

BRING ON CREATIVITY

VIỆC DÙNG CẢM
ĐỂ TỔN THƯƠNG
CÓ THỂ THAY ĐỔI
CÁCH CHÚNG TA
SỐNG, YÊU THƯƠNG
VÀ DẠY DỖ CON CÁI
NHƯ THẾ NÀO?

**BRENÉ
BROWN**

SỰ LIÊU LĨNH
VĨ ĐẠI

Brené Brown

SỰ LIÊU LĨNH VĨ ĐẠI

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2015

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

TỔN THƯƠNG LÀ BẠN HAY LÀ THÙ?

Trong Sự liều lĩnh vĩ đại, chúng ta sẽ được biết đến một quan niệm hoàn toàn trái ngược, rằng việc bị tổn thương, sẵn sàng cho cả thế giới biết về bản chất, về con người thật của chính mình mới chính là những con người dũng cảm nhất. Những con người dám “liều lĩnh một cách vĩ đại” này biết mình là ai, bản chất của mình là gì. Đặc biệt, họ biết mình sẽ luôn nhận được tình yêu thương, luôn có một nơi chốn mà họ thuộc về dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Chúng ta thường tốn nhiều công sức để tránh bị đau đớn và hổ thẹn, nhưng ít ai biết rằng, việc dám tổn thương, dám đối đầu với chính nỗi đau và sự hổ thẹn của mình, mới đích thực là con đường ngắn nhất để đưa chúng ta thoát khỏi những điều đó một cách nhanh nhất. Trong cuốn sách lý thú này, chúng ta sẽ được học cách đối mặt với sự tổn thương, từ đó thay đổi những quan niệm cố hữu, những hành vi ứng xử và cả cách chúng ta nuôi dưỡng và dạy dỗ những đứa con của mình, hướng chúng đến một cuộc sống vui vẻ, toàn tâm và hạnh phúc, tránh cho chúng không đi lại vào lối mòn, phải gồng mình khoác lên những chiếc áo giáp, chiếc khiên che chắn nặng nề. Cũng thông qua cuốn sách này, tác giả cũng đã đưa ra một khái niệm về “cuộc sống Toàn Tâm”. Đây là một khái niệm về sự gắn bó sâu sắc với môi trường, công việc, cuộc sống và những con người quanh ta. Một cuộc sống mà trong đó ta luôn sẵn sàng đối mặt với sự tổn thương để trở nên dũng cảm hơn.

Không ai có thể lẫn tránh sự tổn thương mãi mãi, chúng ta đều phải gặp những khoảnh khắc bị tổn thương trong cuộc sống thường nhật. Nếu trốn tránh nó, chúng ta sẽ trở thành những con người thất bại. Hãy đối mặt, hãy coi sự tổn thương như một người bạn đồng hành giúp chúng ta vượt qua được chính bản thân mình, dám liều lĩnh vĩ đại để trở thành một con người dũng cảm thực sự.

Trân trọng gửi đến độc giả cuốn sách vô cùng ý nghĩa này!

Công ty Cổ phần sách Alpha

LỜI NÓI ĐẦU

Cụm từ Sự liều lĩnh vĩ đại bắt nguồn từ bài diễn thuyết “Công dân trong nền Cộng hòa” của Theodore Roosevelt. Bài diễn thuyết, đôi khi được gọi bằng cái tên Người lính trên trận địa, được phát biểu tại Đại học Sorbonne, Paris, Pháp, vào ngày 23 tháng 4 năm 1910. Đoạn trích dưới đây đã khiến bài diễn thuyết trở nên nổi tiếng:

“Chẳng ai thèm đếm xỉa đến những kẻ chỉ trích; cũng như những kẻ chực chờ chứng minh kẻ mạnh cũng có lúc vấp ngã hoặc có những chiến công có thể lừng lẫy hơn.

Sự ghi công thuộc về người thực sự đứng trên trận địa, với bộ mặt trầy xước vì khói bụi, mồ hôi và máu; người gồng gỏi gồng mình, người mắc sai lầm, người mà hết lần này đến lần khác suýt chạm tay vào chiến thắng, bởi không có ai nỗ lực mà không mắc sai lầm hay vấp vấp; nhưng đó mới là người thực sự gắng sức làm điều gì đó; người biết thế nào là nhiệt huyết cháy bỏng, hy sinh một cách vĩ đại; không từ nan vì một lý do xứng đáng; người mà trong trường hợp tốt nhất, cuối cùng cũng sẽ chạm tay được vào ánh hào quang của chiến công hiển hách và trong trường hợp tồi tệ nhất, nếu thất bại, thì chí ít họ cũng thất bại khi đang liều lĩnh một cách vĩ đại...”

Lần đầu tiên đọc được đoạn trích này, tôi đã nghĩ, Đây chính là sự tổn thương. Tất cả những gì ta học được sau hàng thập kỷ nghiên cứu về sự tổn thương dạy ta chính xác bài học này. Tổn thương không phải là biết đến chiến thắng hay nếm mùi thất bại, mà là hiểu được sự cần thiết của cả hai; nó chính là sự dẫn bước. Tổn thương không phải là điểm yếu và chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc phải đối mặt với những bất an, rủi ro và phơi bày cảm xúc hằng ngày. Lựa chọn duy nhất mà ta có được là câu hỏi về sự gắn kết. Mức độ sẵn sàng làm chủ và gắn kết với sự tổn thương của bản thân sẽ quyết định độ sâu của lòng dũng cảm và sự rõ ràng trong mục tiêu của chúng ta; cấp độ mà tại đó, chúng ta tự bảo vệ bản thân khỏi bị tổn thương chính là thước đo nỗi sợ hãi và sự mất kết nối của chính mình.

Nếu dành cả đời để chờ đến khi chúng ta thật hoàn hảo hay bất khả chiến bại rồi mới bước vào trận địa, thì cuối cùng, chúng ta sẽ để vuột mất các mối quan hệ và những cơ hội có một không hai, chúng ta hoang phí thời gian quý giá và quay lưng lại với những tài năng mà trời phú cho chúng ta, những đóng góp mà chỉ chúng ta mới có thể tạo ra.

Hoàn hảo và bất khả chiến bại đều là những điều rất hấp dẫn nhưng chúng không thực sự tồn tại trong cuộc sống của con người. Chúng ta đều phải can đảm, vững bước đương đầu với khó

khăn, dù đó là một mối quan hệ mới, một cuộc họp quan trọng, quá trình sáng tạo của bản thân, hay một cuộc trò chuyện khó khăn với người thân. Đừng đứng ngoài cuộc để đánh giá hay khuyên răn, chúng ta phải dám lộ diện và để người khác nhìn thấy mình. Đó là sự tổn thương. Đó là sự liều lĩnh vĩ đại.

Hãy cùng tôi khám phá câu trả lời cho những câu hỏi sau:

Thứ gì điều khiển nỗi sợ bị tổn thương của chúng ta?

Làm sao để bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương?

Cái giá phải trả khi ta nhắm mắt và bỏ cuộc là gì?

Làm sao để làm chủ và gắn kết với sự tổn thương để từ đó ta bắt đầu thay đổi cách sống, cách yêu thương, cách làm cha mẹ và lãnh đạo?

Mở đầu. NHỮNG CUỘC PHIÊU LƯU CỦA TÔI TRÊN TRẬN ĐỊA

Tôi nhìn thẳng vào bà và nói, “Tôi ghét cay ghét đắng việc bị tổn thương”. Trong hình dung của tôi, bà là một nhà trị liệu – tôi chắc chắn bà đã từng gặp những ca phức tạp hơn. Hơn nữa, nếu bà càng sớm biết mình đang phải đối phó với điều gì, chúng tôi càng nhanh chóng kết thúc được quá trình điều trị này. “Tôi ghét sự bất an. Tôi ghét việc mình không biết một điều gì đó. Tôi không chịu nổi việc mở lòng để rồi bị đau đớn hay thất vọng. Tổn thương thật phức tạp và thật đau đớn. Bà hiểu ý tôi chứ?”

Diana gật gù. “Tổn thương là một xúc cảm tinh tế.” Rồi bà ngược lên và thoáng mỉm cười, như thể bà đang vẽ ra một điều gì đó đẹp đẽ. Tôi khá bối rối bởi khó lòng tưởng tượng nổi bà đang hình dung ra điều gì. Bất chợt tôi thấy lo lắng cho sức khỏe của cả bà và tôi.

“Đó là cảm giác đau khổ, chứ không phải tinh tế,” tôi nhắc lại. “Nếu nghiên cứu của tôi không liên hệ gì giữa việc bị tổn thương với việc sống một cuộc đời Toàn Tâm, tôi đã chẳng ở đây. Tôi ghét cảm giác này.”

“Cảm giác đó như thế nào?”

“Như thể tôi thoát khỏi thân xác mình. Kiểu như tôi cần sửa chữa mọi thứ đang diễn ra để chúng tốt hơn.”

“Khi nào thì chị cảm thấy bị tổn thương nhất?”

“Khi tôi sợ hãi.” Tôi ngược nhìn khi Diana đáp lại bằng cách ngừng trong giây lát rồi lại gật gù theo kiểu của các bác sĩ tâm lý khi họ muốn người đối diện tiếp tục chia sẻ. “Khi tôi căng thẳng và không chắc mọi việc sẽ diễn tiến ra sao, khi tôi có một cuộc tranh luận gay gắt, khi tôi thử một thứ gì mới hoặc một việc khiến tôi cảm thấy không thoải mái, hoặc khi tôi phải chịu những lời chỉ trích và phán xét. Khi nghĩ đến tình yêu mà tôi dành cho lũ trẻ và cho chồng tôi, và nghĩ cuộc đời tôi sẽ ra sao nếu có điều gì không hay xảy ra với họ. Khi nhìn thấy những người mà tôi quan tâm phải sống một cách chật vật mà tôi không thể giúp đỡ. Tất cả những gì tôi có thể làm là ở bên cạnh họ.”

“Tôi hiểu.”

“Tôi còn cảm thấy bị tổn thương ngay cả khi mọi việc đang vô cùng tốt đẹp. Tôi thực sự muốn nghĩ đó là một cảm xúc tinh tế, nhưng ngay lúc này, tôi chỉ cảm thấy đau khổ. Liệu con người có thể thay đổi được điều đó?”

“Có, tôi tin là họ có thể.”

“Chị có thể cho tôi bài tập về nhà hay cái gì đại loại như vậy? Tôi có nên xem lại dữ liệu không?”

“Tôi sẽ không đưa cho chị dữ liệu hay bài tập nào cả. Cũng không có bài kiểm tra hay điểm số nào hết. Chị hãy bớt cả nghĩ và cảm nhận nhiều hơn.”

“Liệu tôi có thể cảm nhận sự tinh tế mà không thực sự bị tổn thương không?”

“Không.”

“Quý tha ma bắt.”

Nếu bạn chưa từng biết gì về tôi qua những cuốn sách khác của tôi, trang blog cá nhân hay các video trên website TED, thì hãy để tôi tóm tắt đôi dòng về bản thân. Là thế hệ thứ năm trong một gia đình sinh trưởng ở Texas, phương châm sống của gia đình tôi là “ruột-không-để-ngoài-da”, vì thế tôi ghét cay ghét đắng sự bất an và bộc lộ cảm xúc một cách thành thực (và bản năng). Ở trường trung học, khi chúng tôi bắt đầu phải đương đầu với những tổn thương, tôi lại xây dựng và mài giũa những kỹ năng tránh thương tổn cho bản thân.

Qua thời gian, tôi thử đủ thứ, từ làm “cô gái ngoan” với thói quen “hài hòa - hoàn hảo - hài lòng”, đến trở thành thi sĩ nổi loạn, từ nhân viên tham vọng, cho đến cô nàng tiệc tùng vô độ. Thoạt đầu, dường như tất cả đều hợp lý, nếu không muốn nói là dễ đoán, khi trải qua các giai đoạn phát triển như vậy, nhưng với tôi, có một điều gì đó còn hơn thế. Mỗi một giai đoạn tôi đều mặc cho mình một bộ giáp sắt khác nhau, để giữ cho bản thân không dẫn thân quá sâu và dễ bị tổn thương. Mỗi chiến lược được xây dựng đều có chung một tôn chỉ: Giữ khoảng cách an toàn đối với mọi người và luôn dự phòng phương án rút lui.

Bên cạnh nỗi sợ bị tổn thương, tôi cũng được thừa hưởng từ gia đình một trái tim giàu tình thương và sẵn lòng cảm thông. Khi gần 30 tuổi, tôi từ bỏ vị trí quản lý ở tập đoàn AT&T, làm bồi bàn và đứng quầy bar, rồi trở lại trường học để trở thành một nhà công tác xã hội. Cũng như rất nhiều người lựa chọn theo đuổi công việc công tác xã hội, tôi thích ý tưởng cải thiện con người và hệ thống. Tuy nhiên, sau khi nhận bằng cử nhân (ngành Công tác Xã hội – BSW) và hoàn thành khóa học cao học (Thạc sĩ Công tác Xã hội – MSW), tôi nhận ra rằng công tác xã hội không liên quan gì đến việc thay đổi. Nó đã là và chỉ là sự thích nghi hoàn cảnh và “dẫn thân

vào cuộc sống”. Hoạt động xã hội hoàn toàn là sự dẫn thân vào những khó khăn, tối tăm và bất ổn, từ đó mở ra một không gian cảm thông, để ai cũng có thể tìm thấy cho mình một con đường. Nói một cách ngắn gọn, nó rất hỗn loạn.

Trong quá trình vật lộn để định hình ý tưởng xây dựng sự nghiệp trong lĩnh vực công tác xã hội sao cho khả thi, tôi chú ý đến tuyên bố của một trong số các giáo sư hướng dẫn nghiên cứu của mình: “Cái gì không thể đo lường được, thì cái đó không tồn tại”. Ông giải thích rằng, không giống như những môn học khác trong chương trình, nghiên cứu hoàn toàn là công việc về dự đoán và kiểm soát. Tôi đã bị choáng. Nghĩa là thay vì gắn kết và duy trì, tôi sẽ dành toàn bộ sự nghiệp của mình để phán đoán và kiểm soát ư? Tôi đã tìm ra sứ mệnh của đời mình.

Điều chắc chắn nhất mà tôi học được từ quá trình theo đuổi chương trình cử nhân, thạc sĩ và rồi tiến sĩ chính là đây: Kết nối chính là lý do khiến chúng ta có mặt ở đây. Con người có bản năng kết nối với những người khác, nó mang lại mục đích và ý nghĩa cho cuộc đời của chúng ta. Nếu thiếu vắng sự kết nối, thế giới này sẽ chỉ còn lại sự đau đớn. Tôi muốn phát triển nghiên cứu để giải thích kết cấu của kết nối.

Nghiên cứu về kết nối nghe có vẻ là một ý tưởng đơn giản, nhưng trước khi biết tới nó, tôi đã nhen nhóm ý tưởng này nhờ hai người tham gia vào nghiên cứu của mình, những người khi được đề nghị kể về những mối quan hệ quan trọng của mình, cũng như các trải nghiệm liên quan đến kết nối, họ chỉ kể những chuyện thất tình, phản trắc và tủi hổ – nỗi sợ hãi không xứng đáng là kết nối thật sự. Loài người có xu hướng định nghĩa mọi thứ bằng một cách sai lệch. Điều này đặc biệt đúng đối với những trải nghiệm cảm xúc.

Sau đó, tôi tình cờ trở thành một nhà nghiên cứu về sự hổ thẹn và cảm thông, dành 6 năm để phát triển một giả thuyết giải thích hiện tượng hổ thẹn và cơ chế hoạt động của nó, cũng như chúng ta đã học cách nuôi dưỡng sự can đảm khi phải đối mặt với suy nghĩ rằng chúng ta không đủ – không đủ xứng đáng để được yêu thương và được che chở ra sao. Đến năm 2006, tôi tiếp tục nhận ra để hiểu kỹ hơn về cảm giác hổ thẹn, tôi buộc phải hiểu được mặt còn lại của vấn đề: “Những người thích ứng tốt nhất với sự hổ thẹn, những người tin tưởng vào giá trị xứng đáng của bản thân – tôi gọi họ là những người Toàn Tâm (Wholehearted) – có những điểm chung gì?”

Tôi đã chờ đợi câu trả lời: “Họ đều là những nhà nghiên cứu về sự hổ thẹn. Để trở thành những người Toàn Tâm, bạn sẽ phải am hiểu về hổ thẹn.” Nhưng tôi đã nhầm. Thấu hiểu về sự hổ thẹn chỉ là một phần làm nên sự Toàn Tâm, một cách gắn kết với thế giới từ góc độ giá trị. Trong *The gifts of imperfection* (tạm dịch: Món quà của sự bất toàn), tôi đã định nghĩa 10 “tín hiệu” mà

những người Toàn Tâm cần cù nuôi dưỡng và nỗ lực để biết bỏ qua những điều sau đây:

1. Nuôi dưỡng sự Xác tín: Bỏ qua những gì người khác nghĩ
2. Nuôi dưỡng tình Yêu thương Bản thân: Bỏ qua sự hoàn hảo
3. Nuôi dưỡng Tinh thần Thích ứng: Bỏ qua kiểu phốt lò và bất lực
4. Nuôi dưỡng Ôn huệ và Niềm vui: Bỏ qua sai lầm và nỗi sợ bóng tối
5. Nuôi dưỡng Trục giác và Tin tưởng vào Công bằng: Bỏ qua nhu cầu về sự chắc chắn
6. Nuôi dưỡng sự Sáng tạo: Bỏ qua sự so sánh
7. Nuôi dưỡng Vui chơi và Nghỉ ngơi: Bỏ qua sự kiệt quệ bằng trạng thái điển hình và hiệu quả như là giá trị của bản thân
8. Nuôi dưỡng sự Bình yên và Tĩnh lặng: Bỏ qua lo lắng bằng phong cách sống
9. Nuôi dưỡng Ý nghĩa Công việc: Bỏ qua sự nghi ngờ bản thân và suy nghĩ “Đáng lẽ ra...”
10. Nuôi dưỡng Nụ cười, Bản nhạc, Điệu nhảy: Bỏ qua việc phải tỏ ra sành điệu và “Luôn trong tầm kiểm soát”

Khi phân tích dữ liệu, tôi nhận ra rằng mình chỉ đạt được hai trong tổng số 10 tiêu chí để biến cuộc sống cá nhân trở thành cuộc sống Toàn Tâm. Đối với cá nhân tôi, phát hiện này thực sự kinh khủng. Điều này xảy ra vài tuần trước sinh nhật lần thứ 41 của tôi và nó đã làm sáng tỏ phần đời còn lại của tôi. Hóa ra, việc giải quyết các vấn đề này một cách khoa học không giống như sống và yêu bằng cả trái tim.

Tôi đã viết khá chi tiết trong cuốn sách Món quà của sự bất toàn về ý nghĩa của một người Toàn Tâm và về sự thức tỉnh tinh thần sau khi nhận ra điều này. Những gì tôi muốn làm ở đây là chia sẻ định nghĩa về cuộc sống Toàn Tâm và 5 chủ đề quan trọng nhất nổi lên từ những dữ liệu mà tôi thu thập được, mà nhờ đó, dẫn tôi đến với những ý tưởng táo bạo được chia sẻ trong cuốn sách này. Nó sẽ gợi ý cho bạn về những gì bạn sẽ đọc tiếp theo:

Sống Toàn Tâm là liều lĩnh dẫn thân vào cuộc đời với tâm niệm rằng ta xứng đáng. Nghĩa là nuôi dưỡng lòng dũng cảm, tình yêu thương và sự kết nối, để mỗi sáng thức dậy với suy nghĩ,

Dù hôm nay mình làm được bao nhiêu việc và còn rất nhiều việc chưa hoàn thành, mình vẫn cảm thấy đủ. Và mỗi tối khi lên giường, ta nghĩ, Phải, mình không hoàn hảo và dễ tổn thương, đôi khi mình sợ hãi, nhưng điều đó không thay đổi sự thật là mình cũng can đảm và xứng đáng được yêu thương, che chở.

Định nghĩa này được xây dựng dựa trên những ý tưởng cơ bản sau:

1. Yêu thương và ràng buộc là nhu cầu không thể chối bỏ của tất cả mọi người. Bản năng của chúng ta là tìm kiếm sự kết nối – nó là mục đích và ý nghĩa của cuộc sống này. Kết cục của việc thiếu đi tình yêu thương, nơi thuộc về và sự kết nối sẽ luôn là sự đau đớn.
2. Nếu muốn phân chia rạch ròi những người mà tôi đã phỏng vấn thành hai nhóm – nhóm những người cảm nhận sâu sắc về tình yêu và nơi mình thuộc về; và nhóm người đang loay hoay tìm kiếm – bạn sẽ chỉ có một tiêu chí để phân định hai nhóm này. Đó là những người cảm thấy đáng được yêu, biết yêu thương và trải nghiệm cảm giác thuộc về ai đó đơn giản chỉ bởi họ có niềm tin là họ xứng đáng được nhận những điều ấy. Họ không cần phải có cuộc sống sung túc hay dễ dàng hơn. Họ cũng gặp rắc rối và cũng đã từng tuyệt vọng, vỡ nợ, ly hôn, nhưng họ tôi luyện được những kỹ năng cho phép họ giữ vững niềm tin rằng, họ xứng đáng được yêu thương, có một nơi để thuộc về, thậm chí là tận hưởng niềm vui.
3. Niềm tin mạnh mẽ vào giá trị của bản thân không phải tự dưng mà có – nó được nuôi dưỡng mỗi ngày nhờ luyện tập, khi ta thấu hiểu rằng mỗi tín hiệu là một lựa chọn của chính mình.
4. Mỗi bận tâm chính của những người Toàn Tâm, dù họ là đàn ông hay phụ nữ, là sống một cuộc đời được xây dựng bằng lòng can đảm, tình yêu thương và sự kết nối.
5. Những người Toàn Tâm coi tổn thương như một chất kích thích sự can đảm, lòng yêu thương và sự kết nối. Trên thực tế, việc sẵn lòng đón nhận tổn thương là phẩm chất, duy nhất xuất hiện ở tất cả những người mà tôi gọi là người Toàn Tâm. Họ ghi nhận những gì họ đạt được – từ thành công trong sự nghiệp, hôn nhân đến những khoảnh khắc làm cha mẹ đáng tự hào nhất – đều là kết quả của khả năng chấp nhận tổn thương.

Tôi đã viết về sự tổn thương trong những cuốn sách trước của mình; thực tế, tôi dành hẳn một chương về đề tài này trong luận văn của mình. Ngay từ những ngày đầu tiên nghiên cứu, việc chấp nhận tổn thương đã nổi lên như một đề mục quan trọng. Tôi cũng thấu hiểu mối quan hệ giữa tổn thương và các loại cảm giác khác mà tôi đã nghiên cứu. Nhưng trong những cuốn sách trước, tôi giả định rằng các mối quan hệ giữa tổn thương và những loại cảm xúc khác như sự hổ thẹn, giá trị xứng đáng chỉ là ngẫu nhiên. Chỉ sau 12 năm đào sâu nghiên cứu đề tài này, cuối

cùng tôi đã hiểu được vai trò của tổn thương trong cuộc sống của chúng ta. Tổn thương là tâm điểm, là trung tâm của mọi trải nghiệm mang ý nghĩa.

Điều này đã khiến tôi khó xử. Một mặt, làm sao bạn có thể nói về tầm quan trọng của việc bị tổn thương một cách trung thực và đầy đủ ý nghĩa mà không để bị tổn thương? Mặt khác, với tư cách một nhà nghiên cứu, làm sao bạn có thể bị tổn thương mà không hy sinh sự riêng tư cá nhân? Thành thật mà nói, tôi nghĩ rằng việc phơi bày xúc cảm tạo ra sự xấu hổ cho các nhà nghiên cứu và các học giả. Ngay từ những ngày đầu vào nghề, chúng tôi đã được dạy rằng lạnh lùng và xa cách sẽ tạo nên uy thế. Nếu bạn quá cởi mở, người ta sẽ đặt câu hỏi về uy tín của bạn. Trong hầu hết mọi hoàn cảnh, bị người đời nhận xét là tự cao thường hàm nghĩa chê trách, nhưng trên tháp ngà, chúng tôi được dạy rằng tự cao tự đại đồng nghĩa với việc mặc áo giáp sắt bảo vệ.

Làm sao tôi dám mạo hiểm để bị tổn thương và kể những câu chuyện về hành trình rối rắm của mình trong quá trình nghiên cứu mà không bị đánh giá là mong manh dễ vỡ? Thế vậy còn bộ giáp sắt nghề nghiệp của tôi thì sao?

Giây phút “liều lĩnh vĩ đại” mà Theodore Roosevelt, từng thúc giục người khác, đã tới với tôi vào tháng Sáu năm 2010, khi tôi được mời tới nói chuyện tại TEDxHouston¹. Các nhà tổ chức TED và TEDx cùng mời đến “những nhà tư tưởng và những nhân vật đáng kinh ngạc nhất thế giới” và thử thách đặt ra cho họ là trình bày một bài nói chuyện về cuộc đời mình trong thời gian tối đa là 18 phút.

Đúng thực là các giám tuyển của TEDxHouston không giống bất cứ các nhà tổ chức sự kiện nào mà tôi từng biết. Hầu hết các nhà tổ chức khi mời một nhà nghiên cứu về hồ thẹn-và-tổn thương đến nói chuyện, họ thường có đôi chút căng thẳng và điều này thúc ép một vài người trong số họ đòi được xem trước đề cương hay dàn ý của bài nói chuyện. Khi tôi hỏi những người ở TEDx muốn tôi nói về điều gì, họ trả lời: “Chúng tôi yêu công việc hiện tại của chị. Hãy nói về bất cứ điều gì chị cảm thấy thú vị – hãy cứ làm việc của mình. Chúng tôi rất vui lòng được dành thời gian chia sẻ cùng chị.” Thực tình, tôi không chắc lý do họ quyết định để tôi cứ làm việc của mình, bởi trước đó, tôi còn không thực sự ý thức được mình đang nắm trong tay điều gì.

Tôi vừa thích lại vừa không thích sự tự do trong lời mời này. Tôi cảm thấy căng thẳng và cân nhắc giữa việc dẫn thân vào một tình thế không thoải mái hay tìm nơi ẩn náu ở sự lưỡng lự trước và kiểm soát – những “người bạn cũ” của tôi. Cuối cùng, tôi quyết định dẫn bước. Thành thực là, tôi còn không biết mình dẫn thân vào cái gì nữa.

Quyết định liều lĩnh mạo hiểm của tôi không bắt nguồn từ sự tự tin hay niềm tin với nghiên cứu của mình. Tôi cũng biết mình không phải là một nhà nghiên cứu xoàng, và tôi tin những kết luận mà tôi đề xuất là xác thực và đáng tin cậy. Tổn thương có thể dẫn tôi đi tới bất cứ nơi nào tôi muốn hoặc bất cứ nơi nào tôi cần phải đến. Tôi cũng tự thuyết phục bản thân rằng cũng chẳng có vấn đề gì to tát: Chỉ là Houston thôi mà. Trong trường hợp xấu nhất, thì cũng chỉ có 500 khán giả cộng thêm một số người xem truyền trực tiếp nghĩ mình “đầu đất” mà thôi.

Buổi sáng hôm sau buổi nói chuyện, tôi tỉnh dậy với tàn dư của cảm giác bị tổn thương tệ nhất trong đời. Bạn hãy thử tưởng tượng khi bạn thức dậy và cảm thấy mọi thứ đều ổn, rồi đột nhiên ký ức ủa về, tuôn chảy khắp cơ thể và bạn chỉ muốn vùi mình trong chăn. Mình đã làm gì thế này? 500 người đã thực sự nghĩ mình bị điên, điều này thật kinh khủng. Mình đã quên không nhắc đến hai ý quan trọng. Hình như có một slide mình viết từ suy sụp nhằm củng cố cho câu chuyện, nhưng đáng ra mình không nên cho từ này lên đầu. Mình phải rời khỏi thành phố này ngay.

Nhưng không có chỗ nào để trốn chạy. 6 tháng sau buổi nói chuyện, tôi nhận được một e-mail chúc mừng từ các giám tuyển của TEDxHouston vì bài nói chuyện của tôi được chọn đăng trên trang web chính thức của TED. Tôi biết đó là một tín hiệu tốt, một sự khích lệ, nhưng tôi vẫn vô cùng lo sợ. Đầu tiên, tôi đã chắc mẩm “chỉ có” 500 người nghĩ tôi bị điên. Thứ hai, trong nền văn hóa đầy rẫy chỉ trích và giễu cợt, tôi luôn nghĩ rằng sự nghiệp của tôi sẽ an toàn hơn nếu ẩn nấp dưới tầm ngắm của dư luận. Khi nhớ lại, tôi không chắc liệu mình có nên trả lời e-mail rằng việc một đoạn video nói về sự tổn thương và tầm quan trọng của việc bộc lộ bản thân khiến tôi cảm thấy bị tổn thương và bị bóc mẽ.

Ngày nay, bài nói chuyện đó đã trở thành một trong những video được xem nhiều nhất trên TED.com, với hơn 5 triệu lượt truy cập và được dịch ra hơn 38 thứ tiếng. Tôi chưa bao giờ xem lại nó. Tôi mừng là mình đã thực hiện nó, nhưng nó vẫn khiến tôi cảm thấy thực sự không thoải mái.

Theo tổng kết của tôi, năm 2010 là năm nói chuyện tại TEDxHouston, còn năm 2011 là năm đi và nói – theo đúng nghĩa đen. Tôi đi khắp cả nước để trò chuyện với các nhóm khán giả, từ top 500 công ty do Fortune bình chọn, các nhà huấn luyện lãnh đạo, quân đội, cho đến luật sư, các bậc cha mẹ, các trường học ở các quận hạt. Năm 2012, tôi được mời đến phát biểu tại hội nghị chính của TED ở Long Beach, California. Với tôi, bài nói chuyện năm 2012 là cơ hội để được chia sẻ xung quanh chủ đề công việc về cơ bản là nền tảng và bộ phóng cho mọi nghiên cứu của tôi – tôi nói về sự hổ thẹn và làm sao để thấu hiểu cũng như hợp tác với nó nếu ta thực sự

muốn liều lĩnh vĩ đại.

Kinh nghiệm nói chuyện, chia sẻ nghiên cứu của tôi đã khiến tôi viết cuốn sách này. Sau các trao đổi với nhà xuất bản về việc có nên viết riêng sách kinh doanh và/hoặc sách làm cha mẹ, cộng thêm sách dành cho giáo viên hay không, tôi nhận ra rằng chỉ cần viết một cuốn duy nhất, bởi dù tôi có đi đến đâu, nói chuyện với ai, thì các vấn đề cốt lõi đều vẫn là: sợ hãi, trốn chạy và khát vọng có thêm dũng khí.

Các bài nói chuyện tại những tổ chức của tôi hầu hết vẫn luôn tập trung vào việc truyền cảm hứng cho lãnh đạo, sự sáng tạo và đổi mới. Các vấn đề thiết yếu nhất mà tất cả mọi người, từ các giám đốc điều hành cấp cao, cho đến những nhân viên ở hàng đầu chiến tuyến đã nói với tôi đều là bắt nguồn từ sự bỏ cuộc, sự thiếu hụt phản hồi, sự sợ hãi đứng im trong khi thế giới luôn xoay vần và nhu cầu có những mục đích rõ ràng. Nếu chúng ta muốn thúc đẩy sự sáng tạo và niềm đam mê, chúng ta phải nhân cách hóa công việc. Khi hồ thẹn trở thành một phong cách quản lý, nó sẽ giết chết sự gắn kết. Khi thất bại không phải là một lựa chọn, chúng ta có thể quên hết mọi thứ liên quan đến học tập, sáng tạo và đổi mới đi.

Thói quen tai hại khiến các ông bố, bà mẹ cố định vào các khuôn mẫu tốt-và-xấu xuất hiện khắp nơi. Các câu hỏi thực sự dành cho cha mẹ phải là: “Bạn đã sẵn sàng? Bạn có ý định dẫn thân vào sự nghiệp làm cha mẹ hay chưa?” Nếu có, hãy chuẩn bị mắc vô số sai lầm và đưa ra vô vàn những quyết định tồi tệ. Những khoảnh khắc làm cha mẹ bất toàn sẽ trở thành những món quà, khi con cái quan sát chúng ta và cố gắng mừng tượng xem điều gì bất ổn và làm sao để có thể làm tốt hơn vào lần sau.

Nhiệm vụ của chúng ta không phải là trở nên hoàn hảo và nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc. Sự hoàn hảo không tồn tại và tôi nhận ra rằng điều khiến con cái hạnh phúc không phải lúc nào cũng là chuẩn bị để chúng phải dũng cảm, phải liều lĩnh như người trưởng thành. Điều này cũng đúng đối với trường học. Tôi chưa từng gặp tình huống đơn lẻ nào mà không phức tạp, liên đới giữa việc làm cha mẹ, giáo viên, thể chế và/hoặc sự bỏ cuộc của học sinh, và sự cạnh tranh giữa các đối tượng sống đều thể hiện mục đích của từng đối tượng đó.

Tôi đã nhận ra điều khó khăn nhất và cũng là thách thức đáng được khen ngợi nhất trong công việc của tôi đó là làm sao để đồng thời vừa là người vẽ bản đồ vừa là khách du hành. Những bản đồ hoặc các lý thuyết về bản lĩnh khi đứng trước sự hồ thẹn, sự Toàn Tâm và tổn thương không được rút ra từ những trải nghiệm trên hành trình của riêng tôi, mà từ những dữ liệu tôi đã thu thập được từ hơn 12 năm qua – đó là kinh nghiệm của hàng ngàn người, những người đang gắng gỏi tiến bước trên con đường mà tôi và rất nhiều người khác đã động viên họ dẫn

bước.

Trong nhiều năm, tôi học được rằng một người vẽ bản đồ chắc chắn và tự tin không phải là một người du hành ngẫu hứng. Tôi vấp rồi ngã và thường xuyên nhìn thấy nhu cầu thay đổi hành trình của bản thân. Ngay cả khi tôi cố gắng theo đuổi bản đồ đã vẽ sẵn, thì cũng biết bao nhiêu lần khi sự tuyệt vọng và nghi ngờ bản thân chiếm ưu thế, tôi đã gấp bản đồ lại, dìm nó trong bồn rửa bát trong căn bếp của mình. Nó không hề là một hành trình đơn giản từ đau khổ đến tinh tế, mà đối với tôi, nó đòi hỏi sự nỗ lực trên từng bước đi.

Một điểm chung mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ – điều mà tôi đã dành vài năm trở lại đây để nói chuyện với các lãnh đạo, các bậc cha mẹ và các nhà giáo dục – đó là sự thật hình thành nên điểm vô cùng cốt lõi của cuốn sách này: Những gì chúng ta biết rất quan trọng, nhưng chúng ta là ai còn quan trọng hơn. Hãy bộc lộ bản thân, điều đó tốt hơn là chỉ nhận thức được điều đó. Đó là bước đầu tiên trên hành trình thấu hiểu chúng ta đang ở đâu, chúng ta đấu tranh cho cái gì và cần đi tới đâu. Tôi nghĩ điều tốt nhất chúng ta có thể làm là bắt đầu đặt dấu hỏi về văn hóa “không-bao-giờ-đủ” của chúng ta.

Chương 1. SỰ THIẾU HỤT: NHÌN SÂU VÀO VĂN HÓA “KHÔNG-BAO-GIỜ-ĐỦ” CỦA CHÚNG TA

Sau khi làm công việc này trong 12 năm qua và chứng kiến sự thiếu hụt giày xéo gia đình, tổ chức và cộng đồng của chúng ta, tôi có thể nói rằng tất cả chúng ta đều đã chán ngán cái cảm giác sợ hãi. Chúng ta mệt mỏi với những cuộc đối thoại mang tầm quốc gia xoay quanh các câu hỏi: “Chúng ta nên sợ hãi điều gì?”; “Chúng ta nên đổ lỗi cho ai?” Tất cả chúng ta đều muốn trở nên dũng cảm.

“Bạn không thể quay một con mèo mà không va phải một kẻ si mê bản thân.”

Phải, đó không phải là khoảnh khắc xuất thần trên sân khấu của tôi. Tôi không định làm ai khó chịu, nhưng khi thật sự giận dữ hay quá thất vọng, tôi có xu hướng bật ra những ngôn từ nằm sâu trong tiềm thức của tôi qua nhiều thế hệ người Texas, những họ hàng tổ tiên của mình. Tôi quăng lũ mèo, tóm mọi thứ trong tầm với và thường xuyên “chữa lợn lành thành lợn què”. Sự thất vọng thường diễn ra khi tôi ở cùng gia đình và bạn bè, nhưng thi thoảng, khi tôi cảm thấy khó ở, chúng thường bùng phát trên cả sân khấu.

Tôi đã nghe và sử dụng cụm từ “quay tít một con mèo” từ rất lâu và chẳng hề may mắn nghĩ rằng có vài nghìn khán giả đang nhìn tôi bằng ánh mắt kinh hãi khi hình dung đến cảnh một chú mèo nhỏ đáng thương nào đó. Để tự bào chữa, khi trả lời vô số thư điện tử của khán giả, những người nghĩ rằng bạo hành động vật không nhất quán với thông điệp về sự tổn thương và kết nối, tôi đã phải giải thích rằng cụm từ đó chẳng liên quan gì đến loài vật cả. Thực ra, đó là một cách nói của Hải quân Anh miêu tả sự khó khăn khi sử dụng chiếc roi mèo chín đuôi ở những góc chật hẹp trên tàu. Tôi biết. Lời giải thích đó cũng chẳng khá hơn chút nào.

Trong tình huống đặc biệt, khoảnh khắc “quay tít một con mèo” bật ra khi tôi nghe thấy một người phụ nữ trong đám đông nói: “Lũ trẻ ngày nay nghĩ chúng quá đặc biệt. Điều gì khiến nhiều người yêu bản thân thái quá đến thế nhỉ?” Câu trả lời bộc phát của tôi nghe lại có vẻ ngạo mạn: “Đúng. Bạn không thể quay một con mèo mà không đụng phải một kẻ si mê bản thân.” Tôi vẫn nhớ cảm giác thất vọng trong tôi đột nhiên được chặn đứng lại, khi cụm từ “kẻ si mê bản thân” vang lên trong đầu và bật ra đằng miệng. Facebook chẳng phải là biểu hiện của

chứng quá si mê bản thân đó sao. Tại sao mọi người lại nghĩ họ làm gì lại quan trọng đến thế? Lũ trẻ ngày nay, tất cả đều quá yêu bản thân. Lúc nào cũng con, con, con. Sếp cũ của tôi cũng là một kẻ si mê bản thân. Cô ấy nghĩ mình giỏi nhất và luôn hạ thấp người khác.”

Và trong khi người bình thường cũng dùng từ “si mê bản thân” như để bắt bệnh cho mọi biểu hiện, từ hành xử độc đoán cho đến cư xử thô lỗ, thì những nhà nghiên cứu và những chuyên gia chăm sóc sức khỏe tiến hành kiểm tra tính đa dạng của khái niệm này bằng mọi cách có thể. Gần đây, một nhóm các nhà nghiên cứu đã tiến hành phân tích dữ liệu từ các bài hát đình đám nhất trong vòng ba thập kỷ trở lại đây. Họ báo cáo một thống kê xu hướng đáng chú ý về hiện tượng yêu bản thân và nổi loạn trong âm nhạc đại chúng. Kết quả rất phù hợp với giả thiết, họ phát hiện ra các đại từ như chúng ta, chúng tôi ngày càng ít được sử dụng, trong khi các từ như tôi, ta thì tăng lên.

Các nhà nghiên cứu cũng đồng thời báo cáo tình trạng sụt giảm sự hiện diện của các từ ngữ liên quan đến sự gắn kết xã hội và cảm xúc tích cực; trong khi các từ liên hệ đến sự giận dữ, hành vi phản xã hội như thù ghét hay giết chóc lại tăng lên. Hai trong số những nhà khoa học đó, Jean Twenge và Keith Campbell, các tác giả của cuốn *The narcissism epidemic* (tạm dịch: Dịch bệnh si mê bản thân) đã cho biết rằng tỷ lệ mắc chứng rối loạn nhân cách do quá yêu bản thân ở Mỹ đã tăng gấp đôi trong vòng 10 năm trở lại đây.

Có đúng là quanh ta toàn những kẻ quá yêu bản thân? Phải chăng chúng ta đang sống trong một nền văn hóa của những kẻ tôn thờ bản thân, những kẻ ngạo nghễ phô trương, chỉ quan tâm tới quyền lực, thành công, sắc đẹp và phải được thật nổi bật? Có thật chúng ta thực sự tin mình giỏi hơn người khác, ngay cả khi thực sự chẳng đóng góp hay đạt được điều gì có giá trị? Có thật là chúng ta đang thiếu đi sự cảm thông cần thiết để trở thành những người có lòng trắc ẩn và kết nối mọi người?

Nếu có cùng suy nghĩ như tôi, có thể bạn sẽ hơi chau mày và nghĩ, Phải. Chính xác là vấn đề ấy. Không phải với mình, tất nhiên. Nhưng nhìn chung... điều này có vẻ đúng!

Thật dễ chịu khi tìm ra lời giải thích, đặc biệt là khi câu trả lời ấy lại khiến ta cảm thấy dễ chịu hơn về bản thân, và nhìn ra những điểm để đổ lỗi cho người khác. Trên thực tế, mỗi khi nghe thấy bất cứ điều gì từ những kẻ yêu bản thân, tôi thấy chúng chỉ có một mục đích duy nhất là gợi ra cảm giác vô dụng, giận dữ và phán xét. Thẳng thắn mà nói, thậm chí tôi còn cảm nhận được những cảm xúc ấy khi viết ra dòng này.

Phản ứng đầu tiên để “điều trị” những kẻ si mê bản thân này, đó là kéo họ trở về thực tại. Bất kể

đó là ai, ở địa vị nào, câu trả lời cũng đều như nhau: Những kẻ huênh hoang đó nên biết họ cũng chẳng tuyệt vời đến thế, chẳng ai phong họ làm ông hoàng hay bà chúa và họ cần biết mình là ai. Và đây là lúc sự việc trở nên lắt léo hơn. Thất vọng, thậm chí là sụp đổ. Chủ đề về những kẻ vĩ cuồng bản thân xâm nhập vào đời sống ý thức xã hội ở mức độ đủ để hầu hết mọi người liên kết chính xác nó với một số kiểu hành vi nhất định, bao gồm thích thể hiện, có nhu cầu được ngưỡng mộ và thiếu cảm xúc. Vấn đề là hầu hết mọi người không hiểu được rằng mọi cấp độ kỳ quặc trong chứng bệnh này đều bắt nguồn từ sự hổ thẹn. Nghĩa là chúng ta không thể “trị căn bệnh” này bằng cách kéo họ xuống mặt đất và nhắc nhở thiên hạ nhớ đến những điểm bất toàn hay nhỏ mọn của họ. Hổ thẹn chính là căn nguyên, không phải là phương thuốc để diệt trừ căn bệnh si mê bản thân.

Những kẻ si mê bản thân qua lăng kính tổn thương

“Chỉ mặt, đặt tên” cho những kẻ đang vật lộn kia biết rằng hành vi của họ bắt nguồn từ môi trường sống, do học đòi, chứ không phải do di truyền hay bản chất chỉ khiến quá trình chữa trị và thay đổi tệ đi. Khi đối diện với một dịch bệnh, trừ những căn bệnh lây nhiễm qua tiếp xúc, người ta thường đổ lỗi cho môi trường sống là một trong những nguyên nhân, chứ ít khi nghĩ rằng đó là vấn đề xuất phát từ suy nghĩ của mình. Đặt tên vấn đề bằng cách đánh đồng người đó với vấn đề, chứ không phải do họ lựa chọn khiến tất cả chúng ta tránh được hoàn cảnh khó khăn của việc nghĩ: Tôi thật tồi tệ. Tôi là người nhiệt liệt ủng hộ việc chỉ nên đánh giá con người thông qua hành vi của họ, vì vậy tôi không nói chuyện “đổ lỗi cho hệ thống” ở đây. Tôi đang nói về việc thấu hiểu căn nguyên để từ đó, có thể giải quyết các vấn đề.

Thường thì việc nhận ra các kiểu hành vi và ý nghĩa của chúng cũng hữu ích, nhưng còn rất lâu mới có thể xác định được chính xác căn nguyên của vấn đề, nếu chỉ nhìn vào hiện tượng. Và đây là điều tôi tin chắc, cũng là điều mà nghiên cứu chứng minh, việc đó chỉ thường khiến sự hổ thẹn trở nên tồi tệ hơn và ngăn cản mọi người tìm kiếm sự giúp đỡ.

Chúng ta cần hiểu những xu hướng và những ảnh hưởng này, nhưng tôi nghĩ sẽ còn hữu ích hơn và thậm chí sẽ có sự biến chuyển nhanh chóng, nếu ta nhìn vào các kiểu hành vi này thông qua lăng kính của sự tổn thương. Ví dụ, khi tôi nhìn một kẻ si mê bản thân bằng lăng kính tổn thương, tôi nhìn thấy nỗi sợ hãi vì hổ thẹn khi thể hiện bản chất. Tôi nhìn thấy sự sợ hãi vì không bao giờ cảm- thấy-đủ-tốt để được chú ý, được yêu thương, được thuộc về ai hoặc nơi nào đó, hay gây cấn một cảm giác có nghĩa. Đôi khi một hành động đơn giản của những vấn đề mang tính con người thắp lên một ngọn lửa ý nghĩa trong họ và nó thường tắt ngay vào giây phút bị gán một chiếc nhãn nào đó.

Định nghĩa mới về sự si mê bản thân này khiến mọi thứ trở nên rõ ràng và làm sáng tỏ cả nguồn gốc của vấn đề lẫn những giải pháp khả thi. Tôi có thể nhìn ra chính xác cách thức và lý do ngày càng có nhiều người cuồng loạn không chấp nhận sự thật là mình cũng bình thường như bao người khác. Tôi có thể nhìn thấy thông điệp, rằng một cuộc sống bình thường là một cuộc đời vô nghĩa, ở khắp mọi nơi. Tôi cũng có thể nhìn thấy bọn trẻ lớn lên với thực đơn hằng ngày là những chương trình truyền hình thực tế, văn hóa ngôi sao và các kênh truyền thông xã hội không kiểm soát; những đứa trẻ này sẽ hấp thụ thông điệp và phát triển cảm nhận hoàn toàn lệch lạc về thế giới. Tôi chỉ tốt bằng số lượng “Like” (Thích) mà tôi nhận được trên Facebook và Instagram.

Bởi tất cả chúng ta đều bị tổn thương trước thông điệp là căn nguyên của những hành vi này, lăng kính mới sẽ tách yếu tố chúng ta-với-những-kẻ-si-mê-bản-thân-gàn-dở. Tôi biết cảm giác đánh mất niềm tin vào những gì mình làm quan trọng như thế nào và rất dễ nhầm lẫn nó với động cơ của việc trở nên hoàn hảo. Tôi biết thật khó cưỡng lại việc mang những thước đo giá trị của xã hội gồm những người nổi tiếng ra để đo sự hèn mọn của cuộc đời bình thường. Và tôi cũng hiểu rằng cảm giác trở nên quan trọng được ngưỡng mộ giống như thứ dầu thơm xoa dịu sự đau đớn khi chỉ là một người bình thường và phải bon chen trong cuộc sống. Đúng vậy, những suy nghĩ và hành vi ấy chỉ càng khiến người ta thêm đau khổ và trở nên lạc lõng. Tuy vậy, khi chúng ta bị tổn thương, khi tình yêu và sự sở hữu trở nên bấp bênh, chúng ta có thể chạm được đến điều mà, theo chúng ta, nó sẽ mang lại sự bảo vệ tối cao.

Việc chẩn đoán đa phần rất có ích khi chúng ta đang tìm kiếm một phương pháp điều trị phù hợp. Tuy nhiên, việc kiểm nghiệm các hành vi đấu tranh thông qua lăng kính của sự tổn thương luôn đem lại cho chúng ta những lợi ích. Chúng ta lúc nào cũng rút ra được đôi điều khi xem xét các câu hỏi sau đây:

- Những thông điệp và kỳ vọng nào định nghĩa cho nền văn hóa của chúng ta và văn hóa ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta như thế nào?
- Những nỗ lực tranh đấu và hành vi của chúng ta liên quan ra sao đến việc bảo vệ bản thân?
- Hành vi, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta liên hệ với sự tổn thương và nhu cầu có được cảm giác xứng đáng như thế nào?

Nếu quay trở lại câu hỏi ban đầu, về việc liệu có phải xung quanh ta toàn những người mắc chứng si mê bản thân, thì câu trả lời của tôi là Không. Hiện nay, có những ảnh hưởng mang tính

văn hóa đang bao trùm lên tất cả, và theo tôi, nỗi sợ hãi trở nên bình thường cũng là một phần của tính văn hóa đó, dù vậy, tôi cũng nghĩ nó không thể sâu xa hơn thế. Để tìm ra nguồn gốc, chúng ta phải lọc ra những tên gọi trong quá khứ và gần đây.

Chúng ta vừa dùng lăng kính tổn thương để soi chiếu vào vài hành vi đặc thù, nhưng nếu nhìn rộng hết mức có thể, góc nhìn lại thay đổi. Chúng ta cần phải nhìn những vấn đề đang bàn luận trong tổng thể rộng lớn hơn. Điều này cho phép chúng ta xác định chính xác ảnh hưởng văn hóa lớn nhất trong thời đại của mình – môi trường không phải là cách lý giải duy nhất cho thứ mà mọi người gọi là dịch bệnh si mê bản thân, nhưng nó đưa ra một góc nhìn toàn cảnh cho những suy nghĩ, hành vi và cảm xúc đang dần làm thay đổi việc chúng ta là ai, chúng ta sống, yêu thương, làm việc, làm cha mẹ, lãnh đạo, dạy dỗ và kết nối với những người khác. Môi trường mà tôi đang nói đến chính là văn hóa không-bao-giờ-là-đủ của chúng ta.

Bon chen: Căn bệnh không bao giờ biết đủ

Một khía cạnh cốt lõi trong công việc của tôi là tìm ngôn ngữ thể hiện chính xác dữ liệu và nhận được sự đồng cảm sâu sắc từ những người tham gia. Tôi biết mình nên dừng lại khi thấy mọi người giả bộ hiểu được điều gì đó, hoặc khi phản ứng của họ với các thuật ngữ và khái niệm có vẻ hững hờ. Đối với các đề tài mà tôi nghiên cứu, khi mọi người quay mặt đi, vội vã ôm mặt, phản ứng kiểu “Ôi không”; “Im đi” hoặc “Biến ra khỏi đầu tôi”. Đó là phản ứng của họ nghe hoặc nhìn thấy dòng chữ: Không bao giờ đủ____. Chỉ cần vài giây, mọi người có thể điền vào chỗ trống tùy theo trải nghiệm của mỗi người.

- Không bao giờ đủ tốt
- Không bao giờ đủ hoàn hảo
- Không bao giờ đủ mạnh mẽ
- Không bao giờ đủ quyền lực
- Không bao giờ đủ thành công
- Không bao giờ đủ thông minh
- Không bao giờ đủ chắc chắn
- Không bao giờ đủ an toàn
- Không bao giờ đủ tuyệt vời

Chúng ta cảm thấy thiếu hụt bởi chúng ta sống trong nó.

Một trong số những tác giả mà tôi vô cùng yêu thích, nhà hoạt động xã hội toàn cầu và là nhà gây quỹ Lynn Twist đã từng đề cập đến đề tài thiếu hụt. Trong cuốn *The soul of money* (tạm dịch: Linh hồn của đồng tiền), bà ám chỉ sự thiếu hụt chính là “một lời nói dối vĩ đại”. Bà viết:

Đối với tôi và rất nhiều người trong số chúng ta, suy nghĩ đầu tiên khi bắt đầu một ngày mới là “Tôi bị thiếu ngủ”. Tiếp theo đó là “Tôi bị thiếu thời gian”. Dù đúng hay sai, suy nghĩ không đủ diễn ra một cách tự động trong suy nghĩ trước cả khi chúng ta kịp nghĩ đến việc đặt câu hỏi hay kiểm chứng. Chúng ta dành hầu hết thời gian trong đời để lắng nghe, giải thích, phản nản hoặc lo lắng về những thứ mà chúng ta cảm thấy không đủ... Trước cả khi ngồi dậy và chạm chân xuống sàn, chúng ta đã ở trong tình trạng thiếu hụt, bị bỏ rơi, bị mất mát, bị thiếu hụt một thứ gì đó. Và cho đến tận lúc lên giường ngủ vào buổi tối, trí óc chúng ta vẫn đang chạy đua với vô vàn những thứ mà chúng ta chưa đạt được hoặc chưa làm xong trong ngày hôm đó. Chúng ta chìm vào giấc ngủ với những gánh nặng đó và tỉnh dậy trong trạng thái thiếu thốn đến vật vã... Tình trạng thiếu hụt trong tâm can này, dạng thức thiếu hụt trí óc này chính là trung tâm của cảm giác ghen tị, tham lam, định kiến và căm hận của chúng ta đối với cuộc đời...[2](#)

Sự bon chen chính là căn bệnh “không-bao-giờ-đủ”. Nó hiện diện trong nền văn hóa nơi tất cả mọi người đều quá chú ý đến sự thiếu thốn và cảm thấy bị o ép, hoặc hao hụt mọi thứ, từ cảm giác an toàn, tiền bạc cho đến các nguồn lực. Chúng ta dành một khoảng thời gian bất thường để tính toán xem chúng ta có cái gì, muốn điều gì, không có cái gì, thậm chí những người khác có gì, cần gì và muốn gì.

Điều khiến quá trình nhận thức và so sánh này không có hồi kết là vì chúng ta thường xuyên so sánh cuộc sống, gia đình và cộng đồng của mình với hình ảnh hoàn hảo vô thực mà truyền thông tạo dựng lên, hoặc những suy nghĩ trong tưởng tượng của chúng ta về cuộc sống hoàn hảo của người khác. Hoài niệm cũng là một kiểu so sánh nguy hiểm. Chúng ta thường so sánh bản thân và cuộc sống hiện tại của mình với cuộc sống trong ký ức. Những hoài niệm ấy đã hoàn toàn bị chỉnh sửa như thể nó chưa hề từng tồn tại: “Có nhớ cái thời...? Những ngày xưa đó...”

Nguồn gốc của sự thiếu hụt

Sự thiếu hụt không bỗng nhiên phủ kín một nền văn hóa chỉ sau một đêm. Cảm giác không-bao-giờ-đủ ngập tràn trong các nền văn hóa nơi sự hổ thẹn ngự trị, có nguồn gốc sâu xa từ sự so sánh nặng nề và sự bất mãn khi bị đứt gãy gắn kết. (Khi sử dụng cụm từ nền văn hóa nơi sự

hỗ thẹn ngự trị, tôi không có ý nói đến việc ai đó cảm thấy xấu hổ vì những cá tính riêng của họ, tôi muốn nói đến rất nhiều người trong chúng ta đang vật lộn với việc trở nên xứng đáng với những tiêu chuẩn chung định hình nền văn hóa.)

Trong một thập kỷ trở lại đây, tôi đã chứng kiến sự thay đổi trong đời sống tinh thần của nước Mỹ. Tôi nhìn thấy điều đó trong dữ liệu, trong những gương mặt mà tôi gặp gỡ, phỏng vấn và trò chuyện. Thế giới chưa bao giờ là một nơi dễ chịu, nhưng trong vòng một thập kỷ trở lại đây, nó đã trở thành địa ngục với rất nhiều người. Đó chính là thứ làm thay đổi văn hóa của chúng ta. Sau sự kiện 11/9, với những cuộc chiến chồng chéo, các thảm họa thiên nhiên khủng khiếp cũng như sự gia tăng các vụ bạo lực và bắn giết trong trường học, chúng ta đã sống sót và tiếp tục vượt qua sau những sự kiện phá tan cảm giác an toàn, sức ép mà con người phải chịu đựng vô cùng nặng nề, ngay cả khi chúng ta không bị ảnh hưởng trực tiếp. Và khi đối mặt với con số người thất nghiệp và tệ hơn cả thất nghiệp, tôi nghĩ mỗi người trong chúng ta đều bị ảnh hưởng trực tiếp, hoặc ở rất gần một ai đó bị ảnh hưởng trực tiếp.

Lo lắng về trạng thái không-bao-giờ-đủ trong văn hóa hiện tại chính là một dạng thức khác của hội chứng căng thẳng sang chấn. Điều đó xảy ra khi chúng ta phải chịu đựng quá nhiều và thay vì xích lại gần nhau để chữa lành (điều này đòi hỏi sự tổn thương), chúng ta lại giận dữ và hoang mang với những gì người khác có. Không chỉ văn hóa theo nghĩa rộng đang phải chịu cơn khủng hoảng này: Tôi nhận ra cơn khủng hoảng tương tự cũng đang diễn ra trong văn hóa gia đình, công sở, trường học và cộng đồng. Tất cả đều có chung một công thức về sự hổ thẹn, so sánh và thờ ơ. Sự bon chen nảy sinh từ những điều kiện này và tiếp nối không ngừng, cho đến khi có một lượng lớn các cá nhân bắt đầu đưa ra những lựa chọn khác và dần gây ảnh hưởng lên những cộng đồng văn hóa nhỏ hơn của họ.

Một cách suy nghĩ về ba yếu tố cấu thành nên sự thiếu hụt và ảnh hưởng của chúng lên nền văn hóa của chúng ta, đó là xem xét phản ứng của con người trước những câu hỏi sau đây. Khi đọc các câu hỏi này, bạn hãy nghĩ về cộng đồng văn hóa hoặc hệ thống xã hội mà bạn thuộc về, dù đó là lớp học, gia đình, cộng đồng hay nhóm cộng tác mà bạn đang làm việc cùng:

Hỗ thẹn: Quản lý con người và/hoặc để giữ mọi người trong khuôn khổ bằng nỗi sợ bị đưa ra làm trò cười và hạ thấp nhân phẩm? Giá trị của mỗi cá nhân bị gắn chặt với thành tích, tính hiệu quả hoặc sự tuân thủ? Đổ lỗi hoặc bị hạ thấp liệu có phải là chuyện bình thường? Việc hạ thấp và chửi rủa có đang bị lạm dụng? Vậy còn thiên vị thì sao? Liệu hoàn hảo có phải là một vấn đề?

So sánh: Cạnh tranh lành mạnh có thể có ích lợi, nhưng việc so sánh và xếp hạng có thường

xuyên được nguy trang hay được thể hiện một cách lộ liễu? Sự sáng tạo có bị bóp nghẹt? Mọi người phải tuân thủ các tiêu chuẩn giá trị thay vì được thừa nhận bởi tài năng và sự đóng góp độc đáo của riêng họ? Liệu có cách đánh giá nào để vừa nhận ra được một nhân tài, vừa có thể đánh giá công bằng giá trị của những người khác?

Thờ ơ: Liệu mọi người có sợ mạo hiểm hoặc thử những thứ mới? Sẽ dễ dàng khi giữ im lặng hơn là chia sẻ những câu chuyện, kinh nghiệm và ý tưởng? Liệu có cảm giác rằng sẽ chẳng ai thực sự để tâm hoặc lắng nghe? Có phải tất cả mọi người đều cảm thấy khó khăn khi lộ diện hoặc bị nghe thấy?

Khi nhìn vào những câu hỏi này và nghĩ rộng ra về văn hóa, truyền thông, về kinh tế - xã hội - chính trị nói chung, câu trả lời của tôi là ĐÚNG!

Khi nghĩ về gia đình mình, trong phạm vi của những câu hỏi này, tôi biết đó chính xác là những vấn đề mà chồng tôi – Steve và tôi đang phải vật lộn để vượt qua từng ngày. Để xây dựng một mối quan hệ, gây dựng một tổ ấm, tạo dựng một tổ chức văn hóa hoặc vận hành một trường học hay điều hành một cộng đồng đức tin, tất cả đều diễn ra theo một cách, về cơ bản, là đối lập với những tiêu chuẩn văn hóa bị chi phối bởi sự bon chen, thiếu hụt; việc này đòi hỏi nhận thức, sự cam kết và nỗ lực từng ngày. Văn hóa theo nghĩa rộng hơn luôn đặt ra áp lực, trừ khi chúng ta sẵn sàng đối đầu và chiến đấu vì những gì chúng ta tin tưởng, nếu không bon chen sẽ trở thành phương án mặc định. Chúng ta gọi đó là “Sự liều lĩnh vĩ đại” mỗi khi phải đưa ra những lựa chọn thách thức trong bối cảnh xã hội đầy rẫy sự chen vai thích cánh.

Đối lập với kiểu sống không-bao-giờ-đủ không phải là dư thừa mà là sự biết đủ, hoặc chính là thứ mà tôi gọi là Toàn Tâm. Trên thực tế, tôi nghĩ sự thừa thãi và thiếu hụt là hai mặt của một đồng xu. Như đã giải thích trong phần Mở đầu, có rất nhiều nguyên tắc về Toàn Tâm, nhưng điều cốt lõi lại chính là sự tổn thương và giá trị xứng đáng: khi đối diện với sự bất trắc, bộc lộ và những mạo hiểm về mặt cảm xúc, tôi biết rằng mình đủ.

Nếu trở lại bộ ba câu hỏi về sự bon chen mà tôi vừa đặt ra và tự hỏi liệu bạn có sẵn lòng bị tổn thương hay sẵn sàng dấn thân mạo hiểm khi ở vào một trong ba hoàn cảnh ấy không, hầu hết chúng ta sẽ trả lời là Không. Nếu tự hỏi liệu những hoàn cảnh ấy có nuôi dưỡng, tạo dựng các giá trị không, câu trả lời cũng vẫn là Không. Những hệ quả tồi tệ nhất của một nền văn hóa không-bao-giờ-đủ đó là chúng ta đánh mất khả năng làm chủ những tổn thương và khả năng gắn kết thế giới với xuất phát điểm là cảm giác xứng đáng.

Sau 12 năm làm công việc này và chứng kiến sự bon chen lên ngôi trong các gia đình, tổ chức

và cộng đồng của chúng ta, tôi có thể đưa ra một điểm chung ở tất cả chúng ta, đó là chán ngán cảm giác sợ hãi. Chúng ta đều muốn dũng cảm, đều muốn sự liều lĩnh vĩ đại. Chúng ta đã quá mệt mỏi với các cuộc thảo luận mang tầm quốc gia về “Chúng ta sợ hãi điều gì?” và “Chúng ta phải đổ lỗi cho ai?”

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ bàn đến những ngộ nhận về sự tổn thương, nguyên liệu của sự bon chen; và làm cách nào để dũng cảm bắt đầu liều lĩnh, để lộ diện và để người khác nhìn thấy chúng ta.

Chương 2. VẠCH TRẦN NHỮNG HIỂU LẦM VỀ TỔN THƯƠNG

Khi hoàn toàn lộ diện, chúng ta cảm thấy bị tổn thương. Chúng ta sống trong căn phòng đọa đày mang tên: Bất định. Và chúng ta đang bàn về một nguy cơ mang tính cảm xúc vĩ đại khi tự cho phép bản thân bị tổn thương. Tuy nhiên, chấp nhận mạo hiểm, dũng cảm trước sự bất an, lộ diện bản thân và thể hiện cảm xúc chưa bao giờ đồng nghĩa với yếu đuối.

Hiểu lầm số 1: Thương tổn là yếu đuối

Nhận thức rằng sự tổn thương đồng nghĩa với yếu đuối là một trong những sai lầm được chấp nhận rộng rãi nhất và là điều nguy hiểm nhất. Khi chúng ta dành phần lớn thời gian trong đời để lãng tránh và bảo vệ bản thân không rơi vào trạng thái tổn thương hay bị đánh giá là yếu đuối, chúng ta bỗng có cảm giác khinh bỉ khi thấy những người ít có khả năng hoặc không thể che giấu cảm xúc, khi thấy họ ngẩng đầu và đối mặt với cảm xúc. Điều này dẫn tới một phản ứng, thay vì tôn trọng và ghi nhận sự dũng cảm, dấn thân phía sau tổn thương, chúng ta lại để sự sợ hãi và khó chịu của mình biến thành phán xét và chỉ trích.

Sự tổn thương không tốt cũng chẳng xấu: Nó không dùng để chỉ một cảm xúc tiêu cực và cũng không phải lúc nào cũng để chỉ một trải nghiệm tích cực. Tổn thương là cốt lõi của mọi loại cảm xúc và cảm nhận. Cảm nhận tức là bị tổn thương. Nếu tin rằng tổn thương là yếu đuối, nghĩa là bạn cũng tin rằng cảm nhận là yếu đuối. Khép chặt đời sống cảm xúc chỉ vì sợ rằng cái giá phải trả có thể quá cao sẽ khiến bạn đánh mất những thứ cơ bản nhất ban tặng mục đích và ý nghĩa của cuộc đời. Chối từ tổn thương thường xuất phát từ việc chúng ta liên kết nó với các cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, xấu hổ, đau đớn, buồn bã và thất vọng – những cảm xúc mà chúng ta không muốn nhắc tới, ngay cả khi chúng ảnh hưởng sâu sắc tới cách chúng ta sinh sống, yêu thương, làm việc và cả lãnh đạo. Có một điểm mà hầu hết chúng ta không hiểu và nó đã tiêu tổn của tôi một thập kỷ nghiên cứu: tổn thương chính là cái nôi của cảm xúc và những trải nghiệm mà chúng ta thêm muốn. Nó chính là nơi chôn rau cắt rốn của tình yêu, sự gắn bó, niềm vui, sự dũng cảm, lòng cảm thông và sự sáng tạo. Nó là nguồn gốc của niềm hy vọng, sự cảm thông, trách nhiệm và độ tin cậy. Nếu chúng ta muốn nhìn rõ mục đích sống, hoặc sống một cuộc đời sâu sắc với nhiều giá trị tinh thần hơn, tổn thương chính là con đường dẫn chúng ta tới cuộc đời ấy.

Tôi biết điều này thật khó tin, đặc biệt là khi từ trước tới nay, ta vẫn nghĩ rằng tổn thương đồng nghĩa với yếu đuối. Tôi định nghĩa tổn thương chính là sự bất an, sự mạo hiểm và khả năng bộc lộ cảm xúc. Với định nghĩa như vậy, hãy thử suy nghĩ về tình yêu. Thức dậy mỗi sáng và cảm thấy yêu một ai đó mà người đó cũng đáp lại tình cảm của ta hoặc không, với tất cả cảm giác an toàn mà chúng ta có thể đảm bảo, về những người có thể đồng hành cùng ta trong suốt cuộc đời, nhưng cũng có thể ra đi không một lời nhắn nhủ, về những người sẽ chung thủy với ta đến tận cuối đời hay cũng có thể phản bội ta ngay ngày mai – đó chính là sự tổn thương. Yêu thương là bất trắc, là mạo hiểm khó lòng tưởng tượng nổi. Và khi yêu một ai đó, bắt buộc chúng ta phải bộc lộ cảm xúc. Thật đáng sợ, chúng ta đang mở rộng trái tim để có thể phải chịu đau đớn, nhưng bạn có thể tưởng tượng cuộc đời sẽ ra sao nếu sống mà không có tình yêu và không được đáp lại?

Đưa một tác phẩm nghệ thuật, một bài viết, một bức ảnh, một ý tưởng của chúng ta đến với cuộc đời mà không có sự đảm bảo rằng chúng sẽ được chấp nhận hay trân trọng – cũng là sự tổn thương. Để bản thân chìm đắm trong những khoảnh khắc hân hoan trong cuộc đời, dù chúng chỉ thoáng qua, dù cả thế giới nói với ta rằng đừng có vội mừng, “ngày vui ngắn chẳng tày gang” – cũng chính là một dạng thức đặc biệt của sự tổn thương.

Như đã đề cập, điều nguy hiểm cùng cực là chúng ta xuất phát với suy nghĩ rằng cảm xúc là yếu đuối. Chỉ với duy nhất một ngoại lệ, là sự tức giận (được coi là cảm xúc thứ cấp, cảm xúc khắc nghiệt được xã hội chấp nhận như một chiếc mặt nạ cho nhiều dạng cảm xúc khó khăn hơn bên dưới những cảm xúc mà chúng ta cảm nhận), khi ấy, chúng ta đánh mất sự khoan dung đối với cảm xúc và từ đó, với cả sự tổn thương.

Mọi việc sẽ trở nên có ý nghĩa khi chúng ta phủ nhận công thức tổn thương bằng yếu đuối, điều này chỉ xảy ra khi chúng ta nhận ra mình đang nhăm lẩn giữa cảm nhận với thất bại và giữa các cảm xúc với những rủi ro. Nếu muốn khôi phục phần cảm xúc thiết yếu của cuộc sống và tái nhận thức đam mê và mục đích sống của mình, chúng ta phải học cách làm chủ và gắn kết với tổn thương của chính mình, học cách cảm nhận những cảm xúc đi kèm với nó. Các nghiên cứu đã chỉ ra cho tôi thấy rằng tốt nhất là nên bắt đầu từ định nghĩa tổn thương, nhận thức và hiểu biết về nó.

Khi tôi đề nghị mọi người hoàn thành câu văn sau: “Sự tổn thương là_____”, những ví dụ mà mọi người chia sẻ dưới đây đã định nghĩa về sự tổn thương theo nghĩa hẹp và ở cấp độ cá nhân. Sự tổn thương là:

- Chia sẻ một ý kiến khác lạ

- Đấu tranh cho bản thân
- Nhờ ai đó giúp đỡ
- Nói lời từ chối
- Bắt đầu xây dựng doanh nghiệp của riêng mình
- Gọi điện thoại cho một người bạn vừa có con qua đời
- Đăng ký cho mẹ tôi vào viện dưỡng lão
- Ngày đầu tiên sau khi li dị
- Thổ lộ “anh yêu em” mà không biết liệu có được đáp lại hay không
- Được thăng chức và không biết liệu có quá sức của mình không
- Bị sa thải
- Thử làm một điều mới
- Đưa bạn trai mới về nhà giới thiệu
- Có bầu sau ba lần sảy thai
- Tập thể dục ở chốn đông người, đặc biệt là khi tôi không biết mình đang tập cái gì và vóc dáng của tôi không cân đối
- Thừa nhận bản thân đang sợ hãi
- Bước lại lên cân sau một thời gian tập luyện
- Báo cáo với giám đốc rằng tháng tới đội nhóm của mình không thể hoàn thành định mức
- Giới thiệu sản phẩm và không nhận được phản hồi
- Đấu tranh cho bản thân và bạn bè khi một ai đó bị chỉ trích hoặc bắt nạt
- Cầu xin sự tha thứ

Liệu những điều này nghe có vẻ yếu đuối không? Nó có cho thấy ai đó đang khốn khổ vật lộn với điều gì giống với sự yếu đuối không? Có trách nhiệm là yếu đuối ư? KHÔNG. Sự tổn thương

nghe rất giống sự thật và cho ta cảm giác giống sự can đảm. Dù sự thật và sự can đảm đôi khi không mấy dễ chịu, nhưng chúng không bao giờ là sự yếu đuối.

Khi hoàn toàn lộ diện, chúng ta cảm thấy bị tổn thương. Chúng ta sống trong căn phòng dọa dẫm mang tên: Bất định. Và chúng ta đang bàn về một nguy cơ mang tính cảm xúc vĩ đại khi tự cho phép bản thân bị tổn thương. Tuy nhiên, chấp nhận mạo hiểm, dũng cảm trước sự bất an, lộ diện bản thân và thể hiện cảm xúc chưa bao giờ đồng nghĩa với yếu đuối.

Khi đặt câu hỏi “Cảm giác bị tổn thương như thế nào?” các câu trả lời sau thật mạnh mẽ:

- Là khi cởi bỏ lớp mặt nạ và hy vọng con người thật của tôi không quá đáng thất vọng.
- Không sợ hãi ai nữa.
- Là giao điểm của sự can đảm và sự sợ hãi.
- Khi ở giữa đoạn dây thăng bằng, việc tiến lên phía trước hay lùi lại vạch xuất phát lúc này đều đáng sợ như nhau.
- Vừa sợ hãi vừa phấn khích; vừa khiếp sợ vừa hy vọng.
- Dẫn bước đầu tiên về phía nỗi sợ hãi lớn nhất của bạn.
- Cảm giác khó khăn và đáng sợ, nhưng nó khiến mình cảm thấy đáng sống hơn.
- Tự do và giải thoát.
- Cảm giác như nỗi sợ hãi đang ngự trị.
- Hoảng loạn, lo lắng, sợ hãi và kích động, đi kèm là cảm giác tự do, hãnh diện và kinh ngạc – rồi lại thêm một chút hoảng loạn.
- Nín thở khi đối mặt với kẻ thù.
- Như lần đầu tiên trong đời nghe tiếng súng nổ và nín thở chờ xem bạn có bị trúng đạn không.
- Từ bỏ sự kiểm soát.
- Và một câu trả lời nổi lên trong mọi nỗ lực của chúng ta nhằm hiểu hơn sự tổn thương? Trần trụi.

- Sự tổn thương giống như sự trần trụi trên sân khấu và hy vọng nhận được những tràng vỗ tay thay vì những tràng cười nhạo báng.
- Giống như việc khóa thân trong khi tất cả những người khác đều mặc áo quần.

Khi thảo luận về sự tổn thương, có lẽ sẽ có ích nếu ta nhìn vào định nghĩa và nguồn gốc của từ tổn thương. Theo từ điển Merriam-Webster, sự tổn thương (vulnerability) có nguồn gốc từ tiếng Latin (vulnerare), có nghĩa là “bị thương”. Định nghĩa đó đã bao hàm cả ý nghĩa “có thể bị thương” và “đón nhận tấn công hoặc sự phá hủy”. Merriam-Webster định nghĩa sự yếu đuối (weakness) là thiếu khả năng chịu đựng hoặc thương tổn. Chỉ trên phương diện ngôn ngữ, đã có thể thấy đây là hai khái niệm hoàn toàn khác nhau, và trên thực tế, ai đó có thể lập luận rằng sự yếu đuối thường bắt nguồn từ việc thiếu sự tổn thương – khi không nhận thức được bản thân yếu ở điểm nào, đó là lúc chúng ta đứng trước nhiều nguy cơ bị đau đớn hơn cả.

Tâm lý học và tâm lý học xã hội đã tìm ra một bằng chứng thuyết phục cho thấy tầm quan trọng của việc nhận thức sự tổn thương. Trong lĩnh vực tâm lý học sức khỏe, các nghiên cứu cho thấy nhận thức được sự tổn thương đồng nghĩa với khả năng nhận biết các nguy cơ và rủi ro của nó, giúp gia tăng đáng kể khả năng tạo ra một số phản ứng tích cực, có lợi cho sức khỏe. Để giúp bệnh nhân thích ứng với chu trình điều trị, họ phải nhận thức được sự tổn thương. Điều thú vị là vấn đề cốt lõi lại không nằm ở cấp độ tổn thương trên thực tế, mà phụ thuộc vào cấp độ nhận thức được sự tổn thương của chúng ta về một số bệnh hoặc mối đe dọa.

Từ góc độ tâm lý học xã hội, các nhà nghiên cứu ảnh hưởng-và-thuyết phục, những người kiểm nghiệm xem con người bị ảnh hưởng như thế nào bởi quảng cáo và tiếp thị, đã cho ra đời một loạt nghiên cứu về sự tổn thương. Họ phát hiện ra rằng những người tham gia nghĩ rằng họ không bị ảnh hưởng hoặc bị tổn thương khi xem các quảng cáo lừa gạt, trên thực tế, lại là những người dễ bị tổn thương nhất. Các nhà nghiên cứu giải thích hiện tượng này như sau: “Ảo tưởng miễn nhiễm với tổn thương chưa bao giờ là một tấm khiên bảo vệ, ngay từ đầu nó đã loại trừ các phản ứng mang tính bảo vệ tuyệt vời.”

Một trong số trải nghiệm đáng sợ nhất trong sự nghiệp của tôi chính là cuộc nói chuyện ở Hội thảo TED tại Long Beach mà tôi đã đề cập. Bên cạnh những nỗi sợ hãi thông thường như sợ bị quay phim, sợ vì phải nói chuyện lâu trước những khán giả cực kỳ thành đạt và đáng kính, bài nói chuyện của tôi còn là bài diễn thuyết kết lại toàn bộ chương trình. Trong vòng 3 ngày liền, tôi đã ngồi ở hàng ghế khán giả và xem một số những bài nói chuyện tuyệt vời và mang tính đột phá nhất mà tôi từng được nghe.

Sau mỗi bài nói chuyện, tôi lại nhận ra rằng để bài nói chuyện của mình “hiệu quả”, tôi phải từ bỏ suy nghĩ cố gắng bắt chước tất cả những người khác và phải kết nối được với khán giả. Tôi đã mong mỗi đến tuyệt vọng được nghe một bài nói chuyện mà tôi có thể sao chép hoặc coi như hình mẫu, nhưng các bài nói chuyện gây ấn tượng mạnh mẽ nhất với tôi lại không hề theo một khuôn mẫu nào. Điều đó có nghĩa tôi phải là chính bản thân mình. Tôi phải chấp nhận bị tổn thương và phải cởi mở. Tôi cần thoát khỏi kịch bản và nhìn vào mắt mọi người. Tôi phải hoàn toàn “cởi bỏ”. Chúa ơi! Tôi ghét cái cảm giác đó. Cuối cùng khi bước lên sân khấu, việc đầu tiên tôi làm đó là giao tiếp bằng mắt với một vài người trong số khán giả. Tôi đề nghị những người chỉ đạo sân khấu chiếu thêm đèn để tôi có thể nhìn thấy mọi người hơn và cảm thấy kết nối với họ hơn. Chỉ đơn giản là nhìn thấy mọi người là chính họ, chứ không phải là “khán giả”, điều đó nhắc nhở tôi rằng những thách thức khiến tôi sợ hãi – như cảm giác trần trụi – cũng khiến những người khác sợ hãi. Tôi nghĩ đó là lý do người ta có thể thể hiện sự cảm thông mà không cần phải lên tiếng – chỉ cần nhìn vào mắt một ai đó, bạn sẽ nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của bản thân.

Trong bài nói chuyện, tôi đã hỏi khán giả hai câu hỏi lật mở rất nhiều ảo giác về định nghĩa của sự tổn thương. Đầu tiên, tôi hỏi, “Trong số các bạn, có bao nhiêu người đã phải vật lộn với sự tổn thương khi nghĩ đó chính là sự yếu đuối?” Hàng loạt cánh tay giơ lên. Sau đó, tôi lại hỏi, “Khi các bạn chứng kiến người khác bị tổn thương, có bao nhiêu người trong số bạn nghĩ rằng điều đó là dũng cảm?” Một lần nữa, hàng loạt cánh tay giơ lên.

Chúng ta thích nhìn thấy sự thật trần trụi và lật mở nơi người khác, nhưng lại sợ hãi khi những điều ấy xảy đến với bản thân. Chúng ta sợ rằng sự thật của mình sẽ là không đủ nếu không chỉnh sửa và tạo ấn tượng. Những khán giả của tôi quá thành đạt, quá nổi tiếng còn tôi lại quá ư bất toàn và khó đoán định.

Đây là điểm mấu chốt của vấn đề:

- Tôi muốn trải nghiệm sự tổn thương của bạn, nhưng tôi không muốn bị tổn thương.
- Tổn thương có nghĩa là can đảm với bạn, chứ không phải với tôi.
- Tôi ngợi ca sự tổn thương của bạn, nhưng nguyên rủa sự tổn thương của mình.

Khi bước lên sân khấu, tôi tập trung các suy nghĩ của mình vào Steve, khi ấy đang ngồi ở hàng ghế khán giả, chị gái tôi ở Texas và một vài người bạn đang ngồi xem trực tiếp qua TEDActive – một địa chỉ trực tuyến. Tôi cũng rút ra được sự dũng cảm từ vài điều tôi đã học được từ TED –

một bài học bất ngờ về sự thất bại. Phần lớn những người mà Steve và tôi đã gặp trong 3 ngày ấy đều dẫn dắt tôi đến một điểm, đó là cởi mở với sự thất bại. Chẳng có gì bất thường khi ai đó nói với bạn về vài khoản đầu tư hay phát minh mà họ đã phải chịu thất bại. Vài giây trước khi được giới thiệu, tôi chợt nghĩ đến câu: “Liệu bạn sẽ nỗ lực làm gì nếu biết chắc mình không thể thất bại?” nhưng đã nhanh chóng đẩy nó ra khỏi đầu để nhường chỗ cho một câu hỏi mới: “Điều gì đáng làm ngay cả khi tôi thất bại?”

Tôi không nhớ nhiều về những gì đã nói, nhưng khi kết thúc, đầu gối tôi như khuỵu xuống, trong lòng ngập tràn cảm giác tổn thương. Liệu sự mạo hiểm ấy có đáng không? Chắc chắn. Tôi đam mê công việc của mình và tin tưởng vào những gì mình học được từ những người tham gia nghiên cứu. Tôi thực lòng tin tưởng vào các cuộc trò chuyện chân thành về sự tổn thương và xấu hổ có thể thay đổi thế giới. Bài nói chuyện sẽ có điểm sai sót và bất toàn, nhưng tôi đã bước vào trận địa và nỗ lực hết sức. Sự sẵn lòng lộ diện sẽ thay đổi chúng ta. Nó khiến chúng ta trở nên dũng cảm hơn. Tôi không chắc về cách để đánh giá một bài nói chuyện là thành công hay thất bại, nhưng vào giây phút hoàn thành bài nói chuyện, dù có đôi lúc ngắc ngứ hoặc tạo ra chỉ trích, tôi vẫn thấy việc này thực sự đáng làm.

Trong bài Hallelujah, Leonard Cohen đã viết, “Tình yêu không phải là một chiến thắng, mà xiết bao lạnh lẽo và đầy rẫy đổ vỡ, hallelujah.” Tình yêu chính là một dạng của tổn thương. Từ việc gọi điện thoại hỏi thăm người bạn vừa trải qua một thảm kịch kinh hoàng đến việc khởi nghiệp, từ cảm giác sợ hãi khi trải nghiệm sự giải thoát, tổn thương quả là sự liều lĩnh vĩ đại của cuộc sống.

Chính cuộc sống đang hỏi: “Bạn có dốc hết sức mình không? Bạn có đánh giá sự tổn thương ở mình như ở người khác không?” Việc trả lời “có” với cả hai câu hỏi này không chứng tỏ bạn là một người yếu đuối. Đó là sự dũng cảm không thể đo đếm – một sự liều lĩnh vĩ đại. Kết quả của việc liều lĩnh vĩ đại thường không phải là một chiến thắng trên chiến trường, nó là sự pha trộn của cảm giác tự do trong tĩnh lặng với một chút mệt mỏi của người lính sau trận chiến.

Hiểu lầm số 2: Tôi không hề tổn thương!

Khi còn nhỏ, ta thường nghĩ rằng khi trưởng thành, ta sẽ không còn bị tổn thương. Tuy nhiên, trưởng thành tức là chấp nhận thương tổn. Sống tức là bị tổn thương.

- Madeleine L'Engle

Định nghĩa và các ví dụ mà bạn vừa đọc dễ dàng dựng lên điều lầm tưởng thứ hai về tổn thương. Mọi người thường lôi giới tính hoặc nghề nghiệp ra để giải thích: “Tôi là kỹ sư – chúng

tôi ghét sự tổn thương lắm”; “Tôi là luật sư – chúng tôi gặp tổn thương như cơm bữa ấy mà”; “Đàn ông ai lại tổn thương.” Tuy không phải là đàn ông, kỹ sư hay luật sư, nhưng tôi cũng nói những từ ấy hàng trăm lần. Chúng ta không thể thoát khỏi sự bất an, mạo hiểm và bộc lộ cảm xúc – những thứ cứ cuộn trào trong các trải nghiệm cuộc sống hàng ngày. Sống là bị tổn thương.

Hãy nhìn lại các ví dụ. Đó là những thách thức khi được sống, khi trong một mối quan hệ, khi được kết nối. Ngay cả khi chọn đứng ngoài các mối quan hệ và chủ động ngắt kết nối như một dạng thức của sự tự vệ, chúng ta vẫn đang sống và điều đó có nghĩa là sự tổn thương vẫn tiếp tục diễn ra. Những câu hỏi chất vấn bản thân sau đây sẽ đặc biệt hữu ích khi bạn hoạt động với niềm tin rằng chúng ta “không tổn thương” đâu. Nếu thực sự không có câu trả lời, hãy dừng cảm hỏi một người thân – có thể họ sẽ có câu trả lời (dù có thể chúng ta không thực sự muốn nghe):

1. “Tôi làm gì khi cảm thấy mình bị phơi bày cảm xúc?”
2. “Tôi sẽ xử sự thế nào khi cảm thấy không thoải mái và bất an?”
3. “Tôi sẵn sàng chấp nhận những mạo hiểm về mặt cảm xúc như thế nào?”

Trước khi bắt đầu công việc này, các câu trả lời thành thực của tôi như sau:

1. Khiếp sợ, giận dữ, phán xét, kiểm soát, cầu toàn, đòi hỏi sự chắc chắn.
2. Sợ hãi, giận dữ, phán xét, kiểm soát, cầu toàn, đòi hỏi sự chắc chắn.
3. Trong công việc, tôi cảm thấy rất khó chịu khi bị chỉ trích, phán xét, đổ lỗi, thậm chí là hạ nhục. Mỗi khi chấp nhận một rủi ro cảm xúc đối với những người mà tôi yêu thương, trong tôi luôn ngập tràn nỗi sợ hãi về việc có điều gì xấu sắp xảy ra – đó một kẻ chuyên tiêu diệt hạnh phúc mà chúng ta sẽ tìm hiểu trong chương viết về “Áo giáp”.

Quá trình hỏi đáp này rất hiệu quả bởi, như đã thấy từ các câu trả lời của tôi, bất chấp việc bạn có sẵn lòng đón nhận tổn thương không, nó vẫn cứ làm ta tổn thương. Khi giả bộ như ta có thể tránh né được nó, thì chúng ta lại sa vào các hành vi thể hiện sự thiếu nhất quán giữa bản thân và con người mà chúng ta muốn trở thành. Trải nghiệm tổn thương không phải một lựa chọn – lựa chọn duy nhất mà chúng ta có được đó là cách phản ứng khi đối đầu với sự bất trắc, rủi ro và cảm xúc bị bộc lộ. Trong chương 4, chúng ta sẽ nhìn sâu hơn vào các hành vi ý thức và vô thức mà chúng ta sử dụng để bảo vệ bản thân khi tin rằng mình “không hề bị tổn thương”.

Hiểu lầm số 3: Tổn thương là phơi bày hết thấy?

Một câu hỏi về văn hóa “phơi bày” của chúng ta luôn thường trực trong đầu tôi. Chẳng phải thế giới đã có quá nhiều sự tổn thương hay sao? Chẳng phải chia sẻ cả những việc như vậy là hơi quá sao? Những câu hỏi đó không thể kiềm lại được khi chúng ta nhìn thấy những ví dụ trong xã hội toàn những người nổi tiếng. Tại sao diễn viên nổi tiếng X lại tweet về việc chồng cô ta cố tự tử? Hoặc tại sao các ngôi sao truyền hình thực tế lại mang những chi tiết cá nhân trong cuộc sống của họ lên “truyền hình trực tiếp” để chia sẻ với cả thế giới như thế?

Tổn thương là sự tương tác đa chiều và đòi hỏi phải có những giới hạn và sự tin cậy. Nó không phải là sự chia sẻ thái quá, tháo chạy, khép kín và cũng không phải là chia sẻ những thông tin vô bổ theo kiểu của các ngôi sao trong xã hội truyền thông. Tổn thương là chia sẻ cảm xúc và trải nghiệm của cá nhân với những người xứng đáng được lắng nghe. Tổn thương và mở lòng là mối quan hệ hai chiều, là một phần trong quá trình xây dựng lòng tin.

Khi chấp nhận rủi ro để chia sẻ với một ai đó, không phải lúc nào chúng ta cũng đảm bảo đó là người xứng đáng được nghe câu chuyện của mình; tuy nhiên, một điều chắc chắn là chúng ta không thể cởi mở hết con người của mình với một người lạ mặt ngay từ lần đầu gặp gỡ. Chúng ta không thể bắt chuyện theo kiểu “Xin chào, tên tôi là Brené, đây là những khoảng tối nhất cuộc đời tôi!” Nó có thể là sự tuyệt vọng hoặc bị thương, thậm chí là một cách gây chú ý, nhưng đó không phải là sự tổn thương. Bởi chia sẻ đúng mức, có giới hạn, nghĩa là chia sẻ với những người đã cùng ta xây dựng một mối quan hệ đủ bền chặt để có thể chịu được sức nặng của câu chuyện cuộc đời chúng ta. Kết quả là sự tổn thương mang tính tương tác, đáng tôn trọng này sẽ càng củng cố sự kết nối, niềm tin và sự ràng buộc giữa người sẻ chia và người được chọn để chia sẻ.

Sự tổn thương không có ranh giới sẽ dẫn đến việc ngắt kết nối, mất lòng tin và lãnh đạm. Trên thực tế, như chúng ta sẽ tìm hiểu trong chương 4, “phơi bày hết thấy” hoặc chia sẻ không giới hạn là một cách bảo vệ bản thân tránh khỏi tổn thương có thực. Vấn đề quá nhiều thông tin (TMI – Too Much Information) không liên quan đến “quá nhiều tổn thương” – bản thân từ “tổn thương” đã bị lạm dụng khi mọi người chuyển từ trạng thái bị tổn thương sang dùng tổn thương như một cách đối phó với những nhu cầu không được đáp ứng, thu hút sự chú ý hoặc tham gia vào các hành vi gây sốc phổ biến trong văn hóa đại chúng ngày nay.

Để giải mã sai lầm cho rằng tổn thương là một dạng bí-mật-chia-sẻ-miễn-phí-dành-cho-tất-cả-mọi-người, hãy cùng xem xét vấn đề về lòng tin.

Khi tôi nói chuyện với các nhóm về tầm quan trọng của việc bị tổn thương, luôn xuất hiện hàng tá câu hỏi về nhu cầu niềm tin.

“Làm thế nào tôi biết mình đủ tin tưởng một người để chịu tổn thương?”

“Tôi chỉ bộc lộ tổn thương với người mà tôi biết chắc họ sẽ không phản bội tôi.”

“Bằng cách nào bạn có thể biết ai sẽ không đâm bạn từ sau lưng?”

“Làm sao để xây dựng lòng tin với người khác?”

Tin tốt là các câu trả lời cho những câu hỏi này đều xuất hiện trong dữ liệu thu thập được. Tin xấu: đây là một vấn đề logic kiểu “con gà hay quả trứng”: Chúng ta cần cảm giác tin tưởng để có thể tổn thương và cần chấp nhận tổn thương để nhận lại sự tin tưởng.

Sẽ không có bài kiểm tra lòng tin, không có hệ thống chấm điểm, không có đèn tín hiệu để báo cho bạn biết khi nào thì an toàn để bộc lộ bản thân. Những người tham gia thí nghiệm miêu tả lòng tin như một thứ mà bạn phải dày công gây dựng, một quá trình tuần tự diễn ra theo thời gian. Trong giờ nghỉ giải lao, Ellen, một bé gái học lớp 3 đã kể một chuyện buồn cười, riêng tư và hơi xấu hổ của mình với một bạn cùng lớp. Đến giờ ăn trưa, các bạn trong nhóm chơi chung với cô bạn kia đều biết bí mật của Ellen và trêu chọc con bé. Khi trở về nhà, con bé khóc òa và nói với tôi rằng nó sẽ không bao giờ kể cho ai bất cứ điều gì nữa. Con bé cảm thấy rất đau lòng. Không chỉ thế, Ellen còn kể với tôi rằng bọn con gái vẫn còn cười nhạo con bé khi chúng quay lại phòng học, đến mức cô giáo phải tách chúng ra và lấy ra vài viên bi ve trong chiếc hũ đựng bi của lớp.

Cô giáo của Ellen có một chiếc hũ lớn bằng thủy tinh đựng bi ve. Cô giáo để một chiếc túi đựng đầy các viên bi nhiều màu sắc cạnh chiếc hũ. Mỗi khi cả lớp ngoan ngoãn, có những hành vi tốt, cô sẽ cho vào hũ vài viên bi. Mỗi khi cả lớp không nghe lời, cô giáo lại lấy vài viên bi ra khỏi hũ. Chỉ khi nào chiếc hũ đầy bi ve, cả lớp mới được tổ chức một bữa tiệc như một phần thưởng cho thành tích ấy.

Trong khi tìm kiếm cách đúng đắn nhất để giải thích những trải nghiệm của bản thân về lòng tin và những gì tôi đã học được về sự tin tưởng trong quá trình nghiên cứu, tôi chợt nghĩ, A, hũ đựng bi. Tuyệt vời. Tôi nói với Ellen rằng hãy nghĩ về tình bạn như những viên bi. Mỗi khi có bạn ủng hộ, đối tốt, yêu quý hoặc trân trọng những điều riêng tư mà con chia sẻ, con hãy cho những viên bi ve vào một chiếc hũ. Khi có ai đó thiếu tôn trọng con, hoặc kể những bí mật của con, hãy lấy những viên bi ra. Con bé gật đầu với vẻ phấn khích. Khi tôi bảo con bé hãy miêu tả

cho tôi nghe kế hoạch về những chiếc hũ, con bé kể rằng có bốn người bạn mà con bé luôn tin tưởng, những người biết một vài bí mật của con và không bao giờ kể ra, các bạn cũng kể những bí mật của mình. Con bé nói, “Đó là những bạn luôn rủ con ngồi cùng, ngay cả khi các bạn ấy được gọi vào ngồi ở những chiếc bàn đông đúc nhất.”

Đó quả thực là một khoảnh khắc tuyệt vời với cả hai mẹ con tôi. Sau một hồi suy nghĩ về cách những người bạn có thể trở thành những “người bạn bi ve”, hai mẹ con tôi cùng có các câu trả lời của mình. Dưới đây là một số câu trả lời của con gái tôi:

- Bạn giữ bí mật cho con.
- Bạn kể bí mật của bạn cho con.
- Bạn nhớ sinh nhật con!
- Bạn biết ông bà của con.
- Bạn biết khi nào con nói đùa.
- Bạn biết khi nào con buồn và hỏi han con.

Khi con nghỉ ốm, bạn nhờ mẹ gọi điện thoại để hỏi thăm con.

Những câu trả lời của tôi cũng y như vậy. Khi mẹ tôi có mặt trong các bữa tiệc của Ellen và Charlie, cảm giác thật tuyệt vời khi nghe thấy một trong số những người bạn của tôi chào, “Ồ, chào bác Deanne! Thật vui khi lại được gặp bác.” Tôi luôn có một suy nghĩ, cô ấy nhớ tên mẹ mình. Cô ấy quan tâm tới mẹ mình. Cô ấy chú ý đến mình.

Niềm tin chính là viên bi ve được tôi luyện qua thời gian.

Bài toán con gà hay quả trứng xuất hiện khi chúng ta nghĩ về cách mọi người vun đắp hay bỏ qua trong các mối quan hệ, những hành động thường diễn ra trước cả khi quá trình hình thành mối quan hệ ấy chính thức bắt đầu. Cô giáo không nói rằng, “Cô sẽ không mua một chiếc hũ và các viên bi cho đến khi cô biết chắc là các em sẽ ngoan ngoãn.” Chiếc hũ đã ở đó trong ngày đầu tiên của năm học. Trên thực tế, đến cuối buổi học đầu tiên, cô giáo đã có thể lấp đầy đáy hũ bằng các viên bi. Bọn trẻ cũng không nói, “Chúng em cũng sẽ không ngoan ngoãn bởi chúng em không tin cô sẽ cho bi vào hũ.” Chúng học hành chăm chỉ và nhiệt tình gắn kết với ý tưởng chiếc hũ đựng bi ve dựa trên lời nói của cô giáo chúng.

Một trong những học giả mà tôi yêu thích nhất trong lĩnh vực nghiên cứu về các mối quan hệ là

John Gottman. Ông được coi là một trong số rất ít các nhà nghiên cứu nổi danh và quyền lực hàng đầu của nước Mỹ bởi các nghiên cứu mang tính đột phá về sự gắn bó của con người và cách họ xây dựng các mối quan hệ. Cuốn *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples* (tạm dịch: Khoa học về niềm tin: Nhận thức cảm xúc dành cho các cặp đôi) của ông thể hiện một cái nhìn thấu đáo và sắc sảo đối với những điều căn bản trong niềm tin và xây dựng niềm tin. Trong một bài báo đăng trên trang web “Greater Good” (www.greatergood.berkeley.edu) của Đại học California Berkeley, Gottman mô tả việc xây dựng niềm tin với bạn đời dựa trên một hành vi hoàn toàn nhất quán với những gì tôi tìm ra trong nghiên cứu của mình với cái mà Ellen và tôi gọi là “chiếc hũ bi ve”:

Điều mà tôi nhận ra nhờ nghiên cứu đó là niềm tin được xây dựng bởi những khoảnh khắc nhỏ bé, mà tôi gọi là những khoảnh khắc “cửa trượt”, cách gọi theo tên bộ phim *Sliding Doors* (tạm dịch: Những cánh cửa trượt). Trong bất cứ mối quan hệ nào, luôn có một khả năng diễn ra sự kết nối hoặc bị trượt đi giữa bạn và đối phương.

Ví dụ, một đêm, tôi rất muốn đọc cho xong cuốn tiểu thuyết trinh thám. Tôi nghĩ mình đã đoán ra tên sát nhân, nhưng vẫn hồi hộp đọc để xem phỏng đoán của mình có chính xác không. Một lúc sau, tôi đặt cuốn sách xuống cạnh giường và bước vào nhà vệ sinh.

Khi lướt qua tấm gương, tôi nhìn thấy khuôn mặt của chồng tôi phản chiếu trong gương, anh ấy đang suy tư. Đó chính là một khoảnh khắc cánh cửa trượt.

Tôi có một lựa chọn. Tôi có thể rời khỏi phòng tắm và nghĩ: Tối nay mình chẳng muốn dính dáng tới nỗi buồn nào đó của anh ấy; mình muốn đọc cho xong cuốn tiểu thuyết. Nhưng, không, tôi là một nhà nghiên cứu nhạy cảm về các mối quan hệ, tôi quyết định bước vào phòng tắm và hỏi, “Có chuyện gì vậy, anh yêu?” Chồng của tôi đã nói cho tôi biết tại sao trông anh ấy lại buồn như thế.

Ở khoảnh khắc ấy, tôi đang xây dựng lòng tin với chồng của mình; tôi đã ở đấy vì anh ấy. Tôi đã kết nối với anh thay vì chỉ chọn nghĩ đến điều mà tôi mong muốn. Một khoảnh khắc như vậy không quá quan trọng, nhưng nếu bạn luôn chọn cách quay mặt đi, thì niềm tin trong một mối quan hệ sẽ từng bước bị bào mòn.

Khi nghĩ đến sự phản bội, phần lớn chúng ta nghĩ đến một người mà ta từng tin tưởng, nhưng họ lại làm một điều khủng khiếp, khiến chúng ta mất dần đi sự tin tưởng. Trong tất cả những hành vi phản bội khủng khiếp nhất sẽ luôn có một vài kiểu phản bội nguy hiểm hơn và dễ hủy hoại niềm tin hơn.

Trên thực tế, sự phản bội dưới dạng thờ ơ thường diễn ra từ lâu, trước cả những hành vi khác. Đó là một dạng thức của việc không quan tâm, để mối quan hệ trượt đi, không sẵn lòng dành thời gian và nỗ lực cho mối quan hệ. Từ phản bội khiến ta nghĩ đến những kinh nghiệm như lừa dối, làm mất lòng tin, không biết bảo vệ chúng ta trước những kẻ đặt điều và không chọn lựa đứng về phía chúng ta, mà thay vào đó, đứng về phía người khác. Những hành vi như vậy hiển nhiên là phản bội, nhưng chúng không phải là dạng thức duy nhất của phản bội. Nếu phải chọn một cách phản bội phổ biến nhất, nguy hiểm nhất, có khả năng bào mòn lòng tin nhất, trong nghiên cứu của mình, thì đó chính là sự thờ ơ.

Khi những người mà ta yêu thương, thực sự gắn kết bắt đầu ngừng quan tâm, ngừng để ý, ngừng vun đắp và ngừng đấu tranh cho mối quan hệ ấy, lòng tin sẽ bắt đầu bị trượt đi và sự tổn thương bắt đầu lẩn chỗ. Sự thờ ơ kích hoạt sự hồ thẹn và những nỗi sợ hãi lớn nhất của chúng ta – sợ bị bỏ rơi, không xứng đáng được yêu quý. Điều gì khiến dạng phản bội này trở nên nguy hiểm hơn những dạng khác, ví dụ như một lời nói dối hay một cuộc vụng trộm, đó là chúng ta không tài nào chỉ ra được nguồn cơn của nỗi đau – không có sự kiện nào cụ thể, không có bằng chứng rõ ràng nào của sự đổ vỡ. Chúng ta chỉ cảm thấy có một điều gì đó bất ổn.

Chúng ta chỉ có thể nói với người bạn đời rằng, “Hình như anh không còn để tâm tới em nữa,” nhưng chẳng có “bằng cứ” nào cho việc ấy, câu trả lời sẽ là, “Ngày nào anh chẳng về đến nhà lúc 6 giờ tối. Anh chơi với con. Anh đưa bọn trẻ đến giải đấu thể thao ở trường. Em còn đòi hỏi điều gì nữa?” Hoặc ở công sở, chúng ta nghĩ, Tại sao mình không nhận được phản hồi nào? Ít nhất hãy nói cho tôi biết là ông thích nó hay không! Chỉ cần nói bất cứ điều gì, để ít nhất tôi cũng biết ông nhớ rằng tôi làm việc ở đây.

Đối với con cái, hành động còn ý nghĩa hơn cả những lời nói. Khi chúng ta ngừng hỏi han về cuộc sống hàng ngày của chúng: ngày hôm nay của con như thế nào, con thích nghe bài hát nào, con và bạn bè vẫn chơi vui vẻ chứ, thì bọn trẻ cảm thấy đau lòng và sợ hãi. Bởi chúng không thể bày tỏ rành mạch những gì chúng cảm thấy khi chúng ta thờ ơ, ngừng quan tâm tới chúng, đó là lúc chúng bắt đầu những hành động để thu hút sự chú ý của chúng ta.

Giống như lòng tin, hầu hết các trải nghiệm phản bội diễn ra một cách chậm chạp. Trên thực tế, những phản bội “lớn” mà tôi nhắc đến ở đoạn trước thường xảy ra sau một thời gian thờ ơ và niềm tin bị bào mòn một cách chậm rãi. Điều mà tôi học được về sự tin tưởng trong nghề nghiệp và cách tôi sống đời sống cá nhân có thể nói tóm gọn như sau:

Tin cậy là một sản phẩm của tổn thương lớn dần qua thời gian và đòi hỏi nỗ lực, chú ý cũng như hoàn toàn để tâm. Niềm tin không phải là một cử chỉ rõ ràng – nó là sự thu thập từng chút

tin tưởng qua thời gian.

Hiếu lầm số 4: Ta chẳng cần ai

Làm một mình là một thứ giá trị đeo bám con người trong nền văn hóa đề cao tính cá nhân như ngày nay, đặc biệt là khi liên quan tới việc xây dựng mối quan hệ. Sự mạnh mẽ; cá tính độc lập đã có sẵn trong ADN của tôi. Trên thực tế, cảm giác độc hành có thể rất khốn khổ và tuyệt vọng, nhưng ẩn chứa trong nó là một sức mạnh khiến ta ngưỡng mộ và được trọng vọng trong nền văn hóa đại chúng của chúng ta.

Tuy nhiên, hành trình thương tổn không phải là loại hành trình mà chúng ta có thể thực hiện một cách đơn độc. Chúng ta cần hỗ trợ, cần những người để mặc chúng ta thử khám phá những con đường mới mà không phán xét. Chúng ta cần một bàn tay để nâng đỡ mỗi khi ta vấp ngã. Xuyên suốt quá trình nghiên cứu của tôi, những người tham gia đã khẳng định họ có nhu cầu được hỗ trợ, động viên và đôi khi là cả sự giúp đỡ chuyên nghiệp khi họ dẫn thân vào tổn thương và đời sống cảm xúc. Phần lớn chúng ta đều dễ dàng đưa tay ra giúp đỡ người khác, nhưng khi đối diện với sự tổn thương, đôi khi chúng ta cũng cần giơ tay ra đề nghị được hỗ trợ.

Trong Món quà của sự bất toàn, tôi đã viết:

Chừng nào chúng ta đón nhận với một trái tim rộng mở, chúng ta mới có thể thực sự cho đi với một trái tim rộng mở. Khi nhận sự giúp đỡ từ một ai đó kèm với một lời phán xét, chúng ta cũng sẽ mang theo một lời phán xét tương tự khi giúp đỡ người khác.

Tất cả chúng ta đều cần sự giúp đỡ. Tôi biết mình không thể hoàn thành việc này nếu thiếu sự hỗ trợ của mọi người, một trong số đó là chồng tôi, Steve, một nhà tâm lý tuyệt vời, một kho sách đồ sộ, bạn bè và các thành viên trong gia đình, những người cũng ở trên hành trình tương tự. Khi tổn thương lồng trong tổn thương; thì sự can đảm sẽ lan tỏa.

Trên thực tế, có những nghiên cứu về thuật lãnh đạo rất thuyết phục bổ sung cho ý tưởng rằng viện đến hỗ trợ là cần thiết, cho thấy tổn thương và dũng cảm có sức lan tỏa. Trong một bài báo số ra vào năm 2001 trên tạp chí Harvard Business Review, Peter Fuda và Richard Badham đã sử dụng một loạt ẩn dụ để thể hiện cách các nhà lãnh đạo khởi xướng và duy trì sự thay đổi. Một trong những ẩn dụ đó là quả bóng tuyết. Quả bóng tuyết bắt đầu lăn khi một vị lãnh đạo sẵn lòng đón nhận tổn thương trước cấp dưới của họ. Nghiên cứu của họ cho thấy hành động chấp nhận tổn thương của người lãnh đạo thường được đánh giá là can đảm trong mắt nhân viên và truyền cho họ cảm hứng để hành động tương tự.

Bổ sung ẩn dụ quả bóng tuyết là câu chuyện về Clynton, vị giám đốc một tập đoàn lớn của Đức. Ông nhận ra rằng phong cách lãnh đạo trực tiếp của mình cản trở các quản lý cấp thấp hơn trong việc khởi xướng những ý tưởng mới. Các nhà nghiên cứu giải thích, “Đáng lẽ ông ta có thể lắng lắng thay đổi hành vi của mình – nhưng thay vào đó, ông đứng dậy trong một cuộc họp hàng năm với 60 vị lãnh đạo cao cấp của công ty, thừa nhận những sai lầm và vạch ra vai trò của bản thân trong tổ chức. Ông thừa nhận mình không phải là ‘ngài biết tuốt’ và đề nghị nhóm các nhà lãnh đạo giúp ông cùng điều hành công ty.” Xem xét sự thay đổi sau khi diễn ra sự kiện này, các nhà nghiên cứu ghi nhận tính hiệu quả trong hành động của Clynton, cả công ty đồng lòng phát triển, có thêm nhiều ý tưởng sáng tạo và hoạt động hiệu quả hơn nhiều so với các đối thủ cạnh tranh.

Thay đổi lớn nhất mang tính cá nhân và nghề nghiệp của tôi diễn ra khi tôi bắt đầu đặt ra những câu hỏi hóc búa về cảm giác sợ hãi khi bị tổn thương, chúng có thể khiến tôi lùi bước như thế nào và chuyện gì xảy ra khi tôi có được dũng khí để chia sẻ những khó khăn của mình và đề nghị được giúp đỡ. Sau khi trốn chạy khỏi sự tổn thương, tôi nhận ra rằng học cách dựa cậy vào sự khó chịu của một tình huống bất an, nguy hiểm và bộc lộ xúc cảm quả thực là một quá trình đau đớn.

Tôi thực lòng tin tưởng rằng tôi có thể bỏ qua lựa chọn bị tổn thương và khi điều đó diễn ra – ví như khi nhận một cuộc điện thoại với những tin xấu bất ngờ; hoặc khi tôi sợ hãi; hoặc khi tôi yêu thương mãnh liệt đến độ không còn cảm thấy biết ơn hay hạnh phúc, thay vào đó, tôi chỉ chuẩn bị cho sự mất mát có thể xảy ra – tôi cố gắng kiểm soát mọi thứ. Tôi kiểm soát mọi tình huống và tỉ mỉ kiểm soát từng người xung quanh. Tôi vận động cho đến khi không còn chút sức lực nào để mà cảm nhận. Tôi làm cho mọi thứ bất định trở nên chắc chắn bằng mọi giá. Tôi khiến mình bận rộn để sự thực về nỗi đau và sợ hãi không bao giờ chạm được đến mình. Bên ngoài tôi tỏ ra mạnh mẽ nhưng thâm tâm lại cảm thấy sợ hãi.

Dần dần, tôi học được rằng tấm khiên đó quá nặng để mang theo và tác dụng duy nhất của nó là ngăn không cho tôi hiểu bản thân cũng như không cho phép người khác biết đến khó khăn của mình. Tấm khiên ấy đòi hỏi tôi phải thu mình, phải im lặng lùi lại phía sau nó, không được thu hút sự chú ý đến những khía cạnh bất toàn và dễ bị tổn thương của mình. Tôi thật sự mệt mỏi.

Tôi vẫn nhớ một khoảnh khắc vô cùng dễ chịu của năm đó, khi Steve và tôi nằm trên sàn ngắm Ellen nhảy nhót nhí nhố như chống đẩy, đi bằng đầu gối và bụng. Tôi nhìn Steve và nói, “Thật buồn cười vì em yêu con bé biết bao khi nó cứ bé bỏng, hồn nhiên và ngây thơ như thế. Em

không bao giờ được như thế. Anh có tưởng tượng được việc ai đó lại được yêu vì những điều như thế không?” Steve nhìn tôi và nói, “Anh yêu em cũng vì em như vậy đấy.” Thành thực mà nói, một người thật hiếm khi mạo hiểm bị tổn thương và luôn cảm thấy rõ ràng về sự ngốc nghếch hay ngờ nghệch, tôi chưa bao giờ nghĩ rằng người trưởng thành cũng có thể yêu nhau vì những điều đó; rằng tôi được yêu nhờ sự mong manh của mình thay vì việc bất chấp tất cả.

Tất cả tình yêu thương và ủng hộ mà tôi nhận được – đặc biệt là từ Steve và Diana, bác sĩ trị liệu tâm lý của tôi – cho phép tôi dần chấp nhận nhiều mạo hiểm hơn, để bộc lộ bản thân trong công việc và trong gia đình theo những cách mới. Tôi đón nhận nhiều cơ hội hơn và thử làm nhiều thứ mới hơn, ví dụ như kể chuyện chẳng hạn. Tôi học cách để đặt ra các giới hạn mới và nói Không, ngay cả khi tôi sợ hãi biết mấy việc mình làm có khả năng khiến một người bạn thất vọng, hoặc bỏ qua một cơ hội nghề nghiệp mà tôi có thể hối tiếc. Dù sao đi nữa, tôi chưa từng hối tiếc một câu trả lời Không nào.

Trở lại với bài diễn văn “Người lính trên trận địa” của Roosevelt, tôi cũng học được rằng những người yêu quý tôi, những người mà tôi thực sự tin cậy, chính là những người không bao giờ chỉ trích, những người không xì xào khi tôi vấp ngã. Họ không đứng ngoài sàn đấu mà ở đó cùng với tôi trên trận địa. Họ chiến đấu cùng tôi và vì tôi.

Không có điều gì làm thay đổi cuộc sống của tôi hơn khi nhận ra rằng thật là tốn thời gian cân đo đong đếm giá trị của bản thân dựa trên phản ứng của những kẻ chỉ đứng làm khán giả. Những người yêu quý tôi sẽ ở bên cạnh tôi trên trận địa, bất chấp kết quả, họ chính là những người ở trong tầm với. Sự nhận thức này đã thay đổi tất cả. Đó là hình ảnh người vợ, người mẹ và người bạn mà tôi đang cố trở thành. Tôi muốn rằng tổ ấm phải là nơi chúng ta trở về với bản thể can đảm nhất và sợ hãi nhất. Đó là nơi diễn ra những cuộc trò chuyện khó khăn nhất và là nơi chia sẻ những khoảnh khắc tủi hổ nhất ở trường học hay ở công sở. Tôi muốn nhìn Steve và các con rồi nói, “Em/mẹ ở đây. Trên trận địa này. Nếu thất bại, chúng ta sẽ thất bại cùng nhau, khi đang liều lĩnh vĩ đại.” Đơn giản là chúng ta không thể học cách tổn thương hơn và dũng cảm hơn khi cứ tự mình xoay sở được. Đôi khi hành động đầu tiên và mạo hiểm nhất chính là hỏi xin sự giúp đỡ.

Chương 3. THẤU HIỂU VÀ CHIẾN ĐẤU VỚI HỒ THEN

(Hay còn gọi là chương trình huấn luyện chiến binh Gremlin)

Sự hồ then rút ra sức mạnh của nó từ trạng thái không thể bày tỏ. Đó là lý do tại sao nó rất ưa những người cầu toàn - họ dễ khiến bị im lặng hơn. Nếu chúng ta nuôi dưỡng đủ nhận thức về sự hồ then để có thể định nghĩa và bàn luận về nó, thì về cơ bản, chúng ta đã có thể bắt nó quy phục. Sự hồ then căm ghét bị bao quanh bởi ngôn từ. Cách duy nhất để khiến những con yêu tinh Gremlin khiếp sợ, đó là phơi bày chúng dưới ánh sáng mới của ngôn ngữ; và các cuộc trò chuyện về chúng sẽ soi sáng sự hồ then và hủy hoại chúng.

Sự tổn thương và hồ then trong cùng một cuốn sách! Bạn định giết chúng tôi chắc? Hay nỗ lực chống lại nghệ thuật hắc ám

Năm ngoái, sau khi tôi hoàn thành một bài nói chuyện về các gia đình Toàn Tâm, một người đàn ông tiến lại gần tôi trên sân khấu. Ông ta chìa tay ra và nói, “Tôi muốn cảm ơn chị.” Tôi bắt tay ông và mỉm cười trong khi ông lúng túng ngó xuống sàn. Tôi biết ông đang cố ngăn những giọt nước mắt.

Rồi ông hít một hơi thật sâu và nói, “Phải nói thật với chị, thực ra tôi không định có mặt ở đây tối nay. Tôi đã cố né tránh, nhưng vợ tôi đã ép tôi đến.”

Tôi hắng giọng, “Vâng, tôi rất hiểu cảm giác đó.”

“Tôi không hiểu tại sao vợ tôi lại hào hứng đến vậy. Tôi nói với cô ấy là tôi không thể nghĩ ra cách tồi tệ nào hơn cho một buổi tối thứ Năm khi đi nghe một nhà nghiên cứu về sự hồ then nói chuyện. Cô ấy bảo buổi nói chuyện này rất quan trọng và tôi đừng cầu nhàu, đừng phá hoại buổi tối quan trọng của cô ấy.” Người đàn ông ngừng trong giây lát, bất giác ông làm tôi sững lại khi hỏi, “Chị có phải là người hâm mộ Harry Potter không?”

Tôi phải định thần mất mấy giây, nhúu mày, cố tìm mối liên hệ giữa những điều ông ấy nói. Sau cùng, tôi từ bỏ và trả lời. “Phải, tôi là người hâm mộ cuồng nhiệt Harry Potter. Tôi đã đọc đi đọc lại các tập vài lần và tôi đã xem lại tất cả các bộ phim. Tôi là một ‘fan ruột’ chính hiệu. Nhưng có chuyện gì vậy?”

Người đàn ông hơi có chút bối rối, “À, vì tôi chẳng biết gì về chị, cộng với cảm giác bị ép uống lúc đầu, tôi cứ gán hình ảnh của chị với thầy Snape. Tôi nghĩ chị đáng sợ. Tôi nghĩ chị sẽ mặc nguyên một bộ đồ đen và nói chuyện một cách chậm rãi bằng một giọng khàn đục và ám ảnh – như thể thế giới sắp kết thúc.”

Tôi cười ngất, đến độ suýt sặc ngụm nước vừa uống. “Tôi thích thầy Snape lắm! Tôi không chắc mình có muốn trông giống ông ấy không, nhưng đó là nhân vật yêu thích của tôi.” Chúng tôi cùng cười về chuyện làm sao ông lại hình dung tôi với thầy Snape, sau đó câu chuyện trở nên nghiêm túc hơn. “Những gì chị nói thật sự có ý nghĩa với tôi. Đặc biệt là phần con người sợ hãi thế nào khi đối diện với những khoảng tối. Câu trích dẫn kèm bức ảnh về những ánh sáng lấp lánh là gì ấy nhỉ?”

“À, câu trích dẫn về ánh sáng lấp lánh. Đó là một trong những câu trích dẫn yêu thích của tôi: ‘Chỉ khi đủ can đảm để đi vào bóng tối, chúng ta mới có đủ dũng cảm để khám phá quyền năng vô biên của ánh sáng.’”

Ông gật đầu tán thành. “Phải! Chính là câu đó! Tôi chắc chắn đó là lý do mà tôi không muốn đến. Thật điên rồ khi con người phải vận dụng bao năng lượng để tránh né những chủ đề hóc búa này, trong khi đối mặt là con đường duy nhất để họ được tự do. Tôi đã phải chịu hồ thẹn rất nhiều trong quá trình trưởng thành và tôi không muốn điều tương tự xảy ra với ba đứa con của mình. Tôi không muốn chúng cảm thấy sợ hãi khi nói về những thứ rối rắm khó chịu với chúng tôi. Tôi muốn chúng cũng có thể thích ứng với sự tổn thương.”

Cùng lúc đó, cảm xúc trào dâng lên mắt cả hai chúng tôi. Tôi lại gần và làm một cử chỉ chia sẻ, như thể muốn hỏi, “Ông không ngại khi nhận một cái ôm chứ?”, và rồi tôi trao cho ông một cái ôm thật chặt. Sau đó, ông nhìn tôi và nói, “Tôi không giỏi đối mặt với tổn thương, nhưng không ngại hồ thẹn. Chẳng phải vượt qua được sự hồ thẹn là sẽ vượt qua được sự tổn thương sao?”

“Đúng. Thích ứng với sự hồ thẹn là chìa khóa để kích lệ lòng tổn thương của chúng ta. Chúng ta sẽ không dám lộ diện nếu luôn sợ hãi việc người khác sẽ nghĩ gì. Thường xuyên ở trạng thái ‘không tốt khi đối diện tổn thương’ cũng đồng nghĩa với trạng thái chúng ta để sự hồ thẹn lấn át.”

Khi tôi ngập ngừng để tìm ngôn từ giải thích cách mà hồ thẹn ngăn cản chúng ta tổn thương và kết nối, tôi nhớ đến một đoạn hội thoại yêu thích của tôi trong Harry Potter. “Ông có nhớ đoạn Harry lo lắng rằng mình có thể trở thành người xấu bởi cậu bé luôn giận dữ và lúc nào cũng có cảm giác có suy nghĩ đen tối không?”

Ông trả lời đầy háo hức, “Có! Tất nhiên! Đoạn trò chuyện với Sirius Black! Đó chính là toàn bộ ý nghĩa của cả bộ truyện.”

“Chính xác! Sirius bảo với Harry hãy chăm chú lắng nghe và rồi ông nói, ‘Con không phải là người xấu. Con là một người tốt phải chịu đựng những chuyện tồi tệ. Tuy nhiên, thế giới này không được chia cắt rạch ròi giữa người tốt và những Tử thần Thực tử. Tất cả chúng ta đều mang trong mình cả phần ánh sáng lẫn phần bóng tối. Điều quan trọng là chúng ta chọn để phần nào hành động. Đó mới là con người thực của chúng ta.’”

“Tôi hiểu rồi,” ông thở dài.

“Tất cả chúng ta đều có nỗi hổ thẹn. Tất cả chúng ta đều mang trong mình cái tốt và cái xấu, bóng tối và ánh sáng. Nhưng nếu không dám đề cập tới sự hổ thẹn và những khúc mắc của bản thân, chúng ta sẽ bắt đầu nghĩ rằng có điều gì đó không ổn với bản thân – rằng chúng ta thật xấu xa, tội lỗi, không đủ tốt – và thậm chí tệ hơn, chúng ta bắt đầu hành động dựa trên những niềm tin sai lệch ấy. Nếu chúng ta thực sự muốn gắn kết, kết nối, chúng ta phải có khả năng bị tổn thương. Để có thể bị tổn thương, chúng ta cần phát triển khả năng thích ứng với hổ thẹn.”

Đúng lúc ấy, vợ ông đã tiến lại gần cánh gà và chờ đợi. Ông cảm ơn tôi, ôm chào tạm biệt và ra về.

Khi bước xuống bậc cầu thang cuối, ông quay lại và nói, “Chị có thể không phải là thầy Snape, nhưng chị là một giáo viên Phòng chống Nghệ thuật Hắc ám chính hiệu!”

Đó là một cuộc nói chuyện và một khoảnh khắc mà tôi sẽ không bao giờ quên. Trên đường về nhà tối hôm đó, tôi nghĩ đến một câu trong một cuốn sách mà Harry Potter đọc về số phận chi tiết của một vài giáo viên thất bại của bộ môn Phòng chống Nghệ thuật Hắc ám: “Một ông bị đuổi, một ông chết, một ông bị thay trí nhớ và một ông bị nhốt trong rương suốt 9 tháng trời.” Tôi vẫn nhớ mình đã nghĩ, “Nghe có vẻ đúng đấy”.

Tôi sẽ không nói tiếp về ẩn dụ Harry Potter nữa bởi tôi chắc là một vài người trong số bạn đọc có thể chưa từng có cơ hội đọc truyện hoặc xem bộ phim này, nhưng tôi không cần phải nói thêm rằng trí tưởng tượng phi phàm của J. K. Rowling đã giải thích về sự hổ thẹn một cách dễ dàng và hài hước biết bao. Harry Potter là biểu tượng của cuộc giằng co giữa ánh sáng và bóng tối, là hình ảnh giải thích tại sao tổn thương và yêu thương lại là biểu hiện đáng tin cậy của lòng can đảm. Trải qua ngàn ấy thời gian để miêu tả và định nghĩa những cảm xúc cũng như những trải nghiệm không gọi thành tên, tôi nhận ra Harry Potter đã tặng tôi cả một gia tài gồm các nhân vật, tốt có, xấu có và những hình ảnh ẩn dụ để tôi có thể sử dụng trong các bài giảng

của mình. Tôi luôn biết ơn vì điều này.

Tôi không mặc trang phục của nhà truyền giáo với đôi mắt hoang dại hay một giáo viên của bộ môn Phòng chống Nghệ thuật Hắc ám, nhưng sau khi dành hàng thập kỷ để nghiên cứu về hiện tượng bào mòn do hổ thẹn gây ra trong cách chúng ta sinh sống, yêu thương, làm cha mẹ, làm việc và lãnh đạo, tôi nhận ra chính mình như đang gào đến rách cả phổi, “Phải, rất khó để nói chuyện về hổ thẹn. Song im lặng trước hổ thẹn còn nguy hại hơn rất nhiều so với việc trò chuyện về nó. Con người ai chẳng có lúc hổ thẹn. Tất cả chúng ta đều sợ nhắc đến nó. Và càng ít nói về nó, chúng ta càng cảm nhận được nó.”

Chúng ta cần phải bị tổn thương nếu như muốn can đảm hơn; nếu muốn liều lĩnh một cách vĩ đại. Như tôi đã nói với người bạn Harry Potter ở trên, làm sao chúng ta dám lộ diện nếu chỉ nghĩ đến những gì người khác có thể nghĩ về mình đã khiến bạn hổ thẹn đến khiếp đảm?

Hãy để tôi cho bạn một ví dụ.

Bạn thiết kế một sản phẩm hoặc viết một bài báo hoặc sáng tạo một tác phẩm nghệ thuật mà bạn muốn chia sẻ với một số người. Việc chia sẻ một thứ do bạn sáng tạo đồng nghĩa với tổn thương, nhưng đó là một phần không thể thiếu của cuộc sống gắn kết và Toàn Tâm. Đó chính là hình ảnh thu nhỏ của sự liều lĩnh vĩ đại. Tuy nhiên, từ trước tới nay, dù nhận ra hay không, chúng ta thường được nuôi dạy và hướng dẫn tiếp cận với thế giới bằng cách gắn giá trị của bản thân với đánh giá của người khác về sản phẩm hay tác phẩm của mình. Nói một cách đơn giản, nếu họ thích nó, bạn sẽ trở nên đáng giá; nếu không, bạn chẳng có giá trị nào.

Có hai điều xảy ra ở điểm ấy trong quá trình này:

Một khi bạn cảm thấy những giá trị của đám đông đi ngược lại với những gì bạn làm ra hoặc sáng tạo nên, có lẽ bạn sẽ không muốn chia sẻ nó, hoặc nếu có, bạn sẽ bóc đi một hoặc vài lớp sáng tạo và phát kiến tinh tế nhất để sản phẩm của mình bớt mạo hiểm. Bạn đặt ra rất nhiều giới hạn và để phần sáng tạo điên rồ nhất của mình ở bên ngoài lằn ranh ấy.

Nếu bạn chia sẻ với mọi người phần sáng tạo nhất của mình và sự đón nhận của công chúng không đáp ứng những kỳ vọng của bạn, bạn sẽ sụp đổ. Sản phẩm của bạn không tốt nghĩa là bạn cũng không tốt. Sẽ có rất ít khả năng bạn đòi hỏi thêm phản hồi, xem xét chúng và trở lại xưởng sáng tạo. Bạn sẽ khép kín. Sự hổ thẹn nói với bạn rằng tốt hơn hết là đừng có cố gắng nữa. Sự hổ thẹn mách bảo rằng bạn không đủ tốt và bạn nên biết điều đó sớm hơn.

Nếu bạn băn khoăn chuyện gì sẽ xảy ra khi gắn kết giá trị bản thân với tác phẩm hay sản phẩm

của mình, và rồi mọi người yêu thích nó? Câu trả lời từ chính kinh nghiệm sống và làm việc của tôi là mọi việc thậm chí còn tồi tệ hơn! Bởi khi ấy, mọi điều kiện cần và đủ cho sự hổ thẹn xuất hiện, bao trùm và kiểm soát cuộc sống của bạn đều đã có đủ. Bạn đã đặt giá trị của bản thân vào những gì mọi người nghĩ. Sẽ không sao nếu chuyện đó chỉ xảy ra một vài lần, nhưng sau đó, cảm giác sẽ giống như: Bạn có thể bước vào, nhưng không bao giờ bước ra được. Bạn chính thức trở thành tù nhân của cái vòng “hài hòa, hài lòng và hoàn hảo”, tất cả chỉ để làm đẹp lòng người khác.

Một khi đã nhận thức về sự hổ thẹn và nuôi dưỡng khả năng thích ứng với nó, bạn sẽ nhìn viễn cảnh trên một cách hoàn toàn khác biệt. Bạn vẫn muốn mọi người yêu mến, tôn trọng, thậm chí là ngưỡng mộ những gì bạn tạo ra, nhưng tất cả những phản hồi ấy không liên quan gì đến giá trị bản thân của bạn. Bạn biết mình còn giá trị hơn hết thảy, hơn cả một bức tranh vẽ, một ý tưởng đột phá, một lời khen ngợi hay một đánh giá cao trên Amazon.com.

Phải, có thể sẽ thất vọng và khó khăn đôi chút khi bạn bè và đồng nghiệp không chia sẻ niềm hứng khởi với bạn, hoặc khi mọi việc tiến triển không tốt lắm, nhưng nỗ lực này chỉ thể hiện những gì bạn làm, không phải để định nghĩa bạn là ai. Bất chấp kết quả như thế nào, bạn đã thực sự liều lĩnh vĩ đại và điều này mới thực sự phản ánh giá trị của bạn; với con người mà bạn muốn trở thành.

Khi giá trị bản thân không còn bị lôi ra trước tiên, chúng ta sẽ sẵn sàng can đảm hơn, sẵn lòng mạo hiểm chia sẻ tài năng nguyên sơ và khả năng mà ta được cuộc sống ban tặng. Từ nghiên cứu của tôi thực hiện về các gia đình, trường học và các tổ chức, có một điều rõ ràng là văn hóa thích ứng với hổ thẹn nuôi dưỡng người ta trở nên cởi mở hơn, dễ dàng đón nhận, chấp nhận và hợp tác với phản hồi hơn. Đó cũng là những văn hóa nuôi dưỡng những người dẫn bước, mạo hiểm, những người được kỳ vọng là sẽ cố gắng hết lần này tới lần khác cho tới khi đạt được điều họ muốn – đó cũng là những người sẵn sàng đưa ra phát kiến và sáng tạo bằng tất cả nỗ lực của bản thân.

Việc cảm nhận về giá trị động viên chúng ta dám bị tổn thương, chia sẻ một cách cởi mở và triệt để hơn. Sự hổ thẹn khiến ta trở nên nhỏ bé, mất cảm giác và sợ hãi. Trong nền văn hóa bị sự hổ thẹn thống trị, khi các bậc phụ huynh, lãnh đạo và các nhà điều hành khuyến khích một cách có ý thức hay vô thức mọi người gắn kết giá trị bản thân vào sản phẩm của mình, tôi nhìn thấy ở đó có sự lỏng lẻo, sự đổ lỗi, sự hào nhoáng, sự hời hợt, sự thiên vị và chắc chắn là sự thiếu thốn chung về sáng tạo và đổi mới.

Peter Sheahan là tác giả, nhà diễn thuyết kiêm CEO của ChangeLabsTM, một công ty tư vấn

toàn cầu chuyên xây dựng và cung cấp các dự án thay đổi hành vi trên diện rộng cho các khách hàng lớn như Apple và IBM. Peter và tôi đã có cơ hội làm việc chung hồi mùa hè năm ngoái và tôi nghĩ quan điểm của ông về sự hổ thẹn thật xác đáng. Peter nói:

Kẻ “ném đá giấu mặt” của sáng tạo chính là sự hổ thẹn. Bạn không thể “chỉ tận tay, day tận trán” nhưng bạn biết nó tồn tại. Mỗi lần mọi người rút mình lại, thu về một ý tưởng mới, từ bỏ không phản hồi với nhà quản lý và sợ hãi khi lên tiếng trước mặt một khách hàng, chắc chắn khi đó có sự can dự của sự hổ thẹn. Hổ thẹn là nỗi sợ hãi sâu xa mà con người ai cũng có, sợ bị sai, sợ bị coi thường và sợ bị đánh giá thấp, và nó chính là cái ngăn chúng ta chấp nhận những bước đi mạo hiểm cần thiết để thúc đẩy tổ chức của chúng ta tiến lên phía trước.

Nếu muốn tạo dựng một nền văn hóa sáng tạo và sáng kiến, ở đó những rủi ro cảm xúc được khuyến khích ở cả cấp độ thị trường và cá nhân, hãy khởi đầu bằng cách gieo xuống một hạt giống cởi mở với sự tổn thương, bắt đầu từ những người lãnh đạo trong nhóm. Điều này sẽ đòi hỏi chính những người lãnh đạo có thể là người đầu tiên chịu tổn thương. Quan niệm lãnh đạo phải là người “chịu trách nhiệm” hay “biết tuốt” đều lỗi thời và không còn có ích lợi. Họ khiến người khác cảm thấy kém cỏi. Đó có thể gọi là công thức phản-mạo-hiểm, nếu có thứ như thế trên đời. Sự hổ thẹn trở thành nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi dẫn đến ngại mạo hiểm. Ngại mạo hiểm sẽ giết chết sáng tạo.

Cuối cùng, Sự liều lĩnh vĩ đại đòi hỏi ý thức về giá trị của bản thân. Sự hổ thẹn cử những con yêu tinh Gremlin đến để lấp đầy đầu óc của chúng ta bằng những phiên bản khác nhau của cùng một thông điệp:

Đồ dám! Mi chưa đủ tốt!

Làm sao mi dám, đồ ngựa non háu đá!

Gremlin bắt nguồn từ bộ phim hài kinh dị Gremlins ra mắt năm 1984 của Steven Spielberg. Gremlin là những con yêu tinh nhỏ quỷ quyết màu xanh lá cây, đi đến đâu cũng chọc ngoáy gây sự. Chúng là những con quỷ nhỏ bất chấp phép tắc, luôn đặc biệt hứng thú với các trò quậy phá. Đối với rất nhiều người, bao gồm cả tôi, từ gremlin đã trở thành một từ đồng nghĩa với “vòng xoáy hổ thẹn”.

Ví dụ, gần đây tôi gặp chút rắc rối khi hoàn tất một bài báo. Tôi gọi cho một người bạn thân để kể cho cô ấy nghe vướng mắc trong công việc viết lách của mình, gần như ngay lập tức, cô ấy trả lời bằng cách hỏi lại, “Thế lũ quỷ gremlin chúng nó nói thế nào?”

Đây là một cách hỏi hiệu quả về những vòng xoáy hổ thẹn – những thông điệp nghi ngờ bản thân và tự chỉ trích vang lên trong đầu chúng ta. Câu trả lời của tôi là, “Đúng là có một số. Có đứa thì bảo rằng bài báo của tớ dở ẹc và sẽ chẳng ai thèm quan tâm tới những đề tài này. Có đứa thì bảo tớ sẽ bị phê phán một trận ra trò và tớ đáng bị như thế. Và có một con to đùng thì bảo, ‘Người viết lão luyện không gặp những vướng mắc thế này. Người viết thực thụ không sửa đi sửa lại thế này.’”

Hiểu được vòng xoáy hổ thẹn hay những con yêu tinh là yếu tố mang tính quyết định khi muốn vượt qua nỗi hổ thẹn, bởi chúng ta không thể lúc nào cũng có thể chỉ ra một số khoảnh khắc hoặc số thời điểm đặc biệt mà ta bị người khác hạ thấp. Đôi khi hổ thẹn là kết quả của việc bật lại những đoạn băng cũ, được ghi khi chúng ta còn nhỏ hoặc đơn giản là tiếp thu nền văn hóa. Một người bạn tốt đồng thời là đồng nghiệp của tôi tên là Robert Hilliker nói rằng, “Xấu hổ bắt đầu là trải nghiệm từ người khác với mình, nhưng càng lớn, tôi càng dần ngộ được rằng hổ thẹn là câu chuyện của riêng mình.” Đôi khi chúng ta không dám bước vào trận địa bởi lời chỉ trích nặng nề nhất mà ta phải đối mặt chính là của bản thân mình.

Sự hổ thẹn rút ra sức mạnh của nó từ trạng thái không thể bày tỏ. Đó là lý do tại sao nó rất ưa những người cầu toàn – họ dễ khiến bị im lặng hơn. Nếu chúng ta nuôi dưỡng đủ nhận thức về sự hổ thẹn để có thể định nghĩa và bàn luận về nó, thì về cơ bản, chúng ta đã có thể bắt nó quy phục. Sự hổ thẹn căm ghét bị bao quanh bởi ngôn từ. Cách duy nhất để khiến những con yêu tinh Gremlin khiếp sợ, đó là phơi bày chúng dưới ánh sáng mới của ngôn ngữ; và các cuộc trò chuyện về chúng sẽ soi sáng sự hổ thẹn và hủy hoại chúng.

Giống như Roosevelt đã từng khuyên nhủ, khi liều lĩnh một cách vĩ đại, chúng ta sẽ mắc sai lầm và sẽ vấp vấp hết lần này tới lần khác. Chắc chắn sẽ có thất bại, sai lầm và chỉ trích. Nếu chúng ta muốn vượt qua tất cả những thất vọng khó khăn, thì cảm giác đau đớn và tan vỡ là điều không thể tránh khỏi; nếu muốn sống một cuộc đời trọn vẹn, chúng ta không thể bị đánh bại bởi cảm giác không xứng đáng được yêu thương và vui vẻ. Nếu bị đánh bại, chúng ta sẽ không bao giờ dám lộ diện và cố gắng thêm lần nữa. Sự hổ thẹn luôn đứng chờ sẵn ở bên rìa trận địa, rình rập chờ chớp lấy ta, để khiến ta không bao giờ dám mạo hiểm nữa. Nó cười nhạo và nói, “Ta đã bảo rồi mà, đó là một sai lầm. Ta biết mi không đủ _____.” Để đối phó với sự hổ thẹn là khả năng trả lời, “Đau đớn. Thất vọng, thậm chí là suy sụp. Nhưng thành công, danh vọng hay sự cho phép không phải là những giá trị thúc đẩy mình hành động. Giá trị của mình nằm ở sự dũng cảm và mình đã thật là can đảm. Mình có thể vượt qua sự hổ thẹn.”

Tôi chỉ muốn nói là, “Chúng ta không thể khuyến khích sự tổn thương nếu sự hổ thẹn bóp

nghe cảm giác của ta về giá trị và kết nối.” Cột mình lại và sẵn sàng buộc cả trái tim và khối óc vào trải nghiệm có tên gọi hổ thẹn, như thế chúng ta mới có thể bàn tiếp đến chuyện sống thế nào cho đến tận cùng.

Hổ thẹn là gì và tại sao lại cảm thấy khó khăn khi nói đến nó?

(Nếu chắc chắn rằng bạn không bao giờ biết hổ thẹn là gì, thì hãy cứ đọc tiếp; Tôi sẽ giải thích rõ ràng trong vài trang nữa.)

Tôi bắt đầu mọi bài nói chuyện, bài báo và chương mục về hổ thẹn với ba điều về Hổ thẹn, hoặc ba điều đầu tiên bạn cần biết về hổ thẹn, vì vậy, bạn hãy cứ nghe tiếp nhé:

1. Ai cũng có nỗi hổ thẹn. Hổ thẹn là hiện tượng phổ biến và là một trong những cảm xúc cơ bản nhất của loài người. Chỉ những người thiếu khả năng cảm thông và liên kết con người mới chưa từng cảm thấy hổ thẹn. Đây là lựa chọn của bạn: Thừa nhận mình từng trải qua cảm giác hổ thẹn, hoặc từng ở bên lề xã hội. Đây là hoàn cảnh duy nhất mà hổ thẹn có vẻ lại là một lựa chọn tốt hơn.
2. Tất cả chúng ta đều sợ nói về nỗi hổ thẹn.
3. Càng ít nhắc tới hổ thẹn, nó lại càng kiểm soát cuộc sống của chúng ta.

Một vài cách rất hữu hiệu khi nghĩ về hổ thẹn. Đầu tiên, hổ thẹn là nỗi sợ bị mất kết nối. Chúng ta, về mặt tâm lý, cảm xúc, nhận thức lẫn tâm hồn đều có nhu cầu kết nối, yêu thương và che chở. Kết nối, cùng với yêu thương và che chở (hai biểu hiện của kết nối) là lý do chúng ta ở đây và là mục đích và ý nghĩa của cuộc sống. Hổ thẹn là nỗi sợ hãi của sự mất kết nối – đó là nỗi lo sợ rằng chúng ta đã làm gì đó hoặc thất bại khi làm gì đó, một ý tưởng mà chúng ta không thể cùng chung sống, hoặc một mục tiêu mà chúng ta không thể thực hiện, khiến chúng ta cảm thấy không xứng đáng được kết nối. Tôi không xứng đáng hoặc không đủ tốt để được yêu thương, che chở hay kết nối. Tôi không đáng được yêu thương. Tôi không thuộc về nơi nào cả. Đây chính là định nghĩa về hổ thẹn nổi bật trong nghiên cứu của tôi:

Hổ thẹn là cảm giác đau đớn cùng cực hoặc trải nghiệm niềm tin rằng chúng ta vô dụng, vì thế không đáng được yêu thương và thuộc về nơi nào cả.

Mọi người thường tin rằng hổ thẹn chỉ dành riêng cho những người sống sót qua những cơn bĩ cực không thể chia sẻ, nhưng điều này không đúng. Hổ thẹn là điều mà tất cả chúng ta đều trải qua. Và có cảm tưởng như hổ thẹn giấu mình trong những góc khuất nhất của chúng ta, nhưng thực ra nó lại có xu hướng lẩn khuất ở những nơi rất quen thuộc. Sau đây là 12 sự “phân loại hổ

thẹn” nổi bật trong nghiên cứu của tôi:

- Vẻ bề ngoài và thân hình
- Tiền bạc và công việc
- Mối quan hệ với bố/mẹ
- Gia đình
- Làm cha mẹ
- Sức khỏe về tinh thần và thể chất
- Nghiện ngập
- Tình dục
- Lão hóa
- Tôn giáo
- Sống sót qua cơn bão cực
- Sống khuôn mẫu hoặc bị gấn nhấn

Dưới đây là một số câu trả lời mà chúng tôi nhận được khi đề nghị mọi người đưa ra một ví dụ về sự hổ thẹn:

- Hổ thẹn là khi bị cho thôi việc và phải báo tin này cho người vợ đang mang thai.
- Hổ thẹn là có ai đó hỏi, “Bao giờ chị sinh em bé?” khi mà tôi không hề mang bầu.
- Hổ thẹn là khi che giấu sự thật là tôi đang trong quá trình phục hồi nhân phẩm.
- Hổ thẹn là khi rỗng túi.
- Hổ thẹn là khi bị sắp gọi là đồ ngu trước mặt khách hàng.
- Hổ thẹn là khi thất bại trước đối tác.
- Hổ thẹn là khi chông bỏ chạy theo cô hàng xóm.
- Hổ thẹn là khi vợ đề nghị ly hôn và nói rằng cô ấy muốn có con, nhưng không

phải với tôi.

- Hổ thẹn là khi lái xe trong trạng thái mất kiểm soát
- Hổ thẹn là khi nói với chồng chưa cưới của tôi là bố tôi đang sống ở Pháp, nhưng thực ra ông đang ở trong tù.
- Hổ thẹn là thi trượt những hai lần.
- Hổ thẹn là nghe thấy tiếng ba mẹ đánh cãi nhau dưới nhà và tự nhủ không biết có phải chỉ có mình cảm thấy nỗi sợ hãi này.

Hổ thẹn là nỗi đau thực sự. Tầm quan trọng của việc được xã hội chấp nhận và kết nối được củng cố bởi phản ứng hóa học của não bộ, và đau đớn là kết quả của việc bị xã hội chối từ; ngắt kết nối, đó là nỗi đau có thật. Năm 2011, trong một nghiên cứu được tài trợ bởi Viện Sức khỏe Thần kinh Quốc gia và Viện Quốc gia về Lạm dụng Dược phẩm, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, sự đau đớn về thể xác và trải nghiệm nặng nề của việc bị xã hội chối bỏ là tương đương nhau. Vì thế khi đưa định nghĩa sự hổ thẹn là một trải nghiệm “đau đớn” mãnh liệt, tôi không hề nói đùa. Các nhà khoa học thần kinh đã nâng cấp khẳng định mà tất cả chúng ta đều đã biết: Cảm xúc có thể làm ta đau đớn và là nguyên nhân của những cơn đau. Cũng giống như đau đớn về mặt thể xác, chúng ta thường không dễ định nghĩa, mô tả nỗi đau cảm xúc cũng rất khó khăn. Hổ thẹn lại càng đặc biệt khó khăn bởi nó ghét bị bao bọc bởi các ngôn từ. Nó ghét bị vạch trần bằng ngôn ngữ.

Giải mã hổ thẹn, hối lỗi, bẽ mặt và ngượng ngùng

Trên thực tế, khi chúng ta cố gắng thấu hiểu hổ thẹn, một trong những lý do đơn giản khiến ta rất khó bàn luận về hổ thẹn chính là vấn đề từ vựng. Chúng ta thường sử dụng lẫn lộn các cụm từ ngượng, hối lỗi, bẽ mặt và hổ thẹn. Dường như quá khó để lựa chọn một từ thích hợp miêu tả cho một trải nghiệm hoặc một trạng thái; tuy nhiên, mọi việc phức tạp hơn là vấn đề từ vựng đơn thuần.

Chúng ta trải qua những trạng thái tâm lý khác biệt này thế nào khi thu hẹp nó xuống mức tự sự. Chúng ta tự nói với mình thế nào về những chuyện đang xảy ra? Tốt nhất là bắt đầu với hổ thẹn và cảm giác có lỗi khi thử tự nói với mình và giải mã bốn loại cảm xúc khác nhau này. Phần lớn các nhà nghiên cứu về sự hổ thẹn và các nhà trị liệu đều đồng tình rằng cách tốt nhất để hiểu sự khác biệt giữa hổ thẹn và hối lỗi đó là phân biệt được sự khác nhau giữa hai tuyên bố “Tôi tệ hại” và “Tôi đã làm một việc tệ hại.”

Hối lỗi = Tôi đã làm một việc tệ hại.

Hổ thẹn = Tôi tệ hại.

Lấy ví dụ, giả sử bạn quên mất là mình đã hẹn đi ăn trưa với một người bạn. Đến 12 giờ 15 phút, bạn của bạn gọi điện từ nhà hàng để hỏi lý do. Nếu bạn tự nhủ rằng “Mình là một người bạn tệ hại và chẳng ra gì” – đó là sự hổ thẹn. Ngược lại, nếu bạn tự nhủ “Không thể tin nổi là mình lại quên mất cuộc hẹn. Đúng là một việc không ra gì” – đó là cảm thấy hối lỗi.

Và đây là phần hấp dẫn – đặc biệt là đối với những người mặc định nghĩ rằng Mi nên cảm thấy mình là một người bạn tệ hại! hoặc Một chút hổ thẹn sẽ giúp cho mình cư xử tốt hơn vào lần sau. Khi cảm thấy hổ thẹn, hầu hết chúng ta có xu hướng phòng vệ để khỏi bị trách móc, tìm cách bào chữa, đưa ra một lời xin lỗi thiếu thiện chí hoặc trốn biệt. Thay vì nói lời xin lỗi, chúng ta đổ lỗi cho bạn mình và tìm có thoái thác: “Mình đã bảo bạn là mình rất bận rồi đúng không. Hôm nay không phải là ngày tốt để hẹn hò.” Hoặc chúng ta có thể giả đồ xin lỗi một cách thiếu thành thực và tự nói với bản thân, Thôi kệ đi. Bạn mà biết mình bận rộn đến mức nào, bạn nên cảm thấy có lỗi vì đã hẹn mình hôm nay. Hoặc chúng ta biết bạn đang gọi và lờ đi không trả lời, cuối cùng sau đó, khi không thể phớt lờ thêm nữa, chúng ta nói dối: “VẬY là bạn không nhận được e-mail của mình sao? Sáng nay mình đã báo là không gặp được rồi mà. Bạn thử kiểm tra hòm thư rác xem.”

Khi chúng ta xin lỗi vì một lỗi sai mà ta đã làm, sửa sai hoặc thay đổi hành vi, thì những điều đó không còn bị xếp chung với giá trị của bản thân nữa, hối lỗi – không phải là hổ thẹn – thường là lực đẩy giúp bạn tiến lên. Chúng ta cảm thấy hối lỗi khi luôn có những nguyên tắc của riêng mình nhưng lại thất bại khi hành động đi ngược lại với giá trị của bản thân và cảm thấy chúng không phù hợp với nguyên tắc ứng xử. Đó là một cảm giác không hề dễ chịu, nhưng nó lại rất có ích. Cảm giác khó chịu về mặt tâm lý là một cái gì đó tương tự như sự rối loạn nhận thức, thường là động lực để tạo ra những sự thay đổi đầy ý nghĩa. Hối lỗi cũng có sức mạnh ngang với hổ thẹn, nhưng ảnh hưởng của nó là tích cực, trong khi hổ thẹn thì chỉ phá hoại. Trên thực tế, trong nghiên cứu của mình, tôi phát hiện ra rằng nỗi hổ thẹn bào mòn một phần trong mỗi chúng ta, phần tin tưởng rằng chúng ta có thể thay đổi và làm mọi việc tốt hơn.

Chúng ta đang sống trong một thế giới mà hầu hết mọi người vẫn còn bám chặt vào niềm tin rằng hổ thẹn là một công cụ hữu hiệu để giữ mọi người không bị đi chệch đường. Điều này không chỉ sai lầm, mà còn nguy hiểm. Hổ thẹn gắn kết cao độ với nghiện ngập, bạo lực, hung hãn, thất vọng, rối loạn tiêu hóa và ăn hiếp. Các nhà nghiên cứu không tìm thấy mối dây liên hệ nào giữa hổ thẹn với các kết quả tích cực – không có bất cứ dữ liệu nào ủng hộ cho ý tưởng hổ

thẹn là công cụ hữu ích để định hướng các hành vi tốt. Trên thực tế, hổ thẹn có vẻ là nguyên nhân của các hành vi phá hoại và gây đau đớn hơn là một giải pháp.

Một lần nữa, ham muốn được cảm thấy xứng đáng với yêu thương và che chở là một cảm xúc tự nhiên của loài người. Khi trải qua hổ thẹn, chúng ta cảm thấy bị ngắt kết nối và thất vọng cùng với cảm giác vô dụng. Khi cảm thấy đau đớn, dù là dạng thức hoàn toàn hổ thẹn hay chỉ là cảm giác sợ sự hổ thẹn, chúng ta có thiên hướng gắn chặt với những hành vi tự hủy hoại, dẫn đến tấn công hoặc hạ nhục người khác. Trong các chương viết về làm cha mẹ, lãnh đạo và giáo dục, chúng ta sẽ khám phá xem hổ thẹn sẽ bào mòn lòng dũng cảm và châm ngòi cho sự bất hợp tác như thế nào, và chúng ta phải làm gì để xây dựng được những văn hóa của sự xứng đáng, tổn thương và thích ứng với hổ thẹn.

Bẽ mặt là một từ mà chúng ta thường nhầm lẫn với hổ thẹn. Donald Klein đã tóm được điểm khác biệt giữa hổ thẹn và bẽ mặt khi ông viết, “Mọi người tin rằng họ đáng phải chịu sự hổ thẹn, nhưng họ không tin họ đáng phải nhận sự bẽ mặt.” Nếu John tham dự một cuộc họp với các đồng nghiệp và sếp của mình, nếu ông sếp gọi anh là kẻ thất bại chỉ vì anh không đủ khả năng kết thúc một thương vụ, trải nghiệm của John có thể là vừa hổ thẹn vừa bẽ mặt.

Nếu John tự nói với bản thân rằng “Chúa ơi, tôi thật kém cỏi. Tôi là một kẻ thất bại” – đó là nỗi hổ thẹn. Nếu anh ta tự nhủ “Lão sếp đúng là gàn dở. Điều này thật nực cười. Mình không đáng phải chịu đựng điều này” – đó là sự bẽ mặt. Bẽ mặt là cảm giác tệ hại và khiến môi trường công việc cũng như gia đình trở nên xấu đi – và nếu xảy ra, nó chắc chắn sẽ biến thành hổ thẹn nếu chúng ta bắt đầu sa vào thông điệp của nó. Tuy nhiên, nó vẫn khả quan hơn hổ thẹn. Thay vì quá chú tâm vào lời nhận xét về “kẻ thất bại”, John tự nói với bản thân, “Điều đó chẳng liên quan đến mình”. Khi hành động như vậy, chúng ta ít có khả năng nghỉ việc, bộc phát hoặc phản ứng lại. Chúng ta vẫn ở lại với những giá trị mà ta xác định cho bản thân, trong khi cố gắng giải quyết vấn đề.

Ngượng là cấp độ nhẹ nhất trong bốn trạng thái. Nó thường là thoáng qua và thậm chí có thể chỉ là cảm giác buồn cười. Đặc điểm của ngượng là khi chúng ta làm một điều gì đó đáng xấu hổ, nhưng không cảm thấy mình là người duy nhất. Chúng ta biết rằng những người khác cũng có thể hành động tương tự và cũng giống như đổ mặt, nó sẽ trôi qua rất nhanh, thay vì gắn chặt vào bản thân chúng ta.

Làm quen với các từ ngữ là một xuất phát điểm quan trọng để bắt đầu hiểu về hổ thẹn. Đó là thành phần đầu tiên của cái mà tôi gọi là thích ứng với sự hổ thẹn.

Hổ thẹn là xấu. Vậy ta phải làm gì với nó?

Câu trả lời ấy thích ứng với sự hổ thẹn. Hãy nhớ: chống lại hổ thẹn là không khả thi. Chừng nào chúng ta còn quan tâm tới kết nối, nỗi sợ hãi bị mất kết nối sẽ luôn là một động lực mạnh mẽ của cuộc sống và nỗi đau do hổ thẹn gây ra sẽ luôn hiện hữu. Tuy nhiên, tin tốt là trong mọi nghiên cứu của mình, tôi phát hiện ra nam và nữ giới với cùng cấp độ thích ứng hổ thẹn có bốn điểm chung – tôi gọi chúng là các thành tố thích ứng hổ thẹn. Học cách đưa bốn thành tố này vào thực tiễn được tôi gọi là “Huấn luyện Chiến binh Gremlin”.

Chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu về bốn thành tố, nhưng trước hết tôi muốn giải thích thêm ý của tôi khi nhắc đến việc thích ứng với sự hổ thẹn. Tôi có ý nói đến khả năng rèn luyện thực sự khi chúng ta trải qua cảm giác hổ thẹn, để vượt qua trải nghiệm ấy mà không phải hy sinh các giá trị của bản thân cũng như qua được đến phía bên kia của trải nghiệm hổ thẹn với can đảm, tình thương và kết nối hơn là đi sâu vào cảm giác hổ thẹn. Thích ứng với hổ thẹn liên quan đến việc dịch chuyển từ hổ thẹn sang cảm thông – một loại thuốc giải thực sự cho sự hổ thẹn.

Nếu chúng ta có thể chia sẻ câu chuyện của mình với một ai đó phản ứng lại với sự cảm thông và thấu hiểu, hổ thẹn sẽ không thể tồn tại. Biết yêu thương bản thân cũng là một yếu tố đặc biệt quan trọng, nhưng bởi hổ thẹn là một khái niệm xã hội – nó diễn ra giữa người với người – cho nên nó cũng sẽ được chữa trị tốt nhất nếu có sự tương tác. Một vết thương mang tính xã hội cần một phương thuốc mang tính xã hội và cảm thông chính là phương thuốc đó. Thương bản thân là một điểm mấu chốt bởi khi chúng ta có khả năng gượng nhẹ với bản thân giữa nỗi hổ thẹn, ta có nhiều cơ hội chạm đến kết nối và trải nghiệm sự thông cảm.

Để nhận được sự cảm thông, trước tiên chúng ta phải biết mình đang đối mặt với cái gì. Dưới đây là bốn thành tố của việc thích ứng với hổ thẹn – các bước không nhất thiết diễn ra theo trình tự, nhưng chúng luôn dẫn chúng ta đến với cảm thông và hồi phục:

1. Nhận biết hổ thẹn và thấu hiểu động cơ. Hổ thẹn là trạng thái sinh học và cá nhân. Bạn có cảm nhận những rung động của cơ thể khi đang ở trong cơn hổ thẹn, cảm nhận của bạn khi trải qua trạng thái ấy, và hình dung xem những thông điệp và kỳ vọng nào kích hoạt nó?
2. Thực hành nhận thức phê phán. Bạn có thể kiểm tra tính xác thực của các thông điệp và những kỳ vọng đang điều khiển sự hổ thẹn của bạn? Chúng có thực? Chúng có phải là những gì bạn muốn trở thành hoặc những gì bạn nghĩ người khác cần/muốn ở bạn?
3. Vươn ra bên ngoài. Bạn có một câu chuyện và muốn chia sẻ nó? Chúng ta không thể trải

nghiệm sự cảm thông nếu không kết nối.

4. Nói về hổ thẹn. Bạn có nói lên cảm xúc của mình và tự hỏi bạn cần điều gì khi cảm thấy hổ thẹn?

Thích ứng với hổ thẹn là một chiến thuật bảo vệ kết nối – sự kết nối của bản thân chúng ta và sự kết nối của ta với những người mà chúng ta quan tâm. Tuy vậy, sự phục hồi đòi hỏi nhận thức, hoặc tư duy, và đó là khi hổ thẹn giành được lợi thế lớn. Khi hổ thẹn qua đi, hầu hết chúng ta thường thấy mình bị cảm giác bị ghẻ lạnh bủa vây. Nói cách khác, não trước của chúng ta, nơi tập trung tất cả tư duy, phân tích và chiến lược đã mở đường ưu tiên cho phần chiến đấu-hay-bỏ chạy của não bộ.

Trong cuốn Incognito (tạm dịch: Nhận thức) của mình, nhà khoa học về não bộ, David Eagleman, đã miêu tả bộ não như một “tập hợp các đối thủ cạnh tranh”. Ông viết, “Có một cuộc đối thoại diễn ra giữa những phần khác nhau của bộ não, mỗi bộ phận cạnh tranh để kiểm soát một kênh đầu ra trong hành vi của bạn.” Ông chỉ ra hai hệ thống kiểm soát chính là lý trí và cảm xúc: “Hệ thống lý trí là hệ thống quan tâm đến việc phân tích mọi việc ngoại thân, trong khi hệ thống cảm xúc điều khiển tâm trạng nội tâm và lo lắng liệu mọi việc đang tốt hay xấu.” Eagleman chỉ ra trường hợp khi cả hai bộ phận chiến đấu để kiểm soát một kết quả – hành vi – các cảm xúc có thể can thiệp vào trạng thái cân bằng của việc ra quyết định. Tôi có thể nói điều này hoàn toàn chính xác khi cảm xúc ở đây là sự hổ thẹn.

Các chiến lược chiến đấu hay bỏ chạy đều rất hiệu quả cho cuộc sinh tồn, mà không dành cho duy lý hay kết nối. Và nỗi đau do hổ thẹn gây ra đủ để trở thành động lực khiến phần sinh tồn trong não bộ của chúng ta trốn chạy, ẩn náu hoặc chui lủi. Trên thực tế, khi tôi hỏi những người tham gia thí nghiệm xem bình thường họ phản ứng thế nào với nỗi hổ thẹn trước khi bắt đầu rèn luyện việc thích ứng với nó, tôi nghe thấy rất nhiều câu trả lời như sau:

- “Khi cảm thấy hổ thẹn, tôi thấy mình như một kẻ điên. Tôi làm những việc, nói những điều mà bình thường tôi không bao giờ làm hoặc nói như thế.”
- “Đôi khi tôi chỉ ước mình có thể khiến người khác cảm thấy tệ hại như cách họ đối với tôi. Tôi chỉ muốn nhảy ra và hét vào mặt tất cả mọi người.”
- “Tôi tuyệt vọng khi cảm thấy hổ thẹn. Như thể tôi chẳng còn đường lui – không có ai để chia sẻ.”
- “Khi cảm thấy hổ thẹn, tôi đánh mất cả lý trí lẫn cảm xúc, ngay cả với gia đình

mình.”

- “Một lần tôi dừng lại mua xăng và thẻ tín dụng của tôi cạn tiền. Người bán xăng nói tôi không ra gì. Khi bước ra khỏi trạm xăng, cậu con trai 3 tuổi của tôi bắt đầu khóc. Tôi thì hét lên ‘Im ngay!’ Tôi vô cùng xấu hổ vì thẻ hết tiền. Tôi trở nên điên dại và càng cảm thấy xấu hổ hơn khi lớn tiếng với con trai của mình.”

Khi tìm hiểu về cách bảo vệ bản thân khỏi sự hổ thẹn, tôi mở lại nghiên cứu tuyệt vời từ Trung tâm Stone ở Wellesley. Tiến sĩ Linda Hartling, nguyên là nhà lý luận văn hóa hôn nhân của Trung tâm Stone, hiện là giám đốc của Trung tâm Nghiên cứu Nhân phẩm và Bảo vệ Con người (Human Dignity & Humiliation Studies) đã vận dụng thành quả của nhà tâm lý học Karen Horney về thứ gọi là “tấn công, đối đầu và bỏ chạy” để phân tích những chiến lược ngắt kết nối mà chúng ta sử dụng để đối đầu với nỗi hổ thẹn.

Theo tiến sĩ Hartling, để đối đầu với hổ thẹn, một số người bỏ chạy, bằng cách trốn tránh, câm nín và giấu kín. Một số thì tấn công bằng cách kiếm tìm sự an ủi và hài lòng. Và một vài người trong số chúng ta thì đối đầu bằng cách cố gắng giành lại quyền lực từ người khác, trở nên hung dữ và dùng hổ thẹn để đối lại với hổ thẹn (ví như gửi đi những bức thư điện tử ác ý). Hầu hết con người đều sử dụng một trong ba cách này – ở những thời điểm khác nhau, với những đối tượng khác nhau, vì những lý do khác nhau. Không phải mọi chiến lược này đều đẩy chúng ta ra xa khỏi sự kết nối – chúng là những chiến lược ngắt kết nối khỏi sự đau đớn mà hổ thẹn mang lại.

Đây là câu chuyện về một trong số những trải nghiệm hổ thẹn của tôi nhằm minh họa một cách sống động những khái niệm này. Đó không phải là một trong số những khoảnh khắc dễ chịu của tôi, nhưng nó là một ví dụ hay để giải thích tại sao nuôi dưỡng và thực hành khả năng thích ứng hổ thẹn lại quan trọng, nếu chúng ta không muốn chất thêm hổ thẹn trong những tình cảnh đau đớn nhất.

Đầu tiên, tôi xin phép được bắt đầu bằng việc miêu tả một chút bối cảnh. Việc phải từ chối những lời mời làm diễn giả là một quá trình đau khổ với tôi. Sau bao năm đã quen với kiểu sống sao cho vừa lòng người khác và cầu toàn khiến tôi có cảm giác không dễ chịu khi phải làm ai đó thất vọng – “phần ngoan ngoãn” trong tôi ghét phải từ chối mọi người. Những cơn yêu tinh thì thầm bên tai, “Họ sẽ nghĩ mi là kẻ vô ơn” và “Đừng có ích kỷ thế chứ”. Tôi cũng vật lộn với nỗi sợ hãi rằng nếu tôi từ chối, có thể mọi người sau này sẽ không nhớ tôi nữa. Lần này lũ yêu tinh lại bảo, “Mi muốn có thêm thời gian để nghỉ ngơi ư? Hãy cẩn thận với những gì mi cầu ước – công việc mà mi yêu thích sẽ tuột khỏi tay cho coi.”

Sau đó, vào khoảng 12 năm sau khi tôi nghiên cứu về những người Toàn Tâm, tôi cam kết vạch ra những giới hạn và đó là quá trình biến hành trình từ “Mọi người sẽ nghĩ gì?” đến “Tôi thấy đủ.” Tất cả những người có nhiều kết nối nhất, đam mê nhất mà tôi từng phỏng vấn đều đặt ra những giới hạn và tôn trọng những giới hạn ấy. Tôi không chỉ muốn nghiên cứu và dành toàn thời gian để nói về cách làm người Toàn Tâm; tôi muốn sống với nó. Điều đó có nghĩa là tôi phải từ chối 80% những lời mời diễn thuyết mà tôi nhận được. Tôi chỉ đồng ý khi nó phù hợp với lịch sinh hoạt của gia đình, các cam kết nghiên cứu và cuộc sống của tôi.

Năm ngoái, tôi nhận được một thư điện tử của một người đàn ông, ông ta rất cáu giận bởi tôi không thể đến nói chuyện trong một sự kiện mà ông ấy tổ chức. Tôi từ chối lời mời bởi nó trùng với một bữa tiệc sinh nhật của gia đình tôi. Bức thư thể hiện tâm trạng tức tối và đầy những lời lẽ tấn công cá nhân.

Thay vì trả lời, tôi quyết định chuyển tiếp bức thư cho chồng tôi, nói cho chồng tôi nghe chính xác điều mà tôi nghĩ về người đàn ông này và bức thư của ông ta. Tôi cần một chỗ để xả nỗi hổ thẹn và giận dữ của mình. Thay vì làm vậy, tôi lại ấn nút “Trả lời”.

Ngay khi gửi tin nhắn, tôi hét thất thanh, “Khoan!!! Xin hãy quay lại!” Tôi nhìn chăm chăm vào màn hình, hoàn toàn bất động vì hổ thẹn chất chồng hổ thẹn, khi người đàn ông phản công trở lại bằng một lời hồi đáp đi kèm với những dòng “Tôi biết mà! Chị không hề Toàn Tâm. Chị thật chẳng ra gì.”

Sự hổ thẹn tấn công ở cả hai cánh. Miệng tôi khô khốc, thời gian như ngừng trôi, mắt tôi hoa lên. Tôi lại phải tranh đấu với những tên yêu tinh bắt đầu gào rú bên tai: “Mi không ra gì!” “Sao mà mi lại ngu ngốc đến thế?” Đến khi bình tĩnh trở lại, tôi bắt đầu rên rỉ, “Ôi, đau, đau, đau quá, đau đốn quá...”

Chiến lược này là đứa con tinh thần của Caroline, một phụ nữ tôi đã phỏng vấn khi bắt đầu thời kỳ đầu nghiên cứu và sau đó vài năm, cô bắt đầu thực hành thích ứng với hổ thẹn. Caroline bảo tôi rằng mỗi khi cảm thấy hổ thẹn, cô lập tức nói to và nói đi nói lại từ đau. “Đau, đau, đau, đau, đau”, cô bảo tôi. “Tôi biết lúc đầu nghe hơi bất bình thường và chắc trông tôi cũng hơi có vấn đề, nhưng nó lại rất hiệu quả.”

Đó là một cách thông minh để thoát ra khỏi trạng thái sinh tồn của não bộ và kéo phần não trước trở lại vị trí. Sau một hoặc hai phút hát bài ca “đau quá”, tôi hít một hơi thật sâu và bắt đầu tập trung vào bản thân. Tôi nghĩ, “Được rồi. Hổ thẹn tấn công. Mình ổn. Điều gì tiếp theo nào? Mình có thể xử lý được.”

Tôi nhận ra các triệu chứng của cơ thể cho phép tôi khởi động lại bộ não suy nghĩ và nhớ lại ba bước của chiến binh Gremlin, đó là cách hiệu quả nhất để thích ứng với nỗi hổ thẹn của tôi. May mắn là tôi đã thực hành các bước này đủ lâu để biết rằng chúng hoàn toàn có thể tin cậy và tôi có thể tin tưởng vào quy trình này:

1. Rèn luyện lòng can đảm và xuất đầu lộ diện! Phải, tôi muốn trốn tránh, nhưng cách để chiến đấu lại sự hổ thẹn và đề cao bản thân chỉ có thể là chia sẻ trải nghiệm của mình với những người xứng đáng được nghe chúng – một người yêu chúng ta, không vì những sự tổn thương của ta, mà cả vì chính bản thân họ.

2. Tự nói với bản thân theo cách mà tôi sẽ nói với người tôi thực sự yêu thương, người mà tôi sẽ cố gắng an ủi khi người ấy suy sụp. Không sao đâu. Bạn cũng là con người – chúng ta ai chẳng mắc lỗi. Có mình ở đây rồi. Thông thường, khi bị hổ thẹn tấn công, chúng ta nói với bản thân theo những cách mà chúng ta KHÔNG BAO GIỜ nói với những người ta yêu quý và tôn trọng.

3. Câu chuyện là của bạn! Đừng chôn vùi nó, không để nó làm mình day dứt hay phán xét bản thân. Tôi thường nói to điều này: Nếu sở hữu câu chuyện, bạn được quyền viết phần kết cho nó. Khi chôn vùi câu chuyện, chúng ta sẽ mãi là nhân vật trong câu chuyện đó. Nếu sở hữu câu chuyện, chúng ta phải kể nốt đoạn kết. Như Carl Jung đã nói, “Tôi là người mà tôi chọn để trở thành.”

Mặc dù biết rõ rằng điều nguy hiểm nhất sau một trải nghiệm hổ thẹn ấy là che giấu hoặc chôn vùi câu chuyện của mình, tôi cũng vô cùng sợ hãi khi phải thực hiện một cuộc điện thoại. Tuy vậy, tôi vẫn làm như thế.

Tôi gọi cho cả chồng tôi, Steve, và một người bạn thân của tôi, Karen. Họ đã trao cho tôi cái mà tôi cần nhất khi ấy: sự cảm thông, sự nhắc nhở đáng giá nhất, rằng tôi không đơn độc. Thay vì phán xét (mà chắc chắn sẽ phóng đại sự tủi hổ), cảm thông truyền đi một nhận thức giản dị, “Bạn không cô độc”.

Cảm thông là kết nối; nó là chiếc thang bắc qua cái hố của sự hổ thẹn. Karen hay Steve không chỉ giúp tôi vượt qua khủng hoảng bằng cách lắng nghe và yêu thương tôi, họ còn làm chính bản thân họ trở nên bị tổn thương khi chia sẻ rằng, họ, cũng có lúc rơi vào những cái hố tương tự. Hổ thẹn không đòi hỏi chúng ta phải trải qua chính xác từng trải nghiệm như nhau, câu chuyện của mỗi người kể ra sẽ khác. Cảm thông là kết nối với cảm xúc mà người khác đã từng trải qua, dù không phải là một sự kiện hay một tình huống y hệt. Hổ thẹn phai nhạt vào đúng

lúc tôi nhận ra mình không đơn độc – rằng trải nghiệm của mình rất con người.

Thú vị hơn nữa, phản ứng của Steve và Karen lại hoàn toàn khác nhau. Steve thì nghiêm túc hơn và kiểu “Ôi trời. Anh biết cảm giác này!” Cách tiếp cận của Karen thì khiến tôi phải cười mất một lúc. Nhưng cả hai phản ứng đều có một điểm chung, đó là sức mạnh của cụm từ “Anh/mình cũng thế.” Cảm thông là một thứ thật lạ lùng và đầy sức mạnh. Không có kịch bản. Không có cái gọi là đúng hay sai. Chỉ đơn giản là lắng nghe, chăm chú, không phán xét, kết nối cảm xúc và trao đổi với nhau thông điệp xoa dịu kỳ diệu của “Bạn không đơn độc.”

Cuộc trò chuyện với Steve và Karen giúp tôi vượt qua hổ thẹn, lấy lại tinh thần và trả lời thư của người đàn ông kia với vị thế của người tự chủ và tự tôn. Đoạn tin nhắn giận dữ là chuyện cá nhân của tôi và tôi xin thứ lỗi vì đã sử dụng ngôn ngữ thiếu kiềm chế. Đồng thời, tôi cũng nói rõ những ranh giới trong những cuộc đối thoại sau này, nếu có giữa tôi và ông ta. Từ đó, tôi không bao giờ nhận được tin gì từ ông ta nữa.

Hổ thẹn tấn công khi bạn giữ bí mật, và đã có những nghiên cứu khoa học nghiêm túc phía sau liệu trình điều trị 12 bước để chứng minh “Bạn mắc bệnh bởi chính những bí mật của mình”. Trong một nghiên cứu tiên phong, nhà khoa học kiêm giáo sư trường Đại học Texas James Pennebaker cùng các đồng nghiệp đã nghiên cứu chuyện gì xảy ra khi những nạn nhân sống sót sau những sự kiện kinh hoàng – đặc biệt là sau khi bị cưỡng hiếp và loạn luân – giấu kín trải nghiệm của mình. Nhóm nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc không dám nhắc đến sự việc hoặc nhẹ dạ kể nó cho một người không đủ tin cậy còn nguy hại hơn cả bản thân sự việc. Ngược lại, đối với những người chia sẻ câu chuyện và trải nghiệm của mình, sức khỏe thể chất của họ được phục hồi, số lần phải đến bác sĩ giảm xuống và ở họ có sự giảm thiểu đáng kể lượng hoóc-môn căng thẳng tiết ra.

Sau nghiên cứu của mình về những hiệu ứng khi giữ bí mật, Pennebaker đã tập trung nghiên cứu về sức mạnh hồi phục của hoạt động viết thể nghiệm. Trong cuốn sách *Writing to heal* (tạm dịch: *Viết để chữa lành*) của mình, Pennebaker viết: “Từ giữa những năm 1980, một lượng lớn các nghiên cứu đã tập trung vào giá trị của các bài viết mang tính biểu đạt như một cách hồi phục. Bằng chứng hỗ trợ đó là hành động viết về trải nghiệm kinh hoàng, dù chỉ 15 đến 20 phút mỗi ngày, trong 3 hay 4 ngày có thể sinh ra những thay đổi đáng kể về sức khỏe thể chất và trí não. Viết thể nghiệm cũng có thể tác động tới thói quen ngủ và làm việc hiệu quả, cũng như khả năng kết nối với những người khác.”

Thích ứng với hổ thẹn cần rèn luyện, và giống Pennebaker, tôi nghĩ rằng việc viết về những trải nghiệm đáng xấu hổ của mình là một thành tố có sức mạnh kỳ diệu của quá trình rèn luyện ấy.

Sẽ mất thời gian để duy trì bài tập đó và cần can đảm để vươn ra ngoài, đồng thời nói về những trải nghiệm khó khăn. Nếu bạn đọc đến đây và nghĩ Tôi cũng muốn có khả năng trao đổi như thế với bạn đời, bạn bè hoặc con cái của mình – thì hãy làm điều đó! Nếu bạn nghĩ Hồ thẹn đã trở thành một phong cách quản lý ở đây, và không có gì khó hiểu khi thấy mọi người không gắn kết – chúng ta nên nói về điều này – vậy thì hành động đi! Bạn không cần mất thời gian mừng tượng về nó hoặc kiểm soát thông tin trước khi bạn bước vào một cuộc đối thoại như thế. Bạn chỉ cần nói, “Tôi đã đọc một cuốn sách và có một chương về hồ thẹn. Tôi muốn nói chuyện về nó với bạn. Nếu tôi cho bạn mượn cuốn sách đó, bạn sẽ đọc chứ?”

Phần tiếp theo của cuốn sách viết về sự hổ thẹn và lòng tự tôn của nam và nữ giới. Tôi nghĩ bạn cũng sẽ muốn cho bạn mình mượn cả chương này nữa. Bởi những gì tôi biết được về sự hổ thẹn của nam giới đã làm thay đổi cuộc sống của tôi.

Mạng lưới và đám bốc: Nam và nữ giới trải nghiệm sự hổ thẹn khác nhau như thế nào?

Trong 4 năm đầu nghiên cứu về hồ thẹn, tôi chỉ tập trung vào đối tượng chính là nữ giới. Có thời điểm rất nhiều nhà nghiên cứu đã tin, và cho đến nay vẫn còn một số giữ niềm tin ấy, rằng trải nghiệm xấu hổ của nam và nữ giới khác nhau. Tôi thì băn khoăn rằng liệu khi kết hợp dữ liệu về nam và nữ giới, tôi có bỏ qua sắc thái quan trọng nào trong trải nghiệm của họ không. Lý do mà tôi chỉ phỏng vấn nữ giới, một phần vì suy nghĩ tiềm thức rằng khi đề cập tới lòng tự tôn, nữ giới thường mắc mứu nhiều hơn. Ở mức độ nào đó, tôi nghĩ một phần của sự trì hoãn có thể do tôi có cảm giác rằng việc phỏng vấn nam giới cũng giống như việc lạc bước vào một thế giới mới mẻ và lạ lẫm.

Và nó đúng thực là một thế giới mới mẻ và lạ lẫm – một thế giới của những nỗi đau khổ không thể nói thành lời. Tôi đã bắt đầu hành trình bước vào thế giới ấy vào năm 2005, sau khi kết thúc một bài giảng. Một người đàn ông cao gầy, trạc 60 tuổi, theo vợ của mình đến trước cửa phòng tôi. Khi ấy, ông mặc một chiếc áo len dành cho người chơi golf hiệu Izod. Tôi nói chuyện với vợ ông trong vòng vài phút, ký vào một chồng sách bà mang đến cho mình và các cô con gái. Khi bà dợm bước quay đi, chồng bà nói với theo và bảo, “Tôi sẽ ra ngay – mình chờ tôi một phút.”

Người phụ nữ rõ ràng là không muốn chồng mình ở lại và nói chuyện với tôi. Sau vài động tác nài kéo không thành, bà vợ bước ra khỏi phòng, còn ông chồng thì quay lại nhìn tôi, khi ấy vẫn đang ngồi trên bàn ký sách.

Ông bắt đầu bằng một giọng khá là đơn giản. “Tôi thích những gì chị nói về sự hổ thẹn,” ông

bảo. “Thật thú vị. Tôi tò mò không biết chị nghiên cứu gì về nam giới và sự hổ thẹn?”

Tôi bỗng cảm thấy nhẹ nhõm. Cuộc trò chuyện này sẽ không kéo dài vì tôi không biết nhiều về điều này. Tôi giải thích, “Tôi không có mấy kinh nghiệm về việc này. Tôi chỉ nghiên cứu về nữ giới mà thôi.”

Ông gật gù và nói, “Ồ. Thế thì tiện quá.”

Tôi cố nặn ra một nụ cười và cao giọng hỏi, “Tiện là sao ạ?”, tôi cảm thấy không được thoải mái. Ông trả lời bằng cách hỏi lại liệu tôi có thực sự muốn biết hay không. Thế rồi nước mắt bỗng dâng đầy trong mắt ông. Ông nói, “Chúng tôi cũng có hổ thẹn. Hổ thẹn một cách sâu sắc. Nhưng khi nói ra và chia sẻ câu chuyện của mình, chúng tôi nhận thấy cảm xúc đánh bại tất cả chúng tôi.” Phải khó khăn lắm tôi mới dám nhìn vào mắt ông. Nỗi đau của ông làm tôi xúc động. Ông nói, “Trước khi chị nói bất cứ điều gì về những người thầy, người sếp, người anh, hay người cha là phải...” Ông chỉ tay về góc phòng nơi vợ ông đang đứng chờ và nói, “Vợ tôi và những đứa con gái của tôi – những người mà chị vừa ký sách tặng ấy – họ thà nhìn thấy tôi hy sinh một cách kiêu hãnh còn hơn là thấy tôi từ bỏ. Chị nói chị muốn chúng ta bị tổn thương và thành thực, nhưng chị không thể chịu đựng nỗi đau. Chị sẽ phát bệnh khi nhìn thấy chúng tôi tổn thương đấy.”

Ông hít thở một hơi thật dài và cũng nhanh như khi bắt đầu, rồi nói “Đó là tất cả những gì tôi muốn nói. Cảm ơn chị đã lắng nghe.” Và ông quay bước đi.

Tôi đã dành nhiều năm nghiên cứu nữ giới, lắng nghe những câu chuyện rối rắm của họ. Vào khoảnh khắc đó, tôi nhận ra nam giới cũng có những câu chuyện của riêng họ, và nếu cùng tìm kiếm một con đường để hiểu về sự hổ thẹn, tất cả chúng ta sẽ gặp nhau ở cuối con đường. Vì vậy, phần này sẽ viết về những gì tôi học được về nữ giới, về nam giới, về cách chúng ta dày vò nhau và chúng ta cần nhau để chữa lành vết thương như thế nào.

Giờ đây, sau khi nghiên cứu cả về nam và nữ giới, điều mà tôi tin tưởng đó là họ đều bị ảnh hưởng bởi sự hổ thẹn như nhau. Cách sắp xếp phổ biến khi tìm hiểu những thông điệp và kỳ vọng thúc đẩy sự hổ thẹn, đó là phân loại theo giới tính, nhưng trải nghiệm hổ thẹn có tính toàn cầu và là vấn đề rất con người.

Nữ giới và mạng lưới hổ thẹn

Khi tôi đề nghị những phụ nữ chia sẻ định nghĩa hoặc trải nghiệm hổ thẹn của mình, đây là những gì tôi ghi lại được:

- Trông phải thật hoàn hảo. Cử chỉ hoàn hảo. Phải hoàn hảo. Bất cứ thứ gì kém hoàn hảo đều đáng hổ thẹn.
- Khi bị phán xét bởi những bà mẹ khác.
- Khi bị phơi bày – những phần xấu xa nhất của bản thân mà bạn muốn chôn sâu giấu chặt bị lộ ra trước mặt mọi người.
- Dù tôi có thành đạt hay đã nỗ lực thế nào, tôi đến từ đâu và tôi đã trải qua những gì, tất cả đều ngăn tôi đến với cảm giác mình đã đủ tốt.
- Ngay cả khi tất cả đều biết không có cách nào thực hiện điều đó, họ vẫn cố trông chờ vào điều kỳ diệu. Hổ thẹn là khi bạn không thể hiện được vẻ mặt như thể mọi thứ đều nằm trong tầm kiểm soát.
- Không bao giờ đủ trong gia đình. Không bao giờ đủ ở công sở. Không bao giờ đủ với bố mẹ. Hổ thẹn là không bao giờ biết đủ.
- Không chiếm được một chỗ trong đám sành điệu nhất. Lũ con gái xinh đẹp kia đang cười nhạo kìa.

Nếu bạn còn nhớ 12 phân loại hổ thẹn (về ngoại và hình ảnh cơ thể, tiền tài và công việc, bốn phận làm cha/mẹ, gia đình, nuôi dạy con, sức khỏe tinh thần và thể chất, nghiện ngập, tình dục, già yếu, tôn giáo, thương tật và bị khuôn mẫu hay gán nhãn), thì nguyên nhân hổ thẹn hàng đầu với phụ nữ, dựa trên sức mạnh và tính phổ biến, chính là điểm đầu tiên: vẻ bề ngoài. Sau toàn bộ quá trình nâng cao nhận thức và phản biện, chúng ta vẫn cảm thấy điều đáng hổ thẹn nhất là không có dáng người thon thả, tươi trẻ và xinh đẹp.

Điều thú vị là, trong những nguyên nhân kích hoạt hổ thẹn đối với phụ nữ, bốn phận làm mẹ đứng ngay thứ hai. Và (thêm nữa!) bạn không nhất thiết phải là một người mẹ mới có thể trải nghiệm sự hổ thẹn khi làm mẹ. Xã hội nhìn nhận bốn phận làm phụ nữ và làm mẹ trong mối quan hệ có thể thay thế; từ đó, giá trị khi là một phụ nữ thường được xác định gần giống với trách nhiệm của người mẹ thật sự hoặc một người sẽ làm mẹ trong tương lai. Phụ nữ liên tục bị hỏi tại sao chưa lấy chồng, hoặc nếu đã kết hôn, tại sao lại chưa có con. Thậm chí cả phụ nữ đã kết hôn và đã có một đứa con cũng thường bị hỏi tại sao chưa sinh thêm. Sao lại để hai đứa nhỏ cách tuổi xa thế? “Chị nghĩ gì vậy?” Còn nếu tuổi quá gần nhau thì sao? “Tại sao lại sinh dày thế? Thật không công bằng với bọn trẻ.” Nếu đi làm, câu hỏi đầu tiên sẽ là “Thế còn lũ trẻ thì ai trông?” Nếu bạn ở nhà nội trợ, thì câu hỏi đầu tiên sẽ là “Thế chị định làm gương thế nào

cho mấy đứa con gái nhà chị?” Nỗi hổ thẹn làm mẹ có ở khắp nơi – đó là “đặc quyền” ngay từ khi sinh ra dành cho những người phụ nữ.

Nhưng khó khăn thực sự với phụ nữ – nó phản ánh sự hổ thẹn không kể phân loại – đó chính là thứ mà chúng ta kỳ vọng (và đôi khi là ham muốn) trở nên hoàn hảo, nhưng chúng ta lại không được phép thể hiện là đang cố gắng vì điều ấy. Chúng ta muốn hoàn hảo theo một cách tự nhiên. Xinh đẹp một cách tự nhiên, làm mẹ một cách tự nhiên, lãnh đạo một cách tự nhiên và dĩ nhiên là nuôi dạy con tốt một cách tự nhiên, chúng ta cũng mong muốn sinh ra trong những gia đình hoàn hảo một cách hoàn toàn tự nhiên. Bạn hãy nghĩ xem người ta đã phải tốn biết bao nhiêu tiền để bán những sản phẩm với lời hứa hẹn “có được vẻ đẹp tự nhiên”. Và khi nó hiệu quả, chúng ta thích được tán tụng “Cô ấy trông thật tự nhiên.”

Trong khi đọc những định nghĩa và ví dụ từ những người tôi phỏng vấn, tôi cũng giữ thói quen tìm hiểu xem trên Internet. Cái mà tôi quan sát được là tầng tầng lớp lớp những trang web rối rắm, phức tạp, mâu thuẫn và chứa đầy những kỳ vọng mang tính cạnh tranh mà ta có thể dịch ra chính xác là:

- Chúng ta nên trở thành người như thế nào?
- Chúng ta nên trở thành cái gì?
- Chúng ta nên thể hiện như thế nào?

Khi nghĩ đến nỗ lực của chính bản thân trong việc trở thành mọi thứ với tất cả mọi người – kiểu phụ nữ “giỏi việc nước, đảm việc nhà” – tôi có thể nhìn thấy từng hành động chỉ khiến tôi mắc kẹt sâu hơn. Mọi nỗ lực để thoát ra khỏi tấm mạng chỉ khiến tôi bị trói chặt thêm. Đó là vì lựa chọn nào cũng có hệ quả của nó, hoặc dẫn ai đó đến bờ tuyệt vọng.

Mạng lưới là một hình ảnh ẩn dụ cho tình cảnh trói buộc truyền thống. Nhà văn Marilyn Frye đã mô tả tình cảnh thất nút là “một tình huống mà mọi lựa chọn đều rất hạn chế và tất cả đều dẫn chúng ta đến sự khiển trách hoặc thất vọng”. Nếu có những kỳ vọng mang tính cạnh tranh và mâu thuẫn (thường là khó đạt được), bạn sẽ:

- Cố gắng hoàn hảo, nhưng không được ồn ào và chớ có ăn bớt thời gian dành cho việc khác, ví dụ như thời gian cho gia đình, cho bạn đời hay cho công việc, để đạt được sự hoàn hảo. Nếu bạn thực sự tốt, sự hoàn hảo phải đạt được một cách dễ dàng.
- Không được khiến ai thất vọng hay làm tổn thương cảm xúc của bất cứ ai nhưng

vẫn phải nói những gì bạn nghĩ trong đầu.

- Hãy là chính mình, nhưng điều đó không đồng nghĩa với rụt rè hay thiếu chắc chắn. Không có gì hấp dẫn hơn một người tự tin (đặc biệt là khi bạn còn trẻ và quyến rũ).
- Đừng khiến người khác cảm thấy khó chịu, nhưng vẫn phải thành thật.
- Đừng quá nhạy cảm, nhưng cũng đừng quá thờ ơ. Quá nhạy cảm, bạn sẽ bị kích động. Quá thờ ơ, bạn sẽ trở thành kẻ máu lạnh.

Trong một nghiên cứu ở Mỹ về sự tuân thủ các tiêu chuẩn nữ giới, các nhà khoa học gần đây đã liệt kê ra những yếu tố quan trọng nhất liên quan tới việc “là phụ nữ”: phải dễ thương, phải có thân hình mảnh mai lý tưởng, phải thể hiện sự khiêm nhường thay vì lôi kéo sự chú ý của người khác bằng tài năng hay khả năng của mình, phải biết tề gia nội trợ, phải biết chăm sóc con cái, biết chăm lo cho quan hệ vợ chồng, trong quan hệ tình dục thì phải kín đáo bao gồm cả cam kết một vợ một chồng, và phải biết tận dụng nguồn lực có sẵn để chăm chút vẻ bề ngoài.

Cơ bản mà nói, chúng ta phải vui lòng làm người phụ nữ càng thu mình, ngọt ngào và lặng lẽ càng tốt, và sử dụng tất cả thời gian cũng như tài năng của mình dành cho việc làm đẹp. Ước mơ, tham vọng và tài năng của chúng ta chẳng có gì quan trọng. Chúa bắt các cô gái trẻ phải chịu “căn bệnh trầm kha” đó là chôn giấu khả năng và quyết định làm theo các luật lệ. Nếu cô ấy làm theo, chúng ta sẽ không bao giờ biết được tài năng thực sự của cô ấy. Mọi phụ nữ thành đạt mà tôi đã gặp và phỏng vấn đều nói với tôi về khó khăn hằng ngày mà đôi khi họ gặp phải để đẩy mình vượt qua “những luật lệ”, để họ có thể được chính là mình, thể hiện ý tưởng của mình và cảm thấy thoải mái với năng lực cũng như tài năng của họ.

Ngay cả với tôi, chuyện “thu mình, ngọt ngào, lặng lẽ và khiêm nhường” tưởng như một vấn đề lỗi thời, nhưng sự thực, phụ nữ vẫn chịu những áp lực ấy bất cứ khi nào chúng tôi tìm thấy và sử dụng những tiếng nói của mình. Khi đoạn video quay ở TEDxHouston được lan truyền, tôi chỉ muốn trốn biệt. Tôi van xin chồng mình, Steve, hãy “tấn công” trang web của TED và “kéo toàn bộ đoạn video ấy xuống!” Tôi còn bị ám ảnh bởi ý tưởng đột nhập vào văn phòng nơi họ giữ đoạn video ấy và đánh cắp nó. Đó là khi tôi nhận ra mình đã làm việc một cách điên cuồng trong suốt sự nghiệp để giữ nó trong phạm vi nhỏ hẹp. Tôi thích được viết cho cộng đồng nhỏ gồm những độc giả của mình, bởi nói chuyện trong một nhóm nhỏ thì dễ dàng và tương đối an toàn. Việc đoạn video về công việc của tôi nhanh chóng lan truyền trên toàn cầu chính xác là điều mà tôi luôn cố gắng tránh né. Tôi không muốn lộ diện, và tôi khiếp sợ những lời chỉ trích

nặng nề cũng như ác ý trên Internet.

Vâng, những chỉ trích ác ý đã diễn ra và phần lớn nhắm thẳng đến việc củng cố những chuẩn mực mà chúng tôi thích tin rằng đã bị lỗi thời. Khi một trang web về trang phục chia sẻ đoạn video của tôi lên trang web của họ, một cuộc tranh luận sôi nổi lập tức diễn ra trong phần nhận xét của trang web đó là về (tất nhiên!) cân nặng của tôi. “Sao bà ta có thể nói về việc yêu bản thân khi rõ ràng bà ta cần giảm đến 15 pound³?” Ở một trang khác, một cuộc tranh luận nổi lên về thiên chức làm mẹ được mang ra mổ xẻ. “Tôi cảm thấy thương cho con cái của bà ta. Những người mẹ tốt không bao giờ được phép vấp ngã.” Một người bình luận khác thì viết “Nghiên cứu ít thôi. Bơm botox nhiều lên.”

Những điều tương tự đã diễn ra khi tôi viết một bài báo về sự bất toàn cho trang CNN.com. Đi kèm với bài báo, biên tập viên sử dụng một bức ảnh tôi chụp với một người bạn tốt, mặc một chiếc áo có in ngang ngực dòng chữ “Tôi đủ”. Đó là một bức ảnh đẹp mà tôi luôn cài trong tập tài liệu nghiên cứu của mình như một lời nhắc nhở. Cũng có những bình luận nhiệt tình kiểu “Cô ta có thể tin là mình đủ, nhưng nhìn bộ ngực đó kìa, có lẽ cô ấy còn cần hơn nữa” và “Nếu trông giống Brené Brown, tôi cũng sẽ thấy hổ thẹn vì sự thiếu hoàn hảo của mình.”

Tôi biết những ví dụ này chỉ mang tính hiện tượng trong văn hóa cay độc mà chúng ta đang sống, và rằng tất cả mọi người đều bình đẳng, nhưng hãy nghĩ về cách thức cũng như điều gì họ nhắm vào để tấn công. Họ tấn công vào hình dáng và thiên chức làm mẹ của tôi – hai yếu huyệt nằm trong danh sách những chuẩn mực của phụ nữ. Họ không tấn công vào trí tuệ hay những lập luận của tôi. Điều đó không đủ làm tôi đau đớn.

Vậy ra những chuẩn mực xã hội ấy không hề lỗi thời, thậm chí chúng còn trở nên phức tạp và bóp nghẹt cuộc sống của chúng ta, nổi hổ thẹn chính là một cách củng cố cho chúng. Đó cũng là một lời nhắc nhở tại sao thích ứng với hổ thẹn lại là điều kiện tiên quyết đối với tổn thương. Tôi tin là mình đã liễu lĩnh vĩ đại trong bài nói chuyện ở TEDxHouston. Nói nhiều về những nỗ lực của bản thân là để khích lệ để tôi tiếp tục làm như vậy, cho tôi động lực để bảo vệ bản thân và sử dụng nghiên cứu như một tấm khiên. Và lý do duy nhất mà tôi vẫn đứng trên sân khấu (và ngồi đây viết cuốn sách này) đó là vì tôi đã nuôi dưỡng được một số kỹ năng thích ứng với hổ thẹn khá vững chắc và tôi hiểu được rõ ràng rằng can đảm là một giá trị quan trọng đối với tôi.

Tôi cũng nhìn thấy rõ những bình luận nhắm tới sự hổ thẹn trong tôi và tôi cũng nhanh chóng phát hiện ra thông điệp thực sự phía sau chúng. Chúng đúng là có đau đớn. Vâng, tôi có bức. Vâng, tôi đã chảy nước mắt vì giận. Vâng, tôi có muốn biến mất. Tuy nhiên, tôi cho phép bản

thân cảm nhận những thứ ấy trong một vài giờ hoặc một vài ngày, sau đó, tôi lại ra ngoài, nói về những cảm xúc của mình với những người tôi tin và yêu, rồi tôi lại vượt qua. Tôi cảm thấy can đảm hơn, đam mê hơn và gắn kết hơn. (Đồng thời tôi cũng dùng đọc thêm những lời bình luận vô danh. Nếu bạn không đứng cùng chiến tuyến với chúng tôi, chiến đấu và đôi khi để bị đào thải, thì tôi chẳng hứng thú gì với những phản hồi của bạn.)

Nam giới trải nghiệm sự hổ thẹn như thế nào?

Khi tôi đề nghị một nam giới định nghĩa hoặc đưa một ví dụ về sự hổ thẹn, đây là những gì tôi thu nhận được:

- Hổ thẹn là thất bại trong công việc, trên sân bóng, trong hôn nhân, trong vấn đề tiền bạc và con cái. Bất kể là gì – thất bại là hổ thẹn.
- Hổ thẹn là khi sai lầm.
- Hổ thẹn là khi có thể bị đánh bại.
- Hổ thẹn xuất hiện khi mọi người nghĩ bạn mềm yếu. Bạn bị đánh giá thấp và đáng hổ thẹn khi bị nhìn nhận là bất cứ điều gì mà không phải là mạnh mẽ.
- Bộc lộ bất cứ điểm yếu nào cũng là đáng hổ thẹn. Về cơ bản, hổ thẹn là sự yếu ớt.
- Thể hiện sợ hãi thật đáng hổ thẹn. Bạn không thể tỏ ra sợ hãi. Bạn không thể sợ – dù có chuyện gì đi nữa.
- Hổ thẹn là khi bị coi là “thần giữ cửa”.
- Nỗi sợ hãi lớn nhất của chúng tôi đó là bị chỉ trích hoặc bị mang ra làm trò đùa – một trong hai trường hợp này đều đặc biệt đáng hổ thẹn.

Về cơ bản, đàn ông sống dưới áp lực liên quan đến thông điệp: Đừng để bị coi là yếu đuối.

Bất cứ khi nào các sinh viên của tôi phỏng vấn nam giới, tôi đều nói họ chuẩn bị ba thứ: những câu chuyện ở trường trung học, những ẩn dụ thể thao và từ hèn nhát. Nếu bạn không tin tôi vừa viết ra từ đó, tôi cũng có thể hiểu phần nào. Đó là một trong những từ ít yêu thích nhất của tôi. Nhưng là một nhà nghiên cứu, tôi biết rằng điều quan trọng là phải thành thực với những gì nổi lên, và từ đó xuất hiện trong suốt quá trình phỏng vấn. Những nam giới được phỏng vấn, dù mới 18 tuổi hay đã 80 tuổi, nếu được hỏi, “Điều gì đồng nghĩa với hổ thẹn?” thì câu trả lời của họ là “Đừng là một thằng hèn.”

Lần đầu tiên viết về công việc của mình với đàn ông, tôi đã sử dụng hình ảnh một chiếc hộp – loại tựa như chiếc hộp chuyển hàng – để lý giải sự hổ thẹn đã bắt nhất nam giới như thế nào. Cũng giống như những đòi hỏi về việc phụ nữ phải xinh đẹp, mảnh mai một cách tự nhiên, phải hoàn hảo trong mọi vấn đề, đặc biệt là trong bốn phận làm mẹ, chiếc hộp chuẩn mực cũng có các nguyên tắc mà nam giới được và không được làm, cũng như hình mẫu mà họ được phép trở thành. Đối với đàn ông, mọi nguyên tắc đều quy về cùng một yêu cầu: “Không được yếu đuối”.

Tôi không bao giờ quên được một thanh niên chừng 20 tuổi, thuộc trong nhóm nhỏ sinh viên đại học mà tôi phỏng vấn đã nói rằng, “Để em chỉ cho cô xem chiếc hộp.” Tôi rất ngỡ ngàng khi cậu đứng lên, chắc chắn cậu phải cao ít nhất 1m95. Cậu nói, “Tuởng tượng là phải sống thế này này,” sau đó cậu cúi gập người xuống và giả bộ như đang bị nhốt trong một chiếc hộp nhỏ.

Vẫn giữ nguyên dáng vẻ, cậu nói, “Thực ra ta chỉ có ba lựa chọn. Một là dành cả cuộc đời để thoát ra ngoài, đâm hay đá vào thành hộp và hy vọng nó sẽ vỡ toang. Ta sẽ luôn cảm thấy giận dữ và luôn trong tình trạng xoay sở chật vật. Hoặc ta chỉ việc từ bỏ. Ta chẳng coi bất cứ điều gì là quan trọng.” Nói đến đó, cậu ngồi phịch xuống đất. Thế rồi cậu ấy lại đứng dậy, lắc đầu và nói, “Hoặc ta phải ở tít trên cao, để ta không thật sự để ý xem chuyện đó khó chịu đến mức nào. Đó là cách dễ nhất.” Cậu sinh viên nhấn mạnh vào từ ở tít trên cao như một người cứu hộ và rồi cố bật cười căng thẳng. Điều này thường xuyên diễn ra khi bạn nói về hổ thẹn hoặc tổn thương – bất cứ điều gì để cắt ngang sự căng thẳng.

Tuy vậy, cậu thanh niên can đảm này không cười và tôi cũng thế. Sự thể hiện của cậu là một câu trả lời chân thành nhất và can đảm nhất mà tôi có vinh dự được chứng kiến và tôi cũng biết mọi người trong căn phòng hôm đó đều thực sự bị tác động bởi câu trả lời ấy. Sau cuộc phỏng vấn nhóm, cậu kể cho tôi về trải nghiệm trưởng thành của mình. Khi còn nhỏ, cậu có niềm đam mê trở thành nghệ sĩ và cậu phấn khích khi miêu tả mình đã chắc chắn ra sao ngay từ khi còn nhỏ, rằng cậu sẽ hạnh phúc nếu được dành cả đời để vẽ vờ. Cậu kể một ngày nọ, khi đang ở trong bếp với bố và chú. Chú của cậu đã chỉ vào bộ sưu tập những bức tranh của cậu được ép plastic gắn trên tủ lạnh và nói vui với bố của cậu, “Anh đang nuôi một cậu chàng nghệ sĩ sao?”

Sau đó, cậu kể, bố của cậu, trước đó giữ thái độ trung lập với việc cậu theo đuổi nghệ thuật, đã cấm cậu không được tham gia các lớp học nghệ thuật. Ngay cả mẹ cậu, vốn rất tự hào về tài năng của cậu, cũng đồng ý rằng vẽ vờ có vẻ “hơi nữ tính”. Cậu kể rằng cậu đã vẽ một bức tranh về ngôi nhà của mình trước khi câu chuyện này diễn ra, và đó cũng là bức tranh cuối cùng cậu

vẽ. Tôi luôn nghĩ về cậu thanh niên đó, và hy vọng một ngày nào đó, cậu ấy sẽ kết nối lại với thiên hướng nghệ thuật của mình. Tôi biết đó là một mất mát to lớn với cậu, và tôi cũng chắc chắn rằng thế giới này cũng đã đánh mất một điều to tát tương tự.

Đừng để ý đến gã đàn ông phía sau tấm khăn phủ

Khi càng tìm hiểu nhiều về nam giới và trải nghiệm của họ với sự hổ thẹn, tôi càng thấy rõ hình ảnh chiếc hộp chuyển hàng với hàng chữ, CẢNH BÁO: Đừng để bị coi là yếu đuối. Tôi nhìn thấy các cậu bé đã xoay sở thế nào trong chiếc hộp này ngay khi chúng sinh ra. Khi mới là em bé lẫm chẫm biết đi, chiếc hộp chưa quá chật chội. Các bé vẫn còn nhỏ và vẫn có thể ngọ nguậy đôi chút. Chúng có thể khóc hoặc ôm lấy mẹ, nhưng khi dần lớn lên, không gian để xoay xở càng lúc càng ít. Đến khi họ trưởng thành, nó trở nên ngột ngạt.

Giống như nữ giới, nam giới cũng bị trói chặt bởi vòng dây thắt nút. Cách đây một vài năm, đặc biệt là trong thời kỳ kinh tế suy thoái, điều mà tôi bắt đầu trông thấy là chiếc hộp trong Phù thủy xứ Oz. Tôi đang nói đến chiếc hộp nhỏ, bọc trong tấm rèm mà gã phù thủy ngồi khi điều khiển kỹ thuật hình ảnh Oz “vĩ đại và quyền năng”. Sự sợ hãi đã ăn sâu bám rễ trong văn hóa của chúng ta, không chỉ là “Đừng có để bị coi là yếu đuối”, mà còn là “Bạn có thể vĩ đại và đầy đủ quyền năng”. Hình ảnh này lần đầu xuất hiện trong tâm trí tôi khi phỏng vấn một người đàn ông trong nỗi hổ thẹn sâu sắc vì bị “đuối việc”. Anh kể, “Thật kì cục. Bố tôi biết. Hai người bạn thân nhất của tôi biết. Nhưng vợ tôi lại không biết. Trong vòng sáu tháng trời, sáng nào cũng vậy, tôi vận đồ công sở và rời khỏi nhà như thể vẫn đang đi làm. Tôi lái xe đi lang thang trong thành phố, ngồi trong một quán cà phê và tìm kiếm việc làm.”

Dù là một người phỏng vấn có kinh nghiệm, nhưng tôi vẫn có thể hình dung khuôn mặt mình khi ấy thể hiện rằng “Làm thế quái nào mà anh có thể che giấu được như vậy?” Chẳng cần đợi tôi phải hỏi, anh trả lời, “Cô ấy không muốn biết. Giả sử có biết, cô ấy cũng muốn tôi tiếp tục giả vờ như thế. Tin tôi đi, nếu tôi tìm được một công việc khác và nói với cô ấy rằng tôi sẽ đi làm trở lại, cô ấy sẽ rất hạnh phúc. Biết được sự thật có thể thay đổi suy nghĩ của cô ấy về tôi. Cô ấy không sẵn sàng cho việc đó.”

Tôi không hề được chuẩn bị để nghe hết lần này đến lần khác trải nghiệm của nam giới về việc nữ giới – những người mẹ, chị em gái, bạn gái, vợ – trong cuộc sống của họ đã liên tục chỉ trích họ không cởi mở và không chia sẻ, trong khi tất cả bọn họ đều ngồi trên một chiếc hộp ma thuật, trong đó nhốt những người đàn ông của họ đang vật vờ. Họ còn phủ thêm một tấm khăn để chắc chắn không ai trông thấy và không ai thoát được ra ngoài. Đó là một khoảnh khắc khi tôi trở về nhà sau một cuộc phỏng vấn nhóm với một số người đàn ông và nghĩ, Khỉ thật. Mình

đúng là một kẻ gia trưởng.

Đây là mô hình gây buồn phiền nổi cộm trong nghiên cứu của tôi về nam giới: Khi chúng ta đề nghị họ hãy bị tổn thương, chúng ta cầu xin họ chia sẻ với chúng ta, nói cho chúng ta biết khi nào họ sợ hãi, nhưng sự thực là hầu hết nữ giới lại không thể chịu nổi điều đó. Ở một số thời điểm khi tổn thương thực sự xảy đến với những người đàn ông, phần lớn chúng ta thoái lui cùng sợ hãi, và sự sợ hãi đã điều khiển tất cả, từ thất vọng cho đến sự ghê sợ. Và họ rất thông minh, họ hiểu được các nguy cơ, nhìn thấu qua ánh mắt của chúng ta cái suy nghĩ Thôi nào! Bất chấp cả đi. Hãy đàn ông lên chứ. Như Joe Reynolds, một người thầy, tu viện trưởng ở nhà thờ của chúng tôi, đã có lần nói với tôi trong một cuộc trò chuyện về nam giới, hổ thẹn và thương tổn, “Nam giới biết nữ giới thực sự muốn điều gì. Họ muốn nữ giới giả vờ như bị tổn thương. Những người phụ nữ thực sự rất giỏi ở khoản giả vờ.”

Che giấu hổ thẹn cũng đau đớn chẳng kém gì so với thừa nhận hổ thẹn. Một người đàn ông nói với tôi rằng anh luôn cảm thấy hổ thẹn với vợ mình khi đề cập đến tiền bạc. Anh kể ví dụ gần nhất là khi vợ anh trở về nhà và bảo, “Em mới đến thăm nhà mới của Katie! Thật tuyệt vời. Cô ấy thật hạnh phúc vì cuối cùng cũng có được căn nhà mơ ước đó. Mà trên hết, cô ấy còn quyết định nghỉ việc vào năm sau cơ.”

Anh nói với tôi rằng phản ứng tức thời của anh là nổi cơn lôi đình. Thế là anh cãi nhau với vợ về việc bà ngoại sắp đến thăm nhà, và rồi nhanh chóng biến khỏi căn phòng đó cho khuất mắt. Trong cuộc trò chuyện, anh nói, “Thật xấu hổ. Tại sao cô ấy cứ phải nói về chuyện ấy? Tôi hiểu chứ. Chồng Katie kiếm được nhiều tiền. Anh ta chăm sóc vợ tốt hơn. Tôi không thể được như anh ta.” Khi tôi hỏi liệu anh có nghĩ rằng cô ấy có cố ý làm anh tổn thương hay xấu hổ không, anh trả lời, “Tôi không chắc. Ai mà biết được. Tôi đã từ bỏ một công việc với mức lương cao hơn rất nhiều nhưng yêu cầu đi công tác ba tuần một tháng. Cô ấy nói cô ấy ủng hộ và rằng cô ấy và lũ trẻ sẽ rất nhớ tôi, giờ thì cô ấy lại nhăn nhó về tiền bạc suốt cả ngày. Tôi chẳng biết nên nghĩ thế nào.”

“Xù lông nhím” hoặc phớt lờ

Tôi không muốn đơn giản hóa một vấn đề vốn phức tạp như các câu trả lời về hổ thẹn, nhưng tôi buộc phải nói rằng liên quan đến đàn ông, dường như chỉ có hai cách phản ứng tiêu biểu: “xù lông nhím” hoặc phớt lờ. Tất nhiên, cũng như với phụ nữ, đàn ông cũng phát triển kỹ năng thích ứng với hổ thẹn, nhờ sự thay đổi này, đàn ông học cách phản ứng với hổ thẹn thận trọng, thân ái và cảm thông. Nhưng khi đàn ông cảm thấy bị hối thúc bởi sự khiếm khuyết hoặc kém cỏi, họ đánh mất sự thận trọng đó và thường phản ứng bằng cách giận dữ và/hoặc hoàn toàn

phót lơ.

Một lần nọ, tôi cần phải thu thập đủ các phỏng vấn để có thể tìm ra những hình mẫu và đặc điểm đặc trưng, tôi lên lịch phỏng vấn vài nhà tâm lý trị liệu là nam giới, những người chuyên làm việc về các vấn đề của nam giới. Tôi muốn đảm bảo rằng mình không dùng trải nghiệm cá nhân chỉ để lọc lấy những gì mình muốn nghe từ những người đàn ông. Khi tôi hỏi một trong số những nhà tâm lý trị liệu về khái niệm “xù lông nhím hoặc phót lơ”, anh ta đã kể cho tôi câu chuyện sau để minh họa cho luận điểm này.

Khi mới vào trung học, anh đã cố gắng và được chọn vào đội bóng đá. Vào ngày luyện tập đầu tiên, huấn luyện viên yêu cầu các cầu thủ xếp hàng để tranh cướp bóng trong hàng. Cậu bé, là anh khi ấy, đã từng chơi bóng rất nhiều ở khu dân cư, nhưng đây là lần đầu tiên cậu đứng trên sân tập, với đầy đủ dụng cụ, vượt qua những cầu thủ khác đang chăm chăm đốn ngã mình. Anh kể, “Bỗng nhiên tôi cảm thấy sợ hãi. Tôi đã nghĩ không biết sẽ đau đến mức nào và tôi đoán là nỗi sợ hãi đó hiện hết cả trên khuôn mặt tôi.”

Anh kể vị huấn luyện viên gọi tên anh và bảo, “Đừng có nhút nhát thế! Hãy đứng vào hàng.” Anh kể rằng ngay lập tức anh cảm thấy sự hổ thẹn chạy dọc sống lưng. “Vào giây phút ấy, tôi bỗng nhận thức rõ ràng cách vận hành của thế giới này và điều gì là ý nghĩa đối với một người đàn ông:

“Tôi không được phép sợ hãi.

“Tôi không được phép thể hiện nỗi sợ hãi.

“Tôi không được phép bị tổn thương.

“Hổ thẹn là sợ hãi, là thể hiện sự sợ hãi, là bị tổn thương.”

Tôi hỏi khi ấy anh đã làm gì, anh nhìn thẳng vào mắt tôi và nói, “Tôi biến nỗi sợ hãi thành cơn thịnh nộ và nghiền nát cậu chàng đứng trước mặt mình. Nó hiệu quả đến nỗi trong 20 năm tiếp theo của cuộc đời, tôi biến nỗi sợ hãi và sự tổn thương thành những cơn cuồng nộ và đè bẹp bất cứ ai ngáng đường mình. Vợ tôi. Các con tôi. Nhân viên của tôi. Không có cách nào khác để thoát khỏi sự sợ hãi và hổ thẹn.”

Tôi cảm thấy cả nỗi buồn thương và sự rành mạch trong giọng nói của anh. Nó thật sự có ý nghĩa. Sợ hãi và tổn thương là những cảm xúc mạnh mẽ. Bạn không thể chỉ ngồi rồi ước chúng sẽ biến mất. Bạn phải hành động. Rất nhiều đàn ông, trên thực tế, đã sử dụng những miêu tả thuần sinh học khi nói chuyện với tôi về “xù lông nhím” hay “phót lơ”. Như thế cả hổ thẹn, chỉ

trích và bốn cột đều là những thứ quá sức chịu đựng của cơ thể.

Nhà trị liệu kết luận, “Tôi bước chân vào ngành tâm lý trị liệu khi cơn thịnh nộ và chứng nghiện rượu của tôi trở nên mất kiểm soát. Đó là khi nó khiến tôi phá vỡ cả cuộc hôn nhân, mối quan hệ với con cái. Đó là lý do tôi lại làm công việc tôi đang làm ngày hôm nay.”

Thích ứng với hổ thẹn – 4 nhân tố mà chúng ta đã bàn ở chương trước – đó là tìm ra một con đường ở giữa, một giải pháp cho phép chúng ta vẫn có thể kết nối và tìm ra dũng khí cần có để phản ứng lại theo cách thức tương hợp với các giá trị của chúng ta.

Tôi cay nghiệt với người khác và cả bản thân

Cũng giống như người cha trong câu chuyện về cậu con trai nghệ sĩ hay vị huấn luyện viên đã cho các cầu thủ của mình cảm giác không mấy dễ chịu, phụ nữ cũng có thể rất khó chịu khi nói về những người phụ nữ khác. Chúng ta cay nghiệt với người khác bởi chúng ta cũng cay nghiệt với chính bản thân mình. Đó chính là cách thức vận hành của phán xét. Tìm một ai đó để nói xấu, phán xét hoặc chỉ trích đã trở thành một cách để thoát khỏi mạng lưới hoặc để đánh lạc hướng sự chú ý khỏi cái hộp của chính chúng ta. Nếu họ không giỏi hơn tôi về một khía cạnh nào đó, thì tôi nghĩ khả năng sống sót của tôi sẽ cao hơn.

Steve và tôi từng gặp một người làm nghề cứu hộ kiêm huấn luyện viên bơi lội. Nguyên tắc quan trọng trong cứu hộ đó là sử dụng bất cứ phương tiện nào có thể để cứu người trước khi phải tự mình nhảy xuống và cố kéo ai đó lên khỏi mặt nước. Ngay cả khi bạn là người bơi rất giỏi và người bạn đang muốn cứu chỉ nhỏ con bằng nửa bạn, thì những người trong cơn tuyệt vọng cũng làm mọi cách để cứu bản thân, bao gồm cả việc nhấn chìm bạn xuống, trong nỗ lực sống sót. Điều tương tự cũng đúng với phụ nữ và mạng lưới hổ thẹn. Chúng ta quá tuyệt vọng để thoát khỏi và tránh xa hổ thẹn đến mức chúng ta thường xuyên khiến những người xung quanh mình trở nên tuyệt vọng hơn.

Điều nực cười (và có lẽ là tự nhiên) đó là nghiên cứu cho chúng ta biết rằng chúng ta phán xét người khác ở những lĩnh vực mà chúng ta bị tổn thương dẫn tới hổ thẹn, đặc biệt là ta sẽ chọn những người kém cỏi hơn để tấn công. Nếu cảm thấy khả năng dạy dỗ con cái của tôi đủ tốt, tôi sẽ không có hứng thú đi phê phán lựa chọn của người khác. Nếu tôi cảm thấy hài lòng về cơ thể của mình, tôi sẽ không tốn công đi khắp nơi để chế giễu cân nặng hay vẻ bề ngoài của người khác. Chúng ta cay nghiệt với người khác bởi chúng ta sử dụng họ như bàn đạp để thoát khỏi vũng lầy nhận thức về sự hổ thẹn của bản thân. Điều đó thật đau đớn và vô giá trị, nếu như bạn nhìn vào văn hóa kiêu chảnh của các nữ sinh trong các trường trung học, điều này giống như

dịch bệnh. Chúng ta đã truyền lại nguyên vẹn kỹ thuật sinh tồn này cho con em của mình.

Trong các bài phỏng vấn của tôi với giáo viên, những nhà quản lý giáo dục, tôi phát hiện ra hai hình mẫu nổi lên trực tiếp phản ánh vấn đề này. Hình mẫu đầu tiên liên quan đến thể chất và chuẩn mực, đó là những bậc cha mẹ thường tham gia vào các hành vi lạm quyền hoặc ham thích vị trí cao bằng cách hạ thấp người khác thì con em họ cũng thường có hành vi tương tự. Khi đề cập tới các nữ sinh trung học, một câu hỏi thường xuyên nổi lên trong các cuộc phỏng vấn là “Phụ huynh của các em không thất vọng vì hành vi ứng xử của con gái mình; họ tự hào vì chúng nổi tiếng.” Một giám thị so sánh hành vi này với câu hỏi mà các ông bố thường hỏi khi nghe tin con trai mình đánh lộn, “Ít nhất thì nó cũng thắng chứ?”

Một hình mẫu khác, chỉ xuất hiện trong vài năm gần đây, đó là độ tuổi của trẻ khi chuyện này bắt đầu xảy ra. Khi tôi bắt đầu công việc này, bắt nạt không phải là một đề tài nóng hổi, nhưng là một nhà nghiên cứu về sự hổ thẹn, tôi đã lường trước rằng xu hướng này sẽ phát triển. Trên thực tế, tôi đã viết một bài báo bình luận về vấn đề bắt nạt và chương trình truyền hình thực tế cho Houston Chronicle trong hơn 10 năm qua. Thời ấy, sự tập trung của tôi hướng vào độ tuổi thành niên bởi dữ liệu cho thấy tuổi dậy thì là độ tuổi bắt đầu có những hành vi này. Trong vài năm trở lại đây, tôi được nghe kể về những cô bé, cậu bé mới bước vào trường cấp hai cũng đã có những hành vi này.

Làm sao chúng ta có thể xóa bỏ những kiểu hành xử tệ hại này? Có lẽ bằng việc quyết định (và chứng minh cho lũ trẻ) rằng việc hạ thấp người khác, những người cũng có những rắc rối như chúng ta không phải là một giải pháp để thoát khỏi sự hổ thẹn. Ví dụ, nếu chúng ta đang trong một cửa hàng tạp hóa, và khi đẩy xe hàng ngang qua một bà mẹ có đứa con đang gào thét lăn lộn dưới đất, ném đầy kẹo xuống sàn, chứng kiến cảnh này chúng ta có một lựa chọn. Hoặc chúng ta chọn cách lợi dụng hoàn cảnh ấy để tỏ ra rằng mình giỏi hơn bà mẹ đó, rằng bà ta đang vướng phải cái mạng nhện mà chúng ta không bao giờ sa vào, chúng ta đảo mắt thể hiện thái độ không hài lòng và đi tiếp. Hoặc trao cho bà mẹ đó một nụ cười để thể hiện rõ ràng ý kiến “chị không cô đơn – tôi cũng từng rơi vào cảnh này”, bởi chúng ta biết tâm trạng của người mẹ đó. Sự cảm thông đòi hỏi một chút tổn thương, và chúng ta có nguy cơ nhận lại ánh mắt “đừng có chõ mũi vào việc của người khác”, nhưng điều đó đáng làm. Nó không chỉ nói lỏng cái mạng lưới của người mẹ đó mà còn nói lỏng cả mạng lưới mà chính chúng ta sẽ sa vào trong lần tới, khi dưới sàn vương vãi những viên kẹo và đứa trẻ chính là con cái của chúng ta – tôi dám cược với bạn là sẽ có lúc như thế.

Điều khiến tôi hy vọng về việc chúng ta sẵn lòng đưa tay hỗ trợ lẫn nhau đó là ngày càng có

nhiều người, cả đàn ông và phụ nữ mà tôi gặp sẵn lòng đón nhận nguy cơ bị tổn thương và chia sẻ những câu chuyện thích ứng với sự hổ thẹn của họ. Tôi thấy điều này trong những chương trình tư vấn chính thức và không chính thức, từ những người bình thường đang viết blog và chia sẻ những kinh nghiệm của bản thân với mọi người. Tôi thấy điều này trong các trường học và chương trình, không chỉ ngày càng không khoan nhượng với những học sinh bắt nạt người khác, mà còn đưa giáo viên, các nhà quản lý và phụ huynh ra nhận lấy trách nhiệm của mình trong những hành vi này. Người lớn được yêu cầu trở thành hình mẫu của sự Toàn Tâm, thứ mà họ rất muốn nhìn thấy ở con cái của mình.

Có một sự chuyển biến lặng lẽ đang diễn ra từ “quay lưng lại với người khác” sang “quay mặt lại với nhau”. Không còn nghi ngờ gì nữa, sự chuyển đổi ấy cần đến sự thích ứng với hổ thẹn. Nếu chúng ta sẵn lòng liều lĩnh vĩ đại và mạo hiểm sự tổn thương của mình với người khác, lòng tự tôn sẽ có đủ sức mạnh giải phóng chúng ta.

Không liên quan đến mỡ thừa: Đàn ông, đàn bà, tình dục và vẻ bề ngoài

Năm 2006, tôi gặp gỡ và nói chuyện với một nhóm 22 sinh viên đại học, cả nam và nữ về đề tài hổ thẹn. Đó là buổi phỏng vấn nhóm đa giới tính đầu tiên mà tôi thực hiện. Được một lúc, đến lượt một thanh niên trẻ, ngoài 20 tuổi kể về chuyện cậu mới ly dị vợ, chỉ một thời gian ngắn sau khi cậu thực hiện nghĩa vụ quân sự trở về và phát hiện cô ta ngoại tình. Cậu nói không ngạc nhiên bởi cậu chưa bao giờ cảm thấy “đủ tốt đối với cô ta”. Cậu giải thích rằng cậu liên tục hỏi cô cần gì và muốn gì, cứ mỗi lần cậu gần đạt được đến yêu cầu của cô ấy, thì cô ta lại “nâng tiêu chuẩn cao thêm một chút”.

Một cô gái trẻ trong lớp lên tiếng, “Đàn ông các anh cũng đều vậy. Họ không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Chúng tôi không bao giờ đủ xinh đẹp, quyến rũ hay mảnh mai cả.” Chỉ trong vài giây, cuộc trò chuyện chuyển qua chủ đề hình thể và tình dục. Cuộc thảo luận hầu như nghiêng về việc làm sao mọi người lại sợ hãi đến thế khi vừa làm tình với người bạn yêu quý vừa lo lắng về thân hình của mình. Cô gái trẻ khi nãy nói, “Thật không dễ dàng gì khi vừa quan hệ lại vừa phải hóp bụng. Làm sao chúng tôi có thể thoải mái khi phải lo lắng về việc eo của mình có thừa mỡ hay không?”

Cậu thanh niên trẻ mới ly hôn lúc nãy đập tay xuống bàn một cái rõ to và nói, “Chẳng liên quan gì đến mỡ thừa cả! Chính các cô mới lo lắng về điều đó. Chúng tôi đâu có quan tâm!” Cả nhóm rơi vào trạng thái im lặng hoàn toàn. Cậu thanh niên hít một hơi thật sâu và nói, “Đừng dừng chuyện về những gì chúng tôi nghĩ trong đầu! Điều chúng tôi thực sự nghĩ là ‘Em có yêu anh không? Em có quan tâm tới anh? Em có muốn anh không? Anh có quan trọng với em không?’

Anh có đủ tốt không?” Đó là tất cả những gì chúng tôi nghĩ. Khi đề cập tới tình dục, cảm giác toàn bộ cuộc sống của chúng tôi như đang ở trên dây, còn các cô thì chỉ nghĩ đến mấy thứ vớ vẩn đó?”

Có những lúc, một nửa số nam giới trong phòng xúc động đến mức họ phải đưa tay để che đi giọt nước mắt trên khuôn mặt. Một vài cô gái trẻ thì nước mắt giàn giụa, còn tôi gần như ngạt thở. Cô gái trẻ đề cập tới vấn đề hình thể nói, “Tôi không hiểu. Anh bạn trai gần đây nhất của tôi lúc nào cũng chê bai cơ thể tôi.”

Cậu thanh niên khi này trả lời, “Đó là vì anh ta là một thằng khốn. Rất nhiều trong số chúng tôi là đàn ông tử tế.”

Một người đàn ông tầm tuổi trung niên trong nhóm tham gia, vừa nói vừa nhìn xuống bàn. “Đúng như vậy. Khi các bạn ở cạnh chúng tôi... theo cách ấy... nó khiến chúng tôi cảm thấy mình có giá trị. Chúng tôi tự tin vào bản thân hơn.”

Trước đó, chưa từng có giây phút nào trong cuộc đời mình, tôi nghĩ rằng đàn ông cảm thấy bị tổn thương khi nói đến tình dục. Tôi chưa bao giờ đánh giá lòng tự tôn theo cách ấy. Tôi đã không hiểu. Vì thế, tôi phỏng vấn nhiều đàn ông hơn về chủ đề tình dục, sự xấu hổ, lòng tự tôn, bao gồm cả những bác sĩ tâm lý chuyên nghiệp. Trong một cuộc phỏng vấn cuối cùng về chủ đề này, tôi ngồi với một nhà tâm lý trị liệu có hơn 25 năm kinh nghiệm làm việc với nam giới. Ông giải thích rằng ngay khi lên 8 hoặc 10 tuổi, các cậu bé đã hiểu rằng bị từ chối là dấu hiệu cho sự hổ thẹn của nam giới.

Lý do khiến câu trả lời này mới mẻ với tôi vì nó hoàn toàn khác biệt so với những gì phụ nữ cảm thấy. Sau hàng thập kỷ phỏng vấn phụ nữ, rõ ràng phụ nữ nhìn nhận vấn đề đàn ông và ảnh hưởng là do phụ nữ cảm thấy không thỏa mãn về cơ thể và/hoặc do họ không có kỹ năng làm tình điêu luyện. Kết thúc buổi phỏng vấn, người đàn ông với trí tuệ tuyệt vời này nói, “Tôi đoán điều bí mật chính là vấn đề tình dục làm hầu hết đàn ông khiếp sợ. Đó là lý do họ xem mọi thứ từ phim đồi trụy cho tới bạo lực, nỗ lực một cách tuyệt vọng để rèn luyện sức mạnh và kiểm soát. Bị từ chối là một cảm giác đau đớn sâu sắc.”

Xây dựng sự thân mật – dù trên phương diện thể chất hay tình cảm – hầu hết đều không thể thực hiện khi những điểm nút hổ thẹn của chúng ta tạo ra một cơn bão hổ thẹn hoàn hảo. Đôi khi những cơn bão hổ thẹn về tình dục và sự thân mật nổ ra trực tiếp, nhưng thường thì nó nằm dưới dạng những cơn yêu tinh chọc ngoáy vào mối quan hệ của chúng ta. Vấn đề thường thấy bao gồm hình thể, lão hóa, vẻ bề ngoài, tiền bạc, nuôi dạy con cái, bốn phận làm mẹ, sự

mệt mỏi, hạ nhục và sợ hãi. Khi tôi hỏi cả nam giới lẫn nữ giới, và các cặp đôi xem họ luyện tập sự Toàn Tâm xung quanh những vấn đề vô cùng nhạy cảm và cá nhân này như thế nào, một câu trả lời được lặp đi lặp lại đó là: trung thực, các cuộc trao đổi yêu thương cần phần lớn sự thương tổn. Chúng ta buộc phải có khả năng nói xem mình cảm thấy như thế nào, mình cần và ham muốn điều gì và chúng ta buộc phải có khả năng lắng nghe với một trái tim và tâm hồn rộng mở. Sẽ không thể có tình thân nếu không có thương tổn. Một ví dụ tuyệt vời cho thấy thương tổn chính là can đảm.

Những lời lẽ không bao giờ rút lại được

Quá gần để dùng hỏa tiễn, nên tôi chuyển sang dùng súng ngắn.

- Top Gun

Khi nói chuyện với các cặp đôi, tôi có thể nhận ra sự hổ thẹn đã tạo ra một trong những độc dược mạnh nhất cho một mối quan hệ như thế nào. Phụ nữ, những người hổ thẹn khi không thấy mình được lắng nghe hoặc được công nhận, thường dồn dập thúc ép và tấn công bằng chỉ trích “Tại sao không bao giờ anh thấy đủ?” hoặc “Anh không bao giờ làm đúng cách”. Đàn ông, ngược lại, cảm thấy xấu hổ khi họ bị chỉ trích vì không đủ năng lực, hoặc họ phớt lờ, khiến phụ nữ càng nhạo báng và tấn công nhiều hơn, hoặc họ phản ứng lại bằng cuồng nộ.

Trong những năm đầu hôn nhân của chúng tôi, Steve và tôi cũng rơi vào kiểu quan hệ này. Tôi vẫn nhớ một cuộc tranh luận khi cả hai chúng tôi đều giận dữ, mất hết lý trí. Sau 10 phút nghe tôi quở trách không ngừng, anh quay lại nhìn tôi và bảo, “Hãy để anh được yên một lúc. Anh hết chịu nổi nữa rồi. Anh sẽ không tranh cãi nữa.” Khi chồng tôi vào phòng và khóa cửa lại, tôi đã vô cùng cáu giận, đập uỳnh uỳnh vào cửa và bảo, “Anh ra đây ngay và nói chuyện cho ra nhẽ với em.” Trong khoảnh khắc ấy, tôi lắng nghe bản thân và nhận thấy điều gì đang diễn ra. Chồng tôi đang đứng trên bờ vực của sự phớt tỉnh hoặc cuồng nộ, còn tôi thì cảm thấy không được lắng nghe và bị hiểu lầm. Kết quả là cả hai cùng tuyệt vọng.

Steve và tôi sắp bước sang năm thứ 18 kể từ ngày kết hôn, và năm nay, chúng tôi sẽ kỷ niệm 25 năm ngày hẹn hò đầu tiên. Chồng tôi, không nghi ngờ gì nữa, là điều tuyệt vời nhất mà tôi được ban tặng. Khi chúng tôi kết hôn, cả hai không có bất cứ ý niệm nào về một người bạn đời lý tưởng trông ra sao hoặc điều gì sẽ tạo ra một cuộc hôn nhân bền vững. Nếu bạn hỏi chúng tôi, hôm nay, điều mà chúng tôi tin là mấu chốt trong mối quan hệ của mình, câu trả lời sẽ là khả năng đương đầu với thương tổn, tình yêu, sự hài hước, tôn trọng, cãi vã không hạ nhục và sống không trách cứ. Chúng tôi học được một vài điều trong số đó theo cách riêng của mình, qua

những lần thử và sai, nhưng chúng tôi cũng học được điều đó từ công việc, từ những người tham gia nghiên cứu, những người đủ can đảm để chia sẻ câu chuyện cuộc đời của họ với tôi. Tôi thật lòng biết ơn họ vì điều đó.

Tôi nghĩ tất cả chúng ta có thể đồng ý rằng cảm giác hổ thẹn là một trải nghiệm đặc biệt đau đớn. Điều mà chúng ta không thường nhận ra đó là thâm nhập vào nỗi hổ thẹn cũng đau đớn không kém và không ai có thể làm được điều đó nếu thiếu một người bạn đời hoặc cha mẹ. Đó là những người hiểu chúng ta nhất và những người sẵn sàng chứng kiến sự tổn thương cũng như nỗi sợ hãi của ta. May mắn thay, chúng ta có thể xin lỗi vì đã làm một ai đó mà chúng ta yêu quý phải hổ thẹn, nhưng sự thật là những nhận xét gây hổ thẹn ấy có để lại dấu vết. Ngay cả khi đã xin lỗi, chúng ta vẫn gây ra tổn hại nặng nề bởi nó cho thấy chúng ta sẵn sàng sử dụng những thông tin vô cùng quan trọng như một vũ khí.

Trong cuốn sách Món quà của sự bất toàn, tôi đã chia sẻ định nghĩa về tình yêu mà tôi phát triển dựa trên dữ liệu của mình. Đó là:

Chúng ta nuôi dưỡng tình yêu khi chúng ta cho phép con người dễ bị tổn thương nhất và mạnh mẽ nhất trong chúng ta bị nhìn thấu và hiểu rõ, và khi chúng ta tôn vinh sự gắn kết tâm hồn, nó sẽ lớn lên nhờ sự tin cậy, tôn trọng, tốt bụng và tình cảm.

Tình yêu không phải là thứ mà ta có thể cho hay nhận; nó là tình cảm được ta nuôi dưỡng và phát triển, một sự kết nối chỉ có thể được gieo trồng giữa hai người khi nó xuất hiện ở mỗi người trong số họ – chúng ta chỉ có thể yêu người khác nhiều như chính bản thân mình.

Hổ thẹn, đổ lỗi, thiếu tôn trọng, phản bội và những biểu hiện đối lập của tình yêu thương làm tổn hại cái gốc rễ mà từ đó tình yêu lớn lên. Tình yêu chỉ có thể tồn tại qua những trở ngại ấy nếu chúng được nhận thức, hàn gắn và liên tục được duy trì.

Phát triển định nghĩa này là một trong những điều khó khăn nhất mà tôi từng hoàn thành. Về mặt nghề nghiệp, có vẻ ngang ngạnh khi cố định nghĩa một điều lớn lao và quan trọng như tình yêu. Nó có vẻ là công việc dành cho các thi sĩ và nghệ sĩ. Động lực của tôi không phải là “đột phá” mà là khởi sự một cuộc đối thoại về những gì chúng ta cần và muốn từ tình yêu. Tôi không quan tâm liệu mình có sai hay không, nhưng hãy nói về tình yêu. Hãy trò chuyện về điều đó và những trải nghiệm cho chúng ta hiểu giá trị cuộc sống của mình.

Về mặt cá nhân, tôi tìm ra dữ liệu với tất cả những gì tôi có. Hết lần này đến lần khác, tôi được nghe ý tưởng về việc yêu bản thân như một tiền đề cho việc yêu thương người khác và tôi cảm ghét điều đó. Đôi khi yêu Steve và lũ trẻ hơn bản thân lại là việc dễ dàng hơn cả. Quá dễ dàng

để chấp nhận sự trái khoáy, không hay của họ hơn là yêu lấy bản thân khi tôi nhìn đâu cũng thấy đầy lỗi lầm của mình. Tuy nhiên, những năm gần đây, khi học cách yêu bản thân, tôi có thể nói rằng nó đã làm sâu sắc hơn rất nhiều các mối quan hệ của tôi với những người tôi yêu mến. Nó cho tôi dũng khí để thể hiện và bị tổn thương theo những cách mới mẻ và đó là tất cả những gì thuộc về tình yêu.

Khi nghĩ về sự hổ thẹn và tình yêu, câu hỏi nhức nhối nhất là: Chúng ta đang cố gắng yêu thương? Phải, phần lớn chúng ta rất giỏi trong việc thể hiện điều đó – thậm chí 10 lần một ngày. Nhưng liệu chúng ta có trò chuyện? Liệu chúng ta có thể hiện phần dễ tổn thương nhất của bản thân? Liệu chúng ta có thể hiện sự tin tưởng, sự tốt bụng, tình thương và sự tôn trọng đối với người bạn đời của chúng ta? Việc thiếu vắng sự thể hiện không khiến chúng ta gặp rắc rối trong các mối quan hệ; sự thất bại khi cố gắng yêu thương mới là thứ mang lại nỗi đau.

Trở nên thành thật

Ở phần đầu chương, tôi đã đề cập tới việc các nhà nghiên cứu phát hiện ra chính văn hóa của chúng ta đã gắn chặt những tiêu chuẩn như hòa nhã, mảnh mai và giản dị với nữ giới? Khi nhìn vào những tiêu chuẩn gắn với nam giới ở Mỹ, cũng chính những nhà nghiên cứu này đã liệt kê những tính cách sau: giành phần thắng, kiểm soát cảm xúc, chấp nhận mạo hiểm, bạo lực, áp đặt, chịu chơi, tự tin, ham việc, lấn át phụ nữ, coi thường đồng giới và theo đuổi địa vị.

Hiểu được ý nghĩa của những tiêu chuẩn đó rất quan trọng trong việc hiểu được sự hổ thẹn và nuôi dưỡng khả năng thích ứng. Như tôi đã giải thích ở phần đầu của chương, hổ thẹn có ở mọi nơi, nhưng thông điệp và kỳ vọng thúc đẩy sự hổ thẹn được phân loại theo giới tính. Những tiêu chuẩn dành cho nữ giới và nam giới là cơ sở để tạo nên sự hổ thẹn, và đây là lý do: Nếu phụ nữ muốn trở thành người vẹn toàn trong xã hội, họ phải trở nên ngọt ngào, mỏng mảnh, xinh xắn, lặng lẽ, trở thành người mẹ và người vợ hoàn hảo đồng thời không sở hữu quyền lực riêng. Chỉ cần bước một bước ra khỏi những kỳ vọng này, bạn lập tức sẽ bị sa vào mạng lưới hổ thẹn đang chực chờ. Đàn ông thì ngược lại, họ cần phải chặn đứng cảm xúc, kiểm tiền, đặt mọi người, mọi chuyện về đúng vị trí và vươn tới đỉnh cao hoặc chết gục khi đang cố gắng. Chỉ cần họ mở hé chiếc hộp để hít thở chút khí trong lành, hoặc vén tấm rèm ra một chút để xem chuyện gì đang xảy ra, ngay lập tức hổ thẹn sẽ ra tay.

Khi nhìn vào những tiêu chuẩn thể hiện sự nam tính này, tôi nhận ra đó không phải mẫu đàn ông mà tôi muốn sống chung cả đời và cũng không phải là cách tôi muốn nuôi dạy con trai mình. Trong đầu tôi lại hiện ra hình ảnh của Phù thủy xứ Oz. Cậu không phải là con người thật sự với những nhu cầu như con người, mà là dự án “vĩ đại và quyền năng” định hình về một

người đàn ông. Cô độc, mệt mỏi và tâm địa xấu xa.

Khi nói chuyện với nam và nữ giới ở cấp độ thích ứng cao với sự hổ thẹn, tôi nhận thấy họ nhận thức khá rõ những danh sách này. Họ định ninh trong đầu những quy định ngặt nghèo này và khi hổ thẹn bắt đầu gặm nhấm, hoặc khi họ thấy trong lòng đầy sự hổ thẹn, họ có thể đối chiếu thực tế những “tiêu chuẩn” này, sau đó thực hành yếu tố thứ hai trong quá trình thích ứng với hổ thẹn – nhận biết một cách có ý thức. Cơ bản thì họ có thể lựa chọn một cách chủ ý để không bị lôi kéo vào cuộc chơi.

Người đàn ông xấu hổ nói, “Tôi không được phép thể hiện cảm xúc khi ở bên cạnh những người này.”

Người đàn ông rèn luyện thích ứng hổ thẹn nói, “Tôi đã làm việc với những người này đến 5 năm rồi. Tôi biết gia đình họ. Tôi cho phép mình quan tâm tới họ.”

Hổ thẹn thì thâm vào tai những người phụ nữ đang trên đường đi công tác xa, “Cô không phải là một người mẹ tốt bởi cô sẽ bỏ lỡ vở kịch ở lớp của con trai cô.”

Cô đáp trả, “Ta sẽ không chơi trò này với người đâu. Làm mẹ còn rất nhiều điều lớn lao phải làm cho con hơn so với một buổi biểu diễn ở lớp. Nhà người có thể đi được rồi.”

Một trong những cách hiệu quả nhất khiến sự hổ thẹn được củng cố đó là khi chúng ta bước chân vào một bản hợp đồng xã hội dựa trên những bộ áo giáp giới tính này. Những mối quan hệ của chúng ta được định nghĩa bởi những người phụ nữ và đàn ông cho rằng “Phần ai người nấy đảm trách.” Một trong những vấn đề điển hình bị lật tẩy trong nghiên cứu này đó là tất cả những trò chơi bốn phạt trở nên quá sức chịu đựng vào quãng giữa cuộc đời. Đàn ông ngày càng cảm thấy bị xa cách và nỗi sợ hãi thất bại trở nên ám ảnh. Phụ nữ thì kiệt sức và lần đầu tiên trong đời họ bắt đầu nhìn nhận một cách rõ ràng rằng tất cả những kỳ vọng ấy là bất khả thi. Thành tựu, tôn vinh và công nhận là một phần hấp dẫn của kiểu sống dựa trên những chuẩn mực, nhưng chúng bắt đầu khiến bạn cảm thấy mình là một kẻ thất bại bệ rạc.

Hãy nhớ rằng hổ thẹn là nỗi sợ hãi bị mất kết nối – nỗi sợ hãi khi chúng ta không còn đáng yêu và không còn thuộc về nơi nào nữa – điều này khiến ta rất dễ nhìn ra tại sao có nhiều người ở tuổi trung niên quá tập trung vào cuộc sống của con cái, làm việc 60 giờ mỗi tuần, hoặc ngoại tình, nghiện ngập và buông thả đến thế. Các kỳ vọng và thông điệp truyền nhiệt cho sự hổ thẹn đã kìm kẹp chúng ta, để ta không tài nào nhận ra mình thực sự là ai trên đời.

Ngày nay, tôi nhìn lại và cảm thấy biết ơn những người phụ nữ và đàn ông đã chia sẻ câu

chuyện cuộc đời của họ với tôi. Tôi biết ơn những người đủ can đảm để nói, “Đó là những bí mật và nỗi sợ hãi của tôi, chúng đã đánh gục tôi như thế này và đây là cách tôi học để giành lại sự tự tôn của bản thân.” Tôi cũng mắc nợ người đàn ông mặc chiếc áo len Izod màu vàng hôm ấy. Sự thương tổn và thành thực trong cảm xúc đó đã vĩnh viễn làm thay đổi sự nghiệp của tôi, và quan trọng hơn, thay đổi cả cuộc sống của tôi.

Khi nhìn lại những gì tôi đã học được về sự hổ thẹn, giới tính và tự tôn, bài học vĩ đại nhất tôi đúc rút được là: Nếu chúng ta tìm cách vượt qua hổ thẹn và đối diện với nhau, tổn thương là một con đường và can đảm là một ngọn đèn. Biết vứt bỏ tất cả những thứ mà chúng ta đáng ra phải làm chính là sự can đảm. Yêu thương bản thân và hỗ trợ người khác trong quá trình thành thật có thể là một hành động vĩ đại nhất của liều lĩnh vĩ đại.

Trong câu chuyện thiếu nhi kinh điển *The velveteen rabbit* (tạm dịch: Chú thỏ nhung) của Margery Williams, xuất bản năm 1922, có một đoạn trích như một lời nhắc đẹp đẽ rằng sẽ dễ dàng hơn rất nhiều để trở nên thành thật khi chúng ta biết mình được yêu thương.

“Bạn được làm bằng gì không quan trọng,” Ngựa Da nói. “Đó là một điều kỳ diệu xảy ra với bạn. Khi một đứa trẻ yêu bạn trong khoảng thời gian dài, rất dài, không chỉ là chơi với bạn đâu, mà là yêu thương bạn thực sự, thì khi ấy, bạn sẽ trở thành sinh vật có linh hồn, có sự sống thật sự.”

“Như vậy thì tớ có đau không?” Thỏ hỏi.

“Đôi khi,” Ngựa Da trả lời một cách thành thực. “Khi cậu là chính mình, cậu không quan tâm đến chuyện bị đau nữa.”

“Thế chuyện đó diễn ra một lần, như kiểu bị thương,” Thỏ hỏi, “hay là từng chút, từng chút một?”

“Nó sẽ không diễn ra cùng lúc đâu,” Ngựa Da trả lời. “Điều đó sẽ mất thời gian đấy. Đó là lý do vì sao nó không thường xảy ra với những người dễ gục ngã, hoặc quá sắc sảo, hoặc những người được bao bọc quá. Thông thường, khi thành thật, bộ lông của cậu sẽ rụng dần, và nước mắt của cậu sẽ rơi, và có lúc cậu sẽ chơi vơi và tiêu tụy. Tuy vậy, tất cả những điều đó chẳng là gì, bởi một khi đã thành thật, cậu không thể xấu xí, ngoại trừ đối với những người không muốn hiểu cậu.”

Chương 4. SỰ TỔN THƯƠNG KHO VŨ KHÍ

Khi còn nhỏ, chúng ta luôn tìm cách để bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương, khỏi bị đau, bị hạ thấp và bị thất vọng. Chúng ta khoác lên mình chiếc áo giáp; sử dụng tư duy, tình cảm và hành vi như những vũ khí; chúng ta học cách thu mình, thậm chí là biến mất. Khi trưởng thành chúng ta nhận ra rằng để sống can đảm, có mục đích và kết nối - để thực sự là mình - chúng ta phải chiến đấu để bị tổn thương. Chúng ta cần cởi áo giáp, buông vũ khí và lộ diện.

Từ cá nhân (persona) trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “trạng thái đeo mặt nạ”. Theo cách nói của tôi, mặt nạ và áo giáp là những ẩn dụ hoàn hảo cho việc con người cố gắng bảo vệ bản thân khỏi sự khó chịu vì tổn thương. Mặt nạ giúp chúng ta cảm thấy an toàn hơn, ngay cả khi chúng ta có thể làm ta ngạt thở. Áo giáp khiến chúng ta cảm thấy mạnh mẽ hơn ngay cả khi chúng ta phải vác trên mình vài ki-lô-gam. Điều nực cười là khi chúng ta đứng đối diện với một người nào đó đang tránh né hoặc đeo mặt nạ và mặc áo giáp, ta cảm thấy kiệt sức và xa cách. Có một nghịch lý: Sự tổn thương là điều cuối cùng tôi muốn bạn nhìn thấy ở tôi, nhưng đó là điều đầu tiên tôi tìm kiếm ở bạn.

Nếu tôi là đạo diễn của vở kịch về chiếc áo giáp của sự tổn thương, bối cảnh quay của tôi sẽ là giữa căng-tin trong trường cấp hai, các nhân vật sẽ là các bạn nhỏ tuổi từ 11 đến 13. Tôi chọn lứa tuổi này bởi rất khó để nhìn thấy bộ áo giáp của những người đã trưởng thành. Một khi chúng ta mặc nó đủ lâu, nó như hòa vào hình hài của ta và dần không thể phát hiện ra được – giống như lớp da thứ hai vậy. Mặt nạ cũng thế. Tôi đã phỏng vấn hàng trăm người và họ truyền đi cùng một nỗi sợ hãi: “Tôi không thể gỡ bỏ mặt nạ ra được – không ai biết tôi thực sự trông như thế nào kể cả bạn đời, con cái hay bạn bè của tôi. Họ chưa bao giờ gặp con người thật sự của tôi. Thậm chí, tôi còn không biết chắc tôi đang trong lột của ai đây.”

Tuy vậy, tuổi vị thành niên và thiếu niên lại rất khác nhau. Trường cấp hai và trung học phổ thông là nơi hầu hết chúng ta bắt đầu thử nghiệm những dạng thức bảo vệ mới mẻ và khác biệt. Ở độ tuổi yếu đuối này, áo giáp vẫn còn là một thứ gì đó kỳ cục và khó vừa vặn. Lũ trẻ loay hoay trong nỗ lực che giấu nỗi sợ hãi và nghi ngờ bản thân, vì thế ta rất dễ nhìn ra chính xác chúng đang dùng loại áo giáp gì và tại sao. Phụ thuộc vào cấp độ xấu hổ và sợ hãi, hầu hết lũ trẻ đều khó chấp nhận rằng sức nặng của áo giáp hay sự ngột ngạt tự nhiên của chiếc mặt nạ là một nỗ lực đáng giá. Chúng mặc áo giáp vào rồi lại cởi ra để bảo vệ cái tôi không chút lưỡng lự, đôi khi cùng một câu: “Con chẳng thèm quan tâm người khác nghĩ gì. Chúng toàn là một lũ

ngốc.”

Tôi dành gần như toàn bộ quãng thời gian tuổi trẻ của mình để tìm hiểu ý nghĩa của những ý tưởng này. Những người tham gia mang đến cho chúng tôi những câu bé cay nghiệt thực sự muốn được người khác để mắt tới và những cô bé biết-tuốt muốn thể hiện bản thân ở trường để che giấu nỗi đau khổ sau cuộc ly hôn của bố mẹ. Khi trưởng thành, cơ chế bảo vệ của chúng ta có thể tinh tế hơn, nhưng hầu hết chúng ta đều học cách mặc áo giáp trong suốt những tháng năm thơ ngây và đầy ấn tượng ở trường cấp hai, để rồi hầu hết chúng ta lại quay trở lại thời ấy ngay tắp lự.

Theo kinh nghiệm cá nhân, tôi có thể nói cho bạn biết rằng điều khó khăn nhất khi nuôi dạy một đứa con ở độ tuổi cấp hai, đó là thường xuyên phải đối mặt với hình ảnh của chính mình ngày bé – con bé kì cục, mặt bóng nhờn, học lớp 7. Bản năng của tôi trở nên nhạy cảm, và thường xuyên cảm thấy hình ảnh đó đột ngột ập đến khi chứng kiến Ellen gặp phải rắc rối nào đó ở trường. Dù khi ta mới 14 hay khi đã 54 tuổi, áo giáp và mặt nạ của chúng ta đều được cá nhân hóa và độc nhất như chính sự tổn thương, sự khó chịu và nỗi đau mà chúng ta đang cố gắng thu hẹp. Chính vì thế, tôi đã ngạc nhiên biết bao khi khám phá ra rằng tất cả chúng ta cùng dàn trận những cơ chế bảo vệ giống nhau. Mỗi chiếc áo giáp đều được “đo ni đóng giày” sao cho vừa vặn với từng người, nhưng chắc chắn một số bộ phận của nó có thể được hoán đổi. Xem xét từng bộ phận của chiếc áo giáp, chúng ta có thể phơi bày dưới ánh sáng những mảnh ghép, những khớp nối có tính phổ biến, cũng như nhìn sâu vào những góc ngách ít phổ biến hơn tuy không kém phần nguy hiểm – những bộ phận trong sự bảo vệ tổn thương.

Nếu bạn cũng giống tôi, thật khó cưỡng lại hành vi nhào nặn thông tin và tạo ra những bộ giáp của riêng mình. Khi những cơ chế hoạt động tương đồng bắt đầu nổi lên từ dữ liệu, bản năng đầu tiên trong tôi là dán mác cho những hành vi này và phân loại những người xung quanh tôi thành các khuôn mẫu: “Cô này đang đeo loại mặt nạ này, còn hàng xóm của tôi thì chắc chắn sử dụng loại áo giáp kia.” Đó là bản chất tự nhiên của con người, lúc nào cũng muốn phân loại và đơn giản hóa, nhưng tôi nghĩ cách làm này đang làm mất trọng tâm. Không ai trong số chúng ta chỉ sử dụng một trong số những phương tiện phòng vệ này. Hầu hết chúng ta đều có khả năng sử dụng những phương tiện ấy, tùy từng hoàn cảnh khác nhau. Tôi hy vọng rằng sau khi ghé mắt nhìn vào bên trong chiếc áo giáp, chúng ta có thể nhìn sâu vào bản thân mình. Chúng ta bảo vệ bản thân mình như thế nào? Khi nào và bằng cách nào chúng ta bắt đầu sử dụng những cơ chế bảo vệ này? Điều gì sẽ khiến chúng ta cởi bỏ chiếc áo giáp?

Câu thần chú “biết đủ”

Đối với tôi, phần mạnh mẽ nhất trong nghiên cứu này là khám phá ra những chiến lược động viên mọi người cởi bỏ những chiếc mặt nạ và áo giáp mà tôi vừa miêu tả. Tôi giả định rằng mình sẽ tìm ra những chiến lược độc đáo cho từng dạng thức bảo vệ, tương tự như những hình mẫu nổi lên trong 10 chỉ dẫn mà tôi đã viết trong Món quà của sự bất toàn. Nhưng trường hợp này thì khác.

Ở chương đầu tiên, tôi đã nói về “biết đủ” như một sự đối lập với sự thiếu thốn, và tài sản của sự thiếu thốn ấy, chính là hổ thẹn, so sánh và bất hợp tác. Vậy thì, có vẻ như niềm tin rằng chúng ta “biết đủ” là một cách để thoát ra khỏi chiếc áo giáp – nó cho phép ta lột chiếc mặt nạ ra. Đi kèm với ý nghĩa đó của “biết đủ”, là sự tự tôn, ranh giới và gắn kết. Nó nằm ở phần lõi của mọi chiến lược được kiểm chứng bởi những người tham gia nghiên cứu, sau khi đã giải thoát bản thân khỏi bộ giáp:

Tôi đủ (xứng đáng đối đầu với hổ thẹn).

Tôi đã có đủ (vạch ra những ranh giới đối đầu với hơn-thua và so sánh).

Lộ diện, chấp nhận mạo hiểm và để người khác thấy mình là đủ (gắn kết đối đầu với bất hợp tác).

Sau khi đọc hết chương này, tôi nghĩ sẽ là có ích cho bạn khi biết rằng mỗi người mà tôi phỏng vấn đều chia sẻ về việc họ phải xoay sở thế nào với sự tổn thương. Đó không phải là các câu chuyện của những người may mắn hơn chúng ta, hay những người có khả năng thể hiện sự tổn thương một cách cởi mở mà không nghi ngại hay sợ hãi. Khi nhắc đến nỗi bất an, mạo hiểm, biểu lộ cảm xúc, điều mà tôi được nghe hết lần này tới lần khác, đó là những miêu tả của những người cố gắng mặc một loại áo giáp nào đó, trước khi họ chính thức cởi bỏ được nó:

“Bản năng đầu tiên của tôi là phải_____, nhưng điều đó không bao giờ hiệu quả, vì vậy giờ đây tôi _____, và điều đó đã làm thay đổi cuộc đời tôi.”

“Tôi đã mất nhiều năm _____ cho đến một ngày tôi cố gắng _____, và điều đó khiến cuộc hôn nhân của tôi vững bền hơn.”

Năm ngoái, tôi đã có buổi nói chuyện về tổn thương với 350 lính đặc nhiệm, các quân nhân và cảnh vệ. (Cuộc nói chuyện tương đối kín đáo như chính đối tượng thánh giá). Một người lính đặc nhiệm tiến lại gần tôi sau buổi nói chuyện và nói, “Lý do duy nhất chúng tôi ngồi nghe chị nói chuyện là bởi chị cũng lâm vào cảnh tệ hại và cởi mở như chúng tôi. Nếu chị không từng khổ sở với việc bị tổn thương, chúng tôi sẽ không tin chị lấy nửa lời.”

Tôi không chỉ mà còn hoàn toàn đồng tình với lời của anh ta. Tôi tin rằng tôi viết ra các chiến lược ở đây là vì hai lý do. Thứ nhất, những người tham gia nghiên cứu chia sẻ với tôi về việc bản thân họ đã từng khổ sở với những con yêu tinh, sự khó chịu, nghi ngờ bản thân – tất cả những thứ mà chúng ta đều phải đối mặt. Thứ hai, tôi đã áp dụng những chiến lược này trong cuộc sống riêng của mình và biết một sự thật rằng, chúng không chỉ là những kẻ thay đổi cuộc chơi mà chính là những người cứu hộ.

Có 3 dạng khiên bảo vệ mà tôi định giới thiệu, được tôi diễn đạt dưới dạng “kho chứa những tổn thương phổ biến” bởi tôi phát hiện ra rằng tất cả chúng ta gán chúng cho những bộ giáp cá nhân theo những cách khác nhau. Các dạng thức đó bao gồm niềm vui ẩn chứa điềm gở, hay là những dự cảm xấu xuất hiện vào đúng những khoảnh khắc tràn ngập niềm vui; chủ nghĩa hoàn hảo, hay niềm tin rằng hoàn thành mọi thứ một cách hoàn hảo đồng nghĩa với việc bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hổ thẹn; và làm tê liệt, bầu vùi vào bất cứ thứ gì xoa dịu sự khó chịu và nỗi đau. Mỗi tấm khiên là một chiến lược “Liều lĩnh vĩ đại”, mọi biến thể của “biết đủ” đã chứng minh hiệu quả trong việc vô hiệu hóa 3 dạng thức phổ biến của khiên bảo vệ.

Những tấm khiên tổn thương phổ biến Tấm khiên: Niềm vui ẩn chứa điềm gở

Ví dụ như tôi, một nhà nghiên cứu các loại cảm xúc như hổ thẹn, sợ hãi và tổn thương, tôi khó lòng mà nghĩ có một ngày tôi sẽ nói với bạn rằng việc khám phá ra những thành tố của niềm vui lại khiến cuộc sống nghề nghiệp và cá nhân của tôi hoàn toàn đảo lộn. Nhưng đó là sự thật. Trên thực tế, trải qua vài năm nghiên cứu để biết điều gì đồng nghĩa với cảm giác hân hoan, tôi có thể rút ra kết luận rằng vui sướng có thể là cảm xúc khó khăn nhất mà con người có thể thực sự cảm nhận. Tại sao lại như vậy? Bởi khi chúng ta đánh mất khả năng hoặc thái độ bình thản trước sự tổn thương, niềm vui trở thành thứ mà chúng ta tiếp cận với một dự cảm sâu sắc. Sự thay đổi này bắt nguồn từ bản thân ta thời trẻ, khi đón nhận niềm vui với sự hân hoan không che giấu diễn ra một cách chậm chạp và nằm ngoài nhận thức của chúng ta. Chúng ta dường như thậm chí còn không biết điều gì đang diễn ra và bằng cách nào lại như thế. Chúng ta chỉ biết rằng càng chạm được vào nhiều niềm vui trong cuộc sống, chúng ta lại càng trở nên thèm khát nó.

Trong văn hóa của sự bon chen nặng nề – về cảm giác không bao giờ thấy an toàn, chắc chắn và đủ đảm bảo – niềm vui có thể được cảm nhận như một sự sắp đặt. Chúng ta thức dậy vào buổi sáng và nghĩ, Công việc đang tiến triển thuận lợi. Mọi người trong gia đình đang khỏe mạnh. Không có khủng hoảng đáng kể nào đang diễn ra. Ngôi nhà vẫn ổn. Tôi đang làm việc tốt và cảm thấy mọi thứ đều ổn. Điều này thật tệ. Rất rất tệ. Thảm họa chắc chắn đang lẩn khuất đâu

đó trong góc nào đó.

Hoặc khi vừa được thăng chức, ý nghĩ đầu tiên của chúng ta là Quá tuyệt đến mức không thể tin nổi. Nhưng cái bẫy là gì đây? Chúng ta phát hiện ra mình mang bầu và nghĩ, Đứa bé của mình sẽ khỏe mạnh và hạnh phúc, rồi sẽ có điều gì đó rất tệ hại xảy ra với nó. Tôi biết chắc mà. Chúng ta đang bàn về chuyến du lịch gia đình đầu tiên, nhưng thay vì phấn chấn, chúng ta lại lên kế hoạch cho việc nếu nhớ máy bay gặp trục trặc hay thuyền bị đắm.

Chúng ta luôn ngóng chờ “chiếc giày thứ hai rơi xuống”. Thành ngữ này bắt nguồn từ những năm đầu thế kỷ XIX, khi những người nhập cư và những người dân tràn lên thành phố, sống sát cạnh nhau trong những khu nhà tập thể, nơi bạn có thể nghe thấy, theo nghĩa đen, tiếng bước chân của người hàng xóm lên cầu thang và cởi giày. Một khi bạn nghe thấy tiếng chiếc giày đầu tiên rơi xuống sàn, bạn đợi chiếc giày còn lại rơi xuống. Ngay cả khi thế giới ngày nay đã an toàn hơn theo rất nhiều cách khác nhau so với thời kỳ đó, kỳ vọng đối với cuộc sống của chúng ta đã tiến xa hơn rất nhiều so với những đồng loại sống từ thời ngồi đợi tiếng của chiếc giày thứ hai rơi xuống, cảm giác bất trắc của chúng ta cũng gia tăng đáng kể. Hầu hết con người của ngày hôm nay nghĩ về chiếc giày thứ hai như một điều khủng khiếp: một cuộc khủng bố, một thảm họa thiên nhiên, một cuộc bắn giết trong trường học.

Khi bắt đầu hỏi những người tham gia về trải nghiệm khiến họ cảm thấy bị tổn thương nhất, tôi không ngờ rằng vui sướng lại là một trong số những câu trả lời. Tôi nghĩ đến nỗi sợ hãi hay hổ thẹn, chứ chưa bao giờ nghĩ đến những khoảnh khắc hạnh phúc trong cuộc đời họ. Tôi đã bị sốc khi nghe mọi người nói rằng khoảnh khắc tổn thương nhất của họ là khi:

- Đứng ngẩn nhìn lũ trẻ đang say ngủ
- Nhận ra mình yêu chồng/vợ của mình biết bao nhiêu
- Biết rằng mình đang nhận được những điều tốt đẹp đến mức nào
- Yêu công việc của mình
- Dành thời gian bên bố mẹ
- Ngẩn nhìn bố mẹ chơi với con cái của mình
- Nghĩ về mối quan hệ với người mình yêu
- Đính hôn

- Bệnh tình thuyên giảm
- Có con
- Thăng tiến
- Hạnh phúc
- Yêu một ai đó

Tôi không chỉ bị sốc khi nghe những câu trả lời này, tôi biết rằng mình cũng đang gặp rắc rối.

Trước khi thức tỉnh tâm trí vào năm 2007, niềm vui ẩn chứa cũng là một mảnh giáp vô thức của chính tôi. Lần đầu tiên khi ghi nhận mối liên kết giữa tổn thương và niềm vui do những người tham gia nghiên cứu báo cáo, tôi gần như không thể thở nổi. Tôi từng cho rằng những linh tính thảm họa bất chợt là một bí mật nho nhỏ của tôi. Tôi tự thuyết phục rằng mình là người duy nhất khi đứng ngắm các con ngủ say và trong khoảnh khắc trở nên hoàn toàn chìm đắm trong tình yêu thương vô bờ ấy, bất chợt hiện ra trong đầu một cảnh tượng kinh hoàng có thể xảy ra với các con của mình. Tôi cứ tưởng rằng chỉ mỗi mình tôi tưởng tượng ra cảnh lật xe và đánh rơi chiếc điện thoại khi nghe cảnh sát báo tin xấu khiến tất cả chúng tôi ngã gục.

Một trong những câu chuyện đầu tiên tôi nghe được là từ một người phụ nữ ở độ tuổi gần 50. “Mỗi khi một điều gì tốt đẹp diễn ra, tôi lại hình dung ra những thảm họa kinh hoàng nhất có thể,” bà kể với tôi. “Tôi hình dung một cách cụ thể những cảnh tượng kinh hoàng nhất và cố gắng kiểm soát mọi hậu quả có thể xảy ra. Khi con gái của tôi được nhận vào trường đại học mà nó mơ ước, tôi chỉ biết rằng sẽ có điều không hay xảy ra với nó nếu nó đi học xa nhà. Tôi đã dành cả mùa hè trước khi con bé đi để cố gắng thuyết phục nó ở lại học ở một trường địa phương. Điều đó phá hủy sự tự tin ở con bé và lấy nốt đi niềm vui của mùa hè cuối cùng chúng tôi được ở bên nhau. Đó là một bài học đau đớn. Giờ thì tôi tự hứa với mình, sẽ biết ơn, cầu nguyện và cố gắng hết sức để đẩy những hình ảnh xấu ra khỏi đầu. Đáng tiếc là tôi đã truyền cách suy nghĩ ấy cho con gái mình. Nó ngày càng sợ hãi những thứ mới, nhất là khi cuộc sống của nó đang diễn ra tốt đẹp. Nó nói không muốn ‘thách thức số phận’”.

Một người đàn ông khoảng 60 tuổi thì kể với tôi rằng, “Tôi thường nghĩ cách tốt nhất để đi qua cuộc đời này là lường trước tình huống xấu nhất. Như vậy, nếu có tình huống xấu xảy ra, bạn đã có sự chuẩn bị và nếu nó không xảy ra thì thật tốt quá rồi. Thế rồi vợ chồng tôi gặp tai nạn xe hơi và vợ tôi ra đi sau tai nạn ấy. Cần phải nói rằng, lường trước điều tệ hại nhất chẳng giúp ích gì cho tôi. Tệ hơn, tôi tiếc mọi khoảnh khắc tuyệt vời với chúng tôi ở bên nhau mà tôi đã không

tận hưởng một cách trọn vẹn. Giờ thì tôi tự nhủ và hứa với bà ấy rằng sẽ tận hưởng trọn vẹn từng khoảnh khắc này. Tôi ước gì bà ấy ở đây vì giờ tôi biết mình phải làm gì.”

Những câu chuyện này cho thấy khái niệm niềm vui ẩn chứa tiềm ẩn như là một phương pháp giảm thiểu tổn thương được lý giải một cách dễ hiểu nhất là hệ quả của việc đi từ “sự mừng rỡ” cho đến thứ mà tôi gọi là “vòng xoáy thất vọng” bằng cách nào. Một số người trong chúng ta, như người phụ nữ trong câu chuyện đầu tiên, vẽ ra cảnh tượng tệ hại bi thảm nhất ngay khi niềm vui vừa lộ phần dễ bị tổn thương của nó ra, trong khi có những người cả đời chẳng bao giờ biết đến niềm vui, thích sống cả đời trong chiếc vòng lẩn quẩn của sự thất vọng. Những người đó được miêu tả như sau: “Sống trong thất vọng để chịu hơn so với cảm giác bị thất vọng. Bạn sẽ cảm thấy bị tổn thương hơn khi cứ phải nhảy vào rồi nhảy ra khỏi nỗi thất vọng, thà rằng cứ ‘cắm chốt’ ngay tại nỗi thất vọng còn hơn. Bạn hy sinh niềm vui, nhưng bạn sẽ ít phải chịu sự đau đớn.”

Cả hai kết cục của vòng xoáy thất vọng đều dẫn đến kết luận: Việc nhẹ nhàng đón nhận những khoảnh khắc ngọt ngào của cuộc sống luôn đòi hỏi sự tổn thương. Giống như tôi, nếu bạn cũng từng đứng ngắm những đứa con của mình và tự nhủ, Tôi yêu các con vô bờ, cũng chính ở khoảnh khắc ấy, trong đầu bạn sẽ ngập tràn những hình ảnh kinh khủng nào đó có thể xảy ra với con của mình, thì bạn nên biết rằng bạn không hề mất trí và cũng không hề đơn độc. Khoảng 80% những bậc phụ huynh mà tôi phỏng vấn thừa nhận đã từng có trải nghiệm này. Cũng có gần ấy tỷ lệ trong hàng ngàn phụ huynh mà tôi từng trò chuyện và làm việc qua gần ấy năm đã khẳng định điều đó. Khi chúng ta tìm được mối quan hệ giữa tổn thương và hạnh phúc, câu trả lời trở nên rõ ràng: Chúng ta đang cố đánh bại tổn thương bằng bạo lực trực diện. Chúng ta không muốn bị nỗi đau đánh úp. Chúng ta không muốn bị mất lớp bảo vệ, vì thế chúng ta thực hành cảm giác bị tàn phá hoặc không bao giờ dịch chuyển khỏi nỗi thất vọng do chính ta chọn lọc.

Đối với những người mừng rỡ, có lý do khiến những hình ảnh ấy ngập tràn trong tâm trí ta vào giây phút ta cảm nhận niềm vui trọn vẹn. Khi dành cuộc đời của mình (dù có ý thức hay vô thức) để đẩy lùi sự tổn thương, chúng ta không để chừa chút không gian nào cho sự bất trắc, mạo hiểm và sự phơi bày cảm xúc trước niềm vui. Với nhiều người trong số chúng ta, đó thậm chí là một câu trả lời mang tính trần trụi – một cảm giác “xác thật”. Con người chắt chiu từng chút niềm vui trong tuyệt vọng, nhưng đồng thời, chúng ta lại không thể chịu đựng được sự tổn thương.

Văn hóa của chúng ta cổ vũ cho sự tưởng tượng đen tối ấy: Hầu hết chúng ta tích trữ hàng mớ

hình ảnh kinh khủng mà chúng ta có thể kể ra ngay tại khoảnh khắc ta bắt gặp sự tổn thương. Tôi thường đề nghị khán giả của mình giơ tay nếu họ từng nhìn thấy một hình ảnh bạo lực trong tuần trước. Thường có khoảng 20% khán giả giơ tay. Sau đó, tôi lại diễn đạt câu hỏi dưới dạng khác: “Hãy giơ tay nếu bạn từng xem tin tức, CSI, NCIS, Law & Order, Bones⁴, hoặc bất cứ chương trình truyền hình hình sự nào.” Đến lúc này, có khoảng 80% đến 99% khán giả giơ tay. Chúng ta lưu sẵn trong đầu những hình ảnh ta cần để khởi động niềm vui ẩn chứa tiềm ẩn ngay lập tức.

Con người tư duy bằng hình ảnh. Chúng ta tin tưởng, sử dụng và lưu trữ trong đầu những gì chúng ta trông thấy. Tôi vẫn nhớ lần gần đây, khi đang ngồi trong ô tô với Steve và lũ trẻ trong một kỳ nghỉ dài cuối tuần ở San Antonio. Charlie đang trình diễn lại một trò đùa mới học được ở trường mẫu giáo cho cả nhà xem, và tất cả chúng tôi đều cười vang. Tôi bắt đầu đắm chìm trong niềm vui, và ngay tại giây phút ấy, sự tổn thương đột ngột xuất hiện, tôi rùng mình, hình dung ra một hình ảnh mà tôi từng xem trên bản tin, về một chiếc SUV lộn ngược và hai chiếc ghế trống không văng trên mặt đất cạnh chiếc xe. “Đi chậm lại, Steve.” Chồng tôi nhìn tôi với vẻ mặt khó hiểu và bảo, “Xe đã dừng rồi mà em.”

Liều lĩnh vĩ đại: Thực hành việc biết ơn

Ngay cả đối với những người đã từng học cách dựa dẫm vào niềm hạnh phúc và tôn trọng các trải nghiệm cũng không miễn nhiễm với những cơn sóng tổn thương đi kèm với từng khoảnh khắc hân hoan. Chúng ta vừa mới học được cách nghĩ đến nó như một lời nhắc nhở thay vì một lời cảnh báo. Điều khác biệt đáng kinh ngạc nhất (và là sự thay đổi lớn lao nhất trong cuộc đời) đối với tôi đó là bản chất của lời nhắc đó: Đối với những người sẵn lòng trải nghiệm, cái rùng mình vì tổn thương đi kèm với niềm vui chính là một lời mời gọi việc thực hành lòng biết ơn, để nhận biết được rằng chúng ta cảm thấy biết ơn sâu sắc thế nào đối với một con người, một vẻ đẹp, một sự kết nối hoặc đơn giản là một khoảnh khắc trước mắt.

Từ “biết ơn” xuất hiện trong dữ liệu như một thứ thuốc giải của niềm vui ẩn chứa tiềm ẩn. Trên thực tế, tất cả những người tham gia nói đến khả năng cởi mở với niềm vui đều nhắc đến sự rèn luyện lòng biết ơn. Hình mẫu liên kết này hoàn toàn đồng nhất với dữ liệu mà tôi đã thu thập được, trong đó, tôi đưa ra một cam kết, với tư cách một nhà nghiên cứu, đó là sẽ không nói về niềm vui mà không nhắc đến lòng biết ơn.

Không chỉ có mối quan hệ giữa niềm vui và lòng biết ơn khiến tôi ngạc nhiên. Tôi cũng giật mình trước thực tế rằng những người tham gia nghiên cứu miêu tả một cách nhất quán niềm vui và lòng biết ơn như những cách rèn luyện tinh thần, từ đó niềm tin kết nối của loài người

và một năng lượng lớn lao hơn cả bản thân được sinh ra. Những câu chuyện và minh họa của họ còn mở rộng hơn thế, chúng chỉ ra một ranh giới rạch ròi giữa hạnh phúc và niềm vui. Mọi người miêu tả hạnh phúc là một trạng thái tình cảm có mối liên hệ trực tiếp với hoàn cảnh, còn miêu tả niềm vui như một trạng thái tinh thần gắn kết với thế giới được kết nối với sự rèn luyện lòng biết ơn. Hồi đầu, khi mới phát hiện ra mối quan hệ giữa niềm vui và sự tổn thương, tôi đã từng sửng sốt, nhưng giờ thì điều đó hoàn toàn có ý nghĩa đối với tôi, và tôi có thể hiểu tại sao lòng biết ơn lại là thuốc giải cho những niềm gở khi đối diện niềm vui.

Sự thiếu hụt và sợ hãi là nguồn gốc thúc đẩy niềm vui ẩn chứa niềm gở. Chúng ta sợ rằng khoảnh khắc tận hưởng niềm vui này sẽ không kéo dài mãi, hoặc sẽ là không đủ, hoặc sự biến đổi sang thất vọng (hoặc bất cứ điều gì tích trữ trong lòng chúng ta) sẽ quá khó khăn. Chúng ta học được rằng thả mình vào niềm vui, cách tốt nhất, ấy là sửa soạn cho nỗi thất vọng, hoặc tệ nhất, là đón chào thảm họa. Chúng ta vướng víu với vấn đề về giá trị. Liệu chúng ta có xứng đáng với niềm vui mà ta đang có, dựa trên những thiếu sót và sự bất toàn của ta? Thế giới này còn biết bao trẻ em chịu đói khổ và những vùng bị chiến tranh tàn phá? Chúng ta là ai mà đòi tận hưởng niềm vui?

Đối ngược với sự thiếu hụt là đầy đủ, sau đó là rèn luyện lòng biết ơn về việc chúng ta nhận thức được như thế nào là đủ, và rằng chúng ta đã đủ. Tôi sử dụng từ rèn luyện bởi những người tham gia nghiên cứu đã kể về những cách rèn luyện lòng biết ơn một cách cụ thể, không chỉ đơn thuần là thái độ biết ơn hay cảm giác biết ơn. Trên thực tế, họ đưa ra những ví dụ về việc rèn luyện lòng biết ơn, trong đó bao gồm mọi thứ, từ việc giữ sổ nhật ký biết ơn, chiếc lọ biết ơn để áp dụng thói quen biết ơn cho cả gia đình.

Thực sự, tôi đã biết được những cách thực hành lòng biết ơn và mối quan hệ giữa sự thiếu thốn và niềm vui đóng vai trò thế nào trong sự tổn thương từ những người đã trải qua những mất mát sâu sắc nhất hay sống sót sau những thảm kịch khủng khiếp nhất. Đó là những ông bố bà mẹ từng mất con, hay có người thân yêu mất vì bệnh hiểm nghèo, những người sống sót trong những vụ giết người hàng loạt hoặc thảm họa kinh hoàng. Một trong những câu hỏi mà tôi thường được nghe đó là “Chẳng lẽ chị thật sự không mệt mỏi khi nói chuyện với mọi người về sự tổn thương và lắng nghe những phần khúc mắc tối tăm nhất của họ hay sao?” Câu trả lời của tôi là không, không bao giờ. Đó là vì tôi đã học được nhiều hơn về sự giá trị, sự hồi phục và niềm vui từ những người đã can đảm chia sẻ những khó khăn của họ với tôi, tôi đã học được nhiều hơn từ những câu chuyện này so với bất cứ phần nào khác trong công việc của mình.

Và đối với tôi, không có gì quý hơn ba bài học mà tôi đã học được về niềm vui và ánh sáng từ

những con người đã từng trải qua đau khổ và tăm tối:

1. Niềm vui đến với con người trong từng khoảnh khắc – những khoảnh khắc bình thường. Chúng ta có nguy cơ đánh mất niềm vui ấy khi quá bận rộn đuổi bắt những điều kỳ diệu. Văn hóa bon chen khiến chúng ta sợ hãi khi phải sống cuộc đời đơn giản, bình thường, nhưng khi nói chuyện với những người tồn tại sau những mất mát nặng nề, bạn mới thấy rõ niềm vui không phải là một dòng chảy. Không có ngoại lệ, tất cả những người tham gia kể với tôi về những mất mát của họ đều nói rằng những điều họ tiếc nuối nhất, đều là những khoảnh khắc đời thường. “Giá lúc ấy tôi đi xuống cầu thang và nhìn ngắm anh ấy ngồi đọc báo trên chiếc bàn ấy...”; “Giá mà tôi nghe thấy tiếng con trai thút thít ở sân sau nhà...”; “Mẹ tôi từng gửi cho tôi những tin nhắn ngắn nhất – vì bà không biết cách sử dụng điện thoại. Giờ thì tôi sẵn sàng đánh đổi bất cứ thứ gì để lại được nhận những tin nhắn ấy.”

2. Hãy biết ơn vì những gì bạn có. Khi tôi hỏi những người đã sống sót sau thảm kịch, rằng chúng ta làm cách nào để nuôi dưỡng và thể hiện nhiều cảm thông hơn đối với những người đang chịu đau đớn, câu trả lời luôn là: Đừng giấu nhem niềm hạnh phúc về con bạn chỉ vì tôi đã đánh mất đứa con của mình. Xin đừng miễn cưỡng đối với những gì mình có – hãy ăn mừng vì bạn có nó. Hãy biết ơn thay vì xin lỗi vì những gì bạn có và chia sẻ lòng biết ơn của bạn với người khác. Sức khỏe của cha mẹ bạn vẫn ổn? Hãy vui mừng. Hãy cho họ biết họ có ý nghĩa thế nào với bạn. Khi trân trọng những gì bạn có, nghĩa là bạn đang trân trọng những gì tôi đã để tuột mất.

3. Đừng trách cứ niềm vui. Chúng ta không thể chuẩn bị cho thảm kịch và mất mát. Khi biến mọi cơ hội được cảm nhận niềm vui trở thành một bài kiểm tra tuyệt vọng, chúng ta thực ra đã hạ thấp khả năng thích ứng của mình. Nhẹ nhàng đón nhận niềm vui không hề dễ. Phải, nó rất đáng sợ. Phải, nó gây tổn thương. Nhưng mỗi khi cho phép bản thân dựa dẫm vào niềm vui và thả mình vào những khoảnh khắc ấy, chúng ta đã hình thành nên sự hồi phục và gieo trồng niềm hy vọng. Niềm vui trở thành một phần làm nên chúng ta và khi điều gì xấu xảy ra – chắc chắn là chúng sẽ xảy đến – thì chúng ta đã trở nên mạnh mẽ hơn rồi.

Tôi đã phải mất vài năm mới có thể thấu hiểu và diễn dịch được thông tin này, từ đó bắt đầu gieo trồng khả năng rèn luyện lòng biết ơn. Ellen, ngược lại, có bản năng thấu hiểu tầm quan trọng của việc nhận biết và sở hữu niềm vui. Khi con bé học lớp 1, một chiều nọ, chúng tôi đi chơi trượt băng và sau đó dành cả một ngày bên nhau trong công viên. Đến một lúc, khi đang bơi thuyền, thư thả ném những mẩu bánh mì mang từ nhà đi cho vịt ăn, tôi chợt nhận ra con bé dùng đạp chân và ngồi lặng đi. Tay con bé vẫn nắm những mẩu bánh mì, đầu ngả ra sau và mắt

nhắm hờ. Ánh trời chiều rọi lên khuôn mặt nghênh nghênh của con bé, và một nụ cười lặng lẽ nở trên môi con. Tôi lặng người vì vẻ đẹp của con gái và sự mong manh của con bé khiến tôi gần như ngạt thở.

Tôi ngẩng nhìn con gái hàng phút liền, nhưng khi con bé không động đậy, tôi cảm thấy hơi lo lắng. “Ellie? Con có sao không, con yêu?”

Một nụ cười tỏa sáng trên khuôn mặt và con bé mở to đôi mắt nhìn tôi và bảo, “Con ổn mà mẹ. Con chỉ đang ghi lại mọi thứ vào trí nhớ của mình.”

Tôi chưa bao giờ nghe ai nói về bức ảnh ký ức, nhưng tôi thích thanh âm của nó. “Điều đó có nghĩa là gì?”; “Ồ, một bức ảnh ký ức là bức ảnh mà con chụp bằng trí nhớ khi con đang rất rất vui. Con nhắm mắt lại và chụp một bức ảnh, để khi nào cảm thấy buồn, sợ hãi hoặc cô đơn, con có thể xem lại những bức ảnh trong trí nhớ của mình.”

Đối với tôi, biểu lộ lòng biết ơn vẫn là một thứ thô mộc hơn là sự duyên dáng hay nhẹ nhàng. Tôi vẫn cảm thấy ngợp trước sự tổn thương trong màn sương của những trải nghiệm hạnh phúc. Nhưng giờ tôi đã học được cách nói thành tiếng một cách rõ ràng rằng, “Tôi cảm thấy bị tổn thương và tôi cảm thấy biết ơn vì _____.”

Rõ ràng, cách này còn tốt hơn phương án dự phòng – thẩm họa và kiểm soát. Vừa mới đây, Steve nói với tôi rằng anh đang nghĩ đến chuyện đưa lũ trẻ về căn nhà ở nông trại của bên nội tại Pennsylvania trong khi tôi đi công tác. Tôi lập tức nghĩ rằng đó là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng rồi tôi bắt đầu lại nghĩ Ôi, Chúa ơi, làm sao tôi có thể để chúng đi máy bay mà không có tôi; lỡ may có chuyện gì xảy ra thì sao? Thay vì cãi lộn, chỉ trích hoặc đưa ra vài lý do để bác bỏ ý tưởng trên mà không để lộ ra những nỗi sợ hãi vô căn cứ của mình (ví dụ, “Thật là một ý tưởng tệ hại. Hàng không bây giờ an toàn hơn nhiều,” hoặc “Thật là ích kỷ. Em cũng muốn về quê.”), tôi chỉ nói, “Thật buồn quá. Em cảm thấy biết ơn vì... vì... lũ trẻ sẽ có thời gian riêng với anh và khám phá cuộc sống ở nông thôn.”

Steve mỉm cười. Chồng tôi hiểu rõ sự cố gắng của tôi và anh biết rằng tôi chân thành. Trước khi đưa nghiên cứu về việc đối đầu với niềm vui ẩn chứa điềm gở vào thực tiễn, tôi không bao giờ biết cách vượt qua những cơn rùng mình tổn thương bất chợt. Tôi không có thông tin để hiểu vì sao tôi sợ, tôi thực sự cảm nhận như thế nào, và điều mà tôi thực sự thèm khát: niềm vui được nhen nhóm bằng lòng biết ơn.

Tấm khiên: Chủ nghĩa hoàn hảo

Một trong những mục mà tôi yêu thích nhất trên blog của mình đó là loạt bài Những cuộc phỏng vấn đầy cảm hứng. Nó đặc biệt với tôi bởi tôi chỉ phỏng vấn những người tôi thực sự thấy hứng thú – những người gắn kết với thế giới theo một cách nào đó có khả năng lan tỏa, khiến tôi trở nên sáng tạo hơn và can đảm hơn với công việc của mình. Tôi luôn hỏi những người được phỏng vấn một nhóm các câu hỏi giống nhau, và sau khi nảy ra nghiên cứu về Toàn Tâm, tôi bắt đầu hỏi những câu hỏi về sự tổn thương và chủ nghĩa hoàn hảo. Từng là một người cầu toàn và sau đó trở thành một người biết đủ, tôi luôn nhận thấy mình đọc lướt qua các câu trả lời để đọc câu trả lời cho câu hỏi này trước tiên: Hoàn hảo có phải là một vấn đề của bạn? Nếu đúng, thì một trong những chiến thuật để xử lý vấn đề đó là gì?

Tôi hỏi câu hỏi này bởi trong mọi dữ liệu mà tôi thu thập được, tôi chưa từng thấy ai ghi nhận việc trở nên hoàn hảo là thành tố của niềm vui, thành công hay Toàn Tâm cả. Trên thực tế, tôi đã nghe đi nghe lại một thông điệp sáng rõ trong suốt những năm nghiên cứu: “Những điều giá trị nhất và quan trọng nhất đối với cuộc sống của tôi xuất hiện khi tôi nuôi dưỡng can đảm để trở nên bị tổn thương, bất toàn và biết cảm thông với chính mình.” Sự hoàn hảo không phải là con đường dẫn dắt chúng ta đến với tài năng và đến với mục đích sống của mình; nó là một đường vòng tệ hại.

Tôi sắp chia sẻ vài câu trả lời yêu thích rút từ các cuộc phỏng vấn, nhưng trước tiên, tôi muốn nói với bạn về định nghĩa của sự hoàn hảo hình thành từ dữ liệu thu được. Đây là những gì tôi học được:

Giống như sự tổn thương, chủ nghĩa hoàn hảo quy tụ quanh nó tập hợp đáng kể những sai lầm. Tôi nghĩ sẽ có ích khi duyệt qua những điều không phải là hoàn hảo.

Hoàn hảo không phải nỗ lực hướng tới sự tuyệt hảo. Hoàn hảo không phải hướng tới thành tựu và phát triển lành mạnh. Hoàn hảo là một bước phòng ngự. Nó là niềm tin rằng nếu chúng ta làm mọi việc một cách hoàn hảo, và trông có vẻ hoàn hảo, chúng ta có thể giảm thiểu hoặc tránh được nỗi đau bị trách móc, phán xét và hổ thẹn. Chủ nghĩa hoàn hảo là tấm khiên nặng mà chúng ta gồng mình lên gánh đỡ và nghĩ rằng nó sẽ bảo vệ chúng ta, trong khi trên thực tế, nó là vật ngăn cản chúng ta lộ diện.

Hoàn hảo không phải là tự tiến bộ. Cốt lõi của sự hoàn hảo là cố gắng nhận được sự cho phép. Hầu hết những người theo chủ nghĩa hoàn hảo lớn lên với gánh nặng phải đạt được thành tựu và thể hiện bản thân (điểm số, cung cách, tuân thủ luật lệ, làm hài lòng người khác). Rồi đến một lúc nào đó, họ hấp thụ hệ thống niềm tin nguy hiểm và bất ổn: “Tôi chính là thành tựu mà tôi đạt được tốt đến mức nào. Làm hài lòng. Trình diễn. Hoàn hảo.” Nỗ lực lành mạnh tập trung

vào bản thân: Tôi làm gì để cải thiện? Chủ nghĩa hoàn hảo tập trung vào người khác: Họ sẽ nghĩ gì? Sự hoàn hảo là một cuộc đuổi bắt.

Sự hoàn hảo không phải là chìa khóa dẫn đến thành công. Trên thực tế, nghiên cứu đã cho thấy sự hoàn hảo trói chặt thành công. Hoàn hảo liên kết chặt chẽ với tuyệt vọng, mệt mỏi, nghiện ngập và tê liệt hoặc đánh mất cơ hội. Nỗi sợ bị vấp ngã, mắc lỗi, không đáp ứng kỳ vọng của người khác và sợ bị chỉ trích khiến chúng ta đứng ngoài trận địa, nơi những cuộc cạnh tranh và nỗ lực lành mạnh diễn ra.

Cuối cùng, sự hoàn hảo không phải là cách để tránh hổ thẹn. Chủ nghĩa hoàn hảo chính là một dạng thức của hổ thẹn. Ở đâu phải đối mặt với sự hoàn hảo, ở đó chúng ta phải đối mặt với hổ thẹn.

Sau khi dùng dữ liệu để làm sáng tỏ vấn đề, đi xuyên qua những lầm tưởng, sau rốt tôi cũng phát triển được định nghĩa về sự hoàn hảo như sau:

Hoàn hảo là hệ thống niềm tin hủy hoại bản thân và đầy mê hoặc, nó cung cấp năng lượng cho suy nghĩ cốt yếu: Nếu trông hoàn hảo và làm mọi thứ một cách hoàn hảo, tôi có thể tránh hoặc giảm thiểu tối đa cảm giác đau đớn vì hổ thẹn, phán xét và trách cứ.

Hoàn hảo hủy hoại bản thân đơn giản bởi sự hoàn hảo không hề tồn tại. Nó là một mục tiêu không thể đạt được. Chủ nghĩa hoàn hảo thiên về cảm nhận hơn là động lực từ bên trong, và sẽ không có cách nào để kiểm soát cảm nhận, cho dù bạn có dành bao nhiêu thời gian và năng lượng để cố gắng làm điều đó.

Chủ nghĩa hoàn hảo gây nghiện, bởi khi không sẵn lòng với những trải nghiệm hổ thẹn, phán xét và trách cứ, chúng ta thường tin tưởng rằng đó là vì chúng ta chưa đủ hoàn hảo. Thay vì đặt lại câu hỏi về lỗi sai logic của chủ nghĩa hoàn hảo, thậm chí chúng ta còn bám riết vào công cuộc tìm kiếm và làm mọi thứ sao cho đúng.

Chủ nghĩa hoàn hảo thực ra đặt chúng ta vào cảm giác hổ thẹn, phán xét và trách cứ, từ đó dẫn đến cảm giác hổ thẹn và tự trách nhiều hơn: “Đó là lỗi của tôi. Tôi có cảm giác này bởi tôi chưa đủ tốt.”

Liều lĩnh vĩ đại: Trân trọng vẻ đẹp của sự đứt gãy

Cũng giống như những trải nghiệm niềm vui ẩn chứa điềm gở trú ẩn trong vòng xoáy tuyệt vọng, tôi nhận ra hầu hết chúng ta vấp ngã ở đâu đó trong chiếc vòng của sự hoàn hảo. Nói cách khác, khi giấu giếm những lỗi lầm, quản lý nhận thức và muốn giành phần thắng trước

người khác, chúng ta ai cũng phải bon chen đôi chút. Đối với một số người, chủ nghĩa cầu toàn chỉ xuất hiện khi họ cảm thấy bị tổn thương một cách đặc biệt. Đối với người khác, chủ nghĩa cầu toàn là bắt buộc, thâm căn cố đế và chủ ý – nó trông giống và cảm giác giống như nghiện ngập.

Cho dù bạn đang đứng ở đâu trong cái vòng lẩn quẩn này, nếu muốn thoát khỏi chủ nghĩa cầu toàn, chúng ta cần phải thực hiện một hành trình dài từ “Người khác sẽ nghĩ gì?” đến “Tôi biết đủ”. Hành trình đó bắt đầu từ sự thích ứng với hổ thẹn, sự bao dung với bản thân và làm chủ câu chuyện của cuộc đời mình. Để nói lên bản chất con người của chúng ta, chúng ta đến từ đâu, chúng ta tin tưởng vào điều gì và bản chất bất toàn tự nhiên của cuộc sống này, chúng ta buộc phải sẵn sàng thả lỏng và trân trọng vẻ đẹp của sự rạn nứt hoặc sự bất toàn để trở nên nhân ái và gượng nhẹ hơn với bản thân và với người khác. Hãy nói với bản thân giống như khi bạn nói với người mà bạn yêu thương.

Tiến sĩ Kristin Neff, một nhà nghiên cứu và giáo sư ở Đại học Texas ở Austin, hiện đang điều hành Phòng Nghiên cứu Yêu thương Bản thân, nơi bà nghiên cứu sự phát triển và rèn luyện tình yêu thương bản thân của con người. Theo giáo sư Neff, yêu thương bản thân bao gồm ba yếu tố: nhân ái, nhân văn và thức tỉnh. Trong cuốn sách mới của mình, *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind* (tạm dịch: Yêu thương bản thân: Đừng trừng phạt bản thân và bỏ bất an lại phía sau), bà xác định từng yếu tố như sau:

- **Tốt với bản thân:** Ân cần và thấu hiểu bản thân khi bạn cảm thấy đau khổ, thất bại hoặc không thỏa mãn, thay vì phớt lờ cảm giác của mình hoặc trừng phạt bản thân bằng những lời tự chỉ trích.
- **Nhân văn:** Nhân văn giúp bạn nhận ra rằng sự đau khổ hoặc những cảm xúc cá nhân về sự kém cỏi là một phần trải nghiệm của toàn nhân loại – tất cả chúng ta đều trải qua ít nhiều cảm giác đó, chứ không chỉ xảy ra với một mình “tôi”.
- **Thức tỉnh:** Có một cách tiếp cận cân bằng với những cảm xúc tiêu cực, để cảm xúc không bị kìm nén, cũng không bị phóng đại. Chúng ta không thể vừa phớt lờ nỗi đau của mình lại vừa cảm nhận sự cảm thông. Thức tỉnh đòi hỏi chúng ta không được “gắn chặt” bản thân với những suy tư và cảm xúc, từ đó chúng ta sẽ không bị rượt đuổi và bị đánh bại bởi những ý nghĩ tiêu cực.

Tôi thích cách bà định nghĩa về thức tỉnh, nó nhắc nhở chúng ta nhớ rằng thức tỉnh đồng nghĩa với việc không gắn chặt bản thân với/hoặc phóng đại cảm xúc của chúng ta. Tôi rất dễ bị mắc

ket trong tiếc nuối hoặc hổ thẹn hay chỉ trích bản thân khi mắc lỗi. Nhưng yêu thương bản thân đòi hỏi một sự quan sát và một góc nhìn đúng mức để cảm nhận nỗi hổ thẹn hoặc đau đớn. Giáo sư Neff mở trang web www.self-compassion.org để bạn có thể tham khảo để đưa ra những cách yêu thương bản thân của riêng mình và tìm hiểu thêm về những nghiên cứu của bà.

Bên cạnh việc rèn luyện yêu thương bản thân (và xin hãy tin tôi, cũng giống như biết ơn và bất cứ thứ gì đáng giá trên cuộc đời này, nó rất cần được rèn luyện), bạn cũng phải nhớ rằng bạn xứng đáng, rằng niềm tin cốt lõi là chúng ta đủ, chỉ đến khi chúng ta sống trong chính câu chuyện của đời mình. Chúng ta vừa phải sở hữu những câu chuyện của cuộc đời mình (ngay cả khi đó là những câu chuyện rối rắm), hoặc chúng ta đứng phía ngoài chúng – chối từ sự tổn thương và sự bất toàn, chấp nhận một phần của bản thân chúng ta không phù hợp với con người/sự vật mà chúng ta nghĩ rằng mình đáng lẽ phải trở thành, và bon chen để được người khác thừa nhận giá trị của bản thân. Sự cầu toàn làm ta kiệt sức và là màn trình diễn không bao giờ có hồi kết.

Quay trở lại với loạt bài Phỏng vấn truyền cảm hứng trên blog của tôi, tôi chia sẻ với bạn một vài câu trả lời. Trong số những câu trả lời này, tôi nhìn ra vẻ đẹp khi thành thật – vẻ đẹp khi tôn vinh những rạn nứt – và tôi được truyền cảm hứng bởi sự yêu thương bản thân. Tôi nghĩ bạn cũng sẽ được như vậy. Câu chuyện đầu tiên từ Gretchen Rubin, tác giả cuốn sách bán chạy có tên *The happiness project* (tạm dịch: Dự án hạnh phúc), ghi nhận hàng năm trời nghiên cứu thử nghiệm và lý thuyết để trở nên hạnh phúc. Cuốn sách mới của cô, *Happier at home* (tạm dịch: Hạnh phúc hơn khi ở nhà), tập trung vào những yếu tố quan trọng trong gia đình, như tài sản, hôn nhân, thời gian, việc làm cha mẹ, tình làng xóm. Dưới đây là những gì cô trả lời về câu hỏi làm thế nào để kiểm soát được sự toàn vẹn:

Tôi tự nhắc bản thân, “Đừng để sự hoàn hảo trở thành kẻ thù của vừa tốt.” (Voltaire.) Đi bộ 20 phút mỗi ngày tốt hơn chạy bộ trên quãng đường dài 4 dặm mà tôi không bao giờ thực hiện. Cuốn sách khiếm khuyết được xuất bản còn tốt hơn là cuốn sách hoàn hảo mà bản thảo không bao giờ hoàn thành. Bữa tiệc với đồ ăn nhanh Trung Quốc tốt hơn bữa tối sang trọng mà tôi không bao giờ là người chủ trì.

Nicholas Wilton là nghệ sĩ thực hiện những bức tranh minh họa tuyệt đẹp cho bìa cuốn sách trước đây và trang web của tôi. Bên cạnh việc thực hiện triển lãm, gồm cả các bộ sưu tập cá nhân, anh còn là người tạo ra Phương pháp Nghệ thuật Artplane, một hệ thống những bức vẽ cơ bản và những nguyên tắc nền tảng cho phép kích hoạt quá trình sáng tạo.

Tôi thực sự yêu thích những gì anh viết về sự hoàn hảo và nghệ thuật. Nó hoàn toàn trùng hợp với những phát hiện của nghiên cứu cho thấy sự hoàn hảo hủy diệt sáng tạo – đó là lý do một trong những cách hiệu quả nhất để bắt đầu hồi phục sau sự cầu toàn chính là sáng tạo. Đây là những gì Nick đã nói:

Tôi luôn cảm thấy có một ai đó từ trên cao, từ rất lâu rồi, đã phân mọi việc trên thế giới này vào những lãnh địa hợp lý - sắp đặt những gì hoàn hảo và những thứ gần đạt được đến độ hoàn hảo vào những ô khác nhau. Hệ thống luật pháp - dù không phải lúc nào cũng hoàn hảo, tuy vậy, có vô số những nỗ lực trên thực tế đã được viết thành văn bản với đủ loại luật pháp, hướng dẫn, bao trùm lên mọi khía cạnh đời sống của con người, một loại ô dù kiểm định chất lượng mà tất cả chúng ta phải tuân thủ.

Sự hoàn hảo là điều kiện tiên quyết để tạo ra một chiếc máy bay, một cây cầu hoặc một con tàu cao tốc. Những dòng mã lập trình và toán học ẩn dưới những gì chúng ta nhìn thấy trên Internet cũng tuân theo quy luật này. Mọi thứ đều phải chính xác một cách hoàn hảo, nếu không, nó sẽ không hoạt động. Có quá nhiều việc trong thế giới chúng ta đang sống và làm việc ngày nay dựa trên nền tảng của sự chính xác, hoàn hảo.

Nhưng sau cùng, khi đã sắp đặt mọi thứ sao cho hoàn hảo rồi, họ nhận thấy còn lại hàng đống thứ chẳng biết xếp vào đâu – những thứ sẽ được nhét tạm vào những chiếc hộp, chúng cũng phải thuộc về một nơi nào đó chứ.

Vậy là trong cơn tuyệt vọng, người đó buông hai tay và bảo, “Thôi được, mọi thứ còn lại này không thể hoàn hảo, có vẻ như chúng chẳng phù hợp với nơi nào, thôi ta đành xếp chúng vào đây, ta có thể sắp lại và giấu chúng phía sau chiếc ghế bành. Lúc nào có thời gian, ta sẽ giở ra và xem có thể dùng chúng vào việc gì. Nào, cùng gắn mác cho chiếc hộp đựng tất cả những thứ này là NGHỆ THUẬT.”

Những thứ đồ ấy, may thay, không bao giờ được giở đến và dần dần, qua thời gian, chiếc hộp ngày càng được chất nhiều thêm. Tôi cho rằng hiện tượng này tồn tại do nghệ thuật, bên cạnh những thứ ngay hàng thẳng lối khác, là thứ gần nhất với bản chất con người. Để được sống sót. Bản chất của chúng ta là thiếu hoàn hảo. Để không phải phân loại cảm xúc và tình cảm. Để tạo ra và làm những việc đôi khi vô nghĩa.

Nghệ thuật là tất cả những gì bất toàn một cách hoàn hảo.

Một khi từ nghệ thuật xuất hiện trong bản mô tả những gì bạn đang hướng tới, nghĩa là bạn đã sẵn lòng đi qua cả một quãng đường dài để tránh khỏi sự hoàn hảo. Thật nhẹ nhõm khi được

giải thoát khỏi bất cứ kỳ vọng hoàn hảo nào.

Tâm khiên: Tê liệt

Đây là phần nói về tất cả chúng ta. Trước tiên, một trong những chiến thuật phổ biến nhất của tê liệt chính là thứ mà tôi gọi là bận kinh khủng khiếp. Tôi thường dùng cụm từ này khi bắt đầu những cuộc gặp 12 bước⁵ cho những kẻ nghiện-sự-bận-rộn, họ sẽ cần giải quyết cả núi việc. Văn hóa của chúng ta là nền văn hóa của những người cho rằng nếu chúng ta đủ bận rộn, sự thật về cuộc sống sẽ khó lòng bắt kịp chúng ta.

Thứ hai, những thống kê đã chỉ ra rằng có rất ít người chưa từng bị ảnh hưởng bởi sự nghiện ngập. Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều từng làm tê liệt cảm xúc của mình. Có thể chúng ta không bị thúc ép hoặc buộc phải làm theo chu kỳ, hay chính là nghiện ngập, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta chưa từng làm tê liệt cảm giác tổn thương của mình. Việc đó đặc biệt khiến ta suy yếu bởi nó không chỉ xoa dịu nỗi đau của chúng ta trước những trải nghiệm khó khăn; mà còn khiến trải nghiệm tình yêu, niềm vui, sự gắn bó, sáng tạo và cảm thông của chúng ta héo mòn. Chúng ta lại không thể làm tê liệt cảm xúc một cách chọn lọc. Giam mình trong bóng tối đồng nghĩa bạn che kín luôn cả ánh sáng.

Nếu bạn cũng đang tự hỏi không biết tê liệt có bị đưa vào diện dùng các loại thuốc an thần bất hợp pháp hay giống như uống vài ly sau giờ làm không – thì câu trả lời là có. Tôi cho rằng chúng ta cần kiểm tra lại ý tưởng “xoa dịu một chút”, và điều đó có nghĩa là cân nhắc việc uống một vài ly khi đang nấu bữa tối, ăn bữa tối hoặc dọn dẹp sau bữa tối, sau một tuần làm việc 60 giờ, tất cả những thứ như chất gây nghiện loại nhẹ, trăn bóng hay, thuốc kê đơn và bốn tách espresso mà chúng ta uống cho tỉnh táo sau khi uống rượu và vài viên thuốc ngủ. Tôi đang nói về bạn và tôi và những thứ chúng ta làm hàng ngày.

Khi tôi nhìn vào dữ liệu, câu hỏi đầu tiên hiện lên là “Chúng ta đang làm tê liệt điều gì và tại sao?” Người Mỹ ngày nay gặp nhiều rắc rối về tài chính, mắc chứng béo phì, phụ thuộc vào thuốc men và nghiện ngập hơn bao giờ hết. Lần đầu tiên trong lịch sử, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) thông báo những vụ tai nạn xe hơi đang là nguyên nhân dẫn đến tử vong cao thứ hai ở Hoa Kỳ. Trên thực tế, có nhiều người chết do uống thuốc quá liều hơn là sử dụng heroin, cocain và thuốc gây ảo giác cộng lại. Tình trạng còn trở nên báo động hơn đó là người ta ước tính chỉ có dưới 5% những người tử vong vì uống thuốc quá liều được mua từ những kẻ mà chúng ta thường nghĩ đến như những tay bán lẻ ma túy nơi góc phố. Những tay bán lẻ ngày nay là cha mẹ, họ hàng, bạn bè và bác sĩ. Rõ ràng đó là một vấn đề. Chúng ta tuyệt vọng tìm kiếm cảm giác mê mẩn rồi tỉnh táo – để xua đuổi một loại cảm giác hoặc để được thăng

hoa trong một loại cảm giác khác.

Sau nhiều năm làm việc gần gũi với những nhà nghiên cứu và bác sĩ chuyên ngành thuốc gây nghiện, tôi có thể đoán được rằng lý do chủ yếu khiến người ta sử dụng các loại thuốc này là do gặp vướng mắc với các vấn đề về giá trị và hổ thẹn: Chúng ta cố gắng làm tê liệt nỗi đau đến từ cảm giác bất toàn và “kém cỏi hơn”. Nhưng đó chỉ là một phần của bài toán. Sự căng thẳng và mất kết nối cũng nổi lên như một động lực sử dụng thuốc giảm đau với sự hổ thẹn. Như tôi sẽ giải thích, nhu cầu mạnh mẽ nhất để dùng thuốc giảm đau xuất phát từ sự kết hợp của ba yếu tố – hổ thẹn, lo lắng và mất kết nối.

Sự lo lắng được những người tham gia nghiên cứu mô tả xuất hiện như nguồn năng lượng của sự bất trắc, choáng ngợp, nhu cầu cạnh tranh trong cuộc sống hiện tại và (một trong những điều đáng kinh ngạc nhất) là sự khó chịu mang tính xã hội. Mất kết nối là yếu tố phức tạp nhất. Tôi từng nghĩ đến việc sử dụng cụm từ thất vọng thay cho mất kết nối, nhưng rồi khi rà lại dữ liệu, đó không phải thứ tôi nắm được. Thay vào đó, tôi thấy hàng loạt những trải nghiệm vượt qua sự thất vọng nhưng vẫn bao gồm sự cô đơn, xa lánh, bất hợp tác và trống rỗng.

Một lần nữa, điều này thật sự tác động lên tôi, cả trên phương diện cá nhân lẫn nghề nghiệp, khi tôi nhìn thấy một hình mẫu mạnh mẽ mà sự đe dọa hổ thẹn mang lại thông qua những trải nghiệm lo lắng hoặc/và mất kết nối. Những câu trả lời chính xác nhất cho câu hỏi điều gì thúc đẩy sự tê liệt có vẻ cũng là đáp án cho câu hỏi “Dấu hiệu của bạn là gì?” Sự căng thẳng với hổ thẹn trỗi dậy. Mất kết nối với hổ thẹn trỗi dậy. Lo lắng và chia tách với hổ thẹn trỗi dậy.

Hổ thẹn xuất hiện ở một số người, những người từng cảm thấy căng thẳng bởi không chỉ vì họ cảm thấy sợ hãi, mất kiểm soát hoặc không có khả năng kiểm soát trước những đòi hỏi ngày càng tăng trong cuộc sống, mà thực ra sự căng thẳng được hình thành và trở nên không chịu đựng nổi khi con người tin rằng nếu họ thông minh hơn, mạnh mẽ hơn hoặc tốt hơn, từ đó họ có thể kiểm soát được mọi thứ. Ở đây, tê liệt trở thành một cách để thoát khỏi cảm giác chông chênh và kém cỏi.

Mất kết nối là một câu chuyện tương tự. Chúng ta có thể có vài trăm bạn trên Facebook, cộng thêm những người đồng nghiệp, những người bạn ngoài đời thực và hàng xóm láng giềng, nhưng chúng ta vẫn cảm thấy cô đơn và vô hình. Bởi con người được lập trình cho kết nối, mất kết nối luôn tạo ra đau đớn. Cảm giác bị ngắt kết nối có thể là một phần bình thường trong cuộc sống và các mối quan hệ, nhưng khi nó đi kèm với sự hổ thẹn về niềm tin rằng chúng ta mất kết nối là bởi chúng ta không xứng đáng được gắn kết, nó sẽ tạo ra một nỗi đau đớn mà ta muốn làm tê liệt.

Một điểm còn cao hơn cả sự mất kết nối là sự xa lánh, trong đó thể hiện mối nguy hiểm thực sự. Jean Baker Miller và Irene Stive là hai nhà lý thuyết về quan hệ văn hóa của trung tâm Stone thuộc Đại học Wellesley đã nắm bắt được định nghĩa về sự xa lánh cực đoan một cách thuyết phục. Họ viết,

Chúng ta tin rằng cảm giác kinh khủng và có sức phá hủy nhất mà một người có thể phải trải qua chính là bị cách ly về mặt tâm lý. Nó không giống với cảm giác cô đơn. Nó là một thứ cảm giác mà con người bị khóa trái khỏi những kết nối mang tính con người có thể xảy ra và bị rơi vào trạng thái bất lực, không thể hóa giải tình huống đó. Ở khía cạnh cực đoan, sự cách ly mang tính tâm lý có thể dẫn đến trạng thái vô vọng và tuyệt vọng. Con người sẽ làm tất cả những gì có thể để thoát khỏi tình trạng phức hợp của cách ly có tính bắt buộc và vô vọng này.

Định nghĩa này có một phần cực kỳ quan trọng để hiểu được hồ thẹn chính là “Con người sẽ làm tất cả những gì có thể để thoát khỏi tình trạng phức hợp của cách ly có tính bắt buộc và vô vọng này.” Hồ thẹn cũng thường dẫn tới trạng thái tuyệt vọng. Và những phản ứng đối với nhu cầu thoát khỏi sự xa lánh và sợ hãi đến tuyệt vọng này có thể trải dài từ làm tê liệt để xoa dịu, tuyệt vọng, tự gây tổn thương, rối loạn ăn uống, bạo lực đến tự sát.

Khi nghĩ lại những lần tự làm tê liệt của chính mình, hiểu được cách hồ thẹn khuếch đại sự căng thẳng và ngăn cách bằng cách nào, tôi đã có được những đáp án cho những câu hỏi mà tôi đã đặt ra trước đó nhiều năm.

Tôi bắt đầu uống rượu không phải để nhấn chìm nỗi đau trong lòng: Tôi chỉ cần thứ gì đó trong tay cho bớt trống trải. Tôi đã hút thuốc và uống rượu nhằm giảm bớt cảm giác tổn thương và để trông có vẻ bận rộn, khi tất cả lũ con gái xung quanh đều đã có người mời nhảy trong bữa tiệc cuối năm ở trường. Tôi thực sự cần phải làm một thứ gì đó giúp tôi trông có vẻ bận rộn.

25 năm trước, tôi có cảm giác rằng việc uống một chai bia, nhấp một ngụm amaretto hoặc châm một liều thuốc là lựa chọn duy nhất của tôi. Tôi cô đơn và chẳng có ai bầu bạn trừ những thói xấu. Với tôi, tổn thương dẫn đến căng thẳng, hồ thẹn, mất kết nối và dẫn đến một chai Bud Light. Đối với rất nhiều người, một chút chất kích thích xoa dịu cảm xúc sẽ mang lại sự dễ chịu, bất chấp nguy hiểm, tác dụng phụ của chúng, thay vì tìm kiếm sự kết nối và điều khiển sự căng thẳng.

Giờ đây, mời bạn cùng xem xét những chiến thuật “Liều lĩnh vĩ đại” về việc tê liệt.

Liều lĩnh vĩ đại: Đặt ra những ranh giới, tìm kiếm sự thoải mái thực sự và nuôi dưỡng tinh thần

Khi tôi phỏng vấn những người tham gia nghiên cứu, những người tôi mô tả là đang sống một cuộc đời Toàn Tâm về sự tê liệt, họ nhấn mạnh ba điều sau:

1. Học cách cảm nhận thực sự cảm xúc của mình.
2. Luôn lưu tâm đến những hành vi tê liệt (họ cũng gặp rắc rối).
3. Học cách tận dụng sự khó chịu từ những xúc cảm không mấy dễ chịu.

Tôi muốn biết chính xác họ đã tận dụng sự căng thẳng và mất kết nối như thế nào. Do đó, tôi lại phỏng vấn mọi người riêng về câu hỏi này. Đúng như tôi dự đoán, có nhiều điều hơn thế. Những người này đã đẩy “biết đủ” lên một tầm cao mới. Phải, họ thực hành sự thức tỉnh và dựa cậy, nhưng cũng đặt ra những giới hạn cho cuộc đời của mình.

Khi tôi hỏi kỹ hơn về các lựa chọn và hành vi mà những người Toàn Tâm, cả nam lẫn nữ giới, đã thực hiện để giảm sự căng thẳng, họ giải thích rằng làm giảm căng thẳng đồng nghĩa với việc chú ý đến việc họ có thể làm gì và ở mức nào là quá nhiều và học cách trả lời “Đủ”. Họ biết rõ những gì là quan trọng đối với mình và khi nào thì cần bỏ qua một số thứ.

Trong bài nói chuyện tuyệt vời của Ngài Ken Robinson ở TED năm 2010 về học hỏi sự tiến hóa, ông bắt đầu bằng cách giải thích cho khán giả rằng ông chia thế giới ra thành hai nhóm, sau đó, ngừng lại một chút và với vẻ vô cùng hài hước, ông nói, “Jeremy Bentham, nhà triết học ứng dụng vĩ đại, một lần nọ đã đưa ra một lập luận. Ông nói, ‘Có hai loại người trên thế giới này, loại chia con người ra làm hai loại và loại không làm việc đó.’”

Robinson ngừng lại và mỉm cười. “Vâng, tôi thuộc loại một.” Tôi thích điều đó bởi là một nhà nghiên cứu, tôi cũng thuộc loại một – phân chia mọi thứ thành các loại. Trước khi nói về hai nhóm người mà tôi đã xác định, tôi muốn nói rằng sự phân chia này không nhất thiết phải chia thành hai nhóm hoàn toàn tách biệt, đồng thời, nó cũng gần như thế. Nào, hãy xem nhé.

Khi bị căng thẳng, tất cả chúng ta đều tìm cách xoay sở. Phải, sẽ có nhiều kiểu căng thẳng khác nhau và chắc chắn là có nhiều cấp độ khác nhau. Một số căng thẳng mang tính cơ bản và cách tốt nhất là phải kết hợp giữa dùng thuốc và trị liệu, một số thuộc về môi trường – chúng ta phóng đại và quá lo lắng. Điều khiến tôi cảm thấy hấp dẫn là những người tham gia nghiên cứu có thể được chia thành hai nhóm như thế nào: Nhóm A xác định những khó khăn do sự căng thẳng mang lại để tìm ra những cách xử lý và làm dịu sự căng thẳng, trong khi Nhóm B nhìn nhận vấn đề rõ ràng là thay đổi hành vi dẫn đến căng thẳng. Những người tham gia ở cả hai nhóm thường cho rằng sự thống trị của công nghệ hiện đại là một nguồn gốc sinh ra sự căng

thẳng trong đời sống hiện đại, vì vậy hãy xem xét hai nhóm này suy nghĩ khác nhau như thế nào về các vấn đề thường ngày như thư điện tử, hộp thư thoại và tin nhắn.

Nhóm A: “Tôi pha một ấm cà phê sau khi cho lũ trẻ đi ngủ, thế là từ 10 giờ tối tới nửa đêm, tôi có thể xử lý được hết đồng e-mail. Nếu có quá nhiều thư, tôi sẽ dậy vào 4 giờ sáng và lại tiếp tục làm việc. Tôi không thích bắt đầu một ngày mới với bất cứ bức thư nào chưa trả lời trong hòm thư. Tôi kiệt sức, nhưng thư đã được trả lời.”

Nhóm B: “Tôi ngừng gửi đi những bức thư không cần thiết và đề nghị bạn bè, đồng nghiệp cũng làm như vậy. Tôi cũng bắt đầu thiết lập thói quen cho họ biết rằng sẽ phải mất vài ngày tôi mới có thể trả lời hết được thư. Nếu có điều gì quan trọng, hãy gọi điện thoại cho tôi. Đừng gửi tin nhắn hay gửi e-mail. Hãy gọi. Hoặc tốt hơn hết, ghé qua văn phòng của tôi.”

Nhóm A: “Tôi dùng cả đường dây nóng, điện thoại bàn và điện thoại trong thang máy để có thể nhận mọi cuộc gọi tới. Thậm chí, tôi còn đặt điện thoại bên cạnh khi ngủ để lỡ trong trường hợp có ai đó cần gọi tôi hoặc tôi nhớ ra điều gì giữa đêm. Một lần, tôi gọi cho trợ lý của mình lúc 4 giờ sáng vì tôi nhớ ra là chúng tôi phải chỉnh vài slide sao cho sinh động hơn cho phần thuyết trình mà chúng tôi đang chuẩn bị. Tôi ngạc nhiên vì cô ấy bắt máy và cô nhắc lại lời tôi rằng chính tôi bảo cô ấy phải luôn nghe điện thoại, kể cả ban đêm. Tôi đập máy sau khi chúng tôi trao đổi xong. Làm nhiều, chơi nhiều. Đó là tôn chỉ của tôi. Và sẽ chẳng chơi bời được gì nhiều khi mà đến cả thời gian ngủ cũng chẳng có.”

Nhóm B: “Sếp, bạn bè và người thân của tôi biết tôi sẽ không nghe điện thoại trước 9 giờ sáng hoặc sau 9 giờ tối. Nếu điện thoại kêu trước hoặc sau giờ đó, chắc hẳn là nhầm số hoặc có việc khẩn cấp – việc khẩn cấp thực sự, chứ không phải chuyện công việc bình thường.”

Những người tham gia gặp vướng mắc nhiều nhất với tê liệt, Nhóm A, giải thích rằng giảm thiểu lo lắng đồng nghĩa với việc tìm ra mọi cách để làm tê liệt nó, không phải là thay đổi suy nghĩ, hành vi hoặc cảm xúc, những thứ tạo ra sự căng thẳng. Tôi luôn tìm kiếm xem có những cách nào hữu hiệu hơn để xử lý sự kiệt quệ và căng thẳng của mình. Tôi muốn tìm cách giúp đỡ người khác “sống như thế này” chứ không phải gợi ý làm cách nào để “đừng sống như thế”. Sự khúc mắc của tôi phản chiếu chính xác điều mà những người nói nhiều nhất về tê liệt gặp phải. Nhóm nhỏ hơn, Nhóm B – những người nhận diện được gốc rễ của sự căng thẳng không đồng nghĩa với cuộc sống và giá trị của họ, nên đã vạch ra những ranh giới – và họ thuộc về nhóm Toàn Tâm.

Khi chúng tôi hỏi nhóm này về quá trình hình thành đường biên và giới hạn để giảm thiểu sự

căng thẳng trong cuộc sống của mình, họ không hề ngần ngại khi liên hệ sự tự tôn với những ranh giới. Chúng tôi buộc phải tin rằng chúng tôi đủ khả năng để nói “Đủ rồi!” Đối với phụ nữ, xác lập những ranh giới rất khó bởi những con yêu tinh hồ thẹn sẽ rất nhanh chóng ập vào: “Cẩn thận khi nói không. Mi đang làm những người đó thất vọng tràn trề. Đừng để họ phải buồn chứ. Hãy ngoan nào. Hãy làm tất cả hài lòng.” Đối với đàn ông, những con yêu tinh thì thầm: “Đàn ông lên chứ. Đàn ông đích thực có thể xử lý việc này và vài việc khác nữa.”

Chúng ta biết rằng sự liều lĩnh vĩ đại đồng nghĩa với việc hợp tác với sự tổn thương, điều đó không thể xảy ra khi hồ thẹn chiếm thế thượng phong hay khi xử lý mọi việc với sự mất kết nối gây căng thẳng. Hai dạng thức kết nối mạnh mẽ nhất chính là yêu thương và được thuộc về ai hoặc nơi nào đó – chúng đều là những nhu cầu không thể thay thế của tất cả mọi người (đàn ông, phụ nữ và trẻ nhỏ). Khi thực hiện các bài phỏng vấn, tôi nhận ra chỉ có một thứ ngăn đàn ông và phụ nữ cảm nhận sâu sắc tình yêu thương. Một điều duy nhất đó chính là niềm tin vào việc họ xứng đáng nhận được những điều tốt đẹp cho bản thân họ. Điều đó vừa đơn giản và vừa phức tạp: Nếu muốn trải nghiệm trọn vẹn yêu thương và cảm giác thân thuộc, chúng ta buộc phải tin tưởng rằng mình xứng đáng có được điều đó. Trước khi nói về tê liệt và mất kết nối, tôi muốn chia sẻ với bạn hai định nghĩa khác nữa. Kết nối: Kết nối là năng lượng được tạo ra bởi hai người khi họ cảm thấy mình không phải là người vô hình, được nghe thấy và đánh giá đúng; khi họ có thể cho và nhận mà không phải phán xét.

Thuộc về: Thuộc về là ham muốn rất đổi con người khi muốn được là một phần của một điều gì đó lớn lao hơn bản thân. Bởi sự đòi hỏi này là tối hậu, nên chúng ta thường cố gắng “gọt chân cho vừa giày” và tìm kiếm sự chấp thuận. Tuy vậy, những điều này không chỉ tạo ra khoảng trống, mà còn thường ngăn cản mong muốn đó. Bởi sự thuộc về chỉ thực sự diễn ra khi chúng ta thể hiện sự độc đáo, sự bất toàn của bản thân trước thế giới, cảm nhận thuộc về nơi nào đó hoặc ai đó không bao giờ lớn hơn mức độ chấp nhận bản thân của chúng ta.

Những định nghĩa này là điều kiện tiên quyết để hiểu được chúng ta trở nên mất kết nối như thế nào trong cuộc sống và cách để thay đổi điều đó. Sống một cuộc đời kết nối trước tiên là khi bạn biết đặt ra những ranh giới, tốn ít thời gian và công sức để chi phối và kiểm tỏa những người không quan trọng đồng thời nhìn ra ra giá trị của công việc dựa trên những kết nối được nuôi dưỡng với gia đình và bạn bè thân thiết.

Trước khi bắt tay vào nghiên cứu này, câu hỏi của tôi là “Cách nhanh nhất để xua tan những cảm giác này là gì?” Giờ đây câu hỏi của tôi là “Những cảm xúc này là gì và chúng đến từ đâu?” Các câu trả lời, luôn là tôi không có cảm giác gắn kết đủ với Steve và lũ trẻ; và điều này đến từ

(chọn lý do cho bạn) thiếu ngủ, thiếu thư giãn, làm việc quá nhiều và cố gắng trốn tránh khỏi sự tổn thương. Điều thay đổi trong tôi đó là giờ tôi đã biết mình có thể trả lời những câu hỏi đó.

Sự quan tâm và nuôi dưỡng tinh thần

Câu hỏi cuối cùng và cũng là câu hỏi rất nhiều người thắc mắc. Mọi người thường hỏi, “Đâu là ranh giới giữa hài lòng hoặc dễ chịu và tê liệt?” Để trả lời, tác giả kiêm người hướng dẫn phát triển cá nhân, Jennifer Louden, đặt tên cho những công cụ tê liệt là “cái bóng của sự hài lòng”.

Khi chúng ta căng thẳng, mất kết nối, tổn thương, cô đơn và cảm thấy vô dụng, thì đồ uống, thức ăn, công việc và hàng giờ online không ngừng mang lại cảm giác dễ chịu, nhưng trên thực tế, chúng chỉ là cái bóng dài trong cuộc sống của chúng ta.

Trong cuốn *The life organizer* (tạm dịch: Người tổ chức cuộc đời), Louden viết:

Cái bóng của sự hài lòng có thể ở dưới bất cứ dạng thức nào. Không phải việc bạn làm; mà tại sao bạn lại làm việc đó mới tạo ra điều khác biệt. Bạn có thể nhấm nháp một mẩu sô-cô-la - một sự hài lòng thực sự - hoặc bạn có thể tọng cả thanh sô-cô-la vào họng mà không hề tận hưởng được hương vị ngọt ngào dễ chịu của nó - đó là cái bóng của sự dễ chịu. Bạn có thể dành 30 phút nói chuyện với bạn bè qua tin nhắn, được tiếp thêm sức mạnh và sẵn sàng trở lại công việc, hoặc bạn có thể nói chuyện phiếm chỉ để tránh nói chuyện với bạn đời về việc anh ấy/cô ấy đã làm bạn điên tiết thế nào vào buổi tối hôm trước.

Tôi nhận ra những gì nổi lên từ dữ liệu chính xác là những gì Louden đã chỉ ra: “Không phải bản thân việc bạn làm; mà lý do bạn làm việc đó mới tạo ra sự khác biệt.” Bà mời gọi chúng ta suy nghĩ về những dự định phía sau các lựa chọn và nếu điều đó có ích, hãy thảo luận về chúng với người thân, bạn thân hoặc một người tư vấn nghề nghiệp. Sẽ không có bất cứ danh mục hay quy chuẩn nào giúp bạn xác định những cái bóng của sự hài lòng hoặc những hành vi tê liệt mang tính phá hoại. Điều này đòi hỏi sự tự vấn và suy xét. Bên cạnh đó, tôi khuyên bạn nên lắng nghe, nếu những người thân của bạn nói rằng họ lo lắng vì thấy bạn đang có những biểu hiện liên quan đến những hành vi tê liệt. Nhưng trước hết, có những câu hỏi có khả năng truyền đạt những gì chúng ta biết và cảm giác của chúng ta – đó là những câu hỏi về tinh thần. Liệu những lựa chọn của tôi có làm hài lòng và nâng niu tinh thần của tôi, hay chúng chỉ nhất thời lật mở những tổn thương, những cảm xúc khó khăn nhằm mục đích làm tổn hại tinh thần của tôi? Liệu những lựa chọn của tôi có dẫn dắt tôi trở thành người Toàn Tâm, hay chúng chỉ để lại trong tôi cảm giác trống rỗng và hoang hoảng?

Đối với tôi, việc tận hưởng một bữa cơm đầm ấm bên gia đình là nâng niu và hài lòng. Việc ăn uống vội vã hay ăn luôn trong chảo luôn là báo động đỏ. Ngồi thư giãn trên ghế bành và xem một chương trình truyền hình yêu thích mang lại sự hài lòng thật sự. Mở hết kênh này sang kênh khác hằng giờ chính là tê liệt.

Khi nghĩ về nuôi dưỡng tinh thần hay làm mất tinh thần, chúng ta sẽ cân nhắc đến việc những hành vi tê liệt ảnh hưởng như thế nào đến những người xung quanh ta – ngay cả đối với người lạ. Vài năm trước, tôi viết một bài bình luận về điện thoại di động và mất kết nối cho Houston Chronicle sau khi chứng kiến kiểu sống bận điên cuồng, đầy áp lực ảnh hưởng đến mọi người. Hãy nghĩ về điều này:

Tuần trước, khi đang thư giãn trong cửa hàng chăm sóc móng, tôi đã quan sát thấy hai phụ nữ ngồi gần tôi gọi điện thoại liên tục trong suốt khoảng thời gian họ được các nhân viên chăm sóc móng chân. Họ vừa nói chuyện vừa chỉ đạo các nhân viên lựa chọn màu sơn hay độ dài móng bằng cách gật đầu, nhướn mày hay chỉ trỏ.

Tôi thường xuyên đến cửa hàng chăm sóc móng này từ 10 năm nay. Tôi và hai nhân viên tại cửa hàng (tên Việt Nam của họ), đều biết tên con cái của nhau và biết rất nhiều chuyện về nhau. Mãi về sau, tôi mới lên tiếng nhận xét về những người phụ nữ nói chuyện điện thoại, cả hai đều liếc mắt một cái rất nhanh. Cuối cùng, bằng một giọng thì thầm, một người bảo, “Họ chẳng biết gì đến xung quanh. Hầu hết bọn họ không nghĩ chúng tôi cũng là người như bao người khác.”

Trên đường về nhà, tôi tạt vào một cửa hàng Barnes & Noble để mua tạp chí. Một phụ nữ đứng trước tôi hỏi mua hai cuốn sách, đăng ký làm “thẻ đọc mới” và hỏi liệu bà ta có được một lần bọc sách miễn phí không, trong khi mắt vẫn không rời khỏi màn hình điện thoại. Bà ta nhận tiền thừa mà không hề đưa mắt nhìn hoặc trực tiếp nói chuyện với cô gái trẻ đứng sau quầy thu ngân. Bà ta không hề nhận thức được sự tồn tại của một con người đứng đối diện mình.

Sau khi rời khỏi cửa hàng, tôi đến một cửa hàng ăn nhanh để mua một chai Dr Pepper dành cho người ăn kiêng. Ngay khi vừa bước chân vào cửa hàng, chuông điện thoại của tôi reo. Tôi không chắc ai gọi, nhưng đoán là từ trường của Charlie, vì thế tôi nghe máy. Không phải cuộc gọi từ trường học - là một người gọi đến để xác nhận cuộc hẹn. Tôi kết thúc cuộc gọi nhanh nhất có thể.

Đúng lúc tôi nói, “Vâng, tôi sẽ có mặt đúng hẹn”, tôi và người bán hàng đứng phía sau quầy đã hoàn thành phần việc của mình. Tôi xin lỗi cô ấy sau khi tắt điện thoại. Tôi nói, “Ôi tôi xin lỗi.

Chuông điện thoại kêu đúng lúc tôi bước vào và tôi tưởng là trường của con trai tôi gọi đến.”

Tôi đã vô cùng ngạc nhiên khi thấy những giọt nước mắt long lanh trên má người bán hàng và cô bảo, “Cảm ơn. Cảm ơn chị rất nhiều. Tôi không thể nghĩ chuyện đơn giản như thế đôi lúc lại khiến người ta hồ thẹn đến mức nào. Họ thậm chí như không nhìn thấy chúng tôi vậy.”

Tôi không biết cảm giác thực sự của cô ấy, nhưng tôi biết cảm giác bị coi là người vô hình trong ngành công nghiệp dịch vụ. Thật tệ hại. Tôi đã đi làm thêm suốt thời sinh viên và đôi khi cả lúc học cao học bằng nghề chạy bàn và pha chế. Tôi đã làm việc trong những nhà hàng rất dễ thương gần trường học và trong một khu xông hơi cho trẻ nhà giàu và cha mẹ của chúng (cha mẹ đến thăm con cái vào cuối tuần và chiêu đãi con mình cũng như con của bạn bè ăn tối). Khi ấy tôi khoảng 28-29 tuổi và đang cố gắng hoàn thành khóa học trước khi bước sang tuổi 30.

Mọi chuyện đều ổn khi khách hàng dễ mến và tôn trọng, nhưng chỉ một khoảnh khắc coi “phục vụ bàn như đồ vật” cũng có thể xé tôi ra thành từng mảnh. Đáng tiếc là giờ đây, tôi lại nhìn thấy những khoảnh khắc như vậy ở khắp mọi nơi.

Tôi thấy có những người thậm chí còn không nhìn đến những người phục vụ khi nói chuyện với họ. Tôi thấy những bậc cha mẹ để cho những đứa trẻ nói giọng kẻ cả với người thu ngân. Tôi thấy những người hạ nhục và thét vào mặt những nhân viên tiếp tân, sau đó lại khúm núm trước những ông sếp/bác sĩ/chủ ngân hàng.

Ai cũng muốn biết tại sao ngành dịch vụ gần đây lại xuống cấp như thế. Tôi thì muốn biết tại sao cung cách ứng xử của khách hàng lại xuống cấp đến vậy. Khi đối xử với con người như đồ vật, chúng ta đang hạ thấp giá trị của họ. Chúng ta đã làm một điều rất tồi tệ với tâm hồn của họ cũng như của chính chúng ta. Martin Buber, nhà triết học gốc Áo đã viết về sự khác biệt về mối quan hệ giữa Tôi-và-Nó và mối quan hệ giữa Tôi-và-Bạn. Mối quan hệ Tôi-và-Nó về cơ bản được ra tạo ra khi chúng ta thực hiện giao dịch với những người mà ta đối xử như đồ vật - những người chỉ đơn thuần ở đó để phục vụ chúng ta hoặc để hoàn thành một nhiệm vụ nào đó. Mối quan hệ Tôi-và-Bạn được xác định dựa trên sự kết nối giữa người với người và sự cảm thông.

Sau khi trải qua hàng thập kỷ nghiên cứu về sự thuộc về nơi nào đó hoặc ai đó, sự cá biệt và sự hồ thẹn, tôi có thể nói một cách chắc chắn rằng con người chúng ta được lập trình cần sự kết nối - về cả tâm lý, thể xác và tinh thần. Tôi không có ý nói chúng ta phải gắn vào một mối quan hệ sâu sắc, nhiều ý nghĩa với người lao công hay nhân viên chạy bàn, mà tôi chỉ muốn nói rằng chúng ta hãy ngừng hạ thấp con người và hãy nhìn vào mắt họ mỗi khi nói điều gì với họ. Nếu

chúng ta không có đủ năng lượng hay thời gian để làm việc đó, vậy thì tốt nhất là đừng bước chân ra khỏi nhà.

Tinh thần hiện lên như một chỉ báo cơ bản của sự Toàn Tâm. Không phải bằng niềm tin tôn giáo mà bằng niềm tin sâu sắc rằng chúng ta kết nối chặt chẽ với người này hay người khác bằng một lực hút còn lớn hơn cả bản thân chúng ta – một lực hút dựa trên tình yêu thương và cảm thông.

Đối với một số người, đó là Chúa, đối với một số người khác, đó là điều tự nhiên, là nghệ thuật, hoặc thậm chí là tâm hồn của con người. Tôi tin rằng sở hữu giá trị của bản thân là nhận biết rằng chúng ta đang hy sinh. Có thể tôn vinh sự tổn thương và vượt qua sự tê liệt là điều kiện tối hậu để chăm sóc và nuôi dưỡng tâm hồn của chúng ta.

Những chiếc kệ khuất trong kho vũ khí

Như vậy là đến giờ, chúng ta đã phá đổ những cánh cửa của kho vũ khí, thắp lên một vài ngọn đèn, để nhìn rõ hơn một số vũ khí phổ biến mà hầu hết mọi người đều dùng để bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương. Niềm vui ẩn chứa niềm gở, chủ nghĩa cầu toàn và làm tê liệt đã hiện ra như ba phương pháp phổ biến về sự bảo vệ – thứ mà chúng ta gọi là những phương pháp phòng vệ chủ yếu. Trong phần cuối của chương này, tôi muốn khám phá nhanh những chiếc kệ, đặt ở các góc khuất, trên đó để những chiếc mặt nạ hoặc món đồ bảo vệ được phân loại thành những hạng mục bảo vệ nhỏ hơn. Hầu hết mọi người đều có xu hướng kết hợp một hoặc nhiều hơn những món đồ này với các cơ chế bảo vệ phổ biến, hoặc, ít nhất thì họ cũng có thể nhìn thấy một phần bản thân phản chiếu trên bề mặt của những món đồ này, và nhờ thế, chúng ta có thể thu lượm được một số hiểu biết về những món đồ này.

Tám khiên: Chiến binh hay kẻ chiến bại

Tôi nhận ra món đồ bảo vệ này khi một nhóm người tham gia nghiên cứu điển hình chỉ ra rằng họ rất ít khi sử dụng khái niệm tổn thương. Phản ứng của họ đối với ý tưởng này là tổn thương có dải giá trị trải rộng từ hạ thấp và tự vệ cho đến thù nghịch. Điều nổi lên sau những cuộc phỏng vấn và tiếp xúc, là một cách nhìn thế giới chủ yếu cho thấy con người được chia ra làm hai nhóm (giống tôi và Ngài Ken Robinson!) mà tôi gọi là Chiến binh hoặc kẻ Chiến bại.

Không giống một số người tham gia từng nhận thức về hoặc từng trải qua những vấn đề về giá trị của sự tổn thương, những người này chia sẻ niềm tin rằng tất cả mọi người, không trừ một ai, đều thuộc về một trong hai nhóm tương tác đặc thù: Hoặc bạn là kẻ Chiến bại của cuộc sống – một dạng kém cỏi hoặc thất bại, luôn bị lợi dụng và không thể kiểm soát bản thân – hoặc bạn

là Chiến binh – người luôn nhìn ra những nguy cơ trở thành nạn nhân vào những thời khắc quyết định, vì thế bạn kiểm soát, bạn điều khiển, bạn dùng sức mạnh và bạn sẽ không bao giờ thể hiện sự tổn thương.

Sau khi phân tích dữ liệu từ những cuộc phỏng vấn này, tôi suy nghĩ nhiều về một chương trong luận án của mình về nhà triết học người Pháp, Jacques Derrida, và sự đối lập nhị nguyên (một khái niệm liên quan đến hai cặp phạm trù đối lập). Mặc dù những người tham gia không đưa ra những ví dụ giống hệt nhau, nhưng qua cách miêu tả thế giới quan của họ, một hình mẫu mạnh mẽ của các cặp đối lập đã nổi lên: kẻ thắng hoặc kẻ thua, tồn tại hay là chết, giết hoặc bị giết, mạnh hoặc yếu, lãnh đạo hoặc bày đàn, thành công hay thất bại, đề bẹp hoặc bị đề bẹp. Không dễ để xác định được nguồn gốc của quan niệm thế giới chỉ gồm Chiến binh-hoặc-Chiến bại, thế giới quan này đóng góp phần lớn vào trường giá trị mà họ đã được dạy dỗ trưởng thành, trải nghiệm sống sót trên trường đời hay trong trại huấn luyện nghề nghiệp.

Phần lớn những người có góc nhìn này là đàn ông, nhưng đôi khi có cả phụ nữ. Điều này hợp lý bởi đây là một vấn đề của rất nhiều đàn ông, ngay cả đối với những người không nấu mình trong chiếc áo giáp này, họ nói về sự thắng thua, được ăn cả ngã về không như hình mẫu điển hình trong quá trình trưởng thành. Thêm nữa, trong quá trình hòa nhập với cuộc sống xã hội và trải nghiệm, rất nhiều người trong số này làm những công việc hoặc trong những nền văn hóa củng cố cho tinh thần Chiến binh-hay-Chiến bại: Chúng ta nghe thấy điều này từ những quân nhân – và từ phụ nữ, cựu chiến binh, những nhân viên thi hành và thực thi luật pháp, những người làm việc trong những lĩnh vực có văn hóa đòi hỏi năng lực cao và cực kỳ cạnh tranh như luật sư, công nghệ và tài chính. Điều tôi không hiểu ở đây là những người này tìm kiếm những nghề nghiệp phù hợp với hệ thống niềm tin Chiến binh-hay-Chiến bại của mình, hay chính kinh nghiệm nghề nghiệp hình thành thái độ thắng-thua trong cuộc sống của họ. Tôi đoán rằng phần lớn mọi người thuộc về nhóm đầu tiên, nhưng tôi không có dữ liệu để khẳng định, ngoài phỏng đoán. Đó chính là điều mà chúng ta phải nghiên cứu tiếp sau đây.

Một vấn đề khiến những cuộc phỏng vấn này trở nên cực kỳ khó khăn đó là sự thành thật khi nhắc đến những vấn đề khúc mắc trong đời sống cá nhân – xử trí với những hành vi mang tính mạo hiểm cao, ly dị, mất kết nối, đơn độc, nghiện ngập, giận dữ, kiệt sức. Tuy vậy, thay vì nhìn nhận các hành vi và kết quả tiêu cực như những hậu quả của nhãn quan Chiến binh-hay-Chiến bại, họ nhận thức chúng là những bằng chứng cho thấy bản chất thắng hay thua ở đời.

Khi nhìn vào những con số thống kê về những nghề nghiệp có tính chất Chiến binh-hay-Chiến bại kiểu ăn-thua-bất-dung-thứ, tôi nhìn ra một mô hình nguy hiểm đang trên đà phát triển. Và

không có nơi nào mọi thứ lại trở nên rõ ràng hơn trong môi trường quân đội. Những thống kê về các vụ tự sát, bạo lực, nghiện ngập và nguy hiểm liên quan đến sự căng thẳng sau khi trải qua chấn thương tinh thần đều nhắm thẳng tới một sự thật ám ảnh: Đối với những người lính từng chiến đấu ở Afghanistan và Iraq, trở về nhà còn khủng khiếp hơn cả khi ở ngoài chiến trường. Tính từ cuộc tổng tấn công Afghanistan vào mùa hè năm 2009, quân đội Hoa Kỳ có 761 lính hy sinh trong cuộc chiến trên đất nước này. So sánh trong tương quan với con số 817 quân nhân tự kết liễu cuộc sống của mình trong cùng khoảng thời gian này. Và con số này chưa tính các trường hợp tử vong do bạo lực, các hành vi gây sát thương và nghiện ngập.

Craig Bryan, một nhà tâm lý học ở Đại học Texas và là một chuyên gia về tự sát vừa xuất ngũ từ lực lượng không quân đã chia sẻ trong một bài phỏng vấn trên tạp chí Time về việc quân nhân đối mặt với nỗi sợ hãi của bản thân⁶ rằng: “Chúng tôi huấn luyện các chiến binh biết dùng bạo lực và tấn công có kiểm soát, biết dồn nén những phản ứng cảm xúc mạnh mẽ nhắm thẳng vào quân thù, biết xoa dịu những nỗi đau thể chất lẫn tinh thần và biết vượt qua nỗi sợ hãi thương vong hay cái chết. Những điều này đồng thời làm gia tăng nguy cơ tự sát.” Bryan sau đó đã giải thích rằng những quân nhân không thể hạ thấp cường độ căng thẳng của tình trạng “không bị tác động tiêu cực tới khả năng chiến đấu của quân đội”. Và ông đã đưa ra một thành ngữ rợn tóc gáy thể hiện bản chất nguy hiểm của việc nhìn nhận thế giới thông qua lăng kính Chiến binh-hay-Chiến bại đối với những người trong quân ngũ khi ông ghi lại, “Những quân nhân, theo nghĩa đơn giản, có nhiều khả năng tự sát hơn bởi hệ quả rõ ràng sau quá trình huấn luyện chuyên nghiệp.” Bối cảnh quân ngũ được liệt vào hoàn cảnh cực đoan nhất, nhưng nếu nhìn vào những số liệu thống kê về sức khỏe tinh thần và thể chất của các nhân viên cảnh sát, bạn cũng sẽ nhìn thấy điều tương tự.

Trong các tổ chức cũng vậy – khi lãnh đạo, đào tạo hoặc truyền giảng theo nguyên tắc của một Chiến binh hay kẻ Chiến bại, thắng hay thua, chúng ta chặn niềm tin, sự đổi mới, sự sáng tạo và khả năng thích ứng để thay đổi. Trên thực tế, tước đoạt vũ khí khỏi tay, chúng ta sẽ nhận thấy những kết quả tương tự như những người lính và cảnh sát của Hoa Kỳ. Luật sư – một ví dụ điển hình của một loại nghề nghiệp phần lớn được đào tạo chỉ biết đến thắng hay thua, thành công hay thất bại – cũng có chung kết quả, không gì khác hơn. Hiệp hội Luật gia Hoa Kỳ (ABA) cho biết số lượng các luật sư tự sát nhiều gần gấp 4 lần so với tỷ lệ trung bình ở người dân thường. Một bài báo thuộc Tạp chí Hiệp hội Luật gia Hoa Kỳ đưa tin về các chuyên gia trong lĩnh vực nghiên cứu đã gặp áp lực và bản chất tráo trở của công việc luật sư đã đóng góp vào tỷ lệ tự vẫn cao do nghề nghiệp đòi hỏi ở họ sự hoàn hảo, hung hãn và vô cảm. Và căn bệnh này cũng có thể len lỏi vào từng góc ngách trong căn nhà của chúng ta. Đó là khi chúng ta dạy dỗ hoặc làm

gương cho con cái, rằng sự tổn thương là điều nguy hiểm và cần phải loại trừ, chúng ta đã dẫn chúng đi thẳng vào nơi hiểm nguy và mất kết nối.

Chiếc khiên mang tên Chiến-binh-hay-kẻ Chiến bại không chỉ duy trì những hành vi như thống trị, kiểm soát và áp đặt quyền lực lên người khác, những người tự coi mình là những Chiến binh, nó còn kéo dài cảm giác là kẻ bại trận đối với những người thường xuyên phải xoay trở với ý nghĩ họ là mục tiêu của sự đối xử bất công. Với những lăng kính này, sẽ chỉ có hai khả năng xảy ra đối với những người này – áp đặt hoặc vô dụng. Trong các cuộc phỏng vấn, tôi đã nghe thấy rất nhiều người tham dự có vẻ chấp nhận đầu hàng, trở thành kẻ Chiến bại chỉ bởi họ không muốn trở thành phương án duy nhất còn lại – những Chiến binh. Giảm thiểu những lựa chọn của cuộc đời tới mức tối đa như vậy, với những vai trò cực đoan như vậy sẽ chỉ mang lại cho bạn rất ít hy vọng chuyển đổi và thay đổi có giá trị. Tôi nghĩ đó là lý do họ thường cảm thấy thất vọng và cảm giác “bị đóng hộp” xung quanh viễn cảnh này.

Liều lĩnh vĩ đại: Định nghĩa lại thành công, dẫn thân lại vào tổn thương và tìm kiếm sự hỗ trợ

Để tìm hiểu xem những người tham gia nghiên cứu đã dịch chuyển từ vị trí Chiến binh hay kẻ Chiến bại đến vị trí gắn bó với tổn thương bằng cách nào, ta xét đến sự phân biệt rạch ròi giữa những người đã từng kiến tạo từ hệ thống niềm tin này, là những gì họ học được hoặc một giá trị mà họ nắm giữ, với những người coi những lăng kính cuộc đời này là một kết quả của cơn bão cực. Trước tiên, câu hỏi thách thức nhất cái logic phía sau Chiến binh hay kẻ Chiến bại đối với cả hai nhóm đó là: Bạn định nghĩa thế nào là thành công?

Cuối cùng thì, trong mô hình thắng hay thua, thành công hay thất bại này, Chiến binh cũng không phải là kẻ chiến thắng trên mọi phương diện, theo tiêu chuẩn được phần lớn người đời dán mác “thành công”. Sống sót hay giành phần thắng có thể được coi là thành công trên một cuộc chạy đua, một trận đấu, hoặc một cơn khủng hoảng, nhưng ngay khi những hiểm họa chực chờ qua đi, sống sót đơn thuần không đồng nghĩa với sống. Như đã đề cập trước đó, yêu thương và thuộc về nơi nào đó hoặc ai đó là hai nhu cầu không thể chối bỏ của mọi người, mọi giới tính và lứa tuổi, đồng thời đó cũng là những trải nghiệm bất khả thi một khi thiếu đi sự tổn thương. Sống mà không có kết nối – không biết đến yêu thương và thân thuộc – thì còn gọi gì là chiến thắng. Sợ hãi và bon chen tiếp lửa cho góc nhìn Chiến binh-hay-kẻ Chiến bại và một phần của quá trình gắn kết lại với sự tổn thương đồng nghĩa với việc rà soát lại những động lực của hổ thẹn; điều gì tiếp lửa cho nỗi sợ thắng-hay-bại? Những người đã thay đổi từ mô hình này sang mô hình Toàn Tâm đều coi những niềm tin bị đổ vỡ và sự kết nối trong các mối quan

hệ như một điều kiện cần nếu bạn muốn thử nghiệm theo cách bớt thù nghịch hơn với thế giới xung quanh.

Liên quan đến kết nối và quân ngũ, tôi không cổ vũ cho những cuộc không chiến nhẹ nhàng, mềm mỏng – tôi hiểu được những hiện thực mà các quốc gia và những người lính đang phải đối mặt. Điều mà tôi đang cổ vũ đó là một xã hội nhẹ nhàng, mềm mỏng hơn, một xã hội sẵn lòng tôn vinh, ủng hộ và chăm sóc những người chịu tổn thương thay cho chúng ta. Và chúng ta có sẵn lòng vươn tay ra và kết nối không?

Một ví dụ tuyệt vời về việc làm thế nào sự kết nối có thể chữa lành và biến đổi chính là công việc được thực hiện bởi Đội Đỏ, Trắng và Xanh (TeamRWB.org). Theo như tuyên ngôn sứ mệnh của họ, thì họ tin rằng cách hữu hiệu nhất để tác động tới cuộc sống của một cựu chiến binh đó là thông qua mối quan hệ giá trị với một ai đó trong cộng đồng. Chương trình của họ kết đôi những người cựu chiến binh từng trải với những tình nguyện viên ở địa phương. Họ cùng nhau chia sẻ những bữa ăn chung, tham dự những cuộc gặp điều trị cho cựu chiến binh, đến các sự kiện thể thao địa phương và cùng gắn kết vào các hoạt động xã hội khác. Sự tương tác này cho phép các cựu binh gắn kết với cộng đồng, gặp gỡ những người ủng hộ và tìm thấy những niềm đam mê mới trong cuộc sống.

Sự quan tâm của tôi đối với chương trình này không chỉ liên quan đến nghiên cứu của tôi, mà còn bắt nguồn từ việc tôi được trải nghiệm và có cơ hội làm việc với một nhóm các quân nhân và thành viên gia đình của các quân nhân về một dự án thích ứng hỗ thẹn tại một trong các lớp học của tôi ở Đại học Houston. Nó đã thay đổi cuộc sống của tôi. Nó khiến tôi nhận ra rằng chúng ta, công chúng, có thể làm những gì cho cựu binh và tại sao nền chính trị và niềm tin của chúng ta về chiến tranh không thể ngăn chúng ta chạm vào họ với sự tổn thương, tình yêu thương và kết nối. Tôi luôn cảm thấy biết ơn vì trải nghiệm đó và vì những gì tôi đã biết được khi phỏng vấn những người cựu binh về kinh nghiệm của họ. Đối với rất nhiều người trong số chúng ta, những người chịu đau đớn vì những vết thương chiến tranh, chúng ta đã đánh mất một cơ hội để chữa lành ngay trước mắt. Khẩu hiệu của nhóm RWB đó là “Đến lượt chúng ta!” – một khẩu hiệu kêu gọi tất cả những người muốn làm một điều gì đó để ủng hộ cho các cựu chiến binh hành động. Tôi đang làm việc với họ và tôi mời tất cả cùng tìm ra cách để chìa tay ra. Dấn thân một cách mạo hiểm và thực hiện những hành động để truyền đạt cho các cựu chiến binh và người thân của họ biết rằng họ không đơn độc. Hành động là truyền thông, “Khó khăn của bạn cũng chính là khó khăn của tôi. Ác mộng của bạn là ác mộng của tôi. Bạn lạnh lạnh trở lại chính là sự lạnh lạnh của chính tôi.”

Khủng hoảng và liệu lĩnh vĩ đại

Tất cả chúng ta đều khó có thể hiểu được tại sao có một số người lại có thể sống sót sau những cơn khủng hoảng – bị đánh đập, bị bạo hành, bị lạm dụng tình dục và thân thể, hoặc ở những dạng thức im ắng hơn nhưng cũng không kém phần hủy hoại, bao gồm khủng hoảng vì bị áp lực, phớt lờ, cách ly hoặc sống trong trạng thái sợ hãi hoặc căng thẳng cực đoan – ở họ thể hiện sự thích ứng tuyệt vời và sống những cuộc đời Toàn Tâm, trong khi những người khác lại tương đồng với chính cơn khủng hoảng của cuộc đời họ. Họ trở nên đồng lõa với chính những bạo lực mà họ phải chịu đựng, họ vật lộn với thuốc gây nghiện và không có khả năng thoát khỏi cảm giác họ là nạn nhân ngay cả trong những tình huống mà trên thực tế, họ không hề là nạn nhân.

Sau khi nghiên cứu về sự hồi phục trong vòng 6 năm, tôi biết rằng một phần của câu trả lời đó là sự thích ứng đối với hồi phục – những người có khả năng thích ứng tốt nhất đã chủ động nuôi dưỡng trong lòng 4 yếu tố mà chúng ta đã bàn đến trong các chương trước đó. Một phần khác của câu trả lời mơ hồ hơn với tôi, cho đến khi tôi bắt đầu nghiên cứu mới của mình bằng cách phỏng vấn mọi người về sự Toàn Tâm và sự tổn thương. Và rồi mọi thứ trở nên có nghĩa. Nếu chúng ta bị ép buộc nhìn thế giới qua lăng kính của Chiến binh-hay-kẻ Chiến bại, như thể đó là kĩ năng duy nhất để tồn tại, vậy thì chắc chắn chúng ta sẽ có cảm giác bất lực hoặc thậm chí là tiêu tụt khi bị buộc phải từ bỏ nhãn quan đó. Làm sao chúng ta có thể hy vọng ai đó sẽ từ bỏ một cách nhìn hoặc cách hiểu thế giới mà họ đã gắn kết bằng cả cơ thể, nhận thức và cảm xúc – tất cả những gì khiến họ cảm thấy mình đang tồn tại? Không ai trong số chúng ta có khả năng trở thành một phần trong chiến lược tồn tại mà không nhận được sự hỗ trợ giá trị và nuôi dưỡng những chiến lược thay thế. Hạ tất cả khiên Chiến binh-hay-kẻ Chiến bại thường đòi hỏi sự giúp đỡ từ một chuyên gia – một người thấu hiểu về khủng hoảng. Những hội nhóm cũng rất hữu ích.

Những người tham gia thí nghiệm từng chịu chấn thương về mặt tâm lý và hiện đang sống một cuộc đời Toàn Tâm thường nói một cách đầy ham mê về các nhu cầu:

Nhận thức vấn đề; Tìm kiếm sự giúp đỡ/hỗ trợ chuyên nghiệp; Hành động đi kèm với hồi phục và bí mật.

Và coi cách tiếp cận hòa hợp sự tổn thương là sự rèn luyện mỗi ngày, chứ không phải là một hạng mục công việc cần hoàn thành.

Dù sức mạnh tinh thần đã lan tỏa trong các cuộc phỏng vấn với những người Toàn Tâm, nhưng

tôi còn thấy nổi lên một hiện tượng đặc biệt quan trọng nữa, đó là những người tham gia không nghĩ rằng mình chỉ là người “sống sót” sau những chấn thương tâm lý, mà họ còn nghĩ mình là những người “phản kháng”.

Tấm khiên: Phơi bày hết thấy

Tôi nhìn thấy hai dạng thức của việc chia sẻ thái quá trong văn hóa của chúng ta. Thứ nhất là cái mà tôi gọi là đèn rọi và thứ hai là đập đổ và chụp giật.

Như chúng ta đã từng thảo luận trong chương đề cập đến những hoang tưởng về tổn thương, chia sẻ tràn lan không phải là tổn thương. Trên thực tế, nó thường là hệ quả của sự mất kết nối, mất lòng tin và mất hợp tác.

Tấm khiên: Đèn rọi

Để thấu hiểu về hiện tượng đèn rọi, chúng ta phải nhìn ra được mục đích nằm sau kiểu chia sẻ tràn lan này. Nó rất đa diện và thường ẩn chứa sự kết hợp của: xoa dịu nỗi đau của ai đó, kiểm chứng lòng tin và sự bao dung trong một mối quan hệ, và/hoặc bắt đầu một mối quan hệ mới (“Chúng tôi mới chỉ biết nhau có vài tuần, nhưng tôi muốn chia sẻ điều này và từ đây chúng tôi sẽ là bạn tốt suốt đời”). Tiếc thay, đối với tất cả những người từng làm việc này (và tôi cũng tính luôn cả mình trong nhóm đó), phản ứng thường ngược lại so với những gì chúng ta mong tìm thấy: Mọi người chùn bước và khép mình, để lại chúng ta với nỗi hổ thẹn và xa cách. Bạn không thể sử dụng chính sự tổn thương để xua đuổi cảm giác khó chịu của bản thân, hoặc coi sự tổn thương như một áp kế trong một mối quan hệ (“Tôi sẽ chia sẻ điều này và xem xem bạn có ở đâu đó quanh đây không”) hoặc trong một mối quan hệ chóng vánh – mọi việc sẽ không diễn ra suôn sẻ.

Bình thường, khi chúng ta đưa tay ra và chia sẻ bản thân – nỗi sợ hãi, niềm hy vọng, sự vật lộn và niềm vui – chúng ta tạo ra những tia lửa của sự kết nối. Sự tổn thương được sẻ chia, thắp sáng những nơi tăm tối. Một điều gì đó kỳ diệu trong ý tưởng về ánh đèn nhấp nháy tỏa sáng ở những nơi tăm tối và khó khăn. Những ánh đèn nhỏ bé và từng ánh chớp nhấp nháy riêng lẻ sẽ không có gì đặc biệt, nhưng cả một chùm ánh sáng nhấp nháy lại tạo ra một vẻ đẹp thuần khiết. Điều đó có nghĩa là sự kết nối khiến chúng trở nên đẹp dễ. Khi nói đến sự tổn thương, kết nối đồng nghĩa với việc chia sẻ những câu chuyện với những người giành được quyền để lắng nghe – đó là những người mà chúng ta nuôi dưỡng mối quan hệ đủ để chịu đựng được sức nặng của các câu chuyện. Đó có phải là niềm tin không? Đó có phải là sự cảm thông tương hỗ không? Đó có phải là sự chia sẻ hai chiều không? Liệu chúng ta có thể hỏi xin cái mình cần không? Đó là

những câu hỏi tiên quyết về sự kết nối.

Khi chúng ta chia sẻ sự tổn thương, đặc biệt là những câu chuyện đáng xấu hổ với một người nào đó không có sự liên kết, phản ứng mang tính cảm xúc (và đôi khi cả về mặt thể chất) thường đi kèm với một cái nhăn mặt, như thể khi chúng ta bị một chiếc đèn pha chiếu thẳng vào mắt. Thay vì được hòa quyện thành những chùm sáng tinh tế của sự kết nối, sự tổn thương mà ta chia sẻ trở nên chói lóa và gay gắt đến mức không thể chịu đựng nổi. Nếu cứ tiếp tục bị chiếu rọi, đôi bàn tay của chúng ta sẽ phải giơ lên che mặt, toàn bộ khuôn mặt của chúng ta co rúm lại và chúng ta quay đi. Khi quá trình này kết thúc, chúng ta cảm thấy tuyệt vọng, bối rối và đôi khi, cảm thấy như bị điều khiển. Phản ứng cảm thông không phải là điều mà họ mong nhận lại được khi kể ra những chuyện của mình. Ngay cả đối với những người từng học cách thông cảm và huấn luyện kỹ năng cảm thông, họ cũng khó lòng ngồi im chịu trận khi có ai đó cứ thao thao bất tuyệt khoe khoang, điều đó chỉ khiến chúng ta cảm thấy không có chút liên hệ nào với họ mà thôi.

Liều lĩnh mạo hiểm: Làm rõ mục đích, đặt ra giới hạn và nuôi dưỡng kết nối

Phần nhiều vẻ đẹp của ánh sáng có được là nhờ sự tồn tại của bóng tối. Phần lớn những khoảnh khắc vĩ đại của cuộc sống này diễn ra khi chúng ta xích lại gần nhau, thấp lên những ánh sáng lấp lánh được tạo thành từ lòng dũng cảm, tình yêu thương và sự kết nối. Bóng tối biến mất khi chúng ta dùng chính sự tổn thương làm ánh sáng chiếu rọi người đối diện và sự hồi đáp mà ta nhận được là sự ngắt kết nối. Vậy là chúng ta sử dụng sự mất kết nối đó như một bằng chứng cho thấy chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy sự bình yên, rằng chúng ta không đủ xứng đáng, rằng mối quan hệ không ổn, hoặc, trong trường hợp chia sẻ quá nhiều so với sức chịu đựng của một kết nối, chúng ta sẽ không bao giờ có được sự riêng tư mà chúng ta mong mỏi. Chúng ta nghĩ, “Tổn thương là một thứ vớ vẩn. Nó không đáng khiến ta quan tâm và ta không đáng phải nhận nó.” Điều chúng ta không nhìn ra đó là việc sử dụng sự tổn thương không giống với bị tổn thương; nó là hai mặt của một vấn đề – nó là chiếc áo giáp.

Đôi khi chúng ta thậm chí còn không nhận ra rằng chia sẻ thái quá chính là một chiếc áo giáp. Chúng ta cự tuyệt sự tổn thương của bản thân, hoặc loại bỏ hoàn toàn các câu chuyện về sự hổ thẹn để khỏi bị tuyệt vọng, để chôn sâu giấu kín chúng. Chúng ta xóa sạch dấu vết của tất cả những gì có thể trở thành nguyên nhân dẫn đến nỗi đau đón trong lòng, chỉ vì chúng ta không chịu nổi việc nắm giữ những đau đón ấy, dù chỉ một giây. Khi làm vậy, chúng ta không biết mình đang cố bảo vệ bản thân hoặc hắt hủi mọi người, nhưng đó chính xác là hệ quả từ hành vi của chúng ta. Bất cứ khi nào muốn thử vượt qua hay chấm dứt trải nghiệm này, điều đầu tiên là

phải biết yêu thương bản thân. Chúng ta phải cho bản thân được nghỉ ngơi khi đã chia sẻ quá nhiều, quá sớm và phải rèn luyện sự tử tế với bản thân khi chúng ta cảm thấy mình không còn đủ sức giữ chỗ cho một người vốn sẽ đáp trả bằng chiếc đèn rọi. Phán xét khiến sự mất kết nối trở nên tồi tệ hơn.

Nghe đến đoạn này, đôi khi mọi người hỏi lại rằng tôi quyết định chia sẻ những gì và chia sẻ như thế nào. Tôi chia sẻ rất nhiều về bản thân trong công việc, nhưng cuối cùng tôi biết chắc mình không thể gieo niềm tin vào tất cả những người tôi từng gặp hoặc đến tất cả khán giả ở những nơi tôi đến nói chuyện. Đó là một câu hỏi quan trọng và câu trả lời là tôi sẽ không kể chuyện của mình hoặc chia sẻ sự tổn thương của mình ở nơi công cộng, cho đến khi tôi thực sự thấu hiểu họ và họ trở thành những người mà tôi yêu quý. Tôi cũng có ranh giới của riêng mình, về những gì tôi sẽ nói và không nói ra và tôi ý thức rất rõ về ý định đó của mình.

Trước tiên, tôi chỉ chia sẻ những câu chuyện hoặc kinh nghiệm mà tôi đã thực sự trải qua, đồng thời cảm thấy tôi cần phải chia sẻ từ gốc rễ của vấn đề. Tôi không chia sẻ bất cứ điều gì mà tôi cho là những câu chuyện “riêng tư”, cũng như không nói về những vết thương lòng còn chưa khép miệng. Tôi đã từng như vậy một hoặc hai lần khi mới bắt đầu sự nghiệp và điều đó thật sự khủng khiếp. Không gì có thể so sánh được cảm giác nhìn chằm chằm vào đám đông hàng ngàn người và từng người trong số đó nhìn lại mình bằng ánh mắt của những chiếc đèn rọi.

Thứ hai, tôi tuân theo một nguyên tắc mà tôi học được khi theo học khóa huấn luyện cao học về công tác xã hội. Lấy câu chuyện của bản thân để làm ví dụ hoặc để minh họa cho một tiến trình phát triển có thể lành mạnh và hiệu quả, nhưng lấy việc phơi bày thông tin như một cách để vượt qua những vấn đề cá nhân thì không thích đáng và thiếu đạo đức. Cuối cùng, tôi chỉ chia sẻ khi không phải cố gắng lấp đầy những nhu cầu chưa được đáp ứng. Tôi có niềm tin chắc chắn rằng chịu tổn thương trước một đám đông khán giả chỉ trở thành một ý tưởng hay nếu sự chia sẻ ấy gắn chặt với quá trình hồi phục thay vì những kỳ vọng mà tôi mong có được từ đám đông đó.

Khi hỏi những người chia sẻ câu chuyện cuộc đời của họ trên blog, trên sách hay khi đăng đàn để nói chuyện, tôi phát hiện ra họ cũng có cách tiếp cận và ý định giống như vậy. Tôi không muốn để nỗi sợ hãi dạng ánh đèn rọi ngăn cản bất cứ ai chia sẻ những vướng mắc của họ với thế giới, nhưng cần phải định ninh rằng chúng ta sẽ chia sẻ cái gì, lý do và chia sẻ những thông tin thế nào mới là điều quan trọng, nhất là khi bạn nói chuyện trước một đám đông lớn. Tất cả chúng ta đều biết ơn những người đã viết và những người đã nói lên những điều để nhắc nhở

rằng chúng ta không cô đơn.

Nếu cũng nhận ra mình ở đâu đó trên mặt trận này, thì bảng danh sách những câu hỏi này có thể giúp ích cho bạn:

Tại sao tôi chia sẻ điều này?

Tôi mong muốn kết quả là gì?

Tôi đang trải qua những cảm xúc gì?

Những ý định của tôi có trùng khớp với những giá trị của tôi?

Liệu có kết quả, phản ứng hoặc thiếu đi một hồi đáp nào có thể khiến tôi bị tổn thương về mặt cảm xúc không?

Liệu việc chia sẻ này có phục vụ cho kết nối không?

Liệu tôi đã thành thật đề nghị những người xung quanh mình giúp đỡ chưa?

Tấm khiên: Đạp đổ và chụp giật

Nếu như đèn rọi nói về việc sử dụng sự tổn thương sai cách, thì dạng thức thứ hai của chia sẻ thái quá chính là việc sử dụng sự tổn thương như một công cụ để điều khiển. Một hành động có tính đạp-đổ-và-chụp-giật diễn ra khi một kẻ cướp đập vỡ tấm cửa hoặc cửa hiệu tạp hóa và vơ vội tất cả những gì có thể; đó là hành động bộc phát, không tính toán và đầy tuyệt vọng. Người ta dùng chiếc áo giáp đạp đổ và chụp giật để giấu đi sự tổn thương khi phá bỏ mọi ranh giới xã hội của con người để lung sục những thông tin riêng tư, để giành giật sự chú ý của người khác, bằng tất cả những gì họ có. Chúng ta được chứng kiến hiện tượng này phổ biến nhất trong văn hóa ngôi sao, nơi xu hướng giật gân chiếm ưu thế.

Một điều đáng tiếc là các thầy cô giáo và các nhà quản lý giáo dục cho tôi biết họ cũng chứng kiến những hành vi đạp đổ và chụp giật đáng xấu hổ này ở đối tượng học sinh, ngay cả từ độ tuổi nhỏ. Không giống như hiện tượng đèn rọi, ít nhất thì nó cũng có điểm xuất phát là nhu cầu được khẳng định bản thân, hành vi phơi bày để được nổi tiếng này có cảm giác siêu thực hơn.

Những người được tôi phỏng vấn có thể không thực sự hiểu được động cơ phía sau, nhưng điều nổi bật cho đến thời điểm này là họ tìm kiếm sự chú ý. Tất nhiên, những vấn đề về giá trị có khả năng và hỗ trợ tìm kiếm sự chú ý, nhưng trong thế giới mạng xã hội của chúng ta, ngày càng khó xác định đâu là nỗ lực thực sự để kết nối hay là để trình diễn. Điều duy nhất mà tôi

biết, đó là nó không phải là sự tổn thương.

Liều lĩnh vĩ đại: Câu hỏi cho những động cơ

Kiểu phơi bày bản thân thay vào đó, lại cho cảm giác một chiều và đối với những người thích thể hiện, họ thích ra vẻ được thêm muốn hơn là cần những kết nối thân thiết. Nếu chúng ta thấy mình đang quay cuồng trong những hành vi đập đổ và chụp giật, tôi nghĩ cũng cần đặt ra những câu hỏi kiểm tra thực tế giống như trong mục đèn rọi. Theo tôi, việc đặt ra các câu hỏi, “Nhu cầu nào thúc đẩy hành vi này?” và “Tôi có đang cố gắng chìa tay ra, chịu đau hay kết nối với một người đặc biệt nào đó và đâu là con đường đúng đắn để làm điều đó?” cũng rất quan trọng.

Tấm khiên: Chạy đường vòng

Chạy đường vòng là một ẩn dụ tuyệt vời cho việc chúng ta dùng quá nhiều năng lượng để lãng tránh sự tổn thương, trong khi thực tế, để đối đầu trực diện với nó cần ít nỗ lực hơn nhiều. Hình ảnh đó cũng cho thấy thật vô ích khi nghĩ vòng vèo trên bề nổi của một thứ vừa mở rộng vừa ám ảnh như sự tổn thương.

“Vòng vèo” nghĩa là cố gắng kiểm soát một tình huống, quay lưng lại với nó, vờ như thấy nó, hoặc thậm chí giả vờ như không quan tâm. Chúng ta sử dụng tấm khiên này để lãng tránh mâu thuẫn, sự khó chịu, một sự đối đầu, một khả năng bị hổ thẹn hoặc đau đớn, và/hoặc bị chỉ trích (bản thân – hay chỉ trích người khác). Vòng vèo có thể dẫn đến trốn tránh, giả bộ, lãng tránh, trì hoãn, bao biện, trách cứ và dối trá.

Tôi có xu hướng đi đường vòng khi cảm thấy tổn thương. Nếu phải thực hiện một cuộc gọi khó khăn, tôi sẽ cố gắng vạch ra mọi kịch bản khả thi, cố gắng thuyết phục bản thân rằng mình nên trì hoãn, soạn thảo một e-mail và tự nói với mình rằng tốt hơn hết là viết thư, và tôi nghĩ ra hàng nghìn thứ khác để làm. Tôi luẩn quẩn trong cảm xúc của mình cho đến khi kiệt sức.

Liều lĩnh vĩ đại: Tập trung, chú ý và di chuyển

Chạy đường vòng rất mất sức. Đó không không phải là một cách sống tốt. Khi cố gắng nghĩ đến những tình huống mà chạy vòng vèo có thể có ích, tôi nghĩ đến một lời khuyên mà tôi nhận được từ một ông lão sống gần một đầm lầy ở Louisiana. Bố mẹ cho anh em tôi đến câu cá ở các con suối chạy qua những chiếc đầm thuộc sở hữu của công ty của bố tôi ở New Orleans. Ông lão đã cho chúng tôi câu trên đất của mình và bảo, “Nếu có cá sấu xuất hiện, hãy chạy theo đường zig zag nhé – chúng nhanh lắm đấy, nhưng chúng không chạy kiểu lắt léo được.”

Theo lời các chuyên gia ở vườn thú San Diego, thì con người có thể dễ dàng thoát khỏi một con cá sấu, dù có chạy theo đường zig zag hay không. Vận tốc cao nhất mà chúng đạt được cũng khoảng 16-18 km/giờ và quan trọng hơn cả, chúng không chạy xa được. Chúng chỉ lợi hại nhờ những cuộc tấn công bất ngờ, chứ không phải là khả năng rượt theo con mồi. Theo nghĩa này, chúng rất giống những con yêu tinh quỷ lùn sống trong vùng đầm lầy của sự hổ thẹn luôn ngăn chúng ta không lại gần sự tổn thương. Vậy là, chúng ta không cần chạy đường vòng; chúng ta chỉ cần tập trung, chú ý và chạy cho nhanh.

Tấm khiên: Cay độc, chỉ trích, lạnh lùng và độc ác

Nếu quyết định bước vào trận địa và liều lĩnh vĩ đại, bạn phải chuẩn bị sẵn sàng cho phương án sẽ bị chà đạp. Dù trận địa của bạn có là sân chơi chính trị hay sàn chứng khoán, hay hành động mạo hiểm ấy chỉ là viết một bài báo cho tờ báo tường của trường hoặc được thăng chức đều không quan trọng – bạn cần chuẩn bị sẵn sàng cho việc phải nhận lấy một vài lời chỉ trích trước khi mọi việc kết thúc. Thậm chí sẽ có cả những lời lẽ cay độc thiếu suy nghĩ. Bởi cay độc, chỉ trích, độc ác và lạnh lùng thậm chí còn lợi hại hơn cả một tấm áo giáp – chúng rất phù hợp để trở thành những thứ vũ khí không chỉ khiến bạn cách xa sự tổn thương mà còn có khả năng sát thương những người dễ bị tổn thương và khiến ta cảm thấy thực sự khó chịu.

Nếu chúng ta là loại người phủ nhận sự không tổn thương, sẽ chẳng có gì khiến chúng ta cảm thấy bị đe dọa, xù lông nhím và trở nên xấu hổ hơn khi thấy một ai đó đang liều lĩnh vĩ đại. Người đang dấn thân là một tấm gương phản chiếu nỗi sợ hãi không dám lộ diện, sáng tạo và để bản thân được nhìn thấy của chúng ta. Đó là lý do chúng ta đứng ngoài cuộc. Tổn thương là nguồn cơn của sự độc ác.

Khi nói đến sự chỉ trích, tôi không nhắm tới những phản hồi tích cực, phản biện hay bất đồng về giá trị hay tầm quan trọng của một đóng góp. Tôi nói đến sự hạ thấp, tấn công cá nhân và những vu cáo về động lực và mục đích của chúng ta.

Khi nói đến sự cay độc, tôi muốn nói đến những lời độc địa bộc phát từ những phản ứng thiếu suy nghĩ kiểu như “Đúng là đồ điên,” hoặc “Một ý tưởng thất bại!” Thờ ơ là một dạng cay độc nhất. Thế nào cũng được. Vớ vẩn. Chả ra gì. Ai thèm quan tâm? Đối với một số người, hầu như sự nhiệt tình và gắn kết trở thành một dấu hiệu của sự cả tin, yếu đuối. Quá hào hứng hoặc quá nhiệt thành khiến bạn trở thành loại chẳng ra gì. Đó là từ mà chúng tôi đã cấm sử dụng trong gia đình từ lâu, cũng giống như với các từ đồ thất bại và ngu ngốc.

Trong phần mở đầu của chương này, tôi đã nói về thanh thiếu niên ở vạch xuất phát của cuộc

chạy đua mặc áo giáp. Cay độc và lạnh lùng cũng đang dần chiếm ưu thế trong các trường trung học. Các học sinh trong trường trung học của con gái tôi mặc áo khoác hàng ngày (cho dù ngoài trời nóng 36°C). Chúng không chỉ coi những chiếc áo ấy như những phụ kiện sành điệu, che giấu sự tổn thương, mà tôi tin rằng những học sinh ấy còn nghĩ chúng là những chiếc áo choàng vô hình. Chúng là một cách để trốn tránh. Khi những chiếc khuy được cài kín và đôi tay của lũ trẻ giấu trong túi áo, chúng đang tuyên bố một thông điệp bất hợp tác.

Là người trưởng thành, chúng ta cũng có thể bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương bằng vẻ lạnh lùng. Chúng ta lo lắng khi bị phát hiện ra là đang cười quá to, quan tâm quá nhiều, quá tò mò. Chúng ta không giấu mình trong những chiếc áo khoác mỗi ngày, nhưng chúng ta dùng chức vị, học vấn, nền tảng và địa vị như những tấm khiên của sự chỉ trích, cay độc, lạnh lùng và tàn nhẫn: Tôi có thể nói với anh bằng cái giọng ấy bởi tôi là tôi hay vị trí tôi đang nắm giữ. Và, không nghi ngờ gì nữa, khi lấy những thứ này ra làm tấm khiên bảo vệ, địa vị chỉ là sự bám víu vào những lễ thói và sự hắt hủi của những người không coi trọng các cấp bậc truyền thống: Tôi không coi anh ra gì bởi anh đã dành cả đời chỉ để quẩn quanh trong chốn công sở chật hẹp hoặc Tôi phù hợp và thú vị hơn bởi tôi đã loại bỏ được những chiếc bẫy cao học và những vị trí làm việc chỉ được ưa thích trong một thời gian ngắn, v.v...

Liều lĩnh vĩ đại: Đi trên dây, rèn luyện thích ứng với hổ thẹn và kiểm chứng thực tế

Cứ hết một năm, tôi lại phỏng vấn các nghệ sĩ, nhà văn, các nhà sáng chế, các lãnh đạo kinh doanh, linh mục và những nhà lãnh đạo cộng đồng về những chủ đề này, và để xem họ đã cởi mở ra sao với những chỉ trích mang tính xây dựng (dù là khó nghe) trong khi vẫn chặt lọc được những chỉ trích ác ý. Về cơ bản, tôi muốn biết làm thế nào mà họ vẫn giữ vững được lòng dũng cảm để tiếp tục đứng trên trận địa. Tôi sẽ phải thừa nhận rằng tôi cũng được truyền cảm hứng từ chính những cuộc chiến của mình để học cách đi tiếp trong cuộc dẫn thân.

Khi ngừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ, chúng ta đánh mất khả năng kết nối. Khi trở thành những gì người khác nghĩ, chúng ta đánh mất sự tự nguyện để trở nên bị tổn thương. Nếu loại trừ mọi chỉ trích, chúng ta đánh mất những phản hồi giá trị, nhưng nếu trở thành đối tượng của sự thù ghét, tâm hồn chúng ta bị giày xéo. Điều đó như đi thăng bằng trên dây, thích ứng với hổ thẹn chính là chiếc gậy giữ thăng bằng, còn tấm lưới bảo vệ chính là một hoặc hai người bạn tin cậy trong cuộc sống, những người giúp chúng ta kiểm chứng xem đâu là chỉ trích và đâu là sự cay nghiệt.

Là người tư duy bằng hình ảnh, tôi có bức ảnh một người đi trên dây để ngay trên bàn làm việc nhằm tự nhắc nhở lúc nào cũng phải cởi mở, nhưng đồng thời, phải giữ ranh giới dành cho

những việc đáng bỏ công sức và mạo hiểm. Những người tham gia nghiên cứu sử dụng chỉ trích và cay nghiệt trong quá khứ để bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương đều có sự minh triết đầy sức mạnh nhằm chia sẻ với chúng ta về thời kỳ chuyển đổi thành người Toàn Tâm. Rất nhiều người trong số họ kể rằng họ lớn lên cùng những phụ huynh là hình mẫu cho hành vi đó và họ không hề lường được là họ lại sao chép hoàn toàn những hành vi ấy cho đến khi họ bắt đầu phát hiện ra sự sợ hãi của bản thân khi bị tổn thương, khi thử những thứ mới hoặc gắn kết với cái gì đó. Những người này không phải là những kẻ chỉ biết yêu bản thân, những người lấy việc hạ thấp người khác làm sự hài lòng; thực ra họ còn thường xuyên khắt khe với bản thân hơn là đối với những người khác. Trên thực tế, những chỉ trích ác ý không hẳn chỉ hướng ra ngoài, mà họ thừa nhận họ thường cay nghiệt với chính mình để loại bỏ sự nghi ngờ bản thân.

Câu đầu tiên trong lời trích dẫn “liều lĩnh vĩ đại” của Theodore Roosevelt đã nói lên rất nhiều điều: “Chẳng ai bận tâm đến những kẻ chỉ trích.” Và đối với những người đàn ông và phụ nữ mà tôi đã phỏng vấn, những người từng định nghĩa bản thân chính là những “kẻ chỉ trích” kia, thì cảm giác “chẳng ai bận tâm đến” trở nên rất rõ ràng. Họ thường xuyên phải đấu tranh với cảm giác bị vô hình trong chính cuộc sống của mình. Chỉ trích chính là một cách để người khác chú ý. Khi tôi hỏi làm thế nào mà họ dịch chuyển được từ những lời chỉ trích ác ý sang những lời chỉ trích mang tính xây dựng, từ sự cay nghiệt sang sự góp ý, họ mô tả đó là một quá trình phản chiếu thích ứng với hổ thẹn: họ thấu hiểu những gì là mối nhử để họ tấn công, cảm giác thấu hiểu giá trị của bản thân có ý nghĩa như thế nào, nói chuyện với những người họ tin cậy và đề nghị được giúp đỡ ra sao.

Nỗi sợ bị tổn thương có thể kích hoạt sự ác ý, chỉ trích và cay nghiệt trong tất cả chúng ta. Hãy chắc chắn là chúng ta có thể chịu trách nhiệm trước những lời nói của chúng ta là một cách để kiểm tra mục đích của mình. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái khi đề tên thật của mình trong mỗi bình luận trực tuyến, vậy thì đừng viết ra. Bạn nên liều lĩnh vĩ đại và kêu gọi người dùng đăng nhập sử dụng tên thật, hãy khiến cả cộng đồng có trách nhiệm đối với việc tạo ra sự tôn trọng lẫn nhau thật lành mạnh.

Nói thêm về việc đi trên dây, để rèn luyện việc thích ứng với hổ thẹn và nuôi dưỡng một cộng đồng tin cậy nhằm hỗ trợ khi cảm thấy bị tấn công hoặc bị thương tổn, tôi đã cài cắm thêm hai chiến thuật nữa. Chiến thuật đầu tiên rất đơn giản: Tôi chỉ chấp nhận và chú ý đến phản hồi từ những người cũng đang đứng trên trận địa. Nếu bạn đã tự kiểm duyệt khi trả lời và sẵn lòng cởi mở với những phản hồi thay vì những lời mạt sát, tôi cũng sẽ sẵn lòng lắng nghe ý kiến của bạn về công việc của tôi. Nếu không hỗ trợ, đóng góp hoặc chỉ biết hành động theo lời những con quỷ lùn của riêng mình, tôi sẽ chẳng cần quan tâm đến sự bình luận của bạn.

Chiến thuật thứ hai cũng đơn giản. Tôi mang trong ví một mảnh giấy nhỏ ghi tên vài người mà ý kiến của họ có giá trị với tôi. Để được ghi tên vào danh sách đó, bạn phải yêu quý tôi vì cả sự mạnh mẽ lẫn sự nỗ lực của tôi. Bạn phải biết rằng tôi đang cố gắng trở thành người Toàn Tâm, nhưng tôi vẫn còn rất cứng đầu, có lúc không thèm quan tâm tới những gì người khác nghĩ. Bạn phải biết và tôn trọng sự thật là tôi hoàn toàn không lạnh lùng. Có một câu trích dẫn tuyệt hay trong bộ phim Almost Famous như sau: “Thứ duy nhất có giá trị trong thế giới đổ vỡ này đó là những gì bạn chia sẻ với người khác khi bạn suy sụp.”

Để được xuất hiện trong danh sách của tôi, cả tôi và bạn đều phải hoàn toàn không phải tỏ vẻ hay thể hiện trước mặt nhau. Tôi không nghĩ ai đó có nhiều hơn một hoặc hai người bạn đủ tiêu chuẩn đứng vào danh sách này. Điều quan trọng đó là không đánh đổi những người bạn này để nhận sự cho phép của những kẻ lạ mặt, những người có tâm địa độc ác và ác ý. Không có lời nhắc nhở nào tốt hơn những lời bất hủ của người bạn chí cốt của tôi, Scott Stratten, tác giả cuốn Unmarketing (tạm dịch: Không tiếp thị): “Đừng cố gắng chiến thắng những kẻ ghét người; bạn đâu phải người thuần dưỡng những con lừa.”

Chương 5. CHÚ Ý KHOẢNG TRỐNG: NUÔI DƯỠNG SỰ THAY ĐỔI VÀ HÀN GẮN SỰ THỜ Ơ

Chú ý đến khoảng trống là một chiến thuật dẫn thân. Chúng ta phải để tâm tới khoảng cách giữa nơi chúng ta đang đứng với nơi chúng ta muốn đến. Quan trọng hơn, chúng ta phải áp dụng những giá trị mà ta đang nắm giữ như một yếu tố quan trọng trong văn hóa của mình. Ý thức khoảng trống đòi hỏi chúng ta phải tôn vinh cả sự tổn thương của bản thân và nuôi dưỡng khả năng thích ứng với hổ thẹn - chúng ta đang buộc phải thể hiện khả năng lãnh đạo, làm cha mẹ và người dạy dỗ theo những cách mới và không hề dễ chịu. Chúng ta không nhất thiết phải hoàn hảo, chỉ cần dẫn thân và cam kết đặt các giá trị tương ứng với những hành động cần thiết.

“Chú ý đến khoảng trống” là câu nhắc nhở xuất hiện lần đầu tiên vào năm 1969 ở ga tàu điện ngầm London như một lời cảnh báo hành khách cẩn thận khi bước lên tàu, hãy chú ý khoảng trống giữa cửa tàu và sân ga. Từ đó, nó còn được đặt tên cho một ban nhạc, một bộ phim và câu nhắc nhở đó được in ở khắp mọi nơi, từ áo phông cho tới thảm cửa. Trong nhà chúng tôi cũng có một khung ảnh nhỏ treo tấm bưu thiếp có dòng chữ “Chú ý đến khoảng trống” để nhắc nhở chúng tôi nhớ đến khoảng cách giữa vị trí hiện tại với nơi mà chúng tôi muốn đến.

Chiến thuật và văn hóa

Trong giới kinh doanh, có một cuộc tranh luận đang diễn ra về mối quan hệ giữa chiến thuật và văn hóa, cùng tầm quan trọng tương ứng của chúng. Khi tìm định nghĩa cho từng thuật ngữ, tôi nghĩ chiến thuật đồng nghĩa với “kế hoạch hành động” hoặc câu trả lời chi tiết cho câu hỏi “Chúng ta muốn giành được điều gì và làm thế nào để đạt được điều đó?” Tất cả chúng ta – các gia đình, các nhóm tôn giáo, các nhóm dự án, các thầy cô giáo – đều cần có những kế hoạch hành động. Và tất cả chúng ta đều nghĩ về những mục tiêu mà chúng ta muốn đạt được và từng bước cụ thể để gạt hái được thành công ấy.

Văn hóa, ngược lại, không liên quan mấy đến những thành tựu ta muốn đạt được, mà chủ yếu tập trung vào bản thân con người chúng ta nhiều hơn. Vượt khỏi rất nhiều những định nghĩa phức tạp về văn hóa, bao gồm cả những định nghĩa đầy sức nặng trong các cuốn giáo trình xã hội học đại học của tôi, định nghĩa văn hóa hợp lý nhất với tôi lại là định nghĩa đơn giản nhất.

Giống như những người tiên phong trong lĩnh vực phát triển các tổ chức là Terrence Deal và Allan Kennedy đã giải thích: “Văn hóa là cách chúng ta làm mọi thứ xung quanh mình.” Tôi thích định nghĩa này bởi nó đúng trong mọi cuộc tranh luận về mọi văn hóa – từ các nền văn hóa sọ hãi lớn lao hơn mà tôi đã viết ở chương đầu tiên, cho đến những tổ chức văn hóa đặc thù, đến văn hóa hình thành gia đình của tôi.

Một vài dạng tranh luận về việc điều gì quan trọng hơn, chiến thuật hay văn hóa, là vấn đề nổi lên ở mọi cuộc trò chuyện của tôi với các nhà lãnh đạo. Một số người theo đuổi đường lối được trích dẫn sau đây, câu nói thường được cho là của nhà lãnh đạo tư tưởng Peter Drucker: “Văn hóa nuốt chửng chiến thuật cho bữa sáng.” Một số khác lại tin rằng việc chọn một trong hai tạo ra sự đối kháng giả tạo và rằng chúng ta cần cả hai. Điều thú vị là tôi vẫn chưa tìm ra được lập luận nào đủ sức thuyết phục cho luận điểm chiến thuật quan trọng hơn văn hóa. Tôi nghĩ tất cả mọi người đều đồng ý về mặt lý thuyết rằng việc biết “chúng ta là ai” ít nhất cũng quan trọng như “biết chúng ta muốn đạt được điều gì”.

Trong khi một số người phàn nàn rằng cuộc tranh luận này đã lỗi thời và đi sâu vào tranh luận “con gà hay quả trứng” còn có ích hơn, thì tôi lại cho rằng cuộc tranh luận này đặc biệt có ích đối với các tổ chức. Có thể quan trọng hơn nữa, tôi nghĩ, đó là việc xem xét những vấn đề này có khả năng giúp các gia đình, trường học và cộng đồng biến chuyển.

“Cách thức chúng ta làm mọi việc ở đây,” hay chính là văn hóa, rất phức tạp. Theo kinh nghiệm của mình, tôi có thể nói rất nhiều về văn hóa và giá trị của một hội nhóm, gia đình hay một tổ chức bằng cách đặt ra 10 câu hỏi sau đây:

1. Những hành vi nào thì được tưởng thưởng? Trách phạt?
2. Mọi người thực sự đang sử dụng nguồn lực (thời gian, tiền bạc, sự chú ý) vào đâu và như thế nào?
3. Mọi người tuân theo, ép buộc và phớt lờ những nguyên tắc và kỳ vọng nào?
4. Mọi người có cảm thấy an toàn và được khuyến khích khi nói về cảm xúc của mình và hỏi xin sự giúp đỡ không?
5. Những ai sẽ trở thành “vật hiến tế”? Ai thường phạt họ? Ai thường bảo vệ họ?
6. Những câu chuyện nào trở thành huyền thoại và giá trị mà những câu chuyện ấy muốn truyền tải là gì?

7. Chuyện gì xảy ra khi có ai đó thất bại, thất vọng hay mắc sai lầm?
8. Sự tổn thương (do dự, mạo hiểm, bộc lộ cảm xúc) được nhìn nhận như thế nào?
9. Hổ thẹn và đổ lỗi liên quan ra sao với nhau và chúng thể hiện ra như thế nào?
10. Khi cảm thấy bất an thì tập hợp những hành vi khoan dung là gì? Liệu sự lo lắng khi học hỏi, thử những thứ mới, cho và nhận phản hồi có được bình thường hóa, hay có yêu cầu hàng đầu đối với sự thoải mái không (và trông nó như thế nào)?

Đối với mỗi đề mục, tôi sẽ mô tả xem cách chúng thể hiện trong cuộc sống, cụ thể là tôi đang tìm kiếm điều gì, nhưng trước tiên, tôi muốn nói về việc những câu hỏi này sẽ dẫn chúng ta đến đâu.

Là một người nghiên cứu về văn hóa trong tổng thể, tôi nghĩ sức mạnh của những câu hỏi này nằm ở khả năng thắp sáng một ngọn đèn ở những khoảng tối nhất trong cuộc sống của chúng ta: sự mất kết nối, lãnh đạm và sự vật lộn để tìm kiếm giá trị của bản thân. Những câu hỏi này không chỉ giúp chúng ta hiểu về văn hóa mà còn làm nổi bật lên sự mất cân bằng giữa “những điều chúng ta nói” và “những gì chúng ta làm” hoặc giữa những giá trị mà ta theo đuổi với những giá trị mà ta thực hành. Charles Kiley, bạn thân của tôi, đã sử dụng thuật ngữ “những giá trị ước vọng” để mô tả đặc thù danh sách các giá trị trú ngụ trong những ý định tốt đẹp nhất của chúng ta, ở cốt lõi của những bài giảng làm cha mẹ, hoặc trong những tuyên ngôn tầm nhìn của công ty. Nếu muốn cách ly các vấn đề này và phát triển những chiến thuật thay đổi, chúng ta phải giữ thật chặt các giá trị ước vọng thay vì những thứ mà chúng ta gọi là các giá trị thực tế – thực tế chúng ta đang sống, cảm nhận, ứng xử và suy nghĩ như thế nào. Liệu lời nói của chúng ta có đi đôi với việc làm? Câu trả lời cho câu hỏi này có thể sẽ không dễ chịu chút nào.

Lỗi hổng thờ ơ

Đây là giả thuyết của tôi: Thờ ơ là vấn đề ẩn dưới phần lớn những rắc rối mà tôi quan sát thấy trong các gia đình, trường học, cộng đồng, các tổ chức, dưới nhiều dạng thức. Chúng ta tỏ ra thờ ơ để bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương, hổ thẹn và cảm giác mất mát, vô định. Chúng ta cũng thờ ơ khi cảm thấy những người đang lãnh đạo chúng ta – cấp trên, thầy cô giáo, hiệu trưởng, linh mục, bố mẹ và các chính trị gia – đều không sống cho đến tận cùng với những khế ước xã hội.

Chúng ta không chủ định tạo ra những văn hóa trong gia đình, trường học, cộng đồng và tổ chức nhằm cổ vũ cho sự thờ ơ và mất kết nối, vậy tại sao điều đó lại xảy ra? Khoảng trống nằm

ở đâu?

Khoảng cách giữa những giá trị hiện tại mà chúng ta nắm giữ (những gì chúng ta đang làm, đang nghĩ và cảm nhận) và những giá trị ước vọng (những gì chúng ta muốn làm, suy nghĩ và cảm nhận) chính là khoảng trống giá trị, hoặc cái mà tôi gọi là “lỗ hổng của sự thờ ơ”. Đó là nơi chúng ta đánh mất nhân viên, khách hàng, sinh viên, thầy cô giáo, giáo đoàn, thậm chí là những đứa con của chính mình. Chúng ta có thể tiến những bước dài – chúng ta thậm chí còn nhảy vượt rào qua những lỗ hổng hoặc giá trị trong gia đình, công sở và trường học – nhưng đến một lúc nào đó, khi những lỗ hổng đó rộng tới một cấp độ nguy cấp nào đó, thì mọi sự đã thực sự rơi vào tình trạng tồi tệ. Đó là lý do những văn hóa phi nhân tính hình thành những cấp độ cao nhất của sự lãnh đạm – họ tạo ra những lỗ hổng giá trị mà con người bình thường không cách nào điều chỉnh được.

Giờ chúng ta hãy nhìn vào một số vấn đề phổ biến nổi cộm trong bối cảnh của các gia đình. Tôi đang sử dụng các ví dụ gia đình bởi tất cả chúng ta đều là một phần của một gia đình nào đó. Ngay cả khi không có con cái, chúng ta cũng đã từng được nuôi lớn bởi những người trưởng thành nào đó. Trong mỗi hoàn cảnh, một sự thiếu hụt điển hình sẽ nảy sinh giữa các giá trị thực tế và kỳ vọng, tạo ra những lỗ hổng thờ ơ cực kỳ nguy hiểm.

1. Những giá trị ước vọng: Trung thực và Ngay thẳng

Giá trị thực tế: Lý trí và để mọi sự trượt đi

Mẹ luôn dạy con cái của mình rằng trung thực và ngay thẳng là điều quan trọng, các hành vi như ăn cắp hay gian dối sẽ không được tha thứ. Nhưng một lần khi họ đã ngồi yên vị trong xe sau khi có một cuộc mua sắm rất lâu, Mẹ phát hiện ra người thu ngân đã quên tính tiền những chai sô-đa ở dưới đáy giỏ, bà nhún vai và bảo, “Có phải lỗi của mình đâu. Dù sao họ cũng đang thu cả núi tiền.”

2. Những giá trị ước vọng: Tôn trọng và Đáng tin cậy

Giá trị thực tế: Quan trọng là phải nhanh và gọn

Bố luôn nhắc nhở rằng tôn trọng và tin cậy là điều quan trọng, nhưng khi Bobby cố tình làm vỡ món đồ chơi Transformer mới của Sammy, Bố lại đang bận rộn với chiếc BlackBerry của mình thay vì nói với hai anh em biết mình nên đối xử thế nào với đồ chơi của người khác. Thay vì kiên quyết yêu cầu Bobby phải xin lỗi và sửa chữa đồ chơi, bố nhún vai và nghĩ bọn con trai lúc nào cũng nghịch ngợm và bảo cả hai đi về phòng của mình.

3. Những giá trị ước vọng: Biết ơn và Tôn trọng

Giá trị thực tế: Gào thét, lấy lệ và thiếu tôn trọng

Bố và Mẹ thường xuyên cảm thấy bị phớt lờ và họ mệt mỏi vì thái độ thiếu tôn trọng của lũ trẻ. Nhưng chính Bố và Mẹ cũng thường lớn tiếng với nhau. Không ai trong gia đình nói làm ơn hay xin lỗi, kể cả bố mẹ. Hơn nữa, Bố và Mẹ còn luôn dùng những từ ngữ hạ thấp với con cái của mình và với nhau. Mỗi khi có chuyện, mọi thành viên trong gia đình đều bị căng thẳng. Vấn đề là bố mẹ đang trở thành những tấm gương ứng xử, cảm xúc và đường lối suy nghĩ mà con cái của họ không bao giờ muốn học theo.

4. Giá trị ước vọng: Đặt ra những giới hạn

Giá trị thực tế: Trả thù và lạnh lùng

Julie 17 tuổi và em trai của cô, Austin, 14 tuổi. Cha mẹ của Julie và Austin có luật không khoan nhượng đối với thuốc lá, rượu bia và thuốc phiện. Không may là chính sách ấy không hiệu quả. Cả hai đứa đều từng bị bắt quả tang hút thuốc, còn Julie thì vừa bị cấm túc vì cô giáo phát hiện ra rượu vodka trong chai nước ở trường. Julie nhìn bố mẹ và gào lên, “Bố mẹ chỉ toàn đạo đức giả! Thế những bữa tiệc tùng vô độ mà bố mẹ tham gia hồi trung học thì sao? Thế lần Mẹ bị bắt giam thì sao? Chính bố mẹ đã làm gương cho chúng con chứ ai.”

Nào, giờ hãy xem xét sức mạnh khi những giá trị tương ứng với nhau:

Những giá trị ước vọng: Kết nối cảm xúc và Trân trọng cảm giác

Giá trị thực tế: Kết nối cảm xúc và Trân trọng cảm giác

Bố và mẹ đã cố gắng thực hiện và làm gương cho quy tắc ứng xử “cảm xúc trên hết” trong gia đình. Một tối nọ, Hunter trở về nhà sau buổi tập bóng rổ và trông có vẻ rất thất vọng. Năm học thứ hai rất căng thẳng và huấn luyện viên đòi hỏi luyện tập gắt gao. Cậu ném cặp sách xuống sàn bếp và đi thẳng lên lầu. Khi ấy, bố và mẹ đang nấu ăn. Bố và mẹ bảo em trai của Hunter rằng họ cần nói chuyện riêng với Hunter một chút. Họ cùng vào phòng và ngồi xuống cạnh giường của cậu. “Bố mẹ biết là mấy tuần gần đây rất căng thẳng với con,” Bố nói. “Bố mẹ không biết chính xác con cảm thấy thế nào, nhưng bố mẹ muốn được biết. Bố mẹ cũng từng căng thẳng hồi còn học trung học và bố mẹ muốn cùng con trải qua những điều này.” Đây là một ví dụ tuyệt vời cho việc ý thức khoảng trống và nuôi dưỡng sự gắn kết! Trong cuộc phỏng vấn, người cha kể với tôi rằng điều đó làm bọn họ cảm thấy bị tổn thương và tất cả đều khóc khi mọi việc kết thúc. Ông nói rằng chia sẻ những khó khăn khi học trung học với con trai đã giúp

xây đắp mối quan hệ giữa họ.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng những ví dụ này không hề hư cấu; chúng được trích ra từ dữ liệu. Và chúng ta không thể lúc nào cũng là những hình mẫu lý tưởng. Song khi những giá trị thực tế ngày ngày mâu thuẫn với những kỳ vọng mà chúng ta đặt ra cho tương lai, sự thờ ơ là điều không thể tránh khỏi. Nếu mẹ quá mệt sau khi mua sắm và lái xe thẳng về nhà mà không trả tiền chỉ một lần, điều đó chẳng có gì đáng kể. Nhưng nếu “Mình cứ thế mà đi thôi và đó chẳng phải lỗi của mình” trở thành sự thường tình đối với mẹ, bà sẽ phải điều chỉnh kỳ vọng của mình liên quan đến chuyện gian dối của con cái. Nếu mẹ ra xe và phát hiện ra mình chưa trả tiền, rồi mẹ bảo lũ trẻ ngồi yên trong xe và nói, “Mẹ nên quay lại cửa hàng để trả tiền chai sô-đa đã” – thì đó là điều tuyệt vời khó tin. Bài học ở đây là “Mẹ muốn sống bằng những giá trị của mình và trong nhà này, không hoàn hảo hay mắc sai lầm đều được chấp nhận. Chúng ta chỉ cần làm đúng hết khả năng.”

Bạn còn nhớ cuộc tranh luận về văn hóa và chiến thuật? Tôi nghĩ cả hai đều quan trọng và tôi nghĩ chúng ta cần những chiến thuật dẫn thân để phát triển những văn hóa dẫn thân. Trong những ví dụ về các giá trị ước vọng và các giá trị thực tế cho thấy, nếu muốn kết nối và gắn kết, chúng ta phải chú ý khoảng trống.

Đây là một chiến thuật dẫn thân. Chúng ta phải để ý đến khoảng trống giữa chỗ chúng ta đang đứng với nơi mà chúng ta muốn đến. Quan trọng hơn, chúng ta phải thực hành những giá trị mà chúng ta nắm giữ theo mức độ quan trọng của chúng trong văn hóa của chúng ta. “Chú ý đến khoảng trống” đòi hỏi tôn vinh sự tổn thương của bản thân và nuôi dưỡng khả năng thích ứng với hổ thẹn – chúng ta đang bị đòi hỏi phải thể hiện là những nhà lãnh đạo, cha mẹ và nhà giáo dục theo những cách mới và không hề dễ chịu. Chúng ta không nhất thiết phải hoàn hảo, chỉ cần gắn kết và cam kết hành động đi kèm với những giá trị. Chúng ta cũng phải coi chừng lũ yêu tinh bởi chúng thích châm chích khi chúng ta chuẩn bị bước vào trận địa, hãy cứ để bị tổn thương và giành lấy những cơ hội của mình.

Trong hai chương tiếp theo, tôi sẽ sử dụng những khái niệm mà tôi giới thiệu ở đây để đi thẳng tới vấn đề và nói cho bạn biết điều tôi nghĩ chúng ta phải làm, đó là vừa nuôi dưỡng sự gắn kết và chuyển biến cách nuôi dạy con cái, giáo dục và lãnh đạo. Đây là ba câu hỏi sẽ dẫn dắt cho các chương tiếp theo:

- Văn hóa “không bao giờ biết đủ” ảnh hưởng tới trường học, tổ chức và gia đình của chúng ta như thế nào?

- Làm thế nào để nhận ra và chiến đấu lại sự hổ thẹn ở công sở, trường học và gia đình?
- “Chú ý khoảng trống” và liệu lĩnh vĩ đại sẽ thế nào khi ở trường học, tổ chức và gia đình?

Chương 6. SỰ XÓI MÒN GẮN KẾT: LIỀU LĨNH ĐỂ NHÂN TÍNH HÓA GIÁO DỤC VÀ CÔNG VIỆC

Để khơi gợi sáng tạo, đổi mới và học hỏi, những nhà lãnh đạo cần phải nhân tính hóa giáo dục và lao động. Điều đó có nghĩa là phải hiểu được sự bon chen đang ảnh hưởng thế nào đến cách chúng ta dẫn dắt và lao động, học hỏi cách làm sao để gắn kết với sự tổn thương, nhận ra và chống lại sự hổ thẹn. Đừng mắc sai lầm: Những cuộc đối thoại thẳng thắn về tổn thương và hổ thẹn đang bị xói mòn. Lý do mà chúng ta không có được những cuộc đối thoại như thế trong các tổ chức của mình là vì chúng soi ánh sáng vào những góc tối. Một khi có ngôn ngữ, sự nhận biết và thấu hiểu, quay lưng lại là một khả năng gần như không thể và chắc chắn mang đến những hậu quả nặng nề. Tất cả chúng ta đều muốn liều lĩnh vĩ đại. Nếu cho chúng tôi một cơ hội để thực hiện điều đó, chúng tôi sẽ nắm bắt nó và biến nó trở thành tầm nhìn. Và nó không thể bị tước đoạt.

Trước khi bắt đầu chương này, tôi muốn làm rõ ý nghĩa của từ “lãnh đạo” mà tôi sẽ sử dụng. Tôi có niềm tin rằng nhà lãnh đạo là bất cứ ai cho rằng trách nhiệm của bản thân anh ta – hoặc cô ta là phát hiện ra tiềm năng ở con người và các tiến trình. Thuật ngữ lãnh đạo ở đây không liên quan gì đến địa vị, cấp bậc hay số lượng những bản báo cáo mà họ nhận được. Tôi viết chương này cho tất cả chúng ta – phụ huynh, giáo viên, những tình nguyện viên cộng đồng và các giám đốc điều hành – bất cứ ai sẵn sàng dẫn thân mạo hiểm và đảm nhận vai trò dẫn dắt.

Thách thức lãnh đạo trong nền văn hóa “không bao giờ đủ”

Năm 2010, tôi có cơ hội được dành cả một kỳ nghỉ cuối tuần dài để trò chuyện với 50 giám đốc điều hành từ thung lũng Silicon. Một trong số diễn giả khác có mặt tại hội thảo là Kevin Surace, đồng thời là CEO của công ty Serious Materials và là gương mặt Doanh nhân của Năm 2009 trên tạp chí Inc. Biết trước chủ đề đàm thoại của Kevin là về sự xói mòn sáng tạo, nên trong cuộc trò chuyện đầu tiên với ông, trước khi chúng tôi lên bục phát biểu và trước khi ông biết về công việc của tôi, tôi đã hỏi ông: Theo ông, điều gì là rào cản lớn nhất cho sự sáng tạo và phát kiến?

Kevin suy nghĩ khoảng một phút rồi nói, “Tôi không biết nó có tên gọi không, nhưng thành

thực thì, đó là nỗi sợ hãi về việc đưa ra một ý tưởng và bị coi là ngớ ngẩn, bị cười nhạo và bị xem thường. Nếu sẵn lòng mang bản thân ra làm đối tượng trong trải nghiệm đó và nếu bạn nuôi dưỡng nó, thì dần dần nó sẽ trở thành nỗi sợ hãi thất bại và sợ sai lầm. Mọi người nghĩ rằng họ chỉ tốt khi ý tưởng của họ tốt và rằng ý tưởng của họ dường như không thể nào “ở đâu đó ngoài kia” và họ thuộc dạng “biết tuốt”. Vấn đề nằm ở chỗ trong những sáng kiến tưởng như điên rồ nhất, thất bại và học hỏi luôn là một phần của tiến trình phát triển. Phát triển và những thay đổi kỳ diệu rất quan trọng và chúng ta cần đến chúng, nhưng chúng ta cũng khát khao có được những tiến trình cách mạng thực sự và điều đó đòi hỏi một dạng thức khác của can đảm và sáng tạo.”

Trước cuộc trò chuyện đó, tôi chưa từng hỏi cụ thể các nhà lãnh đạo trong những cuộc phỏng vấn của mình về phát kiến, nhưng mọi thứ Kevin nói hoàn toàn trùng khớp với dữ liệu của tôi trong công việc và giáo dục. Tôi mỉm cười và đáp, “Điều đó là thật, phải không? Hầu hết mọi người và hầu hết các tổ chức không chịu đựng nỗi sợ bất an và mạo hiểm trước một đối mới thực sự. Học tập và sáng tạo đều rất dễ bị tổn thương. Không bao giờ có đủ sự chắc chắn. Mọi người đòi hỏi sự đảm bảo.”

Ông nói, “Đúng thế. Tôi nhắc lại là tôi không chắc liệu vấn đề này có tên không, nhưng nó là một thứ liên quan đến nỗi sợ hãi khiến con người không dám đi xa hơn để tìm kiếm. Họ tập trung vào những gì họ đã biết rất rõ và họ không đẩy bản thân ra ngoài nó.” Một khoảnh khắc im lặng giữa cuộc trò chuyện, rồi ông nhìn tôi và hỏi, “Vậy thì, tôi hiểu rằng chị là một nhà nghiên cứu. Chính xác thì chị nghiên cứu về điều gì?”

Tôi hăng giọng. “Tôi nghiên cứu một thứ liên quan đến nỗi sợ hãi – Tôi là một nhà nghiên cứu về hổ thẹn và tổn thương.”

Khi trở lại phòng khách sạn, tôi với lấy nhật ký nghiên cứu và ghi nhớ lại cuộc trò chuyện của mình với Kevin. Khi nghĩ về một điều gì đó liên quan đến sợ hãi, tôi nhớ đến một vài điểm mà tôi đã ghi chú trong chính cuốn sổ nhật ký này. Tôi giờ xem lại cho đến khi tôi tìm thấy những đoạn ghi chú mà tôi đã ghi vào sau khi trò chuyện với một nhóm học sinh phổ thông về trải nghiệm của các em trong lớp học. Khi tôi đề nghị các em mô tả điểm mấu chốt để học tập tốt, một cô bé đã trả lời như sau, trong khi bạn bè của em thì gật đầu thật lực để cổ vũ, “Đúng, nó đấy” và “Chính xác”.

“Có những lúc khi bạn có thể đặt ra những câu hỏi hoặc đưa ra những ý tưởng thách thức, nhưng nếu cô giáo có vẻ không thích điều này hoặc bị các bạn bè trong lớp giễu cợt thì thật là tệ. Em nghĩ hầu hết chúng em đều học được rằng tốt nhất là cúi đầu, kín miệng và nhận điểm

cao.”

Khi đọc lại đoạn này trong nhật ký và nghĩ về cuộc trò chuyện với Kevin, tôi hoàn toàn choáng váng. Là một giáo viên, tôi cảm thấy tim mình tan vỡ – chúng ta không thể học hỏi khi phải câm nín và bị động. Là mẹ của một học sinh và một em bé ở tuổi mẫu giáo, tôi cảm thấy vô cùng căm phẫn. Là một nhà nghiên cứu, đó là một khoảnh khắc mà tôi bắt đầu nhận ra những khó khăn mà hệ thống giáo dục của chúng ta và những thách thức mà chúng ta đối diện ở nơi công sở đã thường xuyên làm mỗi người trong chúng ta trở nên bé nhỏ như thế nào.

Đầu tiên tôi chỉ nhìn ra hai cuộc trò chuyện riêng lẻ trong câu chuyện này – một dành cho các nhà giáo dục và một dành cho các nhà lãnh đạo. Nhưng khi nhìn nhận lại dữ liệu, tôi nhận ra rằng giáo viên và các nhà quản lý giáo dục cũng là những nhà lãnh đạo. Những người điều hành, nhà quản lý và quản lý cấp cao đều là giáo viên. Không một tổ chức và trường học nào có thể chịu đựng nổi việc thiếu vắng sự sáng tạo, phát kiến và khả năng học hỏi; và hiểm họa lớn nhất cho cả 3 yếu tố này chính là sự thờ ơ.

Hãy xem xét những gì tôi học hỏi được từ nghiên cứu và từ những gì tôi đã quan sát được trong vòng 2 năm trở lại đây khi tôi làm việc với các nhà lãnh đạo từ các trường học và các công ty lớn nhỏ, tôi tin rằng chúng ta cần phải xem xét lại hoàn toàn suy nghĩ về gắn kết. Tôi dùng từ xói mòn gắn kết chính vì lý do này. Để khơi gợi sự sáng tạo, phát kiến và khả năng học hỏi, những nhà lãnh đạo cần phải nhân tính hóa giáo dục và lao động. Điều đó có nghĩa là phải hiểu được sự bon chen đang ảnh hưởng thế nào đến cách chúng ta dẫn dắt và lao động, học hỏi cách gắn kết với sự tổn thương và nhận ra cũng như chống lại sự hổ thẹn.

Ngài Ken Robinson đã nói về sức mạnh của việc tạo ra sự thay đổi nhằm kêu gọi các nhà lãnh đạo thay thế những ý tưởng đã lỗi thời, trong đó các tổ chức con người phải làm việc như những cái máy, lấy đó là ẩn dụ về những hiện thực của loài người. Trong cuốn *Out of Our Minds: Learning to be Creative* (tạm dịch: Ngoài tầm tư duy: Học cách sáng tạo), Robinson viết, “Làm sao mà hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy đại diện cho thời đại công nghiệp lại trở nên hấp dẫn cho được, các tổ chức của con người thực tế không phải là những bộ máy và con người không phải là một thành tố trong đó. Con người có phẩm giá và cảm xúc, nhận thức, ý kiến, động lực, lịch sử mà bánh răng hay bánh xích đều không có. Một tổ chức không phải những tiện nghi vật lý chỉ nhằm tổ chức vận hành; nó là một mạng lưới những con người trong đó.”

Đừng mắc sai lầm: Những cuộc đối thoại thẳng thắn về tổn thương và hổ thẹn đang bị xói mòn. Lý do mà chúng ta không có được những cuộc đối thoại như thế trong các tổ chức của mình là

vì chúng soi ánh sáng vào những góc tối. Một khi có ngôn ngữ, sự nhận biết và thấu hiểu, quay lưng lại là một khả năng gần như không thể và chắc chắn mang đến những hậu quả nặng nề. Tất cả chúng ta đều muốn liều lĩnh vĩ đại. Nếu cho chúng tôi một cơ hội để thực hiện điều đó, chúng tôi sẽ nắm bắt nó và biến nó trở thành tầm nhìn. Và nó không thể bị tước đoạt.

Nhận diện và chống lại sự hổ thẹn

Sự hổ thẹn nuôi dưỡng sự sợ hãi. Nó nghiền nát lòng bao dung của chúng ta đối với tổn thương, từ đó giết chết gắn kết, đối mới, sáng tạo, năng suất và niềm tin. Tệ hơn cả, nếu chúng ta không biết mình đang tìm kiếm điều gì, hổ thẹn có thể phá hủy tổ chức của chúng ta trước cả khi chúng ta kịp nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào của vấn đề. Sự hổ thẹn hoạt động như những con mối trong căn nhà gỗ. Nó ẩn mình trong bóng tối, phía sau những bức vách và dần dà gặm nhấm cho đến một ngày chiếc thang đột nhiên sụp xuống. Chỉ khi đó chúng ta mới nhận ra rằng việc bức tường bị đổ chỉ còn là vấn đề thời gian.

Tương tự như việc đi dạo một vòng quanh nhà không giúp chúng ta phát hiện ra tổ mối, một cuộc thị sát văn phòng hay trường học có thể không tìm ra dấu vết của sự hổ thẹn. Hoặc chính chúng ta cũng hy vọng nó không hiển lộ như thế. Bởi nếu chúng ta trông thấy vị quản lý sỉ nhục một nhân viên hay một giáo viên mắng nhiếc một học sinh – vấn đề khi ấy đã quá rõ và nó sẽ không thể tồn tại lâu dài. Tuy vậy, trong hầu hết các trường hợp, chúng ta phải biết mình đang tìm kiếm điều gì khi xâm nhập vào một tổ chức, đó là những dấu hiệu cho thấy hổ thẹn rất có thể là một vấn đề.

Hổ thẹn ngấm dần vào văn hóa: Những dấu hiệu

Phản nản, thị phi, thiên vị, xía xoi và hạ thấp là những dấu hiệu hành vi cho thấy sự hổ thẹn đang ngấm dần vào một nền văn hóa. Một dấu hiệu hiển lộ hơn nữa đó là khi sự hổ thẹn trở thành một công cụ để quản lý công khai. Có bằng chứng nào cho thấy những người ở vị trí lãnh đạo đang ăn hiếp những người khác, chỉ trích cấp dưới trước mặt đồng sự, mắng chửi công khai hoặc xây dựng những hệ thống với chủ định hạ thấp, hạ nhục và làm mất mặt người khác?

Tôi chưa bao giờ thấy một trường học hay một tổ chức nào hoàn toàn miễn nhiễm với sự hổ thẹn. Tôi không nói những nơi như thế không tồn tại, nhưng tôi nghi ngờ. Trên thực tế, mỗi lần tôi giải thích cơ chế hoạt động của hổ thẹn, thông thường sẽ có một hay hai giáo viên lại gần và giải thích cách họ đã dùng hổ thẹn làm công cụ trong công việc hàng ngày. Hầu hết bọn họ đều hỏi làm sao để có thể thay đổi hành vi này, nhưng rất ít người dám tự hào nói rằng “Nó hiệu quả”. Cùng lắm thì nó chỉ giúp giới hạn hoặc hạn chế vấn đề, chứ không thể trở thành một

chuẩn mực văn hóa. Một lý do khiến tôi chắc chắn rằng sự hổ thẹn tồn tại trong các trường học vì có tới 85% những người mà tôi phỏng vấn cho nghiên cứu về hổ thẹn đều nhớ những sự kiện từ thời thơ ấu mà họ cảm thấy vô cùng hổ thẹn, nó đã khiến bản thân họ thay đổi ra sao khi đi học. Điều khiến sự kiện này trở nên ám ảnh hơn nữa là gần một nửa những ký ức này liên quan đến sự sáng tạo. Những người tham gia nghiên cứu chỉ ra từng sự cố cụ thể khi họ bị mắng mỏ hoặc bị chứng tỏ rằng họ không phải những nhà văn, nghệ sĩ, nhạc sĩ, vũ công giỏi, hoặc làm gì đó liên quan đến sáng tạo. Tôi vẫn quan sát thấy chuyện này xảy ra trong các trường học từ trước tới nay. Nghệ thuật được đánh giá dựa trên những tiêu chuẩn hạn hẹp và một số trẻ ngay từ thời học mẫu giáo đã được nhận xét là có tài năng thiên bẩm hay không. Điều này giải thích tại sao những con yêu tinh lại có sức mạnh lớn đến vậy khi nhắc đến các phạm trù liên quan đến sự sáng tạo và đổi mới.

Các tổ chức lại có những vương mắc của riêng họ. Viện Nghiên cứu Áp lực nơi Công sở (WBI) đã định nghĩa bắt nạt là “Lặp đi lặp lại hành động thiếu đúng đắn: bị những người khác phá hoại, ngăn không cho hoàn thành công việc, sỉ nhục, cảnh cáo, đe dọa và hạ thấp.” Một cuộc thăm dò năm 2010 do Zogby International tổ chức cho WBI đã cho hay có khoảng 54.000 công nhân Mỹ (37% tổng số lao động ở Hoa Kỳ) bị bắt nạt nơi công sở. Một báo cáo khác của WBI cho thấy trong 52,5% lần bị bắt nạt, những người lao động bị áp bức thường không làm gì để ngăn chặn hành động này.

Khi cảm thấy hổ thẹn được sử dụng như một công cụ quản lý (một lần nữa, nó mang ý nghĩa chỉ trích trước mặt đồng nghiệp, khiển trách hoặc các hệ thống thưởng chủ định hạ thấp con người), chúng ta cần lên tiếng trực diện bởi điều đó đồng nghĩa với việc chúng ta nắm trong tay một thứ độc hại. Tất cả chúng ta cần nhớ rằng đó là những việc không chỉ xảy ra sau một đêm. Quan trọng không kém là chúng ta phải tâm niệm rằng sự hổ thẹn rất hay bị tránh né. Sự hổ thẹn cũng có tính lây lan. Nếu những người lao động không thường xuyên điều chỉnh sự hổ thẹn, bạn có thể hình dung họ hằn sẽ truyền nỗi bức dọc đó sang khách hàng, sinh viên và gia đình.

Vậy là, nếu chuyện đó đã diễn ra, thì nó cần bị cô lập trong một nhóm đặc biệt, một nhóm đồng sự hoặc một nhóm người ngay lập tức. Chúng ta học được sự hổ thẹn trong gia đình, và rất nhiều người lớn lên với niềm tin rằng đó là một cách có tác dụng và hiệu quả để quản lý mọi người, điều khiến một lớp học và làm cha mẹ. Vì lý do đó, làm mất mặt một người đang sử dụng sự hổ thẹn làm công cụ là không hữu ích. Nhưng không làm gì cũng nguy hại không kém, không chỉ đối với những người trong tầm ngắm của sự hổ thẹn, mà cả toàn tổ chức.

Vài năm trước, có một người đàn ông gặp tôi sau một sự kiện và nói, “Tôi là một nhà tư vấn tài chính và chị sẽ không tin được chuyện gì xảy ra trong văn phòng của tôi đâu.” Khi tôi gặp Don để phỏng vấn, anh bảo tôi rằng trong tổ chức của anh, mỗi quý bạn có thể lựa chọn chỗ ngồi tùy thuộc vào kết quả công việc của quý đó: Người có thành tích cao nhất sẽ được chọn chỗ trước và chọn cả chỗ đỗ xe.

Anh lắc đầu và giọng gần xuống một chút khi chia sẻ, “Chị có thể nghĩ tôi thích điều này nếu tôi đạt doanh số cao nhất. Nhưng thực ra tôi cực kỳ ghét điều này. Đó là một môi trường khắc nghiệt.” Sau đó, anh kể rằng khi có kết quả kinh doanh của quý trước, sếp của anh bước vào văn phòng, đóng cửa lại và bảo anh phải chuyển chỗ.

“Đầu tiên, tôi tưởng rằng do doanh số của tôi giảm. Sau đó, ông ta bảo tôi rằng ông ta không quan tâm xem tôi có doanh số tốt nhất hay tôi có thích chỗ ngồi của mình không; vấn đề là làm vậy để “khủng bố” những người khác. Ông ta bảo ‘Nhạo báng người khác ở chốn công cộng sẽ giúp tạo dựng tính cách. Đó chính là động lực.’”

Trước khi cuộc phỏng vấn kết thúc, anh bảo tôi rằng anh đã được mời đến nơi khác làm việc. “Tôi giỏi nghề và thậm chí còn yêu thích công việc của mình, nhưng tôi không gia nhập công ty để nhạo báng người khác. Tôi chưa từng biết tại sao điều đó lại tệ hại đến thế, nhưng sau khi nghe chị nói, giờ thì tôi đã hiểu. Đó chính là sự hổ thẹn. Nó còn tệ hại hơn ở trường trung học. Tôi sẽ tìm một nơi tốt hơn để làm việc và chắc chắn tôi sẽ không trút giận lên đầu khách hàng của mình.”

Trong I thought it was just me (tạm dịch: Tôi cứ tưởng là về mình), tôi kể một câu chuyện về Sylvia, một nhà tổ chức sự kiện, tầm 30 tuổi, người đã đi thẳng vào vấn đề trong cuộc phỏng vấn của chúng tôi và bảo, “Ước gì chị phỏng vấn tôi 6 tháng trước. Khi ấy tôi là một người khác. Tôi mắc kẹt trong hổ thẹn.” Khi tôi hỏi ý của cô ấy là gì, cô giải thích rằng cô mới nghe về nghiên cứu của tôi từ một người bạn và tình nguyện đến phỏng vấn bởi cô ấy cảm thấy cuộc đời mình đã thay đổi bởi sự hổ thẹn. Gần đây, cô ấy mới nhận ra một điểm đột phá quan trọng trong cuộc đời, khi phát hiện ra mình nằm trong “danh sách những kẻ thất bại” ở nơi làm việc.

Rõ ràng là hai năm sau khi được nhận danh hiệu “đột phá trong công việc”, cô ấy đã mắc phải sai lầm lớn đầu tiên. Sai lầm đó đã cướp đi khách hàng lớn nhất của cô. Sếp của cô phản ứng bằng cách đưa cô vào danh sách “những kẻ thất bại”. Cô kể, “Trong một phút, tôi từ danh sách những người chiến thắng trên bảng xếp hạng rơi xuống nhóm của những kẻ thất bại.” Cô nói, “Ông sếp của tôi có hai tấm bảng lớn bên ngoài văn phòng. Một tấm bảng dành cho những người chiến thắng, và một tấm ghi tên những người thất bại.” Cô kể rằng vài tuần liền sau đó,

cô không thể làm nổi việc gì. Cô đã đánh mất sự tự tin và bắt đầu chệnh mảng trong công việc. Hồ then, lo lắng và sợ hãi đã chế ngự. Sau khoảng thời gian 3 tuần khó khăn ấy, cô bỏ việc và đến làm cho một sở giao dịch khác.

Hồ then có thể tồn tại rất lâu trong bất cứ hệ thống nào trước khi mọi người rơi vào trạng thái thờ ơ, không bảo vệ bản thân. Nhưng khi ngừng gắn kết, chúng ta không thể thể hiện, đóng góp và chúng ta ngừng quan tâm. Xa hơn cả trong vùng ảnh hưởng, sự thiếu gắn kết cho phép con người ý thức được về mọi hành vi thiếu đạo đức bao gồm dối trá, trộm cắp và lừa lọc. Trong trường hợp của Don và Sylvia, họ không chỉ thiếu gắn kết; họ biến tài năng của mình thành đối thủ cạnh tranh.

Khi tìm kiếm những dấu hiệu về sự hồ then trong các tổ chức của mình, điều quan trọng là ý thức được những hiểm họa bên ngoài – những áp lực từ bên ngoài của tổ chức, bao gồm cảm xúc của cả lãnh đạo và nhân viên về công việc. Bảy năm trước, Ashley, em gái tôi vừa gọi điện thoại cho tôi vừa khóc. Cô ấy kể rằng tạp chí Houston Chronicle vừa cho đăng tên tất cả những giáo viên trong khu vực trường Independent Houston kèm theo số tiền thưởng họ nhận được dựa trên bài kiểm tra chuẩn hóa đối với học sinh của họ. Dù chưa được xem bài báo nhưng tôi vô cùng kinh ngạc và băn khoăn nữa.

“Ashley, em dạy hệ mầm non mà. Học sinh của em có phải làm bài kiểm tra đâu. Có tên của em ở đó à?”

Ashley giải thích rằng tờ báo có đăng tên cô và cho biết cô nhận được mức thưởng thấp nhất trong danh sách họ đưa ra. Điều họ không đưa vào bài báo là mức thưởng mà em tôi nhận được là hạn mức cao nhất dành cho giáo viên mầm non. “Em vô cùng xấu hổ,” Ashley nói, nước mắt giàn giụa. “Tất cả những gì em muốn chỉ là được làm cô giáo. Em luôn làm việc chăm chỉ. Em thường xuyên đề nghị mọi người quyên góp tiền để em có thể mua thêm trang thiết bị học tập cho lũ trẻ vì bố mẹ chúng không thể chi trả nổi. Em làm việc ngoài giờ để giúp đỡ phụ huynh với con cái của họ. Em không hiểu. Có hàng trăm giáo viên như em, và chị đã đọc bài báo đó chưa? Nó chỉ viết về em. Một vài giáo viên giỏi nhất mà em biết tình nguyện nhận dạy những học sinh cá biệt nhất mà không hề nghĩ việc đó sẽ ảnh hưởng thế nào đến điểm số hay lương thưởng. Họ làm vậy bởi họ yêu công việc của mình và họ tin tưởng vào con trẻ.”

Đáng tiếc là cách tiếp cận để đánh giá giáo viên không chỉ diễn ra ở Texas – nó đã trở nên phổ biến trên khắp nước Mỹ. Đáp lại đơn kháng cáo lên Tòa án Liên bang New York về luật cho phép công khai kết quả giảng dạy của giáo viên, Bill Gates đã viết như thế này trong mục Ý kiến Công luận của tờ New York Times: “Phát triển một cách có hệ thống nhằm giúp đỡ giáo viên

nâng cao trình độ là ý tưởng có giá trị nhất trong hệ thống giáo dục ngày nay. Cách chắc chắn nhất để làm suy yếu nền giáo dục là ném nó vào vòng xoáy hổ thẹn trước công luận. Hãy tập trung vào việc tạo ra những hệ thống thực sự giúp đỡ giáo viên tiến bộ.”

Khi tôi đăng ý kiến của Gates lên trang Facebook của mình, rất nhiều giáo viên đã để lại bình luận. Tôi cảm thấy rất xúc động khi đọc được câu trả lời này từ một giáo viên kỳ cựu: “Đối với tôi, dạy học là tình yêu. Nó không chỉ là truyền tải kiến thức, mà hơn thế, là sáng tạo ra một không gian của sự kỳ diệu, tưởng tượng và khám phá. Khi tôi cảm thấy bắt đầu đánh mất mình vì một vài nỗi đau không giải tỏa được hoặc những nỗi sợ hãi, hay khi cảm giác hổ thẹn ngập tràn, tôi không thể dạy học được nữa... Tôi chỉ là người truyền tải thông tin và tôi nghĩ mình không còn thích hợp.”

Giáo viên không phải là những người duy nhất chịu đựng nỗi hổ thẹn xuất phát (qua hệ thống truyền thông công cộng) từ bên trong tổ chức. Tôi thường được hỏi làm sao để nêu lên vấn đề này khi tôi làm việc với những người thuộc nhóm ngành nghề bị công chúng lăng mạ, ghét bỏ hoặc hiểu nhầm nhiều nhất – có thể kể đến vài ngành nghề như luật sư, nha sĩ và những nhà tư vấn tài chính. Chúng ta nghĩ, “Thôi mà, chúng ta ai chẳng ghét họ!” Nhưng xuất phát từ kinh nghiệm của tôi, không có gì vui vẻ khi cảm thấy ghét bỏ chỉ vì ai đó làm một nghề gì đó có ý nghĩa nào đó đối với bạn, và nó có thể dẫn đến những trường hợp sai lệch nghiêm trọng về một cá nhân hoặc một nền văn hóa.

Là những người dẫn dắt, điều hiệu quả nhất mà chúng ta có thể làm khi bị xâm hại trên truyền thông đó là phải lên tiếng, nhấn mạnh vào tính chính xác và độ tin cậy, đồng thời kê vai sát cánh bên những người bị ảnh hưởng để chống lại nó. Chúng ta không thể giả đồ như điều đó không làm đau đớn nhân viên của chúng ta. Ở cấp độ cá nhân, chúng ta có thể chống lại bằng cách nhắc nhở đám đông nhớ đó là những nghề nghiệp mà về bản chất, phải tổ chức hoạt động trong môi trường vô cùng căng thẳng.

Chơi trò đổ lỗi

Đây là cách tốt nhất khi nghĩ về mối quan hệ giữa hổ thẹn và đổ lỗi: Nếu đổ lỗi là động cơ, thì hổ thẹn là phát súng. Trong các tổ chức, trường học và gia đình, đổ lỗi và trách móc thường là triệu chứng của sự hổ thẹn. Những nhà nghiên cứu về sự hổ thẹn, June Tangney và Ronda Dearing, giải thích mối quan hệ về sự hổ thẹn qua lại này rằng, “Đối với bất cứ kết quả tiêu cực nào, dù lớn hay nhỏ, phải có ai đó hoặc cái gì đó chịu trách nhiệm (và lãnh hậu quả)”. Họ còn giải thích thêm, “Sau cùng, nếu có ai đó phải đứng ra nhận trách nhiệm, thì người đó không phải là tôi, chắc chắn phải là anh! Từ đổ lỗi sẽ biến thành hổ thẹn. Và rồi đau đớn, từ chối, giận

dữ và trả đũa.”

Đổ lỗi đơn giản là rũ bỏ đau đớn và khó chịu. Chúng ta đổ lỗi khi cảm thấy không thoải mái và trải qua cảm giác đau đớn – khi chúng ta tổn thương, đau đớn, giận dữ, xấu hổ, đau khổ. Việc đổ lỗi không mang lại hiệu quả, và nó thường liên quan đến việc hạ nhục ai đó hoặc đơn giản chỉ là nói lời ác ý. Nếu đổ lỗi là một hiện tượng phổ biến trong văn hóa của bạn, thì hồ thẹn cần phải được xem xét một cách kỹ lưỡng như một vấn đề nghiêm trọng.

Văn hóa che đậy

Liên quan tới đổ lỗi là vấn đề che đậy. Cũng giống như đổ lỗi là một dấu hiệu của các tổ chức có nền tảng là sự hổ thẹn, những nền văn hóa che đậy dựa vào hổ thẹn để bắt mọi người lặng im. Khi một nền văn hóa của một tổ chức coi danh dự của hệ thống và những người nắm quyền quan trọng hơn việc bảo vệ phẩm giá cơ bản của cá nhân hoặc cộng đồng thì khi ấy, hổ thẹn chắc chắn đã mang tính hệ thống. Điều này đúng với mọi hệ thống, từ các tập đoàn, các tổ chức phi lợi nhuận, các chính phủ cho đến trường học, gia đình và các chương trình thể thao. Nếu nghĩ tới bất cứ sự cố nào từng diễn ra do bao che, bạn sẽ nhìn ra xu hướng này.

Ở bất cứ tổ chức văn hóa nào nơi người ta đặt giá trị cao nhất vào sự tôn trọng và phẩm cách của các cá nhân, ở đó sự hổ thẹn và đổ lỗi không thể thâm nhập được vào phong cách quản lý. Nỗi sợ hãi sẽ không thể trở thành công cụ lãnh đạo. Cảm thông khi ấy là một tài sản có giá trị, sự tin cậy sẽ trở nên phổ biến và nhu cầu tối thượng của con người đối với sự phụ thuộc không được dùng để điều khiển và kiểm soát xã hội. Chúng ta không thể kiểm soát hành vi của các cá nhân; tuy vậy, chúng ta có thể nuôi dưỡng những văn hóa tổ chức, ở đó các hành vi xâm hại không được dung thứ, con người phải gìn giữ và bảo vệ điều quan trọng nhất: Con người.

Chúng ta không thể giải quyết những vấn đề phức tạp đang phải đối mặt ngày nay nếu thiếu đi sự sáng tạo, đổi mới và theo đuổi tri thức. Chúng ta không cho phép sự khó chịu xuất hiện khi nhắc tới chủ đề hổ thẹn cản đường nhận thức và đấu tranh lại với nó trong các trường học và nơi làm việc. Bốn chiến lược tốt nhất để xây dựng các tổ chức thích ứng với hổ thẹn là:

Hỗ trợ những người lãnh đạo sẵn sàng dấn thân mạo hiểm và cổ vũ cho những cuộc đối thoại chân thành về hổ thẹn, nuôi dưỡng văn hóa thích ứng với sự hổ thẹn.

Cổ vũ nỗ lực nhận thức để nhìn ra đâu là chỗ hổ thẹn có thể phát tác trong tổ chức và làm thế nào nó có thể ngấm dần vào cách thức chúng ta gắn kết với những đồng sự và học sinh.

Bình thường hóa là một chiến lược thích ứng với sự hổ thẹn rất hiệu quả. Các nhà lãnh đạo và

quản lý có thể nuôi dưỡng sự gắn kết bằng cách cho mọi người biết họ cần phải kỳ vọng vào điều gì? Đây là những khó khăn phổ biến? Mọi người làm thế nào để ứng phó với chúng? Kinh nghiệm của bạn là gì?

Đào tạo cho mọi nhân viên biết phân biệt sự khác nhau giữa hồ thẹn và mặc cảm, từ đó hướng dẫn họ cách cho và nhận phản hồi để hỗ trợ tăng trưởng, gắn kết.

Ý thức về khoảng trống và phản hồi

Liều lĩnh vĩ đại là một nền văn hóa của sự trung thực, xây dựng và phản hồi một cách gắn kết. Điều này đúng trong các tổ chức, trường học và gia đình. Tôi biết các gia đình thường vướng mắc với vấn đề này; tuy vậy, tôi vẫn cảm thấy sốc khi quan sát thấy sự “thiếu phản hồi” nổi lên như một mối quan tâm chính trong các cuộc phỏng vấn tập trung vào kinh nghiệm làm việc. Các tổ chức ngày nay quá máy móc trong quá trình đánh giá hiệu quả, do vậy quá trình đưa nhận phản hồi và xử lý phản hồi giá trị trở nên hiếm hoi. Thậm chí, nó còn hiếm hoi hơn trong các nhà trường, nơi mà đáng ra học tập phải dựa trên phản hồi, một điều chắc chắn mang lại hiệu quả hơn những điểm số trong quá trình học tập hay trong các kỳ thi chuẩn.

Vấn đề rất rõ ràng: Không có phản hồi, sẽ không thể có sự thay đổi mang tính cách mạng. Khi chúng ta không giao tiếp với những người được chúng ta dẫn dắt, để nói với họ về những điểm mạnh, những cơ hội phát triển của họ, thì họ sẽ bắt đầu đặt câu hỏi về sự đóng góp của họ và cam kết của chúng ta. Sự mất kết nối sẽ diễn ra sau đó.

Khi tôi hỏi mọi người tại sao lại để tồn tại hiện tượng thiếu hụt phản hồi trong tổ chức và trường học lớn đến vậy, họ thường sử dụng nhiều cách diễn đạt khác nhau, nhưng hai vấn đề chính vẫn là:

Chúng tôi không thoải mái lắm với những cuộc đối thoại căng thẳng.

Chúng tôi không biết cách đưa ra phản hồi và xử lý phản hồi theo cách khiến mọi người và các tiến trình đều tiến lên.

May mắn thay, đó đều là những vấn đề có thể giải quyết.

Nếu một tổ chức tạo ra và coi văn hóa phản hồi như một giá trị được ưu tiên và thực tế chứ không phải là một giá trị mang tính động viên, vấn đề này sẽ được giải quyết. Mọi người ai cũng mong muốn nhận được phản hồi để tiếp thu và trưởng thành. Chúng ta chỉ cần học cách đưa ra phản hồi nhằm cổ vũ cho sự phát triển và gắn kết.

Thẳng thắn mà nói, tôi tin tưởng rằng phản hồi nảy nở trong những nền văn hóa không phải là để “cảm thấy dễ chịu với các cuộc đối thoại khó khăn” mà cảm thấy thoải mái với sự khó chịu. Nếu các nhà lãnh đạo thực sự cầu tiến, tư duy phản biện và thay đổi, vậy thì sự khó chịu phải được bình thường hóa: “Chúng tôi tin tưởng trưởng thành và học hỏi là quá trình không hề dễ chịu vì thế nó chắc chắn sẽ phải tồn tại ở đây – bạn sẽ cảm thấy điều đó. Chúng tôi chỉ muốn bạn biết rằng đó là điều bình thường và bạn hãy sẵn sàng đối diện với sự khó chịu. Bạn không đơn độc và chúng tôi khuyên bạn nên cởi mở và dựa cậy vào nó.” Điều này đúng ở trong mọi tổ chức, trường học, cộng đồng tôn giáo và thậm chí là trong các gia đình. Tôi đã quan sát xu hướng bình thường hóa sự khó chịu trong các tổ chức Toàn Tâm mà tôi đã nghiên cứu và chung sống với nó trong các lớp học và gia đình tôi.

Quá trình đơn giản và thẳng thắn về việc cho mọi người biết rằng sự khó chịu là chuyện thường, tại sao nó lại diễn ra và tại sao nó lại quan trọng, sẽ giúp giảm thiểu sự lo lắng, sợ hãi và hổ thẹn. Các giai đoạn khó chịu đã được lường trước và đó là chuyện thường tình. Trên thực tế, trong hầu hết các kỳ học, các sinh viên vẫn thường nán lại, đến gặp tôi và nói, “Em cảm thấy băn khoăn khi vẫn chưa cảm thấy khó chịu.” Những trao đổi như thế thường dẫn đến những cuộc hội thoại cực kỳ quan trọng và phản hồi về sự gắn kết của sinh viên với bài giảng của tôi. Thách thức lớn dành cho các nhà lãnh đạo đó là giữ cho khối óc và trái tim xoay quanh sự thật rằng chúng ta cần nuôi dưỡng sự can đảm để chịu đựng lo lắng và để hướng dẫn những người xung quanh chúng ta cách chấp nhận sự khó chịu như một phần của tiến trình phát triển.

Để có được hướng dẫn tốt nhất trong việc đưa ra phản hồi thúc đẩy mọi người tiến bước, tôi trở lại với những gốc rễ trong công việc xã hội của mình. Theo kinh nghiệm của tôi, tâm điểm của phản hồi giá trị đó là đưa ra được “tầm nhìn về những điểm mạnh”. Theo nhà giáo dục về hoạt động xã hội Dennis Saleebey, việc nhìn nhận năng suất từ góc nhìn tích cực cho chúng ta cơ hội để rà soát lại những khó khăn được soi rọi dưới ánh sáng của khả năng, tài năng, năng lực, triển vọng, tầm nhìn, giá trị và hy vọng của chúng ta. Góc nhìn này không hạ thấp bản chất nghiêm trọng của những khó khăn; tuy nhiên, nó cho phép chúng ta coi những phẩm chất tích cực của bản thân như những nguồn lực triển vọng. Tiến sĩ Saleebey khuyến nghị, “Thật sai lầm khi phủ nhận khả năng như là phủ nhận vấn đề.”

Một phương pháp hiệu quả để thấu hiểu những điểm mạnh của chúng ta đó là kiểm tra mối quan hệ giữa những điểm mạnh và những điểm hạn chế. Nếu nhìn vào những gì chúng ta làm được tốt nhất so với những gì chúng ta muốn thay đổi nhất, thì thường có hai cấp độ biến thiên từ một hành vi cốt lõi. Hầu hết chúng ta có thể kiểm chứng phần lớn những “lỗi lầm”, “hạn chế” của bản thân và nhìn ra những điểm mạnh tiềm ẩn.

Ví dụ, tôi thường trách mình vì tính kiểm soát và quan tâm thái quá tới chi tiết, hoặc tôi có thể nhận ra mình quá coi trọng trách nhiệm, quá phụ thuộc và gắn bó quá chặt với chất lượng công việc. Những vấn đề đó không tự biến mất, nhưng nếu nhìn nhận chúng dưới góc nhìn tích cực, tôi có thể tự tin để nhìn nhận bản thân và thay đổi những hành vi mà tôi muốn thay đổi.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng góc nhìn tích cực không phải là một công cụ đơn giản cho phép chúng ta hy vọng nó sẽ giải quyết được vấn đề. Nhưng bằng việc cho phép chúng ta nhìn sâu vào những điểm mạnh của bản thân, nó đưa ra cách sử dụng những sức mạnh ấy để giải quyết các thách thức liên quan. Tôi đã hướng dẫn cho sinh viên cách áp dụng góc nhìn tích cực này đó là cho phép sinh viên đưa ra nhận xét và nhận lại phản hồi từ bạn bè trong lớp về các bài trình bày của mình. Khi một sinh viên trình bày, sinh viên đó sẽ nhận được phản hồi từ tất cả các sinh viên còn lại trong lớp. Mọi sinh viên khán giả sẽ phải đưa ra 3 điểm mạnh có thể quan sát thấy và cơ hội để phát triển. Mẹo ở đây là tất cả sinh viên đều phải sử dụng những điểm mạnh của mình để đưa ra một gợi ý giúp một cá nhân có thể hướng tới một cơ hội cụ thể. Ví dụ:

Điểm mạnh

- Bạn thu hút được sự chú ý của tôi ngay lập tức, đi kèm với câu chuyện cá nhân đầy cảm xúc.
- Bạn sử dụng các ví dụ thích hợp với cuộc sống của tôi.
- Bạn gán được những chiến lược khả thi vào với những gì chúng ta đã được học trên lớp.

Cơ hội

Câu chuyện và các ví dụ của bạn khiến tôi cảm thấy gắn kết với bạn và với những gì bạn nói, nhưng đôi khi tôi thấy hơi khó khăn khi phải vừa đọc thông tin trên màn chiếu PowerPoint vừa phải nghe bạn trình bày. Tôi không muốn bỏ lỡ bất cứ điều gì, nhưng tôi cũng lo lắng vì không theo dõi được các trang trình chiếu. Bạn có thể thử giảm bớt số chữ trên trang trình chiếu hoặc thậm chí bỏ hẳn phần đó đi. Bạn vẫn thu hút được tôi ngay cả khi không có chúng.

Nghiên cứu đã làm rõ điều này: Sự tổn thương nằm ở tâm điểm của tiến trình phản hồi. Điều này đúng ngay cả khi chúng ta đưa ra phản hồi, nhận phản hồi hoặc mong muốn nhận được phản hồi. Và sự tổn thương không biến mất ngay cả khi chúng ta đã được huấn luyện và có kinh nghiệm trong việc đưa ra và thu nhận phản hồi. Tuy vậy, kinh nghiệm sẽ cho chúng ta

những lợi thế hiểu biết để biết rằng chúng ta có thể sống sót trước sự phơi bày và bất trắc, và điều đó tương xứng với sự rủi ro mà ta chấp nhận.

Một trong những lỗi lầm lớn nhất mà tôi quan sát thấy khi mọi người tham gia vào quá trình phản hồi đó là “mặc áo giáp”. Để bảo vệ bản thân khỏi sự tổn thương khi đưa và nhận phản hồi, chúng ta sẵn sàng tranh luận. Rất dễ đưa ra giả định rằng quá trình phản hồi chỉ mang lại cảm giác tổn thương cho những người nhận được phản hồi, nhưng điều này không đúng. Thành thực gắn kết với những kỳ vọng và hành vi đầy những bất trắc, rủi ro và khả năng phơi bày cảm xúc đối với những người liên quan. Susan, hiệu trưởng một trường trung học lớn phải nói chuyện với một trong số các giáo viên của mình vì có vài phụ huynh phàn nàn về giáo viên này. Các phụ huynh bày tỏ quan ngại về việc giáo viên họ đã sử dụng lời lẽ không đúng mực trong lớp học, sử dụng điện thoại cá nhân đồng thời cho phép học sinh ra khỏi lớp, chơi trong giờ và sử dụng điện thoại. Trong trường hợp này, “mặc áo giáp” được biểu hiện dưới vài dạng thức.

Một là Susan có thể điền vào tờ đề nghị đình chỉ giáo viên và để sẵn trên mặt bàn khi gặp giáo viên này. Bà chỉ cần nói đơn giản, “Đây là những lời phàn nàn. Tôi đã viết sẵn những lời bào chữa ở dưới. Ký tên vào và đừng để chuyện này xảy ra thêm lần nào nữa.” Bà có thể kết thúc cuộc họp trong vòng chưa đầy 3 phút. Không phản hồi, không rút kinh nghiệm, không học hỏi, chấm hết. Khả năng giáo viên có thể khiến bà hiệu trưởng thay đổi cách cư xử là rất mỏng manh.

Một cách “mặc áo giáp” khác mà chúng ta có thể áp dụng là thuyết phục bản thân rằng ai đó đáng phải chịu tổn thương và bị hạ thấp. Giống như hầu hết chúng ta, Susan sẽ cảm thấy dễ chịu khi nổi đóa hơn là bị tổn thương. “Tôi phát ngán lên rồi. Nếu những giáo viên này tôn trọng tôi, họ không bao giờ để xảy ra những chuyện như thế này.” Khả năng nhận được phản hồi mang tính xây dựng và biến một mối quan hệ gắn bó trở thành đối đầu. Một lần nữa, vẫn không có phản hồi, không phát triển, không học hỏi, không thay đổi.

Tôi thừa nhận chính bản thân cũng có nhiều lần cáu giận và bốc hỏa. Tôi cũng giống với những cảm xúc của mình, mang lại rất ít hiệu quả. Tôi rất giỏi nổi giận và chỉ hơi khá trong khoản tổn thương, vì thế mặc áo giáp trước khi phải trải qua sự tổn thương thật là một ý tưởng hấp dẫn. May mắn thay, công việc này dạy cho tôi biết khi nào tôi cảm thấy mình có quyền làm thế, tức là khi tôi cảm thấy e ngại. Đó là một cách để kéo áo giáp lên và bảo vệ bản thân khi tôi sợ rằng mình có thể mắc sai lầm, cần ai đó để trút giận và để đổ lỗi.

Ngồi về cùng một phía

Trong chương trình huấn luyện công tác xã hội của mình, chúng tôi phải để ý rất nhiều đến cách trò chuyện với mọi người, thậm chí đến độ phải để ý chỗ ngồi và cách ngồi khi trò chuyện. Ví dụ, tôi không bao giờ ngồi đối diện với một khách hàng qua một chiếc bàn; tôi sẽ ngồi cạnh khách hàng để giữa chúng tôi không có khoảng trống nào quá lớn hay quá rộng. Tôi vẫn nhớ lần đầu tiên tôi đến gặp một giáo sư về công tác xã hội để hỏi về bài luận của mình. Bà lập tức rời khỏi bàn và đề nghị tôi ngồi xuống một chiếc ghế cạnh một chiếc bàn tròn nhỏ ở trong phòng làm việc. Rồi bà kéo một chiếc ghế khác, và ngồi xuống cạnh tôi.

Nếu cuộc đối thoại ấy diễn ra ở tư thế “mặc áo giáp”, tôi sẽ hình dung ra cảnh bà ngồi sau chiếc bàn kim loại lớn còn tôi ngần ngại đẩy bài luận của tôi sang phía bà và đề nghị bà giải thích phần đánh giá. Sau khi bà ngồi xuống bên cạnh, tôi đặt bài luận lên bàn. Bà nói, “Tôi rất mừng vì em đến đây nói chuyện về bài luận. Em đã làm rất tốt; tôi thích phần kết luận của em,” và vỗ nhẹ vào lưng tôi. Hoàn toàn bối rối, tôi thốt lên, “Cảm ơn cô. Em đã dành rất nhiều công sức cho nó.”

Bà gật đầu và nói, “Tôi biết. Cảm ơn em. Tôi đã ghi chú vài điểm vào phần tham chiếu. Tôi muốn em tập trung vào đó và hoàn thiện bài luận. Em có thể gửi bài này đăng báo và tôi không muốn phần tham chiếu làm chậm trễ tiến trình công việc của em.”

Tôi vẫn còn băn khoăn. Giáo sư nghĩ rằng nó có thể được đăng? Bà thích nó ư?

“Em có cần hỗ trợ thêm về phần tham chiếu không? Nó hơi lắt léo một chút, chính tôi cũng mất vài năm mới có thể hiểu hết được,” bà hỏi. (Một ví dụ tuyệt vời về sự bình thường hóa).

Tôi nói với bà rằng tôi sẽ chỉnh sửa theo gợi ý và nhờ bà xem lại bản cuối. Bà vui vẻ đồng ý và gợi ý thêm một số mẹo cho quá trình chỉnh sửa. Tôi cảm ơn bà đã dành thời gian cho tôi và rời đi, cảm thấy hạnh phúc vì bài luận và vì có một cô giáo Toàn Tâm tới vậy.

Ngày nay, “Ngồi về cùng một phía” là ẩn dụ của tôi về sự phản hồi. Tôi dùng nó để tạo ra Danh sách những cách phản hồi tích cực:

Tôi biết mình sẵn sàng đưa ra phản hồi khi:

Tôi sẵn sàng ngồi bên cạnh bạn, thay vì phía đối diện;

Tôi sẵn sàng đưa vấn đề ra trước chúng ta, thay vì đặt ở giữa chúng ta (hoặc đẩy nó về phía bạn);

Tôi sẵn lòng lắng nghe, đặt câu hỏi và thừa nhận rằng có thể tôi cũng không hiểu hết vấn đề;

Tôi muốn ghi nhận những gì bạn làm tốt thay vì chỉ chăm chăm nhìn vào những lỗi sai của bạn;

Tôi nhận ra điểm mạnh của bạn và làm cách nào bạn có thể sử dụng tiềm lực ấy để đối diện với những thách thức của mình;

Tôi tin tưởng bạn mà không làm bạn xấu hổ hay trách cứ bạn;

Tôi có thể cảm ơn một cách chân thành vì những nỗ lực của bạn thay vì chỉ trích bạn vì những thất bại;

Tôi có thể nói về việc làm thế nào để giải quyết những thách thức để dẫn dắt bạn trưởng thành và chạm vào những cơ hội;

Tôi có thể làm mẫu về sự tổn thương và cởi mở mà tôi kỳ vọng sẽ thấy ở bạn.

Bạn có thể tìm thấy bản in của danh sách này trên trang web của tôi (www.brenebrown.com).

Giáo dục sẽ thay đổi ra sao nếu học sinh, giáo viên và phụ huynh có thể “ngồi cùng một phía”? Làm thế nào để cổ vũ sự thay đổi nếu các lãnh đạo ngồi sát bên nhau và nói, “Cảm ơn vì sự đóng góp của ngài. Đây là những thay đổi ngài đang tạo ra. Vấn đề này được đưa ra vì sự phát triển của ngài và tôi nghĩ chúng ta có thể cùng nhau xử lý vấn đề. Ngài có những ý tưởng nào để phát triển? Ngài nghĩ tôi nên đảm nhận vai trò nào trong vấn đề này? Tôi phải thay đổi điều gì để hỗ trợ ngài?”

Hãy quay trở lại với ví dụ của Susan, bà hiệu trưởng đang “mặc áo giáp” trước một vấn đề rắc rối. Nếu đọc qua một lượt danh sách này, bà sẽ nhận ra mình không ngồi ở vị trí để đưa ra phản hồi, mà là một lãnh đạo. Nhưng với những phàn nàn của phụ huynh đang nằm trên bàn làm việc của bà, thời gian là một vấn đề và bà biết cần phải xử lý dứt điểm tình huống này. Sẽ rất khó để tiến lên phía trước và đưa ra phản hồi với cái đầu tỉnh táo và trái tim rộng mở khi chúng ta đang chịu áp lực.

Vậy thì làm sao để tạo ra một khoảng không gian an toàn cho sự tổn thương và phát triển khi chúng ta không cảm nhận được sự cởi mở. Phản hồi phòng vệ không giúp ích cho quá trình thay đổi lâu dài và có ý nghĩa. Cách tốt nhất là Susan phải trở thành hình mẫu cho sự cởi mở, điều mà bà mong muốn được nhìn thấy, và xử lý phản hồi từ một trong số những đồng nghiệp của mình. Khi tôi phỏng vấn những người tham gia nghiên cứu, những người đề cao giá trị của phản hồi và làm việc dựa trên phản hồi, họ thường nói về tính cần thiết của việc xử lý phản hồi từ đồng sự, hỏi xin lời khuyên thậm chí tham gia trong một vài tình huống khó khăn. Nếu không sẵn sàng đưa ra phản hồi và tiếp nhận chúng, chúng ta sẽ không bao giờ có được phản

hồi tốt. Nếu Susan có thể vượt qua những cảm xúc cá nhân để đối diện với nhân viên của mình, sẽ có nhiều khả năng bà được nhìn thấy sự thay đổi mà mình yêu cầu từ họ.

Một số bạn có thể băn khoăn, “Vấn đề của cô giáo trong trường bà Susan rõ là nhỏ nhặt. Tại sao bà ấy lại mất thời gian để tiếp nhận và xử lý phản hồi từ một giáo viên cho một vấn đề như vậy?” Một câu hỏi hay cho một câu trả lời quan trọng: Tầm vóc của vấn đề, mức độ nghiêm trọng hay tính phức tạp của vấn đề không phải lúc nào cũng phản ánh chính xác phản ứng cảm xúc của chúng ta đối với nó. Nếu Susan không ngồi cùng phía với giáo viên này, thì dù vấn đề có đơn giản đến đâu và mức độ nghiêm trọng rõ ràng thế nào cũng không còn quan trọng. Điều Susan có thể học hỏi từ đồng sự của mình đó là liệu bà có sẵn sàng điều chỉnh từ trường hợp cụ thể này hay bà sẽ mặc áo giáp vào bởi hành vi thiếu chuyên nghiệp sẽ trở thành một tiêu chuẩn nguy hiểm đối với đám đông giáo viên. Tiếp nhận và xử lý phản hồi chính là học hỏi và phát triển, thấu hiểu chúng ta là ai và cách chúng ta phản ứng với mọi người xung quanh là nền tảng của quá trình này.

Không nghi ngờ gì nữa, phản hồi có thể là một trong những mặt trận khó khăn nhất mà chúng ta phải xử lý trong cuộc sống của mình. Dù vậy, chúng ta phải nhớ rằng, chiến thắng đó không nằm ở chỗ nhận được phản hồi tốt, né tránh đưa ra những phản hồi khó chịu hoặc thậm chí là không phản hồi. Thay vào đó, đó là cởi bỏ áo giáp, thể hiện và gắn kết.

Can đảm để bị tổn thương

Gần đây, tôi có bài nói chuyện ở Trung tâm Wolff của Đại học Houston về khởi nghiệp. Chương trình này, ghép cặp 35 đến 40 sinh viên đại học xuất sắc với người hướng dẫn và đưa ra một khóa huấn luyện kinh doanh, được xếp hạng là chương trình khởi nghiệp hàng đầu dành cho sinh viên ở Hoa Kỳ. Tôi được yêu cầu nói chuyện với sinh viên về sự tổn thương và sức mạnh của câu chuyện.

Trong phần Hỏi & Đáp sau bài nói chuyện, một sinh viên đã đặt ra cho tôi một câu hỏi mà tôi chắc đó cũng sẽ là câu hỏi của rất nhiều người khi nghe tôi nói chuyện về sự tổn thương. Cậu nói, “Em có thể hiểu vì sao sự tổn thương lại quan trọng, nhưng em làm trong ngành bán hàng và em không hình dung cụ thể nó như thế nào. Liệu bị tổn thương có phải là khi một khách hàng hỏi một câu gì đó về sản phẩm và em không biết câu trả lời, em chỉ nói ra điều em nghĩ, “Tôi là lính mới và tôi thực sự không biết mình đang làm gì?”

Tất cả những sinh viên ngồi xung quanh lắng nghe câu hỏi của cậu sinh viên này đồng loạt quay lên nhìn tôi và dường như tất cả đều muốn nói, “Phải, nghe có vẻ có lý đấy. Có phải đúng

là chúng em nên làm như vậy không?”

Câu trả lời của tôi là không. Và có. Đó là tình huống mà sự tổn thương bị nhận diện và là sự thừa nhận rằng bạn không biết điều gì đó; đó là lúc nhìn thẳng vào mắt của khách hàng và trả lời, “Tôi không biết câu trả lời cho câu hỏi của bạn, nhưng tôi sẽ tìm ra. Tôi chắc chắn là bạn sẽ nhận được thông tin chính xác.” Tôi giải thích rằng sự thiếu sẵn sàng gắn kết với sự tổn thương khi không biết điều gì đó thường dẫn tới kết cục là xin lỗi, né tránh câu hỏi hoặc – tình cảnh tệ nhất – là ăn nói hàm hồ. Đó sẽ là dấu chấm hết cho mọi mối quan hệ, và một điều tôi học được từ các cuộc trò chuyện với những người làm nghề bán hàng đó là bán hàng đồng nghĩa với các mối quan hệ.

Vì vậy, khi chắc chắn mình sẽ không làm bất cứ điều gì làm tổn hại đến khách hàng, tôi nghĩ rằng tốt nhất bạn nên chia sẻ cảm giác không biết điều gì đó trong lĩnh vực bạn đang làm với một ai đó – có thể là một nhà cố vấn, người có thể giúp bạn học hỏi và nhận ra trải nghiệm mà bạn đang trải qua cũng là chuyện thường thôi. Thử tưởng tượng ra cảnh khi bạn trong trạng thái căng thẳng và lo lắng vì không hiểu biết điều gì đó trong lĩnh vực mình làm, lại phải đi thuyết phục khách hàng là bạn biết, phải loay hoay một mình và không có ai để chia sẻ. Đó chính là lúc chúng ta đánh mất khách hàng. Rất khó để tiếp tục gắn kết trong những hoàn cảnh như thế. Chúng ta bắt đầu làm ăn giả dối, ngừng quan tâm. Sau bài nói chuyện, một trong số những người cố vấn lại gần tôi và bảo, “Dựa vào kinh nghiệm một đời kinh doanh của tôi, tôi có thể nói rằng, không có gì quan trọng hơn là có dũng khí để nói ‘Tôi không biết’ và ‘Tôi bị nhầm’ – trung thực và cởi mở chính là chìa khóa thành công cho mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn.”

Năm ngoái, tôi đã có cơ hội phỏng vấn Gay Gaddis, chủ sở hữu kiêm nhà sáng lập của T3 (The Think Thank) ở Austin, Texas. T3 là công ty tiếp thị phức hợp hàng đầu chuyên tạo ra những chiến dịch quảng cáo sáng tạo gây sốt. Năm 1989, Gay đầu tư vào một quỹ hưu trí cá nhân (IRA) 16.000 đô-la với mơ ước khởi nghiệp một hãng quảng cáo. 23 năm sau ngày thành lập với rất nhiều chi nhánh địa phương, Gay đã gây dựng T3 trở thành một trong những hãng quảng cáo lớn nhất nước thuộc quyền sở hữu hoàn toàn của một phụ nữ. Với các văn phòng ở Austin, New York và San Francisco, T3 cộng tác với những khách hàng gồm Microsoft, UPS, JP Morgan Chase, Pfizer, Allstate, Coca-Cola và Sprite. Sự năng động nhạy bén trong kinh doanh và văn hóa tập đoàn của bà được ghi nhận ở tầm quốc gia. Bà được đề cử trong top 25 Nữ Doanh nhân Tạo dựng hàng đầu theo bình chọn của Fast Company, top 10 Doanh nhân của năm theo bình chọn của tạp chí Inc. và top 25 Bà mẹ làm việc trong ngành quảng cáo của năm do tạp chí Working Mother bình chọn. Gay và chương trình nơi làm việc thân thiện với gia đình

của T3 – “T3 and Under” đã được Nhà Trắng vinh danh.

Tôi bắt đầu cuộc phỏng vấn của mình với Gay bằng cách kể với bà rằng tôi mới nghe một phóng viên kinh doanh bảo rằng, không giống như những nhà lãnh đạo trong các tập đoàn vốn được bảo vệ bởi tầng tầng lớp lớp hệ thống, các doanh nhân không được phép bị tổn thương. Khi tôi hỏi bà nghĩ thế nào về nhận định này, bà mỉm cười. “Khi đóng cánh cửa tổn thương lại, bạn đồng thời cũng khép nốt cả cơ hội.”

Bà giải thích về điều này như sau: “Ngay từ định nghĩa, kinh doanh gắn liền với khả năng bị tổn thương. Nó cũng là khả năng điều hành và quản lý bất trắc. Con người luôn thay đổi, ngân sách thay đổi, hội đồng quản trị thay đổi và sự cạnh tranh diễn ra liên tục, điều đó có nghĩa là bạn lúc nào cũng phải mềm dẻo và sáng tạo. Bạn phải có tầm nhìn và đấu tranh đến cùng vì tầm nhìn ấy. Sẽ không có tầm nhìn nào lại thiếu vắng sự tổn thương.”

Khi biết Gay đã dành rất nhiều thời gian cho việc giảng dạy và hướng dẫn, tôi đã đề nghị bà đưa ra lời khuyên dành cho những doanh nhân khởi nghiệp để giúp họ vượt qua sự bất trắc. Bà trả lời, “Thành công đòi hỏi các doanh nhân phải xây dựng một hệ thống hỗ trợ mạnh mẽ và những cố vấn giỏi. Bạn phải học cách khóa chặt những tiếng ồn để tập trung cảm nhận rõ nét cảm xúc và suy nghĩ của bản thân, để rồi làm việc thật chăm chỉ. Không nghi ngờ gì nữa – đó chính là toàn bộ những gì thuộc về sự tổn thương.”

Một ví dụ tuyệt vời nữa về sức mạnh của sự tổn thương – lần này là trong một tập đoàn – đó là phương pháp tiếp cận dẫn dắt do CEO của Lululemon, Christine Day thực hiện. Trong một cuộc phỏng vấn trên truyền hình, Day đã kể bà từng là một nhà điều hành luôn biết “làm mọi việc sao cho đúng đắn”. Sự chuyển đổi diễn ra khi bà nhận ra rằng điều khiến mọi người gắn kết và có trách nhiệm không phải là “nói cho họ cách làm” mà là để họ tự khám phá ra ý tưởng có định hướng và công việc của bà là tạo ra không gian đủ rộng để mọi người phát huy năng lực. Bà gọi sự thay đổi này là cuộc biến chuyển từ “có được những ý tưởng hay giải pháp tốt nhất cho vấn đề” thành “trở thành người lãnh đạo tốt nhất”.

Sự thay đổi mà bà mô tả chính là cuộc biến chuyển từ kiểm soát sang gắn kết với sự tổn thương – chấp nhận mạo hiểm và xây dựng lòng tin. Và dù đôi khi sự tổn thương khiến chúng ta cảm thấy bất lực, thì sự thay đổi này của bà chắc chắn sẽ là một bước chuyển đầy năng lượng. Day đã nâng tổng số cửa hàng từ 71 lên 174, tổng doanh thu tăng từ 297 triệu đô-la lên gần 1 tỷ đô-la và giá cổ phiếu của Lululemon tăng gần 300% kể từ năm 2007 khi công ty phát hành cổ phiếu lần đầu ra công chúng.

Trong một cuộc phỏng vấn viết bài đi kèm với video, ý tưởng về sự tổn thương trở thành cái nôi của sự sáng tạo, đổi mới và tin tưởng tiếp tục lan tỏa – ngay cả khi nói đến thất bại và ngã gục. Một trong những kim chỉ nam lãnh đạo của Day đó là “tìm ra những người làm nên điều kỳ diệu”. Như Day giải thích, “Nhận trách nhiệm, chấp nhận mạo hiểm và có một tinh thần doanh nhân là những phẩm chất mà chúng tôi tìm kiếm ở các nhân viên của mình. Chúng tôi muốn mọi người mang đến phép màu của riêng họ. Tinh thần của các vận động viên thẩm nhuần trong văn hóa của chúng tôi; đó là những người đã tận hưởng cả chiến thắng lẫn nếm mùi thất bại. Họ biết cách để xử lý – sửa sai – và đánh bại.” Day cũng nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc cho phép mọi người mắc lỗi: “Nguyên tắc vàng của chúng tôi? Nếu bạn bày ra, bạn sẽ là người dọn lại.”

Trong các doanh nghiệp, trường học và các cộng đồng đức tin – bất cứ hệ thống nào, kể cả trong các gia đình – chúng ta đều có thể biết mọi người ở đó gắn kết với sự tổn thương ra sao bằng cách quan sát xem bạn có thường xuyên nghe thấy mọi người cởi mở khi nói rằng họ:

- Tôi không biết.
- Tôi cần giúp đỡ.
- Tôi muốn thử xem sao.
- Điều này quan trọng với tôi.
- Tôi không đồng ý – chúng ta cùng bàn về việc này nhé?
- Nó không hiệu quả, nhưng tôi học hỏi được rất nhiều.
- Vâng, tôi làm đấy.
- Đây là những thứ tôi cần.
- Đó là cảm giác của tôi.
- Tôi muốn nghe phản hồi.
- Tôi phải làm gì để tốt hơn vào lần sau?
- Bạn có thể dạy tôi cách làm việc này không?
- Tôi đóng góp một phần vào đó.

- Tôi nhận trách nhiệm cho việc này.
- Tôi ở đây vì bạn.
- Tôi muốn giúp đỡ.
- Thôi bỏ qua chuyện đó.
- Tôi xin lỗi.
- Điều này rất có ý nghĩa với tôi.
- Xin cảm ơn.

Đối với các nhà lãnh đạo, sự tổn thương thường được nhìn nhận và cảm nhận như một sự khó chịu. Trong cuốn sách *Tribes: We Need You to Lead Us* (tạm dịch: Đám đông: Chúng tôi muốn bạn dẫn dắt), Seth Godin viết, “Làm lãnh đạo rất đáng sợ, bởi có rất ít người sẵn lòng chịu đựng sự khó chịu cần thiết để trở thành lãnh đạo. Sự đáng sợ này khiến việc lãnh đạo trở nên đáng giá... Rất khó chịu khi phải đứng trước những người lạ, khi phải đề xuất một ý tưởng có thể thất bại, khi phải thách thức lại lẽ thói, khi phải chống lại nhu cầu bức thiết được ổn định. Một khi nhận diện được sự khó chịu, bạn sẽ thấy đó là nơi cần một người lãnh đạo. Nếu không thoải mái trong vai trò là người lãnh đạo, thì gần như chắc chắn bạn chưa chạm được đến tiềm năng lãnh đạo của mình.”

Khi nhìn vào dữ liệu và đọc hết các ghi chép của mình từ các cuộc phỏng vấn với các nhà lãnh đạo, tôi băn khoăn không biết học sinh sẽ nói gì với giáo viên và giáo viên sẽ nói gì với hiệu trưởng của mình nếu họ có cơ hội được hỏi người lãnh đạo cần phải làm gì. Tôi băn khoăn không biết người đại diện cho bộ phận chăm sóc khách hàng sẽ nói gì với sếp của họ và họ sẽ đòi hỏi gì ở sếp của mình. Chúng ta muốn mọi người biết gì về ta và chúng ta muốn gì ở họ?

Khi viết ra các câu trả lời cho các câu hỏi này, tôi nhận thấy chúng thật giống như một câu thần chú; một tuyên ngôn.

Sự liều lĩnh vĩ đại - **TUYÊN NGÔN LÃNH ĐẠO**

Dành cho các CEO và giáo viên, các hiệu trưởng và nhà quản lý, các chính trị gia, các nhà lãnh đạo cộng đồng và những người phải ra quyết định:

- Chúng tôi muốn lộ diện, chúng tôi muốn học hỏi, chúng tôi muốn nhiệt huyết.

- Bản chất của chúng tôi đòi hỏi sự kết nối, tò mò và gắn kết.
- Chúng tôi khát khao mục đích và có ham muốn sâu sắc được sáng tạo và cống hiến.
- Chúng tôi muốn được mạo hiểm, muốn tôn vinh sự tổn thương và muốn được can đảm.
- Khi việc học tập và làm việc bị phi nhân tính hóa - khi bạn không còn muốn thấy chúng tôi và không còn động viên chúng tôi dẫn bước, hoặc khi bạn chỉ nhìn thấy những gì chúng tôi sản xuất hoặc năng suất lao động của chúng tôi - thì đó là lúc chúng tôi mất gắn kết và quay lưng lại với tất cả những gì mà thế giới cần chúng tôi nhất: tài năng, ý tưởng, nhiệt huyết của chúng tôi.
- Điều chúng tôi đòi hỏi là bạn hãy gắn kết với chúng tôi, cho chúng tôi thấy bạn ở bên và học hỏi từ chúng tôi.
- Phản hồi là một chức năng của sự tôn trọng; khi bạn không có những cuộc đối thoại chân thành với chúng tôi về sức mạnh và cơ hội phát triển, chúng tôi đặt lại câu hỏi về sự cống hiến và cam kết của bạn.
- Trên tất cả, chúng tôi đòi hỏi bạn hiện hữu và hãy can đảm. Hãy dẫn thân mạo hiểm cùng chúng tôi.

Chương 7. NUÔI CON BẰNG CẢ TRÁI TIM

Liều lĩnh để là những người mà ta muốn sau này con cái của mình sẽ trở thành.

Để nuôi dạy con cái biết dẫn thân mạo hiểm trong nền văn hóa “không bao giờ đủ” câu trả lời không chỉ dừng lại ở “Bạn có nuôi dạy con đúng cách?” mà là “Bạn đã trở thành người mà bạn muốn sau này con cái mình sẽ trở thành?”

Nuôi dạy con trong nền văn hóa không bao giờ đủ

Hầu hết chúng ta đều sẽ yêu thích những cuốn sổ tay sặc sỡ dạy làm cha mẹ, trả lời mọi câu hỏi không-có-lời-đáp, được đảm bảo và giảm thiểu tối đa sự tổn thương của chúng ta. Chúng ta muốn biết nếu tuân thủ một số nguyên tắc hay thực hành theo một phương pháp được một số chuyên gia chăm sóc trẻ nổi tiếng, thì con cái chúng ta sẽ ngủ thông đêm, sẽ hạnh phúc, sẽ biết chơi với bạn, sẽ đạt được những thành tựu nghề nghiệp và sẽ an toàn. Thiếu chắc chắn khi nuôi dạy con có thể mang đến một số cảm xúc được xếp loại lần lượt từ hoảng loạn cho đến khiếp đảm.

Nhu cầu có được sự chắc chắn trong một cuộc gắng sức chứa đầy sự bất an như việc nuôi dạy trẻ khiến những chiến lược “làm-cha-mẹ” trở nên vừa hấp dẫn vừa nguy hiểm. “Nguy hiểm” bởi sự chắc chắn luôn dẫn đến sự tuyệt đối, thiếu khoan dung và phê phán. Tại sao các bậc cha mẹ lại hay phê phán người khác đến vậy – chúng ta khóa mình vào một phương pháp hoặc một cách tiếp cận nào đó và rất nhanh, cách của chúng ta trở thành chuẩn mực. Khi chúng ta quá ám ảnh với những lựa chọn trong cách nuôi dạy trẻ, rồi mở rộng ra với hầu hết những gì chúng ta làm, và rồi, khi thấy một ai đó làm khác với lựa chọn của mình, chúng ta thường cho rằng sự khác biệt ấy là những lời phê phán trực diện cách nuôi dạy con của chúng ta.

Trớ trêu thay, nuôi dạy con cũng là một sự hổ thẹn và những phê phán bùng nổ bởi hầu hết chúng ta phải chịu đựng sự bất an và nghi ngờ trong quá trình nuôi dạy con cái. Xét cho cùng, chúng ta hiếm khi quan tâm đến những phán xét đúng sai khi chúng ta thực sự tự tin về những quyết định của mình: Tôi chẳng hơi đâu mà lao vào phê phán kịch liệt một bà mẹ khi thấy chị ta cho con uống loại sữa kém hữu cơ nếu tôi thực sự yên tâm về loại sữa mà tôi đang cho con mình uống. Tuy nhiên, nếu lẫn khuất sau những lựa chọn của tôi là sự hồ nghi, thì những chỉ trích để thể hiện mình đúng đắn sẽ nảy sinh vào những khoảnh khắc nuôi con không-đảm-bảo, bởi nỗi sợ hãi không phải là cha mẹ hoàn hảo ngầm thôi thúc nhu cầu được khẳng định, rằng ít nhất thì tôi cũng giỏi hơn chị.

Chôn giấu tận sâu bên trong những niềm hy vọng và nỗi sợ hãi dành cho con cái là sự thật khủng khiếp rằng chẳng có cái được gọi là nuôi dạy con hoàn hảo và không gì có thể đảm bảo chắc chắn điều đó cả. Từ các cuộc tranh luận về chuyện nuôi con bám mẹ, rồi các “bà mẹ Âu” nuôi con giỏi hơn thế nào, đến làn sóng phản đối “Mẹ Hổ⁷”, rồi “cha mẹ trực thăng⁸”, các cuộc tranh luận sôi nổi chiếm giữ các cuộc tranh luận về nuôi dạy con trên toàn quốc, làm chúng ta xao lãng, mất tập trung vào sự thật quan trọng và khó khăn nhất: Chúng ta là ai và chúng ta gắn kết thế nào với thế giới để từ đó hiểu được cách nuôi dạy con cái của mình.

Tôi không phải là một chuyên gia nuôi dạy con. Trên thực tế, tôi còn không chắc mình có tin tưởng vào khái niệm về các “chuyên gia nuôi dạy con”. Tôi chỉ là một người mẹ tận tụy, bất toàn và đam mê nghiên cứu. Như đã đề cập trong phần mở đầu, tôi là một người vẽ bản đồ kinh nghiệm và một nhà du hành lang thang. Cũng giống nhiều người trong số các bạn, nuôi dạy con cho đến giờ vẫn là hành trình can đảm nhất và nhiều thử thách nhất đối với tôi.

Ngay từ những ngày đầu nghiên cứu về hổ thẹn, tôi đã luôn thu thập thông tin về nuôi dạy con và chú ý quan sát kỹ cách những người tham gia nghiên cứu nói về công việc làm cha mẹ và nuôi dạy con. Lý do rất đơn giản: Những câu chuyện về giá trị của chúng tôi – về sự biết đủ – đều bắt đầu trước tiên từ các gia đình. Những câu chuyện không chỉ dừng ở đó, nhưng những gì chúng ta hiểu được về bản thân và những gì chúng ta học được để gắn kết với thế giới mà con cái giữ một vị trí quan trọng đòi hỏi chúng ta phải dành một phần đáng kể cuộc sống của mình để đòi lại giá trị bản thân hoặc cho chúng ta niềm hy vọng, sự can đảm và thích ứng cho hành trình của mình.

Một điều chắc chắn là hành vi, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta vừa bắt nguồn từ bản chất bên trong của mỗi người, vừa bị ảnh hưởng bởi môi trường ta đang sống. Tôi không đưa ra một tỷ lệ phần trăm phỏng đoán về tỷ lệ ảnh hưởng của mỗi yếu tố, tôi cũng tin rằng chúng ta không bao giờ tìm ra được tỷ lệ tự nhiên/môi trường chính xác ấy. Tuy nhiên, tôi có chút hoài nghi khi nói đến cảm giác yêu thương, gắn bó và giá trị của con người, hầu hết chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi gia đình ban đầu của chúng ta – những gì chúng ta nghe thấy, những gì chúng ta được bảo ban, và có lẽ điều quan trọng nhất, chúng ta quan sát cha mẹ của mình gắn bó với thế giới như thế nào.

Là những người làm cha mẹ, có lẽ chúng ta ít kiểm soát được khí chất và tính cách hơn ta nghĩ, và ít kiểm soát trước văn hóa bon chen hơn so với ta muốn. Song, chúng ta có được những cơ hội làm cha mẹ đầy sức mạnh trong những lĩnh vực khác: cách chúng ta giúp con cái thấu hiểu, gây ảnh hưởng và đề cao bản chất tự nhiên của chúng, cách chúng ta dạy con biết thích ứng để

đối diện với đầy rẫy những thông điệp văn hóa “không biết đủ”. Để có thể dạy dỗ con cái biết liều lĩnh vĩ đại trong nền văn hóa “không bao giờ đủ”, câu trả lời không chỉ dừng lại ở “Bạn có nuôi dạy con đúng cách chưa?” mà phải là “Bạn đã trở thành người mà bạn muốn sau này con cái mình sẽ trở thành?” Như Joseph Chilton Pearce viết, “Chúng ta là ai dạy trẻ nhiều hơn những gì chúng ta nói, vậy nên chúng ta hãy là người mà chúng ta muốn con cái của mình trở thành.” Ngay cả đôi khi tổn thương của việc làm cha mẹ thật khủng khiếp, chúng ta không thể chịu đựng nổi việc “mặc áo giáp” để chống lại điều đó, hay là tìm cách đẩy chúng đi – sự tổn thương chính là mảnh đất màu mỡ nhất để ta nuôi dưỡng kết nối giá trị và tình yêu.

Sự tổn thương nằm ở trung tâm của câu chuyện gia đình. Nó xác định những khoảnh khắc tốt cùng hạnh phúc, sợ hãi, đau đớn, xấu hổ, thất vọng, yêu thương, gắn bó, biết ơn, sáng tạo và mọi điều kì diệu hàng ngày khác. Bất cứ khi nào chúng ta ôm con vào lòng, hoặc đứng cạnh chúng, hoặc đuổi bắt chúng hoặc nói chuyện với chúng qua cánh cửa khóa kín, chúng ta là ai và con cái của chúng ta là ai đều bị ảnh hưởng của sự tổn thương.

Bằng việc quay lưng lại với sự tổn thương, chúng ta đã biến việc nuôi dạy con thành một cuộc chạy đua xem ai biết nhiều hơn, chúng tỏ được nhiều hơn, thực hành được nhiều hơn và kèn cựa nhiều hơn, thay vì là cha mẹ. Nếu chúng ta có thể gạt câu hỏi “Ai giỏi hơn?” sang một bên và đặt những bài vở, điểm số, các môn thể thao, các thành tích sang một bên, tôi nghĩ phần lớn chúng ta sẽ đồng tình rằng điều mà chúng ta muốn ở con cái của mình chính là những gì chúng ta muốn giành được cho bản thân – chúng ta muốn nuôi dạy con cái trở thành những người sẽ sống và yêu thương bằng cả trái tim.

Nếu Toàn Tâm chính là một mục tiêu, vậy thì tất cả những gì mà chúng ta cần làm đó là nỗ lực để nuôi dạy con cái trở thành người:

- Gắn kết với thế giới từ xuất phát điểm là giá trị bản thân
- Nâng niu sự tổn thương và sự thiếu hoàn hảo của bản thân
- Cảm nhận tình yêu sâu sắc và tình thương dành cho mình cũng như cho người khác
- Trân trọng giá trị của lao động chăm chỉ, kiên trì và tôn trọng
- Có được cảm giác tin tưởng và gắn bó tự thân, thay vì tìm kiếm những điều đó ở đâu đó bên ngoài
- Có được can đảm để trở nên thiếu hoàn hảo, tổn thương và sáng tạo

- Không cảm thấy xấu hổ hay bị ghét bỏ nếu chúng khác biệt hoặc chúng gặp khó khăn
- Vận động trong thế giới đầy sự biến đổi với lòng can đảm và tinh thần thích ứng

Đối với cha mẹ, điều này đồng nghĩa với việc chúng ta phải trở nên:

- Ý thức được rằng chúng ta không thể cho con cái những gì chúng ta không có và vì thế, phải để con cái chia sẻ cùng chúng ta hành trình trưởng thành, thay đổi và học hỏi
- Nhận ra chiếc áo giáp của bản thân và làm thế nào để gỡ nó ra trước mặt con cái, hãy chấp nhận sự tổn thương, hãy lộ diện và để chúng được trông thấy và được biết đến
- Trân trọng con trẻ bằng cách tiếp tục hành trình của bản thân để trở thành những người Toàn Tâm
- Nuôi dạy con bắt đầu từ “biết đủ” chứ không phải bắt đầu từ sự thiếu hụt, bon chen
- Ý thức khoảng trống và thực hành những giá trị mà chúng ta muốn dạy bảo

Nói cách khác, nếu chúng ta muốn con cái của mình biết yêu thương và chấp nhận bản thân như chúng vốn có, nhiệm vụ của chúng ta là yêu thương và chấp nhận bản thân mình như nó vốn có. Chúng ta không thể để sự sợ hãi, xấu hổ, khiển trách, phê phán ngập tràn trong chính cuộc sống của mình nếu chúng ta muốn nuôi dạy những đứa trẻ can đảm. Yêu thương và kết nối – những thứ rất cơ bản để cho cuộc đời của chúng ta ý nghĩa và giá trị – chỉ có thể được học hỏi bằng kinh nghiệm thực tế. Và gia đình của chúng ta chính là những cơ hội đầu tiên để trải nghiệm tất cả những điều này.

Trong chương này, tôi muốn chia sẻ những gì tôi đã học hỏi được về giá trị bản thân, sự thích ứng với hổ thẹn và sự tổn thương, đặc biệt từ chính nghiên cứu về việc nuôi dạy con của tôi. Công việc này đã chuyển biến sâu sắc cách Steve và tôi suy nghĩ và cảm nhận về việc nuôi dạy con. Nó đã làm thay đổi hoàn toàn những ưu tiên của chúng tôi, hôn nhân của chúng tôi và những hành vi ứng xử hàng ngày của chúng tôi. Bởi Steve là một bác sĩ tâm lý trị liệu, chúng tôi dành rất nhiều thời gian trao đổi về nghiên cứu nuôi dạy con và những cha mẹ kiểu mẫu vô cùng phong phú. Mục tiêu của tôi ở đây không phải là dạy bạn cách làm cha mẹ, mà là chia sẻ

một góc nhìn mới mà nhờ đó bạn có thể nhìn thấy sự dẫn thân vĩ đại khi nuôi dạy những đứa con Toàn Tâm.

Thấu hiểu và chống lại sự hổ thẹn

Đó sẽ là một sai lầm khủng khiếp khi bạn tin rằng một khi có con, thì điều đó đồng nghĩa với hành trình của chúng ta kết thúc và hành trình của con bắt đầu. Đối với rất nhiều người, những thời khắc hạnh phúc và giá trị nhất trong cuộc sống bắt đầu sau khi chúng ta có con cái. Đối với phần lớn chúng ta, những thử thách vĩ đại nhất và những khó khăn lớn nhất cũng chỉ xuất hiện từ quãng giữa cuộc đời hoặc muộn hơn. Nuôi dạy con bằng cả trái tim không phải là việc hình dung ra tất cả và vượt qua chúng – nó là quá trình học hỏi và khám phá cùng với nhau. Và xin hãy tin tôi, sẽ có những lúc con cái của tôi vượt lên phía trước trên cuộc hành trình, rồi ngồi đó chờ tôi đi tới hoặc quay trở lại kéo tôi đi cùng.

Như đã đề cập trong phần giới thiệu, nếu bạn chia nhóm nam giới và nữ giới mà tôi đã phỏng vấn ra làm hai nhóm riêng rẽ – nhóm những người cảm nhận tình yêu sâu sắc, sự gắn bó và nhóm những người vật lộn để giành được điều đó – thực tế chỉ có một tiêu chí duy nhất để phân loại: Nhóm những người cảm thấy đáng được yêu thương, họ cũng yêu người khác và trải nghiệm cảm giác gắn bó bằng cách đơn giản là tin tưởng rằng họ đáng được yêu thương và gắn bó. Tôi thường nói rằng những người Toàn Tâm giống như ngôi sao Bắc Đẩu: Chúng ta không bao giờ thực sự đến được sao Bắc Đẩu, nhưng chúng ta biết chắc chắn rằng mình đang đi đúng hướng. Nuôi dạy con cái để tạo dựng cho chúng có niềm tin rằng chúng đáng giá, đòi hỏi chúng ta phải làm gương trên hành trình gian nan đó.

Một điều quan trọng cần biết về giá trị đó là nó không có bất cứ một điều kiện cần nào. Ngược lại, hầu hết chúng ta đều có một danh sách dài những điều kiện để trở nên xứng đáng – những phẩm chất mà chúng ta được thừa hưởng từ cha mẹ, thông qua học tập hay những nét tính cách mà ta nghĩ là cần thiết cho hành trình của mình. Hầu hết những điều kiện cần ấy đều rơi vào những hạng mục thuộc về thành quả, thành tích và những sự chấp nhận ngoại thân. Nó là vấn đề nếu/thì (“Tôi sẽ có giá trị khi mà...” hoặc “Tôi xứng đáng nếu...”). Họ có thể không viết ra và chúng ta thậm chí còn không ý thức được sự tồn tại của những điều kiện tiên quyết ấy, nhưng chúng ta đều có một danh sách nếu/thì đối với giá trị của bản thân. “Tôi sẽ đáng giá...”

- nếu tôi giảm được cân
- nếu tôi được nhận vào học tại trường này
- nếu vợ tôi không ngoại tình

- nếu chúng tôi không ly dị
- nếu tôi được thăng chức
- nếu tôi có bầu
- nếu anh ấy rủ tôi đi chơi
- nếu chúng tôi mua được một căn nhà trong khu này
- nếu không ai phát hiện ra điều này

Sự hổ thẹn rất thích các điều kiện cần này.

Là những người làm cha mẹ, để giúp con cái phát triển cơ chế thích ứng tổn thương và xây dựng giá trị của bản thân, chúng ta phải luôn ý thức về những điều kiện cần áp xuống cho con cái của mình, dù vô tình hay hữu ý. Liệu chúng ta có đang gửi cho con mình những thông điệp rõ ràng hay ngấm ẩn về những điều làm chúng đáng được yêu thương nhiều hơn hay ít đi? Liệu chúng ta có đang quá tập trung vào việc thay đổi hành vi và làm cho lũ trẻ cảm thấy giá trị cốt lõi của chúng không phải là những vấn đề được quan tâm. Tôi thường nói với các cha mẹ rằng một trong số những thông điệp ngấm ẩn có tính chất hủy hoại nhất chính là chúng ta khiến con cái của mình chịu ảnh hưởng bởi những chuẩn mực áp đặt cho hai giới như đã thảo luận ở chương 3. Bằng cách trực tiếp hay ngấm ẩn, liệu chúng ta có đang nói với con gái của mình rằng con gái thì phải mảnh dẻ, dịu dàng và khiêm tốn mới đáng quý? Hay chúng ta có nhắc nhở con phải tôn trọng các bạn trai, phải dịu dàng và đáng yêu mới là đúng? Liệu chúng ta có đang gửi cho các cậu con trai của mình thông điệp rằng chúng ta mong đợi chúng phải che giấu cảm xúc, phải mạnh mẽ, đặt danh vọng lên trên hết? Chúng ta có dạy con trai phải biết tôn trọng phụ nữ và các bạn gái, rằng họ là những người thông minh và có năng lực, chứ không phải là những người dễ sai khiến?

Chủ nghĩa hoàn hảo cũng là một nguồn cơn của những điều kiện cần. Sau rất nhiều năm nghiên cứu về giá trị của bản thân, tôi bị thuyết phục rằng sự hoàn hảo thực chất là một thứ dịch bệnh. Nếu chúng ta cố vật lộn để trở nên hoàn hảo, để có vẻ ngoài hoàn hảo, để sống hoàn hảo, chúng ta có thể cũng kéo con cái của mình vào vòng xoáy đó, và chiếc vòng kim cô của sự hoàn hảo sẽ dần thắt chặt lấy đầu óc của những đứa con bé bỏng của chúng ta. Hãy nhớ lại lời nhắc nhở ở Chương 4, sự hoàn hảo không dạy chúng cách vươn tới sự hoàn thiện, hoặc không giúp chúng được là chính mình. Sự hoàn hảo dạy chúng đánh giá những gì người khác nghĩ là quan trọng hơn những gì chúng nghĩ và cảm nhận. Nó dạy chúng trở thành những người ưa hình thức,

thích thể hiện và chỉ biết làm hài lòng người khác. Đáng tiếc là tôi đã nhìn thấy quá nhiều ví dụ như thế trong cuộc đời mình.

Ví dụ, lần đầu tiên Ellen nộp bài muộn ở trường, ngay lập tức con bé bật khóc. Con bé quá thất vọng vì đã làm sai quy định và sợ làm cô giáo của mình hoặc cô hiệu trưởng thất vọng chỉ vì con đã không hoàn thành bài đúng hạn. Chúng tôi liên tục nói với con bé rằng chuyện đó không quá to tát và ai trong đời cũng sẽ có lúc nhỡ nhàng cho đến khi con bé cảm thấy dễ chịu hơn. Sau bữa tối hôm đó, chúng tôi tổ chức một bữa tiệc ăn mừng vì đã “sống sót” qua lần lỡ muộn đầu tiên của con bé. Cuối cùng, con gái tôi cũng đồng ý rằng việc đó cũng không đến nỗi quá tệ và những người khác có lẽ cũng sẽ không chỉ trích con là người không tốt.

Sau đó bốn ngày, vào một sáng chủ nhật, gia đình tôi đang cuống lên vì đến nhà thờ muộn còn tôi thì nước mắt lưng tròng. “Sao nhà mình cứ chậm thế nhỉ! Thế nào cũng muộn cho mà xem!” Ellen nhìn tôi và nghiêm nghị nói, “Chỉ một phút nữa là bố và Charlie sẽ có mặt. Chúng ta sẽ bị lỡ mất phần quan trọng gì ạ?” Không chần chừ, tôi nói, “Không! Mẹ ghét đi nhà thờ muộn và phải rón rén đi tìm chỗ ngồi. Đúng 9 giờ là hành lễ, không phải là 9 giờ 5 phút.” Trông con bé có đôi chút bối rối rồi cau mặt lại bảo, “Cũng không phải chuyện gì to tát. Ai chả có lúc bị muộn, phải không nào? Con sẽ tổ chức bữa tiệc mừng sự muộn giờ cho mẹ khi chúng ta về đến nhà.”

Đôi khi những điều kiện cần và sự hoàn hảo được chuyển tiếp theo những cách rất vi diệu. Một trong những lời khuyên đáng giá nhất về việc nuôi dạy con mà tôi từng nhận được là từ nhà văn Toni Morrison. Chuyện xảy ra vào tháng Năm năm 2000, Ellen hồi ấy mới sắp tròn một tuổi. Bà Morrison khi ấy đang nói chuyện trên chương trình Oprah về cuốn sách *The Bluest Eye* (tạm dịch: Con mắt xanh biếc) của bà. Oprah dẫn, “Toni đã viết một điều rất hay về những thông điệp để chúng ta có thể nhận ra mình là ai khi một đứa trẻ bước vào một căn phòng,” và đề nghị Morrison hãy nói về điều này.

Bà Morrison giải thích rằng thật thú vị khi quan sát điều gì xảy ra khi một em bé bước vào phòng. Bà hỏi, “Liệu gương mặt bạn có sáng lên không?” Bà nói tiếp, “Hồi các con của tôi còn nhỏ, khi chúng bước chân vào phòng, việc đầu tiên tôi làm là xem có gì vướng ở giày của con không, tóc tai đã được chải gọn gàng chưa, hoặc tất có được kéo lên không, v.v... Bạn nghĩ tình thương và tình yêu sâu sắc của bạn được thể hiện bởi bạn quan tâm tới chúng ư? Không hề. Khi các con nhìn thấy bạn, chúng nhìn thấy một gương mặt đầy sự chỉ trích.” Lời khuyên của bà tuy đơn giản nhưng tạo ra sự biến đổi lớn trong tôi. Bà bảo, “Hãy để gương mặt bạn nói lên những gì có ở trong tim bạn. Khi chúng bước chân vào phòng, gương mặt tôi sẽ nói rằng, mẹ rất vui vì nhìn thấy con. Chỉ đơn giản như vậy thôi.”

Tôi thực sự nghĩ về lời khuyên đó mỗi ngày – và nó trở thành một thói quen. Khi Ellen tung tăng bước xuống cầu thang, quần áo đã gọn gàng để đến trường, tôi không muốn nhận xét đầu tiên của mình lại là “Kéo tóc của con ra đằng sau” hoặc “Đôi giày này chẳng hợp với bộ váy này của con chút nào.” Tôi muốn khuôn mặt tôi nói với con rằng tôi thật vui khi nhìn thấy con bé – được ở bên cạnh con bé. Khi Charlie chạy từ sân sau vào nhà, tay chân quần áo lấm bẩn, tôi muốn nở một nụ cười trước khi bảo, “Con đừng động vào bất cứ thứ gì cho đến khi rửa sạch tay nhé.” Chúng ta quá thường xuyên nghĩ rằng cách nuôi dạy con tốt là trở nên khắt khe bằng những lời chỉ trích, mắng mỏ và thúc giục. Những cái nhìn đầu tiên có thể trở thành những điều kiện cần, nhưng cũng có thể là những viên gạch xây đắp giá trị cho các con. Bên cạnh việc luôn phải để tâm đến những điều kiện cần và sự hoàn hảo, chúng ta còn có thể giúp con cái của mình gìn giữ và nuôi dưỡng cảm giác xứng đáng theo một cách khác, chính là cách liên hệ trở lại với những gì chúng ta đã học được về những khác biệt giữa xấu hổ và cảm thấy có lỗi. Nghiên cứu đã chứng minh rằng nuôi dạy con là chỉ báo đầu tiên cho biết các con của chúng ta sẽ có thiên hướng bị xấu hổ hay cảm thấy có lỗi. Nói cách khác, chúng ta tác động rất nhiều lên cách các con của chúng ta suy nghĩ về bản thân và những vướng mắc của chúng. Nếu chúng ta nói rằng sự hổ thẹn có liên kết chặt chẽ với chứng nghiện ngập, thất vọng, nổi nóng, bạo lực, rối loạn ăn uống và tự tử, còn cảm giác có lỗi thì liên kết theo chiều ngược lại với những biểu hiện trên, chúng ta tự nhiên sẽ muốn nuôi dạy các con của mình biết hối lỗi vì hành vi của mình hơn là cảm thấy xấu hổ vì bản thân.

Điều này đồng nghĩa với việc chúng ta cần phân tách con cái của mình với các hành vi của chúng. Kết quả là, sẽ có một sự khác biệt đáng kể giữa con thật tệ với con đã làm một việc tệ. Nó không phải là cách nói giảm nói tránh. Hổ thẹn phá hủy một phần trong chúng ta cho rằng chúng ta có thể làm được việc gì đó và có thể tốt đẹp hơn. Khi chúng ta hổ thẹn và gán mác cho các con của mình, chúng ta đã tước mất của chúng cơ hội để trưởng thành và thử những hành vi mới. Nếu một đứa trẻ nói một lời nói dối, bé có thể thay đổi hành vi đó. Nhưng nếu một đứa trẻ là kẻ dối trá – thì còn đâu cơ hội để thay đổi điều đó nữa?

Nuôi dưỡng những cuộc trò chuyện về biết lỗi nhiều hơn, và giảm bớt những cuộc trò chuyện về hổ thẹn đòi hỏi chúng ta phải suy nghĩ lại về cách trách phạt và nói chuyện với con mình. Tuy nhiên, điều đó cũng có nghĩa là chúng ta phải giải thích những khái niệm đó cho các con. Trẻ con rất ý thức khi được nói chuyện về sự hổ thẹn nếu chúng ta sẵn sàng làm việc ấy. Đến tầm 4 hoặc 5 tuổi, chúng ta đã có thể giải thích cho các con về sự khác biệt giữa có lỗi và hổ thẹn, và chúng ta sẽ vẫn yêu thương các con nhiều đến thế nào ngay cả khi các con đưa ra những lựa chọn không tốt.

Khi Ellen đi học mẫu giáo, một lần cô giáo của con bé gọi về nhà cho tôi và bảo, “Giờ tôi đã thật sự hiểu những gì chị đang làm.”

Cô kể rằng hồi đầu tuần, cô giáo đã nhìn Ellen, khi ấy đang ngồi giữa một đồng bầy bừa và bảo, “Ellen! Em thật là bừa bộn.” Đột nhiên, Ellen nhìn cô giáo với vẻ mặt rất nghiêm trọng và bảo, “Có thể em đang bầy bừa, nhưng em không bừa bộn.” Charlie cũng đã phân biệt được xấu hổ và có lỗi. Khi tôi phát hiện ra chú chó của gia đình đang kéo thức ăn ra khỏi đĩa của mình, tôi đã quát nó “Chó hư!” Charlie liền lao ra và hét lên, “Daisy là một con chó ngoan đang ăn hư thôi mà! Cả nhà yêu Daisy! Chỉ không ai ưa kiểu ăn của nó thôi!”

Tôi cố gắng lý giải sự khác biệt bằng cách bảo “Daisy là chó cơ mà, Charlie”, thì thằng bé trả lời, “Vâng, con hiểu. Daisy là một con chó ngoan, nhưng ăn hư mà.”

Hồ thẹn làm lũ trẻ rất khổ sở bởi nó liên kết chặt chẽ với nỗi sợ hãi rằng chúng không đáng được yêu thương. Đối với trẻ nhỏ vẫn cần được bố mẹ cho ăn, cho ở và bảo vệ, cảm giác không được yêu giống như một sự đe dọa sống còn. Tôi bị thuyết phục rằng lý do mà hầu hết chúng ta đều nhớ về cảm giác thuở ấu thơ khi chúng ta xấu hổ là vì bộ não của chúng ta đã lưu trữ những trải nghiệm xấu hổ ban đầu giống như thảm họa. Tôi đã giải mã hàng trăm cuộc phỏng vấn diễn ra theo cách này:

“Tôi không hiểu chuyện gì đã diễn ra. Ông sắp gọi tôi là đần độn trước mặt nhóm của tôi và tôi không thể đáp trả. Bỗng nhiên tôi thấy mình như đang đứng giữa lớp học của cô Porter hồi lớp Hai. Tôi không thể nhớ nổi một câu trả lời.”

Hoặc

“Lần thứ hai con trai tôi chạy vụt đi mà tôi không kịp làm gì. Tôi luôn tự nhủ sẽ không bao giờ lặp lại hành động mà bố tôi đã làm với tôi, nhưng rồi tôi vẫn hét vào mặt con trước mặt bạn bè của nó. Tôi còn không hiểu làm sao chuyện ấy lại xảy ra nữa.”

Trong chương 3, chúng ta đã biết rằng não bộ phản ứng với sự khước từ của xã hội hay sự hổ thẹn giống hệt với khi nó phản ứng đối với nỗi đau đớn về thể chất. Tôi phỏng đoán rằng hẳn là chúng ta cũng sẽ có dữ liệu để củng cố cho những giả thuyết của tôi về việc trẻ em lưu giữ ký ức về sự xấu hổ giống như một thảm họa, nhưng trước mắt, tôi có thể khẳng định không chút đắn đo rằng trải nghiệm tuổi thơ với sự hổ thẹn có thể làm thay đổi con người thật của chúng ta, cách chúng ta nghĩ về bản thân và cảm nhận về sự đáng giá của bản thân.

Có thể chúng ta phải rất cố gắng để không sử dụng sự hổ thẹn như một công cụ nuôi dạy con,

nhưng các con của chúng ta vẫn sẽ phải đối mặt với sự hổ thẹn từ thế giới bên ngoài. Tin tốt là khi một đứa trẻ hiểu được sự khác biệt giữa hổ thẹn và có lỗi, và khi chúng biết rằng chúng ta quan tâm và cởi mở để nói chuyện về những cảm giác và trải nghiệm ấy, chúng sẽ có xu hướng nói chuyện với chúng ta về những trải nghiệm hổ thẹn mà chúng có thể gặp phải với thầy cô giáo, người hướng dẫn, người bán hàng, bảo mẫu, ông bà và cả những người lớn khác có khả năng ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng. Điều này đặc biệt quan trọng bởi nó trao cho ta cơ hội để loại bỏ sự hổ thẹn.

Tôi thường sử dụng một cuốn sổ lưu niệm như một ẩn dụ khi nói về ảnh hưởng của hổ thẹn lên con trẻ. Là cha mẹ, chúng ta đã từng biết về sự hổ thẹn, chúng ta còn rất dễ nhận ra rằng mình từng làm mất mặt các con của mình. Đó là sự thật. Dựa trên những hệ quả liên quan đến sự hổ thẹn, chúng ta cũng bắt đầu biết lo lắng rằng những khoảnh khắc hổ thẹn có thể xảy ra vào lúc nào đó bên ngoài tổ ấm, ảnh hưởng không tốt lên con cái của chúng ta, bất chấp nỗ lực trong gia đình của chúng ta. Tin tốt là, tuy vậy, chúng ta vẫn còn có khá nhiều ảnh hưởng bao trùm lên mọi trải nghiệm mà con cái của chúng ta có thể gặp phải trong cuộc sống.

Hầu hết chúng ta đều nhớ đến những sự kiện đáng hổ thẹn từ thời ấu thơ có tác động mạnh đến bản thân. Nhưng dường như chúng ta nhớ chúng nhiều hơn bởi chúng ta không được trải qua những việc ấy cùng với cha mẹ của mình, những người đáng ra phải sẵn sàng cởi mở để nói chuyện về hổ thẹn và khẳng định sẽ giúp chúng ta nuôi dưỡng sự thích ứng khi rơi vào trạng thái hổ thẹn. Tôi không trách cứ cha mẹ mình vì điều đó nữa bởi họ không được tiếp cận những thông tin mà chúng ta có như ngày nay.

Từ những việc đang làm hôm nay, tôi nghĩ về sự hổ thẹn và sự xứng đáng như sau, “Nó là một cuốn album, không phải là một bức tranh.” Nếu bạn có thể tưởng tượng cảnh đang mở một cuốn album và có rất nhiều trang đầy những tấm ảnh nho nhỏ về những sự kiện gây hổ thẹn, bạn sẽ đóng cuốn album đó lại và bỏ đi với suy nghĩ rằng Sự hổ thẹn bao trùm câu chuyện này. Nếu, ngược lại, bạn mở cuốn album và nhìn thấy vài tấm ảnh nhỏ chụp lại những khoảnh khắc hổ thẹn, nhưng mỗi tấm ảnh lại được bao quanh bởi vô số những tấm ảnh khác đại diện cho giá trị, hy vọng, nỗ lực, hồi phục, can đảm, thất bại, thành công và tổn thương, khi ấy những trải nghiệm hổ thẹn chỉ là một phần trong một câu chuyện lớn hơn. Chúng không thể định nghĩa thay cho cuốn album.

Xin được nhắc lại, chúng ta không thể giúp các con miễn nhiễm với hổ thẹn. Thay vào đó, nhiệm vụ của chúng ta là dạy dỗ và hướng dẫn cách thích ứng với sự hổ thẹn, điều đó bắt đầu bằng những cuộc trò chuyện về sự hổ thẹn là gì và khiến nó xuất hiện thế nào trong cuộc sống

của chúng ta. Những người trưởng thành mà tôi phỏng vấn lớn lên trong những gia đình thường xuyên sử dụng hồ thẹn làm công cụ đầu tiên khi nuôi dạy con sẽ gặp nhiều khó khăn hơn khi nghĩ đến giá trị của bản thân so với những người thi thoảng mới phải trải qua cảm giác hổ thẹn và có thể trò chuyện về đề tài này với cha mẹ của mình.

Nếu bạn có những đứa con đã trưởng thành và bạn băn khoăn liệu bây giờ mới dạy về thích ứng với hồ thẹn hay thay đổi nội dung cuốn album có là quá muộn không, thì câu trả lời rằng không. Quyền năng của những người sở hữu câu chuyện cuộc đời, dù đầy thăng trầm, là chúng ta có quyền được viết đoạn kết. Vài năm trước, tôi đã nhận được thư từ một người phụ nữ viết rằng:

“Công việc của chị đã thay đổi cuộc sống của tôi theo một cách lạ kỳ. Mẹ tôi đến nghe chị nói chuyện tại một nhà thờ ở Amarillo. Sau đó, bà viết cho tôi một bức thư dài với nội dung, ‘Mẹ đã không hề biết có sự khác biệt giữa hồ thẹn và hối lỗi. Mẹ nghĩ mẹ đã làm con hổ thẹn suốt cả cuộc đời. Mẹ chưa bao giờ nghĩ con không đủ tốt. Mẹ chỉ không thích những lựa chọn của con, nhưng mẹ đã làm con xấu hổ. Mẹ không thể thay đổi quá khứ, nhưng mẹ muốn con biết rằng con là điều tuyệt vời nhất trên đời mà mẹ có, và mẹ rất tự hào vì được làm mẹ của con.’ Tôi không tin nổi vào mắt mình. Mẹ tôi đã 75 tuổi còn tôi thì 55. Bức thư đã thay đổi mọi thứ, kể cả cách tôi nuôi dạy con cái của chính mình.”

Bên cạnh việc giúp đỡ các con của mình hiểu về sự hổ thẹn và dùng các cuộc tự vấn hối lỗi thay vì các cuộc tự vấn hổ thẹn, chúng ta còn phải hết sức cẩn thận vì những dạng thù hình của hổ thẹn. Ngay cả khi chúng ta không làm lũ trẻ xấu hổ, sự hổ thẹn vẫn có thể hiện diện trong cuộc sống của chúng ta theo những cách gây ảnh hưởng mạnh mẽ lên gia đình của chúng ta. Về cơ bản, chúng ta không thể nuôi dạy con cái của mình có khả năng thích ứng với hổ thẹn hơn chính bản thân chúng ta. Tôi có thể động viên Ellen yêu cơ thể mình, nhưng điều thực sự quan trọng chính là những gì con bé quan sát được từ mối quan hệ của tôi với chính cơ thể của tôi. Tôi có thể xoa dịu mối lo của Charlie rằng thằng bé có thể đón nhằm hướng bóng bằng cách bảo con rằng đó là vì con chưa hoàn toàn hiểu hết được đường bay của bóng trước trận bóng đầu tiên của mình, nhưng liệu thằng bé có nhìn thấy tôi và Steve cũng thử những thứ mới, mắc sai lầm và thất bại và không hề chỉ trích bản thân không? Cuối cùng, coi mọi sự bình thường là một trong những công cụ thích ứng với nỗi hổ thẹn mạnh mẽ nhất mà chúng ta có thể dành tặng cho các con của mình. Như đã giải thích ở chương trước, bình thường hóa giúp lũ trẻ biết rằng chúng không đơn độc và tất cả chúng ta ai cũng gặp những rắc rối tương tự. Điều này đúng cho các trường hợp giao tiếp xã hội, thay đổi cơ thể, trải nghiệm sự xấu hổ, cảm giác bị bỏ rơi và muốn tỏ ra can đảm nhưng lại sợ sệt. Khi cha mẹ nói “Cha mẹ cũng thế!” hoặc kể cho

con cái nghe những câu chuyện tương tự như rắc rối mà con đang phải trải qua, điều này tạo ra một sự thiêng liêng giữa cha mẹ và con cái.

Để ý đến khe hở: Hỗ trợ các con đồng nghĩa với hỗ trợ lẫn nhau

Tôi tin rằng điều quan trọng cho đến thời điểm này đó là dừng lại để nhận ra bản chất hổ thẹn của các cuộc tranh luận về “giá trị” khi nuôi dạy con. Khi bạn lắng nghe những cuộc trò chuyện, hoặc đọc sách hay blog, về những vấn đề trái chiều và/hoặc gây tranh luận trong nuôi dạy con, ví dụ phụ nữ nuôi con nhỏ có nên đi làm, làm sao để sinh con trai, tiêm vắc xin loại nào, có nên cho trẻ ngủ chung, vấn đề ăn uống, v.v... Bạn sẽ thấy mọi người – hầu hết là các bà mẹ – thể hiện chính xác những hành vi mà tôi vừa định nghĩa trước đó về sự hổ thẹn – mặt sát, hạ thấp và bắt nạt.

Và đây là kết luận của tôi đối với những hành vi này: Bạn không thể tuyên bố mình là người quan tâm tới trẻ em nếu bạn hạ thấp những ông bố bà mẹ khác chỉ vì những lựa chọn của họ. Đó là những hành vi có sự tác động qua lại và chúng tạo ra những khoảng trống rất lớn. Phải, hầu hết chúng ta (bao gồm cả tôi) đều có những quan điểm rõ ràng về từng vấn đề một, nhưng nếu chúng ta thực sự quan tâm đến hạnh phúc của con trẻ ở tầm cao hơn, nhiệm vụ của chúng ta là đưa ra những lựa chọn phù hợp với những giá trị của bản thân và ủng hộ những phụ huynh khác cũng hành động tương tự. Khi chúng ta cảm thấy yên tâm về những lựa chọn của mình, và khi chúng ta gắn kết với một thế giới bắt đầu từ sự xứng đáng, thay vì sự bon chen, chúng ta cảm thấy không cần thiết phải phán xét hay tấn công người khác.

Bạn rất dễ đóng vai người bảo vệ kẻ yếu trong cuộc tranh luận này và bảo, “Ý chị là chúng ta cứ phớt lờ những bậc cha mẹ đang làm hại con mình sao?” Thực tế: Ai đó đưa ra những lựa chọn khác với lựa chọn của chúng ta không đồng nghĩa với việc họ đang hủy hoại bản thân. Nếu thực sự có sự xâm hại nào đó đang diễn ra, dưới bất cứ hình thức nào, hãy gọi cho cảnh sát. Nếu không, chúng ta không nên gọi đó là sự xâm hại. Là một nhà công tác xã hội đã dành cả một năm thực tập ở Trung tâm Bảo vệ Trẻ em, tôi rất ít đồng cảm với những cuộc tranh luận thường viện đến những cụm từ như xâm hại hoặc vô ý thức để dọa dẫm hoặc hạ thấp những bậc phụ huynh đơn giản vì họ làm những việc mà chúng ta đánh giá là sai lầm, khác biệt hoặc tồi tệ.

Trên thực tế, tôi đã thề rằng sẽ không phân tách chuyện nuôi dạy con đúng-sai đơn giản vì đến lúc nào đó, bạn cũng có thể xếp tôi vào danh mục phụ huynh tốt, phụ huynh xấu, phụ thuộc vào góc nhìn của bạn và chuyện gì xảy ra với tôi. Tôi chỉ không thấy những chỉ trích, đóng khung đó có giá trị gì và bổ sung gì cho cuộc sống của chúng tôi hoặc đóng góp gì cho cuộc tranh luận về

nuôi dạy con ở tầm cao hơn. Trên thực tế, lúc nào cơn bão hổ thẹn cũng sẵn sàng ập xuống. Đối với tôi thì câu hỏi về những giá trị làm cha mẹ hoàn toàn về sự gắn kết. Liệu chúng ta có thực sự chú tâm không? Đã suy nghĩ thấu đáo về lựa chọn của mình chưa? Có cởi mở để học hỏi và chấp nhận sai lầm không? Có hiếu kỳ và sẵn lòng đặt các câu hỏi không?

Điều tôi học được từ công việc của mình đó là có hàng triệu cách trên đời này để trở thành cha mẹ tuyệt vời, kết nối và sẽ có một vài cách trong số đó đối nghịch với những gì cá nhân tôi suy nghĩ về nuôi dạy con. Ví dụ như Steve và tôi rất nghiêm ngặt trong vấn đề lựa chọn cho lũ trẻ xem gì trên tivi – đặc biệt là khi nó liên quan đến bạo lực. Chúng tôi nghĩ về điều đó, nói về nó và đưa ra những quyết định tốt nhất có thể. Ngược lại, chúng tôi có một vài người bạn đồng ý cho các con của họ xem những bộ phim và những chương trình mà không đời nào chúng tôi cho phép Ellen và Charlie xem. Nhưng bạn biết không? Họ cũng đã suy nghĩ về điều đó, trao đổi về nó và cũng đưa ra quyết định tốt nhất đối với họ. Họ chỉ đưa ra những kết luận khác với chúng tôi và tôi tôn trọng điều đó.

Gần đây, chúng tôi phát hiện mình lại ở một “chiến tuyến” khác trong một vấn đề, đó là khi một vài người bạn thân của chúng tôi thể hiện sự kinh ngạc khi chúng tôi để Ellen đọc truyện Cuộc chiến sinh tử. Một lần nữa, những phụ huynh này cũng đã thể hiện sự quan tâm tới vấn đề này, và trong các cuộc trò chuyện, chúng tôi thể hiện sự tôn trọng và cảm thông lẫn nhau. Ý thức khoảng trống có thể sẽ trở nên đặc biệt thách thức khi tôn vinh sự khác biệt là một trong những giá trị truyền cảm hứng của chúng ta. Tôi nghĩ rằng chìa khóa ở đây là chúng ta phải nhớ khi những phụ huynh khác đưa ra những lựa chọn khác với chúng ta, không nhất thiết phải đưa ra chỉ trích. Liệu lĩnh vĩ đại đồng nghĩa với việc tìm kiếm con đường của riêng mình và tôn trọng công cuộc kiếm tìm tương tự, của những người khác.

Ý thức về khoảng trống và cảm giác thân thuộc

Xứng đáng là vấn đề về yêu thương và sự gắn bó, và một trong những cách tốt nhất để cho các con hiểu tình yêu của chúng ta dành cho các con là vô điều kiện là đảm bảo cho chúng biết rằng chúng thuộc về gia đình này. Tôi biết là nghe điều này có vẻ kỳ lạ, nhưng điều này rất có giá trị, nhất là vào những thời điểm con cái của chúng ta gặp phải những vấn đề cốt tử. Tôi đã từng định nghĩa cảm giác được thuộc về là một ham muốn rất con người được trở thành một phần của một điều gì đó lớn lao hơn bản thân chúng ta. Một trong những điều gây kinh ngạc nhất trong nghiên cứu này đó là phát hiện ra rằng sự phù hợp và thân thuộc không phải là một. Trên thực tế, phù hợp là một trong những rào cản lớn nhất của thân thuộc. Phù hợp là sự đánh giá tình huống và trở thành người cần thiết để được chấp nhận trong hoàn cảnh đó. Sự thân thuộc,

ngược lại, không đòi hỏi chúng ta phải thay đổi bản thân chúng ta; nó đòi hỏi chúng ta là chính mình.

Khi tôi đề nghị một nhóm nhiều học sinh lớp tám chia thành các nhóm nhỏ hơn và chỉ ra những khác biệt giữa phù hợp và thân thuộc, câu trả lời của các nhóm đã hạ gục tôi:

Thân thuộc là ở một nơi nào đó bạn muốn ở đó, và người ta cũng muốn có bạn. Phù hợp là ở một nơi nào đó mà bạn rất muốn ở đó, nhưng người ta chẳng quan tâm đến bạn, cách này hay cách khác.

Thân thuộc là được chấp nhận vì bạn là bạn. Phù hợp là được chấp nhận vì bạn giống những người khác.

Tôi là chính tôi nếu tôi thuộc về nơi nào đó. Tôi phải giống bạn nếu tôi phù hợp.

Các nhóm đã nắm bắt được các định nghĩa. Dù tôi hỏi câu này ở bất cứ quốc gia nào, hoặc ở các trường học khác nhau, học sinh cấp hai hay trung học đều hiểu được những điều này.

Các em cũng trò chuyện cởi mở về cảm giác mệt mỏi khi không cảm thấy gắn bó với ngôi nhà của mình. Lần đầu tiên khi tôi hỏi các em học sinh lớp 8 về các định nghĩa, một học sinh đã viết, “Không gắn bó với trường học đã rất khó khăn. Nhưng không là gì so với cảm giác bạn không thuộc về ngôi nhà của mình.” Khi tôi hỏi các học sinh điều này có nghĩa là gì, các em đưa ra những ví dụ sau:

- Không sống theo những mong muốn của cha mẹ
- Không được nổi bật hoặc nổi tiếng như cha mẹ muốn bạn phải thế
- Không thông minh bằng cha mẹ
- Không giỏi những thứ mà cha mẹ rất giỏi
- Cha mẹ cảm thấy xấu hổ bởi vì bạn không có nhiều bạn bè hoặc bạn không phải là một vận động viên hoặc một trưởng nhóm cổ vũ
- Cha mẹ không thích bạn và những gì bạn làm
- Khi cha mẹ để ý đến cuộc sống của bạn

Nếu chúng ta muốn nuôi dưỡng cảm giác xứng đáng ở con cái, chúng ta cần phải đảm bảo rằng các con biết rằng chúng thuộc về gia đình và sự gắn bó đó là vô điều kiện. Điều khiến cho việc

này trở thành thách thức đến vậy là vì hầu hết chúng ta cũng vật lộn để cảm nhận được cảm giác thân thuộc – để biết rằng chúng ta cũng là một phần của một cái gì đấy, không phải là bất chấp những tổn thương của chúng ta, mà là vì những tổn thương ấy. Chúng ta không thể ban tặng cho con cái những gì mà ta không có, đồng nghĩa với việc chúng ta cũng phải nỗ lực để nuôi dưỡng cảm giác của sự thân thuộc bên cạnh những đứa trẻ của mình. Đây là một ví dụ về cách chúng ta trưởng thành cùng nhau như thế nào và con cái của chúng ta có khả năng cảm thông tuyệt vời ra sao. (Không gì có thể truyền cảm hứng một cách sâu sắc về cảm giác gắn bó như khi cùng chia sẻ sự cảm thông!)

Khi Ellen học lớp 4, con bé đi học về và oà khóc ngay sau khi chúng tôi vừa vào đến nhà, sau đó chạy vụt lên phòng riêng. Tôi đi theo ngay, sau đó quỳ xuống trước mặt con và hỏi xem có chuyện gì không ổn. Vừa sụt sịt, con bé vừa bảo “Con quá mệt mỏi vì phải làm người khác! Con phát ốm lên được!”

Tôi không hiểu, vì thế tôi bảo con gái giải thích kỹ hơn “người khác” là thế nào.

“Giờ ra chơi nào chúng con cũng chơi bóng đá. Có hai bạn trội nhất là đội trưởng và được chọn quân. Bạn đội trưởng thứ nhất bảo, ‘Tớ chọn Suzie, John, Pete, Robin và Jake.’ Bạn đội trưởng thứ hai bảo ‘Tớ chọn Andrew, Steve, Katie, Sue và tớ có thể chọn thêm một người khác bất kỳ.’ Ngày nào con cũng phải làm một trong số những người khác bất kỳ ấy. Con chẳng bao giờ được gọi tên cả.”

Trái tim tôi mềm rũ ra. Con bé đang ngồi trên thành giường, hai tay ôm chặt lấy đầu. Tôi đã quá lo lắng nên đã vội vã theo con bé lên phòng mà còn không kịp bật điện. Tôi không thể chịu đựng nỗi sự tổn thương khi phải nhìn con bé ngồi đó trong bóng tối và khóc, vì thế tôi đứng dậy bật đèn lên. Đó chính là một khoảnh khắc thay đổi – hành động đi ra bật đèn lên đã làm xao nhãng cảm giác khó chịu trong tôi, làm tôi chợt nhớ đến câu trích dẫn yêu thích của mình về bóng tối và cảm thông của Pema Chodron, bà viết: “Sự cảm thông không phải là một mối quan hệ giữa người chữa lành vết thương và người bị thương. Đó là một mối quan hệ cân đối. Chỉ khi nào chúng ta hiểu rất rõ khoảng tối của bản thân, thì khi ấy ta mới có thể hiện diện trong khoảng tối của những người khác. Sự cảm thông sẽ trở nên thực khi chúng ta nhận thức được tình cảm loài người mà ta cùng chia sẻ.”

Tôi để đèn sáng như thế và quay lại ngồi cạnh Ellen vẫn đang sụt sịt và buồn bã. Tôi vòng tay qua vai con bé và bảo, “Mẹ biết cảm giác là người khác như thế nào.”

Con bé đưa tay gạt nước mũi và bảo, “Không, mẹ không biết đâu. Mẹ rất nổi tiếng mà.”

Tôi giải thích rằng tôi thực sự hiểu cảm giác đó như thế nào. Tôi bảo con, “Khi mẹ cảm thấy mình là người khác, mẹ tức giận và đau đớn, và mẹ cảm thấy mình bé nhỏ và cô đơn. Mẹ không cần nổi tiếng, nhưng mẹ muốn mọi người nhận ra mẹ và đối xử như mẹ vì mẹ là mẹ.”

Con bé vẫn không tin. “Con phải biết điều này! Đó chính xác là những gì mẹ cảm nhận!”

Chúng tôi cùng nằm xuống giường và con bé kể cho tôi nghe về giờ ra chơi của mình, còn tôi kể cho con nghe một vài kỷ niệm khi còn đi học khi mà sự khác biệt đều rất mạnh mẽ và đau đớn.

Khoảng hai tuần sau đó, chúng tôi nhận được một lá thư khi cùng đang ở nhà. Tôi chạy ra cửa trong lòng nhấp nhểm xem có đúng là cái tôi đang chờ không. Tôi đã lên lịch nói chuyện tại một sự kiện với sự có mặt của nhiều ngôi sao nổi tiếng và tôi quá nôn nóng muốn xem tấm poster quảng cáo. Giờ nghĩ lại thì hơi kỳ cục, nhưng quả thực lúc đó tôi hơi phấn khích với ý nghĩ không biết trông ảnh mình bên cạnh các ngôi sao điện ảnh thì sẽ thế nào. Tôi ngồi xuống chiếc ghế bành cầm tờ poster và từ từ mở ra, và rồi tôi bắt đầu rà soát tìm kiếm như một mù điên. Đúng lúc đó, Ellen bước vào và bảo, “Hay thế! Có ảnh mẹ trên poster à? Cho con xem với!”

Khi con bé lại gần chiếc ghế, con bé có thể nhìn thấy tâm trạng của tôi đổi từ háo hức sang thất vọng. “Có chuyện gì vậy mẹ?”

Tôi ngồi dịch sang một bên và con bé ngồi xuống bên cạnh. Tôi giữ tấm poster mở rộng và con bé đưa tay tìm các gương mặt. “Con chẳng thấy mẹ đâu. Mẹ ở chỗ nào?”

Tôi chỉ tay vào một dòng chữ trên tấm poster, bên dưới ảnh của những người nổi tiếng và bảo, “Và những người khác.”

Ellen ngả người dựa vào ghế sofa, ngả đầu vào vai tôi và bảo, “Ôi mẹ, con nghĩ mẹ nằm trong số những người khác rồi. Con xin lỗi.”

Tôi không trả lời ngay lúc đấy. Tôi cảm thấy nhỏ bé bởi vì không có ảnh tôi, vừa vì tôi thực sự bận tâm đến chuyện ảnh đó. Ellen ngồi thẳng dậy, nhìn tôi và nói, “Con biết cảm giác đó như thế nào. Khi con nằm trong số những người khác, con cũng cảm thấy đau lòng, bé nhỏ và cô đơn. Tất cả chúng ta đều muốn là một ai đó và thuộc về đâu đó.”

Cuối cùng, tôi nhận ra đó lại là một trong những khoảnh khắc tuyệt vời nhất của cuộc đời tôi. Có thể không phải lúc nào chúng ta cũng cảm thấy mình thuộc về một sân chơi trong giờ nghỉ hay một hội thảo lớn hào nhoáng, mà trong những khoảnh khắc, chúng ta biết rằng mình thuộc về một nơi nào đó, và nơi đó mới là nơi quan trọng nhất – gia đình của mình. Nuôi dạy con hoàn hảo không phải là một mục tiêu. Trên thực tế, những phần thưởng lớn lao nhất – những

khoảnh khắc dạy bảo tuyệt vời nhất – xảy đến vào những khoảnh khắc thiếu hoàn hảo như thế, khi chúng ta cho phép các con giúp mình vượt qua những khoảng trống.

Còn đây là câu chuyện mạnh mẽ về việc nuôi dưỡng sự thích ứng tổn thương và chú ý đến những khoảng trống của Susan, một người phụ nữ mà tôi phỏng vấn một vài năm trước. Khi ấy, Susan đang mãi nói chuyện với một nhóm các phụ huynh ở trường học của các con, trong khi lũ trẻ con cô đứng gần đó đợi mẹ đưa về nhà. Các bà mẹ đang thảo luận về việc ai sẽ đứng ra tổ chức bữa tiệc “Chào năm học mới” cho những học sinh mẫu giáo mới. Ai cũng ghét việc này, chỉ có một người tình nguyện đứng ra tổ chức bữa tiệc thì “có một ngôi nhà burn thử”. Sau khi bình luận về người phụ nữ này và ngôi nhà của bà ta mấy phút, tất cả bọn họ cùng đồng tình rằng để người phụ nữ này tổ chức bữa tiệc sẽ ảnh hưởng xấu tới họ và ban giám hiệu. Sau khi bọn họ thảo luận xong, Susan gom lũ trẻ (một cô con gái ở tuổi mẫu giáo và hai cậu con trai – một cậu học lớp 1 và một cậu học lớp 3) và bắt đầu trở về nhà. Cậu con trai lớp một của Susan thì thoảng lại gọi mẹ từ ghế sau, “Mẹ là số Một!” Susan mỉm cười và bảo, “Ừm, cảm ơn con.” Vài phút sau, sau khi về đến nhà, vẫn cậu con trai ấy chạy lại phía cô với đôi mắt ngân ngấn nước. Cậu nhìn Susan và hỏi, “Mẹ cảm thấy không tốt về bản thân ạ? Mẹ có làm sao không?”

Susan nói lúc ấy cô hoàn toàn bất ngờ. Cô quỳ gối bên con và nói, “Không. Tại sao con lại nói vậy? Có chuyện gì à?”

Con trai cô trả lời, “Mẹ luôn nói rằng khi mọi người tụ tập và nói xấu một ai đó chỉ vì người đó khác biệt, thì có nghĩa là vì họ cảm thấy tệ vì bản thân mình. Mẹ nói khi cảm thấy ổn vì mình là mình, thì mình sẽ không nói những điều không tốt về người khác.”

Susan lập tức nhận ra một sự xấu hổ dâng lên. Cô biết con trai mình đã nghe thấy cuộc trò chuyện của các bà mẹ ở sân trường.

Chính là khoảnh khắc ấy. Khoảnh khắc làm cha mẹ Toàn Tâm. Liệu chúng ta có đủ bao dung với sự tổn thương để chịu đựng nó trong một phút? Hay chúng ta cần tìm mọi cách thoái lui khỏi sự xấu hổ và khó chịu bằng cách hướng con sang việc khác hoặc mắng con vì “tội hỗn hào”? Liệu chúng ta có thể tận dụng cơ hội này để nhận thức rằng con trai của mình đang thực hành cách thể hiện sự cảm thông? Liệu chúng ta có thể mắc sai lầm và làm lạnh? Liệu chúng ta có muốn các con của mình làm chủ và thành thực đối với trải nghiệm của chúng, liệu chúng ta có sự thành thực của chính mình?

Susan nhìn vào con trai và bảo, “Cảm ơn con rất nhiều vì đã để ý đến mẹ và hỏi cảm giác của

mẹ. Mẹ cảm thấy ổn, nhưng mẹ nghĩ mình đã sai. Mẹ cần thêm một chút thời gian để suy nghĩ về tất cả những điều này. Nhưng con đã đứng ở một điểm – mẹ đã nói những điều không tốt.”

Sau đó, Susan ngồi xuống bên cạnh con trai của mình và họ nói chuyện. Họ trò chuyện về việc đúng là rất dễ để sà vào một nhóm nào đó và góp chuyện khi tất cả mọi người cùng đang nói về một ai đó. Susan đã thành thực và thừa nhận đôi khi cô cũng gặp khó khăn với “những gì người khác nghĩ”. Cô nói con trai của cô dựa vào cô và thì thầm, “Con cũng thế”. Họ hứa với nhau sẽ tiếp tục trò chuyện về những trải nghiệm của mình với người còn lại.

Gắn kết đồng nghĩa với việc đầu tư thời gian và sức lực. Điều đó cũng có nghĩa là ngồi xuống bên cạnh các con và thấu hiểu thế giới của chúng, những niềm hứng thú, những câu chuyện của chúng. Chúng ta có thể gặp những cha mẹ gắn kết ở cả hai phía của tất cả những cuộc tranh luận trái chiều về nuôi dạy con. Tất cả bọn họ đều có những góc nhìn riêng về giá trị, truyền thống và văn hóa. Điều chung ở họ là ai cũng đang thực hành các giá trị. Họ dường như chia sẻ một triết lý rằng, “Tôi không hoàn hảo và không phải lúc nào tôi cũng đúng đắn, nhưng tôi ở đây, cởi mở, chú ý, yêu thương và luôn luôn gắn kết hoàn toàn.”

Rõ ràng là sự gắn kết đòi hỏi sự hy sinh, nhưng đó cũng là điều chúng ta đã cam kết ngay từ khi chúng ta quyết định trở thành cha mẹ. Hầu hết chúng ta ai cũng đều có những nhu cầu ưu tiên thời gian và rất dễ để nghĩ rằng Tôi không thể hy sinh ba tiếng để ngồi xuống và xem xét Facebook của con trai hay ngồi với con gái nghe cô bé giải thích chi tiết tường tận về “thảm họa” ở hội chợ khoa học lớp 4. Tôi cũng phải xoay sở với điều đó. Nhưng Jimmy Grace, cha xứ ở nhà thờ Episcopalian của chúng tôi gần đây đã có một bài giảng về bản chất tự nhiên của hy sinh và nó hoàn toàn làm thay đổi quan niệm của tôi về nuôi dạy con. Ông giải thích rằng trong từ sacrifice có nguồn gốc từ tiếng Latin, có nghĩa là làm gì đó thiêng liêng hoặc làm biết ơn. Tôi tin tưởng bằng cả trái tim rằng khi chúng ta hoàn toàn gắn kết vào việc nuôi dạy con, bất chấp sự bất toàn, tổn thương và rối rắm, chúng ta đang tạo ra một điều gì đó thiêng liêng.

Can đảm để trở nên tổn thương

Trước khi viết đoạn này, tôi rải hết dữ liệu mà mình có lên bàn bếp và tự hỏi mình câu hỏi sau: Những trải nghiệm gây tổn thương nhất làm cha mẹ là gì và điều can đảm nhất mà họ làm trong nỗ lực nuôi dạy những đứa trẻ Toàn Tâm là gì? Tôi nghĩ điều này có thể sẽ phải mất vài ngày để tìm ra câu trả lời, nhưng khi tôi nhìn hăng hà sa số những ghi chú, câu trả lời đột nhiên rõ ràng: đó là để các con của mình vật lộn và trải nghiệm khó khăn.

Khi tôi đi khắp đất nước để nói chuyện, có một mối bận tâm dường như ngày càng lớn lên ở

một bộ phận những phụ huynh và giáo viên mà tôi gặp, đó là trẻ em đang không được học cách đối diện với những khó khăn hoặc thất vọng bởi vì chúng ta luôn luôn o bế và bảo vệ chúng. Điều thú vị là tôi thường xuyên được nghe những lo lắng từ chính những phụ huynh bao bọc, o bế, bảo vệ thái quá. Thật ra không phải lũ trẻ không chịu đựng được sự tổn thương khi đối diện với chính hoàn cảnh của chúng, chính chúng ta mới không chịu đựng nổi sự bất an, nguy hiểm và bộc lộ cảm xúc, ngay cả khi chúng ta biết rằng đó là điều đúng cần phải làm.

Tôi cũng từng gặp khó khăn khi phải nhắm mắt làm ngơ, cho phép các con của mình tự tìm ra con đường của riêng chúng, nhưng một điều mà tôi học được trong quá trình nghiên cứu đã thay đổi toàn bộ quan điểm của tôi và tôi không còn nhìn nhận sự o bế hay lường trước là vô ích, giờ tôi nghĩ là nó rất nguy hiểm. Đừng hiểu lầm tôi – tôi vẫn phải vật lộn và tôi vẫn bước đi khi cảm thấy đáng ra mình không nên thế, những hai lần trước khi để sự khó chịu điều khiển hành vi của mình. Đây là lý do: Hy vọng là một tính năng của sự vật lộn. Nếu chúng ta muốn các con đạt tới cấp độ của sự hy vọng, chúng ta phải để chúng vật lộn. Và để tôi nói bạn nghe, bên cạnh yêu thương và gắn bó, tôi không dám chắc tôi còn muốn điều gì khác cho các con của mình hơn là một cảm nhận sâu sắc về niềm hy vọng.

Trải nghiệm với những bất lợi, mạo hiểm và khó khăn trong nghiên cứu cũng là một phẩm chất quan trọng của người Toàn Tâm. Tôi cảm thấy rất cảm kích khi nhìn ra điều này bởi vì nó là một trong số ít những phẩm chất của người Toàn Tâm mà tôi có được vào lúc ấy (nhớ đoạn mở đầu – tôi chỉ có được hai trong mười phẩm chất). Khi tôi tìm đến văn chương để tìm kiếm một khái niệm có đầy đủ những thành tố ấy, tôi tìm thấy nghiên cứu của C. R. Synder về hy vọng. Tôi đã bị sốc. Đầu tiên, tôi từng nghĩ hy vọng là một cảm giác ấm áp, êm ái – cảm giác của sự có thể. Thứ hai, tôi từng tìm kiếm điều gì đó mà tôi từng nghĩ đó là trạng thái cứng đầu và có tên gọi khác là “phương án B” – những người có thể chuyển sang “phương án B” khi phương án A thất bại.

Kết quả là, tôi đã sai lầm về hy vọng và đúng về phần cứng đầu và phương án A. Theo Synder, người đã dành cả sự nghiệp của mình để nghiên cứu đề tài này, hy vọng không phải là một cảm xúc; nó là một cách tư duy hoặc một quá trình nhận thức. Các cảm xúc đóng vai trò xúc tác, nhưng hy vọng thực sự là một quá trình suy nghĩ được làm nên từ cái mà Synder gọi là bộ ba gồm mục tiêu, cách thức và theo nghĩa đơn giản nhất của từ này, hy vọng nghĩa là khi:

- Chúng ta có khả năng xác lập những mục tiêu hiện thực (Tôi biết mình muốn đi đâu)
- Chúng ta có khả năng hình dung ra cách làm thế nào để đạt được những mục tiêu

đó, bao gồm cả khả năng thích ứng và phát triển những giải pháp thay thế (Tôi biết làm cách nào để đi đến đó, tôi kiên định và tôi có thể tha thứ cho sự thất vọng và tiếp tục cố gắng).

- Tôi tin tưởng vào bản thân (Tôi có thể làm được!)

Vì thế, hy vọng là sự kết hợp của việc đặt ra các mục tiêu, có được lòng dũng cảm và kiên định để theo đuổi chúng, và tin tưởng và khả năng của bản thân. Hy vọng chính là phương án B.

Và, đây là phần đã truyền cảm hứng cho tôi đối phó với sự tổn thương của bản thân, cho phép tôi có thể lùi lại và để các con của mình học cách tự phác họa ra điều gì đó cho riêng mình: Hy vọng có thể học hỏi! Theo Snyder, trẻ em thường học hỏi hy vọng từ cha mẹ. Để học cách hy vọng, trẻ em cần những mối quan hệ được xác lập bởi những giới hạn, nhất quán và hỗ trợ. Trẻ em có hy vọng ở cấp độ cao đều từng trải qua sự khó khăn. Chúng được trao cho cơ hội để vật lộn và qua đó chúng học được cách tin tưởng vào bản thân.

Nuôi dưỡng những đứa trẻ có niềm tin và có can đảm để bị tổn thương có nghĩa là bạn phải lùi lại, để con trải nghiệm sự thất vọng, đối đầu với những mâu thuẫn và học cách hiểu bản thân, và cho phép thất bại. Nếu chúng ta luôn luôn theo con mình đi vào trận địa, bung bít chỉ trích và đảm bảo chúng sẽ chiến thắng, thì chúng sẽ không bao giờ học được rằng chúng có khả năng dẫn thân mạo hiểm trên chính đôi chân của mình.

Một trong những bài học đáng giá nhất của tôi về điều này xuất phát từ một kinh nghiệm mà tôi đã trải qua với Ellen. Câu chuyện diễn ra khi còn phải cách khoảng 10 xe ô tô nữa mới đến đường biên đón trẻ dành cho nhóm bơi lội. Trời tối và tôi chỉ nhận ra dáng của con bé, nhưng thế là đủ: Tôi biết đã có điều gì đó không ổn trong dáng đứng của nó. Con bé lao vào ghế trước, và trước khi tôi kịp hỏi về buổi tập luyện, con bé đã òa khóc.

“Có chuyện gì thế? Có gì không ổn? Con thế nào?”

Con bé nhìn chằm chằm ra ngoài cửa xe, hít một hơi thở sâu và lấy tay gạt nước mắt khỏi má và nói, “Con phải bơi ếch 100 mét trong buổi thi đấu hôm thứ Bảy.”

Tôi biết đây là một điều rất tồi tệ đối với con bé, vì thế tôi cố để không tỏ ra căng thẳng – thực tế là thế, vì trong trạng thái điên-rồ-nhưng-tỏ-ra-bình-thường, tôi luôn nghĩ sẵn đến những gì kinh khủng nhất có thể xảy ra.

“Mẹ không hiểu đâu. Con không biết bơi ếch. Con sợ phát khiếp. Mẹ không biết đâu. Con đã van nài thầy giáo đừng bắt con đến sự kiện đó.”

Tôi đã định an ủi con bé bằng cách nói một điều gì đó cảm thông và động viên khi bắt đầu rẽ vào đường nội bộ, nhưng đúng lúc ấy, con bé nhìn thẳng vào mắt tôi, đặt tay lên tay tôi và nói, “Mẹ ơi, con xin mẹ. Cứu con đi. Thế nào khi các bạn đã ra khỏi bể thì con vẫn đang lẩn quẩn ở gần ô xuất phát cho mà xem. Con bơi chậm như thế đấy.”

Tôi ghen cứng cả họng. Tôi không thể suy nghĩ mạch lạc. Bỗng nhiên tôi trở lại thành cô bé 10 tuổi và đang đứng ở bục xuất phát của giải bơi Memorial Northwest Marlins. Bố tôi cũng đứng ở vạch xuất phát và ném cho tôi cái nhìn thẳng-hay-là-chết. Tôi bơi ở làn gần bờ tường nhất – làn bơi chậm. Chắc chắn đó sẽ là một thảm họa. Phút trước đó, khi còn đang ngồi trên ghế băng chuẩn bị, cố gắng đập thêm một vài vòng trên chiếc xe tập chạy dựa vào hàng rào của bục giậm nhảy, tôi nghe lỏm được huấn luyện viên nói, “Cứ để cô bé bơi cùng nhóm tuổi. Tôi không chắc con bé có kết thúc được chặng đua không, nhưng sẽ thú vị đấy.”

“Mẹ? Mẹ?? Mẹ!!! Mẹ có nghe con nói không đấy? Mẹ có giúp con không? Mẹ sẽ nói với huấn luyện viên xem thầy có thể cho con thi vào lúc khác không?”

Sự tổn thương ngập tràn không gì che giấu nổi và tôi những muốn hét lên “Được! Con sẽ không phải bơi lội gì ở bất cứ giải nào nếu con không muốn. Không bao giờ!” Nhưng tôi đã không làm thế. Trấn tĩnh là một trong những bài tập rèn luyện Toàn Tâm của tôi, thế nên tôi hít một hơi thở sâu, đếm đến năm, và nói, “Để mẹ nói chuyện với bố.”

Sau khi lũ trẻ đã lên giường đi ngủ hết, Steve và tôi tranh luận hàng giờ về chủ đề này và cuối cùng, chúng tôi thống nhất là con bé sẽ phải trực tiếp nói chuyện với huấn luyện viên. Nếu thầy thực sự muốn con bé phải bơi ở giải đó, nó sẽ phải tham gia. Ngay sau khi thống nhất quyết định, tôi cảm thấy giận dữ từng phút một, và thử làm mọi thứ, từ cãi lộn với Steve đến trách móc ông thầy huấn luyện để hả nỗi sợ hãi và giải thoát khỏi sự tổn thương.

Ellen rất thất vọng khi chúng tôi nói với con bé về quyết định cuối cùng, và còn thất vọng hơn khi con bé trở về nhà từ buổi tập luyện và cho biết huấn luyện viên vẫn nghĩ con bé cần có mặt tại sự kiện này. Con bé chống hai tay lên bàn, ôm lấy đầu và khóc. Một lúc sau, con bé ngẩng đầu lên và nói, “Con chỉ cần vượt qua sự kiện đó. Rất nhiều người cũng đánh mất nhiệt tình.” Một phần trong tôi nghĩ Tuyệt! Nhưng rồi con bé nói, “Con không thể chiến thắng. Con thậm chí cũng không đủ giỏi để giành giải nhì hay ba. Tất cả mọi người sẽ nhìn thấy con.”

Đó là một cơ hội tuyệt vời để tiến lên một bậc cao hơn – để định nghĩa lại những gì quan trọng với con bé. Để con biết văn hóa gia đình quan trọng hơn mục tiêu của cuộc thi bơi, bạn bè và văn hóa thể thao ngày càng cạnh tranh gay gắt đang làm hỏng cộng đồng của chúng ta. Tôi

nhìn con gái và nói, “Con có thể không tham gia sự kiện đó. Mẹ cũng sẽ cân nhắc tới khả năng đó. Nhưng nếu mục tiêu của con ở cuộc thi đó không phải là để giành chiến thắng, hay thậm chí là ngoi lên khỏi mặt nước cùng lúc với các bạn khác thì sao? Nếu mục tiêu của con chỉ là có mặt và xuống nước?”

Con bé nhìn tôi như thể tôi bị điên, “Chỉ cần có mặt và nhảy xuống nước á?”

Tôi đã giải thích rằng tôi đã mất rất nhiều năm để không bao giờ thử làm những điều mà tôi không thực sự giỏi, và những lựa chọn ấy gần như đã khiến tôi quên mất cảm giác can đảm là như thế nào. Tôi nói, “Đôi khi điều dũng cảm nhất và quan trọng nhất con làm đó là có mặt tại đó.”

Steve và tôi khẳng định rằng chúng tôi không thể ở cạnh con bé lúc chuẩn bị lên bục thi đấu. Nhưng khi các vận động viên bắt đầu bước vào hàng thi, tôi không dám chắc con bé có ở đó không, nhưng nó có. Chúng tôi đứng ở cuối đường bơi và hò hét khản cả cổ. Con bé nhìn thẳng về phía chúng tôi, gật đầu và khởi động vào vị trí.

Con bé là người cuối cùng ra khỏi bể bơi. Những vận động viên khác đã rời khỏi bể, và những cô bé khác đã đứng sẵn ở các bục thi đấu để chuẩn bị cho lượt thi tiếp theo. Steve và tôi hò reo và cổ vũ suốt cả thời gian thi đấu. Khi con bé ra khỏi bể bơi, nó đi về phía huấn luyện viên của mình, cô giáo ôm lấy con bé, rồi nói thêm điều gì đó về cách đạp nước. Cuối cùng, khi con bé đi về phía chúng tôi, miệng hơi mỉm cười và mắt vẫn còn ngân ngấn. Con bé nhìn bố nó và tôi, và nói “Hơi tệ, nhưng con đã hoàn thành. Con đã có mặt và xuống nước. Con dũng cảm.”

Tôi viết bản “tuyên ngôn gia đình” sau đây bởi vì tôi cần nó. Steve và tôi cùng cần đến nó. Bỏ qua những thước đo trong một nền văn hóa coi trọng thành tích và thành quả để xác định giá trị không hề dễ dàng. Tôi coi bản tuyên ngôn này như một tiêu chuẩn, một lời cầu nguyện, một liệu pháp mà tôi dùng đến mỗi khi phải vật lộn với sự tổn thương hoặc khi tôi cảm thấy nỗi sợ hãi “không bao giờ đủ” hiện diện.

Tuyên ngôn của Cha mẹ Toàn Tâm

- Sau tất cả, bố mẹ muốn con biết rằng con được yêu thương và con thật đáng yêu.
- Con sẽ học được điều này từ lời nói và hành động - những bài học về tình yêu sẽ thể hiện qua cách mẹ đối xử với con và cách mẹ đối xử với bản thân.
- Mẹ muốn con gắn kết với thế giới bắt đầu từ những điều giá trị.

- Con sẽ học được rằng con xứng đáng với tình yêu, sự gắn bó và niềm vui mỗi khi con nhìn thấy mẹ thực tập yêu thương bản thân và tôn mình sự thiếu hoàn thiện của chính mẹ.
- Chúng ta sẽ tập luyện để trở nên dũng cảm trong gia đình mình bằng cách hiện diện, để cho bản thân bị nhìn thấy, và tôn trọng sự tổn thương. Chúng ta sẽ chia sẻ những câu chuyện về sự vật lộn cũng như sức mạnh. Sẽ luôn có chỗ cho chúng trong ngôi nhà của chúng ta.
- Chúng ta sẽ dạy con yêu thương bằng cách rèn luyện tình yêu thương với chính bản thân mình trước, rồi với những người khác. Chúng ta sẽ đặt ra và tôn trọng những giới hạn; chúng ta tôn vinh sự chăm chỉ, hy vọng, và kiên trì. Nghỉ ngơi và chơi đùa sẽ là những giá trị của gia đình, cũng là những thứ mà gia đình sẽ phải luyện tập.
- Con sẽ học được cách nhận trách nhiệm và tôn trọng bằng cách quan sát mẹ mắc lỗi và sửa lỗi, và bằng cách quan sát cách mẹ đòi hỏi những gì mẹ cần và nói về những cảm nhận của mẹ.
- Mẹ muốn con biết đến niềm vui, thế nên cùng nhau chúng ta sẽ thực hành sự biết ơn.
- Mẹ muốn con cảm nhận niềm vui, thế nên, cùng nhau, chúng ta sẽ học cách để bị tổn thương.
- Khi sự bất an và bon chen xuất hiện, con có thể nhắm trong đầu rằng đó là một phần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.
- Chúng ta sẽ khóc cùng nhau, đối mặt với nỗi sợ hãi và đau khổ cùng nhau. Mẹ muốn ngăn cản mọi nỗi đau có thể xảy đến với con, nhưng thay vì thế, mẹ sẽ ngồi bên con và hướng dẫn con cách cảm nhận nó.
- Chúng ta sẽ cười, sẽ hát, sẽ nhảy múa và sáng tạo cùng nhau. Chúng ta luôn cho phép được là chính bản thân mình đối với nhau. Bất kể thế nào, con luôn thuộc về nơi này.
- Và khi con bắt đầu hành trình Toàn Tâm, món quà đáng giá nhất mẹ có thể tặng con đó là sống và yêu thương bằng cả trái tim và liều lĩnh một cách vĩ đại.
- Mẹ sẽ không dạy hoặc yêu, hoặc cho con thấy bất cứ điều gì hoàn hảo, nhưng mẹ sẽ để con nhìn thấy mẹ, và mẹ sẽ luôn tôn thờ món quà được trông thấy con. Nhìn con thật sự, quan tâm con tận đáy lòng.

Bạn có thể tải xuống bản sao của tuyên ngôn này từ trang web của tôi (www.brenebrown.com)

NHỮNG SUY NGHĨ CUỐI CÙNG

Trong vòng 9 tháng hình thành và dồn nén hơn chục năm nghiên cứu của tôi vào cuốn sách này, tôi đã đọc đi đọc lại đoạn trích dẫn này không dưới một trăm lần. Và thành thực là, tôi thường xuyên đọc nó những khi lòng đầy cuồng nộ hoặc những lúc thất vọng ngập tràn, với suy nghĩ, Có thể tất cả những thứ này đều là đồ vứt đi hoặc Nó không đáng để phải chịu sự tổn thương. Mới gần đây, sau khi nhận được vài lời bình luận độc địa vô danh từ trang web mới, tôi kéo cả đoạn trích xuống khỏi tấm bảng ghim về mặt bàn, và nói trực tiếp với mảnh giấy, “Nếu những lời chỉ trích là không đáng kể, vậy tại sao nó lại đau đớn đến thế?”

Tờ giấy chẳng trả lời.

Giữ đoạn trích trong tay, tôi nhớ lại một đoạn trò chuyện mới diễn ra trước đó giữa tôi và một cậu thanh niên chừng hơn hai mươi tuổi. Cậu ta kể rằng bố mẹ của cậu gửi cho cậu đường link bài nói chuyện trên TED của tôi, và cậu rất thích ý tưởng Toàn Tâm và liều lĩnh vĩ đại. Khi cậu kể cho tôi rằng bài nói chuyện đã truyền sức mạnh để cậu thổ lộ tình yêu của mình với một cô gái trẻ mà cậu đã hẹn hò được vài tháng, tôi chớp mắt và hy vọng vào một cái kết tốt đẹp.

Nhưng không có may mắn ấy. Cô gái bảo cậu ta rằng cô ấy nghĩ cậu “thật tuyệt” nhưng cô nghĩ rằng mình nên hẹn hò người khác. Khi trở về căn phòng sau cuộc nói chuyện với cô bạn gái, cậu kể cho hai người bạn cùng phòng nghe chuyện đã xảy ra. Cậu kể, “Cả hai bọn họ đều ngẩng phắt ra khỏi màn hình máy tính và chẳng cần nhìn, cũng đoán được ý của họ là ‘Cậu nghĩ cái gì vậy?’ Một cậu bạn giải thích rằng bọn con gái chỉ thích những anh chàng phớt đời thôi. Cậu ấy nhìn vào tôi và bảo, “Lúc đầu cháu cũng cảm thấy mình ngốc. Trong một giây, cháu cảm thấy nổi giận với chính mình, thậm chí còn bực bội với cả cô. Nhưng rồi cháu nghĩ lại và nhớ ra vì sao mình lại làm như vậy. Cháu bảo hai cậu bạn cùng phòng, “Tớ chỉ liều lĩnh vĩ đại đó mà, cậu ạ.”

Cậu mỉm cười khi nói tiếp, “Họ ngừng gõ máy tính, nhìn vào cháu, gật đầu và nói, ‘Ồ. Chuẩn đấy, cậu ạ.’”

Liều lĩnh vĩ đại không phải là chuyện thắng hay thua. Nó là lòng can đảm. Trong thế giới nơi sự bon chen và hổ thẹn thống trị và cảm giác sợ hãi trở thành trạng thái thứ cấp, sự tổn thương trở nên bất trị. Khó chịu. Thậm chí đôi lúc còn hơi nguy hiểm. Và, không còn nghi ngờ gì nữa, bộc lộ bản thân đồng nghĩa với nguy cơ bị tổn thương cảm xúc nghiêm trọng. Nhưng khi tôi nhìn lại cuộc đời mình và cuộc Liều lĩnh vĩ đại có ý nghĩa như thế nào với tôi, tôi có thể thành

thực mà nói rằng sẽ không có gì khó chịu, nguy hiểm và đau đớn hơn niềm tin rằng tôi đang đứng ở ngoài cuộc đời mình, nhìn lại và tự hỏi sẽ như thế nào nếu tôi có được dũng cảm để lộ diện và để bản thân mình bị nhìn thấy.

Vậy là, thưa Ngài Roosevelt... tôi nghĩ ông đã làm được điều đó. Thật sự là “không có nỗ lực nào mà không mắc sai lầm và vấp vấp” và thật sự là không có vinh quang nào không trải qua sự tổn thương. Giờ khi tôi đọc lại đoạn trích, ngay cả khi tôi cảm thấy mình bị xung quanh chỉ trích, tất cả những gì tôi có thể nghĩ được, đó là “Chuẩn đấy, bạn ạ”.

Chú Thích

1. Một trong rất nhiều những sự kiện độc lập được tổ chức theo mô hình của TED (một tổ chức phi lợi nhuận hướng tới thế giới Công nghệ (Technology), Giải trí (Entertainment) và Thiết kế (Design), ra đời với sứ mệnh “Những ý tưởng xứng đáng lan truyền” – Ideas Worth Spreading)
2. Đoạn trích trong The soul of money, trang 43-45.
3. Viết tắt là IP, đơn vị đo trọng lượng của Anh, Mỹ và tương đương với 0,454 kg.
4. CSI, NCIS, Law & Order, Bones là loạt phim dài tập của Mỹ về các vụ án mạng và những lực lượng điều tra.
5. Twelve steps meetings là chương trình gồm các qui tắc mang tính tinh thần, nhằm điều trị hồi phục cho những người mắc chứng nghiện hoặc rối loạn tâm lý. (ND)
6. Nguyên văn “catch-22” thành ngữ này phát xuất từ nhan đề của một cuốn sách xuất bản năm 1961 do tiểu thuyết gia Mỹ Joseph Heller viết về Thế Chiến II. Nhân vật chính trong cuốn sách rất sợ bị giết nên tìm cách thuyết phục các sĩ quan rằng anh ta điên để khỏi phải lái máy bay ném bom. Tuy nhiên, các sĩ quan biết rằng những ai biết mình sợ hãi là những người không điên chút nào. Vì thế anh chàng này vẫn phải lái máy bay ra trận.
7. Mẹ Hổ là “biểu tượng sinh động về sức mạnh và quyền lực”, gợi cảm giác vừa đáng sợ vừa đáng kính. Mẹ Hổ giữ quyền quyết định tuyệt đối trong mọi hoạt động của con, đưa ra yêu cầu khắt khe trong việc học tập, mắng mỗ nếu cần thiết để thúc đẩy chúng nỗ lực hơn nữa.
8. Thuật ngữ “cha mẹ trực thăng” chỉ những bậc phụ huynh luôn theo sát con cái giống như máy bay trực thăng, vô tình càng bay càng nhanh, càng quản càng chặt, và lo sợ rằng khi ngừng giám sát, họ sẽ phá hủy cuộc đời của mình và cả cuộc đời của con. Họ thường nảy sinh những ý nghĩ tiêu cực như vui mừng, đau buồn quá mức, chỉ vì một chút thành công hay thất bại của con. Họ coi sự nhiệt tình và chăm sóc thái quá của mình là món quà tặng con, tình yêu thương họ dành cho con cái ngày càng trở nên nghiêm trọng, cố chấp, thậm chí là mù quáng.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>