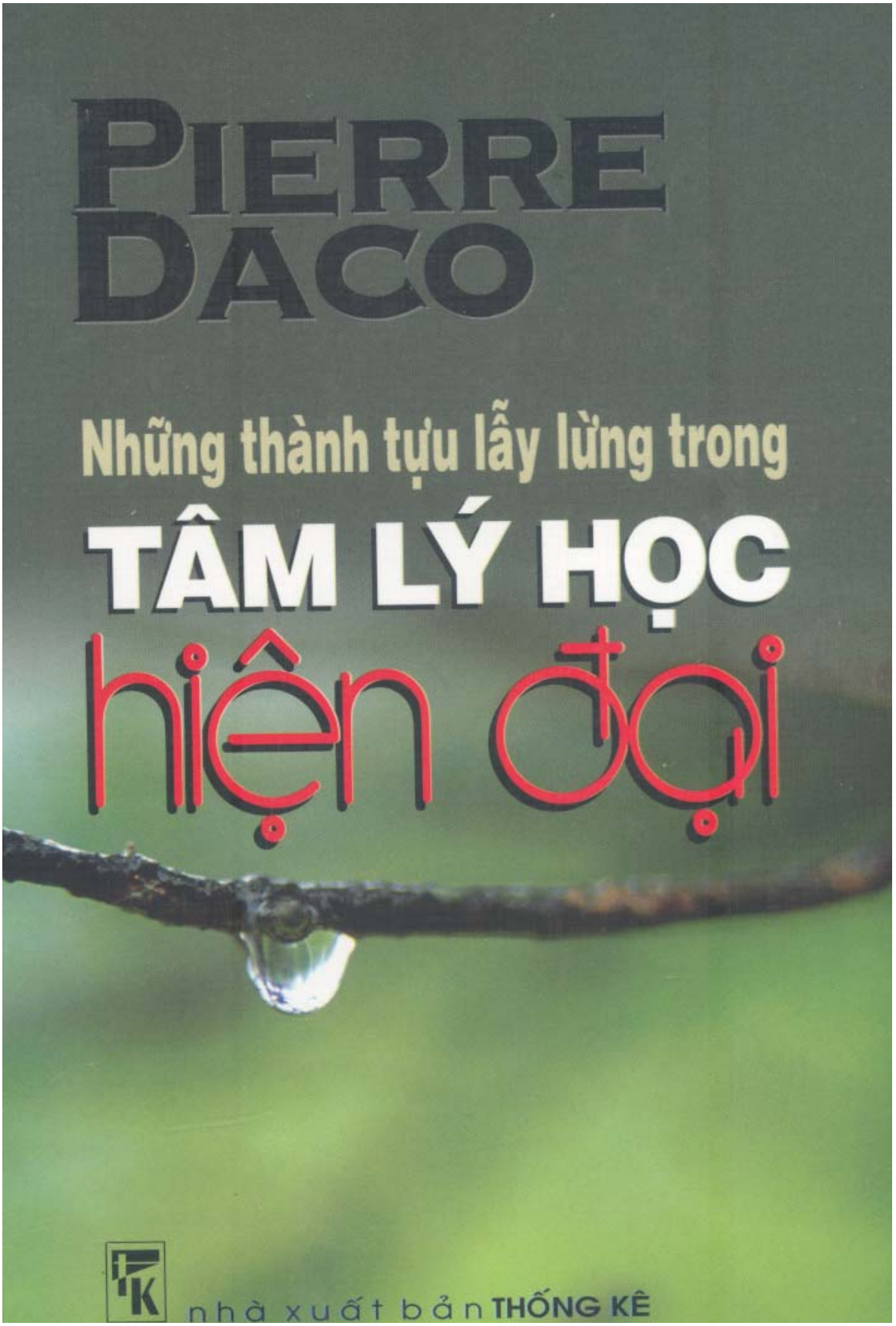
PIERRE DACO

Những thành tựu lẫy lừng trong

TÂM LÝ HỌC hiện đại



nhà xuất bản THỐNG KÊ

Nguyên tác: Les Prodigieuses victoires
de la psychologie moderne
Nhà xuất bản: Gérard & Co, Verviers.

PIERRE DACO

NHỮNG THÀNH TỰU LẪY LỪNG TRONG TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Biên dịch: **Võ Liên Phương**

Hiệu đính: **T.S Trần Văn Tân**

NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ

Những thành tựu lẫy lừng trong tâm lý học hiện đại

Chịu trách nhiệm xuất bản
CÁT VĂN THÀNH

Biên tập : HẠNH NGUYÊN
Trình bày & vẽ bìa Minhtri Design Co
Sửa bản in : NGUYỄN VĂN ĐỒNG

NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ
98 Thuỵ Khuê - Tây Hồ - Hà Nội
CN : 16 Nguyễn Huệ, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh
ĐT . 8290047

Liên kết xuất bản :

CTY VĂN HÓA MINH TRÍ - NS. VĂN LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT : 8.242157 - 8233022 - Fax : 84.8.235079

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam. Giấy chấp nhận đăng ký KHXB số 205/XB-QLXB Cục xuất bản cấp ngày 3.3.2003. Trích ngang kế hoạch xuất bản số 316-205/XB-QLXB Nhà xuất bản Thống Kê cấp ngày 27.11.2003. In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2004.

Là một nhà nghiên cứu có nhiều kinh nghiệm, ông Pierre Daco có một chỗ đứng vững chắc để trả lời vô số câu hỏi mà cuộc sống hiện đại đặt ra cho chúng ta. Là một nhà tâm lý học rất nổi tiếng với các cuộc nói chuyện trên đài phát thanh, các bài báo cũng như các buổi diễn thuyết, ông đã nhận hằng ngàn lá thư trình bày cho ông các vấn đề liên quan đến con người. Ông đã chứng minh cho chúng ta thấy khoa tâm lý học đã đem lại nhiều lợi ích cho con người hơn là khoa phẫu thuật đem lại cho cơ thể.

Ngày hôm nay người ta biết chắc rằng bộ não ngự trị một cách tuyệt đối trên thân thể con người. Nó chỉ đạo các hành động và suy nghĩ của chúng ta; nó cũng khởi phát ra một số bệnh tật mà không lâu trước đây, người ta còn cho là ma thuật hay quỷ ám. Nhưng với sự hỗ trợ của khoa tâm lý học, lần hồi người ta đã khám phá được các căn nguyên bí mật sâu thẳm nhất. Sự hiểu biết về bộ não con người có những bước tiến vượt bực trong năm mươi năm trở lại đây, hơn hẳn nền y học đại cương trong năm trăm năm trước. Cuốn sách này là thành quả nghiên cứu mới nhất, cho phép hàng ngàn người tìm lại sự cân bằng cho chính mình và hiểu được khoa tâm lý là một trường dạy hết sức tuyệt vời cho sự tự chủ, cho sức khỏe và hạnh phúc.

Chứng trầm uất
Sự cân bằng
Sự nhút nhát
Sự vững tin
Chứng suy nhược thần kinh
Sức khỏe
Sự lo hãi
Sự sung túc
Sự ám ảnh
Sự thanh thản
Chứng rối loạn tâm lý
Sự thành công

Dẫn nhập

Đứa trẻ nào cũng tham vọng trở thành một người lớn, nhưng có biết bao nhiêu người lớn cũng có chính tham vọng ấy?

Nhà tâm lý học là gì?

Ông ta là cả một khối óc và là cả một trái tim, và không bao giờ phán xét ai cả. Ông ta chỉ có việc là quan sát, thương yêu và tìm hiểu thôi.

Ông ta không những chỉ nhìn vào chính hành động mà thôi, nếu không muốn nói là để nhằm sửa đổi hành động ấy, và những tri thức ấy cũng thật là mênh mông, nếu nó xấu. Nhưng ông ta còn tìm đến tận những ý hướng sâu xa nữa; và một khi mà ý hướng ấy có sửa chữa được thì hành động cũng đi theo con đường ấy mà thôi.

Ông đã sử dụng những tri thức của ông về con người, về tâm lý học, sinh lí học như là kim chỉ nam. Dựa vào những tri thức ấy ông cứ đi tìm các ý hướng ấy không ngưng nghỉ. Bởi vì cái tâm lý con người không bị ràng buộc vào một sự xếp loại tuyệt hảo nào cả.

Không bao giờ ông quên rằng tất cả mọi người đều đau khổ, đó chính là thân phận của con người. Lúc nào con người cũng đi tìm giải pháp cho nỗi thống khổ ấy bằng những phương

tiện sẵn có trong tầm tay. Và đa số các hành động "phàm phu tục tử" thì cũng chẳng khác gì hơn là những sự truy tìm các ý hướng ấy mà thôi.

Nhà tâm lý học là kẻ mộ đạo. Tôi muốn nói rằng ông ta làm việc để dần dần cảm thấy mình nối kết được với tất cả những gì vây xung quanh mình. Ông biết rằng có rất nhiều người rất sợ hãi rồi cứ chìm đắm trong nỗi lo âu. Vậy trước hết là con người đi tìm cho chính mình sự an tâm. Sự an tâm này do gia đình và xã hội tạo nên cho con người. Một khi họ không tìm thấy được mối an tâm trong gia đình và cả trong xã hội thì nỗi lo âu của họ càng lớn hơn. Người mà mang đến cho được một sự an tâm đó, mới là nhà tâm lý học. Người này làm việc để cho mỗi một người đều tự thấy mình tại yên.

Ông ta bước đi trên những đụn cát gập ghềnh dễ sợ: đó là những sa mạc của toàn thể nhân loại. Cũng từ một cái nhìn, ông ta nhìn hết thảy mọi hành động của con người, không có cái gì làm cho ông kinh ngạc cả, mà cũng không có cái gì làm cho ông nôn mửa cả. Bởi vì ông ta truy tìm đến tận nguyên nhân để thấu hiểu mà không bao giờ phán xét hết.

Có rất nhiều thanh thiếu niên cùng các bà mẹ, các thiếu nữ cùng các ông bố, các đôi vợ chồng đến hỏi ý kiến ông ta. Tình cảm của họ đôi khi đối chọi với nhau, có thể rất trầm trọng. Đôi khi người ta có thể thấy họ chống đối nhau rất quyết liệt.

Nhà tâm lý học tạo lại sự cân bằng bằng những lời khuyên hết sức sáng suốt và hài hòa mà ông chỉ nói cho riêng từng người.

Với những người khờ khạo, ông sẽ tìm xem tính này có hiện thực không hay đang che giấu các khả năng chưa được phát triển. Nếu như nó thật thì ông phải ngăn cản không cho nó biến thành tính độc ác. Ông nói với từng người bằng thứ ngôn ngữ riêng của họ và không bao giờ quên mãnh lực siêu việt của ngôn từ.

Ông lắng nghe các bí mật và những lời thú tội mà không một người nào khác, có thể ngoại trừ vị tu sĩ, có thể nghe được. Bản chất con người đang phơi bày trước mặt ông mà ông phải xem đấy là một vinh hạnh và bản thân ông không được hãnh diện về việc đó.

Tất cả những thứ đó không phải là cảm tính nhưng phải là điều kiện tất yếu của nhiệm vụ ông ta.

NHIỆM VỤ CỦA NHÀ TÂM LÝ HỌC LÀ GÌ?

Trong suốt nhiều năm làm cái nghề đẹp đẽ của nhà tâm lý học, tôi đã không biết bao nhiêu lần nhận ra rằng danh từ "tâm lý học" vẫn bị bóng tối và bí mật bao trùm... Không biết bao nhiêu lần tôi được nghe câu hỏi "... thế tâm lý học chính xác là cái gì? Nó làm được những gì? Nó chữa lành những thứ gì?..." Rất nhiều người cho rằng nhà tâm lý học là cái ông "làm các cuộc trắc nghiệm". Hoặc giả ông ta chỉ đơn thuần là người chỉ đạo tinh thần. Nếu không nói có rất nhiều người coi ông ta như là một gã phù thủy hay một đạo sĩ... hay bất cứ cái gì khác nữa không biết chừng.

Nếu như có nhiều người biết được mục đích và công việc của nhà tâm lý học thì trái lại vô số người lại mù tịt về điều này. Có người tìm đến tôi về tính nhút nhát của mình cũng như do chứng rối loạn thần kinh. Có nhiều bà mẹ tìm nói với tôi (hốt hoảng một cách vô lý vì không hiểu vấn đề) rằng "thằng con nhà tôi nó quan tâm quá nhiều đến thân thể của nó... nó còn quá trẻ thưa ông, thật khủng khiếp!..." Hoặc giả nhiều thiếu niên nổi loạn với "nỗi buồn trong lòng", đến nhận chuông nhà tôi vào lúc đêm khuya, cùng ông bố vẻ mặt giận dữ. Có nhiều người khác chỉ đơn giản đến để học hỏi. Nhiều người khác đến tìm hiểu xem mình là con người phải như thế

nào để có thể trở thành một người như thế nào đó, và họ có những gì trong chính con người họ... Nhiều trường hợp "suy nhược thần kinh", các chứng loét bao tử, các vấn đề về tình dục, các rắc rối trong gia đình, các vấn đề rất nghiêm trọng về giáo dục... mà đôi khi người ta nhận thấy các người trưởng thành đòi hỏi quá nhiều ở một đứa con mà chính bản thân họ cũng không thể đáp ứng được các chuyện đó... Tôi còn thấy nhiều bậc cha mẹ đáng ngưỡng mộ, nhiều bố mẹ muốn tìm ra chân lý, mà cũng nhiều cha mẹ không một chút ý thức nào. Tôi cũng thấy nhiều thiếu niên đáng khâm phục và nhiều đứa cũng rất vô ý thức. Tôi thấy là bất cứ điều gì cũng đều có căn nguyên của nó cả, trong sự vinh quang cũng như thấp hèn... Tôi đã chiêm ngưỡng không biết bao khuôn mặt hết sức đau khổ...

Có phải tất cả những thứ đó nằm trong lãnh vực nghề nghiệp của tôi không? Phải, chắc chắn là như thế. Đây là một nghề mà căn bản của nó hết sức khoa học, nhưng trước hơn hết là lòng tin nơi con người. Bất cứ những gì liên quan đến con người đều thuộc lãnh vực của tâm lý học, bất kể đó là một người bình thường hay bất thường.

Nhưng mà... với sự quảng bá quá ư là chậm chạp của khoa tâm lý học trong công chúng, nên có nhiều người không dám hoặc do dự, đôi khi suốt cả nhiều năm trời... Cho đến khi họ đến tìm tôi trong nỗi tuyệt vọng cùng cực hoặc đang muốn tự tử! Tuy thế, tôi đã thực hiện nhiều buổi thuyết trình và tôi cũng đã nhận được hằng ngàn lá thư hết sức cảm động. Tôi cũng nhận thấy sự quan tâm không ngừng lớn mạnh mà người ta đã dành cho ngành học này của con người. Và nhiều lần tôi nhận ra là "đôi khi người ta tưởng là có thể giúp được cho chính mình" nữa. Nhưng đó là điều sai lầm. Tại sao thế? Chỉ đơn giản là người ta luôn chỉ nhìn thấy mình qua chính con người của mình... và nó bị sai lệch trong chín trên mười trường hợp.

Khi Jacqueline D... đến tìm tôi, hôn nhân cô ta gần như đã tan rã, và nó kéo dài như thế suốt ba năm trời! Chỉ với ba

tuần lễ bằng những cuộc trò chuyện về tâm lý để cho hôn nhân cô trở lại tự nhiên, vì lúc đó Jacqueline D. mới hiểu được các động cơ thầm kín của tâm hồn con người.

Còn Jean, một thanh niên luôn bị vò xé về các vấn đề tình dục, đang tiến thẳng đến sự ám ảnh và chứng rối loạn thần kinh. Sau ba tháng anh ta nhìn các vấn đề dưới một khía cạnh khác và có một đời sống hoàn toàn đổi mới... (đúng những từ mà anh đã dùng)

Và Paul R... mang nhiều rối loạn về tim mạch. Ông ta không thể nào ngờ được là dù tim ông ta có mang bệnh thì thân thể của ông ta còn tệ hại hơn thế! Và các rối loạn về tim mạch xuất phát từ các rối loạn vô thức hết sức mãnh liệt của xúc cảm mà chính chúng cũng được hình thành vì sự ức chế tình dục.

Còn Yvette mang bệnh từ dị ứng đến chứng rối loạn tinh thần do ám ảnh, từ nỗi ám ảnh đến bệnh eczêma, rồi từ bệnh eczêma đến chứng viêm đại tràng để rồi trở về lại với chứng rối loạn thần kinh. Không hề biết là chính bản thân tâm lý cô có vấn đề và phải được chữa trị bằng khoa y học tâm thể (médecine psychosomatique).

Và còn biết bao nhiêu người khác mà cuộc sống của họ được đặt trên các hiểu biết nội giới hoàn toàn sai lạc.

Chứng minh công việc của khoa tâm lý học là lý do chủ yếu duy nhất của cuốn sách này, mà tôi hy vọng là sẽ rất bổ ích... Nó chứa đựng nhiều sự thật về con người và tôi nghĩ là mỗi con người có thể tìm thấy trong quyển sách này các vấn đề, các nỗi lo âu và nghi vấn của chính họ. Đương nhiên là có hàng triệu vấn đề khác nhau, nhưng tư chất thầm kín vẫn là sự thống khổ của con người. Bản chất thầm kín của con người không hề khác biệt. Sự vô ý thức sâu đậm của một người thổ dân không khác gì của một người văn minh Châu Âu. Nhận định này có làm cho chúng ta cảm thấy an lòng trong cái thời buổi phân biệt chủng tộc ngày nay không?

Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ trở thành một cuốn cẩm nang, một cuốn sách để đầu giường, một nền tảng để tham khảo. Tâm lý học là một ngôi trường dạy khôn ngoan và giữ tâm thể được quân bình. Tôi thành tâm ao ước cuốn sách này sẽ tạo được điều sau đây: tâm lý học sẽ trở thành một môn khoa học cho tất cả mọi người, ít nhiều gì đó quen thuộc với họ và không còn là một từ mơ hồ chìm trong màn sương nữa.

Và nếu như một người nào đó, muốn hiểu biết thêm nữa về môn tâm lý học với những gì thu thập được trong cuốn sách này, thì ít ra người đó cũng sẽ làm việc đó với đầy đủ ý thức.

Định nghĩa của tâm lý học.

Nói một cách đơn giản, từ tâm lý học có căn nguyên như sau:

Tiếng Hy lạp Psukhé = Tâm hồn và Logos = khảo cứu, môn học.

Như thế, một cách khái quát, tâm lý học là khoa học của tâm hồn hay của trí tuệ. Nhưng định nghĩa này cũng chưa hoàn hảo, vì các từ "tâm hồn " hay "trí tuệ" mang nhiều ý nghĩa quá khác biệt, và nếu như lấy đúng ý nghĩa của nó thì môn học của trí tuệ phải là môn siêu hình học.

Vì thế tôi đề nghị định nghĩa sau đây: Tâm lý học nhằm nghiên cứu các hiện tượng tinh thần, dưới bất cứ trạng thái nào. Nó nghiên cứu mọi hành động ý thức và vô thức. Janet, cây cổ thụ người Pháp của nền tâm lý học đã nói "Tâm lý học liên quan đến mọi thứ, nó mang tính cách toàn diện. Ở mọi nơi đều có các hành vi tâm lý."

Tâm lý học:

1. Quan sát tất cả mọi ứng xử của con người, trong nội giới cũng như ngoại giới.

2. Nghiên cứu các căn nguyên nội giới hay ngoại giới bằng các hành xử đó.

Thí dụ như đối với một người nhút nhát, tâm lý học:

– Chúng ta sẽ quan sát các lối hành xử được thể hiện bên ngoài (tiếng nói, cử chỉ, dáng đi, giọng cười...)

– Chúng ta sẽ tìm cho ra các nguyên nhân bên ngoài đã dẫn đến sự nhút nhát này (gia đình, tôn giáo, các tình huống đặc biệt)

– Nghiên cứu các nguyên nhân nội giới, ý thức hoặc vô ý thức (mệt mỏi, di truyền, sự không thích nghi, các tiền căn, cảm xúc, mặc cảm)

– Chúng ta sẽ đưa ra một phương thức chữa trị tâm lý thích hợp.

Như thế tâm lý học là một khoa học – và cũng là một nghệ thuật – về các lối hành xử của con người trong mọi biểu hiện có thể xảy ra. Tất cả các lối hành xử này có thể là bình thường hay bất bình thường.

Do đó ta không thể tách rời tâm lý học với các môn khoa học khác về con người. Nói cho cùng, mọi môn khoa học đều chú trọng đến con người vì do con người nghĩ ra.

Đâu là sự khác biệt giữa tâm lý học với tâm thần học trị liệu?

Thường thường người ta nghĩ người bác sĩ về các bệnh "tâm thần" chỉ là "một vị bác sĩ chỉ chuyên chữa trị mọi bệnh về tâm thần". Thế mà tâm ly học bao gồm *tất cả* mọi hiện tượng tinh thần, *lành mạnh hoặc không lành mạnh*. Như thế người ta có thể nói tâm thần trị liệu sẽ tham gia ở một mức độ nào đó của các bệnh tâm thần. Nhưng nói như thế cũng không đúng. Vì mỗi khi có một sự "không thích ứng" của tinh thần cho một tình huống nào đó, thì đã có "bệnh" tâm thần. "Bệnh" này có thể kéo dài trong năm phút hoặc hai mươi năm. Một người mắc một chứng khó tiêu, là một "bệnh nhân thể chất". Ngay cả một người mắc bệnh ung thư cũng vậy. Cũng như thế,

một con người nhút nhát là một "bệnh nhân tâm lý", kể cả một người tâm thần. Vì vậy sẽ có "một mức độ" về bệnh lý mà người ta không thể nào đặt ra một ranh giới chính xác. Như vậy, tâm lý học và tâm thần học sẽ là một vấn đề từ ngữ. Do đó người ta có thể nói tâm lý học là một khoa học tổng quát bao gồm cả môn tâm thần học.

Tôi xin nhắc lại là tâm lý học quan tâm đến con người hài hòa cũng như đối với người mất cân bằng. Nếu từ "bác sĩ tâm thần" vẫn giữ nguyên ý nghĩa xấu của nó là bởi vì cách nghĩ hẹp hòi của quần chúng.

Sự phân biệt chính xác giữa hai từ này là điều gần như vô nghĩa. Ta nên biết rằng có nhiều người Mỹ rất tự nhiên, thường xuyên tham vấn vị "bác sĩ tâm thần" của họ. Chỉ đơn giản là ở bên đó, cái từ này đã mất đi cái ý nghĩa xấu của nó, trong khi ở nhiều nước khác vẫn còn mang nặng ý nghĩa kia.

Vì sao tâm lý học lại là vấn đề nghị sự?

Tất cả mọi thứ đều liên quan với nhau, ăn khớp với nhau, không có gì riêng rẽ hết.Nếu như con người có thể thay đổi thì mọi thứ cũng đều có thể thay đổi theo.

G.Gurdjieff.

Tại sao tâm lý học liên quan đến nhiều người như thế? Câu trả lời hết sức đơn giản: sự phát triển rộng lớn của tâm lý học tương ứng với một nhu cầu rộng lớn.

Trong bối cảnh hiện tại của một thế giới lệch lạc, việc nghiên cứu tâm lý học là một điều rất cần thiết. Cần phải thiết lập lại sự điều chỉnh cho thế giới ấy. Con người cảm thấy đau lòng khi nhìn thấy những gì xảy ra chung quanh mình. *Nhiều căn bệnh trở thành nhiều cách sống mới: suy kiệt, trầm uất, sự bối rối, các mặc cảm tự ti, sự mất bình tĩnh, tính hay*

gây gổ, sự ganh đua quyết liệt, sự chống đối, sợ hãi, nỗi lo âu, việc tìm kiếm một ưu thế bằng bất cứ giá nào... Có rất nhiều vấn đề chủ yếu bị sai lạc: như tình dục, giáo dục, bối cảnh xã hội, các giá trị nhân phẩm, tôn giáo...

Thật đau lòng khi phải nhìn thấy có rất nhiều người không ra gì trong khi họ có thể là một ai đó. Các mối quan hệ nhân sinh bị cắt đứt. Đám Đông và Quần Chúng thay thế Cá Nhân sáng suốt. Sự tiêu dao lại bị cho là lười biếng. Sự tự chủ biến mất. Sự bình yên và thanh thản trở thành các vật phẩm lạ kỳ. Một hành động cao cả – đáng lý rất là tự nhiên – lại được coi là phi thường. Càng lúc càng có nhiều người, một cách vô ý thức, đã ghê tởm chính con người họ mà không biết đó là sự khởi đầu của một ý tưởng vĩ đại... với điều kiện là phải biết ngừng đúng lúc.

Không có bất cứ điều gì mà không có sự cân bằng!

Chỉ có một giải pháp duy nhất: phải tìm cho được một sự khởi đầu vững chắc. Và chỉ với một đều kiện duy nhất: đó là sự cân bằng về thể xác cũng như tinh thần. Không có nó thì người ta không thể thực hiện bất cứ điều gì. Không có nó thì không thể nào đạt được sự sung mãn. Sự cân bằng là công cụ cho sự hoàn thiện con người. Bất cứ sự mất cân bằng nào cũng chế ngự con người về mặt tâm sinh lý và trong trường hợp này có thể loại bỏ nhân cách anh ta. Bất cứ bệnh tật nào, bất cứ sự suy yếu sinh lý nào, bất cứ sự mất cân bằng nào cũng đều dẫn đến việc tách rời con người với chính họ và những khả năng của anh ta. Chúng ta hãy lấy một thí dụ đơn giản: nếu một người bị chứng đau răng hành hạ, làm cho anh ta bỏ ăn bỏ ngủ. Tâm trí anh ta sẽ chú tâm đến chứng đau răng này và không còn quan tâm đến bất cứ điều gì khác. Anh ta sẽ đồng hóa với chứng đau răng đó, anh ta sẽ "trở thành" chứng đau răng. Chứng đau rằng đó sẽ thay đổi bản chất thật của chính anh, sẽ làm ngưng trệ mọi công việc làm khác, sẽ phá tan các ý nghĩ của anh ta, làm mất đi sự sáng suốt của con người anh.

Phần đông các bệnh tâm thần đều giống như thế. Con người không thể nào hành động một cách sáng suốt được nữa, nhưng lại tùy thuộc vào cái bệnh tật đó. Đó là trường hợp của những người nhút nhát, những người hung hãn, những con người hay hoảng sợ. Đó cũng là trường hợp của những người thường có định kiến, mắc chứng mặc cảm, những người hay mất bình tĩnh...

Thời đại tươi đẹp của chúng ta.

Vô số con người hiện đại mắc chứng *không thích nghi*. Nhưng ai nói đến không thích nghi đều nói đến đối nghịch, ai nói đến đối nghịch là nói đến mâu thuẫn. Ai nói đến mâu thuẫn thì sẽ nói đến hoảng sợ. Một trong các đối nghịch quan trọng nhất là con người luôn bị giằng xé giữa "con người thật của anh ta" với " con người mà anh tưởng đó mới chính là mình". Vì thế anh ta luôn bị giằng co giữa các khuynh hướng thầm kín nhất với các hành vi bên ngoài. Và nhà tâm lý học, trong tám trường hợp trên mười, nhận ra đây là con người không thích nghi, không phải với công việc hay với thời đại anh ta đang sống, mà là với chính bản thân anh ta, vì vô số xung đột nội tại trầm trọng đang ảnh hưởng đến con người anh ta. Thời đại của chúng ta là một thời đại của sự *ức chế*.

Các ức chế này thảy đều là những hạt nhân mãnh liệt của các bệnh tật về tâm lý và về sinh lý. Càng ngày càng có nhiều người nghĩ rằng các bản năng ghê tởm nhất nằm trong lãnh vực tình dục. Nhưng chúng ta không được quên là "các bản năng đó" luôn hiện hữu và luôn thực hiện cái công việc của nó, dù cho chúng có bị đè nén hay không. Nhưng nếu như các bản năng đó được nhận thức một cách đúng đắn thì dù cho có *lành mạnh* được chấp nhận hay từ bỏ, thì nó cũng không có gì nguy hại cả. Nhưng phần nhiều sự trái ngược lại xảy ra với tất cả những hậu quả không thể ngờ được.

Rất nhiều người muốn "thành đạt". Nhưng thành đạt về mặt nào? Họ cũng không hề biết được. Những gì họ biết được

là họ muốn được nhất mà thôi. Nhưng nhất về mặt nào? Tại sao? Ở đâu? Họ cũng mù tịt. Cái mà họ lúc nào cũng mong muốn là *hơn* người khác. Tại sao thế? Chỉ đơn giản là vì họ cảm thấy kém cỏi. Có thể nói là hơn lúc nào hết, tính thấp hèn lại phát triển như ngày hôm nay.....

Con người có ý thức không còn nữa. Con người hiện đại thu hút sự chú ý, không phải vì lý trí hay cách suy nghĩ sáng suốt của anh ta, trái lại là vì các cảm xúc bệnh hoạn của anh ta. Các phương cách được sử dụng đôi khi thô lỗ không thể tưởng được. Ta chỉ cần nhìn vào vài khẩu hiệu quảng cáo, vài bài báo, lắng nghe vài buổi phát thanh, hay ta chỉ cần lướt nhìn qua các chồng báo hoạt hình, thì tất cả các thứ đó đã ngăn cản cái đọc có ý thức của chúng ta rồi. Chúng ta phải ghi nhận là các tổn hại đó đều dễ xúc động và phần nhiều là *vô ý thức*. Và đó là điều làm cho chúng ta phải lo ngại. Sự nhồi sọ thống trị như một căn bệnh truyền nhiễm và những kẻ "giật dây" đã biết rõ sức mạnh của cảm xúc.

Chúng ta sẽ thấy rằng "sự ý thức" của con người không chiếm lĩnh được nhiều chỗ trong cuộc sống. Nếu sự ý thức lớn bằng một cái hồ thì cái vô thức mênh mông như một đại dương. Chúng ta cũng sẽ nhận thấy rằng có nhiều bệnh tật được phát sinh do các xung đột giữa ý thức và vô thức. *Một trong các nhiệm vụ lớn lao của tâm lý học là giúp cho con người tìm thấy được cái vô thức thật của chính mình, để làm cho nó trở nên hài hòa với các biểu hiện ý thức của cuộc sống thường nhật. Về mặt này, con người nguyên thủy của lúc ban khai vô cùng "hoàn thiện" hơn phần lớn con người văn minh của ngày hôm nay.*

Chúng ta phải tìm cho được sự cân bằng và sự thích nghi. Chúng ta phải tìm lại chân lý và hạnh phúc. Tâm lý học là phương cách huấn luyện chúng ta giải tỏa để trở nên sáng suốt. Nó tách lọc các bản năng chưa được hiểu rõ hoặc kém hấp thụ. Nó cho phép các bản năng hoạt động bình thường,

không để nỗi lo hãi xuất hiện. Nó gạn bỏ các nền giáo dục không hoàn thiện và các tín ngưỡng bị hiểu lệch lạc. Tâm lý học là một trường dạy chúng ta sự thoải mái và sự tự chủ, luôn cả sự thanh thản.

Nó cho phép chúng ta hiểu rõ chính con người mình, sự hòa hợp giữa tâm linh và hiện thực, nhưng muốn làm được việc này, chúng ta phải hiểu. Và muốn hiểu được chúng ta phải học.

Con người bị vây hãm.

Chúng ta hãy thí dụ một con người không hề có một ý niệm gì về các làn sóng phát thanh. Cũng không hề biết đến các trạm phát sóng và máy thu thanh. Một hôm, người ta tặng cho anh ta một máy thu thanh và bảo anh ta rằng "nếu như anh cắm cái nút này vào trong ổ điện anh sẽ nghe được âm nhạc" Người này làm theo và nghe được nhạc. Anh ta thán phục. Anh ta không thể biết được làm cách nào người ta đã tạo được cái thứ âm nhạc đó và nó xuất phát từ đâu. Anh ta chỉ cần một cử động đơn giản là đủ rồi. Và thí dụ như anh ta sống như thế suốt cuộc đời mình và suốt thời gian đó anh chỉ nghe được có mỗi một thứ âm nhạc đó, những giọng và lời nói đó mà thôi, cùng với hoàn cảnh xã hội và chính trị cũng như về địa dư mà không hề biết sự hiện diện của hàng trăm máy phát khác, giọng nói khác cũng như các loại âm nhạc khác...

Và chúng ta hãy tưởng tượng một ngày nào đó, một kỹ thuật viên đến nhà anh ta. Con người này mừng rỡ đem ra khoe cái máy của mình. Viên kỹ thuật nhận thấy cái máy này bị bắt ngay đúng một đài phát thanh nào đó thôi, nhận thấy máy này có một cái tụ và người chuyên viên giải toả cái tụ này. Và bất ngờ hàng trăm ngôn ngữ khác, hàng trăm loại nhạc khác được phát ra. Toàn thể thế giới này được diễn ra, và con người sững sốt này mới hiểu được rằng cái mà anh cho là đang sống trong cả một thế giới thì thật sự ra chả là gì cả.

Hàng triệu người giống như nhân vật kể trên. Suốt đời bị vây hãm với vài ý nghĩ, vài ý tưởng học được, vài cử chỉ không hề thay đổi... Không hề biết mức khởi đầu cũng như điểm kết thúc. *Không hề biết hết những khả năng của chính mình*. Tuy vậy, họ vẫn nghĩ là họ đang sống nhưng trong thực tế họ đang quay lòng vòng, giống như con cá trong chậu, cho đến khi một kỹ thuật viên xuất hiện...

Hãy là một con người có ý thức và sẵn sàng ban tặng.

Đó là sự hoàn thiện có thể có được của một đời người. Nhưng bất cứ việc thực hiện hoàn hảo nào cũng đòi hỏi các điều kiện hoàn mỹ về mặt tâm lý và sinh lý. Nó đòi hỏi con người phải *toàn vẹn*, không hề bị chia rẽ bởi nhiều mảnh vỡ nhỏ mang đầy mặc cảm và lo sợ (như chứng đau răng mà chúng ta thấy ở trên). Rất nhiều người nhận thấy họ đang thiếu một cái gì đó. Và phần lớn các bệnh tâm sinh lý xuất phát từ sự tìm kiếm cái đó một cách sai hướng.

Là một con người ý thức cần phải có sự hài hòa của toàn bộ con người. Sự hài hòa xuất phát từ sự gắn bó và sự gắn bó đến từ sự cân bằng. Bất cứ bệnh tật nào cũng ngăn chặn các khả năng của trí tuệ bởi vì nó chia cắt con người ra làm nhiều mảnh đồng thời chế ngự sự hài hòa. Không có sự gắn bó thì không thể nào có được một hành động thực (có nghĩa là nó thích hợp một cách hài hòa với các bản năng thầm kín của một cá thể). Đến lúc đó con người mới nhận thức được sự đối chọi giữa cái *mà anh ta hành động* và cái *mà anh là*, và anh ta đau khổ.

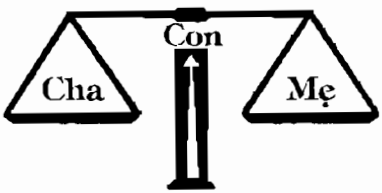
Không có gắn bó thì không thể nào có được tình yêu hay ngay cả tình bạn. Tình yêu có nghĩa là ban tặng và ban tặng mang ý nghĩa là ta có một cái gì đó. Và khi nói đến có một cái gì đó có nghĩa là ta rất mạnh về mặt tâm lý. Không thể nào có bất cứ một sức mạnh nào mà không có sự cân bằng. Nếu không chúng ta sẽ rơi vào cái tình yêu giả tạo, chỉ biết nhận

lấy mà không thể nào biết ban tặng. Chúng ta rơi vào sự *va chạm*, thường được nhận thấy trong nền giáo dục lệch hướng, là nguyên nhân quan trọng đưa đến bệnh tật.

VAI TRÒ TIÊN QUYẾT CỦA GIÁO DỤC.

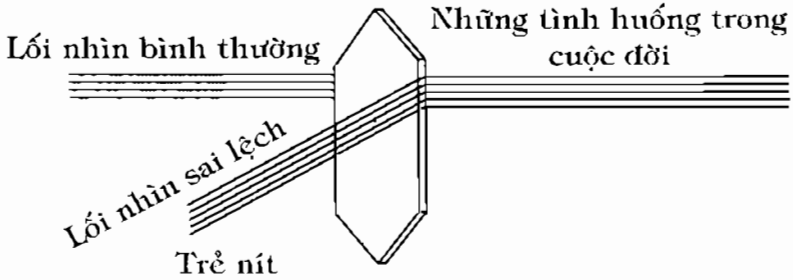
Từng bước một, trong suốt tác phẩm này, chúng ta sẽ thấy được vai trò chủ yếu của giáo dục. Một chương sẽ được dành cho vấn đề này. Chúng ta không được quên điều đầu tiên của giáo dục là "dạy dỗ". Nó chủ yếu áp đặt vài phản xạ cho đứa trẻ. Và các phản xạ đó sẽ vĩnh viễn cắm rễ vào đứa trẻ, tốt... hoặc xấu.

Sau đây là một hình vẽ tượng trưng cho "sự cân bằng" của hạt nhân gia đình.



Người ta sẽ thấy ngay một nền giao dục hoàn thiện bắt buộc ba yếu tố phải hoàn hảo. Và, đó là một điều không tưởng. Và cho dù các bậc cha mẹ có hoàn thiện đi nữa, sự giáo dục mà họ nhận lãnh còn phải phù hợp với tính khí thầm kín của đứa trẻ nữa. Và, đó cũng là một điều không tưởng. Như thế giáo dục luôn là một giải pháp thỏa hiệp. Người ta không thể nào ứng biến thành một nhà giáo dục được. Vì vậy càng ngày càng có nhiều bậc cha mẹ hiểu được điều này và trở lại ngôi trường tâm lý học. Giáo dục có nghĩa là chuyển giao sự hiểu biết, nhưng nhất là *trạng thái tâm hồn*. Như vậy người ta có thể dễ dàng hiểu được là bất cứ một sai lệch nào của trạng thái đó sẽ được chuyển giao y như thế cho đứa trẻ. Nếu cha mẹ hay người giáo dục có trong mình một "lăng kính" làm biến dạng các sự việc thì cái hình ảnh méo mó đó, trong chín lần trên mười, sẽ được bàn giao y như vậy cho hậu thế.

Như thế này đây:



Như vậy, một nền giáo dục hoàn hảo sẽ phải được đặt trên sự cân bằng của các nhà giáo dục. Phần lớn các chứng bệnh tâm lý nơi người trưởng thành bắt nguồn từ môi trường gia đình. Giáo dục đóng vai trò của sự yêu thương, nhưng chúng ta đều biết là không thể có tình yêu thương *thực thụ* mà không có sự cân bằng hài hòa. Sự yêu thương đích thực luôn được ban tặng thường xuyên. Nếu không, sự yêu thương đó đôi khi được dựa vào các cảm xúc hay thôi thúc nhất thời. Nếu các cha mẹ mắc chứng suy nhược tâm lý (trầm uất, sợ hãi, yếu kém, chứng hoảng sợ, vv..), các người đó sẽ tìm cách *lấp đầy* sự suy nhược đó. Tại sao vậy? Để tìm sự an toàn. Người đó sẽ tìm ở đâu? Nơi đứa con mình. Người đó sẽ *bám* vào đứa nhỏ, bởi vì đứa nhỏ tượng trưng cho sự an toàn và *che lấp sự yếu đuối đó.* Trong rất nhiều trường hợp, người cha hay mẹ đó tưởng đã ban tặng nhưng trên thực tế người đó chỉ đón nhận mà thôi. Người đó tưởng đã mở rộng tầm nhìn của đứa nhỏ nhưng trên thực tế đã thu hẹp nó lại.

Vì vậy con người trước hết phải tìm sự sáng suốt và cân bằng cho chính mình. Rồi mới tính đến sự giáo dục. *Chúng ta không được quên sự giáo dục là một chuỗi truyền đạt vô tận như một sợi xích mà mỗi mắt phải ở trong tình trạng hoàn hảo nhất.*

SỰ MỆT MỎI VÀ SỰ SUY NHƯỢC

Sự mệt mỏi được xem như là một tín hiệu báo động, một đèn đỏ vậy. Trước tín hiều này, bộ máy của con người phải thắng lại cho đến khi ngưng hẳn. Việc nghỉ ngơi và giấc ngủ là các nhu cầu rất tự nhiên. Và chúng trở nên cấp bách hơn khi hoạt động kéo dài. Giấc ngủ là thời gian phục hồi; các tế bào não loại bỏ các cặn bã *độc hại* được tích tụ trong lúc hoạt động. Vì lẽ đó, việc thiếu ngủ sẽ tạo ra sự ngộ độc thực thụ. Các tế bào não sẽ làm cạn kiệt các năng lượng dự trữ, tích tụ thêm các cặn độc hại. Trong giấc ngủ chúng sẽ tái tạo lại các dự trữ dinh dưỡng, là nguồn cung cấp năng lượng của chúng.

Vì thế, sự mệt mỏi là cách vận hành tự nhiên, cho phép con người chuẩn bị cho việc ngủ *và như thế tránh sự ngộ độc của các tế bào não.*

Vì vậy, con người sau giấc ngủ phải cảm thấy hoàn toàn khỏe khoắn, như một cái máy đã được trùng tu. Và các tế bào thần kinh phải tìm lại được sinh lực của chúng. Con người khi thức dậy phải ở trong tình trạng khỏe khoắn, mỗi khi thức dậy phải yêu đời, lạc quan, ca hát để vui vẻ ăn mừng sự hiện diện của một ngày mới.

Tuy nhiên chúng ta hãy nhìn quanh chúng ta xem, và chúng ta sẽ không thấy được điều đó. Sự mệt mỏi là một trong các

chứng suy nhược nghiêm trọng nhất hiện nay. Ngày chỉ mới bắt đầu thôi mà phần lớn người ta đã mang theo sự mệt mỏi rồi, dính vào họ như keo vậy. Và điệp khúc hiện đại là gì?

"... ngay mới sáng sớm, tôi đã cảm thấy mệt rồi... lúc sáng tôi rất dễ cáu giận... lúc sáng tôi đã cảm thấy bực bội đến mức tôi muốn gây gổ vì một chuyện không đâu... mới là buổi sáng mà tôi phải cố gắng hết sức mình để bắt đầu khởi động; và tình trạng đó sẽ qua đi vào khoảng mười một giờ... v.v..."

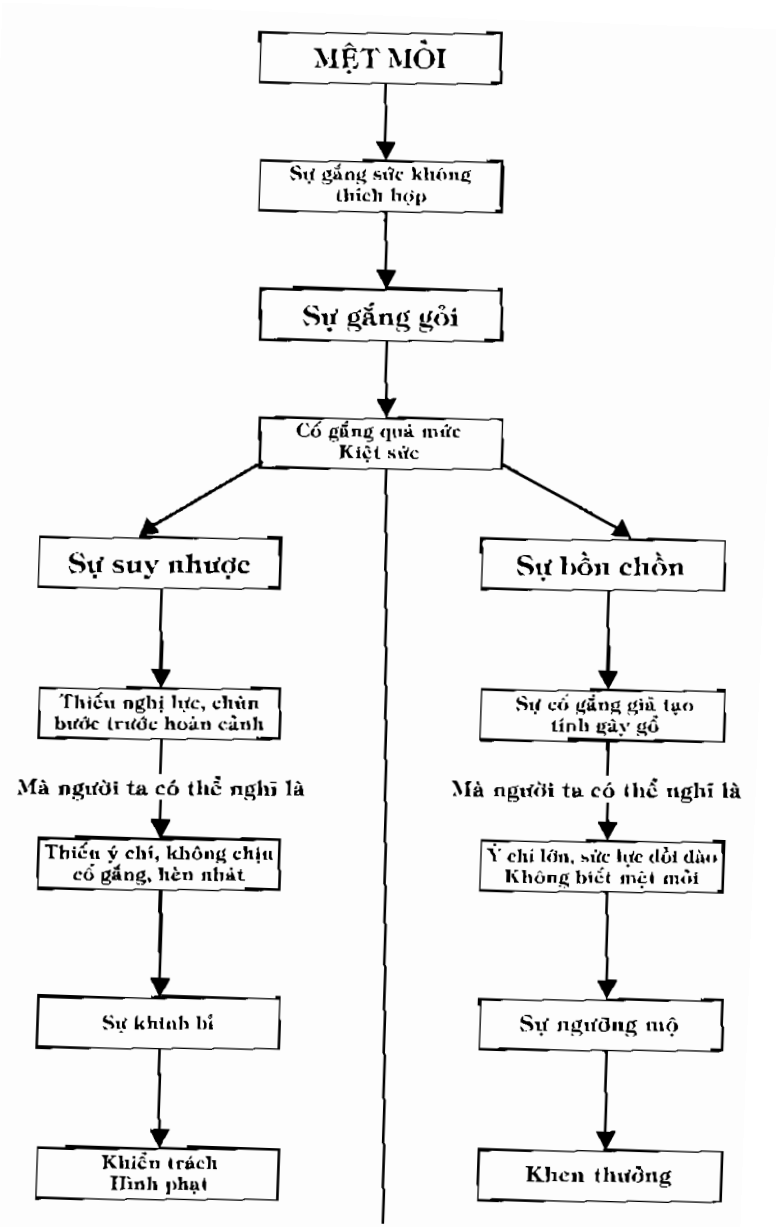
Đương nhiên là cái mệt đó không tự nhiên. Nhưng dù cho nó có bất thường đến cỡ nào đi nữa, nó vẫn đang ngự trị trong tình trạng lây nhiễm. Sự mệt mỏi đó đã trở thành một loại mốt của cuộc sống mà ngay với một sự nghỉ ngơi dài lâu cũng không thể loại bỏ được.

Người ta biết rõ cuộc sống náo nhiệt hiện đại đôi khi phá hỏng nhịp điệu tự nhiên của chúng ta, nhưng có khi còn hơn thế nữa. Người ta *đã "đạo đức hóa" sự mệt mỏi*; và người ta gần như coi đó là một sự suy nhược cố tình và đáng khinh. Vả lại đây là một bảng tóm tắt không lấy gì vinh quang cho lắm của thời đại chúng ta.

Hãy quan sát kỹ bảng sơ đồ sau đây.

Thế cái bảng này muốn nói đến việc gì vậy?

Rằng con người có thể bị khinh bỉ chỉ vì anh ta mệt. Và thêm vào đó, một người có thể được thán phục và khen thưởng... chỉ vì anh ta kiệt sức! Có vô lý không? Chúng ta hãy xem xét cho kỹ hơn nữa.


MỆT MỎI
Sự gắng sức không thích hợp
Sự gắng gỏi
Cố gắng quá mức Kiệt sức
Sự suy nhược
Thiếu nghị lực, chùn bước trước hoàn cảnh
Mà người ta có thể nghĩ là
Thiếu ý chí, không chịu cố gắng, hèn nhát
Sự khinh bỉ
Khiển trách Hình phạt
Sự bồn chồn
Sự cố gắng giả tạo tính gây gổ
Mà người ta có thể nghĩ là
Ý chí lớn, sức lực dồi dào Không biết mệt mỏi
Sự ngưỡng mộ
Khen thưởng

Sự coi thường mệt mỏi.

Vì vậy, nhịp sống hiện đại được đặt trên nền tảng của lao động quá độ, sự tranh đua, tính khiêu khích, một ý chí căng thẳng tột độ. Người ta thường nghe "Ồ, tôi quá bực mình khi thấy anh ta bình tĩnh đến thế!" hoặc "À, sao anh ta... luôn lề mề như thế!" hay là "Tôi tức quá... anh ta làm như không có gân cốt vậy". Sau đây là vài câu châm ngôn rất tai hại mà hiện giờ người ta thường nghe nói đến:

– Coi nào, hãy cố vượt qua cái mệt đó đi, đâu phải lúc tỏ ra mệt mỏi đâu.

– Mệt hả? Nhưng anh là đàn ông mà, đúng không vậy? Vì thế hãy cố lên nữa đi.

– Mệt rồi à!... Anh chỉ cần ráng thêm một chút nữa thôi!

– Tôi à, mệt hay không cũng vậy thôi, tôi cứ tiếp tục như thường!

– Mệt mỏi hả? Tôi không biết (muốn ám chỉ "... vì vậy tôi không thể hiểu những người tỏ ra mệt mỏi; tôi khinh bỉ họ, họ chỉ phải ráng lên thôi")

– Anh cảm thấy mệt và sa sút tinh thần à? Quên nó đi và cố lên!

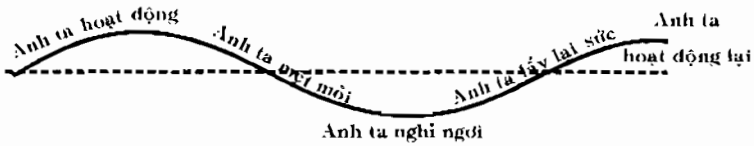
– Anh bị sa sút tinh thần à? Chuyện tưởng tượng. Cố thêm một chút nghị lực thử coi!

Trước một tràng trách móc ngu xuẩn đó, người mệt có thể làm gì khác được chứ?

Người đó sợ bị khinh bỉ. Anh ta sợ xấu hổ và cố đứng thẳng người lên. Và tiếp tục. Bất chấp mọi thứ khác. Dùng tất cả các loại kích thích có thể giúp anh ta "vượt qua" cơn mệt. Anh ta cố gắng hết lần này đến lần khác. Nhưng bởi vì người đó đã mệt nên sự cố gắng càng khó nhọc hơn nữa. Giống như thể anh ta phải gồng hết sức mình để mở cho được một cánh

cửa... Và người mệt mỏi ngoan cố, kiên trì thêm và không mấy chốc dẫn đến cái được gọi là siêu–mệt rồi đến *sự kiệt sức*.

Chúng ta hãy trở về cái bảng trên và quan sát tình trạng của con người tự nhiên. Cái tình trạng tự nhiên này có thường xuyên không? Không! Nó chuyển dịch giữa hai thái cực. Nó như một cơn sóng nhẹ nhàng, nó đung đưa giữa cái có và cái không, giữa cái trũng và cái chóp. Một sự hoạt động tự nhiên sẽ như sau:



a) Anh ta làm việc không vội vã. Hành động chính là bản chất của con người, công việc đó có thể bằng chân tay, sức lực, trí tuệ,... v.v...

b) Cái hành đông đó tạo ra một cảm giác: sự mệt mỏi tự nhiên *mà đúng ra nó phải rất dễ chịu vì là tự nhiên.*

c) Hành động giảm dần rồi ngưng hẳn. Con người nghỉ ngơi trong sự thư giãn hoàn toàn

d) Anh ta lấy sức lại, rồi bắt đầu hành động trở lại.

Vì vậy, *con người bình thường* phải hoạt động đều đặn, rồi nghỉ ngơi, và nghỉ ngơi rồi mới tiếp tục hoạt động trở lại. Với khoảng giữa nghỉ ngơi ấy được xem là cái tín hiệu *coi trọng* sự mệt mỏi.

Bây giờ chúng ta hãy quan sát con người được nói ở trên.

a) anh ta làm ẩu (vì đang mệt)

b) anh ta càng mệt nhiều hơn nữa

c) anh ta cố nén cái mệt dữ dội này và tiếp tục hành động.

d) để anh ta đến sự quá mệt

e) anh ta đè nén sự quá mệt để đón lấy *sự kiệt sức.*

CÁC HIỆU QUẢ TỨC THÌ CỦA SỰ KIỆT SỨC

Sự kiệt sức tạo ra hai phản ứng:

a) sự suy nhược

b) sự bồn chồn

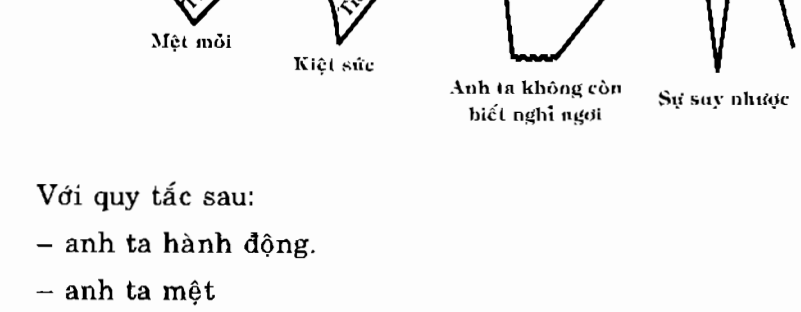
Khi thì thế này lúc thì thế kia. Không có sự suy nhược nào mà không có sự bồn chồn, và cũng không có sự bồn chồn nào mà không do suy nhược. Vả lại đó là đặc tính của người kiệt sức. Anh ta dao động không ngừng giữa hai thái cực đó. Cái cơn sóng bình lặng của sự bất ổn tự nhiên đã biến thành một ngọn sóng kinh hoàng, không ngừng chạm đến các thái cực kia.

Vì vậy con người kiệt sức là *bức biếm họa* của một người mệt mỏi tự nhiên.

a) cái trũng trở nên sâu hơn và biến thành *sự suy nhược.*

b) Cái chóp cường điệu các hiệu quả của nó và trở nên *sự bồn chồn.*

Như thế này đây:



Với quy tắc sau:

– anh ta hành động.

– anh ta mệt

– anh ta nghỉ ngơi

– rồi anh ta hành động tiếp

lại biến thành:

– anh ta bồn chồn

– anh ta kiệt sức

– anh ta không còn nghỉ ngơi được nữa

– anh ta lại bồn chồn rồi bị suy nhược, v.v...

Và đây sẽ biến thành một phản ứng khủng khiếp cứ diễn biến không ngừng nghỉ. Bởi vì sự kiệt sức như một độc dược, một đằng nó tạo sự sững sờ (suy nhược) và đằng khác là sự khích động (bồn chồn).

Vì sao người suy kiệt bị khinh bỉ.

Trong tình trạng suy nhược, hành động bị hạn chế tối đa; người suy kiệt có những cử chỉ hết sức chậm rãi với một mục đích tiết kiệm năng lượng chủ yếu. Anh ta thường than vãn về chứng mất ngủ và mệt lử. Sự gầy người xuất hiện thường xuyên, các chức năng tiêu hóa bị xáo trộn. Các run rẩy do mệt nhọc có thể xuất hiện cùng với sự giảm thị lực, và các rối loạn về tim mạch v.v...

Sự suy nhược tự động sản sinh *những khó khăn trong hành động* chỉ vì *không có khả năng hành động*. Năng lực không còn đủ để đảm nhận các công việc tự nhiên nhất. Một công việc nhẹ nhàng nhất đối với người suy nhược cũng trở nên nặng nề như phải dời non lấp biển vậy.

Sẽ là tự nhiên khi người suy nhược phải lùi bước trước những tình huống đòi hỏi một hành động nào đó bởi vì hệ thống thần kinh anh ta không cho phép anh ta thực hiện hành động đó.

Như vậy toàn bộ việc này là một cách vận hành hoàn toàn thể chất.

Nhưng xã hội sẽ nghĩ sao về sự lùi bước trước một hành động như thế này? Nó sẽ cho người suy nhược này thiếu nghị lực, mà đó là điều tất nhiên. Nhưng trong trường hợp này người ta thường phạm một lỗi lầm nghiêm trọng: người ta luôn coi con người làm chủ năng lực của mình và nó được cung cấp theo ý muốn. Hoàn toàn sai lầm. Xã hội sẽ nói người suy nhược kia thiếu năng lực chỉ vì anh ta không có "ý chí" mà thôi. Và hơn thế nữa, người ta sẽ coi anh ta như là người phải chịu trách nhiệm về sự thiếu ý chí đó, mà không hề biết là cái ý chí tự nhiên đó lại đơn giản tùy thuộc vào sức khỏe và sự cân bằng.

Vì vậy thay vì nói "Hãy có ý chí" người ta phải nói là " Hãy có một sức khỏe thể chất và tinh thần cho tốt và tự nhiên bạn sẽ có được ý chí.

Bởi vì ý chí chỉ đơn thuần là sự thoải mái. Ý chí chỉ cần chủ yếu nói như sau "Tôi muốn làm cái này và tôi sẽ thực hiện không có một khó khăn nào hết bởi vì tôi hoàn toàn thoải mái". Vì vậy chúng ta có thể kết luận là "mỗi khi muốn thực hiện một hành động mà người ta phải cần đến ý chí thì lúc đó người ta thực sự thiếu ý chí; mỗi khi có một hành động gắng gượng thì cái ý chí thực thụ (sự thoải mái) đã biến mất. Mỗi khi người ta chống chọi với một vấn đề thì chính cái vấn đề đó hạ gục chúng ta. Một ý chí thật sự khỏe mạnh phải giống như nét thanh lịch vậy: nó phải vô hình.

Một hành động của một ý chí thực thụ chủ yếu là việc sử dụng cái kho dự trữ năng lượng mà không cần đến bất cứ một cố gắng nào hết.

Nhưng đôi khi vấn đề này bị làm sai lệch bởi sự can thiệp của khen thưởng. Một người càng cố gắng chừng nào để vượt qua các khó khăn, anh ta càng được thưởng nhiều. Nhưng có phải sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta nói như thế này: một con người càng khỏe mạnh và cân bằng chừng nào thì anh ta hành động càng dễ chừng đó; bởi vì điều đó giúp anh ta giảm thiểu sự

cố gắng, và bảo tồn được năng lượng, để cho anh ta khỏe khoắn cho nhiều công việc khác. Tôi sẽ còn nói thêm về vấn đề này.

Các cố gắng của một người trầm uất.

Một tình trạng thiếu năng lực tinh thần ngăn cản người trầm uất hành động một cách đúng đắn. Bất cứ một cố gắng nào (gần như không cần thiết đối với một người tự nhiên) trở nên khủng khiếp đối với người trầm muộn. Nó cũng hiển nhiên như một người lanh lợi trèo lên núi không một khó khăn nào trong khi người một cẳng sẽ đối mặt với một thất bại gần như là chắc chắn.

Nhưng người ta vẫn nhìn thấy người trầm uất luôn cố hết sức mình để vượt qua sự thiểu năng đó, bởi vì anh ta khổ sở và e ngại sự khinh bỉ. Mặc cho việc đó, người ta vẫn bảo rằng anh ta không muốn cố gắng... Nói tóm lại, người ta đơn giản gán cho anh ta là hèn nhát, thiếu ý chí, và khiếp nhược. Người ta sẽ giáng cho anh ta vô số cái tát đau đớn và người trầm muộn nguyền rủa thái độ không thông cảm đang bao quanh anh ta. Và không biết chừng anh ta còn ước muốn, ai có thể biết được, rằng mọi người chung quanh cũng sẽ chìm đắm trong sự suy kiệt để có thể hiểu được là nếu anh ta, một người trầm uất phải do dự, lùi bước và không hành động, chỉ vì tình trạng của anh ta không cho phép anh ta hành động, bắt phải do dự và lui bước.

Nhưng điều nay quá đơn giản để cho người ta chấp nhận nó.

Và các hậu quả của sự khinh bỉ xuất hiện: sự khiển trách và hình phạt.

Như thế một người trầm uất lại nằm giữa những con người khác đang đánh giá và khinh bỉ anh ta... bởi vì họ coi người trầm uất "mong muốn sự kiệt sức đó".

SỰ KIỆT SỨC VÀ SỰ SUY NHƯỢC

"Anh đang ở bờ vực của sự suy nhược..."

Đó là câu mà hàng triệu người đã nghe nói và thông thường vị bác sĩ sẽ kê toa như sau: một loại thuốc an thần hay kích thích, thuốc bổ dưỡng thần kinh, thuốc bổ tổng lực, các lời khuyên nghỉ ngơi, các cuộc giải trí và du lịch. Nếu cần thì là sự ẩn dật cách biệt hoặc một phương thức điều trị tâm lý...

Ngoài ra các rối loạn tiêu hóa cũng được xem xét cẩn thận kể cả các phản ứng thần kinh; vị bác sĩ có thể tìm thấy chứng tăng huyết áp hay bệnh đái tháo đường, hay các dấu hiệu của một tổn thương về thần kinh hoặc chứng xơ cứng động mạch não.

Suy nhược là gì?

Ai nói đến "Suy nhược" thì nói đến "Giảm áp lực". Sự suy nhược là sự giảm thiểu trương lực thần kinh hay tâm lý. Như thế từ suy nhược mang một ý nghĩa tổng quát; nó là một nhãn hiệu có thể gắn cho mọi trạng thái. Các trạng thái đó lần lượt sẽ mang các tên đặc biệt như: chứng suy nhược, chứng suy nhược thần kinh, chứng suy nhược tâm thần, chứng ảm ảnh, chứng tâm thần phân liệt, chứng ám ảnh trầm uất, đi từ dạng lành đến dạng nặng. Tôi sẽ nói đến các tình trạng suy nhược này lúc cần.

Như thế có vô số triệu chứng suy nhược. Chứng suy nhược có thể bắt nguồn từ thể chất (như chứng suy nhược thần kinh) được cộng thêm các triệu chứng tâm lý.

Về thể chất, tình trạng mãn kinh đôi khi gây ra sự suy nhược, nhưng không vì thế mà chúng ta lại kết luận là tình trạng mãn kinh dẫn đến sự suy nhược! Bởi vì môi trường thuận lợi luôn là yếu tố chủ yếu. Và môi trường sẽ hoặc do cơ thể (chứng tăng huyết áp hay bệnh đái tháo đường) hoặc do tâm lý. Và tình trạng mãn kính sẽ đảm trách vai trò "công tắc" làm khởi phát một tình huống đang tiềm ẩn từ lâu.

Cũng như thế, chứng suy nhược có thể có nền tảng tâm lý, gia đình hay tôn giáo. Nó có thể xuất hiện sau việc lo lắng kéo dài, các mối nghi ngờ, nỗi lo âu, sợ sệt... dẫn đến sự suy kiệt, một giảm sút áp lực.

Các triệu chứng chung của các Trạng thái suy nhược.

Một người suy nhược dễ bị nhận diện bằng chính thái độ của anh ta. Anh ta mang dáng vẻ buồn rầu, thiếu sinh khí. Các phản ứng cơ học bị giảm thiểu đến mức tối đa. Anh ta rất hà tiện trong các cử động vì bất cứ hành động nào cũng sẽ làm cho anh ta mệt. Và chứng mất ngủ thường xuất hiện và chứng người gầy ít nhiều không quan trọng cho lắm.

Các chứng run vì mệt mỏi có thể xảy ra kể cả các chứng đau đầu, chứng tăng huyết áp, cảm giác thân thể rã rời, ám ảnh bị mệt mỏi, tình trạng không thể tập trung được, tính không quyết đoán hay do dự, sự buồn bã vô cớ, các thói kỳ quặc, tính ngại ngùng, một bộ óc "trống rỗng và lạnh tanh", chứng nhức mỏi sau ót, các rối loạn thị lực. Và thường hơn hết là:

a– sự giảm sút ý chí (thiếu ý chí)

b– sự u sầu

c– nỗi hoảng sợ trở nên điên loạn.

SỰ GIẢM SÚT Ý CHÍ

Người ta biết điều ngẫm nghĩ của Amiel: "Yêu thương, mơ mộng, cảm nhận, học hỏi, hiểu biết, tôi có thể làm tất cả miễn là người ta đừng bắt tôi phải mong muốn"...

Đối với người trầm uất, "mong muốn" có thể là cái khó khăn lớn nhất. Nhưng sự thiếu sót đó sẽ được nổi bật từ khi có ý nghĩ cho đến hành động. Anh ta rất muốn làm một việc gì đó và ý muốn đó đôi khi rất mạnh, nhưng thực hiện ý muốn đó là chuyện không bao giờ có.

Cái "ý muốn" sẽ không khởi động, sự trơ lì chiến thắng. Rồi một ý muốn khác xuất hiện, và thêm một cái nữa. Đúng là một cơn mưa ý muốn...

"Một chút nữa tôi sẽ làm chuyện này..... ngày mai tôi sẽ làm chuyện kia..."

Tuy vậy, không phải một chút nữa mà cả ngày mai, ý chí sẽ khởi động để thực hiện ý muốn kia. Người ta chứng kiến một sự phân tán thực thụ của ý chí, bị bể nát ra thành nhiều mảnh nhỏ. Nhưng mỗi mảnh này vẫn chưa đủ lớn để thực hiện hành động.

Có thể chứng suy giảm ý chí chỉ trong tình trạng nhẹ mà thôi. Trong trường hợp này, ý chí vẫn được thực hiện một hành động nào đó. Nhưng hành động đó sẽ rất chậm chạp, nặng nề với một cố gắng kiệt sức. Hơn nữa hành động đó lại thiếu thời gian, thiếu "sinh khí". Sự mở rộng tầm cùng sự kiên trì cũng thiếu sót. Như vậy sự suy giảm nhẹ vẫn thực hiện được một chuỗi hành động nhỏ rời rạc, bởi vì anh ta không có sự thoải mái cần thiết cho một hành động lâu bền.

Trong các thể nặng hơn, các hành động đơn giản nhất cũng không thể làm được. Tất cả mọi hành động đều bị bỏ hết. Thế những người bị suy giảm ý chí đã nói gì?

"... Tôi không tài nào quét nổi bụi bặm dù cho tôi rất muốn đi nữa; tôi rất hổ thẹn trước mặt chồng tôi dù cho anh ta rất hiểu tôi. Nhưng tôi không thể nào làm khác được; cầm một nùi giẻ lên là ngoài sức của tôi... tôi phải làm bữa ăn cho chồng tôi nhưng tôi không tài nào làm nổi; tôi bị phân tán trong cả trăm ý nghĩ rời rạc, nhưng khi tôi phải thu gom chúng lại, điều đó trở nên quá sức đối với tôi, thế là tôi bỏ rơi tất cả. Tôi cảm thấy quá chán nản... tôi không tài nào làm một tính toán nhỏ nhặt nhất của việc chợ búa; đối với tôi chải đầu là một việc luôn làm cho tôi kiệt sức; tôi buồn muốn chết đi được...

"Tôi luôn là một con người hay phân vân và không dứt khoát; tôi phải mất cả tiếng đồng hồ chỉ để mua một cây bút chì; tôi nghi ngờ mọi thứ và tôi biết rõ mình là một con người gàn dở nhưng tôi không thể nào làm khác được. Sau một thời gian tôi nổi cơn thịnh nộ với chính mình và người tôi cứ run lên; rồi tôi dẹp bỏ tất cả và bỏ đi với một lý do nào đó, nếu không, trong cơn bực tức, tôi có thể tát hay chửi rủa bất cứ ai..."

" Trước khi đi ngủ, tôi kiểm tra bếp ga cả mười lần như thế, nhưng rồi tôi lại đứng lên để kiểm tra thêm một lần nữa. Rồi tôi đi nằm. Tôi biết là tôi đã khóa cái miệng ga rồi kia chứ... nhưng tôi vẫn đứng lên nữa. Việc này làm cho tôi kiệt sức.

Tất cả những việc kể trên nằm trong phạm vi cơn suy giảm ý chí "bình thường", nếu như ta có thể gọi nó như thế. Nhưng trong các trường hợp nặng hơn, việc hành động hoàn toàn bị cản trở. Người bị chứng này gần như luôn nằm trên giường với cả một lô trạng thái tâm lý làm cho người đó phải đau khổ, đôi khi rất là dữ dội. Tại sao thế?

Bởi vì trong chứng trầm uất, *tất cả mọi hiện tượng đều được người bệnh nhân cảm nhận rất có ý thức.*

Vì vậy, có ý thức việc không thể nào muốn được, người trầm uất phải đối mặt với những người chung quanh. Thế ai hiểu... và ai không hiểu mình đây? Thông thường, trường hợp thứ hai xảy ra thường xuyên hơn. Từ đó việc buộc tội là "làm biếng", "không muốn làm việc" chỉ cần có một bước mà thôi. Người ta còn buộc tội là "thiếu ý chí", *trong khi đó là hệ quả trực tiếp của chứng bệnh của người đó.*

Làm cách nào để chữa trị chứng suy giảm ý chí?

Chứng suy giảm ý chí là một triệu chứng của chứng suy nhược. Nó chưa phải là chứng suy nhược. Làm cho chứng suy nhược biến mất thì sự suy giảm ý chí này cũng biến mất theo. Tuy nhiên chúng ta phải hiểu một điều và hãy lập lại câu nói bất hủ này "Không hề có người lười biếng, chỉ có những người bệnh mà thôi". Một chân lý thật sâu sắc. Chức năng của con người là: hành động và mong muốn. Tại vì các cơ bắp chỉ huy các hành động và hệ thần kinh tự động khởi phát ý muốn, mà hơn nữa hai hệ thống này phải còn ở trong tình trạng tốt mới được.

Ngay từ khi một người (dù cho là một đứa trẻ hay là một người trưởng thành) bị coi là "làm biếng", thì người ta phải tìm ngay nguyên nhân của sự việc. Việc lười biếng này là một

triệu chứng, hoặc là một sự thiểu năng về thể chất hay thần kinh, hoặc do một nỗi đau tâm lý có thể bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khác nhau.

Tái tạo lại ý chí và hành động có nghĩa là: đem lại một sự cân bằng mới. Chúng ta sẽ nói về đề tài này trong bài "chữa trị chứng suy nhược".

Nỗi buồn vô cớ (la mélancolie).

Đây là một nỗi buồn triền miên, sâu đậm không có thể lý giải được. Nỗi bi quan là toàn vẹn và bao trùm lên tất cả mọi việc.

Người đang buồn mang dáng vẻ như thế nào đây? Mọi cử động của anh ta thật chậm chạp, môi trề, trán nhăn lại, giọng nói đôi khi không thể nghe được. Chúng ta hãy xem cách mô tả hết sức tuyệt diệu của J. Sutter, bác sĩ của các bệnh viện tâm thần:

Tài ăn nói phải hài hòa với dáng vẻ bên ngoài; còn đối với người buồn vô cớ, mọi thứ đều là đau khổ. Các sự kiện bất hạnh bị thổi phồng một cách quá đáng, các hậu quả của chúng được xem xét dưới góc cạnh bất lợi nhất; ngay cả các sự kiện vui sướng cũng là cớ cho sự buồn rầu và tính sáng tạo bệnh hoạn của người này cố đem đến cho chúng một ý nghĩa tai hại. Sự bi quan bao trùm lên tất cả mọi thứ, đôi khi bằng cách vô lý và bất ngờ nhất. Anh ta không bao giờ thay đổi ý kiến.

Phản ứng đầu tiên của người buồn là chán sống. Anh ta dửng dưng trước tất cả mọi thứ ngay cả sự đau khổ của chính bản thân mình. Mỗi buổi sáng là sự bắt đầu cho một ngày đau khổ mới; ý muốn lớn nhất của anh ta là tự hủy diệt chính mình. Như thế sự suy giảm ý chí thật là toàn vẹn kể cả sự bất lực. Anh ta không còn nghĩ đến gì hết nếu không muốn nói là một sự dửng dưng vô hạn.

Các hiện tượng tâm lý sẽ mau chóng bất rễ; vì anh ta dửng dưng trước mọi sự việc nên người sầu muộn tự trách mình sự

dửng dưng đó. Cũng như người mẹ đang buồn kia sẽ nói "... tôi không tài nào yêu thương các con tôi nữa mặc dù một năm trước đây tôi yêu chúng tha thiết... Sự dửng dưng luôn ám ảnh tôi; tôi cũng muốn buồn lắm chứ nhưng vẫn không được, tôi không thể nào có ngay cả cái cảm xúc đó..."

Người sầu muộn luôn bị ám ảnh bởi các ý nghĩ xấu xa. Anh ta luôn nghĩ đến đến việc tự trách mình, đến sự hối hận và tội lỗi. Người sầu muộn luôn tự buộc mình các tội tệ hại nhất. Nỗi đau khổ về mặt đạo đức của anh ta rất mãnh liệt, đôi khi cực kỳ ghê gớm. Anh ta luôn bị day dứt, đơn điệu. Các hoạt động về mặt đạo đức dường như luôn bị hướng đến tội lỗi và hối hận và bắt anh ta phải nghiền ngẫm cho đến mức bất động hoàn toàn và từ chối việc ăn uống. Vì vậy các rối loạn của cơ thể luôn hiện diện trong con người sầu muộn: như việc biếng ăn, táo bón kinh niên, hệ thống tuần hoàn không điều hòa. Trong vài trường hợp nặng, người đó phải được nuôi sống qua đường ống. Vì người buồn luôn bị sự hối hận dồn nén, nên đôi khi anh ta tự phạt mình; và sự trừng phạt đó đôi khi đưa đến việc tự sát.

Một dạng khác của sự buồn, rất đặc biệt, đôi khi xuất hiện nơi các thiếu nữ. Đó là trường hợp của:

CHỨNG CHÁN ĂN DO TÂM LÝ

Chứng chán ăn là hiện tượng ăn không biết ngon. Thế mà nhiều thiếu nữ trong độ tuổi từ mười lăm đến hai mươi (như vậy là một ít lâu sau thời kỳ dậy thì) tự ý giảm lượng thức ăn của mình mà không đưa ra một lý do chính đáng nào hết. Việc từ chối ăn uống đã được ăn sâu trong đầu. Họ lạm dụng thuốc nhuận trường hay lén lút nôn mửa thức ăn. Lần hồi chứng suy dinh dưỡng xuất hiện với sự gầy gò đáng kể. Trong vài trường hợp, cái chết là mục đích cuối cùng (dường như theo ý muốn của người bệnh). Hình như chứng bệnh này có liên quan đến một phản ứng cảm xúc. Người ta còn chứng kiến hiện tượng

này nơi các đứa trẻ sơ sinh (trong trường hợp cai sữa hay thay đổi người vú). Người ta còn phát giác được hiện tượng này nơi những người phụ nữ đã lập gia đình sau các vụ rắc rối trong hôn nhân. Người đàn bà tự giam mình trong chứng bệnh này (hay dùng chứng bệnh này để trả thù), bà ta từ chối ăn hay nôn mửa các thức ăn vừa mới ăn xong. Ở vài đứa trẻ (vào khoảng bốn hay năm tuổi) việc từ chối ăn xuất hiện ngay trong dịp một đứa em trai hay gái ra đời. Như thế đây là trường hợp của nỗi lo sợ bị chiếm đoạt nên đứa trẻ khởi động chứng bệnh để thu giữ sự quan tâm của cha mẹ.

Còn đối với các thiếu nữ? Trong vài trường hợp, người ta nhận thấy một cảm xúc nhục nhã mãnh liệt với sự dậy thì. Các ngại ngùng về tôn giáo hay tình dục hình thành. Và với hậu quả là sự tự trừng phạt về thể chất.

Trong vài trường hợp khác, sự dậy thì của tuổi thiếu niên là nút khởi động, tạo ra nhiều tình huống đang trong thời kỳ tiềm ẩn (việc mãn kinh cũng có phản ứng này).

Chứng biếng ăn đôi khi cũng được dùng như một công cụ để "gây áp lực" để chiếm lĩnh tình thương trọn vẹn của cha mẹ. Đây là trường hợp tính nết trẻ con. Hoặc giả việc từ chối ăn uống (và chứng bệnh xuất phát từ đó) là để cụ thể hóa một sự trả thù đối với cha mẹ.

Ngoài một việc khám bệnh nghiêm ngặt, môi trường gia đình phải được xem xét trước tiên và phải cho thật kỹ càng. Đôi khi người ta khám phá được nhiều thảm kịch ghê gớm và trong các trường hợp này, người ta phải cô lập bệnh nhân và một phương thức chữa trị tâm lý phải được thực hiện ngay.

Để kết luận, chứng bệnh buồn vô cớ này làm giảm sút các hoạt động thể chất và tinh thần. Nó thúc đẩy đến sự bất động hoàn toàn (giống như trường hợp suy giảm ý chí). Thái độ câm lặng thường xảy ra. Người bệnh ngồi thờ thẩn với ánh mắt vô hồn, nghiền ngẫm nỗi tuyệt vọng của mình.

Trong vài trường hợp nghiêm trọng, người ta phải đề phòng việc tự sát hoặc sự cự tuyệt ăn uống.

Tôi liệt kê chứng bệnh buồn vô cớ theo các triệu chứng suy nhược do kiệt sức. Nhưng cũng có thể có nhiều nguyên nhân khác, các nguyên nhân đó có thể do hệ thần kinh thực vật, về buồng trứng hay tuyến giáp...

Như thế nguyên nhân thuần túy đầu tiên thuộc về thể chất nhưng sau đó có xuất hiện các hậu quả tâm lý không?

Và nếu như chứng sầu muộn là một hệ quả của chứng suy nhược? Các kết luận cũng giống như trường hợp chứng *suy giảm ý chí* và người ta phải chữa trị ngay nguyên nhân này.

NỖI SỢ HÃI TRỞ NÊN ĐIÊN

Người ta thường bắt gặp chứng này nơi các người suy nhược tinh thần. Nỗi lo sợ này đôi khi thật sự là một ám ảnh. Một ám ảnh nhức nhối, khủng khiếp và tàn nhẫn. Ngay cả việc nói lên các từ "điên", "điên rồ" hay "bệnh viện tâm thần" đối với những người này là cả một sự cố gắng không thể vượt qua được. Họ không bao giờ dám đọc bất cứ một bài báo nào nói đến bệnh tâm thần cũng như không bao giờ dám xem bất cứ một phim nào về đề tài này.

Người ta biết người bệnh nhân này cảm thấy mình có một "lỗ trống" trong bộ não, rằng anh ta không tài nào "sắp xếp các ý nghĩ của mình" được. Các ý nghĩ của họ đôi khi rất mơ hồ. Như thế anh ta bị ám ảnh chứng suy nhược não cũng là hợp lý và anh ta luôn tin chứng suy nhược này sẽ làm cho anh ta điên.

Thế các người suy nhược tinh thần đã nói gì?

"... cái lỗ trống trong đầu tôi, nhất là vào buổi sáng, với tất cả những ý nghĩ hiện lên cùng một lúc, làm cho tôi biết chắc là thế nào tôi cũng phát điên lên..."

"...sự mệt mỏi, với cái đầu đóng băng, các chứng nhức đầu làm cho tôi hoảng sợ đến mức không chịu được; thế anh muốn làm sao tôi có thể giữ nguyên lý trí của tôi với những nỗi hoảng sợ triền miên đó được?"

"... với chứng suy nhược của tôi, ông bác sĩ có khuyên tôi nên theo phương cách chữa trị tâm thần. Hiển nhiên đó là bằng chứng tôi bị mất trí rồi..."

Trước hết, *chúng ta nến biết rằng các nỗi lo âu đó không bao giờ phù hợp với một thực tế có thể có được*. Đối với người suy nhược, nỗi lo sợ trở nên điên rồ là hoàn toàn vô lý. Nhưng chúng ta không được quên là đối với mấy người đó, mỗi từ được tiếp nhận và khuếch đại lên. Họ rất dễ tiếp nhận bất kỳ một sự gợi ý nào... với điều kiện là nó phải ác hại! Hãy nói cho người suy nhược biết là anh ta có nguy cơ trở nên điên rồi, anh ta sẽ tin bạn ngay tức thì. Hãy nói là anh ta không có chút cơ may nào để trở nên điên cả, anh ta sẽ không tin bạn đâu! Như vậy người bị suy nhược đã được giúp đỡ rất nhiều bởi những lo lắng quá đáng về sức khỏe của mình (bệnh tưởng tượng). Người suy nhược luôn bị ám ảnh bởi các hoạt động thể chất, các ý nghĩ và tư tưởng của mình. Sự kiệt sức luôn bắt anh ta phải tự quan sát và bất cứ một thiểu năng nào sẽ được diễn giải theo chiều xấu nhất. Tại sao vậy? Bởi vì một phản xạ tự phát bị khiếm khuyết. Và nó bị khiếm khuyết chỉ đơn giản là nó bị suy nhược. Một ý nghĩ bệnh hoạn không bao giờ có kẻ thù. Nhưng nó có một người trợ thủ rất đắc lực: chính chứng suy nhược đó. Và cái ý nghĩ bệnh hoạn đó tự phát triển như trong nhà kính. Nó sẽ lan rộng như một khối u tinh thần. Nó giống như một con vi trùng nẩy nở trong một cơ thể không có đề kháng.

Mà tại sao người suy nhược lại bị ám ảnh đến mức đó? Bởi các cảm tưởng mà anh ta "có được trong đầu". Bởi các "lỗ trống", các cơn nhức đầu, chứng mất trí nhớ, bởi sự mất khả năng tập trung tư tưởng, vì không thể hoàn tất một công việc

đang dở dang. Bởi các cơn hưng cảm đã phóng đại sự do dự và sự nghi ngờ tự nhiên. Bởi chứng nghiền ngẫm tâm thần kinh niên của anh ta không bao giờ dứt.

Và từ đó việc người ta nghĩ anh ta trở nên điên rồ chỉ cách có một bước nhỏ mà thôi. Nhưng tôi xin nhắc lại là, mặc cho nỗi ám ảnh và sự do dự đó, *không bao giờ* chứng suy nhược này có thể biến thành chứng điên rồ đáng kinh sợ đó.

CÁC NGUYÊN NHÂN CỦA CHỨNG SUY NHƯỢC

Như vậy, suy nhược là một từ mang một ý nghĩa chung. Bằng nhiều trạng thái suy nhược khác nhau nhưng lại có rất nhiều triệu chứng chung. Như thế, mỗi trường hợp sẽ là một trường hợp đặc thù và vì vậy việc xem xét phải được thực hiện hết sức chính xác.

Người ta quan niệm rằng có hàng trăm nguyên nhân khác nhau có thể làm suy sụp sự căng thẳng thần kinh. Thế nhưng, một trong các nguyên nhân chính vẫn là sự mệt mỏi thần kinh và tâm thần.

Trong trường hợp này, tìm kiếm nguyên nhân của sự suy nhược không khác gì việc tìm kiếm nguyên nhân của sự kiệt sức. Thế những nguyên nhân nào dẫn đến trạng thái kiệt sức? La Palice sẽ trả lời rằng "Các hành động kiệt sức gây ra trạng thái kiệt sức." Và ông ta nói không bao giờ sai. Và như thế người ta phải tự hỏi " Vậy các hành động kiệt sức là những hành động nào? Và tại sao chúng làm cho con người ta kiệt sức? Người ta liền nghĩ ngay đến làm việc quá sức.

KIỆT SỨC LÀ GÌ?

Từ này làm cho tôi nghĩ đến một anh chàng sinh viên khốn khổ. Đã hai giờ sáng rồi. Làn khói xanh của vô số điếu thuốc lá, một tách cà phê đậm đặc ở ngay tầm tay, anh chàng sinh viên 'đang gạo thi". Việc này kéo dài hơn một tháng nay.

Chàng sinh viên này đã kiệt sức. Như vậy anh ta có tự động mắc phải chứng suy nhược không? Tại sao người sinh viên này lại mắc chứng đó, còn người sinh viên khác thì không? Bây giờ chúng ta giả định là trong việc chuẩn bị cho cuộc thi này, có xảy ra các "cảm xúc tinh thần". Chúng ta giả dụ đối với người sinh viên này, cuộc thi này là phương cách cuối cùng của anh ta. Rằng anh ta làm việc trong nỗi lo sợ bị thất bại và nỗi lo sợ đó biến thành nỗi sợ hãi. Chẳng hạn như sợ người bố mình; nỗi sợ tiêu tan cả một sự nghiệp, sợ sự khinh bỉ... Đương nhiên là ngoài việc kiệt sức vì học hành *còn có thêm các yếu tố cảm xúc làm tăng thêm tình trạng kiệt sức đó*. Như vậy người ta có thể nhận thấy khả năng của trạng thái kiệt sức thay đổi theo từng cá nhân.

Làm việc quá sức là khi nào sự tiêu hao năng lượng vượt quá các khả năng cung cấp. Lạm dụng một cơ quan (bộ não chẳng hạn) là giảm thiểu năng lực của nó, không khác gì với một chiếc xe hơi cả. Làm việc quá sức là lãng phí một số vốn đang có. Cảm giác mệt mỏi là dấu hiệu quý giá nhất. Vượt qua cái cảm giác này là mạo hiểm tìm đến tình trạng kiệt sức. Nhưng là một trạng thái kiệt sức còn có thể thu hồi lại sức được, cứ cho là như thế đi! Nhưng dù sao cũng là trạng thái kiệt sức. Nhưng nếu trạng thái cứ *kéo dài*, hay lặp đi lặp lại nhiều lần, người đó sẽ tiến thẳng đến chứng suy nhược ngay.

Có chứng suy nhược khi các tác nhân hồi sức tự nhiên (ăn uống và nghỉ ngơi) bị thiếu hụt. Và như thế làm việc quá sức tùy thuộc vào sức lực sẵn có, đó là điều hiển nhiên.

Làm việc quá sức = tiêu sài nhiều hơn lợi tức. Một lần nữa, chúng ta không được quên sự mệt mỏi là dấu hiệu *báo động không cho phép đầu độc các tế bào thần kinh*. Cho nên việc làm quá sức phải được xem là một dạng *hình thức phòng ngừa*. Mỗi con người phải biết rõ sức lực của chính mình. Và vì đã thường xuyên giảng dạy nên tôi biết rõ điều này quả là một khó khăn rất lớn.

Người ta không nên nghĩ trạng thái suy nhược sẽ liền khởi phát ngay sau một hành động kiệt sức, mà có thể coi đó là một trường hợp khá hiếm hoi. Bất cứ một bác sĩ hay nhà tâm lý học nào, đều ghi nhận trạng thái suy nhược luôn đuổi theo phía sau một chuỗi hành động kiệt sức, đôi khi kéo dài suốt nhiều năm liền.

Một trường hợp chung cho trạng thái cạn lực trực tiếp.

Ông X, một nhân viên tự nhiên hay tin mình được đề bạt làm trưởng phòng. Vì muốn được nể trọng trong cương vị mới này, ông X... làm việc thật hăng say suốt hai tháng liền. Tối ông ta thức thật khuya, luôn lướt qua các cơn mệt mỏi. Sau hai tháng đó, ông ta biểu hiện các triệu chứng "suy sụp"... kiệt sức với các triệu chứng "suy nhược thần kinh". Kiệt sức tâm lý sao? Đương nhiên rồi... nhưng với công việc trước ông ta vẫn làm việc như thế mà. Thế rồi sao đây?

Trước hết, công việc đầu tiên của ông X... được thực hiện bởi một số thói quen. Dù cho công việc của ông ta có nhiều và gấp mấy đi nữa, các thích nghi cho các tình huống mới rất là hiếm. Như vậy ông X... làm việc gần giống như một cái máy và tránh cho ông ta không phải tiêu hao sức lực tinh thần.

Trái lại với chức vụ mới, ông X... luôn phải *mau chóng thích ứng* với các trách nhiệm đến dồn dập và luôn đòi hỏi một sức lực tinh thần lớn lao. Hậu quả? Cạn sức và suy nhược. Thế mà người ta nghĩ đã nói hết về trường hợp này, nhưng thật ra chúng ta chưa nói gì cả.

X... được nuôi dạy trong một gia đình khá giả. Ông luôn được "bao che trên mức cần thiết" và được cha mẹ "nuông chiều". Tất cả mọi việc được thực hiện, cân nhắc và quyết định thay cho ông ta. Như vậy ông X... bước vào đời không một trở ngại mong muốn nào (sự suy giảm ý chí) *với nhiều mặc cảm tâm lý* (mà chúng ta sẽ xem xét sau). Chức trưởng phòng được đề nghị giao cho ông ta. Ông ta chấp nhận. Đương nhiên là

ông ta sẽ làm việc quá sức mình. Nhưng *trước khi bắt đầu công việc*, ông X... đã chìm (mà không hề biết) trong nỗi hoảng sợ, sự hoài nghi, sự ngại ngùng, sự thất bại. Đúng vậy, ở đây chúng ta có một trường hợp kiệt sức tinh thần. *Nhưng trước hết đây là một sự kiệt sức về cảm xúc*. Bất cứ một hành động nào cũng đều liên kết với một trách nhiệm và làm cơ sở cho nhiều mặc cảm tâm lý mà chúng sẽ tự động ngăn cản việc thích nghi ngay sau để kết thúc hành động đó. Hành động đó (đối với một người tự nhiên đã được hoàn tất rồi) tiếp tục xoáy trong tâm trí của X... tạo ra các mối ngờ vực, hoài nghi, hoảng sợ, hứng cảm, mất ngủ. Nhưng cũng trong lúc đó, nhiều trách nhiệm khác được giao phó cho ông ta. Và chúng lại tạo thêm một chuỗi tâm lý kiệt sức, và nó cứ tiếp tục mãi...

Ở đây, người ta không thể nào nói ông X... đã kiệt sức. Nhưng cái chức vụ mới của ông ta là *công tắc khởi động*. Các mặc cảm sâu kín của ông ta tạo vô vàn khó khăn cho các trách nhiệm mà đối với một người khác là rất tự nhiên. Ở đây chúng ta có một trường hợp *suy nhược được tạo bởi một nền tảng tâm lý giáo dục*.

Một trường hợp khác.

Sau sáu tháng ông Y... là một y sĩ trẻ bị "suy nhược thần kinh". Chẩn đoán: kiệt sức trong lúc học và làm việc. Đương nhiên rồi... Nhưng nếu chúng ta biết được mỗi đơn thuốc do mình kê ra sẽ khởi động ông Y... cả một chuỗi ngại ngùng và đắn đo, đến chừng đó chúng ta mới hiểu thêm được phần nào. Nếu chúng ta biết rằng với mỗi toa thuốc tế nhị, ông Y... phải coi lại sách y khoa suốt nhiều giờ liền và chờ đợi trong nỗi lo âu kết quả của toa thuốc đó (luôn nghĩ đến điều tệ hại nhất), đến chừng đó chúng ta hiểu nhiều hơn rồi đó.

Như thế, trong trường hợp này, đâu là nguyên nhân của trạng thái suy nhược? Công việc làm à? Không. Việc học hành? Không. Các đơn thuốc? Vẫn là không. Sự ngại ngùng? Các

hoài nghi? Có phần nào. Bởi vì chúng ta phải hiểu được cái tại sao của các lo âu ngại ngùng đó. Chúng ta phải biết tại sao việc "viết một đơn thuốc" luôn làm cho ông Y phải hoảng sợ như thế.

Sẽ rất dài dòng nếu phải làm một bảng phân tích chi tiết về trường hợp của ông Y... Nhưng có một điều nổi cộm là: *bất cứ mỗi trường hợp suy nhược nào cũng phải được xem xét hết sức cẩn thận*. Đôi khi người ta phải trở lại thật xa về trước để tìm cho ra các tác nhân của nó.

Trạng thái kiệt sức thể chất không bao giờ đơn phương bộc phát, nhưng trạng thái kiệt sức tinh thần thì thường xuyên hơn (chẳng hạn như anh chàng sinh viên kia). Chúng ta sẽ thấy ở phần sau việc tập trung tư tưởng trong một thời gian dài sẽ nguy hại đến chừng nào. Và việc cắt ngang việc tập trung này bằng các trò giải trí là rất cần thiết đến mức nào. Tôi không đưa ra đây "một lời khuyên" mà chỉ trình bày một đòi hỏi đơn giản và cần thiết của bộ não.

Càng nguy hiểm hơn nữa là các trường hợp *kiệt sức về cảm xúc*, các định kiến, các ám ảnh, tâm trí luôn nghiền ngẫm quanh một vấn đề duy nhất. Người ta thường nói: "Hãy bỏ qua một bên các ý nghĩ đau buồn, các nỗi u sầu đen tối. Hãy phản ứng lại sự mệt mỏi, sự chán nản, trạng thái kiệt sức đi." Tôi thấy lời nói này thú vị lắm nhưng tất cả các triệu chứng đó đã là hậu quả của một tình trạng suy yếu! Đương nhiên con người sẽ không tìm lấy niềm vui trong sự nghiền ngẫm u tối hay các ám ảnh.

Như thế, trước hết chúng ta phải tìm cho ra hang ổ tạo ra các ý nghĩ đó. Và đó là nhiệm vụ của khoa tâm lý. Nhưng đó là một công việc cần phải làm: bởi vì các ý nghĩ ác hại đó đến lượt chúng sẽ biến thành các nguyên nhân, càng ngày càng trở nên nguy hiểm hơn và sẽ đưa con người đó đến trạng thái suy nhược thần kinh. Các ý nghĩ ám ảnh đó rất có nhiều khả năng biến thành các định kiến và thu hút cho mình tất cả sức lực của người đó.

CÁC HÀNH ĐỘNG LÀM CHO KIỆT SỨC.

Có thể nói là vô nghĩa nếu chúng ta muốn "lập một danh mục" cho các hành vi của con người. Nhưng có một điều chắc chắn: bất cứ một sự gắng sức nào của con người đều được thực hiện để *thích nghi* với một tình thế, dù cho tình thế đó là gì đi nữa, mở một cánh cửa hay lập gia đình.

Như vậy, có cả một thứ bậc được dành cho các khó khăn để thích nghi mà theo đó lượng sức lực phải hao tốn.

Chủ thể không phải lúc nào cũng cảm nhận được các hành động mệt sức đó. Một phần lớn trong số đó vẫn luôn nằm trong tiềm thức (chúng ta sẽ xem xét việc này trong chương Phân tâm học). Mà dù cho vô thức hay không, chúng vẫn luôn tiến hành cái công việc tàn phá của chúng. Tôi nghĩ *môi trường gia đình* là một trong các nguyên nhân màu mỡ nhất cho tình trạng kiệt sức và suy nhược (bởi vì chúng khởi phát như một trái bom nổ chậm vậy). Trong trường hợp này vấn đề nghiêm trọng của giáo dục sẽ nhập cuộc. Một phần lớn thanh thiếu niên mang trong người chúng một số khá lớn thích nghi nội giới bất thành không thể ngờ được; và mỗi sự không thích nghi đó mang theo một lượng cảm xúc nhất định. Ngoài ra cuộc sống gia đình luôn là một sự thích nghi hỗ tương thường xuyên. Nhiều tính cách rất khác biệt đòi hỏi một sự thích nghi mềm dẻo và thấu hiểu. Có nhiều va chạm không thể tránh khỏi xảy ra. Và sẽ là điều tốt khi các va chạm đó "tự tan biến" ngay sau đó: hoặc do sự cân bằng của con người, hoặc do một lời giải thích hoặc bằng một sự giận dữ. Như thế mọi chuyện sẽ êm xuôi nếu như sự "phá bỏ" được thực hiện. Nhưng cũng có rất nhiều khi việc "phá bỏ" đó không xảy ra; đó là điều thường hay xảy ra giữa các đứa con đối nghịch với cha mẹ chúng. Sự "phá bỏ" đó (giận dự, lời trách móc) không xảy ra bởi vì các quy tắc luân lý chi phối các nghĩa vụ của con cái đã ngăn cấm việc đó. Đó là trường hợp nghiền ngẫm tinh thần mang theo nhiều cảm xúc có thể biến thành một nguyên nhân lớn của sự

mệt mỏi. Chúng ta nên nghĩ thế nào về những tháng năm dài mà sự không thích nghi về cảm xúc đó đã tồn tài lâu dài và phát triển như thế nào...

Tôi cũng nhận thấy *việc không hiểu rõ giáo lý* luôn là một sân bãi cho sự kiệt sức và suy nhược. Tất cả mọi thứ đều tùy thuộc vào người thầy giáo lý và năng khiếu của chủ thể. Có rất nhiều thanh thiếu niên mang trong chúng nỗi lo âu và hoảng sợ về tôn giáo. Có khi ngay cả nỗi kinh hãi.

Rất nhiều khi, các khái niệm sai lệch về một đức Chúa trời độc ác, hay trả thù, tàn nhẫn được hòa trộn với bản năng giới tính bị rối loạn của đám thanh thiếu niên... Tôi có thể khẳng định có rất nhiều sự tàn phá đã xảy ra bởi sự thủ dâm. Không phải chính hành động thủ dâm đó, mà tất cả những cảm xúc và hối hận mà chúng tạo ra trước một sự giáo dục không được hiểu rõ và nâng lên thành một qui tắc luân lý nhẫn tâm.

Tuổi dậy thì về mặt thể chất

Tôi xin trích dẫn Janet: "*Đối với nhiều chủ thể, các triệu chứng đầu tiên xuất hiện vào khoảng mười hai đến mười bốn tuổi, vào độ tuổi dậy thì về mặt thể chất và đã làm giảm sút khá nhiều sức kháng cự của chúng. Bởi vì cũng trong lúc đó, sự tập trung của các đứa trẻ đều phải dồn vào các bài tập giáo lý để chuẩn bị cho phép thêm sức . Đó là lúc phải lặp đi lặp lại các lời cầu nguyện, các hứng cảm hoàn thiện, nỗi hoảng sợ về địa ngục và (đối với nhiều đứa phát triển sớm) các nỗi ám ảnh phạm tội. Các rối loạn đó có thể bị giới hạn trong các hành động tôn giáo và tồn tại mãi mãi*".

Như vậy, bất cứ một sự thích nghi quan trọng nào cũng có thể là một hành động kiệt sức... hay ngay cả một hành động tầm thường. Bà X... luôn bị một cơn suy nhược mỗi khi bà đi du lịch về. Dù cho đây là một việc hết sức tự nhiên. Nội việc chuẩn bị cho một chuyến đi ngắn ngày thôi cũng phải mất hết mười lăm ngày rồi, với các đắn đo, do dự, việc làm xong chiếc

va li để rồi tháo tung nó ra ngay "bởi vì mình vẫn có thể quên một món gì đó". Và trong chuyến đi thì luôn phải lo âu, sợ bị bệnh trong lúc xa nhà, sợ bị mất tiền, sợ ngôi nhà bà bị cháy, sợ gặp phải một tai nạn nào đó. Bà nói với tôi rằng "... trong các chuyến đi bằng xe lửa, tôi luôn nghĩ đến một tai nạn thảm khốc sắp xảy đến với tôi, tiếng còi xe lửa làm cho tôi tái mặt, và tôi không ngừng hỏi những người bạn bên cạnh, tốc độ của xe lửa...". Bà bỏ ra nhiều giờ để chọn một khách sạn, để tính toán tiền nong, để do dự, để nghiền ngẫm cho đến khi kiệt sức.

Và bà X... trở về từ một chuyến du lịch với một "tâm trạng hoàn toàn suy sụp", chỉ còn biết lên giường nằm nghỉ mà thôi. Đây là trường hợp suy giảm ý chí, u sầu, và nghiền ngẫm tâm trí bởi các thiểu năng.

Một chuyến đi đơn giản thôi đối với bà ta là một sự kiệt sức nghiêm trọng. Bởi vì bà ta không thể thích nghi với các tình huống do chuyến du lịch đưa đến. Như vậy, trong trường hợp này khoa tâm lý học phải tìm cho ra các nguyên nhân đầu tiên đã tạo ra sự thiểu năng này.

Trường hợp của cô Jacqueline D.

Jacqueline D là một thiếu nữ hai mươi ba tuổi rất khả ái. Từ tấm bé, cô ta bị chứng vẹo cột sống rất nặng và mang nhiều triệu chứng suy nhược thần kinh. Ngoài ra trước hình ảnh của bất cứ ai có uy quyền (tu sĩ, cảnh sát viên hay ngay cả bất cứ một nhân viên nào ngồi đằng sau một cửa giao dịch), người cô liền run lên và sự xuất hiện của cái cảm giác muốn xỉu buộc cô phải bỏ chạy đi. Cô không dám nhìn thẳng và người ta cho cô là đạo đức giả. Thần kinh cô luôn căng thẳng, dễ gây gổ và vì cô có một kiến thức rất cao nên cô luôn khoe khoang mình. Và không cần phải tài giỏi gì ta cũng đoán được lý do:

– Những kiến thức của cô thật phi thường, thưa cô... Tại sao vậy?

– (hằn học)... Thì ông thử đoán xem?

– Đã làm rồi.

– Thật à!

– Cái mà cô gọi là bệnh tật của cô, ngay từ nhỏ đã tạo cho cô cái mặc cảm tự ti, có phải không?

– Thưa ông, đúng vậy. (Vẫn hằn học). Nhưng xin ông cứ nói tiếp đi.

– (Thật nhỏ nhẹ)... được rồi, như vậy tôi sẽ thi lại tú tài đây...

– (Đột nhiên thật khiêm tốn) Ồ, xin ông đừng tin như thế, tôi van ông! Nhưng vì tôi quá khổ sở trong cuộc đời...

– Đương nhiên rồi. Chúng ta vẫn còn đang nói về mặc cảm tự ti có phải không?

– Đúng vậy, thưa ông.

– Cô đã đau khổ cho những cảm thức tuyệt vọng, và vì nhục nhã; cô cảm thấy bị mọi người và mọi thứ đều xa lánh cô, có phải không? Cô phản kháng lại số phận của mình và như thế suốt ngày đêm...

– Đúng vậy, và đôi khi tôi còn muốn tự sát nữa kìa, thưa ông.

– Nhưng... cái mặc cảm tự ti đó không làm cho cô tĩnh tâm được. Cô cảm thấy mình rất cô đơn. Nên bằng bất cứ giá nào cô cũng phải tìm lại sự bình tâm... Nhưng ở đâu? Nơi cha mẹ cô à?

– Ồ không bao giờ! Nói cho đúng, cha mẹ tôi rất ghét tôi. Tôi đã nghe (lúc tôi mười tuổi) cha mẹ tôi cãi vã với nhau. Cha tôi nói về tôi như là "con của bà"... Tôi chỉ là một món đồ thừa mà người ta đang tìm kiếm người chủ..... Và rồi tôi nghe mẹ tôi nói "Tôi cảm thấy nhục nhã khi phải đi với nó. Tôi thấy xấu hổ khi thấy người ta thương hại nó. Phải chi nó là một thiên tài thì đỡ biết mấy!"

– Và mọi thứ đã bắt đầu ngay từ lúc đó.

– Đúng vậy, thưa ông.

– Và rồi, Jacqueline, cô đã cắn răng lại. Cô không tiết lộ bất cứ điều gì với cha mẹ cô. Cô bắt đầu học hết sức mình, một mình trong sự phẫn nộ. Cô muốn trở thành một thiên tài kiến thức được thừa nhận. Sự tự tôn duy nhất của cô là kiến thức uyên bác mà cô đang có. Mà này, cô hãy nói cho tôi xem?... Vì thể chất yếu kém của mình nên cô muốn trả thù cha mẹ cô bằng sự kiệt sức của mình, có phải không?

– Đúng vậy... bây giờ khi nghĩ lại... tôi đã có ý nghĩ đó trong đầu rồi... Nhưng tôi luôn gạt nó qua một bên... tôi thường tự nhủ "nếu tôi chết đi là vì người ta muốn như thế!" . Thưa ông, điều nay phức tạp hơn tôi nghĩ...

– Ồ không đâu, không đâu, cô Jacqueline, cô sẽ hiểu thôi...

– Cám ơn ông.

– Bây giờ, chúng ta hãy tiến xa thêm nữa chứ? Cô theo tôi kịp không?

– (Mỉm cười). Thập hấp dẫn.

– Như vậy, cô bắt đầu học một cách lén lút vào lúc tối, vào buổi sáng, không ngừng nghỉ. Mỗi điều gì đó học được cặn kẽ sẽ trở thành sự ưu thế của cô. Giống như một võ sĩ nhu đạo, cô có thể "hạ bệ" được bất cứ một đối thủ nào... và làm cho người đó phải bể mặt. Từng người một, theo cách cô nghĩ. Đó là vũ khí bí mật của cô.

– Đúng vậy, thưa ông. Tôi bị kiệt sức trong hai năm.

– À... cô cũng mất khá nhiều thời gian đấy chứ! Với nhịp độ đó... và cô đã đẩy lui sự mệt mỏi vì hai lý do:

1) Vì cô muốn trở thành một người uyên bác bằng bất cứ giá nào.

2) Một cách vô ý thức, để trừng phạt cha mẹ mình, cô muốn chết bằng sự mệt mỏi. Có phải vậy không?

– Thưa ông, không sai. Mà này, nghề nghiệp của ông lúc nào cũng phức tạp như thế sao?

– Đôi khi còn phức tạp hơn thế, Jacqueline à! Chúng ta hãy tiếp tục nhé. Như thế cô không ngừng thu thập kiến thức. Cô suy kiệt, trong sự im lặng tuyệt đối. Rồi sau đó cô tuôn các kiến thức của cô ra như những trái phá. Tôi đoán chắc cô đã đặt nhiều "câu hỏi hóc búa" cho các giáo sư của mình và vơ vét tất cả các giải thưởng...

– (mỉm cười, và cô cúi đầu xuống)... Ngoài trừ giải thưởng môn thể dục.

– Rồi cô cũng sẽ có thôi, Jacqueline. Các giáo sư, bạn bè, cha mẹ cô, tất cả mọi người đều nhìn cô sửng sốt. Và người ta không còn nói về khuyết tật của cô nữa, đúng không?

– Ồ không đâu!

– Nhưng tôi nghĩ chắc cô cũng chưa nói gì cho họ biết... cố làm ra vẻ ung dung giống như thế chuyện đó là tự nhiên và không tốn một chút công sức nào. Cái ưu thế thật sự của cô phải trả bằng cái giá đó có phải không?

– Đúng vậy, thưa ông, và tôi cứ tiếp tục như thế trong một thời gian dài...

– Nhưng không có người nào tâm sự với cô à? Không có người nào thấy chuyện đó..... không tự nhiên sao?

– Ồ không! Họ quá hãnh diện để ngăn tôi lại. Ông thử nghĩ xem! Tôi đã trở thành một bách khoa toàn thư! Đó là cả một sự vinh quang cho cha mẹ và cho trường học của tôi.

– Ừ... cũng đáng nể đấy...

– Đúng vậy thưa ông.

– Và trong lúc kiệt sức, tuổi dậy thì đã đến với cô.

– Đúng vậy, và nhiều người bạn đã báo cho tôi việc này.

– Việc gì?

– Thì... tất cả mọi thứ.

– Rồi sao nữa?

– Thưa ông, rồi nhiều chuyện đã bắt đầu. Tôi bước chân vào một lãnh vực hoàn toàn xa lạ. Suốt thời thơ ấu của tôi, mọi người đều xa lánh tôi. Ông thử nghĩ xem! Một con lưng gù! Đôi khi tôi cảm thấy có nhiều mối hận thù hết sức khủng khiếp. Tôi muốn đập phá tất cả... đầu tôi cứ quay cuồng cho đến mức tôi phải ngồi xuống..... Rồi sau đó tôi trở nên "uyên bác" (một tiếng hét phản kháng), nhưng dù sao tôi vẫn là một con lưng gù, một đứa lưng gù bẩn thỉu. Và rồi tôi trở thành một thiếu nữ, quen biết nhiều chàng trai. Tất cả bọn chúng cũng xa lánh tôi... chỉ trừ hai ba đứa che chở cho tôi... Và tôi cảm thấy sự che chở đó như một lời sỉ nhục khác vậy. Tôi tỏ ra bực mình với họ bởi vì họ không bao giờ muốn nghĩ đến việc...

– Nghĩ cô như một thiếu nữ. Ngoài ra tôi tin chắc cô thể nào cũng ném sự hiểu biết của mình vào mặt bọn họ như những gáo nước lạnh có phải không?

– Tôi muốn hạ thấp cái ưu thế nam giới của bọn họ.

– Và điều đó không kéo dài.

– Thưa ông, không. Bọn họ đã bỏ rơi tôi và tôi trở lại cô đơn như trước.

– Và cô bắt đầu thủ dâm từ khi nào.?

– (Mặt của Jacqueline đỏ như gấc. Cô nắm chặt hai tay lại và hơi chồm người lên. Nhưng cái "tính chủ trí" của mình, buộc cô phải xem thường vấn đề tình dục. Cô lại ngồi xuống và tiếp tục)... Vào khoảng mười lăm tuổi...

– Cô có hối hận không?

– Lúc đó thì không, sự hận thù thì đúng hơn. Bởi vì tôi trả thù một mình nên tôi càng kiệt sức hơn. Nhưng tôi đang học trong một trường công giáo. Một hôm, một nhà thuyết giáo ngoại quốc có làm một bài răn dạy về xác thịt. Ông biết không,

lúc đó tôi mới có mười lăm tuổi... Tôi vẫn còn nghe nó vang rền bên tai. Tất cả mọi thứ đó đều có vẻ tàn nhẫn quá. Và tôi không bao giờ dám thú tội những gì tôi đã làm, bởi vì nếu như thế sẽ là những lời thú tội và rước lễ phạm thánh.

– Nhưng ông linh mục xưng tội của cô đã biết hết, có phải không Jacqueline?

– Đúng vậy, thưa ông. Nhưng lúc đó tôi mới có mười lăm tuổi... và sau mỗi lần rước lễ phạm thánh như thế, (thật khủng khiếp) tôi có cảm tưởng như sắp sửa bị tiêu diệt vậy. Với mỗi bước đi, tôi luôn nghĩ sẽ bị trời đánh. Tôi cảm thấy nội tạng tôi như bị thối rữa vậy. Nó mãnh liệt đến mức tôi có cảm tưởng mình đang tiết ra một mùi tởm lợm, bắt tôi phải rưới dầu thơm lên người tôi để cho người ta không ngửi thấy mùi ấy... Hình bóng của ông linh mục làm cho tôi run sợ... Tôi luôn tin tưởng là mình đã mắc các chứng bệnh ghê tởm nhất trên đời nên tôi phải đọc các sách y khoa suốt nhiều giờ liền. Ở ngoài đường...(như một con điên)... tôi có cảm tưởng các nhân viên cảnh sát luôn nhìn theo tôi... Tất cả mọi chuyện đó kéo dài suốt năm năm liền: ông thử nghĩ xem, suốt năm năm trời, thưa ông! Tôi phải chịu tất cả những chuyện đó một mình và trong cuộc sống thường ngày, cha mẹ tôi không hề biết, không hề nghi ngờ điều gì cả. Thỉnh thoảng tôi bị ngất, bị chóng mặt, và cả việc mất trí nhớ nữa. Tôi không hề dám hé môi với bất cứ ai, ngoại trừ ngày hôm nay... và nó không quá khó như tôi đã tưởng... Sau năm năm như thế, đến lúc đó, tôi mới gặp lại một người bạn hồi thơ ấu đã bỏ xứ đi. Anh ta thật khả ái, rất tự nhiên... đến mức tôi cảm thấy thật xúc động... ông biết không, một người rất dễ mến? Tôi không hề kể cho anh ta nghe về tất cả mọi thứ này, nhưng trong một cơn suy nhược... anh ta đã ân cần bắt tôi phải đến gặp ông... và thế rồi... tôi đã có mặt ở đây... thưa ông. Tôi không còn cảm nhận cái thân thể của tôi nữa vì tôi quá mệt mỏi rồi... nhưng tôi cảm thấy người nhẹ bớt một phần nào khi đã nói

ra hết mọi chuyện... và nhất là khi tôi biết rằng ông không bao giờ phán xét tôi...

Bây giờ Jacqueline đã lập gia đình và rất hạnh phúc. Chuyện cổ tích phải không? Không đời nào. Nhưng là câu chuyện thường nhật của mỗi con người. Ba nền khoa học đã can thiệp vào sự hồi phục này:

Trước hết là y khoa, để đem lại sự cân bằng cho thể trạng thần kinh của Jacqueline. Đồng thời một phương cách chữa trị tâm lý *chuyên sâu* để nhổ bỏ đi các mặc cảm như các chiếc răng hư. Người ta phải loại bỏ tình trạng lo âu của mười năm trời, các uẩn ức, các thù hằn và tức tối... Ở đây người ta phải uốn nắn lại một giới tính bị méo mó. Phải học hỏi cách thư giãn, học cách tiết kiệm sức lực. Sau đó một bác sĩ đã chữa được chứng vẹo cột sống. Tất cả những chuyện đó đã được thực hiện với sự tham gia nhiệt tình của cô gái đó, tất cả đã được thực hiện trong sự thành công! Chúc cô một cuộc sống vui tươi, Jacqueline!

SỰ KIỆT SỨC VÀ SỰ BỒN CHỒN(*)

Tôi đã nói sự kiệt sức sẽ khởi động cho:

a) chứng suy nhược

b) sự bồn chồn.

Trong sự bồn chồn, sẽ xuất hiện hai triệu chứng quan trọng:

a) Các phản ứng tình thế *sẽ hỗn độn và bị cường điệu* rất nhiều (phản ứng về cơ bắp, nói chuyện uyên thuyên...)

b) Người bồn chồn hành động như một con rối trước các thôi thúc mà không một thứ gì có thể *ngăn chặn* được để có lại được sự cân bằng cho phù hợp.

(*) l'agilation

Hành động của người bồn chồn biến thành một chuỗi *phản ứng đột ngột* mà anh ta không tài nào kiểm soát được. Sự "tự chủ" đã biến mất.

Ngoài ra sự thoải mái hài hòa tạo ra sự năng động tự nhiên cũng biến mất luôn. Các cử động từng cơn và vội vã, lời nói như thác đổ. Chứng máy cơ (máy cơ trong cử động, nói lắp), các cơn đau thắt, co giật xuất hiện. Tất cả những thứ đó đương nhiên là phải tùy thuộc vào mức độ của sự bồn chồn.

Tôi xin báo điều này: *các phản ứng co giật đó nhiều khi lại bị coi như là sự "dư thừa" năng lượng... Thế mà chúng hoàn toàn trái ngược.*

Phải lưu ý ở đây! Người ta thường hay nghĩ sự "tự chủ" là phải cắn răng lại để "tự chế ngự". Điều này hoàn toàn sai lầm. Nếu việc chế ngự phải cần đến sức lực thì không còn là tự chủ bản thân nữa rồi. *Việc tự chủ bản thân liền biến mất một khi cần đến sự cố gắng.* Việc tự chủ thực thụ phải là sự thoải mái. Nó phải hiện ra như là hậu quả của một sức mạnh được phân bổ một cách hài hòa.

Với ý này, nó giống như ý chí vậy: mỗi khi một con người phải cần đến ý chí hay sự tự chủ... nó có nghĩa là người đó đang thiếu nó. Nếu không, tại sao phải cần đến nó kia chứ? Không đề cập đến các chi tiết thuộc về thần kinh học, ta cần phải hiểu rõ một cơ chế vận hành hết sức quan trọng của hệ thống thần kinh. Bởi vì chúng ta sẽ xem xét, từ cơ chế vận hành đó, người ta có thể rút ra các kết luận bao gồm sự cân bằng, sức khỏe, cách sống thường ngày hay của giáo dục.

Người ta thường cho rằng mỗi khi con người suy nghĩ thì tất cả bộ não phải hoạt động. Không đúng! Người ta nghĩ mỗi khi mình chú tâm vào một vấn đề nào đó, tất cả bộ não phải làm việc cật lực. Càng sai hơn nữa.

Trong sự tập trung tư tưởng, chỉ một phần nhỏ của bộ não làm việc mà thôi; tất cả phần còn lại bị phong tỏa và ngủ. Chúng ta sẽ thấy vì sao. Mỗi người chúng ta đều biết khi con người phải "tập trung" cho một bài báo hay việc học hành, người đó sẽ không còn nghe thấy những thứ khác. Những lời nói, lời phát thanh hay một cuộc đàm thoại dường như không hiện hữu. Chúng ta cũng biết trường hợp của ông giáo sư "đãng trí" (nghĩa là đang tập trung vào một vấn đề) và không hề thấy một chiếc xe hơi chạy hết tốc lực đến người mình. Ở một đoạn xa hơn, chúng ta sẽ thấy trường hợp của định kiến và người này không còn biết gì khác ngoài ý nghĩ của mình. Tại sao?

MỘT CƠ CHẾ VẬN HÀNH TUYỆT VỜI.

Ngay lúc hệ thống thần kinh nhận được một "thông tin", nó liền tự động khởi phát hai phản ứng quan trọng:

a) nó hướng thông tin đó đến thẳng những trung tâm thần kinh liên quan đến thông tin đó. Đó là hiện tượng tạo lực hay *dynamogénie* (của từ dunamis = lực; và gennân = sinh ra, engendrer). Đường dẫn này kích thích các trung tâm thần kinh liên quan đó. Đến lượt nó, sự kích thích này tạo ra lực cần thiết cho hành động ngay lúc đó.

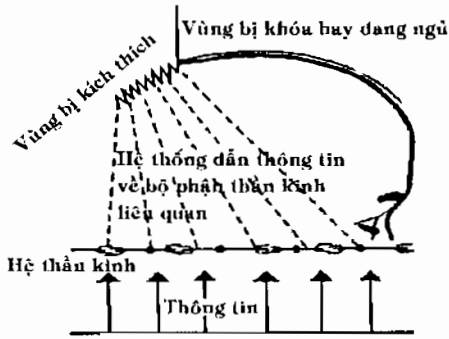
b) *đồng thời*, hệ thống thần kinh khóa các trung tâm không liên quan đến hành động lúc đó. Như thể nó cố ngăn chặn tất cả mọi hành vi không liên quan đến hành động đó.

Đó là hiện tượng trì hoãn.

Như thế việc trì hoãn này là một sự phong tỏa, như vậy là một *giấc ngủ*.

Những trung tâm thần kinh không tham gia vào hành động đó nghỉ ngơi.

Như thế này đây:



Thí dụ: Giả dụ chúng ta đang tham dự một hội nghị.

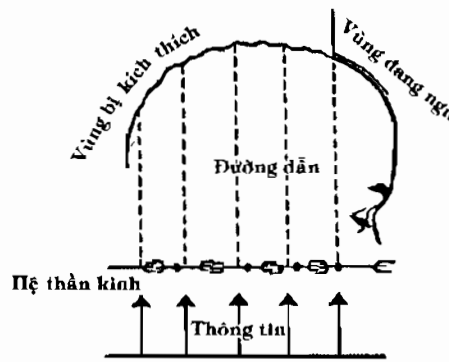
a) Diễn giả là một điểm đang phát ra các thông tin (về thị và thính giác...).

b) Hệ thần kinh truyền các thông tin đó đến các trung tâm thần kinh liên quan.

c) Các trung tâm thần kinh đó bị kích thích; chất kích thích đó đến các trung tâm dưới dạng xung điện. Như vậy người nghe phải chú ý hay tập trung tư tưởng.

d) *cũng trong lúc đó*, các trung tâm không có liên quan đến những thông tin của lúc đó ngủ, và phần còn lại của vỏ não ngừng hoạt động (nghỉ ngơi)

Chúng ta phải ghi nhớ quy tắc sau đây: sự kích thích một phần hệ thống thần kinh luôn tự động kéo theo sự ngăn chặn toàn bộ phần còn lại. Trong bộ não: phần bị kích thích nhỏ chừng nào thì phần bị ngăn chặn lớn chừng đấy. Sau đây là sơ đồ của vài tình trạng sáng suốt tối đa của bộ não, và theo đó là phần ngăn chặn tối thiểu (phần nghỉ ngơi).



Mộng mơ

Trong lúc mộng mơ, bộ não không bị thu hút bởi bất cứ một đề tài đặc biệt nào. Đây là trạng

thái bị bỏ rơi và chủ thể là khán giả của những cảm giác đang xảy ra trong bộ não.

Vì vậy sự mộng mơ không nhắm vào bất cứ một điểm chính xác nào. Như thế sẽ có rất nhiều "thông tin". Vì vậy bộ não tỉnh táo tối đa, nên sự phong tỏa tối thiểu. Sự mộng mơ đôi khi là nơi trú ẩn cho các người yếu đuối. Tuy nhiên có một dạng khác cao hơn sự mộng mơ: đó là sự trầm tư.

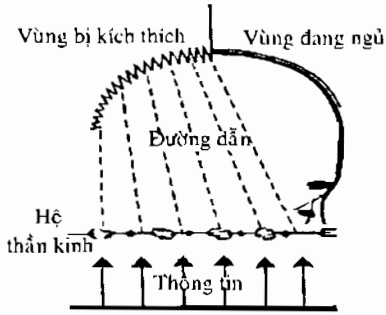
Sự trầm tư.

Về mặt thần kinh, việc trầm tư cũng giống như mộng mơ. Tôi biết chắc là thường khi người ta lẫn lộn "trầm tư" với "tập trung". Không có gì sai lầm hơn thế. Sự trầm tư thực thụ không có nghĩa là phải (cố gắng) nghĩ đến chính xác một cái gì đó. Trái lại sự trầm tư để cho bộ não "trôi nổi" quanh một đề tài tổng quát. Như vậy một người đang trầm tư phải thụ động, bộ não anh ta nhận rất nhiều cảm giác. Vì thế đây là sự "mộng mơ" trong chiều sâu. Và "sự bay lượn" của bộ não cùng số trung tâm thần kinh đang hoạt động đã giúp cho các ý nghĩ triển khai một cách dễ dàng. Tâm trí lúc đó như biến thành một loại "men tổng hợp" mà không một chút cố gắng nào. Tâm trí lúc đó thông suốt một cách dễ dàng mọi lãnh vực. Sự tiếp nhận và sự sáng suốt thật tuyệt vời.

Trầm tư có thể là mức cao nhất của tư tưởng con người. Tư tưởng sáng suốt, bao quát một phạm vi rộng lớn một cách thoải mái. Sự tiếp nhận ở mức tối đa trong khi sự phong bế thì tối thiểu.

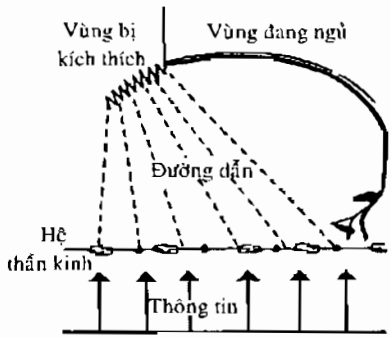
Sự chú ý.

Chú ý có nghĩa là chú ý đến một việc gì. Ở đây tâm trí đã nhắm vào một việc gì đó, về một hay nhiều điểm chính xác (chẳng hạn như một hội nghị). Chú ý là phải tập trung nhưng ở một mức độ thấp hơn. Bởi vì sự chú ý chỉ hướng về một điểm duy nhất nên các thông tin được dẫn đến vài trung tâm mà



thôi. Và sự ngăn chặn tự động được thực hiện. Đương nhiên là sự chú ý có nhiều mức độ khác nhau: chúng đi từ chú ý phân tán (một học sinh lơ đãng) đến sự chú ý cố định (chú ý theo dõi một hội nghị). Tiến xa hơn nữa, chúng ta rơi vào sự tập trung.

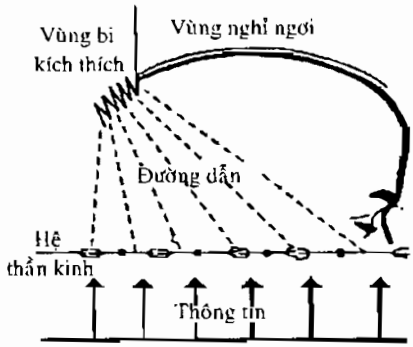
Sự tập trung



Tập trung có nghĩa là *cố gắng* chú ý đến một điều *duy nhất* (chẳng hạn một vấn đề nan giải). Như vậy phần bộ não đang hoạt động rất hạn chế, mà đó cũng là điều dễ hiểu bởi vì sự chú ý chỉ nhắm vào có một điểm duy nhất (chỉ một thông tin mà thôi). Vì thế các trung tâm thần kinh bị phong tỏa rật rộng. Chính lúc đang chú ý cao độ mà bộ não được nghỉ ngơi. Điều đó cắt nghĩa cho chúng ta biết tại sao, khi tập trung tư tưởng, một người sẽ không bao giờ chú ý đến những gì xảy ra quanh mình. Anh ta không chú ý đến bất cứ điều gì bởi vì các trung tâm thần kinh bị khoá chặt không cho phép anh ta nhận bất cứ các thông tin nào khác (tiếng động, ra dô, lời thoại). Nếu chúng ta đẩy xa sự tập tung đến mức bệnh lý, chúng ta sẽ có sự định kiến.

Định kiến.

Định kiến (kể cả sự ám ảnh, sự nghiền ngẫm tâm trí, v v...) là sự tập trung không chủ tâm và bệnh hoạn. Chúng luôn chỉ



nhắm vào một vấn đề duy nhất. Vì vậy vài trung tâm thần kinh bị kích thích cao độ và làm việc cho đến mức *kiệt sức*. Định kiến chỉ đại diện cho một thông tin, luôn chỉ mỗi một thông tin, vì thế một phần rất nhỏ của bộ não phải làm việc một cách thái quá, phần còn lại được nghỉ ngơi. Vả lại người ta biết người có định kiến không thể nào nhận biết bất cứ điều gì khác. Tôi sẽ nói lại vấn đề này.

Tóm tắt:

	Vùng não đang hoạt động	Vùng bị phong tỏa	Trường sáng suốt và ý thức
	Rộng lớn	Hạn chế	Rộng lớn
Mộng mơ và trầm tư	Càng bị thu hẹp ↓	Càng lan rộng ra ↓	Càng bị thu hẹp lại ↓
Chú ý			
Tập trung			
	Rất hạn chế	Rộng lớn	Gần như không

Nếu sự tập trung kéo dài quá lâu.

Chúng ta đều biết sự tập trung là một hành vi rất mệt nhọc. Đó là điều hiển nhiên bởi vì các trung tâm thần kinh đang hoạt động bị kích thích dữ dội. Vì vậy chúng chóng bị suy kiệt. Cũng vì thế mà chúng ta thấy nhiều sinh viên đang "học gạo" (quá tập trung) bất ngờ lăn ra ngủ. Mệt toàn diện chăng? Không phải, đó chỉ là sự suy kiệt các trung tâm thần kinh sau một một hoạt động cao độ kéo dài.

Vì vậy, bất cứ sự tập trung nào cũng phải bị ngắt ngang bởi các giải trí. Tại sao thế?

Bởi vì một trò tiêu khiển đương nhiên là một tình huống hoàn toàn khác đối với sự tập trung ban đầu. Vì thế trò tiêu khiển này sẽ là một "thông tin" khác. Nó sẽ được hướng đến các *trung tâm thần kinh khác* (mà trong lúc tập trung đã bị trì hoãn, hoặc nghỉ ngơi). Đến lượt các trung tâm thần kinh này bị kích thích trong khi các trung tâm thần kinh phải làm việc trong lúc tập trung trở nên bị trì hoãn, nghỉ ngơi và lấy lại sức.

Sự tập trung ngăn cản sự sáng suốt.

Thế nào là sáng suốt? Đây là một sự tri giác rõ ràng, rộng lớn, một sự cảnh giới yên lành trải rộng mọi hướng. Sự sáng suốt này buộc (là điều dễ hiểu thôi) một số lớn trung tâm thần kinh phải hoạt động. Như vậy một người đang tập trung cao độ không thể sáng suốt được... bởi vì ba phần tư bộ não anh ta không hoạt động.

Tôi cũng hiểu đôi khi sự tập trung cũng rất cần thiết. Chúng ta nên hiểu điều này: thế khi nào một người phải tập trung? Khi anh ta cảm thấy có nhiều khó khăn để lĩnh hội một vấn đề. *Như vậy tập trung có nghĩa là cố gắng lớn. Cố gắng quá mức có nghĩa là "thiếu tự chủ". Việc thiếu tự chủ này đến lượt nó cho thấy sự thiếu thoải mái và thiếu sự phóng khoáng của tư tưởng.*

Kết luận như thế nào? Một lần nữa sự thoải mái tinh thần là ưu tiên hàng đầu. Nó triệt tiêu nhu cầu tập trung. Nó cho phép ứng biến với vấn đề. Nó cho phép nhìn thấy (như sự trầm tư) các dữ kiện xa xôi có liên quan đến nó. Hơn nữa sự thoải mái làm xa lánh sự mệt mỏi bởi vì nó để mở một phạm vi ý thức rất rộng! Nhiều thông tin khác nhau có thể đến được bộ não đang rất tỉnh táo, do đó sự sáng suốt đôi khi trải dài đến vô tận.

Các chứng co rút tinh thần.

Sự bướng bỉnh, ngoan cố, các quan điểm kiên định *đều phải tuân theo một sự vận hành như nhau*. Sự bướng bỉnh và ngoan cố không khác gì định kiến. Một người bị chế ngự bởi một quan điểm cố chấp, bởi một thành kiến, không khác gì như bị một "cây đinh" đóng vào trong đầu. Sự ngoan cố đó sẽ là "một thông tin" duy nhất và tuân thủ theo các định luật *thần kinh* của sự tập trung và định kiến... một phần nhỏ của bộ não làm việc... trong khi phần rất lớn còn lại được nghỉ ngơi.

Chắc tôi không cần phải nói rằng *một người ngoan cố tuyệt đối không thể nào sáng suốt được*, bởi sự thu hẹp của phạm vi ý thức. Nếu muốn, người ta có thể coi sự ngoan cố như là một trạng thái không chủ ý của sự tập trung... và không hề có chút một kết quả thực dụng nào.

Chúng ta biết có rất nhiều người hiểu biết rất ít thứ, nhưng cứ bám lấy chúng với năng lực tuyệt vọng. Đương nhiên là một khi người ta chỉ có vài định kiến, người ta phải cố giữ nó như giữ vài đồng tiền đang có trong túi. Ngoài ra, có biết bao nhiêu người bướng bỉnh chỉ vì "nội tâm" của họ luôn quanh quẩn vài vấn đề cảm xúc không thể giải quyết được? Liệu chúng đã trở thành chứng co rút tinh thần chưa?

Và bạn thấy đó, điều tệ hại nhất là những người đó lại đang ngủ. Nhưng giống như tất cả những người đang ngủ, họ không thể nào biết được những gì họ đang làm... Và họ đi lòng

vòng, bị ngăn chặn bởi các quan điểm–co rút như một con sóc bị nhốt trong lồng... nhưng vẫn cứ nghĩ mình đang sáng suốt. Nhưng cũng vì sự bướng bỉnh ngăn chặn một phần lớn bộ não của họ nên không một thông tin nào khác có thể đạt tới. Có khi nào bạn đã vô vọng cố thuyết phục một người bướng bỉnh chưa?

Ngoài ra, cái từ *bướng bỉnh* mang một nghĩa rộng lớn hơn tôi nghĩ. Một người cứ bám lấy các ý tưởng thành kiến là một người bướng bỉnh. Một người biết quá ít thứ mà cứ bám lấy chúng là một người bướng bỉnh. Một người cứ loanh quanh mãi một vấn đề nội tâm là một người bướng bỉnh. Một người không thể thấy cái gì khác hơn là "Cái Tôi" là một người bướng bỉnh.

Phải thư thái.

Nhiệm vụ làm người của chúng ta là bắt buộc chúng ta luôn phải đặt ra các câu hỏi. Vì thế chúng ta luôn phải cảnh giác vấn đề bướng bỉnh có thể có của chúng ta... Chúng ta hãy tự hỏi: ngay lúc này đây, tôi có đang bướng bỉnh không? Dù cho tôi chưa nhận thấy nó ngay? Có phải tôi bướng bỉnh vì tôi đang mệt và điều này đã thu hẹp phạm vi ý thức của tôi không? Hay bởi vì tôi bực bội? Có phải tôi đang bướng bỉnh bởi vì vấn đề đó làm cho tôi sợ không? Bởi vì vấn đề đó tương ứng với một việc mà tôi luôn dồn nén không? Có phải tôi bướng bỉnh bởi vì tôi cứng người vì nhút nhát không? Bởi vì tôi là một người hay gây gổ? Bởi vì tôi thấp hèn nhưng tôi muốn tự khẳng định mình? Có phải tôi bướng bỉnh bởi vì ý kiến của tôi làm cho tôi được an toàn? Vấn đề đó được trình bày hết chưa? Có phải tôi chắc chắn đã không xem xét nó một cách sai lệch qua "Cái Tôi" của tôi không?

Bởi vì, một khi phạm vi sáng suốt bị thu hẹp lại, sự ngoan cố có nguy cơ xuất hiện. Vì thế chúng ta thấy việc *phải thoát ra* khỏi các co cứng tinh thần và các thái độ được điều khiển bởi một cảm xúc lệch lạc hay cứng nhắc, là quan trọng đến mức nào. Luôn phải cảnh giác không ngừng biết bao: một sự

cảnh giác bình thản và bao quát giống như một máy ra đa lục soát bầu trời... *Thoải mái* là rất quan trọng, thoải mái về mặt thể chất cũng như tinh thần, nới rộng tầm nhìn; hãy trút bỏ khỏi chúng ta bất cứ thứ gì có thể thu hẹp phạm vi ý thức và đóng một cánh cửa vào bộ não để cách ly nó với các khả năng khác của con người.

Bằng cách nào hệ thần kinh đã tạo ra sự suy nhược hay sự bồn chồn.

Hệ thần kinh có thể được xem như một chính phủ. Giống như một nhà phối hợp, nó thúc đẩy sự kích thích tạo lực và giấc ngủ theo nhu cầu của thời điểm đó.

Chuyện gì đã xảy ra khi có tình trạng kiệt sức? Cái chính phủ đó bị *đầu độc* vì mệt mỏi, thả cho các thông tin tự do qua mà không có sự kiểm soát. Đó là tình trạng vô chính phủ hoàn toàn. Đương nhiên một vỏ não hoạt động tốt phải tùy thuộc vào các tế bào thần kinh trong tình trạng tốt, và cũng phải tùy thuộc vào sự hướng dẫn chính xác của hệ thần kinh.

Nếu có sự kiệt sức, các đường dẫn đó bị phân phối một cách bất thường. Trong trường hợp mà chúng ta đang quan tâm sẽ có:

a) *hoặc một ưu thế bất thường của trì hoãn, đó là* suy nhược.

b) *hoặc một ưu thế bất thường của sự kích thích, đó là* sự bồn chồn.

Trong sự bồn chồn, các trung tâm thần kinh sẽ phản ứng quá mức với các thông tin nhận được: sự *trì hoãn tự nhiên không còn nữa*. Người bồn chồn không thể nào chế ngự được các thôi thúc không cần thiết. Các hành động của anh ta dường như được khởi động bởi các lò xo thật mạnh trong khi các tình huống (thông tin) không hề cần đến.

Vả lại, hành vi của một người bồn chồn cho thấy sự kiểm soát ý chí của anh ta rõ ràng đã suy kém. Tại sao vậy? Bởi vì

một ý chí thực thụ đòi hỏi một sự vận hành chính xác của các tế bào thần kinh (thoải mái), mà đến lượt nó lại phụ thuộc vào sự hoạt động hài hòa của toàn bộ hệ thần kinh. Và vì thế mà một *người bồn chồn* không thể nào kiềm hãm lại các phản ứng bị điều khiển của một bộ não hỗn loạn được. Chúng ta sau này sẽ xem xét làm sao "cái thắng đó" tùy thuộc vào sự hoạt động tốt của não bộ.

Người bồn chồn "cảm thấy khỏe hơn" người suy nhược.

Trong sự bồn chồn, các ý nghĩ đen tối đều biến mất và thay vào đó là các trạng thái thật vui tươi và hào hứng. Một sinh khí đáng kể dường như vừa khởi phát. Đã biến mất: cảm giác không hoàn hảo, cảm giac thấp hèn, sư ngờ vực, do dự. Người bồn chồn không còn do dự, không ngờ vực, trở nên tự tin như là một kẻ chiến thắng. Nhưng tuy vậy, các cảm giác khó chịu của sự mệt mỏi tột độ thì vẫn còn hay đã tăng lên.

Trong khi người suy nhược *quá* bình thản (ức chế) thì người bồn chồn lại *hoạt động thái quá* (kích thích). Nhưng năm phút sau đó hay một năm sau sự bồn chồn đó sẽ lại biến dần thành sự suy nhược mà điều này sẽ mãnh liệt hơn vì người bồn chồn đã tiêu hao hết các năng lượng dự trữ.

NGƯỜI KIỆT SỨC (BỒN CHỒN) ĐÔI KHI ĐƯỢC THƯỞNG.

Có thể nào người ta nghĩ một người kiệt sức được thưởng không? Không phải cho sự kiệt sức đó, *mà chính tại vì nó*? Chúng ta hãy xem xét vấn đề này kỹ hơn một chút và nhìn lại bảng so sánh ở trang phần trước bằng cách quan sát cho kỹ phần bên phải.

Người kiệt sức thì bồn chồn. Đó là điều hiển nhiên. Anh ta lăng xăng, nói huyên thuyên, tỏ vẻ rất tự tin, tỏ ra sôi động, tràn đầy năng lượng và sức lực.

Xã hội quan sát *vẻ bên ngoài* của anh ta chỉ thấy cái vỏ bánh chứ không thấy được phần nhân bên trong. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai: đôi khi ý chí và sinh lực bị xem một cách sai lầm như thế này đây:

– Nhiều hoạt động liên tục – cố gắng không ngừng nghỉ – tập trung vô tận – cắn răng chịu đựng – không biết mệt mỏi – có năng động – áp đặt sự hiện diện của mình.

Nếu chúng ta nhìn các sự việc theo góc độ đó, thì người bồn chồn biểu lộ tất cả các khía cạnh của sinh lực và ý chí. Anh ta sẽ được liệt vào loại những người "có nghị lực" và "kiên quyết". Người ta không hề nghĩ đến một người tiều phu, mạnh mẽ và bình thản, lại vui đùa đi làm một trăm cử động hơn là chỉ làm một mà thôi.

Thế mà người bồn chồn lại làm chính điều đó.

Như vậy người ta thường xuyên chấp nhận vẻ bên ngoài như là một sự thật.

Người ta lầm tưởng người bồn chồn là:

– Rất mạnh: *trái lại*, anh ta đã suy yếu (bị kích thích quá độ vì suy nhược thần kinh).

– Rất nghị lực *trong khi* anh ta thiếu sinh khí.

– Không biết mệt mỏi, *trái lại* anh ta tỏ ra không biết mệt chỉ vì anh ta không còn khả năng để ngừng nghỉ nữa (kích thích).

Vậy người ta sẽ kết luận như thế nào với các suy diễn sai lầm kia? *Người ta ngưỡng mộ và khen thưởng anh ta.* Bởi vì người ta tưởng mình rất năng động và rất cương quyết. Người ta cũng sẽ nói anh ta lúc nào cũng cố gắng hết sức mình. Nhưng anh ta không thể nào làm khác hơn được! Tôi xin nhắc lại là *sự cố gắng xuất hiện một khi sự tự chủ biến mất.*

Một nhạc sĩ dương cầm, rất điêu luyện trên mặt đàn, biểu diễn không một chút gắng sức một bản nhạc của Chopin. Anh ta là bậc thầy trong vấn đề này và rất thoải mái. Nếu sự mệt mỏi xuất hiện, sự tự tin và thoải mái biến mất, nhường chỗ cho sự cố gắng và tập trung. Đến lúc này người nhạc sĩ không

còn là thầy của bản nhạc nữa mà trái lại bản nhạc trở thành thầy của anh ta. Người nhạc sĩ không còn "biểu diễn" nữa, trái lại, anh ta đang cố gắng "chế ngự"; có nghĩa là anh ta đang cố chế ngự chính mình bởi vì anh ta cảm thấy sự thoải mái cần thiết đã xa rời đâu mất rồi...

ĐÔI KHI NGƯỜI BỒN CHỒN KHINH BỈ NGƯỜI SUY NHƯỢC.

Nếu không muốn nói là buồn, tôi nhận thấy việc này rất khôi hài, bởi vì người bồn chồn và người suy nhược không khác gì nhau về mặt thần kinh học. Nếu so sánh hai việc đó với một đồng tiền, tôi có thể nói sự suy nhược là "mặt hình" còn sự bồn chồn là "mặt chữ". Sự suy nhược và sự bồn chồn được đặt trên cùng một nền tảng; chỉ có các hành vi bên ngoài mới khác mà thôi.

Chúng ta cũng sẽ nhận thấy điều này với sự nhút nhát và tính hay gây hấn.

Nhưng chuyện gì đang xảy ra? Người suy nhược có một hành vi hướng ngoại cho thấy rất rõ tình trạng nội tâm của anh ta. Những cái gì ẩn chứa bên trong, anh ta biểu lộ chúng ra ngoài. Anh ta suy nhược và người ta thấy anh ta suy nhược, như vậy mọi thứ có vẻ tự nhiên. Chúng ta có ở đây một người suy nhược *thực thụ*.

Nhưng điều đó không còn như thế đối với người bồn chồn, trái lại. Dù cho anh ta suy nhược đi nữa, nhưng hành vi bên ngoài dường như cho thấy một việc hoàn toàn trái ngược... Chúng ta đã thấy đó. Người ta cho anh ta dồi dào sức lực, và tôi cũng đã thấy rất nhiều người bồn chồn mắc vào trò chơi này... và tưởng đây là sự thật. Sau đó lý luận như sau: "Nếu tôi có nhiều sinh lực như thế, nếu tôi năng động đến thế, bởi vì tôi muốn như thế. Tôi đã cắn răng lại và mọi thứ liền trôi chảy".

Quả thật, mọi thứ đã trôi chảy. Hệ thống thần kinh bị rối loạn đã đơn giản thay đổi các đường dẫn; sự ức chế quá mức đã

trở thành một sự kích thích quá mức không kém. Thế mà người bồn chồn lại mệt mỏi hơn người suy nhược thực thụ. Cũng tự nhiên thôi vì người suy nhược "bị ức chế" giảm thiểu các hành động của mình và tỏ ra lề mề. Trong khi người bồn chồn nói, chạy, hoạt động không ngừng nghỉ, hao phí vốn liếng và lợi tức... mà không cần đếm xỉa gì tới, bởi vì anh ta *không còn biết tình trạng sâu kín thật của mình*. Thế anh ta phải làm gì đây? Anh ta khinh người anh của mình, anh chàng suy nhược, Tại sao vậy? Bởi vì anh ta cho rằng người kia không "có khả năng vượt qua sự suy nhược của mình để đương đầu với thử thách".

Như vậy, ở đây chúng ta có một vấn đề với hai anh em sinh đôi mà người này nói với người kia "Tôi à... tôi không còn giống anh nữa rồi". Thật vô lý và đáng tiếc hết sức. Không những cho tình trạng không hiểu biết mà người suy nhược vẫn phải chìm đắm vào, nhưng kể cả trò chơi sai lầm của người suy nhược–bồn chồn, và điều đó với tất cả mọi thứ thiện ý nhất trên đời. Nhưng tình trạng kiệt sức vẫn đứng đó canh chừng cho đến ngày hệ thống thần kinh lại thay đổi các đường dẫn. Người bồn chồn lúc đó lại rơi vào tình trạng suy nhược. Và tôi cũng thấy đối với rất nhiều người, đây là sự bắt đầu hiểu biết lại, tìm lại sự khôn ngoan và học lại cách sống ở đời.

Trường hợp của một công nhân trong nhà máy.

Chúng ta đang ở trong một nhà máy... cho là sản xuất giấy đi. Ở điểm xén giấy có một anh chàng công nhân trẻ. Trong suốt tám giờ liền, anh ta cầm các ram giấy (năm trăm tờ khổ lớn) để phía sau anh ta. Anh ta lấy giấy lên với một tiếng "Hự" của cả sức lực của mình. Rồi để nó lên một cái bàn ở bên phải. Chỉnh cái máy lại, nhận một cái nút và giấy đã được xén theo ý muốn, cầm các khối đó để chồng lên nhau. Tất cả những việc này là công việc tự nhiên của một người thợ xén giấy.

Nhưng hãy quan sát anh ta kỹ hơn một chút.

Người thợ này làm gấp ba lần công việc của một người bình thường cùng làm công việc đó. Anh thợ của chúng ta rất gầy, có chứng giựt gân. Anh ta đổ mồ hôi. Hành vi của anh ta chứng tỏ anh ta rất cố gắng. Cứ mỗi hai phút anh ta tu bình nước của mình. Chúng ta hãy đọc hồ sơ y khoa của anh ta: mắc chứng suy nhược, sức lực yếu kém, suy nhược thần kinh và lao lực.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét điểm làm việc của anh ta *rất nhiều điểm khen thưởng cho công việc làm*; điểm khen thưởng cho sản xuất; khen thưởng thường niên. Tôi hỏi sếp anh ta: "Anh ấy hả? Một hiện tượng đấy! Anh ta làm việc không ai bằng! Anh ta không hề ngưng tay, anh có thể tin tôi đi. (Tôi tin ông ta chứ). Anh ta dường như *không biết mệt là gì*. Anh ta làm việc không ngừng tay. Anh ta là người thợ giỏi nhất trong toán đấy.

Trong trường hợp này, đây là người thợ giỏi nhất... bởi vì anh bị bệnh nặng nhất.

Tôi hỏi anh ta:

–... Tôi hai mươi ba tuổi và có hai đứa con.

– Anh lập gia đình vào lúc mấy tuổi?

– Hai mươi tuổi.

– Hùm... anh không thể chờ đợi lâu hơn nữa à?...

– (Anh ta mỉm cười) . Ồ tôi cưới vợ... đương nhiên bởi vì tôi yêu người vị hôn thê của tôi... Nhưng...

– Nhưng sao?

– Nhưng cũng để thoát ra khỏi gia đình tôi.

– Tiếc là điều đó cũng thường xảy ra mà.

– Đúng vậy, tôi biết chứ. Nhưng tôi cũng phải nói với ông là tôi được người mẹ kế dạy dỗ.

– Anh có biết mẹ ruột anh không?

– Không.

– Thế ba anh là người như thế nào?

– Ồ... là một người độc tài, rất độc đoán. Ông ta lúc nào cũng nhắc đến sự kém thông minh của tôi nhưng chính bản thân tôi, tôi biết là tôi đâu có ngu đến thế. Ông có thấy tôi ngu không?

– Đương nhiên là không rồi, chỉ cần nhìn thôi cũng đủ biết.

– Cám ơn.

– Không có chi. Nếu anh là người thông minh thì cũng đâu phải là lỗi của anh có đúng không? Như thế cũng đâu có gì để khoe khoang đâu.

– Đúng vậy.

– Chúng ta tiếp tục chứ?

– Đương nhiên rồi. Nói cho cùng, ba tôi cũng thương tôi lắm, nhưng ông ta thuộc loại "thiếu cá tính", ông hiểu không?

– Tôi hiểu chứ. Nếu không ông ta đâu có bạo ngược đến thế, anh bạn. Và bà vợ sau của ông ta không thương anh chứ gì?

– Không thương à? Bà ta thù tôi thì có. Bà ta không bao giờ bỏ qua bất cứ một cơ hội nào để nhục mạ tôi, cố làm cho tôi tin tôi là một thằng chẳng ra gì, tôi là một vật cản giữa bà ta và bố tôi. Không một ngày nào mà tôi không cảm thấy bị ruồng bỏ và thù ghét một mình trong góc kẹt với lời cấm tuyệt đối không được bước chân ra ngoài. Và tôi phải sống suốt mười lăm năm như thế đó.

– Ngày này qua ngày khác.

– Đúng vậy. Ngày này qua ngày khác. Và còn có những ngày thật nặng nề nữa chứ! Nó quá... tuyệt vọng đến mức người ta không còn từ nào để diễn tả được. Người ta chỉ có mỗi một niềm ao ước, là phải thoát ra cho bằng được. Ông có hiểu không?

– Đương nhiên rồi. Anh có theo một tôn giáo nào không?

– Không có, nhưng đúng hơn là không còn nữa. Nhưng tôi đã được nuôi dưỡng trong đạo Tin lành. Khi nghĩ lại, thật không khôi hài chút nào. Bị kèm chế như thế... và để trả thù, tôi ăn cắp đường, kẹo để trốn ăn trong góc kẹt của tôi. Tôi nhớ rất kỹ là tôi tự nhủ với mình như thế này "như thế mình vẫn có được những thứ này và các người không bao giờ biết được".

– Đương nhiên rồi, cũng như nhiều đứa trẻ khác thủ dâm vậy mà.

– Tôi cũng làm thế nữa.

– Thường xuyên không?

– Ờ... gần như mỗi ngày.

– Với cái cảm thức tội lỗi chứ? Ý tôi muốn nói: anh có cảm thấy mình có tội không?

– Đúng vậy... quả thật đúng vậy.

– Có tội đối với ai? Với đạo của anh? Với ba anh?

– Hùm... việc này hơi khó nói. Tôi cảm thấy ghét ba tôi, nhưng...

– Nhưng anh cảm thấy có tội khi thù ghét ông ta bởi vì ông ta là ba của anh. Anh có cảm thấy có tội khi ghét bà mẹ kế anh không?

– Ồ, đương nhiên là không đời nào. Đối với bà ta tôi thù ghét hết mình. Đó là những gì còn lại nơi tôi.

– Anh có sợ ba anh không?

– Có chứ... điều đó không thể tránh được. Mỗi lần tôi thấy ông ta, bụng tôi quặn lại. Tại bàn ăn, tôi luôn buồn nôn. Cuối cùng, mỗi tiếng động nhỏ nào cũng làm cho tôi giật mình. Và thật kỳ lạ... tôi luôn kính nể ba của tôi.

– Anh bạn ơi... chúng ta luôn kính nể một người nào đó... và anh chỉ có mỗi một mình ông ta mà thôi... và dù thế nào đi nữa, anh vẫn cố đặt ông ta lên bệ để thờ. Hồi lúc ở nhà cha mẹ, anh có mắc các chứng suy nhược thần kinh không?

– Lúc mười lăm tuổi, người ta đã bắt tôi sống một mình ở đồng quê trong một thời gian, nhưng ông biết không, chúng tôi không đủ tiền. Vả lại lúc đó tôi đã đi làm rồi.

– Rồi sao nữa?

– Sao nữa à? Thật là khủng khiếp. "Suy nhược thần kinh", họ bảo tôi như thế, suy nhược thần kinh? Nó có đáng cho một việc ngu xuẩn không chứ? Mày có đau ở đâu không, có à? Mày có đau ở bụng không? Mày có đau dạ dày không? Ông bác sĩ có nói với chúng tao là về thần kinh. Thế là điều tưởng tượng rồi! Mày phải cố gắng lên chứ! Hiểu không! Tao sẽ cho mày biết thế nào là "suy nhược thần kinh"! Hãy cố lên... đúng ra tôi phải tiếp tục. Tôi không hiểu tôi đã làm được bằng cách nào nữa... ông hiểu chứ?

– Anh bạn ơi... đương nhiên rồi...

– Câu chuyện là như thế đó.

– Thêm một câu hỏi nữa. Anh sợ bố anh đấy chứ?

– Đúng vậy, tôi đã nói rồi mà. Tại sao?

– Và bây giờ, anh có sợ sếp anh không?

– Sếp tôi à? Có chứ, tôi không có gì để giấu cả. Đối với một người to họng như thế... tôi có cảm tưởng như đang đứng trước mặt bố tôi vậy...

Tất cả sự không hiểu biết về con người đã trở nên rõ ràng và thảm thương. Sản phẩm của sự thiếu hiểu biết đó đang đứng đằng sau một cái máy xén để tăng tốc sản xuất, dưới đôi mắt của một người chỉ huy hung hăng hay la lối, luôn cảnh giác.

Vì thế, người công nhân xén giấy, bị xúc động, sợ sệt, run rẩy và bồn chồn, làm việc cật lực. Không ngừng nghỉ. Sợ bị đánh giá sai, sợ bị mất việc làm vĩnh viễn. Sợ một lời nhận xét của cấp chỉ huy, khiến cho anh ta phải nghiền ngẫm trong suốt nhiều ngày đêm. Người công nhân làm việc, thật mau, không chê vào đâu được. Mau hơn nữa và xuất sắc hơn nữa. Cỗ

máy chạy thật trơn tru. Lượng sản phẩm cứ tăng vọt. Và vì lượng sản phẩm được tính bằng điểm thưởng lúc cuối năm, nên người thợ cắt xén chỉ cần mở túi ra mà đựng. Các điểm thưởng rơi vào một cách dễ dàng. Và trên cái áo lao động ướt đẫm sự sợ sệt và xúc cảm, có thể người ta sẽ gắn vào đấy một huy chương, một tưởng thưởng vô lý cho một sự thiếu hiểu biết vô lý không kém.....

CÁCH CHỮA TRỊ CHỨNG SUY NHƯỢC

Trước hết phải tìm cho ra:

a) bản chất của tình trạng suy nhược và tôi cũng xin nhắc lại từ "suy nhược" là một thuật ngữ chung. Vì thế chúng ta phải gở cái vỏ lên để nhìn vào vết thương.

b) *các nguyên nhân* của vết thương. Và chính từ đó mà người ta bắt đầu cách chữa trị. Một cuộc khám tổng quát là rất cần thiết (đặc biệt về thần kinh, về thể dịch, thận và gan). Sau đó một cuộc trắc nghiệm tâm lý học sẽ cho thấy nếu có các nguyên nhân tâm lý đã gây ra sự kiệt sức và suy nhược. Khoa tâm lý học cũng sẽ được áp dụng để xem có các rối loạn tinh thần bộc phát ngay sau chứng suy nhược không.

Chúng ta biết hai hiện tượng chủ yếu của hệ thần kinh: *sự tạo lực và sự trì hoãn*. Việc phục hồi sự cân bằng tuyệt vời của hệ thần kinh sẽ là mục đích cuối cùng của việc chữa trị.

Đương nhiên là việc chữa trị bằng tâm lý phải được thực hiện ở chiều sâu. Một liệu pháp tâm lý bề mặt không giúp ích gì cả cũng giống như người ta băng bột một cái chân bằng gỗ vậy. Nhưng *trong lúc chờ đợi* hiệu quả của liệu pháp chiều sâu ấy, người suy nhược phải được giúp đỡ ngay lập tức. Và sự giúp đỡ đó phải được thực hiện từ bên ngoài (nhà tâm lý hay bác sĩ). Gần như người suy nhược không thể nào tự giúp mình được. Bởi vì khả năng của ý chí và ý thức rất hạn chế, vì sự hỗn loạn của hệ thần kinh. *Anh ta rất muốn đấy nhưng cũng không thể nào muốn được*. Ngoài ra (và điều này rất quan

trọng) trong anh ta có nhiều lăng kính, để sai chỗ, làm biến dạng các tình huống đi xuyên qua chúng. Như thế người suy nhược sẽ nhìn thấy một hình ảnh méo mó của chính mình. Công việc đầu tiên của nhà tâm lý là chỉnh sửa chúng lại để người suy nhược nhìn bắt đầu lại được mình một cách chính xác hơn.

Những sự giúp đỡ từ bên ngoài đương nhiên phải được thực hiện *cùng một lúc* với cách chữa trị ở chiều sâu. Chúng sẽ giúp người bệnh không phí phạm một cách vô lối một sinh khí cần thiết cho sự phục hồi chiều sâu.

CÁC PHÍ PHẠM CHÍNH CỦA NĂNG LỰC LÀ GÌ?

Sự phân tán các cố gắng.

Như chúng ta đã nói, người suy nhược "sống trên khả năng của mình". Đúng ra người ta phải nói là anh ta quăng tiền qua cửa sổ, bởi vì anh ta không thể nào làm khác được. Nét đặc trưng của người suy nhược là sự yếu kém lý trí, và nó ngăn cản anh ta tổng hợp các tình huống. Không có một ý chí tổng thể lâu bền, nhưng có *nhiều ý chí, nhiều ao ước*. Anh ta thực hiện cùng một lúc *nhiều công việc* mà không bao giờ kết thúc hay giải quyết các công việc đó được. Vì vậy có một sự mệt mỏi nghiêm trọng và óc thiếu tầm rộng. Như thế anh ta thiếu một ý chí tự nhiên bởi vì sinh khí của anh ta không được phân phối một cách hài hòa.

Chúng ta cũng phải ghi nhận điều này cũng giống như trường hợp của sự bồn chồn. *Một người bồn chồn là một người suy nhược bị kích thích*; tất cả các quy luật được quan sát trong sự suy nhược vẫn có giá trị cho sự bồn chồn.

Vì thế người ta yêu cầu họ phải bớt hoang phí để có thể tích luỹ một số vốn sinh khí. Họ phải học cách sống (tạm thời thôi) với những gì sẵn có. Họ phải thu hẹp phạm vi sinh hoạt lại; các quyết định đối với một người suy nhược đôi khi là một tiêu hao năng lượng thật lớn. Như thế, trong một thời gian

nhất định, nhà tâm lý sẽ phải có những quyết định, và điều này giúp cho người suy nhược "tự thả nổi" và tránh nhiều do dự mệt sức. Họ có thể có cảm giác mình đang sống "một cách buồn tẻ". Có thể đây là một cảm giác khó chịu nhưng rất cần thiết và tạm thời mà thôi. Tuy vậy nó vẫn cho phép sự điều trị tạo ra nhiều kết quả tối ưu nhất. Người ta có nói rất nhiều về *sự tập luyện* dành cho những người suy nhược. Điều đó thật hay! Nhưng chín trên mười người này, không thể nào theo sự tập luyện liên tục bởi vì việc này được dành cho những người khỏe mạnh và đang trong thời kỳ hồi phục. Trong khoa tâm lý, người ta còn nhận thấy điều này nữa: mỗi khi sự điều trị ở chiều sâu bắt đầu mang lại kết quả (sau khoảng một tháng), người suy nhược bắt đầu hành động một mình mà không cần sự giúp đỡ của bất cứ ai. Tại sao thế? Bởi vì anh ta bắt đầu gom lại những gì bị phân tán. Như thế anh ta bắt đầu quan tâm đến những gì xảy ra quanh mình. *Và khi anh ta quan tâm, anh ta hành động.* Hành động là một hành vi tự động tùy thuộc vào sinh khí được hồi phục. Người ta sẽ nhận thấy người suy nhược bắt đầu dọn dẹp, mong muốn, quyết định, bắt đầu biết đến trật tự, rằng anh ta bắt đầu dậy sớm hơn và không thèm để tâm đến những thứ trước đây đã ám ảnh anh ta. Việc đó cũng tự nhiên thôi.

Những người suy nhược tập trung sự chú ý của họ vào vài rối loạn.

Trong trường hợp này cũng thế, một lượng sinh khí được tiêu hao một cách vô ích. Chẳng hạn như một phần lớn những người suy nhược bị sự mệt nhọc ám ảnh thật sự. Người ta cũng tranh luận rất nhiều về *sự mệt mỏi* của các người suy nhược là thật hay được phóng đại. Có phải bắt họ tuyệt đối nghỉ ngơi hay cho phép họ hoạt động? Tôi nghĩ câu hỏi này không có ích gì cả! Vấn đề là như sau: *thế nào là các hành động kiệt sức đối với người suy nhược*? Đâu là nguyên nhân? Có phải là các hành vi cảm xúc cá nhân không? Của môi trường gia đình không? Của môi trường tôn giáo không?

Sẽ vô ích khi bắt nghỉ ngơi tuyệt đối trong gia đình, nếu gia đình lại là nguyên nhân đầu của sự suy nhược. Cũng thường khi, việc ngồi lì trên giường đối với suy nhược cũng là một cách để trốn tránh vài trách nhiệm, hoặc trước vài tình huống nào đó. Hãy đưa người suy nhược ra khỏi tình thế đó đi (gia đình chẳng hạn) và bạn sẽ thấy anh ta hoạt động lại ngay. Tất cả những điều này cho thấy việc tìm kiếm các nguyên nhân phải được thực hiện liên tục và không ngừng nghỉ.

Phần lớn những người suy nhược thường bị ám ảnh về các *rối loạn dạ dày*. Bảo họ rằng các chứng rối loạn đó không hiện thực là nói láo. Các rối loạn đó hiện hữu. Trong chứng suy nhược, các chất tiết của dạ dày bị giảm thiểu; bao tử không có sự co thắt cần thiết; thức ăn bị ứ đọng lại một thời gian dài kéo theo sự lên men không tự nhiên. Sự tiêu hóa chậm chạp và không đầy đủ. Các người suy nhược luôn lo nghĩ đến chứng khó tiêu của họ. Đó là một vòng luẩn quẩn: một suy yếu thần kinh khởi phát một quá trình dinh dưỡng tệ hại, và sự dinh dưỡng tệ hại này lại phục hồi không đúng cách năng lượng đã tiêu hao. Từ đó xảy ra sự nhiễm độc máu, và làm tăng thêm sự suy nhược các tế bào thần kinh. Như vậy trong trường hợp này một kiểm tra y khoa theo chiều sâu phải được thực hiện. Ngoài ra sự suy gan cũng gây ra các rối loạn. Rối loạn tính khí đôi khi kèm theo sầu muộn. Ác mộng trong đêm tối, rối loạn tiêu hóa, xuất huyết nhẹ... Thêm vào đó sự suy thận có thể tạo ra các rối loạn tâm lý (và ngược lại bởi vì các rối loạn tâm lý cũng có thể gây ra chứng viêm thận, như chúng ta sẽ thấy trong mục "Tâm thần thể học").

Dù sao đi nữa, trong các trạng thái suy nhược, người ta có thể nhận thấy trong bảy trường hợp trên mười, chính chứng suy nhược gây ra các rối loạn tiêu hóa, để sau đó biến mất với chứng đó. Việc "chú tâm" của người suy nhược về tiêu hóa, thức ăn, táo bón... phải được chữa trị một cách triệt để. Đối với vài người suy nhược, sự ám ảnh được quy kết vào chính các thức ăn. Chủ thể sợ phải ăn và trong vài trường hợp người đó đi đến cực điểm: anh ta hoàn toàn kiệt sức và trở nên đói khát.

Trong vài trường hợp khác, những người suy nhược lại "tập trung" sự chú ý vào cái lưỡi. Họ có một cái gương nhỏ trong túi. Mỗi ngày họ lấy ra hàng trăm lần để ngắm cái lưỡi mà họ cho là "sự phản chiếu của bao tử họ". Nói chung, đó là điều sai lầm. Cái lớp trắng bao quanh cái lưỡi là do chính cơ quan đó bị. Không biết có bao nhiêu người suy nhược đã súc miệng bao nhiêu lần trong một ngày! Và ngay với cả nước ôxy già! Làm cho lưỡi bị ôxy hóa. Đương nhiên là cái lưỡi đó sẽ có một màu sắc không mấy an tâm, và đến lượt nó gây ra nỗi hoảng sợ (sợ bị ung thư, sợ bị bệnh giang mai...).

Như thế, trong trường hợp này cũng cần đến sự trợ giúp ngay. Các tài liệu y khoa (các xét nghiệm lâm sàng, phim quang tuyến) phải được đưa cho bệnh nhân xem để thảo luận. Người đó phải đối mặt với sự thật về các rối loạn thể chất dù cho sự thật đó có xác thực hay không. Và, phần lớn thường là âm tính. Các hiệu quả đầu tiên của việc trị liệu bằng tâm lý chiều sâu, mau chóng làm mất đi các rối loạn đó (nhức đầu, mất ngủ, ác mộng...), sẽ thuyết phục được họ.

Các nguyên nhân chính gây ra sự phân tán sinh khí phải được tìm ra thật kỹ. Vì mục đích của việc chữa trị chứng suy nhược là làm *thống nhất lại* con người.

Người ta phải thu gom lại tại một điểm duy nhất vô số các mảnh vỡ đang giằng xé con người ra nhiều phía. Vấn đề là phải tạo cho anh ta một *sức mạnh* để triệt tiêu vô số các mảnh lực nhỏ đang tác động ra nhiều hướng.

Việc chữa trị tâm lý ở chiều sâu còn tìm kiếm một việc khác nữa.

Bất cứ ai suy nhược có gốc là tâm lý
cũng đều là một người không thích ứng cả.

Tất cả các bệnh nhân đó đều phải dừng lại ở đâu đó, bị chặn bởi các chướng ngại mà họ không tài nào vượt qua được. Chúng ta sẽ xem xét trường hợp đó trong chương sau đây: Sự nhút nhát.

Việc thích ứng không phải được thực hiện vì một lý do nào đó, vậy mà sự thích ứng đó lại đòi hỏi một thay đổi của thế giới nội tại họ. Tình huống mới này phải *thích ứng* với phạm vi ý thức của họ. Tất cả các tình trạng khó khăn đều luôn đòi hỏi sự thích ứng như vậy. (Chẳng hạn như cuộc sống trong gia đình luôn được đòi hỏi sự thích ứng với các tình hình mới).

Sự thích ứng không thể nào thực hiện được nếu có sự thiểu năng thích ứng. Sự thiểu năng này có thể bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân: kém thông minh, thiếu hiểu biết, tâm địa hẹp hòi, cảm xúc, mặc cảm tâm lý sẵn có, ý kiến đã ăn sâu, cảm xúc yêu nước hay tôn giáo bị sai lạc...

Như vậy người ta có thể nói là: trong các trường hợp đó, nếu việc thích ứng không được thực hiện có nghĩa là *sự hoàn tất* hành động chưa được thực hiện. Như vậy người đó bị *ghim chặt* bởi cái chấn thương đó, *và cư xử trong cái hiện tại bằng các cảm xúc của quá khứ.*

Khi nào một tình huống được giải quyết?

Đến khi nào chúng ta phản ứng bằng cách nào đó để cho tình huống đó hòa nhập trong nhân cách tổng thể của chúng ta. Tôi có thể diễn đạt như sau: sẽ có thích ứng khi một tình huống mới được *hòa loãng* trong cái bể chứa tổng thể nhân cách của chúng ta. Khi nghiên cứu về Janet, chúng ta sẽ thấy tầm quan trọng của sự hòa loãng đó và "sự tổng hợp" của ý thức. Chúng ta cũng sẽ thấy có nhiều trường hợp không thích ứng vẫn có thể tồn tại ngoài cái ý thức tổng thể và có một cuộc sống riêng biệt.

Đối với với suy nhược, người ta phải tìm cho ra tất cả các tình huống không thực hiện được, dù cho chúng ở xa đến mấy đi nữa. Đó là nhiệm vụ của tâm lý học chuyên sâu mà chúng ta sẽ thấy sau này.

Kết quả như thế nào? Một con người *phân tán* phải trở thành một con người *thống nhất*. Tôi mạn phép so sánh với

hình ảnh sau đây: thay vì có vài chục chiếc máy bay nhỏ bay mà không có nhiên liệu cần thiết, và lần lượt rơi rớt, người ta phải là một chiếc máy bay vững chắc để có thể trở về căn cứ tiếp tế nhiên liệu hầu tiếp tục các phi vụ khác.

Như vậy, một lần nữa, người ta phải cần đến sự thoải mái, mà đến lượt nó đòi hỏi sự cân bằng toàn diện, cho phép sự cố gắng tự nhiên, thích hợp với cái công việc của lúc đó.

Để kết thúc...

Sau đây là một biểu đồ nhỏ cho thấy các mối liên quan tự nhiên hoặc bất thường giữa hành động và sự mệt mỏi.

Hành động kéo dài→ Mệt mỏi→ Nghỉ ngơi→ Hành động **Bình thường**

Hành động kéo dài→ Rất mệt mỏi→ Nghỉ ngơi lâu hơn→ Hành động **Bình thường**
(dễ chịu)

Hành động kéo dài→ Mệt mỏi→ Làm cho mụ người→ Hành động **Bất thường**
hay không (khó chịu) giấc ngủ mê

Hành động bồn chồn→ Kiệt sức→ Không còn biết→ Hành động **Bất thường**
nghỉ ngơi bồn chồn

SỰ NHÚT NHÁT

Giáo sư Jacques R... đi trong hành lang tráng lệ của Đài Phát Thanh. Ông âu lo liếc nhìn đồng hồ: 19g30.

Đúng 20g, ông Jacques R... sẽ làm bài thuyết trình đầu tiên trong số bốn bài của ông ta trên máy vi âm.

Trong ba mươi phút nữa!

Nhưng trong khoảnh khắc chính xác của thời gian đó đã mang một ý nghĩa vật chất thật nghiệt ngã. Một tình huống mà chỉ có sự trốn chạy mới giúp ông ta thoát nạn... Cái ấn tượng của khoảnh khắc thời gian đó cứ giảm dần, cứ hao dần cho đến hành động đáng sợ đó...

Jacques bước vào thang máy rồi ngồi trong phòng chờ. Đã 19g35. Jacques xoa các đầu ngón tay: chưa chi mồ hôi đã rịn ra rồi. Nỗi lo sợ... nỗi lo sợ chết tiệt kia, cái run rẩy khốn nạn, cái cảm xúc khốn kiếp... sự nhút nhát dữ dội, làm tê liệt thân người, đã ngăn chặn việc thực hiện các hành động của ông ta.

19g40. Cái đồng hồ to lớn của đài phát thanh cứ trôi lướt qua từng giây phút một cách tàn nhẫn, không biết dừng lại theo mong muốn. Trong đầu Jacques nổi lên sự mâu thuẫn và nỗi lo sợ. Các trợ lý đạo diễn cứ người qua kẻ lại, chào hỏi ông ta, toàn những chuyện không đâu. Jacques nghe chính giọng

nói của mình như một người xa lạ, một giọng đục, lí nhí như xuyên qua một đám sương mù. Và sẽ ra như thế nào đây khi đứng trước máy vi âm?... Ông ta ngồi xuống. Nỗi sợ hãi chiếm lĩnh ông ta.

19g50. Jacques đứng lên và ngồi xuống hơn mười lần rồi, chùi chùi hai bàn tay của mình đẫm mồ hôi và đang bắt đầu run. Trí tưởng tượng của ông ta làm việc. Ông ta đoán trước hành động của mình và tự giằng xé chính mình. Từ trước đến giờ ông ta chưa hề thấy một cái máy vi âm. Có hàng ngàn người sẽ nghe buổi phát thanh. Ông tưởng tượng ra họ, đang chực chế nhạo ông một cách ngu xuẩn bất cứ mọi lỗi lầm nào. Ông ta biết bất cứ mọi bất trắc nhỏ nào, mọi hơi thở quá mạnh của một người nhút nhát sẽ bị hàng ngàn lỗ tai nghe thấy... Và ông còn cảm thấy trên cả cơn nhút nhát đó, ông ta không thể nào ứng khẩu bất cứ điều gì để che giấu sự bất trắc đó.

19g55. Một phát thanh viên bước tới. Jacques liền cảm nhận có một co thắt mạnh nơi ngực và vùng thượng vị, tai bỗng nhiên ù lên. Hành động đang đến gần, hành động đang ở ngay đây. Ông cảm thấy mình như bị mắc bẫy.

– Xin ông vui lòng đi theo tôi, thưa ông?". Nhưng trong sự mê muội mờ mịt nơi con người Jacques, lại trỗi lên một xúc cảm khác: người phát thanh viên là một phụ nữ. Một phụ nữ! Mà ngay những lúc tự nhiên nhất Jacques cũng đã lúng túng đến chừng nào rồi... Và trong suốt buổi phát thanh, người phụ nữ đó sẽ ngồi đối mặt với ông ta, thụ động và quan sát. Jacques sẽ là vật bị quan sát. Mà cho dù ông ta có thể được chiêm ngưỡng vì giọng nói, bài văn, hay vẻ đẹp trai của mình (bởi vì ông ta có tất cả những thứ đó) thì ông ta cũng không hề nghĩ đến...Một hơi thở khẩn thiết: cầu thang. Một nỗi kinh hoàng trong nháy mắt: phải đi! phải trốn thôi! Cũng như việc đã xảy ra vào trong ngày của một bữa tiệc, vì sự cứng nhắc và vụng về của tính nhút nhát của mình đã làm cho con tôm hùm văng ra khăn trải bàn...

Nhưng nỗi sợ của sự lố bịch đã giữ chân ông ta lại, nỗi sợ của sự thất bại sau cùng, bởi vì sau đó ông ta không bao giờ dám nghĩ đến việc nói chuyện trên làn sóng điện nữa... cũng như ông ta không bao giờ dám dự bất cứ một bữa tiệc nào khác...

Bây giờ, Jacques *cảm thấy mình* đang tự bước đi, đang *tự ngồi xuống*. Ông như một người máy. Một phút nữa thôi. Bản văn mà ông thuộc lòng không còn gì nữa, chỉ là một lỗ trống đen thui mà thôi. Không còn rút lui được nữa. Từ trên loa của phòng phát thanh, nhạc chuyển mục đang nhỏ dần để tắt luôn... lúc đó đến phiên ông ta. Không còn nhúc nhích được, không thể nào đứng lên để phá tan sự căng thẳng quái ác kia. Và Jacques, dưới cái bàn để máy vi âm, nắm chặt hai bàn tay lại cho đến mức muốn trẹo xương luôn.

"Thưa quý vị thính giả quý mến, quý vị sẽ nghe sau đây..."

Jacques có cảm tưởng như vừa nhảy xuống nước. Câu "Xin chào quý vị thính giả" xẹt như một tiếng sét. Câu nói đôm đốp này nói cho cùng là một "động tác đột ngột", được khởi phát để giảm bớt sự căng thẳng... Ông có cảm tưởng các câu nói đầu của mình dường như đã mất hút vì chúng đã nằm ngoài ý thức của ông ta.

Jacques nhìn chăm chăm vào bản văn, trong sự ngoan cố tuyệt vọng. Và không cần biết mình đang nói gì, trong cái ý thức rối bời như thế, ông ta đọc bản văn.

Trong trường hợp này, cái phản ứng đặc trưng của người nhút nhát đang thể hiện ở mức độ cao nhất: *Không còn gì tồn tại ngoài các tình huống ghê sợ là: cái máy vi âm, thính giả, cô phát thanh viên*. Nó như một vòng xích cổ đang kẹp cứng bộ não ông ta. Một cảm dỗ khủng khiếp đang thôi thúc ông ta: phải cử động mới được. Cử động đôi mắt, buộc chúng phải nhìn. Phải làm một cử chỉ gì đó. Và Jacques bất ngờ ngước mắt lên nhìn mà đầu vẫn giữ nguyên. Chỉ trong khoảnh khắc có một giây thôi... nhưng đủ để nhận thấy ánh mắt của cô

phát thanh viên đang ngồi bất động, nhìn ông và mỉm cười. Và ngay lúc đó Jacques coi nụ cười đó như là một nụ cười mỉa.

Vòng xích cổ khác lại siết mạnh hơn nữa: *bây giờ chỉ một mình cô phát thanh viên đã trở thành tình huống ghê sợ*. Còn hai trang nữa để đọc, nhưng giờ đây hai bàn tay của ông run mạnh quá, giọng nói của ông ta như biến thành hơi thở và tắt đi. Bất ngờ, trong một thôi thúc, ông bỏ luôn hai trang, không cần sự liên kết nào hết, đọc câu cuối cùng của bản văn "Xin kính chào quý thính giả".

Nỗi sợ hãi đã chiến thắng. Đến lúc đó, một sự thư giãn thật chậm rãi đang dâng lên trong người Jacques, buồn tẻ, mơ hồ, kiệt quệ, trơ lì. Thôi xong rồi. Khi ra về, ông ta biết mình đã thất bại, xấu hổ và từ đây, không bao giờ ông ta đặt chân vào trong một phòng phát thanh nào nữa.

SỰ NHÚT NHÁT LÀ GÌ?

Gần như không thể định nghĩa từ này được. Trước hết, bởi vì một người nhút nhát mang vô số yếu tố rất phức tạp, ngoài ra còn có bao nhiêu chứng nhút nhát thì có bấy nhiêu người nhút nhát...

Người ta có thể đại khái phân loại như sau: người nhút nhát thực thụ; người nhút nhát có giai đoạn; người hết sức nhút nhát; và những người mà sự nhút nhát đã triệt tiêu hoàn toàn nhân cách và hành vi cá nhân của họ.

Thêm vào đó, sẽ được ghép thêm các tình huống ghê sợ. (Thế người đó có bị nhút nhát một cách thái quá trước một người khác giới, trước uy quyền không? Nếu bởi uy quyền, thì dưới hình thức nào? Tôn giáo? Xã hội? Nghệ thuật? – Người đó có bị chứng nhút nhát có giai đoạn không? Hay nhút nhát đó là một nét thường xuyên của nhân cách?).

Như vậy, người ta thấy việc khám nghiệm tâm lý của một người nhút nhát phải được thực hiện một cách tỉ mỉ. Tất cả

các nguyên nhân của sự nhút nhát phải được tìm kiếm một cách kiên trì và đầy đủ. Các nguyên nhân đó có phải xuất phát từ trong gia đình không? Xã hội? Tôn giáo? Tình dục? Thể chất?

Người đó có phải bị nhút nhát vì quá xúc động hay ngược lại?

Và nếu người ta cố định nghĩa sự nhút nhát, người ta sẽ nêu ra một nét đặc trưng của tất cả những người nhút nhát: sự nhút nhát là một khuynh hướng cảm xúc hoặc xúc động, được biểu lộ trong những mối quan hệ giữa người nhút nhát và *các người khác*; đây là một loại bệnh chức năng được thể hiện bởi một sự không thích ứng tạm thời hay vĩnh viễn.

CÁC BIỂU HIỆN CHUNG CỦA NHỮNG NGƯỜI NHÚT NHÁT LÀ GÌ?

1. Các biểu hiện sinh lý.

– Rối loạn về bài tiết (mồ hôi nhất là ở các đầu chi, khô nước miếng, nuốt nước bọt một cách quá đáng)

– Sự trương giãn các mạch ngoại vi: nên có hiện tượng đỏ mặt (mà người nhút nhát phải khổ sở)

– Sự co các mạch ngoại vi: nên có hiện tượng tái mặt

– Các rối loạn về lời nói và hơi thở; co thắt lồng ngực, dây thanh cứng đơ, tạo ra hiện tượng lời nói bị ngắt quãng, thiếu "hơi thở", nói lắp, hơi thở từng hồi, biến giọng, giọng nói đôi khi khó nghe hoặc không thể hiểu được.

– Cứng cơ bắp: cử chỉ chủ động rất vụng về, do dự, vấp ngã, làm vỡ đồ vật, mất cân bằng...

– Run các ngón tay.

– Co thắt ở vùng trước tim: cảm giác "tim ngừng đập", ngoại tâm thu.

– Sau một sự hăm dọa: kiệt sức, đổ mồ hôi, thụ động, tình trạng mệt mỏi kéo dài.

2. Các biểu hiện tâm lý.

Dĩ nhiên chúng rất nhiều, vì vậy người ta chỉ có thể nếu ra những nét chung mà thôi.

– Sự nhận xét sáng suốt, phạm vi ý thức bị giảm thiểu đáng kể. Chỉ mỗi một việc ảnh hưởng người nhút nhát: đó là tình huống dẫn đến sự nhút nhát. Ngoài nó ra, anh ta không biết gì khác, không thấy gì khác, không để tâm vào việc gì khác. (Chẳng hạn, sau bài thuyết trình, người đó quên hẳn các đoạn văn đã nói) – Phạm vi ý thức bị thu hẹp nên không thể có một phản ứng tức thì. Người nhút nhát cảm thấy bị tê liệt thật sự. Trí tuệ không hiển hiện nữa hoặc phản ứng một cách kỳ lạ. (Vì vậy mà đôi khi được xem là "ngu xuẩn" một người nhút nhát hết sức thông minh).

– Trái lại, tình huống ghê sợ lại được xem xét ở một mức độ tàn nhẫn. Mọi thứ được gắn chặt trong bộ não của người nhút nhát: các chi tiết nhỏ nhất, từng lời nói một; sự nghiền ngẫm tinh thần sẽ tiếp nối, xoay quanh như một cối xay.

– Nỗi hoảng sợ, với một áp lực nội tại và cái cảm giác nghẹt thở . Nỗi hoảng sợ này, có thể kéo theo hay không, ý muốn trốn chạy. Việc trốn chạy này chỉ tạm thời (người thuyết trình rút ngắn bài diễn văn). Nó có thể được tiếp nối bởi tình trạng sững sờ và bất động. Người ta hiếm thấy một sự trốn chạy thực thụ: nhưng ý muốn đẩy lùi việc trốn chạy chỉ làm tăng thêm nỗi hoảng sợ. Mọi đường rút lui đều bị chặn đứng và người nhút nhát cảm nhận nỗi sợ hãi của một con vật bị dồn vào đường cùng (điều này có thể rất ghê gớm đối với anh ta). Mà thêm vào đó, và chúng ta không được quên, lý trí và trí tuệ bị giam hãm trong một bức màn sương mù tê liệt dày đặc.

– Việc từ chối đương đầu một tình huống mà người nhút nhát biết trước như một tình huống ghê sợ (Từ chối tham dự một cuộc hội họp – từ chối tham dự một bữa tiệc – từ chối bước chân vào một nhà hát – từ chối đi vào một rạp chiếu bóng

trong giờ giải lao – từ chối hẹn hò trong một quán cà phê – làm cách nào đó để đến buổi hẹn sau người kia để khỏi phải gọi nước uống...).

– Nỗi hoảng sợ được đoán trước này đôi khi tạo ra những cảm giác thể chất rất khó chịu: cảm mạo giả tạo do giãn nở mạch, đau bụng do co thắt vùng thượng vị, đau tim do co thắt vùng trước tim.

Như vậy, sự nhút nhát như một thân cây mà trên có thể ghép thêm vô số cành. Rất thường là: sự phạm tội, tự trừng phạt và đồng tính (tiềm tàng hay thực thụ). Chúng ta sẽ xem xét các chi tiết ở những đoạn sau.

Trường hợp của Paul Y.

Paul Y cao lớn, gầy gò quá mức, nhún nhường. Anh ta nói lắp vì nhút nhát và hổ thẹn.

Trong buổi tiếp xúc đầu tiên, anh ta tiết lộ điều làm cho anh ta đau khổ ngoài tánh nhút nhát kia: *nỗi ám ảnh tội lỗi đối với người mẹ mình, đã chết rồi.* Paul đã hai mươi bảy tuổi và còn độc thân. (Người ta nghiệm thấy điều đó).

– Nỗi ám ảnh tội lỗi đó khởi phát từ lúc nào vậy?

– Lúc mẹ tôi chết, hay vào khoảng đó...

– Anh được mẹ anh nuôi dạy có phải không?

–... Làm sao ông biết được?

– Thế bố anh chết lúc anh mấy tuổi?

– Lúc tôi bảy tuổi.

– Không có anh hay...

– Có chứ, ồ tôi có một người chị. (Paul trở nên sôi động hẳn lên). Tôi... tôi sẽ nói cho ông biết ngay. (Anh ta rút khăn tay ra và lau mặt)... Xin ông thứ lỗi.

– Nhưng về chuyện gì?

– Ờ... (anh ta mỉm cười một cách ngu ngơ, mặc dù những công việc làm của anh ta biểu lộ một trí thông minh tuyệt vời)

– Chị anh lớn hơn anh có phải không?

– Phải, lớn hơn tôi sáu tuổi.

– Thế mẹ anh là người như thế nào?

Cuộc tiếp xúc vẫn tiếp diễn. Sau khi bố chết, bà mẹ nói với người con gái:

– Con lớn hơn em con. Con đã mười hai tuổi và là một thiếu nữ rồi. Con luôn phải giúp mẹ trông nom thằng Paul, thằng bé đáng yêu. (Mặc dù "thằng bé đáng yêu" đó là một thằng nhỏ to xác và khỏe mạnh, có thể trấn áp tất cả bọn trẻ nghịch ngợm trong vùng).

Và người chị răm rắp tuân theo lời nói đó dù cho cô ta không mấy thương đứa em của mình. Tại sao thế?

– Bởi vì tôi được mẹ tôi nuông chiều, bởi vì mẹ tôi luôn muốn có một thằng con trai... Ồ... mẹ tôi cũng thương chị tôi nữa, nhưng vẫn có một sự khác biệt rất lớn.

– Và vì anh là... đứa con út.

– Họ không nói "thằng út", họ gọi là "thằng nhỏ". (Paul cười khẩy và một cơn giận dữ làm cho anh ta đỏ mặt) – "thằng nhỏ"!... tôi không biết đã nghe cái từ này bao nhiêu lần rồi, vì thế thật là mẹ kiếp! Cho đến mức tôi muốn đập vỡ cái tường bằng đôi tay tôi.

– Và người chị anh... trong lúc "chăm sóc" cho anh... đã trả thù anh.

– Đúng vậy. Chị ấy không phải là người che chở mà chính là một con ruồi hết sức khó chịu.

... Và câu chuyện của một đời người được phơi bày. Bà mẹ của Paul? Một người quyết đoán, xét nét, hay hờn dỗi. Và thêm vào đó "nuông chiều" đứa con trai, làm tất cả mọi thứ

cho nó, ca ngợi nó trước mọi người, ngay cả trước mặt chị nó. Càng ngày người chị đó cảm thấy càng bị sa sút và trả thù nguyên nhân của sự tiếm đoạt không ngừng đó: đến lượt Paul, càng ngày anh ta càng thấy mình bị "hạn chế" trong cái tuổi trai tráng. Bởi vì chị ta "chăm sóc" cho nó nên đã báo cáo tất cả các hành vi của Paul. Tất nhiên là chẳng bao lâu sau anh ta cảm thấy như bị ghẹt thở vậy...

– Thưa ông, tôi không còn tự do làm bất cứ điều gì nữa. Không người này thì đến người kia... ý tôi muốn nói đến mẹ tôi. Tôi cảm thấy mình lố bịch, dị hợm để có thể bày tỏ được... Một hôm, quá điên tiết tôi đã đánh cho chị tôi một trận... Chị ta không nói gì cả nhưng lại méc lại với mẹ tôi.

– Rồi sao?

– Mẹ tôi khóc. Và sau đó là cả một tấn thảm kịch. Vì tôi mà bà đã làm đủ mọi thứ, mang nhiều nỗi khổ và tôi cũng đã đáp lại bà như thế đó! Tình trạng đó kéo dài suốt một tháng. Một tháng trách móc ròng rã, giận hờn (ông biết không "không, tao không hôn mày nữa, tao không tha thứ cho mày,...").

– Ông thấy đấy, chị tôi đã chiến thắng và còn làm tới nữa chứ. Trong khi đó, tôi càng cảm thấy mình ngu ngơ hơn nữa...

– Anh không bao giờ nghĩ đến việc bỏ nhà à?

– Không, mặc dù tôi rất muốn lắm... Tôi cảm thấy mình quá trơ trọi, quá kém cỏi để một mình đối mặt với một tình huống mà đối với tôi là hết sức tuyệt vời... Tôi bất động, không ngừng tự trách mình là một thằng hèn, một thằng khiếp nhược. Tôi là "thằng nhỏ"! Ngay cả bà chị tôi, đôi khi gọi tôi như kêu mấy con gà: "em ơi, em ơi, em ơi". Đến lúc đó tôi muốn giết chị ta quá chừng. Và tất cả các cơn giận dữ mà tôi phải đè nén... Tôi trở nên nhút nhát một cách quái dị. Tôi không còn dám ngước mặt nhìn bất cứ ai khác. Tại bàn ăn, bên này là chị tôi, còn bên kia là mẹ tôi luôn nhìn tôi, tiếp thức ăn cho tôi cho đến mức cắt thịt ra cho tôi...

đem nước uống cho tôi. Và lúc đó, sẽ là vô ích nếu nói ra bất cứ điều gì...

– Và không có ai nói cho bà ta biết hay sao?

– Ông thử nghĩ xem? Nói cái gì bây giờ? Bởi vì bà ta tốt một cách quá đáng, bởi vì bà ta làm tất cả mọi thứ vì tôi, vì tôi mà bà ta có thể bán cả quần áo của mình! Vì vậy, tôi không được nói bất cứ tiếng nào chống lại bà ta! Chúa ơi!...

– Tôi hiểu rồi.

– Khi có một người lạ đến thì tôi bước vào. Ánh mắt chiêm ngưỡng của bà mẹ nhìn "thằng nhỏ" như người ta nhìn một vật gì quý hiếm, đẹp nhất, thông minh nhất; và dường như mẹ tôi muốn nói "chính tôi đã tạo ra sản phẩm này đấy, với tất cả những thiếu thốn...". Tôi là vật mà người ta đang nhìn và tôi nói "Xin chào ông, chào bà". Tôi là đứa mà trên bàn ăn, mẹ tôi nói trước mặt mấy người khác "Con hãy ngồi cho ngay lại, con hãy ngồi cho tử tế coi. Con đã ăn đủ chưa? Các vị biết không, "thằng nhỏ" nó quá nhút nhát". (Paul nắm hai bàn tay lại). Trời ơi, không biết sao mấy chuyện đó làm cho tôi khổ đến thế... với tất cả những thành ý nhất trên đời!... Nhưng vào thời điểm đó, tôi chưa hiểu rõ cho lắm. Đương nhiên là tôi có phản kháng lại, nhưng bất cứ hành động nào để chống đối lại mẹ tôi, đều bị tiêu tan ngay tức thì, *bởi vì mẹ tôi làm tất cả vì tôi! Chống đối mẹ tôi trong nội tâm tôi, là một hành vi thật là quái quỷ làm cho tôi nghẹn ngào và buộc tôi phải phục tùng hơn nữa.*

Như thế, người ta đã thấy rõ câu chuyện... Một sự nhút nhát mãnh liệt đã hình thành. Nhiều cuộc chống đối kinh hồn vây quanh, nhưng liền bị đè nén lại. Và liên tục như thế, không ngừng nghỉ.

Thế Paul có yêu mẹ anh ta không? Hay thù ghét bà ta? Chắc ở đây có hai phản ứng xảy ra cùng một lúc, dù có ý thức hay không, tự đối nghịch với nhau, làm sinh sôi nỗi lo âu, sự hối hận và mệt nhọc. Tuy vậy vẫn có thể có một lối thoát: sự

hận thù đối với người chị. Tại sao thế? Bởi vì nếu bà mẹ là người *không được đụng đến*, nếu bà mẹ là người mà các định luật đạo đức cấm không cho đụng tới, thì người chị, trái lại là người không bị *cấm kỵ*. Về mặt nào đó, là điều may khi Paul đã lợi dụng được cơ hội này. Đó là một cái van xả hơi để cho Paul trút bỏ hết các vụ chống đối mẹ mình: đó là những giấc mơ trong giấc ngủ. Mỗi đêm anh ta nằm mơ: mơ đến các cuộc cãi vã dữ dội với mẹ mình. Anh ta không ngừng trách móc bà ta, không cần giữ ý tứ mà ngay ngày hôm sau làm cho anh phải xấu hổ!

Tất cả những chuyện này đi theo cùng Paul cho đến năm anh hai mươi tuổi. Nhút nhát quá đáng, hoang mang, run rẩy trước bất cứ một tình huống mới nào, "thằng nhỏ" nhìn thấy mẹ mình qua đời. *Anh chàng cảm thấy vừa nhẹ nhõm vừa hối hận*, cũng đương nhiên thôi.

Nhẹ nhõm bởi vì sự mất mát này sẽ cho anh sự tự do mà trước đây anh ta chưa hề biết, *mà sự nhút nhát của mình đã ngăn chặn anh ta lại, không cho anh ta được hưởng thụ nó, bởi vì anh ta không tài nào khai thác nó được.*

Hối hận, bởi vì anh tự xem mình như là "một con quái vật ghê tởm" khi cảm thấy nhẹ nhõm. Và một thảm kịch mới lại khởi phát nơi Paul, thêm vào một cái sẵn có: người chị anh ta bỏ anh ta để đi lấy chồng. Nhưng dù cho Paul có thù ghét chị mình đến đâu đi nữa thì anh ta cũng đã quen thói dựa dẫm vào chị ta rồi!

Như thế Paul đã hai mươi tuổi, một mình không một chỗ dựa và cũng không có các lời phê bình đánh giá nào nữa. Giờ đây anh ta chìm trong sự nhút nhát, bất lực, cô đơn với cảm thức dữ dội về mình là một chàng thanh niên không ra gì, ngu xuẩn, không thể làm được bất cứ điều gì, bị hối hận ám ảnh.

Vì có một ít tiền, anh ta hăng say theo học ngành quảng cáo. Vì hai lý do: có một nghề nghiệp tự do để tránh tối đa sự

giao tiếp với các người khác (vì nhút nhát); và để quên đi cái tình trạng nội tâm luôn hoảng sợ và hối hận. Anh ta cứ lặp đi lặp lại không ngừng "Tôi không có phiền muộn, tôi thật bỉ ổi...". Vả lại có rất nhiều người nói "Mẹ anh là một người thật tốt!... Bà đã cho anh tất cả, điều mà người ta không thường thấy...À! Anh thật có diễm phúc!"

Và trước những câu nói đó, Paul luôn tự nhủ "Mình thật bỉ ổi, mình là một con quái vật vong ân!" Và vài năm trôi qua trên lớp dung nham âm ỉ đó... Paul gặt hái được vài mảnh bằng và bắt đầu đi gõ vào vài cánh cửa. Nhưng chúng ta đừng quên rằng Paul là *một người nhút nhát thực thụ và hay bị ám ảnh*. Anh ta rất dễ bị kích thích, gầy gò và bị loét dạ dày. (Vả lại quân đội đã cho anh ta miễn dịch vì thiếu sức khỏe).

Anh ta có đủ khả năng để thực hiện các dự án và cho thấy trí thông minh của mình, nhưng chỉ bằng thư từ thôi! Và cũng chỉ bằng thư từ mà thôi.

Bởi vì một khi anh đối mặt với một người khác thì mọi thứ đều sụp đổ hết. Sự tê liệt nội tại chiếm lĩnh với tất cả các triệu chứng của sự nhút nhát nghiêm trọng. Các vụ kinh doanh thất bại, hết vụ này đến vụ khác. Và với mỗi vụ kinh doanh mới có thể có, Paul biết trước *chắc chắn thế nào mình cũng sẽ thất bại*.

Như vậy đây là một vòng luẩn quẩn của thất bại và tội lỗi.

Bây giờ chúng ta hãy dừng lại ở ngay thời đoạn này của Paul, nơi hiện giờ anh là:

1 – Sự co cụm lại trước một hành động có thể, bằng những hành vi kết ghép của bà mẹ và chị – Ý muốn của bà mẹ để giữ 'thằng nhỏ" càng lâu càng tốt.

2 – Cảm tưởng bất lực càng ngày càng mạnh hơn.

3 – Sự chống đối cảm tưởng bất lực đó.

4 – *Dồn nén* sự phản kháng chống lại người mẹ, dưới danh nghĩa *cấm kỵ*.

5 – Trút bỏ những cơn xúc động dữ dội, thường xuyên mà chỉ có mỗi một lối thoát: sự thù ghét người chị trong nội tâm. Chúng ta phải ghi nhận là nỗi thù ghét này không được thể hiện ra bên ngoài bởi vì sự hiện diện đáng sợ của bà mẹ.

6 – Cảm tưởng phải thu mình lại suốt đời, xuất hiện và phát triển tính nhút nhát.

Là điều rất quan trọng khi nhận ra rằng những cảm xúc này là thường xuyên và kéo dài, hết phút này qua phút khác trong suốt hơn mười năm liền. Và điều tồi tệ xảy đến là tình trạng kiệt sức xuất hiện.

7 – Cái chết của bà mẹ, sự ra đi của người chị. Paul được thả vào trong rừng, không một khí giới trong tay.

8 – Nỗi ám ảnh lo sợ (cộng thêm sự mệt mỏi) giữa hai phản ứng sau đây: sự nhẹ nhõm khi được "tự do" và sự xấu hổ khi cảm nhận được sự nhẹ nhõm kia.

9 – Tiếp tục nỗi ám ảnh lo sợ, lại làm tăng thêm sự nhát nhát và kiệt sức.

10 – Không khả năng thích ứng với bất cứ một hành động tự nhiên nào trong xã hội.

11 – Những thất bại liên tiếp, hết cái này củng cố cho cái khác.

12 – Tin chắc mình bị thất bại.

13 – Sự trơ lỳ toàn diện, cảm thức tội lỗi, nỗi ám ảnh kiệt sức...

Khi xem xét trường hợp này của Paul (mà đáng tiếc thay nó lại thường xảy ra) chúng ta nhận thấy rằng sự nhút nhát cơ bản của anh ta là sự nhút nhát *mắc phải*, có nghĩa là *bị kích động và nuôi dưỡng* bởi nhiều yếu tố tâm lý được *dồn gộp lại và tái hiện không ngừng*.

KHI NÀO SỰ NHÚT NHÁT THỂ HIỆN THƯỜNG XUYÊN HƠN HẾT?

Khi con người đó, ngay từ lúc ấu thơ, có một cách sống không bình thường và kéo dài trong các giao tiếp xã hội.

Trường hợp thông thường.

– Trẻ nít được nuông chiều quá mức bởi những cha mẹ "tưởng đã làm đúng"; các bậc cha mẹ này luôn quyết định thay cho con.

– Trẻ nít nản chí bởi một không khí quá cằn cỗi, mà trong đó tính nhạy cảm không được tự do phát triển (trường hợp một đứa trẻ mồ côi được một người lớn tuổi nuôi dưỡng)

– Trẻ nít bị thất vọng do sự thiếu vắng tình thương.

– Trẻ nít bị thất vọng do thiếu vắng sự thông cảm (thí dụ một đứa trẻ "quá duy tâm" với bố mẹ "duy vật".

– Trẻ nít bị hạ thấp bởi một hay cả hai bố mẹ uy quyền, không muốn chấp nhận một ý chí khác hơn họ.

– Trẻ nít mà người cha cho mình là siêu–thông minh và luôn biểu lộ tính này.

Cũng có những người nhút nhát "được xác định":

– "... Tôi trở nên nhút nhát bởi vì tôi bị lé mắt..."

– "... Tôi trở nên nhút nhát bởi vì tôi có cảm tưởng mọi người cứ nhìn vào cái mũi của tôi, mà tôi nghĩ nó quá dài..."

– "... Tôi trở nên nhút nhát bởi vì tôi nhỏ con..."

– "... Tôi trở nên nhút nhát bởi vì tôi có tóc hung..." (con gái)

– "... Tôi trở nên nhút nhát bởi vì tôi quá lớn con..." (con gái)

– "... Trong lớp người ta luôn chế nhạo giọng nói của tôi... cô giáo làm tôi mất thể diện trước mặt các bạn đang cười ha hả..."

– "... Phải chi tôi giàu và tôi có một chiếc Mercedes 300 SL, tôi xin thề với các bạn là tôi không còn nhút nhát nữa..."

Trong các trường hợp trên, sự nhút nhát được chính các đương sự tiết lộ. Nhưng các nguyên nhân đó... có phải đúng là nguyên nhân không? *KHÔNG!*

Đó là những người *nhút nhát thực thụ* nhưng họ lại "tìm một thủ phạm". Và khuyết điểm mà họ tìm thấy dường như chứng minh được sự nhút nhát này. Chúng ta nên biết rằng một người *bình thường* sẽ hoàn toàn dửng dưng với cái mũi, hình dáng con người hay màu tóc.

Những gì chúng ta có thể nói được, là sự nhút nhát *cơ bản* (mà chúng ta phải tìm ở đâu đó) được *củng cố* bởi một khuyết điểm về thể chất, bởi vì chủ thể đó cứ nghĩ người ta chỉ thấy có khuyết điểm đó thôi.

CÁC TÍNH NHÚT NHÁT ĐỐI VỚI Ở MỘT VÀI CÁ NHÂN.

Chẳng hạn như có rất nhiều người trở nên nhút nhát trước một bộ đồng phục (nhất là cảnh sát). Tại sao thế? Bởi vì bộ đồng phúc đó tượng trưng cho một *rào cản*, một điều không thể tranh cãi, để có thể thông cảm được. Bộ đồng phục mà Người Kia đang mặc tạo cho người đối thoại một cảm tưởng bất lực và hụt hẫng. Vì thế mới có cảm giác nhún nhường trước Người Cảnh sát, hoặc sự lạnh lùng, thô lỗ, khiêu khích (mà đây là những thứ bù trừ).

Chúng ta cũng thấy tình trạng nhút nhát nơi các người *ngu ngốc*. Tại sao? Bởi vì đối với người thông minh, sự ngu ngốc cũng là biểu tượng của vật cản, một bức tường. Sự ngu ngốc ngăn cản sự giao tiếp. Người thông minh không thể nào sử dụng ngôn ngữ của người ngu ngốc để làm cho hiểu được mình. Như thế người thông minh và nhút nhát sợ bị chế giễu (nhục nhã và hụt hẫng) mà không có khả năng trả lời được.

Như vậy, về cơ bản, luôn có những hiện tượng hụt hẫng và tự ti.

Như thế nét đặc trưng của tính nhút nhát là phải biểu lộ ra trước *những người khác*, trước *đồng loại*.

Rất hiếm khi người ta thấy một người nhút nhát lên cơn lúc ở nhà (trừ phi tiên đoán được một hành đông làm anh ta hoảng sợ; thí dụ một diễn giả phải nói chuyện vào lúc chiều và trong suốt ngày đó anh ta luôn cảm thấy sợ sệt)

Nhưng khi người nhút nhát chỉ có một mình, không có tình huống ghê sợ ngay trước mắt, mọi thứ đều hoàn hảo, anh ta phản ứng một cách tự nhiên.

Và nếu người ta muốn tìm *sự sợ hãi chính* của người nhút nhát, người ta sẽ thấy nỗi lo sợ sự *chế giễu hoặc thái độ không thông cảm*.

Thí dụ: Một nhạc sĩ dương cầm đó sẽ lên cơn nhút nhát nếu anh ta phải biểu diễn trước một người không phải là nhạc sĩ, có thể mỉa mai anh ta bởi vì người không biết nhạc đó cảm thấy mình thua kém và sẽ phản ứng lại bằng cách hạ thấp người kia xuống (hay mỉa mai).

Thí dụ khác: một người nào đó cảm thấy rất nhút nhát trước *thuộc cấp của mình*. Tại sao? Vẫn là do lo sợ bị mỉa mai. Trường hợp này thường hay xảy ra khi các thuộc cấp được *tập họp lại*. Chẳng hạn một trưởng phòng trước một đám công nhân. Chuyện gì sẽ xảy ra? Đám công nhân đó đại diện cho một khối thống nhất nhưng vẫn cảm thấy thua kém người trưởng phòng. Nếu người trưởng phòng không sử dụng ngôn ngữ của công nhân, sự thua kém kia của đám công nhân này sẽ khởi phát sự mỉa mai (tiềm tàng hoặc tích cực). Một sự mỉa mai mà người trưởng phòng sẽ cảm thấy bất lực, bởi vì như:

– sợ học vấn cao và vì thế không thể sử dụng cùng chung vũ khí.

– sợ khi phải nói chuyện quá đúng ngữ pháp mà điều này sẽ làm tăng thêm sự mỉa mai của các công nhân.

Nếu người trưởng phòng quá nhút nhát thì ông ta sẽ ra sao?

Hoặc ông ta phải trấn người lại, hoặc ông ta cố vuốt ve những công nhân đó, hoặc để cho sự phẫn nộ của ông ta bùng nổ, hoặc đưa ra các hình phạt. Tất cả những phản ứng này đều bất thường.

TẠI SAO NGƯỜI NHÚT NHÁT SỢ SỰ MỈA MAI.

a) Nói một cách chính xác, mỉa mai có nghĩa là sự trái ngược những gì người ta muốn nói với ý định chế giễu hay chê trách.

b) Sự mỉa mai đôi khi giả làm sự dốt nát; nó tinh ranh, cay độc hoặc tàn nhẫn.

c) Chúng ta nên ghi nhận sự mỉa mai đôi khi là vòi xả hơi của chính sự nhút nhát; nó cũng có thể được biểu lộ trong sự phẫn nộ hoặc trong sự tuyệt vọng. Mạnh thêm một chút nữa, nó sẽ trở thành sự nhạo báng.

Thí dụ:

a) Một người nào đó nói với một người rất dễ xúc động như sau: "Vả lại... ai cũng biết rằng anh rất tự chủ, có phải không..."

b) Một bà nói với một ông nhút nhát: "Thật sao... tôi không ngờ anh nhút nhát đến thế... ngoài sự vụng về và sự đỏ mặt của anh, ai mà nhận ra được chứ..."

Như vậy, chúng ta thấy sự mỉa mai hạ thấp giá trị của người nhận nó; sự mỉa mai làm cho ta trở thành trò cười và hạ thấp ta. Ngay khi nhận lấy lời mỉa mai, người nhút nhát trở thành *một món đồ* trước mắt các người khác, *một vật để người ta nhìn* với các khuyết tật được phơi bày. Nhưng người nhút nhát không thể phản ứng được lại sự mỉa mai mà nó đòi hỏi sự đáp trả ngay tức thì (trả lời bốp chát). Các câu trả lời ngay lúc đó chỉ có thể là sự phẫn nộ, một lời chửi bới, một cú đấm (tính hay gây gổ). Những cách trả lời mà thường khi anh ta phải đè nén, bởi vì sự bất lực của mình...

TÍNH NHÚT NHÁT VÀ TÍNH NHẠY CẢM

Tính nhạy cảm là tính cơ hữu căn bản và tự nhiên ở nơi con người. Nó cho phép phản ứng lại tất cả các kích động từ bên trong hoặc bên ngoài. Tất cả những kích động đó có thể được gọi là "tình huống".

Tính nhạy cảm là một phản ứng cơ bản, khởi phát bởi các thay đổi đột ngột trực tiếp (chẳng hạn như người nhút nhát bất ngờ thấy mình trong một phòng khách và do đó, phải có phản ứng tức thì – một người chứng kiến một tai nạn bất ngờ mà không có sự chuẩn bị trước – một người phải nhận một tin xấu).

Tính nhạy cảm được thể hiện bằng những phản ứng bao quát: về mặt tâm sinh lý, thần kinh, cơ bắp và biểu cảm (bởi vì sự biểu hiện tùy thuộc vào vai trò của cơ bắp).

Chúng ta nên nhắc lại rằng tính nhạy cảm là một phản ứng căn bản; chúng ta có thể phân biệt bốn dạng khác nhau: sự vui thích, phiền muộn, giận dữ, sợ hãi.

KHI NÀO TÍNH NHẠY CẢM LÀ BẤT THƯỜNG?

Khi nào thì xảy ra tính nhạy cảm?

Tất nhiên là chứng nhạy cảm xuất hiện khi sự phản ứng vượt qua "giới hạn"... Đến lúc đó cái phản ứng *không còn tương xứng* với tình huống (thí dụ một người nào đó run sợ khi thấy một con nhện – một người nào đó tê liệt vì sợ khi nghe tiếng động trong bóng tối,...)

Như thế chứng nhạy cảm là:

– một đáp ứng quá mãnh liệt đối với một tình huống.

– một đáp ứng quá lâu với một tình huống.

– một đáp ứng quá hời hợt; có tình trạng không ăn khớp giữa tình cảm (không có hiệu quả sâu đậm) và phản ứng đó vượt qua giới hạn (biểu hiện ồn ào và có vẻ thiếu thành thật, chẳng hạn một cơn "khủng hoảng thần kinh").

Tất cả các phản ứng của chứng nhạy cảm đều quá mức:

– cười hoặc khóc quá mức và ngất quãng (từng cơn)

– đỏ mặt hoặc mặt tái xanh.

– đổ mồ hôi quá nhiều.

– cơ mặt co giật.

– nháy mắt liên hồi.

– ánh mắt không tự nhiên.

– cử chỉ giật (từng cơn).

Nhưng con người, nếu được sinh ra với sự xúc cảm của mình thì chứng quá xúc cảm cũng có thể hiện hữu khi mới ra đời. Vì thế chính con người mang thể trạng *xúc cảm*. Ngoài ra chứng quá xúc cảm cũng có thể phát sinh sau các "cơn sốc mạnh" như: các cơn chấn động thần kinh trầm trọng, các cơn suy nhược sau một chứng bệnh truyền nhiễm, tình trạng kiệt sức kéo dài, các thay đổi về thể dịch: thời kỳ hành kinh, dậy thì hoặc mãn kinh...

Có vài chứng quá xúc cảm được biểu hiện như:

TÍNH XUNG ĐỘNG

Tính xung lực là một loại nhu cầu không thể cưỡng lại được, nó thúc đẩy chủ thể có một hành vi không suy xét: từ đó có một cá tính nguy hiểm, đôi khi tàn nhẫn.

Sự thôi thúc này có thể khởi phát sau một kích thích "nội tại" mà không một nguyên nhân bên ngoài nào can thiệp vào: đó là sự thỏa mãn một bản năng, một ước muốn hoặc một nhu cầu. Nhưng nó cũng có thể phát sinh do một nguyên nhân từ bên ngoài: đến lúc đó phản ứng sẽ ngay tức thì và không tương xứng với tình huống.

Đâu là sự khác biệt giữa chứng nhạy cảm với tính xung động.

Tính xung lực cũng như chứng quá xúc cảm là một nét đặc trưng của sự mất cân bằng tâm lý. Thực ra, tính xung lực và

chứng quá xúc cảm dường như lẫn lộn với nhau trong cách phản ứng quá đáng... Nhưng tính xung lực chủ yếu có liên quan đến lòng tự ái và tính nhạy cảm. Như vậy, tính xung lực là một phản ứng tâm lý–xã hội.

Cách tốt nhất là chúng ta xem cách phân loại của FURSAC, phân định rõ bốn loại xung lực:

1 – *Các xung lực về cảm xúc*, có liên quan đến tính dễ kích động. Chúng thường khởi phát với các tình trạng "đam mê": ghen tuông, gợi dục, thù hận...

2 – *Các xung lực cơ học* dường như được phát sinh ngoài các loại hình xúc cảm, thí dụ như những người bị chứng động kinh, những người điên cuồng.

3 – *Các xung lực-ám ảnh*, dù không muốn nhưng chủ thể vẫn cảm thấy "bị thúc giục" phải thực hiện một hành vi tương ứng với sự ám ảnh.

4 – *Các xung lực của chứng lắp lại điệu bộ hoặc lời nói.*

Như vậy, chúng ta thấy các xung lực mang nhiều trạng thái rất khác nhau: tình dục, khát máu, phạm tội, hủy diệt, đốt nhà, trốn nhà, trộm cắp, v...v...

Bây giờ, chúng ta hãy trở lại với *tính nhút nhát* và tính xúc cảm.

Mọi người nhút nhát đều dễ xúc động sao? Hoặc: bất cứ người nào dễ xúc động cũng đều nhút nhát hết sao?

Người ta gần như không thể đưa ra một câu trả lời thỏa đáng được, bởi vì hai biểu hiện này thường khi gắn bó với nhau rất mật thiết.

Vả lại, người ta thường đồng hóa sự nhút nhát là chứng nhạy cảm. Như thế đúng hay sai? Người ta biết rõ người nhạy cảm làm nô lệ cho các phản ứng cảm xúc của mình, và anh ta đồng thời cũng hành động theo sự thôi thúc của bản năng!

Như thế người nhút nhát trong cơn này cũng là nô lệ của những phản ứng đó...

Tính nhút nhát cũng thường xuyên được biểu hiện như là hiện tượng của tính nhạy cảm, và theo đó bất cứ người nào nhạy cảm cũng đều nhút nhát.

Thế mà, khi người ta xét đến tính nhạy cảm, *người ta không thể ghép vào đó sự nhút nhát*! Theo kinh nghiệm, có rất nhiều người nhạy cảm mà không hề nhút nhát...và nhiều người nhút nhát mà không hề nhạy cảm!

Vì thế chúng ta có thể kết luận rằng: nếu cơn nhút nhát khởi phát chứng nhạy cảm, chứng này có nhiều căn nguyên đặc thù mà chúng ta phải cố tìm hiểu.

Thí dụ:

X... nhút nhát kinh khủng trước mặt phụ nữ với nhiều cơn xúc động. Có chín phần trên mười là chứng dễ xúc động này không hề do sự nhút nhát của anh ta khởi phát; *mà do một sự sợ hãi về tính dục.*

Nếu chúng ta chữa trị nỗi sợ hãi đó, chúng ta nhận thấy tính nhạy cảm cũng biến mất kể cả tính nhút nhát đặc thù này. Xét cho cùng, X... không hề nhút nhát trước "một phụ nữ" nhưng dễ xúc động vì đè nén. Và sự "căng thẳng", co rút này, biểu hiện tất cả các triệu chứng của sự nhút nhát.

Một thí dụ khác:

Một cuộc khám lâm sàng cho thấy Z... có một cảm xúc tự nhiên. Tuy vậy, Z... rất nhút nhát, rất vụng về với nhiều phản ứng quá chậm chạp *chỉ trước sự mỉa mai của nữ giới.* Trong cơn nhút nhát đó, không một cảm xúc đặc biệt nào xuất hiện. Chỉ một sự "co ro" và một nụ cười miễn cưỡng mới tố cáo được sự nhút nhát.

Thế mà Z... chỉ được một bà mẹ nuôi dạy "nuông chiều". Thay vì phản kháng lại, anh ta bám lấy bà mẹ, điều đó được

anh ta xem như là giải pháp dễ dàng nhất... Đối với Z... tất cả phụ nữ đều đại diện cho một giới tính nguy hiểm, mà anh ta sợ hơn tất cả mọi thứ. (Bởi vì nó đòi hỏi một cố gắng thích nghi). Nhưng anh ta cũng biết tình trạng đó không đúng và *trẻ con*. Nhưng tiếc thay, anh ta không thể nào thoát ra khỏi một tình thế mà anh ta đã trốn tránh trong từng ấy năm.. Ao ước thầm kín của anh ta (anh đã 34 tuổi) *là được nằm thu mình trong cánh tay của phụ nữ như một đứa con nít*. Như thế, đây là một trường hợp ấu trĩ đặc thù buộc anh ta nhìn một người phụ nữ *không khác gì như mẹ anh*; và điều đó làm cho anh ta không thể nào thích ứng với các tình huống khác. Với tất cả phụ nữ mà anh ta gặp, anh ta liền trốn chạy để không gặp vấn đề gì mà tính ấu trĩ của anh ta không thể giải quyết được.

Trong tường hợp này, người ta có thể nghĩ một khí chất bạch huyết và sự bám lấy vào một giải pháp thoải mái và dễ dàng không có những phản kháng kiệt sức, đã ngăn cản sự xuất hiện của tính quá xúc cảm.

Ý kiến của người khác trở thành động cơ chính của người nhút nhát. Người nhút nhát luôn cảm thấy mối đe dọa tiềm tàng, có thể được xác định một cách bất ngờ (một đứa trẻ nhút nhát ngồi trên băng trong một lớp học luôn phải ở trong tình trạng báo động, có rút và sợ sệt dù cho thấy không hề có ai gọi tên nó; tình trạng cảnh giác đó tương ứng với nỗi sợ hãi khi thấy người giáo viên nhìn vào mình, mà việc tra hỏi sẽ làm cơn đó xuất hiện ngay).

– Người nhút nhát rất ngại bị đánh giá, dù cho có thiện ý đi nữa! Bởi vì nếu sự nhận xét thiện ý đó được thực hiện trước mặt những người khác, sẽ tạo cho anh ta cái cảm giác là một *vật*, cảm giác mà anh ta sợ nhất trên đời. (không thể nào phản ứng ngay được)

– Như thế anh ta càng sợ hơn nữa việc bị nhận xét xấu. Tại sao? Đơn giản là sợ thành "một vật" bị hạ thấp và lố bịch.

Điều này cho phép chúng ta kết luận rằng nét cơ bản của tính nhút nhát là *cảm giác tự ti, dù cho được xác định hay không*. Như vậy sự nhút nhát là một biến thức của sự ức chế.

SỰ TRÌ HOÃN TRONG TÍNH NHÚT NHÁT.

Một nhân viên bước đến cửa văn phòng của ông sếp để xin một cái phép. Đến lúc gõ cửa, một cái gì đó giữ tay anh ta lại, tay để nguyên như thế trong sự do dự. Chuyện gì đã xảy ra?

Tình huống "xin cái phép" đã khởi phát nơi người nhân viên đó:

a) nhu cầu cần thiết gặp mặt sếp của mình.

b) phản ứng cơ học là đứng lên, đi về phía văn phòng của ông sếp.

c) phản ứng cơ học đưa tay lên,

d) đến lúc thực hiện hành vi gõ cửa, năng lượng cần để khởi động hành vi đó bị chặn lại vì một cái thắng tâm lý (nhút nhát, lo sợ,v.v.v...)

Ở đây, người ta có sự trì hoãn hành động gõ cửa, với sự chấm dứt hoặc tạm ngừng hành vi đó.

Một đứa trẻ nhạy cảm bỗng nhiên muốn lại ôm mẹ mình để hôn. Nó đứng lên, bước đi rồi chạy. Khi đến gần người mẹ nó rẽ sang nơi khác mà không kết thúc hành vi dự trù trước đó.

Ở đây có sự *trì hoãn và thay đổi hành vi*, vì một lý do nào đó (sợ việc biểu lộ tình cảm của mình bị một người mẹ đang bận bịu hay độc đoán từ chối).

Sự ức chế là sự ngăn cản nghị lực cần thiết để thực hiện một hành vi. Hành động tâm lý hoặc cơ năng bị giảm hoặc dừng lại.

Dù cho được hiểu rõ đi nữa, *sự giáo dục* chắc chắn cũng bắt con người phải bị một số ức chế... Có nhiều hành vi, nhiều ước muốn, nhiều bản năng phải bị *trì hoãn*, ngăn cản, cấm chỉ,

hoặc thay đổi tùy theo những quy luật hiện hành của xã hội, gia đình hoặc tôn giáo.

Nói cho cùng, *sự giáo dục hướng dẫn các phản ứng* và bắt chúng luôn phải thích ứng với những tình huống của thời điểm.

Vì thế người ta mới hiểu sự nguy hiểm của một nền giáo dục không hoàn hảo. Số lượng ức chế cứ tăng và vượt quá mức bình thường; các ức chế này sẽ kéo theo những ức chế khác, tạo thành một chuỗi dài vô tận. Và *sự trì hoãn trở thành sự dồn nén*.

Sự trì hoãn giam hãm nghị lực (thí dụ nỗi lo sợ làm tiêu tan trí nhớ, tạo ra việc nói lắp hoặc chứng lặng thinh).

Chúng ta đã thấy sự ức chế tùy thuộc vào nền tảng của giáo dục. Nó có cần thiết không? Có thể là có đấy! Có một điều chắc chắn là đối với trẻ con, có nhiều hành vi bản năng phải bị ức chế (chẳng hạn như việc mút các ngón tay, đùa nghịch với các chất bài tiết, đánh đập hay phá hủy,v.v...).

Nhưng ở đây cũng thế, một sự trung dung là tuyệt đối cần thiết để cho sự ức chế vẫn ở mức độ tự nhiên.

Vì sao người nhút nhát bị trì hoãn?

Chúng ta đều biết người nhút nhát không thể nào phản ứng ngay với ý kiến của người khác, nhất là chỉ cho một câu trả lời tạm chấp nhận được: biểu diễn sức mạnh hoặc của trí tuệ của mình.

Ngay lúc này, nghị lực cần thiết bị ngăn chặn, với sự xuất hiện của sự lo âu, của tính xung lực. Vì vậy mới có sự trì hoãn hành vi đáp ứng, sự ngăn chặn nghị lực cần thiết cho lời đáp lại đó.

NHỮNG BÙ TRỪ CỦA SỰ NHÚT NHÁT.

Cho đến bây giờ, chúng ta chỉ xem xét trường hợp người nhút nhát "thật sự nhút nhát" mà ai cũng thấy anh ta là người nhút nhát thật, chịu đựng được tính nhút nhát của mình và đau khổ vì nó.

Nói tóm lại, chúng ta chỉ xem xét trường hợp của một người nhút nhát *thực thụ, phản ứng một cách rụt rè với những tình huống ghê sợ.*

Đây là một người nhút nhát nguyên hình!

Nhưng... còn có cả một đám, một Lễ Hội những Người Nhút Nhát Đeo Mặt Nạ, Nhút Nhát–Ma, Nhút Nhát Vô Hình... và Nhút Nhát–Anh Hùng Rơm.

Chúng ta hãy mở cửa ra: họ đây rồi!

Nếu sự nhút nhát là nỗi đau, mà nó thật sự như thế, thế con người đang chịu nỗi đau đó sẽ phải như thế nào đây? Anh ta phải tìm cho mình một giải pháp, sự an toàn và thanh thản.

Nhưng sự an toàn và thanh thản đó, anh ta phải tìm ở đâu đây? Nơi chính con người anh ta à? Trong cái mảnh đất bất ổn, đầy những ham muốn và hỗn độn đó à? Không thể nào! Bởi vì anh ta không thể nào tìm được sự an toàn trong sự bất an. Và anh ta cũng không thể nào tìm được sự tự tin trong nỗi lo sợ của chính mình.

Làm sao đây? *Đương nhiên là anh ta phải tìm sự thanh thản từ bên ngoài.* Chỉ bên ngoài mới ban tặng cho anh ta món quà đó. Hoặc anh ta tìm những sự chăm sóc thích hợp với tâm trạng của mình, sự chăm sóc cho phép anh ta dựa vào đó và trở lại chính con người mình. Hoặc anh ta phải tìm một giải pháp khập khiễng, một điều cực chẳng đã, có thể giúp anh ta – trong suốt thời gian cần thiết – có một *ảo tưởng an toàn.*

Đến chừng đó chúng ta có một *Người Nhút Nhát Đeo Mặt Nạ*, với một bộ mặt lập nghiêm, một bề ngoài, một bộ điệu giả tạo mà các tình huống đã áp đặt cho anh ta. Vẻ bề ngoài đó là một tuyến phòng thủ, và một sự an toàn tương đối nhưng không tương ứng với Cái Tôi thật sự... Vẻ bên ngoài đó sẽ là một Cái Tôi ngoài Cái Tôi thật sự, và như thế anh ta có hai nhân cách.

Anh ta giả vờ ung dung, cứng rắn, vô tư, khôi hài. Anh ta chế giễu, mỉa mai và nhạo báng. Nhưng tình trạng của vẻ bên

ngoài đó lại tùy thuộc vào cường độ của sự nhút nhát. Và sự bù trừ cũng sẽ giống một nhiệt kế. Chúng ta hãy giả dụ sự thấp kém đó chỉ là – 10^0C đi, thì sự bù trừ sẽ ghi là + 10^0. Bởi vì nó sẽ không bao giờ chỉ O^0 cả, chỉ vì đó là điểm của sự cân bằng và sức lực mà chỉ có sự hồi phục sức khỏe mới có thể đem lại.

Có nhiều vẻ bề ngoài lành tính chỉ xuất hiện tùy theo các tình huống. Nhưng cũng có những "thành lũy", đã vững chắc và người nhút nhát ẩn mình trong đó. Đó là người Nhút Nhát–Vô Hình. Bởi vì bức thành lũy mà anh ta trưng bày cho người khác xem đã mờ đục, không thể tiếp cận được. Đôi khi được tăng cường bằng kẽm gai, súng ống luôn sẵn sàng khai hỏa, dù cho đó là một con thỏ đi nữa... Đó là một người nhút nhát giả hiệu mà thái độ không còn tương xứng với những cảm xúc phản ứng sâu kín (là nỗi sợ hãi, sự thụt lùi và trốn chạy)

Anh ta đã trở thành một con người khó chịu, tự phụ, khô khan, đanh thép, kênh kiệu, khinh bỉ. Đây là một con người *quá tự tin*, không hề do dự trước bất cứ một tình huống mới nào. Đây là một người không biết sợ thuộc cấp mình, nhưng lại rất bối rối trước cấp trên. Và những người kia, thường bị đánh lừa bởi cái "thành trì" đó, lại tuyên bố: "đây là một người nghị lực"...

Tội cho cái nghị lực đó mà nó thật sự chỉ là một nghị lực giả tạo! Chỉ là một người cứng rắn giả tạo, khô khan giả tạo, một người khinh bỉ giả tạo! Mà đôi khi, về lâu về dài, lại mắc vào trong chính trò chơi của mình. Có phải anh ta đã cố gắng hết lần này đến lần khác để trở nên bất khả xâm phạm sao?... với nỗi sợ tiềm tàng, sợ một viên đá nào đó bị tách ra khỏi thành lũy?

SỰ HOÀN THIỆN

Từ này dường như đã tự định nghĩa rồi: hoàn thiện = hướng tới sự hoàn thiện. Nhưng... sự hoàn thiện nào chứ? Loại hoàn thiện nào? Và tại sao?

Chúng ta nên biết người quá cầu toàn luôn bị sự hoàn thiện *ám ảnh*. (Hiển nhiên rồi!) Chính sự ám ảnh này cho thấy tính chất bệnh hoạn và không thực.

Vì thế chúng ta phải chỉnh sửa lại.

Thế sự cầu toàn có phải là một nhu cầu thường xuyên được biểu hiện dưới hình thức ám ảnh, thúc đẩy một ai đó phải tìm kiếm sự hoàn thiện không?

Định nghĩa này có đúng không? Không và đây là lý do tại sao:

Người nhút nhát, người có mặc cảm thua kém đang mang tính cách này, biết rất rõ là anh ta không thể nào đạt đến sự hoàn thiện được.

Bởi vì một tình trạng không hoàn thiện không bao giờ cho phép một hành vi hoàn hảo.

Nếu sự hoàn thiện thực thụ đó không thể được với anh ta, dù là bên trong hay bên ngoài, thì nó sẽ được thay thế bằng cái gì đây? Bằng *cái vẻ bề ngoài* của sự hoàn thiện.

Chúng ta lại phải chỉnh sửa nữa rồi: sự cầu toàn là một nhu cầu thường xuyên, thúc đẩy người có mặc cảm thua kém phải tìm kiếm *cái vẻ bề ngoài* của sự hoàn thiện; việc tìm kiếm này được đi kèm với một sự ám ảnh mơ hồ, hoặc mãnh liệt, hoặc lo hãi.

Như thế đây là một người, đau khổ vì mặc cảm thua kém, đi tìm một giải pháp mà chính nó sẽ làm cho anh ta đau khổ hơn nữa nhưng lại cứu vớt được *dáng vẻ bên ngoài*! Vì thế anh ta phải hướng đến một sự hoàn thiện giả tạo nào đó, vĩnh viễn và trọn vẹn.

Vì thế anh ta luôn phải tìm kiếm tất cả những thứ gì có thể giúp anh ta giữ gìn cái dáng vẻ đó. Nhưng việc thừa nhận sự hoàn thiện đó lại tùy thuộc vào ai mới được? Đương nhiên là đồng loại rồi! Vì vậy, người cầu toàn sẽ làm tất cả, không ngừng nghỉ, để cho tất cả những người khác công nhận anh ta

là người hoàn hảo. Vì thế anh ta luôn phải duy trì, không một chút suy suyển, một dáng vẻ bên ngoài tuyệt đối hoàn hảo!

Một công việc thường ngày hết sức nặng nhọc với dư luận của thiên hạ luôn vo ve bên tai... Chúng ta không được quên là sự an toàn nội tâm tùy thuộc vào đó! *Cá tính bị ám ảnh của người cầu toàn lộ rõ trước mắt mọi người.*

Anh ta sẽ là người không hề có sự hoàn thiện nào, không thể nào biết được, không hề khách quan, không thái độ, không bình thản, không hề nhã nhặn. Là một người không hề biết nổi giận, luôn rất tốt, ngay thẳng, liêm chính, trung thành, luôn thương yêu và không bao giờ ghét bỏ... Tất cả những tính tốt phải được gìn giữ từng ngày và giờ phút một, với sự trợ giúp của cái dáng vẻ bên ngoài kia.

Chỉ cần một sự thiếu hụt của một trong những hoàn thiện kia cũng sẽ khởi phát nơi anh ta tình trạng căng thẳng và lo hãi. Bởi vì mấy người khác có thể nhận thấy *anh ta có vẻ không đúng với con người thực của mình.*

Vì thế, người cầu toàn luôn phải tỏ ra hơn hẳn tất cả những người mà anh quen biết, hoặc giả ngang bằng với những người giỏi nhất! Đây là sự bù trừ *hung hãn*. Đây là một *thách thức*, nhưng chúng ta phải chú ý: rằng nó luôn phải được biểu hiện dưới một hình thức hoàn hảo, không *có vẻ hung hãn nào nhìn thấy được*. Như thế, ở nội tại là thách thức và hung hãn, còn bên ngoài là vẻ tử tế và bình thản tươi cười...

Chúng ta biết trường hợp thông thường của người cầu toàn "nhẹ", được biểu hiện trong vài tình huống mặc cảm thua kém.

Thí dụ: một người nào đó không chuyên môn trong lãnh vực nào đó trò chuyện với một chuyên viên. Người ta sẽ nhận thấy người cầu toàn gật đầu với nụ cười mỗi khi nghe một từ, một điều gì đó mà người kia nói ra; dường như muốn xác định "phải... đúng...tôi biết rõ việc đó... tôi rất quen với việc đó" trong khi anh ta không biết bất cứ điều gì cả. (Một tình huống

mà đối với một người tự nhiên sẽ phản ứng hoặc bằng sự dửng dưng vì sự thiếu hiểu biết của mình, hoặc bằng những câu hỏi. Ngoài ra ở đây, người cầu toàn có thể phản ứng lại bằng cách đặt nhiều câu hỏi *mà anh ta không hề quan tâm đến*, nhưng để chứng tỏ anh ta thông minh và lịch thiệp.)

Chẳng hạn như một trường hợp cầu toàn khác "nặng hơn một chút" là một người thư ký đánh máy. Tính nhút nhát của cô ta bắt buộc cô ta phải hoàn thiện công việc làm của mình và có một trí tuệ hoàn hảo cho cái công việc đó. Người ta đề nghị công việc thư ký cho cô ta. Cô ta từ chối với một lý do nào đó; bởi sự e ngại trong nỗi sợ hãi bị người ta nhận thấy mình không đủ năng lực, một tình huống mà sự cầu toàn của cô ta cũng không tài nào thích ứng được.

Bây giờ là một trường hợp cầu toàn "nặng ký": thái độ bên ngoài của "một đức ông", hoàn hảo, dửng dưng và thanh thản. Dù đang nghèo đi nữa, anh ta vẫn trả tiền cho mấy người khác. Anh ta từ chối số tiền được hoàn trả lại bằng cách cao giọng và bình thản nói "Coi nào. chuyện đó có đáng gì đâu." (có nghĩa là: sự cầu toàn làm một đức ông của tôi còn quan trọng hơn thứ đó nhiều...). Có được vài vé xem kịch, anh ta sẽ ban tặng cho bạn bè mình mặc dù anh ta rất muốn xem vở kịch đó (với ngụ ý là "như thế, mấy người đó biết là mình có nhiều mối quan hệ rộng rải... và họ sẽ đánh giá mình cao hơn nữa..."). Anh ta sẽ thực hiện cho những người khác hết vụ vận động này đến vận động khác, anh ta kiếm cả những công việc làm nữa (mà anh sẽ luôn đề cập trong câu chuyện với vẻ dửng dưng "Ồ, đối với tôi chuyện đó có nghĩa gì đâu, có đúng không?...)

Anh ta sẽ quậy trời phá biển để giúp đỡ những người khác. Và cũng vì "cho những người khác", anh ta sẽ cảm thấy dễ chịu trước những người mà anh xin xỏ. Có phải đây là sự an toàn được tượng trưng bằng vai trò của người bảo hộ không? Và đối với những người anh giúp đỡ, có phải anh ta có "quen biết nhiều không"?...

Tất nhiên là khi anh ta xin xỏ cho chính mình, cái mặc cảm thấp hèn sẽ lộ ra, và sự vụng về của anh ta sẽ đưa anh ta đến thất bại. Vả lại, mọi người đều quá quen với thái độ "Đức Ông Thập Toàn". anh ta sẽ không bao giờ nghĩ đến việc xin xỏ cho chính mình, nếu đó không phải là những công việc hết sức béo bở... mà anh ta sẽ miễn cưỡng chấp nhận.

Đúng là một vòng luẩn quẩn... Đức ông đó, dù cho có nghèo đi nữa, luôn vẫn là một đức ông nghèo. Làm sao anh ta có thể làm khác được, bởi vì sự an toàn của anh ta tùy thuộc vào cái vai trò của anh ta mà những người khác tưởng rằng cái vẻ bên ngoài đó là thật.

Về cơ bản, một người như thế luôn bị mặc cảm thua kém và có một sự nhục nhã sâu đậm.

Như thế, người cầu toàn trở thành một người mà thái độ phải tùy thuộc chặt chẽ vào người khác, và do đồng loại áp đặt. Nhưng sự cầu toàn là một bù trừ của mặc cảm tự ti trước những người khác. Như thế nó là một thách thức (bên trong là hung hãn) được ném vào những người khác.

Và chúng ta có:

– sự nhút nhát trước những người khác... điều đó dẫn đến...

– thách thức những người khác.....điều đó dẫn đến...

– sự từ khước những người khác.....điều đó dẫn đến...

– một dáng bên ngoài hoàn thiện..... . điều đó dẫn đến...

– sự cần đến những người khác.

Như thế, người ta thấy rõ có sự mâu thuẫn quan trọng ở đây: *anh ta gạt những người khác qua một bên nhưng anh ta lại cần đến chính những người đó để hô vang sự hoàn thiện của mình!*

Và vì người cầu toàn luôn phải ở trong tình trạng thách thức, nên anh ta luôn coi mình như là một người *độc lập*.

Nhưng anh ta không thể nào là người độc lập bởi vì sự an toàn của anh ta phải tùy thuộc vào ý kiến của người khác. Anh ta sẽ gạt bỏ một cách quá đáng cái ý nghĩ "đám đông" với danh nghĩa của một người độc lập. Nhưng đám đông đó lại tung hô anh ta, nhưng không sao đâu, bởi vì anh ta sẽ không gạt bỏ họ nữa, với điều kiện là họ phải tuyên bố tính ưu việt và sự hoàn thiện của anh ta.

Vả lại, người cầu toàn luôn lo hãi với chính mình. Bởi vì anh ta luôn phải chìm đắm trong sự mâu thuẫn của cái "tôi" và cái mà anh ta "có vẻ". Và dù anh ta chỉ một mình, những người khác luôn vẫn có mặt; đến lúc này anh ta tạo ra cho mình những loại vũ khí khác, hoặc nghiền ngẫm ý kiến của họ...

Như người nhút nhát, người cầu toàn cũng *bị ức chế*.

Là điều tất nhiên! Tính tự nhiên đã chết nơi anh ta rồi, nếu không nó sẽ để lộ ra bản chất thật của anh ta... Những "tự nhiên" duy nhất được kiểm soát của anh ta chỉ là những thứ phải tương ứng với dáng vẻ bên ngoài của anh ta mà thôi: chẳng hạn như sự thẳng thắn, lòng tốt, sự trung thực, sự phẫn nộ đáng mến.

Người cầu toàn là một con người cô độc. Không phải vì khôn ngoan, mà trái lại! Nhưng vì sợ phải bước tới và để lộ ra mình. Đó là một người với nội tâm khô khan mà chỉ liệu pháp tâm lý mới có thể trả anh ta về với con người thật của mình.

Tôi tóm tắt lại quá trình: Cầu toàn = dáng vẻ bên ngoài = tự an toàn xuất phát từ tình trạng bất an.

Tình trạng bất an = nhút nhát = đau khổ = giải pháp (phải thoải mái, phải ưu việt) = không thể nào thoải mái vì nhút nhát = phải tỏ vẻ thoải mái = hoàn thiện việc "phải tỏ vẻ thoải mái" để không một ai biết được sự thật = dửng dưng = hoàn thiện trong dửng dưng = hoàn thiện thái độ, lời nói, kiến thức, tâm lý = sự ức chế những "tự nhiên" = khô khan = cô độc.

NGƯỜI HUNG HÃN

Một cánh cửa. Trên cánh cửa đó có một tấm biển:

Chú ý! Người ta bắn mà không cảnh báo.

Chúng ta đang ở trong hang ổ của một kẻ hung hãn!

Đột nhiên chúng ta bị mờ mắt vì những tia sáng, lời công kích, nhạo báng và những cái tát. Tất cả hang ổ đều rung rinh: sàn nhà, các bức tường, những cư dân trong đó. Đối diện với mọi thứ đó, như một cơn bão tố, một *tên nhút nhát- anh hùng rơm:* kẻ hung hãn.

Trong lúc nghỉ: mày chau lại, hàm cắn chặt lại, tay nắm lại, rất nóng nẩy, nhưng tỏ vẻ rất tự tin. Thái độ của anh ta cho thấy anh ta không hề sợ bất cứ thứ gì, bất cứ ai. Mới thoạt nhìn, dường như anh ta cũng không hề sợ chính mình nữa.

Trong lúc hành động: bị kích động, la hét, khoa tay múa chân, né tránh, tấn công, dù không một ai dám tấn công anh ta, chế giễu, nhạo báng, trả lời trước khi người ta nói. Chứng minh một cách tuyệt vời tấm biển treo ở phía trên.

Luôn luôn: Cứng đờ, tràn đầy sinh khí, co cúm, như thể đặc sệt do cơ cứng thần kinh.

Sẽ là một điều bình thường, nếu trước một tình huống mới, người hung hãn này có một thời gian nghỉ ngơi, cho phép anh ta xem xét những sự kiện mới và từ đó có sự thích ứng phù hợp... Nhưng đối với anh ta là không thể. Anh ta đứng ngay lên khi người ta chỉ mới nhìn anh ta thôi, chìa ra các vũ khí của mình và bắn tới xối xả. Anh ta lao tới trước bất chấp tất cả, hiên ngang trong cơn cuồng phong mà anh ta vừa tạo ra; chạy với đầu đưa tới trước, hất tung mớ tình huống hỗn độn mà dường như anh ta vừa phá tan hoang. Thế đối với anh ta, người ta sẽ hành xử sao đây? Người ta phải mang bao tay, thật nhẹ nhàng, chuẩn bị câu nói của mình, nghiền ngẫm cho thật kỹ, nghĩ tới nghĩ lui... Và người ta nhẹ nhàng bước thật

nhẹ trên đầu các ngón chân. Một cái sốc nhỏ thôi (và chỉ có trời mới biết anh ta nhạy cảm đến mức nào) cũng sẽ khơi dậy cơn sấm sét. Người ta cúi đầu chạy. Vợ anh ta rút lui, mấy đứa con run rẩy, bạn bè biến mất. Người ta dè chừng anh ta, đôi khi ghét anh ta nữa. Người ta thường xuyên thèm muốn *cái gọi là* sức mạnh phát ra từ anh ta. Người ta phục cách anh ta không biết sợ ai, người ta sợ những lời quát tháo đanh thép, nhạo báng và hạ nhục của anh ta.

Anh ta có phải là một người thấp kém không? Người hung hãn quát tháo, dạy khôn một cách sống sượng, như kẻ bề trên phán ra một lời châm chích nào đó.

Có một thượng cấp nào xuất hiện không? Lúc này người hung hãn liền thay đổi thái độ, trở nên dịu dàng hơn. Anh ta cất bỏ hết vũ khí và hang ổ trở thành một cái giường đầy hoa hồng... Xin hãy dịu ngọt giùm, ông thượng cấp, bởi vì người hung hãn này thật ra chỉ là một người nhút nhát to xác mà thôi...

Và cũng chính người hung hãn này, trong lúc tâm tình hiếm hoi vào lúc chiều tà sau vài ly rượu, có thể sẽ nói với bạn " tôi à... tôi nhu nhược và nhút nhát... nhưng vào một ngày nọ tôi đã quá chán và bắt đầu phản ứng lại..."

Và anh ta khoái trá nhìn đôi bàn tay mình. Bởi vì vào ngày đó anh ta đã nắm hai bàn tay lại, và bắt đầu đánh lại. Bên phải, bên trái, đằng trước rồi đến phía sau, đánh tứ phía. Anh ta đánh trả tất cả những gì có thể là một mối nguy hiểm đối với anh ta... Nhưng *tất cả mọi* thứ đều là mối nguy hiểm, bởi vì anh ta quá nhút nhát! Vì thế, sẽ dễ hiểu thôi, anh ta đánh trả mọi thứ để cho quen tay và để tự bảo vệ chống lại nỗi sợ hãi.

Một người nhút nhát–thực thụ đã ra đời và những người chung quanh phải dè chừng thôi. Hãy nhìn anh ta xem. *Mọi thứ đều giả tạo*! Anh ta dùng một trái bom nguyên tử chỉ để đào một cái giếng. Giọng nói của anh ta không thật, cái nắm

tay của anh ta, cứng như búa không thật. Dáng đi giật giật, cứng nhắc, quá mau cũng không thật. Nụ cười miễn cưỡng, quyết đoán cũng giả nốt! Người hung hãn là một tổng hợp những điều giả hiệu trong một cái tháp chuông xiêu vẹo.

Như thế, người hung hãn *tưởng chừng* đã hành động đúng. Anh ta nghĩ mình đã "cương quyết" trong sự phản công, dù *việc đó xảy ra ngoài ý muốn* của anh ta. Thường khi, các cố gắng được vận dụng để vượt qua tính nhút nhát hoặc tính dễ xúc động đã làm suy yếu hệ thần kinh của anh ta. Và anh ta trở nên quá kích thích cũng bằng anh ta bị suy nhược...

Tính hung hãn là gì?

Môn sinh học dạy cho chúng thấy tính hung hãn là nét cơ bản của con người. Nó cũng cho chúng ta thấy ở thú vật và ở con người, tính hung hãn được gắn liền với bản năng.

Tính hung hãn đó, trong nghĩa cơ bản, cho phép cơ thể chúng ta sử dụng tất cả những gì chung quanh ta để đáp ứng những nhu cầu chủ yếu của cuộc sống.

Với ý nghĩa này, *sự hung hãn là tự nhiên.*

Freud, trong lý thuyết về bản năng của mình, đã dự kiến hai bản năng cơ bản:

a) Bản năng của *sự sống*, được tượng trưng bởi bản năng tình dục.

b) Bản năng của *sự chết*, được đại diện bởi các xung lực hung hãn và các khuynh hướng hủy diệt.

Như thế, vẫn theo Freud, các hiện tượng của cuộc đời đều xuất phát từ *sự kết hợp* hoặc sự *đối chọi* của hai bản năng đó.

Anna Freud có nói như sau "Ở trẻ nít, có hai bản năng song hành hoặc hợp nhất đó. Các xung động tính dục tìm lấy sức mạnh của chúng trong các xung động hung hãn và nhờ đó mà những xung động tính dục đạt đến mục đích của chúng".

Như thế, các xung lực hung hãn bị lột bỏ những hậu quả hủy diệt của chúng và hướng về cuộc sống (tình dục) thay vì hướng đến sự tàn phá (sự chết)

TÍNH HUNG HÃN NƠI TRẺ NÍT.

Thế đứa trẻ phải làm gì? Nó cố bảo đảm cuộc đời của nó.

Bằng cách nào? Bằng việc vận hành các bản năng hung hãn của nó.

Trước tình hình đó, gia đình nó sẽ làm gì đây? Gia đình sẽ hướng dẫn, điều khiển, đưa vào khuôn phép cuộc đời của đứa trẻ. Bằng cách nào? Bằng cách dùng những phương sách hung hãn không kém để ép buộc đứa trẻ. Như vậy sẽ có sự khiêu khích (đứa trẻ) chống lại sự hung hãn (gia đình) với các giao thoa vững bền giữa hai lực đó.

Nếu chúng ta có trường hợp của một đứa trẻ bình thường trong một gia đình bình thường và có hiểu biết, thì mọi việc đều êm xuôi: đứa trẻ sẽ được hướng đến những phản ứng có tính xây dựng.

Nhưng nếu các cha mẹ hành động quá đáng:

a) khi đòi hỏi quá mức, quá độc tài hay quá chuyên quyền.

b) khi tỏ ra quá dễ dãi, mau chóng nhượng bộ những yêu sách quá mức của đứa trẻ; thì các phản ứng của đứa trẻ chắc chắn sẽ không bình thường nữa, cũng giống như của các bậc cha mẹ.

Heuyer đã nhấn mạnh đến *phản ứng chống đối* của đứa trẻ, mà thường khi là điểm khởi phát của các thiểu năng hay các rối loạn thần kinh (trốn nhà, tính đạo đức giả, sự hận thù ngấm ngầm, sự hận thù ra mặt, các lời hăm dọa bị đè nén hoặc công khai). Ở đây, các "dồn nén" dĩ nhiên sẽ nghiêm trọng hơn, bởi vì sự dồn nén ngăn chặn bất cứ việc giải tỏa nào, và theo thời gian sẽ sản sinh ra rất nhiều rối loạn nghiêm trọng của cá tính.

Đến lúc đó, đứa trẻ sẽ làm gì?

Nếu dưới mắt của đứa trẻ, gia đình là *mối nguy hiểm*, hoặc là một *thực tế đau buồn*, đứa trẻ sẽ *trốn chạy* để hướng đến những khái niệm tưởng tượng, mà chúng được xem như là những bù trừ. Và nếu như nó không có các thiên hướng về thần kinh, những bù trừ kia sẽ là nền tảng của một thái độ không bình thường trong tương lai.

TÍNH HUNG HÃN NƠI NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH.

Nơi người trưởng thành, tính hung hãn là một khuynh hướng có tính tấn công. Người ta nhận thấy nó ở những người trong tình trạng thù hận. Tính hung hãn có thể năng động hoặc bị dồn nén (chẳng hạn nhân danh các nguyên tắc luân lý: một người trưởng thanh, trong nội tâm, có tính hung hãn chống lại bố mình và đè nén sự hung hãn này vì "Luân lý cấm đoán việc tấn công lại cha mình dù dưới bất cứ hình thức nào").

Sự hung hãn cấu trúc theo thể tạng.

Được thấy nơi những người dễ xúc động và hung bạo, những người mắc chứng động kinh, ở vài chủng tộc.

Người mắc chứng paranoïa (hoang tưởng) cũng có tính hung hãn thể tạng, và tỉnh táo, không ngừng cảnh giác và không bao giờ hòa hoãn.

Tính hung hãn thụ đắc.

Đó là các tính hung hãn *ngẫu nhiên*, hậu quả của một tình trạng tâm lý, cũng có thể do tai nạn. Chẳng hạn trong các trường hợp tính nhạy cảm quá mức, trong các vụ va chạm tự ái, trong các tình huống đam mê.

Các chấn thương sọ não thường khi cũng để lại những rối loạn về cá tính, đôi khi khởi phát tính hung hãn.

Người ta cũng bắt gặp tính hung hãn hậu phát trong bệnh phân liệt, những người bị thần kinh hoang tưởng (chủ thể

"nghe tiếng nói" bắt anh ta phải hung hãn), ở những người mắc chứng hoang tưởng bị truy hại, những kẻ thích truy hại, những người có tính ghen hoang tưởng, v v...

Thế còn *người hung hãn của chúng ta* trong những trường hợp đó thì sao?

Thì anh bạn hung hãn của chúng ta sẽ đơn giản núp trong cơ chế bù trừ trước nỗi sợ hãi và trước sự trốn chạy do cơn sợ hãi này ra lệnh.

Trước sự sợ hãi? Thái độ của anh ta dường đã cho thấy không những anh ta không sợ, mà trái lại anh ta không bao giờ biết sợ là gì.

Trốn chạy à? Đơn giản anh ta sẽ tấn công, anh ta lao tới trước, anh ta đâm đầu tới trước, ngay trước khi người ta chạm phải anh ta.

Rồi sao nữa?... chúng ta lại rơi vào cái trò chơi của sự mệt mỏi trở thành cuồng động và được xem như một hành động cương quyết.

Người hung hãn cũng năng động lắm, anh ta tưởng hành động của mình là thật, cương quyết và mong muốn. *Anh ta cho là nghiêm túc*. Anh tưởng sự cuồng động của mình là sinh khí, mà anh ta gặt hái được bằng chính sức lực của mình bằng cách cắn răng và nắm tay lại để vượt qua tính nhút nhát.

Có phải là điều hợp lý khi anh ta xem mình nghiêm túc, bởi vì anh ta tin như thế? (trong khi hệ thần kinh của anh được bù trừ mà anh không hề hay biết). Có phải là điều hợp lý khi người hung hãn đó tự khâm phục mình không? Thử nghĩ xem! Anh ta dám vượt qua tính nhút nhát của mình, bằng chính bản thân! *Là người luôn sợ những người khác, bây giờ lại làm cho những người khác phải sợ lại*!" Nhờ vào những cuộc tấn công liên hồi, anh ta nghĩ mình rất tự tin. Anh ta còn tỏ ra ngạc nhiên, một cách hết sức ngây thơ, khi thấy quanh mình bây giờ không còn ai...

Nhưng đôi khi, người hung hăn cảm thấy "mọi thứ này có vẻ gì đó không thật". Anh ta cảm nhận sức mạnh của anh ta là giả tạo, sinh khí của anh ta bị hoang phí đi khắp nơi cũng là một sinh khí– giả tạo.

Vì vậy, anh ta cảm thấy *sự mâu thuẫn* giữa cái mình thật là và cái mình tưởng là (cũng giống như người cầu toàn). Và sự mâu thuẫn này phát sinh sự lo hãi. Như thế anh ta phải bù trừ cho nỗi lo hãi kia bằng cách *tăng cường tính hung hăn* của mình! Và ở đây cũng hình thành cái vòng luẩn quẩn. Anh ta tiêu xài sinh lực của mình một cách vô ích, cố gắng hết lần này đến lần khác để giữ nguyên "cái mức" sinh khí của anh ta, và sau vài năm như thế, anh ta sẽ tiến thẳng đến *sự suy nhược thần kinh*.

Đến lúc đó anh ta sẽ bắt gặp các hiện tượng của sự mệt mỏi: kiệt sức, suy nhược, cuồng động. Sự suy nhược làm gia tăng tính nhút nhát ban đầu; sự cuồng động làm tăng thêm tính hung hăn... cho đến lúc gãy đổ hoàn toàn.

CƠ CHẾ PHỨC TẠP CỦA SỰ NHÚT NHÁT

Cơ chế này vô cùng phức tạp. Bởi vì một *người nhút nhát* luôn chỉ là người nhút nhát. Tùy theo các tình huống, anh ta sẽ trải qua tất cả các giai đoạn chồng chéo của sự nhút nhát. Bây giờ anh ta đang nhút nhát, nhưng rồi đây tùy theo các tình huống anh ta sẽ là người cầu toàn, và ngày mai sẽ là người hung hăn. Chúng ta đều biết các điểm tệ hại của người nhút nhát là: sự bất lực, tình trạng "không thể muốn ", tình trạng không thể thích ứng với một hoàn cảnh.

Nói tóm lại:

– Sự nhút nhát và chứng quá xúc cảm thường hay liên kết với nhau.

– Đối với người nhút nhát luôn có trường hợp co rút người lại, hoặc sự ngoại xuất mãnh liệt.

– Người nhút nhát luôn "nghiền ngẫm" các thất bại của mình, mà điều đó làm gia tăng tính nhút nhát.

– Khát vọng của người nhút nhát (đôi khi rất thông minh) bị tính nhút nhát ngăn trở, vì thế mới phát sinh ra sự kiêu ngạo (an toàn)

– Tùy theo các tình huống; người nhút nhát luôn khởi phát những hành động phản xạ bảo vệ (thái độ xấc láo, cau có, khô khan).

Mỗi tình trạng của cơ chế này lần lượt sẽ mang đến cho anh ta *sự an toàn của thời điểm*, nhưng như thế chưa phải là hết!

Bởi vì tính nhút nhát đó có thể được cấy ghép nhiều hiện tượng khác dù một phần hay hoàn toàn: tính ái kỷ, tính tội lỗi, sự tự trừng phạt, nỗi lo hãi, sự đồng tính luyến ái, đè nén.

PHƯƠNG CÁCH CHỮA TRỊ TÍNH NHÚT NHÁT

Tính nhút nhát có thể được chữa khỏi không? Được. Có *một* phương pháp chữa trị nào cho *tính nhút nhát* không? Không.

Nhưng lại có một cách điều trị *nào đó cho một loại* nhút nhát nào đó. Chúng ta nên nhớ là gần như có bao nhiêu loại hình nhút nhát cho bấy nhiêu người nhút nhát. Và "tính nhút nhát" đôi khi là một nhãn hiệu bao phủ nhiều đường dẫn hoàn toàn khác nhau...!

Trong mỗi trường hợp, chúng ta phải đánh giá một cách chính xác các yếu tố về thể tạng hoặc mắc phải. Và nếu tính nhút nhát mắc phải là do các yếu tố tâm lý thì phương cách chữa trị cũng phải là một liệu pháp tâm lý.

Phương thức tâm lý trị liệu theo chiều sâu hoặc phân tâm học luôn được áp dụng thành công.

Có cần phải "thuyết phục" người nhút nhát không?

Người nhút nhát biết rõ việc thuyết phục không hề có kết quả với anh ta. Anh ta đã chẳng phải cố gắng hết lần này đến

lần khác để tự giải thích mình hay sao? Để tự chứng minh sự bất hợp lý của "căn bệnh đó" sao? Dĩ nhiên là anh ta muốn loại bỏ sự thiểu năng của mình. Anh ta *rất muốn* nhưng *không thể được*. Và trong sự cố gắng để tương hợp sự *mong muốn* và *khả năng* làm được, anh ta tìm kiếm trong chính mình tất cả các lý do hợp lý mà anh ta có.

Chẳng hạn ông luật sư đó, rất thông minh và cũng rất nhút nhát, đẹp trai, giàu có và được ngưỡng mộ. Ông luôn tự nhủ mình "Coi nào, mày đẹp trai và giàu đấy... Mọi người đều ngưỡng mộ mày... Vì thế mày không có lý do gì để nhút nhát cả!..." Nhưng điều đó để làm gì kia chứ? Không ích gì cả.

Bởi vì các yếu tố hợp lý không thể loại bỏ các yếu tố cảm xúc.

Thế thì sao?

Tôi nhắc lại là tính nhút nhát là một thể rất phức tạp nếu để xét như một tổng thể. Vì thế, liệu pháp, trước tiên phải là:

– Khám phá các mặc cảm, tổn thương tinh thần, hụt hẫng, các điều xấu hổ.

– Khám phá các "kết tinh" của người nhút nhát. Chúng ta nên biết người nhút nhát thường bị chặn đứng bởi các sự kiện xảy ra trước đó mà anh ta luôn bị gắn chặt vào. Những sự kiện trước đó *giống như một cây đinh được đóng vào trong cái quá khứ cảm xúc của anh ta.*

Nhưng nếu cơ thể của người nhút nhát có lớn lên, già đi và tiến triển nhưng một phần của cảm xúc anh ta vẫn bị đóng dính vào cây đinh đó! Như một mảnh giẻ bay phất phới ở phía sau vậy...

– Như vậy, anh ta sẽ phản ứng với một tình huống của hôm nay... bằng một cảm xúc của hôm qua. Vì thế việc tìm kiếm các *"tính nết trẻ con"* là rất quan trọng.

Thế nào là "tính nết trẻ con"?

Đúng theo nghĩa tâm lý, tính nết trẻ con là *một sự cắm chốt của cảm xúc hay của xúc động trong qua khứ.* Việc cắm chốt này

ngăn cản sự phát triển tâm lý của chủ thể trong bất cứ tình huống nào có liên quan đến nó. Việc cắm chốt này cũng có thể xác định một phần lớn thái độ, bắt chủ thể chỉ phản ứng bằng mỗi một cách duy nhất trước những tình huống khác nhau.

Thí dụ: Christiane, ba mươi tuổi. Christiane rất nhút nhát, nhất là trước mặt đàn ông... mà điều đó càng tăng thêm nét duyên dáng của cô ta. Quả thật, cô ta rất có duyên, rất đẹp và có vẻ như mới có mười sáu tuổi thôi.

Các yếu tố của cuộc đời của Christiane là như thế nào?

– Bà mẹ (mẹ kế) hằn học.

– Cha yếu đuối, rất yêu cô con gái của mình... và sợ vợ mình. Vì ở trong tình trạng hoàn toàn bất an, Christiane đeo bám vào cha và luôn "đóng vai trò" cô bé. Trò chơi này giúp cho ông bố che chở đứa con và làm cho ông lầm tưởng vào một sức mạnh mà ông không hề có. Trò chơi đó tiếp diễn không ngừng: bởi vì sự an toàn của Christiane và người bố được trả bằng cái giá đó.

Đôi khi bị bà mẹ đánh, luôn bị mất thể diện, Christiane thành thử rất ghét đàn bà. Cô ta lớn lên trong cái không khí đó nhưng vẫn giữ cái trò chơi kia với ông bố mà cô ta trải rộng ra với tất cả đàn ông. Cô ta ăn mặc như một bé gái, có dáng vẻ và cử chỉ của một bé gái. Toàn bộ thái độ của cô ta bị thay đổi.

Đến năm hai mươi tuổi, cô ta mất hết cha mẹ mình trong một tai nạn xe cộ. Giờ đây Christiane đơn độc, không sức mạnh tinh thần, bị ức chế, tủi thân, hoang mang.

Cô ta kiếm chồng nhưng vẫn giữ trò chơi ấy, mà đối với cô ta đã trở thành *cái phản ứng duy nhất có thể trước những tình huống hoàn toàn khác nhau*!

Cô ta bám víu vào bất cứ người đàn ông nào mà cô ta quen, bởi vì đối với cô ta, những người đàn ông đó gợi nhớ lại cha cô và sự an toàn. Nhưng các người đàn ông đó mau chóng rút lui,

dù cho lúc đầu còn cảm thấy vui thích với hành vi trẻ con đó và cảm thấy hài lòng trong việc che chở cho cô ta. *Christiane đã yêu cầu quá nhiều mà không hề ban tặng lại bất cứ điều gì.* Nhưng thất bại cứ chồng chất lên nhau cho đến cô ta ba mươi tuổi. Cô ta trở nên yếu đuối, nóng nảy, lo hãi, có tính trẻ con... Và đến khi ba mươi tuổi, cô ta vẫn phản ứng như hồi mới mười lăm tuổi, với một thái độ cứng nhắc duy nhất.

Nhưng... Christiane có phải là người thật sự "nhút nhát" không? Không! Cô ta bị "cắm chốt" vào cha cô mà cô gán cho tất cả những người đàn ông khác, mà cô đòi hỏi như cô đã đòi hỏi ở bố cô: sự che chở. Và như thế, ngay từ đầu cô tự đặt mình không phải như một người vợ tiềm năng, mà là một bé gái...

Trường hợp này cũng thế, tính "nhút nhát" là một màn giả tạo...

Vì thế, liệu pháp tâm lý phải phân tích rõ các điều kiện sống: gia đình, học vấn, hôn nhân, tôn giáo, v v ., phân tích các tội lỗi, các điều xấu xa.

Người ta cũng phải xem xét tính nhút nhát đó có phải bắt nguồn từ vấn đề tình dục khởi phát từ thời thiếu niên.

TÍNH NHÚT NHÁT VỚI TUỔI THIẾU NIÊN.

Trong thời kỳ *thiếu niên*, có xuất hiện một dạng nhút nhát rất đặc biệt đối với người khác phái. Với người nhút nhát, đây là dạng hăm dọa mới. Nhưng đối với người không–nhút nhát, nó vẫn có. Tất cả những đặc điểm xúc cảm của thời thiếu niên đều bị hướng đến một lãnh vực hoàn toàn xa lạ và đáng lo ngại. Bất cứ sự hiện diện nào của phụ nữ cũng làm tê liệt tất cả bọn thanh niên, mà đó là những nhục hình quen thuộc của mỗi ngày: chào hỏi một phụ nữ... chào từ biệt một phụ nữ,... ngồi ăn tiệc cạnh một phụ nữ... mua một món gì đó mà người bán hàng là phụ nữ (mà đôi khi gây ra sự trốn chạy)... bắt buộc phải nhường chỗ của mình cho một phụ nữ trên xe buýt (thường khi sự "tê liệt"gắn chặt anh thanh

niên này vào chỗ ngồi và như thế tỏ ra là người thô lỗ). Và anh chàng trai trẻ của chúng ta trở nên vụng về, thiếu tế nhị, cứng đờ, đôi khi trở nên bất lịch sự và trơ trẽn đối với phụ nữ.

Trong khi các cô gái che giấu sự vụng về của họ dưới một dạng mỉa mai khiêu khích thì bọn con trai đáp lại bằng sự xem thường và khinh bỉ. Tất cả những điều này đều không xa lạ.

Nhưng (về mặt xã hội) thuộc về ai cái quyền khởi xướng tiếp cận? Và sự khai tâm về tình dục đây? Về đứa con trai. Nhưng nếu sự nhút nhát–xem thường, nếu sự nhút nhát–khinh bỉ, nói tóm lại nếu nỗi sợ hãi kéo dài quá lâu, những hậu quả nặng nề nhất có thể được phát sinh. Đi từ việc tình trạng độc thân kéo dài cho đến các chứng loạn dâm, lướt qua chứng đồng tính luyến ái tiềm tàng hoặc bộc phát. Đương nhiên là với một chuỗi dài các triệu chứng phụ như chứng quá xúc cảm, mặc cảm tội lỗi, sự tự trừng phạt...

Một khi tất cả các cơ chế này được phơi bày ra, đến chừng đó mới thực sự bắt đầu công việc chữa trị. Công việc giải tỏa, công việc diệt trừ, công việc chỉnh sửa hoặc cải tạo.

Tất cả những điều này đều tùy thuộc vào các liệu pháp tâm lý mà chúng ta sẽ nói ở phần sau.

Vẻ bên ngoài của người nhút nhát sẽ bị phá bỏ và từng bước một, nhà tâm lý đi ngược lại lối mòn. Từng khoảng một của cuộc đời. Các lối mòn đó sẽ được đồng hành và như thế người nhút nhát mới thấy được anh ta đã phản ứng như thế nào trước các tình huống nhân quả và cách mà anh ta *đáng lý ra phải* hành động! Không còn bị ngăn chặn, người nhút nhát sẽ bắt đầu lại từ con số không. Anh ta sẽ nhận ra ngay cách hành động bình thường. Sự thích ứng trở lại sẽ được thực hiện một cách hài hòa với sự hình thành một số thói quen mới thích hợp với thể trạng và tâm lý của cá thể đó. Đương nhiên là những thói quen đó phải bao gồm trong một hệ thống có

khuynh hướng dẫn đến một mục đích, và phụ thuộc vào chính các khả năng đó.

Và người nhút nhát, mà trước đây chỉ biết chơi có vài nốt nhạc, sẽ bắt đầu học cách chơi cả một bản nhạc.

Sẽ không còn là một cụu nhút nhát đang đứng trước mặt nhà tâm lý, mà là một người *vừa mới tìm thấy lại chính mình*, một con người mới chủ động thích nghi một cách đúng đắn với các tình huống. Anh ta sẽ sung sướng như chưa bao giờ cảm thấy như thế, cảm nhận trong anh ta một tự do cứ lớn dần, một thích thú giao du, một sự lịch thiệp hào phóng, hít thở một luồng khí mới mà anh ta không hề biết mùi vị...

Đến lúc này, người nhút nhát, một con người cô độc và lẽ loi, trở thành một người thích hòa đồng. Anh ta sẽ bước vào hàng ngũ của những người năng động, có thể mong muốn và làm được. Con người mới này cũng có thể *ban tặng*. Bởi vì sự hào phóng có nghĩa là dồi dào *nhưng bạn chỉ có thể cho những gì bạn đang có mà thôi*! Và người nhút nhát đó, dù cho là bị suy nhược hay hung hãn đi nữa, có thể cho được gì, trong khi anh ta chẳng có gì cả? Làm sao anh ta dám làm một việc gì đó trong khi anh ta luôn phải ở trong tư thế phòng thủ? Sự trốn chạy của anh ta là một hình thức phòng vệ, tính hung hãn là một phòng thủ.

Như vậy, *đạt được sự cân bằng gần như là một nhiệm vụ*, trong cái thời đại mệt mỏi và tầm thường hóa này của chúng ta. Tất cả những người đàn ông đều muốn hành động (nhưng không thể hoặc không dám), nhưng họ có nên chú ý đến nguyên tắc đạo đức đầu tiên là phải tự hoàn thiện mình, tự cân bằng để có thể chạm ngón táy vào sự hòa đồng của nhân loại... cho hạnh phúc của chính họ không?

SỰ THÁM HIỂM
NHỮNG HOẠT ĐỘNG TINH THẦN

Phần này của cuốn sách chỉ có thể hiểu được với sự thông suốt những phương pháp trị liệu ưu việt, vì thế chúng ta hãy nghiên cứu chúng xem.

Đồng thời chúng ta nên bày tỏ lòng ngưỡng mộ đối với các nhà tiên phong và cha đẻ của các liệu pháp tâm lý.

1. Những chuyên gia đào hang và những thợ đẽo đá.

MESMER VỚI THUẬT THÔI MIÊN

Ba người phụ nữ còn trẻ đang quằn quại trong các cơn co giật ghê hồn. Họ đã té bật ngửa ra sau, người run lên vừa cười như cười nắc nẻ, vừa tiếng nấc to lớn. Cơn khủng hoảng thần kinh bộc phát.

Trong bộ quần áo lụa đen, một người đàn ông đứng nhìn. Người đàn ông này là giáo chủ của nơi bí hiểm này. Trong căn phòng này, bóng tối gần như toàn diện. Các cửa sổ được các bức màn thật dày ngăn chặn ánh nắng mặt trời. Và Mesmer, cha đẻ của môn "Từ trường sinh vật", nhà tiên phong của thuật thôi miên, tay cầm một cây đũa bằng kim loại đang nghĩ ngợi.

Ba người phụ nữ đang lên cơn. Ngay giữa căn phòng "mầu nhiệm" này, có một thùng bằng gỗ, bên trong có nước, miếng thủy tinh tán nhỏ và mạt sắt. Từ các lỗ trên nắp thùng, có ló ra vài thanh thép mềm.

Các bệnh nhân bước vào trong căn phòng này một cách trịnh trọng; người ta nghe được một điệu nhạc du dương. Các bệnh nhân giữ im lặng tuyệt đối và mỗi người cầm thanh thép ấn vào ngay chỗ bị đau.

Và Mesmer xuất hiện trong một áo choàng lộng lẫy. Ông chậm rãi đi đến trước mặt bệnh nhân, nhìn thẳng vào trong mắt họ. Ông quơ cây đũa trên người họ... và ba người phụ nữ liền té xuống đất.

Và Mesmer, nhà thôi miên và thầy lang, nhớ lại cuộc đời mình...

1734. Ông chào đời tại Radolfzell, bên bờ hồ Constance. Bố của ông? Một người bảo vệ rừng. Đến mười tuổi, theo ý muốn của bà mẹ, ông vào tu viện để trở thành mục sư. Cho đến đại học, ông học môn thần học, nhưng ông còn học cả các môn thiên văn học, vật lý và toán. Ông đọc Paracelse, người luôn tin tưởng vào sự tác động của các vì sao...

Đến lúc đó Mesmer thay đổi ý định... Hướng đi của cuộc đời ông đã thay đổi. Ông rời bỏ Giáo hội, và xoay qua ngành Y khoa. Ông sẽ trở thành mục sư của thể xác.

Như thế, Mesmer lao đầu theo ngành y khoa rất nghiêm khắc vào thời đó, một môn khoa học không bao giờ chấp nhận bất cứ điều gì không được chứng minh một cách thực tế. Nhưng Mesmer lại tin vào các sức mạnh vô hình và huyền bí. Trước ông, Guillaume Maxwell, không phải đã xem tất cả các loại bệnh tật như là một sự mất sức sống của các cơ quan của chúng ta hay sao? Ông ta đã không phải tin việc tái lập sự cân bằng đó phải được thực hiện với sự bồi hoàn của "sức mạnh từ trường" hay sao? – Và Mesmer cũng theo con đường đó.

1765. Mesmer được 31 tuổi. Mozart mới 9 tuổi, cậu Mozart mà ông Mesmer sẽ che chở vào năm 1768... Và Mesmer trình luận án y khoa "Ảnh hưởng của các hành tinh trên con người". Luận án này được coi như là một thách thức cho nền y khoa khoa học mà ông đã được lĩnh hội. Và ông thành công! Các bậc thầy của thời đó không coi đây là trò bịp bợm, có phải vì Mesmer là một sinh viên ưu việt!

Như vậy ông trở thành một thầy thuốc chính thức, con người với chiếc thùng gỗ, được công nhận. Ồ... nhưng ông không kiếm được nhiều tiền. Ông rất nghèo. Hãy nghĩ xem! Ông dành hết thời gian của mình để cứu chữa những người khốn cùng mà không nghĩ đến tiền nong và tiếng tăm...

Nhưng cuộc đời ông lại chuyển hướng một lần nữa. Vào năm 1768, Mesmer cưới một bà góa rất giàu. Và ông, người không bao giờ nghĩ đến danh dự và tiếng tăm, bất ngờ ông lại gặp những điều đó trên con đường đi của mình.

Mesmer cho rằng: có sự hiện hữu của một ảnh hưởng huyền bí toàn năng tác động lên mọi vật thể... Ông tin rằng ý chí con người có khả năng tác động đến ảnh hưởng huyền bí đó, làm cho nó rời khỏi một điểm nào đó để tích thụ vào một điểm khác...

Và chúng ta đang ở vào năm 1768. Bà Mesmer có một cô hầu gái tên Franzl Gesterlin, mà sức khỏe tiều tụy sẽ là vật thí nghiệm của Mesmer. Thế cô Gesterlin bị bệnh gì đây? Gần như đủ mọi thứ... tê liệt tạm thời, rối loạn tiêu hóa, bị nôn mửa từng cơn, suy nhược, sợ hãi, ngất xỉu, mù lòa nhất thời. Nói tóm lại là bị ưu uất. Và cách trị liệu của Mesmer đã chữa lành người phụ nữ này.

Tiếng tăm lẫy lừng đã tôn vinh Mesmer, ông luôn tin tưởng vào công việc làm của mình và dám thách thức các đại giáo chủ khoa học của thời đó. Tên ông nổ rền và tiếng tăm vang dội. Nhưng Mesmer, với một bộ óc thực tế, thấy rằng việc chữa trị từng người một mất quá nhiều thời gian...

Và ông đã sáng chế ra cái thùng gỗ cho tập thể! Và các bệnh nhân sẽ được lùa vào trong giáo đường từng loạt...

Nhiều người tiếng tăm cầm vào các thanh thép kia. Nhà văn La Harpe cũng có mặt, kể cả Quận công Paul của Nga! Như thế, dường như mọi việc đều tốt, và tác dụng của thôi miên đã được dành cho những người quyền quý nhất...

Nhưng hai sức mạnh khác vẫn đang canh chừng: Y Khoa và Thời Trang.

* **Thời trang.** Hãy tưởng tượng xem các mệnh phụ phu nhân của thời đó bàn cãi về thuật thôi miên! Thế những người đó đã không làm như thế khi thổ lộ hết các mặc cảm của mình với Freud hay sao?

* **Y khoa.** Và chính các giáo sư đã công nhận cái luận án táo bạo của Mesmer, cũng đang chờ đợi cơ hội. Nó xuất hiện dưới hình dáng của một thiếu nữ trẻ bị mù (Thérésa von Paradis), một nhạc sĩ dương cầm được Nữ Hoàng bảo trợ. Không một liệu pháp nào, và cho dù chính các nhà nhãn khoa nổi tiếng nhất của Vienne chữa trị cũng không đem lại được một kết quả nào.

Trong nỗi tuyệt vọng, người ta đưa cô ta đến Mesmer... và ông đã làm cho cô ta nhìn thấy trở lại sau một liệu pháp chặt chẽ. Câu chuyện này có đáng tin không? Có thể, nhưng lại là thật. *Đây là chứng mù vì bệnh ưu uất.* Bây giờ hãy nghe xem... Một khi thị lực được khôi phục lại, cô gái này không còn chơi đàn hay như trước nữa. Và lợi tức từ công việc đó có nguy cơ ra đi. Các bác sĩ khám cô gái đó và nhìn nhận cô gái đã tìm lại được thị giác, nhưng lại từ chối việc cô ta có thể nhìn thấy bởi vì cô ta không biết tên gọi của các đồ vật! (Nhưng cô gái này đã bị mù từ năm lên ba!) Và các bác sĩ bắt đầu nguyền rủa Mesmer, và chính ông đã kể lại, bằng cách nào mà ông bố điên tiết của cô gái đã xông vào nhà ông với một thanh kiếm trong tay.! Nhưng rồi thị giác lại rời bỏ cô gái (điều này chứng

minh bệnh này là do bệnh ưu uất). Mesmer bị tống ra khỏi trường đại học và đã qua Pháp để ẩn náu.

Và như một việc thường xảy ra, một ủy ban được chỉ định để nghiên cứu Học thuyết của Mesmer không hề bận tâm đến việc xem Mesmer có chữa trị được hay không; nhưng chỉ cần phát hiện độ chính xác của các lý thuyết của ông mà thôi! Nhưng lý thuyết gì? Và "tác dụng thôi miên" là gì? Không thể có một chứng minh nào cả, và các lần chữa lành bệnh của Mesmer được xem... là trí tưởng tượng. Và mọi chuyện bị chìm vào trong quên lãng.

THÔI MIÊN VÀ SỰ ÁM THỊ

1814. Mesmer đã chìm vào trong bóng tối... nhưng phương thức của ông ta vẫn còn. Ông Puységur, một sĩ quan nổi tiếng trong quân đội, một nhà nghiên cứu thuật thôi miên trong điền sản của ông tại Soissons. Nhưng lần này không còn có màn, nhạc hay nghi lễ nào nữa. Điều kỳ diệu bắt đầu chiếm chỗ của khoa học! Chỉ cần một cái cây, một cái cây to lớn bị thôi miên cũng đủ cho ông rồi. (mà Frankini tuyên bố rằng ông không cần được thôi miên để có từ tính...)

Một hôm (một câu chuyện được nhiều người biết đến) một người chăn cừu trẻ tuổi "bị thôi miên" không hề vặn người. Thay vào đó, anh ta ngủ. Không phải vì mệt mỏi hay dửng dưng... nhưng một giấc ngủ rất kỳ lạ... Người ta gây tiếng ồn, người ta la hét, nhưng không ăn thua gì. Người chăn cừu này không thức dậy. Còn hơn thế! Anh ta đứng lên, bước đi, nói chuyện và tuyệt đối tuân theo lệnh của ông Puységur... mà chưa chi ông ta nghĩ mình đã là hiện thân của ý chí toàn năng rồi. Thuật thôi miên đã được khám phá lẫn cả sự ám thị thôi miên.

Sau Mesmer và Puységur, Deleuse khám phá sự ám thị sau thôi miên. Ông ta nhận thấy, dù đã tỉnh táo, một người vẫn thi hành các mệnh lệnh đã nhận được trong lúc ngủ. (Thí dụ một trường hợp đơn giản rất thông thường: người ta thôi miên cho một người nào đó ngủ; người ta sẽ gợi ý cho người đó

là nước mà người đó sẽ uống có nhiều tiêu. Người ta đánh thức người đó dậy, cho người đó uống nước mà người đó phun nước đó ra liền. Không có gì có thể loại bỏ ý nghĩ đó trong đầu anh ta. Để loại bỏ ý nghĩ đó, người ta phải cho anh ta ngủ lại)

Có rất nhiều nhà nghiên cứu vẫn tiếp tục các công việc của họ và thuật thôi miên đạt đến đỉnh cao của sự hứng thú.

Nhưng những người theo thuyết của Mesmer nói nhiều quá... Mặc cho những thành công vang dội của các ca đại phẫu thuật dưới thôi miên (và chúng ta mới chỉ ở thế kỷ thứ XIX mà thôi), thuyết của Mesmer lại rơi sâu hơn lúc nó đạt đến đỉnh cao nhất...

Cơn sóng cuối cùng xảy ra tại Anh quốc, nơi mà bác sĩ Elloitson chuyển sang thuyết Mesmer, mà việc này bắt ông phải từ chức trong quân đội trong năm 1838...

Nhưng vào năm 1955, chính Anh quốc đã công nhận tính hiệu quả của thuật thôi miên và, qua Hiệp Hội Y Khoa Anh Quốc, yêu cầu thuật thôi miên phải được thực hành trong các bệnh viện và giảng dạy như các ngành học khác, sau đó là Liên Xô và tiếp theo sau ở nhiều nước khác nói tiếng Anh.

Chúng ta nên biết ngay từ năm 1838, có nhiều cuộc phẫu thuật cắt cụt chi được thực hiện *không đau nhờ thôi miên*. Như vậy, vào thời đại này, người ta chỉ áp dụng lại một phương cách trị liệu hết sức hấp dẫn.

Vẫn ở thế kỷ XIX, bây giờ đến lượt bác sĩ Esdaille, một thầy thuốc Anh quốc ở tại Ấn độ. Ông ta thực hành thuật thôi miên và đã thành công hơn ba trăm ca đại phẫu thuật nhờ thôi miên mà không gây một chút đau đớn! Và cái hiệu quả tuyệt vời đó được đón nhận như thế nào? Bằng sự khinh bỉ... và bệnh viện của ông bị đóng cửa.

THUẬT THÔI MIÊN, CÁNH CỬA CỦA VÔ THỨC.

Các tạp chí bình dân đã mô tả một cách chính xác... Thế quý vị muốn gì, điều tuyệt diệu chăng!... Một bệnh nhân, nằm

dài thật thoải mái, nếu có thể được...một không khí yên tĩnh... Một giọng nói trầm, đơn điệu, thấm dần và mệt mỏi của người thôi miên. – "Ông sẽ ngủ... ông đang rất buồn ngủ... Hãy nhìn vào mắt tôi đi..." Ngay trong lúc đó, bệnh nhân nhìn vào một vật sáng chói để hơn cao độ hai mươi phân trên mắt anh ta. Và giọng đó vẫn tiếp tục nói "... Anh sẽ ngủ... anh rất muốn ngủ...".

Người bệnh nhân chớp mắt. Anh ta không còn muốn gì nữa, kể cả mở đôi mí mặt nặng trịch, hoặc giải tỏa bộ não đã tê cóng, không còn ý chí... Các đồng tử đã thu nhỏ lại trong khi hơi thở trở nên đều đặn và chậm rãi... Và giọng đó vẫn tiếp tục, một giọng thật ấm, thật lôi cuốn của người điều khiển...

Và "sự gợi ý" thôi miên bắt đầu. "Ngay từ giây phút này, sự ngứa ngáy không còn làm cho anh khó chịu nữa. Ngay từ bây giờ, những nốt đỏ trên da sẽ biến mất... bệnh eczêma của anh sẽ biến mất... Anh có nghe không? Anh không còn bị bệnh eczêma nữa... Da của anh sẽ đẹp, mượt mà, không còn nốt đỏ nào nữa... Không còn nốt đỏ...".

Và rất thường khi là bệnh eczêma được chữa khỏi và các nốt đỏ biến mất...

Hoặc thuật thôi miên tiền phẫu.

Năm 1956 đó là trường hợp của một phụ nữ Anh quốc được giải phẫu kèm thôi miên, đã làm xôn xao dư luận. Vị bác sĩ đã vẽ lên bụng của bệnh nhân một hình vuông tưởng tượng mỗi cạnh 20 phân. Người bệnh đang chìm trong giấc ngủ thôi miên. Vị bác sĩ nhấn mạnh "Tôi sẽ làm tê phần này của bụng... Tình trạng tê chỉ ảnh hưởng phần bên trong cái hình mà tôi đã vẽ... Bà sẽ không cảm thấy gì trong cái hình vuông này... Bà sẽ không cảm thấy đau..."

Cuộc giải phẫu được thực hiện mà người bệnh không hề biết đau.

Thuật thôi miên có thể làm xuất hiện những vết phồng da khi gợi ý rằng chỗ đó bị phỏng. Bằng lời gợi ý lúc thôi miên,

người ta có thể làm tăng hay giảm nhịp đập của tim, thí dụ bằng cách gợi ý người đó đang chứng kiến một tai nạn. Như thế, trong trường hợp này, những thay đổi của nhịp tim được thể hiện với sự khởi phát một cảm xúc. Ảnh hưởng của thôi miên rất lớn trên đường hô hấp; rất quan trọng trên hệ tiêu hóa. Thuật thôi miên ảnh hưởng đến các co thắt và các chất bài tiết của bao tử và ruột. Nó cũng ảnh hưởng trên đường niệu (tăng hoặc giảm lượng nước tiểu). Cả trên các quan hệ tình dục, và ngoài ra dường như người ta có thể làm cho kinh nguyệt xảy ra sớm hoặc trễ hơn. Ảnh hưởng của thôi miên trên các triệu chứng vận mạch là vô hạn. Nhất là trên da, nó có thể làm xuất hiện các vết thương hoặc nốt phồng... (vì da luôn có mối quan hệ chặt chẽ với hệ thần kinh giao cảm).

Điều đó chứng minh được cái gì? Rằng những hiện tượng thôi miên cho thấy có mối liên hệ chặt chẽ giữa "tinh thần" và "thể xác". Tôi sẽ nói lại vấn đề này khi đề cập đến ưu uất và y học tâm thể. Đến chừng đó người ta mới thấy được các tiềm năng của thuật thôi miên... và hiểu tại sao người ta muốn lấy nó để làm phương thuốc vạn năng!

Giấc ngủ thôi miên xảy ra như thế nào?

Giấc ngủ thôi miên là một giấc ngủ không hoàn hảo, được gây ra nhờ (sự ám thị) *sự gợi ý* thôi miên (trong khi *sự gây mê* là giấc ngủ được thực hiện bằng hóa chất). Giấc ngủ thôi miên là một giấc ngủ không toàn diện: ý thức bị làm tê liệt nhưng vẫn hiện hữu. Chủ thể vẫn còn có khả năng tập trung vào sự chú ý; cảm giác của những giác quan vẫn còn. Trường lực của cơ không biến mất. Cũng chính vì thế mà người bị thôi miên có thể bước đi, đứng lên và giữ nguyên vài tư thế mà đối với người bình thường rất là mệt nhọc.

Thí dụ như người ta bảo người bị thôi miên là anh ta không thể cử động cánh tay phải được. Dù cho anh ta có muốn đi nữa, chúng ta cũng sẽ nhận thấy:

– anh ta co rút các cơ gấp để xếp cánh tay lại.

– rồi anh ta thả các cơ duỗi để giữ cho nó thẳng.

Trong lúc thôi miên, người ta nhận thấy chủ thể tỏ ra biết vâng lời, trong một chừng mực nào đó thôi! đối với người điều khiển. Anh ta trả lời và thi hành vài lệnh. Các lệnh phải được thực hiện *sau* giấc ngủ thôi miên, thường được thực hiện hơn; nhưng người ta vẫn chưa nhận thấy một hành động được hoàn tất, nếu nó xung khắc một cách trầm trọng với cảm tính đạo đức của chủ thể.

Có thể nào người ta làm cho một người nào đó ngủ ngoài ý muốn của chính anh ta không?

Vào thời của Charcot, người ta tin là được. Thời đại ngày nay điều đó bị phủ nhận. Dù cho chưa phải là một khái quát, nhưng một người mắc chứng ưu uất có thể bị thôi miên ở mức tối đa... mà điều đó không có nghĩa là bất cứ người bị thôi miên nào cũng đều mắc chứng ưu uất.

Babinsky khẳng định rằng:

– chủ thể không mất trí nhớ trong lúc bị thôi miên

– giấc ngủ mê là không hề vô thức

– và chủ thể không hề mất đi sự kiểm soát của ý muốn chủ động; và vì thế anh ta sẽ không thi hành một cách mù quáng các mệnh lệnh của người điều khiển.

Và Babinsky còn nói thêm: "Trong các tình huống nghiêm trọng, những người bị thôi miên làm chủ trở lại các hành động của họ trong chừng mực giống như khi họ ở trong tình trạng tỉnh táo". Lời nhận xét này gợi lại câu chuyện buồn cười được Janet kể lại "Một người điều khiển trình diện một người bị thôi miên trước các sinh viên y khoa và cho phép họ đưa ra các gợi ý. Một trong các sinh viên đó đề nghị cô ta lột hết quần áo của mình ra. Khi nghe câu nói này, cô bị thôi miên đó bất ngờ

tỉnh dậy và phẫn nộ bỏ đi ra ngoài... Để kết thúc, điều này làm cho người ta yên tâm hơn.

Ngoài ra, người ta nghĩ rằng khó có thể thuyết phục một người đang bị thôi miên, thực hiện một trọng tội. Nhưng nếu người đó có khuynh hướng gây tội ác thì sao? Chỉ có thí nghiệm mới có thể đưa ra câu trả lời.

Chúng ta phải xem thuật thôi miên như thế nào?

Một cách tự nhiên như các phương cách trị liệu khác, bất chấp cái tính chất "tuyệt vời" thoạt nhìn của nó. Nhưng tiếc thay, sự tin tưởng thông thường của thời đại này cũng giống y như hồi năm 1870; người thôi miên giống như một đạo sĩ có rất nhiều quyền năng và đang nắm trong tay ông ta định mệnh của chủ thể! Sự thật cũng không thần kỳ đến như thế *và chỉ căn cứ trên cơ chế hoạt động của thần kinh*, như chúng ta sẽ thấy ở phần sau.

Thuật thôi miên có thể là một tác nhân gây mê. Và nếu những cuộc đại phẫu thuật được thực hiện với giấc ngủ thôi miên, chúng ta không bao giờ được quên là chúng đã được thực hiện từ hồi thế kỷ XIX và chúng ta phải tỏ lòng ngưỡng mộ những nhà tiên phong đó. Như vậy, khả năng lớn nhất của thuật thôi miên là thay thế thuốc gây mê. Nhưng chúng ta cũng nhận thấy rằng chỉ có mười phần trăm những người có thể chịu được ảnh hưởng của thôi miên, mà điều đó cũng đã giảm đi rất nhiều những khả năng thực tiễn của nó.

Một khả năng quan trọng khác: sự gợi ý thôi miên làm giảm các cơn đau hậu phẫu.

Khả năng của thuật thôi miên về phương diện tâm lý học là như thế nào?

*** Với các bệnh tâm thần:** dường như không một kết quả cụ thể nào được ghi nhận. Có rất nhiều bệnh nhân tâm thần không thích hợp với thuật thôi miên, việc này thường gây ra cho họ những phản ứng điên cuồng.

*** Về mặt tâm lý học:** nhiều "thành công–giả tạo" rất ngoạn mục có thể được ghi nhận. Là điều hợp lý khi thuật thôi miên có thể loại bỏ các định kiến, ám sợ, chứng nói lắp, ám ảnh.

Đúng vậy, người ta thường nhận thấy vài *rối loạn* mau chóng biến mất. *Các triệu chứng* cũng thế. Tuy nhiên các kết quả đó không vĩnh viễn. Tại sao? Bởi vì *căn nguyên sâu kín* vẫn còn.

Những triệu chứng được sản sinh bởi căn nguyên sâu sắc đó; *và nếu một triệu chứng biến mất, thì có rất nhiều cơ may cho một triệu chứng khác sẽ thế vào chỗ đó.* Loại bỏ cái thứ hai thì cái thứ ba sẽ xuất hiện... Điều này chứng minh rằng *cái căn nguyên bệnh hoạn* không thể nào bị thuật thôi miên loại trừ được.

Như thế sẽ là một chuỗi dài của triệu chứng được khởi phát từ một căn nguyên lúc nào cũng tồn tại trong chiều sâu (mà chứng ưu uất là một thí dụ điển hình).

Bởi vì nếu muốn giết một con rắn, người ta không chỉ cần chặt có cái đuôi mà thôi...

CHỨNG RỐI LOẠN THẦN KINH.

Chúng ta không được quên điều này (mà chúng ta sẽ còn gặp nhiền lần nữa trong tác phẩm này): chứng rối loạn thần kinh đôi khi được biểu hiện như một cơ chế an toàn nội tại. Một người rối loạn thần kinh lúc nào cũng *phải ẩn mình trong chứng bệnh để tìm sự an toàn cho tinh thần.* Vì người đó phải tìm sự an toàn, nên đó là điều tất nhiên khi người đó lại cần đến *chính chứng bệnh* của mình (dù cho có ý thức hay không). Nói chung, một người rối loạn thần kinh không bao giờ than phiền chứng bệnh của mình. Người đó chỉ than phiền điều làm cho người đó đau khổ. Nhưng điều làm cho người đó đau khổ không phải là chính chứng bệnh, vì nó đã trở nên vô thức rồi. Nhưng chứng rối loạn thần kinh đó tạo ra *các triệu chứng*; những triệu chứng này rất nhức nhối và người bệnh muốn chỉ loại bỏ chúng mà thôi.

Đây là một thí dụ đơn giản: Người cầu toàn (Xem lại mục này)

Thí dụ một người cầu toàn đang đau khổ vì cô độc, bị ruồng bỏ, dễ xúc động và nhút nhát. Vì thế anh ta muốn được chữa khỏi tính dễ xúc động đó, sự cô đơn, sự nhút nhát đó, mà chúng chỉ là *những triệu chứng mà thôi*. Nhưng anh ta có muốn được chữa khỏi chứng rối loạn thần kinh sâu kín kia không: sự cầu toàn của anh ta đó? Không... bởi vì sự cầu toàn là sự an toàn của anh ta.

Như thế, người ta thấy trong trường hợp này, thuật thôi miên là vô hiệu. Ý muốn của người điều khiển sẽ xung đột với ý muốn sâu thẳm của người bệnh, và không sẽ có kết quả nào hết. Ở đây, chỉ tâm lý trị liệu theo chiều sâu mới hiệu nghiệm. Vì thế chúng ta nên trả thuật thôi miên về đúng giá trị đích thực của nó, mà nó khá là to lớn.

CHARCOT, Ở LA SALPÉTRIÈRE

Với giáo sư Charcot (1825–1913), bác sĩ chuyên về bệnh thần kinh tại bệnh viện La Salpétrière, việc nghiên cứu thuật thôi miên bước vào giai đoạn... có thể gọi là chính thức đi. Hay hơn nữa! Là nó mang tính khoa học đi. Charcot, phụ trách các bệnh về thần kinh, đã nhận thấy tầm quan trọng của thuật thôi miên, luôn được đề cao hay loại bỏ một cách sôi nổi.

Nhưng Charcot là một bác sĩ chuyên về bệnh thần kinh chứ không phải là bác sĩ chuyên về tâm bệnh học. Về thần kinh học, ông phụ trách về những hiện tượng sinh lý của người bị thôi miên, những hành vi và phản xạ của người đó. Việc này khiến ông bỏ qua một bên các hiện tượng tâm lý. Một nguy cơ của việc chuyên môn hóa.

Chúng ta phải ghi nhận là Charot chưa bao giờ thôi miên một người nào. Và chúng ta có thể tưởng tượng được cảnh ông bước vào trong căn phòng... và các học trò giới thiệu với ông một người đang bị thôi miên.

Dù sao Charcot cũng có lý... Vì nhận thấy việc nghiên cứu các hiện tượng tâm lý là rất tế nhị, ông muốn trước tiên phải biết rõ các tính chất vật lý của những hiện tượng bất thường đó, để dễ dàng nhận ra chúng bằng các biểu hiện, hầu không bị nhầm lẫn với sự giả vờ. Tôi xin nhắc lại là Charcot, trước hết, muốn nghiên cứu các hành vi và phản ứng của những người được cho ngủ bằng thuật thôi miên.

Vì vậy ông Charcot vĩ đại lại bắt tay vào việc nghiên cứu các hiện tượng sinh lý của thuật thôi miên. Nhưng có một điều này: môi trường ở La Salpétrière chỉ "*cung cấp*" những phụ nữ mắc chứng *ưu uất* (như thể dễ bị thôi miên) để cho ông theo dõi. Vì thế Charcot đi từ một trường hợp riêng biệt đến một trường hợp tổng quát quá dễ dàng. Ông mới tuyên bố là chỉ những loại bệnh nhân đó mới thích ứng cho thuật thôi miên!... Đối với ông, các hiện tượng của thuật thôi miên là những hiện tượng bất thường.

BERNHEIM, HOẶC CUỘC TUYÊN CHIẾN

Bernheim, theo trường phái Nancy, không bao giờ đồng ý gì hết và không ngần ngại gì hết để nói điều đó.

Chỉ có các bệnh nhân mới dễ bị thôi miên thôi à? Không hẳn thế, Bernheim đáp lại! Thuật thôi miên là một hiện tượng rất tự nhiên và phần lớn con người đều có thể bị thôi miên.

Ông ta tuyên bố như sau "Cái mà người ta gọi là thuật thôi miên chỉ là việc cho hoạt động một đặc tính bình thường của não bộ: *tính dễ bị ám thị*, nghĩa là khả năng bị một ý nghĩ chi phối một cách tuyệt đối. Không hề có thuật thôi miên: ở đây tôi muốn nói là không hề có một trạng thái đặc biệt, bất thường nào đáng được gọi như thế; chỉ là các chủ thể ít nhiều dễ bị ám thị mà người ta có thể đưa ra những gợi ý, cảm xúc, hành vi, ảo giác..."

Thế chúng ta kết luận như thế nào đây?... *kết luận rằng cái khả năng bị thôi miên lại phụ thuộc vào trạng thái của cơ*

thể ngay trong thời điểm đó; và các hiện tượng của thuật thôi miên bắt nguồn từ một căn nguyên tâm thần: tính dễ bị ám thị mà chúng ta sẽ xem xét ở đoạn sau.

BABINSKY, NGƯỜI ĐƯA RA KẾT LUẬN...

Joseph Babinsky (1857–1932) công nhận các quan điểm của Bernheim.

Đối với ông, thuật thôi miên là sự *ám thị*, được tăng cường bởi tình trạng *không thể kiểm soát*. Ông xem thuật thôi miên như "một tình trạng tâm thần bắt chủ thể đang chịu tác động, có khả năng tuân theo những gợi ý của người khác". Đề cập đến bệnh u uất, ông ta không xem đó là một căn bệnh thể chất mà như là một tình trạng tâm thần làm cho chủ thể đang chịu tác động, có khả năng *tự ám thị và dễ bị người khác ám thị*.

SỰ ÁM THỊ KHÊU GỢI CẢM XÚC.

Phiên tòa đại hình đang nhóm họp; mạng sống của một con người sẽ được quyết định trong giây phút. Luật sư bào chữa trổ hết tài năng hùng biện của mình. Mệt mỏi vì phải để ý đến quá nhiều chứng cứ, nhưng bồi thẩm đoàn vẫn theo dõi. Thế người ta đã không kêu gọi đến lý trí, đến đức độ và tính liêm chính của con người hay sao? Và vị luật sư bào chữa, *cố thuyết phục* các vị thẩm phán...

Vị bào chữa bất ngờ nhắc đến thời thơ ấu của bị cáo. Cha nghiện rượu, mẹ cũng nghiện rượu, những vụ gây gổ trong một gia đình bần cùng, những trận ẩu đả... Vị luật sư nói thật to "Xin quý vị bồi thẩm hãy nghĩ đến cái thời thơ ấu khủng khiếp đó và hãy tha bổng! " Một bồi thẩm tái mặt. Như một mũi tên, lời kêu gọi này bắn trúng tim ông ta, *không phải trúng vào lý tri, trái lại đúng vào cảm xúc của ông ta*. Bởi vì vị bồi thẩm này cũng nhớ lại người cha nghiện rượu của mình,

một bà mẹ luôn vắng mặt, cảnh nghèo khổ, đến thời thơ ấu đau khổ của chính mình. Lời nói của vị luật sư đã ảnh hưởng đến ông ta rất nhiều.

Thế là xong. Đối với viên bồi thẩm này,vị luật sự đã thắng cuộc. Sự suy luận và sự thuyết phục đã nhường bước cho cảm xúc. Và sự thôi thúc xuất phát từ đó làm chủ tình hình. Và cũng từ viên bồi thẩm này sẽ là sự tha bổng hoặc giảm án...

Khi mà tính lô gích và lý trí đang luống cuống thì sự ám thị cảm xúc sẽ chiến thắng.

Những người cầm đầu đám đông biết rất rõ sức mạnh của việc ám thị này! Bà Leni Riefenstahl, người đạo diễn của Đệ III Đức Quốc Xã, cũng biết rõ điều này. Bà đã đưa lên màn ảnh những lần Hitler xuất hiện trong các buổi lễ long trọng của Parteitag! Hơn một trăm ngàn người đứng thật chỉnh tề! Hằng ngàn cờ xí và chuông của thành phố Nuremberg đổ liên hồi; một quảng trường bằng đá và cẩm thạch, một lối đi dẫn ra một khu rừng rộng lớn... Và chính trên lối đi này, Hitler tiến bước một mình, không cận vệ, trong tiếng ca vang và đại bác nổ rền từ xa... Có vẻ giả tạo quá phải không? Đương nhiên rồi. Nhưng rất khích động vì một cảm xúc mãnh liệt.

Bởi vì ngay lúc đó, chỉ cần đưa ra một mệnh lệnh nào đó cũng đủ lôi cuốn đám người đó như một cơn thủy triều...

Và những cuộc diễn hành đúng nhịp như một màn vũ balê rầm rộ và oai hùng! Điệu nhạc với tiếng trống định âm vang động? Mà điều đó làm cho người chống chủ nghĩa quân phiệt hăng say nhất cũng phải nghĩ "... cảnh tượng đó làm cho tôi cảm thấy như thế nào ấy....". Vẫn là sự ám thị khêu gợi cảm xúc.

THẾ ÁM THỊ LÀ GÌ?

Chúng ta không nên nhầm lẫn sự gợi ý với sự thuyết phục.

Nếu tôi muốn *thuyết phục* anh, tôi tìm đến lý trí của anh. Tôi sẽ cố dành cho được sự tán thành tự nguyện và ý thức của

anh. Anh sẽ được thuyết phục khi anh nhìn nhận tôi có lý và đồng ý với các lý lẽ của tôi.

Nếu tôi muốn *ám thị* anh, tôi sẽ áp dụng một phương pháp khác hoàn toàn. Tôi sẽ nhắm vào tính dễ bị ám thị của anh... mà dường như đó là điều hiển nhiên. Để làm việc đó, tôi không được quan tâm đến ý thức và lý trí của anh và phải đánh trúng vào các trung tâm thần kinh vô thức; mà điều đó đòi hỏi những tình huống đặc biệt, bởi vì ít nhiều gì lý trí và ý thức cũng phải bị loại bỏ. Vì vậy, người ta sẽ *bị ám thị* chỉ khi nào khả năng chống đối có chủ ý không còn nữa.

TÍNH DỄ BỊ ÁM THỊ LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Đó là một tình trạng tinh thần cho phép một người *dễ dàng tuân theo một cách tuyệt đối* các mệnh lệnh được ban ra.

Tình trạng đó có thể được biểu lộ trong các trường hợp sau đây:

* Tính dễ bị ám thị có thể bắt nguồn từ sự ngây ngô và tính cả tin. Đó là những người "tin đủ mọi chuyện". Nhưng đó chưa phải là tính dễ bị ám thị theo đúng nghĩa của nó.

* Tính dễ bị ám thị được biểu hiện trong vài trường hợp rối loạn nhất thời: kiệt sức, suy nhược thần kinh, các dạng rối loạn cảm xúc làm mất đi tính tự chủ (người ta biết các cuộc hoảng loạn tập thể!), tính quá xúc động (cũng như vị bồi thẩm đó đã bị thuyết phục nhưng sau lại bị ám thị). Mức độ cao nhất của tính dễ bị ám thị được gặp trong chứng ưu uất.

Tóm lại:

Sự thuyết phục:	*Sự ám thị:*
được thực hiện từ một cuộc tranh luận ý thức. Người ta tự nguyện tin tưởng.	Là việc người ta chấp nhận không bàn cãi hoặc suy luận. Đó là một sự kiện người ta chấp nhận ngay tức thì như một sự thật. Việc ám

thị nhắm ngay vào ý thức (cũng giống như sự ám thị do thôi miên).

– *Một thí dụ cho sự ám thị:* một người quen của bạn đang ngồi trên chiếc ghế nha sĩ để chịu việc khoan răng. Có rất nhiều khả năng là chính bạn sẽ cảm thấy đau ở một cái răng nào đó hay ở một nơi khác. Như vậy, ngay lúc đó, bạn sẽ cảm thấy đau trong khi không có một tổn thương nào chứng minh cho sự đau đó. Người ta sẽ bảo "Tưởng tượng!" trong khi bạn đau thật sự. Đến lúc đó người ta sẽ nghi ngờ là hệ thần kinh đã có vấn đề rồi. Chúng ta sẽ xem xét trường hợp này sau.

– *Ngoài ra* sự ám thị đôi khi tương ứng với một ý nghĩ sâu kín của cá thể đó. Hãy nhìn xem một anh chàng nhút nhát vừa ra khỏi phòng chiếu một phim của Douglas Fairbanks! Hãy nhìn anh ta cho kỹ: anh ta muốn bắt chước Fairbanks! Anh ta là Fairbanks! Anh ta cảm thấy nhẹ nhõm, ung dung, mạnh dạn nhìn mọi người!

Người này đã bị ám thị... và *Fairbanks đã khơi dậy trong anh ta một cảm thức vô thức*: đó là cảm thức về sức mạnh mà anh ta muốn có, một đối trọng cho sự yếu đuối của mình. Như vậy sự ám thị là việc một ý tưởng được đưa vào trong bộ não và được nó chấp nhận. Nó nhắm vào việc tạo ra một xung lực không ý thức mà từ đó sẽ khởi phát hành vi.

CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA ÁM THỊ.

Ám thị là một hành vi đặc biệt và những điều kiện của nó cũng phải như thế. Và sự ám thị chỉ thực hiện được với các điều kiện đó mà thôi.

1. Sự ám thị tương đối tự nhiên.

Tôi nhắc lại người nhút nhát kia ra khỏi phòng chiếu phim. Anh ta muốn có sức mạnh bởi vì anh ta yếu đuối. Ý muốn này tiềm ẩn trong anh ta. Thế Fairbanks có ám thị người nhút nhát này không? Không. Ông ta chỉ khởi động sự vận hành mà thôi: và *sự tự ám thị* của người nhút nhát làm hết phần còn lại. Cái ý muốn đó biến thành lòng tin nhất thời và sẽ tạo ra các hành vi (dáng đi, cách nhìn, giọng nói, cử chỉ,...)

Điều kiện thứ 1: Sự ám thị tự nhiên phải tương ứng một cảm nghĩ sẵn có trong vô thức của chủ thể và có thể tạo ra một xung lực.

Điều kiện thứ 2: Là việc chống lại ám thị không được xảy ra. Những trường hợp thông thường: kiệt sức, cảm xúc, nhút nhát, suy nhược, lo hãi,... Như thế, sự chống đối của tinh thần bị suy giảm, sẽ giúp cho người đưa ra gợi ý hoạt động dễ dàng hơn. *Thí dụ:* nếu người ta nói với một người quá xúc cảm đang trong lúc sợ sệt "... trời ơi, anh cảm thấy khó chịu lắm phải không và sao anh tái xanh như thế..." Lời ám thị này không gặp phải sự phản kháng nào hết. Ngoài ra, nó chỉ chạm phải một cảm giác đã có sẵn trong chủ thể, và nỗi lo hãi liền khởi phát.

Thế người đưa ra gợi ý đã làm gì? Ông ta nung đúc, thúc đẩy và kích thích cái cảm nghĩ vô thức kia. Chủ thể liền chuyển sang tình trạng tự ám thị. Như vậy, người ta thấy việc ám thị rất khó xảy ra nếu chủ thể làm chủ các khả năng của mình; anh ta sẽ tranh luận, suy luận...và như thế chúng ta lại rơi vào trường hợp thuyết phục. Như vậy, sự ám thị tự nhiên chỉ có những hiệu quả *nhất thời*, bởi vì nó tùy thuộc vào một trạng thái *thiểu năng nhất thời*.

2. Khi ám thị tâm bệnh lý.

Đây là một trong những trường hợp được Janet ghi nhận. Irène, một thiếu nữ 21 tuổi, đau nặng sau cái chết của mẹ cô. Cô từ chối việc uống nước từ vòi, bởi vì cô cho rằng từ cái vòi

đó không chảy ra nước mà là máu. Từ lúc nào đã bắt đầu sự tự kỉ ám thị đó, cái hư giác đó? Từ ngày mà Irène thấy nước từ cái vòi đó, nhỏ từng giọt một... "giống như máu từ môi của mẹ cô".

Sự tự kỉ ám thị của Irène đã trở thành một *định kiến*. Định kiến là một tự kỉ ám thị được đẩy lên mức cao nhất. Thôi miên là một phương tiện lý tưởng để cấy một định kiến vào não của một người. Sau đây là một thí nghiệm tầm thường của *thuật thôi miên*.

Một phụ nữ được cho ngủ. Sau đó người ta gợi ý với cô ta là cái ly mà cô đang cầm trong tay đựng nước rất mặn. Tiếp đến người ta đánh thức cô dậy. Cô ta uống nước đó (mà thật sự đây là nước tinh khiết) và nhổ nó ra ngay với bộ điệu tởm lợm. Cô ta nói nước này "mặn quá", và không gì, *không một lời giải thích nào, không một chứng minh nào*, có thể làm cho cô ta nghĩ khác được. Để làm được việc đó, người ta phải cho cô ngủ lại và gợi ý ngược lại.

Vì thế, người đó, do bị thôi miên, đã mắc phải định kiến: nước mặn. Việc gợi ý này đến từ người thôi miên, và nó đã trở thành một sự khẳng định tuyệt đối cho người bị thôi miên; sau đó là sự tự ám thị và một định kiến. Tôi xin nhắc lại là trong tất cả những phương cách đó, luôn có một cơ chế vận hành thần kinh đơn thuần mà chúng ta sẽ xem xét khi cần. Ám thị không phải là một phép lạ một khi chúng ta hiểu được cách hoạt động của thần kinh, và cái bí mật "kinh hoàng" sẽ biến mất...

THẾ NÀO LÀ ĐỊNH KIẾN?

Chúng ta có thể xem nó như một ý nghĩ "ăn bám" vào đời sống tinh thần của con người. Cái ý nghĩ ăn bám này có đủ sức mạnh và kiên định để loại bỏ tất cả những ý nghĩ khác. Không một lập luận nào, không một tranh cãi nào, có thể loại bỏ được định kiến, giống như nó là một tảng đá không thể lay chuyển được.

Có hàng ngàn loại định kiến, từ loại bất thường nhẹ đến loại bệnh rất nặng. Chúng có thể áp đặt sự hiện diện của

chúng trong một thời gian ngắn, dài hoặc rất lâu... đôi khi suốt cả một đời người... trong sự khốn khổ của những người chung quanh. Hàng ngàn định kiến có thể được cấy vào trong não của một người. Ở đây cũng thế, tính chất bệnh lý chỉ là sự phóng đại của một việc bình thường, theo chiều sâu và thời gian.

Những định kiến được xem là bình thường.

Một nhà thông thái đang bước đi và một vấn đề làm cho ông phải lo nghĩ... Vấn đề này chiếm lấy toàn bộ con người ông. Ai sẽ ngạc nhiên khi thấy ông này cầm cục phấn, một cách vô thức, viết lên một chiếc xe hơi đang đậu? Ai sẽ ngạc nhiên trước sự "lơ đãng" quá mức của ông ta? Ngay lúc đó, nhà thông thái, đang là nạn nhân của định kiến: với vấn đề của riêng ông. Nhưng định kiến này chỉ tạm thời mà thôi; nó chỉ tồn tại cho đến khi nào ông lý giải được cái khó khăn của vấn đề ấy... hoặc cho đến khi nào một chiếc xe hơi khác thắng gấp ngay trước mặt ông, "để kéo"ông ra khỏi cái giấc mơ tỉnh táo đó.

Một nghệ sĩ đang bị ám ảnh bởi một tác phẩm đang thai nghén, không hay biết, không để ý gì khác ngoài cái đó? Trường hợp này cũng là định kiến. Dù là nghệ thuật và có dễ chịu đi nữa, cũng mặc, vẫn là định kiến.

Người đàn ông đó, bị ám ảnh bởi các phiền muộn gia đình, làm hết lỗi này đến lỗi khác trong công việc, chồng chất các sai phạm? Vẫn là định kiến nhất thời, rất khó chịu và mệt sức.

Những định kiến được xem là bất thường.

Trong cái thế giới mệt mỏi và dễ xúc động hiện nay, có hàng chục ngàn người, đang trong khi nằm ngủ, lại đứng lên. Họ đứng lên để kiểm tra vòi ga. Sau đó họ đi nằm lại. Rồi một nghi ngờ xuất hiện: "Không biết mình đã khóa kỹ cái vòi đó chưa?..." Và lý trí trả lời "Có rồi, mày đã khóa rồi". Nhưng hiện tượng xúc động vô thức vẫn tiếp tục nghi ngờ. Và nó "mạnh" hơn họ. Họ lại đứng lên. Kiểm tra một lần nữa. Rồi đi

nằm lại. Người ta đoán chừng sau hai hay ba lần kiểm tra thì họ sẽ bị thuyết phục được xúc động đó? Không bao giờ! Họ sẽ đứng lên nữa, mỗi lần lại mệt hơn, càng lúc càng không thể chống lại cái định kiến kia, mà *họ nhìn nhận là vô lý nhưng không một lập luận nào có thể làm gì được*. Ở đây tôi chỉ cho thí dụ của một trường hợp định kiến nhẹ, thường bị nối kết với một thiểu năng nhẹ, một tình trạng kiệt sức hay lo âu. Nhưng vẫn là định kiến và là *triệu chứng* của một trạng thái bệnh hoạn.

Tôi muốn giới thiệu thêm một số định kiến nữa... nhưng nó quá nhiều! Vì thế chúng ta phải hiểu là chúng gồm cả một số lớn và nhiều mức độ khác nhau, đi từ nhẹ cho đến trường hợp nặng nhất, từ nhất thời cho đến vĩnh viễn. Dù sao đi nữa, định kiến luôn được sản sinh bởi một cơ chế vô thức.

Thế những định kiến mà người ta thường thấy nhất là gì? – Các loại ám ảnh – Chứng sợ (mà chỉ có trời mới biết con số chính xác!...) – Phần lớn là các nỗi lo âu – Các tật nhỏ, và lớn, ngoại diện hoặc sâu kín – Các tật khi chúng vẫn vô thức hoặc "máy móc" – Ám ảnh bị điên (thường xảy ra) – Ám ảnh bị té ở ngoài đường, v.v...

Và chúng ta phải tự hỏi nếu cái thời đại tốt đẹp của chúng ta, với đầy rẫy mệt mỏi, hụt hẫng và cảm xúc khó chịu, chẳng phải là một môi trường lý tưởng để nuôi cấy các định kiến trầm trọng mà tôi thật lòng không muốn thấy con người mắc phải dù chúng có thể được chữa trị.

Sự trì hoãn trong định kiến.

Nhà bác học tập trung ý nghĩ cho vấn đề của ông ta, được xem như một "người đãng trí". Nhưng thật sự ông ta không hề đãng trí: ông ta đang bị trì hoãn. Tôi có nói đến sự trì hoãn trong các mục Mệt mỏi và Nhút nhát. Nếu nhà bác học đó không nhận ra điều này, chỉ vì tâm trí ông ta đang dồn hết cho vấn đề đó đến mức không còn nghe thấy hoặc nhận biết

những gì xảy ra chung quanh mình. Tại sao thế? Trong não ông ta, tất cả các trung tâm thần kinh không tham gia vào công việc đó đều *bị khoá lại*.

Trong định kiến, đương nhiên là các tế bào bị khóa không thể nào tạo ra các dao động cần thiết! Và những thông tin từ bên ngoài không thể nào khởi phát bất cứ một phản ứng nào.

Thí dụ: đối với nhà bác học kia, một chiếc xe phóng tới trước ông ta trong tiếng còi inh ỏi, vẫn không được bộ não của ông ta ghi nhận, bởi vì định kiến đã khóa hết các trung tâm thần kinh khác mà trong lúc tự nhiên, chúng phải phản ứng lại chiếc xe hơi hoặc với một việc nào khác.

Vì thế, chúng ta thấy tình trạng sảng khoái của tâm trí, không bị một quan điểm nào ngự trị, không ngoan cố, không ương ngạnh, là một điều tốt đẹp và thánh thiện biết bao!...

Làm cách nào định kiến tâm bệnh bắt rễ?

Suốt một ngày bình thường, mỗi con người đều phải hứng chịu biết bao cuộc tranh luận, lời bóng gió, đủ mọi đề nghị. Thế tại sao chúng ta lại không hề có định kiến? Và một lần nữa, tôi phải làm bản so sánh giữa:

a) ý nghĩ nổi trội nhất của thời điểm đó.

và b) định kiến theo đúng nghĩa của nó (tâm bệnh)

Nếu một định kiến hiện hữu, là bởi vì một "cái gì đó" trong trạng thái của chủ thể, *cho phép nó như thế*.

Đến lúc này hai điều kiện nhập cuộc:

1 – Sự ám thị.

2 – Tình trạng thể chất và tinh thần của chủ thể ngay lúc anh ta nhận ám thị đó.

Để lộ diện, *định kiến đòi hỏi phải có sự sai lệch của sự cân bằng tự nhiên* của bộ não: do xu hướng, quá mất sức, bị nhiễm trùng, do cảm xúc,... Nhưng, và tôi xin nhắc lại, nó chỉ

bất rể khi nó phát triển một nhân tố cảm xúc có sẵn. Tôi lấy lại thí dụ của người nhút nhát ra khỏi phòng chiếu phim. Sự gợi ý do phim tạo ra, đã trở thành tự kỉ ám thị. Nhưng tự kỉ ám thị này chỉ "kích thích thêm" một tình trạng hiện hữu: một ý muốn mãnh liệt có được sức mạnh, tự tin, thoải mái, v.v...

Định kiến có thể:

a. *ý thức*. Một người bị ám ảnh biết chắc mình có định kiến... bởi vì anh ta chống lại nó với lý trí của mình... mà không kết quả.

b. *vô thức*. Trường hợp của Irène (ở phần trên). Đó cũng là định kiến được hình thành bởi sự gợi ý do thôi miên. Nhưng dù sao, *cái căn nguyên* cho phép định kiến xuất hiện vẫn là vô thức.

Thôi miên có thể tạo một định kiến, ít ra là đối với vài cá thể. Nhưng chúng ta có thể nào kết luận rằng tất cả những người có định kiến đều bị thôi miên không? Đương nhiên là không rồi! Vì vậy, nếu ý nghĩ đó không được cấy từ bên ngoài vào thì làm sao sự tự ám thị có thể ảnh hưởng đến mức đó được? Chẳng hạn, làm sao một sốc do cảm xúc có thể tồn tại và tạo ra định kiến, tật, ám ảnh, ám sợ được? Chúng ta sẽ hiểu thêm vấn đề này khi nghiên cứu về Janet.

ÉMILE COUÉ, với sự xung đột nội giới

Bất chấp các nền tảng quá sơ đẳng của phương pháp của ông, Emile Coué (1857–1926) vẫn có công trạng lớn. Ông đã đưa sự tự kỉ ám thị vào thực hành mà ông xem như là ám thị của chính bệnh nhân.

Chúng ta biết điều này: trong các chứng tâm bệnh, sự lý luận ý thức không giúp ích được gì. Cả sự tranh luận hợp lý và sự thuyết phục. *Thí dụ:* Một người rất nhút nhát luôn đưa ra những lý lẽ chính đáng để phủ nhận mình là người nhút nhát; anh ta không ngừng cố tự thuyết phục bằng các lý lẽ tinh thần. Việc đó có ngăn cản sự nhút nhát không? Không... còn

trái lại! Huống chi, sự vô ích của lý luận lộ rõ trong các ám ảnh, ám sợ, lo hãi, v...v...

Vì thế, một nhà tâm lý biết rõ việc không nên "thuyết phục" một bệnh nhân tâm lý. Và sẽ rất lố bịch khi bảo thái độ anh ta là phi lý vì một lý lẽ nào đó, và anh ta "phải cố gắng lên"... Rất nhiều bệnh nhân tâm lý phải hứng chịu thái độ không thông cảm cũng chính vì lý đó. Người ta không ngừng nói với họ các khái niệm về ý chí, mà không hề nghĩ rằng tính năng này đã bị sai lệch ngay từ lúc khởi điểm. Tại sao? *Bởi vì cách hoạt động mà thần kinh tạo ra ý chí đã bị sai lệch*. Điều đó không khác gì việc yêu cầu một nhạc sĩ vĩ cầm hãy chơi nhạc theo nốt mi trên một dây đàn được so với nốt fa. Người nhạc sĩ đó muốn biểu diễn lắm chứ... nhưng cây vĩ cầm chỉ cho ra nốt fa mà thôi. Thế chúng ta có phải hét lên, la ó, khinh bỉ anh ta, bắt buộc anh ta bằng bất cứ giá nào cũng phải chơi nhạc theo nốt mi không? Không! Chúng ta phải lấy cây vĩ cầm... và so dây lại theo nốt "mi".

Bất cứ sự biểu hiện nào của một ý chí thực thụ, để được lộ diện, luôn cần đến các điều kiện cơ bản. Zbinden đã tuyên bố "Lý luận sai là một tật xấu tai hại không khác gì việc sử dụng mọoc–phin hoặc bạch phiến". Có thể nói khác được không? Nếu lý luận "đúng" là kết quả của một cảm tính "đúng" thì lý luận "sai" là kết quả của một cảm tính "sai". Nhưng tiếc thay, người ta quên điều này hết chín lần trong mười trường hợp... và tôi còn lạc quan đấy!

Nếu cảm xúc vô thức đã nói "Không" thì mặc cho lý luận bảo "có" cho đến kiệt sức đi nữa cũng không ăn thua gì. Trong bất cứ mọi trường hợp, cảm xúc luôn chiến thắng. Một người bình thường hiếm khi hiểu được điều này. Tại sao? Bởi vì trong con người ấy, có sự thỏa thuận giữa ý chí, ước muốn và cảm tính. *Có một thỏa hiệp giữa ý muốn với khả năng*. Nhưng có phải đôi khi anh ta cảm nhận có sự giằng co nội tại, được kèm theo nỗi lo hãi không? Có phải "một cái gì đó" bắt anh ta

phải làm ngược điều anh ta muốn làm không? Mà trong tư tưởng anh ta đã phát triển sự tương khắc; mà với thời gian anh ta làm cho nó nghiêm trọng hơn về cường độ và chiều sâu, và chỉ đến khi đó anh ta mới hiểu được!

Thế thì, nếu bất cứ một bệnh tâm thần nào cũng có nền tảng cảm xúc, thì liệu pháp tâm lý cũng phải nhắm vào cảm xúc đó. Và chính tại đó, là cái ung nhọt tâm lý đang ẩn mình trong bóng tối.

Vì vậy ông *Coué* đã cố gắng làm như thế khi tuyên bố "Một khi trí tưởng tượng và ý chí có tương khắc, trí tưởng tượng luôn chiến thắng, *mà không có ngoại lệ...*". Như vậy Coué đã trao cho đời sống tâm lý vô thức cái nhiệm vụ chủ yếu mà ông gọi là trí tưởng tượng. Hiển nhiên phương pháp của ông là sơ đẳng; nó cố gắng loại bỏ một ám thị bệnh hoạn bằng một ám thị đối nghịch lành mạnh. Giống như một lệnh và một phản lệnh vậy. Mọi người đều biết phương pháp nổi tiếng này. Coué thường bảo bệnh nhân của mình thường xuyên phải lặp đi lặp lại, dù họ không tin đi nữa, nhưng cốt để tác động đến lỗ tai mà thôi "Tôi cảm thấy càng ngày càng khá hơn về mọi mặt..."

Những lời nói này, được lặp nhiều lần như một cái máy, đều được dẫn vào vô thức (cảm tính), và cuối cùng vô thức đó cũng bị thuyết phục theo phản ứng, thúc đẩy người đó hành động một cách tự nhiên, một cách hợp lý và tự nguyện.

Phương pháp này là sơ đẳng, bởi vì nó chỉ xem xét *các triệu chứng* theo "khối". Nó không quan tâm đến nỗi đau được cảm nhận và rất hiếm khi loại bỏ được các căn nguyên tiềm tàng. Phương pháp Coué đương nhiên vẫn nằm trong phạm vi của ám thị: chủ thể nghe một giọng nói (của chính mình) gợi ý sự cải thiện, và chính niềm tin vững chắc đó biến thành tự ám thị.

Sẽ là tầm thường khi còn nói (căn cứ trên những khám phá của khoa tâm lý hiện đại và nền y học tâm–thể) tâm trí ảnh hưởng đến thân thể; và nếu tâm trí có thể khởi phát một

căn bệnh... thì chính tâm trí đó cũng có thể chữa lành căn bệnh đó. (Ở đây "tâm trí" phải được hiểu là "bộ não"). *Đây là một thực tế*. Chúng ta sẽ thấy trong những phần sau, toàn bộ cơ thể phải chịu sự điều khiển của não bộ. Mà theo đó phương pháp Coué có thể chấp nhận được.

Nếu bạn muốn thực hành tự kỉ ám thị.

Tự ám thị cũng như ám thị đến từ một người khác, là một phương pháp tuyệt diệu để huấn luyện hành động và ý chí. Tôi xin nói rõ tự ám thị không phải chỉ được thực hiện với những bệnh nhân mà thôi! Trái lại. Tự ám thị nếu được làm *một cách đứng đắn*, sẽ bổ xung cho vô thức nhiều năng lượng mới và tập hợp nhiều trạng thái tỉnh táo mới. Đó là một phương tiện rất hữu hiệu để phát triển và củng cố nhân cách. Nó cho phép chỉnh sửa các thiểu năng cảm xúc. Tôi nhắc một lần nữa... *bộ não chi phối lên thân thể với một quyền lực gần như độc đoán*.

Những điều kiện của tự kỉ ám thị.

Người ta phải xem tự kỉ ám thị như là sự trầm tư *hơn là sự tập trung tư tưởng*. Trầm tư là việc thả nổi tâm trí; một sự mở rộng thụ động và yên lặng; nó dễ dàng cho phép thu nhận các ý nghĩ và cảm giác. Trong khi tập trung tư tưởng là sự gắng sức nhấm vào một điểm. Chúng ta biết tập trung tư tưởng làm ngủ đi một phần lớn não bộ; vì thế nó mặc nhiên loại bỏ hàng trăm cảm giác có thể rất hữu ích...

Trở ngại... và là một trở ngại tầm cỡ! Bác sĩ Dubois, ở thành phố Berne, đã cho các bệnh nhân của ông nhiều lời khuyên rất bổ ích: "hãy loại bỏ các phiền não của quý vị... hãy gạt qua một bên sự lo âu... hãy trút bỏ các lo lắng... và hãy hướng tâm trí của các bạn đến những điều thú vị v.v..."

Nhưng, như Janet đã nói: "... dĩ nhiên điều đó là tốt đấy nhưng có vẻ khôi hài nếu muốn đề cập đến các người không thể điều khiển được ý nghĩ của họ. Mỗi khi nằm yên trên

giường, họ luôn nghĩ đến những ảo tưởng, họ tự vắt kiệt sức trong các công việc tính toán và trù tính hóc búa..."

Mà đó lại là điều hiển nhiên! Cũng như phải nói với một người bị ám ảnh "...anh đừng bao giờ nghĩ đến nỗi ám ảnh của mình nữa..." hay với một người mắc chứng cuồng động "... coi nào, anh hãy bình tĩnh đi, rất bình tĩnh có được không!..."

Có phải đúng là một trò chơi trẻ con không?

Làm sao loại bỏ trở ngại này được?

Là phải làm cho cái ý nghĩ bệnh hoạn đó tách khỏi tâm trí càng xa càng tốt. Muốn như thế, phải nhắm, gần chừng nào hay chừng đấy, đến các trung tâm thần kinh vô thức trong khi vẫn "thả nổi" ý thức. Vì vậy tình trạng thoải mái là rất cần thiết. *Làm cách nào có được tình trạng thoải mái đó*? Thân thể phải được nằm dài và bất động. Có nhiều kỹ thuật hiện đại dành cho việc thư giãn từ từ các cơ bắp; chúng cần sự điều khiển của một chuyên gia. Sau đó cảm thấy các chi của mình trở nên nặng nề hết cái này đến cái khác. Nhắm mắt lại nhưng mí mắt vẫn để hé. Và như thế cho đến khi đạt được trạng thái đờ đẫn và cái cảm giác mình đang bay lâng lâng trên chính cơ thể mình. Dĩ nhiên là nơi này phải hoàn toàn im lặng và tối đen. Người ta không thể nào tưởng tượng sự nhập định trong tiếng ồn!

Thời điểm nào thích hợp nhất?

Đối với những người chưa quen tập luyện thư giãn cơ bắp, việc chọn thời điểm để hòa trộn Ý Thức–Vô Thức, gần như được thực hiện một cách tự động. Có nghĩa là lúc gần như mê man, trong trạng thái vừa ngủ chập chờn.

Hoặc trong cơn đờ đẫn lúc vừa thức dậy, khi tâm trí bắt đầu nhận thức những vật thấy được.

Trở ngại: Rất nhiều chủ thể không bao giờ đạt được trạng thái đờ đẫn (những người cuồng động, bị ám ảnh, bị mất ngủ,

v.v...). Vì thế việc can thiệp bằng thuốc đôi khi là cần thiết. Dù sao đi nữa, việc thực tập cách thư giãn theo chiều sâu phải do một chuyên gia hướng dẫn.

Rồi sao nữa? Khi đạt được trạng thái đờ đẫn rồi (cảm giác đờ đẫn và lâng lâng) và không có bất cứ mối lo lắng nào, đến lúc đó mới đưa một ý nghĩ bổ ích vào vô thức. Đương nhiên là ý nghĩ đó, đối với các bệnh nhân, phải là điều trái ngược với tình trạng thiểu năng của họ. Đừng bao giờ làm cho việc trầm tư đó trở thành sự tập trung tư tưởng. Bởi vì một khi bắt đầu cố gắng thì phải ngưng lại ngay.

Vậy có thời điểm nào lý tưởng không?

Có, nhưng rất khó đạt được nếu không có luyện tập. Chúng ta không được để cho ý thức và vô thức ở cách nhau *quá xa*: ám thị (luôn phải chủ động) đương nhiên sẽ mất hiệu lực ngay. Trước khi đạt đến giới hạn của giấc mơ, bộ não phải chìm trong trạng thái đờ đẫn. *Nhưng nó vẫn ý thức mà không được có mối lo lắng nào hết.* Chúng ta đều biết giấc ngủ chập chờn, cái trạng thái "nằm vắt ngang" giấc mơ và hiện thực. Đến lúc đó, con người (mà trước đây là diễn viên) sẽ trở thành khán giả. Anh ta không còn tham gia trò chơi để chuyển qua *chiếm ngưỡng* trò chơi. Cũng giống như anh ta đang xem một cuộn phim đang diễn ra trước mắt mình. Anh ta ngắm nhìn một chuỗi hình ảnh gần như không giống với hiện thực. Anh *biết* là mình không mơ bởi vì anh ta vẫn ý thức. Tiếng tíc tắc của đồng hồ, tiếng ồn của đường phố, tiếng động của một cánh cửa, tiếng chó sủa vẫn đến với anh ta với độ trong suốt và cường độ hoàn hảo. Anh ta như đang bay lâng lâng trên cuộc đời, ngay trên thân thể của chính mình. Vả lại hiện tượng đó dễ chịu vô cùng. Những hình ảnh và cảm giác đó, như một bức hoạt họa, hiện ra với tất cả tính phi lý mà người đó chấp nhận một cách tự nhiên. Anh ta còn có thể loại bỏ một nhân vật nào đó để thế một nhân vật khác vào đó, v.v... Đây là thời điểm lý tưởng để thực hiện ám thị.

Vậy thì: Phải chờ cho đến khi nào con sóng ức chế tràn ngập gần hết vỏ não, là trung tâm của sự ý thức chủ động. Kết quả đạt được sẽ là trạng thái mơ mộng với trường ý thức tối đa (trong khi với sự tập trung tư tưởng, phạm vị ý thức bị thu hẹp rất đáng kể).

Những phương tiện khác: Rất hữu hiệu hơn nhiều, nhưng phải cần đến sự trợ giúp của nhà tâm lý. Việc chiếu rọi những hình ảnh có thể thực hiện được, nhưng ở đây chúng ta bước vào lãnh vực của khoa tâm lý theo chiều sâu. Tôi sẽ nói lại vấn đề này trong các mục "Tượng trưng" và "Giấc mơ tỉnh táo".

Thực tập tự ám thị sẽ được gì?

Kết quả là chúng ta có cơ hội tạo ra một trạng thái tinh thần hữu ích. Nó có thể ảnh hưởng đến thể xác (về mặt này, có hàng vạn trường hợp khuôn mẫu).

Đây là một trường hợp từ một bệnh viện: Một người đàn ông đã bị bệnh trong một thời gian dài, dường như bị ung thư vì ông ta mang rất nhiều triệu chứng. Cuộc giải phẫu được quyết định và nhà phẫu thuật đã mổ bụng bệnh nhân. Ông ta nhận thấy tình trạng ruột rất xấu nhưng không có dấu hiệu ung thư. Các xét nghiệm được tiến hành: không có ung thư. Các bác sĩ đều sững sờ; bởi vì những triệu chứng mà người đó đang gánh chịu là của căn bệnh quái ác kia...

Điều gì đã xảy ra? Sẽ rất dài dòng nếu phải kể chi tiết cuộc đời khủng khiếp của con người khốn khổ này. Một cuộc đời bất hạnh, cô độc, bị ruồng bỏ, nghèo khổ về thể chất và bất hạnh về tinh thần...

Một ngày nọ, ông ta bị bệnh. Không tiền bạc, nhưng ông ta vẫn được nhập viện. Đến lúc đó, trong căn phòng chung, và đây *là lần đầu tiên trong cuộc đời khốn khổ của mình*, ông ta cảm thấy hạnh phúc. Ông ta ở chung với nhiều bệnh nhân khác và chúng ta đều biết nỗi đau khổ thường hay gắn bó con người lại với nhau... Các bác sĩ đều hòa nhã, ân cần và tươi

cười. Các nữ y tá cũng rất cảm thông với đôi tay dịu dàng. Đây là cái giường, không phải trong sự cô độc và nghèo nàn, nhưng rất tình người. *Đây là sự an toàn cho tinh thần và thể chất.* Và cơ chế vận hành vô thức bắt đầu hoạt động. "Mày phải ở lại đây... mày phải tiếp tục bị bệnh... càng ngày bệnh càng nặng hơn...". Việc tự ám thị bắt đầu, nhức nhối, liên tục và mãnh liệt. Và người khỏe mạnh thành có bệnh. Triệu chứng của bệnh ung thư xuất hiện, càng ngày càng dữ dội hơn cho đến cuộc giải phẫu vô ích kia... Đối với người đó, "căn bệnh ung thư" tượng trưng cho một "sự an toàn" lý tưởng. Và trường hợp này cho thấy sức mạnh của não bộ, mà chúng ta sẽ gặp lại trong chương về y học tâm–thể.

Nhưng bạn có biết vụ ông bị "say sóng" không? Chiếc tàu đang neo tại cảng và ông này ngủ trong cabin của mình. Màn đêm buông xuống. Ngay giữa đêm tối, tiếng máy tàu vang xuyên qua vách buồng. "Tàu đang ra khơi..." ông ta tự nhủ. Và mọi thứ bắt đầu: nôn mửa, lo hãi, ước muốn được chết đi... Cảm thấy xấu hổ, ông co rút người lại, đau khổ trong im lặng cho đến sáng. Nhưng rồi ông đứng lên và nhìn qua cửa sổ tròn... chiếc tàu vẫn đậu nguyên tại chỗ.

Mọi người đều biết sức mạnh của sự ám thị. Nhưng thỉnh thoảng, chúng ta có cần nhắc lại điều đó hay không?

Vì thế, người ta dễ dàng nghiệm thấy sức mạnh của sự ám thị *đúng cách*, khi các điều kiện cho phép. Vì vậy những bài thực tập trí tuệ phải được thực hiện mỗi ngày, nhất là khi người đó chỉ có khái niệm cơ bản về kỹ thuật đó.

Ám thị có thể chữa trị được gì?

Ở đây tôi muốn đề cập đến ám thị theo chiều sâu, một kỹ thuật hết sức đặc biệt mà con người tự mình không thể nào thực hiện được nếu không có luyện tập. Trong số các trường hợp thông thường: thiểu năng tình dục, trạng thái lãnh cảm của nữ giới, lo sợ, ám sợ, lo hãi, chứng mất ngủ, những tật xấu

nguy hại, "tính yếu đuối", vài chứng rối loạn của da, và nhiều chứng ưu uất...

Và chúng ta nhận thấy, dù có thô sơ, phương pháp mà ông Emile Coué khám phá, đã đặt ra nền tảng cho khoa tâm lý của tương lai. Chúng ta hãy ngợi khen ông ta và chúng ta tiếp tục.

Người Nga PAVLOV; con chó bạn của chúng ta và cơ chế vận hành của trí tuệ.

Bây giờ chúng ta hãy hướng về một chân trời mới với những hậu quả gần như không thể lường được. Ivan Pavlov là ai, vị chuyên gia sinh lý học rất nổi tiếng nhưng nghèo và không đủ tiền trang trải cho tuần trăng mặt của mình với bà vợ Sérafina Karschevoskaya? Mà vào năm 1895, được đề cử làm giáo sư sinh lý học và được nhận giải thưởng Nobel vào năm 1904?

Ông đơn giản là một con người thanh liêm và rất đam mê công việc nghiên cứu. Một con người bắt đầu biết nghĩ đến những biểu hiện được ghi nhận từ nhiều thế kỷ qua, và cố gắng sử dụng cái biết rồi để lý giải những điều chưa biết...

Chúng ta biết con người thường chảy nước miếng khi thấy một trái chanh! Người ta cũng biết là mỗi khi nói đến một "bữa ăn thịnh soạn" sẽ làm cho con người thèm ăn!... Nhưng người ta xem các phản xạ đó như là những hiện tượng của "trí tuệ", nên không cần quan tâm đến chúng. *Nhưng người ta có nghĩ đến chuyện của con người và trái chanh, một khi được đẩy lên đến cực điểm, có thể làm tiêu tan đạo lý, tự do ý chí, công lý và các giá trị nhân bản không?*

Chúng ta hãy thực hiện một thí nghiệm lâm sàng. Trong một thời gian khá dài, một bệnh nhân nào đó được chữa trị bằng những mũi thuốc an thần. Nhưng một ngày nọ, một y tá với một ý ngông cuồng lạ thường, đã chích cho ông ta một mũi nước cất... Nhưng hiệu quả an thần vẫn tác dụng!

Thoạt nhìn, người ta có thể nghĩ bệnh nhân này đã bị tự kỉ ám thị. Nhưng nếu tâm lý của bệnh nhân này hoàn toàn ổn định thì sao? Như thế, chúng ta có nghĩ anh ta đã phản ứng lại với chính *mũi thuốc*, chớ không phải với *chất thuốc* được chích vào không?

Chúng ta hãy xem xét trường hợp con chó của Pavlov.

Đây là một con chó đang đói meo mà người ta sẽ cho một món ăn khoái khẩu. Đương nhiên con chó sẽ biểu lộ sự vui thích. Nhưng trong lúc nó đang ăn, người ta lại đốt bàn chân của nó. Con chó đáp lại bằng một cảm giác đau đớn. Sau một thời gian, trò chơi nước đôi này (vui thích và đau đớn), người điều khiển đốt cái chân con chó *mà không cho món ăn nào*.

Con chó, bị nhiễm chứng tự hành hạ như con người, đã biểu lộ ngay trong cơn đau tất cả các dấu hiệu của sự vui thích.
– Điều gì đã xảy ra?

Bộ não của con chó đã kết hợp: Sự vui thích (thức ăn) cùng một lúc với Đau đớn (vết phỏng) và sự kết hợp này đã biến thành Vui thích = Đau đớn.

Hãy để con chó qua một bên và hãy quan sát con người. *Chứng tự hành hạ* là một trạng thái bất thường khá phổ biến của tâm lý. Nhà văn Masoch đã đặt cho trạng thái này cái tên của mình, không phải vì đã khám phá ra sự lệch lạc gần xưa như trái đất, nhưng là vì nó mô tả một cách khá chính xác thái độ của chính ông ta.

Bằng sự lệch lạc đó, con người cảm thấy thỏa thích (tình dục hay tinh thần) trước sự đau đớn. Sẽ không có thích thú nếu con người không bị đau đớn:

– hoặc về thể chất (vài cú đánh, hay giả vờ đánh...)

– hoặc về tinh thần (chửi bới, hạ nhục, khinh bỉ, v.v...)

So sánh như thế, chứng tự hành hạ chỉ là một phản xạ được nối kết với sự đau đớn và sẽ không được biểu hiện nếu

không có nó. Nếu như thế, dường như chúng ta thấy trường hợp của con chó được hoán vị.

NHỮNG PHẢN XẠ CÓ ĐIỀU KIỆN, CÁNH CỬA ĐƯỢC MỞ RỘNG TRƯỚC VỰC THẲM.

Một phản xạ có điều kiện là một phản xạ được thể hiện bởi một tình huống, còn gọi là điều kiện.

Có hai thể chánh:

1– phản xạ *kích thích*, là phản xạ tức thì xảy ra ngay sau điều kiện.

2– phản xạ *bị ức chế*, có tác dụng như một cái thắng hay sự dừng lại.

Thí dụ: X... băng qua đường. Một chiếc xe hơi chạy cách đó vài thước, nhấn kèn inh ỏi. Nhưng có một người đang nhìn anh ta và anh ta muốn tỏ mình là một người bình tĩnh trước mọi tình huống (một người cầu toàn, chẳng hạn).

a) Điều kiện thứ nhất: kèn xe.

b) Phản xạ *kích thích* đầu tiên: giựt mình, hoảng sợ, xúc động, trốn chạy.

c) Điều kiện thứ hai: một người đang nhìn và anh ta muốn giữ thể diện là người luôn bình tĩnh.

d) Phản xạ *bị ức chế*: anh ta không bỏ chạy, cảm xúc của anh ta bị chặn lại và anh ta giả vờ bình thản.

Như vậy phản xạ thứ hai (d) đã ngăn chặn cái thứ nhất (b).

Pavlov và các thí nghiệm của ông ta.

Tôi hơi do dự khi nhắc lại chúng vì chúng quá nổi tiếng rồi. Chúng ta chỉ xem xét lại trường hợp của con chó mà thôi.

a) Người ta cho con chó một miếng thịt. Con chó chảy *nước miếng*. (bằng sự bài tiết tự động của các tuyến nước bọt).

b) đồng thời người ta cho miếng thịt, người làm cho chuông reo.

c) sau một thời gian, *chỉ* tiếng chuông thôi (không có thức ăn) cũng làm cho con chó chảy nước miếng.

Sau đó Pavlov dạy cho con chó:

a) phải chảy nước miếng mỗi khi nghe bất cứ tiếng chuông nào (như phần trên). Tiếng chuông = tín hiệu 1.

b) đáp ứng lại một tín hiệu khác, nhưng không liên quan gì với thức ăn. Như vậy con chó sẽ không chảy nước miếng khi nghe tín hiệu số 2.

Rồi:

a) Người ta đưa một miếng thịt và cho vang lên tín hiệu số 2.

b) *Con chó sẽ không chảy nước miếng trong khi miếng thịt phải gây ra hiện tượng này.*

Vì thế:

Tín hiệu 1: Kích thích (chảy nước miếng)

Tín hiệu 2: Bị trì hoãn (*ngưng chảy nước miếng dù có miếng thịt*).

Như vậy, chúng ta thấy tầm quan trọng không thể ngờ được – cả về mặt tâm lý lẫn đạo đức – của hai thí nghiệm này. Nếu thái độ của con người chỉ toàn là những phản xạ thần kinh thuần túy, hiển nhiên là sẽ không thể quy trách nhiệm cho bất cứ người nào và cho bất cứ tình huống nào. Đến lúc đó trách nhiệm tinh thần trở thành một từ vô nghĩa...

PHẢN XẠ SƠ ĐẲNG (vô thức) – PHẢN XẠ BẬC CAO (ý thức)

Phản xạ sơ đẳng.

Tôi chạm tay vào cái nồi nóng; tôi rút tay lại.

Phản xạ: rút tay lại.

Điều kiện: nóng – đau đớn.

Phản xạ bậc cao.

Hãy tăng thêm độ phức tạp cho phản xạ này: tôi không rút tay lại, và giữ nguyên sau một thời gian nhất định.

a) Phản xạ đơn giản (kích thích): rút tay lại.

b) Phản xạ bị trì hoãn: từ chối rút tay lại dưới điều kiện của sự kiêu hãnh, để chứng tỏ "ý chí" của mình, để chứng tỏ ta đây có thể chịu được cơn đau.

c) Phản xạ cuối cùng: tôi để tay nguyên như thế.

Như vậy, phản xạ đã đi qua các trung tâm thần kinh cao cấp (vỏ não), nơi ngự trị của ý chí, lựa chọn, quyết định, từ chối,...

Bây giờ cao thêm một chút nữa. Đây là một con ếch *không có bộ não*. Người điều khiển nhỏ một giọt axít lên chân con ếch. Người ta thấy con ếch cố dùng chân kia để chùi giọt axít đó! Người ta có thể nghĩ đây là một hành vi có tính toán, chủ động... Nếu con ếch có bộ não, và giả dụ như nó biết suy nghĩ, có phải nó tin là nó "muốn" loại bỏ cái giọt làm cho nó khó chịu không? Có phải nó sẽ cho là hiện thực cái *cảm giác* của ý chí chủ động, mà theo đó được hình thành cả một hệ thống tinh thần nhưng không được đặt trên bất cứ một nền tảng nào hết.

Bởi vì con ếch đó không còn não bộ. Như vậy, ở đây là cơ chế vận hành tự động của hệ thần kinh, mà chỉ với nó thôi cũng đủ làm cho người ta phải quỳ xuống bái phục.

* *Cánh cửa mở trước vực thẳm?*

Đúng vậy. Dưới góc cạnh này, khả năng hành động tự nguyện, hành động có ý thức, hành động của tinh thần nói chung chỉ là một tổng hợp các phản xạ phức tạp xảy ra trong não bộ. Vì thế không liên quan gì đến sự tự do lẫn trách nhiệm...

Như vậy người ta có thể "tạo điều kiện" để một chủ thể trở thành một vị thánh, hoặc một tên cướp, tùy theo các tình huống được đưa vào hệ thần kinh của người đó không?... (Đương

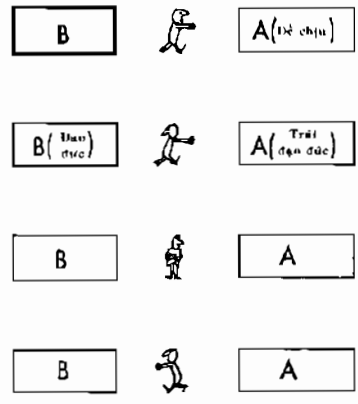
nhiên là với điều kiện những thí nghiệm trên thú vật có thể được áp dụng đối với con người).

Giả dụ chuyện đó là được đi, và một người phải lựa chọn giữa A và B.

– Anh ta muốn chọn A (bởi vì A tượng trưng một cảm giác dễ chịu cho anh ta).

Nhưng anh ta không thể đến A được (bởi vì nhận thức đạo đức của anh ta, được điều kiện hóa bởi sự giáo dục, ngăn cấm anh ta làm việc đó).

– Anh ta do dự và sự do dự này được điều kiện hóa bởi A (ham muốn, kích thích) và nhận thức về đạo đức có điều kiện (ngăn chặn, ức chế).



– Rồi anh ta do dự nhiều hay ít hơn, mau hay lâu hơn. Hình thức do dự này bị điều kiện hóa bởi tình trạng thể chất và tinh thần. Một trạng thái cân bằng sẽ làm cho sự do dự này ngắn ngủi. Một tình trạnh thiểu năng sẽ kéo dài sự do dự này thành sự bực bội, xao động, cơn giận dữ, thôi thúc, v.v... (Chúng ta đã thấy phản ứng của con chó).

– Cuối cùng anh ta chọn B, bởi vì sự lựa chọn này là kết quả–phản xạ của tất cả các phản xạ có điều kiện khác.

Như vậy, người đàn ông đó sẽ không phải chịu trách nhiệm khi từ chối A. Không sự ngưỡng mộ, không một công trạng, không một khen thưởng nào có thể được ban tặng cho anh ta. Kể cả việc không thể khiển trách anh ta được dù cho anh ta có chọn A đi nữa. (Trong trường hợp này, tất cả các phản xạ "ngăn chặn" đều tỏ ra yếu hơn phản xạ (ham

muốn). Nói tóm lại, trò chơi có thể được làm cho phức tạp đến vô cực.

Như vậy chúng ta thấy tầm quan trọng không thể lường của các thí nghiệm của Pavlov... mặc dù ông ta là một người mực thước. Bởi vì ông ta không phát triển những khám phá này trên con người. Ông ta chỉ làm một so sánh "về bản chất tổng thể và thần kinh" giữa thú vật và con người, và như thế bỏ ngỏ các cánh cửa được mở rộng cho tất cả những cuộc nghiên cứu và tín ngưỡng khác...

* *Một con chó rối loạn thần kinh*! Nếu như bạn có một con chó, có thể bạn đã huấn luyện nó được phép ăn trong bàn tay mặt của bạn và từ chối thức ăn được đưa ra trong bàn tay trái?

Như thế:

– *Tay phải* = Kích thích, được phép ăn.

– *Tay trái* = Trì hoãn, từ chối thức ăn.

Người ta sẽ ghi nhận được gì khi người ta *đưa* thức ăn với bàn *tay trái*?. Con chó xao động, tiến lên, thụt lùi, nhảy nhót, sủa, biểu lộ tất cả các triệu chứng của sự tương khắc nhức nhối giữa ý muốn và sự ức chế của nó. Đồng thời nó cũng bị *kích thích bởi miếng mồi, sự ức chế đã ngăn cản nó*. Khuynh hướng tự nhiên của nó nói "được", nhưng sự giáo dục có điều kiện bảo "không".

Và khán giả cười mà không hề biết rằng con thú này phản ứng như một người, và trong phần lớn các chứng rối loạn thần kinh...

Pavlov tạo điều kiện cho một con chó có phản ứng khi để nó trước một vòng tròn sáng trưng được chiếu trên một màn ảnh; để tăng thêm điều kiện này, ông cho con chó ăn.

Người điều khiển sau đó chiếu một hình *êlíp* sáng trưng với bề mặt và cường độ ánh sáng tương tự nhưng không làm tăng thêm điều kiện. (So với hình tròn, hình êlíp sẽ mang các đặc tính ức chế, vì rằng không có thức ăn).

Rồi Pavlov *làm cho hình êlíp đó mỗi lúc một tròn hơn.* Cho đến một điểm nào đó, con chó nhận định được sự khác biệt. Nó không hề nhúc nhích trước hình êlíp. Nhưng thái độ của nó thay đổi khi hình êlíp này gần trở thành một hình tròn. Nó trở nên xao động, sủa, rồ dại, khó hiểu, hú như một con chó điên...

Con chó này đã bị rối loạn thần kinh, bởi vì có sự *xung đột* giữa sự kích thích và trì hoãn, giữa cái "được" và cái "không".

Thế mà nhà tâm lý khám phá được xung đột này ở mỗi bước đi của chúng ta... Và khi "ngăn chặn" phản xạ kích thích, Pavlov đã tạo nơi con chó, một *mâu thuẫn* giữa các khuynh hướng; có nghĩa là chứng rối loạn thần kinh.

Trong khi Pavlov không nới rộng các kết luận này với con người, nhiều người khác sẽ tiến xa hơn thế...

Người Mỹ WATSON với thuyết hành vi

Từ behavior = thái độ, hành vi, ứng xử. – Watson, người Mỹ (cho nên thực tế) trước tiên bắt đầu theo khoa tâm lý học thú rồi đột ngột chuyển hướng sang khoa tâm lý học con người bằng cách đơn giản hoán vị vô điều kiện những phương thức của môn kia sang.

Nhưng trong tâm lý học thú, người ta phải từ bỏ việc tưởng tượng những gì đang xảy ra trong tâm hồn những con vật được nghiên cứu. Và Watson sẽ làm y như thế với con người mà không bao giờ bận tâm đến trạng thái chủ quan của người đó.

Nói tóm lại, đối với thuyết hành vi, toàn bộ thái độ của con người chỉ là phản xạ.

Với Pavlov, chúng ta thấy những kích thích đơn giản: âm thanh, ánh sáng, mũi chích, vv. Nhưng Watson, khi nới rộng các phản xạ của bất cứ hành động nào của con người, đã tìm được một từ tượng trưng cho cái cơ chế vô cùng phức tạp của

tất cả các điều kiện có thể: *Tình huống*.. Như thế thái độ, cá tính con người chỉ là cách mà con người *phản ứng lại* những tình huống của thời điểm đó, của "môi trường" của anh ta.

Như vậy, đối với thuyết ứng xử, bất cứ cử chỉ nào, bất cứ ý nghĩ nào, ý chí, lựa chọn, từ chối, bất cứ ý thức nào, đơn giản chỉ là những phản xạ thuần túy của một tình huống nào đó...

Watson đã nói gì? "Hãy cho tôi một chục đứa con nít, khỏe mạnh, có thể tạng tốt và một loại hình xã hội mà tôi cần để nuôi dưỡng chúng, tôi xin cam đoan với sự lựa chọn ngẫu nhiên, và theo cách đào tạo của tôi, chúng trở thành những chuyên gia như là bác sĩ, doanh nhân, luật gia, và trở thành ngay cả tên ăn mày hay trộm cắp, bất kể tài năng, khuynh hướng, thị hiếu, năng lực của chúng, cũng như nghề nhiệp và chủng tộc của tổ tiên chúng."

Con người với thuyết hành vi.

Nhân cách. Nhân cách sẽ là một tổng hợp những thói quen, phản xạ, bị điều kiện hóa một cách tuyệt đối bởi các tình huống. Vì thế, không hơn không kém, con người chỉ là sản phẩm của các tình huống mà thôi.

Tư duy. Đó chỉ là một hành vi sinh lý đơn thuần chủ yếu để nói chuyện với chính mình. Chúng ta nên nhớ lại lời nhận xét nổi tiếng này "Não bộ phát sinh ra tư duy cũng như lá gan tiết ra mật vậy."

Lương tâm? Dù chưa được lý giải, nó vẫn là một thực tế. Nó phát sinh từ não bộ và biến mất theo nó.

Căn bệnh tinh thần. Đây là một mâu thuẫn (giống trường hợp con chó) giữa những phản xạ kích thích và những phản xạ bị trì hoãn (chúng ta sẽ gặp lại điều này khi nghiên cứu về Freud).

Nói chung: con người sẽ là một cỗ máy tuyệt hảo, nhưng cũng chỉ là một cỗ máy mà thôi với một bàn phím rộng lớn. Sẽ không có sự khác biệt nào với con thú, ngoại trừ những rắc rối

của con người do số lượng tế bào thần kinh nhiều hơn. Một cỗ máy, không có tự do hoặc bất cứ một trách nhiệm nào...

Như thế, theo thuyết hành vi, con người chỉ là một tổng hợp vô cùng phức tạp của các *phản ứng*, ngay cả với những năng lực bậc cao cũng như những hành vi sơ đẳng.

SỰ KHIÊM TỐN BẮT BUỘC.

Chúng ta phải nhìn nhận rằng nếu tình thế này là thật, ít ra nó cũng mang lại một kết quả: đó là loại bỏ tính kiêu căng đôi khi vô lý của con người, và thỉnh thoảng giúp cho con người nghĩ lại thân phận của chính mình... Nó sẽ loại bỏ những phán xét, khinh bỉ, chê trách giữa con người với nhau; và con người trở nên khiêm tốn trước vũ trụ và cảm nhận mình là một chi tiết ý thức của nó.

Nhưng thật ra, có phải não bộ trước hết là một cỗ máy tuyệt diệu, một cây đại phong cầm phi thường mà người ta có thể biểu diễn vô số bản nhạc không? Và nếu người ta nghĩ rằng cuộc đời của người nhạc sĩ còn kém xa so với sự thông suốt cách đánh cây đàn này, ít ra con người cũng nên nghĩ đến con số vô lượng của những phản xạ có thể được phát sinh từ hàng tỉ tế bào não.

Và cuối cùng cho dù sự thật là gì đi nữa, chắc chắn có nhiều ý nghĩ và hành động chỉ là những thói quen và phản ứng được thu thập mà thôi. Chúng là những phản xạ có điều kiện của các tình huống xã hội, địa lý, tôn giáo, đạo đức, gia đình, được thừa kế, được di truyền lại.

Nhưng chúng ta có phải đã thấy có hàng triệu người chỉ biết dạo vài nốt nhạc trên cây đàn bao la kia không? Có phải chúng ta thấy họ "sống" bằng những thói quen tinh thần, những tật, nỗi sợ hãi, ức chế, lo hãi của họ không?

Và cây đàn của họ chỉ biết vang lên có vài ba nốt, vẫn là những nốt đó mà thôi, trong khi khả năng của họ có thể biểu

diễn được cả một bản giao hưởng hùng vĩ... Tuy nhiên dù có bị chìm trong hàng vạn thói quen tinh thần, có phải họ luôn hô hào sự tự do và trách nhiệm của họ và tự cho phép mình phán xét người khác không?

Vì thế người ta mới nghiệm thấy tầm quan trọng đáng sợ của giáo dục. *Vì sự giáo dục cơ bản của đứa trẻ được đặt trên nền tảng của các ám thị và phản xạ có điều kiện*, và nếu sự truyền dạy không được thực hiện theo đúng cách, một số lớn của chúng có nguy cơ sẽ bắt rễ vĩnh viễn. Chúng ta thấy nếu một phản xạ nào đó trở nên nổi trội hơn, nó sẽ ngăn cản sự thích nghi thích hợp với các tình huống! Và một khi trưởng thành, con người luôn chỉ đưa ra có mỗi một câu trả lời như một cây đàn được so dây cho chỉ một bản nhạc mà thôi...

II. Ngôi giáo đường được khám phá

PIERRE JANET (1859 – 1947)

Pierre Janet là một vĩ nhân của ngành tâm lý học Pháp... Một người đàn ông tinh tế, thanh nhã, nổi danh vào năm ba mươi hai tuổi với các công trình nghiên cứu, nhưng vẫn nhanh nhẹn cho đến khi tuổi đã cao.

Một con người không giáo điều! Và Minkowsky đã giới thiệu ông như sau "Khi Pierre Janet, người nhanh nhẹn và dong dỏng, với ánh mắt sắc sảo, bước chân trẻ trung và linh hoạt, đưa bạn vào trong phòng làm việc của ông ta, bạn sẽ bị thu hút ngay bởi cái không khí đặc biệt trang nghiêm, tính nhẫn nại, bởi ý chí, sự tò mò cao độ, một trí lực tìm tòi, thoát ra từ người thầy này. Mà dường như mọi thứ trong căn phòng rộng lớn này đều mang dấu ấn của ông ta, từ trên các kệ cao xuống tới đất đều phủ đầy sách và nơi.đây là phòng làm việc của ông. Kết quả đạt được của sự lao động cật lực và những gì tiếp tục được thực hiện sẽ làm cho bạn phải tỏ lòng thành kính".

Ước muốn lớn nhất của Janet là hòa trộn nỗi đam mê khoa học với tôn giáo của mình. Có phải chính ông đã nói "Tôi ước mơ đến sự thỏa hiệp giữa khoa học với tôn giáo, đến sự hòa hợp khả thi bởi một triết lý hoàn hảo có thể thỏa mãn cho cả lý trí lẫn đức tin. Nhưng tôi chưa tìm được điều kỳ diệu đó, nhưng tôi vẫn là một triết gia..."

Trở thành bác sĩ y khoa, Janet nghiên cứu những người mắc chứng ưu uất. Ông hăng say thực hành thuật thôi miên, ông tìm tòi... Đến năm ba mươi tuổi, ông viết luận án "Tính tự động tâm lý". Năm ấy là năm 1889.

Sau đó Janet lên Paris và đến thẳng ông Charcot vĩ đại ở La Salpétrière. Một môi trường lý tưởng cho ông! Những hiện tượng lạ kỳ của thuật thôi miên và chứng ưu uất đang là những vấn đề nóng bỏng. Janet tham dự các buổi dạy của Charcot, sau đó trở thành giám đốc phòng nghiên cứu tâm lý học về bệnh lý.

Nhiều tựa sách đã chứng minh cho hàng ngàn nhận xét hết sức sáng suốt và luôn mang tính nhân bản sâu sắc của ông. Bốn mươi năm nghiên cứu như thế!...

Janet có nói "... việc thu hẹp các chuyên khoa không phải là một điều hay; nếu người ta chỉ phụ trách môn tâm lý, thì sẽ có rất nhiều hậu quả tai hại... Vì bằng chính cái định nghĩa thôi, môn tâm lý phải tiếp cận đến mọi thứ. Nó mang tính toàn cầu. Bất cứ đâu cũng có những sự kiện tâm lý..."

NGƯỜI BÌNH THƯỜNG VÀ KHÔNG BÌNH THƯỜNG DƯỚI CON MẮT CỦA JANET.

Đây là quan niệm chủ yếu của tâm lý học... và cho sự cân bằng trong đời sống hàng ngày. Những tình trạng thường thấy nơi con người là gì? Đó là việc họ chìm ngập trong các tình huống. Mà các tình huống đó lại đòi hỏi sự thích nghi... với những tổn thất tối thiểu có thể có được. Chính điểm này tạo ra sự khác biệt giữa người bình thường và người không bình thường.

Để dễ hiểu hơn, chúng ta hãy lấy một thí dụ sinh lý: một bữa ăn.

a) Con người được xem là *bình thường ngay lúc anh ta tiêu hóa*, hấp thụ một cách trọn vẹn những món của bữa ăn. Sự tiêu hóa được tiến hành mà không gặp bất cứ một trở ngại nào, một cách trơn tru.

b) Con người được xem là *không bình thường ngay lúc anh ta tiêu hóa*, và dạ dạy anh ta buộc phải làm việc vất vả. Như người ta thường nói "tôi ăn phải cái gì đó không tiêu". Hơn nữa, có vài triệu chứng có thể xuất hiện: ợ, nôn mửa, khó ở, chóng mặt. Như thế có một món nào đó không được hấp thụ một cách trọn vẹn như các món ăn khác.

Bây giờ chúng ta thử xem xét vấn đề này về mặt tâm lý.

Một người bình thường là người có "trạng thái" tâm lý khỏe mạnh và hài hòa. Chúng ta hãy thí dụ người đó đang đứng trước một tình huống mà anh ta không được chuẩn bị. Điều gì sẽ xảy ra? Anh ta chỉ cần thoải mái "chấp nhận" sự kiện đó.

Tôi sẽ cho các bạn một thí dụ: bạn phải bước vào một căn phòng có nhiều người lạ mà không được chuẩn bị trước và cả trăm cặp mắt đang chăm chú nhìn vào bạn.

Nếu bạn là người bình thường:

a) vì đây là một tình huống bất ngờ, bạn đứng lại để xem xét tình hình.

b) bạn quyết định ngay và cẩn thận bước vào.

c) khi làm điều đó, bạn dần dần và sau đó mau chóng hơn thích nghi với tình hình.

d) sau vài phút bạn hành động hết sức thoải mái, không sợ sệt, không cảm xúc, không có thái độ khiêu khích hay cứng đờ.

e) bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi và hồi hợp. Công việc này không làm cho bạn phải tốn nhiều năng lượng. Nó đã

được thực hiện và kết thúc. Nó được hòa nhập vào các tình huống khác tạo thành nhân cách của bạn.

Nếu bạn là người không bình thường: (chẳng hạn là nhút nhát, bị dồn nén, co cúm, hung hãn, v v...)

a) bởi vì tình hình này bất ngờ và quá mới lạ, nên bạn đứng lại.

b) bạn liền bị "khớp" và phải chịu một phong tỏa cảm xúc.

c) nỗi sợ và xúc động xuất hiện.

d) hoặc bạn cứng người ra đó, hoặc bỏ chạy hoặc tấn công.

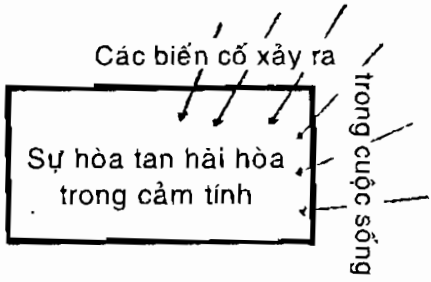
e) như thế bạn sẽ mệt mỏi. Hành động này làm tiêu hao sức lực. Vả lại hành động này chưa kết thúc. Thật vậy, có thể bạn đang nghiền ngẫm sự thích nghi bất thành của mình, làm tăng thêm mặc cảm tự ti, càng lo sợ hơn nữa, bị ám sợ, oán hận, v v...

Sự bình thường và bất thường trong đời sống hàng ngày.

Đương nhiên cuộc sống hàng ngày đòi hỏi hàng ngàn sự thích nghi! Lúc nào cũng có tình huống mới, bất kể là thứ nào; có nhiều sự kiện bất ngờ, nhiều trách nhiện mới; có nhiều "thử thách lớn", những thất bại,...

Người bình thường sẽ hành động như thế nào? Anh ta "đón nhận" tất cả những tình huống đó. Anh ta chấp nhận và lãnh hội chúng trong tâm trí. Tất cả những sự kiện này được hòa trộn trong cái tôi, cũng như được hòa trộn một cách hài hòa trong cái nhân cách tổng thể của anh ta. Mọi việc xảy ra suôn sẻ và không mệt nhọc. Những hiện tượng cảm xúc của một con người bình thường cũng giống như một bình chứa *mà trong đó sẽ hòa trộn tất cả các sự kiện*... như nhiều loại trái cây được để chung trong một cái thúng. (hoặc giống như nhiều thức ăn trong một dạ dày khỏe mạnh)

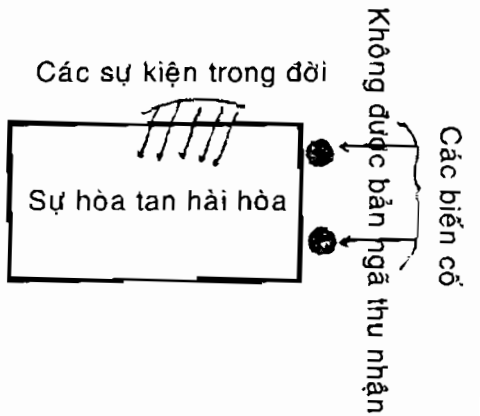
Như thế này đây:



Vậy người không bình thường sẽ hành động như thế nào đây? Biến cố sẽ không được tâm trí "lĩnh hội". Nó không được *bản ngã* thu nhận. Tình huống đó vẫn nằm ngoài *cái tôi* với hành vi một cách độc lập. Nó nằm ở ngoài *cái bể chứa* các hiện tượng cảm xúc và như thế sẽ tạo ra một hoặc nhiều vệ tinh tinh thần. Chúng có một cuộc sống riêng và không đạt được sự hòa hợp cần thiết. Từng cái một của những vệ tinh tinh thần đó sẽ áp đặt sự giằng xé nội tại và tạo ra nhiều triệu chứng (như thể sự bực bội tinh thần)... Tính thống nhất của *cái tôi* bị phá vỡ. Điều này được nhận thấy trong những mặc cảm, dồn nén, những cảm xúc chưa được giải quyết, v.v... Đến lúc này sẽ xuất hiện một chuỗi triệu chứng... đi từ cảm giác khó chịu tinh thần nhẹ đến những ám ảnh nghiêm trọng nhất.

Như thế này đây:

Janet nói ý thức là gì? Chúng ta hãy xem lại hình ảnh: ý thức như một bồn chứa mà trong đó hòa trộn tất cả các sự kiện. Như vậy ý thức làm một công việc *tổng hợp*. Ý thức phải thực hiện được sự hợp nhất *hài hòa* của hàng ngàn tình huống khác nhau. Ý thức gom nhiều hiện tượng lại thành một hiện tượng duy nhất mới hoàn toàn, nhưng không phải là một hiện tượng biệt lập.



Trường hợp của người đàn ông *bình thường* trong phòng khách: *cái tôi* của anh ta vẫn nguyên vẹn; tuy nhiên anh ta có thêm một kinh nghiệm, nhưng kinh nghiệm này đã hòa lẫn vào trong nhân cách của anh ta. Như thế đã có sự tổng hợp các sự kiện.

Trường hợp của người đàn ông *không bình thường*: cái tình huống vẫn đứng bên ngoài *cái tôi* của anh ta; cái tôi đó bị giằng xé bởi một "vệ tinh" tinh thần, và là một hành động bất thành của anh ta.

Vì vậy, bất cứ một căn bệnh tâm lý nào, dù thuộc loại nào đi nữa, đều xuất phát từ một yếu kém năng lực tổng hợp. Một sự kiện xuất hiện mà chủ thể không tài nào "kết nạp cho hài hòa" với *cái tôi*. Sự thống nhất của nhân cách bị thả lỏng, huyết áp bị hạ thấp. Trong dân gian, người ta đã không có nói như thế này sao?... "Chuyện đó à? Tôi chưa nuốt trôi được!." Điều đó có nghĩa là sự kiện vẫn còn nằm ngoài *cái tôi*, làm cho anh ta bị ám ảnh và lo lắng,

NHỮNG ĐIỂM CHỦ YẾU TRONG TÂM LÝ HỌC CỦA JANET.

Những hành động của con người chắc chắn sẽ không bao giờ có cùng một giá trị. Bạn có thể dễ dàng thích ứng với vài tình huống phù hợp với một thói quen. Thí dụ, một công việc làm văn phòng tự nhiên sẽ không tạo một khó khăn nào với một người bình thường. Nhưng mọi thứ sẽ thay đổi nếu cuộc sống trong văn phòng trở nên bất thường (một cấp chỉ huy độc tài chẳng hạn) hoặc người nhân viên không bình thường (quá nhút nhát,hung hãn, mất bình tĩnh,...). Như vậy mọi việc đều tùy thuộc vào:

a) nếu hành động đó được thực hiện bởi phản xạ–thói quen: không một chút khó khăn. Sự thích nghi được thực hiện.

b) nếu hành động đó đòi hỏi một hành vi khác, sự thích nghi có thể hình thành...hoặc không. Tại sao? Đơn giản chỉ vì sự thích nghi tùy thuộc vào tình trạng của chủ thể (vật chất lẫn tinh thần).

Như vậy, chúng ta phải xét xem hành động đó có đòi hỏi *một hành vi mới không chớ không phải là một thói quen*! Nhưng những hành vi này thường hay biểu lộ: xúc cảm, sự qua đời của người thân, đính hôn, tình dục, cưới hỏi; trách nhiệm mới, những chuyến du lịch, sống chung với những người khó chịu, v v...).

Chẳng hạn một thí dụ khác: một hành động sáng tạo và một hành vi thông minh luôn mệt mỏi hơn một hành động thường ngày hoặc theo bản năng. Nếu các bạn thả lỏng tâm trí mình, các bạn sẽ ít mệt hơn là khi các bạn phải tập trung, v.v...

Như thế người ta có thể xem là có những hành vi "tập trung cao độ" và hành vi "dễ dàng". Sự tập trung bị đòi hỏi ở đây có liên quan trực tiếp với độ phức tạp của thái độ được lựa chọn. Ngoài ra những hành vi này phải được tổng hợp và hòa trộn với *cái tôi*, mà *cái tôi* vẫn phải hài hòa và thoải mái.

Janet nhấn mạnh "Đương nhiên là có nhiều hành động *tốn sức* nhiều hơn mấy thứ khác và tiêu hao nhiều năng lượng hơn, vì thế chúng ta phải hiểu rằng việc thực hiện những hành vi bậc cao thuộc phạm trù của suy tưởng, có nhiều khả năng xảy ra hơn là việc xác định những *suy nhược*..."

Thế nào là sự khôn ngoan?

Chúng ta biết sự giàu có bằng của cải vật chất không giống nhau với mọi người. Chúng ta cũng biết cái vốn sức lực của chúng ta cũng khác nhau giữa người này với người kia. Nhưng nếu con người tiêu xài đúng mức số tiền họ có, hỏi thử có bao nhiêu người biết sử dụng sinh lực cho phù hợp với sức lực của họ?

Vậy các bạn có muốn mình khôn ngoan một cách thiết thực không?... hãy biết rõ số vốn của mình đi! Hãy biết giới hạn sức lực mình đi! *Nhất là biết rõ những hành vi làm cho mình phải tốn sức đấy*! Một chuyến du lịch bình thường không tốn nhiều năng lượng đối một người nào đó, sẽ trở thành một hành động vô cùng mệt nhọc đối với một người khác. Vì vậy chúng ta phải biết các giới hạn của mình. Như thế có phải chúng ta sẽ thông

mình hơn khi chúng ta biết làm cho số vốn đó sinh lợi để cho chúng ta chỉ sống bằng những lợi tức đó?

Những người "dễ bị kích thích" thường có khuynh hướng hành động đơn giản. Họ khó lòng thích nghi với các tình huống mới, nên phải tiêu xài nhiều năng lượng lớn hơn. Ngoài ra nếu một công việc làm cho người ta mệt thì cảm xúc càng làm cho con người mệt hơn nhiều nữa. Và chúng ta không được quên những "người dễ xúc động" luôn bị *ý nghĩ bất tài và nỗi lo sợ mệt mỏi* đeo đuổi.

Vì thế chúng ta phải biết chỉ số làm việc về mặt thể chất và tinh thần của chúng ta và không được vượt qua nó. Tiêu xài phần lợi tức là rất đúng nhưng không được đụng đến số vốn! Biết luyện tập một nhịp độ làm việc là khẩn thiết. Nhưng biết ngưng ngay một công việc khi sự mệt mỏi xuất hiện, sẽ hay hơn nhiều. Năng lượng được khôi phục sẽ được chuyển vào số vốn đã tạo ra lợi tức. Khả năng hoạt động của con người phải được chia đều giữa hoạt động và nghỉ ngơi. Sự hài hòa phải chi phối hoạt động đó. Chúng ta phải chú tâm đến mệt mỏi, *không phải để lo sợ, trái lại, là để rút ra một bài học và kinh nghiệm*. Để thấu hiểu, để tạo một nhịp sống... không khác gì cách chúng ta phải tính toán các chi phí sau một ngày làm việc để xác định việc tiêu xài có vượt qua mức bình thường không.

Một người "dễ xúc động" không được chú tâm đến mức bị ám ảnh vì sự mệt mỏi, và tỏ ra nản chí trước việc thiếu trí nhớ của mình. Trái lại, tôi xin nhắc lại là con người phải biết cách vận dụng để nhận định và hiểu rõ các giới hạn rất co giãn của mình, để luyện cho mình một nhịp sống có thể giúp "tổng hợp" mọi hành động, dễ dàng thu nhận nó, và từ đó có thể hành động và suy nghĩ một cách thoải mái, mà nói cho đúng đó là nét đặc trưng của con người.

NHỮNG HÀNH ĐỘNG KIỆT SỨC.

Janet đã nghiên cứu rất kỹ *các hành động kiệt sức*, tức là các hành động có thể đưa đến tình trạng "giảm thiểu sinh

lực". Những điểm chính là: mệt mỏi kéo dài vì xúc cảm (nhất là), suy nhược thần kinh, và tất cả các loại trầm cảm. Đối với những người suy nhược, rất thường khi hành động vẫn chỉ là trạng thái ước muốn và manh ý. Mọi cố gắng đều rời rạc, không một kết quả rõ rệt. Người đó chỉ làm nửa chừng bất cứ công việc gì, sự phân tán sức lực càng tăng lên, đến lúc xuất hiện xúc cảm, sự cố gắng vô ích, do dự, nghi ngờ, nghiền ngẫm tinh thần, bất mãn với chính mình, kiệt sức. Tôi đã nói đến điểm này trong mục Mệt mỏi.

Dĩ nhiên là mọi việc đều tùy thuộc vào thiên hướng của mỗi người. Một lần nữa, đâu là sự khôn ngoan? Biết rõ các hành động kiệt sức *của chính mình*! Nhưng có vài hành vi nào đó kiệt sức hơn bởi vì chúng được đặt trên nền tảng của một chứng rối loạn thần kinh.

Trong trường hợp này, chắc chắn khoa tâm lý sẽ phụ trách chứng rối loạn thần kinh cơ bản chớ không vào chính hành vi kiệt sức kia, mà đó chỉ là một triệu chứng mà thôi. Cũng giống như thế, một bữa cơm gia đình đơn sơ, có thể đối với nhiều người, còn mệt sức gấp trăm lần một buổi học cật lực. Tại sao? Bởi sự co cúm, dồn nén, hành vi thù nghịch "phải nuốt trôi", v v..., mà bữa ăn đó có thể mang đến. Trường hợp này buộc tôi phải nói đến *những con người kiệt sức*. Chung sống với những người đó thường tạo ra chứng rối loạn thần kinh tệ hại nhất. Những người kiệt sức đó có lẽ phải được gọi là *những kẻ tiêu phí năng lượng*. Tại sao và vì sao? Chúng ta sẽ thấy. Như đã nói, những kẻ tiêu phí năng lượng thường xuất hiện trong gia đình; đơn giản chỉ vì việc chung sống bị kéo dài hơn và bắt buộc phải tuân theo những quy tắc đạo đức, sự kính trọng tuyệt đối, việc cấm đoán những hành vi thù nghịch, v.v... Nhưng sẽ là điều hiển nhiên khi một ông trưởng phòng có thể "nuốt" hết năng lượng của người nhân viên mình, bởi vì ở đây cũng có sự chung sống.

NHỮNG NGƯỜI TIÊU PHÍ NĂNG LƯỢNG HOẶC NHỮNG NGƯỜI KIỆT SỨC

Những người đó là ai? Những người đó quá đông, mang quá nhiều mặt nạ khác nhau, đến mức tôi phải từ bỏ ý định liệt kê hết ra đây... Nhưng dù sao, họ chỉ có một nhãn hiệu sản xuất chung: *nhu cầu thống trị*.

Đó là những hạng người độc tài, chuyên quyền, mắc chứng hưng cảm, hay yêu sách, quá tỉ mỉ, hay hờn dỗi, ghen tuông, xét nét, thù nghịch, v v...

Tôi có thể nào nói những người kiệt sức này đều mang những mặt nạ khác nhau không? Có bao nhiêu người (chúng ta sẽ thấy vài trường hợp) che giấu cái nhu cầu thống trị dưới một mặt nạ "tử tế" quá đáng? (mặc dầu vô thức). Một cách thật khôn khéo. Một người trong gia đình đang thống trị bạn, làm cho bạn cảm nhận nỗi thù nghịch nội tại, kèm theo xúc cảm. Nhưng nếu người đó đối xử "quá"tử tế với bạn, làm sao bạn có thể giải tỏa cảm xúc thù nghịch đó được? Đến lúc đó sự dồn nén mang vẻ huy hoàng nhất của nó... Cũng giống như thế, có bao nhiêu người chơi cái trò "tử vì đạo"?... để dễ dàng có những gì họ mong muốn? Có bao nhiêu người bám víu vào con của họ, để "nuông chiều" chúng? Có bao nhiêu người mẹ đã vô ý thức ngăn cản đứa con trai của họ trở thành một người đàn ông?...và làm đủ mọi cách để nó luôn là một đứa trẻ?... Trong những lĩnh vực này, mọi phương tiện đều có thể được tận dụng; từ tính chuyên quyền thuần túy cho đến vô số mặt nạ có thể che giấu chúng...

Khi nào những con người kiệt sức đó tiêu phí hết năng lượng của những người sống chung với họ? Trước nhất, khi người ta không thể giải tỏa hết cảm xúc thù nghịch. (có thể là trường hợp của một đứa trẻ đối với cha mẹ nó, một nhân viên đối với cấp chỉ huy ông ta, v v...). *Hơn nữa bất cứ ai biểu hiện nhu cầu thống trị người khác quá mãnh liệt đều là người rối loạn thần kinh*. Đối với người này, việc thống trị là cơ chế an

toàn nội tại. Vì vậy, sự thích nghi không những là rất khó đối với họ, bởi vì nó luôn đổi mới và biến hóa. Đối với họ, không thể nào có một cách sống quen thuộc. Họ luôn phải ở trong tình trạng rình mò, căng thẳng thần kinh, co cúm người.. "Không biết phải làm như thế nào đây"... là điệp khúc thường ngày của họ. Nhưng chúng ta không được quên việc chung sống này đôi khi kéo dài *trong nhiều năm liền*, hết giây phút này đến giây phút khác. Như thế, người ta có thể nào nhận thấy những cảm xúc, nổi loạn, cơn phẫn nộ "phải nuốt trôi", phục tùng trong sự bực tức, mà những người tiêu hao năng lượng kia đã tạo ra?

Còn những lời than thở của những người sống chung với họ thì sao đây? Chúng có nhiều điểm chung: luôn là tình trạng kiệt sức, sự giảm thiểu hoặc sự triệt tiêu nhân cách của họ; tình trạng không còn là chính mình nữa, không thể có một hành vi chủ động được, phải suy tính cẩn thận mọi hành động; có mặc cảm tự ti và ức chế, loại bỏ tất cả trách nhiệm, v v...

Tôi có nói sự thống trị có thể được thể hiện dưới hình dạng thuần túy. Nhưng ở đây cũng có vô số mặt nạ che giấu mặt thật của nó. Vả lại chính trường hợp sau cùng này mới gây nhiều tổn hại nhất.

NGƯỜI CHUYÊN QUYỀN THUẦN TÚY.

Có một khác biệt rất lớn giữa Quyền Lực và sự Chuyên Quyền. *Quyền lực* xem việc chỉ huy là một công cụ. Quyền lực còn tìm cách thực hiện quyền lực của mình trong một phạm vi rộng lớn hơn và tôn trọng hoàn toàn những người được chỉ huy. Nói một cách khác, đó là sự chỉ huy dân chủ ở trạng thái thuần túy. Cái quyền lực chính thống đó ban phát bởi vì đó là sức mạnh và sự phong phú.

Còn người chuyên quyền? Đây là điều hoàn toàn trái ngược... Chuyên quyền, tự bản thân nó xem việc chỉ huy như là mục đích cuối cùng. Đối với người đó, việc chỉ huy này là biểu tượng

cho sự an toàn nội tại. Vì thế người đó sẽ không chấp nhận bất cứ sự chống đối nào cho việc thống trị của mình. Người đó đòi hỏi tất cả nhưng không ban phát bất cứ điều gì. *Người chuyên quyền là một người hung hãn: vì vậy là một người yếu đuối*. Sự chỉ huy của anh ta là một đòn tấn công giả tạo. Anh ta tấn công bởi vì anh ta sợ bị tấn công, bị tổn thương hay có mặc cảm tự ti. Tính chuyên quyền và sự thống trị, đối với những kẻ yếu đuối, là những bù trừ được ưa thích nhất. Hạ thấp những người khác sẽ tạo cho họ một ảo tưởng quyền lực và hơn người. Ngoài ra họ còn cảm thấy cần phải thực hiện một hành động nào đó mà không phải tốn quá nhiều năng lượng sáng tạo cần thiết, điều mà họ không tài nào làm được. Tiếc thay, trong đời thường có đầy rẫy loại chỉ huy–giả tạo này...

Cũng trong cái đời thường này, những kẻ chuyên quyền chỉ tồn tại được là nhờ vào nhiều yếu tố. Trước hết là những yếu tố vụ lợi: *ví dụ*, một thuộc cấp phải lặng thinh bởi vì anh ta sợ bị sa thải; một thuộc cấp nhút nhát, v.v... Sau đó, bởi sự lẫn lộn muôn đời giữa quyền lực và tính hung hãn. Như chúng ta đã thấy trong nhiều trường hợp, sự hung hãn đối nghịch với sức mạnh... Một sự nhầm lẫn khác: sự thống trị khô khan và ý chí. Nhưng, *nếu kẻ chuyên quyền tỏ ra vô cùng kiên quyết, chính bởi vì hắn ta không hề có một ý chí thực thụ...bởi vì hắn ta không có sức mạnh tinh thần*! Vả lại, người ta nhận thấy kẻ chuyên quyền luôn tỏ ra ngoan cố trong mọi cơ hội. Tại sao? Bởi vì bất cứ sự chống đối nào cũng sẽ đặt hắn trước cái vực thẳm hay nghi ngờ và yếu kém của chính bản thân hắn. Sự ngoan cố của kẻ chuyên quyền là người bà con nghèo của ý chí. Nếu sự ngoan cố phải là ý chí, thì những con la sẽ là những con vật hết sức cương quyết. (Tôi sẽ nói lại vấn đề này trong mục ý chí).

Trong lúc chờ đợi, tất cả những việc này đã tạo ra những vết cắt đau buồn cho sức khỏe. Bởi vì chung sống với một kẻ chuyên quyền là một hành vi kiệt sức, nhất khi nó tượng

trưng một "Cấm Kỵ", mà về mặt đạo lý, không cho phép người ta chống đối lại, như tôi đã nói ở trên.

Trường hợp của sự thống trị cải trang.

Yves, một người đàn ông ba mươi tuổi, rối loạn thần kinh và kiệt sức, bởi vì anh ta được nuôi lớn nhờ một bà dì, bà ta, không bao giờ để cho anh ta làm bất cứ điều gì mà bà không tham gia vào cả. Người dì này *áp đặt* sự trợ giúp của mình, *áp đặt* các ý nghĩ và lời khuyên của mình. Lúc nào bà ta cũng không ngừng chỉ vẽ tỉ mỉ, khắc khe, giúp đỡ và khuyên bảo thật cuồng động...

Yves đã nói như thế này "... tôi không bao giờ làm được bất cứ điều gì, dù là lố bịch đi nữa, mà bà ta không áp đặt vào sự giúp đỡ của bà... tôi không tài nào cắt nghĩa được... thật hết sức mệt mỏi, để cho mình tự rơi xuống vực thẳm... và còn nuông chiều nữa chứ... luôn chăm chút tôi... Chẳng hạn: đi lấy than à? Một hành động hết sức ngu ngốc có phải không? Nhưng bà ta vẫn áp đặt sự giúp đỡ của bà với những lý do như... đừng có lấy nhiều quá... nặng lắm... để dì giúp cho... dì sẽ làm như thế này đây... Gói một món đồ à? Một món đồ ngu xuẩn! (Tay của Yves run vì phẫn nộ)... không cách nào làm một mình được... dì tôi có mặt cạnh bên, bám sát tôi... bám sát món đồ... chăm chăm nhìn xem tôi để món đồ vô nghĩa đó như thế nào... Và như thế, hết ngày này qua ngày khác, ông có biết không? Có đôi lần, một cách thô bạo, tôi bắt bà ta để cho tôi hành động một mình, tôi cảm nhận bà ta đứng cách ba bước liếc nhìn tôi... tôi cảm thấy mình là một thằng hoàn toàn ngu ngốc giống như thể tôi mới có ba tuổi..... *tôi cảm thấy mình hoàn toàn không còn nam tính và nó đã kéo dài suốt 18 năm trời...* Phản kháng lại à? Nhưng bà quá "tử tế" với tôi... bà nuông chiều tôi... vả lại bà sẽ không hiểu đâu. Bà tưởng mình hành động đúng khi làm như thế nhưng không ngờ là mình vô cùng độc đoán, cho dù bà "rất tử tế"... Bà rất đa nghi... hay hờn

dỗi...còn buồn khổ nữa chứ mỗi khi ai đó làm phật ý bà!... Tôi phải co cúm lại cho đến mức khi tôi muốn làm một cái gì đó, tôi đành phải để cho bà làm thay tôi... dù đó là những công việc năng nhọc...ngay cả việc đóng một cây đinh... và tôi biến thành một tên lười biếng!... Tôi không thể nói cho ông những cơn phẫn nộ nội tâm mà tôi phải chịu suốt 18 năm qua, ở chỗ là tôi không bao giờ có được cái cảm giác mình là một người đàn ông linh lợi..."

Kết quả? Yves X... không còn khả năng nhận lấy bất cứ một trách nhiệm nào và đã trở thành một người đồng tính... Chỉ có bấy nhiêu đó thôi và thật thảm thương.

Một trường hợp khác.

Jacques đang ở độ tuổi thiếu niên. Bà mẹ cậu cũng thế, luôn nghĩ cậu không thể làm được bất cứ điều gì mà không có sự giúp đỡ của bà. Vì vậy, cũng gần giống như trường hợp của Yves... Một hôm, Jacques phải đem một món đồ dễ bể vào trong phòng khách. Một hành động tầm thường, nếu đúng là như thế! Và không biết đến lần thứ mấy ngàn, bà mẹ can thiệp vào... "Hãy coi chừng... mẹ muốn tự mẹ làm việc này hơn... tốt hơn con nên để cho mẹ gói nó lại... hãy coi chừng, con đừng có vấp nghe không... hãy coi chừng... con bê nhẹ thôi... coi nào con đừng có chụp lấy một cách thô bạo như thế chứ!... hãy khoan: để mẹ lấy tờ báo gói nó lại đã"

Và chàng thiếu niên kia, bực dọc và tuyệt vọng, trả lời bằng tiếng hét "Con chuyển được đồ từ nhiều năm nay rồi, mẹ có biết không! Con đã làm bể một món nào chưa? Thế mẹ nghĩ con vẫn có ba tuổi hay sao chứ?..."

Không thể làm gì khác được. Hoặc bà mẹ rối loạn thần kinh này hờn dỗi, hoặc bà ta tuyên bố "thằng này cáu kỉnh quá". Hoặc tiếp tục nói "...không được, nhưng con nên cẩn thận vẫn hơn".

Cuối cùng, chàng tráng niên niên này, không chịu nổi nữa, đập nát món đồ xuống sàn nhà, và trong cơn tức giận tột

cùng, bỏ đi không một lời nào. Bà mẹ này khi kể sự kiện này lại cho tôi có nói "... vô ơn như thế đó, thưa ông... trong khi tôi làm tất cả mọi việc cho nó... À, tuổi trẻ ngày hôm nay!..."

Và khi tôi cố cắt nghĩa thật đơn giản cho bà biết rằng việc trông nom độc đoán của bà đang đè bẹp đứa con của mình; và việc đập nát món đồ là sự phản kháng của tính nam nhi anh ta, chỉ thiếu điều bà ta nhảy lại bóp cổ tôi.

Một trường hợp khác.

Vẫn là trường hợp thống trị được ngụy trang. Trong trường hợp này không có sự bắt buộc phải tuân theo các mệnh lệnh được ban ra, nhưng bị đòi hỏi như là một dấu hiệu của sự thương yêu. Đó là điều mà Janet gọi là "cái tật gần như bệnh hoạn tình yêu".

Thế người mắc chứng rối loạn thần kinh này nói gì?... " tôi luôn cần đến tình yêu... luôn phải có người bên cạnh... luôn được dỗ dành... tôi cần người ta phải chăm sóc tôi... tôi không chịu được khi người ta làm một điều gì mà tôi không biết..."

Và Janet nói: "Cái mà họ gọi "được yêu thương", trước hết là họ không muốn bị tấn công hay bị tổn thương dưới mọi hình thức. Họ cần đến sự tâng bốc, luôn muốn được khích lệ, luôn muốn được khen ngợi, để làm tăng thêm áp lực tinh thần của họ". Đối với những người này, tình yêu có nghĩa là *đón nhận*, chỉ đơn giản như thế. Không bao giờ ban phát bất cứ điều gì, nếu không phải là sự kiệt sức. Người sống chung, luôn phải đoán được ước muốn của họ, biết được sự yếu đuối của họ, phải khôn khéo tránh nghe các lời than vãn không dứt, thái độ "tử vì đạo", tính tự ái luôn dễ bộc phát...

NHỮNG NGƯỜI GHEN TUÔNG.

Ghen tuông là một đại họa chết người của nhiều gia đình. Sự ghen tuông có thể đi từ trạng thái nhẹ cho đến mức trở thành rõ ràng là một tâm bệnh lý thực thụ. Người "được yêu" bị chiếm hữu một cách tuyệt đối và bị gò bó suốt đời. Ngoài ra

hành vi gây chiến gay gắt, gàn dở, hung tợn, liên tục, sẽ xuất hiện để chống lại bất cứ thứ gì có thể làm xao lãng người "được yêu": học tập cá nhân, công việc làm, sách vở, bạn bè... Mà ngay cả những ý nghĩ thầm lặng nhất! Một người ghen tuông không chấp nhận người "được yêu" có thể suy nghĩ hay mơ mộng một mình. Tại sao thế? Bởi vì việc đó có thể làm cho người được yêu thoát ra khỏi cái vòng kềm kẹp mà người ghen tuông đang nhốt người kia vào.

Đây là lời của một người đàn ông chịu phục tùng một người đàn bà ghen tuông: "...thật mệt mỏi vô cùng, tôi không thể nào chịu được nữa. Tôi rất sợ mỗi khi phải về nhà... bởi vì mọi thứ đều có thể là nguyên cớ để khởi phát sự ghen tuông cả... cái nơ ca vát hoàn chỉnh của tôi, cái vẻ vui tươi của tôi, một nụ cười ở miệng...Thế là bà ta bảo "Anh có gặp một người đàn bà khác nên anh mới cười như thế phải không?...Ồ, tôi biết là tôi không đẹp bằng người ta, nhưng tôi muốn giữ anh cho một mình tôi mà thôi..."

"Tôi không muốn trả lời, bởi vì sẽ vô ích thôi. Đúng là một định kiến thực thụ. Tôi cảm thấy mình bị bao quanh bởi một mạng lưới kiểm soát chặt chẽ. Khi tôi không nghĩ gì hết bà ta sẽ trách tại sao tôi không nghĩ đến bà ta; khi tôi làm thinh, bà ta trách là tôi vô tình... Ở ngoài đường, sự kiểm soát này còn khủng khiếp hơn nữa. Tôi phải đi với thân mình thẳng như khúc gỗ vậy...ông thử nghĩ xem!... ở ngoài đường có nhiều phụ nữ khác! Tôi lần hồi phải rời xa hết bạn bè của tôi, bởi vì hình như họ lấy bớt đi một phần tình yêu mà đúng ra tôi phải dành cho nàng... Ngay cả việc đọc sách tôi cũng phải bỏ luôn... Tình trạng này kéo dài thêm sáu tháng nữa, tôi chỉ còn nước vào dưỡng trí viện nữa thôi... cho đến mức tôi chỉ muốn ở lại văn phòng nhưng tôi rất ghét cái phòng làm việc của tôi..."

Ghen tuông là sự độc quyền tuyệt đối. Nó đối xử với người "được yêu" không khác gì một "đồ vật" tầm thường và cấm đoán nó có một cuộc sống cá nhân chủ động. *Sự ghen tuông luôn là một triệu chứng của sự yếu kém tinh thần và là sự nghèo nàn*

cảm tính. Người ghen muốn lấp đầy một khoảng trống nội giới thường hay chứa đựng các mặc cảm tự ti. Nhưng làm thế nào giữ được món đó? Bằng cách giam giữ nó trong tinh thần, là điều thường xảy ra, hoặc đôi khi cả bằng thể chất... mà điều này cũng thường hay xảy ra! Nhưng muốn chiếm hữu một cái gì đó kéo theo sự đòi hỏi một hành động để giữ nó. Mà việc này, người ghen tuông không tài nào làm được. Vì thế, người đó phải khởi phát sự độc đoán hầu ngăn chặn bất cứ sự trốn chạy nào, mà điều đó lại đòi hỏi một công việc thu hồi. (Thí dụ một người phụ nữ ghen tuông sẽ tỏ ra hung hãn với tất cả bạn bè của người chồng, vì "họ lôi anh ta ra khỏi bà ta" và bà nghĩ là họ buộc bà phải "chiếm lại" tình yêu của chồng bà...).

Người ghen tuông nghĩ mình đang yêu, nhưng thật ra người đó chỉ muốn tìm sự an toàn nội tại cho chính mình mà thôi. Sự ghen tuông của người trưởng thành luôn là triệu chứng của một thiểu năng tâm lý. Nhưng, đối với người ghen tuông, những tình trạng không an toàn tinh thần rất mạnh và nhiều đến mức mà chỉ một cái búng tay nhẹ cũng có thể để lộ một vực thẳm xúc cảm... mà sự yếu đuối của người đó không tài nào lấp đầy được. Như vậy người ta dễ dàng hiểu tại sao sự độc tài và sức mạnh bền chặt, là giải pháp duy nhất đối với người đó. Bất cứ "sự trốn chạy" nào của "người được yêu" đều có thể gây ra các nỗi lo hãi, ám ảnh, mà có khi cả một hận thù khủng khiếp.

Sự ghen tuông là sự chuyên quyền ở dạng cấp tính, có thể đến lượt nó sẽ tạo ra nhiều sự mất cân bằng mới: ám ảnh, định kiến, giải thoát cảm xúc và dục vọng, nghiền ngẫm tâm thần, v.v... gây nhiều tổn hại tinh thần cho người bị giam giữ. Tôi xin nhắc lại là *ghen tuông luôn là triệu chứng của sự mất cân bằng cảm tính*.

Sự ganh tị nơi trẻ nít.

Có nhiều cơ chế vận hành nhập cuộc. Cách đơn giản nhất là khi thằng anh ganh với đứa em út của mình, mà anh ta cho

rằng nó thu gom hết tình thương của cha mẹ. Đây là loại ganh tị khá tự nhiên, có thể được phá bỏ một cách dễ dàng bằng thái độ của cha mẹ và trách nhiệm mà họ giao phó cho người anh.

Sau này, sẽ đến phiên đứa em ghen ngược lại người anh. Tại sao vậy? Vì những lợi thế thể chất và tinh thần do tuổi tác đem lại. Ở đây cũng thế, mọi chuyện đều tùy thuộc vào cấu trúc của gia đình.

Có một dạng ganh tị khác nữa: sự ghen tuông của đứa nhỏ đối với cha mẹ cùng phái. (chẳng hạn đứa con trai ghen với người cha của nó). Đây là loại quan trọng nhất. Chúng ta sẽ thấy dạng này trong phần Phân tâm học khi nghiên cứu mặc cảm Ơđíp.

Phần lớn những tình cảm này đều vô thức (nhất là mặc cảm OEdipe!), tuy nhiên dù cho là vô thức thì chúng vẫn tác động. Đứa trẻ sẽ hành động như thế nào đây? Nó sẽ trút cơn ghen của nó bằng sự hung hãn đôi khi rất nguy hiểm. Hoặc sự trút giận này được thực hiện bằng một cách *tượng trưng*: đứa trẻ đập nát con búp bê của đối thủ nó, v v....

Hoặc nó chơi với các con rối mà đối thủ của nó được tượng trưng bởi một nhân vật bị hạ nhục. Hoặc đứa trẻ vẽ: nó diễn tả đối thủ của nó bị gia đình xua đuổi, bị giết chết, bị nhạo báng, lăng mạ. Sự ghen tuông nơi trẻ nít thường biểu lộ những triệu chứng thần kinh: nhất là các tật và triệu chứng đáng chú ý nhất là "đái dầm".

Trường hợp nguy hiểm nhất là khi đứa trẻ ghen tuông bị thoái hóa cảm xúc. Nó tự thu người lại, tự hạ thấp mình: *nó luôn muốn làm trẻ con*, nó chơi trò "làm trẻ con" để thu hút và níu giữ sự chú ý của cha mẹ. Tình trạng này sẽ rất nguy hiểm nếu nó kéo dài: đó là chứng rối loạn thần kinh. Đến chừng đó, chúng ta phải đối phó với một đứa trẻ bị rối loạn thần kinh và có tính trẻ con, tụt hậu về mặt cảm xúc, không thể thực hiện bất cứ điều gì khác nếu không phải là sự thất bại triền miên.

Có nhiều khi, đứa trẻ cảm thấy sự ghen tuông hung hãn của nó như là một lỗi lầm nghiêm trọng (điều luôn được kiểm chứng trong mặc cảm Ơđíp). Nếu tình hình này không được loại bỏ một cách tự nhiên, chúng ta sẽ gặp một người trưởng thành mang nhiều cảm giác tội lỗi vô thức, mặc cảm tự ti, tình trạng đồng tính tiềm ẩn, v.v... Tôi còn sẽ nói về vấn đề này.

Sự ghen tuông ngầm.

Tôi phải nêu ra đây một trường hợp (vả lại khá phổ biến) cho thấy nhiều "mặt ngầm" đôi khi rất kỳ lạ của sự ghen tuông. Ở đây tôi muốn nói đến một tình huống nghiêm trọng hơn nữa, của một dạng rất khủng khiếp của sự ghen tuông mà đương nhiên nó có thể biểu hiện với nhiều cường độ khác nhau. *Nó đã trở thành một định kiến gần chạm đến chứng hoang tưởng bị truy hại.*

Ông X có nói như thế này "...Bà vợ tôi không ngừng buộc tội tôi là nhân tình của nhiều người đàn bà khác mà bà ta quen biết; bà ta cho rằng tôi có đưa ra nhiều đề nghị khiếm nhã với những người bạn của bà ta và với tất cả những người phụ nữ mà tôi gặp. Một việc không bao giờ kết thúc. Đôi khi thật khủng khiếp, đúng là một cuộc sống địa ngục. Mỗi khi tôi về đến nhà là có các trận lôi đình, lời buộc tội triền miên... Bà ta quan sát tôi từ đầu đến chân... Ở ngoài xã hội, điều này còn kinh hoàng hơn nữa. Đôi khi bà ta còn gây một trận cãi cọ trước mặt công chúng và tát tai một người phụ nữ mà tôi chỉ mới có nhìn thôi!...

Bà ta nói tôi có nhiều mối quan hệ bất chính và tôi là một con người trụy lạc... Hãy tin tôi đi, tôi phải gánh chịu một sự khổ nhục thực thụ... và điều tệ hại hơn nữa là *bà vợ tôi biết rõ những người được coi như là tình nhân của tôi, đều không thuộc "mẫu người tôi ưa thích".*

Và đến lúc này nhà tâm lý mới lắng tai nghe. Loại hình ghen tuông như thế chắc chắn thuộc về bệnh lý rồi. Nhưng còn hơn thế nữa. Nếu nhà tâm lý có bà vợ đó trước mặt mình, ông ta sẽ mau chóng nhận thấy cái cơ chế có thể giải thích được mọi việc.

Tôi nói lại trường hợp của người chồng khốn khổ kia. Bà vợ tin chắc rằng ông ta phản bội bà với vài người đàn bà khác, bằng một phương cách *rất đồi bại và trác táng*. Đến lúc này mới lộ ra một trò chơi hiểm độc và rất kỳ lạ đối với người phàm tục, nhưng rất thông thường đối với nhà tâm lý.

1) Loại phụ nữ bị cáo buộc không tương ứng với khuôn mẫu nữ giới của người chồng.

2) Vẫn loại phụ nữ đó chắc chắn sẽ là khuôn mẫu nữ giới tương ứng với bà vợ. Như vậy, bà vợ có phải là người đồng tính không? Phải, nhưng là đồng tính tiềm ẩn và vô thức. Và vì bị chứng đồng tính luyến ái vô thức, nên người vợ một cách ý thức rất muốn đề nghị với những người phụ nữ kia. Nhưng tại sao bà ta lại không làm? Bởi vì tính luyến ái của bà ta là vô thức, và bởi vì sự đồng tính đó bị dồn nén trong các trung tâm thần kinh ý thức tùy theo tinh thần đạo đức của bà vợ đó. Vả lại, có phải bà ta đã buộc tội người chồng có nhiều thói "đồi bại" và "các trò phóng đãng nhục nhã", mà về mặt tinh thần chúng biểu hiện các khuynh hướng mà bà ta cảm nhận trong chính thâm tâm của mình? Nhưng dù sao đi nữa, có bị dồn nén hay không thì các xung lực vô thức đó vẫn hiện hoạt.

Như thế điều gì sẽ xảy ra?

1) Rằng người đàn bà đó trong vô thức rất muốn đề nghị với những phụ nữ khác.

2) Bà ta không thể và không tài nào làm được việc đó.

3) Thế theo lẽ thường, ai sẽ đề nghị với những phụ nữ kia? Người đàn ông, tức là chồng bà ta.

4) Đến đây, người đàn bà này *mới gán* các khuynh hướng của mình cho ông chồng; bà ta *biến thành* người chồng của mình và tin tưởng rằng chính ông ta đưa đề nghị mà chính bà muốn làm điều đó.

5) Bà ta ghen với chồng mình vì chính cái vị trí mà bà muốn trên hết. Sau đó, nếu bà vẫn còn muốn chiếm giữ người chồng, sẽ là những trận ghen tuông ghê gớm được khởi phát bởi một cơ chế, có vẻ như là "tưởng tượng" nhưng lại tùy thuộc vào các khuynh hướng vô thức rất mãnh liệt

Trong chính trường hợp này, có hai người phải chịu nỗi thống khổ: người chồng phải chịu đựng các cơn ghen của bà vợ và chính người vợ, luôn bị giằng xé bởi một sự tranh chấp nội giới dữ dội giữa:

a) các khuynh hướng đồng tính luyến ái vô thức;

b) và cái mà bên ngoài bà tưởng mình là một người phụ nữ có đời sống tình dục bình thường.

Trường hợp ngược lại vẫn có hiệu lực. Đến lúc đó, chính người chồng với chứng hoang tưởng, một người đồng tính vô thức, sẽ gán chính các khuynh hướng của mình cho người vợ. Ông ta *trở thành* chính bà vợ mình, là người mà những người đàn ông khác (ông tin như thế) sẽ đưa lời đề nghị, mà trong thâm tâm chính ông là người muốn làm việc đó.

Như thế, chúng ta đã thấy ghen tuông có thể mang nhiều bộ mặt khác nhau. Sự ghen tuông tự nhiên không được xem như là hoàn toàn bất thường. Thí dụ, sự ghen tuông của đứa trẻ chỉ trở nên bất thường nếu như nó kéo dài hoặc dẫn đến sự thoái hóa cảm tính. Trong khi sự ghen tuông của người trưởng thành, trên thực tế, luôn luôn là bất thường. Nó là một triệu chứng của một thiểu năng cảm tính và phải tùy thuộc vào một liệu pháp tâm lý theo chiều sâu.

Sự tận tụy chuyên quyền

Paul nói "... Tôi không còn cha mẹ. Từ mười năm nay tôi sống với bà ngoại... Tôi không biết là tôi thương hay ghét bà ta nữa; có thể cả hai... Bà ngoại tôi rất tận tụy; ồ đúng như thế!... Quá mức nữa là đằng khác... Bà luôn áp đặt lên tôi

những gì bà tưởng là tốt cho tôi... dù cho việc đó không tương ứng với điều tôi mong muốn tí nào hết. Ý thích cá nhân hoặc ý kiến của tôi à? Bà không bao giờ muốn nghe nói đến, và làm cho tôi kiệt sức với chuyện bếp núc... mỗi ngày tôi phải ăn thịt tươi, bởi vì thịt tươi rất ngon... thịt tươi làm cho người ta khỏe mạnh... nhưng tôi đã nói cả ngàn lần với bà là tôi rất ghét thịt tươi, nhưng không làm sao khác được. Mấy chuyện khác thì cũng thế; bà áp đặt sự tận tụy của bà cho tôi, áp đặt sự giúp đỡ, và tôi buộc lòng phải chấp nhận tất cả nếu không sẽ có lời quở mắng và hờn dỗi; bà luôn loay hoay quanh tôi như một con ruồi, và nếu tôi nói cho bà biết ý thích cá nhân tôi cũng quan trọng không kém, thì cũng giống như tôi nói chuyện với cánh cửa vậy. Điều này làm cho tôi mệt mỏi vô cùng. Đã bao nhiêu lần tôi phải nôn bữa ăn tối của tôi bởi vì tôi quá ức chế và phẫn nộ... Nhưng đôi khi trong thâm tâm tôi, sự giận dữ bộc phát và tôi trở nên hung bạo bởi vì mọi lời giải thích đều vô nghĩa. Chắc có lẽ bà không muốn hiểu là tôi cũng có ý thích cá nhân?... Vậy mọi thứ nổ tung, như một nồi hơi chứa quá nhiều áp suất; tôi bùng nổ một cơn thịnh nộ kinh hồn làm cho bà khiếp hoảng như một người tuẫn đạo không được ai hiểu... nhưng sau đó tôi lại cảm thấy hối hận vô cùng và trong suốt nhiều ngày liền tôi không biết phải làm gì để được tha thứ; tôi mới giở cái trò "làm trẻ con", tôi tâng bốc bà... Đã ba năm nay tôi muốn trả tiền ở trọ của tôi, bình thường có phải không?... Tôi đi làm và điều này tạo cho tôi có cảm tưởng là một người đàn ông độc lập... Bà lúc nào cũng từ chối và nếu tôi van nài thì bà lại hờn dỗi. Ông thấy đấy, bà lúc nào cũng muốn áp đặt sự tận tụy và giúp đỡ cho tôi! Nói cho đúng thì bà muốn tôi luôn phải phục tùng bà. Nếu tôi muốn trở thành một người đàn ông, tôi phải rời xa bà; nhưng tôi không tài nào làm được việc đó... Thảm kịch này sẽ ra sao đây? *Bà không thể nào hình dung được nỗi khổ mà bà đã đem đến cho tôi khi bà nghĩ rằng đã cho tôi những thứ hay nhất trên đời...*"

Như vậy, ở đây chúng ta có một dạng khác của *sự chuyên quyền ẩn tàng*. Những con người này không hề biết tận tụy; *họ áp đặt lòng tận tụy của họ*, trong bất cứ hoàn cảnh nào. Họ thường nhẹ nhàng ép buộc người ta phải chấp nhận các món quà của họ, phải chấp nhận việc để cho họ làm mọi thứ một mình. Họ tạo cảm giác người khác không thể nào làm bất cứ điều gì cho tốt được! Thêm vào đó, họ cảm thấy cần nhận được lòng biết ơn của người ta, để củng cố sự an toàn nội tại. Bên ngoài, họ tỏ ra vô cùng tử tế... nhưng họ lại muốn người ta phải biết và nói ra điều đó. Người ta mới hiểu sự co cúm và sự kiệt sức xuất hiện ở những người cùng ở chung một nhà với tất cả những hậu quả có thể: nhút nhát, tự ti, mất đi nam tính, thất bại, rối loạn thần kinh, chứng loét bao tử. Tôi còn nói lại vấn đề này.

Bằng cách nào những người tiêu phí năng lượng đưa người thân của họ đến sự kiệt sức và chứng rối loạn thần kinh?

Không thể tránh việc những người chuyên quyền (có hoặc không có mặt nạ) tác động mạnh lên những người thân cận nhất. Phản ứng của những người thân này? Trước tiên đó là *một phản ứng cảm tính ẩn tàng ở tận đáy sâu*. Thế bạn muốn phản ứng như thế nào đây trước một người là hiện thân của một "bức tường"? Trước mặt một người hay áp đặt mọi thứ, kiểm soát mọi thứ, mắc chứng tận tụy và "lòng tử tế" bệnh hoạn? Đến lúc đó sẽ xuất hiện các cuộc nổi loạn cảm xúc, né tránh, tật, tình trạng co cúm, lời nói dối sợ hãi, cơn phẫn nộ nội tại, cơn thịnh nộ dồn nén, hối hận, cảm giác phạm tội, tự ti... Và xuyên qua tất cả những thứ đó, người ta phải cố cứu lấy nhân cách của chính mình!... Đó là toàn bộ cơ chế của *cảm xúc không lối thoát* được khởi phát như một dạng ung thư tinh thần âm thầm. Chúng ta sẽ thấy trong Y học Tâm–Thể những phản hồi về thể chất và tâm lý của cảm xúc.

Tôi cũng thường nghe được "... đây là một gánh nặng thường ngày thật khủng khiếp... không thể nào cắt nghĩa từ điểm một

được... đó là những luồng hơi bốc lên đầu tôi, chứng co rút bao tử, buồn nôn... tôi không biết làm cách nào để làm vừa lòng anh ấy (hoặc chị) nữa... tôi muốn thấy hàng trăm hành động rõ nét hơn là cả ngàn hành vi nhỏ nhặt mà người ta không tài nào đoán được hậu quả... lúc nào tôi cũng phải cảnh giác... chị ta (hoặc anh ấy) với ý chí tốt nhất trên đời đang giết tôi chết mà không hề hay biết... vậy chớ bạn nghĩ làm sao tôi có thể trở thành một người đàn ông trong những điều kiện đó được?... tôi phải tranh đấu hết sức mình để có thể hành động một mình...

Như vậy, người ta thấy việc "tiêu hóa" vô số cảm giác đối nghịch càng trở nên khó khăn hoặc không thể được. Tình trạng kiệt sức xuất hiện, tâm trí không còn làm công việc tổng hợp được nữa. Làm cách nào một anh chàng thiếu niên có thể chung sống với một người chuyên quyền, có thể hấp thụ và hòa trộn những cảm xúc hoàn toàn đối nghịch đó? Bây giờ là tình yêu đấy, sau đó sẽ biến thành sự chống đối và thù hận *bị dồn nén*... Làm sao các cảm xúc của anh ta không bị sai lệch khi bị giằng xé từ tứ phía sau một thời gian dài như thế? Làm sao anh ta có thể giữ nguyên nhân cách của mình, trong khi người ta đào hết đường hầm này đến đường hầm khác, để rồi cho phá đi và cho nổ tung hết cái này đến cái khác?

Cái Tôi trước một người kiệt sức, đã bị bể thành nhiều mảnh nhỏ và vây quanh bởi các "vệ tinh". Người ta thật sự hoảng sợ khi nghĩ đến vô số bệnh tâm thần, giáo dục sai trật, người đồng tính, thất bại tuyệt đối, và sự chuyên quyền dưới mọi hình thức... Và nhà tâm lý đã có mặt và luôn mang đến rất nhiều kết quả khả quan.

CHỨNG ƯU UẤT

Chúng ta đã thấy *Janet* làm giám đốc phòng thí nghiệm tâm lý học về tâm bệnh. Vào thời điểm đó chứng ưu uất là "vấn đề thời thượng". Thế căn bệnh khó được nhận dạng đó là gì?

Nói một cách tổng quát, chứng ưu uất là một căn bệnh sôi động. Nhưng nó không chỉ là sản phẩm của thời đại hiếu động của chúng ta! Trong suốt nhiều thập kỷ, nó đã bao trùm các bác sĩ và nhà tâm lý học bằng một không khí ghê rợn và bất lực... Khi chứng ưu uất không gây nên các cơn co giật thì nó tạo ra các cơn nhức đầu dữ dội. Khi các cơn co giật biến mất thì các cơn nôn mửa xuất hiện, rồi đến các chứng tê liệt. Hoặc người mắc chứng ưu uất đột nhiên bị mù mà không có bất cứ một triệu chứng thể chất nào. Và khi sự mù lòa qua đi, hiện tượng mất thính giác lại ló đầu ra, nếu tôi có thể nói như thế. Chứng ưu uất cũng gây ra các ám ảnh, các cơn khủng hoảng tâm lý, định kiến, nỗi đau đớn và đôi khi cơn co giật quái ác.

Người ta biết số lượng và sự đa dạng của các triệu chứng đã làm cho các bác sĩ phải kinh hoàng.

Đương nhiên là mỗi người có quan niệm của riêng mình, và dĩ nhiên là một quan niệm dứt khoát. "Đó là một người ưu uất..." mau chóng được xác định. Một cơn khủng hoảng thần kinh? Người ta dán ngay cái nhãn đó vào. Một người phụ nữ quá nhục dục? Người ta vẫn bảo như thế. Dĩ nhiên làm như thế thì rất dễ, nhưng nó còn cách quá xa sự thật.

Có rất nhiều người tin rằng căn bệnh này thuần túy thuộc nữ giới. Vả lại cái tên nó thôi cũng xuất phát từ một tín ngưỡng cổ xưa liên quan đến một rối loạn của tử cung. (hustera = tử cung). Nhưng ở đâu cũng thế, người ta chỉ nói quanh vấn đề mà thôi.

Trước hết chúng ta phải biết rằng:

1) chứng ưu uất có thể xảy ra cho cả nam lẫn nữ giới.

2) không chỉ có *một* chứng ưu uất mà là cả một loạt triệu chứng ưu uất. Những triệu chứng này hoặc là nhẹ và nhất thời, hoặc bẩm sinh và vĩnh viễn.

Thế chứng ưu uất xuất hiện từ bao giờ?

Không ai biết được... Nó có từ thời xa xưa. Thời Trung Cổ đã từng biết đến nó. Nhưng (vì tính kiêu căng của nam giới

hoặc sự không hiểu biết), người ta lại nhã nhặn gán nó độc quyền cho nữ giới. Sau này (dĩ nhiên là phải có một tội phạm chứ) người ta tin rằng chính quỷ Lucifer đang hoành hành trong thân xác của người bị ưu uất. Các trò trừ tà ma chóng rơi xuống đầu của những người bị "nguyền rủa" đang nằm trong móng vuốt của con quỷ lông lá đó... Hay lắm... hay lắm... nhưng rồi thời gian cũng qua đi. Đến thế kỷ thứ XIX, các chuyên gia thần kinh mới chú tâm đến vấn đề phức tạp này. Khoa học đã bắt tay vào việc. Lúc đầu điều này chưa nói lên được gì nhiều, nhưng không khí bắt đầu thay đổi. Con quỷ đã trốn vào hậu trường và các chuyên gia thần kinh mới tìm đuổi nó ra; nhưng chứng ưu uất vẫn hiện diện trên vũ đài trong vô số bộ mặt khó xác định được. Tuy nhiên khoa học, lần hồi nhận thấy những người mắc chứng ưu uất không hề là những người cố ý giả vờ, bị nguyền rủa, mà họ cũng chỉ là bệnh nhân như bao bệnh nhân khác thôi!

Tính tò mò của y học là vô hạn. Phạm vi rộng lớn của những triệu chứng ưu uất được trải rộng ra cho y học... Nhưng màn bí mật vẫn bao trùm. *Lasègue* đã không có đặt cho nó cái tên "cái giỏ rác mà người ta bỏ vào đó tất vả những thứ không thể xếp loại được" hay sao?

Rồi thế kỷ XX lại đến, và với nó, có các Nhà Tâm Lý học thâm sâu. Ngoài ra, xu hướng của y học tâm–thể trở nên chính xác hơn. Và rồi mọi chuyện bắt đầu thay đổi. Càng ngày chứng ưu uất càng được trả về đúng tầm cỡ của nó.

Charcot đã chứng minh thuật thôi miên có thể tạo ra các chứng ưu uất theo ý muốn, và thuật này cũng có thể làm cho chúng biến mất. Nhưng ai nói đến thôi miên là nói đến ám thị uy lực, được các trung tâm thần kinh vô thức chấp nhận ngay tức thì.

Janet cũng nhận thấy nét giống nhau lạ lùng giữa những biểu hiện của thuật thôi miên và các triệu chứng của chứng ưu uất. Và ông nghĩ những bệnh nhân ưu uất cho rằng họ bị bại liệt hoặc mù. Như thế họ có một định kiến ngay tiếp theo sau

một sự ám thị không cưỡng lại được. Nhưng định kiến của người ưu uất xuất phát từ đâu?... từ đâu mà bộ não của người ưu uất có đủ "sức mạnh" cần thiết để làm xuất hiện sự bại liệt, một ám ảnh hoặc chứng lặng thinh? Càng ngày người ta càng hiểu rõ sức mạnh của ám thị và tự kỉ ám thị trong các biểu hiện của chứng ưu uất. Và người ta hiểu rõ hơn nữa cơ chế vận hành của não bộ. Khoa tâm lý tìm kiếm những nguyên nhân tiềm ẩn. Và ngày hôm nay, những biểu hiện của chứng ưu uất được chữa khỏi giống như bất cứ một thiểu năng tâm lý nào.

Những biểu hiện quan trọng của chứng ưu uất là gì?

❀ *Cơn khủng hoảng:* sự cuồng động hoàn toàn rời rạc, tuy nhiên không có sự kiện cắn lưỡi. Không có hiện tượng bài tiết nước tiểu (như trong chứng động kinh). Sự dào dạt ngôn từ, những tràng cười và khóc. Những lời than vãn, đôi khi cả tiếng hét, lời sỉ nhục. Ý thức vẫn hoạt động còn trí tuệ thì cảnh giác. Nếu có té, người ưu uất sẽ tìm một chỗ không bao giờ làm cho họ bị thương (chính điều này làm cho người ta nghĩ rằng đây đích thực là một trò giả vờ)

❀ Tê liệt: Chúng thường xuyên xảy ra trong chứng ưu uất. Hoặc:

– Chứng liệt một chi.

– Chứng liệt nửa thân người.

– Chứng liệt hai chi trên, hoặc hai chi dưới hoặc cả hai chân lẫn hai tay.

❀ *Mù, chứng lặng thinh:* không có nguyên nhân thể chất (chúng ta hãy nhớ lại trường hợp của người phụ nữ bị mù từ lúc lên ba, được Mesmer chữa trị)

❀ *Co giật và sự co cứng:* gây ra chứng viêm màn não giả, viêm ruột thừa giả, đôi khi cả sự thai nghén giả.

Cảm xúc ý thức có thể bị loại bỏ. Vài người ưu uất tự đốt tay mình cho đến khi bị phỏng nặng hoặc tự cắt xẻo tay chân

mình mà không hề cảm thấy đau đớn. Nhưng chúng ta cũng biết nhờ thôi miên, người ta có thể tiến hành phẫu thuật mà không gây đau đớn; có nghĩa làm tê liệt vài nơi trên thân thể (*bằng ám thị*). Ở đây có một liên kết rất mật thiết. Và một câu hỏi được đặt ra: tại sao sự đau đớn hiện hữu (phỏng, vết cắt) lại không được bộ não của người ưu uất hoặc người bị thôi miên, cảm nhận một cách có ý thức? Như vậy, trong cả hai trường hợp này, não bộ ý thức đang ngủ, hoặc một cách tự động như trong chứng ưu uất, hoặc được gây ra bởi thôi miên.

Ở đây tôi xin nhắc nhở các bạn điều này: định kiến sẽ ru ngủ những trung tâm của não bộ không liên quan gì với định kiến đó, vì vậy các trung tâm bị ức chế của não được chỉ định để ngăn cản sự đau đớn trở nên tri giác...

Người ưu uất có thể mắc thêm chứng mất trí nhớ, và không thể tự trở về nhà được. Chúng ta gặp sau đây hai trường hợp rất kỳ lạ, cái này tiếp nối cái kia: chứng mộng du và sự nhị trùng nhân cách.

❀ *Chứng mộng du:* Đây là một hiện tượng hấp dẫn nhất của chứng ưu uất. Việc gì đang xảy ra trong chứng mộng du? Đây thực sự là một *hành động*, nhưng hành động này lại là vô thức. Chủ thể chỉ tỉnh táo bởi một điều duy nhất: giấc mơ nội tại của anh ta. Anh ta đứng lên, bước đi, uống nước, ăn và làm vô số việc khác. Anh ta thực sư sống trong giấc mơ của mình. Chúng ta phải nhớ rằng một người mộng du thuần túy không hề có một ý thức thực thụ, vì thế anh ta không hề biết sợ. Điều đó cắt nghĩa tại sao người mộng du có thực hiện được nhiều hành động mà đối với anh ta là rất nguy hiểm khi trong trạng thái bình thường. Ý thức trở lại, anh ta không còn nhớ gì về những hành động bất thường kia của mình.

Nhưng những hoạt động bất thường kia có thể kéo dài. Đến lúc này chúng ta đụng phải *sự nhị trùng nhân cách*. Trong trường hợp này, chủ thể sống với hai "bản ngã", mà mỗi cái đều có một cuộc sống hoàn toàn độc lập! Cuộc sống thứ nhất

được đặt dưới sự kiểm soát của một ý thức bình thường, do vỏ não chỉ huy; cái thứ hai thì bị điều khiển bởi cái tôi vô thức, nằm trong các trung tâm thần kinh của cuộc sống vô thức, với các thói quen, bản năng, v.v...

Chúng ta phải chờ đợi cho đến khi có những nghiên cứu của y học tâm–thể để hiểu nó rõ hơn. Đúng vậy, mọi việc xảy ra giống như thể người "bị nhị hóa" có hai bộ não mà không có mối liên quan nào với nhau... *Chứng nhị trùng nhân cách, có thể kéo dài nhiều năm liền, chủ thể làm việc, sáng tạo, có một cuộc sống tình cảm và nghề nghiệp mà không để lộ bất cứ một nét đặc trưng nào cho một người quan sát không có kinh nghiệm.* Tôi sẽ nói thêm ở phần sau.

Tính đặc trưng chủ yếu của chứng ưu uất là việc dễ dàng chấp nhận sự *ám thị*. Vì vậy, có vẻ như vỏ não của chủ thể hoạt động không tốt, bởi vì anh ta không biểu lộ một ý chí nào để ngăn cản sự ám thị. Vì lý do này mà chứng ưu uất là một chứng rối loạn thần kinh rất "truyền nhiễm"!. Người ta chỉ cần nghĩ đến hoạt động của những đám đông, đến những cơn kích động của giới trẻ khi nghe một số ca sĩ nào đó biểu diễn, như thể chỉ có một người phản ứng lại một cảm xúc được truyền đi thật nhanh, và như thế loại bỏ tất cả những ý chí cá nhân khác...

Tôi xin nói ngay người ưu uất thực thụ là *thành thực*, là một bệnh nhân thật sự. Ông Charcot đã mô tả một cách tuyệt vời những cực điểm và mê sảng của chứng ưu uất, với những lời nguyền rủa, tiếng la hét, lời quở mắng, trạng thái xuất thần (và đôi khi có sự phát ban kỳ lạ trên da), lời kích dục,v.v...

Những biểu hiện của chứng ưu uất là *những triệu chứng của sự mất cân bằng cảm xúc rất trầm trọng.*

Chứng ưu uất được chữa trị bằng cách nào đây?

Nói cho đúng, trước chứng bệnh này, y khoa cũng đành bó tay. Người ta dám quả quyết rằng chứng ưu uất nhảy từ

triệu chứng này sang triệu chứng khác để đánh lạc hướng và làm nản chí người chữa trị... Bạn có thể làm gì nếu một người ưu uất bị tê liệt mà không hề bị bại liệt, bị điếc mà vẫn nghe được, hoặc mù mà vẫn nhìn thấy được? Và nếu người ta nhận thấy không một cơ sở vật chất nào rõ rệt gây ra những biểu hiện mà, ba ngày sau đó, có thể sẽ biến mất để nhường chỗ cho những thứ khác? Mà tôi xin nhắc lại là với thôi miên, người ta có thể dễ dàng bằng ám thị khởi phát những biểu hiện của chứng ưu uất. Chứng ưu uất có thể là căn bệnh mà chủ thể phải chịu sự ám thị một cách tốt và hiệu quả nhất. Ngoài ra, những biểu hiện của chứng ưu uất không được triển khai trong im lặng: người ưu uất không trốn tránh, nhưng áp đặt (dù có ý thức hay không) những biểu hiện đó để gây sự chú ý của những người chung quanh (mà điều này càng làm cho người ta tin đây hoàn toàn chỉ là một trò đùa).

Như thế, đằng sau việc này, người ta *phải tìm cho ra một ý nghĩa nào đó*. Một ý nghĩa mà người ta phải khám phá cho bằng được những *động cơ chủ yếu*. Nếu muốn nói một cách khác, người ưu uất có vẻ như là "một người giả vờ thực tâm", dựa trên một rối loạn tinh thần mà người ta phải nghiên cứu và chữa trị theo kiểu đó.

Căn cứ trên những biểu hiện và triệu chứng, có nhiều tác giả đã đề nghị loại bỏ từ Ưu uất trong tự điển và chỉ nên chú ý đến "những biểu hiện của chứng ưu uất" mà thôi.

Có một điều chắc chắn là nếu các biểu hiện đó có nhiều điểm chung nhưng lại được đặt trên những nền tảng hoàn toàn khác nhau! Dù những triệu chứng có đồng nhất nhưng chứng ưu uất của một ông già, về cơ bản không bao giờ giống với chứng mù của ưu uất được khởi phát bởi một cú sốc do chiến tranh! Tuy nhiên những triệu chứng có thể bị nhầm lẫn...

Nếu cơn ưu uất bộc phát thì chúng ta phải làm gì?

Tôi thấy có một cơn khủng hoảng mà không có sự hiện diện của bác sĩ. Hậu quả đầu tiên trước cơn ưu uất là sự hốt hoảng của những người chung quanh. Nhưng vị bác sĩ sẽ làm gì ngay khi ông ta có mặt? Ông sẽ tạo ra khoảng trống chung quanh bệnh nhân và người này còn tiếp tục giãy giụa thêm một lúc nữa; nhưng rất nhiều khi vẻ thản nhiên của vị bác sĩ sẽ chận đứng cơn đó lại. Tại sao thế? Bởi vì sự hốt hoảng của những người chung quanh làm tăng thêm sự tự ám thị của bệnh nhân.

Những phương cách tức thì khác: rẩy nước lên người bệnh nhân, tát tai, ấn lên nhãn cầu. Đương nhiên là những phương cách này dứt khoát chỉ được thực hiện bên ngoài để chận đứng cơn đó mà thôi! Những biểu hiện của chứng ưu uất chỉ là *triệu chứng*, chúng không phải là *căn bệnh*! Căn bệnh này nằm ở nơi sâu thẳm và người ta phải tìm đến độ sâu đó để chữa trị.

Bằng cách nào? Khám phá ra căn nguyên và những động cơ, đôi khi được che giấu rất kỹ, và nhờ vào tâm lý học để tìm cho ra những xung đột cảm tính.

Những hiện tượng của sự chuyển hoán.

Chuyển hoán là một cơ chế vận hành thông thường; có vài xung đột cảm xúc được biểu lộ ra ngoài. Những xung đột tâm lý được "chuyển hoán" thành những căn bệnh thể chất.

Chúng ta hãy lấy một thí dụ kinh điển của cơn giận dữ. Sự giải tỏa tức thì của cơn giận dữ là: lời chửi mắng, sự dào dạt ngôn từ, cử chỉ hung hăng, đánh đấm, v v...

Nhưng nó cũng có thể biểu lộ qua một *chuyển hoán:* đó là nói lắp. Trong trường hợp này, sẽ có sự chuyển hoán của các cơ quan thanh quản. Sự chuyển hoán có thể rất mạnh và được đặt vào các cơ quan dành cho việc biểu hiện giận dữ: chủ thể trở nên *mất tiếng hoặc bại liệt* (biểu hiện của chứng ưu uất).

Chúng ta biết có vài dạng loét bao tử là sự chuyển hoán thể chất của những xung đột cảm xúc. Sự chuyển hoán là một hiện tượng vô cùng lý thú và xảy ra thường xuyên... Y học tâm–thể sẽ làm sáng tỏ tất cả những vấn đề bằng phương cách thú vị nhất.

Những phương cách chuyển hoán có thể rất đa dạng. Như vậy, sẽ là điều tự nhiên khi một triệu chứng này biến mất để nhường chỗ cho một triệu chứng khác, như trong chứng ưu uất. Nhưng chúng ta không được kết luận rằng *bất cứ* hiện tượng chuyển hoán nào cũng thuộc chứng ưu uất! Bởi vì nếu nói như thế, bất cứ người nào bị chứng loét do nguồn gốc tâm lý là người ưu uất... là điều vô lý.

Trong ưu uất, mọi việc xảy ra giống như thể căn bệnh tâm lý *phải* hướng ra ngoài thân thể, bằng cách này hay cách khác. Như vậy người ta thấy sự nguy hiểm: hiện tượng thể chất của ưu uất là một *giải tỏa* cần thiết. Chúng ta biết một cơn giận dữ "bị dồn nén" có hại hơn là một cơn giận dữ được thể hiện bằng cử chỉ hoặc lời nói. Và nếu người ta thúc đẩy tình trạng này đến cực điểm, người ta nhận thấy việc chữa khỏi hoàn toàn một "chuyển hoán" ưu uất có thể là rất nguy hiểm... *không khác gì người ta khóa một xu páp an toàn của một nồi hơi đang sôi sục.* Việc không thể giải tỏa cám xúc đôi khi thúc giục vài con bệnh phải tự sát.

Vì vậy, trong ưu uất, người ta cần phải tìm cho ra nguyên nhân sâu kín và thực hiện một cuộc xét nghiệm tâm thần thật tỉ mỉ. Và đó là việc làm trước nhất. Như vậy, mỗi trường hợp ưu uất có một cách chữa trị khác nhau, nhưng dù sao thì việc chữa trị này phải được thực hiện ở chiều sâu. Và điều này nhờ vào những kỹ thuật y khoa và tâm lý thích hợp.

Chúng ta không được quên chứng ưu uất được biểu hiện dưới một loạt trạng thái khác nhau. Và để kết thúc, chúng ta

nên nhớ một người có khí chất ưu uất có thể sống cả một đời mà không hề có những biểu hiện quá đáng. Như vậy khí chất này luôn sẽ thoát khỏi sự quan sát của một người không có kinh nghiệm. Đây sẽ là một con người có tâm trí rất yếu kém, rất dễ bị ám thị mà với một cuộc sống bình lặng, không có cảm xúc mạnh, sẽ không bao giờ cho thấy bất cứ một triệu chứng nào quá bất thường...

CÓ PHẢI CHÚNG TA, TẤT CẢ NHIỀU HOẶC ÍT, ĐỀU LÀ BÁC SĨ JENKILL VÀ ÔNG HYDE?

Nói một cách khác, có phải chúng ta có nhiều nhân cách không? Một trong những nhân cách đó có thể nào lấn lướt một nhân cách khác không? Có phải chúng ta có nhiều "Bản Ngã" không?

Những trường hợp khá kinh ngạc của sự *nhị trùng nhân cách* không phải do trí tưởng tượng, hay viễn tưởng, mà là kết quả của sự nhận xét tuyệt đối khách quan của y học; vả lại đôi khi bị văn chương và điện ảnh khai thác (thường theo chiều hướng xấu).

Chúng ta nên nhớ Ý Thức giống như một bồn chứa, nhào nắn và pha trộn tất cả những sự kiện của cuộc đời để biến thành mỗi một cảm xúc duy nhất, một tổng hợp. Nếu muốn, chúng ta cứ bỏ vào trong bồn chứa đó nào là táo, lê và nho. Nhưng thứ nước cốt thu được không hề là của táo, lê hay nho, mà là một nước cốt hoàn toàn mới, rất thuần nhất và có mùi vị rất dễ chịu.

Ý thức của con người là phải như thế đó: *thuần nhất và dễ chịu.*

Để định nghĩa một cách khô khan theo khoa học: ý thức là sự tổng hợp mà một cá thể thực hiện được vào một thời điểm nào đó bằng những hoạt động thu nhận, vận động và tinh thần, mà một khi đã loại bỏ những hình thể cơ bản, đã biến đổi và hòa chúng thành một thái độ có cấu trúc độc đáo. (Sutter). Chúng ta gặp lại quan niệm của Janet.

Chúng ta thấy điều này: một sự kiện không hòa trộn được vào trong khối ý thức sẽ không khác gì một vệ tinh bay quanh khối đó. Sự kiện không được tiêu hóa đó, sẽ giằng xé con người *bằng sự thiếu thống nhất đó*.

Trường hợp này tượng trưng cho tất cả những Mặc cảm, chẳng hạn. Một Mặc cảm cũng giống như một vệ tinh, nó hoạt động cho chính bản thân nó, mà ý thức không thể nào hấp thụ nó vào trong khối của mình. Nhưng con người thường chỉ thấy *triệu chứng* của mặc cảm nhưng rất hiếm khi để ý đến chính mặc cảm đó. Ngay lúc đó, con người, ít nhiều, đã có hai nhân cách rồi: "cái tôi" nguyên thủy và "cái tôi" của mặc cảm. *Một cái gì đó trong anh ta thúc đẩy anh ta hành động ngoài ý muốn của anh ta.*

Chuyện gì sẽ xảy ra khi mảnh vỡ–vệ tinh biệt lập nhưng rất hùng mạnh đó, chiếm được ưu thế? Chuyện gì sẽ xảy ra khi mảnh vỡ có ưu thế đó biến thành ý thức chính, loại bỏ cái ý thức nguyên thủy kia?

Nhưng tốt hơn hãy nghe đây...

Một trường hợp kỳ lạ

Một cách bất ngờ, không có dấu hiệu báo trước, một thiếu nữ ngủ thật say. Một giấc ngủ kỳ lạ, sâu hơn giấc ngủ tự nhiên... Rồi cô gái đó thức dậy. Và người ta mới nhận thấy nhân cách trước đây của cô ta không còn nữa. Tất cả những kiến thức của cô đều biến mất, não bộ cô trống rỗng. Cô ta là một con người hoàn toàn khác, như vừa mới được sinh ra, trong trắng và ngu dốt. Ngoài ra, *cô ta hoàn toàn quên hết cái nhân cách trước đây của mình và tất cả những gì liên quan đến nó.*

Người ta buộc lòng phải dạy hết mọi thứ lại cho cô ta, dạy cho cô ta nhận biết các đồ vật, học đọc và viết. Cô ta học rất mau. Và khi mọi thứ đã hoàn tất... cô gái được ngủ trở lại, cũng bằng giấc ngủ sâu và kỳ lạ đó. Rồi cô thức dậy lại... *nhưng lần này với cái nhân cách thứ nhất của mình và tuyệt đối không hề nhớ những gì đã xảy ra giữa hai giấc ngủ.*

Điều này kéo dài suốt bốn năm, với những thay đổi luân phiên của giấc ngủ và nhân cách. Trong mỗi nhân cách, không tồn tại bất cứ điều gì của nhân cách kia, dù chỉ một kỷ niệm..... Mặc dù vậy, trong mỗi trạng thái đó, cô ta hoạt động, học hành, làm việc và suy nghĩ! Thí dụ cô ta có thực hiện một hành vi đáng chê trách trước khi ngủ đi để rồi thức dậy trong một trạng thái khác... Trách nhiệm của cô ta sẽ như thế nào? Công lý của con người sẽ làm gì? Làm sao người ta có thể tra hỏi cô ta được, bởi vì cái "Bản Ngã" mới của cô ta không còn nhớ gì đến "Bản Ngã" trước kia nữa mà?

Khi nhân cách bị rạn nứt...

Một thiếu nữ đến năm mười tám tuổi, có biểu hiện mất trí nhớ, kèm theo chứng điếc và mù lòa. Cho cô ta chìm trong giấc ngủ và sau đó cô gái thức dậy, mất hết trí nhớ. Ở đây cũng thế, nhân cách đầu tiên đã biến mất... Người ta tập cho cô đọc và viết lại. Người ta nhận thấy nhân cách thứ hai này khác hoàn toàn với cái trước. Nếu nhân cách thứ nhất là buồn bã và sa sút tinh thần, thì nhân cách thứ hai lại vui vẻ, linh hoạt và vô tư. Và trong trạng thái thứ hai này, không có bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai có thể ngăn cản cô làm một việc gì đó mà cô muốn...

Rồi cô lại ngủ và thức dậy trong cái nhân cách số 1, với những kiến thức ban đầu với sự lãng quên nhân cách số 2.

Và điều đó được lặp lại. Cô lại thức dậy với cái nhân cách số 2 mà cô ta nhớ rõ, trong khi không hề có một ý niệm nào về nhân cách số 1.

Và khi đến năm ba mươi sáu tuổi, cô ta trụ lại trong trạng thái thứ hai cho đến chết.

Những trường hợp trên hiếm khi xảy ra và làm cho người ta phải kinh ngạc. Như vậy, cái Nhân Cách Con Người nổi tiếng kia, cái khối mà người ta tin là rất chắc, có thể bị vỡ nát

phải không? Và mỗi mảnh nhỏ đó có thể hoạt động mà không cần quan tâm xem miếng kia đang làm gì à?

Những trường hợp cực điểm đó, cũng là tình trạng thái quá của thông thường và tự nhiên. Có một điều chắc chắn là đa số con người, ngoài ý thức của mình, họ còn có những "vệ tinh" không được hòa nhập và chúng xuất hiện tùy theo hoàn cảnh. Việc phân tích tâm lý, thôi miên, tâm pháp gây mê, cũng có thể khám phá sự hiện diện của chúng. Chúng ta sẽ nói đến vấn đề này trong mục Vô Thức.

❁ *Một thí dụ thông thường:* Một người nhút nhát. Trong lúc cô đơn, anh ta sống rất hài hòa với ý thức chính của mình. Anh ta hòa nhập những hoàn cảnh trong cái bồn chứa tổng hợp đó. Nhưng anh ta phải xuất hiện trước công chúng: ngay lúc này, tính dễ xúc động của anh ta lại bật cái công tắc, để cho anh ta tiếp xúc với các vệ tinh (nỗi sợ, tự ti, mặc cảm, v v...). Việc gì sẽ xảy ra? Các "vệ tinh" tinh thần đó hành động cho riêng chúng và tiếp nhận các hoàn cảnh liên quan đến chúng. Như thế, đây là dạng nhị hóa nhân cách nhẹ nhất.

❁ *Một thí dụ khác:* Một người sống trong nỗi ám ảnh lo sợ vi trùng, nhất là khi đi ngủ. Trong suốt cả ngày, anh ta sống với ý thức chính của mình và mọi việc đều tốt đẹp. Tối đến. Và các "vệ tinh" tinh thần của anh ta bắt buộc anh ta phải rửa tay ít lắm là mười lần. Như vậy, phải có một cái gì rất mãnh liệt đã bắt anh ta phải hành động như thế.

Tôi xin nhắc lại nếu một mảnh rất mạnh bị tách rời khỏi "Bản Ngã" của anh ta, nó có thể tiêu hủy cái nhân cách nguyên thủy (giống trong trường hợp hợp của sự nhị trùng nhân cách: hoặc làm giảm thiểu nó với nỗi lo sợ, mặc cảm, ám ảnh, định kiến,v v...)

Nếu ý thức chính ảnh hưởng đến các giác quan, các mảnh vỡ cũng có thể làm được việc đó! Chủ thể phải gánh chịu

những ảo ảnh hoặc ảo thanh. Anh ta thật sự nghe được những giọng nói và thật sự thấy được nhiều sự việc. Anh ta có cảm tưởng rằng những giọng nói và ảo ảnh đó đến từ bên ngoài, trong khi thật ra chúng sản sinh ra dưới sự tác động của một mảnh được tách ra khỏi ý thức; như thế từ nội tâm. Cơ chế này có thể tạo ra vài trường hợp hiện hình, việc nghe được vài giọng nói thiên giới,v.v... Sự dè dặt tột cùng của Giáo Hội La Mã đã được biện bạch bằng những sự kiện khoa học (chỉ cần nhắc lại ưu uất đôi khi cũng tạo ra các chứng rộp da và các dấu của Chúa).

Như vậy, ý thức được tạo thành bởi một tổng hợp những phản ứng được hòa trộn để trở thành một cảm xúc duy nhất. Bất cứ con người nào cũng đều được tạo thành bởi nhiều nhân cách khác nhau; cho dù là một nhân cách ý thức và một nhân cách vô thức. Điều lý tưởng sẽ là sự *thống nhất* các nhân cách đó. Sự thoải mái và hài hòa nội tâm đều tùy thuộc vào.

Càng ngày càng cần đến một nền giáo dục hoàn chỉnh. Cái ảnh hưởng tai hại của vài môi trường gia đình, vài cách giáo dục không khéo, đương nhiên sẽ tạo thành nhiều điều dị thường. Bên ngoài Khối Ý Thức, nhiều mảnh rời bắt đầu có cuộc sống. Đương nhiên lúc ban đầu, chúng chưa đủ mạnh để trở thành nhiều "Bản Ngã" khác. Nhưng về lâu về dài, với những biến loạn của cảm xúc, dồn nén, ức chế, nỗi lo sợ, đến trợ giúp và nuôi dưỡng chúng, làm cho chúng lớn hơn, phình ra. Và những mảnh này trở thành các "vệ tinh" nội tại thực thụ... giống như trong những mặc cảm nghiêm trọng.

Và con người, thay vì phải có một ý thức thống nhất và hài hòa, biến thành một con người với nhiều nhân cách đối chọi. Những "Bản Ngã" đó giằng xé anh ta, đôi khi đưa đến chứng rối loạn thần kinh nhức nhối...

SỰ TỰ DO LIÊN TƯỞNG

Chúng ta hướng đến tâm phân học. Nhưng trước khi chạm vào cái phần rất quan trọng này, đây là phương cách rất lý thú của việc phân tích tâm lý, được gọi là "Sự Tự do Liên Tưởng".

Nhà tâm lý học nói một từ, người bệnh phải trả lời, hoặc bằng một từ khác, hoặc bằng một ý tưởng hay một cảm xúc mà cái từ kia đã gợi ý cho anh ta.

Thí dụ:

Nhà tâm lý nói: *tuyết*.

Bệnh nhân trả lời: trắng – hoặc sắc trắng –mùa đông – trong trắng –thiếu nữ – v v...

Một liên kết ý nghĩ giữa từ *tuyết* với: trắng, sắc trắng, mùa đông là sơ đẳng.

Giữa *tuyết* với: trong trắng là một ẩn dụ rồi.

Giữa *tuyết* với: thiếu nữ là tượng trưng.

Như thế, tuyết làm cho người ta nghĩ đến trinh khiết, từ trinh khiết đến trong trắng, từ trong trắng đến thiếu nữ. Như vậy tuyết đã trở thành vật *tượng trưng* cho thiếu nữ.

Chúng ta sẽ thấy *Tượng Trưng* đóng một vài trò chủ yếu trong đời sống con người. Đó là một biểu hiện thật đặc biệt, mang cả ý nghĩa *nhận thức* và *cảm xúc*.

Thí dụ: Xe lửa tượng trưng cho sự trốn chạy; con sông có thể tượng trưng cho sức mạnh hoặc cho yên tĩnh; một chốp núi tượng trưng cho kiêu ngạo, v v...

NHỮNG ĐIỀU KIỆN CỦA TỰ DO LIÊN TƯỞNG LÀ GÌ?

Bởi vì sự tự do liên tưởng cho phép phân tích cảm tính, nên nó bắt buộc cảm tính phải tự nó biểu hiện ra. Vì vậy, phải

hạn chế càng nhiều càng tốt sự can thiệp của lý trí. Trước tiên cần phải thư giãn để giảm bớt sự suy luận, giống như trong giấc ngủ mơ màng.

Bệnh nhân sẽ trả lời *những gì người đó đang nghĩ trong đầu*. Dù cho câu trả lời là gì đi nữa, người ta sẽ không bao giờ xem là *vô lý*. Bởi vì chính lý trí mới quyết định việc nào đó có vô lý hay không. Để hiểu rõ hơn, chúng ta nên nghĩ đến các giấc mơ của chúng ta trong khi ngủ; chúng không bao giờ vô lý mỗi khi chúng ta sống trong đó, nhưng chính lý trí của chúng ta, trong trạng thái tỉnh táo, mới có những phán quyết đó.

Đây là những câu trả lời của Năm người cho những từ giống nhau. Đương nhiên là họ trả lời riêng rẽ. (Xem bảng đi kèm sau đây).

Chúng ta hãy chú ý đến những cách trả lời lý thú nhất. Chúng ta đừng quan tâm đến các câu của E bởi vì chúng quá sơ đẳng! Tuy nhiên có một câu trả lời hết sức khôi hài: với từ cọc, anh ta trả lời: Ngủ. (Anh ta diễn đạt từ *cọc cũng là giường (mà pieu trong tiếng lóng Pháp cũng có nghĩa đó)*).

1. Cái cây.

A: nghĩ đến sự cường tráng, sức mạnh tráng kiện, mà đối với anh ta cái cây là tượng trưng.

B: cái cây (anh ta cắt nghĩa sau đó) tượng trưng cho một sức mạnh bình lặng mà anh ta phải đốn ngã. Chúng ta không được quên B là một con người hung hãn, vì vậy anh ta đáp từ Rìu.

C: nghĩ đến Sức mạnh (như A và B)

D: trả lời tóc vàng... điều này có vẻ vô lý. Nhưng sau đó cô ta nói cái cây làm cho ta liên tưởng đến một người đàn ông khỏe mạnh, và người đàn ông lý tưởng của cô ta phải có *tóc vàng*. Vì thế cô ta trả lời Tóc vàng.

Như thế chúng ta thấy ở đây, cái cây, đối với *mỗi người*, tượng trưng cho sức mạnh và nam tính. Hiểu rộng ra, nó cũng

có thể tượng trưng cho bản năng giới tính nói chung, điều thường xảy ra; hoặc tượng trưng cho Người Cha (sức mạnh), hoặc địch thủ (như với B).

2. Cây xương rồng.

A: hình dáng cây xương rồng làm cho anh ta liên tưởng đến bộ phận sinh dục nam. Nhưng gai tạo cho nó dáng vẻ hung dữ. Vì vậy anh ta liên kết Bộ phận sinh dục với Hung dữ hoặc Hiếp dâm.

B: Vì là người hung hăng, anh ta tự đồng hóa mình với cây xương rồng.

C: Tượng trưng cho tình dục thuần túy, giống như A.

D: một liên kết tầm thường.

3. Rừng.

C: câu trả lời biểu lộ các dồn nén. Anh ta rình rập đàn bà mà không thật sự dám tiến gần.

6. Cúp loe miệng.

A: một liên kết nên thơ với phần xương chậu của người mẹ.

D: nghĩ đến một khu vườn yên tĩnh mà trong đó có một cái cúp loe miệng.

8. Người bảo vệ.

Trong Phân Tâm Học, chúng ta nhận thấy trong đời người, có một cơ chế Kiểm duyệt rất gắt gao. Do sự giáo dục, nó cấm đoán tất cả những gì không phải phép. Việc kiểm duyệt này được áp dụng mạnh nhất trên các vấn đề tình dục, bởi vì đó là vấn đề mang nhiều điều cấm kỵ nhất! Như vậy sự kiểm duyệt xuất phát từ lý trí, và rất thường khi, đối chọi với cảm giác bản năng và cảm xúc cơ bản.

Thí dụ: cảm giác tình dục của một đứa em trai với người chị gái, là cảm giác *nhận thức* và bị nền luân lý, tôn giáo và y học cấm đoán và loại bỏ; v v...

Việc *kiểm duyệt* này có thể được tượng trưng bởi nhiều nhân vật đại diện cho Quyền Lực: Người Cha, Bà Mẹ, anh hoặc chị cả, một nhân viên cảnh sát, một người bảo vệ, v v...

C: trả lời Mẹ. Đó là điều tất nhiên bởi vì anh ta được nuôi dưỡng bởi một bà mẹ chuyên quyền, chỉ đưa ra toàn các điều cấm kỵ. Vì thế anh ta đã liên kết Người Bảo Vệ với Người Mẹ.

D: trả lời Cái cây. Người phụ nữ này cũng liên kết Cái Cây = Sức Mạnh và Người Bảo Vệ.

9. Cánh Hoa.

A: liên tưởng sự trinh tiết mỏng manh và tinh khiết như một cánh hoa. Cái hồ cũng tượng trưng cho sự tinh khiết đó.

B: chắc anh ta nghĩ đến bài hát "Những lá vàng rơi". Anh ta đã nói "tôi liên kết 'lá vàng rơi' với 'kỷ niệm'", và tôi rất ghét kỷ niệm. Tất cả những kỷ niệm của tôi là của một đứa nhút nhát và tôi đã trở thành một người hung hăng. Tôi muốn "quét sạch" tất cả những thứ đó để không bao giờ nghĩ tới nữa.

10. Dòng nước lũ.

A: đáp lại là Sức Mạnh và là điều đương nhiên.

B: đáp lại là Hành Động (với ngụ ý là hành động hung dữ giống như dòng nước lũ cuốn trôi tất cả mọi thứ).

C: nước tiểu! Thật vô lý. Nhưng anh ta cắt nghĩa thêm "Khi ông nói Dòng nước lũ, tôi nghĩ nó được chảy ra từ khe núi lớn. Rồi bỗng nhiên cái núi đó biến thành một người đàn bà to lớn, khổng lồ, trần truồng đang tiểu (khe núi). Vả lại, trong các giấc mơ của tôi, tôi thường thấy người ta tiểu trên mình của tôi. Có thể vì tôi có mặc cảm tự ti, hèn nhát và nhún nhường...

12. Đi lên.

Một biểu tượng rất hùng mạnh mà chúng ta thường tìm thấy trong toàn thể nhân loại.

A: hy vọng, ánh sáng.

B: chiến thắng (cũng có cùng ý nghĩa xác thực như A, nhưng dưới một dạng hung dữ hơn).

C: tự hoàn thiện, cũng mang ý nghĩa xác thực như A và B.

D: cũng thế (giống A và C)

Tôi sẽ nói đến hai tượng trưng này ở phần sau.

13. Đi xuống.

Là trái ngược với "đi lên" và mang ý nghĩa phủ định.

A: nhà của thời thơ ấu. Đối với anh ta "đi xuống" có nghĩa là "trở về quá khứ".

B: cũng mang ý nghĩa đó, anh ta từ chối "đi xuống", có nghĩa là đi ngược về sau, thoái lui.

C: trả lời "như tôi", như vậy đối với anh ta đi xuống có nghĩa là thoái lui. (Vả lại chúng ta nên nghĩ đến lời phát biểu bi quan "tôi đi xuống dốc")

14. Người cha.

A: trả lời Cái cây, nghĩa là Sức mạnh và Nam tính.

B: Nghiêm khắc, Bất công, cho thấy cách anh ta được nuôi lớn...

15. Tình yêu.

A: cho thấy sự cân bằng và trí thông minh.

B: vẫn là sự hung hăng. Anh ta không thể nào quên được...

C: Bám víu vào người mẹ.

17. Phụ nữ.

A:... tôi để câu trả lời này cho mọi người đánh giá!

B: vẫn là sự hung hăng. Anh ta không thể nào quên được...

C: ở đây cũng vậy, bám víu vào người mẹ. Anh ta sợ phụ nữ (xem 3, 8, 10,17) Anh ta cảm thấy vô cùng tự ti và bị khinh bỉ, nên anh ta là con mồi lý tưởng cho sự đồng tính luyến ái... và dù sao thì cũng chỉ đi đến thất bại mà thôi.

Khi tất cả những điều kiện được thực hiện, những tự do liên tưởng này đem lại một lợi ích to lớn. Không những chúng giúp cho việc phân tích, mà đôi khi chúng còn phát hiện một cơ chế cảm xúc đã khởi phát một mối lo hãi hoặc ám ảnh

* *Thí dụ:* Lydia, một phụ nữ độc thân 26 tuổi. Với từ *băng ghế*, cô ta đáp lại (sau khi suy nghĩ đúng 35 giây) *ngồi xuống*... và bắt đầu run. Cô ta mở to mắt và đột nhiên đứng phắc lên, rồi nói... "Băng ghế làm cho tôi liên tưởng đến Máu. Nhưng tôi đã cắt ngang câu trả lời... Lúc tôi 16 tuổi, tôi ngồi trên một cái băng ghế với một người bà con trong công viên. Trời tối và anh ta đã lợi dụng... tôi cảm thấy tởm lợm... và từ đó đến giờ, tôi không bao giờ ngồi trên một băng ghế công cộng nào nữa... tôi còn phải đi vòng để tránh nhìn thấy chúng... Ở nhà tôi, đúng là nỗi ám ảnh... mỗi khi tôi thấy một cái băng ghế là tôi liền thấy máu... điều đó làm cho tôi buồn nôn..."

Từ đề nghị	A. Đàn ông 36t, có gia đình, rất thông minh, hài hòa, nhà văn	B. Đàn ông, 50t; hung hăn, chủ xí nghiệp	C. Đàn ông, 40t. độc thân, sống cùng bà mẹ độc đoán	D. Đàn bà, 22t; độc thân; nhút nhát, cảm xúc bình thường; giáo viên	E. Đàn ông, 50t.; người sơ đẳng
1. Cái cây	Có nam tính: tôi nghĩ đến một người đàn ông trần truồng và khỏe mạnh	Cái rìu	Sức mạnh	Tóc vàng	Màu xanh
2. Cây xương rồng	Hiếp dâm	Tôi!	Tình dục	Hung dữ	Đâm đau
3. Rừng	Sự vĩnh cửu của loài người	Địch thủ	Tôi thấy đàn bà ; tôi có cảm giác đang bị phục kích	Tôi nghĩ đến Thần Pan	Nhiều cây
4. Cây cọc	Khủng khiếp . . Một hôm tôi thấy một người đàn ông bị cây cọc xuyên thủng	Dao găm	-	Sức mạnh	Ngủ!
5. Hoa	Thiếu nữ	-	Thiếu nữ	Vuốt ve . . (cô do dự) . . dịu dàng	Hương thơm
6. Cúp loe miệng	Thai nghén : tôi nghĩ đến bài thơ "Anh đang ở trong em như một làn nước yên lành"	Nước	-	Yên tĩnh, buổi tối	Nước

7. Bùn	Mạng sống . . đôi khi	Tôi thấy mình đang lấy bùn và ném nó lên trời	Ý nghĩ thầm kín	-	Ướt
8. Người bảo vệ	Tôi thấy người bảo vệ đang cười	Tiền boa	Bà mẹ	Cái cây	Mũ kêpi
9. Cánh hoa	Tôi nghĩ đến cái hồ nước. Sự trinh tiết	Tôi thấy người vệ sinh đang quét rác	Một bông hoa	Một cái vuốt ve	của bông hồng
10. Dòng nước lũ	Sức mạnh	Hành động	Nước tiểu	Bị cuốn đi; yên lành ; chết	Nước chảy
11. Cái bình	Thai nghén; đàn bà	Búa	Hương thơm	Đổ đầy . . Đón nhận	Nước
12. Đi lên.	Hy vọng; ánh sáng	Chiến thắng	Trở thành tốt hơn	Mặt trời	Trên cao
13. Đi xuống	Tôi nghĩ đến ngôi nhà hồi thơ ấu ở dưới con đường đi	Tôi chưa hề làm điều này	(cười khẩy)... như tôi vậy	Trượt dốc... mãi mãi	Ở dưới
14. Người cha	Cái cây	Nghiêm khắc... Bất công	Nếu tôi có được một người cha.	Nỗi lo sợ	Người mẹ

15. Tình yêu	Tự hoàn thiện	Điều không có	Người mẹ	Đợi chờ	Thương yêu
16. Cánh cửa	-	Một cái húc vai	Đàn bà . . Bí mật .	-	-
17. Đàn bà	Tôi nghĩ đến bảng lưu thông có hình tam giác ngược: Nguy hiểm	Chinh phục	Người mẹ	Túng thiếu	Đàn ông

SIGMUND FREUD
người truy tìm vô thức (1856 – 1939)

Đấy là một quả bom nổ ra cho toàn thế giới, gây sự ngạc nhiên, kinh ngạc, phẫn nộ, và cả những lời chế giễu nữa!

Hãy thử nghĩ xem! Nó cũng giống như người ta bước vào cõi Siêu thực của Tinh thần, trong một thế giới bị méo mó, khó có thể nhận biết được, thoạt nhìn rất quái đản. Không có gì tương ứng với thực tế cả; người ta bắt đầu hoảng sợ. Bản Ngã của họ, Bản Ngã ấy được biểu dương, hùng mạnh, có lý trí, là như thế đó sao, và chỉ có thế thôi sao?

Thế nào! Ông Freud dám tát vào mặt người ta như thế sao? Có phải ông đã quả quyết rằng đáy sâu tâm hồn con người chỉ là một đại dương bao la, chưa ai biết đến, đầy rẫy hang động vô thức? Và so với cái đại dương bao la đó, cái phần có lý trí và ý thức không có nghĩa gì cả sao?

Và người ta khều tay nhau mà cười khẩy, đi tìm cái Vô Thức mà chính họ cũng không hề biết đến sự hiện hữu của nó.

Không, những lời chế giễu không hề thiếu. Và ông Freud đó muốn đem đến cho các giấc mơ một ý nghĩa chính xác nữa chứ! Nói rằng giấc mơ không hề là một mớ hỗn độn vô lý, nhưng là một thực tế rất thuận lý...!

Có phải ông ta đã khẳng định những cuộc xung đột nội giới của trẻ nít, những cơn sốc cảm tính vẫn tiếp tục hiện hữu một cách âm thầm cho đến khi người đó trưởng thành, giống như những vệ tinh mà tôi đã nói trước đây không? Và những hậu quả của chúng có thể xuất hiện bất cứ khi nào có thể? Con người, tưởng chừng như đã tự khắc phục, tự chế ngự, tự dẫn dắt mình, lại biến thành con mồi cho cái vô thức và cái vô thức đó lại quyết định phần lớn những hành động của chúng ta!.

Thêm vào đó (thật quá quắt!) ông Freud đó thấy Tính dục khắp mọi nơi... Ông ta mở rộng các cánh cửa của Lãnh vực Cấm Kỵ, bị kiểm duyệt, được giấu kín, mà người ta chỉ thì

thầm phía sau các bức màn thật dày. Và cái "chuyện" đạo đức đó mà ông ta muốn biến thành một thực tại khoa học...!

Không thể tránh được tiếng la ó. Bởi vì con người phải từ bỏ những ý nghĩ quen thuộc. Họ phải mạo hiểm trên một đại dương sóng gió... Và con người, trong niềm kiêu hãnh của họ, cũng bị xúc phạm khi họ hiểu được rằng Trái Đất không phải là trung tâm của vũ trụ...

Vì thế những lời chế giễu biến thành vũ khí của họ.

Nhưng Freud vẫn tiếp tực, một con người dửng dưng vĩ đại. Và từ đó Tâm Phân học đã đặt chân vào tâm lý học, giáo dục, văn học, sân khấu, bệnh viện, nghệ thuật... Những cuộc nghiên cứu phân tâm học vẫn tiếp tục không ngừng nghỉ, chỉa ra mọi hướng, dù cho có chính thống hay không.....

THUẬT NGỮ CỦA TÂM PHÂN HỌC

Trước hết phương pháp trị liệu bằng tâm phân học của Freud, là một phương pháp đặc biệt để phân tích và áp dụng những liệu pháp tâm lý học, đã chiếm một chỗ trong ngành liệu pháp tâm lý.

Đây là các thuật ngữ (rất mọi rợ nhưng vô cùng thuận lý) mà chúng ta sẽ bắt gặp trong tâm phân học.

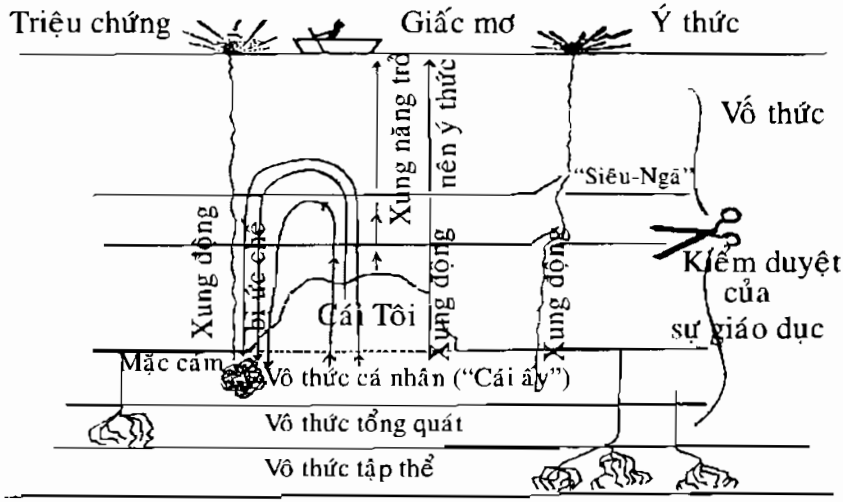
- Vô thức.
- "Cái ấy" và tiềm thức.
- xung động.
- Bản Ngã
- kiểm duyệt.
- Cái Siêu–Tôi hay Siêu Ngã
- ức chế.
- mặc cảm.

– giấc mơ.

– sự giải tỏa.

Để bắt đầu, tôi xin đưa ra đây một sơ đồ tạo dựng lại quan niệm của tâm phân học.

Trước hết, chúng ta thấy một người đang chèo ghe trên mặt hồ. Chúng ta hãy xem anh ta như một người có ý thức, nghĩa là có khả năng tổng hợp những tri giác khác nhau.



Bây giờ chúng ta hãy thí dụ người chèo ghe này chưa bao giờ lặn xuống, hoặc không có cơ hội biết được cái hồ này có một độ sâu, một đáy hồ. Như vậy, anh ta nghĩ ngoài mặt hồ ra, không còn có gì khác nữa, cũng giống như một con người không biết gì khác ngoài cuộc sống ý thức của mình.

Vậy chừng nào anh ta mới nghĩ đến một giả thiết cho là có một đáy hồ? Khi anh ta thấy một bọt hơi bị bể trên mặt hồ. Hoặc hay hơn thế, khi một bọt hơi khổng lồ nổ ngay dưới chiếc ghe của anh ta, làm cho ghe anh ta chòng chành...

Chỉ đến khi đó, người chèo ghe mới nhận ra có một phần vô hình, tạo ra vài hiệu quả, và chỉ khi nào lặn xuống đó mới có thể khám phá được. Cái phần vô hình đó là:

Vô thức

Một người vô thức (vô thức ở đây là tính từ) là một con người không hề biết những sự kiện tâm lý và sinh lý của mình. Tình trạng này là tạm thời đối với một người bình thường, bởi vì phần lớn những sự kiện vô thức có thể lần lượt trở nên ý thức khi cần.

Thí dụ:

– Tôi không hề ý thức các nhịp tim của tôi, nhưng chỉ cần hướng sự tập trung của tôi vào chúng là tôi có thể ý thức cảm nhận được chúng ngay.

– Tôi đang viết và ý thức việc làm này. Như thế tôi không hề nghĩ đến người bạn Jacques của tôi. Tuy nhiên kỷ niệm về người bạn này vẫn hiện hữu trong đầu của tôi. Tôi bất ngờ ngước mặt lên nhìn đồng hồ, và nhớ lại cuộc hẹn mà bạn tôi đã hẹn với tôi. Đến lúc đó, Jacques mới trồi lên phạm vi ý thức của tôi. Đương nhiên là các thí dụ này quá đơn giản và rõ ràng.

Kỷ niệm

Kỷ niệm nằm trong vùng vô thức của mỗi cá nhân, và nhiều vô số kể; mà một số "kèm theo" những cảm xúc dễ chịu hoặc khó chịu. Chúng ta sẽ thấy tầm quan trọng lớn lao của kỷ niệm trong tâm phân học.

Có rất nhiều kỷ niệm bị chôn vùi ("quên mất") trong một thời gian dài, đôi khi suốt cả một đời người. Mặc dù vậy, *chúng vẫn được in sâu trong trí nhớ: vì vậy người ta hiểu được là chúng có thể tạo ra vài hiệu quả ngoài tầm hiểu biết của chủ thể.*

Trong vài trường hợp (thôi miên, giấc mơ, sốc cảm tính, chấn thương sọ não, tâm pháp gây mê, gây mê phẫu thuật, v.v...) nhiều kỷ niệm bị lãng quên bất ngờ trồi lên ý thức.

Thói quen.

Thói quen cũng thuộc phạm vi của Vô thức. Nói cho đúng, thói quen là một "tật" bình thường và có thể trở nên ý thức ngay lúc nó xảy ra.

Thói quen gồm phần lớn những hành vi cơ động, nhiều ý kiến, khẩu hiệu nội giới, nhiều phán xét được học hỏi. Báo chí, Đài phát thanh và Quảng cáo cũng thường xuyên tham gia vào! Nhưng nếu *hiệu quả* của một thói quen thường là ý thức, điều đó không giống những *nguyên nhân thầm kín* tạo ra thói quen đó.

Trong tâm lý học, thói quen đóng một vai trò chủ yếu: vì vài "tật" cho thấy một tình trạng cảm tính bị rối loạn.

Tôi liệt kê ra đây các "tật" thông thường:

Châu mày – trợn mắt – hít mũi – sịt mũi – liếm môi – chứng nhai không –nhổ vặt – ho – tiếng khạc – nhún vai – vươn cổ dài ra – v.v... tất cả những tật này được làm ngay tức thì, trong nháy mắt. Đây là các tật thường.

Có nhiều tật với nguyên nhân phức tạp hơn:

Chỉnh sửa nút cà vạt lại – mút ngón tay cái – gặm móng tay – vuốt lỗ mũi – v.v...

Một tật có khi là triệu chứng của một cảm xúc nhất thời. Rất nhiều người có nhiều "tật" quen thuộc. Sự xuất hiện và cường độ của một tật tùy thuộc vào trạng thái cảm xúc; một "tật" có thể biểu lộ "sự kích động" trong một thời điểm khó khăn và sẽ biến mất với sự thoải mái và thư giãn.

Cũng có rất nhiều tật về từ ngữ (những thành ngữ sẵn có, trò chơi chữ được lặp đi lặp lại nhiều lần trong ngày), và chúng cũng sẽ biến mất với sự thư giãn.

Chúng ta cũng có cái tật bệnh lý thật sự. Nó biểu hiện một tình trạng nhận thức hoặc sinh lý. Với sự nghiên cứu, người ta thường tìm thấy sự xung đột vô thức của cảm xúc. Và thường khi do vài yếu tố thần kinh...

Chúng ta hãy xem lại bảng sơ đồ ở phần trên.

Chúng ta thấy ở phần dưới là vô thức sinh lý và vô thức tâm lý.

Cái vô thức này bắt nguồn từ nhiều yếu tố khác nhau. Cũng giống như đáy của cái hồ, gồm có chất lầy, bùn, vàng, hạt trai, đất, và những rễ ăn thật sâu xuống đáy: mà nó là thành phần của toàn bộ Trái đất.

Vô thức của chúng ta là như thế đó: nó cũng bao gồm những sự kiện tâm lý giống như việc sản sinh chất dịch của các tuyến nội tiết và cơ chế vận hành của các cơ quan của chúng ta. Nó được hình thành bởi di truyền cũng như là cách cấu tạo máu. Nó bắt nguồn từ mọi nơi, cái quốc gia mà người đó mang nét lai giống ngay từ lúc mới được sinh ra; những hoàn cảnh tôn giáo, xã hội, địa dư cũng tham gia vào việc tạo thành anh ta. Sức khỏe tổng thể của cá nhân đó quyết định về hình dáng và quán tính của anh ta...Vô thức đó cũng gồm các khuynh hướng chung của các thành viên của cùng một đoàn thể xã hội... Vô thức của một người Trung quốc, ngay từ lúc mời chào đời, khác hoàn toàn với vô thức của một người Pháp.

Như vậy, chúng ta thấy cái Vô thức bao la đó không dễ dàng bị khám phá; nếu muốn làm được điều này, chúng ta phải có khả năng phân tích từng sợi thần kinh nhỏ nhất của con người và biết hết những dấu vết của hàng tỷ thí nghiệm của con người đã thực hiện được trước đây nhưng vẫn còn tồn tại trong người đó...

Vì thế, đối với Freud, Vô thức không phải lúc nào cũng trồi lên bề mặt của ý thức. Vì vậy phải có một vô thức "trung gian", có khả năng trở thành ý thức khi có dịp... Đó là:

Cái "ấy"

Từ này, có vẻ hơi bình dân, nhưng lại là một sự hợp lí vững chắc. Mỗi người chúng ta đã không từng thốt lên như

sau: *cái đó* mạnh hơn tôi, tôi không thể cưỡng lại được. *Cái ấy* mạnh hơn tôi được cắt nghĩa như: "Trong tôi có cái gì đó thúc đẩy tôi phải thực hiện hành động đó trong khi tôi không hề *ý thức muốn* làm". Tôi lấy lại cái thí dụ tầm thường của người phải đứng lên nhiều lần để kiểm tra cái khóa ga. Người đó không ý thức muốn làm việc đó, nhưng một *thôi thúc vô thức* buộc người đó phải làm như thế. Vì vậy người đó mới nói: "cái ấy" mạnh hơn tôi.

Cái "ấy" cũng được gọi là Tiềm thức. Nó chỉ định toàn bộ những khuynh hướng dẫn dắt vài hoạt động của chúng ta.

Vô thức và cái "ấy" có một mối liên hệ rất chặt chẽ. Là điều tự nhiên, bởi vì cả hai tạo thành bình chứa u tối của những bản năng, thói quen và kỷ niệm, v v...

Cội rễ của "cái ấy" (tiềm thức) chìm sâu trong Vô thức... Tác động hỗ tương của chúng thật phi thường.

Như vậy, "cái ấy" là toàn bộ những sự kiện tâm lý nhất thời thoát khỏi tầm ý thức của chúng ta. Để cho chúng "trồi lên mặt", cần phải có vài trạng thái đặc biệt (chẳng hạn như giấc mơ trong đêm, thôi miên, tâm phân học, v v...). Trong "cái ấy" có quá nhiều cảm xúc và kỷ niệm "bị lãng quên". Trong khi phần lớn những kỷ niệm và cảm xúc đó vẫn giữ nguyên giá trị *cảm xúc*. Chúng giống như thỏi "nam châm" tâm lý bị đọng lại trong thâm tâm của chúng ta, và thu hút những tình huống liên quan đến chúng.

Làm thế nào để khám phá sự hiện diện của những "vệ tinh" của tiềm thức đó? Chỉ khi nào các *triệu chứng* trồi lên bề mặt của ý thức.

Thí dụ: một người bị chứng lo hãi. Chính sự lo hãi đó không phải là căn bệnh, mà chỉ là *triệu chứng* của một căn bệnh trong "cái ấy" mà thôi (= tiềm thức). Chúng ta sẽ thấy điều này ở phần sau.

Tóm lại:

a) người chèo ghe tượng trưng một con người ý thức.

b) cái đáy hồ, không nhìn thấy được, tượng trưng *"cái ấy" (tiềm thức).*

c) thỉnh thoảng, từ đáy hồ thả lên vài *bọt hơi (triệu chứng)* tự vỡ trên *mặt nước (ý thức)* và báo là có "cái gì đó" đang xảy ra ở dưới đó. Nếu các bọt hơi đó đủ mạnh, chúng có thể làm cho chiếc ghe chao đảo. *Đây là chứng rối loạn,* mà chúng tôi sẽ đề cập sau.

Tiềm thức và "cái ấy" hoạt động qua trung gian vài trung khu thần kinh. Chúng ta sẽ thấy tiềm thức của con người có thể có một uy lực phi thường và một sức mạnh khủng khiếp. Người ta nhận thấy mỗi khi nó bộc phát thì không một kiểm soát hay một kềm hãm nào có thể ngăn cản được... Người ta nhận thấy hiện tượng này trong mặc cảm, ám ảnh, chứng rối loạn thần kinh, tình trạng nhị hóa nhân cách,v v...

Nhưng cũng có nhiều cảm xúc tinh thần mà uy lực vô thức mặc sức tung hoành. Đó là trường hợp của bệnh Hưng Phấn–Trầm Cảm, được nói ở đoạn sau. Với trường hợp này, sự giải tỏa các bản năng không còn quan tâm đến đạo đức, kiểm duyệt, và điều cấm kỵ. Tất cả những lề lối được xã hội thiết lập từ ngàn năm qua, sẽ bị quét sạch như lá vàng rơi... Và một câu hỏi được đặt ra:

THẾ TIỀM THỨC LÀ HỢP VỚI ĐẠO ĐỨC HAY PHẢN ĐẠO ĐỨC?

Câu hỏi này rất chủ yếu. *Tiềm thức không hề đạo đức hay trái với đạo đức.* Nó tập hợp toàn bộ các khuynh hướng, ước muốn, bản năng của chúng ta. Nếu người ta tự đặt ra câu hỏi "một đứa trẻ hai tháng tuổi có đạo đức hay không?", thì sẽ không có nghĩa gì cả, bởi vì đứa trẻ đó chỉ sống dựa vào những bản năng thầm kín của nó.

Vì thế tiềm thức không thuộc phạm vi đạo đức, nó đơn giản không quan tâm đến đạo đức mà thôi. Tiềm thức không cần biết đến đạo đức, đến các quy ước xã hội, gia đình, luân lý, đạo lý, tình dục. Tiềm thức (như đối với con vật và đứa trẻ nhỏ) chỉ hướng đến việc thỏa mãn và càng mau càng tốt, một cách thật vị kỷ, các nhu cầu thể chất và sinh lý. Những nhu cầu đó được gọi là *xung năng*.

Như vậy: a) tiềm thức (cái ấy) là bồn chứa chính của các bản năng.

b) *xung động* là những khuynh hướng xuất phát từ tiềm thức nhưng đòi hỏi được thực hiện theo một nhu cầu đặc biệt nào đó.

Thí dụ: Một người đàn ông bị thu hút về tính dục với một phụ nữ.

a) "cái ấy" sẽ là bản năng tính dục chung.

b) "xung động" sẽ hướng dẫn bản năng đó đến người phụ nữ kia.

"BẢN NGÃ"

Chúng ta đều ý thức rằng "Bản Ngã" của chúng ta không phải là "Bản Ngã" của những người khác. Vì thế "Bản Ngã" là một nhân cách đặc thù của mỗi cá thể.

Và nếu người ta nói "Theo Tôi", tôi làm như thế này, điều đó có nghĩa là chúng ta ý thức làm việc đó, theo ý riêng một cách chủ động.

Nhưng tại sao trên bảng sơ đồ, người ta đặt "Bản Ngã" nằm trong phần của tiềm hức?

1) Trước tiên, đứa trẻ sống dựa vào tiềm thức bản năng ("cái ấy" của nó), nó chưa ý thức được "mình là gì". Nó không nói "tôi", nó không dùng ngôi thứ nhất để nói "tôi", mà dùng ngôi thứ ba để xưng hô.

2) Chuyện gì sẽ xảy ra sau đó? Những hoàn cảnh bên ngoài bắt đầu "bấn" vào tiềm thức của đứa trẻ.

3) Sau trận "bấn phá" các tình huống đó, đứa trẻ mới bắt đầu cảm nhận được "Cái tôi". Nó bắt đầu ý thức cái nhân cách của riêng nó. Nó nhận thấy sự việc đến với "Chính nó" chớ không phải với ai khác. Đến lúc đó, nó mới bắt đầu xưng "Tôi". Bé André sẽ không còn nói "André làm cái này, cái này dành cho André" – nhưng sẽ nói "tôi làm cái này, cái này là của tôi".

"Cái Tôi" đã xuất hiện. Nó là một phần của "cái ấy"được các hoàn cảnh bên ngoài biến đổi. Nếu chúng ta xem "cái ấy" như một thứ bột đang lên men, "Cái Tôi" sẽ là chỗ nhô lên của mớ bột kia. Vì vậy, "Cái Tôi" luôn có mối quan hệ rất chặt chẽ với các bản năng thầm kín của chúng ta.

Như thế, một phần rất lớn của "Cái Tôi" vẫn còn chìm trong tiềm thức và đòi hỏi phải có những hoàn cảnh đặc biệt để cho nó trồi lên bề mặt của ý thức.

SỰ KIỂM DUYỆT

Mỗi người đều biết có nhiều xung năng có ý thức của chúng ta rất xấu xa, thô thiển và chướng tai. Chỉ cần chúng ta nghĩ đến bản năng hung dữ, sự thù ghét tất cả những gì đi ngược lại ý muốn của chúng ta, đến những xung năng tình dục mãnh liệt và thú tính, xung năng tàn bạo, đến việc trả thù, chiếm đoạt, v v...(mà chúng đều nằm trong "cái ấy")

Về mặt xã hội, điều cần thiết là phải ngăn chặn cuộc sống hỗn độn đang chen chúc trong tiềm thức của chúng ta. Và tôi cũng xin nhắc lại là *cuộc sống hỗn độn đó không có liên quan gì với đạo đức hay trái với đạo đức cả*. Một con sói ăn thịt một con cừu không hề tàn nhẫn và không đạo đức. "Tàn nhẫn" là cách giải nghĩa nhạy cảm và đạo đức mà chúng ta gán cho một hành vi. Nhưng con sói chỉ làm bổn phận sói của nó mà thôi,

chấm hết. Nó nằm ngoài các suy tưởng tâm lý hoặc đạo đức chỉ vì nó không hề biết đến chúng. Là điều hiển nhiên thôi.

"Cái ấy" cũng hành xử như thế: nó thực hiện một hành vi, không hề bận tâm đến những thứ khác! Nhưng con người được dành cho một cuộc sống xã hội. Như thế, phần lớn những xung năng xuất phát từ tiềm thức phải bị chặn lại, hoặc *hướng đến những hành vi tốt và có thể được chấp thuận cho một cuộc sống cộng đồng.* Tiềm thức của con người sẽ phải gánh chịu một thác *cấm kỵ, và một núi kiểm duyệt.* Tất cả những thứ đó đều rất cần, tuy nhiên chúng ta thấy cũng phải cần đến một "trung dung".

Ai sẽ là người phụ trách việc Kiểm duyệt kia?... *Giáo dục.*

Như thế giáo dục đang canh chừng, nằm ngay trên các Xung năng, kiểm soát từng cái một. Khi thì cây kéo kiểm duyệt sẽ cắt bỏ một xung năng nào đó, khi thì nó để cho một xung năng khác đi qua, hoặc bắt nó phải thay đổi theo cách nào đó để có thể chấp nhận được.

Vậy, *kiểm duyệt* đến từ giáo dục. Nó ngăn chặn một xung năng trở thành hiện thực hoặc biến đổi nó theo khuôn phép của xã hội và đạo đức.

Thí dụ: một đứa trẻ thích nhìn vào vài bộ phận của cơ thể nó. Tôi xin nhấn mạnh là khi nó làm như thế, nó đứng ngoài một luân lý mà nó không hề nghĩ đến. *Nó chỉ tuân theo các mệnh lệnh của "cái ấy"bản năng mà thôi.* Nhưng những người trưởng thành đang có mặt tại đó để canh chừng. Họ sẽ làm gì đây?

a) hoặc họ đơn giản chỉ ngăn cản hành vi đó của đứa trẻ, với lời hăm dọa trừng phạt. Đương nhiên đứa trẻ sẽ không hiểu tại sao, nhưng phải tuân theo vì một phản xạ có điều kiện với lời hăm dọa đó (không khác gì con thú phải sợ một cây gậy).

b) hoặc những người trưởng thành đó dạy cho đứa trẻ đó các *giá trị đạo đức.* Họ sẽ nói về sự khiêm tốn, hổ thẹn, thẹn thùng, mà chúng sẽ ảnh hưởng đến "cái ấy" và "Cái Tôi" bản

năng của đứa trẻ, hầu tạo thành một "Cái Tôi" của xã hội (nghĩa là được dạy báo).

Một thí dụ khác: nhiều đứa trẻ thích quan tâm đến chức năng tiêu hóa của chúng. Giáo dục can thiệp vào với việc trình bày sự ghê tởm, thẹn thùng, hổ thẹn về mặt xã hội,v v.....

Ở đây có một điểm chủ yếu về mặt tâm phân học.

"Cái ấy" của tiềm thức và bản năng trở thành một "Cái Tôi" của xã hội, lễ phép và biết nghĩ và quan tâm đến những người khác, đến những ý muốn và nhu cầu của họ. "Cái Tôi" này bắt đầu biết xem xét phản ứng của những người khác, thay vì chỉ chú tâm một cách ích kỷ việc thỏa mãn cá nhân mình. Đó là điều mà người ta gọi là:

CÁI SIÊU NGÃ

Tự bản thân nó, từ này đã tự định nghĩa cho nó rồi, đó là cái nằm ngay trên "Cái Tôi" thuần chất.

Nhưng đối với Freud, Cái Siêu ngã, về mặt đạo đức, không hề nằm trên "Cái Tôi". Chúng ta cũng dễ hiểu vì sao. Siêu ngã được hình thành bởi sự chuyển hóa về xã hội và đạo đức do sự *áp đặt* của những người khác. Siêu Ngã là Cái Tôi bị "ức chế" bởi sự giáo dục. Đó là "Cái Tôi" đã được dạy dỗ. Nó không mang tính chủ động nhưng nó thích hợp với cuộc sống cộng đồng.

Vẫn theo Freud, Cái Siêu Ngã chính là sức ép của xã hội, sức ép này bắt buộc "Cái Tôi" phải tuân thủ theo các lề lối.

Hãy xem xét điều này: "Cái Tôi" và "cái ấy" vị kỷ như thế sẽ bị sự giáo dục kiểm duyệt. Mỗi phần nhỏ của Siêu ngã được nhào nắn bởi các nhà giáo dục, họ đã ra lệnh cho "Cái Tôi": "Mày có thể làm việc này, mày không được làm điều đó; điều này tốt, điều đó xấu; việc này là đạo đức, điều đó thì không, v v...). Khi nhào nắn từng "Cái Tôi" một, giáo dục đã nhồi nhét

trong đó tất cả những cấm kỵ hoặc cho phép (cấm kỵ thì luôn nhiều hơn).

Như vậy, mỗi khi Siêu ngã hành động, nó tự động khởi phát cùng một lúc tất cả những cấm kỵ đang áp chặt vào nó.

Điều đó có nghĩa gì? Cái Tôi và "Cái ấy" đã bị giáo dục kiểm duyệt rồi! *Nhưng Siêu Ngã có một hệ thống kiểm duyệt của riêng nó*... Giống như một mớ bột được người làm bánh cho thêm nho khô vào trong đó. Như vậy, nếu mớ bột đó (Siêu Ngã) nổi phồng, các trái nho khô (kiểm duyệt) cũng thay đổi vị trí theo.

Siêu Ngã trở thành "Thuế quan lính, Hiến binh" *tự quản và vô thức* của một cá thể. Vì vậy người ta thường xuyên thấy đám hiến binh của Siêu Ngã chống đối mãnh liệt với những xung động của "cái ấy"!.

Vả lại cơ chế vận hành này làm cơ sở cho nhiều chứng rối loạn thần kinh.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ Cái Tôi (chìm ngập trong các bản năng) phóng ra một xung năng rất xấu về mặt xã hội và đạo đức, việc gì sẽ xảy ra?

Xung năng này sẽ đụng phải Siêu Ngã và "đám hiến binh" đi kèm theo. Chúng ta đang ở ngay biên giới và câu hỏi truyền thống được đặt ra.

– Siêu Ngã: Anh có gì để khai báo không?

– Cái Tôi: Tôi muốn khai báo một xung năng.

– Siêu Ngã: Xung năng đó có thích hợp về mặt đạo đức và xã hội không?

– Cái Tôi: Tôi không biết nữa. Tôi đứng bên ngoài Đạo đức. Tôi đến từ "cái ấy", cái lãnh thổ bao la ngự trị các bản năng.

– Siêu Ngã: Nếu thế, tôi phải kiểm tra các xung năng của anh; tôi sẽ để cho những cái có thể chấp nhận được đi qua, và *dồn nén* những cái khác về lại nơi chúng đến, nghĩa là tiềm thức.

Sự việc xảy ra như thế trong mỗi cá thể. Đó là:

SỰ ỨC CHẾ

Đây là một cơ chế vận hành của *tiềm thức*, nơi mà các xung năng bị Siêu Ngã cấm đoán, đuổi trở về lại bồn chứa của "cái ấy".

Có một khác biệt rất lớn giữa sự Kiềm chế và sự Dồn Nén.

1. Sự kiềm chế.

Kiềm chế là một hiện tượng *ý thức*. Chủ thể chủ động từ bỏ một cách có ý thức một ước muốn bị cấm đoán bởi các lề lối. (Ước muốn là một xung động trở nên ý thức)

Thí dụ: Một ham muốn tính dục của đứa anh trai với đứa em gái: "cái ấy", là một bồn chứa tổng hợp, từ đó khởi phát một xung động tính dục hướng về đứa em gái. Xung động đến ý thức của người anh trai dưới dạng ham muốn. Ngay lúc đó, người anh trai *chủ động* loại bỏ ham muốn này, bởi vì nó đi ngược lại các lề lối luân lý, tôn giáo, đạo đức, v.v... Như vậy anh ta đã kiềm chế sự ham muốn của mình.

2. Sự ức chế.

Đây là một cơ chế *vô thức*. Cơ chế vận hành ngay trên chính xung động. Xung động bị *ức chế* trước khi đến được ý thức. (Chúng ta sẽ thấy tại sao). Điều này cũng có nghĩa là ngay lúc đó chúng ta *không bao giờ* biết được chúng ta có ức chế một cái gì không. Nhưng các bạn sẽ hỏi, thế khi nào chúng ta biết được là chúng ta có ức chế một xung động? Khi một *triệu chứng* xuất hiện trên bề mặt ý thức, cho phép chúng ta khám phá sự hiện diện của sự ức chế. Vì vậy, ở đây cũng thế, đó là bột hơi bị bể trên mặt hồ. Hiển nhiên là những triệu chứng đó rất đa dạng: chúng gồm từ vài giấc mơ đêm cho đến những định kiến vô cùng tai hại, không bỏ qua những bệnh lý rất đa dạng về thể chất hoặc tâm lý.

Thí dụ: Một ham muốn tính dục của người anh đối với đứa em gái, "cái ấy", bồn chứa tổng hợp, phát ra một xung động tính dục hướng về đứa em gái. Trong tiềm thức, các xung động của bản năng đụng phải đám hiến binh của Siêu Ngã chặn đứng chúng lại và trả chúng về nơi xuất phát. Trong trường hợp này, người anh trai *không thể biết* sự ức chế đã được thực hiện trong anh ta. Nhưng khi ngủ lúc đêm tối, một triệu chứng có thể xuất hiện dưới dạng một giấc mơ.

Trong trường hợp của sự ức chế, có phải lúc nào cũng có triệu chứng không?... Tất cả tùy thuộc vào sức mạnh và thời gian của sự ức chế... Vài ức chế nhỏ không đáng kể sẽ không để lại gì, hoặc được thể hiện dưới dạng một giấc mơ đêm. Vài ức chế khác kéo dài hơn cũng có thể không cho thấy bất cứ một triệu chứng nào rõ rệt. Nhưng dù sao, chúng ta cũng có thể khám phá ra chúng, dù chỉ bằng hành vi và thái độ của người đã "ức chế".

Và chúng ta không được quên việc ức chế đến từ sự chống đối của hai khuynh hướng vô thức: "cái ấy" và "cái Siêu Ngã"...Cuộc chiến đôi khi tàn bạo, dẫn đến nhiều cuộc xung đột nội giới tệ hại nhất. Những cuộc xung đột này càng khủng khiếp hơn khi người này cảm thấy bị giằng xé bởi vô số khuynh hướng, mà không thể nào biết chuyện gì đang xảy ra với mình.

Câu hỏi đầu tiên mà người ta có thể đặt ra là "Tại sao trong trường hợp của sự Kiềm chế, làm cách nào xung động đó có thể vượt qua được cánh cổng của Siêu Ngã, còn trường hợp của sự ức chế thì không được?"

Giáo dục và sự ức chế.

Nếu các nhà giáo dục thực hiện thiên chức của họ một cách nghiêm chỉnh, cái Siêu–Ngã sẽ trở thành một bộ lọc chớ không phải là miếng đan bằng thép ngăn chặn tất cả. Chúng ta thường nghe câu nói theo cách bình dân "Đó là một anh chàng bị ức chế". Những người này quả thật có một tấm đan

bằng thép nằm giữa các xung năng và ý thực của họ. Không có gì qua được. Tất cả mọi thứ đều bị chặn lại. Họ không khác gì một chiếc xe hơi có một bộ lọc dầu bị tắc nghẽn... Họ ức chế ngay cả những xung năng tầm thường nhất cũng như mạnh nhất. Sự ức chế đã trở thành một cơ chế vận hành–phản xạ duy nhất. Tinh thần của họ bị lúng túng. Họ sống lây lất nhờ vào một mảnh nhỏ của ý thức: mọi chủ động đều biến mất... Họ tưởng mình đang sống nhưng thật ra họ đang ngủ trong khi vẫn tỉnh táo. Và đến lượt họ, họ áp đặt các ức chế này cho con cái của họ. Họ nắm lấy "cái ấy" và nhào nắn mỗi phần nhỏ đó, và đã vô ý thức nhồi nhét vào đó các ức chế của chính họ. Như thế là sự tiếp diễn của những "Siêu–Ngã" u tối, ngăn chặn mọi xung động chủ động.

Đối với một người trưởng thành một cách đứng đắn, bất cứ xung năng nào, dù cho nó là gì đi nữa, vẫn có thể đi qua một cách dễ dàng. *Nó sẽ được nhận biết một cách có ý thức, được chủ động chấp nhận hoặc từ chối.* Đối với người này, tất cả mọi thứ đều xảy ra trong sự sáng suốt của ý thức. Đó là "hãy tự biết rõ con người mình".

Đó là con người với một ý thức hài hòa, rộng mở, cân bằng, biết chấp nhận cái xấu và cái tốt, không mắc chứng lo hãi bệnh hoạn. Đó là con người "Trung Dung", biết rõ mọi thứ đều mang một ý nghĩa, biết quan sát tiềm thức của mình một cách khách quan, không để cho nó đè bẹp dù biết rõ sức mạnh của nó...

Hãy trở lại với sự ức chế.

Chúng ta thí dụ một xung động, từ "cái ấy" đến cổng kiểm soát vô thức của "Siêu–Ngã".

1) Xung động này có thể dễ dàng được chấp nhận. Muốn được như thế nó phải có dáng vẻ khá chỉnh tề, tương ứng với các quy tắc của "Siêu–Ngã". Trong trường hợp này, xung động sẽ trồi lên mặt ý thức đúng y như thế.

Thí dụ: Cái "Siêu–Ngã để cho qua những tình cảm thương yêu, bạn hữu, sáng tạo nghệ thuật, niềm vui trước thiên nhiên, v.v...

2) Nó có thể được chấp nhận với điều kiện nó phải có một bộ y phục. Nó sẽ trồi lên ý thức, nhưng dưới dạng hóa trang, như một kẻ lang thang ăn mặc như người thượng lưu. Cuộc sống thường ngày cho thấy hàng triệu trường hợp như thế này.

Thí dụ: Một phụ nữ trẻ đi ngang một đám đàn ông. Họ phản ứng bằng cách "huýt sáo tán thưởng". Chuyện gì thật sự đang xảy ra?

a) động cơ của việc huýt sáo này đương nhiên thuộc về tính dục rồi: đàn ông trước một phụ nữ.

b) tiềm thức của những người đàn ông này phát một xung động tính dục hướng về người phụ nữ, là lẽ tự nhiên và theo bản năng.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ những người đàn ông này *là những con người nguyên thủy thật sự*, chưa hề nghe nói đến đạo lý, đến tôn giáo, cuộc sống xã hội, sự tôn trọng người khác, v.v... Chúng ta hãy thí dụ họ không khác gì mấy con khỉ trong rừng. Vậy cái phản ứng bắt buộc của "cái ấy" sẽ như thế nào? Về mặt tình dục, họ sẽ tấn công người phụ nữ này ngay, hoặc buông ra những lời chọc ghẹo vô cùng tục tằn (*giống như trong vài trường hợp loạn tâm nặng, theo đó bản năng được phóng thích mà không bị sự kềm hãm nào*).

c) nhưng xung năng tính dục thuần túy đó bị chặn ngay tại cổng của "Siêu Ngã".

d) nếu những người này hoàn toàn lành mạnh, sẽ không có bất cứ sự ức chế nào. Nhưng xung năng tính dục đó sẽ được lọt qua và biến dạng trước khi đến được ý thức. Xung động đó đã biến thành một tiếng huýt sáo tán thưởng.

e) như thế những người này đều *ý thức* khi họ huýt sáo và họ đã có một xung năng tình dục. Nhưng họ vẫn *không ý thức* được sự gạn lọc đã xảy ra trong họ.

Những đùa cợt.

Phần lớn những đùa cợt đều xuất phát từ nguyên nhân đó. Mọi người đều biết tính dục là để tài bị cấm kỵ ở mức cao nhất. Vì thế một số lớn điều cấm được áp đặt lên đó... kéo theo vô số điều được giấu giếm và ức chế . Nhưng khi chúng ta xem xét một trăm trò đùa cợt, chúng ta nhận thấy chín mươi trò có nguồn gốc tính dục! Dù cho những trò đùa này có dí dỏm hay thô lỗ, vấn đề không thay đổi gì cả. Chúng là sự biến dạng của một xung động tính dục thuần túy, được gạn lọc bởi sự kiểm duyệt của Siêu–Ngã, mà con người không hề hay biết.

Ở đây cũng thế, *một nền giáo dục* không đúng đắn sẽ làm cho vấn đề tính dục biến thành lãnh thổ của rối loạn thần kinh, bởi vì nó sẽ làm cho "cái ấy" tính dục biến thành một vấn đề hoàn toàn xấu xa. Lúc đó cái Siêu–Ngã đã thật sự trở thành một tấm đan bê tông, dồn nén tất cả các xung động tính dục, kể cả khi chúng có thể được chấp nhận một cách trọn vẹn... Khi ấy sẽ xảy ra cuộc xung đột nội giới không ngừng nghỉ, âm thầm, đê tiện giữa "cái ấy" và "Siêu–Ngã" dẫn đến mặc cảm và ngay cả rối loạn thần kinh.

Có phải người ta cảm thấy dễ chịu hơn khi *cảm nhận một cách có ý thức* một xung động tính dục (dù có bị cấm đoán về mặt đạo lý, như một ham muốn loạn luân) để rồi loại bỏ nó một cách tự nguyện... còn hơn là ức chế nó một cách vô ý thức, tạo những xung đột, gây ra nhiều hậu quả tai hại mà những dồn nén đó có thể mang đến?

Mặc cảm

Đây là một từ mà người ta nghe thường xuyên. Người ta nói đến mặc cảm của họ giống như các món hàng mà họ mua thường ngày. Đứa em trai nói người chị gái nó có mặc cảm tự ti. Một bà nọ tuyên bố kiểu tóc này "làm cho bà có mặc cảm". Từ này trở nên thông dụng đến mức mọi người nghĩ họ biết rõ ý nghĩa của nó... Tuy vậy có biết bao điều ngốc nghếch!

Khi nghiên cứu về Janet, chúng ta đã thấy những mảnh không được thu nhận vẫn có thể đọng lại trong tiềm thức. Chúng có một cuộc sống biệt lập, chúng là ký sinh trùng.

Một mặc cảm là một tập hợp những mảnh vỡ *chứa rất nhiều cảm xúc*; chúng ẩn núp trong một góc của vô thức, chúng điều khiển vài hành vi ngoài tầm kiểm soát của con người (hành vi phức tạp của tính dục),

Như thế mặc cảm được ví như một bồn chứa nhỏ riêng biệt (nhỏ nhưng rất mạnh), nhưng có thể nuốt chửng các tình cảm và cảm xúc tương ứng. Nó vẫn vô thức nhưng áp đặt rất nhiều phản ứng.

Nhưng nhà tâm lý học thường nhận thấy *người bệnh hay nhầm lẫn các triệu chứng với chính cái mặc cảm*. Nó cũng giống như anh ta tưởng các bọt hơi bị bể trên bề mặt chính là đáy của cái hồ.

Khi một người nói "tôi có mặc cảm tự ti", anh ta đã nêu ra một điều phi lý. Ngươi đó phải nói "tôi có mặc cảm tự ti, mà đó chỉ là những *triệu chứng* của một mặc cảm đang đọng lại trong tiềm thức của tôi (và nó có thể không phải là tự ti)".

Khi một người tuyên bố "tôi có mặc cảm lo âu", đúng ra người đó phải nói "tôi có cảm xúc lo âu mà đó là triệu chứng của một mặc cảm tiềm thức".

Mặc cảm được hình thành như thế nào?

Một khi nói đến "mặc cảm" là nói đến "tập hợp". Chúng ta hãy thí dụ có nhiều xung động vô thức liên quan đến chỉ một vấn đế. Chúng ta hãy thí dụ các xung năng đó bị ức chế hết cái này đến cái khác. Tôi lấy lại cái thí dụ đó và tưởng tượng người anh trai ức chế, trong một thời gian dài, các xung động tính dục đối với đứa em gái. Chuyện gì sẽ xảy ra? Số lượng các "mảnh vỡ" bị ức chế sẽ lớn dần cho đến khi biến thành một khối để phát sinh một mặc cảm. Như vậy, mặc cảm này là một

hệ thống của tư duy; *và nó luôn chứa nhiều cảm xúc thống khổ*! Đó là cuộc đấu tranh nội giới dai dẳng kinh hãi giữa "Siêu–Ngã" với "cái ấy". *Điều này càng khủng khiếp hơn khi chủ thể không hề ý thức được những yếu tố gây ra cuộc chiến đó*; anh ta chỉ thấy các bọt hơi bị bể trên bề mặt, nghĩa là chỉ các triệu chứng mà thôi.

Một chút nữa đây, chúng ta sẽ thấy (các Mặc cảm Nghiêm trọng) có vài mặc cảm tự động bắt đầu hình thành ngay từ thời ấu thơ; chúng tương ứng với vài thời kỳ khó thích nghi. Đương nhiên chúng có thể mau chóng bị suy yếu đi. Và nếu không bị suy yếu, chúng sẽ cắm rễ trong vô thức và trở thành nguồn gốc của mặc cảm. Gốc rễ này bắt đầu sống và chỉ huy những cảm xúc khác, tạo ra một gốc rễ khác, và cứ tiếp tục mãi như thế...

Trong trường hợp này, nếu cá nhân vận dụng hết những khả năng có thể thì chuyện gì sẽ xảy ra? (Thí dụ anh ta đối mặt với vài tình huống mà anh ta phải thích nghi?). Toàn bộ nhân cách của anh ta phải chuyển động, *kể cả mặc cảm*. Đáy hồ động đậy và khuấy động. Các triệu chứng sẽ trồi lên bề mặt: mặc cảm tự ti, ám ảnh, định kiến, lo âu, nhất là nỗi lo âu dưới mọi dạng và cường độ.

Nhờ đó mà Freud khám phá ra tâm phân học.

Chúng ta biết ông có làm việc với Charcot và Bernheim. Tham gia các cuộc thí nghiệm quan trọng về thuật thôi miên, ông đã nhận thấy như sau: người điều khiển gợi một ý. Ý này đi vào vô thức của chủ thể và tạo một nhân riêng biệt. (chúng ta có thể so sánh nó với "cái ấy" mà trong đó hình thành một mặc cảm). Chủ thể được đánh thức, *và không phải cái ý đó xuất hiện mà là triệu chứng.*

Thí dụ: Một người điều khiển gợi ý dưới thôi miên "Đến mười giờ, anh sẽ đi ra ngoài và cầm theo cây dù". Sau đó người bệnh được đánh thức. Và đúng mười giờ, người này đứng lên

và cầm cái dù. Người điều khiển hỏi lý do. Người kia đúng ra phải trả lời như sau "Tôi đứng lên và cầm cây dù đúng theo những gì ông đã gợi ý với tôi"...Nhưng anh ta lại trả lời hoàn toàn khác, chẳng hạn như "Tôi đứng lên vì tôi muốn đi ra ngoài; còn cây dù? Có thể trời mưa đấy!"

Một thí dụ khác: người điều khiển gợi ý người bệnh bị phỏng rất nặng nơi tay. Người bệnh được gọi dậy và thấy có nhiều vết phỏng nổi ngay trên cánh tay. Được hỏi, người bệnh sẽ đưa ra một lý do hoàn toàn khác với nguyên nhân. Anh ta sẽ không đề cập đến sự gợi ý, đến những vết phỏng, nhưng nói vì một chứng bệnh ngoài da nào đó chẳng hạn.

Như vậy, anh ta chỉ nói đến triệu chứng chớ không hề đề cập đến nguyên nhân của triệu chứng đó.

Thấy được điều này, Freud mừng quá! Ông đã tìm ra bí mật... Ông hiểu rằng người ta không được quan tâm đến những lời cắt nghĩa của bệnh nhân. Tại sao? Bởi vì những lời cắt nghĩa đó chỉ nhắm vào các triệu chứng có thể nhìn thấy được (các bọt hơi). Trong khi cái mặc cảm vẫn vô hình đang ẩn mình đâu đó trong tiềm thức.

Như vậy, tâm phân học đã đi ngược đường với các thí nghiệm thôi miên:

a) thôi miên gợi một ý và triệu chứng xuất hiện.

b) Tâm phân học loại bỏ được cái ý nghĩ của tiềm thức: triệu chứng biến mất.

Đương nhiên việc quan trọng là làm cách nào để có thể lấy đi cái ý nghĩ đó...mà điều đó sẽ phụ thuộc vào lãnh vực kỹ thuật đặc thù của khoa phân tích tâm lý học.

Những bóng ma tiềm thức biểu hiện như thế nào?

Như chúng ta đã thấy, chúng biểu hiện bằng các triệu chứng. Nhưng còn gì nữa? Chúng ta cũng biết cái cổng kiểm tra của "Siêu–Ngã" ngăn chặn đường đi của vài xung động.

Nhưng đến khi nào các xung động đó mới qua được? Khi người gác cổng không còn canh giữ nữa; hay nói cách khác, khi nào "Siêu–Ngã" buông lỏng việc kiểm soát. Điều này xảy ra trong *giấc ngủ*, mà nó biểu hiện như một thay đổi cơ chế vận hành của các trung tâm thần kinh.

Bây giờ là đêm tối. Con người đang ngủ. Ý thức của anh ta biến mất. "Siêu–Ngã" của anh ta dịu bớt đi. Việc kiểm duyệt cũng buông xuôi. Trong giấc ngủ, con người trở về với những bản năng gốc của mình. Các xung động của vô thức tiến đến cổng kiểm tra của "Siêu–Ngã". Nhưng người lính canh đã biến mất còn anh cảnh sát thì đang đánh bạc. Các xung động này im lặng lướt tới trước... Trong bộ não con người, bắt đầu xuất hiện một loạt hình mà con người lúc ngủ phải chứng kiến. Đó là:

GIẤC MƠ

Giấc mơ là một chuỗi triệu chứng của tiềm thức. Freud gọi giấc mơ bằng cái tên "con đường hoàng gia dẫn đến Vô Thức". Chúng ta phải ghi nhớ rằng cách lý giải bằng phân tách tâm lý học các giấc mơ không liên quan gì với "Chìa khóa của chiêm bao", hay các thứ nhảm nhí khác. Trong những thời gian trước, giấc mơ được xem như là lời cảnh báo hoặc lời khuyên của thần thánh. Nhưng ngay cả bây giờ, đôi khi nó vẫn còn như thế. Rất có thể linh tính hiện hữu; có thể tương lai, được quyết định ngay lúc này, được xuất hiện trước cho vài người dưới nhiều điều kiện khác nhau. Nhưng những khái niệm này thuộc một lãnh vực hoàn toàn khác, nên tôi buộc phải để chúng qua một bên dù chúng vẫn mang đến một lợi ích nào đó.

Giấc mơ thường xuất hiện dưới dạng một *tượng trưng*.

Giấc mơ của Eva.

Đây là một giấc mơ hết sức đơn giản của một người (Eva), rất ghét người chị của mình. Nghĩ xa hơn một chút, sẽ là điều tự nhiên khi sự thù ghét của Eva tiến đến ý muốn (ý thức hay

vô thức) thấy chị mình bị loại trừ, nghĩa là chết. Nhưng khi phân tích Eva, và nếu sự hận thù này là có ý thức thì cái "ước muốn thấy người chị phải chết" bị dồn nén trong tiềm thức, bởi vì không được đạo lý chấp nhận.

Eva đang có mặt trong một căn phòng. Trên cái bàn có một quan tài mở nắp. Chị của Eva bước vào trong phòng và đi về phía quan tài. Chị ta nhìn Eva thật lâu, nhổ nước miếng xuống đất rồi bước vào trong quan tài, và nằm im như xác chết. Eva bắt đầu cười... và hoảng sợ giật mình thức dậy.

Giấc mơ này rất đơn giản. Quan tài là một tượng trưng rất cơ bản cho cái Chết. Người chị đi vào. Chị ta nhìn Eva và nhổ nước miếng (tượng trưng cho sự khinh bỉ). Chị ta bước vào trong quan tài (chết). Eva cười vì vui sướng và thức dậy. Tại sao cô ta hoảng sợ? Bởi vì cô *ý thức* muốn thấy cái chết của người chị trong *tiềm thức*, đang bị dồn nén cho đến lúc này, và thừa cơ hội của giấc ngủ để biểu hiện.

Giấc mơ của Pierre.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ một thanh niên phải ngưng việc học vì sự ra đời của đứa em gái. Chi phí quá tốn kém, người thanh niên này phải thôi việc học hành mà anh ta rất yêu thích. Rất có ý thức, người anh yêu mến đứa em gái mình. Nhưng cũng sẽ là điều tự nhiên khi cùng lúc đó, anh ta rất hối tiếc khi thấy tương lai của mình bị phá bỏ. Nhiều năm trôi qua... Và giấc mơ của anh ta như sau:

Một quan tài (một lần nữa). Trong quan tài đó, có người cha của cậu thanh niên; nhưng ông ta có vẻ trẻ hơn. Pierre tiến lại gần và nghe người cha đã chết nói với anh ta "Ta hai mươi tám tuổi và đã chết".

Giấc mơ trở nên đơn giản khi biết người cha được 29 tuổi khi đứa em gái ra đời. Nó có nghĩa là "Nếu cha tôi chết lúc 28 tuổi thì đứa em gái tôi sẽ không ra đời, và tôi có thể tiếp tục việc học hành..."

Như vậy, ở đây có một cách suy luận *rất thuận lý*, dù cho nó được thực hiện trong giấc mơ. Đương nhiên ý nghĩ này sẽ không bao giờ hình thành trong tình trạng tỉnh táo...Tại sao? Bởi vì cái Siêu–Ngã của Pierre sẽ dồn nén nó ngay với nỗi khiếp sợ. Tôi sẽ nói đến giấc mơ này trong phần sau.

Giấc mơ của Jean.

Mẹ của Jean là một người chuyên quyền. Jean rất nhút nhát và xấu hổ về thân thể của mình. Đương nhiên anh ta rất sợ đàn bà. Giấc mơ của anh ta cũng rất đơn giản.

Anh ta đang đứng trong một khoảng rừng trống. Anh ta cảm thấy thân thể của mình được bao phủ nhưng anh ta vẫn kéo quần áo thật kỹ để che toàn bộ cơ thể của mình. Cách anh ta vài bước có một cái cây thẳng đứng thật lớn; phía sau cái cây đó có một bông loa kèn trắng. Jean khóc nức nở mỗi khi anh ta kéo quần áo của mình trong khi mắt vẫn nhìn vào cái hoa trắng đó. Ngay lúc đó bà mẹ xuất hiện, đầu đội một cái khăn choàng màu đen. Bà cũng khóc. Ngay tức thì Jean trở nên trần truống. Anh ta nắm tay lại và đưa về phía người mẹ, trong khi bà mẹ lấy một con dao găm ra, chỉ cái cây cho Jean, rồi tự sát. Jean bước đến cái cây và ẩn mình vào trong đó. Anh ta trở ra, ăn mặc như một hiệp sĩ, một thanh kiếm sáng loáng ở bên hông. Anh ta tiến lại gần cái bông trắng kia và dùng thanh kiếm chặt đứt nó.Ngay lúc đó, cái bông trở nên đỏ tươi và Jean có cảm thấy khoái lạc về tính dục và khoái cảm này làm cho anh ta thức dậy.

Chúng ta hãy xem xét các tượng trưng.

* **Cái cây:** (hãy xem lại các tự do liên tưởng ở phần trên) Sức mạnh, nam tính, tính dục. Không có một người nào trên đời này lại nghĩ cái cây tượng trưng cho sự yếu đuối hay hèn nhát. Vì thế, cái cây là một tượng trưng toàn cầu.

* **Bông loa kèn trắng:** đương nhiên tượng trưng cho sự trong trắng. Ở đây tượng trưng một cô gái.

* **Khăn choàng đen:** tượng trưng cho sự thương tiếc, nhục nhã, sầu muộn.

Jean đứng trước cái bông trắng (*cô gái*) và cảm thấy nhục nhã về thân thể của mình (*anh ta mặc quần áo cho kín mít*). Anh ta khóc (*xấu hổ và phẫn nộ trước cô gái mà anh không dám tiến lại gần*). Bà mẹ xuất hiện với cái khăn choàng đen (*hối hận vì tính độc đoán của bà đã đưa đứa con của bà đến tình cảnh này*). Bà cũng khóc (*cũng như thế*): bà rút dao găm ra và tự đâm vào mình (*hoặc đúng như thế, hoặc một ý muốn vô thức của Jean thấy mẹ mình chết đi*). Bà chỉ cho Jean con đường đi đến cái cây (*con đường dẫn đến nam tính*). Jean đi vào trong cái cây rồi trở ra ăn mặc theo hiệp sĩ (sức mạnh và thoải mái) với một thanh kiếm (*sự thoải mái, sức mạnh, thanh lịch, được trang bị cho cuộc sống*). Anh ta bước lại gần cái bông trắng (*cô gái*).

Ở đây xuất hiện tính hung hăng: Jean bất ngờ trút bỏ sự hổ thẹn và bất lực của mình; anh ta chặt đứt cái bông trắng. (*Thanh kiếm anh ta tượng trưng cho bộ phận sinh dục đã phá trinh cô gái*). Cái bông trắng trở nên đỏ (*máu*). Hành động tính dục rất rõ ràng, bởi vì Jean cảm thấy cực khoái, làm cho anh ta thức dậy.

Tóm lại:

Muốn phân tích rõ ràng một giấc mơ phải tùy thuộc vào hai điều kiện:

a) một sự hiểu biết sâu rộng về phân tích tâm lý học.

b) phải làm công việc này thường xuyên.

Như thế nhà phân tích tâm lý học là một thám tử của tinh thần. Theo dấu của những bước chân, ông ta phải tìm cho ra thủ phạm. Vì thế ta không được chụp lấy ngay lời giải thích đầu tiên. Tìm cho được một sợi tóc vàng không có nghĩa là người đó phải mang giày đế thấp! Một phân tích nghiêm túc phải được thực hiện qua nhiều giấc mơ, đương nhiên là phải

như thế. Ngoài ra, phải theo một bối cảnh rất chặt chẽ. Người bệnh nhân phải hợp tác trong việc phân tích này. Giấc mơ phải được xem xét từng điểm một, và đến lúc này người bệnh nhân mới được đưa ra những tự do liên tưởng từ các dữ liệu trong giấc mơ anh ta.

Tôi có nói đến tượng trưng. Một số ít trong đó có thể mang một ý nghĩa sâu kín cho tất cả chúng ta. Mặc dù thế, nhưng chúng vẫn có thể thay đổi, tùy theo tính khí và tâm lý của lúc đó.

THẾ CHÚNG TA ĐANG Ở ĐÂU?

Chúng ta thấy việc giải thích giấc mơ là rất quan trọng trong kỹ thuật phân tích tâm lý học. Tôi xin nhắc lại là theo Freud, sự hỗn độn trong giấc mơ chỉ mang vẻ bề ngoài mà thôi. Rất thường khi chúng có một ý nghĩa rất chính xác dù cho các nhân vật có hóa trang đi nữa. Thêm vào đó, đôi khi chúng biểu hiện *các ham muốn bị ức chế.*

Chúng ta sẽ hiểu điều này khi đọc lại giấc mơ của Eva (ý muốn thấy chị mình chết) và giấc mơ của Pierre.

Chúng ta hãy xem xét cho kỹ hơn một chút nữa.

a) sự ra đời của đứa em gái ngăn cản việc học hành của Pierre.

b) như thế, nếu không có đứa em gái thì Pierre có thể tiếp tục việc học rồi.

c) "Nếu không có đứa em gái" có nghĩa là "nếu đứa em gái đó không được sinh ra"

d) "Nếu đứa em gái không được sinh ra " có nghĩa là "nếu cha tôi chết trước khi tạo ra nó"

Nhưng:

a) rất hợp lý và có ý thức.

b) vẫn còn hợp lý, và Pierre có thể cảm nhận mà không vấp phải đạo đức của anh ta.

c) trở nên tiềm thức, nhưng có thể xuất hiện trong một cơn bốc đồng, thí dụ như "Nếu con nhỏ đó mà không chào đời, bây giờ tôi đã trở thành kỹ sư rồi!" Mà theo đó ý thức sẽ phản ứng với câu trả lời "Nhưng điều gì xảy ra với mình vậy?... Mình nói tầm bậy rồi..."

d) từ "cái ấy" xung động này đến trong nháy mắt và liền bị dồn nén trở lại.

Nhưng dù sao đi nữa, xung động (d) đã xảy ra và bị trả về "cái ấy"... để trồi lên trong sự canh phòng của Siêu–Ngã dưới dạng một thảm kịch mà người nằm mơ đã sống qua.

Như vậy giấc mơ của Pierre được giải thích như là *một ước muốn vô thức với sự hợp lý rất nghiệt ngã.*

Sự phẫn nộ có đức độ.

Dĩ nhiên trong Tâm phân học không thể tránh khỏi sự bộc phát của vài cảm thức! Vả lại người ta không cần phải chờ đợi lâu để làm chuyện đó, hãy tin tôi đi! Người ta có thể tưởng tượng được những lời chửi mắng, lời khinh khi mà Freud phải hứng chịu trong một thời gian dài.

Cái gì! Con người ti tiện đến thế sao?...

Nhưng người ta quên một điều. Ai nói đến "ti tiện" là đã nói đến một phán xét "tinh thần".

Nhưng (một lần nữa), có thể nào, *về mặt tinh thần*, người ta phán xét một con chó sói ăn thịt một con cừu không?

Hoặc: có thể nào, *về mặt tinh thần*, người ta ca ngợi con cừu đã trốn thoát một con chó sói không?

Con vật này hay con kia chỉ làm nhiệm vụ của chúng và không làm sao khác hơn thế. Nói một con cọp hung dữ không có nghĩa gì cả. Một con cọp chỉ đơn giản là một con cọp mà thôi.

Cũng như "cái ấy" chỉ là "cái ấy" mà thôi, và về mặt tinh thần, bất cứ sự đánh giá việc đó như thế nào thảy đều là điều vô

lý. Người ta chỉ được tìm hiểu nó chớ không được phán xét trên phương diện đạo đức (vì tâm lý học là một khoa học mô tả).

Như vậy, có phải là tốt đẹp khi con người "cộng thêm" cái gì đó, có thể lần hồi tự tách mình ra khỏi cái tánh ích kỷ thuần túy để có được một ý thức tinh thần và một sự sáng suốt cho phép anh ta hiểu rõ mình hơn và biết cách thương yêu không?

Bởi vì, ngược lại, tâm phân học cho phép con người thấy rõ con người mình đúng như thế đó, với tất cả những tính tốt cùng tật xấu.

Biết rõ con người mình mà mình không được khinh bỉ. Đơn giản là chỉ nhận biết mà thôi. Có phải là hay hơn khi tự biết rõ con người mình dưới mọi góc cạnh, dù cho nó là như thế nào đi nữa, biết rõ những thứ mình cần sử dụng để loại bỏ thú tính không?

Tâm phân học không chỉ quan tâm đến những người bệnh, mà còn hơn thế nhiều! Đó là một phương pháp cho sự sáng suốt; nó chỉ làm chướng mắt những tâm hồn sợ nhìn thấy bản chất thú tính của con người, và (thường khi là sợ) từ chối việc hợp nhất nó với bản chất tinh thần của con người. Đương nhiên rồi... và như Galilée, tâm phân học đánh một đòn thẳng vào tính kiêu căng (mà chính điều này lại xuất phát từ sự không hiểu biết và nỗi sợ hãi)... Nhưng một khi hiểu rõ nó rồi, người ta mới nhận thấy nó phơi bày một cách sáng ngời nhiều sự kiện tâm lý. Cho đến một ngày nào đó, một khi tách được khỏi sự phóng đại và ngạo mạn, nó sẽ dẫn đến cái mà nó phải là: một môn khoa học trong sáng, để hợp cùng các môn triết học nổi tiếng khác.

SỰ GIẢI TỎA

Giải tỏa là khi một chủ thể tự giải thoát ra khỏi một ức chế bằng cách cho nó thể hiện ra bên ngoài. *Thí dụ:* thổ lộ một bí mật quan trọng là một giải tỏa đơn giản., một "xú páp"

của cảm tính. Người đó sẽ nói "Cái bí mật này đang bóp nghẹt tôi; nói nó ra tôi cảm thấy đỡ rất nhiều."

Chúng ta biết các dồn nén thường tạo ra nhiều triệu chứng rất khó chịu. Tuy nhiên, đôi khi các dồn nén đó lại ẩn núp sau một cách ứng xử rất bình thường.

Có nhiều dồn nén dữ dội (nỗi sợ) đã xảy ra trong lúc chiến tranh, dẫn đến nhiều biểu hiện ưu uất nơi các quân nhân, và những "chuyển hoán" về mặt thể chất như: bại liệt, chứng câm, mù, *không do nền tảng thể chất*. Các trường hợp này cũng thế, phải cần đến sự giải tỏa.

Làm cách nào để tạo ra sự giải tỏa?

1) Nó có thể bộc phát một cách bất ngờ: một cơn phẫn nộ có thể giải tỏa những lời khiển trách bị ức chế. Có vài xung động làm giải tỏa một ức chế.

2) Người ta có thể gây ra nó: sau một sốc điện, đôi khi người bệnh nhân thể hiện ra ngoài vài xung đột tiềm thức. Đây không còn là sự xuất hiện của triệu chứng nữa (mà người ta đang chữa trị cho anh ta), mà đó chính là mặc cảm.

3) Sự phân tích tâm lý học tạo ra sự giải tỏa bằng cách mở các cánh cửa của tiềm thức ra.

4) Vài tác nhân hóa học cũng được sử dụng, cho phép tiếp cận lớp tiềm thức ("cái ấy"). Đó là phương pháp tâm pháp gây mê, hoặc "huyết thanh của sự thật" (mà tôi sẽ có dịp nói lại).

BẢN NĂNG THƯ HÙNG

Tính dục là một trong các nền tảng của tâm phân học. Chúng ta nên biết ngay điều này: *chúng ta không được nhầm lẫn tính dục với giao hợp truyền giống (nòi con người)*. Bản năng thư hùng không được bị nhầm lẫn với ước muốn giao hợp. Bản năng thư hùng thuần túy cũng giống như bất cứ mọi bản năng khác: nó hiện hữu từ khi mới chào đời.

Quan niệm táo bạo này đã đem đến cho Freud nhiều lời mỉa mai khác. Nói một đứa nhỏ một tuổi có thể có một bản năng tình dục là điều vô lý và thật là chướng tai. Nhưng tại sao người ta không nghĩ là cũng sẽ thật là kì cục khi nói bản năng ấy tự xuất hiện ở tuổi dậy thì! Hơn nữa, làm sao con người có thể nằm ngoài các định luật tự nhiên quan trọng khác được?

❀ *Hiện nay người ta đã biết bản năng thư hùng xuất hiện trong nhiều biểu hiện mà không một ai có thể ngờ đó là hành động của nó. Vài hành vi của một đứa trẻ, trên ngay cơ thể của nó cũng là những biểu hiện tình dục (tôi không nói là sinh lý). Vài hành vi của một đứa con trai đối với người mẹ nó (hay của một con đứa gái đối với người cha) cũng mang ý nghĩa của bản năng đó. Tuy nhiên tất cả những thứ đó đều thuận lý cả: sẽ có một tính dục thuần túy khi hai giới tính đối mặt với nhau. Đó là một định luật đặc trưng của thiên nhiên và chúng ta không có gì phải lo sợ điều này; với điều kiện phải coi tính dục như là một điều lành mạnh của bản năng, và loại bỏ những điều cấm kỵ tinh thần mà người ta đã trút lên đó...*

Tôi sẽ đề cập đến Tính dục ở phần sau. Tuy nhiên tôi muốn cho thấy vài hành vi thường làm của đứa trẻ, có thể làm hoảng sợ các bậc cha mẹ: sự thủ dâm đơn độc.

Nếu một đứa trẻ thực hành việc thủ dâm một mình...

Trong mọi trường hợp, nhà giáo dục không được làm cho nó hoảng sợ hay làm cho nó cảm thấy xấu hổ. Việc thủ dâm lúc còn bé thường mang đến nhiều thảm họa cho lúc trưởng thành. Tại sao? Vì chính những thực hành đó phải không? Không, không bao giờ. Mà vì cái tâm trạng tinh thần đi kèm theo đó.

Chúng ta phải xem việc thủ dâm như một hiện tượng *tự nhiên*, của chín trường hợp trên mười. Các bậc cha mẹ phải đối mặt với một trách nhiệm, mà đó phải là một sự thông hiểu sáng suốt.

Nhưng các bậc cha mẹ đã phản ứng như thế nào? – "Mày sẽ không bao giờ lớn lên được..." – "Mày sẽ trở nên gù lưng..."

– "Mày sẽ thành một thằng điên..." – "Nếu mày cứ tiếp tục thì mày sẽ bị cụt...(ở đây một từ thật dễ thương để chỉ bộ phận sinh dục của nó)" – "Con quỉ mà thấy được, nó sẽ mang mày xuống địa ngục..." v v...

Hoặc, mà điều này nghiêm trọng hơn nhiều, người ta *công khai* phơi bày "cái tật xấu" của đứa nhỏ. Đây là một cách làm vô cùng tệ hại. Tất cả những phản ứng đó phải được loại trừ bằng mọi giá. *Chúng ta không được phản ứng như thế*. Bởi vì nếu đứa trẻ cứ tiếp tục cái việc thủ dâm đơn độc đó, hãy tưởng tượng xem những nỗi hoảng sợ, nhục nhã, lo hãi và những cảm xúc sẽ chiếm lấy nó! Đôi khi nhiều chứng rối loạn thần kinh sẽ bắt nguồn từ việc này.

Vì vậy, chúng ta không được kêu gọi đến nỗi khiếp sợ mà phải kêu gọi đến sự thành thật. Và phải canh chừng làm sao cho *tâm trí* của đứa nhỏ không bị rối loạn. Đến lúc chúng ta không còn gì để lo sợ nữa.

Đứa trẻ bị bắt quả tang phải được làm yên lòng. Nó phải được thuyết phục rằng việc thủ dâm đó là rất tự nhiên và sẽ không gây một rối loạn nào cả. Đến lúc đó nó sẽ hợp tác một cách toàn diện, và việc thủ dâm lần hồi sẽ biến mất. Chúng ta chỉ cần nhìn sự nhẹ nhõm vô hạn khi một đứa trẻ biết được nó không hề là một con quái vật tha hóa, và nó không phải là người duy nhất trên đời có "cái tật đáng hổ thẹn đó".

Việc thủ dâm của một đứa trẻ có thể được khởi phát từ tình trạng gia đình không lành mạnh. Đứa trẻ khốn khổ đang trong tình trạng bất ổn. Vì thế, nó tự tìm cho mình một niềm vui và hạnh phúc mà không tìm thấy được ở bất cứ nơi khác. Với trường hợp này, việc thủ dâm sẽ biến mất một khi tình trạng gia cảnh trở lại bình thường (mà đứa nhỏ đã tìm lại được sự an toàn).

Ngoài ra, đôi khi việc đứa trẻ thủ dâm là để biểu hiện sự *chống đối* tình trạng gia đình. Đến lúc đó, nó thủ dâm với một tâm trạng không khác gì nó lén lút ăn vài cục kẹo vừa mới trộm được.

Những thực hành đơn độc đó phải được xem xét một cách sáng suốt. Để làm được điều đó, các bậc cha mẹ phải nghĩ đến vấn đề tính dục một cách lành mạnh và khôn ngoan. *Và nếu cần, phải triệt tiêu những ức chế và nỗi hổ thẹn của chính họ trước vấn đề tính dục.*

MẶC CẢM BỊ HOẠN

Hoạn là việc bị cắt đi cơ quan sinh dục nam. Việc hoạn này có thể xảy ra do tai nạn, vì tội ác, hay do phẫu thuật. Những hậu quả về mặt thể chất và tinh thần là rất ghê gớm.

Rất nhiều người, khi "tưởng tượng" đến việc hoạn thôi, đã cảm nhận ngay một cảm xúc mãnh liệt rồi. Nhưng, đối với vài đứa trẻ, đã có sẵn *một nỗi lo sợ tinh thần* về việc bị hoạn, bị cắt cụt tay chân. Nó xuất hiện ngay sau vài hoàn cảnh nào đó, thường do các nhà giáo dục. Mấy đứa trẻ khi đã có nỗi sợ bị thiến sẽ có nhiều phản ứng rất dữ dội về mặt cảm xúc, mà điều đó cũng dễ hiểu thôi. Nỗi lo hãi của chúng hoặc là ý thức hoặc vô thức. Vả lại người ta cũng thường thấy mấy đứa bé trai khi chạy, hay dùng tay bụm lấy cơ quan sinh dục của chúng lại. Tại sao thế? Vì nỗi sợ thể chất hay tinh thần?

Nhiều bậc cha me nhận thấy con mình thường lấy tay sờ hoặc phơi bày cơ quan sinh dục của nó ra. Khuynh hướng này rất bình thường và tự nhiên. Nhưng trước cảnh này, họ lại phản ứng một cách vụng về và vô cùng tai hại "...nếu con cứ sờ nó hoài, nó sẽ rụng mất cho coi!..." – "...nếu con cứ sờ nó hoài, người ta sẽ đến cắt nó đi và con sẽ thở thành con gái đó!..." – "... con không được làm như thế, nó dơ lắm (!!)...; con đang làm một việc xấu, nếu con cứ tiếp tục, người ta sẽ ăn cắp nó mất..." – Hoặc điều ngu dại nhất "... tao mà thấy mày đụng đến nó nữa, tao sẽ cắt nó, mày có biết không?..." Việc này có vẻ như không có gì phải không? Hãy chờ xem! Chúng ta sẽ xem xét trường hợp của thằng bé Jean, với tất cả những hậu quả có thể.

Trường hợp của Jean, một bé trai chín tuổi.

Jean là một bé trai rất nhạy cảm, mà đối với nó thì từ "người đốn củi" đã làm cho nó xanh mặt rồi. Cũng nỗi hoảng sợ đó với các từ "rìu" và "dao". Jean được yêu cầu vẽ một cái gì đó liên quan đến những thứ đó. Nó vẽ một cái cây bị một người tiều phu chặt bằng rìu. Từ trong cây chảy ra một chất lỏng. Một đứa trẻ trốn chạy trước sự truy đuổi của một người đàn ông.

Khi giao bức vẽ lại, nó cắt nghĩa "Đây là bố tôi" (nó chỉ người đang rượt đuổi). "Còn cái này, tôi không biết là gì nhưng nó đang đau." (nó chỉ vào cái cây). "Cái này (nó chỉ vào người tiều phu) bởi vì... bởi vì tôi không ngoan...". "Còn cái này là máu (nó chỉ vào chất lỏng)". *Và đúng thời điểm đó, nó đưa tay bụm lấy cơ quan sinh dục như muốn bảo vệ và bắt đầu run rẩy.*

Mọi thứ đều dễ hiểu. Sự việc được lý giải sau khi hỏi lại ông bố, một con người chuyên quyền và khô khan.

Ông ta luôn miệng hăm dọa thằng con mình, một cách phi lý "Nếu mày không ngoan, vào lúc đêm tối, người ta sẽ đến cắt đứt cái khúc mà mày hãnh diện đó, mày có biết không?..." Quá rõ ràng! Cái rìu là vật có thể làm cái công việc thiến ghê gớm mà đứa nhỏ kinh sợ. Cái cây tượng trưng cho chính nó (nam tính). Người tiều phu tượng trưng người bố thực hiện công việc thiến. Nhưng hành vi cuối cùng của đứa trẻ mang nhiều ý nghĩa hơn tất cả những lời nói trên đời!

Điều gì sẽ xảy ra với Jean?

Chúng ta không nên coi trường hợp của Jean như một cảm xúc đơn giản! Tôi giả sử nó tiếp tục sống với tâm trạng đó mà không có sự can thiệp của một nhà tâm lý học. Điều gì có thể xảy ra?

Trước hết (mà điều này thường xảy ra rồi) Jean sẽ sống với vô số cảm xúc hoảng sợ. Nhưng không có gì ghê gớm hơn là sự lặp đi lặp lại những cảm xúc. Cảm xúc này sẽ xuất hiện

ngay khi Jean nghĩ "mình không ngoan". "Người ta" sẽ đến thiến nó. Người ta có thể nào hình dung được những đêm thức trắng và hoảng sợ không? "Người ta" đang ở đây, rình rập ở đâu đó, để cắt đi cơ quan sinh dục của nó. Vậy nó phải làm gì đây? Tất cả mọi thứ, để tránh có một hành vi xấu. Và nếu điều đó cứ tiếp diễn, *Jean sẽ làm mọi cách để tránh việc cảm thấy mình có lỗi, để tránh mọi lời khiển trách, mọi hình phạt.* Mà điều đó với cảm xúc nào đây! Trước mặt người bố và người lạ, Jean sẽ cảm thấy mình có mặc cảm thấp hèn, để tránh việc người ta có thể quở trách nó về một việc gì đó. Jean sẽ bị lôi cuốn trong sự yếu đuối, và sẽ biến thành "một đứa trẻ rất ngoan". Với bất cứ giá nào nó cũng phải tránh mọi hành vi mạnh mẽ, có thể làm cho nó phải đối đầu với những người khác. Sự phát triển của một đứa thiếu niên như nó bị chặn đứng lại. *Về mặt tinh thần, nó đã cảm thấy mình đã bị hoạn rồi, để không phải bị hoạn về mặt thể chất.* Khi đến tuổi lý trí, nó lần hồi sẽ nhận ra những nỗi lo sợ của nó về mặt thể chất đều vô căn cứ. Nhưng mặc cảm đã ngự trị. Và nó sẽ tổ chức cuộc đời của mình quanh những mặc cảm đó... Nó sẽ đến tuổi thiếu niên với nỗi lo âu, nhút nhát, và có nữ tính. Nó sẽ không bao giờ làm được bất cứ một hành đông nam tính nào, về mặt nghề nghiệp, về mặt vợ chồng. Đúng là một "người đàn ông" đấy nhưng không có nam tính. Tất cả những điều đó chỉ vì những cảm xúc tai hại được khởi phát do một người cha kém hiểu biết.

Điều thường xảy ra.

Đôi khi có một cái gì đó khác trong mặc cảm đó. Mỗi khi đứa trẻ thấy sự khác biệt giữa hai giới tính, lúc nào nó cũng nghĩ là đứa con gái không đầy đủ, bởi vì còn thiếu cơ quan sinh dục ở bên ngoài. Và đứa con trai tiếp tục nghĩ theo lí luận của nó "Nếu con bé không có cái đó là bởi vì người ta đã cắt bỏ nó rồi". Vì vậy anh ta sợ chuyện đó lại xảy ra với mình. Tại sao? Có phải anh ta sợ bị mất chính cái bộ phận sinh dục không? Không! Mà mất đi cái *ưu thế* mà cái đó tượng trưng cho anh ta. Anh ta

sợ mình không đầy đủ như đứa con gái, sợ bị tước đoạt, bị hạ thấp. Chúng ta hãy nhớ kỹ điều này, quan trọng lắm đấy!

Vì vậy, khi các bậc cha mẹ hăm dọa như thế, họ làm nảy sinh nỗi lo âu mãnh liệt nơi đứa con trai. Vì thế, chúng ta phải tránh sao cho nỗi lo sợ bị hoạn không trở thành mặc cảm. Tôi lấy thí dụ việc sợ bị hoạn được gắn liền với việc thủ dâm đơn độc (sau những lời hăm dọa của các nhà giáo dục). Trong trường hợp này, người ta cũng nhận thấy có sự tích tụ không thể ngờ của vô số nỗi sợ hãi của trẻ nít, rồi của người trưởng thành. Trước hết, việc thủ dâm bị liên kết với nỗi lo sợ bị hoạn. Sau đó, tình dục cũng sẽ đồng nghĩa với việc bị hoạn. Có nghĩa là bị hoạn trong tinh thần, giảm bớt, tự ti, ức chế, có nữ tính, thiếu nam tính, bất lực. Tất cả những triệu chứng này lan rộng khắp các lãnh vực của cuộc sống. Người nam giới sẽ mất hết các thuộc tính tinh thần, và không ngừng co cúm. Đến lúc đó người đàn ông sẽ làm giống như đứa trẻ đang trốn chạy với hai tay bụm lấy cơ quan sinh dục của mình. *Anh ta che chở trước bất kỳ sự cắt bỏ nào về mặt tinh thần, đối với mọi lời khiển trách, mọi sự đối đầu bằng cách lẩn trốn và bỏ chạy.* Để thoát thân, anh ta không muốn tranh đấu. Vì sợ nam tính của anh ta bị thử thách, anh ta sẽ tránh mọi hành động đòi hỏi việc đó. Anh ta đã thua ngay tại điểm xuất phát. Đó là thất bại tình dục, chứng suy nhược, nỗi lo hãi... và nỗi sợ hoặc cái được gọi là "sự khinh thường" đàn bà. Hoặc giả sử có sự đền bù xảy ra: người đàn ông cần sự hung hãn trong tình dục để xác định nam tính của mình. *Hung tính này có thể đem đến sự ác dâm dưới mọi hình dạng.*

Mặc cảm này khó có thể chấp nhận được nếu không có việc thực hiện phân tích tâm lý. Tuy nhiên, chúng ta chỉ cần nghe vài đứa thiếu niên để được biết rõ...

MẶC CẢM OEDIPE

Thuật ngữ này có vẻ thô lỗ, nhưng chúng ta sẽ khám phá tính hợp lí của nó. Cái mặc cảm vô cùng thông dụng này, đặc

biệt chỉ nảy sinh từ những mối quan hệ giữa các bậc cha mẹ với con cái. Vì thế nó là đề tài mà các nhà giáo dục quan tâm nhất. Tôi khuyên các bậc cha mẹ hãy nghiên cứu nó cho thật kỹ. *Hiểu biết cơ chế vận hành có phần tinh tế của nó đôi khi có thể giúp cho họ tránh được nhiều hậu quả đau thương.*

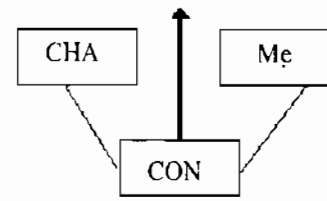
Các nhà tâm lý học biết có nhiều chứng bệnh tâm lý xuất phát từ đó. Nhiều cuộc đời vì nó mà bị hủy hoại hoàn toàn. Nó thường đem đến nữ tính, sự nhu nhược và nỗi sợ hãi cho người đàn ông; và một nam tính quá mạnh cho người phụ nữ. Trong những hậu quả chính, chúng ta nhận thấy:

– Vô số cuộc sống tính dục thảm thương – Sự bất lực nhất thời hoặc vĩnh viễn – Lãnh cảm – Nhút nhát – Sự thất bại liên tục – Sự chống đối nội tại – Sự đòi hỏi hoặc nỗi sợ không dứt bị khước từ – Mặc cảm tự ti – Cảm giác tội lỗi không có nguyên nhân rõ ràng – Cảm giác được "dung thứ" khi có mặt bất cứ nơi đâu – Cảm thức trơ trọi trước cuộc đời hoặc tính hung hãn – sự đồng tính, nam hay nữ.

Điều quan trọng: Mặc cảm này xuất hiện *một cách tự nhiên* trong thời thơ ấu. Sau đó nó phải biến mất nếu có sự cân bằng hoàn hảo giữa bậc cha mẹ với con cái. Nếu không thì mặc cảm này sẽ tồn tại cho đến tuổi trưởng thành, mà nó sẽ biểu hiện dưới nhiều bộ mặt khác nhau.

Trước khi xem xét đến chính mặc cảm Ơ đíp, tôi xin nhấn mạnh đương nhiên hạt nhân gia đình là quan trọng đối với đứa trẻ.

Chúng ta có cái cân sau đây:



Một hạt nhân gia đình chỉ hoàn hảo khi ba thành phần tạo thành được hoàn hảo. Nhưng rất hiếm khi ba cái mâm của bàn cân được cân bằng. Vì vậy, bất cứ sự chênh lệch nào của một trong ba cái mâm đó,

đều đưa đến sự mất thăng bằng. Rốt cuộc, đứa trẻ là người phải gánh chịu mọi hậu quả bởi vì nó là người yếu mềm nhất.

Thí dụ:

Người cha: quá độc đoán, quá nghiêm khắc, thiếu nghị lực, nhu nhược, v v...

Người mẹ: quá mềm yếu, hay than van, hung hãn, quá sỗ sàng, độc đoán.

Đứa con : yếu kém về thể chất hay tinh thần, v v...

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ ba cái mâm đó được cân bằng và chúng ta có một gia đình rất *lành mạnh*. Chuyện gì sẽ xảy ra?

OEDIPE VỚI TÂM PHÂN HỌC.

Tôi xin nhắc lại huyền thoại: OEdipe *đã lấy mẹ mình* là Jocaste; đã *giết chết* người cha mình là Lalos. Cuối cùng anh ta tự chọc cho mù mắt *để tự trừng phạt*, và trốn khỏi thành Thèbes dưới sự dìu đắt của người con gái Antigone.

Huyền thoại này có liên quan gì đến tâm phân học?

Thoạt nhìn (bằng cách chuyển hoán) đứa trẻ "đã lấy" mẹ của nó, và "giết chết" cha của mình. Điều này có vẻ vô lý. Như vậy, tôi sẽ chuyển nó qua một bố cục khác.

Chúng ta hãy thí dụ (mà điều này cũng thường hay xảy ra) là đứa nhỏ chỉ muốn giành người mẹ cho "một mình nó thôi". Nhưng có một trở ngại: còn cha của nó.

Đứa trẻ trở nên ghen tức với cha nó. Nó thầm ước (dù có ý thức hay không) người cha sẽ để bà mẹ cho chỉ một mình nó thôi. Bằng cách nào? Bằng cách ông ta bỏ đi, biến mất, chết đi.

Và chúng ta có:

Đứa con trai: yêu mẹ nó và muốn bà ta cho riêng một mình nó thôi,

ghen ghét cha và muốn loại trừ ông ta,

cảm thấy hối hận với người cha,

cảm thấy mình tội lỗi.

Đứa con gái: yêu cha nó, và muốn ông ta chỉ riêng cho một mình nó thôi,

ghen ghét bà mẹ và muốn loại trừ bà ta,

cảm thấy hối hận với người mẹ,

cảm thấy mình có lỗi.

Lời chứng của trẻ nhỏ.

Vài hình vẽ của trẻ nhỏ biểu đạt rất chính xác đề tài này. Chẳng hạn người ta có thể thấy:

a) Một đứa trẻ với người mẹ trong nhà thờ, một linh mục đứng cạnh đó.

b) Ở một bên có một cánh cửa đóng. Đứng sau cánh của đó là người cha của đứa trẻ.

Như thế, đứa trẻ "đang cưới" mẹ nó và loại bỏ người cha bằng cách để ông đứng đằng sau cánh cửa.

Vả lại có rất nhiều suy nghĩ của trẻ nhỏ về đề tài này:

– Mẹ ơi, khi nào con lớn, con sẽ cưới mẹ...

– Nhưng bố sẽ nói sao đây?

– Bố à?... Ừ... thì bố sẽ chết thôi.

Hoặc với một đứa bé gái:

– Ba ơi, khi nào con lớn lên, con muốn trở thành vợ của ba...

– Nhưng con yêu, còn mẹ nữa. Mẹ sẽ nói gì đây?

– Mẹ à?... Đến lúc đó mẹ đã đi mất rồi.

Hoặc với một đứa bé trai:

– Mẹ ơi, con muốn làm đám cưới với mẹ...

– Con yêu, bố sẽ không bằng lòng đâu.

– Ừ thì chờ khi nào con lớn nữa, con sẽ đánh lộn với bố.....

Những hình ảnh và lời suy nghĩ đó làm cho những người thân cười. Tuy nhiên chúng là những biểu hiện cơ bản của mặc cảm OEdipe. Chúng ta nên nhớ mặc cảm này xuất hiện *một cách tự nhiên* ở đứa trẻ, và sau đó phải *tự nhiên* biến mất.

Dưới dạng một sơ đồ, chúng ta hãy xem xét sự hiện diện bình thường của mặc cảm OEdipe, sự tiến triển tự nhiên của nó, và cách nó kết thúc. Như thế, nó chú trọng vào thái độ của đứa trẻ đối với bậc cha mẹ cùng giới tính, và khác giới tính.

VỚI CON TRAI

Đối với người mẹ:	*Đối với người cha:*
Đứa trẻ gắn bó với người mẹ về mặt thể chất và tinh thần (Chăm sóc, trông nom, trìu mến)	
Đứa trẻ muốn người mẹ chỉ riêng cho một mình nó thôi. Nó muốn chiếm giữ bà ta một cách tuyệt đối cho các nhu cầu thể chất và tâm lý của nó	Nó lần hồi khám phá ra ý nghĩa của người cha. Nó hiểu được rằng nó không phải là người duy nhất biết yêu người mẹ. Như vậy, người cha trở thành một địch thủ.
Đứa trẻ muốn "cưới' mẹ của nó, có nghĩa là cụ thể hóa sự chiếm hữu tuyệt đối người mẹ	Người cha trở thành địch thủ của nó, đứa trẻ ghen tuông với cha nó, nhưng đương nhiên là không thể nào loại trừ một người địch thủ mạnh như thế được. Ngay lúc này đứa trẻ quyết liệt chối bỏ người cha. Nó trở nên khó dạy, trơ trẽn, chế giễu, v.v...

Đứa trẻ thay đổi cách thương yêu của nó. Thay vì muốn chiếm hữu người mẹ cho một mình nó, nó xoay qua cách bảo vệ bà ta.	Nó tiếp tục cạnh tranh với cha của nó nhưng vẫn chiêm ngưỡng sức mạnh của ông ta. Nó bắt chước ông ấy, muốn trở nên ngang bằng và ngay cả vượt qua ông ta. Nó chơi trò "làm đàn ông"

Khi đến tuổi trưởng thành

Nó trở nên đôc lập, và "trên tinh thần" lần lần tách khỏi mẹ nó. Tính nam nhi của nó lần hồi được xác định.	Nó trở nên độc lập, nó không còn tranh đua với cha nó nữa, bởi vì nó đã tách khỏi mẹ nó rồi.
Nó xoay qua các người phụ nữ khác	Nam tính tự nhiên của nó đã hoàn thành.
Nó cưới vợ một cách bình thường	

VỚI CON GÁI

Đối với người mẹ :	*Đối với người cha* :
Đứa trẻ gắn bó vơi người mẹ về mặt thể chất và tinh thần. Nó muốn giữ bà mẹ cho một mình nó thôi bởi vì nó có được sự an toàn và sự thoải mái	Người cha là địch thủ bởi vì ông ta cũng nhận được sự âu yếm và sự chăm sóc của người mẹ. Đứa trẻ trở nên ghen tuông với người cha mình.

Ở đây tình hình có thay đổi

Người mẹ trở thành địch thủ, bởi vì cũng nhận được sự che chở và tình yêu của người cha. Nó quyết liệt gạt bà mẹ qua một bên	Người cha xuất hiện như một sức mạnh, một kim chỉ nam, một nam tính sáng chói. Nó muốn "lấy" cha nó.
Nó tranh giành sự chiếm hữu người cha với mẹ nó. Nhưng nó lại muốn bắt chước mẹ nó? Về cái gì ? Về cách quyến rũ. Nó còn muốn trở nên quyến rũ hơn mẹ nó (Đó là thời điểm mà đứa con gái chế giễu mẹ nó, và cố hạ thấp bà trước mặt người cha... và các người khác.	Nó để người cha trên một bệ để tôn thờ. Đôi khi người cha trở thành một vị thần.
Nó luôn muốn vượt qua mặt mẹ nó về điểm quyến rũ.	Nó chơi trò "làm đàn bà" với cha nó và với tất cả mấy người đàn ông khác.

Khi đến *tuổi trưởng thành*

Nó không còn cạnh tranh với mẹ nó nữa. Nó trở nên độc lập và coi mẹ nó như người bạn	Nó nhìn người cha với một ánh mắt khác. Ông ta trở thành lại một người cha đáng yêu, nhưng không phải là người đàn ông tuyệt đối.
Nữ tính của nó đã hoàn tất	"Về mặt tinh thần" nó tách khỏi người cha và xoay qua các người đàn ông khác.
	Nó lấy chồng một cách bình thường

Với hai bảng này, tôi đã sơ đồ hóa cách tiến triển tự nhiên. Thông thường nó kéo dài từ mười lăm cho đến mười tám năm.

Trước khi đề cập đến những tiến triển không bình thường, *tôi xin nhắc lại điều này*:

TÍNH DỤC

Chúng ta đã thấy ở phần trên tính dục cũng là một bản năng như bao bản năng khác. Nó xuất hiện ngay từ lúc mới chào đời. Chúng ta không có gì phải ngạc nhiên khi thấy một đứa trẻ một tuổi có bản năng tính dục không khác gì bản năng sinh tồn của riêng nó. Tôi xin nhấn mạnh tính dục (lúc ấu thơ rất *mơ hồ*) không được nhầm lẫn với sự giao hợp truyền giống xuất hiện vào lúc dậy thì và trở thành một "ham muốn tính dục" theo đúng nghĩa đen và *có ý thức*.

Một tính dục mơ hồ và vô thức xuất hiện một khi hai giới tính đối diện nhau. Chúng ta cũng đã thấy "cái ấy" nằm ngoài đạo lý. Vì thế, đối với nó, ý niệm "loạn luân" không mang một ý nghĩa nào cả. Và cả ý niệm độc ác đối với con sói, như tôi đã nói ở trên. "Cái ấy" tính dục chỉ biết đến các xung động của bản năng, rất tự nhiên như là cái ăn hay cái uống mà thôi.

Như vậy, sẽ là điều hợp lý khi tính dục *mơ hồ* xuất hiện trong sự đối đầu của hai giới tính trong cùng một gia đình.

Trong mặc cảm OEdipe:

Đứa con trai: tính dục với người mẹ.

⇒⇒⇒⇒⇒⇒➔

Đứa con gái: tính dục với người cha.

⇒⇒⇒⇒⇒⇒➔

Điều này sẽ giúp chúng ta hiểu được những tiến triển không bình thường. Chúng cũng đa dạng như cảm xúc của con người vậy.

Trước khi đề cập đến chính mặc cảm OEdipe, chúng ta phải xem xét *ba trường hợp thông thường* sau đây:

a) một người đàn ông có vợ, rất thương yêu vợ mình. Tuy nhiên anh ta không thể nào có quan hệ tính dục với người vợ. Nhưng mối quan hệ tính dục này chỉ có thể thực hiện được với những hạng đàn bà hạ cấp mà thôi.

b) một người đàn ông bị bất lực về mặt tính dục với vợ mình. Một hôm, vì quá chán nản người vợ có tình nhân. Và chỉ trong một thời gian ngắn, người chồng có lại nam tính của mình.

c) một thanh niên đính hôn rất nhiều lần. Và mỗi lần đính hôn chính thức lại làm cho anh sợ hãi, bắt anh ta phải tìm đủ mọi cớ để hủy hôn ước đó. Nhưng cũng trong thời gian đó, anh ta lại quan hệ với các "gái làng chơi". Mà về mặt tính dục là một thành công rực rỡ...

Chuyện gì đã xảy ra?

Chúng ta biết một đứa trẻ thường có khuynh hướng tự nhiên là hay dựa vào bậc cha mẹ khác giới. Vì vậy;

Con trai hướng về người mẹ

⇒⇒⇒⇒⇒⇒➔

Con gái hướng về người cha

⇒⇒⇒⇒⇒⇒➔

Nếu khuynh hướng tự nhiên này tiếp tục một cách quá đáng trong trời kỳ thiếu niên, sẽ có hiện tượng "cắm chốt". Trong trường hợp này:

Đứa con trai:

Sẽ "cắm chốt" vào bà mẹ

Tự đồng nhất vào người mẹ

Trở thành giống như người mẹ. ⟶ *trở thành nữ tính*

Đứa con gái:

Bám lấy người cha

Cắm chốt vào người cha

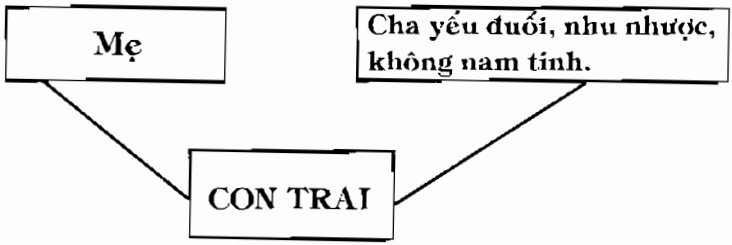
Trở thành giống người cha. ⟶ *trở thành nam tính*

Làm cách nào những vụ cấm chốt này có thể thực hiện được? Khi một trong các nhân tố của bàn cần bị khiếm khuyết.

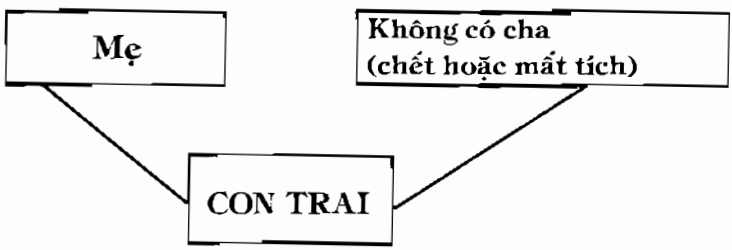
Bây giờ chúng ta hãy xem xét trường hợp của đứa con trai, thường xảy ra nhiều hơn:

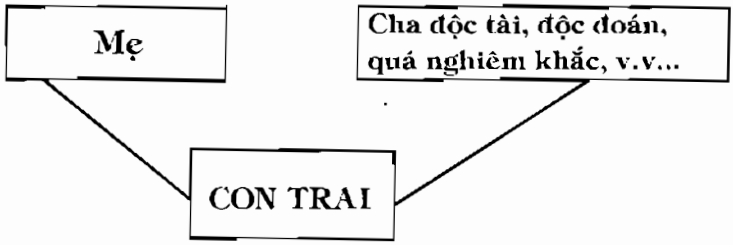
KHI THIẾU VẮNG MỘT NGƯỜI CHA THẬT SỰ.

1



2





1 và 2: Những khả năng này gần gặp nhau. Trong cả hai trường hợp, nhiệm vụ chủ yếu của người cha bị khiếm khuyết.

Như vậy, ở đây tôi xem đứa nhỏ như được người mẹ nuôi dưỡng.

Một nền giáo dục như thế đòi hỏi hai điều kiện để thành công, một sự cân bằng ghê gớm và sự thông cảm vô biên.

Chúng ta biết đứa bé trai này *phải* cạnh tranh về nam tính với người cha của nó. Điều rất cần thiết. Sự phát triển về mặt nam tính tùy thuộc vào việc đó. *Người cha phải là một khuôn mẫu mà đứa con trai cố gắng ngang bằng hoặc vượt qua.* Nhưng trong các trường hợp 1 và 2, sự cạnh tranh này không thể xảy ra với đứa trẻ. *Nó không thể nào cạnh tranh về mặt nam tính với người cha vì cái tính đó không hiện hữu.*

Nếu thế, điều gì sẽ xảy ra? Đối với đứa trẻ, người cha không còn là "đối thủ" nữa. Như vậy đứa trẻ không còn "đất để luyện tập" để thi thố tính nam nhi nữa. Thêm vào đó, người mẹ, thất vọng vì không có một người chồng thực thụ, sẽ hướng hết tình yêu và sự chăm lo của mình cho đứa nhỏ, đã bắt đầu mất hết nam tính! Như vậy, có rất nhiều cơ may bà sẽ bám

vào đứa nhỏ, để nuông chiều nó, v.v... Đây là trường hợp điển hình của đứa trẻ được nuôi lớn "trong váy của mẹ".

Nhưng đứa trẻ đang tìm một người hướng dẫn và sự an toàn. Và cũng có nguy cơ đứa trẻ sẽ bám vào người mẹ. Như vậy sẽ xảy ra sự đeo bám lẫn nhau, luôn rất nguy hiểm cho nam tính sau này của đứa trẻ. Lúc này người mẹ sẽ trở thành Người Phụ Nữ Duy Nhất, Người Phụ Nữ Lý Tưởng, mà đứa trẻ sẽ hướng tất cả tình yêu của nó cho bà ta (và cả sự tình dục mơ hồ).

Thường thì điều gì sẽ xảy ra? *Bản năng tính dục của đứa trẻ bị gắn chặt vào sự tôn trọng người mẹ một cách tuyệt đối. Và với cái Tình Yêu– Kính Trọng này, nó sẽ nới rộng sang tất cả những người phụ nữ khác.*

Khi đến tuổi trưởng thành, nó sẽ cố gắng xoay qua những người đàn bà khác. Nhưng với những người này, nó sẽ "chuyển hoán" Tình Yêu Thuần Túy mà nó luôn cảm nhận. Vì vậy không thể nào thực hiện được sự thỏa thuận giữa Tình Yêu và Hành Động Tính Dục. *Bất cứ tình thương nào mà nó cảm nhận được sẽ trở thành sự kính trọng tuyệt đối, ngăn cấm mọi hành động tình dục...*

Và định luật là:

Tình yêu = Sự gắn bó kèm theo sự kính trọng + Tính Dục + Giao hợp truyền giống, với anh ta đã trở thành:

Tình yêu = Sự gắn bó + Kính trọng tuyệt đối với sự cấm đoán Giao hợp truyền giống.

Bây giờ tôi xin nói lại ba trường hợp được liệt kê trong mục Tính Dục.

a) Người đàn ông đó, không thể nào có quan hệ tình dục với vợ mình được, nhưng lại có năng lực tình dục rất bình thường với những người đàn bà hạ cấp. Tại sao vậy? Bởi vì anh ta không cần "nể trọng" họ. Với những người đàn bà đó,

anh ta tha hồ biểu hiện bản năng tình dục của mình, mà không có sự nhắc nhở Tình Yêu = Kính trọng không tình dục.

b) Người vợ của người đàn ông bất lực này có một tình nhân. Ngay tức thì người chồng khôi phục được năng lực tính dục của mình. Thông thường thì tại sao vậy? Bởi vì khi người vợ có nhân tình, nghĩa là không còn là "mẹ của anh ta nữa" và "không còn được nể trọng nữa".

c) Những cuộc đính hôn chính thức của người này đặt anh ta trước vấn đề tính dục trong tương lai. Và anh ta cảm nhận được cái cơ chế Kính Trọng = Không Nam Tính, nên nỗi lo âu xuất hiện. Vì vậy anh ta tìm đủ mọi cớ để hủy hôn ước... để bắt đầu lại; và để chứng tỏ anh ta có thừa khả năng để chinh phục một người đàn bà. Và khi sự chinh phục đã thành công, sự bất lực tương lai bắt anh ta phải trốn chạy. *Đây là trường hợp điển hình của một gã Sở Khanh*. Còn về những mối quan hệ với "gái làm tiền", nó trùng với cơ chế của trường hợp (a).

Ngoài ra sự chinh phục đó đôi khi rất dễ dàng. Bởi vì đã sẵn có nữ tính, nên mấy chàng thanh niên này rất dễ thương, chu đáo, "rất đáng yêu", v.v... Sự ân cần đó làm động lòng người đàn bà và khơi dậy tình mẫu tử của họ. Và điều này càng làm cho chàng trai thích thú hơn nữa, bởi vì anh ta đang "tìm một người mẹ" qua tất cả những người đàn bà đó. Cho đến khi các vai phải được đổi ngược lại...

Nếu người cha chuyên quyền và độc tài.

Trước hết, tôi xin nhấn mạnh một người chuyên quyền là một người yếu đuối. Sự chuyên quyền đó là sự bù trừ cho sự yếu đuối.

Ở đây cũng thế, không thể nào có sự cạnh tranh giữa đứa trẻ và người cha. Hoặc nó quá sợ cha của mình và phải ẩn núp bên phía người mẹ. Hoặc nó nhận thấy sự yếu đuối thật sự của người cha, và người mẹ trở thành nơi an toàn duy nhất của nó.

Đối với người mẹ, sự bám víu cũng có nguy cơ xuất hiện. Tại sao? Vì không thể chia sẽ tình yêu của bà ta cho đứa con trai và người cha của nó, bà sẽ dồn tất cả tình yêu đó cho đứa con trai. Và khi được hai mươi tuổi, người này sẽ nhận thấy gần như mình không có nam tính. Chúng ta gặp lại các trường hợp trước.

❀ ***Các bạn đừng bao giờ nghĩ đây là những hoàn cảnh rất đặc biệt nhé***! Trái lại chúng rất tầm thường và xảy ra thường xuyên như những giáo dục sai lệch. Nhà tâm lý học đã nghe hàng ngàn lời than thở, thú tội, liên quan đến vấn đề này. Sự giáo dục này (con trai không cha, hoặc có một người cha nhu nhược), đòi hỏi sự tế nhị vô hạn. Người mẹ phải thương yêu đứa con mà không được bám lấy nó, mà đó là điều rất khó bởi vì bà đã dồn hết tình thương của bà cho nó rồi! Hơn nữa, một cơ chế vận hành vô thức có thể được khởi phát: đứa con trai tượng trưng cho tình yêu duy nhất và sự "an toàn" của bà mẹ. Tất cả mọi chuyện đều êm xuôi khi đứa trẻ vẫn còn "là một thằng nhỏ", có nghĩa là khi nam tính của nó chưa xuất hiện. Vì vậy người mẹ có thể mong ước đứa con mình luôn là "một thằng nhỏ", càng lâu càng tốt. Đến lúc đó người mẹ sẽ cố gắng "làm nữ hóa" đứa con trai, để về mặt tinh thần, nó luôn ở cạnh bà ta. Và vì đứa trẻ thiếu mất người cha, có nhiều cơ may cái trò chơi vô thức này lại thành công...

Bởi vì:

a) đứa con trai không có trước mắt một khuôn mẫu nam tính nào để bắt chước và vượt qua;

b) người mẹ làm tất cả mọi thứ và cho nó tất cả những gì nó muốn, mà điều đó có nguy cơ trở thành một giải pháp lý tưởng cho sự dễ dãi.

Tại sao nó cần phải nam hóa, trong khi "bám vào váy mẹ" là rất hay kia chứ?

Mà nếu như thêm vào đó, người mẹ là một người chuyên quyền, nhiều hậu quả khác có thể xuất hiện. Tôi khuyên các bạn nên xem lại mục "Những người kiệt sức"

Bây giờ người ta mới biết tại sao sự hiểu biết những cơ chế vận hành tâm lý là rất cần thiết. Lèo lái con thuyền của cuộc đời là rất gian nan, ngay khi với cả hai mái chèo. Nhưng điều khiển nó với chỉ một mái chèo thôi quả là một hành động phi thường. Một người phụ nữ, sau khi đã mất chồng và phải nuôi một đứa con trai, bị đặt trước một trong các nhiệm vụ khó khăn nhất, bởi vì bà ta phải vừa là một Người Cha Nam Tính và là một Người Mẹ Nữ Giới... Và nếu như người mẹ đó tránh được sự bám víu hoặc sự thống trị, kết quả đó đáng được biểu dương....

MẶC CẢM OEDIPE ĐÚNG NGHĨA

Đây là mặc cảm OEdipe theo theo đúng nghĩa của nó.

Vào mỗi thời điểm của sự phát triển của đứa trẻ đối với cha mẹ nó, có thể phát sinh sự không thích nghi do hàng ngàn nguyên nhân. (Nguyên nhân từ bên ngoài, cách cư xử của cha mẹ, tâm lý yếu đuối của đứa trẻ, v v...)

Cơ chế của mặc cảm OEdipe rất khó hiểu, dù rất là lô gíc. Chúng ta biết:

Đứa trẻ muốn người mẹ cho một mình nó; người cha trở thành một địch thủ; như vậy nó ghen với người cha và muốn loại ông ta. Sự ghen tuông này khởi phát sự hung hãn với người cha.

Ở đây, hành trình trở nên không bình thường.

Một mặt đứa trẻ khâm phục người cha. Mặt khác, nó cảm thấy ghen tuông và hung hãn. Mâu thuẫn này khởi phát sự hối hận và nỗi lo hãi. *Đứa trẻ cảm thấy có lỗi với cha nó, nhưng không hiểu vì sao.* (Tất cả những cơ chế này đều vô thức và bị dồn nén).

Vì đứa trẻ cảm thấy có lỗi với cha nó, nên nó mới cố tìm sự tha thứ. Nhưng nó vẫn không hiểu *tại sao* nó muốn sự tha thứ đó. Vì vậy đứa trẻ phải tìm *một điều gì đó* hầu có thể giúp nó có được sự tha thứ đó.

Đứa trẻ sẽ cố giảm bớt tính hung hãn kia. Bằng cách nào? Chỉ bằng làm cho cha nó hài lòng! Để có được sự tán thưởng, sự khoan dung, sự hài lòng của ông ta. Đứa trẻ sẽ làm việc đó bằng cách chứng minh tính nam nhi của nó phải không? Đương nhiên là không rồi, bởi vì chính sự đối đầu của hai người đàn ông đã tạo ra nỗi lo hãi và sự hối hận kia! Vì thế đứa trẻ sẽ hành động hoàn toàn trái ngược. Để làm vừa lòng cha nó, nó sẽ "giảm bớt tính nam nhi" đi; chịu hạ mình, chịu thua kém. Nó sẽ chơi cái trò "đứa con ngoan" thay vì chơi trò "làm đàn ông". *Bất cứ sự khoan dung có thiện cảm nào của người cha cũng đều sẽ bù trừ cho nỗi lo âu của nó.* Và trò chơi này có thể kéo dài mười, mười lăm, hoặc hai mươi năm... Và đứa trẻ càng ngày càng có nhiều nữ tính hơn, nó càng ngày càng "gắn chặt" vào người mẹ hơn, mà điều này sẽ làm cho cái cơ chế đó trở nên mạnh hơn...

Tôi sẽ trình bày tất cả những ý này dưới dạng một sơ đồ.

ĐỨA CON TRAI

Đối với người mẹ:	*Đối với người cha:*
Nó muốn dành người mẹ cho mỗi một mình nó Nó muốn "cưới" mẹ nó	Người cha trở thành địch thủ trong việc chiếm giữ người mẹ. Nó hung hãn gạt người cha qua một bên. Nó trở nên khó dạy, vô sỉ, ngạo mạn nhưng vẫn chiêm ngưỡng người cha
Tiến triển không bình thường	

Vẫn muốn chiếm hữu người mẹ một cách tuyệt đối.	Trong vô thức vẫn từ chối sự hiện diện của người cha. Nó luôn gạt bỏ người cha một cách không ý thức. Sự hối hận và nỗi lo hãi xuất hiện.
-	Nó cảm thấy có lỗi với người cha mà không hiểu tại sao. Nó muốn được tha thứ.
Nó bám lấy người mẹ	Nó phải ngăn cản sự đối đầu "của hai người đàn ông". Nó trở nên "nữ tính". Nó chịu thua kém người cha. Nó bợ đỡ ông ta, nó tự hạ mình để có được sự khoan dung và thiện cảm.
Nó càng ngày càng trở nên nữ tính. Nó bám lấy mẹ nó	

Đến tuổi trưởng thành.

Khi đến tuổi trưởng thành, người thanh niên sẽ "chuyển hoán" người cha vào tất những người đàn ông khác mà anh ta nghĩ là hơn anh ta. Anh ta cảm thấy tự ti và nữ tính (Mặc cho có sự hung hãn bù trừ để che giấu mặc cảm đó). Anh ta sẽ *tự động đặt mình* dưới những người đàn ông khác (người cha được chuyển hoán) đứng trước mặt anh ta. Đối với những người trưởng thành bị mặc cảm đó, bất cứ cấp chỉ huy nào cũng gợi lại Người Cha: ông trưởng phòng, người hạ sĩ, ông tướng, các vị giáo sư, v.v... Hơn thế nữa, cảm giác tội lỗi (cảm thấy "có tội") luôn bám lấy anh ta.

Những trường hợp này rất thông thường và đa dạng. *Và có hàng ngàn biểu hiện nhỏ để lộ cái mặc cảm vô thức này mà người ta chỉ nhìn thấy các triệu chứng mà thôi.*

Rất nhiều người trong số họ sẽ làm mọi thứ để làm vừa lòng. Tại sao vậy? Có phải để thật sự làm vừa lòng người ta không? Không đời nào. Chỉ để nhận sự tán thành, thiện cảm

và độ lượng. *Họ muốn làm vừa lòng vì họ sợ làm phật ý*; họ muốn loại bỏ cái cảm giác tội lỗi để nhìn thấy mình được ưa thích và cần đến...

Thí dụ:

– X. thường hay hỏi thượng cấp của mình, những câu hỏi mà anh ta biết rõ các lời giải đáp. Tại sao thế? Để làm ra vẻ của một đứa trẻ đang quan tâm, coi người kia như là người chỉ dẫn. Để chứng tỏ sự tin tưởng mà anh ta đặt vào người kia, mà hơn hết anh ta sợ sự phản đối hoặc sự dửng dưng.

– Y không hề ý thức là anh ta cảm thấy sung sướng mỗi khi anh ta bị khiển trách. Cấp chỉ huy của anh ta tuyên bố "Một khiển trách sẽ làm cho anh ta như sống lại, tôi cũng không hiểu tại sao. *Có vẻ như anh ta tìm kiếm việc đó*... Anh ta không thể nào làm việc hay như thế từ khi tôi phạt anh ta ." Tại sao? Đơn giản là vì sự trừng phạt đó tượng trưng cho anh ta "sự nghiêm khắc của người cha"! Và cách làm việc hoàn hảo sau đó giúp cho anh ta đạt lại sự độ lượng, thiện cảm và *sự tha thứ*. Anh ta cảm thấy sung sướng bởi vì anh ta cảm thấy mình được tha thứ...

– Z ., một người lái xe hơi năm mươi tuổi, rất thông minh đã nói với tôi "... chuyện này có vẻ phi lý mà tôi cũng không hiểu vì sao... nhưng ông có biết là tôi cũng khá lập dị khi lái xe không? Tốt lắm! Nhưng mỗi khi có một nhân viên cảnh sát đứng tại ngã tư đường thì không ai tôn trọng luật lệ đi đường hơn tôi. Nhưng đây không phải là việc tôn trọng luật lệ bắt tôi phải thế đâu, hoặc tôi sợ bị phạt đâu, mà là một cái gì đó thầm kín hơn. *Tôi có cảm tưởng như tôi muốn cho người cảnh sát biết là tôi tôn trọng luật lệ*... mặc dù tôi không hề quen biết người cảnh sát đó và có thể tôi không bao giờ gặp lại anh ta... *Tôi có cảm tưởng tôi như là một đứa trẻ đang bị người cha quan sát và ông ta sẽ nói "những gì con vừa làm là tốt đấy..."*

Tôi xin có lời khen sự thông minh sáng suốt của Z, đã biết tự nhận xét mình đến mức độ đó. Sau khi phân tích cuộc đời

của ông Z, người ta nhận thấy mặc cảm OEdipe đã biểu lộ. Và cái chi tiết nhỏ này (trong hàng trăm cái khác) cho thấy nhân viên cảnh sát tượng trưng cho Quyền Lực, hay là Người Cha. Và nếu ông Z lái xe một cách nghiêm chỉnh, không phải vì ông ta sợ bị phạt. Nhưng để có được, dù ở cách xa, *sự thiện cảm khoan dung mà nó đồng nghĩa với sự tha thứ.*

MẶC CẢM OEDIPE VÀ SỰ ĐAU KHỔ.

Những hậu quả của mặc cảm này vô cùng đa dạng, và luôn rất khó chịu. Trong cuộc sống thường ngày, chúng biểu lộ hàng trăm thái độ khác nhau mà chủ thể không hề ý thức được và chúng thường tạo một cảm xúc hết sức mơ hồ, một dạng cảm xúc nặng nề không rõ ràng... Những hậu quả của mặc cảm OEdipe đôi khi tiến rất xa. Có nhiều cuộc đời bị thất bại hoàn toàn. Có rất nhiều gia đình kéo dài một cuộc sống khốn khổ. Người mắc chứng này, về mặt tinh thần, là một phế nhân. Đối với người đàn ông, sẽ là tình trạng không có nam tính tuyệt đối. Vì cứ luôn phải tự hạ mình, anh ta cảm thấy mình thấp kém trước bất cứ tình huống nào gặp phải. Anh ta cảm thấy khó chịu hoặc bất lực trước các trách nhiệm hoặc quyết định. Anh ta lúc nào cũng cảm thấy mình có tội. Anh ta có cái cảm giác mình "được dung thứ" với sự chiếu cố tại bất cứ nơi đâu anh ta có mặt. Sự dửng dưng hoặc sự khiển trách nhấn chìm anh ta trong nỗi sợ hãi mơ hồ, đôi khi rất nhức nhối. Tôi xin nhấn mạnh là tất cả những cảm xúc đó đều vô thức, nhưng tâm phân học làm cho chúng lũ lượt xuất hiện. Nếu người mắc chứng này cảm thấy mình luôn bị mặc cảm tự ti ám ảnh, nhưng có khi anh ta cũng bị ý niệm quyền lực ám ảnh. Đến lúc ấy người đó sẽ trở nên khô khan, thống trị, anh hùng rơm. Đã bao nhiêu lần, người ta thấy những con người đó chìm trong sự "suy nhược thần kinh" mỗi khi một chức vụ có trách nhiệm được đề nghị với họ, ngay cho dù họ có thèm muốn và chấp nhận chúng? Đến lúc đó, họ sẽ đổ lỗi cho sự suy nhược là vì làm việc quá sức, mà đúng ra trong thâm tâm, họ đã vô thức

không thua thân là họ yếu kém và nhát gan. Bất cứ cấp chỉ huy nào cũng là người cha của họ (hoặc giống như người mẹ của họ, nếu họ được nuôi dưỡng do chỉ một người mẹ chuyên quyền). Suốt cuộc đời, họ phải gánh chịu sự thất bại nội tâm và nỗi lo âu. Đứa con trai, nay đã trở thành người đàn ông, vẫn mãi mãi là một đứa con trai. Có hàng triệu trường hợp như thế xảy ra trước mắt chúng ta và chúng ta chỉ cần nhìn quanh ta để nhận thấy điều đó... Nỗi lo sợ bị người khác không đồng ý rất mãnh liệt. Và nếu trường hợp đó xảy đến (như lúc còn thơ ấu), tôi xin nhấn mạnh là họ sẽ làm mọi thứ để đạt lại sự đồng ý và cảm tình. Như vậy việc không còn nam tính cũng ảnh hưởng đến tính dục. Thế là có hàng triệu trường hợp bất lực tính dục, hoặc đồng tính tiềm tàng hay công khai...

Dù không thường xuyên, nhưng cái phương cách không bình thường đó cũng có thể được biểu hiện ở người con gái. Sau đây là một sơ đồ. Đối với cô ta, cũng sẽ là một chuỗi mặc cảm tự ti và mặc cảm tội lỗi. Cô ta sẽ sợ tình yêu, sợ người đàn ông, sợ việc thai nghén và các trách nhiệm khác. Trong đời sống vợ chồng, đôi khi cô ta là người lãnh cảm và hay tranh chấp với người chồng một cách hung hăng và vô ý thức... trừ phi cô ta vẫn là một người đàn bà–trẻ con.

NGƯỜI CON GÁI

Đối với Mẹ cô ta:	*Đối với Cha cô ta:*
Người mẹ sẽ trở thành địch thủ; cô mạnh bạo đẩy xa người mẹ ra (giống như trong một tiến triển bình thường)	Người cha được xem là một sức mạnh, một người chỉ dẫn. Cô ta "muốn lấy" cha mình.
Từ chối một cách vô thức sự hiện diện của người mẹ, loại bỏ bà ta một cách vô thức. Sự hối hận và nỗi lo hãi xuất hiện	Ước muốn việc chiếm hữu người cha một cách tuyệt đối, cô ta đặt ông ta lên một bệ để tôn thờ

Cô ta cảm thấy có lỗi với người mẹ, nhưng không hiểu vì sao. Cô ta muốn có được sự tha thứ của bà.	Cô ta bám lấy người cha.
Cô ta tự đặt mình "ở dưới" người mẹ; và khi trở thành "con trai hơn", cô ta không sợ sự đối đầu giữa hai người đàn bà. *hoặc* : để có được sư khoan hồng và thiện cảm của người mẹ, cô ta trở lại thành "đứa con gái bé bỏng". Đó là người Đàn bà-Trẻ con.	Cô ta muốn ngang hàng với cha cô, để có sự chiêm ngưỡng. Cô ta trở nên nam tính. *hoặc* : Cô ta sẽ làm cho mình nữ tính một cách quá đáng để có dược sư che chở tuyệt đối của người cha. Cô ta trở thành người Đàn bà-Trẻ con.
Khi đến tuổi trưởng thành :	
Có nhiều nam tính, cô ta tìm cách thống trị các người đàn bà khác, mặc dù vẫn cảm thấy thua kém họ	Có nhiều nam tính, ít nhiều gì đó cô ta cảm thấy ghê tởm người đàn ông bình thường. Đó là trường hợp của vài người phụ nữ lãnh cảm. *hoặc* : Là Đàn bà- Trẻ con , cô ta tìm kiếm sự âu yếm và sự che chở trước khi tìm kiếm tình yêu chân thật, điều không thể có với cô ta.

Như vậy, mặc cảm này sẽ trở thành bệnh lý một khi có sự cắm chốt ở bậc cha mẹ thuộc giới khác, với những cảm giác tội

lỗi với người thân sinh cùng giới. Bệnh lý càng nặng hơn nữa khi: *cảm giác tội lỗi đó được phát triển*. Đó là trường hợp của người đàn ông, sau khi bị mặc cảm tội lỗi hồi thơ ấu, vẫn cảm nhận điều đó với tất cả những người đàn ông khác.

Một lần nữa, chúng ta thấy tầm quan trọng của một môi trường gia đình bình thường, với một nam tính tự nhiên của người cha, và nữ tính không bám víu của người mẹ.

MẶC CẢM DIANE

Các bạn có biết Diane–Thợ Săn, Người Phụ Nữ–Đàn Ông hay nhất và là vị thánh của những thợ săn không? Và sau đây là bà ta trong sinh hoạt tâm lý hàng ngày.

Sự nam tính quá mức của người phụ nữ có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân. Một trong những nguyên nhân đó thường xuất hiện trong mặc cảm OEdipe, mà chúng ta vừa xem qua. Sau đây là hai nguyên nhân khác cũng rất thường xảy ra.

1

Trong "Mặc cảm bị hoạn", chúng ta thấy đứa trẻ vô cùng hãnh diện về sự ưu thế, được tượng trưng bằng bộ phận sinh dục của nó.

Chuyện đó không có gì phải ngạc nhiên cả. Chúng ta không được quên Dương vật là biểu tượng của cuộc sống toàn cầu, và có nhiều tôn giáo sơ khai sùng bái dương vật.

Đôi khi đứa bé gái cũng làm như thế... nhưng hoàn toàn trái ngược. Nó tưởng nó "thiếu một cái gì đó". Vì vậy nó sinh ra hụt hẫng. Nó chờ, nghĩ rằng cái đó sẽ "mọc ra". Nhưng bởi vì "cái đó không mọc ra", càng ngày nó càng phẫn nộ hoặc cảm thấy thua kém.

Giáo dục đóng một vai trò rất quan trọng. Có phải người ta đã nói với vài đứa bé gái là "cơ quan sinh dục của chúng

không mọc ra bởi chúng cứ nhìn vào đó hoài... hoặc bởi vì chúng đã sờ vào đó...?". Hoặc "nó không mọc ra", bởi vì đó là một hình phạt. Đương nhiên là một cách vô thức đấy, nhưng những hậu quả được biểu hiện qua ngôn từ của nhiều đứa bé gái, hoặc trong các bức tranh vẽ của chúng. Hoặc (trường hợp thường xảy ra), một đứa bé gái nghe cha mẹ nó nói như sau "Cha mẹ muốn một thằng con trai...nhưng *chỉ được* một đứa con gái... đành vậy... chúng ta sẽ cố mà thích nghi... Nhưng đáng tiếc thật...".

Và từ đó đứa bé gái sẽ phản ứng bằng cách ghét luôn cả giới tính của mình và ganh tị ghê gớm cánh nam giới.

Với sự ức chế này, sự thích nghi hoặc không thích nghi có thể sẽ xảy ra, giống như mặc cảm bị hoạn. Nếu nó không xảy ra, đứa bé gái sẽ khinh bỉ ngay giới tính của mình (mà nó tưởng là hạ cấp) và sự ganh tị đối với người đàn ông (mà nó tưởng thuộc bậc cao hơn). *Vì thế cô ta có một ham muốn rất mãnh liệt để bù cho sự thua kém đó bằng cách trở thành một người đàn ông. Và cô ta trở thành một người đàn ông.*

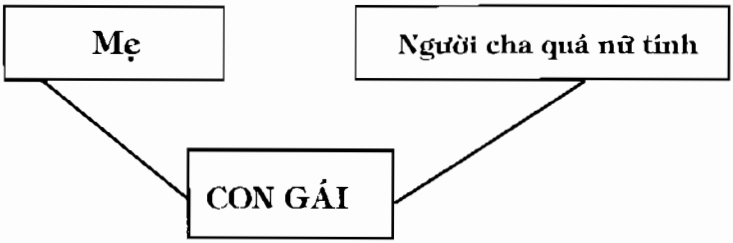
Cô ta đôi khi là một phụ nữ–chỉ huy, thẳng tay điều hành mọi việc nhất là với cánh đàn ông (bởi vì cô ta muốn hạ thấp họ!). Bởi vì cô ta ganh tị với đàn ông, nên cô ta cố dạy cho những phụ nữ khác chống lại cánh đàn ông. Cô ta chuyên quyền và hung tính. Cô ta khinh bỉ nữ tính và ghét luôn cả đàn ông. Cô ta không còn là phụ nữ và cũng không phải là đàn ông... nên đau khổ vô cùng. Nếu cô ta lấy chồng, cô "Diane" này thường lãnh cảm, bởi vì cô ta coi thường nữ tính. Bất cứ đâu và lúc nào cũng vậy, cô ta luôn muốn biểu lộ sự ưu thế của mình, cô ta "đã thật sự thành nam giới rồi". Cô ta từ chối làm các công việc thuộc giới tính của mình (chẳng hạn như công việc nội trợ). "Sự bạo ngược bỉ ổi của đàn ông" làm cho cô phẫn nộ...

Đó là những người phụ nữ không bao giờ vừa lòng và không thể thỏa mãn được. Nhưng có một thứ đôi khi có thể

cứu giúp họ: việc có con. Nhất khi đó là một cậu con trai! Tại sao vậy? Bởi vì sau khi cho ra đời một đứa con trai, họ cảm thấy ngang hàng với cánh đàn ông. Nhưng họ cũng thường là những bà mẹ độc tài, tiếp tục từ chối nữ tính của họ... Và sự giáo dục mà đến lượt họ phải trao lại, có thể dẫn đến một tai họa...

2

Chúng ta hãy lấy thí dụ này, cũng rất thường xảy ra:



Chúng ta hãy thí dụ người cha trở thành nữ tính vì mặc cảm OEdipe. Ông ta tưởng "mình ghét" đàn bà, nhưng thật ra ông ta sợ. Ông ta sợ bởi vì ông ta cảm thấy mình thua kém, và không thể có nam tính được. Trong nhiều trường hợp, cái được gọi là "thù ghét phụ nữ đó" sẽ được chuyển hoán lên ngay đứa con gái ông ta. Một cách vô thức, ông ta làm như thế nào đó để đứa con gái mình không trở thành một người đàn bà.

❀ *Ông cố làm cho con gái mình trở thành nam giới:* ông ta sung sướng đến ngây ngất trước mọi hành vi "dũng cảm" của đứa con gái mình. Ông ta sẽ tán dương sức mạnh của nó, sự khéo léo trong các môn thể thao, sự khéo tay của nó, các cơ bắp của nó... Ông ta sẽ lên chín tầng mây nếu cô ta làm việc "như đàn ông", có cơ bắp như đàn ông, v.v...

Được nuôi dưỡng như thế đó, đứa con gái, về mặt tinh thần, sẽ trở thành con trai. Ông ta hoảng sợ mỗi khi thấy cô ta biểu hiện nữ tính. Và trong vài trường hợp, kinh nguyệt cũng sẽ biến

mất! Vì vậy, người ta có thể hiểu được nỗi lo âu triền miên được tạo ra bởi hai khuynh hướng hoàn toàn trái ngược:

a) sự ham muốn nữ tính quá mãnh liệt

b) sự từ chối nữ tính vì sự giáo dục của gia đình.

Khi trưởng thành, người phụ nữ này sẽ bắt người ta trả một giá thật đắt cho những khuynh hướng trái ngược này! Trước hết là chính bản thân cô ta, (lo hãi, ám sợ, bệnh tật, rối loạn thần kinh, v.v...), và sau đó là những người chung quanh cô ta. Cô ta tỏ vẻ tự tin với nam tính của mình. Tuy vậy, nỗi thống khổ nặng nề và mặc cảm tự ti sâu kín sẽ mãi mãi bám lấy cô ta...

Đương nhiên là có nhiều nguyên nhân khác có thể làm cho người phụ nữ có nam tính. Một nguyên nhân khá thông thường: một người cha vô cùng độc tài, luôn hạ nhục đứa con gái mình, làm cho cô ta bị ức chế. Đến mức người con gái cảm thấy thù ghét cha mình. Đến lúc này, cô ta chuyển hoán nỗi hận thù đó qua cho tất cả đàn ông bằng hai cách có thể:

a) cô ta từ chối "phục tùng" cánh đàn ông, mà cô ta coi thường. Vì vậy, cô ta từ chối sự nữ tính và trở thành nam giới. Cô ta luôn cạnh tranh quyết liệt với cánh đàn ông. *Lập gia đình, cô ta sẽ lãnh cảm. Nhưng một khi có một đứa con trai, cô ta sẽ làm mọi cách để cho nó trở thành nữ tính...*

b) cô ta vẫn là nữ giới, nhưng vẫn không chịu phục tùng cánh đàn ông. Đến lúc này cô ta xoay qua người phụ nữ nam tính nào đó đóng vai người đàn ông cho cô ta. Đến lúc này cô ta đã trở thành *một đồng tính nữ*.

Tôi chỉ nêu ra đây vài trường hợp mà tôi thấy thường xảy ra nhất. Còn rất nhiều trường hợp khác nữa. Điều tôi muốn, là làm cho người ta thấy được cái chuỗi thống khổ mà chúng sản sinh. Vì thế, người ta còn có thể nào được phép *phán xét* nữa không, một khi thấy được sức mạnh của những phương cách vô thức?

MẶC CẢM CAÏN

Là mặc cảm đơn giản và thường thấy nhất. Nó xảy ra một khi đứa con tưởng đã mất đi lòng thương yêu độc nhất của cha mẹ nó: khi có sự ra đời của đứa con thứ hai. Đứa con sẽ phản ứng quyết liệt bằng việc thù ghét đứa em này. Tuy nhiên mọi việc đều tùy thuộc vào hoàn cảnh và *thái độ của các bậc cha mẹ.*

Mặc cảm này (rất bình thường khi nó tự triệt tiêu) thường xuất hiện trong những giấc mơ hoặc tranh vẽ của trẻ con.

Giấc mơ của Jacques, 10 tuổi.

Jacques đang đi cùng cha mẹ trên một cánh đồng bao la. Trời nắng chói. Rồi đột nhiên, nó thấy xuất hiện một con sông mà mẹ nó cúi xuống đó để lấy lên một con búp bê. Mẹ nó mới xoay qua và đuổi nó đi. Jacques phóng tới con búp bê, giật lấy và liệng nó xuống nước lại.

Giấc mơ này rất đơn giản. Con búp bê được lấy ra khỏi nước tượng trưng cho đứa em trai của Jacques. Nó "phản ứng lại" bằng cách giết đứa em (ném nó xuống nước lại). Trong giấc mơ, người mẹ đã đuổi Jacques đi. Nhưng bà mẹ này là một người phụ nữ rất thông minh, không bao giờ làm cho Jacques phải ức chế trước đứa em của mình.

Giấc mơ này biểu hiện một phản ứng vô thức, *nhưng không được khuyến khích bởi thái độ của người mẹ.*

Vì vậy mặc cảm này giải nghĩa rõ tên của nó! Đối vơi đứa anh lớn, đứa em trai (một cách vô thức) tượng trưng cho một đối thủ. Sẽ là điều thường tình khi nó muốn loại đối thủ đó. Điều này cho thấy, ở ngoài mặt, có sự khiêu khích, chế giễu (để loại đứa em bằng cách làm cho nó mất thể diện), tranh đua, tranh giành quyết liệt, cãi cọ và đôi khi cả hận thù.

Mặc cảm này có thể tự triệt tiêu, hoặc trở thành chứng rối loạn thần kinh với sự biểu hiện của mặc cảm tự ti, tội lỗi, bất lực, thù nghịch.

Việc triệt tiêu phần lớn tùy thuộc cha mẹ và thiên hướng của đứa trẻ. Tôi sẽ nói lại vấn đề này trong mục "Mặc cảm tự ti".

Đôi khi mặc cảm này biến đổi sang một dạng khác: khi đứa anh lớn che chở đứa em trai mình. Như vậy, đứa em sẽ thua kém, người anh vẫn giữ vai trò chủ yếu với cha mẹ. Và trò chơi này cứ tiếp diễn... mà điều cốt yếu là làm sao tránh được mặc cảm tự ti và thua kém nhưng lần này là của đứa em...

Ba Mặc cảm chủ yếu vừa được nêu trên phải được xem là tự nhiên mỗi khi chúng xuất hiện. Sự phát triển của chúng, phần lớn, tùy thuộc vào không khí gia đình.

Chẳng hạn với Mặc cảm OEdipe, nó sẽ mau chóng biến mất nếu đứa con trai có một người cha có nam tính bình thường và một người mẹ có nữ tính tự nhiên. Nhưng nó sẽ có nhiều cơ hội để phát triển nếu người cha quá nhu nhược còn bà mẹ thì quá bám víu, như chúng ta đã thấy.

Những mặc cảm này cũng sẽ được giải quyết bằng sự *ức chế*. Một đứa con trai có nhiều xung động hung tính đối với đứa em trai mình, và sẽ ức chế những xung động đó. Tùy theo hoàn cảnh mà sự ức chế này có thể là tự nhiên hoặc trở thành chứng rối loạn thần kinh (tùy theo mức độ và thời gian).

Sự trưởng thành sẽ bị cản trở; làm xuất hiện tính nhút nhát, hung tính, lo hãi, trốn khỏi nhà. Vài rối loạn của cá tính có thể dẫn đến tội phạm.

Càng ngày người ta nhận thấy tương lai của đứa trẻ càng tùy thuộc vào giải pháp dành cho những mặc cảm này, dù tự thân chúng là tự nhiên nhưng đòi hỏi phải được giải quyết một cách thật hài hòa.

LIỆU PHÁP TÂM PHÂN HỌC.

Thông thường người bệnh nhân được cho nằm dài (chẳng hạn trên một đi văng) trong tình trạng thư giãn nhất. Nhà tâm lý ngồi phía sau bệnh nhân, để không làm cho người đó

chú ý. Đến lúc đó, chủ thể được yêu cầu "cho não bộ hoạt động"; và "tuôn ra" *tất cả* những gì người đó đang nghĩ trong đầu. Chủ thể không được (nhất là) "sắp xếp" những ý nghĩ của mình hoặc nối kết chúng lại cho hợp lý. Tất cả mọi thứ phải được nói ra ngay lúc người đó đang nghĩ. Nó giống như một loại khuynh hướng "siêu thực tinh thần". Đương nhiên lúc đầu sẽ không tránh khỏi có những im lặng hoặc do dự, bởi vì người đó đôi khi phải đấu tranh giữa những gì người đó nghĩ và đạo lý của bản thân. Nhưng người đó phải hiểu nhà tâm lý *hoàn toàn khách quan*, và ông ta không bao giờ cảm thấy *chướng tai* với những gì ông ta nghe được, vì ông ta coi mọi thứ tự nhiên như cái ăn hay cái uống vậy.

Ông ta không bao giờ nghĩ đến việc đưa ra bất cứ một phán xét nào. Nếu không, ông cũng sẽ giống như nhà phẫu thuật bị dao động trước một vết thương! Lần hồi, một ý nghĩa bắt đầu được hình thành từ những lời nói rời rạc kia. Tiểu sử bệnh lý, thời thơ ấu, các bậc cha mẹ, những dồn nén, xung động, kinh nghiệm đau khổ, tình dục... Tất cả những thứ đó bị hòa lẫn với vô số điều ngẫm nghĩ hỗn độn, do dự, hung hãn, những im lặng dài.

Và đến khi cần, nhà tâm phân học mới can thiệp vào. Việc diễn giải thật sự bắt đầu. Không cần phải nói nhà tâm phân học phải là một người rất rành về tâm lý con người! Phân tích tâm phân học đôi khi rất khó chịu đối với bệnh nhân, bởi vì lúc này là thời điểm mà *toàn bộ đáy hồ trồi lên mặt nước*. Đứng trước một bệnh nhân lo âu hoặc tức giận, người ta cần phải tạo ra một không khí nhân từ vô biên cũng như tính khách quan tuyệt đối.

Tuy nhiên, liệu pháp tâm phân học đòi hỏi vài điều kiện:

❀ *Tuổi tác:* Tuổi lý tưởng nhất là từ mười lăm cho đến bốn mươi lăm. Vì trong khoảng tuổi này, nhân cách con người còn giữ được một chút gì đó linh hoạt, rất cần thiết cho loại liệu pháp này. Tuy nhiên tuổi tác không hề là một chống chỉ định

tuyệt đối. Có rất nhiều kết quả thật ngoạn mục đã đạt được với những người lớn tuổi và thông minh.

❀ *Trí thông minh:* Một trí thông minh trung bình là cần thiết. Nhưng cần nhất là chủ thể phải có một Cái Tôi hợp lý, có thể hiểu và hợp tác với việc trị liệu.

❀ *Sự hòa hoãn:* Việc phân tích tâm lý không đòi hỏi phải thực hiện khẩn trương các biện pháp tâm lý. Tuy nhiên, sau khi một liệu pháp khẩn trương được thực hiện (như tâm pháp gây mê, liệu pháp sốc, v v...) việc phân tích tâm lý sẽ đạt nhiều kết quả khả quan.

❀ *Thời hạn và độ thâm niên của chứng rối loạn thần kinh:* Chứng rối loạn thần kinh càng lâu năm chừng nào thì việc phân tích tâm lý càng phải đào sâu chừng đấy. Đúng vậy, có hàng ngàn phản xạ đã được hình thành quanh căn bệnh lúc mới khởi phát. Tất cả cuộc đời của bệnh nhân xoay quanh những mặc cảm vô thức: ý tưởng, suy nghĩ, thái độ, nghề nghiệp, hôn nhân, cách nuôi dưỡng con cái, v.v... *Người ta mới hiểu sự cẩn trọng vô hạn của nhà phân tích tâm lý trong lĩnh vực này.* Những mảnh vô thức trồi lên mặt của ý thức, thường cho thấy chủ thể *không phải là* người mà người đó *tưởng mình là.* Như vậy, việc ở đây là làm sao chữa khỏi người bệnh mà không làm cuộc sống của người đó bị xáo trộn, hoặc cuộc đời của những người sống quanh người đó. Vì vậy, nhà phân tích tâm lý *lúc nào* cũng không những phải chú ý đến chính bệnh nhân mà còn phải để mắt đến những người có liên quan mật thiết với người đó nữa. Người ta hiểu rằng, một khi chủ thể đã đặt nền tảng cuộc hôn nhân trên một mặc cảm vô thức, nhà tâm lý phải làm sao loại bỏ mặc cảm đó mà không gây tổn hại đến cuộc hôn nhân!... Vì vậy, nhà phân tích tâm lý mang một trách nhiệm hết sức nặng nề.

Thêm vào đó, tôi xin nhắc lại những gì tôi đã nói trước đây: việc phân tích tâm lý cũng có thể được dành cho những người hoàn toàn hài hòa. Đó là một môi trường nhân bản

tuyệt vời cho sự sáng suốt và thông hiểu. *Một lớp tập huấn đơn giản về lý thuyết tâm phân học cơ bản đã giúp cho nhiều bậc cha mẹ hiểu được và uốn nắn lại hoàn cảnh gia đình đang bị tì vết.* Trong nhiều trường hợp, việc phân tích tâm lý không được chạm đến những thành lũy cuối cùng.

Tâm phân học sẽ giúp cho mọi người hiểu rõ cơ chế vận hành bao la của con gười đang được biểu hiện hàng ngày. Và để bù lại, nó thường xuyên giúp đỡ con người dễ dàng chấp nhận và thương yêu người khác.

Sức mạnh được xây dựng trên sự bất lực.

ALFRED ADLER (1870–1937)

Adler là một trong các môn đệ của Freud, và đã là bác sĩ khi mới hai mươi lăm tuổi. Vào năm 1907, ông cho xuất bản: *Nghiên cứu về những khiếm khuyệt thể chất và hậu quả của chúng về mặt tâm lý.*

Những quan điểm này đã buộc ông phải tách khỏi Freud. Đó là vào năm 1911. Adler mới thành lập trường phái Tâm Lý Học Cá Nhân. Ông rất quan tâm đến việc dạy dỗ những đứa trẻ cá biệt. Đến năm 1932, ông được bổ nhiệm làm giáo sư môn Y Tâm lý tại New York.

CẢM THỨC TỰ TI

Sự vĩ đại của con người bắt đầu từ khi anh ta nhận thấy bản chất thật của mình

Trong khi Freud gầy dựng cơ đồ mình trên vô thức và tính dục, thì Adler tạo dựng sự nghiệp mình trên một lĩnh vực khác: mặc cảm tự ti. Adler nói "Bất cứ chứng rối loạn thần kinh nào cũng đều bắt nguồn từ mặc cảm tự ti". Như vậy, chứng rối loạn thần kinh là một mặc cảm tự ti dai dẳng.

Cảm thức tự ti là gì?

Ở đây tôi không đề cập đến những cảm thức tự ti tự nhiên. Một sinh viên trẻ trước vị giáo sư của mình, sẽ cảm thấy thua kém về kinh nghiệm và tầm hiểu biết. Đó là điều tự nhiên và nhất thời thôi.

Một đứa trẻ cảm thấy thua kém người cha mình. Một con người cảm thấy nhỏ bé trước sức mạnh của thiên nhiên. Một người mới học đàn piano cảm thấy thua kém trước một nhạc sĩ điêu luyện.

Khi nào cảm thức tự ti trở thành bệnh hoạn?

Tôi lấy thí dụ của người học đàn piano trẻ đó. Anh ta có thua kém người điêu luyện không? Có, bởi vì anh ta có ít kỹ thuật điêu luyện hơn người kia. Nhưng trước hết, anh ta cảm thấy thua kém người kia *chỉ trong lãnh vực piano mà thôi. Sau nữa, sự thua kém tự nhiên này sẽ không gây cho anh ta bất cứ hung tính hay tủi nhục nào hết.* Người nhạc sĩ trẻ bình thường này sẽ nghĩ mình biết ít hơn và có ít kiến thức hơn người kia thôi. Nhưng anh ta không hề có cảm tưởng sâu kín mình *thấp kém* hơn người kia. Bởi vì chính điều đó mới là cảm thức tự ti thực thụ. Sẽ là bệnh lý khi bị như thế. Anh ta sẽ biến thành người rối loạn thần kinh một khi anh ta gây ra sự đau khổ, tính nhút nhát, nỗi lo âu, sợ sệt, thù nghịch, hung tính, ham muốn dai dẳng vượt trội những người khác, được chỉ huy họ, thành người nhất, hạ nhục những người khác, v v .. Cảm thức tự ti sẽ thành một phản ứng của nhân cách trước bất cứ người và hoàn cảnh nào. Lúc đó anh ta sẽ là "một thái độ tinh thần", đôi khi có ý thức, nhưng thường xuyên là vô thức, nhưng lại chỉ huy tất cả mọi hành vi của người nào mắc phải nó.

Giải pháp thông thường là gì?

Nét đặc trưng của con người là tránh xa sự đau khổ và tìm kiếm sự thanh thản tâm hồn. *Nhưng những người bị cảm thức*

tự ti phải đau khổ. Họ thầm kín cảm thấy bất an, sợ sệt hoặc bất lực. Bởi vì họ đau khổ nên họ phải tìm một lối thoát. Là điều hợp lý, bởi vì bất cứ ai cũng sẽ làm như thế thôi. Những người đó sẽ tìm một cái gì đó để loại bỏ nỗi khổ do mặc cảm bất lực tạo ra. Thế người nhút nhát sẽ làm gì mỗi khi anh ta sợ? Anh ta trở nên hung hãn. Cũng như thế, một người có cảm thức *tự ti* sẽ đi tìm *sự ưu thế*. Nếu một người có mặc cảm *bất lực*, anh ta sẽ đi tìm *sức mạnh*. Nếu con người cảm thấy mình bị chế ngự, người đó sẽ cố chiếm ưu thế, v.v... Đó là cơ chế *bù trừ*. Tôi có thể nói sự bù trừ đó sẽ cứu giúp đời sống tinh thần của những người rối loạn thần kinh. Cái cảm giác chiếm ưu thế và sức mạnh sẽ làm giảm bớt nỗi lo hãi do cảm thức tự ti hoặc bất lực phát sinh. Điều đó giúp cho họ sống bằng những giải pháp thỏa hiệp. *Tuy vậy, những bù trừ sẽ không bao giờ loại bỏ các cảm thức tự ti; chúng chỉ đơn giản phủ lên đó một bức màn mang đầy ảo tưởng...*

Cũng vì thế mà trong đời thường, có rất nhiều người đã làm được nhiều việc lớn lao nhờ vào cảm thức tự ti. Có người nào dám nghĩ là họ đã "vượt qua" được cảm thức đó không? Không bao giờ! Chính cảm thức tự ti đã thúc họ phải tìm kiếm sự ưu thế (cuộc tìm kiếm đôi khi là vô thức). Nếu chúng ta cảm thấy đau khổ vì sự yếu hèn, cảm thấy nhục nhã, bị ức chế, chúng ta âm thầm muốn mình là những con người cứng rắn.

Tất cả những người độc tài, thống trị, chuyên quyền, hung hãn, đều nằm trong trường hợp này.Cái nhu cầu thống trị và cảm thức tự tôn luôn là triệu chứng rối loạn thần kinh.

Để được hiểu rõ hơn

Với vài trường hợp mà tôi sẽ nêu ra đây, sẽ có rất nhiều người đặt ra câu hỏi "Nhưng tôi... tôi có phải là người rối loạn thần kinh hay không?..."

Tôi lấy một thí dụ: Một nhà văn nổi tiếng có nói với tôi "Tôi dửng dưng trước sự chiêm ngưỡng mà người ta dành cho tôi...".

Tôi nghĩ có ba trường hợp có thể cắt nghĩa thái độ này:

1

Sự dửng dưng là thực thụ (ngoài mặt cũng như trong thâm tâm), nếu nhà văn đó là một người có đời sống tâm lý quân bình, sáng suốt và thông minh. Ông ta đúng là một con người hoàn hảo. Ông ta *không cần* đến sự chiêm ngưỡng của những người khác để tin vào chính mình. Lời nhận xét đó là *tự nhiên* và tương ứng với sự thật.

2

Tôi thí dụ nhà văn đó có cảm thức tự ti. Bất chấp tài năng của mình, ông ta sợ mình sẽ là điểm ngắm, sợ bị đưa ra phía trước. Ông ta sợ mình không thể tượng trưng cho cái mà những người khác mong chờ nơi ông ta. Ông ta "chơi cái trò" dửng dưng trước sự chiêm ngưỡng. Ông ta trốn chạy những người khác. Và để không thể hiện sự trốn chạy và nỗi sợ hãi, ông ta đưa ra những lời giải thích mà ông ta tin tưởng. Như vậy, sự dửng dưng đó là một bù trừ, và lời nhận xét đó là *không bình thường*.

3

Vì cảm thức tự ti, ông ta có thể *cần* phải tỏ ra "hoàn hảo" và "dửng dưng trước những chuyện tầm phào mà ông cho gần như là vô giá trị". Như vậy, ông ta sẽ làm tăng thêm sự chiêm ngưỡng bằng "tính khiêm tốn" của mình; sự chiêm ngưỡng mà ông ta rất cần để cảm thấy được an toàn. Phản ứng *không bình thường*. Ông tự đưa ra những lý lẽ ý thức rất đúng nhưng không hề tương ứng với sự thật. Đó là một người cầu toàn, hay một người rối loạn thần kinh.

Vì vậy, chúng ta thấy sự khác biệt hết sức rõ ràng giữa một phản ứng tự nhiên và một phản ứng rối loạn thần kinh. Một phản ứng tự nhiên là xác thực; còn cái của rối loạn thần

kinh không tương ứng với sự thật nội giới. Nó giống như một lớp vảy đang che một vết thương để ngăn nó làm mủ mà thôi.

Thêm vài thí dụ trong hàng ngàn ví dụ khác

– Một hành vi lịch thiệp có thể (may sao) là đích thực. Nhưng đôi khi nó cũng là triệu chứng của rối loạn thần kinh. Tôi thí dụ một người cảm thấy rất lo sợ nếu như có người khác phản đối anh ta; người đó sẽ cảm thấy có lỗi, khó chịu, bực bội, v.v... Để tránh sự phản đối, người đó sẽ tỏ ra lịch thiệp, dễ mến, biết chiều chuộng, không bao giờ từ chối việc gì.

– Sự dửng dưng có thể là tự nhiên; nó là sự thờ ơ và thoải mái nhờ sức mạnh nội tại. Thế khi nào nó mới biến thành rối loạn thần kinh? Khi chủ thể "chơi trò" dửng dưng, mà không một chút ý thức nào hết. Như thế anh ta trốn khỏi nỗi lo âu do mặc cảm tự ti gây ra.

– Một kiến thức cao siêu tự nó là điều tự nhiên. Nhưng đôi khi nó cũng là triệu chứng của rối loạn thần kinh: nếu nó bù đắp nỗi nhục nhã chẳng hạn. Chúng ta chỉ cần xem lại trường hợp của Jacqueline D mà chúng ta đã thấy ở phần trên.

– Tính thẳng thắn cũng là một hành vi tuyệt vời, nhưng cũng có thể là do rối loạn thần kinh.

Thí dụ: người đó thẳng thắn, nhưng trong vô thức muốn cho người ta biết điều này. Người đó sẽ thực hiện những hành động để cho người khác nhận thấy sự thẳng thắn đó, thổ lộ những điều bí mật với mình, giao tiền bạc cho mình, v.v... mà người đó giữ một cách hoàn hảo. Người đó sẽ nhận lấy sự thán phục, cảm tình, tin tưởng mà về mặt tinh thần người đó rất cần.

– Là "một vĩ nhân" là điều tự nhiên... dù rất hiếm, hỡi ơi! Nhưng trở thành được một vĩ nhân có thể là sự bù trừ cho sự tự ti, tạo ra cảm giác có quyền lực và thống trị.

Chúng ta thấy chỉ sự phân tích tâm lý mới cho phép chúng ta xác định một cảm xúc hay một hành vi có do rối loạn thần

kinh hay không! Một người rối loạn thần kinh bởi mặc cảm tự ti luôn xoay quanh những điểm sau đây: *nhu cầu* thống trị, quyền lực, sức mạnh, ưu thế, chiêm ngưỡng. Như vậy, những nhu cầu đó bắt nguồn từ mặc cảm bất lực và yếu hèn. *Vì thế, một người rối loạn thần kinh sẽ làm bất cứ việc gì để ngăn chặn cái, mà theo anh ta, giống với sự yếu hèn của mình.*

Thí dụ:

– Anh ta "cương quyết" từ chối bất cứ lời khuyên nào.

– Anh ta có một tính mâu thuẫn đôi khi rất mãnh liệt và tức thì, như cái tật vậy.

– Anh ta "hãnh diện" từ chối bất cứ sự giúp đỡ mà người khác đề nghị.

– Anh ta muốn sống cuộc đời của mình mà "không cần nhờ đến bất cứ ai để không phải mắc nợ bất cứ ai và có thể ngẫng cao đầu..."

– Anh ta không bằng lòng khi thấy mình không có lý.

– Anh ta không chấp nhận bất cứ lời chỉ trích nào...v v...

Tại sao? Tất cả những hành vi đó rất tự nhiên mà! *Nhưng đối với anh ta, chúng là sự đầu hàng và yếu hèn.* Thế người rối loạn thần kinh đó nói gì: "Tôi không phải quá yếu đuối để chấp nhận lời khuyên .!" Đúng ra anh ta *phải nói* như sau "vì là người yếu đuối, tôi không thể nào chấp nhận bất cứ người nào khác mạnh và có kinh nghiệm hơn tôi..."

Những người rối loạn thần kinh này, trong vô thức, muốn cho cái thế giới này phải là hình ảnh đúng theo ý muốn của họ. (Điều này thật bi thảm nếu đây là trường hợp của những bậc cha mẹ đối với con cái). Trong thâm tâm, họ không bao giờ chịu thua và bắt buộc sự phục tùng của những người sống quanh họ, dù bằng bất cứ phương cách gì. (Hãy xem lại Những người kiệt sức).

Sự chống đối ngạo mạn của họ xuất hiện với bất cứ điều gì. Chẳng hạn, người rối loạn thần kinh âm thầm cảm thấy

hung hăng mỗi khi người ta bắt ông ta phải chờ. Trong thâm tâm, vài cảm xúc mơ hồ sẽ thốt lên: "...tôi không phải thuộc hạng người mà người ta bắt chờ và tôi đáng được tôn trọng hơn thế...". *Cyrano de Bergerac* là mẫu người rối loạn thần kinh thuộc dạng đó (trong hàng triệu người khác). Sự kiêu hãnh bệnh hoạn của ông ta bắt nguồn từ nỗi bất hạnh về thể chất. *Nếu ngay từ đầu Cyrano là một người cân bằng thì ông ta sẽ dửng dưng trước cái mũi to lớn của mình.*

SỰ RỐI LOẠN THẦN KINH VÀ NHỮNG BÙ TRỪ

Những bù trừ đôi khi tạo ra nhiều thành tựu rất hữu ích cho xã hội.

Thí dụ: Một đứa trẻ cảm thấy nhục nhã trong một thời gian dài, tự bù trừ cho mình với mục đích trả thù và chiếm ưu thế. Anh ta có thể trở thành một kỹ sư giỏi, một bác sĩ nổi tiếng, một luật sư tài ba, v.v... Nhưng trong thâm tâm anh ta vẫn khổ sở bởi việc bù trừ không làm mất đi cảm thức tự ti! Dù sao, anh ta cũng *cảm nhận* là mình không bao giờ có được trạng thái sung mãn nội tại.

Như tôi đã chứng minh, việc bù trừ thường xuất hiện dưới hình dáng của sự *chuyên quyền tiềm tàng*.

Thí dụ:

– Những người rối loạn thần kinh thích cho lời khuyên, cảm thấy cần chỉ dẫn người khác. Như vậy họ có được cảm giác uy quyền, sức mạnh, liêm chính; họ nghĩ mình là "người chỉ huy" mà người ta kính trọng và chiêm ngưỡng.

– Họ cảm thấy cần chỉ dạy, bày tỏ (cũng vì lý do đó)

– Họ cảm thấy cần chỉ huy.

– Như vậy, họ cảm thấy cần giúp đỡ những người khác, cứu giúp, làm chỗ nương tựa. Họ sẽ cảm thấy nhục nhã và hung hăn nếu không một ai cần đến họ.

Tất cả những hành vi đó hoàn toàn không bình thường, bởi vì người rối loạn thần kinh luôn tìm kiếm một ưu thế, sự an toàn để bù đắp cho những yếu kém nội tại.

Họ không thể nào nghĩ mình "ngang hàng" với một ai đó. Hoặc họ cảm thấy thua kém, hoặc họ nghĩ mình có ưu thế hơn. Nếu một người rối loạn thần kinh "được bù trừ" cảm thấy thua kém, người đó sẽ làm tất cả để gây sự ngạc nhiên, để được kính phục bởi những hiểu biết của mình, trí thông minh, cách suy nghĩ cao siêu, sự ân cần và lòng nhiệt tình, v v...

Đương nhiên là họ rất khao khát uy danh! Một người phụ nữ rối loạn thần kinh, một hôm, có nói với tôi về những nghiên cứu xã hội học mà cô ta đã thực hiện thật tỉ mỉ: "...bây giờ tôi biết rất nhiều điều... nhưng những cuộc nghiên cứu đó đã làm cho tôi trở nên héo hắt..." Lời nhận xét này sẽ rất tự nhiên với một con người bình thường. Nhưng chuyện gì đã xảy ra với một người rối loạn thần kinh như thế? Cô ta đã nghiên cứu thật kỹ những vấn đề khá đặc biệt đó (vì cảm thức tự tôn); người cô ta trở nên khô khan (cô ta tự hạ mình xuống để nâng cao mình lên bởi vì sự khô kiệt trí tuệ thường được người ta thán phục... Giống như một người tuẫn đạo vì khoa học vậy.

Trường hợp khác: Người rối loạn thần kinh vì cảm thức tự ti muốn thành công ngay từ "lần hành động đầu tiên". Anh ta cảm thấy cần phải sáng tác được *ngay tức thì* như Beethoven, đóng kịch như Molière, viết văn như Giraudoux . Anh ta muốn lần thử sức đầu tiên phải là thành tích của bậc thầy! Nếu có ai đó tuyên bố "... điều đó hay lắm, nhưng anh còn phải cố gắng thêm nữa" anh ta sẽ suy sụp ngay. Như thế anh ta tham vọng quá mức, không vì niềm tin vào sức mạnh (dù đôi khi anh ta vẫn còn tin như thế), nhưng vì mặc cảm bất lực sâu kín.

Trường hợp khác: nhiều người rối loạn thần kinh lùi bước trước sự đấu tranh bằng cách tuyên bố "... tôi không quan tâm đến chuyện đó..." bởi vì họ cảm thấy họ ở mức cao hơn...

Trong phần tiếp theo ngay sau đây, tôi sẽ trình bày trường hợp của một người lái xe dưới góc độ đó.

SỰ RỐI RẮM CỦA CHỨNG RỐI LOẠN THẦN KINH

Các phản ứng của người rối loạn thần kinh lúc nào cũng rất phức tạp cả. Cũng là lẽ thường tình bởi vì lúc nào cũng có sự pha trộn của tự ti với tự tôn! Chúng ta hãy lấy thí dụ của một người rối loạn thần kinh rất muốn có sự độc lập tuyệt đối... nhưng *đồng thời* cũng cần đến sự lệ thuộc, che chở, nuông chiều, v.v... Người ta thấy ngay sự pha trộn dị thường của hàng trăm phản ứng trái ngược nhau! Để phân tích được những phản ứng, cử chỉ, điệu bộ, lời nói này, người ta phải nắm bắt được chúng "đúng ngay lúc đó" và phân tích thật kỹ lưỡng. Điều không phải lúc nào cũng dễ.

Đua xe hơi với chứng rối loạn thần kinh.

Người rối loạn thần kinh chạy theo những biểu hiện bên ngoài với sự tự tôn thảm thương: tiền tài, danh cao chức trọng, đồ dùng xa xỉ, xe cộ, v.v... Và chiếc xe hơi dường như đã cụ thể hóa cái cảm thức bệnh hoạn đó. Có hàng triệu người lái xe tỏ ra không bằng lòng mỗi khi có ai đó qua mặt họ. Đây là một phản ứng rối loạn thần kinh chính hiệu! Đối với họ, bị qua mặt đồng nghĩa với "bị thua kém". Điều đó có nghĩa là họ đã tự đồng nhất vào chiếc xe của họ!... *Và sức mạnh của chiếc xe đã trở thành sức mạnh của chính họ.* Mặc cảm tự ti của họ phải mạnh đến mức buộc họ phải cư xử như thế...

Những người rối loạn thần kinh đó sẽ không bao giờ nghĩ " chiếc xe của tôi bị một chiếc khác qua mặt", mà là "tôi bị một người khác qua mặt!". Vả lại thật lý thú khi quan sát một người lái xe bị mặc cảm tự ti. Anh ta đang trong tình trạng thù nghịch và tranh đua một cách bệnh hoạn (đương nhiên rồi). Anh ta thường có hai phản ứng sau đây: hoặc bằng sự hung hãn hoặc bằng sự trốn chạy. *Chứng rối loạn thần kinh hung hãn* là điều rất quen thuộc với người lái xe: sự phẫn nộ âm ỉ, những lời nhận

xét cay độc, lời chửi rủa, chế giễu, những lần qua mặt hung bạo, v.v... *Còn về sự trốn chạy*, nó thường được ngụy trang dưới bộ mặt của sự thanh thản giả tạo, sư gìn giữ máy móc vô căn cứ...

Thí dụ:

– Bị thua ngay từ lúc khởi động, một người lái xe bị rối loạn thần kinh sẽ nói "Tôi à?... tôi dại gì phá hỏng chiếc xe tôi... Phí tiền chỉ để có được hai giây đồng hồ? Đâu ngu gì!" (anh ta không hề tin vào những gì anh ta nói, nhưng phải cố chứng minh "sự thua kém" của mình cho những người khác...)

– Nếu chiếc xe hơi của anh ta không đủ mạnh, anh ta sẽ nói là đồng hồ tốc độ chỉ trật bắt đầu từ 80, rằng nó không đúng và anh ta sẽ cho đi chỉnh lại..." Nếu anh ta nhận thấy "mình thua", anh ta sẽ nói là anh ta "muốn rong chơi"... để cho những người khác không thể coi sự chậm chạp của anh ta như là sự thua kém, v.v... Hoặc anh ta chỉ lái xe bằng một tay, với sự uể oải giả tạo và húyt sáo một điệu nhạc nào đó...

Vì thế, đây là những phản ứng giả tạo cho *sự an toàn nội tâm*. Anh ta cố tạo cho mình sự ung dung, bình thản, sáng suốt, không để ý đến "sự đua tranh ngu xuẩn đó". Đương nhiên là những lời nói này không hề tương ứng với tâm trạng nội tại của anh ta, mà đó là sự thù nghịch âm ỉ mãnh liệt.

Chính những con người rối loạn thần kinh đó cũng sẽ phản ứng quyết liệt nếu người ta chỉ trích sức mạnh *của chiếc xe họ*, mà họ xem như là sức mạnh của chính họ! Nếu người ta có thể loại bỏ mặc cảm tự ti mà hàng triệu người lái xe mắc phải, số lượng tai nạn sẽ giảm xuống bớt phân nửa! Bởi vì người ta có thể ngăn cản sự tranh đua thù địch giữa những người rối loạn thần kinh không bao giờ chịu chấp nhận sự bất lực của họ...

GIÁO DỤC VỚI CẢM THỨC TỰ TI

Cảm thức tự ti xuất hiện ngay từ lúc đầu đời. Chúng rất tự nhiên. Bất cứ đứa trẻ nào cũng cảm thấy hoang mang và bất

lực trước những sức mạnh bao quanh nó. Nó nhỏ bé và yếu đuối; nó chưa hiểu cái thế giới mà nó chỉ cảm nhận một cách mơ hồ. Người ta có thể nào biết được những việc to tát phải như thế nào dưới con mắt của nó không? *Vì thế bất cứ đứa trẻ nào trước tiên cũng phải tìm kiếm sự an toàn.* Nó cảm thấy cần được bảo vệ và giúp đỡ... nhưng không hề bị thống trị hoặc đối xử như một đồ vật. Lần hồi, nhân cách của nó sẽ được khẳng định. "Cái Tôi" của nó xuất hiện. Nó bắt đầu tìm kiếm sự an toàn trong chính bản thân nó. Nó thử sức mạnh của nó và trở nên chủ động. Vì vậy sự giáo dục, bằng cách mau chóng nhất, phải giúp nó có được sự tự tin nơi chính mình. *Sự giáo dục lý tưởng nhất phải chủ yếu loại bỏ càng sớm càng tốt những cảm thức tự ti và hướng dẫn đứa trẻ đến sự khẳng định giá trị đích thực của chính nó.* Bởi vì hạt nhân của mặc cảm tự ti sẽ xuất hiện một khi các mặc cảm đó vẫn bị giữ nguyên và chiếm lấy toàn bộ nhân cách của nó trong những năm tiếp theo. Đến lúc đó, chính cái *cảm thức* đã lớn mạnh như một cái nấm độc, bóp chết cái nhân cách thực thụ và chỉ huy gần như toàn bộ các hành động và ý nghĩ.

Nhưng thực tế còn ảm đạm hơn thế! *Bất cứ thứ gì bẻ gãy ý chí cá nhân của một đứa trẻ đều là nhân tố của chứng rối loạn thần kinh.* Bất cứ thứ gì phá hủy sự chủ động cũng thế. Đương nhiên là mọi thứ đều tùy thuộc vào tinh thần mà sự giáo dục đó đem đến.

Nhưng tiếc thay, có rất nhiều nhà giáo dục lại củng cố những mặc cảm tự ti đó. Chúng ta chỉ cần nghĩ đến con số không thể ngờ của những *người chuyên quyền, vì vậy bị rối loạn thần kinh.* Người ta nắm bắt được bí mật của vô số người rối loạn thần kinh trưởng thành. Đó là sợi xích vô tận của những nhà giáo dục bị rối loạn thần kinh... và của những người được dạy dỗ và khi đến lượt họ cũng sẽ trở thành như thế. Một người chuyên quyền đương nhiên sẽ làm tăng thêm sức mạnh của mặc thức tự ti ngay cả với đứa trẻ lành mạnh

nhất trên đời. Chúng ta chỉ cần nhắc lại Những Người kiệt sức để thấy rõ.

Chúng ta phải xem xét sự việc đúng như cách nó xảy ra. Người cha bị có cảm thức tự ti *cần thấy* đứa con của mình bị thua kém. Ông ta không muốn thấy đứa con của mình có một cuộc sống riêng tư và chủ động. Ông ta cần đến sự thua kém của đứa con để củng cố cái mặc cảm thống trị của mình, để tạo cho mình một ấn tượng về sức mạnh.

Bất cứ nhà tâm lý học nào cũng biết một trong các nguyên nhân chính của sự rối loạn thần kinh trưởng thành: *quá nhiều bậc cha mẹ thống trị con cái của họ*. Trường hợp thông thường và nguy hiểm nhất là của người mẹ thống trị (rối loạn thần kinh) và đứa con trai. Bởi vì người mẹ đó có nhu cầu thống trị, nên bà ta phải ngăn cản không cho đứa con trai mình trở thành một cá thể có nam tính. Như vậy bà ta cần đến sự thua kém của đứa con trai. Nhưng vì rất thường khi, sự thống trị này được ẩn núp dưới những dáng vẻ "của sự hoàn hảo", các bạn thử nghĩ cách làm sao có thể thoát ra tình cảnh này? Làm cách nào thoát ra khỏi một bà mẹ rối loạn thần kinh "quá tốt" như thế được? Tâm lý học phải can thiệp vào, bởi vì chính người đó cũng không thể nào biết được những bù trừ của mình tai hại đến mức nào...

Tôi lấy lại thí dụ được thấy trong tâm phân học. Chúng ta hãy thí dụ một người cha rối loạn thần kinh rất sợ đàn bà. Vì thế ông ta tưởng mình "xem thường " và "khinh bỉ" họ. Nếu ông ta có một đứa con gái, chuyện gì sẽ xảy ra? Ông ta sẽ "chuyển hoán" sự hận thù đàn bà sang đứa con gái của mình. Ông ta áp chế đứa con gái của mình, hạ nhục nó, làm cho nó cảm thấy tự ti. Nhưng ở đây tôi muốn xem xét đến trường hợp *bù trừ*, sẽ xuất hiện dưới nhiều dáng vẻ hoàn hảo. Bởi vì người cha đó "khinh bỉ" phụ nữ, ông ta sẽ làm đủ mọi cách để ngăn cản con gái ông trở thành một phụ nữ. Và điều đó một cách vô thức! Để ngăn cản nó trở thành một phụ nữ, ông ta phải làm

cho nó có nam tính. Ông ta bắt con gái mình để tóc theo cách nào đó, ăn mặc những loại quần áo nào, giày guốc loại nào đó, để không cho nó có dáng vẻ nữ giới. Ông ta còn khuyến khích con gái ông thực hiện những kỳ tích nam tính, thể thao, phát triển thể lực. Tất cả những điều đó là rất tốt và hay lắm... *nhưng về mặt tư duy ông sẽ đưa ra những lý do gì đây?* Ông sẽ quả quyết là vì "lợi ích của con gái mình"... "và theo cách đó, nó có thể sống mà không cần phải lệ thuộc vào đàn ông..."... "với cách giáo dục đó, gân cốt và thần kinh nó cứng cáp hơn... nó có thể kiếm được một nghề... nó sẽ không trở thành một miếng mồi ngon cho bọn đàn ông..."... v.v... v v...

Như thế, người cha đó được xem như là "một người cha tốt, làm mọi thứ cho con mình" với những lý lẽ rất tốt và chính đáng. Nhưng chúng ta thấy thực tế hoàn toàn trái ngược!

Sự thiếu thốn tình cảm âu yếm.

Sự thiếu thốn tình cảm âu yếm tất nhiên sẽ khởi phát những cảm thức tự ti nơi đứa trẻ (hụt hẫng) cũng như ở đứa thiếu niên. Khi nào có sự thiếu hụt tình cảm âu yếm? Nói một cách chính xác, khi một bậc cha mẹ hạ nhục, thống trị, *ra mặt và chủ ý* bỏ rơi đứa con mình. Trong trường hợp này, người ta biết rõ phải làm gì, và đứa trẻ cũng thế... Nhưng còn nhiều trường hợp khác, nghiêm trọng hơn, có thể gọi là "lắt léo" hơn nhiều. Tôi lấy lại thí dụ của người cha mới được nói ở đây. *Bên ngoài* ông ta biểu hiện sự ấu yếm và ân cần với con gái mình. Tình cảm âu yếm hiển nhiên đó có tương ứng với một tình cảm sâu lắng không? Không! Cái khuynh hướng sâu kín của ông ta là nỗi lo sợ và sự hận thù đàn bà... kể cả đứa con gái mình!

Bây giờ tôi trở lại trường hợp của bà mẹ chuyên quyền và thống trị. Như thế, bà sẽ nuông chiều đứa con mình. Bà ta "sẽ tốt một cách đáng yêu". Bà ta còn đẩy lòng tốt của bà đến mức không cho đứa con mình làm bất cứ một hành động tầm thường

hoặc dũng mãnh nào hết... bằng cách làm thay cho nó. Bà ta nhận lấy mọi trách nhiệm thay cho đứa bé. Nói *cho rõ hơn*, bà mẹ đó nhồi nhét sự âu yếm cho đứa con mình. Bà ta quả quyết bà làm chuyện đó chỉ "vì lợi ích của đứa nhỏ mà thôi". Nhưng sự âu yếm đó có xác thực không? Không, không đời nào. Người đàn bà đó nghĩ đã thương yêu đứa con mình cho chính bản thân nó. Bà ta đã lầm. Bởi vì bà mẹ đó là một người rối loạn thần kinh, *bà ta chỉ nhắm vào điều có lợi nhất cho bản thân mình, nghĩa là cái cảm tưởng của uy quyền và tính tất yếu mà bà tìm thấy trong sự thống trị*. Như thế chúng ta có ở đây sự âu yếm giả tạo, mà đứng trước đó một đứa trẻ không bao giờ lầm lẫn! Chúng *cảm nhận* rất rõ là "có một cái gì đó không ổn". Và trước sự thống trị dịu dàng vờ vĩnh đó, chúng phản ứng lại bằng sự thù nghịch nội tại hung bạo, *nhưng đồng thời cũng bằng một mặc cảm tự ti bất biến và nỗi bất an bền lâu.*

Và cơ chế vận hành tâm lý từ từ khởi động, mỗi lúc một sâu hơn, đưa đẩy đứa nhỏ một cách tàn bạo đến chứng rối loạn thần kinh.

Những hụt hẫng có tạo ra cảm thức tự ti không?

Câu hỏi phải là: khi dạy dỗ một đứa trẻ, mục đích của những nhà giáo dục là gì? Tôi muốn nói *mục đích sâu lắng của họ là gì*? Mục đích sâu lắng của một người lành mạnh sẽ là chính đứa trẻ ấy. Sự giáo dục sẽ sáng suốt và trung thực: một người lành mạnh sẽ có khả năng nhận biết lợi ích của chính đứa trẻ và quên đi bản thân mình . Còn với một nhà giáo dục rối loạn thần kinh thì sao?... Trước hết, người đó có thể tự quên mình không? Không, *cho dù người này nghĩ mình làm được việc đó*. Tại sao? Bởi vì sự rối loạn thần kinh bắt người đó không ngừng phải xoay quanh chính mình, tìm kiếm một bù trừ để giúp ông ta sống. Trong trường hợp những người rối loạn thần kinh–chuyên quyền, cái bù trừ đang có sẵn: chính là đứa trẻ. Người rối loạn thần kinh sẽ ngụy trang sự thiếu thốn âu yếm *thực thụ và sâu lắng* của chính mình, và tuyên bố là

chỉ nhắm vào sự lợi ích của đứa trẻ mà thôi. Điều đó giúp cho ông ta thống trị, áp chế, hạ thấp đứa trẻ suốt cả năm tháng...

Bất cứ điều gì bẻ gãy được ý chí cá nhân của một đứa trẻ đều sản sinh cảm thức tự ti, khi đứa trẻ cảm thấy giá trị đích thực của nó bị giảm sút. Nếu một người lành mạnh phạt đứa con mình một cách công bằng thì không có gì phải lo sợ. Đứa trẻ sẽ tự nhủ "...có tội thì phải chịu phạt..." và sẽ nghĩ đến việc khác hơn là cảm thấy bị hạ nhục. Nhưng điều đó sẽ phải như thế nào với một đứa trẻ được dạy bảo bởi một người rối loạn thần kinh. Tôi đã trình bày khá rõ rồi. Với ông ta, *mọi thứ* sẽ tham gia vào việc hạ thấp giá trị của nó.

Vài nguyên nhân khác

Đương nhiên là có rất nhiều dạng áp chế và hạ thấp con người. Không kể những bậc cha mẹ thống trị, còn có những bậc cha mẹ truyền cho đứa con mình nỗi ám ảnh sợ hãi của chính họ (vì vậy là rối loạn thần kinh). *Thí dụ:* những lời khuyên bảo *liên tục* là phải đề phòng tai nạn, côn trùng, té ngã, vi trùng... Những lời dặn đó được lặp đi lặp lại không ngừng "mặc áo vào cho ấm người, con không khỏe cho lắm . –... coi chừng té đau đấy... –... hãy coi chừng mấy đứa bạn nghe không... –...coi chừng mắt, tay, chân của con đó..." và biết bao điều khác nữa.

Hoặc trường hợp của người mẹ chuyên quyền bắt đứa con trai mình phải mặc quần đùi dài vào mùa đông cũng như mùa hè... cho đến năm 23 tuổi! Đó là trường hợp chuyên quyền dịu ngọt mà bất cứ sự chống đối nào cũng sẽ bị bẻ gãy như đụng phải một bức tường thép... Làm cho người vị hôn thê phải kinh ngạc.

Tôi chỉ đưa ra đây vài thí dụ nhỏ mà thôi. Những lời dặn dò gàn dở đó sẽ đan một *mạng lưới phản xạ có điều kiện, và phá bỏ sự tự tin của đứa trẻ mà đúng ra nó phải có.* Nếu những "lời khuyên" cứ tiếp tục mãi và xuất phát từ nỗi ám

ảnh sợ hãi, các bạn hãy nghĩ làm sao đứa trẻ có thể phát triển sức mạnh của chính mình để rồi đến lượt nó lại phải sợ hãi?

Đến lúc này, các cảm thức tự ti và bất lực xuất hiện. Như tôi đã nói, *sự ganh tị giữa anh trai và em gái* đôi khi gây ra nhiều hận thù khủng khiếp. Vả lại người ta thường hay so sánh giá trị của một đứa trẻ này với một đứa khác. *Thí dụ:* "... hãy nhìn anh con đi, con hãy coi theo đó mà làm gương... con có thấy anh ấy thông minh không...". Hoặc người ta làm cho đứa trẻ thấy là họ thích đứa kia hơn. Hoặc sự ra đời của nó không được đón mừng! Đương nhiên là những mặc cảm tự ti có nguy cơ tồn tại đến tuổi trưởng thành. Đã bao nhiêu lần các bậc cha mẹ đã biểu lộ cho đứa con gái họ thấy là họ "... thích có một đứa con trai hơn, nhưng chuyện đã lỡ rồi... đã có con rồi". Cái cách phi lý của nền văn hóa của chúng ta khi xem người phụ nữ là hạ đẳng (người ta tự hỏi không biết tại sao!) đã làm cho hơn phân nửa dân số của chúng ta phải ngụp lặn trong mặc cảm tự ti...

PHỤ NỮ VÀ CẢM THỨC TỰ TI

Phần lớn phụ nữ cảm thấy rất đau khổ vì cảm thức tự ti bởi sự kiện dễ hiểu *họ không phải là đàn ông.* Toàn bộ nền văn hóa của chúng ta được đặt trên nền tảng của sự dũng mãnh và cái được gọi là sự ưu thế của nam giới. Người đàn ông được ví như một ông hoàng trên trái đất này... một vai trò mà chính bản thân anh ta cũng không thể nào tin được! Xuyên suốt nhiều thế kỷ, người phụ nữ bị gạt khỏi những trách nhiệm bên ngoài. Người ta chỉ để lại cho người phụ nữ những cảm xúc cá nhân mà thôi... Đương nhiên là việc giải phóng người phụ nữ đã đi một bước dài, nhưng tính chất di truyền của ngàn đời không thể nào bị loại bỏ một cách mau chóng. Trong loại hình văn minh của chúng ta, người phụ nữ chỉ chiếm một vị trí rất khiêm tốn. Sự chào đời của một đứa con gái đã không phải được xem như là một "thất bại" hay sao? . "Chỉ là con gái!" là lời than hờn dỗi thường đi kèm sự chào đời đó. Trong trường hợp này, các bậc cha mẹ đã biểu lộ một tính ích kỷ hết sức

nặng nề, *khi họ muốn đứa con đó phải đáp ứng đúng những nguyện vọng thầm kín của chính họ.* Khi các bậc cha mẹ đã nghĩ trong đầu "chỉ là đứa con gái!", sớm muộn gì họ cũng sẽ làm cho đứa trẻ cảm nhận được điều đó, dù cho có cố ý hay không. Vì vậy sự tự ti của nữ giới là một phần của một tâm trí lố bịch, nhưng đã bắt rễ quá sâu rồi. Vì thế, có phải là điều tự nhiên khi phụ nữ tự động cảm thấy mình *thua kém* những người kia không?

Những cảm thức tự ti của người phụ nữ có mất đi khi đến tuổi trưởng thành không? Có, nếu người phụ nữ đó có sự cân bằng hoàn hảo. Đến lúc đó, người phụ nữ sẽ đảm nhận cái vai trò nữ giới của mình trong niềm vui và sáng suốt thanh thản. Nhưng tiếc thay, việc triệt tiêu tất cả cảm thức tự ti của người phụ nữ là điều hiếm hoi. Tất cả mọi thứ đều chống lại cô ta: quá nhiều người đàn ông, quá nhiều luật pháp... và ngay cả trong văn phạm nữa, phạm vi mà giống đực thắng thế! Và nếu người ta đặt câu hỏi này cho nhiều phụ nữ, họ thường trả lời "Tôi à?... tôi muốn làm đàn ông..."

Điều đó có nghĩa là họ muốn hưởng thụ những quyền lợi to tát chỉ được dành cho cánh nam giới. Hơn thế nữa, họ ước ao có được những đức tính thuần túy (có vẻ như) của cánh nam giới: nghĩa là sự can đảm, sức mạnh, tự do, quyền lựa chọn, v.v... Vì bị mặc cảm tự ti, người phụ nữ đương nhiên sẽ "phản kháng" và tìm một bù trừ. Sẽ là điều tự nhiên khi cô ta muốn chối bỏ cái vai trò nữ giới của mình...và hướng qua vai trò nam giới. Những phản kháng kia được biểu hiện bằng cách làm cho vú nhỏ lại, một dáng đi mạnh mẽ, quần áo nam giới, kiểu tóc, cuộc tranh tài thể thao, những yêu sách của nữ giới, v.v... Như thế, họ sẽ cạnh tranh *quyết liệt* với nam giới.

Sự việc này thật buồn thảm, nhưng người ta đã làm đủ mọi cách để phát triển nó. Hai giải pháp khả dĩ có thể áp dụng cho những người phụ nữ bị các cảm thức tự ti vì vai trò của họ:

– cảm xúc bất lực và sự nhẫn nhục.

– sự "phản kháng", các bù trừ và các cuộc tranh tài.

Kết quả?... Người đàn ông nghĩ " . tôi không thể nào chấp nhận việc bị qua mặt hay bị một người phụ nữ chỉ huy! Còn người phụ nữ thì nghĩ " . ra thế à! Tôi sẽ cho "họ" thấy con người của tôi! Tôi sẽ cho họ thấy tôi không thua kém gì họ!".

Như vậy, cảm thức tự ti của nữ giới đúng là một tâm trạng chung. Có bao nhiêu người cha muốn đứa con của họ "tiếp nối dòng dõi, duy trì tên tuổi và nghề nghiệp của họ..."

Thêm một lần, tính ích kỷ sáng ngời! Nhưng một khi đã nói "tiếp tục dòng dõi" có nghĩa là "có một thằng con trai". Các ông bố vô cùng thất vọng nếu đó "chỉ là một đứa con gái". Điều gì đôi khi sẽ xảy ra? Việc phi lý sau đây: trong thâm tâm, người cha đó sẽ từ chối việc mình có một đứa con gái. Ông ta sẽ dạy nó hành xử "như một thằng con trai". Ông dạy cho nó các môn thể thao, dáng đi; ông cho nó ăn mặc như một thằng con trai, và còn thúc đẩy nó thực hiện những kỳ tích của nam giới... Thế đứa con gái sẽ nghĩ gì? Rằng tất cả những gì nam tính đều hay, còn những gì của nữ giới đều yếu kém và đáng chê.

Đứa con gái sẽ tin chắc mình thua kém bởi vì "mình chỉ là phụ nữ". Có thể nào người ta hình dung được những nỗ lực ghê gớm mà người phụ nữ đó phải vận dụng để khôi phục lại cái vai trò nữ giới của mình không?

Ai là người có ưu thế?

Sẽ là điều phi lý nếu chúng ta "so sánh" hai giới tính. Hơn nữa, *việc so sánh đó luôn được căn cứ trên các tiêu chuẩn nam giới*. Vì vậy, mọi thứ đã sai trật ngay từ đầu, nếu tôi có thể khẳng định như thế, vẫn là tiếng chuông đó...

Thí dụ: người ta hay nghĩ người phụ nữ không có tài năng. Nhưng ai đã nghĩ như thế? Đương nhiên là đàn ông rồi!...

nhưng ngay cả người phụ nữ vì cảm thức tự ti. Nhưng việc định nghĩa tài năng luôn do nam giới đặt ra! Đáng lẽ họ phải nói người phụ nữ *không có tài năng giống như họ*... điều đó chấn chỉnh lại phần nào sự thật. Mỗi người có một tài năng riêng và các vai trò sẽ được cáng đáng một cách hoàn hảo. Nếu người đàn ông có biệt tài về những điều trừu tượng và tư duy (khi có cơ hội) trái lại người phụ nữ, luôn có cái biệt tài *tự nhiên* để nhận thức một cách sâu sắc chân lý sự việc. Đó là cái mà người ta gọi là "linh tính phụ nữ". Nhưng bản thân người đàn ông, có thể nào có loại cảm tính đó không? Rất hiếm khi, bởi vì ông ta đã phủ lên sự nhận thức của mình bằng một màn suy luận và lý sự.

Bắt đầu từ điểm này, "người ta" nói người phụ nữ kém "thông minh" hơn người đàn ông. Nhưng một lần nữa, ai đã nói như thế? Người đàn ông! Trí thông minh được căn cứ trên các tiêu chuẩn được xác định bởi cánh đàn ông. Và chân lý sẽ là: người phụ nữ không thông minh bằng đàn ông.

Nhưng trí thông minh của người phụ nữ có một đặc tính: nó "nắm bắt" ngay nội tâm con người và sự việc. Người phụ nữ *dễ xúc động* vô cùng và dễ dàng thâm nhập vào chiều sâu của thế giới. Và điều này thường tạo cho người phụ nữ có sự phán đoán chính xác... phạm vi mà những người đàn ông thông minh nhất lại ấp úng một cách thảm hại. Sự khác biệt giữa hai giới tính bổ sung cho nhau một cách hoàn hảo; nếu người đàn ông thiên về sự trừu tượng của lô gíc, người phụ nữ lại rạng rỡ ở chiều sâu. Thế nàng có giống bà Mẹ–Trái Đất và Nước không?...

MÔI TRƯỜNG GIA ĐÌNH VỚI CẢM THỨC TỰ TI

Quy tắc chủ yếu là: "Tôi phải chú ý đến việc con tôi đánh giá bản thân nó *sao cho hài hòa*. Nếu được như thế, tôi phải canh chừng làm sao cho việc tự đánh giá đó *không bao giờ bị suy giảm*."

Tôi đã chứng minh khá nhiều việc hạ thấp một đứa trẻ dễ dàng đến mức nào. Chúng ta thấy có rất nhiều hạng "người kiệt sức", thống trị, chuyên quyền. Môi trường này rất lý tưởng cho việc sản sinh các mặc cảm tự ti, bất lực và hụt hẫng. Tính ích kỷ của nhiều bậc cha mẹ cũng là một nguyên nhân lý tưởng. Rất nhiều người muốn "uốn nắn" đứa trẻ theo mẫu người của họ; muốn cách cư xử của đứa trẻ tương ứng với ý muốn của cá nhân họ. Trong trường hợp này (rất thông thường), họ không hề quan tâm đến nhân cách riêng hoặc sự nhạy bén của đứa trẻ... không khác gì một khúc cây mà người ta chặt làm hai...

❀ *Ai nói đến giáo dục là nói đến sự chuyển giao sức mạnh và sự quân bình*. Người ta chỉ có thể ban tặng những gì người ta đang có mà thôi. Và chúng ta chỉ còn biết cúi đầu chào những bậc cha mẹ không tự coi mình như là những chủ nhân *tuyệt đối* của con họ, và trước hết họ cố gắng tìm hiểu chính bản thân họ.

Có phải chúng ta cần học hỏi trước khi truyền dạy không?...

MÔI TRƯỜNG HỌC ĐƯỜNG

Đây cũng là một điều rất quan trọng đối với đứa trẻ. Mà ở đây cũng thế, loại hình văn hóa của chúng ta thường xoay quanh sự ưu thế hào nhoáng, sự thiếu hợp tác, những ưu thế về mặt xã hội và tài chánh!... Người ta đã thấy kết quả là như thế nào! Ngay từ đầu, nhiều bè cánh đã hình thành, những kẻ yếu bị loại trừ. Những đứa trẻ nghèo bị khinh khi. Những đứa giàu được ái mộ và nể trọng. *Nếu như một cá nhân riêng lẻ có thể bị rối loạn thần kinh thì các trường học cũng có thể bị như thế*. Đến lúc đó, việc này đã trở thành "một tâm trạng" mà nhiều cơ sở giáo dục đã biểu lộ một cách sáng chói. Tôi đã thu thập không biết bao nhiêu lời thổ lộ đau buồn, của đàn ông cũng như của phụ nữ trưởng thành, không thể nào quên những nỗi tủi nhục xót xa cảm nhận được tại những nơi đó, mà người ta đã gán cho cái tên "đua đòi" thay vì là "rối loạn thần kinh".

Những đứa trẻ nghèo sẽ phục dịch cho những đứa giàu. Những đứa nghèo, những đứa không đóng tiền, sẽ dọn bàn ăn cho những đứa học trò giàu có đóng học phí. Quả là điều phẫn nộ. Cái ưu thế giả tạo của tiền bạc đã được biểu hiện một cách tởm lợm. Vì vậy, những đứa học sinh nghèo càng chìm sâu trong vực thẳm của cảm thức tự ti, để khi đến tuổi trưởng thành mang theo vô số bù trừ. *Những bù trừ đó có thể tạo ra một vĩ nhân cũng như một tên cướp khét tiếng.* Các phiên tòa đại hình thường cho thấy những hệ quả của sự thiếu vắng tình cảm âu yếm và những nỗi tủi nhục đó. *Đến lúc đó xã hội sẽ gặt hái sự hận thù mà nó đã gieo giống, không hơn không kém.* Hãy loại bỏ sự tủi nhục đi và hãy ban phát tình cảm âu yếm, chúng ta có thể loại trừ một số lớn tội ác.

Có nhiều nhà giáo dục của những cơ sở rối loạn thần kinh đã chế giễu sự nghèo túng của nhiều đứa trẻ, về nghề nghiệp của cha chúng, sự nhút nhát của đứa trẻ, cách phát âm của nó... và điều đó trước mặt một lớp học đang cười rộ.

❁ *Đương nhiên những nhà giáo dục đó cũng là bệnh nhân.* Có nhiều nhà giáo dục (như tôi đã nói) đã công khai việc thủ dâm của một đứa trẻ! Hiển nhiên ở đây thiếu vắng sự khôn ngoan và tình thương mà không cần đến bất cứ một lời bình phẩm nào.

Tuổi thơ bị cưỡng chế, sự thiếu vắng tình cảm trìu mến và sự tự tin, là một trong những vấn đề nhức nhối nhất. Nhức nhối ngay lúc đó và cả cho tương lai! Đứa trẻ bị hạ nhục và hụt hẫng, có nhiều cơ may sẽ trở thành một người trưởng thành rối loạn thần kinh. Người đó sẽ tìm cho mình những bù trừ về mặt uy quyền và thống trị, để che giấu nỗi bất hạnh trong lòng. Có thể một ngày nào đó, người đó sẽ trở thành một bậc cha mẹ hoặc một nhà giáo dục. Và điều này sẽ tiếp nối vào sợi xích vô tận mà tôi đã nói trước đây.

Như chúng ta đã thấy, cảm thức tự ti, cũng như *nhu cầu ưu thế*, được biểu hiện bằng nhiều nét điểm xuyết tinh tế hầu tạo thành một bức tranh hoàn chỉnh. Có khi, trong một khoảnh khắc, người rối loạn thần kinh nhận thấy một phản ứng nào đó là "không thật". Nhưng anh ta loại bỏ ngay cái cảm nghĩ đó, nhất là khi nó liên quan đến những hành vi có thể làm cho anh ta lầm tưởng đến sức mạnh và sự hoàn hảo của chính mình. Tại sao vậy? *Bởi vì anh ta có nguy cơ nhận ra chính con người mình.* Để sau đó khinh bỉ và thù ghét chính mình. Tôi xin các bạn nhớ cho kỹ là không có lý do gì anh ta phải như thế... bởi vì anh ta có tội tình gì đâu. Trong trường hợp của anh ta, bất cứ người nào khác cũng sẽ tìm kiếm các bù trừ. Dù sao đi nữa, chỉ cần nghĩ đến các bù trừ thôi cũng có thể làm cho người rối loạn thần kinh phải hoảng sợ. Chúng ta hãy tỉ dụ anh ta thực hiện những hành vi tốt đẹp, lịch thiệp và đáng nể; anh ta được xem như là một người tốt và không vụ lợi; rằng anh ta có thể "ban tặng tất cả cho người khác", v.v... Như vậy, anh ta sẽ nghĩ mình có "những đức tính đó", mà chúng thật sự đang che đậy nhiều vết thương thầm kín! Anh ta sẽ nghĩ những hành vi đó là *vàng ròng*.

Và chúng ta hãy thí dụ người đó đột nhiên nhận thấy khối vàng ròng đó chỉ là "hàng mạ" mà thôi. Anh ta biết rõ nhưng không có sự chuẩn bị nào rằng những đức tính đó che giấu nhiều cảm thức tự ti, thù nghịch, ích kỷ, hèn yếu, sợ hãi thì sao? Anh ta nghĩ mình là một con người mạnh mẽ, cởi mở, tốt, biết thương người; và rồi đột nhiên anh ta đứng trước những đổ nát của chính con người mình. Tất cả những cấu trúc đó đổ sụp xuống vực thẳm... Điều gì sẽ xảy ra? Đơn giản là người rối loạn thần kinh này cũng sẽ đổ nhào... Toàn bộ cơ chế an toàn kia sẽ bể vụn...

❀ *Vì vậy, một người rối loạn thần kinh không thể nào tự giúp mình được, ít ra là lúc ban đầu.* Nhà tâm lý học phải can

thiệp vào. Liệu pháp trị liệu tâm lý học đôi khi rất nhức nhối nhưng rất cần thiết. Bằng tâm lý học, người rối loạn thần kinh, về mặt tinh thần, cảm thấy mình trần truị và run rẩy, bị tước lột hết những quần áo sáng chói mà phẩm chất lại thuộc loại xấu. Sau đó tâm lý học mới tạo cho anh ta những loại quần áo được may theo đúng kích thước, thoải mái và hài hòa, để cho phép anh ta vận động dễ dàng và không lo sợ.

Nhưng... có nhiều người rối loạn thần kinh vì cảm thức tự ti không? Có, hàng triệu người là đằng khác. Chính loại hình văn hóa của chúng ta là nguyên nhân chính, bởi vì nền văn hóa đó đặt nền tảng cuộc đời trên sự cạnh tranh làm tổn hại người khác, trên sự ưu thế cá nhân và sự khinh bỉ, sự thống trị, cuộc chạy đua cho quyền lực, v.v... Kết quả là có vô số người rối loạn thần kinh như thế với sự phơi bày những nỗi thống khổ và những cuộc đời hoàn toàn thất bại...

IV. Giáo đường được mở rộng

C. J. JUNG: CHỦ NGHĨA SIÊU THỰC VÀ SỰ TRỞ VỀ CỘI NGUỒN

Bạn chỉ nên truyền đạt sự hiểu biết cao cả của bạn cho những người khôn ngoan.

Goethe

Tư tưởng của Jung rất đơn giản. Nó là chìa khóa của môn khoa học khai tâm nhưng cũng là liệu pháp tâm lý học rất hữu hiệu. Muốn hiểu được tư tưởng này phải cần đến một điều kiện vô cùng khắc khe: đừng bao giờ nghĩ mình là trung tâm của vũ trụ! Đừng bao giờ nghĩ rằng khi có được một chiếc xe hơi tối tân và đèn điện là các bạn, về mặt tâm lý, khác xa những tổ tiên xa xôi của chúng ta! Với Jung, chúng ta tách khỏi con

người–con kiến để tiến đến con người–nhân tính. Con người hiện đại luôn nhìn thấy mình không có gì khác lạ. Những tư tưởng của Jung đòi hỏi chúng ta phải tìm lại một tâm hồn trẻ thơ sâu lắng hoặc tâm hồn của một người sơ khai. Vả lại, *trở về cội nguồn nguyên thủy không phải là một sút kém nhưng là một phát triển dị thường*. Được như thế, mọi thứ sẽ trong suốt. Chỉ cần chúng ta cứ thoải mái... đến lúc đó chúng ta sẽ thấy tổ tiên của chúng ta vẫn đang đứng phía sau cánh cửa, sẵn sàng bước vào mà không cần gõ cửa!

Bất cứ nhà tâm lý học nào cũng biết những giấc mơ đêm luôn luôn làm xuất hiện nhiều cách biểu hiện (hình ảnh và tượng trưng) rất khác với những thứ của tình trạng tỉnh táo. Chúng ta đã biết điều này. Những tượng trưng trong giấc mơ của những con người có ngôn ngữ, có nền giáo dục và thuộc các nước khác nhau nhưng lại mang cùng một ý nghĩa.

Hình ảnh của loài người

Vài từ và vài hình ảnh có chung một ý nghĩa ở những con người khác nhau. Tại sao? Hãy xem lại bảng ở mục Tự do Liên tưởng.

Tại sao một hình ảnh, một từ nào đó, lại có cùng một ý nghĩa sâu lắng với một người Trung quốc cũng như một người Pháp, bất kể nền giáo dục và địa vị xã hội của họ? Tại sao những *truyền thuyết* của mọi thời đại và mọi chủng tộc lại có những tượng trưng rất giống nhau đến thế? Có thể nào hiện hữu một "bồn chứa" tinh thần tập thể, mà mỗi bộ não con người đều mang những dấu tích khi vừa mới chào đời? Có thể nào chúng ta nghĩ xa hơn nữa, và thí dụ sự hiện diện của một "môi trường" trí tuệ thuần túy, mà tinh thần của mỗi cá nhân chìm ngập trong đó?

VÔ THỨC TẬP THỂ

Như vậy đây là Vô Thức Bậc Cao, chung cho tất cả mọi người. Chúng ta hãy quan sát một người mà trí năng phê phán

bị ngắt ngang bởi một lý do nào đó (giấc mơ đêm, cảm xúc, cảm hứng sáng tạo nghệ thuật, trạng thái lên đồng, do buổi phân tích tâm lý,vv). Chúng ta sẽ thấy một việc thật sự kinh khủng. Mọi việc xảy ra như thể những con người hiện đại, trong thâm tâm họ, có những ký ức xúc cảm của các tổ tiên xa xôi của họ.

Cũng như họ, con người hiện đại vẫn sử dụng những hình ảnh và những tượng trưng sâu kín như thể một di sản tinh thần, chung cho tất cả nhân loại, không phân biệt nền văn hóa và chủng tộc.

Có phải là điều kỳ diệu khi đề tài của vài truyền thuyết được tái hiện *dưới cùng một dạng trên khắp thế giới này không*?

Để tìm thấy sự trong sáng của những truyền thuyết đó, chúng ta phải nghiên cứu các tôn giáo, kho tàng thần thoại, truyện kể dân gian, văn nghệ dân gian. Nhưng ở đây tôi chỉ muốn nói đến khoa tâm lý thực hành, vì vậy tôi chỉ đề cập đến những tượng trưng này với mục đích chữa bệnh. Chúng sẽ làm cho chúng ta trở về nơi sâu thẳm nhất của con người. Ý nghĩa của chúng vô cùng kỳ vĩ. Và dù cho tình trạng ý thức có làm cho chúng ta quên chúng, nhưng không phải vì thế mà chúng không hiện hữu. Chúng hành động trong bóng tối, ở phía sau bức màn ý thức của chúng ta.

CÁC TƯỢNG TRƯNG

Tôi sẽ nói một cách ngắn gọn để cho các bạn dễ hiểu. Vài thứ trong số đó sau này sẽ trở nên trong sáng hơn. Mỗi người chúng ta sẽ nhìn thấy chúng trong chính mình, vẫn nguyên vẹn như từ bao nghìn năm nay.

1. Một tượng trưng có thể có một hình dáng cụ thể để gợi nhớ một cái gì đó trừu tượng hoặc thiếu vắng.

Thí dụ: – Cây vương trượng, một vật hữu hình, tượng trưng cho Vương quyền (một điều trừu tượng).

– Một tam giác đều sẽ tượng trưng cho Thượng Đế.

– Một bao tay bị bỏ quên sẽ tượng trưng cho một người vắng mặt. v v...

Vậy những tượng trưng này có hoạt động được không? Được, *nếu chúng có mang theo cảm xúc*. Nếu người vắng mặt được yêu thương hay thù ghét, một mối liên kết cảm xúc sẽ được thể hiện trên cái bao tay bị bỏ quên đó. Vì vậy chiếc bao tay đó có một "quyền năng" cảm xúc. Như thế nó sẽ khởi phát cảm xúc và hành vi. (thí dụ: sẽ có việc hủy bỏ chiếc bao tay đó nếu người đó bị thù ghét; cất giữ nếu đó là người được thương yêu). Nếu không có cảm xúc, tượng trưng đó chỉ là một vật vô tri và không hề có giá trị nhân bản.

2. Tượng trưng có thể là một phần của một tổng thể:

Thí dụ: cái móng vuốt sẽ là một tượng trưng của con Sư Tử.

3. *Tượng trưng là một Thực Tế Sinh Động, có quyền năng thực thụ. Đây là điều quan trọng nhất trong mọi thứ khác.*

Thí dụ tầm thường: Đối với vài người, một con mèo mun có một quyền năng thực thụ, có lợi hoặc có hại.

Tôi chỉ quan tâm đến những tượng trưng quan trọng có mang theo cảm xúc. Chúng ta sẽ thấy sức mạnh của chúng trong liệu pháp tâm lý học.

Một tượng trưng được phát sinh như thế nào?

Mặc cho những kỹ thuật hiện đại, con người chỉ mới rời khỏi được cái lạnh giá, sự đói khát và nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi của tổ tiên chúng ta đã được *bù trừ* bằng cuộc sống hiện đại. Nhưng chúng không bị *triệt tiêu*, trái lại. Chỉ cần một cái gì đó không đáng kể để cho con người tìm lại nỗi sợ hãi cũ xưa đó.

Sống là mục đích của con người. Vì vậy con người hướng cảm xúc của mình đến:

1) Tất cả những gì tạo ra sự sống.

2) Tất cả những gì giúp ích cho việc duy trì sự sống.

Cũng như việc có hai giới tính, trong mọi thời đại luôn có hai nguyên tắc quan trọng toàn cầu như sau:

1) Nguyên tắc giống đực phải là	năng động	tỏa sáng	Có khả năng thụ tinh	Sâu sắc
2) Nguyên tắc giống cái phải là	Thụ động	ẩn lánh	mắn đẻ	tự tin

Những điều này rất hợp lý và là hình ảnh chính xác của người đàn ông và đàn bà. Bây giờ chúng ta hãy xem xét đến sáu tượng trưng quan trọng đã chi phối loại người.

Các tượng trưng quan trọng thuộc giống đực

1. – Mặt Trời (hoạt động, tỏa sáng, sinh thực)

2. – Người Cha (người hướng dẫn sáng suốt và tỏa sáng)

3. – Lửa (năng động, tỏa sáng, được liên kết với mặt trời)

4. – Dương vật (tượng trưng cho giống đực trên toàn cầu, năng động, sinh thực và mạnh)

Các tượng trưng quan trọng thuộc giống cái

1. – Đất (thụ động và màu mỡ)

2. – Nước (màu mỡ, nhưng thụ động và lẩn lánh)

MẶT TRỜI

Chúng ta hãy bỏ một con người văn minh ngay giữa rừng trong lúc đêm tối. Chỉ sau vài phút, con người hiện đại đó sẽ có những cảm tưởng không khác gì con người cách đây mười ngàn năm. Trước những cảm tưởng nguyên thủy đó, chiếc xe hơi và cái tivi của anh ta dường như đã trở thành những vật phù phiếm...

Con người đó đang đối mặt với chính mình, ngay giữa một thiên nhiên trở nên thù địch vì đêm tối. Anh ta sẽ phản ứng không khác gì tổ tiên anh ta: anh ta hoảng sợ. Anh ta sẽ ước muốn điều gì trước tiên? *Sự xuất hiện của mặt trời*. Sự hiện diện của mặt trời sẽ loại bỏ nỗi hoảng sợ đêm tối, thực thụ hoặc tưởng tượng. Mặt trời ban phát ánh sáng, hơi ấm, sự sống, an toàn, cái đẹp.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ con người đó mất hết cái trí nhớ hiện đại để trở thành lại con người sơ khai. Ngày này qua ngày khác, anh ta thấy mặt trời "lên". Hết tối này đến tối khác anh ta nhìn mặt trời "xuống", báo hiệu nỗi lo sợ thường ngày.

Lần hồi, hình ảnh vật lý của hiện tượng đó được thay thế bằng cái cảm xúc được liên kết với nó.

a) Con người sơ khai thấy mặt trời mọc, nỗi sợ cảm xúc biến mất.

b) Và con người nguyên thủy làm mối liên kết với việc Mặt Trời mọc: hơi ấm – ánh sáng – nỗi sợ hãi biến mất. Mối liên kết này càng ngày càng trở nên xúc cảm hơn.

c) Mặt trời trở thành một thực thể sống, một "con người" ban phát ánh sáng – hơi ấm – sự an toàn.

d) Mặt trời trở thành một vị Thần mà người nguyên thủy cầu nguyện và tôn thờ.

e) Bởi vì mặt trời "lên" bầu trời nên chỉ với cái ý nghĩ đơn giản *thăng thiên* thôi cũng khởi phát nơi con người một cảm giác sảng khoái, vui sướng, tươi sáng.

Ngày hôm nay

Và ngày hôm nay cũng thế. Dù mặt trời không còn được coi như một vị thần nữa, nó vẫn là một tượng trưng có tính xúc cảm, mang nhiều cảm giác sảng khoái mãnh liệt. Thí nghiệm này có thể được thực hiện mỗi ngày với mỗi người chúng ta.

Thí dụ: Chúng ta hãy xem những câu trả lời ở mục "Tự Do Liên Tưởng" của từ "Lên". Và sau đây là những câu trả lời được so sánh giữa từ Mặt Trời và Lên. Những câu trả lời này là của tám mươi người khác nhau, được sắp xếp theo mức độ giống nhau.

MẶT TRỜI
Ánh sáng – Hy vọng – Sự phong phú – Sự hoàn hảo – Không gian – Thần – Sự sống – Vẻ đẹp – Sức mạnh – Vinh quang – Thiên đàng – Sảng khoái – Người cha – Lửa – Tình yêu

LÊN
Ánh sáng – Hy vọng – Sự hoàn hảo – Không gian – Thần – Sự sống – Sức mạnh – Vinh quang – Niềm vui (sảng khoái) – Chúa Cha – Sự sống – Vẻ đẹp – Tình yêu vĩnh cửu

Chúng ta không cần so sánh từng câu trả lời. Tôi chưa hề nghe dù *chỉ một* câu trả lời nào cho lạc quan và xác thực.

Như thế, chúng ta thấy nhiều người khác nhau đã biểu lộ *những cảm xúc giống nhau* với sự gợi ý các từ Mặt Trời và Lên.

Hai tượng trưng này được liên kết với bất cứ những gì sáng chói và mạnh mẽ. Chúng được liên kết với Tình Yêu, bởi vì đây là việc làm tẩy uế, làm cho hoàn hảo, và với Chúa (đang ở "trên").

Thí dụ: Sẽ không có người nào nói "Anh ta *đi xuống* về phía ánh sáng. Người ta sẽ cảm thấy khó chịu. Tại sao? Khi đặt ra câu hỏi, chúng ta sẽ có những câu trả lời sau đây tùy theo cách suy nghĩ và mức độ thông minh:

– "Đi xuống" về phía ánh sáng? Nói cách này không ổn rồi. Người ta "đi lên" về phía ánh sáng.

Không thể nói như thế được, vì ánh sáng ở trên cao.

– Tôi không biết nữa... nhưng cách nói này làm cho tôi khó chịu... cũng giống như một cái gì đó quá sai... tôi không hiểu tại sao...trong thâm tâm tôi nghĩ như thế.

– Ánh sáng cũng có thể ở trên cũng như ở dưới. Nhưng khi "ở dưới" không liên quan gì đến tôi. Trong khi "đi lên" ánh sáng cho tôi có cảm giác hiểu biết và được tẩy uế. Đây là một cảm giác khó tả và tôi thiết nghĩ mọi người cũng cảm nhận như tôi.

Người ta đã đặt Chúa, thiên đàng, tình yêu của Chúa, sự hoàn hảo, v.v... "ở trên". Nhưng tại sao không để "ở dưới"?

Chúa Giêsu đã "lên" trời. Tại sao không "đi xuống" trời? Bởi vì trời ở "trên cao". Nhưng tại sao không ở dưới?

Đức Mẹ Đồng Trinh đã có sự "Quy thiên" của Bà, v v...

Đối với một người "văn minh", ý niệm đi lên luôn khởi phát những cảm giác tẩy sạch. Cảm giác của những nhà leo núi và những phi công cũng không khác gì. Việc thăng thiên sẽ tạo cho họ có một cảm giác uy lực, là điều chắc chắn. Nhưng họ thường nói "Ở trên đó", người ta có cảm giác trong sạch hơn...

Người ta *luôn* nhận thấy những cảm xúc đó trong các bộ môn nghệ thuật và trong những buổi phân tích tâm lý. "Đi lên" và "Mặt Trời" cũng có thể gợi những cảm xúc tình dục thuần túy cũng như Tình Yêu. Đó là điều lô gíc. Tình yêu được liên kết với sự trong sạch và siêu thoát.

Như vậy, để phân tích những giấc mơ cho đúng, người ta cần phải hiểu rõ cái ngôn ngữ tượng trưng, có nghĩa là nguyên thủy.

Một buổi tâm phân học.

Bà X được yêu cầu nói ra "hết những gì bà đang nghĩ trong đầu", sau sự gợi ý của từ Mặt Trời. Bà X..., ba mươi tuổi, rất lành mạnh và thông minh, đang trong tình trạng thư giãn hoàn toan trong bóng tối, hai mắt nhắm kín:

–... tôi thấy mặt trời, rất cao trên bầu trời, được bao quanh bởi những ngọn lửa vàng như những màn trướng ánh sáng. Ánh sáng đó từ từ hướng về phía tôi, như mấy ngọn đèn pha. Tôi cảm thấy từ từ bay bổng lên không trung, như trong giấc mơ. Tôi đi lên thật mau trong sự thoải mái kỳ diệu. Tôi cảm thấy mình nhẹ như không. Ồ... nhưng tôi ***cảm thấy*** *mình lên thật sự, đó là một cảm giác đờ đẫn tuyệt vời... Tôi lần lần tiến lại gần mặt trời và nó cũng lớn dần. Những ngọn lửa bao quanh nó... tôi nói làm sao đây...không dữ tợn; tôi có cảm tưởng chúng rất dễ chịu và mến tôi... Tôi thấy những ngọn lửa đó chạm vào người và tôi thấy ở phía sau mặt trời, một cái gì đó như một khu vườn sáng chói bao la, rất yên tĩnh, với nhiều quả cầu đủ màu sắc. Ở trong cùng có một cánh cửa, và một chàng thanh niên. Anh ta cầm một thanh kiếm trên tay và tôi có cảm tưởng anh ta đang cười với tôi... Như thể cái phần xấu xa của nhân cách tôi đã biến mất... Tôi cảm thấy thật sự xúc động... tôi có cảm tưởng như đang bước vào trong vùng ánh sáng vĩnh cửu... Bất ngờ tôi nhìn thấy cha tôi... Ông đứng trước mặt tôi, người đầy hào quang và đang cầm một thanh kiếm bằng kim cương... Ông đưa cho tôi một chìa khóa bằng vàng và chỉ vào cánh cửa sáng chói... mà tôi thấy trong đó có nhiều người mặc toàn quần áo trắng...*

Chúng ta hãy ngừng lại đây. Chúng ta thấy trong tư do liên tưởng này có nhiều hình ảnh mà tôi vừa nêu ở trên. Tôi xin nhấn mạnh là trong tám trên mười trường hợp, *chính những hình ảnh đó được biểu hiện.*

Từ *Mặt Trời* lần lượt đưa đến theo thứ tự – *đi lên* (thăng thiên) – thoải mái (siêu thoát) – một khu vườn *sáng chói*, nhiều quả cầu (hình ảnh của thiên đường, với các hình cầu là những hình học hoàn hảo) – cánh cửa *sáng chói* – một thanh niên với một *thanh kiếm lửa* (gợi nhớ đến thiên sứ của tôn giáo) – như thể phần xấu xa của nhân cách tôi đã biến mất (*sự tẩy uế*) – ánh sáng vĩnh cửu (Chúa Trời) – cha cô ta (chúng ta

sẽ thấy tại sao) – người cha *đầy hào quang – thanh kiếm bằng kim cương* (thanh kiếm = sức mạnh; kim cương = sự giàu có, mà đây là tinh thần sung mãn) – chìa khóa bằng vàng (cho phép mở cánh cửa của sự hoàn hảo) – nhiều nhân vật mặc quần áo *toàn trắng* (sự hoàn hảo, trong sạch, các thiên thần)

Tất cả những hình ảnh của "giấc mơ này" được tìm thấy trong các truyền thuyết dân gian của mọi thời đại. Thật vô cùng cảm động khi bắt gặp chúng trong những buổi tâm phân học được thực hiện với nhiều người hoàn toàn khác nhau.

Một Tượng Trưng Thật Vĩ Đại: người cha

Chúng ta thấy ý niệm về Người Cha xuất hiện:

a) trong các câu trả lời của từ "Mặt Trời";

b) trong các câu trả lời của từ "Đi Lên".

c) Giấc mơ đầy hình ảnh của bà X . bắt đầu với từ Mặt Trời.

Tại sao vậy?

Chúng ta biết thành ngữ "Cha tôi là một mặt trời đối với tôi...". Điều đó có nghĩa là "giống như mặt trời, cha tôi rất mạnh và sáng chói". Giống như mặt trời, cha tôi hướng dẫn và soi sáng cho tôi, ban cho tôi sự an toàn.

Và đây mới là điều quan trọng

Giống như mặt trời, đứa trẻ xem người cha như một anh hùng. Người cha là một người hùng dũng và quang vinh. Vả lại, mấy đứa trẻ thường hay khoe khoang về cha của chúng, về nghề nghiệp của ông ta, v.v... Đối với một đứa trẻ, người cha có nhiều nét siêu phàm và được đặt trên bệ thờ.

Nhưng không phải *chính người cha mình* mà đứa trẻ đặt trên bệ, nhưng là ý tưởng mà nó có về người cha nói chung! Đối với đứa trẻ, *người cha là một tượng trưng trước khi là người cha của nó*. Một cách vô thức, nó đòi hỏi người cha phải

tương ứng với tượng trưng đó, phải có sức mạnh, quang vinh, tính không bao giờ sai lầm và sự tỏa sáng.

Vì vậy, nhiệm vụ thực tiễn của người cha rất khó khăn.

Bởi vì ông ta phải thể hiện sao cho hài hòa với hình ảnh tượng trưng của đứa trẻ. Đó là một nhiệm vụ rất nặng nề. Nếu người cha (vì một lý do nào đó) không tương ứng với tượng trưng này, sự chống đối liền xuất hiện nơi đứa trẻ (có thể dẫn đến sự mất cân bằng tâm lý)

Trường hợp: nghề nghiệp của người cha không vẻ vang; người cha nhu nhược; người cha độc tài; người cha không học thức; người cha không được ham mộ; người cha quá nghèo...

Tất cả những trường hợp rất thông thường này mà ý niệm vẻ vang, sáng chói, hùng dũng mà đứa trẻ có về người cha nói chung, sẽ sụp đổ trước *người cha thực thụ* của nó.

Không cần phải nói việc này có thể được chỉnh sửa. Chỉ là vấn đề tế nhị, thông minh và nhất là cân bằng.

Trường hợp khác: một thiếu niên bắt đầu thù ghét người cha bởi vì ông này tự nhiên ngã bệnh. Sự hận thù này tự động khởi phát ngoài ý muốn của đứa trẻ và nó cảm thấy rất hối hận. Nó nói ông ta "đã ngã nhào từ trên bệ". Đáng lẽ nó phải nói là *người cha nó* không còn tương ứng với cái tượng trưng nội tại.

Bởi vì vừa là tượng trưng và vừa là thực tiễn, nên nhiệm vụ của người cha rất khó khăn. Và luôn là một việc nguy hiểm khi bị nhìn xuyên qua một biểu trưng quá uy lực như thế. *Trên đời này không có người cha nào là một vị thần cả*, dù ông ta có là như thế đối với đứa con ông ta. Bất cứ người cha nào cũng chỉ là con người thôi. Và tất cả trí thông minh của ông ta sẽ hướng làm sao cho đứa trẻ coi ông như một người đàn ông và một người bạn chớ không phải một vị thần–mặt trời.

LỬA

Lửa luôn là một vật thờ cúng. Ngày nay, lửa chủ yếu được liên kết với những tình cảm yêu đương. Người ta thường nói (mà không nghĩ) – "tôi *bốc lửa vì một ai đó*" – *tôi đang bị đốt cháy vì đam mê – tim tôi bừng cháy – tôi đang tàn lụi vì tình yêu, v.v*...

Tại sao người ta tượng trưng Tình Yêu Tuyệt Đối (như Thánh Tâm chẳng hạn) bằng một ngọn lửa chói lọi ngay chỗ trái tim? Tại sao các Thế Vận Hội được mở màn bằng một vận động viên chạy bộ cầm Ngọn Đuốc?

Trước Mộ Người Chiến Sĩ Vô Danh, một ngọn lửa luôn cháy. Hàng năm người ta "làm sống lại ngọn lửa" của Người Chiến Sĩ Vô Danh. Tại sao trong dịp lễ Noel, người ta đốt đèn cầy? Tại sao người ta đốt một cây nến trước bức tượng của một người nào đó?

Nếu một vị hôn phu nói: "Anh dành cho em trái tim đầy nước của anh đây...". Tôi để cho các bạn nghĩ đến sự kinh ngạc của cô gái. Nhưng nếu anh ta nói: "Trái tim nóng bỏng của anh...." thì không có chuyện gì xảy ra hết. Tại sao?

Đây là cách trả lời của một trăm người thường được nghe thấy cho từ:

LỬA

Sự chói sáng – Ánh sáng – Tình yêu – Sự tẩy uế – Sự sống – Mặt Trời – Chúa – Năng lượng – Trí Tuệ – Vinh quang – Sức mạnh – v v...

Ý nghĩa sâu sắc của từ Lửa có điểm trùng với từ Mặt Trời hoặc Đi Lên. Nếu chúng ta đọc những câu trả lời ở phần trên, chúng ta nhận thấy gì? Có nhiều câu trả lời giống nhau được đưa ra như là: Ánh sáng –Tình Yêu – Vinh quang – Chúa – Sự tẩy uế... Còn cần nói gì thêm không?

Trong các ngôn ngữ cổ, từ "Lửa" đồng nghĩa với Sự Sống, Ánh Sáng, Tình yêu, Sinh khí, Sức mạnh (hãy so sánh với những câu trả lời "hiện đại" xem!)

Các nhà tâm lý đều biết, thí dụ như, ý niệm của từ Lửa được liên kết rất chặt chẽ với Tình yêu. Nếu Lửa gợi nhớ Tình yêu, tất nhiên nó cũng có thể gợi đến tình dục, hoặc nói chung hoặc của cá nhân. Chúng ta hãy nghĩ đến sự "rực sáng" của vài người sùng tín, hoặc đến những suy nghĩ chủ động của những người yêu nhau "nóng cháy" được nói ở phần trên.

Tất cả những điều này sẽ là trò đùa thú vị nếu con người không đặt sự sống trên các tượng trưng đó. Nhưng điều trái ngược lại xảy ra. Hơn nữa, *nếu các tượng trưng này được sản sinh bởi những cảm xúc vô thức, đến lượt chúng cũng có thể khởi phát ra.*

Đó là trường hợp của vài họa sĩ được gọi là "thần cảm" mà rất thường khi họ chỉ làm mỗi công việc là tìm lại những tượng trưng vĩ đại có sẵn trong mỗi con người chúng ta.

Vì thế, có hai loại người: những người đặt sự sống trên những tượng trưng toàn năng, nhưng lại không biết điều đó dù cho các tượng trưng đó có ảnh hưởng đến họ.

Và những người, đã biết rất rõ và sống với hết tâm trí của họ, có thể sử dụng chúng để giúp đỡ và hiểu biết những người khác. Đó là những người Am Tường.

Lửa, con trai của mặt trời

Giống như Mặt Trời, lửa ban phát hơi ấm, ánh sáng và làm tan biến nỗi sợ hãi. Đối với những người xưa, Mặt Trời được gọi là Người Cha, và Ngọn lửa trần gian là Người Con. Có rất nhiều lễ hội được tổ chức. Nhất vào lễ Đông Chí (hiện nay là ngày 25–12 của chúng ta). Một nghi thức để tôn vinh sự ra đời của Đứa Con–Lửa... Đạo Cơ Đốc vẫn còn duy trì các tục lệ huy hoàng đó. Dù các tín đồ Cơ Đốc không nhớ chính xác

ngày ra đời của Chúa Giêsu, nhưng họ vẫn duy trì nghi lễ của sự ra đời của Đứa Con–Lửa. Thế là ngày 25–12 được ấn định là ngày sinh của Chúa Giêsu. Trong dịp này, nhiều *đống lửa thật lớn* được đốt lên, và những cây đèn cầy nhỏ của chúng ta là chỉ để gợi nhắc lại mà thôi.

Tất cả những thứ này, thay vì làm cho con người trở thành một vật nhỏ bé, lại hướng một cách kỳ lạ anh ta về lại những thế kỷ đã qua và đến cả những con người đã và đang chiếm lấy trái đất...

DƯƠNG VẬT

Con người bình thường luôn tôn thờ Sự Sống.

Vì vậy, sẽ là điều tự nhiên khi anh ta tôn thờ tất cả những gì tạo ra sự sống và cho phép duy trì nó. Nếu, một cách vô thức, chúng ta tôn thờ tất cả những gì giúp cho sự sống được duy trì (chẳng hạn như mặt trời), chúng ta sẽ tìm một tượng trưng cụ thể hơn để biểu hiện cho chính Sự Sống.

Nhưng không có thứ gì có thể tồn tại mà không cần đến Dương Vật. Bất cứ cuộc sống nào cũng phải tùy thuộc vào dương vật mà nó đã trở thành Nguyên Tắc Giống Đực Tổng Thể. Đến chừng đó người ta mới dễ dàng hiểu tại sao một sự tôn thờ toàn cầu được thiết lập, hùng mạnh không kém gì sự tôn thờ Mặt Trời hoặc Lửa.

Đối với con người nguyên thủy, dương vật tượng trưng cho sự sống, nhờ vào hành vi tính dục. Ở đây chúng ta phải hiểu hành vi tính dục này tượng trưng *cho chính sự sống, một cách hoàn toàn lành mạnh, thuần khiết và do bản năng tự nhiên.* Hành vi của Dương Vật là một hành vi sáng tạo. *Đó chính là nguyên tắc nam tính, năng động, công hiệu, xuyên suốt và sinh thực.*

Và cũng phải cần đến vô số sai lệch phi lý để làm giảm thiểu hoặc vấy bẩn ý nghĩa này. Hãy nghĩ xem: trong thời đại của chúng ta, chỉ với từ "tình dục" thôi cũng đủ làm người ta

đỏ mặt! Đối với người sơ khai, tính dục là một hành vi thiêng liêng, được thờ cúng đúng như thế đó, bởi vì nó tượng trưng cho Sự Sống!

Vả lại đây là vài câu trả lời cho từ Dương Vật của:

1. vài người hoặc rối loạn thần kinh hoặc có một tính dục lệch lạc.

DƯƠNG VẬT

Giới tính –... làm cho tôi ngượng – Tội lỗi –...thật vô lý nhưng nó làm cho tôi xấu hổ...– Người đàn ông... và tôi thù ghét đàn ông – Hưởng lạc – Bóng tối – Người ta phải học ăn nói cho đúng đắn lại mới được – Tôi nghĩ nó giống như một cái gì đó bị cấm đoán nhưng tôi nhận thấy việc giáo dục giới tính đã sai lệch.

2. vài người vô cùng lành mạnh.

DƯƠNG VẬT

Sự sống – Sự Sáng tạo – Duy trì sự sống – Sức mạnh – Sự Sinh sản – Tình yêu –Sự Hoàn hảo – Cái Cột – Cái Cây

Tôi nhắc lại, một cách tượng trưng, hành vi tính dục là một hành vi thiêng liêng. Và cho đến ngày hôm nay nó vẫn giữ nguyên giá trị này. Đối với vài bộ tộc vô cùng lành mạnh, hành vi tính dục đôi khi được thực hành *công khai*, được xem như một nghi lễ của sự sống và được cả làng bao phủ bằng hoa. Có vài người bản địa giao hợp với nhau ngay trên mặt đất trong thời kỳ gieo hạt (tượng trưng cho sự sinh sản). Đây chỉ là một thí dụ bởi vì Dương Vật đã được thờ cúng gần như khắp toàn cầu.

Thế những biểu hiện của Dương Vật là gì (và còn những gì nữa trong các giấc mơ và bộ môn Nghệ Thuật)? *Bất cứ cái gì mạnh khỏe, cụ thể, ngẩng cao, dựng đứng*. Thí dụ: Cái Cây, Cái Cột (hãy nghĩ đến những vũ điệu tôn vinh dương vật với các ngọn giáo được cắm xuống những lỗ ở dưới đất), Thanh Kiếm (xem lại giấc mơ của Jean) –Lưỡi Cày (ở phần sau đây).

Dương Vật cũng được thể hiện trong vô số công trình kiến trúc, dưới hình dáng thực thụ hoặc được cách điệu.

Tính dục không còn được tôn thờ nữa, nhưng hình ảnh tượng trưng của nó vẫn còn ăn sâu trong chúng ta. *Tính dục thực thụ không chỉ được liên kết với chính sự sống mà còn với tất cả những gì tâm linh hóa nó*. Và không phải là điều lạ khi rất nhiều chứng rối loạn thần kinh bắt nguồn từ một tính dục lệch lạc.

ĐẤT

Những thành ngữ phổ biến nhất có liến quan đến tượng trưng tuyệt mỹ này là gì?

– Đất nuôi sống – Đất mẹ hiền – Bà Mẹ–Đất.

Ngoài ra, Đất sinh sản được, thụ động, cho ra trái.

Điều mà người ta nhận thấy ngay là sự liên kết ý nghĩa giữa từ Đất và Người Đàn Bà được xác lập từ những thời xa xưa nhất! Đất là một biểu tượng giống cái ở mức cao nhất. Người ta nói "ở trong lòng đất" mà không hề nghĩ đây đã là sự so sánh với người đàn bà.

Trên toàn thế giới và vào mọi thời đại, sự phì nhiêu của đất luôn làm người ta liên tưởng đến người đàn bà. Kho tàng thần thoại toàn cầu đã biến Trời và Đất thành một đôi vợ chồng toàn thiện. Thật thế, Trời mưa làm cho Đất "trở nên màu mỡ"; và Đất khi đã phì nhiêu, tạo ra sự sung túc. Có nhiều văn bản Ấn Độ so sánh chú rể với Trời và cô dâu với Đất. Có nhiều bộ tộc tin rằng Đất là "cái bụng của người

mẹ", sản sinh ra người đàn ông. Những thí dụ về sự tín ngưỡng Bà Mẹ–Đất có thể được nêu ra đến vô tận. Có phải là điều tuyệt diệu không?

Nhưng Đất muốn cho được màu mỡ, phải được cày cấy. Vì vậy chúng ta phải nghĩ đến việc con người đã liên kết việc cày cấy với việc làm cho phì nhiêu. Đó là điều đã xảy ra trong vô số truyền thuyết và nghi lễ.

Có phải nếu Đất được xem như một người đàn bà đã thụ thai, thì tất cả những dụng cụ thực hiện việc thụ thai này phải trở thành các tượng trưng của Dương Vật không? Đó chính là điều đã xảy ra. Lưỡi Cày là một trong những tượng trưng phổ biến nhất của Dương Vật.

Lưỡi cày "banh lòng đất ra", "đào xới lòng đất". Baudelaire đã nói gì? "Những nụ hôn thật tẻ nhạt của anh... Và những nụ hôn của người yêu em sẽ đào những đường rãnh như của những cỗ xe ngựa hoặc lưỡi cày bén nhọn..." Người thi sĩ này đã thấy trong thâm tâm mình cái tượng trưng vĩnh cửu. *Trong vài bộ môn nghệ thuật, người ta tượng trưng vài kiểu lưỡi cày dưới hình dáng một Dương Vật.*

Trong vài ngôn ngữ, từ này lại có nghĩa là: cái mai và dương vật! Có nhiều truyền thuyết đã so sánh người tân nương như một đường rãnh được tạo bởi lưỡi cày. Vài thổ dân tượng trưng đường rãnh bằng người đàn bà. Nhiều người nguyên thủy "làm cho Đất màu mỡ" bằng cách đưa đi đưa lại trên các luống cày những linh vật tượng trưng cho bộ phận sinh dục nam.

Người ta biết cái nghi lễ rất hấp dẫn của người Úc: họ nhảy múa trước một cái lỗ được đào trong đất, tượng trưng cho bộ phận sinh dục nữ, và sau đó họ cắm một cái cây vô đó (tượng trưng cho Dương Vật).

Cái tượng trưng Bà Mẹ–Đất được thụ thai và phì nhiêu, là tuyệt đối hợp lí và thật đẹp. Bằng sức mạnh và tính vĩnh cửu, tượng trưng này vẫn còn ẩn mình trong mỗi con người chúng

ta; để sau đó trồi lên lại trong nhiều tình huống, giống như các tượng trưng khác.

Một người ngoại quốc có nói với tôi:

– Tôi muốn được chôn cất trong lòng đất của quê hương tôi...

– Tại sao?

–... tôi không biết nữa... tôi có cảm giác như tìm thấy lại mẹ mình và có một giấc ngủ muôn đời cạnh bà...

Sau đây là vài liên kết của các từ có được trong một buổi phân tích tâm lý của khoảng một trăm người:

ĐẤT

Sự Giàu có – Sự Màu mỡ – Sự Sung túc – Sự An toàn – Người Vú nuôi – Người Mẹ – Thuộc về Mẹ – Được Thụ thai – Người Đàn bà – Trinh Nữ – Thụ động

NƯỚC

Nước là một tượng trưng cảm xúc mãnh liệt, đã trị vì từ nghìn năm rồi. Nó thường xuất hiện trong những giấc mơ đêm, trong văn học, thơ ca, hội họa, bài hát, v v...

Đây là những câu trả lời liên tưởng được đưa ra với từ Nước của khoảng một trăm năm mươi người. Chúng ta thấy không có gì thay đổi hết...

NƯỚC

Bao phủ – Sự Phì nhiêu – Sự Sung túc – Lúa mì – Yên tĩnh – Rửa tội – Bà Má – Tôi uống không nghỉ – Tinh khiết – Tuổi trẻ vĩnh cửu – Hồi sinh

Tôi xếp các câu trả lời này theo tượng trưng:

1) Tượng trưng của sự phì nhiêu: Sự Phì nhiêu, Sự Sung túc – Lúa mì.

2) Tượng trưng cho nữ tính: Người Mẹ – Bao phủ – Yên tĩnh.

3) Tượng trưng cho sự tinh khiết: Tinh khiết – Rửa tội.

4) Tượng trưng cho sự hồi sinh: Vĩnh cửu – Tôi uống không nghỉ – Hồi sinh.

Trên thực tế, nước luôn là những tượng trưng này, ở tất cả các bộ lạc trên trái đất. Chỉ cần một chút trực giác để có thể hiểu được nó.

Nước, tượng trưng của sự mắn đẻ và nữ tính

Đó là điều tất nhiên. *Người đàn bà mắn đẻ sinh một đứa con, như đất được nước làm cho phì nhiêu, tạo ra sự sung túc.* Ngoài ra, chúng ta nên nhớ Trời và Đất tạo thành một đôi vợ chồng toàn thiện. Vì thế, sẽ là điều tự nhiên khi nước (mưa) từ trên trời rơi xuống, lại được tôn thờ như một nữ thánh ngăn chặn tình trạng cằn cỗi của Bà Mẹ–Đất. Trong số mười ngàn bộ tộc khác nhau, người Nga có tôn thờ một vị nữ thần vừa là Người Mẹ, Đất và sự Ẩm ướt. Người ta có biết đến cái đài nước ở Oxford, được xem như có thể làm những người đàn bà vô sinh trở nên mắn đẻ. Có vô số đài nước mà đứng trước đó người ta có thể ước nguyện.

Trong văn học, người ta nói "nước như mẹ hiền" bao lấy anh ta. "Anh ta cảm thấy như nằm trong vòng tay của Bà Mẹ". Có vô số bài thơ và truyền thuyết nói về nước như một nữ thần hoặc như người mẹ. Người Trung quốc nói đến nước như một loại hình của sự khôn ngoan. Thế nước có tinh khiết, khiêm tốn, có thể bao lấy một cách hài hòa mọi hình dạng không? Đã có bao nhiêu bài hát nói về biển cả, dòng sông, đài nước, con suối, đến sương mai, v.v...

Chúng ta hãy nghĩ đến sông Seine! Nó rất "đa tình", nó "tỉ tê", nó rất "nữ tính", nó là "tân nương", nó "ôm lấy" Paris, "tính

khi nó thất thường", nó "được làm đẹp" v.v... Tất cả những lời ca này tụ hội lại trong cái tượng trưng vĩ đại của nước; *và cái tượng trưng sâu kín này, chạm phải cái bản năng truyền kiếp của mỗi con người chúng ta, đã tạo nên sự thành công của chúng.*

Hơn nữa, nước cũng tượng trưng cho sự phì nhiêu và sinh sản. Chúng ta hãy trích vài dữ liệu được Mircéa Eliade kể lại (Lịch sử Các Tôn Giáo): "Trong ngôn ngữ Sumérien, từ *a* có nghĩa là "nước" nhưng cũng là "tinh dịch", sự thụ thai, thế hệ. Ngày nay, đối với nhiều bộ lạc sơ khai, nước vẫn được xem như là tinh dịch (như trong huyền thoại). Trên Đảo Wakuta, một huyền thoại kể lại chuyện một thiếu nữ đã mất trinh bởi vì cô ta để cho nước mưa trúng vào người cô ta.....

Một chút nữa đây, chúng ta sẽ thấy một giấc mơ của một cô gái trẻ "tân thời", nhắc lại huyền thoại này.

Mối tương quan giữa sự phì nhiêu của Bà Mẹ–Đất và sự thụ thai của người Đàn bà là rất chặt chẽ và hoàn toàn hợp lý.

Nước, tượng trưng của sự hồi sinh và tinh khiết

Hình ảnh của sự hồi sinh bằng "nước" được tìm thấy trong nhiều truyền thuyết trên toàn thế giới. Một "ông già" trầm mình dưới nước để sau đó bước ra với một thân thể hoàn toàn mới. Tượng trưng của sự *rửa tội*. Thế các phong tục đã nói lên những gì? "Thế giới được hình thành từ Nước". Trước khi hình thành từ Nước, thế giới chưa có hình dạng, chưa hiện hữu. Sự trầm mình vào nước (trong các lễ rửa tội) mang ý nghĩa sự "trở về hư vô" và việc ra khỏi nước mang ý nghĩa con người được tái sinh, trở nên trong sạch hơn, được tái tạo.

Về mặt thế gian, *các nạn hồng thủy* (được kể rất nhiều trong các truyền thuyết) cũng mang ý nghĩa đó: sự trở về hư vô của nhân loại cổ xưa và sự tái sinh trong một thời đại mới. Tất cả những anh hùng đều trầm mình trong biển; những cuộc du hành ghê rợn đều có một chuyến đi trên sông hoặc một cuộc vượt đại dương, đôi khi trong bụng của một con quái vật.

Người chết thường được đặt trên một chiếc ghe để trôi trên dòng nước. Có nhiều chiếc ghe chở linh hồn của những người quá cố, v v...

Cuối cùng các anh hùng cũng ra khỏi nước trong chiến thắng và được tái sinh...

Sau nữa là chuyện những nguồn nước trường xuân, đài nước thần diệu, suối và dòng sông linh thiêng, giếng dành cho nghi lễ, vẫn còn hiện hữu trong thời đại của chúng ta. (Ngay tại Pháp, có nhiều dòng sông và nguồn nước, mà theo dân gian, có quyền năng tái sinh. Tại Cornouailles, những đứa trẻ bị bệnh đều được nhúng vào trong nước của cái giếng ở Saint–Mandron).

Ngoài ra, việc tẩy uế bằng nước được thực hiện từ khi có loại người. Ezéchiel có nói "Tôi sẽ rưới nước lên mình các người và các người sẽ trở nên trong sạch...". Việc rửa tội, lễ tắm gội và rưới nước lên người luôn là một minh chứng sống động.

Quả thật nước là một trong những tượng trưng tuyệt mỹ nhất trên đời.

VIỆC SỬ DỤNG CÁC TƯỢNG TRƯNG TRONG LIỆU PHÁP TÂM LÝ HỌC

Chúng ta có thể nào dùng các tượng trưng *để khởi phát* một cảm xúc không? Những cảm xúc hữu hiệu và có thể chữa lành bệnh không? Nếu một hình ảnh tượng trưng nào đó biểu hiện cho một cảm xúc, có thể nào người ta dùng một hình ảnh để kích gọi một cảm xúc không? Có thể nào người ta dùng nó để thực hiện một gợi ý sâu lắng không?

Như vậy, chúng ta bước sang một giai đoạn mới của Liệu Pháp Tâm Lý. Đây là một giai đoạn vô cung hào hứng, và có thể mang đến một hiệu quả thật sự "thần kỳ", hoặc về mặt tâm lý hoặc cho việc chữa lành bệnh.

GIẤC MƠ TỈNH TÁO

Cách đây hai mươi năm, *Robert Desoille*, dưới sự dìu dắt của *E. Caslant*, có tham dự một buổi đang diễn ra một "giấc mơ tỉnh táo". Ông ta rất ngạc nhiên trước sự phong phú và uy lực của các hình ảnh hiện ra trong tâm trí của "người nằm mơ". Desoille liền bắt tay vào việc nghiên cứu và hoàn chỉnh một phương pháp mới, làm cho khoa tâm lý học trở nên phong phú hơn.

Vậy phương pháp đó làm gì?

1) Nó dùng các tượng trưng để phân tích người bệnh.

2) Nó sử dụng sức mạnh linh hoạt của các tượng trưng để tác động lên người bệnh.

3) Nó làm như thể nào đó để cho cái tượng trưng đó trở thành một thực tế sống động và hiệu quả (như đối với con người sơ khai).

Những điều kiện của kỹ thuật đó

Bởi vì nó liên quan đến việc tìm lại tư chất biểu trưng, nên chủ thể phải bị tách rời với "trí năng phán đoán" ở mức tối đa. Thả lỏng cơ bắp và tâm trí thoải mái là rất cần thiết. Có nhiều cách để thực hiện điều đó. Dù gì đi nữa, người bệnh nhân cũng bị cô lập càng nhiều càng tốt với thế giới bên ngoài (thoải mái, bóng tối, mắt nhắm lại, v.v...)

Sau đó, người ta sẽ làm cho người bệnh (lần hồi) đi từ trạng thái ý thức tự nhiên sang một trạng thái khác: trạng thái mà hiệu quả của tượng trưng có thể hoạt động. Đương nhiên chủ thể vẫn còn tỉnh táo. Có thể nói đại khái là giấc mơ tỉnh táo được thể hiện như một "kịch bản tượng trưng" được điều khiển. Nhà tâm lý học đảm nhận cái công việc dìu dắt và phân tích. Ngoài ra chủ thể sẽ còn cung cấp tư liệu một cách dồi dào hơn nữa.

Để minh họa, sau đây là ba đoạn ngắn của những buổi thực hành Giấc Mơ Tỉnh Táo.

1

Janine là một phụ nữ ba mươi tuổi rất nam tính. Bà là giáo sư toán và không biết ý nghĩa của Tượng Trưng. Điều này cho thấy rõ Vô Thức Biểu Trưng xem thường "lý trí toán học của 1958". Tôi xin nhắc lại là với phương pháp này, "lý trí phán đoán" phải được gạt bỏ ở mức tối đa. Những tình huống "vô lý nhất" phải được biểu lộ mà không làm cho chủ thể phải khó chịu. (Không khác gì với giấc mơ đêm).

–... tôi cảm thấy mình đang bơi vào một cái bờ. Một ông già đang đứng đó, ông ta tươi cười và có vẻ rất hiền hậu. Ông ta đón tôi. Ông dẫn tôi đến một tảng đá nơi có một nguồn suối rất trong. Ông già đẩy tôi xuống làn nước đó và *tôi có một cảm tưởng là... như được tẩy uế*... Tôi bước ra khỏi làn nước đó... và nhận thấy tôi đã có mang... điều này làm cho tôi ghê tởm vì tôi không muốn có con. Ông già mới nắm tay tôi và *nhận đầu tôi xuống dòng nước* mà tôi đã bơi trong đó. Ông bảo tôi "Đừng có sợ". Ông nhìn bụng tôi và mỉm cười, rồi nói "Như thế tốt rồi". *Tôi vẫn có mang và tôi bắt đầu hát*... Ngay tại chỗ tảng đá, bây giờ tôi thấy một thanh niên đang phun nước từ trong miệng ra...

"Giấc mơ tỉnh táo" này có thể làm chúng ta kinh ngạc.

Chúng ta hãy nhớ lại tượng trưng của nước. Chúng ta nhận thấy sự trùng hợp lạ lùng với các huyền thoại xưa về sự thụ thai bằng nước!

Từ hàng ngàn năm, hàng ngàn người phụ nữ có thể có một "giấc mơ" giống như Janine.

Chúng ta hãy xem lại đoạn "giấc mơ tỉnh táo" này:

1) Janine được một ông già tươi cười đón tiếp (Sư Khôn Ngoan, Sự Tha Thứ, Sự Hiểu Biết)

2) Janine bị đẩy xuống *làn nước* chảy ra từ tảng đá. Cô ta có cảm giác như được *tẩy uế*.

3) Cô ta nhận thấy mình đã có mang. *Ở đây chúng ta gặp ngay cái tượng trưng của việc nước làm thụ thai.*

4) Cô ghê tởm bản thân cô ta. Đó là điều tất yếu bởi vì cô ta từ chối vai trò làm phụ nữ của mình. So lại với quan niệm của mình, cô ta cảm thấy như bị "ô uế".

5) Ông già đó lại nhận đầu cô ta xuống nước lại (Nhận xuống nước = cái chết), tiếp theo sự nổi lên = hồi sinh, tinh khiết. Những lời nói của ông già tương ứng với tượng trưng "Rửa Tội"

6) Janine vẫn có mang. Việc "tẩy uế" đã làm thay đổi quan điểm của cô ta, cô ta bắt đầu hát.

7) Thay vào chỗ tảng đá bây giờ là một thanh niên. Anh ta phun nước từ trong miệng ra. Lại thêm một tượng trưng của nước làm cho thụ thai; việc thụ thai được người thanh niên thực hiện và Janine chấp nhận điều này.

Chuyện gì xảy ra sau đó? Janine bị ấn tượng mạnh với việc chấp nhận (dù trong giấc mơ và nhiều ngày sau đó) vai trò phụ nữ và sự thụ thai phát xuất từ đó. Liệu pháp chữa trị tâm lý học đã lợi dụng những cảm thức mãnh liệt được biểu lộ bởi "giấc mơ tỉnh táo" này. Và việc trị liệu tiếp tục được tiến hành dựa trên những tượng trưng hùng mạnh này.

Janine đã mau chóng loại bỏ các mặc cảm để chấp nhận vai trò phụ nữ của mình. Bây giờ cô ta đã lập gia đình và rất nữ tính.

2

Chủ thể là một kỹ sư, độc thân, bốn mươi tuổi. Tiếp theo những kỹ thuật thư giãn, ông ta được mời nói ra ngay những gì ông ta cảm nhận hoặc thấy được. Chúng ta sẽ nhận thấy ở đây "lý tính" không thể tồn tại lâu được.

1)... tôi cảm thấy mình đang nằm, hai chân co lại. Vả lại đây là kiểu duy nhất làm cho tôi ngủ được... Hình ảnh của một

loại trứng mà tôi đang nằm trong đó chợt đến với tôi... *mãnh liệt đến mức tôi cảm thấy an toàn... trong cái trứng đó...mặc dù tôi đã bốn mươi tuổi rồi...*

Ngay lúc đó, anh ta được yêu cầu nói ra anh ta so sánh mình với cái gì, và câu trả lời là:

2)... một bào thai. Đúng vậy, một bào thai. Có phải vì tôi quá sợ cuộc đời và những trách nhiệm không? Tôi luôn cảm thấy mình thua kém trước mặt những nhân công . mà tôi phải chỉ huy họ.... cái cảm tưởng thật kỳ lạ đó và cái ý nghĩ muốn trốn đi, giống như thể tôi chưa ra đời vậy.

Đến lúc này, anh ta được yêu cầu "chui ra" khỏi cái trứng đó bằng bất cứ cách nào.

3)... tôi duỗi người ra trong cơn phẫn nộ bất ngờ... mọi thứ đều bể, và... *tôi cảm thấy mình đang nổi trên mặt nước*... trên một mặt nước mênh mông... và ở trong cùng có một mặt trời vàng chói... mọi thứ trong một im lặng diệu kỳ... Tôi có cái cảm giác lạ kỳ như thể đang chờ đợi vậy...

Anh ta được yêu cầu bơi đi.

4)... tôi cảm thấy mình bắt đầu bơi thật chậm rãi, rồi mau hơn. Tôi bơi đến một bờ. Đột nhiên tôi bị một con đường chặn lại, nó như trồi từ dưới nước lên *và cứ cao mãi lên đến trời xanh*. Con đường thì sáng chói còn bầu trời thì tối đen. Tôi nghĩ mình phải trèo lên đó nếu tôi muốn thay đổi...

Chúng ta thấy được các tượng trưng nào đây?

1) một hình ảnh chính xác của sự bám víu vào người mẹ, một sự trở về với người mẹ. Chính ông ta đã nói: *Tôi có cảm tưởng như là một bào thai*, (với sự ngụ ý: trong bụng của mẹ tôi).

Ngoài ra chứng "ấu trĩ" cũng được ông ta biểu hiện: những cảm thức tự ti, sợ trách nhiệm, dáng vẻ phụ nữ, độc thân, sợ đàn bà, không thể rời xa bà mẹ mình để cưới vợ, với những phản kháng trước những tình cảnh đó (Chúng ta nên ghi nhận

là trong một buổi khác, ông ta nhìn thấy một bù nhìn. Được bảo xé hết quần áo cái bù nhìn đó, ông ta nhìn thấy khuôn mặt nghiêm nghị của bà mẹ ông ta)

2) Những lời giải thích cho tình trạng của mình.

3) Một tượng trưng toàn cầu rất đẹp. Người ta nghĩ tới những tập quán: thế giới được hình thành từ nước. Như vậy, chúng ta có ở đây, một hình ảnh hồi sinh cá nhân, "một lần chào đời khác cho một cuộc đời khác". Chính ông ta đã nói "tôi có cảm tưởng như đang trông chờ...".

Tượng trưng của nước thường được thấy trong giấc mơ tỉnh táo: bởi vì rất nhiều người muốn "thay đổi" – "được hồi sinh" – "được tẩy uế". Vì vậy mà tượng trưng của nước thường được biểu hiện.

4) Ông ta đi đến một con đường "dốc lên". Ông ta nói *"Tôi nghĩ mình phải trèo lên đó nếu tôi muốn thay đổi..."*

Như thế chúng ta cũng có cái tượng trưng cho sự đi lên – tẩy uế, sự tự giải tỏa (Vả lại con đường là ánh sáng–chói lòa)

Nhờ cái gì mà giấc mơ tỉnh táo lại lý thú?

Chúng ta hãy so sánh nó với môn tâm phân học cổ điển. Trong một chừng mực nào đó, tâm phân học dựa vào sự hiểu biết của chủ thể. Nó dựa vào sự thông hiểu những mặc cảm của người đó để chỉnh sửa một nhân cách. Nhưng chúng ta biết rằng bất cứ một hành vi nào của con người, trước hết, được khởi phát từ một cảm xúc hoặc một cảm thức nào đó; và chúng không có liên quan gì với trí thông minh hoặc lý trí. Sự thông minh là chủ yếu trong việc hiểu biết con người mình, nhưng vẫn chưa đủ. Vì lý do đó mà giấc mơ tỉnh táo bổ sung một cách hữu hiệu cho tâm phân học. Tại sao? Bởi vì nó làm việc trực tiếp với vô thức. Bằng cách nào? Nhưng bằng cách dùng ngôn ngữ của chính nó, có nghĩa là bằng hình ảnh và tượng trưng! Có một điều đáng chú ý trong giấc mơ tỉnh táo:

sự bình tĩnh mà nó mau chóng mang đến. Một trong những hiệu quả thường thấy nhất: *là việc loại trừ chứng mất ngủ.* Ngoài ra còn có thêm những cảm tưởng được giải tỏa. Tại sao? Bởi vì chủ thể *cảm thấy mình đang hoạt động*, và thật sự sống giấc mơ này. Một thành công với giấc mơ tỉnh táo mang đến nhiều hậu quả *tức thì* cho cách ứng xử.

3

Đây cũng là một đoạn của giấc mơ tỉnh táo, được thực hiện với Yvonne, một phụ nữ ba mươi tuổi, có gia đình. Có mặc cảm tự ti và tội lỗi mãnh liệt, được gắn liền với Mặc cảm OEdipe. Về mặt tính dục rất lãnh cảm, nhưng được người chồng cảm thông.

Ngay từ đầu, người ta đề nghị bà làm như đang ở nhà mình, đang sống trong không khí gia đình:

1)... tôi có cảm tưởng như đang ở nhà... tôi đang đọc sách.

– Bà đọc gì vậy?

2)... Ồ, một tác phẩm về Thánh Thomas d' Aquin. Tôi thích hơn hết là những chuyện tâm linh... tôi muốn có một tâm hồn trong sạch.

Không một lời nhận xét hay câu hỏi nào của nhà tâm lý học. Lại thêm một gợi ý bảo bà ta cứ xem như đang ở nhà mình:

3)...tôi vẫn ở trong tình cảnh đó; tôi đang đọc. Chồng tôi thì tính sổ sách. Đứa con gái nhỏ của chúng tôi chơi ngay dưới chân ông ta. Mọi thứ đều yên bình, như bình thường...

– Bà hãy đứng lên đi và hãy có cảm tưởng như đang bước đến một cánh cửa mở ra bên ngoài:

4)... tôi đang tiến đến cánh cửa mở ra khu vườn. Tôi mở nó ra. Tôi đi ra ngoài. Không còn khu vườn nữa... tôi nhận thấy mình đang đứng trên một cánh đồng đầy ánh trăng, cho đến vô tận.

5)... tôi từ từ xoay người lại; tôi sợ... ngôi nhà của tôi đã biến mất... Mọi thứ đều bỏ rơi tôi. Cánh đồng trải dài đến hết tầm nhìn... tôi cảm nhận sự cô đơn lạnh giá...

Có phải là tôi không?...

– Bà hãy có cảm tưởng như đang bước trên cánh đồng đó đi.

6)... tôi... tôi không dám. Tôi muốn bám lấy một cái gì đó... tôi tìm chồng tôi, hoặc một ai đó... không; tôi không dám bước tới; tôi muốn thấy ngôi nhà tôi xuất hiện trở lại...

– Hãy cầm một thanh kiếm trên tay và bước tới trước.

7) Phải... *tôi có một thanh kiếm trong tay*. Tôi cảm thấy mình mạnh hơn rồi, tôi bước tới trước. Trước mặt tôi bất ngờ có hàng rào lớn đóng kín. Ở phía sau có một đám người đang đứng nhìn tôi...tôi muốn bỏ chạy... tôi...

– Hãy nghĩ đến thanh kiếm của bà.

8)... tôi mở cửa rào ra; tôi sợ nhưng vẫn từ từ bước tới. Tôi có cảm giác đám đông đó không hung dữ như tôi đã nghĩ. Này... tôi vứt thanh kiếm của tôi! Và tôi tiếp tục. Những người đó cười với tôi. Tôi như có một cảm giác yên lành... trong người tôi...

Đến đây, bà ta được gợi ý hãy tìm một cách gì đó để Đi Lên:

9) Tôi đi ra khỏi đám người đó. Tôi chỉ thấy lại có cánh đồng đó... tôi cảm thấy tự tin hơn. Tôi đang nhìn và *kiếm một cách nào đó để đi lên*. Cách đó không xa, tôi thấy một cái gì đó mờ mờ, đang rõ dần... một cầu thang... bằng kim loại hay thủy tinh gì đó... tôi không rõ... nó đi thẳng lên trời xanh... và kêu gọi tôi đi đến hạnh phúc... tôi không dám nhìn nó... *tôi nghĩ có thể tôi sẽ khám phá ra con người thật của tôi trên đó*... và tôi thấy ngôi nhà của tôi ở tận trên đỉnh; tôi phải đến đó, nhưng với một con người khác của chính tôi...

Đoạn này cho thấy gì?

2) "Tôi muốn có một tâm hồn trong sạch": lời nhận xét

này cho thấy đời sống tâm linh là một bù trừ cho những mặc cảm tự ti của bà.

5) Cảm tưởng bị bỏ rơi, cũng bị liên kết với những mặc cảm tự ti và tội lỗi.

6) Cảm tưởng sợ hãi. Thanh kiếm, tượng trưng cho sự thoải mái và sức mạnh, sẽ hóa giải nỗi sợ đó.

7) Hàng rào và đám đông. Lại là cảm tưởng bị bỏ rơi.

8) Bà ta bước tới trước. Bà ta liệng ngay thanh kiếm và cảm thấy như được giải thoát.

9) Với từ "Đi Lên", bà ta trả lời bằng cái cầu thang. Trong bất cứ thời đại nào, cái cầu thang biểu hiện cho một "thay đổi hoàn cảnh". Về mặt tượng trưng, nó cho phép đi từ thực chất qua tâm linh. Thời nay, cầu thang thường tượng trưng cho "sự thay đổi tầm mức": một quốc vương bước lên "các bậc của ngai vàng", biểu tượng của việc đi từ vật chất (thần dân) qua tâm linh (vương quyền). Cũng thế, vị linh mục bước lên *các bậc* đến bàn thờ, tượng trưng cho việc đi từ vật chất (mặt đất) cho đến tâm linh (Chúa), v.v...

Khi bước lên cầu thang đó, Yvonne cảm thấy mình "sẽ thay đổi hoàn cảnh", có nghĩa là bà sẽ khác với trước đây. Chúng ta nên ghi nhận việc bà ta cũng có những cảm tưởng như ông kỹ sư ở phần trên. Cái cầu thang được thay thế bằng một con đường đi lên không gian. Và ông ta cũng đã nói "tôi cảm thấy mình cần phải lên đó nếu tôi muốn thay đổi..."

Những kết quả phụ theo phương pháp của giấc mơ tỉnh táo

1) *Thay đổi những thói quen*. Là điều dễ hiểu, bởi vì thói quen xuất phát từ cảm xúc vô thức. Hơn nữa, những dồn nén và mặc cảm áp đặt nhiều thói quen nội tại mà chúng vẫn được biểu lộ mặc cho cách ứng xử.

2) *Tình trạng căng giãn của nhân cách*, cả về chiều sâu lẫn chiều rộng. Chủ thể tìm lại nguồn gốc bản năng của mình

và học cách sống sao cho hài hòa với chúng (điều trái ngược với các mặc cảm). Phương pháp này tạo sự hòa hợp giữa ý thức và vô thức, và loại bỏ những nỗi lo hãi xuất phát từ sự giằng xé của nhiều khuynh hướng khác nhau.

3) *Việc đạt được một năng lực mới* cho sự chú ý, tập trung và sáng suốt.

4) *Một phát triển rộng lớn* về trực giác và óc tưởng tượng sáng tạo.

5) *Sự hiểu biết* về sức mạnh tiên quyết của cảm tính; và việc áp dụng nó trong đời sống thường ngày.

6) *Gia tăng* việc ưa thích hoạt động, phương pháp này có một giá trị giáo dục không thể chối cãi được, cho cả thiếu niên lẫn người trưởng thành.

Chúng ta tóm tắt lại:

Bất cứ một tượng trưng nào cũng đều xuất phát từ một cảm thức nhân bản và một xúc động sâu lắng. Ngược lại, bất cứ một tượng trưng nào từ sự xúc động cũng có thể khởi phát một cảm thức và một hành vi. Những thí nghiệm tâm lý (và nghệ thuật) cho thấy những tượng trưng quan trọng luôn sống trong vô thức của mỗi con người chúng ta. Và vì chúng vẫn sống nên chúng phải hoạt động. *Cuộc "sống hiện đại" đã loại bỏ bản chất toàn năng ra khỏi con người.* Khởi phát từ đó, con người thành phố tưởng rằng các tượng trưng đã chết hay đã trở thành những trò giải trí đơn giản của trí tuệ. Không gì sai lầm hơn thế... Con người hiện đại đang buồn phiền, đặc biệt là mang nỗi sầu quyến luyến. Hãy nhìn lại chúng ta xem, với những chiếc xe hơi tối tân, xe điện, truyền hình, những màn ảnh rộng và tòa nhà chọc trời, v.v... Và mặc những thứ đó, đôi khi chỉ cần một bài hát rẻ tiền cũng đủ khởi phát một cảm xúc và làm cho chúng ta phải rơi lệ... Sức mạnh của con người hiện đại! Thế con người quyến luyến cái gì đây? Cái vai trò toàn năng của con người với niềm ước ao mãnh liệt tìm lại được cái

bản chất người của mình... Và rồi, với vài điều kiện nào đó, tất cả mọi thứ trồi lên mặt lại: những cảm xúc trước Thiên Nhiên, những cảm xúc "không thể giải thích được" khi nghe một bài hát hồn nhiên, những giấc mơ đêm mà hiệu quả cứ kéo dài, những mơ tưởng mung lung, những cảm hứng... Những cảm xúc "buồn cười" khi đọc một chuyện thần tiên hay một truyền thuyết xưa... Mà những truyền thuyết này mang vô số tượng trưng toàn cầu... và cũng vì thế mà chúng dễ dàng tồn tại xuyên suốt nhiều thế kỷ trong khi những tác phẩm được sáng tạo "thật tỉ mỉ" đã biến mất từ bao giờ... Chúng ta hãy tạ ơn khoa tâm lý chiều sâu đã cho phép con người tìm lại được từ trong thâm tâm của mình, cái thiên đàng bị đánh mất và sự hòa hợp hài hòa với thế giới...

Phân tích tâm lý học nhờ gây mê với huyết thanh của sự thật

Phân tích tâm lý học nhờ gây mê là cách "tửu nhập ngôn xuất" của thời hiện đại. Đó là phương pháp phân tích tâm lý bằng cách gây mê bằng hóa chất (Narcose = gây ngủ bằng hóa chất, trong khi hypnose = thôi miên gây ngủ một cách tự nhiên). Hiển nhiên khoa tâm lý học chiều sâu đòi hỏi phải tìm đến vô thức. Để cho phép cái vô thức đó biểu hiện, hầu có thể phân tích nó và làm cho nó hòa hợp với cuộc sống ý thức.

Phân tích tâm lý học nhờ gây mê có nhiệm vụ chuẩn bị sự kiện đó bằng các hóa chất:

1) nó mau chóng đưa chủ thể đạt đến tình trạng cận kề giấc ngủ.

2) nó cho phép chủ thể còn đủ khả năng tiếp xúc với thế giới bên ngoài.

Phương pháp này còn mang nhiều tên khác như: sự hồi cảm (hãy xem lại nghĩa của từ này trong phần tâm phân học; tâm phân học bằng hóa chất; chẩn đoán bằng gây mê; tổng hợp bằng gây mê)

Những loại thuốc nào được sử dụng

Luôn là những thứ thuốc ngủ được tan biến mau chóng (penthotal, nesdonal, evipan, narconumal, seconal, v.v...) Người ta tiêm một mũi thuốc vào tĩnh mạch cho đến khi xuất hiện trạng thái cận kề giấc ngủ. Như vậy về mặt tâm lý học, việc tiêm thuốc này chỉ là *sự chuẩn bị* chủ thể. Nó chỉ làm cái công việc "mở cổng hàng rào" để cho phép nhà tâm lý nhập cuộc. Nó được mô phỏng theo phương pháp tâm phân học. Thực ra phân tách tâm lý học bằng gây mê là phương pháp mau chóng nhất để đạt đến tình trạng lý tưởng cho việc phân tích tâm lý.

a) nó đem lên bề mặt những dữ kiện đã bị chôn vùi trong lãng quên (kỷ niệm của thời thơ ấu, những sốc của thời thơ ấu, hoàn cảnh gia đình, những dồn nén, v.v...)

b) sau đó nó cho phép ta tập hợp hết những tình huống nội giới đó lại và làm cho chúng hài hòa.

Nhận xét về phương pháp đó

Nếu sự xung đột nội tại không sâu hoặc quá thâm niên, tâm pháp gây mê cho nhiều kết quả rất ấn tượng. N*gười ta đã chứng kiến trong lúc chiến tranh*, khi nó mau chóng loại bỏ những sốc xúc cảm mà các chiến sĩ phải chịu đựng.

Nếu sự xung đột đó chìm quá sâu, nếu sự xung đột đó là một rối loạn thần kinh đã hoàn hành từ lâu thì trở ngại sẽ nghiêm trọng hơn. Đến lúc đó tâm pháp gây mê có nguy cơ tác động đến các triệu chứng chớ không phải lên những tầng lớp sâu kín (như trong thôi miên). Dù sao chăng nữa, nó cũng là một kỹ thuật hỗ trợ rất lý thú, cho phép mau chóng phát hiện những nguyên nhân sâu xa của một căn bệnh tâm lý.

HUYẾT THANH CỦA SỰ THẬT VỚI NGÀNH CẢNH SÁT

Về mặt tinh thần, có thể nào người ta được phép áp dụng phương pháp phân tách tâm lý học nhờ với một kẻ phạm tội không? Có thể nào người ta được phép dùng phương pháp đó

để biết được "bản chất tâm lý" của một bị can không? Hiển nhiên vấn đề này rất nghiêm trọng và có thể có nhiều hậu quả khó lường.. Quả thật, đây là vấn đề của tự do tư tưởng! Vì vậy các ý kiến cũng rất khác nhau, và việc thực hành phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê trong ngành pháp ý vẫn còn đang tranh cãi.

❀ *Đối với kẻ phạm tội* – Sự hiểu biết những tình huống sâu kín (giáo dục, hoàn cảnh gia đình, nhục nhã, tự ti, ức chế) đương nhiên sẽ giúp cho người ta hiểu rõ hành vi của kẻ phạm tội. Vì vậy phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê có thể giúp nắm bắt tình trạng tâm lý đã gây ra hành vi phạm tội đó. Nhờ vào đó mà người ta có thể tìm ra các nguyên nhân thầm kín mà lý luận không tài nào khám phá được. Đối với một tội phạm, phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê cho phép *cắt nghĩa* hành vi của hắn. Cắt nghĩa ở đây không có nghĩa là *tha thứ*. Nhưng việc giải thích cặn kẻ một hành vi tội lỗi đôi khi giúp chúng ta biết đây một bệnh nhân tâm thần. Trong trường hợp này, chất penthotal sẽ giúp giới hạn mức độ trách nhiệm hình sự. Chúng ta không được quên giữa việc phải hoàn toàn chịu trách nhiệm và việc được miễn trách nhiệm, còn có cả một chuỗi tình trạng được miễn trách nhiệm từng phần. Trong những trường hợp đó, việc áp dụng khoa tâm lý học chiều sâu đôi khi cho phép "uốn nắn" lại kẻ phạm tội.

❀ *Đối với cảnh sát* – Có thể nào người ta phải lo sợ (như giáo sư Piédelièvre đã nói) khi bắt đầu mở hé cánh cửa – bởi vì chỉ có bước đầu tiên là đáng kể – người ta càng ngày càng có khuynh hướng sử dụng chất penthotal không? Nền Công lý của nước Pháp chúng ta luôn phải trong sáng; nó phải loại bỏ tất cả mọi hình thức vũ lực mà người ta đang kêu ca, ít ra lúc khởi đầu những cuộc điều tra... Bị can có quyền bào chữa theo cách tùy thích. Tâm trí anh ta hoàn toàn tự do, không một ai có quyền đụng đến. Anh ta tự bào chữa theo cách nào mặc anh ta: khôn ngoan hay ngu dốt, xảo trá hoặc thẳng thắn. Anh ta không

cần phải tuyên thệ và có quyền nói dối. Chính các vị chánh án phải đánh giá những lời khai của anh ta, với lương tâm của một con người tự do và năng lực nhân bản của chính họ..."

Như vậy, trong trường hợp phân tách tâm lý học nhờ gây mê này có bị đồng hóa với việc xâm phạm lương tâm không?. Mà phân tâm học cũng thế, bởi vì nó tìm kiếm những nguyên nhân thầm kín! Nghĩ xa hơn nữa, người ta có thể xem bất cứ lời tâm sự nào cũng là một xâm phạm lương tâm. Vì vậy, mọi việc đều tùy thuộc vào điểm chủ yếu duy nhất này: *sự ưng thuận của chủ thể.*

❁ *Đối với chính sách của cảnh sát:* Giống như thuật thôi miên, phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê là một phương pháp để ám thị rất hữu hiệu. Nếu vấn đề là để biến dổi những người không bình thường, mọi việc đều hoàn hảo. Nhưng theo chính sách, việc sử dụng phương pháp này sẽ làm cho con người bình thường thay đổi ý kiến "một cách bất ngờ" (đó là "những lời thú tội tự nguyện" nổi tiếng). Người ta thấy đây là điểm nguy hiểm của khoa tâm lý học hiện đại, nếu nằm trong tay của những chính trị gia vô nhân đạo. Tiếc thay, người ta biết khá rõ về "những vi phạm chính kiến"! Người ta cũng biết đến các trại "cải tạo những vi phạm chính kiến"! Chừng đó đủ để cho chúng ta hoảng sợ trước những xâm phạm tự do tư tưởng mà tâm pháp gây mê tạo cơ hội triển khai.

Tóm lại:

Sẽ không có vấn đề nếu chủ thể chấp thuận, hiểu biết các phương pháp được sử dụng và mục đích muốn đạt tới. Đương nhiên đây là trường hợp người ta sử dụng phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê như liệu pháp tâm lý mà mục đích duy nhất là trị bệnh.

Vì vậy trong ngành pháp y, việc áp dụng phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê tùy thuộc vào hoàn cảnh. Một mặt nó cho phép giải oan một người vô tội bị tình nghi. Nhưng mặt khác, nó có thể bắt tội một tên cướp nói dối! Tên

cướp đó có quyền nói dối hay không? Chúng ta lại rơi vào trường hợp của quyền tự do tư tưởng. Và chúng ta cũng nên nhớ trong Vụ Án Nuremberg, Rudolf Hess không chấp nhận phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê. Sự từ chối của ông ta được tôn trọng cũng như việc ông ta có toàn quyền tự bào chữa như thế nào tùy thích.

Phương pháp phân tách tâm lý học nhờ gây mê cũng cho phép khám phá *sự giả vờ*. Ở đây cũng thế, có nhiều ý kiến khác nhau. Trong ngành Công lý quân sự, việc giả vờ bệnh bị phạt rất nặng nhất là trong thời chiến. Vấn đề vẫn đang bỏ ngỏ... Một quân nhân có quyền giả vờ không? Sự giả vờ đó có thuộc quyền tự do con người không? Về mặt đạo lý, Công Lý (của quân đội hay khác) có quyền truy tìm sự giả vờ bằng cách nào khác hơn là việc người chống lại người đó không?... Hoặc nó có thể thực hiện việc đó bằng hóa chất để loại bỏ ý chí của kẻ giả vờ giả định không?

Những nhà đạo đức học có nhiệm vụ nghiên cứu các vấn đề này, cũng bao la như lương tâm con người.

Trị liệu pháp tâm lý áp dụng cho từng nhóm

Cho đến lúc này, tôi chỉ đề cập đến những trị liệu pháp tâm lý "cá nhân", có nghĩa là được thực hiện với một người mà thôi. Tuy nhiên, đôi khi phương pháp này có một trở ngại: chủ thể không thể nào nghĩ rằng mình không hề bị cô lập với cộng đồng. Anh ta luôn quả quyết trường hợp của mình là duy nhất và không có người nào khác bị giống như vậy. Nói cho ngắn gọn, anh ta cảm thấy bị tách ra khỏi xã hội, và xã hội (anh ta có tin chăng) cũng chống lại anh ta.

Vì thế sẽ rất lý thú khi tập hợp một nhóm người lại. Trước đó, mỗi chủ thể sẽ được khám riêng biệt. Tại sao? Để cho cả nhóm có sự đồng nhất trong một loại bệnh trạng, và mỗi người có thể nhận thấy mình trong một người khác.

Những buổi dành cho nhóm được thực hiện như thế nào? Mục đích đầu tiên là loại bỏ cái ý nghĩ bị cô lập với xã hội. Vì thế buổi chữa trị này được thực hiện trên việc tranh luận mà tất cả những người hiện diện đều phải tham gia. Nhà tâm lý kích thích sự trao đổi. Vài "bài tự thuật" của những người có mặt có thể được đọc lên, dù cho bài tường thuật này có vô danh hay không. Đương nhiên sẽ là điều hay nếu chúng được công khai. Bởi vì sau đó sẽ có nhiều bài khác nữa, và nó tạo một cuộc tranh luận tập thể luôn rất lý thú. Nhiệm vụ của nhà tâm lý học là phải kích thích và hướng dẫn việc trao đổi các quan điểm và cung cấp lời giải thích. Những buổi như thế có thể được đặt trên nền tảng của việc phân tích tâm lý học.

Trị liệu pháp tâm lý áp dụng cho từng nhóm chỉ mới được phát triển ở Hoa Kỳ và Anh Quốc trong lúc chiến tranh.

CÁC CHỨNG BỆNH THẦN KINH VÀ BỆNH TÂM LÝ

Chúng ta đa đi một chặng đường dài. Ngôi giáo đường đã bắt đầu thành hình, nhưng muốn có được điều đó, và để tìm hiểu chính con người mình, đã phải tốn biết bao công sức, tình thương và đau khổ! Tôi đã thấy không biết bao thảm kịch, và tôi còn sẽ trình bày chúng nữa. Vẫn còn hy vọng mà: tâm lý học là một lĩnh vực mà nỗi khổ tâm biến thành sự cân bằng và hy vọng.

THẾ BỆNH THẦN KINH LÀ GÌ?

Đây là một y chứng mà căn nguyên chưa được biết rõ. Đây là một loại bệnh "chức năng" không có tổn thương nội tạng. (Thí dụ như với chứng nhiễu tim, ông bác sĩ sẽ nói "Tim ông không sao hết, bệnh này thuần túy là thần kinh")

Nhưng tôi chỉ chú tâm vào các triệu chứng có tính cách tâm lý. Người ta gọi chúng là *nhiễu loạn thần kinh tâm lý*. Tuy nhiên, để cho giản tiện, tôi tiếp tục gọi chúng là rối loạn thần kinh.

Có hàng ngàn triệu chứng rối loạn, từ nhẹ cho đến nặng. Chúng ta thấy chúng có nhiều điểm chung. Sau khi trình bày chúng, tôi sẽ nói đến các phân loại chính về mặt lâm sàng:

Chứng Uể oải – Suy nhược thần kinh – Suy nhược tâm thần – Lo hãi – Ám ảnh – Nỗi Ám sợ – Ưu uất – Chứng tâm thần chu kỳ – Chứng paranoia hay Hoang tưởng.

Những điểm chung của chứng bệnh thần kinh là gì?

Ở phần I, tôi có nói đến trường hợp kẻ chuyên quyền. Tại sao ông ta bị loạn thần kinh?

Bên ngoài: ông ta có vẻ mạnh mẽ, thích thống trị, rất tự tin; đôi khi rất "tốt", ban tặng mọi thứ, chịu đựng mọi thiếu thốn, không từ chối bất cứ điều gì, v.v...

Bên trong: ông ta cảm thấy thua kém và bất lực; ông ta gần như không tin vào bản thân, cảm thấy lo sợ, có nỗi hiềm khích và có mặc cảm tội lỗi.

Như vậy, thường có sự *khác biệt* giữa thái độ bên ngoài và những khuynh hướng nội giới của một người bệnh thần kinh. Chúng ta hãy tìm thêm những điểm chung:

– Cuộc đời của người loạn thần kinh bị chế ngự bởi những sức mạnh u tối và xa lạ, mà ông ta không thể nào kiểm soát được. Điều đó được thấy với mặc cảm, cảm xúc tự ti không dứt, ám ảnh, v.v... mà Freud có nói: "... ông ta giống như một kỵ sĩ tưởng rằng mình điều khiển được con ngựa, trong khi chính nó lại đưa ông ta đi bất cứ nơi đâu nó muốn..."

– Người loạn thần kinh *luôn* là nạn nhân của những cuộc xung đột nội giới. Chúng ta hãy nhớ lại con chó của Pavlov, do dự một cách khốn khổ giữa cái hình ê líp và vòng tròn, đến mức phải chìm trong cơn loạn thần kinh. Chúng ta cũng nên nhớ lại *phân tích tâm lý học*, và những cuộc xung đột có thể xảy ra giữa sức mạnh *bản năng* của chúng ta (*cái "ấy"*) và sức mạnh *đạo lý* mà giáo dục mang đến (cái *Siêu–Ngã*).

– Một cách vô thức, người loạn thần kinh tìm cách giải quyết nỗi đau đớn của mình bằng những thỏa hiệp, mà chúng

lại ngăn cản anh ta nhìn thấy cái vực thẳm ngay trước mắt anh ta.

– Người loạn thần kinh bị chứng lo hãi hành hạ, có khi lờ mờ, có khi thật hãi hùng.

– Người loạn thần kinh có khi có tính ấu trĩ giai đoạn hoặc thực thụ. Ở tuổi trưởng thành anh ta có phản ứng như hồi ấu thơ hay lúc là thiếu niên. Anh ta bị gắn dính vào những tình huống của quá khứ mà anh ta không tài nào thoát ra được. Thí dụ một người phụ nữ loạn thần kinh có thể xử sự với chồng bà ta giống như cách bà làm với cha của mình; hoặc giả suốt cuộc đời của một người đàn ông loạn thần kinh được xác lập quanh những mặc cảm hồi thơ ấu, v.v...

– Người bệnh thần kinh không thể nào thích ứng với thực tế, với xã hội. Anh ta đáp lại một cách cứng nhắc (né tránh, sợ hãi, tấn công, v v...) dù cho anh ta có thể thông minh.

Chứng bệnh tâm lý là gì?

Sự khác biệt giữa chứng bệnh thần kinh và bệnh tâm lý nằm ở mức độ chủ thể còn ý thức được về tình trạng của mình.

Thí dụ: Một người nào đó bị ảo giác, nghĩ mình đã "thấy quỷ". Nếu người đó tin vào sự vô lý của ảo giác này, người này bị "loạn thần kinh". Trái lại, nếu người này tin vào sự hiện diện thực thụ của con quỉ, người này đã bị loạn tâm lý.

Một thí dụ khác: một người loạn thần kinh luôn tưởng tượng mình đã làm được nhiều việc tốt, mình là Nguyên Thủ quốc gia, một thuyền trưởng vĩ đại, một bác sĩ tài ba, v.v.... Người này biết điều này vô lý nhưng những mơ mộng đó làm cho mình "cảm thấy vui" bằng cách cho phép mình trốn khỏi sự thật nội giới. Nhưng khi một người tưởng mình là *Napoléon*, anh ta chắc chắc đã bị loạn tâm lý rồi. Đến lúc này, anh ta hoàn toàn xa lạ với thực tế (*điên = xa lạ*). Người bị loạn tâm lý không thể nào nhận biết được tình trạng của mình. Anh ta không ý thức được việc đó.

Từ loạn tâm lý thường được xác định bằng một tính từ: bệnh loạn tâm lý do tuổi già, do viêm nhiều dây thần kinh, hưng–trầm cảm, ảo giác, do độc dược, do truyền nhiễm, v.v...

Vài chứng loạn tâm lý có cái "sóng đôi" của chúng trong chứng rối loạn thần kinh. Thí dụ *chứng ám ảnh* (thường là triệu chứng của chứng rối loạn) có cái tương ứng của nó trong *bệnh phân liệt* (là một dạng loạn tâm lý). Chúng ta sẽ xem xét điều này từng điểm một.

Các bệnh thần kinh thường thấy là gì?

Trước hết là những chứng rối loạn có liên quan đến sự mất cân bằng tâm lý. Con người hiện đại sống một cách giả tạo; nền văn hóa của chúng ta nhấn chìm con người trong sự phiền nhiễu, cuồng hứng, tranh đua, kiệt sức, tiếng ồn, trong sự nhồi sọ phi lý. Rượu, các chất kích thích, thuốc an thần được mua dễ dàng như mua khoai tây vậy. Sự di truyền thể chất và tinh thần của trẻ em càng ngày càng trở nên nặng nề hơn. Tình trạng thanh niên phạm tội gia tăng một cách đáng sợ. Nhưng phần lớn thanh niên phạm pháp đều bị loạn thần kinh mà với khoa tâm lý học dự phòng chắc có thể cứu được! Các lệch lạc và ám ảnh tình dục, dưới mọi hình dạng, đã trở thành những điểm nổi bật của xã hội. Vì thế, cũng không có gì lạ khi chứng rối loạn thần kinh là căn bệnh của thế kỷ.

Bệnh thần kinh của trẻ em

Việc lần ra những sự mất cân bằng của trẻ nít đương nhiên là điều tối quan trọng. Đó chính là vấn đề dự phòng của các chứng rối loạn nghiêm trọng nơi người trưởng thành! Đôi khi cũng dễ dàng dò tìm và loại trừ chúng, hơn nữa sự mất cân bằng của của trẻ em được biểu lộ mau chóng hơn.

a) Các rối loạn cá tính được nhận thấy. Thay vì có sự linh hoạt và sự không ổn định của lứa tuổi đó, đứa trẻ lại tỏ ra cứng nhắc và "quá vững vàng". Nó đòi hỏi quá mức và rất

bướng bỉnh. Nó hung hăng không vâng lời, phản đối và chống lại môi trường của nó một cách bất thường. Nó chống đối, hờn giận và nói láo. Tánh của nó "không cởi mở" và ngoan cố. Sự lười biếng xuất hiện. Kể cả sự nhút nhát thái quá và chứng quá xúc cảm. Đôi khi đứa trẻ nổi loạn dữ dội, trốn nhà, đi phiêu bạt, trộm cắp,...

b) Nhiều biểu hiện thể chất cũng thường được nhận thấy trong các chứng loạn thần kinh của trẻ em. Thí dụ: chứng đái dầm, nói cà lăm, chứng máy cơ, tai nạn dưới dạng ưu uất (cuồng kích), v.v...

Chứng loạn thần kinh của trẻ em thường biểu lộ rõ nét nhất trong môi trường gia đình. Đứa trẻ loạn thần kinh muốn biểu hiện cho người ngoài thấy cái khía cạnh tốt nhất của nó... và dành cho gia đình mặt xấu nhất. Thành thử đôi khi người ta mau chóng tìm ra nguyên nhân của sự mất cân bằng. Thế có phải do môi trường gia đình không? Có phải là do thiên hướng của đứa trẻ không? Nếu đứa trẻ có "khuynh hướng đó", thì rất khó cho các bậc cha mẹ "giữ cậu ấm trong gia đình" . Sự mất cân bằng của các bậc cha mẹ cũng có thể là nguyên nhân của chứng loạn thần kinh của trẻ em, mà điều này lại thường xảy ra. Mà có khi "sự yếu đuối" của các nhà giáo dục chỉ là sự chán nản trước những cố gắng vô ích của họ... Vì thế, người ta luôn phải bỏ ra nhiều công sức để tìm ra các nguyên nhân.

Những nguyên nhân thường thấy của bệnh thần kinh trẻ em

Tôi đã cho thấy (trong phần phân tâm học) vai trò của mặc cảm OEdipe và mặc cảm bị hoạn mà ngay cả bây giờ, người ta chưa hiểu hết những hậu quả có thể. Đó là những mặc cảm tự ti, tội lỗi, hiềm khích, mà chúng sẽ là hạt nhân lý tưởng cho chứng loạn thần kinh sau này. Vả lại, chứng loạn thần kinh của trẻ em thường có nền tảng cảm thụ. Chúng ta không được quên những thích nghi to lớn mà người ta đòi hỏi

nơi đứa trẻ! Có thể chỉ là sự thích nghi thông thường của sự có mặt của một đứa em trai hay đứa em gái. Sự hiểu biết của các bậc cha mẹ không phải lúc nào cũng có thể loại trừ cú sốc ghen tuông, cứ xoay vòng trong đứa trẻ như một thế lực đen tối mà nó không bao giờ ý thức được. Kể cả lúc những đứa trẻ đang đứng trước một tình huống khó khăn. Chúng nhận thấy chúng không thể nào thích nghi được. Đến lúc đó, chúng sẽ "đi giặt lùi" và ẩn núp vào trong một tình huống của tuổi thơ. Tại sao vậy? *Bởi vì đến khi đó chúng cảm thấy sung sướng và được an toàn*. Cũng vì lẽ đó mà rất nhiều đứa trẻ luôn vẫn là "trẻ con"... hoặc ẩn mình trong một căn bệnh để có thể níu giữ sự trìu mến và quan tâm của cha mẹ. Hơn nữa, bất cứ điều gì có thể tạo ra các mặc cảm tự ti, xấu hổ, sợ hãi, đều có nguy cơ khởi phát chứng loạn thần kinh. Cuối cùng khi đến tuổi dậy thì những xung đột nội tại dữ dội mới xuất hiện: xung đột tình dục, tôn giáo, đạo lý, suy luận...

Phương pháp chữa trị bệnh thần kinh trẻ em.

Những căn nguyện của chứng loạn thần kinh trẻ em ít khí nằm trong sâu. Ngay cả khi các bậc cha mẹ đã bất lực trong việc điều trị, đôi khi chỉ cần vài buổi tư vấn tâm lý để loại bỏ những nguồn gốc đó. Cuộc sống của chúng chưa có đủ thời giờ để tổ chức và kết tinh quanh chứng loạn thần kinh mới hình thành này; vì thế không cần thiết phải áp dụng các phương pháp trị liệu tâm lý mạnh. Có rất nhiều phép "trắc nghiệm" đặc biệt dành cho trẻ em; cả những màn sân khấu rối, tranh vẽ... Bằng những trò chơi và hình vẽ đó, đứa trẻ "phóng chiếu" những khuynh hướng ý thức hoặc bị dồn nén. Trong những hình vẽ của trẻ em có một tượng trưng sơ khai, có thể giúp dò ra được những cảm xúc sâu kín. Đứa trẻ sẵn lòng tham gia vào trò chơi này; cái "bí mật" của nó trồi lên mặt, và nó được nhà tâm lý ghi nhận ngay, mà đến chừng đó ông ta mới quyết định phương cách tiếp theo (làm việc với đứa trẻ, mời gọi các bậc cha mẹ, làm việc với các bậc cha mẹ...).

Trong trường hợp này cũng thế, chứng loạn thần kinh thường do cảm xúc. Mọi việc xảy ra như thể một phần của nhân cách nói "có" còn phần kia thì nói "không". Những người loạn thần kinh có rất nhiều điểm tương đồng: sự không bao giờ thỏa mãn được cảm xúc, sự không bao giờ thỏa mãn được tình dục: những khuynh hướng tình dục luôn chống chọi với đạo lý của chủ thể, v.v...

Lo hãi là triệu chứng thường được nhận thấy ở những người loạn thần kinh. Nó là một phản ứng trước một hiểm nguy không hiện thực; đôi khi rất dữ dội, không thể chịu nổi, mà nó thường rất mơ hồ và vô thức. Nhưng đối với một người lo hãi, sự nguy hiểm nội tại và vô hình cũng khách quan như thể mối nguy hiểm nhìn thấy được bên ngoài. (Chúng ta hãy nhớ lại người cầu toàn: tất cả những thứ gì có thể tạo mối nguy hiểm cho *dáng vẻ hoàn thiện* của anh ta, đều khởi phát mối lo hãi. Đến lúc đó anh ta sẽ tìm mọi cách để loại trừ sự lo hãi kia để củng cố dáng vẻ hoàn thiện...)

Trong chứng loạn thần kinh, đôi khi có biểu hiện các rối loạn thể chất (hiện tượng "chuyển hoán"). Đó là các chứng câm, tê liệt, co giật... Bệnh eczêma có thể xuất hiện, mà thường hay tùy thuộc vào yếu tố tâm lý, cũng như các triệu chứng ngoài da do nguồn gốc dị ứng.

Chứng loạn thần kinh có thể phát sinh hay gia tăng bệnh thần kinh. Cuộc xung đột nội giới không bao giờ chấm dứt, nhất là khi nó xảy ra trong những vùng sâu thẳm của tiềm thức. Có rất nhiều bệnh thần kinh được phát sinh từ thời thơ ấu; nên gốc của nó trở nên hùng mạnh, đã bám thật vững chắc, và điều khiển toàn bộ cuộc đời của chủ thể.....

Các nguyên nhân của bệnh thần kinh nơi người trưởng thành.

1) Tình trạng thể chất đôi khi rất quan trọng. Trường hợp

thông thường: tật di truyền, bệnh giang mai, mối quan hệ họ hàng cùng huyết thống, nghiện rượu, v.v...)

2) Nguyên nhân đôi khi chỉ đơn thuần thể chất: do ngộ độc, nhiễm trùng, kiệt sức, rối loạn nội tiết, rối loạn gan, rối loạn dạ dày và ruột, v.v...

3) Tuy nhiên các nguyên nhân thường được nhận thấy hơn hết vẫn là *những cuộc xung đột nội tại. Trong chín trên mười trường hợp, chúng có nguồn gốc tình dục, tôn giáo hoặc gia đình*. Đến lúc đó xuất hiện các cảm giác tội lỗi dai dẳng và sâu kín, những đắn đo nhức nhối, những hoài nghi lo âu...

4) Nếu nguồn gốc có từ thời thơ ấu, sẽ có một "phong tỏa" cảm xúc (bệnh ấu trĩ), tuyệt đối tương khắc với những thích nghi được đòi hỏi nơi người trưởng thành.

Các chứng bệnh thần kinh

Chứng suy nhược

Uể oải là tình trạng thiếu sức lực. Nó gây sự mệt mỏi ngay từ lúc mới thức dậy và tạo khó khăn cho công việc làm. Cũng xuất hiện khó khăn cho việc "muốn" làm cái gì đó (tình trạng suy giảm ý chí). Không thể tập trung. Cảm giác trống rỗng trong đầu. Chúng ta nhận thấy trong chứng uể oải có nhiều triệu chứng của sự suy nhược, mà người ta thường nhầm lẫn.

Nguyên nhân thường thấy trong sự suy nhược: Làm việc quá độ, môi trường xã hội hoặc gia đình thật sự mệt mỏi; thời kỳ hồi phục sau bệnh cúm; nhiễm trùng; ngộ độc; thiếu sinh tố, v.v...

Suy nhược thần kinh

Mệt mỏi thần kinh là chứng uể oải thường xuyên. Đây là trường hợp suy nhược toàn diện của hệ thần kinh, mà năng lực bị giảm thiểu. Hệ thần kinh thực vật bị rối loạn; tình

trạng giảm thiểu trí lực đôi khi rất quan trọng. Nhưng một hoạt động hài hòa của vỏ não là cần thiết cho việc cung cấp tốt các xung động thần kinh.

Tình trạng suy nhược này biểu hiện những đặc tính của nó. Phản ứng của người suy nhược thần kinh rất bất thường, thay đổi liên tục, đột ngột, trái ngược, không hợp lý, một cách quá đáng. Một việc không đáng gì cũng có thể kích động người đó. Anh ta có thể đi từ sự hưng phấn "vui vẻ" đến tình trạng chán nản tột độ, không có điềm báo trước. Anh ta biểu lộ nhiều triệu chứng khác nhau mà tính quá đáng của chúng cho thấy sự phân bổ không đều của những xung năng thần kinh, đã trở nên "hỗn loạn".

Những triệu chứng tổng quát của sự suy nhược thần kinh.

Trước tiên là tình trạng rất mệt mỏi. Một cảm giác bất lực về thể chất, suy kiệt thần kinh, cơ bắp và trí lực. Người suy nhược thần kinh cảm thấy không còn sức và rất dễ bị kích động, nhất là khi mới thức dậy và trong suốt buổi sáng. Anh ta gây gổ vì chuyện không đâu. Tình trạng đó trở nên khá hơn vào lúc chiều và tối; đôi khi anh ta cảm thấy "khỏe khoắn vô cùng sau tám giờ tối..." (Như vậy ở đây chúng ta có tình trạng kích thích, một tình trạng kiệt sức vô thức như chúng ta đã thấy trong mục Mệt mỏi). Vả lại cảm giác kiệt sức của người suy nhược thần kinh thay đổi rất mau chóng tùy theo lúc... Những phản ứng trong trường hợp này cũng rất trái ngược; toàn bộ việc này có vẻ rất khó hiểu và làm cho những người chung quanh phải ngạc nhiên...mà họ không ngần ngại coi anh ta như là "tưởng tượng"...

Những triệu chứng khác của mệt mỏi thần kinh

a) Tình trạng nhức cả đầu, hoặc khu trú ngay trán, sau ót, hai vùng thái dương. Những cơn nhức đầu này đôi khi rất dữ dội và kéo dài. Những cơn nhức đầu thường xuất hiện vào buổi sáng, hoặc trong lúc tiêu hóa...

"Chỉ cần chạm chân xuống đất cũng đủ làm cho hét vì đau..." một người suy nhược thần kinh đã nói như thế.

hoặc "... cái đầu tôi giống như bị kẹp trong một vòng sắt..."

hoặc "... chỉ việc chải đầu thôi, hoặc ngay cả việc chạm đến cái lược thôi cũng đủ làm tăng thêm cơn nhức đầu..."

Như thế đây là sự rối loạn cảm giác.

b) Rối loạn cảm giác khác: đau nhức cột xương sống (chứng đau xương sống). Nó thường khu trú ở vùng ót, vùng thắt lưng hoặc xương cùng. Chứng đau cột sống đôi khi lan tỏa đến hai bên hông.

"... Nó giống như một làn hơi lạnh chạy dài khắp cột sống của tôi vậy..."

hoặc "... giống như ót của tôi được thay thế bởi một miếng thép vậy..."

c) Cũng thuộc dạng rối loạn cảm giác: có thể có tình trạng đau nhức dây thần kinh. Da cũng thế, rất nhạy cảm với cái nóng và lạnh.

"... chạm một vật lạnh, dù chỉ là cái keo thôi, làm cho người tôi run lên, giống như tôi sắp có một cơn động kinh..."

d) *Những triệu chứng khác:* tình trạng ù tai đôi khi không thể nào chịu được, tăng lớn theo sự mệt mỏi – mất ngủ do run rẩy – Choáng váng – Rối loạn dạ dày cấp – Thường xuyên táo bón – Đau bụng – Co giật – Sai lệch tính dục – Phản ứng dữ dội với ánh sáng và tiếng ồn.

Đôi khi tình trạng suy dinh dưỡng quá nhanh, có thể làm cho các cơ quan nội tạng sa xuống.

Tất cả những triệu chứng này biểu hiện rất rõ tình trạng hỗn loạn của hệ thần kinh; rối loạn cảm giác, nội tạng, hô hấp, tiêu hóa. Cũng có các rối loạn chức năng tim (huyết áp thấp, chứng đau thắt ngực *giả tạo*) đôi khi làm cho bệnh nhân phải hoảng sợ.

Nhiều *rối loạn tinh thần* thường bị cấy ghép theo chứng mệt mỏi thần kinh. Bởi vì vỏ não (trung tâm của ý chí và các cảm xúc ý thức) có liên hệ chặt chẽ với hệ thần kinh giao cảm (trung tâm của cảm xúc và tất cả những gì nằm ngoài ý thức và ý chí)

Với người mệt mỏi thần kinh, tình trạng yếu kém của não là điều hiển nhiên. Trí nhớ của anh ta không chính xác, không có sự phối hợp giữa hành động và ý nghĩ. Ý chí giảm sút. Anh ta do dự, nghi ngờ, tự hành hạ mình trước mọi hành động, trước mọi lần mua hàng, mọi quyết định. Hơn nữa, anh ta còn đau khổ hơn nữa bởi vì anh ta rất ý thức căn bệnh của mình...

❀ **Thế những nguyên nhân của chứng mệt mỏi thần kinh là gì?** Có phải chúng thuộc thể chất không? Chúng có thuộc tâm lý không? Đại để, bất cứ sự suy nhược thần kinh nào đều có thể dẫn đến chứng Mệt mỏi thần kinh. Các nguyên nhân thì đa dạng, nhưng chúng luôn dẫn đến sự thiểu năng thần kinh. Chỉ *các cảm xúc* thôi, cũng là nguồn gốc chính của nhiều rối loạn. Bất cứ cảm xúc nào cũng ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể, và như thế sẽ có nhiều hậu quả thể chất và tâm lý. Chúng ta sẽ thấy ngay như sau: *nếu vì một lý do gì đó có sự mệt mỏi tinh thần, các cảm xúc sẽ tăng sức mạnh của chúng trên các cơ quan nội tạng*. Những hành vi bậc cao (ý chí, ý thức, lựa chọn, quyết định, sự mạch lạc, tầm cỡ của hành động) đều bị xấu đi.

Thay vào chỗ của chúng sẽ phát triển tính dễ kích động với tất cả những hệ quả độc hại. Như thế, chứng mệt mỏi thần kinh có thể có nguồn gốc tâm lý hoặc thể chất (lao lực cảm xúc, lo lắng kéo dài, nhiễm trùng, ngộ độc, dồn nén, thật bại, tình dục, v.v...). Tất cả những nguyên nhân có thể này đều phải được xem xét trong lúc điều trị.

Điều trị chứng suy nhược thần kinh

Căn bệnh khốn khổ này có thể được chữa khỏi hoàn toàn. Với điều kiện phải coi người mệt mỏi thần kinh *là một người*

bị bệnh toàn diện. Toàn bộ cơ thể bị bệnh dù người ta có *định vị được chính xác chỗ bị bệnh*. Phải thực hiện một khám nghiệm lâm sàng thật tỉ mỉ; sẽ là điều vô lý khi chỉ muốn chữa trị sự rối loạn biểu kiến nhất. Một trắc nghiệm tâm lý học sâu rộng cũng có thể được thực hiện.

Đây là một phụ nữ mệt mỏi thần kinh. Bà ta có bị kiệt sức vì sanh đẻ không? Có phải do các rối loạn dạ con không? Có phải do những khó khăn gia đình không? Có phải do sự không thích nghi tình dục không? Một cuộc hôn nhân bất thành không? Bởi các mặc cảm? Bởi ngộ độc? Bởi những cảm xúc sâu lắng kéo dài suốt nhiều năm liền? Tính di truyền của bà ta như thế nào?

Một người đàn ông mệt mỏi thần kinh. Có phải nguyên nhân chỉ đơn thuần là thể chất không? Nó có thể do sự tiêm nhiễm bệnh lao (bệnh lao tiềm tàng hoặc chậm phát triển). Hoặc giả chứng mệt mỏi thần kinh là hệ quả của những cảm xúc luôn bị dồn nén, xung đột nội tại, thất bại liên tiếp, một thơ ấu không thích nghi với tình trạng rối loạn sau cùng của hệ thần kinh?

Hai trường hợp trên được đưa ra chỉ để làm thí dụ. Tìm cho ra các căn nguyên của một chứng bệnh đôi khi là một công việc lâu dài và khó khăn. Nhưng, *với bất cứ chứng rối loạn nào*, một tiểu sử căn bệnh phải được thiếp lập, cả về mặt thể chất lẫn tâm lý. Thực ra, bất cứ một tiêu hao năng lực quá đáng nào, bất cứ cảm xúc kéo dài nào, cũng đều có thể dẫn đến chứng mệt mỏi thần kinh, cũng như đến chứng loạn thần kinh, tùy theo khí chất và những thiên hướng đặc trưng của chủ thể. *Xem người loạn thần kinh là một người "bệnh tưởng tượng" hoặc "làm biếng" là một điều kém hiểu biết hoặc ngu dốt.*

Trước hết là phải phục hồi lại hệ thần kinh. Thông thường lúc ban đầu người ta bắt buộc sự nghỉ ngơi, chất xtrichnin, phốtpho, kích thích tố, canci, v.v... Đương nhiên việc chữa trị phải tùy thuộc vào những kết quả y khoa.

Phân tách tâm lý học (đôi khi rất cần) sẽ loại trừ các nguyên nhân tâm lý đã gây ra hoặc đã phát triển căn bệnh. Khoa tâm lý học sẽ phục hồi và phát triển tính tự chủ. Nó sẽ trợ giúp việc điều hòa cơ chế vận hành não bộ bậc cao. Nó sẽ làm như thế nào để cho người bệnh thích ứng sức lực của mình cho phù hợp với nhu cầu. Khoa tâm lý chiều sâu, tùy theo tình hình, sẽ chỉnh sửa lại nhân cách bị sai lệch hoặc bị giằng xé bởi các mặc cảm. Mà theo đó xúc cảm có thể trở lại bình thường với một kết quả hài hòa cho khắp cơ thể.

Tiếc một điều là chứng mệt mỏi thần kinh lại là căn bệnh thế kỷ. Mong sao cho y học và tâm lý học ngăn không cho nó biến thành truyền nhiễm...

Suy nhược tâm thần

Chứng Suy nhược tâm thần thường được nhận thấy trong những diễn biến của tư tưởng. Rất nhiều ý nghĩ rời rạc, thay nhau chợt hiện ra trong tâm trí mà chủ thể không tài nào loại bỏ nó được. *Đây là trường hợp thiểu năng tâm trí*, chớ không phải là tình trạng uể oải tinh thần như chứng suy nhược thần kinh. Có sự suy giảm trường lực tâm lý, khó có thể thực hiện việc tổng hợp trí tuệ. Chứng suy nhược tâm thần không thể nào thực hiện được các hành vi tri thức (chính vì chúng đòi hỏi một trường lực tâm lý mạnh), nhưng các hành vi tự động của người này không bị tổn thương. Thường có ám ảnh; tình trạng không có sự tổng hợp trí tuệ cho phép các "ký sinh" tâm lý cư trú thoải mái. Người suy nhược tâm thần thường bị thúc phải thực hiện một hành vi trái với đạo lý, nhưng anh ta lại có đủ sức mạnh để chống lại các xung năng của anh ta. Việc kháng cự này rất khó khăn; nỗi lo hãi xuất hiện.

Thí dụ: X, một người độc thân 28 tuổi.

"... Tôi không ngờ phải chống lại sự thôi thúc... lúc nào tôi cũng cảm nhận được việc đó, nhưng có khi nó bộc phát thành

từng cơn...Tôi có cảm tưởng như tôi tự cắt đi cơ quan sinh dục của mình vậy. Có khi tôi tập trung tư tưởng suốt ba mươi phút cho việc đó; tôi tưởng tượng việc bị hoạn đó trong những chi tiết nhỏ nhặt nhất; có lúc tôi đưa cái kéo đến gần cơ quan sinh dục của tôi, đâm nhẹ vào đó, rồi mạnh hơn, cho đến khi nào tôi cảm thấy đau... tất cả những việc đó chỉ để tôi nhận thấy nó khủng khiếp đến mức nào. Tôi cố chống lại, đem hết ý chí vào việc đó, tự nhủ mình chỉ là một thằng ngu ngốc và gàn dở... không thể làm gì khác được... tôi cứ tiếp tục. Sau đó tôi kiệt sức, đầm đìa mồ hôi, run rẩy, tái xanh như người chết rồi. Tôi phải trốn ra khỏi nhà. Tôi mua một máy cạo râu. Thật kinh hồn với con dao cạo thường. Tôi thừ người ra đó, nhìn mặt mình trong tấm gương suốt nhiều phút liền, kê sát con dao gần cơ quan sinh dục của tôi...tôi gần như bất tỉnh hết mấy lần. Và tôi đi làm, râu không cạo trong tình trạng kiệt sức mà ông không thể nào hình dung được."

Vả lại chúng ta nên ghi nhận rằng trong vài trường hợp lo âu cực độ có thể dẫn đến việc cắt xén thật sự, đến việc toan tự sát.

Phiền muộn nằm trong chứng suy nhược tâm thần. Chủ thể cảm thấy khổ sở hết mức khi biết mình không thể hành động và mong muốn; anh ta đau khổ vì những ý nghĩ mà anh ta không tài nào loại bỏ được. Các nỗi ám ảnh đôi khi chỉ là một ý nghĩ bình thường, nhưng kỳ lạ.

Thế giới bên ngoài có vẻ như xa lạ. Vài người suy nhược tâm thần có cảm tưởng là vài bộ phận của cơ thể của mình không còn thuộc về mình nữa.

"... Tôi có cảm tưởng hai bàn tay này không phải là của tôi, tôi nhìn chúng như những vật xa lạ. Thật vô lý, bởi vì tôi phải cố gắng lắm để tự nhủ mình: đó là những bàn tay của tôi, của tôi, của tôi..."

Nhiều ngại ngùng ám ảnh dai dẳng xuất hiện:

"... tôi kiểm tra sổ sách hơn hai mươi lần. Tôi làm việc này trong nỗi lo hãi, tôi bực dọc và bị kiệt sức. Khi tôi làm việc đó,

tôi chửi mắng mình... Tôi tự nói: đây là lần chót và rồi mẹ kiếp!... và tôi bắt đầu lại. Nếu tôi tự ép mình bỏ đi, tôi phải trở lại để kiểm tra một lần nữa..."

Nhiều triệu chứng khác cũng xuất hiện. Những đắn đo, sự xấu hổ chính bản thân, sự suy giảm ý chí, sự nhút nhát trước xã hội. Có nhiều nghiền ngẫm tâm thần; cái cảm giác "không còn biết mình đang ở đâu"; sự tưởng tượng bệnh hoạn, có nhiều cơn cuồng hứng, nhiều tật.

Thí dụ: "... Khi tôi ở trong bếp, tôi vào nhà tắm ít nhất là hai mươi lần.Tại sao, ông có biết không?... Để kiểm tra xem các khăn lau tay có được xếp và để cho thật song song không... Người ta bảo tôi là chỉ cần nói không. Tôi đã cố trong sự phẫn nộ... có một cái gì đó lôi kéo tôi vào trong nhà tắm, cho đến mức tôi không thể làm một việc nào khác được...Tôi lại đi.Tôi cảm thấy nhẹ nhõm được mười phút. Rồi mọi thứ bắt đầu lại.Tôi cố nói gì cũng vô ích thôi: mày mới vừa làm việc đó mà, mày đã kiểm tra rồi; tôi cố nghĩ trong đầu là mấy cái khăn đó đã được xếp song song rồi... Tôi phải trở vào. Tôi nhìn thấy chúng và tự nói: mày thấy không? chúng được để song song rồi đấy. Tốt rồi! Thế ông có biết tôi đã làm gì không? Tôi dời chúng đi và sửa chúng lại cho song song để tự thuyết phục mình! Và điều đó kéo dài suốt buổi sáng... và cái chứng đó chỉ ngừng khi tôi có việc phải đi ra ngoài, mà việc đầu tiên tôi phải làm khi đã về đến nhà, là chạy vào trong nhà tắm..."

Như thế, tôi xin nhắc lại là tất cả những biểu hiện của chứng suy nhược tâm thần đều là ý thức, và tạo nhiều đau đớn nhức nhối cho chủ thể, mà người này đành bất lực trước những hành vi mà chính người này cũng xác định là phi lý.

Bất cứ người suy nhược tâm thần nào cũng bị liên kết với vài tình trạng thể chất (bệnh, kiệt sức, nhiễm trùng) và nhiều khi về mặt tâm thần hơn (sốc xúc cảm, mặc cảm nhận thức, v.v...)

Liệu pháp tâm lý chiều sâu đem lại nhiều kết quả tuyệt diệu, đôi khi được kết hợp với các cách chữa trị sinh học (mà tôi sẽ đề cập sau) và y học phục hồi thể lực của thần kinh.

Lo âu

Bất cứ người thông minh nào cũng bị lo âu. Đó là phần thưởng của người biết suy nghĩ đôi chút... và là chuyện bình thường. Những câu hỏi về cuộc đời, thế gian và vũ trụ luôn đòi hỏi chúng ta phải thích nghi liên tục. Cái gì đã thúc đẩy chúng ta, nếu không phải là nỗi lo hãi đó? Cái gì bắt chúng ta phải tìm tòi và phát hiện, nếu không phải là nó? Tất cả những bước tiến của nhân loại, tất cả những khám phá khoa học, nghệ thuật và văn chương đều đặt nền tảng trên sự lo âu. Nhưng đó là mối lo âu trừu tượng sáng tạo, xác thực và tương đối nhẹ. Có thể nói mười phần trăm lo âu là cần thiết cho một người bình thường... Nhưng tiếc thay, không phải lúc nào cũng như thế.

Chứng lo âu bệnh lý – Chứng lo âu bệnh lý là hủy diệt. Không những nó hủy diệt cá thể đó, mà nó triệt tiêu trước hành động của anh ta. Thế sự khác biệt giữa "sợ" và "lo âu" là như thế nào? *Nỗi sợ* là một phản ứng trước một nguy hiểm *thực thụ*. Lo hãi là một phản ứng trước một nguy hiểm" *không hiện thực bên ngoài*. Tuy nhiên, lo âu không phải là "tưởng tượng". Nó dựa trên một nỗi sợ nội giới, có khi dữ dội; cũng thường khi nỗi lo âu được sinh ra bởi những nguyên nhân hoàn toàn vô thức.

Lo âu bệnh lý là một cảm xúc vô cùng khó chịu, được kèm theo bởi một hay nhiều biểu hiện thể chất: xanh xao, run rẩy, cơn khủng hoảng thần kinh, tim đập mạnh, toát mồ hôi, co thắt nội tạng (đôi khi đau đớn đến mức chủ thể phải cong người lại), cảm giác nghẹt thở, miệng khô, đau thắt ngực giả tạo, chân mềm nhũn... Có thể kéo theo sự uể oải vì những xúc động liên tục (lao lực cảm xúc). Chứng lo âu và ám ảnh thường nối kết nhau.

Những người lo âu nói gì?

Sự lo âu được biểu hiện trước một cảm tưởng nguy hiểm sắp xảy ra và không rõ ràng. Chủ thể trở thành con mồi cho chứng lo âu của mình; và tâm trí anh ta tưởng tượng ra những thảm kịch, dù biết rõ sự phi lý *khách quan* của chúng.

... Tôi như bị nghẹn ở cuống họng và bị như thế suốt cả buổi vì: tôi không biết phải làm gì nữa; tôi luôn luôn có cảm giác khó thở; tôi luôn chờ đợi những tai nạn khủng khiếp đến với mẹ tôi. Lúc nào tôi cũng nghĩ bà ta bị xe điện hay xe hơi cán... nhất là xe điện; tôi nghe bà ta hét... tôi phải lấy tay bóp đầu để xua đuổi những ý nghĩ đó, nhưng không kết quả... tại văn phòng, bất cứ lần nào chuông điện thoại reo cũng làm tôi run lên...

... Tôi rất sợ bị ung thư; bất cứ cái đau nào đối với tôi cũng là điều xác thực; tôi chạy đi khám bác sĩ; tôi đi hết người này đến người khác; họ chế giễu tôi... tôi biết rõ đó là điều lố bịch. Tôi nghĩ tôi sẽ nhẹ người hơn nếu tôi thật sự bị ung thư; ít ra để làm cho mối nghi ngờ lo hãi đó biến mất.

Với sự lo hãi, đôi khi có kèm theo *sự rối loạn*. Cái cảm thức bất lực là tuyệt đối trước mối nguy hiểm cấp bách, mà điều này càng củng cố thêm tình trạng đó.

Tính đa dạng của các hiện tượng lo âu

Chứng lo hãi có thể chỉ là sự khó chịu tinh thần (ý nghĩ đen tối), nỗi day dứt liên tục, hoặc một sự hốt hoảng không có nguyên nhân rõ ràng.

Nhưng cũng có một chứng lo âu khủng khiếp, làm cho chủ thể phải chìm trong trạng thái sững sốt. Anh ta liền lo ngại đến chứng điên sắp xảy đến, cái chết bất ngờ, sự xóa sạch những phương cách sinh sống... Cơn này thường kết thúc bằng việc chủ thể thải một lượng lớn nước tiểu trong (chứng đái nhiều).

Trường hợp của Paul. Paul đã sống suốt cuộc đời thiếu niên trong nỗi khiếp sợ trọng tội.

... Bố mẹ tôi chỉ nói đến tội lỗi với tôi mà thôi, đến địa ngục và việc xuống địa ngục. Vào lúc đó, tôi xem họ như là thánh, ông thử nghĩ có đúng không?... Lần rước lễ đầu tiên thật khủng khiếp cho tôi. Trong nhiều tháng tiếp sau, tôi chỉ cảm nhận toàn là những nỗi kinh hãi bị phạm tội. Có khi, tôi thố lộ đôi chút với cha mẹ tôi và họ chỉ đáp lại bằng: hãy nguyền rủa cái ác và sự ô uế đi; Chúa sẽ nhìn thấy và phán xét con. Ông thử thế chỗ của một thằng bé xem!... Tôi còn nhớ đúng vào ngày rước lễ đầu tiên của tôi, tôi bị nhiều ám ảnh... và từ đó đến giờ vẫn chưa dứt. Tôi đã xưng tội không biết là bao nhiêu lần trong một tuần, và mỗi lần như thế với nỗi khiếp sợ là tôi đã quên một trọng tội nào đó.

Lúc đi học, tôi nghiền ngẫm điều đó, đôi khi trong nỗi kinh hoàng. Ông có nghe không? Trong nỗi kinh hoàng! Trong các tiết học, cũng thế. Trước khi đi ngủ, cũng vậy. Vì tôi phải rước lễ vào mỗi chủ nhật, tôi không làm sao giải thích tôi hoảng sợ đến mức nào; trong nhà thờ, tôi có cảm tưởng như Chúa có thể đập bẹp tôi bất cứ lúc nào, hoặc giết tôi chỉ bằng một phát để vứt tôi xuống địa ngục... Không ai có thể hiểu những gì tôi đã cảm nhận...

Câu chuyện của Paul kéo dài trong nhiều năm liền. Không một ngày nào mà không có những mối nghi ngờ kinh hãi, những ngại ngùng day dứt, những cảm tưởng hãi hùng. Đến tuổi mười tám, Paul bắt đầu "nhìn gái", trong cái tâm trạng mà chúng ta có thể đoán được...

... Mỗi khi tôi nhìn các cô gái, dù một cách ngẫu nhiên, cổ họng tôi thắt lại vì lo âu. Tôi toát mồ hôi đầm đìa, thở hổn hển và run sợ... Giống như thể tôi bị quỷ ám vậy...

Có khi cơn lo âu lớn bùng phát.

... một cục gì đó chặn ngay họng tôi, làm tôi gần như bị nghẹn thở.Chứng co giật dữ dội nơi cơ hoành làm cho tôi cứng người. Tôi bị nhói tim, và tôi tự nhủ: bây giờ mày sẽ chết và

thối rữa tại chỗ, để trừng phạt những tội lỗi ghê tởm của mày. Tôi có cảm tưởng như là thứ phế thải tính dục của nhân loại, và tôi phải chạy trốn vào chỗ đầu tiên mà tôi tìm thấy, để chờ cho việc đó qua đi...

Đương nhiên là phải cần đến cả quyển sách để mô tả, ngày này qua ngày khác, những ý nghĩ, những mối nghi ngờ dằn vặt và những cơn mà Paul phải gánh chịu. Vả lại anh ta có thể bị chứng rối loạn tâm lý. Thay vì bị ám ảnh bởi trọng tội, anh ta có thể tự thuyết phục mình đã bị quỷ ám, hoặc mình chính là quỷ cũng nên. (đó là cái mà người ta gọi là sự đi từ nỗi ám ảnh qua chứng hoang tưởng).

NHỮNG NGUYÊN NHÂN THƯỜNG THẤY CỦA CHỨNG LO ÂU

1– Một xung đột nội giới thường phát sinh sự lo hãi. Xung đột này thường là vô thức. Người đó cảm nhận nỗi lo hãi, nhưng không thể nào cắt nghĩa nguyên nhân. Vì thế không ích gì phải *cãi lý* với người lo hãi như thế, nhưng phải tìm cho được những nguyên nhân sâu kín, là điều tất nhiên...

Thí dụ: trường hợp của Paul mà chúng ta vừa thấy ở trên. Có sự *xung đột* mãnh liệt giữa *các xung năng tự nhiên* (là tình dục chẳng hạn) và *"đạo lý"* của anh ta (mà đó chỉ là sự răn bảo cứng ngắt của cha mẹ anh ta áp đặt)

2– Sự chống đối bị ức chế là một nguyên nhân khác của sự lo âu. Sự chống đối này thường xuất hiện trong môi trường gia đình hoặc tại nơi làm việc. Nếu một bậc cha mẹ là người thống trị, chuyên quyền và khô khan, thì đương nhiên sẽ khởi phát sự chống đối nơi đứa trẻ. Nhưng sự chống đối này thường bị dồn nén trước khi đến được ý thức (như chúng ta đã thấy ở phần trước). Tại sao? Bởi vì cái đạo lý của Siêu–Ngã cấm đoán mọi phản kháng lại các bậc cha mẹ. Vì thế nỗi lo hãi tiềm thức được lý giải bằng những triệu chứng: giấc mơ, hồi hộp, mồ hôi, choáng váng, liên tục lo âu, v.v...

Thí dụ thông thường của nỗi lo âu chống đối nhẹ. Y. là nhân viên văn phòng. Anh ta làm việc với nỗi lo sợ âm thầm và liên tục; anh ta luôn "cảm thấy mình có tội"

a) anh ta cảm nhận sự thù nghịch mãnh liệt với ông sếp của anh ta, người sếp mà anh ta khinh bỉ.

b) sự thù nghịch này làm cho anh ta co cúm và tạo ra cảm xúc. Đúng ra các cảm xúc này phải được giải tỏa.

c) nhưng nếu Y biểu lộ sự thù nghịch này, ông sếp có nguy cơ chống lại anh ta. Nhưng mà đối với Y, sự dửng dưng hoặc sự chống đối những người khác đều phát sinh ra sự lo âu và trạng thái khó chịu "ở bên trong"

Ở đây chúng ta lại gặp những dấu vết của mặc cảm OEdipe. Vì vậy, chúng ta có:

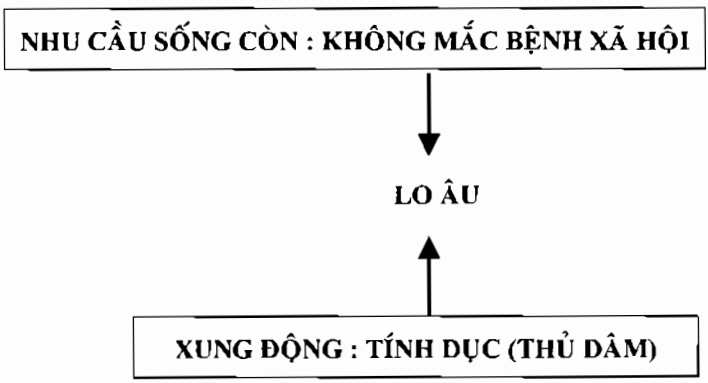
a) sự chống đối của Y. Cái nhu cầu giải tỏa sự chống đối này, và nói với ông sếp "những gì anh ta nghĩ về ông ta"; ý muốn biểu lộ những dấu hiệu khinh bỉ, nói lên những lời nhận xét đau như quất, v.v...

b) thay vì thế, Y rất tử tế và ân cần. Anh ta công nhận bất cứ những gì ông sếp nói. Anh ta tự đặt mình "ở dưới" ông ta. Anh ta làm như thế nào đó để ông sếp nhận thấy sự hoàn hảo của công việc làm. Người ta có thể nghĩ rằng Y, muốn người ta chú ý, "muốn lấy điểm", là một thằng hèn nhát, v.v... *Nhưng sự thật hoàn toàn không phải như thế*! Sự thật là Y không thể nào chịu được sự thù nghịch của những người khác. Y nhận thấy mình có mặc cảm tự ti và mặc cảm tội lỗi và bất cứ lời khiển trách nào cũng nhấn chìm anh ta trong sự nghiền ngẫm tinh thần và sự lo âu khó chịu. Vì thế anh ta "rất tử tế", *chỉ vì anh ta không dám không tử tế*... Vì vậy, tránh sự thù nghịch của những người khác đối với anh ta là một nhu cầu sống còn, một sự dự phòng cho sự an toàn nội tại.

3– Lo âu sẽ xuất hiện mỗi khi một xung động đe dọa một nhu cầu sống còn.

Thí dụ: Jacques 15 tuổi, thực hiện việc thủ dâm đơn độc. Người cha thường nói với cậu ta "... Con hãy nghe cho rõ đây! Nếu con cứ làm chuyện đó một mình, con sẽ mắc một căn bệnh nguy hiểm, con có biết không? Con hiểu ba muốn nói gì không?..." Và Jacques, đã quá tự ti vì một người cha nghiêm khắc và thô bạo, đã sống nhiều năm trong nỗi lo sợ hiển nhiên bị bệnh giang mai, tin chắc rằng việc thủ dâm gây ra căn bệnh đó. Sau một thời gian, nỗi sợ hãi đó đã chuyển thành những ý nghĩ tính dục bình thường... Đến năm mười tám tuổi, lúc ở ngoài đường, mỗi khi anh ta có một ý nghĩ tính dục thì nỗi lo âu dữ dội xuất hiện. Đến lúc đó, anh ta phải đi vào nhà vệ sinh công cộng hay một quán cà phê, để hốt hoảng kiểm tra xem coi "có mụn nào mọc lên chưa"... Lúc nào anh ta cũng có cồn trong người để có thể "khử trùng nếu căn bệnh khốn kiếp đó xuất hiện". Chúng ta có thể hình dung được những cảm xúc và nỗi lo sợ đã chiếm lấy Jacques trong mấy năm qua. Vì thế phải cần đến sự thông hiểu sâu sắc của nhà tâm lý học để có được những lời tâm sự và để chứng minh sự vô lý của những mối lo sợ của anh ta...

Và chúng ta có:

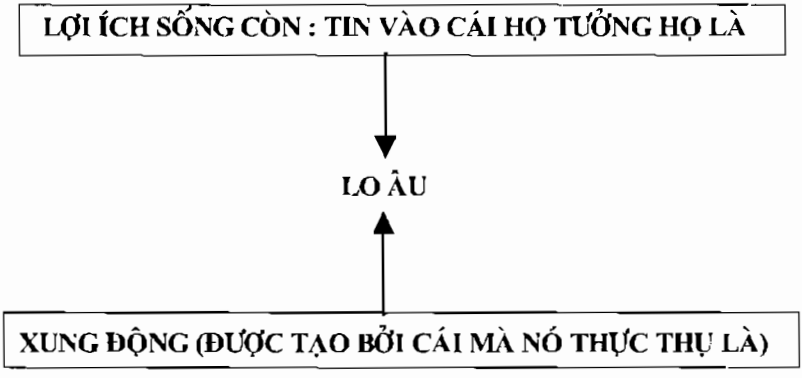


(*) les malardies génitales

Lợi ích sống còn bị đe đọa có thể hoàn toàn do *tâm lý*. Tôi dùng lại cái thí dụ của một "anh hùng rơm", tưởng rằng mình mạnh và cương quyết lắm. (Cái thí dụ này là một trong mười ngàn có thể). Thế nhu cầu sống còn của anh ta là gì? Tin vào sức mạnh của mình. Thế đâu là sự hăm dọa? Rằng những người khác (hoặc cả chính anh ta) nhận ra "sức mạnh đó" che giấu một yếu đuối to lớn. Vì thế, mỗi khi sự đe dọa đó trở nên gần như chính xác thì nỗi lo âu xuất hiện. (Thí dụ nếu cảm thức tự ti có nguy cơ được biểu hiện trong thái độ, cử chỉ, lời nói,v.v...).

Vì vậy đây là trường hợp của những người *không phải là những gì họ tưởng mình là*, dưới con mắt của chính họ hay của những người khác... Họ luôn phải tin vào tính xác thực của dáng bên ngoài của họ... Nỗi lo âu luôn hiện hữu và âm thầm, không khác gì sự khó chịu nội giới không dứt.

Và chúng ta có:



ÁM ẢNH

Ám ảnh là một cảm thức hoặc một ý tưởng vô cùng khó chịu; nó thường xuyên hiện diện trong tâm trí và đôi khi rất quái ác. Ý nghĩ này kiên trì, nhức nhối, gây những cơn lo hãi dữ dội, với tất cả những hệ quả sinh lý và tâm lý.

Nó định rõ nhiều hành vi của chủ thể. Ám ảnh thường biểu hiện từng cơn. Chỉ cần một từ, một ý nghĩ, hoặc một sự kiện để khởi phát nó. Giống như trong chủ thể luôn có một sức mạnh lúc nào cũng sẵn sàng bộc phát. Nhưng vì anh ta cảm nhận tính vô lý của nỗi ám ảnh, nên xung đột xảy ra: *đó là trận chiến giữa lý trí và ám ảnh.*

Từ đó, có tình trạng kiệt sức hoàn toàn và nhức nhối, làm cho người bị ám ảnh không còn sức lực và tuyệt vọng.

Nhưng chúng ta không được nhầm lẫn: nếu một điệu nhạc nào đó bất chợt trở lại ngoài ý muốn, chủ thể sẽ nói là "Điệu nhạc này ám ảnh tôi". Cảm giác này có thể khó chịu, nhưng nó không hề có liên quan gì với nỗi ám ảnh thực thụ.

Ám ảnh là một chứng bệnh rất phổ biến. Nó thường đi kèm theo chứng loạn thần kinh và loạn tâm lý. Nó bắt đầu từ nỗi ám ảnh lo sợ nhẹ cho đến nỗi ám ảnh nghiêm trọng kiệt sức. (Những ám ảnh này thường chạm phải những phạm trù quan trọng của loạn thần kinh: ám ảnh tôn giáo, gia đình, tình dục, bệnh hoạn, cầu toàn, công lý, vệ sinh, bổn phận, trách nhiệm)

Chúng ta không được chú ý đến sự ám ảnh này nọ, mà phải mô tả cái tâm trạng tổng thể của người bị ám ảnh. Chúng ta sẽ thấy ở những phần sau, vài dạng ám ảnh khác: *những Ám sợ.*

Nỗi khổ của người bị ám ảnh

Tôi có nói đến định kiến. Và chúng ta biết định kiến giống như một ký sinh mạnh sống trong mảnh đất của ý thức.

Ám ảnh cũng làm như thế. *Người bị ám ảnh ý thức rất rõ tình trạng của mình*, ngay dù anh ta đang là nạn nhân của sự ám ảnh. Hiểu theo nghĩa này, như vậy người đó bị loạn thần kinh.

Những người bị ám ảnh cảm thấy hổ thẹn về tình trạng của họ, và cố hết sức của họ để che giấu nó. Có khi họ thành công. Họ dường như tỏ ra "lo lắng", căng thẳng, tập trung, xao

động, nhưng rất ít người hình dung được trận chiến, đôi khi rất dữ dội, đang xảy ra trong chính họ.

Ở đây cũng thế, cái cảm giác "mình là người duy nhất mắc phải chứng bệnh vô lý này" thường xảy ra. Trước nỗi xấu hổ cảm nhận được, không một giải tỏa thật sự nào của sự ám ảnh được thực hiện trong cuộc sống thường ngày.

Vả lại, chúng ta hãy tưởng tượng đến một người mà sự ám ảnh bộc phát tại nơi làm việc, trong gia đình, v.v... Chúng ta hãy tưởng tượng đến những trận đối kháng, nỗi lo sợ, và cả sức lực mà người đó phải tận dụng để che giấu chúng...

Nhiều người bị ám ảnh còn nói là: "Ít ra tôi cũng cảm thấy vui là không một ai hay biết về tình trạng khủng khiếp đó. Nhưng tôi cũng sẵn sàng bỏ ra tất cả để cho người ta hiểu được nó mà không chế nhạo tôi... Có thể điều đó sẽ giúp ích cho tôi nhiều đấy!

Người bị ám ảnh tìm một xác tín

Anh ta tìm một xác tín thuần lý có thể loại bỏ cái ý nghĩ ám ảnh kia. Nhưng trong khi anh ta càng tìm và càng biện luận thì nỗi ám ảnh càng mạnh thêm. Câu hỏi nhỏ nhất mà anh ta đặt ra sẽ tạo ra nhiều câu hỏi khác, cũng nhức nhối không kém. Đây là một vòng luẩn quẩn tàn nhẫn mà những cố gắng kiệt sức chỉ làm cho chúng mạnh thêm...

Thí dụ: Bà X. bị ám ảnh bởi ý nghĩ nhân loại là một dây xích, và mọi hành động cá nhân đều có hậu quả, không những cho những người chung quanh, mà còn đến những vùng xa xôi nhất. Cách nhìn các sự việc như thế không có gì bất thường, trái lại là đằng khác. Nhưng với bà X. cái ý nghĩ *trách nhiệm tuyệt đối đã bị ăn sâu.* "Tôi phải chịu trách nhiệm về mọi chuyện" tạo thành hạt nhân của cái ý nghĩ ám ảnh đó. "Bất cứ hành vi nào của tôi làm cho tôi cũng phải chịu trách nhiệm với những hệ quả tiếp theo sau đó".

Nỗi ám ảnh này sau đó được hướng về những người nghiện rượu (tiếp theo sau nhiều tình huống khác). Trước là những người nghiện rượu bà ta quen biết. Nỗi ám ảnh bắt đầu khi một những người bạn của bà ta chết vì nghiện rượu. "Nếu một năm trước đây, tôi có làm điều này nọ, chắc anh ta sẽ không chết...". Bà mới chạy đến các bác sĩ để kiểm tra xem coi có một cách trị liệu nào đó có thể được người nghiện rượu chấp nhận không, và có thể giúp ích được gì không. Như vậy, bà đã liên hệ với ba mươi bác sĩ, với nỗi lo sợ mà người ta có thể đoán được. Bà tranh luận, trò chuyện dài dòng, phải khổ sở. Câu trả lời duy nhất là "Không được, đã quá trễ để có thể làm một cái gì đó".

Bất chấp sự xác tín đó, nỗi ám ảnh cứ tiếp tục: "Nhưng có thể được mà, cách đây vài năm, khi tôi thấy ông ta bắt đầu uống rượu, tôi đã can thiệp thì chắc ông ta sẽ không chết. Tôi phải chịu trách nhiệm về cái chết của ông ta, hoàn toàn và tuyệt đối chịu trách nhiệm".

Bà lại chạy đến các bác sĩ, nhà tâm lý học; nghiên cứu sách cho đến kiệt sức về tật nghiện rượu, về tự do ý chí, về thuyết định mệnh...

Và khi trách nhiệm của bà càng giảm chừng nào thì bà lại càng đặt cho mình càng nhiều câu hỏi thêm chừng đó. Trách nhiệm này sau đó được nới rộng cho *tất cả* những người nghiện rượu. Bà đi lang thang ngoài đường, nhìn vào các quán cà phê. Bà đứng ngoài chờ những thanh niên mà bà nhìn thấy họ uống rượu... Bà bỏ hết thời giờ để viết thơ và gọi điện thoại đến những người mà bà nghĩ là nghiện rượu, v.v... Còn những đêm của bà thì sao? Bà trải qua những đêm dài để chống lại cái cảm giác trách nhiệm toàn vẹn đó, để tự nhủ trong sự phẫn nộ là "Nhưng dù sao, tôi có phải là Chúa đâu để phải chịu trách nhiệm về toàn bộ nhân loại như thế!...". Và một định kiến nhức nhối không kém khác "Nếu Chúa không hiện thực thì sao? Thế ai phải chịu trách nhiệm đây?... Tất cả mọi người, và tôi trước tiên, bởi vì tôi biết là mình phải chịu trách nhiệm..."

Vì vậy, đây là cái vòng luẩn quẩn không dứt. *Bất cứ một xác tín hợp lý nào đều khởi phát một chuỗi ám ảnh mới.* Vì thế việc tự sát đến với bà X. như là giải pháp duy nhất có thể: trốn chạy để không còn nghĩ đến nữa, để không còn phải khổ. Nhưng ở đây cũng thế (mà cũng may đấy) một nỗi ám ảnh mới xuất hiện: "Tôi phải chịu trách nhiệm... bởi vì chỉ với một lời nói của tôi có thể ngăn cản một người uống rượu... thì tôi phải sống để làm điều này". Và cũng chính với tâm trạng này mà bà đến gặp nhà tâm lý.

Một người bình thường khó có thể hình dung được những nỗi khổ mà sự ám ảnh gây ra. Bởi vì chính sự ám ảnh đó, rất thường khi, là triệu chứng của một chứng bệnh tâm lý rất nặng...

Người bị ám ảnh làm gì để loại bỏ căn bệnh của mình?

Đương nhiên là anh ta sẽ làm mọi cách để làm yên lòng mình. Nhưng ở đây tôi muốn đề cập đến một cách thường được những người bị ám ảnh sử dụng: *đó là phương thức xua đuổi tà.*

Thí dụ: P. bị ám ảnh về nỗi sợ hãi bệnh ung thư. Một nỗi sợ dằn vặt, lúc nào cũng nhức nhối. Anh ta cố làm cho mình yên lòng bằng cách thì thầm *"Ung thư, bệnh ung thư của ta ơi, mày đang có mặt, nhưng tao cóc sợ và chúng ta xem sẽ ra sao. Ung thư, ung thư nhỏ bé, tao không sợ mày đâu, mày có biết không ung thư?"*

P. là một người vô cùng thông minh và có một ý chí cao hơn trung bình. Bất chấp điều này... ông ta lặp đi lặp lại lời phù chú này hơn một trăm lần trong ngày, lí nhí trong miệng. Khi nào một mình, ông nói lớn tiếng, và nói thầm trong đầu nếu có ai đó bên cạnh. Ông ta phát âm thật rõ ràng; ông ta cố nói câu này cho thật hoàn hảo, để tự thuyết phục mình. Mỗi khi trong nhà ông ta có người, ông ta kiếm bất cứ lý do nào đó để xuống tầng hầm. Và ở đây, trong sự cô đơn, ông ta nói lên những từ mà ông ta nghĩ là cứu tinh... Rồi ông ta trở lên trên. Một tiếng sau, ông lại trở xuống, hoặc đi vào nhà vệ sinh,

hoặc đi ra ngoài vườn. Để nói lên câu nói đó...*Và mỗi ngày như thế từ nhiều năm nay*... Chúng ta phải ghi nhận là P. hoàn toàn ý thức tình trạng này của mình, làm cho ông ta có những mối lo hãi không dứt.

Những cách phù chú khác.

Nhiều người bị ám ảnh cứ làm hoài những cử chỉ bằng tay, ở bên ngoài hoặc trong túi áo túi quần của họ: cử chỉ cắt chặt, dấu thánh giá, cử chỉ mấy ngón tay tượng trưng cây kéo,v.v...

Những dấu tượng trưng này có nghĩa: "tôi cắt đứt nỗi ám ảnh của tôi".

Hoặc giả họ thốt ra nhiều câu giận dữ, nói với nỗi ám ảnh của mình:

– Hãy cút đi, con vật thối tha.

– Lại nữa rồi, cũng là mày nữa...

– Đồ độc hại bị nguyền rủa, hãy làm cho tao chết đi như vậy sẽ không còn gì để nói nữa hết...

– Mày tưởng mày đã thắng được tao à, nhưng tao sẽ hạ gục mày đấy, đồ thứ ý nghĩ thối tha...

Ngoài sự đau khổ, người ta không khó tưởng tượng được sự bực tức của người đó. Người đó chống chọi bằng tất cả trí thông minh và ý chí của mình, chống chọi bằng tất cả sức lực. Và tất cả những vũ khí này bể nát như thủy tinh trước cái ý nghĩ kia luôn hiện hữu như một sức mạnh bất khả chiến bại...

Tình trạng tổng quát của người bị ám ảnh

Rất nhiều khi căn bệnh của người bị ám ảnh không bị phát hiện. Ngay cả những người bị ám ảnh nặng cũng không bao giờ bị nghi bị như thế. Trí thông minh của họ không hề bị tổn thất, vẫn giữ được vẻ sáng chói của nó. Trí nhớ của họ gần như tuyệt đối trung thực. Ý thức của họ luôn mạnh mẽ (vả lại có khi là quá). Chín lần trên mười *thuật thôi miên* không thể

tác động đến họ, kể cả sự *ám thị*. (Ít ra sự gợi ý trên bề mặt; trái lại *tâm phân học và giấc mơ tỉnh táo* vẫn giữ nguyên hiệu quả trị liệu của chúng).

Thế sự ám ảnh đặt nền tảng ở những đâu? Nhưng làm sao nhiều giáo sư, nhân viên, nhà văn, có khi lại mắc chứng ám ảnh quái ác này? Và mặc cho chứng bệnh, họ vẫn tiếp tục làm tròn bổn phận của mình một cách hoàn thiện nhất, và không có một ai có thể đoán được bất cứ điều gì?

Những người bị ám ảnh bất chợt

Đó là những người bị ám ảnh tiếp sau vài tình huống ngẫu nhiên. Những ám ảnh này có thể được khởi phát do bất cứ mọi suy yếu của tình trạng sức khỏe tổng quát của chủ thể: nhiễm trùng, ngộ độc, thời kỳ kinh nguyệt, thời kỳ mãn kinh, do một căn bệnh thể chất kiệt sức, suy nhược thần kinh,v.v...

Như vậy nguyên nhân là ngẫu nhiên, và trong vài trường hợp, một cách trị liệu y học thuần túy có nhiều cơ may thành công.

Ngoài ra, sự thích nghi với nhiều công việc mới, sự đề bạt cho nhiều chức vụ quan trọng hơn, có thể tạo nỗi ám ảnh. Nhưng trong những trường hợp này, chúng được liên kết với công việc đã được thực hiện (ám ảnh trước sự khiếm khuyết, không thành công) hoặc được khởi phát vì sự kiệt sức do công việc làm quá mức. Cũng có nhiều trường hợp sự ám ảnh ngẫu nhiên xuất hiện và biến mất một cách tự nhiên.

Những người có xu hướng bị ám ảnh

Sự ám ảnh có thể được khởi phát do những thuận lợi về thể chất hoặc tinh thần. Chứng loạn thần kinh đương nhiên là môi trường lý tưởng. Sự "căng thẳng" của một tâm lý yếu kém sẽ tạo cơ hội cho một ý nghĩ độc hại cư ngụ. (Như chúng ta đã thấy trong vài trường hợp suy nhược tâm thần). Và cả những ám ảnh tù đọng lâu ngày trong vùng sâu của tiềm thức thường

dẫn đến đủ mọi loại ám ảnh. Sự ngộ độc của cơ thể cũng rất thuận tiện cho loại loạn thần kinh này. Thêm nữa là tình trạng suy nhược, bệnh còi xương, di truyền, hệ thống tiêu hóa xấu, tình trạng làm việc quá độ của vài cơ quan thải trừ chất độc như thận, gan, v.v...

Nói tóm lại (như trong bất cứ loạn thần kinh nào), bất cứ một nguyên nhân nào làm suy yếu hệ thần kinh sẽ tạo môi trường, và chỉ cần vài tình huống nào đó để cho sự ám ảnh xuất hiện và nảy nở.

Cách chữa khỏi sự ám ảnh

Việc chữa khỏi là có thể được nhưng có khi rất khó khăn. Cái ý nghĩ của người bị ám ảnh giống như một tế bào sống vậy: nó có khuynh hướng sống nhờ vào môi trường. Nó lớn lên và muốn chiếm đoạt tất cả. Nó thật sự "vây hãm" con người mắc phải.

Vì thế mọi thứ phải được tận dụng để chữa khỏi người bị ám ảnh. Chuỗi khổ của người đó quá lớn. Không một thứ gì có thể bỏ lỡ: ngay về mặt y học và cả mặt tâm lý học.

Thuật thôi miên có hữu hiệu không?

Tôi xin nhắc lại là không. Sự gợi ý bằng thuật thôi miên không hề tác động đến người bị ám ảnh. Khác hẳn với chứng ưu uất, phạm vi ý thức của anh ta không hề bị thu hẹp. Ý thức của người bị ám ảnh không bị phá vỡ.

Hơn nữa, và có hiệu lực như đối với nhiều cách chữa trị bằng thuật thôi miên, sự gợi ý dưới thôi miên chỉ có thể tấn công vào các triệu chứng bên ngoài mà thôi. Gốc rễ của ám ảnh vẫn sống động, và mau chóng tạo nhiều triệu chứng khác, về thể chất hoặc tinh thần.

Người bị ám ảnh thường là thông minh

Nhưng có thể nào người ta dùng trí thông minh của anh ta để thuyết phục anh ta được không? Là điều vô ích. Ngay bản

thân người bị ám ảnh cũng đã chống đối với hết trí năng của mình rồi mà không một chút hiệu quả nào...Với anh ta, sự thuyết phục chỉ dẫn đến thất bại.

Anh ta sẽ nói "... Tôi biết tất cả việc đó... nhưng tôi không tài nào tin vào chuyện đó. Ý nghĩ của tôi mạnh hơn tất cả mọi lý lẽ trên đời..."

Hoặc giả "... Tôi hoàn toàn ý thức rằng tôi không phải chịu trách nhiệm đối với thế giới

... tôi bỏ hết đêm này qua ngày khác để tự thuyết phục mình như thế... nhưng sự ám ảnh của tôi không hề nhường bước..."

Vậy trị liệu pháp nào đây?

Nói chung, phương cách chữa trị sẽ là liệu pháp của bất cứ chứng loạn thần kinh nào. Chỉ với tâm lý học chiều sâu mới có thể chạm đến những *gốc rễ* sinh ra nọc độc tinh thần đó. Phân tích tâm lý (hoặc giấc mơ tỉnh táo) là thích hợp. Tất cả cuộc đời của chủ thể phải được "bóc trần". Không một thứ gì được bỏ sót, trong chừng mực có thể. Nhưng trước hết, người bệnh phải biết rằng mình không phải là người duy nhất bị những ám ảnh khủng khiếp. Chúng ta phải thuyết phục ông ta với sự thật này. Phải thuyết phục là ông ta đáng được quan tâm. Đúng thế, có phải ông ta xấu hổ về tình trạng của mình không? Ông ta phải biết nỗi khổ của ông ta được xem xét thật nghiêm chỉnh! Quả thật, sự xấu hổ và nỗi sợ bị khinh bỉ là những đặc tính của sự ám ảnh.

Và liệu pháp chiều sâu sẽ phân tích thật tỉ mỉ tất cả những tình huống của người bị ám ảnh: xã hội, gia đình, tình dục, tôn giáo di truyền.

Có nhiều khi, việc hiểu biết tận tường cơ chế sâu kín đã khởi phát chứng loạn thần kinh, về mặt lý thuyết có thể chữa khỏi được bệnh. Sự tái tạo lại nhân cách phải được thực hiện nếu thấy cần.

Đây là một công việc khó khăn nhưng rất tốt đẹp, hơn nữa nó đòi hỏi sự hợp tác trọn vẹn của bệnh nhân cũng như của nhà tâm lý học.

TẬT HÃI

Sợ là một dạng của ám ảnh. Nó được mô tả như là sự lo sợ một ý nghĩ, một vật hay một tình huống xác định nào đó.

Trong những cái "nổi tiếng" nhất, người ta có thể liệt kê:

– *Chứng sợ các khoảng rộng lớn và sợ bị ngất xỉu*

– *Chứng sợ những nơi đóng kín*

– *Chứng sợ đỏ mặt*

– *Chứng sợ bị bệnh và Ưu bệnh.*

Một ám sợ "đáng danh như thế" chi phối toàn bộ cuộc đời chủ thể. Nó sẽ biến thành một nỗi ám ảnh đặc biệt, có khi ngăn cản bất cứ mọi hành động bình thường nào.

Chứng sợ những khoảng rộng lớn hoặc những nơi đông người.

Đó là nỗi sợ bệnh hoạn của một người khi phải đi ngang một khoảng trống: một quảng trường, một con đường, một bải đất trống. Nỗi kinh hoàng xuất hiện, kèm theo mồ hôi, run rẩy và lo sợ. Hoặc người bệnh đứng chết cứng tại chỗ, không dám nhúc nhích, hoặc anh ta đi sát bờ tường, hoặc nỗi hoảng sợ được kèm theo nỗi kinh hoàng, với sự trốn chạy thục mạng đến một nơi đóng kín (hành lang, quán nước, nhà, rạp chiếu bóng).

Chứng sợ những khoảng rộng lớn hoặc những nơi đông người (như mọi chứng ám ảnh) là một triệu chứng nhức nhối và kiệt sức. Những người bệnh này cũng cố gắng hết sức để vượt qua nỗi ám sợ và hốt hoảng. Có khi họ phải biểu dương một khí thế dũng cảm cho những tình huống bình thường nhất, chẳng hạn như băng ngang một con đường... *Mỗi khi nói*

đến ý chí và cố gắng, người ta đã nghĩ đủ chưa khi nói họ là những người đầu tiên muốn áp dụng chúng?

Chứng sợ bị ngất xỉu

Chứng này thường đi kèm theo chứng sợ những khoảng rộng hoặc những chỗ đông người. Nhưng cảm xúc do chứng sợ những khoảng rộng tạo các rối loạn về thị giác và cảm giác choáng váng. Đó là những cảm giác mà người này giải đoán; anh ta nghĩ chúng là những dấu hiệu của sự bất tỉnh sắp xảy ra.

Chúng ta phải ghi nhận điều này: không bao giờ sự bất tỉnh đáng sợ đó xảy ra, dù cho cơn hốt hoảng trầm trọng đến đâu đi nữa.

Nỗi sợ sự bất tỉnh có khi biến mất (không phải lúc nào cũng thế) nếu người đó có đi với một ai khác.

Chứng sợ những khoảng rộng (và cả những hiện tượng phụ) là một triệu chứng nhẹ và ngẫu nhiên. Nó thường xuất hiện khi chủ thể bị suy nhược thần kinh. Vì thế người ta phải tìm và chữa trị các nguyên nhân của sự suy nhược này. Tình trạng rối loạn tiêu hóa hoặc của gan là thủ phạm thứ hai thường được nhận thấy.

Thêm vào đó, đương nhiên nhiều nguyên nhân khác là có thể. Ngoài chiều sâu, chứng sợ những khoảng rộng cũng có thể là triệu chứng của một xung đột nội tại, mà chỉ sự phân tích tâm lý mới có thể tìm ra nguyên nhân (xung đột trong gia đình, tôn giáo, tình dục, v.v...)

Chứng sợ những nơi đóng kín

Đó là chứng sợ những nơi đóng kín: rạp chiếu bóng, nhà hát, thang máy, xe hơi đóng kín, xe lửa, v.v...

Trong rạp chiếu bóng hay bất cứ một căn phòng nào đó, chủ thể sẽ chiếm một chỗ ngay lối ra vào. Anh ta làm điều này để có thể thoát thân được ngay mỗi khi cơn hốt hoảng xuất hiện.

Thí dụ: Bà X. mắc chứng sợ những nơi đóng kín, khiếp sợ thang máy. Tôi nhấn mạnh: khiếp sợ bị nhốt trong thang máy. Nhưng con trai và mấy đứa cháu nội lại ở trên tầng tám của một cao ốc. Vì vậy bà X. phải đi cầu thang và khổ cực đi lên tám tầng lầu. Nhưng (và mỗi lần đều thế) sau khi nhấn gọi thang máy và đứng đấu tranh với nỗi hốt hoảng trước cửa buồng thang máy mở.

Ngoài nỗi sợ hãi nhức nhối và sự giận dữ với chính mình, người ta còn thấy sự ngạc nhiên của những người ở trong tòa nhà khi thấy thái độ kỳ quặc của bà ta.

Một thời gian sau, bà X. bị một chứng đau tim và bác sĩ tuyệt đối cấm bà ta đi bộ lên nhiều tầng lầu. Bà X. rất thương con và cháu nội. Nhưng nỗi ám sợ quá mãnh liệt và không bao giờ bà X. dám dùng thang máy để lên nhà con mình. Cũng may là người con hiểu được hoàn cảnh này và cho bà ta đến khám một nhà tâm lý học.

Thí dụ này cho thấy sức mạnh của sự ám sợ mà không một thứ gì có thể chặn đứng nó. Và sự cố gắng để vượt qua nó, có khi là một thử thách dị thường.

Trường hợp này cũng thế, chủ thể nhìn nhận tính cách "vô lý" của triệu chứng. Có khi người đó cố cắt nghĩa bằng kỷ niệm của một tai nạn, một trạng thái bất ổn. Đối với nhà tâm lý, chứng sợ những nơi đóng kín thường có liên quan với mặc cảm tự ti hoặc tội lỗi.

Chứng sợ đỏ mặt

Đây là một triệu chứng của những người nhút nhát hay quá dễ xúc động. Chứng sợ đỏ mặt đôi khi có liên quan với những cảm thức tội lỗi, vô thức.

Chứng hãi sợ bị bệnh

Đây là chứng ám ảnh tập trung vào nỗi sợ bị bệnh. Những trường hợp thường thấy nhất là: sợ bị bệnh lao, ung thư, giang mai, các bệnh truyền nhiễm. Chứng ám ảnh sợ bị bệnh hợp cùng:

Chứng hãi sợ về con bệnh

... được thể hiện bởi những nỗi sợ hãi không dứt về tình trạng sức khỏe. Chủ thể tập trung sự chú ý của mình vào hoạt động của các cơ quan của cơ thể, hoặc vào một cơ quan đặc thù nào đó. Ưu bệnh có thể trở thành nỗi ám ảnh chi phối toàn bộ cuộc đời của bệnh nhân. Trong rất nhiều trường hợp, người ta còn nhận thấy nhiều rối loạn quan trọng khác như: táo bón, gan hoạt động không tốt, rối loạn sinh lý, rối loạn của các tuyến nội tiết. Người ta biết rõ tính khí thất thường, sự ích kỷ và rầu rĩ, ủ ê của người mắc chứng ưu bệnh.

Trong vài trường hợp, chứng ưu bệnh có thể dẫn tới rối loạn tâm lý. Đến khi đó nó sẽ kèm theo hư giác hoặc một xác tín tuyệt đối về những tổn thương tưởng tượng.

Người ta phải thực hiện việc khám bệnh hoàn chỉnh đối với chứng ưu bệnh và tiếp theo là sự cải tạo tâm lý thật chính xác.

Chứng ưu uất

Hãy xem lại ở phần trước.

Chứng tâm thần chu kỳ

Chủ thể luôn dao động giữa hai thái cực. Có khi tính khí của anh ta là sảng khoái, hào hứng, hưng phấn, anh ta làm việc thật hăng say, quan tâm đến mọi thứ, rất nhiệt tình. Anh ta nói năng thật lưu loát, tâm trí nhạy bén, đối đáp mau lẹ. Anh ta tin chắc vào sức mạnh vô địch của mình, anh ta tò mò về đủ mọi chuyện; anh ta rất hào phóng, thích giao du, cởi mở, đắc thắng... và rồi đột nhiên...tất cả mọi thứ sụp đổ trong cơn suy nhược. Sự hưng phấn và niềm vui không còn nữa. Anh ta co cúm người lại. Anh ta nghi ngờ, do dự. Anh ta chìm trong sự dửng dưng hoàn toàn và trở nên buồn rầu. Anh ta như đắm mình trong trạng thái đờ đẫn tinh thần, tạo cảm giác như không còn biết đến bất cứ mọi hoạt động nào khác nữa. Anh

ta tự giam mình trong cô đơn, cảm thấy tự ti và khiêm nhường, sợ ngày mai và tự trách mình một cách thậm tệ... cho đến cơn hưng phấn khác.

Được đẩy lên đến cực điểm này, những biểu hiện này là của một người loạn thần kinh.

Khi chúng không mạnh đến thế, chúng ta chưa thật sự có chứng loạn thần kinh, đó chỉ là *một tính khí*: tính khí của người bị tâm thần chu kỳ, rất phổ biến. Vì vậy, chúng ta rất khó mà định được ranh giới của chứng loạn thần kinh này. Mọi thứ đều tùy thuộc vào nhịp độ, thời gian và cường độ của những thay đổi tâm trạng, mà chúng lại rất khác nhau giữa người này với người kia. Dù gì đi nữa, tính khí của người bị tâm thần chu kỳ biểu hiện sự mất cân bằng thần kinh tâm lý và sự biến dạng cá tính. Người ta thường nhận thấy (ở nhiều mức độ khác nhau) ở những nhà lãnh đạo chính trị, những kẻ kích động, những người làm cách mạng. Tính khí này là nền tảng của hoạt động mạnh mẽ và lôi cuốn họ, có khi bị thôi thúc một cách hào phóng và rất nhạy cảm, nhưng cùng với những đàn áp tàn nhẫn và sự thù nghịch dữ tợn của họ.

Tôi nói đến chứng tâm thần chu kỳ, là để có thể trình bày đến một chứng loạn thần kinh quan trọng có liên quan: bệnh hưng–trầm cảm.

Bệnh hoang tưởng (Paranoïa)

Cũng là chứng bệnh thần kinh với nhiều biểu hiện khác nhau đi từ sự mất cân bằng nhẹ cho đến những tình trạng bệnh tâm lý nặng và bệnh ảo giác. Người hoang tưởng là người mà chúng ta thường gọi là bị "chứng hoang tưởng tự đại" và "hoang tưởng bị truy hại"

Paranoïa trước hết là một biến dạng cá tính. Người paranoïa là một người vô cùng kiêu ngạo, có khi được che giấu dưới tính khiêm nhường giả tạo. Anh ta nghĩ mình là sự thông minh

tuyệt hảo, tự gán cho mình tất cả mọi vinh dự, sự sáng suốt, tất cả những đức tính. Anh ta là người yêu sách, đòi hỏi cho mình sự nể trọng được dành cho những bậc cao nhân. Anh ta bị nỗi sợ hãi dằn vặt, được che giấu dưới nhiều bộ mặt vị tha và ganh tị, lòng tốt, công bằng. Ngoài ra, anh ta còn bị ám ảnh bởi những mặc cảm tự ti dữ dội. Dù anh ta có nghĩ khác đi nữa, anh ta đặc biệt quan tâm đến sự hoàn hảo. Một việc không đáng gì cũng có thể làm cho anh ta xúc động, nhưng anh ta cũng có thể bỏ tất cả để nghĩ đến chuyện phù phiếm. Những phán xét của anh ta đều sai lệch và định trước. Anh ta ngoan cố, bướng bỉnh và thù vặt mỗi khi ai đó chạm phải tính dễ tự ái của mình, một tính dễ tự ái dị thường. Người hoang tưởng là một con người mà chúng ta "không biết phải đối xử như thế nào". Đối với anh ta không hề có sự khoan dung, trừ khi anh ta chơi cái trò "khoan dung" đó... trò chơi để củng cố vẻ cao thượng của anh ta. Những người paranoïa đôi khi chiếm nhiều vị trí quan trọng trong xã hội; đến lúc đó sẽ là sự cuồng tín, và sự bắt buộc tuân thủ tuyệt đối những quan điểm của họ. Vì người hoang tưởng quá nhạy cảm, nên anh ta bị thôi thúc phải tỏ ra hào phóng; anh ta *áp đặt* lòng tốt và sự hào phóng của mình. Dù có phải "trở mặt" vì chuyện vặt vãnh đối với người mà anh ta vừa giúp đỡ... Người paranoïa không thể nào hoà thuận được với bất cứ một ai, trừ phi anh ta tin người ta công nhận anh ta giỏi hơn. Anh ta thường nghĩ người ta truy hại anh ta, "bởi vì sự sáng suốt và trí thông minh của anh ta làm cho anh ta trở nên nguy hiểm"; vì thế người ta cần phải "loại trừ" anh ta.

Người paranoïa luôn dự trữ tính kiêu căng, thống trị và khinh bỉ. Đương nhiên anh ta không hề ý thức những biểu hiện giả tạo này, những thứ mà anh ta rất cần để tin tưởng vào.

Người paranoïa không ngừng nói dối. Anh ta tưởng tượng những hoàn cảnh mà anh ta luôn chiếm ưu thế, giữ vai trò hay nhất, v.v... Anh ta ngụ ý thật khéo léo những mối quan hệ cao

quí hoàn toàn tưởng tượng, mà hiếm khi anh ta bị "lật tẩy". Anh ta luôn "thoát khỏi những khó khăn" một cách ngỡ ngàng, anh ta đúng là một thiên tài về lý luận và của sự lô gíc phi lý.

Đứa trẻ paranoïa được biểu hiện rất mau chóng: yêu sách, bạo ngược, tính dễ tự ái, hờn dỗi, thù vặt, cứng đầu, kiêu ngạo... Nó dễ bị chạm tự ái vì cái ý muốn khó tính, những yêu sách và tính ích kỷ của nó. Nó không chấp nhận một khuôn phép nào, dù dưới bất cứ hình thức nào. Nó không thể nào đặt mình trong bất cứ một tinh thần đồng đội nào và không hề nghĩ một luật lệ nào có thể được áp dụng với nó. Nó buộc phải "khác những đứa kia" và người ta phải công nhận điều này. Vì thế mới có những mặc cảm tự tôn, thói du đãng, trốn nhà, nổi loạn, phản kháng, những vụ lộn xộn nơi công cộng, v.v...

Và sau đó, trong thời niên thiếu, những đứa hoang tưởng sẽ cung cấp vài kẻ đào ngũ, vài tên phiêu lưu, vài tên từ chối nhập ngũ vì sự đắn đo của lương tâm. Đến lúc đó chúng sẽ biểu hiện chứng loạn thần kinh dưới cái được gọi là triết lý mà thực chất chỉ là lớp mặt nạ mà thôi...

Chứng hoang tưởng nhẹ có thể kéo dài suốt một đời mà không có nhiều rắc rối... chỉ tội cho những người chung quanh! Bởi vì người paranoïa là một "người kiệt sức" cho những người sống chung với người đó.

Sau đây là dạng một biểu đồ của những người loạn thần kinh mà tôi vừa nói ở trên, với các chứng loạn tâm lý liên quan.

BỆNH THẦN KINH

- Uể oải và Suy nhược thần kinh
- Suy nhược tâm thần
- Ám ảnh và sợ hãi
- Chứng tâm thần chu kỳ
- Hoang tưởng (Paranoïa)

CHỨNG BỆNH TÂM LÝ LIÊN QUAN:

– Sự lú lẫn tâm thần

– Chứng tâm thần phân liệt

– Bệnh cuồng hứng – trầm cảm (la manie depressive)

– Tự cao tự đại (chứng hoang tưởng tự đại)

– Chứng hoang tưởng bị truy hại: ảo giác

Chỉ trong vòng gần một thế kỷ mà số bệnh nhân tâm thần đã tăng lên gấp mười lần trong hầu hết các nước trên thế giới. Nước Pháp, Thụy Điển và Hoa Kỳ bị nặng nhất và những người tâm thần đã trở thành một thảm họa xã hội thực thụ.

Chúng ta phải ghi nhớ điều này: từ "điên" thật sự không có nghĩa gì cả. Từ "điên" không nói lên điều gì cả và nó bao trùm rất nhiều bệnh khác nhau mà các triệu chứng của chúng thường xen lẫn nhau. Đương nhiên một người tâm thần là một người bệnh đấy, và cũng may là đã qua lâu rồi cái thời mà người ta xem người đó như một tội phạm! Hơn nữa, anh ta đôi khi biểu hiện một "biến họa bất ngờ" của vài biến dạng bình thường của cá tính.

Sự lú lẫn tâm thần

Đây chưa hẳn là chứng tâm thần, mà là sự "quá độ" của chứng uể oải. Tất cả những hoạt động tâm lý đều giảm bớt đến mức tối đa. Người bệnh cảm thấy đang ở trong tình trạng dờ dẫn tinh thần và trong tình trạng "lẫn lộn". Anh ta có cảm tưởng như đầu óc mình đang chìm trong đám sương mù dày đặc. Anh ta không còn định hướng được ý nghĩ của mình... Đôi khi, người bệnh nhầm lẫn thời gian; anh ta tưởng mình đang sống trong thời đại trước (chẳng hạn như một người nào đó nghĩ mình đang sống lại thời đầu của hôn nhân, hoặc lúc ban đầu của thời gian nhập ngũ, v.v...). Việc tổng hợp trí tuệ được thực hiện với vô vàn khó khăn. Người bệnh không thể nào

hướng sự chú ý và sự nhận định của mình; như thế sẽ là những phác thảo không có sự liên kết rõ rệt. Vì sự khiếm khuyết phối hợp trong thời gian và không gian, nên có khi người bệnh cảm thấy "lạc lỏng và đãng trí". Sự lẫn lộn này có khi dẫn đến trạng thái đờ đẫn toàn diện, được gọi là *trạng thái sững sờ lú lẫn*.

Như thế, ở đây đúng là sự phóng đại của những triệu chứng uể oải và suy nhược thần kinh. Trong sự lú lẫn tinh thần, người bệnh đôi khi mất đi "ý thức"; chẳng hạn anh ta không còn biết mình đang ở đâu. Trở lại trạng thái bình thường, anh ta không còn nhớ những gì đã xảy ra trong thời gian anh ta bị mất ý thức.

Sự lú lẫn tinh thần có khi chỉ là một rối loạn nhất thời, và đó là chứng dễ chữa nhất của các chứng bệnh tâm thần. Phương pháp chữa trị sẽ căn cứ vào nguyên nhân đầu tiên. Sự lú lẫn có thể là kết quả của nhiều tình trạng kiệt sức, tổn thương nặng, ngộ độc, chấn thương sọ não.

Chứng tâm thần phân liệt

Là một bệnh tâm thần rất nặng, chứng tâm thần phân liệt dường như là bệnh tâm thần ở mức cao nhất.

Bệnh tâm thần phân liệt khiến cho bệnh nhân bị mất đi việc tiếp xúc với thực tế. Nói một cách khác cho dễ hiểu hơn, chúng ta hãy xem người bị tâm thần phân liệt như là "một người có tâm thần xa lạ" mà người ta không tài nào tiếp xúc được. Anh ta bị "cô lập" với thực tế, không có phản ứng và hoàn toàn dửng dưng; anh ta sống trong một giấc mơ nội giới, và rất hiếm khi một tình huống nào đó bên ngoài có thể lôi anh ta trở về thực tế được.

Chúng ta đã thấy trong Chứng Suy nhược tâm thần có biểu hiện những cuộc xung đột nội tại, lo hãi và ám ảnh. Tại sao? Bởi vì sự khiếm khuyết "tổng hợp trí tuệ" cho phép các

ám ảnh cư ngụ như ký sinh trùng mà không gặp sự chống đối nào. Trong chứng suy nhược tinh thần, người bệnh *nhận biết* được chứng bệnh của mình, và cố dùng ý chí của mình để dựng lên một rào cản.

Nhưng không có gì tương tự như thế với bệnh Tâm thần phân liệt... Người bệnh có cúm người lại một cách tuyệt đối (Chứng Tự khép mình lại). Tinh thần anh ta hoàn toàn xa lạ với thực tế. Có sự phân tán các mối liên kết tinh thần. Trong tâm trí của người tâm thần phân liệt, được tạo dựng một thế giới ảo giác mà người ta có thể xem như một giấc mơ "phi xã hội". Có khi người tâm thần phân liệt dễ bảo, trơ lì, dửng dưng. Anh ta *tách xa* đời sống bên ngoài, ý thức của anh ta biến mất.

Những cái bĩu môi, nhăn mặt, cử chỉ theo nhịp xuất hiện, những cái vỗ tay, những điệu bộ kỳ lạ. Anh ta coi thường những nhu cầu sơ đẳng của cuộc sống, do đó biểu lộ sự giảm sút bản năng sinh tồn. Người bệnh có thể có *hư giác* (mà anh ta tin là thật). Anh ta sẽ tranh cãi với một bạn chơi vô hình, đôi khi rất dữ dội. Nhưng cũng có khi anh ta còn giữ một chút "bản tính giao du" và nhận ra những người đã từng quen trước đây. Người ta sẽ nói rằng anh ta đã tìm lại được vài mảnh nhỏ của quá khứ mà anh ta chỉ có một ý niệm rất mơ hồ...

Anh ta bị những thúc giục dữ dội rất thường xuyên, và đương nhiên là anh ta không thể nào chặn đứng chúng được. Và rồi giờ đây anh ta đang trong trạng thái sững sờ sâu lắng; anh ta có thể giữ mãi những tư thế vô cùng bất tiện mà người ta áp đặt, anh ta bất động và nội tại đã tách rời với thế giới bên ngoài; anh ta cứ lặp đi lặp lại một cử chỉ, vẫn một cái tương tự một cách buồn tẻ... và rồi đột nhiên bùng phát một thôi thúc mù quáng, vô cớ và phi lý. Chẳng hạn, anh ta nhảy lại bóp cổ vị bác sĩ chuyên chữa trị bệnh tâm thần. Việc gì đã xảy ra? Một ý nghĩ ăn bám đã áp đặt trong tâm trí anh ta (một ý nghĩ phải đối phó với một con quỷ chẳng hạn), và cái thôi thúc này không gặp bất cứ sự kháng cự ý thức nào cả.

Một nhận xét lý thú: vài bệnh nhân tâm thần phân liệt có một hứng khởi trí tuệ quá mức. Những thành quả nghệ thuật của họ đôi khi rất dị thường, nhưng dấu ấn của những tác phẩm đó chỉ mang tính cách *tượng trưng* mà thôi.

Thời niên thiếu với bệnh tâm thần phân liệt.

Trong phần nhiều trường hợp, bệnh tâm thần phân liệt bắt đầu từ thời niên thiếu. Nó xuất hiện từ lúc tuổi dậy thì, để phát triển cho đến tuổi trưởng thành. (Điều này không thông thường, bởi vì bệnh này có thể khởi phát muộn hơn nữa)

Rất khó truy tìm thời kỳ khởi phát căn bệnh. Đây là một đứa trẻ rất có năng khiếu, siêng năng và bất ngờ biểu hiện một thay đổi trong thái độ. Đứa bé có những trạng thái mơ mộng kéo dài. Nó biểu hiện nhiều thái độ kỳ lạ; nó có vẻ như "đãng trí". Nó cười một cách lạc điệu và khác thường và cho thấy nhiều khuynh hướng tự cô lập một cách tuyệt đối. *Người ta có thể buộc nó tội lười biếng, thiếu ý chí hoặc giả vờ.* Những đứa trẻ đó trở nên dửng dưng, không để tâm đến bất cứ điều gì. Chúng không gắn bó hoặc chú ý đến bất cứ điều gì.

Không nhiệt tình, không tò mò, không quyến luyến, không chán ghét, không tình thương và cả không hận thù. Không gì khác hơn là một sự trống tuếch và lạnh lùng, ngăn chặn mọi tiếp xúc, tựa như những nguồn gốc thầm kín đã bị đông lại trong một lớp băng dày đặc.

Chỉ trong lúc *phát triển* mới biểu hiện những triệu chứng rõ nét như: sững sờ, cuồng hứng, sự dửng dưng tuyệt đối với những việc và người sống quanh mình, tính trơ lì, hoàn toàn không có phản ứng và tò mò, cử chỉ máy móc, la hét, hư giác, thờ ơ trước sự sạch sẽ sơ đẳng nhất.

Về phương diện xã hội

Lúc khởi phát, bệnh tâm thần phân liệt có sự cuồng hứng và nhiều cơn thúc giục giận dữ vô cớ. Có vài dấu hiệu cho thấy

sự khởi đầu căn bệnh này: hiếp dâm, trốn nhà, cắt ngang nhiều mối tình bạn, sự kích động trí tuệ quá mức, v.v... Thái độ trở nên hỗn độn và khó hiểu, và chính thái độ này đã báo động cho những người chung quanh.

Cách chữa trị bệnh tâm thần phân liệt

Trong phần lớn trường hợp, người bệnh phải được nhập viện. Vả lại, thường thường khi liệu pháp tâm lý trở nên vô hiệu. Và đó là điều hợp lý bởi vì chính bản chất của căn bệnh là sự xa lạ với mọi tiếp xúc với thế giới bên ngoài... Nhưng liệu pháp sốc điện và sốc bằng insulin dẫn đến nhiều thay đổi (Chúng ta sẽ thấy những trường hợp này trong Chương Liệu Pháp Tâm thể)

Chúng ta cũng vừa thấy tác phẩm của những người tâm thần phân liệt có mang một tính cách biểu trưng. Vì thế, chúng ta có thể nào tiếp xúc được với những bệnh đó bằng biểu tượng không? Có nghĩa là chúng ta cố nói chuyện với họ bằng ngôn ngữ của họ không? Có nhiều trường hợp mà việc chữa trị bằng biểu tượng mang lại nhiều kết quả mỹ mãn.

Cách chữa trị bằng công việc làm cũng rất hiệu quả, kể cả tâm lý liệu pháp theo nhóm; như thế người ta chống lại sự trơ lì và sự co cúm. Trong các trường hợp nặng, việc phẫu thuật não bộ cũng được xem xét và cho nhiều kết quả trong các trường hợp cuồng hứng.

Điều này không có nghĩa là bệnh tâm thần phân liệt không thể chữa khỏi. Nhiều nhà tâm lý đã chứng kiến nhiều trường hợp khỏi bệnh để có một cuộc sống xã hội bình thường.

Bệnh suy nhược tâm thần–Trầm cảm

Chúng ta thấy "Chứng Tâm Thần Chu kỳ" có các đặc trưng là:

a) những thời kỳ kích thích dữ dội, sảng khoái, hưng phấn, hào hứng, tâm trí nhanh nhẹn.

b) những thời kỳ trầm uất, sầu não, trơ lì, nản chí và nỗi chán ghét.

Nếu các thay đổi tính khí được nhân lên gấp chục lần sau vài tình huống nào đó, thì người bệnh sẽ chìm trong *chứng loạn tâm lý cuồng hứng - trầm cảm*. (Vì thế, với các thời kỳ cuồng hứng và các thời kỳ trầm uất). Trước hết, chúng ta phải chỉ ra điều này: trong tâm lý học, từ "cuồng hứng" không có cùng ý nghĩa với cuộc sống thường ngày. Sự cuồng hứng ở đây không phải là một tật hay một thói quen bạo ngược mà là một trạng thái kích thích cuồng điên (tâm lý và cơ năng).

I. THỜI KỲ CUỒNG HỨNG

Người cuồng hứng dường như nhân cách hóa niềm vui phấn khích, theo bản năng và cuồng nhiệt, không hề có sự kềm hãm tinh thần. Anh ta ở trong trạng thái kích thích và sảng khoái không thể tưởng tượng được; trạng thái này được thể hiện bằng những tràng cười, hát và nhảy múa. Anh ta "đùa vui", anh ta "chết vì vui sướng", anh ta "đau vì cười nhiều quá" (đó chính là những từ mà anh ta sử dụng).

Những lời đùa cợt bừa bãi được tuông ra không ngừng như một trận pháo bông với một tốc độ quái đản. Có sự thừa thãi ý nghĩ, người bệnh giống như "kích động quá độ". Quần áo có khi kỳ quặc, anh ta mặc quần áo đủ màu sắc, được tô điểm thêm nhiều vật trang trí. Gương mặt thì rạng rỡ, ánh mắt sáng ngời. Thái độ thì thân thiện một cách khác thường, những tiếng thét tiếp nối nhau, cũng như tiếng ca, tiếng la, bộ điệu; người bệnh không thể đứng yên một chỗ, đi lòng vòng. Toàn bộ thái độ cuồng hứng dường như là của sự kích động vô độ; *các quy ước luân lý, xã hội, đạo đức bị quét sạch như rác. Đây là thời điểm phóng thích toàn bộ các bản năng dưới dạng phấn khích và cuồng nhiệt*... Người cuồng hứng nhận xét ngay các khuyết điểm của những người chung quanh; anh ta dở trò chơi chữ, anh ta chê bai mọi người và mọi việc; anh ta đả kích,

vu khống một cách trâng tráo và hăng hái, nói láo một cách quả quyết, phản đối, buộc tội, vui sướng thốt ra nhiều câu bông đùa thô bỉ nhất. Bất cứ sự chống đối những trò đùa của anh ta, dù nhỏ nhặt nhất cũng có thể làm xuất hiện sự nổi giận hoặc phẫn nộ, đôi khi cơn thịnh nộ. Sự nhạy bén của các giác quan anh ta dường như mãnh liệt hơn bình thường, nhưng anh ta lại không chú ý đến bất cứ điều gì. Đôi khi anh ta vượt qua giới hạn của chính sự cuồng hứng, sự cuồng động trở nên dị thường, người bệnh la hét không ngừng, cởi bỏ quần áo, vấy bẩn các bức tường với các chất bài tiết của anh ta hoặc có khi ăn nó luôn.

Hai thí dụ

Sau đây là hai thí dụ của trường hợp bệnh cuồng hứng – trầm cảm trong thời kỳ cuồng hứng:

Bản văn (được J. Delay kể lại) – Chúng ta hãy lưu ý là chính người bệnh *đã nói lên* đoạn văn này với một độ thật nhanh.

Chúa, tổ quốc, sau đó là danh dự, nước Pháp muôn năm và đời sống vĩnh cửu muôn năm,tôi yêu làng quê tôi, Paris là làng quê của tôi, tôi có hai mối tình, tôi đã phục vụ một cách thật lòng không những bằng lời nói mà cả bằng trái tim, cứ tiếp tục nói đi, và với đứa con trai David yêu dấu của tôi, tôi chúc cho mọi người được khỏe mạnh và xin chào, xin chào quý Bà, xin chào quý Ông, hãy có nhiều hạnh phúc, một người đàn ông không danh dự là một người bỏ đi, hãy chuyển động đi, Ursule ơi, mày sém cháy rồi đấy, cây thập tự giá của tôi là niềm vui của tôi, alléluia, tôi thích bông hồng, thập tự giá và bông hồng, Đức Mẹ Marie, Chúa Giê xu, Marie yêu dấu, Elisabeth của Hungary, Riquet Chỏm tóc, quả bông xù nhỏ, một cái tát khẽ, ave Maria ave Maria, dưới chân của Bà tôi đã cầu nguyện cho em, Rose–Marie, hoan hô bông hồng, đêm qua có một trận mưa bông hồng, còn lại vài cái gai, hỡi người có lòng từ tâm, mày có nín đi không, cái hang, tôi ợ, cây mây, phân lừa, chính là Nénette và sầm một cái, mấy ông đó là các

bà bác sĩ, ồ thưa ông Cha xứ, sao tôi hạnh phúc đến thế, tràng hạt của tôi đâu, xin ông ban phước lành, Thánh Thérèse của Chúa Hài Đồng, tôi chịu ảnh hưởng lòng tốt của anh ta, ở đây có dân của tứ xứ, có màu lục và màu hồng...(Một tia sáng mặt trời) ô vàng...tra la la, tralala, là vàng của sông Rhin, vàng của thận, vàng của Nénette và Rintintin, Tintin là Titine, và hãy đi...(chị ta nhìn đồng hồ) bây giờ là 10g10 (chính xác), tôi xin lỗi ông, cái khăn tay này không phải của tôi, Tra-La-La, Thứa Quý Ông, Quý Bà, kìa, cô Acorbasson...

Chúng ta nhận thấy gì? Tư tưởng nhảy qua chướng ngại vật như một con ngựa đua và các ý tưởng nối tiếp nhau với một tốc độ siêu thực mà chúng ta sẽ thấy lại cơ chế này trong đoạn văn sau đây:

Bản văn 2 (đây là một lá thơ mà tác giả đã nhận)

Thưa ông, tôi yêu ông vì ông không phải là họ lười, mức độ, có cấp bậc, xin chào, ông đại tá, ông có thể cút xéo đi với thanh kiếm, xin lỗi quân đội, xin lỗi Chúa Trời, để trở lại buổi họp của chúng ta tôi sẽ xin Chúa tất cả bông hoa của tháng Năm và các cây đào gai run rẩy của Ngài, ông cũng lạc quan như tôi, tôi chết vì vui sướng tralala, giọng nói của anh là tiền bạc, người của phương Bắc, người của Miền Trung, với ánh sáng ngay giữa tháng Bảy, tôi thương anh nhiều lắm anh bạn, đi tiểu, tiểu trên giường, thưa hạ sĩ không có ai vắng mặt trong lúc điểm danh, hãy có nhiều giấc mơ đẹp và nhân loại bảo vệ cho anh, alleluiah!

Ở đây cũng là một dạng siêu thực thuần túy khác! Tôi nghĩ có rất nhiều nhà văn "hiện đại" sẽ không phản đối loại văn chương này, mà trong đó chứa đựng cả một nét đẹp phi lý và một cái gì đó thi vị... (Tôi sẽ xin Chúa tất cả bông hoa của tháng Năm và các cây đào gai run rẩy...).

Nhưng sẽ rất lý thú nếu chúng ta nhận xét cái cách mà các ý nghĩ đó nối tiếp nhau.

Thí dụ:

1. Với từ "họ lười", người bệnh liên kết cái từ cuối (...grade) với từ mức độ và cấp bậc (gradation và gradé)

2. Anh ta liên kết ngay từ cấp bậc (gradé) với từ xin chào ông đại tá.

3. Chúng ta hãy ghi nhận "tôi chết vì vui sướng" tiếp theo là tralala (một sự liên kết hoàn toàn theo luật hài âm)

4. Cũng với cách liên kết đó "Giọng nói của anh là tiền bạc...), âm cuối của tiền bạc (...gent) gợi ý cho anh ta các từ sau "gens du Nord, gens du Midi" người của phương Bắc, Người của Miền Trung...

5. "Tôi thương anh nhiều lắm anh bạn" anh ta lấy âm cuối là (...mi) để nghĩ đến các từ (pipi, pipi au lit), đi tiểu, tiểu trên giường, một sự liên kết khác với quân đội "thưa hạ sĩ, không có ai vắng mặt lúc điểm danh..."

6. Alleluiah... để đánh dấu sự sảng khoái cuồng hứng.

Sự khởi đầu của các cơn cuồng hứng, đương nhiên có thể kéo theo những hành động kỳ quặc và nhiều thái độ sai lệch. Chúng ta không được quên là sự kềm hãm tinh thần bị giảm thiểu tối đa, cho đến sự loại bỏ hoàn toàn. Đến lúc đó là thẹn thùng, lợi dụng lòng tin, những phản ứng mãnh liệt và giận dữ.

Lúc khởi đầu của sự cuồng hứng có thể dẫn đến các hậu quả xã hội... mà đương nhiên là người bệnh không hề chịu trách nhiệm. Đến lúc đó người bệnh cần phải nhập viện. Hơn nữa, sự quản thúc này sẽ ngăn chặn người bệnh không bị ảnh hưởng do vô số kích động bên ngoài, mà những điều này chỉ làm tăng thêm sự cuồng hứng của anh ta.

II. Thời kỳ trầm uất

Tiếp theo những niềm vui tràn trề của sự cuồng hứng, là sự xuất hiện của thời kỳ trầm uất. Người bệnh chìm trong

trạng thái trầm muộn. Đây là suy sụp toàn diện, anh ta có vô số ý nghĩ tội lỗi và xấu xa. Anh ta than thở, rên rỉ. Anh ta cho mình là tên trộm, sát nhân, không xứng đáng với mọi thứ, anh ta nghĩ ruột anh ta bị nghẽn, rằng máu anh ta đông tụ lại, rằng anh ta không còn bao tử, tim, não bộ... (*ý nghĩ phủ nhận*). Anh ta từ chối ăn uống, và thường khi người ta phải dùng đến ống thông. Nhiều ý tưởng "bị truy hại" xuất hiện, anh ta quả quyết là người ta sẽ giết, tra tấn anh ta và tàn sát tất cả những người thân của anh ta. Đôi khi sự lo hãi đạt đến cực điểm: đây là trường hợp "kích xung lo âu" (thời kịch phát có thể đưa người bệnh đến những hậu quả nghiêm trọng nhất như là án mạng, tự sát, trốn nhà, v.v...). Anh ta đứng thẳng người, mình đẫm mồ hôi, tay run rẩy; anh ta quỳ xuống, khóc nức nở và van xin người ta chấm dứt cơn đau đớn của anh ta... Đến lúc này người ta phải gia tăng sự canh phòng để ngăn chặn một cuộc thôi thúc tự sát; những vật tầm thường nhất đối với anh ta cũng có thể trở thành những phương tiện hủy diệt. Ngoài ra anh ta còn có thể chuẩn bị việc tự sát với một sự kiên nhẫn và mưu mô không thể ngờ được...

Cơn trầm uất điên loạn này (mà đó là sự bi quan quái dị quá đáng của người loạn thần kinh trầm muộn) đôi khi biểu hiện những *hư giác*. Người bệnh sẽ nghe người ta nói về anh ta, nghe nói "là anh ta sẽ chết, người ta sẽ hành quyết anh ta". Anh ta thấy "đoạn đầu đài" được dựng lên. Anh ta thấy bóng ma của người thân yêu trách móc thái độ "bỉ ổi" của anh ta...

Người ta có thể nào hình dung nỗi thống khổ kinh hồn mà đôi khi người bệnh phải gánh chịu không?

Cách chữa trị bệnh hưng trầm cảm

Chứng bệnh tâm lý này thường được xem như là một bệnh về thể tạng và đôi khi có mang tính di truyền. Trong nhiều trường hợp, tính khí tâm thần chu kỳ là nguyên nhân. Tuy

nhiên vài người bệnh mắc phải chứng loạn tâm lý này mà không hề biết trước đó đã có nhiều sự luân phiên nghiêm trọng về tính khí. Vài nhà tâm lý ghi tên chứng loạn tâm lý này vào sự rối loạn (thể chất hoặc của chức năng) của nền tảng não bộ (vùng dưới đồi mà tôi sẽ nói tới trong Chương Tâm Thể).

Vả lại nhiều cơn hưng cảm đã khởi phát trong các cuộc phẫu thuật não bộ, ngay tại vùng dưới đồi nổi tiếng này. Ngay trong lúc Bác sĩ Foerster đang giải phẫu một người tại cái vùng này của não bộ, người bệnh biểu hiện một cơn hưng cảm với một tràng lời nói, liên kết các từ, trò chơi chữ, v.v.....

Ngoài việc này ra, vài yếu tố ngẫu nhiên có thể tác động: các tuyến nội tiết, sốc cảm xúc, chấn thương não, vài loại bệnh nhiễm trùng. Trong nhiều trường hợp khác, là kinh nguyệt, thời kỳ dậy thì, thai nghén, sự đẻ, thời kỳ mãn kinh, sự phá thai. Nhiều hiện tượng như sự đẻ hoặc phá thai sẽ khởi phát sự xáo trộn các tuyến nội tiết; việc nhiễm trùng có thể gây hậu quả tại ngay vùng dưới đồi. Vùng này sẽ trở nên "dị ứng" và dễ bị tổn thương do những nguyên nhân khác có thể xuất hiện sau này...

Kỳ gian của căn bệnh

Cường độ, thời gian và sự luân phiên các trạng thái cuồng động và trầm uất là rất thất thường. Có vài bệnh nhân chỉ có vài ba cơn trong suốt cuộc đời, vài người khác thì có hằng năm... Vài người chỉ có những cơn cuồng động, vài người thì chỉ có cơn trầm uất. Giữa các cơn có thể có một "*khoảng cách sáng suốt*" có khi kéo dài rất lâu. Chủ thể sẽ có lại một hoạt động hợp lý và bình thường kể cả những năng lực tinh thần.

Bệnh Hưng–Trầm Cảm dường như là sự chiến thắng của các sốc, và nhất là *sốc điện*; mà việc này cho một kết quả tuyệt vời trong trường hợp trầm uất và rút ngắn thời gian các cơn cuồng động.

Chứng hoang tưởng tự đại và hoang tưởng bị truy hại

1. CHỨNG HOANG TƯỞNG TỰ ĐẠI

Tính hoang tưởng thích làm lớn.

Chứng "hoang tưởng tự đại" rất quen thuộc với các nhà tâm lý... và công chúng. Chứng này là sự phóng đại của chứng hoang tưởng. Người bệnh *tin chắc* vào sức mạnh phi thường và vẻ đẹp dị thường của anh ta; anh ta xuất thân từ các gia đình nổi tiếng nhất; anh ta có quan hệ với các triều đình Châu Âu và nhiều nơi khác nữa... Anh ta giàu, giàu bạc tỷ, chăm lo nhiều việc kinh doanh, chỉ huy hàng triệu người. Anh ta quả quyết mình là siêu nhân, một nhà tiên tri, một trong những nhà phát minh lừng danh nhất của mọi thời đại. Tất cả đàn bà đều quỳ phục dưới chân anh ta, tất cả mọi công trạng đều thuộc về anh ta, anh ta có tất cả các danh hiệu, có sự quen biết ở những cấp cao nhất, tất cả những sự giàu sang...

Có khi người tâm thần mặc quần áo sờn rách để tượng trưng cho con người được bộ não anh ta tạo dựng lên. Anh ta ăn mặc những bộ quần áo lố lăng, đội nón, mang huy chương, đeo quân hàm...

Bệnh tâm thần này rất thông dụng, nó có phải là một bức biếm họa của hàng triệu người có nhiều tham vọng và loạn tâm lý nhẹ đang tràn ngập trên trái đất này không?... Nó có phải là bức biếm họa của những kẻ muốn hơn người ta không?

Nhưng người ta không chỉ gặp chứng hoang tưởng tự đại trong bệnh loạn tâm lý. Người ta còn gặp nó trong bệnh *liệt toàn diện* (Viêm màng não tủy do bệnh giang mai), và vài dạng *cuồng động hoặc chứng tâm thần phân liệt. Vài người bị bệnh đần*, tự phong cho mình nhiều chức tước hoặc địa vị cao sang. Đến lượt họ mặc quân phục bất hợp pháp, mang những huy chương cao cấp và nhiều biểu hiện khác để "cụ thể hóa" các cơn hưng phấn của họ.

Như vậy, nó có cả một gam đi từ chứng bệnh tâm lý nhẹ cho đến chứng loạn tâm lý thực thụ. Vì thế vấn đề trách nhiệm pháp lý cũng được đặt ra. Những người loạn tâm lý và hoang tưởng tự đại đôi khi bước qua hành động; họ biểu hiện "quyền lực" của họ và những danh hiệu của mình bằng lời nói, nhưng kể cả bằng quần áo và hành động. Đến lúc đó là những vi phạm trật tự công cộng, mang hủy chương bất hợp pháp, lăng mạ thẩm phán, lường gạt, hành hung và gây thương tích...

Đương nhiên sẽ không có trách nhiệm pháp lý trong bệnh liệt toàn diện. Trong các trường hợp khác thì trách nhiệm được căn cứ vào mức độ loạn tâm lý.

II. CHỨNG HOANG TƯỞNG BỊ TRUY HẠI

Như bệnh hoang tưởng tự đại, chứng hoang tưởng bị truy hại thường được nhận thấy trong bệnh viện và cả ở... những nơi khác nữa.

Chứng bị truy hại thường được gắn nối với chứng hoang tưởng tự đại; nếu người bệnh biết tất cả mọi thứ, rất có quyền thế và hoàn toàn sáng suốt, người ta có nên thủ tiêu anh ta không?... Thế người "bị truy hại" than phiền về điều gì? Rằng ta muốn chiếm đoạt tài sản hoặc địa vị của anh ta. Người ta hãy tác động trên cơ thể anh ta bằng điện, tia bức xạ, vào thuật thôi miên, v.v...

Rằng có nhiều người truy hại anh ta từ xa bằng ma thuật có thể ảnh hưởng đến tinh thần anh ta, tiêu phá tài sản anh ta, ngăn cản anh ta hành động, làm cho anh ta phải chết, v.v... Anh ta còn cho rằng người ta nghe lén anh ta bằng điện đài, người ta biết tất cả những gì xảy ra tại nhà anh ta, người nắm bắt được ý nghĩ anh ta...

Rất nhiều khi có sự biểu hiện của *ảo giác*. Người bệnh nghe tiếng chửi rủa, hăm dọa anh ta. Đôi khi, anh ta nói người ta đã "cạy phá" não bộ anh ta để lấy đi hoặc điều khiển ý nghĩ

anh ta. Đương nhiên là người bệnh này cảm thấy lo hãi dữ dội mà điều này chỉ làm tăng thêm cơn hoang tưởng.

Vừa mới đây, anh ta cho rằng "người ta" muốn truy hại anh ta, mà không xác nhận gì thêm nữa. Nhưng có khi anh ta chỉ định một người nào đó, một nhóm chính trị nào đó, một giáo phái nào đó. Các trụ sở cảnh sát và các cơ quan tư pháp biết rõ điều này.

Người bệnh có thể phản ứng bằng nhiều cách với chứng hoang tưởng bị truy hại. Anh ta có thể tiến hành nhiều biện pháp tự vệ: anh ta tự nhốt mình trong nhà, mặc nhiều thứ quần áo lố lăng kỳ lạ, v.v... Anh ta chế tạo các tấm chắn, linh vật và bùa hộ mệnh để chống lại các tia bức xạ, làn sóng, hoặc ý nghĩ của người truy hại anh ta. Người bệnh cũng nghe được nhiều tiếng nói, hoặc của kẻ thù hoặc của người bảo vệ; anh ta trả lời với họ, tranh luận hoặc bịt tai lại. Hoặc anh ta tự bảo vệ bằng cách khác: anh ta hăm dọa hoặc chửi bới những "kẻ truy hại" anh ta, làm đơn thưa, v.v... Trong trường anh ta muốn tự mình tiêu diệt những kẻ đó, đương nhiên là đến lúc anh ta có thể trở nên rất nguy hiểm.

Một thí dụ:

Để chứng minh, đây là đoạn của một lá thơ (được sao lại nguyên văn kể cả lỗi) của một người bị truy hại:

Thưa ông, Người Anh em và quyền thế,

Điều này, để có được vinh hạnh báo cho ông biết rằng ông có thể ngưng việc muốn giết chết tôi từ xa bằng ý nghĩ của những kẻ thù của tôi. Chúng có những con búp bê mà chúng đâm kim vào đó và thôi miên tôi để biết tất cả những gì tôi biết hầu chống lại đất nước tôi.Tôi biết là chúng có giấu micro trong Dinh thự của tôi, nhưng tôi chưa khám phá ra những thứ đó.Những kẻ thù biết rõ các bí mật quốc gia và của ngành ngoại giao của tôi khi tôi phải đi xa vì công vụ. Tôi không muốn tự hạ thấp mình để làm giống những gì chúng đang

làm, nhưng tôi muốn có bên mình sức mạnh của ông.Tôi tin chắc rằng, hai chúng ta có thể đánh bại chúng và chúng không thể nào nắm lấy các ý nghĩ của tôi, nghe lén ở nhà tôi, nghe được tất cả những gì tôi nói và nghĩ. Nếu ông giúp tôi, tôi có thể lấy lại tài sản của tôi và tôi sẽ biếu nó cho ông. Nhưng tôi không muốn ra khỏi nhà nhiều, bởi vì chúng có thể điều khiển tôi đến nhà của chúng bằng điện đài hoặc ý nghĩ để nhốt tôi.

Các chăm sóc bệnh tâm lý học.

Tất cả các trường hợp loạn tâm lý, dù cho nặng đến đâu, cũng có thể được chữa khỏi. Có vài người bệnh đã tuột xuống đến mức thấp nhất của thân phận con người. Nhưng chính những người này có khi lại bình phục một cách thật sự mau chóng để có lại một cuộc sống xã hội và vượt qua được các trở ngại nghiêm trọng một cách tự chủ cho đến suốt cuộc đời.

Đương nhiên việc chữa trị các chứng bệnh tâm lý không thể nào được thực hiện theo "khối". Bất cứ nhà tâm lý nào cũng phải làm việc với người bệnh thật kỹ càng, và trong suốt thời gian cần thiết. Đôi khi nhiều cuộc hồi sinh tâm thần thực thụ là kết quả sau cùng. Vấn đề là ở chỗ này: thế có đủ nhà tâm lý không? Họ có đủ thời gian trước sự gia tăng của những người bệnh tâm thần không? Hơn nữa, họ có phải chịu những lời nhạo báng của dân chúng và sự đùa cợt của vài loại hình Báo chí không?

Hơn nữa việc phân tích tâm lý và liệu pháp tâm lý có thể cho nhiều kết quả rất khả quan, ngay đối với những bệnh nhân tâm thần nặng nhất. Vậy người "bệnh tâm thần" có phải là một người xa lạ không? Có khi nó có vẻ ít hơn thế. Mặc cho những vẻ bên ngoài, luôn có trong anh ta một nhân cách bị bóp chẹt, âm thầm nhưng đang chịu đau khổ. Vì thế tất cả các công việc của dưỡng trí viện, trước hết phải được đặt nền tảng trong việc tôn trọng người bệnh tâm thần, mà như bất cứ con người nào khác, vẫn có những quyền hạn thiêng liêng nhất của con người.

LẠI CHỨNG SUY NHƯỢC THẦN KINH

Sau một bầu trời tối đen của chứng bệnh tâm lý, chúng ta hãy quay ngược trở lại để tìm lại ý thức và những áng mây xám của chứng suy nhược thần kinh.

Chứng suy nhược thần kinh với tuổi dậy thì

Tuổi dậy thì mở cửa cho nhiều chứng loạn thần kinh. Cái tuổi dậy thì nổi tiếng này có phải là "bước nhẩy" lớn và sự thích nghi đầu tiên mà Cuộc Đời đòi hỏi không? Nếu như có vài chứng bệnh thần kinh xuất hiện ngay sau thời kỳ của tuổi dậy thì, thì chúng đến từ đâu? Do một nguyên nhân thể chất? Do nguyên nhân tâm lý? Tuổi dậy thì được thể hiện đặc trưng bởi sự xuất hiện các trạng thái hướng dục và nhiều thay đổi sinh lý (xuất hiện của lông, sự phát triển ngực nơi con gái, thay đổi giọng nói, v.v...). Chúng ta có phải gắn kết các chứng suy nhược thần kinh của thời thiếu niên với những thay đổi sinh lý và những biến đổi của các tuyến nội tiết không? Trong một thời gian dài, người ta đã tin như thế. Người ta còn đặt một ví trí quan trọng cho các nguyên nhân kích thích tố; nhưng giờ đây, nói chung vai trò của tuyến nội tiết thường trở nên không đáng kể, nếu không muốn nói là không hiện thực. Vậy sẽ còn lại những gì, nếu không phải là các yếu tố tâm lý?

Và một lần nữa, Tâm Phân học nhảy vào đấu trường... Người ta thường nhận thấy các chứng suy nhược thần kinh của đám thiếu niên xuất phát từ những sự *không thích nghi*; không thích nghi với tính dục, không thích nghi với môi trường, v.v... Đại loại như là một thiểu năng phát triển bình thường. Trong trường hợp này, tuổi dậy thì có gây ra chứng loạn thần kinh không? Có vẻ như là không. Nhưng tuổi dậy thì có thể "bật công tắc" bằng cách làm xuất hiện một sự mất cân bằng đã có từ trước. Sự mất cân bằng có thể do thể tạng, hay được môi trường tạo thành...

Đứa trẻ loạn thần kinh cảm thấy có nhiều trở ngại trong việc thích nghi với những nhiệm vụ xã hội; anh ta trốn chạy

các trách nhiệm, anh ta yếu đuối. Đây là một *đứa trì độn về cảm xúc*, bị chặn lại ở đâu đó trong quá khứ của nó... Nó thường ẩn trốn nơi bà mẹ... cho đến khi nó làm việc đó với người vợ của nó... trừ khi nó có sự bù trừ. Tất cả mọi cách đều được sử dụng!

Đến lúc này, chúng trở thành những đứa bị ám ảnh, quá tỉ mỉ, lo hãi, quá nhút nhát, hung hãn, trơ trẽn, nổi loạn... Đương nhiên là những rối loạn này đều ảnh hưởng đến tính dục. Nó trở nên thôi thúc với nhu cầu được thỏa mãn ngay tức thì (xâm phạm tiết hạnh, thủ dâm liên tục, đồng tính luyến ái, bạo dâm, v.v...).

Các thiếu niên suy nhược thần kinh do một ngăn chặn cảm xúc đều tùy thuộc vào việc chữa trị bằng tâm lý học.

Chứng suy nhược thần kinh với cuộc sống lứa đôi

Như thế trang thiếu niên phải thích nghi với nhân cách mới của anh ta và giới tính kia nữa; anh ta về mặt "tinh thần" phải tách rời cha mẹ anh ta để nghĩ đến cuộc sống riêng của anh ta. Đây là thời điểm quyết định: anh ta có vượt qua rào cản... hay đứng lại tại chỗ. Sau đó, có thích nghi hay không, anh ta lao mình thẳng đến hôn nhân. Nhưng người ta lại nhận thấy có nhiều chứng loạn thần kinh đã biểu hiện ngay sau đám cưới.

Thế hai đòi hỏi thích nghi lớn nhất cho khoảng đời là gì? Đó là hành vi tính dục và sự thích nghi với cuộc sống chung.

Hành vi tính dục*

Đây không phải là bất cứ một hành vi tính dục nào, nhưng được thực hiện với một người nhất định: người chồng hoặc người vợ. Và điều này thay đổi tất cả... Chứng loạn thần kinh trong hôn nhân thường có nền tảng tình dục: bất lực toàn diện

(*) l'acte génital.

hay từng phần của người chồng, lãnh cảm nơi người vợ. Có biết bao nhiêu người đàn ông đã có những quan hệ bình thường với một tình nhân (hoặc vẫn còn tân khi lập gia đình) đột nhiên trở nên bất lực trước người vợ của họ!... Trong trường hợp này, thường xảy ra sự việc mà tôi đã nói ở Chương Tình Dục. *Một cơ chế vô thức nhưng lại rất hiệu quả*! Chứng loạn thần kinh của người trưởng thành chỉ *lặp lại* một tình huống loạn thần kinh của thời ấu thơ và của thời thiếu niên. Tôi xin nhắc lại cái cơ chế này, bởi vì đây là một trường hợp rất thường gặp.

Trong thời ấu thơ và niên thiếu:

Mẹ = Người Đàn bà Lý tưởng; Tình yêu dành cho Mẹ = Tôn trọng tuyệt đối với sự dồn nén tính dục.

Trong hôn nhân:

Tình yêu dành cho người vợ = gợi nhắc lại tình yêu dành cho người mẹ = bất lực sinh lý.

Ngoài ra, có rất nhiều người đến với hôn nhân với những mặc cảm tự ti, mặc cảm tội lỗi, hổ thẹn chính mình. Nỗi sợ bị khinh bỉ và sự xấu hổ chính cơ thể mình thường gặp. Thói thủ dâm dữ dội có thể ngăn chặn một hành động tính dục bình thường. Ngoài ra có vài hành vi đồi bại, đã có từ thời niên thiếu, được liên kết với tật thủ dâm, sẽ ngăn cản tính dục trong hôn nhân. Tại sao? Bởi vì người suy nhược thần kinh *cần đến* hành vi đồi bại để có thể đạt được sự khoái cảm bình thường. Nhưng làm sao người đó có thể báo tin này cho người chồng hoặc người vợ biết, nếu người đó có những cảm xúc xấu hổ, tội lỗi và hối hận?... *Đây sẽ là vấn đề của một người có tính dục bình thường nhưng lại bị ngăn chặn về mặt tinh thần.*

Còn những khả năng khác thì sao? Có hàng ngàn trường hợp... Những người không thích nghi về mặt tính dục sẽ tạo một môi trường lý tưởng, cho phép phát triển nhiều chứng rối loạn thần kinh. Ngoài những người bất lực hay lãnh cảm, sẽ là những cơ cứng, co giật, sợ hãi, đắn đo.

Và cho dù thế nào đi nữa, nếu hành vi tính dục được thực hiện, sẽ không có thỏa thích sâu lắng hoặc thư giãn. Tuy nhiên nó sẽ mang đến một cảm giác cũng rất khó chịu nhưng là thường xuyên: sự không hài lòng với chính mình và những người khác.

Đã có biết bao cuộc hôn nhân mà không có tình yêu thực thụ! Đến lúc này hành vi tính dục trở nên khó khăn, không vẹn toàn... hoặc không thể được. Sẽ là những lời trách móc không thôi, những nghi kỵ, ghen tuông, chia tay, cãi vã... mà đứa trẻ thường sẽ nhận lấy hậu quả.

Vì thế, hành vi tính dục phải được xem như là một thích nghi rất quan trọng. Phần lớn các thiểu năng tâm lý phát sinh những thiểu năng tính dục có nguy cơ làm đổ vỡ cuộc sống vợ chồng bất cứ lúc nào.

Sau đây là một trường hợp suy nhược thần kinh trong hôn nhân (rất thường gặp với nhiều dạng thức khác nhau).

X. suy nhược thần kinh, đã đến với hôn nhân sau một sự giáo dục làm cho anh ta rất nữ tính và mất hết nam tính. Người mẹ chuyên quyền, người cha yếu đuối. Như vậy X. trở thành một người đàn ông có khuynh hướng nữ tính, về mặt tinh thần không thể nào thực hiện được cái nhiệm vụ đàn ông của mình. Bất chấp sự việc, anh ta vẫn tìm được cho mình một người phụ nữ đã chấn chỉnh lại cán cân và làm cho các quan hệ tính dục của anh ta trở nên có thể được. Như vậy, người vợ của anh ta có nam tính, như người ta có thể tiên đoán. Người ta nhận ra ngay là X. có nhiều khuynh hướng đồng tính vô thức. *Sự cân bằng tâm lý của anh ta tùy thuộc vào hai yếu tố*:

1) giữ lại "cái nữ tính" của anh ta, bởi vì anh ta không thể nào có tính chất nam tính.

2) là bà vợ anh ta đồng ý điều này trong khi vẫn là nam tính.

Vả lại, X. và bà vợ anh ta có vài thực hành tính dục biểu lộ rõ nét cái trò chơi đảo lộn nữ tính và nam tính này.

Một ngày nọ. Vợ của X. biểu lộ ước muốn có con. Một nỗi lo hãi mãnh liệt chiếm lấy X. và anh ta làm đủ mọi cách để loại bỏ ý muốn này. Vả lại anh ta không thể nào đưa ra bất cứ một lý do có thể chấp nhận được... và điều này càng làm cho bà X. bực tức thêm. Những mâu thuẫn, cãi cọ, lời trách móc thường xuyên xảy ra trong gia đình. Nỗi lo hãi của X. làm cho anh ta chấm dứt mọi quan hệ tính dục với vợ và chìm trong sự suy nhược trầm trọng.

Tại sao? Có con có nghĩa là bà vợ sẽ không còn đảm nhận cái vài trò của người đàn ông nữa. Khi có một đứa con, bà ta trở lại làm phụ nữ. Vì thế:

a) X. phải đảm nhận cái vai trò đàn ông của mình, điều mà anh ta không thể nào làm được.

b) Sự đồng tính tiềm tàng của anh ta chỉ có thể thực hiện được một khi người vợ đóng vai người đàn ông. Nó sẽ chấm dứt khi người vợ đảm nhận lại vai trò phụ nữ và làm mẹ của bà ta. Tất cả sự cân bằng tâm lý sẽ bẻ gãy. Vì vậy mà có những nỗi lo sợ và từ chối có con, suy nhược, v.v...

Sự thích nghi với cuộc sống lứa đôi

Người ta biết câu ngạn ngữ dân gian khôn ngoan sau đây: *Hôn nhân đòi hỏi sự sống chung.* Chỉ việc sống chung với cha mẹ của một trong hai vợ chồng, tự nó đã là một nguyên nhân thường gây ra các rắc rối trong hôn nhân. Tình huống đó đòi hỏi cả hai người phải có một sự cân bằng tâm lý thật vững vàng. Ngay trong trường hợp này đi nữa, rất hiếm khi đôi vợ chồng có thể "buông trôi". Nhưng cũng rất hiếm khi các bậc cha mẹ có thể "tách khỏi" đứa con của họ! Đến lúc đó bắt đầu những cuộc theo dõi, lời nhận xét, lời nói bóng gió, lời trách móc, lời khuyên chua cay và đường mật. Rắc rối cứ lớn dần nếu đứa con vẫn còn bám theo cha mẹ. Sự đeo bám nguy hiểm nhất là của người mẹ với đứa con. Trong trường hợp này, chứng loạn thần kinh thường xảy ra. Sau cuộc hôn nhân, đứa

con trai vẫn tiếp tục cái tình trạng của thời niên thiếu của anh ta. Anh ta vẫn là "thằng con trai cưng của mẹ". Anh ta dồn nén sự thù nghịch đối với người mẹ, và chuyển nó qua người vợ. Đến lúc này, người vợ sẽ bắt tội anh ta là "bình bà mẹ để chống lại chị ta". Thằng con trai sẽ không chấp nhận bất cứ lời chỉ trích nào của bà vợ, *bởi vì những lời chỉ trích đó chạm đúng ngay sự thù nghịch bị dồn nén của anh ta.* Người chồng và bà vợ bị kẹt giữa nhiều lần đạn mà thường được kết thúc bằng sự đổ vỡ hôn nhân.

"...Tôi không chịu nỗi được nữa, bà X nói,... tôi kiệt sức cả về thể chất lẫn tinh thần... chồng tôi không bao giờ bảo vệ tôi mỗi khi bà mẹ chồng tấn công tôi... anh ta nín thinh, anh ta không dám thế nhưng tôi biết anh ta yêu tôi... nhưng rồi đây tôi sẽ ghét anh ta thôi... anh ta giống đúc bà mẹ mình... có vẻ như bà ta đã ảnh hưởng quá nhiều đến anh ta... bà mẹ anh ta không ngừng chỉ trích tôi, bảo tôi phải ăn mặc như thế này, phải nấu ăn như thế kia... bà ta lúc nào cũng ở phía sau tôi... canh chừng tôi... tôi không dám trả lời nếu không thì ẩu đả sẽ xảy ra giữa bà ta với chồng tôi... nếu chồng tôi bị một chút gì đó, là sẽ do lỗi của tôi... bà ta nghĩ tôi chăm sóc anh ta không đúng mức... lúc nào cũng là những lời bóng gió về vấn đề này... sáng thức dậy đối với tôi quả là một cơn ác mộng khi tôi nghĩ tôi phải chung đụng với bà ta suốt cả buổi mà chồng tôi thì đến tối mới về nhà... bà ta để ý đến mọi thứ... chồng tôi sợ... ngay cả quần áo của anh ấy cũng do bà ta lựa chọn... buổi sáng làm bánh mì phết bơ cho bà ta là cả một chuyện giống như tôi hoàn toàn vô dụng vậy... tôi lúc nào cũng phải đè nén sự giận dữ làm cho tôi hết hơi...

Những gì bà X nói dường như được in sẵn vì thường gặp phải!

Nói chung, việc sống chung với cha mẹ chồng hay vợ là điều nên tránh. Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong các nhân tố đó là người suy nhược thần kinh!...

Một cuộc sống riêng tư khó khăn

Ngay cả việc thích nghi cũng rất tế nhị khi hai vợ chồng sống riêng. Cuộc sống riêng tư là một việc khó thực hiện được và đòi hỏi một sự thông hiểu lớn lao. Nhưng sẽ không có được sự thông hiểu thực thụ khi không có sự cân bằng và tinh thần không rộng mở. Hôn nhân đòi hỏi tình yêu, không phải tình yêu cho chính mình, nhưng dành cho người kia. Nếu một trong hai phối ngẫu bị loạn thần kinh thì chứng loạn thần kinh đó (dù người đó không muốn) trở thành trung tâm của những lo lắng. Cũng giống như một người bị bệnh bao tử nặng thì căn bệnh đó sẽ là yếu tố làm thay đổi toàn bộ nhân cách người đó. Chứng loạn thần kinh của một phối ngẫu sẽ làm cho người đó hiểu người kia qua chứng loạn thần kinh đó. Hoặc ít ra, người đó tưởng rằng mình đã hiểu người kia với cả lòng thành và thiện ý nhất trên đời.

Rất nhiều người loạn thần kinh, dù nhẹ đến mức nào đi nữa, chỉ có thể có những mối quan hệ xã hội hời hợt mà thôi, *nhưng không thể có những mối quan hệ sâu sắc được.*

Đương nhiên đó sẽ là điều gây tổn thất cho cuộc sống riêng tư! Có rất nhiều người phối ngẫu đã nói "... tôi phải mất rất nhiều thời gian để thích nghi với một ai đó... ở suốt một ngày chủ nhật với anh ấy (hoặc chị ấy) làm cho tôi kiệt sức... tôi phải ở trong trạng thái căng thẳng làm cho tôi hết hơi; tôi không biết phải nói gì, tôi có cúm lại, tôi cảm thấy mình có lỗi..... không còn sự thân mật nữa... chúng tôi như hai kẻ xa lạ... tôi nhận biết đó là lỗi của tôi chứ... tôi sống thu mình lại quá mức và quá nhút nhát vì thời thơ ấu của tôi... và tôi không tài nào tách ra khỏi được."

Hơn nữa, chúng ta không được quên điều này: chứng loạn thần kinh của thời thơ ấu có nguy cơ tồn tại cho đến lúc hôn nhân, mà còn phát triển nữa.

"... tôi là người yếu đuối và tôi sợ vợ tôi... chị ta gợi cho tôi nhớ lại mẹ tôi... nhưng với mẹ tôi, tôi có thể phó mặc vì bà ta

làm tất cả, quyết định mọi thứ cho tôi. Còn bây giờ tôi không biết phải làm gì nữa. Và tôi cảm nhận vợ tôi khinh tôi, mà điều này làm tăng thêm sự xấu hổ và sự khinh bỉ mà tôi cảm thấy cho chính mình..."

Hay là:

"Vợ tôi lớn hơn tôi mười lăm tuổi. Sau cuộc gặp gỡ, tôi nhận ra rằng tôi đang tìm kiếm một bù trừ cho sự yếu đuối của tôi... tôi đã cưới một người đàn bà–mẫu tử thay vì một phụ nữ–vợ... tôi vẫn đeo bám mẹ tôi... thực ra tôi đã cưới mẹ tôi... vả lại tôi không hề có quan hệ tình dục với vợ tôi".

Các chứng suy nhược thần kinh với những quan niệm về hôn nhân

Có nhiều người suy nhược thần kinh đến hôn nhân với vài ý niệm cứng như bê tông: tình dục là một việc xấu xa; tình dục làm cho tôi sợ; người phụ nữ phải chống lại người đàn ông; người phụ nữ luôn là con mồi của người đàn ông; người phụ nữ luôn phải hy sinh; người phụ nữ là một tuẫn đạo, v.v...

Người ta thấy ngay đây là một môi trường lý tưởng cho sự suy nhược thần kinh của mấy đứa con trong tương lai! Hơn nữa, có nhiều ý niệm về hôn nhân được đặt trên nền tảng của sự thỏa hiệp. Một phối ngẫu cố tự bù trừ cho mình với người kia. (Như X, nữ tính, đã cưới một người phụ nữ nam tính).

Thí dụ:

Một người chuyên quyền (như thế là suy nhược thần kinh) tìm kiếm một người phụ nữ yếu đuối hoặc một phư nữ–trẻ con, để ông ta có thể "che chở" và thống trị.

Một phụ nữ chuyên quyền (là suy nhược thần kinh) tìm một người đàn ông có tính trẻ con nhút nhát, v.v...

Cho đến mức nhiều cuộc hôn nhân được đặt trên nền tảng của sự tranh đua! Mỗi người phối ngẫu cảm thấy mình gặp nguy hiểm khi đối mặt với người kia. Người đó sống

trong tình trạng báo động, với nỗi lo là "không được để cho người kia làm tới"!

Thế bà Y đã nói gì? "... tôi có quyền của tôi... đó là các quyền lợi của người phụ nữ. Tôi nghĩ tôi phải bảo vệ chúng với bất cứ giá nào và tôi cương quyết từ chối nhìn nhận những quyền hạn mà luật pháp dành cho chồng tôi. Có nhiều người đàn ông thường hay nghĩ chúng tôi là đầy tớ của họ, v.v..."

Thật ra, cái danh sách của những cuộc hôn nhân thất bại rất dài và sầu thảm. Bởi vì đôi khi một sự thỏa hiệp khập khiễng đang duy trì tình trạng đó, được căn cứ trên "những quyền lợi tương hỗ", trên sự hung hãn, những oán hận, sự khinh bỉ. Những người loạn thần kinh, dù yếu hay mạnh, là những giải thưởng đen tối. Không những người loạn thần kinh có một quan niệm sai lầm về cuộc hôn nhân, nhưng bởi vì cuộc hôn nhân cho phép họ nổi bật hơn.

Ngoài ra, trong dân gian người ta thường hay tin rằng "cuộc hôn nhân chữa khỏi chứng loạn thần kinh". *Đây là một quan niệm hoàn toàn phi lý*. Hai trường hợp rất thường gặp: hoặc cha mẹ thúc giục đứa con loạn thần kinh lập gia đình để có thể "chữa khỏi" bệnh cho nó. Mà với điều này không hề nghĩ đến người phối ngẫu, hoặc đứa con có thể có sau này sẽ nhận lấy hậu quả! Hoặc nhiều người loạn thần kinh trẻ tuổi *lẫn trốn* trong một cuộc hôn nhân *vội vàng*, để tránh môi trường đang sống. Các hậu quả cũng có thể buồn thảm không kém.

Mà người ta không thể nào ứng biến làm một nhà giáo dục được, cũng như ứng biến làm một phối ngẫu. Chỉ có duy nhất một điều có thể ứng biến được: đó là sự cân bằng. Vì vậy cuộc hôn nhân phải được xem như là một phương cách phòng ngừa. Nhiều hiểu biết về tâm lý học, dù cho sơ đẳng nhất, cũng có thể cứu vãn rất nhiều việc, tôi có thể bảo đảm với quý vị như thế. Trong hôn nhân, tình yêu là điều thiết yếu. Nhưng "hiểu được chính mình" phải là một quy tắc vàng...

Kết luận

Chứng loạn thần kinh cũng như bất cứ căn bệnh tâm lý nào, phải là đối tượng của một cuộc khám nghiệm toàn diện một cách tuyệt đối. Tất cả những tìm kiếm sinh lý phải được thực hiện: tìm kiếm việc bị ngộ độc, các thương tổn, nhiễm trùng; kiểm tra các nội tiết, đến thể dịch, về gan, dạ dày. Một cuộc kiểm tra tỉ mỉ về môi trường sống, về những gì không thể thích nghi,v.v...

Tất cả những phương tiện của cách chữa trị bằng tâm lý phải được tận dụng. Rất hiếm thấy một bệnh nhân tâm lý bóp nghẹt một nhân cách sâu thẳm. Cái nhân cách đó phải chịu muôn ngàn đau khổ; và những khổ đau của "ý thức tinh thần" luôn đóng một vai trò đáng kể. Những xung đột nội tại, thường khi bị dồn nén, thường là nền tảng của những chứng loạn thần kinh và loạn tâm lý. Cho dù đó chỉ là tính nhút nhát bình thường hay là chứng hoang tưởng bị truy hại...

Bất cứ phương cách chữa trị bằng tâm lý, dù đơn giản hay nghiêm túc, tuyệt đối phải có tình người, tôn trọng con người một cách toàn vẹn là một định luật tối thượng. Chúng ta hãy mong ước một điều: rằng sự trong sáng tinh thần và tâm lý luôn phát triển. Rằng cái thế giới hiện hữu học cách xem xét một cách khách quan: *rằng mỗi con người chúng ta ước muốn được "học hỏi" thay vì tin chắc là "đã biết rồi".*

Sau hết, chúng ta hãy cầu mong sao cho tâm lý học phát triển đủ mạnh để mỗi con người chúng ta đạt được trạng thái sung mãn cho chính mình, nhìn nhận một cách lành mạnh những yếu kém của mình và khám phá được những khả năng còn tiềm ẩn.

Y HỌC TÂM THỂ

Tổng của nhiều phần
không tạo thành một tổng thể
(LÃO TỬ)

Hai điệp khúc nhàm tai cũ kỹ làm điểm khởi đầu của môn y học với cái tên kỳ lạ này, nhưng có lẽ ràng buộc tương lai của phương cách chữa trị!

"Tinh thần ảnh hưởng cơ thể... " và "Cơ thể hoạt động ảnh hưởng tinh thần". Đây là hai điệp khúc xưa như trái đất, nhưng ngày hôm nay được chỉ đạo bởi các chuyên gia não bộ, nhà tâm lý học, bác sĩ, chuyên gia phân tích tâm lý... Có thể là môn y học của tương lai, tiếp theo các nghiên cứu không mệt mỏi của những người chống lại sự đau khổ, và của tất cả những người hiểu rằng các nỗi khổ của sự suy nhược thần kinh cũng có thể rất ghê gớm như là các nỗi đau thể chất khác...

Trong môn y học này, vị lãnh chúa tối thượng: não bộ, cơ quan nội tạng như bao cơ quan khác, nhưng là một cơ quan kỳ diệu, tạo thành cái "tinh thần" và tất cả những gì liên quan đến nó. Thêm vào chuyện đó, cái hệ thống thần kinh đáng ngại, nối liền não bộ, các cơ quan nội tạng với các mô như một màn nhện khổng lồ...

Tại sao một nguyên nhân tâm lý có thể phát sinh ra các rối loạn thể chất có khi đến chết người được? Tại sao các mặc cảm xưa có thể dẫn đến tình trạng loét dạ dày hoặc bệnh viêm

thận? Tại sao sức mạnh của một ý nghĩ được gợi ý bởi thuật thôi miên có thể làm xuất hiện các hiện tượng thể chất như các nốt phồng hoặc các dấu ấn? Tâm lý học có nên đôi khi thế chỗ cho bàn mổ không?

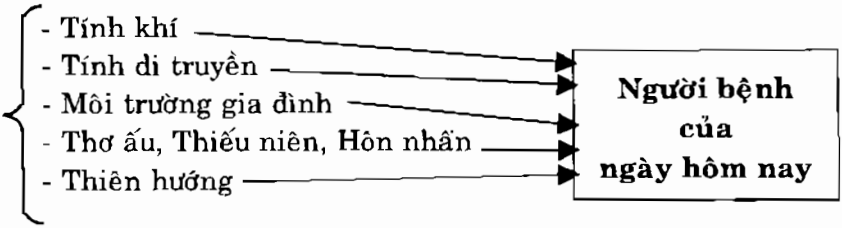
Người ta nói đến các hiện tượng ám thị, thuật thôi miên, đến các "bệnh tưởng tượng", đến vô thức... Nhưng đôi khi người ta xem xét chúng mà không hề biết chúng không hề *"thoát phàm"nhưng cũng mang tính chất sinh lý như chức năng của gan vậy...*

Nếu hai điệp khúc nhàm tai kia đã vượt qua nhiều thế kỷ để cuối cùng kết thúc bằng một ứng dụng khoa học và cho sức khỏe tương lai của hàng triệu người, chúng ta cũng nên bỏ công ra để nghiên cứu chúng.

NHƯ THẾ NÀO LÀ MỘT NGƯỜI MẮC BỆNH?

Đương nhiên đó là một con người. Có khi người ta có phần chậm trễ trong việc nhận ra điều này, tuy nhiên... Như thế, bệnh nhân là một con người: không phải là một con số, hay chỉ là một cơ quan bị rối loạn chức năng. Đây là một bệnh nhân đến một vị bác sĩ hay một nhà tâm lý học. Vì vậy rất cần thiết phải tìm cho ra căn bệnh. Nhưng...người đó **LÀ AI VẬY?** Đó là một con người với một câu chuyện dài; đằng sau con người đó đã diễn tiến cả một cuộc đời. Trong quá khứ của anh ta có hàng ngàn tình huống thể chất hoặc tâm lý, ý thức hoặc vô thức... Anh ta tiếp nối sự di truyền đã tạo thành anh ta bằng một cách nào đó. Anh ta có một tính khí riêng, sự giáo dục, các bậc cha mẹ, giáo sư, môi trường xã hội và tôn giáo, các công việc làm, những thành công và thất bại. Anh ta có một thời thơ ấu, thời thiếu niên, các thích nghi và không thích nghi, tình dục, hôn nhân... Như vậy, trong quá khứ của người này có một chùm tình huống khổng lồ hướng về "ngày hôm nay", có nghĩa là về thời điểm mà anh ta nói "tôi bị bệnh".

Như thế này đây:



Điều phải làm là:

a) khám phá được triệu chứng

b) cố gắng xác định cho được nguyên nhân

c) áp dụng phương pháp chữa trị thích hợp.

Nhưng như thế đã đủ chưa? Đôi khi là đủ, và trong nhiều trường hợp thì không. Bởi vì rất nhiều khi người ta chia con người ra thành *một loạt bộ phận rời*. Rồi người ta xem xét từng bộ phận mà không cần xác định mối liên quan của nó với phần còn lại của cơ thể. Cũng giống như thể người ta cố tìm hiểu một bản giao hưởng bằng cách đọc vài ba nốt nhạc.

Và mặc cho những kết quả hết sức ngoạn mục, vẫn còn nhiều căn bệnh mà người ta chưa thể giải thích được. Những người loạn thần kinh ít nhiều có biết vấn đề này! Người ta thường hay tuyên bố: "Ông không bị gì hết, không tổn thương, hoặc rối loạn thực thụ; vì thế ông không có bịnh gì hết". Và với một người khác, người ta cắt bỏ đi buồng trứng, tử cung, túi mật, amidan, trong khi người đó bị suy nhược thần kinh và một cuộc khám nghiêm tâm lý học thật tỉ mỉ có thể giúp người đó tránh được những phẫu thuật kia. Hoặc người ta đã nói thí dụ như là: "Vụ loét dạ dày của ông là do thần kinh, vì thế ông phải chữa trị hệ thần kinh đi.....*Nhưng điều này có nghĩa là gì và cơ chế nó như thế nào?*

Cách làm việc đó không hề ngăn chặn sự gia tăng những người loạn thần kinh một cách đáng sợ và các chứng bệnh thể chất hoặc tâm lý khác, với cái chuỗi đau khổ đơn độc, không ai hiểu được và đôi khi còn bị khinh bỉ.

Y học tâm thể là gì?

Đúng như tên gọi của nó, đây là môn y học phụ trách về tinh thần lẫn thể chất. Không bao giờ xem xét mặt này mà bỏ qua mặt kia, hay hơn thế, *không bao giờ tách rời chúng ra.*

Môn này xem xét con người, không như là một tổng hợp các bộ phận, nhưng là một TỔNG THỂ không thể phân chia. Toàn bộ cơ thể được liên kết với nhau bởi hàng tỉ nhánh thần kinh với nội tiết.

Thí dụ: Tim, gan hoặc dạ dày không thể nào hoạt động riêng rẽ; người ta phải mở rộng chúng ra trong cái hệ thống mà chúng phụ thuộc trực tiếp. Việc nghiên cứu "trái tim" không thể nào thực hiện khi không xem xét đến hệ thống tim–mạch. Nhưng hệ thống tim–mạch đó có độc lập không? Không, nó cũng được liên kết với hệ thống cơ quan nội tạng khác. Nó cũng được nối với các khu ý thức và không ý thức của não bộ; nó phụ thuộc vào kết quả của những cảm xúc, sự mệt mỏi của não bộ, sự suy yếu thần kinh, những lo hãi, sợ sệt, v.v... Tất cả các hệ thống của cơ thể được nối kết với nhau cho sự hoạt động *toàn diện* của cỗ máy con người. Và một sự mất cân bằng được khu trú sẽ ảnh hưởng lên toàn bộ cơ thể, kể cả não bộ.

Và cũng vì thế mà người ta tìm được cái trứng của Colomb của nền y học hiện đại. Người ta mới hiểu các rối loạn "thể chất" có thể do một nguyên nhân tâm lý đích thực (tinh thần). Và cả những tổn thương rất nghiêm trọng (đôi khi chết người) có thể xuất phát từ những xúc cảm kéo dài và cũng có nền tảng tâm lý...

Nói tóm lại, nhiều xung đột xúc cảm có thể dẫn đến ám ảnh hoặc đến định kiến, nhưng đến cả tổn thương, viêm thận, v.v...

Vì thế *mục đích* của y học tâm thể là nghiên cứu con người (khỏe mạnh hoặc bệnh hoạn) như một tổng. Nghiên cứu các mối liên hệ chặt chẽ giữa đời sống tinh thần và thể chất.

Bệnh tật là gì?

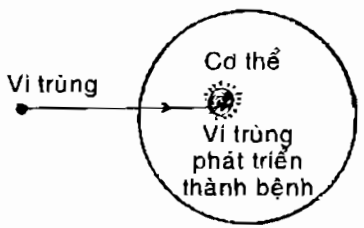
Ý niệm về "bệnh tật" đã tiến triển rất nhiều trong những thập niên sau này.

1. Khái niệm xưa.

Một tác nhân bên ngoài (thí dụ là vi trùng) xâm nhập vào cơ thể. Sự hiện diện và phát triển của nó gây ra bệnh. Điều này có nghĩa là "Bệnh viêm phổi là một căn bệnh được gây ra bởi phế cầu khuẩn". Hoặc "Bệnh lao là một bệnh gây ra bởi trực khuẩn Koch".

Như thế này đây:

2. Khái niệm hiện đại.



Tất cả mọi người đều nhiễm trực khuẩn, nhưng không phải ai cũng bị bệnh. Vì thế vấn đề "cơ địa" là quan trọng. Trực khuẩn xâm nhập vào cơ thể và bắt đầu tấn công bằng độc tố của nó. Vậy cơ thể sẽ làm gì khi bị tấn công? Sẽ làm những gì giống như con người trong trường hợp đó: nó chống trả. Nó chống trả để giữ thế cân bằng, khi bị đe dọa bởi sự hiện diện của trực khuẩn.

a) Nếu cơ thể ngang sức với trực khuẩn, cuộc chiến sẽ âm thầm, và con người không biết chuyện gì đang xảy ra...

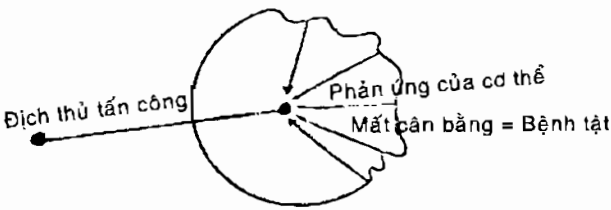
b) Nếu con vi trùng mạnh hơn, cơ thể sẽ mất cân bằng. *Cơ thể sẽ phản công lại: bệnh sẽ xuất hiện. Bệnh là phản ứng của*

cơ thể trong sự chống trả. Vì thế không phải vi trùng gây ra bệnh, nhưng chính cơ thể tạo ra "bệnh" để tiêu diệt con vi trùng.

Vì vậy chúng ta không được nói: "Phế cầu khuẩn gây ra bệnh viêm phổi" mà phải nói là "Bệnh viêm phổi là phản ứng của cơ thể chống lại phế cầu khuẩn đang đe dọa sự cân bằng của nó".

Thí dụ: Con sán dây, trong ruột, không phải là một bệnh. Căn bệnh xuất hiện khi các phản ứng tự vệ được biểu hiện. Chính các phản ứng tạo ra căn bệnh, chớ không phải chính con sán dây. Và tất cả những điều này rất quan trọng nếu chúng ta chịu khó suy nghĩ một chút...

Như thế này đây:



Tôi tóm tắt lại:

a) Địch thủ tấn công;

b) Nếu cơ thể yếu hơn địch thủ, nó phản ứng lại để không mất đi sự cân bằng hoặc bị tiêu diệt. Đây là bệnh.

c) Trong trường hợp này, căn bệnh là một nhu cầu thiết yếu. Chính xác như một người bị tấn công *cần* phản ứng lại để tránh bị thương hoặc chết.

Bây giờ chúng ta đặt ra câu hỏi: tất cả những điều này có thể nào được áp dụng cho các chứng loạn thần kinh không?

Một người suy nhược thần kinh có cần đến chứng suy nhược thần kinh của mình để có thể có một đời sống tinh thần không?

Một người suy nhược thần kinh có thể sẽ phẫn nộ trước câu hỏi này. Anh ta sẽ nói là "không phải vui sướng gì mà anh ta có chứng suy nhược thần kinh và anh ta đang đau khổ!..." Đương nhiên rồi, nhưng chúng ta hãy xem xét điều này:

Chúng ta hãy thí dụ, một ngày nào đó, một đứa trẻ "tự thu mình lại". Tôi tưởng tượng anh ta đang sống trong một môi trường không thích hợp với anh ta (cho là môi trường đó độc hại, hoặc đứa bé không thích hợp với môi trường đó)

Đến lúc đó đứa trẻ sẽ làm gì? Nó sẽ thu mình lại. Khi nó thu mình lại, nó đang tự vệ, nó *phản ứng* lại cái môi trường đang có nguy cơ làm cho nó mất cân bằng. Vì thế, đối với đứa trẻ, việc tự thu mình *lại là một nhu cầu tâm lý* (nếu không nó sẽ không làm thế). Đối với nó, đây là giải pháp thỏa thuận, cho phép nó có một cuộc sống tinh thần gần như yên ổn.

Vì thế điều này là chủ yếu. *Đứa trẻ cần đến sự thu mình để tồn tại mà không có sự mất cân bằng trầm trọng. Nó cần đến "chứng suy nhược thần kinh này".*

Bây giờ tôi trở lại với người loạn thần kinh trưởng thành. Đương nhiên là anh ta không đau khổ vì vui thích, nhưng anh ta không nhận ra rằng *chứng loạn thần kinh được khởi phát bởi vì sự an toàn nội tại của anh ta tùy thuộc vào đó*. Tôi có thể quả quyết là anh ta "có lý" khi phải cần đến chứng loạn thần kinh vào đúng ngay lúc cần thiết... (Bởi vì trong những tình huống tương tự, bất cứ người nào cũng sẽ tự vệ như thế mà thôi).

Bây giờ chúng ta hãy nhớ lại bệnh sán dây. Đó là phản ứng của cơ thể đã mất cân bằng do sự hiện diện của con sán dây. Vì thế, căn bệnh đó là một nhu cầu và việc tìm kiếm sự an toan. Đứa trẻ tự khép mình lại? Vẫn là trò đó. Việc tự thu mình lại là một nhu cầu và sự an toàn. Chứng suy nhược thần

kinh? Cũng là trò chơi đó... *Chứng suy nhược thần kinh là một phản ứng tự vệ. Chứng* suy nhược *thần kinh là việc tìm kiếm sự an toàn một cách vô thức.*

Vả lại nhà tâm lý nhận thấy việc này hàng ngày. Mọi việc đều ổn thỏa một khi ông ta chạm vào các *triệu chứng* mà người bệnh muốn loại bỏ. Nhưng một khi ông ta đụng vào ngay *cái nhân* của chứng loạn thần kinh, người bệnh sẽ phản ứng dữ dội, luôn trong nỗi lo hãi, đôi khi với thù hằn. Tại sao? Có phải vì anh ta sợ bị "khám phá" không? Không bao giờ, đơn giản chỉ vì người ta chạm phải cái khóa an toàn. Người ta mở một cánh cửa bị khóa mà đằng sau đó là một vực thẳm... cái vực thẳm mà anh ta đã "quên" nhờ chứng suy nhược thần kinh.

Chứng suy nhược thần kinh đã trở nên cố định

Một khi con vi trùng bị đánh bại, căn bệnh thể chất chấm dứt. Nhưng người ta không thể nói như thế với chứng loạn thần kinh! Nếu sự hiện diện của con vi trùng kéo dài trong vài giờ hoặc vài ngày, một tình huống độc hại cho tâm lý có khi kéo dài trong nhiều năm... Chứng loạn thần kinh là một giải pháp "thỏa thuận", người bệnh sẽ tổ chức cuộc sống của mình quanh chứng loạn thần kinh đó (thường khi không [illegible] biết). Hàng ngàn phản ứng được thể hiện...

Nhưng nếu chứng loạn thần kinh là một phản ứng bình thường của thời điểm đó, nó sẽ không còn như thế nhiều năm sau đó. *Các tình huống đã thay đổi*, và người loạn thần kinh không còn cần đến căn bệnh của anh ta nữa để có thể sống một cách gần như bình thường.

Thí dụ: nhiều thiếu niên trở thành loạn thần kinh vì môi trường gia đình và giữ nguyên chứng loạn thần kinh đó cho đến bốn mươi tuổi... trong khi các bậc cha mẹ đã chết rồi. Cơ chế "an toàn" không còn cần thiết nữa, nhưng cuộc xung đột nội tại vẫn hiện hữu:

1) bởi vì nó vô thức

2) bởi vì cả cuộc đời được đặt trên nền tảng đó...

Vì thế nhiệm vụ của khoa tâm lý học rất gay go. Nó phải:

a) Giải tỏa chủ thể, mà vẫn phải kéo anh ta ra khỏi quá khứ trong khi anh ta vẫn bám vào đó, làm cho anh ta ý thức cuộc xung đột nội giới và chùi sạch nó đi.

b) loại bỏ các phản xạ chính đã được hình thành.

Trường hợp của ông X.

Ông ta than thở chứng loét dạ dày, tính nhút nhát, mặc cảm tội lỗi, nỗi lo âu, có sự cuốn hút xấu xa đối với mấy thằng con trai nhỏ và sự bất lực tính dục đối với phụ nữ.

Tất cả những rối loạn đó là *các triệu chứng ý thức, xuất phát từ chứng suy nhược thần kinh vô thức*. Tôi đề nghị các bạn hãy diễn dạt căn bệnh của ông X. dưới dạng biểu đồ, và chúng ta sẽ thấy rõ chứng loạn tâm thần là *sự an toàn* cho ông ta!

TÌNH HUỐNG

Bà mẹ của ông X. là một góa phụ chuyên quyền, điều khiển mọi hành vi của đứa con bà mà không có tranh cãi. Sự chuyên quyền đó là một "vi trùng tâm lý".

ƯỚC MUỐN BÌNH THƯỜNG CỦA MỌI ĐỨA TRẺ

Tìm kiếm hạnh phúc, sự cân bằng và an toàn.

THẾ SỰ AN TOÀN CÓ THỂ CỦA ÔNG X LÀ NHƯ THẾ NÀO?

a) Loại bỏ bà mẹ, mà sự chuyên quyền ngăn cản sự phát triển tự động của ông ta.

b) Giữ bà mẹ lại, mà đối với ông ta là sự an toàn chủ yếu

Như vậy đã có sự mâu thuẫn giữa a và b, vì thế có sự xung đột nội giới.

HAI PHẢN ỨNG CÓ THỂ

a) Hoặc sự phản kháng ra mặt.

b) Hoặc sự thuần phục tuyệt đối. Với ông X là sự thuần phục và từ bỏ. Ông X đã lý luận một cách vô thức như sau: "Tôi phải tuyệt đối vâng lời để không mất đi tình yêu của mẹ tôi, mà đó là sự an toàn. Tôi phải ngăn cản mọi chống đối mẹ tôi, làm cho mất đi nam tính, làm cho tôi suy yếu đi; tôi phải dồn nén bất cứ sự thù địch nào đi ngược lại sự thuần phục của tôi và có nguy cơ làm cho tôi mất đi sự cân bằng".

NHỮNG PHẢN ỨNG VÔ THỨC TẠO NÊN CHỨNG SUY NHƯỢC THẦN KINH

Vẫn làm trẻ con và "thằng con trai nhỏ bé"	Giảm nam tính và tránh đối đầu	Ức chế sự hung hăng và chống đối

TRIỆU CHỨNG TRƯỞNG THÀNH (Thí dụ):

Nhút nhát	Sợ phụ nữ	Mặc cảm tội lỗi	Tính dễ xúc động và tất cả các bệnh khởi phát từ đó (loét, viêm đại tràng, rối loạn tim mạch, v.v...)
Thua kém	Bất lực tình dục		
Nữ tính			

GIẢI PHÁP CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH (thí dụ như):

Sống độc thân	Cưới một người vợ nam tính để bảo vệ anh ta	Trở thành đồng tính

Như vậy, chúng ta thấy thể chất và tinh thần bị lẫn lộn trong điều này: bất cứ căn bệnh thể chất nào, cũng như bệnh tinh thần, là những phản ứng của cơ thể. Như thế, dường như có một "cơ thể tâm lý", bởi vì nó *phản ứng* như một cơ thể vật chất? Với điểm này, chúng ta đã chạm ngón tay vào khoa y học tâm thể. Tuy nhiên, để cho nó được tách ra không khó khăn, tôi đề nghị chúng ta cứ tiếp tục cuộc bao vây.

Các nguyên nhân của căn bệnh.

Truy tìm nguyên nhân của một căn bệnh là trọng yếu. Nhưng cái nguyên nhân nhìn thấy được có phải luôn là nguyên nhân thực thụ không?

Tôi thí dụ một người đàn ông đang bước đi ngoài đường phố. Ông ta bị một chiếc xe máy đụng té, và bị gãy một chân. Thế nguyên nhân của sự gãy chân đó là gì?... Thoạt nhìn là:

1) Chiếc xe máy

2) Cái té mạnh

3) *Sự đãng trí trong lúc xảy ra tai nạn.*

Chúng ta hãy thí dụ ông ta nói "... tôi là người lúc nào cũng đãng trí..." Nguyên nhân trở thành:

1) Chiếc xe máy

2) Cái té mạnh

3) *Tình trạng đãng trí thường xuyên.*

Chúng ta hãy đẩy xa hơn nữa. Chúng ta sẽ nhận thấy rằng (chẳng hạn như) ông ta đãng trí bởi vì ông ta thường xuyên lo lắng "vì gia đình ông ta". Nhưng tại sao ông ta lại lo lắng vì gia đình mình? Chúng ta hãy thí dụ thường xuyên xảy ra những cuộc cãi vã, rằng bà vợ ông ta lãnh cảm, ông ta khổ tâm vì ông ta cho rằng vợ mình không thương yêu mình nữa, và cái tình trạng này càng làm tăng cái cảm xúc tự ti thêm

mãnh liệt, rằng cái cảm xúc tự ti đó là triệu chứng của chứng loạn thần kinh có từ thời thơ ấu, v.v...

Giờ đây chúng ta đã cách quá xa với cái nguyên nhân ban đầu: chiếc xe máy.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ người đàn ông này là tài xế hoặc là một người thợ đứng máy. *Ông ta sẽ là một người tạo điều kiện thuận lợi cho tai nạn.* Nhưng có rất nhiều chuyên gia đã nghiên cứu tình trạng thuận lợi gây ra tai nạn. Tôi cũng để cho các bạn nghĩ một người "tạo thuận lợi cho tai nạn" không thể nào làm khách hàng của các công ty bảo hiểm... Sự việc đã được xác minh: rất nhiều người có một khuynh hướng rõ rệt gây ra tai nạn, vì hoặc do nhân cách của họ, hoặc do các xung đột nội tại thường xuyên.

Đương nhiên đây chỉ là một thí dụ, nhưng không "phải được nghĩ ra một cách miễn cưỡng" như người ta có thể nghĩ. Đương nhiên là khi người đàn ông đó hoàn toàn cân bằng, nhưng lại bị xe đụng té vì một người bạn bất ngờ gọi anh ta, thì nguyên nhân nhìn thấy được (chiếc xe máy) vẫn là nguyên nhân thực thụ!

Khi cho cái thí dụ này, tôi muốn trình bày điều này: một sự kiện thuộc về con người phải được xem xét dưới mọi góc cạnh, và cái nguyên nhân nhìn thấy được không được xem như là nguyên nhân thực thụ. Sau đây là một trường hợp thông thường hơn:

Ông Z than vãn vì chứng loét dạ dày.

Chúng ta hãy xem đây như là một thí dụ nhưng không được suy diễn nó. Người ta biết chứng loét dạ dày có liên quan đến sự xuất hiện của dịch vị và sự rối loạn của hệ thần kinh giao cảm. Vậy một cách chữa trị sơ đẳng sẽ tập trung vào đây và đơn giản cố gắng ngăn trở hoạt động của dịch vị. Nhưng, chúng ta hãy giả dụ trường hợp sau đây:

TRIỆU CHỨNG	a) Loét dạ dày	Tại sao?
	b) Bài tiết quá nhiều dịch vị	Tại sao?
	c) thiếu năng tự vệ chống lại dịch vị	Tại sao?
	d) không có kích thích tố chống loét	Tại sao?
	e) mất sự cân bằng giữa sự tấn công (dịch vị) và sự tự vệ (kích thích tố) chống loét	Tại sao?
	f) mất cân bằng của hệ thần kinh, đã phá hủy sự cân bằng giữa sự tấn công và tự vệ	Tại sao?
	g) hệ thống thần kinh mệt mỏi	Tại sao?
	h) lo âu, co cúm thường xuyên, mặc cảm tội lỗi và thù nghịch, rối loạn cảm xúc, v . .	Tại sao?
BỆNH THỰC THỤ	i) suy nhược thần kinh	Tại sao?
NGUYÊN NHÂN THỰC THỤ	j) bất cứ nguyên nhân nào cũng có thể gây ra chứng suy nhược thần kinh	

Việc gì đã xảy ra trong trường hợp này?

Chứng loét dạ dày chỉ đơn giản là triệu chứng. Chữa khỏi chứng loét này sẽ không loại trừ được nguyên nhân. *Chứng loét dạ dày này là một hiện tượng thể chất có nguồn gốc tâm lý*. Như vậy người này không bị bệnh về mặt thể chất, nhưng về (nhất là) mặt tâm lý...

Người đó bị bệnh một cách toàn diện... xuất phát từ một suy nhược thần kinh được chôn vùi sâu kín. Như vậy, người ta

không chỉ chữa các điểm a và b, nhưng cả a lẫn b và nhất là cả i và j, vì thế luôn cả f nữa. Chính tại đây mà y học và tâm lý học làm việc sát cánh bên nhau trong một hành động chung.

Theo dân gian, người ta nói "Chứng loét này do thần kinh". Đúng ra có lẽ người ta phải nói:

"Chứng loét này được đặt trên nền tảng cảm xúc bị ức chế; căn bệnh này là "sú páp", cho phép giải tỏa sự căng thẳng nội giới.

Thí dụ khác:

Một người đau khổ vì ám ảnh. Người đó tìm đến một nhà tâm lý học. Các ám ảnh biến mất. Một ít lâu sau một rối loạn dạ dày dữ dội xuất hiện. Người bệnh tìm đến một ông bác sĩ. Các rối loạn dạ dày biến mất. Sau đó những đắn đo mệt sức xuất hiện. Người bệnh lại tìm đến nhà tâm lý học. Tiếp đến là viêm đại tràng, co giật, các cơn nhức đầu, v.v...

Điều chắc chắn là người này đau khổ vì một xung đột sâu lắng. *Sự xung đột này tạo ra các triệu chứng, khi thuộc thể chất, khi thuộc tâm lý.*

Thí dụ này cho thấy một căn bệnh là phản ứng của *toàn bộ* cơ thể. Trong trường hợp này, ngoài các triệu chứng phải được chữa khỏi, tình hình chung của người này cũng phải được sửa đổi.

TOÀN BỘ CƠ THỂ PHẢN ỨNG LẠI

Nếu chúng ta gặp phải trường hợp bệnh lao phổi, thế phổi có phải là một cơ quan riêng lẻ không? Không. Đó là một cơ quan liên kết với toàn bộ cơ thể. Nó phụ thuộc vào toàn bộ hệ thống thần kinh, nó phụ thuộc vào các phản ứng của kích thích tố, của bộ não ý thức và vô thức, của các hệ thần kinh mà chúng lại phụ thuộc vào các tình huống từ bên ngoài, v.v...

Bất cứ người nào cũng đều liên quan đến môi trường mà anh ta đang sống. Các mối liên quan này đòi hỏi những thích nghi thường xuyên. Cơ thể chúng ta không ngừng *phản ứng* lại với ngoại cảnh. Nó phải:

a) hoặc thích nghi

b) hoặc trốn chạy

c) hoặc chiến đấu.

Tất cả các cơ quan của con người đều liên kết với nhau. Không có bệnh cục bộ. Bất cứ người bệnh nào cũng bị bệnh *toàn diện*; anh ta bị bệnh toàn diện có nghĩa là toàn bộ cơ thể anh ta liên kết lại để phản ứng hầu gìn giữ sự cân bằng. Chỉ có các bệnh *tổng thể* mà các biểu hiện thì *khu trú*. Thí dụ, một người bị bệnh lao là một người bệnh toàn diện, nhưng sự phản ứng được khu trú tại nơi phổi hoặc một nơi khác.

Đương nhiên quan niệm này là chủ yếu. Thuyết nhị nguyên cơ thể – tinh thần biến mất. Sẽ không còn bệnh "của cơ thể" và bệnh ":của tinh thần" nữa, như chúng ta sẽ thấy sau đây.

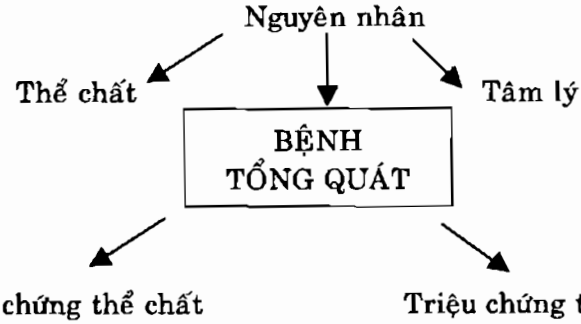
Chỉ có Căn bệnh, với phản ứng toàn diện của cơ thể được liên kết lại.

1) Nguyên nhân có thể: thể chất (vi trùng chẳng hạn) hoặc tâm lý (thí dụ là môi trường gia đình)

2) Căn bệnh luôn là *toàn diện*.

3) Triệu chứng chủ yếu nhìn thấy được là: hoặc thể chất (loét, lao, viêm đại tràng, v.v...) hoặc tâm lý (suy nhược thần kinh, nhút nhát, v.v...)

Như thế này đây:



Vì vậy, đối với bất cứ căn bệnh nào, chúng ta phải làm gì đây? Đương nhiên là phải chữa rồi. Nhưng gì nữa? Truy tìm nguyên nhân để tránh một triệu chứng khác khó chịu xuất hiện, nếu nguyên nhân đó vẫn hiện hữu.

Cây đại phong cầm của con người: Thần kinh hệ

Cũng như phần lớn các sinh viên y khoa sợ hãi lùi bước trước thần kinh hệ, tôi sẽ không mạo hiểm giới thiệu những gì người ta đã biết rồi... Vả lại, cả một đời người cũng không đủ! Nhưng tôi muốn trình bày chức năng của vài bộ phận thần kinh trong vấn đề mà chúng ta đang quan tâm thôi. Trước hết, chúng ta nên biết điều này: tất cả những gì xảy ra với con người đều tùy thuộc vào thần kinh hệ cả. Không có việc gì có thể thực hiện được mà không có nó; không bệnh tật, không mụn cóc, không ý nghĩ hoặc lý luận, không loạn thần kinh, không eczêma. *Những hiện tượng như là vô thức, sự gợi ý và thuật thôi miên không có gì là "thoát phàm"như tôi đã nói. Chúng có nền tảng thần kinh giống như bất cứ một biểu hiện nào của con người.*

Con người, trước hết, là một cỗ máy biến đổi năng lượng. Thần kinh hệ tiếp nhận năng lượng dưới nhiều dạng khác nhau (ánh sáng, mùi hương, âm thanh, chuyển động cơ học, hơi nóng, v.v...) Nó tích trữ năng lượng đó và biến đổi nó. Sau đó nó phát ra bên ngoài dưới dạng chuyển động, ý nghĩ, lời nói.

Mặc cho việc nó được cấu thành bởi hàng tỉ nhánh, người ta có thể công nhận rằng *toàn bộ thần kinh hệ hoạt động như một cơ quan duy nhất*. Nó điều khiển tất cả cuộc đời của con người: hệ tuần hoàn, hô hấp, vô thức tâm lý, ý thức, ý nghĩ, cảm xúc... Nó điều hòa và thống nhất toàn bộ cuộc sống. Nó là tác nhân điều phối, người chỉ huy tối cao. Nó là người chỉ huy các trận đánh (bệnh tật) chống lại các kẻ ngoại xâm.

Thí dụ: sự chống lại các vi trùng tùy thuộc vào sự vận hành hoàn hảo của thần kinh hệ, tích tụ quân tiếp viện tại những nơi bị tấn công. Nó làm giãn nở các mạch máu, tăng cường thêm bạch cầu; nó làm hệ tuần hoàn chậm lại để cho bạch cầu có thể tiêu diệt nhiều vi trùng nhất... Rồi chính nó làm tăng tốc hệ tuần hoàn đó để quét bỏ hết các xác nhỏ bé của các con vi trùng. Và chúng ta là những con người, không ngừng chịu đựng sự tuyệt vời sống động này trong mọi hành vi của cuộc đời chúng ta...

Tế bào thần kinh

Nhân tố nền tảng chủ yếu của hệ thần kinh là tế bào thần kinh. Nơron này gồm có:

– một tế bào chứa đựng thể nguyên sinh

– và những dây trụ trục hay sợi trục (lưới thần kinh)

Tế bào và lưới thần kinh được chia nhánh rất nhiều lần. Mối liên kết giữa các tế bào thần kinh hay nơron được thực hiện bằng tình trạng tiếp cận chớ không phải vì liên tiếp nhau.

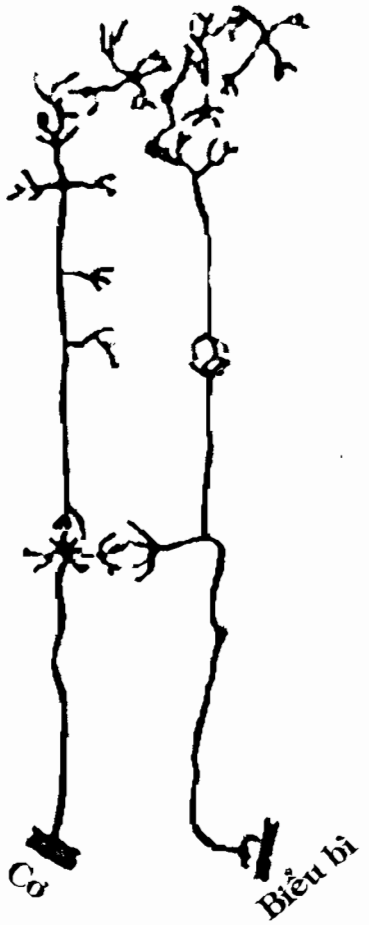
Đây là một hình họa biểu hiện các nơron tỏa rộng và thật kỳ diệu trong sự hoàn hảo của chúng...(dĩ nhiên là hình họa này được sơ đồ hóa!)

❁ Chúng ta thấy được gì? Một nơron đến từ vỏ não (A) được phân nhánh quanh nơron (B) và hướng đến một cơ. Hơn nữa, nơron này còn liên lạc với nơron (C) được kết thúc tại biểu bì. Trong vỏ não còn có nhiều nơron khác có thể tạo thành nhiều tổ hợp vô cùng đa dạng.

❁ *Như thế mà bộ não người chứa hàng tỉ nơron!*

❁ Người ta thấy ngay con số liên kết không thể tưởng được mà các nơron có thể thực hiện với nhau. Chúng ta có quyền sử dụng một trung tâm thật kỳ diệu, đầy chặt trong sọ chúng ta và theo lý thuyết có thể thực hiện được một đời người với tất những khả năng vĩ đại nhất của nó...

❀ Khi xem xét con số vô tận của các nơron đang hoạt động, chúng ta có thể hiểu được rằng hệ thống thần kinh có thể đưa ra bất cứ câu trả lời cho bất cứ thông tin nào. Hàng tỉ sự phối hợp các nơron với nhau có thể được thực hiện... mà điều này sẽ là sự vô tổ chức trong một đời sống xã hội có tổ chức. Vì thế, mọi hành vi của con người phải được "định hướng", đó là mục đích của giáo dục. Giáo dục là "*sự huấn luyện*", áp đặt các phản xạ có điều kiện, và học cách phản ứng như thế nào từ một thông tin nào đó (mày phải làm như thế này khi nó xảy ra điều này;... mày không được làm như thế kia bởi vì...; điều này được.; điều kia bị cấm; điều này thì tốt hoặc xấu, v.v...). *Như vậy sự giáo dục tạo các liên kết giữa các nơron, như trong một bộ óc điện tử.* Kỳ thật là mọi loại hình giáo dục đều có thể được. Và chúng hiểu rằng mọi hình thức giáo dục, dù cho lý tưởng nhất, là một sự thu hẹp của các khả năng của não bộ. Sướng thay những con người mà suốt đời họ biết phát triển các trò của hệ thống thần kinh, loại bỏ được các nỗi lo âu, sợ hãi và các mặc cảm mà *chính chúng cũng hình thành một mạng lưới bao la của các phản xạ có điều kiện!...*



Sung sướng thay cho những ai biết làm việc, thay vì cứng đờ trong các tổ hợp nơron luôn giống nhau, như một bộ óc điện tử chỉ biết làm các bài toán cộng nhỏ...

Luồng thần kinh – Chất nguyên sinh của nơron chứa một động lực hóa học có thể khởi động một loạt xung điện khử cực.

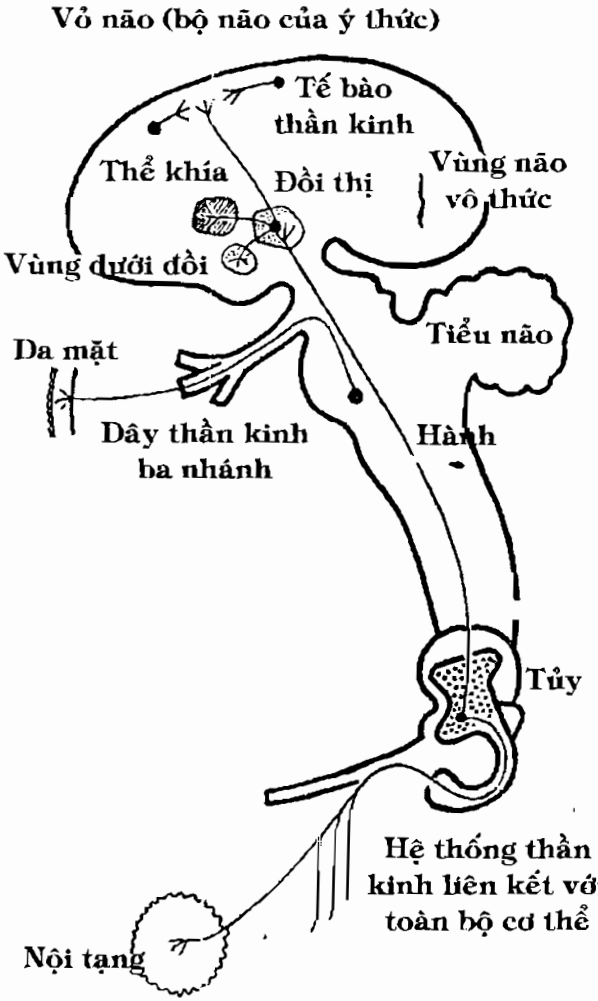
Đó là luồng thần kinh. Luồng này lan truyền từ một nhân tố thần kinh này đến một cái khác với điều kiện phải có một sự thỏa hiệp nào đó giữa chúng. *Các trung tâm thần kinh* định hướng luồng này đến hướng này hoặc hướng khác; chúng mở một lối đi này (kích thích) và khóa một lối khác (ức chế). Chúng ta đã thấy cái cơ chế vận hành tuyệt vời này như thế nào.

Ở con người, các trung tâm thần kinh được tạo thành bởi tủy sống và óc (não bộ). Từ tủy sống và óc xuất phát nhiều dây thần kinh nối liền các trung tâm thần kinh với các giác quan chẳng hạn. (Nhờ đó mà con người mới có thể tiếp xúc với thế giới bên ngoài). Các trung tâm này cũng điều hành các hoạt động của cuộc sống hữu cơ; đến lúc này chúng ta giao tiếp với *hệ thần kinh thực vật*, cũng được gọi là *hệ thần kinh giao cảm*.

Hệ thần kinh giao cảm này là hệ thống điều hòa quan trọng của sự cân đối hữu cơ của chúng ta; nó cho phép các thích nghi để duy trì sự sống, hoạt động trí óc, lý trí, nhận định... Bản thân nó cũng được nối kết với các trung tâm cao cấp (các trung tâm vùng đồi thị, mà tôi sẽ đề cập ở chương sau), và giao tiếp với hệ thống nội tiết, v.v...

Với sự hài hòa mà nó cung cấp cho chúng ta, hệ thần kinh giao cảm là người bạn và đồng minh của chúng ta. Nhưng chúng ta sẽ thấy nó có thể trở thành kẻ địch của chúng ta đến mức nào, đưa chúng ta đến bệnh tật và ngay cả đến cái chết...

Tôi đề nghị với các bạn là bây giờ chúng ta hãy xem xét hai điểm thần kinh quái đản bởi tầm quan trọng của chúng: vỏ não và vùng đồi thị.


Vỏ não (bộ não của ý thức)
Tế bào thần kinh
Thể khía
Đồi thị
Vùng não vô thức
Vùng dưới đồi
Tiểu não
Da mặt
Dây thần kinh ba nhánh
Hành
Tủy
Hệ thống thần kinh liên kết với toàn bộ cơ thể
Nội tạng

Trước khi đề cập đến vấn đề này, chúng ta nên biết đời sống tâm linh cao cấp của con người tùy thuộc *vỏ não*. Ý thức và cả ý chí con người không thể có được mà không có sự hoạt động đúng mức của vỏ não.

Tuy nhiên đây là vùng của não bộ có thể làm cho Frankenstein phải mơ mộng... *Đồi thị* là một trung tâm thần kinh nằm ngay dưới chính não bộ. Nhưng phần lớn cuộc đời của chúng ta nằm ngay tại đây, trong một cái vùng nhỏ bé mà chỉ một ngón tay thôi cũng dễ dàng chà nát nó... Vùng đồi thị này (và các vùng phụ cận: vùng dưới đồi, thể khía, v.v...) gần giống như là "bộ não của vô thức" mà tác dụng rất chủ yếu.

Vùng đồi thị là trung tâm của bản năng, cảm xúc, đau khổ, thói quen, tính khí.Vô thức, các mặc cảm, sự di truyền thể chất, gầm lên tại vùng này như những cơn dông tố chỉ chờ bùng nổ mà thôi.

Thêm vào đó, tại vùng đáy này của não bộ có một hệ thống điều hành giấc ngủ và sự thức và nắm quyền điều khiển cái vỏ não mà chúng ta rất hãnh diện! Như vậy vùng đồi thị là một "bộ não trung gian" với mức độ thần kinh và nội tiết phức tạp không lường được. Đó chính là hệ thống điều hòa chính; toàn bộ hệ thống thần kinh giao cảm phải tùy thuộc vào nó. Và như thế điều hành toàn bộ các hoạt động của các cơ quan nội tạng...

Vùng đồi có quan hệ thường xuyên với vỏ não. Và hai phần này của não (một ý thức và một vô thức) không ngừng trao đổi thông tin cho nhau... Thế chúng ta có thể nào nghĩ rằng phải có một tầm quan trọng nào đó để bảo toàn các mối quan hệ tốt đó không?

Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng đến những thầy pháp thời hiện đại là các nhà phẫu thuật não bộ. Đây là con Chó. Điều gì sẽ xảy ra nếu người ta hủy bỏ vỏ não của nó? Nếu người ta cắt đi tất cả các cơ cấu nằm ở trên vùng Đồi thị? Con

chó có chết không? Con chó đó có trở thành điên dại không? Không có bất cứ điều gì như thế. Nó không còn vỏ não; nó không còn ý chí và ý thức. Bộ não trên của nó đã bị cắt mất, *nhưng nó vẫn tiếp tục sống với bộ não dưới của nó. Nó vẫn có một thái độ đúng đắn, dường như được làm cho thích nghi với một mục đích.* Con chó "đồi thị này"sống nhờ vào các khuynh hướng bản năng và vô thức của nó, và dường như thế quả đủ để cho nó có một hình dạng bình thường... Nó vẫn bị sự dễ chịu thu hút, và cảm thấy ghê tởm cái khó chịu. Ngắm nhìn nó, có thể nào người ta nói là nó "chọn" một thái độ nào đó không? Không đúng như thế. Đó đơn giản chỉ là trò tuyệt diệu của một hệ thống thần kinh, được thực hiện bởi các trung tâm lạ kỳ ở phần đáy của não bộ... Đó là một con chó máy móc, đó là con chó mộng du.

Thế điều đó có xảy ra với Con Người với bộ não vĩ đại và cái vỏ não hùng mạnh của anh ta không?

Không so sánh đến mức đó, hiệu quả sẽ như thế nào với con Khỉ được cắt bỏ vỏ não? Nó có còn giữ một thái độ đúng đắn không? Không! Nó sẽ chìm trong một trạng thái không sinh khí và sững sờ. Điều này chứng minh một việc: *đối với các Động Vật có vú bậc cao, các trung tâm ở phần đáy của não bộ đã quen làm việc chặt chẽ với vỏ não.*

Và như thế, vùng đồi thị đã mất đi tính tự động của nó. Ở con người, không hề có hai "bộ não" riêng biệt, nhưng là hai trung tâm quan trọng có các mối quan hệ chặt chẽ có tổ chức và cái này không ngừng phải cần đến cái kia. Vỏ não của chúng ta bảo đảm một đời sống tinh thần cao cho chúng ta với sự hợp tác mật thiết với bộ não vô thức của chúng ta... *Và nếu "tinh thần" tác động lên "thể chất, đơn giản chỉ vì có vô số mối quan hệ thần kinh giữa vỏ não, vùng đồi thị, hệ thống thần kinh giao cảm, các cơ quan nội tạng, da của chúng ta, v.v...*

Vài cuộc phẫu thuật tại vùng đồi thị đôi khi kéo theo các cơn *cuồng động* bất ngờ, với các đặc trưng: sự sảng khoái quá

độ, sự lặp lại các từ, sự phá lên cười, trò chơi chữ không ngừng, lời giễu cợt thô bỉ, v.v... (Xem lại *Cuồng động* tại chương Loạn thần kinh và Loạn tâm lý). Cũng như thế, vài cuộc phẫu thuật tại chính ngay cái vùng này sẽ làm xuất hiện các triệu chứng *sầu muộn* với nỗi lo hãi sâu lắng, khóc nức nở, nỗi lo sợ khủng khiếp, cảm giác sẽ chết sắp xảy ra và ngày tận thế, v.v... Như vậy, dường như bệnh Hưng–Trầm Cảm có liên quan đến các biến loạn của vùng đồi thị (chẳng hạn một khối u nhỏ ngay tại tuyến yên sẽ ép vùng dưới đồi). Vả lại chúng ta sẽ thấy ở phần sau, những gì sẽ xảy ra khi người ta kích thích nhẹ bộ não "vô thức" của một con thú không có vỏ não.

Điều này cho thấy gì? Rằng những biến động tại vùng thần kinh này sẽ làm bùng nổ vô thức mà không một kềm hãm nào có thể chống lại nó. Và rằng nếu một con người có một vỏ não bị tổn thương, anh ta vẫn sống được nhờ các trung khu đáy của não bộ. Nhưng anh ta sẽ mất sự kiểm soát, anh ta chỉ còn lại những bản năng cơ bản nhất, chỉ còn lại một cuộc sống thực vật và ngu dần.

Nhưng như thế chưa phải là hết! Các nơron của vùng đồi thị bị kích thích bởi các xung điện nhận được. Đến lúc đó vùng đội thị *hướng* các thông tin đến các nơron mà nó còn quan hệ. Ngoài ra, các dây thần kinh chạy đến vỏ não (trung tâm của ý thức, ý chí, trí năng) đi ngang qua các trung tâm mà chúng ta đang quan tâm. Nhiều dây thần kinh đặc biệt khác nối liền phần dáy của bộ não với vỏ não. Như vậy, với hàng tỉ dây thần kinh nối liền não bộ với những nơi xa nhất, toàn bộ cơ thể đều liên kết với nhau bởi một hệ thống điện và hóa học rộng khắp... Bây giờ chúng ta đã thấy được sức mạnh của não bộ trên cơ thể chưa? *Không một cơ quan nào có thể thoát khỏi ảnh hưởng của bộ não. Nhưng chúng ta không được quên não bộ cũng chỉ là một cơ quan mà thôi...Vì thế, nó cũng sẽ phản ứng lại với các xung điện không khác gì một cơ quan khác (như các cảm xúc chẳng hạn).*

Nhiệm vụ của vỏ não là gì?

Ngoài việc nó cho phép sự xuất hiện của ý thức và ý chí bậc cao, vỏ não là trung tâm điều hành, kiểm tra, hài hòa và tổ chức. (Như vậy vùng đồi thị là trung tâm của các xung động cảm xúc và vô thức). Nếu vỏ não hoạt động không tốt, các xung năng của vùng đồi thị bị phó mặc cho chúng mà không bị sự "kiểm soát" nào của vỏ não. *Nếu vỏ não bị suy yếu, nó bất lực trước các cuộc tấn công của các vùng vô thức...*

Người ta nhận thấy điều này trong các trường hợp thông thường như: làm quá sức, cảm xúc, lo lắng kéo dài, ngộ độc, lo sợ, giận dữ, v.v... Đến lúc này sẽ là cuộc sống vô thức được phóng thích không cản trở. Nói cho đúng, chúng ta có hai "Cái Tôi": một được điều khiển bởi vỏ não, cái kia lệ thuộc vào trung tâm của phần đáy não bộ... mà trong đó chúng sẽ tìm thấy những gì cần thiết để tạo một cuộc đời thói quen và bản năng (điều này cho thấy rõ con Chó không vỏ não, các cơn bùng phát hưng–trầm cảm, v.v...).

Chúng ta có hai "bộ não" không ngừng trao đổi thông tin và đòi hỏi một sự cân bằng hoàn hảo trong các mối quan hệ. *Sự thoải mái, ý chí hùng mạnh không co cúm và căng thẳng của chúng ta* phải tùy thuộc vào vỏ não. Chính vỏ não của chúng ta "kềm hãm" các cảm xúc và bản năng xoay quanh vùng đồi thị, ngăn cản chúng tự phóng thích như các cơn gió lốc...Tôi sẽ còn nói về vấn đề này.

Sự chuyển hoán

Bây giờ chúng ta sẽ hiểu dễ dàng hơn cái cơ chế vận hành mà tôi đã nói (xem bản danh mục). Sẽ có chuyển hoán mỗi khi một xung đột tâm lý "chuyển hoán" sang một triệu chứng thể chất.

Trường hợp này thường được nhận thấy trong chứng ưu uất; một xung đột cảm xúc (tinh thần) được diễn giải bởi sự tê liệt của một chi, tình trạng mù lòa, co giật, cũng như bởi các

ám ảnh, tật, v.v... Một xúc động có thể được "chuyển hoán" bằng những tiếng hét, cú đánh, lời chửi bới; hoặc bằng sự mất tiếng, tê liệt, co giật, tim ngừng đập, v.v... Và những gì có giá trị cho hai thí dụ này đều có giá trị cho tất cả những điều khác.

Thực ra chúng ta không được tách đôi "đời sống tâm lý" với "thể chất" bởi vì ở đây chúng ta xem con người như là một *tổng thể*, mà trong đó bộ não và cơ thể không ngừng liên hệ với nhau. *Nếu một nguyên nhân thể chất (ngộ độc chẳng hạn) có thể phát sinh các triệu chứng tâm thần, thì chúng ta cũng dễ hiểu rằng một nguyên nhân tâm thần cũng phát sinh các triệu chứng thể chất.*

Khi biết rõ các phân nhánh của hệ thống thần kinh, thì *không một phần nào của cơ thể bị tách biệt*. Không một cơ quan nào hoạt động một mình; nhưng có nhiều cơ quan được nối liền với phần còn lại của cơ thể bằng những nối kết thần kinh tuyệt vời, nội tiết, v.v... Vì thế bất cứ căn bệnh nào cũng *bao gồm* các phản ứng tinh thần và thể chất, bởi vì bệnh là một phản xạ của một *tổng thể*: con người. Vì vậy, bất cứ căn bệnh nào cũng *toàn diện* với các triệu chứng khu trú tại một điểm này hay điểm khác.

Dĩ nhiên là tôi không thể nào xem xét tất cả các phản ứng có thể xảy ra của cơ thể... Làm điều này có nghĩa là phải làm toàn bộ sự phân tích bệnh lý! Sẽ phải tìm kiếm tất cả các nguyên nhân thể chất có thể tác động đến "tinh thần", cũng như tất cả các nguyên nhân tinh thần có` thể ảnh hưởng đến "cơ thể"! Vì vậy tôi phải "đóng khung" vấn đề tùy theo cuộc sống hàng ngày... Vì nguyên nhân đó mà trong chương này tôi chỉ đề cập đến cảm xúc (kể cả các phát sinh) mà chúng là nền tảng của rất nhiều căn bệnh tâm thể.

Cuộc sống hàng ngày với cảm xúc

Cảm xúc chính là nền tảng của cuộc sống hàng ngày. Một cách tự động, cơ thể chúng ta hướng vào sự tìm kiếm những

hoàn cảnh dễ chịu; đó sẽ là những cảm giác vui tươi, thoải mái, vui thích, v.v...

Cũng như thế, cơ thể chúng ta luôn tìm cách loại bỏ những hoàn cảnh khó chịu, có thể làm cho nó mất cân bằng. Làm cách nào để loại bỏ những tình huống này? Bằng cách trốn chúng hoặc tiêu diệt chúng bằng chiến đấu. Như vậy tiếp theo sau là những cảm giác sợ hãi, sầu não, giận dữ, khiêu khích, v.v...

Cảm xúc là một phản xạ của cơ thể trước một tình huống rối rắm (dễ chịu hoặc khó chịu). Nếu tôi chứng kiến một tai nạn, không phải tai nạn đó tạo ra cảm xúc. Tại nạn đó khởi phát một sự "giật mình" dữ dội do sự không thích nghi đột ngột của cơ thể. Chỉ sau đó cảm xúc mới xuất hiện. *Đến lúc này cơ thể tôi mới cố loại bỏ tình huống khó chịu đó, hoặc bằng cách trốn khỏi nơi xảy ra tai nạn, hoặc đánh chống lại nó.*

Cảm xúc sẽ tác động lên toàn bộ cơ thể. Nhưng điều này mới nghiêm trọng hơn hết: *cảm xúc có thể trở thành tác nhân chính của căn bệnh*. Người ta thường có khuynh hướng nghĩ rằng cảm xúc có nghĩa là "cảm xúc do sốc". Không phải như thế. Các cuộc xung đột xúc cảm, các phản ứng tình cảm sâu lắng và kéo dài, các nỗi lo hãi, lo âu, oán giận, dồn nén, mặc cảm, v.v... đều là cảm xúc! *Những cảm xúc sâu lắng và kéo dài là những thứ nguy hiểm nhất...*

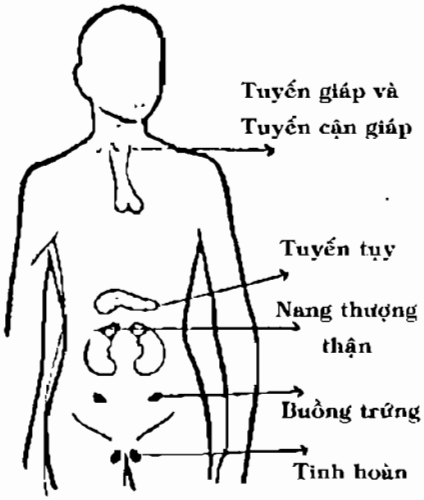
Con người có thể đáp trả cảm xúc bằng hai cách:

a) bằng cách giải tỏa (đánh đập, la hét, chửi rủa, khóc lóc, tấn công, chửi bới bằng lời nói hay ý nghĩ)

b) hoặc "nuốt trôi nó" (chẳng hạn một người nổi loạn, không ngừng nuốt trôi tính khiêu khích và giận dữ của anh ta).

Cảm xúc là cơn bão tố thể chất.

Mọi người đều biết một cảm xúc mãnh liệt kéo theo nhiều thay đổi sinh lý và tâm thần. Những người nhút nhát và nóng nảy rất rành vấn đề này! Thế cái gì phát sinh cảm xúc trước tiên?



1) Một sức mạnh bất thường của luồng thần kinh. Các đường đi bình thường đều "tràn ngập". Luồng này đi trật lối, vượt quá mục đích của nó, và được phát đi ngoài các lối đi bình thường của nó. Toàn bộ cơ thể bị xáo trộn, kể cả não bộ. Ý thức (vỏ não) bị nhiễu loạn, "người ta không còn biết đã làm những gì nữa".

2) Một cảm xúc mạnh (như sợ hãi hoặc giận dữ) sẽ phóng thích (ngoài nhiều thứ khác) một lượng adrênalin. Adrênalin là một chất co mạch, được phát ra từ các tuyến thượng thận. Các tuyến này nằm ở phần trên của các quả thận, và là một phần của các bộ phận nội tiết. Mỗi cái cân nặng khoảng sáu gram. Chất adrênalin tác động một khi có các hiện tượng sau đây:

1) có gia tăng lượng đường trong máu;

2) tăng sức co rút của các cơ;

3) máu lưu thông nhiều hơn trong hệ thống cơ bắp;

4) máu giảm thời gian đông tụ.

Đến lúc này. một cơ chế vận hành hoàn hảo nhập cuộc, được Cannon nhận thấy.

Nếu chất adrênalin co rút các cơ,, có phải là để chuẩn bị cho thử thách sắp xảy ra không? Để chuẩn bị chúng cho chiến đấu... hoặc trốn chạy. Cảm xúc có thể "làm tê liệt tay và chân", nhưng nó cũng cho vài người một sức mạnh phi thường. Trong vài tai nạn, người ta đã thấy có nhiều người có thể bỏ chạy với

một sức lực khó tin. Đến lúc đó người ta sẽ nói đến "nỗi sợ hãi gắn thêm cánh cho anh ta..." hoặc "... cảm xúc tạo cho anh ta một sức mạnh oai hùng...". Đáng lẽ người ta phải nói "cảm xúc đã cung cấp adrênalin cho anh ta, hoặc để trốn chạy, hoặc để tấn công!".

Dù cho bỏ chạy hay đánh trả vì cảm xúc, đó chính là phản ứng của toàn bộ cơ thể, đang cố gắng loại bỏ một hoàn cảnh không dễ chịu. Một cách vận hành tuyệt đối bình thường không có liên quan gì với sự hèn nhát, khiếp sợ hoặc dũng cảm. *Ngoài ra vỏ não, trong trường hợp này, có thể đảm nhận vai trò quan trọng kềm hãm, với điều kiện, chính bản thân nó cũng không bị rối loạn vì cảm xúc!*

Chúng ta hãy trở lại với đời sống thường ngày

Nhưng người ta sẽ nói gì... Thế còn trong đời sống thường ngày? Nhưng... đó chính là cuộc sống thường ngày đấy! Nó được bao gồm cảm xúc, cảm giác, cơn giận, khiêu khích, trốn chạy, uẩn khúc, ức chế, v.v... Thế mà trong vài tình huống, *nhiều quy ước* buộc chúng ta phải thản nhiên. Người đàn ông có được phép khóc không? Có được quyền biểu lộ cảm xúc không? Coi nào!... không hợp với "tính nam nhi" chút nào! Vì vậy người ta chỉ đơn giản cấm điều đó, và người ta để "sự yếu đuối" cho phụ nữ. Thật ngu ngốc, nhưng nó là như thế.

Cho nên (thí dụ) chúng ta nỗi giận (cảm xúc) mà vẫn không thể đánh trả được (để giải tỏa), toàn bộ cơ chế vận hành "hoạt động không tải". Nếu chúng ta quá sợ mà không thể bỏ chạy hoặc đánh trả, cũng như thế. Không một giải tỏa nào xuất hiện. *Trong trường hợp này, cảm xúc mới tạo những hiệu quả độc hại...*

Chúng ta hãy thí dụ một người đàn ông, trong suốt nhiều năm liền, phải chịu nhiều cảm xúc nội tại? Và vì một lý do nào đó, anh ta buộc phải tỏ ra thản nhiên? Người dễ hiểu sự dư thừa chất adrênalin và đường có thể có nhiều hiệu quả nguy hại...

NHỮNG ẢNH HƯỞNG KHÁC CỦA CẢM XÚC

Hệ thống tim–mạch đóng vai trò quan trọng của cảm xúc. Nó khởi phát chứng loạn nhịp, chứng mạch nhanh, những cơn đau đôi khi rất dữ dội. Đương nhiên là những hậu quả này có thể tác động lên một trái tim có bẩm chất bệnh. Hơn nữa, người bệnh tưởng mình bị mắc bệnh tim. Đến lượt cảm giác này tạo thêm cảm xúc... làm gia tăng cơ chế vận hành kia. Người ta không tính những "căn bệnh tim có nguồn gốc thần kinh", có nghĩa là vì cảm xúc. Có vài triệu chứng gợi cho chúng ta chứng đau thắt ngực. Có hiện tượng thiếu hơi thở, mau mệt, choáng váng, đau đớn.

Và các quả thận cũng được đưa lên hàng đầu. Hệ thống thần kinh bị mất thăng bằng sẽ ảnh hưởng đến thận, do lưu thông máu không đầy đủ. Vậy thận sẽ làm gì? Nó phản ứng bằng cách tạo ra một chất tăng huyết áp, khá độc hại. Bệnh viêm thận nặng có thể xuất hiện. Và thế là người ta chứng kiến cái chết của một con người mà căn bệnh thật sự chỉ hoàn toàn do cảm xúc và tâm lý...

Da đáp ứng rất mạnh với cảm xúc, bởi vì nó liên hệ trực tiếp với hệ thần kinh giao cảm. Các nốt phỏng có thể xuất hiện, mụn cóc, mày đay, eczêma, dấu của Chúa...

Các rối loạn bao tử: cảm xúc tạo cơn nôn mửa, co thắt thực quản, chứng khó tiêu, sự quá axít, loét dạ dày. Sự tiêu hóa luôn bị ảnh hưởng. Và cũng vì thế mà người ta nói "... do thần kinh"... *trong khi căn nguyên có thể là những xung đột tâm lý làm rối loạn hệ thống thần kinh thực vật.*

Cảm xúc kéo dài có thể làm xuất hiện các cơn đau ở vùng ruột thừa. Người ta làm gì? Người ta giải phẫu... và các cơn đau xuất hiện trở lại. Cũng giống như trường hợp của tim, nỗi lo sợ ruột thừa làm gia tăng cảm xúc và thế lại là cái vòng luẩn quẩn. Đôi khi cả *chứng viêm đại tràng* là bệnh tâm thể.

Các rối loạn hô hấp cũng rất đa dạng. Các rối loạn đơn giản nhất thường là chứng co mạch và giãn mạch (Người xúc

động tái hoặc đỏ mặt). Nếu các xúc động sâu lắng và kéo dài, người ta có thể nhận thấy chứng sung huyết, xuất huyết, tổn thương ở ruột, thận, gan...

Trong tất cả các hậu quả cảm xúc, mất xích chịu trách nhiệm là hệ thống thần kinh thực vật.

Hơn nữa:

Có vài triệu chứng chức năng cũng có thể trở thành thể chất: một bệnh phù nhẹ (có sự thâm nhiễm thanh dịch trong các mô) hoặc hiện tượng sung huyết khu trú (sự tích tụ máu trong một cơ quan) có thể dẫn đến chứng phồng nước (tổn thương) hoặc đến chứng loét. Bởi vì sự tái đi tái lại một rối loạn chức năng có thể tạo một tình trạng cần giải phẫu. Sự rối loạn của hệ thống thần kinh đôi khi mang đến vô số hậu quả không thể ngờ được. Sự kích thích hệ thống thần kinh giao cảm có khi dẫn đến những tổn thương làm chết các cơ quan. Đã bao nhiêu lần người ta nghĩ chứng viêm thận hoặc xơ gan có thể phát sinh từ nguồn gốc tâm lý?... Chính vì thế mà Hệ Giao Cảm, thay vì làm cho con người hài hòa lại giết hại anh ta. *Điều này giải thích rằng trong vài trường hợp, người ta buộc phải làm "tê liệt"hệ thần kinh giao cảm (hoặc do phẫu thuật, hoặc bằng thuốc "an thần", như chúng ta sẽ thấy ở phần sau.*

Các cảm xúc được lặp đi lặp lại nhiều lần

Chúng ta thấy sự nguy hiểm của các cảm xúc có *tính cách mãn tính*. Đôi khi trong suốt nhiều năm liền, nhiều người "chế ngự" cơn giận, tính khiêu khích, sự thù địch, sự nỗi giận, sự bực tức của họ. Theo cách người ta thường nói, mọi chuyện đang "xảy ra ở bên trong". Cảm xúc xuất hiện chưa? Cơ thể phản ứng chưa? Người đó không nhúc nhích do tác động của một phản xạ có điều kiện (giáo dục, luân lý, các qui ước, v.v...). Người đó "nuốt" tất cả mọi thứ. Như vậy, cảm xúc liên tiếp gây ra các rối loạn toàn diện, mà các giải thoát độc hại không bao giờ được thanh toán...

Các xung đột nội tại với tất cả nỗi lo hãi cũng là những nguyên nhân quan trọng của các rối loạn giao cảm. Chúng gây quá nhiều tác hại vì chúng vẫn vô thức trong chín lần trên mười! Tôi sẽ nói lại vấn đề trong chương Dồn Nén, nhìn dưới góc cạnh này.

Sự vận hành tốt của vỏ não sẽ loại bỏ các cảm xúc nhiễu loạn

Chúng ta đều biết "tính xúc cảm" là rất quan trọng trong các điều lo lắng kéo dài, làm việc quá sức, kiệt sức. Những người "dễ bị kích động" là những người "dễ xúc cảm". Mỗi khi chúng ta bị mệt não, nhiều cơn cảm xúc xuất hiện mà không cần cầu xin...

Nếu các phản ứng cảm xúc quá mãnh liệt, thì dường như không có sự "kềm hãm" nào. Vì đâu có sự thiếu năng kềm hãm đó? Có phải cảm xúc xuất hiện mau hơn mỗi khi vỏ não bị rối loạn không?... Đó đúng là điều đang xảy ra. Điều này rất quan trọng: *đây là quy tắc vàng cho sự thoải mái và cân bằng của con người.*

Nhưng trước tiên, đây là một thí nghiệm "ghê sợ" khác. Cannon và Baret cắt bỏ vỏ não của một con Mèo. Như vậy, vùng đồi thị cũng được tách khỏi các vùng trên của não bộ. Và người ta nhận thấy điều quan trọng này: tất cả mọi cảm xúc của cuộc đời con vật xuất hiện. Điều này chứng tỏ một việc: vỏ não không cần thiết cho sự xuất hiện và cách biểu hiện cảm xúc. Nhưng trái lại, nó được dùng như là một "kềm hãm". Hay hơn nữa, vỏ não của một con người hoạt động một cách hoàn hảo nhất có thể chịu đựng nhiều nỗi đau đớn dữ dội mà không có xúc cảm và với nỗi đau nhẹ nhất... Vả lại đó là nguyên tắc của việc "sinh đẻ không đau" mà tôi sẽ nói ở phần sau.

"Sham–rage" hay "bệnh giả vờ dại"

Con chó không vỏ não (của Goltz) sống được mười tám tháng. Nó biểu hiện các cơn giận dữ như bất cứ con chó bình

thường nào khác. Nhờ thế mà người ta khám phá được "sham-rage" hay "bệnh giả vờ dại"

Ranson và Magoun kích thích vùng dưới đồi của một con mèo không có vỏ não bằng điện. "Sau cái kích điện này, con mèo ngước đầu lên và cho thấy hai đồng tử giãn nở. Nhịp thở gia tăng về tốc độ và biên độ, và con vật bắt đầu cử động, kêu meo meo, cắn, quào, dữ dội cố gắng thoát ra khỏi dây đang cột nó. Nếu người ta tiếp tục việc kích điện, lông trên lưng và đuôi của nó sẽ dựng đứng lên, mồ hôi xuất hiện ở lòng bàn chân trong khi nước miếng chảy rất nhiều từ miệng của nó... Con mèo cư xử như thể nó bị một con chó đang sủa tấn công. Các phản ứng này tuyệt đối xuất phát từ nguồn gốc vùng dưới đồi (Jean Delay).

Như vậy, vùng dưới đồi là vùng khởi phát các cơn giận dữ, khiêu khích, thù địch... nói tóm lại tất cả các loại cảm xúc.

Bệnh giả vờ dại, một phản ứng của sự giận dữ quá đáng và không bị kềm hãm, tùy thuộc vào:

1) sự kích thích của vùng đáy não bộ.

2) không có vỏ não.

Chúng ta phải nhận thấy ở đây con vật phản ứng ác liệt lại những kích thích thật nhẹ, mà trong lúc bình thường sẽ làm cho nó dửng dưng.

Cũng như thế, một con người mà vỏ não hoạt động không tốt sẽ là đối tượng của những thôi thúc, cảm xúc, giận dữ, hung hãn và điên dại khởi phát bởi các hoàn cảnh mà trong lúc bình thường sẽ không lấy gì quan trọng...

Sự tự chủ thực thụ và giả tạo – Các chứng loạn thần kinh bộc phát nhanh như nấm và bao la như bể khổ. Các bệnh tim mạch, thận, gan, bao tử, thì vô số kể. Chứng loét dạ dày phổ biến như các Huân chương công trạng về nông nghiệp. Nhưng rất nhiều khi các căn bệnh này bắt nguồn từ sự kích thích thần kinh giao cảm và các cảm xúc sâu lắng đã khởi phát sự kích thích đó.

Và nếu tôi nhấn mạnh đến các cảm xúc này là bởi vì:

a) hệ thống thần kinh giao cảm là Người Điều Hành Tối Cao của cơ thể của chúng ta.

b) rằng nỗi lo hãi và xúc cảm là những nhân tố chính của sự rối loạn của hệ thần kinh này.

Bây giờ chúng ta hiểu rằng sự hoạt động tốt của bộ não là chủ yếu, và một vỏ não hoàn hảo cho phép điều hòa và kiểm soát được các cảm xúc. Một con người mà có được bộ não và hệ giao cảm hoàn hảo, có tất cả cơ may sống một cuộc đời trong sự tự chủ và sáng suốt toàn ý... và bị rất ít bệnh tật.

Tôi thí dụ một người có bộ não mệt mỏi (thí dụ làm việc quá sức). Anh ta gặp phải một tình huống khó chịu. Điều gì sẽ xảy ra? *Cảm xúc xuất hiện, làm nhiễu loạn toàn bộ cơ thể anh ta.* Hơn nữa, cảm xúc đó làm xáo trộn *vỏ não đã mệt mỏi của anh ta* mà nó không thể chống cự lại được. Sự giận dữ, xuất phát từ vùng đồi thị, sẽ bộc phát. Với cơn giận dữ này, vỏ não không thể nào đưa ra một kềm hãm, sự kiểm soát, một sự điều hòa nào. Người này trở nên vô thức, "tối mặt vì tức giận" và có nhiều hành vi hung bạo và thúc giục mà " lý trí của anh ta" sẽ chê bai. Nhưng "lý trí" và "ý chí" của anh ta không hoạt động, bởi vì chúng tùy thuộc vào vỏ não, đã không còn sử dụng được nữa vì mệt mỏi và cảm xúc. Nói cho đúng, anh ta đã mắc phải "sham–rage" như một con thú không có vỏ não... Và chúng ta cũng biết là trong trường hợp này, chỉ cần một sự kích thích nhẹ thôi cũng đủ khởi phát một cơn giận dữ mãnh liệt.

Nếu trái lại, một bộ não của người đó hoạt động tốt thì sao? Cứ cho một hoàn cảnh xấu xảy ra với anh ta đi! *Nhưng nó sẽ không khởi phát một cảm xúc nhiễu loạn*! Nhưng nếu xúc cảm vẫn cứ xuất hiện (sau một tình huống vô cùng khó chịu), nó liền bị "kiểm soát" bởi vỏ não trong tình trạng hoàn hảo. Như vậy, người đó vẫn vô cùng sáng suốt và có thể đối mặt với hoàn cảnh dưới mọi góc độ... *Con người này rất tự chủ, không phải vì anh ta*

"cắn răng để tự kềm chế mình" nhưng chỉ đơn giản vì bộ máy thần kinh của anh ta cung cấp một sự tự chủ tự động.

CÁC BỘ NÃO MẮC BỆNH

Một bộ não mắc bệnh sẽ làm mất cân bằng cơ thể đang chịu ảnh hưởng của nó. Nhưng đến lượt nó, sự mất cân bằng của cơ thể lại ảnh hưởng đến não bộ.

Chúng ta không bao giờ được quên rằng cơ thể con người là một tổng thể hoàn hảo.

Cuối cùng thì bộ não, càng lúc càng mất cân bằng, mất tất cả sự tự chủ. Sự thiểu năng của bộ não có thể do hai nguyên nhân lớn: là chính sự mệt mỏi của não bộ, hoặc gây ra bởi sự mệt mỏi thể chất. Điều này thường được gặp nơi những người có bộ não yếu ớt vì tính khí.

Nguyên nhân thiểu năng thứ hai của não bộ thường gặp: *sự dồn nén* (được xem xét trong mục Phân Tâm Học) làm chuyển hướng một phần lớn hoạt động ý thức cho vô thức. Tôi sẽ nói lại vấn đề này.

Trong cả hai trường hợp, sự thiểu năng của bộ não không cho phép sự thích nghi với các tình huống xảy ra. Không một điều tiết hài hòa nào được thực hiện nữa. Các xung điện thần kinh trở nên hỗn loạn: *đây là sự mất cân bằng toàn diện của cơ thể với tất cả các hậu quả của nó.*

Như vậy càng nên nhấn mạnh vào sự hoạt động hoàn hảo của bộ não và sự thoải mái do sự hài hòa tạo ra. Nếu chúng ta phát triển được sự cân bằng thể chất (kể cả não bộ), thời đại của chúng ta sẽ không còn những kết quả khó chịu.

CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI

Không phải chính cuộc sống hiện đại sản sinh ra nhiều rối loạn thể chất, mà là sự quá xúc động, lo âu và sợ hãi. Tôi xin nhắc lại là về điểm này, lo hãi là yếu tố chủ yếu, nó thường

khởi phát phần lớn các bệnh tâm thể: dù cho đó là các ám ảnh, định kiến, loét, rối loạn dạ dày, v.v...

Cảm xúc và lo âu tạo ra một chuỗi bệnh hiện đại. Nhưng điều quan trọng không phải là nguyên nhân cảm xúc, *mà là sự tự chủ của vỏ não*. Sự tác động và sự nghiêm trọng của cảm xúc luôn xuất phát từ một thiểu năng của bộ não, mà nó chính là Chúa Tể của sự Tự chủ!

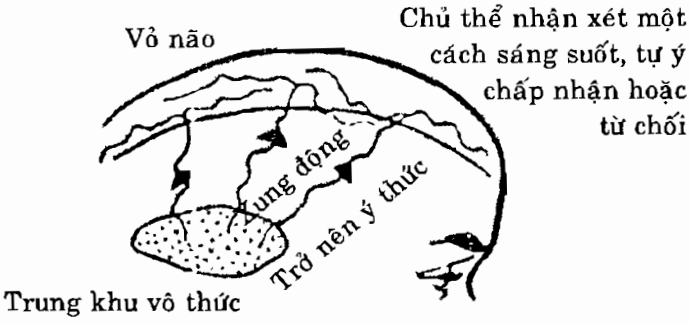
Cuộc sống hiện đại không thể làm gì với sự cân bằng của bộ não và cơ thể. Vì thế, *người ta phải làm mọi cách để tách tất cả các yếu tố làm cho nó mệt mỏi và xáo trộn*. Tôi đã chứng minh mối nguy hại lớn của các cảm xúc sâu lắng, vô thức và kéo dài. *Các mặc cảm kèm theo cảm xúc và các dồn nén* là những kẻ thù hàng đầu của não bộ.

Ức chế

Dù cho chúng ta đã xem xét nó trong chương "Tâm Phân Học", chúng ta có thể nhận thấy rằng biết bao quan niện xuất chúng của Freud ăn khớp một cách hoàn hảo với môn thần kinh học hiện đại. Sự ức chế ngăn cản một cảm xúc đau buồn đi đến ý thức, hay là vỏ não. Các ức chế thường được bắt gặp trong sự thù nghịch, hung hăng, giận dữ, hận thù, ước muốn thấy chết, v.v... Sự ức chế này là vô thức (vì chúng ta không hề biết chúng ta đã ức chế một tình cảm), hoặc chỉ xuất hiện như "tia chớp" trong phạm vi ý thức để rồi bị loại bỏ ngay. *Tất cả các tình cảm mà người ta dồn nén đều mang theo các cảm xúc nặng nề*. Vả lại chúng bị ức chế bởi vì chúng nặng nề! Có một điều chắc chắn là con người luôn tìm kiếm sự thoải mái và không thích có ý thức khó chịu. Như vậy sự ức chế là "hàng rào ngăn cản" của các cảm xúc nặng nề. *Thí dụ:* một thiếu niên có thể có một thôi thúc vô thức (một ước muốn chết) đối với một bậc cha mẹ mà nó thương yêu. "Ước muốn chết" này hiện trong nháy mắt, nhưng mang theo một cảm xúc mãnh liệt. Như vậy nó có rất nhiều cơ may bị dồn nén ngay.

Điều gì xảy ra?

❀ *Bình thường*, các xung năng dù nhức nhối, đều phải hướng đến các trung tâm phía trên của bộ não (đến ý thức và vỏ não). Đến vỏ não, chúng phải được nhận xét một cách sáng suốt; chấp nhận sau đó, hoặc tự ý từ chối. Như hình dưới đây:



Thí dụ: một thiếu niên hoàn toàn lành mạnh sẽ nhận xét: "Tôi có một xung động muốn thấy cái chết của một người nào đó mà tôi thương; tại sao tôi lại có điều đó và do nguyên nhân gì?" Sau đó có thể anh ta nhận thấy anh ta có một xung động ngoài ý muốn tiếp theo một sự phật ý, một oán hận, v v...

(Trong Tâm Phân Học, chúng ta đã thấy "ước muốn thấy cái chết" của người anh trai với đứa em gái bởi vì anh ta phải ngưng việc học).

Một cách bình thường.

1 – Một xung năng nhức nhối xuất hiện tại các trung tâm dưới của bộ não. Nó có khuynh hướng xẹt thẳng đến vỏ não.

2 – Một rào cản của đạo lý sẽ chặn xung năng này lại; các phản xạ có điều kiện (vô thức) sẽ rẽ hướng các xung động thần kinh này.

3 – Các xung động điện này không đến được vỏ não, nên chủ thể không thể ý thức được.

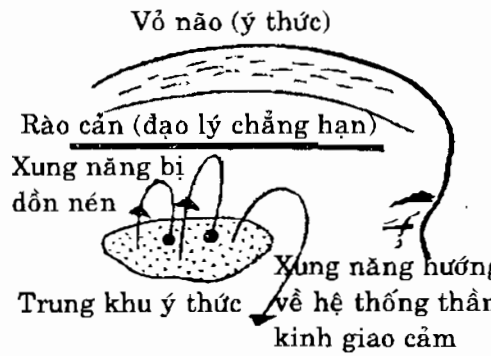
4 – Các xung động này trôi giạt mạnh mẽ về hệ thần kinh giao cảm, mà nó đang chịu một sự kích thích được tăng cường.

5 – Hơn nữa, luồng thần kinh (mà lối thoát ý thức bị ngăn chặn) tiếp tục xoay vòng trong phần não vô thức. Nó sẽ tạo ra nhiều xung năng khác mà đến lượt chúng lại bị ức chế...và chúng sẽ sản sinh nhiều xung động mới và chúng lại bị dồn nén, v.v... Một sự căng thẳng nội tại xuất hiện. Hệ thống thần kinh giao cảm bị nhiễu loạn. Sự lo âu và các mặc cảm xuất hiện. Và đó là mồi cho các chứng suy nhược thần kinh và rối loạn thể chất. Như thế này đây:

Tâm Phân Học sẽ làm gì trong trường hợp này? Nó cho phép các xung động bị ức chế đi lên vỏ não và ý thức. Các xung động nhức nhối này lấy lại vị trí của chúng trong hoạt động tổng thể của vỏ não. Tâm Phân Học làm cho vệ tinh mãnh liệt bị lạc hướng tìm lại đúng quỹ đạo tự nhiên của nó.

HƯỚNG ĐẾN MỘT NGƯỜI NHÂN BẢN HƠN

Như thế càng ngày người ta càng nhấn mạnh đến sự cân bằng và hoạt động của bộ não. Đến sự thoải mái của não bộ, đến sự loại bỏ các mặc cảm không ngừng gây các cảm xúc vô thức và độc hại. Phải chú ý đến sự hiểu biết chính mình, đến các cơ chế của con người, đến cỗ máy con người. Hàng ngàn người bị co cúm lại, sống rút trong một thế giới riêng



biệt mà họ không tài nào thoát ra được. Họ phải chịu ảnh hưởng của các mặc cảm, sợ hãi, lo hãi, hung hăng của họ. Nhưng có nhiều nhiệm vụ cao cả hơn... Sự thoải mái tinh thần cho phép cơ thể con người làm việc hướng đến những mục tiêu cao cả hơn là "tự chế ngự" hoặc "từ khép mình" lại! Hàng triệu người chuyển hướng (vì dồn nén hay co cúm người lại) các hoạt động trí não có ý thức của họ... vì lợi ích của các cảm xúc và bệnh tật.

Thời đại của chúng ta là thời đại của lo sợ, bởi vì nỗi sợ hãi đã trở thành một phản xạ có điều kiện... *Nền tảng của nhiều nền giáo dục dựa trên sự tấn công và phòng vệ*. Người ta học quá kỹ cách tự chế ngự, dồn nén, che giấu các vui mừng, xung năng, cơn giận dữ, nhân danh các nguyên tắc mà đôi khi chúng lại nằm trên các quy ước nhất thời dễ bị thay đổi... Và con người phải đau khổ bởi vì anh ta khao khát một thứ khác, dù cho là sự khao khát được làm chính mình, thực thụ và thoải mái. Người ta có nên dạy sự tự chủ và sự vui sướng nội tại mà sự thoải mái đem lại không? Và người ta có nên trình bày trong mỗi trường học cũng như trong tất cả các trường đại học, *rằng sự thoải mái đó là sản phẩm tự nhiên của cơ chế hoạt động hài hòa của não*? Người ta phải dạy vai trò độc hại của các cảm xúc vô thức. Người ta phải biết rằng một cỗ máy hoàn hảo là điểm xuất phát lý tưởng hướng đến một cuộc sống hoàn mỹ. Người ta phải từ bỏ ý nghĩ "ý chí" là kết quả của sự co cúm và sự ngoan cố. Người ta phải sáng suốt hiểu rằng ý chí thực thụ của con người có điểm xuất phát của nó trong sự cân bằng toàn diện của cơ thể và trí óc (Xem Chương Ý Chí).

Đương nhiên là việc có một cỗ máy tốt không hẳn là tự động đạt được các giá trị nhân bản. Tuy nhiên người ta biết "cơ địa thuận lợi" là chủ yếu cho sự xuất hiện bệnh tật. Tại sao nó không thể là sự xuất hiện của sự sáng suốt? Và ngay từ lúc khởi đầu, có phải lý thú hơn là không bị đau khổ không? Rằng cảm thấy sự thoải mái tinh thần khi các vấn đề nhỏ nhặt

không còn quan trọng nữa? Để tinh thần rộng mở cho những viễn cảnh bao la và sâu lắng hơn?

Thay vào đó, hàng chục triệu bộ mặt nhăn nhó. Hàng chục triệu các dồn nén cảm xúc và đau đớn. Bệnh tật, ám ảnh, định kiến, loạn thần kinh... Rối loạn dạ dày, rối loạn tim mạch... Và những con người xoay quanh họ như những con quay, không hề biết rằng có một thế giới ở ngay tầm tay của họ...

Theo tôi nghĩ, đó là tính nhân bản của y học tâm thể, mà tôi hy vọng đã gạn lọc được. Tinh thần và thể chất được hòa hợp thành một khối duy nhất, hướng đến một mục đích đúng ra là phải cho tất cả mọi người: sự thoải mái và sự thanh thản tâm hồn.

Sanh đẻ không đau

Đẻ là gì? Đó là một hiện tượng rất tự nhiên. Bởi vì nó tự nhiên, theo lẽ thường nó không được gây bất cứ một đau đớn nào. Đó là tính hợp lí đơn giản thuần túy...

Bây giờ, cái gì tạo ra sự đau đớn? Đau đớn đến với chúng ta mỗi khi chúng ta có một *cảm thức nào đó*. Người ta cũng nhận thấy con người phản ứng rất khác thường trước sự đau đớn. Một người nào đó phản ứng rất dữ dội trước một cái đau nhỏ, một người khác sẽ có rất ít phản ứng trước một cái đau dữ dội. *Cảm giác đau được khởi phát từ vỏ não, là trung tâm của ý thức*. Đây là điểm thứ nhất.

Điểm thứ hai: nếu cảm giác đau được nối liền với vỏ não của chúng ta, thì nó cũng được thay đổi cũng bởi chính cái vỏ não đó. Đây cũng là lô gíc thuần túy... Và trên thực tế, nó là như vậy.

Chúng ta biết đồi thị là trung tâm của cuộc sống bản năng và của các cảm xúc. *Nhưng mọi cảm thức đau đớn đều được kèm theo cảm xúc*. Người ta cũng biết (ai mà không đã chứng kiến nó tại phòng nha sĩ) là sự lo âu làm gia tăng sự đau đớn, nhưng sự bình tĩnh và thư giãn làm giảm đi cái cảm thức đau đớn.

Cảm thức đau có thể bị loại bỏ bằng cách nào? Trước hết, làm ngủ vỏ não (thí dụ bằng gây tê). Trong trường hợp này, sự đau đớn vẫn còn nhưng *cái cảm thức* đau này không đến được vùng não trên. Cũng vì thế mà vài người cuồng kích không phản ứng gì trước những sự đau đớn bình thường rất khủng khiếp. Tại sao? *Bởi vì vỏ não của họ đương nhiên đã bị ức chế.* Nó cho thấy có nhiều "vùng vô cảm" mà người ta có thể trả tấn, vẫn không hề làm cho người cuồng kích có bất cứ một phản ứng nào... Nói cho đúng, ở đây đã có sự gây tê tự nhiên do sự hoạt động không tốt của vỏ não.

Điều trái lại xảy ra trong trường hợp sinh đẻ không đau.Thay vì làm ý thức ngủ, người ta tăng cường nó. Chúng ta biết vỏ não có một nhiệm vụ quan trọng: nó "chặn đứng" các phản ứng xúc cảm. Tôi có nói đến sự thoải mái tinh thần cho phép một biểu hiện tối thiểu hoặc gần như không đối với cảm xúc. Người ta thấy ngay một hoạt động tốt của vỏ não có thể "ngăn chặn" sự đau đớn... bởi vì nó ngăn chặn cảm xúc!

Như vậy sinh đẻ không đau là việc học làm sao làm gia tăng ý thức và sự thoải mái. Như thế trước hết người ta có thể tránh nỗi lo sợ làm gia tăng cảm xúc. Rất thường khi, cơn đau của sinh đẻ được đặt trên nền tảng của một phản xạ có điều kiện: nỗi sợ bị đau. Như vậy người ta thực hiện một phản xạ hoàn toàn trái ngược . Chủ thể sẽ *tin chắc* vào tính cách tự nhiên và không đau của sự sinh đẻ. Phải được thực hiện một tập luyện để tạo ra phản xạ này. Hơn nữa, chủ thể phải được huấn luyện theo phương pháp hít thở và bằng bụng, hầu bảo đảm sự tiến triển hoàn hảo của sự sinh nở.

Như thế, điều gì sẽ xảy ra? Người phụ nữ sẽ không phải chịu một cách thụ động và lo sợ việc sinh đẻ. *Chị ta điều khiển việc sinh nở một cách có ý thức* mà không có một cảm xúc xáo trộn nào. Điều này chứng minh một việc: rất thường khi, các cơn đau đẻ xuất phát từ sự không thoải mái của não.

Một lần nữa, chúng ta có phải đã thấy cái khả năng huyền diệu mà sự thoải mái trí tuệ ảnh hưởng trên toàn bộ cơ thể chưa?

Tôi nói lại chứng bệnh này bởi vì nó chứng minh rất đúng quyền năng của bộ não trên cơ thể. Nó cho một thí dụ điển hình các mối quan hệ giữa "tinh thần" và "thể xác" Chứng ưu uất cho thấy các triệu chứng thể chất, cơ bắp và tinh thần đa dạng nhất. Hơn nữa, một người ưu uất dễ bị gợi ý đến mức tối đa. Thế đâu là nguyên nhân của mọi thứ đó?... Một hoạt động không tốt của não.

Không có một tình trạng ưu uất nào. Mà là cả một gam tình trạng, như bất cứ thứ gì khác, đi từ chứng ưu uất nhẹ đến nặng nhất. Như tôi đã cho thấy, bất cứ tính khí ưu uất nào cũng không khởi phát các cơn! Có nhiều người ưu uất sống cả cuộc đời của họ mà không hề có một biểu hiện quá đáng nào hết. Khí chất của ưu uất, trước hết, là một khí chất yếu đuối, hoạt động của não suy giảm, ý thức và ý chí gần như không có. Cũng vì thế mà rất dễ gợi ý và thôi miên họ.

Vì vậy, mỗi khi hoạt động não không tốt (và cũng vì đó mà tôi nói ở đây), con người bình thường nhất sẽ đặt mình trong các điều kiện gần giống như của chứng ưu uất. Khả năng của sự gợi ý xuất hiện. Các trung tâm thần kinh vô thức bắt đầu ảnh hưởng mạnh mẽ (bởi vì sự ngăn cản của vỏ não bị giảm thiểu). Điều này thường xảy ra với các cảm xúc: lo sợ, lo âu, ám sợ, thi cử, cơn nhút nhát, giận dữ, v.v... Các cảm xúc này làm nhiễu loạn hoạt động của não và mở đường cho lĩnh vực vô thức. Vì thế sẽ rất lý thú khi xem xét tất cả các trường hợp quá đáng của chứng ưu uất nặng.

Bởi vì chúng ta biết rằng bộ não hoạt động một cách hoàn hảo với sự phối hợp tuyệt vời của các nơrôn, và chính các tế bào thần kinh này liên kết với các phản xạ có điều kiện, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn vai trò của sự ám thị. Chúng ta hãy tiếp tục nói về chứng ưu uất này, nơi mà sự ám thị được đẩy lên mức tối đa.

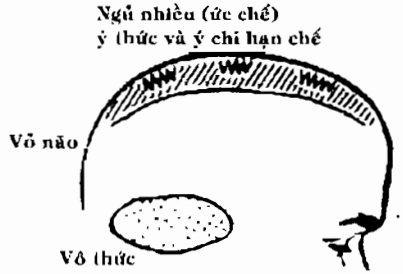
SỰ ÁM THỊ VÀ THUẬT THÔI MIÊN

Chúng ta nên nhớ rằng bộ não ý thức thường xuyên liên hệ với các trung tâm vô thức ở đáy não (vùng của đồi thị). Hơn nữa, vùng đồi thị này được liên kết trực tiếp với các cơ quan nội tạng, các giác quan, da, bộ não, v.v... Điều này cho thấy sự ám thị rất mãnh liệt và có thể chạm đến bất cứ nơi nào của cơ thể. Thế ám thị có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là tạo thêm một phản xạ có điều kiện mới, và như thế là một liên kết nơrôn mới, *mà không một phản xạ có sẵn có thể ngăn cản được.* Nếu người ta nói với một người bị thôi miên "Anh đang rất sợ", nhịp tim của người này sẽ tăng lên ngay. Tại sao? Bởi vì sự gợi ý này đã tạo ra một phản xạ lo sợ: cảm xúc làm tăng nhịp tim.

Nhưng tại sao sự gợi ý này liền được chấp nhận?

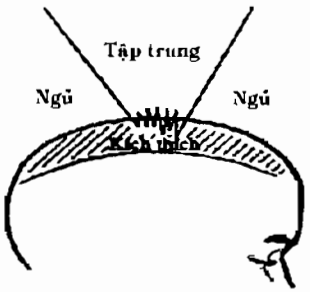
Để không có sự chống đối nào, đương nhiên là phạm vi ý thức phải bị giảm thiểu. *Cũng vì thế mà các bộ não mệt mỏi và suy yếu chấp nhận rất dễ sự ám thị.* Nhưng bộ não của những người loạn thần kinh là như thế! Và các bộ não bị nhiễu loạn vì các mối lo âu, làm việc quá sức, xúc động liên tục, mặc cảm, cũng đều như thế. Nếu người ta nói với một người nhút nhát đang lo âu "Anh đang tái xanh...", hiện tượng này cũng xuất hiện. Vỏ não của anh ta, bị rối loạn vì cảm xúc, để cho lời gợi ý đi qua mà không có sự ngăn cản nào hết. Hơn nữa, cảm xúc của anh ta được gia tăng bởi sự ám thị (càng lúc càng ít bị vỏ não chế ngự). Cảm xúc này, qua con đường của đồi thị và hệ thống thần kinh giao cảm, sẽ phát sinh, mà không có sự ngăn cản nào, nhiều triệu chứng như là: đỏ mặt, tái xanh, run rẩy, lẩn trốn, tấn công, nói lắp, mất tiếng, câm... Thế người ta có nghĩ ra được một hoạt động hài hòa của vỏ não quan trọng đến mức nào không?

Vì thế cảm xúc là một yếu tố của sự ám thị (bởi vì là yếu tố rối loạn tinh thần). Đó là điều xảy ra trong các đám đông biểu hiện lòng ái quốc, tôn giáo, phép thuật... Sự gợi ý của một người cầm đầu có thể lôi kéo cả một đám đông.

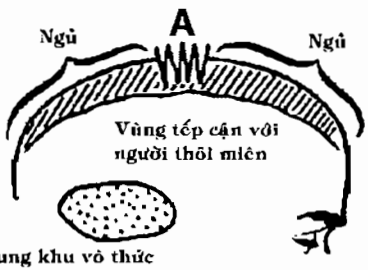


Và bên đây là một sơ đồ cho thấy đường đi của sự ám thị bằng thôi miên với một người có tính khí ưu uất.

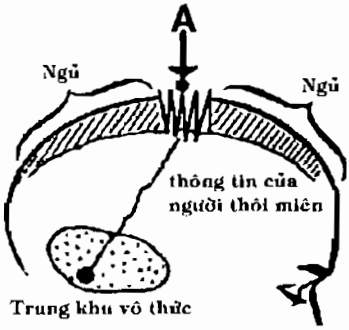
Sơ đồ này tượng trưng cho bộ não ưu uất trong trạng thái tự nhiên. Nhiều ức chế (ngủ). Ý thức hạn chế. Như vậy hoạt động não không tốt, nhường chỗ trống cho phạm vi bao la của vô thức.



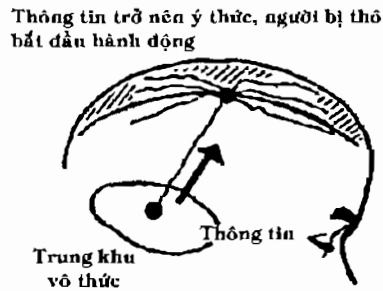
Người thôi miên làm chủ thể tập trung bằng nhiều kỹ thuật đặc biệt như chúng ta đã thấy. Việc tập trung này kích thích rất mạnh vài khu của bộ não và tự động *ngăn chặn* những phần còn lại. Với việc tập trung, một phần lớn của bộ não ngủ. Hơn nữa, sự tập trung làm cho mau mệt các khu bị kích thích, và điều này càng làm tăng thêm sự ức chế. Phạm vi ý thức càng bị thu hẹp hơn.



Phần cảnh giác của ý thức tích tụ tại điểm A. Giống y như một sinh viên bị kiệt sức mà vẫn tiếp tục tập trung vào một vấn đề. *Phần còn lại của bộ não đã ngủ, và không hề có một chút phản kháng.* Như vậy, điểm tập trung A là điểm duy nhất còn tiếp xúc với người thôi miên. *Không có bất cứ điểm nào khác của bộ não có thể ngăn cản những gì người thôi miên sẽ làm.*



Người thôi miên nói hay ra một lệnh nào đó. Thí dụ như "sự bại liệt của anh sẽ biến mất". Hoặc giả "da của anh sẽ đỏ lên". Như vậy lời nói này sẽ là một thông tin được đặt ở A, có nghĩa là ngay tại điểm ý thức đang tiếp xúc với người thôi miên. Thông tin này sẽ hướng ngay (đương nhiên là bằng đường thần kinh) đến các trung tâm vô thức. Đối với người bị thôi miên, thông tin này sẽ trở thành cá nhân và cảm xúc. Cũng là điều bình thường thôi, bởi vì nó đến thẳng các trung tâm thần kinh của anh ta. Nếu tôi bạo làm một so sánh, nó giống như một "sự truyền thần kinh". Điều mà người thôi miên nói sẽ trở thành một xác tín vô thức đối với người bị thôi miên. Cũng như một phần máu lạ sẽ trở thành máu của riêng một người sau khi được truyền máu.



Sau khi tỉnh lại: thông tin kia, nằm trong vô thức, "trồi lên bề mặt". *Người bị thôi miên thi hành hành động được sai khiến.* Đương nhiên là anh ta không hề biết người ta đã ra lệnh này cho anh ta và xem nó như được xuất phát từ chính mình. Điều này là bình thường một lần nữa: *đối với người bị thôi miên, thông tin này đã tạo một liên kết nơrôn, và như thế tạo các phản xạ có điều kiện.*

Bây giờ chúng ta sẽ xét đến những người "mang đầy mặc cảm" hành động theo cơ chế vận hành này như thế nào. Họ

nghĩ họ tự ý hành động... trong khi họ chỉ là thi hành theo các thôi thúc xuất phát từ các mặc cảm kia.

Các biện pháp chăm sóc của y học tâm thể

Nền tảng của bất cứ phương cách chữa trị tâm thể nào cũng đều phải xem xét đến *toàn diện* nhân cách của bệnh nhân. Điều này cho phép tránh (trước nhất) vài trường hợp "chuyển đổi" cổ điển: một người có chứng mày đay vừa biến mất nhưng không bao lâu sau lại mắc chứng hen. Tiếp theo chứng hen biến mất nhưng xuất hiện một ám ảnh dữ dội. Ám ảnh đi mất thì lại khởi phát chứng đại tràng, v.v...

Tất cả các triệu chứng này đúng là các hậu quả *khu trú* của một thể bệnh *tổng thể*, có nghĩa là một rối loạn *toàn diện* của nhân cách.

Người ta không thể nào đưa ra "một" phương cách điều trị tâm thể, bởi vì người ta phải nhắm vào việc tái cân bằng toàn diện của một nhân cách bị sai lệch.

Y học tâm thể chữa trị ngay triệu chứng là điều đương nhiên rồi. Như vậy các chữa trị đầu tiên tùy thuộc vào triệu chứng này, dù đó là tình trạng loét, sự gãy hoặc một ám ảnh.

Nhưng sau đó, các biện pháp chữa trị phải tấn công vào tất cả các điểm khác cùng một lúc. Để chữa khỏi một cơ quan đau, điều cần thiết là phải chặn đứng những ảnh hưởng thần kinh xấu, là nguyên nhân của sự mất cân bằng đó. Nhiệm vụ của não bộ và sự mất cân bằng giao cảm là chính yếu trong tâm thể! Bộ não không chỉ huy trực tiếp sự mất cân bằng thần kinh, nhưng đôi khi nó là thủ phạm do bởi các cảm xúc, phản xạ có điều kiện, dồn nén, mặc cảm, v.v... Bộ não giữ vai trò oai nghiêm và bí mật, và có lợi nếu như nó ở trong tình trạng tốt, tai hại nếu sự hài hòa của nó bị rối loạn.

Y học tâm thể biết bộ não có một ảnh hưởng không trực tiếp lên cơ quan bị đau, và không bao giờ quên một người bệnh luôn sẽ phản ứng bằng tất cả cơ thể của anh ta.

Bây giờ tôi sẽ trình bày vài kỹ thuật có thể là một phần của các biện pháp chữa trị tâm thể. Đương nhiên là có hàng chục cách khác. Chúng thay đổi tùy thuộc điểm khởi phát của căn bệnh, tùy theo nhân cách và tính khí của mỗi người. Việc tra xét người bệnh phải được đẩy đến những thành lũy cuối cùng, hầu có thể tìm ra được nguyên nhân thực thụ. Sau đó, y học và khoa tâm lý sẽ hợp thành một đơn vị duy nhất. Những kỹ thuật mà tôi sẽ trình bày ở đây chỉ là các kỹ thuật "phụ trợ", đôi khi được công chúng biết rõ.

Để có những bước đi đầu tiên đến sự khỏi bệnh, không thiếu gì loại thuốc men... Có vô số thuốc tăng lực tổng thể, thuốc bổ dưỡng thần kinh, an thần, kích thích. Như thế chúng là phương cách chữa trị tạm thời trước khi thực hiện việc áp dụng toàn bộ phương thức tâm thể.

Cũng có những loại thuốc rất quí: thuốc an thần.

Thuốc an thần

Tác dụng của chúng là gì? Hệ thần kinh giao cảm điều khiển sự hài hòa cơ thể. Nó cho phép thích ứng với hàng triệu tình huống của cuộc đời. Nhưng trong vài trường hợp (cảm xúc, rối loạn não, v.v...), hệ thần kinh giao cảm vượt qua mục đích của nó: nó dẫn đến sự kích thích hệ giao cảm. Đến đây hệ thần kinh này sẽ trở mặt: thay vì làm cho hài hòa, nó lại quấy rối . Đến lúc đó nó sẽ gây ra nhiều căn bệnh, hoặc về chức năng (như phần lớn các rối loạn thể chất hay tâm thần mà nhiều người "dễ xúc động" mắc phải), hoặc về mặt giải phẫu học (loét chẳng hạn), hoặc những thương tổn rất nặng (với thận, gan, ruột,v.v...). Như vậy người bạn thân nhất của con người đã trở thành kẻ thù, có khi chết người...

Trong trường hợp này, phải chặn đứng ngay hành động của kẻ thù. Đây là lúc các thuốc an thần nhập cuộc. Chúng cắt ngay hành động độc hại của hệ giao cảm: đôi khi đó cũng là điều may nếu người ta biết rằng một kích thích dữ đội các dây

thần kinh giao cảm có thể dẫn đến cái chết? Thế còn trong các căn bệnh "chức năng" thì sao? Các thuốc an thần loại trừ các rối loạn thực vật, chúng làm cho vỏ não nghỉ ngơi, loại bỏ sự lo hãi... Thế người ta đã không đặt cho chúng cái tên "những viên thuốc của hạnh phúc" hay sao?

Đây là những loại an thần chính.

Thuốc *Largactyl* hoặc *Chlorpromazine* là thứ được biết nhiều nhất. Trong các rối loạn chức năng, nó đem lại sự vô tư, sự thoải mái, không còn tình trạng lo âu nữa. Trong các trường hợp nặng, nó ngăn cản các thương tổn gây ra bởi sự kích thích giao cảm.

L' Atarax, hoặc Hydropizine.

La Covatine

Le Serpasil hoặc Réserpine

Le Meratron

Các loại thuốc an thần đã chứng minh sư công hiệu của chúng trong lãnh vực giao cảm và (vì thế) tâm lý. Trong phạm vi tâm thể, việc sử dụng chỉ là tạm thời bởi vì mọi việc đều nhắm vào sự loại trừ nguyên nhân đầu tiên. Hơn nữa, "các viên thuốc hạnh phúc" đó lại hủy hoại nhân cách bởi vì chúng ngăn cách nó với hệ thống thần kinh giao cảm. Vì lẽ đương nhiên đó, mà các thuốc an thần chỉ được áp dụng dưới sự kiểm soát nghiêm ngặt của bác sĩ.

Các loại thuốc ngủ

Chứng mất ngủ là một nỗi đau cũng phổ biến như là sự mệt mỏi! Nó được biểu hiện dưới nhiều trạng thái. Nhưng có nhiều chất hóa học có một tác động an thần. Như vậy chúng dễ dàng tạo ra giấc ngủ tự nhiên, hoặc đưa đến trạng thái hôn mê, có thể điều chỉnh theo ý muốn. Có hàng trăm sản phẩm hóa học dành cho việc kích thích giấc ngủ. Các loại thuốc an thần là những thứ được biết nhiều nhất. Tiêu thụ với một

lượng nhỏ, chúng có thể là những hỗ trợ quý báu với điều kiện là phải do bác sĩ chỉ định. Nếu chỉ sử dụng tạm thời thuốc an thần, mọi thứ đều tốt. Như thế chúng sẽ hỗ trợ cho phương thức chữa trị tâm thể, bằng cách giúp cho cơ thể hồi sức bằng giấc ngủ. Nhưng tiếc thay, rất nhiều người lại có thói quen sử dụng loại thuốc an thần này. Chúng ta không được quên chúng là những độc tố nguy hại làm tổn hại hệ thống thần kinh! Và chúng có thể dẫn đến tình trạng nghiện thuốc an thần (Xem phụ lục). Vì thế tôi chỉ có thể khuyên sự thận trọng tối đa, *và sự tuân thủ tuyệt đối ý kiến của bác sĩ.*

Phương cách chữa trị bằng giấc ngủ

Phương cách này được thực hiện trong vài cơ sở chuyên khoa. Nó chủ yếu làm cho chủ thể chìm trong một tình trạng gần với giấc ngủ tự nhiên. Các loại thuốc gây ngủ được sử dụng cùng một lúc với một môi trường yên tĩnh và mờ tối. Phương cách chữa trị bằng giấc ngủ có thể cho nhiều kết quả đáng chú ý, với điều kiện là không được bỏ qua yếu tố tâm lý. Phương cách này được dành cho việc tái lập các rối loạn tâm thần và giao cảm, và như thế loại bỏ các rối loạn xuất phát từ chúng. Nhiều kết quả thật tuyệt vời được gặt hái trong các vết loét, hen, vài trường hợp thấp khớp, cơn nhức đầu, v.v...

Phương cách này thay đổi tùy theo cơ sở. Thường giấc ngủ kéo dài trong hai mươi tiếng đồng hồ mỗi ngày. Nó chỉ bị gián đoạn để cho việc ăn uống và làm vệ sinh cá nhân. Phương thức chữa trị này có thể kéo dài trong khoản hai mươi ngày.

Tôi có nói yếu tố tâm lý là chủ yếu. Có khi rất cần lợi dụng tình trạng tiền giấc ngủ để thực hiện một công việc tâm lý nhắm vào các trung tâm vô thức ở phần đáy của não (Đương nhiên đây là điều cần làm nếu điểm khởi phát căn bệnh thuộc về tâm lý). Trong trường hợp này, chúng ta gặp lại sự ám thị ở chiều sâu... Vỏ não hoàn toàn bị "cô lập", các lời gợi ý đến thẳng các trung tâm thần kinh vô thức. Ở đây chúng ta gặp lại

trường hợp tâm pháp gây mê (đã được nghiên cứu) với những kết quả tốt đẹp.

Phương pháp sốc điện

Đây là một phương cách còn dựa theo kinh nghiệm và thô bạo, mà người ta thường hay lạm dụng thật sự. Tuy nhiên trong vài trường hợp, nó cho nhiều kết quả tuyệt vời (chẳng hạn như chứng ưu uất).

Người ta thực hiện sốc điện bằng cách nào? Trong một thời gian rất ngắn, người ta truyền vào não bộ một dòng điện mạnh. Thông thường, thời gian điện sốc này là 1/10 giây cho đến 1 giây, và điện áp là 80 cho đến 150 volts. Điện sốc tạo một tình trạng hôn mê gây co giật; vỏ não đang trong tình trạng ngủ; nhiều trung tâm (nằm ở ngoại vi hơn) bị kích thích.

Sốc điện sẽ tạo các cơn co giật và kích thích hệ giao cảm. Sự bất tỉnh sẽ xảy ra ngay tức khắc. Một cơn động kinh khởi phát, và tác động rất dữ dội lên kích thích tố và hệ giao cảm. Các sốc dường như ảnh hưởng đặc biệt trên các trung tâm thần kinh ở phần đáy não bộ. Mọi việc xảy ra giống như thể cơn sốc làm tan rã tâm thần để tái lập nó lại. Việc thức dậy được thực hiện từng bước. Người bệnh sẽ ở tình trạng lú lẫn tâm thần và mất trí nhớ; và các rối loạn này sẽ biến mất mà không để lại dấu vết. Nếu sốc điện tác động lên các trung tâm dưới của não bộ, nó cũng sẽ ảnh hưởng đến sự điều hòa của ý thức và cảm tính; hậu quả của nó trên kích thích tố và giao cảm là rất quan trọng. Người ta có thể nhận thấy có vài sự giống nhau giữa sốc này và sốc cảm xúc. Chúng ta không được quen là nếu một cảm xúc dữ dội có thể gây ra nhiều rối loạn trầm trọng, thì nó cũng có thể chữa khỏi chúng.

Người ta không thể chối cãi việc sốc điện có khi tạo ra nhiều kết quả mỹ mãn., Khía cạnh tâm lý rất quan trọng, nhất là trong việc chuẩn bị người bệnh mà sự lo hãi có cơ may trở nên mãnh liệt... Nếu như sốc điện không để lại dấu vết gì,

thì sự lo hãi không giống như thế, mà đôi khi nó để lại nhiều hậu quả rất sâu lắng... Vì vậy chúng ta phải mãnh liệt chống lại các sốc điện được áp dụng một cách vô danh và tùy tiện mà không có sự chuẩn bị cho người bệnh. Vả lại có rất nhiều nhà tâm lý đã kịch liệt phản đối vấn đề này.

Hơn nữa, tâm lý học có thể tích cực giúp việc tái lập tinh thần cho bình thường trở lại. Người bệnh sẽ thức dậy trong trạng thái nửa tỉnh và đặc biệt sẵn sàng cho việc phân tích vô thức và sự ám thị chiều sâu .

Người ta cũng tìm kiếm nhiều biến thức khác: thí dụ như việc cho qua thường xuyên nhiều dòng điện đặc biệt hầu tạo ra tình trạng gây mê hạn chế rất nhiều tình trạng động kinh. Hơn nữa người ta có thể giảm các cơn co giật với chất cura (hoàng nan) và loại trừ sự lo hãi của sự chuẩn bị bằng cách cho người bệnh ngủ trước khi thực hiện sốc điện.

Chất insulin

Chính Manfred Sankel, ở thành phố Vienne, đã làm những thí nghiệm đầu tiên trong việc chữa trị các bệnh nhân tâm thần (nhất là chứng phân liệt). Kỹ thuật này được phổ biến rất mau chóng, bất chấp đặc tính dựa vào kinh nghiệm của nó. Kỹ thuật này chủ yếu chích nhiều lượng lớn insulin để làm giảm bớt tỉ lệ glucôza trong máu. Thường thường việc tiêm này được thực hiện vào buổi sáng lúc bụng đói. Hai hoặc ba giờ sau đó, người bệnh biểu hiện sự ra mồ hôi rất nhiều, choáng váng, nhịp tim đập nhanh hơn. Sau đó người đó bước vào trạng thái hôn mê, được gọi là "hôn mê vì insulin" mà người đó được để như thế trong một thời gian khác nhau (thông thường từ một đến hai giờ). Sau đó anh ta được đánh thức bằng việc hấp thụ một lượng đường, hoặc bằng đường tĩnh mạch hoặc uống. Người bệnh sẽ mau chóng tỉnh táo trở lại. Xét vì các tai nạn có thể xảy ra (tim, hơi thở, nhiệt độ, v.v...) phương cách chữa trị này chỉ có thể thực hiện trong bệnh viện và dưới sự trông nom thường xuyên.

Chất insulin cho nhiều kết quả rất tốt với chứng phân liệt, bệnh hưng–trầm cảm và sự lú lẫn tâm thần.

Vài phương cách điều trị trên chỉ được xem như là các điểm mốc đơn thuần. Nếu con đường còn dài, xuất phát từ sức khỏe đi xuyên qua các căn bệnh chức năng và loạn thần kinh để chìm trong các chứng loạn tâm lý và thương tổn các cơ quan nội tạng, người ta sẽ hiểu rằng con đường đó phải được đánh dấu bởi hàng trăm phương cách chữa trị.

Đến lượt chúng, các cách chăm sóc phải khiêm nhường tùy thuộc vào hàng ngàn nguyên nhân có thể... cho dù đó là độc tố của vi trùng, các rối loạn thần kinh xuất phát từ việc nhiễm trùng hoặc tâm lý, các rối loạn về nội tiết hoặc xúc cảm, cơ quan bị tổn thương hoặc kích thích hệ giao cảm vì dồn nén...

Để kết luận

Tôi nghĩ sẽ không có người nào nói rằng y học tâm thể là một giải pháp dễ dàng... Đó là điều ám ảnh của người chữa trị: hiểu con người *trong cái tổng thể*; hiểu được anh ta trong cái mớ bòng bong ảnh hưởng lên tinh thần, lên thể chất và ngược lại. Phải xem xét trọn vẹn cái nhân cách, trong lúc khỏe mạnh cũng như bệnh tật... Y học tâm thể nhìn con người xuyên qua các vấn đề quan trọng của nhiễm trùng, ngộ độc, các tính khí, nội tiết, thần kinh; xuyên qua các cảm xúc, dồn nén, xung đột xã hội.

Một nhiệm vụ rất quan trọng và bao la nhưng cao quý biết chừng nào.

SỰ SUY KIỆT THẦN KINH

Bất cứ các nguyên nhân của một căn bệnh là gì đi nữa, thường chúng tác động được là nhờ vào sự suy kiệt thần kinh. "Tình trạng suy kiệt" này làm xuất hiện sự giảm sút "trường lực tâm lý". Con người không thể "tổng hợp" các sự kiện, anh

ta "mắc phải" các vệ tinh tâm thần, thường rất nhức nhối, và là yếu tố của các rối loạn.

Sự thoải mái ý chí tùy thuộc vào áp lực tâm lý này; *nếu không ý chí biến mất để nhường chỗ cho tình trạng không thể mong muốn, hoặc một ý chí co dúm...* mà đó không còn là ý chí nữa, như tôi đã nói. (Tôi nói lại nữa vì vấn đề này rất quan trọng!). Nếu trường lực tâm lý đó không còn, thì rất dễ cho các thế lực vô thức lấn bước các thế lực ý thức. Các hoạt động tự nhiên của bản năng và cảm xúc được phóng thích; con người mất "sự tự chủ" của mình. Thêm vào đó, con người trở thành môi trường tấn công lý tưởng của vi trùng, và nhiều kẻ thù tâm lý hoặc thể chất khác.

PHÁT TRIỂN Ý THỨC CỦA MÌNH

Chúng ta hãy an tâm, đây không phải là một khẩu hiệu dạy đời, nhưng là một khả năng sinh học ở tầm tay của mọi người. Hay hơn thế: *nó trở thành một nhiệm vụ một khi người ta hiểu được nó*. Trước nhiều người, dường như người ta muốn nói "thật đáng tiếc"... Tiếc bởi vì chúng bị bóp nghẹt bởi vô số hoàn cảnh, và chúng đóng cánh cửa lên các khả năng của họ! Thật rất tiếc khi phải thấy rất nhiều người bị các sức mạnh vô thức của họ chỉ huy, bởi các mặc cảm, dồn nén, tính hung hăng, việc tìm kiếm các bù trừ... *Những con người đó không hề sống, họ bị cuốn đi bởi các sự kiện*. Họ giống như một cục đá nằm dưới dòng nước của một con sông lớn đang cuồn cuộn chảy.

Chúng ta không được quên là đối với nhiều người, cái "ý thức" làm việc rất ít so với cái lúc nhúc của vô thức.

Điều này sẽ không là gì, nếu hai vùng này được hợp lại trong sự thỏa thuận bổ ích, không ngừng trao đổi các thông tin vô hại. Nhưng tiếc thay, chúng ta phải thất vọng trước thực tế...

Chúng ta hãy tưởng tượng những sức mạnh đó đối mặt với nhau. Một bên, vô thức hùng mạnh và núp trong bóng tối. Bên kia là ý thức, *mà nó có thể rộng lớn, sâu lắng và thanh thản...*

Nhưng tại sao hàng triệu người lại thiếu đi sự thoải mái và sự tự chủ tinh thần? Tại sao có quá nhiều người phải làm mồi cho các sức mạnh đang điều khiển họ? Cái nguyên nhân đó chắc phải mạnh lắm để có thể tàn phá đến mức đó! Quả thật nó đúng như thế; chúng ta phải xem xét lại toàn bộ cơ cấu xã hội của chúng ta...

Người ta phải coi lại các yếu tố gây ra các loạn thần kinh và bệnh tật: vấn đề gia đình, tôn giáo, tình dục, mà đáng lẽ ra chúng phải được nhìn dưới một góc độ rộng hơn và với sự thông cảm mà đúng ra chúng đáng được hưởng. Nhưng, chúng lại thường bị tụ về một nền đạo lý thiển cận như một thứ quần áo cũ chật hẹp. Tại sao chúng ta lại phải ngạc nhiên nếu chúng sản sinh ra các sợ hãi, có cúm, ám ảnh, rối loạn thần kinh. Một ngày nào mà con người xem xét các vấn đề lớn này để tìm ra một câu trả lời sáng suốt (thay vì dồn chúng bằng cảm xúc vào trong vô thức), hàng triệu chứng loạn thần kinh và bệnh tật sẽ bị đánh ngã như các thân cây mục.

Tôi nói lại là sẽ không thể nào có sự tự chủ và sức khỏe nếu không có sự liên kết hài hòa giữa xúc cảm, bản năng và ý thức. Như vậy, nhiệm vụ chủ yếu là phải làm tất cả để hòa giải chúng thay vì giữ chúng trong tình trạng chiến tranh lạnh. Nếu chúng ta ngắm nhìn một "người bị dồn nén", không biết phạm vi ý thức của anh ta đến cỡ nào, bởi vì không một thứ gì đến được nơi đó, cũng chính vì sự dồn nén? Tất cả các xung điện đều chạm vào một rào cản, và bất cứ thứ gì anh ta nhìn thấy đều bị biến dạng, bởi vì mọi thứ đều liên quan đến các dồn nén, lo hãi và mặc cảm của anh ta!

Tôi bắt đầu lại một cuộc đời mới

Đây là những lời tôi thường được nghe với niềm vui mà người ta có thể đoán được. Những lời này tóm tắt lại triết lý của tâm thể.

Tôi không tin vào việc học về sự sáng suốt toàn diện, không bị ức chế, sự thoải mái tự nguyện, sẽ có được trong một ngày gần đây. Vì lẽ đó mà những con người riêng rẽ hoặc những nhóm người phải khẩn trương làm việc trên chính bản thân họ, để có thể phổ biến kết quả của những nghiên cứu của họ. Có phải con người (dường như) bị nhồi nhét đầy mâu thuẫn? Không gì sai lầm hơn thế. *Con người thật là một sự hài hòa và cân bằng.* Nếu các mâu thuẫn có hại xuất hiện trong anh ta, là bởi vì người ta đã áp đặt cho anh ta các phản xạ có điều kiện.

Một con người với một vô thức mạnh mẽ, sẽ chẳng bao giờ ngăn cản được hành vi tự động. Hành vi này (đương nhiên rồi) sẽ ảnh hưởng lên tất cả các hành động gây tổn hại cho chính anh ta và cho cả những người khác nữa... Tuy nhiên anh ta vẫn nghĩ rằng anh ta đang trong trạng thái ý thức. Anh ta làm việc, cười, khóc, nói, hoạt động, đi du lịch...

Nhưng một khi nhìn vào cái thế giới nội tại của anh ta, người ta sẽ thấy anh ta đang ở trong tình trạng gần giống như đang trong giấc ngủ đêm. Tuy nhiên với sự khác biệt này: *trong giấc ngủ đêm, anh ta không thể hành động được. Trong khi trong "giấc ngủ ngày", kết quả của những hành động và ý nghĩ của anh ta đều có những hậu quả sâu rộng...* Các mưu toan mãnh liệt của vô thức anh ta làm cho anh ta trở thành một "người mộng du" mà chính anh ta cũng không biết... Và trạng thái này sẽ kéo dài đến một ngày, sau khi đã tập "trở thành ý thức", anh ta khám phá được một thế giới đầy ánh sáng và cân bằng mà anh ta không bao giờ có thể tưởng tượng được... Đến lúc đó anh ta giống như một người bị căn bệnh co giật trong nhiều năm liền, mà đột nhiên một ngày nào đó, đứng được thẳng người để lần đầu tiên hít thở một cách thoải mái trong đời.

Các khả năng của con người là vô hạn. Cũng vì thế mà chủ nghĩa nhân bản của tâm thể đang nằm trong các vấn đề về sức khỏe cá nhân và xã hội.

Hơn nữa, viễn cảnh này là *phòng ngừa*, trước một nền văn hóa sản sinh ra những sự mất cân bằng. Không hề có vấn đề hủy bỏ cái xã hội hiện tại của chúng ta, trái lại! Trong một xã hội hiện đại, tất cả mọi thứ được ban phát cho chúng ta... Nhưng điều cốt yếu là chúng ta không nên để cho mình bị phỏng tay, nhờ vào một bộ não và một cơ thể hoạt động một cách toàn diện.

Có phải là điều thê thảm khi chúng ta có sẵn một phạm vi ý thức và một sức khỏe bao la như thế mà lại bỏ hoang chúng hay sao?

NGHIÊN CỨU VỀ TÍNH TÌNH

Một người đàn ông đang đứng trước mặt tôi. Người đàn ông này à ai? Cái thực tế sâu kín của anh ta là gì? Con người anh ta có thực giống như vậy không? Thế những người quanh anh ta là như thế nào? Anh ta sẽ phản ứng ra sao trong một môi trường xã hội nào đó? Anh ta có cân bằng không, ngăn nắp, bị dồn nén, chuyên quyền, thôi thúc theo bản năng hay hung hăng không? Thế người đàn ông này có che giấu một bí ẩn nào đây?

Như vậy, vấn đề là phải nghiên cứu cá tính anh ta và các biến dạng của chính cá tính này. Hai phương cách có thể được sử dụng, tùy theo mục đích muốn đạt. Trước tiên là một phân tích tâm lý chiều sâu, như cách phân tích tâm lý chẳng hạn. Đây là cách lý tưởng nhưng sự áp dụng đòi hỏi một thời gian nhất định.

Nhưng có khi người ta muốn biết ngay *các nét chính* của một cá tính. Thí dụ như một chủ doanh nghiệp muốn biết coi một người dự tuyển có thích ứng với công việc đang thỉnh nguyện không. Hay là các bậc cha mẹ tìm xem các môn học nào phù hợp nhất cho con của họ. Trong các trường hợp này, người ta phải tìm ra ngay các nét chính của cá tính và dự đoán diễn tiến của nó trong tương lai.

Ở đây có liên quan đến hai ngành rất cụ thể của tâm lý học:

a) Kỹ thuật phân tích tâm lý bằng trắc nghiệm.

b) Hướng nghiệp, căn cứ trên kỹ thuật phân tích tâm lý trên.

Một ngành thứ ba càng ngày càng được áp dụng

c) Thuật chiết tự, là cách nghiên cứu tính nết theo chữ viết.

CÁC LOẠI TÍNH KHÍ

Ngay từ thế kỷ thứ V trước Công nguyên, Hippcrate đã thiết lập bảng phân loại sau đây, và đã ảnh hưởng đến ngành y học cho đến thời kỳ hiện đại. Bốn nhóm mẫu người chính đã được xem xét, mà chúng ta có thể bắt gặp trên đường phố.

1. NGƯỜI NÔNG NỔI

Anh ta là người "vui tính", cởi mở. Trí tuệ anh ta có phần hời hợt, không có nhiều vấn đề. Người nông nổi có da thịt chắc chắn. Hình dạng mập mạp của anh ta có khi làm những người chung quanh ngưỡng mộ. Những hành động quá đáng của anh ta thì rất nhiều như ăn, uống và làm việc. Anh ta cần hoạt động, công việc làm và cảm xúc. Anh ta sẵn sàng khoe khoang là không bao giờ phải đi khám bác sĩ! Và nếu không may anh ta bị bệnh, trước hết anh ta cần được làm yên tâm ngay. Mẫu người này ngoan ngõan thi hành đúng cách chữa trị của bác sĩ khi anh ta đau, nhưng lại bỏ ngay mọi thứ khi anh ta cảm thấy khỏe hơn đôi chút... để trở lại những hành động quá mức của mình. Ngươi nông nổi dễ bị nhiễm trùng, và chết đột ngột vào độ tuổi năm mươi.



Những tai nạn tầm thường nhất mà những người nông nổi gặp phải: cơn đau quặn gan, nhức nửa đầu, sung huyết phổi, thấp

khớp,v.v... Những căn bệnh này thường có những lợi ích của chúng và ngăn chặn cơ thể đối với nhiều tai nạn nghiêm trọng hơn. Người nông nổi ít khi mắc các chứng bệnh tâm thần.

2. NGƯỜI U SẦU



Cũng được gọi là "người cáu kỉnh". Thật sự khó giao kết, người này thuộc mẫu người nóng nảy và dễ xúc động. Cũng là người bi quan, kiêu căng và khép mình lại. Thân hình người này gầy nhom. Hộp sọ rất lớn so với thân hình yếu ớt. Người u sầu luôn đặt cho mình những câu hỏi sâu xa và đau khổ vì nhiều chứng rối loạn thần kinh. Anh ta rất sẵn sàng cho việc nghiền ngẫm tinh thần và lo âu. Có khuynh hướng ức chế và mặc cảm. Sự phát triển cơ thể đôi khi bị cản trở. Anh ta vẫn gầy còm. Những người u sầu này sống rất lâu bằng cách thu hẹp cuộc sống trong các thói quen và tật.

Cơ thể anh ta chống chọi rất tốt. Trái lại anh ta rất dễ bị kích động, bị đu dây thần kinh, co cơ, co giật, mất ngủ và rối loạn thần kinh. Anh ta đi kham rất nhiều bác sĩ và luôn hối hả. Anh ta đến phòng mạch với nhiều"mảnh giấy nhỏ", trong đó anh ta ghi tất cả những rối loạn anh ta mắc phải.

Đó là cuộc sống của anh ta, nhưng anh ta thường chịu đựng hay hơn người khác "một thử thách lớn" hoặc một chuyện sầu muộn... Trước cái chết anh ta biểu lộ một sự thanh thản mà rất nhiều người ước muốn.

III. NGƯỜI NÓNG TÍNH

Cũng được gọi là nóng giận. Anh ta dễ bị kích động, rất đa nghi, hung hãn và táo bạo! Thân hình anh ta to nhưng gầy, da

vẻ vàng vọt. Người nóng tính rất "cứng rắn trước cái đau": anh ta vẫn kiên cường và chấp nhận đau mà không hề than vãn. Đây là týp người "duy ý chí". Anh ta chỉ đến bác sĩ... khi không còn làm gì khác được. Vả lại không cần phải an ủi anh ta. Anh ta chỉ cần những sự kiện và tính lô gíc toán học mà thôi. Cũng vì thế mà anh ta tuân theo cách chữa trị một cách nghiêm ngặt.



Người nóng tính có một sức lực rất tốt và thường mắc các chứng bệnh về đường tiêu hóa. Anh ta sống thọ hơn người nông nổi.

IV. NGƯỜI CÓ KHÍ CHẤT BẠCH HUYẾT

Cũng được gọi là *"người lạnh lùng"*. Anh ta có vẻ như vững vàng. Người này mập... hoặc có khi béo phì. Anh ta hoạt động rất chậm chạp và chịu đau dở lắm. Chỉ với cái đau nhẹ, anh ta sờ nắn, và tưởng tượng mình sắp chết rồi. Người có khí chất bạch huyết rất nhạy cảm với sự ám thị và thôi miên. Thường người có khí chất bạch huyết có khuynh hướng chết yểu.



Với anh ta, các tổn thương thường kéo dài nặng hơn. Một tai nạn hậu phẫu, không phải là hiếm, xảy ra sau một cuộc giải phẫu nơi các cơ quan bạch huyết.

Trong bốn nhóm người này, rất hiếm khi gặp được một người "thuần khiết". Vì thế người ta phải thiết lập, với tất cả sự cẩn trọng cần thiết, các sự pha trộn và thứ bậc của các loại tính khí.

CÁCH PHÂN LOẠI CỦA PHÁP

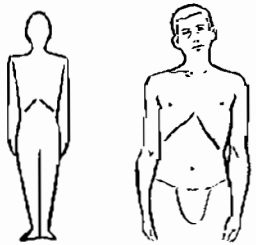
Với Sigaud và Mac Auliffe, trường phái của Pháp đề nghị một cách phân loại khác: các mẫu cơ bắp, hô hấp, tiêu hóa và lý trí.

Có điều chắc chắn là các lý thuyết hiện đại về tính khí vẫn tiếp tục tiếp nối các lý thuyết xưa. Nhưng các lý thuyết này chặt chẽ và nghiêm ngặt hơn nhiều. Dựa trên các nhận xét rất chính xác và đương nhiên là dựa trên các tiến bộ kỹ thuật và trải qua những kinh nghiệm được tích lũy trong các môn khoa học tương tự!

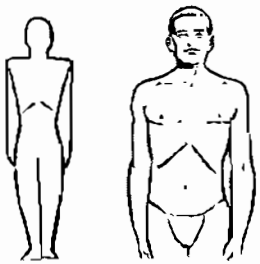
Cách phân loại của Pháp mang một ý nghĩa lâm sàng có kinh nghiệm, một ý muốn gắn bó với kinh nghiệm thật sít sao và biểu hiện một mối quan tâm lớn đối với các sắc thái riêng biệt.

Vì vậy dưới đây là sự mô tả bốn "týp" chánh, được căn cứ trên rất nhiều số đo.

I. LOẠI CƠ BẮP



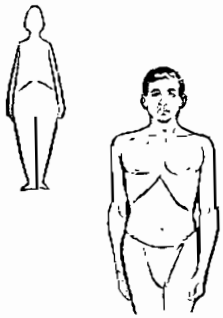
Các chi và cơ bắp rất phát triển. Lồng ngực rất nổi bật. Nếu chủ thể đang trong tư thế đứng thì các cổ tay nằm ở dưới phần xương mu. Mặt hình vuông hoặc chữ nhật. Cằm đều đặn. Lông mày thấp và thẳng hàng. Mình nhiều lông.



II. LOẠI HÔ HẤP

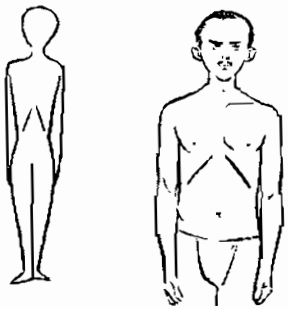
Thân người nhỏ hình thang mà phần đáy lại nằm ở trên. Vai rộng. Lồng ngực rất nở nang theo chiều ngang và cao. Khuôn mặt hình thoi. Xoang trán rộng. Mũi dài và lớn.

III. LOẠI TIÊU HÓA



Đây là loại người "toàn về bụng và hàm". Phần dưới khuôn mặt nở hơn phần trên . Lồng ngực ngắn và rộng. Cổ hơi ngắn và lớn, vai hẹp. Trán hẹp và gò má rất nhỏ. Bụng nở. Toàn bộ cơ thể cân đối hài hòa.

IV. LOẠI LÝ TRÍ



Khuôn mặt có hình tam giác rõ nét. Hộp sọ rất lớn. Nhìn ngang, sẽ thấy trán vồ. Mắt lanh lợi và lớn, miệng nhỏ và mỏng. Thân hình nhỏ và mảnh khảnh. Có sự hài hòa tốt giữa thân và các chi.

PHÂN LOẠI THEO KIỂU Ý

Đây là một phân loại khác rất quan trọng: phân loại của Viola và trường phái của Ý. Nó được căn cứ trên các phương thức thống kê và rất nhiều số đo. Đối với Viola, thể tạng con người được dựa trên hai hệ thống:

a) hệ thống của đời sống thực vật (toàn bộ các cơ quan nội tạng) và được tượng trưng bởi thân mình.

b) Hệ thống của đời sống quan hệ (hệ thần kinh và các cơ vân) được tượng trưng bởi các chi.

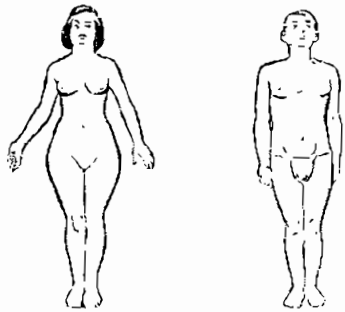
Nếu các hệ thống *a* và *b* đều phát triển, thì chúng ta có

một con người bình thường thật hài hòa. Nếu *a* trội hơn, người ta sẽ gặp trường hợp của loại *ngủ đoản*, phát triển theo chiều rộng. Nếu *b* trội hơn, người ta sẽ gặp loại *cao lêu nghêu*, phát triển theo chiều cao.

I. LOẠI NGỦ ĐOẢN

1) Đặc tính thể chất

Sự phát triển cơ thể được thực hiện thiên theo chiều ngang. Thân người rất phát triển so với các chi. Bụng lớn và khối nội tạng cũng thế. Sức nặng thường đáng kể và lớp mỡ dưới da rất dày. Sức mạnh và sự dẻo dai là đáng kể. Chức năng tiêu hóa tốt.



2) Những khuynh hướng bệnh tật

Người ngủ đoản có khuynh hướng mắc các chứng bệnh phát xuất từ sự giảm thiểu dinh dưỡng, khớp, tăng huyết áp và chứng sung huyết.

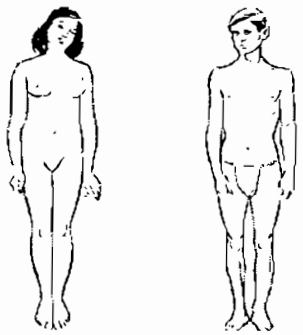
3) Những khuynh hướng tâm lý

Người ngủ đoản rất nghị lực, vui tính và đầy sinh khí. Đời sống tâm lý của anh ta thường có khuynh hướng thiên về chứng tâm thần chu kỳ (thay đổi đột ngột từ niềm vui phấn chấn xuống sự dửng dưng trầm uất).

Trong trường hợp mắc bệnh tâm thần, anh ta có thể sẽ rơi vào tình trạng hưng–trầm cảm, mức độ quá mức của chứng tâm thần chu kỳ.

II. LOẠI CAO LÊU NGHÊU

1) Đặc tính thể chất



Anh ta có ưu thế về chiều cao. Lồng ngực dài và bụng thẳng. Các cơ quan nội tạng bị thu nhỏ. Các chi đều dài hơn so với thân. Thân hình thường rất cao. Độ nghiêng của xương sườn rất rõ nét. Cổ nhỏ và khá dài, dinh dưỡng trung bình, cơ bắp nhỏ và dài. Chạy rất mau nhưng không có sức bền.

2) Các khuynh hướng bệnh tật

Sự phòng vệ chống lại các căn bệnh rất tồi. Lao. Các chức năng rất yếu kém. Rất mau mệt. Huyết áp thấp, mạch đập nhanh, các đầu chi lạnh. Tình dục rất yếu kém.

3) Đặc tính tâm lý

Thiếu "ý chí". Dễ sa sút tinh thần. Trí thông minh lanh lợi nhưng não và thần kinh rất mau mệt. Có khuynh hướng tự khép mình lại, trong sự cô độc và mơ mộng. Trí tuệ thường chiếm ưu thế. Trong trường hợp bị tâm thần, anh ta sẽ rơi vào chứng tâm thần phân liệt.

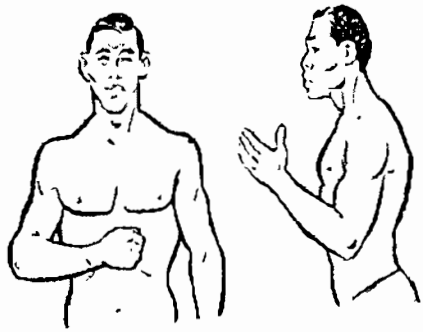
CÁCH PHÂN LOẠI CỦA KRETSCHMER

Đây là một phân loại rất có uy tín. Kretschmer mô tả ba nhóm lớn chính.

I. LOẠI LỰC SĨ

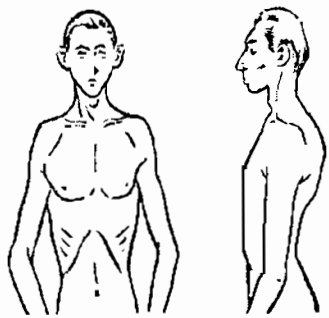
Những người thuộc týp này rất lớn con hoặc trên mức trung bình. Lồng ngực rộng và nở nang. Khuôn mặt có hình

dáng ôvan dài. Cổ chắc nịch và dài. Cơ bắp rất phát triển và ít mỡ. Bộ xương rất chắc và gọn gàng. Các phần dưới của cơ thể thường mảnh khảnh. Chân nhỏ. Đây đúng là loại "vạm vỡ" chuyên nghiệp.



II. LOẠI KHẲNG KHIU

Týp người này phát triển theo chiều cao với sự giảm thiểu ở bề ngang. Anh ta vẫn gầy gò dù có ăn uống nhiều đến đâu đi nữa. Các chi khẳng khiu, bàn tay xương xẩu, các ngón tay nhọn. Bụng lõm hoặc mềm nhão. Xương yếu và dễ gẫy. Mặt hình tam giác, tái xanh và gầy. Nhìn nghiêng, bộ mặt có góc cạnh, mũi dài và nhọn. Tóc dầy thường tỏa ra phía trước và sau ót. Da mặt mỏng và căng.

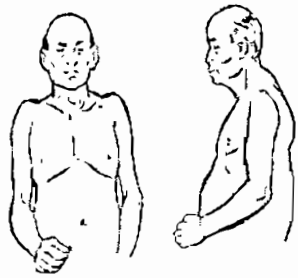


Nhưng người cơ năng suy nhược không phải lúc nào cũng yếu. Cũng có nhiều người thuộc loại này có cơ bắp chắc một sức sống dồi dào và một sức chịu đựng rất dẻo dai. Đây là týp người *Dài Chi*, gần giống với týp Lực sĩ.

III. LOẠI DÀY CƠM

(Theo từ Hy Lạp có nghĩa là dày). Anh ta phát triển theo chiều ngang hơn là chiều cao. Thân hình trung bình. Hộp sọ, lồng ngực và bụng phát triển theo chiều ngang. Vẻ bề ngoài

nặng nề, mặt đầy đặn nhưng bộ xương yếu ớt. Khuôn mặt, cổ và thân người có một lớp mỡ khá dày. Hình dáng tổng thể của thân người có hình dáng một thùng tônô, có thiện cảm và mập mạp. Týp người này thường hay biểu lộ cho người ta thấy "cái bụng to của tôi" trong các truyện hoang tưởng dân gian của Giáng Sinh. Có vẻ thân thiện, vui tính, rất thích giao tiếp.



Các đặc tính tinh thần của hai loại người chính

NGƯỜI DÀY CƠM	NGƯỜI KHẮNG KHIU
Hướng ra thế giới bên ngoài	Hướng vào thế giới nội tâm
Cởi mở và dễ gần	Sống thu mình lại và khó gần
Tự nhiên và lanh lợi	Kềm chế tình cảm của mình
Thích sống	Tự đặt cho mình nhiều câu hỏi.
Thực tế	Một con người lý tưởng
Hài hước	Châm chọc, hay cười nhạo
Tình bạn nồng nhiệt, "có lòng hào hiệp"	Có khuynh hướng lạnh lùng
Quát tháo lúc giận dữ nhưng không thù dai	Có khuynh hướng thù dai và trả thù
Thích ăn uống và phụ nữ đẹp	Biết đánh giá các niềm vui của cuộc sống bên ngoài. Thường hay sợ phụ nữ
Lạc quan đáng ngạc nhiên	Bi quan
Có thể làm việc cật lực	Tập trung quá mức, mau mệt nhưng kiên trì
Hành động cụ thể	Hành động lơ đễnh
Thường khiêm tốn	

Ít có khuynh hướng bị dồn nén.	Thường kiêu căng Có khuynh hướng bị ức chế và mặc cảm

Cách phân loại của Jung

Jung chú ý đến hai loại người chủ yếu:

a) người hướng nội, sống khép mình lại và đẩy lùi sự chi phối của thế giới bên ngoài (như người khắng khiu)

b) người hướng ngoại, sống xoay ra thế giới bên ngoài mà anh ta cần (như người dày)

Hai thái độ này đều hiện hữu trong mỗi con người. Nhưng có khi thái độ nay lấn lướt thái độ kia (vì thiên hướng, hoàn cảnh, v.v...). Khởi phát từ hai tổ hợp lớn này, Jung có được bốn loại người hướng nội và bốn loại hướng ngoại.

NGƯỜI HƯỚNG NỘI TRẦM TƯ	NGƯỜI HƯỚNG NGOẠI TRẦM TƯ
Nhìn vào chính mình, và bị ảnh hưởng rất nhiều bởi các ý nghĩ trừu tượng. Anh ta làm theo các ý nghĩ nội tâm của mình, mặc dù anh ta có thể hướng đến cái cụ thể. Nhóm người này cũng gồm có nhiều người cuồng tín tin theo một *ý tưởng,* thích thú với các lý thuyết, mà không cần nghĩ đến hậu quả, đôi khi ghê sợ mà các ý tưởng đó có thể đem đến. Nietzsche thuộc nhóm người này.	Hướng ra cuộc sống cụ thể bên ngoài. Tuy nhiên anh ta có thể xem xét các điều trừu tượng. Anh ta hẳn thích các sự kiện hơn là lý thuyết. Đây là loại kỹ sư hoặc nhà phẫu thuật. Anh ta có thể trở nên "nguy hiểm" nếu đụng phải các việc cần đến sự mềm dẻo (như luật pháp và luân lý chẳng hạn). Đến lúc này anh ta cứng rắn. Trong nhóm người này có các thẩm phán và nhà đạo đức nghiêm khắc, thiếu hẳn tình cảm và sự thấu cảm con người.

NGƯỜI HƯỚNG NỘI ĐA CẢM

Nắm bắt được tình cảm của anh ta là một việc rất khó. Người ta đang đối mặt với một nhân sư, khép mình lại, lặng thinh và không thể gần được. Tất cả mọi thứ đều phát triển theo chiều sâu; anh ta mang một bộ mặt dửng dưng. Các hành động của anh ta thường xuất phát từ các cảm xúc được che giấu rất kỹ. Anh ta thường có vẻ bình thản và ít đa nghi, gợi sự thiện cảm. Không một cảm xúc nào được biểu lộ ra bên ngoài, nhưng nội tâm lại sôi sục những đâm mê... Rất nhiều phụ nữ thuộc nhóm người này

NGƯỜI HƯỚNG NGOẠI ĐA CẢM

Anh ta rất cởi mở, hướng ra thế giới bên ngoài nhưng tình cảm vẫn chiếm ưu thế. Đây là loại người luôn "cảm thấy thoải mái", bởi vì thời tiết tốt, nhưng lại buồn rầu nếu trời mưa. (Trong khi người hướng nội, mọi thứ đều tùy thuộc vào "tính khí" nội tâm, bất luận các hoàn cảnh bên ngoài) Rất dễ bị ảnh hưởng, anh ta có khuynh hướng cân nhắc các sự việc theo tình cảm của mình. Thái độ của anh ta có thể được tóm tắt như sau : "Tôi nhận thấy điều này rất dễ chịu . . . vì vậy thật là lý thú"

NGƯỜI HƯỚNG NỘI NHẠY CẢM

Phản ứng của anh ta không thích hợp với các hoàn cảnh nhưng chỉ tuân theo "Cái Tôi". Đây là loại người vô cùng chủ quan, suy xét tất cả mọi việc bằng các lăng trụ của sự chủ quan đó. Không thể nào đoán được điều gì

NGƯỜI HƯỚNG NGOẠI NHẠY CẢM

Anh ta thực tế và khách quan một cách tuyệt đối. Anh ta chỉ thấy việc cụ thể mà thôi : các sự kiện, rượu ngon, phụ nữ đẹp... Anh ta không bao giờ "khổ tâm"! Anh ta tích lũy các kinh nghiệm thực tế và luôn tìm kiếm các cảm giác mới. Anh ta

làm cho anh ta có một cảm tưởng nào đó : phản ứng của anh ta dường như không được liên kết với một thực tế bên ngoài. Rất nhiều nghệ sĩ thuộc nhóm này.

dễ dàng đi từ một thí nghiệm này qua một thí nghiệm khác và như thế chỉ đạt được một kinh nghiệm rời rạc và hạn chế. Phần lớn những người "phố phường" thuộc nhóm người này.

NGƯỜI HƯỚNG NỘI TRỰC CẢM

Với người này, chúng ta đang chìm trong sự mộng mơ sâu lắng ! Đây là người tiên tri, thần bí, nhà thơ của sự bất tử . . . Trí tưởng tượng của anh ta không có giới hạn. Như Jung đã nói : Đây thường là một thiên tài chưa được biết đến, một con người vĩ đại đi sai đường, một thứ dại dột thông minh, một nhân vật của một truyện tâm lý ...
Sự hiểu biết của anh ta được căn cứ trên sự trực cảm. Trong trường hợp này, làm sao anh ta có thể thuyết phục được các người khác về vẻ đẹp của các ý nghĩ của anh ta được ?

NGƯỜI HƯỚNG NGOẠI TRỰC CẢM

Về người này, người ta có thể nói là "anh ta cảm nhận bằng sự trực cảm của mình" ! Rất nhiều phụ nữ thuộc nhóm này. Loại người này làm đủ mọi cách để thành đạt (và điều này một cách vô thức). Trước một phụ nữ này, người đàn ông chỉ còn biết trốn mà thôi ! Ngay từ cái nhìn đầu tiên, anh ta đã bị phán đoán, mổ xẻ, cân nhắc, đánh giá. .
Loại người này "ý thức được" môi trường xã hội thích hợp với anh ta, các loại quần áo phải mặc, làm sao diễn đạt các sự việc, vv . . Một người thuộc loại này sẽ thành đạt trong thương trường, kinh doanh, đầu cơ, trên chính trường, v v . . .

Cách phân loại của Sheldon

Năm 1942, Sheldon xuất bản một loạt nghiên cứu nhằm trình bày các mối quan hệ giữa tính khí và cá tính. Ông ta đã làm một công việc đáng kể bằng cách cho chụp hình 4000 sinh viên (sau lưng, trực diện và nhìn nghiêng). Các hình được chụp theo kiểu thông thường; một bảng kẻ ô sẽ làm cho việc đo đạt và so sánh dễ dàng hơn. Cơ thể được chia ra làm 5 vùng:

1) Đầu, mặt và cổ – 2) Lồng ngực – 3) Phần bụng – 4) Vai, tay và bàn tay – 5) Các chi dưới.

Hàng ngàn nghiên cứu và phân loại đưa đến kết quả việc phân chia thành ba nhóm người chính như sau:

I. Loại nội tạng, là con người tập trung vào các *cơ quan nội tạng*. Việc tiêu hóa và sự thoải mái là hai mục đích chính của cuộc sống. Sự lạc quan, tính ham ăn, sự mong muốn được âu yếm và tình yêu đồng loại chiếm ưu thế.

II. Loại cơ bắp cho thấy sự vượt trội của hoạt động *cơ bắp*. Một hành động mạnh mẽ là mục đích của cuộc sống.

III. Loại trí tuệ được thể hiện bằng một hoạt động *trí tuệ* không ngừng cảnh giác, bằng một tinh thần sâu lắng và khổ tâm.

Đây là một bảng theo Sheldon, cho thấy các đặc tính của ba nhóm tính khí chính.

Loại nội tạng	Loại cơ bắp	Loại trí tuệ
Thái độ và động tác thoải mái	Chắc chắn trong hành động và động tác	Thái độ và hành vi cẩn trọng
Yêu thích sự tiện nghi	Tìm kiếm sự phiêu lưu thể chất	Các phản ứng thể chất quá đáng
Phản ứng chậm chạp	Phản ứng quá cương quyết	Phản ứng quá mau lẹ
Thích ăn uống	Yêu thích hoạt động	Tìm kiếm sự cô độc

Tìm kiếm những buổi ăn ngon với người khác	Có nhu cầu thống trị và quyền lực	Hoạt động tinh thần quá lớn, lúc nào cũng cảnh giác
Tiêu hóa thoải mái	Ham thích sự may rủi và cờ bạc	Giấu giếm tình cảm và dồn nén
Tìm kiếm sự giao thiệp	Can đảm và thích đấu tranh	Thù ghét sự giao du
Rất dịu dàng và hòa nhã	Tìm kiếm sự đối đầu	Nhút nhát
Ưa thích sự âu yếm và sự tán thưởng	Cứng rắn về yếu tố tâm lý	Thù ghét các thói quen, tính ít bảo thủ
Yêu đồng loại	Sợ các nơi đóng kín	Sợ các nơi quá trống trải
Tính khí ổn định	Cách cư xử thẳng thắn không tế nhị	Thái độ không thể lường trước
Tính tình khoan dung	Lời nói gay gắt	Giọng nói thận trọng, ghét tiếng ồn
Tìm kiếm lạc thú	Kiên cường trong đau khổ	Rất nhạy cảm với sự đau khổ
Giấc ngủ sâu	Hiếu động	Ngủ không yên giấc, mệt kinh niên
Không biết điều độ, sự thái quá	Dáng vẻ quá chín chắn	Thái độ và cử chỉ trẻ con
Rượu tạo sự thoải mái và tính thích giao du	Rượu tạo sự khẳng định hung hăn cho chính mình	Rượu làm cho sa sút tinh thần
Trong những lúc buồn bực, tìm kiếm sự giao du	Trong những lúc buồn phiền cần phải hành động	Ghê tởm các chất ma túy
Yêu thương trẻ con và gia đình	Yêu thích các hoạt động của tuổi trẻ	Trong lúc sầu muộn tìm kiếm sự cô đơn
		Ưa thích các người đứng tuổi

Khí chất với nghề nghiệp

Mỗi ngày hàng triệu người đàn ông và đàn bà bắt đầu một công việc. Công việc này có được là vì tình cờ: do một lời rao

trên báo, các mối quan hệ, sau khi học hành xong, v.v... Về việc học hành, thường chúng được hoàn thành "một cách may rủi"! Dựa theo " các năng khiếu" của đứa trẻ, ý muốn của cha mẹ, các lời khuyên của một người bạn "hiểu biết ", v.v...

Ngoài ra, có nhiều người thông minh, có khả năng, siêng năng nhưng luôn giữ một chức vụ thứ yếu suốt cuộc đời... Bởi vì họ không biết các khả năng của họ, bởi vì họ nhút nhát, bị dồn nén, nổi loạn, đầy mặc cảm. Và nhiều người khác thì bị co cúm trong công việc làm, không bao giờ thích nghi được. Nhưng có thể nào chúng ta cố gắng hạn chế sự may rủi và đặt mỗi người vào vị trí theo các khả năng và công lao của họ không? Được như thế chúng ta không những có được sự thanh thản nội tại của các người lao động mà chúng ta còn có được một hiệu suất tốt hơn cho người chủ? Điều này dường như là hiển nhiên!

Nhưng có những mối quan hệ chặt chẽ giữa khí chất và hoạt động. *Như thế*, việc lựa chọn một nghề nghiệp, phần lớn phải tùy thuộc vào khí chất và cá tính... Nhiều người rất khổ sở trong công việc làm hoặc trong sự học hành của họ; nhưng hoạt động đó có *thích hợp với chính họ không*? Sự thích nghi của con người là một trong các vấn đề lớn của cuộc đời; có bao nhiêu người đã chọn lựa công việc của mình *với đầy đủ ý thức*?

Tất cả các bậc cha mẹ đều do dự, và điều này là bình thường. Có phải hướng đứa trẻ đến một công việc chân tay, đến thủ công nghiệp, y khoa, các nghề nghiệp của đại học? Có phải nghe theo các ý nguyện của đứa trẻ, hoặc từ chối chúng?

Như thế một câu hỏi được đặt ra: có thể nào chẩn đoán, đánh giá và ước lượng các khả năng thể chất và tinh thần của mỗi con người?

Trường hợp của ông Jean P.

Ông ta là thư ký điều hành, có rất nhiều trách nhiệm. Người chỉ huy trực tiếp của ông ta là một con người cứng rắn, đanh thép không tiết kiệm các lời chỉ trích và quở trách. Mỗi

ngày, P. đi làm trong sự lo âu; công việc làm của ông ta có được là nhờ học vấn và do quen biết. Ông ta trở nên quá nhạy cảm, gầy yếu, xanh xao, sợ sệt. Càng ngày ông ta kéo dài giờ làm việc, để " cho ông giám đốc nhận thấy các khả năng và tính can đảm của mình.

Cá tính của Jean P. – Sau một cuộc trò chuyện về tâm lý và một cuộc khám nghiệm kỹ thuật tâm lý học, người ta đã khám phá điều này: P. được nuôi dưỡng bởi một người cha chuyên quyền, và thật sự " bị bẻ gãy" bởi sự giáo dục của người cha. Nói tóm lại, ông ta đau khổ vì mặc cảm OEdipe. Ông ta là một người "mềm yếu". Ông ta có rất nhiều khuynh hướng nữ tính. Ông ta luôn phục tùng một cách vô thức, luôn cố làm cho người khác vừa lòng, phục vụ họ, *hầu tránh các quở trách mà ông ta không chịu được*. Ông ta vô cùng tử tế và ân cần (luôn vì sợ quở trách); và vì lý do đó người ta cáo buộc ông ta "nịnh hót". Ông ta sợ tính nam nhi và sự thô bạo. Trước nhất chúng gợi cho ông ta nhớ lại sự giáo dục của người cha; sau nữa cái nam tính hiếu chiến của ông ta đã bị tiêu diệt. Về mặt tính dục, ông ta bị bất lực từng phần. Ông ta tìm kiếm sự gần gũi của phụ nữ, miễn là với điều này ông ta không cần chứng minh tính nam nhi của mình.

Jean P. trong công việc hiện tại. Ông giám đốc của P. luôn là sự gợi nhớ người cha (chuyên quyền, cứng rắn, quở trách). P. cảm thấy mình bị bóp nghẹt, thua kém. Trong thâm tâm, ông ta luôn cảm nhận sự *chống đối* mãnh liệt đối với người sếp (cũng như ông ta cảm nhận sự chống đối với người cha). Nhưng ông ta phải *ức chế sự chống đối này*. Ông ta "chôn kín" các cảm xúc của mình. Ông ta luôn cảm thấy "có lỗi" và có tội... bởi vì người cha ông ta đã tập cho ông ta như thế suốt mười lăm năm trời. Tiếp sau hàng ngàn sự chống đối bị ức chế, hệ thống thần kinh của P. đã bị rối loạn. Càng ngày ông ta càng cảm thấy thua kém và không có năng lực. Các mặc cảm tự ti chỉ lớn mạnh hơn. Ông ta còn nghĩ đến việc vào tu viện, mà điều

này như là việc trốn chạy trước một hoàn cảnh mà ông ta không thể nào chịu được. Đây là sự thất bại, sự ghê tởm, sự khinh bỉ chính mình, là sự suy nhược thần kinh tạm thời...

Nếu P. chấp nhận một cuộc khám nghiệm tâm lý? – Cuộc khám nghiệm tỉ mỉ đó sẽ phơi bày các ức chế và mặc cảm của P. Hoặc ông ta sẽ được hướng đến một công việc khác; hoặc ông ta có thể chọn cái công việc đó, *nhưng với sự hiểu rõ chính con người mình*. Ông sẽ nhận thấy được các cơ chế nội tâm và có thể triệt tiêu chúng... thay vì phải chịu đựng không ngừng những phóng thích về cảm xúc và các cám giác thất bại nặng nề.

CÔNG VIỆC MÀ P. KHÔNG NÊN LÀM [1]	CÔNG VIỆC MÀ P. CÓ THỂ LÀM
(Thí dụ): nhà phẫu thuật, sĩ quan, chủ xí nghiệp, thầy dạy thể dục, nhân viên xoa bóp, nhà tâm lý học, thủy thủ, luật sư, công chức có trách nhiệm.	*(Thí dụ):* Giáo sư triết hoặc toán, thợ uốn tóc nữ, nhà thiết kế thời trang, nhân viên hóa trang, nghệ sĩ, nhà văn, nhà trang trí, nhân viên thường.

Một trường hợp khác

CÁ TÍNH

Một phụ nữ "nam tính". Cô ta cần khẳng định tính nam nhi hiếu chiến của mình. Cô ta cần thống trị, và đẩy lùi những người đàn ông mà cô ta muốn hạ thấp. Cô ta từ chối vai trò nữ giới của mình.

---

[1] **Chú ý:** Đương nhiên chúng ta không thể lấy mấy cái thí dụ này theo đúng như thế. Các nghề nghiệp này cũng có thể được chọn cho một người có tính khí hoàn toàn khác.

CÔNG VIỆC MÀ CÔ TA KHÔNG NÊN LÀM	CÔNG VIỆC MÀ CÔ TA CÓ THỂ LÀM
Nhân viên, thư ký đánh máy, thợ may, người mẫu,v.v...	Thư ký điều hành, thư ký trưởng, nha sĩ, nhân viên xã hội, nữ y tá, thợ đóng giày, trưởng quầy hàng (mà đôi khi điều này gây thiệt hại cho người khác; hơn nữa, không có sự chữa trị tâm lý, "các bù trừ này" không hề giúp cho cô ta khỏi bị khổ tâm...)

Một trường hợp khác

CÁ TÍNH

Một người nóng nảy, đã được nghiên cứu trong "các tính khí". Anh ta rất cởi mở nhưng hung hãn. Anh ta cần có quyền lực thống trị. Sự nhạy cảm cơ bắp chiếm ưu thế. Cùng lúc đó, chúng ta hãy thí dụ anh ta đau khổ vì các dồn nén mà nghề nghiệp anh ta không cho phép anh ta thể hiện ra bên ngoài.

CÔNG VIỆC ANH TA KHÔNG NÊN LÀM	CÔNG VIỆC ANH TA CÓ THỂ LÀM
Thợ uốn tóc cho nữ, bán đồ cổ, giáo viên, nhà phê bình nghệ thuật, tu sĩ, chủ khách sạn, thầy thuốc, chính trị gia, v.v...	Đô vật, tiều phu, người du lịch, người dạy thú, nha sĩ, nhà phẫu thuật, tài xế, nhân viên xoa bóp, thầy dạy thể dục, người đập đá, nhà điêu khắc, kỹ sư, v.v...

Một trường hợp khác

Một người trí tuệ (đã được nghiên cứu trong "các tính khí"). Anh ta u sầu và dễ bị kích thích. Anh ta tự khép mình. Anh ta

có khuynh hướng tự cảm phục. Tìm kiếm sự cô đơn hoặc sự khâm phục của những người khác. Tinh thần luôn cảnh giác. Anh ta "nghiền ngẫm" về mặt tinh thần và mau chóng bị mệt.

CÔNG VIỆC ANH TA KHÔNG NÊN LÀM	CÔNG VIỆC ANH TA NÊN LÀM
Thủy thủ, phi công, ca sĩ, công nhân nhà máy,bác sĩ thú y, nha sĩ, nhà phẫu thuật,nhà kinh doanh, chính trị gia, nhân viên xoa bóp.	Giáo viên, giáo sư triết, kế toán viên, họa sĩ điều khắc, nhà văn, nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, bảo vệ đêm, nhân viên hải đăng, bán đồ cổ, quản đốc, v v . . .

Một trường hợp khác

Một người hoang tưởng. Anh ta tự cho mình quan trọng. Anh ta thích sáng tạo. Thường nghĩ đến Cái Tôi của anh ta một cách quá đáng. Anh ta bị ám ảnh bởi cái người ta gọi là "tham vọng quá đáng".

CÔNG VIỆC ANH TA KHÔNG NÊN LÀM	CÔNG VIỆC ANH TA NÊN LÀM
Các nghề nghiệp bắt buộc anh ta phải chịu sự vâng lời và sự phục tòng hoặc đặt anh ta vào một vị trí thấp kém.	Các nghề nghiệp tự do và "ở cấp trên". Nhà tổ chức, xây dựng, nhà khảo cổ, nhà thiên văn, dược sĩ, nhà hóa học, thẩm phán, điều tra viên, luật sư, nhân viên tình báo, v v...

Khám nghiệm kỹ thuật tâm lý học và hướng nghiệp

Khám nghiệm kỹ thuật tâm lý học là gì?

Đây là khám nghiệm về cá tính và các phản ứng xã hội của một con người. Công việc này là để xác định các khả năng trí tuệ, công việc làm bằng tay và thể chất.

Một khám nghiệm kỹ thuật tâm lý học đầy đủ phải được thực hiện:

a) bởi một người thầy thuốc để xác lập các khả năng thể chất.

b) bởi một kỹ thuật viên tâm lý học để xác định cá tính và các khả năng trí tuệ.

Người ta muốn biết người này là ai. Biết sự cân bằng, cảm tính, tính dễ bị kích thích, tính khí cơ bản, các mặc cảm của anh ta, v.v... Và từ đó, người ta "chọn lựa", có nghĩa là người ta hướng cá thể đó đến một ngành này hoặc ngành kia trong xã hội; hoặc người ta cho biết nghề mà người đó chọn có thích hợp với anh ta không.

CÁC TRẮC NGHIỆM

Từ này chỉ định các bài trắc nghiệm kỹ thuật tâm lý. Và sau đây là định nghĩa: "Đây là một thử nghiệm được xác định, bao hàm một công việc phải được thực hiện, đồng nhất cho tất cả các chủ thể được khám nghiệm, với một kỹ thuật chính xác để đánh giá sự thành công hoặc thất bại, hoặc cho điểm về mặt thành công". Các trắc nghiệm có thể được xếp loại theo nhiều cách khác nhau, mà sau đây là những cách chính:

a) các trắc nghiệm mà chủ thể phải trả lời bằng viết cho những câu hỏi được đặt ra.

b) các trắc nghiệm mà chủ thể phải làm một thao tác thủ công.

c) các trắc nghiệm nghiên cứu theo chiều sâu, về sự mau lẹ và mức độ của trí thông minh.

d) các trắc nghiệm thể hiện nhân cách, các quan tâm sâu lắng, cá tính, các mặc cảm, v.v...

Việc áp dụng các trắc nghiệm

Chính trong môn tâm lý học ứng dụng mà các trắc nghiệm tìm thấy phạm vi hoạt động lớn nhất (trong các lãnh vực sư phạm, công nghiệp, tội phạm, v.v...) Tuy nhiên chúng ta không

nên xem trắc nghiệm là bản chất của tâm lý học! Nó chỉ đơn thuần là một kỹ thuật hỗ trợ. Trắc nghiệm là một công cụ thí nghiệm, có thể đi từ sự ngớ ngẩn hoàn toàn cho đến sự thấu hiểu rành mạch một con người.

Công chúng thường không được thông tin đầy đủ cho lắm về điều này. Họ thường nghĩ một trắc nghiệm tương ứng với các "trò chơi xã hội" được đăng tải trong các tuần san...(đại loại như là: đây là một "trắc nghiệm tâm lý"! Hãy trả lời các câu hỏi này. Nếu các bạn đạt trên 10 điểm, các bạn có một cá tính nào đó... Nếu các bạn dưới 10 điểm, các bạn có một cá tính nào đó... Nếu các bạn chỉ có 3 điểm, đã đến lúc các bạn phải đi chữa bệnh rồi (!), v.v...

Các trò chơi trẻ con đó, không những rất lố bịch, nhưng có nhiều cơ may làm sai lệch trong tâm trí của người dân về ý niệm của môn kỹ thuật tâm lý.

Hơn nữa, dù với bất kỳ giá trị nào của một trắc nghiệm, chúng ta không được xem nó như là một kết quả tuyệt đối, mà nó chỉ là một chỉ dẫn mà thôi. Việc nghiên cứu một con người là vô tận, và trên đời này không có một trắc nghiệm nào có thể phơi bày nó một cách trọn vẹn. Cho nên bất kỳ một kỹ thuật viên tâm lý nào cũng phải thành thạo về tâm lý chiều sâu và cách tiếp cận con người.

Và tôi xin nêu ra đây điều suy tưởng rất hay của Szondi: "... thà chúng ta có một nhà tâm lý không có trắc nghiệm còn hơn một trắc nghiệm mà không có nhà tâm lý." Vì thế chúng ta kết luận bằng cách cầu chúc cho sự thăng tiến của một lý tưởng: có nhiều nhà tâm lý có được nhiều trắc nghiệm xuất sắc.

HƯỚNG NGHIỆP

Càng ngày nó càng chiếm một vị trí quan trọng hơn và đây là một điều tốt. Cái tên nó cũng đã định nghĩa nó rồi: nó có mục đích hướng đứa trẻ hoặc người thiếu niên đến những nghề nghiệp phù hợp nhất với các khả năng của nó, các ý

thích sâu kín và tham vọng của nó. Việc hướng nghiệp cổ điển chủ yếu được căn cứ trên các trắc nghiệm tâm lý với nhiều kết quả thật tuyệt vời mà chúng có thể mang đến. Như thế người ta có thể xác định mức độ phát triển trí tuệ của đứa trẻ, các khả năng tâm lý của nó và sự phát triển sau này của cá tính nó.

Trong tất cả các thành phố, có nhiều cơ quan có chức năng thực hiện các trắc nghiệm này mà phần lớn là miễn phí. Các bậc cha mẹ có điều kiện có thể đóng góp vào các chi phí bằng sự quyên góp tự nguyện.

Vài cơ quan thông báo bằng văn bản các kết quả của cuộc nghiên cứu; hoặc mời các bậc cha mẹ đến dự các cuộc trắc nghiệm. Các trung tâm hướng nghiệp là những trọng tài công minh; họ làm công việc tổng hợp, một bên là các nghề nghiệp, còn bên kia là các thí sinh. Người ta không ngừng khuyến cáo các bậc cha mẹ nên tiếp xúc với các cơ quan chuyên trách này.

BÚT TƯỚNG PHÁP

Khoa này nghiên cứu tính nết con người qua chữ viết. Nó đã phát triển một cách đáng kể trong những năm sau này; người ta thường xuyên áp dụng nó trong các trắc nghiệm kỹ thuật tâm lý, trong công nghiệp và thương mại. Có một điều *chắc chắn* là con người luôn để lại dấu ấn của mình trong bất cứ chuyện gì anh ta làm. Thế mà chữ viết là một khía cạnh quan trọng của hoạt động trí tuệ. Nó là một "dấu hiệu" mang "nhãn hiệu của nhà sản xuất": của người viết ra nó (cũng như tính cách của dáng đi, điệu bộ, cử chỉ, lời nói của người đó, v.v...). Người ta đã chứng minh một cách thuyết phục rằng khoa chiết tự được thực hiện một cách hoàn hảo đã soi sáng nhiều đặc điểm của một cá tính. Khoa này đã trở thành một ngành rất hữu ích cho môn tâm lý ứng dụng; nó thường giúp tránh các nhọc nhằn và sai phạm của một phán quyết.

Và đây là những gì mà hiện nay một chiết tự nghiêm túc có thể xác định được:

Trong lãnh vực trí tuệ: cách tổ chức của trí tuệ – trật tự – văn hóa – sự nhanh nhẹn của ý nghĩ – ý thức nhận xét và phán đoán – tính độc đáo – sự linh hoạt trí tuệ – các khả năng chú ý và tập trung – trí tưởng tượng – mức độ tổng thể của trí tuệ – các rối loạn của trí tuệ.

Trong lãnh vực xã hội: cách tiếp xúc với người khác – thái độ trước các trách nhiệm – lương tâm nghề nghiệp – hiệu quả trong công việc – óc sáng tạo – tính nhạy cảm – các khả năng thích nghi – tính phụ thuộc hoặc độc lập.

Trong lãnh vực cá tính: hướng ngoại hoặc hướng nội – cảm xúc – tính nhạy cảm – ý chí – sự can đam – sinh khí – tính xúc cảm – loại tính khí – tính năng động.

Các độc giả quan tâm đến khoa chiết tự sẽ tìm thấy dễ dàng các mẫu chữ viết ứng dụng. Hơn nữa, có nhiều trường rất giỏi trong việc giảng dạy khoa chiết tự. Nếu khoa này rất hấp dẫn, nó vẫn có những giới hạn của nó... như bất cứ môn khoa học nào của con người. Tuy nhiên người ta có thể khẳng định rằng tất cả những gì con người biểu lộ trong nét chữ của mình cho thấy các đặc điểm của cá tính liên quan. *Trên lý thuyết*, như thế người ta có thể biết chúng; *theo thực hành*, mọi thứ đều tùy thuộc vào chính các giới hạn của khoa chiết tự; mà sự phát triển mau chóng của khoa non trẻ này không thể bị nghi ngờ.

GIÁO DỤC

Giáo dục là một đề tài bao la như thế giới vậy. Cuộc đời của mỗi người chúng ta đều tùy thuộc vào nó ngay cả những niềm vui và đau khổ tập thể. Các cuộc chiến tranh đã không phải là sự suy diễn của những tình cảm cá nhân hay sao?

Giáo dục có thể dẫn đến niềm vui, hoà bình và sự thanh thản trí tuệ. Mà cho cả việc giảm thiểu các khả năng, bệnh tật và thất bại. Trong tác phẩm này thường hay đề cập đến vấn đề về giáo dục; và bây giờ tôi sẽ cố gắng trình bày nó với một ý nghĩa rộng lớn hơn.

Nhưng người ta thường đổ lỗi cho các nhà giáo dục có liên quan; *như thế sẽ rút gọn lại vấn đề một cách thiển cận*. Bất cứ nhà giáo dục nào cũng chính là kết quả của sự giáo dục mà người đó nhận được, và là kết quả của những nhà giáo dục tiền nhiệm, và cứ tiếp tục như thế. *Giáo dục là một chuỗi xích vô tận*, mà điều này đôi khi đem đến một kết quả bi thảm. Vấn đề phải được xem xét với một tâm trí thoải mái, rộng lớn đến mức có thể, chớ không phải xuyên qua cái lỗ khóa tương ứng với "Cái Tôi" hoặc "Cái Anh". Chúng ta phải xuất phát từ một nhân quan tổng thể, và từ đó từ từ hướng xuống đến chính mình. *Xuất phát từ chính mình và sau đó mới triển khai là điều phi lý*.

Giáo dục người khác bắt đầu bằng sự giáo dục chính mình

Không có ngoại lệ cho quy luật này. Đây là một luật lệ khắc nghiệt, rắn chắc như kim cương, và bất khả xâm phạm như chính nó vậy. Người ta sẽ nói gì nếu một người thầy thuốc chữa bệnh cho những thân thể mà không hề biết đến chúng? Hoặc một tu sĩ giảng đạo với một trái tim đầy hiềm khích? Họ không ở đúng vị trí của họ, có phải không? Có nhiều cuộc khám nghiệm buộc phải được thực hiện có dành một chỗ đứng nhỏ nhoi ngoài ánh nắng mặt trời; nhưng bất cứ người nào cũng có thể trở thành nhà giáo dục, trong ngày một ngày hai. *Nhưng bất cứ nhà giáo dục nào cũng phải dẫn dắt đến sự hiểu biết chính con người mình, đến chân lý và sự cân bằng.* Bất cứ nhà giáo dục nào cũng phải làm phát triển các khả năng trí tuệ. Nhưng để làm được điều này, bắt buộc ông ta phải *chính là* sự khôn ngoan và cân bằng đó! Làm sao ông ta có thể chỉ rõ được mặt trời nếu như ông ta không biết đến sự tồn tại của nó? Nếu ông ta không hề có sự khôn ngoan và cân bằng đó, nhà giáo dục phải biết rõ điều này và ông ta không thể mạo nhận là người mà ông ta không hề là. Đến lúc đó sẽ là sự khởi đầu cho con đường giáo dục và trí tuệ của chính ông ta.

Rất nhiều nhà giáo dục đã lo âu tự hỏi về vấn đề của một đứa trẻ hoặc một thiếu niên: "Nó đi không đúng hướng, nó nói láo, ăn cắp, nhút nhát, hay gây gổ, nham hiểm, v.v..."

Nhưng tôi hiếm khi thấy những nhà giáo dục này tự hỏi về chính họ trước bất cứ việc gì khác.

Tám lần trên mười, một đứa trẻ hư hỏng là một đứa trẻ biến chất. Nếu một đứa trẻ nói láo hoặc ăn cắp, không phải cần chỉ cho nó một chân lý lý tưởng hoặc lương thiện. Nhưng mà phải tìm xem tại sao nó nói láo hoặc ăn cắp. Lúc nào cũng có một nguyên nhân cho bất cứ một việc gì đó, có đúng thế không?

Người ta không thể chuyển giao sự giáo dục mà người ta có. Như thế thì hoàn toàn tự động. Vì thế rất cần phải tìm cho

được một ý nghĩa của cuộc đời trong chính mình; điều gì đã thúc đẩy mình tự tìm hiểu chính mình và tách lọc một số đáng kể các hành vi sẵn có độc hại. Người ta luôn nhìn sự việc qua chính con người mình, mà đó là điều tự nhiên. Vì vậy "cái tôi" phải giống như một tấm kính trong suốt chứ không phải là một tấm kính tối đen, chặn đứng các tia nắng mặt trời. *Nếu không người ta bắt đứa trẻ phải là đứa mà người ta muốn nó trở thành chứ không phải là đứa mà đáng lý nó sẽ là.*

Chính mình phải giáo dục mình trước khi giáo dục một đứa trẻ

Rất nhiều người "bị cứng đơ" trong cách sống và suy nghĩ của họ. Đó là nguyên nhân của hàng triệu sự giáo dục khiếm khuyết hoặc bất toàn. Đối với nhiều người, một ngày mới chỉ là sự lập lại tự động của ngày hôm trước. Trước hết bởi vì họ đã được giáo dục trong quan niệm đó; sau nữa bởi vì hàng ngàn sự kết tinh đã chai cứng trên các sai lệch, ức chế, mặc cảm của họ. Lúc đó họ sống bằng những "tật" tinh thần, trên các khẩu hiệu rỉ sét (mà dường như có vẻ chúng đem đến một sự an toàn nào đó, nhưng tiếc thay họ lại áp dụng với con của họ!). Có khi thật hãi hùng khi phải nghe các "huấn lệnh" được các ông bố đưa ra... Có vẻ như ông ta vừa khám phá được một mảnh giấy cũ kỹ trong đáy ngăn kéo... Đó là "kinh nghiệm và sự "khôn ngoan" của họ... Một hoàn cảnh nào đây? Người ta mở ngăn kéo ra và người ta rút ra vài phương châm, vài phán quyết rõ ràng, vài câu trống rỗng và ấu trĩ.

Một hoàn cảnh khác à? Người ta tìm tại một phần khác của cái tủ và cứ tiếp tục như thế. Tuy nhiên đây lại là những con người sáng suốt và thông minh... Nhưng mà kìa... đến lúc đứng tuổi, họ đã đóng cánh cửa lại, có vẻ như đã xem cuộc đời của mình đã hình thành và cá tính của họ đã hoàn chỉnh... Hơn nữa, họ đã bị mắc trong các vòng xoáy của cuộc đời. "Không có thời giờ" đã trở thành điệp khúc của họ. *Mỗi ngày họ không thể bỏ ra chỉ mười phút để tự xem xét và phát triển mình.* Hoặc ngay cả lúc họ

đã làm như thế đi, họ đã cúi nhìn trong một lỗ đen làm cho họ hoảng sợ, và họ đã mau lẹ đóng cánh cửa hầm lại...

Tất cả mọi thứ này đều hay và tốt; nhưng đứa trẻ vẫn đứng đấy với tính tò mò non nớt và một trí tuệ rộng mở cho tất cả mọi thứ. Người ta phải dạy dỗ nó, có nghĩa là giữ nguyên cái trí tuệ rộng mở nhất có thể được. Một bên, đứa trẻ sẵn sàng thương yêu tất cả mọi thứ, hiểu tất cả, ôm lấy mọi thứ. Bên kia là nhà giáo dục "cứng đơ", không làm sao hiểu được, chỉ còn biết ôm lấy vài chân trời tương ứng với các kết tinh của ông ta...

Nhà giáo dục này không thể phát triển được nữa, trước một con người đang cần đến sự phát triển. Làm sao nó có thể học hỏi cuộc đời, nếu về mặt tinh thần nó như đã chết rồi?...

Tại sao bạn có con?

Trước khi giáo dục một đứa trẻ, người ta phải tạo nó ra. Như vậy, vấn đề là phải tạo ra một sự sống dành cho việc suy nghĩ, cảm nhận, đau khổ, cười đùa, có ý thức. Điều này rất nghiêm trọng. Đây là một trong các hành vi chủ yếu nhất trên thế gian này. Và đến đây, tôi không thể kềm chế việc đưa ra đây các câu trả lời mà tôi thường nghe được khi đặt câu hỏi: *"Tại sao bạn muốn có một đứa con?"*

– Đời mà, có phải không?

– Bởi vì tôi yêu trẻ con.

– Chồng tôi không muốn nhưng tôi lại muốn.

– Tôi muốn năm đứa, không hơn không kém.

– Tôi đã có ba đứa con gái nhưng tôi muốn có một thằng con trai.

– Tôi không biết nữa...

– Để tiếp tục nghề nghiệp của tôi; đây là một nghề tốt, nhưng đang bị mai một.

– Tôi muốn chờ nữa, nhưng nó đã có mặt rồi...

– Để cho tên tôi không bị mất đi

– Để gắn chặt cuộc hôn nhân không được êm ấm của tôi.

– Để tôi cảm thấy ít cô đơn.

– Ồ, đó là một tai nạn!...

– Vợ tôi muốn một đứa con gái, còn tôi thì một thằng con trai; đây là đứa con gái, mặc kệ, tôi vẫn thương nó như thường.

– Chồng tôi muốn.

– Bà vợ tôi muốn.

– Một phụ nữ không có con thì không còn là phụ nữ nữa. Dù sao thì không thành vấn đề nữa khi có tình yêu thực thụ

– Đây là sự khẳng định tình yêu của chúng tôi; một đứa trẻ sanh từ tình yêu phải được sung sướng.

– Bởi vì tôi tự đánh giá, một cách công tâm, rằng tôi khỏe mạnh và cân bằng; và như thế tôi hy vọng là sẽ cho ra đời một con người thỏa mãn, làm được nhiều điều tốt quanh nó.

Và thế đấy... Chỉ ba câu sau cùng tự chúng là khá hay. Còn những câu kia!... Không phải là sự ích kỷ, nhưng ít nhiều gì cũng là sự vô thức hoàn toàn. Như thế, những con người đó muốn trở thành các "nhà giáo dục". Nhưng "nhà giáo dục" cho cái gì mới được? Bằng phương tiện gì? Với những sự hiểu biết nào đây? Sự sáng suốt nào đây? *Và nhất là với tình thương nào đây? Tim tôi đã run rồi, nếu như lương tri tôi thôi đã chưa làm điều đó...*

Giáo dục thường là sự thu hẹp

Bởi vì rất nhiều nhà giáo dục (cha mẹ, giáo sư, nhà đạo đức học, triết gia, v.v...) là những người có tinh thần "hẹp hòi". Họ co rút lại mỗi khi họ có những tư tưởng không thể thay đổi, tự động loại bỏ tất cả những ý nghĩ khác có thể. *Đơn giản như*

việc thuộc một quốc tịch nào đó, một chủng tộc nào đó, một tầng lớp xã hội nào đó, đã áp đặt những thu hẹp và thành kiến người ta khó mà gạt bỏ được. Nhưng việc gạt bỏ những thành kiến đó là rất cần thiết nếu người ta muốn các khả năng của chính mình trở nên phong phú hơn, cũng như sẽ có được một ý niệm về giá trị của giáo dục. Hơn nữa, hàng chục triệu người xoay quanh các mặc cảm, dồn nén, nỗi lo sợ, ý kiến của họ, v.v... Tất cả điều này tự động sẽ đưa đến những ý nghĩ sẵn có và thói quen vô thức. Điều này là hiển nhiên thôi. Nó là một vòng xích bóp nghẹt các khả năng của trí tuệ. Nhân loại đã bị chia thành ô: và mỗi ô như thế lại bị chia thành hàng ngàn phần nhỏ hơn. Và bắt đầu từ những thu hẹp đó, người ta mới bắt đầu giáo dục.

Chúng ta hãy thí dụ một nhà quý tộc chỉ có thể là quý tộc, có nghĩa là không thể nào mở rộng tâm trí ông ta cho nhiều quan niệm khác hơn là những quan niệm quý tộc, những thù địch, khoan dung, cố chấp, v.v... Vì vậy đây là một trí tuệ được "chuyên môn hóa". Như thế ông ta sẽ tự động cho một sự giáo dục, chỉ có thể là quý tộc mà thôi. Và nhiều *đường hướng dẫn tinh thần* mới *đào tạo* được đứa trẻ. Nó sẽ giống đúc hàng ngàn đứa trẻ khác ra trường trước nó; nó có cùng một cách diễn đạt, cùng một dáng đi, cùng một cách ăn mặc, v.v... *Người ta đã cho nó một đồng phục tinh thần*, bằng cách giảm thật nhiều các khả năng tổng quát và tính tự phát của nó. Có lẽ nó được "giáo dục thật tốt" như một cỗ máy được cải tiến, mà chỉ có thế mà thôi.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ một trưởng giả *mà chỉ có thể là trưởng giả*. Trò chơi lại diễn ra. Và vì thế mà nhân loại bị chia thành hàng triệu ngăn, chứa đầy các thứ vặt vãnh không hề giống với những thứ của người bên cạnh.

Có hàng triệu người bị xích trong các thí nghiệm cá nhân và có giới hạn của họ, mà không hề biết cái từ đầu tiên của các thí nghiệm của người bên cạnh và cũng không thể hiểu được chúng.

Giáo dục là một cái gì hoàn toàn khác với những thứ đó. *Nó phải mở rộng tâm trí thay vì đóng kín nó lại trong sự thu hẹp và các đồng phục.*

Nó phải nhắm đến sự phát triển và phát triển các khả năng. Nó phải ngăn cản các thành kiến và khẩu hiệu nội tại, các kết tinh và nỗi lo sợ. Thay vì áp đặt cho đứa trẻ một số lượng kiến thức quái dị, đáng lẽ người ta phải dành thêm một ít thời giờ để tập cho nó học cách hiểu chính con người nó. Thay vì thúc đẩy nó trở thành "*một nhân vật quan trọng*" người ta phải giúp nó "*trở thành một cái gì đó*". Dù cho nó có là người hốt rác hoặc một ông thủ tướng cũng không thay đổi vấn đề.

Nhiều khi kết quả của giáo dục là một cỗ máy được chỉnh theo một sự luyện tập. Hơn thế nữa, người ta chỉ cần nhìn vào con số người rối loạn tâm lý đang áp đặt những sự giáo dục sai lệch cũng vì chính sự rối loạn tâm lý của họ. Tôi cũng đã nói khá nhiều về đề tài này trong tác phẩm này để không cần phải nhắc lại nữa.

Thay vì thu hẹp tâm trí lại, người ta phải nới rộng nó ra cho tất cả mọi thứ. Có rất nhiều sự giáo dục ngăn cản sự sung mãn, dạy phải lo sợ trong cuộc sống, sự thù nghịch, tìm kiếm sự che chở cho các rối loạn thần kinh, tính khiêu khích, v v... *Nhưng cũng chính các nhà giáo dục đó lại trở nên bực mình khi một cuộc chiến tranh tàn phá hành tinh của chúng ta.*

Giáo dục là phải xây dựng, chớ không phải tàn phá, khi cắt bỏ các khả năng trí tuệ. Một lần nữa, để làm gì khi mình có một cây phong cầm thật lớn mà chỉ biết đánh có vài nốt nhạc thôi, dù ngay sau đó người ta có ban tặng cho mình một cái hôn tay thật đúng điệu đi nữa?

Khi những người trưởng thành trở lại trường học

Trở lại trường học là để báo cáo rằng mình không biết . Là để biết mình có vài khái niệm sai lệch, hoặc nhiều khái niệm chưa đầy đủ hoặc không có gì. Đương nhiên một phần

của giáo dục là những hiểu biết từ bên ngoài. Nhưng trên hết, nó phải được đặt nền tảng trên sự hiểu biết và khôn ngoan nội tại. Người ta sẽ hiểu được là nếu tình trạng nội tại bị sai lệch thì những ý niệm xuất phát từ đó đương nhiên cũng sẽ không đúng. Đây là sự thật cơ bản. Nhưng có rất nhiều người từ chối nhìn nhận sự thật cơ bản này, bởi vì họ sợ. Một sai lệch tâm lý sẽ ảnh hưởng lên tất cả hành động của chúng ta, từ cái nhỏ nhất cho đến cái lớn nhất, với những hậu quả rõ nét ít nhiều. Điều này đúng với tất cả các mặc cảm, tự ti, ức chế, v.v... Như vậy tự giáo dục lại có nghĩa là ra khỏi vỏ bọc mà lần hồi đã đông cứng lại quanh người mình. *Và nhất là khi trở lại trường học có nghĩa người ta chấp nhận là mình không biết.*

Đã bao nhiêu lần người ta nghe thấy: "Dù sao thì tôi cũng biết cách dạy con tôi như thế nào chứ, và về vấn đề này tôi không cần phải nhận lời khuyên của bất cứ ai hết!". *Mà chúng ta hãy nhớ là cũng chính người này sẽ van xin các lời khuyên của người thợ máy khi đem chiếc xe đi tu bổ*; người này sẽ hỏi về các ý kiến về cách mua vỏ xe, cách xây cất ngôi nhà, v.v... Nhưng về cách giáo dục thì không bao giờ!

Quan điểm này là ấu trĩ và hung hãn. Như vậy, nó biểu lộ sự sợ hãi. Đây là thái độ của sự tự tôn giả tạo, sản sinh bởi một mặc cảm tự ti.

Trở lại trường học có nghĩa là "học tập cho chính mình". Nếu không, không một giáo dục nào có thể thực hiện được, với một giá trị hoàn toàn. Đến lúc đó người ta áp đặt một giáo dục cứng nhắc sẵn có, bằng cách căn cứ trên "Cái Tôi" của mình. Nhưng nếu "Cái Tôi" đó bị gò bó và cứng đơ, làm sao chúng ta có được sự mềm dẻo vô hạn và cái khả năng lĩnh hội vô tận do sự giáo dục đòi hỏi?

Hãy thoát khỏi nhu cầu an toàn nội giới

Đây là một vấn đến quan trọng... Phần lớn đời sống con người đều bị dẫn dắt bởi nỗi lo sợ. Lo sợ về tình dục, tôn giáo,

đạo đức, nỗi lo sợ xuất phát từ các mặc cảm tự ti. lo sợ về cái-người-ta-sẽ-nói-gì-đây, sự phê phán của người khác, sợ sự thật,v.v... Tất cả những nỗi lo sợ này đến lượt chúng tạo ra các dồn nén, mặc cảm, thù nghịch, như một con vít vô tận. Thế mà một số lớn con người không hề biết đến những nỗi sợ của họ vì chúng vẫn vô thức. Nhưng tất cả cuộc đời của họ đều đặt nền tảng trên đó.

Những tìm kiếm ưu thế, chuyên quyền, quyền lực, thống trị, chỉ căn cứ trên sự sợ hãi. Chúng ta đã thấy điều này trong suốt tác phẩm này. Con người bị cứng đơ trong hàng ngàn tật của anh ta, trong các thói quen và thỏa hiệp, đã cho họ một ảo tưởng về sức mạnh và quyền lực. Anh ta bị nhồi nhét đầy những bù trừ, và mang một áo giáp làm cho anh ta tưởng rằng mình đã loại bỏ được nỗi sợ hãi. Mà sự thật là anh ta vẫn tiếp tục đau khổ vì các xung đột nội tại, *mà chúng càng nguy hiểm hơn vì chúng vô hình.* Đến lúc đó con người co rút lại, bị kết tinh và cứng đơ. Về mặt tinh thần, anh ta bị khóa chặt, giống như một chiếc tàu bị mắc cạn. Dù muốn hay không, anh ta xoay vòng quanh mình. Đương nhiên là như thế anh ta không hề có năng lực để thông hiểu một cách trọn vẹn.

Nếu chúng ta bị chứng nhức nửa đầu, có thể nào chúng ta có được tầm hiểu biết sâu rộng về các vấn đề của những người khác không? Thì đối với các nỗi đau tâm lý cũng thế. Mỗi khi có xung đột nội tại, thì người đó sẽ không có khả năng thông hiểu. Người đó "hiểu" vấn đề tùy theo tình trạng chính của anh ta, mà đó là của nỗi đau đớn của anh ta. Nếu một nỗi đau gây ra sự lo hãi, làm sao người đó có được sự thông hiểu? Trái lại: tất cả những gì anh ta thấy nơi người khác sẽ gắn liền với nỗi lo hãi của mình và làm cho nó tăng lên. Một người lo sợ hoặc bị dồn nén về tình dục, làm sao có thể hiểu được? Không được gì hết; nếu không phải là nhìn thấy các sự việc xuyên qua các dồn nén của anh ta. Cơ chế vận hành này có giá trị cho tất cả các nỗi đau tâm lý, bất kể chúng là gì. Như vậy thoát khỏi

được nỗi lo sợ của chính mình là nhiệm vụ chủ yếu. Để người ta không chuyển giao nỗi lo sợ đó, và để có thể thông hiểu được.

Điểm chủ yếu của vấn đề là thoát khỏi chính mình. Điều này có nghĩa là người ta phải biết mình phải tách khỏi cái gì, mà đó là nhiệm vụ của tâm lý học. Nếu không, người ta sẽ cho người kia nhiều chỉ thị không phù hợp với người đó. Hơn nữa, sự không thông hiểu sẽ ngăn cản chúng ta đặt mình vào chỗ người kia. Tình thế này gây ấn tượng mạnh trong các trường hợp rối loạn thần kinh, và nhất là đối với những sự giáo dục được thực hiện bởi các người chuyên quyền.

Giáo dục với chiến tranh

Sự giáo dục theo cách mà chúng ta biết đã được đặt trên nền tảng của sự chia rẽ. Nó phân chia con người theo ý thức hệ, theo các hệ thống giai cấp, chính trị, tôn giáo,v.v... Đương nhiên là các loại hình giáo dục này ngăn cản con người được tự do phát triển và thu hẹp phạm vi hoạt động của anh ta... và tình yêu thương. Mỗi khi mà người ta vẫn còn nói một người nào đó thuộc một nước nào đó, của một tôn giáo nào đó, một ngôn ngữ nào đó, người ta đã bẻ gãy sự tiến triển của anh ta. Hơn nữa, người ta sẽ phát triển sự thù nghịch đối với tất cả những người không cùng phe với anh ta. Đó là điều hiển nhiên. Nền giáo dục hiện tại xô đẩy con người đến bạo lực, thù hận, khinh bỉ và cạnh tranh thô bạo. Chúng ta chỉ cần nhìn vào tình cảm của những đứa trẻ "nghèo" đối với những "đứa bạn" thuộc tầng lớp giàu... và ngược lại. Chúng ta không nên tìm tình yêu thương ở đây bởi vì nó không hiện hữu. Nhưng đứa trẻ tự ý nó có như thế không? Không bao giờ; *nó đã trở thành như thế bởi vì người đã dạy nó như thế.* Các trường hợp này được lặp đi lặp lại hàng triệu lần trong tất cả các nước. Về mặt nhân bản, thật là bỉ ổi. *Loại hình giáo dục này tự động sẽ tạo ra chiến tranh.* Và các cuộc chiến tranh vẫn cứ tiếp diễn mỗi khi con người chưa chịu học cách tự hiểu mình và tìm lại bản thể sâu lắng của chính mình. Mỗi khi mà anh ta chưa

nhận thấy rằng bản chất con người đều giống nhau ở bất cứ nơi đâu trên thế giới này, và tất cả những thứ còn lại chỉ đơn thuần là một lớp dầu bóng ngoài bề mặt. Thay vì điều này, người ta nhồi nhét trong đầu chúng ta nào chúng ta là người Pháp, Bỉ, Anh quốc, Papou, Tin lành, Công giáo, Hồi giáo, giàu, nghèo,v v...; cho đến một ngày con người giết nhau và tàn phá vì quốc gia, tôn giáo, tư tưởng chính trị của họ, v.v... Tất cả những điều này sẽ còn tiếp tục một khi sự giáo dục còn chia rẻ loài người ra thành nhiều "nhóm" biệt lập và đối nghịch nhau. Vấn đề ở đây không phải là đứa trẻ mà là người giáo dục! *Tất cả những điều này cũng cho thấy con người không còn gì, ấu trĩ và luôn lo sợ.* Người ta sẽ không bao giờ đạt được hòa bình (cá nhân hoặc tập thể) khi phân chia con người thành những nhóm đối đầu nhau. Và những điều mà mỗi ngày cứ tái diễn giữa các người đối đầu nhau, sẽ tiếp tục xảy ra bằng đại bác và bom trên toàn thế giới này.

Giáo dục và lòng yêu thương

Không thể có bất cứ một lối giáo dục nào mà không có lòng yêu thương. Đó là điều hiển nhiên. Không tình thương, người ta không thể dạy dỗ, khuất phục, uốn nắn ai, khắc sâu các kiến thức và hành vi tốt đẹp cho ai được. Tình yêu thương là trạng thái sung mãn nội giới. Bất cứ điều gì làm giảm bớt sự sung mãn nội giới sẽ làm giảm thiểu tình thương yêu. Tình thương yêu thực thụ đòi hỏi nhiều điều kiện khắc khe; *vả lại điều này cũng là bình thường bởi vì một tâm trạng cao cả chỉ có thể đạt được sau nhiều lần tẩy sạch chính mình.* Tưởng thương yêu và thương yêu thật sự là những đặc tính hoàn toàn đối nghịch nhau không khác gì hướng bắc với hướng nam. Tình thương yêu đòi hỏi một nội tâm thanh thản: như vậy nó đòi hỏi sự cân bằng, sáng suốt và sức mạnh. *Tất cả những gì làm hư hỏng và tổn hại đều biểu hiện sự thiếu vắng tình thương yêu.*

Bất cứ nhà tâm lý học nào cũng biết có rất ít nhà giáo dục *thật sự* thương yêu những người họ dạy dỗ. Vả lại rất nhiều

khi, họ lại chắc chắn tin vào điều trái ngược... Những nhà giáo dục này có một cái nhìn sai lệch về tình yêu thương. Trong giáo dục, tình thương có nghĩa là ban tặng chớ không phải là nhận lãnh, *dù dưới bất cứ hình thức nào*.

Chúng ta sẽ thấy ý niệm "ban tặng" này đôi khi bị hiểu sai đi đến chừng nào. Một lần nữa, tình yêu thương sai lệch được tìm thấy ở tất cả những người chuyên quyền, thống trị, độc tài, và điều này dưới bất cứ hình thức thống trị nào. Dù cho nó tàn nhẫn, hoặc được che giấu dưới các điều tận tụy và tốt bụng, cũng không làm thay đổi vấn đề. Tại sao? Bởi vì người thống trị tìm kiếm sự an toàn nội tại mà người này chỉ tìm được trong việc thống trị. Chúng ta đã thấy điều này nhiều rồi. Nhiều người chuyên quyền "sẽ làm tất cả mọi thứ cho con của họ". Họ có thể cho cả mạng sống của họ, nếu như đứa trẻ phạm tội, mà điều đó thường thấy xảy ra. Nhưng cái đó không phải là tình thương. Mục đích vô thức của họ là dễ chế ngự đứa trẻ bằng cách chỉ ra rằng người ta đã "tốt" với nó đến chừng nào, và như thế ngăn chặn bất cứ sự nổi loạn ra mặt nào. Còn về những nổi loạn nội tâm, họ có nghĩ đến không? *Mục đích vô thức của bất cứ kẻ chuyên quyền nào là phải giữ cho bằng được sự an toàn nội tâm, bằng cách nghĩ rằng mình mạnh, được khâm phục và nể nang*. Vả lại, bất cứ hành động tự phát nào của đứa trẻ cũng được ông ta xem như là một sự nổi loạn và cảm thấy như một tát tai.

Một người mẹ "nuông chiều" đứa con của bà, "đeo bám" vào nó như thế, thật sự không phải bà yêu thương gì đứa con đó đâu mà bởi vì chính bà ta ngăn cản sự phát triển của riêng nó. Rất nhiều bậc cha mẹ cũng hoán chuyển lên đứa trẻ những tham vọng của chính họ. Tôi đã nghe không biết bao suy tưởng trong chiều hướng đó!

– Tôi muốn nó trở thành đứa đẹp trai nhất...

– Tôi muốn nó trở thành đứa thông minh nhất...

– Tôi muốn nó có một địa vị tốt mà tôi không hề có được.....

– Tôi muốn nó tiếp tục công việc của tôi...

– Tôi muốn nó có một đám cưới thật đẹp...

– Những điều mà tôi không thực hiện được, chính nó sẽ làm...

– Loại giáo dục này đã thành công với tôi, vì thế nó cũng sẽ thành công với thằng con trai của tôi...

– Mẹ tôi vẫn còn tát tôi khi tôi đã bốn mươi tuổi; và tôi sẽ làm điều đó với thằng con của tôi, nếu sự thành công của nó phải chịu trả cái giá đó, v.v...

Tình thương đã ở đâu trong tất cả những câu đó? Người nào trong các "nhà giáo dục" kia đã tự đặt mình vào ví trí của đứa trẻ? Tuy vậy các bậc cha mẹ đó tưởng rằng mình thương yêu và làm điều đó vì "lợi ích của đứa trẻ". Quả thật thì đó là một lỗi lầm với những hậu quả thật tai hại.

Họ chỉ đơn giản làm điều đó vì chính họ và mong muốn đứa trẻ lớn lên đúng theo ý muốn của họ, những tham vọng của họ, mà gần như không cần quan tâm đến đứa con của họ thật sự là như thế nào. Những kiểu giáo dục đó thì lúc nào cũng mang đến những xung đột nội giới cho người được dạy dỗ. Những xung đột nội giới, và vì thế những đau khổ, rối loạn thần kinh, thù nghịch, nổi loạn, mặc cảm tự ti.

Một hôm, một người cha đã nói với tôi: "Mặc cảm tự ti à?? Tôi không biết. Ông hãy nhìn tôi xem, có phải tôi có bộ mặt bị mặc cảm tự ti không? Thằng con trai của tôi sẽ được dạy dỗ đúng theo cách của Tôi. Tôi đã quyết định như thế. Nếu nó muốn, nó có thể. Là vì lợi ích của nó. Tôi à, Tôi chỉ biết có chừng đó thôi!...". Người cha này là mẫu anh hùng rơm hay nhất mà tôi chưa từng thấy...

Người ta không khó khăn gì tưởng tượng được đứa trẻ, đã trở thành thiếu niên với một ý chí bị bẻ gãy và mang đầy mặc cảm tự ti...

Và cứ như thế, vẫn bài hát này được lặp đi lặp lại khắp mọi nơi. Bất cứ sự giáo dục nào mà là nguồn gốc của các xung đột nội tại hoặc sự giảm thiểu nhân cách đều biểu lộ sự thiếu vắng tình yêu thương và thông hiểu. *Mà nói cho cùng, nó chỉ là sự ích kỷ trá hình mà thôi.*

Một trường hợp thông thường khác. Có vài nhà giáo dục lấy cớ cho sự cứng rắn. Họ tự tôn vinh vì đã có những quan điểm không thể lay chuyển. Và như thế là một dạng cứng nhắc và ngoan cố mà họ cứ nhầm tưởng là sức mạnh và ý chí! Chín trường hợp trên mười, đương nhiên là họ không đạt được mục đích: sự co cứng đã làm họ quên đi mục tiêu đã nhắm. Đây là một thảm họa một khi những con người này làm chủ gia đình. Những con người "có nguyên tắc" này, cứng nhắc, co cúm, khô khan, duy ý chí, luôn sẵn sàng tra tấn những người sống quanh họ (Đương nhiên lúc nào cũng "vì lợi ích của họ" thôi!) Thế bản chất sâu lắng của họ là gì? Nỗi sợ hãi. Bằng bất cứ giá nào họ muốn ý tưởng của họ lúc nào cũng hợp lý. Đối với họ xem xét lại những ý tưởng đó là dấu hiệu của sự hèn yếu và thiếu cá tính...

Một trong những người cha đó đã nói với tôi: "... Các nguyên tắc của tôi và tôi chỉ là một. Các nguyên tắc của tôi không bao giờ thay đổi. Tôi dạy dỗ con tôi đúng theo những thứ đó. Sau này chúng nó sẽ thấy rằng sự cứng nhắc đó đều tốt và sẽ cảm ơn tôi". Thế mà không. Các người con trai của ông ta không cám ơn ông ta. Kết quả không đúng như thế chút nào. Chúng không cho người cha của chúng đã "thương yêu" chúng, mà chỉ huấn luyện chúng. Hai điều này không hề giống nhau chút nào. Còn về việc cám ơn, tôi nghi ngờ là chúng sẽ làm nhân danh các nỗi lo sợ, thất bại và sự nhút nhát trong tương lai của chúng...

Và cũng vì thế mà xảy ra các thảm kịch khổ tâm trong gia đình và cuộc sống. Kafka, trong *Bức thư gởi cho cha tôi*, đã biểu lộ rõ tính cách thương tâm của những thảm kịch xúc cảm đó, đã đưa chúng ta rời xa tình yêu thương...

Tìm kiếm sự an toàn nội tâm hoặc sự thừa nhận các nguyên tắc của mình không bao giờ là yêu thương. Làm sao nhiều nhà giáo dục có thể nói là họ "thương yêu", nếu họ cứ thúc đẩy sự chia rẻ giữa các con người? Thế mà có vô số loại hình giáo dục lại được đặt nền tảng trên đó. Người ta thúc đẩy sự chia rẻ nhân danh sự giàu sang hoặc nghèo nàn, nhân danh các thành kiến xã hội hoặc chủng tộc, như tôi đã nói ở trên. Người ta thúc đẩy sự chia rẻ nhân danh các bộ tộc, đối đầu chính trị, đối đầu giai cấp. Tất cả những thứ đó đều dẫn đến sự thù nghịch, tranh đua, xung đột, thất bại và đau khổ. Loại giáo dục đó làm hư hỏng xã hội. *Thế mà tình yêu thương không bao giờ làm hư hỏng và không bao giờ tách rời.*

Làm sao người ta có thể dạy dỗ, nếu chúng ta cứ chống đối một giai cấp nào đó trong xã hội, tôn giáo nào đó, một đảng phái nào đó... hoặc ngay cả với những người láng giềng của chúng ta? Thay vì mở mang trí tuệ và sự thông hiểu của các đứa trẻ, người ta đóng kín nó lại. Những cách giáo dục đó thúc đẩy sự chia rẻ, sự kiêu căng, đến ưu thế, đến tranh chấp. Chúng cũng thúc đẩy những điều trái ngược: sự thất bại, lo sợ, sự bất lực. Dù sao đi nữa, chúng làm hư hỏng các khả năng tổng thể của đứa trẻ.

Nếu tâm trí của nhà giáo dục quá thiển cận (rối loạn tinh thần, hiểu sai lệch các sự việc, cái nhìn méo mó, kết tinh) thì đương nhiên trí thông minh của ông ta cũng bị hạn chế. Ông ta không thể nào xem xét cuộc sống về mặt tổng quát được. Thế mà giáo dục là sự phát triển của trí tuệ được hòa nhập trong cái nhìn tổng thể của thế giới. *Nó không có nghĩa là thực hiện được các cuộc thi cử hiển hách mà là phát triển sự sáng suốt.* Nếu tâm trí của các nhà giáo dục bị hạn chế, đương nhiên là họ sẽ chuyển giao những kiến thức theo sách vở, nhưng không phải là trí tuệ. Và nhất là tình yêu thương, và một lần nữa, nó sẽ là sợi xích vô tận .

Giáo dục phải là sự hợp tác trong sự khiêm tốn

Với sự giáo dục thực thụ, sẽ không được có kẻ trên người dưới, nhưng phải là sự hợp tác toàn diện. Nếu chúng ta dạy dỗ một người, chúng ta cũng học chừng ấy thứ mà người đó học của chúng ta. Giáo dục là sự trao đổi quan điểm thường xuyên. Rất nhiều nhà giáo dục có cảm tưởng họ là cấp trên những người mà họ dạy. Đây là một điều hoàn toàn sai lầm. Mà thường khi lại chính là điều trái ngược. Đứa trẻ và người thiếu niên muốn học hỏi và phát triển sự sáng suốt của chúng. Nhưng rất nhiều nhà giáo dục đã ngưng học hỏi và trở nên cứng đơ. Hơn nữa, mỗi khi có một cảm giác tự tôn, thì sẽ có nguy cơ chuyển giao một cách độc đoán *những gì mà người ta cho là chân lý*. Nhưng người ta không thể chuyển giao chân lý: mỗi người phải tự tìm lấy nó. Người giáo dục phải là một tinh thể sáng chói...Nếu ông ta nghĩ mình là cấp trên, ông ta sẽ cố định trong vai trò đó, và cố hết sức mình để bảo vệ vai trò đó. *Uy thế của ông ta đã trở thành một ý muốn vô thức rằng mình có lý.*

Hơn nữa, rất nhiều nhà giáo dục (các bậc cha mẹ hoặc giáo sư) rất *cần* cảm thấy họ là bề trên (đây là trường hợp của những người bị mặc cảm tự ti, của tất cả những người chuyên quyền). Vì vậy đó là một nhu cầu bệnh hoạn của sự kính trọng (thường là vô thức), sự tôn kính, khâm phục, v.v...

Những nhà giáo dục đó muốn người được giáo dục phải chấp nhận vô điều kiện các chỉ thị, sự thật, nguyên tắc; họ sẽ trở nên thù địch nếu người kia không làm như thế.

Một khi bắt buộc đứa trẻ chấp nhận uy quyền, người ta ức chế trí tuệ và sự tự phát của nó. Người ta bắt buộc nó phải thu hẹp sự sáng suốt và tinh thần của nó. Người ta ngăn cản nó nhận thức các giá trị nhân bản tương ứng với chính con người của nó. Cảm thấy là cấp trên có nghĩa là "thống trị" và áp đặt một sự chỉ huy được xác lập xuyên qua "cái tôi" bị biến dạng. Đến lúc đó nhà giáo dục có được cảm giác uy quyền để cứu vớt sự bất lực của ông ta... (và đây cũng là trường hợp của các bậc

cha mẹ và các giáo sư rối loạn tâm lý, của vài người trưởng nhóm, của vài nguyên thủ quốc gia)

Hoàn toàn trái lại, nhà giáo dục phải đắm mình trong sự khiêm tốn sâu lắng. Có phải ông ta ngày nào cũng phải học thêm hay sao? Chỉ với sự khiêm tốn mới cho phép ông ta giữ được một tinh thần cởi mở và sẵn sàng. Dạy dỗ một đứa trẻ có nghĩa là "đặt mình vào ví trí của nó". Làm sao người ta có thể làm việc đó nếu tâm trí của họ chứa đầy cặn bã kềm hãm trí tuệ và khóa chặt nó lại?

Một nhà giáo dục thực thụ phải có nội tâm sung mãn. *Ông ta ban tặng và không hề nghĩ đến việc nhận lấy.* Đối với ông ta vinh dự, sự biết ơn, quyền lực phải không là cái gì cả. Ông ta không hề có cảm giác ưu thế, và không hề muốn áp đặt bất cứ điều gì. Ông chỉ đơn giản nghĩ rằng định mệnh hiện giờ của ông ta là dạy dỗ, và việc tiếp nhận sự dạy dỗ này là nhiệm vụ của người kia.

Để được điều này, nhà giáo dục phải hoàn thiện chính mình với tất cả những phương tiện tâm lý sẵn có của ông ta. Một khi mà không được tách khỏi bất cứ thứ gì ngăn cản sự sung mãn nội tâm, ông ta chưa phải là một nhà giáo dục. Một khi mà còn tồn tại trong ông ta nỗi lo sợ, một mặc cảm tự tôn, ông ta chưa phải là nhà giáo dục. Đây là một điều luật vô cùng khắt khe nhưng cũng vô cùng đẹp như ánh nắng mặt trời.

TUỔI THIẾU NIÊN

Thường người ta rất thích thú khi nghĩ về tuổi thiếu niên của mình; nhưng vui vẻ nhớ lại cái "tuổi dậy thì" thường biểu lộ một thiểu năng trí nhớ! Tuổi thiếu niên là một thời kỳ rối loạn, vô trật tự, nặng nhọc, mà rất nhiều bậc cha mẹ lo sợ. Đây là thời kỳ của cuộc đời tiếp nối thời thơ ấu và kéo dài cho đến tuổi trưởng thành.

Đối với con trai: từ 14 cho đến 20 tuổi.

Đối với con gái: từ 12 cho đến 18 tuổi.

Đương nhiên là những giới hạn này thay đổi tùy theo khí hậu, chủng tộc và môi trường xã hội (mà chúng có thể áp đặt vài thích nghi đến sớm hoặc muộn hơn).

Tuổi dậy thì

Đây là cánh cửa của tuổi thiếu niên... Đại loại như là một sự tái sinh vậy. Tuổi thơ ấu xa đi, các trò chơi trẻ con bị bỏ rơi. Sự cân bằng không còn nữa; cá tính trở nên bất ổn một cách đáng chú ý. Không còn nữa cuộc sống êm ái dưới sự che chở của cha mẹ! Đối với nhiều dân tộc, tuổi dậy thì đã không phải vừa là một cái chết và sự tái sinh hay sao? Điện ảnh đã cho chúng ta làm quen với vài nghi thức "thụ pháp", ác độc, tàn

nhẫn, với mục đích đưa đứa trẻ ở tuổi dậy thì đến đời sống mới làm người đàn ông của nó.

"Một người học nghề non trẻ trong cuộc đời", người thiếu niên bước tới trước một cách vụng về. Bồng bột, đầy cảm xúc, mãnh liệt là những đặc tính của anh ta. Sự mơ mộng xuất hiện: người thiếu niên này khám phá ra "cái tôi" của anh ta. Anh ta tự so sánh mình với những người chung quanh. Anh ta phám phá ra khái niệm về thời gian và bắt đầu lên nhiều kế hoạch cho tương lai. Việc khám phá ra tương lai và quá khứ đưa anh ta đến việc "xem xét hoàn cảnh cụ thể": đây là khởi điểm của những cuốn nhật ký...(và chỉ có Trời mới biết những cuốn nhật ký đó cảm động đến mức nào khi những đứa thiếu niên đó tự động mang đến cho tôi). Sự phát hiện ra của "cái tôi" đương nhiên chỉ có thể làm xáo động người thiếu niên; anh ta mò mẫm trong nội giới, tìm kiếm, tự suy xét, rút mình vào trong cô đơn. Trước hết anh ta muốn tìm hiểu việc gì đang đến với anh ta; vì thế anh ta tự phân tích. Bị vướng víu trong các mâu thuẫn nội giới, anh ta hăng say tìm sự thương yêu và một chỉ dẫn có thể giúp anh ta thấy rõ hơn... Trí tưởng tượng của anh ta hướng ra mọi nơi, hơi hoảng hốt, không biết bắt đầu từ đâu hoặc không biết bằng cách nào tiếp xúc với cái thế giới bao la... Cờ xí của sự nổi loạn được dương cao: đó là những cuộc tấn công được dàn trận chống lại các "người già cổ hủ", chống lại các "người có tuổi", các giá trị đã được thiết lập, các quy tắc xã hội, các đạo lý cổ truyền. Đấy cũng là nổi loạn (ngấm ngầm hoặc công khai), chống lại gia đình, thường làm cho các nhà giáo dục phải hoảng sợ!

Những điều quái gở cứ tiếp tục: người thiếu niên phát biểu nhiều điều không thể tin được, "hay quậy phá ầm lên", mặc sức mà gây tai tiếng; chế giễu cha mẹ và xã hội; anh ta thuộc các "băng nhóm" có câu lạc bộ riêng và những quy luật bí mật.

Một khám phá chủ yếu khác: các giá trị tinh thần. Các cơn khủng hoảng tinh thần và đạo lý bùng nổ. Người thiếu niên

đang bận tâm vì cái tốt, cái đẹp, cái thật. Anh ta lao vào các cuộc tranh luận đôi khi rất quyết liệt, mà chúng thường chỉ là một cuộc trò chuyện "của tiệc trà lúc năm giờ chiều"! Anh ta đang bứt rứt vì khao khát sự tuyệt đối. Vả lại, đây là một nhà lý luận đámh gờm... dám quả quyết một cách dứt khoát những điều anh ta không biết, và không ngại ngùng chối bỏ những điều nhỏ nhặt...

Nếu "cái tôi" của anh ta làm cho anh ta hoang mang, đương nhiên anh ta sẽ cố gắng thoát ra tình cảnh đó! Anh ta tìm kiếm sự thông cảm, chỗ dựa, từ từ hướng đến tình bạn và tình yêu. Đây là thời kỳ được gọi là "thời kỳ giải thoát khỏi cái tôi".

Ngọn núi lửa bùng nổ: các nỗi đam mê dữ dội, mãnh liệt, đau khổ, mù quáng xuất hiện. Và cả những căm ghét kịch liệt! Người thiếu niên cảm nhận nhiều quyến luyến chuyên nhất, ghen tị, đa nghi. Anh ta thường tìm tình bạn của một người trẻ tuổi hơn anh ta, mà điều này cho phép anh ta tự khẳng định mình hơn; cũng thường thấy anh ta dốc hết sức lực và tinh thần cho một người trưởng thành được chiêm ngưỡng... Vài vị giáo sư là đối tượng của sự mê say của các nữ sinh, mà đôi khi họ hành động quá mức bình thường. Người ta đã từng thấy nhiều thiếu nữ hôn cái ghế mà người thầy vừa ngồi...hoặc ăn cả cục phấn mà người đó vừa dùng để viết. Vì thế, trong trường hợp này có sự "cắm chốt" quan trọng.

Các tình bạn thời niên thiếu... Người ta yêu thương người bạn của người ta, người ta tin tưởng nơi người đó, người ta chiêm ngưỡng người đó. Người ta hy sinh cho người đó, người ta bắt chước người đó. Rất nhiều bậc cha mẹ rất lo âu trước những tình bạn say đắm đó và lo ngại những sai lệch về tình dục. Họ hãy yên tâm: trường hợp này hiếm khi xảy ra. Nhưng với một tình bạn với một đứa trẻ tuổi hơn, nó trở nên nguy hiểm hơn. Nhưng nó lại mang nhiều lợi ích hơn cho đứa trẻ tuổi, vì như thế đứa trẻ kia sẽ có được một người hướng dẫn và sự che chở. (Vài trường trung học bên Anh Quốc và dòng tu

Tên, đã sử dụng một cách tuyệt vời các tình bạn thời niên thiếu này).

Các hiện tượng thể chất. Thời niên thiếu có nét nổi bật là sự xuất hiện các cơ quan sinh dục và các đặc tính sinh dục phụ (bể tiếng, sự xuất hiện của lông, còn đối với con gái có thêm sự phát triển của hông và vú, v.v...). Khoảng 12 tuổi (đối với con gái) và 13 tuổi (với con trai), lông bắt đầu mọc ở vùng mu. Một thời gian trôi qua, và lông khác mọc ở nách. Rồi đến khoảng 16 tuổi, sự quan sát thường xuyên và hơi do dự trước tấm kính: râu mép bắt đầu xuất hiện! Lần mua dao cạo râu "an toàn" đầu tiên... những mối nghi ngờ khác... sự nhắc nhở đến các thiếu nữ "mà chắc họ không nghĩ điều này là độc đáo"... lần kỳ cọ đầu tiên được thực hiện như một nghi thức... cái cảm giác là người đàn ông... và sau đó những lần kỳ cọ khác càng ngày càng thường xuyên hơn. Còn về dáng vẻ của thân hình!... Những thân hình lêu nghêu hoặc lùn mập, những bàn tay đỏ lừ không biết phải để đâu, những chấm đen trên mũi và cằm! Nhưng chưa hết đâu: một bất hạnh khác lại ập đến: bể tiếng! Người thiếu niên ngắm nhìn một cách tuyệt vọng cái cục cổ lồi ra một cách nhục nhã; như một nỗi ám ảnh, anh ta cảm nhận được cái cục cổ đáng ghét đó cứ lên xuống... Còn giọng nói, nó thường gợi nhớ giọng của con vịt đực trong những ngày đẹp trời. Đến lúc này, vai trò của người cha rất quan trọng: báo trước cho đứa trẻ biết việc bể tiếng để cho đứa trẻ không xem mình như là một kẻ bị ruồng bỏ tầm thường!...

Một hiện tượng quan trọng khác: chức năng sinh sản. Các tế bào sinh sản đã đến lúc trưởng thành (trứng và tinh trùng). Đối với con gái, sự xuất hiện kinh nguyệt thay đổi tùy người. Trung bình là từ 12 đến 14 tuổi. Có nhiều bé gái bắt đầu có kinh khi mới 11 tuổi. Vài người khác thì có trễ hơn nhiều (18 tuổi). Những thay đổi này tùy thuộc vào chủng tộc, khí hậu và vài môi trường xã hội. Buồng trứng phát triển nơi các thiếu nữ, và đối với người con trai thì tinh hoàn và các cơ quan bên ngoài.

Các rối loạn thể chất chính – Tất nhiên tuổi thiếu niên là một tuổi "nguy kịch", nhưng không phải vì thế mà chúng ta nên phóng đại các hiểm họa. Phần lớn bọn chúng đi qua lứa tuổi này mà không gặp điều gì nghiêm trọng. Trước tiên, tuổi thiếu niên biểu lộ các rối loạn về tăng trưởng. Quả nhiên đó là hiệu quả của sự điều tiết không tốt của kích thích tố. Có khi vài *rối loạn tuyến nội tiết* làm cho quy trình sinh sản đến sớm hoặc trễ hơn. Tuyến yên cũng có thể tham dự vào: đến lúc đó sẽ là một khiếm khuyết về tăng trưởng "theo chiều cao" hoặc "xuống bên dưới" gây ra chứng khổng lồ hoặc chứng lùn. Các rối loạn tuyến nội tiết có thể gây ra một thiểu năng các đặc tính tình dục phụ: các hình thể vẫn còn là của trẻ con. Trong vài trường hợp tuổi dậy thì đến sớm, có thể xảy ta trường hợp các đứa con trai trở nên "các người khuân vác khỏe mạnh" còn con gái thì có khuynh hướng béo phì.

Dù sao đi nữa thì cũng không có điều gì mà phải hoảng sợ. *Nền y khoa hiện đại khắc phục một cách hữu hiệu các rối loạn nghiêm trọng của sự tăng trưởng bằng liệu pháp kích thích tố được áp dụng cho mỗi trường hợp đặc thù.*

Nhưng các trường hợp không bình thường đó hiếm khi xảy ra. Người ta cũng biết sự thèm ăn dữ dội của các thiếu niên. Họ phải ăn cho đủ; các thức ăn chứa đựng các vitamin của sự tăng trưởng. Vả lại cơ thể tự nhiên biết rõ cái gì thích hợp với nó: người thiếu niên thường biểu hiện sự ưa thích rau sống và trái cây mà sự dồi dào vitamin đã được biết đến (Vitamin A = tăng trưởng tổng quát; Vitamin E = hoạt động sinh dục; Vitamin D = phát triển xương).

Tập thể dục rất quan trọng cho tuổi thiếu niên và các môn thể thao càng ngày càng được áp dụng để thích ứng với các nhu cầu của lứa tuổi đó. Không cần phải nói việc tập thể dục và các môn thể thao phải được kiểm tra một cách nghiêm ngặt về mặt y khoa, hầu để cho các thiếu niên không hao tốn nhiều sức lực hơn các khả năng thể chất của chúng.

Các rối loạn tâm lý chính – Tuổi thiếu niên chủ yếu là sự chín muồi về mặt tâm lý, để hướng đến việc thích nghi với xã hội. Các rắc rối tâm lý thường xảy ra trong thời kỳ này của cuộc đời; có vài rối loạn nhẹ mà cũng có vài rối loạn rất nghiêm trọng.

Các rối loạn nhẹ – Chúng ta vừa xem qua sự phát triển bình thường của các thiếu niên. Như thế thời đoạn này của cuộc đời áp đặt nhiều rối loạn về thái độ. Người ta thường thấy nhiều thay đổi về tính khí, các nỗi buồn sâu lắng, nhiều trường hợp tự khép mình nghiêm trọng. Những cơn nước mắt, sự cô đơn và sống cách biệt cũng rất thường xuyên. Rất nhiều thiếu niên chìm đắm trong các mơ mộng mung lung, có thể làm ngòi cho chứng tâm thần phân liệt. Đôi khi là những hăm hở sùng tín hoặc triết lý, các bùng phát tình cảm đột ngột không có nguyên nhân rõ ràng. Các thiếu niên "thất thường", hay hờn dỗi, vô cùng kín đáo, sẵn sàng đỏ mặt vì một cái không đâu thì đông vô số kể. Tất cả các bậc cha mẹ đều biết các cuộc nổi loạn của thiếu niên; chúng biểu hiện sự vô sĩ, thái độ láo xược, tính khiêu khích, vài trường hợp trốn nhà; người thiếu niên muốn trở nên độc lập và "sống cuộc đời" của nó, một cách tự phát và không bị ràng buộc.

Có vài thiếu niên biểu lộ khuynh hướng nói láo và đặt chuyện (chứng bịa chuyện). Chúng thay đổi sự thật, bịa ra những chuyện thật hoang đường, đôi khi còn giả vờ cả những tình trạng thể chất bất thường. Đương nhiên trí tưởng tượng sáng tạo cũng góp phần vào trong đó, và cả những gợi ý đến từ người khác.

Chúng sống ngay lằn ranh của sự tưởng tượng một cách dễ dàng làm chúng ta phải kinh ngạc. Nhất là các thiếu nữ, có thể dựng lên cả một câu chuyện từ một cái không ra gì... Tuổi thiếu niên giống như một lăng trụ làm biến đổi sự thật một cách đáng kể, bởi vì đây là một thời kỳ chủ quan và thuận lợi cho việc tạo dựng nhiều sáng tạo táo bạo... Vả lại đây là lứa tuổi mà con người phải "tự giải phóng" khỏi cơn sôi sục nội tại;

anh ta làm thơ, trở nên rất nhạy cảm trước những vẻ đẹp của các loại hình nghệ thuật, viết các tiểu luận văn chương và âm nhạc,v.v... Trí tưởng tượng phi nước đại tung ra mọi hướng, vì thế nó ít khi đạt được sự vững chắc...

Đồng thời tính bịa chuyện của các thiếu niên cũng xuất phát từ lòng kiêu căng và ý muốn khoe khoang; tính này có thể biểu lộ các mặc cảm tự ti thường được nhận thấy ở lứa tuổi này. Hơn nữa, vài thiếu niên "giả vờ" các hoàn cảnh và bệnh tật để gây sự chú ý và lòng nhân từ của những người chung quanh. Như thế chúng trở lại thời kỳ ấu thơ mà chúng ta biết cần phải giải quyết bằng tâm lý; vài trường hợp giả vờ đó được thể hiện dưới các dạng cuồng kích và có nguy cơ kéo dài.

Nhiều bạn trẻ bị bất ngờ trước tuổi dậy thì như một thủy triều không được mong chờ. Không ai báo trước cho họ và đó là một sai lầm rất nghiêm trọng! Rất cần phải báo cho các thiếu niên các rối loạn sẽ xảy ra để chúng không phải lo lắng. Cũng thế, một người mẹ phải báo trước cho đứa con gái mình, và phải làm điều này vào khoảng cô ta 11 tuổi. Đứa trẻ phải biết là nó sắp có kinh; rằng nó sẽ cảm thấy khó chịu, và sẽ có sự ra máu, v.v... Rất nhiều thiếu nữ vô cùng hoảng sợ và có cú sốc tâm lý nghiêm trọng mà đáng lẽ nó dễ dàng tránh khỏi. Người chủ gia đình cũng có nhiệm vụ như vậy; đứa con trai của ông ta phải được báo trước sự cương cứng tình dục lúc đêm tối và những nhiễm bẩn, *là rất bình thường*.

Các rối loạn đáng lo ngại hơn – Rất nhiều thiếu niên biểu hiện khuynh hướng bị đủ loại ám ảnh và ám sợ (nhất về tình dục và tôn giáo). Có biết bao nhiêu đứa chìm trong các nỗi lo âu chết người, các nghi ngờ khủng khiếp? Trong các ám ảnh phạm tội trong những lúc nhận lấy thánh thể? Vấn đề là phải phát hiện ra tất cả những thứ kịp thời: các rối loạn đó có thể kéo dài và đưa đến những rối loạn tâm lý nghiêm trọng (Chúng ta cũng đã thấy rất nhiều trường hợp tương tự trong tác phẩm này).

Trong trường hợp dị tật di truyền có trước, tuổi dậy thường là ngòi khởi phát. Các dị tật này bộc phát một cách thô bạo, dù thật ra chúng không có mối liên quan trực tiếp với hiện tượng của chính tuổi dậy thì này.

Sau hết, tuổi dậy thì là thời điểm lý tưởng cho sự khởi phát chứng tâm thần phân liệt. Chúng ta đã nghiên cứu qua căn bệnh tâm thần khó chịu này. Lúc đầu, các biểu hiện tỏ ra rất kín đáo: khuynh hướng tự cách ly không bình thường, mơ mộng và có cúm lại một cách quá đáng. Đương nhiên là những biểu hiện này không phải lúc nào cũng là dấu hiệu của sự khởi đầu của chứng tâm thần phân liệt! Tuy nhiên, người ta không nhấn mạnh một cách quá đáng việc cần khám phá sớm căn bệnh thương tâm này, nhưng nó lại rất phổ biến...

Tuổi dậy thì và tính dục

Ngay từ lúc tuổi dậy thì, bản năng tính dục bộc phát một cách thô bạo. Đây không còn là bản năng sơ đẳng của một đứa trẻ con, mà là một khuynh hướng tiến đến "một cái gì đó". Đến cái gì đây? Đây mới là cái làm cho phần lớn các thiếu niên bối rối... Tính dục xuất hiện như một cơn sóng ngầm; nó tác động ngay lúc đứa trẻ phải chịu dấu ấn sâu sắc của giáo dục. Nếu chúng ta nhớ lại khoa phân tích tâm lý, *thì bản năng và đạo đức do sự giáo dục dạy dỗ đang đối mặt nhau; là bạn hoặc kẻ thù!*

Vì lẽ đó mà cái bản năng tình dục nổi tiếng này là đề tài của rất nhiều sai lệch. Người thiếu niên cảm thấy "bị đẩy ra khỏi chính mình", và không biết đi về đâu, tại sao và bằng cách nào. Cùng một lúc với khuynh hướng tình dục xuất hiện tính dục.

Đây là thời điểm mà người thiếu niên bị xúc động bởi các mùi hương thoang thoảng và dữ dội. Mà người thiếu niên rất nhạy cảm với mùi của tóc, da, của một bao tay và một khăn tay bỏ quên... Nhạy cảm trước vẻ đẹp của một bông hồng hoặc một điệu nhạc...

Đây là lạc thú trong cái nghĩa rộng nhất... Một cảm xúc sâu lắng nào đó khi một thiếu niên thoáng thấy sự trần truồng của một thân hình đẹp của phụ nữ! Vẻ đẹp, khoái cảm, lạc thú, chờ đợi, do dự; đó là những dấu ấn chính của cảm xúc anh ta. Trước những sức mạnh xa lạ đó, rất nhiều thiếu niên quay đầu lại. Chúng ẩn mình, và lo âu tìm kiếm sự tinh khiết, giống như thể bản năng tính dục tự nhiên không phải chính là sự tinh khiết!... Dù sao đi nữa, dù có bị chối bỏ hoặc chấp nhận, toàn bộ cảm xúc của người thiếu niên vẫn trở thành tính dục.

Cùng lúc đó xuất hiện một cảm tính quan trọng: nhút nhát, đỏ mặt, cười và khóc từng cơn (nhất là các cô gái). Và các bậc cha mẹ, ngỡ ngàng, "không còn biết phải hành động ra sao nữa"... Họ bảo con của họ: "Nhưng con làm sao thế?"... Và đứa trẻ đáp lại: "Con bị gì à?... Chỉ là tuổi niên thiếu ấy mà..."

Tiếp theo đó, thật tự nhiên, là sự hướng về giới tính kia. Đây là thời điểm của tình yêu cao thượng, sự khâm phục nồng nhiệt, ý muốn che chở. Đây là thời điểm của mộng mơ vô tận mà các tình huống hào hiệp nhất được tưởng tượng; của những nụ hôn trên gối lúc đêm tối, trong sự vắng lặng của căn phòng... Có khi xuất hiện sự tôn thờ cao thượng của người phụ nữ, có nguy cơ trở thành tai hại nếu nó không tự biến mất. Đây là "thời điểm căng thẳng" của tính dục thiếu niên. Một bên là sự âu yếm cao thượng, còn bên kia là sự cuốn hút xác thịt. Điều lý tưởng là làm sao cho chúng tương hợp.

Nhưng có khi chúng không tương hợp được. Tình yêu cao thượng có khi tiếp tục đến tuổi trưởng thành và làm cho tình yêu thực thụ không thể có được... Trong trường hợp này, mọi thứ đều tùy thuộc vào các thiên hướng của người thiếu niên và cách mà anh ta được dạy dỗ. (*Xem lại Mặc cảm OEdipe, được nghiên cứu trong Tâm Phân học*). Như vậy đây là thời kỳ của sự do dự, mà nó đẩy vài đứa thiếu niên đến sự đồng tính, hoặc sự bất lực về tình dục. Và chính tại đây mà người ta phải chú tâm đến một sự giáo dục thông hiểu.

Các thiếu nữ lần hồi cũng theo cách phát triển này, tuy vài khác biệt cũng được nhận thấy. Tính dục của họ bị khuếch tán rất nhiều; thay vì nó được khu trú rõ nét, nó "thành vệt dầu loang". Và chính vì thế mà việc thủ dâm ít khi được nhận thấy ở con gái hơn là đám con trai. Họ tự chiêm ngưỡng, quan sát, ngắm nhìn một cách thích thú các đường cong của thân thể của chúng, ghét cay ghét đắng những khuyết điểm nhỏ nhặt nhất... Những cô này e lệ một cách "đáng yêu" và rất thích làm duyên. Còn về mộng mơ... một cử chỉ, một nụ cười, một cái nhìn và thế là họ bắt đầu dựng lên những câu chuyện với những chân trời bao la đầy cảm xúc...

Có nên dạy dỗ chung con trai với con gái không?

Dường như việc day dỗ nam và nữ chung là điều thích hợp để dẫn, trên con đường tự nhiên, đến giới tính kia. Giải pháp này đôi khi rất hay. Sự thoải mái trước phái kia là hậu quả thường được nhận thấy. Dĩ nhiên người ta có thể phản bác việc đứa con trai khó có thể yêu thương một cô gái mà anh ta thấy có những quan điểm giống anh ta. Sự lôi cuốn bí mật của "người đối diện" có nguy cơ bị cắt đứt một cách nhạt nhẽo. Vì thế có rất nhiều ý kiến khác nhau về vấn đề này: cũng như đối với bất cứ vấn đề nào về con người, sẽ không bao giờ có được một giải pháp tổng thể. Điều lý tưởng là sự bảo vệ về mặt tâm lý và thể chất của đứa thiếu niên, có thể giúp cho anh ta vượt qua được các thời điểm có khi rất rối ren với ít thiệt hại nhất. Vì thế đây là vấn đề giáo dục và biện pháp phòng ngừa về mặt tinh thần. Dù sao đi nữa, điều cần thiết là tạo cơ hội cho hai "giới tính" này có cơ hội thường xuyên đối mặt nhau, để cho họ tự quan sát, hiểu và thương yêu nhau.

Tuổi dậy thì với việc thủ dâm

Việc thủ dâm đơn độc có thể là hành động tính dục phổ biến nhất trong thời thiếu niên (nhất là đối với con trai). Tôi

đã nói đến vấn đề này khi nghiên cứu về Freud. Thủ dâm!... Một từ mà rất nhiều người nguyền rủa, cho là nhục nhã, và những thứ gì khác nữa mà tôi chưa biết được! Hành vi tình dục đơn độc này mang ý nghĩa của rất nhiều thứ bệnh tưởng tượng: mất trí nhớ, tê liệt, điên rồ, gù lưng, mất đi bộ phận sinh dục, sự lú lẫn sớm phát triển, việc không thể có con, tình trạng nhũn não, sự đổi bại tinh thần và trụy lạc không thể tránh khỏi, các căn bệnh nhục nhã, và còn nhiều thứ khác mà tôi không thể liệt kê ra hết được.

Chúng ta chỉ cần nghe các lời thú tội của các thiếu niên để biết vấn đề này bị biến dạng đến mức nào. Điều này có vẻ quái dị, nếu các rối loạn tâm lý đôi khi rất trầm trọng không khởi phát tiếp sau nhiều lần thủ dâm được lặp đi lặp lại trong suốt nhiều năm liền.

Không phải chính việc thủ dâm nhưng vì tình trạng tâm lý đi kèm theo nó. Vì vậy, trong trường hợp này chúng ta phải loại bỏ nhiều quan niệm sai lầm càng sớm càng tốt. Việc thủ dâm sẽ không sai trái gì với điều kiện nó không vượt quá vài giới hạn nào đó. Chúng ta không nên làm cho đứa thiếu niên cảm thấy "xấu hổ" vì hành vi này của nó, nhưng phải dạy cho nó biết cách tự kiềm chế và tìm một chuyển giải khác. Dạy cho nó sự chế dục hoàn toàn tự nguyện và sự tôn trọng chính mình, mà không phải dùng đến các loại trừng phạt.

Nguyên nhân của việc thủ dâm

Dưới dạng đơn giản nhất, thủ dâm có khuynh hướng giải tỏa một ham muốn tính dục hoàn toàn thể chất. Và chúng ta cũng nhận thấy điều này ở các con vật (chó, voi, khỉ bị nhốt) hoặc ở những người trưởng thành không thể có cơ hội có quan hệ tính dục (những người đi du lịch, tù nhân, v.v...)

Rất nhiều thiếu niên học được những yếu tố về tính dục trong nhà trường, trong những cuộc nói chuyện với bạn bè. Vả lại, chúng thường chống lại cách mà sự việc được trình bày.

Vài đứa thiếu niên tập thủ dâm, hoặc vì nghe nói đến nó, hoặc để bắt chước những đứa khác. Tuy nhiên chúng ta cũng nên yên lòng, phần lớn đám thiếu niên, về mặt tinh thần đều thoát ra được một cách an toàn sau cuộc thí nghiệm quá sớm này.

Dưới một dạng phức tạp hơn, thủ dâm có thể làm nổi bật một căng thẳng tâm lý không liên quan gì với tính dục. Cũng vì thế mà rất nhiều thiếu niên tự an ủi trong một môi trường độc hại, cảm tưởng mình khổ sở, sự cô độc, các lời quở mắng, v.v... Có vài thiếu niên chỉ thủ dâm khi nào chúng hài lòng. Vài đứa khác chỉ khi nào chúng buồn bã, lo âu, hào hứng, v.v... Trong trường hợp này chúng ta có sự giải tỏa của một căng thẳng cảm xúc.

Thủ dâm với trí tưởng tượng

Đây là dạng nguy hiểm của thủ dâm vì vài "cắm chốt" tinh thần có thể kéo dài suốt cả cuộc đời.

Một anh bạn trẻ nào đó trong lúc thủ dâm tưởng tượng mình đang ngồi trên một ngai vàng với cả chục phụ nữ phủ phục dưới chân anh ta. Một đứa khác thì nghĩ đến một anh bạn lớn tuổi hơn mà anh ta rất ngưỡng mộ. Còn người này thì thủ dâm trong khi tưởng tượng mình đang khinh bỉ các thiếu nữ mà anh ta sợ, v.v... Những thực tế này cho thấy rõ các khuynh hướng sâu lắng của mỗi thiếu niên. Vì thế đây là mối nguy hiểm!

Vài khuynh hướng trụy lạc có thể gắn liền với việc thủ dâm và có thể rất gắn bó với nhau... Thế là người bạn trẻ tiếp tục thỏa mãn các khuynh hướng của mình bằng cách đó cho đến tuổi trưởng thành. Có khi anh ta buộc phải thủ dâm suốt cuộc đời, dù cho anh ta có vợ hay ở độc thân. Tại sao vậy? Bởi vì anh ta không bao giờ dám thú nhận các thèm muốn "bí mật" với người bạn tình. Việc thủ dâm của người trưởng thành có thể được thực hiện bằng hai cách: hoặc trong sự cô đơn, hoặc trong lúc làm tình với người phối ngẫu. Trong trường hợp sau cùng này, sự quan hệ tình dục này có vẻ xảy ra bình

thường... trong khi anh ta (hoặc chị ta) để cho trí tưởng tượng của mình phiêu lưu với những khuynh hướng đặc biệt, vẫn giữ nguyên như thế trong suốt nhiều năm trời... Tôi sẽ nói lại vấn đề này trong chương tiếp theo: Tình Dục.

Chính trong phạm vi tưởng tượng này mà các thiếu niên phải được cảnh báo. Và còn phải cần đến việc chúng thổ lộ tâm tình... mà điều này *dễ hơn* người ta thường nghĩ. Trước tiên chúng phải biết là chúng không phải là những đứa độc nhất trên thế gian này thực hành "cái tật xấu" đó. Sau nữa là chúng phải có nhận thức sâu sắc rằng người dạy dỗ xem vấn đề này với sự thông hiểu và một tâm trí sáng suốt. *Đến lúc đó việc thủ dâm sẽ trở lại vị trí đích thực của nó: một rắc rối bình thường của tuổi thiếu niên, tạm thời và mau chóng được quên đi.*

Tình trạng thiếu niên phạm pháp

Tình trạng thiếu niên phạm pháp thật sự là một vấn đề nóng bỏng... Đây là một trong các dạng khổ tâm nhất (và nguy hại) của sự không thể thích nghi với xã hội của thiếu niên. Các nhật báo đăng tải vô số trường hợp thiếu niên phạm pháp; những hành vi vô lý, miễn phí và không nguyên do. Vì thế các nhà giáo dục quan tâm đến tình trạng thiếu niên phạm pháp cũng như xã hội, các nhà tâm lý, các bác sĩ... mà họ thường khám phá ở những đứa trẻ phạm pháp nhiều rối loạn về cá tính và những dị tật di truyền về tinh thần. Mà điều này cũng bình thường, khi chúng ta nghĩ đến sự dại dột khủng khiếp của vài hành vi phạm tội...

Có một điều chắc chắn là chiến tranh, việc bỏ rơi nhiều trẻ nít, sự suy giảm giá trị đạo lý và nhân bản, sự lo âu về một tương lai đầy bom đạn, đã làm nẩy sinh "cách sống cuồng loạn" và tình trạng thiếu niên phạm pháp.

Sự suy giảm đạo đức chắc chắn là một trong các nguyên nhân chính. Và các nguyên cớ của sự suy giảm này thì không

thiếu... Chiến tranh, sự chiếm đóng của Đức, của đồng minh, sự kháng chiến, vùng bưng biền, hành động phá hoại, tàn phá, chợ đen, mại dâm, v.v... Làm cách nào để biết bao trẻ không bị ảnh hưởng bởi sự giảm sút đó của đạo đức và sự nể trọng người khác? Cũng như ý muốn "hưởng thụ" cuộc đời càng sớm càng tốt?

Các điều kiện sống cũng rất quan trọng. Sự bần cùng, sự nghèo khổ tột cùng, sự phân chia nghiêm khắc các "giai cấp" trong xã hội, tình trạng thất nghiệp, sự nghiện rượu, cũng chẳng giúp ích gì được. Và nếu như chúng ta tính thêm những cám dỗ bên ngoài, quả nhiên người ta nhận thấy tình trạng thiếu niên phạm pháp thường xảy ra trong các thành phố lớn hơn là ở vùng quê.

Môi trường gia đình. Phần lớn các tác giả đều đồng ý rằng sự tan rã của môi trường gia đình chiếm một vị trí quyết định. Có nhiều trường hợp rất khổ tâm: cha mẹ ly hôn, cha mẹ không hòa thuận, con cái nổi loạn chống lại môi trường của chúng, sự ăn ở không giá thú, tình trạng bỏ rơi về mặt tinh thần hoặc thể chất, v.v...

Điện ảnh. Vai trò của nó thật độc hại mà đối với rất nhiều đứa trẻ, nó thật sự là một đầu độc tâm lý. Chúng ta chỉ cần dạo quanh thành phố và quan sát các áp phích quảng cáo các phim; chúng ta sẽ bàng hoàng trước vô số phim xoay quanh các tội ác, nhìn thấy có rất nhiều áp phích biểu hiện những hành vi khiêu khích, nhìn thấy biết bao súng ống được thể hiện trên chính các áp phích đó. Thật đáng sợ vô cùng; và chúng ta có thể nói là xã hội đã gặt hái được những gì nó đã gieo. Vì thế những biện pháp để bảo vệ giới trẻ chống lại phim ảnh là rất cần thiết.

Các tên trộm trẻ tuổi

Chúng trộm cắp hoặc theo băng nhóm hoặc một mình. Trộm cắp có thể là một hành vi của một đứa trẻ hư hỏng, nhưng cũng

có thể là của một đứa trẻ có tình cảm bị rối loạn. Đứa trẻ thường trộm cắp trong khoảng tuổi dậy thì; động cơ có thể là sự ghen tị một đứa trẻ khác ở cùng lứa tuổi, sự trả thù chống lại cha mẹ, ý muốn thỏa mãn các nhu cầu của nó, tính kiêu căng, v.v... Nếu trộm cắp được khởi phát bởi sự rối loạn tình cảm, sự chữa trị bằng tâm lý rất thích hợp để truy ra các động cơ.

Các gái điếm trẻ tuổi

Tình trạng bán dâm rất phổ biến, rất nhiều khi nó là hậu quả của sự lêu lổng. Người ta cũng hiểu việc bán dâm của thiếu niên được khuyến khích bởi sự bần cùng, tình trạng thất nghiệp, các gương xấu, các sự lôi cuốn nguy hại.

Hơn nữa, chiến tranh với sự hiện diện của các đoàn quân nước ngoài có tràn đầy thức ăn và tiền bạc, đã làm gia tăng việc bán dâm này một cách đáng ngại.

Các đứa trẻ lang thang

Trước hết có những đứa trẻ lang thang "bệnh hoạn" và vô trách nhiệm; đó là những đứa mắc chứng động kinh, tâm thần phân liệt, v v... Điện ảnh và các truyện phiêu lưu (hình sự và những loại khác) cũng đã khởi phát rất nhiều sự ra đi của nhiều thiếu niên, đi tìm cuộc phiêu lưu... Chúng ta cũng dễ hiểu là tình trạng sống lang thang thường có hậu quả: tình trạng ăn xin, trộm cắp và bán dâm. Cũng có một dạng lang thang khác: đó là việc trốn nhà.

Tình trạng các thiếu niên trốn nhà

Căn cứ vào số lượng, tình trạng này biểu hiện một sự quan tâm đặc biệt. Sự trốn nhà có thể xuất phát từ một căn bệnh có sẵn (như động kinh, tính độc ác, v.v...). Nhưng phần nhiều các động cơ đơn thuần mang tính chất tâm lý. Vì thế chúng ta phải tìm xem đời sống tình cảm của "đứa trẻ trốn nhà" và môi trường gia đình hoặc học đường. Người ta sẽ tìm thấy sự trốn

nhà này là do đứa trẻ cho là có sự bất công hoặc một sự nghiêm khắc không đúng chỗ. Người ta tìm thấy nỗi lo sợ bị quở mắng, cảm giác bị ức chế, sự xác tín không được thương yêu. Vài trường hợp trốn nhà là những sự đe dọa đối với các bậc cha mẹ biết rằng "đứa con của họ đau khổ đến chừng nào", để làm cho họ sợ, để trả thù họ, v.v... Những trường hợp trốn nhà này là những cuộc "trốn chạy tâm lý", và chúng đòi hỏi một cuộc khám nghiệm đặc biệt cho từng trường hợp một.

Những dị tật chủ yếu nào được nhận thấy ở thiếu niên phạm pháp

Phần lớn những thiếu niên phạm pháp đều là những đứa mất quân bình tâm lý. Có nhiều đứa để bị lôi cuốn vì tính kiêu căng, bởi sự gợi ý. Cũng có nhiều đứa có khuynh hướng hoang tưởng (chứng này đã được nghiên cứu); đây sẽ là một gam những "đứa lý sự giả hiệu", những đứa nổi loạn, những đứa yêu sách, những đứa đa nghi; đó là những đứa ưa thích sự nghịch lý và bám theo nó cho đến cùng, v.v... Đó là những đứa quá nhạy cảm không bằng lòng với bất cứ sự trái ý nhỏ nhặt nào, và là chủ thể của nhiều hành vi thôi thúc. Cuối cùng là những đứa bại hoại và là những đứa nguy hiểm nhất. Ngươi ta nhận thấy ở những đứa này sự vô cảm, không có bất cứ một đạo lý nào và sự không thích nghi rõ rệt. Người ta nhận thấy có rất nhiều nhân tố can thiệp vào tình trạng thiếu niên phạm pháp. *Môi trường gia đình, học đường, xã hội, cũng như các thiên hướng của đứa trẻ phải được xem xét dưới mọi khía cạnh*. Đôi khi còn có sự hoà lẫn của các nguyên nhân. Vả lại các ý kiến cũng đã tiến hóa rất đáng kể trong lãnh vực này; các loại hình trấn áp và trừng phạt cũ xưa đã được thay thế bằng các khái niệm về chữa trị và cứu vớt cho xã hội.

Nói tóm lại... Người ta thường nói tuổi trẻ qua mau... Nó hướng về tuổi trưởng thành với những nhiệt tình, mâu thuẫn, các sai lầm và mò mẫm. Nó có những bệnh nhân của nó cũng như bất cứ thời kỳ nào của cuộc đời. Chúng ta đều biết cái từ

mà Rodin gọi mấy đứa thiếu niên, "những chủ lễ của sắc đẹp"... Mà đúng điều này thường chiếm ưu thế: sự tìm kiếm vẻ đẹp và các giá trị tinh thần. Đó là tuổi thường đặt những câu hỏi quan trọng về con người và siêu nhiên... Đó là tuổi của những khám phá sáng chói về tôn giáo và nghệ thuật. Tuổi thiếu niên rất háo hức với những cử chỉ đẹp, hào hiệp, của sự trung thành, của những tấm gương sáng chói. Vì thế chúng ta phải làm tất cả những gì có thể để không tước đi những thứ đó của chúng... Và mặt trái của tấm huy chương (như tình trạng thiếu niên phạm pháp) không bao giờ được làm tổn thương cái ý tưởng tốt đẹp mà chúng ta có về tuổi trẻ. Đám trẻ tìm kiếm sự thành thực trong sáng, ý thức về danh dự, của tình đoàn kết, của tinh thần hy sinh.

Vì thế, tuổi thiếu niên có một nhiệm vụ trọng đại mà xã hội loài người càng ngày càng nhận thức rõ hơn. Tuổi trẻ qua mau à?... Không đủ mau để người ta có thể dựa vào nó, khi nhận thấy nó có thể làm trong sạch đến mức nào những điều thiển cận và hoen ố.

TÍNH DỤC

Vấn đề tính dục, các nỗi đam mê và thèm muốn tính dục đôi khi rất phức tạp. Cũng không quá đáng khi người ta nói vấn đề tính dục có khi là "bệnh dịch tâm thần". Điều này được căn cứ vào đâu? Tại sao có quá nhiều khái niệm sai lầm trong lĩnh vực này? Người ta có thể nhận thấy vấn đề tính dục không bao giờ được đề cập đến trong tình yêu thực thụ. Và nó cũng không bao giờ trở thành vấn đề đối với một người quân bình và hài hòa. Vì thế có phải tình yêu thực thụ đã không còn nữa? Và sự hài hòa cũng biến mất? Người ta có thể dám nghĩ như thế khi nhận thấy số người rối loạn tâm lý, các dồn nén và nỗi lo sợ đang ngự trị trên thế giới hiện tại.

Giáo dục giới tính

Giáo dục giới tính là vấn đề thời sự nóng bỏng, bởi vì người ta nhận ra tầm quan trọng của vấn đề. Bất cứ nhà tâm lý học nào cũng có trước mặt ông ta nhiều bạn trẻ và cả người lớn tuổi; nhưng đối với họ tính dục luôn là một bí ẩn... hoặc một đỉnh cao không thể đạt tới được. Tôi đã thấy có biết bao cặp mới cưới bị bối rối trước vấn đề này? Tại sao? . "... Bởi vì họ không bao giờ thực hiện được một hành vi tính dục bình thường..." hoặc... "Bởi vì không có một ai nói về vấn đề này trước đám cưới của họ..."

Hoặc họ sẽ nói với bạn "... Cha tôi (hoặc mẹ tôi) đã có nói cho tôi biết với thiện chí tốt đẹp nhất trên đời. Nhưng ông đã tỏ ra quá ngượng nghịu đến nỗi tôi muốn ông ta nín đi thì hơn..." Hoặc – "Dường như tính dục là sự hợp nhất tuyệt vời của thể chất và tinh thần; người ta nói đó là sự phát hiện tuyệt vời của một tình yêu thực thụ. Tôi chưa bao giờ đạt đến đều đó. Dĩ nhiên là tôi có những khoái cảm tính dục... nhưng không bao giờ tôi có được cái cảm giác thích thú sâu lắng đó..."

Và nhiều suy nghĩ khác nữa cho thấy người ta đã biến tính dục thành một vấn đề thiển cận đến mức nào.

Giảng dạy về giới tính là một việc đẹp biết chừng nào! Mà ngoài ra người giáo viên cần phải thấu hiểu vấn đề nữa mới được và hơn nữa việc đó có cần phải được tách khỏi "điều cấm kỵ" không? Tôi muốn nói đến điều này: sẽ không ích gì nếu người giảng dạy về giới tính biết rõ cách vận hành thể chất, cấu trúc của các cơ quan sinh dục, v.v... Vấn đề này vô cùng bao la và mang tính "tinh thần" nhiều hơn. Giảng dạy về tính dục cũng giống như giáo dục một môn học đơn thuần nào đó. Một khi mà nhà giáo dục vẫn còn bị các ức chế về tính dục, các nỗi lo sợ và các mặc cảm tương tự, thì không thể nào ông ta chuyển giao được một cái nhìn bao quát và đầy đủ được. Một giáo viên về giới tính phải xem xét vấn đề này một cách thoải mái như thời tiết vậy. Rất nhiều khi một nhà tâm lý học được nghe nói "Thật dễ dàng khi nói những chuyện đó với ông ta! Người ta nhận thấy ngay ông ta coi những chuyện đó một cách hoàn toàn tự nhiên"

Vả lại, người ta có thể nào hình dung được một nhà tâm lý có sự thối lui nội tâm mỗi khi ông ta nghe một câu chuyện về sự loạn dâm? Hoặc ông ta tỏ ra bối rối mỗi khi phải nói về tính dục với một thiếu nữ hoặc một phụ nữ có tuổi không? Đương nhiên là không rồi, có phải không? Phần lớn của vấn đề nằm ở ngay điểm này... nếu không muốn nói là điểm quan trọng nhất.

Giới tính = nhân cách

Các rối loạn về tính dục luôn bị gây ra bởi các rối loạn về nhân cách. Một sự bất lực hoặc một sai lệch về tính dục luôn là những triệu chứng của một sự sai lệch nội tâm toàn diện.

Thế tại sao rất nhiều người tìm kiếm những gì trong tính dục (hoặc ít ra đó là cách mà họ gọi như thế)? Hằng triệu người đàn ông và đàn bà bị giam hãm trong những thói quen nội giới ngộp thở. Các khả năng sáng tạo ra vẻ đẹp đã ngủ yên. Thế những người đó đang toan tính cái gì đây? Trước hết là sự trốn chạy chính họ. Họ sẽ cố gắng tìm kiếm một hạnh phúc mau tàn, "những cảm giác mạnh",v.v... Và dĩ nhiên là họ hướng đến tính dục... Đương nhiên là trong việc này không bao giờ có tình yêu, nhưng chỉ là sự ao ước muốn tự quên mình mà thôi. Họ có những mối quan hệ tình dục như người ta uống rượu hay dùng chất ma túy vậy.

Thế mà tính dục là một lĩnh vực đòi hỏi, hơn bất kỳ thứ nào khác, sự giải thoát khỏi nỗi sợ hãi và sự giải tỏa chính con người mình. Như thế nó đòi hỏi sự diệt trừ tất cả "các vết loét" tâm lý vậy.

Đối với nhiều người, tình yêu là một cảm thức sâu lắng hoặc là sự thỏa mãn một ước muốn. Nó cũng giống như một người tin rằng mình "sùng đạo" chỉ vì âm nhạc của cây phong cầm làm cho ông ta có một cảm thức mãnh liệt... Chúng ta còn cách rất xa với tôn giáo thực thụ cũng như với tình yêu thực thụ. Tình yêu là một hành vi hiểu biết và trí tuệ. Nó cho phép nắm bắt ngay bản thể thực thụ của người khác. Tình yêu của con người được thể hiện bằng thân thể trong đời sống tính dục, hướng đến sự hợp nhất hoàn hảo, đến sự phục hồi sức lực và sự cực lạc...

Tôi đề nghị với các bạn hãy xem xét sau đây vài khái quát của vấn đề này cũng như các sai lệch thông thường nhất.

Tính dục ở người đàn ông

Người ta thường có khuynh hướng nghĩ rằng tính dục là một hành vi của nam giới... và người phụ nữ chỉ có một vai trò

thụ động (hoặc ngay cả là "nạn nhân!"). Đây là một điều hoàn toàn lố bịch. Hành vi tính dục phải là một sự hợp tác hoàn hảo, mà hai người bạn tình phải tham gia *một cách tích cực*.

Khả năng tính dục là gì?

Đó là khả năng hoàn tất được hành vi tính dục, và đương nhiên là phải chú ý đến người bạn tình của mình. Khả năng tính dục có thể được chia ra nhiều yếu tố:

a) chính là sự ham muốn

b) khả năng cương cứng, phải được thực hiện vào ngay lúc đòi hỏi

c) sự cương cứng cần thiết cho sự xuyên vào

d) khả năng *chờ đợi* người bạn tình cùng đạt đến cực điểm

e) sự xuất tinh và cực điểm khoái lạc, tiếp theo là sự *thư giãn* hoàn hảo và một cảm thức *thích thú sâu lắng*.

Và chính tại điểm này mà người đàn ông vấp phải một điều luật nghiêm khắc! Hoặc anh ta có khả năng... hoặc anh ta bất lực. Không có biện pháp nửa vời. Anh ta sẽ bất lực nếu anh ta không có khả năng thực hiện tính dục của chính anh ta *và của cả người bạn tình nữa*. Rất nhiều đàn ông có khả năng cương cứng và xuyên vào, nhưng không thể giữ được sự cương cứng cho đến kết thúc hành động. Hoặc sự cương cứng xảy ra nhưng lại biến mất ngay khi mới bắt đầu sự xuyên vào. Đó là những trường hợp "bất lực từng phần", nói một cách ngắn gọn như thế là bất lực.

Những trường hợp bất lực này làm cho biết bao người đàn ông tuyệt vọng khi mắc phải; hầu như nó luôn xuất phát từ nền tảng tâm lý.

Kì gian bình thường của một lần giao hợp là bao lâu?

Đây là một câu hỏi mà rất nhiều người đàn ông và đàn bà thường đặt ra! Theo nguyên tắc (không kể đến những trường hợp không bình thường) hành vi này phải được kéo dài cho

đến khi người đàn bà đạt được sự thỏa mãn. Vì thế người đàn ông phải tự điều chỉnh thái độ của mình cho phù hợp với người bạn tình. Và điều đó đã xảy ra bởi vì sự mau chóng bình thường của sự thỏa mãn của chính anh ta.

Và cũng tại điểm này mà rất nhiều đàn ông áp dụng luật lệ của sự thích thú của chính anh tạ (đương nhiên là trừ phi nó liên quan đến những trường hợp bất thường: không thể giữ được sự cương cứng, xuất tinh quá mau lẹ, v.v...). Rất nhiều người gần như không hề quan tâm đến người bạn tình của họ, mà điều đó thì không thể chấp nhận được.

Tuy nhiên họ có thể có một biện minh... Rất nhiều phụ nữ che giấu việc họ có đạt đến khoái cảm hay không. Thái độ này của người phụ nữ thường là do rối loạn thần kinh. Hoặc họ đóng kịch thật giỏi, có khi suốt cả cuộc đời; đóng kịch giỏi đến mức người đàn ông "chẳng biết hết điều gì". Những thái độ này của người phụ nữ thường có nguyên nhân: lãnh cảm, ý muốn không muốn làm cho người chồng thất vọng, sợ mất chồng, hổ thẹn, v.v...

Hơn nữa, chúng ta không được quên rằng phần đông phụ nữ thật chậm rãi mới đạt đến khoái cảm. Như vậy, người đàn ông phải có một "kỹ thuật" vô cùng cần thiết và tập luyện kéo dài việc giao hợp. Nửa giờ đồng hồ cương cứng không suy suyển là một thời hạn bình thường mà ít người có thể thực hiện được! Việc tập luyện kéo dài sự cương cứng thường được chứng minh, tôi xin nhắc lại một lần nữa, cho sự chậm chập của người bạn tình. Việc tập luyện này phải vừa là về mặt tinh thần và thể chất (nhất là sự tự chủ).

Thế nào là dấu ấn tính dục của nam giới?

Như vậy sẽ có tình trạng bất lực mỗi khi một trong các thao tác của sự giao hợp bị khiếm khuyết, làm cho một sự giao hợp không thể bình thường và trọn vẹn được. Các rối loạn thường bị vướng vào các điểm sau đây:

Thiếu vắng sự ham muốn – Ham muốn bị dồn nén – Không cương cứng – Cương cứng yếu kém – Cương cứng kết thúc trước hoặc trong lúc giao hợp – Không xuất tinh – Không thích thú – Không thư giãn.

Sẽ là bất lực mỗi khi cá thể đó phải cần đến sự trợ giúp của một cái gì đó không thuộc tính dục để có được sự cương cứng. Hơn nữa những trường hợp này cũng rất nhiều như các trường hợp rối loạn thần kinh...

Thí dụ: Một người đàn ông nào đó vẫn bất lực, *trừ phi* anh ta nằm *ở dưới* người bạn tình. Tư thế này có thể là bình thường với điều kiện người đàn ông phải giữ được sự cương cứng ngoài cái tư thế đặc biệt này. Nhưng đối với anh ta nó sẽ không bình thường. Tại sao? Bởi vì chỉ có tư thế đó mới giúp cho anh ta có được sự cương cứng. Có thể người đàn ông này có khuynh hướng đồng tính luyến ái.

Rất nhiều người đàn ông cũng bất lực, nếu như trong lúc giao hợp họ tưởng tượng đến những tình huống không một chút liên quan nào với chính sự giao hợp.

Sau đây là vài trường hợp:

X chỉ thể cương cứng được nếu anh ta tưởng tượng mình là một con khỉ lông lá.

Y chỉ có thể cương cứng nếu anh ta tưởng tượng rằng anh ta đang bị tra tấn.

Z vẫn bất lực trừ phi anh ta không chú tâm thật nhiều đến đôi găng tay phụ nữ (trường hợp bái vật)

A phải tưởng tượng đến một người phụ nữ đẹp ngồi trên một chiếc xe lộng lẫy (trường hợp này là của sự tự ti cơ bản).

Những trường hợp này có thể được liệt kê đến vô tận, đương nhiên biểu hiện các rối loạn tâm lý. Tôi sẽ nói thêm về điểm này ở phần sau.

Một người bình thường có tính hung hãn không?

Dù thế nào đi nữa, ý kiến này cũng rất phổ biến: bất cứ người đàn ông nào cũng có các khuynh hướng "bạo dâm"! Có một điều chắc chắn là rất nhiều người đàn ông muốn thấy có một sự kháng cự nào đó ở người bạn tình. Thái độ này có thể biểu lộ một tinh thần "chinh phục", một nét đặc thù của phái đàn ông! Điều này là tự nhiên, tuy nhiên với điều kiện người đàn ông *không cần* phải tỏ ra hung hãn để có thể giao hợp. Nếu như anh ta chỉ có thể cương cứng nhờ vào sự hung hãn hoặc sự thô bạo (dù bằng hành động hoặc ý nghĩ) người đàn ông này đã bất lực và quả nhiên có các khuynh hướng bạo dâm.

Như vậy dường như có một trò chơi tế nhị giữa cái tự nhiên và cái không bình thường. Nhưng nói cho đúng ra thì không phải thế. Một người đàn ông bình thường vẫn có đủ khả năng tính dục dù cho anh ta có hung hãn hay không. Trong trường hợp này, thái độ của anh ta sẽ được điều chỉnh cho phù hợp với người bạn tình. Người ta nói đàn bà thích sự bạo lực? Tôi cho là không đúng (đương nhiên là với điều kiện họ phải bình thường). Phụ nữ thích sự an toàn mà một người đàn ông khỏe mạnh cả về mặt thể chất lẫn tinh thần mang đến cho họ. Nhưng họ cũng nhận biết sự khác biệt giữa sự hung hãn bình thường hoặc không bình thường.

Tính dục thực thụ đến từ nhân cách đơn giản của con người. Sự cương cứng không được gây ra do sự tưởng tượng nào đó, một mặc cảm nào đó,v.v... mà do sự toàn vẹn của một cá thể. Một tính dục thực thụ của nam giới là sự biểu hiện của một nam tính thực thụ, toàn vẹn, đồng nhất cả về mặt tinh thần lẫn thể chất. Và không phải có quá nhiều tính nam nhi giả hiệu mà chúng ta có thể quên đi cái quy luật quan trọng này! Nó đặt tính dục lại trên cái bệ mà nó được quyền, thay vì phải mục thối trong các ngục tối mà người ta sẵn sàng đặt nó vào đấy.

Nguyên nhân nào thường gây ra các rối loạn tính dục của nam giới?

Phần lớn các rối loạn thần kinh gây ra các rối loạn tình dục, bởi vì tình dục là sự biểu hiện của nhân cách. Nhưng chúng ta đã thấy có biết bao chứng rối loạn thần kinh đang lan truyền như bệnh dịch! (xem lại chương của các chứng "suy nhược bệnh thần kinh và bệnh tâm lý"). *Tình dục lúc nào cũng là dấu hiệu không thể chối cãi của thái độ nội tâm.* Có thể đây là lãnh vực duy nhất của cuộc đời mà người ta không thể "gian lận" được. Nếu có sự rối loạn thần kinh, đương nhiên người ta phải tìm cho ra nguyên nhân.

Các khiếm khuyết về tính dục được xuất phát từ các ức chế của cảm thức, thường khởi phát từ các nhân tố vô thức. Các kềm hãm nội giới này sẵn sàng cản trở việc giao hợp với phái kia. Thế nhưng, một con người chỉ "bình thường" khi mà ý thức và vô thức của anh ta hòa hợp một cách hài hòa, với mối quan hệ thật cân bằng. Nói ngắn gọn, nó không được có sự xung đột nào. Về mặt tình dục, ý thức "ham muốn", nhưng vô thức lại ngăn cản. Và trong chín lần trên mười, chính vô thức thắng (cũng chính bởi vì nó xa lạ và vô hình)

Nỗi sợ hãi, các mặc cảm tự ti, các dồn nén, mặc cảm thường là những nguyên nhân của các rối loạn tính dục. Những tình trạng này chỉ biểu hiện một khi sự "nam tính tinh thần" bị bẻ gãy hoặc giảm thiểu. Hoặc nếu chủ thể vẫn bị "cột chặt" vào các tình huống có liên quan trước đó (đối với anh ta) với tính dục. Đó là trường hợp của rất nhiều người đồng tính luyến ái.

Như thế người ta thường bắt gặp:

– Những cắm chốt với các tình huống của ấu thơ hoặc thiếu niên (xem thí dụ tiếp sau)

– sự bám víu vào người mẹ hoặc cha, được bắt gặp rất thường xuyên.

– sự sợ hãi giới tính kia.

– mặc cảm tự ti, thiếu tự chủ, không thể thư giãn, quá dễ xúc động, nhút nhát, v.v...

Như thế những người đàn ông này đang ở trong tình trạng "cô độc về tinh thần". Họ không thể tự thoát ra tình trạng đó và bỏ mặc mọi thứ... Nhưng người ta nhận thấy tình trạng "cô độc về tinh thần" là tình trạng của đám thiếu niên. Và phần nhiều những người đàn ông bị rối loạn về tình dục, ở đâu đó trong chính họ, vẫn là những đứa thiếu niên lớn con mà thôi.

Đây là trường hợp của sự cắm chốt tính dục với tình huống của tuổi thơ ấu.

X là một người đàn ông năm mươi hai tuổi. Vào năm mười hai tuổi, anh ta cùng với các bạn chơi trò "Mọi da đỏ". X dẫn đầu và tiến tới trước bằng cách bò giữa các bụi cây thưa thớt. Cách bò sát của anh ta tạo sự cương cứng và một cảm giác sinh dục mãnh liệt, và đồng thời anh ta *tình cờ* nhìn vào đôi giày của một người phụ nữ đứng cách anh ta vài bước. Tiếp theo là gì? Thằng con trai cảm thấy thích thú với cảm giác này. Nhưng cảm giác này lại gắn chặt với đôi giày phụ nữ. Tám ngày sau, để tìm lại sự thích thú đó, nó thử thủ dâm nhưng không kết quả. Đến lúc đó nó tưởng tượng lại cái cảnh mà nó đã nhìn thấy. Cảm giác sinh dục lại đến. X tiếp tục như thế nhiều năm trời. Đến năm mười lăm tuổi, nó thực hiện việc thủ dâm *trong lúc* nhìn vào đôi giày người chị gái mà nó đã đánh cắp. Và nó tiếp tục như thế, không thể thoát khỏi bệnh ấu trĩ, được tăng cường bởi tính nhút nhát. Anh ta đến tuổi trưởng thành và chỉ chú ý đến mỗi một điều duy nhất (về mặt tình dục đối với anh ta): đôi giày phụ nữ. Anh ta không quan tâm đến bất cứ những thứ gì của người phụ nữ có thể đem lại sự ham muốn cho người đàn ông. Anh ta không cưới vợ. Anh ta chỉ có thể (chính anh ta nói như thế) thực hiện việc giao hợp với điều kiện là *nhìn thấy* đôi giày của người bạn tình. Nhưng không bao giờ anh ta dám thú nhận điều mà anh ta xem như là điều quái dị... trong khi dạng bệnh hoạn này rất thông thường (đây

là trường hợp "bái vật", mà tôi sẽ đề cập ở phần tiếp theo). Và X năm mươi tuổi, độc thân, rất xấu hổ, có cả một bộ sưu tập giày phụ nữ, không bao giờ có quan hệ tính dục với bất cứ người phụ nữ nào, đến tìm tôi. Tôi đã phải rút ngắn câu chuyện này được kéo dài trong nhiều năm trời, nhưng có thể nào người ta hình dung được các nỗi khổ của ông X cùng cái gánh nặng mà ông ta gọi là "cái bí mật nặng trĩu" của ông ta không?

Nhiệm vụ của người mẹ là như thế nào?

Căn cứ vào việc người ta thường nhận thấy ảnh hưởng của môi trường gia đình trong các rối loạn tình dục, tôi đề nghị xem xét thêm một lần nữa:

Chúng ta hãy nhớ lại Chương Sáng Thế: "Người đàn ông sẽ rời bỏ ông cha và bà mẹ của mình, để gắn bó với người vợ và họ trở thành một xác thịt duy nhất...". Chúng ta đã thấy các mối quan hệ giữa mẹ và con phức tạp đến mức nào, *nhất là khi đứa con là một thằng con trai*. Nhiệm vụ của người mẹ thật bạc bẽo và vô cùng phức tạp. Người mẹ phải cho con mình tất cả... để rồi anh ta rời bỏ bà để cho tất cả một người đàn bà khác! Người ta hiểu tại sao rất nhiều người phụ nữ đã thất bại trong nhiệm vụ này, mà nó đòi hỏi một đức tính sáng suốt và sự lành mạnh tinh thần vô cùng to lớn!

Người mẹ phải chăm sóc đứa con trai của mình mà không được "nuông chiều" nó; bà ta phải che chở mà không được bám níu vào nó; bà ta cũng phải ngăn không cho nó bám vào bà. Bà ta phải giúp nó tách rời khỏi bà đúng vào lúc cần thiết. Người ta thấy một bà mẹ "phải" thực hiện được nhiều thứ, bởi vì sự tách rời phải là cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. *Thế nhưng về mặt tinh thần sự tách rời của một người đàn ông với bà mẹ là yếu tố chủ yếu của sự thành công về mặt tính dục*. Chúng ta đã nghiên cứu bằng cách nào "sự độc tài" của người mẹ có thể khởi phát các mặc cảm tự ti và rối loạn tâm lý (thường là vô thức). Sự chuyên quyền này có khi là hung hãn, nghiêm khắc

và thô bạo. Nhưng trong tình huống đó, đứa trẻ thường biết phải cư xử như thế nào. Tuy nhiên sự chuyên quyền của người mẹ gây ra nhiều thiệt hại hơn nếu nó được che giấu dưới các lớp mặt nạ: sự dịu dàng quá đáng, lòng tốt tuyệt đối, sự tận tâm kỳ khôi, v.v... (Xem mục "Những người kiệt sức").

Công chúng sẽ kinh ngạc đến chừng nào khi biết một số đàn ông, về mặt tinh thần, vẫn còn bám theo váy của người mẹ. Hoặc trong thâm tâm, họ tiếp tục vẫn sợ mẹ của họ, dù cho họ có ở xa đi nữa. Làm sao họ không cảm thấy bị hạ mình, mất đi nam tính, bất lực? Hơn nữa, sự chiêm ngưỡng cuồng nhiệt mà nhiều đứa con trai dành cho mẹ của chúng cũng có thể đưa đến hậu quả đó.

Thế các người bất lực về tính dục đã nói những gì?

– mẹ tôi là người duy nhất mà tôi từng yêu thương và chiêm ngưỡng.

– ở nhà, điều này là tự động: tôi so sánh tất cả những người đàn bà khác với mẹ tôi; và không một người nào có thể chịu được sự so sánh đó! (người ta có thể chắc chắn một điều là đứa con trai này đã "cưới" mẹ nó, được chuyển hóa sang một người phụ nữ khác có một cái gì đó giống bà ta).

– tôi đã cưới vợ tôi bởi vì cô ta có cặp mắt giống mẹ tôi (cũng trường hợp đó)

– tôi bị quyền lực của mẹ tôi làm cho đau xé lòng đến mức mà mỗi khi tôi nói chuyện với vợ tôi, tôi vẫn có cảm tưởng mẹ tôi đang đứng trước mặt tôi.

– mẹ tôi nuôi tôi lớn như thể bằng mật ngọt vậy! Mỗi khi có một cô gái đến nhà tôi, mẹ tôi coi cô ta như là một kẻ thù cá nhân, và hay bảo tôi phải cảnh giác với "những cô gái muốn bắt đi những thằng con trai khỏi mẹ của chúng!" Tôi quá yếu đuối để phản đối lại; tôi không dám...

– mẹ tôi thường hay bảo tôi: "Sau tất cả những gì mẹ đã làm cho con, mẹ hy vọng là con sẽ ở với mẹ càng lâu chừng nào càng tốt; thằng con trai luôn phải ở cạnh mẹ của nó..."

– tôi thật sự bất lực về mặt tính dục; nhưng lỗi của ai mới được? Hơn thế nữa, mẹ tôi sẽ ngạc nhiên nếu bà biết được điều đó!... tôi không bao giờ bước đi một bước mà không được che chở như một đứa con nít có thể bị cảm lạnh ở mỗi góc phố...

Người ta không cần phải suy nghĩ nhiều để hiểu được những cách hành xử đó có thể giết chết tinh thần nam tính của một đứa con trai đến mức nào; vì thế cái nam tính tinh thần của thằng con trai. *Tư cách làm mẹ là một điều thánh thiện, với điều kiện nó bảo vệ sự toàn vẹn tính nam nhi của đứa trẻ.* Chúng ta phải nhìn nhận đây là một trường hợp khá hiếm hoi.

Và cũng bởi vì vai trò của người mẹ quá đẹp nên nó phải là một cái gì khác hơn là một câu chuyện tình cảm, hoặc một bù trừ. Có biết bao người đàn ông đã cảm thấy có lỗi mỗi khi họ rời bỏ mẹ của họ để cưới vợ, dù cho bà mẹ đó có khỏe mạnh và không ở trong cảnh nghèo túng? Trường hợp của các bà mẹ chuyên quyền (dù cho sự chuyên quyền dưới bất cứ hình thức nào) *luôn có những hậu quả tình dục vô cùng tai hại.* Tôi xin nhắc lại một lần nữa Mặc cảm OEdipe; nó không phải là một thứ lý thuyết lao tâm khổ tứ, nhưng là một sự kiện được chứng minh bởi hàng triệu và hàng triệu trường hợp. Vai trò tuyệt vời của người mẹ, mà nó có thể trở nên quá tai hại...

Còn vai trò của người cha là như thế nào?

Người cha tượng trưng cho mặt trời, sức mạnh, một gương tốt để noi theo và quyền lực. Thêm một cái vòng thần kỳ mà một ngày nào đó đứa trẻ phải thoát ra! Người cha phải nhìn nhận các khả năng của đứa con của mình, tạo sự tự tin cho chính bản thân nó. Chúng ta cũng đã thấy là một khi người cha chuyên quyền hoặc độc tài, hoặc yếu đuối, đứa trẻ sẽ lớn lên trong cái cảm giác thua kém và thất bại. Nó vẫn ấu trĩ, sợ sệt trước các người đàn ông và đàn bà. Nó cảm thấy được dung thứ, vô dụng, nhỏ bé... Làm sao nó có thể có được sức mạnh tính dục nếu như nó không có được sức mạnh tinh thần?

Tính dục ở người phụ nữ

Tính dục của người phụ nữ mang tính tổng quát hơn rất nhiều và chậm hơn so với người đàn ông. Thường thường nó thức dậy thật chậm rãi. Câu chuyện về Người Đẹp Ngủ Trong Rừng và Hoàng Tử Xinh Đẹp luôn là sự thật, dù cho người ta có nghĩ như thế nào đi nữa. Thế nhưng người ta đã nhận thấy được gì? Hàng triệu người phụ nữ, đã có chồng và nhiều mặt con, không bao giờ có được cái cảm giác thỏa mãn tình dục sâu lắng! Chúng ta không được quên là tính dục (trong ý nghĩa thanh cao nhất), đối với người phụ nữ, biểu hiện một phần rất lớn chính con người bà ta. Người ta thường hay tự hỏi "*Thế người phụ nữ có nhiều hay ít bản năng tính dục hơn người đàn ông*?" Câu trả lời là nó không hơn không kém. Nó đơn giản chỉ khác hơn mà thôi.

Ở người phụ nữ, tính dục luôn được gắn bó với xúc cảm. Đối với nhiều người đàn ông, tính dục nằm "ở bề mặt"; người đàn ông chủ yếu là hướng dục. Nhưng người đàn bà thì không như thế! Một phần lớn của đời sống của người phụ nữ tùy thuộc vào tính dục được thỏa mãn. Một sự khác biệt đáng kể khác: nếu như *tính dục tổng quát* là quan trọng hơn đối với người phụ nữ, thì chính bản thân hành vi giao hợp lại ít hơn nhiều. Cô ta ưa thích các chuẩn bị và vuốt ve hơn chính hành động giao hợp. Mà điều này lại là điều hại cho rất nhiều cặp vợ chồng... mà người đàn ông không hiểu gì cả (trừ khi anh ta có được kỹ năng cần thiết). Một phụ nữ bình thường thích các cảm xúc được định lượng một cách khéo léo, cái cảm nghĩ tuyệt vời là được quan tâm, mơn trớn, được nghĩ đến, hiểu biết... Thế không phải chính các bà đã nói như thế sao? Nhưng các bà lại ghét các cuộc tấn công thô lỗ và hành vi giao hợp không có chuẩn bị trước (trừ những trường hợp không bình thường). Vậy một người phụ nữ có được gì sau những lần giao hợp mạnh bạo và mau chóng? Không gì hết, nếu không nói là sự tởm lợm và sự dửng dưng có thể đưa đến tình trạng lãnh cảm toàn diện.

Chúng ta cũng phải nhìn nhận là có rất nhiều người đàn ông vụng về một cách khó hiểu trong lĩnh vực này... hoặc ích kỷ một cách phi lý. Và nếu vài người phụ nữ nào đó thích có một chút bạo lực thì việc này cũng phải có một mức độ được cân nhắc thật kỹ càng! Người phụ nữ luôn sử dụng "cái ra đa" không trật vào đâu được gọi là "trực giác" của họ. Thế không phải họ đã có trực giác về tính dục ngay trước khi thực hành nó hay sao? Cũng vì thế mà họ cần đến sự hoàn hảo trong lĩnh vực tính dục chứ không phải một chút gì đó gần giống. Đối với họ, phải là "tất cả hoặc không có gì hết". Đàn ông chỉ còn việc phải biết đến điều này vá áp dụng cho đúng.....

NHỮNG PHỤ NỮ LÃNH CẢM

Lãnh cảm là một dạng thường được nhận thấy của tình trạng bất lực ở người phụ nữ. Nó chủ yếu là sự giảm thiểu (hoặc sự ngưng hẳn) của sự ham muốn tình dục. Sự lãnh cảm có thể bắt nguồn từ các *rối loạn chủ quan:* làm việc quá sức, kiệt sức, đái tháo đường, v.v... Nhưng nguyên nhân thường gặp nhất của sự lãnh cảm ở phụ nữ là do tâm lý. Vì thế mà tôi không thể nào đưa ra đây một nguyên nhân tổng thể: bất cứ sự lãnh cảm nào đều phải được chữa trị theo từng cá nhân. Bây giờ chúng ta hãy xem đến các trường hợp "bình thường" hoặc "không bình thường" của sự lãnh cảm.

1. *Sự lãnh cảm bình thường* – Chín trường hợp trên mười, lỗi thuộc về người chồng... Có biết bao phụ nữ kinh sợ thời điểm lên giường ngủ! Và có biết bao thảm kịch không được nêu ra! Những người phụ nữ lãnh cảm này quả quyết họ "thù ghét hành vi giao hợp". Đúng ra họ phải nói là họ *ghét cách mà người đàn ông dự định và thực hiện hành vi này*. Mà điều này không giống nhau chút nào. Sự lãnh cảm và thù ghét hành vi giao hợp là những phản ứng thường gặp, và đã ám ảnh biết bao phụ nữ dù cho họ có thể tạng rất tốt. Tuy nhiên chỉ cần một chút thôi (thường thì về phần người chồng) để chấm dứt tình trạng đó. Đương nhiên là trong trường hợp này,

tôi muốn nói đến một người phụ nữ và một người đàn ông bình thường. Người đàn ông luôn phải biết rằng người phụ nữ có sự ham muốn tính dục sâu lắng và toàn diện hơn anh ta. Anh ta không được quên rằng người phụ nữ luôn liên kết cảm xúc, tình cảm vào tính dục.

Thế nhưng người ta thường nhận thấy điều gì? Đối với nhiều người đàn ông, giao hợp được thể hiện bằng một thái độ gần như máy móc, mau lẹ, đưa ngay đến sự thỏa mãn sinh lý cho chính anh ta mà không nghĩ đến gì hết đối với người bạn tình. Đối với người phụ nữ thì hoàn toàn trái ngược, giao hợp phải là kết quả của một *tiến trình chậm rãi*. Phụ nữ cần sự vuốt ve? Đúng nhưng là sự mơn trớn tinh thần. Ở đây thường xuất hiện các mặc cảm tự ti của nam giới; họ tự động tạo ra ý muốn "chứng tỏ mình mạnh và có khả năng"; họ ngăn cản sự thoải mái cần thiết. Nhiều người đàn ông gọi đó là "sự giữ gìn ý tứ" trong khi nó là sự sợ hãi, thiếu tự tin về bản thân mình và người bạn tình.

Đối với một phụ nữ bình thường, tình yêu thể xác là kết quả của sự tâm đầu ý hợp về mặt tình cảm. Đây là một thực thể mà con người phải chú ý tới. Người đàn ông phải có một mức độ trực giác nào đó. Thế nhưng đôi khi tính thuận lí và lý trí của anh ta đã hủy bỏ đi cái trực giác này. Một người đàn ông có nói với tôi: "Trực giác à? Nhưng nó thuộc về nữ tính mà! Mà tôi thì không có gì nữ tính cả!" Thật lố bịch. Là một người đàn ông "mạnh" (hoặc tin mình như thế) có khi rất tiện lợi, miễn là tình trạng đó kéo dài. Mặc dù những người đàn ông thuộc loại này thường là những người duy nhất vẫn tin tưởng vào sức mạnh của họ, nhưng người phụ nữ thì không bao giờ sai lầm. Nhưng là một người đàn ông thực thụ thì hay hơn, các bạn có nghĩ như thế không? Cái trực giác của nam giới đó rất cần thiết, nó có thể cứu vớt hàng triệu gia đình đang sống khổ sở.

Rất nhiều người đàn ông tưởng rằng một khi người bạn tình của họ "thả mình một cách thắm thiết", là bởi vì cô ta

cảm thấy ham muốn tính dục. Một sai lầm khủng khiếp! Một trong vô số phụ nữ có nói với tôi: "Anh ấy không hiểu gì hết. Anh ta rất thông minh, nhưng trong lĩnh vực này anh ta như một tên thô bạo to xác. Tôi không dám tâm tình với anh ta; tôi sợ tôi phải giấu mặt trong đôi tay của anh ta để mà khóc. Nó luôn kết thúc như thế. Đến mức tôi thấy thù ghét sự giao hợp, và không bao giờ tôi thả mình với anh ta nữa..."

Người phụ nữ cần sự an toàn và âu yếm; cô ta đòi hỏi một đáp trả tình cảm và sự thông hiểu; cô ta phải cảm thấy một sức mạnh tinh thần nơi người bạn tình. Và cũng có biết bao phụ nữ cảm thấy rất bất bình với người bạn tình đó? Những nỗi bất bình không bao giờ thố lộ, nhưng chúng lại xói mòn họ và đưa họ đến tình trạng lãnh cảm. Tại sao? Bởi vì họ chạm phải sự thiếu hiểu biết, tình trạng không có được sự thoải mái, sự thiếu vắng tình trạng âu yếm dịu dàng, v.v... Và cả sự lo sợ việc "anh ta" xem các đòi hỏi của phụ nữ như là "những điều nhảm nhí của đàn bà", v.v...

Hoà hợp là một điều rất đẹp. Và bản năng tính dục của người phụ nữ đòi hỏi việc này một cách trọn vẹn. Nếu một nhà soạn nhạc bỏ ra nhiều giờ để viết một bản giao hưởng, các bạn có nghĩ rằng đối với sự hòa hợp tính dục, người ta cũng nên làm như thế không?

Với sự lãnh cảm bình thường, trách nhiệm của người đàn ông có thể thuộc một lĩnh vực khác. Chúng ta đều biết một người phụ nữ phải cảm nhận, không do sự thống trị hoặc yếu đuối của người bạn tình, mà là sự bền vững về mặt thể chất và tinh thần. Cũng vì thế mà rất nhiều phụ nữ vẫn (hoặc trở thành) lãnh cảm bởi vì người đàn ông bị rối loạn tâm lý, hung hãn, nữ tính, quá nóng nảy, v.v... Vì thế trong trường hợp này, tình trạng lãnh cảm là ngẫu nhiên; nó cho thấy việc người phụ nữ không thể thả mình trước một sức mạnh nam giới không hề có. Với trường hợp này, vấn đề là sự may rủi trong tính dục... là tìm được người đàn ông "thích hợp".

2. *Sự lãnh cảm không bình thường*. Những trường hợp lãnh cảm khác đều biểu hiện các rối loạn về nhân cách. Người ta thường nhận thấy (cũng giống như người đàn ông) tình trạng lãnh cảm bị khởi phát bởi các mặc cảm tự ti, ngăn cản sự thoải mái cần thiết. Nếu mặc cảm tự ti là số phận của hàng trăm ngàn phụ nữ, người ta có cần phải ngạc nhiên rằng các tình trạng lãnh cảm cũng nhiều không kém không?

Một số rất lớn phụ nữ lãnh cảm có tính khí hiếu chiến không bình thường; họ phản kháng lại vai trò tự nhiên của họ. Thế vài người trong số này đã nói gì?

– Tôi không bao giờ chấp nhận làm món đồ chơi của người đàn ông.

– Mẹ tôi thường bảo tôi rằng bọn đàn ông đê tiện lắm, và tôi không thể nào loại bỏ được ý nghĩ này...

– Tôi không mấy tin vào người đàn ông để có thể thả mình với chồng tôi.

– Bọn đàn ông à? Họ chỉ có nghĩ đến sự vui thích cá nhân họ mà thôi. Bất cứ ai cũng sẽ nói như thế với ông (?).

– Họ thật sự may mắn đấy, các người đàn ông đó! Tính dục đối với họ quá dễ mà! Nhưng có bao giờ họ nghĩ đến chúng tôi không?

– Tôi ngẫu nhiên phải làm đàn bà. Tôi không bao giờ chấp nhận cái vai trò hạ đẳng đó và được xem như không là gì. Lấy chồng à? để cho chồng tôi nhắc tôi là đàn bà sao chứ? À, không đâu!

Vài người đàn bà nổi loạn và có nam tính, có khi cũng đạt được sự thỏa mãn tính dục, nhưng với vài điều kiện (hạ thấp người đàn ông):

– Nếu tôi chế ngự được chồng tôi, tôi có thể thỏa mãn.

– Tôi chỉ có quan hệ tính dục được, khi nào chồng tôi tỏ ra khổ sở và tôi cảm thấy thương hại anh ta...

Như vậy những người phụ nữ lãnh cảm không bình thường này tưởng rằng tính dục là một thứ "đua tranh" mà trong đó phải có người thống trị và người bị thống trị. Cách chữa trị chứng lãnh cảm này tùy thuộc vào các nguyên nhân gây ra nó.

Đương nhiên là có rất nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng lãnh cảm, cũng giống như tình trạng bất lực của nam giới. Có khi người ta bắt gặp các cắm chốt tính dục với các tình huống của tuổi ấu thơ, một đụng độ tinh thần với cha mẹ gây ra các căn bệnh ấu trĩ, tình trạng không thể thỏa mãn được khi không có thủ dâm (hoặc do chính anh ta, hoặc do người bạn tình), v.v... Và còn có đủ mọi loại sai lệch, mà sự thỏa mãn tùy thuộc vào mức độ loạn dâm "đối nghịch" của người bạn tình. Cũng vì thế mà một phụ nữ thích bị hành hạ cần đến một người bạn tình bạo dâm, và ngược lại.

Những lệch lạc về tính dục

Chúng ta bước vào lĩnh vực bao la của tính dục bệnh lý mà tôi chỉ nêu lên những trường hợp thường gặp nhất. Sẽ thích hợp hơn nếu chúng ta xem các lệch lạc về tính dục cũng với tinh thần khách quan như đối với các căn bệnh dạ dày hoặc những bệnh khác. Hiện giờ, người ta vẫn thường xem lĩnh vực tình dục là đề tài của "sự phẫn nộ thật đức hạnh"... mà nó chỉ là nỗi lo sợ hoặc đạo đức giả. Người ta thường dễ dàng chấp nhận các căn bệnh thể chất trầm trọng. Người ta cũng bắt đầu xem xét một cách khách quan và tự nhiên các căn bệnh tâm thần. Vì thế chúng ta cũng hy vọng rằng các lệch lạc về tính dục và các mặc cảm có liên quan đến tính dục cũng sẽ được chấp nhận với sự thông hiểu khách quan! Nếu việc đó được thực hiện từ lâu thì không biết có bao nhiêu căn bệnh, đau khổ và ngay cả tội ác được tránh khỏi.

THỦ DÂM

Tôi có nói về thủ dâm. Nó biểu hiện một hiện tượng vô cùng bình thường, thường không có hậu quả và không nghiêm trọng.

Người ta có thể xem thủ dâm như là một *rắc rối* của tuổi dậy thì. Nhưng thủ dâm sẽ trở thành *không bình thường* nếu nó tiếp tục được thực hiện ở tuổi trưởng thành, hoặc trong hôn nhân.

Người ta đã định nghĩa thủ dâm: "là tính dục của kẻ độc thân". Ở đây tôi không đề cập đến các trường hợp độc thân về thể chất như là: các chuyến đi dài ngày, giam cầm, v.v.... Nhưng chúng ta sẽ thấy việc thủ dâm lúc trưởng thành được khởi phat bởi sự cô độc "tâm lý" (thí dụ như mặc cảm). Tình trạng cô độc tâm lý gây ra các vụ thủ dâm đơn độc, là điều tất nhiên. Nhưng nó cũng được thể hiện trong các mối quan hệ tính dục giữa vợ chồng... mà người bạn tình (nam hoặc nữ) không thể nghi ngờ được điều gì. Người ta có thể gọi đây là "sự thủ dâm tinh thần"; và nó giúp cho một số gia đình tồn tại được một cách đáng ngạc nhiên, mà nói cho đúng là khá thê thảm.

Đây là một cặp vơ chồng có vẻ hòa hợp về mặt tính dục. Giữa các bạn tình có nhiều mối quan hệ "bình thường", với sự thỏa mãn hỗ tương. Tuy nhiên chúng ta biết được có "vài thực hành đặc biệt" rất cần thiết cho người chồng (hoặc người vợ) để có thể đạt được cực khoái. Hoặc chúng ta biết một trong hai người bạn tình phải vận dụng đến trí tưởng tượng để mới có thể giao hợp được. Thí dụ (các trường hợp rất thường gặp)

– người đàn ông nghĩ đến một người đàn bà khác

– người đàn bà nghĩ đến người đàn ông khác

– người đàn ông có cảm tưởng bị áp chế

– người đàn ông tưởng tượng mình đang "đối xử tàn nhẫn" người bạn tình; thí dụ anh ta tưởng tượng mình đang quất roi những người phụ nữ (bạo dâm)

– người đàn ông phải tập trung tư tưởng để nghĩ đến đôi găng hoặc giày của phụ nữ (trường hợp bái vật như đã xem xét).

– người phụ nữ phải tưởng tượng thật nhiều người chồng bà ta là một phụ nữ (đồng tính nữ).

... và hàng triệu hoàn cảnh tưởng tượng có thể có được, có khi thật kỳ lạ đến mức người ta phải đào bới thật sâu mới có thể tìm được nguyên nhân. Và một phụ nữ trẻ nào đó trong những lúc giao hợp với chồng phải tưởng tượng cô ta mạt sát thật dữ dội một người đàn bà mang thai. Và chỉ với điều kiện đó điểm cực khoái mới có thể đến được. Nền tảng của sự thủ dâm tinh thần này đương nhiên là do một mặc cảm mà nếu nói ra thì rất dài dòng. Và còn biết bao nhiêu trường hợp kỳ lạ như thế nữa!

Trong các tình huống đó, một trong hai người bạn tình *thả mình trong sự tưởng tượng đơn độc của anh ta.* "Về mặt tinh thần", anh ta tự rút lui khỏi hành vi giao hợp, trong khi vẫn thực hiện nó về mặt thể xác. Như thế không phải sự hòa hợp tình dục cho phép anh ta đạt được sự thỏa mãn, mà là các ý ngông cuồng của tinh thần anh ta. Như thế đây là những trường hợp bất lực đơn thuần, dù cho bề ngoài nó có vẻ như là các mối quan hệ rất "bình thường".

Rất thường khi người đàn ông phải thực hiện việc thủ dâm bằng tay trên thân thể của người bạn tình. Có rất nhiều người phụ nữ chỉ có thể đạt đến điểm cực khoái bằng cách sờ soạng vào âm vật. Về mặt kỹ thuật, như thế đây là sự thủ dâm do người đàn ông thực hiện. Về mặt tinh thần, đây không hề là hành vi thủ dâm!... trừ khi người phụ nữ bị bó buộc, trong trường hợp này cũng thế, không nghĩ đến tình yêu của cô ta, mà nghĩ đến một sự tưởng tượng đặc biệt.

Và như thế người ta nhận thấy là trong tình dục cũng như trong nhiều lĩnh vực khác, chính ý muốn tinh thần là quan trọng hơn hết.

ĐỒNG TÍNH NAM

Một người đồng tính nam là một người đàn ông có một ý thích tình dục rõ rệt với người cùng phái (người đàn ông hoặc một thiếu niên). Ý thích này có thể tuyệt đối: nghĩa là người

đàn ông này chỉ có thể có quan hệ tình dục với những người đàn ông khác (hoặc thiếu niên). Người phụ nữ hoàn toàn bị loại khỏi mối bận tâm của anh ta.

Đồng tính nam có thể tương đối: như thế ở đây có *một khuynh hướng* thúc đẩy anh ta đến những người đàn ông khác; dù cho anh ta có thể cưới vợ, có con và có vẻ như có một cuộc đời tình dục bình thường. Dù sao chăng nữa, một khuynh hướng đồng tính luôn được thể hiện trong thái độ.

Có hai dạng đồng tính quan trọng:

1. *Đồng tính sinh học* – Người đàn ông thể hiện bên ngoài các cá tính nam giới. Tuy nhiên, về mặt thể chất người đàn ông này lại gần người phụ nữ hơn là với người đàn ông. Anh ta phản ứng như một người phụ nữ, suy nghĩ như một người phụ nữ, có những ý thích rất nữ giới, v.v... Như thế, dạng đồng tính này là *tự nhiên*, nếu người ta xem xét các yếu tố *thể chất* xác định nó. Như vậy chỉ có một khả năng duy nhất là một cuộc giải phẫu có thể xảy ra để trả lại cho người đàn ông này cái giới tính thực thụ của anh ta.

2. *Đồng tính tâm lý*. Đây là dạng phổ biến nhất. Có khi nó biểu hiện sự ngưng phát triển về mặt tâm lý và tính dục. Thế nguyên nhân nào có thể thúc đẩy một người đàn ông hướng tính dục của mình đến một người đàn ông khác, thay vì đến với giới tính kia? Câu trả lời tổng quát có thể như thế này: tình trạng đồng tính là một rối loạn của toàn bộ nhân cách (cũng như bất cứ rối loạn tính dục nào). Đồng tính chỉ là một thể hiện đặc biệt của sự thiếu phát triển tâm lý. Trong các nguyên nhân thường gặp nhất, người ta tìm thấy: các mặc cảm tự ti; thù ghét phụ nữ (do vài tình huống nào đó hoặc do sự giáo dục); tất cả những gì có thể làm cho đứa thiếu niên sợ phụ nữ; tất cả những gì có thể làm cho đứa con trai mất đi nam tính (áp chế, chuyên quyền, ức chế, mặc cảm tự ti, v.v...)

Đồng tính là một dạng bất lực. Phần lớn những người đồng tính nam, người bạn tình–nam đại diện cho một phụ nữ... trong khi có ưu thế không phải là một phụ nữ; có nghĩa là một con người mà anh ta sợ và tưởng mình thù ghét. Có vài người đồng tính nam chấp nhận sự dị thường này mà không có sự đau khổ rõ rệt. Trái lại, có vài người khác lại biện hộ cho việc này, như trường hợp của André Gide.

Nhưng nhiều khi, người đồng tính nam là một người *bị ám ảnh* thực thụ; anh ta đau khổ vì các khuynh hướng mà đạo lý và ý chí của anh ta không thể làm gì được. Đôi khi vài câu chuyện thật cảm động cho thấy người đồng tính nam thể hiện các thảm kịch nội tâm mà người ta không thể nào ngờ được cường độ của nó. Và cái cảm giác bị khinh bỉ và bị xua đuổi càng làm tăng thêm sự đau khổ đó.

Ngoài trường hợp đó, cũng có những người đồng tính nam "cơ hội". Dạng đồng tính này thường được gặp khi người đàn bà bị thiếu hụt trong một thời gian khá dài (trại lính, trại giam, nhà tù, v.v...). Tuy nhiên nó biểu hiện một sự nguy hiểm: nó có nguy cơ trở thành một thói quen, nhất là khi chủ thể còn trẻ và có khuynh hướng rối loạn thần kinh.

Cuối cùng, đồng tính nam được biểu lộ ở những kẻ đua đòi trông chờ "những cảm giác lạ"; ở những người động kinh; những kẻ nghiện ma túy (nhất là với chất cocain), v.v...

Đồng tính nam thực thụ thường mang đến các rắc rối tình cảm giữa các người bạn tình; những cuộc ghen tuông dữ dội và ám ảnh xảy ra thường xuyên, tiếp theo sau là những cuộc bạo lực có thể đi đến án mạng.

ĐỒNG TÍNH NỮ

Ở người phụ nữ, đồng tính có nghĩa là có quan hệ tính dục với nhiều người phụ nữ khác (thí dụ như thủ dâm lẫn nhau). Nó được gọi là *đồng tính nữ hay lesbiennes*, hoặc *saphisme*

(hình như những phụ nữ ở đảo Lesbos, quê hương của Sapho(*), thường thực hành các hành vi này).

Ở đây cũng thế, sự đồng tính có thể là do sinh lý. Đây là trường hợp người phụ nữ–đàn ông, cứng cỏi, nam tính, chắc nịch, có khi có râu, hành động và suy nghĩ như đàn ông.

Nhưng phần nhiều, đó là một hiện tượng tâm lý. Người ta nhận thấy ở tình trạng đồng tính do tâm lý là sự hận thù người đàn ông, bị gây ra bởi nhiều nguyên nhân khác nhau. Cô ta từ chối phục tùng "luật" của nam giới...và tìm kiếm một phụ nữ khác.

Hoặc về *mặt tinh thần*, cô ta trở thành một người đàn ông; đây là trường hợp của sự đồng tính *chủ động*, đảm nhận vai trò của người đàn ông. Hoặc cô ta vẫn giữ vai trò *thụ động* của mình; người bạn tình của cô ta sẽ làm người đàn ông... nhưng không có những khuyết điểm của những người đàn ông bị thù ghét.

Như vậy người ta thấy sự đồng tính do tâm lý là một triệu chứng của rối loạn thần kinh; nó chỉ là một bù trừ hoặc một việc bất đắc dĩ (bởi vì về mặt tinh thần người đồng tính nữ không thể thương yêu giới tính kia).

Các "cặp" nữ nhiều một cách quá đáng. Hậu quả là có rất nhiều đau khổ, ám ảnh và ghen tuông dữ dội.

KHỔ DÂM TỰ THÂN

Từ này xuất phát từ tên Sacher Masoch, một nhà văn người Đức đã tôn vinh sự sai lệch này trong các tác phẩm của ông ta. Xét về mặt tính dục, người tự hành hạ có được sự thỏa mãn tính dục bằng sự đau khổ, các cú đánh, tra tấn, roi vọt, v.v... Hoặc bằng những tra tấn "tinh thần" như làm nhục, khinh bỉ, chửi bới, tình trạng nô lệ, v.v...

(*) Nữ thi sĩ Hy Lạp (VI - AT) (Ghi chú của ng.BT).

Người ta có thể nhận thấy có rất nhiều mức độ của sự sai lệch tính dục này. Nỗi khổ đau có thể là thể chất hoặc tinh thần; nó có thể được người tự hành hạ *tưởng tượng* ra; đến lúc đó anh ta yêu cầu người bạn tình *giả vờ* thực hiện sự hành hạ.

Thí dụ:

– X chỉ có thể đạt được sự thỏa mãn tính dục trong trường hợp anh ta tưởng tượng người vợ anh ta là một bà nữ công tước kiêu kỳ và khinh bỉ và anh ta là một tên hầu bị đánh đòn... Ở đây là trường hợp của chứng tự hành hạ bằng trí tưởng tượng, cũng giống như việc thủ dâm "tinh thần" trong các quan hệ vợ chồng.

– Y chỉ đạt được điểm cực khoái nếu người bạn tình anh ta cầm trên tay một cây roi và áp chế anh ta bằng cách nằm trên anh ta. Người phụ nữ không được đánh, biểu trưng cây roi thôi cũng đủ, và trí tưởng tượng của anh ta làm công việc còn lại.

– Z yêu cầu người bạn tình–*nam* trói anh ta lại và đối xử với anh ta như một tên "nô lệ bẩn thỉu". Đây là trường hợp đồng tính nam kèm theo chứng khổ dâm tự thân v.v...

Chúng ta phải ghi nhận rằng chứng tự hành hạ có thể được nhận thấy ở người đàn ông cũng như ở người phụ nữ. Người tự hành hạ rất dễ tìm được người bạn tình *bạo dâm* để thỏa mãn anh ta.

CHỨNG BẠO DÂM

Người bạo dâm thích làm cho người ta đau đớn, trái với người tự hành hạ thích đón nhận sự đau đớn. Về mặt tính dục, người bạo dâm cần phải tạo sự đau đớn hoặc thấy người khác đau đớn để chính mình được thỏa mãn. Anh ta có thể áp đặt sự đau đớn cho một người (cùng giới tính hay khác giới), một con thú, một đứa trẻ, v.v... Chứng bạo dâm thường được liên kết với sự đồng tính hoặc chứng thú tính (xem điều này ở

phần tiếp theo). Quả thật, có vài trường hợp bạo dâm rất phức tạp và chỉ có thể được phân tích với từng cá nhân.

Như chứng khổ dâm tự thân, chứng bạo dâm có thể do thể chất hoặc tinh thần. Đó là: những cú đánh, vết thương, cắt xẻo, các vết phỏng, đâm chích, v.v... có thể gây tử vong. Hoặc về mặt tinh thần: các lời chửi bới, nhục mạ, v.v... Có khi chỉ một sự giả vờ thôi cũng đủ.

Có hai dạng bạo dâm quan trọng:

1. *Bạo dâm nhẹ*. Sự thỏa mãn tình dục có thể đạt được chỉ với sự nhắc tới các cảnh tàn bạo hoặc bằng sự giả vờ đau đớn. Trường hợp này rất phổ biến. Chính đây là hình ảnh được minh họa trong các tác phẩm của *Hầu Tước Sade*(*), mà từ này bắt nguồn.

Việc đánh roi cũng nằm trong tình trạng bạo dâm nhẹ. Lạc thú có được từ các đòn roi được đánh vào người bạn tình (nam hoặc nữ).

Những "kẻ thích đâm chích" cũng nằm trong thành phần này; họ trang bị sẵn các cây kim hoặc cây giùi nhỏ để chích vào mấy người phụ nữ tại những chỗ đông người.

2. *Bạo dâm nặng* – Cũng may là nó không phổ biến cho lắm. Sự thỏa mãn tình dục đòi hỏi những hành vi độc ác thật sự và kéo dài. Những hành vi này có khi đưa đến án mạng. Tính này có thể được kèm theo những hành vi đồi bại khác như là: sự pha chặt, ăn thịt người, v.v... Những kẻ bạo dâm nặng luôn là những người bị ám ảnh nặng. Người ta biết trường hợp rất nổi tiếng của Gilles de Rais và Jack tên Đồ Tể.

(*) Nhà văn Pháp (1740 - 1814) (Ghi chú của ng.BT).

CHỨNG BÁI VẬT

Sự hứng thú tình dục chỉ được khơi dậy bởi một phần nhất định của cơ thể, hoặc bằng các loại quần áo. Ngoài món vật đặc biệt của sự ham thích, người bái vật ít quan tâm đến tình dục với giới tính kia. Người bái vật thường là người đàn ông. Các vật của sự ham muốn tính dục thường là: tóc, đùi, bàn tay, vú, cổ chân, v.v... Hoặc: đồ lót, vớ, giày, găng, v.v...

Như thế người bái vật cần phải chiêm ngưỡng hoặc tưởng tượng đồ vật hoặc một phần nào của cơ thể, để có thể cương cứng và đạt được sự thỏa mãn tính dục.

Sự sai lệch này thường được gặp ở những người quá nhút nhát, lo âu, ức chế, suy nhược tâm thần, v.v... Nó thường xuất phát từ cảm giác sinh lý đầu tiên hồi thơ ấu; một phản xạ có điều kiện được tạo ra bởi món vật ưa thích (xem lại thí dụ được nêu ra ở phần trước: sự cắm chốt ở đôi giày của phụ nữ)

Người bái vật có khuynh hướng sưu tầm, hoặc một bái vật tình dục của anh ta, hoặc những hình ảnh tượng trưng vật đó.

CHỨNG THÚ TÍNH

Đây là trường hợp giao cấu với thú vật: bò, chó, lợn, v.v... Người ta thường bắt gặp trường hợp này ở cả nam lẫn nữ. Chứng thú tính có khi được khởi phát bởi các rối loạn tâm thần; người bị chứng thú tính rơi vào trường hợp này mà không hề tìm kiếm nó, nhưng một cách ngẫu nhiên trong các lần gặp gỡ... Những người thô lỗ cũng thường mắc chứng này; đây là "sự thay thế" của hành vi giao hợp tự nhiên. Nó không quá hiếm ở các thổ dân Châu phi, ở các nông dân đơn độc, v.v...

Người ta cũng thấy "sai lệch này" ở những người mất cân bằng, nhút nhát, những kẻ đua đòi chán chường. Có khi chứng thú tính được nối kết với một ám ảnh, hoặc liên kết với những sai lệch tình dục khác như bạo dâm hoặc bái vật.

Kết luận

Những sai lệch chính mà chúng ta vừa xem qua chỉ là một phần nhỏ của phạm vi bao la của các tình trạng không bình thường. Chúng có thể là nền tảng của một thái độ và điều khiển phần lớn các hành vi của một cá thể. Một tính dục bình thường, hài hòa và trong sáng rất hiếm hoi. Tại sao? Bởi vì nó tùy thuộc vào sự cân bằng của một con người toàn diện. Sau nữa là tâm trạng xấu hổ mà tính dục gặp phải và nó chỉ giúp phát triển các dị dạng. Thế bạn muốn một người bị ám ảnh tình dục tâm sự với ai, khi biết chắc mình sẽ không bị gạt ngang hoặc khinh bỉ? Anh ta có thể tìm được người tâm tình đó ngay trong những người thân quanh anh ta không? Cách đây không lâu, việc đồng tính luyến ái (mặc dù nó chỉ là một sai lệch nhẹ mà thôi) mới bắt đầu được cảm thông hơn. Người ta cũng bắt đầu tự hỏi không biết những người sai lệch tính dục có phải là những người bệnh không, thay vì là những kẻ "trụy lạc" thích thú với những điều "ô nhục" của họ. Mặc dù "trụy lạc" cũng không có nghĩa gì cả: phải có nguyên nhân cho tật xấu cũng như bất cứ hành vi nào của con người!

Tính dục là hành vi tế nhị nhất của thái độ của con người. Nó đòi hỏi những đức tính trí tuệ, cân bằng, thoải mái nội tâm và cao thượng. Một con người yếu đuối có thể làm được nhiều việc vĩ đại; nhưng người đó không bao giờ có thể tự quên mình và thực hiện được hành vi tình dục. Một mặc cảm tự ti có khi tạo ra những "người chỉ huy" lỗi lạc, và cũng chỉ vì cái mặc cảm tự ti đó mà con người muốn có được ưu thế. Nhưng con người "quyền lực" đó vẫn tệ hại trong đời sống tính dục. Tính dục là lĩnh vực duy nhất mà con người không thể gian lận được, như tôi đã nói ở ngay lúc đầu của chương này.

Một tính dục được hiểu biết rất đơn giản, bởi vì nó xuất phát từ một con người đơn giản, được tẩy sạch các vấn đề nội tâm. Nó phải được xây dựng trên *lòng vị tha*, và *tôn trọng*. Loại bỏ tính ích kỷ là đã làm nhiều lắm rồi. Thế nhưng, không

thể nào có được lòng vị tha trong một căn bệnh tâm lý. Đây là một quy luật rất nghiêm khắc nhưng vẫn là quy luật... Điều này cho chúng ta thấy: tình dục thực thụ (và tình yêu) đòi hỏi sự cân bằng thường xuyên của nội tâm. Nó xuất phát từ sự giải thoát được các mặc cảm, dồn nén, và lo sợ. *Không bao giờ có được một tình dục thực thụ trong nỗi sợ nội tâm.* Nó có thể là sự tìm kiếm an toàn, một che chở hoặc tính hung hãn. Nhưng không hề có tình yêu. Người rối loạn thần kinh luôn đứng ngoài sự tôn trọng, bởi vì anh ta đã định tâm vào chính mình. Nhiệm vụ của khoa tâm lý học về tính dục nhằm loại bỏ các nguyên nhân của sự không tôn trọng vì lợi ích của sự tôn trọng. Để giúp cho một người nào đó tìm lại được một thái độ nhân từ và thông hiểu, đối với chính mình, đối với các đồ vật và những con người khác.

Hơn nữa, tính dục phải quan tâm đến cả *trí tuệ lẫn thể chất.* Chúng ta còn cách quá xa với các loại "tình yêu", mà chúng chỉ là một cảm xúc tình cảm, hoặc một sự thỏa mãn sinh lý thô bỉ.

Tính dục có nghĩa là ban tặng, ngay trước khi đón nhận. Để có được điều này, chính bản thân con người phải hoàn hảo trước, và tính dục không phải là một hành vi được dành cho việc bù trừ các yếu đuối và sợ hãi. Chỉ với những điều kiện đó, tính dục mới có thể mở rộng các giới hạn của nhân cách chúng ta. Yêu thương là một tâm trạng vượt xa những giới hạn của "Cái Tôi" thiển cận, mà chúng ta thường làm cho to chuyện! Tình yêu là một hành động sáng tạo, một hành vi "nghiêm trang", nối liền con người với bản thể các sự vật. Tình yêu không bao giờ là sự chiếm hữu, nhưng là sự hy sinh tận tụy, trong vòng tay của cuộc đời.

Đạo lí tình dục được gắn liền với sự tinh khiết và đức hạnh. Một người hoàn toàn trong sáng không thể nào bị cái ác làm hại, bởi vì sự trong sáng nội tâm làm cho anh ta bất khả xâm phạm. Hai con người trong sáng yêu nhau thật sự sẽ

không bao giờ phải hổ thẹn dù họ có làm bất cứ điều gì đi nữa. Nhưng sự trong sáng thực thụ đòi hỏi những đức tính đạo đức và tâm lý. Tâm lý phải hài hòa, ngăn cản các xung đột và giằng xé nội tâm. Sống trong sự trong sáng chính là sống trong sự hài hòa... và vì thế trong chân lý. Đó là một người tự động được chìm đắm trong đạo lý. Không phải là một đạo lý do những người khác áp đặt; không phải một đạo lý xuất phát từ nỗi lo sợ bị trừng phạt hoặc ý muốn được ban thưởng; nhưng là một đạo lý sâu lắng xuất phát từ sự hòa hợp và niềm vui nội tâm. *Một người đàn ông hài hòa không bao giờ làm điều ác bởi vì trạng thái tinh thần anh ta không cho phép anh ta làm điều đó.*Trực giác và bản năng anh ta đã hòa hợp với lý trí; và nếu người đàn ông này, tuân theo các nhịp điệu sâu kín, sẽ dễ dàng tìm được những chân lý vĩ đại của thế giới...

Ý CHÍ

Thoạt nhìn, việc định nghĩa nó có vẻ như dễ lắm. Nếu tôi được mời dự một dạ hội, tôi tự hỏi "tôi có đi hay không?", sau đó cân nhắc việc có hay không đi, rồi tôi quyết định "đi" hoặc "không". Quyết định thể hiện một hành động của ý chí.

Sự quyết định tự nguyện được khởi phát bởi hai yếu tố chính:

– các tình huống bên ngoài (ở đây là lời mời)

– các tình huống nội giới (tính khí, và tâm lý, cách nhìn những sự việc, nhu cầu giải trí, nỗi lo sợ người ta, v.v...)

Một thí dụ khác: nếu tôi phải đến nha sĩ, cách suy nghĩ của tôi sẽ khác đi. Tùy theo tôi có đau hay không, tôi có sợ hay không, tôi có bị căng thẳng hay không, v.v...

Như vậy người ta thấy một hành vi của ý chí tùy thuộc vào những khuynh hướng, thị hiếu, tính khí, những đam mê của chúng ta, v.v...Chúng ta "muốn", là đương nhiên rồi. Nhưng luôn vẫn có một cái gì đó trong chúng ta ảnh hưởng đến quyết định của chúng ta...mà không cần hỏi ý kiến chúng ta. Mà điều này đã trả tính kiêu căng của con người về lại một tầm cỡ khôn ngoan hơn....

Hơn nữa, trong nhiều hành vi "tự nguyện", có biết bao nguyên nhân mà chúng ta không dám thú nhận! Có biết bao ý chí tranh đua, ý muốn trội hơn người khác, hoặc ức chế họ! Có biết bao nhu cầu mình có lý, để khẳng định chính mình là người "hay" hơn, để cho thấy mình có thể tự kiềm chế, rằng mình có nghị lực hơn, v.v...

Như thế, có phải đã tồn tại những ý chí *thực thụ* và *giả hiệu* không? Có phải có một bản chánh và các bức biếm họa không? Đúng. Đó là điều tôi muốn xem xét.

Ý chí được hình thành như thế nào?

Đối với nhiều người, là một người kiên quyết có nghĩa là nắm tay và cắn răng lại, châu mày, và đương đầu với các trở ngại. *Nhưng không gì sai lầm hơn quan điểm này*!

Hoặc, ý chí được nhìn xuyên qua một loạt khẩu hiệu, được xem như chắc chắn là có giá trị. Thế chúng là những gì?

– Muốn? là có thể nói không đối với tất cả mọi người.

– Khi nào tôi muốn là tôi muốn.

– Ai muốn thì được! (đây là khẩu hiệu chánh. Người ta không ngừng giáng nó cho các bệnh nhân tâm thần mà không hiểu người ta đang nói gì. Khẩu hiệu này đã gây ra biết bao tai họa).

– Khi tôi đã quyết định thì coi như đã xong. Các lý lẽ hay nhất trên đời cũng không thể làm cho tôi thay đổi ý kiến!

– Ý chí? Có nghĩa là vượt qua các chướng ngại vật.

– Ý chí? Có nghĩa là giữ vững các ý kiến của mình với sự cương quyết không thể lay chuyển.

– Nếu tôi đã nói không thì là không.

– Người ta phải mong muốn một cách quyết liệt... v.v...

Thế nhưng, tất cả những thái độ này là những biểu hiện *hạ cấp* của ý chí. Chúng hơi giống với ý chí thực thụ như một miếng thiếc so với một thỏi vàng...

Khi nào người ta hành động một cách tự nguyện hoặc không tự nguyện?

1) Hành động một cách tự nguyện có nghĩa là hành động vì những lý do có ý thức.

Nếu chúng ta nói "Tôi muốn", có vẻ như tự nhiên chúng ta biết ít nhất tại sao. Rằng chúng ta biết một cách có ý thức và ít nhiều chúng ta biết tại sao chúng ta lựa chọn hoặc quyết định cái này hoặc cái kia. Khi người ta nói "tôi muốn", ít nhất chúng ta phải ý thức đưa ra được các lý do mà do đó chúng ta muốn. Nhưng trong bảy lần trên mười, người ta có thể chứng kiến cuộc đối thoại sau đây:

– Tôi muốn như thế!

– Tại sao?

– Bởi vì tôi muốn như thế; chấm hết.

Những con người này cho rằng mình đã hành động một cách tự nguyện. Thay vì phải có thể đưa ra các lý do có ý thức của một hành động tự nguyện. Như vậy, ở đây là *sự tự động vô thức, chớ không phải của ý chí.*

Chúng ta hãy lấy thí dụ một người bị thúc đẩy phải có một quyết định theo bản năng, một nhu cầu mình có lý, để thống trị, v.v... Thế anh ta có hành động một cách tự nguyện không dù cho bề ngoài nó có vẻ như thế? Không đời nào: anh ta hành động một cách vô thức. Cũng giống như thế, không một ai sẽ nghĩ rằng một cơn thịnh nộ là có ý thức, hoặc một người dễ xúc động lại tự nguyện bị khớp trước đám động...

2) Hành động không tự ý chính là bị thúc đẩy bởi những con quái vật vô thức.

Và cũng chính vì thế mà hàng triệu người nói "tôi muốn"... trong khi hành động của họ vẫn là vô thức; ngay cho dù họ nghĩ hoàn toàn trái ngược. Tại sao? Bởi vì cái vô thức mạnh hơn ý thức của họ (trong các xung năng và mặc cảm chẳng hạn).

Những người này không muốn gì hết. Chính cái vô thức của họ thúc đẩy họ muốn.

Thí dụ: Đây là một người mà nhiều năm nay đã có một quyết định quan trọng. Anh ta thề rằng "TÔI MUỐN trở thành một luật sư tài ba". Anh ta bỏ sức ra học, cố gắng thật dữ dội, làm việc cho đến kiệt sức, vượt qua tình trạng kiệt sức này. Không muốn nghe bất cứ ai, anh ta dồn hết tâm trí hướng đến mục đích.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ anh ta bị nhiều mặc cảm tự ti nghiêm trọng. Vì anh ta cảm thấy thấp kém, anh ta vô thức cảm thấy cần trở nên ưu việt hơn. Trong trường hợp này, anh ta có thực hiện được các hành động tự nguyện không? (tôi muốn nói tự nguyện một cách *có ý thức*?). Rất ít. Không phải ANH TA quyết định trở thành một luật sư nổi tiếng; *nhưng chính các mặc cảm tự ti đã bắt anh ta phải tìm kiếm một ưu thế*. Nhưng có lẽ anh ta không hề biết điều này... Anh ta tin tưởng là mình đã thực hiện được hàng ngàn hành động tự nguyện; nhưng thật ra, anh ta đã nghe theo các thôi thúc nội tại.

Kết quả của cái ý chí giả hiệu đó có thể rất tốt đẹp, về mặt cá nhân hoặc xã hội. Dù sao đi nữa, nó không bao giờ là kết quả của một ý chí thực thụ!

Trong bất cứ hành động tự nguyện nào, luôn có một sự *pha trộn* của ý thức và vô thức.

Và chúng ta có:

1) ý chí được tăng lên khi các lý do có ý thức tăng lên. Đến lúc này người này biết mình muốn cái gì và tại sao. *Vì thế sự hiểu biết chính con người mình là vô cùng cần thiết.*

2) Ý chí giảm đi khi các nguyên nhân vô thức tăng lên. Chúng ta nên ghi nhận là có rất nhiều người có thể biểu hiện các dấu hiệu bên ngoài của một ý chí mạnh mẽ... trong khi sự thật không phải như thế. Và chúng ta sẽ thấy ở phần sau đây.

Ý chí hợp lý – Một đức tính của con người là có thể tiên đoán được các hậu quả của vài hành vi. Thí dụ như con người

biết việc tiêu thụ rượu một cách vô độ sẽ làm cho anh ta đau đớn trong một thời gian ít nhiều gần hoặc xa. Biết điều này, anh ta có thể so sánh sức khỏe hiện tại của anh ta với căn bệnh trong tương lai. Nói tóm lại, một người đúng theo danh nghĩa, có thể thiết lập bản tổng kết các hành động của mình, để lý giải và phân tích chúng.

Nhưng tôi xin lặp lại rằng những lý lẽ có ý thức của chúng ta được pha trộn với những thế lực đen tối nội tại (các bản năng, các thôi thúc, cảm xúc, tính khí, các nhu cầu của chúng ta, v.v...). Nếu ý chí tùy thuộc vào các lý lẽ có ý thức, nó cũng phụ thuộc vào sự hiểu biết mà chúng ta có được về chúng ta, vào các sự việc bên ngoài. Chúng ta hãy lấy cái thí dụ sau đây, và đặt cho vài người một câu hỏi không thể tầm thường hơn sau đây:

– Tại sao ông lại quyết định bỏ thuốc lá?

Và thường chúng ta có các câu trả lời sau đây, không thể nào hời hợt hơn, và không biểu hiện được một ý chí thực thụ:

– Bởi vì nó có hại cho sức khỏe (mà nói cho đúng có thể anh ta không biết một chút gì hết, chỉ lặp lại những gì anh ta được nghe).

– Bởi vì đây là một tật quá xấu (tại sao? có thể anh ta không thể phân tích rõ hơn)

– Bởi vì nó tốn quá nhiều tiền.

– Bởi vì tôi muốn thử thách ý chí của tôi (như vậy không chắc là anh ta có nó)

– Tôi nói không là không (anh ta không biết tại sao; như vậy đây là sự ngoan cố, và không phải là ý chí... dù cho kết quả của quyết định của anh ta rất lý thú.)

– Bởi vì vợ tôi không muốn cho tôi hút thuốc (có thể đây là người sáng suốt nhất!...)

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ một bác sĩ quyết định không hút thuốc lá nữa. Tại sao? Bởi vì ông ta được thông tin rõ hơn và

có thể phân tích kỹ càng các tác hại của thuốc lá. Ông ta so sánh sức khỏe hiện tại của ông ta với các nguy cơ của căn bệnh. Như vậy vị bác sĩ này có nhiều lý do *có ý thức* hơn những người khác. Người ta có thể nói là ông ta có nhiều ý chí hơn.

Cũng như thế, bây giờ chúng ta hãy thí dụ một nhà phân tách tâm lý phải quyết định một điều gì đó. Nhà phân tích tâm lý này hiểu con người ông ta ở mức tối đa. Ông ta có thể phân tích thật chi tiết cái vô thức của ông ta. Ông ta có trong tay rất nhiều dữ kiện cho phép ông ta quyết định sáng suốt với đầy đủ ý thức. Như vậy ý chí của ông ta đương nhiên sẽ rộng lớn và trong sáng hơn nhiều...

Ý chí đạo đức – Đây là ý chí hướng chúng ta đến cái thiện. Bất cứ người đàn ông nào cũng có cảm giác là nghe theo lý trí hay hơn làm theo các thiên hướng của bản năng. Thế nhưng, người có ý thức nhất trên đời vẫn giữ các thiên hướng, bản năng, v.v....

Vì thế, muốn có được một ý chí tinh thần hoàn hảo... thì phải là một người có tinh thần trong sáng.

Khoa tâm lý học hiện đại có khuynh hướng chỉ coi là thực thụ khi ý chí tìm kiếm *cái thiện và cái tốt nhất*. Tìm kiếm các lạc thú, thú vui và tiện nghi cho chính mình sẽ không ảnh hưởng gì đến ý chí.

Ý chí của quyền lực – Dạng ý chí này thường thúc đẩy con người đến việc thống trị đồng loại của mình. Đây là một khuynh hướng muốn trở thành mạnh hơn, mà không cần quan tâm đến những phương tiện được sử dụng. Vì vậy ý chí của quyền lực này rất độc hại. Nó *không bình thường*, được đặt trên nền tảng của các mặc cảm tự ti và bất lực; trên nhu cầu "làm hay hơn" những người khác, quan trọng hơn, có quyền thế hơn...

Những nhà giáo dục rối loạn thần kinh thích thống trị, nằm trong trường hợp này. Họ áp đặt "ý muốn" của họ... khi tin tưởng rằng họ hành động "vì lợi ích" của đứa trẻ. Về mặt

xã hội, nước Đức của Hitler là một hình mẫu của loại ý chí của quyền lực này.

Một dạng khác, nhưng cao hơn: khi một cá thể càng ngày càng muốn có giá trị hơn, có được sự tự chủ, thực hiện được nhiều công việc tốt đẹp, v.v... Thế ý chí này có hoàn hảo không? Đương nhiên là không rồi!Nó được đặt trên nền tảng của sự ích kỷ. Con người tìm *cái tốt* cho mình, người ta thực hiện công việc *của mình*, người ta hướng đến giá trị *của nó*.

Thí dụ: một nghệ sĩ bỏ hết tâm trí vào tác phẩm của ông ta. Anh ta thực hiện nó với một ý chí "mãnh liệt". Thế có phải là ý chí thực thụ không? Không. Người này cố gắng *tự* khẳng định mình, tìm kiếm sức mạnh *cho mình*.

Nhưng ý chí này sẽ ưu việt hơn, nếu anh ta nghĩ rằng mình có một thông điệp cần chuyển giao cho những người khác. Nếu như thế, trong một chừng mực nào đó, anh ta hướng đến cái tốt *của những người khác*.

Ý chí của quyền lực (cái xấu nhất!) rất phổ biến. Phần đông con người bị nó ám ảnh, nhất là trong loại xã hội của chúng ta (ý muốn tranh đua, nhu cầu vượt lên trên những người khác, muốn thống trị, v.v...)

Thay vì là ý chí, ở đây thường là rối loạn thần kinh, yếu đuối hoặc bất lực.

Quan niệm cổ điển về ý chí – Theo cách cổ điển, một hành vi tự nguyện được chia làm bốn thời kỳ:

1) *Quan niệm*: hành vi được thực hiện trong tâm trí (thí dụ như: tôi dự kiến được mời tham dự một vũ hội)

2) *Sự cân nhắc*: mà trong lúc đó người ta xem xét các lý do được hoặc không được (Nếu tôi có đi buổi dạ vũ đó thì vì lý do gì? còn tôi không đi thì vì lý do gì?)

3) *Quyết định*: đây là phán quyết kết thúc sự cân nhắc. Người ta chấp nhận hoặc từ chối.

4) *Thi hành*: nó ít nhiều mau chóng đi theo sau quyết định.

Trong bốn điểm này, điểm 3 (quyết định) mới là hành vi của ý chí.

Trên lý thuyết thì rất hay...nhưng trong cuộc sống hàng ngày, Charles Blondel đã viết về vấn đề này như sau: *Anh ta thật sự muốn đăng một thông báo trên báo chí để mời những người đã chọn lựa nghề nghiệp của họ hoặc quyết định một chuyến đi du lịch nào đó, xin được cho biết tên!*

Trên thực tế, có rất nhiều quyết định được thực hiện trong cái hỗn độn nội tại, một số nguyên nhân vô thức không thể ngờ được! Xuyên qua các bản năng, tính khí, nỗi lo sợ, lo âu, mặc cảm, tính dễ bị kích thích, v.v... như chúng ta đã thấy. Quyết định tối hậu tùy thuộc trước hết vào sự *tiếp nhận nội tại* mà chúng ta nghĩ về vấn đề. Nếu một người quá nhút nhát nhận được một lời mời, phản ứng đầu tiên của anh ta là một cú sốc cảm xúc. Làm sao anh ta có thể "tự nguyện" quyết định được? Dù anh ta nói có hoặc không, *chính tâm trạng nhút nhát của anh ta một phần lớn đã thúc đẩy anh ta*. Thế thì sao?...

Hơn nữa, hành vi tự nguyện không chỉ kết thúc ở một điểm (thi hành). Quyết định một cái gì đó không phải là thi hành nó! Giữa lúc quyết định và thi hành luôn có những lúc do dự, nghi ngờ, nghiền ngẫm... tạo ra nhiều sự cân nhắc và quyết định mới. Người ta thường nhận thấy một quyết định đã được chọn, nhưng người đó không bao giờ thi hành nó. Đó là các trường hợp tầm thường của những người hút thuốc và uống rượu đã "quyết định" thay đổi thái độ. Đó cũng là trường hợp của rất nhiều người bệnh tâm thần (thí dụ như các suy nhược tâm thần). Họ "muốn" làm rất nhiều việc; họ quyết định "ngày mai" họ sẽ thực hiện điều này hoặc điều kia. Tuy nhiên họ không bao giờ thực hành cả. Hành vi tự nguyện đã bị ngăn cản ngay giữa đường; có nghĩa là nó không bao giờ xảy ra.

Cuối cùng thì ý chí có hiện hữu không? Thí dụ chúng ta đang ở ngoài đường. Chúng ta đi ngang qua một ông già đang

đẩy một chiếc xe chở rất nặng. Khi nhìn thấy cảnh này, không một người đi đường bình thường nào lại tỏ ra dửng dưng; đây là một điều không thể có. Khi nhìn thấy ông già khốn khổ đó, trong chúng ta sẽ có rất nhiều cảm giác. Thí dụ chúng sẽ biểu hiện như thế này (mặc dù sự thật vô cùng phức tạp hơn nhiều!):

– Cảm giác đầu tiên: sự thương hại. Người nhìn thấy sẽ phản ứng bằng lời nói: "Ông già khốn khổ kia!Ở từng tuổi đó! Mà không có một con vật để giúp ông ta! v.v..."

– Cảm giác thứ hai: " Tôi muốn giúp ông ta. Tại sao? Bởi vì đây là nhiệm vụ của tôi; bởi vì đó là điều tự nhiên; bởi vì tôi không thể chịu được cái cảnh đó; bởi vì nếu tôi ở vào địa vị của ông ta, v.v..., v.v..."

– Cảm giác thứ ba: nhút nhát, sợ cái người–ta–sẽ–nói–gì–đây; sợ tỏ ra lố bịch, v.v...

Sau đó:

1	2
hoặc	
Người nhìn thấy sẽ tự ép mình, băng qua đường, giúp ông già. Anh ta sẽ hài lòng hoặc hãnh diện. Anh ta vừa làm một cử chỉ đẹp, và "có được một chiến thắng với chính mình".	Người nhìn thấy sẽ quay mặt đi và bỏ trốn về mặt tinh thần. Anh ta không làm gì hết. Anh ta cảm thấy bất bình, hổ thẹn với chính mình và "sự hèn hạ" của mình (mà thường khi chỉ là nỗi sợ hãi, nhút nhát hoặc sự ngốc nghếch...).

Như thế, người ta sẽ kết luận là người số 1 là cương quyết và người số 2 là "hèn hạ". Có đúng như vậy không? Người ta nhận thấy rằng những do dự và quyết định đều được khởi phát bởi các tâm trạng của nội tâm (mặc cảm tự ti, nhút nhát, cách nhìn các sự việc. ý thức đạo đức, thương hại, tình tương trợ, v.v...).

Thực ra, người ta có thể khẳng định ý chí không có liên quan gì đến việc đó cả. Nhưng đó chỉ *là toàn bộ các phản xạ rắc rối*, được chồng chéo lên nhau. Những phản xạ này vẫn được thực hiện ngoài ý muốn của chúng ta, vẫn gây rối trong chúng ta, mà chúng ta không thể làm gì được. Thế cái gì sẽ chiến thắng?... Đơn giản chỉ là cái phản xạ mạnh nhất. Như vậy đây chỉ là sự phủ nhận đơn thuần của ý chí mà người ta thường nghe thấy.

Và bây giờ là một người khác đang quan sát ông già. Không một xung đột nội tâm, không do dự, không một cảm xúc thôi thúc, không hổ thẹn, không phô trương, anh ta băng qua đường và phụ đẩy chiếc xe. Anh ta không hề phải cố gắng để quyết định hành động của mình. *Điều đó được quyết định trong anh ta*, một cách tự động. Anh ta làm điều này một cách đơn giản và tự nhiên thật hoàn hảo. Có điều chắc chắn là người này có tinh thần thoải mái hơn những người khác. Anh ta có cần phải huy động đến ý chí của anh ta không? Không. Trước hết anh ta không cần phải suy luận gì cả... Thế, ngay cả anh ta có phải tuân theo các phản xạ hoàn hảo hơn mấy người khác không?

Như vậy, ý chí là gì, mà theo đó nhiều triết gia và nhà tâm lý đã chú tâm trong nhiều thế kỷ, mà không bao giờ định nghĩa được nó? Nó có hiện hữu không, hay là người ta tưởng cái ảo giác đó là chân lý? Người ta nói "Tôi muốn", là việc đương nhiên rồi... Nhưng có phải người ta đã nói thế để giải thích các phản xạ đã trở nên ý thức không? Vậy thì, vai trò của chúng ta trong trường hợp này là gì? Điều cần thiết là phải sáng suốt nhận ra các phản xạ của chúng ta. Để có thể tự khẳng định với mình: "Tôi muốn và quyết định điều này; thế các phản xạ đã thúc đẩy tôi là gì? Chúng đến từ đâu và tại sao? Tâm trạng nội tại không chủ tâm của tôi là như thế nào, đã bắt tôi thực hiện một hành vi mà tôi tưởng là tự nguyện?

Và một lần nữa, chúng ta lại rơi vào sự hiểu biết mà chúng ta phải có ở chính con người chúng ta.

THẾ Ý CHÍ CÓ ĐÒI HỎI SỰ CỐ GẮNG, CÓ CO THẮT HOẶC CĂNG THẲNG KHÔNG?

Theo ý nghĩa thông thường thì đúng như vậy. Thường người ta nghĩ ý chí đòi hỏi một cố gắng. Người ta cho rằng sẽ không có ý chí nếu không có sự cố gắng. Thế nhưng chúng ta sẽ thấy *nếu ý chí đòi hỏi một cố gắng thì sẽ không phải là một ý chí cao cả.*

Đây là thí dụ của hai học sinh:

HỌC SINH 1	HỌC SINH 2
Rất giỏi. Tinh thần rất vững mạnh. Sinh khí dồi dào. Không hề phải cố gắng. Giải quyết các bài toán một cách điêu luyện. Tâm trí tập trung một cách dễ dàng. Hiểu ngay không một chút khó khăn. Dễ dàng kết thúc học vấn, không mệt mỏi quá đáng.	Học lực kém. Tinh thần suy nhược. Sinh khí yếu đuối. Tiến tới một cách khó nhọc. Phải cố gắng thật nhiều. Không thể tập trung tâm trí. Dù sao anh ta vẫn tiếp tục trong sự co thắt. Anh ta "vận dụng hết ý chí. Thật chậm chạp, anh ta cũng giải quyết được bài toán và thành công.

Thế ai mới thật sự có ý chí? Học sinh I hoặc học sinh 2?

Theo ý nghĩa thông thường sẽ là học sinh 2. Tại sao? Bởi vì anh ta cố gắng rất nhiều. Bởi vì anh ta vẫn tiến tới trước bất chấp mọi khó khăn. Tại sao anh ta tiếp tục? Đó là điều chúng ta phải tìm hiểu trước tiên. Có thể là: vì ý muốn tranh đua; do sợ thua kém những người khác; sợ bị khinh bỉ; muốn kết thúc học vấn trong danh dự, cuối cùng là để cho những hy sinh của cha mẹ không vô ích; sợ cha mẹ, v.v...

Vì anh ta cố gắng thật nhiều để vượt qua những khó khăn, nên người ngưỡng mộ anh ta. *Đó sẽ là điều tự nhiên nếu những lý do của anh ta thật cao thượng và ý thức đạo đức của anh ta cao cả. Nhưng điều này không hề chứng minh đây là ý*

chí thực thụ. Dù cho ý thức đạo đức của anh ta cao thượng đến mấy đi nữa, đấy là một ý chí thấp kém, vì thiếu sức mạnh và do sự co cúm.

Còn học sinh I? Anh ta đạt được mục đích mà không cần cố gắng và có sức mạnh giúp cho anh ta có được sự thoải mái tự nhiên. Anh ta vẫn giữ nguyên sinh khí của mình, cũng như sự hài hòa của cái tôi. Nhưng, ý chí là một hành vi phù hợp với lý trí có ý thức và sự hài hòa. *Mà người đó không phải cố gắng để chứng minh sự hoàn hảo của hành vi*. Chính anh này mới có ý chí thực thụ, bởi vì ý chí là sự hoàn hảo và sức mạnh. Vì thế, muốn được thể hiện, nó đòi hỏi các điều kiện phải hoàn hảo...

Một thí dụ thứ hai

MỘT NHÀ VĂN

1⁰

Sáng tạo không gắng sức, thật mãnh liệt, với nụ cười và không co thắt. Ông ta làm việc thật mau lẹ, đều đặn, không do dự, không mệt nhọc. Ông ta sáng suốt biết được mục đích và hướng đến nó với tất cả trí thông minh và sinh khí của mình.

Sau một thời gian:

2⁰

Lần hồi ông trở nên mệt mỏi. Ông vẫn tiếp tục sáng tạo. Càng ngày ông càng kiệt sức hơn. Ông bắt đầu co cúm và "mất đi giòng suy nghĩ". Ông ta trở nên căng thẳng. Ông ta vẫn tiếp tục, chế ngự sự mệt mỏi, và "chế ngự" thân thể của mình. Ông ta tập trung và kiên trì. Ông chống chọi một cách khổ nhọc, để kết thúc được công việc làm của mình (vì một lý do nào đó)

Khi nào nhà văn này có ý chí thực thụ?

Ông ta có nó ở phần I. Ý chí cao cả là một hành vi hợp lý và ý thức, và vì thế mà ông ta tràn đầy sinh khí và sáng suốt. Ông ta hành động tự nguyện một cách tự nhiên.

Ông ta đã mất ý chí thực thụ khi nào? Khi nào ý chí đó trở nên thấp kém?

Đó là vào giai đoạn 2 khi ông ta phải cần đến ý chí thấp kém. Sinh khí của ông ta bị giảm thiểu... và ý chí của ông ta cũng theo con đường đó. Ông ta phải co cúm và kiên trì. Ông ta đi đến mục đích với một cái tôi bị giảm thiểu vì mệt mỏi. Đến lúc đó ông ta phải cần đến "hết ý chí của mình"... mà đó là bằng chứng của sự thiếu hụt. Ông ta rơi vào trạng thái của ý chí thấp kém.

Trong khả năng sử dụng thông thường, người ta thường nghĩ ý chí có nghĩa là cố gắng. Rằng ý chí chỉ can thiệp vào mỗi khi phải chiến thắng, chế ngự, thống trị, có được quyền lực trên người khác, v.v... Người ta thường nghĩ rằng ý chí là để vượt qua các khó khăn.

Những quan điểm này được căn cứ trên các nhận xét hời hợt hoặc sai lệch. Nếu bạn phải cố gắng, điều này chứng minh sự khiếm khuyết. Nếu bạn phải cố gắng thật nhiều để nhấc lên 50 kg, điều này chứng tỏ bạn yếu đuối trong lĩnh vực này. Trái lại nếu bạn làm một cách dễ dàng, có nghĩa là bạn có một sức mạnh thích hợp với công việc. Một cố gắng đương nhiên là một dấu hiệu của ý chí. Nhưng một lần nữa, đây là một dạng thấp kém. Ý chí cao cả được căn cứ trên sự cân bằng và sức mạnh: cũng vì lẽ đó mà nó không cần đến sự cố gắng. *Chỉ khi nào nó trở nên khiếm khuyết, người ta phải "tự động cố gắng"*. Dĩ nhiên... nó thay đổi đôi chút các tục lệ thông thường, nhưng tôi không thể làm gì khác được. Mà đó là quy luật sinh lý... và hết sức lô gíc. Mà hơn nữa, chân lý lúc nào cũng đẹp hơn ảo giác. Một con người ý thức và sáng suốt có phải hiện thực hơn là một người gần như hoàn toàn bị lệ thuộc vào sự kiệt sức hoặc cái vô thức của anh ta không? Ngay cho dù anh ta có làm những cố gắng tưởng chừng là tự nguyện...

Các điều kiện của một ý chí hoàn hảo là gì?

Chúng ta sẽ xem xét nó sau. Trước hết tôi muốn xin nhắc lại điều này: phải làm một cố gắng tự nguyện là biểu hiện sự

bất lực của ý chí. Một ý chí hoàn hảo đòi hỏi một con người toàn diện hướng đến mục đích của anh ta, với sự phán đoán bình thường, lý trí và trí thông minh của anh ta. Nếu các khuynh hướng trái ngược hiện hữu trong chúng ta, chúng ta sẽ đi đến mục đích chỉ với một phần của chúng ta mà thôi... và chúng ta sẽ đi ngang qua đó. Các khuynh hướng trái ngược cắt bỏ sự hoà hợp của nhân cách, và chia rẻ ý chí của chúng ta. Đến lúc đó chúng ta chỉ có vài phần của ý chí, co cúm và đối chọi với nhau... và hướng đến những mục tiêu mà chúng ta chỉ thấy có một phần.

Đây là một thí dụ của một bà mẹ đang hy sinh cho các con của mình và làm việc đến kiệt sức. Bà phải cố gắng hết sức mình để hoàn tất công việc làm. Bà ta có ý chí không? Có, bởi vì bà ta "muốn đạt được". Nhưng có phải đó là ý chí thực thụ không? Không! Đó chỉ là các mảng của ý chí và bị co cúm vì kiệt sức. Cho dù hành vi của bà mẹ đó đẹp đến như thế nào đi nữa, ý chí thực thụ của bà ta chỉ có ý nghĩa nếu bà ta lấy lại đủ sức lực để không phải cố gắng nhiều.

Ý chí phải giống như vẻ thanh lịch: vô hình

Ý niệm "ý chí" khiến cho bạn nghĩ gì?

a) *Đến sự kiên trì* – Con người quyết tâm phải thành công, và sử dụng vài phương tiện nào đó. Nhưng người ta thường hay nhầm lẫn sự kiên trì (mà nó là sức mạnh của sự cân bằng) và ngoan cố (là bất lực và yếu đuối)

b) *Đến sự tự chủ* – Đó là năng lực để chế ngự các cảm xúc, bản năng, v.v... Hơn nữa chúng ta còn phải biết nhận ra đâu là sự tự chủ thật đâu là giả.

c) *Đến tinh thần quyết đoán* – Nó phải mau lẹ, không do dự quá đáng và nghiền ngẫm tinh thần. Mà hơn nữa, nó còn phải là tinh thần quyết đoán thực thụ. Thí dụ một người bốc đồng có vẻ cho thấy nhiều quyết định vô cùng mau lẹ. Tuy nhiên anh ta không hề có ý chí như chúng ta sẽ thấy sau đây.

d) *Đến tinh thần sáng tạo* – Đó là năng khiếu để thực hiện một công việc mới.

Như thế tất cả những đức tính đó đòi hỏi vài điều kiện. Những điều kiện này là gì? Để hiểu rõ hơn, tôi đề nghị xem cái trò trái ngược, và quan sát cái gì *ngăn cản* ý chí.

Bất cứ ai cũng biết phương châm "Muốn thì được". Phần đông người ta gần như tin vào chân lý của lời khẳng định này... bởi vì họ không có gì khác để sử dụng. Họ hiếm khi thẩm tra nó, ngoại trừ xuyên qua vài thí nghiệm mơ hồ một cách hời hợt.

Tuy nhiên những người này có thể mắc một căn bệnh nào đó. Nhiều khó khăn xuất hiện, nhất là các bệnh tâm lý. Các tình huống tầm thường nhất bắt đầu đòi hỏi nhiều cố gắng dũng cảm. Đấy là lúc cần phải cầu cứu đến "Ai muốn thì được" và đưa nó ra thực hành.

Trong trường hợp này, chúng ta hãy lấy thí dụ của một người bỗng nhiên bị suy nhược thần kinh. Căn bệnh này *buộc anh ta* phải nghi ngờ, tâm trí phải nghiền ngẫm, phải do dự trong lo âu, không dám làm gì cả, không dám hành động. Đến lúc đó người này nghĩ đến "Nếu tôi muốn là được. Ít ra đó là những gì người ta thường nói với tôi." Những người bạn của anh ta không ngần ngại nhắc đến câu này luôn! Thế là người này đi với câu phương châm trong đầu, và lặp đi lặp lại suốt cả ngày. Điều gì sẽ xảy ra? *Khẩu hiệu này không còn tác dụng nữa*... Người này có thật sự tự nhủ cũng vô ích thôi "Tôi muốn là được"; không ăn thua gì nữa rồi. Người ta cố gắng hết mình, co cụm lại, cố "tự chế ngự" bằng ý chí trong nỗi tuyệt vọng. Không một kết quả khả quan nào hết, nếu không nói đến sự kiệt sức mỗi lúc một nhiều hơn.

Và đến lúc này, với sự bối rối, người bệnh tự hỏi không biết phương châm này có phải là một trò đùa dễ mến được những người khỏe mạnh đặt ra không. Và chính tại điểm này anh ta gần chạm vào sự thật.

Người bệnh nhận thấy một điều. Khi anh ta có sức khỏe, anh ta có thể muốn như bất cứ người nào khác. Nhưng bây giờ anh ta không thể muốn được nữa. Thế cái ý chí đó chỉ đơn thuần là một *hậu quả* thôi sao? Nó cần phải có vài điều kiện cụ thể để xuất hiện sao?

CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA Ý CHÍ

Cũng như bất cứ một biểu hiện nào của con người, ý chí bắt buộc phải tuân theo các qui luật. Như vậy, tôi sẽ xem xét cái gì đã kềm hãm hoặc triệt tiêu ý chí. *Chúng ta sẽ thấy có biết bao ý chí giả hiệu nhưng lại có tất cả hình dáng của cái thật*. Một con lừa, đứng cứng đơ trên đôi chân của nó, đã không phải cho chúng ta thấy hình ảnh của ý chí, bởi vì nó nói "không" với sự cương quyết không thể lay chuyển được hay sao? Và rất nhiều người hành động như thế, trong khi vẫn tin tưởng rằng mình "rất cương quyết" hay sao?

Bây giờ chúng ta hãy xem xét nó dưới dạng biểu đồ, kèm theo lời giải thích.

ĐIỀU NGĂN CẢN Ý CHÍ	ĐIỀU CHO PHÉP Ý CHÍ
Sự thôi thúc quá đáng	Sự cân bằng giữa sự thôi thúc và ức chế
Sự ức chế quá mức	Sinh khí, nghị lực thực thụ, cân bằng và tự chủ
Sự thiếu vắng nghị lực và những nghị lực giả hiệu (mệt mỏi, xao động, bồn chồn, quá xúc cảm, v.v...	Sự quan tâm đến cảm xúc.
Sự dửng dưng bệnh hoạn.	

Sự thôi thúc quá đáng

Thế nào là thôi thúc? Đó là một xung động không thể cưỡng lại thúc đẩy một người phải thực hiện một hành vi mà không suy tính. Người thôi thúc thường hay bùng nổ. Anh ta

phóng tới trước. Anh ta không thể tự kiềm chế và hướng đến một cuộc đời cân bằng. Anh ta bị dẫn dắt bởi các ý muốn sơ đẳng, những tự động vô thức và cảm xúc của anh ta bị sai lệch. Thường anh ta hành động một cách "điên cuồng". Là người chỉ huy, anh ta thường ra lệnh một cách khô khan và khinh bỉ. Dĩ nhiên anh ta tự coi mình như là "người cầm đầu" và "cương quyết". Anh ta không bao giờ do dự, lúc nào cũng tiến về phía trước và không bao giờ chấp nhận mình sai lầm (trừ phi anh ta muốn làm ra vẻ hoàn hảo). Như vậy, người thôi thúc có vẻ "muốn". Mà thật ra, anh ta không thể kềm chế các hành động của mình và có ít ý chí như một người yếu đuối. Người thôi thúc cũng giống như người xao động, tỏ vẻ cương quyết mà thật ra không hề chút nào (người xao động đã được xem xét trong mục "mệt mỏi").

Như vậy người thôi thúc lao theo một hành vi quá đáng. Anh ta không ngừng chạy. Có vẻ như anh ta đầy ý chí và sức mạnh tinh thần. Nhưng trong thâm tâm, anh ta biết (tuy nhiên nếu anh ta dám tự xem xét mình...) rằng mình không hề có ý chí thực thụ. Với một tinh thần quyết đoán giả tạo, để che giấu sự bất lực, lo âu và tính dễ xúc động.

Đây là một người nghiện hành động... Anh ta phóng thẳng tới trước, có khi một cách hung hãn, và không thể lùi bước để khả dĩ có thể đổi hướng đi... *Anh ta không phải là một người cương quyết: mà là một người máy.*

Có một dạng người thôi thúc khác: người thôi thúc với phản ứng chậm. Phản ứng bên ngoài của anh ta không tức thì. Anh ta nghiền ngẫm. Các sự kiện được tích lũy trong anh ta như những loại đạn dược nguy hiểm. Cuối cùng, các sự kiện này cứ phình lên quá mức và thu hút tất cả sự chú ý của anh ta. Áp lực nội tại tăng lên đến tột cùng. Người thôi thúc này trở nên bực tức, hăng lên... và bùng nổ. Sự bùng nổ này thường được chính anh ta tìm kiếm, hầu để làm giảm thiểu sức ép tâm lý! Như vậy, anh ta cũng thế, anh ta có thể làm ra vẻ mình là

người có ý chí đang hành động... Nhưng sự thật không phải vậy... Người ta có thể dễ dàng quan sát anh ta: anh ta bối rối, trở nên căng thẳng, cà giật. Giọng nói của anh ta đứt quãng. Anh ta không bao giờ làm chủ mình, của hành động và cả lời nói của mình.

Như vậy, những người thôi thúc không hề có ý chí, nhưng đơn thuần chỉ là sự tuân theo sức mạnh của các bản năng vô thức. Và có thể nói gì được khi những người này bị các mặc cảm tự ti, làm cho "ý chí" thống trị và quyền lực của họ tăng lên thêm...

Sự trì hoãn quá mức

Trì hoãn là sự kềm hãm một hành vi hoặc một ý tưởng. Nó trì hoãn việc thực hiện một hành vi dự định, để có thể phán đoán và lý giải nó. Một người bình thường sẽ "do dự một lúc" trước khi hành động. Nhưng sự do dự này phải ngắn ngủi.

Nhưng không thể như thế với người bị ức chế quá mức. Sự do dự này đã kéo dài từ lâu rồi. Người này do dự rất lâu, nghiền ngẫm, nghi ngờ, không ngừng xem xét lại các quyết định của mình. Sự ức chế có thể kết thúc bằng việc chặn đứng hoàn toàn hành vi dự định.

Người bị ức chế trốn tránh hành động, bởi vì anh ta không thể vượt qua nỗi lo sợ của mình. Không phải vì thiếu vắng ý chí, nhưng vì nó bị *nhốt lại*. Thí dụ, một người nhút nhát "rất muốn" biểu lộ tính quyết đoán; nhưng anh ta "không thể" làm được. Bởi vì các kềm hãm nội tại mạnh hơn ý muốn của anh ta rất nhiều. Anh ta cũng giống như một chiếc xe hơi cố gắng chạy tới trước với các thắng bị giữ chặt.

Người bị ức chế chờ cho các sự kiện quyết định giùm cho anh ta, hoặc một nhân cách mạnh hơn giải tỏa cho anh ta. Khiếm khuyết này thường được bắt gặp trong sự nhút nhát, trầm uất, các mặc cảm tự ti, suy yếu trí tuệ, rối loạn thần kinh, mặc cảm, v.v...

Trái lại – Ý chí là khả năng hành động có ý thức. Đương nhiên hành động này đòi hỏi một phần thôi thúc. Nhưng chúng ta vừa thấy một người thôi thúc "thuần túy" giống như một chong chóng trước gió, cho dù anh ta có vẻ như hành động với một năng lực tự động. Vì thế, một hành động cũng yêu cầu sự kềm hãm các thôi thúc đó (ức chế). Một hành động tự nhiên đòi hỏi sự cân bằng giữa sự thôi thúc và ức chế. Nếu sự cân bằng bị gãy đi vì một lý do nào đó, người ta sẽ rơi vào tình trạng ức chế quá mức hoặc thôi thúc; và người ta sẽ tự động gặp tình trạng thiếu ý chí.

Tình trạng thiếu năng lực

Chúng ta đã xem xét rất kỹ *sự mệt mỏi*, và cả hai hậu quả của nó là *sự kiệt sức và sự cuồng động*.

Người ta dễ nghiệm thấy sự kiệt sức gây ra tình trạng thiếu ý chí. Một nhân cách bị suy yếu chỉ có thể xuất phát từ một ý chí yếu kém.

Còn cuồng động thì sao? Người ta có thể so sánh nó với sự thôi thúc quá đáng. Người cuồng động không ngừng thực hiện nhiều hành vi, mà không hề cảm thấy kiệt sức. Anh ta làm ra vẻ mình có nhiều sinh lực... trong khi anh ta gần như cạn kiệt! Bị lệ thuộc một hệ thống thần kinh rối loạn, người cuồng động xoay đủ mọi hướng. Như vậy, anh ta biểu hiện *một sinh lực giả tạo*, được cắt nghĩa bằng *một ý chí giả hiệu*. Giống người thôi thúc, những hành vi của người cuồng động có vẻ tự động, nếu được quan sát một cách hời hợt.

Tình trạng thiếu sinh lực cũng tạo ra cảm xúc, kích động. Những người dễ bị kích động và xúc cảm tự động mất đi sự sáng suốt...và như vậy các khả năng của họ. Họ bị lệ thuộc vào nhiều nhiễu loạn thần kinh như chúng ta đã thấy trong mục "y học tâm thể". Vỏ não của họ hoạt động không tốt. Họ là chủ đề của những cơn bão nội tại thực thụ, mà cảm xúc của họ phải gánh chịu hậu quả. Nếu họ phải có một quyết định, nó có

thể nào "một cách tự nguyện" không? Không. Họ bị thúc đẩy bởi các thôi thúc do xúc cảm tạo ra...

Cũng như thế, sự kiệt sức có khi tạo ra nhiều ý chí giả tạo thần kỳ. Người ta biết rõ những con người kiệt sức vẫn cứ tiếp tục hành động bất chấp mọi thứ, bị xô đẩy bởi các nguyên nhân nội tại. Họ không ngừng vượt qua sự mệt mỏi của họ, và không quan tâm đến nghỉ ngơi. Khi nhìn họ, người ta có thể nghĩ đây là "chiến thắng của ý chí"; người ta có thể tưởng tượng họ có một nghị lực và ý chí đáng phục. Văn học, điện ảnh và đời thường tràn đầy những gương đó. Tôi có nêu trường hợp của một bà mẹ kiệt sức làm việc không nghỉ ngơi, và có ghi ra các kết quả đôi khi rất cao cả về mặt tinh thần. Nhưng điều này không làm thay đổi vấn đề, mà nó là như sau: khi không ngừng vượt qua sự kiệt sức, có phải đây là ý chí thực thụ không? Câu trả lời là: không. Không hề có ý chí, nhưng là sự co cúm với một nhiệm vụ được giao phó, bắt đầu từ một ý nghĩ có thể đi đến ám ảnh (ám ảnh về nhiệm vụ, thành công một công việc, sợ bị khinh bỉ, v.v...).

Trái lại – Giá trị của con người tồn tại trước hết trong sinh lực và cân bằng. Nó tồn tại trong sự tự chủ mà người đó có trong chính họ. Người ta không thể tưởng tượng một con người cương quyết mà không có sự tự chủ giúp cho anh ta xem xét một cách bình tĩnh và sáng sốt tất cả những vấn đề đến với anh ta.

Sự thiếu quan tâm

Bất cứ một quyết định nào của con người cũng đòi hỏi một mức độ quan tâm nào đó. Quyết định một hành động có nghĩa là chúng ta quan tâm đến nó theo một cách nào đó. Thế nhưng có rất nhiều người không thể nào (mặc dù họ rất muốn) cảm thấy một chút quan tâm với bất cứ việc gì. Các nguyên nhân phải được tìm kiếm cho thật cẩn thận. Sự thiếu quan tâm tạo ra sự xấc láo, lười biếng, chậm chạp và không hoàn tất các

hành động, v.v... Những nguyên nhân thường thấy là: thể tạng, tính di truyền, sự hoạt động không tốt của các tuyến nội tiết, suy nhược trí tuệ, rối loạn thần kinh, v.v...

Trái lại – Một sự quan tâm sâu sắc, kèm theo sự cân bằng tự nhiên sẽ tạo ra ý muốn. Như vậy sự "thiếu quan tâm" thật sự là "một căn bệnh của ý chí" và phải được xem xét và chữa trị như thế.

ĐIỀU NGĂN CẢN Ý CHÍ	ĐIỀU CHO PHÉP Ý CHÍ
Tinh thần cứng nhắc Sự ngoan cố Sự bướng bỉnh Các quan điểm cố chấp Sự co cúm, tính khiêu khích Sự ngốc nghếch Làm việc một cách vô thức thay vì có ý thức Tất cả những gì chia nhỏ hoặc giằng xé nhân cách Tất cả những gì ngăn cản sự tổng hợp trí tuệ.	Sự mềm dẻo và tầm rộng của trí tuệ; quan điểm rộng rãiSự hài hòa giữa ý thức và vô thứcTất cả những gì hợp nhất và cân bằng nhân cách.Tất cả những gì cho phép sự tổng hợp trí tuệ.

Tính thần cứng nhắc

Những loại người này thường cứng nhắc và không thể lay chuyển như một tảng đá. Cũng không hiếm thấy sự cứng nhắc tinh thần ở những người bị ức chế.

Như vậy trường hợp này là thường của những kẻ nhút nhát hoặc có mặc cảm tự ti. Họ do dự rất lâu trước khi hành động. Nhưng một khi đã quyết định hành động, họ sẽ chú tâm và *bám níu* một cách nhẫn tâm. Người ta có thể nghĩ họ đang bám vào một móc an toàn... Như vậy trong các quyết định của họ có sự cương quyết gần giống như một sức mạnh tinh thần.

Nhưng trên thực tế, đây là sự yếu đuối nghiêm trọng... Người yếu đuối không bao giờ thoải mái được; anh ta bị giam hãm trong quyết định mà anh ta đã chọn. Tại sao? Bởi vì quyết định đó đã làm cho anh ta tiêu hao quá nhiều năng lượng. Anh ta không thể nào xét lại quyết định đó để chọn một cái khác... điều sẽ làm cho anh ta phải do dự trở lại... Như vậy anh ta dứt khoát bám lấy những gì anh ta đã quyết định. Thêm vào đó, một người yếu đuối *cần có* một quyết định không thể lay chuyển! Điều này giúp cho anh ta có sự an toàn bởi vì nó loại bỏ tất cả những nghi ngờ khổ tâm! Và cũng vì vậy mà anh ta phải có một thái độ cứng nhắc... Có khi anh ta hãnh diện mà tuyên bố rằng "Tôi à? Tôi không bao giờ thay đổi quyết định dù cho người ta có phản đối tôi với những lý do hay đến mấy đi nữa...". Anh ta không thể giảm bớt sự cứng nhắc của mình; vì anh ta cho đó là ý chí. Đến lúc này anh ta dựa vào các "nguyên tắc" để có thể dễ chứng minh cái tính không thể lay chuyển của mình.

Rất nhiều *người chuyên quyền* nằm trong trường hợp này, như chúng ta thường thấy. Họ tạo ra nhiều sự giáo dục tai hại bằng cách bẻ gãy ý muốn của các con họ.

Sự ngoan cố, co cúm, bướng bỉnh và các quan điểm cố chấp

Đây là những tật còn tệ hại hơn là sự cứng nhắc! Một người cứng nhắc còn có thể suy nghĩ; người đó có thể cắt nghĩa hành vi của mình, dù bằng những nguyên tắc vô lý (mà đối với người đó là rất hợp lý). Điều này không thể với người ngoan cố, bướng bỉnh và người bám lấy các quan điểm của mình... Họ không hề nghĩ gì cả. Dù họ cố giữ quan điểm của họ "bất chấp mọi thứ", đây không hề là ý chí. Họ không bao giờ suy xét thái độ của họ: vì họ không thể làm việc này. Như tôi đã nói, tâm lý của họ bị xơ cứng . Đối với người này thì sẽ không có vấn đề biện minh cho một quyết định. Anh ta nói "... tôi muốn bởi vì tôi muốn như thế; tôi quyết định bởi vì tôi quyết định, và không có gì phải bàn cãi hết! ."

Những người chung quanh anh ta có khi hỏi "... nhưng tại sao anh ngoan cố đến thế?" Anh ta không trả lời, bởi vì anh ta không thể đưa ra bất cứ một lý do nào cả. Vậy, bạn muốn anh ta phải làm gì đây? Anh ta càng cứng đơ hơn nữa và bám lấy các quan điểm của mình. Anh ta giữ thái độ kênh kiệu của mình, cố chế ngự "bằng ý chí của mình" tất cả những người mà anh ta cảm thấy vượt trội hơn anh ta. Còn những người khác, họ có thể làm gì trước một bức tường bê tông như thế, nếu không phải là đi ngang đó, phản kháng lại hoặc phục tùng, với tất cả những hậu quả mà điều này áp đặt?

Sự mềm dẻo tinh thần

Người ta thấy ngay sự mềm dẻo tinh thần chống chọi lại mọi hình thức cứng đơ tinh thần. Và một tinh thần rộng mở ngăn cản sự xuất hiện của những thái độ cứng nhắc! Vì vậy chúng ta phải tìm cho ra các nguyên nhân của sự cứng đơ này, ngoan cố, v.v... Những khiếm khuyết này có khi xuất phát từ sự ngốc nghếch... nhưng thường hơn là do các mặc cảm bất lực, tự ti và ức chế. Cũng có thể do sự thiếu hiểu biết: là điều khá hợp lý khi một người bị cứng đơ trước những cảm giác mà người đó cho là *sự thật*. Tầm nhìn rộng rãi là rất cần thiết cho một ý chí bình thường. Trước hết, bởi vì nó cho phép một phán đoán ý thức tối đa; sau nữa nó làm cho người ta nhận biết rằng tất cả các mảng của thực tế để hướng đến chân lý cuối cùng. Rất nhiều việc sẽ được cứu vớt nếu mỗi chúng ta nhận ra rằng mình có lý... mà người kia thì cũng không hề sai!

Khi vô thức làm tổn hại đến ý thức

Khi một con người chỉ biết hành động theo vô thức, thì không còn là con người nữa, mà là một cỗ máy. Ý chí là một tính năng cao cấp và tinh khiết. Như vậy, người ta thấy một ý chí thực thụ rất hiếm khi được thể hiện trong suốt một ngày... hoặc trong cả một đời người! *Rất nhiều người sống suốt cả một*

cuộc đời mà không hề thực hiện được dù chỉ một hành vi ý chí thực thụ, trong khi không ngừng lặp đi lặp lại "tôi muốn". Chúng ta lại phải nghĩ đến những rối loạn thần kinh, mặc cảm, nỗi sợ sệt, lo hãi, bù trừ. Những chứng bệnh đó bắt con người phải hành động xuyên qua một cảm tính hoàn toàn sai lệch. Con người hướng đến mục đích chỉ với một phần nhỏ của anh ta mà thôi. Và cái phần nhỏ đó nói "tôi muốn" thường là phần bệnh hoạn!

Chúng ta hãy xem lại thí dụ của người chuyên quyền. Anh ta nói "tôi muốn" để có thể thống trị được những người khác. Tại sao? Vì sự yêu thích thống trị? Không hề! Nhưng để có thể bám víu vào một *ảo giác* quyền lực và sức mạnh. Vì thế đó là phần bệnh hoạn (yếu đuối) bắt anh ta phải muốn như thế. Mà điều đó có khi một cách dữ dội trên sự đau khổ của những người khác. Anh ta bị giằng xé theo mọi hướng, luôn trong tình trạng căng thẳng; anh ta biết rằng bất cứ sự thả lỏng nào của ý chí–cứng đơ của anh ta sẽ làm cho anh ta rơi về lại sự yếu đuối cơ bản của mình...

Hơn nữa, các xung đột nội tại ngăn cản sự tổng hợp tinh thần, mà nó là "sự tiêu hóa tinh thần" của tất cả các sự kiện trong đời. Chúng ta đã thấy khi nghiên cứu Janet rằng có nhiều tình huống không được bộ não "tiêu hóa một cách trọn vẹn", giống như thể một bữa ăn còn "nằm lại trong bao tử", tạo sự khó chịu trong người và chứng khó tiêu. Thế những thức ăn khó tiêu của tinh thần là gì? Là tất cả những gì mà vô thức giằng xé con người, vì vậy là tất cả những biến dạng của tâm lý và toàn bộ những cảm xúc sai lệch.

Như thế đạt được tính năng cao cấp là ý chí đòi hỏi sự chỉnh sửa tất cả những cảm xúc bị sai lệch đó. Đó là nhiệm vụ của khoa tâm lý.

Và chúng ta có điều này:

ĐIỀU SAI	ĐIỀU ĐÚNG
Ai muốn thì được!	Ai làm được thì muốn

Có cần phải nói gì thêm không?

Ý CHÍ, NÉT THANH LỊCH ĐÓ

Ý chí không phải là một tính năng đặc biệt. Nó tùy thuộc nhiều yếu tố thể chất và tinh thần; nó xuất phát từ sự cân bằng của toàn thể các trung khu thần kinh. Nó xuất hiện, biến mất và thay đổi tùy theo các dao động của nhân cách chúng ta.

Chúng ta biết rằng:

Một năng lượng thực thụ, cân bằng, sáng suốt và hài hòa tạo một ý chí thực thụ ổn định, vô hình, mạnh mẽ và vững bền. Một năng lượng giả hiệu, tình trạng thiếu năng lượng, sự co cứng, căng thẳng thần kinh, mệt mỏi, cuồng động, ngoan cố, thôi thúc là những sai lệch tinh thần tạo ra một ý chí giả tạo hoặc thiếu ý chí.

Như thế ý chí là vấn đề của sức khỏe? Trước hết, là đúng như thế! Nhưng từ "sức khỏe" này phải được hiểu trong cái nghĩa rộng nhất. Tôi nhắc lại là ý chí đòi hỏi toàn bộ con người chúng ta hướng đến một mục đích, và điều này với sự cố gắng tối thiểu. Vì thế, không có sự gò bó hoặc giằng xé nội tại. Nếu chúng ta phải "tự nguyện cố gắng" để bẻ gãy các thói quen có từ lâu, chúng ta sẽ xem xét hành vi chỉ với một phần của chúng ta mà thôi. Như vậy sẽ không phải là ý chí thực thụ.

Con người hành động, có một sức mạnh ổn định. Anh ta hành động một cách tự nguyện, bởi vì hành động là nét đặc thù của con người. Và nếu ngoài điều này ra, anh ta sáng suốt và thoát khỏi các giằng xé nội tại, thì anh ta có ý chí. *Anh ta không cần phải tìm kiếm nó bằng cách nắm tay lại.* Không một chút khó khăn, ý chí sẽ đáp ngay lời yêu cầu của anh ta. Tại sao? Bởi vì "*trong anh ta tự động quyết định*". Anh ta chỉ cần dự định một hành vi nào đó để có thể thực hiện không một chút gắng sức. Nếu một đầu máy xe lửa hoàn hảo sản sinh ra sức mạnh thì một con người hoàn hảo cũng sản sinh ra ý chí. *Trao dồi ý chí của mình*, có nghĩa là đạt được sức mạnh, sự cân bằng, trí tuệ và sự sáng suốt. Như vậy sẽ không còn

vấn đề "ý chí" theo cách mà người ta thường hiểu; nhưng là sức mạnh tinh thần cao quý, được đặt trên nền tảng của một tinh thần ổn định và cao cả.

Một ý chí giả tạo giống như một thân cây cằn cỗi, phải bám vào tất cả rễ của nó; ý chí thực thụ như một cây sồi, mạnh mẽ và mềm mại.

Vì vậy chúng ta không được nói "đây chỉ là vấn đế ý chí" nhưng phải là "đây là vấn đề sức mạnh và tinh thần khoáng đạt..."

Ý chí tự dạy dỗ, tái giáo dục và tự trau dồi

Như Baudoin đã nói, ý chí được xem như là một "chùm khuynh hướng bền chắc được nối kết với nhau". Nó đòi hỏi tất cả sức mạnh của chúng ta phải được giải thoát và cùng hướng đến một mục đích. Ý chí là một hành vi ổn định, nhất là được tạo ta bởi sự giải thoát chính con người mình. Nó là sự tự chủ và chi phối thế giới bên ngoài. Như vậy, chúng ta phải loại bỏ tất cả những gì có nguy cơ phân tán "Cái Tôi" của chúng ta.

Loại bỏ những gì làm rối loạn sinh khí

Một sinh khí bình thường là điều kiện tiên quyết của một ý chí thực thụ. Không thể có một bản sonát của Mozart với một cây dương cầm không được so dây cho hoàn chỉnh; không một ý chí cao cả trong một thân thể không hài hòa! Thuyết của giáo sư Gilbert Robin rất nổi tiếng: "Không có người lười biếng: chỉ có người bệnh mà thôi. Chỉ các bậc cha mẹ là lười biếng, các nhà giáo dục và bác sĩ không muốn tìm kiếm các nguyên nhân của sự thấp kém mà họ "thương xót"". Điều này cũng dễ hiểu... Người ta muốn chỉnh sửa những khiếm khuyết của ý chí (lười biếng, chậm chạp, do dự, thôi thúc, v.v...) ngay trước khi tìm cho ra các nguyên nhân sâu lắng của những khiếm khuyết đó.

Loại bỏ những gì làm rối loạn tâm thần

Vấn đề này còn bao la hơn nữa. Như tôi đã nói, đây là vấn đề làm sao phát triển và tập hợp sức mạnh tinh thần của chúng ta lại thành một điểm lý tưởng. Lúc đó sẽ xuất hiện một ý chí vào bậc nhất, lý tưởng và thanh thản. Tìm lại một năng lượng cân bằng, có nghĩa là: tự thoát ra khỏi các kềm hãm vô thức, chia xẻ nhân cách chúng ta; tự thoát ra khỏi các cặn bã nội tâm đang bóp nghẹt sự sáng suốt của chúng ta. Đương nhiên đây là một công việc rất khó khăn và gần như không thể thực hiện *một mình*. Hầu như chúng ta phải cần đến sự trợ giúp của các nhà tâm lý chiều sâu.

Thí dụ: Một dồn nén hoặc một mặc cảm ngăn cản hành vi của một ý chí thực thụ. Phần lớn các quyết định được thực hiện vì các sự kết tinh vô thức. Con người không hề biết sự hiện hữu của chúng; tất cả những gì anh ta nhận thấy là anh ta chỉ thực hiện được những hành vi bất thành, xé nát bàn tay anh ta. Trong suốt cuộc đời, anh ta chỉ đi ngang qua cánh cửa đang mở để đụng đầu vào chính bức tường... Và nếu con người cố gắng tự mình *xem xét* các sai lệch tinh thần của chính anh ta, anh ta chỉ có thể làm được việc đó *xuyên qua* chính những sai lệch đó, mà đó là điều hiển nhiên. Thí dụ này có giá trị cho tất cả các thiểu năng tâm thần đang giằng xe và làm sai lệch nhân cách của chúng ta.

Bên cạnh những trợ giúp đắc lực của khoa tâm lý chiều sâu, các phương tiện trực tiếp là những gì? Với Masson–Oursel, người ta có thể tin rằng "con người không phải sinh ra là đã cương quyết, nhưng trở thành như thế bằng tập luyện". Và người ta đạt gần như một nghịch lý: muốn có được ý chí thực thụ người ta phải thực hiện nhiều cố gắng liên tục và đi đúng hướng. Những cố gắng tự nguyện này không phải là ý chí, nhưng giúp chúng ta đạt được bằng tập luyện. Cũng giống như một vũ công đạt được sự thoải mái hoàn hảo và tự chủ sau nhiều cố gắng có mức độ và hướng đến một mục đích. *Những cố gắng đó không phải là vũ điệu*, nhưng cuối cùng rồi cũng đạt tới.

Vì vậy chúng ta phải nghĩ đến những bậc thang. Chúng ta phải:

a) biết tình trạng thể chất và tinh thần của mình.

b) không ngừng quan tâm đến nó.

c) và từ đó trau giồi việc tập luyện tùy theo các khả năng, và lặp đi lặp lại càng thường xuyên càng tốt.

Sự tự ký ám thị được thực hiện đúng cách có thể giúp ích rất nhiều. Tôi xin nhắc lại tự kỷ ám thị là cách đặt một ý tưởng vào trong tâm trí của chúng ta. Một khi ý tưởng này trở nên vô thức, nó thúc đẩy một cá thể tự động thực hiện vài hành vi nào đó.

Giáo dục đặt trong chúng ta nhiều khái niệm. Những khái niệm này có khi trở nên vô thức, và bắt chúng ta phải tuân theo. Như vậy, vấn đề là tìm cho ra các ý tưởng vô thức này để xem xét. Thế chúng tốt hay xấu? Hơn nữa, việc luyện tập tự kỷ ám thị cho phép đặt trong chúng ta nhiều quan điểm khác, *từ cá nhân chúng ta*, và tạo ra nhiều hành vi có ý thức hơn của riêng chúng ta.

Học cách tập trung tư tưởng cũng quan trọng. Thay vì phân tán tâm trí, chúng ta phải học "cách tập trung tinh thần" cho một công việc. Thế nhưng rất nhiều người lại đi phân tán tâm trí của họ! Bộ não phải chăm chú vào công việc muốn thực hiện, và không được xao lãng. Như thế là sự tập trung có ý thức. Nhưng hãy cảnh giác! Chúng ta đã xem xét sự tập trung. Có một điều chắc chắn là các bài về tập trung không được gây ra tình trạng kiệt sức hoặc định kiến. Chúng ta không được thúc đẩy quá mức hoặc kéo dài quá lâu. Chúng ta cắt ngang các đợt tập luyện này bằng những nghỉ ngơi, mà chúng là "những lúc nghỉ ngơi của tinh thần". Rất nhiều bài tập không thể thực hiện một mình.

Phải ý thức đến chính mình. Đây phải là kết quả của sự phân tích chiều sâu, làm trồi lên mặt ý thức các sự kiện tù

đọng trong vô thức. Như vậy tâm lý học tìm được các sai lệch nội tại, đang giam hãm nhân cách và ngăn cản ý chí.

Nhưng có rất nhiều việc khác làm rối loạn ý thức con người. Chúng ta hãy nhìn quanh chúng ta... Có biết bao nhiêu là tật! Tật về ngôn ngữ, tật về cử chỉ, tật về bộ điệu! Ở đây cũng vậy, những bài tập luyện có vẻ hấp dẫn một cách phi thường. Tất cả những tật này thường là vô thức; các bài tập sẽ loại bỏ chúng bằng cách làm cho chúng trở nên ý thức.

Tập luyện để *cảm nhận chính mình* trong tất cả các biểu hiện của thân thể là điều tối quan trọng. Ở đây không phải là để chế ngự, mà là để ý thức. Có biết bao cử chỉ tự động, người ta đã làm trong một buổi? Hàng trăm hoặc hàng ngàn. Mở một cánh cửa, cài một nút áo, đốt một điếu thuốc, gật đầu để xác nhận hoặc từ chối, lấy một cây bút chì, gạt một tàn thuốc lá, mở một cánh cửa sổ, v.v...

Một bài tập luyện tốt có nghĩa là nhận thức *rõ ràng* những hành vi tự động này. Chúng ta phải tập *cảm nhận* được mình đang làm việc này việc nọ. Cảm nhận mình đang mở một cánh cửa, bằng cánh tay và bàn tay. Cảm nhận tối đa mình đang lấy một vật gì đó. Cảm nhận có ý thức mình đang gạt tàn thuốc lá. Cảm nhận được mình đang thực hiện một hành vi này hoặc một cử chỉ kia trong không gian, v.v...

Ở đây tôi chỉ có thể nêu ra các nét thật đại cương mà thôi. Một tập luyện quá mức đòi hỏi một hướng đến. Nhưng với kết quả gì? Nhưng dù sao chúng ta cũng nên thử xem. Nếu bạn nói chuyện với một ai đó, bạn có nhận ra là bạn đang gật đầu không. Bạn có cảm nhận được các điệu bộ của khuôn mặt bạn không, bạn châu mày, chứng máy cơ miệng của bạn không, các lần nhún vai; bạn hãy ý thức rằng bạn đang cắn chặt răng lại; bạn có ý thức bạn đang làm một cử chỉ này hoặc cử chỉ nọ không, bạn đang bắt chéo hai chân bạn, v.v... Bạn hãy thử cảm nhận tất cả những thứ đó bằng từng sớ thịt của bạn...

Chúng ta có cần phải "tự nguyện" chế ngự các cử chỉ, tật và những thói quen kỳ quặc của chúng ta không? Không, không đời nào. Vấn đề là chúng ta phải ý thức được chúng theo cách tốt nhất có thể được. Và nếu điều này được thực hiện tốt, người ta nhận thấy được điều này: sự tự chủ sẽ *tự động* hình thành. Vài khiếm khuyết (như tính nhút nhát chẳng hạn,vv ..) sẽ hưởng lợi tối đa khi ý thức chế ngự được thân thể. Thân thể không thể nào điều khiển được con người nhưng chính con người chỉ huy thân thể.

Chế ngự được các thôi thúc sẽ mau chóng đem lại kết quả. Chúng ta biết một người thôi thúc không hề hành động một cách tự nguyện, dù cho anh ta có vẻ tỏ ra có ý chí. Anh ta hành động một cách máy móc, và tiêu hao năng lượng một cách vô ích. Nên việc ý thức được chính con người mình là rất hữu ích. Anh ta phải học cách thoát ra khỏi các "tật" của tay, đầu, thân thể của anh ta. Anh ta ý thức được sự "hăng say" trong lúc tranh cãi, và đôi khi sẽ nhận thấy rằng mình muốn mình có lý và chế ngự địch thủ. Anh ta sẽ nhận ra hành vi này xuất phát từ mặc cảm tự ti, v.v...

Sự chế ngự các bộ điệu – Việc "ý thức các bộ điệu" sẽ phát triển được việc làm chủ bất cứ thái độ nào. Chủ thể sẽ có những tư thế ôn hòa, bình thản và dịu dàng hơn. Hãy ghi nhận điều này: bằng sự tập luyện này, *con người sẽ không tự chế ngự mình*; người này sẽ không cần phải cắn răng "để tỏ ra" thản nhiên. Trái lại sự thanh thản sẽ trở thành sự thoải mái tự động. Nếu mình chống đối nó, việc tập luyện sẽ bắt nó phải đáp trả bằng một thái độ chín chắn hơn, không cần đến sự phẫn nộ hoặc giận dữ vô ích. Nó sẽ đạt được sự điềm đạm *thực thụ*, chớ không phải sự điềm đạm tức tối. Thái độ sẽ trở nên thoải mái hơn, các cử chỉ đúng đắn và sáng suốt hơn...

Tất cả những điều trên chỉ là một hình ảnh tổng quát. Còn rất nhiều kỹ thuật khác như thuật Yoga chẳng hạn, mà tôi sẽ nói đến sau. Mỗi cá thể biểu hiện một trường hợp đặc

thù. Và nếu con người muốn có được ý chí thực thụ mà không có sự hỗ trợ thể chất và tinh thần, thì trước hết anh ta phải tìm cho được sự hỗ trợ này, đó là điều tất nhiên. Như vậy, trước tiên người ta sẽ hiểu một người rối loạn thần kinh phải loại bỏ chứng rối loạn thần kinh của anh ta. Anh ta không thể nào làm được việc này một mình và bắt buộc phải kêu gọi sự giúp đỡ của các nhà tâm lý chuyên khoa.

Ý CHÍ THỰC THỤ

Ý chí là một tính năng cao cả, mà người ta thường hay chế giễu. Người ta phải làm đủ mọi cách để phát triển ưu thế này. Người ta không được nghĩ ý chí chỉ được dành cho "một tinh hoa trí tuệ". Điều này là có thể cho bất cứ người nào hiểu được cơ chế của nó, muốn "dọn dẹp nội tâm" của mình và học cách hợp nhất nó.

Ý chí thực thụ chỉ có thể đạt được một khi đã loại bỏ tất cả những gì tạo ra các ý chí giả hiệu. Sự hợp nhất tinh thần và tập hợp lại các chia rẻ nội tại là điều rất cần thiết. Như thế ý chí thực thụ sẽ trở thành một hành vi tự nhiên; người ta muốn cũng dễ dàng như uống một ly nước vậy. Sức mạnh đối với thế giới bên ngoài cũng tăng lên kể cả các khả năng tinh thần.

Như vậy, người ta muốn và thực hiện thật dễ dàng như một người tiều phu, thật khỏe mạnh với một cái rìu thật tốt, đốn ngã một cái cây trong rừng...

Một kỹ thuật vĩ đại của con người
YOGA

Yoga là một phương tiện tuyệt vời để rèn luyện con người một cách toàn diện. Được thực hành từ nhiều thế kỷ nay tại Ấn Độ, nó bắt đầu bằng những kỹ năng về thể chất và tinh thần. Theo dòng thời gian, nó được phân chia thành một số lớn biến thức; và mỗi biến thức tương ứng với một nét đặc trưng của bản tính con người. Ở đây tôi chỉ chú trọng đến

thuật yoga như là một phương tiện để phát triển thể chất và tinh thần. Đây là một công cụ vô cùng lý thú mà các người phương tây dễ dàng thực tập nó. Thẳng thắn mà nói những kết quả của nó cho sức khỏe, sự cân bằng và sáng suốt, còn ưu việt hơn các loại thể dục phương tây. Vài dạng yoga cho nhiều kết quả rất mỹ mãn cho tinh thần. Nó có thể khơi dậy các khả năng tiềm ẩn, và chưa được sử dụng đến. Yoga huấn luyện thân thể: bởi vì sự tinh khiết tinh thần không thể nào có được mà không có sự hài hòa thể chất. Các bài tập yoga đi vào trung tâm các cơ quan nội tạng, bằng những co thắt, vặn các cơ bắp và khớp. Nó ảnh hưởng rất hiệu quả trên các cơ quan nội tiết, tuần hoàn máu và hình dáng đẹp của cột sống.

Nguyên tắc cơ bản của nó là gì? Một sự liên kết hoàn hảo của tất cả các phần cơ thể. Như thế sẽ là sự hợp nhất tuyệt đối của thể chất và tinh thần. Nếu sự cân bằng của một phần cơ thể bị bẻ gãy, toàn bộ cấu trúc sẽ lung lay. Nhưng nếu sự cân bằng của toàn bộ cấu trúc được thực hiện, cơ thể sẽ có được sức khỏe, trong nghĩa rộng nhất. Sẽ xuất hiện sự hài hòa, ổn định, thoải mái, và ý chí. Chúng ta gặp lại ở đây các nguyên tắc của phương tây về môn *y học tâm thể*, đã được nghiên cứu ở phần trước.

Vài căn bệnh là sự biểu hiện của sự nhiễu loạn tâm thần, được truyền đến các cơ quan qua trung gian của hệ thần kinh thực vật. Hơn nữa, các quan hệ cảm xúc của chúng ta sẽ truyền những căn bệnh này cho con cháu của chúng ta và cho xã hội. Như vậy xã hội sẽ là hậu quả to lớn của nhiều tâm trạng cá thể...

Nếu các rối loạn không ngừng bẻ gãy sức khỏe con người và họ không thể tìm được cách chữa trị cho thể xác, như vậy con người phải tìm cho mình một phương cách khác. Đó là nền tảng của y học tâm thể và của yoga; chúng giúp việc chỉnh sửa tình trạng sai lệch của tinh thần.

Không chỉ có những căn bệnh nặng; còn có nhiều loại khuyết tật thể chất và tinh thần cắt giảm sức mạnh tự nhiên của một cá thể. Chúng ta chỉ cần nghĩ đến những người dễ bị

kích động, quá nhạy cảm, v.v... Các bài tập yoga có khi loại bỏ được một phần các khuyết tật đó, mà không cần phải tốn nhiều công sức. Những bài tập này thật sự đem đến cho nhiều người một hy vọng cuối cùng. Vài bài tập, được thực tập trong vài tháng, có thể loại bỏ các tình trạng mất cân bằng và đem lại sự tự chủ cho nhân cách, và chúng ta phải thực tập môn yoga mới biết được những thay đổi mà nó có thể mang đến.

Môn yoga mà tôi nói ở đây được căn cứ trên hai yếu tố: *các tư thế và sự hô hấp*. Nhưng trước khi trình bày dạng này (Hata–Yoga = Yoga của năng lượng thể chất). Sau đây là những đại cương của Yoga Hoàng gia(Raja Yoga), mà lần hồi đã tạo ra tất cả các dạng khác.

Các qui phạm của Yoga này gồm có tám điểm chính chủ yếu như sau:

1) *Sự tiết chế (Yama):* đây là sự kiềm chế và kiểm soát các ham muốn.

2) *Tính kỷ luật (Niyâma):* nó tập trung tinh thần vào sự hợp nhất tất cả sự việc.

3) *Các tư thế (Asânas):* đây là các tư thế đặc biệt của cơ thể mà chúng ta sẽ xem xét; chúng cũng được làm nền tảng cho sự trầm tư.

4) *Sự hô hấp (Prânâyâma):* đây là một trong các qui phạm chủ yếu của Yoga, mới bắt đầu được nghiên cứu một cách có khoa học ở phương Tây.

5) *Sự tĩnh tâm (Pratyâhâra):* Các giác quan phải được yên nghỉ; con người phải thoát ra khỏi các cảm giác hão huyền bên ngoài.

6) *Sự tập trung (Dhâranâ):* ý nghĩ có thể tập trung vào một điểm không một chút cố gắng. Mục đích của sự tập trung có thể là một vật nào đó, một phần của cơ thể, hoặc đến vô cực.

7) *Sự nhập định (Dyâna):* nó tiếp nối sự tập trung; nó "thấu triệt" vật mà người ta đang tập trung vào đó, và như thế nắm bắt được bản thể sâu sắc của nó.

8) *Sự đồng hóa (Samâdhi):* là sự hợp nhất với vật thể được trầm tư; đây là sự hợp nhất của tâm hồn con người với vô cực. Đây là một thời đoạn tinh thần rất cao siêu.

CÁC "TƯ THẾ"

Một nguyên lý quan trọng chỉ đạo loại hình yoga này: là sự chậm rãi và hài hòa. Một cử động của yoga không bao giờ được ngắt khoảng hoặc mau lẹ. Một qui luật chủ yếu khác: *là không bao giờ có tinh thần cạnh tranh.*

Một người luyện tập yoga chỉ quan tâm đến những gì người này đang làm. Người này phải ý thức được hành động mình đang làm và không nghĩ gì khác hết. Như vậy, có một sự khác biệt rất lớn giữa cách tập thể dục của phương Tây với yoga. Trong các nước phương Tây người ta thường quan tâm đến điều này: làm sao thực hành được một bài tập nào đó hay hơn người khác; về nhất; là người mạnh nhất, v.v... Người ta không thể nào hình dung một trận tênnít của phương Tây mà không có người thắng kẻ thua, nhưng duy nhất chỉ vì nét đẹp của thân hình và một trận đấu hoàn hảo.

Vì thế, người ta thấy ngay bản thân yoga đã là một kết quả! Loại bỏ tinh thần cạnh tranh là kết quả của sự giải tỏa chính mình... Vì vậy, trước khi muốn làm bất cứ điều gì về yoga, người ta phải loại bỏ mọi ý muốn đấu tranh, thi đua, thành công vẻ vang hoặc thất bại đáng chê trách, thua kém, ngay lần đầu tiên phải thành công bằng bất cứ giá nào,v.v... Thành công hoặc không làm được một tư thế nào đó không quan trọng. Con người không bao giờ được thi đua với chính mình, và không bao giờ được tỏ ra bực tức hoặc căng thẳng khi không làm được một bài tập nào đó.

Tinh thần của yoga là sự bình tĩnh và sự thanh thản tâm hồn. Một huấn luyện viên thể dục phương Tây thường hay trụ

trong các bộ điệu quân nhân. Như vậy là sự "huấn luyện"... và về phía các học trò là sự từ bỏ cá tính của chúng. Trái lại với yoga thì cá tính vẫn nguyên vẹn và toàn diện và lần hồi càng phát triển thêm. Đối với một huấn luyện viên yoga, không bao giờ có việc khen thưởng hoặc khiển trách, mà chỉ duy nhất là việc nhận xét bài tập có thành công hay không mà thôi. Trong việc thực hành các tư thế, như tôi đã nói, không bao giờ có sự cạnh tranh với một "địch thủ". Nhưng là phải loại bỏ các *"kẻ thù nội tại"*. Mục đích của yoga là sự tự chủ chớ không phải sự thống trị thế giới bên ngoài.

Tất cả các bài tập được được thực hiện trong sự thư giãn. Người tập luyện phải chú tâm đến những gì người đó đang làm, và không được bận tâm đến việc "ông thầy sẽ nghĩ như thế nào đây"! Người huấn luyện viên đưa các chỉ thị thật chính xác, nhưng không phải là mệnh lệnh. Dù sao đi nữa, người tập luyện không bao giờ kết thúc một bài tập trong sự thất vọng.

SỰ THƯ GIÃN

Trong đời sống thường ngày, sẽ là điều quan trọng và dễ chịu nếu con người có thể thư giãn tùy thích. Trong yoga, việc thư giãn là rất cần thiết. Thế nhưng trong cách sống hiện tại, con người luôn sẵn sàng tạo sự căng thẳng triền miên cho các cơ. Ngay cả trong lúc ngủ, rất nhiều người vẫn còn giữ một chút căng thẳng nào đó, vì thế tiêu hao một số lớn năng lượng... Họ ngủ nhưng nghỉ ngơi không đủ. Chúng ta chỉ cần quan sát con người trong đời sống thường ngày; anh ta luôn trong tình trạng *căng thẳng và tự vệ*. Anh ta luôn "cảnh giác" trước những đòn tấn công tưởng tượng, trước những thất bại có thể, trước "những kẻ khác", v.v... Tình trạng căng thẳng này là dấu hiệu của sự yếu đuối và sợ sệt.

Học cách thư giãn là với mục đích: đem lại cho cơ bắp cái trường lực tự nhiên tùy theo công việc phải thực hiện. Đem lại trong giấc ngủ sự thư giãn toàn diện hầu có sự nghỉ ngơi trọn

vẹn và hồi sức. Việc học thư giãn làm dịu đi hệ thần kinh và đưa đến sự tự chủ và ý thức chính mình. Việc thư giãn làm giảm bớt sự mệt mỏi do công việc làm gây ra; và thời gian sẽ ngắn hoặc dài tùy theo mục đích muốn đạt đến.

Sự luyện tập thư giãn đúng mức cũng giúp giảm bớt độ nhạy cảm với đau đớn. Hô hấp sẽ điều hoà, nhịp tim chậm lại; các cử chỉ tự động của cơ bắp chấm dứt; phản xạ bánh chè sẽ giảm hoặc mất hẳn. Hơn nữa hoạt động tâm thần cũng sẽ giảm đi đáng kể. Ngoài ra, sự thư giãn *dự phòng* có khi là cần thiết; như thế con người có thể tỏ ra bình thản trước các cảm xúc sắp đến, trước những địch thủ, v.v...

Có vài phương pháp thư giãn. Yoga được tập luyện như sau:

– Trải dưới sàn một tấm thảm, một cái mền hoặc một nệm cứng.

– Nằm thẳng lưng dưới đất; tựa đầu trên ót, duỗi các chi thẳng ra, bàn tay và các ngón tay úp xuống.

– Lần hồi thả lỏng cơ bắp đến mức tối đa. Đây là việc "bỏ mặc tất cả", là điểm khó nhất, có khi cần đến sự có mặt của huấn luyện viên. Phương pháp này có phần giống với tự kỷ ám thị, với sự nhận thức càng ngày càng lớn hơn của cơ thể. Người ta phải tập trung thật nhiều, làm giãn da đầu, trán, mí mắt, lỗ mũi, hàm, các ngón tay, cánh tay, chân, v.v...

Việc học thư giãn là dễ hoặc khó tùy theo từng người. Thông thường, một đứa trẻ thư giãn mau và hoàn hảo hơn. Trong các trường hợp khác, người huấn luyện sẽ gây sự chú ý đến tình trạng cơ bắp cho đến khi nào người học viên ý thức được. Việc thư giãn lần hồi sẽ được thực hiện; chủ thể phải cảm thấy mình như là một "gói hàng" có khuynh hướng lún sâu xuống đất. Tâm trí đang lơ lửng, ý nghĩ không chú tâm vào việc gì; không một hình ảnh nào hiện lên trong não... Sự thoải mái là toàn diện, chủ thể đang thư giãn, không còn ý thức đến chính mình. Anh ta đang trong trạng thái nghỉ ngơi

toàn diện, trong khi các năng lượng dự trữ bù đắp cho số bị hao hụt của cơ thể.

Thông thường, việc thư giãn được thực hiện lúc bắt đầu và khi kết thúc các tư thế.

CÁC TƯ THẾ CỦA YOGA LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Đây là những tư thế đặc biệt của cơ thể và phải được giữ trong một thời gian nhất định. Như tôi vừa mới nói, các tư thế này đòi hỏi các cử động phải thật chậm chạp. Không được thực hiện một cử động hấp tấp hoặc ngắt khoảng. Việc thực hiện một tư thế phải được làm liên tục và hài hòa.

Bất cứ tư thế nào cũng gồm có ba giai đoạn:

1) việc thực hiện một tư thế

2) việc giữ tư thế này

3) việc trở về điểm khởi đầu.

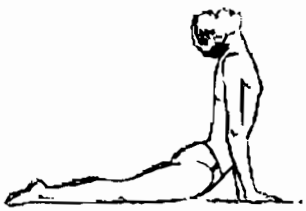
Việc thực hiện một tư thế *thật chậm chạp* đem đến một lợi ích to lớn. Trong môn thể dục phương Tây, mau lẹ và làm gấp, cơ thể phải đón nhận một sốc. Không có gì tương tự với yoga. Trái lại, nhịp độ hài hòa của tư thế giống như thực hiện việc xoa bóp các cơ quan nội tạng.

Chúng ta phải tìm được nhịp điệu chính xác của mỗi bài tập. Lý tưởng nhất là không được có sự đứt hơi, nhưng khi mới bắt đầu, việc này không khỏi xảy ra. Trong trường hợp này, người học viên phải thư giãn ngay.

Mục đích của dạng yoga này (Hatha–Yoga) là kiểm soát cơ thể và các năng lượng trọng yếu. Các bài tập này bảo đảm sự cân bằng cho các cơ quan chức năng, và có thể đưa đến một hành động tự nguyện của bất cứ cơ nào của thân thể. Hơn nữa, như tôi đã trình bày ở trên, Hatha–Yoga dẫn đến nhiều dạng yoga khác, và bao gồm nhiều phát hiện tinh thần cao cả. Mục đích của các "asânas" (tư thế) là điều hòa lại toàn bộ cơ thể và

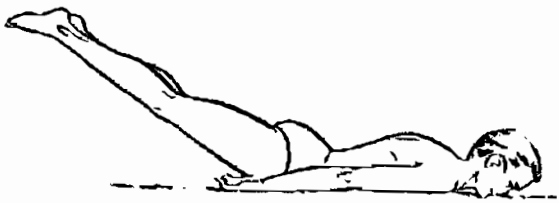
trí tuệ; chúng có một ảnh hưởng rất lớn trên sự chuyển hóa. Tất cả các tư thế này đã được nghiên cứu để đạt được một hiệu quả tối đa với một năng lượng tối thiểu... Số tư thế có thể thực hiện được trên lý thuyết là 85 x 100.000! 84 trong số này rất quan trọng, 33 tư thế tạo ra nhiều hiệu quả đáng kể; và phần lớn công chúng chỉ làm được có 2 thôi! Có nhiều tư thế được kết hợp với các kỹ thuật hô hấp.

Sau đây là vài tư thế được trình bày để làm thí dụ.



Đây là tư thế "Rắn". Nằm sấp, hai bàn tay úp ngay vị trí dưới đôi vai, sau đó nhấc thân trên lên thật chậm cho đến khi nào hai cánh tay thẳng đứng. Khi làm tư thế này thì phải *hít hơi* vào cho đến khi nào đầu được bật hết ra phía sau. Hai đùi vẫn phải áp sát mặt đất. Sau đó trở lại tư thế nằm sấp như lúc ban đầu thật chậm rãi trong lúc thở ra. Có thể làm bài tập này hai đến ba lần.

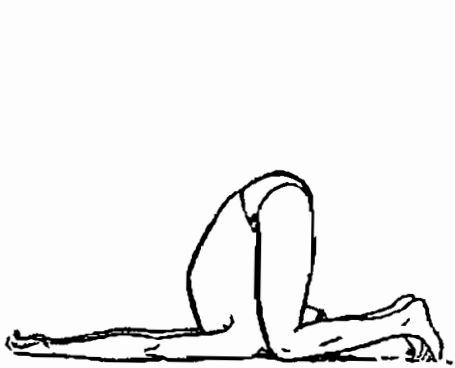
Tư thế Rắn củng cố các cơ lưng và làm săn cơ bụng. Nó rất có ích cho các rối loạn dạ con–buồng trứng.

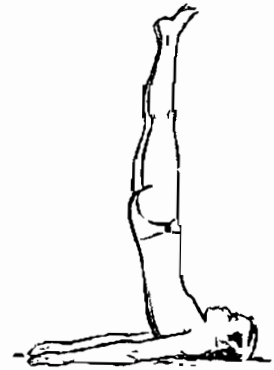


Đây là tư thế "Châu chấu". Ở đây cũng thế, người thực tập nằm sấp xuống đất, hai cánh tay để dọc theo thân người, hai

lòng bàn tay để ngửa lên. Hai chân để sát vào nhau. Người thực tập đưa hai chân lên cùng lúc và cao nhất có thể được, và trong lúc này anh ta *hít hơi vào*. Giữ tư thế này trong một lúc trong khi nín thở. Sau đó trả hai chân về tư thế ban đầu và thở ra thật chậm. Hiệu quả rất tốt cho ruột, gan, thận, và các cơn đau vùng thắt lưng.

Ở trên là tư thế "Cái Cày" và bên phải là tư thế "Cây Nến".





Lúc khởi đầu, tư thế Cây Nến được thực hiện thật chậm và được giữ trong một lúc. Sau đó người học viên mới đưa hai chân lên trên đầu, nhưng chân vẫn thẳng đứng. Hai bàn chân phải qua khỏi đầu và hai ngón chân cái đụng đất. Tiếp đến cong hai đầu gối xuống hai bên lỗ tai. Sau đó trở về tư thế ban đầu (nằm thẳng lưng) thật chậm, nhưng trước đó giữ tư thế "cây nến" trong một lúc.

Tư thế này rất tốt cho sức khỏe, bảo đảm sự vận hành hoàn hảo của cơ thể. Nó loại trừ các chứng bệnh về ruột và giữ sự mềm dẻo "trai trẻ" của cột sống. Tuy nhiên nó cũng có vài chống chỉ định.

Đây là tư thế "Cây Xanh". Như tất cả những tư thế khác, nó phải được thực hiện thật chậm. Người học viên rút một

chân theo chiều dài của chân kia, hai cánh tay buông xuôi. Khi nào bàn chân được rút lên chạm phải đầu gối của chân kia, người học viên mới dùng tay nắm lấy cổ chân đó và kéo lên tới háng. Rồi anh ta đứng lên từ từ và đưa hai bàn tay chập lại trước ngực.



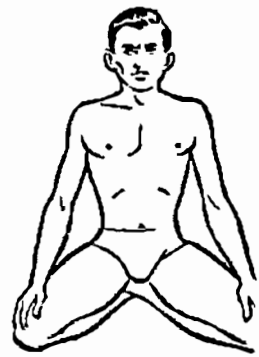
Trước hết, đây là một bài tập về cân bằng và trầm tư. Nó đòi hỏi một sự thư giãn thật cao để có thể thực hiện nó cho đúng cách.

Và dưới đây là vài tư thế khác khá hấp dẫn.



Bên trái là *tư thế kín*. Nó rất tốt cho việc thực hiện các bài tập hô hấp và trầm tư.

Bên phải là tư thế *Sư tử* cũng được dùng cho các bài tập hô hấp.





Đây là *tư thế toàn hảo*. Nó đòi hỏi một sự chỉ dẫn và một thời gian thực tập lâu dài.

Đây là tư thế *Hoa sen* và được xem là khó. Các thao tác cần có sự mềm dẻo thật lớn của háng và đầu gối. Ngoài ra bài tập này chỉ được thực hành sau khi đã thực hiện được các bài tập trước với mức độ khó dần lên.





Hình bên phải là tư thế *Cây Cung kéo căng*. Rất hiệu quả trong việc loại trừ viêm mô tế bào dưới da của hông và đùi.

KIỂM SOÁT HƠI THỞ (PRÂYÂNÂMA)

Đây là một trong những qui phạm chủ yếu của yoga. Là vấn đề "kỹ thuật thở" rất nổi tiếng (prâna). Từ thời xa xưa, nước Ấn Độ đã công nhận mối liên quan giữa hơi thở với các trạng thái tinh thần và cảm xúc. Hơi thở luôn bị tình trạng thần kinh chi phối và phải chịu hậu quả của bất cứ cảm xúc nào. Cuộc sống thường ngày cũng đã chứng minh khá rõ việc này! Hơn nữa, chúng ta cũng nhận thấy có rất nhiều trẻ nít có những thói hô hấp kỳ quặc. Phổi của chúng không được làm thông khí đúng mức và một lượng khí ô nhiễm vẫn tồn đọng trong đó.

Các nhịp thở thường quá chậm, quá nhanh hoặc không đầy đủ. Chúng ta không được quên là mỗi khi chúng ta hít thở, có rất nhiều cơ hoạt động một cách máy móc. Và nếu chúng ta

chú ý đến hơi thở của chúng ta, trên lý thuyết, chúng ta có thể kiểm soát được sự vận hành của các cơ đó. Đương nhiên là việc này được thực hiện tùy theo mức độ tập luyện.

Việc tập hít thở cho đúng cách cho phép con người biết được các trạng thái của ý thức mà phần nhiều con người không hề biết đến; nó là một giai đoạn lý tưởng để hướng đến sự hợp nhất con người.

Và người ta nhận ra điều này: nền y khoa phương Tây và nền triết lý cao siêu của phương Đông đã gặp nhau bằng những con đường khác nhau . Chỉ cách đây mới có vài năm nền y khoa của các nước phương Tây mới bắt đầu nghiên cứu các hậu quả của sự hô hấp đặc biệt này. Đó là một điều lý thú cho những người muốn hưởng lợi từ sự tự chủ hoàn mỹ này.

Con người hít thở không đúng cách... Tại sao? Bởi vì con người thở *một cách vô thức*. Mỗi người chúng ta tưởng rằng mình biết thở, nhưng phần lớn chúng ta sống với một cách thở máy móc... Thế nhưng hít thở là một kỹ thuật, một trong các kỹ thuật quan trọng nhất của cuộc đời.

Nhịp thở càng quan trọng hơn khi nó liên quan đến trạng thái cảm xúc. Việc kiểm soát hơi thở của chúng ta, sau một sự tập luyện chuyên cần và khéo léo, có thể là một trong các phương cách hay nhất để chế ngự cảm xúc của chúng ta. Thông thường các kỹ thuật hít thở được thực hiện cùng một lúc với việc tập luyện các tư thế.

Lượng hơi được hít vào, kềm theo các nhịp đặc biệt, làm thay đổi chất lượng và thời hạn cuộc đời. Năng lượng mà chúng ta tích tụ được bằng lỗ mũi có thể được định lượng, kiểm soát hoặc ngưng lại; mà điều này theo ý muốn của chúng ta. *Điều quan trọng nhất là làm sao chúng ta ý thức được nhịp thở của mình*... và chúng ta hãy làm một thí nghiệm.

Hãy ngồi yên và *bình tĩnh*. Bắt đầu hít vào thật chậm và thật sâu. Việc này phải được thực hiện một cách hài hòa và

liên tục. Hãy nín thở trong phối độ ba hoặc bốn giây. Sau đó hãy thở ra bằng mũi, thật chậm và cũng thật sâu.

Làm việc này nhiều lần liền, và *tập trung tư tưởng* của mình vào lối đi của không khí: lỗ mũi, sau mũi, đáy họng, khí quản, phổi, sự hạ thấp cơ hoành, sự giãn nở của lồng ngực, rồi hướng đi ngược lại của không khí trong lúc thở ra.

Như thế đây là một ý thức sơ đẳng của hơi thở, tuy nhiên nó lại biểu hiện một khía cạnh rất quan trọng.

I

Tốt hơn hết là bạn nên ngồi bẹp xuống đất. Cột sống và ót thẳng hàng. Bạn hãy tập trung tư tưởng vào việc hít thở và *loại bỏ hết mọi ý nghĩ khác.*

Hít vào thật chậm và thật sâu, trong khi đếm nhẩm các giây trôi qua. Bạn hãy bắt đầu với 2 giây hít vào – Hãy nín thở trong thời gian gấp bốn lần đó = 8 giây – Sau đó thở ra thật châm không ngắt khoảng trong gấp đôi thời gian hít vào = 4 giây.

Tập bài này vài ba lần, sau đó tăng thời gian lên. Nhịp thông thường nhất được căn cứ trên *thời gian hít vào.* Không khí được giữ lại là *gấp bốn lần* thời gian hít vào. Thời gian thở ra là *gấp hai lần* thời gian hít vào.

Và chúng ta có:

HÍT VÀO	NÍN THỞ	THỞ RA
2 giây	8 giây	4 giây
3 giây	12 giây	6 giây
4 giây	16 giây	8 giây

Lúc nào chúng ta phải có được:

a) sự chậm rãi tối đa

b) sự tập trung tối đa

II

Việc hít vào và thở ra được thực hiện *bằng một lỗ mũi thôi*. Bạn hãy ngồi. Để ngón trỏ và giữa ngay giữa hai chân mày; dùng ngón cái và áp út để bít lỗi mũi kia. Hãy tập trung vào. Thường người huấn luyện viên sẽ yêu cầu học viên nhắm mắt lại.

Hãy áp dụng một nhịp thở, thí dụ như là:

3 giây hít vào

12 giây nín thở

6 giây thở ra.

(Tôi nghĩ các ngón trỏ và giữa phải được đặt ở ngay đầu hai chân mày). Dùng ngón cái để bít lỗ mũi phải. Thở thật chậm trong vòng ba giây (đương nhiên là bằng lỗ mũi trái). Hãy tập trung vào lối đi của không khí. Xong điều này, hãy bít lỗ mũi trái với ngón áp út. Nín thở trong vòng mười hai giây. Bỏ ngón cái ra khỏi lỗ mũi phải.

Sau đó hãy thở ra bằng *lỗ mũi phải* trong thời gian sáu giây.

Hãy làm lại bài tập này nhưng bắt đầu với cách hít vào bằng lỗ mũi phải và thở ra bằng lỗ mũi trái. Những thực tập này dạy cho chúng ta có thói quen thở thật chậm và giúp cho các phế nang giãn nở.

Nhịp độ 3 –12 – 6 giây là nhịp độ thông thường và chậm nhất. Vả lại 3 giây là thời gian cần thiết để hít thở cho thật sâu. Sau đó nín thở trong 12 giây không có gì là quá đáng cả.

Sau đó các bài tập hít thở tăng lần thời gian lên. Nhịp hít thở được xem "trung bình" là như sau:

Hít vào: 16 giây

Nín thở: 64 giây

Thở ra: 32 giây.

... điều không được làm nếu không có tập luyện.

Các bài tập thở có một hiệu quả bổ dưỡng rất hữu hiệu cho cơ thể; chúng mau chóng tạo ra nhiều thay đổi đáng kể. Chúng giúp ích thật đắc lực các hoạt động trí tuệ, nhưng chúng phải tuân theo *lời khuyên của bác sĩ.*

Có rất nhiều bài tập thở khác, hướng đến nhiều mục đích đặc biệt (cho thể chất và tinh thần). Và chúng cũng được kết nối với các tư thế đặc biệt.

Như vậy, việc hít thở của chúng ta ít nhiều gì cũng được liên kết với hoạt động chức năng của cơ thể chúng ta. Nó cung cấp cho cơ thể chúng ta lượng ôxy và năng lượng cần thiết. Nó điều hòa sự cân bằng thể dịch của chúng ta, khắc phục các rối loạn thần kinh, cảm xúc và các bệnh chức năng... và thể chất. Nhịp thở được kiểm soát ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của chúng ta, và tạo sức mạnh, sự cân bằng và niềm vui. Nó cũng ảnh hưởng lên hệ tuần hoàn, nhịp tim, tiêu hóa, thận và sự chuyển hóa. Nó loại bỏ các chứng co giật, mất ngủ, các trạng thái suy nhược, tính dễ cáu giận. Đương nhiên nó đòi hỏi một thời gian tập luyện lâu dài dưới sự hướng dẫn có thẩm quyền. Và người ta có thể xác nhận rằng các người phương Đông đã nhận thấy đúng khi quy cho sự hô hấp có chủ ý nhiều đặc tính "thần kỳ"...

Để kết luận... Thuật Yoga dạy cho chúng ta sự hiểu biết cao cả và giúp rất đắc lực đời sống thường ngày. Về mặt thể chất, nó có thể làm thay đổi một con người trong vài tháng. Một lần nữa, chúng ta nên biết, là bất cứ loại bài tập nào luôn phải được thực hiện với sự tập trung cao độ và không bao giờ mang tính tranh đua. Bất cứ người nào cũng khát khao thực hiện được một việc gì đó có ý thức, được thoát ra khỏi các cơ chế, các vòng xích cổ và các cảm xúc độc hại của họ. Thuật Yoga giúp cho sự hiểu biết chính mình và khám phá tất cả những gì nằm ngoài *Cái Tôi* nhỏ bé của chúng ta...

MỘT NGHỆ THUẬT SỐNG

Tất cả chúng ta đều tham gia vào công việc sáng tạo; tất cả chúng ta đều là vua, thi sĩ, nhạc sĩ; và công việc còn lại là chúng ta hãy tự cởi mở như những nụ hoa sen để khám phá những gì tồn tại trong chúng ta.

Henry Miller

Chúng ta đã đi đến đoạn cuối của con đường. Đây là phần kết của một quyển sách tâm lý học, trong khi bản chất con người là vô tận... Cũng vì lẽ đó mà tôi cầu mong sự kết thúc này lại là một sự khởi đầu. Nếu ông X chịu thực tập Yoga hoặc bà Y chịu làm một phân tích tâm lý, họ có thể hướng đến sự cân bằng và sức khỏe. Nhưng họ cũng có thể nhìn xa hơn và xem tâm lý học như là sự khởi bước đến những đỉnh cao hơn chưa được phần lớn loài người biết đến.

Vì vậy tôi mong cuốn sách này được dùng cho một tầm nhìn xa hơn là vai trò làm người của chúng ta. Tôi chủ yếu đề cập đến khoa tâm lý học "máy móc"; tôi đã tháo gở các "bánh xe", các xú páp và pít tông của con người. Và tôi cũng hy vọng là trình bày được các nguyên nhân thường gặp của sự hỏng hóc.

Hình như (theo lời người ta đồn...) con người muốn tìm đến sự an bình, hạnh phúc, cân bằng và vẻ đẹp. Sẽ là một chương

trình tuyệt mỹ, nếu như người ta không làm điều hoàn toàn trái ngược! Nhưng nếu chúng ta nhận thấy hơn ba phần tư con người đều sợ sệt, kích động, dễ bị kích thích, rối loạn thần kinh, kiệt sức... đến lúc đó người ta mới nhận ra rằng phải xem xét lại vài quan điểm. Rất nhiều ý kiến được áp dụng vì thói quen đơn thuần; thế chúng có đem lại hạnh phúc không?...

❀❀❀

Các bạn cũng đã nhận thấy tâm lý học không hề răn dạy một ai. Nó không bao giờ nói "điều này tốt hoặc xấu"; nhưng "điều này tự nhiên hoặc không bình thường". Ngoài ra chúng ta còn phải hiểu cho thật rộng nghĩa của từ "không bình thường"... Nếu các khả năng tinh thần của chúng ta to lớn hơn và chúng ta chỉ sử dụng mới có một phần thôi, đó là điều không bình thường. Nếu các bạn có những ý thức về chính mình, nhưng lại cứ vô tâm, thì việc này cũng không bình thường. Nếu các bạn cứ sống vì các dồn nén và mặc cảm của các bạn, điều này cũng không bình thường! Bởi vì sống dưới các khả năng của chính mình là đứng ngoài cái nhiệm vụ được giao phó cho chúng ta trên trái đất này.

Những người muốn thay đổi thân phận hiện tại

Nhưng ai đã tạo ra những điều kiện sống hiện tại, nếu không phải là chính chúng ta? Nếu chúng ta xao động, chúng ta sẽ có những hành vi xao động. Nếu chúng ta bất động về mặt tinh thần, chúng ta sẽ khởi phát các hành vi trì trệ. Thật khổ tâm khi thấy có quá nhiều người sống một cách máy móc và vô thức... Họ không biết mình đang làm gì... hoặc biết rất ít! Ai có thể tự khẳng định, sau một ngày làm việc "Trong thâm tâm, tôi thật sự đã ý thức được trong năm phút"?... Thay vào đó, người ta làm việc một cách máy móc, suy nghĩ một cách máy móc, người ta sống trên các chứng máy cơ và thói quen thường ngày.

Chính vì thế mà rất nhiều người đang sống nhưng như đã chết rồi, như tôi đã nói trước đây. Họ bị đung đưa bởi sự vô

thức mà họ không buồn phát hiện. Có bao nhiêu cử chỉ ý thức cho hàng triệu cái vô thức? Có bao nhiêu lời nói như vẹt, được học ở nhà trường mà không bao giờ được nhắc lại? Có một chút gì ý thức cá nhân nào đó trong tất cả những thứ này?

Thay đổi thân phận có nghĩa là chúng ta phải thay đổi chính chúng ta. Tất cả những gì chúng ta làm là tối quan trọng. Mỗi hành vi mà chúng ta làm được khắc sâu trong chính chúng ta và những người khác. Có thể nào chúng ta chịu đựng một trách nhiệm nặng nề như thế nếu chúng ta không biết những gì chúng ta làm? Và không biết điều gì đã xui khiến chúng ta hành động?

Trở nên ý thức hơn là một hoàn thiện. Nhưng ý thức cũng như ý chí, nó đòi hỏi sự cạo rửa nội tại và sự luyện tập. *Nếu ý thức là sự hoàn hảo, nó đòi hỏi các điều kiện phải hoàn hảo. Trước tiên nó đòi hỏi sự cân bằng và một sự liên kết. Một con người mà nội tâm không vững vàng là một cỗ máy vô thức.*

Con người luôn buộc phải chấp nhận một hiểm nguy: trở thành một cỗ máy. Nếu con người là một cỗ máy, người ta chỉ có thể trông chờ các hành vi máy móc mà thôi, dù cho anh ta có phụ trách về khoa học, thơ ca hay âm nhạc. Con người có thể không còn là một cỗ máy, với điều kiện anh ta phải *hiểu chính mình*. Đây là một công việc làm lâu dài nhưng lại là một khám phá tuyệt diệu.

Để thay đổi số phận của mình, chúng ta phải hiểu nó. Thế nhưng rất nhiều người tưởng mình "đã hiểu rất nhiều chuyện", trong khi họ chỉ nhìn thấy các sự việc qua một cái tôi bị méo mó. Nếu chúng ta phải hiểu sự nối tiếp sau đây:

A – B – C – D – E – F, có thể chúng ta hiểu được từ A cho đến C, từ A cho đến D, v.v... Cũng có thể chúng ta hiểu được từ A cho đến E, nhưng không thể nào hiểu rõ khoảng giữa E và F. Rất nhiều người tưởng rằng họ "đã hiểu một phần lớn". Mà thật ra họ chẳng hiểu một chút gì cả. Bởi vì việc cần là phải

hiểu từ chính F, và tất cả những gì ở phía trước chỉ đơn giản giúp chúng ta hiểu nó mà thôi.

Có rất nhiều người có nhiều quan điểm sai lầm hoặc méo mó. Đương nhiên các quan điểm này tùy thuộc vào *cái tôi của họ*. Tôi xin nhắc lại là một *cái tôi* bị méo mó chỉ có thể hiểu một cách méo mó mà thôi. Là điều hiển nhiên. Trong khi một cái tôi sáng suốt và không mặc cảm nắm bắt các sự việc một cách sáng suốt và bao quát hơn. Cũng là điều đương nhiên.

Để có thể hiểu được, chúng ta phải thoát khỏi các quan điểm sai lầm. Nếu không các hiểu biết mới sẽ được đặt trên các nền tảng sai lầm. Thay đổi các điều kiện à? Mọi thứ đều tự đứng vững được và mọi thứ đều tùy thuộc vào nhau! Chính chúng ta đang là nền tảng. *Và tất cả mọi việc luôn được thực hiện theo cách của con người chúng ta!*

Thanh lọc cá tính của chúng ta

Trước hết, thế nào là một cá tính? Đó là cách mà chúng ta đáp lại các hoàn cảnh. Cá tính sẽ thể hiện thái độ của chúng ta trong các mối quan hệ xã hội, thiên hướng tình cảm, tính khí trội nhất của chúng ta. Nó tùy thuộc vào tính khí của chúng ta, của hệ thần kinh, các khuynh hướng trí tuệ của chúng ta.

Thế nhưng rất nhiều người lại cằn nhằn: "Tánh tôi đã như thế, tôi không thể làm khác được. Tôi dễ bị kích động, tôi thù vặt, tôi bồng bột, và tôi–cái–này, tôi–cái kia, v.v..., vả lại người ta không thể nào thay đổi tính tình được!"

Nhưng chính người đàn ông này lại bắt đứa con ông ta thay đổi thái độ, nếu điều đó không làm cho ông ta vừa lòng.

Ông ta ra lệnh cho con ông ta thay đổi tính nết, nhưng với chính mình, ông không ra lệnh gì hết...mà điều này dễ hơn nhiều.

Nói không thay đổi được tính nết là một lời thú tội chai lỳ. Đó là thừa nhận sự thất bại. Và phần lớn những người thốt ra câu nói này là những người yếu đuối hoặc hung hăng (mà điều

này cũng giống nhau thôi). Họ đã tự tạo cho mình một tuyến phòng thủ, để ngăn cản các vấn đề của cuộc sống chạm đến họ. Họ lo sợ các tình huống mới mà sự yếu đuối của họ không tài nào chịu đựng được. Bởi vì họ chỉ *có sẵn mỗi một thái độ*, thẳng đờ và cứng nhắc.

Phần lớn những nỗi sợ và xung đột nội giới tạo ra sự ngưng trệ phát triển của con người. Nhà tâm lý học có khi nhận thấy có nhiều người *có thể phát triển* với sự sáng suốt hoàn mỹ, nhưng họ lại bị phong tỏa đâu đó... Như thế, đây là những người không sinh khí, sống cả một cuộc đời mà không bao giờ thay đổi tính nết... chính bởi vì họ không có sinh khí! Nhưng các bạn có nghĩ con người đáng giá hơn thế không? Hẳn trong anh ta có biết bao khả năng sáng suốt, phán đoán, năng lượng và hành động. Nếu về mặt tinh thần anh ta bị kềm hãm, làm sao anh ta có thể thực hiện một điều gì đó mang tính cách thật sự của con người được?

Trái với điều này, một con người cân bằng và hợp nhất luôn *cảnh giác*. Trước mọi câu hỏi của cuộc đời, anh ta cho ra lời giải đáp cần thiết. Anh ta luôn tiến tới trước, luôn tiến hóa một cách hoàn hảo cùng với các hoàn cảnh.

Con người này là một nhà quý tộc của cuộc đời. Anh ta sáng suốt và ý thức trước các hoàn cảnh. Anh ta là chủ của bản thân mình. Anh ta nhảy xuống vực thẳm là điều tự nhiên, nhưng anh ta mau chóng trồi lên mà các cảm xúc không hề làm tổn thương anh ta.

Chúng ta luôn phải biết nói "không" với sự trì trệ, dù dưới bất cứ hình dạng nào. Vấn đề ở đây là chúng ta phải hiểu được chúng ta! Đây là một người đang làm việc thật cật lực; anh ta chạy đủ mọi nơi, anh ta làm việc, anh ta chỉ huy, anh ta hoạt động không ngừng. Với cuộc khám nghiệm, chúng ta nhận thấy đây là một người bị thôi thúc theo bản năng hoặc một người hung hãn. *Về mặt tinh thần*, con người này có phải là một người năng động không, bất chấp các hoạt động thể chất kia? *Không*

đời nào, anh ta là người không sinh khí! Anh ta không hề làm bất cứ điều gì có ý thức: *chính những thôi thúc hoặc tính hung hăng của anh ta hành động giùm anh ta.* Anh ta chuyển động rất nhiều không khí nhưng chỉ để tạo ra gió mà thôi...

Bất cứ một sai lệch nội tại nào, mặc cảm, dồn nén, đều là nguyên nhân của sự phong tỏa và trì trệ. Một người bị kềm hãm hoặc có một "cá tính xấu không chịu được" không bao giờ chấp nhận cá tính đó ở một đứa trẻ nít... Phải thú nhận là tôi không tài nào hiểu được... Nếu một người không thể nào làm bất cứ điều gì đó để tự hiểu và sửa chữa mình, làm sao người đó có thể bắt buộc một người yếu đuối hơn anh ta làm việc đó? Hơn nữa, ở đây người ta không biết ai là kẻ yếu đuối hơn... người đó hay là đứa trẻ?

Giải thoát chính mình

Thật tầm thường khi nói một "người dễ bị kích động" suy nghĩ và hành động khác hơn một "người bình thản". Hoặc một "người vụng về" nói khác một "người hung hãn". Tuy nhiên điều tầm thường này che giấu một chân lý quan trọng.

Mỗi ngày con người phải tự đặt cho mình mười lần câu hỏi "*Hiện giờ trạng thái tinh thần và thể chất của tôi như thế nào đây?*" Thí dụ anh ta sẽ trả lời "Tôi đang mệt mỏi vì thế tôi chỉ có thể thực hiện được vài hành vi của một người mệt mỏi mà thôi". Hoặc "Tôi đang bị kích động và lo âu, vì thế tôi chỉ có thể suy nghĩ bằng *tâm trạng* kích động và lo âu của tôi thôi". Đó chính là lô gíc, có phải không? Nếu trạng thái của chúng ta bị suy yếu, lừ đừ hoặc bị bóp nghẹt, có thể nào chúng ta có đủ khả năng để có thể thực hiện nhiệm vụ của chúng ta một cách trọn vẹn không? Chúng ta có đủ ý chí và ý thức *thực thụ* không? Dĩ nhiên là không, bởi vì các đặc tính cao cả đó của con người đòi hỏi sự hài hòa của cá tính chúng ta.

Hoặc giả câu trả lời của người này "Tôi có mặc cảm" (cho dù anh ta không thể hiểu chính mình). *Vì thế anh ta hành động và suy nghĩ bằng những mặc cảm đó.* Trong anh ta có

một lăng trụ làm biến dạng hình ảnh của sự việc. Anh ta bị bẻ gãy, phân chia thành nhiều mảnh. Có lúc mảnh này hoạt động, có khi là mảnh khác. Anh ta không bao giờ tự do hành động hoặc một cách trọn vẹn; nhưng anh ta luôn bị các sức mạnh nội tại chỉ huy, mà anh ta không hề biết đến uy lực hoặc ngay cả sự hiện diện của chúng.

Gần như mọi người *tưởng mình làm được* một cái gì đó. Họ nghĩ họ *"hoàn toàn tự do và hành động một cách tự nguyện.* Thế nhưng một lần nữa, "hành động một cách tự nguyện" có nghĩa là phải giải thoát ra khỏi chính mình và các lăng trụ nội tại. Ý chí là sự hài hòa mạnh mẽ, không phải là một sự phân chia hoặc co cúm. Không bao giờ có tự do một khi vẫn còn hiện hữu các bó buộc nội tại. Có điều chắc chắn là một người bị dồn nén tình dục (thí dụ) sẽ không bao giờ có một nội tâm tự do khi các dồn nén của anh ta chưa bị loại bỏ. Hơn nữa, anh ta sẽ chuyển giao các dồn nén này cho các hậu duệ anh ta... và sẽ là câu chuyện muôn đời của các sự giáo dục yếu kém.

Con người tưởng mình hành động. Nhưng anh ta vẫn phải phục tùng các thiểu năng nội giới, các thói quen độc hại, các tật tinh thần, v.v..., và anh ta sẽ không làm gì hết. *Mà điều này là ngoài ý muốn của anh ta và anh ta cũng không thể nào hiểu tại sao và bằng cách nào. Có một cái gì đó trong anh ta bắt anh ta phải suy nghĩ và hành động. Lúc này anh ta không hề ý thức được chính con người mình. Nếu anh ta không ý thức, có nghĩa là anh ta đang ngủ. Nhưng vì anh ta đang ngủ nên anh ta không biết mình đang ngủ.*

Tất cả chúng ta đều hành động bằng trạng thái của tinh thần và thể chất chúng ta. Nếu trạng thái đó tốt, các hành động của chúng ta cũng sẽ tốt. Nếu trạng thái của chúng ta hùng mạnh, chúng ta sẽ có những hành vi hùng mạnh.

Nếu chúng ta muốn thay đổi số phận và cuộc đời của chúng ta, chúng ta phải thay đổi tình trạng thể chất và tinh thần của chúng ta bằng cách thanh lọc và chỉnh sửa nó lại.

Đa nhân cách

Tất cả chúng ta đều nói *Tôi*. *Tôi* muốn cái này, *tôi* nghĩ thế kia, v.v... Chúng ta tuyên bố một cách lạnh lùng: *Tôi* quyết định, *tôi* chọn, *tôi* muốn, *tôi* do dự, *tôi* nhút nhát, v.v... Và khi mà con người vẫn hành động theo các thôi thúc vô thức quan trọng đó, anh ta vẫn nói *tôi* muốn! Điều này có nghĩa gì? Rằng anh ta không biết mình đã nói gì!

Đây là một người hung hãn. Thí dụ anh ta sẽ nói "*Tôi* không để cho người ta bắt nạt tôi đâu! Tại sao anh ta luôn có câu hăm dọa này ở cửa miệng vậy? Bởi vì anh ta cảm thấy bị tấn công. Tại sao anh ta cảm thấy bị tấn cống? Bởi vì anh ta sợ.

Vì thế đúng ra anh ta phải nói như thế này "*Trong tôi có một cái gì đó bắt tôi phải* hung hăng; và cái "cái gì đó" là nỗi sợ của tôi".

THAY VÌ NÓI:	NGƯỜI TA PHẢI NÓI:
Tôi nhút nhát	*Có trong tôi một cái gì đó bắt tôi* phải nhút nhát
Tôi buồn	*Có trong tôi một cái gì đó bắt tôi* phải buồn
Tôi do dự	*Có trong tôi một cái gì đó bắt tôi* phải do dự
Tôi quyết định, tôi nghi ngờ	*Có trong tôi một cái gì đó bắt tôi* phải quyết định hoặc nghi ngờ...

..... Và cứ thế mà tiếp tục.

Bởi vì sự việc cứ xảy ra như thế trong cuộc đời. Có nhiều ngăn kéo được mở ra và đóng lại trong mỗi một nhân cách. Chín lần trên mười, chúng ta không thể làm gì khác được. Nhưng người ta cứ vẫn nói *tôi* như thường: vì thói quen và bởi vì nó đỡ mệt hơn việc phải tìm hiểu chính con người mình.

Thường con người có nhiều ngăn kéo tinh thần. Trong một con người thôi, có nào là ngăn kéo yếu đuối, ngăn kéo sợ hãi, nhiều cái khác cho các dồn nén, thôi thúc, hung hăng, v.v... Trong một nhân cách có biết bao nhân cách khác nhau.

Bây giờ chúng ta hãy thí dụ trong mỗi con người chỉ có hai nhân cách thôi, thế anh ta có lợi hơn khi hợp nhất chúng lại không? Đúng, có phải vậy không? Thế nhưng, rất nhiều người, không những có hai nhân cách khác nhau, mà có đến cả chục đấy. Và trong trường hợp này, sự hợp nhất chúng lại cũng rất quan trọng. Bởi vì có khi các "ngăn kéo" làm việc cho riêng chúng. Và mỗi cái như thế tin là mình có lý... Việc mà con người làm là *điều tốt*, cái mà anh ta nói là *chân lý*...mặc cho việc mười phút sau đó anh ta thay đổi ý kiến, bởi vì một "ngăn kéo" khác đã được mở ra. Đến lúc đó anh ta nói "*Tôi* thay đổi ý kiến". Như vậy con người bị chìm ngập trong muôn vàn mâu thuẫn nội tại, tự hỏi một cách ngây thơ không biết chuyện gì đã xảy ra với mình... Rất nhiều người sống như thế suốt cả đời họ.

Nói *tôi*, phải không được xem như một cái tật, nhưng là một cảm xúc hành động với toàn bộ con người mình. Điều này bao gồm sự ý thức chính mình, sự sáng suốt và một ý chí thực thụ. Vì vậy bất cứ công việc làm tâm lý nào cũng phải hướng đến tầng lớp quý tộc của con người.

Con người với cuộc đời

Cuộc đời vẫn tiếp diễn và sự phát triển của nó xoay chậm như một bánh xe quạt nước. Con người phải có khả năng (bằng sự cân bằng của anh ta) để cho lướt trên người anh ta một tình huống bất lợi nào đó. Còn với tình huống có lợi, nó đòi hỏi phải được sử dụng đến. Nhưng cách sử dụng hay hoặc dở lại tùy thuộc vào sự sáng suốt của chúng ta! Thường những người không có khả năng lợi dụng một tình huống tốt là những tên "tù nhân tinh thần". Họ chính là những người có nhiều sai lệch nội tại. Cuộc đời không bao giờ công bằng hoặc bất công.

Nó cũng không tốt hoặc mù quáng. Đó chỉ là những thuộc tính của con người. Cuộc đời phải là như thế đấy: thế tại sao người ta lại muốn nó phải tốt hoặc mù quáng?

Cuộc đời rất lô gíc. Nó chảy thản nhiên như một con sông đưa các con thuyền chở đầy người. *Điều cốt yếu là làm sao biết được con thuyền mình không bị vô nước.* Đó là nhiệm vụ của các nhà giáo dục, bác sĩ và nhà tâm lý.

Sự tiến triển của cuộc đời dường như quá tàn nhẫn đối với những người suy nhược, yếu đuối, bệnh hoạn. Có khi, thay vì muốn xuyên thủng màn sương, họ chỉ làm cho các thất bại trở nên nặng nề hơn. Họ làm lại những hành động đó, mà không cần tự hỏi tại sao mình thất bại, và phải dùng những phương tiện gì để tránh lần thất bại khác đây! Họ trở lại cuộc chiến với những thứ vũ khí đó, thật là phi lý. Đương nhiên là họ sẽ thất bại nữa mà thôi. Họ ngoan cố, vẫn với những phương tiện đó, và cũng không cần nghĩ xem hành động này có thích hợp hay không, xem coi họ đã nhìn chính xác vào vấn đề chưa, hoặc các vũ khí của họ có bị sét rỉ hay không...

Lần hành động mới là lần thất bại mới. Cỗ máy con người bắt đầu hoạt động, đẩy lên mức tối đa, đến mức điên cuồng... Và con người đó càng lún sâu xuống; người đó cảm thấy dường như nỗi bất hạnh đến với mình, mà không cần tìm hiểu xem sự thất bại của mình có phải do một kẽm hãm nội tại không.

Như tôi đã nói, *con người chỉ nhìn thấy các tình huống xuyên qua tâm trạng của anh ta, giống như một chiếc máy thu thanh được bắt sẵn ngay một đài cố định.* Như vậy, nhiệm vụ của con người là phải thay các bóng đèn hư và chọn cho mình một tụ điện khác tốt hơn.

Chửi bới cuộc đời không có ích gì cả; vấn đề là phải biết sử dụng nó ở mức tốt nhất. Cuộc đời không có mắt để nhìn và tai để nghe. Nhưng nếu con người, vì kém sáng suốt, ít nhiều như bị mù, sẽ đụng đầu vào các tình huống để bị bể mũi mà thôi.

Nguyền rủa cuộc đời là điều vô ích. Để chiến đấu, tôi phải *thấy* địch thủ của tôi. Nếu không tôi bị đánh bại trước. Nếu tôi mạnh và cân bằng, việc thích nghi với các hoàn cảnh của cuộc đời sẽ là trò chơi trẻ con. Đó là điều mà người ta gọi là một thành công nội tại. Như thế, trước sự thất bại, tôi có trước mặt tôi một địch thủ hữu hình và quen biết; một địch thủ mà tôi cố gắng làm cho nó mạnh hơn. Và có khi tôi nhận thấy, tên địch thủ đó là chính tôi.

Tâm lý học, sự tỏa sáng với nhân bản luận

Thân phận con người là cả một tinh hoa. Nếu bạn nghĩ mình không thuộc nhóm tinh hoa này, là bởi vì bạn không tìm kiếm đó thôi. Hoặc tìm kiếm không đúng cách.

Các sự việc trọng đại đều rất đơn giản. Chúng ta không bao giờ nghĩ Chúa phức tạp có đúng vậy không? Hơn nữa, các sự việc trọng đại phải được mọi người tiếp cận. Nếu không chúng không còn là những sự kiện trọng đại nữa. Để tìm được chúng, chúng ta chỉ cần khởi sự ngay từ lúc bắt đầu và tìm hiểu chính mình.

Hành trình của các vì sao thật đơn giản. Jean-Sébastien Bach thật đơn giản. Cuộc đời rất đơn giản. Chỉ cần chúng ta nhìn được mọi việc trong sự nối kết sáng suốt. Chỉ những điều không nằm trong trật tự và sự hài hòa của vạn vật mới khó hiểu mà thôi. Những con người rắc rối không nằm trong trật tự này, bởi vì một rối loạn nội tại ngăn cản họ nhìn thấy và tham dự vào. Các sai lệch nội tại cũng không nằm trong trật tự; kể cả sự co cúm, hung hăng.

Các sự việc trọng đại luôn rất đơn giản. Sự đơn giản hóa nội tâm làm nên sự vĩ đại của con người. Và nếu có ai đó hỏi tôi "Nhân danh ai mà ông tán dương sự vĩ đại đó của con người, sự cân bằng và năng lượng thực thụ?" Tôi sẽ trả lời "Nhân danh trật tự và vì thế nhân danh cái tốt".

Rất nhiều người chạy theo các câu chuyện phiêu lưu trong phim ảnh hoặc ở những nơi khác. Họ ùa lên và chen lấn nhau.

Nhưng ít khi nào họ xem xét con người đã thực hiện cuộc phiêu lưu đó, họ không muốn tìm hiểu tại sao lại có cuộc phiêu lưu đó... Và cũng vì thế mà họ chỉ nhìn thấy bề ngoài mà thôi, và mọi thứ đều như không.

Sẽ là điều tốt đẹp nếu như mỗi ngày chúng ta có thêm được một chút gì đó; và một ngày khác một chút gì khác. Sẽ rất tốt nếu chúng ta có thể nói được "Ngày hôm nay, tôi đã có thêm được điều này; điều này đã được loại ra khỏi con người tôi; ngày hôm nay, tôi đã thay đổi". Chính nhờ thế mà con người trở thành một chùm tia sáng hài hỏa, trong sự thăng tiến đến sự đơn giản.

Nếu con người thoát khỏi các kềm hãm nội tại, các vết nhơ, nỗi lo sợ và tự khép mình lại của họ, họ sẽ thay đổi. Và nếu con người bắt đầu thay đổi, mọi thứ khác sẽ thay đổi theo. Giải pháp thật đơn giản. Chính vì thế mà nó rất khó được áp dụng. Bởi vì muốn thay đổi, chúng ta phải nhận biết các vấn đề của mình.

Rất nhiều người chỉ là chính họ mà thôi, nhưng trong mười năm nữa, họ vẫn cứ như thế. Không có gì được thêm vào hoặc loại bỏ đi...Thế họ không đáng phải hay hơn thế sao?

Người ta có thể rút ra được một bài học từ bất cứ điều gì. Người ta không thể rút ra được bất cứ điều gì từ sự chai lỳ của con người. Tính chai lỳ không tạo được gì cả, nếu không phải toàn những điều chai lỳ. Người ta không thể rút ra bất cứ điều gì từ vô thức nếu không phải là các hành vi vô thức.

Người ta nói điều hạnh phúc nhất là ở được ngay vị trí của mình. Thật đúng vô cùng. Nhưng chúng ta có tự hỏi có phải chúng ta đang ở đúng cái vị trí của chúng ta trong vai trò của một con người phải biết suy nghĩ, dạy dỗ người khác và hoạt động trên thế giới này không...

Người ta cũng nói nghệ thuật làm người không còn nữa. Tại sao con người lại muốn điều đó? Các khả năng của con

người vẫn hiện hữu ngay lúc này đây cũng như cách đây mười ngàn năm kia mà. Con người vẫn có bàn phím đó, nhưng có bao nhiêu lần người ta đã dạy cho anh ta đánh lên đó?

"Không phải người nào cũng có thể trở thành nhà thông thái"... một người đã nói với tôi như thế. Nhưng! . có ai nói đến việc trở thành thông thái bao giờ? Và tại sao phải thành như thế? Nếu chúng ta học để có một chuyên môn chỉ về một lĩnh vực nào đó thôi, thì chúng ta sẽ góp sức vào sự bần cùng và chia rẽ thế giới. Là một nhà khoa học và chỉ bấy nhiêu đó thôi thì không có gì đáng nói. Một trí thông minh sáng suốt, không thành kiến, phát triển ra mọi hướng, mới thật sự quan trọng.

Bản thân sự giáo dục cũng không quan trọng cho lắm. Nếu như nó không dạy con người biết tổng hợp cuộc đời, nó vẫn khô khan và không có một chút giá trị nào. Tất cả các nền giáo dục trên đời có dạy cho con người không bị dày vò, mang vô số mâu thuẫn và nỗi lo sợ không? Thay vì khuyến khích những khác biệt giữa các con người, sự giáo dục phải trình bày sự giao hảo. Nếu không cuộc đời vẫn tiếp tục là một chuỗi xung đột và đau khổ.

Con người không nên tìm kiếm sự giáo dục mà là sự sung mãn. Anh ta phải tự tìm hiểu các khả năng của chính mình, và thực hiện chúng trong sự hài hòa của chính anh ta.

Bằng não bộ, chúng ta thấy được các lăng trụ trong chính chúng ta. Việc đầu tiên trước một tình huống là tự hỏi xem mình đã nhìn thấy đúng như vậy không. Mình đã thấy nó trọn vẹn chưa? Và ngày mai mình có sẽ thấy nó như ngày hôm nay không?... Bởi vì rất nhiều người hay phán xét. Họ phán xét người khác, đạo lý, tôn giáo, và cả bức tranh trong phòng khách. Họ bắt đầu một cuộc tranh luận mà đôi khi là một sự không hiểu biết máy móc. Tại sao? Bởi vì họ chủ quan và nhìn mọi việc bằng *cái tôi* chứa đầy đồ phế thải vô dụng. Tuy nhiên họ vẫn khẳng định là họ đã quan sát một cách đúng nhất trên đời.

Đạt được sự chủ quan là mục tiêu cao quý nhất. Không có sự chủ quan, con người "tưởng" đã hiểu, trong khi con người chỉ nhìn xuyên qua "cái tôi" đã hóa đá. Sự chủ quan chỉ có thể đạt được với sự giải tỏa của chính mình và các vấn đề vô thức. Nó xuất phát từ sự bể nát các lăng trụ mà tất cả các ý nghĩ đều phụ thuộc vào.

Với một chủ quan sáng suốt, con người đạt được sự tỏa sáng. Đến lúc đó anh ta là một sức mạnh ổn định để ban phát. Sự tỏa sáng không bao giờ được tìm thấy trong lo sợ hoặc yếu đuối. Nó được tạo ra trong sự thoải mái tinh thần, và con người không bao giờ phải trốn chạy các vấn đề của anh ta. Một khi đã trở nên ý thức, những vấn đề này không còn khả năng tàn phá được gì nữa.

Chúng ta không nên chiêm ngưỡng những gì vĩ đại ở vài con người. Sự vĩ đại đó chỉ là hậu quả của những khả năng đã được giải tỏa. Nhưng chúng ta phải thương xót cho cái gì còn đang thiếu ở nhiều người khác, thay vì những gì nó có thể là...

Và như thế, bằng tâm lý học, con người có thể đứng vững trên đôi chân trong hàng ngũ các nhà chủ nghĩa nhân bản tích cực. Sự quân bình của anh ta là bệ phóng. Sự lo âu và sợ hãi đã biến mất với niềm vui của thiên nhiên vừa tìm lại được. Anh ta bước lên một vùng cao, với sức mạnh được tăng thêm nhiều, sự khoan dung sáng suốt và cao thượng. Anh ta nhã nhặn, hướng về những người khác. Sự hào phóng và lòng tốt của anh ta không xuất phát từ một nhu cầu nội tại, nhưng do một sức mạnh bình lặng. Anh ta có được sự thông hiểu, bởi vì trong tâm trí của anh ta, mọi đấu tranh đã chấm dứt... Tính khả ái của anh ta đến từ một sức mạnh vĩ đại, chứ không từ sự yếu đuối.

... Và tôi cầu chúc cho mọi người có được thiên duyên bằng lời chào tạm biệt các bạn.

HẾT

TỪ ĐIỂN NHỮNG TỪ THƯỜNG DÙNG TRONG TÂM LÝ HỌC

Chú ý:

1) Những từ được cắt nghĩa trong quyển sách này không được nói lại trong phần từ điển này.

2) Những từ có đánh dấu hoa thị (*) vừa đã được định nghĩa tại đây hoặc trong từ điển.

SUY GIẢM Ý CHÍ.

Sự suy giảm ý chí là một thiểu năng hoặc sự đình trệ của ý chí *. Chúng ta đã xem xét nó trong Chương "Mệt mỏi"

Suy giảm ý chí *nhẹ*, là làm cho ý chí trở nên khó khăn, chậm chạp và không được hỗ trợ đúng mức. Sự suy giảm ý chí làm phân tán các cố gắng tự nguyện đi mọi hướng. Nó thực hiện nhiều hành động mà không hề kết thúc được bất cứ cái nào.

Trầm trọng là, sự suy giảm ý chí bắt buộc người bệnh phải nằm liệt giường (dạng chứng ham nằm), loại bỏ hết mọi hoạt động xã hội. Suy giảm ý chí được gặp ở chứng trầm uất*, suy nhược thần kinh*, suy nhược tâm thần*, v.v... Trong nỗi u sầu không cớ*, ý chí có khi bị loại trừ hoàn toàn . Chủ thể (có khi trong nhiều tháng liền) ở trong một trạng thái hoàn toàn trơ lỳ, và phải chịu đau khổ dữ dội về căn bệnh mà anh ta không thể nào vượt qua được. Có vài dạng suy nhược ý chí xuất phát từ chứng nghiện rượu. Hơn nữa, các ám sợ*, và ám ảnh*, biểu hiện sự bất lực của ý chí và làm cho người bệnh không thể nào vượt qua được các triệu chứng đau khổ đó.

ĐÃNG TRÍ* NẶNG

Đây là tình trạng treo lửng đột ngột và ý thức tạm thời ngưng hoạt động . Đây là một chủ thể đang hoạt động; anh ta làm việc, nói chuyện. Đột nhiên anh ta trở nên "đãng trí nặng"; anh ta xanh mặt, ánh mắt nhìn đâu đâu. Ý nghĩ của anh ta hoàn toàn trống rỗng. Sau đó anh ta làm việc lại và tiếp tục các lời nói mà anh ta bỏ dở chừng. Tình trạng đãng trí nặng thường kèm theo tình trạng mất trí nhớ. Không có tình trạng chủ thể bị té hoặc co giật.Tình trạng đãng trí nặng thường chỉ kéo dài trong vài giây. Nó cũng là triệu chứng của cơn động kinh "nhẹ".

THÍCH NGHI

Thích nghi là một phản ứng mà con người điều chỉnh lối hành xử của mình để đáp ứng với các tình huống.

Đời con người đòi hỏi vô số thích nghi, cả về mặt thể chất lẫn tâm lý (thích nghi với nhiệt độ, với một công việc mới, một cảm xúc, v.v...). Phần lớn các mặc cảm xuất phát từ một "trục trặc nhỏ" của sự thích nghi. Sự không thích nghi là nguyên nhân thường thấy của các rối loạn và xung đột nội tại. Việc nghiên cứu sự thích nghi của con người đòi hỏi phải đọc hết tác phẩm này... Dù sao đi nữa, khả năng thích nghi với bất cứ hoàn cảnh nào là vô cùng quí báu cho con người! Nó là dấu hiệu chủ yếu của sự cân bằng.

CẢM TÍNH

Cảm tính là toàn bộ các phản ứng tâm lý trước cuộc đời. Vì vậy, đó là một cạnh góc nền tảng của khoa tâm lý học về con người. Cảm tính bao gồm tất cả các bản năng, khuynh hướng của vô thức, của tư tưởng. Nó chỉ huy các phản ứng của chúng ta. Vậy thế cảm tính là một lĩnh vực tâm lý học bao la và từ đó mà cảm tính phải lụy theo nhiều rối loạn tâm lý. Các xung đột nội giới*, mặc cảm*, rối loạn, bệnh tâm lý*, dồn nén*, là những phản ứng của cảm xúc.

BỆNH TÂM THẦN

Người mắc bệnh tâm thần có nghĩa là người "xa lạ". Vậy, bệnh tâm thần là một rối loạn của tâm thần ngăn cản chủ thể tham gia một cách có ý thức vào cuộc đời xã hội bình thường.

KHUYNH HƯỚNG VỊ THA

Đây là một khuynh hướng sống vì người khác, chỉ nghĩ đến những người khác vì lòng tốt tự nhiên... hoặc vì sự mất quân bình tâm lý. Quả thật có các trường hợp vị tha bệnh lý. Nó mang dáng vẻ của lòng vị tha, nhưng trên thực tế, nó che giấu một việc hoàn toàn khác. Thế Rochefoucauld đã nói gì?... "... hình như chúng ta thường cảm thấy hổ thẹn vì các hành vi tốt đẹp nhất của chúng ta, nếu người ta có thể biết được các nguyên nhân đã tạo ra chúng...". Cũng có nhiều "tật" vị tha tốt bụng và tận tụy thật sự. Chúng ta đã thấy các trường hợp này khi nghiên cứu về Janet và những người mệt mỏi.

THAM VỌNG

Đây là sự tìm kiếm thái quá (và có khi do ám ảnh) về mặt tiền tài, vinh quang và danh dự. Nếu tham vọng có mục đích là tiền tài, vẻ đẹp và cao quý thì nó có thể chấp nhận được. Còn về những thứ khác!... Dưới cạnh góc bệnh hoạn, tham vọng được thể hiện trong sự kiêu căng và tự phụ. Nó thường được bắt gặp ở những người bị mất quân bình, người đần, người hoang tưởng, v.v...

CHỨNG MẤT TRÍ NHỚ

Đây là một rối loạn nặng hoặc nhẹ của trí nhớ. Có nhiều loại mất trí nhớ:

1) chủ thể không thể nào nhớ các biến cố đã lần lượt xảy ra (thường được nhìn thấy ở những người lú lẫn tâm thần)

2) chủ thể không thể nhớ các biến cố trước khi bệnh.

3) vài biến cố dường như bị quên lãng. Mà thật ra, các dấu vết vẫn còn đó, và người ta có thể nghĩ không thể có việc quên hoàn toàn. Các tình huống "bị lãng quên" đôi khi trồi lên mặt ý thức lại sau vài tình huống nào đó.

4) chứng mất trí nhớ có thể từ các nguyên nhân cảm tính. Chủ thể "quên đi" các sự việc quá đau buồn của anh ta. Người ta bắt gặp dạng này trong các dồn nén.

Hơn nữa, về mặt tâm thần, các rối loạn mất trí nhớ thường xảy ra và rất đa dạng: sốc cảm xúc, ưu uất, nhị trùng nhân cách, động kinh...

LO ÂU

Đây là một trạng thái bất ổn nội giới, mơ hồ và âm ỉ. Người này cảm nhận một sự bất an sâu lắng mà không có nguyên nhân khách quan nào. Người này sợ một tai họa gần kề, một tai nạn; trí tưởng của anh ta "vẽ ra" các biến cố hãi hùng mà tâm trí anh ta không tài nào xua đuổi đi được. Như thế chủ thể luôn ở trong tình trạng "báo động" và cảm thấy bất lực trước các hiểm nguy mà "anh ta cảm nhận chúng đang đến gần".

Tình trạng lo âu thường được tìm thấy trong sự trầm uất, suy nhược tâm thần, và phần lớn các rối loạn tinh thần. Đẩy cao thêm một bậc, lo âu sẽ trở thành sự *sợ hãi*, với vô số triệu chứng vô cùng đau khổ.

DỬNG DƯNG

Đây là tình trạng giảm thiểu của cảm tính. Nó gây ra sự dửng dưng, một sự thiếu phản ứng trước các tình huống thường ngày và tình trạng trơ lỳ thể chất. Có nhiều dạng dửng dưng:

1) *Tính dửng dưng do thể tạng*. Người này yếu đuối và lờ đờ do bản chất và tính khí. Sự dửng dưng và lười biếng của anh ta biểu hiện một thiểu năng thể chất hoặc tinh thần.

2) *Tính dửng dưng là một triệu chứng* thiểu năng về tuyến (tuyến giáp, yên, thượng thận, vv .)

3) *Sự lú lẫn tâm thần* lúc khởi đầu sẽ gây ra tính dửng dưng với sự trì trệ về mặt tri thức có khi dẫn đến trạng thái sửng sốt.

4) *Chứng phân liệt* lúc khởi đầu cũng biểu hiện tình trạng dửng dưng và lãnh đạm toàn diện. Người "phân liệt" xoay lưng lại với các thực tế bên ngoài, để tự khép mình lại một cách triệt để vào các mơ mộng nội giới.

Cách chữa trị tính dửng dưng tùy thuộc vào nguyên nhân (chữa trị về mặt tâm lý, với y khoa thường hoặc tâm thể, sốc điện, v.v...).

CHỨNG TÁN THÀNH

Đây là một thiên hướng tinh thần; chủ thể đồng ý ngay với lời của người đối thoại bằng các điệu bộ và lời nói sáo rỗng. Có khi anh ta còn lặp lại các lời của người kia, trừ khi anh ta không bắt chước các điệu bộ.

Người ta thường gặp chứng này ở những người rối loạn tâm lý hoặc có mặc cảm. Trong trường hợp này, chủ thể tán thành vì sợ phải nói trái lại hoặc làm phật ý (nhút nhát, mặc cảm tự ti, mặc cảm OEdipe, v.v...) Có vài chứng tán thành biểu hiện một thiểu năng phán đoán và phê bình. Người ta nhận thấy chứng này trong sự suy nhược tâm thần*, cuồng động*.

THIỂU NĂNG(*) TINH THẦN

Một người mắc chứng thiểu năng tinh thần có thể có một mức độ thông minh bình thường hoặc cao cấp. Tuy nhiên cảm

---

(*) l' arrie'ration mentale (affective): tâm trạng của một người mà tuổi tâm lý nhỏ hơn tuổi vật lý (ng.BT)

tính của anh ta không phát triển bình thường, làm ngăn trở sự trưởng thành về thể chất.

Đó là trường hợp của nhiều mặc cảm, nhất là mặc cảm OEdipe. Chủ thể bị gắn chặt vào vài tình huống trong quá khứ và không thể thích nghi với các tình huống mới đến với anh ta. Đến lúc này sẽ là sự thất bại, nỗi lo âu, rối loạn tâm lý, v.v...

Chứng thiểu năng tinh thần được thể hiện trong nhiều lĩnh vực: tính dục, mặc cảm tự ti, nhút nhát, ức chế, v.v... Một phân tích tâm lý chiều sâu sẽ lôi người bệnh ra khỏi tình trạng tâm thần của quá khứ mà anh ta đang bám víu, để cho phép anh ta có lại một tình trạng tinh thần bình thường.

Chứng thiểu năng cảm xúc không hề giống chứng thiểu năng tâm thần.

XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH NÃO

Lúc ban đầu chứng này được thể hiện bằng những dấu hiệu: choáng váng, nhức đầu, đột ngột mất trí nhớ hoặc hướng đi (chủ thể không thể nào nói tên của mình hoặc tìm lại đường về nhà). Tình trạng mất trí nhớ này có thể kéo dài vài giờ hoặc vài ngày và thường sau đó chủ thể có lại thái độ bình thường.

Cũng có những thay đổi cá tính bất ngờ; chủ thể trở nên giận dữ không lý do. Rất thường khi, chủ thể cảm nhận được sự bất lực tinh thần của mình và phải đau khổ như bị sa sút tinh thần. Tình trạng sa sút này có thể dẫn đến chứng trầm muộn kèm theo lo âu.

Các hậu quả nghiêm trọng của chứng này có thể là: tê liệt, rối loạn về ngôn ngữ, không thể thực hiện vài cử động, động kinh, v.v...

Vì thế người ta hiểu tại sao có vài tình huống nhạy cảm có thể xảy ra: chúng được gây ra bởi các thiểu năng trí tuệ và rối loạn của thái độ.

CHỨNG THIẾU TRƯƠNG LỰC

Đây là tình trạng "yếu kém" của sự kích thích của mạng lưới thần kinh với tình trạng giảm sút cơ bắp (thường ở dạ con, dạ dày, ruột). Chứng uể oải và vài chứng mệt mỏi, làm suy giảm khả năng co thắt của các cơ, ngăn cản không cho người bệnh đứng thẳng được.

NGỘ ĐỘC VÌ BACBITURIC

Mọi người đều biết thuốc bacbituric được mua quá dễ dàng, bất kể các "đơn thuốc bắt buộc"... (veronal, dial, amythal, séconal, thuốc ngủ, v.v...). Đôi khi chúng là những trợ thủ rất đắc lực (trong các chứng cuồng động, lo âu, mất ngủ). Nhưng chúng chỉ được sử dụng *theo ý kiến* của bác sĩ.

Sự ngộ độc mãn tính là hậu quả thường thấy của sự ngộ độc vì bacbituric. Trạng thái thể chất và tinh thần của người bị ngộ độc rất đặc trưng: rối loạn tính khí, lo âu, nổi cáu, suy nhược thần kinh, suy giảm ý thức đạo đức, rối loạn thần kinh, run, rối loạn cách đi đứng, của trí nhớ và sự chú ý.

Việc tiêu thụ quá nhiều thuốc bacbituric có thể dẫn đến tình trạng hôn mê.

Người bị ngộ độc phải được chữa trị thật tỉ mỉ. Không phải chỉ cần giải độc cho chủ thể; chúng ta còn phải tìm hiểu xem tại sao anh ta tìm kiếm sự trốn chạy bằng loại thuốc này.

Nguyên nhân có thể là do thể chất hoặc tinh thần... là câu hỏi đầu tiên phải được đặt ra. Hơn nữa, phương pháp chữa trị bằng tâm lý (nhất là phân tích tâm lý) sẽ tìm được các rối loạn khả dĩ mà chúng thường là điểm khởi phát. Như thế sẽ loại được các xung đột cảm xúc, mặc cảm và lo âu, v.v...

NÓI LẮP

Một khiếm khuyết rất khó chịu và đau khổ về mặt tinh thần, chứng nói lắp là một rối loạn về ngôn ngữ. Nó gần giống

với chứng máy cơ, cảm xúc, tật và ám ảnh. Chứng nói lắp cho thấy nhiều rối loạn.

Các rối loạn về phát âm đứng hàng đầu. Hoặc người nói lắp giật giật, lặp đi lặp lại chỉ một âm tiết, hoặc các cơ quan của lời nói bị phong tỏa bởi sự co giật và tiếp theo sau là sự phóng thích một tràng từ dồn dập nổ giòn. Trước khi nói chuyện, người nói lắp thường ở trong tình trạng bất động và đăng trí.

Các khiếm khuyết về *hô hấp* cũng hiện hữu (hít vào và thở ra không đúng cách, co giật của thanh môn). Hơn nữa, chủ thể nhăn mặt và biểu hiện chứng máy cơ, vặn vẹo miệng; có cả việc nắm chặt hai bàn tay, giậm chân, chau mày...

Chứng nói lắp không biểu hiện thường xuyên; nó biến mất trong khi hát, hoặc ngay trước mặt người khác. Cảm xúc làm tăng thêm chứng nói lắp, sự sợ sệt trước công chúng, mệt mỏi hoặc khi chủ thể chú ý đến những khó khăn của chính mình. Người ta cũng nhận thấy chứng này được giảm đi với tính tự động và trong những lúc dào dạt tình cảm.

Trong một thời gian rất lâu, người ta nghĩ sự quá nhạy cảm gây ra chứng nói lắp. Đương nhiên những người nói lắp là những người nhiều cảm xúc, nhưng cảm xúc này thường là hậu quả của sự tự ti do tật này gây ra. Tình trạng cảm xúc này khu trú tại các cơ quan của lời nói.

Người ta cũng nhận thấy các xung đột cảm xúc thường được biểu hiện trước tiên (xung đột nội tại do môi trường gia đình hoặc học vấn; nỗi lo sợ vô thức đối với một người thân, dồn nén, mặc cảm, v.v...). Như vậy ở đây cũng là trường hợp của chứng thiểu năng cảm xúc.

Cách chữa trị? Vấn đề là tập lại cách thở (bằng nhiều kỹ thuật khác nhau), kiểm sóat giọng điệu và dòng chảy của lời nói, cũng như sự trong sáng của ý nghĩ. Các bài tập "thư giãn" cơ rất quan trọng (kỹ thuật yoga rất thích hợp). Nếu hiện hữu một xung đột nội tại, rối loạn tinh thần hoặc mặc cảm, đương

nhiên việc phải có sự tham gia của phương pháp chữa trị bằng tâm lý. Khoa phân tích tâm lý cho nhiều kết quả rất hữu hiệu.

BUỒN CHÁN

Theo cách nói bình dân, "Buồn chán" có nghĩa là đang trong tình trạng suy nhược tinh thần hoặc trong một nỗi hoài hương nào đó. Phiền muộn được hiểu theo nghĩa này thì lúc nào nó cũng là triệu chứng của một thiểu năng thể chất hoặc tinh thần (tạm thời hoặc kéo dài).

VU KHỐNG

Vu khống là bịa hoàn toàn một tội ác tưởng tượng nào đó. Nó gây tổn hại cho người bị vu khống, và điều này bằng một cách xảo trá và không thể tẩy sạch được. Người ta biết "luôn còn lại một chút gì đó...". Vu khống thường là một hành vi *bệnh hoạn*. Trái lại vài tác giả hài hước vu khống chỉ với mục đích tạo ra một câu nói dí dỏm mà thôi! Thế nhưng tác giả hài hước đó có khi nào lại là một người suy nhược mà chính anh ta không hề biết chăng?

CÁ TÍNH

Đã được nghiên cứu trong "kỹ thuật tâm lý học".

BỆNH NGỪNG CẢM

Người ta đã biết đến những "giấc ngủ do ngừng cảm" tạo ra cảm tưởng chết. Tình trạng này có thể được thể hiện lúc thức dậy, hoặc tiếp theo các xúc cảm thật mãnh liệt. Giấc ngủ do ngừng cảm có thể kéo dài vài giờ; có vài trường hợp được nhận thấy đã kéo dài trong nhiều năm liền. Giấc ngủ này chỉ có vẻ bề ngoài mà thôi, bởi vì người bệnh vẫn *ý thức*. Anh ta nghe và biết tất cả những gì xảy ra quanh mình, tuy nhiên không thể có phản ứng hoặc tự vệ...

Người ta có thể gây ra chứng ngừng cảm bằng thuật thôi miên. Người bị chứng này không thể cử động tự nguyện được

và giữ các tư thế mà người ta đã áp đặt cho anh ta. Cũng có vài trường hợp tê bại do chứng ưu uất gây ra; cơn này xuất hiện đột ngột với sự cứng đờ các chi; thân mình có hình dáng của cây cung. Chứng tê bại do ưu uất có thể kéo dài trong nhiều năm cho đến một ngày nào đó nó tự nhiên khỏi *trong nháy mắt* (bằng phương pháp chữa trị bằng tâm lý, sốc điện, một sốc cảm xúc, v.v...). Vì thế mới có tình trạng mấy người bại liệt khỏi bệnh "một cách thần diệu", mà Giáo hội vẫn giữ thái độ rất dè dặt trước những trường hợp này.

SỐC DO CẢM TÍNH VÀ SỐC CẢM XÚC

Xem ở các chương cảm tính và cảm xúc.

CHỨNG XUNG ĐỘNG ĐẬP PHÁ

Đây là chứng đập phá một cách điên cuồng. Người bệnh đập phá tất cả những gì ở ngay tầm tay anh ta, và bằng bất kỳ cách nào. Người ta nhận thấy chứng này ở những người đần độn, cuồng động hoặc hưng–trầm–cảm.

CHỨNG HAM NẰM

Có nghĩa là tìm kiếm tư thế nằm (trên giường hoặc ở bất cứ đâu). Đối với tâm phân học, vài trường hợp của chứng này biểu hiện trở lại thái độ của trẻ nít: tìm lại cái nôi, hoặc ngay cả vú mẹ. Dạng này của chứng ham nằm là sự ám ảnh thực thụ của người bệnh.

Cạnh bên dạng này, có nhiều người bệnh nằm liệt trên giường. Chứng suy nhược tâm thần là nguyên nhân thường được bắt gặp.

GIẬN DỮ

Đây là một cảm xúc mãnh liệt và hung hãn, có khi được gây ra bởi sự phật ý, xúc phạm, một bất công... Sự giận dữ gây ra sự kích thích về lời nói và chức năng vận động. Trong vài

trường hợp, cảm xúc này làm tiêu diệt ý thức; chủ thể hoàn toàn mất tự chủ; anh ta "không còn là anh ta nữa", và "không biết mình đang làm gì". Có khi tình trạng này được kèm theo các triệu chứng chuyển hóa: chủ thể trở nên mất tiếng, câm, bại liệt... hoặc té chết. Sự nổi giận đôi khi biểu hiện một phản ứng không tương xứng với nguyên nhân! Trừ phi đây là giải tỏa đột ngột của những hiềm khích bị dồn nén, hung hãn "được ấp ủ trong lòng", nghiền ngẫm tinh thần kéo dài, ghen tuông, v.v... Đây là trường hợp của cơn nổi giận "nổ chậm"

Như bất cứ cảm xúc dữ dội nào khác, cơn giận dữ nào cũng biểu hiện sự thiếu tự chủ, xuất phát từ sự không hài hòa của não bộ (kiệt sức, làm việc quá sức, cảm xúc, v.v...) Chúng ta đã thấy cơ chế vận hành của tình trạng này tại mục y học tâm thể. Cũng có nhiều dạng nổi giận hoàn toàn bệnh lý: động kinh, ngộ độc do nghiện rượu, vài loại tật, vài trường hợp hoang tưởng, v.v...

CHỨNG HẠ MÌNH

Đây là trường hợp của một người "tự hạ mình" xuống ngang bằng với một người thấp kém hơn. Tình trạng này *lúc nào cũng là* triệu chứng của sự yếu đuối, cơ hội hoặc mặc cảm tự ti. Quả thật, có phải rất nhiều người tỏ ra cảm kích trước những "người quyền thế" có lòng tốt hạ cố đến họ không? "Anh ta không hãnh diện đâu!"... là cách họ biểu lộ tình cảm của họ. Nhưng tình cảm này, được người hạ cố nhận biết, làm củng cố ý nghĩ tốt mà người này có cho chính mình. Nó biểu hiện lòng tốt và sức mạnh mà người này cần để che giấu những cảm xúc tự ti của chính anh ta.

Lòng cao thượng thật sự không bao giờ *hạ cố* cả. Làm thế nào nó có được khi một con người cao thượng thực thụ không hề biết đến sự cao thượng của chính mình?

XUNG ĐỘT

Để hiểu rõ từ này, yêu cầu các bạn hãy đọc cho kỹ chương dành cho "phân tích tâm lý học". Ai nói xung đột là nói đến

đấu tranh. Sự xung đột xuất hiện một khi có sự tương khắc giữa các khuynh hướng của cảm tính.

(Thí dụ) Một khuynh hướng tính dục có thể xung đột với ý thức đạo đức của chủ thể. Các thôi thúc thù địch đối với một người thân là sự mâu thuẫn với sự nể trọng và tình thương dành cho người thân đó, v.v...)

Các xung đột cảm tính luôn là nguyên nhân của các chứng rối loạn tinh thần, ức chế và mặc cảm.

TINH THẦN LÀM TRÁI NGƯỢC

Lúc nào cũng là triệu chứng của một thiểu năng tâm thần hoặc một thiểu năng thích nghi. Tính làm trái ngược là một cái tật; người này luôn khẳng định sự trái ngược những gì người kia nói hoặc làm, hoàn toàn khác ý muốn của người đó. Tinh thần này thường là máy móc và vô thức. Vài người bỏ chạy ngay khi được người ta gọi tên, rút tay về khi người ta yêu cầu, v.v...

Tinh thần làm trái ngược có thể là hậu quả của một mặc cảm hoặc của sự không thích nghi với môi trường (thí dụ như ở những đứa trẻ đốivới cha mẹ chung)

Trong đời sống của người trưởng thành, người ta thường nhận thấy tính này ở sự kiêu căng và mặc cảm tự ti. Chủ thể đối nghịch với người kia, để tự tạo cho mình một cảm giác sức mạnh và hiểu biết (trong ngành xe hơi và cuộc sống thường ngày cho chúng ta vô số thí dụ...).

Về mặt bệnh lý tâm thần, tinh thần này thường được bắt gặp ở những người đần, hoang tưởng, trong chứng lú lẫn tinh thần, v.v...

TẬT NÓI TỤC

Là chứng thích nói tục tĩu, thô tục, không văn hóa. Nó thường được nhận thấy ở những thiếu niên nhút nhát; lúc này

đứa thiếu niên muốn thể hiện tính nam nhi và nhu cầu tự do bằng cách ăn nói của mình (để chống lại các quy ước đã được xác định). Chứng này cũng được nhận thấy ở những người rối loạn tâm thần: chẳng hạn như ở sự hưng cảm.

TẬT ĐÙA NGHỊCH VỚI PHÂN

Đây là một khuynh hướng nơi những người bệnh tâm thần thích đùa nghịch với phân của họ. Họ bôi lên quần áo của họ, lên tường, và uống cả nước tiểu của họ. Trong trạng thái bình thường của đứa trẻ, người ta vẫn có thể bắt gặp tật này. Trong trạng thái không bình thường, thì ở những người kém trí khôn, và ở vài dạng hưng cảm.

DŨNG CẢM

Dũng cảm thật sự xuất phát từ một sức mạnh to lớn của thể chất và tinh thần. Đến lúc đó nó trở nên bình thường như hít thở vậy. Sự dũng cảm là vĩnh viễn và không gì có thể làm cho nó suy suyển được.

Cũng có loại dũng cảm cơ hội, và nó xuất phát từ những tình huống đặc biệt. Vài xáo trộn (tai nạn, chiến tranh, v.v...) để lộ ra nhiều hành vi dũng cảm. Lúc này rất khó xác định sự dũng cảm này là hậu quả của một cảm xúc, sự cứng rắn hoặc là một giá trị đích thực.

NGƯỜI ĐẦN

Người đần là người bị thoái hóa về thể chất, và suy nhược tinh thần. Chứng đần bị liên kết với tình trạng thiểu năng của tuyến giáp. Nó thường được bắt gặp ở vài làng mạc trên vùng núi.

LÒNG THAM

Lòng tham là một đam mê. Đây là một rối loạn của bản năng sinh tồn. Lòng tham khác với tính hà tiện: người hà tiện thu gom của cải mà không tiêu xài, trong khi người tham lại

muốn hưởng thụ cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Nỗi đam mê này thúc đẩy anh ta đến trộm cắp, tống tiền, v.v... Lòng tham là triệu chứng của một khuyết tật tinh thần mà người ta phải truy tìm ra nguyên nhân.

THÁI ĐỘ VÔ SĨ

Những người vô sĩ có giáo phái riêng của họ, được thành lập bởi Anthisthène, là môn đệ của nhà hiền triết nổi danh Socrate. Quấy nhiễu các người khách qua đường với những lời chế giễu, họ được ví như đồ chó. Họ có những người kế tục hiện đại; người vô sĩ giũ bỏ ý kiến của công chúng, thách thức các lễ nghi, chế nhạo các nền tảng đạo lý.

Người vô sĩ có thể là một nét của một trí thông minh trong sáng, biết nhận xét các sự việc với sự sáng suốt của một thấu kính. Anh ta cũng có thể (giống như sự chế giễu và khôi hài) là triệu chứng của sự nhụt chí sâu lắng.

Nhưng một người vô sĩ được thấu hiểu có phải đôi khi cần thiết để thức tỉnh một thế giới đang ngủ mê không?

SUY NHƯỢC TÂM THẦN

Đây là một tình trạng rất nghèo nàn của các năng lực trí tuệ, đặt chủ thể vào một trạng thái bất lực và yếu kém về mặt xã hội. Người suy nhược tâm thần có độ tuổi trí tuệ vào khoảng bảy đến mười tuổi, trong khi tuổi trí tuệ phải là mười hai mới có thể kiếm sống được.

Người suy nhược tâm thần cần phải có người giám hộ. Người ta sẽ cho anh ta sự dạy dỗ cơ bản tối đa, không vượt quá các khả năng của anh ta. Người ta hướng dẫn anh ta các công việc dễ dàng. Bất cứ một thử thách trí tuệ nào, dù cho nhẹ nhất, cũng là một trở ngại không thể vượt qua được. Trí nhớ của anh ta có thể rất tốt trong vài lĩnh vực (ngày trọng đại lịch sử, tính nhẩm, đoạn độc thoại văn chương). Nhưng các kỹ năng cao cấp thì rất tồi, anh ta không thể nào lý luận được, không có sáng kiến.

Người suy nhược tâm thần rất cả tin và dễ bị ám thị. Anh ta phải được bảo vệ chống lại các sự lôi cuốn xấu. Thí dụ như là mại dâm luôn rình rập các cô gái suy nhược tâm thần. Tội phạm thiếu niên, trộm có tổ chức, tội ác có khi là hậu quả của sự suy nhược tâm thần không được kiểm soát; một người suy nhược tâm thần là con mồi lý tưởng cho các đầu đảng.

Chúng ta không được nhầm lẫn với những người suy nhược tâm thần giả hiệu: mấy đứa trẻ chậm phát triển do sự bỏ rơi của cha mẹ, bởi sự giao du không tốt trong học đường; hoặc bởi các rối loạn như cận và điếc. Tình trạng suy nhược tâm thần thực thụ có khi được bắt gặp sau những tổn thương liên quan đến não: viêm màng não lúc ấu thơ, suy yếu não bộ, v.v...

SỰ RỐI LOẠN NHÂN CÁCH

Đây là một cảm thức rất nặng nề đối với vài người, nhất là trong chứng suy nhược tâm thần*, suy nhược thần kinh*. Người có cảm tưởng mình không còn là mình nữa; thế giới bên ngoài đối với anh ta quá khác thường, kỳ quặc, không thực...

Anh ta có cảm tưởng không còn thân thuộc với những gì quanh anh ta. Thân thể của anh ta dường như không còn là của anh ta nữa, và những cảm tưởng này có khi lan tỏa đến toàn bộ nhân cách của anh ta. Tình trạng rối loạn nhân cách tương xứng với một thiểu năng cân bằng thần kinh hoặc tâm lý.

SỰ MẤT QUÂN BÌNH TÂM LÝ

Đây là dấu hiệu của sự không có khả năng có được một cuộc sống hài hòa, có thể đáp lại các yêu cầu của cuộc sống xã hội. Bất cứ người mất cân bằng nào cũng biểu hiện một thiểu năng thích nghi ít nhiều quan trọng. Sự mất cân bằng tâm thần là sự trái ngược của tình trạng cảm xúc hài hòa. Chúng ta chỉ cần nghĩ đến các dạng mất cân bằng thông thường: quá nhạy cảm, suy nhược thần kinh*, suy nhược tâm thần*, ám

ảnh, chứng tâm thần chu kỳ*, hoang tưởng, v.v... để có thể hiểu được. Các dạng mất cân bằng chính đã được nghiên cứu trong tác phẩm này.

CHỨNG KHÁT RƯỢU

Đây là một nhu cầu không thể cưỡng lại của việc thèm uống thật nhiều rượu. Cơn khát rượu là một ám ảnh thực thụ, mà chủ thể không thể nào cưỡng lại được.

Cơn thèm khát rượu thường được nhận thấy ở con cháu các người nghiện rượu và chúng ta không được nhầm lẫn nó với tật nghiện rượu. Nó được thể hiện bằng từng cơn, bắt đầu từ một nỗi buồn sâu kín và chứng nghiền ngẫm tinh thần.

HOÀI NGHI

Sự hoài nghi là *bình thường* khi nó xuất phát từ việc xem xét có hệ thống một tình huống. Chúng ta do dự giữa "cái có" và "cái không" vì thiếu bằng chứng. Như thế đây là sự hoài nghi sáng suốt và tự nguyện, chỉ tạo một sự lo âu không đáng kể.

Sự hoài nghi *không bình thường* có khi rất khổ tâm. Nó bắt lúc nào cũng phải kiểm tra lại; làm lại các hành vi đơn giản nhất. Nó gây ra sự kiệt sức thực thụ. Thí dụ một người nào đó luôn phải kiểm tra việc đóng một cánh cửa trong cơn sợ hãi và phẫn nộ. Như một vị bác sĩ nọ luôn bứt rứt vì sợ mình đã sai lầm với mỗi toa thuốc của ông ta, v.v... Người ta tìm thấy dạng nghi ngờ này trong vài trường hợp của sự rối loạn tâm thần.

Có khi một sự nghi ngờ khủng khiếp đè nặng lên tất cả các hành vi của người bệnh, làm cho anh ta rất khổ sở.

CƯƠNG TRỰC

Một người thẳng thắn và cương trực là cao thượng, quân bình, hào phóng, thông minh. Anh ta tự trọng chính mình và trọng cả người khác.

Nhưng sự cương trực có thể mang nhiều bộ mặt khác nhau. Có khi nó che đậy một trí thông minh tồi, và trở thành sự cứng nhắc hoặc sự điềm tĩnh giả tạo. Nó cũng có thể là hậu quả của mặc cảm OEdipe: con người trung thực với những người khác bởi vì anh ta cần sự khâm phục độ lượng của họ. Không thể chấp nhận sự khiển trách, nên anh ta không thể không trung thực.

Thế những đức tính đẹp nhất đã không có mặt trái của nó hay sao, để làm nổi bật sự quyến rũ của nó?

THẤT BẠI

Việc chắc chắn thất bại có thể xuất phát từ những không thành công liên tiếp. Tình trạng không thành công này có nhiều nguyên nhân khác nhau: khuyết tật, thiểu năng về giáo dục hoặc văn hóa, không được dạy dỗ đúng mức, v.v... Về lâu về dài xuất hiện sự thiếu tự tin hoàn toàn.

Nhưng có nhiều chứng rối loạn thần kinh* được gọi là *rối loạn thần kinh vì thất bại*. Đây là kết quả tự nhiên của sự rối loạn thần kinh. Và cũng là trường hợp của nhiều người "bị thua ngay từ đầu" trong khi cảm xúc này không được căn cứ trên điều gì khách quan. Cảm xúc thất bại thường được nhận thấy trong các mặc cảm tự ti, mặc cảm OEdipe, mặc cảm bị hoạn. Chủ thể sẽ làm bất cứ gì để tránh bị khiển trách hoặc chỉ trích; nhưng trên hết, anh ta lo sợ sự thờ ơ hoặc sự chống đối của những người khác. Anh ta nghĩ mình được "dung tha" bất cứ nơi đâu anh ta có mặt (dù là ngay trước mặt một người phục vụ hoặc một ông giám đốc). Có khi người này làm cho mình bị phạt hoặc quở trách để có thể trút bớt cái cảm thức tội lỗi* sâu lắng. Trong các trường hợp này, đây là sự thất bại về mặt xã hội, tính dục, nghề nghiệp, tình cảm, v.v... Để hiểu rõ cảm xúc này, tôi khuyên các bạn nên đọc thật kỹ mục Mặc cảm OEdipe.

KHUYNH HƯỚNG VỊ KỶ

Về bản chất, khuynh hướng vị kỷ là một khuynh hướng tự nhiên của sự sinh tồn của cuộc đời. Sự vô thức của con người

chỉ đòi hỏi có một điều: sự thỏa mãn ngay tức thì các nhu cầu thể chất hoặc tâm lý của chính chủ thể. Sự kiện này rất rõ nét nơi đứa trẻ: vấn đề này đã được nghiên cứu trong phần phân tích tâm lý học*. Sự giáo dục là một kềm hãm cho khuynh hướng ích kỷ tự nhiên, bằng cách dạy việc kính trọng những người khác và cuộc sống đoàn thể.

Còn về khuynh hướng ích kỷ của người trưởng thành, có khi nó là kết quả của sự mất cân bằng tâm lý hoặc tinh thần. Nó cũng được bắt gặp trong các trường hợp rối loạn thần kinh, làm cho chủ thể tự khép mình lại, co cúm trong các mặc cảm, các dồn nén của mình, v.v...

Hơn nữa, sự ích kỷ có thể hiện hữu dưới các dạng của lòng tốt và lòng vị tha. Rất nhiều nhà giáo dục không hề biết họ rất ích kỷ trong khi họ có những ý định tốt nhất trên đời. Đó cũng là trường hợp của vô số bậc cha mẹ muốn đào tạo con cái theo ý muốn của họ. Có rất nhiều bà mẹ đã vô thức mong muốn cho đứa con trai của họ luôn là "thằng nhỏ" càng lâu càng tốt. Nhiều ông cha muốn cho con trai của họ tiếp tục nghề nghiệp, làm rạng danh tên tuổi của họ, v.v... Có nhiều người chuyên quyền* sẽ "xả thân vì con của họ"... hầu dễ dàng chế ngự chúng hơn.

Tất cả các dạng ích kỷ này đều là rối loạn thần kinh. Nhìn thấy và nhận biết các dạng ích kỷ này là một công việc rất khó khăn và cao cả.

CHỨNG VIÊM NÃO

Từ này chỉ định tất cả các dạng viêm liên quan đến não bộ. Chúng có thể cấp tính hoặc mãn tính, lan tỏa hoặc khu trú. Có rất nhiều nguyên nhân: vi trùng, nhiễm trùng, giang mai, lao, sốt rét, say nắng, hậu quả của viêm xương chùm hoặc viêm xoang, các tổn thương ở hộp sọ, ôxít cạcbon, nghiện rượu mãn tính, v.v...

Các chứng viêm não của trẻ nít có nhiều hậu quả như là: bại liệt, lé, khả năng động kinh, chậm phát triển các khả năng trí tuệ, v.v...

NGHỊ LỰC

Nghị lực *tự nhiên*, cho phép hành động ngay mà không cần sự cố gắng hoặc co cúm. Nghị lực thực thụ là vô hình như vẻ thanh lịch vậy. Nếu một người phải "cắn răng" để có được nghị lực... là bởi vì anh ta thiếu cái đó. Ở đây nghị lực có điểm trùng với ý chí. Nó phải là sự trái ngược của sự co cúm và ngoan cố*. Ai nói đến "nghị lực" là nói đến "thoải mái", và sự dễ thích nghi với hoàn cảnh.

Có nhiều người tỏ ra rất nghị lực, trong khi cái nghị lực giả tạo này làm một bù trừ* cho một yếu kém. Người ta thường bắt gặp nó ở những người yếu đuối trở nên "anh hùng rơm", ở những người sợ sệt trở nên đanh thép, ở những kẻ chuyên quyền*, v.v... Tất cả các trường hợp này đã được nghiên cứu trong tác phẩm này: xem lại các mục về mệt mỏi, nhút nhát, hung hăng, chuyên quyền, ý chí)

NGOAN CỐ

Đây là một dạng bướng bỉnh mù quáng và lố bịch. Đây đúng là một kềm hãm tinh thần mà bất cứ lý luận nào đều bị bẻ gãy như thủy tinh. Người ngoan cố có đầy thành kiến, định kiến, thiên kiến, v.v... Sự ngoan cố có khi che giấu tình trạng chậm phát triển tinh thần, nhưng luôn cả các mặc cảm tự ti. Nhưng có điều không thể tin được là người ta thường nhầm lẫn ngoan cố với ý chí*.

ĐÁI DẦM

Đái dầm là "tiểu trên giường" ở các trẻ nít và thiếu niên. Đó là việc tiểu ngoài ý muốn trong lúc đang ngủ; và ngoại trừ khuyết điểm này, đứa trẻ hoàn toàn bình thường. Có thể có

vài nguyên nhân về thể chất. Nhưng có khi người ta cũng nhận thấy tật này xuất phát từ một cảm xúc bị rối loạn. Phân tích tâm lý cho thấy một nguyên nhân rất thường gặp: ở vài đứa trẻ đã lớn tuổi bị chứng này sau một cú sốc cảm xúc (sự ra đời của một đứa con khác, sự đổ vỡ của cha mẹ, cãi cọ, v.v...). Các dồn nén và sự chậm phát triển cảm xúc cũng là hai nguyên nhân thường thấy.

Sự đái dầm sẽ thể hiện như là một "phản kháng" vô thức thực thụ; và nó thường được kèm theo việc thủ dâm*. Các yếu tố thể chất và tinh thần thường được liên kết với tật đái dầm, tuy nhiên cũng không hiếm khi người ta nhận thấy chỉ có một nguyên nhân tâm lý đơn thuần.

Đái dầm là một khiếm khuyết nhẹ... nhưng các hậu quả của nó thì không! Người ta nhận thấy các mặc cảm tự ti và hổ thẹn mà đứa thiếu niên cảm nhận khi nó cứ tiếp tục "đái dầm". Nó là một yếu kém mà y khoa và tâm lý dễ dàng loại bỏ.

ĐỐ KỴ

Đố kỵ là một dạng hận thù* u sầu, ngấm ngầm, nội giới, do các lợi thế của những người khác gây ra. Sự đố kỵ có khi cũng xuất phát từ các mặc cảm tự ti* hoặc nhục nhã. Đến lúc này người đố kỵ sẽ phao các lời vu khống và ngay cả những điều tồi tệ nhất đối với người khác.

CHỨNG ĐỘNG KINH

Các tai nạn do động kính xảy ra rất thất thường. Chứng động kinh được thể hiện rõ nét bằng những thời điểm cực độ của chứng tâm thần–thần kinh. Nó có nhiều dạng khác nhau mà dạng được biết nhiều nhất là *cơn co giật toàn diện* (cơn giật rung). Người bệnh thét lên một tiếng không rõ ràng và té xuống bất tỉnh. Trong vài giây, anh ta ở trong tình trạng cứng đơ: đây là thời đoạn tăng hoạt. Sau đó sẽ khởi phát các co giật của tất cả các cơ: đây là thời đoạn loạn co giật. Thường các co

giật này kéo dài trong khoảng năm mươi giây. Sau đó chủ thể nằm bất động và bất tỉnh; hơi thở trở nên to hơn. Người ta thường nhận thấy chủ thể cắn lưỡi trong khi lên cơn, hoặc làm đại tiện hoặc xuất tinh.

Chính cơn động kinh có khi được nối tiếp bằng cái mà người ta gọi là *tiền triều*: người bệnh cảm thấy sợ hãi vô cùng, như có cảm tưởng xa lạ... ý thức lần hồi trở lại bình thường sau cơn động kinh. Tuy nhiên vẫn có một thời đoạn trung gian của sự lú lẫn tâm thần.

Cũng có nhiều dạng khác. Chúng có thể được khởi phát một mình, hoặc xen kẽ với các cơn co giật. Đây là những trường hợp thông thường nhất: các cơn co giật khu trú ở chỉ một bên – bất tỉnh và té xuống đất nhưng không có co giật – cứng đơ cơ bắp không có co giật – giấc ngủ bất ngờ và nhất thời.

Các biểu hiện động kinh khác: các dạng đãng trí*, thôi thúc*, giận dữ, v.v...Các điểm cực độ và các cơn thường nối tiếp trong trạng thái mất trí nhớ*. Tình trạng lú lẫn tâm thần cũng là một nguyên nhân chủ yếu. Có khi (đối với những người đần) bùng phát một cơn phẫn nộ dữ dội; "cơn phẫn nộ động kinh" này có thể dẫn đến án mạng không nguyên nhân, một cách hung hăng trên người nạn nhân (điều mà chủ thể không phải chịu trách nhiệm).

Chứng động kinh là một căn bệnh rất phổ biến, mang nhiều biểu hiện từ cơn nặng nhất cho đến tình trạng mất trí nhớ, kể cả vài trường hợp trốn nhà. Có nhiều người động kinh có đủ khả năng làm việc; mà đương nhiên công việc được giao phải tùy thuộc vào các tai nạn có thể có được.

Các nguyên nhân của chứng động kinh rất đa dạng: chấn thương sọ não, viêm não cấp, bại liệt toàn thân, chứng máu thừa urê, chứng kinh giật (những người phụ nữ ở cữ mà thận hoạt động không tốt), khối u, áp xe, v.v...

QUÂN BÌNH

Bất cứ sự biểu hiện nào của con người đều hướng đến sự quân bình và hạnh phúc được sản sinh ra từ đó. Một căn bệnh* cũng chính là một biểu hiện của cơ thể, đang cố tìm lại sự cân bằng đang bị đe dọa. Tìm được sự quân bình luôn là mục đích sâu lắng của con người; thế không phải bất cứ người nào cũng không phải đi tìm cho mình sự yên tĩnh, sự hợp nhất với chính mình, sự hài hòa hay sao? Trong sự cân bằng, nghị lực* rất quan trọng. Các mối quan hệ giữa não bộ và cơ thể rất cân đối. Các cảm xúc không quá mãnh liệt và không đưa đến những xáo trộn lớn. Sẽ không bao giờ có sự hài hòa nếu không có sự vận hành hài hòa của cơ thể. Hơn nữa, phải loại bỏ được các u nhọt tinh thần sau đây: mặc cảm*, dồn nén, mặc cảm tự ti*, lo hãi*, tính hung hăng, v.v...

Thế sự cân bằng của thể chất và tinh thần không phải là mục đích của bất cứ phương cách chữa trị nào hay sao?

LIỆU PHÁP LAO ĐỘNG

Đây là "phương pháp trị liệu bằng lao động", được áp dụng rất thành công đối với vài loại bệnh tâm thần. Nó là nền tảng cho sự phục hồi trí tuệ, bảo đảm sự thích ứng lại với xã hội và tạo sự ham muốn làm tốt một công việc. Công việc làm vườn là đặc biệt thích hợp; nó được các bệnh nhân thuộc các tầng lớp xã hội tiếp nhận.

SỰ SẢNG KHOÁI

Đây là một trạng thái của tính khí, hướng đến sự lạc quan và niềm vui... Sự sảng khoái *tự nhiên* xuất phát từ sự cân bằng hài hòa của tinh thần và của một đời sống thể chất tốt. Trong trường hợp này, sự sảng khoái là chị em sinh đôi của sự thanh thản*.

Cũng có nhiều loại sàng khoái *không tự nhiên*. Người ta bắt gặp chúng trong chứng tâm thần chu kỳ. Kể cả trong cơn

cuồng động*, được đánh dấu bởi sự sảng khoái quái đản, dị hình, phi lý... Sự sảng khoái có thể mang tính độc hại: á phiện, cần sa, rượu, ête, v.v.... Hơn nữa, vài người suy nhược tâm thần bị chìm trong trạng thái sảng khoái đần độn.

XUẤT THẦN

Một người xuất thần là người đang chìm vào một thế giới tâm linh khó tiếp xúc được. Anh ta biểu hiện sự cực lạc và không còn các tiếp xúc với môi trường thường ngày. Sự thần bí là nguyên nhân thực thụ của sự xuất thần. Nhưng cũng có nhiều loại xuất thần bệnh lý.

Sự xuất thần thần bí. Lời nói bị gián đoạn, hơi thở trở nên yếu đi. Chủ thể đang trong tình trạng lạnh người và cả những đầu và tứ chi. Các cảm giác đều bị giảm thiểu hoặc ngưng hẳn. Có thể xuất hiện nhiều hiện tượng lạ kỳ như là: vầng hào quang sáng, phát ra mùi hương... Dạng xuất thần này biểu lộ một trạng thái xuất thần cực độ, một sự hợp nhất toàn diện với Chúa... Một con người thần bí thực thụ đang trong tình trạng xuất thần vẫn giữ nguyên một ý thức tinh thần rất cao, tình trạng thể chất của anh ta vẫn nguyên vẹn. Có điều chắc chắn là các tình huống này phải được xem xét một cách khách quan tuyệt đối; ngay cả Giáo hội cũng tỏ ra rất thận trọng.

Sự xuất thần tâm bệnh. Người ta thấy nó trong chứng ưu uất*, vài trường hợp suy nhược tâm thần*, các ảo giác*. Tôn giáo và tính gợi dục thường tham gia vào. Dạng này biểu hiện sự ngây ngất tính dục; người bệnh không có lợi gì trong tình trạng này (trái với sự thần bí thực thụ làm được rất nhiều việc trong sự thanh thản, có lương tri và có tổ chức). Trong sự xuất thần giả tạo, người bệnh biểu lộ niềm vui nhưng lại ngồi bất động, không có bất cứ phản ứng nào với thế giới xung quanh. Anh ta không hề cảm thấy đau ngay khi bị chích hoặc đốt. (tình trạng không biết đau này cũng thường được bắt gặp trong các biểu hiện của chứng ưu uất, và trường hợp điên).

ĐIÊN RỒ

Một từ xưa để chỉ định các lệch lạc tinh thần. Từ này thật không chính xác, gần như đã biến mất trong ngôn ngữ tâm lý học. Nó thường được thay thế bằng từ:bệnh tâm lý.

THAM VỌNG QUÁ ĐÁNG

Xem lại mục Hoang Tưởng Tự đại.

LẠNH LÙNG

Sự lạnh lùng có thể xuất phát từ tính khí hoặc từ một thái độ gây ra bởi các thiểu năng. Vài người rất nhút nhát có khi tỏ ra vô cùng lạnh lùng, làm cho những người chung quanh phát ngán. Thế mà họ có những cảm xúc thật mãnh liệt chỉ chờ bộc phát mà thôi!

Sự lạnh lùng có thể một dấu hiệu của sự rối loạn thể chất hoặc tinh thần: bệnh về sinh dục, thiểu năng của các tuyến, loạn thần kinh, mặc cảm, ức chế, v.v...

ỨC CHẾ (TRUSTRATION)

Ức chế là cảm thấy bị tước đoạt một nhu cầu sống còn. Có rất nhiều dạng ức chế về cảm xúc: một đứa trẻ có thể bị tước mất đi tình yêu của cha mẹ với sự ra đời của một đứa con khác; một đứa trẻ cảm thấy bị tước đoạt tình thương của người mẹ trước sự hiện diện của người cha, v.v...

Có rất nhiều loại ức chế về cảm xúc: thù hận*, dồn nén, mặc cảm, rối loạn thần kinh.

VUI VẺ

Lạc quan là một trạng thái của tính khí. Nó mang tính tự sinh, linh hoạt, sự lạc quan không ép buộc... Lạc quan là sự biểu hiện của sự cân bằng thể chất và tinh thần., của một trí tuệ sáng suốt. Nó là một đặc tính của sự thanh thản...

Có nhiều dạng lạc quan giả tạo có điểm trùng với sự cuồng động. Người ta nhận thấy chúng trong sự mệt mỏi tột độ, suy nhược thần kinh*. Sự lạc quan giả tạo này thường xuất hiện vào lúc tối, khi sự suy nhược của buổi sáng nhường chỗ cho sự cuồng động.

Sự lạc quan giả tạo cũng được biểu hiện trong chứng tâm thần chu kỳ, rối loạn tâm thần, hưng–trầm cảm*.

SỰ LẪM CẪM

Đây chủ yếu là việc tiểu tiện không thể kiềm chế được. sự lẫm cẫm có thể xuất phát từ một nguyên nhân thể chất (thí dụ sự tê liệt của các cơ thắt) hoặc của sự sa sút tâm thần. Vài người lẫm cẫm thường hay thích đùa nghịch với phân.

HẬN THÙ

Hận thù những người khác, hận thù chính mình, tính khiêu khích, ghen tuông dữ dội, tự sát, giết người... Vì quá phổ biến, nên sự hận thù có phải là một đặc tính sâu kín của con người không?... Vấn đề hận thù xuất hiện trong tâm lý của các cá nhân và xã hội. Sự hận thù như một tấm kim loại, làm bể nát mọi lòng nhiệt tình tốt đẹp nhất... Thế sự hận thù bắt đầu từ nguồn độc hại nào?

Nguồn này thật bao la: nó xuất phát từ nỗi sợ, bất lực, ức chế, nhục nhã... (thực thụ hoặc tưởng tượng). Sự hận thù có thể là tự nhiên nếu nó chỉ nhất thời, nhưng nó trở nên bệnh hoạn nếu nó kéo dài. Những người yếu đuối muốn loại bỏ những nỗi đau của họ, đó là điều tất nhiên. Họ muốn tiêu diệt *nguyên nhân* của các nỗi thống khổ đó. Trong vài trường hợp phẫn nộ, một người yếu đuối sẽ cảm thấy hận thù: đối với những người đàn ông khác, một đất nước, tôn giáo, hoặc ngay với chính anh ta. Thí dụ: một đứa trẻ nào lại không cảm thấy "các cơn" hận thù đối với người nhục mạ nó?

Hơn nữa, sự hận thù thúc giục vài người yếu đuối tàn phá tất cả những gì ngăn cản ý muốn chiếm đoạt của họ (thí dụ

như sự ghen tuông của trẻ nít hoặc người trưởng thành); và sự chiếm hữu tuyệt đối một người đã tạo cho họ một cảm thức chế ngự và quyền lực... Người ta cũng thường bắt gặp nhiều nhà giáo dục chuyên quyền, cảm thấy thù ghét những đứa không chịu "phục tùng".

Sự hận thù cũng xuất hiện trong sự bạo dâm* tính dục hoặc tinh thần. Bất cứ một biểu hiện nào của sự bạo dâm đều là dấu hiệu của sự bất lực, giận dữ và hủy diệt.

Sự hận thù cũng được tìm thấy ở những người có sự bất lực gần giống nhau:thí dụ vài người nhút nhát thù ghét những người nhút nhát khác.

Còn sự thù ghét chính mình? Một người thù ghét vài thành phần nào đó của Cái Tôi làm cho anh ta cảm thấy nhục nhã và yếu kém (thí dụ các mặc cảm*). Thế vài người trong số yếu đuối này sẽ làm gì? Họ muốn tiêu diệt nguyên nhân của sự bất lực của họ. Họ hủy diệt chính họ, bằng cách tự hành hạ và hủy hoại chính tinh thần của họ. Có khi họ chuyển qua hành động thể chất và tự giáng một đòn chí tử để kết liễu các cảm giác sợ sệt triền miên.

Và nếu sự khiêu khích có thể là tự nhiên, sự hận thù kéo dài luôn là triệu chứng của một rối loạn thần kinh hoặc tâm lý.

ẢO GIÁC

Trong ảo giác, người bệnh sẽ cư xử theo các cảm xúc của anh ta, các lối nhìn hoặc nghe được mà thật ra thì không hiện hữu thật như vậy.

Số lượng ảo giác rất phổ biến (ảo giác của thị giác, thính giác, vị giác, của sinh dục, v.v...). Tôi chỉ liệt kê ra ở đây những thứ thông thường nhất.

Có vài ảo giác nhẹ là bình thường và xảy ra hằng ngày: ánh sáng lờ mờ, tiếng rì rầm, v.v... Các giấc mơ đêm và hình ảnh của giấc ngủ chập chờn là những ảo giác bình thường.

Các ảo giác *bệnh lý* làm méo mó sự thật. Người bệnh thấy một vết trên cánh cửa và tưởng đó là mộ con nhện khủng khiếp; anh ta sẽ phản ứng trong cơn kinh hoàng, trốn chạy, tấn công, v.v...Ở đây sự thật bị méo mó: cái vết dơ.

Có vài ảo giác không mang một chút thực tế nào bên ngoài: chủ thể nghe tiếng nói, trả lời cho những người tưởng tượng. Anh ta tranh luận với những người vô hình: anh ta nhận các lời hăm dọa, ánh mắt anh ta nhìn chăm chú vào một điểm... Anh ta tự bảo vệ bằng cách khóa cửa lại, nhét cái gì đó vào lỗ tai. Anh ta chế các tấm chắn để chống lại các làn sóng đang "thu hút ý nghĩ anh ta". Những người phụ nữ bị ảo giác tưởng mình bị hiếp bởi một tên bức hại, v.v...

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra ảo giác: nào là tổn thương ở các trung tâm thần kinh, ngộ độc, động kinh. Chứng sảng cấp tính do rượu là một thí dụ của các ảo giác khủng khiếp nhất.

Đương nhiên là các bệnh nhân phản ứng như thể các ảo giác của họ là thực tế. Họ trốn chạy hoặc tấn công, và như thế trở nên rất nguy hiểm.

Ảo giác cũng được thể hiện trong chứng cuồng động, trầm uất, trong vài chứng rối loạn thần kinh (đặc biệt là sự ám ảnh). Nhưng vì đây là chứng loạn thần kinh, chủ thể không bao giờ tin vào sự thật của ảo giác.

TÍNH KHÍ

Đang ở trong "tâm trạng vui vẻ" hoặc "tâm trạng buồn bực" tùy thuộc vào các tình huống cùng tình trạng thể chất và tinh thần của lúc đó. Vài người có tâm trạng bình thường; vài người khác thì tính khí thất thường. Tính khí có thể "nóng", rung động. Người khác thì tính khí "lạnh"; họ dường như không cần quan tâm đến các biến cố và đứng "ngoài" những người khác.

Điều này chứng minh một việc: tính khí là một khuynh hướng cơ bản và sự chừng mực của tính khí tùy thuộc vào cơ

chế vận hành hài hòa của cơ thể con người. Sự điều hòa tự động của tính khí dường như được tạo ra bởi các trung khu ở vùng đáy của não bộ (vùng đồi được nghiên cứu trong y học tâm thể). Một sai lệch của các trung khu này sẽ dẫn đến các tính khí bệnh hoạn (rối loạn tâm lý hưng–trầm cảm, trầm uất, v.v...). Một tính khí bình thường xuất phát từ sự vận hành tốt của não bộ, và sự giải tỏa tất cả những gì có thể phá rối cơ chế vận hành đó.

ĐẠO ĐỨC GIẢ

Nói theo cách thông thường, đạo đức giả là che lên tật xấu một cái mặt nạ của đức tính... Tính này giả vờ các đức tính tốt, hầu dễ bề quyến rũ hoặc thống trị. Tính này được nhận thấy rất nhiều trong các chứng rối loạn thần kinh. Người rối loạn thần kinh giả vờ (thường là một cách vô thức, và vì thế có thiện ý) các tình cảm vị tha. Và điều này để tự nâng cao giá trị của mình lên, nhận được sự chiêm ngưỡng của những người khác. Sự thống trị bằng tính đạo đức giả là rất phổ biến trong chuyên quyền, nó gần như luôn che đậy các dồn nén về tình dục.

Thế một người đạo đức giả có phải là người bệnh không? Thường là như thế, nhưng dù sao vẫn là một người yếu đuối.

ĐỊNH KIẾN

Đây là một ý nghĩ ám ảnh, sống như một "ký sinh trùng" trong tâm trí của người bệnh. Có khi nó là một dạng ám ảnh. Định kiến đã được nghiên cứu rồi.

ĐẦN ĐỘN

Là tình trạng nghiêm trọng của một thiểu năng trí tuệ. Tuổi trí tuệ của người đần là dưới hai tuổi. Anh ta không nói chuyện và hay lơ là. Những hiểu biết của anh ta rất kém. Sự đần độn là mức độ thấp nhất của chứng suy nhược tâm thần*. Khuôn mặt không bao giờ biểu lộ bất cứ điều gì; miệng thì há

ra để nước miếng chảy ra ngoài. Toàn bộ cơ thể biểu hiện sự chậm phát triển. Người đần có khi đánh một cách mù quáng, đập bể tất cả những gì ở ngay tầm tay anh ta; có khi anh ta xoay tính hung hăng đó lại với chính mình. Muộn lắm anh ta mới học bước đi được; có khi anh ta không thể làm gì khác và ngồi lì trong chiếc ghế bành. Những người đần độn hiếm khi sống qua tuổi hai mươi.

XUNG ĐỘNG, THÔI THÚC

Đã được nghiên cứu trong tác phẩm này. Tính xung động tạo một thôi thúc không thể cưỡng lại một cách đột ngột; chủ thể bị bắt buộc có những hành vi có khi rất nguy hiểm (hành vi tình dục, khát máu, đốt nhà, tội ác, trộm, cắt xẻo, tự sát, đập phá, trốn nhà, v.v...)

Tính xung động thường được bắt gặp khi các khuynh hướng của bản năng và xúc cảm đạt đến cực độ. Đến lúc đó sẽ bùng phát một phản ứng không tương xứng với nguyên nhân... Mà điều này cho thấy là không bao giờ có sự "kềm hãm" bằng lý trí.

Tính xung động do thể tạng – Được thể hiện trong các trường hợp di truyền bệnh hoan (thí dụ như tật nghiện rượu), suy nhược tâm thần, tính khí thất thường* và của cá tính*. Tính xung động là một đặc tính của chứng động kinh.

Tính xung động tập thành (thụ đắc) – Nó là hậu quả của sự mất cân bằng của tuổi ấu thơ (hoặc của chính đứa trẻ, hoặc của sự giáo dục), hoặc tiếp theo chứng viêm não hoặc một tổn thương ở não bộ. Ở mức độ thấp hơn, tính xung động thường xuất phát từ tình trạng quá nhạy cảm.

Có rất nhiều người điên biểu hiện một tính xung động mãnh liệt (suy nhược tâm thần, đần độn*). Họ đánh và đập phá không cần phân biệt. Những người động kinh biểu hiện những thôi thúc không thể đoán trước được và rất nguy hiểm, xảy ra trước hoặc ngay sau cơn đó. Vài chứng loạn tâm lý thúc đẩy người bệnh đến tình trạng lo hãi đến mức nhiều thôi thúc

nghiêm trọng xuất hiện (trong vài trường hợp hoang tưởng bị truy hại, chủ thể tấn công một cách bất ngờ một địch thủ tưởng tượng) Người ta cũng nhận thấy tính này trong chứng phân liệt*, các chứng thần bí giả hiệu, v.v... Có nhiều bác sĩ và y tá chuyên chữa bệnh tâm thần đã bỏ mạng...

Sự trầm uất thường tạo ra các thôi thúc dẫn đến tự sát. Như thế, người bệnh cố thoát khỏi sự đau khổ tinh thần đang hành hạ anh ta. Tính xung động cũng được bắt gặp trong sự đam mê* (thí dụ như ghen tuông mà người đó giết người nhưng "không biết mình đã làm gì") và trong các chứng ám ảnh.

NHỮNG NGƯỜI PHÓNG HỎA

Trong vài bệnh tâm thần, cháy nhà là do rủi ro; nó là hậu quả của những hành động không xuy xét. Việc chủ tâm đốt nhà có thể được khởi phát từ một ý muốn xấu; nó thường được nhận thấy ở vài người mất cân bằng hoặc trong vài trường hợp loạn tâm lý (hoang tưởng bị truy hại). Ghen tuông*, hận thù*, tính độc ác*, suy nhược tâm thần*, kiêu căng*, cũng thúc đẩy con người đến việc tự ý đốt nhà.

Việc đốt nhà có thể là hậu quả của sự ám ảnh được gọi là cơn xung động đốt nhà. Với trường hợp này, người ta có vấn đề với một người thật sự bị ám ảnh vì lửa, mà (giống như tất cả những người bị ám ảnh) cố hết sức chống chọi lại các thôi thúc trái với đạo lý anh ta. Khi một người bị ám ảnh phải đốt nhà, thường là tiếp theo một căn bệnh thể chất, tình trạng khủng hoảng, v.v...

LOẠN LUÂN

Đây là hành vi tính dục được thực hiện giữa mẹ–con, cha–con, hoặc anh–em ruột. Sự loạn luân dứt khoát bị cấm đoán bởi Giáo hội Cơ đốc. Tuy nhiên *tự nó*, ý nghĩ loạn luân không có gì là không tự nhiên, một khi sự hấp dẫn tính dục gần như tự động xuất hiện khi hai giới tính đối mặt với nhau.

Nhưng ở đây chúng ta phải phân biệt rõ tính dục và sinh dục (đã được nghiên cứu trong phần phân tích tâm lý*).

Hành vi loạn luân biểu hiện sự giảm thiểu của ý thức đạo lý. Các nhà ổ chuột và sự bần cùng thường là nguyên nhân. Trong trường hợp này, sự loạn luân được thực hiện giữa người cha nghiện rượu với đứa con gái... *Sự cám dỗ* loạn luân (một cám dỗ vô thức) có phần hơi tầm thường trong phân tích tâm lý học, nhất là trong các ức chế*.

DỬNG DƯNG

Đây là một trạng thái của cảm tính mà theo đó chủ thể không còn cảm thấy mình quan hệ gì đối với những sự kiện bên ngoài cả. Anh ta không hề có phản ứng. Người ta thường tìm thấy sự dửng dưng trong tình trạng suy nhược, kể cả trong các chứng loạn tâm lý, nhất là trong chứng phân liệt.

BỆNH ẤU TRĨ

Về mặt thể chất, bệnh ấu trĩ là sự ngưng phát triển ở giai đoạn trẻ nít. Nó có thể có hậu quả về mặt tâm lý (bệnh ấu trĩ liên quan đến các tuyến): chủ thể có chiều cao khiêm tốn, nhưng vẫn cân đối thật hài hòa và tinh thần rất ổn định.

Về mặt tâm lý, bệnh ấu trĩ là một thiểu năng cảm xúc (trong sự nhút nhát*, mặc cảm, loạn thần kinh*). Chủ thể có trí thông minh bình thường hoặc có thể rất thông minh, nhưng một phần cảm xúc của anh ta vẫn bám vào các sự kiện đã biến mất từ lâu. Một sự giáo dục không thấu đáo có khi là nguyên nhân của căn bệnh ấu trĩ tâm lý.

LO ÂU

Đây là một tình trạng của tinh thần. Chủ thể cảm thấy không chắc chắn với hiện tại và tỏ ra lo âu với tương lai. Ở đây sự lo âu sẽ là bình thường nếu nó được gây ra bởi các nguyên nhân thực thụ (bệnh hoạn,tình hình tài chính và tình

cảm, v.v...). Nhưng có khi tình trạng này cứ tiếp tục, không có nguyên nhân chính đáng. Đến lúc này, đây sẽ là triệu chứng của một rối loạn của thể chất hoặc tâm lý. Người lo âu có tính khí bất thường, cảm thấy bất ổn và cần phải "giải buồn". Sự lo âu có thể dẫn đến sợ hãi*.

CHỨNG MẤT NGỦ

Ở đây chúng ta không đề cập đến sự mất ngủ do các nỗi đau về thể chất, vì trong trường hợp này, nó là điều bình thường. Vì thế chúng ta chỉ nói đến các chứng mất ngủ gây ra bởi các nguyên nhân tâm lý. Các chứng loạn thần kinh*, mặc cảm*, điều phiền nhiễu, ức chế*, các chứng sợ hãi*, ám ảnh*, xung đột xúc cảm*, là những nguyên nhân thường gặp.

Cũng có rất nhiều người đã nói "Tôi rất mệt khi thức dậy, bởi vì đêm qua tôi không ngủ được"... Nhưng nói cho đúng, họ có ngủ đấy, nhưng giấc ngủ không hồi phục lại sức lực của họ (điều này vì nhiều lý do, hoặc do tâm lý, hoặc do tình trạng co cứng cơ bắp liên tục). Sau nữa, là những người "mất ngủ giả hiệu" luôn luôn than văn "nghe mọi tiếng động trong đêm và tiếng đổ chuông của mỗi khắc giờ". Mặc dù vậy, người ta nhận thấy sức khỏe của họ vẫn tốt và da dẻ vẫn hồng hào. Họ không biểu lộ sự giảm cân (trong khi giảm cân là kết quả mau chóng của sự mất ngủ). Như thế họ là những người ngủ gà mà không hề biết, trừ khi họ muốn đóng kịch để khoe khoang. Cách chữa trị việc mất ngủ đương nhiên phải tùy thuộc vào nguyên nhân của nó. Người ta có thể tìm kiếm sự thiếu vệ sinh về thể chất (càphê, thuốc lá, rượu, làm việc quá sức, cảm xúc). Khi nó là một nguyên nhân tinh thần, khoa tâm lý học chiều sâu sẽ cho nhiều kết quả mau chóng.

TÍNH BẤT ỔN(BẤT AN)

Tính ổn (bất an) thường là triệu chứng của một thiểu năng. Nó có nhiều điểm chung với tính khí bất thường. Như vậy, mọi thứ đều tùy thuộc vào cường độ và nguyên nhân. Có vài người

tỏ ra ổn định, trong khi họ lại tự khép mình lại, như con ốc được cái vỏ che chở. Như vậy việc nghiên cứu tính bất ổn (an) là một phần của việc nghiên cứu cá tính.

Một đứa trẻ có tính bất ổn (an) ít khi tỏ ra siêng năng, hay yêu sách, và để lộ rõ việc thích trốn học và trốn khỏi nhà. Người trưởng thành bất ổn (an) sẽ bị ám ảnh bởi nhu cầu phiêu lưu; anh ta đào ngủ, làm kẻ lang thang, người đi kiếm sống trên đường... Người ta bắt gặp tính này trong chứng hoang tưởng và tâm thần chu kỳ.

BẢN NĂNG LÀM MẸ

Đây là một trong các bản năng mãnh liệt và cao thượng nhất. Nhưng tiếc thay, nó thường bị méo mó do các chứng loạn thần kinh hoặc lo âu. Một bà mẹ lo âu làm tăng thêm các lo ngại của mình và sau đó chuyển qua cho đứa trẻ. Đưa trẻ ho à? Nó bị bạch hầu rồi. Đứa trẻ đang chơi? Nó có nguy cơ bị tai nạn bất cứ lúc nào... Sự méo mó của bản năng này thúc đẩy rất nhiều bà mẹ đề phòng một cách quá đáng và đứa nhỏ sẽ lãnh mọi hậu quả. Đứa trẻ sẽ trở nên sợ sệt, nhút nhát và cuối cùng mắc chứng loạn thần kinh. Một sự bảo vệ quá đáng cũng rất tai hại như việc thiếu sót... Chúng ta không được quên việc chăm lo quá mức sẽ làm cho đứa trẻ và đứa thiếu niên nổi loạn, không làm cho nó phát triển một cách tự sinh. (Tôi khuyên các bạn hãy dọc kỹ mục "Những người kiệt sức").

Bản năng làm mẹ có thể biến mất với vài căn bệnh tâm thần (thí dụ như trầm uất). Hoặc bản năng này "xoay ngược chiều lại": tình thương trở thành hận thù và ghê tởm. Ở đây là trường hợp của một rối loạn tính cách có thể dẫn đến việc giết chết trẻ nít, bỏ rơi trẻ nít, v.v... Tật nghiện rượu cũng là một nguyên nhân thường xuyên.

TRỰC GIÁC

Đây là một khải thị xuất hiện bất ngờ... Trực giác cho phép biết ngay sự việc, không cần suy luận, cho ngay một xác

tín. Không một phán đoán nào có thể can thiệp vào. Có vài tính khí biểu hiện một trực giác tự nhiên đáng nể. Người ta cũng nhận thấy vài sự mất cân bằng nhẹ của cảm xúc cũng hỗ trợ cho trực giác (suy nhược tâm thần, quá xúc cảm, v.v...)

Cũng có các trường hợp trực giác bệnh lý: người bệnh tuyệt đối tin vào tính xác thực của trực giác của mình... Người ta bắt gặp các trường hợp này trong các cơn phẫn nộ, ghen tuông, hận thù, v.v...

CÁU KỈNH

Một người cáu kỉnh phản ứng dự dội (đôi khi với sự phẫn nộ) trước các hoàn cảnh rất tầm thường. Anh ta gây gổ vì một việc không đâu. Tính cáu kỉnh thường là hậu quả của sự suy yếu của hệ thần kinh hoặc tâm lý. Người ta thường nhận thấy tính này trong sự mệt mỏi, làm việc quá sức, suy nhược thần kinh. Nó thường xuất hiện vào buổi sáng, thời gian rất khổ chịu cho những người dễ bị kích động. Tính cáu kỉnh thường có điểm trùng với tính nhạy cảm.

BỆNH ĂN CẮP

Đây là một thôi thúc ám ảnh: nó thúc đẩy chủ thể phải chiếm lấy món vật ngay dưới mắt anh ta. Bệnh ăn cắp là một ám ảnh thực thụ; người bệnh chống lại ý muốn của anh ta trong nỗi lo hãi; và việc trộm có khi làm giảm nhẹ cơn sợ hãi. Có rất nhiều phụ nữ mắc chứng bệnh này. Nhưng cũng rất khó khi phải tuyên bố đây là một căn bệnh thực thụ... bởi vì nếu như thế thì lời biện hộ sẽ quá tốt! Dù sao đi nữa, bệnh ăn cắp thực thụ thường được nhận thấy ở những người mất quân bình tâm lý, suy nhược thần kinh, hoặc tiếp theo sau những xáo trộn về thể chất: thời kỳ mãn kinh, thai nghén, v.v...

HÈN NHÁT

Giống như sự lười biếng*, hèn nhát có khi là một căn bệnh. Nó có thể là một thiểu năng thể chất, nhưng thường lại

xuất phát từ một xáo trộn tinh thần (giáo dục, yếu kém tinh thần, mặc cảm, suy nhược tâm thần, v.v...)

Không phải ai muốn hèn nhát cũng được!...Hèn nhát là một từ có khi che đậy nhiều rối loạn tiềm ẩn.

BẢN NĂNG TÍNH DỤC

Trong nghĩa hẹp nhất, đây là sự hăm hở của tính dục, việc tìm kiếm sự thỏa mãn tính dục. Với nghĩa rộng nhất, đây là năng lượng* tâm lý, dù với bất cứ mục đích nào.

CHỨNG THÁO LỜI

Đây là một nhu cầu bệnh hoạn nói chuyện liên hồi, không ngừng, có khi chỉ xoay quanh có một vấn đề, nhưng có khi lại không liên tục. "Căn bệnh" này thường được nhận thấy ở ngay người nhiều lời "để không nói gì cả", nhất là với chính anh ta. Người ta cũng nhận thấy chứng này trong các buổi tụ họp phù phiếm vô lý của giới thượng lưu.

Về mặt bệnh lý học, chứng tháo lời được thể hiện trong rất nhiều chứng bệnh tâm thần (nhất là chứng cuồng động*, ảo giác*, chứng phân liệt*)

BỆNH THÍCH LÀM LỚN

Từ này đồng nghĩa với chứng hoang tưởng tự đại, đã được xem xét trong các chứng loạn thần kinh và loạn tâm lý*.

CUỒNG ĐỘNG

Theo từ nguyên học, từ này có nghĩa là: điên, ham mê hỗn loạn, hoang tưởng thần cảm... Thông thường, người ta gọi "cuồng động" những tật bạo ngược mà hàng triệu người phải chịu đau khổ.

Về mặt tâm lý, cuồng động* là một rối loạn tâm lý nghiêm trọng, cũng đã được nghiên cứu trong mục các rối loạn thần kinh và tâm lý.

MÃN KINH

Đây là tình trạng chấm dứt hẳn thời kỳ kinh nguyệt của phụ nữ. Nó thường xảy ra vào khoảng 45 cho đến 55 tuổi. Nhiều rối loạn thường xảy ra ngay trước thời kỳ mãn kinh: choáng váng, tăng huyết áp, suy nhược thần kinh nhẹ, tính dễ kích thích không bình thường.

Sau đó buồng trứng sẽ ngưng hoạt động. Đây là thời điểm chính thức của mãn kinh với sự rối loạn các tuyến (có ảnh hưởng trên các trung tâm thần kinh nằm ở đáy não bộ và trên nhiều tuyến khác như tuyến giáp và thượng thận). Cũng xuất hiện những cơn nóng nảy và tình trạng lông mọc nhiều hơn, có một chút gì đó nam tính, v.v...

Chúng ta phải ghi nhận rằng có rất nhiều phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh không một chút rắc rối nào. Điều này để bảo đảm những người luôn nghĩ rằng thời đoạn này của cuộc đời sẽ không tránh khỏi đưa đến những "căn bệnh thần kinh", đến một "tính tình không thể chịu được", và ngay cả những ám ảnh*! Không có gì sai lầm hơn thế. Có khi nó là một nỗi lo âu thật sự, để nuôi dưỡng một tâm trạng lo hãi không nguôi. Nhiều phụ nữ khi đến gần tuổi mãn kinh rất đau khổ vì chứng mất ngủ cũng chỉ vì sự lo hãi này! Tính tình của họ có nguy cơ bị rối loạn; họ trở nên khó chịu hơn, chuyên quyền, v.v... mà chính việc mãn kinh đó không hề liên quan...

Trong các trường hợp bệnh lý, thời kỳ mãn kinh có thể gây ra ám ảnh*, ám sợ, cơn thèm rượu, chứng xung động ăn cắp, v.v... Nhưng thông thường, đây là vấn đề của một tình trạng tiềm tàng mà việc mãn kinh chỉ khởi phát mà thôi.

Vì thế chúng ta nên thận trọng trước khi quy trách nhiệm cho việc mãn kinh các rối loạn nghiêm trọng, mà nói cho cùng, chúng hiếm khi xảy ra.

KHIÊM TỐN

Hay hơn hết chúng ta nên trích dẫn câu nói của Renan: "Rất khó cho người ta chứng minh sự khiêm tốn của mình, bởi vì khi nói mình là như thế, người ta không còn khiêm tốn nữa rồi...". Sự khiêm tốn có khi là sự tự kiêu được ngụy trang. Như thế, chủ thể muốn có sự khâm phục của những người khác, "bị hoa mắt vì sự khiêm tốn này".

Sự khiêm tốn thực thụ là một thực tế của một trí tuệ cao cả, biết rõ sự thấp kém của vạn vật, mà bắt đầu là với chính con người mình.

Có vài trường hợp rối loạn thần kinh biểu hiện sự thiếu khiêm tốn, bởi vì họ cần tin tưởng họ là những người quan trọng, có quyền thế, cũng chính vì những mặc cảm tự ti hoặc sự bất lực của họ. Như vậy sự ít khiêm tốn này là một triệu chứng và nó sẽ biến mất cùng một lúc với sự rối loạn thần kinh. (Hãy xem các từ kiêu căng và kiêu ngạo trong từ điển)

CHỨNG LẶNG THINH

Sẽ là tình trạng lặng thinh khi một người giữ im lặng trong khi các cơ quan của ngôn ngữ hoặc của tiếng nói không bị một tổn thương nào.

Đương nhiên là có vài trường hợp lặng thinh tự nguyện vì: thí dụ như sợ bị liên lụy. Chứng lặng thinh có thể là triệu chứng của một "chuyển hóa": chủ thể mất tiếng trong vài trường hợp giận dữ "bị ức chế" chẳng hạn. Vài cảm xúc cũng gây ra hiện tượng này. Dạng lặng thinh này thường được nhận thấy trong các cơn ưu uất*. Như vậy đây là chứng lặng thinh không chủ ý. Người ta cũng nhận thấy chứng này ở những người nhút nhát, và nguyên nhân của nó là sự ức chế cảm xúc.

Thêm vào đó, chứng lặng thinh được gây ra bởi vài chứng loạn tâm lý (chứng phân liệt*, hoang tưởng, hoang tưởng bị truy hại*, trầm uất*, lú lẫn tâm thần*)

THUYẾT THẦN BÍ

Về phương diện triết học, thuyết thần bí xác lập sự bất lực của lý lẽ trước các vấn đề linh thiêng. Lúc này người thần bí sẽ tìm một trực giác* khác thường cho phép anh ta hợp nhất với Chúa. Và bằng trực giác này, người thần bí sẽ hòa đồng với thế giới thần linh trong sự xuất thần.

Nhập định, tu khổ hạnh, sự tự chủ vững vàng, nghiên cứu, sự khai thông chính mình, sáng suốt, chuẩn bị cho con đường đến thần bí. Vả lại người thần bí phải trải qua nhiều thử thách ghê gớm về mặt tinh thần, những nghi ngờ, những đắn đó có khi rất khủng khiếp... Anh ta phải loại bỏ tất cả các hiểu biết nhạy cảm, giàu tưởng tượng và hợp lý. Và như thế, lần hồi anh ta đạt đến một tình trạng sáng chói không thể tả, mà chỉ những tâm hồn thật cao siêu mới có thể đạt đến.

Người thần bí cũng có thể là một trí tuệ sâu lắng, mà một con người cảm thấy được liên kết một cách sâu sắc với toàn thể vũ trụ.

Đương nhiên cũng có rất nhiều người thần bí giả hiệu. Tình trạng thần bí giả hiệu được thể hiện bằng sự tiêu tan *cái tôi*. Sự sáng chói bình lặng và sự nồng ấm của chức tông đồ bị khiếm khuyết. Người ta thường nhận thấy sự thần bí giả hiệu trong chứng ưu uất, kể cả vài trường hợp loạn tâm lý*: với ảo giác, tính gợi dục, những dày vò "bởi quỷ dữ", như hiếp dâm, châm chích, tình trạng bị ma ám, v.v... Những cơn này thường được kèm theo sự vặn người, hành động tục tằn, những lời báng bổ thần thánh.

THÓI BỊA CHUYỆN

Đây là một khuynh hướng nói dối, bịa hoàn toàn một câu chuyện tưởng tượng, hoặc giả vờ mắc vài căn bệnh. Từ này được Dupré tạo ra vào năm 1905.

Trẻ nít thường hay mắc thói này. Trí tưởng tượng phong phú của nó thúc đẩy nó tạo ra nhiều câu chuyện thần kỳ, được

căng cường bởi những gì nó thu thập được từ bên ngoài. Cũng có khi đứa trẻ giả vờ bệnh để thu hút sự chú ý và sự chăm sóc của những người chung quanh. Có vài đứa trẻ bịa ra toàn bộ những chuyện dài mà thường chúng là nhân vật chính. Điều này không có gì là bất thường cả, với điều kiện thói bịa chuyện của trẻ nít mất đi với tuổi tác. Thế nhưng việc này không phải lúc nào cũng xảy ra như thế!

Ở người trưởng thành, thói bịa chuyện biểu hiện một sự mất cân bằng tâm lý, bất kể chủ thể thông minh đến mức nào. Thói bịa chuyện đơn giản nhất được nhận thấy trong sự kiêu căng*, các mặc cảm tự ti*, sự cầu toàn*, v.v... Chủ thể sẽ bịa ra những mối quan hệ được tưởng tượng hay không, đến các thành tích của anh ta. Anh ta nói bóng nói gió thật khéo một việc gì đó để làm cho nó trở nên "quan trọng" dưới mắt những người khác; anh ta khoe khoang đã lái xe tốc độ trên đường; anh ta thay đổi làm sao cho có lợi cho mình các tình huống có thể làm cho anh ta thua kém, v.v... Chứng bịa chuyện của người trưởng thành cho thấy đây là một suy nhược tâm thần hoặc một thiểu năng cảm xúc*. Trong các mặc cảm tự ti*, người ta sẽ hiểu tại sao chủ thể làm đủ mọi cách để tạo cho mình một cảm giác quyền lực hay sức mạnh nào đó. Đây là hiện tượng bù trừ*.

Thói bịa chuyện có thể là một căn bệnh, có thể dẫn đến tính hung dữ. Đến lúc đó sẽ là những lá thư nặc danh, lời tố cáo, lời vu khống*, do ghen tuông*, hận thù*, oán thù, v.v...

CHỨNG NGHIỆN THUỐC NGỦ

Đây là nhu cầu không thể cưỡng lại việc sử dụng thuốc ngủ. Người ta thường nhận thấy chứng này ở những người mất ngủ*. Hãy xem từ Ngộ độc vì bacbituric trong từ điển.

PHỦ NHẬN (Chứng hoang tưởng...)

Người bệnh từ chối nhìn nhận những việc hiển nhiên. Anh ta cho rằng mình không còn thở nữa, rằng mình không

còn phổi, máu, ruột, v.v... Có khi anh ta phủ nhận cả thế giới bên ngoài. Chứng này thường được nhận thấy ở vài trường hợp rối loạn tâm lý, nhất là chứng trầm uất.

CHỨNG UỂ OẢI

Là một hình dạng có hai mặt, sự uể oải có thể là sự biểu hiện của một sức mạnh trầm lặng và tự chủ, của một trí tuệ rộng lớn và thanh thản. Năng lượng được tiêu thụ một cách thoải mái, không một chút bối rối. Tại sao một con người khỏe mạnh lại phải vội vã, nếu anh ta nhìn thấy được chân lý của sự việc? Và nếu anh ta biết sức mạnh của mình cho phép anh ta dễ dàng đạt đến mục đích?

Mặt kia của sự uể oải thường là của sự nhu nhược và vô tư lự. Người uể oải lề mề, không quan tâm mấy, không sốt sắng trong hành động. Như thế khiếm khuyết này tùy thuộc một cá tính... hay một căn bệnh.

U HOÀI

Chủ thể rất buồn và đầy luyến tiếc; anh ta cảm thấy rất xa với người thân; sự cách biệt và cô độc làm tăng thêm nỗi khổ anh ta. Hơn nữa, nỗi nhớ nhà làm cho việc thích nghi với các hoàn cảnh mới trở nên khó khăn hơn.

Nỗi luyến tiếc có khi là do bỏ quê hương ra đi; nó có thể dẫn đến u sầu, đến chán đời, và cả đến chứng sầu muộn*. Sự luyến tiếc của các tù binh chiến tranh luôn hiện diện trong tâm trí...

NGOAN CỐ

Ngoan cố là một trong các dạng thô thiển nhất của ý chí*, mà người ta thường hay nhầm lẫn... Ngoan cố là một bản chất của sự kiêu căng, ngu ngốc. Nó thể hiện sự "phong tỏa" thật sự của não bộ. Người ta cũng nhận thấy nó trong chứng thiểu năng tâm thần, bệnh ấu trĩ*, sợ sệt, mặc cảm tự ti*, tính hung hăng*, tính xung động*, v.v...

MỘNG THỨC (le songe)

Mộng thức là một ảo giác. Nó có thể bình thường (thí dụ người ngủ đang nằm mơ). Nhưng có nhiều dạng mộng thức do các yếu tố bệnh lý (nhiễm trùng, ngộ độc, rượu, động kinh, rối loạn tâm lý) Một dạng không bình thường khác của mộng thức là sự mơ tưởng mà theo đó người ta muốn thoát khỏi thực tại.

KHUYNH HƯỚNG LẠC QUAN

Là tình trạng sảng khoái, và là hậu quả của sự thích ứng dễ dàng với cuộc đời. Sự lạc quan thực thụ xuất phát từ một quân bình tốt của thể chất và tinh thần và thoát khỏi tất cả những gì có thể phá rối sự thanh thản của tâm hồn. Sự lạc quan nâng cao tinh thần và tỏa sáng: đây là điều tốt lành cho nhân loại.

KIÊU NGẠO

Thông thường, người kiêu ngạo hay đề cao các khả năng của mình (dù chúng có thực hay tưởng tượng). Tính kiêu ngạo được căn cứ trên một mặc cảm tự tôn nào đó. Người ta kiêu ngạo vì cái tên, vì tài sản của người ta (hoặc sự nghèo khổ), của trí tuệ ưu việt... Có vài người kiêu ngạo phải chịu đau khổ trong im lặng... để cho những người khác không biết. Cũng có nghiều người kiêu ngạo để tỏ ra kiêu ngạo, là điều hết chỗ nói! Con người nắm bắt ưu thế ở bất cứ nơi đâu có thể được...

Tính kiêu ngạo thực thụ là người bà con gần của sự kiêu căng*. *Đây luôn là một triệu chứng*, hoặc của sự yếu đuối, một rối loạn thần kinh, hoặc của các dồn nén, nhục nhã, mặc cảm tự ti, v.v... Tính kiêu ngạo được thể hiện bởi sự co cúm, sự thiếu khoan dung, khinh bỉ, thù nghịch. Việc qua lại với một người kiêu ngạo chắc chắn là điều không dễ chịu...

Về bệnh lý học tâm thần, sự kiêu ngạo được tìm thấy ở chứng hoang tưởng*, tính tự cao tự đại, cuồng động*. Người ta cũng thường nhận thấy nó trong chứng thiểu năng tâm thần.

BỆNH BẠI LIỆT TOÀN DIỆN PHÁT TRIỂN CHẬM
(hay Bệnh Bayle)

Đây là một căn bệnh tâm thần bắt nguồn từ bệnh giang mai, và được liên kết với các tổn thương ở não. Vào năm 1913, chính Nogughi đã chứng minh có một loại khuẩn xoắn trong não bộ của người bị bại liệt toàn diện. Bệnh này thường xuất hiện mười hay mười lăm năm sau khi bị nhiễm bệnh giang mai. Nó được thể hiện bằng nhiều rối loạn tâm thần rồi nó phát triển dần lên. Suy kém trí tuệ toàn diện, hoang tưởng tự đại, lưỡi và các ngón tay co giật, tình trạng cuồng động tột độ, ý nghĩ giàu có hết sức lố bịch, trầm uất, là những dấu hiệu thường thấy của căn bệnh này.

Trước đây vô phương cứu chữa, căn bệnh bại liệt toàn diện phát triển chậm hiện giờ thường được chữa khỏi.

LƯỜI BIẾNG

Sự lười biếng phải được chữa trị nhờ một bác sĩ hoặc một nhà tâm lý học. Bất cứ người nào (dù cho là trẻ nít hay đã trưởng thành) đều có bản chất năng động. Một đứa trẻ lười biếng là một đứa trẻ bất mãn hoặc bị bệnh. Sự lười biếng có thể xuất phát từ lệch lạc cá tính: không quan tâm, không thấy thích, thích làm điều ác, v.v... Vài trạng thái bất thường của tính khí* cũng gây ra nó: quá nhạy cảm, suy nhược thần kinh, tính tình bất định. Tính lười biếng cũng được liên kết với vài rối loạn thể chất hoặc tinh thần: rối loạn đường ruột, mệt mỏi*, mất cân bằng hệ thần kinh thực vật*, hoạt động không tốt của các tuyến nội tiết, không thích nghi với môi trường gia đình hoặc học đường, chán ghét làm việc, co cúm, dồn nén*, v.v...

Làm biếng có nghĩa là thiếu quan tâm đến công việc làm của mình. Đến lượt thầy thuốc điều trị và nhà giáo dục tìm ra căn nguyên.

BỆNH PARKINSON

Một tổn thương của hệ thần kinh, với tình trạng run rẩy toàn diện, trường lực cơ bắp thái quá và co rút. Thường tâm trí vẫn linh lợi, mặc cho khuôn mặt có bất động và ánh mắt cố định. Căn bệnh này có khi được báo trước bằng chứng trầm uất*, và có thể kéo dài nhiều tháng liền hoặc nhiều năm trước khi xuất hiện các triệu chứng cơ học.

Khả năng bình thường của những người bệnh này thường vẫn được giữ nguyên, trừ khi đến giai đoạn cuối của căn bệnh. Đến lúc này sự giảm thiểu trí tuệ trở nên khá nghiêm trọng để người ta có thể bàn cãi về khả năng này.

ĐAM MÊ

Một từ che giấu biết bao thảm kịch!... Đam mê là một khuynh hướng thái quá và độc quyền. Nó kèm theo đau khổ, dày vò, nghiền ngẫm tinh thần, định kiến* và ám ảnh. Người ta hay so sánh nó với tình yêu: và lúc này nó bao gồm cả bản năng, tình dục, quý mến, ghen tuông*, ích kỷ*, hận thù*... Có vài đam mê rất hữu ích (thí dụ như đam mê nghệ thuật). Vài thứ khác lại giằn vặt, thức đẩy đến những việc ngông cuồng, thôi thúc*, tội ác. Có sự đam mê bài bạc, rượu chè, phụ nữ, tình dục đồi bại*, đến ma túy... Tất cả các dạng đam mê này cho thấy các rối loạn về hành vi và đạo lý. Người ta phải tìm ra các nguyên nhân (rối loạn thần kinh*, mặc cảm tự ti*, mặc cảm*, v.v...)

Thế khi nào nỗi đam mê trở nên bệnh hoạn? Khi nó kéo theo các rối loạn về thể chất và tinh thần. Sự rối loạn chiếm lấy toàn bộ con người. Mọi hoạt động tinh thần bị đổi hướng để đem lợi ích cho cảm thức vô thức đó. Không còn sự cân bằng tinh thần nữa, và ý thức lý luận bị dập tắt như ngọn nến trước gió. Nhiều nỗi sợ hãi dữ dội xuất hiện kèm theo định kiến khổ tâm, ghen tuông mãnh liệt, có khi tạo ra các thôi thúc rất nguy hiểm. Tình trạng mất ngủ và kiệt sức là những hậu quả thường thấy.

Cũng có những nỗi đam mê nhất thời: tình yêu ghen tuông, tình yêu cuồng tín, nỗi đam mê lý tưởng, chính trị, v.v... Ngoài ra còn có những tình trạng đam mê trong các rối loạn tâm lý*.

THÁI ĐỘ THỤ ĐỘNG

Đây là một khuynh hướng tinh thần mà chủ thể như "thiếu sức sống" và không có sáng kiến: đến lúc này anh ta dễ dàng chịu ảnh hưởng của sự ám thị*. Người ta nhận thấy thái độ thụ động trong chứng suy nhược tâm thần*, suy giảm ý chí*, các trường hợp ngộ độc, các chứng suy nhược, v.v...

NHẪN NẠI

Về mặt từ nguyên học, nhẫn nại có nghĩa là: biết đau khổ, chấp nhận và chịu đựng. Sự nhẫn nại chủ yếu là phải biết chờ đợi, không dao động, tất cả những gì sẽ đến...Sự nhẫn nại có thể là tự nhiên, nhưng cũng có khi là triệu chứng của một thiểu năng. Có vài người tỏ ra "nhẫn nại" trong khi dửng dưng, chán nản, tự khép mình lại. Trong các trường hợp bình thường, nhẫn nại là sự thể hiện của khôn ngoan và tự chủ. Nó là hiệu quả của sức mạnh và sáng suốt.

BẠI HOẠI

Đây là một trạng thái bất thường sâu kín hoặc ngẫu nhiên của cá tính*. Nó đưa chủ thể (thường là người bệnh) làm hại người khác bằng những thôi thúc* phản xã hội. Sự bại hoại có thể *có giai đoạn và nhất thời*: nó thường được thể hiện bằng những hành vi tàn ác về thể chất hoặc tinh thần, được thực hiện dưới uy lực của sự đam mê* (hận thù*, ghen tuông*, thiên kiến chính trị hoặc tôn giáo, v.v...). Sự đồi bại khởi phát nhiều hành vi hủy hoại như phá hoại không lý do, hành hình không phán xét, vận động công chúng để tái lập một vụ án, v.v...

Sự bại hoại nhất thời thường xuất hiện ở trẻ nít và thiếu niên. Nó thường được gây ra bởi sự chống đối nội tại với một

thành viên trong gia đình. Đến lúc này sự bại hoại lại giống sự hận thù và là sự biểu hiện của một tổn thương tinh thần sâu lắng.

Sự bại hoại bệnh lý bao gồm cả một chuỗi trạng thái bất thường. Nó được thể hiện rất sớm: đứa trẻ này rất độc ác, hung hăng, ngỗ nghịch, nói láo, v.v... Các nhà giáo dục sẽ đối mặt với vô vàn khó khăn. Đứa trẻ đồi bại đi ngược lại trật tự xã hội; nó muốn thỏa mãn các ý muốn và thèm khát của nó mà không cần tôn trọng người khác. Các khuynh hướng của nó thoát khỏi các kềm hãm của đạo lý. Đây là con đường đi đến các chất độc, bài bạc, lường gạt, gian lận, trộm, hiếp dâm, chủ ý đốt nhà, mại dâm... Nhiều đứa trẻ bại hoại thường là tội phạm thiếu niên*.

Những dạng bại hoại có thể được xếp như sau:

1) Bại hoại vì ý thức sinh tồn: nghiện ma túy*, ham ăn, hà tiện, hám của*, v.v...

2) Bại hoại vì ý thức sinh sản: lệch lạc của bản năng làm mẹ*, bái vật*, cuồng dâm*, tự hành hạ*, v.v...

3) Bại hoại tập thành: ảnh hưởng của môi trường, nhiễm trùng, viêm não, v.v...

4) Bại hoại tiềm tàng: chỉ khởi phát với chứng loạn thần kinh hoặc tâm lý.

KHUYNH HƯỚNG BI QUAN

Tính này luôn là triệu chứng của thiểu năng thể chất hoặc tâm lý. Người bi quan "thấy bất cứ gì cũng đen tối", rất khổ tâm về nhưng lo lắng của mình; đối với anh ta mọi thứ đều vô ích và mọi hy vọng đều tiêu tan... Người bi quan có thể có nhiều nguyên nhân: suy nhược thần kinh*, mặc cảm*, chống đối bị dồn nén*, rối loạn dạ dày, v.v...

PEYOTL hoặc XƯƠNG RỒNG NÚI

Xương rồng Mễ tây Cơ tạo ra ảo giác. Vài nhà tâm lý học và bác học đã dùng nó với mục đích thí nghiệm.

ĐIỀM TĨNH

Sự điềm tĩnh có điểm trùng với lương tri. Nó có thể được biểu hiện với một trí tuệ sáng suốt... hoặc đơn giản với sự cân bằng thể chất. Người điềm tĩnh đắn đo, cân nhắc, xem xét cái được và cái không. Nó có thể tùy thuộc vào tính khí, của trí tuệ hoặc của một khuynh hướng.

Có vài người rối loạn thần kinh* tỏ ra điềm tĩnh, nhưng trên thực tế họ là những người sợ sệt, dồn nén, quá tỉ mỉ hoặc cầu toàn*. Trừ phi họ chơi trò "điềm tĩnh", để tin vào sự bình yên và an toàn của một phán đoán mà họ không hề có.

Sự điềm tĩnh giả hiệu thường là dấu hiệu của sự ngu đần. Trong trường hợp này, một người "điềm tĩnh", với ngón tay đưa lên cao một cách trịnh trọng, quả quyết một cách uyên bác những việc vô cùng tầm thường...

MA ÁM (HOẶC QUỶ ÁM)

Người bệnh nghĩ mình bị ám bởi một hữu thể siêu nhiên: quỷ, thú vật hoặc người. Anh ta tưởng những sinh vật này điều khiển các hành vi của anh ta và chiếm đoạt ý chí của anh ta.

HOANG PHÍ

Đây là một dị dạng của ý thức sinh tồn: chủ thể phung phí của cải của mình trong khi không cần thiết. Người hoang phí có khi bị một dạng ám ảnh*: anh ta bị thôi thúc bởi nỗi ham mê mua sắm hoặc tặng quà. Người ta nhận thấy sự hoang phí trong tính kiêu căng*, những tay cờ bạc, những tên đàn đúm ăn chơi, v.v... Nó thường là dấu hiệu của sự suy nhược tâm thần hoặc thiểu năng tâm thần. Người ta cũng bắt gặp chứng này trong vài trường hợp rối loạn tâm lý*: cuồng động*, bại liệt toàn diện phát triển chậm*... Đến lúc này người bệnh hứa vô số điều không thể tin được mà dĩ nhiên anh ta không thể nào giữ lời được.

LIỆU PHÁP TÂM LÝ HỌC

Đây là toàn bộ các phương pháp mà người ta áp dụng để chữa một căn bệnh tinh thần, hoặc thể chất mà nguyên nhân là tâm thần. Các phương pháp chữa trị tâm lý quan trọng đã được nghiên cứu trong tác phẩm này (Xem lại "Sự thám hiểm vào trong trí tuệ").

CHỨNG XUNG ĐỘNG ĐỐT NHÀ

Ám ảnh* đốt lửa, có thể dẫn đến thôi thúc*. Xem "người đốt nhà"(*) trong từ điển.

CHẾ GIỄU

Sự chế giễu có khi là một trò chơi của trí tuệ. Nó trở nên độc ác khi nó gây thiệt hại cho người khác; có ích nếu như nó chống lại chính chúng ta... Người tự chế giễu mình bắt đầu nhận thấy chính mình, và đó là sự khởi đầu của sự sáng suốt!

Sự chế giễu thường biến thành trò cười các cảm xúc, cuồng động, ý nghĩ. Dễ thương hoặc tinh quái, nó là một trò chơi nhất thời. Nhưng cũng có những trò chế giễu gay gắt hoặc chua cay. Trong trường hợp này, chúng che đậy một nỗi đau cần phải chữa lành...

OÁN THÙ

Đây là mối oán hận dai dẳng, sâu lắng, được ấp ủ như một căn bệnh. Nói cho cùng, oán thù là một ám ảnh*... Nó luôn là dấu hiệu của sự yếu đuối hoặc sợ sệt. Chủ thể "nghiền ngẫm" những mối oán thù của mình, và có khi kèm theo vài yếu tố không tương ứng với sự thật. Một con người khỏe mạnh và thông hiểu không bao giờ có oán thù.

(*) le pyromane (Ng.BT)

XUNG ĐỘNG MÃNH LIỆT

Đây là một cơn bộc phát dự dội, mà cực điểm có khi thúc đẩy người bệnh phải gây ra án mạng, tự sát, trốn nhà, v.v... người ta nhận thấy cơn này trong sự phẫn nộ*, lo hãi*, ảo giác*, trầm uất*, động kinh*, v.v...

BÌNH TĨNH

Đây là tình trạng bình thản và sáng suốt trước mọi hoàn cảnh. Các cảm xúc không tài nào làm rối loạn sự vận hành của thể chất và tinh thần.

Sự bình tĩnh thực thụ phải tự nguyện, không cố gắng nhiều, và là kết quả của một sức mạnh cân bằng và sáng suốt.

Còn sự bình tĩnh *"nổi tiếng"* thì có được bằng cách "chế ngự gân cốt", co cúm người lại, "chặn đứng các phản ứng". Nó có khi là hậu quả của một sự giáo dục quá chuyên quyền, những dồn nén, v.v...

THANH THẢN

Sự thanh thản có điểm trùng với sự điềm tĩnh. Tính khí* luôn tự động, bình tĩnh và không thay đổi. Người ta thường gán sự thanh thản cho những người già, mà điều này là một lý do chính đáng để biện minh cho các xáo trộn của nó... Nhưng không có gì sai bằng: sự thanh thản không có tuổi tác. Sẽ không bao giờ có sự thanh thản mà không có sự thông hiểu và tự chủ. Một con người không thể thanh thản một khi người đó tự ban cho mình một tầm quan trọng nào đó. Sự thanh thản xuất phát từ sức mạnh nội tâm và sự thiếu vắng các giằng xé nội tại. Nó cũng phụ thuộc vào sự vận hành hài hòa của não bộ, không vướng bận bởi các cặn bã (mặc cảm*, dồn nén*, v.v...).

Sự thanh thản bao trùm mọi thứ, và đưa các sự kiện vào đúng giá trị của chúng.

THÀNH THỰC

Người thành thực biểu hiện không một chút dối trá các cảm xúc, ý nghĩ, ý muốn của mình. Thái độ bên ngoài của anh ta cho thấy rõ những gì anh ta nghĩ. Bất cứ lúc nào, người này cũng thể hiện công khai các uẩn khúc của cuộc sống nội tâm của mình...

Sự thành thực có ba kẻ thù: nỗi sợ sệt, dồn nén và các mặc cảm*, Chúng ta không được nhầm lẫn nó với "Tôi nói những gì tôi nghĩ..." mà đó là triệu chứng của sự hung hãn.

HỒN NHIÊN

Người ta nhận thấy sự tự nguyện ở mức tối đa nơi đứa trẻ. Nó được thể hiện trong mọi hoạt động tâm lý (sự nhiệt tình, tò mò của trí tuệ, sáng kiến, v.v...). Một chủ thể tự nguyện biểu hiện một sự thành thật tuyệt vời.

Trong khi sự tự nguyện của người trưởng thành có khi lại bị gán cho là ngây ngô và cả tin trong cái thế giới nhạt nhẽo của chúng ta. Thế nhưng có khi nào con người có phải che giấu các cảm xúc và phản ứng của mình không? Thế người ta đã không nói "biết che đậy các cảm xúc của mình" là bằng chứng của "sự tự chủ" hay sao?

Nói cho đúng, sự tự nguyện có khi là hiệu quả của "sự tươi sáng" của tâm hồn và sự tự tin đối với chính mình và những người khác. Đương nhiên có vài trường hợp tự nguyện là triệu chứng của bệnh ấu trĩ* mà một người quan sát có kinh nghiệm sẽ nhận ra ngay.

Sự tự nguyện sẽ không có trong vài trường hợp loạn thần kinh* (suy nhược tâm thần*, ám ảnh*, dồn nén*, v.v...) Trong các tường hợp này, nếu người ta nhận thấy chúng lại, đó là dấu hiệu của sự khỏi bệnh.

SỬNG SỐT

Đây là sự đình chỉ các hoạt động thể chất và tinh thần. Khuôn mặt trở nên bất động, ánh mắt buồn bã... Người bệnh

không hề có phản ứng, không thể hiện bất cứ cảm xúc nào và cả trí tuệ. Sự bất động là toàn diện; người bệnh giữ im lặng một cách ngoan cố và có khi từ chối cả thức ăn.

Dạng quan trọng nhất của sửng sốt được nhận thấy trong trầm uất*. Nhưng mặc dù trong tình trạng này, người bệnh vẫn nhận biết được tất cả những gì đang xảy ra quanh anh ta. Tình trạng sửng sốt có khi biến mất một cách đột ngột để nhường chỗ cho một phản ứng hung hãn nguy hiểm hơn nhiều hoặc một mưu toan tự sát.

TÍNH DỄ TỰ ÁI

Tính dễ tự ái luôn là không bình thường và là triệu chứng của sự yếu đuối. Như những thứ khác, nó luôn gần như được nhận thấy trong tất cả các loại mặc cảm tự ti*. Người rối loạn thần kinh* cảm thấy bị tổn thương và xúc phạm bởi một việc không đâu. Và với chính "việc không đâu" này, anh ta cũng cảm thấy "oán thù*" hoặc ngay cả hận thù*.

Người ta có khi nghĩ khuyết điểm này là một bằng chứng của sự kiêu căng* của con người. Nhưng nó thường biểu hiện một con người yếu đuối, lo sợ người ta biết con người thật của mình. Anh ta là một người dễ bị xúc phạm, bởi vì anh ta ý thức được tình trạng yếu kém của mình và sợ sệt. Nếu như thế, sẽ là điều hợp lý khi anh ta muốn tỏ ra hoàn hảo và tự tin... Anh ta giống như một người chỉ có vài xu thôi, nhưng lại sửng cồ khi thấy một cánh tay đưa ra... cho dù để chào hỏi anh ta.

Tính dễ tự ái được bắt gặp trong tất cả các dạng chuyên quyền*, mà đó là nền tảng của sự bất lực và yếu đuối. Tất nhiên nó cũng được bắt gặp trong tính kiêu căng* và dồn nén. Thế những người này có phải đã lo sợ người ta khám pha ra rằng họ thật sự không phải là những người mà họ muốn tỏ ra hay sao?

Bằng chứng của tất cả việc này? Khi một người thoát ra khỏi các yếu kém của mình và đạt được sự cân bằng sáng suốt thì bóng dáng của tính dễ tự ái sẽ biến mất...

KHOAN DUNG

Một từ nguy hiểm! Là một "người khoan dung" có nghĩa là người ta "dung tha"... có nghĩa là người ta chấp nhận (có khi với sự chiếu cố*) ý kiến của những người khác. Loại khoan dung này biểu hiện một cảm giác tự tôn và không có giá trị gì.

Sự khoan dung thực thụ là hành vi của sự khôn ngoan và một trí tuệ cao cả. Nó xuất phát từ một xác tín sâu lắng mà mọi người đều có lý tùy theo góc đứng của người quan sát...Một người điên có phải "cũng có lý" đối với chính anh ta không khi tuyên bố một chân lý mà chỉ một mình anh ta tin như thế?

SẦU NÃO

Một dạng cảm xúc được gây ra bởi nỗi đau khổ tinh thần. Sự sầu não được thể hiện bởi nét mặt trĩu xuống, sự giảm thiểu vận hành của các cơ quan sinh dưỡng, sự tự khép mình lại, v.v... Sầu não có thể được gây ra bởi một sốc cảm xúc, làm nước mắt chảy đầm đìa, sự rối loạn và cuồng động*. Nó cũng thường được xuất phát từ tình trạng suy sụp tinh thần: đến lúc này chủ thể "không thể nào thoát ra khỏi cơn sầu não của mình". Người ta cũng nhận thấy nó trong chứng suy nhược thần kinh*, lúc khởi đầu của chứng tâm thần phân liệt*, v.v...

SINH KHÍ

Sinh khí có khi phải tùy thuộc vào tính khí và tình trạng của thể chất. Nó là nguồn gốc của nhiều hành vi chứa chan. Việc thích nghi với các tình huống được thực hiện một cách mau chóng. Mức độ của sinh khí cũng tùy thuộc vào môi trường, hoàn cảnh địa dư (núi, biển, khí hậu trong lành, khô, ẩm ướt)

Vài dạng sinh khí giả hiệu thể hiện sự cuồng động*, thiểu năng thể chất hoặc tinh thần: suy nhược thần kinh*, cuồng động*, v.v...

Vài tính tình với một sinh khí tốt có thể bị "kềm hãm" bởi các rối loạn tinh thần như lo hãi*, dồn nén*, mặc cảm*, v.v...

KIÊU CĂNG

Người kiêu căng thường hay muốn phô trương, muốn tạo ấn tượng. Anh ta muốn sáng chói và thèm sự chiêm ngưỡng của những người khác. Trong khi sự tự cao* làm cho con người tự khép mình lại trong sự cao ngạo và khinh bỉ thì sự kiêu căng sẽ mở rộng tất cả các cánh cửa trước những người ham mộ cảm phục... Người kiêu căng làm mọi thứ để tự đề cao: anh ta mua huy chương, chiếm đoạt danh hiệu, mặc đồng phục một cách bất hợp pháp, khoác lác với các thành tích, mối quan hệ, v.v... Sự kiêu căng là sự hoang tưởng tự đại ở cấp thấp...

Đương nhiên sự kiêu căng nhẹ là một khuynh hướng bình thườngcủa con người. Chúng ta chỉ cần nghĩ đến những "phô trương" tính dục sáng chói và muốn tạo "ấn tượng". Mà điều này với cả những loại chim ở các đảo, phô trương màu sắc của chúng như loài người khoe khoang cái cà vạt mới tinh hoặc cái váy mới nhất...

Sự kiêu căng cũng được nhận thấy ở các chứng loạn thần kinh* và tâm lý*,: có vài người bệnh rất hãnh diện vì mình bị các "chứng bệnh không giống ai".

Cái khuyết điểm khá phổ biến này, có phải đã chứng minh một cách đáng nể các mặc cảm tự ti* của con người không?

THƯƠNG YÊU SÚC VẬT

Đây là một cảm tình quá đáng đối với súc vật. Những người"yêu súc vật" thường là những người thiếu tình cảm âu yếm và cảm thấy một mối "hận thù" sâu xa đối với nhân loại

GHI CHÚ CỦA NHÀ XUẤT BẢN DÀNH CHO CÁC ĐỘC GIẢ CÔNG GIÁO

Nếu khoa tâm lý học hiện đại đối với các bạn có phần xa lạ, và nếu thêm vào đó bạn là người công giáo, thì có rất nhiều khả năng tác phẩm này sẽ xúc phạm bạn. Tuy nhiên, chúng tôi tin chắc rằng, nếu bạn có can đảm – chúng tôi xin nhấn mạnh là can đảm – đọc hết những trang này với trái tim cũng như đầu óc của bạn, lần hồi sự tởm lợm lúc ban đầu trước những khốn khổ của con người sẽ nhường chỗ cho một tình cảm khác là tình thương; rồi sau đó sẽ áp đặt một niềm tin vững chắc rằng nhiệm vụ làm người của chúng ta, nhiệm vụ làm người tốt đẹp của chúng ta còn quan trọng hơn nữa, hứng thú hơn chúng ta nghĩ.

1. NGÔN NGỮ

Trước hết là vấn đề ngôn ngữ, một thuật ngữ sống sượng có phần kinh hoàng. Một cách lạnh lùng, nhà tâm lý học sẽ nói với bạn về loạn luân của OEdipe, về tội giết cha, đồng tính luyến ái như thể đó là những hiện tượng bình thường.

Nhưng đó là một xác tín từ khi môn học mới này được khai sinh cách đây gần sáu mươi năm, có rất nhiều nhà bác học đã tỉ mỉ nghiên cứu các vấn đề (và một số lớn họ là người công giáo) đã không nghĩ đến việc thay đổi thuật ngữ này.

Ngoài ra, sự chống đối của chúng tôi đối với những từ quá rõ ràng này có thể nào mang một ý nghĩa gì khác chăng?

Nếu có quá nhiều bậc cha mẹ cảm thấy bối rối khi phải trả lời các câu hỏi mà đứa trẻ đặt ra với tất cả sự ngây thơ của nó thì có thể vì họ vẫn còn bối rối khi cảm nhận một chút gì đó hổ

thẹn về cuộc đời tình dục của họ – dù cho nó có hợp pháp cho đến mức có thể nào đi nữa – trong khi lý trí của họ có thể cho phép họ có một nhận định đúng mức hơn. Có thể khi đứa trẻ đặt ra câu hỏi, đã làm cho họ sống lại những bối rối mà chính họ trước kia đã làm cho cha mẹ họ phải bối rối, mà họ rất ngại phải để lộ ra một phần kín đáo của tính nhạy cảm của họ. Điều này cũng cắt nghĩa tại sao họ lại cư xử như những bị cáo đang tìm kiếm cách tránh khỏi các cạm bẫy của ông công tố viên (BS André Berge: Giáo dục giới tính và cảm xúc).

2. TỰ NHIÊN – KHÔNG BÌNH THƯỜNG

Khi một nhà tâm lý học nói: "Điều này là tự nhiên. Điều đó là bệnh lý", ông ta chỉ đưa ra một nhận xét khoa học mà bất cứ một phán xét có giá trị nào cũng đều bị tuyệt đối loại trừ. Tuy nhiên rất khó cho một người phàm để không nghĩ như sau "Hành vi đó là *tốt*. Thái độ kia là *xấu*".

Chính trong tác phẩm này mà cách hiểu lầm như thế có thể xúc phạm. Một người trung thực, ít quen với ngôn ngữ của các nhà tâm lý học, có thể nhảy dựng lên và hét toáng cả lên vì phẫn nộ khi ông ta đọc ở đoạn "Nếu đứa trẻ thực hiện việc thủ dâm đơn độc" chẳng hạn "*Người ta phải xem việc thủ dâm hoặc thói thủ dâm như một hiện tượng tự nhiên, của chín trường hợp trên mười*".

Nhà tâm lý học không hề muốn xác nhận rằng thái độ đó không phải là một tội; ông ta chỉ khẳng định là khi nào có hiện tượng này, vào độ tuổi đó, ở một số lớn con trai, người ta không nên lo lắng thái quá. Nhưng thêm một lần nữa, việc này không phải là một tội lỗi: *vì vấn đề này không thuộc thẩm quyền của tâm lý học.*

Nếu như thế, tại sao lại dùng từ "tự nhiên" một khi nó không rõ ràng?

Một thí dụ sẽ làm cho chúng ta hiểu rõ hơn. Đây là một đôi vợ chồng trẻ vừa mới có cuộc cãi lộn đầu tiên. Người vợ sẽ

khóc tỉ tê với mẹ mình và bà này – nếu bà ta có chút lương tri – sẽ không khỏi bảo rằng "Con không nên lo lắng: đó là điều bình thường mà! Nhất là con không được nghĩ gia đình con sắp đổ vỡ; vì nếu con nghĩ như thế nó sẽ còn tai hại hơn là trận cãi lộn vừa xảy ra".

Khi xác nhận rằng trong gia đình, vài cuộc cãi lộn nào đó là chuyện tự nhiên, bà mẹ có phải trong một chừng mực nào đó, đã tăng bốc thái độ của đôi vợ chồng trẻ không? Trong trường hợp của chúng ta cũng thế: việc thủ dâm. Đây là một hiện tượng "tự nhiên" ở một độ tuổi nào đó, điều đó có nghĩa là các nhà giáo dục phải tính trước điều đó và không được hoảng sợ; nó cũng giống như là quan trọng hóa các hành vi này mà đôi khi nó còn tai hại hơn chính bản thân của việc thủ dâm. Đó là điều mà nhà tâm lý học muốn khẳng định: và không hề phủ nhận hành vi đó có thể có – mà thật sự nó thường xảy ra – mang một sự ích kỷ nào đó, một sự thiếu tình thương nào đó mà đứa trẻ phải chịu trách nhiệm, trong cái nghĩa đơn giản nhất của từ này.

Như vậy, khi tác giả khẳng định một thái độ hoặc một phản ứng nào đó là tự nhiên, thì xin quý vị không nên vội vả kết luận rằng thái độ đó về mặt đạo lý là tốt hay xấu.

3. TÂM LÝ HỌC VỚI TÔN GIÁO

Việc có một số lớn nhà tâm lý học theo chủ nghĩa duy vật, là một thực tế. Nhưng trước hết, sẽ là một sai lầm to tát khi người ta làm mất các giá trị của các khái niệm tâm lý học với lý do là các tác giả của những thuyết khoa học đó bày tỏ công khai một lý thuyết duy vật trừu tượng.

Hơn nữa, có rất nhiều nhà tâm lý học hiện đại đã tuyên bố rằng một phương pháp chữa trị tâm lý không tôn giáo đã bị tước hết các phương tiện chủ yếu của nó.

Người ta biết cách phân tích tâm lý theo kiểu Freud được giới hạn trong việc làm cho người ý thức được cái xấu và thế

giới của bóng tối. Nó chỉ đơn giản mở một cuộc chiến mà cho đến bây giờ vẫn là một cuộc nội chiến tiềm tàng và chỉ giới hạn trong chừng ấy mà thôi. Phần còn lại, người bệnh phải tự tìm cách để thoát ra khỏi đó. Chỉ tiếc một điều là Freud không hề biết con người trong chiều dài của lịch sử không bao giờ có đủ khả năng để đương đầu với các thế lực hùng mạnh của thế giới nội tại, có nghĩa là cái vô thức. Vì thế vào bất cứ lúc nào anh ta cũng phải cần đến sự giúp đỡ của tôn giáo của thời đại đó... Điều làm cho người bệnh cảm thấy nhẹ nhõm là anh ta không tưởng tượng được chính con người mình, nhưng chỉ là một chân lý mà anh ta cảm nhận là siêu nhiên, được thần khải, để giúp cho anh ta thoát khỏi cơn đau đớn (Jung: Sự hồi phục bằng tâm lý học, 295–6).

Với những người bệnh của tôi đã bước qua ngưỡng cửa nửa cuộc đời, có nghĩa là hơn ba mươi lăm tuổi, không có một người nào mà vấn đề sâu kín nhất lại không phải là thái độ của anh ta đối với tôn giáo.Mỗi người trong nhóm bệnh nhân đó đều bệnh hoạn, mà trong lần khám nghiệm sau cùng, đã đánh mất đi cái mà một tôn giáo sinh động,vào bất cứ lúc nào, đã ban tặng cho các môn đồ của nó, và không một người nào đã hồi phục mà đồng thời tìm lại được niềm tin tôn giáo phù hợp với chính mình.(Cũng đoạn ấy trang 282).

4. TÂM LÝ HỌC, TỰ DO VÀ TỘI LỖI

Một nhà tâm lý học là người đầy tớ phục hồi lại sự tự do. Liệu pháp tâm lý chỉ có mỗi một mục đích: giải thoát "người bệnh" khỏi các nỗi sợ hãi có khi là vô thức, thúc đẩy người đó phải che giấu sự thật, và áp dụng cách cư xử của con đà điểu.

Các bạn đã biết rằng từ một nền giáo dục sai lệch, con người yếu kém sau đó luôn đáp lại chỉ với duy nhất một câu trả lời (câu tồi nhất) "như một cây đàn được lên dây cho mỗi một loại nhạc mà thôi". Các bạn không được quên rằng điều này luôn là chân lý mặc cho con người là một "bệnh nhân"

tâm thần. Trị liệu pháp bằng tâm lý học sẽ làm chính xác những gì cần thiết để cho con người này – mà sự tự do của anh ta đã bị trói buộc – có thể hành xử lại, hoặc nói tóm lại, hành động như một người tự do, như một người tin chắc rằng định mệnh của mình tùy thuộc hoàn toàn vào chính bản thân mình.

Còn điều liên quan đến tội lỗi, sẽ là điều ấu trĩ khi nghĩ khoa tâm lý học loại bỏ hoàn toàn khái niệm tội lỗi.

Dĩ nhiên là bạn có thể đọc trong suốt tác phẩm này, có vài đoạn nói về cảm giác tội lỗi, có thể làm hỏng đi cả một đời người. Nhưng đó chỉ là một tội lỗi giả hiệu mà thôi.

Đúng như Bác sĩ Marcel Eck đã nói: *"gở tội cho một người có khi không phải là xóa đi tội đó mà chuyển nó qua một lĩnh vực khác xác thực hơn.*

Và tôi nêu ra đây một thí dụ thật hay:

Một người phụ nữ, một trong các người bệnh của tôi, rất chu đáo, không ngần ngại quấy nhiễu người xưng tội của mình, bởi vì bà ta đã dùng chính con dao được dùng để cắt xúc xích ngày hôm trước để cắt bơ vào sáng ngày thứ sáu... Phân tích tâm lý người này cho thấy bà ta có nhiều ác cảm với người em gái trẻ đẹp của mình.Bà ta có thể thức suốt nhiều giờ trong những đêm mà người em gái đi chơi tối, hy vọng rằng một tai nạn xe cộ sẽ làm cho mặt người em bị biến dạng, làm cho cô ta bị tật nguyền để chấm dứt các thành tích của cô ta. Sự chuyển hóa các tình cảm tội lỗi trên một lĩnh vực xác thực đang giải tỏa nỗi sợ hãi của bà ta. (được Häring trích dẫn, I, 562).

5. SỰ TRINH TIẾT, MỘT ĐỨC HẠNH XÁC THỰC

Dù trước hết nó có vẻ như thế nào đi nữa, các phân tích tâm lý lúc nào cũng phục vụ cho sự trinh tiết đích thực. Quả thế, sự trinh tiết là không gì khác hơn là sự tự chủ và cách sử dụng bản năng tính dục trong cái vai trò làm người và làm con của Chúa của chúng ta.

Khoa tâm lý học hiện đại đã chứng minh rằng bản năng, khi bị tách khỏi trí tuệ, sẽ không có người hướng dẫn, và năng lực của sự sống bị tiêu tan ở mức tối đa. Nhưng ngoài ra trí tuệ, nếu bị tách khỏi bản năng, sẽ trở nên trơ ì và bất lực: một tình dục nghèo nàn cũng không giúp ích gì hơn sự trụy lạc của một cuộc đời tích cực và sáng tạo. Hơn nữa, khi cho là không biết đến các bản năng của mình có nghĩa là dồn nén chúng vào tiềm thức và chính bằng hành động đó, làm cho chúng trở nên nguy hiểm hơn: từ trong sự sâu lắng được che giấu, chúng sẽ chỉ huy và điều khiển cuộc đời con người; và từ đó sẽ là sự ngự trị của dối trá ít nhiều có ý thức.

Tuy nhiên, khi đảm bảo sự phát triển các bản năng hài hòa và mạnh mẽ, mới chỉ là bước đầu mà thôi: lần hồi từ sự phát triển đó, người ta phải chuyển từ bản năng qua trí tuệ, từ sự ích kỷ qua tình thương; chúng ta phải biết vận dụng tính năng động nội tại để dấn thân một cách tự nguyện vào cộng đồng to lớn của nhân loại.

Cũng vì thế mà hôn nhân sẽ không giải quyết một cách tự động – như rất nhiều bạn trẻ nghĩ thế – tất cả các vướng mắc có liên quan đến trinh tiết. Nói cho đúng, vấn đề trinh tiết vẫn tồn tại giữa vợ chồng, và nó tồn tại như một nhiệm vụ phức tạp. Bởi vì năng lực tính dục, dù cho nó có nở rộ một cách hợp pháp trong đời sống vợ chồng, vẫn phải được trí tuệ đảm nhận, phải được chuyển đổi thành một năng lực sáng tạo có giá trị, thành một năng lực tinh thần.

Và thí nghiệm đã chứng minh không biết bao lần, một việc làm trọng đại có thể làm biến đổi bản năng tính dục (cũng hơi giống như sự chuyển động có thể chuyển đổi thành năng lượng) đến mức có thể làm cho con người quên đi cái nhu cầu sinh lý của anh ta: mà khả năng tiết dục không thể nào là sự ức chế hết.



Mục lục

Trang

Dẫn nhập: 7
I: Nhiệm vụ của nhà tâm lý học 11
II: Sự mệt mỏi và sự suy nhược 24
III: Sự nhút nhát 81
IV: Sự thám hiểm những hoạt động tinh thần 125
V: Các chứng bệnh thần kinh và bệnh tâm lý 332
VI: Y học tâm thể 394
VII: Nghiên cứu tính tình 449
VIII: Giáo dục 473
IX: Tuổi thiếu niên 490
X: Tính dục 507
XI: Ý chí 536
XII: Một nghệ thuật sống 581
Từ điển những từ thường dùng trong tâm lý học 595
Ghi chú của nhà xuất bản dành cho các độc giả Công giáo 647

CTY TNHH TM VÀ DV VH MINH TRÍ
Nhà sách Văn Lang
25. N.T.M.Khai, Q.1, TP. HCM
ĐT: 8 242157 - 8 233022 Fax: 8 235079

Trân trọng giới thiệu sách liên kết xuất bản đã phát hành và sẽ phát hành

1. Lịch sử triết học phương Đông *(Trọn bộ 5 tập – có hộp)*
Tác giả: Nguyễn Đăng Thục NXB: Tp. Hồ Chí Minh
Khổ: (13x19)cm Số trang: 2044 Giá trọn bộ: 180.000đ

* Tóm lược nội dung:

Triết học như người ta thường nói là khoa học của tất cả các khoa học. Các học thuyết triết học hình thành cách đây hàng ngàn năm và phát triển cho đến ngày nay. Đọc lịch sử triết học phương Đông chúng ta có được cái nhìn tổng quan về hệ tư tưởng uyên thâm, kỳ vĩ của người Á Đông xưa.

2. Lịch sử tư tưởng Việt Nam *(Trọn bộ 6 tập – có hộp)*
Tác giả: Nguyễn Đăng Thục NXB: Tp. Hồ Chí Minh
Khổ: (13x19)cm Số trang: 2484 Giá trọn bộ: 200.000đ

* Tóm lược nội dung:

Một quốc gia muốn phát triển giàu có và hùng mạnh không thể lãng quên quá khứ. Vì vậy chúng ta tất yếu phải hiểu biết sâu sắc, kế thừa vững vàng tinh hoa tư tưởng dân tộc, tư tưởng Việt Nam đã hình thành và phát triển trải qua hàng ngàn năm dựng nước & giữ nước.

3. Thiền luận *(Trọn bộ 3 tập – có hộp)*
Tác giả: Daisetz Teitaro Suzuki NXB: Tp. Hồ Chí Minh
Người dịch: Trúc Thiên
Khổ: (13x19)cm Số trang: 1332 Giá trọn bộ: 126.000đ

7. Hành trình cùng triết học (Bìa cứng)

Tác giả: Chủ biên Ted Honderich NXB: Văn hóa Thông tin
Người dịch: Lưu Văn Hy
Khổ: (19x27)cm Số trang: 1198 Giá: 260.000đ

* Tóm lược nội dung:

Triết học là khoa học nghiên cứu những quy luật chung nhất của thế giới và nhận thức thế giới. Qua luận triết, chúng ta có thể mở rộng tầm mắt về nhân sinh quan và thế giới quan của các trường phái triết học thế giới.

8. Xã hội học đại cương (Bìa cứng)

Tác giả: Tiến sĩ Vũ Quang Hà (chủ biên) NXB: ĐHQG Hà Nội
Thạc sĩ Nguyễn Thị Hồng Xoan
Khổ: (14.5x20.5)cm Số trang: 568 Giá: 64.000đ

* Tóm lược nội dung:

Trình bày một cách khái quát nhất sự hình thành và phát triển của xã hội học qua từng giai đoạn của lịch sử. Mối tương quan của ngành xã hội học với các ngành khoa học khác cũng như các lý thuyết về xã hội vĩ mô, vi mô và xã hội học hậu hiện đại.

9. Kinh văn của các trường phái triết học Ấn Độ (Bìa cứng)

Tác giả: Doãn Chính (chủ biên) – Vũ Quang Hà
Châu Văn Ninh – Nguyễn Anh Thường
NXB: ĐHQG Hà Nội
Khổ: (14.5x20.5)cm Số trang: 628 Giá: 70.000đ

* Tóm lược nội dung:

Triết học Ấn Độ là một trong những nền triết học nổi tiếng ở phương Đông. Do đó tư tưởng triết lý đạo đức nhân sinh của triết học Ấn Độ có ảnh hưởng khá sâu rộng trong đời sống tinh thần, văn hóa Việt Nam. Việc ra đời quyển sách này sẽ giúp bạn đọc có một cái nhìn hệ thống về các trường phái triết học Ấn Độ.

10. Tâm lý học

Tác giả: Tiến sĩ Triết học Trần Nhựt Tân NXB: Lao Động

cứu trong việc tìm hiểu và giải thích các hành vi nhằm làm sáng tỏ sự liên quan giữa tâm lý và đời sống thường nhật của con người.

14. Văn học sử Trung Quốc (3 tập – bìa cứng)

Tác giả: Chương Bồi Hoàn – Lạc Ngọc Minh

Người dịch: Phạm Công Đạt NXB Phụ Nữ

Khổ: (14.5x20.5)cm Số trang: 2504 Giá trọn bộ: 340.000đ

* Tóm lược nội dung:

Tập hợp các dòng văn học tiêu biểu trong suốt chiều dài lịch sử Trung Quốc với đại diện là những học giả, nhà văn, nhà thơ,... xuất sắc nhất.

15. Những phát hiện về vạn vật & con người (bìa cứng)

Tác giả: Daniel J. Boorstin

Người dịch: Đỗ Văn Thuấn - Lưu Văn Hy

NXB Văn hóa Thông tin

Khổ: (14.5x20.5)cm Số trang: 684 Giá: 70.000đ

* Tóm lược nội dung:

Tập hợp các khám phá vĩ đại và quan trọng nhất từ cổ chí kim trên tất cả các mặt về khoa học đời sống, trái đất, vũ trụ, vật lý... đến động thực vật, tài nguyên thiên nhiên... và ngay cả về con người.

16. Tìm hiểu ngôn ngữ các nước trên Thế giới (bìa cứng)

Tác giả: Hoàng Trường

Người dịch: Trần Kiết Hùng, Lê Thị Thu Hằng,
Trần Phương Thảo, Lê Văn Sơn.

NXB Thành phố Hồ Chí Minh

Khổ: (14.5x20.5)cm Số trang: 538 Giá: 70.000đ

* Tóm lược nội dung:

Giới thiệu khái quát hệ thống các dòng ngôn ngữ của 160 nước và khu vực trên thế giới, với tất cả tính chất phức tạp và đa dạng của nó. Qua đó cuốn sách sẽ là nguồn tư liệu ngôn ngữ quý giá đối với những ai quan tâm đến lĩnh vực này.

17. Những nhà tư tưởng lớn của Ấn Độ

Tác giả: Albert Schweitzer NXB: Văn hóa Thông tin

Người dịch: Phan Quang Định

Khổ: (14.5x20.5)cm Số trang: 232 Giá: 27.000đ

* Tóm lược nội dung:

Giới thiệu những trào lưu chính của truyền thống triết học Ấn Độ từ thời thượng cổ đến hiện kim và các quan niệm về vấn đề sinh tồn giữa Minh triết Đông phương và triết học tự biện duy lý Tây phương.

18. Khoa học và triết học Hy Lạp cổ đại

Tác giả: Alan C. Bowen NXB: Văn hóa Thông tin

Trung tâm dịch thuật thực hiện

* Tóm lược nội dung:

Tập hợp các bài luận văn bắt nguồn từ hội thảo về "Sự tác dụng hỗ tương giữa khoa học và triết học ở Hy Lạp thế kỷ V và IV trước CN. Qua đó cho thấy nhiều ngành học thuật khác nhau đã cố gắng để đưa ra các hướng nghiên cứu mới về sự ảnh hưởng của khoa học và triết học Hy Lạp cổ đại.

19. 70 kì quan thế giới cổ đại (bìa cứng)

Tác giả: Chris Scarre Trung tâm dịch thuật thực hiện

NXB Mỹ Thuật Khổ: (19x27)cm

Số trang: 296 Giá: 155.000đ

* Tóm lược nội dung:

Tập hợp 70 kỳ quan nổi tiếng của thế giới cổ đại, đây là những công trình, những tác phẩm nghệ thuật... đã tạo nên ấn tượng sâu sắc cho nhân loại.

20. 70 bí ẩn lớn của thế giới cổ đại (Bìa cứng)

Tác giả: Brian M. Fagan Trung tâm dịch thuật thực hiện

NXB Mỹ Thuật Khổ: (19x27)cm

Số trang: 296 Giá: 155.000đ

* Tóm lược nội dung:

Quá khứ nhân loại với biết bao bí ẩn chưa được khám phá, nhưng vẫn tồn tại quanh chúng ta. Việc vén màn bí ẩn luôn hấp dẫn và

thôi thúc chúng ta. Để đáp ứng đòi hỏi trên, nội dung sách sẽ đưa chúng ta vào cuộc hành trình đầy lôi cuốn, lướt qua bao bí ẩn thú vị nhất của quá khứ để làm giàu thêm kho tàng tri thức của mình.

21. Kỳ quan thiên nhiên thế giới (bìa cứng)

Tác giả: John Bakst - Peter Clarkson
- Elisabeth Crowell - Baugh Rirenborg

Người dịch: Nhất Như - Phạm Cao Hoàn

NXB: Mỹ Thuật Khổ: (19x27)cm

Số trang: 216 Giá: 97.000đ

* Tóm lược nội dung:

Ngành du lịch sinh thái đã thu hút mọi người mở rộng tầm mắt, họ đã cổ vũ cho việc bảo tồn danh lam thắng cảnh, để mọi người sẽ thưởng thức được đặc sắc của chúng trên khắp hành tinh. Như vậy "Kỳ quan thiên nhiên thế giới" là một cuộc lãng du nhanh chóng và thú vị.

22. Các thánh địa trên thế giới (bìa cứng)

Tác giả: Colin Wilson

Người dịch: Trần Văn Huân NXB Mỹ Thuật

* Tóm lược nội dung:

Giới thiệu về lịch sử hình thành và phát triển cũng như kiến trúc của các thánh địa nổi tiếng trên thế giới như: Thánh đường Jenne (Tây Phi), thành phố thiêng Jerusalem (Israel), cung điện Potala (Tây Tạng), Stonehenge (Anh),...

23. Nhập môn lịch sử tâm lý học (Bìa cứng)

Tác giả: B.R. Hergchahn Người dịch: Lưu Văn Hy

NXB: Thống Kê Khổ: (14.5x20.5)cm

Số trang: 688 Giá: 89.000đ

* Tóm lược nội dung:

Nghiên cứu về các hành vi của con người thông qua sự kiện sinh vật học. Một số lý giải sự khác biệt giữa các cá nhân về nhân cách, trí thông minh, óc sáng tạo v.v... Sách còn vận dụng kiến thức tâm lý học để nuôi dạy trẻ em cũng như tiến trình trưởng thành của con người.

PIERRE DACO

Những thành tựu lẫy lừng trong

TÂM LÝ HỌC hiện đại

nhà xuất bản thống kê

Nhà Sách V.I.N LANG
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1,TP.HCM
ĐT :8242157 - 8233022 - FAX :8235079
9 Phan Đăng Lưu, Q.BT,TP. HCM-DT:8413306
E-mail : vanlangml@yahoo.com

8 935073 007958