàng chuẩn bị, trấn tĩnh, anh ta lăn tảng đá, và họ cùng trượt xuống qua lòng thác tới đến trong núi. Họ ứa ra khỏi lòng thác. Cả hai đều ướt nhẹp và, mái tóc mượt của anh ta cũng ướt và rối tung. Hai người lăn ra đũa giốn trên đồi cỏ xanh như hai chú chó con. Rồi họ đứng dậy, nhìn xuống thôn làng và nắm tay nhau đi về phía ngôi làng.

Trong lúc mộng tưởng, tôi vẫn còn ý thức được giọng nói của các bạn, ý thức sự có mặt của Biên và đôi lúc

biết được tôi còn có một cơ thể, nhưng chỉ là ý thức không lung, mơ hồ.

Cơ mộng tưởng tất cả đều là hình ảnh, cũng giống như coi một cuốn phim, nhưng nó khác hơn, vì tôi lập tức biết được ý nghĩ và cảm xúc của những người tham dự. Dẫu sao tôi cũng là một thành phần trong cuộc và có thể theo một chiều hướng suy luận nào đó, tôi còn là ngọn núi và cũng có thể là ngọn thác nữa.

Khi tôi tỉnh dậy, tôi có cảm tưởng như mình vừa ra khỏi cơn mơ. Sự dồn nén nơi tôi đã tan biến. Tôi cảm thấy bình thân và buồn ngủ, giống như cảm giác của các bạn sau khi đã khóc lóc một hồi lâu. Tôi đã có thể hít thở một cách dễ dàng.

Rồi các bạn lại yêu cầu tôi vào thăm hiem cơ thể tôi.

Tôi đã chui vào bằng lối miệng. Trượt xuống cuống họng giống như đường hầm trong lòng núi. Tôi nhào xuống và dừng lại nơi cơ quan sinh dục. Tôi thật bé nhỏ. Tôi đứng dậy, từ giả nơi đây và nhảy ra ngồi vào chiếc ghế mà thân xác tôi đang ngồi.

Tôi hoàn toàn tự do. Nhưng tôi khó chịu. Tôi muốn chui vào một cơ thể khác, nhưng tất cả đã bị chiếm cứ, và tôi không muốn lại phải chui vào thân xác của tôi. Các bạn yêu cầu tôi trở về với nó. Tôi đành miễn cưỡng chấp thuận. Rồi tôi quyết định trở về, nhưng lần này tôi sẽ chui qua não bộ. Tôi rất hoan hỉ chui vào não bộ của tôi. Tôi thích não bộ đó.

Tôi chui vào qua "con mắt thứ ba" của tôi và thấy mình đang đứng trước một cánh cửa gỗ nặng nề có nẹp thép, giống như những cánh cửa Tây-Ban-Nha cổ kính.

Tôi vẫn còn nhỏ xíu và phải lấy hết sức mới mở

được cánh cửa. Cửa hé mở vừa đủ cho tôi lén vào thật mau, rồi nó lại đóng ập đánh rầm một tiếng. Bên trong tôi thấy có một cái lò xo gắn vào cánh cửa, và chính cái lò xo này đã khiến cánh cửa sập lại mau như vậy.

Trong óc tôi có màu hồng và rất sáng, ánh sáng phân phối đều khắp nơi. Tôi nghe tiếng ào ào như tiếng chuyển động của một bộ máy. Tôi kiểm soát bộ máy. Tất cả mọi bộ phận đều chuyển động thật êm.

Có nhiều sợi giấy rất đẹp giăng mắc trên đầu. Tôi thoáng nghe một tiếng động vèo vèo đầu đây, và tôi thấy một mảnh giấy nhỏ, được gấp đôi, treo bởi một chiếc kẹp quần áo, đang chạy theo sợi giấy. Tôi kiểm soát và đọc lời ghi chú «đẩy cử động đôi chân bạn». Còn rất nhiều lời ghi chú khác vèo vèo bay tới. Trên mỗi miếng giấy đều có ghi những bản thông điệp ngắn gọn tương tự. Tôi đọc tất cả những thông điệp này cho bộ óc tôi nghe. Rồi tôi để ý thấy một cuốn sách treo trên sợi giấy. Cuốn sách này rất dày và có vẻ cũ kỹ, bìa sách màu hạt dẻ đã rách nát. Tôi lật qua cuốn sách. Tôi thấy là cuốn sách quá dày không chắc gì đọc nổi.

Lúc đó, các bạn yêu cầu tôi cố gắng đọc. Tôi mở trang nhất nhưng không thể đọc được. Sách viết bằng ngoại ngữ. Rồi các bạn hỏi tôi xem tôi có thể tìm được ai giúp tôi đọc nổi không. Tôi lại thấy Phúc đang ngồi trên một chiếc ghế đầu cao trong góc. Anh mặc bộ đồ nhào lộn đã bẩn. Hai chân anh bắt chéo nhau và một tay đang nâng chiếc đầu của anh lên, khuỷu tay tì lên đầu gối.

Anh hỏi xem liệu anh có giúp tôi được gì không, và

rồi tôi bắt đầu khóc. Lúc đó tôi ra khỏi cơn mộng tưởng. Tôi nhớ buổi gặp gỡ của chúng tôi sáng hôm đó. Tôi chỉ còn nhớ vẻ đẹp và tình yêu nơi anh. Ngay cả bây giờ tôi cũng không còn nhớ được gì hơn.

Các bạn lại hỏi tôi là liệu rằng có thể tôi đọc được cuốn sách chẳng. (Điều này nguyên do là tại nàng đang nằm và nghiêng rặng). Tôi ghé tai vào hăm rặng. Tôi thoáng nghe những chấn động... Nếu tôi có khả năng hiểu được ngôn ngữ của những chấn động này... rặng tôi chắc đang nói gì với tôi, mà tôi không hiểu được ngôn ngữ đó. Tôi ngồi trên lưới tôi. Chiếc lưới chuyền động nhịp nhàng, đồng nhịp với những chấn động, nhưng tôi không thể hiểu được sự nhịp nhàng ấy có ý nghĩa gì.

Tôi trở lại não bộ. Tôi mở cuốn sách lớn ra. Trang thứ nhất chỉ có những nét bút, nhưng đó không đúng hẳn là chữ hay là hàng kẻ. Cả trang sách đầy đặc với những ký hiệu, chẳng chịt lấy nhau, kín cả trang. Tôi ghé mắt nhìn gần hơn và thấy rằng sách được viết bằng nhiều thứ ngoại ngữ. Có cả tiếng Nga, chữ Nhật và chữ cổ Ai Cập, tất cả pha trộn với nhau.

Tôi thấy lúng túng và thất vọng. Làm thế nào để hy vọng hiểu được những ký hiệu đó? Tôi biết rằng chúng hàm chứa một thông điệp rất quan trọng. Nếu tôi hiểu được những ký hiệu đó, tôi sẽ biết câu trả lời.

Các bạn lại bảo tôi nhìn vào một vài ký hiệu đầu tiên. Tôi nhìn gần hơn và khó thấy quá. Tôi thấy hàng đầu tiên. Có một chiếc búa và con dao lưỡi cong vòng, một ngôi sao, chữ X và một hình tam giác. Không có một ký hiệu nào trong đó gọi cho tôi một ý nghĩa. Tôi tiếp tục lặp lại chiếc

búa và con dao, búa và con dao. Các bạn dùng búa để làm gì? Chiếc búa để đập, còn con dao? Con dao để cắt. Đập và cắt, đập và cắt cái gì? Đập và cắt ngôi sao! Tôi đập và cắt ngôi sao và 5 chấm ngôi sao vỡ nát, và rồi lại có 10 chấm chung quanh ngôi sao. Tôi đập và cắt nữa, cho tới khi thành rất nhiều chấm nhỏ và ngôi sao trở thành một cái triện. Triện giống cái triện thị thực, một con dấu như người ta thường nói. Con dấu vàng, rất lớn. Con dấu chuẩn nhận. Tôi lại đập và cắt nát thành từng mảnh nhỏ. Tôi thả những mảnh đó bay trong lớp bụi vàng, tàn mất đi xa. Cái búa, con dao và ngôi sao cũng biến mất. Tôi nhìn vào chữ X.X có nghĩa là không biết. Tôi ghét thậm tệ chữ này và tôi đổi chữ X thành AX, có nghĩa là chấp nhận (Accept). Chấp nhận cái gì? Chấp nhận hình tam giác, nhưng hình tam giác hàm chứa ý nghĩa gì? Tôi nhìn chăm chăm vào hình tam giác. Nó trở thành một thứ bánh kẹp Do Thái, thứ bánh có hình tam giác, được ăn vào ngày lễ «Vượt Qua», và thường được gọi là «Haman taschen», Haman cũng là tên một vị bạo chúa, đã ban bố chiếu chỉ giết hết những người Do Thái trong vương quốc của ông.

Như vậy là bức thông điệp muốn nói, chấp nhận «Haman taschen». Tôi phá lên cười, nghe có vẻ điên cợt quá chừng. Tất cả công trình này chỉ để nói rằng hãy chấp nhận Haman taschen thôi sao? Bức thông điệp đối với tôi không có nghĩa lý gì hết. Tôi cần biết ý nghĩa kia. Haman taschen thì quá lớn, còn tôi vẫn nhỏ bé, Tôi lại chui vào giữa chiếc bánh kẹp Haman taschen. Chiếc bánh chứa đầy mật và rất nhóp nhép. Chẳng bao lâu tôi bị những trái mật xay đó phủ kín, dính bết cả vào chân,

và mặt tôi. Tôi cố gạt lớp nhân bánh này ra khỏi đôi mắt và mũi, vì nó hầu như làm tôi muốn ngộp thở. Bây giờ thứ nhân bánh này lại dính hết cả vào tay tôi. Tôi liếm mấy ngón tay và thấy ngọt. Tôi ăn hết những gì dính ở tay và ăn luôn cả phần nhân bánh còn lại cho đến khi còn tro lại có mỗi phần vỏ cứng bên ngoài. Tôi đói ghê gớm. Tôi nếm luôn một miếng vỏ. Ăn coi bộ cũng ngon. Bây giờ chiếc bánh kẹp không còn là bánh Haman taschen nữa mà trông như chiếc bánh kẹp bơ. Chiếc bánh rất lớn nhưng tôi cũng làm nhẵn. Bánh Haman taschen cũng bay luôn. Chỉ có mỗi chữ X còn lại. Nó vẫn có nghĩa là không biết, và tôi nhớ ra rằng tôi đã đổi nó thành AX và rồi đổi thành Accept (chấp nhận). Bản thông điệp mang ý nghĩa chấp nhận. Ý nghĩa đó quá rộng đối với tôi. Tôi phải chấp nhận chính mình. Tôi phải chấp nhận cơ thể như một phần của tôi. Tôi không thể chỉ có trí óc không thôi, tôi phải có một thân thể nữa.

Tôi ra khỏi cơn mộng tưởng và tôi vẫn vô sự. Tôi sửng sốt nhìn tôi, nhìn những kỳ diệu nơi tôi.

Điều tôi kỳ vọng ở các bạn nơi đây là làm thế nào trong những ngày kế tiếp tôi có thể về nhà. Tôi muốn các bạn sẽ thấy tôi sau đó, — thấy tôi dễ biết tới niềm vui sống. Các đã chia xẻ những đau đớn lúc sinh nở, nhưng không được chứng kiến niềm vui sống sau này.

Tôi trở về nhà với Đích, chồng tôi. Tôi thấy chàng và yêu chàng. Tôi không thể tưởng tượng được có một du khách nào khi trở về lại được tiếp đón nồng nhiệt và độ lượng như trường hợp của tôi.

Và, cuộc đời vô cùng ngọt ngào, nhưng chẳng bao lâu sinh kế lại phủ ngập cuộc đời. Và Đích lại đi làm, tôi lại ngày ngày tới trường, và lũ con trai của chúng tôi cũng đi học nốt. Chúng tôi lại mặc quần áo, lại xỏ giày.

Sự an lành vẫn ở lại. Còn niềm vui sống? Niềm vui tôi sợ rằng đó chỉ là những sợi tơ trời mong manh. Lớp tơ mỏng ấy không thể chống chọi nổi những bão táp của cõi đời này.

Còn một đoạn tường thuật khá vui nữa về cơn mộng tưởng này, bắt đầu từ khi Ngọc về tới nhà. Nàng cho Đích hay rằng một trong những vấn đề hôn nhân giữa hai người giờ đây đã sáng tỏ đối với nàng: nàng cảm thấy nàng khỏe hơn chồng về phương diện thể chất. Vì thế hai người đấu vật với nhau và chàng thắng. Nàng chấp nhận.

Nhưng chàng lại không chấp nhận. Anh hùng tính của một người đàn ông nổi dậy, chàng muốn rằng chàng phải tự mình chứng tỏ sức mạnh của mình bằng cách đòi đấu với người lãnh đạo nhóm của Ngọc, tức là tiến sĩ Schutz. Đích bắt đầu hoạch định một chương trình đấu vật và ghi tên theo một trong những khóa học của tôi (1) trong thời hạn năm tháng. Vào ngày cuối khóa chàng báo tin rằng đã đúng kỳ hẹn. Chẳngặng đặng đừng, chúng tôi phải đấu vật. Ngày hôm sau trông chàng có vẻ khỏe khoắn, chàng đã thử sức, và hình như cuộc tranh đua đã tỏ ra hữu ích cho chàng.

Chúng tôi muốn hy vọng như thế. Và khi ngồi đây

(1) Tiến sĩ Schutz.

để viết những giòng chữ này, hai tuần lễ sau, xương sườn tôi vẫn còn đau.

Tôi có hỏi Ngọc, khoảng sáu tháng sau xem ảnh hưởng của cơn mộng tưởng bây giờ ra sau. Và đây là phần trả lời của nàng:

«Bức thông điệp đó là một sự kiện tốt, vì tôi đã phải chấp nhận toàn thể con người tôi. Những năm tháng trước, thân xác là một hàng rào vây hãm tôi vì tôi đã không thể chấp nhận nó. Tôi muốn thay đổi tình trạng này, có nghĩa là tôi gián tiếp thổ lộ tôi đã không chấp nhận con người mình như một thực thể.

Hai tuần lễ trước, Đức và hai người bạn của anh quyết định bắt tôi áp dụng phương pháp phá vòng vây. Khi bị vây quanh, tôi cho đó là chuyện kỳ cục. Tôi hoàn toàn kinh ngạc sửng sờ. Cuối cùng tôi phá được vòng vây thoát khỏi Đức và một người đàn bà. Nhưng một người đàn ông khác bắt được tôi và ôm ngang hông tôi, khiến tôi không thể chạy thoát. Tôi rất sợ người khác gần gũi tôi như vậy. Đêm hôm ấy, tôi nhận ra rằng, chính vì tôi sợ anh chàng kia đụng tới thân xác tôi mà tôi đã đứng trơ như đá. Tôi không muốn anh chàng kia thấy rằng tôi mập và tôi xấu xí. Và khi anh ta đụng tới, tôi không thể dấu diếm lâu được nữa. Anh ta đã nhận biết được điều bí mật nơi tôi. Rồi tôi lại khám phá được rằng tôi đang núp trong lớp da thịt mập mạp kia để trốn. Cả cuộc đời, tôi không thể đua tranh được với những người đàn bà khác chính vì thân xác tôi. Vì thế, tôi đã trở thành một người chỉ để «giúp đỡ», như vậy tôi sẽ

không sợ hãi trước người khác mà ngược lại họ sẽ mến mộ và chấp nhận tôi. Đối với đàn ông cũng vậy. Không bao giờ người ta nghĩ tôi là một người đàn bà, có những mong muốn, đòi hỏi thể xác, vì thế đàn ông thường cho tôi là một bà mẹ. Vai trò của người hỗ trợ đôi khi là một thực thể, nhưng thường thường nó chỉ là một vai trò, bởi vậy mà họ chấp nhận tôi, nhưng chấp nhận tới mức độ «an toàn» nào đó, luôn luôn có tính cách tinh thần, không bao giờ chấp nhận về phương diện thể xác. Vai trò của người hỗ trợ đã bỏ khuyết cho cá tính của tôi, khiến tôi không thể phân biệt được là tôi muốn giúp đỡ hay muốn dùng nó như một chiêu bài che dấu một thủ đoạn.

Tôi không phải là một kẻ đi giúp đỡ nữa. Tôi muốn ganh đua với phái nữ và muốn được đàn ông thêm khát. Tôi không cần phải mập nữa. Tôi đang cố làm cho gầy ốm bớt, làm cho thân xác tôi đẹp để hấp dẫn.

Nhóm chúng tôi luôn nhắm mục đích đem lại những kết quả tốt đẹp. Như những giọt mật, những kết quả ấy được lọc qua cái tổ trong đầu óc tôi, càng ngày càng thêm ngọt ngào ý nghĩa.

«Ngọc» là một cái gì giả tạo đối với tôi, tôi không còn là Ngọc thuở nào nữa.

Niềm vui sống không phải là thứ «tờ mờ mong manh». Nó không phải là một thứ đè khoác lên người. Niềm vui sống là cảm giác tuyệt diệu đang chuyển vận trong tâm thức tôi.

Hy vọng những vết thương của bạn tất cả đều được hàn gắn....»

Công việc hướng dẫn Ngọc vào cơn mộng tưởng của tiến sĩ Schutz là giúp cho Ngọc tập trung mọi suy tưởng vào bức thông điệp cho đến khi nào nàng thấu hiểu nó. Chính từ nội tâm, nàng đã tìm được câu trả lời cho chính nàng, nhưng nàng cần sự hỗ trợ từ ngoại cảnh để có đủ can đảm đọc cái điều mà bức thông điệp đó nói. Một khi đã thấu hiểu được bức thông điệp, thì tức thời nàng cũng tìm thấy sự giải thoát.

Thí dụ tiếp sau đây mang tên một chuyện của Sương (Carson McCullers), là một câu chuyện do chính một người con gái trong cơn mộng tưởng kể lại. Nàng đang gặp rắc rối về chuyện tình cảm, đang bị ray rứt, vô xé tâm can trước quyết định ly dị. Để bắt đầu, nàng được yêu cầu tưởng tượng ra mình là một người nhỏ xíu và chui vào cơ thể nàng qua bất cứ ngả nào nàng muốn.

TRÁI TIM LÀ MỘT TAY THỢ SẴN CÔ ĐƠN

Lần đầu tiên khi người ta mô tả về cơn mộng tưởng, tôi nghĩ tới một chuyện ngắn, và một cuốn phim mới được trình chiếu, mang tựa đề là «Cuộc du lịch tưởng tượng». Không gian nội tại cũng quyến rũ như không gian ngoại giới. Từ khi người ta khuyến khích các bạn đi khám phá những phần cơ thể mà các bạn thường cảm thấy khó chịu nhất, tôi thấy rằng, có lẽ tôi nên chui vào cơ quan sinh dục hoặc một cơ quan tương tự của phái nữ mà tôi nghĩ là nguyên nhân những bức bối của tôi. Việc tưởng tượng về những điều như vậy không có nghĩa là tôi có quyền tìm hiểu nơi những người trong nhóm

của tôi, bắt chấp họ có chấp thuận hay không. Nhưng khi tôi lắng nghe Ngọc kể lại cuộc thám hiểm trong cơ thể nàng, tôi đã bị lôi cuốn theo những xúc động, những điều tưởng tượng, những tình tự, những cảm xúc dữ dội của nàng. Tôi đã vô cùng thương cảm khi nàng «không thể đọc nổi cuốn sách». Cảm tưởng bất mãn từ thâm tâm như tràn ngập tôi và về bề ngoài tự tin, về bề ngoài hiểu biết, về bề ngoài trưởng thành như đã tan biến.

Nỗi cô đơn khủng khiếp vây chặt lấy tôi khiến tôi òa khóc và hối hận vì mình đã tới phòng tập để phải làm vào tình trạng này. Tôi muốn mình chết quách cho rồi. Tôi không thể chịu đựng nổi. Giữa kinh nghiệm này, tôi tự nhìn lại mình, và khi Mai Liên vô tình góp ý mà tôi cho rằng Mai Liên đã xen vào tình cảm của tôi, tôi đã lớn tiếng cự nự và cảm thấy hả hê về hành động chặn họng của tôi.

Nhưng những cảm xúc mãnh liệt của tôi bỗng nhiên tan biến. Tôi sẵn sàng hoãn lại cuộc thám hiểm tới chiều, vì tôi luôn luôn lịch sự với người khác. Tuy nhiên, Biên đề nghị và những người còn lại trong nhóm đều đồng ý, là tốt hơn, ngay bây giờ, tôi nên vào ngay trong phòng. Tôi có thể tự hào rằng, tôi sẽ đi vào cơn mộng tưởng ngay lập tức. Dững dừ tôi vào phòng, và tôi vừa la khóc vừa hỏi: «Tại sao người ta lại lưu ý đến tôi? Đó chẳng phải là vì tôi là một con người hay sao?»

Khi tôi nằm xuống tắm thả, tôi nghe có người nói rằng, công việc diễn tiến không được tốt đẹp, có người lại nói là rồi sẽ lại lúng cùnng cho mà xem, hoặc một câu

nào đại ý như thế. Tôi cố trấn an cho bớt sợ, tôi nghĩ là họ khoác lác phóng đại chớ làm gì đến nỗi. Tin tưởng vào tinh thần tranh đua sẵn có của mình, tôi ngạc nhiên là tại sao mình cũng làm như Ngọc. Tôi có giàu tưởng tượng và có hứng thú được như vậy không? Nhóm của tôi có phiền trách gì tôi không? Trong suốt cơn mộng tưởng, có những lúc tôi biết người khác đang làm gì, lúc họ cười vì những chuyện ngộ nghĩnh, hoặc lúc tôi bật khóc, có người đã nắm tay tôi hoặc vuốt ve trán tôi. Ngay cả khi tôi đang thuật lại những gì tôi trải qua, tôi rất ngạc nhiên nếu có người hòa theo. Đây là những gì tôi nhớ đã diễn ra.

Theo những lời chỉ dẫn, tôi nhắm mắt lại và tưởng như mình là một người tí hon. Lúc đầu, tôi thấy có vẻ giả tạo và rồi tôi trở thành một người nhỏ xíu. Tôi cố chui vào cơ thể qua âm đạo, nhưng tôi thấy lối đó bị bịt kín. Vì thế tôi lại chui ra và leo lên phần trên của cơ thể. Tôi không thể nhớ là mình đã đi qua cuống họng hay khí quản để chui xuống. Chắc chắn phải là khí quản rồi. Tôi thấy những vòng tròn bằng sụn và tôi tiếp tục đi xuống tới buồng phổi. Ở đây cũng bị nghẽn lối. Những buồng khí tròn và nhỏ giữ không cho tôi đi xa hơn.

Bỗng nhiên, tôi nhìn thấy trái tim tôi. Nó bỗng bồng trong lồng ngực, nó treo lơ lửng giữa hư không. Tôi đâm hoảng vì chuyện vô lý này, chẳng lẽ tim tôi lại tách rời không dính vào đâu? Biện hỏi tôi:

— Cô có thể đi qua đó được không?

— Không được. Nó mềm và trơn quá.

Trái tim tôi mềm, đỏ và tròn. Lại ướt nữa. Tôi biết rằng nếu tôi nhảy qua đó, tôi sẽ té nhào và lăn xuống, xuống mãi.

— Cô có thể bắc một cây cầu để qua không?

— Để tôi thử xem. Tôi sẽ bắc một tấm ván để qua.

Tấm ván là một bấp thịt, hơi xăm, giống như miếng thịt cá voi mà tôi đã ăn ở Boston sau ngày tôi mới hứa hôn. Lúc đó tôi cũng có cảm tưởng nó giống cơ quan sinh dục đàn ông, nhưng không muốn nói ra giữa đám đông. Tôi đặt tấm ván ngang qua và bắt đầu thận trọng bước qua. Bỗng nhiên tấm ván lại bắt đầu gập ghềnh như một chiếc cầu nhún.

— Chắc là động đất.

Tôi chơi với trên chiếc cầu gập ghềnh đó tưởng chừng có thể ngã xuống bất cứ lúc nào.

— Cô có thể tìm được một sự giúp đỡ nào không?

— Có, tôi kêu đội cứu hỏa?

Đây là một toán người tí hon, cư ngụ nơi những ngón chân tôi. Khi tôi kêu họ ra, họ cuống quýt vác thang chạy lung tung khắp cả chân tôi. Thật là một lũ vô dụng, quá vô dụng, cứ chạy một cách vô cùng hỗn loạn chẳng làm được trò trống gì trong khi tôi vẫn tiếp tục gọi họ.

— Ê, tôi ở trên này cơ mà.

Chúng không hề lưu ý gì tới tôi và trận địa chặn đang bắt đầu dịu dần. Những người tí hon này trông thật buồn cười, dẫu rằng lúc đó tôi đang giận sôi lên vì chúng không giúp tôi thoát khỏi tình trạng quẫn bách. Tôi cười lớn, cười nghiêng ngã và đâm ra khóc lúc nào không hay. Tôi tưởng như mình loạn thần kinh.

Biên đề nghị tôi làm một cây cầu an toàn hơn, vì thế tôi đã liệng một sợi giây (một sợi tóc) qua bên bờ bên kia. Lúc đầu sợi giây không bám vào đâu cả, mãi về sau này nó mới quàng được mối vào một cây cọc.

— Cô có thể làm một cây cầu an toàn hơn không ?

Cây cầu Golden Gate hiện ra như một trung gian tới trái tim tôi, nhưng như thường lệ, cả hai đầu cầu đều bị sương mù bao phủ, và cả hai mối cầu đều tối bùng. Bỗng nhiên nó biến thành cây cầu Brooklyn Bridge. Tôi vẫn ở phía bên này, chờ buổi lễ cắt băng khánh thành. Có hàng triệu người tụ tập ở bờ bên kia, hoan hô tôi. Lúc đầu tôi rất hài lòng, và nhưng rồi tôi lại hoảng hốt khi nhận ra rằng đám đông đang hoan hô âm i kia quá nhỏ bé đến nỗi cả triệu người cộng lại cũng chẳng ra gì.

— Cô có thể tìm được ai giúp cô không ?

Bỗng nhiên, anh chàng khổng lồ Jolly Green Giant xuất hiện nhắc bồng tôi lên tay hắc. Hắc bước những bước bảy dặm (Tôi nghĩ có lẽ hắc bước ba bước) đi từ đầu xứ đến cuối xứ để đem tôi trở lại West Coast. Tôi vô cùng biết ơn hắc. Hơn thế nữa, hắc còn đề nghị «có cần một hộp đậu cho trái tim ăn không ?» Đầu tiên thì tôi lấy làm buồn cười, nhưng sau đó tôi lại buồn. Tôi nói với hắc « không, cảm ơn ông, tôi cần một trái tim người.»

Tôi nhìn thấy sơ đồ giải phẫu của tim với những phần khác biệt được chú giải. Tôi lấy một cái kéo và cắt nó ra.

Liệu tôi có đi qua và ngồi trên trái tim tôi nữa không ?

Nếu thế, cũng chẳng khác gì một bức hình mà tôi đã chụp khi đang leo núi ở dãy Tetons, tôi đang ngồi vắt vẻo trên một tảng đá tròn nhẵn. Khi tôi ngồi ở đó, phần trên đầu tôi từ từ chụp xuống, làm tôi ngộp thở và như muốn đè bẹp tôi. Khi tôi bật khóc, Biên hỏi xem liệu tôi có thể tự tìm được một căn phòng để thở hơn không, và tôi đã làm như vậy.

Tôi đu lấy một cái mạch máu và bắt chước kiểu Tarzan trong rừng thẳm, tôi đu người chuyển đi trong cơ thể tôi. Chơi kiểu này có vẻ vui thật đấy, nhưng cuối cùng tôi đành buông tay cho mình rớt xuống ruột. Tôi thấy rằng Biên sẽ lại đề nghị tôi chui vào trở về tìm cho nên tôi leo lên theo những đốt xương sống. Thật là tuyệt. Tôi báo cho nhóm tôi biết «các bạn có biết không, những đốt xương nhỏ bé này leo lên rất dễ dàng ? Rất tinh xảo. Những đốt xương trắng này cũng giống như một cái thang».

Nhưng niềm vui của tôi đã bị cắt ngang khi tôi thấy trái tim tôi đã lặn xuống sau dây đồi ở tận phương xa. Khi tôi hoảng hốt bật khóc, Biên hỏi tôi: «có có thể giữ nó lại được không ?»

Tôi nghĩ là tôi phải có cánh để bay theo trái tim. Khi tôi tìm ra trái tim trong một cái ổ chim, thì nó đang run rẩy. Nó làm tôi hoảng sợ và tôi lại bật khóc. Trái tim giống như một lá gan của chú gà con.

— Cô có thể kiếm gì nuôi nó để cho nó lớn lên được không ?

— Được chứ.

Tôi nuôi trái tim mình bằng những hạt cỏ và dùng chiếc muỗng bạc nhỏ xíu để đút cho nó ăn. Đột nhiên trái tim tôi lớn như thổi và chiếm hết cơ thể. Tôi cười lớn nhưng rất sợ cái hình vóc vĩ đại của nó. Tôi điều chỉnh lại vấn đề ăn uống của nó khiến nó nhỏ lại được một chút. Trái tim tôi trở thành một con chim hoàng oanh nhỏ, hót đùa vui sướng. Rồi từ đâu, một con ong nửa vàng nửa đen vù vù bay chung quanh và đốt tôi.

Tôi lại thấy sợ hãi và cô độc, Biên hỏi :

— Có có thể tìm được ai giúp cô không ?

Một người da đỏ xuất hiện với một tấm mền rộng. Anh ta lấy mền phủ kín người tôi và quàng tay qua vai, đưa tôi về bộ lạc của anh. Anh cho biết là những người trong bộ lạc sẽ nhận tôi là con nuôi và tôi sẽ là một nàng công chúa tí hon. Tôi cảm thấy yên tâm. Tôi mặc một chiếc áo bằng da hươu trắng có tua. Tôi được người ta báo cho hay là tôi không được đi quá lằn ranh đã được ấn định nhờ ngang eo tôi. Tôi lại khóc vì tôi đã đi quá giới hạn. Tức thì người ta ra hiệu bằng cách đốt khói «S.O.S», có nghĩa là «xin cứu sống của chúng tôi».

Tôi trở lại trái tim. Biên hỏi tôi xem việc trở lại này, có giúp tôi tìm thấy gì tốt đẹp không. Tôi thấy trái tim tôi đã bị đóng băng ở giữa, nhưng có tuyết như vậy cũng là một điều thú vị và ấm áp. Tôi bắt đầu đáp những pho tượng thiên thần bằng tuyết ở trong tim.

— Cô có muốn có một người bên cạnh không ?

— Có.

Một người đàn ông lạ mặt đến chơi với tôi giữa cảnh tuyết phủ tuyết đẹp này. Chúng tôi ném những

trái banh tuyết vào nhau, và rồi chúng tôi bước vào một động tuyết, ánh sáng mờ ảo. Con chó Saluki của tôi cũng đi theo và chúng tôi đã sống thật hạnh phúc.

Khi tôi mở mắt đề ra khỏi cơn mộng tưởng, tôi thật lấy làm khó tin bởi tôi đã trải qua những sự việc đó. Một số người khác có phê bình bàn tán và tôi cảm thấy hơi lúng túng vì thái độ quá lộ liễu của mình. Cả nhóm đều chấp nhận kinh nghiệm của tôi và cũng chính nhờ kinh nghiệm này, tôi cảm thấy gần gũi họ hơn. Tôi đã được giải thoát và có hơi ngỡ ngàng, không ngờ mình lại có một khả năng như vậy ẩn chứa trong tôi. Tôi rất xúc động. Đến cả ba bốn ngày sau, tôi không dám nghĩ tới cơn mộng tưởng của mình nữa, ngoại trừ đời cứu hỏa, có lẽ là nghĩ tới để mà cười cho vui thôi. Tôi dùng hai tấm bảng chỉ đường trong đầu tôi «Khu vực ngoài phạm vi giới hạn» và «Cấm xâm nhập» và bật đèn báo hiệu bất cứ lúc nào tôi bắt đầu nghĩ tới chữ «tim». Ngày hôm sau, khi chúng tôi tới miền thung lũng giữa hai dãy núi để suy tư, tôi bị mất bình tĩnh khi chúng tôi phải qua một tấm ván bắc ngang một dòng suối nhỏ. Nó cũng giống như chiếc cầu dẫn tới trái tim tôi. Tôi cũng sợ phải mộng tưởng vì tôi không muốn trở lại với những kinh nghiệm hãi hùng mà tôi đã nói qua trong cơn mộng tưởng. Tuy nhiên, tôi vẫn có thể vui vẻ chấp nhận trò chơi này và tôi chỉ thật sự bị xúc động sau khi cơn địa chấn chấm dứt.

Tôi coi cơn mộng tưởng của tôi cũng tương tự như những điều tôi đã đọc về những cuộc mộng du nhỏ LSD. Cả hai đều khiến tôi hoàn toàn sững sốt. Tôi biết

là tôi có thể kết thúc cơn mộng tưởng bằng cách mở mắt ra và sẽ nhận được muôn vàn ủi an của những người trong nhóm và nhất là của vị lãnh đạo nhóm. Tôi biết giá trị của kinh nghiệm và nhớ từng chi tiết như tôi đã kể trên, dầu rằng chuyện đã xảy ra sáu tuần lễ trước. Tôi biết rõ hơn về nhược điểm của tôi và biết tôi cần phải có những kinh nghiệm nào trong tuổi thơ để xóa bỏ cảm giác cô đơn, cảm giác bị bỏ rơi. Tôi hấp thụ được phần lớn giá trị bài học mộng tưởng của tôi."

Trong suốt cơn mộng tưởng, Sương đã trải qua tất cả những cảm xúc mà nàng ghi lại: cười, khóc, căng thẳng, vui vẻ. Tôi, — tiến sĩ Schutz viết, — đóng vai một người hướng dẫn trong cơn mộng tưởng để giúp Sương phối kết trái tim nàng với toàn thể con người của nàng. Từ những sự kiện có tính cách tượng trưng trong cơn mộng tưởng và từ những gì chúng ta đã tìm biết được về Sương trong nhóm, chúng ta biết được rằng, một trong những khó khăn của nàng là vấn đề điều hành những tình cảm thương yêu. Nếu nàng có thể bắc được những cây cầu an toàn từ trái tim tới phần còn lại của cơ thể thì có lẽ những cảm xúc thương yêu của nàng đã được thể hiện một cách thực tiễn và hợp lý hơn. Công việc mà Sương đã làm có tính cách tượng trưng (qua những biến đổi thể chất của nàng trong cơn mộng tưởng) sắp sửa bắt đầu khắc phục được sự lãnh đạm của nàng trước những tình cảm yêu thương. Cơn mộng tưởng cho phép nàng ý thức được, dầu rằng có tính cách tượng trưng, một sự hoàn tất, — việc sát nhập trái tim nàng, — một điều mà trước đây chưa bao giờ Sương làm, điều đó sẽ làm nàng

tin tưởng hơn rằng nàng có thể tự giải quyết những tình cảm lãng mạn và những trạng huống của đời sống một cách thành công.

Cuộc tranh đấu của nàng giữa công việc trao và nhận tình yêu vẫn còn tiếp diễn, nhưng theo như nàng thuật lại, giờ đây vấn đề đã khác hơn. Nàng cảm thấy có đủ khả năng hơn để đương đầu. Những giao dịch về sau trong phạm vi cá nhân lẫn phạm vi nghề nghiệp sẽ minh bạch hơn, dứt khoát hơn theo ý nàng muốn. Nàng đã có một vài quyết định quan trọng, gồm cả quyết định thay đổi thái độ của chính mình, và từ quyết định thay đổi đó, nàng đã tường trình lại những cảm xúc một cách vui vẻ và tin tưởng.

Như những thí dụ đã minh chứng, trước những hoàn cảnh thích nghi, phương pháp mộng tưởng luôn chứng tỏ được khả năng và hiệu quả phi thường của nó. Khai triển và áp dụng đúng, phương pháp này sẽ cho phép người ta định tính được những vấn đề sâu kín, khó khăn nhất của mình và có thể đương đầu giải quyết một cách thỏa đáng. Rồi từ sự thành công đó, giác quan thật sự sẽ giúp con người "mơ giấc mơ không thể có", và sẽ có được một hình ảnh mới về con người mình. Lúc đó, chúng ta có thể làm những chuyện mà chúng ta không dám nghĩ rằng mình làm nổi. Năng lực con người đã được giải thoát và niềm vui sống, tin yêu cũng từ đó đến với chúng ta.

Những phương pháp được trù liệu kiện toàn vai trò của con người trước hết nhắm tới việc giúp chúng ta thấu triệt đầy đủ năng lực và khả thể cũng như sức mạnh nơi mỗi người phá vỡ những trở ngại để thể hiện

toàn vẹn nhân tính, và trau dồi, luyện tập để phát triển những khả năng này hầu có thể bổ khuyết những thiếu sót, vận động những khả năng này vào toàn thể sinh hoạt của con người. Một lần nữa, những phương pháp không được diễn tả bằng lời nói vẫn giữ vai trò chính trong những kỹ thuật này. Như chúng tôi đã đề cập với bạn đọc trước đây, những kỹ thuật được trình bày tuyệt nhiên không nhằm nói tới toàn thể những phương thức nâng cao hiệu năng hoạt động của con người, mà chỉ nhằm trình bày một số nhận thức nào đó về những khả năng, nhất là những khả năng liên quan tới ý niệm sáng tạo.

Tuy vậy, những phương pháp này không nhằm khai triển niềm vui do chính những tương quan nhân quần đem lại. Đây là một vấn đề phải được trình bày cặn kẽ hơn ở những chương kế tiếp.

* * *

4. PHƯƠNG THỨC KHAI TRIỂN NĂNG LỰC CON NGƯỜI

Trong cuốn *Firo : A Three Dimensional Theory of Interpersonal Behavior* (1), tiến sĩ Schutz đã trình bày quan điểm của ông, theo đó, có ba nhu cầu căn bản kết tạo liên hệ nhân sinh. Những nhu cầu này được công nhiên xác nhận như một căn bản cho mọi nghiên cứu về lãnh vực những hệ lụy nhân sinh và những phương pháp mà giữa con người với con người có thể cộng tác để kiện toàn năng lực của mình.

Đối với phần đông hay nói khác hơn là đối với hầu hết mọi người trong chúng ta, nguồn vui tiên thiên của chúng ta chính là sự có mặt của tha nhân. Nhưng niềm vui cũng hàm chứa nỗi thống khổ nào đó. Ở đâu có niềm vui thì cũng có đau khổ. Nếu tha nhân là hỏa ngục thì tha nhân cũng là thiên đường. Con người là quỷ dữ, nhưng con người cũng là thần linh. Người ta gọi đó là trạng huống bi thảm tất yếu của cộng đồng nhân sinh. Tuy nhiên, đó chưa phải là một trạng huống bi thảm đến nỗi tuyệt vọng. Với những điều sẽ được trình bày sau đây cùng bạn đọc, chúng tôi mong ước sẽ đưa ra được một học thuyết, một lợi khí để trên sân khấu cuộc đời niềm vui phải *hiên ngang đánh gục* được nỗi thống khổ. Học thuyết được

(1) Xem ghi chú nơi chương 1.

nêu ra ở đây là một học thuyết ba chiều, hay muốn dùng danh từ đao to búa lớn, cũng có thể gọi đó là ba mũi dùi, ba thứ khí giới để chiến thắng những bi thương của đời sống, hay ít nhất cũng có thể vạch trần bề trái của nó để tìm phương ứng biến. Ba thứ khí giới đó là chấp nhận *nhập thể*, *khắc phục* và thể hiện *tình thương*.

Thái độ nhập thể tạo kết nên sự cộng tác giữa con người với nhau, hoặc bị khai trừ hoặc được chấp nhận, bình đẳng trong cộng đồng hay lệ thuộc, tất cả đều tùy thuộc vào thái độ nhập thể. Động lực khiến chúng ta phải chấp nhận nhập thể là hoặc vì muốn được người ta chú ý tới mình, hoặc vì quyền lợi. Một cậu học trò tinh nghịch thường hay chọc ghẹo bạn bè trong lớp, có lẽ cũng tại vì cậu ta muốn cho mọi người phải chú ý tới mình. Hoặc giả cậu ta chỉ cần người ta thương cậu, bằng thứ tình thương tiêu cực chẳng nữa cũng khiến cậu thỏa mãn hài lòng, vì ít nhất là cũng đã có người chú ý tới cậu.

Yếu tố cần thiết để nhập cuộc là con người phải có một bản ngã, một sắc thái đặc thù hay nói rõ hơn là phải có cá tính. Muốn được chú ý và được thừa nhận, điều kiện tất yếu là con người phải có những đặc thù khác biệt với người khác. Mỗi con người phải được công nhận xác nhận như một cá thể đặc biệt, có một bản chất riêng. Biểu hiện cao nhất của bản ngã chính là việc thừa nhận bản ngã đó, chú ý tới con người đó và tìm ra những đặc tính của họ.

Vấn đề tiên khởi để kết tạo những hệ lụy nhân sinh chính là việc tự nguyện cam kết và quyết định đặt mình

trong mối tương quan hoặc trong những sinh hoạt cộng đồng. Thường thường, trong buổi sơ giao, người ta phải tìm cách giới thiệu lẫn nhau, một phần để người khác có thể tìm hiểu cá tính của mình. Cũng có những trường hợp sơ giao, người ta thường giữ im lặng vì họ không dám chắc là người khác có chú ý tới mình, có chấp nhận cho mình nhập cuộc hay không.

Tính chất của việc nhập thể thường bị chi phối bởi những ý niệm, chẳng hạn như ảnh hưởng của mình với người khác, mức độ chú ý của mọi người đối với mình, việc thừa nhận, kiến thức, sắc thái nổi bật và uy tín của mình, nghĩa là nó tùy thuộc vào bản ngã, cá tính và quyền lợi. Nó khác với tình thương ở điểm nó không bị chi phối bởi những ràng buộc tình cảm với con người. Nó khác với vấn đề khắc phục ở chỗ nó quan tâm tới sắc thái nổi bật chứ không chú trọng tới quyền thế.

Thái độ khắc phục ám chỉ thái độ quyết định của con người, trên các lãnh vực quyền năng, ảnh hưởng và thể lực. Như câu khắc phục, trước hết đòi hỏi con người phải tự thắng và bị chinh phục trước đã, sau đó mới có quyền mơ ước đến quyền năng, thể lực và thống trị người khác.

Một cuộc tranh luận đã phân biệt rõ ràng giữa kẻ đi tìm phương thức nhập thể với kẻ đi chinh phục. Kẻ đi tìm phương thức nhập thể hay đi tìm danh vọng muốn có người cộng tác hỗ trợ, trong khi kẻ đi chinh phục, chỉ muốn là kẻ thắng cuộc hay nếu không thắng cuộc thì ít nhất cũng phải đứng về phe chiến thắng. Kẻ đi tìm danh

vọng thích làm một người tham dự chịu thiệt thòi trước, còn kẻ đi thống trị thích là kẻ chiến thắng độc tôn.

Bản chất khắc phục cũng được thể hiện nơi tư cách kẻ muốn đi chinh phục người khác. Những thành ngữ độc lập, phiến loạn biểu lộ đặc tính không thích bị chinh phục, thống trị, trong khi đó, những tiếng như phục tùng, đầu hàng và nhận lệnh chứng tỏ những mức độ chấp nhận khác nhau đối với quyền cai trị của người khác. Giữa thái độ của một kẻ đi chinh phục và một kẻ chấp nhận bị chinh phục không có một tương quan nào. Hai người cùng thống trị kẻ khác có thể có một tiêu chuẩn cho phép người khác kiểm soát mình, và những tiêu chuẩn đó cũng khác nhau. Một viên trung sĩ hống hách chẳng hạn, vẫn có thể nhận lệnh của viên sĩ quan chỉ huy anh ta một cách vui vẻ và kính phục, trong khi một "anh hùng rơm" bên cạnh cũng có thể nổi loạn chống lại cha mẹ hắn.

Hành vi khắc phục khác với hành vi nhập thể ở chỗ nó không đòi hỏi danh vọng. Một kẻ giật giây điều khiển trong hậu trường là kẻ thích chinh phục, cai trị hơn là nhập thể. Ngược lại, một tên hề múa may lại là kẻ thích nhập thể hơn là cai trị. Hành vi khắc phục khác với hành vi thương yêu ở chỗ nó phải hành động vì liên quan thể lực hơn là vì tình cảm thân mật.

Hành vi yêu thương đề cập tới những tình cảm liên hệ giữa hai người, nhất là tình yêu và thù ghét, là những mức độ tình cảm tùy thuộc vào mối giao hảo giữa hai người. Yêu thương là một tương quan hai chiều, nó chỉ

xây tới trong trường hợp có hai người, trong khi cả những tương quan nhập thể và tương quan khắc phục có thể xây tới trong nhóm hai người hoặc giữa một người với một nhóm người.

Trong tập thể, hành vi thương yêu được biểu lộ qua tình bằng hữu thân thiện hoặc có tính cách thiên vị, phân biệt giữa các phần tử trong tập thể. Phương pháp thông thường để tránh liên hệ chặt chẽ với bất cứ ai là hãy đối xử bình đẳng và thân hữu với tất cả mọi người. Như vậy, sự kiện được hâm mộ không liên quan gì tới chuyện thương yêu, và thường ra, nó có thể được coi là một hành vi nhập thể, ngược lại việc lưu ý đặc biệt, có thể là triệu chứng báo hiệu khởi đầu cho một chuyện tình.

Tính chất khác biệt giữa hành vi nhập thể, hành vi khắc phục và hành vi yêu thương được minh giải bằng những cảm giác khác nhau của một người đàn ông, bị đoàn thể khai trừ, bị một ông giáo sư đánh rớt trong kỳ thi, rồi lại còn bị người yêu cự tuyệt. Đoàn thể khai trừ, cho rằng, họ là một tập thể, không cần quan tâm tới một mình anh. Vị giáo sư đánh rớt anh cho rằng, anh thiếu khả năng. Người yêu anh cự tuyệt, nại cớ rằng nàng không tìm được nơi anh những nét đáng yêu.

Trong nhân sinh hệ lụy, nhập thể là một hình thức kết tạo mối tương quan sơ đẳng, ngược lại, khắc phục và tình thương lại chỉ ảnh hưởng tới những tương giao đã được tạo lập. Trong những tương quan hiện hữu, khắc phục là một lãnh vực chỉ ảnh hưởng đối với người ra lệnh và quyết định đối với người khác, trong khi tình

thương chi phối, trên phương diện tình cảm, để làm thế nào cho những tương quan đó trở thành mật thiết, gần gũi hay xa cách. Nhập thể liên quan tới vấn đề ở trong hay ở ngoài, khắc phục liên quan tới trên hoặc dưới, và thương yêu là chuyện xa hay gần.

Những khó khăn đặc biệt trên mỗi lãnh vực đó, cùng những phương thức để vượt qua để có thể nhận rõ năng lực toàn vẹn của những hệ lụy nhân sinh, tất cả sẽ được trình bày tiếp theo đây.

NHẬP THỂ

Nhập thể là một hành vi liên quan tới tiến trình kết tạo, nó thường được coi là một sự việc tiên khởi trong sinh hoạt của một nhóm. Chúng ta phải quyết định xem mình muốn hay không muốn gia nhập nhóm. Những vấn đề tiếp theo đó là tạo ra được những gặp gỡ hoặc dụng độ.

Một người có tinh thần nhập thể thấp kém có thể gọi là kẻ sống ngoài lề xã hội, thường có khuynh hướng về nội tại và thoái lui, như một con ốc, sống thu mình trong cái vỏ cứng. Nói một cách khách quan hơn, người đó muốn duy trì một khoảng cách giữa mình với người khác, và không muốn ai xâm phạm vào đời tư của mình vì không thích đưa chen với đời. Nhưng trên phương diện chủ quan, người đó lại muốn mọi người chú ý tới mình. Những lo âu lớn lao nhất của người đó là lo sợ thiên hạ không biết mình, không quan tâm tới mình, và lo sợ sẽ bị bỏ rơi trong xã hội.

Thái độ chủ quan trong trường hợp này có thể tóm

tắt bằng ý tưởng : «Không ai thèm đoái hoài đến mình, vì thế mình cũng chẳng cần kèn cựa làm gì. Mình sẽ sống cho mình, mặc thể nhân.» Dĩ nhiên, người có ý tưởng như vậy có quyền theo quan niệm sống của người đó cũng như có quyền tìm kiếm một cách thức tự tồn không cần người khác. Những vấn đề được đặt ra là, đó không phải một quan niệm thực tiễn mà, như đã trình bày, chỉ là lý do trấn an, một hình thức tự lừa dối mình. Bên trong thái độ thoái lui, người như vậy vẫn có một ray rứt buồn phiền vì rằng người khác không hiểu được họ, hơn nữa, muốn nhập thể mà vẫn không tìm ra được một con đường thích hợp để làm.

Nỗi lo lắng sâu xa nhất của người đó khi bày tỏ ý niệm riêng, là luôn có mặc cảm mình là kẻ vô dụng. Nghĩ rằng, nếu không ai coi mình là quan trọng đáng được chú ý tới, thì hẳn nhiên người đó phải là kẻ chẳng có một chút giá trị nào. Một điều chắc chắn là mối sợ hãi bị bỏ rơi, bị cô lập này là một trong những nỗi lo sợ ghê gớm nhất của con người.

Một con người quá thiên về xã hội lại thường có vẻ hướng ngoại. Họ luôn luôn lo kiếm tìm người khác và muốn người khác tìm ra mình. Họ cũng sợ người đời biết mình. Những không ý nghĩ chủ quan của họ cũng giống như ý nghĩ chủ quan của kẻ thiếu tinh thần nhập thể, nhưng cách cư xử bề ngoài của họ lại khác hẳn.

Thái độ chủ quan của họ có thể tóm tắt như sau : «Dẫu không ai lưu ý tới mình, mình sẽ làm cho mọi người phải lưu ý tới, bằng bất cứ cách nào». Họ luôn cúi xuống để tìm bằng hữu. Họ là loại người «không thể chịu nổi sự cô đơn». Mọi hành động của họ đều nhằm tới chuyện cùng làm với nhau.

Lối cư xử hòa mình của loại người thiên về xã hội tính nhằm tới việc tập trung mọi sự chú ý vào mình, làm cho người khác lưu ý tới mình, làm cho mình nổi bật lên. Phương pháp trực tiếp là làm một cộng sự viên đặc lực, ồn ào phô trương. Bằng cách khép mình vào tập thể, họ sẽ bắt tập thể chú ý tới họ. Một phương cách khôn khéo nhất là cố gắng tạo thể lực (khắc phục) hoặc cố gắng làm thế nào để được ưa chuộng (tình thương) nhưng nhằm mục đích trước tiên là gây được sự chú ý.

Đối với người mà ngay từ thuở nhỏ có tinh thần cương quyết nhập thể để tạo những tương quan thiết yếu, đạt được tới thành công, họ sẽ không mấy khó khăn khi tìm những hỗ trợ tương quan. Họ có thể thích nghi trong cuộc sống với tha nhân và cũng có thể sống đơn lẻ. Họ có thể là một cộng sự viên nổi bật hoặc cũng có thể là một cộng sự viên bị chìm trong tập thể, hoặc có thể nhận một vai trò trung bình tương đối thích hợp, không chút lo lắng. Họ cũng có khả năng dễ cam kết mạnh dạn và gia nhập một tập thể và cũng có thể rút lại sự cam kết nếu họ cho chuyện đó là thích đáng. Trên phương diện chủ quan, họ cảm thấy rằng họ là một người có giá trị và hữu dụng.

TẠO CƠ HỘI GẶP GỠ

Một trong những vấn đề phổ thông nhất của nhân loại trong xã hội hiện đại là việc giao tiếp với tha nhân. Đáng buồn một điều là những phương pháp giao tiếp có thể được chấp nhận theo quan điểm xã hội chẳng có là bao, cảnh huống ấy đã khiến cho đa số chúng ta phải đau lòng. Hơn thế nữa,

điều bất tiện khi phải tiếp xúc với người khác bằng ngôn ngữ, khi phải biết cách «nói cái gì» cho hợp tình hợp cảnh hoặc phải làm gì để phát triển và duy trì lâu bền mối liên kết giữa con người với nhau, tất cả là một vấn đề nghiêm trọng đối với hầu hết mọi người. Trạng huống bi đát này đã được ghi nhận qua những khám phá nơi những con bệnh tinh thần. Đa số những người này không thể tìm ra những phương thức hữu hiệu nào để dẫn thân vào cuộc đua chen với đời, không biết làm thế nào để giao tiếp với người khác. Trong công trình nghiên cứu những phương thức liên kết với tha nhân, chúng tôi đã cho áp dụng một vài phương pháp, và kết quả là bài toán đã tìm được giải đáp những phương pháp được đem ra áp dụng đã cho thấy tính cách thiết thực và hữu dụng của nó.

Cảm giác về không gian : Tất cả những người trong nhóm được yêu cầu tụ tập lại sát với nhau, hoặc ngồi bệt dưới nền nhà (điều này được coi là tiện lợi hơn), hoặc ngồi trên ghế. Sau đó họ được yêu cầu nhắm mắt lại và giang tay ra, «đo lường không gian» của mình, — khoảng không gian trước mặt, trên đầu, sau lưng, bên dưới, — và sau đó họ bắt đầu tiếp xúc với người khác bằng cách lần chỗ và sờ soạng nhau. Phương thức này có thể kéo dài vào khoảng năm phút. (Chúng tôi đề nghị bạn đọc thử áp dụng ngay trước khi đọc tiếp hầu có thể hiểu được dễ dàng những điều sẽ trình bày.)

Thường thường, những phản ứng khác nhau rõ rệt. Một số người nhất định thích ở trong khoảng không gian của họ hơn và giận dữ khi người khác xâm lấn sang «thế giới» của mình. Một số khác rất thận trọng khi xâm lấn vào «thế giới» của người khác vì họ sợ rằng người khác không muốn thế. Còn một số người nữa hăm hở đi

tìm những người chung quanh và tỏ ra thích thú khi đụng chạm, sờ soạng người khác. Nơi nào đã có người được mời tới, thì người khác có thể bị cấm và chỉ còn cách đơn giản là đụng vào rồi chạy. Cuộc bàn thảo sau đây về sinh hoạt vừa kể thường sẽ rất có giá trị trong việc giúp chúng ta khai thác được những vùng cảm giác, hiểu được những cảm giác cô đơn và cảm giác giao hòa.

Cuộc khiêu vũ của người mù: Cảm giác về không gian giúp chúng ta khai thác được những vùng tranh chấp mâu thuẫn giữa hai thái cực, muốn được ở yên một mình và muốn được sống chung. Bước thứ hai này sẽ giúp chúng ta khám phá được một cách đầy đủ bản chất của người khác, phương pháp này vẫn không dùng tới ngôn ngữ. Bắt đầu, mọi người đều đứng dậy, nhắm mắt lại, dang tay ra và quay tròn như chong chóng chung quanh phòng. Khi gặp được người khác, họ sẽ khám phá lẫn nhau bằng bất cứ phương cách nào và kéo dài bao lâu tùy ý họ muốn. Phương pháp này có thể phối hợp với điệu nhạc chậm để thấy rõ hơn kinh nghiệm khi giao tiếp.

Thường thường cảm giác này có tính cách tổng quát hơn là đặc thù. Nghĩa là, kinh nghiệm này có thể sẽ hữu hiệu trong việc giao tiếp với tập thể hơn là trong những cuộc gặp gỡ cá nhân. Vì lẽ đó, phương pháp này thường gia tăng mối liên kết giữa một tập thể. Hơn thế nữa, nó lại còn làm cho những nhận thức về thân phận làm người sâu sắc, thâm thúy hơn. Nếu những người nào trước khi áp dụng phương pháp khiêu vũ này mà thấy rằng năng lực của mình kém, thì sau đó bản chất và năng lực con người của họ sẽ được bồi bổ thêm.

Mô tả sát nghĩa: Phương pháp xử dụng không gian và động tác để giúp người ta thấu hiểu được hành vi của mình tinh tế hơn, nhất là hành vi nhập thể, luôn luôn chứng tỏ là một phương pháp hữu ích. Một khi người ta có thể nói được về cảm giác thì việc diễn tả cảm giác đó bằng hành động sẽ tìm ra được một so sánh ý nghĩa hơn. Một y sĩ chuyên khoa thần kinh trẻ, phụ trách giảng huấn trong một nhóm sinh viên theo học khoa điều trị về thần kinh, và nhóm này đã yêu cầu ông diễn tả lại những điều ông đang làm trước họ bằng lối cư xử của ông giữa đám đông. Những kết quả đem lại thật giá trị. Ông viết: «Chuyện bất ngờ mà tôi nhớ rõ nhất là chuyện sau đây: Tôi yêu cầu nhóm thực tập nghiên cứu những cảm giác đối với người khác một cách kỹ lưỡng và rộng rãi hơn, nhưng chính tôi lại là người đầu tiên tỏ ra miễn cưỡng không muốn tham dự. Có người cố gắng khuyến khích tôi đứng lên và đối đầu với một người khác mà lúc đó tôi đang có cảm tưởng không mấy tốt về anh ta. Tôi không thể làm chuyện đó, tôi đã từ chối, và rồi để trừng phạt, người ta bắt tôi rời khỏi nhóm để vào ngồi thui thủi trong góc. Điều này thì tôi làm được. Nhưng rồi cả thể xác lẫn tinh thần tôi đều cảm thấy trống trải và lẻ loi. Tôi xúc động đến tận đáy tâm hồn khi nhận thức được rằng, thà rằng tôi rút lui còn hơn đụng đầu trực tiếp với người khác. Tôi nhớ những giọt nước mắt đã trào lên khi tôi thấy vai trò tôi diễn trong nỗi cô đơn của riêng mình.»

Chen vai thích cánh: Một thí dụ khác cho thấy tính cách hữu hiệu trong việc xử dụng động tác cơ thể để diễn

tả một trạng thái cảm xúc. Phương pháp chen vai thích cánh này sẽ làm cho cảm xúc của con người sắc bén thêm. Và đây là lời tường thuật của Hân về những sự kiện đã xảy ra.

TƯỜNG TRÌNH CỦA HÂN :

Việc tham dự của tôi, cho tới giờ phút này được coi như hoàn toàn miễn nguyện. Tôi đã cư xử với người khác một cách khá tốt đẹp. Tuy nhiên, trong tiềm thức tôi vẫn ngạc nhiên về vai trò quan trọng của tôi đối với đám đông. Tôi vẫn chưa được toàn thể đám đông giao thiệp với tôi.

Ở khóa học đặc biệt này, tôi bắt đầu thấy bức mình, thất vọng khi muốn cố gắng thông cảm với một người bạn. Tôi sinh ra oán ghét anh ta vì xem chừng anh ta không hiểu những câu hỏi và những đề nghị của tôi liên hệ đến cách cư xử trước đây của anh, đã thể anh lại còn vắn lại tôi nữa. Mọi người bắt đầu hỏi về những cảm xúc của tôi và bắt đầu suy diễn những cảm xúc đó khiến tôi càng thêm bức bối khó chịu. Cùng lúc đó tôi lại cảm thấy thú vị vì mình đang được mọi người chú ý tới, tôi đã nói rằng đây là lần đầu tiên tôi đang «va chạm chống đối thiên hạ» và rằng tôi thích chuyện đó, ngay đầu tôi đang có những cảm giác tiêu cực.

Người ta đề nghị tất cả đàn ông trong nhóm quay thành một vòng tròn thật chặt, tôi đứng ở giữa, thúc vào vai họ theo kiểu chơi gà. Tôi giải thích cho mọi người hiểu là họ cũng phải thúc lại tôi vì chuyện đó rất quan trọng, bằng không thì nó không còn là một cuộc đụng đầu thật sự nữa. Và chúng tôi bắt đầu, cuộc đụng độ càng lúc càng hăng. Tôi thấy mình được tự do tấn công người

khác và mọi người cũng được quyền tự do chống trả. Cuộc đụng độ dữ dội kéo dài từ ba tới bốn phút.

Bài tập này hữu ích. Chắc chắn. Thực tế. Sức mạnh. Chạm trán. Dẫn gân, dẫn cốt. Tôi rất miễn nguyện. Thân thiện với bạn bè. Chúng tôi gặp mặt. Cuộc đụng độ kết thúc. Tôi ở trong, tình trạng lâng lâng với cảm giác khoan khoái.

Tôi trở lại ghế ngồi bên cạnh người bạn mà tôi muốn thông cảm. Tôi thật sự muốn biết xem anh ta đã nghĩ gì về tôi, và cũng muốn biết xem anh có theo dõi những gì mà tôi đang cố gắng nói cùng anh hay không. Tôi mỉm cười và nói với anh rằng thứ như anh chỉ có thể xuống địa ngục. Tôi hơi trẻ con một chút. Nhưng tôi cảm thấy mình mạnh hơn gấp mười và ít nhất mình cũng là một phần của vũ trụ. Tôi đã tạo được mối giao hảo sâu đậm hơn với tập thể. Đó là một bước dài trên đường phát triển tự do và năng lực của tôi trong mối tương quan với tha nhân, ở một cấp độ hỗ tương bền vững hơn.

Hiển nhiên, phương thức hoạt động này không hoàn toàn giải thích được ý nghĩa cảm xúc của Hân, nhưng nó có thể giúp anh ta ở bước khởi đầu trong việc giải quyết cảm xúc một cách hữu hiệu hơn.

Ấn tượng đầu tiên : Một phương thức nữa để tạo mối giao hảo với người khác đó là việc xử dụng tới nhiều giác quan để đặc biệt tập trung quan sát vào người đối diện. Thường thường, hoặc là chúng ta nhận được những ám hiệu riêng nơi người khác hoặc chúng ta sẽ phản ứng lại một cách vô thức hơn là ý thức. Phương thức để nghiên cứu những ám hiệu này là bắt đầu một bài học mới, bắt từng phần một lần lượt đứng trước

nhóm thực tập. Người ta huấn luyện cho nhóm phát biểu ấn tượng, có lẽ là một số tính từ, hoàn toàn căn cứ vào những gì họ quan sát thấy, không cần phải chờ người đối diện nói ra. «Các bạn hãy quan sát cách cấu tạo của cơ thể, dáng dấp của cơ thể, quan sát kỹ nét diễn tả trên khuôn mặt, cách thể đi đứng, những cử động và dáng điệu phản ánh tình trạng căng thẳng và thoải mái. Rồi các bạn sẽ tiến lên và tiếp xúc, sờ mó vào người đối diện, ghi nhận cảm xúc của lớp mô bì, cứng hay mềm, và sự rắn chắc, sự căng thẳng của những bắp thịt, tính chất của tóc.

Bây giờ các bạn sẽ xô đẩy người đối diện hoặc để anh ta xô đẩy mình để xem sức kháng cự hay sự khuất phục ra sao. Sau đó, các bạn sẽ thêm những tính từ vào hoặc bỏ túc, những tính từ trước. Cuối cùng, các bạn hãy nghĩ anh ta xem. Rất ít khi chúng tôi sử dụng tới phương pháp nhận xét bằng khứu giác, nhưng đó thường là kho tàng của kỷ niệm, và có thể tác dụng hiệu quả hoặc gây ấn tượng bất ngờ bằng cách thể riêng của nó mà chúng ta không hay biết.

Sau cuộc gặp gỡ đầu tiên này, người ta có thể cho phép các người trong nhóm một thời gian tiếp xúc với nhau, thường khoảng nửa giờ, rồi sau đó họ lại được yêu cầu tiếp tục phát biểu những ấn tượng đầu tiên của họ. Lần này sẽ có thêm một vài đôi mới. Trước hết, các người trong nhóm được xếp đối diện trực tiếp với nhau. Mỗi người đều được yêu cầu cho biết ấn tượng đầu tiên của mình với mỗi người đối diện, không phải chỉ dùng ngôn ngữ, nhưng bằng cách đứng ngay trước mặt người khác để có thể nhận thức được trực tiếp hơn sự hiện diện của

người ta, nhìn thẳng vào mắt hẳn để cho mọi chú ý của hẳn dễ dàng hướng trực tiếp vào người đối diện, và sờ mó vào hẳn, muốn theo cách nào tùy ý, miễn sao những cảm giác của người sờ mó biểu lộ được trung thực nhất trong khi anh mô tả ấn tượng của mình. Phương thức này làm cho chúng ta nhận thức được hữu hiệu hơn thực thể của tha nhân.

Bài tập này thường tạo được mối liên hệ tình cảm giữa 2 người, cả người nói cũng như người thuật lại và đem những người trong nhóm xích lại gần nhau hơn. Thường cũng có trường hợp người ta chống cự lại việc sờ mó. Điều này do thành kiến của xã hội tạo ra, thành kiến đó giải thích rằng sờ mó là hành động thô bỉ hoặc là một hành động khiêu dâm. Việc giải thích như vậy, dĩ nhiên, không cần phải đặt thành vấn đề, nhưng nó đã khiến người ta khó biểu lộ cảm giác một cách nồng nàn và trực tiếp. Việc giải thích trong nhóm có thể xóa thành kiến đó và giúp người ta không còn e ngại gì với chuyện sờ mó nữa. Nếu sự chống đối có vẻ quyết liệt quá, người ta có thể phát biểu ấn tượng của mình mà không cần sờ mó.

Trong tất cả những phương pháp này vấn đề nhập thể là một vấn đề được chú trọng và đề cao. Con người liên hệ tới tha nhân như thế nào và cảm giác liên hệ đó ra sao? Xã hội cũng còn kết án chuyện giao tiếp thiết thực vì tính cách công thức, qui ước lệ mà chúng tôi đem ra áp dụng và những kỳ vọng đôi khi đã trở thành một cái bẫy gài con người vào những kiểu cách cư xử giới hạn, khuôn mẫu. Phương pháp sau đây sẽ giải quyết vấn đề nêu trên.

ĐẶT TÊN MỚI

Trước khi bắt đầu thành lập nhóm, nếu những người tham dự trước đây không quen biết nhau, thì đó là một cơ hội quý giá để họ thực hiện những điều mong ước là tránh đề cập tới lý lịch của mình, bằng cách nhận một tên mới và đồng ý sẽ không dă động gì tới quá khứ của nhau, — nghề nghiệp, địa chỉ, vãn vãn, — ít nhất là trong giai đoạn bắt đầu gia nhập nhóm. Sự thỏa thuận như vậy giúp cho mỗi người trong nhóm có thể tự khám phá mình một cách toàn vẹn hơn bằng cách biết được hành động và cảm xúc thực của mình ngoài cương vị chức nghiệp và người ta sẽ phản ứng với anh ra sao với tư cách một người hơn là với tư cách một phần tử của một nhóm đặc biệt.

Phương pháp : Trước khi những người trong nhóm có cơ hội quen biết nhau, họ được nhận một tên mới và đây là tên gọi được dùng trong suốt thời gian sinh hoạt với nhóm. Có một vài phương thức để đặt tên. Một danh sách gồm những tên đàn ông và đàn bà được kê khai ra và mỗi người tùy nghi nhận lấy một tên không cần chọn lựa. Hoặc mỗi người sẽ lần lượt ra trước đám đông để cho những người trong nhóm nêu ra những đề nghị khác nhau cho đến khi cả hai phía, người nhận tên và đám đông cùng thỏa thuận chấp nhận một tên gọi. Hoặc nữa mỗi người có thể chọn lấy một cái tên ám chỉ một điều ước nguyện nào đó của mình. Hai phương pháp sau này có vẻ thành công nhất, đầu các phần tử trong nhóm vẫn được quyền chọn bất cứ một phương pháp nào họ muốn.

Thường thường, có một số người muốn đổi tên

trong thời gian họ theo đuổi sinh hoạt với tập thể, hoặc đổi họ tên thật của họ, hoặc một cái tên nào có thể hé lộ cho người ta rõ về lý lịch của họ, hoặc cũng muốn thay đổi để biết được lý lịch của một ai đó. Mọi người vẫn toàn quyền tự do để hành động như vậy, bởi những ước vọng thường nảy sinh từ một khám phá khảo sát thận trọng hoặc từ mối lo toan triển miên hơn là do suy tư róc rệ, khuôn mẫu.

Ghi chú : Một số người quan trọng hóa lý lịch của mình, quá lo âu và mẫu mực giữ «thể diện» hoặc vì những lý do không rõ rệt, thường khó chịu khi phải quên tên mình để nhận một tên khác. Trong những trường hợp đó, tốt nhất là cứ để cho họ giữ lại tên riêng của họ.

Thí dụ : Trường hợp sau đây sẽ cho thấy tính cách hữu hiệu của việc đổi tên. Huyền là tên của một nữ giáo sư tâm lý học đã đứng tuổi, đầy đủ và hơi «nhà quê» một chút. Bà ta yêu cầu đặt cho bà một cái tên nào trái ngược với cái bề ngoài của bà vì chính cái vẻ đầy đủ quê kệch đã làm bà khổ sở, bị dấn vạt suốt trong quãng đã qua đời. Cuối cùng nhóm thỏa thuận đặt tên bà là «Đào Tiên» và bà vừa ý với tên đó. Bà bắt đầu dần dần cảm thấy mình tự nhiên phóng khoáng hơn khi bà mang cái tên có vẻ thích hợp với bà là «Đào Tiên», nhưng việc đổi tên không đủ để đem lại những biến đổi hành vi có ý nghĩa. Bà vẫn còn lãnh đạm và phớt tỉnh khi có người trong nhóm nói rằng đôi lúc anh ta cảm thấy thích rung cho bà rớt xuống. Theo nguyên tắc biến cảm giác thành hành động, người ta hỏi là liệu anh có dám làm như vậy không. Anh đứng dậy, nắm lấy hai bờ vai của Đào Tiên nhắc bổng bà ta lên rồi lại vật bà ta xuống và hai người đã hung hăng giằng co di chuyển khắp

phòng. Đào Tiên có vẻ bắt đầu giận dữ. Nét mặt bà hồng hào và khắp người bà nóng ran. Bà đã thật sự «sôi máu» lên rồi. Một khía cạnh tuyệt vời nơi bà mà trước đây chưa từng ai biết đã bắt đầu được khám phá. Bà rất thông minh, lanh lợi, nhí nhảnh và đặc biệt có tài đối đáp. Bài học được tiếp tục khi càng ngày bà càng cho thấy là đã sống hết mình với những gì mà bà chấp nhận thử. Cuối khóa học, bà đã thật sự trở thành một người tươi tắn, dồi dào sinh lực và hăng hái trở lại công việc trong suốt những tuần lễ đầu đề được người ta gọi là Đào Tiên.

Trong nhóm này cũng có một người đàn ông nhỏ thó hơi điên điên khùng khùng, xem chừng cũng chịu những lễ lối sinh hoạt của nhóm, nhất là những hoạt động thể xác và khiêu vũ. Cũng chính vì đặc tính của mình mà anh đã chấp nhận cái tên là anh chàng «Mát». Việc vui vẻ anh nhận cái tên đó đã giúp anh tiếp tục duy trì được bản chất linh lợi của anh. Anh lại được phái nữ trong nhóm đặc biệt đề ý, nhất là những người đẹp. Bản chất vui vẻ lãng tử, phóng đảng của anh đã quyết rũ được mọi người. Gần tới cuối khóa học, người ta đồn rằng anh là một linh mục. Có người nêu chuyện đồn đại đó lên, và anh đã xác nhận rằng anh quả thật là một linh mục, và đã làm linh mục được ba mươi lăm năm. Có nhóm đều giật mình kinh ngạc.

Kết quả của phương pháp : Sau kinh nghiệm đó, Mát đã tỏ ra thích thú khi tìm được cơ hội để dấu kỹ lai lịch của mình. Đó là lần đầu tiên trong suốt ba mươi lăm năm, ông mới lại có thể học biết được thái độ của mọi người đối xử với ông khi ông là một con người chứ không phải một linh mục. Và ông đã có được cái may mắn để bộc lộ một số những cảm xúc mà ông đã đè nén từ bao lâu nay. Khi

ông nói, nước mắt ông trào ra và ông đã thật sự tỏ vẻ biết ơn. Nhiều người trong nhóm ôm chầm lấy ông, và ông cũng ôm lại họ thật chặt. Cảnh tượng cảm động này mãi mãi sẽ là một ấn tượng đẹp trong Mát, và khi từ giả nhóm thực tập, kẻ đi người ở đều lưu lại trong lòng nhau nụ cười nồng nàn, rực rỡ. Ông nguyện sẽ trở về và cố gắng đem nụ cười nồng nàn rực rỡ và đầy tình người đó truyền lại nơi giáo đường. Bao nhiêu năm tháng sau, nét rực rỡ đó vẫn chưa phai tàn, và vị linh mục đã trở lại với công việc của ông một cách hăng say hơn, tin tưởng hơn, tin tưởng vào con người thật của ông sau lớp áo chùng thâm.

Đối với một số người, như trường hợp Đào Tiên và ông cha Mát, kinh nghiệm này chẳng khác nào đã cho người ta may mắn khác trong đời bằng cách gạt bỏ đi cái quá khứ đã ràng buộc đã thu hẹp, đã ngăn trở cơ hội lớn mạnh của con người. Cả hai người đều có thể lợi dụng cơ hội đó và hăng say làm lại cuộc đời.

Phương pháp trình bày sau đây liên hệ tới vấn đề vong thân (alienation) đang bành trướng trong xã hội chúng ta. Trong mỗi nhóm ngẫu hợp, thật sự đã có người cảm thấy đó là một vấn đề quan trọng. Kỹ thuật này một lần nữa sẽ lại áp dụng những nguyên tắc bằng hành động hơn là bằng lời nói.

ĐÁP CHƯỞNG NGẠI, DẪN THÂN NHẬP CUỘC

Trong bất cứ một bối cảnh xã hội nào, những ý niệm vong thân; cô lập và đơn lẻ đều là những ý niệm nổi bật. Cảm giác bị khai trừ khỏi một nhóm, hoặc là không được ở trong

nhóm mình mong ước, hoặc không được là một phần tử «đầy lòng đủ cánh», là một cảm giác mà đa số nhân loại đều chia sẻ. Chính cảm giác nhứt nhối khó chịu đó lại là đề tài cho mọi phủ nhận và xuyên tạc. Khi đề tài được nêu lên, được đặt thành như một chuyện khẩn thiết trong nhóm, thì phương thức phá vòng vây đề tiến vào thường tỏ ra hữu ích cho cả người ở trong cũng như cho người đang cố tìm ra một lối đề vào. Đó là một cách đương đầu trực tiếp của những cảm giác nhập thể.

Phương pháp: Những người được đồng hóa làm người ở trong đứng khóa chặt tay nhau để làm thành một vòng tròn vững chắc. Họ có thể đứng quay mặt vào trong hay quay mặt ra ngoài tùy theo hoặc người đang cố gắng phá vòng vây chui vào cho rằng họ là những người có vẻ như lôi cuốn lẫn nhau và không biết anh ta (trường hợp này sẽ quay mặt vào) hoặc người ở ngoài cho rằng họ là những người đã âm mưu với nhau để cố giữ anh ta ở ngoài không cho vào (trường hợp này họ sẽ quay mặt ra). Người ở ngoài sau đó sẽ cố gắng phá vỡ vòng vây để chui vào bằng bất cứ cách nào có thể, trong khi những người trong nhóm cố sức không cho anh ta vào. Một thay đổi khác là khi áp dụng phương pháp này, người ta cũng có thể cho phép ở ngoài cố gắng phá vòng vây, nhưng không phải để chui vào mà để dành chỗ đứng ngay tại vòng vây đó, như một người chủ động tạo vòng vây. Cả hai phương thức đều nhằm tới mục đích là làm thế nào để mình không còn đóng vai trò kẻ đứng ngoài nữa.

Thường thường, sau đó sẽ có một cuộc thảo luận. Một trường hợp cũng thường thấy xảy ra là có một số

người khác cũng muốn thử phá vòng vây vì hoạt động này thường cho người ta thấy rõ là mình có tinh thần cương quyết hay không.

Điều lưu ý : Phương pháp phá vòng vây đột nhập có thể là một phương pháp hoàn toàn có tính cách võ lực, bởi thế những người yếu tim hoặc bệnh tật không nên áp dụng bài tập này. Một điều nữa cũng cần lưu ý là không nên đề những đồ đặc có thể dễ vỡ gần chỗ tập luyện, và cũng không nên đề những đồ đặc sắc nhọn ở gần khiến người ta có thể bị ném trúng nhằm vào và bị thương.

Thí dụ : Trong một buổi giảng thuyết chứng minh về một trong những phương pháp này, một cô gái đã than phiền rằng cô ta không hiểu và không gạt hái được nhiều ở những phương pháp này bằng những người đã quen với các kỹ thuật luyện tập.

Cô ta được mời bước ra, chỉ định năm hoặc sáu người trong số những người mà cô cho rằng họ thông thạo, am tường hơn cô. Những người này lập thành một vòng tròn quay về phía trong, và người ta yêu cầu cô phá vỡ vòng vây đó để đột nhập. Cô ta bước chậm rãi quanh quần ngoài vòng vây và cố gắng kéo hai người tách rời ra, nhưng mấy lần cố gắng cũng vô ích. Rồi cô tập trung sức lực tấn công người đàn ông khỏe nhất trong nhóm để gỡ anh ta ra khỏi nhóm. Sau ít phút cố gắng, cô cũng đành bỏ dở nỗ lực hiển nhiên vô ích này. Sau khi tiếp tục chọc vào nhiều điểm khác nhau mà không phá thủng được, cô ta quyết định ngưng, và nói rằng thật tình cô ta cho việc vào được trong nhóm đó đâu có gì đáng lưu ý.

Cuộc trình diễn này đã khiến hai người trong đám khán giả tức bực. Một người có vẻ không dần được tánh nóng nảy đã nói rằng là anh không hiểu tại sao cô ta có thể kém cỏi đến như vậy. Khi cô ta bắt đầu, anh tưởng nghĩ, nếu anh ở trong trường hợp của cô, anh sẽ đâm đá, cào cào, tông mạnh hoặc làm bất cứ điều gì có thể làm được để đột nhập vào trong nhóm. Ý định của nhóm giữ không cho anh vào cũng đủ làm anh nổi nóng rồi.

Một người khác, vẫn ngồi quan sát ở ngoài, muốn có dịp may để phá vỡ vòng vây đột nhập. Anh đã suy nghĩ rất nhiều, hoạch định chiến lược đằng hoàng. Anh chậm rãi đi quanh vòng vây, thử những điểm yếu đầu đó. Rồi anh bắt đầu thọc léc một vài người trong nhóm cho tới khi anh ta khám phá ra một người dễ chịu nhất. Người này là một cô gái và anh thọc léc cô nàng, nàng sẽ buông lỏng tay ra và anh chui vào.

Kết quả của phương pháp: Cuộc nghiên cứu sau này cho thấy ba trường hợp nêu trên liên quan với ba phương pháp tiêu biểu như thế nào. Hành động của người con gái đầu tiên là hành động có tánh cách lấy lệ, cố gắng nhưng vẫn cảm chừng, lảng lạng để mình bị lôi cuốn vào cuộc không hăng hái nhập cuộc, và rồi nàng biện minh cho thái độ, cho hoàn cảnh như là một chuyện không cần quan tâm tới, thờ ơ cả với những gì có liên quan tới nàng, và với cả những gì nàng thật sự mong muốn. Điều này giúp chúng ta giải thích được tại sao nàng luôn luôn tự đặt mình đứng ngoài và không tích cực ngay cả những gì nàng muốn. Hành vi của nàng mặc nhiên xác nhận đặc tính này với mọi người, và với cả chính nàng nữa, và

đồng thời cũng cho thấy nàng khó lòng bày tỏ trực tiếp được những nhu cầu, những đòi hỏi cộng tác của người khác để giải quyết nhu cầu đó, và phản ứng tự vệ của nàng đối với việc cự tuyệt bằng cách nại có rằng nàng không quan tâm.

Phản ứng có tính cách bạo lực của người thứ hai, một giáo sư đại học, cũng khiến ông ta phải ngạc nhiên. Những cảm xúc mạnh mẽ tức thời biểu tượng phản ứng mạnh của ông trong trường hợp bị khước từ là một cảm xúc ông có thể truy nguyên ra ông chỉ là một thành phần thiểu số trong nhóm. Nhưng cơn giận do những kinh nghiệm lúc trước còn lại chưa được giải quyết chính là một khám phá làm ông kinh ngạc.

Việc người đột nhập thứ ba dùng mưu xảo đánh lừa là một điều chính anh và những người quen biết anh đã thấy trước. Đặc biệt anh đã nghiên cứu hoàn cảnh để tìm ra những nhược điểm của vòng vây và rồi anh đã đánh mạnh vào chỗ yếu nhất mà ngay cả nhóm cũng linh cảm là yếu điểm đó sẽ bị đột nhập. Phản ứng của những người khác nhau trong nhóm cũng giúp anh nhận rõ được những phản ứng khác biệt mà anh đã từng tiếp nhận khi gặp phải những điều tương tự ở ngoài đời. Một số người tỏ vẻ thán phục chiến thuật của anh. Một số khác lại tức bực, nhất là phía đàn ông, vì họ thấy rằng anh đã trồn vào chỗ đâu có phải là anh hành động đường đường chính chính, như vậy họ vẫn coi như anh chưa đạt tới mục đích.

Trong mỗi trường hợp, hoàn cảnh đơn giản này đã

cho người ta thấy rõ phản ứng của mỗi người đối với việc loại trừ như thế nào. Những cảm giác của người trong cuộc cũng phát hiện khá rõ, một số có vẻ mâu thuẫn, chỉ cố gắng cầm chừng, trong khi có người lại nhất quyết, vận dụng hết nỗ lực để loại người khác ra ngoài.

Phương pháp sau đây sẽ trình bày đường lối nhập thể hay loại trừ cho cả nhóm.

PHƯƠNG PHÁP CHEN LẤN

Muốn xác định được những nhu cầu của những người khác nhau trong nhóm, điều quan trọng là phải tìm biết về cơ cấu, tổ chức và thành phần của chính nhóm đó. Chẳng hạn, nếu có những người cảm thấy đơn độc, thì việc hữu ích thiết, thực là nên nêu sự kiện đó ra với những người còn lại. Thường thường, nói về những vấn đề thuộc loại này không làm sáng tỏ được hoàn cảnh vì người ta có thể không biết hoặc không chịu thú nhận những cảm xúc của mình, chẳng hạn, trong trường hợp họ cảm thấy mình sống cách biệt với cả nhóm. Chen lấn là một phương pháp giải tỏa những điều này.

Phương pháp : Người hướng dẫn nhóm đứng dậy, rời khỏi nhóm cách chừng vài bước và tuyên bố : «Tôi muốn các bạn sẽ đồng loạt đứng dậy, bước về phía tôi rồi từ đó các bạn sẽ tiếp tục bước về bất cứ hướng nào mà các bạn muốn. Các bạn hãy ngừng lại ở nơi mà các bạn thấy là tiện nhất. Mọi người không nên cố hình dung hay dự tính ra nơi mình muốn tới. Cứ để cho thân xác bị đưa đẩy đi tới đâu cũng được. Nếu bạn không thích đứng lại, bạn cứ tiếp tục chen lấn. Khi những người

khác lại gần, có thể bạn không thích giáp mặt họ, bạn cứ quay đi chỗ khác, hoặc nếu muốn, bạn cũng có thể di chuyển về phía họ, hoặc đứng yên. Chúng ta cứ tiếp tục chen lấn cho tới khi mỗi người đã an vị ở một chỗ, hoặc còn đang di động». Người hướng dẫn nhóm tự động làm theo những lời chỉ dẫn của chính mình. Khi những người trong nhóm hoàn tất nhiệm vụ, họ sẽ ngồi lại và thảo luận về những điều mà họ nhận thấy được trong cuộc chen lấn vừa qua.

Đôi khi, các nhóm không thể di chuyển được, nhưng những người trong các nhóm này có thể rút tỉa được những điều đáng để ý để làm kinh nghiệm về sau, áp dụng trong trường hợp họ có thể tham dự di chuyển được.

Thí dụ : Một người trong nhóm những nhà chuyên khoa về tâm kinh có vẻ như đã bị thụt lại sau những người ngang hàng khi tham dự phương pháp này. Ông ta đã bỏ qua một vài buổi gặp gỡ, nên lợi thế của ông bị suy giảm rõ ràng. Dĩ nhiên sự chú ý theo dõi của ông bị gián đoạn. Cùng lúc đó, cả nhóm bắt đầu phân tích vấn đề, nghiên cứu những cảm xúc nội tâm, và thảo luận những tương quan của mình trong sự tham dự phương pháp chen lấn này. Có thể người ta phê bình, hoặc ủng hộ, hoặc chống đối những chủ trương của người hướng dẫn, một cách cặn kẽ, làm nổi bật những yếu tố quan trọng của phương pháp. Để làm sáng tỏ tất cả mọi vấn đề được nêu ra, người hướng dẫn đề nghị một cuộc thực tập phương pháp chen lấn. Tất cả những người tham dự đều đứng dậy ở phía sau những chiếc ghế của

mình, trừ một người mang tâm trạng bị bỏ rơi biện luận rằng anh ta thấy ngồi như vậy tiện hơn. Sau khi đứng tới năm bảy phút, không có ai trong nhóm cử động gì hết, cho nên tất cả lại ngồi xuống. Bài tập như vậy hiển nhiên là đã thất bại. Cả nhóm bắt đầu bàn cãi tại sao những nhà chuyên khoa thần kinh, có thể ứng biến hay quyết định một hướng khác biệt hẳn cho hoạt động của nhóm lại có thể cảm thấy khó khăn hoặc tỏ ra bất lực trước phương pháp chen lấn. Một trong những người trong nhóm đề nghị rằng, họ sẽ kể lại những gì họ đã tưởng nghĩ ra trong những phút giây họ đứng bất động. Anh ta bắt đầu và cho biết, anh rất muốn ôm lấy hai người bên cạnh anh, một đàn ông và một người đàn bà, nhưng có một cái gì đã ngăn cản không cho anh làm chuyện đó. Một người khác kể rằng, anh muốn chạy ra khỏi nhóm để vào đứng một mình trong góc phòng, nhìn ra ngoài cửa sổ. Có người muốn đi lại đứng trước mặt người hướng dẫn nhóm, và một người khác lại muốn dấu mặt anh ta đi. Khi những mộng tưởng xuất hiện, người ta sẽ thấy rõ cơ cấu, thành phần của nhóm, dấu rằng nhóm đã không thể chuyển động che lẫn. Những cảm xúc này sẽ được đề cập tới trong một vài cuộc gặp gỡ sau đây cùng sự đáp ứng của những người khác đối với nhóm, đối với người hướng dẫn, và giữa họ với nhau, tất cả những điều đó sẽ được phát hiện rõ ràng hơn.

Kết quả của phương pháp: Bài tập này cũng sử dụng cơ thể như một đơn vị để phát hiện và làm sáng tỏ những cảm xúc nội tại hơn là phát hiện những cảm xúc đó bằng suy tưởng. Tình trạng căng thẳng nơi cơ

thể tạo ra những cảm xúc khiến cho những người trong nhóm thấu đạt rõ ràng hơn thái độ của mình trong sinh hoạt cộng đồng. Dấu rằng họ không để cho những cảm xúc lỗi cuốn, điều khiển mọi cơ động của thể xác, những cảm xúc đó vẫn chỉ phớt môi trường nhận thức của con người, bằng việc huấn luyện và do nhân tính, chính môi trường nhận thức là nơi các nhà chuyên khoa thần kinh sử dụng như một cơ năng sinh động. Nhóm thực tập có thể sử dụng những nhận thức này rất hiệu quả.

Trong những bài tập có tính cách tương quan cá nhân này, không những cảm xúc được biến thể ra động tác mà còn lợi dụng được những cảm xúc phát sinh do việc tiếp xúc giữa hai cá thể. Tiến lại hay quay lưng đi trước một người là thái độ biểu hiện những cảm xúc giữa hai người. Trong cuộc sống hàng ngày, đây là một điều hiển nhiên chúng ta thường thấy. Nếu một người nào đó có vẻ hấp dẫn, phản ứng tự nhiên là chúng ta muốn ôm lấy, vuốt ve. Nếu một người có vẻ đáng ghét, chúng ta sẽ quay đi không buồn ngo lại. Nếu là một người vốn tính bản gât, cáu kỉnh thì chúng ta liền có ý tưởng đập cho họ một trận rồi tổng đi. Trong mọi trường hợp, cảm xúc đều trực tiếp thể hiện thành những hành động tương quan. Sau đó nếu người ta có tham vọng muốn giải thích cảm xúc, thì phương pháp chính là phải thí nghiệm để tìm ra một khoảng cách thích hợp.

Ba phương pháp trình bày tiếp theo đây là những phương pháp thích đáng có thể cải tiến mối giao hảo giữa hai người. Cá nhân làm thế nào để tạo được niềm giao cảm với nhau là một chuyện khó. Những phương

pháp này sẽ tạo cơ hội để chúng ta bắc được những nhịp cầu đến với tha nhân.

GIAO CẢM BẰNG ĐIỀU BỘ GIỮA HAI NGƯỜI

Thường tình khi gặp gỡ, hai người sẽ cố gắng diễn tả tâm trạng, cảm xúc của mình đối với nhau bằng lời nói, hoặc cố gắng giải thích hành vi của chính mình, hoặc giải thích một hoàn cảnh nào đó, nhưng qua những cố gắng vừa kể, hai người vẫn không thể hiểu nhau được. Trường hợp này, hoặc do người ta thiếu khả năng diễn tả bằng ngôn ngữ, hoặc có những mâu thuẫn cảm xúc quá trầm trọng và người ta lại muốn che giấu, hoặc khi con người không quen diễn tả cảm xúc của mình, hoặc nữa cũng có thể do người ta quá uyên bác khiến cho lời nói chỉ làm thêm tối nghĩa, làm cho hoàn cảnh thêm khó hiểu. Trong những trường hợp này, người ta chỉ còn hai giải pháp xé ra hữu ích. Phương pháp thứ nhất là bằng lời nói tương xứng, và phương pháp thứ hai là bằng điệu bộ.

Phương pháp : Trong phương pháp thứ nhất, mỗi người tham dự nên đề nghị ngưng nói chuyện và cố gắng biện giải về dáng điệu của đối phương càng rõ ràng và càng thiện cảm bao nhiêu càng tốt. Thường thường, những dự tính đầu tiên là muốn châm chọc dáng điệu của người ta. Điều quan trọng sau đó là phải nhấn mạnh rằng, dáng điệu chúng ta thấy là dáng điệu hợp lý. Điều này buộc người trong cuộc phải nghĩ rằng lý lẽ của đối phương là xác đáng.

Phương pháp thứ hai để làm sáng tỏ phản ứng hỗ

tương là yêu cầu hai người tham dự tiếp tục giao cảm, nhưng không dùng tới lời nói. Tính chất khó hiểu, phòng thủ của ngôn ngữ đã bị loại trừ và những cảm xúc có thể bị trục khởi từ đầu óc phát ra, xuống đến cơ thể. Có người thấy phương pháp này có vẻ khó ở điểm họ cảm thấy động tác bị giới hạn, không phô diễn hết được ý tưởng. Tuy nhiên, người ta vẫn có thể tìm thấy lợi điểm của phương pháp bằng cách hỏi nhau về những sự suy tưởng, hoặc những hình ảnh bất chợt đến trong tâm trí. Người ta thường có những kích động bất chợt có thể định tính được.

Trong cả hai phương pháp, muốn có hiệu quả, trước hết người ta nên đề nghị hai người ngồi đối diện với nhau. Việc trực tiếp đối diện này làm cho hoàn cảnh có vẻ thật và gần gũi hơn là khi hai người ngồi cách xa nhau quá.

Thí dụ : Trong một nhóm gồm các thương gia, có hai người tham dự đang vấp phải một vấn đề khó giải quyết. Đề đáp ứng cho những đòi hỏi cộng tác với nhau, họ chỉ tìm cách né tránh hoặc phản ứng bằng cách lén lút tấn công lẫn nhau. Sau cùng, những người trong nhóm khuyến khích hai người thông cảm nhau một cách nhiệt thành hơn để khám phá rõ hơn những vấn đề của nhau, vì chính chuyện tránh né nhau đã làm những người khác khó chịu. Hai người bắt đầu trò chuyện dài dòng nhưng chẳng đi tới đâu. Hai người được đề nghị ngồi lại gần nhau, và cả hai làm ngay, không do dự. Họ tiếp tục nói chuyện và có một vài người khác cố gắng giúp họ làm sáng tỏ vấn đề khó khăn của họ nhưng xem ra càng nói nhiều thì hoàn cảnh càng rối mù. Khi người ta yêu cầu

thực hiện phương pháp nhái lại điệu bộ của người khác, họ không thể làm được vì chẳng có điệu bộ nào được coi như rõ ràng thích hợp.

Đến lúc đó, người ta lại yêu cầu họ cứ tiếp tục nói chuyện, nhưng đừng dùng ngôn ngữ, và một trong số hai người đó bắt thỉnh linh ôm lấy người kia, đặt lên đùi mình. Chợt nhiên, hoàn cảnh được sáng tỏ. Người ngồi trên đùi đứng dậy và cho biết đó chính là đầu gối mỗi nhợ của vấn đề. Anh ta cảm thấy được che chở và đối như một đứa trẻ và anh ta đầu tức tối vì chuyện đó. Những người khác đồng ý rằng anh ta có cảm thấy như vậy và rằng anh ta thấy mình có vẻ quá lệ thuộc và con nít, không hành động như một người trưởng thành. Mỗi giao cảm phát sinh từ đó rất thích đáng khiến họ bắt đầu tìm ra được phương thức giải quyết. Đến lúc này, những người khác cũng có thể trình bày thêm về những điều nhận xét, những cảm tưởng của mình đối với vấn đề đã sáng tỏ. Nếu ngôn ngữ đã làm cho việc khơi dậy những trạng huống đặc biệt và việc biện minh cho những phản ứng hỗ tương trước đây thêm tối mù, thì những giao cảm không lời nói lại giúp đạt tới đầu gối mỗi nhợ của nỗi khó khăn.

Khi mà người ta phát giác và công nhận điều này thì vấn đề hiển nhiên đã không còn gì khó khăn đối với những người tham dự.

Một thí dụ nữa đôi khi cũng có thể minh chứng lợi điểm của trường hợp loại bỏ ngôn ngữ. Một người đàn ông và một người đàn bà trong nhóm đang kịch liệt chống báng, tranh luận với nhau đầy hằn học và

rồi cũng chẳng đi tới đâu. Người đàn bà rất đòi giận dữ, hung hăng và xía xói. Về phía người đàn ông, luôn thủ thế và thỉnh thoảng mới phản công. Khi hai người được yêu cầu ngưng cãi vã để tiếp tục thông cảm, thì mọi người ngạc nhiên, và ngay cả chính hai đương sự nữa, là sự kiện cả hai cùng đứng dậy, người đàn bà lao về phía người đàn ông đang dang tay đón, và họ đã ôm nhau thật nồng nàn. Trong cuộc thảo luận tiếp theo đó, tình thương giữa hai người càng đậm đà cùng với nỗi lo sợ ám ảnh là tình thương đó không được đáp lại. Người đàn bà thấy rằng chàng không tra nài khiến nàng giận dữ và cay đắng vô cùng, nàng tìm mọi cơ hội để chinh phục. Khi những cảm xúc thật của họ qua đi, thì người ta cũng không cần phải tấn công hay tự vệ nữa. Thật ra, cả trong hai người, đều âm thầm đau xót, và họ bắt đầu cố tạo ra mối thân hữu gần gũi và bao dung hơn. Trong trường hợp này, ngôn ngữ đầu không làm cho vấn đề thêm tối tăm, như trong thí dụ thứ nhất, nhưng nó cũng tạo ra những khía cạnh thái ngược hẳn với thực trạng. Hành vi có vẻ oán hận, nhưng cảm xúc lại là cảm xúc thương yêu và sự lo sợ.

Kết quả của phương pháp : Nơi những người học thức, ngôn ngữ thường có tác dụng trái ngược và có thể là một trở ngại lớn nhất để thông cảm. Người ta thường mất rất nhiều thì giờ và lời nói mà cuối cùng chẳng nói lên được một cái gì, chẳng hạn «anh trẻ con quá», hoặc né tránh điểm chính, điều này thường chính họ cũng không biết, như trong thí dụ thứ hai. Khi bất ngờ bị vạch trần tính chất thụ động của ngôn ngữ, thì hình như cái lớp vỏ ngoài của họ đã bị lột mất, cho người

ta thấy rõ cảm xúc và có tính cách chống đối thụ động, có tính cách lệ thuộc, như trong thí dụ thứ nhất, và thương yêu ảm ức vì sợ không được đáp lại như trong trường hợp thứ hai. Một khi nỗi khó khăn ràng buộc của việc xử dụng ngôn ngữ được giải quyết thì những cảm xúc thật mới có thể phát lộ. Khi những cảm xúc đã được soi sáng, việc xử dụng ngôn ngữ có thể sẽ có hiệu quả vì nó nhắm tới việc diễn tả cảm xúc và triệt tiêu tính chất thụ động của nó.

Một điểm cần phải làm sáng tỏ là ngôn ngữ không phải lúc nào cũng mang tính chất thụ động. Việc xử dụng ngôn ngữ tiếp theo sau phương pháp không ngôn ngữ thường có đặc tính khác hẳn và nếu được cõ võ bao lâu mà còn có thể giúp biểu lộ cảm xúc. Tuy nhiên, chính điểm này cũng có một điều nguy hiểm. Đôi khi việc nói tới một ngẫu nhiên có tính cách diễn tả thái độ đã vừa chấm dứt sẽ tiếp tục khơi dậy tác dụng đã mất thời gian tính của nó và sẽ bắt đầu làm cho một khía cạnh khác cũng bị ảnh hưởng của tính chất thụ động và cả nỗ lực bài bác kinh nghiệm cũng bị ảnh hưởng đó. Chuyện ngẫu nhiên có thể khuấy động lên những cảm xúc mạnh mà con người chưa gặp phải và họ sẽ khó lòng nắm vững được. Một phương pháp để giải quyết những cảm xúc là phải coi như chúng đã chết, lập tức chúng sẽ biến mất. Điều này thường xảy ra rất hiển nhiên bởi vì việc thảo luận sẽ trở thành nhàm chán, không ai còn muốn nghe nữa. Biến cố kịch tính không lời biến mất và câu chuyện xem chừng chỉ còn là một thứ âm thanh buồn nản.

GẶP GỠ TÌNH CỜ

Ngôn từ là những biểu tượng đặc biệt khi chúng ta muốn tránh việc đương đầu trực tiếp với con người. Đôi lúc, khi muốn cảm thông thật sự, người ta cũng còn dè dặt bỏ ngôn từ và những hoạt động thụ động để giúp cho những người tham dự có thể đáp ứng đúng đòi hỏi của nhau, người ta thường xử dụng tới những cảm xúc trong cơ thể.

Phương Pháp : Hai người liên hệ được đề nghị đứng ở hai góc phòng đối diện nhau. Họ phải yên lặng, mắt nhìn thẳng vào mắt nhau, vừa chậm chạp bước lại với nhau. Trong đầu không định trước bất cứ điều gì, vừa khi 2 người tới gần bên nhau, họ phải làm bất cứ một cái gì mà chợt trong tâm thức bắt họ làm, làm theo phản ứng đột khởi. Họ sẽ tiếp tục cuộc chạm trán tình cờ lâu chừng nào tùy ý. Sau khi chấm dứt cuộc gặp gỡ, hai nhân vật chính sẽ lần lượt trình bày những cảm xúc của họ, và những người khác, căn cứ theo những điều nhận xét và quan sát của mình sẽ góp ý cộng tác với các vai chính. Điều cần thiết là phải buộc những vai chính cố gắng buông thả để mặc cho cảm xúc của họ điều khiển và đừng có dự tính sẽ làm gì khi hai người gặp gỡ. Nhiều biến đổi xuất hiện và cần được ghi nhận, chẳng hạn người nào muốn bỏ cuộc trước, mỗi người cảm thấy khó chịu như thế nào, nếu họ ôm lấy nhau thì đó có phải do cảm xúc nồng nàn hay chỉ là một cách để tránh khỏi phải nhìn nhau, ai hành động trước, vân vân.

Thí dụ : Dục là một người đàn ông mới ly dị vợ. Anh ta có vẻ thù ghét đàn bà nhưng cũng là người có

sức hấp dẫn đàn bà rất mạnh. Cảm xúc của anh ta về đàn bà thật phức tạp, nhưng anh lại cứ xử có vẻ sỗ sàng và ưa bốn cợt. Mai Lan là một cô gái quyến rũ và có vẻ ác cảm với người đàn ông. Một đảng, Lan lệ thuộc vào đàn ông, nhưng một đảng Lan lại quyết hơn thua với họ. Ở trong nhóm, Lan và Dục tránh chạm mặt nhau đến khi có người thấy hai người cùng có những cảm xúc tương tự đối với người khác phái, nhưng người ta lại không hiểu là họ nghĩ về nhau như thế nào. Đặc biệt không ai có thể xác định hay đoán quyết những ý nghĩ thật của họ đối với nhau ra sao. Họ nói là họ chẳng cảm thấy gì hết. Và người ta nghĩ là nên để cho họ chạm trán nhau để biết rõ cảm xúc của họ đối với nhau, những cảm xúc đang chất chứa bên trong họ. Hai người tiến lại gần nhau và khi chạm mặt, Dục chỉ nhìn thoáng qua Lan trong phút giây rồi bước ngay bên cạnh nàng, mắt nhìn thẳng phía trước. Cả năm phút trôi qua, hai người vẫn đứng im, quay lưng lại nhau, nhìn theo hai hướng khác nhau. Những người quan sát bên ngoài đều cảm thấy tình trạng căng thẳng và họ hồi thúc hai nhân vật chính này phải có những quyết định khác trước hoàn cảnh bất động ấy, nhưng cả Lan lẫn Dục, không ai chấp thuận. Rồi Lan bước lui, túm lấy vai Dục, xoay người anh ta ra phía trước mặt để cho Dục quay lưng vào mặt nàng. Rồi Lan lại bước lui khiến cả nhóm hồi hộp chờ đợi lâu vì Lan đã bước lên, đá một cú như trời giáng vào phía sau Dục làm anh ta bắn người đi mấy thước. Bị choáng váng vì cú đá bất ngờ, Dục nhìn Lan, và cô ta thản nhiên yêu cầu Dục đá... đáp lễ. Dục từ chối

nên cuối cùng Lan phải lấy một cái gối đỡ ở phía sau lưng. Chẳngặng đứng, Dục phải đá lại, nhưng chỉ đá rất nhẹ.

Tác dụng của việc trao đổi này giữa hai người khác hẳn nhau. Lan cảm thấy hoan hỉ và khỏe khoắn, tinh thần tham gia của nàng tăng thêm và nàng cũng trở nên... uyển chuyển, mềm mại hơn. Sau này, trong phần kịch tâm lý, nàng đã có thể kết lại giây thân hữu cho nàng, và giúp cho những cảm xúc giữa nàng với phái nam thêm tỏ rõ. Dục thì lại bị dồn nén. Những vấn đề khó khăn giữa anh với phái nữ vẫn trầm trọng và người ta buộc lòng bắt anh phải đương đầu trực tiếp với những khó khăn, một chuyện mà cho tới nay anh đã tìm cách né tránh khá tài tình.

Kết quả của phương pháp : Cuộc gặp gỡ tình cờ đã cho phép Lan hiểu rõ một trong những lo sợ chính của nàng, đó là chuyện khước từ phái nam, những lo sợ có tính cách ồn ào và không phải là một lầm lỗi, — một người đàn ông nhìn nàng, bước đi xa rồi quay lưng lại. Tuy nhiên nàng đã tìm được sức mạnh để đương đầu với hoàn cảnh, bằng cách biểu lộ sự giận dữ và đánh thật lực vào đối phương, và rồi nhờ đó nàng mới có thể biểu lộ lòng trắc ẩn và công bình. Nàng đã đương đầu một cách thành công với một hoàn cảnh luôn đe dọa nàng và cảm thấy sung sướng vì sự thành công của mình. Sự dịu dàng mà nàng có được sau này chính là nữ tính khiến nàng không còn phải tấn công phái nam khi sợ hãi người ta cự tuyệt. Về phần Dục, cuộc gặp gỡ tình cờ đã đặt anh trước một vấn đề nghiêm trọng và phá vỡ cái bề

ngoài bình thân không đâu của anh. Anh không biết gì nhiều về đàn bà, và cảm xúc của anh chỉ là sự giận dữ. Anh đã không thể đánh lừa người khác bằng những cảm xúc bông đùa trong cuộc gặp gỡ, và anh bắt buộc phải xét lại hậu quả những hành động cư xử của anh đối với đàn bà. Trong những cuộc gặp gỡ tiếp theo anh phải thật tâm dấn xếp để nghiên cứu vấn đề một cách ngay thẳng hơn. Trong cả hai trường hợp, cuộc gặp gỡ tình cờ đã gạt bỏ ngôn từ và trình bày vấn đề theo ngôn ngữ căn bản riêng của nó, khiến đã giúp cho một trường hợp đạt tới một phần nào giải pháp và một trường hợp nữa đạt tới việc xét lại thực tiễn hơn.

Những phương pháp tưởng tượng có một giá trị lớn lao đối với cá nhân cũng có thể thích ứng đối với những vấn đề tập thể.

TƯỞNG TƯỢNG TẬP THỂ

Phương pháp: Có một vài cách áp dụng phương pháp tưởng tượng cho một nhóm từ hai người trở lên. Sau đây là một phương pháp được coi là hiệu quả nhất. Con mộng tưởng bắt đầu với hai hoặc ba người có dính líu liên quan với nhau. Họ được yêu cầu nằm ngửa xuống nền nhà, chụm đầu vào nhau còn người thì tỏa ra như những cái nan xe. Vị thế này rất thoải mái và dần dần dẫn cốt và cũng khiến cho những người tham dự có thể nghe nhau nói, dầu là nói nhỏ. Tất cả mọi người trong nhóm sau đó được đề nghị nhắm mắt lại. Một trong số những người tham dự nằm dưới nền nhà bắt đầu bằng cách kể lại bất cứ một hình ảnh gì hiện ra trong đầu, hoặc

một người nào đó có thể "mời" cho anh ta bằng một hình ảnh đặc biệt. Mỗi người đều cố gắng nhập vào cơn mộng tưởng của mình và theo đuổi cơn mộng làm cho nó nhập vào trong đầu bằng bất cứ cách nào. Nghĩa là, nó không phải là một dự tính có ý thức và có suy luận cho câu chuyện tiếp tục, nhưng đúng hơn đó là một dự tính làm cho một vài người tham dự cùng một giấc mộng.

Mỗi người nằm có thể gia nhập cơn mộng bằng lời nói, vào bất cứ lúc nào họ muốn, để cho cơn mộng có thể liên tục. Những người khác trong nhóm được đề nghị theo dõi cơn mộng bằng sự tưởng tượng riêng của mình, và nếu họ muốn gia nhập họ cũng phải nằm xuống và gộp lời như những người khác đã làm. Nếu một người tham dự chấm dứt cơn mộng tưởng, anh ta có quyền đứng lên đi về chỗ cũ. Cơn mộng tưởng sẽ ngừng lại khi nào những người tham dự muốn ngừng. Người hướng dẫn có thể tham dự vào phút chót và cố gắng giúp cho mọi người kết thúc cơn mộng tưởng bằng một cảm giác thỏa mãn trước khi yêu cầu họ mở mắt ra.

Thường thường, mộng tưởng tập thể là một bài học gây rất nhiều cảm xúc. Người ta không muốn chuyện trò ngay sau khi tan cuộc. Nếu cơn mộng tưởng diễn tiến tốt đẹp, những người tham dự sẽ thật sự sống trong cơn mơ đó, và đôi khi họ phải chờ một khoảng khắc rồi mới hồi tỉnh được.

Thí dụ: Hai thí dụ sau đây sẽ trình bày với chúng ta công dụng của mộng tưởng tập thể để làm phát hiện và tỏ rõ hai loại cảm xúc, thù ghét và yêu thương.

Suốt trong thời gian một nhóm chuẩn bị áp dụng những phương pháp này, có hai người gặp chuyện rắc rối với nhau, và cảm thấy khó hòa giải. Người ta quyết định sử dụng phương pháp tương tượng tập thể để làm lắng dịu tình trạng căng thẳng đó. Họ bắt đầu, tương tượng ra mình đang đánh lộn, một hình ảnh được gọi ra như một phương thức nghiên cứu những cảm xúc thù ghét họ. Phần lớn thời gian mộng tưởng hai người đều có thể nhập chung một cơn mơ, và họ đã thuật lại họ vật nhau ở dưới đất như thế nào, lượm một khúc cây, cả hai cùng khóa tay nhau và lăn xuống sườn đồi. Có một điểm khó khăn khi một trong hai người nói rằng anh ta đã thấy người kia đánh anh mà đối thủ của anh lại không thấy mình đâm. Tình trạng căng thẳng này ngày càng dữ dội, và cuối cùng cả hai phải mở mắt, ra khỏi cơn mơ. Cả hai đều có vẻ xúc động và bồn loạn. Họ kể lại những kích động hung hăng muốn ăn tươi nuốt sống lẫn nhau lúc họ bắt đầu nhập cuộc với những lời cuốn mạnh mẽ này thật đáng sợ.

Việc chấm dứt cơn mơ vào lúc này không phải là một điều hay vì hiển nhiên là những kích động đã được khám phá cần phải có một giải pháp quyết định. Đây là một tình trạng chứng tỏ sự thiếu khôn ngoan của một người không được huấn luyện, chỉ dẫn áp dụng đang hoang phương pháp này.

Hai người được yêu cầu trở lại cơn mộng tưởng của họ, và qua sự hướng dẫn của một người thứ ba, họ bắt đầu tiến tới tình trạng hòa giải êm đẹp. Họ mở mắt và

cảm thấy thân thiện, dễ chịu với nhau hơn, vì những lý do mà cả hai, trong lúc đó đều không hiểu được. Đây là phần tường thuật của các đương sự.

TƯỜNG TRÌNH CỦA KIM :

Hình như cả nhóm đều bối rối về cách thức khởi đầu cơn mộng tưởng, không biết thể thức của việc tương tượng tập thể ra sao, do đó Khanh và Phiên được đề nghị biểu diễn. Giữa trạng huống đó, tôi nhận thấy Phiên đã lượm được một cây gậy và đang cố tìm cách đập Khanh. Khanh từ chối nhập cuộc và anh đang né tránh để khỏi bị Phiên đập trúng.

Tôi cảm thấy vô cùng bất mãn và đâm ra cáu giận khi thấy phương thức diễn tiến của cơn mộng tưởng. Có một biến thái nào đó khiến tôi nhập cuộc với Phiên và muốn đập, muốn hành hạ anh chàng này một trận. Cơn mộng tưởng bắt đầu bằng việc chúng tôi đấu vật và giận dữ ôm vật khóa chặt lấy tay nhau khiến hai người chẳng hề hấn gì, mà chỉ xô đẩy và xoay nhau. Rồi không hiểu tại sao chúng tôi ôm tròn lấy nhau và cùng lăn xuống sườn đồi và đụng vào một thân cây. Thật ra, tôi nghĩ là tôi đã mang thân cây đó vào để phản đối lối chỉ huy của các bạn hầu chúng tôi sẽ kết thúc cuộc tranh đấu bằng cách lăn xuống đồi và rơi luôn xuống dòng sông. Bất cứ trong trường hợp nào thì thân cây cũng có tác dụng tách rời chúng tôi ra và tôi nhớ rõ ràng là tôi đang co rúm mình lại, như một con mèo, và sẵn sàng để chộp lấy Phiên, nhưng không phải để lại khóa tay như trước, nhưng để tiêu diệt anh chàng này. Đến lúc đó, thì cơn mơ kết thúc và chúng tôi

được yêu cầu kể lại cho cả nhóm biết chúng tôi đã cảm thấy như thế nào. Tôi bị ám ảnh bởi hai điều ; cảm xúc giận dữ của thể xác là một cảm xúc có thật và tim tôi đang đập thình thình ; khi chúng tôi được đưa ra khỏi cơn mơ, tôi cảm thấy trống rỗng thiếu hụt, không được hoàn toàn. Điều thứ hai chính là số người còn lại trong nhóm, một số gồm những người chuyên môn thành thạo, đã chứng kiến người ta đánh nhau trước đây, những người đó lại cũng bị lôi cuốn và không những say mê theo dõi diễn tiến mà còn cổ vũ cho bên này hoặc bên kia và chính họ cũng có những điều tưởng tượng riêng phù hợp với cơn mộng tưởng chính. Có người trong đám lại còn la hét om sòm khiến cho một trong những người tham dự chia trí, hoặc tôi nhớ rõ nhất là trường hợp của Rạng, anh ta đã reo lên, cổ vũ cho Phiên nhảy xuống sông. Cũng có người đã cổ vũ reo hò khi Phiên tìm được cây gậy trước đây anh đã nắm trong tay và reo hò khi Phiên lượm cây gậy đó để đập tôi. Mặc dầu Phiên và tôi đang ở trong cơn mộng tưởng chính mà cả nhóm đang được nghe chúng tôi kể lại những gì chúng tôi đã trải qua, vẫn có những điều tưởng tượng riêng mà những người khác trong nhóm đã nhập vào cơn mộng của chúng tôi để quan sát chúng tôi. Việc quan sát này hầu như là một chuyện có thật bởi vì chính chúng tôi đã dành ra mấy phút để nói về điều ngạc nhiên của chúng tôi trước sức mạnh của oán thù mà có tới cả mười người trong nhóm đều đã thật sự trải qua.

Sau một lúc chuyện trò, Phiên và tôi trở lại cơn mơ, và lần này người ta bắt chúng tôi phải tưởng tượng ra cái

cảnh hai đứa ngồi trên bờ sông, thả chân xuống nước, chuyện vãn với nhau. Việc tìm hiểu những cảm xúc tốt đẹp mà tôi và Phiên đã dành cho nhau trong cơn mơ là một điều rất dễ dàng. Điều này không có nghĩa là chúng tôi ra chuộng hăm mộ nhau nhưng đúng hơn đó là khả năng phân biệt rõ rệt giữa khía cạnh tiêu cực tích cực nơi người khác mà mỗi người trong chúng tôi đã đạt tới. Chính nhờ việc phân biệt rõ ràng như vậy đã cho phép chúng tôi khâm phục khía cạnh này mà không cần chấp nhận khía cạnh kia. Thật ra, sau cơn mơ, Phiên đã có thể nói với tôi rằng theo nhận xét của Phiên, tôi luôn là một kẻ lớn miệng. Nhưng chính bởi cơn mơ, anh chàng này đã có ý nghĩ đẹp hơn về toàn thể con người tôi và mặc dầu sự kiện lớn miệng của tôi làm anh ta bức dọc, nó vẫn không phải là điều trở ngại khi anh ta muốn nói năng tử tế với tôi và coi tôi như một người hữu dụng đối với anh.

Về phần tôi, kinh nghiệm đang làm tôi bàng hoàng. Những điều trải qua đã đặt tôi vào trạng huống phải đương đầu với một cảm xúc mạnh mẽ muốn tiêu diệt người khác, nhưng là tiêu diệt bằng cách cứa cụt tay chân hơn là đem bắn. Nó buộc tôi phải xé người khác ra từng phần. Mạnh lực của cảm xúc đó khiến tôi phải vô cùng thận trọng trong việc giao tiếp. Nhiều lần, tôi thường thấy mình nhập cuộc bằng kiểu mồm loa mép giải, và có thói xấu vô tình làm thương tổn danh dự người khác. Ngày nay, tôi thấy mình chưa thành công hoàn toàn nhưng ít ra tôi có thể hiểu được rằng tôi phải đáp ứng với sự thôi thúc

nội tâm này hơn là đáp ứng với trạng huống mà tôi bị liên lụy. Trong quá khứ, chuyện này luôn luôn đưa tôi kết quả có tính cách cưỡng bách, tôi tự phô trương bằng cách cố gắng giải thích chuyện này chuyện nọ cho thiên hạ hoặc tranh luận với họ, và tôi bắt đầu cảm thấy mọi người bỏ xa tôi vào lúc tôi không thể hiểu tại sao người ta lại bỏ tôi đi như vậy. Về phương diện tâm lý, phản ứng của tôi đối với sự kiện thiên hạ xa lánh mình là mình cứ việc hùng hục lẻo đẹo theo sau mọi người, việc làm này cũng chẳng đi tới đâu, những việc thiên hạ làm thoái lui, thoái lui cho mau hơn chỗ không phải đi tới. Phản ứng lúc trước của tôi trước hoàn cảnh này có thể là tôi sẽ trút hết oán ghét hờn giận mà tôi đang chất chứa trong lòng và quy lỗi những hờn ghét đó cho những người có liên hệ tới tôi. Giờ đây, từ khi trải qua cơn mộng tưởng, cũng như một số người khác mà tôi đã giao tiếp, cảm xúc này đã rõ ràng hơn, tôi sẽ ngưng mọi chuyện mà tôi đang làm, dầu đó là chuyện gì tôi cũng không cần quan tâm và tôi cố gắng nói năng thật từ tốn, lịch sự, với người khác rằng: «Tôi cảm thấy tôi đã cư xử không được lễ phép với bạn mấy», hoặc nói một điều gì cũng có tác dụng tương tự, khiến cho người đối diện với tôi biết là tôi cảm thấy mình hơi phi lý khi hành động nằng nẩy như vậy và chính vì nằng nẩy mà tôi đã làm cho những vấn đề chúng tôi đang bàn thảo sinh ra lúng túng, rối trí.

Trong phương pháp mộng tưởng tôi cũng còn tìm được một bài học khác là tôi không còn sợ mình phạm vào những điều phi lý nữa. Tôi biết chỗ nào phi lý và tôi cũng biết rằng tôi có đủ phán đoán sáng suốt để không sợ phải nhận hết phần phi lý về mình, vì nó đưa ra hai

sự việc: tôi biết rõ chuyện phi lý ấy do đâu và tôi sẵn sàng dành cho người khác cơ hội để đương đầu với tôi, như một con người toàn diện bằng cách nào có lợi hơn cho cả hai chúng tôi. Bề nào thì kinh nghiệm cũng đã cho tôi có cơ hội để tham dự vào những mộng tưởng tiếp diễn và thật sự cho phép cơn mộng tưởng toàn quyền điều khiển như nó muốn. Tôi cảm thấy những cơn mộng tưởng của tôi luôn luôn xuất hiện những khuôn mặt đàn ông để cho tôi trút oán thù, những oán thù được qui trách vào cho tôi, và cơn mộng tưởng đặc biệt đó thật sự đã là khởi điểm của một cái gì còn đang tiếp tục để giúp tôi đào sâu, hiểu thấu hơn về chính tôi cùng bao nhiêu cảm xúc ảnh hưởng đến thái độ cư xử của tôi với mọi người, những cư xử có lúc tôi đã nghĩ đó không phải những vấn đề tình cảm.

TƯỜNG TRÌNH CỦA PHIÊN :

Tôi nghĩ rằng việc tham dự vào cơn mộng tưởng với Kim đã giúp tôi hiểu được bản tính ưa gây gổ chuyện của tôi, nhưng tôi cũng thấy, ở một trình độ sơ đẳng, là chuyện hiểu sự không phải là điều nguy hiểm, chẳng phải là điều xấu. Trước khi trải qua kinh nghiệm này, Kim đã làm tôi bức mình không ít khiến tôi gọi hằn là tên «hung hăng kiêu còn nít». Trong khi đang lập luyện tôi thấy hằn có vẻ bạc nhược và đến lúc gần cuối khóa tập tôi khám phá ra rằng những gì nơi hằn làm tôi ghét thì chính tôi cũng có, và tôi bắt đầu có thiện cảm, thích sống với hằn. Suốt hai tuần lễ theo học, chúng tôi trở thành đôi bạn chí thiết.

Thí dụ thứ hai xảy ra trong nhóm có thể không làm ai ngạc nhiên. Hành động duy nhất xảy ra có thể là về quyển rũ mận mà giữa người đàn ông trung niên là Hùng và một người đàn bà là Dung. Khi nghiên cứu về mối liên hệ này có lẽ người ta muốn đưa ra một kinh nghiệm hỗ trợ trong nhóm để giúp mọi người lại gần nhau, bởi thế người ta mới đề nghị phương pháp tương tượng tập thể và hai nhân vật trên là hai người tiên phong. Hai người đã đồng ý và nằm xuống nền nhà, bắt đầu.

Họ hình dung ra một căn nhà trên đỉnh đồi. Dung đang ở trong nhà bếp, một căn bếp rộng và đẹp và Hùng đang ở dưới chân đồi, cách nhà có đến chừng năm mươi cây số. Người ta muốn Hùng đi về căn nhà Dung đang ở, nhưng theo những điều tương tượng, Hùng chưa về đó. Cuối cùng, qua sự tương tượng của một người thứ ba trong nhóm đang theo dõi, anh ngạc nhiên vì tình trạng phân rẽ giữa Hùng và Dung nên anh nằm xuống nền nhà để tham dự. Anh thấy mình đang cỡi một con ngựa đen lên đồi, đi về phía căn nhà, anh ta gặp Hùng và đưa Hùng vào nhà với anh. Hình ảnh này cả hai người kia cũng nhìn thấy và ít phút sau, cả ba cũng có mặt trong căn nhà cho đến khi người ta thấy rõ rằng, mặc dầu họ mến anh cưỡi ngựa song họ vẫn không muốn anh lán la quanh quần ở đây. Chính đương sự cũng dần dà cảm thấy như vậy và rồi anh biến khỏi cơn mơ, đứng dậy, đi về chỗ cũ. Công việc của anh đã hoàn tất.

Đôi tình nhân sau đó, muốn vào giường ngủ với nhau, nhưng một lần nữa, giấc mơ không đi theo hướng

đó. Cuối cùng, Hùng rời khỏi căn nhà và Dung đi ra sân sau, tản bộ trong khu vườn gần đó. Bất chợt, Hùng trở về, họ bắt đầu nói chuyện với nhau, những cảm xúc nồng nàn lan tỏa chung quanh, và cả hai cảm thấy rằng họ có thể vào buồng ngủ bất cứ lúc nào họ muốn. Họ mở mắt, ôm nhau thật khấn khít, cảm thấy thoải mái về chuyện vừa xảy ra và mỗi người vẫn giữ mãi hình ảnh đậm đà của nhau trong đời.

TƯỜNG TRÌNH CỦA HÙNG:

Vào lúc tôi được yêu cầu tham dự cơn mộng tưởng, tôi có cảm giác hơi thụ động, vì tôi không biết tôi có thể khám phá ra những gì nơi tôi. Cảm giác này trở nên phức tạp khi Dung cũng được yêu cầu tham dự vì mối liên hệ giữa chúng tôi khi ở trong nhóm. Tuy nhiên, tôi thấy rằng, tôi ở trong nhóm để học và vì lý do này, tôi đã tham dự.

Vài phút sau khi tôi nằm xuống và nhắm mắt lại, tôi vẫn còn nhận thức được sự hiện diện của những người trong nhóm chung quanh tôi và tôi cũng biết Dung đang nằm kề đầu với tôi. Nhưng khi tôi đã nhập vào cơn mộng tưởng, nhìn thấy căn nhà mà Dung và tôi sẽ ở, sự hiện diện của những người chung quanh tôi biến mất và chỉ còn lại hai người có liên quan với nhau là Dung và tôi. Hoàn cảnh này càng liên kết chặt chẽ với chúng tôi khi một người thứ ba tham dự vào cơn mộng tưởng, và tôi thấy chính tôi muốn thanh toán anh chàng vô duyên thừa thãi này, nhưng vấn đề là làm thế nào để anh ta khỏi mất

mặt. Nếu các bạn còn nhớ, khi Dung và tôi ở trong bếp và chúng tôi bắt đầu bước ra hành lang, tôi tự thấy mình mâu thuẫn vừa muốn tới cuối hành lang, vừa muốn vào phòng ngủ, và từ tiềm thức, tôi nhận thấy mình làm như thế cũng chẳng đi tới đâu. Vào lúc này, tôi thấy một hàng rào ở giữa dãy hành lang, và từ đó, tôi và Dung đi mỗi đứa một ngã. Nàng đi ra khỏi nhà bằng một cửa, và tôi đi ra bằng cửa khác. Một điều thú vị là Dung lại đi ra phía sau nhà để trồng hoa và tôi thì lại đi loanh quanh trong nhà để kiểm nàng. Và rồi chúng tôi cùng tới cửa nhà và lại vào trong bếp. Lúc này, giữa chúng tôi không còn cảm giác do dự nào nữa, chúng tôi bước ra khỏi bếp, xuống hành lang cùng tiến tới điều mơ ước tốt cùng của chúng tôi, tôi tin như thế. Ngay lúc đó, Dung nhảy lên và nói (tôi có thể nhớ rất rõ điều này), «Điều mà em thấy sắp xảy ra là được chia xẻ, được tham dự, được cư xử cho đẹp với những người còn lại trong nhóm».

Khi Dung đề lại một mình tôi trở lại trên nền nhà, tôi cảm thấy mình chẳng khác nào kẻ bị bỏ rơi đeo tòn ten trên bờ vực hầu như không có cách nào cứu thoát. Đó là lúc tôi bất chợt nhận ra rằng, một số sự việc đã xảy ra trong cơn mộng tưởng lại chính là những điều tôi đã cố tránh, và điều này khiến tôi phải tự hỏi lại mình là có phải tôi đang muốn tránh mâu thuẫn trong những sự việc khác chứ không phải những sự việc trong cơn mộng tưởng chẳng? Dĩ nhiên, một điều rõ ràng là tôi đã quá xúc cảm khi trải qua kinh nghiệm này, một kinh nghiệm sống động, một kinh nghiệm quý giá đối với tôi.

Tôi nghĩ, nếu các bạn còn nhớ, rằng tôi đã khóc đến cả giờ đồng hồ. Và đến hai ngày sau, tôi vẫn chưa hoàn toàn kiểm soát được chính mình. Về sau này, tôi và Dung vẫn còn nói về những vấn đề của nàng và một vài vấn đề của tôi trong cơn mộng tưởng, và chúng tôi thấy an ủi phần nào khi biết là cả hai chúng tôi đều có những vấn đề, khó khăn, nhưng chúng tôi có thể giải quyết được nếu chúng tôi phải đương đầu với những vấn đề đó.

Tôi hy vọng rằng đây sẽ là những điều tường trình về kinh nghiệm mà các bạn cần biết. Khi đi vào chi tiết của cơn mộng tưởng, tôi nghĩ là nó sẽ đưa ra một hình ảnh bao quát của một loại kinh nghiệm tình cảm đã xảy đến với tôi. Tôi cũng muốn nhấn mạnh rằng đó là một kinh nghiệm cảm động nhất mà trong đời tôi chưa từng có và tôi sẽ không bao giờ quên. Nó sẽ còn sống trong tôi từng ngày, từng phút với đầy đủ mọi chi tiết.

Theo đúng kinh nghiệm này, khi trở về nhà, tôi đã có thể chạm trán thẳng với nhà tôi và chúng tôi cùng đưa ra thảo luận một số những vấn đề gai góc từ lâu tôi cố tránh. Thêm vào đó, tôi cũng có thể thẳng thắn giải quyết mọi khó khăn ở công sở, những khó khăn với các cộng sự viên của tôi, những khó khăn mà tôi luôn luôn tìm cách né tránh.

Tôi hy vọng rằng đây sẽ là những điều tường trình về kinh nghiệm mà các bạn đang cần biết. Khi đi vào chi tiết của cơn mộng tưởng, tôi nghĩ là nó sẽ đưa ra một hình ảnh bao quát của một loại kinh nghiệm tình cảm đã xảy đến với tôi. Tôi cũng muốn nhấn mạnh rằng đó là một

kinh nghiệm cảm động nhất mà trong đời tôi chưa từng có và tôi sẽ không bao giờ quên. Nó sẽ còn sống trong tôi từng ngày, từng phút với đầy đủ chi tiết.

Theo đúng kinh nghiệm này, khi trở về nhà, tôi đã có thể chạm trán thẳng với nhà tôi và chúng tôi cùng đưa ra thảo luận một số những vấn đề gai góc từ lâu tôi cố tránh. Thêm vào đó, tôi cũng có thể thẳng thắn giải quyết mọi khó khăn ở công sở, những khó khăn với các cộng sự viên của tôi, những khó khăn mà tôi luôn tìm cách né tránh.

Kết quả của phương pháp: Cơ chế mà phương pháp tưởng tượng tập thể đem ra nghiên cứu, phân tích vẫn còn là một cái gì xa lạ. Nó cũng tương tự như việc giao cảm với một trình độ thân mật khác biệt, với vô thức. Nó thường để lại nơi những người tham dự những cảm xúc rất mật thiết đối với mỗi người mà không ai hiểu tại sao. Nó cũng tác động với sự kiểm soát của những người tham dự như đã được chứng minh qua hai trường hợp trên. Trong trường hợp thí dụ thứ nhất, những người tham dự chắc chắn không ai muốn để cho những thôi thúc phá hoại điều khiển, nhưng chúng vẫn điều khiển. Trong trường hợp thí dụ thứ hai, hai người đều mong vào giường với nhau nhưng cơn mộng tưởng không "cho phép" làm điều đó, cho đến khi mỗi giao hảo phát triển xa hơn. Cơn mộng tưởng thường phát giác những gì mà hoàn cảnh đặc biệt vướng mắc, và thật sự luôn luôn có sự chấp thuận hoàn toàn của người trong cuộc đối với việc mô tả những cảm xúc trong cơn mộng tưởng. Trong phương

pháp mộng tưởng tập thể cũng như mộng tưởng cá thể có những biến đổi tâm lý đáng kể khi cơn mộng tưởng phát triển. Ngoài tình trạng căng thẳng thông thường, sự phiền muộn, thanh thoi, khóc lóc, cười đùa và những phản ứng cá nhân khác thường có những trường hợp tiếp xúc và chạm lẫn nhau, hoặc nắm lấy đề bao bọc che chở hay để giáp mặt, hoặc đó cũng có thể chỉ là cảm xúc để chứng tỏ sự hiện diện của người khác.

Số lượng được tính bởi những phần tử khác trong nhóm thường rất lớn. Có nhiều điều cần phải học hỏi về phương pháp tưởng tượng tập thể, nhưng đó lại là một kinh nghiệm giá trị và rất khích động.

Tóm lại, những phương pháp dùng để làm sáng tỏ lãnh vực nhập thể lại nằm trong những giao tiếp nhân sinh tình cờ. Bằng cách liên kết những cảm xúc thể chất và những sản phẩm của tưởng tượng, những phương pháp này giúp làm sáng tỏ rõ hơn những cảm xúc giữa con người với con người, nhất là những giao tiếp mà con người cảm thấy tiện ích. Phần lớn, những phương pháp này cũng tạo cơ hội để có thể tiếp tục theo đuổi dẫn thân với nhân loại một cách kiên nhẫn hơn là phần đông chúng ta thường làm một cách chiếu lệ, thói quen. Nếu việc theo đuổi gặp gỡ này là một kinh nghiệm tích cực, nó có thể giúp người ta tăng cường cảm xúc về ý nghĩ con người, và tới niềm tin tưởng nó cũng giúp con người nhiều khả năng hơn để thành công trong việc kết tạo những liên hệ với tha nhân. Người ta phải biết dẫn thân để tìm vui trong cộng đồng nhân loại.

Lãnh vực chế ngự, khắc phục thường được coi là

giai đoạn kế tiếp trong việc phát triển bang giao nhân loại. Những phương pháp tập luyện thể chất đôi khi đòi hỏi sự vận dụng mạnh mẽ lại là những phương pháp giá trị để giải quyết những cảm xúc này.

KHẮC PHỤC

Vấn đề khắc phục thường được theo sau vấn đề nhập thể nhằm mục đích phát triển tập thể hoặc phát triển mối tương quan nhân sinh. Một khi đã thành công lập nhóm, thì lúc đó cũng phải phân tích thành phần để mỗi người đón hay tìm được một vai trò khác nhau và thích hợp với họ, và luận luận những tranh chấp quyền hành, sự ganh ghét, và ảnh hưởng trở thành những vấn đề chính. Những vấn đề này được gọi là *phương pháp đối chiếu*.

Người đặc biệt thiếu tinh thần chính phục, được gọi là «kẻ thoái vị», là một người có khuynh hướng phục tùng, khước từ quyền hành và trách nhiệm trong cộng đồng nhân sinh của họ. Anh ta chỉ nhắm tới địa vị phụ thuộc để khỏi phải nhận trách nhiệm đối với những quyết định phải có, và với địa vị đó, kẻ khác đã gánh hết mọi việc. Chủ tâm anh ta muốn mọi người phải kể vai để anh không còn một ràng buộc, một nghĩa vụ nào. Anh không cần chinh phục người khác ngay cả khi anh có thể chinh phục, chẳng hạn, anh vẫn bình chân như vại ngay cả khi ngọn lửa đang bốc cháy một ngôi trường mà trong đó chỉ có anh là người lớn. Anh không bao giờ quyết định, nếu anh có thể qui trách cho một người nào khác. Anh sợ rằng không ai giúp anh khi anh cần tới sự giúp đỡ, và sợ rằng anh sẽ phải nhận một trách nhiệm nặng nề quá sức

anh khiến anh không thể đảm trách. Loại người này thường là một kẻ theo đuôi, hoặc nhiều lắm cũng chỉ có thể là một kẻ thiên lồi chỉ đầu đánh đó chớ ít khi là một người dám kể vai vào hứng trách nhiệm để đưa ra một quyết định tối hậu.

Vô tình, anh có cảm tưởng rằng anh thiếu khả năng trách nhiệm của một người trưởng thành có tư cách, và anh nghĩ là những người khác biết điều đó. Thái độ thích hợp nhất của anh là cố tránh những hoàn cảnh mà anh cảm thấy vô phương. Anh nghĩ rằng, anh là một người không cầu cạnh tranh đua và vô trách nhiệm. Phía sau những ý nghĩ này là lòng thù ghét và thiếu tin tưởng đối với những người có thể giữ kín chuyện giúp đỡ.

«Người độc tài» là một người luôn luôn đặt việc cai trị, chỉ phối người khác lên hàng đầu. Anh luôn khao khát đứng đầu tổ chức quyền thế. Anh ta chính là kẻ đi tìm quyền thế, kẻ cạnh tranh. Anh chỉ sợ rằng mình không thể chỉ phối, ảnh hưởng hay thống trị được người khác, mà ngược lại, thiên hạ sẽ cai trị anh.

Thông thường, nhu cầu chế ngự con người được thay thế vào những lãnh vực khác. Ưu thế về tinh thần hoặc thể chất cho phép tạo nên những cuộc chinh phục lớn lao, và đó cũng được coi như một phương pháp trực tiếp để nắm quyền chính trị. Đối với kẻ thoái vị, những cảm xúc đặc biệt của họ cũng tương tự như thế. Trên căn bản, người đó cảm thấy mình không có trách nhiệm hoặc không có khả năng hoàn thành nghĩa vụ và cho rằng đó là chuyện của người khác. Anh ta cố gắng lợi dụng mọi cơ hội để chứng minh cảm tưởng này với những người khác và với chính mình. Thái độ vô ý thức của anh có

thề tóm tắt như thế này, «Không ai nghĩ là tôi có thể đưa ra những quyết định về tôi, nhưng tôi sẽ chứng tỏ cho họ thấy. Tôi đang đưa ra tất cả những quyết định cho mọi người». Bên trong những ý nghĩ đao to búa lớn đó là cả một nỗi, hoài nghi to lớn, là người khác có thể đưa ra những quyết định về anh, và nỗi lo sợ rằng người khác không tin nhiệm anh.

Đối với người đã giải quyết thành công những liên đới của mình với người khác qua những chinh phục thuở thiếu thời, thì quyền lực và sự chinh phục hiện tại không thành vấn đề. Ra lệnh hay không ra lệnh, nhận lệnh hay không nhận lệnh, anh đều cảm thấy thích nghi, cũng như đã từng thích nghi với hoàn cảnh. Vô tình, anh nghĩ rằng, anh là người có khả năng, có tinh thần trách nhiệm và vì thế anh không cần phải co rúm người lại khi thấy trách nhiệm hoặc phải cố gắng liên tục để chứng tỏ mình là một người thích đưa chen như thế nào. Khác với kẻ thoái vị và kẻ độc tài, anh ta không bị chi phối bởi những lo sợ rằng mình sẽ là kẻ vô dụng, là kẻ đần độn, vô tài bất tướng. Anh cảm thấy người khác tôn trọng tài năng của anh và rất thực tế khi tính can quyết định của anh.

Muốn đạt tới việc chinh phục hữu hiệu, những điều kiện của nó thường do một vài kỹ thuật vận dụng và một số những chỉ dẫn của phương pháp tương tượng tập thể cung ứng. Một trong những phương pháp đơn giản nhất để làm phát hiện khả năng chinh phục là việc thấu triệt rộng rãi những tương quan quyền lực khác nhau. Để thấu hiểu hoàn cảnh bị trị, người ta chỉ cần đứng

lên trên một chiếc ghế và tiếp tục hoạt động trong vị thế đó. Người đứng trên ghế hẳn nhiên hiểu thế nào là tình trạng bị lệ thuộc. Một người nào đó cũng có thể ngồi xuống nền nhà trong khi người ta ngồi cả trên ghế, hoặc một người ngồi trong khi người khác đứng trên ghế... Người ta cần lưu ý xem những thay đổi vị thế đơn giản này sẽ phát lộ những cảm xúc rõ rệt về tiện lợi hoặc bất tiện như thế nào.

Cùng với phần giới thiệu tổng quát này, cùng với những cảm xúc có chiều sâu, vẫn còn một vài phương thức nghiên cứu về những vấn đề chinh phục.

ĐỘ SỨC

Lòng oán ghét và sự cạnh tranh giữa con người với nhau là những cảm xúc quan trọng cần phải tìm hiểu và nắm vững. Tuy vậy, xã hội thường tỏ vẻ khó chịu khi con người biểu lộ thù ghét hay ganh tị, kết quả là con người lại bày ra những kỹ thuật khác nhau để che dấu những cảm xúc này đối với tha nhân cũng như đối với chính mình. Biểu lộ lòng thù ghét trong không khí hòa dịu cũng thường có hiệu quả hơn. Sau đó người ta sẽ nghiên cứu những phương thức trực tiếp giải quyết vấn đề cảm xúc. Luôn luôn, những cố gắng thông thường để triệt tiêu những cảm xúc thụ động này sẽ dẫn tới việc triệt tiêu luôn bản thể.

Phương pháp : Trò chơi đấu ngón tay cái là một phương pháp biểu lộ tinh thần tranh đua qua hình thức trực tiếp độ sức mà không dùng tới ngôn từ, không tùy thuộc hoàn toàn vào sức mạnh. Kỹ thuật này đôi khi được coi là hữu ích khi muốn kích thích đưa người ta

vào những cuộc đọ sức, mạnh bạo hơn, nhưng có thể nó cũng chỉ được dùng đơn thuần trong những hoàn cảnh tranh đua giữa một người đàn ông và một người đàn bà. Hai người tham dự bắt tay nhau, nhưng bằng cách cong bốn ngón tay lại và móc vào nhau. Trong suốt cuộc đấu, hai người phải giữ chặt tay nhau theo phương cách vừa kể. Hai ngón tay cái để nằm sát bên nhau, rồi thay đổi chỗ đứng bằng cách nhẩy qua chỗ của nhau, ba lần như thế. Sau khi đã đổi chỗ lần thứ ba, họ lập tức vào cuộc đấu, mục đích là gài ngón tay cái của đối phương xuống để nó không thể cử động ít nhất là khi chúng ta đếm tới ba. Cuộc đấu thường có tính cách đùa bỡn giải trí nhưng dần dần sẽ làm cho tinh thần tranh đua bộc phát, nhất là nơi người thua cuộc.

Phương pháp kéo co là một hoạt động cổ điển thông thường khác có tác dụng thật tuyệt diệu khiến cho hai người tham dự đề tâm và dồn hết những nỗ lực đua tranh của họ. Đó cũng là một trong số những hoạt động có thể xử dụng để thắt chặt liên hệ giữa cá nhân với tập thể. Trạng thái u mê tan biến và mối liên hệ thường sẽ bền chặt hơn khi người ta phải vận dụng năng lực của mình vào cố gắng hòa điệu của thể xác. Kéo co muốn cho có hiệu quả, hai người tham dự nên nằm dưới đất, nhưng cẳng tay phải (hoặc trái) giơ thẳng, khuỷu tay tì xuống đất, hai cánh tay khóa lại, hai khuỷu tay ở hai bên đường biên, và rồi hai người cố gắng hạ được tay đối phương xuống đất mà không di động khuỷu tay hoặc dùng tay khác trợ lực.

Tuy nhiên, kinh nghiệm toàn hảo nhất để nghiên cứu

những cảm xúc lệ thuộc quyền lực tranh đua giữa hai người là phương pháp đàn áp.

Phương pháp này có thể giúp hai người còn hoài nghi dè dặt trong việc liên lạc với nhau giải quyết được những yếu tố thụ động của họ. Hai người được đề nghị đứng đối diện nhau và theo đúng những lời chỉ dẫn sau đây : « Một trong hai bạn sẽ đặt hai tay mình lên hai vai người đối diện và ấn anh ta xuống đất. Bạn có thể dùng bất cứ cách thế nào tùy ý để hạ được đối phương xuống, nhưng phải hạ anh ta nằm ngửa xuống đất. Anh ta có thể hợp tác hay chống cự hoặc làm bất cứ điều gì tùy ý. Sau khi bị hạ, bạn phải giúp anh ta hạ nốt chân xuống. Một lần nữa, anh ta có thể giúp lại bạn hay kháng cự tùy theo cảm xúc của anh ta như thế nào ? Khi mọi việc này đã hoàn tất, các bạn sẽ thay đổi vai trò và diễn lại những sự việc trên. »

Sau khi thi hành xong phần tập luyện, những người tham dự và những người dự khán thường muốn nói về những phản ứng của mình. Phản ứng đó chỉ có giá trị khi người ta tìm ra đủ mọi phản ứng trên cả bốn khía cạnh, cảm tưởng chiến thắng, cảm tưởng khi giúp đỡ một người đã khuất phục bạn, cảm tưởng khi bị chinh phục, và cảm tưởng khi được giúp đỡ. Trong bốn kinh nghiệm này thường có một kinh nghiệm rõ rệt hơn cả. Người ta cũng thường thấy có những phản ứng rất nhanh trong hàng ngũ những người quan sát, và việc nghiên cứu những phản ứng này cũng rất giá trị.

Lưu ý : Phương pháp này có thể trở thành một hoạt động bạo lực, vì thế những người bị bệnh về tim hay có

thương tích nào khác nên tránh áp dụng. Phòng tập luyện phải thích nghi, tránh những đồ vật nhọn và cứng. Người tham dự cũng nên bỏ mắt kính, đồng hồ, nhẫn, vàng... để tránh trường hợp quá sôi nổi. Tuy nhiên, phần lớn những phần thực tập đề nên đều rất trầm tĩnh, không có gì đáng tiếc xảy ra.

Thí dụ: Minh xuất thân từ một vùng hoang dã và được coi như thuộc nhóm đồng bào thiểu số. Anh đã cố gắng vươn lên, gia nhập được vào thế giới đại học khá thành công, nhưng anh đã phải trả bằng một giá đắt đỏ. Hiên nhiên, lòng căm thù oán ghét nơi anh chưa bao giờ được biểu lộ hết và anh đã cần rằng chịu đựng như kiểu Marlon Brando đề nên cơn giận dữ có thể nổ tung bất cứ lúc nào. Ngoài chuyện đó ra, hình như anh còn một số vấn đề cần được đặt ra với phái nữ trong nhóm, có lúc thì anh nồng nhiệt, lúc thì anh lạnh lùng, lúc thì anh xa cách họ. Diễm là một người đàn bà có tài, rất hoạt bát và duyên dáng nhưng nàng cũng khiến vài người đàn ông trong nhóm hơi ngại khi họ muốn giao du với nàng. Diễm rất khổ tâm vì chuyện này và nàng cố chứng tỏ cho mọi người rõ, đó là những ý nghĩ có tính cách mặc cảm của họ chứ nàng không bao giờ nghĩ như vậy. Diễm và Minh xem chừng có những liên lạc khá tốt đẹp nhưng không ai tìm cách tiến lại được gần nhau hơn, thân thiết hơn, một phần có lẽ vì nhóm mới thành lập, hãy còn quá sớm để tiến đến tình trạng thân mật. Cả nhóm đều biết Minh đang sống trong tình cảnh khó chịu vì luôn phải âm ỉ vì những giận dữ. Về phía Minh, anh cũng cố gắng đề nói đến chuyện đó, khi thì anh chối, khi thì anh áp ụng

bào chữa, khi thì anh thú nhận, những cuộc tranh luận không có mạch lạc hào hứng gì, khiến cả nhóm đâm chán và bất mãn. Người ta đề nghị áp dụng phương pháp dồn nén, và Diễm sẽ là một đối thủ hữu ích, vì, qua một vài lý do còn mập mờ, những khó khăn, những vấn đề của hai người hình như có liên quan đến nhau.

Diễm đứng dậy, trước con mắt ngạc nhiên của mọi người, tỏ ra thành thạo phương pháp, Diễm lột tất cả vòng, đồng hồ, nhẫn, và giầy ra. Diễm đứng thẳng thật cứng chặc, hai chân hơi chạng ra, coi bộ như đã sẵn sàng nhập cuộc. Minh cũng cởi giầy, đứng trước mặt nàng, phóng tới, lẹ làng móc chân đá ngang sau lưng Diễm, và bắt đầu vật nàng rầm rầm xuống nền theo kiểu Wrestle. Diễm tuyệt vọng ôm ghì níu kéo và hai người cứ quay tròn một cách hơi man rợ cho đến khi Diễm bị hạ. Nàng vẫn còn cố cong người uốn lên, nhưng cuối cùng đành khuất phục dưới sức mạnh trội vượt của Minh. Minh giúp nàng đứng dậy với sự đồng tình của nàng. Đồi lại, nàng chỉ có thể hạ được Minh khi anh ta kháng cự cầm chừng và anh đã giúp nàng kéo anh dậy. Sau đây là phần tường thuật của Minh về Diễm.

TƯỜNG TRÌNH CỦA MINH :

Tôi không nhớ rõ là biến cố này đã xảy ra trong khoảng thời gian nào trong khóa tập hai tuần lễ, nhưng tôi thấy hình như nó xảy ra vào buổi học tối. Theo tôi, Diễm là người mang một ý nghĩa đặc biệt trong nhóm. Tôi đã từng khao khát được thỏa mãn với nàng, và đồng thời nàng cũng được coi như đang đóng vai trò một

người mẹ. Nàng và Dương lúc đó rất thân thiết với nhau. Tôi có cảm tưởng ghen tức với anh vì anh được Diễm chú ý. Diễm vẫn đối xử vui vẻ và có vẻ cảm tình với tôi nữa. Đã nhiều lần, trước đám đông, Diễm từ chối những lời mời mọc và chỉ khiêu vũ với tôi khi nào nàng thấy thích, nhưng ngoài phạm vi hoạt động của nhóm, rất ít khi tôi gặp Diễm.

Biến cố khởi đầu, trước khi tôi và Diễm tập phương pháp đè nén đã gây giao động mạnh mẽ trong tôi chính là cuộc thực tập giữa Sinh và Hiền. Tôi nhớ là cuộc thực tập đó xảy ra vào buổi chiều, ngay sau bữa ăn trưa, tôi có cảm tưởng Sinh giống như một đứa trẻ mũn mĩn đang cố vùng vẫy, ấn, đè một cách vô hiệu trước một Hiền vững như đồng. Tôi thấy mà giận anh chàng này vô chừng, và khi Sinh có vẻ như nản nỉ với Hiền «Cô không thích nằm xuống sao?» và Hiền mới thuận theo, tôi vừa giận lại vừa thêm khinh ghét Sinh.

Trong giờ học tiếp theo, chúng tôi thảo luận về cuộc thực tập giữa Sinh và Hiền. Rồi không biết là Diễm cho biết nàng muốn thử phương pháp đó và tôi có thể tình nguyện, hoặc là... Tôi ngờ ý muốn thử và Diễm đồng ý. Điều sau này xem chừng có vẻ thích đáng vì tôi nhớ là tôi đang đứng một mình giữa đám đông, không có một người nào trước mặt, và tôi cũng bắt đầu hơi lo ngại sợ lại có một người khỏe hơn mình nhào ra. Sợ nhất là anh chàng Phan (một tay huyền đai nhu đạo, nặng tới cả trăm kí) có thể lò dò bước ra, vì lúc đó, tôi không quan tâm mấy tới việc ai sẽ tham dự mà chỉ lo ai sẽ bị hạ. Phần tường thuật mà tôi vừa trình bày tôi vẫn còn nhớ rõ trong đầu và

tôi vẫn thấy mình đang đứng, nhìn qua đầu Hiền, ra phía cửa sổ của căn phòng chúng tôi đang ở. Tôi đang hai chân xuống tấn thủ thế...

Diễm bước vào giữa vòng, đứng trước mặt tôi, chúng tôi đặt tay mình lên vai nhau, nhưng trước khi hành động, tôi nhớ có nói với Diễm rằng «Tôi muốn Diễm phải chống trả lại thật lực» và nàng đã trả lời, «Anh khỏi có lo, tôi sẽ chống trả mà.» Ngay sau đó, tôi bắt đầu ấn vai Diễm xuống và cố làm cho nàng hơi mất thăng bằng. Nàng kháng cự, và kháng cự rất hung hãn, và để đáp lễ sức đè nén vũ bão của tôi, nàng cũng xử dụng kháng cự bằng một sức mạnh đáng kinh ngạc. Tôi đâm hoảng, bởi thế tôi phải lấy chân đạp vào phía sau đầu gối nàng để cho Diễm chúi xuống bên hông tôi. Khi Diễm gục rồi, tôi cố lấy đầu gối đè trên lưng nàng. Diễm có vẻ thích thú, nàng kháng cự bằng cách cố gắng bừa ra chỗ khác. Trước tình cảnh này, sự thật tôi lo sợ. Tôi nhất quyết đè chặt vai và đùi nàng để cố vùi chặt lấy nàng và bắt nàng phải nằm hẳn xuống, phải làm thế nào để nàng không thể thoát khỏi nhưng đồng thời nàng cũng không bị đau đớn. Nhưng mỗi giây phút qua đi Diễm lại càng có nhiều triển vọng sẽ thoát khỏi tay tôi, hình như trong đầu óc tôi, tôi đang nghe văng vẳng tiếng la hét «nằm xuống, quỉ cái, nằm xuống». Diễm nằm sấp, bụng sát đất và đang cựa quậy để thoát thân. Một tay tôi phải đè trên vai và một tay trên đùi nàng và đang tìm cách ấn đầu gối qua lưng nàng để kim nàng chặt xuống đất với cả sức nặng của tôi, như thế nàng không thể chạy thoát. Nếu biện pháp mạnh chưa ổn, tôi sẽ nắm cổ tay nàng để bẻ quặt hẳn ra sau lưng, nhưng nàng đang dần dần chịu khuất phục rồi.

Cuối cùng tôi đã thành công, đề cứng được Diễm khiến nàng phải buông xuôi. Tôi giữ được Diễm như vậy một hồi và tôi nhớ rằng tới một lúc nào đó, Diễm sẽ chẳng còn ở đây, tôi đứng dậy, bỏ đi coi Diễm như một đồng quần áo ném trên nền nhà. Những người còn lại trong nhóm lưu ý tôi rằng tôi phải trở lại giúp Diễm đứng lên, bởi đó là một phần thỏa hiệp của phương pháp đàn áp. Tôi quay lại và làm theo, không còn một cảm xúc nào về Diễm mà chỉ còn cảm giác sung sướng, thanh thoi trong lòng. Tôi cũng không hãnh diện gì khi hạ được Diễm, nhưng tôi thấy đó là một điều tốt. Một phần kinh nghiệm là do những bản thảo luận của các người khác trong nhóm. Phan nói rằng «tôi muốn đá cậu như một trái banh». Hiền nhìn tôi và nói «đây là một cuộc biểu diễn ghê tởm mà tôi chưa từng thấy», và Sinh lại cho rằng «ông bạn vừa vật «má» tôi xuống, và tôi cũng chẳng hiểu mình có muốn như vậy không». Tôi nhớ người hướng dẫn đã hỏi tôi liệu tôi còn muốn làm lại và liệu tôi có phải làm lại không, và đây là câu trả lời của tôi, đối với tôi, không cần thiết phải làm lại, nhưng nếu Diễm và tôi cùng áp dụng phương pháp đàn áp một lần nữa thì tôi sẽ lại phải đề nàng gục xuống đất vì những phản ứng của phái nam, ở trong nhóm. Lý luận của tôi là «tôi nghĩ điều đó sẽ làm cho nhóm được có ấn tượng tốt đẹp».

Diễm không bao giờ cảm thấy sợ hãi mãi khi phải thua tập phương pháp này, và tôi, tôi cũng hiểu trạng thái cảm xúc của riêng mình. Tôi sẵn sàng dùng bạo lực để hạ nàng. Hai sự kiện mà tôi nhớ rất rõ, đầu tôi không biết chính xác đã xảy ra như thế nào, là tôi cảm thấy

dễ chịu, thật dễ chịu, và điều thứ hai, một điểm mà tôi ghi nhận được, hoặc ở trong nhóm, đêm hôm đó, hoặc sau này, là «tôi đã từng hạ bao nhiêu nữ đối thủ trước khi tôi hạ Diễm». Trong số người đó, có cả một bạn gái trong nhóm tôi. Những sự việc đó đã giúp tôi hiểu được chính tôi, hiểu được tính chất đàn ông của mình qua những khía cạnh mà trước đây tôi chưa bao giờ có cơ hội biết được.

Hiệu quả tức thời do biến cố này ảnh hưởng đến tôi chính là cảm giác thanh thản nơi tôi. Cho tới lúc đó, phần lớn những liên hệ đi lại của tôi với phái nữ chỉ là một hình thức kết đôi. Nó có hình thức một đôi hỏi sinh lý nhưng không phải là một nhu cầu chinh phục hay vụ lợi, chỉ cần được thỏa mãn với bất cứ người đàn bà nào tôi vẫn liên lạc trên phương diện công việc hay phương diện xã hội. Mục đích khác nữa của việc kết đôi, về phía tôi, là nhằm đạt tới cảm xúc mạnh về trong vấn đề thỏa mãn, bởi thế, trong cơn mộng tưởng của tôi, trong những giấc mơ chinh phục của tôi luôn luôn phảng phất nỗi lo sợ thất bại.

Đó là sự kiện quan trọng nhất mà việc kết đôi mang lại, bởi vì phương pháp đàn áp không nhằm làm tan biến nỗi lo sợ thất bại, nhưng chỉ nhằm xóa mờ nỗi ám ảnh tương tự nơi tôi. Nhờ phương pháp đó, giờ đây tôi có thể giao thiệp thực tế hơn với phái nữ. Tôi có thể đối đầu với một người đàn bà có địa vị cao hơn tôi rất nhiều hoặc về đức hạnh, về quyền hạn hay trách nhiệm, đối đầu một cách thẳng thắn, lạnh mạnh và có thể biểu lộ cả những cảm xúc của mình đối với họ, nồng

nản hay hờ hững. Nó giúp tôi tìm thấy những liên hệ dịu dàng thân yêu với nhà tôi và con cái, một cảm xúc mà tôi đã luôn luôn phải che giấu vì mặc cảm lo ngại là cảm xúc của mình không được nồng nàn. Thật ra, chính trong lãnh vực những liên hệ gia đình, tôi đã tìm thấy những dịu dàng thân yêu nhất. Tôi thấy rằng câu : «Phần lớn những người đàn bà trong đời tôi đã bị hạ thi Diễm cũng phải bị hạ» có một ý nghĩa đầy đủ và sáng tỏ nhất.

TƯỜNG TRÌNH CỦA DIÊM :

Cuộc gặp gỡ tình cờ với Minh, đôi khi tôi thấy có vẻ buồn cười và thích thú nhưng không có gì quá quan trọng hay bất thường. Lúc đầu, tôi hơi ngạc nhiên vì phản ứng của những người khác trong nhóm, kể cả ông huấn luyện viên của chúng tôi, và ngạc nhiên tại sao Minh và những người khác lại có vẻ quan trọng hóa đến như vậy. Tuy nhiên, khi hồi tưởng lại, tôi đã xử dụng phương pháp này để kiểm chứng lại một vài thái độ của tôi đối với đàn ông, không giống như những phương thức trị liệu, trên khía cạnh tích cực. Tôi nghĩ là cuộc gặp gỡ tình cờ với Minh đã giúp cho tôi hiểu được một số những khía cạnh trong mối liên hệ giữa tôi với các ông, nhất là mối liên hệ giữa một người đàn bà có địa vị cao hơn các ông.

Đối với tôi, Minh là một chàng trai trẻ đẹp đúng về đàn ông, trẻ hơn cả tôi nữa, thành ra không có vấn đề bông lơn giỡn cợt, một chàng trai có vẻ quyến rũ mà tôi đã khám phá được khi chơi quần vợt với anh ta ngày hôm trước. Anh không biết gì về những luật lệ quần vợt, không biết cả cách ghi điểm. Tôi không phải là một tay

đánh quần vợt giỏi, nhưng tôi đã chơi thật ham mê, và tự nhiên là tôi phải chỉ dẫn cho anh cách chơi và cách ghi điểm, nhất nữa là anh lại nói với tôi là anh muốn học biết. Tôi rất đỗi ngạc nhiên khi ngày hôm sau, trong nhóm thực tập, anh lại thay đổi thái độ, tỏ ra bức bối cho rằng tôi có thái độ kẻ cả đối với anh, và điều này khiến anh đồng hóa tôi với một người đàn bà già hơn, có cùng chức nghiệp như tôi, hiện đang chỉ huy anh.

Huấn luyện viên của chúng tôi giải thích rằng đó là sự kiện tự nhiên, không cần phải lưu tâm, và đề nghị rằng chúng tôi nên cố đấu với nhau cho tới khi ngã ngũ. Tôi vui vẻ chấp nhận. Tôi lúc nào cũng ham thích hoạt động chân tay và thường cảm thấy rã rời mệt mỏi nếu ở không. Tôi cũng ham thích cuộc sống tập thể. Tôi lập tức thảo đồng hồ, nhẫn kè cả chiếc nhẫn, bằng cảm thạch mà tôi không bao giờ rời khỏi tay. (Điều này về sau rất quan trọng).

Tôi đứng đối diện với Minh. Anh ta nói một cách trịnh trọng «Có chơi thật chứ ? » Tôi ngạc nhiên là tại sao anh ta lại hỏi tôi câu đó. Một khi tôi làm cái gì, tôi cũng luôn luôn cố gắng hết mình, không thì nó sẽ làm tôi chán nản và tôi không làm nữa. Chưa bao giờ trong đầu óc tôi lại có ý nghĩ là tôi có thể bị thương tổn. Tôi biết chắc chắn rằng, một chàng trai lực lưỡng có thể hạ dễ dàng một người đàn bà có sức vóc, ở tuổi sồn sồn mà không cần làm rụng một sợi tóc, không làm bà ta đau đớn, tổn thương. Tôi thấy mình cũng thuộc vào thứ đầu vọt có hạng hồi tôi còn hay đùa giỡn với đám bạn trai ở bãi biển Jones Beach. Tôi sẵn sàng chờ đợi để được đấu xả láng, và tôi mong rằng Minh sẽ hạ tôi mà không làm tôi đau đớn.

Chuyện đã xảy ra như tôi dự liệu. Tôi rất thích thú và bằng lòng khi anh ta nhẹ nhàng hạ tôi xuống, và tôi cũng có ý tưởng ngộ nghĩnh khi nghĩ rằng đó là một hình thức tranh đấu. Tôi đã phì cười.

Tôi không nhớ là bao lâu sau những người trong nhóm mới có phản ứng, nhưng tôi nhớ rõ phản ứng của họ. Có hai người, cả hai khi thấy sự việc xảy ra đã rất đỗi kinh hoàng.

Họ không bằng lòng khi thấy một người đàn ông mạnh chân mạnh tay với đàn bà. Họ đã tính can thiệp. Tôi thấy chuyện đó có vẻ buồn cười. Bao giờ tôi cũng thấy tin tưởng ở Minh và huấn luyện viên (có lẽ, vì các bạn muốn biết rõ mọi ý nghĩ của tôi, tôi cũng cần thêm rằng tôi chỉ tỏ ra nghi ngại Minh và huấn luyện viên về phương diện cảm xúc và tâm lý thôi. Nghĩa là, về phương diện tâm lý tôi sẽ không tin tưởng một trong hai người đó như tôi đã tin tưởng họ về phương diện thể xác. Nhưng tôi tin rằng tôi sẽ không thể bị đau đớn, tổn thương về thể xác được).

Điều ngạc nhiên nữa của tôi, khoảng ít ngày sau, là việc tôi khám phá ra rằng huấn luyện viên đã tỏ ra hy vọng quá nhiều vào chuyện rủi may, ông ta không trông mong gì vào sự kiện hoặc tôi, hoặc Minh sẽ tập luyện suông sẻ, và ông đã hơi bối rối, sợ hãi khi thấy chúng tôi «giao tranh» thật sự. Tôi rất tự hào, bằng lòng với chính mình. «Các bạn đâu có biết là tôi đã tin tưởng và can đảm đến mức nào ? Rồi các bạn đã thấy». (Diễn hoàn toàn có lý. Đây là lần đầu tiên tôi bị thử thách như

thế này khi hoạt động trong nhóm. Giờ đây, tôi cảm thấy vững tâm về chuyện đó).

Tôi thẳng thắn nghĩ rằng điều mà huấn luyện viên không nắm vững, nhưng có lẽ chỉ hiểu tới một mức độ nào đó, là việc cả tôi lẫn Minh là những người có sức vóc, ham thể thao và những sinh hoạt gặp gỡ tập thể, huấn luyện viên cũng không biết rằng ai nấy đều hiểu là Minh có thể và sẽ hạ tôi mà không làm tôi bị thương tích đau đớn, và cũng hiểu rằng, tôi sẽ không chống cự bằng những hành động sẽ và có thể làm cho anh ta nổi tính cuồng bạo, — trong trường hợp đó, tình trạng sẽ trở thành nguy hiểm cho một số người, nguy hiểm cho Minh về phương diện tâm lý, nguy hại cho tôi về phương diện thể xác, nguy hại cho một số người nếu Phan hoặc Sinh nhảy vào gây lộn và cho huấn luyện viên, nếu tình trạng rối loạn, nát bét, vân vân ..

Thái độ của Minh đối với tôi sau đó đã thay đổi rõ rệt. Anh ta bắt đầu «chịu» và ngưỡng mộ tôi vì là một người đàn bà. Tôi cần phải được ái mộ và phải được sống trong sự ái mộ đó. Anh ta đốt thuốc lá cho tôi, đỡ áo choàng cho tôi, khiêu vũ với tôi, và mọi hành động, anh đều cư xử với tôi vì tôi là một người đàn bà quyến rũ. Anh không làm gì hơn ngoài những lời xã giao vui vẻ và không bao giờ có dự tính sẽ tìm cách gặp tôi sau giờ học, và tôi cũng chẳng được lợi gì nếu anh ta làm như vậy.

Giờ đây, tôi phải làm gì để thoát khỏi tình trạng đó ? Nghĩ lại thì có rất nhiều việc có thể làm. Sau những tháng năm thơ ấu sống như một người tàn phế, bất động,

tôi đang chuyển mình, chấp nhận một cuộc sống dần thân, chấp nhận niềm vui thể xác, và đó là một trong hàng loạt những quãng đời đã tạo nên con người tôi. Lúc này, tôi cũng nhớ rõ mặc dầu đôi khi nó không có nghĩa gì với tôi là tôi đã tháo chiếc nhẫn cầm thạch lớn và sắc cạnh vì nó, có thể là một vũ khí nguy hiểm. Tôi, chính tôi cũng không hiểu tại sao mình lại tháo nhẫn ra, nhưng lúc này tôi nghĩ rằng nếu tôi vẫn đeo nhẫn và cào xước da thịt Minh để gây ra tai nạn, thì tình trạng có vẻ không đẹp và rất có thể còn nguy hiểm nữa. Tôi nghĩ rằng có lẽ chính vì bản tính lịch sự mà tôi đã tháo nhẫn ra.

Dẫu đây cũng chỉ là một trong muôn vàn diễn biến, thế mà tôi lại nhận ra mình đã đặt quá nhiều tin tưởng vào sức mạnh của một người đàn ông. Trong những năm vừa qua, tôi đã khám phá ra một sự kiện về chính con người tôi mà tôi rất lấy làm thích thú, đó là việc tôi có thể dạy những ông quản đốc cũng gặp phải những trường hợp mà thế hệ tôi thường gặp phải, và việc dạy dỗ này đã không làm cho họ có ý nghĩ là họ bị một người đàn bà cai trị. Tôi cho đó là một nhận thức có tính cách trực giác của họ mà tôi không cần phải tranh đua, kèn cựa để chinh phục, nhưng tôi cố gắng để chấp nhận vui vẻ. Dẫu là theo truyền thống văn hóa của chúng ta, làm một người đàn bà thành công và thế lực thường được coi là bất lợi và gặp nhiều rắc rối, điều đó cũng chẳng quan hệ. Tôi sẽ thẳng thắn từ chối khi bị xếp vào loại yếu và dễ khuất phục, và tôi luôn luôn lo sợ và chờ đợi sự phản đối hơn là hy vọng đạt tới sự ủng hộ.

Vì thế, việc tôi bị Minh hạ là một chuyện lạ, có vẻ buồn cười.

Tôi tin tưởng là Minh sẽ hạ tôi mà không làm tôi đau. Tôi tin là huấn luyện viên của tôi hiểu rõ ông đang làm gì. Đôi khi tôi không còn nhận thức rõ mọi sự việc, tôi lại có vẻ tự tin khi tháo chiếc nhẫn lợi hại của tôi ra. Và đó là một kinh nghiệm đẹp.

Kết quả của phương pháp : Khía cạnh, bản chất phụ thuộc trong cuộc giao tế giúp ta giải thích được sự thành công của nó. Minh cần phải đương đầu với những người đàn bà mà anh không thể đương đầu, và Diễm cần phải hiểu rằng chính sức mạnh của một người đàn ông đã giúp nàng thấy được nữ tính của mình. Bản tường trình chi tiết của Diễm (nàng là một nhà tâm lý học) bao gồm những điểm chính của bản chất kỹ thuật cũng như bản chất con người.

Chuyện nguy hại về thể xác của hoạt động này thường chỉ dường như thấy hơn là có thật. Tôi chưa bao giờ thấy phương pháp đè nén này gây ra một thương tích nào. Chỉ cần lưu ý, như trong trường hợp của Diễm và Minh đã cho thấy, là người ta đừng nên cố tình gây đau đớn cho nhau mà thôi.

PHƯƠNG PHÁP XÔ ĐẦY

Xô đầy là một phương pháp hữu ích trong những trường hợp ganh đua mà cảm xúc giữa hai người không rõ rệt, khi cảm xúc giữa người chỉ huy và nhân viên chưa được sáng tỏ, hoặc khi người ta muốn củng cố thắt chặt hơn những liên hệ.

Phương pháp : Hai người tham dự đứng đối diện với nhau và úp cả hai bàn tay vào nhau, ngón tay người này đan vào kẽ tay người kia. Khi chuẩn bị xong xuôi và thỏa thuận, họ bắt đầu xô đẩy nhau cố gắng làm cho đối phương lui bước. Họ sẽ ngừng lại khi nào họ muốn.

Lưu ý : Phương pháp này đòi hỏi sự cố gắng và phải có một phòng tập rộng rãi. Những người mà điều kiện thể chất không cho phép cố gắng, tốt hơn là đừng nên áp dụng bài tập này. Phòng tập rộng rãi và không nên trưng bày những đồ vật dễ bề vỡ, sắc nhọn, hoặc nguy hiểm.

Thí dụ : Danh gặp phải một chuyện rất khó xử với huấn luyện viên. Vào lúc khởi đầu các cuộc gặp gỡ, anh giữ một vai trò thật khiêm nhường, đặt ra những câu hỏi đại khái như «Tôi có phải trả lời bất cứ một câu hỏi nào các bạn hỏi tôi không ?» Mục tiêu của anh là tạo được mối liên lạc bình đẳng giữa anh và huấn luyện viên. Một người đề nghị là anh nên tập phương pháp xô đẩy với huấn luyện viên để đạt được mục đích đó. Anh từ chối. Mỗi khi phải gặp gỡ huấn luyện viên anh cảm thấy khó chịu, áy náy trong lòng. Qua phương pháp tưởng tượng tập thể người ta phát giác ra rằng anh ta có khuynh hướng tự quy trách. Điều khám phá này khiến người ta quyết định sẽ thảo luận về nỗi đau khổ anh đã phải chịu khi còn thơ ấu, anh đã sống như một đứa trẻ vô thừa nhận với cảm tưởng là một kẻ vô dụng. Sau đó, Danh được áp dụng phương pháp mộng tưởng cá nhân, để sống lại hoàn cảnh thời thơ ấu. Con mộng tưởng tràn ngập tiếng khóc và sự khổ não, cuối cùng đi tới kết quả

chấp nhận hoàn cảnh thơ ấu đó. Bất chợt, trước khi nhắm dứt con mộng tưởng, Danh đứng vụt dậy và cho biết anh muốn thực tập phương pháp xô đẩy với huấn luyện viên. Tiến sĩ Schutz, với tư cách là huấn luyện viên nói— «Chúng tôi xô đẩy nhau khoảng năm phút chung quanh phòng, và cuối cùng tự nhiên hai đứa ôm chầm lấy nhau thật đầm thắm. Mối liên lạc của chúng tôi từ đó mới thật sự bình đẳng. Danh lại còn dám chỉ trích một vài đề nghị của tôi, và đại để phải công nhận rằng anh xử sự thật thích đáng. Thái độ cư xử đó vẫn duy trì không xảy ra điều gì đáng tiếc cả.

Kết quả của phương pháp : Đề nghị áp dụng phương pháp xô đẩy lần đầu có vẻ còn quá sớm, chưa phải lúc. Nó có vẻ quá máy móc, mặc dầu thích hợp với hoàn cảnh, nó thiếu sự hỗ trợ cần thiết của mối liên hệ trước đây, khiến người ta có thể tìm thấy ý nghĩa của phương pháp. Điều đặc biệt đã gây trở ngại khiến một phần tử trong nhóm không thể liên lạc cư xử thực tế được với người lãnh đạo nhóm là do ấn tượng từ cổ vô thân từ thời thơ ấu đã khắc sâu vào đầu óc Danh. Truy nguyên được cảm xúc này bằng phương pháp mộng tưởng đã củng cố thêm ý niệm tự hữu đối với cộng đồng, để từ đó anh có thể chạm trán với người lãnh đạo. Cơ hội để trải nghiệm cấp thời cái hình ảnh, con người cuối của anh với người lãnh đạo, bằng một phương pháp cho phép những cảm xúc lan truyền khắp cơ thể đã làm cho anh tìm thấy giá trị của chúng mình và đã giúp anh phát hiện được hậu quả của việc thiếu ý niệm tự hữu, được kể như là một thái độ quá mặc cảm tự ti đối với những người lãnh đạo.

PHƯƠNG PHÁP VƯỢT THOÁT VÒNG VÂY

Vượt thoát vòng vây là một bài học vô cùng giá trị cho những người quá gò bó câu nệ cần phải phá vỡ những cấm cản, những thành kiến sai lầm, những người cảm thấy bị gò bó, không thể cực cự gì được, không dám làm những gì muốn làm.

Phương pháp : Cả nhóm lập thành một vòng tròn khít khao, tay người nọ khóa chặt tay người kia. Nếu số người trong nhóm quá đông, người ta có thể tạo hai vòng tròn thật chặt chẽ. Một người đứng giữa vòng vây và phải tìm bất cứ cách nào để thoát ra, nhảy qua, chui ở dưới hay phá vỡ vòng vây ra cho bằng được. Trong khi đó những người đứng làm vòng vây phải cố sức giữ người bị giam, không để người này thoát ra.

Phương pháp có thể áp dụng trong hoàn cảnh một người cảm thấy bị trói buộc, gò bó bởi một người khác, trong trường hợp này người được coi là nguyên nhân trói buộc đứng sau lưng người kia, hai tay quàng chặt lấy tay người kia và bắt anh ta phải tìm cách thoát ra.

Lưu ý : Bài tập này thường rất hung bạo. Những người bị bình về tim hoặc một chứng bệnh nào không hợp với những hoạt động mạnh bạo này, không nên tham dự. Một điều lưu ý nữa là vì vòng tròn có thể phải di động, tốt hơn là nên có một phòng tập thật rộng rãi, không để đồ vật gì có thể đồ vỡ hay gây nguy hại cho người tham dự.

Thí dụ : Lan Chi, một cô gái 24 tuổi, đang cố gắng đương đầu với những trói buộc và những kiềm chế của

đời sống. Giọng nói trầm và hình như đó là một giọng nói cố tình làm ra như vậy, lúc nào cũng đúng cách và gãy gọn, khúc chiết. Khuôn mặt, thường không biểu lộ một nét buồn vui nào cả. Điều bộ cứng cỏi, không có một chút mềm mại uyển chuyển, và những liên lạc, giao thiệp của nàng với người khác thiếu hẳn vẻ tự nhiên, mà đầy vẻ khách sáo, công thức. Trước đây nàng có lần áp dụng phương pháp mộng tưởng, chui vào trong người và thấy cha nàng đang trói chặt tất cả những cơ quan trên thân thể nàng bằng những sợi dây thép. Sự kiện này cùng với kỷ niệm thời thơ ấu của nàng, cho thấy cha nàng chính là nguyên nhân gây ra tình trạng câu thúc kiềm chế nơi Lan Chi. Những khám phá đó khiến mọi người đề nghị áp dụng phương pháp tâm lý kịch trong đó nàng gặp cha nàng, do một phần tử khác trong nhóm thủ vai. Nàng cố gắng diễn tả những cảm xúc mà nàng chưa bao giờ có thể biểu lộ trực tiếp với người cha. Khi nàng định tuyên bố rằng nàng độc lập không ràng buộc gì với ông, người ta thấy rõ giọng nàng lí nhí yếu ớt, có tư cách như một đứa trẻ. Đến lúc này, người ta cần phải giúp nàng có thêm can đảm và tin tưởng cần thiết để tiếp tục màn kịch đối diện với cha nàng. Nàng được chuyển từ phương pháp tâm lý kịch sang phương pháp vượt thoát vòng vây. Thất vọng, nàng đã khởi đầu một cách đầy tức bực, đấm đá người chung quanh rất dữ tợn, nhưng người ta vẫn giữ chặt vòng vây khiến nàng mệt nhoài lăn ra đất, và bỏ cuộc. Nhưng đám đông, không chịu buông tha nàng. Họ nhắc cho nàng nhớ rằng nàng chưa phá vỡ vòng vây, nên họ vẫn đứng vòng quanh

nàng. Phản ứng bất ngờ nàng như một luồng điện nàng đứng bật dậy và lại tiếp tục vung vẩy. Sau một thời gian dài, cả hai bên cùng mệt lã, cuối cùng nàng phá vỡ được vòng vây.

Sau khi lấy lại sức, người ta yêu cầu nàng trở lại phương pháp tâm lý kịch. Bỗng nhiên trong lần thứ hai này, Lan Chi tóm lấy một người trong nhóm bắt đóng vai cha nàng, nàng đề anh ta xuống, lấy đầu gối nhận lên ngực, và nói với anh ta rằng anh ta sẽ không bao giờ giữ nàng lại được nữa, nói bằng một giọng cương quyết, gần từng tiếng.

Ngay sau bài tập đó nàng cảm thấy hoan hỉ và tư cách cư xử của nàng từ đó cũng thay đổi đáng kể. Nàng vui vẻ hơn, thanh thản hơn, trở thành một người đàn bà thủy mị với đầy đủ nữ tính, khuôn mặt cũng thêm rạng rỡ, và những liên lạc giao thiệp của nàng cũng có vẻ đỡ hình thức khách sáo.

Kết quả của phương pháp : Bài tập dùng những vận động cơ thể để vượt thắng sức mạnh kiềm chế câu thúc là một kinh nghiệm mới mẻ đối với Lan Chi. Việc điều hòa những vận chuyển qua từng bắp thịt trong cơ thể đã gây được cho nàng tin tưởng. Lan Chi đã khám phá ra rằng, nàng có đủ khả năng đề cư xử như vậy. Việc liên kết tức thời khám phá nàng với nguyên nhân gây nên tình trạng trói buộc, câu thúc, là cha nàng, đã cho phép nàng xây dựng lại hoàn cảnh nguyên thủy theo cung cách và khả năng hiện có của nàng.

Điểm chính của bài học là lúc cả nhóm không chịu

buông tha Lan Chi sau một lần nàng đã cố gắng vung dẫy đề thoát. Cách cư xử của nàng tiêu biểu cho cuộc đời nàng, chỉ cố gắng một lần rồi bỏ cuộc. Giờ đây nàng mới giật mình khám phá ra rằng lối cư xử này không hiệu quả. Nàng phải tìm một phương thức mới để đương đầu với hoàn cảnh. Khả năng của nàng phát sinh từ lúc đó, phải cố gắng dẫy tay nàng đã quá mệt mỏi rồi, bắt nàng phải xét lại quan niệm về năng lực của mình và từ đó nàng tìm thấy cảm giác sung sướng. Đó là một biến đổi kéo dài phản ánh qua những nhận xét sau đây của chính nàng.

NHẬN XÉT CỦA LAN CHI

Một vài cảm nghĩ về trường hợp của tôi. Khi tôi đã buông xuôi bỏ cuộc, tôi nhớ người ta đã nhắc tôi rằng tôi chưa thoát khỏi vòng vây. Tôi cũng có nhớ là người ta đã nhắc tôi.

Việc trở lại phương pháp tâm lý kịch sau khi đã vượt thoát vòng vây vẫn mơ hồ phảng phất một cách thích thú trong đầu óc tôi...

Ngay sau khi vượt thoát, tôi nhớ là cảm xúc của mình có vẻ sống thật, kích thích và lớn hơn những cảm xúc tôi đã từng trải qua trong đời. Cảm xúc đó thật ý nghĩa vô cùng. Tôi thấy như mình được giải thoát, và cảm tưởng đó tôi không bao giờ dám mơ tưởng là mình có thể có được. Niềm vui thật khó tin, nhưng đã có thật.

Tôi cảm thấy khác hẳn trước đây. Kỳ nghỉ cuối tuần đó tôi đã chuyện trò luôn miệng với một người

bạn vừa từ bên Nhật trở về, và chúng tôi đã tìm hiểu một vài vấn đề mà trước đây không bao giờ chúng tôi dám tìm hiểu.

Giờ đây, đã hai tháng qua, nhiều cảm xúc và thay đổi vẫn còn. Tuần rồi, có người đã nhận xét rằng trông tôi như mới đổi lột và điều đó thật rõ ràng chứ không phải chỉ có bề mặt. Một vài người khác bình phẩm rằng, trong tôi khác hẳn. Có người lại bảo là tôi có vẻ khiêm hơn.

Cảm thấy mình mình có nhiều nữ tính hơn, cởi mở hơn, tự nhiên hơn. Tôi hăng hái làm những việc trước đây tôi không hề làm... Sơn quét phòng tắm, tiếp tục việc kiêng khem ăn uống mà trước đây đã có lần tôi theo đuổi, thay đổi một vài kiểu áo, tham dự một khóa tập luyện, theo học một lớp khiêu vũ thời trang. Tôi ham sống hơn, ưa chưng diện hơn. Tôi đã đi tới hai quyết định chính... sẽ theo học ngành hoàng đủ các giờ tại đại học vào năm tới và hoàn tất chương trình y khoa của tôi. Đại để, tôi ít bị dồn nén nội tâm và sống tự nhiên theo cảm xúc của mình hơn. Tôi dành nhiều thì giờ hơn để sống với những người tôi ưa thích. Tôi đã làm được nhiều việc mà tôi muốn làm. Tôi tiêu xài nhiều hơn (ông già tôi rất keo kiệt).

Tôi ít còn sợ bị người khác phê phán... và cởi mở hơn với những người trên. Tôi ít còn sợ mình phải sống thật với mình, với những vui buồn giận dữ. Tôi thẳng thắn chối từ những việc mà trước đó có thể tôi đã do dự.

Những cách thức không dùng ngôn từ, một lần nữa,

vẫn dựa vào nguyên tắc biến đổi cảm xúc thành một hành động, thành một vật thể tương đương, tỏ ra đặc biệt hữu hiệu trên lãnh vực chinh phục. Người ta rất ít khi vận dụng được hết năng lực và trải nghiệm được sức mạnh của mình khiến cảm quan sinh động do việc tập luyện mạng lại từ nó trở thành một phương thức vận dụng. Lại nữa, những ý tưởng chinh phục luôn luôn bị ràng buộc chặt chẽ với những lo sợ hoang mang, và như vậy chỉ có những phương pháp không dùng ngôn từ mới thích hợp mà thôi.

Những phương pháp này giúp chúng ta nhận rõ được sức mạnh của cảm xúc, nhận rõ được tinh thần tranh đua, sức mạnh và hiệu quả và đem lại những hoàn cảnh đòi buộc người ta phải vận dụng tối đa khả năng và sức mạnh của mình. Việc vận dụng hữu hiệu khả năng riêng cho phép con người phát triển khả năng giải quyết và làm gia tăng tài đảm lược và năng lực của mình. Con người có cơ hội để đương đầu, thử thách những sự việc mà trước đây có vẻ như đã vượt quá khả năng mình. Sự kiện có thể «khắc phục kẻ thù không thể khắc phục» hoặc kẻ tử thù mà trước đây con người xem chừng không thể tiêu diệt được, cho phép con người nhận thức được những khả năng mới của mình, và thường cũng đem lại cho mình ý niệm chính xác về con người mình. Kết quả tức thời là phương pháp sẽ đem lại cho con người niềm vui sướng và khơi dậy nguồn năng lực dạt dào.

Từ những kết quả tức thời vừa kể, con người cùng giải quyết được những vấn đề thuộc phạm vi chính

phục, những cảm xúc yêu thương. Để khơi dậy và phát triển những cảm xúc này và biến chúng thành một nguồn vui lâu dài trong những liên hệ tương quan giữa người với người, chúng ta còn phải áp dụng những phương pháp êm ái, dịu dàng hơn.

THỂ HIỆN TÌNH THƯƠNG YÊU

Thể hiện tình thương yêu phải dựa vào việc tạo kết những mối dây tình cảm, bởi thế nó thường là giai đoạn cuối cùng trong tiến trình phát triển mối liên hệ nhân, sinh, tiếp theo sau giai đoạn nhập thể và chinh phục. Trong giai đoạn nhập thể, con người phải *gặp gỡ nhau* và quyết định nối tiếp mối dây thân hữu, vấn đề chinh phục đòi hỏi con người phải *đối đầu với nhau* và thực hiện mối tương quan như thế nào, rồi để tiếp nối sự liên lạc, con người phải tạo được những ràng buộc, những sợi dây thân tình và phải *nuông nờ* và *bảo bọc nhau* để cho sợi dây thân tình được lâu bền.

Một con người thiếu tình thương yêu bảo bọc, một kẻ lãnh đạm thường có khuynh hướng né tránh không muốn ràng buộc, gần gũi với tha nhân. Những liên hệ tay đôi của họ được duy trì ở một cấp độ xa cách và hời hợt và họ cũng mong người khác đối lại với họ như vậy. Khách quan, muốn duy trì khoảng cách tình cảm này, và thường mơ ước khỏi phải vướng mắc vào những liên lụy tình cảm, trong khi trên phương diện chủ quan họ là người đang mong ước tìm được một liên hệ tình cảm vừa ý. Họ sợ rằng không ai yêu họ. Trong nhóm họ lại sợ không ai ưa mình. Họ gặp phải khó khăn lớn lao khi muốn thật tình mến

yêu người khác, và họ cũng nghi ngờ cảm tình của người khác dành cho họ.

Thái độ của họ có thể tóm tắt bằng lời biện minh sau đây : «Tôi đã bị khước từ, bị đau khổ vì chuyện yêu thương, vì thế, trong tương lai tôi sẽ tránh chuyện kết thân với người khác». Phương cách trực tiếp để duy trì khoảng cách tình cảm là từ khước và tránh mặt người khác hầu có thể tránh được chuyện vướng mắc rắc rối, và nếu cần, người ta cũng sẵn sàng chống cự lại những liên lụy đó. Phương cách tình vi chỉ giao thiệp ngoài bề mặt với mọi người thôi. Thái độ cư xử như vậy sẽ giúp người ta tránh được chuyện gần gũi hay thân thiết với bất cứ một người nào.

Điều lo lắng sâu xa nhất của kẻ lãnh đạm, là chỉ lo rằng mình là kẻ đáng ghét. Nếu có người biết rõ anh ta, anh tin rằng, người đó sẽ khám phá ra những nét đáng ghét nơi anh. Nỗi lo toan của kẻ nhập thể là sợ mình là kẻ vô giá trị trống rỗng, vô dụng, và kẻ đi chinh phục thì sợ rằng mình là kẻ vụng về, vô trách nhiệm, nỗi lo âu của kẻ đi tìm tình thương là sợ rằng con người mình hư đốn và không có gì đáng yêu.

Loại người giàu tình thương cố gắng để được gần gũi tha nhân. Họ mong muốn người khác cư xử thân mật với họ, cư xử theo nhân tính. Hành động của anh được giải thích như thế này : «Những kinh nghiệm thương yêu ban đầu đã gây cho tôi rất nhiều đau khổ, nhưng có lẽ tôi phải cố gắng nữa, biết đâu mọi chuyện lại không thay đổi tốt đẹp hơn. «Được mến chuộng, đó

mới là vấn đề quan trọng đối với anh. Và mọi cố gắng, mọi lo âu chỉ nhằm tới một việc : làm thế nào để khỏi bị chối từ và để khỏi trở thành một người khó thương. Phương cách trực tiếp để được mến chuộng là công khai vận động để đạt tới sự đồng tình, ưng thuận, để được nổi bật, để mua chuộc, để đi sâu vào lòng người, để được tin cậy. Phương cách tinh vi là gây ảnh hưởng để lôi cuốn bạn hữu và khôn khéo ngăn chặn những dự tính muốn đi tìm những liên lạc thân hữu khác.

Kẻ lãnh đạm cũng có những phản ứng tương tự. Cả hai loại người đều phản ứng một cách thái quá, cả hai đều hành động vì nhu cầu thương yêu, cả hai đều lo lắng làm thế nào để được yêu mến, và cả hai đều muốn chống lại âm mưu từ khước.

Đối với người mà khi còn nhỏ đã sống trong những liên hệ thương yêu êm thấm; đã giải quyết được những tương quan thân ái, thì khi lớn lên, chuyện liên hệ tình cảm gần gũi với một người nào khác không còn là vấn đề nữa. Họ thích nghỉ trong mối tương quan nhân loại, và họ cũng có thể sống bình thường khi mà hoàn cảnh đòi phải có một khoảng cách tình cảm. Được mến yêu, đối với họ là một điều quan trọng nhưng nếu không được thương yêu, họ vẫn chấp nhận bởi quan niệm rằng đó chẳng qua chỉ là kết quả mối liên lạc giữa họ và người khác; nói khác đi, sự ghét bỏ không có nghĩa rằng họ là một người đáng ghét. Vô tình, họ nghĩ rằng họ là một người đáng yêu, đáng yêu cả với người đã biết rõ về họ. Và họ có thể đem lại tình thương yêu thật sự.

Điều kiện tiên quyết của tình yêu là sự áp úp, bao bọc (hoặc theo nghĩa đen, hoặc theo nghĩa bóng). Việc biểu lộ những cảm xúc sâu xa và thích hợp là một sự kiện chính yếu. Khi mới gia nhập nhóm, người ta cảm thấy khó lòng biểu lộ được những ý tưởng chống báng với người khác. Rồi sau khi đã hoạt động, phát biểu, chúng ta chỉ còn thấy một khó khăn, đó là khó biểu lộ những cảm xúc nồng nàn tích cực.

Những vấn đề yêu thương, cả việc trao lẫn việc nhận, thường là những vấn đề rất tế nhị, sâu sắc. Phương pháp sau đây hy vọng sẽ giải quyết được những vấn đề thương yêu đang gây thắc mắc khó khăn cho mọi người, đó là vấn đề trao và nhận tình thương.

TRAO VÀ NHẬN TÌNH THƯƠNG

Đối với phần đông chúng ta, việc trao và nhận tình thương là những vấn đề vô cùng phức tạp khó khăn. Nhiều người cho rằng mình là kẻ vô duyên đáng ghét và bất cứ một hành vi, bộ điệu yêu thương hoặc quý mến, hoặc ngưỡng mộ nào họ cũng thấy khó lòng chấp nhận được. Nếu một người «biết» mình khó thương, làm thế nào họ tìm được điều đó khi có người giảng dạy tình yêu ? Trước hoàn cảnh này, có những phương pháp giúp con người hiểu rõ tình thương người khác dành cho mình. Đồng thời, những người khác cũng có cơ hội hiểu rõ chính hành động trao tình thương của mình, hoặc đồng tình, hoặc miễn cưỡng.

Phương pháp : Có hai phương pháp thích ứng cho hoàn cảnh này, dùng ngôn từ và không dùng ngôn từ. Phương pháp không dùng ngôn từ thường là một

phương pháp hiệu nghiệm hơn nhưng đề đạt tới kết quả tốt đẹp nhất, người ta nên áp dụng phương pháp này sau khi cả nhóm đã thấu hiểu, gần gũi nhau.

Phương pháp dùng ngôn từ được gọi là "cuộc oanh tạc dữ dội". Mọi người trong nhóm được đề nghị kể với người chủ đề, được mọi người chú mục, tất cả cảm xúc thật của mình, đối với người ấy. Anh ta sẽ lắng nghe. Cường độ cảm xúc có thể biến đổi qua nhiều hình thái. Phương thức đơn giản nhất là đề cho người chủ đề tách khỏi vòng tròn, quay lưng lại đám đông, và nghe lóm xem người ta nói gì. Hoặc anh ta cũng có thể ở giữa đám đông để nghe mọi người nói thẳng với anh. Khi mỗi người đứng trước mặt người chủ đề tiếp xúc sờ, mó, nhìn thẳng vào mắt và nói thẳng với anh, thì nỗi giao động càng mạnh thêm.

Phương pháp trao và nhận không dùng ngôn từ đòi hỏi người chủ đề đứng giữa một vòng tròn do các người khác trong nhóm tạo thành. Anh ta phải nhắm mắt lại và tất cả những người khác trong nhóm đều gần anh và biểu lộ những cảm xúc thật của mình theo cách thể nào tùy thích, nhưng không dùng tới ngôn từ. Thường thường, người ta ôm ấp, ve vuốt, xoa nắn, nâng bổng lên mỗi người mỗi cách. Nếu phương pháp áp dụng hợp thời, đúng cảnh ngộ, nhiều khi sẽ khiến cả hai bên, người chủ đề và một vài phần tử trong nhóm cảm xúc đến ứa nước mắt. Bài tập sẽ chấm dứt khi hai bên cùng cảm thấy muốn kết thúc. Đôi khi người ta hai sau đó thảo luận về kinh nghiệm vừa qua, nhưng thường thường những

cảm xúc quá mạnh đến nỗi việc phát biểu sẽ làm pha loãng mất, do đó người ta thích giữ im lặng hơn.

Thí dụ: Trúc, một cô gái Trung Hoa 17 tuổi, là một thành phần của một nhóm hỗn hợp gồm cả người trưởng thành lẫn vị thành niên. Nhóm gồm đa số là những nhân viên học đường, cả phụ huynh, giáo sư, giám thị và một số học sinh lớp mười một. Trúc cảm thấy bị ức hiếp vì đã được nuôi dưỡng trong khuôn thước khe khắt của một nước cờ hủ và mang mặc cảm của một kẻ chậm tiến, do đó nàng không tin tưởng vào bất cứ khích lệ, chỉ trích nào đâu thành tâm thiện ý cách mấy đi nữa. Tuy nhiên, nếu có một lời bóng gió nào thiếu thiện ý lại đề tai nghe, tin vào đó, thổi phồng lên và coi như nó ám chỉ nàng đề từ đó nàng vẽ ra chân tướng của mình. Lời nói đã tỏ ra vô hiệu, đầu nàng cảm thấy rất dễ chịu khi tham dự vào nhóm. Người ta đề nghị nên đề nàng tập phương pháp trao và nhận tình thương và bỗng nhiên nàng òa lên khóc khi một vài người đầu tiên bắt đầu chạm mặt nàng. Nàng gục đầu xuống, ngã vào đôi tay của một nam giáo sư. Khóc lóc là chuyện hi hữu đối với Trúc. Về bề ngoài lạnh nhạt của nàng đã biến nàng trở thành chai đá, đã từ bao năm qua không có gì có thể làm cho Trúc xúc động, nhỏ lệ, kinh nghiệm trước mặt là một sự việc cảm động khiến một vài người khác cũng phải bật khóc. Trúc đã lặng đi hàng giờ, không thể nói được với một ai. Cũng không ai cất tiếng, và cả nhóm lần lượt tách rời, từng hai người, từng ba người đi tản mác, thăm thi trò chuyện.

Sau đây là phần mô tả thật dí dỏm và cũng thật đáng thương của Trúc về biến cố này.

TƯỜNG TRÌNH CỦA TRÚC

Đứa con gái 16 tuổi đã chấp chững bước từng bước ngăn ra khỏi mái gia đình, bước gia khỏi khung cửa chỉ có một hướng tới và những ngã tư tôi đang lại gần cũng không thể mở ra những khung trời mới, những phố thị mới. Người ta đã vạch sẵn đường cho tôi đi, chỗ nào tôi phải bẻ phải, chỗ nào tôi phải «cua» trái. Người ta bảo tôi mai sau phải theo học trường nào, và tương lai, sự nghiệp; tài lợi của tôi, người ta đều đã chọn sẵn cho tôi. Tôi thấy mình như một đứa con nít bị người lớn nắm tay, kéo Lê qua các phố.

Trong một khóa học, tôi không hề rằng kể lẽ gì về câu chuyện buồn thảm của đời tôi, tôi không hề rằng khi người ta đặt tôi vào giữa phòng. Một cuộc trao đổi cảm xúc diễn ra. Đã từ bao lâu nay, đây là lần thứ nhất hơi thở tôi bắt đầu dồn dập, và khi tôi tới gần ông thầy dạy sử, tôi đã nức nở thồn thức không còn kèm hãm nổi. Tôi thấy là đối với vị giáo sư của tôi, tôi vẫn còn là một cái gì nghĩa lý đối với những người khác, tôi vẫn còn là một cái gì nghĩa lý chứ không phải chỉ là một trò cười, một người mua vui cho thiên hạ. Và, sau phút giây đó, tôi đã chia xẻ được ý nghĩa của cuộc đời với đồng loại. Sau khóa học này, đầu óc tôi như chết lặng, tôi không thể tiếp nhận được một đổi thay thật sự nào. Ngày hôm sau khi tôi trở lại trường, cả một thời kỳ vui sướng như bắt đầu dồn dập, liên tiếp theo đuổi tôi. Một ngày ở trường bắt đầu với niềm vui đó, tôi đã thấy và đã tiếp nhận được giá trị của tha nhân đối với tôi và giá trị của tôi đối với tha nhân.

Kết quả của phương pháp : Lời nói đã giúp duy trì được khoảng cách của nàng. Khi nói, Trúc nhìn đi nơi khác và hạn chế tối thiểu việc tiếp xúc, như vậy, lời nói không phải là một con đường khiến người ta có thể tới gần nàng được. Lối cư xử không dùng ngôn ngữ đã vượt qua bức tường phòng vệ của nàng và tiếp gặp những cảm xúc buồn thảm và những ước mong mà nàng đã dấu kín, đã tự cô lập sau bức tường. Vị nam giáo sư có một ý nghĩ đặc biệt, đóng vai trò quan trọng của một người cha, một người xô đẩy nàng sống trong mặc cảm bị tước đoạt tình thương, đề từ đó, gây ra ấn tượng khiến nàng có cảm tưởng mình là một kẻ khó thương. Nàng khao khát, nàng cần được yêu thương, đó là một điều người ta biết được qua bài học trên, và sự khám phá đó đã giúp «điều chỉnh» được con người nàng. Trúc bắt đầu thoát khỏi nỗi bất lực về xúc cảm yêu thương, và hướng thẳng tới nội dung của vấn đề. Nàng có thể đối đầu với những khó khăn trong hoàn cảnh gia đình và tìm ra một giải pháp ôn hòa cho những chuyện tình cảm đó, trong tinh thần tự trọng. Nếu không xử dụng phương pháp không dùng lời nói với cường độ mạnh mẽ đưa nàng tiếp xúc với cảm xúc thật của nàng thì hiển nhiên khó lòng có thể đến gần nàng được, nếu không nói là vô phương. Trong hoàn cảnh của Trúc, nàng hơi thiếu tinh thần tự tôn nên bài tập này hầu có hiệu quả nhưng không được lâu bền.

Suốt trong thời giảng của phương pháp trao và nhận tình thương này, cả người trao cũng như người nhận sẽ am tường về tính chất quan trọng của phương pháp.

Mỗi người đều có thể được đề nghị đứng giữa đám đông để trải qua kinh nghiệm đó một lần. Sau đó mọi người cùng thảo luận về những phản ứng, cảm tưởng của mình. Một người đàn bà đã thuật lại cảm tưởng khi bà ta khám phá ra mình là một người trao tình thương mà chính khám phá đó sau này đã thành một trong những kinh nghiệm tiêu biểu trong lớp. Bà cho biết là khi đang tập đến phần giữa của bài tập, bà nhận thấy mình đang cố hình dung ra những điều mỗi người cần tới và rồi bà đã thỏa mãn, cho họ điều họ muốn. Đến một lúc bà ta giật mình hoảng hốt vì chính bà cũng không biết mình muốn cho cái gì. Từ đó, bà ta bắt đầu cho mọi người những gì bà muốn cho và nàng ngạc nhiên thấy rằng hầu như mọi trường hợp, người ta đều thích thú tiếp nhận những gì bà muốn đem cho. Bà đã thuật tiếp rằng, sự kiện hiển nhiên là bà muốn cho, làm cho những gì mình trao đi có giá trị hơn, đáng khao khát hơn nơi người thụ nhận, nghĩa là điều muốn cho ấy phải có giá trị và phải là điều người ta khao khát.

Sự kiện này đã cho phép bà hiểu rõ hơn một vài khó khăn, trong công việc của đời sống, một đời sống trong đó người ta không muốn đối xử với bà như một con người với đầy đủ ý nghĩa của nó. Không những bà đã không thể cho theo phương cách bà muốn cho mà bà cũng không hiểu được ngay cả ý nghĩ của mình đối với hành động đó ra sao nữa. Bà thật quá bận rộn trong việc cố gắng làm thỏa mãn người khác không đếm xỉa gì tới những ước muốn của riêng mình. Khi bà sống theo ý tưởng mới, quan niệm mới này, bà chợt thấy mình cũng

có thể giao tiếp với mọi người theo chiều hướng khác miễn rằng bà hiểu là bà muốn những gì. Cho là một hành động phối hợp, một nhận thức thực tế giữa điều người ta muốn và cần nhận được với điều mà người khác muốn và cần phải cho. Bà đã sống, đã tìm thấy những tương quan của bà với tha nhân theo chiều hướng phóng khoáng mới mẻ và quan trọng này.

PHƯƠNG PHÁP KÉO DẪN

Một trong những vấn đề chính trong việc thể hiện tình thương là vấn đề tin cậy nơi những cảm xúc của người khác. Một khía cạnh cần thiết để tạo được niềm tin này chính là khả năng làm vừa lòng và đem lại niềm vui thanh thỏa cho kẻ tin cậy mình. Khi người ta thấy cần phải mình chứng hay trải nghiệm sự tin cậy hoặc tìm ra cách thể để đem lại niềm vui thanh thỏa cho ai, khi đó việc áp dụng phương pháp kéo dẫn được coi như một phương thể tuyệt diệu nhất.

Phương pháp : Người cần được trải nghiệm sự tin cậy đứng ở giữa một vòng tròn có nhiều người vây chung quanh. Đám đông được yêu cầu, lần lượt từng người sẽ chuyển đương sự chung quanh vòng tròn. Người đóng vai trò chính đó phải nhắm mắt lại, cố gắng buông dẫn mọi bắp thịt trong cơ thể và cố gắng để mặc cho các người trong nhóm chuyển mình đi. Chu kỳ chuyển động của anh vẫn được tiếp tục như vậy. Thường thường lúc đầu, đương sự tỏ vẻ lãnh đạm thờ ơ và còn kiểm soát được, nhưng cũng bắt đầu, buông xuôi phó mặc khi những chu kỳ chuyển động cứ gia tăng mau hơn. Sau đó các phần tử khác sẽ nhắc anh ta lên và giữ anh song song với mặt đất, các bắp thịt đều

được nâng đỡ. Tốt nhất là đặt tay anh ta lên ngực và bụng và để cho đầu anh ngã ra sau một cách tự nhiên, chỉ cần đỡ bằng hai ngón tay dưới gáy để tránh cho cổ khỏi bị căng dẫn. Rồi anh sẽ được đu đưa lui tới, các phần tử trong nhóm nên thận trọng, càng ít gây ồn ào càng tốt, tiếp tục cộng tác đu đưa, nhóm bắt đầu từ từ hạ dần anh ta xuống cho đến khi anh được đặt nhẹ nhàng xuống đất. Tất cả mọi bàn tay sẽ rời khỏi người anh một cách thật chậm rãi và êm nhẹ.

Sau một thời gian ngắn ngừng nghỉ, anh sẽ được đặt nằm thật thoải mái, chân tay xoải rộng để các bắp thịt đỡ bị căng thẳng. Hai tay anh được đặt giờ thẳng lên khỏi đầu. Một người nắm lấy hai cổ tay anh ta. Một người nắm lấy cổ chân, một người sẽ đỡ một tay dưới cằm, và một tay dưới gáy. Người điều khiển phần bài tập này đứng bên hông, hơi cúi xuống, khi người này chấp hai tay lại là dấu hiệu bắt đầu phần căng dẫn. Mỗi lần người điều khiển dang hai tay ra, ba người cộng sự sẽ từ từ kéo dẫn chân tay và cổ học viên chính ra. Các cộng sự viên có thể kéo thật mạnh mà không gây thương tích hay làm đau đớn, thường thường, càng kéo mạnh bao nhiêu thì học viên chính càng sáng khoái bấy nhiêu. Người điều khiển dang rộng hai tay cho đến khi việc kéo dẫn đã đạt đến mức tối đa. Rồi hai tay người điều khiển từ từ khép lại, các cộng sự viên cũng nói dần tay và nhẹ nhàng rời tay khỏi cơ thể học viên. Học viên được để nằm trên mặt đất đến khi nào anh muốn dậy tùy ý.

Phương pháp trắc nghiệm sự tin cậy này cũng có thể biến đổi bằng cách dùng hai người trắc nghiệm cho nhau.

Trong trường hợp này, một người sẽ ngồi xây lưng lại phía người kia, mình ngã ra phía sau cho người kia đỡ lấy. Cảm tưởng tin cậy hay không thường sẽ cảm thấy rất rõ trong trường hợp này.

Lưu ý : Mặc dầu phương pháp này đòi hỏi cơ thể phải hoạt động rất nhiều, song rất ít trường hợp nguy hiểm xảy ra. Cần có đủ số người mạnh khỏe để có thể nâng đỡ cho học viên ở giữa. Trong cuộc kéo dẫn, học viên chính phải báo cho cộng sự viên mọi điều bắt trắc.

Thí dụ : Yến Linh cảm thấy bức bối khó chịu khi tham gia nhóm thực tập. Nàng có thể được cảm tình với nhiều người nhưng khó một điều là nàng không thể biểu lộ được cảm tình của chính mình. Khi mọi người chú mục vào nàng người ta mới khám phá ra rằng một trong những vấn đề khó khăn của nàng là chuyện khả tin. Nàng không tin cậy vào nhóm. Để làm sáng tỏ vấn đề, Yến Linh được yêu cầu ngã ra phía sau, dựa vào người lãnh đạo nhóm, — một người mà nàng ít hoài nghi nhất, — để cho ông ta giữ nàng. Điều này hiển nhiên là một điều khó đối với nàng. Sau khi tìm hiểu nguyên do, nàng được yêu cầu áp dụng phương pháp kéo dẫn để tìm hiểu lại cảm giác tin tưởng của nàng với nhóm và có lẽ cũng để tìm hiểu sâu xa hơn nỗi khó khăn của nàng. Sau đây là phần tường thuật của Yến Linh về kinh nghiệm vừa kể:

“Rồi cả nhóm tạo thành một vòng tròn chặt chẽ vây quanh tôi, và người ta bảo tôi đứng tựa vào họ mà lẩn. Với một cảm giác bình thản, tôi ngã lưng vào những tấm thân chung quanh, người thì chắc nịch, người thì mềm, khi tôi bị đẩy tới, lẩn theo vòng tròn hết dần ông sang

đàn bà làm thành một vòng đai an toàn không hề nao núng vì sức nặng của tôi. Có người bảo tôi cứ để đầu gối tự nhiên, vì thế tôi hơi sụm gối xuống để tôi có thể tựa hẳn vào vòng đai người và họ có thể dễ dàng lăn tôi từ người này qua người khác. Tôi không còn cảm giác nào về chính tôi nữa, chỉ còn thấy mình chuyển động, chỉ còn thấy những bàn tay mạnh mẽ chuyển tôi đi vòng tròn, hết vòng này sang vòng khác. Tôi cảm thấy rất sung sướng, có thể tiếp tục mãi mãi.

Một giọng nói từ xa vọng lại «nâng cô ta lên» và cả nhóm, tôi có cảm tưởng như họ là một, nâng nhẹ tôi lên trên không. Những cánh tay họ đan thành vòng, và tôi nằm trên đó để họ bắt đầu đu đi đu lại. Việc đu đưa này khiến trong bụng tôi có cảm tưởng như là khi chiếc xe lăn đường đang bắt đầu lăn trên bụng. Tôi cảm thấy làm như mình đang được đu đưa từ đầu phòng lại cuối phòng, và sau đó tôi lấy làm ngạc nhiên tại sao động tác đu đưa này lại có thể nhẹ nhàng đến như vậy. Một bàn tay tôi xò ra che lên mặt, tay kia có một người nào đó đã giữ chặt. Những giọt nước mắt trào ra nơi khoe mắt tôi. Tôi cảm thấy chung quanh mình tràn trề niềm hoan lạc.

Dần dần tôi nhận ra tôi đang thở rất nhịp nhàng theo nhịp đu đưa và tôi cũng nhận ra rằng những phản ứng này cũng tương tự như phản ứng của hành động sinh lý. Khi nhận ra điều đó, trạng thái say mê cũng tốt bắt đầu lắng xuống. Ý nghĩa không còn rối loạn, nhưng hình như những cảm xúc nhịp nhàng trong bụng tôi và những tiếng nức nở là một cái gì tượng trưng cho trạng

thái tôi lúc đó. Những bài tập trước chắc chắn đã tạo nên cảm giác tin cậy và con mộng tưởng về chiếc hang đã phá đổ những bức rào cản trong tâm lý để giúp tôi đạt tới trạng thái này. Tôi đang được ôm ấp trong vòng tay nhân loại và tôi cảm thấy nghi thức trình diễn đó có thể giải thoát tôi khỏi những dồn nén ám ảnh của mặc cảm tội lỗi tích lũy từ bao lâu nay.

Người ta nhẹ nhàng đặt tôi xuống đất; tôi cố gắng trả lời những câu hỏi của những người muốn biết xem có một sự kiện quan trọng nào xảy đến cho tôi không, nhưng không biết đó là sự kiện gì. Tôi trả lời rằng nó giống như khi mình sinh một đứa con, vì trong cả hai trường hợp, trong những trạng thái nửa mê nửa tỉnh, một bàn tay đã xiết chặt lấy tay tôi và nâng đỡ tôi, che chở tôi một cách vô cùng bao dung, ý nghĩa. Người ta cũng lấy làm lạ là tại sao sau đó tôi lại bình thần được như vậy, nhưng những cảm giác pha lẫn giữa sự giải thoát và cực cảm sau khi làm tình và sau khi sinh con cũng giống hệt như những cảm giác tôi đã có sau khi thực tập. Người ta hỏi tôi một số câu hỏi khác để tái xác nhận với tôi là không ai hiểu được những gì đã xảy ra khiến tôi bị mất mặt, đồng thời đã phơi bày chính con người tôi qua những khía cạnh tiêu biểu mà trong suốt cuộc đời, tôi vẫn sợ phải phơi bày.

Ngày hôm sau, tôi cảm thấy mình đang ngập lặn trong tình yêu, nhưng không có ai để tôi có thể chia sẻ tình yêu đó.

Điều được coi là quan trọng đối với tôi qua kinh

nghiệm này không phải là việc mô tả cảm xúc của hành động sinh lý, nhưng là chính hành động có tính cách tượng trưng về sinh lý đã xảy ra trước một đám đông. từ thuở nhỏ, tôi luôn luôn thù ghét đám đông, vì luôn nghĩ tới những ngón tay sẽ xĩa xối tôi đề tố cáo những hành động dâm dục của tôi. Không bao giờ tôi có thể dẹp bỏ được nỗi sợ hãi đe dọa này. Có lẽ, vì đã trải qua những phơi bày cảm xúc mà mình sợ hãi nhất, và vì đã tìm được sự nâng đỡ tìm được sự tin cậy nơi đám đông thay vì phải trốn chạy, tôi đã có thể thắng được nỗi sợ hãi này.

Kết quả của phương pháp : Cảm xúc đạt được nhờ những kỹ thuật không dùng ngôn từ chỉ là phần phóng lớn của thứ cảm xúc được diễn tả bằng lời nói. Khi một người thật sự đem thân qui phục người khác và thấy rằng người ta sẽ săn sóc mình, họ phải tìm cách cư xử với người ta theo đường lối mới. Kinh nghiệm qui phục, trao thân cho người khác cũng thường có nghĩa là đề chứng minh lòng thương mến. Đó là một biểu lộ hoàn toàn và trực tiếp hơn việc biểu lộ bằng lời nói. Việc cộng tác với người khác trong vòng vây cho ta những cảm giác là mình đang cộng tác cùng nhau trong nhiệm vụ chung đem lại niềm vui thanh thỏa cho người khác.

Trong trường hợp của Yến Linh, chuyên hướng bất chợt là sự liên kết với hai kinh nghiệm thật ý nghĩa trong đời nàng, đó là kinh nghiệm sinh nở và làm tình, và từ đó khiến nàng chợt nghĩ tới nỗi hoài nghi của nàng với đám đông, nàng sợ rằng họ sẽ "lấy tay xĩa xối

vào tôi đề tố cáo những hành động dâm dục của tôi" và sợ rằng họ sẽ trừng phạt nàng. Đám đông trong nhóm thực tập có thể giúp nàng "làm ngay chính những lỗi lầm bất chính", những ý nghĩ về sinh lý của nàng thuở trước. Sự phối hợp giữa nhận thức tâm linh và việc tìm thấy một kinh nghiệm mới, kinh nghiệm được sự nâng đỡ và được lòng tin cậy của đám đông thay vì bị trừng phạt, dường như đã giúp nàng tiến được những bước dài để vượt thắng nỗi sợ hãi của mình và chinh phục được sự tin cậy của mọi người và cho phép nàng sống cởi mở, thoải mái, có thể tự bộc lộ mình một cách đầy đủ hơn. Cảm xúc ngụp lặn trong tình yêu sau kinh nghiệm, đó là một thí dụ khác cho thấy, rằng sự giải thoát, việc đạt tới giá trị mới của một năng lực dồi dào hơn đề cảm xúc và diễn tả luôn luôn là căn nguyên phát sinh niềm vui sống.

Những phương pháp khai triển khả năng thể hiện yêu thương tùy thuộc rất nhiều vào sự ràng buộc chặt chẽ giữa việc giao tiếp, cọ sát thân xác và cảm xúc yêu thương. Cả hai phương pháp kéo dẫn cũng như cho và nhận tình thương đều xoay quanh chuyện ve vuốt âu yếm của con người, những ve vuốt triu mến đó là một phương thức thể hiện và làm sáng tỏ những cảm xúc khao khát tình thương và trao gởi tình thương. Hai phương pháp trên cũng đem lại cơ hội để chúng ta có thể cố gắng biểu lộ những hành vi, cử chỉ yêu thương thường đã bị quên lãng, bị gạt bỏ mất từ bao năm qua, và để cho phép con người thấu hiểu khả năng cho và nhận tình yêu của mình. Việc tập luyện thành công có thể

giúp con người nhận thức rõ về mình, về con người đáng yêu của mình.

Những phương pháp được trình bày qua chương này nhằm tạo cơ hội cho con người gặp gỡ, hiểu biết, chinh phục và yêu mến nâng đỡ nhau. Một khi chúng ta đã thành công trong việc luyện tập, mỗi người sẽ tìm thấy ý nghĩa của đời sống riêng mình, cũng như ý nghĩa của những hệ lụy nhân sinh nhận ra chân tướng của mình và mối tương quan với cộng đồng nhân loại.

* * *

5 PHƯƠNG THỨC DUNG HÒA NHỮNG MÂU THUẪN TRONG ĐỜI SỐNG

Nhằm phát triển khả năng sáng tạo của con người và những sinh hoạt trong đời sống, để tìm biết, học hỏi kinh nghiệm quý giá nhằm điều hòa mối quan hệ với tha nhân, con người toàn mãn của chúng ta phải có một cơ thể quân bình, vận động điều hòa. Nhưng thời đại chúng ta là thời đại của những nghi thức, ràng buộc và ước lệ. Gần gũi chúng ta là gia đình. Nhìn xa hơn là những vấn đề chủng tộc, nguồn gốc, tôn giáo mà mỗi người đều ít nhiều liên hệ. Con người ngày nay là thành phần của một thể hệ đặc biệt, sinh hoạt trong một cơ chế chính trị cùng những biến động không ngừng. Tất cả những yếu tố đó có thể làm cản trở hoặc cũng có thể giúp con người phát triển năng lực mình được dễ dàng.

Trong những thập niên trước, người ta đã cố gắng đi tìm những môi trường sinh hoạt mới cho con người hầu từ đó, nhân cách cũng như kiến thức được phát triển thuận lợi. Người ta cũng phân vân, âu lo trước những mâu thuẫn ngày càng gia tăng trong xã hội.

Chúng ta đã đi qua từng giai đoạn, nhận thức vóc dáng và chân tướng của con người cũng như tìm những phương thức giúp con người trở thành một con người toàn mãn đúng nghĩa, dẫn thân vào cuộc sống, tìm cho

mình một cuộc sống vui, sống hiền hách. Chương sách này là một phần kế tiếp của công trình trên đây, nhằm đưa ra những phương thức giúp con người dung hòa được những mâu thuẫn giữa thể hệ này với thể hệ khác, giữa chủng tộc nọ với chủng tộc kia, giữa chính những người thân thuộc và gia đình chúng ta, đề từ đó, mỗi người nhận ra ý nghĩa sự có mặt của chính mình cũng như của tha nhân trong đời sống mình, kết tạo được những tương quan thích đáng giúp mình đạt được niềm vui sống, không chấp nê, không mặc cảm, không làm khổ mình và làm khổ người khác quanh mình.

TƯƠNG QUAN THỂ HỆ VÀ GIÁO DỤC

Một trong những thực tế của mỗi kỷ nguyên lịch sử chính là những mâu thuẫn không thể tránh được giữa những thể hệ chung sống. Thất bại trong việc giải quyết những mâu thuẫn này có thể sẽ tác hại tới công trình phát triển năng lực con người, vượt thoát khỏi trình độ của thể hệ trước.

Một vài năm trước đây, các lãnh tụ sinh viên trong một viện đại học lớn thuộc miền tây Hoa Kỳ đã yêu cầu tiến sĩ Schutz đứng ra điều khiển thành lập một lớp hướng dẫn lãnh đạo cho khoảng tám mươi lãnh tụ của những tổ chức sinh viên khác nhau. Những sinh viên này muốn học hỏi nghệ thuật lãnh đạo để điều hành mọi hoạt động được hữu hiệu hơn, để làm việc với nhau và để giao thiệp với ban giám đốc nhà trường một cách tốt đẹp hơn. Nhằm tới mục tiêu sau cùng này, các sinh viên đã mời khoảng hai mươi tới bốn mươi viên chức trong ban giám đốc viện đại học tới.

Đây là một viện đại học mà các sinh viên luôn bận tâm đến tính cách phi nhân của học đường và thiếu hẳn việc tiếp xúc với ban giám đốc. Chuyện thỉnh mời của các sinh viên là một yêu cầu có ý thức nhằm tạo lập mối tương quan với ban giám đốc để nâng đỡ các sinh viên phát triển nhân bản và thành công trên đường học vấn. Họ muốn tiếp xúc gặp gỡ ban giám đốc ở một nơi hẻo lánh cách khu đại học khoảng mấy trăm cây số, với mục đích tạo một bầu không khí thân thiện, gạt bỏ những nghi thức để có thể trao đổi cảm tưởng một cách dễ dàng.

Cuộc tiếp xúc diễn ra rất thành công, chỉ trừ một điều. Việc tham dự của các lãnh tụ sinh viên thật đáng khích lệ. Hầu như tất cả tám mươi lãnh tụ sinh viên đều có mặt. Nhưng tất cả các nhân viên trong ban giám đốc được mời, không một ai tới. Lời kêu gọi của các sinh viên đã hoàn toàn bị khước từ.

Mặc dầu có nhiều biến cố quan trọng khác xen lẫn, người ta vẫn không thể không nghĩ rằng cuộc nổi loạn có tính cách bạo động của sinh viên ít tháng sau đó trong khu đại học đã có ít nhiều liên quan tới việc khước từ của ban giám đốc. Một trong những nguyên do xoay quanh cảm tưởng vong thân giữa các sinh viên và ban giám đốc. Có lẽ thái độ của ban giám đốc đã phản ánh trong biến cố của các trước đây là một trong những yếu tố đưa tới phản ứng sinh viên.

Một đường lối trái ngược đã xảy ra cũng trên lãnh vực học đường, ở Long Island. Tại đây, ban giám đốc nhà trường nhận thấy tình trạng căng thẳng trong phạm vi học đường liên quan trực tiếp tới đường lối giáo dục.

Những vấn đề của cộng đồng học đường đã được nêu ra một cách hết sức rõ rệt sau khi đề nghị đặt lại mối tương quan với học đường mới đây bị thất bại. Cộng đồng đã bị rạn nứt chia rẽ giữa người Do Thái với người không có gốc Do Thái, giữa người da trắng với người da màu, giữa khai phóng và bảo thủ, giữa ban giám đốc và biên giới cộng đồng, và các bậc phụ huynh đều thất vọng đối với «thế hệ mới».

Những vị giám thị học đường kêu gọi những vị cố vấn khoa giao tế, gồm cả tiến sĩ Schutz để giúp họ giải quyết những vấn đề sôi bỏng của học đường hôm nay. Quyết định tham gia tức là đương nhiên phải tạo được những nhóm ngẫu hợp, trong đó thành phần có thể bao gồm cả những đại diện trong cộng đồng học đường. Nhóm có thể gồm một vị giám thị, bốn vị phụ huynh, hai người trong số này đang hoạt động để duy trì mối quan hệ với học đường, và một số người Do thái, trong đó có hai người chống lại việc đặt quan hệ với học đường, những người không thuộc gốc Do thái, gồm ba giáo sư, bảy đại diện học sinh lớp mười một do các học sinh đề cử. Ở đây, khi đã vào chung một nhóm, mọi người đều hy vọng sẽ tìm hiểu và giải quyết được những vấn đề khẩn thiết của cộng đồng học đường.

Nhóm có thể đạt tới thành công vì nhiều lý do. Vì nó minh chứng cho thấy đó không phải là những tương quan giữa các thế hệ mà còn là những liên quan cộng đồng, và việc bỏ tước của các vấn đề tương quan nhân loại với những phương thức hành động (trong trường hợp này là vấn đề giáo dục) giữa nhóm này và những biến cố tiếp theo sẽ được trình bày chi tiết hơn.

Điều khác biệt đáng lưu ý trước nhất giữa thái độ của các sinh viên, học sinh và thái độ của người lớn trong nhóm là sự nhanh nhẹn và hăng hái mà mỗi phía muốn có trong việc trao đổi cảm tưởng cởi mở và thành thật. Các sinh viên thì muốn đi ngay vào đề, trong khi người lớn lại cho rằng. «Chúng ta phải tìm hiểu nhau kỹ lưỡng hơn», «Cứ đi từ từ», «Chúng ta còn đủ thì giờ mà», vân vân. Cuối cùng thì giới trẻ thắng thế và nhóm bắt đầu thảo luận về những đề tài như ma túy, tình dục, sự vâng lời, sự nghiêm cấm, lòng kính trọng, sự cô đơn và tính thần ganh đua. Qua những khóa học đó và nhất là nhờ địa điểm hẻo lánh xa hẳn khu vực học đường mà cả nhóm đã chọn để tổ chức cuộc gặp gỡ cuối tuần, giữa giới trẻ và người lớn đã tìm được mỗi thông cảm, hiểu biết. Họ bắt đầu nhìn nhau như những con người, và sống vượt ra ngoài những khuôn mẫu, những nguyên tắc. Người ta cũng có thể tổng quát hóa kinh nghiệm khi mà các sinh viên bắt đầu hiểu được cha mẹ của họ và khi mà người lớn đã có được một cái nhìn thấu đáo bao dung hơn đối với con cái họ.

Nhưng giá trị của nhóm chính là ở điểm, qua biến cố tiếp sau đó, người ta đã đạt được sự quân bình quan trọng. Những người trong nhóm quyết định rằng để đạt thêm kết quả giá trị nữa, người ta tổ chức một nhóm ngẫu hợp cho các học sinh tình nguyện của lớp mười hai trong phạm vi lớp học, nhằm mục đích giải quyết những vấn đề tình cảm và tương quan nhân sinh trong phạm vi

của lớp. Hy vọng rằng điều này sẽ đem lại kết quả cho việc học hành.

Nhóm này sinh hoạt hằng ngày trong suốt ba tuần lễ (gồm mười lăm buổi học từ hai tới ba giờ mỗi buổi) trong lớp mười hai thuộc khoa nghiên cứu xã hội, và do một giáo sư điều khiển, vị giáo sư này là một thành phần của nhóm hỗn hợp. Vị giáo sư đó cũng là một thành phần của nhóm ngẫu hợp trong lớp. Những kết quả đem lại thật phức tạp và vượt khỏi mọi dự liệu.

Một kết quả do nhóm này đem lại là các em nhỏ hiểu rõ hơn về những nhu cầu riêng, những ước muốn và phẩm tính riêng của chúng. Chúng sẽ bớt bảo thủ vì chúng không cần phải bảo thủ nữa. Những quan hệ với cha mẹ đã được cải thiện hoàn toàn. Người ta tổ chức một cuộc gặp gỡ giữa học sinh với cha mẹ để thông báo những tiến triển của nhóm và nghe cảm tưởng của mọi người.

Phần sau đây sẽ tường thuật lại một số những cảm tưởng phản ứng của các người trong hai nhóm hỗn hợp và nhóm của lớp 12. Những cảm tưởng đó minh chứng tính cách hiệu quả của sự án phát triển nhân tính và quan hệ giữa người với người, trong phạm vi lớp và trên lãnh vực triết lý giáo dục. Cảm tưởng đó sẽ cho thấy những giới hạn của phương pháp và sẽ trình bày theo những quan điểm khác nhau.

Phần cảm tưởng của giới giám thị vừa có tính cách cá nhân vừa có tính cách nghề nghiệp.

CẢM TƯỞNG CỦA GIÁM THỊ :

Một ủy ban hướng dẫn gồm các công dân và phân

khoa đại học thiếu tiền chỉ tiêu nghĩ rằng họ phải có tiền chỉ tiêu để tìm ra một phương thức tốt nhằm giúp cho tuổi trẻ sống trong một cộng đồng hòa hợp và cảm tưởng. Chúng tôi nghĩ phải bắt đầu bằng cách tạo thông cảm giữa tuổi trẻ và người lớn. Tôi là một trong số nhóm tiên phong gồm 7 học sinh từ mười lăm tới mười sáu tuổi và tám người lớn. Vì tôi cũng là một giám thị tạo ra bối cảnh cho nhóm hoạt động nghiên cứu những kết quả đối với chương trình đầu tiên của chúng tôi, bởi đó tôi đã phân tích nhóm qua ba quan điểm có liên hệ với nhau : qua kinh nghiệm vui vẻ hào hứng của cá nhân, quan điểm về một phương thức huấn luyện giá trị và thích hợp cho ban giám đốc và với tư cách một nhà mô phạm đã chứng kiến phương pháp hữu hiệu để kết tạo tính nhân loại và xây dựng con người học đường, mà chúng tôi chỉ nói tới chứ ít khi thực hiện.

Ba vấn đề ấy liên hệ mật thiết với nhau. Nếu tôi không có được cảm giác vui sướng và đầm ấm thân thiết khi khám phá những người trong nhóm, coi họ như bạn hữu thì tôi cũng không thể tìm thấy giá trị của kinh nghiệm đó đối với một người trong ban giám đốc và đối với nền giáo dục, tôi cũng không thể đứng vào địa vị có thể bảo đảm và tái xác nhận cho những người sẽ chọn cuộc sống «ly khai» rằng việc theo đuổi gia nhập sinh hoạt sẽ đem lại một kinh nghiệm mới khác hẳn với kinh nghiệm cũ của họ.

Kinh nghiệm cá nhân của tôi trong nhóm đã giúp tôi hiểu rõ tôi phải làm thế nào để giao thiệp, cư xử với

người khác và những người đó phải làm thế nào để cư xử nhau, kinh nghiệm đó đã xóa bỏ thành kiến và mong ước muốn đóng khung mọi người trong hình ảnh mà tôi sẵn có về họ, và sẵn sàng để cho bạn hữu tôi sống theo đúng con người của họ, theo đúng bản chất của họ. Tôi thật lấy làm cảm kích khi thấy những người trong nhóm sẵn sàng tìm cách hàn gắn những vết thương, nâng đỡ cho những người khác, những người có thể bị một người nào đó hoặc những người trong nhóm trừng phạt. Thoát khỏi những thành kiến, những nhận thức sai lầm và những nguyên tắc ràng buộc mỗi giao hữu thâm tình của chúng ta là một niềm vui lớn lao, nhưng cũng là một điều nguy hiểm, vì những người ở ngoài nhóm chưa được chỉ dẫn để sống với tinh thần thẳng thắn cởi mở. Thật là một chuyện đáng buồn khi những người lớn chúng ta đã chẳng mấy khi biểu lộ được tinh thần hữu của mình một cách tự nhiên.

Tôi luôn lo nghĩ đến việc tạo mối tương quan giữa tuổi trẻ và tuổi trưởng thành. Trước hết, là đối với những người bạn trẻ đầu tiên của tôi từ bao năm nay, và hai nữa là muốn những người lớn chúng tôi nhìn vào thế giới của mình qua con mắt của những người trẻ chớ đừng tự mãn vuốt râu và đóng vai cha chú, tự coi mình như trẻ khôn ngoan. Tuy vậy, kinh nghiệm và quan điểm của chúng tôi có thể vẫn soi đường cho một số ý nghĩ non dại thiếu thực tế. Và, sau cùng, chúng ta sẽ vui sướng biết bao nhiêu khi nhận thấy tư cách, ý nghĩ của mình đối với tha nhân đã bắt đầu thay đổi và cũng thật là thất vọng khi thấy sự đổi thay đó vẫn còn hạn hẹp

Một người cầm quyền nếu mơ tưởng mong mỏi rằng sự hợp tác của họ trong nhóm với các giáo sư, sự có mặt của họ trong những cuộc gặp gỡ có tính cách tượng trưng sẽ đem lại những điều có thể đem lại, thì mơ tưởng đó chỉ là ảo tưởng. Các bạn hãy nghĩ xem, khi chúng ta thẳng thắn và cởi mở trao đổi quan điểm với nhau, chúng ta sẽ cảm thấy thanh thản như thế nào, khi chúng ta có thể tin tưởng vào lời khuyên của một đồng nghiệp với tư cách một đồng nghiệp chớ không phải một thuộc hạ, một người bị cưỡng bức hay một kẻ nịnh hót, chúng ta sẽ cảm thấy thanh thản như thế nào. Nếu chúng ta không chứa đầy những toan tính và ý nghĩ thâm kín của mình vào công việc, thì công việc đó sẽ tiến hành trôi chảy hơn biết bao nhiêu. Nhưng thế giới này không phải là thế giới có thể làm một người cầm quyền vừa lòng. Chúng tôi muốn trình bày những diễn tiến và kinh nghiệm trong nhóm cho những vị giáo sư muốn biết, nhưng khi làm như vậy thì những người khác trong nhóm lại cho rằng họ đã biết rồi và trong lúc chuyện vãn với nhau họ đã kết luận trước về những gì đang diễn ra trong nhóm. Họ lầu lầu muốn chờ xem rồi các người trong nhóm sẽ ra làm sao, chắc chắn rằng sẽ chỉ là chuyện đầu voi đuôi chuột, sẽ chẳng ra làm sao.

Khi thấy như vậy, chúng tôi biết được rằng, muốn thành công, mọi người phải sống thành thật cởi mở khiến tổ chức có thể hoạt động hữu hiệu hơn. Tốt hơn, chúng tôi nên bỏ qua những lầm lỗi ban đầu để thay đổi phương thức hoạt động.»

Nhận định trên đây chứng tỏ vai trò quan trọng của

người đứng ra tổ chức. Trong trường hợp, nếu vị giám thị không tích cực ủng hộ thì với hoàn cảnh vừa mô tả chắc chắn dự án sẽ gặp bế tắc và buộc phải chấm dứt. Sự kiện viên dẫn thái độ của một số người trong nhóm, tỏ vẻ hoài nghi chính công việc của mình cho chúng ta thấy rằng, tham gia một tổ chức, một hoạt động là tham gia vào một hệ thống có nhiều thành phần tùy thuộc lẫn nhau mà bất cứ một trục trặc, một thay đổi nhỏ nào trong một bộ phận cũng ảnh hưởng tới toàn thể.

Vì giám thị đã tỏ ra lo ngại trước những xáo trộn trong đường lối giáo dục hiện nay. Ông cho biết tiếp :

«Đến lúc này, tôi nghĩ rằng, phải tìm ra một đường lối hữu hiệu cho nhóm hoạt động. Chúng tôi thiết nghĩ có thể áp dụng kinh nghiệm này vào việc giảng huấn và giáo dục. Chúng tôi đang cố gắng thực hiện điều đó.

Điều khó đối với tôi là không biết đâu là phương thức tốt đẹp nhất đầu tôi biết tình trạng bạo động đang gần kề. Theo tôi, trong khi muốn sửa soạn cho học sinh khép mình sống trong kỷ luật tập thể, chúng tôi đã thất bại khi không thể biết được những ước muốn của học sinh.

Tôi tưởng rằng, cứ có thật nhiều những vị giáo sư dễ mến, nhất là những vị giáo chức ở các lớp sơ cấp, giáo sư môn anh văn, môn khoa học xã hội và môn sinh hoạt thể dục, có tài trong việc hướng dẫn học sinh và giúp học sinh tìm hiểu về chính chúng là mọi vấn đề sẽ ổn thỏa. Giờ đây, tôi buộc lòng phải hoài nghi về ý kiến biến lớp học thành một nhóm ngẫu hợp. Vấn đề là vị giáo sư phải biết cách để làm thế nào giúp các học sinh

khám phá về chính chúng qua những sinh hoạt ở trong lớp. Từ công việc tế nhị đó ở trong lớp, chúng ta mới có thể dần dần đem chúng ra ngoài, đặt chúng vào những môi trường sinh hoạt mới bên ngoài lớp học».

CẢM TƯỞNG CỦA GIÁO GIỚI

«Xưa kia, người ta quan niệm giáo dục như là những nhu cầu gấp gáp cá nhân, để tiến kịp với người khác, để nở mặt với đời, và giáo dục, trong ý nghĩa tầm thường của nó còn có nghĩa như là một phương thức bảo đảm cho sinh kế sau này. Những thế hệ mới lại quan niệm về giáo dục khác hẳn. Chúng tôi quan niệm giáo dục như một phương thức biến cải con người. Điều đó bao hàm ý nghĩa là giáo dục chỉ có một mục tiêu chính đáng là truyền thụ tinh nhân loại, làm cho học sinh thay đổi con người họ trong tinh tự cộng đồng, thấu hiểu tha nhân vượt khỏi những hiểu biết tầm thường để trở thành một con người thông thái hơn, toàn mãn hơn. Như vậy tôi chắc rằng chúng tôi cũng nhằm tới mục đích mà quý vị gọi là tạo niềm vui sống. Chúng tôi vẫn thường mong ước phải làm được một cái gì để cho các học sinh của mình tìm thấy niềm vui trong lớp học và sau này trải rộng niềm vui đó trong cuộc sống. Nói theo quan điểm sư phạm, chúng tôi muốn các học sinh có được *«những kinh nghiệm có ý nghĩa»*.

Tuy nhiên, trong bao nhiêu năm trong nghề, tôi đã thất bại liên tiếp khi muốn thực hiện ước vọng đó. Bao nhiêu nỗ lực, bao nhiêu mồ hôi, bao nhiêu lo lắng, suy nghĩ, chúng tôi cũng chỉ tạo nổi một thế hệ luôn luôn đi

tìm những gì chúng tôi không truyền dạy cho họ, luôn luôn coi học đường chẳng khác nào một thứ địa ngục. Ngồi trong này mà mắt hướng ra những chân trời xa tít đầu đầu. Học sinh không thể phân biệt giữa ý tưởng và cảm giác và cũng không thể diễn tả nổi những cảm xúc của họ. Họ không thể phân biệt giữa những điều mong ước riêng của họ với những ước muốn mà họ phải có. Và tệ hại nhất là đa số học sinh ngày nay đều coi tình yêu như một hình thức ràng buộc nô lệ, một đe dọa cho chủ nghĩa cá nhân, một cái gì cần phải đề phòng.

Một năm trước, tôi không tin điều đó, nhưng hiển nhiên là sự băng hoại đã như một bóng ma gây đăm máu ở các đại học và gây khủng hoảng ở những lớp dưới. Do đó, tôi nghĩ là cần phải có những phương pháp đặc biệt nhằm khuyến khích thế hệ trẻ dành thời giờ cần thiết để khám phá về đời sống và con người, chẳng hạn những phương pháp của tiến sĩ Schutz.

Trạng thái tinh thần của tôi lúc này khiến cho mọi phương pháp cấp tiến nhất cũng trở thành cồng kềnh, vô ích. Tôi đứng giữa những ngã ba đường với muôn vàn lo âu thắc mắc, phải làm thế nào và phải làm thế nào...? Tôi muốn áp dụng hình thức nhóm huấn luyện cho các học sinh lớn, tôi muốn đặt lại căn bản từ bậc tiểu học, muốn có những vị giáo chức vừa dạy dỗ, vừa huấn luyện từ lúc các học sinh mới bước chân vào ngưỡng cửa học đường. Tôi không biết phải làm thế nào, phải theo ngã nào. Tôi đứng đây, với một cái nghề ít nhiều đang bị

xuống giá, không muốn tháo lui và cũng không làm thế nào để tiến tới.

Tôi ở vào trạng thái bi quan tột độ. Mặc dầu tôi thường ví mình như một nhạc sĩ, đang viết nên những nốt nhạc mà có thể không bao giờ được tấu lên, cùng lúc đó, tôi đang bị đe dọa bởi viễn ảnh, những thử thách mới, đứng vào lúc tôi đang chán nản muốn buông xuôi. Tôi muốn mình sống lại thuở hai mươi năm trước.»

Những lời giải bày đau đớn đến tột cùng của vị giáo sư đang cảm thấy nghề của mình bị xuống giá là một vấn đề rất thực tế. Ông là một nhà giáo nổi tiếng là một người dạy học vui nhất. Giờ đây, ông không còn thấy thích thú làm công việc đó nữa và ông không biết rõ phải làm thế nào để bổ túc những kinh nghiệm của mình trong sinh hoạt nhóm vào việc giáo huấn. Làm thế nào có thể chơi được một nốt nhạc không thể chơi? Giải pháp ông đang tìm kiếm, ông chỉ có thể tìm thấy khi thật tâm gia nhập vào sinh hoạt của nhóm huấn luyện, sống với đám học sinh của ông bên ngoài học đường để cùng áp dụng những phương thức vận động mới. Sẽ chẳng bao giờ chúng ta thành công được khi chúng ta đã tỏ ý hoài nghi về công việc mình đang làm. Phải hành động chứ không thể ngồi than vãn và hỏi rằng chúng ta phải làm gì. *«Hãy thấp lên một ngọn nến chớ đừng ngồi nguyên rửa bóng tối.»*

CẢM TƯỞNG CỦA MỘT THÀNH PHẦN TRONG CỘNG ĐỒNG

«Tôi tham dự vào chương trình nhóm huấn luyện dành cho học sinh và người lớn với tâm trạng do dự và

tò mò. Do dự bởi tôi không biết mình có đủ thời giờ để theo đuổi hết chương trình hay không, và nhất là vì tôi thấy những sinh hoạt, những dự trù của nhóm có vẻ mơ hồ. Tò mò vì từ trước tới nay tôi ít giao thiệp, kết thân với những người lớn ở trong nhóm. Tóm lại, trong tâm trí tôi đã chẳng được yên ổn khi tham dự, nhưng tôi vẫn linh cảm thấy có một điều gì kỳ lạ và bổ ích trong hoạt động đó.

Tôi nhớ rất rõ những cảm tưởng ban đầu của tôi khi mới tham dự một vài giờ đầu mặc dầu, tôi hơi vất vả với trò chơi này. Tôi cảm thấy hơi khó chịu, phần vì cứ phải giữ im lặng, phần vì những câu chuyện có vẻ vô bổ, thiếu mạch lạc và thiếu định hướng, tất cả khiến tôi như lạc lăm, đôi lúc làm tôi băn khoăn và đôi lúc làm tôi chán nản. Tôi nhớ là có những lúc tôi đã quay sang nói chuyện với vài người bạn chung quanh và thắc mắc không biết cái trò này sẽ đi tới đâu, không biết chúng tôi sẽ được đề nghị làm gì đây. Tôi lại vốn kỵ làm những gì không định hướng, không xác định vai trò, bôn phận đang hoang. Thế mà trong nhóm này chẳng ai ấn định cho tôi làm gì cả. Rồi lại còn chuyện phải tiếp xúc thẳng thắn kể hết mọi cảm tưởng ra cho người khác nghe, có là một điều có vẻ nguy hiểm và xúc phạm. Nếu mà nói chuyện tự do, muốn nói gì thì nói là một chuyện dễ, đang này lại phải diễn tả trình bày hết những cảm xúc, những ý nghĩ của thật của mình, thật là một chuyện khó, nếu không nói là một chuyện không thể làm được.

Khi người lãnh đạo nhóm đến trước mặt đề nghị tôi

đấu với ông đề biểu diễn cho nhóm coi, tôi thấy cũng chẳng có gì phải từ chối, tôi đành chấp thuận, ngồi định thần một lúc xem mình sẽ được đề nghị làm gì. Từ lúc đó, cả nhóm đều chú mục vào tôi. Tôi bắt đầu hiểu và cảm thấy những điều đang xảy tới, và cũng bắt đầu thấy thích thú được tham dự vào việc tập luyện.

Điều mà tôi cho là lỗi cuốn nhất trong các giờ học và trong kỳ nghỉ cuối tuần của chúng tôi là những đứa trẻ và quan niệm mới của tôi đối với chúng. Tôi khám phá được một cách sâu xa về cảm tưởng làm mẹ trong chính tôi, và tôi cũng tìm thấy thú vui khi những đứa trẻ này cũng chia sẻ với tôi cảm tưởng đó. Đến nỗi rằng, khi xa rời, tôi cảm thấy thiếu thốn và nhớ tới bầu không khí trong nhóm, muốn được tiếp tục những cuộc gặp gỡ thân thiện với những đứa trẻ này.

Những cảm xúc của tôi đối với người lớn có vẻ phức tạp hơn. Tôi cảm thấy tôi có thể chấp nhận, sống với những loại người khác nhau. Trong khi còn sinh hoạt với nhóm, tôi cảm thấy thật gần gũi với những người mà lúc đầu xem ra có vẻ buồn chán, không cầu cạnh tới ai. Có những lúc tôi thấy sung sướng khi được gặp gỡ một vài người lớn. Tôi không thấy cần phải có những người lớn ở trong nhóm, mặc dầu tôi thấy mình có thể nhàn nhục, bao dung với mọi người hơn là trước khi tôi chưa tham dự nhóm huấn luyện này.

Và những sự việc xảy ra đó còn lưu lại những gì nơi tôi cho đến ngày hôm nay, sau gần một năm trời ? Tôi nghĩ là hiệu quả, ảnh hưởng của nó thật sâu đậm, dầu tôi

không chắc là mình có thể mô tả được. Tôi đã thay đổi. Tôi thấy mình có thể diễn tả, biểu lộ cảm xúc của mình dễ dàng hơn, không phải lúc nào cũng thế, nhưng chắc chắn là tình trạng đã khác nhiều so với thời gian trước kia. Tôi cảm thấy gần gũi, liên hệ nhiều hơn với các con tôi và với những học sinh của tôi ở trường. Tôi không phải là một con người mới, nhưng ít ra tôi cũng không còn là con người cũ nữa. Tôi có thể giao thiệp chân tình hơn với mọi người, thấy được sự cần thiết của mọi người đối với tôi. Tôi hiểu tôi hơn và cũng có thể biết được người khác nghĩ về tôi như thế nào...

Cha mẹ của những em nhỏ tham dự trong các nhóm ngẫu hợp, dĩ nhiên, cũng có nhiều cảm tưởng khác nhau. Vì con em họ đều là những đứa từ mười sáu, mười bảy tuổi, những cuộc nổi loạn vô tội vạ thường thường chỉ là những kêu gào, la hét trong đám đông hay trong gia đình, và những thay đổi trọng thái của lớp tuổi này mau đến nỗi chúng ta khó lòng phân tích được nguyên nhân. Tuy nhiên, phần đông các bậc phụ mẫu vẫn sẵn sàng bày tỏ cảm tưởng theo quan niệm riêng của họ.

Chúng tôi đã yêu cầu các bậc phụ mẫu có con em tham gia chương trình huấn luyện điền khuyết câu : «*Kể từ khi tham dự nhóm huấn luyện, con tôi...*» và đây là những lời điền khuyết tiêu biểu đó.

Cảm tưởng của các bậc phụ mẫu : ... hoạt động hăng hái hơn, thông minh hơn, chú ý theo đuổi học hành và trở thành một đứa trẻ ngoan ngoãn dễ thương hơn.

... rất sung sướng. Cô ta đã chịu khó làm bạn được với nhiều người và tìm được những quyền lợi mới. Cô ta có

về đã hiểu biết người khác và sống rất vị tha. Nó thành thật với chính mình cũng như thành thật với người khác hơn. Nó sống có vẻ cởi mở và nhiệt thành hơn.

... có vẻ bớt lo là với việc học, kính trọng cha mẹ hơn. Những ngăn cách giữa học sinh với học sinh, giữa học sinh với thầy giáo đã không còn...

Những câu trả lời đó đã phần nào phản ánh những hậu quả khác nhau, những ảnh hưởng khác nhau của nhóm đối với các học sinh cũng như những thái độ khác nhau của các bậc phụ mẫu. Một số cha mẹ ngạc nhiên trước những sự kiện đã xảy ra và không thể hiểu được thái độ thay đổi. Có những ngộ nhận, có những phiến trách về hậu quả của những hoạt động trong nhóm, dĩ nhiên, nhưng điều có cho chúng ta thấy rằng «*Nhóm huấn luyện phải là một nhóm bao gồm cả cha mẹ lẫn con cái để hai bên có thể hiểu được vấn đề của nhau. Một khi thực hiện được như vậy, chúng ta có quyền hy vọng rằng, chúng ta đã tạo được nền móng trưởng thành cho thế hệ mai sau.*»

Đây là một thí dụ tuyệt vời cho thấy tại sao chúng ta cần đề nghị tiếp nối công việc, tiếp nối những hoạt động chưa hoàn tất, đó là dự trù thiết lập những nhóm sinh hoạt huấn luyện giữa cha mẹ với con cái.

Những học sinh cũng được bày tỏ cảm tưởng của mình đối với kinh nghiệm sinh hoạt trong nhóm. Và đây là một số câu trả lời tiêu biểu của họ.

CẢM TƯỞNG CỦA HỌC SINH

... Một ngọn lửa hun đúc, nối kết tình thân hữu lâu bền giữa tôi với những người khác ở trong lớp. Một

dịp thuận tiện để chia sẻ những cảm xúc của tôi. Một cơ hội để nói về những cuộc tình của tôi. Một sức mạnh phá vỡ những bức tường che khuất ánh sáng của mỗi người trong lớp.

... Nhóm huấn luyện đã đưa lại những thay đổi thật ý nghĩa và làm tiêu tan những lo sợ mà tôi thường có đối với chính tôi cũng như đối với những người khác. Tôi đã thoát khỏi con người hoài nghi sợ hãi của mình để sống hòa hợp, thẳng thắn với mình và với người khác, sống trong tình bằng hữu thương yêu, thoải mái và hăng say trong công việc. Giờ đây, tôi cảm thấy mình là một con người mới. Tôi có cảm tưởng như mình đã gặp một cái gì ở trong bản thể của mình, và quan trọng hơn cả, tôi thích nhìn thấy và sung sướng với "cái tôi" mới.

... Tôi không dám hy vọng là mọi vấn đề của tôi đều được giải quyết được tất cả mọi vấn đề của tôi trong ba tuần lễ thí nghiệm. Nhưng đó có thể là một cách khá hữu hiệu để kiểm điểm và hiểu được chính con người tôi và những người chung quanh tôi. Biết được mình thật sự căng thẳng những gì, con người thật của mình là gì và tại sao những điều đó lại như vậy, là một hiểu biết vô giá. Thấm hiểu giá trị hiện hữu và tự nhận thức của tha nhân đã đem lại cho tôi cảm giác thỏa mãn và hài lòng. Chẳng bao lâu, tôi đã chống lại được nỗi lo sợ bị bỏ rơi, bị cự tuyệt. Tôi thấy rằng, nếu tôi nói thật và thẳng thắn trình bày vì con người tôi thì nỗi lo âu và đau khổ sẽ tan biến. Tôi biết được phương thức thấu hiểu chính mình và thông cảm được với tha nhân. Tôi nhận thức được rằng cuộc đời mình đáng sống hơn. Từ đó tôi cũng

sẽ thể đi tới một kết luận rằng đời chưa hẳn luôn luôn là một cuộc tranh đấu nghiệt ngã khổ lụy.

...Cuộc thí nghiệm là một thành công đối với những ai muốn nó thành công. Đối với những người không muốn ra khỏi thế giới riêng của mình, một thế giới ảo tưởng, thiếu thực tế, thì cuộc thí nghiệm chắc chắn không đem lại thành công nào đáng kể.

...Lúc đầu, hoạt động có vẻ cường bức và xa lạ đối với những người trong nhóm, vì họ thấy bầu không khí khó chịu ngột ngạt... Rồi ngày qua ngày, bầu không khí trong nhóm trở nên dễ chịu, thoải mái, tự do... học sinh hăng hái đến trường. Họ muốn đi học và muốn học. Học đường không còn là một nơi đáng ghét. Học đường cũng vui vẻ và tự do. Các học sinh càng sung sướng thì họ càng hăng hái học tập. Cuộc thí nghiệm là một bước, một bước đầu đầy phấn khởi để đạt tới mục đích này.

Một lần nữa, người ta thấy cảm tưởng của học sinh cũng có nhiều dị biệt. Một đặc tính nữa cho thấy là lớp người trẻ thành thật, tự do trong việc tìm hiểu và bộc lộ chính con người của họ hơn lớp người trưởng thành.

Kế hoạch này đã được trình bày khá tỉ mỉ chi tiết vì nó đưa ra những vấn đề mâu thuẫn trầm trọng giữa những yếu tố tổ chức nhằm phát triển năng lực con người. Đối tượng của việc huấn luyện về học sinh, giáo sư, những nhà cầm quyền (ban giám đốc) và những thành phần trong cộng đồng. Những lãnh vực của đối tượng là những mối hệ lụy nhân sinh, sự tăng trưởng của con người, và công cuộc sáng tạo. Mục tiêu cần cải thiện, thay đổi là học đường, và cộng đồng của học đường. Muốn phát triển

năng lực con người, chúng ta phải chấp nhận nhiều yếu tố, gồm cả những cản trở trong chính nội tâm, cả lớp trẻ cũng như lớp người trưởng thành, khiến con người không thể phát triển toàn mãn được; những ràng buộc xã hội; những mâu thuẫn giữa các thể hệ, những dung hòa giữa các tổ chức, muốn tạo môi trường thuận lợi để phát triển hơn là ngăn cản nhau; song thực tế đã chẳng được như người ta mong muốn. Nguyên do, hoặc tại quan niệm sai lầm về cơ cấu, tổ chức xã hội, hoặc tại quan niệm có vẻ nghiêm khắc giữa thể hệ này đối với thể hệ khác, hoặc tại người ta sống trong một môi trường mà họ tự cho là không thích hợp.

Chính vì những nguyên do đó, tiến sĩ Schutz cho rằng, ông càng thấy được khích lệ khi đưa ra kế hoạch sinh hoạt cộng đồng. Tất cả những người tham gia vào cuộc thí nghiệm, giám thị, các bậc phụ mẫu, giáo sư, học sinh, thầy đều hăng hái cải thiện nhân cách, cải thiện mối quan hệ nhân sinh, cải thiện chính con người mình và toàn thể bối cảnh học đường. Nhiều người làm việc thật siêng năng, cố gắng suy tưởng, tìm ra những ý tưởng mới chịu khó tìm hiểu, khám phá ra những biện pháp cư xử mới. Khi một tổ chức mà mọi thành phần đều cố gắng, nỗ lực đề cầu tiến, tổ chức đã phải tiến, mọi hoạt động của tổ chức sẽ giúp chúng ta trở thành một con người khá hơn con người hiện tại, phối hợp mọi kỹ thuật đề tăng tiến, như vậy hiển nhiên, tổ chức là một môi trường thật sự tạo điều kiện thuận lợi để đạt tới niềm vui sống.

NHÓM NGHIÊN CỨU ĐIỀU CHỈNH PHẦN VỤ

Những "nhóm chuyên môn" thuộc các tổ chức nghiệp vụ, — những người cùng làm việc với nhau, —

cũng có thể nâng cao hiệu năng của tổ chức trong việc tạo điều kiện trưởng thành cho con người. Mục tiêu trước nhất của những nhóm này là nhằm cải tiến những tương quan về công việc giữa những người cộng sự. Những nhóm chuyên môn thường khó thực hiện, nhưng rất hữu ích nếu chúng hoạt động điều hòa. Ba thí dụ sau đây sẽ minh chứng những hiện tượng giá trị phát sinh từ những nhóm này.

Một công ty tiền tệ đã bị lừa một vỏ mắt hơn một triệu mỹ kim trong một trường hợp hi hữu mới đây đã quyết định cho cơ quan tin dụng của họ phải đưa ra một bản phân tích tường tận. Kế chủ mưu đã được yêu cầu đi theo cơ quan tin dụng—khoảng mười hai người, — tới một khách sạn, mượn một phòng họp, đóng cửa và ở trong đó suốt một tuần lễ không được ra ngoài.

Chúng tôi làm như vậy, hầu như, với dụng ý hết sức ngay thẳng. Lúc đầu, biện pháp canh phòng hết sức nghiêm ngặt, bầu không khí cũng dần dần bớt căng thẳng và cởi mở hơn. Qua những cuộc tranh luận, người ta nhận thấy rằng viên phụ tá giám đốc của cơ quan hầu như đã cáng đáng hết mọi việc của cơ quan này. Và làm với tất cả thiện chí. Ông là người hiểu biết tường tận về tin dụng hơn ai hết, sự việc đó ai cũng phải công nhận. Tuy nhiên, ông đã gặp phải khó khăn trong việc ủy quyền và hướng dẫn những người trẻ, kết quả là ông phải cáng đáng hết và vì thế ông đã kém hiệu năng đi.

Sau ba ngày nghiên cứu tìm hiểu, chúng tôi

đã nhận ra những khía cạnh của vấn đề khi nhìn vào sơ đồ của tổ chức. Đến lúc này, những cuộc thảo luận về nhóm huấn luyện đóng một vai trò quan trọng. Lúc này nhóm cần khảo sát lại tổ chức, xét tới nhân cách và khả năng của những cộng sự viên cũng như những nhu cầu của công việc. Kết quả là một người khác được coi như ít thẩm quyền hơn được chỉ định giữ một chân phụ tá giám đốc nữa lãnh trách vụ phân chia công việc để trách nhiệm có thể được chia xẻ hợp lý hơn. Hơn nữa, vị đệ nhất phó chủ tịch cũng là quyền chủ tịch của mọi chi nhánh, đã đồng ý để huấn luyện cho mỗi chi nhánh một người để điều khiển với tư cách đứng đầu chi nhánh trong thời gian sáu tháng.

Giải pháp này sẽ cắt đứt cho vị phó chủ tịch một số công việc mà ông đã không chu tất hoàn hảo, phân chia công việc và huấn luyện những người trẻ, — nhưng đã cho phép ông duy trì những trách nhiệm mà ông có thể điều hành một cách thành thạo tốt đẹp, — năng suất riêng và các việc huấn luyện của ông, — và giúp ông có đủ thời giờ để làm tốt công việc. Vị phó chủ tịch mới rất đặc dụng trong lãnh vực mới, đó là việc phân chia công việc, đầu ông có thể cần phải được bổ khuyết. Điều quan trọng là giải pháp này đã đạt được sau một cuộc thảo luận lâu dài và gay go, và giải pháp cuối cùng đã được mọi người chấp nhận.

Như vậy, sau khi tìm ra manh mối, một việc làm thường tốn nhiều thì giờ, người ta có thể đi tới một quyết định thực tế và tìm ra giải pháp để cải thiện những bề tắc cho mọi người.

Thí dụ thứ hai xảy ra tại một trường học, vị giám thị đã

thành một nhóm ngẫu hợp gồm các viên chức nhà trường. Sau nhiều tháng trời, người ta bắt đầu nhận ra bầu không khí đã có vẻ cởi mở, thẳng thắn hơn. Qua ba năm trời, người ta đã tìm ra được một vài nguyên tắc quan trọng. Một trong những nguyên tắc này cho thấy sở dĩ cơ cấu tổ chức thiếu hữu hiệu vì người ta không chịu thảo luận vấn đề để cùng đưa ra những quyết định thỏa đáng.

Nhờ một chuyện tình cờ, người ta phát giác ra rằng, thầy dạy âm nhạc và thầy dạy lớp năm có vẻ như không hợp nhau, nhưng hai người giải quyết vấn đề đó một cách hết sức «văn minh». Họ đối xử với nhau thật lịch sự và trách gặp mặt nhau được chừng nào hay chừng đó. Đúng là tư cách của những kẻ biết điều nhưng rồi vẫn không trách được những hậu quả đáng buồn. Khi lớp năm có những giờ học về địa lý, học sinh được giảng dạy về đủ mọi sắc thái, đặc tính, văn chương, nghệ thuật của từng nước, ngoại trừ âm nhạc của nước đó. Nói cách khác, chuyện xung khắc giữa hai vị giáo chức chỉ có học sinh lớp năm là lãnh đủ. Trong những trường hợp như vậy, thiết tưởng những phương pháp của nhóm ngẫu hợp có thể cho phép chúng ta nhận rõ căn nguyên của vấn đề, hiểu được rành mạch những hậu quả và tìm ra giải pháp thỏa đáng.

Nếu tìm hiểu qua những tổ chức khác nhau người ta thấy rằng đây không phải là một trường hợp duy nhất chỉ xảy ra trong phạm vi học đường. Hiên nhiên là mỗi trường hợp mâu thuẫn trong mỗi hệ lụy nhân sinh hoặc trong một tổ chức nào mà không tìm ra được một giải pháp dung hòa, mâu thuẫn đó sẽ tác hại đến một người

thứ ba, thường thường là những kẻ thấp cổ bé miệng phải lãnh chịu. Trường hợp này còn thấy trong gia đình, cha mẹ xào xáo thì nạn nhân lại chính là lũ con vô tội, ông bác sĩ, hoặc cô y tá gặp chuyện bực mình thì bệnh nhân lãnh đủ cũng như chuyện hục hặc giữa các ông thầy, mọi hậu quả sẽ chất lên đầu đám học trò. Để tạo được bầu không khí thuận lợi cho việc phát triển năng lực con người, chúng ta chỉ còn cách giao cho mỗi người mỗi việc.

Thí dụ cuối cùng này, một lần nữa chứng minh kết quả đáng đề cao của «nhóm chuyên môn». Thí dụ này xảy ra trong nhóm ngẫu hợp thuộc lớp 12 của một trường trung học ở Long Island. Mục đích của nhóm là muốn tìm ra một phương pháp nào để cải tiến việc học hành.

Trong thời gian cuối khóa, chúng tôi đang chơi trò chơi dùng ám hiệu để chỉ các danh nhân. Khi một người giơ hai ngón tay lên thành hình chữ «V» thì câu trả lời là Churchill. Một cô bé cau có «Tôi đâu biết ám hiệu đó hồi nào». Một người khác vận lại, «Bồ nói không biết, với dụng ý gì chứ, bồ chưa từng nghe hỏi đệ nhị thế chiến người ta giải thích chữ V là Victory hay sao?» Cô bé trả lời: «Không, tôi có bao giờ biết đâu. Mà đã sao chưa», đó là câu bào chữa hơi yếu.

Sau đó, chúng tôi đã phân tích chuyện ngẫu nhiên này xem nó đã ảnh hưởng gì tới việc học hành. Cô gái lúng túng này đã khám phá ra rằng cô ta cảm thấy bị chọc què và chắc chắn sẽ không bao giờ đá động tới chuyện thể chiến thứ hai nữa. Vì thế kết quả là cuộc trao

đổi trò chơi sẽ phải thiệt mất một người tham dự và chắc hẳn lớp học đó cũng thiệt mất một người. Tại sao?

Kẻ gây ra việc đó sẽ vô cùng ân hận và phải thú nhận rằng cô ta muốn đề cao mình bằng cách hạ một người khác. Việc này đã đưa tới một cuộc tranh luận xem mỗi người nhận thức thế nào về khả năng của mình và đồng thời những học sinh khác trong lớp cũng nghiên cứu tỉ mỉ về những nhận thức này. Kết quả cho thấy, người ta phải giảm bớt việc khích bác hạ giá nhau đi. Cuộc tranh luận sau đó quay sang một khía cạnh khác của vấn đề. Làm thế nào để những học sinh trong lớp không những không làm cản trở nhau mà còn có thể giúp đỡ và tạo sự dễ dãi cho nhau. Mỗi người có thể học với ai? Ai có thể dạy được mình? Chúng tôi bắt đầu nghiên cứu lại công dụng của tổ chức, — tức là lớp học, — nghiên cứu phương thức để tạo sự dễ dàng cho mỗi phần tử trong tổ chức. Điều này thật khó. Nó đòi hỏi phải nghiên cứu đến tinh thần tranh đua, ghen ghét, bất ổn trong lớp. Và có tranh luận cả ngày cũng khó lòng giải quyết được vấn đề đó cho các học sinh. Nhưng nó đã giúp được một phần nào đưa ra suy luận hữu ích cho một số học sinh.

Ngoài những mâu thuẫn giữa các thế hệ, chúng ta phải giải quyết những mâu thuẫn, những kỳ thị về chủng tộc, về tôn giáo và ngay cả những vấn đề trong gia đình nữa. Mọi vấn đề trong thời đại chúng ta đều liên hệ mật thiết với nhau đến trở thành một ràng buộc nguy hiểm. Chẳng hạn như khi muốn giải quyết vấn đề kỳ thị chủng tộc, người ta phải đồng loạt đương đầu với các vấn đề

chính trị, xã hội... Khi muốn đưa ra một phương thức dung hòa hay giải quyết mâu thuẫn trong gia đình, người ta phải đặt ra nhiều nghi vấn về hôn nhân, về căn bản gia đình. Đó tất cả là những vấn đề của tập thể của cộng đồng xã hội ngày nay. phải giải quyết ngay từ đơn vị nhỏ nhất của xã hội là con người. Tất cả những phương pháp chúng tôi trình bày trong cuốn sách này đã đem lại nhiều kết quả thật bảo đảm trong việc làm lại con người, khơi dậy niềm phấn khởi và vui sống.

Chúng tôi vẫn quan niệm rằng, niềm vui sống là do việc chúng ta nhận thức được và chính con người mình, khai thác được năng lực của mình. Những phương pháp trên đã giúp con người khám phá ra được khả năng mới lạ nào nơi con người? Có lẽ đó là khả năng làm một con người khác hơn con người hiện tại, khác hơn con người mà chúng ta nghĩ rằng mình có thể làm, một con người có ý nghĩa hơn, có tài thao lược hơn, và đáng yêu hơn, một con người có thể đứng thẳng, đứng đầu nhân loại, với thế giới một cách hiên ngang và nhận được nhiều tình yêu hơn cũng như sẽ có nhiều tình yêu hơn dành cho nhân thế.

ĐOẠN KẾT

Niềm vui sống đang bắt đầu bùng cháy, thấp sáng cuộc đời, đem hy vọng cho những người tuyệt vọng, đưa con người tới những vì tinh tú bao la. Những bí quyết đạt tới niềm vui mọi người đã nắm giữ trong tay. Chúng ta đang khai triển những bí quyết đó để làm cho cơ thể mình linh động hơn, khỏe khoắn hơn, thanh thoát hơn, mạnh mẽ hơn, dẻo dai hơn, ít mệt mỏi hơn, toàn hảo hơn. Chúng ta đang áp dụng những bí quyết để vận dụng cơ thể mình hữu hiệu hơn, để cảm xúc mình bén nhạy hơn, để phát triển tài năng, trí tưởng và óc sáng tạo. Chúng ta có thể chấp nhận và tìm được niềm vui nơi kẻ khác, học hỏi phương thức sinh hoạt với tha nhân, để yên và để chiến đấu với họ, để cho và nhận từ tha nhân để sống vui vẻ hạnh phúc khi có tha nhân cũng như khi không có họ. Để hướng dẫn và để theo sau họ, để sáng tạo với họ. Và những tổ chức, cơ chế của chúng ta đang cố phục vụ để nhắm tới cùng đích tạo niềm vui cho đời. Những phương thức hoạt động và tập luyện được trình bày trong hơn hai trăm trang sách có thể xữ dụng vào việc hoàn tất và hỗ trợ cho sự tăng triển của con người. Tất cả những điều đó đang diễn ra. Không phải đã hoàn tất. Tất cả những ước vọng và mục tiêu đang đến gần. Chưa ở trong tầm tay, nhưng đã tới gần hơn giờ hết.

Những sợ hãi, những mặc cảm tội lỗi của con tôi đã tan biến, và giờ đây nó đang chăm chú ngồi bên cửa sổ nhìn ra bầu trời đêm. Tôi nâng bổng con tôi lên, hai tay nó đưa ra như muốn bắt những vì sao trôi lấp lánh. Các đứa bé lại chẳng biết rằng những vì sao kia là nơi không thể tới được hay sao ? Không, tôi tin chắc là chúng không biết điều đó. Bạn đọc hãy chờ xem. Những đứa bé vẫn hồn nhiên vui vẻ. Có gì trong đôi tay bé nhỏ của con tôi ? Có thể đó là... ?

* * *



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay Đọc Sách Online