

Mary D'Apice

**TỪ GIỮA TRƯA
ĐẾN BUỔI HOÀNG HÔN**

***Hành Trình
Qua Tuổi Trung Niên và Tuổi Già***

NOON TO NIGHTFALL
A Journey Through Midlife and Ageing

Lm. Giuse Trần Đình Long, SSS
Chuyển ngữ 2012

Có một cái gì giống như mặt trời trong chúng ta.

(Jung)

Mặt trời mọc và lặn, đạt đến chóp đỉnh vào buổi trưa rồi đi xuống buổi hoàng hôn. Đời sống chúng ta cũng đi theo một lộ trình tương tự như thế. Trước tiên, chúng ta được chỉ định bởi thế giới xung quanh mình. Khi trưởng thành, căn tính chân thật của chúng ta xuất hiện từ thế giới nội tâm của mình và tìm cách diễn tả trong con người mà chúng ta chọn lựa để trở thành. Trong nửa sau của cuộc đời, chúng ta chỉ định chính mình.

Lời Nói Đầu

Từ giữa trưa đến buổi hoàng hôn là một cuốn sách hợp thời. Trong thời đại mà số những người trung niên và người già tăng lên trong hầu hết các quốc gia trên thế giới thì việc lắng nghe thông điệp đầy hy vọng mà Mary Apice chia sẻ với chúng ta trong cuốn sách của bà là một điều đáng khích lệ. Cùng với những học giả danh tiếng quan tâm đến sự phát triển của con người như Carl Jung, Bernice Neugarten, Erik Erikson và Carol Gilligan, Mary d'Apice đã viết một cuốn sách thật hữu ích khi vạch ra cuộc hành trình đời người đi qua tuổi trung niên và tuổi già. Trong một lược đồ rõ ràng vững chắc, tác giả đã thổi sinh khí vào lý thuyết đồ bằng những ví dụ được chọn lựa kỹ lưỡng từ những con người trưởng thành bằng xương, bằng thịt, họ đã vượt qua những thời kỳ chuyển tiếp trong hành trình đời người thường có nhiều nguy hiểm với vài tấm bản đồ chỉ đường, nếu có. Độc giả sẽ thấy được chính mình đồng tình với cách lập luận của Mary d'Apice về tính tình, đời sống tâm linh, sự tức giận, cơ thể lúc già yếu, sự căng thẳng, kiệt sức, giới tính, việc sinh sản, đau khổ, cái chết, và nhiều vấn đề khác dệt nên dải hành trình tuổi trung niên và tuổi già.

Lĩnh vực nghiên cứu về sự phát triển của người trưởng thành tương đối còn mới mẻ. Vì hầu như cả trăm năm qua, chúng ta có vô số tài liệu vạch ra lộ trình phát triển của tuổi thơ ấu và thiếu niên, nhưng chỉ từ ba mươi đến bốn mươi năm gần đây, chúng ta mới thấy có những sách vở, báo chí viết về tâm lý của chu kỳ đời sống trưởng thành xuất hiện trên các kệ sách trong thư viện. Những giai đoạn trưởng thành và phát triển của tuổi ấu thơ và tuổi niên thiếu đi theo những đường lối giống nhau,

còn những hoạt động trong đời sống của người trưởng thành biểu lộ sự đa dạng và độc đáo rộng lớn hơn. Trong khi đời sống một số người trưởng thành đi theo cái được gọi là chu kỳ đời sống quy phạm và đáng mong đợi, thì có nhiều người không theo một kiểu mẫu rõ ràng. Những cuộc hôn nhân muộn màng, những cái chết sớm, hoạt động nghề nghiệp bị đình chỉ không mong đợi và những cuộc ly dị không dự định trước khiến một số người cùng nhau gắn kết thành một mô hình hoàn toàn khác.

Cuốn sách này quan trọng vì hai lý do : trước tiên, nó cho chúng ta một từ vựng rõ ràng để giúp chỉ định các kinh nghiệm của chúng ta chính xác hơn, thứ hai nó cung cấp một hệ biến hóa toàn bộ để chúng ta nghiên cứu, và căn cứ vào đó có thể kiểm tra căn tính trưởng thành của chúng ta. Vì như Mary d'Apice nói: 'Biết được sự thay đổi nào đó xảy ra trong nửa sau cuộc đời, cho chúng ta thêm sức mạnh để thực hiện tính chất toàn thể và trọn vẹn.'

Thêm vào việc khai thác các mô hình chung của tuổi trung niên và tuổi già, Mary d'Apice cũng xem xét những khác nhau căn bản giữa đàn bà và đàn ông khi họ đi qua giai đoạn tuổi trưởng thành. Cách lý luận của bà đã đem lại một ánh sáng mới trên những nghiên cứu gần đây về giới tính giúp cho độc giả phân biệt và hiểu rõ những va chạm thường xuất hiện giữa những người cùng giới và khác giới ở nửa sau của đời người . Qua nhiều thập kỷ, những quy phạm cho sự phát triển người trưởng thành trước tiên dựa trên kinh nghiệm của nam giới. Phần lớn các lý thuyết được nam giới quan niệm, liên kết và viết ra rồi khái quát hóa để mô tả cho hết mọi người. Mary d'Apice đã nghiên cứu cẩn thận công trình của các nhà tâm lý phát triển nữ giới, và thực tế đã bổ sung cho những lý thuyết dành ưu thế cho nam giới tiếng nói của người phụ nữ. Cách tiếp cận này không những chỉ bổ túc cho sự hiểu biết về kinh

nghiệm của nữ giới lứa tuổi trung niên và tuổi già, mà còn làm cho hai phái có thể học hỏi lẫn nhau những điều khác biệt.

Trong lúc nửa đầu cuộc đời chúng ta quan tâm đến những đề tài ‘phát triển đi lên’, thì nửa sau cuộc đời chú tâm đến chương trình ‘phát triển đi xuống’. Đây là lúc dần thân vào việc tự xem xét nội tâm cách lành mạnh: bảo quản, đánh giá lại và thách thức những đảm nhận và tin tưởng lâu bền. Đây là tuổi mà một phụ nữ cảm nhận một ý nghĩa mới về sự tự lập và bắt đầu hình dung những khả năng mới cho cuộc đời của họ ở giai đoạn sau khi đã làm cha mẹ. Và đó là thời gian khi một người thường khám phá giá trị của cảm xúc cao thượng mà mình đã phải trả giá cho việc nhận chìm những nhu cầu thân thiết để giành đua và thành công trong địa vị của mình. Và trên tất cả, thái độ của một người đối với tuổi già là một nhân tố quan trọng. Victor Hugo đã nghĩ đến điều đó khi ông nói ‘bốn mươi là tuổi già của tuổi trẻ, năm mươi là tuổi trẻ của tuổi già’.

Carl Jung nói với chúng ta rằng trong tất cả những bệnh nhân của ông ngoài ba mươi lăm tuổi, mỗi vấn đề mà ông nghe có thể liên hệ với một khát vọng sâu xa trong con người hướng về một viễn cảnh của một đời sống tôn giáo. Jung không nói về một tôn giáo cơ chế vì ông cho thấy trong nửa sau của cuộc đời, đàn ông và đàn bà bắt đầu vật lộn với những câu hỏi về ý nghĩa đời sống. Có một ước muốn làm cho đời mình có ý nghĩa và giải thích chuyện đời mình trong bối cảnh câu chuyện lớn hơn về cộng đồng nhân loại. Việc đánh giá lại ý nghĩa của tình yêu và công việc, và hình thành một quan điểm tôn giáo về đời sống, thường là nội dung mà tâm hồn tìm kiếm và thường xảy ra ở tuổi trung niên và tuổi già. Những vấn đề thời sự ấy được Mary d’Apice đề cập đến trong cuốn sách “*Từ giữa trưa đến hoàng hôn*” với một giọng văn rất thu hút và đầy tính thuyết phục.

James R. Zullo

Lời Cảm Tạ

Chính sự động viên và nhiệt tình của nhiều ông bà đã gợi ý cho tôi viết cuốn sách này. Tôi cảm ơn những người tham gia cuộc nghiên cứu ở tuổi trung niên và tuổi già ở trong các tu viện và các trung tâm khắp nơi trên thế giới. Sự khích lệ của họ là lý do khiến tôi quyết định công việc này, và lòng quảng đại của họ khi chia sẻ những kinh nghiệm riêng đã giúp tôi hiểu rõ ràng hơn hành trình đi qua buổi hoàng hôn của cuộc đời. Tôi cũng biết ơn James Zullo của Đại Học Loyola ở Chicago mà bài giới thiệu có đủ thẩm quyền của ông trước hết đã mở ra về quyền rũ của giai đoạn này trong cuộc đời, và tôi cũng cảm ơn ông vì lòng nhân hậu của ông đã đồng ý viết lời nói đầu cho cuốn sách này.

Tôi cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn của tôi đối với các nữ tu dòng Thánh Tâm đã quan tâm và hỏi thăm cho tôi bằng nhiều cách, cũng như đối với Bề trên Tỉnh đã cho tôi thời gian cần thiết để hoàn thành cuốn sách này. Tôi cũng đặc biệt cảm ơn những thành viên trong cộng đoàn của tôi, các nữ tu Betty McMahon, Ethel Newman-Watt và Maria Vincent. Sự hỗ trợ đáng tin cậy của các nữ tu ấy đã giúp tôi vượt qua những lúc khó khăn. Tôi cũng cảm ơn Bà Madeleine Wright đại diện cho công ty xuất bản và những người đã làm tăng giá trị cuốn sách này qua việc đọc bản thảo và đem lại những gợi ý hữu ích : Mary Anne Confoy, Nancy Kane, Phil Kilroy, Adrian Lyons, Bette Moore và Jim Moran. Tôi cũng chân thành mang ơn Bert và Jean de Hosson vì lòng quảng đại đã đem lại sự in ấn hữu hiệu cho công trình này, và tiếp tục quan tâm khi nó được tiến hành. Tôi cũng cảm ơn nữ tu Elisabeth Grantham đã cho phép tôi sử dụng bài thơ chưa xuất bản 'Nếu không là hạt giống'.

Nhưng trên hết, tôi mang ơn nữ tu Dorothy Ormesher, không có chị hẳn cuốn sách này sẽ không hoàn thành. Sự giúp đỡ và động viên không ngừng, cùng với cách ứng xử khéo léo của chị trong quá trình in ấn, cũng như thời gian mà chị bỏ ra một cách quảng đại đều là những phương tiện làm cho công trình này đạt được kết quả tốt đẹp.

Mary d'Apice

Chương 1

HOÀNG HÔN CỦA ĐỜI NGƯỜI



Có một điều thỉnh thoảng xảy ra trong đời sống là bất chợt chúng ta thấy mình đang sống một giấc mơ mà trong thời thơ ấu chúng ta đã có lần mơ đến. Đó là một ngày trong tháng hai khi tôi thấy mình nhìn chăm chú vào tảng đá nguyên khối cao ngất ở giữa miền trung nước Úc trong cái nắng gay gắt ban trưa. Tảng đá Ayers lấp lánh màu đỏ trong cái nóng giữa trưa khi mặt trời dường như nhảy múa trên chóp đỉnh – một biểu tượng hùng hồn của sức mạnh, lòng can đảm và tính nhẫn nại.

Mấy giờ sau, cùng với một nhóm du khách đến từ mọi miền của thế giới, tôi đứng lặng thỉnh quan sát tảng đá đỏ vào lúc xế chiều, khi những tia sáng của mặt trời đang lặn nhảy múa trong một hòa hợp sắc màu trên mặt nghiêng của đá. Khi ánh nắng ban ngày chắc chắn bỏ thế giới mà đi, thì vẻ đẹp của buổi chiều tà vẫn còn phản chiếu trên bề mặt của tảng đá và những đám mây tập trung bên trên với những màu sắc thay đổi như kính vạn hoa. Sau cùng thì tảng đá bị bao phủ bởi một màu tím đậm đáng sợ tan chảy nhẹ nhàng trong bóng đêm.

Đêm đã xuống và cả những tiếng chim cũng lặng thinh trong tĩnh mịch.

Tôi đã nghĩ đến nét đẹp đổi thay của tảng đá từ lúc rực rỡ ánh sáng mặt trời giữa ban ngày đến vẻ thanh bình yên tĩnh lúc chiều tối. Khi ngạc nhiên về sự tương phản mà mặt trời đem lại từ giữa trưa cho đến lúc hoàng hôn thì tôi liền nhớ đến những lời của Karl Jung: 'Có một điều gì giống như mặt trời trong chúng ta.' Cuộc hành trình của chúng ta qua đời sống có thể so sánh với cuộc hành trình khi 'buổi sáng mặt trời mọc lên từ biển đêm tối của vô thức, và nhìn ngắm thế giới bao la tươi sáng trải ra trước nó như một khoảng không gian rộng mở khi nó càng lên cao trong bầu trời. Trong việc mở rộng môi trường hoạt động khi mọc lên, mặt trời sẽ khám phá ra ý nghĩa của nó; nó sẽ thấy việc đạt được độ cao tối đa là mục đích của nó. Trong niềm xác tín ấy, mặt trời theo đuổi cuộc hành trình không dự tính trước đến chóp đỉnh... Và với tiếng chuông báo hiệu chính ngọ, hành trình đi xuống bắt đầu. Và đi xuống có nghĩa là đảo ngược mọi lý tưởng và giá trị được ưa thích trong buổi sáng. Mặt trời lặn vào điều trái ngược với chính nó.'

Giống như mặt trời, lúc giữa trưa, bao nhiêu người đàn ông và đàn bà đã nhìn thấy trước rằng chóp đỉnh của đời sống họ như là thời điểm mà một khi đạt đến mục tiêu họ thấy rằng dường như họ sẽ rơi vào điều trái ngược với chính mình. Chỉ trong sự bình tâm của buổi chiều tối mà nhiều người đã đạt đến một cảm giác về sự viên mãn và ý nghĩa cuộc đời mà trong những năm trước đó họ đã không cảm nghiệm được.

Trong những năm đầu từ tuổi ba mươi đến bốn mươi của đời sống, phần lớn nỗ lực của chúng ta được tập trung vào sự thích nghi với thế giới xung quanh, 'thế giới bao la tươi sáng trải ra trước mặt chúng ta'. Thế giới quen thuộc ấy đòi hỏi chúng ta nhiều điều. Con người mà chúng ta trở thành trong nửa cuộc đời đầu tiên là con người được tạo thành bởi những sức mạnh bên ngoài ấy. Như có người nói rất đúng, trước tiên chúng ta được xác định bởi thế giới xung quanh chúng ta. Chỉ

khi đến nửa cuộc đời sau, chúng ta mới có thể xác định được chính mình. Căn tính chân thật xuất hiện từ thế giới nội tâm của chúng ta và tìm cách diễn tả trong con người mà chúng ta chọn lựa để trở thành.

Rất nhiều người bỏ lỡ cơ hội này để trở thành chính mình một cách đích thực hơn vì thiếu hiểu biết những thay đổi tâm lý và tinh thần sâu xa xảy ra trong buổi xế chiều và đêm tối của đời sống. Những cảm xúc rối loạn, chán ngán, bồn chồn, lo lắng lẫn át đến nỗi họ bỏ rơi cuộc hành trình nội tâm và sa lầy trong sự bận rộn để rồi xao lãng việc tìm kiếm xa hơn. Với những người khác, nỗi sợ chính mình mà họ phát hiện làm tê liệt hoạt động hướng đến cái toàn thể. Họ không có tự do và trở nên cần cỗi, hời hợt trong cách tiếp cận đời sống, không bao giờ thật sự đạt đến sự trưởng thành trọn vẹn.

Biết được những thay đổi ấy xảy đến trong nửa sau của cuộc đời, cho chúng ta sức mạnh để chuyên chú đến cái toàn thể và nguyên vẹn. Nếu chúng ta kiểm soát được điều đã biết thì điều không biết thường đe dọa chúng ta. Việc thăm dò được quyết định với nhận thức nào đó về điều có thể được khám phá, dẫn đến việc làm chủ chính mình và dám mạnh dạn thay đổi sẽ cho phép việc biến đổi xảy ra. Tôi hy vọng cuốn sách này có thể đem lại thông tin quan trọng ấy.

Đời sống là một cuộc hành trình, một chuyến đi xa để xem xét tỉ mỉ chúng ta thật sự là ai từ trong sâu thẳm của mình. Điều này không chỉ đòi hỏi việc khám phá, nhưng cũng đòi hỏi việc thống nhất với những khía cạnh mới được khám phá về mình vốn là một nhiệm vụ không phải lúc nào cũng dễ dàng. Giống như mọi kẻ lữ hành khác, chúng ta chỉ tìm được phương hướng rõ ràng khi có một bản đồ hướng dẫn chúng ta qua những miền khác nhau, và trước mặt có thể có những trở ngại. Chắc chắn mỗi người sẽ theo một con đường khác nhau để đi đến một số phận cá nhân độc nhất để trở thành người nam hay nữ mà tiềm năng còn giữ kín. Vậy ai có thể cung cấp một mặt bằng thuận lợi che giấu nhiều lối đi như thế? Các nhà tâm

lý học ngày nay bảo đảm với chúng ta rằng, bất chấp những khó khăn, có một mô hình đời sống cơ bản chung mà mọi người phải theo từ thơ ấu cho đến những năm trưởng thành của mình.

Carl Jung nói về bốn thay đổi chính mà một đời người phải trải qua – bốn thời kỳ đột phá của mô hình hiện hữu xuất hiện, như con bướm ra khỏi cái kén của nó để đi vào một thế giới mới và xa lạ.

Jung gọi lần ‘sinh ra’ đầu tiên trong số đó, đem chúng ta đối diện với một thế giới xa lạ và đầy những đe dọa khi chúng ta bỏ lại phía sau sự an toàn của lòng mẹ. Có ít người không ngừng nghĩ đến sự thay đổi trọng yếu và gây chấn thương làm thay đổi điều gì trong đời sống của họ.

Sự đứt đoạn thứ hai xảy đến khi một thiếu niên ở tuổi lên mười. Cậu ta bắt đầu phá vỡ những dây lệ thuộc vào cha mẹ và gia đình để trở thành con người riêng của mình. Sự xuất hiện của những năng lực giới tính dẫn đến việc tìm kiếm những quan hệ mới khi người thiếu niên đảm nhận trách nhiệm với bất cứ điều gì mà tương lai nắm giữ.

Chính ở tuổi trung niên, chúng ta cảm nghiệm lần sinh thứ ba. Ở đây chúng ta phải vượt qua bão tố trên biển, chuyển tiếp từ nửa cuộc đời đầu tiên với nửa cuộc đời sau. Chúng ta đối mặt với việc khám phá thế giới nội tâm của mình và nhiệm vụ làm cho thành phần vô thức trước đây trở thành một bộ phận của con người duy nhất mà chúng ta trở thành.

Đến cuối cuộc đời, thời kỳ chiều tối, sự sinh ra cuối cùng hay lối qua mà mỗi người phải giáp mặt. Chúng ta buông bỏ đời sống mà chúng ta từng biết, để được sinh ra trong cái không biết, mảnh đất không ghi vào bản đồ đằng sau cái chết.

Mỗi một khởi đầu mới mẻ ấy có thể so sánh với sự biến thái của con sâu bướm xảy ra khi sự thay đổi không còn chắc chắn trong lúc nó kéo cái kén tơ của nó. Có bao giờ bạn tự hỏi điều gì xảy ra trong cái kén ấy trước khi xuất hiện một tạo

vật hoàn toàn khác với tạo vật có trước đó ? Làm thế nào để thân mình đầy cộm ấy có thể trở thành thanh mảnh, những cái chân đầy đặn, dài và duyên dáng đến thế? Và ai là những người có thể nói về sự phân ly trọn vẹn trước khi thân thể được tái tạo của con bướm hình thành. Thiên nhiên bắt buộc tạo vật tinh tế ấy ra khỏi bóng tối lạnh lẽo để đi vào ánh sáng mặt trời rực rỡ, và khám phá ra rằng chỉ có một chọn lựa rõ ràng là mở rộng đôi cánh và phó thác chính mình cho khoảng không.

Trong suốt đời sống, nhiều sự biến đổi tương tự được cảm nghiệm, những thời điểm được tái sinh, khi chúng ta khám phá ra những sức mạnh và khả năng cho đến lúc đó còn bị che giấu, xa lạ và không được phát triển. Mỗi lần biến hình như thế đem đến sự đau đớn của việc chuyển tiếp, nhưng nó cũng đem theo hy vọng và niềm vui của sự tái sinh.

Đối với nhiều người khó khăn lớn nhất của những lần sinh ra ấy xảy đến khi họ vượt qua ngưỡng cửa của 'cuộc hành trình thứ hai'. Jung xác nhận rằng khó khăn và những đau khổ có thể cản trở phân đồng người ta đi qua sự chuyển tiếp ấy. Họ co rút lại trước đau khổ và tránh né giáp mặt với chúng. Như một nữ tu đấu tranh trong cuộc khủng hoảng ấy đã viết: 'Một đôi khi tôi cảm thấy như thể tôi ở trong một cái kén, cố gắng tìm cách phá vỡ cái kén và khám phá đời sống mới đang chờ tôi. Tôi thường cảm thấy nhiều nỗi lo âu vì cảm giác rằng đời sống mới có nghĩa là bỏ lại điều quen thuộc, điều vẫn thực hành; và con người mới chỉ xuất hiện khi con người cũ biến mất. Cuộc chiến đấu tiếp tục. Nhưng tôi nghĩ sự hoán cải sau cùng không giúp gì ngoài việc tạo nên sự khác biệt. Thật kỳ lạ khi khó khăn biết bao để chấp nhận chính mình và bằng lòng với con người mà Thiên Chúa đã tạo dựng và yêu thương.'

Ở giữa những xáo trộn và chấn động ấy, một cái gì đó mới mẻ đang hình thành, một nhân cách mới đang chiến đấu để được sinh ra. Ân sủng nhẹ nhàng thôi thúc chúng ta chấp nhận sự biến đổi ấy, để đi qua sự chết của cái cũ đến đời sống mới xa hơn. Đối với những người vượt qua một cách thành

công thời kỳ chuyển tiếp này thì một thời kỳ tự do mới khám phá mở ra trước mặt họ cùng với niềm hy vọng mới mẻ và sự trưởng thành chín chắn. Những chân trời mới được mở ra khi họ có được hiểu biết thấu đáo về mình và về người khác. Chúng ta không còn bị trói buộc bởi những yêu sách và kỳ vọng của thế giới xung quang mình nhưng hành động tuân tự theo sự làm chủ những chân lý sâu xa nhất của mình.

Vậy, tuổi trung niên có thể được xem như một thời gian vô cùng quan trọng, nhưng có quá ít người biết về nó. Jung nhận xét : “Tệ nhất là những người thông minh và có học sống đời sống của họ mà không hề biết khả năng của một sự biến đổi như thế, họ hoàn toàn không được chuẩn bị để đi vào nửa sau của cuộc đời.” Ông tiếp tục hỏi đâu là những trường học dạy chúng ta cách đối phó với sự thay đổi đột ngột ấy làm đảo lộn nhiều lý tưởng và chân lý của chúng ta; khi mà ‘điều buổi sáng là sự thật sẽ trở thành sự nói dối buổi chiều’. Trong thời kỳ Jung viết ra điều ấy, có rất ít cơ hội cho những người đàn ông và đàn bà bình thường tìm thấy bất kỳ sự giúp đỡ nào để vượt qua sự chuyển tiếp ấy.

Tuy nhiên trong những năm gần đây sự trợ giúp đã trở nên có sẵn cho những người ở độ tuổi ba mươi, bốn mươi. Ngày nay sự quan tâm đến thời kỳ này của đời sống là một vấn đề hàng đầu của xã hội. Màn ảnh chiếu rất nhiều phim tập trung vào những vấn đề của tuổi trung niên, thường có tính khôi hài, một đôi khi khá nghiêm túc. Các kệ sách trong thư viện đã mau chóng có đầy đủ những cuốn sách về việc xử lý khủng hoảng và những năm sau đó. Tuổi trung niên bỗng nhiên trở thành hợp thời trang. Tại sao có sự thay đổi đột ngột ấy ?

Cho tới những năm gần đây sự nghiên cứu ít tập trung vào những thay đổi xảy ra ở giai đoạn này của đời sống. Điều này lẽ ra là việc phải làm từ lâu với việc kéo dài tuổi thọ trung bình đã xảy ra trên 150 năm qua. Thống kê cho thấy rằng, trong khi năm 1850 đàn ông và đàn bà có tuổi thọ trung

bình dự tính là bốn mươi tuổi, khoảng năm 1900, tuổi đàn ông tăng lên bốn mươi tám và đàn bà năm mươi một. Năm 1970 tuổi đàn bà có thể lên đến bảy mươi tư tuổi, đàn ông sáu mươi bảy tuổi và hiện nay, tuổi thọ dự tính cho đàn bà đã tăng bảy mươi chín tuổi và đàn ông là bảy mươi hai. (Cục thống kê Úc).

Khi tuổi thọ ngắn hơn, trẻ em mười hai, mười ba được khai tâm theo những cách của người lớn, kể cả việc chuẩn bị hôn nhân, và không có đủ thời gian dành cho sự tự do thoải mái. Thanh niên phải lo tìm kiếm việc làm hoặc quản lý gia đình, và mau chóng bước vào lớp người có tuổi. Đối với nhiều người, có rất ít hoặc không có thời gian của tuổi trung niên. Sự gia tăng thấy rõ trong tuổi thọ dự tính có nghĩa là giờ đây phụ nữ hầu như có thể mong đợi mình có nhiều thời gian để sống hơn trước đây sau khi đã qua giai đoạn nuôi con của họ. Những người đi làm việc có thể có được mười năm nghỉ hưu hoặc nhiều hơn nữa. Điều này đòi có sự điều chỉnh cần thiết trong đời sống của nhiều người. Một thời kỳ được xác định rõ ràng để phát triển tuổi trưởng thành giữa những năm cuối của tuổi ba mươi và tuổi chín chắn hay tuổi già hiện nay đã được thừa nhận rộng rãi.

Trong mấy thập niên vừa qua, nhiều nhà tâm lý học đã mạnh mẽ đi vào nghiên cứu thời kỳ này, tiến hành việc nghiên cứu trong các đại học quan trọng trên thế giới. Một số người so sánh những thay đổi ở tuổi trung niên với những gì xảy ra trong khủng hoảng về căn tính ở tuổi thiếu niên, hơn thế nữa họ còn nói về tuổi trưởng-thành-trung-niên. Tuy nhiên ít nhất, có một sự khác nhau đáng kể giữa hai giai đoạn. Ở tuổi bốn mươi, chúng ta có nhiều khả năng hơn để kiểm soát những gì xảy ra: hành động, như vẫn là thế, là cùng sáng tạo với Thiên Chúa trong công việc phát triển này và làm trở sinh hoa trái lần thứ hai. Nhiệm vụ xác định chính chúng ta đã bắt đầu và con người mà chúng ta trở thành từ bây giờ sẽ là trách nhiệm của chính chúng ta.

Vậy cái gì là cơ sở của những thay đổi ấy xảy ra trong giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi thanh niên qua tuổi trung niên? Đường như có năm nguyên nhân chính được thừa nhận. Nguyên nhân thứ nhất có thể được mô tả như nguyên nhân xã hội. Những cơ chế xã hội như công nghiệp, chính quyền và tôn giáo hình thành và khuôn đúc đời sống chúng ta, đã nhẹ nhàng thừa nhận nhu cầu thay đổi của giai đoạn phát triển này. Xã hội ngày nay chưa theo kịp những mô hình làm thay đổi của đời sống. Đối với những thanh niên ở tuổi ba mươi, họ 'lấy đó làm đỉnh cao' và không có nơi nào khác để tiến lên thì điều đó ít khi khuyến khích họ mạo hiểm đi vào những con đường mới. Nó không đem lại những nâng đỡ cho giai đoạn thay đổi làm hoang mang. Một cảm giác ức chế, buồn chán hay khó chịu bắt đầu len lỏi vào nơi trước đây công việc đem lại sự thỏa mãn cao. Đối với nhiều người, điều này có thể là bước đầu tiên dẫn đến khủng hoảng ở tuổi trung niên.

Một sự mất cân bằng về hoóc-môn cũng bắt đầu từ giữa đến cuối độ tuổi ba mươi vì năng lực sinh sản của cả đàn ông và đàn bà bắt đầu suy giảm. Điều này có thể là kết quả của sự không ổn định thấy rõ về cảm xúc. Hậu quả của sự mất cân bằng ấy trong chiều hướng trái ngược với tuổi thanh niên được nhận biết dễ dàng, tuy nhiên chúng ta thường quên rằng sự đảo chiều này cũng góp phần vào nhiều 'vấn đề' mà tuổi trung niên phải đối phó.

Thêm vào đó, như đã được ám chỉ, những thay đổi về tâm lý sâu xa là cơ sở cho sự thay đổi cách chúng ta tiếp cận đời sống. Hoạt động trong một thế giới nội tâm cho thấy nhiều vùng không biết trong nhân cách chúng ta. Điều đó có thể là một kinh nghiệm gây xáo trộn kể cả chấn thương trước khi chúng ta dần dần nhận ra tiềm năng được giấu kín ở đó. Sự thay đổi này rất quyến rũ trong tâm lý con người nên mấy chương kế tiếp sẽ được dành ra để khảo sát tỉ mỉ chiều sâu của nó.

Cả đàn ông và đàn bà cũng có thể bị ảnh hưởng bởi sự suy giảm thể lý – hay gia tăng – xảy ra ở độ tuổi bốn mươi đôi khi nhiều hơn điều mà họ muốn thừa nhận. Nhiều nỗi đau buồn ở tuổi trung niên có thể tập trung xung quanh những mất mát về thể lý mà họ cảm nghiệm trong giai đoạn này.

Nguyên nhân cơ bản sau cùng để chuyển tiếp xảy ra là sự biến đổi mạnh mẽ về tâm linh. Điều này xảy ra dần dần với việc đi qua sự bất ổn của khủng hoảng đến bình diện mới của sự trưởng thành. Một sự hoán cải sâu xa thường là kết quả của những đấu tranh mà chúng ta trải qua và của đau khổ mà chúng ta cảm nghiệm trong thời kỳ đó. Thomas Merton đã viết cho một người bạn : “Chúng ta không hoán cải một lần trong đời mình, nhưng nhiều lần, và chuỗi hoán cải vô tận ấy gồm những lần hoán cải lớn nhỏ, những chuyển biến nội tâm, dẫn chúng ta đến sự biến đổi trong Đức Ki-tô.”(4)

Đối mặt với nhận thức về những yếu tố xác định ấy, nhiều người cố gắng tránh né hoặc chối từ chúng, tìm cách bám víu vào những gì đã phục vụ tốt họ trong quá khứ, có thể là những giá trị, vẻ bề ngoài, hành vi. Họ cố gắng cho đồng hồ chạy ngược lại mà kết quả thường là bất hạnh. Những người khác thừa nhận và đón chào sự thay đổi để thích nghi và sắp xếp lại những hoàn cảnh của đời sống mình, để chú ý đến những lợi ích rộng lớn hơn hoặc phát triển những khả năng sáng tạo mới. Đối với một số người, cuộc hành trình thứ hai này đòi hỏi một phương hướng hoàn toàn mới. Một người có chuyên môn ở tuổi bốn mươi lăm đã rời bỏ nghề y để đảm nhiệm nghề làm đồ gỗ mỹ thuật với sự thành công đáng kể. Những người khác tìm thấy một nguồn năng lượng mới và chuyên tâm vào cách sống mà họ đã chọn và dần thân sâu hơn nữa để hoàn thiện nghề nghiệp của mình.

Có một vẻ đẹp và một thách đố trong những năm tháng ấy mà người ta thường không chú ý đến. Tuổi trung niên có thể là một giai đoạn của đời sống lý thú và quan trọng nhất. Nếu chúng ta có can đảm dần thân với niềm hy vọng vào

cuộc hành trình đi vào buổi chiều ấy, thì sự mạo hiểm sẽ đem lại cho chúng ta những phần thưởng bất ngờ. Điều mà lúc đầu đã xuất hiện như trái ngược sẽ bày tỏ như một chân lý mới mẻ, suối nguồn của những lý tưởng và giá trị mới. Con đường tái sinh sẽ dần dần mở đường cho niềm vui và sự chấp nhận sâu xa chính mình. Đó là một thời kỳ trưởng thành và thống nhất trong đó con người duy nhất được trao ban sẽ trở thành viên mãn.

Việc làm chủ chính mình phát sinh từ cuộc vượt qua thỏa đáng những năm đó sẽ gieo xuống những hạt mầm thanh thản và bình an để rồi chúng được tăng cường và đào sâu hơn khi vượt qua những năm sau cùng. Vì thế, buổi chiều tối của đời sống trở thành một thời kỳ có liên quan nối tiếp và đem lại sự phong phú, trong lúc các cụ ông, cụ bà dần dà chuẩn bị chính mình cho cuộc chia ly cuối cùng của họ.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 2

KHẢO SÁT NHỮNG MÔ HÌNH PHỔ QUÁT



downloadsachmienphi.com

Ở nền tảng của mỗi đời sống có một mô hình phổ quát bị che giấu cho dù những hoàn cảnh và điều kiện duy nhất mà cuộc đời ấy được sống. Mọi người đều có xu hướng đi theo một lộ trình giống nhau dù bề ngoài khác nhau khi chu kỳ của đời sống triển khai. Các nhà tâm lý ngày càng nhận biết đồ án đó, đặc biệt trong sáu mươi năm qua và đã mô tả nó bằng nhiều cách khi họ tìm thấy một khía cạnh nổi bật nào đó. Đối với người không chuyên thì việc tìm thấy quá nhiều mô tả có vẻ khác nhau về những giai đoạn phát triển có thể gây ra bối rối. Nhưng dù những vẽ bên ngoài khác nhau, chúng không mâu thuẫn nhau và một khi chúng ta hiểu được, chúng gia tăng sự phong phú và một chiều kích mới cho đời sống chúng ta. Vậy chúng ta hãy xem xét những lý thuyết được biết đến nhiều nhất, đó là những lý thuyết của Jung, Erikson, Gilligan và Levinson.

Carl Jung, một nhà phân tâm học Thụy Sĩ, sinh tại Thurgau Canton năm 1875 và mất năm 1961 tại nhà ông ở Zurich. Ông được tôn làm 'người cha tâm linh của lý thuyết chu kỳ đời sống'. Sigmund Freud, người bạn thân và là đồng nghiệp của ông trong nhiều năm, không đồng ý với nhiều thay đổi khi triển khai lý thuyết mà Jung thừa nhận. Điều này và thêm những sự bất đồng khác sau cùng đưa đến việc chia tay của hai người bạn ngay trước khi thế chiến thứ nhất bùng nổ. Thời kỳ đó, Jung ba mươi tám tuổi, và có lẽ việc đánh mất quan hệ ấy đã làm ông rơi vào cái mà ngày nay chúng ta gọi là cuộc khủng hoảng trầm trọng tuổi trung niên. Sử dụng kinh nghiệm của chính mình và kinh nghiệm của các bệnh nhân như nguồn thông tin chính, ông tiếp tục nghiên cứu một mình. Trong trường hợp điều đó có thể khiến người ta thiên kiến đối với những khám phá của ông, ông đã viết trong một đoạn văn: 'Phần lớn những bệnh nhân của tôi là những cá nhân thích ứng tốt với xã hội, thường có khả năng nổi bật... một phần ba đều đau khổ... vì sự vô nghĩa và không mục đích của đời họ.'(1)

Từ những kinh nghiệm ấy ông đã nhận ra bốn thay đổi chủ yếu hay bốn lần sinh ra như đã kể trên. Ông thấy có hai thay đổi phụ thuộc vào giai đoạn đầu tiên của đời sống; một thay đổi đã bắt đầu từ thiên đình hay buổi trưa của cuộc đời và một thay đổi sau cùng xảy ra cho hầu hết mọi người vào lúc kết thúc buổi chiều của đời sống. Ông cũng nhanh chóng nhận mạnh rằng mặc dù có hai giai đoạn phân biệt trong đời sống như ông mô tả, giai đoạn thứ hai không vì thế mà kém quan trọng hơn giai đoạn đầu. 'Buổi chiều của cuộc đời cũng đầy ý nghĩa như buổi sáng; chỉ khác về ý nghĩa và mục tiêu.'(2)

Trọng tâm tâm lý học của Jung chính là việc ông thừa nhận tầm quan trọng của vô thức và chức năng của nó trong đời sống chúng ta. Vô thức là chỗ bắt nguồn của sự thay đổi ý nghĩa và mục tiêu đó. Chỉ một phần nhỏ tâm lý chúng ta là hữu thức trong những năm đầu đời và nó từ từ gia tăng. Đặc biệt trong nửa cuộc đời sau, sự phát triển nhanh hơn của hữu thức xảy ra, và nhiều chất liệu của vô thức trước đó hiện ra.

Tâm lý có thể so sánh với một tảng băng trôi khổng lồ mà chỉ đỉnh chóp xuất hiện trên bề mặt đại dương. Khối băng lớn hơn nằm bên dưới là nỗi đe dọa làm đắm tàu nếu bất cẩn. Một trong những nhiệm vụ của tuổi trung niên là phải có can đảm khám phá phần chưa biết trước đó của nhân cách.

Jung nói về phần vô thức này của tâm lý như sự phối hợp của vô thức cá nhân và cái mà ông gọi là vô thức tập thể. Vô thức cá nhân được tạo thành từ tất cả những kinh nghiệm mà vì những lý do khác nhau đã bị quên lãng, dồn nén và hầu như không được hữu thức nhận biết. Vô thức tập thể gồm những nội dung 'không bao giờ ở trong hữu thức và do đó không bao giờ được cá nhân thủ đắc nhưng có được sự hiện hữu chỉ do di truyền'.⁽³⁾ Việc nhận biết vùng này của vô thức như một khám phá của Jung và đôi khi được xác nhận lại qua việc ông tìm hiểu các bệnh nhân và nghiên cứu các huyền thoại, các câu chuyện thần tiên được lưu truyền qua nhiều năm tháng. Có lần ông đã nói : 'Tôi chỉ có thể nhìn chăm chăm vào những độ sâu và độ cao của bản chất tâm lý chúng ta với sự ngạc nhiên và kinh sợ.'⁽⁴⁾

Ông mô tả vô thức tập thể như chủ yếu được tạo thành bởi các nguyên mẫu, 'những yếu tố hình thức hiện diện phổ quát và bẩm sinh'⁽⁵⁾ hoặc những mô hình biểu hiện những hoàn cảnh tiêu biểu trong đời sống. Jung nói về chúng như những cái 'có hình thức nhưng không có nội dung' ⁽⁶⁾ , và năm 1936 ông viết: 'Nguyên mẫu giống như những lòng sông khô cạn khi nước rút đi, nhưng nước có thể chảy lại bất cứ lúc nào. Một nguyên mẫu giống như một con suối lâu ngày nước sự sống chảy qua nhiều thế kỷ tự đào thành một con kênh sâu, và không sớm thì muộn, nước sẽ quay trở lại trên lòng kênh cũ.'⁽⁷⁾ Đó là nội dung của nguyên mẫu, giống như nói về dòng nước, mà mỗi người tự cung cấp từ kinh nghiệm sống cá nhân của mình.

Điều Jung nói ở đây là mọi kinh nghiệm, hoàn cảnh tiêu biểu hay những phương thức ứng xử bẩm sinh đều là

nguyên mẫu nhờ đó chúng ta phản ứng lại với một sự đáp trả tiêu biểu. Ví dụ về một số nguyên mẫu mà ông nhận biết là mẹ vĩ đại, tử thần, cụ già hay cụ bà khôn ngoan, bóng tối, cuộc hành trình của người anh hùng và chủ nhà của những người khác. Những nguyên mẫu này xuất hiện từ vô thức tập thể di truyền và có đầy đủ nội dung phân biệt từ vô thức cá nhân của mỗi người. Vì thế nguyên mẫu 'mẹ vĩ đại' sẽ được tô màu bởi những kinh nghiệm được chăm sóc của chúng ta; một cách nào đó, âm tố (*anima*) phản ánh những người phụ nữ trong đời sống chúng ta. Trong một giấc mơ, giữa độ tuổi bốn mươi của mình Geoff thấy mình lạc vào một mê cung của một đường hầm dài và tối, lòng đầy nỗi sợ hãi những điều nguy hiểm, ông cảm thấy mình lẫn mò trong tấm tối. Một phụ nữ thành linh xuất hiện bên cạnh ông, cầm lấy tay ông dẫn ông qua mê cung đến tận cửa đường hầm. Ở đó có một đồng cỏ chan hòa ánh sáng. Bước vào ánh sáng, ông thấy người dẫn đường cho mình là một thiếu phụ dịu dàng có mái tóc đẹp, 'về mọi mặt là hình ảnh' của em gái ông. Cuộc gặp gỡ này với một khía cạnh của *anima* của ông, động viên ông đón nhận khía cạnh nữ tính dịu dàng hơn của chính mình. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Jung đã nhìn thấy các nguyên mẫu như những mô hình trong tâm lý và một cách nào đó tương tự với những bản năng trong thân thể. Chúng đem lại ý nghĩa và phương hướng cho cuộc hành trình cá nhân hóa để đạt đến tính toàn thể duy nhất. Khái niệm nguyên mẫu này lúc đầu có thể khó lãnh hội. Hy vọng là nó sẽ trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta xem xét nhiệm vụ của việc gặp gỡ và hòa nhập một số nguyên mẫu, trong chương 4 của cuốn sách này.

Trong cuốn sách tự thuật *Memories, Dreams, Reflexions*, Jung mô tả hai nhân cách phân biệt : một nhân cách phụ thuộc vào buổi sáng cuộc đời được tạo thành để đáp lại người khác, các biến cố và các cơ chế của môi trường chúng ta; nhân cách kia, kết quả của cuộc gặp gỡ thế giới nội tâm của chúng ta, một cuộc gặp gỡ với vô thức có trước đó, trong nửa sau của cuộc đời.

Những đứa trẻ chỉ bắt đầu một cách chậm chạp khi tách rời chúng với những gì xung quanh chúng, đặc biệt khỏi cha mẹ hay người chăm sóc, và nhận biết cái 'tôi' riêng của chúng. Nửa đầu của cuộc đời dùng để phát triển nhân cách hữu thức tập trung vào bản ngã mà theo ngôn ngữ của Jung là trung tâm nhận thức của cá nhân : Tôi là chính tôi. Con người mà tôi bắt đầu biết như chính tôi là con người mà sự việc xung quanh tôi chỉ cho tôi, và hình ảnh mà tôi coi như là tôi sẽ tùy thuộc vào điều những kẻ khác nghĩ về tôi. Chính họ xác định tôi trong giai đoạn đầu tiên ấy của cuộc đời. Có bao nhiêu người mà chúng ta đã gặp, và có khi đến tuổi trung niên, họ đã mòn mỏi bởi niềm oán hận thật sự con người mà họ thấy mình trong con người đó, qua những thông điệp mà họ nhận được. 'Tôi cảm thấy tôi không hơn đồ rác rưởi,' một bệnh nhân nói. Bà là đứa con bị thờ ơ, ghẻ lạnh của một người cha nghiện rượu. Làm thay đổi thái độ ấy có thể trở thành một nhiệm vụ khó khăn nhất ở tuổi trung niên, nhưng cần thiết cho sự phát triển hết mọi tiềm năng. Mỗi người trong chúng ta có trách nhiệm giúp đỡ những người khác nhìn chính họ như những con người có giá trị, trong khi mà đặc biệt trong những năm đầu cảm thức về giá trị bản thân tùy thuộc rất nhiều sự khẳng định của những người xung quanh chúng ta. Tôi sẽ mãi mãi biết ơn vì sự thay đổi trong đời tôi là kết quả của một nhận xét khẳng định đơn sơ về cách mà tôi đọc một đoạn thơ một lần nọ.

Chính những người xung quanh chúng ta cũng đã ảnh hưởng đến việc chúng ta chọn lựa những khía cạnh sẽ trở thành một bộ phận của nhân cách hữu thức của chúng ta. Những khả năng của điều trái ngược, cũng có trong chúng ta, tạm thời bị trục xuất vào vô thức. Chính chúng sẽ thường xuất hiện lại làm chúng ta ngạc nhiên và có khi làm chán ghét trong nửa sau của cuộc đời.

Một nhiệm vụ khác của buổi sáng cuộc đời là phát triển một nhân vật hay mặt nạ để qua đó chúng ta liên hệ với thế giới bên ngoài theo một cách thức có thể chấp nhận được trong liên hệ và làm mình thỏa mãn. Mỗi người phát triển một

số những hình ảnh công cộng ấy theo nhu cầu. Do đó bác sĩ thể hiện một mặt nạ, một nhân vật nghề nghiệp của mình để ứng xử với bệnh nhân, một nhân vật khác khi ông/ bà bác sĩ ấy về nhà như người chồng/ vợ hoặc cha/ mẹ. Như John Welch chỉ ra, một nhân vật lành mạnh là một nhân vật phù hợp với những kỳ vọng mà tôi có về mình, những kỳ vọng mà những người khác có về tôi và nhân vật ấy cũng đúng với thực tại nhân cách của tôi.(8) Không có nền tảng ấy trong nhân cách của tôi, nhân vật trở thành một cái bẫy mà tôi thấy mình không thể nào thoát khỏi. Nhiều người tu hành đã quá nhấn mạnh đến những kỳ vọng họ đặt lên người khác, hoặc lên chính mình, những kỳ vọng mà một linh mục hay một tu sĩ phải có, đến nỗi nhân vật của họ không còn đúng với nhân cách của họ. Vì thế, họ có xu hướng đồng hóa với vai trò của họ, để trở thành 'nữ tu tốt lành' hoặc 'tu huynh sốt sáng'. Một phụ nữ thú nhận rằng bà đã bị mắc bẫy trong hai vai trò, vai trò của bà hiệu trưởng và làm vợ mà bà nghĩ bà rất muốn trở thành. Một thời gian dài bà đã không biết mình thật sự là ai, cũng không thể bày tỏ những cảm nhận sâu xa vốn là phần chủ yếu trong nhân cách của bà.

Việc củng cố nhân cách ban đầu và hữu thức thường hoàn thành khi người ta đạt đến thời kỳ trung niên. Lúc đó bản ngã được tập trung, đem lại một cảm thức mạnh mẽ về căn tính và mục đích. Việc chúng ta khám phá nhân cách thứ hai xuất hiện có thể làm chúng ta mất tinh thần vì nó thách đố những thái độ và lý tưởng đã thiết lập của chúng ta.

Theo Jung, công việc cá nhân hóa giờ đây đã bắt đầu. Sự thay đổi xảy ra theo chiều hướng từ thế giới bên ngoài vào thế giới bên trong và do sự phát triển của nhân cách thứ hai, sự thay đổi ấy theo Jung rất có ý nghĩa đến nỗi ông đã dùng từ ngữ cá nhân hóa để mô tả tiến trình phân biệt ấy và hướng dẫn chúng ta trở thành chính mình. Ông nói với chúng ta, 'Chúng ta có thể diễn tả cá nhân hoá... như sự thực hiện bản ngã.'(9) Jung không chối bỏ cá nhân hoá bắt đầu sớm hơn trong đời sống nhưng ông nhấn mạnh rằng chỉ sau tuổi trung niên, tiến trình ấy mới đảm nhận ý nghĩa chân thật. Lúc đó sự mất cân

bằng giữa nhiều điều trái ngược trong nhân cách cố gắng tạo lập sự quân bình.

Một khám phá của những điều trái ngược ấy đến với chúng ta qua sự xuất hiện các nguyên mẫu, đặc biệt của nguyên mẫu bóng tối và animus hoặc anima (xem chương 4). Sau cùng Tự Ngã, nguyên mẫu của toàn thể, đảm nhận vai trò trung tâm mà trước đây bản ngã đảm nhận.

Tự Ngã nằm bất động trong đời sống lúc ban đầu, trong vô thức sâu thẳm, trong lúc bản ngã được chấp nhận là trung tâm của chính con người chúng ta. Chỉ khi chúng ta đi qua nửa sau cuộc đời thì lúc đó Tự Ngã chân thật, như mặt trời, bắt đầu xuất hiện trong hữu thức, và chúng ta thấy rằng thế giới chúng ta, giống như thế giới của Copernicus, chỉ ở đúng vị trí của nó khi nó quay xung quanh mặt trời đó.

Sự nhấn mạnh về tính nội tâm, hoạt động khảo sát thế giới bên trong được Jung chấp nhận không rõ ràng như trong lý thuyết nổi tiếng của Erik Erikson, một người gốc Đức đã hoàn thành phần lớn việc nghiên cứu của ông ở Hoa Kỳ. Là một nhà xã hội học và sử học và cũng là nhà tâm lý, ông đã đưa những khía cạnh của các môn học ấy vào cách ông hiểu về phát triển. Những thái độ căn bản mà ông mô tả như chủ yếu của mỗi giai đoạn phát triển là sự phối hợp giữa những kinh nghiệm hướng nội, hành vi có thể quan sát được và những trạng thái vô thức nội tâm.⁽¹⁰⁾ Ông nhấn mạnh đến ảnh hưởng của văn hóa và những tương quan trên sự phát triển của trẻ con lẫn người lớn, điều được ông đặc biệt quan tâm và lần đầu tiên phác thảo trong cuốn *Childhood and Society* năm 1950. Trong một chương nhan đề 'The Eight Age of Man' ông trình bày chi tiết cách hiểu của ông về sự phát triển tâm lý, như nó xảy ra từ tuổi ấu thơ cho đến tuổi trưởng thành rồi đến tuổi già. Như nhan đề của chương chỉ rõ, ở đây ông viết về sự phát triển của nam giới. Mặc dù ông đã thừa nhận sự khác nhau trong sự liên kết các giai đoạn phát triển của hai giới, ông không đưa vào sự thay đổi nào trong lược đồ chu kỳ đời sống. Chính Carol Gilligan là

người giải thích sự khác nhau ấy rõ ràng hơn ba mươi năm sau đó.

Lý thuyết của Erikson dựa trên sự nhận biết sức mạnh hay phẩm chất của tám giai đoạn tâm lý. Sự phát triển của chúng cho thấy rằng cá nhân đã sẵn sàng và có thể đối phó với 'cơ cấu của những cơ chế xã hội'(11) mà người nam/ nữ ấy gặp ở những lúc khác nhau trong đời. Những sức mạnh ấy là tiềm năng, vốn là hạt mầm trong tâm lý từ lúc mới sinh nhưng chỉ chín mùi trọn vẹn khi những hoàn cảnh của cuộc sống làm chúng phát huy. Một điều gì đó tương tự như khi chúng ta nhìn vào một khu vườn trồng nhiều loại hạt và củ. Mỗi loại chỉ bắt đầu mọc lên khi thời tiết và những điều kiện thuận lợi với nó, phần nó, nó phải sẵn sàng phát triển. Một số hạt mầm sẽ nằm ngủ yên đến tận mùa đông, trong lúc những hạt mầm khác sẽ cho hoa mùa xuân và cho quả mùa thu. Những hạt khác, như hạt cây sồi sa mạc hoặc cây waratah cần có một tai họa hoặc một đám cháy để đánh thức sự sống ở trong nó.

Erikson nhận thức có sự liên tục nào đó trong sự phát triển những phẩm chất ấy, và sự biến chuyển của chúng thành một vấn đề trọng tâm cho mỗi thời kỳ phát triển có nguy cơ. Phần lớn điều này tùy thuộc vào những cơ cấu của đời sống bên ngoài. Nhu cầu của trẻ nhỏ là được nuôi dưỡng, của thiếu nhi là vui chơi, và của thiếu niên là được chăm sóc, đó là những nhân tố chịu trách nhiệm kích thích sự phát triển của những sức mạnh ấy. Khi cá nhân gặp một hoàn cảnh quan trọng mới, người ấy đối mặt với hai khuynh hướng trái ngược mà ông gọi là đồng hướng (syntonic) và nghịch hướng (dystonic) (xem hình 2.1). Sự xuất hiện làm thỏa đáng của sức mạnh mới tùy thuộc vào sự cân bằng được thực hiện giữa hai xung lực ấy. Erikson nói về những đối chất bản ngã ấy là những khủng hoảng hay những khúc quanh trong đời. Chúng không thường kèm theo những rối loạn cảm xúc nghiêm trọng, dù đôi khi có thể có rối loạn. Và kết quả của mỗi thời kỳ gay go ấy là một cách nào đó cá nhân thấy mình đổi khác và với niềm hy vọng, thích ứng tốt hơn với nhiệm vụ trước mắt.

Những Giai Đoạn Tâm Lý Xã Hội Của Đời Sống
Theo Erik Erickson (Đức)

Tuổi già								Hòa Hợp # Thất Vọng KHÔN NGON
Tuổi trưởng thành							Sinh Sản # Vị Ngã CHĂM SÓC	
Tuổi Thanh niên						Thân Mật # Cô Đơn		

n						TÌN H YÊU		
Thi ếu niê n					Căn Tính # Hòa Trộn TRU NG TÍN			
Tuổ i đi học				Kỹ Thu ật # Tự Tì NĂ NG LỰC				

Giai đoạn đầu tiên và gay go của phát triển xảy ra trong thời thơ ấu. Trẻ nhỏ hoàn toàn lệ thuộc vào người khác cho nó lương thực và sự chăm sóc, nó đối diện với những xung động để tin (đồng hưởng) hoặc không tin (ngịch hưởng) mẹ nó hay bảo

mẫu đáp ứng nhu cầu của nó. Thái độ nào chiếm ưu thế phần lớn tùy thuộc vào người chăm sóc trẻ. Đối với đứa trẻ mà nhu cầu cơ bản được thỏa mãn một cách khôn ngoan để đáp lại tiếng khóc của nó, một cảm giác tin tưởng sẽ trở nên mạnh mẽ. Đứa trẻ bị thờ ơ sẽ phát triển một cảm giác không tin cũng mạnh mẽ không kém đối với những người xung quanh nó. Trẻ nhỏ được chăm sóc theo cách mà sự tín nhiệm có thể phát triển một cách tự nhiên sẽ hình thành một cơ sở trên đó hy vọng có thể được nuôi dưỡng và lớn lên. Hy vọng là sức mạnh tâm lý đầu tiên xuất hiện như kết quả của sự tương tác giữa bản ngã và thế giới. Đó là điều cốt yếu cho đời sống con người. Không có nó, đời sống không thể chịu đựng được như người ta đã thấy trong nhiều nhà nuôi trẻ mồ côi, ở đó trẻ em bị bỏ rơi đã mất hết mọi hy vọng, và cùng với hy vọng là đời sống. Hy vọng đó là nền tảng của đức tin trong mọi thăng trầm của đời sống, một sự tín nhiệm và tin tưởng không chỉ vào người khác mà còn vào chính mình và trên hết là vào Thiên Chúa.

Bầu khí tốt nhất để phát triển bất cứ sức mạnh tâm lý nào là bầu khí hòa trộn cả các yếu tố đồng hưởng và nghịch hưởng với ưu thế của đồng hưởng. Sự phát triển kém có thể là kết quả của sự chênh lệch quá nhiều của các yếu tố. Trong trường hợp trẻ thơ, sự đáp ứng thường xuyên của ý thích không đáng kể của nó sẽ dẫn đến sự lệ thuộc quá đáng, một sự ngây thơ nào đó, và nó không có khả năng chịu đựng bất kỳ nỗi thất vọng nào sau này trong cuộc đời. Việc thiếu chăm sóc không chỉ dẫn đến thiếu tín nhiệm với những khó khăn theo sau trong quan hệ, nhưng cũng có thể tăng thêm việc xa lánh người khác. Người mẹ hay người chăm sóc có thể đều sai lầm trong phương hướng, và kết quả là cản trở sự phát triển lành mạnh niềm hy vọng của trẻ thơ.

Tuy nhiên, có một cơ hội để điều đó hoặc bất kỳ giai đoạn nào khác được điều chỉnh lại sau này trong đời sống. Việc không thích nghi là kết quả của quá nhiều yếu tố đồng hưởng, trong trường hợp này sự tín nhiệm có thể được điều chỉnh lại sau này trong đời sống, hoặc tự phát hoặc với sự giúp đỡ của

người trị liệu. Và một nhiệm vụ còn căn bản hơn là sửa chữa một ưu thế quá đáng của nghịch hưởng, của sự không tín nhiệm.

Nhiều người đều biết trong những năm tuổi trung niên, tương quan của họ với người khác hay với Thiên Chúa là một tương quan sợ hãi hơn là tín thác, và niềm hy vọng ấy đã chết trong đời sống họ. Nhận thức như thế có thể tạo nên hoạt động ban đầu hướng về sự thống nhất lại bình diện cơ bản ấy. Để cho điều ấy được xảy ra, họ cần phải tìm một người mà họ dám tín nhiệm ít nhất trong một lãnh vực, có thể là một linh hướng, một cố vấn hay một người điều trị. Với sự nâng đỡ bền bỉ nào đó, họ được động viên để dần dần đi đến chỗ tín nhiệm vào người khác. Một phụ nữ minh họa sự thay đổi gay go ấy trong đời bà bằng một loạt bức vẽ phác. Trong những bức vẽ phác ban đầu bà vẽ mình có những nét mặt không nhận ra được. Bức vẽ sau cùng cho thấy một khuôn mặt đang mỉm cười với đôi mắt tỏa sáng. Dưới bức tranh ấy có một lời chú thích tràn đầy hy vọng: "Còn sống là điều tốt đẹp!" Sau cùng bà đã dám tín nhiệm người khác và nhờ đó mà tìm lại một đời sống mới.

Chúng ta vừa trình bày chi tiết giai đoạn phát triển đầu tiên theo Erikson để đem lại một hiểu biết tốt hơn về lý thuyết của ông. Những giai đoạn theo sau là tuổi thơ và thiếu niên sẽ được đề cập ngắn gọn, còn tuổi trưởng thành của người lớn và tuổi già sẽ được nghiên cứu kỹ trong chương sau.

Khi giai đoạn từ hai đến bốn tuổi có được sự mạnh khỏe thì việc sở hữu một bản ngã tín nhiệm lớn hơn là việc đương nhiên. Vậy nó đối diện với sự chọn lựa hoặc cậy dựa vào chính sức mình và phát triển một cảm thức về tính tự lập, hoặc bị hồ nghi và tủi nhục tác động. Việc phát triển cơ vòng là một việc quan trọng, trong đó trẻ nhỏ bắt đầu cảm nghiệm sức tự lập của mình để nắm giữ hoặc để buông xuôi, bị điều khiển. Sự khuyến khích của bà mẹ trong việc tập cho trẻ vệ sinh cá nhân tốt, hoặc cho trẻ còn chập chững sự tự do thích hợp sẽ tăng

cường xung lực đồng hướng. Điều đó sẽ giúp cho sự phát triển của ý muốn hoặc sự khẳng định bản thân. Ý thức về công bình thu nhận trong những năm cuối sẽ đứng vững trên nền tảng đó.

Trong việc vui chơi, thiếu nhi có thể phát huy sáng kiến, biết tự do sử dụng óc tưởng tượng để sáng tạo trong các trò chơi. Nếu điều đó được duy trì trong những giới hạn nhằm tôn trọng quyền của người khác hẳn sẽ không có việc mắc sai lầm. Khi sáng kiến có giá trị hơn làm lỗi, nó sẽ gia tăng tính quyết đoán, một sức mạnh tâm lý của tuổi vui chơi.

Giáo dục ở nhà trường phải trực tiếp động viên khả năng và kỹ năng của thiếu niên trên cơ sở của một sự quân bình lành mạnh giữa những thái độ tài khéo và tính tự ty. Điều đó sẽ rất quan trọng đối với giá trị bản thân của trẻ hiện tại và trong tương lai. Nếu không may thiếu sự động viên của thầy cô giáo và/hoặc đôi khi của cha mẹ thì điều đó thường dẫn đến một cảm giác dại dẳng và thất bại còn mãi trong đời hoặc kéo dài cho đến giai đoạn được điều chỉnh lại sau này. Bị trừng phạt thường xuyên trong tuổi thiếu niên đã làm cho nhiều em có một cảm giác mình vô giá trị.

Khi tuổi thơ được để lại phía sau, tuổi thiếu niên đối diện với những quyết định về tương lai, về nghề nghiệp cũng như về các mối tương quan. Thất bại vì không tìm được việc làm và một tình bạn có ý nghĩa khi rời ghế nhà trường thường làm cho người thanh niên không còn chắc chắn về căn tính của mình. Đối với con trai, ý nghĩa căn tính theo truyền thống liên kết chặt chẽ với việc chọn nghề, đối với con gái thiên về việc chọn những tương quan. Những nghiên cứu gần đây xác nhận điều đó. Những thiếu nữ mà Carol Gilligan phỏng vấn đã xác định căn tính của họ 'trong bối cảnh của tương quan được phán đoán theo tiêu chuẩn của trách nhiệm và chăm sóc';(12) Những thanh niên thì thích nói về 'những ý tưởng lớn và những hoạt động phân biệt'(13) trong những mô tả về chính mình. Bà đề nghị một lý do cho điều đó như sẽ được trình bày trong chương

này. Khi Erikson mô tả giai đoạn này bằng lòng trung tín tức 'khả năng giữ vững lòng trung thành', (14) xuất hiện từ việc giải quyết sự căng thẳng giữa ý nghĩa của căn tính và sự lẫn lộn căn tính không thể tránh được.

Sức lôi kéo hướng đến thái độ thân mật với người khác phát triển mạnh mẽ ở người thanh niên trưởng thành. Cùng lúc có một sức lôi kéo sống biệt lập, cô lập hoặc cô độc vì sợ căn tính mới tìm thấy bị đe dọa bởi sự tiếp xúc quá gần. Điều này có thể đúng với nam giới, nhưng như Erikson và những người khác nhận thấy, chính trong một quan hệ thân thiết mà các bạn nữ tìm thấy căn tính đích thực của mình. Đối với người ấy, những giai đoạn của căn tính và của sự thân mật hòa nhập vào nhau. Từ sự căng thẳng được quân bình đúng đắn giữa ước muốn sống thân mật và một sức lôi kéo sống biệt lập, phát triển thành sức mạnh đầu tiên của tuổi trưởng thành, tình yêu và sự ân cần lo cho nhau, những điều này đem lại khả năng cho một tương quan gần gũi và lâu bền bất chấp những bất đồng.

Hoạt động trong tuổi trung niên đem theo nó một quan hệ được đào sâu để mọi tương quan được kéo dài trong đời sống dù đó là các trẻ nhỏ, các cơ chế hay các ý tưởng. Erikson gọi đó là chăm sóc cho các phẩm chất và coi đó là sản phẩm của một cuộc khủng hoảng trong đó khả năng sinh sản chiếm ưu thế đối với thái độ vị ngã nghịch hướng hay sự ngưng đọng trì trệ. Người nào có thể đặt sang một bên lợi ích bản thân vì lợi ích của những người khác là một người trưởng thành chuyên cần và có khả năng sinh sản.

Trong giai đoạn cuối cùng, khi người cao tuổi đấu tranh để chấp nhận 'tính chất không thể thay đổi của quá khứ và tính chất không thể biết được của tương lai', (15) và để tìm thấy tính thống nhất bất chấp ý nghĩa mệnh mông của thất vọng thì sự khôn ngoan, sức mạnh cao cả sau cùng, trở thành trung tâm. Chính điều đó cho phép chúng ta nhận ra tính thống nhất của kinh nghiệm, ý nghĩa của đời sống khi đối diện

với cái chết. ‘Dù sao tôi không muốn thay đổi đời tôi,’ một cụ già giải thích, cho dù những năm tháng đau khổ và mất mát của cụ.

Erickson nói những giai đoạn này có tính chất tương sinh (*epigenetic*), mỗi giai đoạn phát triển và xây dựng trên nền tảng của giai đoạn đi trước. Không chỉ việc xử lý giai đoạn kế tiếp nào đó tùy thuộc vào sự giải quyết thỏa đáng những giai đoạn trước, nhưng mỗi hoạt động đi tới đòi hỏi sự thay đổi những sức mạnh có trước để chúng phù hợp với hoàn cảnh sống thường ngày. Tính tự lập mà trẻ ba tuổi đạt được cần phải thích nghi cho phù hợp với trẻ khi đến trường hoặc phù hợp với sự khẳng định bản thân của tuổi già. Tương tự như thế, căn tính mà tuổi mười tám khám phá sẽ trải qua một thay đổi triệt để với hoạt động ở tuổi trung niên, và thay đổi một lần nữa khi người ta giáp mặt với tuổi già. Ở mỗi giai đoạn, chúng ta cố gắng phát triển không chỉ sức mạnh tâm lý phù hợp, nhưng còn kiến tạo lại hay biến đổi những sức mạnh đã thu hoạch.

Những giai đoạn của Erickson không có tính chất cao thấp theo nghĩa có một giai đoạn cao hơn, tốt hơn giai đoạn khác như trong cách hiểu của Piaget về sự phát triển tri thức hay của Kohlberg về sự phát triển đạo đức. Các giai đoạn ấy thâm nhập vào nhau, một cách nào đó mỗi giai đoạn đều có mặt trong giai đoạn hiện thời đang chiếm ưu thế. Trong lúc một người ở tuổi trung niên tập trung nỗ lực để trở thành khả năng sinh sản, thì đồng thời người ấy dù nam hay nữ đều kiến tạo lại căn tính, và có thể cả bình diện tín nhiệm, với một cách thức mới mẻ để bày tỏ sáng kiến và tính tự lập. Phẩm giá đi theo sự thống nhất của tuổi già cũng từ từ được thủ đắc.

Erickson đã thừa nhận rằng lược đồ của ông về sự phát triển tâm lý được rút ra từ sự quan sát nam giới và các bé trai, và ông cũng biết rằng tiến trình của phụ nữ qua các giai đoạn ấy thì không rõ ràng, đứt khoát. Ông tin rằng thiếu nữ có được cảm thức về căn tính trong tình trạng khuyết, thường kết hợp những nhiệm vụ của căn tính, sự thân mật và khả năng

sinh sản. Một cảm giác chặt chẽ về bản ngã chỉ có thể xuất hiện trong một tương quan thân mật, ở đó ‘cô ấy có thể biết mình như mình được hiểu biết’.(16)

Năm 1982, Carol Gilligan, một người cộng tác với Kohlberg ở Đại Học Harvard, trong cuốn sách của bà “*In the Different Voice*” đã trách cứ Erickson. Bà chỉ ra là kiểu mẫu mà Erickson sử dụng làm quy phạm trong phát triển là một tiến trình phân ly, một khi tương quan tín nhiệm đã được thiết lập. Đó là trường hợp của trẻ nam đang lớn phải học coi mình như khác với những người chăm sóc mà phần lớn là phụ nữ trong những năm đầu đời. Mặt khác, thiếu nữ có thể đồng hoá với người chăm sóc và lấy đó làm kiểu mẫu cho sự trưởng thành của họ. Vậy theo Gilligan, có một sự khác nhau nền tảng trong cách phát triển của hai giới. Nếu lấy làm quy tắc, lược đồ phân ly phù hợp với nam giới, mà không đưa vào kiểu mẫu gắn bó của phụ nữ xem ra là một sự chối bỏ tính chất quân bình, dù khác nhau trong sự phát triển của phụ nữ.

Sự khác nhau trong tâm lý của đàn bà và đàn ông còn thấy được lặp lại trong cuộc sống đời thường. Nancy Chodorow chứng tỏ rằng con gái ra khỏi những thời kỳ phát triển đầu tiên ‘với một nền tảng của bản ngã được xây dựng trong những xác định ban đầu về bản ngã mà con trai không có’.(17) Trò chơi trẻ con, một bầu khí chính của việc xã hội hóa, cho thấy rõ hơn sự khác nhau trong định hướng. Janet Lever (18) nhận xét rằng trong những nhóm nhỏ thân mật thì con gái có xu hướng chơi những trò chơi ít có sự ganh đua, và ít quan tâm đến luật chơi cho bằng duy trì những mối tương quan.

Ở tuổi thiếu niên, trong lúc con trai thấy căn tính và ý nghĩa chặt chẽ về bản ngã trong tương quan với thế giới và nghề nghiệp, càng làm gia tăng sự khác biệt và phân ly, thì đối với con gái, kinh nghiệm về căn tính liên kết với kinh nghiệm về sự gắn bó. Đối với con gái, sự thân mật và căn tính đan kết vào nhau một cách khó hiểu. Trong một tương quan chặt chẽ

với người khác, nó có thể hiểu về mình nhiều nhất, và thường sợ hãi việc phân ly, trong khi con trai có thể lại sợ sự thân mật.

Sức mạnh chăm sóc nơi người phụ nữ phát triển mạnh mẽ trong những năm trước tuổi trung niên không chỉ với con cái mình mà còn với những người lớn trong thế giới của mình. Như Jean Baker Miller nhận xét,(19) điểm mạnh về tương quan của phụ nữ thường bị nam giới tuổi thanh niên coi như một sự yếu đuối hơn là một sức mạnh nhân bản. Việc đàn ông đến tuổi trung niên khám phá tính chất phong phú của sự thân mật, tương quan và chăm sóc là một cái gì mà đàn bà đã biết từ lâu. Tuy nhiên, sự phát triển của họ thông qua việc đó đi đến sự trưởng thành ngang bằng với đàn ông vẫn chưa được khảo sát tỉ mỉ trong lãnh vực nghiên cứu mà trong quá khứ do nam giới thống trị.

Dù vậy khi đề nghị những khác nhau cơ bản trong định hướng giữa hai giới, Gilligan đã không đưa ra chủ đề con trai gắn bó và đồng hóa với hình ảnh người cha trong đời sống của mình, hoặc nhu cầu của con gái phân biệt mình với hình ảnh người cha. Như Fowler chỉ ra,(20) sẽ không thể có hình ảnh đúng đắn về sự phát triển của đàn bà hay của đàn ông mà không xem xét những nhân tố ấy. Đó là việc phải làm.

Tầm quan trọng của tương quan và của trách nhiệm chăm sóc mà phụ nữ có liên quan được Gilligan coi như là căn nguyên của sự khác nhau giữa sự phát triển đạo đức của đàn ông và đàn bà. Những giai đoạn của phát triển đạo đức theo Kohlberg, dựa trên sự nghiên cứu nam giới, chấp nhận mục tiêu của phát triển là sự tiếp thu những nguyên tắc phổ quát của công bình và các quyền con người. Tuy nhiên với phụ nữ, theo Gilligan mục tiêu sau cùng của phát triển đạo đức là có được một thái độ trưởng thành trong trách nhiệm chăm sóc chính mình và người khác, đặt trọng tâm trên những động lực liên hệ hỗ tương hơn là trên sự công bằng. Và bởi bản chất của nó, điều này ngăn ngừa bạo lực và việc làm tổn thương người khác và chính mình. 'Vì thế lý luận cơ bản cho một đạo đức

chăm sóc là một lý luận tâm lý về tương quan, nó tương phản với lý luận hình thức về sự công bằng, đem lại một cách tiếp cận về công lý.’(21)

Một phụ nữ dường như đã chuyển qua giai đoạn sau cùng này của sự phát triển đạo đức trong thời gian tham dự nhóm nghiên cứu chuyên đề về phát triển ở tuổi trung niên. Trong buổi sáng ngày thứ hai bà đã nghe một câu chuyện mà bà rất muốn nghe. Tối hôm trước trên đường về nhà, bà đã gặp đứa con trai hai mươi tuổi và bạn gái của nó rõ ràng đang chờ đợi bà đến. Một hôm sau một ngày tập trung nên bà đã ngồi xuống với họ trên chiếc ghế dài. Sau hai lần gợi ý rằng bà muốn ăn tối nhưng không thành công, sau cùng bà thấy nhẹ nhõm khi chúng cũng dọn bữa cho bà. Đây là lần đầu tiên trong đời sống hôn nhân, bà quan tâm đến nhu cầu riêng của mình (trong trường hợp này là để nghỉ ngơi) cũng bằng với nhu cầu của người khác. Đối với bà, ‘điều tốt hay điều phải’ là phục vụ và chu cấp cho gia đình, dù bà có phải trả với giá nào đi nữa. Giờ đây bà nhận ra rằng ‘điều tốt nhất’ là thừa nhận sự lệ thuộc hỗ tương của nhu cầu chính đáng của bà với những nhu cầu của người khác. Bà không cần phải làm khổ chính mình. Sự thay đổi trong nhận thức ấy làm bà thích thú đến nỗi không thể không mau lẹ chia sẻ niềm phấn khởi do sự khám phá mới mẻ ấy.

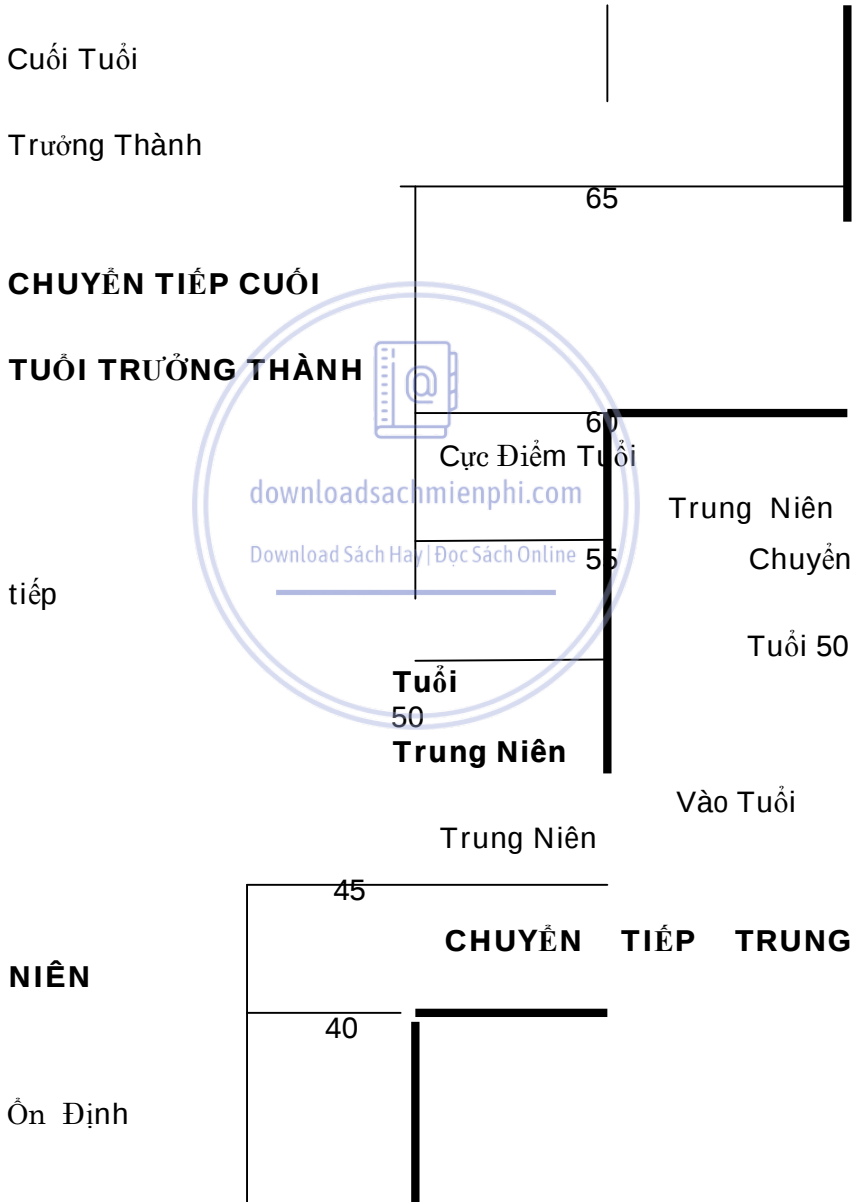
‘Tiếng nói khác’ mà phụ nữ dùng để nói cho thấy một sự khác nhau căn bản trong cách mà đàn bà và đàn ông quan hệ với thế giới. Hy vọng rằng một ngày kia hiệu quả của điều ấy trên sự phát triển của họ sẽ được nghiên cứu đầy đủ hơn. Đề tài phân ly của sự phát triển đàn ông từ thời thơ ấu cho đến tuổi trung niên tương phản với đề tài gắn bó xuyên suốt cuộc hành trình đời sống của đàn bà. Theo Gilligan, ‘sự gắn bó với những tương quan trong đời sống, sự định hướng theo lệ thuộc hỗ tương, sự lệ thuộc vào việc hoàn thành chăm sóc’(22) khiến đàn bà sống với một chân lý khác với chân lý của đàn ông. Và bà khẳng định một cách mạnh mẽ : ‘Chỉ khi những nhà lý thuyết về chu kỳ sống dành sự chú ý của họ, và bắt đầu sống

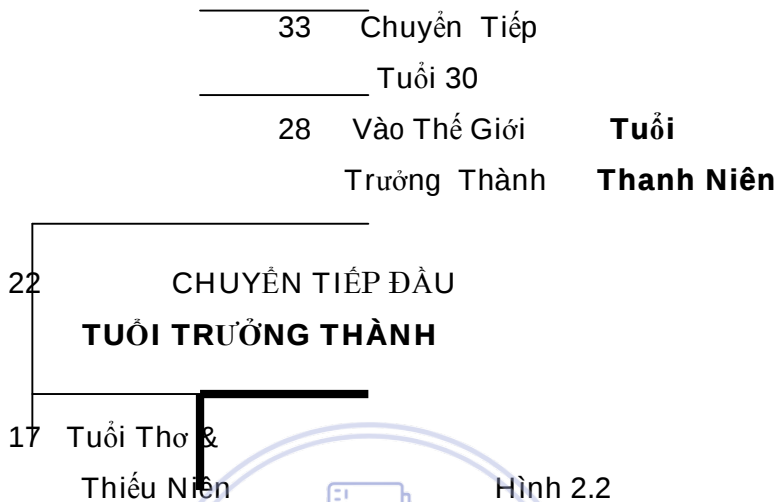
với nữ giới như họ đã sống với nam giới, thì cái nhìn của họ mới bao gồm kinh nghiệm của cả hai giới và một cách tương ứng, những lý thuyết của họ mới trở nên phong phú.’(23)

Trong chương đầu và chương cuối của cuốn “Seasons of *Man Life*”, Daniel Levinson đã chân thành hồi tiếc sự thiếu sót liên quan trực tiếp đến chu kỳ sống và sự phát triển nói chung của phụ nữ.(24) Mặc dù nhóm gốc đề ông nghiên cứu bao gồm cả phụ nữ, nhưng những áp lực tài chính buộc phải giới hạn mẫu sau cùng là những đàn ông độ tuổi bốn mươi được bố trí trong bốn ngành nghề khác nhau. Tuy nhiên như những người khác, chúng tôi đã thấy rằng dù có những khác nhau cơ bản về quan điểm, phụ nữ có liên quan chặt chẽ với cơ cấu được mô tả. Độc giả có thể đồng ý hoặc không.

Levison đã bắt đầu việc nghiên cứu của ông về sự phát triển của người lớn ở đại học Yale năm 1968, và chỉ xuất bản kết quả của ông mười năm sau đó trong cuốn sách kể trên. Mặc dù ông dựa rất nhiều vào cách hiểu sự phát triển của người trưởng thành theo Jung và Erickson, cách tiếp cận của ông khác với họ. Ông tập trung vào việc nghiên cứu cơ cấu đời sống nhiều hơn, một vài mô hình phổ quát hay sự liên tục vốn là một điều bền vững trong mọi cuộc đời, trong khi cho phép những sự thay đổi của văn hóa và cá nhân. Ông đã khám phá điều đó trong sự nhận biết bốn thời kỳ hay bốn mùa phân biệt, mỗi thời kỳ kéo dài khoảng hai mươi đến hai mươi lăm năm và phân cách với thời kỳ đi trước bởi một thời kỳ chuyển tiếp, hay khủng hoảng từ bốn đến năm năm. Ông không coi một mùa nào là phong phú và quan trọng hơn những mùa khác. Tuy nhiên mỗi mùa đều khác nhau, ví dụ như mùa đông là thời gian không trồng trọt để chuẩn bị cho cây cối mọc lên, rồi đến mùa xuân nảy lộc và mùa hè sum suê hoa lá.

Những Thời Kỳ Phát Triển Của Đời Sống Con Người Theo Levinson





downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Những thời kỳ ấy, bao gồm cả các thời kỳ chuyển tiếp, tương ứng với những năm tuổi thơ và tuổi thiếu niên đến 17 tuổi; giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành từ 17 tuổi đến gần 40; tuổi trung niên lên đến 60 hoặc 65, theo sau là cuối thời kỳ trưởng thành (xem hình 2.2). Mỗi mùa có những vẻ đẹp riêng, thời gian nở hoa và kết trái riêng. Những thời kỳ trung gian là những thời gian, trong đó những tính chất nền tảng của đời sống tùy thuộc vào một thời kỳ được thay đổi để chuẩn bị bước vào một thời kỳ mới. Chúng là những cơ hội để có những thay đổi quan trọng trong cuộc đời. Trong mỗi mùa, một số khía cạnh chung về sinh lý, xã hội và tâm lý có thể được mong mỏi, và một số nghĩa vụ phải được hoàn thành để sự trưởng thành được tiếp tục.

Khám phá đó không có gì làm hoảng hốt vì nó đã được biết từ lâu với một cách ít khoa học hơn. Như Shakespeare có lần đã nói với chúng ta :

*Tất cả thế gian là một sân khấu
Và mọi người đàn ông, đàn bà
đều là những diễn viên ...
Và một người trong đời mình
đóng được nhiều vai,
Nhưng cảnh đóng của người ấy
là bấy thời kỳ... (25)*

Điều làm Levinson và các cộng sự của ông ngạc nhiên và lý thú là sự phân chia rõ ràng trong mỗi thời kỳ. Ông thấy những người mà ông phỏng vấn bày tỏ một kiểu mẫu đều đặn làm ngạc nhiên trong mỗi thời kỳ. Thời kỳ bảy năm gay go sau một giai đoạn chuyển tiếp, dù đó là chuyển tiếp vào tuổi thanh niên, tuổi trung niên hay cuối tuổi trưởng thành đều là một sự điều chỉnh cho những cơ cấu xã hội mới của cuộc đời, tức là một giai đoạn phát triển khá yên tĩnh và bền vững. Trong mỗi trường hợp được nghiên cứu, điều đó được tiếp theo bởi một thời kỳ khoảng năm năm của việc đánh giá lại, của việc thay đổi cấu trúc nếu có thể – một chuyển tiếp bên trong của thời kỳ đó. Nó thường không nghiêm trọng bằng việc tái định hướng của các giai đoạn chuyển tiếp giữa những thời kỳ, điều này chứng tỏ chuyển tiếp giữa những thời kỳ là một khúc quanh quan trọng của đời sống. Một thời kỳ bền vững khác theo sau mỗi bước chuyển tiếp này trước khi người ta đi vào chuyển tiếp báo trước những mùa kế tiếp của đời sống. Mô hình này gồm các thời kỳ xen kẽ của phát triển bền vững và của việc thay đổi cơ cấu trong chuyển tiếp thấy rõ trong mỗi chủ thể được nghiên cứu và liên kết chặt chẽ với độ tuổi, dù không phải là đặc trưng của tuổi. Có một mức độ thay đổi tùy theo sự sẵn sàng và những điều kiện tâm lý, xã hội và sinh lý.

Trong ngôn ngữ của nhà soạn kịch, cơ cấu của Levinson có thể được mô tả như một vở kịch gồm bốn cảnh tức bốn mùa, mỗi mùa đối phó với một khía cạnh khác nhau của hành trình cuộc sống. Như trong một bi kịch của Shakespeare, mỗi cảnh được phân cách với cảnh kế tiếp bằng một lúc tạm nghỉ, một trong những thời kỳ chuyển tiếp chính, trong lúc các hồi trong cảnh đối phó với những chủ đề tương tự và được phân ranh bởi một lúc giải lao hoặc chuyển tiếp không đáng kể.

Khi xem xét tỉ mỉ lược đồ của Levinson về cơ cấu đời sống của người trưởng thành, chúng ta thấy thanh niên và thiếu nữ ở những năm đầu tuổi hai mươi xuất hiện từ thời kỳ “chuyển tiếp đầu tuổi trưởng thành” để đi vào thời kỳ cuộc sống mà Levinson gọi là “đi vào thế giới trưởng thành”. Đó là

thời kỳ ở độ tuổi hai mươi khi người thanh niên xem xét và chọn lựa nghề nghiệp – hoặc chuẩn bị cho nghề nghiệp hoặc cuộc sống gia đình để xây dựng một cơ cấu đời sống ổn định. Giai đoạn “chuyển tiếp tuổi 30” đem đến một thời kỳ không yên tĩnh và không thỏa mãn vào cuối thập niên đó. Đối với nhiều người, thời kỳ này đem lại một điều không xác thực, một cảm giác đau khổ vì nghi ngờ sự khôn ngoan trong những chọn lựa trước đây. Thời kỳ của những băn khoăn về sở thích, quyền lợi và các mối tương quan, và nói chung là bất an được theo sau bởi giai đoạn mà Levinson mô tả là giai đoạn “ổn định” đầu tuổi ba mươi. Tầm quan trọng ở đây không chỉ là ‘tìm cho mình một cái tổ’ trong xã hội nhưng còn là cố gắng đạt đến đỉnh cao nghề nghiệp, một số người còn gọi là ‘thời kỳ cái thang’. Levinson cũng gọi ít năm sau cùng trước tuổi bốn mươi là thời gian để trở thành Con Người Của Riêng Mình, với từ rất thích hợp, như Leavitt dùng chữ BOOM để chỉ.(26) Những phụ nữ dù có trong lực lượng lao động hay không cũng cảm nghiệm một nỗ lực tương tự để hoàn thành thời kỳ này của đời sống. Tuy nhiên đối với họ, điều đó chủ yếu nằm trong sự tương quan, lệ thuộc hồ tương và sự chăm sóc nhiều hơn trong sự phân ly và phân biệt là xu hướng của nam giới.

Thời kỳ chuyển tiếp tuổi trung niên bắt đầu nơi đàn ông vào khoảng bốn mươi và nơi đàn bà vào khoảng ba mươi sáu, với nhiều người bắt đầu với cảm giác bị ngã thang. Dư âm của BOOM phai nhạt dần và cùng với khoảng cách và chúng ta đối diện với sự đình trệ. Nếu tuổi trung niên đem lại những đổi thay đáng kể trong hoạt động chăm sóc hoặc trong các mối tương quan thì nó sẽ ảnh hưởng sâu xa đến người phụ nữ trung niên.

Vì chúng ta còn đứng ở ngưỡng cửa của thời kỳ mới ấy nên chúng ta thường biết rõ mình thiếu thốn sự giúp đỡ mà xã hội đem lại, và sự nghèo nàn của vai trò kiểu mẫu có thể tìm thấy cho giai đoạn này của đời sống. Những câu hỏi mà phần đông phải đương đầu ở điểm giữa của cuộc hành trình của họ là : ‘Tôi đã làm gì với đời sống của tôi ?’ ‘Liệu có những giá trị mà

tôi vẫn theo vì tôi thích không ?’ Khi đi sâu vào thế giới nội tâm của chúng ta và gặp những lãnh vực mà trước đây bị chối bỏ thì câu trả lời cho những vấn nạn ấy thường là phủ định. Ta có cảm giác mình vô dụng, kể cả chán ghét chính bản thân mình. Một vài tác giả đã gọi thời gian trút bỏ ảo tưởng và áp lực này là một ‘chứng bệnh sáng tạo’ bởi vì nó thường là điềm báo trước mục tiêu, năng lượng và sự nghiệp mới.

Thời kỳ kế tiếp theo Levinson là “đi vào tuổi trung niên” mà nhiệm vụ là thay đổi cấu trúc của đời sống. Thời kỳ chuyển tiếp giữa cuộc đời là một thời gian tìm kiếm và đánh giá lại. Giờ đây, đời sống phải được tái cấu trúc để phong phú thêm nhờ nhiều khả năng mới mở ra, những quan điểm đổi khác hoặc có những giá trị và nhận thức mới. Những công việc tạo lập sự nghiệp chưa trải qua thử thách vậy gọi, việc theo đuổi sự sáng tạo lôi kéo. Một sức sống mới và sự dấn thân đầy khí lực trong đời sống thường được nhận ra vào những năm cuối tuổi bốn mươi.

Bước vào tuổi năm mươi là một thời kỳ chuyển tiếp hay khủng hoảng và một lần nữa gặp lại mọi đấu tranh có liên quan. Người ta thường cảm thấy bị rối loạn trong những thời kỳ chuyển tiếp này trong tiến trình đời sống. Vì một lý do nào đó, một người ở tuổi bốn mươi quá bận rộn không thể cảm nghiệm thật sự sự chuyển tiếp ở giữa cuộc đời thì điều ấy sẽ đuổi kịp người ấy vào những năm đầu tuổi năm mươi. Lúc đó một sự mất phương hướng sâu xa và cảm nghiệm bất an khiến cho việc tái cấu trúc trước đây không thực hiện được phải xảy ra.

Levinson gọi thời kỳ kết thúc mùa thứ ba trong đời sống là “cực điểm tuổi trung niên”, đó là những năm viên mãn và ổn định. George Vaillant nhấn mạnh rằng đó cũng có thể là một thời gian gặp khủng hoảng mà Erickson không kể đến. Ông nói đến cuộc đấu tranh giữa việc giữ vững ý nghĩa và tính khát khe. Dù sao, Vaillant coi thời kỳ ấy như việc điều chỉnh cuộc khủng hoảng giữa tính quảng đại trái với sự trì trệ, giữa

sự chính trực trái với nỗi tuyệt vọng. Có một sự cảm dỗ muốn duy trì mọi vật như cũ thay vì thấy rằng ý nghĩa hoặc truyền thống cũ kỹ có thể vẫn tồn tại tốt trong những cách diễn tả khác. Một lý do của việc ấy có lẽ là niềm tiếc nuối thể hệ chúng ta đang suy tàn và việc kiểm soát của bản thân bị thu nhỏ. Một thời đại mới bắt đầu thắng thế. Như một người tóm tắt điều đó : “Tôi lo ngại khi thấy thế hệ trẻ hơn không biết đến những đường lối đã hướng dẫn chúng tôi sống, nhưng tôi già định tương lai ở trong tay họ như trước đó trong tay của chúng ta. Có lẽ họ sẽ làm một cuộc xuất phát giống như chúng ta đã làm.” Những năm cuối của tuổi năm mươi là thời kỳ của đời sống yên ổn, bình tĩnh và bằng lòng hơn những năm của tuổi bốn mươi.

Với hoạt động từ tuổi trung niên đến cuối thời kỳ ấy, người ta giáp mặt với một thời kỳ chuyển tiếp khác, không giống với những thời kỳ chuyển tiếp trước đó. Nhận thức rằng ngày về hưu rất gần, một người đàn ông hay một người đàn bà có thể phải đương đầu thật sự với ý nghĩa của sự tàn tạ và một nỗi sợ về tương lai. Thời gian tái cấu trúc này dẫn đến một khúc quanh quan trọng trong chu kỳ đời sống, một thời kỳ của sự thay đổi triệt để trong phong cách sống. Sự đau đớn khi sinh nở mùa mới này có thể nghiêm trọng với một số người và người khác khó mà nhận thấy.

Những nghiên cứu của Levinson chưa tiến xa hơn thời kỳ chuyển tiếp cuối cùng này. Chúng ta chỉ có thể kết luận rằng một mô hình tương tự như các mô hình của những mùa trước sẽ đi qua tuổi trưởng thành chín mùi với sự nối tiếp của những thời kỳ thư giãn chen lẫn với những thời kỳ chịu áp lực lớn và đấu tranh đặc biệt khi phải giáp mặt với sự suy nhược do tuổi tác. Đó là những năm để hòa giải, để đi đến một cảm giác về sự bình an nội tâm với chính mình và với thế giới.

Những năm cuối đời, vượt quá tuổi tám mươi lăm liên quan đến tuổi trưởng thành rất muộn. Levinson coi sự phát triển tiếp theo của thời kỳ cuối cùng trong chu kỳ đời sống là

việc đi đến những giới hạn với quá trình chết dần và chuẩn bị cho cái chết. Đồng thời có nhu cầu duy trì sự liên quan đến đời sống dù từ xa, một kiểu mẫu của “sự khôn ngoan và cao thượng cá nhân.”(27)

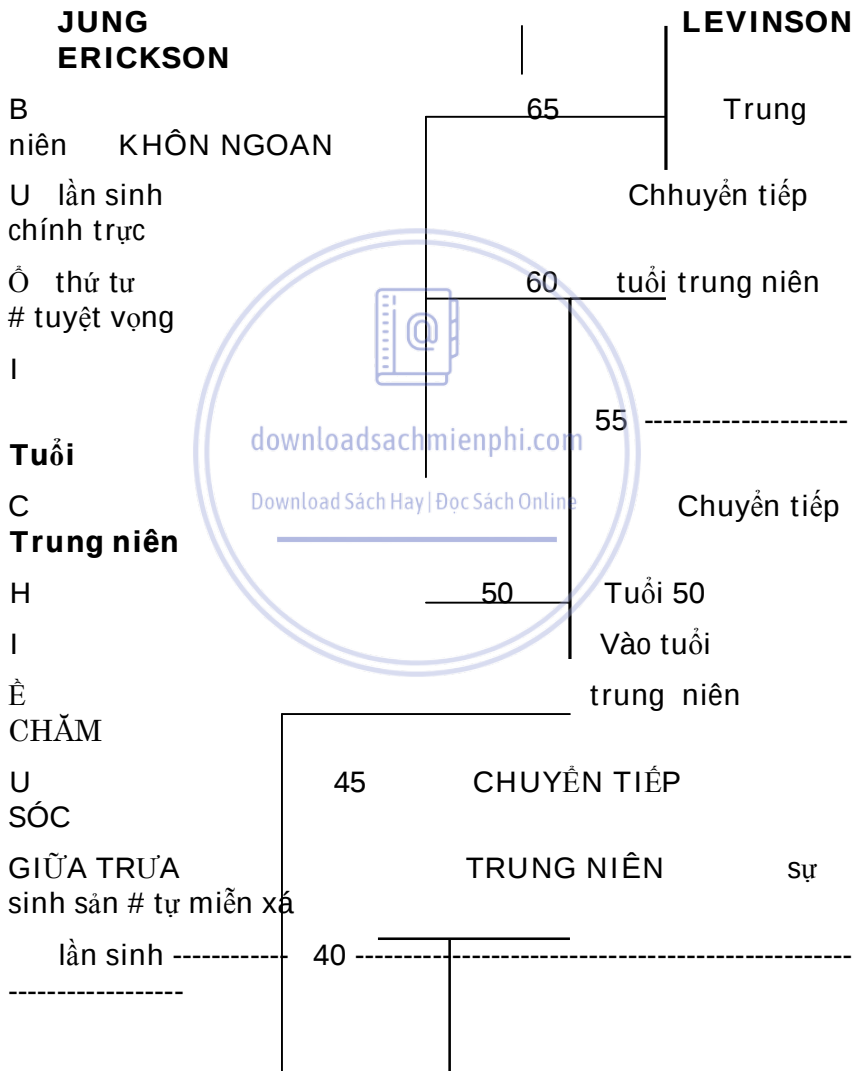
Sau khi đã xem xét tỉ mỉ điều mà các lý thuyết gia nói về bốn chu kỳ là các mô hình đời sống, chúng ta có thể tự hỏi : “Việc hiểu biết các lý thuyết ấy giúp chúng ta thực hiện đời sống của chính mình như thế nào ? Làm thế nào để các mô hình ấy đem lại một sự mô tả rõ ràng và phù hợp cho cuộc hành trình của chúng ta ?”



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MỘT TỔNG HỢP CỦA CÁC LÝ THUYẾT PHÁT TRIỂN



B thứ ba _____ Ôn định
U 33 Chuyển tiếp
Ồ _____ tuổi 30
I 28

Thanh niên

Vào thế giới

S _____ trưởng thành
TÌNH YÊU

Á 22 CHUYỂN TIẾP ĐẦU
thân mật # cô độc
TUỔI TRƯỞNG THÀNH

N

G lần sinh 17 _____
----- thứ hai Tuổi thơ & Thiếu niên
TRUNG TÍN



căn tính # sự hòa trộn
lần sinh đầu tiên

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**MỤC TIÊU, Ý
MUỐN,
HY VỌNG**

Mỗi lý thuyết gia mà chúng ta nghiên cứu đã cố gắng xem xét một trong nhiều khía cạnh sự phát triển bình thường của toàn thể tâm lý. Như Jung mô tả mặt trời đi từ chân trời lên đến thiên đỉnh với viễn cảnh trên thế giới 'vùng vàng trải rộng khi nó càng lên cao trên bầu trời', chúng ta nhận biết ảnh hưởng của thế giới này trên chúng ta trong nửa đầu cuộc đời. Thời kỳ này hai mùa đầu tiên của Levinson phân cách bởi lần sinh ra thứ hai của Jung khi tính độc lập được tìm thấy ở cuối giai đoạn thiếu niên. Trong mùa đầu tiên này, trẻ thơ và thiếu niên sẽ thực hiện qua năm giai đoạn đầu tiên của Erickson và lên đến cực điểm trong một nghĩa nào đó của căn tính mới khám phá, đặc biệt trong trường hợp của con trai. Với buổi ban đầu của thời kỳ hay mùa thứ hai, người thanh niên bắt đầu thiết lập mình trong thế giới bên ngoài. Họ đã rèn luyện rất nhiều để tìm một nghề, một người bạn và một mục tiêu và đó là nguồn cảm hứng để người ấy hành động. Như một thanh niên hoạt động qua cấu trúc của tuổi thanh niên, người ấy phát triển sự đa dạng của nhân cách để thích ứng với những hoàn cảnh mới trong một đời sống gắn thân với xã hội. Đồng thời một sự thân mật gần gũi với người khác có lẽ được xem xét kỹ và thử nghiệm.

Giữa trưa của Jung và giai đoạn chuyển tiếp tuổi trung niên của Levinson vào tuổi bốn mươi, đem đến một thay đổi trong quan điểm, trong thái độ. Như Jung nói với chúng ta "mặt trời bắt đầu thu về những tia sáng để chiếu sáng chính mình."(28) Đối với Jung đó là một thời kỳ xem xét kỹ những chiều sâu nội tâm, khi nguyên mẫu của tự ngã một cách chậm rãi trở thành trung tâm, đem theo với nó một nhu cầu hòa hợp hoặc cân bằng cho những thái cực của nhân cách. Đó là lúc gặp gỡ và hội nhập đầy đủ hơn với bóng tối, với *animus* (nam tố) và *anima* (nữ tố) và những sức mạnh tâm lý bị quên lãng. Điều này cũng được Levinson nhấn mạnh khi nói về nhiệm vụ chính của giai đoạn giữa cuộc đời là đưa những phân cực chính đi vào sự cân bằng, để tái cấu trúc đời sống chúng ta và hình thành những thái độ mới. Chính trong giai đoạn này, với nhu cầu

sinh sản để làm phong phú đời sống của người khác mà người ta cũng đấu tranh chống xu hướng vị ngã và trì trệ. Có lẽ đối với nhiều người đã phát triển tốt trong lãnh vực sinh sản, ý thức mạnh mẽ về căn tính có thể tan vỡ khi đi qua giai đoạn đầu của tuổi trung niên.

Mọi người đều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc cá nhân hóa trong nửa sau cuộc đời mà theo Jung ở đó chúng ta có thể hiểu biết chính mình, không chỉ như thế giới đã chỉ cho chúng ta, nhưng đúng hơn, như những chiều kích sâu thẳm mà chúng ta bày tỏ. Levinson nói về sự tự do bên ngoài những áp lực và kỳ vọng, một thời kỳ mà chúng ta “ít bị áp chế bởi môi trường, bởi những xu hướng của bản năng và những ảo tưởng của tuổi trẻ... Tự Ngã có được sự quan trọng đối với một người mạnh mẽ sánh vai ngang bằng với tầm quan trọng của thế giới bên ngoài.”(29)

Điều mà Levinson nhấn mạnh đem lại cơ cấu liên kết tuổi trong đó chúng ta thấy những nhiệm vụ của đời sống được dần trải. Jung khảo sát kỹ nguồn gốc và sự thống nhất của những thay đổi tâm lý xảy ra trong cả hai giai đoạn đầu và cuối cuộc đời. Erickson mô tả những giai đoạn kế tiếp nhau trong sự phát triển những sức mạnh tâm lý, từ lúc chúng ta bắt đầu tín nhiệm một người nào khác mình đến lúc ‘vô tư trong quan hệ’(30) bao hàm sự tương quan của tuổi già. Gilligan cố gắng đem đến cho những lý thuyết này một sự hiểu biết về chủ đề phát triển khác với sự phân ly, một sự thừa nhận rằng những quyền luyện lạ lòng có thể là một lộ trình xen kẽ và có giá trị ngang bằng với sự trưởng thành và hiện thực hóa bản thân.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 3

NHỮNG KHỦNG HOẢNG TUỔI TRƯỞNG THÀNH HAY CÁC THỜI KỲ CHUYỂN TIẾP

Khi Dante Alighieri đề tựa cho khổ thơ đầu tiên trong cuốn sách Divine Comedy của ông, với những lời 'Giữa đường của cuộc hành trình ấy trong đời tôi, tôi thấy mình ở trong một khu rừng đen tối, khi tôi lạc mất con đường chính'. Ông không nói đến cuộc hành trình vật lý cho bằng những thay đổi sâu xa về tâm lý đã ném ông vào một tình trạng bối rối và hoảng sợ vào lúc giữa trưa của cuộc đời. Đó là một trong nhiều mô tả thú vị về giai đoạn đau buồn mà mọi người phải trải qua trong khi đi tìm tính toàn thể. Một mô tả khác có trong một bức thư mà tôi nhận được sau một hội nghị chuyên đề về tuổi trung niên: 'Mười năm trước đây, tôi là một người một người lo lắng, vị ngã và tội nghiệp mình một cách tuyệt vọng, yên chí vào lòng thương xót của người khác vì tôi không tưởng tượng nổi mình có thể đáng yêu. Giờ đây nhờ có "chứng bệnh sáng tạo" của tôi, nhiều lời của bà rất đúng với đời tôi. Mỗi ngày là một ơn khích lệ, một vẻ đẹp ở rất nhiều nơi và rất nhiều người, một niềm vui chiến thắng và một sức mạnh khó tin. Giờ đây tôi giáp mặt với đời.' Người mẹ năm mươi tuổi ấy là một trong số ba người đã chịu đựng một cuộc khủng hoảng ở giữa cuộc đời một cách nghiêm trọng và đã tìm thấy một kết quả là một đời sống và một niềm hy vọng mới.

Để đánh giá điều gì xảy ra trong những thời kỳ chuyển tiếp ấy, cần phải biết khủng hoảng là gì. Tự điển xác nhận khủng hoảng không chỉ là những khúc quanh hay thời điểm quyết định nhưng còn là những thời kỳ có nguy hiểm trầm trọng hoặc phải bị đình chỉ, chờ đợi. Người Trung quốc đã chọn cách phối hợp hai ký hiệu, một chỉ vận may và một chỉ vận rủi, để chuyển tải ý niệm khủng hoảng. Người Hy Lạp dùng một từ diễn tả sự tìm kiếm hoặc sự thay đổi thông qua một thông tin để phán đoán. Tất cả những yếu tố ấy một cách nào đó được nắm bắt trong khủng hoảng được hiểu là những thời kỳ chuyển tiếp trong sự phát triển. Chúng là những thời kỳ để đánh giá lại, để hiểu biết những đặc trưng của thời kỳ trước đó, và xem xét những chọn lựa mới. Khi công trình tái tổ chức này được hoàn thành, chúng ta sẵn sàng đi vào một giai đoạn mới của đời sống.

Giải pháp cho khủng hoảng xuất hiện khi người ta tham gia vào điều được xét là tốt nhất cho tương lai, có lẽ là một cơ cấu mới về đời sống, có lẽ là một sự tái cam kết với một điều mà mình đã chọn. Nếu quyết định này được tiến hành quá sớm, trước thời gian để có được không gian cần thiết và sự trưởng thành xem xét đầy đủ mọi chọn lựa, quyết định đó được gọi là giải quyết trước. Và kết quả là không còn khả năng để sống đầy đủ cách sống mới và tìm thấy căn tính của mình trong đó. Một cuộc hôn nhân quá sớm hoặc dâng mình quá sớm vào đời sống tu hành mà chưa xem xét đủ sẽ dẫn đến một đồng hóa với vai trò hơn là thể hiện bằng đời sống căn tính cá nhân trong đó.

Trường hợp đó thường xảy ra trong quá khứ khi đời sống tu hành được chọn lựa trong lứa tuổi tương đối sớm, mười ba hoặc mười bốn tuổi trước khi thanh niên đủ trưởng thành để suy xét và chọn lựa: 'Ngay hôm tôi được nhận vào, buổi tối khi vào giường tôi thấy một bộ áo treo ở cửa, đó là chọn lựa mà tôi đã làm, hay đúng hơn điều tôi mới bước vào không chút suy nghĩ thành linh đã trở nên rõ ràng đối với tôi.' Hậu quả của việc thiếu quyết định đầy đủ có thể là sự đúc khuôn thành

những cái vẻ bề ngoài của đời sống mà không có khả năng thật sự để mình được tự do là chính mình. Vì thế đương sự chỉ sống theo điều gì có vẻ là cách hành động và nói năng thích hợp hơn là sống theo biểu hiện của nhân tính chân thật. Tuy nhiên, người thanh niên kể ở trên sau này đã mạnh mẽ chọn lựa đời sống tu hành và sống ơn gọi của mình một cách hạnh phúc. Những thay đổi mới được thực hiện trong các dòng tu làm cho việc thiếu sự dẫn thân chân thực không còn xảy ra nhiều như trước.

Nếu không có sự tham gia, không có sự đầu tư cá nhân thì sẽ có xu hướng trôi giạt từ sự việc này qua sự việc khác, và cũng không bao giờ có sự gắn bó sâu xa chặt chẽ với bất cứ điều gì. Chúng tôi đã gặp những người sống trôi giạt như thế. Hôm nay họ có thể đầy ắp nhiệt tình để theo đuổi cái mới, ngày mai họ đã mệt mỏi vì điều đó. Họ lại quay sang chỗ khác, luôn luôn tìm kiếm một điều gì đó mà không bao giờ tìm thấy.

Con đường đi qua khủng hoảng hay chuyển tiếp cần phải gắn chặt với việc chân thành tìm kiếm một cấu trúc đời sống thích hợp để đạt đến thời kỳ phát triển. Vì thế, một sự chấp nhận điều đó chậm nhưng chắc chắn phải theo sau.

Nói chung, mọi người đều đồng ý rằng những khủng hoảng trưởng thành có thể bắt đầu rất khó thấy đến nỗi chúng ta thường không biết điều gì xảy ra. Có thể không có gì khác hơn ngoài cảm giác không thỏa mãn; hoặc bất an hoặc buồn chán và có thể là một dấu chỉ duy nhất. Những lần khác, những sự chuyển tiếp ấy dường như được gây ra bởi một sự cố rõ ràng như dời nhà, mất việc làm hay cái chết của một người thân yêu. Một linh mục đã viết về nỗi đau buồn khi điều hành một giáo xứ mới ở tuổi bốn mươi như sau : “Việc chuyển làm tôi choáng váng đến nỗi tôi có thể tự hỏi liệu tôi có thể hồi phục.” Điều thay đổi này đã là khởi điểm của khủng hoảng trung niên của ông ấy. Mặc dù nhiều điều xảy ra trong đời là quan trọng, đặc biệt là mất mát vì chết chóc, không phải chúng đều liên kết với mô hình trưởng thành. Chỉ một vài sự

có thể tác động đến một giai đoạn chuyển tiếp để trưởng thành.

Tuy nhiên mọi khủng hoảng đều được cảm nghiệm là một điều gì đó tương tự. Sự khác nhau nằm ở chỗ các khủng hoảng hay chuyển tiếp trưởng thành đều dẫn đến phát triển, cho dù người ta có cảm nhận bối rối và chấn thương thì sau cùng chúng cũng đem lại sinh lực và sự sống. Một vài thời kỳ nghiêm trọng trong đời sống mà Erickson ám chỉ như 'những khủng hoảng áp đặt, gây chấn thương và loạn thần kinh chức năng', (2) làm kiệt quệ và tiêu hao năng lượng. Chúng dẫn đến việc làm tan rã hơn là thống nhất nhân cách. Như Whiteheads đã chỉ, (3) điều ấy chỉ được nhận biết về sau này, khi chúng ta có thể nhận ra sự khác nhau giữa hai kiểu mẫu đó.

Tuy nhiên lúc bắt đầu, khủng hoảng có thể đột ngột hoặc khó nhận thấy tùy vào yếu tố làm nguyên nhân. Cách mà nó được xử lý tùy thuộc rất nhiều vào việc nó được đoán trước hay tiên liệu hay không. Mong mọi một biến cố là chuẩn bị cho nó, và có khả năng tốt hơn để vượt qua nó. Đó là một lý do tại sao việc phác họa mô hình chuyển tiếp trong đời sống theo Levinson có thể tỏ ra có ích. Biết rằng những thời kỳ mất phương hướng và rối loạn là bình thường, làm nhẹ rất nhiều nỗi sợ và thường khiến người ta quan tâm đến những thời kỳ gây đổ vỡ ấy.

Kinh nghiệm của khủng hoảng được mô tả bởi một vài người như một thời gian bị giam hãm trong một đường hầm đen tối. Hoặc những người khác bị cảm thấy mình nằm giữa hai con sóng với nỗi đe dọa thường xuyên đỉnh sóng sẽ áp xuống mình. Tuy nhiên, chúng tôi hình dung một sự thử thách mà đặc tính là một cảm giác mất mát, dù cái gì bị mất không rõ ràng. Ở tuổi trung niên, điều ấy có thể là sự đi qua của tuổi trẻ và những khát vọng của nó; khi chúng ta càng gần những năm sau này, tính độc lập bị lấy mất hay sự đe dọa đề lên phong cách sống quen thuộc có thể là một thực tại làm đau xót. Chúng ta cần có thời gian để chấp nhận và tiếc xót sự mất mát

ấy, trước khi chúng ta có thể hòa hợp với nó và tiếp tục sự trưởng thành của chúng ta.

Sự mất phương hướng đó kèm theo kinh nghiệm khủng hoảng có thể làm kiệt quệ những sức mạnh tập trung hoặc khả năng sống chung với một người. Điều đó được nhận thấy trong đôi mắt của những người gặp khủng hoảng. Sự chú ý của họ thường đi lang thang và họ có vẻ ở trong một thế giới xa vắng nào đó.

Không chỉ có sự rối loạn tinh thần mà cả những rối loạn về cảm xúc thường xuyên thấy rõ. Một sự bất ổn chung là dao động giữa ước muốn sống với những người khác và xa lánh họ, nhu cầu đến gần bạn bè và sức lôi kéo sống cô độc, giấu mình trong một góc. 'Tôi không thể nghĩ về một nơi nào đủ xa để chạy trốn khỏi mọi điều đó', một người ở tuổi trung niên nói. Một sự rối loạn cảm xúc cũng hiện diện trong tương quan của chúng ta với Thiên Chúa, Đáng mà có lúc chúng ta đồng hành một mình với Người nhưng những lúc khác Người vắng mặt một cách lạ lùng và trở nên vô ích.

Sự thăng trầm ấy của cảm giác có thể làm lúng túng những người muốn đi cùng với người khác qua thời kỳ khủng hoảng trừ khi họ biết đầy đủ những gì đang xảy ra. Việc biết có một người bạn luôn luôn chờ đợi ở phía sau là một sự động viên rất lớn cho người nào chịu sự biến động cảm xúc ấy. Tôi nghĩ Tagore có lần đã nói: 'Bạn của tôi, có mưa trong tâm hồn bạn và tôi không có dù che. Nhưng hãy để tôi đi bên cạnh bạn một lúc.' Việc chúng ta có thể đem lại sự trấn an bình tĩnh là món quà tốt nhất mà mọi người đều mong muốn.

Sự chán nản, phiền muộn sâu xa thường là bạn đồng hành của khủng hoảng cũng như sự thiếu thốn nghị lực và sự cố gắng. Điều này làm năng suất suy giảm. Làm việc gây đau buồn và dù nỗ lực có gia tăng, thành công dường như vẫn không đạt được. Có một xu hướng đổ thừa hoàn cảnh cho người khác, không phải vì ác ý, nhưng đơn giản chỉ vì chúng ta không thể nhận trách nhiệm việc mình thất bại.

Nỗi đau buồn và bối rối sâu xa là một dấu chỉ lành mạnh hơn là dấu chỉ của nỗi sợ hãi. Nó nói đến việc mở ra cho sự thay đổi, trưởng thành và thống nhất. Những người nói cười như chưa bao giờ trải qua một biến động như thế có lẽ là người nghèo nàn hơn về điều đó. Một số người có thể không có can đảm giáp mặt với sự sụp đổ của thế giới mà họ thấy rất an toàn. Họ chùn bước trước điều đó, không muốn từ bỏ điều mà cho đến lúc đó còn quý giá đối với họ. Họ không bao giờ biết sự phong phú có thể là kết quả của một sự tan rã như thế.

Evelyn và James Whitehead, khi thảo luận cơ cấu của những khủng hoảng tuổi trưởng thành, nêu rõ sự kiện đó là một cơ hội đặc biệt mở ra cho hoạt động của Thiên Chúa, một thời kỳ thiêng liêng hay kairos. Chính trong 'sự mất phương hướng của khủng hoảng mà người tín hữu có thể cảm nghiệm sự không thay đổi của Thiên Chúa, Đấng thử thách sự hiểu biết và bình diện quy ước; trong cuộc hành trình đi qua và vượt xa đau buồn của khủng hoảng, người tín hữu có thể cảm nghiệm ân sủng giải phóng, ơn được thêm sức mạnh để sống một đời sống mới và tốt đẹp hơn.'⁴ Thông thường, ít khi người ta 'cảm thấy sự hiện diện' của Thiên Chúa ở giữa cuộc đấu tranh ấy và chỉ nhận ra sự hoạt động của Người trong đức tin.

Khủng hoảng tuổi trung niên

Giờ đây cái thang của tôi đã bỏ đi,

Tôi phải nằm dài chờ mọi cái thang ra đi.

Trong đồng giẻ rách và con tim mệt mỏi.(5)

W.B. Yeats trong bài thơ của mình, 'Circus Animals' Desertion' đã đem đến một sự mô tả tài tình cuộc khủng hoảng mà phần đông gặp phải trong những năm cuối tuổi ba mươi và những năm đầu tuổi bốn mươi. Phần lớn những thời kỳ chuyển tiếp ấy được báo trước và được biết rõ như chủ đề của vô số bài

thơ, phim ảnh, kịch bản và tiểu thuyết trong hai, ba thập kỷ vừa qua. Tuổi bốn mươi trở thành một và có thể chấp nhận sự suy sụp vốn là đặc tính thường thấy ở giữa trưa của cuộc đời.

Thời điểm ấy đến, khi chúng ta đi tới những giới hạn ở đó chúng ta thấy mình có vẻ như ở trong ‘một miếng giẻ rách và tâm trạng chán chường’. Điều đem lại cho nửa cuộc đời đầu sự thỏa mãn, giờ đây có vẻ như vô vị, vô nghĩa, không ý định, một sự phung phí khủng khiếp thời gian. Điều đã được cảm nghiệm là thành công, là đạt đến đỉnh cao, nay thành tro bụi, và việc mất ảo tưởng thắng thế như phương thế quay về nội tâm làm cho chúng ta trở thành tiêu cực và thừa thãi.

Thời kỳ chuyển tiếp tuổi trung niên thường được gọi là khủng hoảng của những giới hạn đặt chúng ta đối diện với những giới hạn của mình, những thất bại bề ngoài và cái vẻ vô giá trị của đời sống. Nó kéo chúng ta vào trong bóng tối ở đó mọi vật đều đen, nhưng là bóng tối của cái kén, một nơi mà sự phân rã sẽ đem lại bản chất của đời sống mới. Chính nền tảng đời sống như chúng ta đã biết bắt đầu sụp đổ. Không còn những giá trị và lý tưởng của tuổi thanh niên và chúng ta xáo trộn một cách sâu xa thậm chí hoảng sợ với cái gì trở thành vẻ bề ngoài. Một người làm việc ở xưởng đã viết : “Tôi cảm thấy mình ở trong một hồ rần, với mọi nỗi sợ hãi, bất lực, hoảng hốt, tuyệt vọng đau đớn với một vũ điệu rừng rợn trong tôi. Tôi cảm thấy mất hết mọi ý nghĩa trong đời sống, tuy nhiên cũng khá kỳ lạ dù với tất cả những sự việc ấy đã có một tia hy vọng.” Có những người không nhìn thấy tia hy vọng ấy. Họ trở thành sa lầy trong thời kỳ chuyển tiếp đến nỗi phần còn lại của đời họ dùng để chiến đấu với những khía cạnh xung đột.

Mọi điều đã được nói về việc ứng xử với khủng hoảng sẽ được áp dụng cho thời kỳ chuyển tiếp này, nhưng đối với mỗi thời kỳ, nó bày tỏ một khuôn mặt khác. Tính thờ ơ, lãnh đạm, mất hứng thú và quan tâm trong việc làm có thể là những điều mà một số người cảm nghiệm. Trong lúc những người khác thấy chính những nền tảng của đời sống sụp đổ.

Những cảm xúc hờn giận, nuối tiếc, nghi ngờ bản thân và oán hận có thể bóp nghẹt họ. Một lần nữa, họ có thể bị tê liệt bởi một cảm giác khó chịu, muốn rút lui hoặc bị mắc vào một cảm bẫy không chút thương xót.

Bước vào buổi chiều của đời sống làm xuất hiện việc nhận định lại mọi việc đã đi qua trước đây với một sự tra hỏi về mỗi khía cạnh của quá khứ. Nghề nghiệp và đời sống nghề nghiệp là những lãnh vực đầu tiên thường được đàn ông xem xét. Một sự ức chế lớn dần, một cảm giác mình bị sử dụng hay việc thiếu sót một khả năng có thể dẫn đến một sự bất mãn sâu xa với nghề nghiệp hiện nay. Nếu như trong trường hợp thường gặp, giá trị bản thân gắn liền với sản phẩm thì sự căng thẳng ấy thêm vào sự thúc bách của thời gian trôi qua có thể khiến người ta làm việc quá sức. Nỗ lực đền bù sự thiếu sót bên ngoài để hoàn thành công việc hiem khi thành công. Nếu cứ tiếp tục, sự kiệt sức là điều không tránh khỏi. Một hình ảnh tương tự cũng dẫn đến kiệt sức thường thấy nơi đàn bà trong lực lượng lao động hay làm việc nhà, nhưng điều này thường xảy ra muộn hơn trong giai đoạn khủng hoảng mà không mở đầu khủng hoảng.

Chính vì phụ nữ tìm thấy căn tính của họ qua tương quan thân mật với người khác, nên lãnh vực tương quan là lãnh vực trước tiên mà họ cảm thấy không hài lòng và ảo tưởng về mình đánh dấu lối vào tuổi trung niên. Việc đào sâu sức mạnh thân mật của họ, đặc biệt sự thân mật của bản thân phải được mở đường với một thay đổi về hình ảnh của mình đối với một thời kỳ gây ra đổ vỡ trong khả năng quan hệ. Cảm xúc về sự cô độc, không được tiếp xúc với người khác, cũng như cảm xúc về nỗi cô đơn và hồ nghi về sự khả ái của mình đè nặng lên nhiều người. Sự bất ổn về cảm xúc của thời kỳ này cũng làm cho đàn ông và đàn bà dao động giữa sự cuồng dại, giống như thời thiếu niên, với sự xa lánh: giữa việc rơi vào tình yêu hay ra khỏi tình yêu.

Đối với nhiều người, việc xem xét kỹ chính mình dẫn đến việc tra hỏi nghiêm túc ơn gọi hay nghề nghiệp. Hồ nghi đối với sự khôn ngoan của một chọn lựa ban đầu trầm trọng hơn bởi những yếu tố tiêu cực khi chúng trở nên rõ ràng. Việc đánh giá lại là một dấu chỉ lành mạnh rằng bình diện dần thân đang trải qua sự thay đổi cần thiết. Nó cần một thời kỳ để ổn định lại, một thời gian nghỉ ngơi và tạm ngừng hoạt động trước khi hiểu được rõ ràng mình được gọi đến chỗ nào.

Thời gian này, việc đánh giá lại đời sống không luôn luôn nằm trong việc thay đổi công việc và bày tỏ lại ước muốn ban đầu của mình. Hoặc nó có thể dùng để bảo đảm rằng chọn lựa ban đầu là chọn lựa phù hợp nhất. Gerald O'Collins nói về cuộc hành trình thứ hai có hình thức cuộc hành trình của Aeneid hay cuộc hành trình của Odyssey.⁽⁶⁾ Với Aeneid hay có lẽ với Áp-ra-ham, phải chăng chúng ta thấy cuộc hành trình ấy đem chúng ta đến miền đất mới chưa khai phá? Hoặc với Ulysses hay có lẽ với Mô-sê, nó dẫn chúng ta đến miền đất vẫn luôn luôn thật sự là của chúng ta?

Điểm giữa của hành trình đời sống trên hết là một thời điểm khi toàn bộ bối cảnh của đức tin hay của một triết lý về đời sống được xem xét lại. Điều đã được nhận lãnh từ cha mẹ, thầy cô, bạn bè giờ đây phải trở thành của chính chúng ta, một niềm tin mà chúng ta cam kết trung tín như những người lớn trưởng thành.

Thời kỳ chuyển tiếp từ một đức tin tôn giáo nào đó đến một đức tin tôn giáo dần thân là một phần của cuộc đấu tranh trong khủng hoảng trung niên. Sự chuyển tiếp ấy có kèm theo sự bối rối, hồ nghi, và thường có sự khô khan, khi chúng ta cố gắng xác định điều gì nên bỏ qua và điều gì nên giữ lại. Đối với phần lớn, Thiên Chúa dường như vắng mặt một cách lạ lùng trong xung đột ấy, Người im lặng, hờ hững và không chú ý đến tình trạng hiểm nghèo của chúng ta. Sự trái ngược giữa những gì chúng ta hy vọng trở thành trong giai đoạn này của đời sống với điều chúng ta đã trở thành thường ám ảnh chúng

ta. Tính chất phạm tội trở thành một phần được thừa nhận của thực tại ấy. Việc nhận biết sự yếu đuối của con người có thể đem đến một gánh tội nặng nề và đòi hỏi lòng can đảm để đối mặt và chấp nhận mình mỏng dòn như thế. Đối với một số người, cuộc chiến đấu ấy chứng tỏ khía cạnh đen tối nhất của thời kỳ chuyển tiếp trung niên. Khi người ta đấu tranh để bỏ lại phía sau những thần tượng hoàn hảo của họ và đảm nhận trọn vẹn thân phận con người của mình, họ chuyển dịch từ kỷ luật của tuổi trẻ đến quyền quản lý Vương Quốc của tuổi trưởng thành. Đó là thời điểm của việc hoán cải.

Đối với những người không gắn bó với một đức tin tôn giáo, một cuộc đấu tranh tương tự có thể được cảm nghiệm khi họ xem xét lại triết lý đã hướng dẫn đời sống họ cho đến lúc đó. Nghi ngờ có thể làm mất giá trị của những thái độ trước đó, khi họ đấu tranh gay go để đạt đến một quan điểm thích hợp với cuộc đời.

Dĩ nhiên, khủng hoảng tuổi trung niên là thời kỳ chuyển tiếp sống động nhất. Nó mở ra một lối sống mới và trọn vẹn mà người ta khám phá khi xem xét kỹ thế giới xung quanh mình. Sự bất ổn sâu xa và mức độ đau khổ mà người ta cảm nghiệm được chỉ là những kim chỉ đo lường niềm hy vọng của buổi chiều đời sống. Nếu chúng ta có thể tự mình ghi nhận và cảm giác những cảm xúc ấy, không dồn nén và chối bỏ chúng, chúng báo trước một tương lai đầy hứa hẹn.

Chương 4

NHỮNG NHIỆM VỤ PHÁT TRIỂN TUỔI TRUNG NIÊN

Việc đi qua thời kỳ chuyển tiếp tuổi trung niên có thể gặp rối loạn mà mình không biết và những đau khổ tiếp giáp với nỗi tuyệt vọng. Tuy nhiên sau cùng phía trước nó là một thời kỳ yên tĩnh hơn, ít náo động hơn mà Levinson gọi là 'Bước vào tuổi Trung Niên'. Nhiệm vụ cá nhân hóa vẫn tiếp tục, cũng như những nhiệm vụ đã bắt đầu trong suốt thời gian khủng hoảng. Các nhà tâm lý được nhắc đến trước đây đã mô tả chi tiết điều gì là quan trọng đối với thời kỳ này.

Theo Jung, buổi chiều của đời sống bắt đầu và giờ đây lúc giữa trưa được để lại sau lưng. Ông xác nhận rằng "chúng ta không thể sống buổi chiều của đời sống với chương trình sống của buổi sáng. Điều to lớn của buổi sáng có thể là nhỏ bé trong buổi chiều; những gì buổi sáng là đúng, buổi chiều sẽ trở thành điều dối trá".(1) Có sự thay đổi thái độ từ từ, với những nhận thức mới và những bình diện hiểu biết sâu hơn. Đây là thời điểm để chúng ta bắt đầu thực hiện đầy đủ trách nhiệm về cuộc đời của chính chúng ta. Hiểu như thế có lẽ là bất chấp bối cảnh khó khăn của gia đình với những cha mẹ ngược đãi và không yêu thương, chúng ta vẫn có trách nhiệm sau cùng về điều chúng ta sẽ trở thành. Khi một người ở tuổi trung niên thấy một thời gian dài mình trốn tránh bằng thái độ trách

mốc những điều kiện của đời sống mình khi còn nhỏ theo cách mình đã hành động, nói rằng: “Bây giờ tôi có thể hiểu mẹ tôi không thể làm khác. Chính bà là một đứa con bị ngược đãi và bà không thể có được sự giúp đỡ mà tôi cần. Chính tôi phải xây dựng đời mình thành một đời sống mà tôi trở thành.” Đối với nhiều người đó là giây phút mà họ tha thứ cho cha mẹ và là lúc hòa giải để đem lại sự sống cho cả hai phía.

Giai đoạn thứ hai của tiến trình cá nhân hóa đem lại sự cân bằng của những mặt đối lập của nhân cách chậm chạp xảy ra khi người ta đến tuổi bốn mươi. Giờ đây theo trực giác, tâm lý khát khao một sự cân bằng. Nhưng điều đó không thể xảy ra trọn vẹn nếu không bao hàm một sự nâng đỡ của thể giới nội tâm, một sự hiểu biết sâu xa về mình. Dân tộc Maori ở New Zealand có một biểu tượng khắc trên mạn thuyền, một ký hiệu : ‘*haere mai*’ – có nghĩa là ‘hãy vào trong’ khi thực hiện cuộc hành trình, và ‘*haere atu*’, ‘đi tới’, hãy đem theo với bạn điều bạn đã nhận được. Đó là một thông điệp mà đàn ông hay đàn bà ở tuổi trung niên phải luôn lưu ý.

Cuộc hành trình vào trong không phải là hoạt động tập trung vào chính mình nhưng đúng hơn tìm cách phát triển Tự Ngã trong tương quan với cộng đoàn. Nó đòi hỏi thời gian và không gian cần thiết để có thể phát triển cảm thức về nội tâm và hướng dẫn chúng ta vượt qua nhận thức về mình đã được sở hữu. Những năm trung niên thường là những năm rất vô cùng bận rộn vì những trách nhiệm mới trong công việc hoặc gia đình được biểu hiện. Đối với một số người thứ không gian cần đến là một thứ xa xỉ mà họ thấy bên ngoài tầm với của họ. Có thể chỉ sau này trong đời sống họ mới có thể hiểu được cuộc hành trình nội tâm.

Hoạt động vào bên trong để khám phá con người thật sự đối diện không chỉ với khía cạnh tốt đẹp mà còn với khía cạnh đen tối, phần không được mong đợi hoặc không phát triển của nhân cách. Jung gọi tên khía cạnh thuộc nguyên mẫu ấy là bóng tối. Đó là điều trái ngược với tất cả những gì mà một

người đã chọn để trở thành trong phần đầu cuộc đời. Chủ yếu là nhiều khía cạnh của nhân cách bị loại bỏ hoặc chối từ khi một người cố gắng phát triển một nhân vật dễ chịu với người khác, hoặc dùng để diễn tả những giá trị hay những lý tưởng được ưa thích. Dù không được ưa thích và bị quên lãng, những khía cạnh tiêu cực ấy vẫn sống trong vô thức, trở thành phần bóng tối của con người. Nhưng bóng tối không hoàn toàn là tối tăm; nó có một khía cạnh sáng hơn. Khía cạnh này chủ yếu là những phẩm chất và năng lực chưa bao giờ được phát triển, vì nhiều lý do, và đang chờ đợi nhận biết và chấp nhận.

Nhận thức thành phần ấy của nhân cách ngày càng nhiều có thể là một kinh nghiệm lần đầu và làm đau khổ vì qua nhiều năm chúng ta gặp ngày càng nhiều những phẩm chất mà chúng ta muốn mình quên lãng. Nhưng như Jung đã nhấn mạnh : “ý nghĩa mới của đời sống thường được tìm thấy trong nội tâm và khía cạnh không được phát triển của nhân cách”.(2) Những của cải lớn, vàng ròng được cất giấu trong bóng tối. Nhiều năng lực và kỹ năng đã nằm ngủ yên có thể xuất hiện và nếu được vun trồng sẽ làm phong phú toàn bộ đời sống, trong lúc những nét đặc trưng tiêu cực hơn khi được nhận biết, có thể hướng dẫn thành những biểu hiện có thể chấp nhận được. Một khi được thừa nhận và xác định, những yếu tố ít được ước muốn của nhân cách càng sẵn sàng được kiểm soát nhiều hơn. “Nhiều, rất nhiều khía cạnh của đời sống phải được cảm nghiệm nằm trong buồng chứa đồ cũ giữa những vật kỷ niệm bám bụi. Dù vậy, một đôi khi chúng là những hòn than hồng dưới lớp tro màu xám.”(3) Một số lớn năng lượng cũng được giữ trong bóng tối và sẽ được giải phóng để sử dụng trong những lãnh vực khác khi khía cạnh ấy của chúng ta có thể được thừa nhận.

Làm thế nào khía cạnh bị che giấu ấy tự bày tỏ? Điều đó có thể thực hiện bằng nhiều cách. Nó có thể xuất hiện trong các giấc mơ, hay trong tưởng tượng, được gặp trong những hình chiếu hay được nghe qua một tiếng nói nội tâm.

Vào giai đoạn này của đời sống, những hình ảnh trong mơ cùng giới với người nằm mơ thường là những sứ giả từ vô thức, tiết lộ một điều gì đó của bóng tối và nhu cầu nhận ra và chấp nhận nó. Bóng tối thường hay xuất hiện như một người, dù sao thấp kém mà chúng ta coi thường, kinh khiếp hay có khi sợ hãi. Janet đã thuật lại một giấc mơ trong đó bà đi bộ một cách hài lòng qua một khu rừng đẹp và yên tĩnh, thành lình bà đến một nhà nhỏ bằng gỗ ở chỗ rừng thưa. Bà bước vào và ngay lập tức cảm thấy thoải mái như ở nhà. Đó là chỗ của bà, mạnh mẽ và an toàn. Khi bà nhìn qua cửa sổ, bà thấy một bà già man dại, đầu tóc rối bời tiến đến cửa nhà. Lập tức bà đóng cửa lại, chặn cửa bằng một cái then bắt vào gỗ bằng những con vít. Khi cụ già bắt đầu đập cửa để xin vào, bà hoảng hốt khi thấy các con vít từ từ bị long ra. Bà hoảng sợ. Khi cái then bung ra để cho bà già ẵm mặc rách rưới bần thiêu đứng trước mặt bà. Đơn giản bà già chỉ cười và biến mất còn Janet cảm thấy nỗi kinh hoàng của mình mau chóng tiêu tan. Khi bàn luận về giấc mơ này, Janet, một người thích cầu toàn trong mọi cách kể cả áo quần, bỗng nhận ra đó là cái bóng của mình muốn được thừa nhận. Phản nhân cách man dại, không được kiểm soát, lời thôi của bà không bao giờ được phép nổi lên khi bà giam cầm chính bà trong những dây trói của tính thích cầu toàn. Với việc nhận ra khía cạnh bị che giấu đó, bà đi vào tự do để 'không còn chú ý quá nhiều vào vẻ bề ngoài nữa'. Nụ cười của người phụ nữ trong giấc mơ không có gì là bất thường, vì sự hóm hỉnh liên kết chặt chẽ với bóng tối. 'Bất cứ ở đâu có sự hóm hỉnh, ở đó có liên quan đến bóng tối,'(4) John Sanford đã báo trước.

Một cách phát hiện bóng tối thông thường hơn là qua sự phóng chiếu. Trong tất cả chúng ta có một xu hướng phóng chiếu lên những người khác để thấy trong họ những tính cách, đáng ưa thích hoặc không mà chúng ta không muốn thừa nhận nơi mình. Phóng chiếu là một bộ máy bảo vệ dùng để bảo vệ chính mình chống lại việc sở hữu những tính chất như thế. Như Miller nói, chúng ta cố gắng 'ném chúng ra xa'.(5) Nhưng

chúng không thể sẵn sàng để bị ném bỏ. Thay vào đó chúng được nhìn thấy phản chiếu trong một người khác cùng giới đem lại đủ lý do cho sự phóng chiếu. Những tính cách không được ưa thích được bỏ neo vào chỗ người đó tỏ ra có một chỗ yếu hay chỗ mạnh giống mình. Sự phóng chiếu được nhận thấy khi chúng ta thấy phản ứng thái quá, trở nên bối rối quá đáng hoặc có thể bị mê hoặc bởi khía cạnh ấy của bóng tối nơi người khác. Theo Jung “sự phóng chiếu ngừng khi nó trở thành hữu thức, có nghĩa là khi nó được hiểu là của chủ thể.”(6) Một khi điều ấy được chấp nhận. Nó có thể được làm chủ. Ví dụ thay vì tức giận bởi điều gì có vẻ là bị người khác lôi kéo, chúng ta bắt buộc thừa nhận những cách trong đó chúng ta lôi kéo một cách không chủ tâm. Chỉ khi đó khuyết điểm ấy mới có thể được sửa chữa. Morton Kelsey tuyên bố rằng bất kỳ lúc nào chúng ta làm cho phóng chiếu thành hữu thức và có ý định nhận lãnh trách nhiệm về điều đó thì nó trở thành hình thức cao nhất của việc cầu nguyện.

Điều gì được che giấu khỏi chúng ta thường hiện ra rành rành với những người hiểu biết chúng ta. Những thông tin có giá trị về bản ngã che giấu của chúng ta có thể đến từ những người thân cận với chúng ta nhất. Đặc biệt trong những lúc họ không cảnh giác và nói với chúng ta với thái độ tức giận. Tốt nhất là dành thời gian để xem xét những gì được nói và tìm ra sự thật có thể có ở đó, dù hiếm khi người ta sẽ tỏ ra dễ dàng chấp nhận và coi điều đó là của mình.

Việc nói dối, khi điều mình nói ra khác với ý định của mình, hoặc đối thoại với một tiếng nói nội tâm, cũng có thể giúp phát hiện những khía cạnh của bóng tối. Đó có lẽ là những cách trong đó những oán hận, thù ghét hay ganh tỵ bị che giấu được phát hiện. Một người đàn ông đã kết hôn rồi bị bỏ rơi và luôn nghĩ đến việc đó thì trong lúc nói chuyện tuổi trung niên, thế nào cũng nói đến “cuộc sống dã man”.

Một khi được thừa nhận, những khía cạnh bị chối bỏ của nhân cách có thể tìm những cách diễn tả để chúng không bị

phá vỡ quá mức. Không được thừa nhận và sở hữu, chúng có xu hướng nổi lên như bong bóng và vỡ ra cách nào đó để không thể bị đương sự và người khác phá hủy. Nếu được chấp nhận như chúng là thế, chúng có thể gia tăng cho các tương quan một chiều kích phong phú. Giống như một phong cảnh mà không có bóng là một hình ảnh phẳng lỳ và nhạt nhẽo, cũng thế một người không có sai sót là một người bạn vô vị và chán ngắt. Người nào chấp nhận bóng tối của mình là một người có bản lĩnh. Từ chối bóng tối của mình là từ chối thực tế, trở thành không thực và giả tạo.

Trong thời kỳ này và dĩ nhiên qua toàn bộ đời sống, Jung nhấn mạnh đến việc mở ra với bóng tối của mình và đừng sợ nó. Chúng ta đều là con người và phải có sự yếu đuối của con người, và vì nhiều lý do, một phần nhân cách của chúng ta sẽ bị để cho không phát triển. Vì thế giờ đây chúng ta phải thừa nhận điều đó, phải đối xử tốt với bóng tối, chấp nhận nó như một phần chủ yếu của toàn bộ nhân cách chúng ta.

Những năm tháng trung niên cũng là thời gian mở rộng tâm lý hữu thức, một thời gian cho nhiều điều trước kia là vô thức bắt đầu nổi lên bề mặt của hữu thức. Không chỉ nhiều kỷ niệm trở về ám ảnh chúng ta, hay có lẽ quên rũ chúng ta, nhưng là những nguyên mẫu chỉ được nhận thấy mơ hồ trước đây khi còn trẻ bắt đầu tự biểu hiện một cách rõ ràng hơn. Trong số đó có những khía cạnh đối-giới-tính của con người mà Jung gọi là nam tố (animus) và nữ tố (anima). “Mọi người đàn ông mang theo mình một hình ảnh vĩnh cửu về phụ nữ, không phải là hình ảnh của người đàn bà này hay người đàn bà kia mà là một hình ảnh nữ tính xác định... Tôi gọi hình ảnh ấy là nữ tố... cũng một điều như thế đối với người đàn bà: người đàn bà cũng có một hình ảnh bẩm sinh về người đàn ông, nam tố.”(7) Những nguyên mẫu này trào ra từ vô thức tập thể và có màu sắc theo kinh nghiệm cá nhân về người khác giới: mẹ hay cha, anh hay chị, hay người mà người ấy gặp khi còn thơ ấu. Một trong những nhiệm vụ mà cuộc hành trình tiến về toàn thể phải đương đầu là sự hội nhập vào nhân cách

hữu thức những khía cạnh trái ngược về giới tính ấy mà trước đó không được nhận biết đầy đủ như một sự kết hợp của các lý do sinh học và văn hóa.

Về mặt sinh học, dường như có một sự khác nhau trong đặc trưng nhân cách tự nhiên của đàn bà và đàn ông dù điều này khó được xác nhận một cách khoa học. Tuy nhiên, rõ ràng xã hội mong đợi những đặc tính nào đó của đàn bà và đàn ông. Trong giới tính ban đầu của họ, họ không hẳn thuộc về nam tính hay nữ tính, nhưng đúng hơn họ được văn hóa xác định và quy cho những đặc trưng của nam tính hay nữ tính. Ngay từ đầu xã hội khuyến khích trẻ con phát triển theo cách mà xã hội cho là 'thích hợp' với giới tính của chúng. Nhiều tính chất như tính gây hấn và tính ngoan cố thường được khoan dung thậm chí khuyến khích nơi những bé trai, trong khi những tính chất dịu dàng hơn được nuôi dưỡng nơi các bé gái. Trẻ con mau chóng học được thông điệp một đôi khi không nói ra là có một cách ứng xử phù hợp và phải thúc đẩy sự loại bỏ điều trái ngược. Vì thế thay vì phát triển một quan điểm toàn diện về những khả năng trong nửa trước cuộc đời, chúng ta có xu hướng làm thuận lợi những phẩm chất nam tính hay nữ tính của văn hóa.

Nói chung, những đặc tính được gọi là nam tính là những đặc tính do nguyên tắc lý tính và duy lý điều hành, ví dụ như tập trung vào hữu thức, tính khách quan, tính hợp lý luận và suy nghĩ phân tích. Khả năng vận dụng các sự vật, bé nhỏ chúng thành từng phần để phân tích và để phân loại đời sống đều thuộc về nguyên tắc nam tính. Điều đó có xu hướng mang thêm nhiều tính biểu hiện và quả quyết. Những đặc trưng dành cho nữ tính được hướng dẫn bởi dục lực nhiều hơn, nguyên tắc của những quan hệ và hiệp nhất, và tiếp nhận nhiều hơn. Những yếu tố ấy bao gồm một nhận thức tỏa lan làm cho dễ dàng nhận biết các mối tương quan, sự trực giác, đồng cảm và tính dịu dàng. Nữ tính cũng sẵn sàng liên quan đến con người và hướng về nhận thức sự việc trong toàn thể. Những yếu tố nam tính được biểu hiện trong nam tố đối với

đàn bà, nữ tính trong nữ tố đối với đàn ông. Như John Welch đã giải thích chúng: “Nữ tố là cái hiểu được tương quan, tạo nên toàn thể, giá trị và vươn ra ngoài. Nam tố quy về khả năng phân biệt, tập trung, phân chia và xác định.”⁸ Vì phụ nữ ngày càng sẵn sàng được chấp nhận vào nhiều lãnh vực hoạt động nên nhiều đặc trưng thuộc nam tố được hòa nhập vào phần đầu cuộc đời, và một số đàn ông cũng bắt đầu hòa nhập thêm những khía cạnh nữ tính vào tuổi thanh niên của mình.

Tuy nhiên, xét về đại thể đến tuổi trung niên những tính chất biểu hiện trong nam tố và nữ tố trở nên rõ ràng hơn. Một cách lạ lùng, dường như những tính chất tiêu cực của nguyên mẫu ấy thường được cảm thấy trước tiên. Đàn ông có thể thấy mình trở nên dễ cáu, hay thay đổi, hay hờn dỗi, vì nữ tố khuấy động trong hữu thức. Không thích chấp nhận những tâm trạng đó, ông ấy cố dồn nén chúng lại và một cách hoàn toàn vô thức, ông ấy sẽ có xu hướng phóng chiếu những phẩm chất khó ưa ấy vào người phụ nữ thích hợp đầu tiên mà ông ấy gặp. Và đó thường là vợ ông ấy. Chỉ sau đó những tính chất lỗi cuốn hơn của của nữ tố mới xuất hiện. Một lần nữa nếu người đàn ông ấy không chịu chấp nhận khía cạnh ấy của nhân cách mình, sự phóng chiếu thứ hai có thể xảy ra. Lần này sẽ không còn là người phụ nữ của lần phóng chiếu trước nhưng có lẽ một người nào đó ở bên ngoài gia đình, có thể là người thư ký hay người phụ tá của ông ấy. Cô này sẽ trở thành sự hiện diện duyên dáng và quyến rũ trong đời ông ấy.

Sự xuất hiện của nguyên mẫu ấy xuất hiện trong người đàn ông thường liên kết với một sự bột phát của những tưởng tượng tính dục và những ước muốn tình dục. Sự quyến rũ kèm theo tình dục có thể báo trước việc nữ tố chuyển dịch vào hữu thức, đó là khía cạnh bị dục lực điều khiển của bản tính người đàn ông ấy. Điều đó có thể sử dụng như một thông điệp cho người đàn ông trung niên biết đã đến lúc phải chấp nhận và hội nhập thành phần ấy của toàn thể nhân cách mà những năm trước đây đã bị người ấy gạt bỏ. Giờ đây, yêu cầu là phải tiếp nhận những thiên phú được ban cho người ấy để

chăm sóc và quan hệ với thế giới nội tâm của những điều cao quý và mở ra cho tính cảm xúc của mình.

Đối với đàn bà, nam tố không giới thiệu hình ảnh của một người đàn ông nhưng của ‘đàn ông’ nói chung và thường xuất hiện trong giấc mơ như một nhóm đàn ông. Trước hết, ảnh hưởng của điều đó thường là tiêu cực. Trong khi, theo cách nói của Sanford, “nữ tố làm chủ những tâm trạng nơi một người đàn ông” thì “nam tố làm chủ những ý kiến nơi một người đàn bà.”(9) Đúng hơn, đó là những quan điểm tàn nhẫn và cố chấp xâm chiếm những suy nghĩ của người đàn bà và thường lên tiếng khẳng định một cách uy quyền cho dù chúng không thích đáng và không chính xác và chúng trào ra từ nam tố của người phụ nữ ấy. Nguồn gốc của chúng không nằm trong suy nghĩ hay cảm xúc mà đến với bà ấy từ nhiều khuôn mặt quyền bính trong đời sống. Jung nói về nam tố như suối nguồn của “một sự cung cấp vô tận những luận cứ vô lý và những sự giải thích sai lầm.”(10) Khía cạnh tích cực của nam tố được nhìn thấy trong cách nó giúp người đàn bà nhận thấy rõ ràng những thiên phú mà bà ấy nắm giữ và tỏ ra quyết đoán hơn khi bày tỏ những điều thiên phú ấy. Như Irene De Castillejo giải thích: “Người phụ nữ cần ngọn đuốc của nam tố (sức mạnh tập trung) để chiếu sáng cho mình những sự vật mà mình biết một cách bẩm sinh, để bà ấy biết rằng mình biết chúng.”(11)

Theo ngôn ngữ của Jung, sự gặp nhau giữa nam tố và nữ tố là “kết tấu của cá nhân hóa”.(12) Điều đó không có nghĩa là nam tố và nữ tố được để cho thống trị nhân cách. Trái lại để tránh điều đó, đàn ông và đàn bà trước tiên phải nhận biết những sự thể hiện của những nguyên mẫu ấy đến với mình qua những hình chiếu, giấc mơ, tưởng tượng hay những tiếng nói nội tâm. Một khi chúng được thừa nhận và sở hữu thì công việc quan trọng của sự hợp nhất bắt đầu.

Đối với đàn ông điều quan trọng là phân biệt những tâm trạng có thể lẫn át người ấy với những cảm xúc thật của người ấy. Tâm trạng lẫn át người ấy là do nữ tố, còn cảm xúc là

do đời sống tình cảm. Nếu cảm xúc được thừa nhận và diễn tả trong một tương quan nhân bản, ông ấy sẽ không bị tâm trạng chế ngự, nhưng được âm tố dẫn đến một quan hệ thân mật với người khác. Đàn bà cũng phải biết giá trị riêng và phán đoán của mình và không để cho nam tố tiêu cực đánh tráo bằng những ý tưởng giả tạo và đáng trách về mình. Vậy nam tố tích cực sẽ soi sáng giá trị thật của đàn bà và dẫn đến việc sở hữu chúng, một việc lần đầu tiên có thể thực hiện trong đời.

Từ đó có thể hiểu rằng nếu những hình ảnh nguyên mẫu ấy không được biết đến hay bị bỏ quên, chúng có thể trút cơn giận dữ lên đời sống chúng ta. Nếu được thừa nhận và tiếp đón, chúng là những người dẫn đường hướng dẫn chúng ta đi sâu vào thế giới nội tâm của chúng ta. Nam tố và nữ tố là sợi dây liên kết giữa vô thức và hữu thức. Chúng giúp chúng ta cảm nhận và quan hệ trọn vẹn hơn hay suy nghĩ và tư duy rõ ràng hơn, do đó chúng hướng dẫn chúng ta trong hành trình cá nhân hóa.

Trung tâm của cuộc hành trình ấy là việc gặp gỡ với Tự Ngã, nguyên mẫu của tính toàn thể và là sự tỏ lộ sau cùng sự thật và nhân cách trọn vẹn của chúng ta. Chúng ta đã thấy việc cá nhân hóa ở giai đoạn này của đời sống đòi hỏi sự hợp nhất hay chấp nhận và sở hữu hai khía cạnh của nhân cách: vô thức cũng như hữu thức, khía cạnh đen tối cũng như ánh sáng, nam tính cùng với nữ tính, và tất cả những gì trái ngược dần dà hiện lên trong hữu thức. Chính Tự Ngã cố gắng đem lại sự cân bằng và hài hòa giữa những yếu tố khác nhau ấy. Nhưng sự cân bằng chỉ được hoàn thành khi bản ngã, trung tâm của nhân cách hữu thức có thể bỏ qua những giá trị mà nó nắm chặt trong nửa cuộc đời đầu. Cuộc chiến đấu có thể chua cay và phải đương đầu với nhiều bình diện trước khi sau cùng bản ngã vào vị trí đúng đắn của mình trong việc phục vụ Tự Ngã. Do đó Tự Ngã đảm nhận vai trò trung tâm. Một khách hàng kể lại một giấc mơ trong đó bà chiến đấu để sinh con trong một cơn đau đẻ kéo dài và khó khăn. Sau đó bà mô tả những giờ phút căng thẳng đau đớn khi bà nhận thấy một bé sơ sinh bé tí nằm

bên cạnh bà. Bà cảm thấy một sức mạnh yêu thương tràn ngập con người bà. Khi bà cúi xuống bế nó lên và cho nó bú, nó ‘tan chảy trong lòng bà’. Người phụ nữ ấy đã cảm nghiệm cuộc chiến đấu dữ dội để chấp nhận con người mà bà đã bắt đầu nhận ra trong mình. Qua giấc mơ ấy, bà nhận biết được rằng Tự Ngã mới tuy còn rất mong manh phải là trung tâm mà bà đã yêu thương và cho bú.

Levinson cũng thực hiện cùng một chủ đề khi bàn đến nhu cầu đem lại sự cân bằng mới giữa nhiều yếu tố trái ngược của nhân cách chúng ta. Ông mô tả công việc chính của tuổi trung niên là tái lập cân bằng giữa bốn cực chính: Trẻ/ Già, Phá Hủy/ Sáng Tạo, Nam Tính/ Nữ Tính và Gần Bó/ Phân Ly.

Trong bốn cực đó, ông coi cực Trẻ/ Già là chính. Trong mỗi giai đoạn của đời sống, chúng ta đều vừa trẻ, vừa già. Một đứa bé sơ sinh có thể đã già đi một giờ hay một ngày; một cụ già vẫn còn giữ lại nhiều tính chất của tuổi thanh niên. Những tính chất ấy nói với chúng ta về sự phiêu lưu, quyết đoán, nhiệt tình, tính lý tưởng và việc mở ra cho những khả năng của tương lai, trong lúc những người già khác gọi lên sự tranh đua, tính ổn định, sự toại nguyện và sự khôn ngoan thu hoạch được từ kinh nghiệm. Sự chuyển tiếp vào buổi chiều của đời sống kéo theo nhu cầu học hỏi những cách thích hợp để duy trì tuổi trẻ nhưng đồng thời chấp nhận mình đã già đi và đồng thời biết hành động cho phù hợp. Có những người từ chối nhận biết điều ấy và chống đối việc bỏ lại những biểu hiện của tuổi thanh niên mà họ đã trải qua, ai mà không gặp một Peter Pan ở tuổi trung niên, hoặc một người hy vọng ‘nhắc lại’ những năm đã đi vào quên lãng của mình? Vậy thách đố là phải đối mặt với tuổi già không tránh khỏi trong lúc vẫn có thể tăng thêm năng lượng cho tuổi già với tuổi trẻ còn được giữ lại bên trong. Tagore thú nhận: “Trái tim tôi khó chịu khi tôi phải rời bỏ nơi trú ẩn quen thuộc, ở đó tôi quên chờ đợi cái cũ trong cái mới, và ở đó bạn cũng đợi chờ.”(13) Chúng ta phải biết sẵn sàng nhận biết những giới hạn mà tuổi đời áp đặt, cùng lúc đón nhận sự trưởng thành của sức mạnh nội tâm và quyền hạn của

chúng ta. Jung nói với chúng ta rằng từ giữa cuộc đời về sau chỉ những người để cuộc sống chết đi thì mới duy trì được sức sống; chỉ những người sẵn sàng chấp nhận những mất mát cần thiết trong đời sẽ sống được sự viên mãn của đời sống.

Sự sa sút mà người ta cảm thấy ở tuổi trung niên thường đặt người ta đối diện với nhận thức về việc mình phải chết cùng một nỗi sợ hãi khi cái chết đến gần. Elliot Jaques, một nhà tâm lý học người Anh nhấn mạnh rằng nỗi sợ ấy có thể là trọng tâm của tuổi trung niên đối với nhiều người. Mất một người thân yêu có thể là cha mẹ hay anh em thân thiết đối chiếu chúng ta với tính hữu hạn của mình. Đấu tranh để đi đến những giới hạn của nó có thể làm mình trở nên mạnh mẽ. Quả là khó khăn khi đối diện với khả năng phải kết thúc cuộc đời khi ước mơ bất tử của tuổi thanh niên vẫn còn mạnh mẽ trong chúng ta. Chính ước mơ bất tử ấy cảm hứng cho đàn ông hay đàn bà ở thời điểm đó của đời sống cố gắng để lại sau mình một cái gì đó có giá trị, một di sản sẽ làm giàu cho đời sống của thế hệ sau này.

Kinh nghiệm đau buồn về những mất mát ở tuổi trung niên là một hiện tượng thông thường. Mất tuổi thơ, mất khả năng sáng tạo, mất vai vế địa vị và con cái sống xa nhà đều là những biến cố gây chấn thương trong đời sống của nhiều người. Chúng ta sẵn sàng đánh giá cao nỗi đau buồn và cô độc mà một bà mẹ gia đình cảm nhận khi nhìn thấy con cái từng đưa một rời bỏ gia đình cho đến khi chỉ còn lại một mình bà trong ngôi nhà mênh mông và trống rỗng. Kinh nghiệm mất mát của cha mẹ lao động đôi khi đã không được nhận biết. Để bảo đảm việc ăn học và vui chơi của con cái, họ đã bỏ ra nhiều giờ để làm việc vất vả và hy vọng lúc nào đó áp lực ấy sẽ nhẹ bớt. Sau cùng khi có được một quãng thời gian vui vẻ xum vầy với con cái thì một cách chua chát họ chợt nhận ra rằng những con trai con gái của họ nay đã ở tuổi thiếu niên sắp sửa rời bỏ gia đình để sống cuộc đời độc lập.

Khi gặp trường hợp mất tất cả, chúng ta cần chấp nhận có thời gian cho quá trình đau buồn ấy đi qua. Rồi từ đó một bình an mới tìm thấy sẽ lớn dần lên.

Cũng có một nhận thức mới về thời gian và một tri giác thời gian thay đổi. Trong khi trước đây thời gian có tầm quan trọng nhỏ bé và hướng về việc kéo dài tới trước hầu như vô tận, giờ đây nó trở thành một tiện nghi quý giá có giới hạn và dường như trôi qua nhanh chóng. Thời gian bỏ quên trở nên quan trọng hơn thời gian lúc bắt đầu và người ta thường cảm thấy ý nghĩa của sự gấp rút. Như một phụ nữ đã nhận xét: “Tôi cảm thấy bị thúc bách như chưa bao giờ thấy trước đây. Vẫn còn nhiều việc phải làm mà thời gian thì cứ mất dần.”

Đàn ông và đàn bà trong tuổi trung niên ngày càng nhận biết nhiều sức mạnh tàn phá cả trong chính mình và trong thế giới xung quanh họ. Họ thường cảm thấy bất lực không làm cho điều đó vơi nhẹ. Nhưng đồng thời họ cũng ý thức những sức mạnh sáng tạo đang khuấy động trong người họ và một cảm nhận gia tăng về sức mạnh nội tâm. Theo Levinson: “Cả hai khía cạnh của phân cực Tàn Phá/ Sáng Tạo trở nên mãnh liệt hơn ở tuổi trung niên. Một cảm nhận sâu sắc về sự tàn phá sau cùng đối với bản thân làm mạnh thêm ước muốn sáng tạo nơi con người. Ước muốn sáng tạo của người ấy lớn lên đi kèm một nhận thức lớn hơn về những sức mạnh tàn phá trong tự nhiên, trong đời sống con người nói chung và trong chính người đó.”(14) Trong một thế giới của sức mạnh nguyên tử, của những thiên tai như lụt lội và đói kém, của những xung đột và bất hòa trong gia đình, cả đàn ông và đàn bà bị thách đố phải nghĩ ra những lời giải đáp mới và sáng tạo để đối phó những sức mạnh tàn phá bao vây chúng ta từ mọi phía.

Có bao nhiêu đàn ông và đàn bà cống hiến năng lực của họ để phục vụ xã hội làm cho thế giới này được tốt đẹp hơn. Có lẽ đây là lần đầu tiên chúng ta bắt đầu đảm nhận trách nhiệm đối với hành tinh mà chúng ta sinh sống trên đó. “Bạn

trở nên có trách nhiệm, mãi mãi, đối với những gì bạn đã làm cho thân quen,”(15) con cáo có lần đã nói như thế với Hoàng Tử Bé. Hoạt động hòa bình và nhiều hiệp hội môi sinh chỉ là một ít ví dụ về những nỗ lực được thực hiện để thay đổi hoàn toàn việc tàn phá đất đai. Chúng rõ ràng là sự thức tỉnh mới mẻ đối với nhiệm vụ bảo vệ, nâng cao và tô điểm cho thế giới chúng ta. Người ta cũng thừa nhận rõ ràng mỗi người đều bị ảnh hưởng của những sức mạnh tàn phá tương tự. Chúng ta không chỉ nhận biết tổn hại mà chúng ta đã làm cho người khác mà còn biết rõ ràng hơn người ta đã làm hại chúng ta như thế nào trong tuổi thơ hoặc những năm đầu tuổi lao động và kết hôn. Tuổi trung niên là thời gian đối mặt với những tổn thương và những bất công của nửa đầu cuộc đời và đi đến cùng với những cảm xúc giận dữ, oán hận hay tội lỗi được che giấu sâu xa trong đó. Khi thay đổi thái độ, chúng ta sẽ khám phá những cách mới để diễn tả những cảm xúc ấy mà không đối xử bất công với người khác.

Chữa lành kỷ ức đóng một vai trò quan trọng trong những năm ấy và sẽ được bàn lại trong chương sau. Ở đây chỉ cần nói rằng nếu chúng ta không để lòng mình mở ra cho những cảm xúc ấy và tiếp tục chối bỏ chúng thì khả năng trở nên sinh sản, sáng tạo và yêu thương sẽ bị hạn chế trầm trọng.

Nhiều người tìm thấy sự chữa lành qua việc thôi thúc việc sáng tạo của họ lớn dần. Nỗi đau và bối rối của họ thường tuôn trào ra trong thi ca và hội họa. Một vài nghệ sĩ cạnh tranh nhất thế giới đã sản sinh ra những kiệt tác vĩ đại của họ khi họ chiến đấu để diễn tả cả hai phân cực phá hủy và sáng tạo. Milton trong tác phẩm ‘Paradise Lost’ đã tìm cảm hứng trong nỗi đau buồn khi ông bị mù ở tuổi bốn mươi hai. T.S. Eliot khi miêu tả cuộc chiến đấu ‘ở tuổi trung niên... và cố học cách dùng từ ngữ’, đã viết :

*“Và mỗi cuộc phiêu lưu mới
Là một bắt đầu mới, một cuộc tấn công vào
điều không tả được
Với hành trang tôi tàn luôn luôn hư nát
Trong mớ lộn xộn những cảm nhận mơ hồ,
Những đội quân vô kỷ luật của cảm xúc.”(16)*

Họa sĩ Gauguin chạy trốn khỏi đời sống cực nhọc và buồn chán của một người bán đồ cũ ở tuổi bốn mươi lăm. Ông đã tìm được sức sống và tinh thần mới qua những bức tranh ông vẽ người dân đảo Tahiti. Sống gần nhà hơn, nhiều đàn bà và đàn ông trung niên khám phá tài năng đầy cảm hứng chưa nắm bắt trong các trung tâm giáo dục người lớn về âm nhạc, nghệ thuật và văn chương.

Không phải mọi người đều có khả năng nghệ thuật như thế, nhưng ít ra họ có thể tìm thấy những cách mới mẻ và sáng tạo để tiếp cận một vấn đề gia đình hay giải quyết một bế tắc trong sở làm hay trong công xưởng. Nhiều ý tưởng mới và việc cấp thiết phải đem lại một chất lượng đời sống tốt đẹp hơn cho người khác đã đưa nhiều người đến việc gia nhập những tổ chức từ thiện hay thành lập các nhóm chăm sóc và quan tâm ở giai đoạn này của đời sống.

Khi giải quyết phân cực Nam Tính/ Nữ Tính, Levinson bàn đến việc đàn ông cần phải để cho nữ tính đóng một ‘vai trò lớn hơn và tự do hơn’ trong đời sống của họ; để phát triển tính nhạy cảm và tế nhị hơn trong năng lực tương giao. Trong trường hợp đàn bà, đó là lúc nhận biết và bày tỏ sức mạnh nội tâm đã lớn lên; biết quyết đoán và tự tin hơn khi đảm nhận trách nhiệm về đời mình. Chúng ta cũng đã thấy khi xem xét cuộc gặp gỡ giữa nam tố và nữ tố, có biết bao điều mà việc thích nghi đòi hỏi, và điều đó đối với nhiều người là việc khó khăn biết bao.

Sau cùng, Levinson nói về sự cần thiết lập lại phân cực Gắn Bó/ Phân Ly. Ở đây ông nhấn mạnh nhu cầu “giảm bớt quan hệ nặng nề trong thế giới bên ngoài”(17) để có thời gian đi vào nội tâm sâu hơn ngõ hầu khám phá Tự Ngã chân thật. Đối với một người đã không phát triển một khả năng phân ly, không gian để sống một mình với mình, thì viễn cảnh có thể làm nản lòng sợ hãi. Một sự tái lập cân bằng ước muốn sống thân mật và thiết lập tương quan với ước muốn sống cô tịch và một mình phải được thực hiện lại. Không chỉ có quan hệ với người khác trong lãnh vực nghề nghiệp và bạn bè, nhưng còn có sự lệ thuộc mạnh mẽ vào những tiêu chuẩn, quan điểm và phán đoán do cha mẹ, thầy cô và thế giới bên ngoài nói chung áp đặt. Khi chúng ta khám phá những sức mạnh và tiềm lực nội tâm, chúng ta trở nên ít bị những kỳ vọng của người khác ràng buộc, đó là những cái ‘nên’, cái ‘phải’ của tuổi thơ và sự tán đồng của thế giới bên ngoài. Chúng ta đạt đến một tự do mới và một sự an toàn trong những giá trị và quan điểm của mình. Nghi ngờ về chính mình và nhu cầu luôn được người khác xác nhận mở đường cho một cảm nhận về giá trị, thích nghi chúng ta với việc hoàn thành một sự cân bằng tốt hơn giữa những nhu cầu của cá nhân với những nhu cầu của xã hội trong đó chúng ta đang sống.

Vào thời gian đó, chúng ta cảm nghiệm những thay đổi khác về nhân cách như là kết quả của việc các chức năng tâm lý đã trở nên vững mạnh mà cho đến lúc đó chúng chưa được phát triển tốt. Jung nói về sức mạnh của suy nghĩ, cảm xúc, trực giác và cảm nhận. Ông chủ trương rằng từ khi còn nhỏ, một tiến trình đặc thù được chúng ta thích chọn làm đường lối để chúng ta đáp ứng với thế giới một cách tự phát. Vì với một định hướng nền tảng nào đó, chúng ta tin tưởng và phát triển một đường lối hành động mạnh mẽ hơn những đường lối khác. Trong nửa sau cuộc đời, những chức năng kém phát triển hơn bắt đầu có được sự quan tâm. Dù khó nhận thấy, chúng được hòa nhập và được sử dụng dễ dàng hơn mặc dù không có thay đổi trong định hướng nền tảng của chúng ta.

Sự trưởng thành sẽ tùy thuộc vào khả năng chúng ta hòa hợp những sự trái ngược ấy vào cách chúng ta tiếp xúc với thực tại.

Jung cũng nhìn thấy rằng những nhân cách khác nhau tùy theo những thái độ nền tảng của chúng là hướng ngoại hay hướng nội. Một số người thấy mình có thêm sức mạnh và nhiệt tình bởi thế giới xung quanh họ; những người khác tìm thấy nguồn năng lượng ở bên trong; loại người trước là những người hướng ngoại ra thế giới, loại người sau là những người hướng nội. Điều quan trọng là phải hiểu rằng những người hướng nội này trong bất kỳ giai đoạn nào của đời sống có thể là người hoàn toàn chạy ngoài, kể cả những người có xu hướng muốn rút lui về mình. Những người hướng ngoại cũng có thể là người hay suy nghĩ nhưng họ rút năng lượng trao cho họ từ môi trường xung quanh họ. Được gọi là người hướng nội vì người ấy suy nghĩ cả trước lẫn sau lúc hành động, người hướng ngoại hành động tự phát hơn hoặc có khi vì bị thôi thúc, và suy nghĩ sau đó. Những thái độ cơ bản ấy có xu hướng đạt đến một sự cân bằng tốt hơn ở tuổi trung niên.

Chúng ta tìm thấy trong khả năng vui chơi một phương tiện mạnh mẽ để giúp hợp nhất những phần của nhân cách trước đây bị che giấu và chưa phát triển. Vui chơi giúp cho việc hợp nhất và cá nhân hóa được dễ dàng vì trong vui chơi, “chúng ta để cho hữu thức hướng dẫn năng lượng và toàn bộ kinh nghiệm chúng ta đến những khu vực khác của hữu thể chúng ta”.(18) Sự quan trọng của vui chơi thường bị xem thường trong nửa sau cuộc đời. Trong những năm cuối tuổi hai mươi và ba mươi, những áp lực bắt phải thành công, phải làm một cái tổ trong thế giới thường dành một chỗ nhỏ cho việc giải trí và thư giãn. Dần dần, trong đời sống chúng ta không thể tìm được cho mình một chỗ để vui chơi. Và chúng ta càng trở nên nghèo nàn việc vui chơi hơn. Không còn thời gian để vui thú với cảnh thiên nhiên hoặc cười giễu những nhược điểm của mình hoặc của người khác. Sách Châm Ngôn nói rằng Đấng Khôn Ngoan, người bạn vui chơi cùng Thiên Chúa, “mãi mãi vui chơi trong sự hiện diện của Người, và vui chơi mọi nơi trên

thế giới” (Cn 8, 30-31). Những người nào có thể vui chơi như thế trong sự hiện diện của Ngài, sẽ cởi mở nhiều hơn để nhận ơn khôn ngoan. Vì vui chơi đem chúng ta tiếp xúc với suối nguồn của tiếng cười và sự vui thú và nuôi dưỡng một sự dí dỏm nhẹ nhàng sau cùng sẽ dẫn chúng ta đến sự khôn ngoan của người có tuổi. Ở đây cũng có sự liên kết mạnh mẽ giữa tính sáng tạo và vui chơi. Tâm trí thư giãn được tự do lắng nghe sự thúc đẩy tự phát của óc tưởng tượng. Do đó nó có thể đem lại sự diễn tả những cảm hứng ấy cách nào để chúng mới mẻ và sáng tạo.

Phẩm chất của vui chơi trong thời gian này của đời sống thường khác với vui chơi của người trẻ tuổi. Nó ít hướng đến sự thành công và sự ganh đua, nhưng thư giãn và thú vị hơn; nó giả định một trình độ và khả năng giao tiếp. George Vaillant chỉ ra : “Trong vui chơi chúng ta phải có đủ tin tưởng và yêu thương để liều mất mà không thất vọng, để dành chiến thắng mà không phạm luật, để cười vào sai lầm mà không chế giễu.”¹⁹ Khi vui chơi, một lần nữa chúng ta gặp lại đứa trẻ tự phá, thích vui đùa, sống trong nơi sâu thẳm của mỗi chúng ta và muốn dẫn chúng ta đến tự do và niềm vui mới tìm thấy.

Chương 5

CON NGƯỜI SINH SẢN

Điểm cao nhất của những nhiệm vụ tuổi trung niên theo Erikson là phát triển tính chất sinh sản. Đây là tính chất gợi ý cho một người tiếp xúc với căn tính của mình và có khả năng giao tiếp thân mật với một người khác, giờ đây có liên quan nhiều hơn với việc làm phong phú đời sống của những người khác. Đó là kết quả tích cực của cuộc chiến đấu chống lại việc mình mắc bẫy trong những quan tâm vị ngã khi chúng ta bị kéo vào thế giới bên trong của chúng ta.

Tâm 'quan trọng của nội quan và tính nội tâm được gia tăng của một người ở tuổi trung niên'(1) là thích hợp và cần thiết cho việc bước vào buổi chiều của đời sống. Buổi chiều dài dằng sẽ nhạt nhòa lúc chiều tối. Khi hướng vào chiều sâu, nó làm giảm bớt việc tập trung vào bản ngã và mở rộng trọng tâm để bao gồm những người khác. Sức mạnh tâm lý làm thuận lợi sự siêu việt ấy của bản ngã là điều mà Erikson đã gọi là 'sức sống'chăm sóc 'sự giao tiếp mở rộng cho những gì được tình yêu , nhu cầu hay sự ngẫu nhiên đã sinh ra'. (2) Đó là một tình yêu không sở hữu và sự ân cần động viên người khác đi đến sự sở hữu trọn vẹn căn tính và những khả năng tiềm ẩn của mình.

Sự chăm sóc sinh sản được hướng mạnh mẽ về thế hệ trẻ hơn để bảo đảm cho họ một tính chất đời sống giúp họ đạt đến tiềm năng trọn vẹn. Nhưng sự chăm sóc ấy cũng được dành

cho thể hệ đi trước. Một phẩm chất mới của việc giao tiếp được tìm thấy trong sự ân cần bày tỏ trước những đòi hỏi của cha mẹ đã già hay đau yếu, của bạn bè hay những người cần được giúp đỡ. Con trai hay con gái tuổi trung niên thường đảm nhận vai trò chăm lo săn sóc cho cha hay mẹ già yếu.

Nếu không đáp ứng những yêu sách của cuộc khủng hoảng đặc biệt ấy về tính sinh sản do không có khả năng nhìn xa hơn những yêu sách của mình, người ta trở nên trì trệ và hoàn toàn vì mình. Những cá nhân vừa vị kỷ vừa trì trệ thường hay tránh né những nỗ lực cần thiết để có sự hòa hợp thỏa đáng trong khúc quanh ấy của đời sống. Đó có thể là trường hợp khi người ta trở nên bận rộn với việc ngày càng kiếm thêm nhiều sở hữu vật chất nhưng càng ít muốn chia sẻ với những người khác. Họ chỉ quan tâm đến những người quen biết tùy theo những gì mà họ hy vọng thu được từ họ. Những cá nhân như thế có thể chịu sự thay đổi hoàn toàn nếu một căn bệnh trầm trọng hay một rủi ro nào đó buộc họ phải thừa nhận mình lệ thuộc vào người khác. Sự 'hoán cải' này có thể dẫn đến một sự khôn ngoan già dặn trong tuổi già và đảo ngược tình trạng trì trệ. Sau khi nằm viện vì cơn đau tim, một ông già hay gắt gỏng đã được biến đổi khi ông nói đến 'sự ân cần chân thật' của những người y tá.

Tuy nhiên, người chán nản trì trệ, buông xuôi trong thái độ chỉ nghĩ đến mình, thường không chấp nhận sự thay đổi ấy. Những cá nhân như thế coi mình như không có gì đáng giá để ban tặng cho người khác. Hình ảnh bi quan và nghèo nàn về chính họ chỉ tăng lên khi những năm trôi qua đi sau cùng thấy mình không tránh được sự tuyệt vọng của tuổi già, tình trạng suy nhược của cơn khủng hoảng cuối đời. Thật buồn khi nhìn thấy hình ảnh khá phổ biến của một cụ già bị chìm ngập trong cảm giác vô giá trị và thương xót chính mình.

Bị thu hút vào chính mình theo cách đó có thể dẫn đến 'một nhu cầu ám ảnh đối với sự thân mật giả tạo ... thường đi chung với một cảm giác tỏa lan của sự trì trệ và làm nghèo

cá nhân'.(3) Không có sự trưởng thành hay sự hỗ tương nhau chân thành trong việc cho và nhận một tương quan nơi con người thất bại trong việc vượt qua cuộc khủng hoảng ấy, vì sức mạnh ban tặng chính mình đã mất.

Tuy nhiên tuổi trưởng thành sinh sản là phải sẵn sàng nhận trách nhiệm nuôi dưỡng, duy trì và thúc đẩy đời sống dù đó là con cái, các ý tưởng, dự án hay bất cứ điều gì sinh ra tính sáng tạo. Chúng ta biết được điều đó bởi ước muốn đảm nhận việc quản lý đời sống, sự sẵn sàng nâng đỡ, hướng dẫn điều đã phát sinh từ chính sự trưởng thành và độc lập có thể xảy ra.

Chỉ người nào hòa hợp thỏa đáng và hoạt động lại một cách thích hợp mỗi giai đoạn biểu sinh của Erikson, người ấy mới đạt được sự viên mãn của tuổi trưởng thành sinh sản .

Ở khởi điểm của buổi chiều đời sống, có một sự thay đổi về phương hướng, và bản ngã mà Jung nói đến, sẽ mở đường để kiểm soát Tự Ngã xuất hiện. Sự hòa hợp trong phần đầu của đời sống, một lần nữa được gia công, lần này trong tương quan với thế giới nội tâm của chúng ta hơn là với thế giới xung quanh chúng ta. Sự tái hòa hợp này là rất cần thiết cho sự phát triển của tính sinh sản. Niềm tin thác cơ bản vào khía cạnh hữu thức của đời sống, được phát triển trước tiên ở tuổi ấu thơ, phải mở rộng đến sự tin nhiệm trong nhân cách thứ hai xuất hiện từ chiều sâu tâm lý vô thức của chúng ta, con người mới mà chúng ta trở thành. Niềm tin thác ấy cũng rõ ràng trong một đức tin mạnh mẽ vào ý nghĩa trọn vẹn của đời sống mà đối với một số người được diễn tả trong một bối cảnh tôn giáo, còn đối với những người khác có lẽ được diễn tả trong một bối cảnh triết học.(4)

Tính tự lập của tuổi thơ đổi thành một cảm thức về niềm tự tin khi nghi ngờ được lập lại ở tuổi trung niên khiến chúng ta từ bỏ nhiều nhận thức mà trước đây chúng ta theo. Nỗi lo sợ thất bại không còn đe dọa chúng ta nữa. Chúng ta có thể có lập trường vững vàng khi ủng hộ những quan điểm và

những nguyên tắc quan trọng đối với chúng ta mà không trở thành quá nghiêm khắc hoặc cố chấp. Công bình với chính mình và với người khác sẽ trở thành trung tâm của những phán đoán và giao tiếp được cam kết. Cảm thức này về sự độc lập và tự chủ trong giai đoạn này của đời sống đưa nhiều người đến chỗ dấn thân vì những mục tiêu để bày tỏ xác tín sâu xa của họ. Không thiếu những trường hợp có người trước đây không bao giờ dám nói công khai, nay nói trước đám đông về những xác tín có giá trị mà không áy náy và sợ hãi.

Sáng kiến và ý định xuất hiện trong tuổi chơi phải được hoạt động lại khi người ta gặp được bóng tối và hòa hợp với nó. Vì những lý tưởng và mục tiêu của đời sống trước đây phải được thương lượng lại, người lớn trưởng thành có được những quan niệm mới. Có một xu hướng đem đến cho mình những dự án mới và hoàn thành những việc đã bắt đầu. Ước muốn để lại một di sản cho thế hệ kế tiếp trở nên mạnh mẽ. Ý thức khắc nghiệt của tuổi thơ (5) cũng mở đường cho một sự đánh giá chín chắn các giá trị và các chọn lựa đúng đắn.

Một cảm thức về khả năng và năng lực sẽ khuyến khích một sự đánh giá lành mạnh về mình khi một lần nữa chúng ta chiến đấu chống lại sự trống rỗng và vô ích xói mòn hình ảnh về mình trong khủng hoảng tuổi trung niên. Chỉ với sự trấn an bền bỉ rằng cảm giác về sự vô dụng của mình có thể giúp đỡ người khác làm cho Barbara, một góa phụ bốn mươi bảy tuổi, có khả năng trở thành một cô giáo có năng lực và đồng cảm với người thiếu năng. Rồi điều này dẫn đến sự củng cố lại niềm tự tin của bà và sau cùng củng cố niềm xác tín chân thật vào giá trị của bà.

Tuổi trưởng thành sinh sản sẽ có được một cảm giác vững vàng về căn tính vì người ấy đi đến những giới hạn của nhân cách mới xuất hiện trong nửa sau cuộc đời. Đó là kết quả của khả năng 'chấp nhận lòng trung tín được cam kết tự do bất chấp những mâu thuẫn không thể tranh được của các hệ thống giá trị.'(6) Điều đó sẽ cho phép tự do nhận lãnh nhiều vai trò

và tương quan mà không bối rối hay tiêu tan Tự Ngã. Chính sự tự chủ ấy cho phép và động viên nhiều nhà lãnh đạo trong xã hội chúng ta để tâm trí vào nhiều công việc, dân sự và hoạt động bác ái mà không bị căng thẳng và kiệt sức.

Và sau cùng khi sự thân mật bị khủng hoảng được thực hiện lại trong tuổi trung niên, nó sẽ nâng cao khả năng giao tiếp ở những chiều sâu mới không chỉ với người khác và cả với chính mình. Việc chúng ta gần gũi với người khác luôn luôn tỉ lệ trực tiếp với khả năng chúng ta hiểu biết và liên hệ đến sự đánh giá chính mình, đến sự thoải mái và an tâm trong cảm xúc và nhận định sáng suốt của chúng ta. Điều này bao hàm một sự sẵn sàng cho sự thân mật giới tính trong một cam kết liên tục của tình yêu mà không đe dọa đến Tự Ngã mới được tìm thấy. Nó cũng bao hàm một sự hỗ tương giữa những bạn bè lớn tuổi mà không đánh mất những ranh giới. Kinh nghiệm cuộc sống thân mật sâu xa với người khác có ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp thân mật và tự do với Thiên Chúa. Nó cũng bao hàm với việc đối phó thành công cuộc khủng hoảng ấy, như Fowloer nói với chúng ta, 'một sự sẵn sàng dẫn thân vào xung đột mà không rút lui và cũng không cần phá hủy đối thủ, mà còn chịu đựng xung đột trong những hoàn cảnh có cảm hứng và sáng tạo được chia sẻ'.(7)

Sự thực hiện lại một cách thích hợp mọi giai đoạn trước đó là rất cần thiết để tuổi trung niên phát triển một cảm thức trách nhiệm mạnh mẽ về sự nuôi dưỡng và chăm sóc những gì đã được sinh ra trong buổi sáng cuộc đời. Tính sinh sản là kết quả của việc tái hòa hợp của tất cả sáu sức mạnh thu được trong những giai đoạn phát triển trước đây bao gồm việc kháng cự thành công việc sa lầy vào tính vị ngã. Đối với đàn bà, đã có tính sinh sản sớm trong giai đoạn trước, vẫn có nhiệm vụ giải quyết khủng hoảng ấy cách nào để nói lên sự trưởng thành của mình trong nửa sau cuộc đời.

Người lớn sinh sản sẽ tìm thấy vô vàn cách để diễn tả sự lành mạnh của giao tiếp đang đâm chồi trong họ. Cha mẹ

tuổi trung niên thường đối đầu với nhu cầu 'buông xả' của con cái tuổi thiếu niên khi chúng tìm cách phát triển tiềm năng của chúng bên ngoài phạm vi gia đình. Sự chăm sóc chân thật sẽ cho phép tuổi trẻ biết liều và trở nên trưởng thành qua những lỗi lầm mà cha mẹ không phải bảo vệ hay chiếm hữu chúng thái quá.

Chúng ta tìm kiếm một cách diễn tả yêu thương trung thực trong sự tự nguyện đón nhận từ người khác cũng như trong sự cho đi, chấp nhận sự giúp đỡ, ân cần hay sự quan tâm của người khác có nghĩa là từ bỏ vị trí lẩn át luôn ở lại với người cho, và để cho người khác có ưu thế đối với chúng ta.

Chúng ta có thể diễn tả sự ân cần đối với người khác qua sự dấn thân nào đó để phục vụ cộng đoàn hay tham gia hệ thống bác ái mà chúng ta tìm thấy trong xã hội chúng ta. Một số người chúng ta có thể tìm cách để lại di sản cho thế hệ kế tiếp qua một cơ sở hay dự án phù hợp lâu dài, những người khác đảm nhận một vai trò tư vấn hay một người hướng dẫn trong một tổ chức đã được thành lập. 'Tính sinh sản tự nó là một sức mạnh hướng dẫn trong tổ chức nhân loại,'(8) Erikson bảo đảm với chúng ta như thế.

Nhiều người thuộc thế hệ già chấp nhận mối quan hệ của một người cố vấn giàu kinh nghiệm, nâng đỡ và hướng dẫn một thanh niên trong việc chọn nghề hay ơn gọi; chia sẻ kết quả kinh nghiệm của mình để làm phong phú người khác. Điều này phải được thực hiện với sự thận trọng mà không cố công vận dụng bằng mọi cách. Người cố vấn giàu kinh nghiệm cũng phải luôn luôn chuẩn bị để từ bỏ tương quan khi người thanh niên sẵn sàng hoạt động một cách độc lập. Điều này thường xảy đến trong vòng mười năm đầu của sự kết hợp. Nếu không làm thế có thể dẫn đến buồn khổ và tổn thương vì người già có thể cảm thấy bị bỏ rơi và vô dụng khi người trẻ tuổi không còn nhờ cậy đến mình. Thật vậy, một cách đơn giản người thanh niên đã hoàn thành nhiệm vụ mà ông hay bà lớn tuổi đã chỉ vẽ cho và người ấy phải rời bỏ thế hệ trước mình để được độc lập mà sự

độc lập này dù sao là mục tiêu thật của việc cố vấn. Vậy tương quan thích hợp trở thành một tương quan hỗ tương, nhưng điều thay đổi đó thường khó tránh được tổn thương và hiểu lầm.

Đặc biệt, đàn bà cảm nghiệm sự trưởng thành của tính sinh sản như một cảm giác về sức mạnh nội tâm sẵn sàng và quyết đoán phục vụ cho hạnh phúc của họ cũng như của người khác. Những đời sống mà họ trải qua cho đến bây giờ để chăm lo cho gia đình, học trò, bệnh nhân hay khách hàng có thể đòi phải thừa nhận và tôn trọng nhu cầu cá nhân vào lúc này. Tài năng có thể đòi được phát triển, kỹ năng đòi được thể hiện ra trong gia đình, công sở hay lớp học. Một sự độc lập và tự do mới được khám phá, vì nhiều đàn bà và một số đàn ông, tìm kiếm con đường của họ trong giai đoạn này của đời sống trong các trường đại học, cao đẳng và các trường nghệ thuật, hoặc trở thành người tham gia lập kế hoạch cho chính quyền địa phương hay cấp cao hơn. Ở đây ước muốn của cả đàn ông và đàn bà là trao ban kinh nghiệm mà họ tích lũy để làm cho thế giới tốt đẹp hơn, thế giới ấy vẫn còn tiếp tục sau khi họ sẽ ra đi. Và một người đã bày tỏ, 'Tôi cố dạy cho những người khác hết khả năng những gì mà tôi đã học.'(9)

Người thật sự sinh sản đã học đánh giá sự khôn ngoan trên tài năng khác thường thuộc thể lý. Peck chỉ ra 'cách họ coi việc sử dụng đầu óc trên việc sử dụng đôi tay như tiêu chuẩn để tự đánh giá và như suối nguồn chính để họ giải quyết những vấn đề của đời sống'.(10) Họ đi đến chỗ đánh giá đặc tính cá nhân quan trọng trong tương quan hơn tài năng về giới tính và do đó họ thường đào sâu những tương quan như thế. Họ đã có được một sự mềm dẻo về cảm xúc, giúp họ 'thay đổi sự đầu tư cảm xúc từ người này qua một người khác và từ hoạt động này qua một hoạt động khác'.(11) Điều đó không bao hàm một sự không ổn định về cảm xúc nhưng đúng hơn một khả năng điều chỉnh lại cảm xúc vào giai đoạn đời sống khi người ta chờ đợi mất mát con cái, và thường là cái chết của bạn bè, một đôi khi là vợ hay chồng mình. Đó cũng là thời gian mà

phần lớn người ta có được nhóm bạn cùng độ tuổi rộng rãi nhất và những người quen biết trong công việc mà họ luôn gặp.

Sau cùng, con người sinh sản là một người giữ được sự mềm dẻo của cảm xúc, luôn mở ra với những ý tưởng mới, có thể đọc và học từ người khác và không trở thành đặc cứng theo những cách trong quá khứ, nghĩa là không uyển chuyển hoặc cứng ngắt trong tư tưởng hay trong quan điểm.

Những năm trung niên là thời kỳ lý tưởng để phục vụ cộng đoàn hay tham gia lãnh đạo Giáo Hội.⁽¹²⁾ Người nào dù đàn ông hay đàn bà đã trưởng thành một cách thành công qua tuổi trung niên đều có được một cảm nhận về trách nhiệm kết hợp với sự sẵn sàng ủy thác và trao trách nhiệm cho người khác nơi nào thích hợp, để thừa nhận những giới hạn và có đủ tự tin để giữ vững các ý tưởng và giá trị đã qua thử thách. Họ có thể hòa hợp năng lực với sự quan tâm, tính quả quyết với tính dịu dàng và đồng cảm.

Người ở tuổi trung niên rất phù hợp để đảm nhận những trách nhiệm lãnh đạo quan trọng. Các khu phố và nhà thờ của chúng ta có đầy đủ những người sẵn lòng và có khả năng đem lại sự phục vụ theo cách đó vì lợi ích cho xã hội của họ. Họ có thể đem đến cho khả năng lãnh đạo của họ một tinh thần hy vọng, một năng lực do kinh nghiệm nhiều năm, một sự tự nguyện giúp đỡ kẻ yếu và lòng thương xót sinh ra từ chính kinh nghiệm của mình.

Tính sinh sản và sự chăm sóc đi kèm với nó mở chúng ta ra với những giao tiếp mới trong đời sống, một niềm vui tươi mới mẻ đối với những sự việc đơn giản xung quanh chúng ta, một tình yêu dành cho tất cả những gì là tốt đẹp và một nỗi sợ luôn đổi mới trước những điều kỳ diệu của tự nhiên. Nó đem đến một sự bình an nội tâm khi chúng ta học chấp nhận với óc thực tiễn những giới hạn của đời sống và đối mặt với những năm của tuổi già đang đứng trước chúng ta.

Tính sinh sản đi trước mở đường cho khôn ngoan đến. Chính từ nỗi đau và chấn thương khi chấp nhận những giới hạn của mình sẽ tuôn trào khả năng là người cứu mang sự sống và hy vọng cho những người khác.

Có một câu chuyện kể về một lãnh chúa trong nước Trung Hoa cổ, từ thừa nhỏ đã được đào tạo thành một người cai trị. Ông ta sống trong nhung lụa với các tôi tớ luôn đáp ứng mọi nhu cầu của ông ta, và một quân đội trung thành dẹp tan kẻ thù và giữ bình an trong vương quốc. Ông ta mạnh mẽ và biết mình là một người công bình dù nghiêm khắc. Khi ông đi kinh lý trong dân, dân chúng bởi lòng tôn trọng phải quay mặt vào tường thế nên ông không nhìn thấy sự tàn phá của bệnh tật, đói nghèo, thiếu ăn của những người không thể làm việc trên những cánh đồng của ông ta được nữa. Trong cuộc đời ông không hề biết những việc như thế.

Rồi một kẻ thù ở nước láng giềng thêm muốn kho thóc đòi dào và những cánh đồng có hoa màu của ông đã tập hợp một đội quân to lớn để chiếm lấy vương quốc. Vị lãnh chúa thua trận bị ném vào ngục với những kẻ căn bã của xã hội. Bị xiềng xích trong ngục tối bẩn thỉu, ông ta lại thấy mình trên lưng ngựa tự do rong chơi dọc theo lãnh địa của mình. Ông đã nghĩ đến những lời người khác nói về với ông căn bệnh của vương quốc ông không làm khuấy động ổ rơm của họ trong những căn nhà tồi tàn mẫm rai rác trên cánh đồng có hoa màu; và ông biết được nỗi khổ bị giam cầm. Khi những người gác ngục đem đến cho ông khẩu phần mỗi ngày là cơm nấu bằng gạo mốc và nước trà ôi, ông nhớ lại những bữa tiệc trước đây rồi ông nhớ đến những khẩu phần nghèo nàn của người nông dân và ông bắt đầu hiểu cơm đói của họ. Mạnh chiếu trên sàn nhà cứng ngắt nhưng ông nghĩ đến những manh chiếu rách của các thần dân ông.

Nhiều năm sau, để tỏ lòng khoan dung, một ông vua mới trong vương quốc thắng trận ra lệnh thả hết tù nhân. Vị lãnh chúa sau nhiều năm bị hành hạ và sỉ nhục trong tù trở về

quê hương mà không ai nhận ra và đến ở trong một túp lều tồi tàn bỏ hoang vì giờ đây ông không đòi hỏi lâu đài và của cải. Một người láng giềng thương cảm để ông trồng lúa trên một mảnh đất nhỏ không còn màu mỡ. Tuy nhiên ông cũng xoay xở trồng đủ để thỏa mãn nhu cầu ít ỏi của mình, lại còn có dư. Phần dư này ông cho một người đàn ông bị bệnh vì ông nhớ lại đói khát là như thế nào.

Nhiều lần ông lãnh – chúa - thành - kẻ - ăn - mày đã khuyên bảo những người nông dân khác giúp đỡ những người không thể lo nổi cho con cái họ và người bệnh tật không thể ra khỏi ổ rơm. Niềm vui lan tỏa trong khu dân cư nghèo khổ ấy khi người ta bắt đầu biết chăm sóc nhau và chia sẻ cho những ai túng thiếu. Và ông già ấy đi thăm hỏi người dân của ông, đau buồn với nỗi đau của họ, khổ sở vì họ đói khát, và cô đơn nỗi cô đơn của họ. Khi còn là một lãnh chúa, ông đã cai trị với công lý, nhưng không có niềm vui trong vương quốc của ông. Giờ đây qua vẻ tiêu tụy và nghèo nàn ông đã trở thành trở thành nguồn hy vọng và sự sống, một người cai trị thật của dân ông.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 6

CĂNG THẲNG VÀ KIẾT SỨC

Ngày nay thế giới đầy áp những áp lực – những đường giới hạn không thể vượt qua, những phần việc phải hoàn thành, những gánh nặng tài chánh đè nặng mà không hy vọng hoàn trả, nỗi buồn chán của một bà nội trợ vùng ngoại ô với công việc nặng nhọc mỗi ngày. Những bệnh viện của chúng ta có đầy những bệnh nhân bị bệnh căng thẳng, trong lúc các sân chơi thể thao của chúng ta có đầy những người khai thông những áp lực ấy một cách xây dựng. Một số căng thẳng nào đó cần thiết cho tất cả chúng ta nếu chúng ta muốn hoạt động hiệu quả với nhiệt tình và sức sống. Như Yerkes chỉ rõ, có một tương quan xác định giữa sự căng thẳng và tính hiệu quả. Những hiệu quả tích cực thì rõ ràng cho đến một điểm nào đó, một bình diện đạt đến ở đó tính vô hiệu phát sinh. Cái đó được gọi là ngưỡng căng thẳng khác nhau với mỗi người tùy theo nhân cách và thể trạng của từng người. Một khi đạt tới ngưỡng, không chỉ sự hoàn thành bị suy giảm nhưng nếu áp lực tiếp tục nó sẽ dẫn tới nhiều căn bệnh.

Căng thẳng theo định nghĩa của Peter Tyrer là ‘một phản ứng của trí óc và thân thể đối với sự thay đổi’,(1) phản ứng dễ chịu hoặc khó chịu, mong muốn hoặc đáng sợ. Khi một người có khả năng thích nghi tốt với thay đổi, căng thẳng có thể tăng thêm năng lực. Khi thiếu sức mạnh thích nghi, tính hiệu quả giảm sút cho đến khi cả sức mạnh tinh thần và thể lý suy nhược.

Vậy căng thẳng có thể là một sức mạnh xây dựng và cung cấp năng lượng, hướng dẫn một đến một sự giao tiếp nhiệt tình và toàn tâm toàn ý, hay chúng có thể phá hoại gây ra nhiều phản ứng cảm xúc, ví dụ như lo lắng và giận dữ, với những hậu quả gây tác hại về thể lý. Bất cứ việc gì từ môi trường hay từ thể giới xung quanh chúng ta gọi lên loại phản ứng ấy được gọi là tác nhân căng thẳng.

Thời kỳ trung niên đặc biệt dễ bị tổn thương bởi những tác nhân căng thẳng vì những thay đổi tâm lý sâu xa xảy ra. Đó cũng là một thời kỳ khi những áp lực lớn hơn đến làm tăng thêm trách nhiệm hay có những yêu sách khác trên năng lượng của chúng ta. Nhiều yếu tố của cảm xúc, tâm lý, trí tuệ, xã hội và tinh thần có thể được nhận biết làm áp lực gia tăng xuất hiện trong tuổi trung niên.

Những nhân tố cảm xúc

Một bất ổn về cảm xúc là đặc tính của thời kỳ này trong đời sống. Có thể là một lo lắng thái quá về những chuyện nhỏ nhặt hay nhiều nỗi sợ mà mình không biết khi còn trẻ. Lần đầu tiên sự xuất hiện đột ngột của một con chuột làm chúng ta hoảng sợ thái quá, hoặc khi chúng ta sợ hãi khi một mình bước vào ngôi nhà trống. Những yêu cầu gia tăng do địa vị của chúng ta trong xã hội có thể kéo theo nhiều điều được gọi là những sợ hãi báo trước như làm thế nào để đối phó với một cuộc phỏng vấn, trình bày một bài giảng hay giới thiệu chính mình trong lần tham gia chính thức. Và rồi có mọi thứ lo âu nhỏ nhỏ nhưng cứ tái diễn, những nỗi sợ sôi nổi mà chúng ta không biết nguyên nhân của chúng. Vì phần lớn chúng trào lên từ mặc cảm tự ti và thái độ dai dẳng nghi ngờ chính mình. Lo lắng đến việc chăm sóc cha mẹ già, đáp ứng nhu cầu quá đáng của con cái ở tuổi thiếu niên, đảm nhiệm những trách

nhệm mới trong công việc và nghề nghiệp cũng có thể lấn áp tuổi trung niên.

Một tác nhân làm căng thẳng cảm xúc nhiều thường có trong giai đoạn này là tội lỗi. Chúng ta cảm thấy có tội khi chúng ta nhìn lại quá khứ, hay vì chúng ta không thể đối phó khi gặp phải những yêu cầu về cảm xúc và những yêu cầu khác của cha mẹ và người thân vì họ trở nên lệ thuộc trong tuổi già của họ. Cảm giác phạm tội này, giống như mọi cảm xúc khác, là tấm bảng quan trọng chỉ rằng có một cái gì đó không đúng như chúng ta mong muốn. Hãy ghi nhớ thông điệp này là để sống chúng ta phải để cho cảm giác phạm tội qua đi, không nên nắm giữ nó và dù sao cũng kỳ lạ khi thấy mình phạm tội là để bù trừ cho những sai lầm trong quá khứ. Nếu không buông bỏ thì cảm xúc ấy là một tác nhân gây căng thẳng có hại nhất.

Tức giận cũng là một nguyên nhân quan trọng của căng thẳng ở giai đoạn này như ở những giai đoạn khác của đời sống – rất quan trọng nên chúng tôi sẽ xem xét nó riêng rẽ trong đoạn sau. Sự ức chế những cảm xúc và ước muốn khi còn trẻ cũng có thể sinh ra những căng thẳng được giấu kín có thể gây tác hại nghiêm trọng nếu chúng ta không giải quyết trong nửa sau cuộc đời. Điều này cũng được xét đến sau đây.

Những nhân tố tâm lý

Đánh giá thấp về mình là tâm lý tuổi trung niên và trở thành một tác nhân gây căng thẳng tâm lý mạnh nhất. Chúng ta cảm nghiệm sự tan rã của hình ảnh về mình trước đây thường xảy ra trong những khủng hoảng tuổi trung niên, như một cuộc tấn công vào chính giá trị bản thân. Niềm tự tin lúc đó phải chống đỡ. Những mẫu nhân cách sẽ bị ảnh hưởng bằng nhiều cách tùy theo cấu tạo tâm lý. Đối với người vốn có tham vọng, mẫu nhân cách A, thì những áp lực tuổi trung niên đem lại những thách đố nghiêm trọng cho hạnh phúc của người

ấy, tuy nhiên những điều đó không xảy ra với những người thuộc nhân cách loại B trầm tĩnh hơn. Có một loạt các nhân cách khác ngoài hai loại A và B, và mỗi loại phản ứng với các nhân tố gây căng thẳng theo những cách riêng. Người lo lắng khác khoả có xu hướng nhấn mạnh thái quá những năm này khi sự thay đổi trong cảm xúc dẫn đến sự phóng đại nỗi lo lắng. Người sống phụ thuộc bị đe dọa bởi việc thay đổi hình ảnh về mình và sợ người khác không còn đánh giá cao mình nữa. Một số kiểu nhân cách có xu hướng trở thành cầu kỳ giả tạo thái quá, rồi có những kiểu khác lại đòi hỏi quá mức và tất cả những kiểu nhân cách này đều gia tăng những căng thẳng do những thay đổi cảm xúc và thể lý ở tuổi trung niên. Về đại thể, một nhân cách càng sống vô tư càng ít bị những nhân tố gây căng thẳng thông thường của thời kỳ này tác động.

Những nhân tố trí tuệ và xã hội

downloadsachmienphi.com

Những nhân tố gây căng thẳng có rất nhiều trong những quyết định và chọn lựa liên quan đến trách nhiệm gia tăng trong nghề nghiệp và trong những vấn đề gia đình. Những yêu cầu của thế giới doanh nghiệp phải giải quyết mau lẹ lên đến hàng chục tỉ thay vì hàng chục ngàn, có thể đè nặng lên những người ở chức vụ quản lý hôm nay. Một hoạt động sai lầm, hay một bước thiếu suy xét có thể dẫn đến việc làm mất mát nhanh chóng một doanh nghiệp xây dựng trong nhiều năm. Căng thẳng rình rập chúng ta ở mỗi khúc quanh. Vì tính dễ cấu gât có thể do nghề nghiệp, và ảnh hưởng xấu đến sự giao tiếp trong và ngoài gia đình. Vì thế không có gì lạ nếu sự giao tiếp giữa chồng vợ và con cái tuổi thiếu niên bị đổ vỡ và thường tạo ra một cảm giác thay đổi, cô độc. Cũng có nhiều người vẫn theo đuổi những mục tiêu không thực tế và tiếp tục phấn đấu cho điều không thể đạt được đến nỗi làm tổn hại đến sức khỏe và gia đình hoặc những tương quan khác.

Những nhân tố thể lý

Một sự suy sụp sức khỏe thể lý, đặc biệt với đàn ông, có thể trở thành một nhân tố gây căng thẳng trong thời kỳ trung niên. Sự kiện nam giới bị bệnh hoạn nhiều hơn nữ giới trong thời kỳ này đã được xác nhận. Viễn cảnh tương lai và ngay hiện tại của một căn bệnh trầm trọng mang theo với nó không chỉ là sự mất năng lực mà còn tăng thêm gánh nặng lo sợ trước tương lai và những gì xảy ra nơi làm việc hay ở nhà. Theo sau đó là những khó khăn về tài chính. Một đôi khi, trong một nỗ lực làm vui nhẹ căng thẳng gia tăng, người ta tiếp tay cho các nhân tố gây căng thẳng, có thể là rượu, cà-phê, nicôtin và làm cho tình hình trở nên phức tạp. Những áp lực tài chính có thể tăng lên do nhu cầu của con cái tăng vào tuổi thiếu niên, và có lẽ vì những mong muốn duy trì một cách thích hợp vai trò nghề nghiệp mới. Nhu cầu đi lại thường xuyên là kết quả của việc thúc đẩy công việc vào thời kỳ này có thể tăng thêm nhân tố gây căng thẳng cho các nhà kinh doanh đàn ông hay đàn bà.

Sinh lý học về sự căng thẳng

Để hiểu được những hậu quả của căng thẳng trên thân thể, cần phải hiểu chúng ta phản ứng như thế nào theo sinh lý đối với bất kỳ tác nhân gây căng thẳng. Bạn hãy tưởng tượng một người nằm im lặng trên bãi biển, đang tắm nắng, được tiếng sóng biển rì rào ru ngủ và cảm thấy hoàn toàn thư giãn. Lúc đó thành lập một tiến trình cấp cứu từ một đợt sóng ập vào phá vỡ sự bình an. Ngay lập tức, thân thể chuẩn bị hành động. Các tuyến thượng thận tiết chất adrenalin vào cơ thể. Người ấy co chân nhảy, mắt mở to, đồng tử giãn to để nhìn tối đa và các giác quan báo động sẵn sàng. Máu chảy từ hệ thống tiêu hóa đến các bắp thịt căng cứng, sẵn sàng để hành động mau lẹ, hơi

thở ngắn và tim đập mạnh. Giờ đây người ấy vùng dậy, chuẩn bị chạy đến để cứu hộ. Tuy nhiên nếu mọi sự tốt đẹp và đó chỉ là báo động giả, việc tắm nắng lại tiếp tục và thân thể từ từ trở lại sự cân bằng khi chất adrenalin và những hóa chất khác tuột xuống trong máu. Trong thời gian ít phút toàn bộ hệ thống chuẩn bị để hành động và rồi trở lại thư giãn.

Hệ thống thần kinh tự động hướng dẫn sự thay đổi khi cơ thể đáp trả và nó phân biệt với hệ thống thần kinh trung ương điều hành hoạt động có chủ ý. Nó kiểm soát những sự di chuyển của máu trong các mạch máu, hệ thống tiêu hóa, sự trương nở của các phế quản và nhiều hoạt động trong cơ thể chúng ta mà chúng ta không hay biết. Hệ thống này gồm hai phần, hệ thần kinh giao cảm và chống giao cảm. Khi thân thể chịu ảnh hưởng của hệ thống sau, nó thư giãn và yên bình. Chức năng của nó là gây ra sự tiêu hóa, tích trữ lương thực và duy trì thân thể trong tình trạng cân bằng, một đôi khi nó được coi như hệ thống 'ngủ ngơi và tiêu hóa'. Nếu cần có hành động, hệ thống giao cảm, 'chiến đấu hay bỏ chạy' là hệ thống tiếp quản. Dưới ảnh hưởng của nó, một sự pha trộn các hóa chất bao gồm adrenalin, norepine-phrine và sau cùng – nếu căng thẳng tiếp tục – chất cortisone được đưa vào trong máu chuẩn bị cho cơ thể gắng sức và duy trì cơ thể hoạt động. Khi các hóa chất ấy được giữ trong máu một thời gian dài thì tỉ lệ cholesterol trong máu gia tăng. Một khi thân thể thư giãn và hệ thống chống giao cảm tiếp tục kiểm soát lại, những hóa chất đó không còn sinh ra và từ từ biến mất khỏi máu. Tuy nhiên nếu nó duy trì trong máu một thời gian dài như là kết quả của sự kích thích giao cảm liên tục, một hậu quả có hại trên nhiều bộ phận sẽ xảy ra.

Rõ ràng bất kỳ ai sống một đời sống lành mạnh bình thường sẽ dao động giữa hai ảnh hưởng của hệ thống giao cảm và chống giao cảm tùy theo nhu cầu. Tuy nhiên đối với một số người bị căng thẳng thường xuyên thì hệ thống giao cảm luôn kiểm soát và tạo ra những hóa chất có mối hại tiềm tàng và nguy hiểm rất cao.

Hậu quả của cholesterol trên động mạch vành của tim đã được nhiều người biết, nhưng sự kiện chất norepinephrine có thể gây ra sự nghẽn mạch và các cục gây nghẽn trong máu. Huyết áp tăng là hậu quả của sự có mặt của hai hợp chất ấy. Vì lý do đó. Vì thế chứng nhồi máu cơ tim hay các chứng bệnh và đột quỵ của tim thường gắn liền với sự căng thẳng.

Khi chất cortisone có trong máu trong một thời gian dài ngăn cản việc sinh sản các bạch cầu là những tế bào máu trắng bảo vệ cơ thể chống lại sự nhiễm khuẩn và nhiễm vi-rút. Ngày nay nói chung người ta biết rằng một số bệnh ung thư có nguồn gốc từ vi-rút. Hậu quả của sự hiện diện lâu dài của số lượng cao các hóa chất ấy trong máu đã gây ra phản ứng kiệt sức. Một số tế bào của thân thể chết đi thường là ở tá tràng, đoạn đầu tiên của ruột non hay của thành bao tử. Khi điều đó xảy ra thì chất a-xít của bao tử sẽ xói mòn đường tiêu hóa và các chứng loét bao tử, tá tràng và các tuyến tiêu hóa xảy ra. Những hậu quả khác trên bao tử và đường ruột do căng thẳng kéo dài là khó tiêu, co thắt ruột kết, cùng với việc sưng phù những vùng bị tắc nghẽn gây đau đớn dữ dội, cùng nhiều rối loạn khác do chứng viêm ruột kết gây ra.

Sự kéo căng thường xuyên của các bắp thịt do căng thẳng kéo dài có thể dẫn đến chứng đau cổ, lồng ngực và lưng, nhức đầu và rối loạn đường hô hấp. Huyết áp cũng có thể là nguyên nhân của những rối loạn về kinh nguyệt, chứng nổi mề đay và dị ứng của da. Những cơn đau thường xuyên do những chỗ loét đang phát triển ở tá tràng, hoặc bị đau đầu thường xuyên thường là những dấu chỉ thường xuyên của sự căng thẳng quá mức.

Không giống như áp lực bình thường, sự căng thẳng không được cảm nhận như một cảm giác thể lý, nên có thể căng thẳng trầm trọng mà người ta không hay biết. Vì thế, điều quan trọng là chúng ta phải lắng nghe thân thể chúng ta qua những tín hiệu kể trên về áp lực của căn bệnh trước khi nó gây tác hại cho chúng ta.

Đương đầu với căng thẳng

Thư giãn, kết quả của hoạt động của hệ thần kinh chống giao cảm thì không tương hợp với căng thẳng. Tuy nhiên, bất cứ việc gì làm thư giãn sẽ làm vơi nhẹ những hậu quả trực tiếp của căng thẳng và đưa cơ thể trở về sự cân bằng lành mạnh. Thường không thể loại bỏ hết mọi căng thẳng tai hại khỏi cuộc sống, nhưng những thời kỳ thư giãn trong hoàn cảnh căng thẳng có thể ngăn cản sự tích tụ tai hại của những hậu quả do những kích thích giao cảm kéo dài. Mỗi người đều biết cái gì giúp mình thư giãn vì nó khác nhau tùy theo mỗi người. Tập hít thở sâu có lợi trong việc bảo đảm cung cấp một lượng ô-xy thích hợp vì thiếu ô-xy là một nguyên nhân trực tiếp của sự lo lắng và căng thẳng. Những bài tập hít thở cùng với việc tìm kiếm một nơi yên tĩnh cho tâm trí và óc tưởng tượng, ở đó chúng ta có thể trốn thoát trong năm, mười phút, đó là phương tiện tuyệt vời để thư giãn một ngày bận rộn. Để lại đằng sau những áp lực của công việc và đi tìm một giải trí ngắn trong một cánh thôn quê yên bình hay đi bộ dọc theo một bờ biển để mơ mộng có thể làm vơi nhẹ sự căng thẳng và đổi mới năng lực đã cạn kiệt. Những kỹ thuật như thực hành yoga hay suy niệm siêu việt cũng đem lại những phương tiện tốt làm chậm lại nhịp độ sống hối hả. Một số người thấy việc đi bộ, đi dạo, bơi lội hay làm vườn vừa có lợi vừa vui vẻ.

Cần phải luôn luôn xem xét những áp lực, những kỳ vọng hay những tham vọng không thực tế mà chúng ta đang có. Một thái độ trách móc, lo nghĩ phải được thay đổi để người ta tìm thấy những khía cạnh tích cực của một tình thế. Ví dụ cả khi chúng ta lỡ một chuyến xe buýt để đi làm, không có lợi gì cho ai khi sau đó bỏ ra hai mươi phút để lo lắng về hậu quả của nó. Nếu thay vì chúng ta tìm ra một kết quả tích cực – nghĩa là bỏ ra thêm hai mươi phút để ngồi, đọc báo, cau có hay đơn giản chỉ để suy nghĩ – chúng ta sẽ đi đến chỗ làm, chắc chắn vẫn trễ nhưng vẫn lành mạnh hơn. Điều có thể trở thành

một hình phạt gây lo lắng đã được biến đổi trở thành một thời gian thư giãn.

Một nhiệm vụ tốt nhất cho nhiều người là làm một đồ thị hình bánh nướng, một vòng tròn đơn giản vẽ trên giấy. Lúc đó như một cái bánh được cắt ra, đồ thị được phân chia thành những đoạn tùy theo ngày, tuần hoặc có thể là năm để sử dụng như thế nào. Bao nhiêu thời gian được dành cho việc giải trí, làm việc và tiếp xúc với xã hội. Nhìn vào một bức vẽ như thế có thể là một cách hữu ích để nhận biết nhu cầu tái cấu trúc đời sống của mình: tìm một cuốn tiểu thuyết hay một câu chuyện trinh thám nhẹ nhàng để đọc, tập một môn thể thao mới nào đó hoặc một trò tiêu khiển, hoặc dành thời gian để thưởng thức cái đẹp của thiên nhiên. Luôn luôn có những công việc không bao giờ hết trong đời sống. Hãy học buông bỏ sự bó buộc phải hoàn thành mọi việc trước khi nghỉ xả hơi sẽ dẫn đến một đời sống lành mạnh và hạnh phúc hơn.

downloadsachmienphi.com

Kiệt sức

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Từ lâu người ta đã nói về việc đốt bỏ, nông thôn đốt bỏ, nhà cửa và các thành thị hoàn toàn bị lửa thiêu rụi. Máy móc và xe cộ bị đốt bỏ khi chúng được phát minh lần đầu tiên, nhưng chỉ từ những năm đầu của thập niên 1970, từ ngữ ấy (tức kiệt sức) mới được áp dụng cho con người. Giống như một cái máy, chúng ta hoạt động và có thể bị cháy, buông xuôi trong một tình trạng hoàn toàn kiệt sức.

Hiện tượng này dù có liên quan đến sự căng thẳng, không giống như căng thẳng. Nó đi theo một mô hình được xác định rõ ràng như Bs Edelwich đã chỉ ra năm 1974, và đi liền với việc mất năng lượng và mục tiêu.

Những dấu chỉ đầu tiên của kiệt sức là mất dần sự quan tâm thông thường và sự liên hệ với công việc đang tiến

hành, nhiệt tình bị phai nhạt dần với sự cạn dần năng lượng. Những công việc quen thuộc trở thành chán ngắt và người có cảm giác đang đi vào chỗ đất lún. Đây là lời nói của một công nhân tận tâm đã trở thành người mất khả năng: 'Tôi bắt đầu cảm thấy sợ. Một sự thay đổi sâu xa dường như đang tiếp tục trong tôi và tôi không biết điều gì đang xảy ra. Trước giờ tôi yêu thích công việc của tôi và thật sự biết mình là người cần mẫn. Tôi vẫn còn làm theo cách đó, nhưng tôi bắt đầu chán nản và bất an và không còn thỏa mãn như theo cách tôi có trước đây.' Chị công nhân ấy đã cảm nghiệm những dấu hiệu đầu tiên của sự kiệt sức. Một phản ứng chung cho hoàn cảnh này là cảm thấy không còn năng suất và do đó có tội. Vì thế người ta càng làm việc nặng nhọc hơn, lâu hơn để bù trừ, nhưng điều này chỉ làm cho tình hình thêm phức tạp.

Giá trị bản thân bị tổn thương và một tình trạng ức chế và tuyệt vọng là không tránh khỏi. Chính công việc bị khiển trách vì không thể đối phó và sự thích hợp của nó bị nghi ngờ. Sau cùng sinh ra sự vô cảm. Phúc lợi của người phụ trách hay được giao công việc không còn được quan tâm. Lời mĩa mai, nhạo báng, và cả kiểu tự vệ ngạo mạn có thể chen vào cách cư xử của người khác. Với một cách tiếp cận ngày một tiêu cực, con người trở nên vỡ mộng và oán hận, chìm ngập trong một tình trạng chán nản, phiền muộn. Đó là sự kiệt sức. Người ta có thể ở trong những giai đoạn thay đổi của một tình trạng thuộc một thời kỳ không giới hạn. Một số người sống phần lớn đời họ trong một tình trạng bán kiệt sức.

Không chỉ làm việc và chịu đau khổ, nhưng những triệu chứng kiệt sức còn đem về nhà và đưa vào đời sống xã hội. Cá nhân kiệt sức trở nên một người bạn đàn độn và vô cảm. Việc khó ngủ làm chúng ta thường mệt mỏi và không còn sức lực. Có khi bất ngờ nổi giận hay có những lời phê bình không nhã nhặn, làm kinh ngạc người thân và bạn bè. Nhiều triệu chứng tâm-thể đặc trưng của căng thẳng phát triển: ăn không ngon, rối loạn bao tử và ruột hoặc nhức đầu. Giấc ngủ nếu có đến dường như cũng không làm hồi sức và tươi tỉnh. Có

một cảm giác mệt mỏi và suy yếu không dứt. Một sự thay đổi thái độ làm u tối thế giới trong đó một lần nữa có đầy thử thách và kích động.

Kiệt sức là một điều kiện tác động đến đàn ông và đàn bà như nhau, đặc biệt những người trong nghề cứu trợ. Các linh mục, nhân viên xã hội, thầy cô giáo, những người trong các nghề tư vấn và nghề y đặc biệt có xu hướng về hiện tượng này. Lý do của điều đó vừa do những người có liên quan vừa do những người mà họ phục vụ. Những người cảm thấy mình được kêu gọi dấn thân vào những lãnh vực ấy phần lớn được động viên mạnh mẽ bởi những lý tưởng cao cả là những kết quả mà họ muốn đi tìm. Họ đã cống hiến mình cho phúc lợi của những người khác và thường bị ức chế khi những nỗ lực làm truyền giảng hoặc chữa lành mà họ dự tính bị thất bại. Cả khi họ thành công trong một lãnh vực thì lúc nào cũng có những lời kêu gọi họ đến phục vụ và nhiệm vụ trước mắt dường như không bao giờ hết. Những yêu cầu cảm xúc do loại hình phục vụ này đòi hỏi có thể là quá nhiều và thường xuyên đến nỗi không còn có thể tái lập cân bằng bởi sự hồi chuyển thỏa đáng. Mitchell gợi ý rằng chính sự không hỗ tương giữa người làm tư vấn và khách hàng là căn nguyên gây ra kiệt sức.(2) Sự cho đi đều đặn nhưng không được đáp trả tương xứng chứng tỏ về lâu dài có một sự tiêu hao cảm xúc và sẽ dẫn đến sự ức chế và suy yếu dần các tiềm năng của cá nhân. Mọi người đều cần có một cảm giác thỏa mãn hay thành công, nếu họ phải duy trì sự giao tiếp sống động theo cách ban sự sống cho khách hàng, bệnh nhân hay học sinh cũng như cho chính họ.

Để tránh kiệt sức phải dùng những phương tiện có thể giúp tái tạo năng lực thay vì thường xuyên làm suy yếu nó. John Sanford chỉ ra rằng bất cứ cái gì đòi năng lực sáng tạo sẽ lại được tiếp thêm sinh lực.(3) Một khu vực sáng tạo quan trọng được tìm thấy trong những tương quan bạn bè hơn là với đồng nghiệp. Bs. Glasser, người sáng lập liệu pháp thực tại, cũng liệt kê điều đó như một thành tố mà ông chỉ định để ngăn ngừa kiệt sức. Ông nói đến nhu cầu cần 'một lượng tình yêu cần

thiết mỗi ngày'. Ngoài ra còn phải vui đùa thư giãn đầy đủ, một liều lượng thành công thích hợp trong công việc, và khả năng hạn chế những đòi hỏi đặt ra cho chính mình, đó là toa thuốc ông kê để chống lại sự kiệt sức.

Luôn biết cởi mở với những sáng kiến mới, thử nghiệm những cách sản xuất mới, thí nghiệm những phương pháp mới để hoàn thành những nhiệm vụ quen thuộc, dù đó là việc nhỏ như một công thức nấu ăn, một địa điểm để câu cá, tất cả những điều ấy giữ chúng ta luôn nhanh nhẹn và mở ra với sự thay đổi. Giáo viên nào khuyến khích học sinh tham gia một cách độc đáo xem ra ít bị kiệt sức. Y tá nào không để mình lệ thuộc vào những lệ thói hàng ngày nhưng cố gắng đem lại sự thay đổi cho đời sống của các bệnh nhân sẽ được tiếp thêm sinh lực hơn là bị suy giảm trong công việc của mình. Làm đồ gỗ, đồ thủ công hay tập chơi nghệ thuật hay âm nhạc đều có thể kích lệ chúng ta.

Cũng phải chú ý đến việc dành thời gian để phục hồi sinh lực. Những lúc giải lao ngắn chỉ để ngồi xuống trong một ngày bận rộn, hoặc để xem lướt qua một cuốn truyện thú vị có thể làm sinh lực hưng phấn. Khó khăn lắm mới nói 'không' với yêu sách muốn cắt ngang thời gian cần thiết dùng để thư giãn và phục hồi. Nhưng nếu chúng ta không thể dành thời gian thích hợp làm đầy lại tiềm năng, tách rời chúng ta khỏi những áp lực của lệ thói thông thường và đắm mình sâu hơn trong môi trường mới mẻ và kích thích thì chúng ta chỉ làm thiệt hại chính mình, và có ít giá trị để đem cho người khác.

Kiệt sức không còn là một vấn đề liên quan đến công việc mà liên quan đến việc chúng ta có dành đủ thời gian để giải trí và vui chơi, tránh đi đến những giới hạn vì luôn luôn có những công việc hay điều bất toàn không bao giờ hết được trong đời mình và phải nhận biết rằng đời sống không bao giờ được coi là một chuỗi những hoạt động buồn tẻ đều đặn, nhưng đúng hơn là sự cân bằng giữa việc đem cho chính mình và việc làm đầy lại tiềm năng của chúng ta.

Chương 7

TÌM HIỂU VỀ SỰ TỨC GIẬN

Trong số những cảm xúc, có lẽ tức giận là cảm xúc ít được hiểu biết và bị phi báng nhiều nhất. Phần lớn xã hội đều nhìn sự tức giận như một cái không có gì là chắc chắn; một số người vội vã cho đó là một biến thể của hành vi gây hấn, trong lúc những người khác hoàn toàn không biết ý nghĩa của nó. Đối với những người trong nửa cuộc đời sau, việc hiểu biết sự tức giận có một tầm quan trọng đặc biệt. Không chỉ những cảm xúc ít bền vững trong phần đầu của tuổi trung niên, nhưng với việc mở rộng của hữu thức trong giai đoạn này của đời sống, nhiều điều phật ý và oán hận bị dồn nén trong những năm tuổi trẻ bắt đầu nổi lên và làm chúng ta cảm thấy sự hiện diện của nó bằng nhiều cách.

Sự tức giận là một cảm xúc bình thường, lành mạnh và có giá trị. Nó là một phần nội tại trong bản chất con người và phải được tôn trọng như nó vốn thể vì nó đóng một vai trò quan trọng trong mỗi đời sống lành mạnh. Là một cảm xúc mạnh mẽ nhất trong mọi cảm xúc, nó có thể được sử dụng một cách sáng tạo hoặc dùng sai theo cách phá hoại. Một khi được đánh thức, nó sẽ giải phóng năng lượng đáng kể có thể hướng dẫn trong những sự nghiệp xây dựng tốt đẹp, như nỗ lực hoàn thành một xã hội công bằng hơn, khi mà những bất công đã khiến chúng ta phải tức giận.

Ở những lúc khác cũng năng lượng ấy, khi không được hướng dẫn vào những hướng tích cực có thể bùng nổ gây ra sự tàn phá. Điều này xảy ra khi chúng ta không làm chủ hành động của chúng ta, không kiểm soát được chính cảm xúc. Đặc biệt khi đó là trường hợp tức giận tích tụ mà không hay biết cũng không được thể hiện cho đến khi nó đạt đến những tầm cỡ nghiêm trọng. Những cơn giận bùng nổ ấy có thể rất mạnh mà lý trí không thể kiểm soát và người ta thường hoàn toàn không biết những hậu quả tai hại mà hành động có thể gây ra. Chúng ta đều biết hậu quả mà điều đó gây ra cho người hứng chịu, người này đơn giản phải chịu trách nhiệm vì là cái nhỏ nhất sau cùng thêm vào làm cho hỏa sơn Vesuvius bùng nổ. Đó có thể là một kinh nghiệm chán thương hay bị dày vò làm cho việc giữ bình tĩnh và kiềm chế sự nổi giận trở nên vô cùng khó khăn. Cùng lúc đó, với việc thả lỏng sự căng thẳng tích tụ, người tức giận cảm thấy một cảm giác nhẹ nhõm và chợt nhận ra người khác có thể bị tổn thương sâu xa như thế nào.

Người dễ nổi giận không còn kiểm soát những biểu hiện giận dữ của mình nữa thường tự hỏi tại sao người khác sợ mình. Xem ra họ quên mất những thiệt hại mà cơn giận dữ loại đó gây ra cho các quan hệ. Tôi thường nghe những người ấy nói với tôi: 'Tôi không thể hiểu tại sao tôi rất khó tìm được những bạn chân tình. Tôi ngổ lờ trước với những người khác, nhưng dường như họ sợ tôi đến gần họ.' Nói chung người ta rất sợ sự tức giận điên cuồng của người khác nên đương nhiên người ta sợ có quan hệ thân thiết với cá nhân hay giận dữ. Mặt khác, sự tức giận khi biểu lộ thích hợp có thể có những hậu quả rất có lợi trên bất cứ tình bạn chân thành nào. Nó dẫn đến việc làm trong sáng bầu khí và đem lại sự hiểu biết lẫn nhau nhiều hơn và một mối đồng cảm giữa bạn bè.

Có nhiều hiểu lầm vây quanh cảm xúc này do việc ngộ nhận rằng tức giận là không đúng. Chính hậu quả của tức giận kích động một hành vi phá hoại đối với chính mình hay đối với người khác có liên quan đến đạo đức. Tự thân sự tức giận thì

trung tính về mặt đạo đức, như mọi thứ cảm xúc. Điều mà tức giận dẫn đến mới trở thành sai lầm về mặt đạo đức. Khi người ta liệt kê những tội trọng, cảm xúc không bị coi là vô luân. Chữ 'trọng' từ tiếng La-tinh là '*caput*' chỉ cái đầu hay nguồn gốc của hành động. Tuy nhiên, sự tức giận một cảm xúc tự phát bên ngoài lãnh vực luân lý được hiểu là nguồn gốc chính của hành vi có thể sẵn sàng trở thành vô luân.

Cũng vì một vài cách biểu lộ sự tức giận của người lớn trên một phần cơ thể của một đứa trẻ làm nó cảm nghiệm sự đau đớn khó chịu, nên nhiều trẻ em trong cuộc sống đã sớm nhận được một thông điệp rằng tức giận tự nó là xấu và không thể được chấp nhận. Một đứa bé còn nhỏ khó có thể phân biệt giữa cảm xúc và hành động qua đó đàn ông hay đàn bà tìm cách biểu lộ cảm xúc ấy. Vì thế chính sự tức giận, thay vì là hành động, có vẻ sai lầm. Tất cả những thông tin ấy, thu thập trực tiếp hay gián tiếp qua cuộc sống có thể dẫn đến việc từ chối thừa nhận sự tức giận khi nó hiện diện hoặc chối bỏ hay dồn nén nó.

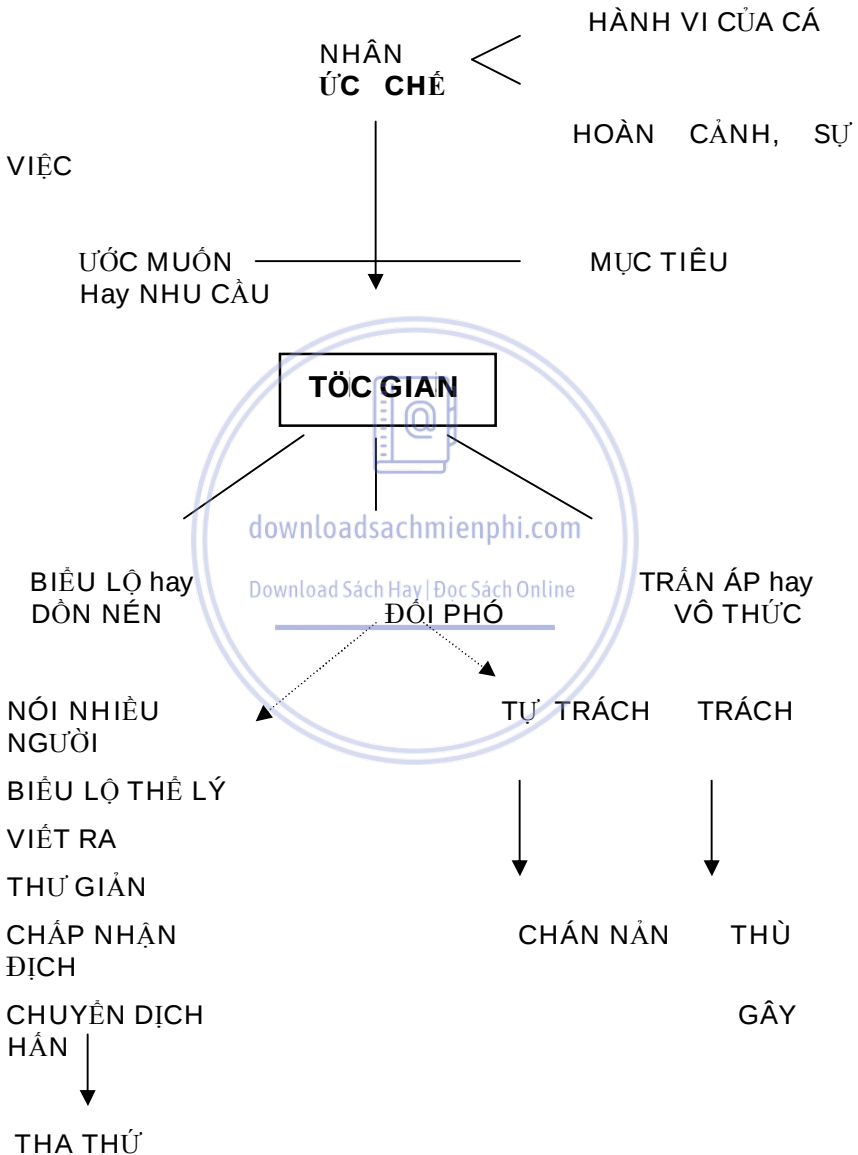
Đúng hơn, tức giận phải được nhận biết như một tiềm năng có giá trị trong đời sống cho tất cả chúng ta. Nó là một phản ứng bình thường cho thấy một vài tổn thương đến con người hay lợi ích của chúng ta còn tồn tại hay đã xảy ra. Bất cứ việc gì tấn công vào giá trị bản thân, làm suy giảm nhân phẩm, hay làm tổn thương chúng ta ở phương diện nào đều gọi ra cảm xúc đặc biệt ấy. Vì thế, nó có thể được coi như sứ giả báo động chúng ta về việc phúc lợi thực tế của chúng ta bị đe dọa một cách nào đó. Cả những bé sơ sinh cũng có những lúc giận dữ nếu những nhu cầu nền tảng không được đáp ứng. Nó gào khóc, mặt đỏ gay, hai bàn tay nắm chặt là bằng chứng rõ ràng về điều đó.

Thường không dễ dàng nhận ra chúng ta tức giận, đặc biệt nếu chúng ta không quen với việc ghi nhận cảm xúc của chúng ta. Sự tức giận có thể dễ dàng được ngụy trang như 'bối rối', 'bị tổn thương' hay 'lo lắng'. Một tác nhân gây cảm xúc

căng thẳng mạnh, đặt cơ thể dưới ảnh hưởng của hệ thần kinh giao cảm với những phản ứng sinh lý mà chúng ta đã biết. Khi chúng ta nhận biết những thay đổi ấy trong cơ thể, sự căng thẳng tê cứng, đỏ mặt, tía tai thì điều quan trọng là phải nhận biết nguyên nhân để có thể thừa nhận nó. Nhận ra sự tức giận của chúng ta đem lại sự tự do cần thiết để chọn cách thức lành mạnh biểu lộ sự tức giận. Khi chúng ta không biết điều gì xảy ra, sự tức giận thường thái quá và biểu lộ theo những cách vượt ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Một khi nhận biết cảm xúc nổi lên, chúng ta nhận biết nguyên nhân là sự tức giận nếu chúng ta biết mình bị khinh thường và ức chế một cách nào đó. Thông tin ấy thường mang lại một điều gì đó ngăn cản những nhu cầu hay ước muốn hợp pháp của chúng ta hay nói cách khác miệt thị chính chúng ta và những người có phúc lợi liên đới với chúng ta.

Như biểu đồ sau đây chỉ rõ, sự ngăn cản ấy được gọi là ức chế sẽ xuất hiện từ hành vi của một cá nhân và đôi khi từ một vật vô tri, một cái cửa bị nênm cứng hay một chiếc xe không sao khởi động được. Sự đáp trả bình thường cho loại ức chế ấy là cảm xúc tức giận. Một khi được nhận ra, cảm xúc ấy để mặc chúng ta chọn lựa điều cần phải làm như một kết quả. Nếu chúng ta không biết cảm xúc ấy hoặc không để nó biểu lộ, những hậu quả của nó sẽ tiếp tục cả khi nó bị dồn vào vô thức. Từ đó nó là một tác nhân gây căng thẳng, nó sẽ có một hậu quả về sinh lý làm hại đến cơ thể bằng nhiều cách. Do đó ba chọn lựa được mở ra: chọn và cho sự tức giận một biểu lộ nào đó công khai; dồn nén nó, nghĩa là nhận ra sự hiện diện của nó nhưng quyết định gạt nó sang bên một thời gian và tập trung trên một sự việc khác; sau cùng là trấn áp nó. Điều này bao hàm trước đó chúng ta đã có quyết định không chấp nhận cảm giác ấy và kết quả là chúng ta không nhận ra sự hiện diện của nó. Sự tức giận chỉ còn bên dưới trình độ hữu thức và được đưa vào kho cất giữ những cảm xúc không được nhận ra và không được biểu lộ.

Mô hình sự tức giận



Nếu chúng ta quyết định biểu lộ cảm xúc, có một chọn lựa giữa nhiều cách hành động. Điều được chọn lựa tùy thuộc vào kết quả mà chúng ta mong muốn. Liệu chúng ta muốn trả thù, muốn người khác biết những hậu quả của hành vi mà họ gây ra, hoặc cố gắng lấy lại công bình cho người khác hoặc cho chính mình? Hoặc có lẽ chúng ta chỉ muốn thừa nhận mình tức giận và làm giảm cơn giận cũng như những hậu quả sinh lý mà tức giận có thể gây ra. Điều quan trọng là phải xua những hậu quả ấy để đưa cơ thể trở về tình trạng ổn định, nhưng cũng quan trọng khi luôn kiểm soát cách thức biểu lộ.

Có nhiều cách để điều đó có thể được thực hiện theo một kiểu lành mạnh và xây dựng. Tức giận có thể trở thành nói nhiều với người có liên quan và một đôi khi nói ra những cảm nghĩ của mình cho người khác có thể đem lại sự nhẹ nhõm tương tự. Khi trực tiếp nói dài dòng với người ấy, thì trong tâm trí phải giữ ba điều. Trước hết, sự tức giận là của chúng ta và chúng ta phải làm chủ nó. Thứ hai, người khác đã làm một điều gì thì đó là thái độ của người ấy làm chúng ta tức giận chứ không phải chính người ấy. Và sau cùng, nếu chúng ta muốn truyền thông thông tin ấy để nó được nghe và được đáp lại, thì cần phải diễn tả nó theo cách không đe dọa. Thái độ khẳng định làm mạnh mẽ sức mạnh cá nhân, đem lại cho nó một ý nghĩa mà sự gây hấn không làm được. Lắng nghe một việc được mô tả hơn là xác định trực tiếp luôn luôn dễ dàng hơn và ít đe dọa hơn. Một phụ nữ học điều ấy khi thay đổi thông tin đều đặn cho chồng bà. Mỗi tối khi ông về nhà với vẻ mặt gây hấn vì bữa ăn chưa sẵn sàng, bà muốn đáp lại với một câu như: 'Anh làm em điên lên khi đứng chết dí ở đó mà yêu cầu bữa ăn còn chưa nấu.' Bà liền cố nói cách khác: 'Em thật sự đáng giận khi anh muốn thấy có bữa ăn trên bàn, dù anh có thể biết là nó chưa nấu', thế là chồng bà bắt đầu biết mình vô lý và vì thế cách hành động của ông thay đổi.

Một vài kiểu mẫu diễn tả thể lý cũng có thể làm vui nhẹ căng thẳng và tức giận. Quả thật, nếu sử dụng không đúng, nó có thể dẫn đến sự gia tăng cảm xúc thay vì làm vui nhẹ. Khi

một biểu lộ như thế dẫn đến một cảm giác về giá trị bản thân, hay tín thác vào sức mạnh của mình, nó có thể là một phương thế có giá trị để 'khai thông' thay vì để 'tích trữ' những cảm xúc của chúng ta. Nếu nó trở nên một phương thế để xác định chính mình ngõ hầu thắng tiến và làm mạnh mẽ giá trị bản thân đã bị làm tổn hại thì nó có thể là một cách thức trưởng thành và hữu ích giúp khắc phục bất cứ sự tổn thương nào.

Viết cũng có thể hoàn thành mục đích ấy. Viết một bức thư hay trong hình thức lời thoại giúp khám phá những chiều sâu của nỗi tức giận và nhận biết những tác động của nó trên chúng ta. Ở đây cần phải đề phòng. Hiếm khi một điều khôn ngoan như gởi một bức thư đem lại lối thoát cho những xung động đầu tiên ấy. Cần có thời gian trước khi những nhu cầu thật sự được thông tin ấy được biểu lộ một cách không mang theo quá nhiều cảm xúc. Bức thư đầu tiên thường nên vứt vào sọt rác, trong lúc bức thư thứ hai sẽ mang theo một thông điệp hợp lý hơn.

Nếu chọn lựa chỉ đơn giản là làm tiêu tan những cảm xúc tức giận để thể xác và tâm trí chúng ta được tự do trước những hậu quả làm rối loạn của cảm xúc ấy, có nhiều chọn lựa được mở ra. Bất cứ những gì làm bình tĩnh và thư giãn, sẽ có được hiệu quả mong muốn.

Cũng có thể đạt đến chỗ chấm dứt những cảm xúc ấy một khi chúng ta đã biểu lộ chúng bằng hành động, mặc dù biết điều đang xảy ra có thể gây ức chế, nó phần nào có thể so sánh với gánh nặng mà một vài người phải mang.

Điều đó cũng có thể xảy ra khi chúng ta xem xét lại hoàn cảnh một lần nào đó đã gây ra sự phẫn nộ chua cay, cả cách giải thích hoàn toàn khác về sự cố đến trong tâm trí. Trường hợp đó thường gặp khi trẻ bị chấn thương hoặc trẻ hiểu lầm khi chúng bị đối xử qua cách nhìn của người lớn. Đánh giá lại hoàn cảnh theo cách đó gạt bỏ được mối đe dọa ban đầu và chúng ta thừa nhận sự căng thẳng mà chính cha mẹ cũng phải bị dày vò đồng thời nhận ra một vài nhân tố làm giảm nhẹ

khác. Sự tức giận được tồn trữ nhiều năm lúc đó được xua tan bởi việc chấp nhận đến với cách hiểu mới.

Tuy nhiên có một số hoàn cảnh không cho phép biểu lộ tức thời nổi buồn phiền. Trong những trường hợp ấy, có lẽ cần phải thừa nhận những cảm xúc và một cách hữu thức gạt sang một bên để liên hệ vào một thời điểm thích hợp sau này. Chính việc đổi hướng sự tập trung và năng lượng sang khu vực khác đủ để xua tan những rối loạn của cảm xúc hoặc sau này khi cần có thể dùng đến những phương pháp đã nêu lên nhằm hồi phục sự quân bình.

Điều nguy hiểm là ở chỗ không nhận ra mình tức giận và chính chúng ta không ghi nhận nó, đến nỗi nó di chuyển trực tiếp vào vô thức và vẫn hoạt động ở đó, và thấm ra ngoài bằng nhiều đường khác nhau.

Ức chế một cảm xúc theo cách đó dẫn đến nhiều vấn đề về hành vi mà nguyên nhân rất khó nhận biết. Sự tức giận bị ức chế có thể quay ngược lại, gây ra lo lắng cao độ với xu hướng trách cứ bản thân và thù ghét chính mình. Những thay đổi này dẫn đến sự chán nản với mọi triệu chứng đi kèm. Đó là một trong những nguyên nhân rất thường gặp của chán nản ở những người mà tôi đã điều trị. Nhiều người cũng không biết mình chán nản vì quen với những cảm xúc của họ. Họ cảm thấy thoải mái với những cảm xúc tiêu cực của họ hay với việc họ không thể quyết định hay xúc tiến điều gì. Một phụ nữ năm mươi tuổi chỉ biết được mình chán nản khi đọc lại nhật ký của mình trong năm vừa qua và kinh ngạc bởi số lần ghi lại mình không còn muốn tiếp tục sống. Bà nghĩ chắc chắn đời sống không có nghĩa như thế, tuy nhiên đó là cách bà đã cảm nhận khi còn thơ ấu. Việc trị liệu giúp bà khám phá rất nhiều nỗi bức tức đã bị ức chế vì bà không thể chấp nhận chúng khi còn ở tuổi học trò. Khi được đối mặt, sự chán nản của bà nhẹ hẳn.

Mặt khác, một cách vô thức chúng ta có thể quay sức mạnh của sự tức giận bị ức chế ra ngoài. Điều này có thể sinh ra một thái độ thù nghịch và trách cứ người khác, một thái độ

gây hấn, và điều khó nhận biết và đối phó là sự gây hấn ấy thụ động. Nó dễ cho tức giận rỉ ra theo những cách quanh co. Gây hấn thụ động tìm cách che phủ tính tiêu cực với cái vỏ ngoài của sự tích cực. Những xác nhận của họ thường bao gồm chữ 'nhưng': 'Đó là một ý tưởng tuyệt vời nhưng liệu bạn có thật sự tin mình có thể tiến hành?' Người tiếp thu nhận xét ấy ngay lập tức cảm thấy bị phá hỏng một cách nào đó. Những cách diễn tả sai lệch tức giận bị ức chế được tìm thấy trong sự rối loạn trọng lượng qua việc ăn nhiều hay nhịn đói để bù trừ, rối loạn trong cách ngủ nghỉ và nhiều bệnh về tâm thần.

Làm thế nào để có thể nhận biết kiểu ức chế ấy? Trước hết, chúng ta có thể nhận biết nếu một trong những mô tả trên đây thích hợp. Cảm giác phạm tội hay bị tổn thương có thể là một chỉ dẫn khác, hay nước mắt thường chảy ràn rụa trên khuôn mặt. Xu hướng không chú ý đến một ai hoặc không biết đến nhu cầu của mình, hoặc xu hướng hay quên những việc mà một người nào đó yêu cầu đều có thể là những chỉ dẫn có sự phần nộ bị ức chế đối với người ấy. Mọi sự khiếm khuyết về thể lý và sinh lý đã bàn đến trong chương nói về sự căng thẳng cũng có nguyên nhân từ tác nhân gây căng thẳng đặc thù này: các khối u, rối loạn về da, dị ứng v.v...

Khi bất kỳ một cảm xúc mạnh mẽ nào, như sợ hãi hay tức giận bị ức chế, nó có xu hướng ngăn cản nhiều cảm xúc yếu hơn, do đó dẫn đến việc làm tê liệt cảm xúc, và làm thay đổi những cảm xúc chân thật của chúng ta. Sau khi thoát khỏi sức nặng ghê gớm của nỗi sợ hãi và tức giận bị ức chế, một phụ nữ làm nghề chuyên nghiệp tuyên bố rằng bà cảm thấy mình nhìn mọi vật khác trước. Khi hỏi bằng cách nào, bà đáp lại rằng giờ đây khi bà nhìn vào một vật gì đẹp trong thiên nhiên hay một người nào trong cảnh khổ, bà có thể cảm nhận ngay điều đó 'qua chính con người bà'. Trước đó, cách này hay cách khác, nó luôn luôn ở bên ngoài bà.

Một khi nhận biết sự hiện diện của sự tức giận bị ức chế, điều chủ yếu là phải cố gắng, thông thường với sự giúp đỡ

của một nhà tâm lý trị liệu hay tư vấn, đem nó vào hữu thức để có thể thừa nhận và làm chủ nó. Lúc đó nó có thể được giải quyết theo những cách đã được gợi ý. Nhưng quyết tâm của một ki-tô hữu chân thật không trọn vẹn cho đến khi người ấy tha thứ những người có trách nhiệm gây ra tổn thương. theo cách nói của Hannah Arendt: 'Sự tha thứ là một công việc cao cả của con người trong đó, điều đã làm được tha vì người làm nó.'(1) Sự tha thứ không nhất thiết phải được cảm nhận, nhưng với ý muốn chân thành, tha thứ được trao ban.

Một nhóm đông người hiếm khi nhận thức họ tức giận như thế nào trong thực tế là những người đôi khi được gọi là 'những người làm vui lòng' xã hội. Họ là những người luôn luôn cố gắng làm vui lòng những người khác, sống theo những kỳ vọng của nhiều người và giữ hòa bình bằng bất cứ giá nào. Không hay biết, họ không ngừng tước đoạt chính mình sự tự do biểu lộ nhu cầu và ước muốn và thế là họ tiếp tục tước đoạt chính mình. Có lần Charles Schwab đã nói: 'Một người cắt tia chính mình cho hợp với mọi người không bao lâu sẽ cắt bỏ chính mình đi.'(2)

Nhiều người thích cầu toàn cũng che giấu trong những kho sâu sự tức giận, thường là đối với chính họ, vì họ không bao giờ có thể đạt đến những tiêu chuẩn cao mà họ đặt ra. Cũng có sự miễn cưỡng phải chấp nhận mình và tức giận vì nó được coi như không hoàn hảo. Hậu quả là cảm xúc bị ức chế. Cũng có rất nhiều đàn ông và đàn bà đã chịu những tước đoạt những nhu cầu căn bản của họ khi còn nhỏ, và có lẽ những nhu cầu khác trong những năm gần đây. Chính những sự tước đoạt thường xuyên ấy làm cho họ tức giận mà họ không hay biết.

Bác sĩ phân tâm Conrad Baars hẳn đã tin vào sự quan trọng của vùng tê liệt cảm xúc khi ông viết: 'Ức chế sự tức giận ngày càng lan rộng trong xã hội chúng ta đáng được nghiên cứu nghiêm túc vì những hậu quả của nó nhiều và đa dạng, nhiều hơn những hậu quả của sự ức chế những cảm xúc tính dục.' Nhưng ông cảnh báo: 'Một sự hiểu biết chính xác

về... sự tức giận cũng như bộ máy ức chế là một sự cần thiết tuyệt đối... Không có sự hiểu biết này về tâm lý quần chúng, trong nỗ lực tấn công sự dốt nát đang thịnh hành về sự tức giận và gây hấn, có nguy cơ tạo ra những rối loạn tâm lý mới.’(3)

Sự tức giận cũng thường che giấu một cảm xúc cơ bản nào khác, có lẽ là nỗi sợ hãi hay tuyệt vọng. Trong trường hợp của trẻ nhỏ đã bị ngược đãi, có thể có một mức độ của nỗi buồn khổ sâu xa chỉ được vơi nhẹ khi sự tức giận đi kèm theo được đối đầu và giải quyết. Một người đàn ông khi nhớ lại lúc còn bé bị cha mình khinh thường và chế diễu đã khám phá chiều sâu của sự tổn thương và tức giận trong mình. Khi ông để mình đối diện với điều ấy trong một lúc, lòng ông tràn ngập một cảm giác đau buồn sâu xa và lần đầu tiên trong đời nước mắt ông trào ra. Cảm xúc đau buồn ấy ở lại với ông mấy ngày cho đến khi cả nỗi tức giận và đau buồn của ông giảm nhẹ.

Một khi có một sự hiểu biết nào đó về cách thức khuấy động của cảm xúc ấy, chúng ta có thể thay đổi cường độ của nó. Ước chế có thể làm cho nhỏ bớt nếu chúng ta sống thực tiễn hơn trong kỳ vọng và ước muốn. Chúng ta có thể khám phá những cách khác nhau để hướng về những nhu cầu khách quan và thỏa đáng, và với sự nhạy cảm sâu xa hơn đến với những người mà hành động của họ làm chúng ta tức giận.

Năng lượng do tức giận sinh ra có thể hướng vào nhiều hoạt động xây dựng. Chính sự phẫn nộ sinh ra khi thấy một chủ đất tham lam đuổi một gia đình ra sống ngoài đường đã gợi ý cho một nhà kinh doanh trẻ khởi nghiệp với việc đầu tư cho quyền lợi người nghèo. Kết quả của điều đó là việc thành lập những nơi trú ẩn cho những người không nhà ở.

Bs. Baars kể lại câu chuyện làm thế nào mà sự tức giận đã là một ‘nhân tố cứu sống đối với ông trong thời gian hai năm ông bị Đức Quốc Xã giam giữ trong trại tập trung Buchenwald. Trong một ngàn tù nhân đưa vào trại với ông chỉ có sáu người sống sót và thấy mình được Tướng Patton giải thoát. ‘Bên cạnh niềm tin của tôi vào Thiên Chúa, chính là nỗi

tức giận không nguôi của tôi đối với Đức Quốc Xã đã tước đoạt tự do của tôi và sự đối xử phi nhân của chúng đối với tù nhân, điều đó đã động viên tôi sống còn trong công việc khổ sai, đói khát. Dù tôi không bao giờ biểu lộ nó trong bất cứ hình thức nào, nhưng tôi cũng không ức chế nó. Nó đã không ngừng được lý trí tôi hướng dẫn và lý trí tôi nói với tôi rằng bày tỏ sự tức giận ra bên ngoài với những kẻ giam giữ mình có nghĩa là cái chết chắc chắn. Cầu nguyện và tức giận đã cho phép tôi nhìn thấy giờ giải phóng...'(4)

Trong cả hai trường hợp sự tức giận có thể được giữ cho sống động và nuôi dưỡng để đem lại kết quả là đem lại sức sống và dẫn đến một hoàn cảnh ở đó những quyền cơ bản được tôn trọng. Nó duy trì động cơ đem lại sức mạnh và nghị lực để thực hiện trong những hoàn cảnh như thế.

Trước khi kết thúc chủ đề này, cũng nên nhìn lại một lúc lãnh vực của nỗi buồn chán sâu xa, sự tổn thương và phần nợ trong xã hội chúng ta. Việc đánh giá thấp người phụ nữ trong văn hoá và việc bóc lột họ đã là căn nguyên sâu xa của sự tức giận dù họ không hay biết. Theo lời của Margaret Brennan: 'Phụ nữ, giống như đất đã là một biểu tượng của đất, bị đồ vật hóa, chế ngự, kiểm soát, cưỡng đoạt, cướp đi và làm giảm giá.'(5) Để trả đũa cho việc làm giảm giá ấy, người phụ nữ một đôi khi đã đáp lại theo những cách bất lợi cho cả họ và những người không cố ý khinh thường họ. Vì những cách biểu lộ đó tỏ ra đe dọa người khác càng khiến họ bị chống đối và thực tế ít được hiểu biết hay nâng đỡ. Đằng sau sự tức giận ấy và thường bị tức giận làm cho mờ tối là một cảm giác sâu xa về buồn tủi khiến phụ nữ thường đến nhà thờ để trút bỏ. Một cách nào đó nghề nghiệp và xã hội nói chung cũng được quan tâm nhưng ở hàng thứ hai. Trong những hoàn cảnh đó phụ nữ thường thấy mình được bảo trợ, bị hạ thấp và làm cho cảm thấy bất an về giá trị của mình. Sự tức giận của họ không thể bị bỏ qua nhưng một khi đã đi vào và hòa nhập với nó, nó có thể dẫn đến một cách biểu hiện có ý nghĩa và xây dựng. Vì 'tức giận không có chỗ sau cùng để nghỉ yên'.(6)

Trong trường hợp của nhiều phụ nữ, nó trở thành suối nguồn của năng lực sáng tạo để đem lại sự sống biểu hiện trong tinh thần của nữ tính giữa một nền văn hóa mà nam tính thống trị. Sự khám phá 'đam mê lâu đời là tình yêu và quyền lực'(7) có thể làm cho phụ nữ thêm mạnh mẽ vì nhiệm vụ có nhiều nữ tính nhất là đem lại việc chữa lành và một đời sống mới . Trong sự biến đổi sức mạnh của tức giận ấy bao hàm một hứa hẹn thừa nhận sức mạnh và sự khôn ngoan của phụ nữ trong tương lai và cả phần đóng góp mà họ phải thực hiện cho xã hội ngày mai.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 8

SỰ PHÁT TRIỂN VÀ HỢP NHẤT GIỚI TÍNH



downloadsachmienphi.com

Chúng ta thuộc về một truyền thống lâu dài đánh giá rõ ràng về sự bí ẩn và lạ lùng của giới tính nhưng đồng thời truyền thống ấy cũng đầy nỗi sợ hãi đối với ơn đặc biệt ấy. Trong cuốn sách đầu tiên của Kinh Thánh, chúng ta đọc thấy rằng Thiên Chúa tạo dựng nhân loại theo hình ảnh của chính Người, Người tạo dựng người nam và người nữ, và ‘Thiên Chúa thấy mọi sự Người dựng nên đều rất tốt đẹp.’ (St 1:31) Đó là cách mà những người Do Thái cổ xưa đã hiểu về nhân phẩm của người nam và người nữ, và tính chất thiêng liêng của con người khi được tạo dựng giống với hình ảnh Đấng Tạo Thành.

Khi thánh I-rê-nê trong thế kỷ thứ hai tuyên bố rằng ‘Vinh quang của Thiên Chúa là con người được sống viên mãn’, ông muốn các ki-tô hữu hiểu rằng nhân tính trong thực thể của nó là điều mà Thiên Chúa tìm kiếm nơi họ, không phải một hình thức nào đó giống với thiên thần. Phải làm người trên mọi bình diện mà không vứt bỏ hay sợ hãi những xung động

của con người ; phải sống viên mãn về tâm linh, thể lý, trí tuệ, giới tính; chỉ như thế họ mới có thể làm sáng danh Thiên Chúa theo cách Người đã muốn.

Trong một bài báo mới đây trong *Sojourner*, Richard Rohr thuộc cộng đoàn New Jerusalem ở Hoa Kỳ đã viết, 'Tôi tin chắc rằng đời sống giới tính của chúng ta là phần nhân tính bị thiệt hại phổ biến nhất.' Có rất nhiều linh mục, các nhà phân tâm, các người tư vấn, đàn ông và đàn bà bình thường sẵn sàng đồng ý với ông. Thay vì đánh giá để hiểu biết giới tính, chúng ta có xu hướng hoài nghi về giới tính và phản ứng thái quá chống lại những hạn chế thời trẻ thơ. Trong một thời đại mà 'giới tính được giải phóng', nhiều người dường như đã đánh mất mọi ý nghĩa của tự do thật trong lãnh vực ấy và đã trở thành nô lệ cho một khía cạnh của giới tính, khía cạnh tình dục. Thật sự được giải phóng khỏi sự hiểu lầm và sợ hãi bao quanh phạm vi ấy của nhân tính trước tiên có nghĩa là phải hiểu giới tính trong ý nghĩa toàn tiến của nó, và phải có một quan điểm hợp nhất về ý nghĩa của một con người có giới tính.

Giới tính không phải là cái gì bị giới hạn trong một phần của thân thể. Nó thâm nhập vào toàn bộ con người chúng ta. Nó là chiếc xe đưa chúng ta đến với người khác, xã hội hóa và trở thành thân thiết với họ. Qua sự hiện diện của một thân xác chúng ta được người khác chấp nhận theo những cách nồng nhiệt, dịu dàng, ấm áp. Tương quan ấy với họ có gốc rễ trong giới tính chúng ta và chỉ có thể được tự do biểu lộ khi chúng ta thật sự thoải mái với chính chúng ta.

Đánh giá giới tính bao hàm sự hiểu biết cách nó biểu hiện. Nó cũng bao hàm khả năng phát triển của mỗi phương cách ấy để thống nhất chúng trong nhân cách. Những khía cạnh này thường được quy về giới tính ban đầu, giới tính cảm xúc và giới tính tình dục, và tất cả tạo thành một phần hòa nhập trong tính toàn thể là nhân vị. Ba yếu tố đó liên kết chặt chẽ và dù phân biệt, chúng hoạt động đồng bộ để đem lại sự hài hòa và viên mãn cho đời sống chúng ta.

Giới tính ban đầu

Mặc dù con người là lưỡng tính, mỗi người trước tiên là nam hay nữ. Mỗi tế bào trong thân thể cho thấy rõ điều đó khi đặt đối xứng các nhiễm sắc thể, XX nơi người nữ và XY nơi người nam. Điều đó thấy rõ trong cấu trúc của cơ thể, nhưng còn trong nhiều cách hoạt động của chúng ta về tâm lý, tình thần hay xã hội. Giới tính ban đầu liên quan đến nam tính và nữ tính ưu thế nơi mỗi cá nhân và qua đó cá nhân hoạt động. Phải chăng chúng ta không có lúc tự hỏi ta chúng ta hài lòng kể cả tự hào mình là nam hay nữ? Chúng ta có thật sự chấp nhận giới tính ban đầu của chúng ta và thích thú với nam tính và nữ tính của chúng ta?

Thấy thoải mái với chiều kích ấy của giới tính chúng ta tỏ trong thân thể chúng ta là một bước cần thiết để cá nhân hóa trọn vẹn. Chấp nhận, tôn trọng và đánh giá thân thể là một phần quan trọng để đi đến tính toàn diện. Nếu không làm được điều đó thì kết quả là sự đáp trả cần cỗi đối với cuộc sống và phản ánh trong cách chúng ta nhìn người khác và thế giới xung quanh chúng ta. Có được thói quen khi gạt bỏ những phần của con người chúng ta là việc quá dễ dàng; những bàn tay vì nó quá to, đôi chân vì nó quá khổ, bộ ngực vì nó quá nhỏ. Chúng ta chưa đạt đến sự phát triển trọn vẹn bao lâu chúng ta chưa làm chủ và chấp nhận toàn thể như nó vốn thế và được đánh giá cao vì là một phần của toàn thể chúng ta. Một vài người cho người nữ dễ chấp nhận thân thể của họ theo cách ấy hơn người nam.

Chính thân thể sẽ cho những chỉ dẫn đầu tiên về sức khỏe đau yếu, về năng lượng được đổi mới, hay nhu cầu tôn trọng đời sống. Như Jim Zullo bảo đảm với chúng ta: 'Thân thể không bao giờ nói dối.' Nếu chúng ta lắng nghe chúng nhức đầu, đau lưng hay đau bao tử của chúng ta và đáp lại những chỉ dẫn rõ ràng ấy, thì đời sống sẽ mạnh khỏe hơn nhiều. Nếu chúng ta có thể nghe thấy thông điệp của lạc thú và sự hân

hoan và để chúng bày tỏ, cuộc sống sẽ trở nên một kinh nghiệm vui vẻ hơn nhiều.

Việc chú ý đến thân thể, lắng nghe những thông tin của nó về sự căng thẳng, vui mừng, đau khổ làm chúng ta có nhận thức và hiểu biết chính mình mà nếu không có sẽ không có sự hiện thực hóa bản thân.

Dường như có một vài sự khác nhau căn bản trong những cách đàn ông và đàn bà hoạt động và nhận thức thực tại. Chúng ta cũng đã nhìn thấy điều đó còn tùy thuộc vào những kỳ vọng văn hóa và còn do bản thân rất nhiều. Tuy nhiên cũng phải đồng ý rằng đời sống của phụ nữ hướng đến việc tập trung, đến toàn thể và sự chăm sóc, trong khi xu hướng của đàn ông hướng về sự phân biệt, chia vùng và bôn phận'.¹ Đàn bà trong quan hệ, thường tìm kiếm những biểu hiện yêu thương hơn là tình dục. Họ hướng đến sự thân mật thủy chung tinh thần với người khác. Họ có nhu cầu cảm xúc sâu xa và ước muốn được vuốt ve, nâng đỡ và trấn an. Đàn ông thì thích bảo vệ hơn, và có ý thức về nhu cầu bảo vệ người khác. Nói chung, họ dường như thiên về những biểu hiện tình dục nhiều hơn đàn bà trong một tương quan.

Trong những năm trung niên cả đàn ông và đàn bà có thể tìm thấy một thay đổi xảy ra khi họ ngày càng thống nhất với những đặc tính của nam tố hay nữ tố của giới tính trái ngược và trở nên lưỡng tính hơn. Sự phong phú ấy của giới tính tăng cường nơi đàn ông để họ tập trung hơn, dịu dàng và khả ái hơn trong các tương quan, trong khi đàn bà trở nên tự tin hơn về mình và tự do hơn trong cách thể hiện những nhu cầu của mình.

Thân thể cũng thay đổi vì là kết quả của những biến đổi trong bình diện của các chất hoóc-môn, và những dấu chỉ sớm của tuổi già bắt đầu xuất hiện. Không phải lúc nào người ta cũng dễ dàng chấp nhận mái tóc hoa râm hay trở nên thưa thớt; đôi mắt không còn đọc được chữ in nhỏ và một đôi khi vòng eo mau chóng to ra. Một trong những thách thức của tuổi

trung niên đối với nhiều người là phải đi đến những giới hạn với những chỉ dẫn về tuổi già biểu lộ qua sự “biến hình” của thân thể.

Giới tính cảm xúc

Chiều kích cảm xúc của giới tính có ảnh hưởng to lớn nhất đối với sự phát triển của chúng ta đi đến trưởng thành và thống nhất trọn vẹn. Khi Maslow nói về những nhu cầu căn bản thường gặp nơi bất kỳ người nào trong cuộc hành trình hiện thực hóa chính mình, ông đã không mô tả tính dục của giới tính là căn bản nhưng đúng hơn là nhu cầu cảm nhận một tương quan với một người khác. Giờ đây chúng ta nhận thức rõ hơn sự cần thiết của sự khẳng định và yêu thương từ tuổi thơ ấu nếu một đứa trẻ phải phát triển thành một người lớn có thể cho và nhận yêu thương trong phần sau cuộc đời nó. Nếu tình thương vắng mặt hay không được cảm nhận trong những năm đầu, nó không thể hướng đến yếu tố cảm xúc của giới tính để trưởng thành hoàn toàn. Hơn thế nữa những cảm xúc âm cúng, dịu dàng để từ đó nuôi dưỡng thể hệ kế tiếp cũng thiếu sót. Sự thiếu sót này có thể đi từ thể hệ này sang thể hệ kế tiếp. Một đứa trẻ không được yêu thương hoặc thấy mình không được khẳng định sẽ trở thành một người mẹ hay một người cha đến lượt mình không thể bày tỏ sự yêu thương. Vì thế chu kỳ kéo dài ra cho đến khi nhận được một sự chăm sóc đặc biệt để chiến thắng vấn đề.

Mọi cảm xúc yêu thương, dịu dàng và âm cúng, cảm xúc hay tâm trạng hướng về sự thân mật gần gũi với người khác có nguồn gốc trong chiều kích ấy của giới tính. Sự phát triển của chúng tùy thuộc vào những hoàn cảnh giáo dục của mỗi người.

Trong cuốn *The Growth of Love and Sex*, Jack Dominian vạch ra sự phát triển của giới tính cảm xúc từ thời

thơ ấu khi những nền tảng của tình yêu và tính dục được thiết lập qua tương quan của trẻ với mẹ. Những cảm xúc chấp nhận và dịu dàng được chuyển thông cho đứa trẻ đặc biệt qua cảm giác được sờ mó, nhưng cũng qua cái nhìn của khuôn mặt mẹ và âm thanh của tiếng nói mẹ. Những dây ràng buộc ban đầu ấy trong yêu thương 'trở thành mô hình gắn bó sau này với bạn bè, người yêu và vợ chồng'.(2) Khi đứa trẻ tiến lên qua các giai đoạn theo Erickson, chúng hướng đến một cảm nhận về tính độc lập và tự lập và một khả năng tách rời khỏi cha mẹ. Khi điều ấy được cha mẹ khích lệ một cách nhẹ nhàng, một sự tín nhiệm và một tình yêu lành mạnh đối với bản thân trưởng thành trong đứa trẻ. Nó có thể làm cho hình ảnh người mẹ trở nên vĩnh viễn và giữ mãi cảm giác yêu thương ấm cúng đối với mẹ cả khi bà vắng mặt.

Khủng hoảng ban đầu xảy ra khi đứa trẻ bốn năm tuổi phải chiến đấu với nhu cầu, trong con trai là tìm căn tính với cha mình ngoài mẹ mình, đó là mặc cảm Oedipe của Freud, và trong con gái là hướng sự quyến rũ giới tính (không tính dục) về với cha mình để đồng cảm với mẹ mình, mặc cảm Electra. Trong suốt thời kỳ này trẻ cần được khẳng định và yêu thương không ngừng để chúng củng cố một hình ảnh tích cực về chúng là những trẻ được yêu thương. Nếu cha mẹ không đem lại môi trường yêu thương và khẳng định cho trẻ thì kết quả là trẻ cảm thấy bất an, nghi ngờ bản thân, sợ hãi và một đôi khi hoàn toàn xa cách.

Trẻ ở tuổi học sinh học mở rộng những biên giới của yêu thương và tình bạn để đảm nhận một cộng đoàn gồm cả những người lớn và những trẻ khác, thừa nhận họ và đối xử họ với sự quan tâm và công bình. Sống trung thực với bạn bè, đặc biệt với những người cùng giới, phát triển thành những thiếu niên. Cảm xúc mạnh mẽ si mê những người khác phái là thông thường. Thịnh thoả một thành viên cùng giới hoặc một người lớn tuổi hơn có thể là đối tượng của những cảm giác ấy. Sức mạnh yêu thương của thiếu niên được tăng cường và đào

sâu bởi những gặp gỡ thường không kéo dài và thường liên kết với sự thức dậy của tính dục.

Cũng chính trong thời kỳ này, sự hấp dẫn đồng giới có thể chiếm ưu thế, đặc biệt trong một môi trường khuyến khích quan hệ đồng giới, ví dụ như những cơ sở nội trú dành cho một giới. Khi những cơ hội hòa trộn các thành viên của hai nhóm giới tính trái ngược có thể thực hiện thì việc ưa thích quan hệ khác giới được khai thông. Khi thiếu niên đấu tranh để tìm kiếm căn tính của mình, những cảm xúc đồng giới cũng mạnh mẽ và gọi dục như những cảm xúc khác giới. Không có gì là bất thường trong điều đó và phải đợi đến những năm giữa độ tuổi hai mươi một người mới nhận biết rõ ràng khuynh hướng giới tính thật sự của mình qua việc quan sát trong mọi lúc định hướng hấp dẫn, tình cảm và sự đáp trả. Quan hệ đồng giới trở nên rõ ràng như một quy luật trong khu vực giới tính cảm xúc hơn là trong tính dục.

Tình yêu trở hoa khi người thanh niên được kéo đến một tương quan thân thiết với người khác. Thông thường điều này bắt nguồn từ một cảm xúc hấp dẫn mạnh mẽ, thường đi kèm theo kích thích và ước muốn tính dục.

Vào tuổi trung niên và qua những năm sau này, những nỗ lực sinh sản dựa trên nền tảng trong giới tính cảm tính khi gia tăng việc quan tâm và chăm sóc người khác trở thành động cơ của những hoạt động. Cũng có sự kêu gọi đào sâu sự thân mật cả với Tự Ngã và với người khác. Điều đó bắt nguồn trong một bình diện mới của thống nhất nhân cách và cùng với nó là sự tự do yêu thương một cách vị tha hơn và tự do dâng mình để phục vụ.

Lãnh vực của giới tính cảm xúc được kêu gọi để kết hôn hay sống độc thân, nghĩa là không kết hôn. Việc chọn lựa cách sống độc thân khi tuyên hứa sống trong một môi trường tu hành có khác với việc chọn độc thân có lẽ chỉ tạm thời vì nhiều lý do. Một số người có thể là siêu việt bản ngã, những người khác là vị kỷ và một số khác nữa xảy ra qua những tình

huống của cuộc đời. Nhìn dưới quan điểm ki-tô giáo, việc độc thân dù được chọn với lý do gì, giả định một cách lý tưởng việc không tham gia vào hoạt động tính dục. Tôi sẽ dùng từ ngữ độc thân theo nghĩa này dù phải thừa nhận rằng nhiều người sống cô độc trong thế giới hôm nay vẫn có các hoạt động tính dục. Vì thông thường nhất, hôn nhân đem lại bối cảnh cho người lớn phát triển và trưởng thành trong sự thân mật với người phối ngẫu và con cái, nên người độc thân phải đối đầu với những thách đố của việc phát triển cảm tính và sự trưởng thành của tương quan thân mật và sinh sản bên ngoài khung cảnh quen thuộc ấy.

Nhu cầu vun trồng chiều lích cảm tính ấy áp dụng đặc biệt cho những người đã chọn cách sống độc thân được tuyên hứa trong dòng tu để họ có thể sẵn sàng phục vụ người khác. Sự thương xót, đồng cảm và sự dâng hiến chính mình, tất cả đều tìm thấy suối nguồn trong lãnh vực ấy của con người chúng ta. Mục tiêu của chiều kích giới tính ấy là phải đến cùng những người khác, tiếp xúc họ một cách sâu xa và ngược lại để chúng ta được tiếp xúc. Đó là ý nghĩa của sự thân mật. Sống thân mật với những người khác không phải là cái gì có thể thực hiện bởi ý muốn. Nó đến như một quà tặng làm phong phú đời sống, nhưng nó cũng là một tiến trình khó khăn và đòi hỏi vì nó có đầy yêu sách. Erickson nói về sự thân mật như 'khả năng trao phó mình cho những liên kết và tương quan cụ thể và để phát triển sức mạnh đạo đức để trung tín với sự trao phó ấy. Cả khi chúng đòi hỏi những hy sinh lớn lao và sự thỏa hiệp'.³ Sự thân mật ấy có thể là một nguồn suối không dứt của những điều kỳ diệu và mâu nhiệm. Nó có thể là một mục đích tự thân và có thể là một sự mở đầu hay có sự đi kèm theo sự thân mật tính dục.

Đối với người sống độc thân, điều quan trọng là phải biết mình khám phá điều gì trong sự thân mật. Phải chăng mục tiêu là tình bạn thân mật hay tìm kiếm tương quan tính dục với người khác? Đó là một câu hỏi phải đối đầu một cách cởi mở cho bất kỳ người nào không muốn một tương quan trở

thành tính dục. Bởi vì giới tính cảm tính và giới tính tính dục liên kết chặt chẽ, sẽ không bình thường khi sự thân mật với người khác trên bình diện cảm tính là do một ràng buộc tính dục. Điều đó có thể là trường hợp đặc biệt trong tuổi trung niên khi nhu cầu tính dục có thể đạt đến một uy thế mới. Không cần để ý thái quá đến những kích động hay ước muốn như thế bao lâu người sống độc thân còn kiểm soát được chúng. Nếu mục tiêu là giữ cho tương quan trên bình diện cảm tính và hành vi tính dục có thể được kiểm soát, cả khi có thể có một ước muốn bình thường về nó, lúc đó tình bạn giữ cho người ta sống độc thân một cách lành mạnh. Phần lớn, một người trưởng thành chín chắn biết khi nào cách hành động của mình bày tỏ cảm xúc và khi nào nó làm xuất hiện hay kích thích một đáp trả tính dục.

Những tình bạn khác giới hay với một người cùng giới với mình là một phương tiện có ý nghĩa để phát triển nhân cách của cả hai phía. Chính qua những tình bằng hữu như thế, chúng ta mới biết chính mình là đàn ông hay đàn bà và đưa vào hữu thức nhiều thuộc tính của nhân cách của giới đối lập. Một lần nữa nếu những tương quan ấy phải gìn giữ sự độc thân, điều quan trọng là phải nhận thức rằng đàn ông và đàn bà phản ứng khác nhau. Sự xúc chạm, một lối đi có giá trị và đẹp của cảm tính, trong nhiều trường hợp, đặc biệt nơi người nam là yếu tố kích thích cao tính dục. Kinh nghiệm có thể giúp một người biết việc truyền thông cảm xúc theo cách mình ưa thích tốt như thế nào. Các phụ nữ tu hành thường kinh ngạc và sửng sốt khi một người đàn ông đề nghị họ việc tính dục sau khi họ đã hành động theo một cách mà họ chỉ nghĩ đơn giản là duyên dáng khích lệ thì đàn ông lại nghĩ là quyến rũ.

Những tương quan khác giới như thế khó có thể giữ cho tránh khỏi trở thành tính dục. Nó đòi hỏi phải có nhiều nghị lực và điều này được thực hiện tốt nhất qua kỷ luật bản thân và việc cầu nguyện.

Sự thân mật và tình bạn cũng là chất nuôi sống sức khỏe tâm lý. Nếu khả năng chia sẻ khát vọng, ước muốn mà vắng mặt thì những khó khăn ở bình diện biểu lộ bản ngã được tìm thấy có liên quan tích cực đến một số bệnh về tâm thể. Những người nào không liệu mình trước những thách thức và ngạc nhiên về việc gặp gỡ và chia sẻ sâu xa với người khác sẽ trở nên căng thẳng, ức chế và hay cáu kỉnh trong tương quan của họ. Họ đối mặt với những hậu quả không tránh khỏi là tình trạng tâm lý và cơ thể căng thẳng.

Tất cả chúng ta đều có nhu cầu cởi mở sâu xa với người khác, nhu cầu được hiểu biết và được yêu thương. Thách thức của tính thân mật là phải có khả năng gặp gỡ nhu cầu ấy một cách thích hợp trong một tương quan hỗ tương mà không trở nên chiếm hữu trong yêu thương, quá đòi hỏi hay độc chiếm. Một khi chúng ta đã gặp gỡ người khác theo cách đó và cảm nghiệm sự đáng yêu của chúng ta, chúng ta sẽ sẵn sàng mở lòng mình ra để đón tiếp tình yêu Thiên Chúa vào cốt tủy của con người chúng ta và nhận biết sự khát khao của tinh thần con người muốn được hiệp thông với Người.

Giới tính tính dục

Chiều kích sau cùng của giới tính mà chúng ta cần xem xét là tính dục. Đối với nhiều người, chiều kích này ngang bằng với cả lãnh vực giới tính, nhưng coi nhẹ những khía cạnh cũng quan trọng khác chính là thu hẹp sự hiểu biết của chúng ta. Xu hướng tính dục đôi khi được coi như gồm hai khía cạnh: tiềm năng tính dục và hành vi tính dục. Tiềm năng tính dục liên quan đến những ước muốn, suy nghĩ, sự khuấy động, cảm xúc kích thích và những tưởng tượng tình dục có thể dẫn đến hay không dẫn đến một hành vi tính dục. Hành vi hay hoạt động như thế có mục đích đạt đến cực điểm trong cực khoái.

Để đạt đến sự trưởng thành thì không chỉ có sự trưởng thành tâm lý, tinh thần và trí tuệ. Nó còn có nghĩa là sự trưởng thành giới tính, bao gồm chiều kích tính dục. Điều này không nhất thiết phải bao hàm hoạt động tính dục, nhưng nó đòi hỏi một sự sở hữu trọn vẹn bản thân như một hữu thể có giới tính. Có lẽ chính lãnh vực của giới tính tính dục đã không được thống nhất tốt nơi nhiều người dù có hành vi tính dục hay không. Có nhiều lý do của điều đó, một số là hậu quả của phát triển không tốt, những lý do khác là do bộ máy bảo vệ như khước từ và ức chế.

Khi mô tả sự trưởng thành và phát triển của tâm lý tính dục Michael Cavanagh nói về ba giai đoạn chính: tuổi thơ, tuổi thiếu niên và tuổi trưởng thành.(4) Trong mỗi giai đoạn, ông nhận ra những bước hay thời kỳ – ba thời kỳ trong hai giai đoạn đầu, hai thời kỳ trong giai đoạn trưởng thành. Sự phát triển lành mạnh giả định một sự đi qua bình thường từ một thời kỳ sang một thời kỳ kế tiếp. Tuy nhiên tiến trình này có thể chậm lại bởi những nhân tố bên trong hoặc bên ngoài khiến cho sự trưởng thành bị cản trở. Hoặc có khi người ta bị dính chặt vào một bình diện và không thể phát triển xa hơn nữa. Như trong mọi phát triển, các giai đoạn không thể bị nhảy qua và thất bại trong việc vượt qua một giai đoạn phải được nhận biết và sửa chữa trước khi có thể tiến hành giai đoạn kế tiếp.

Trong hai năm đầu tiên của tuổi thơ, thời kỳ của Vô Tri giới tính, việc xác định giới tính rất yếu và tìm nguồn gốc của nó trong cách đứa trẻ được đối xử như là con trai hay con gái. Mặc dù trẻ con có thể chơi với cơ quan sinh dục ngoài và bề ngoài có thể đạt đến cực khoái, kinh nghiệm ấy khác với cực khoái của người lớn. Nếu cha mẹ cũng phản ứng mạnh mẽ với điều ấy bằng cách đe dọa đứa trẻ, thì nó có thể dính chặt vào bình diện ấy trong một thời kỳ không hạn định. Dù là người lớn và do đó họ bị dính chặt vào tuổi thơ và không bao giờ phát triển quá thời kỳ đầu tiên là thời kỳ không giới tính.

Thời kỳ thứ hai của giới tính tuổi thơ là thời kỳ Giới Tính Thức Dậy giữa ba và bảy tuổi. Con trai và con gái nhỏ khám phá trong thân thể chúng sự khác nhau của cơ thể dẫn đến một mức độ kích thích và tò mò, thường kèm theo trò chơi giới tính với những đứa khác. Có thể là sự gia tăng việc thủ dâm đặc biệt khi đứa trẻ ít có việc gì khác lôi kéo. Đứa trẻ có thể ngưng kết (dính chặt) vào bình diện này do thiếu công việc làm thỏa mãn và trò chơi giải trí, hoạt động tính dục nơi người lớn sẽ bị cảm nghiệm như cái gì đe dọa và làm bối rối. Cũng có thể có xu hướng quay về với trẻ nhỏ hay những thành viên cùng giới để tìm thỏa mãn tính dục. Đó là một thời kỳ trẻ nhỏ đặc biệt nhạy cảm với những người lớn tuổi hơn. Cha mẹ có thể bình tĩnh và cương quyết giáo huấn con cái họ phân biệt giữa những cách hành động có thể chấp nhận và không thể chấp nhận mà không nghiêm khắc quá hay đe dọa, sẽ giúp chúng đi qua thời kỳ phát triển kế tiếp của Giới tính Siêu bí mật.

Đó là thời kỳ giữa khoảng bảy đến mười hai tuổi khi có một sự mất đi bên ngoài sự quan tâm đến tính dục. Trong thực tế không phải như thế. Trẻ nhỏ đã học biết rằng khu vực giới tính là là khu vực phải giấu kín không cho cha mẹ chúng biết và trong lúc trò chơi giới tính và sự quan tâm về vấn đề giới tính vẫn gia tăng, chúng cẩn thận giấu kín điều đó. Sự giấu kín hoạt động hay ước muốn giới tính sẽ còn mãi trong tuổi trưởng thành nếu sự ngưng kết (dính chặt) xảy ra vào giai đoạn này.

Sự phát triển lành mạnh chuẩn bị đứa trẻ tiếp cận với tuổi thiếu niên. Trong khoảng thời gian của tuổi mười, những thái độ – dù tích cực hay tiêu cực – học được trong tuổi thơ hoặc được củng cố hoặc trong một số trường hợp được biến đổi. Thời kỳ Giới tính Tưởng tượng với chính mình hay với người khác giúp thiếu niên thống nhất ‘trí tuệ và cảm xúc với giới tính tính dục’ và dần dà chuyển dịch đến một giới tính tập trung nhiều vào người khác, diễn lại trong trí những hành vi tính dục. Thiếu những cơ hội xã hội hay sợ hãi các tương quan khác giới có thể dẫn đến sự ngưng kết (dính chặt) vào điểm

này. Người lớn đã ngưng kết vào thời kỳ này sẽ hướng đến việc giới hạn đời sống tính dục trong sự tưởng tượng hay ít nhất tìm thỏa mãn ở đó nhiều hơn trong một tương quan thể lý.

Khi thân thể trưởng thành và phát triển, những quan tâm về tính dục sẽ thu hút thời kỳ ở giữa tuổi thiếu niên và thời kỳ Bận Tâm Giới Tính bắt đầu. Việc thủ dâm thường xảy ra, đặc biệt nơi các cậu trai, trong khi con gái trở thành 'cậu diên', bên tương ứng của các cô nhận ra sự chinh phục của chúng. Sự 'bảo hoà giới tính' cuối cùng cho phép tuổi trẻ ổn định và đạt đến một cảm giác về cân bằng. Thất bại do nhút nhát hay thiếu cơ hội, sẽ di chuyển vào một kiểu tương quan khác giới nào đó do sự ngưng kết đem lại. Nếu không vượt qua được, người lớn sẽ duy trì sự quan tâm về giới tính trong những năm kế tiếp làm thiệt hại lợi ích và giá trị của người khác.

Thời kỳ cuối cùng của tuổi thiếu niên, Cavanagh gọi là Tương quan Giới tính ở Bề mặt. Đó là một thời kỳ cảm nghiệm trong những tương quan và tìm kiếm con đường của mình với các thành viên của giới đối lập. Xã hội hóa trong một nhóm và chơi trò hẹn hò là một phần quan trọng để khám phá bản sắc giới tính của mình. Tương quan vẫn còn rất vị kỷ cũng như còn ý thức về mình. Có thể bị ngưng kết vào giai đoạn này qua nỗi sợ hãi đi vào sự thân mật gần gũi, một đôi khi vì bất an hay thiếu tự tin. Một người như thế sẽ không thể đi vào một tương quan sâu xa hơn và sẽ duy trì tính vị ngã trong cách ứng xử với người khác.

Giới tính người trưởng thành, giai đoạn thứ ba của phát triển giới tính bắt đầu với thời kỳ 'Hỗ tương tâm lý giới tính'. Người thanh niên phát triển từ giai đoạn tập trung vào mình của giai đoạn trước đến một ước muốn gặp gỡ người khác với lòng tôn trọng, yêu thương và âu yếm. Tuổi hai mươi thường là những năm của nhu cầu giới tính rất lớn nơi người đàn ông, một đôi khi được nói đến như cao điểm của giới tính,

trong khi điều đó có thể được người đàn bà phải đợi đến tuổi ba mươi hay bốn mươi mới cảm nghiệm.

Sự trưởng thành đầy đủ giới tính thường đạt đến ở tuổi ba mươi và tiếp tục qua nửa đời người. Cavanagh gọi tên thời kỳ này là sự Thống nhất Tâm lý Tính dục, đây là thời kỳ những nhu cầu tính dục tìm được sự quân bình ở giữa những giá trị và lợi ích quan trọng khác.

Ước muốn tính dục có thể suy giảm tàn tạ trong những năm sau đó của cuộc đời nhưng điều đó không là trường hợp tất yếu. Nhiều người tìm thấy nhu cầu của họ gia tăng thay vì suy giảm. Erickson kể về một người đàn ông chín mươi hai tuổi mà vợ ông ta bắt buộc phải nằm dưới nền nhà phòng ngủ để chăm sóc cho người em gái tật nguyền. Có lần ông ta than phiền sự sắp xếp đó: ‘ Nó làm hỏng đời sống tính dục của tôi, nhưng tôi không nghĩ bà ấy cố tình làm việc đó.’(5)

Giới tính tính dục là một phần của toàn thể chúng ta và thường không được thống nhất với phần còn lại của đời sống. Đó không chỉ là trường hợp của những người độc thân nhưng còn được tìm thấy nơi những người sống một mình có sinh hoạt tính dục hay những người sống trong hôn nhân nhưng không thường xuyên sinh hoạt. Lý do chính của điều này dường như là một thất bại trong giáo dục và nỗi sợ hãi hay kinh tởm hơn là một sự ngạc nhiên về cái đẹp của sức mạnh đó mà chúng ta nắm giữ dù chúng ta có chọn việc thực hiện nó hay không.

Nhiều người đã ức chế khả năng tính dục ấy, ngăn cản nhận thức về những xung động tính dục và đã thành công giữ cho sự quan tâm hay ước muốn nào của vùng ấy hiện lên hữu thức. Chính bộ máy bảo vệ thường ngăn ngừa nỗi lo lắng, tội lỗi hay sợ hãi và thường do những thái độ của cha mẹ họ khi họ còn nhỏ, hoặc một đôi khi từ vài chấn thương giới tính, đặc biệt trong trường hợp của những phụ nữ. Ước chế bất kỳ cảm xúc hay nhu cầu nào đòi hỏi một mức độ năng lượng mà lâu ngày có thể bị kiệt quệ. Đặc biệt, chính vào tuổi trung niên mà

những vùng bị ức chế càng đòi hỏi nhiều năng lượng để giữ chúng khỏi hiện lên hữu thức. Điều đó không tránh khỏi việc dẫn tới sự chán nản, cấu kình và thường hay tức giận. Như trong trường hợp của mọi vấn đề gây ức chế, có một xu hướng phóng chiếu vào người khác điều mà chính mình từ chối chấp nhận. Do đó nếu một người như thế, ví dụ một thành viên của một cộng đồng tu hành, sẽ bắt đầu nhìn vào những thành viên khác của cộng đồng một sự ám ảnh về vấn đề tính dục. Điều đó có thể là nguyên nhân khiến người ta trở nên hay xét đoán một cách không bình thường và công bằng trong những quan điểm của mình.

Nhưng bình thường chúng ta không thể ức chế mãi được. Sau cùng sẽ xảy ra một bùng nổ tính dục. Điều xảy ra trong trường hợp này là một sự thoái lui về giai đoạn phát triển tính dục ở đó ức chế xảy ra lần đầu. Những nhu cầu tính dục ở bình diện này tăng lên quá mức. Vì thế cần phải vượt qua nó và đi theo từng bước trước khi sự trưởng thành trọn vẹn được đạt đến. Một phụ nữ bốn mươi lăm tuổi ngạc nhiên thấy mình bị kích thích cả về tính dục và xã hội sau khi có được tình bạn của một cha xứ. Bà nói, 'Xem ra tôi hành động như một thiếu niên', và đó chính xác là điều đã xảy ra. Bà đã ngăn cản thành công nhận thức và những nhu cầu tính dục từ tuổi dậy thì và giờ đây bà, với sự nói lỏng thành linh của ức chế, bà thấy mình hành động theo kiểu cách của một thiếu niên. May thay, sau đó người ta không mất nhiều thời gian để vượt qua các bình diện khác nhau theo tiến trình kéo dài của sự phát triển bình thường.

Cavanagh chỉ ra rằng khi sự thoái lui kiểu đó xảy ra, điều quan trọng là phải hiểu rằng tiêu chuẩn được sử dụng để xét đoán tính chất đạo đức liên quan phải là những tiêu chuẩn của tuổi phù hợp cho giai đoạn đặc thù ấy, thay vì là những tiêu chuẩn áp dụng cho hành vi người lớn. Những tiêu chuẩn đạo đức cho tuổi nhỏ hay thiếu niên khác với những tiêu chuẩn áp dụng cho người lớn và điều này phải được tuân thủ khi xem xét những phán quyết đạo đức. 'Tuổi thơ và tuổi thiếu niên là

những giai đoạn tâm lý còn cách xa hơn những phạm vi theo thứ tự thời gian. Một người đàn ông ở tuổi ba mươi hay một người đàn bà ở tuổi năm mươi, dù không có lỗi gì, có thể trở nài trong sự phát triển trong tâm lý tính dục mà những người ấy có thể mất nhiều năm để hoàn thành. Dù họ là những người trưởng thành về mặt thời gian, nhưng hành vi tính dục của họ vẫn còn đang phát triển và phải được phán đoán một cách phù hợp.’(6)

Khi một ức chế kéo dài, chúng ta không bao giờ thật sự tự do đối với cảm xúc hoặc ước muốn bị ức chế, cho dù chúng ta không biết về sự hiện diện của chúng. Không chỉ chúng ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta dù chúng ta không biết, nhưng sau cùng dù sao chúng cũng chiếm hữu chúng ta. Vì thế ức chế là một cách đối phó với tính dục không lành mạnh và gây hại.

Sự cấm chỉ cũng là một bộ máy bảo vệ thì rất khác. Những cảm giác tính dục và ham muốn được nhận biết nhưng vì một lý do tốt lành, chúng ta quyết định đặt chúng sang một bên và chú ý đến những công việc khác. Hoàn thành điều ấy không phải lúc nào cũng là một việc dễ dàng và nó đòi hỏi sự kiểm soát bản thân rất kỹ.

Thăng hoa bao hàm việc hướng năng lượng vào một hoạt động nào khác có thể chấp nhận được nếu không nó sẽ được diễn tả thành tính dục. Đây là một phương tiện thường được thiếu niên và thanh niên sử dụng khi họ chọn một cách sống độc thân. Những môn thể thao nặng hay một cuộc đi bộ mạnh mẽ qua các vùng quê có thể giúp cho các thanh niên kiểm soát những nhu cầu tính dục của họ.

Cấm chỉ và thăng hoa có vị trí của chúng trong đời sống tính dục. Chúng có thể lành mạnh và có ích. Tuy nhiên, chúng không giúp thống nhất phạm vi tính dục, làm cho nó thành một bộ phận được thừa nhận và đón tiếp vào nhân cách toàn diện của chúng ta.

Vậy chúng ta có thể phát triển và thống nhất trọn vẹn tính dục theo cách nào để nó được lành mạnh và thích hợp với địa vị của chúng ta trong đời sống? Làm điều đó bao hàm việc đưa khía cạnh ấy của nhân cách đến giá trị qua đó chúng ta có thể bày tỏ chính mình một cách thân mật với người khác và tìm thấy những lạc thú nhân bản cao cả nhất. Điều này không buộc phải có hành vi hay hoạt động tính dục, nhưng nó giả định sự đánh giá cao và tôn trọng đối với sức mạnh ấy, cả khi vì những lý do tốt lành chúng ta chọn lựa không thực hành nó. Nhiều người độc thân đã đạt đến một trình độ cao hơn trong việc thực hiện bản ngã trong lãnh vực đó hơn là một số đôi lứa có hoạt động tính dục. Thống nhất giới tính tính dục có nghĩa là biết rằng chiều kích giới tính là một phần của toàn thể con người. Nó là một trong những phương thể trong đó chúng ta có thể hiểu biết chính mình như một con người toàn diện, có sức sống và yêu thương, và bày tỏ điều đó cho người khác.

Một cách biểu lộ như thế về con người toàn diện là một mạc khải, một sự liên kết, một hữu thể tâm linh hợp lý, chủ yếu không chỉ bởi thân xác nhưng cũng bởi trí óc và tinh thần. Những cảm giác và xung động tính dục không đơn giản là phản xạ tập trung vào những bộ phận sinh dục. Vì chúng ta là con người không chỉ là sinh vật, nên trung tâm của giới tính tính dục ở trong não bộ. Năng lượng tính dục của chúng ta, giống như mọi năng lực nhân bản phải được điều hòa một cách hợp lý, phải tìm sự hướng dẫn trong trí óc tư duy. Vì thế chúng ta có thể đáp trả người khác có suy nghĩ và với sự ân cần hơn là chỉ với phản ứng tính dục. Vì chúng ta là người hơn là thú vật nên những tương quan tính dục của chúng ta có thể biểu lộ tình yêu và sự cam kết ; có thể không sở hữu, nhưng dịu dàng và tận tụy.

Thống nhất giới tính không chỉ có nghĩa là sử dụng những sức mạnh ấy theo chức năng mà không liên hệ đến phần còn lại của con người chúng ta, hoặc chỉ nhìn người khác như một đối tác tính dục mà không chú ý đến phần còn lại của nhân cách họ. Điều đó có nghĩa là phải nhận ra đầy đủ những khuỷ

động và ước muốn hay thôi thúc của tính dục và hãy để chúng tìm kiếm trung tâm thật sự của chúng, cho phép năng lượng tạo nên bởi tính dục được trí óc hướng dẫn, để sống một đời sống tính dục có suy nghĩ. Điều đó có nghĩa là học bày tỏ những xung động ấy, hoặc kềm chế lại cách nào để không có chiếm hữu người khác trong tình dục, nhưng nhắm đến việc tôn trọng toàn thể con người phối ngẫu trong lúc hiểu biết và tôn trọng chính mình.

Hướng những xung động đó vào trung tâm bên trong của chúng là đem lại cho chúng một sự bày tỏ trọn vẹn, một sự chấp nhận mà không ức chế và một cơ hội để mở rộng khi chúng đạt đến những chiều sâu mới trong nhận thức, trong việc đánh giá và hiểu biết. Điều đó sẽ làm phong phú sự bày tỏ bên ngoài theo sau trong hoạt động tính dục với một con người toàn diện thay vì chỉ là một bạn tình. Vì thế người ta trở nên hiểu rõ tính toàn thể của tính dục, biết mình là một người đàn ông hay đàn bà nồng nàn, âu yếm và ân cần trong sự kết hiệp thân mật với người khác được tôn trọng và yêu quý trong hữu thể trọn vẹn của người ấy.

Vì thế cảm nghiệm những cảm xúc hay thèm muốn tính dục đem lại một cơ hội để thừa nhận chính mình như một cá nhân được ban ơn có năng lực sinh sản dòng giống loài người, cũng như đi vào sự biểu lộ thân mật nhất với người khác. Nếu chúng ta chấp nhận sự hiện diện của những sự khuấy động ấy và nhìn vào chúng như sự bày tỏ con người thật của chúng ta, chúng ta sẽ đánh giá chính mình là một người đàn ông hay đàn bà trọn vẹn. Chúng ta biết mình có khả năng dâng hiến mình và đón nhận người khác trong tình yêu, dù có ý định hay không tận hưởng khả năng ấy. Không chỉ sự tiếp cận như thế đem chúng ta vào nhận thức mới mẻ về mình nhưng với nhận thức ấy chúng ta còn đem lòng tôn trọng và yêu quý những người khác.

Vì sự đánh giá bất cứ thực tại nào cũng đều tùy thuộc vào thái độ mà chúng ta xử sự đối với nó, vì thế sự hiểu biết

giới tính tính dục được cảm nghiệm tùy theo lập trường đối với nó. Những người không nhìn xa hơn tình dục, sẽ chỉ ghi vào tâm trí điều đó. Đối với những người có thể thấy sâu hơn, họ có thể được thương thức cả một thể giới kỳ diệu trong cái đẹp của chính mình và người khác. Chúng ta nhìn thấy và cảm nghiệm điều chúng ta được chuẩn bị để nhận biết. Giống như một nghệ sĩ tình cờ gặp một rừng cây có thể nhận ra sự hài hòa của ánh sáng và bóng tối, của màu sắc và hình thể, của nhịp điệu nơi cành cây và thân cây; một nhà thực vật học ngạc nhiên về chủng loại của cây, của các loại dương xỉ và hoa; một người thợ mộc bởi những thớ gỗ; cũng thế, chúng ta nhìn điều mà mắt chúng ta đã được luyện tập để đánh giá. Một kiệt tác miêu tả hình khỏa thân đối với một số người là biểu hiện vẻ đẹp của hình thể nhân loại. Đối với những người khác có thể là một thứ tranh ảnh khiêu dâm. Người ta có thể dính chặt và bị khuấy động ở bình diện tính dục, không thể nhìn xa hơn bộ ngực của một phụ nữ và dương vật của một người nam, không thể đi đến việc đánh giá người sở hữu những bộ phận ấy về phương diện thẩm mỹ.

Chính khả năng đi vào thực tại sâu nhất cho chúng ta thấy mình có khả năng thống nhất những cảm xúc, ước muốn và tưởng tượng tính dục tự phát. Chính khi chúng ta có thể nhìn lại và thấy nhân cách thật của người khác, và của chính chúng ta được bày tỏ và biểu lộ qua sự liên kết tính dục ấy mà chúng ta học cách tôn trọng nhân phẩm và cái đẹp của giới tính tính dục là một cách diễn tả sự thống nhất của con người chúng ta.

Giới tính tính dục do đó là một phần của nhân cách trọn vẹn cũng như giới tính cảm tính và nó là một cách thức trong đó con người toàn diện được mạc khải ở chiều sâu. Tương quan tính dục là một phương tiện để bày tỏ chúng ta thật sự là ai, khi yêu thương với niềm hy vọng những cá nhân thống nhất, chúng ta sẵn sàng dâng hiến chính mình, và đi đến chỗ chia sẻ sâu xa với người khác.. Một cuộc gặp gỡ như thế đem lại sự biểu lộ toàn thể nhân cách. Sức mạnh thúc đẩy chính của

tương quan ấy phải là tình yêu, nhưng điều quan trọng là phải biết rằng hành vi tình dục tự nó không ở trong tình yêu. Raguin nói với chúng ta 'Tình yêu là một điều sâu xa hơn. Chúng ta đi vào thực tại sâu xa nhất của tình yêu khi tách rời nó khỏi những dấu chỉ bày tỏ nó.'⁷ Đôi khi đàn ông làm xáo trộn tình yêu với tính dục, trong lúc đàn bà thường lẫn lộn tình yêu với sự thỏa mãn cảm xúc và sự trấn an. Trong những trường hợp đó chiều sâu của tình yêu không bao giờ được cảm nghiệm trong thực tại sâu xa nhất của nó vốn không bao giờ dò thấu được.

Ước muốn hay hành vi tính dục không phải lúc nào cũng do động cơ tính dục nhưng có thể xuất hiện từ nhiều nguyên nhân. Sự cô đơn, một hình ảnh nghèo nàn về mình, sự căng thẳng trong công việc, lo âu và căng thẳng đều có thể đòi hỏi một nhu cầu bên ngoài của hành vi tính dục, đặc biệt trong hình thức của thủ dâm. Tuy nhiên, những thèm muốn ấy không có nền tảng giới tính. Thèm muốn được khẳng định và chấp nhận như đàn ông hay đàn bà cũng có thể gọi lên những khuấy động căng thẳng về giới tính. Những nhu cầu tình cảm như được sờ nắm, ôm ấp và được người khác chăm sóc thật sự nhiều khi cũng liên kết với ước muốn tính dục. Một giấc mơ thuật lại việc giao cấu cho một thiếu nữ biết rằng điều cô đang tìm kiếm trong thực tế không phải là một tương quan tính dục, nhưng đúng hơn cô muốn được người yêu của cô đối xử thân mật với để bù đắp lại những tình cảm mà cô thiếu thốn trong những năm tuổi thơ. Cũng thế, những thay đổi về chất hoóc-môn hoặc sự xuất hiện trong hữu thức nam tố hoặc nữ tố, và nhu cầu thống nhất những mặt đối lập của giới tính trong nhân cách, thường phơi bày qua một vài cách ước muốn hay tưởng tượng tính dục.

Điều quan trọng là xem những xung động, ước muốn hay tưởng tượng soi sáng điều gì. Cần phải tập trung vào nguyên nhân hơn là sự biểu hiện của chúng. Điều đó sẽ giúp dễ dàng đưa ra một giải quyết có tính xây dựng đối với hoàn cảnh

đem lại sự phát triển và phong phú thay vì không trưởng thành và phá hoại.

Có một mối liên kết chặt chẽ giữa giới tính với ba chiều kích của nó với tính tâm linh. Tự do thật trong lãnh vực giới tính được phản ánh trong khả năng quan hệ dễ dàng, âm cúng và trưởng thành với người khác. Nó cũng liên kết với những khát vọng tâm linh cao nhất của chúng ta. Gerald May cho rằng xu hướng tính dục và khát vọng hiệp nhất với Thiên Chúa có một sức mạnh chung trong nguồn gốc.⁸ Sự cần cỗi trong một lãnh vực chắc chắn dẫn đến một sự què quặt trong lãnh vực kia và tương quan của chúng ta với Thiên Chúa sẽ thiếu tự do và tính tự phát. Sự hãi năng lượng và xu hướng giới tính đi kèm với nỗi sợ hãi sống thân mật với Thiên Chúa. Một giới tính trưởng thành và trọn vẹn chắc chắn dẫn đến một sự hiệp thông tinh thần sâu xa và một kinh nghiệm về màu nhiệm tình yêu Thiên Chúa.

downloadsachmienphi.com

Giới tính trong đời sống độc thân được thánh hiến ở tuổi trung niên

Đối với nhiều người tuyên hứa sống độc thân, tuổi trung niên có thể trở thành một thời gian nhận thức sắc bén nhu cầu tính dục mà trước đây đã không hiện lên hữu thức. Trong lúc đối với nhiều người, điều đó có thể là một kinh nghiệm làm phong phú và thống nhất, đối với những người khác, nó trở thành một sự bối rối gây xáo trộn, lúng túng. Nếu không hiểu được lý do của biểu lộ bất ngờ này của nam giới hay nữ giới đứng tuổi thì có thể tưởng rằng đời sống độc thân không còn thực hiện được. Dĩ nhiên có nhiều người đã từ bỏ đời sống tu hành, hay trong thực tế đã đi vào một quan hệ tính dục, để rồi khám phá rằng đó không phải là giải pháp thật sự cho những khó khăn của họ và không đem lại sự viên mãn mà họ đã tìm kiếm.

Việc đào sâu những nhu cầu sống thân mật trong thời kỳ này của đời sống có thể dẫn đến những quan hệ kích thích những nhu cầu tính dục trước đó không được phát triển hoặc bị ức chế. Nó có thể làm xuất hiện thời kỳ Bận tâm giới tính hay Tương Quan Giới Tính ở Bề Mặt đã bị trì hoãn vì thiếu cơ hội để gặp gỡ với những thành viên khác phái hoặc mối bận tâm thái quá trong những năm tuổi thơ. Việc tham gia những chương trình học nặng nề ở tuổi ấy thường có hậu quả tương tự. Do đó việc đạt đến đỉnh cao giới tính cũng sẽ bị ngăn cản.

Đối với nhiều người, tuổi trung niên cũng là thời kỳ khi tính dục bị dồn nén bùng nổ khiến họ bối rối và hoang mang bởi sức mạnh và sự khẩn cấp của ước muốn tính dục mà họ chưa cảm thấy trước đây. Đàn bà hay đàn ông những năm cuối tuổi ba mươi, những năm của tuổi bốn mươi, năm mươi có thể đối diện với những nhu cầu tính dục cấp bách ngày càng trở nên khó kiểm soát hơn. Điều ấy còn trở nên phức tạp hơn vì có thể có sự si mê, tương tự như sự si mê của tuổi thiếu niên xảy ra trong giai đoạn này của đời sống. Sự lôi kéo mạnh mẽ hướng về người khác có thể quá mạnh đến nỗi cái gì mà thiếu sự đáp ứng tình dục có thể không đủ để thỏa mãn nhu cầu dâng hiến chính mình và gặp gỡ một người yêu được ước mơ trong nơi sâu thẳm.

Sự cô đơn, thường đi kèm với thời kỳ khủng hoảng đó có thể là một nhân tố làm phức tạp hơn. Cùng với nhu cầu được khẳng định trong nam tính và nữ tính của mình có thể thúc đẩy người sống độc thân đi vào một tương quan hướng đến sự biểu hiện tính dục và một sự tra hỏi về lời cam kết sống độc thân.

Vì người sống độc thân giáp mặt với những ước muốn tính dục rất mạnh và cũng không biết điều gì đang xảy ra, có thể họ không tránh né việc rời bỏ cách sống hiện nay và tìm cách thỏa mãn những nhu cầu ấy trong hôn nhân. Đối với phụ nữ, họ có thể cảm nghiệm thêm muốn bình thường muốn được

làm mẹ, sự gấp rút đi vào cách sống mới rất lớn khi khả năng làm mẹ càng giảm đi cùng với năm tháng trôi qua.

Nên không lạ gì nếu nhiều đời sống tôn giáo đối đầu với khủng hoảng về sự tuyên hứa trong những năm của tuổi trung niên. Họ không chỉ đương đầu với một cuộc đấu tranh trong lãnh vực giới tính nhưng giống những người khác, thắc mắc của họ còn mở rộng sang tác vụ, đức tin và chính tương quan của họ với Thiên Chúa. Họ cũng có thể trở nên đầy nỗi buồn chán, thờ ơ, có cảm bầy khi đối diện với lớp học, khu bệnh viện hoặc văn phòng giáo xứ mỗi buổi sáng. Họ cũng có thể nhìn thấy cỏ xanh hơn ở bên kia hàng rào.

Để có một quyết định được cân nhắc và chân thật thì một sự bình an tâm trí là điều cần có để xem xét và đánh giá những chọn lựa một cách rõ ràng. Hãy cố gắng quyết định về con đường tương lai để hành động, trong lúc những nhân tố như được kể ở trên vẫn ở trong một tình trạng gây ra hỗn loạn, có thể dẫn đến việc chọn lựa một thay đổi sai lầm. Đối với một quyết định khôn ngoan và cân nhắc, phải có thời gian làm cho hoàn cảnh ổn định, cảm xúc trở lại bình tĩnh và những tình huống phải đúng chỗ. Chỉ khi đó chúng ta có thể nhìn thấy nơi mình thật sự được gọi. Ngay giữa cuộc khủng hoảng không phải là thời gian tốt nhất để có một quyết định khôn ngoan. Một khủng hoảng thuộc loại này có thể là sự khởi đầu của một cách sống sâu xa và phong phú hơn cuộc sống độc thân, một cuộc sống trong đó sự yếu đuối và cả tội lỗi được thừa nhận và tình yêu chân thật và lòng thương xót được học hỏi.

Nhiều người sống độc thân không trải qua loại kinh nghiệm ấy ở tuổi trung niên và thấy những năm ấy tương đối êm ả và cũng không liên quan gì đến tính dục. Nhưng đối với mọi người, những năm giữa đời có thể đem lại một thời kỳ để hiểu thấu đáo và làm phong phú sự đánh giá một người đàn ông hay đàn bà với trọn vẹn giới tính.

Đời sống hôn nhân và tuổi trung niên

Những thay đổi sâu xa xảy ra với cả đàn ông và đàn bà ở tuổi trung niên và tác động lên hôn nhân của họ. Chúng ta đã biết rằng theo quy luật, phụ nữ đổi đầu với thời kỳ chuyển tiếp giữa đời sớm hơn nam giới mấy năm, nhưng phụ nữ cũng thường kết hôn với đàn ông lớn hơn mình mấy tuổi. Tình hình đó khiến cho cả hai gặp khủng hoảng hầu như trong cùng một thời gian. Trong những trường hợp cá biệt, một bên có thể trải qua một thời kỳ rối loạn mà người kia không biết gì.

Sự buồn chán, trống rỗng, không hài lòng và chán nản đi theo những năm tháng này đều có gốc rễ trong hôn nhân. Một người bốn mươi tuổi than phiền, 'Năm này qua năm khác và cứ thế, cũng một khuôn mặt ấy đón chào anh ở bàn ăn, nằm trên gối bên cạnh anh mỗi đêm.' Nếu không tìm được ý nghĩa mới trong hôn nhân khi hai bên thay đổi và con cái đi xa nhà, có thể có ít hy vọng để đào sâu và làm phong phú hôn nhân, kể cả giữ cho nó được nguyên vẹn. Điều này không thể thực hiện nếu không có sự chia sẻ và cởi mở hỗ tương, sự sẵn sàng bàn bạc điều xảy ra cho mỗi người, những nhu cầu thay đổi mà mỗi người cảm nghiệm, những quan tâm và khát vọng của họ. Điều này chứng tỏ sự khó khăn đối với những người không bao giờ thật sự nói với người khác trong những năm đầu của hôn nhân; họ không bao giờ có được một sự thân mật cho phép có sự hiệp thông chân thật. Sự trao đổi như thế dẫn đến một sự tôn trọng lẫn nhau trước những căng thẳng và những vấn đề mà mỗi người đối mặt - những áp lực gia tăng trong công việc và những cảm nhận không thỏa đáng đối với đàn ông và có lẽ đối với đàn bà, cả người phụ nữ làm việc bên ngoài gia đình, nỗi cô đơn và cảm giác oán hận và tức giận gia tăng vì đời sống người ấy đã bị các nhu cầu của chồng và con cái hạn chế.

Những thay đổi trong giới tính phải được thừa nhận và hiểu biết. Người phụ nữ cần đánh giá ảnh hưởng của việc hoóc-môn nam trên chồng mình vì dần dà lượng hoóc-môn ấy ngày càng giảm sút. Có thể có một sự suy giảm đương nhiên trong nhiệm vụ tính dục. Sự hưng phấn chậm hơn và ngày khó duy trì sự cương cứng. Đối với những người có xu hướng đồng hóa nam tính của họ với sự mạnh mẽ tính dục thì sự giảm sút ấy được coi là một mối đe dọa đối với giá trị bản thân của họ. Sự việc còn phức tạp hơn nếu người vợ còn trở nên cầu kỳ và quả quyết hơn trong nhu cầu tính dục có thể đã đạt đến đỉnh cao vào thời kỳ mà sức mạnh của chồng mình bắt đầu suy yếu. Điều này có thể tạo nên một đe dọa thật sự đối với người đàn ông đã trở nên nghi ngờ khả năng thực hiện tính dục của mình.

Nhiều khi chuyện tình với một người bạn tình trẻ hơn và ít kinh nghiệm hơn bắt đầu như một hậu quả. Người đàn ông lớn tuổi hơn có thể được hãnh diện bởi một sự đáp ứng của phụ nữ trẻ và hấp dẫn biết tỏ sự khích lệ, không chỉ vì tính dục, mà còn vì giá trị bản thân của người đàn ông trung niên ấy.

Chúng ta cũng đã biết một người đàn ông có thể phóng chiếu những khía cạnh duyên dáng, quyến rũ của nữ tố vào một người phụ nữ bên ngoài gia đình và hậu quả là bị người phụ nữ ấy lôi cuốn mạnh mẽ. Điều này cũng có thể đi kèm với một phóng chiếu trước đó khía cạnh kém hấp dẫn, trước hết thường chỉ là những mặt nổi của người phụ nữ gần ông ấy nhất, đó là vợ ông. Do đó không khó khăn thấy trước những kết quả. Tuy nhiên nếu người phụ nữ biết được điều gì đang xảy ra, và không để mình sống theo sự phóng chiếu của chồng về người đàn bà cau có, tiêu cực; nếu bà không để cho nam tính gây hấn của mình đánh trả lại, nhưng biết giữ im lặng và chờ đợi, thì chồng bà sẽ được tự do nhìn nhận sự phóng chiếu của ông ấy và một lần nữa tìm lại được sự cân bằng và định hướng.

Vì nhu cầu sống thân mật của người phụ nữ đào sâu nhanh hơn người nam trong giai đoạn này của đời sống nên nhu cầu ấy cũng trở nên thúc bách người phụ nữ *cảm thấy mình được yêu thương và được đánh giá* cao. Thông thường cứ cho điều đó là do người đàn ông trong hôn nhân mang lại. Chắc chắn việc người chồng dành cuộc đời mình để chu cấp và săn sóc vợ là sự rõ ràng đầy đủ về tình cảm của ông. Nhưng người đàn bà có một nhu cầu sâu xa thấy sự bảo đảm ấy được lặp lại. Một phụ nữ trung niên thường hay nói với tôi: ‘Chỉ cần anh ấy nói với tôi rằng anh ấy yêu tôi, hoặc thỉnh thoảng ôm tôi trong vòng tay anh ấy.’

Vì công việc kinh doanh ngày càng gay go nên đàn ông trung niên thường có ít thời gian và năng lượng để vun trồng đời sống tính dục. Đối với họ ‘tính dục nhanh’ có thể làm thỏa mãn và đủ. Đối với phụ nữ hiếm khi như thế và như thế có thể làm thất vọng và phá hỏng tương quan. Điều họ trông chờ trong một tương quan tính dục là sự bảo đảm lại họ được yêu thương và có giá trị.

Phụ nữ không có khả năng cũng không muốn phân chia cuộc đời mình như đàn ông đã làm. Đối với đàn bà một sự bất đồng ban ngày phải cố gắng vượt qua và tha thứ trước khi bà có thể hưởng thụ tương quan giới tính ban đêm. Đối với bà, sự trao đổi tình cảm không phải là một hành động cô lập như đối với chồng bà, nhưng trong sự tiếp tục với phần còn lại của đời sống.

Khi những năm tắt kinh gần đến, một người chồng hiểu biết có thể làm nhẹ bớt những khó khăn mà vợ ông phải đương đầu. Chúng ta sẽ đào sâu những điều đó sau này. Chỉ cần nói qua lời một người đàn ông: ‘Đàn ông chúng ta nên thực hiện điều đó như công việc của mình khi đem lại cho vợ mình sự nâng đỡ mà họ cần trong thời kỳ tắt kinh. Vì quá thật, chúng ta biết ít về chúng và làm cũng ít.’

Vì cả hai đàn ông và đàn bà tìm thấy sự thay đổi nhân cách sâu xa với sự xuất hiện bản ngã đích thực và sự tái

tạo căn tính xảy ra. Bất cứ khi nào ý nghĩa của căn tính bị dao động, chắc chắn nó sẽ kéo theo sự đánh mất khả năng nâng đỡ sự thân mật. Điều này kết hợp với sự thay đổi cảm xúc nói chung ở tuổi trung niên, có thể dẫn đến sự si mê thảng thệ kéo theo một thời kỳ đổi khác. Việc phải lòng hay hết phải lòng có thể là nguồn gốc của nhiều công việc liên quan đến cả hai phía. Nhưng như người ta vẫn nói một sự kết hợp chỉ thuần túy dựa vào si mê sẽ là một khoảng thời gian sống kéo dài hơn sáu tháng một ít.

Những thay đổi phức tạp ấy cần thiết để đánh giá lại ý nghĩa của hôn nhân đã đổi khác khi hai người phối ngẫu trưởng thành và con cái rời bỏ ngôi nhà. Lúc đó sự thách đố là phải chuyển dịch vào một bình diện sâu xa hơn của sự thân mật và chấp nhận thay đổi các nhu cầu và có vai trò mềm dẻo hơn. Đối với những đôi hôn nhân đã thống nhất thành công giới tính của họ, nửa cuộc đời sau sẽ đem lại tương quan tính dục phong phú hơn nhiều trong đó tình yêu và sự thân mật đạt đến một mức độ mà phần đời trước đây không thể đạt được.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 9

TUỔI MÃN KINH VÀ KHI BẮT ĐẦU SUY YẾU



Có một sự lẫn lộn trong trí óc của nhiều người về những thay đổi mà đàn ông và đàn bà phải đương đầu trong những năm của tuổi trung niên. Vẫn còn những cuộc tranh luận liệu có hay không hiện tượng như 'sự mãn kinh của nam giới' hay đó chỉ là kinh nghiệm của nữ giới. Một loạt các huyền thoại vẫn còn che giấu sự thật về sự mãn kinh và trong quá khứ, những huyền thoại này đã gây ra nỗi sợ hãi thật sự về sự chuyển tiếp sinh lý bình thường ấy.

May thay giờ đây phần lớn phụ nữ đến gần thời gian này trong đời sống của họ với một thái độ cân bằng và vô vị, một số người còn còn có cảm giác nhẹ nhõm vì tiên cảm một đời sống tự do thoát khỏi mọi lo âu như của họ. Như một người đã bày tỏ: 'Tôi không thể chờ đợi có những khó khăn về kinh nguyệt hoặc một sự có thai ngoài ý muốn theo sau tôi, và tôi có thể vui hưởng đời sống trọn vẹn.' Đối với bà ấy, không có gì phải lo lắng về việc mất đi nữ tính hay sự hấp dẫn vẫn đề nặng trên một số phụ nữ. Bà hướng đến một đời sống tròn đầy như bà chưa bao giờ biết đến, vì biết rằng mình có thể duy trì sức lôi cuốn và khả năng tính dục.

Phụ nữ đến gần thời kỳ này của đời sống với nhiều tâm trạng như Bernice Neugarten¹ đã khám phá khi bà nghiên cứu những thái độ của phụ nữ mãn kinh ở nhiều lứa tuổi khác nhau. Nhìn chung, nhóm trung niên coi sự thay đổi ít có ý nghĩa hơn người còn trẻ, và dường như tin mình có thể đương đầu với bất kỳ khó khăn nào. Vì biết rằng đó là 'một thời kỳ khó chịu và cũng không đáng sợ, phần lớn có thể nhìn đến một thời kỳ hậu mãn kinh trong đó họ vừa hạnh phúc hơn vừa mạnh khỏe hơn'. Giờ đây, niềm vui thú hậu mãn kinh càng được nhiều người tán thưởng.

Để làm sáng tỏ những thay đổi xảy ra trong giai đoạn này của đời sống, chúng ta cần phân biệt giữa ba hiện tượng tách rời thường bị lẫn lộn và hiểu lầm: thời kỳ chuyển tiếp hay khủng hoảng trung niên, sự bắt đầu suy yếu và mãn kinh.

Thời kỳ chuyển tiếp như chúng ta đã biết, là một thời gian của những biến động đột ngột và rối loạn trong hầu hết các lãnh vực của đời sống tác động cả đàn ông lẫn đàn bà trong khoảng tuổi từ ba mươi lăm và bốn mươi lăm. Nền tảng của điều đó và phân biệt với nó có thể là sự bắt đầu suy yếu. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, đặc biệt trong trường hợp của đàn ông nó không bắt đầu muộn. Sự bắt đầu suy yếu liên quan đến việc mất dần khả năng sinh sản trong cả hai giới như là kết quả của việc suy giảm trong sự sản xuất các hoóc-môn đặc thù của mỗi giới. Sau cùng, thời kỳ mãn kinh là một thuật ngữ để chỉ sự tắt kinh và do đó là đặc thù của phụ nữ. Không có cái gọi là 'mãn kinh nam', dù có 'sự suy yếu của nam giới' tuy có nhiều người thích chối bỏ điều đó.

Sự bắt đầu suy yếu

Để hiểu rõ những thay đổi rất phức tạp ấy đòi hỏi một số hiểu biết về hệ thống nội tiết trong thân thể. Các chất hoóc-môn (nội tiết tố) kích thích hoạt động của nhiều bộ phận trong

thân thể, được tiết ra từ một loạt các tuyến nội tiết và được phóng thích trực tiếp vào máu để đưa đến các phần của thân thể mà chúng kiểm soát. Mọi người đều quen biết với hoạt động của chất hoóc-môn như Ty-rô-xin của tuyến giáp nhiều hơn những hoóc-môn của tính dục: ốt-trô-gen và prô-giê-tê-rôn có nhiều ở đàn bà và têt-tôt-tê-rôn nơi đàn ông. Ốt-trô-gen chịu trách nhiệm về sự phát triển và duy trì những nét đặc trưng của nữ giới, trong lúc têt-tôt-tê-rôn chịu trách nhiệm về những đặc tính của nam giới. Những hoóc-môn này phần lớn được sản xuất bởi trứng hay ngọc hoàn, một số lượng ít hơn của cả hai cũng được sản xuất bởi tuyến thượng thận. Tuy nhiên cả hai loại hoóc-môn đều có trong mỗi giới, dù việc sản xuất của các tuyến thượng thận đóng vai trò nhỏ hơn. Việc sản xuất ra các hoóc-môn giới tính cũng như của tất cả các hoóc-môn chịu sự kiểm soát của tuyến yên nằm trong một hóc nhỏ phần dưới của não. Tuyến yên còn được gọi là 'nhạc trưởng của dàn nhạc' vì chịu trách nhiệm về sự hoạt động điều hòa của nhiều lãnh vực của cơ thể. Ngược lại, nó được đồi não kiểm soát trong vai trò ấy. Nếu chúng ta phải khám phá xa hơn thì rõ ràng là đồi não tạo nên một cầu nối với thế giới bên ngoài và chịu ảnh hưởng bởi những thay đổi ghi khắc vào tình trạng trí óc và cảm xúc bởi những yếu tố bên trong và bên ngoài. Điều này giải thích những xáo trộn đối với chu kỳ kinh nguyệt khi bị xúc động, căng thẳng và cả khi thay đổi xứ sở.

Tuyến yên sản xuất hai loại hoóc-môn sinh dục giống nhau ở cả hai giới : hoóc-môn kích thích nang còn gọi FSH, và hoóc-môn Lutein hóa, LH, một đôi khi còn gọi là hoóc-môn kích thích tế bào kẽ, ICSH nơi người nam. Cả hai loại hoóc-môn ấy có chức năng kích thích việc sản xuất những hoóc-môn tính dục trong tuyến thượng thận và của các tuyến ở các bộ phận sinh dục. Nơi người phụ nữ thì điều ấy xảy ra theo chu kỳ, trong lúc ở nam giới thì đều đặn hơn và không theo chu kỳ.

Chu kỳ của nữ giới rất phức tạp và có thể mô tả đơn giản như một tiến trình qua đó nang trứng trong buồng trứng mỗi tháng được FSH kích thích cho chín và sản xuất ốt-trô-

gen. Hoóc-môn này ảnh hưởng lên tâm trạng và cảm giác dễ chịu và nhiều phạm vi khác của đời sống phụ nữ. Nó cũng bắt đầu chuẩn bị khả năng mang thai với việc xây dựng niêm mạc trong tử cung. Vào khoảng ngày thứ mười hai từ lúc bắt đầu chu kỳ, một trứng hay có thể nhiều hơn được phóng thích vào ống Fallop do một hay nhiều nang vỡ ra. Có trường hợp không có trứng trong nang hoặc một chu kỳ không có trứng thì không có cơ hội để mang thai. Đó là chung cho tuổi thiếu niên và kéo dài tới lúc cuối của đời sống sinh sản của phụ nữ. Phần này của chu kỳ được LH từ tuyến yên kiểm soát. Nang tiếp tục tiết ra ốt-trô-gen và giờ đây cũng tiết ra prô-giê-t-tê-rôn để thực hiện việc chuẩn bị niêm mạc tử cung giúp cho việc đậu thai. Nếu trứng không thụ tinh, thì những tín hiệu của hóa học đến tuyến yên để truyền lại cho nang trứng, còn gọi là thể Lutein, ngừng sản xuất hoóc-môn. Khi ốt-trô-gen và prô-giê-t-tê-rôn trong máu hạ xuống, niêm mạc của tử cung đã dày lên rơi ra thành thời gian có kinh và một chu kỳ khác bắt đầu với ảnh hưởng của FSH. Nếu trứng thụ tinh, thể lutein tiếp tục tiết ra hoóc-môn lúc đó để giữ bào thai và ngăn cản việc sản xuất FSH của tuyến yên. Mô hình chu kỳ của việc sản xuất hoóc-môn bị phá vỡ và chỉ xảy ra lại sau khi thời kỳ mang thai chấm dứt.

Trong trường hợp của nam, sự tiết ra FSH và ICSH từ tuyến yên đều đặn và được điều tiết bởi mức têt-tô-tê-rôn trong máu. Hoóc-môn FSH kích thích việc tạo tinh trùng trong ngọc hoàn, trong lúc ICSH có nhiệm vụ kiểm soát việc tiết têt-tô-tê-rôn trong những tế bào kẽ. Vai trò của têt-tô-tê-rôn là tạo ảnh hưởng trên toàn cơ thể của nam giới. Nó không chỉ xác định sự phát triển và tính cách nam tính mà còn ảnh hưởng đến ước muốn tính dục và dục lực; nó cũng tác động đến những hệ thống khác của thân thể như hệ thống thần kinh trung ương, hệ tuần hoàn và sự cân bằng giữa chất dịch trong mô và muối. Giống như ốt-trô-gen, nó tác động đến sự dễ chịu của cảm xúc, mức năng lượng và khả năng chịu đựng căng thẳng.

Vì cả trứng và ngọc hoàn đều già đi nên chúng trở nên không còn khả năng đáp ứng những kích thích của FSH và

LH theo cùng một cách. Ngày càng có ít hoóc-môn tính dục tiết ra trong những năm bắt đầu suy yếu. Sự tạo trứng suy giảm dần và ngừng hẳn, việc sản xuất ra tinh trùng cũng thế. Ở tuổi bốn mươi, phần lớn phụ nữ có thể bắt đầu cảm thấy mức hoóc-môn giảm xuống, dù điều này có thay đổi đáng kể ở những người khác. Sự thay đổi này dường như xảy ra chậm hơn nơi đàn ông, thông thường những năm cuối của tuổi năm mươi và những năm của tuổi sáu mươi, dù điều này có khác nhau từ cá nhân này qua cá nhân khác. Một số người ở tuổi tám mươi và cả ở tuổi chín mươi được biết là cha của những đứa bé.

Sự chuyển tiếp dần dà từ lãnh vực sinh sản sang lãnh vực không sinh sản chỉ được hoàn tất khi thân thể đạt đến một tình trạng mới và khác về sự cân bằng hoóc-môn. Nó kéo dài qua nhiều năm, thông thường ở đàn ông dài hơn ở phụ nữ. Một số người coi thời kỳ bắt đầu suy yếu đó là 'sự đổi đời'.

Sự mãn kinh

Sự mãn kinh xảy ra đúng vào thời kỳ suy yếu khi việc sản xuất ốt-trô-gen xuống thấp đến nỗi không còn tạo ra niêm mạc đủ để có một kỳ kinh nguyệt xảy ra. Bởi vì có sự kinh nguyệt không điều hòa trong giai đoạn này, nên lúc mãn kinh chính xác rất khó xác định. Thời kỳ kinh nguyệt không đều kéo dài đôi ba năm trước khi mãn kinh và một vài phụ nữ báo cáo rằng họ mất kinh mấy tháng hoặc có khi cả năm rồi có kinh trở lại. Thông thường mãn kinh được thừa nhận xảy ra khi không có kinh quá một năm. Không chỉ kinh nguyệt không đều trong những thời kỳ trước mãn kinh đối với phần lớn phụ nữ nhưng có lúc nó còn kèm theo xuất huyết. Vì những năm này cũng là thời kỳ mà phụ nữ hay bị ung thư tử cung, bất kỳ sự xuất huyết nào trong lúc hay sau khi giao hợp phải được báo bác sĩ và kiểm tra y tế.

Mặc dù thời gian mãn kinh thay đổi kéo dài, một vài phụ nữ mãn kinh ở tuổi bốn mươi hay sớm hơn, tuổi trung bình của mãn kinh là giữa bốn mươi lăm và năm mươi lăm. Mặc dù dường như không có mối liên kết nào giữa thời kỳ có kinh (lúc bắt đầu có) ở tuổi thiếu niên và thời kỳ mãn kinh ở tuổi trung niên. Tuy nhiên ở đây xuất hiện một ảnh hưởng di truyền nào đó, mãn kinh sớm hay muộn là một đặc trưng chung trong một gia đình. Nghiên cứu tại Trường Đại Học Y Khoa Boston cho thấy rõ ràng hút thuốc lá sẽ dẫn đến kết quả là mãn kinh sớm. Có lẽ điều đó là do ảnh hưởng của chất ni-cô-tin trên sự tiết ra hoóc-môn, nhưng nguyên nhân vẫn chưa rõ.

Khoảng hai mươi phần trăm phụ nữ không chịu đựng những triệu chứng bất lợi của những năm quanh thời kỳ mãn kinh. Có lẽ do sự thay đổi dần dà trong việc sản xuất ốt-trô-gen. Một sự giảm xuống đột ngột ví dụ do việc cắt bỏ buồng trứng thường đi kèm với những triệu chứng nghiêm trọng hơn. Phần lớn phụ nữ bị ảnh hưởng theo nhiều cách từ sự khó chịu nhẹ nhàng đến 'sự khó chịu có thể quản lý'. Tuy nhiên khoảng mười lăm phần trăm luôn cảm thấy lo buồn, cần có sự giúp đỡ và tư vấn của y khoa.

Điều gì đã gây ra những lời than trách ấy? Việc ốt-trô-gen ngày càng ít được sản xuất, tuyến yên đã nỗ lực hết sức để kích thích trứng, tiết ra nhiều FSH dẫn đến sự rối loạn trong sự cân bằng hoóc-môn. Trái lại điều này ảnh hưởng đến vùng đồi não, không chỉ có trách nhiệm đối với hoạt động bình thường của tuyến yên nhưng đối với nhiều hoạt động của thân thể. Trong số những hoạt động ấy là kiểm soát thân nhiệt, giấc ngủ, những sự cân bằng năng lượng và hệ thống thần kinh tự động, kiểm soát ngoài việc khác, sự co thắt và giãn nở của mạch máu và hoạt động của tuyến mồ hôi. Sự hoạt động kém của đồi não do sự cân bằng thấp ốt-trô-gen do đó có thể làm xuất hiện mọi thứ triệu chứng trong mỗi phần của thân thể.

Triệu chứng chung nhất trong số đó là sự đỏ mặt có kèm theo hoặc không sự đổ mồ hôi. Đó là hậu quả của tính

không ổn định hệ thống vận mạch hay các mạch máu. Loại rối loạn có khi bắt đầu cả năm và cả trước khi mãn kinh và tiếp tục mấy năm sau đó. Đồ mặt có thể xảy ra với những cơ hội nhỏ và khá nhẹ nhàng hoặc có thể xảy đến với tăng nhiệt và đồ mặt thường từ thất lung trở lên mười đến mười hai lần mỗi ngày. Chúng có thể kéo dài ít giây hoặc lên đến mười lăm phút hay lâu hơn. Đồ mồ hôi nhẹ hay đồ mồ hôi đầm đìa có thể kèm theo kinh nghiệm đặc biệt thường xảy ra buổi tối. Một vài phụ nữ đã thay đổi khăn trải giường trong một đêm. Điều này có thể dẫn đến việc làm xáo trộn chính giấc ngủ không chỉ cho người phụ nữ mà còn cho người chồng.

May thay, đó lại là một triệu chứng dễ kiểm soát nhất của mãn kinh. Chúng đồ mặt xảy ra trong ngày có thể không rõ ràng đối với người khác, trừ khi người bị chứng ấy ngay giữa mùa đông tưởng rằng thời tiết rất ẩm áp và rồi đi mở hết các cửa sổ! Điều này sẽ làm người khác phản đối vì lúc đó họ không bị như thế.

Những triệu chứng khác như ù tai, tê cứng hoặc cảm giác nổi gai ốc, tê dại, mất ngủ, choáng váng, yếu nhược hay cơn choáng váng ngắn, thiếu năng lực, sự hồi hộp, những rối loạn cảm xúc và nhức đầu đều có thể liên kết với sự lưu thông cân bằng của hoóc-môn. Hay tức giận, khóc lóc và mệt mỏi cũng là những hậu quả thứ hai của những đêm mất ngủ hay sự lo lắng gây ra bởi một số triệu chứng xảy ra nói trên.

Nhiều triệu chứng được coi là do mãn kinh, ví dụ như chán nản, thật ra ít có liên quan đến sự mãn kinh, nhưng do những biến cố khác xảy ra trong thời kỳ này. Một số phụ nữ khi đến gần tiến trình của tuổi già bình thường như thấy mình không còn hữu ích và hấp dẫn và từ đó cảm thấy chán nản. Một người chồng quá bận rộn với công việc làm ăn không còn quan tâm đến vợ mình như bà mong muốn khiến bà có thể nghi ngờ về chồng mình. Có khi nhiều người lần đầu tiên đối diện với cái chết của một người thân ở tuổi trung niên. Sự nghiên cứu

dường như cho thấy không có cái gọi là chán nản do mãn kinh, chán nản xảy ra ở độ tuổi đó vì những lý do khác.

Tùy hoàn cảnh, người đàn bà có thể hành động 'khác thường' vào thời kỳ này của đời sống, ăn cắp đồ trong cửa hàng, ngoan cố phá rối trật tự lưu thông. Nguyên nhân chính của điều đó còn chưa được biết, nhưng điều đó có thể là một tiếng kêu đòi được quan tâm trong những năm ấy và trầm trọng với một số người này hơn những người khác.

Buồng trứng tiếp tục tiết ra hoóc-môn nhưng số lượng ít dần sau thời kỳ mãn kinh và cứ thế thêm một số năm. Vì sự cân bằng của ốt-trô-gen góp phần trong việc hấp thu can-xi nên ở phụ nữ nhiều hơn ở nam giới, chứng loãng xương phát triển trong suốt thời kỳ cơ thể bắt đầu suy yếu trừ khi có sự bổ sung thêm can-xi. Chứng loãng xương nhận biết qua việc gãy xương do vết nứt xương lặp lại, và do việc mòn dần và cong lại của xương cột sống hậu quả là xương bị mất chiều cao.

Những mảng nhầy trong cơ thể cũng bị ảnh hưởng do số lượng của ốt-trô-gen giảm xuống trong thời kỳ hậu mãn kinh. Sự khô đi và mỏng dần của thành âm đạo có thể gây ra khó khăn trong việc giao hợp; điều này cũng được giảm nhẹ nhờ việc sử dụng kem. Màng nhầy ở mũi bị khô đi và nước bọt ít đi làm cho khứu giác và vị giác đôi khi bị sai lệch.

Những thay đổi khác thời kỳ hậu mãn kinh chỉ xảy ra sau mười hay mười lăm năm là sự co lại của âm hộ, âm đạo cũng như của tử cung và buồng trứng. Lông và tóc thừa dần trong nhiều vùng của cơ thể, đồng thời lông mặt mọc dài ra, có thể bắt đầu rất sớm và dày lên, đen dần.

Điều ấy có vẻ như một bài kinh ai oán, chắc chắn đủ để gây tâm trạng hoang mang cho nhiều người. Nhưng phần lớn phụ nữ chỉ cảm thấy một ít triệu chứng và khó chịu mà chúng gây ra cũng ít.

Đối với những người không thể đương đầu với những triệu chứng mãn kinh thì có liệu pháp thay thế hoóc-môn,

HRT, và có hiệu quả đem lại sự thuyên giảm nào đó. Chúng nóng đỏ mặt, chảy mồ hôi và khô âm đạo được ốt-trô-gen bổ sung điều chỉnh tích cực đồng thời đem lại cảm giác thoải mái và đổi mới năng lượng. Dù những triệu chứng khác không nhẹ đi thì chúng vẫn có nguyên nhân chính là sự thiếu hoóc-môn tính dục.

Giờ đây, HRT thông dụng nhất bao gồm không chỉ thay thế ốt-trô-gen mà cả prô-giét-tê-rôn mà kết quả là một sự chảy máu nhẹ giống như có kinh. Việc thêm prô-giét-tê-rôn, một hình thức tổng hợp của chất này vào liệu pháp làm giảm bớt nguy cơ ung thư màng trong tử cung làm nó trở thành chọn lựa an toàn hơn cho mọi người, ngoại trừ những người bị ung thư vú, bị bệnh gan hay những rối loạn do huyết khối trong các mạch máu. Trái với cách hiểu của nhiều phụ nữ, liệu pháp này không làm chậm trễ hay kéo dài tiến trình mãn kinh vì thân thể đáp ứng với nhịp điệu riêng của nó và trong một thời gian phục hồi sự cân bằng của nó.

Những người không thể hoặc không muốn dùng HRT có thể thấy rằng chất clô-ni-đin có thể làm nhẹ bớt chứng nóng bừng làm đỏ mặt dù nó không thành công trong mọi trường hợp. Nhiều thứ thuốc khác từ các sinh tố đến những thức ăn bổ dưỡng nhưng có ít chứng cứ về hiệu quả của chúng. Tuy nhiên, nếu có điều gì được tìm thấy là có ích cũng nên sử dụng bao lâu nó không nguy hại cho sức khỏe. Một loại kem có ốt-trô-gen có thể làm giảm chứng khô và viêm của âm đạo, nhưng ốt-trô-gen có thể được hấp thụ vào máu và do đó có thể không thích hợp với những trường hợp chống chỉ định đã kể ở trên.

Sự bắt đầu suy yếu của đàn ông

Lúc bắt đầu suy yếu của đàn ông mang theo với nó những hậu quả mà một cách nào đó song song với những hậu quả mà đàn bà cảm nghiệm. Vì têt-tô-tê-rôn có ảnh hưởng trên

diện rộng đối với các mô của cơ thể, sự ổn định cảm xúc và thoải mái, nên việc nó giảm sút phản ánh trên những phạm vi đó. Tuyến yên phản ứng với mức testosterone hạ xuống bằng việc gia tăng sản xuất FSH và ICSH do sự mất cân bằng hoóc-môn. Điều này tác động đến vùng đồi não làm tăng lên những rối loạn như mất năng lượng, làm rối loạn giấc ngủ, sự bất ổn về cảm xúc, những thay đổi về trao đổi chất, làm dự lực yếu đi và một đôi khi bất lực. Sau cùng sự sản xuất tinh trùng ngừng lại, làm chấm dứt khả năng sinh sản. Toàn bộ tiến trình này mở rộng trong một thời kỳ dài nơi đàn ông và có lẽ vì lý do này mà những triệu chứng không rõ ràng như ở người phụ nữ.

Mất trí nhớ

Mất trí nhớ dù có do ảnh hưởng của sự cân bằng hoóc-môn hay không, có thể là một nguy cơ sớm của tuổi trung niên. Chúng ta có thường hay đứng trước một tủ chén đang mở và tự hỏi tại sao chúng ta đang đứng ở đó không. Điều gì trước tiên đã khiến chúng ta mở nó ra? Suy giảm trí nhớ ngắn hạn có thể bắt đầu ở những năm giữa của tuổi bốn mươi hay sớm hơn, và trở nên rõ ràng bằng rất nhiều cách. Tên những người bạn, dù chúng ta đã quen biết lâu rồi, trốn khỏi trí óc chúng ta ngay lúc chúng ta giới thiệu họ, chỉ ít phút sau chúng ta thành linh nhớ lại, khổ nỗi là quá trễ. Có thể chúng ta khó lòng nhớ nổi hôm nay là ngày thứ mấy trong tuần, đối với một số người họ quên luôn năm nào. Những khoảng trống trong trí nhớ là chuyện thường và hiện tượng quên ngay khi muốn nói ra một từ làm cho việc nói chuyện với công chúng trở thành mạo hiểm. Vì thế không có gì lạ nếu nhiều người sợ rằng họ đánh mất sự lành mạnh tinh thần.

Mất mát đó không phải là mất trí thông minh nhưng đúng hơn mất lời nói và sự nhớ lại mà trong thực tế có thể cải thiện lại sau này. Nó có thể được giúp đỡ nhiều khi thực hiện

sự liên kết dẫn đến tên, từ ngữ hay mục từ đã quên mất. Tuổi trẻ thực hiện điều đó một cách tự động. Với tuổi già, vùng trí nhớ trở nên đặc kín hơn và thường không được liên kết và có thứ tự khi chúng ta lưu trữ thông tin làm cho việc tìm kiếm giữa mớ lộn xộn đó trở nên khó khăn. Những phương tiện giúp trí nhớ có thể giúp chúng ta thiết lập lại trật tự và tập cho chúng ta có trình độ tập trung và kỷ luật cần thiết để nhớ lại thông tin lưu trữ. Một số người dùng những ngày quan trọng trong đời mình để ghi nhớ một số điện thoại khi cần. Tuy nhiên, việc nhớ lại có lẽ sẽ không bao giờ được bén nhạy như khi mình mới mười sáu tuổi.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 10

TIỀN ĐẾN LINH ĐẠO TUỔI TRUNG NIÊN

Hoạt động trong tuổi trung niên đem lại nhận thức tính chất độc nhất của chúng ta, một nhận thức về chân lý chúng ta được tạo dựng một cách độc nhất vô nhị. Nhiệm vụ của những năm tháng đó là hướng nhận định đó tính chất đích thực của nó, với lòng tôn kính và trân trọng phải hội nhập những phần khác nhau của tâm lý, cơ thể và nhu cầu, cảm xúc và giới tính vào một ngôi vị thống nhất. Từ sự chấp nhận tự do và trù mền nhân tính chúng ta, một viễn cảnh tâm linh sẽ trào tuôn và trở thành viễn cảnh của chúng ta trong thời điểm ấy của đời sống.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tính tâm linh có thể coi như một lời đáp lại của toàn thể con người với Thiên Chúa khi Người kêu gọi, ban tặng ân sủng cho chúng ta. Vì thế đây là một việc của bản thân, một tướng quan mà Thiên Chúa ban tặng và mỗi người phải đáp lại bởi tính chất độc nhất của mình. Nó triệt để và phải thực hiện tận gốc rễ và cắm sâu trong câu chuyện đời mình. Nó cũng bao hàm sự bám rễ trong Thiên Chúa để sự sống, được múc ra và trào tuôn qua hữu thể chúng ta. Hai yếu tố ấy, đời sống con người trong tất cả các chiều kích và đời sống thần thiêng mà chúng ta hít thở là những thành phần quan trọng làm nền tảng cho mọi linh đạo.

Chúng ta tìm thấy trong lịch sử đời người chúng ta một mạc khải cá nhân về Thiên Chúa vì Người muốn làm cho mỗi người chúng ta biết đến Người. Ở đây Người bày tỏ ý muốn kết nối tương quan với chúng ta. Những biến cố trong

đời đem lại cho linh đạo của mỗi người chúng ta một tính chất phân biệt đặc thù, tuy nhiên chúng ta cũng chịu ảnh hưởng và có những đặc tính của truyền thống tâm linh của những người khác có thể là của một thánh I-nha-xi-ô, một thánh nữ Ca-ta-ri-na Xiên-na hay một thánh Phan-xi-cô Át-xi-di.

Vì chúng ta sống và đáp lời Thiên Chúa trong một nền văn hóa đặc thù của thế giới nên cũng phải mong đợi văn hóa ảnh hưởng đến sự đáp lời ấy trong một mức độ nào đó. Linh đạo ki-tô hữu là một cuộc đối thoại với các thời đại trong đó chúng ta sống và không thể bị cô lập hoặc sống bên ngoài văn hóa ấy. Vì thế đã có một sự thay đổi trọng tâm qua các thời đại từ sự nhấn mạnh đến tính chất cộng đoàn của Giáo Hội tiên khởi và sau đó là đời sống khổ hạnh đến một linh đạo tập trung vào nhập thể và sáng thể ngày nay.

Chính với trọng tâm sau cùng ấy mà chúng ta có thể nói một cách xác đáng về nửa cuộc đời sau. Linh đạo tập trung vào sự sáng thể nêu bật tính chất thánh thiêng của mọi đời sống và trách nhiệm của người trưởng thành dù nam hay nữ là hướng đến tính chất thánh thiêng ấy và nuôi dưỡng nó, để trở thành người 'quản lý' đề cao nó thay vì hủy hoại nó. Họ là 'tinh thần và trái tim của hành tinh này'(1) được mời gọi khám phá ý nghĩa và tầm quan trọng của thế giới qua nhận thức và khả năng suy tư. Thomas Berry, và trước ông có Teilhard de Chardin đã nói về con người là "hữu thể trong đó vũ trụ hoạt động, phản ánh và tán dương chính nó trong ý thức tự thức."(2) Là người đồng sáng tạo với Thiên Chúa, nhân loại biến đổi năng lực của vũ trụ thành sức mạnh ban sức sống, chữa lành, đánh thức trái đất và cư dân của nó để nó triển nở dồi dào cái đẹp và sự hữu'.(3)

Tuy nhiên vì mỗi người là ơn cao cả nhất của Thiên Chúa nên đời sống cá nhân của mỗi người phải được tôn trọng và chăm sóc để có thể đạt đến những tiềm năng tương lai và sự viên mãn tối hậu. Nhưng điều đó chỉ có thể thực hiện được khi hướng về tha nhân và vũ trụ trong sự phục vụ và yêu thương.

Tôn trọng đời sống là nhận biết nó là một phúc lành trong đó có những giới hạn, nhưng những giới hạn này có thể mang lại suối nguồn phong phú của sự trưởng thành mới mẻ. Giống như Au-gút-ti-nô, chúng ta sẽ xem xét đời sống chúng ta trong tính toàn thể và được ban ơn toàn diện.

Sự phát triển tâm linh cũng như sự phát triển tâm lý hoặc giới tính, lâu nay được thừa nhận xảy ra trong một khuôn khổ nhất định. Một loạt những giai đoạn đã được nhiều nhà thần học mô tả một cách đa dạng. Thánh Gio-an Thánh Giá, người đã liên kết một cảm thức sâu xa về tâm lý với cách tiếp cận thần học là một người trình bày sự phát triển ấy rõ ràng nhất và được biết đến nhiều nhất. Ngài không chỉ là một nhà thần bí lớn, mà còn là một nhà thần học kiệt xuất, một thi sĩ kỳ tài có một thiên tư diễn tả giúp ngài truyền đạt cho người khác nhiều kinh nghiệm của ngài về Thiên Chúa. Ngài miêu tả ba giai đoạn xác định, mỗi giai đoạn được chuẩn bị bằng một thời kỳ chuyển tiếp hay khủng hoảng được hiểu là hoán cải. Sự mô tả ấy không chỉ là đường lối của nhà thần bí; mọi người đều đi qua những giai đoạn ấy trong những mức độ mạnh yếu khác nhau.

Hoán cải đầu tiên là của những người mới bắt đầu, được mô tả như khúc dạo đầu trong tương quan của chúng ta với Thiên Chúa để chúng ta có được một thời kỳ hòa giải và cảm nhận được Người an ủi. Đó là Con đường Thanh luyện. Xu hướng ổn định trong bình an tương đối của giai đoạn này bị đảo lộn bởi sự bắt đầu của hoán cải thứ hai, cũng được gọi là Đêm Tăm tối của Cảm giác, một thời kỳ khô khan và mất dần mọi an ủi có rất nhiều trước đây. Phần lớn những đau khổ của giai đoạn chuyển tiếp này là ở chỗ không thể tìm thấy Thiên Chúa như trước đây. Dần dà một sự từ bỏ những vật cảm giác xảy ra và một hiểu biết mới về Thiên Chúa xuất hiện. Một thời kỳ chiêm niệm thay vì sự cầu nguyện suy lý đánh dấu Con đường Thành thạo hay con đường Minh Chiếu. Và đến lượt nó, con đường này cũng bị làm rối loạn bởi hoán cải thứ ba và cũng là quan trọng nhất, Đêm tăm tối của Tinh thần. Ở đây là sự lột

bỏ những gì còn gây trở ngại cho sự hiệp nhất với Thiên Chúa và thường kèm theo sự khô khan, chán nản và gần như tuyệt vọng.

Không khó khăn gì để nhận ra sự tương tự giữa đau khổ của thời kỳ này với đau khổ xảy ra thời kỳ khủng hoảng tuổi trung niên khi chúng ta phải mở ra cho Thiên Chúa trong một hành động can đảm từ bỏ chính mình. Chỉ vì có thể bị vướng mắc trong khủng hoảng tuổi trung niên và không bao giờ vượt qua được nên nhiều người không thể thực hiện bước từ bỏ hoàn toàn cần có để đi vào Con đường Hoàn Thiện, Con đường Hiệp nhất, đó là giai đoạn sau cùng của việc nên một với Thiên Chúa.

Dù chúng ta có đi theo con đường phủ định, *via negativa* của thánh Gio-an Thánh Giá để nhấn mạnh đến tính chất siêu việt của Thiên Chúa và sự lột bỏ bản ngã, hay theo con đường khẳng định, *via positiva* quan tâm nhiều hơn đến sự hiện diện của Thiên Chúa trong tạo vật và quyền sử dụng cũng như tôn trọng các loài thụ tạo thì điều đó tùy thuộc nhiều vào tính khí. Nhưng dù theo đường lối nào, lược đồ phát triển rõ ràng là giống nhau, đem lại một sự biến đổi trong đời sống tâm linh. Thánh nữ Tê-rê-xa A-vi-la đã mô tả cuộc hành trình tương tự dưới hình thức một câu chuyện hành hương qua sáu gian nhà hay chỗ ở của Lâu đài Nội Tâm đến gian nhà thứ bảy và gian nhà trung tâm. Ở đó sự hiệp nhất với Thiên Chúa hoàn thành. Thánh nữ mô tả việc đi qua gian nhà thứ ba tương đương với kinh nghiệm trải qua khủng hoảng tuổi trung niên. Chỗ ở thứ tư nơi Thiên Chúa được gặp gỡ trong cầu nguyện hồi tâm và thinh lặng, đánh dấu sự bắt đầu của tiến trình cá nhân nửa sau cuộc đời.

Theo những con đường ấy hai tiến sĩ Hội thánh đã mô tả con đường phải theo để tìm thấy một tương quan thân mật với Thiên Chúa. Chính những thay đổi phức tạp xảy ra trong tâm lý trong nửa sau cuộc đời tạo thuận lợi cho hoạt động ấy. Khi trở nên thống nhất hơn, trở nên nhân bản hơn, chúng ta

gia tăng khả năng đối với việc tâm linh. Dù không hoàn toàn đồng nhất với nhau, tâm lý và tâm linh liên kết chặt chẽ, cái này tăng cường cái kia. Vậy những thay đổi xảy ra trong tuổi trung niên làm thế nào để thăng tiến sự phát triển tâm linh của chúng ta và dẫn đến một sự thân mật sâu xa hơn với Thiên Chúa?

Sức mạnh của tính nội tâm xuất hiện lúc đầu tuổi trung niên cho phép chúng ta đi vào thế giới nội tâm theo một cách mới, để làm một cuộc hành trình nội tâm và khám phá những những lãnh vực trước đó chưa biết. Ở đó chúng ta khám phá một chân lý mới mẻ và nghịch lý. Chúng ta cũng gặp Thiên Chúa ở nơi sâu thẳm mà trước đây chúng ta không thể đạt đến trong đời, dù cuộc gặp gỡ này có thể được giấu kín trong bóng đêm. Chúng ta có thể mở lòng mình ra cho suối nguồn yêu thương và sức mạnh với đức tin đã trưởng thành qua thời gian thử thách và có thể tìm thấy trong Tự ngã mới xuất hiện mẫu nhiệm Chúa Cha làm thành ngôi nhà của Người trong Tự Ngã chúng ta.

Khả năng mới này suy nghĩ trong chiều sâu hướng dẫn chúng ta tiếp xúc với toàn bộ đời sống trong một suy tư vô ngã. Nếu thời gian được dùng để suy nghĩ trong cầu nguyện về kinh nghiệm của đời sống, chúng ta muốn lắng nghe lời Thiên Chúa bày tỏ cùng chúng ta trong mạc khải về Người, một mạc khải hoàn toàn cá nhân đối với mỗi người.

Đời sống là một tặng vật của Thiên Chúa và nó được mở ra trong những biến cố mỗi ngày. Mở góí và khám phá rằng quà tặng có ý nghĩa trọn vẹn để tìm hiểu những biến cố ấy, để đánh giá những điều mà các biến cố để lộ về tình yêu Thiên Chúa và niềm hy vọng của Người đối với chúng ta. Sự mạc khải chính Người cho mỗi cá nhân qua những biến cố của đời sống nói lên tình bạn đặc thù mà Người ao ước có với mỗi người. Cũng như dân Ít-ra-en biết rằng họ là một dân được chọn trong lịch sử của mình thì trong tiểu sử của mỗi người, ơn gọi của mỗi người sẽ được bày tỏ.

Thiên Chúa nói với chúng ta 'sách thánh' của đời sống chúng ta như khi Người nói với Mô-sê 'là một người nói với anh em mình' (Xh 33:11), điều này đem lại một hiểu biết về đề tài linh đạo của chúng ta. Khi suy nghĩ về điều đã xảy ra cho mình trên đường đi Đa-mát, Phao-lô mới biết rằng chỉ khi Phao-lô bỏ hết sức mạnh và quyền lực của mình thì Chúa mới có thể hoạt động tự do trong ông, 'vì chính khi tôi yếu là lúc tôi mạnh' (2 Cr 12:10). Cũng một cách đó, Ê-li-sa-bét Chúa Ba Ngôi khám phá ơn gọi của chị là ca tụng vinh quang của Thiên Chúa, và Tê-rê-xa thành Lisieux là đi theo con đường nhỏ.

Cũng như chúng ta đánh giá cao lời Thiên Chúa nói trong Kinh Thánh, chúng ta đánh giá cao lời Thiên Chúa được khám phá trong sách thánh cuộc đời, và cũng học cầu nguyện với bản văn này. Nếu chú ý đến sứ điệp nói qua ngôn sứ I-sai-a, chúng ta có thể tin chắc vào chân lý của sứ điệp: 'Nhu mưa và tuyết từ trời rơi xuống và không quay lại nếu không thấm xuống đất để làm cho đất phì nhiêu, đâm chồi nảy lộc... Lời Ta cũng vậy, một khi xuất phát từ miệng Ta sẽ không trở về với Ta nếu không đạt kết quả, chưa thực hiện ý muốn của Ta, chưa chu toàn sứ mạng Ta giao phó...' (I-sai-a 55:10-11). Chúng ta được ban cho sức mạnh qua lịch sử ơn cứu độ để đáp lời Thiên Chúa, Đấng đồng hành với chúng ta trong cuộc lữ hành trần thế, và cũng tin chắc rằng lời Người sẽ thành tựu cả trong những gì được trao cho chúng ta thực hiện.

Khủng hoảng tuổi trung niên, một cơ hội đặc biệt để mở ra cho Thiên Chúa, tuy thế có thể được cảm nghiệm như một thời gian mà mọi cảm giác về tương quan đã mất. Đau khổ có thể căng thẳng vì khi bị nhận chìm trong một đám mây tăm tối, chúng ta bị lạc mất trong sự rối loạn làm hoang mang. Đối diện với khía cạnh phủ định của 'bóng đêm' chúng ta trở nên mất tinh thần bởi những điều hiển nhiên lúc đó. Tuy nhiên chỉ trong sự chấp nhận tình trạng tội lỗi và giới hạn mà sau cùng tính toàn thể có thể đạt được.

Maria Boulding chứng minh rằng ‘phông nền của sự sáng thế, sáng thế cũ và mới là sự hỗn mang.’(4) Đó là trường hợp thường thấy khi chúng ta đứng trước ngưỡng cửa của nửa sau cuộc đời mà không hoặc chưa biết sự phong phú và tính sáng tạo của nó.

Đối với một số người, thời kỳ hoang mang này có thể bày tỏ một cách đơn giản như sự đánh giá lại đời sống, một suy tư về những việc đã hoàn thành và việc chấp nhận điều đó trong chân lý đồng thời thừa nhận sự lệ thuộc trong khiêm nhường và tín thác. Nó có thể kéo theo sự xem xét lại ơn gọi ban đầu và có lẽ một sự cam kết mạnh mẽ hơn trong ơn gọi ấy một khi đã được xác nhận lại. Một lần nữa, việc đánh giá ấy có thể dẫn đến việc lắng nghe một hướng dẫn khác và một thay đổi hợp lý trong phương hướng. Tất cả điều đó có thể xảy ra mà không làm tổn hại nhiều đến những phương diện khác phải lo toan và nghề nghiệp ổn định.

Tuy nhiên, có những người khác cảm thấy giai đoạn chuyển tiếp trung niên khổ sở hơn và tác động vào đời sống tâm linh của họ. Họ có thể đương đầu với những thay đổi làm hoang mang mà không thể thấy rõ nguyên nhân. Trong khi từ trước đến nay, việc cầu nguyện đã mang lại cho họ sự bình an và một mức độ an ủi nào đó, thành linh Thiên Chúa rút lui để họ lại trong bóng đêm và điều bất ổn. Những hình ảnh trước đây nói với họ trở nên trống rỗng và vô nghĩa. Nỗi đau khổ của sự mất mát bên ngoài ấy có thể nghiêm trọng cùng nỗi cô đơn và cảm giác trống rỗng giày vò. Như lời thú nhận của một phụ nữ khi bước vào tuổi bốn mươi: ‘Giờ đây tôi hầu như sợ cố gắng cầu nguyện vì Thiên Chúa dường như đã ruồng bỏ tôi và tôi chỉ cảm thấy đau đớn vật vã vì sự trống rỗng khủng khiếp thay vì sự thân mật vẫn thường có.’

Hiểu biết chính xác những giới hạn, sự nghèo đói và yếu đuối, nhiều người dường như không thể tìm thấy Thiên Chúa mà họ hằng mong ước, dù đôi khi họ không biết điều ấy. Và chính điều đó góp phần tạo ra đau khổ. Không còn cảm

nhận nhu cầu hay ước muốn hướng về Thiên Chúa, họ bị bao vây trong một mùa đông trơ trọi của tinh thần.

Thông thường có một sự cảm dỗ mạnh mẽ buông bỏ cuộc chiến đấu vì cố gắng tiếp tục đường như quá khổ sở. Vườn Ghết-sê-ma-nê trở thành bài học trung tâm. Chỉ khi đi theo Đức Ki-tô để chấp nhận buồn chán, ở yên trong cảnh đau buồn, họ mới có thể hy vọng đứng dậy với Người cho một phẩm chất mới của đời sống tâm linh.

Việc đánh giá lại hành trình đời sống đặt chúng ta giáp mặt với chính sự nghèo nàn, tàn tạ và tội lỗi có khi còn làm hiện ra sự sa đoạ của chúng ta. Trong những thời kỳ như thế chúng ta chợt nhớ lại rằng Thiên Chúa mà chúng ta tìm kiếm không phải là Thiên Chúa của người giàu sang và quyền thế mà là một Thiên Chúa quan tâm đặc biệt đến những người phận nhỏ, *anawim*, của Ít-ra-ên, Người tỏ lòng ưu ái đặc biệt đến những người nghèo và những người bị loại bỏ. Người không ngần ngại ôm lấy người bị phong hủi, nhưng tìm thấy niềm vui khi tìm thấy những kẻ bị quê hương quên lãng và bỏ rơi. Càng chấp nhận sự mỏng dòn và nghèo khó của tâm hồn càng thấy được điều thánh Phao-lô đã khám phá khi ngài nói về sự yếu đuối như một sự hãnh diện đặc biệt vì nhớ nó mà 'quyền năng của Đức Ki-tô' có thể tỏ hiện nơi ngài. (1 Cr 12:9)

Cảm giác mất mát là trung tâm của mọi khủng hoảng, và điều đó càng đúng với tuổi trung niên, nó có thể đẩy chúng ta đến chỗ tin rằng mình hoàn toàn vô ích và trống rỗng. Chúng ta vô ích vì chúng ta không còn quyền hành, trống rỗng vì đã mất sự khẳng định bản thân. Giống như Phê-rô, chúng ta bị bắt buộc 'dẫn đi đến nơi mình chẳng muốn'. (Ga 21:18). Đây thường là lúc chúng ta nhận biết những đường lối mà trong quá khứ chúng ta dùng điều khiển Thiên Chúa, mong muốn Người đi theo những đường lối mà chúng ta tưởng là tốt nhất, và ban cho những điều mà chúng ta nghĩ là quan trọng. Giờ đây chính Thiên Chúa nói với chúng ta những lời mạnh mẽ nhưng dịu dàng mà khi xưa Người đã nói với Ít-ra-ên:

*Ta biết người là kẻ cứng đầu
Cổ người là thanh sắt....
Trước đây vì danh ta, ta đã nén cơn giận...
Nay ta đặt người vào lửa như thổi bấc
Ta đã thử lòng người trong lò lửa khốn cùng...
Ta là Đấng Gia-vê, Thiên Chúa của người,
Đấng dạy người những điều bổ ích,
Đấng hướng dẫn người trên đường người đi.*

(I-sai-a 48:4, 9-11,17)

Hãy dẹp bỏ tính vị kỷ, và vô số thần tượng mà chúng ta đã xây dựng cho chính chúng ta như là thách thức đối với Người cho đến nay. Chỉ khi đó chúng ta sẽ được dẫn đi qua bóng tối của mất mát và qua sa mạc của điều không chắc chắn, khi biết 'chỗ nào ở gần Thiên Chúa và sự chăm sóc của Người.'(5)

Dụ ngôn hạt lúa mì (Ga 12:24) nói về người ở tuổi trung niên một cách sâu xa. Để lúa mì sinh thêm rất nhiều hạt khác thì hạt lúa mì phải được vùi vào lòng đất và một cách nào đó phải chết đi, phải bỏ cách sống của mình để sau cùng sinh ra mùa màng phong phú. Sự tan rã của nhiều điều tưởng như là tốt trong nửa đầu cuộc đời phải xảy ra trước khi chúng ta có thể tiến lên nắm lấy sự phong phú còn ở phía trước. Trình độ tín thác của chúng ta phải được tái tạo để chúng ta tiến lên làm chủ đời sống mình, đồng thời biết rằng chúng ta được dẫn đưa đến một sức sống mới bởi Đấng dịu dàng, nhân hậu, đầy lòng thương xót và tha thứ. Trong một bài thơ chưa xuất bản nhan đề 'Nếu Hạt Giống không...', một nữ tu ở tuổi trung niên đã diễn tả cuộc chiến đấu với bóng tối và sự rối loạn đã đe dọa tiêu diệt ánh sáng yếu ớt của niềm hy vọng mà bà còn giữ lại trong lòng mình.

Hạt giống có thể nói thế nào
Về đất là ngôi mộ hay lòng mẹ?
Liệu nó có thể biết từ những giới hạn
Của năm mồ chạt hẹp
Sự sinh ra của ngày mai bùng lên ?

Nhưng tâm hồn tôi biết,
Nó cảm thấy sự sống chuyển động;
Hạt giống tình yêu
Được gieo vào mảnh đất lạnh của người tôi.
Bắt đầu cuộc đấu tranh
Trôi lên qua lớp đất cứng của tâm hồn tôi,
Để chào hỏi
Sức nóng của mặt trời, Đọc Sách Online
Hơi thở của tình yêu mang sự sống.

Người đã thí mạng sống mình vì tôi ...
Nhưng đây là cái chết!
Làm thế nào để sự sống thoát khỏi
Lớp đất lạnh bất động và nhớp nhúa?

Tuy nhiên tôi biết mình đã tin ai.
Đây là lúc phải trao phó sức sống cho đất.
Nếu hạt giống không...thì không có cách nào khác
Để nó thoát ra khỏi đất

Với những chồi xanh của
Tính nhu mì mạnh mẽ của bạn.
Người biết mọi sự và có thể làm mọi sự,
Và phần lớn với sự yếu đuối của chúng ta.

Hồi hạt giống tình yêu
Trong tâm hồn tôi sâu thẳm.
Hãy buông bỏ sự bảo vệ,
Hãy để rơi rụng vỏ khô,
Sự trống rỗng héo hơ hơn ấy
Là sự khởi đầu cho sự sống tròn đầy.
Chỉ mình Người sinh hoa kết trái,
Người cho bạn sinh ra,
Hồi hạt giống tình yêu
Khi bạn chiến đấu để tỏ bày
Điều không thể tỏ bày
Và ra khỏi đất tối đen.

Ai có thể nói bạn sẽ thành công?
Hồi hạt giống tình yêu,
Tình yêu là lời giải đáp
'Và mọi sự sẽ tốt lành'.(6)

Chính khi sẵn sàng chấp nhận chính mình là yếu
đuối, tội lỗi, hạn chế và thường thất bại, chúng ta mới mở lòng

mình cùng Thiên Chúa, Đáng chi muốn ban ơn cho chúng ta thành tựu chính mình. Chính người sẽ trở thành sức mạnh của chúng ta, làm tràn đầy sự trống rỗng của chúng ta và chữa lành chúng ta khỏi mọi tội lỗi, Đáng sẽ dẫn chúng ta đi qua cảm giác của tính dễ bị tổn thương đến suối nguồn khôn ngoan, đồng cảm và thương xót. Kinh nghiệm đau khổ sẽ trở thành suối nguồn tính nhạy cảm đối với những ai đau khổ; thừa nhận mình yếu đuối sẽ sinh lòng khoan dung với tính mỏng dòn của người khác và sẵn lòng giúp đỡ họ chịu đựng gánh nặng của cuộc đời.

Những năm của tuổi trung niên cũng là một thời kỳ chữa lành tâm linh quan trọng. Không chỉ có nhu cầu được chữa lành tội lỗi mà còn có nhận thức gia tăng về tổn thương người khác gây ra trong suốt cuộc hành trình đời sống. Với sự mở rộng của hữu thức mà Jung nhấn mạnh, có nhiều điều tưởng chừng bị chôn vùi và quên lãng bắt đầu trỗi lên. Ký ức trở lại những biến cố trong đó người ta bị làm tổn hại, gạt bỏ hay làm cho phần nộ.

Trước hết những biến cố ấy không xuất hiện khi được nhớ lại nhưng đúng hơn như những nỗi đau được cảm nghiệm lại khi đã bị coi thường, hoặc một cơn giận dữ không thể chịu nổi về một điều gì đó có vẻ tầm thường. Chiều sâu của nỗi đau hoặc tầm mức của cơn giận cho thấy rằng nguồn gốc của chúng là một cái gì đó vượt qua sự cố hiện tại. Cho phép mình cảm nhận những cảm xúc ấy và ngồi xuống với chúng thường đem đến cho tâm trí một thời gian tổn thương hay bị đối xử bất công trong quá khứ, có thể cả trong thời thơ ấu. Kỷ niệm ấy, giống như một vết thương sâu mưng mủ có thể được giấu kín trong nhiều năm. Khi nó trở lại nó gào to để được nhắc đến và được hòa giải. Chính Henry Nouwen đã chỉ ra rằng 'Không có hy vọng cho tương lai khi quá khứ chưa được thú nhận, đón nhận và biết đến'.(7)

Vì thế việc cầu nguyện để chữa lành có thể góp phần quan trọng vào linh đạo tuổi trung niên. Có một cảm dỗ muốn

đẩy lui kỷ niệm vào vô thức với hy vọng quên lãng nó lần nữa để làm nhẹ nỗi đau. Nhưng không nên làm thế, dù bị giấu kín nó sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến kinh nghiệm, đào sâu tính dễ bị tổn thương và làm giận dữ mạnh lên. Nếu được chữa lành nó có thể trở thành suối nguồn của sự phong phú và thường là nguyên nhân của niềm vui sâu xa. Điều này thấy rõ trong trường hợp của một hôn nhân có nguy cơ tan vỡ bởi cả hai người trong thời thơ ấu đã bị tổn thương. Khi chồng và vợ sẵn sàng chấp nhận quá khứ của nhau và chữa lành nó trong kinh nghiệm thì một dây ràng buộc mạnh mẽ do hiểu biết sẽ phát triển mạnh mẽ giữa hai người và đem lại sự thanh thản cũng như một hạnh phúc sâu xa chưa hề có trước đây trong hôn nhân của họ.

Đem một biến cố trong quá khứ để chữa lành theo cách đó có nghĩa là, trong khi cầu nguyện, đau khổ, tủi nhục kể cả tức giận và nổi đảng cay được cảm nghiệm lại. Chỉ nghĩ về những cảm xúc ấy chưa đủ. Chúng phải được cảm nghiệm lại, được chấp nhận và đón nhận. Khi Chúa có thể sờ vào chỗ đau của một người theo cùng cách mà người đặt tay Người vào thương tích và chỗ gãy của nhiều người dân ông và dân bà suốt chiều dài và chiều rộng của đất nước Pa-lét-tin. Hãy ở yên với cái sờ ấy cho đến khi cảm giác đau biến mất và được thay thế bằng sự chấp nhận và bình an.

Một lần nữa tổn thương có thể được hình dung, ví dụ nó xuất hiện như một gánh nặng, một lưỡi gươm sắc bén hay một đám mây đe dọa. Trong cầu nguyện, nó có thể được đặt vào đôi tay của Chúa và được Người nhìn đến và dần dà biến đổi. Đối với một người, cảm giác bị loại bỏ đã đè nặng người ấy trong thời thơ ấu, được cảm nhận như một tảng đá nặng nề. Khi đặt nó vào đôi tay của Đức Giê-su, tảng đá bắt đầu co lại cho đến khi chỉ còn một miếng than đá màu đen bóng loáng. Dần dà vì Người nhìn đến nên nó biến đổi thành kim cương rực rỡ. Vậy lần đầu tiên khi người ấy nhận biết, người ấy có thể cảm nhận thật sự vì những người khác cũng đã chịu đau khổ một điều gì đó tương tự như chính mình. Đối với một

người vừa là người tư vấn vừa là linh hướng, điều đó sẽ tăng thêm phẩm chất cho bản thân mình với người khác. Không chỉ gạt bỏ nỗi đau buồn, người ấy còn có được ơn quý báu để sử dụng trong tác vụ của mình.

Chữa lành các kỷ niệm có thể có nhiều hình thức và một đôi khi đòi hỏi nhiều tháng, hay cả nhiều năm để sự cầu nguyện như thế dẫn đến sự chấp nhận và bình an. Tuy nhiên, việc chữa lành sẽ không hoàn thành cho tới khi chúng ta biết tha thứ những người có trách nhiệm gây tổn hại xúc phạm chúng ta và nếu cần tha thứ cho chính mình nữa. Một khi điều đó xảy ra, có một cảm giác tự do và cả vui mừng và điều gây ra đau khổ trở thành suối nguồn của lời cảm tạ.

Có khi một sự cố có thể xuất hiện để được chữa lành. Chỉ sau này nó xuất hiện lại với một biểu lộ nhiều hơn về nỗi đau từ một bình diện sâu xa hơn của vô thức. Điều này có thể lại được đưa vào việc cầu nguyện để sau cùng mọi phân nhánh của nó được chạm đến và chữa lành.

Những kỷ niệm về những thời kỳ hạnh phúc hơn khi những người khác yêu mến, ca ngợi và vui vẻ với chúng ta, hoặc khi chúng ta đến với người khác như thế cũng có thể được phản ánh trong việc cầu nguyện. Việc cầu nguyện hồi tưởng có thể được củng cố và bảo đảm lại trong tuổi trung niên khi có lẽ nhiều người hoài nghi giá trị bản thân của mình hoặc tính chất đáng yêu của mình. Nó cũng bao hàm việc cảm nghiệm lại niềm vui, sự ấm áp hay lòng nhân từ của những thời kỳ đó. Sự cầu nguyện này cũng có thể đem theo với nó một cảm giác sâu xa của lòng tri ân đối với sự tốt lành của đời sống. Tri ân vì những ơn chúng ta nhận được là một phương tiện mạnh mẽ kéo chúng ta ra khỏi chính mình, đặc biệt trong những thời kỳ chúng ta cảm thấy mất mát, tuyệt vọng và chán nản.

Nửa sau cuộc đời cũng là một thời kỳ phát triển khả năng sống thân mật như một nhận thức sâu xa về mình mà trước đây chưa đạt được. Điều này làm chúng ta thêm mạnh mẽ để đề dâng hiến cho người khác trọn vẹn hơn trong yêu

thương. Nó được phản ánh trong cách chúng ta gặp gỡ Thiên Chúa cũng như trong tương quan của chúng ta với người khác. Không còn cách diễn tả tình yêu cuồng nhiệt nữa. Nó trở nên cởi mở hơn, thụ cảm hơn, ít lo lắng đến việc làm chủ. Sự thâm mật của tính dục trong giai đoạn này của đời sống không chỉ phản ánh sự tuôn trào của tình yêu trong bản tính Thiên Chúa nhưng còn mở đôi lứa ra để đón nhận tình yêu Thiên Chúa cùng với lòng yêu thương con người và cảm nghiệm một năng lực làm biến đổi trong đời sống họ.

Khi sự xáo trộn và nhập nhằng của khủng hoảng bị để lại phía sau, một sức mạnh của tình thân mật phát triển dẫn đến sự biến đổi trong việc chúng ta cầu nguyện. Sự hiệp nhất với Thiên Chúa được bày tỏ trong thỉnh lặng: chúng ta có thể vẫn luôn ở lại trong sự hiện diện của Người, và nơi ấy không muốn thêm điều gì khác. Sự cầu nguyện thỉnh lặng này, hơi thở thanh bình của yêu thương, sự gần gũi chắc chắn với Thiên Chúa dù có thể không được cảm nhận, đem đến sự bình an mới được khám phá. Vươn ra từ bóng đêm, sự dâng hiến bản thân là một mở đầu cần thiết để Thiên Chúa thật sự trở thành trung tâm của đời sống chúng ta. Giờ đây cầu nguyện trở thành một việc lắng nghe, một nhận thức về hoạt động Thiên Chúa bên trong. Chúng ta không còn tìm kiếm gấp rút những dấu chỉ sự hiện diện của Người hoặc thấy cần phải bảo đảm lại rằng điều chúng ta làm hay không làm là đúng. Đức tin bảo đảm chúng ta rằng Người ở đó, một sự hiện diện yêu thương chiếm lấy đời sống chúng ta và dạy rằng điều quan trọng là mở ra cho tình yêu của Người hơn là bày tỏ tình yêu của chính chúng ta.

Sự biến đổi này cũng được biểu lộ trong cách chúng ta tiếp cận thế giới và xã hội trong đó chúng ta sống. Có thể có một khám phá và tiếp thu từng bước 'tinh thần Đức Ki-tô', khi nhận thức tình hình thế giới qua đôi mắt Người, thương cảm những người đau khổ với lòng thương xót của Người, và phát triển một quan điểm chiêm niệm hơn về đời sống.

Vì thế những năm của tuổi trung niên là một thời gian của mâu nhiệm vượt qua, vượt qua từ một đời sống mà mọi quan tâm đặt vào các sự vật bên ngoài đến một đời sống trong đó những điều phong phú giấu kín bên trong được khám phá. Điều này đi đôi với việc phải chết đi nhiều điều mà những năm trước đây chúng ta cho là quý báu, kể cả sự chiến đấu và đau khổ. Chỉ với cách đó mới có thể đạt đến đời sống mới.

Đối với nhiều người, đây là một cơ hội để hoán cải tinh thần sâu xa, không phải với ý nghĩa nhượng bộ theo tư cách người có đạo nhưng trong sự thay đổi triệt để và sâu xa xảy ra trong tương quan giữa họ với Thiên Chúa. Đây là một thời gian khi những chiều kích mới trở nên rõ ràng trong những chân lý cũ và từng bước, không còn bị trói buộc, chúng ta bước vào sự tự do của con cái Chúa Cha. Như những người đã sống qua cuộc khổ nạn, cái chết và phục sinh của Đức Giê-su được kinh nghiệm này biến đổi, thì chúng ta cũng thế. Một Phê-rô sau khi Chúa sống lại ở trên bờ hồ Ti-bê-ri-a là một người hoàn toàn khác với một ngư phủ nhiệt tình làm việc cật lực trên biển ba năm trước đó. Được đào luyện và trưởng thành bởi đau khổ và được thử thách trong lửa của thất bại sau cùng khi chối Chúa, giờ đây ông đã được chuẩn bị để chấp nhận gánh nặng của người lãnh đạo và đảm nhận việc chăm sóc cho Giáo Hội mới được khai sinh.

Những năm ấy đối với nhiều người đánh dấu sự chuyển tiếp từ tình trạng mà Whiteheads mô tả như nếp sống kỷ luật của thanh niên để thực hiện vai trò người quản lý ở tuổi trưởng thành.⁸ Trở thành 'người quản lý' có nghĩa là đảm nhận một trách nhiệm vì lợi ích cho nhiều người và sự việc trong thế giới này, trở nên người sinh sản. Tính sinh sản của tôn giáo chính là trung tâm của việc quản lý của chúng ta. Đó là ước muốn chuyển qua cho những người khác món quà mà chúng ta đã nhận, một tri thức về chân lý và đức tin đã trở nên quý giá đối với chúng ta. Nhưng có khả năng sinh sản cũng có nghĩa là vô tư, không thiên kiến, có đủ uyển chuyển để ôm lấy những ý tưởng mới, những cách hành động mới. Khả năng sinh sản bao

gồm sự liên kết rất khó khăn giữa chăm sóc qua đó chúng ta đem lại sự sống và hy vọng cho những người đi theo chúng ta, đồng thời không lệ thuộc vào tầm mức mà chúng ta có thể để lại và cho phép người khác tìm thấy sự trưởng thành của họ.

Chúng ta chỉ cần nhìn vào khả năng sinh sản của Đức Giê-su khi dạy chúng ta có thể làm điều đó như thế nào. Trong cách Người ứng xử với các môn đệ thân cận, Người dịu dàng nhưng cương quyết đào tạo họ thành những người lãnh đạo mà Người mong muốn họ trở thành, sau đó Người đặt họ làm người giữ gìn di sản của Người cho thế gian: 'Con đã cho họ giáo huấn mà Cha đã ban cho Con.' (Ga 17:18) Người chia sẻ với họ cảm nghiệm một Thiên Chúa là Cha 'Áp-ba', một người Cha yêu thương, và để lại cho họ kinh nguyện có thể đem lại cho các thế hệ tương lai một hiểu biết mới về Đấng Tạo Thành. Ôn sau cùng của đời sống yêu thương của Người gắn liền với lời mời gọi mỗi môn đệ trao ban sự sống mình vì người khác. Bởi lẽ chúng ta không thể trao ban mạng sống bao lâu chúng ta chưa chịu chết chính mình như Người đã làm, với mọi đau khổ bao hàm trong cái chết. Cũng một sứ điệp ấy được lặp lại sau khi Người sống lại. Người đã hỏi Phê-rô ba lần 'Anh có yêu mến Thầy không?' (Ga 21:15) và mỗi lần khi đáp lại câu trả lời của Phê-rô, Người thúc giục ông chăm lo cho người khác. Người đã nói với Ma-ri-a Mác-đa-la, 'Đừng giữ Thầy lại, nhưng hãy đi gặp anh em Thầy và bảo họ Thầy đã sống lại.' (Ga 20:17). Chỉ sau khi được thử thách, họ mới được trao cho tác vụ rao giảng Tin Mừng.

Vậy linh đạo tuổi trung niên chủ yếu là lắng nghe lời mời gọi của Thiên Chúa nói từ trong bóng tối và trong lúc gần như tuyệt vọng vì khủng hoảng. Nó chủ ý giúp chúng ta lột bỏ sự khẳng định chính mình, khám phá và chấp nhận sự yếu đuối và trống rỗng và chịu đựng nỗi đau vật vã vì mất mát. Lúc đó, đàn ông và đàn bà ở tuổi trung niên sẽ được chuẩn bị để đáp lại lời kêu gọi trở thành lãnh đạo có khả năng sinh sản trong Giáo Hội và trong xã hội, đồng thời họ tin chắc rằng quyền bính và sức mạnh cần đến sẽ được ban cho họ.

Rainer Maria Rilke phần nào diễn tả được điều Phao-lô đã nói trong thư gửi các tín hữu Cô-rin-tô và qua họ nói với mỗi người như là những cái bình sành: chỉ khi bình trống rỗng, chúng mới có thể được đổ đầy với 'quyền năng phi thường' của Thiên Chúa. (2 Cr 4:7)

*Làm dòng dõi của Thiên Chúa quả là khó,
nhưng bạn hãy xem
Bạn cố sức làm những cái bình không để giải trí,
Khi là trẻ thơ, con gái, phụ nữ và bất ngờ
đủ để Người thỏa mãn vô hạn.*

*Người là nước : bạn chỉ cần nặn đúc
cái bát bằng đôi bàn tay rộng mở:
và nếu bạn quỳ xuống cũng được thôi –
vậy tại sao Người sẽ phung phí
và bỏ qua không giữ lại mọi khả năng của bạn.(9)*

Chương 11

NHỮNG THÁCH ĐÓ CỦA TUỔI GIÀ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi đi đến những giới hạn của sự suy yếu hay mất mát những sức mạnh của tuổi trung niên, chúng ta sẵn sàng bước vào mùa cuối cùng của đời sống. Điều này có một sự kích thích và một vẻ đẹp của riêng nó, nhưng đôi khi một khó khăn phải nhận biết trước tiên.

Với sự phát triển từ tuổi trung niên đến tuổi già trong khoảng những tuổi sáu mươi, chúng ta lại đối diện với nỗi đau buồn do khủng hoảng. Thông thường điều này liên kết với những chấn thương do việc thích nghi với cách sống mới theo sau việc nghỉ hưu hay bệnh tật. Một lần nữa, việc thành lĩnh nhận biết cái chết không còn xa có thể mở đầu một thời kỳ chiến đấu và bất an. Chính trong giai đoạn chuyển tiếp này mà trật tự được tái lập khó nhận thấy trên sự rối loạn và xáo trộn và việc tái cấu trúc sau đó của nhân cách xảy ra.

Đối với nhiều người, không có lúc bắt đầu bất ngờ của tuổi già. Có một sự thay đổi nào đó về thể lý, và có thể về tâm thần từng bước làm người ta nhận biết tuổi già. Levinson nói về hai thời kỳ của sự giai đoạn phát triển sau cùng, Tuổi Già khoảng từ sáu mươi đến tám mươi và Tuổi Già Muộn bao gồm cả việc kết thúc cuộc hành trình của đời sống. Lưng còng, gối mỏi, mất dần khả năng đi lại có thể là những dấu chỉ tuổi già đã đến. Như Robert Butler, một chuyên gia về bệnh già nổi tiếng đã chỉ rõ: 'Tuổi già là một thời kỳ của nhiều thay đổi nhanh chóng và sâu xa với nhiều mức độ khác nhau... ảnh hưởng đến kinh nghiệm chủ quan, hành vi và sự thích ứng.'(1) Tuy nhiên phần nhiều những sự thay đổi này không phải là đặc biệt của tuổi nhưng là kết quả của bệnh tật hay của một vài yếu tố xã hội. Một cụ già tám mươi tư tuổi nói về chứng đau gối của mình do tuổi già nói, 'Nó đến như thế nào? Tôi có một đầu gối khác dù già nhưng còn tốt chán.'

Tuổi già đến thường là vào lúc người ta trao cho các thể hệ trẻ hơn nhiều trách nhiệm mà tuổi trung niên đảm nhận và rời khỏi giai đoạn trung tâm, rời khỏi cái ngai quyền lực để ổn định trong địa vị khôn ngoan. Mặc dù nhiều ông bà lớn tuổi vẫn còn giữ những vai trò quan trọng trong doanh nghiệp, chính trường và giới trí thức, đem lại những thành quả nhờ kinh nghiệm của họ, nhưng đối với phần lớn được kêu gọi giảm bớt gánh nặng mà họ đảm nhận. Tuổi già muộn tiếp tục một thời gian hoàn thiện nhưng trong một tương quan khác đối với xã hội và đối với chính mình. Không phải lúc nào người ta cũng dễ dàng đối đầu với thay đổi ấy.

Khi vai trò tích cực trong một trường học hay một bệnh viện bị mất đi, nhiều nam nữ tu sĩ già đã tìm cách thoát ra tình trạng nghèo nàn của đời sống trong những lãnh vực khác. Có người đã khám phá cảnh ngộ của những đứa trẻ sống trong những gia đình bạo lực và dùng hết thời gian và sức lực để đưa một đứa bé hai tuổi vào một bệnh viện thành phố. Cậu bé này đã chịu khổ vì những sự hành hạ mà mẹ nó đã trút lên ông vì bà đã quá căng thẳng bởi những vấn đề trong cuộc đời

bà. Nhiều năm trôi qua kể từ khi cậu được ‘bà ngoại’ chăm sóc, giờ đây cậu là một thiếu niên và vẫn trở lại thăm bà để nhận được những lời động viên cần thiết.

Tử tế với người già có lẽ là một nhiệm vụ khó khăn nhất của đời sống đối với những ai sống trong xã hội phương Tây. Trong nhiều nền văn hóa ở phương Đông, sự tôn trọng dành cho người già đặc biệt trong quá khứ, xác nhận giá trị của họ đối với quần chúng như một toàn thể. Nó làm cho việc lão thành không chỉ được chấp nhận mà còn là một biến cố mà người ta hướng tới với lòng tự hào. Sự hiểu biết thấu đáo và kinh nghiệm của tuổi già là suối nguồn khôn ngoan và đem lại cảm hứng cho mỗi thế hệ. Người già được tôn trọng quý mến, và được chăm sóc với vinh dự và yêu thương. Tuy nhiên đối với thế giới phương Tây, trở nên già đối với phần lớn bị coi là vô dụng, không hấp dẫn và chẳng đáng ước mong. Cho nên không lạ gì khi tuổi già thường bị từ khước và người ta cố dùng son phấn và cả việc giải phẫu thẩm mỹ để che giấu những nét tàn tạ trong những năm trời qua.

Đặc biệt đối với phụ nữ, tuổi già làm họ bị đánh giá thấp trong mắt của nhiều người, sự kiện này được nhiều nhà sản xuất mỹ phẩm, các loại kem chống già khai thác. Trong khi ở người đàn ông những nếp nhăn trên khuôn mặt nói lên tính cách và sự cao quý, mái tóc bạc nói lên phẩm giá và sự trọng vọng thì ở người đàn bà chúng được coi là sự tăng thêm của tuổi tác. Đàn bà già đi, đàn ông trở nên được trọng vọng, nhưng họ đều phải đối diện với những mất mát, hậu quả của những năm cuối đời. Vì thế, khi già đi có gì khác hơn sự phủ định những gì chúng ta cố gắng làm cả đời mình?

Thách đố của tuổi già chính là một đòi hỏi phải nhận biết rằng nếu tuổi trẻ là một món quà của tự nhiên thì rõ ràng tuổi già là một công trình của nghệ thuật. Nó không thể hoàn thành nếu không có việc lột bỏ và đẽo gọt mà sau cùng vẻ đẹp chủ yếu sẽ được biểu lộ nằm trong chính mỗi người. Hiếm khi chúng ta ngừng lại để đánh giá điều đã được ban cho những ai,

trong sự Quan phòng của Thiên Chúa, được chỉ định sống trọn cuộc đời mình. Dù người trẻ tuổi có được thiên tư hay nhân đức nào, luôn có một cái gì vượt quá khả năng và chỉ được tiếp thu bởi những ai được sống trọn tuổi già. Chỉ họ mới có thể hy vọng đạt đến sự thống nhất, sự hiểu biết trọn vẹn ý nghĩa của đời sống vẫn luôn niêm kín đối với những người chưa có được sự khôn ngoan của tuổi già. Trong sự phát triển liên tục để đi đến tính toàn diện ấy có ân sủng của tuổi già.

Trong một cuộc phỏng vấn gần đây cho tờ báo *New York Times*, Joan Erikson ở tuổi tám mươi sáu của bà đã thú nhận: 'Có nhiều người già không trở nên khôn ngoan, nhưng bạn không trở nên khôn ngoan nếu bạn không già đi.' Chính tuổi già đã giúp cho ông bà Erikson khai triển sâu xa hơn kiến thức rút ra từ những quan sát trước đó ở những người đã đạt đến sự thống nhất. Khi xem xét ý nghĩa của giai đoạn cuối đời này, Erik Erikson đã thấy rằng những năm ấy đã làm cho sức mạnh lớn lên của hy vọng, của ước muốn, mục đích, khả năng, lòng trung tín, yêu thương và của sự chăm sóc tiếp thu được qua cuộc hành trình đời sống được tôi luyện trong một cảm thức hiểu biết về sự khôn ngoan.

Hiện nay, khi ông và vợ ông ngồi trong một căn nhà nhỏ nhìn ra vịnh Cambridge, hai ông bà đã phổ biến chủ đề của họ cho một phóng viên trẻ, bàn luận ảnh hưởng của việc tái thống nhất thành công của mỗi giai đoạn đi trước tác động lên sự phát triển sau cùng của sự khôn ngoan trong tuổi già. Kinh nghiệm riêng của họ và của nhiều người được họ theo dõi qua nhiều năm đã làm họ xác tín vào tầm quan trọng của 'mối liên hệ sống còn cần thiết cho mỗi giai đoạn, từ giai đoạn đầu tiên đến giai đoạn cuối cùng'(2) và của việc tái thống nhất những giai đoạn này nếu chúng ta muốn đạt đến sự trưởng thành và thống nhất trọn vẹn trong giai đoạn kết thúc chu kỳ đời sống.

Khi đến lúc khôn ngoan sinh ra trong những năm cuối đời, đó cũng là lúc cuộc đấu tranh trong cả cuộc đời đã lên cao điểm. Sự lệ thuộc hỗ tương của con người, nhu cầu sống vì

người khác của mỗi chúng ta rất cần thiết trong giai đoạn này của cuộc đời là kết quả của việc tái thống nhất thành công của sự tín nhiệm mà trước tiên đã xuất hiện từ một môi trường nâng đỡ chúng ta trong những năm còn rất nhỏ. Ở đây hình thành nền tảng của niềm hy vọng vào lòng nhân từ của vũ trụ sau này sẽ nở hoa trong một 'niềm tin trưởng thành vào hiện hữu',⁽³⁾ và một xác tín vào sự hiện diện quan tâm của Thiên Chúa.

Khi thân thể bắt đầu suy yếu, người già cố gắng duy trì càng lâu càng tốt sự độc lập đã được tiếp thu lần đầu khi còn thơ ấu như một sức mạnh của ý chí đã phát triển qua việc có được sự kiểm soát các chức năng của thân thể. Sự cân bằng đúng giữa việc thực hiện những yêu sách về sức khỏe với một cảm giác khẳng định chính mình sẽ dẫn đến một khả năng duy trì tính độc lập và đồng thời một chủ tâm chấp nhận thân thể suy yếu của mình trong sự bình an. Khi không còn khả năng nhìn tốt để khâu vá áo quần cho các cháu, một phụ nữ đem chiếc máy khâu mà bà đã trân trọng giữ gìn tặng lại cho con gái của mình trong một cử chỉ biểu lộ của tính độc lập vừa sự chấp nhận mình đã suy yếu.

Tính chất vui chơi và sáng tạo lần đầu tiên được phát triển trong tuổi thơ tiền học đường là một yếu tố quan trọng trong việc thỏa mãn tuổi già. Nó là nguồn gốc của tính khôi hài và tính phiêu lưu, dẫn đến việc lặp lại cân bằng của sáng kiến và tội lỗi, 'kèm chế tư lợi và mở rộng việc cộng tác và quan tâm đến người khác.'⁽⁴⁾ Từ đó trào tuôn một sự uyển chuyển nào đó cùng với sự hiểu biết và đồng cảm với những người khác. 'Bạn càng hiểu biết chính bạn, bạn càng có thêm lòng sự nhẫn nại đối với những gì bạn thấy nơi người khác,' theo cách mà Joan Erikson cảm nghiệm nó. 'Bạn không thể chấp nhận điều người ta làm, nhưng hiểu điều gì khiến họ làm như thế. Lập trường đó dẫn đến việc tha thứ cả khi bạn vẫn không chấp nhận.'⁽⁵⁾ Những giới hạn trong việc di chuyển và trong sự nhay bén của các giác quan thường đi kèm theo tuổi già có thể được chống trả bằng một sáng kiến đổi mới ý nghĩa

mục tiêu của đời sống. Duy trì một sức mạnh cho tính mục đích mà trước tiên được vui chơi làm cho nhuần nhuyễn là một thành phần của tuổi già thành công.

Khả năng hay kỹ năng được phát triển lúc còn nhỏ khi chúng ta cố gắng trở thành một thành viên có hiệu quả và cần cù của xã hội để khỏi lấp cảm giác tự ti, sẽ bảo vệ một cảm giác khiêm nhường lúc về già. Người già sẵn sàng chấp nhận những giới hạn nhưng đồng thời khám phá những cách học hỏi mới, phù hợp với thời đại, hoặc chia sẻ kiến thức và sự khôn ngoan đã tích lũy trong cả một cuộc đời.

Căn tính cũng phải được đánh giá lại như 'cuộc chiến đấu cũ xưa để hòa giải cảm nhận của những người đã sống một cuộc sống lâu dài với cảm nhận mới mẻ và luôn thay đổi của những người đã bước vào tuổi già'.(6) Việc tham dự vào những tương quan với người khác và với nhiều hoạt động làm xuất hiện nhận thức về căn tính cá nhân trong đời sống trước đây thường bị mất đi hoặc thay đổi trong thời kỳ sau hết của chu kỳ sống. Chỉ khi thống nhất những quan tâm hiện tại trong xã hội với những niềm hy vọng đã có từ trước thì niềm tin tưởng và cam kết với ý nghĩa suốt cả đời của căn tính sẽ trở nên hiện thực.

Nhu cầu sống thân mật trong tuổi già cũng có thật như ở tuổi hai mươi, dù tính chất của sự thân thiết có thể đã thay đổi. 'Bạn nhấn mạnh đến sự đam mê khi bạn còn trẻ. Bạn học về giá trị của sự dịu dàng khi bạn đã già,' một phụ nữ tâm sự. 'Bạn cũng học trong tuổi già không nên giữ lại: hãy cho mà không bám víu; yêu thương một cách tự do với ý nghĩa không đòi hỏi có gì đáp lại.' Sự hồi tưởng về những thân mật trong quá khứ có thể giúp cho người già thống nhất lại những phẩm chất của yêu thương, tính dịu dàng và giới tính. Sự thân mật vẫn phải được cân bằng với kinh nghiệm cô đơn, đặc biệt có thể còn đau buồn vì sự cô đơn ấy là do cái chết của người mình thương yêu hay của một người bạn lâu ngày. Sự thân mật có thể biểu lộ một cách tự phát bởi việc vuốt ve, ôm hôn của con

cháu, một cái ôm chặt của một người bạn đều có thể giữ cho khả năng yêu thương sống động nơi những người già.

Tính sinh sản vốn gắn chặt với sự khôn ngoan, rất thường biểu lộ trong tuổi già qua hai khía cạnh – ‘*caritas*’ mà Erikson hiểu theo nghĩa rộng là chân thành chăm sóc cho người khác, và ‘*agape*’, một tình yêu đồng cảm và quan tâm. Những phương cách mới để duy trì trách nhiệm có tính sinh sản cho các thế hệ tương lai đã được phát triển trong tuổi trung niên phải được tìm thấy nếu người già biết chống trả lại sức kéo của sự thu hút bản thân. Điều này trở thành thúc bách hơn khi rất nhiều cách thức diễn tả sự quan tâm ấy bị đóng lại bởi sức khỏe suy yếu hoặc sự cô tịch. Người già bị thách thức chấp nhận sự chăm sóc của người khác tự nó chỉ là chăm sóc và phải hòa hợp sự quan tâm dành cho thế giới bên ngoài với sự quan tâm dành cho thế giới bên trong, mà không trở nên ích kỷ hay tập trung vào chính bản thân.

Chỉ người nào đã trở nên ân cần và biết quan tâm sau khi vượt qua cuộc khủng hoảng của tính sinh sản ở tuổi trung niên, và một cách nào đó lo lắng nâng cao đời sống của những người khác, người ấy mới đạt được sức mạnh của sự khôn ngoan.

Khi một người chiến đấu trong những năm tuổi già để đem lại tính toàn thể khả tín và ý nghĩa trái ngược của sự vỡ vụn âm ỉ, (7) vào sự cân bằng ‘ý nghĩa cả đời’ của mình, người ấy sẽ lệ thuộc rất nhiều vào hoàn cảnh trong đó mình được đặt vào. Cả trong giai đoạn cuối cùng này, môi trường đóng một vai trò quan trọng trong con người mà chúng ta có thể trở thành. Được bao bọc bởi chấp nhận và yêu thương, cuộc chiến đấu không để cho tuyệt vọng lấn át ý nghĩa của sự thống nhất không phải là việc quá khó khăn. Bị xã hội loại bỏ và không cần đến nên người già khó duy trì niềm tin và tín nhiệm vào người khác, cũng như duy trì cảm thức về căn tính như một người góp phần có giá trị, hoặc có khả năng yêu thương và quan tâm đến người khác. Ai mà không thấy những người già

sống cô độc và còn bị giam giữ vì một lý do chính đáng trong một cơ sở mà không ai có thì giờ để chăm sóc? Sự đấu tranh để duy trì nhân phẩm và một ý nghĩa về giá trị có thể mở đường cho sự cô lập, quan tâm đến bản thân và tuyệt vọng.

Khi cuộc hành trình đến gần khúc cuối, mỗi người phải đối đầu với những vấn đề cơ bản: Tôi là ai? Liệu tôi đã trở thành con người mà tôi phải trở thành khi được tạo dựng? Giờ đây có phải tôi là bản ngã duy nhất, đích thực? Có một câu chuyện kể về luật sĩ đạo Do Thái, ông Susya, đã trở nên bất an và bối rối khi cái chết đến gần. Những người đứng xung quanh giường hỏi ông có lo lắng khi Chúa hỏi ông tại sao ông không trở thành một Mô-sê khác. 'Không,' ông đáp, 'lo lắng của tôi là Người sẽ thấy rằng tôi chưa hoàn toàn trở thành Susya.' Lo lắng của ông là ông không thể đạt đến sự thống nhất duy nhất của nhân cách mà chỉ mình ông mới có thể đạt đến.

Hoạt động hướng đến sự thống nhất thành công đòi hỏi việc đi đến những giới hạn với những chọn lựa đã thực hiện và giờ đây chấp nhận chúng như một phần không thể tránh khỏi của đời sống. Tất cả những chọn lựa ấy đều có trách nhiệm làm cho chúng ta thành những người mà chúng ta phải trở thành. Có lẽ với những chọn lựa khác, chắc hẳn sẽ có sự khác biệt nhưng hiện nay đường lối chúng ta đã được xác định. Đã đến lúc để 'chấp nhận chu kỳ sống duy nhất của mình và người nào coi đó là quan trọng như cái mà người ấy phải trở thành và nhất định không được thay thế'.(8) Với Robert Frost, chúng ta có thể khao khát 'Con Đường mà ta đã không đi' nhưng chúng ta biết rằng số phận của chúng ta giờ đây nằm trong một con đường 'có lẽ có yêu sách tốt hơn'.

Hai con đường rẽ ra trong rừng cây,

và tôi –

Tôi đi theo con đường ít người qua lại,

Và điều đó làm mọi sự ra khác.(9)

Có thể vẫn còn có những lãnh vực trong đời sống chúng ta cần được chữa lành, tha thứ, tái tạo một cách nào đó và tất cả phải được chú trọng. Khi một cảm nhận của ‘cái được ban cho’ hoàn thành, mọi sự có thể được đạt đến, một khả năng chấp nhận điều đã có không bị một cảm nhận thất bại, hối tiếc hay chán ghét lấn lướt. Hoạt động ấy dẫn đến sự chấp nhận đời sống như nó phải trở thành dẫn đến sự thống nhất là hoa trái của sự trưởng thành trọn vẹn con người. Khi được sự khôn ngoan chín muồi gợi ý, chúng ta có nỗi vui mừng khi ngày càng được giải phóng khỏi những điều làm chúng ta hối tiếc và lên án. Những người đã làm hại chúng ta hay làm thay đổi mô hình của đời sống chúng ta có thể được tha thứ. Cha mẹ không còn là người phải chịu tội, là lý do làm chúng ta thất bại. Một lòng yêu thương trưởng thành và tôn trọng những người đã sinh thành chúng ta sẽ trở hoa vì chúng ta học nhận trách nhiệm về chính mình; cũng phải học đánh giá cao cả những khó khăn đã đem đến cho chúng ta một sự phong phú nào đó trong đời sống.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chính qua sự chấp nhận bản thân và chấp nhận quá khứ mà chúng ta đi đến một quan niệm thoáng hơn về ý nghĩa của chính đời sống và của đời sống của chúng ta nói riêng. Những thất bại của cá nhân đối chọi với những thành công của cá nhân, trách cứ bản thân mở đường cho sự cảm nhận giá trị bản thân, và cái chết có thể đến gần với sự bình an thanh thản.

Jung khi nói về thời kỳ này của đời sống lúc xế chiều đã viết : ‘Người già phải biết rằng đời sống của họ không phải là đi lên [như mặt trời] và bày tỏ, nhưng là một tiến trình nội tâm không lay chuyển buộc phải thu nhỏ đời sống. Đối với một thanh niên, quan tâm quá nhiều về mình hầu như là một tội lỗi – và chắc chắn một nguy hiểm – nhưng với người già chú ý về mình một cách nghiêm túc là một bổn phận và một điều cần thiết. Sau khi làm lan tỏa ánh sáng của mình trên thế gian,

mặt trời thu lại những tia sáng của nó để soi chiếu chính mình.’(10)

Sự tăng cường hoạt động từ ngoài vào những quan tâm nội giới dẫn đến sự gặp gỡ với một nguyên mẫu sâu xa hơn, với ông cụ và bà cụ có trong nguyên mẫu. Như chúng ta đã biết, các nguyên mẫu là những mô hình bền bỉ trong tâm lý, một khi được đảm nhận, sẽ ban năng lượng cho cuộc hành trình đi đến cá nhân hóa. Nó được bắt gặp rất rõ ràng trong những giấc mơ hay trong việc phóng chiếu và gặp thấy trong nghệ thuật, văn chương hay huyền thoại làm chúng ta cảm động sâu xa hoặc có thể làm chúng ta sợ hãi. Khi đề cập đến sự thống nhất giữa anima và animus, một trong những nhiệm vụ của cá nhân hóa tuổi trung niên, chúng ta nhận thấy rằng thông thường khía cạnh tiêu cực hay bóng tối của nguyên mẫu trở nên rõ ràng trước tiên. Khía cạnh ít được ước muốn ấy phải được biết và chấp nhận nếu chúng ta muốn khám phá khía cạnh phong phú và sáng tỏ hơn. Đó là lý do khiến chúng ta thường bị đánh động trước tiên bởi sự xấu xa của tuổi già, sự đánh mất quyền lực, vẻ bề ngoài và mọi thứ có vẻ đáng yêu trong chúng ta.

Vì thế ít người tự hỏi phải chăng cảm dỗ là ở chỗ vứt bỏ hình ảnh xuất hiện ấy từ tâm lý. Nhưng nếu tuổi già bị chối bỏ và không được chấp nhận trong hữu thức, sẽ có một phản ứng mạnh mẽ trong khuôn mặt hiển nhiên của tuổi già nơi những người ở xung quanh chúng ta. Đó rõ ràng là một phóng chiếu. Một phụ nữ nói về cảm xúc rối loạn sâu xa mỗi lần bà bước vào phòng ăn của một làng hưu dưỡng. Khi bà nhìn thấy ở đó những khuôn mặt già nua và nhăn nheo của những người ngồi đó chờ được phục vụ, lòng bà muốn gào lên lời phản kháng. Lúc đó bà nhận thấy rằng bà đã chối bỏ tuổi già của mình, và nếu bà không thể chấp nhận sự kiện ấy thì nó sẽ tiếp tục ám ảnh bà. Chỉ khi chấp nhận thực tại ấy trong hữu thức, bà mới có thể tìm lại được sự bình an trong tâm hồn. Một khi được biết và được chấp nhận, tuổi già của bà trở thành một phần đời sống được đón nhận. Khi từ chối người đàn ông hay

đàn bà già cả trong chúng ta, chúng ta để mình bị ám ảnh bởi khía cạnh tiêu cực của nguyên mẫu, và do đó chúng ta trở nên đắng cay, hay gây gổ, than vãn. Nhưng khi thực tại của tuổi già được mời gọi đi vào hữu thức, vẻ đẹp riêng của nó được khám phá. Cái xấu của tuổi già, khía cạnh tiêu cực của nguyên mẫu mở đường cho sự biểu lộ cụ ông hay cụ bà khôn ngoan trong đời sống chúng ta, con người mà chúng ta nỗ lực để trở thành. Như thế, một sự biến đổi được cảm nghiệm như một sự tái sinh của nhân cách.

Đó chính là điều Rhoda nhận thấy rõ ràng trong một giấc mộng: ‘Tôi đã nhìn thấy một bà cụ già mặc áo dài, áo choàng bay phất phơ, xung quanh có một nhóm người mặc kiểu áo giống như thế và cùng nhau nói chuyện trong im lặng. Thình lình bà cụ dường như thu nhỏ lại. Tôi không nhìn thấy chính xác điều gì đã xảy ra vì những người khác bu lại xung quanh bà như để che giấu điều đang xảy ra. Và rồi một tiếng nói nghe rất rõ: ‘Điều đó trở nên khó khăn với các chị em, nhưng họ đang cố gắng sống yêu thương.’ Nói xong một dòng nước trào ra từ những bàn tay của bà cụ và từ thân thể như bị phân hủy và biến mất. Lúc đó những phụ nữ khác quỳ gối và với lòng tôn kính hôn mảnh đất còn dẫm nước nơi bà cụ đã đứng. Tôi cảm thấy xúc động sâu xa và dù sao cũng đầy nỗi sợ hãi. Cảnh tượng thay đổi và bà cụ xuất hiện lại, nhảy múa, biến đổi và bề ngoài trông trẻ lại. Yêu thương và vui mừng tỏa sáng mặt bà. Tôi thấy chính mình thốt lên: ‘Đó chính là đời sống thật.’

Người nằm mơ đã giải thích giấc mơ của mình khi nói đến nhu cầu được yêu thương và quý trọng thân thể tàn tạ của bà. Bà phải chấp nhận nhiều mất mát mà tuổi già đem lại nếu bà muốn có được tự do, niềm vui và hy vọng mà bà có thể sở hữu. Cảm xúc sợ hãi tan biến trong giấc mơ nói với bà về một sự từ bỏ hay buông bỏ tâm linh sâu thẳm.

Mọi người đều phải đối đầu với sự kiện tuổi già nhưng sẽ có sự khác nhau căn bản giữa một người chống đối số phận

và bám chặt vào quá khứ, và một người đón chào nó như một lối đi qua không thể tránh dẫn đến sự sống viên mãn.

Jung viết rất ít về những năm cuối đời này, vì đối với ông có lẽ chúng chỉ là tiếp tục của một tiến trình cá nhân hóa đã bắt đầu. Nguyên mẫu ông cụ, bà cụ chỉ là một trong 'nhiều khía cạnh khác nhau của nhiều điều không hòa giải trong chúng ta', (11) như ánh sáng và bóng tối, âm và dương. Chúng ta sẽ tiếp tục cho đến cuối đời việc khám phá từ trong vô thức nhiều khía cạnh mới của chính mình khi chúng ta sắp sửa tóm thu sự sở hữu trọn vẹn bản thân và sự khôn ngoan là hoa trái của tuổi đời.

Một trong những nỗi sợ hãi nặng nề về những mất mát trong những năm cuối đời là do chúng bao gồm sự suy sụp trầm trọng về khả năng trí thức và sự mất đi sức mạnh tâm thần. Nhưng trường hợp này hiếm xảy ra. Nó không phải là việc thường xảy ra cùng lúc với tuổi già. Nghiên cứu xác nhận với chúng ta rằng thường số trí tuệ trung bình của tuổi già vẫn cao hơn của tuổi trẻ hay tuổi trung niên. Nó xuất hiện như một vấn đề về sự tồn tại của người mạnh khỏe nhất. Trong nghiên cứu tiến hành ở Đại Học Queensland giữa những năm 1960 và 1980, người ta thấy rõ rằng 'sự mất năng lực của tuổi già và sự suy giảm tâm thần của một tỉ lệ người già nào đó đã được khái quát hóa cho toàn thể bối cảnh của khoa bệnh già, bởi vì có rất ít nghiên cứu tập trung vào tiến trình bình thường của tuổi già'.¹² Việc tìm tòi cho thấy rằng sự suy yếu không phải là một vấn đề nghiêm trọng trước tuổi tám mươi vì ở tuổi này có 2% mất khả năng tâm thần, và ở tuổi chín mươi là 2,72%. Một số còn cho thấy không hề mất mát sau tuổi năm mươi, trong lúc sự phân loại ở một số ít người cho thấy có sự cải thiện nhẹ.

Một nhân tố làm gia tăng sự suy giảm là thiếu kích thích và không sử dụng sức mạnh của trí tuệ. Vì lý do đó, kích thích tâm thần và giữ cho nó luôn sống động là điều quan trọng. 'Tôi đặt trước mặt anh em sự sống và sự chết, vậy anh

em hãy chọn sự sống' (Đnl 30:19), đó là lời mời gọi dành cho dân Do Thái khi họ chuẩn bị đi vào đất hứa, và cũng thách đố ấy đến với những người bỏ lại tuổi trẻ sau lưng mình. Họ có thể chọn để duy trì sự nhanh nhẹn của trí tuệ, để nâng đỡ tính mỏng dòn của tâm lý hay có thể thỏa mãn với việc chọn cái chết và chìm đắm vào sự ỳ lỳ tinh thần. Duy trì một mối quan tâm đối với công việc hiện nay và một sự tò mò lành mạnh đối với những sự việc diễn ra trong thế giới là duy trì sức sống và sự linh hoạt trong tâm trí. Truyền hình, đọc sách, các lớp học dành cho người lớn và vô số những trò chơi có thể tác động như những nhân tố kích thích cho tiến trình tâm thần. 'Tôi đã quyết định giữ cho cộng đoàn tôi có được thông tin về những việc xảy ra trên thế giới,' một nữ tu ở tuổi bảy mươi tám đã tuyên bố như thế. 'Bằng cách đó, tôi không ngừng tiếp xúc.' Bà theo dõi những bài bình luận tin tức và đọc rộng rãi cho đến khi bà trở thành một trong những người thông tin mà tôi đã gặp. Một người khác đăng ký mua dài hạn một tờ báo khoa học ở tuổi chín mươi để tiếp xúc với những lý thuyết hiện tại.

Bs. Elsie Harwood với tất cả sự hiển nhiên đã cho thấy rằng người già có thể đem lại ích to lớn từ những cơ hội học hỏi và tiếp thu những kỹ năng mới. 'Mục tiêu có thể là một trình độ về tính năng động, thông tin, tương tác xã hội, thức tỉnh cảm xúc, tính sáng tạo, thực hành phát âm và trên hết luyện tập tâm thần hỗ trợ việc nhớ lại, thấu hiểu, khả năng nói và suy nghĩ nói chung,' bà nói với một nhóm các bác sĩ chuyên khoa bệnh tuổi già. Không chỉ nghề thủ công, vẽ tranh, làm vườn, các môn thể thao và luyện tập quan trọng, mà cả việc nghiên cứu các ngôn ngữ, văn chương và lịch sử hay một nhạc cụ đều có thể đem lại cảm giác hoàn thành và giúp người già duy trì vị trí của mình trong xã hội. Trong chương trình nghiên cứu của Bs Harwood, việc thách đố ganh đua với các sinh viên trẻ hơn ở đại học không làm nản lòng những người già tám, chín mươi tuổi học tiếng Đức. Họ tìm thấy trong điều đó một sự kích thích và thú vị vì nó giữ họ tiếp xúc với những ý tưởng và sự quan tâm mới. Một cụ già tám mươi bảy tuổi đã

thú nhận bỏ làm việc nhà hai tuần lễ khi cụ mảy mò sửa lại động cơ của chiếc xe đời cũ năm 1927 mà ngày xưa chính cụ đã lái đến trường đại học để dự một kỳ thi. Những cụ khác trong cùng nhóm tuổi nắm vững nghệ thuật chơi máy ghi âm, giành đua thuận lợi không thua các bạn trẻ của họ.

Những hoạt động ấy không chỉ động viên sự tự tin mà còn mở rộng những mối quan tâm. Chúng có thể đóng một vai trò trong việc kích thích trí nhớ và những khả năng tâm lý khác, khi cùng lúc mở rộng bối cảnh xã hội của đời sống và bảo vệ những tình bạn mới.

Bán cầu não bên phải bao gồm những hoạt động tri giác và vận động thị giác nơi những người thuận tay phải rất thường bị lãng quên ở tuổi già; trong lúc hoạt động ngôn ngữ tập trung ở bán cầu trái, không hề bị suy giảm nơi nhiều người.(13) Không coi nhẹ khả năng ngôn ngữ của người già, những chức năng của bán cầu phải có thể được kích thích bởi những hoạt động như làm mộc, tạo mẫu, dệt thảm, nghệ thuật, sử dụng các mô hình đan thêu, âm nhạc, múa cộng đồng và các ngành nghề tương tự.

Để duy trì sức sống và nhiệt tình trong buổi xế chiều của cuộc đời, chúng ta phải tìm ra những phương thức thích hợp để qua đó chúng ta đóng góp rộng rãi cho xã hội. Sự tìm kiếm này là một phần quan trọng của tuổi già.

Khi chúng ta đi qua tuổi sáu mươi và bước vào tuổi bảy mươi, rất nhiều điều trước đây đem lại ý nghĩa cho đời sống bị mất đi. Chúng ta không còn ở trong nghề nghiệp hay trong những vai trò có thể giúp chúng ta phục vụ người khác và thế giới một cách rõ ràng. Chúng ta có thể bị cảm dỗ ở yên trong một đời sống chiều theo ý mình, hay bỏ rơi sự đấu tranh vì dường như không còn mục tiêu nào để sống. Thiếu sự kích thích và động lực phù hợp, nhiều người đánh mất sự tự tin, giá trị bản thân và nhân phẩm. Con số những trường hợp định tự tử ở tuổi già trong một số quốc gia nhiều hơn những người thuộc nhóm tuổi nhỏ hơn và như Alfons Deeken đã chỉ ra, nơi

những người tỏ ra thành công.(14) Khi nhận thấy mình không còn đóng góp gì cho lãnh vực hoạt động trước đây hoặc cho xã hội nói chung, người già có thể sợ hãi. Điều này có thể dẫn đến một sự chán nản sâu xa và đánh mất nghiêm trọng lòng tự trọng.

Nhu cầu được người khác cần đến hay có một mục đích nào đó trong đời sống là nền tảng của con người. Nó trở thành một nhiệm vụ quan trọng của tuổi già để khám phá những lãnh vực mà chúng ta được yêu cầu phục vụ và có thể đóng góp phần nhỏ bé của mình.

Việc buộc phải về hưu không còn là sự chấm dứt mọi tham gia hoạt động hay một thời gian ỳ lỳ và buồn chán. Tuổi già vẫn có thể góp phần sản xuất cho xã hội và nhiều khi trong lãnh vực chính trị. 'Quyền Lục Xám' trở thành một sức mạnh được trông cậy ở các nghị trường. Nó mang theo trọng lượng của kinh nghiệm lâu dài và sự từng trải kết hợp với trình độ cao về tập luyện và chuyên môn. Những 'Con Báo Xám' ở Hoa Kỳ đã phục vụ cho hòa bình thế giới với những phẩm chất ý thức cao cả những nơi bị chiến tranh tàn phá. Những nỗ lực của họ cũng tập trung vào các hoạt động chính trị và giáo dục để thăng tiến lợi ích cho người già.

Xã hội được phong phú không chỉ bởi ảnh hưởng của những người già nhưng còn bởi sự tham gia tích cực của họ trong nhiều lãnh vực. Có vô số những tổ chức từ thiện tùy thuộc vào sự trợ giúp của những người già tình nguyện. Sự giúp đỡ tình nguyện ấy cũng được đón nhận trong nhiều cộng đồng, xí nghiệp; các trung tâm nghệ thuật và các viện bảo tàng sẵn sàng sử dụng những hướng dẫn viên có hiểu biết trong những lãnh vực đó. Một phụ nữ mạo hiểm và có chuyên môn đã dành thời gian nghỉ hưu của mình cho việc đào xới khảo cổ trong nhiều vùng ở quê hương, bà không chỉ góp phần vào việc khám phá nhiều di chỉ khảo cổ quan trọng nhưng đồng thời còn mở rộng kiến thức của bà về lịch sử và địa dư. Một người khác tìm thấy đời sống mới khi dạy nghề thủ công cho một

nhóm các tù nhân. Nhiều thành phố lớn có những trung tâm việc làm tình nguyện và cung cấp vô số những cơ hội cho người già đóng góp các kỹ năng có sẵn hoặc những kỹ năng mới tiếp thu để phục vụ người khác.

Trong một cách không chính thức, một số người già đem lại sự phục vụ trong các bệnh viện hay thăm viếng các gia đình đem lại sự tương thân tương ái cho cô nhi, quả phụ. Một người về hưu năng động 'giám sát' bãi cỏ cho những người nghi hưu xung quanh bà. Ông mất cả tuần để chăm sóc vườn cây cho người khác, cắt tỉa bãi cỏ và 'chạy ngoài' để làm những việc vặt và mua hàng cho những người không còn khỏe như ông. Một bà cụ khác học công việc phức tạp là ghép cây vì cả đời bà rất thích hoa hồng. Khi đôi tay cứng khớp của bà không thể cắt những thân cây, bà đã truyền kỹ năng cho một người làm vườn trẻ tuổi và họ cùng làm việc nhiều giờ để trao đổi bí quyết.

Làm nhiệm vụ ông bà trong gia đình là một vai trò có ảnh hưởng khác của tuổi già. Những người không có con có thể nhận cháu nuôi từ những gia đình lân cận có nhu cầu. Đường như có một sự đồng cảm đặc biệt giữa người rất trẻ và người già, phải chăng vì cả hai đều đơn sơ và là mình một cách tự nhiên hơn hoặc vì cả hai có thể chơi đùa và thân thiện với việc hơn thua được mất? Ai có thể nghi ngờ sự đóng góp của người già cho thế hệ trẻ sau khi đọc sự mô tả bổ sung này của một người thuộc thế hệ thứ ba: 'Các bà [nội ngoại] chỉ là những người trưởng thành có thừa thời gian – vậy mỗi người nên có một bà, đặc biệt khi bạn không có máy truyền hình', hay còn nữa: 'Một ông nội là một bà ngoại' đàn ông. Ông đi dạo với các cháu và họ nói chuyện câu cá và những chuyện tương tự'.⁽¹⁵⁾ Tương quan này với các cháu có thể là một quan hệ đem lại sự tưởng thưởng to lớn nhất và làm trẻ lại tuổi già. Đối với người trẻ tuổi, nó có thể gây ra ảnh hưởng lâu dài trên đời sống họ. Có một quan hệ giữa họ không cần nói thành lời. Cả hai chia sẻ điều kỳ diệu và sự khôn ngoan mà cách này hay cách khác bị bỏ quên ở tuổi trung niên.

Nhiều tổn thương cảm xúc của trẻ nhỏ trong những gia đình tan vỡ được chữa lành nhờ sự chăm sóc và hiểu biết là những việc có thể làm dịu bớt nỗi đau chia cắt. Ông bà có thể đem lại một yếu tố bền vững và đáng tin cậy trong một đời sống bị giằng xé, chia rẽ bởi xung đột và hiểu lầm. Người ta thấy con cái của các cha mẹ ly dị thích nghi rất nhanh với sự giúp đỡ của những thế hệ lớn tuổi hơn. Những đứa trẻ có nguy cơ trong một số gia đình thiếu sự nâng đỡ ấy đôi khi có thể tìm thấy sự giúp đỡ cần trong tương quan với một 'ông bà nuôi'. Bệnh viện và gia đình của những trẻ đó thường sẵn sàng đón nhận những mối liên kết như thế để trẻ được chăm sóc.

Có vô số cách trong đó những thành viên già cả của xã hội có thể vẫn duy trì sự đóng góp. Một linh mục cầu nguyện để chúng ta có sức mạnh dần dần, không chỉ cho những người túng quẫn, nhưng mở ra cho những gì thế giới quan tâm. Mỗi người phải tìm ra điều gì có ý nghĩa và khả thi nhất, dù chỉ là một hành vi phục vụ nhỏ và lẻ loi mỗi ngày. Có khi tất cả chỉ là đem đến một nụ cười thân thiện và sự thanh thản tỏa sáng bình an và sự vui mừng trong một thế giới có quá nhiều xung đột. Dù tình trạng suy nhược lẫn lộn, quà tặng tốt nhất mà chúng ta phải đem đến là sự chấp nhận dịu dàng sự giúp đỡ người khác.

Những ai thắc mắc về giá trị của sự đóng góp bề ngoài vô nghĩa ấy có thể ghi nhớ một câu chuyện đơn sơ.

Mảnh đất khô hạn ấy nằm trong chỗ trũng của thung lũng vì năm đó thiếu mưa. Những dòng nước do mưa bão trong dãy núi xa được giữ lại trong một hồ chứa bên dưới, nhưng cả đồng bằng vẫn chờ đợi, lặng thinh trong sự mong mỏi những cơn mưa đến. Hai con chim đậu trên cành của một cây sồi lớn chồm ra trên mặt hồ. Một con chim én nói: 'Những cánh đồng tôi bay qua sáng nay màu nâu thẫm vì có úa, mùa màng héo khô. Giá mà tôi có thể đem đến cho chúng một giọt nước trong cái mỏ của tôi.' 'Một giọt nước thì có ích gì?' Con chim hồng tước nói: 'Chẳng có giá trị gì với một giọt nước.' Lúc đó, một

giọt nước nhỏ từ cơn bão rơi xuống trên mặt lá phát ra tiếng 'bộp', cùng với vô số những giọt mưa khác rơi xuống hồ nước bên dưới. Lập tức, từ xa vang lại một tiếng gầm vì cửa cống được mở ra và thác nước chảy vào lòng sông khô cạn bên dưới. Con suối nhanh chóng dập tắt cơn khát của những cánh đồng xa xa đang chờ đợi và đem lại sự sống mới cho những thân cây bấp ả rũ, trả lại cho những bông hoa màu sắc tươi mát. 'Lạ thật,' con chim én thì thầm, 'chỉ một giọt nước thì hoàn toàn không có giá trị.'

Nỗ lực xa hơn mà tuổi già phải đương đầu là duy trì sự mềm dẻo cảm xúc và trí tuệ cũng như ước muốn để mình thay đổi. Vì các khớp xương sơ cứng nên thái độ cũng bị sơ cứng. Quả là quá dễ dàng khi một người đi qua tuổi già trở nên cứng ngắt, không muốn khai mở 'một con đường chưa từng có'. Việc duy trì sự khôn ngoan coi mở được người khác đánh giá cao sẽ dẫn đến tính sáng tạo mới mẻ và ước muốn thử nghiệm những mô hình và kỹ thuật mới hoặc chú trọng đến những giải pháp bị coi thường trước đây. Lần đầu tiên trong đời, một số người già thấy mình dấn thân vào những phong trào đòi quyền lợi cho những người bị áp bức và bảo vệ những lý tưởng mà họ chỉ mới tham gia. Phong trào vì môi sinh cũng đã tìm được cảm hứng và sự ủng hộ của nhiều người giờ đây có thì giờ để hiểu rõ sự kỳ diệu và vẻ đẹp của hành tinh này và lo sợ chúng có thể bị tàn phá. Người già trưởng thành hơn khi sẵn sàng dâng hiến những thiên tư của mình, tin tưởng vào giá trị của mình, và phát triển những người còn mê ngủ.

Với lòng khoan dung nhiều hơn đối với những quan điểm của người khác, người già có thể nhìn và đi vào từ hai phía của một vấn đề hay một song luận. Nhờ đó, người già có thể trở thành tiêu điểm của sự hoà giải đặc biệt trong những trường hợp có liên quan đến con cái họ. Họ có sự thấu hiểu và những năng lực nhận định sinh ra từ việc chống chọi với những tình huống của đời sống nên có thể đem lại sự soi sáng cho nhiều hoàn cảnh.

Do đó những năm tuổi già không phải là thời gian rút lui khỏi những liên quan sống động với thế giới. Người già có nhiều điều đem lại cho mỗi bầu khí của đời sống, cả môi trường nhân căn và môi sinh của tự nhiên. Điều đó không có nghĩa là từ bỏ nhu cầu sống cô tịch và thời gian cần thiết để suy tư để tiếp xúc với dòng mạch và những chủ đề của sự sống. Chính cuộc hành trình bền bỉ vào bên trong mà chúng ta mới sở hữu bản ngã đích thực và từ suối nguồn ấy rút ra sự khôn ngoan là ơn quý giá nhất mà người già đem lại cho xã hội. 'Sự khôn ngoan đích thực đòi hỏi con người phải thực hiện một cuộc hành trình dài vào hoang địa của những niềm vui, nỗi khổ, năng lực và sự thống nhất huyền bí giữa sự đa dạng.'(16) Đó không chỉ là vấn đề kiến thức hay trí tuệ nhưng đúng hơn là một sự trưởng thành qua những cuộc phiêu lưu và những yêu sách của đời sống làm sinh ra sự khôn ngoan ấy trong tâm hồn.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 12

CHĂM SÓC THÂN THỂ NGƯỜI GIÀ



Vì chúng ta càng trở nên khôn ngoan thân thể chúng ta càng trở nên chậm chạp, ẻo lả trong việc hoạt động và có ít khả năng đề kháng bệnh tật. Đó là một sự kiện mà y khoa không thể bác bỏ và còn đề xuất cho nên phần lớn đàn bà có thể mong đợi sinh nhật lần thứ bảy mươi chín của mình, còn đàn ông sinh nhật lần thứ bảy mươi hai. Khổ nỗi điều đó không những xảy ra mà còn kèm theo sự suy yếu sức trẻ của cơ thể và năng lực dự trữ. Da và các mô của cơ thể lâu lành, phản ứng chậm lại, tóc và các móng tay chân chậm dài ra hơn.

Mặc dù tuổi già tự nó không tạo ra bệnh tật, nhưng người già có thể dễ bị nhiễm những bệnh mà có lẽ trước đây họ lướt qua và không nhận biết. Hệ thống bảo vệ cơ thể và miễn nhiễm bắt đầu suy yếu từ những năm đầu của tuổi ba mươi và bốn mươi và cứ tiếp tục như thế khi tuổi tác ngày càng cao. Những triệu chứng bệnh thường không thấy rõ trong người già. Những cơn đau tim hay viêm phổi không có triệu chứng nào khác ngoài sự rối loạn nhẹ. Điều đó không có nghĩa là bệnh không có gì là trầm trọng, không cần điều trị, mặc dù sự thiếu sót đó có thể đổ thừa cho tuổi già.

Sự tập luyện

Chăm sóc thân thể là một sự quan tâm quan trọng ở bất kỳ tuổi nào, và càng nhiều tuổi càng phải chăm sóc nhiều hơn. Giữ cho mình mạnh khỏe và duy trì hoạt động có thể là bí quyết để vui hưởng và kéo dài đời sống. Ngồi trên một cái ghế hay một băng dài suốt ngày vì không có gì để làm sau khi về hưu sẽ làm cho buồn chán mau đến và năng lực mau mất. Thiếu sự luyện tập, kéo theo việc không sử dụng nhiều bắp thịt và các khớp có thể làm mất sự vận động và các chức năng có thể được duy trì nhờ những công việc như làm vườn, đi bộ hay bơi lội. Nhiều cụ tám mươi tuổi thích thú đi dạo trên những bãi cỏ, hoặc đứng đón sóng nhào trên bờ biển dù việc đó không phải là sự luyện tập thích hợp cho mọi người. Những luyện tập đơn giản và thích hợp là những bài tập luyện trong các trung tâm sức khỏe cộng đồng dành cho người già và cả những người ngồi xe lăn hoặc nằm một chỗ. Những bài tập này có thể có thêm phần âm nhạc để tạo thêm sự thích thú và tự do. Nơi nào có một số người già sống chung với nhau thì những buổi tập luyện như thế còn đem lại một bối cảnh xã hội ở đó mọi người thích thú với nỗ lực của mình và nỗ lực chung. Một trong những biến cố xã hội có tính đại chúng trong một nhà hưu dưỡng là khi tất cả cùng nhau tập luyện theo tiếng nhạc và nhiều người nhảy múa. Cũng như những phụ tùng trong một bộ máy, vận động cần thiết để ngăn các khớp dính vào nhau hay các bắp thịt mất đi sức mạnh.

Tập quán thở yếu, thở phều phào là một lãnh vực khác cần được quan tâm của tuổi già. Nó không chỉ là nguồn gốc của nhiều bệnh tật về hô hấp nhưng bệnh tật của cả cơ thể kể cả não bộ vì lượng ô-xy nuôi não bị xuống thấp. Một số hơi thở sâu thực hiện đều đặn có thể làm căng phổi, gia tăng sự tuần hoàn và của ô-xy có trong máu. Bơi lội hay đạp xe đối với những người còn làm nổi có thể đem lại một phương tiện tốt

nhất để tăng lượng ô-xy mà không làm căng cơ hoặc các khớp bị quá tải.

Trong số nhiều hình thức luyện tập thích hợp trong thời hiện đại, có lẽ đi bộ là một hình thức không thể bị vượt qua. Nó đem lại sự vận động nhẹ nhàng cho các khớp và các cơ, cơ hội để thở sâu và tốt, và một sự thân thiện qua thị giác, xúc giác và khứu giác với thế giới thiên nhiên hay thế giới của công nghệ hiện đại. Nó không chỉ đổi mới chúng ta về mặt thể lý, nhưng đi bộ có thể là suối nguồn của sự thích thú và quan tâm bên bờ khi chúng ta cảm thấy sự âm áp của ánh nắng hay của cơn gió thổi, khi lắng nghe tiếng chim kêu hoặc tiếng rì rầm của xe cộ. Những cảnh tượng xung quanh có thể là suối nguồn của vô số những điều kỳ diệu và được lưu trữ vào ký ức bất chấp thời gian khi đôi chân của chúng ta còn đưa chúng ta đến nơi thích đến.



download sachmienphi.com

Về bề ngoài và vóc người

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Những thay đổi thể lý liên kết với tuổi già phần lớn xem ra đáng chán. Khi đã từng có vẻ đẹp cân đối với khuôn mặt và cơ thể trẻ trung, có thể khó thừa nhận sự duyên dáng ấy đã thay đổi với khuôn mặt mốc meo qua nhiều năm tháng. ‘Một ít người rõ ràng đẹp hơn trong tuổi già. Đời sống đã làm cho họ như thế và khuôn mặt của họ kể về một câu chuyện,’(1) Sự thanh thản ấy của những người đã chiến đấu qua những thử thách của đời sống và đi đến suối nguồn khôn ngoan tỏa sáng qua đôi mắt và phản ánh trong nụ cười của họ. Những nếp nhăn có thể được coi như sự bày tỏ rõ ràng việc họ đi qua những năm tháng một cách thành công.

Già đi có nghĩa là thấp hơn và điều này cho thấy có sự thay đổi trong cấu trúc của thân thể. Với tuổi già, các bắp thịt bắt đầu mất trương lực, và thay đổi trong bộ xương xảy ra vì xương mất can-xum, đặc biệt nơi các phụ nữ. Đôi vai xệ xuống

và lưng có thể cứng là dấu chỉ của điều đó, nhưng trong một mức độ có thể ngăn ngừa trước bởi việc tập luyện, một thói quen đứng thẳng người và một sự bổ sung can-xum thích hợp trong chế độ ăn uống. Nhiều phụ nữ lớn tuổi hơn còn nhận thấy nhu cầu giữ cho bắp thịt săn chắc tránh bị nhũn cơ, nên giữa tuổi sáu mươi và bảy mươi họ vẫn có thể thường xuyên chơi quần vợt hoặc bơi lội.

Phụ nữ cũng thế, ngày càng tăng trọng trong nửa sau cuộc đời nhiều hơn đàn ông, chủ yếu là do quá trình trao đổi chất chậm lại. Điều đó có nghĩa là nhu cầu về ca-lo-ri giảm và chế độ ăn uống cần được điều chỉnh. Từ tuổi trung niên là một cuộc chiến đấu chống lại béo phì đặc biệt xảy ra xung quanh vùng eo và phần dưới bụng. Tuổi già thường kéo theo sự xuống cân, nhưng không theo chiều hướng mong muốn. Người già thường chỉ bớt béo từ phần trên của cơ thể để rồi, nếu họ là đàn bà, dồn béo xuống phần dưới bụng hông và đùi; và trong trường hợp đàn ông dồn xuống phần trên bụng thành cái bụng 'lù'. Một bà ngoại (thờ ải) nói, 'Bớt béo ở trên mà làm gì khi dồn béo xuống phía dưới.'

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Da và tóc

Da không chỉ lâu lành trong nửa sau cuộc đời mà nó còn bắt đầu mất đi độ dẻo của nó, nó chùng xuống, nhăn nheo như thể nó già đi. Hai 'túi' cơ dưới hai mắt bắt đầu xuất hiện ở tuổi trung niên làm chúng ta sợ nổi rõ trong tuổi già. Da bắt đầu khô và thường có vảy, dễ bị rách. Hiếm khi da bị đồ ở chỗ vết rách do hậu quả của việc nhiễm trùng. Việc chăm sóc da là phải làm sao giữ cho da mềm qua việc sử dụng một loại kem hay thuốc giữ ẩm cho da cần. Những chỗ da bị ẩm mốc do mồ hôi, đặc biệt dưới vú và vùng háng phải được lau khô cẩn thận và giữ khô với phấn thơm. Bất cứ chỗ ngứa đỏ nào cũng phải

được điều trị sớm để tránh sự nhiễm trùng trở thành mãn tính.

Một số người biết mình già khi thấy xuất hiện những vùng da màu nâu đỏ trên bàn tay và những nơi phơi ra nắng. Nguyên nhân là sự biến đổi của hắc tố trong bề mặt da do ảnh hưởng của tia tử ngoại trong ánh sáng mặt trời. Ngoài ra còn do ảnh hưởng của mỹ phẩm có thể làm chúng xuất hiện. Không cần phải quan tâm đến chúng, hoặc những đốm sáng hơn như tàn nhang, nhưng những vùng tổn thương do vảy, chai dày, chứng keratoza do mặt trời, cần phải trị cho biến mất. Nếu tắm nắng nhiều quá, có thể gây tổn hại cho bề mặt da; da rám lại là để bảo vệ chống lại những tia tử ngoại, da bị bong là do bị chứng keratoza, và có thể dẫn đến ung thư.

Nhưng thay đổi trong tốc độ phát triển, tính chất và màu sắc của tóc cũng bắt đầu trong tuổi trung niên. Tóc không chỉ mất màu và đổi sang màu xám, mà nó còn thưa đi và có cấu tạo thô hơn. Dù đôi khi có ai chỉ vẽ điều gì, gội đầu hay chải đầu bằng thuốc không làm tệ hơn cũng không cải thiện gì hơn. Đàn ông bị thưa tóc trên da đầu nhiều hơn đàn bà, nhưng cũng có một ít bà bị rụng tóc và người ta cũng chưa tìm ra cách để chữa trị.

Sự phát triển lông ở những vùng khác của cơ thể như nách, chân giảm trong lúc lông mặt ở phụ nữ tăng lên trong thời kỳ mãn kinh là kết quả của sự mất cân đối giữa nội tiết tố ốt-trô-gen và ăn-drô-gen trong máu. Những yếu tố di truyền cũng góp phần vào sự thay đổi hoàn toàn bình thường ấy. Râu hay lông đen và xám mọc ở cằm và ở mép là chuyện bình thường mà mỹ phẩm hay kem thoa mặt không liên quan hay thay đổi được gì. Một bà bốn mươi lăm tuổi bỏ không dùng một loại kem thoa đặc biệt mà bà cho rằng nó làm bà mọc râu đen ở cằm. Sau đó bà dùng đến phương pháp điện phân khi thấy thuốc tẩy trắng râu không hiệu quả.

Khi tóc mất đi tính dẻo dai , nó cũng thay đổi khả năng uốn cong hay gọn sóng. Dù có dùng nhiều thuốc uốn tóc thì độ uốn cong của tóc cũng không giữ được lâu.

Những thay đổi về cảm giác

Trái với những gì mà khá nhiều người tin tưởng, thị giác không bị mất hay tổn hại khi đọc sách trong ánh sáng yếu, dù điều ấy có thể gây ra một mức độ căng thẳng dẫn đến các triệu chứng. Người già cần có nhiều ánh sáng hơn những người trẻ vì đồng tử giảm kích thước theo tuổi nên cho ít ánh sáng lọt vào võng mạc. Người già lái xe buổi tối quả là mạo hiểm.

Thủy tinh thể của mắt cũng chịu một tiến trình chai cứng làm cho việc điều tiết khó khăn hơn: chúng ta mất phần nào sức phóng to. Điều đó bắt đầu rất sớm trong đời sống và trở nên phiền phức khi lần đầu tiên trong tuổi trung niên chúng ta thấy cánh tay ta không đủ dài để cầm cuốn sách ở chỗ chúng ta đọc được. Kính được sử dụng để đưa đối tượng đến gần khi trong lúc tầm nhìn xa của chúng ta vẫn không đổi.

Với tuổi già, có thể có thêm khó khăn khi phân biệt những màu sắc khác nhau. Nhiều người không biết điều đó và tự hỏi về sự phối màu kỳ lạ trên một vài cái áo của người già. Màu xanh dương và màu xanh lá cây trở nên khó phân biệt. Khi màu sắc dùng để chỉ một thay đổi chiều cao, một bậc thang hay một chỗ dốc, nó phải được chiếu sáng và tương phản mạnh với những màu xung quanh.

Những vấn đề quan trọng hơn trong thị giác có thể dẫn đến mù mắt nơi người già là đục tinh thể, tăng nhãn áp, suy thoái mắt có vảy vì tuổi già. Tất cả những bệnh đó đều có thể chữa trị nếu được phát hiện sớm. Bệnh đục thủy tinh thể là sự mờ đi của thủy tinh thể với sự mất dần độ trong suốt của nó

mà trước tiên làm mờ đi tầm nhìn, mắt nhìn rõ hơn trong ánh sáng điều chỉnh được và bị lóa trong ánh sáng mạnh. Đục thủy tinh thể có thể chữa trị bằng giải phẫu và tốt hơn hết là phải thực hiện trước khi không còn nhìn thấy gì.

Bệnh tăng nhãn áp có đặc tính là gia tăng áp lực trong mắt dẫn đến thị giác suy yếu và sau cùng dẫn đến mù mắt. Vì trong các giai đoạn đầu, bệnh này có ít triệu chứng, nên việc đo áp lực nhãn cầu phải tiến hành mỗi khi mắt thị giác. Nhức đầu hay nhìn thấy hào quang xung quanh bóng đèn thường là dấu chỉ bệnh tăng nhãn áp. Vì áp lực tăng dần, nên mắt cảm thấy đau đớn và thị giác càng suy yếu. Khám phá và điều trị sớm bệnh này có nhiều cơ may ít làm tổn hại thần kinh thị giác lâu dài.

Bệnh lão suy có vảy là nguyên nhân dẫn đến việc cắt xén tầm nhìn của thị giác ở người già. Sự suy giảm và sau cùng mất tầm nhìn ở trung tâm là do những thay đổi màu hay mạch máu trong vùng vảy của đồng tử ở đó tầm nhìn trung tâm được ghi nhận. Bệnh này càng được phát hiện sớm càng có nhiều hy vọng ngăn ngừa sự thoái hóa phát triển. Thị giác vùng xung quanh không mất nên người bệnh có thể vẫn còn nhìn thấy bên cạnh nhưng không nhìn thẳng trước mắt.

Một số người già cảm nhận ngược lại: thị giác vùng biên bị mất và vùng sáng hơn gom vào ở trung tâm. Sự thoái hóa của võng mô cũng có thể là nguyên nhân của việc mất thị giác do nhiều bệnh tiểu đường.

Có nhiều việc phải làm để giúp đỡ những người trong cộng đoàn khiếm thị và cũng có thể nhận được sự giúp đỡ của các hội và cơ sở dành cho người mù.

Có sự giảm dần thính giác trong phần lớn người già. Sự thính tai đạt đến mức tối đa lúc mười tuổi và từ tuổi ba mươi trở về sau thường khả năng nghe bị thoái hóa. Thông thường những âm cao bị ảnh hưởng trước tiên của thoái hóa nên người già khó nghe tiếng chuông reo hoặc còi báo động âm

cao. Nốt cao được ghi nhận tốt hơn khi âm độ thấp. Khổ nỗi nhiều người nghĩ rằng âm lượng quan trọng hơn cao độ nên có xu hướng gào to vào tai người già có vấn đề về thính giác. Điều này càng tạo thêm khó khăn.

Người có thính giác kém có thể tuân theo một nhận xét là để tiếng nói được phát âm rõ ràng và nói chậm thì phải nói giọng trầm và bình thường. Khi một người có tuổi, những câu đáp lại trở nên chậm chạp. Lặp lại câu hỏi trước khi người già thời gian tìm ra câu trả lời chỉ làm cản trở khả năng đáp lại.

Những máy trợ thính không ngừng được cải thiện và tiện dụng cho bất kỳ ai bị khiếm thính.

Cả vị giác và khứu giác đều bị thoái hóa trong tuổi già và cần được kích thích nhiều hơn để nhận biết rõ ràng vì thế người già thường thích ăn những món ăn có nhiều gia vị và có thể khó tiêu hóa. Việc tiêu thụ đường và muối gia tăng. Khi khứu giác bị thoái hóa, người già phải được bảo đảm rằng thức ăn không bị hư hỏng và bếp ga đã tắt. Điều quan trọng là phải biết mùi của cơ thể có thể làm người khác khó chịu vì người già không nhận thấy, vì thế phải giữ vệ sinh cẩn thận và quần áo phải luôn sạch sẽ, đặc biệt trong trường hợp bị són nước tiểu hay phân.

Nếu xúc giác được coi là quan trọng đặc biệt với tuổi trẻ, thì chúng ta cũng phải thừa nhận ý nghĩa của nó đối với tuổi già. Tất cả chúng ta đều cần được những người yêu thương chúng ta sờ mó, vuốt ve hay nâng đỡ, vì đây là những dấu ấn trên người già mà hầu như đã mất hết mọi tương quan thân thiết. Đặt tay lên vai hoặc lên cánh tay của một người già là truyền cho người ấy cái cảm giác yêu thương và giá trị bản thân của người ấy là cái thường bị nghi ngờ. Cũng thế một cái vỗ nhẹ, một cái vuốt ve dịu dàng của người già nói lên tình cảm ấm áp của họ.

Những thay đổi trên bề mặt làn da tuổi già cũng không còn nhạy cảm. Người già không còn cảm thấy đau qua xúc chạm như trước kia, vì thế họ phải cẩn thận tránh việc vô tình làm mình bị trầy xước hay bỏng da, hoặc khi da bị tổn thương dù họ không cảm thấy đau vẫn phải được chăm sóc cẩn thận và thích hợp.

Răng và bộ răng

Khổ nổi đối với nhiều người răng hầu như hao mòn trước những thứ khác của bộ khung con người, hậu quả là người già còn lại rất ít răng. Không có răng, người ta không thể ăn uống thích hợp, nói năng rõ ràng và cả nụ hôn cũng không còn âm áp.

Chỗ nào bộ răng cần, phải gắn răng khác để bảo đảm việc ăn uống thuận lợi. Răng có thể được làm mới hoặc ít ra được điều chỉnh vì lợi răng cũng đã co rút theo tuổi tác. Những bộ răng giả của người già thường bị dễ trong ngăn kéo hay trong hộp kính vì không còn gắn vào miệng một cách thích hợp nữa. Một cụ bà thấy héo hắt dần vì bà 'cảm thấy cái chết đến gần nên tôi không xài tiền cho tôi nữa. Con cái cần tôi để lại tiền cho chúng'. Cái khó khăn của bà không phải là phí tổn mua lương thực nhưng vì bà không còn nhai được, cũng không muốn dùng tiền để mua bộ răng mới. Một lần bà tin rằng mình phải mua một bộ răng mới, đời sống bà sau đó thay đổi hoàn toàn và bà tiếp tục sống thêm mấy năm, và 'thấy được giá trị đồng tiền của mình'.

Bàn chân

Một bộ phận khác của thân thể cần phải chú ý đặc biệt trong nửa sau cuộc đời là bàn chân. Điều này đặc biệt quan

trọng đối với những người bị tiểu đường, viêm khớp hay bệnh mạch máu. Những rối loạn về tuần hoàn làm máu cung cấp bị thiếu đặc biệt ở những ngón chân, dẫn đến việc phá hủy các mô và có thể dẫn đến hoại thư. Những vùng nào đổi màu trên bàn chân phải báo cho bác sĩ biết ngay.

Nhiều vụ té ngã và gãy xương là do giày, dép, tất không phù hợp với gót chân. Giày vải mềm có thể thích hợp khi dùng trong nhà nhưng không cho sự nâng đỡ cần thiết cho những vòng cung của bàn chân và mắt cá. Nếu cần, một đôi giày làm theo kích thước và phù hợp với bàn chân có thể thay đổi hoàn toàn cuộc sống. Như có người nói: 'Nếu bạn có thể thay đổi bàn chân một người, bạn có thể thay đổi đời sống của họ.'

Những lần đến người chăm sóc về chân để được khám, cắt móng, cắt bỏ những chỗ da chai cứng giúp cho việc đi lại thuận tiện và thích hợp. Có những người làm nghề chăm sóc bàn chân có thể đến tận nhà qua điện thoại khi những người già bị giữ tại nhà và khó có thể ra phố.

Bàn chân phải được rửa sạch mỗi ngày và kỳ cọ giữa các ngón. Nhiễm trùng chân như bệnh nấm ở chân sẽ mau chóng phát triển thành những vùng nấm trên da bàn chân đặc biệt khi có vết trầy. Bệnh này gây ra ngứa và đau buốt và chảy nước khi da trắng bị cọ xát. Những bệnh về chân phải được chữa trị sớm để không biến thành mãn tính rất khó chữa lành.

Chân và mắt cá bị sưng phồng là dấu hiệu của bệnh tim và thận và phải được xét nghiệm chuyên môn càng sớm càng tốt.

Xương

Tính giòn, dễ gãy của xương nơi người già do thiếu can-xum, cùng với thị giác kém thường dẫn đến gãy xương do

té ngã. Xương hông hoặc đầu xương đùi là những xương dễ bị chấn thương như thế. Nguyên nhân thông thường của những tai nạn ấy là leo lên ghế để với lên cửa sổ hoặc tủ chén thay vì dùng một cái thang nhỏ. Ghế rất dễ trượt và mất thăng bằng. Những phản ứng chậm chạp của người già không cho phép họ giữ chặt vào một vật gì lúc đó để đứng vững như một thanh niên có thể làm được. Nhiều phụ nữ thấy mình bị vướng víu bởi cái váy bó chặt khi bước xuống từ trên cao. Một quy tắc đơn giản: không bao giờ dùng một cái ghế để trèo lên cao nhưng phải dùng một cái thang xếp dễ sử dụng.

Những nguyên nhân khác của tai nạn là vấp vào một sợi dây điện, một cái bếp lò hay những đồ vật khác để bừa bãi. Người già phải cẩn thận giữ cho phòng mình được chiếu sáng và không có những vật dụng thấp có thể không nhìn thấy nếu tầm nhìn ở biên bị suy yếu, thậm chí hay chiếu có thể làm trượt hay làm vấp ngã một người, không để những bình vại ở những nơi có thể làm ngã. Thảm trải trên sàn nhà phải luôn luôn được gắn chặt và không mục nát khiến gót chân bị vướng vào chỗ rách. Một lan can nhỏ để nắm trong phòng tắm hay nơi để vòi sen cùng một cái thảm chống trơn có thể giúp tránh được những tai nạn gãy xương mà ở người già rất lâu lành.

Sự cạn dần can-xu-m trong cột sống có thể làm sụp một số đốt sống dẫn đến việc chèn ép một dây thần kinh cũng như làm giảm chiều cao mà trường hợp điển hình là gù lưng.

Hệ thống tiêu hóa

Việc dinh dưỡng thích hợp là điều quan trọng cho sức khỏe tốt ở mỗi tuổi và một thiếu sót dinh dưỡng nơi người cao tuổi thường không chỉ ảnh hưởng đến tiến trình tiêu hóa mà nhất là còn ảnh hưởng đến những yếu tố khác. Thói quen ăn kém thường gặp nơi những người sống một mình. Nhai nuốt khó khăn hoặc mất mùi vị làm cho việc ăn không còn hấp dẫn

nữa. Một bữa ăn phải được dọn ra một cách hấp dẫn và đó là một yếu tố chính trong dinh dưỡng của tuổi già. Nhỏ thường trở thành đẹp hơn; trong khẩu phần người già cần ít ca-lo-ri hơn người trẻ, nhưng nhu cầu về vi-ta-min và khoáng chất thì giống nhau. Bệnh béo phì có thể trở thành một vấn đề thật sự của tuổi già đặc biệt nơi những người bị viêm khớp. Vì khả năng luyện tập thích hợp bị hạn chế nên phải xem xét khẩu phần sao cho vẫn bổ dưỡng mà không làm tăng trọng.

Những thay đổi trong hệ thống tiêu hóa thường không ảnh hưởng rõ ràng như những ảnh hưởng trong những vùng khác của cơ thể. Tuy nhiên, mức độ tiết các en-dim tiêu hóa và a-xít trong bao tử giảm xuống làm cho tiến trình tiêu hóa chậm lại. Những món ăn buổi tối có nhiều gia vị gây ra sự khó tiêu và sự đầy hơi có thể làm khó ngủ. Mất ngủ thường chỉ do những vấn đề về tiêu hóa gây ra và có thể được chữa khỏi bằng việc cắt bỏ chất béo trong các sản phẩm bơ sữa và trong những thức ăn khác. Sự mất độ co thắt của các bắp thịt thành ruột cũng gây ra khó khăn trong sự đi tiêu.

Chứng táo bón thường không phải là vấn đề của người già bao lâu có đủ chất xơ trong khẩu phần và lượng nước uống phù hợp. Một vài người già lo lắng về nhu cầu đại tiện mỗi ngày, kết quả của những căng thẳng không đúng về điều đó khi họ còn nhỏ. Mỗi cá nhân không cần phải thay đổi nhiều trong những nhu cầu của mình. Thói quen dùng thuốc nhuận trường mỗi ngày nên tránh nếu được. Việc tăng thêm trái cây tươi và rau hoặc những loại chất xơ khác vào khẩu phần cũng như việc luyện tập đều đặn nơi nào có thể là giải pháp làm tăng sức khỏe và ít tốn kém.

Những thay đổi đáng kể làm cho hoạt động của ruột trở nên khác thường như chứng táo bón và đi tiêu chảy hoặc phân đen phải lập tức báo cho bác sĩ biết. Đó có thể là dấu chỉ đầu tiên của chứng bệnh ác tính ruột kết.

Vùng xương chậu

Những thay đổi trong bàng quang khi tuổi già bắt đầu dẫn đến việc giảm kích thước và dung tích của nó và đôi khi cũng có sự giảm đường kính của ống tiểu. Sự thay đổi ấy trong dung tích có nghĩa là người già mắc tiểu thường xuyên hơn và một đôi khi gấp rút hơn. Nhiều người già thấy họ đi tiểu nhiều ban đêm mà trước đây không thấy có. Nếu ánh sáng đèn không phù hợp hoặc có những vật cản phải vượt qua để đến nhà tắm thì hậu quả có thể là gãy xương hoặc một thương tích nào khác. Chứng tiểu đêm có thể giảm khi hạn chế uống nước vào buổi chiều và không uống thuốc lợi tiểu vào buổi tối. Trạng thái bồn chồn và lo lắng cũng có thể là nguyên nhân của chứng tiểu đêm và có thể được giúp đỡ bằng bộ tiểu để gần cho khỏi đi xa.

Són tiểu, hoặc không kiểm soát được bàng quang, thường là nguyên nhân của lo lắng và mất lòng tự trọng đối với người già. Không kiểm chế căng thẳng, vô tình dễ són tiểu khi ho, cười, hắt hơi khi nâng vật nặng thường bắt đầu từ tuổi trung niên và thường gặp nơi phụ nữ nhiều hơn, dù đôi khi cũng có nơi đàn ông sau một cuộc giải phẫu tuyến tiền liệt. Đó có thể là một rối loạn gây khó chịu nhưng người ta có thể chữa lành bằng phẫu thuật hoặc trong trường hợp nhẹ hơn bởi một chế độ tập luyện. Bài tập luyện Kegel như được gọi tên chủ yếu là lần lượt làm co thắt và giãn nở bắp thịt xương chậu (PCG) làm nên sàn của hốc chậu. Điều đó có thể được thực hiện bởi việc duỗi ra và kéo vào bắp thịt ấy vì nó kiểm soát việc đi tiểu bình thường. Nếu được thực hiện đều đặn mười lăm lần và mấy lượt mỗi ngày, độ đàn hồi của bắp thịt được phục hồi. Nhờ việc làm mạnh mẽ PCG theo cách đó, người ta không chỉ chữa trị và ngăn ngừa chứng són tiểu mà hầu như có thể làm cho bắp thịt vùng chậu không bị võng xuống. Một lợi điểm khác của việc dùng bài tập này là nó làm tăng thêm cảm giác của âm hộ và của âm vật trong sự giao cấu.

Són tiểu có thể cũng do bàng quang quá giãn. Muốn làm trống bàng quang lúc đó đi kèm theo việc mất nước tiểu không chủ tâm. Nó cũng là nguyên nhân của nhiều tai nạn trong số những người già đứng lúc họ vội vã đến nhà tắm. Sẽ có ích cho người già nếu họ dừng lại khi cảm thấy cần đến ngay nhà tắm, hãy bình tĩnh chờ một ít giây cho đến khi cảm giác gấp rút trôi qua và rồi bình tĩnh bước đi bằng những bước chân bình thường. Đến nhà tắm thường xuyên sau những bữa ăn hoặc uống nước nóng sẽ ngăn ngừa sự són tiểu và bảo vệ sự bình an trong tâm hồn. Nếu tắm táp hút nước được sử dụng, thì phải thường xuyên thay đổi.

Chứng tắc nghẽn lối ra của bàng quang có thể xảy ra do ống dẫn tiểu bị hẹp lại. Điều này gây ra chứng tiểu đêm cấp và thường xuyên vì bàng quang không hoàn toàn trống rỗng. Điều này còn kết hiệp với tính chất ngập ngừng, sự són tiểu từng cơn và do tràn ứa. Viêm bong đái là hậu quả của sự nhiễm trùng nước tiểu còn đọng lại. Sự phình ra của tuyến tiền liệt ở đàn ông thường là nguyên nhân của loại tắc nghẽn đó. Sự trương phình ấy có thể hoàn toàn lành tính hoặc trong một số trường hợp có thể gây ra sự phát triển ác tính. Trong những trường hợp này, việc đi khám chuyên khoa là điều cần phải làm.

Són phân không bao giờ là một tiền trình bình thường của tuổi già và nếu xảy ra, cần có sự điều trị và hướng dẫn của bác sĩ.

Giấc ngủ

Tuổi già kéo theo một số thay đổi trong cách ngủ nghỉ. Một số người thấy mình có vẻ ít ngủ, một số khác thấy mình ngủ nhiều hơn, trong khi nhiều người cảm thấy khó khăn khi đi vào giấc ngủ và dậy sớm vào buổi sáng. Sự kiện nhiều người già mất nhiều giờ trong ngày 'ngủ gật' trên ghế khiến họ

không cần nghỉ ngơi và chúng mất ngủ là câu trả lời đơn giản cho điều đó. Những hoạt động và những quan tâm trong ngày có thể giải quyết sự mất ngủ gây ức chế ấy rất nhiều. Điều khôn ngoan là tránh dùng những thuốc giảm đau nơi nào có thể và nên dùng nhiều phương thuốc tự nhiên, như việc luyện tập hàng ngày, uống sữa nóng trước khi vào giường hay một vài loại trà thảo mộc.

Đối với một số người, mất ngủ không phải là một gánh nặng. Như lời giải thích của một cụ già: 'Tôi thường thức sự mất ngủ vì lúc đó tôi trở thành người du lịch với trí tuệ, ví dụ đi lang thang về ngôi nhà của bà ngoại tôi; cố nhớ lại cách bài trí trong nhà, những tấm giấy dán tường, những hình ảnh và sách vở, đặc biệt cuốn sách khổ to Inferno của Dante với những trang giấy đã úa vàng và giòn, dễ gãy. Ngày xưa, tôi thường đặt sách dưới sàn nhà bên cạnh lò sưởi nóng đỏ lật từng trang với niềm say mê vô hạn.'(2) Những người khác cũng tìm thấy sự thích thú khi nhớ lại những cảnh tượng trên thế giới mà họ đã dạo chơi trước đây. 'Tôi chỉ cần đứng ngắm vẻ ngoạn mục của những đỉnh núi phủ tuyết và những hẻm núi cây mọc kín và tôi biết rằng phải tìm Thiên Chúa ở đó.'

Do đó, những đêm không ngủ có thể trở thành một cơ hội để tìm kiếm chủ đề của đời sống, một thời gian để ngạc nhiên nhìn lại những biến cố thăng trầm dặt nên đời sống chúng ta.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 13

MỘT SỐ RỐI LOẠN VỀ CẢM XÚC VÀ TÂM LÝ



Hình ảnh thể hiện người già thanh thản vượt qua những năm cuối đời không phải là dễ có. Sự bình an ấy là kết quả của một sự dàn xếp thành công của nhiều cuộc đấu tranh và chiến thắng trong cuộc hành trình đời sống. Một sự nhận biết về một số thay đổi cảm xúc những năm tuổi già có thể có ích cho chính người già nhưng còn giúp ích cho những người chăm sóc họ cần có hiểu biết và cảm thông để làm dịu bớt những đau khổ đi theo với tuổi già.

Những thay đổi cảm xúc

Đối với nhiều người, tuổi già có thể là một thời kỳ có khá nhiều căng thẳng và mất mát. Những thay đổi trong xã hội họ thường đi ngược với những giá trị mà họ đã phát triển qua nhiều năm. Những điều mà họ coi là quý giá, như tác phong nhã nhặn trong cuộc sống, những quy tắc đạo đức của họ không còn được coi trọng trong một thế giới mới mà người ta ngày càng lệ thuộc. Sự tước đoạt nhiều thứ – nghề nghiệp, gia đình, có thể cả người bạn đời hay nhà cửa – tác động sâu xa đến họ trên bình diện cảm xúc. Sự tức giận, ức chế và chán nản càng làm cho những mất mát, đau buồn ấy thêm trầm trọng. Hoàn cảnh sống thay đổi có thể làm xuất hiện một cảm giác bất an, một sự tra hỏi về giá trị bản thân và một nỗi chán ghét cái xã hội đã đổi thay ấy. Sức cạn kiệt có thể làm người già khó kiểm soát cách bày tỏ những cảm xúc đó và không phải lúc nào cách bày tỏ của người già cũng được đón nhận với lòng khoan dung và với sự hiểu biết tương xứng.

Việc về hưu thường là một sự điều chỉnh khó khăn dù người ta có chờ đợi trước nhiều năm. Bất chợt thấy mình không còn văn phòng để đến, không có lớp học để chờ, không có việc làm đòi hỏi mình phải thực hiện, có thể là một kinh nghiệm làm đau xót đối với nhiều người. Thế giới công việc đã là một phần không thể tách rời của nhiều cuộc đời trong gần nửa thế kỷ và thành linh mọi tương quan ngừng lại, điều này có thể gợi ra nhiều phản ứng của cảm xúc. Đặc biệt trong trường hợp sự giáo dục về việc sử dụng thời gian rảnh rỗi còn thiếu sót.

Cảm giác bị mất mát, vô dụng, bất an trong cách sống mới là một gánh nặng phải mang. Những triệu chứng bình thường của khủng hoảng thường đi theo sự thay đổi ấy như cảm thấy chán nản, đánh giá thấp bản thân trong suy nghĩ vì không còn khả năng đóng góp để rồi dẫn đến một khủng hoảng về giá trị. Đó là trường hợp của Jim, một đại tá về hưu, ông trở nên buồn chán và thất vọng khi rời bỏ những yêu cầu bền bỉ

của quân đội và từ giã những sĩ quan cùng đơn vị. Theo sự gợi ý của một người bạn, ông tìm thấy trên một tờ báo địa phương một khóa học sửa chữa nhà ở và trong một thời gian ngắn ông có công việc trọn thời gian như một người làm việc vặt. Những cuộc gọi điện thoại từ những người về hưu được trả lời trên nền tảng tự nguyện, những người khác trả một chi phí nhỏ, lúc đó việc gặp được nhu cầu mà mình cảm thấy có thể đóng góp cho những người khác trong khi cùng lúc quan tâm đến hoạt động văn hóa được chấp nhận vừa có ích, vừa đáng làm.

Đối với người phụ nữ mà công việc cả đời là nội trợ trong nhà, thường không bao giờ dễ dàng tha thứ cho người bạn đời về hưu quay về nhà để 'tìm một công việc' và thường chỉ tìm được một vài việc trong nhà. Nếu sự đánh mất thành tích vai trò và giá trị không được thông cảm thích hợp chắc hẳn sẽ dẫn đến xích mích, va chạm.

Sự tước đoạt những tiếp xúc xã hội trong công việc cũng được cảm nhận như một căng thẳng khiến người về hưu có thể trở thành cô độc, vị kỷ và yêu sách. Ảnh hưởng của cảm xúc khi rời bỏ lực lượng lao động được giảm thiểu khi 'sự về hưu có chuẩn bị' với một vài công việc mới đã được hoạch định. Lúc đó thời gian nhàn rỗi trở thành một suối nguồn làm thỏa mãn, vui mừng hơn là một sự trống rỗng phải được lấp đầy. Nhiều năm trước khi về hưu, một phụ nữ chuyên môn đã cam kết phục vụ trong tương lai cho lãnh vực pháp lý cho một số cơ sở tình nguyện.

Có nhiều mất mát khi người ta đến cái tuổi phải cho qua những gì đã qua và tìm kiếm ý nghĩa mới cho hiện tại. Nỗi đau xót mà chúng ta cảm nghiệm khi những người thân qua đời sẽ đi kèm theo một chuỗi những buồn phiền với tất cả những rối loạn cảm xúc và đau khổ kéo dài. Đó là thời kỳ người già cần sự bảo đảm bởi sự hiện diện chăm sóc của một người nào đó trong đời họ, nâng đỡ họ một cách dịu dàng và giúp đỡ họ một cách khiêm tốn để họ đương đầu với những mất mát và dần dà tổ chức lại đời sống của họ. Sau cái chết của

chồng bà, một người bạn thân tìm thấy sự nâng đỡ không kể xiết của một người láng giềng mới tới đến nhìn vào để biết chắc bà còn mạnh khỏe. Ý nghĩ có người đến giúp đỡ bà trong những ngày cô độc cho bà biết rằng có một người thật sự hiểu nỗi đau buồn của bà.

Một kế hoạch được suy nghĩ kỹ cho phép người già duy trì sự độc lập và sống trong nhà riêng của mình càng lâu càng tốt. Nhiều hệ thống giúp đỡ sẵn sàng phục vụ tốt trong nhiều lãnh vực. Quen biết với những dịch vụ như bữa ăn phục vụ tận nhà, trợ giúp việc nhà, chuyên chở, nhà điều dưỡng và những hoạt động vui chơi thích hợp cả trước khi chúng được yêu cầu sẽ bảo đảm tâm trạng bình an về những nhu cầu trong tương lai. Một số người cho rằng tốt hơn nên sống gần gũi với những thành viên trẻ tuổi trong gia đình, ví dụ như trong một phòng dành cho ông bà, hoặc ở trọ chung phòng với một người bạn hay một người bà con. Lại có những người chọn đến ở trong một căn hộ độc lập trong một khu nhà cho người già ở đó họ duy trì tính tự lực có một miếng đất riêng và vườn, ngoài ra còn cảm thấy yên tâm vì sự giúp đỡ ở gần bên khi họ cần đến. Sống độc lập vẫn thích hơn bao lâu nó đem lại tâm trạng bình an hơn là lo lắng.

Đối với người già, một trong những tước đoạt gay go nhất là sự độc lập và cùng với nó mất căn nhà mà họ sống cả đời. Dọn nhà đến khách sạn hay nhà dành cho người già có thể gây chấn thương nhiều hơn và một đôi khi được nhận biết vì thường kèm theo sự chán nản và mất phương hướng nghiêm trọng. Nhiều người già bị gắn cho nhãn hiệu 'rối loạn' khi họ vào sống trong các cơ sở dành cho người già, nhưng điều đó có thể là những triệu chứng tạm thời của sự mất mát. Trong những ngày đầu dọn đến nơi ở mới như thế, họ cần đến sự chăm sóc và quan tâm giúp đỡ để họ cảm thấy an toàn. Lúc đầu, hướng dẫn cần phải lặp lại đều đặn vì sự đoạn tuyệt với một cách sống quen thuộc có thể gây xáo trộn khiến thông tin mới không được ghi nhớ rõ ràng. Vị trí của nhà vệ sinh, thời gian các bữa ăn và cách gọi trợ giúp có thể được nhắc lại đều

đến cho đến khi người già lấy lại tác phong của mình. Sự chăm sóc quan tâm sẽ làm vơi bớt nỗi lo lắng luôn đi kèm theo sự thay đổi. Những biểu lộ nóng nảy, tức giận, và thông thường là cấu kình chính là cách thông tin nỗi buồn khổ của họ. Có thể là một tai họa đối với người già khi bị gán cho nhãn hiệu xa lánh, chán nản, khó tính trong những tháng đầu chia tay với nếp sống cũ. Thời gian và sự hiểu biết giúp họ lấy lại tâm trạng bình thường.

Có nhiều lý do khiến người già cảm thấy lo lắng, sợ hãi. Phúc lợi cho con cái họ, tài chính khó khăn, không chắc chắn về tương lai, mối đe dọa về bệnh tật, cô đơn và cái chết, tất cả có thể đè nặng lên họ. Ý nghĩ đã mất sự tự quyết và có lẽ mình là một gánh nặng cho người khác là một nỗi sợ hãi thường xuyên. Tệ hơn nữa là khả năng không thể hoạt động thích hợp về thể lý hay tâm lý. Sự lo lắng này có thể được hiểu và nhận biết trong việc đánh giá đương sự và cần có sự trấn an dịu dàng từ một người thật hiểu biết. Tình cảm và những bày tỏ yêu thương cụ thể là một liệu pháp tốt nhất cho người già lo lắng hơn bất kỳ thứ thuốc nào. Đối với người đau buồn cảm thấy một cánh tay khích lệ choàng qua vai mình đem lại một sự yên tâm mà không lời nào có thể.

Những mức độ lo lắng cao có thể dẫn đến những biểu hiện về thể lý. Khó thở, đau ngực, chóng mặt, đau đầu, rối loạn về tiểu tiện và đại tiện và tiêu chảy có thể là những triệu chứng của lo lắng. Rối loạn cảm xúc bao gồm việc đánh mất sự tập trung, trí nhớ giảm sút và nhiều chứng sợ như sợ đám đông, khoảng không gian trống hay sợ bị bỏ lại một mình là những triệu chứng thường gặp và cần có liệu pháp tâm lý hay sự giúp đỡ chuyên môn khác.

Vì có sự tương tác giữa những nhân tố tâm lý và cơ thể nên lo lắng có thể biểu lộ trong những bệnh tâm thể. Những bệnh gọi là tâm thể là có thật và đòi hỏi sự điều trị yếu tố thể lý cũng như yếu tố tâm lý. Tính chất phức tạp của

nguyên nhân ban đầu làm cho loại bệnh này khó chữa trị. Chúng tôi đã nói về nó trong chương bàn về sự căng thẳng.

Cô đơn, số phận thường gặp của người già, có thể là nỗi đau khổ lớn nhất. Gia đình thân thiết chết hoặc đi xa để lại nhóm những người quen biết ngày càng thu hẹp dần và cũng không có nhu cầu chia sẻ và cùng nhau hồi tưởng. Cảm giác chia ly trong cảnh cô độc trở nên phức tạp bởi sự cảm nhận mình bị xã hội gạt bỏ vì không được quan tâm. Những quan điểm không còn được theo đuổi, những đường lối làm việc đã trở nên lỗi thời và dường như không còn chỗ dành cho họ trong thế giới hiện đại. Chỉ còn lại một cảm giác trống rỗng sâu xa, của 'vô thế'. Nỗi đau buồn bởi cô đơn có thể đưa đến cảm giác mình vô dụng, bị ghét bỏ và thương cảm cho mình hoặc có thể là động lực chuyển hướng tìm kiếm những tương quan với người khác thỏa đáng hơn hay với Thiên Chúa. Việc kết bạn của người già cô độc, cũng như của những người ở mọi lứa tuổi, có thể cứu họ thoát khỏi nỗi đắng cay, chua chát và khỏi một tương lai mơ hồ, trống rỗng và không hy vọng. Nhưng đối với người già, việc kết bạn có thể đem lại lợi ích nhờ việc chia sẻ với một người khác những phong phú của cuộc sống. Như Henry Nouwen đã suy nghĩ về 'vết thương của nỗi cô đơn' ông đã so sánh nó với Grand Canyon (Hẻm Lớn), 'một vết khắc sâu trên bề mặt của đời sống chúng ta và trở thành một suối nguồn không cạn của cái đẹp và sự hiểu biết về mình'.¹ Điều đó có thể xảy ra khi người ta học đương đầu với nỗi đau của mình và gia tăng sự hiểu biết thay vì tìm mọi cách để tránh né nó. Như Etty Hillesum, người phụ nữ Đức gốc Do Thái đã viết trong nhật ký khi chị chờ trong trại Westerbork trước khi bị đưa đi thiêu chết ở Auschwitz: 'Với một nỗi ray rứt làm đau xót, mọi nỗi đau buồn và cô độc trong đêm tối của nhân loại đau khổ giờ đây đi qua con tim nhỏ bé của tôi... Bạn biết nếu bạn không có sức mạnh nội tâm trong lúc ở đây bạn phải hiểu rằng mọi vẻ bề ngoài là một sự trình diễn chóng qua, là không gì cả so với sự huy hoàng cao cả bên trong chúng ta, thì mọi vật ở đây rõ ràng là rất đen tối.'(2)

Sự mất mát và bị ghét bỏ của tuổi già đôi khi gây ra tình trạng trầm cảm và vô vọng. Nó có thể biểu lộ trong cách thay đổi có thể xác định được với buồn sầu, lo lắng và vô vọng; hoặc nó có thể che đậy bởi một khuôn mặt tươi cười nhưng biểu hiện với việc ăn không ngon, giảm cân, mất ngủ và tính do dự. J. Grimley Evans mô tả một chứng đau mặt không điển hình ở đàn bà và chứng đau lưng dai dẳng nơi đàn ông là triệu chứng chung của trầm cảm được che giấu. Khi trầm cảm được chữa khỏi, có thể cơn đau vẫn còn nhưng không còn làm cho bệnh nhân trầm cảm nữa. Ông cảnh báo 'Người già mà bệnh trầm cảm, buồn phiền biểu lộ thành một triệu chứng thể lý dai dẳng có nguy cơ cao về tự tử.'(3)

Người già trầm cảm cần được giúp đỡ để tìm ra một ý nghĩa hay mục đích nào đó trong đời sống, dù chỉ là làm một việc nhỏ như tiếp xúc và giúp đỡ tối thiểu cho một người khác trong ngày. Một bà cụ chiến thắng chứng trầm cảm sau khi được nhận vào một khách sạn và được giao nhiệm vụ đem bữa ăn đến cho một người thuê phòng bị mù và giúp người này dùng bữa. Điều này đem lại cho bà một mục đích để sống mà bà đã đánh mất khi sống ở nhà.

Vì trong mọi trường hợp trầm cảm, khả năng nhân mạnh đến những điều tốt đẹp, những ơn lành trong đời sống, trái với những gì tiêu cực, sẽ giúp cho người trầm cảm đạt được một quan điểm tích cực hơn. Lòng biết ơn chân thành những người sẽ thăng tiến thái độ quan tâm đến người khác sẽ mở ra kho dự trữ sức mạnh bên trong chúng ta. Một tâm hồn tri ân không bao lâu sẽ trở thành một tâm hồn tràn đầy hy vọng. Những hình thức thư giãn và quan tâm đến người khác như làm vườn, nghe nhạc, chơi trò chơi sẽ động viên một sự chuyển hướng từ bản ngã đến sự tiếp cận cuộc sống với nhiều sáng tạo hơn. Nếu trầm cảm nặng thì phải dùng thuốc.

Việc thông báo một căn bệnh cuối cùng hoặc nhận biết tình trạng ngày càng suy giảm thường sẽ đem lại rối loạn cảm xúc tương tự như trong quá trình gây đau buồn. Sự tức giận có

thể là cảm xúc đầu tiên được ghi nhận và điều ấy có thể làm bối rối bạn bè hay gia đình trong nỗ lực đem lại sự nâng đỡ. Người già có thể cảm thấy mất mát và bối rối và không phải là chính mình nữa. Phải mất nhiều tháng trước khi sự quân bình được tái lập và đời sống lấy lại phương hướng cân bằng.

Nhận biết những rối loạn cảm xúc đi liền với tuổi già có thể giúp người già hiểu biết và có lòng khoan dung với những thay đổi của tính khí mà họ cảm nghiệm. Điều ấy cũng có thể giúp những người chăm sóc họ đem đến những nâng đỡ, động viên và sự bầu bạn cần thiết. Vì thế những người này sẽ học nơi người già những cung cách để khi đến lúc mình già, có thể chuẩn bị cho mình một tuổi già bình thản và có kết quả tốt.

Những thay đổi tâm lý



Sự thoái hóa về tâm lý là một nguyên nhân khác thường thấy có liên quan đến người già và những người chăm sóc cho họ. Chứng quên, nguyên nhân suy sụp của nửa sau cuộc đời có thể trở nên trầm trọng trong những năm cuối. Đó có thể là kết quả của một giảm sút các chất hóa học cần thiết trong việc truyền tải thông tin giữa các tế bào não. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn nó có thể cho biết một quá trình thoái hóa đang xảy ra. Như Francis Braceland(4) nhấn mạnh, cần phải phân biệt giữa căn bệnh và đặc điểm. Những người than phiền mất trí nhớ nhiều nhất đôi khi được biết là có trí nhớ hoạt động tốt hơn những người không nhận biết khó khăn nào. Robert N. Butler, khi nói về 'chứng quên lành tính của người già' cho biết rằng trừ trường hợp mất trí nhớ liên tục và mất khả năng còn bình thường quên không phải là triệu chứng của bệnh.

Mất trí nhớ và sự mơ hồ tăng dần có thể là triệu chứng sớm của sự thoái hóa nơi người già do nhiều nguyên nhân kể cả chứng xơ cứng động mạch và bệnh An-dê-mơ. Một

vài chứng mất trí này, như thường gọi, xuất hiện từ những điều kiện có thể chữa lành và do đó điều quan trọng là hỏi ý kiến của bác sĩ ngay khi các triệu chứng trở nên rõ ràng. Chúng ta được biết chưa có thuốc điều trị bệnh An-dê-mơ mà theo Bs. Butler chiếm từ bốn đến sáu phần trăm dân số hiện nay. Nó là một tình huống đau xót cho cả người bệnh lẫn gia đình bệnh nhân. Thoái hóa tâm thần tiếp tục một cách tàn nhẫn để sau cùng người bệnh mất hết sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài và mọi sự kiểm soát trên tâm lý và cơ thể. Cái chết là thứ duy nhất làm hết bệnh. Việc hướng dẫn để chăm sóc người thân bị bệnh An-dê-mơ hoặc bất cứ chứng mất trí nào được cung cấp bởi các trung tâm sức khỏe cộng đồng hay Hiệp hội Bệnh An-dê-mơ và các Rối loạn Liên quan có mặt ở nhiều nơi trên thế giới.

Chứng lẫn (lộn) nơi người già do nhiều yếu tố tâm lý, xã hội và thể lý tác động. Như chúng ta đã thấy nỗi đau buồn do mất mát sau cái chết của một người thân hay việc rời bỏ căn nhà mình sống cả đời là một trong những lý do thường thấy nhất và sẽ qua đi với thời gian. Cũng thế nhiều bệnh tật như đau tim, viêm phổi, và đơn giản một bệnh cảm lạnh có thể gây ra tình trạng bối rối. Nhiều người già trở nên lẫn trong các cuộc tập hợp xã hội ở đó họ bị vây quanh bởi một đám đông những người xa lạ. Cả những thay đổi trong cách bố trí đồ đạc quen thuộc trong phòng cũng làm họ hoang mang. Thỉnh thoảng tình trạng này chỉ được nhận biết bởi người bị lẫn và họ khéo léo che giấu tình trạng ấy với người khác. Nhờ hạn chế hoạt động hay luôn ở nhà thay vì liều mất phương hướng trong một môi trường rộng lớn hơn, những người bị lẫn nhẹ có thể thành công trong việc sống một cuộc đời khá bình thường dù là hạn chế.

Tuy nhiên, những người hay hoang mang làm cho người khác thấy rõ điều đó vì họ không thể đương đầu với cách sống bình thường. Chứng quên những gì mới xảy ra, những khuôn mặt và những cái tên có thể thay đổi tùy theo độ lớn của tuổi. Nhưng mất phương hướng chỗ mình ở hay có lúc không

phân biệt giữa những ngày và những năm là những dấu chỉ không thể sai lầm của chúng lần. Có thể có khó khăn khi nhớ phải mặc áo ra sao hay đi dùng bữa ở đâu hay phòng ngủ nào là của mình. Nặng hơn nữa là khi bệnh nhân nhận làm cái tủ áo bằng gỗ với bàn trang điểm, điều đó giúp nhớ rằng người ấy nỗ lực duy trì sự độc lập và tỏ ra có ích. Điều đó làm cho người bệnh tủi hổ vì bị la rầy hay tức giận và như thế chỉ làm hoang mang gia tăng qua việc sợ làm sai.

Những nỗ lực giữ cho người già tiếp xúc với thực tại xung quanh họ là chủ yếu. Những người bị lẫn có thể tham dự đàm thoại với việc nhắc lại bốn 'bảng chỉ đường' chính để tránh cho họ bị lạc mất trong thế giới hỗn mang: họ và những người chăm sóc họ là ai? Bây giờ là khi nào? Họ ở đâu? và điều gì xảy ra? Một câu chào đơn giản như sau có thể giúp họ xác định vị trí của mình và vui nhẹ lo lắng: "Andrew, em là Jane, vợ anh và sáng nay thứ ba. Chúng ta thức dậy và xuống bếp và em sẽ dọn bữa ăn sáng cho anh." Suốt ngày, thông tin được cung cấp đều đặn như về thành phố mà họ đang ở, về mùa trong năm, những tên người và những mối tương quan của những người họ gặp. Một số người thấy rằng một đồng hồ với ngày, tuần và năm và thì giờ là một vật dụng hữu ích, trong khi người khác có một tấm bảng nhỏ với những thông tin liên quan được viết ở chỗ nó thường xuyên được trông thấy. Điều quan trọng là bạn cũng nên nói với người bị lẫn bạn đang làm gì, đặc biệt nếu bạn cần một sự cộng tác nào đó, và nói với người già như một người lớn chứ không phải như một trẻ con. Nếu cần đưa ra bất cứ một chỉ dẫn nào phải nói rõ ràng và lặp lại nhiều lần cho đến khi người già hiểu được.

Chứng nghi bệnh, một nỗi khổ khác của người già, có thể liên kết với lo âu và trầm cảm hay có thể tồn tại trong hình thức thuần túy. Đó là một rối loạn thần kinh chức năng mà tính chất là mỗi bận tâm về các chức năng của cơ thể, đặc biệt là những chức năng của bộ máy bao tử và đường ruột, thể nhưng bộ phận nào cũng có liên quan. Nỗi sợ mà người ta phải chịu là có một bệnh nặng chiếm ưu thế. Không thường gặp là

một người già ít quan tâm đến vẻ bề ngoài phát triển thành sự quan tâm thái quá về mình và than phiền về sự đau đớn hay khó chịu trầm trọng trên những phần khác nhau của cơ thể. Không giống như những rối loạn về tâm thể, không có nguyên nhân cơ bản thuộc thể lý của các triệu chứng được cảm thấy và tùy theo nặng hay nhẹ mà thay đổi. Chứng nghi bệnh là một kêu ca khó khăn phải được điều trị đặc biệt khi liên kết với trầm cảm hay lo lắng. Cần có một sự xét nghiệm để bác sĩ tin chắc rằng không có sự bất thường về thể lý. Điều này sẽ được giải thích cho bệnh nhân và những hậu quả có thể có của những rối loạn cảm xúc trên cơ thể được làm sáng tỏ.

Một khi người già tin chắc mình đã coi những triệu chứng là trầm trọng mà không có nguyên nhân rõ ràng trừ sự lo âu và sự căng thẳng cảm xúc khác, lúc đó nhiều người già sẵn sàng chấp nhận sự giúp đỡ làm thuyên giảm tình trạng. Một đôi khi việc xét nghiệm phát hiện một tình trạng ức chế bền bỉ qua nỗ lực hoàn thành các mục tiêu giờ đây đã lấn át họ. Khi họ chịu từ bỏ những mục tiêu đó và thay thế chúng bằng những mục đích hiện thực hơn, họ có thể hoàn thành một đời sống sinh lợi và tốt đẹp. Những thành viên gia đình hay bạn bè cũng đem lại những hỗ trợ trong việc đáp ứng trong chi tiết sự thay đổi nhân cách đi trước điều kiện sống và đem lại sự động viên để họ tham gia vào những công việc có thưởng. Một môi trường gia đình đầy thiện cảm và nâng đỡ xem ra có ích hơn mọi sự điều trị làm thuyên giảm nào.

Những thay đổi do hoang tưởng bộ phận cũng được tìm thấy trong một số người già cứ tin chắc rằng mình bị đối xử bất công, bị phân biệt đối xử và trở thành mục tiêu cho người khác gây hấn. Họ có xu hướng trách móc người khác và trở thành quá nhạy cảm và đa nghi. Những biến cố đơn giản hàng ngày có thể bị giải thích sai lầm để biện minh cho những nghi ngờ của họ và xác nhận sự kêu ca họ bị làm hại, bị vợ/chồng bạc đãi. Nhân cách rối loạn thấy rõ trong bệnh hoang tưởng bộ phận và mau chóng tự biểu lộ bằng sự nhạy cảm thái quá và một xu hướng giải thích sai lầm các sự cố như bị người khác

làm mất giá trị, và si nhục. Như Braceland đã chỉ rõ, hiếm khi những căng thẳng bình thường của tuổi già có thể dẫn đến những cảm xúc hay phản ứng tâm lý bất thường nơi những cá nhân có mô hình nhân cách vững vàng từ nhỏ. Những người đã phát triển bất kỳ một quan điểm không quân bình nào về đời sống trong những năm tuổi già thường biểu lộ sự khó khăn thích nghi trước đó.

Thật vậy sự quan sát cho thấy rằng 'trong những người đàn ông và đàn bà bình thường không có sự gián đoạn hẳn giữa nhân cách và tuổi, nhưng đúng hơn sự kiên định được gia tăng'.(5) Những tính chất của đời sống trước đây thể hiện rõ ràng hơn và những giá trị thân thiết càng lôi kéo mạnh mẽ. Về thanh lịch mà người ta thường thấy ở những người già là kết quả của thói quen sống thanh lịch và tôn trọng người khác, không phải là cái được thủ đắc trong tuổi già.

Chăm trị và chăm sóc

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Những vấn đề về cảm xúc và những rối loạn tâm lý mà tuổi già thường gặp có thể được làm cho thuyên giảm nếu việc chăm sóc có thể giúp họ duy trì ý thức về nhân phẩm và giá trị. Điều này được truyền tải trong sự tôn trọng bày tỏ qua sự chăm sóc và quan tâm đến những nhu cầu của họ. Chăm sóc là gặp gỡ với lòng nhân ái và nhân hậu những người già yếu, là đi vào thế giới của họ đem lại sự ủy lạo và tình thân hữu. Chăm sóc thật sự là ở lại với những người mà sự suy nhược trí óc và thân thể làm họ không còn là những người lôi kéo, hấp dẫn, và đồng cảm với họ trong cảnh đơn chiếc, cô độc, để họ hiểu rằng họ có giá trị trong mắt chúng ta. Một phụ nữ già, nạn nhân bị bỏ rơi do bệnh An-dê-mơ có những cải thiện đáng kể khi nhân viên điều dưỡng mà bà chấp nhận đã làm mọi nỗ lực để bà được ăn mặc sạch sẽ và những tiêu chuẩn về lịch sự của bà trước đây được duy trì. Dù bề ngoài bà hoàn toàn không biết điều gì xảy

ra xung quanh mình, một sự nể nang kính trọng nào đó được bày tỏ với bà đã đi sâu vào ý thức của bà. Bà không còn tính gâh hấn trước đây và có được sự bình an to lớn hơn, trở nên khá dễ dàng để đón nhận sự chăm sóc.

Khi đem lại sự chăm sóc phù hợp cho những người chịu nhiều mức độ của bệnh mất trí, phải làm cho họ cảm thấy dễ chịu, nếu không làm đảo ngược các triệu chứng lẫn hay chứng mất trí nhớ. Họ phải được giúp đỡ duy trì lòng tự trọng, để họ không nghĩ về mình như những 'kẻ ngớ ngẩn', nhờ sự động viên giúp họ phát triển đầy đủ tiềm năng bao lâu họ còn duy trì được. Điều đó bảo đảm một cảm giác về giá trị bản thân, một sự giảm nhẹ sự đơn chiếc và cô độc, và một nhận thức cuộc sống vẫn còn vui tươi. Những chương trình được phác thảo để chăm sóc người già, giúp họ hoạt động phát triển kỹ năng, tham gia xã hội, vui chơi dã ngoại v.v... đều có thể giúp họ duy trì sự quan tâm dành cho người khác và dẫn đến phẩm chất cao hơn của niềm vui thú trong những năm cuối đời. Cảm giác vui nhận của ông Vincent trong thời trai trẻ vẫn luôn ở lại với ông khi ông trải qua một mức độ thoái hóa tâm lý. Ông vẫn còn đem lại niềm vui niềm vui bất tận cho người khác khi thanh thần chấp nhận vai trò của một anh hề bị lãng quên trong nhà điều dưỡng nơi ông được đưa vào.

Nơi một số người nói chuyện với người già, có thể có một xu hướng như họ là trẻ con. Và người già bức bối là điều chính đáng, họ còn có thể từ chối cộng tác, giả vờ bất lực. Người già phải được động viên để duy trì sự độc lập bao lâu còn tiện lợi, cho họ tham gia nếu họ có thể trong những quyết định có liên quan đến họ và bất cứ khi nào họ có thể tự do chọn lựa, thay vì áp đặt cho họ các nguyên tắc.

Sự thỏa mãn về đời sống

Mọi nỗ lực phải được thực hiện để bảo đảm tuổi già có sự thỏa mãn tối đa về đời sống. Duy trì một mục tiêu và quan tâm nào đó là duy trì tính sinh sản và sự bền vững trong cảm xúc. Tiếp xúc với những biến cố thời đại là duy trì sự nhạy bén tâm lý và mối quan tâm xã hội. Mỗi người phải thực hiện một đóng góp và khi điều đó được thừa nhận và khẳng định, nó kéo theo lòng nhiệt thành đối với cuộc sống và nâng cao quan điểm về bản thân.

Bernice Neugarten(6) đã thấy rằng đối với đa số người già có một tương quan xác định giữa việc mở rộng các tương quan xã hội với sự thoải mái chung về tâm lý. Tuy nhiên, một vài nhân cách có thể tách rời đời sống nhưng vẫn luôn bằng lòng và thích nghi tốt với cuộc đời.

Cũng có một nhu cầu sâu xa về cái đẹp trong tâm hồn người già như vẫn có trong mỗi chúng ta. Thường người già thấy mình lẻ loi ở giữa cảnh buồn thảm và không màu sắc xung quanh hoặc cả trong cảnh đơn bản, xấu xa làm tổn hại những cảm xúc nội tâm về giá trị và tính toàn thể. Cả trong những hoàn cảnh như thế, một người già có thể làm nhiều việc để làm sinh động khung cảnh tẻ nhạt xung quanh. Cái đẹp có thể đến trong nhiều hình thức, có thể trong âm thanh, hơi ấm của những người chăm sóc một cây hoa, một con thú cưng hay một hình ảnh làm sáng lên một bức tường trống trải. Đối với những người khá may mắn được vẻ đẹp xinh tươi của thiên nhiên vây quanh, thì một cảm giác hy vọng và vui mừng có thể sinh ra từ chính phong cảnh họ sống. Đối với những người khác, một cây trồng hoa, một con chim hay có lẽ một cái khăn trải giường màu sắc tươi sáng có thể đem lại một điều gì đó rực rỡ của tạo vật vào một môi trường vẫn thường ảm đạm. Có thể ngồi dưới ánh nắng mặt trời và cảm thấy hơi ấm của nó hoặc dành thời gian trong công viên hay gần bờ biển, tất cả đều là tặng vật mà đời

sống đem lại cho những người mà để thực hiện cuộc phiêu lưu ra khỏi nhà mình đôi lúc cần có sự giúp đỡ của người khác.

Chỗ nào có nhiều người già sống với nhau, người ta có thể sắp xếp để việc giải trí theo nhóm được phong phú. Một Câu Lạc Bộ Người Già ở thành phố đã thành lập một ban đồng ca trong các thành viên và họ nhanh chóng thấy mình trình diễn trong những buổi họp mặt xã hội quan trọng và đi xa để biểu diễn. Hát cộng đồng hát có thể là một cách đem con người lại với nhau để vui hưởng tình cảm bạn bè và chia sẻ. Nó có thể làm tròn một chức năng trị liệu cho những người mất trí nhớ và gặp khó khăn khi nói chuyện do đột quỵ khi những lời ca họ từng ưa thích trở về lại với tâm trí. Nghệ thuật, kịch nghệ và những cơ sở bán đồ thủ công ở đó những đồ làm bằng tay của họ được trưng bày để bán có thể gia tăng nhiệt tình và sự thích thú cho đời sống.

Nghi lễ cũng đóng một vai trò có giá trị trong đời sống của người già. Điều này có thể xảy ra qua nhiều nghi thức, ngày kỷ niệm một tháng của những người đến nhà trọ, sự thăm viếng đều đặn dành cho hội các người già trong vùng hay cho nhóm chăm sóc và đồng nghiệp. Những ngày lễ đặc biệt có thể được tuân thủ trong các nghi thức tôn giáo và mở rộng qua bữa ăn hay hoạt động khác trong ngày. Việc ban các bí tích cho người bệnh trong cộng đoàn hoặc sự hòa giải cùng với ý nghĩa tham gia vào một cộng đoàn hành hương trong phần sau cùng này của hành trình đời sống.

Trong những năm này gia đình và các bạn bè thân thiết đem lại nhiều sự nâng đỡ cảm xúc. Tiếp xúc với họ và bảo đảm có một sự đón tiếp ấm cúng chờ đợi những người cần giúp đỡ đòi hỏi một nỗ lực nhưng cũng đáng công và đáng thưởng. Khi viết thư hay gọi điện thoại trở nên khó khăn thì người già có thể tìm sự giúp đỡ của người khác để giữ cho những tương quan của đời sống được sống động. Cơ hội hội tưởng và nhắc lại các biến cố đã hình thành mô hình của quá khứ, có thể giúp

người già tìm lại ý nghĩa và mục đích của đời sống mình, giúp họ sẵn sàng từ bỏ cuộc đời khi tới lúc.

Một thái độ bao gồm sự tiếp cận tích cực và nhận biết điều gì là đúng, bình thường và mạnh khỏe nơi một con người phải chịu đựng một vài bệnh tật là thái độ 'an hòa', nó bảo vệ tính khí tích cực trong tuổi già hoặc trong những người ở bất cứ tuổi nào. 'Tôi đang khỏe mạnh nhất', một bệnh nhân trong bệnh viện nói khi ông sắp bị cưa chân. 'Chỉ có cái chân tôi là không khỏe.' An hòa khác với khỏe mạnh và có thể là một sức mạnh trong đời sống của một người cả khi đó là một mắc bệnh mãn tính. 'An hòa' có thể được định nghĩa như 'một tiến trình tích cực qua đó một cá nhân trở nên sáng suốt và thường xuyên thực hiện các chọn lựa hướng về một đời sống có ý nghĩa hơn'. Tập trung chủ yếu vào sức khỏe thiếu sót hay vào bệnh tật là bỏ lỡ sự kiện bằng nhiều cách con người có thể hoạt động với phong thái mạnh khỏe. An hòa có liên quan đến việc phòng bệnh và chữa bệnh và duy trì tính độc lập cũng như liên quan đến việc có những quyết định bất chấp những bệnh tật mang trong người.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Người già nào duy trì một sự quan tâm tích cực và tò mò đối với thế giới quanh mình, cố gắng giữ cho tâm lý mình minh mẫn và đảm nhận công việc gì mà sức khỏe cho phép, người ấy sẽ hưởng được một tuổi già quân bình và sáng tạo. Người ấy sẽ không trải qua những giờ lẻ loi cô độc hay buồn tẻ vì trí óc họ có đầy sự quan tâm và công việc. Một cụ già tám mươi tuổi có lần giải thích: 'Có rất nhiều nơi trên thế giới, nhiều dân tộc, nhiều vấn đề cần lời cầu nguyện của tôi. Tôi không bao giờ có thể đi hết lượt xung quanh họ.'

Vui chơi cũng quan trọng trong tuổi già như ở bất cứ tuổi nào. Đối với tuổi trẻ, nó là một phần của bản tính họ, đối với tuổi già tầm quan trọng của nó phải luôn luôn được khám phá lại. Giới trẻ thuộc mọi thành phần 'đi vào hệ thống sự sống của địa cầu như thể họ được sinh ra để vui chơi. Họ khám phá, vượt qua những giới hạn bình thường của sự vật, nhảy nhót

không cần lý do, leo cao hơn cả chân tay, nhào xuống nước khi sự tò mò gắn họ với những cái mới và lạ lùng. Giới trẻ khám phá cốt lõi của màu nhiệm đời sống: nhu cầu và cơ hội cho trò chơi mạo hiểm.’(7) Đối với người già hình thức chơi có thể thay đổi nhưng mục đích chủ yếu vẫn giữ nguyên: đem lại sự diễn tả tính sáng tạo, tự do và khả năng kinh ngạc hay mơ mộng thích hợp với họ. Chơi đùa, tưởng tượng và sử dụng trí tưởng tượng là những chìa khóa sức mạnh bên trong con người. Chúng dẫn đến việc thăm dò táo bạo các khả năng và trên hết là khả năng cười đem lại tiến trình chữa trị tốt nhất cho con người. Vui chơi với các từ ngữ trong câu nói khôi hài là bày tỏ sự dí dỏm nhẹ nhàng, người mở đường và bạn đồng hành của sự khôn ngoan.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 14

ĐAU KHỔ VÀ CHẾT

Có lần, một thanh niên bị đánh gục bởi một bệnh hiểm nghèo ở giữa tuổi hai mươi đã viết: 'Tôi đã chiến đấu nhiều tháng để chấp nhận lời kêu gọi dâng hiến đời sống mình trước khi nó bắt đầu viên mãn trong tôi để nằm bẹp nơi đây, không thể làm được gì, khi mà có nhiều điều tôi muốn làm và muốn trở thành. Rồi một đêm kia tôi cố gắng cầu nguyện và chỉ thấy có bóng tối, tôi thỉnh linh hiểu rằng đó là công việc của tôi, ơn gọi dành cho tôi: xây dựng nhà mình trong đau khổ trong lúc tôi sống, để đau khổ làm công việc của nó trong tôi và qua tôi có lẽ đạt đến người khác. Cuộc chiến đấu chấp nhận bệnh tật giờ đây chấm dứt và tôi biết mục đích của đời tôi. Đau khổ vẫn còn đó nhưng giờ đây có một ý nghĩa. Thay vì nói với tôi sự bất lực không thể làm những điều mình muốn, nó đã trở thành một sứ mạng trong ít tháng cuối đời.'

Đối với nhiều người khi nỗi sợ hãi lần đầu tiên, cuộc chiến đấu với cái chết mà họ phải đương đầu không gay go bằng sự kiệt quệ bày ra trước mắt họ và nỗi đau khổ mà nó gây ra. Bản chất con người chống trả lại điều ấy; chính nó mới đáng sợ. Mầu nhiệm của nhu cầu phải đau khổ trong thế giới này, và quả là mầu nhiệm, là một điều mà chúng ta không thể hiểu thấu và không thể giải thích phù hợp.

Đau khổ

Đau khổ là phần lịch sử có trong những thời kỳ xa xưa mà chúng ta có thể lùi lại, và đã thách thức mọi nỗ lực của chúng ta để hiểu được vì sao có đau khổ trên bình diện thuần túy trí thức. Dường như không có cách nào để trốn thoát hay tránh né được đau khổ, không có sự điều trị nào giải thoát chúng ta khỏi những hậu quả của đau khổ. Các tác giả sách thánh lần lượt vật lộn với vấn đề đau khổ trong những con người cá biệt như Gióp, Giê-rê-mi-a và sự đau khổ của người Tôi Trung của Ít-ra-en. Có lẽ trong các bản văn, cuốn sách viết về ông Gióp trình bày một hình ảnh sinh động nhất của một con người vô có bị mất mát gây tổn hại, bị tàn phá và dày vò về thể xác. Người viết trình bày một nỗ lực riêng của mình để có thể hiểu được một điều xem ra là vô nghĩa và bất xứng. Tại sao một loạt các bi kịch như thế xảy ra? Câu trả lời không phải là một lời giải đáp nhưng là một mạc khải về sự cao cả của Đấng Tạo Thành – ‘Thiên Chúa tối cao’, (G 36:22) – và một nhận thức của ông Gióp rằng Thiên Chúa là Đấng toàn năng: ‘... điều gì Ngài nghĩ ra, Ngài có thể thực hiện.’ (G 42:2) Ở đây có sự tự nguyện tín thác được đặt vào nơi đáng được tín thác nhất.

Những nhà văn hiện đại đã làm đầy các tù sách với những sách bàn luận vì sao đau khổ là một phần của thân phận con người và họ đã không tìm được lời giải thích thỏa đáng – vì sự hiện diện của đau khổ vẫn là một mâu thuẫn. Một câu trả lời như tiếng vang để đáp lại sự hoang mang của chúng ta vì vị trí của tội lỗi trong một vũ trụ được tạo thành bởi tình yêu Thiên Chúa, đến với chúng ta qua lời của tiên tri I-sai-a: ‘Đường lối của Ta không phải đường lối của các người... Thật vậy trời cao hơn đất thế nào thì đường lối của Ta ở trên đường lối của các người, tư tưởng của ta ở trên tư tưởng của các người như thế.’ (Is 55:8-9) Và cũng giống như ông Gióp, chúng ta không thể quy trách nhiệm cho Thiên Chúa, nhưng sự khôn

ngoan của Người sẽ đem lại ý nghĩa cho điều tưởng như là vô nghĩa đối với chúng ta.

Chúng ta chỉ có thể hỏi tại sao, và như Rainer Maria Rilke, người đã đau khổ rất nhiều khi còn thơ ấu, đã cảnh báo chúng ta: ‘Giờ đây bạn chờ tìm kiếm những lời giải đáp, sẽ không thể ban cho bạn vì bạn không thể sống nổi chúng... Giờ đây bạn hãy sống những câu hỏi. Có lẽ bạn sẽ tiến dần lên mà không nhận biết điều đó, sống qua những ngày dài để bước vào lời giải đáp.’(1) Vậy chúng ta có thể khám phá rằng câu trả lời thật sự không phải là lời giải thích, nhưng là một sự hiện diện, sự hiện diện của chính Thiên Chúa. Sau cùng mâu nhiệm của nỗi đau khổ con người có thể được chứng tỏ là mâu nhiệm của sự biến đổi chúng ta.

Như thế đau khổ là một phần của sự hữu chúng ta và luôn là một điều bí ẩn. Chúng ta chỉ có thể đặt câu hỏi tại sao và khi hỏi nhận biết rằng đó là một câu hỏi sai lầm. Cái ‘tại sao’ không quan trọng bằng cái ‘thế nào’. Làm thế nào để chúng ta tiếp cận với mâu nhiệm đau khổ, làm thế nào chúng ta chấp nhận và đương đầu với nỗi đau khổ lúc nó đến? Câu trả lời cho câu hỏi ấy chỉ biểu lộ khi chính chúng ta đau khổ. Nó lệ thuộc vào việc chúng ta khám phá ý nghĩa của đau khổ đối với chúng ta và vào sức mạnh được ban cho để chịu đựng nó. Vì nếu chúng ta không tìm thấy ý nghĩa nào đó trong nó, nó sẽ trở nên không thể chịu đựng nổi và dẫn chúng ta đến chỗ cay đắng và thất vọng.

Victor Frankl đã khám phá rằng ở giữa những cảnh tàn ác và làm mất phẩm giá của một trại cải tạo mà tình yêu siêu việt, agape, là điều mà người ta có thể làm cho một con người. Chính ông đã trích dẫn Nietzsche khi nói rằng: ‘Người nào có một cái “tại sao” để sống có thể gánh vác hầu như mọi cái “thế nào”.’(2) Chính Frankl đã đem lại bản chất cho những lời ấy. Ông có thể chịu đựng điều đã đưa hàng triệu người khác vào cái chết vì ông biết thế nào là yêu thương kẻ hành hạ với lòng yêu thương không vị kỷ. Dĩ nhiên hầu như bất kỳ thử

thách cũng có thể được sinh ra một khi chúng ta biết rằng chúng có một ý nghĩa.

Dorothy Soëlle, một nhà thần học người Đức gợi ý rằng câu hỏi quan trọng mà chúng ta có thể hỏi về đau khổ không phải là nguyên nhân của nó, nhưng nó phục vụ cho ai? Phải chăng nó là kết quả của nỗi thống khổ gây ra do nhiều người được hướng dẫn đến điều thiện, đến Thiên Chúa hay hướng đến những thế lực xấu xa? Tự nó đau khổ không có giá trị nội tại. Chấp nhận nó chỉ vì chính nó là bệnh hoạn thậm chí là một thái độ khổ tâm. Nếu đau khổ có một giá trị nào là do sự đáp trả của chúng ta đối với nó. Chính chúng ta có thể đem lại cho đau khổ một ý nghĩa tích cực hay tiêu cực trong đời sống chúng ta; có thể để nó biến đổi chúng ta hay để nó đổ đầy chúng ta với thù hận và sự tự tư tự lợi. Câu hỏi quan trọng do đó không phải là nguyên nhân của đau khổ, lý do mà chúng ta chịu khổ, nhưng đúng hơn đau khổ dẫn đưa tôi về đâu, kết quả của nó là gì trong đời sống của tôi?

Vậy làm thế nào để đau khổ biến đổi chúng ta? Điều gì có thể là mục tiêu của đau khổ trong đời sống chúng ta?

Có một sức mạnh màu nhiệm trong đau khổ để mở ra những không gian chưa dò thấu trong tinh thần của con người, để mạc khải những khả năng mới, những lãnh vực nhạy cảm mới mẻ. Đau khổ được biết như mở ra những sức mạnh sáng tạo chưa được khám phá hay của tài năng xuất chúng. Bệnh ung thư giai đoạn cuối đã làm cho một thanh niên diễn tả nỗi đau và mất mát của mình, lần đầu tiên trong một tập thơ, chỉ được in ra sau khi người thanh niên ấy chết. Những nhạc sĩ vẫn còn ngạc nhiên về vẻ đẹp và sự nhạy cảm của các bản nhạc tứ tấu mà Beethoven đã viết ra trong những năm đau khổ và buồn sầu nhất của ông. Bức tranh chân dung tự họa của Rembrandt diễn tả vẻ phờ phạc của ông, với khuôn mặt đầy nỗi đau của một người bị khổ đau tàn phá, thế nhưng bức tranh thể hiện một sức mạnh trong cách diễn tả và một thiên tài trước đó chưa được biểu lộ rõ ràng.

Nỗi đau khổ phát huy điều tốt nhất, hay điều xấu nhất, trong nhân cách con người. Nó có thể làm chúng ta vượt qua chính mình đến một bản ngã siêu việt dẫn đưa chúng ta đến một tương quan sâu xa với người khác, một khả năng cùng họ cảm nhận nỗi lo buồn của họ. Chúng ta không thể thật sự động lòng trắc ẩn hay gặp gỡ người khác sâu xa trong nỗi đau của họ nếu chính chúng ta không cảm nghiệm một điều gì đó tương tự. Đau khổ tạo ra một sự cởi mở để đón nhận người khác trong cảnh khốn khó và có lẽ đem lại sự chữa lành cho họ vì họ được cảm thông hiểu biết, chúng ta cũng đã ở trong cảnh ngộ đó. 'Một sự rung động của yêu thương sâu xa ấy sinh ra trong chúng ta không giống một ai khác,' một người bạn đau khổ do nỗi phiền muộn thường tái diễn đã viết cho những người bạn đau khổ của mình. 'lòng trắc ẩn ấy sinh ra trong lo lắng và kinh hoàng, được tôi luyện trong những ngọn lửa cô đơn và được tình yêu Thiên Chúa làm cho sâu thẳm. Một sức mạnh được sinh ra vào lúc chúng ta yếu đuối nhất. Chúng ta đã học để nhìn vào và yêu thương người anh em lân cận của chúng ta theo một cách mà không một người nào khác hiểu được. Chúng ta sẽ không bao giờ còn như trước nữa.'(3)

Lòng thương xót, khả năng đón nhận và cảm xúc với người khác, là lòng hiếu khách chân thật sinh ra giữa tâm hồn đã được đau khổ làm cho cởi mở. Lời mời gọi trong Tin Mừng hãy trở nên 'hoàn thiện như Cha trên trời là Đấng hoàn thiện', (Mt 5:48), theo các học giả Kinh Thánh là lời kêu gọi phải có lòng thương xót như Cha trên trời là Đấng hay thương xót. Theo Meister Eckhart, một nhà thần bí của thế kỷ thứ mười lăm, danh gọi tốt nhất được biết đối với Thiên Chúa là Đấng Thương Xót. Sự mở rộng lòng thương xót ấy đã được mạc khải trong Đức Giê-su và tâm hồn Người đã xúc động sâu xa khi nhìn thấy đám đông, những người bệnh tật, nghèo khổ và đói khát; Người đã khóc khi nghe tin một người bạn đã chết. Người là phản ứng của bản năng, một nỗi đau đón từ nơi sâu thẳm của hữu thể Người. Người nghèo với những người nghèo nhất, bệnh tật với những người bệnh tật, đói khát với những

người thiếu lương thực. Chúng ta được mời gọi chia sẻ chính lòng thương xót ấy, một sự nhẫn nại chịu đựng người khác. Chỉ khi bản thân chúng ta va chạm với đau khổ, chúng ta mới thật sự có đức tính muốn bày tỏ sự quan tâm sâu xa với những người khác, đi vào trong tính mỏng dòn và bất lực của họ.

Một ví dụ đẹp, làm xúc động của sự siêu việt bản ngã và thái độ lo lắng cho người khác được tìm thấy trong trại tập trung Ravensbruck. Khi những toán quân giải phóng tiến vào trại, người ta tìm thấy một mảnh giấy rách bên cạnh một đứa trẻ đã chết. Trên mảnh giấy đó có viết một lời cầu nguyện :

Lạy Chúa, xin nhớ đến không chỉ những người đàn ông và đàn bà thiện chí, nhưng cả những người có ý xấu. Nhưng xin Ngài đừng nhớ đến mọi đau khổ mà họ gây ra cho chúng con; xin Ngài nhớ đến những hoa trái chúng con mang lại nhờ những đau khổ ấy – tình bạn, lòng trung kiên, khiêm nhường, can đảm, quảng đại của chúng con, sự cao cả của trái tim đã sinh ra từ tất cả những điều đó, và khi họ đến trong ngày phán xét, xin cho những hoa trái chúng con sinh ra sẽ trở thành sự tha thứ cho họ.(4)

Khi suy nghĩ về kinh nghiệm của mình trong trại tập trung ấy, Pierre d'Harcourt đã viết, 'Tất cả những gì tôi biết là khi việc cư xử như những con người đang hoảng tử tế trở thành điều khó nhất cho mọi người, họ sẽ mở rộng đôi cánh của mình và đứng lên với tâm cao vĩ đại; và khi những căng thẳng và cám dỗ quay lại, người ta chìm xuống trong bùn.'(5)

Vươn lên những tầm cao là mở ra cho sự cao cả đích thực của chúng ta và đau khổ có được sức mạnh làm cho chân lý và điều tốt đẹp nhất được sinh ra trong mỗi người, và làm cho tâm hồn với trí tuệ hòa hợp một cách tinh tế hơn. Một câu

bé trong khu ung thư đã thấy được điều trở thành trong cậu được khi sự hiểu biết của cậu về đau khổ đã thúc đẩy cậu cho cậu bé nằm giường kề bên con gấu bông, sự an ủi duy nhất mà cậu đã có. Cậu nói, 'vì nếu bạn ôm chặt nó, nó sẽ có được bạn qua những lúc xấu nhất.'

Đau khổ không chỉ mở ra sức mạnh ban tặng mà còn mở ra khả năng tiếp nhận. Khả năng tiếp nhận này có vị trí trung tâm trong bản ngã chúng ta. Và quà tặng to lớn nhất mà chúng ta có thể đón nhận vào bản ngã là sự hiện diện đem lại sự sống của Thiên Chúa. Trong một đường lối lạ lùng nào đó, đau khổ dường như có một sức mạnh dẹp bỏ những trở ngại để chúng ta đón nhận điều đó, cho dù chúng ta không nhận biết. Thông thường khi Thiên Chúa có vẻ ở xa chúng ta nhất thì Người lại ở gần nhất. Rumi, một nhà thần bí Hồi giáo giải thích 'Con sóng của Thiên Chúa có thể tràn vào.' Khi bức tường ngăn sóng biển sụp đổ, nước trong hải cảng sẽ cuộn cuộn như trong bão tố, đồng thời nó chứa đầy sức mạnh và sức sống mà nó không có trước đó. Một khi điều đó xảy ra trong đời sống, và như lời Teilhard de Chardin đã nói, chúng ta lập tức biết rằng, 'Một cách nào đó, Thiên Chúa dọn chỗ cho chính Người, khi thánh hóa và làm chúng ta trống rỗng, để sau cùng Người thâm nhập vào chúng ta'(6) và chiếm hữu chúng ta. Chính đau khổ làm chúng ta trống rỗng chỉ khi chúng ta cho phép điều đó để được Người đổ đầy.

Một trong những thách thức làm đau buồn ở cuối cuộc đời có thể là bóng tối bao trùm lấy nhiều người, một bóng tối mất mát, hoang mang, một đôi khi bị bỏ rơi và ý nghĩa của sự vô dụng và thất bại. T.S. Eliot mô tả một điều kiện như thế trong bốn khổ thơ của bài 'East Coker':

*Ôi đêm tối, đêm tối, đêm tối, họ tất cả đều
đi vào đêm tối...*

*Tôi nói với linh hồn tôi, hãy bình tâm,
và hãy để đêm tối bao trùm lấy bạn
đó có thể là bóng đêm của Thiên Chúa...*

*Tôi nói với linh hồn tôi, hãy bình tâm,
và chờ đợi dù không hy vọng
Vì hy vọng có thể là hy vọng về
một việc sai lầm;*

*Tuy nhiên còn có đức tin;
Nhưng đức tin và tình yêu và hy vọng
đều trong sự đợi chờ...*

*Thế nên bóng tối sẽ là ánh sáng
và sự tĩnh mịch, một vũ khúc.*

Có một điều màu nhiệm về bóng tối và hoạt động của Thiên Chúa trong bóng tối không thể hiểu được nhưng chỉ có thể phỏng đoán. Nguồn gốc của chúng ta đã ở trong bóng tối và chúng ta đã sống chín tháng đầu đời ở trong bóng tối. Sẽ có những lần chúng ta trở lại với bóng tối ấy, bóng tối tạo dựng của Thiên Chúa trong cuộc hành trình của đời sống. Chúng sẽ xuất hiện có lúc như một sự trống rỗng làm đau đớn, có lúc như một hoang mạc khô cằn, nhưng luôn luôn chúng là những cơ hội của sự biến đổi tiềm tàng và sự phát triển làm phong phú hơn. Nỗi đau sâu xa nhất không thể là nỗi đau đến từ bên ngoài, nhưng nó ở ngay trung tâm sâu thẳm bên trong con người của chúng ta.

Khắp nơi đều có những người mà chính sự hiện diện của họ kéo chúng ta vào mầu nhiệm của hoạt động Thiên Chúa trong bóng tối của nỗi đau khổ con người: những người ấy đã chiến đấu với bóng tối của chán nản hay vật vã chịu đựng nỗi đau thể lý; có những người lạc lõng trong cánh tiêu điều của sự xáo trộn; có những người đau buồn vì cái chết của những người thân yêu; những người khác được kêu gọi từ bỏ sức khỏe hay khả năng, gia đình hoặc người thân. Chúng ta chỉ có thể tự hỏi tầm mức to lớn của nỗi đau khổ con người và tin tưởng rằng câu trả lời cho tất cả điều đó nằm trong sự sáng tạo đang diễn ra của tinh thần nhân loại.

‘Đau khổ không đơn giản là một vấn đề nan giải, một câu đố; nó là một Tin Mừng được loan báo, kerygma.’(7) C.S. Lewis nói về sự đau khổ như ‘loa phóng thanh của Thiên Chúa làm thức tỉnh một thế giới điếc’(8). Nó là một lời nhắc nhở bền bỉ tính khả tử, sự hệ trọng của đời sống và sự cận kề của cái chết. Nó có thể dẫn đến việc nhận thức những chiều sâu và chiều cao mà con người có thể đạt đến. Nó làm mạnh mẽ tính cách và mở rộng khả năng ban tặng.

Nhưng có lẽ trên tất cả đó là một lời kêu gọi nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta đang sống một mầu nhiệm được ủy thác một cách nào đó để ‘thực hiện mọi điều mà Đức Ki-tô còn phải chịu vì thân thể của Người là Hội Thánh.’(Cr 1:24) Là những chi thể của Thân Thể Người, chúng ta mang vào thế kỷ hai mươi sự tiếp tục việc cứu chuộc đã thực hiện trên núi Can-va-ri-ô. Điều đó không có nghĩa là việc cứu chuộc đã thực hiện nơi đó không hoàn hảo, nhưng đúng hơn như lời của của Đức Gio-an Phao-lô II đã nói: ‘Dường như chính việc tham gia vào yếu tính của sự đau khổ cứu chuộc của Đức Ki-tô mà đau khổ ấy đòi hỏi không ngừng được làm cho trọn vẹn... [khi nhắc lại]... luôn luôn được mở ra để mọi yêu thương được bày tỏ trong khổ đau của nhân loại.’(9) Do đó mỗi nỗi thống khổ của nhân loại được âu yếm chấp nhận ‘bỏ tức sự đau khổ của Đức Ki-tô như Giáo Hội bỏ tức công trình cứu chuộc của Người’.(10) Trong sự hiệp nhất với Đức Ki-tô, Đấng tiếp tục mầu nhiệm

Vượt Qua trong thế giới này, qua đau khổ chúng ta được mời gọi đến với việc chia sẻ không chỉ kinh nghiệm thập giá của Người mà cả sự sống lại của Người. Teilhard de Chardin nói sự hiệp thông ấy là việc ki-tô hóa đau khổ của con người. Đó là phần mà mỗi người có thể đóng góp để đem lại sự sống cho thế giới và sự cứu độ người khác và làm họ nên hoàn thiện.

Vì thế lời kêu gọi không chỉ là chấp nhận đời sống chúng ta khi chúng ta già cả nhưng cả sự thoái hóa và những đau khổ của chúng ta. Chúng ta bị thách thức để không chỉ đón nhận, mà cả yêu thương nỗi đau khổ đi theo tuổi già, không chỉ thích thú hay lấy đó làm vui mừng, nhưng yêu mến đau khổ vì ý nghĩa của nó trong đời sống chúng ta và trong đời sống của những người mà chúng ta có thể cảm thông qua đau khổ. Martin Israel viết ra điều ông hiểu sâu sắc: 'Chính lúc đau khổ cá nhân chấm dứt – chúng tỏ mình xứng đáng với nó. Vì nó là sự viên mãn tối thượng của sự trở thành con người viên mãn – và do đó bắt đầu chia sẻ trọn vẹn bản tính Thiên Chúa mà chúng ta đã được kêu gọi lúc chúng ta được tạo dựng.'(11)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Có lẽ câu trả lời cho mọi câu hỏi về màu nhiệm đau khổ của con người có thể được tìm thấy trong cuốn Hoàng Tử Bé: 'Điều làm cho sa mạc đẹp là nó giấu kín một cái giếng ở nơi nào đó'... Và Saint Exupéry viết tiếp: 'Và vì tôi tiếp tục bước đi , tôi đã tìm thấy một cái giếng vào lúc hoàng hôn.'(12)

Cái chết

Trong Những bức thư của các em nhỏ gửi Thiên Chúa, có một sự đóng góp để diễn tả rất hay điều ở nơi sâu thẳm của mỗi tâm hồn. Một em nhỏ viết:

Thiên Chúa thân mến,

Điều gì giống như khi Ngài chết? Sẽ không có ai nói với con. Con chỉ muốn biết. Con không muốn làm điều đó.

Bạn Ngài

Mike

Tất cả chúng ta đều muốn đặt câu hỏi này cho Thiên Chúa, đặc biệt những người biết rằng họ sắp đến gần lúc cuối của cuộc hành trình đời sống. Tuy nhiên về đại thể, chúng ta dường như bắt đầu khi hỏi nhau điều đó. Có lần, khi tôi nói về tuổi già với một nhóm chị em già cả ở Ai-len, một chị tám mươi ba tuổi thử hỏi rằng: "Tại sao chúng ta không bao giờ nói với nhau về việc chết?" Chị thấy kỳ lạ là trong một nhà nuôi người già, không một ai đề cập công khai về một vấn đề quan trọng đối với mọi người ở đó.

Đối với một số người, cái chết là một biến cố được đón mừng, một việc cử hành được chia sẻ giữa bạn bè. Cách nay mấy năm, một người bạn nói rằng khi mình sắp chết chị sẽ mời những người thân nhất đến cử hành việc chị đi vào sự sống vĩnh hằng, lúc đó chị và họ vẫn còn cùng nhau đón mừng năm mới. Chị muốn kỷ niệm sự sống và những gì nó đã giữ gìn cho chị khi đón nhận sự sống mới đang bày ra phía trước. Thế là chị tổ chức một tiệc ăn mừng.

Nhưng đối với những người khác, có một nỗi sợ chết sâu xa. Việc loan báo cái chết thường được đón nhận với từ chối. Jack Dominion nhận thấy rằng trong số những bệnh nhân của ông, những người lo sợ cái chết là những người thiếu

một cảm thức rõ ràng về căn tính của mình cùng với một nỗi bất an thấy rõ và thiếu sự chấp nhận bản thân. Sự khiếp đảm khi đánh mất sự nâng đỡ thông thường của gia đình hay bạn bè và việc phải đối đầu với điều chưa biết ở phía trước mặt đối với họ là quá lớn. Nỗi đau buồn tự nó cho thấy một sự sợ hãi mình hoàn toàn bị phân rã: 'Không có gì còn lại với tôi. Giúp đỡ để vượt qua một thái độ như thế thường là nhiệm vụ của những người chăm sóc người già và những người sắp chết. Một cảm thức về căn tính và giá trị bản thân có thể được truyền thông qua sự chăm sóc, tôn trọng và yêu thương bày tỏ với họ và qua lòng kiên nhẫn để chúng ta lắng nghe những nỗi sợ hãi của họ. 'Trước khi tôi đến đây, tôi không bao giờ biết mình có ý nghĩa gì với người khác,' một người sống ở viện dưỡng lão tâm sự, 'và giờ đây tôi cảm thấy mình là một người nào đó.'

'Có một mùa cho mọi việc... một thời để sinh ra và một thời để chết.' (Hc 3:1) Khi Phao-lô nói với các tín hữu Cô-rin-tô về việc ông thu nhỏ lại và sắp chết, ông nói với họ, 'Dù con người bên ngoài của chúng tôi có tiêu tan đi, con người bên trong của chúng tôi ngày càng đổi mới.' (2 Cr 4:16) Trong tinh thần của người Do Thái, không có một kẻ hở nào giữa thân thể và tinh thần nhưng chỉ có một sự thống nhất của nhân cách. Vì thế, con người bên ngoài mà Phao-lô nói đến là toàn thể con người có thể chịu những áp lực, những liên hệ và đau khổ trong thế giới này, chịu sức mạnh của sự phân tán và suy sụp. Con người bên trong là con người mà sự tiến trình phát triển tâm linh luôn diễn ra dù sức khỏe thân xác và sức mạnh suy tàn, người ấy biết rằng đời sống viên mãn chỉ ở trong thời kỳ sắp đến. Con người bên ngoài có thể bị hư hoại, con người bên trong thì bất diệt.

Hai khía cạnh ấy của sự thu nhỏ lại và vận động đến sự viên mãn sau cùng, nhân cách viên mãn, tiến hành cùng lúc. Đời sống là một loạt những cái chết nhỏ, những thời kỳ buông bỏ, khước từ và sau cùng từ bỏ cả không gian. Chúng ta vận động từ không gian rộng lớn của những liên hệ tích cực trong thế giới, đến không gian giới hạn và công việc trong nhà

và trong vườn, rồi không gian của một cái phòng để sau cùng chúng ta bị giới hạn trong chiếc giường chật hẹp. Từng cái chết nhỏ ấy, tức những cuộc khủng hoảng ấy có thể giúp đột phá vào ý nghĩa sâu xa hơn của đời sống chúng ta để rồi làm mạnh mẽ hơn con người bên trong. Mỗi lần như thế, chúng ta có thể mở rộng những không gian trong con người chúng ta để đón nhận Thiên Chúa và đời sống mới là quà tặng của Người.

Chắc chắn không đơn giản chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên với sự tàn sát của Thế chiến II, sự kinh hoàng của Hiroshima và cái chết chậm chạp của hàng triệu người trong các trại tập trung của Châu Âu mà các nhà thần học đã ngày càng hướng sự chú ý của họ đến thần học sự chết. Rhaner, và với ông còn có nhiều nhà thần học khác, đã cố gắng tìm hiểu sâu xa hơn sự biến đổi đến với chúng ta trong cái chết. Ông cho rằng cái chết không đến như một cái gì xâm phạm chúng ta và chúng ta không tham gia được gì. Ông nhìn thấy cái chết như một hành động mà người ta hoàn thành bản thân. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta chọn lựa thời gian và nơi chốn (cho cái chết), vì Con Người sẽ đến như kẻ trộm đến trong đêm 'vào giờ mà bạn không mong đợi'. (Mt 24:44) Điều đó có nghĩa là chúng ta có một vai trò tích cực, chấp nhận một thái độ và thực hiện một chọn lựa tự do theo hay chống Thiên Chúa trong cái chết chúng ta.

Cái chết đánh dấu sự khởi đầu của tình trạng sau cùng và chung cuộc trong đời sống sẽ đến. Nhưng điều đó không phải là một cái gì chỉ được xác định trong những giây phút kết thúc của chúng ta. Chúng ta trở thành điều chúng ta đã chọn lựa để trở thành, điều mà chúng ta đã dần dà làm nên chúng ta bởi những quyết định tự do và chủ tâm trong một đời người. Nếu đời sống đã được hướng về việc phục vụ và yêu thương Thiên Chúa và người đồng loại, chính tình yêu ấy sẽ tự động trở hoa và chọn lựa sự hiệp thông khi đó là sự dâng hiến sau cùng. Tuy nhiên nếu còn có tính vị ngã, kiêu ngạo và tự mãn và nếu những căn nguyên của tính vị kỷ không được cắt bỏ trước giây phút quyết định cuối cùng ấy, chắc chắn sẽ dẫn

đến một chọn lựa chủ tâm sự phân ly và cô lập đối với mọi vĩnh cửu.

Vào thời điểm ấy của cái chết, có hai sự việc xảy ra: sự phân ly tự nhiên mà người phương Tây chúng ta nói là sự phân ly của nguyên lý tinh thần của sự sống tức linh hồn khỏi thân xác, và cũng là sự hoàn thành tâm linh của sự sống viên mãn. Cái trước đến từ bên ngoài, cái sau là một hoạt động từ bên trong, một hoạt động để chúng ta hoàn thành nhân cách.

Giờ đây chúng ta hãy nhìn vào điều mà Rahner giả định như là kết quả của sự biến đổi ấy trong đời sống chúng ta. Trong suốt cuộc đời, nhờ có thân xác chúng ta nhìn thấy, xúc chạm và thường ngoan vũ trụ xung quanh chúng ta. Tương quan của chúng ta với người khác, với tự nhiên và với thế giới thực hiện qua trung gian của thân xác chúng ta. Khi chết linh hồn ngừng sự liên kết với thân xác và cũng ngừng cho thân xác một thực thể phân biệt và để cho thân xác đi đến chỗ mục nát, thối rữa. Không còn gì nữa ngoài sự tiếp tục theo cách thức yếu hơn của điều đã xảy ra trong suốt cuộc đời. Từ lúc sinh ra khi chúng ta chiến đấu để làm chủ môi trường thì thế giới bắt đầu làm xói mòn những năng lực, những sức mạnh sinh lý và cả hình thể của thân xác chúng ta. Khi thân xác chúng ta suy yếu dần thì những hậu quả đầu tiên được cảm nhận như sự phân ly mà kết quả là sự phân rã sau cùng.

Tuy nhiên, linh hồn con người vốn trường tồn, và do bản chất của nó được liên kết với vật chất. Trong suốt cuộc đời, sự liên kết này thực hiện qua thân xác cũng chỉ là một phần của toàn bộ thế giới vật chất. Một khi tách rời khỏi thân xác lúc chết, linh hồn mở ra không qua trung gian của mọi vật chất: trong ngôn từ của Rahner, nó trở thành 'toàn vũ trụ'. Nó không bước vào bầu khí phi-thế giới nào đó nhưng duy trì tương quan với thế giới này, tiếp xúc mật thiết với những chiều sâu của vũ trụ đến nỗi 'giờ đây nó có thể gây ra một ảnh hưởng trực tiếp lên thực tại vật chất và các hữu thể tâm linh và cá nhân của đàn ông và đàn bà nào tiếp xúc chặt chẽ với vũ

trụ.’(13) Điều đó không có nghĩa là linh hồn trở nên hiện hữu khắp nơi nhưng đúng hơn nó trở thành một ‘nhân tố cùng xác định của vũ trụ, đến nỗi vũ trụ cũng tương tự như mảnh đất của đời sống cá nhân của những hữu thể gồm tinh thần và vật chất khác’.(14)

Vì thế, cái chết mở chúng ta ra với một tương quan mới và gần gũi hơn không chỉ với thế giới nhưng với tất cả những người vẫn còn sống trong đó. Với những người đau buồn vì mất một người thân yêu, điều đem lại an ủi và sức mạnh là biết rằng người ta không đoạn tuyệt với những người mà mình yêu thương nhưng có thể càng được liên kết thân mật với người quá cố. Dù khác nhau vì thân xác không còn nói về sự hiện diện, nhưng tương quan của họ có thể còn gần gũi hơn trước.

Chỉ có trong cái chết chúng ta mới có thể đạt đến cảm thức mình là ai, vì trong đời sống, tâm trí trở nên tăm tối vì sự hoạt động của thân xác. Một khi đã rời bỏ thân xác, linh hồn con người được tự do để làm trọn ven những hoạt động của riêng mình. Nó có thể hiểu thấu những chiều sâu của sự hữu mình và tương quan của nó với vũ trụ. Sự phân ly tự nhiên xảy ra vào lúc chết dẫn đến sự mất mát bản tính gồm tinh thần và thể xác của chúng ta mà thôi, và theo Rahner dẫn đến một tương quan tinh thần-vũ trụ.

Sự viên mãn của con người vừa là sau cùng vừa là chung cuộc xảy ra cùng một lúc. Chúng ta từ bỏ đời sống như chúng ta đã biết nó qua nhiều năm là để có đôi tay tự do đón nhận sự viên mãn của sự sống mà trước đây mình không ngờ tới. Chúng ta trở nên con người mà chúng ta dần dà hình thành qua những quyết định của một đời người. Những quyết định này đã sắp đặt và định hướng cuộc hành trình của chúng ta và xác định con người mà sau cùng chúng ta trở thành.

Cái chết không cần làm chúng ta ngạc nhiên. Toàn bộ đời sống được hoàn thành với những cơ hội nhắc đến giai đoạn cuối cùng này. Việc sẵn sàng để cho tuổi trẻ qua đi, rồi sức khỏe, những kế hoạch và có lẽ những bạn bè khi điều đó là một

yêu sách đối với chúng ta, tất cả đều có thể trở thành một sự chuẩn bị cho sự từ bỏ cao cả sau cùng mà mỗi người được mời gọi để thực hiện. 'Đối xử với cái chết như bạn bè' qua việc dùng thời gian để suy nghĩ về ý nghĩa phong phú của nó sẽ giúp chúng ta có được sự bình an khi nghĩ về cái chết. Đó là một bước mà mỗi người phải thực hiện một mình. Không một ai khác có thể chia sẻ như người ta có thể đã chia sẻ đời sống của chúng ta. Nhưng khi chúng ta dành thời gian để nhớ lại Thiên Chúa đã nâng đỡ chúng ta một cách chắc chắn như thế nào qua nhiều cái chết nhỏ trong đời thì bất kỳ nỗi sợ nào cũng phải nguôi ngoai. Chúng ta biết rằng chắc chắn Người sẽ nâng đỡ chúng ta ngay trong lúc ly trần.

Dù sao khi được báo tin về cái chết sắp đến với chúng ta, thì một cách bình thường, chúng ta sẽ phản ứng như khi đối đầu với bất kỳ khủng hoảng nào trong đời sống. Bs. Elisabeth Kübler-Ross, có lẽ là người có trách nhiệm nhiều nhất ngày nay vì đã làm cho cái chết lại trở thành một đề tài được phổ biến công khai hơn, đã mô tả năm bước chính thường phải trải qua trước khi người ta đi đến những kỳ hạn sau cùng của cái chết. Những bước này tạo thành tiến trình mẫu làm đau buồn khi cái chết đến gần hoặc khi chúng ta thương tiếc sự mất mát một người thân của chúng ta.

Trước tiên bà nhận diện một thời gian của việc từ chối thường theo sau cảm xúc sững sốt ban đầu: 'Không thể như thế... không phải tôi.' Bao lâu người ta còn có khả năng đương đầu với một hoàn cảnh thì người ấy chưa hiểu thực tại cái chết. Đó là một sự chống đỡ của tâm lý tự nhiên. Chỉ khi người ấy có sức mạnh và sự sẵn sàng đối phó với ý tưởng về cái chết treo lơ lửng thì cái chết mới dần dà đi vào ý thức. Một bệnh nhân bị bệnh ở giai đoạn cuối được chuẩn bị nhẹ nhàng để có thể sẵn sàng nghe và chấp nhận một tin như thế hơn là một người bất ngờ được nghe nói hay không thật sự cảm nhận trước.

Từ chối thông thường sẽ tiếp tục cho đến khi người đó sẵn sàng chấp nhận một tin như thế. Nó có thể có nhiều hình

thức. Một số người từ chối chấp nhận sự hiển nhiên của y khoa và đi từ bác sĩ này qua bác sĩ khác để tìm kiếm một một sự chẩn đoán khác: một vài người tiếp tục lập kế hoạch cho tương lai như thể đã không có gì xảy ra; những người khác chỉ từ chối không nghe. Còn những người khép kín trong nhân cách thiếu sót của mình thường cũng chỉ muốn chống đỡ và duy trì giai đoạn từ chối ấy mà không nhận thấy rằng tiến trình làm đau buồn bị che giấu và việc chấp nhận mình chết bị trì hoãn. Ở mãi trong tình trạng từ chối ấy không giúp cho người ta được điều gì.

Giai đoạn thứ hai là tức giận, là một giai đoạn kéo dài với sự rối loạn cảm xúc, rối loạn vì cấu kinh, sợ hãi, nóng nảy hoặc trở nên đòi hỏi, ganh ghét những người có sức khỏe tốt và thường rất tức giận. Những cảm xúc điên rồ oán hận và ganh ghét vỡ ra trên bề mặt một khi sự từ chối chấm dứt. Đó là khía cạnh bình thường của tiến trình đau buồn nhưng nó có thể làm đau khổ cho cả bệnh nhân và người thân, và thường làm những người có thể đem lại sự giúp đỡ nhiều nhất xa lánh. Một người con gái cảm thấy không thể đến thăm người cha sắp chết của mình vì sự tức giận của ông. Cô đã không nhận ra rằng cô chẳng thiệt thòi gì và điều cha cần nhất là có một ai đó để ông có thể bày tỏ an toàn những cảm xúc của ông.

Có khi điều đó có thể được thay thế bởi một thời kỳ mặc cả, và có lẽ là hối tiếc, với lời cầu xin có thể 'làm được một điều thôi trước khi tôi chết', chẳng hạn 'thấy con gái tôi lấy chồng, con trai tôi thi đậu'. Đó cũng có thể là một cơ hội nhìn lại để tự trách tội mình: '... nếu tôi đã hành động một cách khác, đã biết chăm sóc, hoặc đã không mời người bạn cùng đi trong chuyến đi chơi ấy ở ghế hạng nhất.'

Khi việc nhận biết những hậu quả có thực của hoàn cảnh đau sâu thêm thì cảm xúc cô đơn, chán nản và thất vọng xuất hiện. Có lẽ đó là phần gay go nhất của tiến trình làm nhiều người buồn khổ, một thời gian bị cắt đứt, không được hiểu biết và cô độc một cách sâu xa. Bs. Kübler Ross cho thấy

rằng một bệnh nhân sắp chết có thể cảm nghiệm hai loại chán nản, một loại xuất hiện vì mất mát quá nhiều vì bệnh tật, loại kia ở trong việc chuẩn bị sự chia tay sau cùng khỏi thế giới này. Loại trước có thể làm giảm nhẹ bởi sự bảo đảm mọi người trong nhà đều yên ổn, con cái và những người thân yêu đều hạnh phúc và an toàn. Loại sau cần phải được giúp đỡ thật tốt không phải bằng những lời khích lệ hay nhìn vào những khía cạnh tích cực của đời sống, nhưng đúng hơn bằng cách đem lại cho bệnh nhân cơ hội diễn tả nỗi đau buồn và lo lắng của mình vì sự mất mát sắp đến sẽ làm mất tất cả những gì quý báu nhất. Điều đó thường được đem đến cách tốt nhất qua sự hiệp thông im lặng trong chiều sâu của sự chăm sóc, có thể là một xúc chạm, một cái vuốt tóc, một cái nắm tay hay đơn giản hơn là ở cùng người khác trong nỗi đau của người ấy.

Nếu một người trong cơn bệnh sau cùng có thể đi qua những giai đoạn đau buồn ấy để rồi chấp nhận cái chết sẽ đến một cách tự nhiên như bước đi sau cùng. Có một cảm giác bình an và chờ đợi thảnh thơi, không nhất thiết phải là hạnh phúc nhưng chỉ là sự chấp nhận những gì đã trở thành không thể tránh khỏi. Không phải tất cả mọi người đều đạt đến giai đoạn chấp nhận sau cùng ấy, một phần vì tiến trình làm đau buồn của họ dường như bị ngăn chặn. Họ có thể chết trong tức giận hay trong nỗi chán nản sâu xa làm cho họ đi qua mọi điều trọn vẹn hơn với sự buồn phiền về những người yêu thương họ.

Năm bước đi này không phải lúc nào cũng được xác nhận rõ ràng và có một mức độ nào đó của sự chuyển dịch tới lui giữa các giai đoạn, đặc biệt là giai đoạn chán nản. Dù sao nỗi đau buồn khi mất đi một người thân yêu của chúng ta có thể đi qua một quá trình mà không phải lúc nào chúng ta cũng dễ dàng nhận biết. Có những lúc, người bị mất người thân không đạt được sự chấp nhận nhưng tiếp tục sống trong một tình trạng buồn phiền và ức chế thường xuyên. Việc giúp đỡ bệnh nhân vượt qua những giai đoạn đau buồn ấy không có nghĩa là chúng ta hay họ buông xuôi cuộc chiến đấu sinh tồn

hay niềm hy vọng được chữa trị. Chính niềm hy vọng ấy thường giúp họ vượt qua những thời kỳ đau đớn hay cô độc.

Một số người sắp chết cần được giúp đỡ không chỉ để đi qua quá trình đau buồn, nhưng còn để đạt đến mức có thể từ bỏ đời sống. Một cơ hội chia sẻ những cảm nghĩ lo lắng và sợ hãi với một người có thời gian để thật sự lắng nghe họ nói có thể giúp cho họ đủ sức để ra đi. Đôi khi một ước muốn không nói ra có thể được cảm nhận và đáp ứng, hay một giúp đỡ đem lại để họ tha thứ một tổn thương hay loại bỏ. Chỉ khi đó người ta mới cảm thấy sẵn sàng buông bỏ đời sống. Thường hay xảy ra việc một người sắp chết nắm chặt đời sống cho đến khi một cơ hội đặc biệt, ngày sinh nhật của một đứa bé hay ngày lễ Giáng sinh đi qua. Những người khác có thể chờ nói tiếng chia tay với một thành viên gia đình hay một người bạn thân yêu. Thỉnh thoảng họ cần có một người bạn cầu nguyện với họ một kinh riêng hay đơn giản là truyền thông sự can đảm mà họ cần qua một cái siết tay hay sự hiện diện thình lặn bên giường bệnh. Điều này đem lại sức mạnh cần có để chọn lựa cái chết.

Một thanh niên ba mươi tuổi bày tỏ nhu cầu của mình và của nhiều người trong một bức thư viết cho các bác sĩ và y tá trong bệnh viện nơi anh chết vì bệnh bạch cầu:

Tôi sắp chết...

... Không một ai thích nói về những điều như thế. Thật vậy không một ai thích nói điều ấy chút nào...

Tôi là một người sắp chết.

Tôi biết bạn cảm thấy bất an,

đừng biết bạn phải nói gì,

đừng biết bạn phải làm gì.

Nhưng xin bạn hãy tin tôi,

*nếu bạn chăm sóc, bạn không thể mắc sai lầm.
Chỉ cần bạn chấp nhận mình chăm sóc.
Đó là điều chúng ta tìm kiếm.
Chúng ta có thể đòi những câu hỏi tại sao
và tại sao,
nhưng chúng ta thật sự không muốn đáp.
Bạn đừng chạy đi nơi khác. Hãy chờ đợi.
Tất cả điều tôi muốn biết là sẽ có
một ai đó cầm lấy bàn tay tôi khi tôi cần.
Tôi sợ...
Tôi không bao giờ chết trước...*



Mâu nhiệm của sự chết là bóng tối của điều chúng ta không biết. Chúng ta có thể nhìn người khác chết, có thể nghe những bản tường trình về sự bình an và vui vẻ của những người đã cảm nghiệm cái chết đến gần, có thể hiểu giáo huấn của các nhà thần học, nhưng chúng ta chưa cảm nghiệm cái chết và do đó nó luôn là một mâu nhiệm sâu xa và đối với nhiều người là căn nguyên của những lo âu và sợ hãi. Trong đức tin mù tối, chúng ta chỉ có thể nắm lấy những lời của Đức Giê-su, 'Bây giờ Thầy đi để chuẩn bị cho một chỗ cho anh em...' (Ga 14:2), và biết rằng nếu chúng ta chết trong sự hiệp thông với Người thì chúng ta cũng sẽ sống lại như Người. Chúng ta cũng sẽ dự phần vào niềm hoan lạc vô tận và vĩnh hằng được ban cho chúng ta. Cái chết lúc đó thật sự trở thành cái cửa mở ra cho sự sống và là bí tích của sự viên mãn của chúng ta.

Chương 15

MỘT LINH ĐẠO CHO NHỮNG NĂM CUỐI ĐỜI

Teilhard de Chardin đã nắm bắt một điều rất trọng yếu trong tương quan thân thiết của chúng ta với Thiên Chúa trong những năm cuối đời khi ông cầu nguyện: 'Lạy Thiên Chúa, giữa cuộc đấu tranh, con cảm vui mừng vì thấy rằng khi con phát triển chính mình, con càng gia tăng ảnh hưởng mà Ngài có trên con; con cũng vui mừng vì dưới sức thúc đẩy bên trong của sự sống hoặc giữa diễn tiến thuận lợi của các biến cố, con buông bỏ mình cho sự quan phòng của Ngài. Giờ đây, con đã tìm thấy niềm vui khi sử dụng mọi hình thức phát triển để làm cho Ngài hoặc để Ngài lớn lên trong con, xin cho con sẵn lòng đi đến giai đoạn cuối cùng của sự hiệp thông này trong cuộc hành trình qua đó con sẽ chiếm hữu được Ngài bởi việc con nhỏ đi trong Ngài.'(1)

Như chúng ta đã thấy, nếu một linh đạo chủ yếu là lời đáp lại Thiên Chúa của toàn bộ con người, thì lời đáp lại ấy phải xuất phát từ tâm tư sâu thẳm của mỗi người, từ nhân tính duy nhất đang hoạt động để đi đến thống nhất và trở nên toàn diện, cả khi thân xác có thể bị giảm thiểu. Tính tâm linh không bị giới hạn trong một lãnh vực đơn độc của đời sống nhưng bao hàm toàn thể cuộc đời. Nó là mảnh đất của những ước muốn, những câu hỏi và những nỗi sợ hãi của chúng ta; là nền tảng

của tình bạn chúng ta và của sự tìm kiếm bản thân; suối nguồn sáng tạo và khám phá những tài năng mới. Nó tiếp nhận sự phát triển liên tục như là những dấu chỉ của sự giảm thiểu. Chính qua việc âu yếm chấp nhận sự rỗng không sau cùng ấy mà sự hiệp thông tối hậu với Thiên Chúa sẽ được hoàn thành.

Teilhard nói tiếp: ‘Xin cho con có thể nhận biết Ngài dưới những vẻ bề ngoài của những sức mạnh trái ngược hay đối chọi nhau dường như đều hướng về việc tàn phá và làm con bật rễ. Khi những dấu hiệu của tuổi già bắt đầu ghi dấu trên thân thể con, và hơn thế còn đụng chạm đến trí óc con; khi bệnh tật làm suy yếu con và lấy đi của con sức mạnh từ bên ngoài, hoặc khi nó nảy sinh trong con, khi đau khổ chợt đến trong đó con thành linh nhận biết mình ốm yếu hoặc già nua; và trên tất cả, giây phút sau cùng ấy khi con cảm thấy con buông bỏ chính con và hoàn toàn thụ động trong những sức mạnh cao cả bí ẩn của đôi bàn tay đã hình thành con; lạy Thiên Chúa, trong tất cả những giây phút đen tối ấy, xin cho con biết đó là Ngài... Đáng đã vất vả tách từng sợi dây của sự hữu con để thâm nhập vào trong cốt tủy của bản thể và mang con đến ở cùng Ngài.’

Những ‘lúc đen tối ấy’ mà ông nói đến, những sự tước đoạt ấy không giới hạn trong những gì liên quan đến thân thể. Thiên Chúa đến thâm nhập vào đời sống chúng ta có thể qua sự mất đi một vai trò, một địa vị, quyền lực hay ảnh hưởng, cả gia đình và những người bạn thân yêu, một đôi khi qua những khó khăn về tài chính hay qua cảnh đơn chiếc cô độc. Tất cả những điều đó góp phần làm chúng ta trống rỗng qua đó chúng ta mở ra cho hoạt động biến đổi của Thiên Chúa. Chúng ta được nhắc đến sự hóa mình ra không, ‘kenosis’ của Đức Giê-su mà Phao-lô đã nói: ‘Người vốn dĩ là Thiên Chúa nhưng đã hoàn toàn trút bỏ mọi vinh quang ... sống như người trần thế. Người lại còn hạ mình, vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết, chết trên cây thập tự.’ (Pl 2:6-8) Chỉ trong đường lối đó Người mới trở thành phương tiện để hoàn thành kế hoạch của Chúa Cha.

Chính trong sự trống rỗng ấy, chúng ta mới đạt đến một cảm thức về sự nghèo khó của tâm hồn. Chúng ta không thể tự mình đạt đến Thiên Chúa, nhưng phải quay về với Người trong hy vọng vì biết rằng Người hiểu bằng chính trái tim và điều trái tim ấy ước mong không phải là sự tích lũy các công nghiệp tốt lành. Người muốn đổ đầy sự trống rỗng trong chúng ta và thỏa mãn những khát vọng của chúng ta. Đến lúc chúng ta phải để buông bỏ những sáng tạo của chúng ta và bằng lòng với con người mà chúng ta phải trở thành khi được Người tạo dựng.

Buổi tối cuộc đời được báo trước bởi nhiều bóng tối xảy đến. 'Đêm tối của tuổi già có thể là một thời gian của sự ngã nghiêng, bấp bênh và chập chững. Sự vắng mặt của Thiên Chúa rõ ràng hơn sự hiện diện của Người và việc cầu nguyện dường như khô khan và đơn điệu. Ý nghĩa của sự vô dụng ám ảnh những người già có thể là một sự nhắc nhở rằng giá trị thật không ở trong câu hỏi điều gì họ đã làm nhưng họ là ai. Đối với họ, điều họ ước ao trước tiên là mang lại sự làm chứng về vẻ đẹp và sự mãn nguyện được làm một người của Thiên Chúa.

Có lần tôi đã nhìn một cô giáo có tài năng của các cháu nhỏ giải thích cho một nhóm các cháu bốn, năm tuổi về mục đích của việc Sáng Thế. Trong lúc các cháu ngồi trở mắt nhìn và chờ đợi, cô lấy ra từ trong một thùng chứa một loạt các thứ đồ gốm, một cái chén, một cái bình, một ấm trà, v.v. Mỗi vật được nhận biết và gọi tên. Vì chính cái tên cho biết mục đích mà vật ấy được làm ra. Kể đó cô cầm một ấm trà và gợi ý rằng cô dùng nó để đựng thức ăn điểm tâm, thì những tiếng la ó phản đối vang lên. Dĩ nhiên một ấm trà dùng để pha trà còn một cái tô mới thích hợp cho thức ăn sáng. Nếu dùng khác đi sẽ làm mất giá trị của nó. Người thợ gốm đã cho mỗi vật một cái tên và rõ ràng cái tên đó cho biết lý do mà vật đó được chế tạo. Người ta cũng được đặt cho một cái tên và với tên ấy mỗi người có một vị trí đặc biệt trong sự sáng tạo của Thiên Chúa. Vị Thợ Gốm trên trời đã tạo nên con người đồng thời muốn cho mỗi người hướng đến một mục tiêu riêng biệt mà không một ai

khác có thể hoàn thành. Mất các cháu bé ấy sáng lên trên khuôn mặt rạng rỡ vì hiểu rõ vị trí quan trọng của chúng trong kế hoạch hoàn vũ. Không nên muốn mình là một cái bình khi Thiên Chúa đã tạo nên mình là cái tô lớn – Người không cần có một cái bình khác nữa.

Chúng ta thường hay ao ước bằng cách nào đó, mình trở thành người khác hơn là chính mình. Sự chấp nhận thực tại duy nhất của chúng ta là việc cấp bách đối với tương quan giữa chúng ta và Thiên Chúa, Đấng khuôn đúc, hình thành và gọi tên mỗi người. Chính trong sự độc nhất vô nhị này mà chúng ta tìm thấy vị trí của mình trong mô hình sáng thế. Ước muốn khác đi là tìm kiếm một vị trí khác trong toàn thể vũ trụ đã được hoạch định. Ý nghĩa viên mãn của đời sống nằm trong số phận đặc thù đối diện với mỗi người từ thuở đời đời. “Những nỗ lực bị hạn chế và bề ngoài có vẻ vô hiệu của mỗi người chúng ta có được sự hữu hiệu khi được hiểu như một phần trong kế hoạch phổ quát của Thiên Chúa.”(2) Chính trong sự trống rỗng sau cùng, sự thánh hoá và bóng tối mà Thiên Chúa hoàn thành công việc biến đổi, nắm lấy những nỗ lực nhỏ bé của chúng ta để đưa vào lịch sử cứu chuộc. Tình yêu của Người đối với tạo vật là vô điều kiện, không phụ thuộc vào những thất bại hay thành công. Sự quý báu của hữu thể chúng ta quyền rũ Người, mà không phải tầm mức hoạt động hay tài năng thiên phú của chúng ta.

Không phải Thiên Chúa bỏ qua những lỗi lầm của chúng ta hay không biết nỗi thống khổ của chúng ta. Như một người thợ gốm đặt lại đất sét cho trũng tâm hay sửa chữa những chỗ bị nứt mẻ trên đồ gốm, lòng thương xót của Người sẵn sàng nhận biết những lãnh vực của đời sống chúng ta còn cần được chữa lành. Chỉ khi đó Người có thể phục hồi sự nguyên vẹn ban đầu. Tuổi già có thể là một thời kỳ để hoà giải. Khi nói về tuổi trung niên chúng tôi đã đánh giá tầm quan trọng của việc chữa lành khi những kỷ niệm từ quá khứ nổi lên và những vết thương cũ bắt đầu được cảm nhận lại. Điều ấy trở thành một mệnh lệnh khi cuộc đời đến gần lúc cuối. Một

trong những nhiệm vụ quan trọng giờ đây là xét lại toàn bộ đời sống, nhìn lại những thời kỳ tốt cũng như xấu, tìm sự chữa lành và tha thứ cho những xúc phạm trong quá khứ và tìm kiếm trong đó những động lực thúc đẩy chúng ta thân mật với Thiên Chúa.

Trong những lúc dễ chịu nhờ cầu nguyện, những kỷ niệm thường xuất hiện, đem theo nỗi đau của những tổn thương hay thất bại đã bị quên lãng, nỗi đau của cảm giác thiếu sót hay hối tiếc. Chính những cảm xúc ấy là chỗ phải được chữa lành, và việc chữa lành chỉ xảy ra khi người ta cho phép chúng hoàn toàn đi vào hữu thức. Hãy chuyển sự đau khổ, thất vọng hay nỗi cay đắng lên cho Chúa và để bàn tay Người sờ đến như khi Người chữa lành người bệnh phong hủi, đồng thời hiểu được ý nghĩa mới của những gì xảy ra trong quá khứ. Điều tốt phát sinh từ một điều bề ngoài là xấu có thể làm thay đổi nhận thức chúng ta. Một nhân viên trong một công ty lớn thấy rằng việc bị sa thải bất công khỏi công việc văn phòng vì ông học thêm những kỹ năng khác đồng thời khám phá ông có tài xây dựng và sửa mới nhà cửa. Sự phẫn nộ ấy đè nặng lên ông trong nhiều năm đã thay đổi, khi được chữa lành, thành một cảm giác tri ân rằng đời sống của ông đã đi theo mô hình mà nó đã có.

Sự tha thứ là một phần chủ yếu của việc chữa lành, không thể dễ dàng đạt được. Vì thế điều quan trọng là nhận biết rằng sự tha thứ nằm trong ý muốn hơn là trong cảm xúc. Thật vậy nếu một người có thể thật sự muốn tha thứ và mong ước cho người khác được tốt, thì sự tha thứ là ở đó dù việc lên án hành động vẫn còn.

Đôi khi việc tha thứ cho chính mình còn khó hơn. Như Jung đã chỉ rõ: 'Nếu tôi tha thứ một sự xúc phạm, nếu tôi yêu thương kẻ thù tôi nhân danh Đức Ki-tô – không còn nghi ngờ tất cả những sự ấy là những nhân đức cao cả... Nhưng sẽ thế nào nếu tôi khám phá... kẻ xúc phạm trơ trẽn nhất, kẻ thù đích danh nằm trong tôi và tôi rất cần sự bố thí của lòng nhân

hậu của chính mình, nếu tôi là kẻ thù cần được yêu thương – sự việc sẽ thế nào?’(3) Lúc đó tôi không thường lên án và đối xử nghiêm khắc với chính mình hay sao? Mở lòng mình ra đón nhận sự tha thứ và sự chữa lành của Thiên Chúa là cũng có thể tha thứ chính mình, và nhã nhặn và có lòng thương xót với cả kẻ thù.

Những kỷ niệm của quá khứ đã từng phá hoại sự trưởng thành nhờ cách ấy chuyển thành chất liệu phong phú cho mùa gặt tương lai. Việc nhớ lại những cơ hội thú vị trong đời sống có thể đem lại những cảm giác dễ chịu, bình an, thoải mái. Trong những năm cuối đời, khi lòng tự trọng dễ bị đe dọa thì tâm hồn và sức khỏe có thể đạt được nhờ nhớ lại niềm vui thú trước kia và những thời kỳ mà biểu lộ của lòng tôn trọng và yêu thương được bày tỏ với chúng ta. Chúng ta cũng cảm thấy mạnh mẽ hơn vì đánh giá theo nhiều cách khác nhau điều chúng ta đã đóng góp.

Xét lại đời sống theo cách ấy dẫn đến một loạt các hồi tưởng. Nơi người già, việc nói đi, nói lại câu chuyện của họ phải được tôn trọng vì đó là cách mà họ đạt đến sự sở hữu chính mình. Như một tác giả tuyên bố: ‘Cách duy nhất để nắm giữ bản ngã trải rộng qua thời gian là qua một câu chuyện.’(4) Việc kể lại câu chuyện đời mình tạo ra một khả năng nắm lấy tất cả đời sống. Chỉ khi đó, lúc đối diện với cái chết, người ta có thể vượt qua nó một cách tự do, với sự bình tĩnh và thanh thản.

Nhìn lại cuộc hành trình đã đi qua trở thành một sự cầu nguyện, sự cầu nguyện của hồi tưởng. Chắc chắn nó sẽ làm tăng thêm những lần bối rối, hối tiếc và thường là ân hận. Câu chuyện của hai người đàn ông làng Em-mau trong lúc thất vọng và bối rối có thể soi sáng và đem lại sức mạnh cho những người không thể hiểu nhiều về điều đã xảy ra trên đường đời. Chỉ cần sự việc đã xảy ra cách khác, các môn đệ sẽ không rời bỏ kinh thành và đi đến làng Em-mau. Miền quê xung quanh xanh tươi với những lộc non mùa xuân, nhưng tâm hồn họ giống như ở giữa mùa đông. Mọi hy vọng của họ tan vỡ bởi

những sự việc xảy ra trong những ngày vừa qua. Đáng mà họ tín thác dĩ nhiên đã thất bại trong công việc mà Người đã tiến hành. Niềm hy vọng nào còn lại ?

Chỉ khi họ để cho một người lạ tham gia câu chuyện của họ và người lạ này chỉ cho họ thấy rằng điều có vẻ là một thất bại rõ ràng là một thành công. Đó không là điều Đức Giê-su đã làm trong thực tế hay sao? Dần dà tâm hồn họ cháy bỏng vì sau cùng họ đã thoáng thấy ý nghĩa của tất cả sự việc.

Người già cũng cần mời gọi Đức Giê-su đi vào sự 'hội tưởng' quá khứ ấy. Chính Người sẽ mở ra cuốn sách thành của cuộc đời họ, sẽ chiếu soi ánh sáng vào nơi ẩn kín tối tăm của quá khứ, sẽ chỉ ra cái được mà lúc đầu tưởng là cái mất. Được tập hợp theo cách đó, những mảnh nhỏ đời sống bắt đầu khớp lại với nhau thành một toàn thể. Điều gì ban đầu có vẻ mâu thuẫn bắt đầu làm nên một ý nghĩa nào đó. Rồi chúng ta khám phá vẻ đẹp chân thật không ở chỗ vắng bóng cái xấu, nhưng là sự hài hoà của cả hai, cũng như giữa sự to lớn hùng vĩ của thiên nhiên ẩn giấu cả bóng tối, sự âm thấp, thực vật mục nát nuôi dưỡng những cây cao. Bóng tối, những thất bại được giấu kín và những sự thất vọng khiến chúng ta khiêm nhường xác nhận sự lệ thuộc của chúng ta vào lòng thương xót của Thiên Chúa và sự thật về chúng ta là những đàn ông [và đàn bà]. (Pl 2:7) Điều đó đưa chúng ta đến chỗ 'nhận biết, và cả việc tôn vinh một chân lý sâu xa hơn, đó là không một ai "tìm được" con đường của mình và ý nghĩa của đời sống là một quà tặng hơn là một phần thưởng.'(5)

Nhớ đến quá khứ theo đường lối ấy cũng hướng dẫn chúng ta đào sâu một nhận thức về mình. Một suy nghĩ phản tỉnh về các biến cố trước đây mở ra sự nhận biết căn tính của bản ngã được biểu lộ qua chúng. 'Có một nhu cầu to lớn, khi chúng ta đến giai đoạn kết thúc đời sống là tìm cách định hình, không phải những sự việc chúng ta làm cho bằng bản ngã thực hiện chúng giữa sự thay đổi mau lẹ và gián đoạn.'(6) Khi chúng ta chạm đến bình diện sâu xa nhất của sự hữu, chúng ta

học nhận biết sự bày tỏ của Thiên-Chúa-sự-sống từ bên trong và vai trò đồng sáng tạo của chúng ta trong thế giới xung quanh. Chúng ta chỉ có thể tác động đến thế giới trong đó chúng ta đang sống khi đem lại cho nó cuộc sống mới và niềm hy vọng hoặc khi ngăn cản nó phát triển. Cuộc sống mỗi người mà chúng ta tiếp xúc, một cách nào đó đã được biến đổi bởi sự tiếp xúc ấy. Cả vũ trụ hân hoan trong sự ca tụng vì trong vũ trụ, đó là 'một sự ca tụng màu nhiệm cao cả sau cùng bởi nó mà có lời ca tụng.'(7) Niềm vui làm lớn mạnh niềm vui, nỗi buồn gây ra cảnh ảm đạm, và sự cay đắng làm bất mãn. Người già có thể là người đem lại niềm hy vọng, sự cảm hứng và những nỗ lực mới. Bởi một lời nói yêu thương đơn giản và khẳng định, những khả năng mới có thể nảy sinh trong những người khác. Một người bạn già như thế đã trở thành một nguồn suối phát triển cho một nhóm sinh viên trẻ được kêu gọi đến thăm viếng thường xuyên, nhưng trong thực tế họ nhận được từ bà một lời đánh giá và ngợi khen hay chỉ là một nụ cười nói với họ rằng họ được yêu thương.

Vì tình yêu là tặng vật cao cả mà tuổi già phải đem lại cho một thế giới đồ sộ và bị xung đột dày vò. Những thăng trầm của cuộc đời thử thách và thanh luyện người già nên lòng yêu thương của họ trở thành một tình cảm vô tư và không chiếm hữu đối với người khác, sẵn sàng phục vụ với lòng vị tha, trắc ẩn và sự đồng cảm với những khổ đau của người khác. Một cách nghịch lý, người già đã học biết rằng chính khi cho là lúc người ta nhận, và trong sự vị tha, người ta trở thành bản ngã trọn vẹn chân thật của mình.

Cầu nguyện có thể trở thành đơn giản hơn đối với tuổi già, có lẽ vì họ thoải mái với Thiên Chúa hơn. Dù sao điều đó không hẳn dễ dàng hơn. Bóng tối thường đi đôi với tuổi già có thể dẫn người ta vào sa mạc ở đó xem ra không có lối đi và sự hướng dẫn. Một cảm giác vô vọng có thể chiến thắng, một cảm nhận mình hoàn toàn vô dụng gia tăng. Thế mà cả tiếng chim hót, màu sắc của bông hoa, của biển cả và vinh quang của các vì sao trong đêm cũng đều vô dụng theo cách đó. Chính trong

sự vô dụng ấy, sự bất lực để có thể làm một cái gì đó mà chúng ta khám phá giá trị của sự hữu con người mà Thiên Chúa muốn chúng ta trở thành khi Người tạo dựng. Toàn bộ đời sống trở thành một lời cầu nguyện mở ra cho thực tại của hữu thể chúng ta trong tương quan với Thiên Chúa.

Giờ đây tuổi già có đủ sự cảm thụ để mở ra cho một thế giới tràn ngập vẻ đẹp, cho sự ám cúng của tình bạn, và cả những nỗi đau vì bị hiểu lầm hay mất mát. Cũng chính trong những đường lối ấy mà chúng ta nhạy cảm với Thiên Chúa, Đấng đến qua mọi tạo vật, qua lời Người trong Kinh Thánh và trong những chiều sâu thình lặn của hữu thể nội tâm chúng ta. Tuổi trẻ thường bận tâm đến khía cạnh ấy trong sự cầu nguyện của người già, nhưng với tuổi già nhận thức rõ đến từ phía Thiên Chúa mới thật sự có ý nghĩa. Mở lòng mình ra để đón nhận yêu thương là một ơn lớn hơn rất nhiều so với nỗ lực bày tỏ nó. Một miêu tả cái đẹp của chân lý ấy được thấy khắc trên bàn thờ của người Do Thái: 'Con thanh thân vì con biết Ngài yêu thương con. Vì Ngài yêu thương con nên không gì có thể ngăn cản con sống bình an. Vì Ngài yêu thương con nên con là người có mọi điều tốt đẹp đến với mình.'

Một hình thức cầu nguyện mà nhiều người thấy có ích trong thời kỳ này của đời sống, một đôi khi được gọi là tâm nguyện hay cầu nguyện tập trung. Nó được tác giả của cuốn *Cloud of Unknowing* (Mây mù vô tri) mô tả như sự đi vào 'bóng tối của sự vô tri nằm giữa bạn và Thiên Chúa của bạn'.⁽⁸⁾ Hoạt động đi vào chiều sâu nội tâm này trong sự chiêm niệm không hình ảnh đem lại một nhận thức rằng 'ở căn nguyên của hữu thể chúng ta, chúng ta luôn tiếp xúc bền vững, trực tiếp và không tránh được với quyền năng vô cùng của Thiên Chúa'.⁽⁹⁾

Cầu nguyện bằng tâm nguyện đòi hỏi một sự thư giãn nào đó và một tư thế phù hợp đồng thời thuận lợi cho việc tĩnh thức. Với tất cả sự từ bỏ và buông thả, người ta có thể sẵn sàng đi vào chỗ sâu nhất của tinh thần, chỗ trung tâm là bản ngã. Do đó cầu nguyện chủ yếu là hiện hữu đúng, trong đức tin và

lòng yêu thương, trong sự hiện diện của Thiên Chúa vô hình, Đấng thiết lập nhà Người ở trung tâm ấy. Một lời hay câu nói đầy ý nghĩa có thể được sử dụng tốt trong trường hợp này giúp người ta đạt đến và ở lại trong trung tâm ấy. Nó duy trì và nói về sự hiện diện, như một lời thì thầm thỉnh thoảng nói với một người bạn để biểu lộ tình yêu. Nó cũng có thể kéo một người ra khỏi trung tâm một cách nhẹ nhàng khi sự chú ý bị phân tán. Vào lúc cuối của một thời gian như thế, việc lặp lại chậm rãi một vài hoặc tất cả những câu trong kinh Lạy Cha, để cho ý nghĩa của chúng được bày tỏ tuần tự, đó sẽ là sự chuyển tiếp nhẹ nhàng vào thế giới của những mối quan tâm hàng ngày.

Một nữ tu đã viết lại kinh nghiệm của chị về hình thức cầu nguyện ấy: 'Đường như tôi đang đi chuyển đến một ngôi nhà mới trong Mây Mù Vô Tri ... một ngôi nhà là quà tặng, nhân cơ hội tôi di chuyển đến thì lập tức biến mất sự cô đơn vốn là phong cách đặc thù của đời sống tôi từ khi tôi còn nhỏ. Trong Mây Mù, tôi cảm thấy dễ chịu, không giống như một người khách vụng về và không được tiếp đón, nhưng giống như một thành viên được yêu thương của một gia đình.'(10)

Sự cô đơn khi được sự hiện diện của Thiên Chúa chạm đến sẽ trở thành một nơi cô tịch ở đó chúng ta có thể tìm kiếm 'khuôn mặt của Đấng vô hình, Người không thể được tìm thấy trừ khi chúng ta để mất mình trong Người là Đấng vô hình.'(11) Rilke đã viết cho một người bạn về sự cô đơn tràn đầy sự hiện diện của Thiên Chúa; 'Hãy yêu mến sự cô đơn và mang theo nỗi đau mà nó gây ra... Vì những gì gần gũi bạn đã xa rồi, bạn nói, và điều ấy cho thấy khoảng cách bắt đầu lớn lên xung quanh bạn. Và khi sự thân cận của bạn ở xa thì quãng đường của bạn đã ở giữa những vì sao và rất cao cả, trong đó bạn không thể đem theo một người nào khác đi với bạn, và bạn hãy tốt với những người còn ở lại đằng sau.'(12)

Lương thực hàng ngày, căn cứ vào lời Đức Giê-su cầu nguyện, nói với nhiều người về tình bạn, sức mạnh và sự an ủi đến trong những năm cuối đời từ việc chia sẻ trong bữa tiệc

Thánh Thể. Nơi đây họ tìm thấy sự tan nát của họ được cất đi trong việc bẻ bánh, sự yếu đuối của họ được tăng thêm sức mạnh và những nhu cầu của họ được đáp ứng. Cũng chính ở đó, trong sự cảm tạ và hiệp thông, họ được đưa vào của lễ của Đức Giê-su dâng lên Chúa Cha, nhờ sự hiến dâng ấy của Người mà thế gian được sống. Một lần nữa đối với họ, Thánh Thể tóm tắt và mang lại thực tế nghịch lý rằng đời sống đến từ cái chết.

Mầu nhiệm Ba Ngôi cũng trở thành trung tâm trong đời sống nhiều người già. Nó đặc biệt phù hợp với những người luôn chiến đấu với sự cô đơn và cô độc, hay phải chịu sự bất lực và lệ thuộc. Chính khi chia sẻ sự sống và tình yêu với của một cộng đoàn Thần Tánh mà họ tìm thấy ngôi nhà thật và niềm hạnh phúc của mình. Ở đó họ sẽ tìm được ý nghĩa của sự dâng hiến quên mình và đạt đến những người khác. Sự cầu nguyện của họ trở thành hướng tha. Như bà Madeleine Sophie Barat đã viết cho một người bạn thân lâu ngày: 'Trời đã xé chiều đối với chúng ta. Mặt trời của đời sống đã đi xuống. Khi nó xuống đến chân trời và sản sinh biến mất, sức nóng của nó không còn và nó tỏa ra một ánh sáng mạnh mẽ hơn, phong phú hơn. Có lẽ chúng ta cũng thế.' Sự tỏa sáng ấy của tình yêu Thiên Chúa trở thành tiêu điểm của người già ki-tô hữu.

Thách đố của người già khi họ đạt đến sự hiệp nhất sâu xa ấy với Thiên Chúa là tin chắc rằng việc đạt đến tính toàn vẹn có thể là thời kỳ viên mãn nhất của đời sống. Vì trong tuổi già, với lòng nhân hậu, họ trở thành một suối nguồn của cảm hứng và yêu thương đối với mọi tạo vật. Chính nhờ sự quan tâm và cầu nguyện, họ có thể giúp ngăn cản dòng chảy tàn phá đe dọa thế giới được tô điểm xinh tươi và thật sự tôn vinh sự quý giá của đời sống.

Có lẽ người già chín chắn thay vì là người trẻ có thể trở thành tiên tri về thời đại này cho chúng ta, để làm chứng về một hiện tại có dồi dào những khả năng và chỉ ra một tương lai ngập tràn niềm hy vọng.

Mục lục

- Chương 1: Hoàng hôn của đời người
- Chương 2: Khai thác những mô hình chung
- Chương 3: Những khủng hoảng của tuổi trưởng thành và các thời kỳ chuyển tiếp
- Chương 4: Những nhiệm vụ có tính phát triển của tuổi trung niên
- Chương 5: Con người sinh sản
- Chương 6: Căng thẳng và kiệt sức
- Chương 7: Biết đến tức giận
- Chương 8: Phát triển và hòa hợp giới tính
- Chương 9: Thời kỳ mãn kinh và suy yếu
- Chương 10: Hướng đến một nền linh đạo cho tuổi trung niên
- Chương 11: Thách thức của tuổi già
- Chương 12: Chăm sóc thân thể khi có tuổi
- Chương 13: Một số rối loạn về cảm xúc và tâm lý
- Chương 14: Đau khổ và sự chết
- Chương 15: Một nền linh đạo cho những năm cuối đời