

LES CARTER

CÁI BẤY CỦA CƠN GIẬN



LES CARTER

CÁI BÃY CỦA CON GIẬN



Trang Văn



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP HCM

LES CARTER

.....
Lời Tựa Của Tiến Sĩ Y Khoa Frank Minirth

CÁI BẦY CỦA CON GIẬN

Tái bản lần 1

*Tự Giải Thoát
khỏi Những Tâm Trạng Thất Vọng
Làm Hại Cuộc Sống của Bạn*

Lê Minh Cần dịch



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP HCM

CÁI BÃY CỦA CON GIẬN

Copyright @ 2003 by John Wiley & Sons. All rights reserved.

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ. Vietnamese Translation Right Arranged between John Wiley & Sons, Inc. and Phuong Nam Cultural Corporation.

Nguyên bản tiếng Anh của John Wiley & Sons.

Đã đăng ký bản quyền © John Wiley & Sons. Sách được tập đoàn John Wiley & Sons (Mỹ) chuyển giao bản quyền cho Công ty Văn hóa Phương Nam.

Bản dịch tiếng Việt do Công ty TNHH MTV Sách Phương Nam

giữ bản quyền.

Dịch từ nguyên tác: The Anger Trap: Free Yourself from the Frustrations that Sabotage Your Life

Tác giả: Tiến sĩ Les Carter.



Lời cảm ơn của tác giả

Trong suốt cuốn sách này, tôi trình bày các nghiên cứu của từng trường hợp để minh họa cho thấy người ta có thể chịu chấp nhận những khái niệm kèm theo quá trình thay đổi ra sao. Tôi cũng cẩn thận thay thế các tên tuổi của những người được mô tả trong mỗi trường hợp để tránh đụng chạm đến chuyện riêng tư của họ. Tuy nhiên, các trải nghiệm được mô tả hoàn toàn là sự thật. Tôi xem tôi là người có đặc ân được làm một nhà tâm lý liệu pháp và lấy làm vinh dự mỗi lần được các cá nhân chọn làm việc với tôi cảm thấy thanh thản với ý nghĩ đó.

Xin bày tỏ lòng biết ơn sâu xa tới Meagan Nichols về sự trợ giúp của bà trong việc chuẩn bị bản thảo. Cũng xin tỏ lòng biết ơn đến Vickie Gage và Brian Wade đã dành sự giúp đỡ hết sức quý báu để bản thảo này được ra mắt. Tôi cũng phải cảm ơn Bruce Barbour về những nỗ lực của ông trong việc hướng dẫn dự án này cho đến giai đoạn đúc kết; ông được tin tưởng như một người cố vấn và một người bạn chân tình. Tôi thật may mắn có được ông là người cố vấn dày dặn kinh nghiệm.

Công việc của tôi với những người tại nhà xuất bản Jossey-Bass là hết sức độc đáo. Họ là nhóm công tác thật xuất sắc! Họ có ý thức rất cao về mục tiêu của nhà xuất bản và niềm say mê, gây cho tôi cảm hứng khi tôi cùng làm với họ. Đặc biệt cảm ơn Mark Kerr về việc hướng dẫn quá trình biên tập. Ngoài ra, tôi thật biết ơn sự đóng góp của Debra Hunter, Sheryl Fullerton, Sandy Siegle, Eric Thrasher, Paul Foster và Joanne Clapp Fullagar. Được quen biết và làm việc với họ và các trợ lý của họ thật sự rất vui.

Tiến sĩ Les Carter

Lời giới thiệu

Chẳng lấy làm lạ khi người ta hỏi tại sao tôi viết và dẫn dắt về vấn đề của cơn giận. Tôi có thể trả lời lý do duy nhất đó là đem đến sự sáng tỏ cho những người, không giống như tôi, đã vướng phải những vấn đề đang xảy ra với cơn giận. Thực ra, tôi rất hy vọng truyền được cảm hứng cho những người khác biết cách để kiềm chế cảm xúc này được hiệu quả nhất, nhưng tôi cũng phải thú thực là mối quan tâm của mình về vấn đề này cũng có liên quan đến các nguồn gốc cá nhân nữa.

Tôi nhớ lại lúc còn nhỏ các thành viên trong gia đình dòng họ sống gần gũi dường như cứ mãi bị rắc rối vì các kiểu nổi giận, sự cay đắng hoặc tính hay sinh sự có thể đoán trước được. Cũng như vậy, trong gia đình của riêng tôi luôn có tâm trạng thất vọng từ gốc rễ, và sự bức tức có vẻ như đeo đẳng mãi, thỉnh thoảng kéo dài hơn cần thiết. Tôi có thể nhớ mình sợ phải đưa một vài người bạn về nhà vì cha hoặc anh tôi là những người vốn nhỏ nhen. Trong cuộc sống vào tuổi trưởng thành của chính mình, tôi đã chứng tỏ có khả năng phản ứng lại tâm trạng thất vọng bằng thái độ gắt gỏng hoặc hỗn xược, và cuối cùng tôi cũng nhận được hậu quả chẳng khác gì trước. Tôi chưa bao giờ trải qua được thời gian thanh thản kéo dài đến độ có thể nghĩ rằng có người có thể xử sự với cơn giận mà không vướng phải sai lầm ở nơi nào đó trong cuộc sống.

Là một người ham hiểu biết, tôi không thể nào bỏ qua tất cả những điều mắt thấy tai nghe và trải nghiệm về cơn giận này mà không xét đến lý do tại sao có sự tồn tại của cảm xúc như thế. Bắt đầu vào tuổi ngoài hai mươi, việc tìm tòi của tôi nhằm phát triển toàn diện sự hiểu biết có thể được về cảm xúc tức giận. Nay tôi đã đi sâu vào cuộc đời qua năm thập niên và thấy rằng việc xem xét cơn giận có thể mở toang cánh cửa dẫn tới sự khám phá về tất cả các loại chiều kích đáng quan tâm về tính cách. Chẳng hạn như, sự tìm hiểu cơn giận có thể dẫn tới sự phát hiện về tình trạng thiếu tự tin tiềm tàng, nỗi lo sợ, sự nhìn nhận sai lầm về việc kiểm tỏa người khác, vai trò của sức mạnh tinh thần, tính ích kỷ thô thiển và điều hoang tưởng được chấp nhận như sự thật. Điều đó có thể thúc đẩy tôi xem xét sâu xa vào các phương pháp truyền đạt của mình và có thể đòi hỏi chúng ta suy nghĩ về các vai trò của tình yêu, sự tôn trọng, cảm thông và sự tha thứ.

Có sự khác biệt rõ rệt giữa những người có thể tìm được sự thành công trong việc chế ngự cơn giận của họ và những người vẫn mãi vướng phải nanh vuốt của cơn giận. Những người bị vướng bẫy của chính cơn giận của mình thường hay cố buộc người khác phải đáp ứng các đòi hỏi của họ trước khi họ có thể tìm thấy sự bình yên, trong khi những người tìm thấy sự giải thoát khỏi cơn giận không làm như vậy. Việc chế ngự được những thiệt hại của cơn giận còn tùy thuộc vào sự sẵn sàng thật tích cực khơi ra cá tính của riêng họ bằng cách đặt câu hỏi “Tại sao tôi cảm thấy mình phải làm như vậy?” “Sự phản ứng với cơn giận của tôi nói lên được những niềm tin chủ đạo cơ bản nào của mình?” “Khả năng để thay đổi phát xuất từ đâu?” “Tôi có thể có những điều chỉnh nào, dù cho thế giới của tôi vẫn mãi như thế?”

Khi bạn đọc Cái Bẫy của Cơn Giận, hãy tự hỏi như vậy với sự sẵn sàng đương đầu với chính mình. Ở những trang tiếp theo, bạn được yêu cầu phân tách những hình thái lành mạnh của cơn giận ra khỏi hình thái mang ý nghĩa tiêu cực. Bạn được khuyến khích xem xét cẩn thận một số điểm đặc trưng nổi bật nhất khiến cho bạn phải bị tù túng bởi các hình thái của cơn giận, kéo dài mãi sự khổ sở. Và bạn sẽ có được cảm hứng suy nghĩ tới cách để phát triển các ưu tiên cao hơn, sẽ ngăn cản bạn tránh quay trở lại những kiểu bày tỏ thái độ làm cho phải chán ngán.

Biết rằng tôi không viết theo kiểu như một giáo sư giảng bài thích ra vẻ hiểu biết mọi thứ về những lý thuyết mới nhất liên quan đến tình trạng tiềm ẩn sự tức giận. Đúng hơn tôi là người nấn ná cẩn thận nhìn vào trong tâm hồn của riêng mình và hướng vào những tâm hồn của nhiều người đã đặt niềm tin vào tôi để bày tỏ về cá nhân mình. Những khái niệm và ý tưởng được trình bày ở những trang sau là sự suy tư của riêng tôi, được nảy sinh trong ba thập niên tìm hiểu về chủ đề này.

Lời tựa

Như bạn có thể hình dung được, tôi chạm trán với hàng loạt các triệu chứng rất đa dạng mỗi ngày khi tôi chữa trị cho các bệnh nhân ở phòng khám bệnh tâm thần. Phổ biến nhất là tôi nói chuyện với những người đang phải vật lộn với chứng trầm cảm, tâm trạng lo lắng, rối loạn lưỡng cực [\[1\]](#), suy giảm khả năng chú ý, chứng hốt hoảng và tình trạng bất ổn về tâm trạng nói chung. Mỗi trường hợp tiêu biểu cho một cuộc sống đang bị tổn thương và nhờ thế tôi có được đặc ân can thiệp vào tình trạng tổn thương đó bằng các phác đồ chữa trị để loại trừ hoặc giảm bớt các tình trạng gay go đó xuống mức tối thiểu.

Ở phần lớn các trường hợp, tôi nghe được các câu chuyện nói lên các vấn đề quan trọng có liên quan đến cơn giận. Không phải tất cả các bệnh nhân của tôi đều xử sự với cơn giận bằng cách quát tháo và thô bạo, thế nhưng, một số trường hợp là như vậy, và những người này lúc nào cũng thấy sự tức giận nóng nảy chẳng có ích lợi gì ngoài việc làm cho họ thêm khổ sở. Nhiều người cho rằng họ sẽ tránh được các ảnh hưởng của cơn giận gây tổn thương nếu họ tìm cách dồn nén cảm xúc, rồi họ biết được sau đó chỉ chuốc lấy các vấn đề không mong muốn, như tâm trạng lo lắng và phiền muộn. Một số người phải dùng đến các cách kiềm chế cơn giận thụ động, rồi sau đó cũng nhận ra là cơn giận hoàn toàn chẳng giải quyết được gì ngoài chuyện làm cho nặng nề thêm. Tôi thường giải thích cho tất cả những người này là họ có thể cải thiện rất đáng kể để vượt qua các trạng thái căng thẳng của cảm xúc, nếu họ biết cách đương đầu với sự tức giận của chính họ một cách khéo léo. Sự tức giận chắc chắn là một cảm xúc có thể hiểu được và có thể xử sự thành công, nhưng rất nhiều người quả thực thiếu sự hướng dẫn liên quan đến các vấn đề cảm xúc mà họ cần có, người dẫn dắt họ một cách cẩn thận qua các bước xử sự cơn giận thích đáng.

Tôi chẳng biết ai có thể hướng dẫn các cá nhân qua trạng thái phức tạp của cơn giận hiệu quả hơn tiến sĩ Les Carter. Suốt hai mươi lăm năm kết giao với nhau, tôi biết ông là một nhà nghiên cứu về các cảm xúc nhân chủng học. Ông thích tìm tòi về các vấn đề khiến cho người ta phản ứng theo cách của họ và ông là một người truyền đạt rất khôn khéo, có thể giúp người nam/nữ bình thường hiểu rõ được các vấn đề phức tạp của sự tổn thương

đến cảm xúc. Quá trình dài của ông hướng dẫn các cuộc hội thảo về cơn giận và tư vấn cho những cá nhân qua tình trạng rối loạn cảm xúc, tạo cho ông có cái nhìn phù hợp chỉ qua một vài biểu hiện.

Cái Bẫy của Cơn Giận là một cuốn sách được soạn thảo rất xuất sắc, mang đến những sự hiểu biết thấu đáo các nhân tố có thể vây hãm các cá nhân vào trong những kiểu thất vọng không mong muốn. Với sự am hiểu hết sức rộng rãi của ông và việc dùng các thí dụ minh họa cho từng trường hợp, Les Carter cẩn thận giải thích cách bạn có thể thay đổi lối suy nghĩ của mình như thế nào, cách nói năng của bạn và thái độ của bạn khi tự giải thoát khỏi sự tác hại của cơn giận đã hóa ra tồi tệ.

Hãy đọc Cái Bẫy của Cơn Giận với sự hy vọng là bạn sẽ biết được nhiều điều đáng quan tâm về chính bạn. Khi bạn gắn liền sự sẵn sàng thay đổi của mình bằng khả năng truyền đạt những lẽ phải soi dẫn của tiến sĩ Carter, không lý nào bạn lại coi việc cải thiện nâng cao đời sống của mình chẳng đáng bao nhiêu.

Tiến sĩ y khoa Frank Minirth

Với cả tình yêu dành cho Jennifer, Cara và Megan

^[1] Một chứng bệnh thường được gọi là bệnh tâm thần hưng cảm-trầm cảm. Được biểu hiện có đặc điểm tâm trạng chao đảo giữa các thái cực trái ngược nhau của chứng trầm cảm nặng và quá hưng cảm. Trong thần kinh, lưỡng cực là sự mô tả một nơron (tế bào thần kinh) có hai phần lõi về hai hướng khác nhau từ thân tế bào.

PHẦN MỘT

TÌM HIỂU BẢN CHẤT CỦA CƠN GIẬN

TIẾNG KHÓC ĐẲNG SAU CƠN GIẬN

Qua những năm tôi tư vấn cho hàng trăm người muốn hiểu ý nghĩa về cơn giận của họ, tôi biết được một điều là luôn có điều gì đó nuôi dưỡng cơn giận hơn cái người ta thấy biểu hiện ở bên ngoài. Người tức giận, vẻ bề ngoài có thể như mạnh mẽ, quyết tâm hoặc bất di bất dịch, nhưng chắc chắn là bên dưới cái vẻ bề ngoài đó là nỗi lo sợ, sự đơn độc và áy náy lẫn đau đớn. Đặc biệt là bị đau khổ. Dù họ có thừa nhận hay không, người tức giận là người đã bị tổn thương và phần nào họ đã tin rằng họ có thể giải quyết sự đau khổ của riêng mình bằng cách làm cho người khác cũng phải chịu tổn thương. Lý lẽ của họ thường là thiếu sự nhận thức đến nơi đến chốn; tuy vậy, mỗi khi cơn giận bộc lộ không đúng lúc, nó là sự phản ánh của vết thương sâu xa đang mong được chữa lành.

Khi tôi làm việc với các cá nhân đang cố gắng vượt qua những ảnh hưởng tai hại của cơn giận, tôi nhận thấy rằng họ vẫn bị vướng vào trong cơn giận của họ nếu họ không biết cách nhìn sâu vào bên trong tâm hồn để tìm ra các nhân tố thúc đẩy cơn giận. Đúng vậy, nếu bạn cần biết được những điều đó thì họ cũng sẽ cần biết được các phương pháp được cho là biện pháp tiến bộ để đối phó với tâm trạng bực tức, và họ có thể biết chắc là cần phải phân biệt được sự khác nhau giữa trạng thái tức giận có ảnh hưởng tích cực và tức giận không lành mạnh. Tuy vậy, họ cần nhận ra rằng chỉ cố gắng chinh đốn cách biểu lộ cơn giận mà không đào sâu vào các vấn đề gây ra đau khổ thì có cố gắng lắm cũng chỉ đem lại sự thay đổi hời hợt bên ngoài.

Để thoát khỏi cái bẫy của cơn giận, những người này cần nhận ra tiếng khóc đằng sau cơn giận.

Sự tức giận hiện rõ trên khuôn mặt Julie khi cô ngồi trong văn phòng của tôi cùng với người chồng là Steve. “Chúng tôi đã lấy nhau được sáu năm”, cô ấy giải thích: “Và suốt thời gian đó tôi khó mà có được giây phút bình yên. Khi chúng tôi

còn hẹn hò với nhau thì Steve là một người đàn ông hào hoa phong nhã. Thật ra, anh ấy quá tử tế đối với tôi và các con riêng của tôi, hầu như quá tốt đến nỗi không sao tưởng nổi. Thế rồi, trong tháng đầu tiên sau khi cưới, tôi mới nhận thấy được điều tốt đẹp trong quá khứ không phải như vậy. Anh chàng này có một tính tình chẳng giống ai mà tôi từng quen biết”. Mặt Julie ửng đỏ lên và mắt ngấn lệ khi cô cố giữ bình tĩnh.

“Trong vài tháng đầu sau khi cưới, tôi biết được anh ta bộc lộ trong cách sống về rất nhiều điều anh ta cho làm và cấm không cho làm. Điều gì anh ta cũng có nguyên tắc và nếu như tôi hay một trong các đứa con tôi vi phạm một nguyên tắc thì cơn giận của anh ta sẽ ào ào bộc phát”. Julie tiếp tục giải thích là Steve có thể dễ dàng chửi rửa cô, gọi cô bằng những tên thô tục và điên cuồng buộc tội cô. Đôi lúc anh ta đóng sầm cửa, quăng ném đồ dùng hoặc đâm vào tường. Khi đang lái xe, anh ta thường chạy sát đuôi những xe mà tài xế chạy quá chậm và anh ta thường đưa ra những lời phê bình thô tục, mặc dù điều đó hoàn toàn chẳng khiến cho xe cô di chuyển êm xuôi hơn. Là người thầu cung cấp ống nước, Steve chưa hề bị đuổi việc, nhưng sở dĩ như vậy vì anh ta làm chủ công ty ấy. Nhiều năm qua, anh ta đã đuổi việc hết nhân viên này đến nhân viên khác vì tính khí anh ta quá thất thường và hung hăng. Cơn giận dường như là đặc điểm nổi bật ở tính cách của anh ta.

Khi tôi hỏi Steve, anh nghĩ gì về những điều mà Julie kể lại, anh ta nhe răng cười và nhún vai: “Tôi biết nói gì đây? Cô ấy nói đúng, tôi nóng tính. Nhưng này, hầu hết mọi người không vậy sao? Tôi chẳng đánh đập hay có hành động vũ phu nào. Lẽ ra tôi phải chịu nhịn để cho cảm thấy thoải mái, nhưng tôi đâu phải là một thứ tội phạm nào”.

Với kiểu trả lời như thế, Julie đành thở dài: “Anh ta không thể thay đổi và tôi không biết anh ta rồi sẽ có thay đổi được không! Cơn giận của anh ta đang làm cho tôi không còn hơi sức đâu để vui sống và tôi không còn có thể chịu đựng điều đó mãi được. Nếu anh ta không biết giữ gìn, anh ta sẽ vướng phải vụ ly dị thứ ba vì tôi sẽ không tiếp tục chịu đựng nữa, cũng giống như hai bà vợ trước đây của anh ta vậy”.

Trong phòng tư vấn của tôi, tôi đã gặp những người giống như Steve, họ dường

như tìm cách đáp trả cơn giận vào một người bạn cũ mà người ấy thực sự đã không tốt với họ. Dù có nhiều kinh nghiệm đau thương, nhưng họ vẫn cứ tiếp tục theo kiểu giận dữ như trước vì họ không biết cách nào khác để phản ứng lại khi cuộc sống xã hội của họ có vấn đề. Các thành viên gia đình và bạn bè có thể yêu cầu họ thay đổi cung cách đối xử, nhưng không đem lại ích lợi gì. Ngay cả ngay sau khi đã xin lỗi và hứa sẽ cải thiện, vẫn có thể đoán được là trạng thái giận dữ tai hại ấy sẽ quay trở lại. Có vẻ như phi lý, nhưng dường như đối với những người hay giận dữ thì cơn giận chắc chắn vẫn sẽ tiếp tục làm cho họ có những cảm xúc không hay. Tất nhiên họ đã không cam kết có được sự thay đổi nào tốt hơn.

Những người dễ có phản ứng giận dữ như Steve dường như bị những sự thôi thúc về cảm xúc của họ đẩy đưa. Dù họ có thể cởi mở thừa nhận cơn giận của họ đem lại rất ít kết quả tích cực, nhưng họ vẫn tiếp tục vướng vào cái vòng luẩn quẩn vô ích, như thể bị nó cuốn hút rất mạnh. Cơn giận vô ích này trở thành cái bẫy giữ chặt họ giam hãm họ vào bên trong cuộc đời khổ sở.

Chúng ta công nhận là không ai hoàn toàn tránh được cơn giận. Dù chúng ta có muốn điều đó hay không thì nó vẫn là một phần trong trải nghiệm của cuộc đời mình, nó tồn tại tự nhiên với mỗi cá nhân. Đôi lúc chúng ta kiểm chế khả năng cơn giận diễn ra chẳng được bao nhiêu; nó có thể xuất hiện hoàn toàn bất ngờ. Có những lúc cơn giận có thể bị nổ ra do một tổn thương tức thì hoặc một tâm trạng thất vọng, còn những lúc khác do ký ức của một trải nghiệm trong quá khứ gây ra. Khi tôi tư vấn cho những người hay tức giận, không phải trải nghiệm của cơn giận làm tôi quan tâm; thay vào đó tôi tập trung chủ yếu vào những cảm xúc nào làm họ không kiểm chế được và tại sao cơn giận có thể quá dễ để xảy ra một cách vô ích.

Khi tôi tiếp tục nói chuyện với Steve về cơn giận của anh ta, tôi nhận thấy vấn đề sau đã dày vò anh ta trong phần lớn cuộc sống. Chính cha của Steve cũng đã sống trong tình trạng mắc phải cái bẫy của cơn giận. Dễ bị kích động, cha anh nổi tiếng là có những cơn giận hung bạo dường như xảy đến thật vô cớ. Steve nhớ lại: “Tôi nhớ khi còn là một học sinh tiểu học, lúc tôi và em tôi cãi nhau ở ghế sau xe của gia đình khi chúng tôi đang đi nghỉ. Chẳng nói chẳng rằng, cha tôi lái xe lên vệ đường, rồi ông đi lại mở cửa xe. Ông kéo mạnh cửa xe, lôi tôi ra khỏi xe, rồi đánh thật

mạnh vào hông tôi. Em trai của tôi bắt đầu gào khóc và mẹ tôi quát lại bố tôi vì ông đánh đến bầm dập, nhưng chẳng làm cho ông có gì phải bối rối. Ông lại đẩy tôi vào xe hơi và vẫn không hề nói một lời, chúng tôi tiếp tục đi”. Cha của anh ta là kiểu người như thế. “Ông ta keo kiệt và lạnh lùng. Bắt đầu tôi không sao đếm xuể được bao nhiêu lần ông ta nổi giận như vậy đối với tôi hoặc em trai tôi”.

Tôi hỏi dò: “Lối đối xử ác nghiệt như vậy đã ảnh hưởng đến anh ra sao?”

Vẫn cố tỏ ra bình thản, Steve nhún vai nói: “Tôi không thích thái độ đó, nhưng tôi cũng đã quen với điều đó. Nó đã đến mức không còn làm cho tôi bực mình được nữa”.

Tôi không đồng ý với lời nói ấy một chút nào. Việc hứng chịu lối đối xử ngược đãi như vậy đã làm Steve phải lo lắng và nó đóng một vai trò quan trọng trong sự ngày càng bộc lộ rõ cơn giận của chính anh ta khi trưởng thành. Trong suốt tuổi niên thiếu của anh, rồi qua lứa tuổi 20, 30 và bây giờ là ngoài 40, cơn giận của Steve bộc phát theo kiểu gần như không sao chặn đứng được. Cơn giận đó không phải là không có nguồn gốc. Nó có gốc rễ rất sâu xa gắn chặt với sự đau khổ mà anh ta không bao giờ giải quyết được khi còn bé, đã từng sống trong nỗi sợ hãi vì cơn giận của cha mình. Để anh ta có thể cải thiện được việc kiểm chế các cảm xúc hiện nay của mình, anh ta sẽ cần phải sẵn sàng tiếp thu những ý kiến hiểu biết sâu sắc và sự chinh đốn. Mặc cho anh ta phản đối, tôi nhận thấy Steve là một người đàn ông bị tổn thương nặng nề và mức độ bộc phát cơn giận hiện nay của anh ta là dấu hiệu rõ ràng cho thấy anh ta không bao lâu sẽ chịu bó tay chấp nhận sự đau khổ của mình.

Mục đích của cơn giận

Khi tôi nghe những câu chuyện của những người hay tức giận và những người sống với họ, tôi biết rằng những điều đã trải qua khiến gây ra cơn giận rất khác nhau. Thí dụ: cơn giận có thể phát sinh nếu một thành viên gia đình nói với giọng không thích hợp. Nó bộc lộ khi một người cùng làm việc không tạo ra được các kết quả như ý. Cơn giận phải trải qua khi giao thông không thuận lợi, khi những người khác hay cãi lý, khi đầy các hóa đơn phải thanh toán, khi con chó cứ thích chui vào nhà, khi bị người nào thất hứa, khi bị người khác phê bình, khi một đứa trẻ không

chịu để ý hay khi người ta cảm thấy bị phớt lờ.

Trong hầu hết các trường hợp đó đều gây ra cơn giận, cảm xúc ấy có thể bị chi phối một cách rất khó chịu, thường bằng thái độ lạnh mạt, khinh thường hay vô cảm. Ở vào trường hợp như thế, nhiều người sẽ kết luận rằng cơn giận không có tác động tích cực. Dường như đó là phản ứng của người có đầu óc nhỏ nhen hay ít quan tâm đến những người khiêu khích phản ứng ấy.

Tuy vậy cơn giận không phải là một cảm xúc hời hợt và chúng ta không đơn giản loại bỏ nó như là chuyện không may. Mặc dù chắc chắn nó có thể được xem như là một thái độ không lành mạnh hoặc không ổn định, nhưng không phải lúc nào cảm thấy tức giận cũng là sai. Thực chất của cơn giận là tiếng kêu để được tôn trọng. Mặc dù những người tức giận có thể không nói đúng những lời này, cảm xúc của họ có thể bộc lộ những ý tưởng như sau:

“Bạn cần hiểu rằng tôi cũng quan trọng”.

“Tôi muốn được coi trọng”.

“Tôi chán nản vì cảm thấy như thể cuộc đời là một cuộc đấu tranh lâu dài”.

“Tôi đáng được đối xử tốt hơn những gì tôi hiện đang nhận được”.

“Tôi sẽ không bỏ qua cho anh vì đối xử tệ bạc với tôi”.

“Những ý kiến của tôi cũng tốt như của bất cứ ai. Hãy chú ý đến tôi!”

“Đừng coi thường tôi. Đó là xúc phạm”.

Khi người ta tức giận, đó là một phản ứng đối lại với sự đe dọa hay sự khinh thường cảm nhận được. Cơn giận chạm đến ước muốn cơ bản là bản năng tự vệ. Thật ra, cơn giận có thể được định nghĩa là bản năng tự vệ. Đặc biệt là người tức giận muốn bảo vệ giá trị cá nhân, các nhu cầu đã nhận biết và những sự tin tưởng chân thành. Người tức giận muốn cảm thấy rằng họ có ý nghĩa, họ phải chịu đau khổ khi họ cho là những người khác sẽ không chịu hay không thể gọi họ theo cách nhấn mạnh đến ý nghĩa cá nhân họ.

Tuy nhiên, người tức giận thường chẳng làm cho mình được sự thuận lợi gì vì những lời nói chính đáng về bản năng tự vệ có thể được bày tỏ quá gay gắt đến nỗi người nghe những lời ấy chẳng thấy gì tốt đẹp. Thí dụ: Steve mô tả cho tôi biết cơn giận của anh ta có thể bị nổ ra bởi tính hay quên của Julie. Có thể cô ấy nói với anh ta là mình sẽ đến tiệm giặt hấp lấy áo cho anh, nhưng cuối ngày khi anh hỏi cô về những cái áo ấy thì anh ta lại nghe được: “Ồ, em quên mất rồi”. Cũng thế, anh ta nhờ cô ấy mua một vật cụ thể nào đó khi cô ấy đi mua thực phẩm và cô có thể dễ dàng chọn mua một số thứ, nhưng cô lại quên ngay thứ anh ta nhờ mua. Steve giải thích cho tôi: “Trong cuộc sống hôn nhân của chúng tôi, cô ấy đã quên quá nhiều lần đến nỗi tôi không còn có thể chịu đựng được nữa. Khi nào thì cô ấy mới nảy ra được ý nghĩ mình cần phải tỏ ra là người có thể tin tưởng được?”

Vậy Steve cảm thấy tức giận có sai không? Không hẳn là thế. Thực ra, đối với anh ta nói thẳng thắn với Julie về tính hay quên của cô là biết điều. Tuy vậy, thay vì nói ra những điều lên án của mình một cách xây dựng thì kiểu diễn đạt của Steve lại giống như phóng hỏa tiễn. Anh ta thường quát lên: “Xử sự như vậy em coi được sao?” “Tại sao em không thể giúp tôi một việc cón con như thế?” Dĩ nhiên là Julie không bao giờ hứng chịu cơn giận như thế một cách vui vẻ, nghĩa là phần diễn tả lời nói chính đáng của anh ta sẽ hoàn toàn mất hết.

Những người như Steve có thể học cách bày tỏ cơn giận một cách xây dựng. Thí dụ: Các yêu cầu về cách đối xử thích hợp có thể được đưa ra mà không cần biến yêu cầu ấy thành cơ hội có thể bị xem thường hay bị đe dọa. Có thể đặt ra các giới hạn hay điều quy định ngay cả là người xúc phạm cũng được đối xử đúng mực. Trải nghiệm về cơn giận không những không được trở thành một điểm khởi đầu thúc đẩy cho lối đối xử tệ bạc, mà nó thực sự có thể thúc đẩy người kia ủng hộ các nhu cầu và những sự tin tưởng bằng thái độ tích cực.

Tuy nhiên, những người bị vướng vào cái bẫy của cơn giận đã không biết cách giải quyết cơn giận một cách xây dựng. Bị trói buộc bởi sự bất an, cái tôi dễ bị tổn thương, nỗi nhục hay sự nghi ngờ, cơn giận của họ quá thô thiển đến nỗi nó có thể bộc lộ trong các tình huống thực sự không cần phải tức giận và nó thường bộc lộ bằng thái độ làm mất hết khả năng có thể để phát triển mối quan hệ hoặc hàn gắn

lại.

Vấn đề sâu xa hơn

Khi những người như Steve cố gắng hiểu ra được cơn giận của họ, thì họ bị lôi cuốn chỉ tập trung vào sự kiện trước mắt gây ra cảm xúc đó. Thí dụ: Steve có thể đổ lỗi cho Julie về cơn giận của mình bằng cách nói: “Nếu em có trách nhiệm hơn thì anh sẽ chẳng cảm thấy căng thẳng như vậy”. Hay có lẽ anh ta nói: “Anh phải phản ứng thế nào khác hơn khi một trong những đứa con nói với anh bằng một giọng hỗn xược đó?” Không phải anh ta sai hoàn toàn khi liên kết cơn giận với tình huống ngay tức thì đó, nhưng khi làm vậy, anh ta dễ dàng bỏ qua vấn đề sâu xa hơn.

Người hay tức giận là người dễ bị tổn thương, lại dễ làm hỏng việc. Trong hầu hết các trường hợp, họ mang trong mình nỗi nhục phải chịu không giải quyết đã nhiều năm, thậm chí nhiều thập niên. Thí dụ: Dù cơn giận có thể có vẻ như là một phản ứng lại với sự thiếu hợp tác hiện thời của một người nào đó, nó cũng là một cách phản ứng có thể bắt nguồn từ nỗi đau khổ và sự từ chối trong các mối quan hệ quan trọng đã phải chịu trong nhiều năm. Dù cho hầu hết những người hay tức giận không thể hiện ra bằng những lời này, nhưng họ đã kết luận rằng thế giới là một nơi thù địch, thường không thân thiện mà con người không thể tin tưởng hoàn toàn. Cảm nhận này hầu hết thường được hình thành trong tuổi niên thiếu và lớn dần theo trong những năm tháng trưởng thành.

Trong nhiều năm, tôi đã gặp hàng trăm người tham gia những buổi hội thảo về cơn giận do tôi tổ chức. Khi chúng tôi tìm hiểu các nguyên nhân gây ra cơn giận và những lựa chọn để kiểm chế nó, tôi cố gắng đặt thói quen của họ vào một cái nhìn rộng hơn. Tôi hỏi: “Bao nhiêu người trong số các bạn lớn lên có ít nhất cha hoặc mẹ có các vấn đề liên quan đến cơn giận?” Gần 100% những người tham dự buổi hội thảo đều giơ tay. Lúc đó, tôi nhấn mạnh là cơn giận ở giai đoạn hiện nay của họ chính là sự nối tiếp của sự đau khổ mà họ đã trải qua trong cuộc sống ở tuổi thơ ấu như thế nào vì họ đã chứng kiến những lời chỉ trích, tình trạng phải hạ mình hoặc bị khinh thường. Cơn giận dường như là cách phản ứng lại với tâm trạng thất vọng hiện thời, nó thực sự đang được nuôi dưỡng bởi một loạt những nguyên nhân sâu xa rút ra từ những ký ức về tình trạng bị từ chối.

Không ai được sinh ra vốn đã có tính giận dữ cay nghiệt. Tạo hóa của chúng ta cho mỗi người chúng ta cuộc sống nhằm mục đích trở thành người vừa đón nhận cũng như cho đi tình yêu. Con giận phát sinh từ sự biết được điều gây cho đau lòng là tình yêu không được đề ý tới, bị chỉ trích, bị từ chối hay có vẻ như biết rõ mình bị ruồng bỏ. Khi những trải nghiệm chất chứa tình yêu không được quan tâm, thì tinh thần trở nên bị quan, dẫn đến cơn giận tự do bộc phát không kiểm chế tiêu biểu cho sự khao khát quay về với tình yêu từ khởi nguồn của Tạo hóa. Theo nghĩa này, cơn giận được xem là tốt, nếu chúng ta có thể, nhưng phải đáp lại bằng sự xây dựng của nó. Tuy nhiên, nhiều người dùng cơn giận để đáp lại sự từ chối bằng sự khước từ, đáp lại sự thù địch bằng sự hằn thù, đáp lại sự căm ghét bằng sự ghen ghét. Khi điều này diễn ra thường xuyên, thì lòng hảo tâm bị thay thế bằng tâm trạng luôn luôn đen tối mà rốt cuộc sẽ khó xóa nhòa.

Nếu bạn đã từng trải qua nỗi thất vọng hoặc có xích mích trong quan hệ, bạn có thể vô tình khiến bạn bị quan về cuộc sống. Thí dụ: Steve có thể nhớ lại từng giai đoạn trong thời niên thiếu khi cha anh thường hay quát tháo với anh. Cha anh ta nóng tính và chỉ làm hơi trái ý ông một chút có thể bị la mắng cay nghiệt. Nếu như Steve tỏ ra có tâm trạng buồn chán hay uể oải khi gia đình quây quần quanh bàn ăn tối, thì coi như cha anh sẽ hiểu đó như là một sự coi thường ông, vì thế ông ta có thể găm lên giận dữ: “Mày bị làm sao? Mày ngạo mạn đến mức không sao nói được một tiếng với những người lớn sao?” Nếu Steve cãi cọ với chị, cha cậu có thể hét lên: “Mày thật vô dụng. Mày chỉ có thể làm được một chuyện là gây rối!” Đương nhiên, những lời này làm tổn thương anh ta và Steve chất chứa trong mình những cảm giác oán giận. Anh ta ước sao mình có được một người cha biết nhẫn nại, cảm thông và nâng đỡ.

Bây giờ ở vào độ tuổi ngoài bốn mươi, Steve không còn phải lo lắng về tình trạng xích mích hằng ngày với cha mình nữa, nhưng thỉnh thoảng anh ta có thể nghe những lời nói của Julie và nhớ đến những những lời gay gắt của cha vào thời niên thiếu. Một lần kia, Julie đề cập đến việc cô muốn anh ta nói rõ hơn về giờ giấc của mình để anh và cô có thể cùng chia sẻ công việc với với nhau cho đồng bộ. Cô nói bằng một giọng đều đều và yêu cầu của cô chính đáng. Thế mà, Steve dùng dùng nỗi giận: “Sao lúc nào cô cũng cố kìm kẹp tôi? Tôi không cần cô làm người bảo mẫu, ra

lệnh cho tôi phải báo cáo giờ giấc với cô!” Julie hết sức sùng sốt vì cơn giận của anh ta có vẻ chẳng liên quan gì đến lời yêu cầu của cô.

Điều gì đang diễn ra? Steve đã có sẵn thái độ đồ kị với Julie. Giả sử cô ấy cố chỉ phối hay làm cho anh ta khó chịu, thì anh ta có nhận thức sai lầm ngay là mình sẽ *không* để cho Julie hay bất cứ ai khác ra lệnh cho anh phải làm gì. Dù lúc đó không ý thức, nhưng về mặt cảm xúc thì đang gọi cho anh ta nhớ về hàng trăm lần cha anh đã coi thường anh và bảo anh cách làm thế nào để sắp xếp lối sống theo đúng ý của ông. Với lối suy nghĩ đã có từ đời trước, anh ta cho rằng Julie đang xử sự với một thái độ đồ kị cũng giống như vậy. Cơn giận của anh ta bộc lộ ra cho thấy là anh không thể tin vào Julie vì anh đã chưa bao giờ học cách tin vào người cha hay tức giận của mình.

Khi bạn cố gắng hiểu ra được cơn giận hiện nay của mình, hãy sẵn sàng xem xét cảm xúc ấy bằng cái nhìn thấu đáo hơn. Dĩ nhiên thế nào bạn cũng muốn bảo vệ lòng tự trọng cá nhân của mình vì bạn cảm thấy rằng thế giới đang đối xử không đẹp với bạn, và điều đó khiến bạn suy nghĩ. Liệu bạn có sẵn sàng tự hỏi tại sao cơn giận của bạn lại quá nóng nảy hoặc có thể đã đổ sang cho một người không đáng phải chịu bị quở trách cay nghiệt như vậy không?

Các thành kiến sai lầm đã có từ lâu

Để hiểu được đầy đủ hơn nguồn gốc của cơn giận, bạn nên sẵn sàng xem xét một số thành kiến sai lầm chủ yếu thường hay đi cùng với cơn giận quá nóng nảy hay quá dữ dội.

Sự tiếp thu sai lầm số 1: Sự mâu thuẫn thường là điều nhắc nhở rằng sự khác biệt là vấn đề gây rắc rối cho mỗi quan hệ

Khi Steve còn nhỏ, anh ta biết rằng khi mình bất đồng với cha anh ta thì có thể sẽ có rắc rối theo sau. Nếu cha anh ta chín chắn hoặc bình tĩnh hơn, rất có thể ông ta đã chỉ dạy Steve biết được sự bất đồng không phải lúc nào cũng sai hay không tốt và chúng thường có thể trở thành động cơ để phát huy hay phát triển cá tính. Tuy nhiên, vì thiếu sự chín chắn, cha anh ta đã xem những sự bất đồng như điều phải

loại trừ. Hơn nữa, Steve còn trải qua một vài mối quan hệ quan trọng với người lớn (bao gồm hai cuộc hôn nhân bị đổ vỡ) đã cho thấy rõ sự dàn xếp các sự khác biệt của họ kém, càng làm cho vấn đề này thêm nghiêm trọng. Anh ta biết được rằng những sự khác nhau trong các mối quan hệ đó thường đi cùng với sự dung hòa gượng ép. Cũng vì thế, các sự khác biệt sẽ kéo theo lối phản ứng tự vệ hay coi thường nhau.

Người hay giận dữ thường có sự tin tưởng mạnh mẽ là các sự bất đồng làm nảy sinh sự đau khổ mà họ cho là một thái độ tự vệ gần như phải có ngay khi đối đầu với chuyện mâu thuẫn. Dữ liệu chứa bên trong “con chip cảm xúc trong bộ nhớ” của họ cảnh báo cho họ phải tự vệ bằng cách giành lấy bất cứ phương tiện nào có được. Thí dụ: người hay tức giận có thể tiếp nhận sự biểu lộ suy nghĩ của một người khác về sự khác biệt bằng một lời bày tỏ chống chế ngay tức thì. Có thể họ phản ứng lại bằng sự thách thức. Đôi khi họ cảm thấy cần nhượng bộ nhằm mục đích né tránh sự khổ sở được cho là sẽ xảy đến.

Chẳng hạn như: Một buổi sáng thứ bảy, Julie đến chỗ Steve để thảo luận một sự thay đổi về giờ giấc ngày hôm ấy của cô. Cô nói với anh ta: “Chúng ta gặp trở ngại về dự tính đi mua dụng cụ làm vườn. Ashley quên không nói với em là con nó phải gặp một vài bạn học cùng lớp ở thư viện để làm cho xong bài thực hành về môn khoa học. Em sẽ phải lo chuyện đó trước khi anh và em lo đến việc lật vạt này”.

Steve đáp lại với một giọng nói khó chịu: “Tại sao lúc nào em cũng làm cho anh bị hụt hẫng khi một vấn đề nào khác xen vào các dự định của chúng ta? Em định để cho bọn trẻ lớn lên và tin rằng những ưu tiên của chúng sẽ luôn luôn quan trọng hơn cuộc hôn nhân của chúng ta sao?”

Julie hết sức sững sờ. Cô cảm thấy chán nản là con gái mình đã chờ đến phút chót nói ra nhu cầu của nó, nhưng cô tưởng rằng mình có thể giải thích chuyện cần thiết của nó rõ ràng với Steve và anh ta sẽ có thể thu xếp thích hợp. Anh ta đâu có vấn đề gấp gáp nào khác về giờ giấc trong ngày đâu. Tuy vậy, thay vì giải quyết sự mâu thuẫn đơn giản này một cách bình tĩnh, theo bản năng Steve lại cho rằng vấn đề này gây ra rắc rối. Anh ta đã hiểu quyết định giúp đỡ Ashley của Julie là sự phản đối mình. Ngoài ra, anh ta còn cho rằng sự thay đổi giờ giấc sẽ làm mất đi ngày

hôm đó của anh ta.

Tại sao lại bị quan như vậy? Tại sao Steve không chịu chấp nhận một mâu thuẫn nhỏ nhoi không mấy khó khăn này với sự tin tưởng là mình và Julie có thể dễ dàng tìm ra giải pháp thu xếp được với nhau? Trong quá khứ, Steve đã biết rằng khi anh và cha hoặc mẹ hay anh chị em hoặc người vợ trước đây có bất đồng về giờ giấc, thì anh ta thường bị gạt ra ngoài. Nếu anh cố dàn xếp nhằm mục đích đáp ứng cho các nhu cầu của mình, anh ta thường cảm thấy bị từ chối dứt khoát hoặc bị hiểu lầm. Một yêu cầu đơn giản thường biến thành một xích mích lớn khiến cho anh cảm thấy rằng nhu cầu của mình không được coi trọng và vào lúc mỗi xung khắc này lên cao độ thì anh ta thường bị phạt, bị lơ đi hoặc bị la mắng.

Sự tiếp thu sai lầm số 2: Mâu thuẫn là dấu hiệu chắc chắn của sự từ chối

Người hay tức giận là những người bị quan, họ sống với nỗi lo sợ thường xuyên là bị nghĩ rằng không xứng đáng. Nhiều người hay tức giận thường không chịu nhận là họ phải chịu tình trạng bất an sâu xa; tuy vậy tình trạng căng thẳng thường dễ phát sinh cho thấy điều ngược lại. Không thể giải quyết sự mâu thuẫn bằng nguyên tắc khách quan, những người này liền cho rằng các vấn đề có liên quan trực tiếp đến các thái độ của người khác sẽ không sao chấp nhận được.

Một buổi tối nọ, cô bé Ashley 14 tuổi đang ở trong tâm trạng bối rối. Steve yêu cầu nó lau dọn nhà bếp, nhưng thay vì chịu làm, Ashley đảo mắt và gắt gỏng khi nó cần nhả về chuyện bị sai khiến như một kẻ nô lệ. Lúc đó, Julie bước vào thấy tình cảnh ấy và biết là có rắc rối, nên đã hỏi: “Có chuyện rắc rối sao?” Steve đáp lại cô với một giọng bực mình: “Anh nói là có vấn đề. Ashley không tôn trọng lời anh nói và nó luôn luôn làm to chuyện mỗi lần anh yêu cầu nó làm điều gì đó”. Ngày hôm đó, Julie cũng có chuyện không đồng tình với Ashley; vì vậy cô đáp lại: “Em chắc là nó lại ở vào tâm trạng chẳng ra đâu, cho nên chúng ta sẽ phải kiên nhẫn”.

Với phản ứng đơn giản như thế của Julie, Steve nộ khí xung thiên. “Tại sao em không thể ủng hộ anh khi Ashley xem anh chẳng ra cái quái gì?” Một lần nữa, Julie lại bị sừng sốt. Có phải Steve đã hiểu lời nhận xét đơn giản của cô ấy như là sự coi thường? Sau này, khi cô ngẫm nghĩ về tình trạng căng thẳng của Steve, cô tự nhắc

mình là anh ta thường biến sự mâu thuẫn thành cách dò ý tứ của cô về giá trị của anh ta. Đối với cô, Steve dường như là một người dễ chạm tự ái, anh thường tìm hiểu những lời nhận xét xem đó là ủng hộ anh hoặc chống lại anh.

Bối cảnh gia đình trước đây của Steve đã gieo vào đầu óc anh một dấu chấm hỏi liên quan đến giá trị gắn liền với bản thân anh ta. Cha anh không phải là không có những đặc điểm tích cực, bằng chứng thực tế cho thấy là ông ta cố gắng duy trì sự hiện hữu trong cuộc sống của Steve bằng cách huấn luyện cho đội bóng chày của anh ta và dạy anh cách sửa chữa động cơ xe hơi. Tuy vậy, Steve nhớ rằng còn có một sự nhấn mạnh chắc chắn vào việc phải làm cái đúng và bất cứ khi nào anh thiếu sót thì cha anh sẽ nói ngay điều ông không hài lòng. Mẹ anh thì không gây tác động mạnh đến các mối tương quan với Steve, nhưng bà được xem là rất thường đưa ra những lời nhận xét đã khiến cho Steve tự hỏi về giá trị của mình. Bà hay phàn nàn: “Mẹ không biết phải làm gì cho con vui lòng. Mẹ chỉ mong con chịu nghe lời hơn, giống như chị con”.

Khi trưởng thành và nhìn lại những năm tháng lớn lên của mình, Steve chẳng bao giờ nói là cha mẹ ghét mình. Tuy nhiên, anh ta thường nhớ lại là mình cảm thấy dưới mắt của cha mẹ, anh không mấy được quan tâm. Anh ta biết rằng nếu mình nghe những lời phê bình tích cực của họ, thì trước đó từ lâu anh ta đã phải nghe những ý kiến có vẻ như có ý ghét bỏ. Vì cha mẹ anh không nói thẳng ra sự tin tưởng của họ về giá trị vốn có của anh ta, những cảm xúc của Steve về giá trị của Steve trở nên giống như cái chơi yô-yô của trẻ con, quay chạy vọt lên rồi lại hạ xuống ngay.

Khi trẻ phát triển, người lớn thường gây ảnh hưởng lớn lên đầu óc dễ bị tác động của chúng. Lời nói và thái độ của họ có rất có uy lực, nghĩa là trẻ xây dựng ý niệm về bản thân phần nào theo những lời tuyên bố của người lớn. Trẻ tin cậy vào những nhân vật có uy thế để trả lời câu hỏi: “Con có vấn đề gì không?” Đôi lúc cha mẹ đưa ra lời khẳng định rõ ràng để ngay khi phát sinh mâu thuẫn, trẻ học cách phản ứng lại với sự tự tin. Trẻ ấy sẽ biết nghĩ là: “Con có giá trị vì con có được sự hiện diện của người lớn vẫn luôn luôn coi trọng con”.

Tuy nhiên, người lớn hay tức giận có thể không lấy lại được cảm giác hoàn toàn

yên ổn và vững tâm khi họ đã đối mặt với một nhân vật có uy thế. Tôi không có ý nói là tất cả những người lớn hay tức giận thường xuyên phải đối mặt với những lời lăng mạ cực cần và tình trạng bị coi thường ở tuổi thơ ấu (mặc dù nhiều người bị như vậy). Tuy vậy, tôi muốn nói rằng mục đích của sự yêu thương vô điều kiện không được thể hiện trọn vẹn, để lại một dấu ấn trong tâm trí của trẻ đang phát triển. Chưa biết chắc là liệu giá trị của họ có thay đổi hay không, nhưng những người này đã biết cách phản ứng lại với sự xung khắc có thái độ thiếu ổn định.

Sự tiếp thu sai lầm thứ 3: Không thể nói lên các nhu cầu của bản năng tự vệ với người khác một cách xây dựng

Khi tôi tư vấn cho những người lớn hay tức giận, tôi muốn họ nhận biết rằng họ có thể bênh vực cho các nhu cầu chính đáng và những sự tin tưởng của mình bằng cách mở ra hướng đi cho sự yêu thương và hợp tác. Thông thường, khi tôi giải thích cơn giận không cần phải phụ họa bằng những lời cay nghiệt hoặc cử chỉ thô lỗ như thế nào, tôi nhận được những lời phản đối. Tôi có thể phải nghe: “Chỉ vì ông không biết chúng tôi đang chống lại điều gì. Khi tôi nổi giận với những người xúc phạm đến mình, không còn cách nào hơn là tôi không để cho họ coi thường được nếu như tôi chỉ nói bằng giọng thân thiện, dịu dàng. Tôi sống với những người ngoan cố và cách duy nhất khiến người khác phải nghe là phải quyết liệt”.

Người hay tức giận thường lấy làm ngạc nhiên khi tôi giải thích rằng sự bình tĩnh và sức mạnh không phải là các đặc điểm thường loại trừ nhau. Thực ra, tôi giải thích tiếp là cách nói năng cực cần, độc đoán không phải là cách tỏ ra có sức mạnh nhưng lại tỏ ra tính nhu nhược. Các biểu hiện ngoan cố, gây tổn thương của cơn giận được kèm theo bằng lời lẽ ám chỉ để nói lên rằng: “Tôi sợ rằng anh sẽ không coi trọng những gì tôi nói; vì thế, tôi phải dùng đến kế áp đảo để làm cho anh phải chú ý”. Ngược lại, nếu cơn giận đi kèm với sự tin tưởng bình tĩnh, thì sẽ nói lên một mục đích khác: “Tôi tin điều mình sẽ nói và tôi làm cho anh cũng tin vào tôi”.

Phải thật tế nhị bạn mới có thể mong đợi người khác có tinh thần hợp tác mỗi khi bạn bày tỏ sự tức giận mà người khác vẫn giữ được bình tĩnh. Khổ nỗi, điều này không phải lúc nào cũng được như vậy, dựa trên thực tế thì những người khác có thể không hưởng ứng với sự tức giận của bạn bằng sự cảm thông hoàn toàn. Dù cho

họ thiếu sự hưởng ứng bằng lời bày tỏ thích hợp, nhưng bạn vẫn có thể quyết định chế ngự cơn giận một cách thích đáng.

Một lần kia, Steve nói với tôi về một sự bất hòa giữa anh ta và em trai mình. Vì tuổi thơ ấu của họ đầy những căng thẳng và tranh cãi, nên khi lớn lên họ ngày càng lộ rõ một thói quen tự vệ bất cứ khi nào họ cần thảo luận về những sự bất đồng. Nhân dịp này, khi họ đang tính cố gắng kết hợp đưa gia đình họ đi chơi trong dịp lễ, nhưng Steve đã phải thất vọng vì họ phải theo lịch trình hợp với các hoạt động của em trai mình vì anh ấy là huấn luyện viên cho đội bóng chày của con trai anh. Thay vì bình tĩnh nói chuyện với nhau về giờ giấc của anh ấy sẽ phải làm việc, hai người đã cãi nhau quyết liệt về chuyện sao người kia lại không bao giờ chịu linh động theo.

Cuộc tranh luận rất khó chịu và Steve giải thích với tôi: “Suốt cả đời, tôi vẫn luôn cố gắng dung hòa với cậu em ngốc nghếch của tôi, nhưng tôi không cho rằng chúng tôi sẽ may mắn có được sự trao đổi thuận hảo với nhau. Cách ăn nói duy nhất mà nó biết được là nói năng vô ý tứ. Nhưng ngay cả khi tôi đã kích thẳng với nó, nó sẽ tìm cách biến điều đó thành một cảnh tượng chẳng tốt đẹp gì”.

Khi tôi nói là anh ta có thể chọn cách giữ vững lập trường của mình mà không bị lôi kéo vào một cuộc đấu khẩu, anh ta đã phản ứng một cách tiêu cực: “Chẳng ích lợi gì nếu như tôi không có cách nào mời được một người như Mẹ Têrêsa dàn xếp thay tôi. Tôi không bao giờ bàn các vấn đề với em trai tôi được kết quả bao nhiêu và tôi không mong điều đó sẽ sớm thay đổi được”.

Giống như nhiều người hay tức giận, Steve đã sai lầm khi cho rằng khi những người khác không giải quyết tốt chuyện xung khắc, thì anh ta sẽ mất khả năng giữ bình tĩnh về mặt cảm xúc. Trong quá khứ, anh ta đã trải qua hàng trăm nếu không nói là hàng ngàn chuyện mà anh ta không thể biết chắc có được một kết quả vui vẻ. Không tin vào khả năng của mình kiềm chế được cơn giận một cách hợp lý lúc đương đầu với người hay lý sự, thì những cảm xúc của anh ta bị choáng ngập sắc thái tiêu cực đã dẫn anh ta đến phản ứng thiếu sáng suốt.

Trách nhiệm ở chính cá nhân

Cảm giác bất bị căng thẳng và nguôi ngoai đi có thể bắt chợt nảy ra với những người khi tôi nói với họ về sự thật là cơn giận của họ thực ra có thể có được mục đích hợp lý. Khi người ta được mách bảo phải suy nghĩ về sự tức giận bằng những lời lẽ phủ nhận thật nặng nề, thì điều đó có thể làm cho họ thực sự trở thành người tỉnh ngộ và biết được rằng nói thật về điều đang làm họ bức mình sẽ vừa có ích vừa cần thiết. Phần đông người ta không biết cách xử sự cơn giận của mình để đến nỗi họ dễ dàng mất đi nhiều người ủng hộ cho ý kiến chính đáng để giữ giá trị cũng như các nhu cầu và sức thuyết phục cho cá nhân mình.

Khi tôi làm việc với những người cố gắng hiểu ra ý nghĩa về cơn giận của họ, tôi nhấn mạnh đến sự cần thiết phải tách rời cảm xúc của họ ra khỏi cảm xúc phản ứng của những người có ý khiêu khích không tốt. Tôi giải thích: “Khi bạn hiểu ra ẩn ý của người khác, không ai biết chắc được bạn có thể bộc lộ cơn giận ra sao. Vì những người có mặt ở chỗ bạn có thể không còn thời gian để nghĩ đến việc chế ngự cảm xúc của chính họ, nên khi bạn bộc lộ cơn giận của mình dựa theo thái độ của những người đó thì bạn tự chuốc lấy thất bại cho mình”.

Để thoát khỏi cái bẫy của cơn giận ở mình, bạn cần phải suy nghĩ bằng những lời lẽ của chính cá nhân mình. Khi còn bé, bạn chưa đủ chín chắn để biết cách làm thế nào kiềm chế cảm xúc của mình mà không để nó bị ảnh hưởng vào cảm xúc của người khác bằng cách tự nghĩ ra cách xử sự của riêng mình. Khi bạn sắp qua tuổi thanh niên và vào những năm đầu ở tuổi trưởng thành, có thể bạn đã thường hay có các thói quen phản ứng không thích hợp với chuyện xung khắc và những thói quen đó có thể đã trở thành nền tảng cho lối phản ứng hiện nay của bạn đối với sự xích mích.

Bao lâu bạn còn buông trôi cuộc sống mà không có phương hướng có nhận thức rõ ràng nhằm chế ngự cơn giận và không phát huy được những hiểu biết sâu sắc liên quan đến tình trạng dễ bị cảm xúc giận dữ tấn công, bạn rất có thể sẽ thường xuyên vướng vào sự khổ sở và điều đó sẽ còn tiếp diễn. Gần như chắc chắn là những người khác sẽ không thể làm cho bạn cảm thấy đủ bình tĩnh để thoát khỏi cơn giận làm bạn phải kiệt quệ sinh lực. Người duy nhất rút cuộc có thể làm cho bạn tiến bộ để chế ngự được cơn giận của bạn không ai khác ngoài bạn. Không có dự định cho

chính cá nhân nhằm chế ngự cơn giận, cảm xúc của bạn giống như những hành động của cái máy bắn bi trong khu vui chơi, bắn vọt ra từ một lối phản ứng thiếu nhận thức này lại đến một lối phản ứng không chính xác khác.

Steve đang ở bước ngoặt của cuộc đời. Là người ở độ tuổi trung niên đã trải qua nhiều mối quan hệ bị đổ vỡ, cả trong đời sống gia đình lẫn trong hoạt động kinh doanh, anh ta biết mình không muốn chiều hướng tương tự như thế đưa anh vào những năm tháng nghỉ hưu. Tuy vậy, vì anh vẫn thường hay cho người khác thấy rõ về tính xấu của mình, anh đã chẳng có được sự tiến bộ bao nhiêu cho sự chín chắn về mặt cảm xúc.

“Steve, với tính lạc quan chúng ta có thể tiến bộ, nếu anh xác định rằng mình có thể loại bỏ thói quen đổ lỗi và chịu xem xét kỹ cách chế ngự cơn giận của anh. Việc anh cảm thấy tức giận quá mức độ như thế cho tôi biết là anh đang đau khổ. Tôi sẵn sàng giúp anh, nhưng điều đó đòi hỏi là anh phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về trạng thái cảm xúc của chính mình”.

Steve không dám chắc liệu anh ta có tán thành lối suy luận của tôi hay không, do đó anh ta đáp: “Làm sao tôi không tức giận được khi tôi phải tiếp xúc với những kẻ ngu ngốc và tôi phải chịu kiểu cư xử thô lỗ từ quá nhiều người như thế? Có phải anh đang bảo tôi là phải biến thành loại đàn ông yếu đuối và cứ để cho người ta chà đạp lên mình như thể tôi chẳng quan tâm đến sao? Nếu đó là điều mà anh suy nghĩ, tôi có thể nói ngay với anh bây giờ là anh có thể bảo tôi chịu thua cho rồi”.

Phản ứng của tôi rất đơn giản. “Steve, tôi không biết là mình có thể biến anh thành một người yếu đuối hay không, cho nên, anh khỏi phải lo về chuyện đó. Những điều tôi đang đề nghị là thẳng thắn. Anh đã làm theo những tấm gương thiếu sáng suốt khi anh đang ở tuổi mới lớn và cơn giận của anh đã làm cho anh bị hao mòn trong suốt những năm tháng ở tuổi trưởng thành đến độ anh không còn biết cách chế ngự chuyện xung khắc được bao nhiêu. Tôi đang cho rằng anh muốn thoát khỏi cái bẫy này, nhưng liệu anh có thể thành công hay không còn tùy thuộc phần lớn vào anh. Tôi có thể giúp anh khám phá ra các lựa chọn mà anh có để chế ngự cơn giận và tôi có thể nói với anh về một số kiểu tư duy cơ bản để lái cơn giận sang hướng ngược lại. Phần còn lại là tùy vào anh. Chuyện này là cuộc sống của anh

và cuối cùng chẳng ai ngoài anh sẽ phải chịu trách nhiệm về điều đó”.

Con giận không phải là một cảm xúc bí ẩn khiến người ta không thể hiểu được nó một cách dễ dàng. Ở những trang sau, trước hết chúng ta tìm hiểu con giận có thể bộc lộ ra sao, cả tích cực lẫn tiêu cực. Chúng ta cũng khám phá một số các kiểu có liên quan mà chúng có thể khiến cho bạn bị sa vào trong cái lưới vây hãm của con giận, với sự hiểu biết bạn có thể chọn cách để thoát khỏi những tình trạng không có ý nghĩa tích cực khi bạn nhận ra các lựa chọn thay thế tốt hơn.

Hãy cho tôi có lời khuyên khích bạn. Lần đầu khi tôi gặp Steve, tôi đã không thấy nhiều dấu hiệu rõ ràng cho thấy là chúng tôi có thể hy vọng một kết quả tích cực từ việc tư vấn. Ban đầu anh ta chống chế và dễ dàng coi thường những ảnh hưởng khiến anh hao mòn sinh lực do con giận đã gây ra trong cuộc sống của anh ta. Tuy vậy, tôi đã thuyết phục anh ta tham gia vào một khóa hội thảo sáu tuần về con giận, rồi sau đó chúng tôi triệu tập lại để thảo luận cá nhân.

Trong buổi gặp gỡ đầu tiên sau khóa hội thảo, Steve nhận xét: “Trong tất cả những điều chúng ta học ở đó, một ý tưởng nổi bật lên hơn tất cả những ý tưởng khác”. Anh ta ngừng một chút rồi nói: “Tôi có các lựa chọn”. Nghe cách nhấn mạnh mà anh ta diễn tả điều đó, bạn có thể đã nghĩ rằng anh ta vừa mới khám phá ra bí quyết cho tất cả vấn đề của cuộc sống... và có lẽ anh ta đã khám phá được. Dù anh ta đã cảm thấy bị ràng buộc vào những lựa chọn thiếu sáng suốt của mình xảy ra trước đây khi con giận bộc phát, nhưng bây giờ anh ta thấy rằng mình có thể thay thế những lựa chọn không hợp xửa kia bằng những lựa chọn xây dựng, thích hợp hơn. Trước đây chưa bao giờ anh ta dành thời gian để suy nghĩ đến giá trị hết sức ý nghĩa có thể nảy sinh từ một sự nhận thức như thế.

Nhiều tuần trôi qua, chúng tôi tiếp tục thảo luận những thay đổi về tư duy mà anh ta cần có để thay đổi từ cách chế ngự cảm xúc không lành mạnh thành có ý nghĩa tích cực. Anh ta vẫn còn bộc lộ con giận của mình, nhưng cách bộc lộ con giận của anh đã thay đổi rất đáng kể.

Vì vậy điều đó cũng có thể xảy ra với bạn. Hãy xem xét trường hợp tương tự như thế này. Giả sử bạn lớn lên trong một gia đình chỉ nói một ngôn ngữ là tiếng Anh.

Nếu hôm nay tôi yêu cầu bạn học nói tiếng Pháp, bạn có thể làm được không? Được, nhưng sẽ phải cần nhiều nỗ lực. Bạn sẽ cần được kèm cặp đặc biệt và phải có thời gian để học từ vựng và cấu trúc câu mới. Tuy nhiên, với sự kiên trì điều đó có thể thực hiện được.

Ta cũng có thể nói như thế về việc sắp xếp lại cách chế ngự cơn giận của bạn. Cũng như việc học một ngôn ngữ mới không phải là một việc dễ dàng và nhanh chóng, bạn không thể mong tính hay tức giận của bạn thay đổi được trong ngày một ngày hai. Nhưng cũng giống như bạn có thể hấp thụ được các thói quen sử dụng ngôn ngữ mới, bạn có thể mong làm được giống như thế với các thói quen về cảm xúc của mình.

Theo đuổi bằng sự tin tưởng là ý thức và sự hiểu biết sâu sắc của bạn có thể hướng dẫn bạn chọn được con đường có hiệu quả tốt hơn. Chúng ta bắt đầu bằng cách phác họa ở hai chương kế tiếp các sự lựa chọn cho chính bạn khi cơn giận bộc phát. Một khi bạn biết cách sàng lọc các lựa chọn không hay ra khỏi những sự lựa chọn hữu ích, thì lúc đó bạn sẽ sẵn sàng tìm tòi các nguyên nhân mà bạn thường hay chọn khi hành động.

Nhận xét cá nhân

- Một số chuyện nào thường gây ra cơn giận của bạn? Bạn muốn nói lên điều gì trong cơn giận của mình?
- Các cảm xúc giận dữ của bạn có gì là chính đáng?
- Bạn thường hay làm gì khiến cho mục đích biểu lộ chính đáng về cơn giận của bạn bị mất đi?
- Cách chế ngự cơn giận của bạn như thế nào để cho bạn cảm thấy bị sa lầy?
- Những trải nghiệm đau khổ nào trong quá khứ của bạn để cho những cảm xúc giận dữ hiện nay của bạn còn tồn tại?
- Tại sao bạn khó chấp nhận thực tế là người ta có thể vứt bỏ hay không còn tình cảm giữa lúc đang xung khắc?

- Cách chế ngự cơn giận của bạn sẽ thay đổi ra sao nếu bạn nhất quyết không còn hay buộc tội người khác và chịu trách nhiệm cá nhân về việc tạo cân bằng cảm xúc của mình?

CÁC LỰA CHỌN CƠN GIẬN LÀNH MẠNH

Khi bạn cảm thấy tức giận, rất có khả năng là một điều gì đó chính đáng đang thúc đẩy cảm xúc này. Ngay cả cơn giận được kiềm chế không tốt thì về cơ bản cũng có thể nói lên mục đích hợp lý. Những người cứ mãi bị vướng phải cơn giận của chính mình, họ sẽ không sao diễn tả được những lời lẽ ấy bằng thái độ mà họ có thể duy trì các mối quan hệ tích cực. Mặt khác, một số người có khả năng thể hiện cơn giận của mình rõ ràng và khi quá trình bộc lộ thể hiện được tác dụng tích cực thì lúc ấy họ có thể chuyển sang các ưu tiên của lối sống khác mà hoàn toàn không bị vướng mắc vào cơn giận.

Tôi nói chuyện với Steve khi anh bước vào văn phòng sau một cơn giận nữa với Julie, vợ anh. Lần này, anh ta nổi giận khi cô ấy mời thêm đứa em trai mình đến ăn tối vào dịp cuối tuần ở nhà họ. Dịp cuối tuần như vậy đã không diễn ra tốt đẹp vì Julie và Jerome, em trai cô đã cãi nhau về ý kiến bất đồng liên quan đến tài sản của người cha quá cố. Trong đầu Steve, Jerome là một kẻ lừa đảo đang cố lừa Julie để chiếm phần lớn khoản thừa kế của cô. Vậy mà, bây giờ cô ấy lại mời hẳn quay lại nhà họ dùng cơm tối sao? Đối với anh ta chuyện đó chẳng có ý nghĩa gì và anh nói thẳng với vợ mình chuyện như vậy.

Julie lại có một cái nhìn hoàn toàn khác. Dù thất vọng về cách đối xử của Jerome với mình, cô ấy cho là có thể đạt được một sự thỏa thuận nào đó. Vì vậy, cô đang cố tiếp em trai mình với mục đích tạo được sự dung hòa. Khi cô cố gắng giải thích những suy nghĩ của mình với Steve, cuộc nói chuyện trở nên khó chịu và nhanh chóng leo thang thành trận cãi nhau to tiếng chẳng ra gì.

Ngồi trong văn phòng của tôi, Steve cố làm cho tôi tin lập trường đúng đắn của anh ta. Cũng với giọng dọa nạt mà anh ta thường nói với vợ, anh nói lan man về những chuyện thủ đoạn và bất tín trước đây của Jerome. Nghe đủ rồi, tôi giờ một tay

lên và nói: “Steve, thôi bây giờ anh có thể dừng nói nữa. Không cần phải làm cho tôi tin anh cảm thấy đúng như thế nào”.

Anh phản đối và quay lại với lối độc thoại lan man của mình, vì vậy tôi lại ngắt lời và giải thích: “Steve, sự biểu quyết của tôi không có ý nghĩa gì ở vấn đề này. Tôi hầu như không quan tâm đến việc quyết định xem liệu anh có nên đứng ra mời Jerome đến nhà ăn tối hay không khi tôi đang thảo luận cách làm thế nào để chế ngự cơn giận đã làm anh bị choáng ngợp quá mức như thế”. Bằng những lời như thế, anh ta mới thôi không còn cố lấn lướt nữa và chúng tôi có thể đi vào trọng tâm vấn đề.

Cơn giận của Steve bị thúc đẩy bởi định kiến là Julie chẳng mấy quan tâm đến quan điểm của anh về vấn đề quan trọng trong gia đình. Mặc dù định kiến này là sai, nhưng anh ta vẫn cho rằng phải áp đặt quan điểm của mình lên Julie vì nếu không thì cô ta có thể hoàn toàn không chịu lắng nghe anh ta. Anh ta quá chú tâm đến việc áp đặt giờ giấc của mình đến độ anh không còn để ý được cách truyền đạt của mình có phản tác dụng với mình hay không. Nhiều lần trong những cuộc tranh cãi với Julie trước đây, rõ ràng là cách thể hiện cơn giận gây hấn của anh ta luôn khiến cho cô chống lại anh. Tuy nhiên, dù không áp đặt được giờ giấc của mình, nhưng giờ lại thêm một lần nữa anh ta đang bắt cô phải đồng ý với mình.

Khi tôi tư vấn cho người như Steve, tôi cố gắng đi vào điểm trọng tâm của việc biểu lộ cảm xúc để xác định điều gì trong những lời lẽ biểu lộ cơn giận có thể còn có ý nghĩa. Trong trường hợp của Steve, anh ta đã chứng kiến cảnh Jerome đã đối xử với Julie chẳng ra gì trước đây. Cho nên, cơn giận của Steve biểu hiện cho mong muốn ủng hộ cho sự chắc chắn là phải có được sự công bằng khi đề cập đến một vấn đề nhạy cảm trong gia đình. Không những anh ta không sai trong sự tin tưởng này, mà anh ta còn muốn trao đổi với vợ để cô ấy biết rằng anh có thể làm cho quan điểm thêm rõ ràng để củng cố việc giải quyết của cô với cậu em mình.

Tuy nhiên, cách truyền đạt của Steve quá cực cần và xúc phạm đến nỗi vợ anh không thể thấy được bất cứ lý do yêu thương nào. Cô cảm thấy bị xem thường và bị sỉ nhục đến mức cô không muốn làm gì với các ý tưởng của anh ta. Việc của anh là phải biết cách để nói những lời lẽ hợp lý ra sao cho phù hợp với cơn giận một cách

có sự tôn trọng.

Có lẽ sai lầm thường xảy ra nhất bởi người tức giận truyền đạt sự tin tưởng có lý của mình theo kiểu gây xúc phạm. Người tức giận có thể quá chú ý đến việc làm cho người khác biết các nhu cầu của họ đến nỗi họ nhanh chóng tự suy xét rằng cách cục cằn hay vô cảm vừa cần thiết vừa hợp lý. Vì rất có thể đoán được là cách đặt vấn đề ngoan cố này chỉ mang lại tình trạng căng thẳng, những người này trở nên bị sa lầy bởi tự cho là mình đúng ngay cả khi họ đổ lỗi cho người khác vì đã làm cho họ cảm thấy thất vọng.

Đặt ra mục đích

Để giải thoát mình khỏi cái bẫy của cơn giận không thành công, bước đầu tiên là nắm rõ điều bạn muốn làm với cảm xúc đó. Nếu ở mãi trong tình trạng sa lầy của sự xung khắc gây khó chịu là mục tiêu của bạn, các lựa chọn được mô tả ở trong chương vừa rồi chắc chắn sẽ đưa bạn đến đó. Tuy vậy, bạn có thể xác định là mình đã mệt mỏi vì các kết quả không tốt đẹp khi mà cơn giận hóa ra tồi tệ, nghĩa là bạn sẵn sàng kiểm chế cơn giận của mình bằng cách khác mang tính xây dựng hơn.

Trước khi bạn có thể mong đợi sự thành công trong việc kiểm chế cơn giận được tốt, hãy tự hỏi: Thực sự tôi muốn đạt được điều gì khi tôi cố gắng nói lên cảm xúc của mình? Đó là câu hỏi tôi đã nêu ra cho Steve khi thảo luận về cơn giận bộc phát mới đây nhất của anh ta. Khi tôi làm như vậy, anh ta do dự và trông có vẻ ló bịch; “À, tôi cho rằng mình đang cố giải thích rõ ràng quan điểm của mình; đó có phải là điều ông đang nhắm đến không?”

“Đúng rồi. Tôi muốn anh ta cân nhắc trước hết lý do tại sao chúng ta cần phải thể hiện cơn giận”. Tôi biết rằng Steve không có thói quen xem lại cách diễn tả cảm xúc trong những chuyện xung khắc, do đó đây là một cách khuyên bảo quan trọng đối với anh.

Anh ta nói: “Tôi chỉ biết là Julie đang tự chuốc lấy rắc rối khi cô mời Jerome đến ăn tối. Tôi đang cố cho cô ấy biết là tốt hơn cô ấy nên dè chừng vì cậu ta không phải là loại người đáng tin”.

“Như vậy thực sự anh quan tâm về những cảm xúc của vợ mình và anh đang ở trong tâm trạng muốn che chở”. Anh gạt đầu khi tôi tạm dừng. “Tôi cho là điều gì đó đã xảy ra trong cuộc trao đổi ấy khiến cho Julie không nắm được những suy nghĩ quan tâm của anh”.

“Đúng vậy”, anh ta trả lời. “Có thể ông nghĩ rằng chúng tôi là các kẻ kinh địch ghê gớm qua kiểu bộc lộ qua lại của chúng tôi không hợp với nhau, nhưng thật sự đó không phải là điều mà tôi muốn nói đã xảy ra khi lần đầu tôi đề cập đến chủ đề đó với cô ấy”.

Một cách lý tưởng, mục đích của việc dùng lời lẽ truyền đạt trong cơn giận là tạo ra được sự hài hòa nhiều hơn trong mối quan hệ. Thực ra, nếu được xử lý đúng thì cơn giận có ý nghĩa tích cực có thể thúc đẩy khả năng hợp tác, thống nhất và thậm chí cả tình yêu. Không sao tránh khỏi cơn giận bộc phát giữa lúc xung khắc và sự dồn ép cảm xúc của nó có thể thúc giục bạn thảo luận các nhu cầu và lý lẽ riêng theo cách có khả năng giảm bớt hoặc loại bỏ chuyện xung khắc.

Hầu hết người ta không trải qua cơn giận bằng cảm xúc hài hòa và chắc chắn họ không nghĩ cơn giận có can hệ gì tới tình thương, nhưng do sự trải nghiệm cơn giận trước đây hoàn toàn là kinh địch. Nhớ rằng hầu hết người ta đều nghĩ cơn giận có liên can đến chuyện kinh địch và sự xúc phạm trước đây. Do đó, có thể đoán được là họ sẽ chế ngự cơn giận bằng một sự bi quan mà không hay biết là mỗi xung khắc hiện nay chẳng đem lại kết quả gì. Vậy thì sự bi quan này không để cho những người tức giận thể hiện thái độ đúng đắn để quyết định cách bày tỏ, nhưng không phải chỉ có trường hợp này.

Ngay cả khi cơn giận không tạo ra ảnh hưởng hài hòa mong muốn, nó vẫn có thể đáp ứng mục đích tạo được sự tự trọng. Có thể đưa ra những lời lẽ với người khác là bạn tin vào sự đúng đắn của riêng mình và bạn xem mình là người được quan tâm đến một cách nghiêm túc. Cách bộc lộ cơn giận của bạn có thể chứng tỏ rằng bạn tin vào khả năng thực hiện những sự tin tưởng của chính bạn. Cơn giận có thể cho thấy bạn tin một cách mạnh mẽ vào các giá trị cốt lõi của mình và bạn mong muốn những người khác nhìn bạn một cách nghiêm túc.

Có những tác dụng tích cực của cơn giận:

- Cương quyết bên vực những sự tin tưởng đúng đắn
- Bày tỏ mối quan tâm lo lắng về những chọn lựa không thích hợp của người khác
- Đặt ra các giới hạn và phạm vi nhất định của cá nhân
- Củng cố lòng tự trọng
- Giữ vững những sự tin tưởng của cá nhân, ngay cả khi những người khác cố dùng thủ đoạn để ức chế tinh thần
- Đề cập các vấn đề liên quan đến sự vô trách nhiệm hoặc việc đặt ra các ưu tiên sai lầm
- Nói rõ các nhu cầu cá nhân
- Bày tỏ sự tin tưởng và làm cho người khác chịu quan tâm đến quan điểm của bạn
- Đặt ra cách cư xử riêng của bạn về các thách thức hàng ngày
- Đặt ra phương thức và sự phối hợp trong các nỗ lực chia sẻ

Nếu bạn có thể gắn kết cơn giận với các động cơ xây dựng, thì cơn giận không còn là một cảm xúc vấy hăm nữa. Thay vào đó, cơn giận có thể trở thành một động cơ thúc đẩy bạn ủng hộ sự thật và có cách cư xử tích cực để giải quyết xung khắc. Những người chọn cách vận dụng cơn giận của họ theo một cách dẫn đến bản năng tự vệ thích đáng, thì họ đủ khôn ngoan để nhận ra rằng sự thô lỗ hay xem thường người khác rốt cuộc không đạt được các kết quả tốt đẹp. Ngay cả khi họ thấy cần phải kiên quyết bảo vệ các nhu cầu chính đáng của mình, họ cũng nhận thấy rằng cuộc sống bao gồm hàng loạt các cuộc trao đổi qua lại xảy ra, thì càng có thể dẫn đến chuyện xích mích nhiều hơn hoặc cũng có thể dẫn đến bầu không khí có sự tôn trọng. Sự ưu tiên hàng đầu của họ là tìm con đường dẫn đến sự tôn trọng lẫn nhau.

Cơn giận có sự tôn trọng

Để thoát khỏi cái bẫy của cơn giận của chính mình, bạn không cần lãng tránh hoàn toàn cảm xúc đó. Bạn có thể chọn để không đặt nặng đến kiểu tức giận vô ích khi bạn chọn sự quyết đoán để thay thế. Hình thái của cơn giận này có thể được định nghĩa là bảo vệ giá trị cá nhân, các nhu cầu và sự tin tưởng, đồng thời khi ấy vẫn giữ được phẩm giá của những người có liên quan khác.

Ở thế hệ đã qua, người ta đã nói và viết nhiều về chủ đề của sự quyết đoán đến mức mà một số người đã thành ra làm lẫn về ý nghĩa hoặc mục đích thực sự của nó. Thí dụ: khi tôi dùng từ đó trong cuộc thảo luận với Steve và Julie, cô ấy ngần ngại ngay. Cô ấy giải thích: “Tôi vẫn luôn nghĩ đến những người quyết đoán là tự đề cao mình và áp đặt ngay cho gia đình phải theo giờ giấc của họ. Một điều mà chúng tôi *không* cần có trong gia đình khi mà nó càng khuyến khích bắt người khác phải theo ý kiến của mình!”

Steve xen vào: “Không ai có thể buộc tội tôi là không đủ quyết đoán. Điều chắc chắn là ông không cần phải đoán các ý kiến của tôi. Nếu ông tiếp xúc với tôi khá lâu, ông sẽ biết tôi là người bộc trực. Chắc chắn là không, tôi không hề có một chút lỗi lầm nào về sự quyết đoán!”

Trong những lời nhận xét của họ, rõ ràng là không ai nắm vững được bản chất thực sự của sự quyết đoán. Quả thực những người quyết đoán rất cởi mở về các nhu cầu và quan điểm của họ, nhưng không đồng nghĩa là họ biểu lộ độc đoán. Cũng như thế, không cần phải quá cương quyết đến độ những người khác cảm thấy vô nghĩa hay bị coi thường. Người quyết đoán đặt giá trị cao quý lên trên danh dự và giá trị của mỗi con người có liên quan trong cuộc xung khắc. Họ tin vào các cảm xúc chính đáng và những ý kiến của riêng mình *giống như họ có sự tôn trọng các nhu cầu và quan điểm của người khác.*

Khi tôi giải thích sự hiểu biết của tôi về tính quyết đoán với Steve và Julie, mỗi người họ bắt đầu nhận ra là hình thái của cơn giận này khác xa với những gì họ thường trải qua trong gia đình. Dù Steve cho rằng anh ta quyết đoán chỉ vì anh không bối rối trong chuyện bộc lộ cảm xúc của mình, nhưng anh đã nhận ra rằng

mình không hề quyết đoán khi anh ta hiếm khi nghĩ về phẩm giá của người liên quan khác. Cái danh xưng quyết đoán của anh chẳng là gì ngoài sự gây hấn không có tình cảm, to tiếng và cho thấy anh vừa bị áy náy vừa có ảo tưởng là anh có thể ức chế tinh thần của những người dám bất đồng với anh. Mặt khác, Julie bắt đầu nhận ra rằng sự quyết đoán không phải chỉ là tự khẳng định mình mà còn phải có được tính công bằng, cởi mở và sự quan tâm.

Tính quyết đoán có thể được hiểu là sự kết hợp giữa tính thẳng thắn và sự tự kiểm chế. Tính thẳng thắn rõ ràng trong việc sẵn sàng nói lên các vấn đề và các nhu cầu một cách cụ thể và không mập mờ. Tự kiểm chế rõ ràng không có những hành động áp đảo hoặc có hại. Con giận có tính quyết đoán được rèn luyện khi ai đó chọn cách đương đầu với mỗi xung khắc bằng sự thành thật đồng thời cũng đối xử với những người khác bằng tinh thần hợp tác trước sau như một. Việc nói thật trong tình yêu là sự mô tả thích hợp về tính quyết đoán thật sự.

Đặc biệt, sự mô tả của tôi về con giận có tính quyết đoán dường như làm cho Steve nghĩ về thời gian trước đây. Trong lúc suy nghĩ một cách thành thực, anh ta thú nhận: “Đó hoàn toàn không phải là cách tôi tự kiểm chế mình khi tức giận. Tôi vẫn luôn nghĩ đến tính quyết đoán là cách tấn công vào yếu điểm của người khác và không buông tha một khi đã tạo cho người ấy chú ý”.

Tôi đáp lại: “Hãy để ý xem anh chỉ tạo thêm các vấn đề như thế nào khi anh dùng con giận như bàn đạp để tấn công. Người kia không chỉ bị tổn thương bởi cách cư xử kinh địch mà rốt cuộc anh còn là kẻ ức hiếp hoặc là một kẻ nói ra lời lẽ miệt thị. Đó có phải là những gì thực sự anh muốn trở thành như vậy không?”

Qua việc định nghĩa lại khái niệm về tính quyết đoán, Steve bắt đầu dần dần thoát ra khỏi con giận đã trói buộc anh gần như cả cuộc đời. Trước hết, anh ta đã biết cách nhìn nhận con giận như một cảm xúc có thể có tác dụng tích cực. Hai là anh cảm thấy cần phải biết thái độ về con giận mới mẻ này có thể được biểu lộ như thế nào trong cách cư xử và qua lời ăn tiếng nói của mình.

Tính quyết đoán có tác dụng ra sao

Điều dễ thấy là những người tức giận khi họ gạt bỏ cách thể hiện cơn giận để thể hiện tính quyết đoán sẽ đem lại ích lợi. Có lẽ sự chinh đốn dễ thấy đầu tiên được nhìn nhận là ở tính sáng suốt. Thay vì phản ứng một cách cay nghiệt, họ sẵn sàng đương đầu với chính mình khi cảm thấy tức giận và tự hỏi: *Tôi thật sự có cần phải bộc lộ theo cảm xúc này không?* Đôi lúc họ kết luận là cơn giận chẳng có mục đích hữu ích nào; nó có thể là một phản ứng với một chuyện tâm thường hoặc không đúng lúc. Những lúc khác, họ có thể xác định là sự bộc lộ cơn giận là phù hợp, nhưng có sự cân nhắc ở mức độ thích hợp. Với sự suy xét khôn ngoan, họ sẵn sàng xem xét cách bộc lộ cảm xúc của họ có thể ảnh hưởng đến người khác ra sao.

Thí dụ: Steve kể cho tôi về một khả năng chế ngự nhỏ liên quan đến tâm trạng thất vọng về Julie. Cô ấy nhờ anh ta rửa xe hơi của mình, vì vậy anh ta nhận việc ấy vì muốn tỏ ra tử tế với cô. Khi anh ta mở cửa xe, anh ta thấy rất nhiều rác vụn rải rác khắp trong xe; và vì anh ta chăm sóc xe của mình tỉ mỉ hơn nhiều, nên điều ấy làm cho anh cảm thấy thất vọng. Anh ta giải thích với tôi: “Trước đây, tôi thường quay vào nhà và làm ra to chuyện về thói quen nhếch nhác của cô ấy. Tôi có tiếng là hay miệt thị và có những lời nhận xét theo kiểu châm biếm. Tuy vậy lần này, tôi đã quyết định là mình sẽ không nói ngay điều gì cả. Tôi đã lau sạch xe hơi cả trong lẫn ngoài, rồi sau đó tôi nói sơ về cảm nghĩ của mình. Khi cô ấy cảm ơn tôi đã rửa xe cho cô, tôi nói với cô là tôi thật vui giúp được cô và tới đây cô làm ơn giúp tôi đừng xả rác trên sàn xe. Cô ấy hiểu điều tôi nói và tôi đã không phải to tiếng!” Anh ấy đang có tiến bộ kìm hãm cơn giận của mình.

Khi người quyết đoán xác định là cơn giận của họ gắn liền với một nguyên nhân hợp lý và họ cần bày tỏ cởi mở, họ quyết tâm làm điều đó với một giọng nói điềm đạm. Không cần bào chữa, đầu dụ hay thuyết phục khi bày tỏ sự quyết đoán. Người quyết đoán nói lên sự tin tưởng của mình một cách chắc chắn, tuy vậy sự kiên quyết đó đi kèm bởi sự nhận thức rằng những người khác đáng được quyền quyết định về chính họ cách làm thế nào để đáp lại. Vì thế, tình trạng bị ép buộc hay thuyết phục không có trong mối quan hệ cân bằng này.

Julie đã có lần kể với tôi là cô gặp phải khó khăn đặc biệt trong việc bày tỏ tâm trạng thất vọng của mình với Steve mà không phải dùng hình thái gây áp lực tinh

thần. “Trước đây, tôi cảm thấy như là mình phải gây xóc óc anh ta thì mới làm cho anh phải suy nghĩ theo cách tôi muốn anh ấy nghĩ. Tuy vậy, gần đây tôi cảm thấy tôi đã sai lầm vì dùng sức mạnh là một cách thiếu tôn trọng anh ấy. Tôi sẽ cư xử tốt hơn nếu tôi chỉ cần nói sơ về điều tôi nghĩ hoặc nếu tôi có thể hành động theo sự tin tưởng của mình, để anh ta rút ra kết luận của riêng mình”. Hình thái tự kiểm chế này không tự nhiên, tuy vậy, nó cho thấy một sự tiến bộ lớn đối với kiểu bộc lộ sự gây hấn thẳng thừng và gây hấn thụ động ngày xưa của cô.

Khi những người quyết đoán chọn không ép buộc hay thuyết phục, thì không có gì bảo đảm là người kia sẽ vui lòng chấp nhận điều đang được nói. Lời mĩa mai có thể được thốt ra. Lời đả đũa đưa đến chỗ gây gổ có thể được gợi ra; lời kinh bi có thể được thốt ra ngay. Người ta sẽ làm gì khi đối diện với cách tiếp chuyện như thế? Tranh cãi hay lời qua tiếng lại để khỏi bị mất giá trị là một lựa chọn, nhưng thái độ như thế sẽ vượt quá giới hạn và đi từ sự quyết đoán tới chỗ gây hấn. Luôn có quyết tâm giữ thái độ tôn trọng, người quyết đoán có thể giữ lập trường của mình mà không trở nên cực cần.

Thí dụ: Julie đã có lần tức giận với Steve vì anh ta đã bác bỏ quyết định kỷ luật cô đưa ra với một trong các con của họ. Một cách quyết đoán, cô giải thích với anh nguyên tắc khiến cô áp dụng kỷ luật với con và rồi cô đã yêu cầu anh không nên sửa lưng cô trước mặt các con. Ít nhất, anh ta nên kéo cô ra một nơi khác để nói đến điều đó. Khi cô nói với anh, giọng của cô cương quyết nhưng tôn trọng. Thay vì chấp nhận tính quyết đoán của cô, chính Steve lại vì cái tôi của mình quá lớn để xem thường điều cô vừa nói và tranh luận về hành động áp dụng kỷ luật của cô. Julie bị lôi kéo vào cuộc tranh cãi qua việc giải thích các yêu cầu của cô, nhưng cô nhận thấy điều đó là kiểu phản ứng gây hấn sẽ làm giảm giá trị của mình. Vẫn có được bình tĩnh nhưng quyết đoán, cô đáp lại: “Em biết anh nhìn trường hợp này khác với em, nhưng điều đó không làm mất đi yêu cầu em đã đưa ra. Em muốn anh cân nhắc kỹ điều em vừa nói”. Khi anh ta vẫn giữ giọng tranh cãi của mình, cô bình tĩnh nhưng kiên quyết giữ cách giải quyết của mình. “Tuy nhiên, em muốn anh suy nghĩ đến giá trị của điều em vừa nói”. Steve vẫn không muốn bỏ phản ứng gây hấn của mình; nhưng lúc đó, Julie không nói nữa. Cô đã nói những gì cần nói và cô không ngoan nhận ra rằng nếu thuyết phục thêm sẽ chỉ làm giảm hiệu lực về những lời lẽ

cô đã đưa ra.

Một cách lý tưởng, nếu bạn khẳng định cảm xúc của mình bằng sự tôn trọng và tế nhị, những người liên quan khác sẽ đáp lại bằng sự tôn trọng tương tự. Trong hầu hết các mối quan hệ, chúng ta đều rất mong được như thế. Mặc cho bạn cố gắng trút bỏ cơn giận, những người khác có thể không có sự chín chắn và tự kiềm chế để cùng nỗ lực với bạn. Chính lúc đó bạn có thể chọn lựa để giữ sao cho bạn không bị mất phương hướng.

Người quyết đoán nhận thấy rằng cách bộc lộ cơn giận không phải là một cố gắng chế ngự người khác phát sinh tâm trạng thất vọng. Họ cố nhin để chinh phục được sự xung khắc ấy bằng ý chí. Trong thực tế, nếu người kia cảm thấy cần chinh phục, người ấy chỉ cần tránh kiểu có lời qua tiếng lại hơn thua nhau. Hình thái tương quan giữa người lớn với nhau được giữ vững, ngược lại với kiểu giữa cha mẹ với con cái hay kiểu của một luật sư truy tố. Điều này nghĩa là người quyết đoán không rơi vào thói quen nhắc mãi tới vấn đề chính. Họ nói điều cần được nói và rồi lặng lẽ giữ vững lập trường. Họ không cố bênh vực lý lẽ của mình bằng cách đưa thêm các vấn đề vào bàn cãi. Thay vào đó, họ bám lấy vấn đề ngay trước mắt. Giống như vậy, người quyết đoán biết khi nào nên dừng lại. Họ đưa ra các điểm họ cảm thấy phù hợp và sau đó họ đủ khôn ngoan để biết khi nào nên chấm dứt chuyện đối chất.

Khi những người quyết đoán thẳng thắn nói lên sự tin tưởng của mình, người ta nhận thấy rằng dù những người khác có sai trái thế nào đi nữa, họ vẫn duy trì được thái độ đàng hoàng. Thái độ tập trung vào một điểm; cuộc nói chuyện có thể không quanh co úp mở. Tuy vậy, giá trị của tất cả những người có liên quan đều được công nhận. Tính quả quyết và sự thẳng thắn được hiểu là những cốt cách quý giá, nhưng những thái độ này không làm mất lòng tự trọng của người khác. Chúng ta hãy tóm tắt lại sự khác biệt giữa tính quyết đoán và sự gây hấn:

TÍNH QUYẾT ĐOÁN	TÍNH GÂY HẤN
Suy nghĩ thận trọng đến sự cần thiết của cơn giận	Cơn giận có thể gắn liền với các vấn đề không cần thiết
Giọng nói điềm đạm	Bào chữa hoặc áp đảo được ưu tiên hàng đầu

Luôn có được sự tôn trọng	Nhanh chóng xem thường sự tôn trọng
Nói ngắn gọn	Nói dài
Dung hòa với nhu cầu theo đúng khía cạnh của người kia	Không chú ý tới các nhu cầu của người kia khi cái tôi lấn át
Có thể chấp nhận các sự thay thế	Cứng ngắc và đòi hỏi
Được lèo lái bởi các động cơ xây dựng	Về bản chất không muốn xây dựng
Phản kháng lại bằng sự kiên quyết điềm đạm	Phản kháng bằng sự cục cằn

Trút bỏ cơn giận

Có những lúc bạn có cơ hội để trở nên quyết đoán, tuy nhiên, lúc đương đầu, lời nói bộc trực lại không có lợi. Thí dụ: Hai vợ chồng biết được là đôi lúc không nên bàn cãi về những sự khác biệt giữa hai người và điều khôn ngoan là nên nín nhịn. Cha mẹ cũng có thể nhận thấy rằng có những tình huống tốt hơn là không nên nêu vấn đề ra vì làm như vậy sẽ chỉ đẩy đứa con vào tâm trạng quá sức chịu đựng về cảm xúc. Tương tự như vậy, bạn bè, đồng nghiệp hay các thành viên trong gia đình dòng họ sống gần gũi có thể kết luận là dù tính quyết đoán có chỗ thích hợp của nó trong mỗi quan hệ, nhưng có những lúc các mối quan hệ đó bị tổn thương nếu như những chuyện tiêu cực được nêu ra. Đôi khi cố nhịn tránh đã động đến một vấn đề nào đó hoặc về những sự khác biệt sẽ rất có ý nghĩa.

Khi bạn muốn giữ phẩm chất tích cực cho một mối quan hệ bằng cách tránh sa vào cơn giận là bạn đang rèn luyện cách trút bỏ cơn giận. Bạn thừa nhận là dù cơn giận có thể có được tác dụng tích cực, nhưng cũng có lúc nó phải nhường bước cho cá tính khác. Sự suy nghĩ thận trọng có thể phải cần đến khi bạn quyết định mình sẽ đặt nhu cầu cho bản năng tự vệ sang một bên để đáp lại một cách thích hợp nhất với các nhu cầu của những người đang có mặt trực tiếp với bạn.

Trút bỏ cơn giận có thể được bộc lộ bằng nhiều cách:

- Tỏ ra thực sự chịu đựng các thiếu sót hoặc yếu kém của người khác
- Nhận ra khi nào không nên thúc ép vào một vấn đề
- Có những mong đợi hợp lý của bạn về người khác

- Chọn lựa để đặt thái độ chỉ trích sang một bên, trở thành có tâm trạng vô tư
- Đưa thái độ tha thứ lên ưu tiên hàng đầu
- Chọn cách xử sự bằng lòng tốt, dù những người kia chưa có được điều đó
- Tránh những cuộc bàn cãi hay tranh luận vô ích
- Chấp nhận sự thật là bạn không thể mong đợi cuộc sống tạo cho mình mọi thứ như ý
- Chấp nhận người khác mắc sai lầm
- Bỏ đi sự đòi hỏi người khác phải theo đúng các tiêu chuẩn lý tưởng của bạn.

Trong việc chọn cách giải tỏa cơn giận, bạn thừa nhận mình là một người có giới hạn, không thể buộc cuộc sống phải chiều theo như ý muốn của mình. Bạn có thể công nhận con người không sao tránh khỏi sai lầm và thay vì phê bình để buộc những người khác không được thiếu sót, bạn có thể chấp nhận trường hợp có thể sai lầm. Bằng việc chọn cách giải tỏa cơn giận, bạn cho thấy là mình đặt tầm quan trọng vào các phẩm chất, như tự kiểm chế, tính khiêm tốn và sự chấp nhận.

Để minh họa một cách đơn giản, giả sử bạn có mặt tại cuộc sum họp của cả gia đình dòng họ và bạn bực mình vì em dâu của bạn có vẻ hống hách và hay chỉ trích. Bạn muốn chinh cô ấy, nhưng rồi bạn tự nhắc mình rằng em dâu bạn đã có tính hống hách từ lâu ngay khi bạn mới biết cô ấy, hơn nữa, thực ra cô ấy cũng chẳng gây tổn thương gì nhiều. Bạn có thể chọn cách chấp nhận cái tật của cô ấy và không để cho cơn giận bám rễ vào tính cách của bạn.

Tuy vậy, chúng ta hãy xem một chuyện minh họa gay go hơn. Giả sử cũng trong cuộc sum họp gia đình đó, bạn gặp người anh họ đã dính dáng tới hành vi tình dục không thích hợp với bạn trước đây nhiều năm khi bạn còn ở tuổi thiếu niên. Bạn đã đối chất với anh ta khi anh ta đã lớn, dù anh ta không mấy chấp nhận điều đó. Bây giờ bạn hết sức coi thường anh ta vì bạn biết rằng anh ta đã lừa dối vợ mình và anh ta vẫn đối xử với phụ nữ bằng sự khinh miệt. Bạn xử sự thế nào với cơn giận mà lúc nào bạn cũng cảm thấy mỗi khi thấy mặt anh ta?

Trong tình huống như vậy, bạn có thể tỏ rõ tính quyết đoán bằng cách luôn giữ khoảng cách cá nhân thích hợp. Bạn có thể chọn không để đến gần anh ta ở bất cứ mức độ đáng phải cảnh giác nào và ngay cả phải hướng dẫn con cái bạn giữ khoảng cách an toàn thích hợp với anh ta. Bạn cũng có thể quyết định không tham gia những buổi họp mặt khác nơi anh ta có mặt. Một khi bạn cảm thấy hài lòng là mình đang giữ thái độ phù hợp với bản năng tự vệ, bạn có thể chọn không để mình có những suy nghĩ căm ghét hay gay gắt. Bạn có thể tự giải thoát mình khỏi sự ảo tưởng mình là người có thể làm anh ta thay đổi và thay vào đó, bạn chọn cách chủ động cuộc sống của mình chứ không để anh ta đóng một vai trò nào trong việc quyết định liệu bạn có cảm thấy hài lòng hay không.

Khi tôi nói với Julie và Steve về lựa chọn giải tỏa cơn giận, mỗi người đều ngần ngại, nhưng vì những lý do khác nhau. Steve nói trước: “Ông đang cố nói với tôi rằng chỉ cần quay đầu đi và đừng để ý tới khi người ta làm những chuyện rõ ràng sai trái? Tôi sẽ nói với ông một điều là tôi chẳng phải là người bị khinh khi. Tôi sẽ không tự biến mình thành một loại người nhút nhát!”

Không nản lòng, tôi đáp lại: “Giải tỏa cơn giận hoàn toàn không giống như việc trở thành một người bị khinh khi. Thật ra, điều đó hoàn toàn ngược lại. Nếu anh thể hiện cơn giận một cách quyết đoán và rồi sau đó kết luận rằng là nên chuyển sang các điều ưu tiên khác sẽ khôn ngoan hơn, anh đang bộc lộ sự chín chắn thực sự. Anh đang cho thấy là cơn giận không phải là đặc trưng xác định về tính cách của mình”.

Julie xen vào: “Tôi có cảm giác là nếu mình tôi giải tỏa cơn giận của mình, thì điều đó cũng giống như tôi dồn nén nó. Trước đây tôi đã từng trải qua sự dồn nén cơn giận, cho nên điều đó không thực sự là một lựa chọn tốt cho tôi”.

Tôi giải thích: “Các bạn đang đề cập đến hai cách xử lý cơn giận hoàn toàn khác nhau. Nhìn bề ngoài, việc giải tỏa cơn giận có vẻ giống như dồn nén xúc cảm, nhưng nó hoàn toàn không giống như thế. Sự dồn nén cơn giận là một sự lựa chọn do động cơ bởi sự sợ hãi và mục đích của nó là thể hiện một bộ mặt giả tạo. Sự dồn nén cơn giận gắn liền với sự giả tạo. Mặc khác, việc giải tỏa cơn giận liên quan đến mong muốn thực sự muốn bỏ qua cơn giận nhằm mục đích theo đuổi những điều ưu tiên

cao hơn. Những người giải tỏa cơn giận quyết định là họ sẽ không lưu luyến những cảm xúc tiêu cực của mình đến nỗi họ không thể chọn để được người ta xem là có thái độ tử tế, tha thứ hay chấp nhận”.

Tôi tiếp tục giải thích: “Đề tin là bạn đang thực sự giải tỏa cơn giận thay vì dồn nén nó, trước tiên bạn sẽ cần có thành tích vững vàng trong quá khứ để trở nên quyết đoán thích hợp. Thông thường, một người đề nén cơn giận bỏ qua cơ hội thẳng thắn nói lên các cảm xúc vì người ấy không muốn đối phó với những điều rắc rối phức tạp có thể phát sinh sau đó. Người chọn cách giải tỏa cơn giận đúng với các nhu cầu của bản năng tự vệ, nhưng họ cũng đủ sáng suốt để nhận ra khi nào họ đã thổ lộ đủ và họ quyết định là để cơn giận thể hiện theo lẽ thường của nó. Họ biết khi nào tiếp tục”.

“Cơn giận có thể tấn công bạn bất thành linh mà không có sự đẩy đưa hay báo trước; nếu bạn giữ mãi cơn giận trong một khoảng thời gian lâu hơn, thì khi ấy bạn sẽ bị vướng vào cái bẫy của nó. Dù biết rằng bạn có thể thổ lộ cơn giận bằng các lựa chọn khác, nhưng cảm xúc đó không tiếp tục kiềm tỏa bạn đến độ nó trở thành nét nổi bật trong cuộc sống của bạn. Cơn giận có tìm ra chính nó: một chiều kích trong số nhiều chiều kích khác trong tính cách của bạn”.

Những người bị vướng vào chính cơn giận của họ, thường hay để cho bản năng hướng dẫn cảm xúc của họ, phản ứng với một hoàn cảnh không mong muốn tác động trở lại cảm xúc của họ. Họ chẳng mấy suy nghĩ đến mục đích của cảm xúc đó. Họ chỉ biết là vào lúc đó họ tức giận và họ chẳng làm gì để hướng cơn giận đến một bối cảnh có ý nghĩa hơn cho mục đích sống lành mạnh của mình. Người có thể giải tỏa cơn giận hiểu rằng cuộc đời của họ gắn bó với một mục đích cao quý hơn. Họ nhận ra rằng một cuộc đời thành công cần được đi kèm với việc gìn giữ các nhu cầu và sự tin tưởng riêng tư, nhưng họ cũng ý thức được là mình không thể thành công nếu không có đầy đủ sự sáng suốt, sự khéo léo trong giao thiệp và sự tin cậy. Họ hiểu rằng cơn giận có thể chi phối rất mạnh nếu nó không được kiểm soát; họ muốn rèn luyện khả năng phòng tránh sao cho cơn giận không lấn át được tính cách của họ.

Khi tôi nói chuyện với những người như Steve hay Julie hoặc Brett, tôi nhấn

manh sự chọn lựa là một chiều kích luôn hiện hữu trong việc kiềm chế cảm xúc. Bạn có thể chọn cách đè nén cơn giận, hoặc để cơn giận gây hấn bộc lộ ra ngoài, hoặc biểu lộ cơn giận gây hấn của mình một cách thụ động. Bạn cũng có thể chọn sự quyết đoán và chọn cách giải tỏa cơn giận. Bạn cân nhắc việc tại sao bạn cảm thấy tức giận một cách có ý thức và bạn muốn thể hiện cơn giận như thế nào, thì bạn sẽ có khả năng kiềm chế nó theo cách hài hòa.

Ở các chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu những vấn đề khác trong cuộc sống có thể gây ra tình trạng không ổn định mà chúng có thể ảnh hưởng đến việc thể hiện cơn giận. Nếu bạn không hiểu tình trạng bất ổn, tính kiêu hãnh hay sự sợ hãi có vai trò như thế nào trong cơn giận của bạn, thì có khả năng cơn giận sẽ vẫn không thích ứng. Bạn có các chọn lựa cả tích cực lẫn tiêu cực, đó là bước khởi đầu thích hợp để kiềm chế cơn giận. Việc giải quyết căng thẳng tiềm tàng có thể làm cho cơn giận bị khuấy động là bước kế tiếp khi bạn biết cách thoát khỏi cái bẫy của cơn giận.

Nhận xét cá nhân

- Trong những trường hợp nào người khác biết được các cảm xúc về cơn giận của bạn thì sẽ có lợi?
- Cơn giận của bạn có mục đích tích cực nào? Bạn đang cố gắng như thế nào để thể hiện được nó cho có lợi?
- Cơn giận quyết đoán bao gồm việc nói lên sự thật đồng thời cũng tôn trọng những người có liên quan. Làm sao bạn có thể nói rằng một người dùng cách tiếp cận hài hòa như vậy thành công?
- Người quyết đoán sáng suốt biết được lúc nào nên đưa vấn đề ra và lúc nào không nên làm như vậy. Trong các trường hợp nào bạn cần phải tỉnh táo hơn?
- Giả sử bạn là người quyết đoán đúng mực, nhưng người tiếp nhận điều đó có xem thường bạn. Bạn có những lựa chọn thích hợp nào vào lúc đó?
- Việc giải tỏa cơn giận cho thấy bạn có sự chín chắn để biết được khi nào thì

nên chuyển sang các ưu tiên khác. Trong các trường hợp nào bạn có thể chọn cách để giải tỏa cơn giận?

- Khi nào giải tỏa cơn giận của bạn là gay go nhất? Tâm trạng chấp nhận hoặc tha thứ sẽ giúp ích ra sao trong các trường hợp đó?
- Làm sao bạn có thể biết được mình không còn nghĩ tới cơn giận nữa mà hoàn toàn không phải đè nén nó?

YẾU TỐ BỊ BỎ SÓT

Khi người ta mô tả sự đấu tranh của họ với cơn giận, họ thường cho rằng mình không có khả năng lựa chọn cách diễn tả nó. Họ nói bóng gió rằng cơn giận là một phản ứng khó giải thích, không thể kiểm soát. Một số người cho rằng họ bị mất cân bằng hóa học và kết quả là không thể kiềm chế những cơn bốc đồng của họ. Thực ra, đúng là việc kiềm chế cơn giận có thể bị cản trở bởi sự thiếu hụt chất Serotonin trong não, vì vậy nếu một người liên tục gặp khó khăn kiềm chế những cơn giận bộc phát thì việc tìm ra nguyên nhân của nó về mặt y học có thể là sáng suốt. Nhiều báo cáo cho rằng các loại thuốc chống trầm cảm SSRI hoặc chống đột quỵ hay chất gây ổn định tâm trạng dẫn đến sự cải thiện đáng kể về cường độ phản ứng với cơn giận. Do đó, một số người kết luận rằng vấn đề liên quan đến cơn giận chỉ là vấn đề về mặt sinh học và vì vậy nên bỏ qua trách nhiệm cho họ nếu cơn giận bộc phát. Nói như thế là lạm dụng sự chính xác về thành phần hóa học quá giới hạn cần thiết.

Những người khác cho qua những vấn đề tác động đến sự giận dữ của họ bằng cách nói: “Đó chỉ là tính nết của tôi”. Những người này có khuynh hướng nghiêng hẳn về thái độ ngoan cố và họ chẳng thấy điều đó có gì sai trái. Khi bực mình, mất kiên nhẫn hay sự cục cằn bộc phát, họ thường giải thích bằng cách nói rằng: “Thấy đây, cả đời tôi lúc nào chẳng là như vậy, cho nên, bạn sẽ phải tập cho quen với điều đó. Tôi không đời nào trở thành kiểu người hay màu mè”. Về một vài phương diện, lý lẽ của họ khó có thể bị bẻ lại vì quả thực một số người vốn tỏ ra mạnh bạo hơn trong việc bộc lộ suy nghĩ của họ so với những người khác. Tuy nhiên lý lẽ kiểu như vậy dẫn đến kết luận là một số người, do tính khí trời sinh, có thể không bị phê phán vì không biết kiềm chế cơn giận một cách thích hợp và cho rằng cơn giận của họ xảy ra chẳng có mục đích gì. Chắc chắn điều này cho thấy đó là lý lẽ không đúng.

Tuy nhiên, những người khác nhận thấy rằng cơn giận của họ có thể là ngang bướng, nhưng họ viện vào quan điểm là mình là người không thể chịu nổi, nghĩa là chúng ta không thể mong họ kiềm chế được cơn giận của họ tốt. Lý lẽ ấy cho là:

“Nếu bạn đã trải qua sự khổ sở giống như tôi thì bạn cũng sẽ tức giận như vậy. Đừng bảo tôi là tôi phải kiềm chế cơn giận cho đến khi bạn thực sự đã ở vào tình cảnh của tôi”. Nếu cho rằng những người này dù sao cũng phải cân nhắc cơn giận của họ vì họ có thể được hiểu là vô cảm hay xem thường người khác, thì có vẻ như nghĩ chưa đến nơi. Tuy vậy, việc cho rằng cơn giận phát sinh từ trải nghiệm đầy tổn thương không thể chế ngự được chính là thừa nhận sức mạnh nội tâm không đủ để một người vượt qua được những lúc bị gay gắt.

Khi người ta không chịu nhận trách nhiệm hoàn toàn về cách họ kiềm chế cơn giận, họ phủ nhận một yếu tố cần thiết nhất cần có để kiềm chế cảm xúc. Họ không chịu nhìn vào *chính thâm tâm* của mình.

Ngay khi Peggy bước vào văn phòng của tôi, tôi đã thấy nỗi sợ hãi hiện trên khuôn mặt cô. Dứt khoát là cô đang ở trong tâm trạng không thân thiện và khi ngồi xuống cô nói: “Chúng ta hãy đi thẳng vào vấn đề. Tôi không muốn đến đây, nhưng tôi đang ngồi trong văn phòng của ông, vì về cơ bản gia đình tôi đã về hòa với nhau phê bình tôi và ép buộc tôi cho đến khi tôi hứa tôi sẽ nói chuyện với bác sĩ tư vấn ít nhất một lần. Thực sự tôi không tin vào việc tư vấn, nhưng tôi đã có mặt ở đây, vì thế chúng ta cũng đừng nên lãng phí thời gian của mình”.

Tất nhiên, Peggy không phải là người đầu tiên đến văn phòng tôi ở trường hợp tương tự như thế. Gia đình và bạn bè thường là những người đầu tiên nhận ra nhu cầu tư vấn của một người, nhưng có thể cần đến sự thúc hối nghiêm túc trước khi ai đó chịu bèn mảng đến văn phòng của tôi. Ở trường hợp này, tôi biết Peggy là một phụ nữ vào độ tuổi gần qua tuổi bốn mươi mang tâm tính của một người yếm thế và biết kiềm chế gây tổn thương cho bất cứ ai yêu thương cô. Cô đã ly dị hai lần, có hai người con gái đã ra sống riêng. Trong cuộc đời làm y tá, cô đã ba lần bị đuổi việc và cô mang tiếng là người có tính khí thất thường và hay thay đổi.

Tôi bình thản nói với cô: “Tôi rất tiếc là cô đã bị buộc đến đây ngày hôm nay, nhưng vì giờ đây tôi và cô đang nói chuyện với nhau, cô cũng có thể nói cho tôi biết điều gì đã thúc đẩy gia đình cô yêu cầu cô tìm tư vấn”. Ăn nói khá trôi chảy, Peggy kể cho tôi về lịch sử sâu xa những cuộc xung khắc với cha mẹ, anh chị em, các người chồng cũ và hai đứa con gái. Cô thừa nhận mình là người khá xác xược và

đường như khéo chọc giận người ta, dù cho tình huống là gì đi nữa.

Cô nói với tôi: “Tôi không ngại phải nói rằng tôi có một cá tính rất mạnh mẽ và nếu cơn giận trong tôi có bộc phát như thế nào, thì lúc ấy người ta chỉ còn cách chịu nhịn cho quen”. Theo ý kiến của Peggy, vấn đề lớn nhất của cô là sự có mặt liên tục của những người không quả quyết hoặc không đáng tin. “Tôi sẽ ít bị các vấn đề rắc rối nếu như người ta thôi can dự vào lối sống của tôi”.

Ngoài mặt, những người như Peggy có vẻ như rất cực cần và rất khó chịu, chẳng chịu sửa đổi hoặc sẵn sàng làm một điều gì đó để kiềm chế cơn giận của họ. Thực ra, một số người hay tức giận thường là không chịu từ bỏ cơn giận của họ dù cho những người khác có thường xuyên khuyên nhủ họ đến mấy đi nữa. Nhiều người như Peggy bị vướng vào cơn giận của họ vì họ chẳng biết làm gì được khác hơn, do đó bởi bản chất khó chịu về cảm xúc, nó sẽ dễ dàng trở thành tuyến phòng thủ bất cứ khi nào cuộc sống xã hội của họ bị xung khắc. Tuy vậy, khi có đòi hỏi phải có khả năng làm cho cơn giận thành những cảm xúc ít mạnh mẽ hơn, thì họ có thể có những thay đổi cần thiết; họ chỉ cần thấy được những khả năng đó. Cho nên, dù lúc đầu Peggy bộc lộ tính ngoan cố, tôi quyết định để xem mình có thể giúp cô ấy thoát khỏi cơn giận của cô đến mức nào.

Vào lần ghé thứ hai (đúng, cô ấy đã trở lại), tôi nói: “Peggy này, chủ yếu phần đông người ta thực sự không muốn sống với cảm xúc phải chịu đựng cơn giận của mình và tôi hoàn toàn cho rằng cô thực sự không hạnh phúc với quá trình của các mối quan hệ bị đổ vỡ. Tôi nghĩ như vậy là đúng chứ?”

Vẫn còn thái độ dè chừng, cô ấy gật đầu và đáp lại: “Tôi nói thành thật với ông. Tôi biết có một số người không ưa tôi và thỉnh thoảng thậm chí tôi còn không thích chính mình. Tôi đã phát chán vì ở trong tâm trạng không tốt, nhưng tôi thề, ngay khi tôi nhủ thầm phải đi, thì lại có người đến và tỏ ra ta đây khiến tôi đã bị tức điên lên”.

Tôi xen vào: “Tôi tò mò một chút, khi cô còn là một thiếu nữ mới lớn, người ta có thường hay nói với cô về các sự lựa chọn của cô về cách thể hiện cơn giận của mình không?” Tôi đã biết câu trả lời cho câu hỏi ấy rồi, nhưng tôi muốn nêu ra một

điểm.

“Ông đùa sao? Không ai đã từng nói với tôi hay bất cứ ai khác trong gia đình tôi về những cảm xúc của chúng tôi. Tôi muốn nói là tôi được bảo phải câm miệng hàng trăm lần và tôi được bảo là tốt hơn nên để ý đến thái độ của mình, nhưng tôi không cho rằng đó là kiểu bàn luận về chuyện cảm xúc mà ông đang hỏi tôi”.

Cô ấy đúng. Tôi đang đề cập đến sự thật là mọi người cần được dạy dỗ trong những năm tháng mới biết nhận thức về cách thể hiện cảm xúc. Việc bảo đứa trẻ cư xử tốt hơn không giống với việc dành thời gian để phát triển các thói quen nhằm đương đầu với tình trạng căng thẳng nội tâm một cách thích đáng.

Được dạy dỗ thiếu khả năng

Khi tôi nói chuyện với những người thường hay phải vật lộn với cơn giận, đoán trước được là mình sẽ khám phá ra một kiểu đã từng xảy ra trước đây mà tôi gọi là được dạy dỗ thiếu khả năng. Những người này không có được các công cụ để xử lý những thăng trầm về cảm xúc; các khuôn mẫu bị dồn cứng hầu như sẽ bảo đảm là cách phản ứng sai trái sẽ xảy ra.

Việc dễ dàng thể hiện khuynh hướng cực đoan, đương nhiên là trẻ em sẽ để cho cơn giận của chúng bộc lộ theo những cách chẳng mấy dễ chịu. Có đứa trẻ nào trước tuổi đi học lại *không* nổi cơn cáu kỉnh, la hét lên khi bị sửa lỗi hoặc xông tới giành phần lợi cho riêng mình? Mỗi chúng ta bắt đầu bằng một sự hiểu biết chưa đến nơi đến chốn về các giới hạn cá nhân và chúng ta chưa đủ nhanh trí để hòa hợp các nhu cầu và ước muốn cá nhân với các nhu cầu của thế giới chung quanh. Trong suốt gần 18 năm phát triển của thời niên thiếu, trẻ để ý đến cuộc sống xã hội bên ngoài để học cách thích ứng với các nhu cầu của chúng một cách thành công nhất.

Tuy nhiên, nhiều bậc cha mẹ và người lớn không biết cách hướng dẫn lớp trẻ phát triển khả năng tinh tế để hòa hợp các nhu cầu cảm xúc của chúng với người khác. Thay vào đó, những người lớn này phản ứng lại cơn giận của thanh thiếu niên như là sự phiền toái phải được loại bỏ càng sớm càng tốt. Đúng hơn phải dạy dỗ lớp trẻ một cách hệ thống để lựa chọn các mẫu mực lành mạnh về cơn giận, thay vào

đó, họ lại truyền đạt những mẫu mực thiếu lành mạnh khiến cho hầu như các nỗ lực kiềm chế cơn giận không được thực hiện thỏa đáng.

Chúng ta hãy xem xét một số cách thông thường nhất mà trẻ có thể được dạy dỗ để kiềm chế cơn giận. Khi bạn xem xét các kiểu dạy dỗ được thảo luận ở đây, hãy sẵn sàng suy nghĩ về quá trình dạy dỗ kiềm chế cơn giận của chính bạn trước đây.

“Chỉ việc bỏ suy nghĩ theo lối đó”

Khi tôi nói chuyện với những người thường hay tức giận như Peggy, tôi cho rằng họ gần như thất vọng khi tiến tới mối quan hệ bằng cách *sẽ được lắng nghe*. Một cá nhân hay bực mình hoặc có tính thô bạo chắc chắn có một quá trình trước đây bất hòa với những người chủ chốt không muốn chờ đợi đủ lâu để xem xét khả năng là mình có các lý do hợp lý để cảm thấy phải làm như vậy. Một lần kia, tôi yêu cầu Peggy kể cho tôi về các ký ức gần đây khi cô cảm thấy thất vọng hay giận dữ. Câu trả lời của cô là: “Tôi nhớ quá nhiều lần tôi đã cảm thấy như vậy”.

Khi tôi khuyến khích cô nói chuyện cởi mở với tôi về chuyện gia đình cô, rõ ràng cô trở nên thất vọng khi các ký ức ấy ùa về trong tâm trí cô. Cô lắc đầu nhớ lại: “Về cơ bản, cha tôi để cho tôi và các anh chị tôi biết chúng tôi là những người gây bực mình cho ông. Đôi lúc ông có tâm trạng vui, nhưng điều đó chỉ xảy ra nếu mọi thứ theo như ý của ông. Nếu ai đó trong gia đình nói hay làm điều gì vượt ra ngoài giới hạn thoải mái của ông, thì ông buộc mình phải dập tắt vấn đề đó ngay lập tức”.

“Cô có thể nêu một thí dụ không?”

“Ồ, tôi có thể đưa ra hàng trăm thí dụ! Tôi và em gái tôi ngủ chung phòng, do đó ông có thể tưởng tượng thỉnh thoảng chúng tôi có chuyện đụng chạm với nhau khá gay gắt. Tôi nhớ rất nhiều lần khi tôi đang làm bài làm ở nhà, còn nó muốn mở radio. Đương nhiên, chúng tôi sẽ cãi nhau về chuyện đó, giống như các chị em gái thường hay cãi nhau. Cha thường can thiệp vào chuyện cãi nhau của chúng tôi và mỗi chúng tôi sẽ bào chữa cho trường hợp của mình, nhưng lúc nào chúng tôi cũng phải chịu một kiểu phản ứng của ông. Ông bắt đầu quát lên là ông sẽ không muốn nghe những lời cãi cọ của chúng tôi; do đó, chúng tôi phải im miệng và dẹp ngay cái

chuyện om sòm ấy. Khi chúng tôi nhấn mạnh vào vấn đề tranh cãi, ông thường giơ hai tay lên và quát: “Tao không muốn nghe thêm một tiếng nào nữa! Hãy tránh xa nhau ra”. Dĩ nhiên là không có gì được giải quyết và chị em tôi vẫn tức giận nhau và chúng tôi không ưa cha mình”.

Câu chuyện minh họa của Peggy là tiêu biểu cho nhiều người tức giận có ký ức về việc “dạy dỗ kiểm chế cơn giận”. Lời lẽ đơn giản và thẳng thắn: “Thôi đừng nghĩ như thế nữa – ngay bây giờ!” Bất cứ khi nào những người trẻ bộc lộ cảm xúc bức mình hay bị tổn thương, thì lúc đó chính là cơ hội bằng vàng để thảo luận về ý nghĩa của cảm xúc đó và là cách hay nhất để đề cập đến chuyện đó. Khi Peggy và em cô cãi nhau về chuyện mở radio, cha cô rất có thể đưa ra kiểu răn dạy: “Ba thấy rằng chúng con đứa nào cũng có sở thích riêng đối chọi với nhau. Chẳng trách các con cảm thấy thất vọng. Có vẻ như chúng ta cần dành ra ít phút lúc nào đó để xác định xem chúng ta có thể phản ứng với vấn đề này như thế nào để rồi các con sẽ không còn vướng phải cơn giận của mình”.

Khi tôi đưa ra mẫu mực cho các nhân viên tư vấn cách cha mẹ có thể nói một cách bình tĩnh về các sự chọn lựa ra sao, tôi thường hay nhận được câu trả lời tương tự. “Chẳng ai làm sao nói được như thế trong nhà tôi. Sẽ không bao giờ có chuyện nói được những lời bình tĩnh và kiên nhẫn như thế”. Thực ra, thí dụ của tôi về cách cư xử tốt đẹp hơn thoát nghe có vẻ quá lý tưởng đến độ ngây ngô.

Dù lý tưởng hay không, cha mẹ thực sự có thể chọn cách phản ứng lại cơn giận của con mình một cách điềm tĩnh và có tính răn dạy. Điều ấy đòi hỏi phải có sự tự kiểm chế, kiên nhẫn, sáng tạo, nhưng thông thường cha mẹ không có được sự nhanh trí để lựa chọn cách giải quyết như vậy. Ngoài ra, khi họ còn nhỏ, họ cũng chẳng mấy khi có được sự chỉ giáo về cách chế ngự cơn giận. Có lẽ họ đã được bảo phải thôi không được chiều theo cảm nghĩ của họ. Vì không biết điều gì khác hơn, họ tiếp tục truyền cho con cái mình những gì họ đã được dạy bảo.

Giống như Peggy, những người nhận thông điệp “Thôi đừng nghĩ như thế nữa” bước vào tuổi trưởng thành không có được lợi ích từ việc biết cách chọn lọc phải trái. Cơn giận vẫn tiếp tục như khi còn ở tuổi niên thiếu, cho đến khi họ ý thức được vào tuổi trưởng thành là mình có thể chọn hướng hành động khác.

“Hãy làm như tôi nói, đừng cư xử như tôi làm”

Một trong những cách hay nhất để trở nên có đủ năng lực trong bất cứ việc nào là hướng theo tấm gương tốt. Hãy xem một đứa trẻ đang học cách viết các mẫu tự ABC. Người lớn có thể viết một chữ A lớn rồi đưa bút chì cho đứa bé và nói: “Bây giờ, mẹ muốn con tô chữ giống như mẹ đã làm”. Tương tự như thế, một thanh niên đang học cách lái xe hơi cần được người lớn làm mẫu cho thấy các chức năng khác nhau của chiếc xe hơi và rồi giao tay lái cho người thanh niên ấy và nói: “Ba muốn con tập làm những gì mà con vừa thấy ba làm”.

Người lớn có thể nói với trẻ tất cả những điều nên làm và những điều được cho rằng phải làm trong cách cư xử khi gặp chuyện mâu thuẫn và đi vào cơn giận, nhưng rốt cuộc trẻ đang phát triển chẳng học được bao nhiêu từ những lời chỉ giáo, trái lại chúng học được nhiều điều từ tấm gương của người dạy dỗ. Bạn có được các kiểu cư xử cơn giận nào trong những năm tháng hình thành tính cách của bạn?

Đó là câu hỏi tôi đặt ra với Peggy. Cô ấy nói với tôi là cô có nhiều ký ức về người cha là người hay chỉ trích, có thái độ gắt gỏng và tâm trạng thất thường. Cô ấy cho tôi biết: “Chẳng qua ông ấy chỉ là người không hạnh phúc. Tôi nhớ đã nghĩ có một điều rất không hay về ông vì ông có thể biến bất cứ tình huống nào thành dịp để kêu ca. Ông ta dễ cáu gắt với chúng tôi và ông không bao giờ biết được khi nào ông ta sẽ lại chỉ trích. Khi còn nhỏ, mục đích của tôi là cố tránh xa cha tôi càng nhiều càng tốt”.

“Mẹ cô ở đâu giữa lúc lộn xộn như thế vậy?”

“À, mẹ tôi làm việc ở phòng khám của bác sĩ và dường như bà thường không muốn có mặt ở nhà vì ở nhà rất khó chịu. Nhất là bà không phải là một người chịu nhin, nhưng tôi cho rằng từ mô tả đúng nhất về bà là người “vô can”. Bà chăm sóc những việc vặt vãnh trong nhà, nhưng thực sự bà không biết cách hoặc không muốn thảo luận cởi mở về những vấn đề cá nhân”.

Khi Peggy nói ra, tôi bắt đầu có được hình tượng đầy đủ hơn để giải thích nguồn gốc cơn giận của riêng cô. Việc biết được cơn giận có liên quan đến chiều hướng giữ

phẩm giá cá nhân, tôi bắt đầu hiểu cô ấy không cảm thấy được coi trọng trong môi trường gia đình. Người cha đang cố đấu tranh với sự yếu thế và tình trạng bị xem thường của mình, còn mẹ thì đang tìm đủ cách tránh né chồng. Cha và mẹ, mỗi người đều bị choáng ngợp với tâm trạng bất an của cá nhân đến độ không ai có thể quan tâm đến các nhu cầu cảm xúc của con mình. Từ từ, Peggy trở thành một cô gái khát khao có được những lời khẳng định và khi cô không nhận được sự khích lệ đầy đủ thì gốc rễ về cơn giận của cô đã ăn sâu.

Khi Peggy còn non nớt đã phải cố xác định cô nên kiềm chế tâm trạng bất ổn ngày càng tăng của mình như thế nào, cô đã làm những gì mà bất cứ đứa trẻ nào đều làm như vậy. Cô để ý đến những người làm gương mẫu cho mình và học những cử chỉ của họ. Thí dụ: Dù cha mẹ cô thường bảo cô đừng tranh cãi với anh chị em mình, nhưng cô thấy cha mình là người thường xuyên hay cãi, cho nên cô cũng làm như vậy. Mẹ cô thì âm thầm mang ác cảm, do đó Peggy cũng học làm theo như vậy.

Khi ở tuổi trung niên, Peggy thỉnh thoảng có những khái niệm không rõ ràng về cách cư xử cơn giận đúng đắn, nhưng khái niệm về các sự chọn lựa thường không nảy ra trong tâm trí cô. Thay vào đó, cô tiếp tục giữ đúng theo những hình thái của cơn giận không thích đáng mà cô đã học được khi còn bé vì những điều đó quen thuộc với cô nhất.

Cũng giống như với khả năng bắt chước, hãy để ý cách người ta thường nói với giọng địa phương ra sao. Một người lớn lên ở vùng Boston sẽ có giọng rõ ràng khác với một người lớn lên ở vùng Macon, Georgia. Cũng vậy, người trải qua thời thanh niên của mình tại Fort Worth phát âm khác với người lớn lên ở Trenton, New Jersey. Tại sao như vậy? Họ có những tấm gương khác nhau. Không ai ngồi xuống cùng với một trẻ và nói: “Đây là cách nói bằng giọng địa phương của chúng ta” mà họ chỉ nói ra và trẻ bắt chước theo.

“Chỉ cần không để ý đến những gì mình cảm thấy”

Hãy tưởng tượng một công ty thuê bạn, họ mong bạn hòa nhập với các nhân viên đồng nhiệm khác, tham gia vào các thủ tục khá phức tạp. Mỗi ngày, khi bạn đến nơi làm việc, bạn đến bàn làm việc, nơi đó một chồng giấy tờ đang chờ bạn. Bạn

không biết chắc những giấy tờ đó sẽ cho bạn biết điều gì và không ai giải thích người ta muốn bạn giải quyết điều gì ở những giấy tờ ấy. Bạn chỉ cần biết là mình có nhiệm vụ “phải làm đến nơi đến chốn”, dù cho điều đó là gì đi nữa. Khi bạn cố nhờ giúp, những người khác ở nơi làm việc của bạn chẳng quan tâm hoặc quá bận tâm với công việc của họ không thể chỉ cho bạn các thủ tục và giải thích công việc của bạn phù hợp vào kế hoạch bao quát của công ty như thế nào.

Câu chuyện minh họa này có vẻ vô lý? Đương nhiên là không có công ty nào nhận một nhân viên mới rồi không cho đào tạo, không đếm xỉa đến bất cứ yêu cầu trợ giúp nào. Tuy nhiên, đó lại chính là điều xảy ra trong nhiều gia đình, nơi mà trẻ được mong đợi phải hình dung ra các quy tắc sẵn có, dù hoàn toàn thiếu sự quan tâm đến các cách dạy dỗ tinh tế về cảm xúc và các mối tương quan. Cũng như một nhân viên không được đào tạo, sẽ lúng túng trong việc thực hiện nhiệm vụ hằng ngày, một thanh niên có thể lúng túng khi phải đương đầu với việc kiềm chế cơn giận và chuyện xung khắc, nếu không được dạy dỗ.

Khi tôi nói với Peggy về cách cô đã cố gắng hết sức khi còn nhỏ để biết được ý nghĩa của cơn giận của mình như thế nào, tôi đã hỏi xem liệu cô có bao giờ muốn biết về cách phản ứng một cách hữu hiệu với những thách thức của cuộc sống hay không. Nhún vai, cô nói: “Tôi thực sự không biết chắc liệu tôi có bao giờ nghĩ sâu xa về những chuyện như thế không. Tôi cho rằng ý nghĩ đó chẳng bao giờ lóe lên trong đầu óc tôi là tôi nên đặt ra dự kiến cho các xúc cảm của mình. Tuy nhiên, tôi nhớ rõ đã từng ước sao được ai đó nói với mình khi cảm thấy thất vọng hay bị tổn thương. Tôi muốn gần gũi mẹ tôi, nhưng dường như bà bị choáng ngập bởi những lễ thói không thể chịu được của cha tôi đến nỗi bà gần như không có ảnh hưởng gì vào lúc biết được các vấn đề cá nhân”.

Tôi vẫn cho rằng những người như Peggy có đủ khả năng chọn những cách ứng xử phù hợp để kiềm chế cơn giận. Về lý tưởng, khả năng này được bộc lộ ở họ trong những giai đoạn phát triển ban đầu, khi những cảm xúc của họ còn đơn sơ hơn ở tuổi trưởng thành. Tuy vậy, nếu người ta không chú ý đến những vấn đề cảm xúc, khả năng đó vẫn không bị mất đi. Nhưng giống như cơ bắp sẽ teo đi nếu không được luyện tập, khả năng xúc cảm trở nên yếu ớt nếu không có sự nỗ lực củng cố quyết

tâm đưa ra những sự lựa chọn khôn ngoan.

“Mau chóng chấm dứt ý nghĩ theo kiểu đó”

Phần đông các gia đình vẫn còn phải chịu tình trạng căng thẳng về cảm xúc và đặc biệt là cơn giận, đó là tình trạng rất khó chịu. Khi một thanh niên cho thấy là mình đang cảm thấy bức mình, thì không mấy khi cha mẹ suy nghĩ: *Ồ, tốt. Điều này sẽ cho chúng ta dịp nói về những cách đương đầu với các sự phức tạp của cuộc sống*. Thay vào đó, các cha mẹ thường hay suy nghĩ: *Chúng ta lại để xảy ra như thế. Còn bao nhiêu lần tôi sẽ phải nghe chuyện vớ vẩn như thế?*

Hãy tưởng tượng là trẻ ở độ tuổi đi học phải làm xong bài tập về nhà quan trọng, nhưng trẻ có mục tiêu trong đầu khi bắt đầu làm bài: làm xong càng nhanh càng tốt. Bài làm sẽ được hoàn tất đến nơi đến chốn ở mức độ nào? Là cha mẹ biết quan tâm, bạn sẽ muốn con mình quan tâm đến tính chính xác và hoàn chỉnh hơn là làm nhanh cho xong.

Những người lớn mắc phải các vấn đề tức giận thiếu khả năng suy nghĩ nhanh về các lựa chọn của họ để tìm ra cách tốt nhất để tiến hành. Tuy nhiên, nếu họ có quá trình trước đây đã không để cho có được sự chọn lựa thích hợp, họ thường để cho cơn bốc đồng và các thói quen xấu sai khiến cách cư xử cơn giận. Việc dự kiến cẩn thận liên quan đến các sự lựa chọn để kiềm chế cơn giận không được quan tâm. Vì chẳng mấy lúc được dành ra để khám phá các sự lựa chọn ứng xử ở độ tuổi đang hình thành tính cách, nên phần đông người ta cũng không dành được bao thời gian để quan tâm tới những chuyện như vậy ở tuổi trưởng thành.

Peggy nhớ rõ khi còn nhỏ đã được dạy dỗ: “Con nên có thái độ tốt và ba muốn nói là ngay bây giờ!” Cô thanh minh với tôi: “Đó là một trong những lời cha tôi thích nhất. Chuyện liệu tôi có gì giá trị để nói ra hay không không quan trọng. Mỗi bận tâm duy nhất của ông là loại bỏ tâm trạng bất ổn của tôi càng nhanh càng tốt. Dĩ nhiên, tôi càng được bảo phải nhanh lên và làm cho xong, thì cơn giận của tôi càng bị bùng lên trong tôi mạnh hơn”.

Cơn giận hiem khi là một trải nghiệm dễ chịu, vì lý do đó có thể hiểu được liệu

người ta có thích hướng đến cái gì tốt đẹp hơn hay không. Tuy nhiên, cơn giận có nguyên do của nó; dù cho cơn giận có thể đi cùng với sự khó chịu, nhưng cảm xúc đó vẫn cần phải tìm hiểu. Nếu cơn giận bị gạt phăng đi thì người đang trải qua cơn giận sẽ mất cơ hội nắm bắt để tạo ra ý nghĩa của nó.

Suy nghĩ thấu đáo

Yếu tố thiếu sót trong việc kiềm chế cơn giận lành mạnh là nhắm vào nội tâm. Để có được sự lựa chọn đúng đắn khi cảm thấy tức giận, một cá nhân cần có thói quen để tâm vào việc suy nghĩ thấu đáo về các tình huống ấy. Có lẽ bạn sẽ thừa nhận: “Ồ, đúng thế. Ở trong lứa tuổi tôi đang lớn lên, tôi đã không phát huy thói quen cân nhắc tất cả các lựa chọn liên quan đến cơn giận. Không ai chịu bỏ thời gian giúp tôi phân loại điều hơn lẽ thiệt về các cảm xúc của tôi. Nhưng tôi có thể làm được gì trong cuộc đời mình vào lúc bấy giờ?”

Cho dù được dạy dỗ theo mẫu mực lý tưởng ngay từ lúc còn bé để có những suy nghĩ về cảm xúc của mình là điều rất tốt, nhưng ngày nay học một điều mới mẻ cũng sẽ không bao giờ là quá trễ. Peggy có lần phàn nàn với tôi: “Tôi đã gần năm mươi tuổi rồi và tôi khá cứng nhắc trong cách suy nghĩ vào giai đoạn này trong đời mình. Ông đang đề nghị là tôi có thể đột ngột trở thành một con người mới và thôi không tức giận, nhưng tôi không biết chắc điều đó có dễ dàng hay không. Nhiều sai lầm đã xảy ra rồi không thể sửa chữa được”.

Tôi trả lời: “Nếu cô đưa ra lý lẽ ấy, chúng tôi có thể cho là cô bị sa lầy đến nỗi cô ở vào tình thế không còn hy vọng và cô sẽ luôn phải sống hết cuộc đời còn lại của mình trong sự tức giận ở đời này. Đó sẽ là một sự lựa chọn”. Cô ta cười gượng với lời đề nghị ấy. Tôi nói tiếp: “Vào lúc này, tôi chưa chịu thua trường hợp của cô. Tôi đã nghe cô nói là quá trình trước đây của gia đình cô đã không dạy dỗ cách kiềm chế các cảm xúc của mình được tốt lắm, và suốt những năm tháng trưởng thành cô đã gặp những con người và hoàn cảnh không cho cô lý do để cảm thấy lạc quan. Tuy vậy, hôm nay là một ngày mới. Nếu cô thích, cô có thể lựa chọn để bắt đầu lại bằng cách đòi hỏi chính mình phải suy nghĩ lại những mẫu mực chán nản cũ kỹ. Cô có đủ sẵn sàng không?”

Đã nhiều dịp, Peggy được gia đình và bạn bè khuyên là cô cần có thái độ mới, nhưng chưa bao giờ lời đề nghị ấy được đưa ra cho cô hoàn toàn giống thế này. Lần đầu tiên trong đời mình, cô nhận thấy rằng mình có thể thay đổi cách giải quyết cơn giận của mình. Nhưng điều đó sẽ bộc lộ ra sao? Cô có thực sự muốn cố gắng hết mình không? Nỗ lực của cô có dẫn đến sự cải thiện đáng kể nào không? Đây là những câu hỏi thoáng qua trong tâm trí cô.

“Vậy thì tôi cần phải làm gì, hay chỉ cần tự nhủ là cư xử tốt hơn chẳng?”

Tôi đáp lại: “Đúng vậy, nhưng nó không hoàn toàn đơn giản như thế. Trước hết cô cần cân nhắc xem liệu cô có thực sự có được những gì cần thiết để trở thành một người suy nghĩ sâu xa hay không. Chỉ khi nào mà cô tin rằng mình có khả năng đó thì cô mới có thể tiến bộ”.

Chúng ta hãy tạm hồi tưởng lại và cân nhắc xem thời niên thiếu của một người hay tức giận có thể được định hình bởi một cách cư xử hoàn toàn khác như thế nào. Giả sử Peggy tức giận với em gái mình vì họ đang tranh cãi về một điều không đáng kể nào đó. Thay vì làm cho cô xấu hổ và bảo cô dẹp chuyện đó đi, cha cô có thể đã dành thời gian phân tích từ từ và phát hiện ra ý nghĩa về cơn giận của cô. Có thể ông ta đã nói: “Peggy, ba cho rằng con đang cảm thấy thất vọng vì em gái con không tỏ ra tôn trọng mà con cảm thấy xứng đáng. Chúng ta hãy bàn về chuyện này”. Vì ông sẵn sàng nghe những mối quan tâm của cô, ông có thể đề cập tiếp đến điều đó: “Ba biết con không muốn phải bực mình hết buổi chiều còn lại, vậy thì chúng ta hãy thảo luận những sự lựa chọn mà con có, cả dễ chịu lẫn khó chịu, để thấy được từ nay mình muốn tiếp tục như thế nào”.

Khi tôi mô tả khả năng này với cô, Peggy chỉ cười. “Cả triệu năm nữa tôi cũng không đời nào có thể tưởng tượng nổi ba tôi lại nói với tôi theo kiểu này. Điều ông vừa nói quá xa rời thực tế đến nỗi thậm chí nó chẳng bao giờ có thể dò tìm ra được”.

Tôi đồng ý với cô và nói: “Tôi biết rằng nhiều người không bao giờ cân nhắc đến cách tiếp cận như thế, vậy thì chúng ta phải thành thực khi công nhận rằng cô đã không lĩnh hội được một sự khởi đầu tốt ngay từ đầu liên quan đến cơn giận của mình”. Tôi vẫn tin vào khả năng bẩm sinh của cô, tôi hỏi vặn cô: “Dù hình thức

truyền đạt đó không bao giờ xảy ra trong những năm niên thiếu của cô, nhưng cô thấy mình có thể chọn cách tự nhủ với mình theo kiểu như một người lớn không?”

Cô ta đang dần hứng thú với ý tưởng của tôi: “Tôi cho là thế, nhưng nó sẽ tác dụng thế nào?”

“Cô cần bắt đầu với nhận thức rằng cơn giận không phải là một cảm xúc hoàn toàn bị bản năng thúc đẩy đến độ nó không thể chế ngự được. Rồi cô có thể tự rèn luyện mình để sàng lọc qua các sự lựa chọn cho quyết định hướng đi tốt nhất”.

Khi tôi tiếp tục làm việc với Peggy, chúng tôi tập trung vào tiến trình ba bước để giúp cô suy nghĩ đến cách tốt nhất để áp dụng các sự lựa chọn giữa lúc có tâm trạng tức giận. Chúng ta hãy xem xét mỗi bước đó.

Tập trung vào ý nghĩa của cơn giận ngay khi bạn cảm nghiệm nó

Bây giờ, rõ ràng là cơn giận còn ghê gớm hơn một phản ứng bốc đồng không đầu. Khi cảm thấy tức giận, bạn đang cho thấy mình có những lo lắng liên quan đến chuyện bạn đang được những người khác xem như thế nào. Việc của bạn là phải quyết định xem cần phải đưa ra lời lẽ của cơn giận như thế nào. Đôi khi những lời lẽ ấy khá cần thiết và nó nên được thổ lộ đầy đủ, trong khi những lúc khác thì không.

Một buổi tối thứ bảy, Peggy đến nhà em gái để ăn tối cùng với hai cô con gái và các cháu trai cháu gái. Trong khi ở đó, một đứa cháu trai đưa ra các lời bình phẩm về một người chị bị điểm học tập kém về một môn ở trường đại học. Đứa cháu trai có nhận xét không tử tế và cô cháu gái của Peggy rõ ràng là bị choáng váng. Cơn giận của Peggy bắt đầu tích tụ, thế là nhớ đến cuộc thảo luận của chúng tôi, cô ấy kìm lại để quyết định xem tại sao chuyện này lại đang gây ra phản ứng giận dữ.

Kể lại với tôi, cô ấy nói: “Khi đứa cháu trai bắt đầu chế nhạo chị mình về điểm yếu kém của nó, điều đó nhắc tôi nhớ lại về cách mà người chồng đầu tiên của tôi thường nói với tôi. Anh ta là người hay chỉ trích đến độ không tin nổi và dường như anh ta tận dụng mọi cơ hội có được để đổ lỗi cho tôi. Tôi nhận thấy khi tôi quan sát thái độ của nó thì tôi cảm thông ngay với đứa cháu gái mình vì tôi biết được từ kinh nghiệm của chính bản thân mình điều đó nhục nhã như thế nào khi người ta dùng

sự thất bại của mình để chỉ trích mình”.

Tôi nhận xét: “Nghe có vẻ như cơn giận của cô gắn với một nguyên nhân chính đáng. Chúng ta hãy nhớ lại rằng một trong những tác dụng lành mạnh của cơn giận là giữ gìn những sự tin tưởng chính đáng. Dường như đối với tôi có một lời nhắn nhủ có thể còn tồn tại gắn liền với cơn giận của cô”.

“Đó là điều lúc ấy tôi đã nghĩ, vì thế tôi cảm thấy điều gì đó khiến tôi không thể bỏ qua. Tôi muốn nói điều gì với cháu trai của tôi”.

Ở tình cảnh này, cho đến nay lối suy nghĩ đến nơi đến chốn của Peggy đã giúp cô dung hòa với cơn giận mà cô đang trải qua. Vào lúc ấy, cô cần xem xét đến yết tố chủ yếu thứ hai để sàng lọc qua các sự lựa chọn liên quan đến chiều hướng cô sẽ chọn.

Xác định xem cảm xúc của cơn giận thích hợp với các mục tiêu chung của cuộc sống của bạn ra sao

Khi phân đông người ta bộc phát cơn giận bất chợt, họ không thể còn thời gian để tự hỏi: “Bây giờ hãy xem nào. Cảm giác khó chịu hiện nay của tôi thích hợp với cuộc sống của tôi ra sao?” Tôi gọi ra điều đó có vẻ như kỳ quặc, nhưng đây chính là điều cần có trước khi cơn giận bộc phát bằng lời nói hay hành vi.

Trong các buổi nói chuyện ban đầu của tôi với Peggy, có thể cô ấy đã bực mình với ý tưởng phải áp dụng suy nghĩ như vậy vào mỗi lần cảm nghiệm về cơn giận, nhưng giờ đây cô ấy đang hiểu được sự quả quyết của tôi là cơn giận có thể bày tỏ theo cách tiến hành có định hướng. Cô ấy đã chịu thừa nhận rằng những suy nghĩ của mình có thể đóng vai trò chi phối các phản ứng cảm xúc bộc phát trước đây.

Cô ấy cho tôi thấy niềm tin đang lớn dần: “Khi tôi chứng kiến đứa cháu trai chế nhạo chị nó, tôi có hai suy nghĩ dễ nhận thấy nhất về vai trò của tôi trong vấn đề. Trước tiên tôi muốn công khai công nhận là mình tin vào đứa cháu gái và mặc cho sự thực là nó đã bị yếu kém, nhưng nó vẫn đáng nghe được những lời động viên. Là người dì, tôi muốn cháu nhớ tôi là người sẵn sàng hỗ trợ nó trong thời gian phải gánh chịu sự gay go. Thứ hai, tôi khẳng định là mình *không* muốn được xem là

người có cơn giận nóng nảy đến nỗi khiến cho người khác phát sợ. Tôi đã có kiểu nóng giận như thế nhiều lần và tôi nhận thấy rằng nó thực sự không hiệu quả”.

Peggy đang cho thấy rõ một chỉnh đốn chủ yếu trong cách chế ngự cơn giận của mình. Thay vì bộc lộ bừa bãi, cô đang theo lối suy nghĩ có quy củ cao hơn. Trong cách suy tư của mình, cô đang cân nhắc một chuyện đơn giản tình cờ xảy ra phù hợp với một sự việc lớn hơn trong các dự định của cuộc sống như thế nào. Cô ấy đang nhận ra rằng mình có thể quyết định cho bản thân cách truyền đạt thích hợp với toàn bộ lối tiếp cận với cuộc sống của mình ra sao. Trong sự việc này, cô ấy tự nhắc mình là cô muốn bênh vực cho sự thật, nhưng cô cũng muốn nêu gương về sự cân nhắc trong quá trình ấy.

Khi còn nhỏ, Peggy không bao giờ được dạy dỗ cách thể hiện cơn giận cho phù hợp với các dự kiến lớn hơn về những mối quan hệ như thế. Tuy nhiên, giờ đây là một phụ nữ gần qua tuổi bốn mươi cô mới đang học cách cân nhắc các sự lựa chọn cảm xúc của mình. Đây là một sự tiến bộ lớn! Cô đang nhận ra rồi mình sẽ áp dụng bước thay đổi thứ ba như thế nào.

Thể hiện các sự lựa chọn có đủ khả năng, cho dù không cảm thấy tự nhiên

Khi bạn có thói quen để cho cơn giận của mình diễn ra không đúng hướng, thì việc cố hướng thói quen đó vào thái độ xây dựng hơn sẽ có thể khiến ta cảm thấy khác lạ. Tuy vậy cảm giác khác lạ ấy không có nghĩa là sự lựa chọn của bạn bị sai lầm. Điều đó chỉ cho thấy rằng đôi khi sự lựa chọn tốt nhất không phải là sự lựa chọn dễ dàng nhất.

Hãy nhớ rằng mục đích của cơn giận lành mạnh là giữ giá trị, nhu cầu và niềm tin trong khi vẫn tôn trọng danh dự của những người có liên quan. Nó cần được bày tỏ bằng lời nói một cách tôn trọng; theo lý tưởng, nó sẽ dọn đường cho lối truyền đạt thẳng thắn hơn với người có mâu thuẫn với bạn. Bạn có thể thấy người tiếp nhận sự khẳng định của bạn không chọn phản ứng một cách chín chắn – ngay cả như vậy, bạn vẫn có thể giữ được sự quyết tâm phải tôn trọng phẩm giá, dù chỉ một mình bạn phải cố gắng.

Peggy chọn cách để nói chuyện với đứa cháu trai về chuyện nó đưa ra những lời khinh thường chị mình. Trong quá khứ, cô ta thường chỉ trích và mục đích của cô là sẽ phải làm nó xấu hổ. Tuy nhiên lần này, cô chọn một hướng giải quyết khác, một cách có ý thức, cách nói thẳng thắn nhưng không làm mất mặt. Cô ấy nói: “Derek này, dì không nghĩ đó là ý kiến hay khi con quá gay gắt với chị mình ngay lúc này. Chị con đã phải cố gắng hết sức để không bị nói đến chuyện yếu kém của mình. Dì đề nghị chúng ta chuyển sang đề tài khác”. Ngay sau đó, cô nói với đứa cháu gái về một chuyện khác và Derek nhận được lời nhắn nhủ ấy và đã thôi không còn nhieéc móc chị nó.

Sau này cô bảo tôi: “Tôi suy nghĩ hết sức chín chắn trong việc lựa chọn đề bênh vực cho một niềm tin mà không theo kiểu nhỏ nhen trước đây của mình. Một mặt, cảm thấy rất khác lạ vì đó không phải là cách mà tôi thường thể hiện bao giờ. Nhưng mặt khác, cảm giác rất thoải mái vì tôi có thể cảm thấy ngay là cơn giận của mình không còn làm hao mòn tôi. Đó là một kinh nghiệm mới đối với tôi và tôi nghĩ dứt khoát mình có thể quên được điều đó!”

Peggy học được rằng cơn giận của mình thực sự là một sự phản ánh về nỗi khổ sở đeo đẳng trong cuộc đời cô, bắt đầu với những trải nghiệm từ lâu. Khi còn bé, cô cảm thấy bị tổn thương và bị cha mẹ bỏ rơi, vì họ thường không thể bỏ thời giờ dùng sự chín chắn của mình để tìm hiểu xem tại sao cô cảm thấy như vậy. Nếu như họ đã giúp cô hiểu được cả mặt tốt lẫn xấu của cơn giận, thì có lẽ cô đã ít bị tình trạng căng thẳng hơn khi trưởng thành. Peggy đã kết luận đúng đắn là mình không thể quay ngược thời gian để sống lại thời niên thiếu của mình một cách phù hợp hơn, nhưng cô đủ khôn ngoan để nhận ra rằng khả năng để lựa chọn chiều hướng cảm xúc của mình vẫn còn tồn tại. Đơn giản là nó đã ngủ quên quá lâu. Việc tập trung vào nội tâm và chấp nhận thách thức để rèn luyện sự lựa chọn, cô có thể tự giải thoát mình khỏi cái bẫy của cơn giận.

Không ai bị cơn giận làm cho hao mòn đến độ nó không chế tính cách của mình mãi mãi. Miễn là tâm trí có khả năng sàng lọc các sự lựa chọn, cả tích cực lẫn tiêu cực, bạn có thể tự giải thoát mình khỏi móng vuốt của cơn giận nhấn chìm vào xấu xa.

Ở chương sau, chúng ta tìm hiểu đặc điểm mấu chốt trong tính cách của bạn để có thể khiến cho bạn bị vướng mãi vào cơn giận nếu bạn không giải quyết được nó một cách thành công. Chúng ta xem xét cơn giận bị ảnh hưởng bởi nhu cầu sẽ chế ngự bạn ra sao.

Nhận xét cá nhân

- Người ta thường dùng những lý do bào chữa nào khi họ cố lảng tránh trách nhiệm phải kiềm chế cơn giận một cách thích đáng? Bạn thường dùng những lý do bào chữa nào nhất?
- Trong suốt những năm hình thành tính cách của bạn, những vấn đề cảm xúc được đề cập đến như thế nào? Điều này ảnh hưởng đến các kiểu kiềm chế cơn giận của bạn vào lúc trưởng thành ra sao?
- Những kiểu kiềm chế cơn giận của bạn sẽ khác nhau như thế nào nếu các người có ảnh hưởng đã bỏ thời gian lắng nghe các mối lo lắng về cảm xúc ở tuổi thiếu niên của bạn và kiên nhẫn dạy dỗ bạn hướng tới các lựa chọn thay thế có ích?
- Người lớn thường quên rằng họ có các sự lựa chọn làm thế nào để chế ngự cơn giận. Việc kiềm chế cơn giận của bạn sẽ tiến bộ theo hướng nào nếu bạn trở nên sốt sắng cân nhắc các sự lựa chọn nhiều hơn?
- Để trở thành một người suy nghĩ chín chắn, bạn phải cân nhắc đến các mục tiêu cá nhân của mình trong những lúc điềm tĩnh, yên lặng. Khi bạn bỏ thời gian để cân nhắc về loại người bạn muốn trở thành, cơn giận phù hợp với toàn bộ dự kiến của bạn ở mặt nào?
- Khi bạn áp dụng các lựa chọn có cân nhắc liên quan đến cơn giận lành mạnh, có thể không cảm thấy chúng lúc nào cũng tự nhiên. Các tình huống nào có sự thách thức lớn nhất khi bạn suy nghĩ chín chắn về cách để kiềm chế được cơn giận tốt nhất?
- Các cảm giác mãn nguyện tác động đến bạn ra sao khi bạn thành công trong việc đưa ra một cách ứng xử có suy nghĩ kỹ về cơn giận?

PHẦN HAI

TẠI SAO NGƯỜI TA VẪN VƯỞNG PHẢI
CƠN GIẬN THÔ THIỀN

ẢO TƯỢNG VỀ SỰ KIỂM SOÁT

Một khi bạn biết nhận ra mục đích của cơn giận và nhìn nhận các sự lựa chọn hiện có để rồi bạn có thể quyết định làm gì với cảm xúc ấy, bạn đang trên đường tự giải thoát mình khỏi bị ràng buộc với bản chất của cơn giận. Tuy vậy, vấn đề ẩn sâu bên trong tính cách của bạn có thể là tình trạng căng thẳng liên quan đến các vấn đề máu chót và nếu không được giải quyết, thì chúng sẽ xói mòn sự nỗ lực của bạn nhằm tạo nên một chiều hướng lành mạnh để kiềm chế cơn giận.

Một tình trạng căng thẳng chủ yếu hạn chế việc xử lý cơn giận thành công là việc bạn cố nén cơn giận của mình. Gần như bất cứ khi nào bạn xử lý cơn giận một cách không phù hợp, bạn đang cố phản ứng lại sự chi phối của người khác bằng cách giành lại quyền kiểm soát cho mình. Những người tức giận thường cho là những người khác hống hách, xem thường mình, ngoan cố, phi lý hay không biết quan tâm. Khi cảm thấy bị xúc phạm bởi thái độ như vậy, bạn có thể nuôi dưỡng tư tưởng: *Điều này là không thể chấp nhận được. Tôi phải phản ứng lại bằng cách cho thấy rõ là tôi sẽ không để mình phải chịu bị đối xử thô lỗ như vậy.*

Mặc dù có thể có lời lẽ hợp lý phía sau cảm xúc giận dữ, nhưng người tức giận có thể làm mất đi tính chính đáng của lời lẽ ấy khi họ lý lẽ rằng mình có thể và nên nắm lấy thế mạnh để bộc bạch lời lẽ của họ. Lúc đó, họ có thể dùng những lời lẽ độc đoán, cách truyền đạt thô bạo, ngoan cố không chịu hợp tác, hoặc có đầu óc thiên cận, như vậy mới chỉ kể đến một số trong nhiều thái độ đè nén đi cùng với cơn giận.

Hãy xem xét ba loại cơn giận không phù hợp như thế nào để nhận biết mỗi loại cơn giận hầu tìm ra khả năng kiểm soát. Thí dụ: Khi người ta đè nén cơn giận, họ đang ở trạng thái động nhiều hơn là tĩnh. Họ sẽ cho thấy họ thổ lộ rất ít về cá nhân mình vào lúc đó để giữ vẻ bên ngoài như là điềm tĩnh. Qua kiểu âm thầm lảng tránh chuyện mâu thuẫn, họ đang có ý là: “Vì tôi tiết lộ rất ít chi tiết về mình, điều đó cho tôi cảm thấy mình đang thắng thế. Tôi không thể dễ dàng bị tổn thương về

cảm xúc vì điều đó có nghĩa là mất uy lực”. Việc dựa vào sự tin tưởng kiến thức là sức mạnh, họ lập luận rằng những người khác biết càng ít về cảm xúc của họ thì họ càng ít có khả năng bị chi phối hơn.

Người bộc lộ cơn giận với kiểu gây hấn, sẽ cho thấy mong muốn kiểm soát của họ rất rõ và dễ thấy. Họ ít hoặc không cố che giấu sự khao khát kiểm soát khi họ nói một cách mạnh bạo và thuyết phục. Họ thường tìm cơ hội để xem thường người khác, giành quyền tranh luận, áp đặt theo ý mình, làm cho người khác xấu hổ hoặc ức hiếp người khác phải phục tùng. Việc cảm thấy cơn giận chứng tỏ họ thấy việc mình phải làm là nhồi nhét quan điểm của họ vào đầu óc của đối phương. Việc bộc lộ cơn giận gây hấn thẳng thừng là cách thể hiện cho thấy: “Tôi không cần biết anh có đồng ý với tôi hay không, *anh sẽ phải nghe tôi*”.

Người thể hiện hình thái của cơn giận thụ động - gây hấn có lẽ là người chi phối được nhiều nhất vì họ khéo lợi dụng các hoàn cảnh mà ít để hở yếu điểm nhất. Họ khai thác triệt để các thái độ, như không chịu hợp tác hoặc nói một đằng làm một nẻo. Họ có thể giữ sự im lặng lạnh lùng, chần chừ hoặc miễn cưỡng phải cố gắng. Giữa lúc có thái độ như vậy, họ không nói nhiều mà chỉ nói bóng gió: “Dù bạn có cố đến đâu, nhưng bạn sẽ không thể bắt tôi làm bất cứ thứ gì tôi không muốn làm”.

Khi tôi tư vấn cho những người tức giận về cách họ cố kiềm chế bản thân, trước hết tôi thừa nhận là họ muốn tỏ ra bề ngoài có vẻ ổn hay sự lèo lái cuộc đời của chính họ không phải là hoàn toàn sai. Cơn giận thường phát sinh để phản ứng lại tính huênh hoang hay vô cảm của người khác và nó có thể trở thành động cơ thúc đẩy người ta đứng lên bênh vực cho sự tin tưởng đúng đắn của chính mình. Chắc chắn là không có gì sai trái với việc đó.

Tuy nhiên, hầu hết những cơn giận không lành mạnh đã vượt quá sự nỗ lực để duy trì các nhu cầu và những niềm tin chính đáng. Nó gồm bất cứ sự nỗ lực nào để ép buộc những người khác phải làm những việc ngược lại với sự lựa chọn của riêng họ. Hậu quả thực tế thường là sự tác động gây đau khổ giữa bản thân mình và những người khơi gợi cơn giận ấy.

Lần đầu tiên khi tôi gặp Jeff, tôi cũng có lời phản ứng có lẽ giống như phần đông

những người khác đều có: dường như anh ta là một người khá ngăn nắp có các nguyên tắc thích hợp và tham vọng đáp ứng tốt cho anh ta trong cuộc sống bằng chuyên môn của mình. Vào khoảng 35 tuổi, anh ta ăn mặc gọn gàng chải chuốt, tóc cắt ngắn và dáng vẻ tự nhiên của người kinh doanh rất thường thấy trong giới kỹ thuật điện tử. Dường như anh ta là một người khá lười cuồn, một người có các kỹ năng nói chuyện điêu luyện. Mọi thứ ở cái vẻ bề ngoài của anh ta cho thấy anh là người biết mình là ai và mình sẽ đến đâu.

Tôi nhớ anh ta là người tham dự ở một trong các buổi hội thảo của tôi về con giận, nhưng đây là cơ hội đầu tiên để chúng tôi nói chuyện riêng với nhau. Anh ta giải thích: “Về căn bản, tôi có mặt ở đây vì cuộc sống gia đình của tôi đang rạn nứt và tôi không thể chịu để cho điều đó xảy ra. Vợ tôi nói là cô ấy đã quá chán con giận của tôi và cho là tôi dễ bực mình với cô và con cái của chúng tôi”. Tôi biết anh ta có ba đứa con, từ 6 đến 12 tuổi.

Tôi bắt đầu: “Vợ anh nói anh vương phải vấn đề về con giận, nhưng còn anh nghĩ thế nào? Theo quan điểm của anh, thì đó có thực sự là vấn đề không?”

“Tôi cho là có vì chắc chắn chúng tôi vẫn thường hay cãi lý với nhau. Cô ấy vương phải các vấn đề riêng về con giận, nhưng tôi nghĩ cô ấy dễ dàng tập trung vào các vấn đề của tôi nhiều hơn. Tôi muốn nói là mình thực sự trở nên khó chịu vì tôi nghĩ cô ấy khá bừa bãi và chẳng mấy khi tôi đồng ý với cách cô ấy phạt con cái. Tôi cố cho cô ấy biết về những ý kiến của tôi, nhưng biết trước ngay là cô ấy sẽ đi đến tâm trạng chống chế, ngay lúc tôi biết được điều đó, thì tôi cũng rơi vào trường hợp y như của cô ấy. Tôi không định nói là ngày nào chúng tôi cũng cãi nhau, nhưng điều đó diễn ra vài lần mỗi tuần”.

Tôi tiếp tục biết được rằng Jeff khá tự do đưa ra những lời khuyên chẳng ai muốn. Nếu vợ anh, Kathy hoặc một trong những đứa con bày tỏ ý kiến hoặc điều ưa thích hơn, thì anh ta thường hay đưa ra một cách tốt hơn hoặc giải thích cách làm sao họ sẽ phải đặt ra ưu tiên khác hơn. Dù cuộc sống gia đình họ đã trải qua tình trạng căng thẳng sâu xa trước đây vì lối cư xử như vậy của Jeff, nhưng có vẻ như anh ta không thể nhận ra nhu cầu cần phải có một lối suy nghĩ mới; kết quả là các vấn đề tương tự xảy ra tới lui hết tuần này sang tuần khác, hết tháng này tới tháng khác,

năm này qua năm khác.

Trong cuộc thảo luận đầu tiên, chúng tôi nhận ra anh ta thường có những ý tưởng hợp lý có thể giúp ích cho Kathy và con cái họ như thế nào. Anh ta tự hào mình đã đọc nhiều sách báo về các mối quan hệ và thậm chí anh ta đã tham dự những buổi hội thảo đặc biệt về cách nuôi dạy con cái và đời sống gia đình. Dần theo năm tháng, anh ta đã thu thập được khá nhiều thông tin về cách quản lý một gia đình thành công, đã tạo cho anh sự tin tưởng phải ra lệnh thẳng cho gia đình phải làm gì. Chúng tôi khám phá ra cách làm sao anh ta có thể phân biệt được các lỗi cư xử lành mạnh để duy trì các nhu cầu và sự tin tưởng của mình so với những cách không lành mạnh, nhưng dù anh có khả năng hiểu biết để nhận ra các sự lựa chọn để anh xử lý tình trạng căng thẳng, nhưng anh ta vẫn tiếp tục có những lúc nổi giận trong gia đình.

Cuối cùng tôi nhận xét: “Jeff, dường như anh có khả năng trên mức trung bình để ghi nhớ các kiến thức trong não của mình và khả năng trí tuệ của anh là điều thuận lợi rõ ràng; tuy vậy, tôi nhận thấy dường như anh không thể áp dụng tốt kiến thức của mình nếu như vợ và các con anh không hợp tác với anh trong việc thực hiện các ý kiến của anh. Phần lớn những cơn giận của anh bộc phát dường như chỉ xoay quanh việc áp đặt sự phục tùng”.

Jeff gật đầu khi tiếp thu lời nói của tôi, rồi anh ta nói: “Nói như vậy thật công bằng. Dứt khoát là tôi có những điều muốn cho họ hiểu. Như thế có gì là quá sai?”

Tôi trả lời: “Muốn có sự đồng thuận trong gia đình là không sai. Tuy nhiên, tôi thấy anh đang vượt quá mong muốn có sự đồng thuận. Anh đang cố đòi họ *phải* phục tùng”.

Lỗi suy nghĩ mệnh lệnh

Khi người tức giận cố buộc người khác theo lẽ thói của họ, họ bị vướng vào kiểu suy nghĩ mà tôi gọi là suy nghĩ mệnh lệnh. Hãy nhớ lại những ngày bạn còn đi học: một lời phát biểu mệnh lệnh là một mệnh lệnh trực tiếp; nó cụ thể, dứt khoát và rõ ràng. Một người đưa ra mệnh lệnh nói: “Đây là cách mà mọi việc phải xảy ra, vì vậy,

phải làm theo điều đó và làm cho nó xảy ra”. Trong từ vựng của chúng ta có vô số những từ mệnh lệnh: *buộc phải, cần phải, không được, nhất định phải, có bốn phần phải* .

Tôi giải thích lối suy nghĩ mệnh lệnh cho Jeff và hỏi: “Kiểu nói đó anh nghe có quen không?”

Nhe răng cười, anh thừa nhận: “Tôi chỉ dùng lối suy nghĩ đó khoảng chừng 300 lần một ngày! Đúng, tôi nói ra như thế sẽ giảm bớt cách tôi phải nói trong gia đình đi khá nhiều”.

Để hiểu được vấn đề liệu cơn giận của bạn có được kích động thêm bởi kiểu suy nghĩ mệnh lệnh hay không, hãy xem điều đó có thể được bộc lộ khác nhau như thế nào:

- Huênh hoang hoặc thô bạo khi nói ra những điều ưa thích hơn
- Nói tới lui khi cố đưa ra một vấn đề
- Bảo thủ ý kiến quá mức đến nỗi khó có thể dàn xếp được
- Không chịu nghe người khác; cho mình là nhất đến độ cảm thấy mình là quan trọng hơn tất cả
- Ra lệnh thay vì thảo luận
- Cảm thấy khó chịu về những chuyện chưa được giải quyết; cần phải đưa ra biểu quyết kết thúc
- Giữ thói quen phản ứng khó chịu hay cáu kỉnh
- Làm theo cách của mình, ngay cả khi bạn biết những người khác khó chịu vì sự lựa chọn của mình
- Cảm thấy cần phải có sự phục tùng hoặc có cùng suy nghĩ
- Xem những suy nghĩ chỉ trích làm thích thú

- Đưa ra các giải pháp khi những người khác bộc lộ cảm xúc hoặc cố cưỡng lại
- Thiếu kiên nhẫn

Ở trạng thái ra lệnh, người tức giận đang xử sự như thể họ có bốn phận làm cho người khác phải theo đúng những công việc bắt buộc. Lúc giận, họ có ý kiến đánh thép về phải trái thiện ác và họ tự thuyết phục mình rằng họ không thể thỏa mãn cho đến khi nào họ bắt buộc phải sửa chữa. (Sự sửa chữa được hiểu theo nghĩa là suy nghĩ giống như tôi). Trong cơn giận, Jeff hẳn đã tin rằng Kathy nên chu đáo hơn với bọn trẻ và anh không do dự cho cô biết là phải hành động như thế nào. Cũng vậy, anh ta có thái độ ra lệnh đối với các con, sửa sai chúng theo một giọng cộc lốc. Anh ta chẳng cần giữ ý với ai trong gia đình.

Tôi yêu cầu Jeff xem xét lại cách giữ ý tứ trong lời ăn tiếng nói như thế bằng cách cân nhắc xem điều đó góp phần vào sự thành công của bầu khí cảm xúc ở gia đình ra sao. Anh ta dừng lại một chút rồi trả lời: “Ồ, tôi cho rằng điều đó có kết quả vì tôi thường có thể đưa mọi người vào nề nếp, nhưng thường khi tôi tỏ ra cương quyết thì mọi người lại không vui. Đó có phải là điều anh đang cố làm cho tôi hiểu?”

“Đúng. Rõ ràng và đơn giản là người ta không thích cảm giác bị kiểm soát. Khi anh cảm thấy không ổn cho vợ hoặc con cái, đúng ra anh có thể lựa lời ôn tồn để nói. Nhưng nếu anh nói theo kiểu ra lệnh thì anh sẽ làm mất đi những lời hay ý tốt của mình vì cách nói của anh rốt cuộc gây ra xúc phạm”. Ý kiến này khiến cho Jeff nhìn tôi một cách khó hiểu, vì vậy, tôi giải thích: “Kèm theo mỗi thông điệp mệnh lệnh là một loạt những lời lẽ ngấm ngầm được che đậy nhưng rất mạnh mẽ. Cách thể hiện độc đoán của anh tạo ra ấn tượng là anh không chấp nhận người kia. Điều đó có ý nói không có sự tin tưởng bao nhiêu và cho thấy anh nghĩ người kia thấp kém hơn anh. Bất cứ lời lẽ đúng đắn nào anh đang cố bày tỏ ra đều trở nên vô giá trị vì những lời lẽ dù che đậy hay có ẩn ý đều khiến người khác khó chịu”.

Jeff thực sự bối rối vì thực ra anh ta chưa bao giờ cân nhắc đến các lời lẽ ngấm ngầm đi kèm với thái độ kiểm soát của mình. Tôi giải thích thêm: “Khi anh tỏ ra muốn ra lệnh, anh đang đồng thời có lối suy nghĩ chủ quan và bi quan. Anh có thể

thấy suy nghĩ chủ quan của mình ở thái độ nhất định đòi hỏi người khác phải áp dụng các giải pháp hoàn hảo vào ngay vấn đề trước mắt, gần như không còn tình người. Tư tưởng bị quan bộc lộ khi anh cảm thấy mình phải nhôi nhét theo ý kiến của mình. Nó cho thấy là anh không còn đủ tin để cho người khác có cơ hội suy nghĩ cho chính họ”.

Khi những người như Jeff thường xuyên dùng cách đưa ra mệnh lệnh, rất có khả năng là lối truyền đạt này được bắt chước theo người khác trong những năm hình thành tính cách của mình. Phần đông những người lớn hay tức giận có thể nhớ lại nhiều biến cố về cảm xúc bị cha mẹ hay một người có quyền khác chi phối hoặc hay ép vào khuôn khổ. Điều này tạo ra cảm giác hết sức bất mãn, cho nên mầm mống của cơn giận phát triển khi lòng muốn giữ giá trị cá nhân cho mình. Thanh niên bắt đầu tìm kiếm cơ hội để chứng tỏ là họ nắm quyền kiểm soát, chứ không phải họ chịu sự kiểm soát của người ngang hàng. Trớ trêu là cũng chính những con người không thích cảm thấy bị kiểm soát này trong những năm tháng hình thành tính cách, lại trở thành những người kiểm soát chính mình khi họ thành người lớn. Điều này giữ mãi cái vòng luẩn quẩn của cơn giận và nó có thể tiếp tục hết thế hệ này sang thế hệ khác cho đến khi cuối cùng một ai đó quyết định theo một con đường hoàn toàn khác.

Quá trình trước đây của gia đình Jeff tiêu biểu cho những người lớn hay tức giận, họ cảm thấy mình phải giữ lấy sự kiểm soát. Cha anh ta rất mạnh tay trong việc duy trì kỉ luật, thường đánh đập, hay lên lớp và la mắng. Có thể nghĩ ra được là Jeff không thích cảm thấy bị xem thường phát sinh từ việc đối xử như vậy. Chắc chắn anh ta không đáng bị coi thường như thế. Cơn giận sẽ dâng lên bên trong và cảm xúc đó bị chế ngự bằng các cách khác nhau. Đôi lúc anh ta sẽ đè nén nó và cố gắng “chịu đựng để dung hòa”. Những lúc khác, anh ta làm bộ phục tùng và rồi sau lưng người cha, anh sẽ làm bất cứ điều gì mình muốn. Khi còn bé, anh ta chưa nhận ra thái độ của mình như vậy là kiểu cơn giận gây hấn thụ động, nhưng đó đúng là như thế. Những lúc khác anh ta sẽ điên tiết bộc lộ sự gây hấn thẳng thừng. Anh ta có thể cãi lại và ở trường anh ta bị mang tiếng là người nóng nảy vô chùng. Cơn giận của anh ta là một phản kháng mạnh cưỡng lại cảm xúc bị kiểm soát.

Khi lớn lên, thay vì nhận ra sự điên rồ của tâm trạng kiểm soát, anh ta lại theo bước chân của chính cha mình. Anh ta tuy không thường chửi rủa hay la mắng nhiều như cha anh, nhưng chắc chắn là anh ta luôn tỏ ra độc đoán bất cứ khi nào anh cảm thấy cần phải giữ các suy nghĩ cá nhân của mình. Dù anh không thích bị kiểm soát khi còn bé, anh ta không biết cách nào khác để phản ứng lại khi cơn giận của anh bị khơi dậy. Nhiệm vụ tư vấn của chúng tôi là nhận ra cách tiếp cận hoàn toàn mới để hướng dẫn cách thực hiện.

Suy nghĩ về sự tự do

Một sai lầm lớn nảy sinh trong suy nghĩ mà mỗi khi người hay tức giận cố chỉ phối người khác. Họ cho rằng mình có quyền kiểm soát người khác (mà họ không có) và họ cho rằng mình thực sự có khả năng chỉ phối người khác (mà họ cũng không có). Trước mắt, họ có thể ngộ nhận là mình thấy có vẻ như thành công trong nỗ lực kiểm soát của họ, nhưng về lâu về dài họ không khỏi thấy rằng những người bị kiểm soát sẽ chống đối bằng một hình thức nào đó. Họ tìm lối thoát. Đó là điều Jeff đã bộc lộ trong mối quan hệ với cha mình và đó là điều đang diễn ra với vợ anh, người muốn chia tay với anh.

Tôi giải thích với Jeff: “Trước hết, chúng ta hãy công nhận rằng sự kiểm soát là một ảo tưởng. Nếu thực sự anh nghĩ rằng mình có thể nhồi nhét vào tâm trí của vợ con anh lẽ thói của mình và bảo họ là phải suy nghĩ và hành động ra sao, thì anh đang đánh lừa chính mình. Nhất thời, họ có thể làm theo vì sợ. Về lâu dài, họ sẽ chủ động tìm cách để bày tỏ tính cách riêng tư. Đó là điều chắc chắn 100%”.

Jeff có vẻ sững sốt khi suy nghĩ về ý kiến của tôi, nhưng ngay lập tức anh ta công nhận là chúng tôi đang đạt đến điều gì đó. “Được rồi, anh đã làm tôi phải chú ý. Vậy thì tôi nên làm gì khác hơn?”

Tôi giải thích: “Trước hết, ta chinh đôn lối suy nghĩ nền tảng của anh. Hãy vứt bỏ tất cả những tư tưởng ra lệnh, tất cả những điều bắt người khác nên làm, phải làm”. Rõ ràng là anh ta nhăn mặt khi tôi nói như vậy, nhưng tôi nói tiếp: “Ở vào vị trí của họ, chúng ta hãy đưa ra một hệ thống suy nghĩ hoàn toàn mới gắn liền với từ *tự do*”. Tôi dừng lại để anh ta tiếp thu được điều tôi đang truyền đạt.

Mới đầu lời đề nghị của tôi làm Jeff ngạc nhiên. “Tự do à? Anh đang cố bảo tôi là mọi người có thể làm bất cứ điều gì mình muốn, ở bất cứ đâu hay lúc nào? Nếu đó là điều anh đang đề nghị, tôi không chắc tôi có thể làm theo được. Đối với tôi điều đó nghe có vẻ hỗn loạn!”

Tôi đáp lại: “Về một ý nghĩa nào đó, đây chính là điều tôi đang đề nghị. Quả thực mỗi người có quyền lựa chọn cách sống, bất cứ lúc nào hoặc nơi đâu. Điều tôi *không* đề nghị là loại bỏ cái lẽ thường tình, sự tôn trọng hay thứ tự trên dưới. Những điều đó vừa tốt vừa cần trong bất cứ tổ chức nào, dù đó chỉ là một gia đình, một nhóm làm việc hay một nhóm bạn”. Có vẻ anh ta bình tĩnh được một chút khi tôi nói điều này.

Tôi tiếp tục: “Nguyên vọng được tự do là một phần của hình thái chủ yếu phân biệt con người với các hình thái của tạo vật khác. Tạo hóa của chúng ta tặng cho mỗi người quyền lựa chọn cách người ấy sống. Dĩ nhiên, trong lứa tuổi còn non nớt, chúng ta chưa đủ khôn ngoan để biết xoay xở ra sao để có sự tự do không bị kiềm chế. Do đó, những người có quyền cần hướng dẫn và đưa ra ý kiến để giúp chúng ta biết cách sống theo các chuẩn mực đã được chấp nhận theo giới của mình. Nhu cầu cần được hướng dẫn này tiếp tục vào những năm trưởng thành, vì chúng ta cần đưa ra kết luận để khuyến khích người ta sống theo các chuẩn mực đã được tán thành ở những nơi khác nhau trong nền văn hóa của chúng ta. Cho nên, khi nói rằng chúng ta cần công nhận sự tự do, tôi không ủng hộ tính vô trách nhiệm. Tuy vậy, tôi đang đề nghị là chúng ta mở rộng chuẩn mực theo lẽ thường để người ta có thể nhận ra cơ hội lựa chọn mình muốn là người như thế nào và muốn sống như thế nào”.

Jeff chú ý lắng nghe, nhưng anh ta vẫn còn thắc mắc. Tôi nhận thấy chúng tôi không nên bàn về lý thuyết và đưa vấn đề đi vào thực tế. Tôi muốn anh ta khám phá rằng việc chấp nhận thực tế của sự tự do sẽ là một bước quan trọng thoát khỏi cái bẫy của cơn giận đã tạo ra quá nhiều rắc rối trong cuộc sống của anh.

Sự tự do áp dụng cho người khác

Khi bạn thẳng thắn thừa nhận sự thật là những người khác có quyền hành xử theo nguyên vọng tự do của họ, các cách truyền đạt của bạn sẽ có ảnh hưởng ngay.

Thí dụ: Nếu bạn có điều gì cần nói với người khác, bạn nói ra mà không cố biện hộ hay thuyết phục. Điều này đặc biệt đúng vào lúc có chuyện mâu thuẫn. Cũng như vậy, chúng ta nên nhớ rằng mục đích của cơn giận có ý nghĩa tích cực là giữ giá trị cá nhân, các nhu cầu hoặc niềm tin, chứ không phải chỉnh đốn lại các suy nghĩ hay các chọn lựa của người khác. Khi xảy ra xung khắc hay giận dữ, bạn vẫn có thể bênh vực cho những gì bạn tin, nhưng cùng lúc đó bạn nhường chỗ cho người khác tự lựa chọn cách hòa nhập vào điều bạn đã nói.

Jeff muốn thảo luận thành thật vì anh ta thú nhận: “Khi tôi tức giận tôi *đang* cố gắng khiến người khác hiểu lập trường của tôi và thay đổi. Lý do khiến tôi tức giận trước hết là vì người kia không hợp tác. Bây giờ tôi mới biết cách cư xử của tôi là sai lầm”.

Tôi giải thích: “Mong muốn có được sự hợp tác và gắn bó với gia đình trong cuộc sống của bạn không có gì sai. Việc mong muốn có được sự hợp tác là vấn đề hoàn toàn khác với sự ép buộc phải hợp tác. Để tôi cho anh một minh họa đơn giản. Giả sử khi nói chuyện với Kathy, anh nhận ra cô ấy bảo một trong các con anh rằng một hoạt động nào đó được phép, thực ra trước đó một giờ anh đã bảo đứa con ấy là điều đó không được. Đó là sự mâu thuẫn có thể gây ra tức giận”.

Anh ta đáp: “Điều đó lúc nào cũng xảy ra trong gia đình tôi”. Anh ta chú ý nghe xem với minh họa này tôi muốn nói về điều gì.

“Lúc đó, rất có khả năng là lỗi suy nghĩ về mệnh lệnh và kiểm soát người khác của anh sẽ bắt đầu nảy sinh”. Anh ta cười ngượng khi thừa nhận là tôi bắt đúng mạch. “Anh có sự lựa chọn liên quan đến việc định hướng câu chuyện. Một mặt, anh có thể nói một cách thuyết phục với vợ mình và giải thích rõ ràng là cô ấy và anh nên xem lại trước khi quyết định liên quan đến hoạt động của con. Anh có thể bày tỏ cho biết là sự hợp tác này hết sức cần thiết như thế nào, nếu không các con anh sẽ lớn lên thành những người thiếu trung thực”. Jeff nhận thấy tôi đang mô tả cách anh ta thường bày tỏ bằng sự thất vọng. Rồi tôi đưa ra câu hỏi: “Vợ anh có khả năng tiếp nhận những lời của anh với một tinh thần hợp tác và biết tôn trọng không?”

Jeff lắm bầm cho biết là điều này sẽ chỉ tạo ra thêm tình trạng căng thẳng và vấn đề này đã tái diễn nhiều lần rồi. Tôi nói tiếp: “Anh cũng có sự lựa chọn để thừa nhận nguyện vọng tự do của cô ấy. Là người mẹ, cô ấy có quyền lựa chọn liên quan đến các hoạt động của con. Có lẽ trong trường hợp này cô ấy đã không xử lý vấn đề như anh đã muốn; tuy vậy, cô ấy đang làm điều mà cô ấy cho rằng mình đúng. Trong cơn giận, anh vẫn có thể chọn cách nói chuyện với cô về nhu cầu cần có sự hợp tác, tuy nhiên, anh có thể tránh nói bằng giọng ra lệnh. Với sự tôn trọng, anh có thể giải thích sự lựa chọn của mình và rồi để cho cô ấy quyết định xem ý kiến của anh có đúng hay không. Cô ấy có thể quyết định có làm theo yêu cầu của anh hay không. Bằng cách nào cũng được, anh có thể cho cô ấy biết là cô được tự do kết hợp điều anh nói theo bất cứ cách nào cô ấy thích”.

Viễn cảnh này làm Jeff cảm thấy ái ngại. “Ồ điều gì xảy ra nếu cô ấy quyết định là ý kiến của tôi không phù hợp và sẽ khiến cho tôi không còn thời gian rảnh trong ngày? Tôi có phải để cho cô ấy làm bất cứ điều gì cô ấy muốn?”

Tôi nhắc anh ta: “Không có chuyện ‘bắt buộc phải’ theo khuôn khổ này. Để tôi trình bày một cách đơn giản cho anh như thế này. Anh muốn nghe theo cách nào nếu như việc thảo luận trái ngược nhau?”

Khi anh công nhận quyền tự do suy nghĩ và cảm nhận của người khác và đặt ưu tiên theo như họ lựa chọn, rủi ro thì lúc nào cũng có. Họ có thể quyết định hoàn toàn không đếm xỉa tới anh và ngược lại hằn vối với điều anh muốn. Tuy thế, trong hầu hết các trường hợp, nếu anh đến với những người khác bằng tinh thần tự do trước sau như một thì sự ảnh hưởng của anh sẽ *tăng lên*. Người ta đánh giá cao sự tôn trọng đi kèm với thái độ như vậy. Cũng như cách bày tỏ lời nói theo kiểu mệnh lệnh truyền tải lời lẽ có ẩn ý, cách bày tỏ lời nói thể hiện sự tự do cũng truyền tải lời lẽ có ẩn ý. Sự tự do cho thấy về cơ bản đã tôn trọng và chấp nhận người khác, mang ý nghĩa của sự tin tưởng và bình đẳng. Khi công nhận quyền tự do của người khác, anh đang tỏ ra tinh thần thiện chí và có thể thu phục người khác, họ sẽ muốn hợp tác tích cực với anh.

Để đem lại sự cân bằng cho cuộc thảo luận của chúng tôi về sự tự do, tôi giải thích với Jeff: “Có những khi người khác dùng sự tự do của họ một cách vô trách

nhiệm và điều đó có thể gây ra cho anh cảm giác tức giận. Lúc đó, anh không nên trở lại thái độ kiểm soát. Thay vào đó, anh có thể nhấn mạnh đến hậu quả của lẽ thường. Thí dụ: Nếu anh nói với con mình về cách giữ hòa khí trong gia đình sao cũng được, chúng có thể ngần ngại hoặc để ý đến các mặt hạn chế. Có thể đi đến hậu quả bị tước đặc quyền. Tương tự vậy, nếu người lớn không muốn để ý tới các nhu cầu chính đáng của con cái, các hậu quả là con cái có thể đi theo một cách cư xử khác”.

Jeff hỏi tôi: “Khi tôi nhấn mạnh hậu quả, phải chăng điều đó không giống như ra lệnh?”

Tôi đáp lại: “Đó là một câu hỏi hay và nó thực sự tùy vào tâm trạng của anh vào lúc đó. Nếu anh nhấn mạnh hậu quả vì anh quá khó tính, thiên cận hoặc muốn trừng phạt thì sẽ có vấn đề. Nếu nói đến hậu quả là sự biểu lộ cho thấy anh chỉ đang cố duy trì trách nhiệm hoặc tư cách đáng tôn trọng, có lẽ anh đang đi đúng hướng. Không thể đề cập đến hậu quả bằng cách trừng phạt người khác để họ phải chịu khuất phục, nhưng để bênh vực chắc chắn cho lẽ thường”.

Theo lẽ thường, tôi khuyến khích việc nhấn mạnh hậu quả dựa trên các tiêu chuẩn hoàn thiện được tán thành rộng rãi trong xã hội. Nền văn hóa của chúng ta có thể có nhiều tiêu chuẩn về phải trái, thiện ác, tạo thành cơ cấu luân lý của cuộc sống. Dĩ nhiên, các tiêu chuẩn hoàn thiện này khác nhau tùy theo tín ngưỡng, sự tin tưởng của cá nhân và điều ưa thích, cho nên, vẫn có tính chất chủ quan. Một thí dụ đơn giản: phần đông người ta đều đồng ý rằng nói dối là sai và vì thế ta có thể nhấn mạnh hậu quả khi có thái độ đó xảy ra. Tương tự như vậy, hầu hết người ta đều đồng ý sử dụng tiền bạc hợp lý hoặc tôn trọng thời gian của lời cam kết là khôn ngoan. Nếu các tiêu chuẩn này bị vi phạm, thì việc nhận thấy rõ các hậu quả có thể giúp nâng cao sự tốt đẹp nói chung trong các mối quan hệ. Nguyên tắc cơ bản của việc nhấn mạnh hậu quả là chúng thực sự công bằng và không xúc phạm đến phẩm giá.

Khi bạn tương quan với người khác trong sự tôn trọng nhân vị, bạn sẵn sàng bỏ thái độ ràng buộc và mệnh lệnh. Bạn nhận thấy mình càng cố chinh đốn người khác thì bạn càng chắc chắn bị vướng vào cơn giận của chính mình. Tuy nhiên, khi bạn

công nhận sự tự do của người khác, bạn thành thực với những mặt hạn chế của chính mình và bạn sẽ giữ gìn nhân phẩm của những người liên quan. Cơ hội để thành công trong mối quan hệ của bạn được nâng cao.

Tự do áp dụng cho chính mình

Thậm chí sau khi bạn công nhận là những người khác có quyền được tự do, bạn vẫn có thể tranh đấu với vấn đề phải làm gì khi những cảm giác thất vọng tồn tại nơi mình. Thí dụ: Jeff tin chắc là anh ta sai khi không cho gia đình mình cơ hội có quyền phản ứng và bày tỏ cách cư xử của riêng họ. Việc chấp nhận rằng anh ta không thích những người khác nói với mình cách suy nghĩ hoặc đưa ra lựa chọn ưu tiên, thì điều đó chỉ có nghĩa là anh ta đối xử với họ cũng giống như anh ta muốn họ sẽ làm thế đối với anh. Tuy nhiên, ngay cả khi anh ta cố gắng nói theo kiểu ít tỏ ra có quyền hành hơn, anh ta vẫn cảm thấy tức giận khi anh và các thành viên trong gia đình không hợp nhau.

Anh ta thừa nhận: “Tôi thấy rõ Kathy phải cảm thấy tự do để đưa ra các quyết định của riêng cô ấy và đúng là ảnh hưởng của tôi giảm xuống khi tôi cố gắng nhồi nhét ý kiến của tôi cho cô ấy. Nhưng ngay cả khi tôi nhường chỗ cho cô ấy suy nghĩ độc lập, tôi vẫn cảm thấy bức mình. Tôi phải xoay xở điều đó thế nào?”

Tôi đáp lại: “Ở tâm trạng chán nản của mình, anh có thể làm bất cứ điều gì anh muốn. Anh là một người tự do, nghĩa là mọi thứ và bất cứ thứ gì đều là sự lựa chọn”.

“Ừa? Anh đang bảo tôi hành động thoải mái và tôi nên làm theo ý tôi?”

Tôi đáp lại: “Đó là một sự lựa chọn, tuy nhiên, nhớ rằng tôi sẽ không buộc anh nhất định “phải làm” hay “buộc phải làm”. Ngừng một chút, tôi nói tiếp: “Theo ý tôi, buông xuôi cơn giận của anh không phải là một lựa chọn khôn ngoan vì có thể thấy được là Kathy sẽ cảm thấy xúc phạm bởi một cách cư xử như thế. Một lời giải thích điềm tĩnh về các lựa chọn của anh dường như là hợp lý hơn. Tuy vậy, trước khi anh đồng ý với quan điểm của tôi, anh cần quyết định xem anh có thể chọn phản ứng lại theo cách đó hay không”.

Jeff lắc đầu khi anh ta nói: “Trời ơi, kiểu tự do này sẽ phải tập dần mới quen

được. Trước đây chưa bao giờ tôi thực sự nghĩ như vậy”.

Nhận ra sự tự do của người khác khi bạn tức giận là sáng suốt; để quen dần được cảm xúc đó, bạn cần nhìn nhận là mình cũng có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn khi bạn cảm thấy bức mình. Bạn có thể quát tháo hay chửi rủa. Bạn có thể nói xấu về người khác sau lưng họ. Bạn có thể ngấm ngầm tức tối. Bạn cũng có thể nói ra những quan tâm của bạn một cách biết tôn trọng. Bạn có thể tha thứ. Mọi thứ đều là sự lựa chọn. Cách bạn hành động với cơn giận hoàn toàn là sự lựa chọn của bạn.

Khi tôi khuyến khích những người như Jeff luôn giữ sự tự do hoàn toàn vào lúc họ cảm thấy tức giận, gần như nó lúc nào cũng làm cho họ không còn phải thủ thế. Suốt cả cuộc sống của họ, những người tức giận vẫn luôn được người ta khuyên nên bỏ cảm giác quá cứng nhắc mạnh mẽ, cơn giận của họ quá ngang bướng hoặc đi quá giới hạn. Điều này tạo ra những cảm giác mâu thuẫn khi họ cảm thấy tức giận vì họ biết theo phép tắc họ không được phép tức giận. Trong số đó có Les Carter, người nói rằng mọi người đều được tự do! Khi bạn cảm thấy tức giận, bạn có một loạt các lựa chọn và rốt cuộc bạn phải quyết định điều bạn muốn làm. Điều này trái ngược hẳn với tính tình của tất cả những người đã được dạy dỗ trong nhiều năm trời.

Việc nhận ra các tiêu chuẩn và chuẩn mực mà nền văn hóa của chúng ta nói chung tán thành liên quan đến những cách xử sự với cơn giận khôn ngoan nhất, trước khi cơn giận có hành vi không còn kiêng nể, người khôn ngoan nhân nhả sàng lọc các lựa chọn của họ qua tấm lưới chuẩn mực và đạo lý đến nơi đến chốn. Thí dụ: Khi tôi nhắc Jeff là khi anh ta la mắng vợ không biết kiềm chế trong lúc giận dữ, anh ta khựng lại ngay vì đạo lý mách bảo anh làm như thế là đi ngược lại tính cách tao nhã của con người. Khi tôi nói rằng kiềm chế cơn giận cũng là một sự lựa chọn, lập tức tâm trí anh cân nhắc xem hành động đó có thể biến thành điều chẳng còn tốt lành nữa hay không?

Người tức giận thường hay vướng vào ảo tưởng là mình phải kiểm soát người khác thì mới cảm thấy dễ chịu đến nỗi họ ít khi nhân nhả suy xét không bị gò bó xem họ muốn là người như thế nào vào lúc tức giận. Việc lựa chọn tự do để hành động với cơn giận của riêng họ khiến cho những người này cân nhắc câu hỏi: “Nếu thực sự tôi được tự do, tôi muốn thành người như thế nào?”

Trong tinh thần tự do, tôi hỏi Jeff: “Anh có muốn xử sự với con giận theo cách nổi điên lên bất cứ khi nào lòng mình muốn không?”

Cảm thấy có phần nào khuyết điểm bị vạch trần, anh ta đáp lại: “Thực ra thì không. Tôi không thích kết quả của kiểu truyền đạt đó. Chẳng có gì tốt đẹp theo kiểu như vậy”.

Tôi nói: “Tôi cho rằng con giận điên cuồng dường như chẳng ai muốn một khi anh nhận ra rằng đó là một sự lựa chọn tự do. Thật vậy, khi anh nhận ra hậu quả xấu đi kèm với sự lựa chọn như thế, các sự lựa chọn biết tôn trọng, bình tĩnh và tha thứ trở nên hấp dẫn hơn nhiều”.

Việc chế ngự con giận bằng sự tôn trọng sẽ không bao giờ trở thành một thói quen giữ được lâu nếu nó được thúc đẩy chỉ bởi sự bắt buộc. Những người cố gắng dồn nén con giận vì họ đã được bảo phải làm như thế là sẽ không có được sự suy xét đúng đắn thích hợp, sẽ thúc giục lỗi phản ứng con giận theo cách lành mạnh. Các nỗ lực của họ cũng giống như những đứa trẻ hành động đúng đắn chẳng qua vì một hình bóng quyền lực của người lớn khiến chúng phải làm thế. Bằng việc xem xét tính tự do, người tức giận có khả năng cân nhắc các hậu quả hơn và họ thường hay chế ngự cảm xúc của mình một cách có mục đích hơn.

Jeff đưa ra lời nhận xét thích hợp sau khi chúng tôi bàn về tính chất xác thực của sự tự do của anh trong việc kiềm chế con giận theo bất cứ cách nào anh thích: “Anh đang cho tôi biết rằng cuối cùng tôi là người duy nhất chịu trách nhiệm về cách chế ngự con giận của riêng mình phải không?” Tôi khẳng định sự suy nghĩ thấu đáo của anh ta bằng cái gật đầu. Anh ta kết luận: “Có vẻ như tôi cần phải trưởng thành hơn”. Lúc đó tôi hỏi: “Anh có biết câu: ‘Bạn biết lẽ thật và lẽ thật sẽ giải thoát bạn’?” Anh gật đầu nói: “Câu đó nghe lúc nào cũng có vẻ là câu nói khôn ngoan, nhưng tôi không bao giờ nghĩ nhiều về ý nghĩa của nó”. Tôi đáp lại: “Câu này do Chúa Giêsu nói, nhắc chúng ta nhận ra rằng một khi chúng ta hiểu được các chân lý cuộc sống, chúng ta có thể sẵn sàng đưa ra những chỉnh đốn đầy ý nghĩa. Đó là chân lý nền tảng mà mỗi người chúng ta phải lựa chọn xem chúng ta sẽ là người như thế nào. Nếu anh có thể biết cách gắn kết với chân lý này giữa những tình huống của con giận, anh đang theo chiều hướng tốt tiến đến các thay đổi đầy ý

nghĩa”.

Lúc đó, tôi biết ngay là đang tạo được sự tiến bộ.

Cuối cùng, người ta thường hay cố gắng đổ trách nhiệm về tình trạng không ổn của họ lên người khác một cách bất công. “Bạn phải hành động đúng đắn để tôi không cảm thấy như thế này, thế khác...” là lời lẽ của họ. Bằng cách chấp nhận sự tự do để xử lý cảm xúc theo bất cứ cách nào họ chọn, những người tức giận có thể thừa nhận là “Nếu tôi muốn có được sự ổn định, đó là quyết định của tôi chứ không của ai khác”. Đó chính là khi cơn giận có ít ảnh hưởng đến cuộc sống của họ hơn.

Nguyên vọng tự do và sự quyết đoán

Khi bạn hiểu rằng mọi người đều có quyền tự do lựa chọn điều họ sẽ hành động, nhưng vẫn có thể có sự hợp tác. Kết quả không hẳn là sự bừa bãi buông thả. Người tự do bộc lộ thẳng thắn ước muốn hòa đồng với nhau, họ có thể dựa vào các nguyên tắc chủ đạo theo lẽ thường để tránh cơn giận vượt khỏi tầm kiểm soát.

Các nguyên tắc chủ đạo này có thể bao gồm một số ý tưởng:

- Tất cả những sự biểu lộ của giận dữ là kết quả của các lựa chọn, chứ không chỉ là những phản ứng không thể tránh khỏi.
- Bạn có thể chọn thôi không cố thúc ép, hoặc lôi cuốn; mục đích của bạn không cần phải là lấn át hay chiến thắng.
- Bạn có thể chọn cách nói lên các nhu cầu, điều ưa thích hơn và sự cảm nhận với một tính quyết đoán nhưng ôn tồn.
- Không hẳn phải giữ mãi cách đối xử thiếu linh hoạt về chuyện những người khác nên phản ứng với lời lẽ của bạn như thế nào.
- Nếu người tiếp nhận tính quyết đoán của bạn không đồng ý, người ấy được tự do làm như vậy; bạn không cần phải bước vào cuộc đối chọi quan điểm.
- Vì bạn không cố thắng cuộc, bạn có thể đưa chuyện mâu thuẫn đến hồi kết

thức khi cần thiết; không cần dính vào kiểu lái nhái lặp đi lặp lại.

- Bạn có thể chọn cách tha thứ hoặc không nghĩ tới chuyện tức giận, không phải vì bạn buộc phải làm như thế, nhưng vì điều đó có ý nghĩa.

Các lời suy nghĩ của bạn quyết định trực tiếp đến cách bạn lèo lái các cảm xúc của mình. Lời suy nghĩ là bạn có thể kiểm soát các phản ứng và cảm nhận của người khác chỉ là ảo tưởng, bạn có thể khám phá ra cảm giác tự do chưa bao giờ biết đến trước đây nếu bạn có suy nghĩ chín chắn. Bạn đang trên đà nhận ra rằng sự bình yên nội tâm không xoay quanh việc dựng lên điều không tưởng; đúng hơn nó là phản ứng phụ của sự tự nguyện của riêng bạn, trở nên gắn bó chặt chẽ với các đức tính như, lòng tốt, sự quan tâm và tính chịu đựng.

Ở chương kế tiếp, chúng ta tìm hiểu cách bạn có thể tiếp tục thấy sự cân nhắc đến cơn giận của bạn bằng cách duy trì nền tảng vững vàng cho tình trạng yên ổn cá nhân. Chỉ khi bạn có cảm giác an tâm về giá trị cá nhân thì bạn mới có thể mong xử trí cơn giận của bạn một cách thích hợp thoải mái.

Nhận xét cá nhân

- Làm sao bạn có thể xử trí với cơn giận được hiểu như một mong muốn nắm quyền kiểm soát của mình? Tại sao bạn cảm thấy cần phải kiểm soát người khác?
- Khi nào cơn giận của bạn bị gây ra bởi thái độ kiểm soát của những người khác đối với bạn? Bạn muốn đưa ra lời lẽ đúng đắn nào trong những lúc như thế?
- Khi bạn tìm cách kiểm soát thái độ hoặc cách truyền đạt, người khác phản ứng thế nào? Điều này có ảnh hưởng gì đến toàn bộ ý nghĩa về sự hòa thuận trong các mối quan hệ của bạn?
- Tại sao hầu như chắc chắn là những người khác sẽ có phản ứng không tốt nếu bạn thể hiện cơn giận theo kiểu uy hiếp?
- Cơn giận uy hiếp được thể hiện vào những năm hình thành tính cách của bạn như thế nào? Điều đó đã ảnh hưởng đến bạn ra sao?

- Bạn được tự do sẽ có ý nghĩa thế nào? Cách bộc lộ cơn giận của bạn sẽ khác như thế nào nếu bạn thừa nhận quyền của người khác được tự do quyết định cách phản ứng lại với cảm xúc của bạn?

- Bạn được tự do bộc lộ cơn giận theo bất cứ cách nào bạn thích. Việc biết được như vậy, tại sao bạn lại chọn cách thể hiện cơn giận có ý nghĩa tích cực hơn là cơn giận không lành mạnh?

- Làm sao bạn vẫn có thể giữ được tính quyết đoán thích hợp ngay khi bạn thừa nhận người khác được tự do sống theo như họ chọn?

Ảnh Hưởng của Tình Trạng Bất An Đối với Người Tức Giận

Nếu cơn giận có thể được hiểu như một cảm xúc muốn duy trì sự tôn trọng và giá trị cá nhân, thì điều đó cho thấy những người thường hay tức giận sẽ phải bận tâm tới ý nghĩa về giá trị của họ. Người thường hay tức giận là những người bất an. Dù họ không nói ra như vậy, nhưng các phản ứng tức giận của họ nói lên sự phụ thuộc người bên ngoài, có thể được tóm tắt như sau: “Tôi đang giao cho bạn cái nhiệm vụ phải làm cho tôi cảm thấy có giá trị và bạn không được làm tôi thất vọng. Bạn phải hành động đúng đắn sao cho tôi có thể cảm thấy xứng đáng!” Theo một ý nghĩa nào đó, họ đặt những người khác vào một vị thế như thần thánh và trông chờ người khác ban tặng giá trị cho mình.

Dù về nhiều phương diện tôi là một người lạc quan, nhưng tính bi quan đưa tôi đến kết luận rằng không người nào có thể nói hay làm đủ những điều đúng đắn để khiến cho bất cứ ai đó đều cảm thấy hoàn toàn an tâm. Tuy nhiên, những người thường hay tức giận có một hy vọng thật kỳ cục là họ có thể điều khiển con người và hoàn cảnh bằng cách này hay cách khác đến mức có thể đem lại cho họ sự yên ổn. Phía sau sự thuyết phục và ép buộc đi cùng với cơn giận là sự hy vọng mà những người khác có thể biết được để làm cho người tức giận nguôi ngoai, khiến cho người ấy trở nên không dễ bị xáo trộn về mặt cảm xúc.

Một người giống như thế là Gary. Mới qua tuổi bốn mươi, có vẻ như anh ta miễn cưỡng phải có mặt trong văn phòng của tôi. Anh ta giải thích là anh luôn cho rằng những người tìm tư vấn là yếu đuối; cho nên, bây giờ anh ta là một trong những người cần đến sự giúp đỡ chuyên môn, dường như làm cho anh ta cảm thấy như bị lạc lõng. Trong những năm qua, một vài người bạn và thành viên gia đình đã đề nghị là anh nên tìm sự trợ giúp cho tình trạng hay tức giận của anh, nhưng chỉ sau khi quản đốc tại nơi làm việc của anh cho anh tạm nghỉ việc thì anh mới quyết định

gặp tôi. Con người sắc sảo và dễ quân trí này giải thích: “Tôi là một người khá căng thẳng hay ít nhất đó là điều mà người ta nói với tôi như vậy. Tôi không chịu nổi những trò ngu xuẩn, cho nên, tôi đã mang tiếng là dễ nổi giận khi người ta làm tôi thất vọng”.

Tôi yêu cầu Gary mô tả những dấu hiệu bộc lộ cơn giận và câu trả lời của anh khiến tôi nhận ra anh ta là một người bộc trực có tật gây hấn thẳng thừng hơn thụ động. Anh cho tôi biết là thỉnh thoảng anh thường thốt ra những lời lẽ châm biếm độc địa, nhưng đó thường là vào lúc ở nhà với vợ và con gái. Ở nơi làm việc, người ta xem anh là có các chuẩn mực chính xác (anh ta quản lí một cửa hàng quần áo nam). Những người bán hàng làm việc cho anh thấy anh khó tính và hay chỉ trích. Những người bán dạo phàn nàn là dường như anh ta không bao giờ hài lòng với các sự nỗ lực phục vụ của họ. Anh đã có một vài lần cãi lộn với người kế toán. Dù là cửa hàng của anh có lợi nhuận đều, cuối cùng người chủ bảo anh là anh có ba tháng để xóa bỏ tiếng xấu này nếu không anh sẽ bị đuổi việc.

Gary thẳng thắn thú nhận: “Tôi biết tôi có thể khó tính với người khác và tôi biết chắc điều đó đã làm nhiều người đến phát chán. Tôi lúc nào cũng tỏ thái độ là nếu bạn định làm việc cho tôi, bạn nên biết tôi sẽ có những tiêu chuẩn cao. Đáng tiếc, điều đó khiến tôi có vẻ như hay chỉ trích và người ta biết tôi không phải là loại người chịu chấp nhận thua kém. Dần theo năm tháng, tôi đã làm không ít nhân viên phát hoảng và gia đình tôi bảo tôi là có thể tôi quá khó đối với họ, cho nên, tôi nghĩ có lẽ ai cũng đều hiểu vấn đề, trừ tôi ra. Tôi biết mình không muốn bị đuổi việc, nhưng đồng thời tôi cũng không muốn phải bỏ bớt các nguyên tắc của mình”.

Nhìn bề ngoài, dường như cơn giận của Gary tuy gắn liền với một số quy tắc vốn có về sự tin tưởng mà nó có thể được xem là đáng ca tụng. Anh ta tin vào việc duy trì một đạo đức nghề nghiệp cứng nhắc và làm mọi việc phải đúng đắn ngay lần đầu tiên. Không ai có thể đưa ra lý lẽ phản đối phẩm chất xứng đáng của sự mong muốn này. Việc tập trung vào các ý tưởng cao thượng đã thôi thúc anh, Gary có thể chứng minh hầu hết những lúc tức giận của mình là đúng. Rốt cuộc, ai có thể chê trách anh khi anh khẳng định đòi phải có sự nỗ lực cần mẫn? Tuy vậy, việc xem xét kỹ hơn cho thấy còn có nhiều điều diễn ra khiến cho anh bị vướng phải tật thường hay

tức giận.

Cơn giận và sự phụ thuộc vào cảm xúc

Bên trong mỗi cá tính đều có yếu tố phụ thuộc cảm xúc. Dù chúng ta có ý thức được nó hay không, chúng ta để ý tới môi trường hàng ngày để tìm ra nguyên nhân khiến chúng ta có thể cảm thấy bình tĩnh hay bị căng thẳng. Cho nên tôi cho rằng: “Nếu bạn đối xử tốt với tôi, tôi sẽ cảm thấy hài lòng và yên ổn. Nhưng nếu bạn đối xử không đúng với tôi, cảm xúc của tôi sẽ bị ảnh hưởng bất lợi”. Không những tình trạng này thường hay xảy ra đối với mọi người, mà nó có thể là chuyện bình thường.

Tôi giải thích với Gary: “Mỗi lần anh thấy tức giận thì đó là vì sự phụ thuộc của anh vào những người khác đã gọi cho anh cảm thấy như vậy”.

Tôi chưa kịp nói thêm được điều gì thì anh ta ngắt lời: “Sự phụ thuộc vào người ngoài? Anh đang cố nói là tôi mắc phải vấn đề phụ thuộc vào người ngoài chứ gì? Tôi có thể nghĩ về chuyện tự xưng mình thế này thế nọ, nhưng ‘bị phụ thuộc’ không phải là một từ dành cho tôi. Tôi rất độc lập”. Tâm trạng bức xúc đi cùng với lời nói của anh là bằng chứng cho thấy tôi đã đúng, vì vậy, tôi thấy là mình cần giải thích thật cụ thể những gì tôi muốn anh hiểu.

Tôi nói: “Để xem liệu tôi có thể cho anh ý tưởng về điều tôi đang nói hay không. Giả sử là anh đang nói với một trong các nhân viên bán hàng của anh về cách quản lí tại cửa hàng và rõ ràng là anh ta không nắm được điều anh đang nói. Điều đó đã bao giờ xảy ra chưa?”

Với nụ cười thỏa mãn, Gary đáp lại: “Chỉ một vài lần trong tuần. Chúng tôi thường xuyên làm việc để có được chất lượng phục vụ tốt nhất ở cửa hàng của chúng tôi. Anh sẽ cũng phải làm như thế nếu anh định đi trước một bước trong cuộc cạnh tranh của mình”.

Tôi nói tiếp: “Giả sử là nhân viên bán hàng này chỉ là thiếu khả năng hoặc không chịu làm theo điều anh đang nói. Sự thất vọng hay điều bức mình là một phản ứng không thể tránh khỏi. Tôi nói có đúng không?” Anh ta gật đầu và nhắc lại là anh thường hay cảm thấy như vậy. Tôi nói: “Đó là sự phụ thuộc của anh vào công

việc. Hãy lấy một thí dụ khác. Giả sử anh về nhà sau khi suy nghĩ kỹ và giải thích với vợ là anh cảm thấy thất vọng biết bao vì nhân viên bán hàng không chịu làm theo sự hướng dẫn của anh. Thay vì hưởng ứng bằng sự ủng hộ anh, cô ấy đưa ra lời nhận xét vô tư và tỏ vẻ không quan tâm. Một lần nữa sự bực mình lên đến đỉnh điểm. Có thường như thế không?” Anh ta lại gật đầu và nói anh trở nên khó chịu cứ khi nào vợ anh có vẻ như thờ ơ với ngày làm việc của anh. Tôi giải thích: “Một lần nữa, điều bực mình đó là dấu hiệu cho thấy sự phụ thuộc của anh”.

Lúc này, Gary đang hiểu dần khái niệm ấy. Nhướn mày lên, anh ta gãi đầu và nói: “Nếu phản ứng của tôi với những người khác trong tâm trạng bực mình là sự phụ thuộc, tôi cho rằng mình sẽ phải nhận là có lỗi, vì những người khác chắc chắn có thể đẩy tôi vào tâm trạng khó chịu. Kiểu như thế sẽ luôn luôn xảy ra”. Tuy nhiên, vẫn phải miễn cưỡng chịu nhận hoàn toàn khái niệm của tôi, anh ta nói thêm: “Nhưng tôi sẽ gặp phải những lúc khó nghĩ khi thấy rằng mình mắc phải vấn đề phụ thuộc”.

Không ai tách rời khỏi người khác về mặt cảm xúc đến độ người ấy lúc nào cũng có thể hoàn toàn thoát khỏi các phản ứng cảm xúc với thế giới bên ngoài. Đơn giản là con người không phải được liên kết như mạch điện của người máy khi họ phản ứng lại với nhiều yếu tố kích thích của môi trường. Mỗi ngày, chúng ta trải qua vô số các phản ứng cảm xúc với một loạt các yếu tố kích thích. Thí dụ: Cảm xúc của chúng ta có thể tùy thuộc vào tình trạng giao thông, điều kiện thời tiết, cách sắp xếp giờ giấc làm việc hoặc tình trạng tài chính của chúng ta. Hơn nữa, chúng ta nhận các tín hiệu của những con người mà chúng ta gặp mỗi ngày khi chúng ta nhận được sự khuyến khích, quan tâm hoặc sự tán thành của họ. Nếu những người khác cục cằn, vô cảm hoặc khinh thường, chắc chắn cảm xúc của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng. Nếu chúng ta cảm thấy người khác đề phòng, hống hách, thiếu năng lực, nói dối hay giấu giếm, chúng ta không thể tránh khỏi có một phản ứng về cảm xúc.

Một số người bị ảnh hưởng nhiều hơn những người khác khi phản ứng lại hoàn cảnh, nghĩa là không phải tất cả mọi người trải qua cùng một mức độ phụ thuộc như nhau. Tuy nhiên, chẳng ai tách khỏi được về mặt cảm xúc với người khác và các sự kiện đến nỗi không có chút phản ứng nào.

Nhu cầu sâu xa nhất

Ngay lúc một cá nhân bước vào thế giới này, thì đã có sự phụ thuộc. Theo bản năng, một bé sơ sinh khóc cần có một biện pháp nào đó bảo đảm rằng thế giới sẽ là một nơi an toàn trong đó bé được nuôi dưỡng và chăm sóc đầy đủ. Trong những ngày đầu tiên của cuộc đời, trẻ muốn biết liệu chúng có được yêu thương không? Chúng muốn được bảo đảm là các nhu cầu cơ bản nhất được sẵn sàng đáp ứng. Nếu có bất cứ cử chỉ nào mà chúng sẽ bị hắt hủi hay ngược đãi, chúng phản ứng với những cảm xúc bị tổn thương. Nếu chúng được làm cho tin là chúng được chấp nhận và chăm sóc, thì cảm xúc của chúng phát triển ổn định. Mẫu mực này sẽ tiếp tục không bị thay đổi hết ngày này sang ngày khác và hết năm này qua năm khác. Cho đến khi chúng hấp hối, chúng mong muốn được công nhận là người có giá trị. Sự khẳng định và tình yêu là nhu cầu sâu xa nhất mà mỗi người đều có và chẳng hề có ngày nào người ta có thể nói: “Được, tôi đã có tất cả những sự khẳng định tôi cần. Dừng cho tôi thêm nữa”.

Khi tôi nói chuyện với Gary về sự trải nghiệm chung của sự phụ thuộc vào bên ngoài, việc liên hệ nó với nhu cầu cơ bản nhất về tình yêu, anh ta gật đầu đồng ý. “Thật khó đưa ra lý lẽ phản đối sự thật là mọi người đều bắt đầu cuộc đời bằng nhu cầu được yêu thương. Tôi không tự xem mình là loại người yếu đuối, nhưng tôi hiểu điều anh đang nói và điều đó có ý nghĩa với tôi”.

Việc muốn giúp anh ta thấy được mối liên kết giữa nhu cầu yêu thương và cơn giận, tôi nói: “Gary, khi tôi nói chuyện với một người như anh, một người đã liên tục mắc phải những vấn đề về cơn giận, tôi không sao tránh khỏi không cho rằng có cảm giác mát mát sâu xa khiến gây ra cơn giận. Ở điểm cốt lõi trong các phản ứng tức giận của anh là anh đang khẩn cầu người khác biểu lộ sự tôn trọng anh. Cơn giận của anh rõ ràng nói lên cảm giác bị tổn thương và nó bộc lộ một ước muốn rất cơ bản là được tôn trọng nhiều hơn. Cơn giận ấy cho tôi biết anh đang vật lộn vì sự thiếu thốn tình thương”.

Gary ngồi lặng đi một chút, rồi lặng lẽ nói: “Tôi cho rằng mình cần có thời gian để thâm nhuần được điều anh đang nói. Cho đến nay tôi vẫn chưa bao giờ nói cho bất cứ ai biết tôi gặp phải vấn đề về cảm xúc không được yêu thương. Chỉ cần nói nó

ra nghe cũng có vẻ như tôi đang nói lẫn thân”. Ngừng lại một chút, rồi anh nói tiếp: “Thực sự tôi chưa bao giờ tự hỏi liệu cha mẹ tôi có yêu thương tôi hay không. Cha tôi không phải là loại người giàu tình cảm nhất. Tôi muốn nói là ông chắc chắn không phải là loại người sẵn sàng ôm con và chúng tôi thực sự không bao giờ nói về những vấn đề như tình yêu hay sự tổn thương hoặc sự đau khổ. Thực ra, ông hơi xa cách, nhưng tôi biết ông quan tâm đến tôi. Và mẹ tôi, bà không phải là loại người mà tôi có thể thổ lộ nhiều cảm xúc. Bà rất chu đáo gần như là mọi lúc và dù cho bà đang trong tâm trạng khó chịu hoặc có vẻ như không chấp nhận, có lẽ vì tôi hay một trong các anh em tôi đã làm một điều gì đó thực sự làm phật lòng bà”.

Khi tôi nói chuyện với những người lớn hay tức giận như Gary về tình trạng thiếu thốn tình thương và sự phụ thuộc đi kèm với nó, tôi không có ý gán cho cha hay mẹ vai trò tàn nhẫn. Tôi chỉ muốn cho thấy rằng có sự thiếu sót hay không hoàn hảo giữa tương quan của con người, chúng ta phản ứng và phản ứng đó thường dưới hình thái của cơn giận. Khi chúng ta vẫn còn tức giận, đó là dấu hiệu rõ ràng là chúng ta chưa hoàn toàn chấp nhận những trải nghiệm yêu thương ít được tương xứng.

Mặc dù Gary có thể đã thừa nhận là cơn giận của anh ở nơi làm việc (hay trong giao thông hoặc trong khu mua sắm đông đúc) không có liên quan với nhu cầu cảm thấy được yêu thương hay được khẳng định, đây chính là điều đang thôi thúc cảm xúc của anh. Anh ta rất nhạy cảm với bất cứ lời bóng gió nào mà những người khác không quan tâm đến anh. Nó làm anh vô cùng bức mình khi cảm thấy những người khác không thể hiện phong cách nhã nhặn đối với anh hay họ không đáp ứng phù hợp các nhu cầu của anh.

Vào một lần gặp gỡ, anh ta nói với tôi là anh đã đến một nhà hàng hấp dẫn với một người bạn để ăn trưa. “Việc phục vụ ở đó thật tệ và tôi không sao thưởng thức được bữa ăn của mình vì tôi không thể yêu cầu cô phục vụ làm điều mà cô phải làm”. Anh cho tôi biết là cô ấy đã không kịp rót đồ uống đầy lại cho anh ta. Cô đã không đem đồ gia vị đặc biệt cho bữa ăn của anh; cô ta đã mải mê huyền thoại với bạn bè và khiến anh chờ đợi quá lâu khi gọi tính tiền. Dù lúc ấy anh đã không nhận ra sự phụ thuộc của mình, căn nguyên của sự tức giận đang dâng lên trong anh là

một ước muốn được đối xử như một người quan trọng. “Hãy cho thấy là bạn tôn trọng tôi”, là mục đích khiến cho anh bức mình. Dù cho cơn giận của anh liên quan đến một cô phục vụ vô danh tại nhà hàng, anh ta quá khao khát được cảm thấy quan trọng đến nỗi anh ta khó lòng kiềm chế được những phản ứng cảm xúc của mình.

Ở phạm vi rộng lớn, sự phụ thuộc cảm xúc hoạt động ở mức tiềm thức. Qua đó tôi muốn nói là phần đông người ta không ngồi ở cạnh giường mỗi sáng để suy nghĩ: “Được, hôm nay tôi sẽ thể hiện sự ổn định cảm xúc của mình với ai?” Chúng ta không cố ý trở thành phụ thuộc vào người khác, nhưng điều đó xảy ra dù chúng ta có ý thức hay không. Những người đang tìm cách làm nguôi ngoai sự nóng nảy của cơn giận sẽ giúp ích cho họ rất nhiều, nếu họ biết ý thức về sự hiện hữu của tình trạng phụ thuộc để lúc đó họ có thể chinh đón những suy nghĩ và hành vi của họ.

Chủ yếu là họ cần chinh đón sự tin tưởng máu chót của họ về giá trị cá nhân.

Nguồn gốc của giá trị

Quay về chính ngày đầu tiên trong đời của một con người, thật có ý nghĩa khi nhận thấy rằng một bé mới sinh chẳng sao bù đắp được với tình yêu hay sự khẳng định, tuy vậy chúng được ban tặng thật bao la. Ẩn sâu trong ý nghĩ của con người là ý tưởng về giá trị bẩm sinh của cá nhân. Khái niệm này chắc chắn thích hợp với những lời giảng dạy của tôn giáo nhấn mạnh rằng giá trị con người hoàn toàn được trao ban, không phải là hàng hóa đến rồi đi tùy tiện. Nó không bị ràng buộc với thành tựu hay năng lực, cũng không do các quan tòa tương lai ban hành bằng sắc lệnh. Đó đơn giản là món quà do Thượng đế ban tặng. Không ai trong chúng ta bày tỏ thái độ hoàn toàn phù hợp với giá trị bẩm sinh, nhưng giá trị của mỗi cá nhân dù sao cũng gắn chặt với nhân vị, chung qui là vậy.

Theo lý tưởng, khi trẻ học cách giao tiếp với cuộc sống xã hội ngoài đời thành công, cha mẹ hoàn toàn nhất quán trong việc dạy dỗ chúng luôn có ý thức về giá trị bản thân không can hệ đến những mục đích bên ngoài. Trong thời kỳ thơ ấu hay ở tuổi chập chững biết đi, lời dạy này bằng hình thức của sự khẳng định thực tế với nhiều sự vỗ về, gần gũi, kiên nhẫn và nuôi dưỡng. Khi sự phát triển ngôn ngữ ngày

càng phức tạp hơn trong những năm học phổ thông, những lời khẳng định sẽ được thêm vào trong quá trình nuôi dạy khi cha mẹ giải thích đầy đủ hơn cho trẻ đang lớn lên rằng giá trị là một quà tặng vốn có mà không ai có thể tước đoạt. Thí dụ: Nếu trẻ 8 tuổi phàn nàn với cha mẹ là một người bạn thô lỗ, trẻ có thể được bảo là: “Đôi khi người ta quên rằng con là người thật có giá, cho nên họ nói những điều gây tổn thương. Mẹ muốn con biết rằng trong gia đình mình, con sẽ luôn rất được yêu thương, dù cho chúng ta có những bất đồng như thế nào đi nữa”. Khi nghe lời lẽ đó nhiều lần, trẻ được dạy suy nghĩ một cách khác biệt với những người xung quanh.

Trong tuổi thanh thiếu niên, trẻ phát triển suy nghĩ trừu tượng, nghĩa là chúng có thể cho là nắm bắt các ý niệm. Cha mẹ và những nhân vật có quyền hành có thể làm tăng thêm sự tự tin của thanh thiếu niên bằng cách thẳng thắn dò hỏi khái niệm về giá trị bẩm sinh và việc áp dụng giá trị đó vào trong các tình huống khó chịu. Thí dụ: Nếu trẻ 15 tuổi phàn nàn về việc cảm thấy bị bạn bè bỏ rơi, trẻ ấy có thể được nhắc nhở là người bạn ấy không có quyền tối thượng đối với giá trị của trẻ: “Mẹ hiểu rằng bạn của con đã nhất quyết xem thường con vì con đã không hợp với các tiêu chuẩn của nó. Nhớ là trong gia đình mình, chúng ta đã bàn về giá trị vốn có đó như thế nào. Nó không phụ thuộc vào tâm trạng hay lời tuyên bố của người khác. Chúng ta hãy thảo luận cách con có thể tự xoay sở giữa tình trạng thất vọng này khi con vẫn giữ khái niệm về giá trị của mình. Con cho rằng việc thừa nhận giá trị của riêng con có thể dẫn dắt con qua sự thử thách như vậy như thế nào?”

Khi tôi giải thích khái niệm về giá trị nội tại này cho Gary, tôi hỏi anh: “Anh có hay nói chuyện với cha mẹ mình về điều này ở tuổi đang lớn không?”

Anh ta đảo mắt tỏ ý giễu cợt khi nói: “Anh đang nói đùa à. Chúng tôi không bao giờ nói chuyện như vậy ở gia đình và tôi không biết chúng tôi sẽ có làm được như vậy không. Đừng hiểu lầm tôi, tôi biết cha mẹ tôi yêu thương mình, nhưng chỉ vậy thôi, đó không phải là chủ đề cần cởi mở để thảo luận sâu khi tôi ở tuổi đang lớn”.

Vì đôi lúc thế giới có thể là một nơi không thân thiện, trẻ đang phát triển chắc hẳn biết cách để được che chở khi phải nhận lời lẽ gây tổn thương hoặc sự từ chối của những người khác. Những trải nghiệm về mâu thuẫn khiến cho chúng tự hỏi không biết chúng thực sự có giá trị nào hay không. Chúng cần sự khẳng định của

cha mẹ nhiều lần để biết rằng giá trị của chúng không phụ thuộc vào lời lẽ từ những người khác. Nếu thiếu những sự truyền đạt như thế, trẻ tiếp tục tìm kiếm, thắc mắc không biết người nào đó (bất cứ ai) có công nhận giá trị của chúng hay không. Đây là lý do tại sao một người lớn có năng lực như Gary vẫn còn có thể phải đấu tranh khi anh ta tiếp nhận lời lẽ xem thường giá trị. Việc không biết cách tin tưởng hoàn toàn vào giá trị nội tại của mình, anh ta vẫn còn trong quá trình tìm kiếm lời lẽ chắc chắn để khẳng định với anh ta là anh được cho rằng có giá trị. Bất cứ khi nào anh ta gặp phải lời phản ứng bác bỏ mình thì anh sẽ vương phải cơn giận ngay.

Giá trị cá nhân và cách kiềm chế cơn giận

Khi tôi tư vấn cho những người lớn như Gary, tôi muốn họ hiểu rằng thậm chí khi không có các cuộc thảo luận về giá trị con người trong những năm đang phát triển, giá trị đó vẫn tiếp tục tồn tại. Tôi nói với anh: “Gary. Bây giờ hoàn cảnh thuận lợi hơn cho anh nếu anh đã được đào luyện để đưa chân lý về giá trị nội tại của anh vào trong các phản ứng hằng ngày của mình trước những người chung quanh. Chắc chắn anh sẽ phản ứng ít gay gắt hơn với sự thiếu năng lực hay thờ ơ của người khác vì anh sẽ không có khuynh hướng xem thái độ của họ như có ý bác bỏ giá trị của anh”.

Gary khá đăm chiêu khi anh ngẫm nghĩ lời nói của tôi. Ban đầu anh ta không muốn tin rằng sự yên ổn của anh chẳng mấy vững chãi đến độ nó có thể phụ thuộc vào những sự xét đoán của người khác về anh. Tuy nhiên, khi anh ta lược lại trong tâm trí mình về những cảnh tượng làm cho anh tức giận, anh có thể thấy cơn giận của anh quả thực là tiếng kêu gào mong được kính trọng. Cơn giận của anh cho thấy anh khao khát được khẳng định đến thế nào. Trước đây, chưa bao giờ anh ta liên hệ các cơn giận của mình với mong mỏi muốn được người khác tôn trọng.

Thí dụ: Gary có thể nhận thấy rằng cơn giận của anh đối với một nhân viên thường hay phạm sai lầm, đã nói lên ước muốn được người nhân viên này tôn trọng nhiều hơn nữa. Cũng như vậy, anh ta bắt đầu nhận ra và thừa nhận là cơn giận của mình đối với việc vợ anh đôi lúc thờ ơ với anh cũng là một dấu hiệu cho thấy sự khao khát của anh muốn được khẳng định mình. Trước đây, anh chỉ có thể thấy sự biểu hiện của cơn giận, nhưng bây giờ anh đang học cách nhìn lại đằng sau cơn giận

để nhận ra các yếu tố nuôi dưỡng cảm xúc đó.

Anh nói với tôi: “Được, tôi công nhận điều đó. Tôi vẫn luôn muốn người ta xem trọng mình và mức độ nóng nảy ở cơn giận của tôi là dấu hiệu cho thấy rõ chiều sâu về nhu cầu của mình muốn cảm thấy được yêu thương. Nhưng bây giờ tôi đã có thể nhìn thấy vấn đề này, tôi phải làm gì để khiến cho mình không còn tức giận nữa?”

Tôi trả lời: “Trước tiên, hãy công nhận là mục đích của chúng ta không phải là làm cho anh không còn biết tức giận nữa. Có những lúc động cơ của bản năng tự vệ của anh là chính đáng và nó có thể dẫn đến những cuộc trao đổi thẳng thắn mà có thể đem lại lợi ích cho các mối quan hệ của anh”. Rồi để đáp lại câu hỏi của anh một cách cụ thể hơn, tôi giải thích: “Anh sẽ thấy được sự cân nhắc kỹ về cách thể hiện cơn giận của mình chỉ khi nào anh suy xét đầy đủ khái niệm về giá trị nội tại của mình trước đã. Nó có hoàn toàn dựa trên những lời quy kết của người khác không hoặc anh có thể thấy được sự mãn nguyện khi biết rằng giá trị của mình vẫn tồn tại ngay cả khi người khác dường như xem thường anh?”

Để thoát khỏi cái bẫy của cơn giận, ta cần phải rèn luyện *cách khéo léo tách khỏi sự phụ thuộc*. Qua cụm từ đó, tôi muốn nói là chúng ta có thể tự tách khỏi những phán đoán của người khác về mặt tinh thần, nhưng sự tách rời ấy không nhất thiết phải được đi cùng với tâm trạng gay gắt. Chúng ta có thể nhẹ nhàng nhắc mình là lời nói và những phản ứng của người khác không nhất thiết phải được chấp nhận như chân lý tuyệt đối. Người ta có thể hoàn toàn sai lầm hoặc không khách quan trong các phản ứng của họ với nhau; nghĩa là, để cho tâm trạng hay phản ứng của chính bạn bị phụ thuộc nặng nề vào người khác có thể là suy nghĩ đại dột.

Gary nói với tôi là ngày nọ anh ta bực mình với một trong các nhân viên bán hàng của anh vì dường như người ấy không hiểu được các chỉ thị. Cơn giận của Gary có một cơ sở chính đáng để nó thúc đẩy anh ta cương quyết theo đúng sự tin tưởng của mình vào các thủ tục kinh doanh theo quy tắc. Tuy vậy trong sự kiện này, anh ta giữ mãi tâm trạng bực tức suốt ngày vì sai lầm của nhân viên bán hàng. Tôi nói với anh: “Đó sẽ là lúc để rèn luyện cách khéo tách khỏi sự phụ thuộc. Không có thái độ gây hấn, anh có thể tự nhắc mình là chuyện nhân viên bác bỏ lời hướng dẫn của anh không hẳn được xem là không chấp nhận giá trị của anh. Thái độ của người ấy có

thể nói lên là anh ta có tính tự phụ hoặc không dễ bảo, nhưng điều đó không có nghĩa là làm giảm giá trị ở vai trò quản lý của anh”.

Anh ta phản đối: “Nhưng sai lầm của người ấy ảnh hưởng đến toàn đội ngũ nhân viên. Tôi không sao tránh khỏi không bức tức khi anh ta không chịu làm những gì chúng tôi đã vạch ra trong bản chỉ dẫn chi tiết cho nhân viên của chúng tôi”.

“Tôi muốn anh thấy rằng anh đang chuốc lấy thái độ tiêu cực của người ấy một cách quá cá nhân đến độ về cơ bản anh đã để cho anh ta chi phối đến tâm trạng lành mạnh của anh, để cho người ấy quyết định liệu anh sẽ có được một ngày vui vẻ hay không. Tôi cho rằng thái độ của người ấy rồi sẽ đâu lại vào đấy nếu anh ta có một ông sếp khác hoặc nếu anh ta làm việc cho một cửa hàng khác. Nói khác đi, thái độ của nhân viên bán hàng này không phải là vấn đề người ấy đánh giá về anh, mà có thể cho đó là tình trạng thiếu tập trung của anh ta. Chỉ khi nào anh tự tháo gỡ khỏi tâm trạng đối ứng như thế anh mới có thể chế ngự phản ứng cảm xúc của anh phù hợp hơn”.

Trong trường hợp này, Gary có lý do chính đáng để cảm thấy tức giận, vì một nhân viên không làm đúng theo trách nhiệm của mình. Bằng thái độ thẳng thắn, Gary có thể nói một cách tôn trọng với nhân viên ấy về những mong đợi của công ty và anh có thể thẳng thắn đưa ra các hậu quả chính thức nếu không tuân theo. Đó có thể là cách rèn luyện đúng đắn về cơn giận thích hợp. Tuy vậy, khi anh cúi kính hàng giờ vì thái độ yếu kém của nhân viên, anh ta đánh mất cơ hội rèn luyện tính quyết đoán thích đáng. Anh ta bị ám ảnh: “Làm sao người ấy dám không tuân lệnh tôi. Tôi không thể chịu nổi điều đó khi có ai đó coi thường mệnh lệnh của tôi”.

Quá trình trước đây về tính quyết đoán thiếu phù hợp của Gary khiến cho anh ta cảm thấy bị tổn thương thêm khi anh có thêm bằng chứng về một người xem thường giá trị của anh. Khi còn bé, anh ta không đủ khôn ngoan để biết từ chối sự xem thường của người khác như sự thật không thể chối cãi. Là người trưởng thành, giờ đây anh ta có khả năng đưa ra lý lẽ là giá trị con người anh là một vốn quý bất di bất dịch và anh ta không nên để cho cảm xúc của mình bị xúc phạm nếu có ai đó không công nhận sự thật đó.

Tôi giải thích cho Gary rằng khi anh ta biết tin tưởng nhiều hơn vào bản chất nội tại ở giá trị của mình, anh ta vẫn sẽ cảm thấy tức giận, nhưng sự thể hiện cơn giận của mình sẽ có tác dụng khác. Tôi nhận xét: “Anh có thể thể hiện cơn giận của mình như là cách để biểu lộ rằng anh tin vào giá trị của riêng mình. Nhưng cơn giận của anh không nhất thiết phải biến thành một cơ hội để tạo nên giá trị của anh mà không cần biết đến người khác”.

Sự độc lập về cảm xúc

Khi bạn biết tránh né chuyện xem thường của người khác về mình bằng cách tin vào giá trị nội tại của bạn, thì bạn đang trên đà tiến đến sự độc lập về cảm xúc. Nghĩa là, các cảm xúc của bạn (cụ thể là cơn giận) không bị phụ thuộc vào thái độ của người khác; thay vào đó bạn có thể hình dung được cách giải quyết của riêng mình liên quan đến cách bạn phản ứng lại với những tình huống gây ra thất vọng. Đặc biệt, bạn có thể cảm thấy thoải mái đưa ra các cốt cách lành mạnh vào các tình huống không mong muốn hơn là quát tháo để khiến cho người khác phải đáp ứng nhu cầu về cảm xúc của bạn.

Để đi tới chỗ nắm vững được sự độc lập về cảm xúc, cần nhắc các cốt cách mà bạn hầu như lúc nào cũng muốn có sẽ thật hữu ích. Bạn có muốn trở nên ân cần và kiên nhẫn không? Bạn có tin vào các phẩm chất nhân từ và công tâm không? Tính cục cằn và lời lẽ truyền đạt xúc phạm nhân phẩm thì thế nào? Bạn có muốn những cốt cách đó xác định con người mình hay bạn muốn thể hiện sự tôn trọng và khích lệ hơn? Bạn có thể tập trung vào các yếu tố khác như, thẳng thắn, thật thà, hiểu biết và tự kiểm chế. Bạn có chọn có các phẩm chất như vậy là cần thiết trong phong cách quan hệ của bạn không?

Những người độc lập về cảm xúc không đòi hỏi tất cả các yếu tố bên ngoài phải đầu vào đấy, trước khi họ có thể tiến tới với các cách thể hiện lành mạnh. Được trang bị với các ưu tiên bày tỏ đúng đắn, họ tìm cách thể hiện các phẩm chất tốt nhất của mình bằng hành động, đặc biệt trong các hoàn cảnh có thể gợi lên những cốt cách không nhất quán với sự tin tưởng của họ. Chúng ta hãy xét một số thí dụ đơn giản về điều này có thể tác động như thế nào:

- Một người mẹ tức giận vì đứa con ở tuổi thiếu niên của bà lén lút và gian dối và cậu bé không để tâm ngay cả sau khi bà cho rằng người ta tán thành thái độ mong đợi ấy ở bà. Thay vì cảm thấy bị xem thường vì đứa con sẽ không giữ giá trị cho mình, bà có thể nhìn nhận rằng hành vi của cậu bé là một vấn đề khác với giá trị của bà. Thay vì nói với trẻ ấy bằng giọng hằn học: “Tại sao con đang làm như vậy với mẹ?”, bà có thể bình tĩnh và cương quyết thảo luận các sự tin tưởng của mình với đứa con, giải thích các hậu quả của sự không vâng lời. Bà giữ được bình tĩnh dù là thái độ của con trai bà khiến bà tức giận, vì đây là điều bà tin là sẽ không hề hấn gì trong tình huống này. Bà đã biết được rằng phản ứng của mình là ý thức trách nhiệm của riêng bà có chủ đích, chứ không phải phản ứng với hành vi của trẻ.

- Một người nhận thấy em trai anh ta gần dở và hay làm phiền bất cứ khi nào gia đình họp mặt. Anh ta nhớ lại là người em ấy đã từng là người ngang ngược từ hồi họ còn nhỏ. Thay vì bực mình về lý do tại sao khiến người em muốn trở nên quá thô lỗ với ta, anh ta đã quyết định là phải tiếp tục tôn trọng ngay khi người em này vẫn cư xử theo cách hỗn xược. Anh ta thấy không có lý do gì phải biến mỗi lời lẽ xem thường của người em thành một vụ tranh cãi.

- Việc lái xe tham gia giao thông trong thành phố, một người biết điều đó dễ gây ra tình trạng căng thẳng và bực bội vì những người lái xe khác rất không biết điều. Anh ta mệt mỏi vì bị đối xử giống như một kẻ vô danh tiểu tốt, không biết giữ giá trị, tuy nhiên anh ta không muốn lâm vào lối cư xử thiếu văn minh. Thay vào đó, anh muốn giảm độ nóng nảy của cơn giận xuống đến mức tối thiểu bằng cách chấp nhận rằng sự bàng quan của những người tài xế khác không ăn nhập đến yếu tố trong sự tin tưởng của anh về giá trị bản thân. Anh ta cư xử bằng thái độ kiên nhẫn và tự trọng vì anh ta hiểu rằng công chúng không tạo nên được các tâm trạng của anh.

Sự độc lập cảm xúc có thể có một khi bạn nhận ra là mình bắt đầu củng cố chiều hướng của riêng mình tách khỏi những người chung quanh. Những người thường hay tức giận quá bị ám ảnh vào việc làm cho người khác kiêng nể mình đến độ họ không biết giữ được sự tự tin vào chiều hướng lựa chọn rõ ràng của chính họ.

Gary đang cố gắng nắm được thực chất các ý tưởng của tôi về mối liên kết giữa

con giận và giá trị bản thân, tuy thế anh ta vẫn không hoàn toàn dứt bỏ tính hay chỉ trích mà thỉnh thoảng nó len lỏi vào tính cách của anh. Một ngày nọ, anh nói với tôi: “Vậy hãy cho tôi hiểu rõ điều này. Anh đang bảo tôi là nếu tôi chỉ cần biết tin vào giá trị của chính mình thì tôi sẽ không còn quá tức giận. Có phải như thế không?”

Tôi nói: “Việc anh dùng từ *chỉ* đã nói lên rằng tôi đang đem lại cho anh một giải pháp đơn giản mà nó có thể nhanh chóng biến thành một công thức dễ dàng. Sự thay đổi mà tôi đang đề nghị không hoàn toàn đơn giản như thế và điều đó không có nghĩa sẽ được áp dụng theo một cách đơn giản 1-2-3. Tôi đang đề nghị là anh dành thời gian để suy nghĩ sâu xa về các sự tin tưởng sâu xa của anh về cách anh muốn sống ra sao, ngay cả khi những người khác đang đối lập với anh. Đây là vấn đề không thể thay đổi được trong một hay hai ngày. Trong nhiều năm, anh đã mang trong mình tâm trạng bức bối, khổ sở về viễn tưởng người khác sẽ từ chối anh khi anh quá cần có sự tôn trọng mà không được. Gần như mỗi lần cơn giận của anh vượt quá giới hạn thành kiểu gây hấn, anh mong sao ép được người trước mặt mình đối xử với anh bằng sự kính nể”.

Tôi tiếp tục yêu cầu anh ta. “Vì người ta thường tỏ ra mâu thuẫn khi đưa ra những điều liên quan đến giá trị bản thân, tôi yêu cầu anh về mặt tinh thần nên nhân nhượng quyết định là anh có thể lịch sự ngay cả khi người khác không được như vậy. Khi anh tin chắc hơn chính chiều hướng mình chọn, anh sẽ không còn tuyệt vọng khi những người khác không chịu hợp tác hay ủng hộ. Sự thay đổi cách tiếp cận về tinh thần của anh như thế không phải là quá trình thực hiện đơn giản. Nó đòi hỏi thời gian và suy nghĩ cân nhắc tới lui”.

Đối xử xứng đáng với người khác

Khi anh trở nên nhuần nhuyễn hơn không còn để sự tin tưởng về giá trị nội tại của mình bị ảnh hưởng vào những lời tuyên bố của người khác, anh có thể biết chắc về thực tại bất di bất dịch về giá trị của chính anh đến nỗi anh bắt đầu cũng thấy được giá trị nội tại nơi người khác. Việc chọn cách thể hiện như một người có thể vững tin một cách độc lập, anh sẽ càng phát triển thêm mong muốn củng cố sự thật như vậy khi ứng đối với những người hiện diện với anh.

Sớm muộn Gary cũng phải công nhận rằng quả thực anh ta không được đẩy công việc phải làm bằng uy lực để bắt người khác tôn trọng anh. Điều thực sự cho thấy về việc thay đổi quá trình tư duy của anh là cách anh muốn thừa nhận giá trị của những người đã từng gây cho anh tức giận như thế nào. Anh ta bắt đầu hiểu rằng khi những người khác tỏ ra vô trách nhiệm, đề phòng hay bất lịch sự, thì thái độ đó là dấu hiệu cho thấy những con người này đang tranh đấu trong thâm tâm để tìm giá trị của riêng họ. Thay vì xem thái độ thất vọng của họ như là tình trạng phủ nhận giá trị của chính mình, anh ta biết cảm thông với nỗi khổ âm thầm họ đang mang trong người.

Thí dụ: Nhân viên bán hàng không phải bao giờ cũng tuân theo các thủ tục của công ty ở cửa hàng của Gary mà có lần người ấy đã nói với anh ta: “Tôi đâu phải là kiểu người chỉ biết chấp hành theo thủ tục. Có điều tôi không muốn ôm lấy ngay cách tiến hành của người khác”. Gary thường xem lời tuyên bố như vậy là lời phủ nhận vai trò lãnh đạo của anh và anh ta sẽ phản ứng một cách giận dữ. Tuy nhiên, trong trường hợp này anh ta phản ứng hoàn toàn khác. Việc nhận ra nhân viên bán hàng này muốn cảm thấy các ý kiến của anh ta là quan trọng, anh nói: “Điều quan trọng là anh cảm thấy rằng mình có tiếng nói về phương diện nào đó để bày tỏ mỗi ngày. Tôi sẽ nói cho anh biết điều gì nhỉ. Tôi sẽ vẫn yêu cầu anh theo các thủ tục mà chúng ta đã đặt ra ở đây, nhưng tôi cũng muốn anh cảm thấy thoải mái nói với tôi về cách chúng tôi có thể giúp anh cảm thấy các ý kiến của mình được lắng nghe. Tôi nghĩ điều đó có thể tạo ra một bầu khí mà mỗi chúng ta cảm thấy có ý thức làm chủ về các cách giải quyết”.

Cách cư xử của Gary hoàn toàn mới mẻ đối với anh ta. Anh ta tự cho phép mình giữ vững những sự quyết đoán của riêng mình, song anh ta cũng nói với nhân viên bán hàng bằng cách biết tôn trọng nhân phẩm của người ấy. Cách kiềm chế cơn giận thích đáng đạt hiệu quả nhất khi đi cùng với sự sẵn sàng duy trì sự tin tưởng của bạn vào giá trị của chính mình ngay cả khi bạn cho người khác biết bạn cũng tôn trọng họ.

Tôi giải thích với Gary: “Khi anh thể hiện cơn giận của mình để xem thường người khác, nhìn chung đó là sự biểu hiện rõ ràng là anh không hòa hợp với phẩm

giá con người. Lúc đó, cơn giận của anh không chỉ là một cố gắng hạ bệ người kia mà anh còn bộc lộ những cảm giác yếu kém của chính anh. Nhưng nếu anh chọn cách đề cập đến tình huống gây ra tức giận bằng tâm trạng thẳng thắn, anh cho thấy là mình có đủ ý thức về giá trị của bản thân mà anh không cần tạo giá trị của mình bằng việc phủ nhận giá trị của người khác. Nó trở thành một tình huống đối chọi giành phần thắng”.

Một câu tục ngữ Do Thái cổ cho chúng ta biết là nếu muốn có bạn thì anh phải là một người bạn. Hãy nhớ rằng ở mức ôn hòa mình phải hơi phụ thuộc là không sao, mình muốn khẳng định và cảm thấy thất vọng nếu không đạt được điều mong muốn thì cũng chẳng có gì là nặng nề. Người thể hiện cơn giận một cách khôn ngoan ý thức rằng việc tỏ thái độ biết điều rất có thể đem đến những lợi ích tích cực hơn thái độ gắt gỏng và lảng mạ rất nhiều.

Một câu tục ngữ phổ biến khác nhắc chúng ta là chúng ta sẽ gặt những gì mình gieo. Người tức giận có thể mong được khẳng định, nhưng khi họ gieo hạt giống của sự xem thường người khác thì họ có khả năng gặt lấy sự phủ nhận. Nếu họ gieo hạt giống của sự tôn trọng, họ có khả năng gặt được những phần thưởng của sự khẳng định mà họ rất khát khao.

Khi Gary và tôi thảo luận về việc chinh đốn cách anh ta thể hiện cơn giận, anh ta hỏi: “Nếu tôi tiết chế bớt nhu cầu cần được công nhận và dùng một cách cư xử biết tôn trọng hơn nhưng tôi vẫn không nhận được sự hợp tác mà tôi đang tìm kiếm thì sao?”

Tôi đáp lại: “Anh vẫn đang duy trì được tư chất của mình. Tôi muốn nói với anh rằng nếu lần nào anh cũng kiềm chế được cơn giận của mình một cách êm xuôi, thì anh luôn có thể mong đợi các kết quả tích cực. Khổ nổi, điều đó không phải dễ dàng. Một số người khó tính và hay xem thường dù anh có hành động phù hợp thế nào đi nữa. Vào lúc đó, nếu sự tin tưởng về giá trị bản thân mình không bị hề hấn gì, thì anh có thể biết cách bỏ qua cơn giận và tiếp tục ngày làm việc của mình. Trước khi làm thế, cần chú ý tới các hậu quả, hoặc anh có thể quyết định giữ vững lý lẽ của mình. Tuy nhiên, anh có thể quyết định là cơn giận vô ích của mình sẽ phá hỏng mọi chuyện và anh có thể tiến tới các ưu tiên khác có ảnh hưởng tốt hơn”.

Khi những người như Gary tìm sự giúp đỡ để kiềm chế cơn giận, họ thường không mấy ý thức về mối liên quan của cơn giận với sự phụ thuộc cảm xúc. Họ chỉ biết là các thói quen xấu đã trở thành một phần của phong thái cá nhân và cần thay đổi. Việc đương đầu với tình trạng bất an tiềm tàng đôi khi có thể khó khăn hoặc không tự nhiên, nhưng nếu chúng ta thành thật với chính mình về bản chất của sự phụ thuộc luôn giữ cho cơn giận tồn tại, thì có thể tìm ra được sự thay đổi thực sự.

Các yếu tố khác cũng thường ẩn giấu dưới vẻ bề ngoài, giữ cơn giận tồn tại, và chúng cũng cần được phơi bày và đoán biết nếu bạn muốn thoát khỏi những cái bẫy của cơn giận. Ở chương sau, chúng ta tìm hiểu cơn giận bừa bãi có thể phản ảnh tính tự hào hóa ra thô lỗ như thế nào.

Nhận xét cá nhân

- Quan niệm của bạn về một tính cách lành mạnh là thế nào? Hãy liệt kê tám hoặc chín cốt cách cho thấy quan điểm của bạn.
- Trong những tình huống nào, bạn ít có khả năng thể hiện các cốt cách lành mạnh đó nhất? Các tình huống này làm cho bạn mất phương hướng ra sao?
- Tâm trạng của bạn thường bị ảnh hưởng bởi các hoàn cảnh bên ngoài như thế nào? Tâm trạng của bạn thường không bị ảnh hưởng bởi các hoàn cảnh bên ngoài như thế nào?
- Các tình trạng thiếu thốn sự yêu thương nào góp phần vào cảm xúc của cơn giận của bạn? Cách nào khéo léo nhất để đề cập đến các tình trạng thiếu thốn đó?
- Thái độ và cách truyền đạt của bạn có thể có được ảnh hưởng tích cực như thế nào nếu bạn ý thức hơn về giá trị nội tại của mình?
- Bạn có thể dùng lối suy nghĩ tinh tế, không phụ thuộc, để làm giảm bớt những cảm xúc cực đoan về cơn giận như thế nào?
- Khi bạn tin tưởng sâu xa về giá trị nội tại của mình, bạn cũng có thể đối xử xứng đáng với người khác. Việc kiềm chế cơn giận của bạn bị ảnh hưởng ra sao khi bạn muốn tôn trọng giá trị của người khác?

Bị Vương Mãi Trong Tâm Trạng Chỉ Biết Quan Tâm Đến Bản Thân

Khi còn học đại học và làm nghiên cứu sinh, tôi thường tham gia các cuộc thảo luận vào nửa đêm với bạn bè muốn tìm kiếm chân lý. Dù chúng tôi có cố vắt óc suy nghĩ nhiều đến đâu, chúng tôi vẫn không giải quyết được các vấn đề liên quan đến châu Mỹ. Tuy nhiên, chúng tôi đã tìm cách mổ xẻ các vấn đề dẫn đến các ý tưởng phong phú. Trong thời kỳ đó, tôi vẫn giữ sự tin tưởng cốt lõi của mình về bản chất con người và nguồn gốc về sự đấu tranh của con người. Một vấn đề nền tảng thường gây tranh cãi: về cơ bản loài người tốt hay xấu?

Những lời dạy dỗ về tôn giáo lúc tôi còn nhỏ đã gieo vào tôi một sự tôn trọng sâu sắc về khái niệm giá trị nội tại và danh dự của mỗi cá nhân được Thượng đế ban tặng. Điểm nhấn mạnh này khiến cho tôi thiên về niềm tin con người bản chất là tốt. Tuy nhiên, tôi không thể đưa ra lý lẽ thành công phản đối những người đối lập, những người thường nhắc tôi là không bao giờ trong lịch sử ghi chép là nhân loại hoàn toàn hòa bình. Các cá nhân thuộc mọi thời đại có khuynh hướng nói dối, gian lận, ranh mãnh, xem thường người khác hoặc lừa đảo. Chẳng cần nhìn đâu xa ngoài cuộc sống của chính mình, tôi có thể thấy bằng chứng về chuyện làm sai trái gần như không có lý do gì khác hơn là dễ dàng phạm sai lầm. Tôi tin chắc là có một duyên cớ nội tại nào đó thúc đẩy người ta hướng tới sự lựa chọn sai lầm, ngay cả khi rõ ràng có sẵn các sự lựa chọn tốt.

Rốt cuộc tôi tin vào điều được gọi là bản chất hai mặt của con người. Chúng ta là thể pha trộn có cả cái thiện lẫn cái ác. Không ai hoàn toàn quá ác đến độ người ấy không thể có cái thiện, cũng không ai tốt đến độ không thể có cái xấu. Mỗi chúng ta là một hữu thể pha trộn.

Ở chương trước, chúng ta tìm hiểu các con giận bị ràng buộc vào sự khao khát được yêu thương, khẳng định và coi trọng ra sao. Bị thúc đẩy bởi thiếu sự ủng hộ

tích cực, cơn giận có thể được hiểu như một tiếng kêu gào được giải thoát khỏi nỗi đau khổ đi kèm với cảm giác không được coi trọng. Theo nghĩa đó, chúng ta có thể hiểu cơn giận có liên quan đến mặt thiện của bản chất con người, một phần của tính cách trở nên lôi cuốn và khao khát thấy được sự yêu thương và sự thừa nhận.

Tuy nhiên, đôi khi sự thôi thúc tiến đến cơn giận không thể dễ dàng được cho là có đặc điểm hướng thiện như thế. Có những lúc khi cơn giận đơn thuần chỉ là nhỏ nhen. Một số người hay giận dỗi như phát triển nhanh chóng khả năng lấn át người khác hoặc gây ra tình trạng khó chịu. Những lời biện hộ để được quan tâm hay dung hòa không được ai chú ý đến. Dù cho bề ngoài cơn giận có thể liên quan đến một lý do chính đáng vì bản năng tự vệ, nhưng cơn giận ít có chủ đích thực sự nào ngoài chuyện khinh thường hoặc xúc phạm đến phẩm giá người khác.

Jeannie tìm kiếm sự điều trị y học tại phòng khám của chúng tôi sau những năm vật lộn với chứng đau nửa đầu và “những mụn giộp vì sốt” thường xuất hiện trên đùi và bụng dưới của cô. Thật may là cô được bác sĩ chữa trị thành công khỏi các triệu chứng này, nhưng vị bác sĩ ấy đã sáng suốt nhận ra rằng còn có yếu tố cảm xúc đã khiến cho cô dễ mắc phải chứng bệnh như thế. Dù cô ta thực sự không muốn “phải phân tích yếu tố ấy”, tuy nhiên, Jeannie đã vào văn phòng của tôi để xem tôi có thể giúp cô giảm bớt tình trạng căng thẳng không.

Lần đầu khi tôi đề cập với cô về lối sống và quá trình trước đây của cô, chẳng cho thấy có dấu hiệu bệnh lý nào đáng kể. Cô mô tả thời niên thiếu của cô nói chung bằng những từ tích cực. Cô khá gần gũi mẹ và cứ mãi như thế cho đến khi bà qua đời một vài năm trước khi chúng tôi gặp nhau. Cô ngưỡng mộ cha mình, dù cô thú nhận ông không phải là con người niềm nở. Cô giải thích ngay là ông có chuyên môn nghề nghiệp vững vàng, là người trụ cột rất tốt của gia đình và là người đàn ông có đạo đức. Tôi có cảm giác là nói bất cứ điều gì tiêu cực về cha hoặc mẹ cô là điều cấm kỵ. Cô có hai đứa em trai và dù tôi có trực giác là có tình trạng căng thẳng trong các quan hệ của cô với họ, cô che giấu bất cứ chi tiết nào như vậy bằng cách nói tóm tắt là tất cả họ đều rất hòa thuận với nhau.

Bây giờ bước vào tuổi ngoài bốn mươi, Jeannie đang sống với cuộc hôn nhân thứ hai. Cuộc hôn nhân đầu tiên với một người yêu thời học trung học không kéo dài

được lâu, nhưng để lại cho cô một đứa con gái bây giờ mới bước vào tuổi hai mươi. Cung cấp rất ít chi tiết về cuộc hôn nhân tan vỡ, cô chỉ cho tôi biết sơ qua anh ta là kẻ vô công rồi nghề và anh ta chẳng mấy khi lo toan cho cô và đứa con gái của họ trong nhiều năm. Tái hôn trong gần 10 năm, cô sống cùng đứa con riêng của chồng, cậu ta ở tuổi thanh thiếu niên và chồng cô làm việc rất chăm chỉ trong ngành kinh doanh bảo hiểm.

Trong suốt thời gian chúng tôi nói chuyện, Jeannie cứ giữ mãi vẻ ý tứ. Không muốn để lộ vẻ căng thẳng hay buồn bực, cô tạo cho tôi cảm giác là không phải tất cả mọi thứ đều tốt đẹp, nhưng hầu như cô cho rằng để lộ bất cứ điều gì thì sẽ có thể đưa cô vào tình trạng bất lợi. Cô ăn nói sắc sảo và đi vào trọng tâm; giọng nói của cô đanh thép. Cô thường cau mặt lại và trán cô hằn lên những nếp nhăn. Cô không cười dễ dàng cũng không đáp lại một cách thoải mái với những lời tán gẫu đơn giản.

Biết được rằng bệnh tình, chẳng hạn như, nhức nửa đầu đôi lúc có thể có liên quan đến cơn giận, tôi yêu cầu cô cho tôi biết điều gì khiến cô cảm thấy tức giận. Có vẻ như cô hơi ngạc nhiên bởi câu hỏi của tôi và đáp lại là dù đôi lúc cô cảm thấy chán nản, nhưng gần như chẳng bao giờ cô tức giận. (Tôi hiểu điều này nghĩa là cô không la lối hay đóng sầm cửa khi cô ta cảm thấy tức giận). Cô tiếp tục giải thích: “Đôi lúc chồng tôi có thể tức giận, vì vậy lẽ ra anh ta phải là người ngồi đây thay vì tôi”. Nghĩ rằng tôi sẽ hiểu được cảnh ngộ đầy đủ hơn về trạng thái cảm xúc của Jeannie, tôi đề nghị chồng cô cùng đến gặp tôi, nếu cả hai người đồng ý cùng tư vấn chung với nhau sẽ có ích trong việc đương đầu với các yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống của cô mà chúng luôn khiến cho cô dễ bị mắc phải bệnh tật thể xác.

Trong lần gặp kế tiếp, Darrel, chồng cô đã đến cùng với cô. Anh ta khá mập mạp và có thái độ vui vẻ, anh rất sẵn sàng nói về những vấn đề trong gia đình gây ra tình trạng căng thẳng. Anh kể với tôi là anh cảm thấy mình phải hành động thận trọng dè dặt gần như mỗi ngày vì các tiêu chuẩn quá chính xác của vợ. Việc mô tả Jeannie như “trên cả mức chỉ trích”, anh thừa nhận là đã đôi lúc anh phải điên lên trong 10 năm chung sống với nhau, thường là để phản đối lại những kiểu bối lộng tìm vết của cô. Anh cho là cô ta đã làm anh bị tổn thương và là người đang mất hy vọng có được tình yêu mà trước đây anh nghĩ có thể có được trong cuộc hôn nhân của họ.

Jeannie không bác bỏ lời nào của Darrel, dù vẻ mặt của cô cho thấy rõ ràng cô không đồng ý anh ta lại nói về những vấn đề của họ một cách thẳng thắn đến thế. Khi tôi hỏi liệu cách mô tả đặc điểm của anh về cô có vẻ đúng không, cô nói dứt khoát là mình có một cái nhìn khác, nhưng khi tôi hỏi thêm thì cô lại không muốn cho biết thêm chi tiết.

Cuối cùng, tôi biết là Jeannie và Darrel có kiểu kiềm chế cơn bực tức không tốt, nên tình trạng đó dễ dàng xảy đến bất thành lình với họ. Với khả năng chịu đựng sự khác biệt của nhau kém, Jeannie hay la mắng chồng như thể anh là đứa trẻ bướng bỉnh; cô ta thường không nói chuyện với anh và thậm chí không thèm nhìn anh trong một thời gian dài. Cô ta không mấy cố gắng để tìm hiểu cảm xúc hay quan điểm của anh và cô thường coi mình giỏi hơn anh ta. Cô đưa ra lý lẽ là cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nhiều nếu Darrel chấp nhận cách suy luận của cô. Dù cho anh ta miễn cưỡng đóng vai trò ông chồng bị vợ xỏ mũi kinh điển, nhưng đó chính là kiểu mà nhiều người bên ngoài nói về mối quan hệ của họ.

Để đáp lại thái độ lạnh lùng và khó khăn của vợ, Darrel nói với tôi là anh ta cố gắng làm theo cho yên nhà yên cửa, nhưng chắc chắn anh ta cảm thấy chán ngán vì tính tình gay gắt của cô và đôi lúc anh phát bực phải đả kích “Em sao thế?” Hiếm khi nào bầu khí gia đình được vui vẻ hay yên ổn.

Tôi nói với Jeannie là nên loại bỏ các tình trạng căng thẳng vì nó có thể gây ra các vấn đề thể chất của cô. Cuối cùng chúng tôi tập trung vào một yếu tố chủ chốt về tính cách của cô. Dù miễn cưỡng phải đề cập đến vấn đề một cách sâu xa, nhưng cô đã nhận ra rằng cơn giận của mình có thể được hiểu như là sự kéo theo của một vấn đề sâu xa hơn của tính tự hào.

Định nghĩa tính tự hào

Đôi khi có sự nhầm lẫn liên quan đến ý nghĩa của tính tự hào vì chúng ta dùng từ này để chỉ một số ý tưởng. Một mặt, tính tự hào có thể là một đặc điểm tích cực, khi chúng ta coi nó là một cảm giác thỏa mãn nội tâm hoặc hài lòng; chúng ta mãn nguyện khi làm tốt công việc. Chúng ta tỏ vẻ tự hào khi con cái chúng ta tỏ ra đạt thành tích tốt. Khi chúng ta nghe bài quốc ca cất lên, chúng ta cảm thấy lòng tự hào

dân tộc. Những trải nghiệm cảm xúc này có thể hoàn toàn tích cực vì chúng góp phần vào một cảm giác mãn nguyện và thành tựu chung trong cuộc sống.

Ngược lại, kiểu tự hào tôi nhận thấy trong cuộc sống của Jeannie không thể được mô tả là đặc điểm được ưa chuộng. Hình thái tự hào này lấy sự mãn nguyện nội tâm và khoắc cho nó đặc điểm tai hại, thúc đẩy cá nhân ấy tỏ vẻ tự mãn, tự tôn hoặc xem thường người khác. Sự tự hào vị kỷ này có thể được định nghĩa như tiên kiến của cái tôi. Nó bị thúc đẩy bởi khao khát thỏa mãn cá nhân, sở thích, hoặc lòng ước muốn. Nó xúi giục cá nhân ấy trở nên quá tập trung vào chính mình đến độ mất đi khả năng quan tâm đến cảm xúc và nhu cầu của những người khác.

Khi tôi quan sát thái độ của con người, tôi rút ra kết luận rằng hình thái tự hào kiêu kỳ này không phải là một sự phản ứng tập nhiễm nhưng là bẩm sinh. Thái độ ích kỷ của nó là một yếu tố xác định tính chất của con người. Chắc chắn là mỗi chúng ta đã lĩnh hội những bài học liên quan đến cách làm thế nào để thể hiện sự tự hào, nhưng khuynh hướng đó vẫn hiện hữu bên trong mỗi chúng ta, bất kể ảnh hưởng của môi trường.

Hãy suy nghĩ một chút về tâm trạng chỉ quan tâm đến mình của chính trẻ em. Phần đông trẻ chập chững biết đi có thể ngộ nghĩnh và dễ thương, nhưng không thể phủ nhận là chúng rất có thể không cần chú ý tới những người khác. Dù chúng ở chung với những đứa trẻ khác hay đi cùng với người lớn, trẻ chập chững biết đi có thể nhanh chóng biến từ trạng thái rất dễ thương trở thành đáng ghét. Chúng không cần phải chỉ bảo để biết cách tỏ ra như vậy. Điều đó là tự nhiên; nghĩa là, thái độ như thế là bẩm sinh.

Nhớ lại là Jeannie đã chẳng có ý khó chịu bao nhiêu về cha hoặc mẹ khi cô gọi lại những ký ức về tuổi niên thiếu của mình. Nếu có bất cứ điều gì, thì dường như cô ta được dạy dỗ để biết kính trọng cha mẹ mình. Dù cho chắc chắn họ không lý tưởng được như cô có thể miêu tả về họ, nhưng họ cũng không độc địa gì. Vậy thì người vô tình không để ý có thể cho rằng không có tình trạng căng thẳng xảy ra vào tuổi đang phát triển của cô, và cho rằng không có tình trạng tức giận ở tuổi trưởng thành. Tuy thế, cô có những khuynh hướng sâu xa để trở nên một người hay chỉ trích, bác bỏ hoặc xem thường người khác. Cô thường bộc lộ thái độ gây hấn thụ

động, chẳng hạn như, ở trạng thái lạnh nhạt và im lặng để trừng phạt. Làm sao có thể giải thích được những hình thái của cơn giận này nếu như cô đã tự cho là mình đã có quá trình tích cực trước đây?

Trước hết, chúng ta hãy nhận ra là cách mô tả được lý tưởng hóa về cuộc sống ở nguồn gốc gia đình của cô có thể đã không thuận lợi dẫn đến sự giải thích duy lý (có vẻ hợp lý nhưng chỉ ở hình thức). Vì cô cần thể hiện sự lấn lướt của mình, nên Jeannie thấy phải xem thái độ và hành động của mình thành thật sẽ trở thành gương ép. Tuy nhiên, ngoài điều này còn có vấn đề tự hào thật thển cận đang diễn ra. Khi còn bé, cô chưa bao giờ bị đòi hỏi phải thực sự đối diện với sự chia sẻ về nhu cầu của riêng cô để được thỏa mãn các ước muốn của bản thân. Dù khi còn là đứa trẻ chập chững biết đi, việc cô bộc lộ tính ích kỷ rõ ràng có thể bỏ qua được, nhưng khi cô đã lớn tuổi mà cũng với tâm trạng chỉ biết đến mình thì điều đó đã hóa thành mức độ không sao kiểm soát được. Đến lúc nào đó, cô không còn như lúc mới biết đi thường hay nằm lăn ra nền nhà và giãy nảy cái kính giận dữ, tuy vậy khi cô lớn hơn và sành đời hơn trong việc đối xử với người đời, các hình thái của cơn giận tinh tế hơn lại đi cùng với trạng thái tâm lý như cũ của trẻ mới chập chững biết đi thể hiện theo cách của cô.

Tình trạng phổ biến về tính tự hào

Vào những ngày còn học đại học và nghiên cứu sinh, khi tôi suy tư về sự hiện hữu của cái thiện và cái ác bên trong mỗi tính cách, tôi bắt đầu ngày càng bộc lộ rõ sự thừa nhận mang tính tích cực về thực tế là mỗi chúng ta có thể dễ dàng sa vào những kiểu tương quan không tốt. Ngay cả khi nhìn chung một ai đó có vẻ như đã có những trải nghiệm phát triển tích cực, thì khuynh hướng tự coi mình làm trọng chẳng nghĩa lý gì. Tôi bắt đầu thấy rằng chiều hướng ích kỷ này chắc chắn nằm trong cốt lõi của *mọi* phẩm chất tiêu cực mà con người bộc lộ. Đây là một kết luận khá bao quát, nhưng hãy cho tôi được yêu cầu bạn khám phá tính ích kỷ bộc lộ như thế nào trong một loạt các thái độ hết sức rộng lớn.

Thí dụ: Hãy suy nghĩ xem tính tự xem mình làm trọng nằm ở cốt lõi của thái độ xúc phạm thẳng thừng ra sao. Người quát tháo và chửi rủa khi bị kích động hoàn toàn mất sự tự chủ bản thân vào lúc đó đến độ họ gần như không chịu hoặc không

còn biết kiêng nể đến cảm xúc hay nhu cầu của người khác. Cũng như thế, khi ai đó coi thường chống đối lại, thì trọng tâm của họ nhắm thẳng đến sự thỏa mãn mong muốn của mình đến độ họ không còn mấy quan tâm đến người khác đang hiện diện. Ta cũng có thể nói như thế khi một cá nhân có hành vi hùng hổ, thẳng thừng tranh cãi, dễ dàng phàn nàn về cách cư xử thô lỗ, thẳng thừng mỉa mai, hăm dọa dùng bạo lực, trơ tráo xem thường luật lệ hoặc lảng mạ người khác có chủ đích rõ ràng làm tổn thương. Mỗi thái độ xúc phạm thẳng thừng chứng tỏ người đó chỉ biết quan tâm đến bản thân mình.

Sự tự hào cũng có thể được bộc lộ bằng thái độ không chịu hợp tác, tuy không hoàn toàn thô lỗ đến thế. Thí dụ: Khi ai đó ở tâm trạng không còn chịu đựng được, thì cảm xúc đó có thể bộc lộ sự khát khao được đối xử ưu ái. Cũng như vậy, nếu sự chống chế trong lời qua tiếng lại để phản đối các quan điểm, điều đó có thể cho thấy tình trạng không chịu cân nhắc các suy nghĩ nằm ngoài ngưỡng cảm nhận dễ chịu của họ. Tính ích kỷ có thể nằm ở thực chất của việc ngắt lời khi đang trao đổi với nhau, đưa tin nhảm nhí, chủ động nói liên hồi trong cuộc trò chuyện hoặc đưa ra lời bào chữa không thỏa đáng về sai lầm. Tính ích kỷ cũng có thể được nhận thấy khi ai đó đối xử cục cằn với người khác ở nơi công cộng; nói dối; không chịu hợp tác; hoặc than vãn, kêu ca, hoặc cáu kỉnh khó chịu.

Khuynh hướng tự hào cũng có thể được nhận thấy qua thái độ thụ động hay im lặng. Người tỏ thái độ im lặng là người truyền đạt không dùng lời: “Tôi đánh giá rất thấp anh, vì thế tôi đang hạ hê về sự đúng đắn của chính mình ngay khi tôi cố làm cho bạn cảm thấy thấp kém hơn tôi”. Tính tự hào giống như vậy cũng nằm trong nền tảng của sự do dự mà nó biểu hiện một tình trạng không sẵn sàng ra khỏi ngưỡng cảm nhận của bản thân. Tính ích kỷ còn gắn liền với sự lười biếng, tình trạng hay hoài nghi, hay giấu giếm, không chịu bộc lộ tính nét thường có của mình, chiều theo hình ảnh dự vọng ấn tượng, cố tình tìm cách không thân thiện, thờ ơ với người khác, tỏ ra cố gắng miễn cưỡng và làm ra vẻ như thể mình hiểu biết hơn người.

Cho rằng sự tự hào là một đặc điểm dựa trên cơ sở hết sức bao quát là không cường điệu. Hầu như có vô vàn cách mà một cá nhân dùng đến để cho thấy tình

trạng chỉ biết quan tâm đến bản thân là một đặc điểm thâm căn cố đế trong cá tính con người. Dĩ nhiên, cơn giận không thích đáng là một cách thông thường để bộc lộ tính ích kỷ đó. Những người không chịu nhìn nhận khuynh hướng của chính mình về đặc điểm này chắc chắn vẫn mãi bị vướng vào những hình thái của cơn giận hóa thành hết sức đáng ghét.

Jeannie hoàn toàn không có ý sẵn sàng thừa nhận sai lầm của mình, nhưng cô cũng nhận ra rằng cần phải thay đổi điều gì đó nếu cô muốn bớt lo lắng. Cô tỏ ra không mấy cởi mở khi lần đầu chúng tôi bắt đầu đề cập đến cách làm thế nào để giảm bớt tình trạng căng thẳng mà cuối cùng nó khiến cho cô dễ bị chứng đau nửa đầu và bị những mụn giộp nước, nhưng khi tôi thảo luận với cô về chuyện không còn cần đổ lỗi, hãy tự xem xét nội tâm nhiều hơn, cô bắt đầu nhìn nhận rằng những thay đổi ở cá nhân không chỉ cần thiết mà còn đáng mong muốn.

Việc cố gắng giảm bớt tình trạng căng thẳng mà cô đã liên hệ với việc thú nhận một thiếu sót ở cá nhân, tôi nói: “Dường như cô đã biết rằng có những vấn đề trong cuộc sống không tốt, vì thế nên tránh điều đó. Tôi đưa ra ý tưởng là chẳng ai không mắc phải vấn đề. Chắc chắn là mỗi chúng ta có những điểm yếu và các khuynh hướng tiêu cực. Người vững vàng không phải là người không có sai sót, nhưng là người có thể cởi mở thừa nhận những sai sót đó với ý định tạo ra sự tiến bộ. Khi tôi khuyến khích cô xem xét lại các khuynh hướng tự xem trọng mình có thể nuôi dưỡng cơn giận của cô ra sao, hãy thừa nhận rằng đây là một đặc điểm mà mỗi người chúng ta đều cần phải đối diện”.

Một cách do dự nhưng đầy suy tư, cô nói: “Tôi biết đôi lúc mình có thể gay gắt với người khác và tôi biết mình vẫn giữ ác cảm, và khó tha thứ. Đối với tôi thật khó thú nhận rằng mình vướng phải vấn đề ích kỷ khiến cho tôi tức giận với người ta, nhưng tôi cho là mình phải công nhận điều đó là đúng, có thể tôi chỉ biết quan tâm đến mình”. Ngay sau đó là cô im lặng.

Sự thừa nhận như thế là một bước đột phá lớn đối với Jeannie. Khi tôi biết cô rõ hơn, tôi bắt đầu nhận thấy là lối suy nghĩ dựa trên sự xấu hổ đã ăn sâu trong cô đến độ gần như trong những năm còn trẻ cô không thể thừa nhận sai lầm. Cha mẹ cô ít khi nói bằng giọng coi thường cô (ngược lại, họ thường ca ngợi cô), nhưng họ có sự

tin tưởng rất nghiêm túc về điều phải trái, thiện ác. Họ không e dè đưa ra sự phản nộ với những ai không theo đúng các chuẩn mực của họ và cho dù Jeannie không phải chịu thái độ khinh miệt của họ, nhưng cô biết rằng bất cứ khuynh hướng suy nghĩ hay cảm nghĩ nào nằm ngoài khuôn khổ đó cũng phải chấm dứt ngay. Kết quả là cô phải đè nén cơn giận của mình và sau này cơn giận bị dồn nén này thường tái hiện như tính gây hấn thụ động.

Jeannie thừa nhận với tôi: “Cảm thấy không quen thú nhận có thể mình đã tự hào. Tôi hoàn toàn không thích nghĩ về bản thân mình theo cái kiểu tiêu cực như thế”.

Tôi giải thích: “Tôi có ý khuyến khích cô không nên xấu hổ bằng cách khiến cho cô phải thú nhận như thế. Thật ra, gia đình cô đã đem lại lợi ích cho cô nếu họ đã cho cô thấy trong thời gian xưa kia về những vấn đề có thể được vạch ra và tìm hiểu xem chúng thế nào. Khi cô có thể thú nhận một vấn đề, chẳng hạn như, sự tự hào, thì cô đã thực hiện được bước đầu tiên ra khỏi cái bẫy được tạo ra”.

Chọn sự khiêm tốn

Nếu khuynh hướng tự xem mình là trọng có thể được hiểu là sự phản ánh của tính tự hào và nếu chúng ta có thể nhận ra rằng tính tự hào thường hay làm chúng ta vướng vào cơn giận, một cách để tránh vướng vào cái bẫy của cơn giận là đặt tầm nhìn của chúng ta vào hướng trái ngược với tính tự hào: sự khiêm tốn. Việc ngày càng bộc lộ rõ sự tôn trọng sâu xa và để tâm đến đặc tính này, chúng ta có thể chọn cách phản ứng lại với các tình huống đối địch sao cho chúng ta có thể giảm bớt chuyện xích mích trong khi càng tăng thêm được khả năng dung hòa. Tính khiêm tốn không phải lúc nào cũng là một sự lựa chọn dễ dàng hay tự nhiên; tuy vậy, khi chúng ta nhận ra tính ưu việt của tính khiêm tốn so với tính ích kỷ là cốt lõi của tính tự hào, thì chúng ta có thể rèn luyện trí tuệ mình dành ưu tiên cho các phản ứng nảy sinh từ ảnh hưởng của nó.

Tính khiêm tốn có thể được định nghĩa như tâm trạng không còn mấy quan tâm đến bản thân. Người khiêm tốn vẫn nhận thấy ý nghĩa của việc giữ gìn nhân phẩm, các nhu cầu và sự tin tưởng, tuy thế, họ có thể đặt sự thể hiện của bản năng tự vệ

vào cái nhìn rộng hơn về cuộc sống trong cộng đồng bao gồm các nhu cầu, sở thích và ước muốn khác nhau. Người khiêm tốn quan tâm đến việc phục vụ người khác nhiều hơn buộc người khác phục vụ mình. Họ đi theo thái độ tử tế, ân cần và khuyến khích cởi mở. Người khiêm tốn nhận thấy ý nghĩ điên rồ về việc nhất định đòi người khác phải phục vụ họ và họ đủ khôn ngoan để nhận ra các mặt hạn chế của cá nhân.

Vì những sự nhận thức sai lầm phổ biến về tính khiêm tốn, qua nhiều năm tôi đã thấy một số phản ứng đáng phải chú ý khi tôi khuyến khích người ta chọn lấy sự khiêm tốn làm lối sống. Việc cho rằng người khiêm tốn có thể dễ chịu nhưng khiến người ta trở nên yếu đuối hơn, nên một số người đã không thừa nhận điểm nhấn mạnh này của tôi. Một doanh nhân bảo tôi: “Nếu tôi quyết định thể hiện sự khiêm tốn trong hoạt động nghề nghiệp của tôi, thì tôi đã bị ăn tươi nuốt sống. Hoạt động doanh nghiệp của tôi rất cạnh tranh và lúc nào tôi cũng phải thật sắc sảo nếu tôi muốn tồn tại”. Đối với anh ta, việc trở nên khiêm tốn có nghĩa là trở thành viên kẹo dẻo.

Là người không quá dễ chi phối, tôi đáp lại: “Anh sẽ nghĩ thế nào nếu tôi nói với anh là tính khiêm tốn tượng trưng cho sức mạnh cuối cùng? Người khiêm tốn không phải là người yếu đuối; họ ở vào tư thế sẵn sàng trở thành người lãnh đạo rất có ảnh hưởng. Trong thực tế, tính khiêm tốn là chiều hướng duy nhất dẫn đến sự cao quý thật sự”.

Về mặt của anh ta có thể khiến cho người quan sát nhận ra là tôi vừa mới khuất phục anh ta! Vừa lắc đầu, anh ta vừa thú nhận: “Việc này sẽ đòi hỏi một sự thay đổi lớn về thói quen suy nghĩ trong đầu óc tôi”.

Khi tôi nói với Jeannie về các lối thể hiện cơn giận sai lầm khác nhau của cô, tôi cần cô dẹp tính tự hào sang một bên để ủng hộ cho tính khiêm tốn. Tôi nhắc lại: “Khi chúng ta cảm thấy bức tức hay thất vọng, một trong những vấn đề thường hay nảy sinh nhất là thiên kiến về bản ngã. Mỗi chúng ta đều có chung đặc điểm này, vì thế dứt khoát không chỉ có bạn là như vậy. Để tránh cơn giận nhanh chóng trở nên gay gắt khó ưa, nó sẽ có ích nếu bạn gạt sự chú ý vào bản thân sang một bên và quan tâm đến những cảm xúc và quan điểm của người khác có liên quan, ngay cả

khi bạn cảm thấy họ sai lầm”.

Jeannie và tôi thảo luận một số cách phổ biến về sự khiêm tốn, thay vì sự tự hào để chủ đạo cho các phản ứng của con giận ở cô:

- Darrel thường hay khôi hài và vui vẻ hơn Jeannie khi họ gần gũi với gia đình và bè bạn. Tính bốc đồng tự nhiên của Jeannie là chỉ trích chồng mình và làm om sòm lên với anh về chuyện quá dễ dãi. Chúng tôi thảo luận sự khiêm tốn có thể khiến cho cô chấp nhận con người Darrel và nhận ra một loạt các kiểu cá tính tích cực như thế nào. Thay vì buộc anh ta phải suy nghĩ giống bản thân cô, cô có thể nhận ra là thói cầu kỳ của cô không phải là tiêu chuẩn lúc nào cũng cần được dùng để đánh giá Darrel.

- Bất cứ khi nào đưa con chồng, một trẻ trai ở tuổi thiếu niên không đòi xử phải lẽ như đưa con gái riêng của mình, thì Jeannie sẽ cố ý lạnh nhạt với nó như là cách biểu lộ sự không bằng lòng. Chúng tôi thảo luận sự khiêm tốn có thể giúp cô duy trì lối suy nghĩ linh động hơn ra sao khi cô tự nhắc mình là không thể ép đưa con chồng vào khuôn khổ của cô. Tính khiêm tốn có thể thúc đẩy cô nói chuyện cởi mở với cậu bé về những điều khiến cho nó cảm thấy phân khởi hoặc tạo được động cơ. Có lẽ cô có thể cho phép nó nói ra những điều quan tâm của cô.

- Khi không đồng ý với các thành viên khác trong gia đình, Jeannie thường nhất định không chịu nhượng bộ, ít khi thay đổi ý kiến của mình. Chúng tôi thảo luận lối suy nghĩ khiêm tốn có thể khiến cho cô quan tâm đến ý kiến và cảm xúc của người khác ra sao. Việc giữ chặt lấy những xét đoán của chính mình đến độ cô không thể hoặc sẽ không tìm cách hiểu được cảm xúc của người khác sẽ chẳng mấy hiệu quả. Mọi người sẽ có lợi ích nếu cô thực sự cố gắng nghe và tiếp thu những ý kiến của mọi người một cách công bằng.

Jeannie thấy lối suy nghĩ khiêm tốn không sao tự nhiên được. Phần lớn thời gian trong cuộc sống, cô đã đặt ưu tiên rất cao để đưa ra lý lẽ về sự đúng đắn của mình đến độ nó khiến cô cảm thấy mình sẽ chịu nhượng bộ quá nhiều khi buộc phải gác lại mất khá lâu để suy nghĩ đến người khác. Tôi giải thích với cô: “Khi cô đang cảm thấy tức giận hay căng thẳng, rốt cuộc cô muốn mình có thể gây ảnh

hưởng mạnh hơn đến người đang xung khắc với cô. Thói quen suy nghĩ chỉ biết nghĩ đến mình khiến cho cô hành động theo cách chỉ thỏa mãn các nhu cầu của riêng mình, nhưng cuối cùng điều đó không có tác dụng. Mỗi khi cô tỏ ra thái độ im lặng hay nói một cách gay gắt khi không đồng ý, các nhu cầu của bản thân cô không được đáp ứng và sự ảnh hưởng của cô bị suy giảm gần như không còn gì”.

Tiếp tục với tư tưởng của mình, tôi nói: “Khi cô để tâm đến đặc điểm của sự khiêm tốn, cô cho người khác biết là cô có thể suy nghĩ vượt ra khỏi những sở thích của riêng mình. Cô tỏ lộ sự tự tin vì người ta xem cô là một người có thể xử sự trong các tình huống khác nhau. Khi cô cố cởi mở để trở nên bình tĩnh, biết điều và cảm thông, khả năng đạt được sự hợp tác của người khác tăng lên. Cô vẫn giữ được ranh giới và những sự tin tưởng của riêng mình, nhưng điều đó có thể làm được mà không cần đến thái độ cực cần hay xem thường người khác”.

Ngay sau cuộc nói chuyện, Jeannie cảm thấy bị tổn thương vì Darrel buộc tội cô về một điều sai trái mà cô đã không phạm. Cái điện thoại sạc pin mà anh ta đang sử dụng tắt ngúm vì nó đã không được đặt vào để sạc một vài giờ. Khi anh nói với Jeannie rằng điện thoại đã không được dùng đúng cách, giọng nói của anh thật khó chịu và có vẻ như giọng dạy bảo của cha mẹ. Những lần như vậy trước đây, tính tự hào của Jeannie có thể khiến cô nghĩ: *Sao anh lại dám buộc tội tôi một cách quá quắt và nói với tôi bằng một giọng thô lỗ cực cần như thế*. Phản ứng của cô có thể trả đũa một cách ngạo mạn và sau đó im lặng suốt buổi tối hôm đó.

Nhớ lại cuộc nói chuyện của chúng tôi về tính ưu việt của sự khiêm tốn, cô quyết định không biến lời nói của Darrel thành sự thăm dò ý kiến về chính mình. Một cách điềm tĩnh, cô nói: “Đáng phải bực mình khi điện thoại hết pin lúc đang nói chuyện. Trong trường hợp này, em không phải là người dùng điện thoại không đúng cách, nhưng sau này chắc chắn em sẽ chú ý đến điều này”. Sự khiêm tốn khiến cho cô nhận ra rằng dù kiểu phân tích vấn đề của anh ta đúng hay sai, Darrel vẫn phải cảm thấy bực mình. Việc tự nhắc mình là chính bản thân cô cũng sẽ cảm thấy bực mình trong tình huống tương tự, cô biết tập trung vào sự tổn thương của anh ta thay vì bản ngã của chính cô.

Khiêm tốn và quyết đoán

Người khiêm tốn luôn nhận thức được là họ không thể lý giải tất cả sự kiện theo quan điểm “mình là cái rốn của vũ trụ”. Bản ngã của họ không dễ mất đi đến mức sự ổn định về cảm xúc tan biến mỗi khi cuộc sống phơi bày tình huống khó chịu. Thay vì giữ chặt lấy cái tôi, họ có thể tạm dừng lại khá lâu để suy nghĩ: *Để tôi cân nhắc xem bây giờ bạn đang chịu đựng ra sao. Có lẽ nếu tôi tỏ ra không có thành kiến, thì chúng ta có thể cùng nhau giải quyết vấn đề này.*

Khi sự khiêm tốn trở thành ưu tiên hàng đầu, cơn giận quyết đoán vẫn có thể được thể hiện giữa lúc mâu thuẫn, tuy nhiên nó sẽ thể hiện thái độ suy nghĩ phóng khoáng một cách dứt khoát hơn:

- Khi bạn xét đến cách làm thế nào để phản ứng gắt gỏng, tạm ngừng lại đủ lâu để quyết định xem liệu lời ăn tiếng nói của bạn có ích cho chính mình và người khác không. Tính quyết đoán thực sự biết tìm cách nâng đỡ hay trợ giúp người khác.
- Lời nói có thể được nói ra bằng giọng ôn tồn. Hành động cố làm cho tin và những hình thái xem thường cách truyền đạt được coi là không cần thiết.
- Hãy nhường chỗ cho khả năng là những người khác có thể không thích điều bạn nói hay làm. Đừng quá ngạc nhiên bởi sự phản ứng thiếu nhã nhặn của họ hoặc cảm thấy cần phải ép buộc họ đồng ý ngay.
- Khi bạn dùng lời thẳng thắn, hãy cởi mở với các cảm giác hay quan điểm trái ngược hoặc khác biệt. Hãy sẵn sàng lắng nghe, ngay cả khi bạn nhất định giữ những sự tin tưởng của riêng mình.
- Khi bạn biết mình đúng, kiên quyết giữ những sự tin tưởng của mình, nhưng cảm thấy không cần xem thường người kia cũng là cách làm tăng giá trị bản thân mình. Bằng một thái độ ôn hòa, hãy nói: “Dù sở thích của bạn khác biệt, nhưng tôi vẫn phải giữ sự tin tưởng của mình”. Nếu bị đưa ra lời phản đối, bạn vẫn có thể đáp lại một cách tôn trọng: “Tôi hiểu được là chúng ta không đồng ý với nhau, nhưng đó là quyết định mà tôi đã đưa ra”.
- Phải đủ sáng suốt để biết khi nào không nên nhấn mạnh thêm vấn đề. Bạn

có thể để cho ý nghĩa thường tình của lời nói và thái độ của bạn chứng tỏ quan điểm của chúng.

Qua việc tư vấn, Jeannie biết rằng các triệu chứng của chúng đau đầu và mụn giộp của cô có liên quan mật thiết với việc kiềm chế các cảm xúc. Cô cũng biết là dù mình không bộc lộ cơn giận bằng thái độ gây xúc phạm điên cuồng, cô đang là nạn nhân của cơn giận của mình bất cứ khi nào cô chọn cách áp ủ những cảm xúc gay gắt hoặc giữ lấy các ý nghĩ chỉ trích. Thách thức lớn nhất của cô là hoàn toàn chấp nhận khái niệm về sự khiêm tốn và thực sự gìn giữ nó. Vào tuổi niên thiếu, cô học cách tỏ vẻ như thể cô đang xử lý các vấn đề một cách êm xuôi mặc dù bên trong cô vẫn còn căng thẳng. Bây giờ là một người lớn, cô đang bị thách thức phải dành cho những suy nghĩ chủ đạo của mình một ưu tiên cao hơn so với các thái độ biểu lộ ra bên ngoài. Điều này đòi hỏi một lối suy nghĩ tập trung hoàn toàn mới mẻ đối với cô.

Sự thật thà thẳng thắn là một yếu tố cần thiết để chuyển đổi từ sự tự hào sang sự khiêm tốn. Jeannie nhận ra cách cô có thể đưa ra lý lẽ của mình nghe có vẻ vị tha khi chinh đôn cậu con riêng của chồng. Cô có thể tự nhủ: *Tôi sẽ chỉ nói điều này vì lợi ích của nó* . Cuối cùng, cô biết cách tự vấn: *Thực sự tôi chinh đôn nó vì tôi thương nó hay chỉ vì nó đang làm tôi bức mình và tôi muốn làm cho nó phải vâng lời vì sự thỏa thích của bản thân tôi ?* Cũng như vậy, để tránh một thành viên gia đình đang tỏ ra không chịu hợp tác, cô biết cách tự vấn: *Việc tôi cố ý giữ thái độ lạnh nhạt có được xem như là một hành động trừng phạt hay thực sự tôi đang cố phá hỏng bầu khí yên bình ?*

Một lần cô nói với tôi: “Việc suy nghĩ theo kiểu lý thuyết về những sự khác nhau giữa sự tự hào và sự khiêm tốn không khó khăn gì, nhưng bây giờ tôi mới thấy rằng thực ra đôi khi tôi là người duy nhất biết được động lực thực sự liên quan đến các quyết định riêng tư của mình. Trong cuộc đời tôi, tôi chưa bao giờ suy xét đến tư tưởng và cảm xúc sâu xa của mình nhiều như thế”.

Để giúp cô luôn đi đúng đường, tôi nhắc cô về một sai lầm thường dễ vướng phải cần phải tránh khi cô thay đổi tâm tư như thế. “Có những lúc cô thấy mình suy nghĩ một cách ích kỷ và cô sẽ tự nhủ là phải khoáng đạt hơn để bao quát được các nhu cầu và cảm xúc của những người khác. Lúc đó, cô có thể có một cảm giác thành

công khi nhận thấy rằng mình đang có được một cái nhìn thấu tình đạt lý hơn”.

Tôi nói tiếp: “Tuy nhiên, tình trạng phức tạp xảy ra nếu người kia không muốn theo tấm gương về sự khiêm tốn của cô, mà trái lại phản ứng với cô một cách ích kỷ. Lúc đó, cô có thể thấy suy nghĩ của mình là nên bỏ thái độ cư xử khiêm tốn và phản ứng lại chẳng chịu thua kém gì sự kiêu hãnh ấy. Điều đó dường như là một khả năng dễ thấy?”

Cô đáp: “Có nhiều khả năng như thế. Tôi biết Darrel đã nói với ông là anh ta thường xuyên bực mình bởi thái độ ích kỷ của tôi, nhưng chính anh ta cũng đâu phải là người hiền lành gì. Thực ra, đôi lúc tôi cố lắng nghe anh ta và để cho anh ta nghĩ mình là phải, nhưng thay vì đánh giá cao các nỗ lực của tôi, anh ta vẫn tiếp tục nói mãi anh ta cảm thấy khổ sở như thế nào hoặc muốn tôi phải cải thiện hơn. Cuối cùng, tôi hết chịu nổi và đi vào tâm trạng im lặng thờ ơ của thế giới riêng mình”. Cô muốn kiểm chế không để quay về những khuynh hướng vị kỷ, cô hỏi: “Vậy thì tôi phải làm gì vào những lúc như thế?”

Tôi đáp: “Ồ, chuyện buông lỏng mặt ích kỷ của mình luôn là một sự lựa chọn. Nó chẳng đưa cô đến chỗ nào tốt đẹp, nhưng đó vẫn là một sự lựa chọn”. Rồi mở rộng đề tài thảo luận, tôi nói: “Công nhận lỗi phản ứng ích kỷ của Darrel cũng là một sự lựa chọn vì nó là phản ứng vì sự khổ sở của anh ta. Thay vì cứ mãi buồn phiền về thái độ của anh ta làm cô bực mình ra sao, cô có thể tạm gác lại đủ lâu để nhận ra rằng có lẽ anh ta cũng trải qua cùng nỗi khổ sở như thế nếu anh ta kết hôn với một người hoàn toàn khác. Nói cách khác, cô có thể thừa nhận là thái độ không hay của anh ta không chỉ vì mình. Việc ý thức điều này có thể khiến cho cô chế ngự được sự căm dỗ phản ứng lại để trừng phạt”.

Jeannie nhận ra rằng sự khiêm tốn của cô vẫn có thể cho phép cô giữ vững các sự tin tưởng của mình và nói cởi mở về các nhu cầu của cô. Rốt cuộc, một phần của sự lựa chọn phục vụ những người khác bao gồm sự cởi mở thẳng thắn về các vấn đề cần sự hợp tác qua lại với nhau. Cô cũng nhận ra rằng mình không thể trông đợi người khác luôn chia sẻ những mục tiêu chung mà cô đặt ra, dù cho những mục đích đó có vẻ như hữu lý đến đâu. Với tính khiêm tốn, cô sẽ luôn nhớ là mình cũng có giới hạn. Tất cả những gì cô có thể làm là đưa ra sự lựa chọn đúng đắn cho chính

mình. Cô không có khả năng ép buộc những người khác suy nghĩ giống như cô.

Việc gạt qua một bên các thành kiến cá nhân và chọn lựa sự quan tâm đến những quan điểm của người khác có thể trở thành nhu cầu tự nhiên đầu tiên khi bạn luôn tự nhắc mình rằng cuối cùng sự kiêu hãnh không mang lại các kết quả tốt. Người ta bị lôi cuốn và ảnh hưởng nhất bởi những người có thể kiểm soát được cái tôi của họ khi họ dành thời gian để để ý đến việc tạo sự cân bằng cho mối tương quan. Ngay cả khi các nỗ lực của bạn để thể hiện sự khiêm tốn không phải lúc nào cũng đưa đến việc cải thiện lối phản ứng của người nào đó, nhưng bạn vẫn có được lợi ích bằng cách chọn sự khiêm tốn vì nó giúp cho bạn tránh sa vào sự khổ sở tai hại cho chính mình.

Nhận xét cá nhân

- Bạn thường hay thẳng thắn bày tỏ lời suy nghĩ vị kỷ như thế nào? Tâm trạng chỉ biết nghĩ đến bản thân của bạn được bộc lộ một cách tinh tế hơn ra sao?
- Những người khác cư xử với bạn với tâm trạng chỉ biết nghĩ đến bản thân họ như thế nào? Điều này có ảnh hưởng thế nào đến cơn giận của bạn?
- Bạn định nghĩa sự khiêm tốn như thế nào? Cách quan hệ của bạn sẽ phát triển ra sao nếu bạn có thể luôn dùng đặc điểm này?
- Với sự khiêm tốn, bạn sẵn sàng nhận là mình không thể kiểm soát người ta; họ cũng không bị bắt buộc phải sống theo ý bạn. Qua việc chấp nhận những ý kiến đó, cách thể hiện cơn giận của bạn sẽ thay đổi ra sao?
- Tính quyết đoán của bạn là một hành động của sự khiêm tốn như thế nào? Bạn có thể nói như thế nào nếu bạn thể hiện tính quyết đoán với sự khiêm tốn chủ đạo (chứ không phải kiêu hãnh)?
- Bạn cho rằng mối liên quan giữa sự khiêm tốn và sự tha thứ như thế nào?
- Các mối quan hệ chủ yếu của bạn sẽ thay đổi tốt đẹp hơn ra sao nếu bạn luôn đặt sự khiêm tốn lên ưu tiên hàng đầu thay vì sự tự hào?

Xiềng Xích của Sự Lo Sợ

Khi tôi bắt đầu hành nghề liệu pháp tâm lý, tôi thường làm việc với trẻ em. Dù trong 25 năm vừa qua tôi tập trung chủ yếu vào người lớn, nhưng tôi tiếp tục dùng kinh nghiệm làm việc với trẻ em của mình khi tôi quyết định giải pháp cho các chuyện rắc rối của người lớn. Bất cứ ai trong chúng ta đã qua độ tuổi 21 đều có thể tỏ ra phóng khoáng và sắc sảo hơn các đồng sự trẻ nhưng ở thâm tâm chúng ta vẫn phải vật lộn với nhiều nguyên tắc cơ bản như trước đó.

Trong lúc làm việc với trẻ vương phải các vấn đề về cơn giận, tôi nhanh chóng biết được là lời nói của tôi ít có hiệu quả hơn thái độ. Nếu như tôi muốn có được bất cứ ảnh hưởng tích cực nào đối với thân chủ nhỏ tuổi của tôi, tôi sẽ cần phản ứng lại với những kiểu của trẻ không sao ngờ được bằng một lối suy nghĩ tự tin, bình tĩnh. Dần theo thời gian, tôi học biết cách không để bị cuốn theo lối phản ứng chán nản và bực bội khi tôi gạt sang một bên bất cứ sự lo sợ nào liên quan đến thái độ của trẻ với tôi. Tôi đặt ra mục tiêu là không để bị bối rối, dù cho một trẻ luôn nóng nảy không chịu chấp nhận hay thách đố tôi.

Chad, một đứa trẻ 6 tuổi hay quậy, đã gặp tôi một vài lần trong phòng chơi dành cho trẻ của tôi và một trò chơi yêu thích của cậu bé có vẻ như là Chúng Ta Hãy Chọc Tức Nhà Trị Liệu. Vào ngày đặc biệt này, Chad tìm được một trong những khẩu súng bắn phi tiêu có đầu núp cao su hút dính. Gắn mũi phi tiêu vào súng, cậu bé đứng cách xa 4 hay 5 mét và nhắm thẳng vào tôi. Vì muốn dạy cậu bé phải biết kính trọng, tôi giải thích: “Chad, bác không phải là mục tiêu để bắn. Cháu có thể bắn vào mục tiêu ở đằng kia hay cháu có thể bắn vào các thứ ở trên các cái kệ hoặc cháu có thể bắn vào một thùng cát, mà không phải để bắn bác”.

Tôi gần như có thể thấy được sự quay cuồng trong đầu cậu bé khi cậu ta đang cố quyết định cách làm thế nào để phản ứng với lời nói của tôi ra sao (“Tôi có nên làm điều ông này nói và nhắm vào mục tiêu khác hay tôi chỉ cần làm điều tôi muốn và

bắn cái mũi phi tiêu ra?”) Mồi cậu bậm lại và cậu cựa quậy một lúc, nhưng rồi với khẩu súng bắn phi tiêu vẫn hướng vào tôi, cậu bóp cò và bắn thẳng vào ngực tôi. Trúng ngay điểm đen! Đứng trước tôi với vẻ mặt tự mãn, không nói một lời nào, Chad chỉ nhìn tôi chằm chằm để xem tôi sẽ phản ứng với cái thói trơ tráo của cậu ra sao.

Nhặt mũi phi tiêu lên, tôi đưa nó lại cho cậu và ôn tồn nói: “Bác cho rằng cháu vẫn muốn biết điều gì sẽ xảy ra nếu cháu bắn bác, nhưng bác vẫn không phải là mục tiêu để cháu bắn”. Chad hoàn toàn bất ngờ. Cậu hoàn toàn chờ đợi (muốn?) tôi sẽ phát cáu, la mắng cậu hay ít nhất cũng phản ứng lại một chút phần nộ. Thế nhưng, tôi đã không. Cậu lấy lại mũi phi tiêu tôi đưa, chậm chạp nạp phi tiêu lại vào khẩu súng nhỏ của cậu, rồi miễn cưỡng bỏ nó sang một bên và tiếp tục hướng vào cái khác. (Nhân lúc đấy, tôi đã quyết định rằng nếu cậu bé bắn tôi lần thứ hai, khẩu súng bắn phi tiêu sẽ được đặt lên đỉnh kệ khỏi tầm với của cậu ta).

Điều gì đã xảy ra theo viễn tượng này? Một cậu bé sáu tuổi quyết định đối xử với tôi một cách không kính trọng hay ít nhất không chấp nhận tư thế có quyền của tôi. Dù đó chính xác không phải là điều tôi muốn bắt đầu buổi chiều của mình theo cách như vậy, tôi quyết định là thái độ ngang bướng của cậu không làm cho tôi phải bắn khoắn. Tôi không e ngại Chad. Dù cho tôi có những ý tưởng khác về cuộc tiếp xúc của chúng tôi sẽ mở ra như thế nào, tôi quyết định tin tưởng vào lẽ phải của mình ngược lại với chuyện bị cuốn vào vai trò đối đầu với cậu. Việc tôi không lo sợ dẫn tới khả năng giảm đi rất nhiều chuyện bộc phát cơn giận.

Cơn giận dựa trên nỗi lo sợ

Hãy nhớ lại một số nhân vật được giới thiệu ở những chương trước. Steve là chồng và cha dượng ở độ tuổi bốn mươi sắp thất bại trong cuộc hôn nhân thứ ba vì giữ mãi cơn giận buộc gia đình phải tuân theo những luật lệ cứng nhắc của anh. Brett là anh chàng vui vẻ, thân thiện, tìm đến văn phòng của tôi sau khi xô ngã người vợ qua đồ đạc trong nhà và bị bắt giữ khi cảnh sát đến để giải quyết xung khắc. Peggy là cô y tá mà gia đình bị thúc ép phải tìm tư vấn vì tính dễ cáu kỉnh của cô khiến cô bị mất những công việc tốt. Jeannie là người phụ nữ khó tính có cơn giận vì những việc nhỏ mọn đã khiến cô dễ mắc phải các chứng bệnh, gồm đau nửa

đầu và những mụn giộp ở trên chân và thân mình.

Dù trong hoàn cảnh của cuộc sống và tính cách rất đa dạng, nhưng họ có chung một kiểu phổ biến khiến cho họ bị vướng vào sự dằn vặt vì cơn giận của họ. Mỗi người họ sống trong sự lo sợ về những thách thức thường hay phải trải qua trong các mối quan hệ của họ. Không ai có khuynh hướng thú nhận là họ đang hành động vì lo sợ trong những chuyện xảy ra bất ngờ của cơn giận; tuy vậy, lối phản ứng căng thẳng hoặc bức tức đối với người khác cho thấy rằng: “Thật ra tôi sợ là bạn coi thường tôi”.

Tôi thấy Peggy là người gay go nhất (và cuối cùng là dễ mền nhất) vì dường như cô ta rất ngạc nhiên biết được vẻ bề ngoài “không thêm quan tâm” của cô thật sự đã phản ánh những sự lo sợ tiềm tàng nhiều hơn điều cô phải thừa nhận. Là y tá, cô hoàn toàn tự tin về khả năng hiểu biết và năng lực của mình và trong thực tế, nhiều đồng nghiệp nơi làm việc tìm đến cô xin lời khuyên vì họ biết cô có cách xử lý khéo nhất. Tâm trạng phải chu toàn công việc của cô không để cô có được cảm giác thoải mái liền khiến cô để cho sự lo sợ đóng vai trò lớn trong những việc đối đãi với người khác. Dù sao tôi cũng yêu cầu cô xem lại xem cơn giận của mình đã che giấu cảm giác lo sợ thật sự như thế nào khi cô cảm thấy mình xích mích với những người khác.

Tôi đưa ra cho Peggy một trường hợp tương tự đơn giản. “Đôi khi chú chó nhỏ Duchess của tôi đi lang thang ở sân sau nhà. Thỉnh thoảng, một người hay một con vật khác có thể đi lang thang qua ngõ nhỏ ngay phía sau nhà tôi. Ngay lập tức, Duchess sẽ bắt đầu sủa và nó sẽ không ngừng lại cho đến khi kẻ lạ mặt đã đi khỏi nhà một khoảng cách không còn đe dọa nó. Tiếng sủa của nó có thể nghe có vẻ giận dữ, nhưng thực sự nó đang bày tỏ sự lo sợ. Nó đang suy nghĩ: *Người sẽ không chiếm mất lãnh địa của ta, phải không ?* Người ta có thể giống như chú chó Duchess nhỏ bé của tôi. Cơn giận của chúng ta dường như bộc lộ nhằm mục đích cho người khác biết là họ nên tôn trọng biên giới cá nhân của chúng ta, khi ở mức độ sâu xa hơn, điều đó bộc lộ sự lo sợ là chúng ta sẽ bị lấn át bởi những người có thể chèn ép các nhu cầu của chúng ta”.

Peggy hơi mỉm cười, chậm rãi lắc đầu “Đôi lúc những lời nhận xét của ông làm

tôi hết sức bất ngờ, nhưng tôi sẵn sàng suy nghĩ về điều ông nói. Ông đang cố nói với tôi về bên trong tâm tư sâu xa tôi chỉ là chú chó con sao”.

“Tôi không có ý so sánh cường điệu giữa cô và thế giới động vật, nhưng chú chó con sẽ là sự mô phỏng thích hợp”. Cả hai chúng tôi cười thoải mái. “Tôi muốn cô nghĩ về những lúc cô thấy mình dễ bực bội. Khi người ta thể hiện kém cỏi hay khi người ta thẳng thừng thách thức cô, cơn giận của cô cho thấy là cô không thể chịu đựng được lối cư xử khiếm nhã. Dù thực sự cô không nói ra, cơn giận của cô vẫn phản ánh ý tưởng như: *Ôi trời, tôi sẽ làm gì đây? Tôi không thể xử lý được chuyện này. Điều này vượt quá xa khả năng của tôi*. Gần như là cơn giận của cô cho thấy cô đã ấn vào cái huyết sợ hãi bên trong mình khiến nó giữ cô ở mãi trong trạng thái bị lo sợ”.

Hãy nhớ lại rằng cha của Peggy thường hay đưa ra những lời chỉ trích thô lỗ và nói thẳng là ông ta không chịu chờ ra chỗ nào cho những ý tưởng khác biệt hoặc những điều ưa thích của Peggy. Mẹ cô không hay xem thường người khác, nhưng bà chọn kiểu thờ ơ để phản ứng lại những cảm xúc không vui của bà. Dưới thiên hướng ngày càng phát triển của cô bé Peggy về tính thích gây chuyện, bà để cho sự bi quan chế ngự các tư tưởng chủ đạo của bà. Bà đưa ra kết luận: “Tôi e rằng mình không thực sự có ý nghĩa gì đối với những con người này và rất có thể là những người khác cũng không quan tâm đến tôi”. Việc hy vọng thu nhỏ tới đa khả năng phải bộc lộ ra nỗi khổ sở của mình, bà quyết định một cách bi quan phải luôn đề phòng với những người khác ở chung quanh. Cách tiếp cận các mối quan hệ của bà dường như phản ánh sự tin tưởng là nếu bà từ chối người khác trước, thì sự từ chối cuối cùng của họ sẽ làm bà đỡ tổn thương hơn.

Bức tường bảo vệ

Cách dễ nhất để xác định sự ảnh hưởng của nỗi lo sợ đối với cơn giận của bạn là nhận ra các phương pháp khác nhau được dùng để bảo vệ phẩm giá của bạn. Phần đông những người lo sợ đều không tỏ vẻ hốt hoảng ra ngoài; điển hình họ cũng không thu mình lại thành tư thế co quắp khi nỗi sợ hãi xảy đến với họ. Tuy vậy, họ vẫn nhanh chóng rút vào trạng thái tự vệ và thường khó để loại bỏ tình trạng đề phòng đó.

Thí dụ: Trong công việc vừa rồi của mình, Peggy có một vài xích mích với trưởng ca. Người phụ nữ này là y tá có tính tổ chức cao với các tiêu chuẩn chính xác về chăm sóc bệnh nhân. Đôi lúc bằng lòng nhiệt tình của mình, bà ta có khuynh hướng quản lý quá tỉ mỉ và cho những lời khuyên mà một cựu y tá như Peggy không muốn hoặc cần đến. Thay vì biết cách nương theo các thói quen của người trưởng ca, Peggy thường xuyên tranh cãi với bà đến độ cuối cùng họ quyết định là Peggy phải nghỉ việc. Peggy thường cảm thấy cô cần phải bênh vực cho thái độ của mình và cô thường làm như vậy với mức quá nóng nảy gây ra xích mích mà lẽ ra có thể được kiềm chế lại rất nhiều nếu cô chỉ cần biết cách giữ bình tĩnh.

Peggy giải thích: “Bất cứ khi nào người phụ nữ này yêu cầu tôi giải thích tại sao tôi đã xử lý quy trình công việc như thế, phản ứng ngay lập tức của tôi là tự hỏi xem bà ta nghĩ mình là ai và tại sao bà ta cảm thấy mình có thể đặt vấn đề với tôi một cách thoải mái như thế”. Cô ta tiếp tục nói với tôi là cô có những phản ứng tương tự khi các thành viên trong gia đình dòng họ sống gần gũi của cô nghi ngờ các quyết định của cô. Cô tóm tắt: “Một khi người ta biết tôi, họ phải học biết là đừng đụng đến tôi. Tôi không thích bị đặt vấn đề”.

Tôi hỏi: “Việc bị đặt vấn đề đe dọa cô cái gì?”

“Đe dọa tôi? Tôi không sợ khi người ta phê bình sau khi tôi đã làm. Chỉ có điều tôi không thích. Có thể thôi”.

Nhẹ nhàng dựa theo khuynh hướng của cô, tôi nhấn mạnh: “Nếu như cô không hề sợ hãi bởi thói cầu kỳ của người khác thì cô đâu mấy cái kính. Sự thật là cô phản ứng lại sự chi phối hay lời phê bình bằng sự bực mình cho tôi thấy là cô sợ. Cô không thể chịu nổi ý nghĩ bị coi thường. Điều đó làm cô sợ”.

Với sự trao đổi qua lại như thế, Peggy và tôi bắt đầu tìm quá trình trước đây của cô về cách phản ứng lại với người khác bằng một lối tự vệ chủ đạo mạnh mẽ. Cô và em gái Rhonda của mình chỉ cách nhau có hai tuổi và ta có thể đoán được là họ thường cãi nhau. “Rhonda luôn làm tôi tức giận và tôi thường cãi nhau với nó về chuyện lấy quần áo của tôi mặc mà không hỏi hoặc mượn cái gì đó như lược chải tóc mà không đem trả lại. Chúng tôi thường cãi nhau những chuyện linh tinh đến mất

mặn mật nhạt và rồi cha hoặc mẹ tôi phải nhập cuộc nhưng sự việc lại càng tệ hơn. Lúc ấy, chúng tôi chẳng còn lắng nghe được bao nhiêu vì mỗi chúng tôi quá mãi miết phân bua để cha mẹ nghe theo mình”.

Để liên hệ cơn giận của cô với những phản ứng lo sợ của cô, tôi nói: “Peggy, việc thẳng thắn nhìn vào cơn giận được bộ lộ trong các chuyện rắc rối phiền toái và cãi vã như thế thường không khó. Tuy vậy, nếu cô xem xét kỹ hơn viễn cảnh, cô có thể thấy nỗi sợ hãi đã đổ thêm dầu vào lửa như thế nào”. Cô ngồi yên trong khi cố dò ý xem tôi đang nói gì. “Cơn giận của cô bộc phát từ khả năng sợ là em cô sẽ không xem cô là người đáng phải giữ ý tứ. Cô đang tự hỏi không biết cha mẹ cô có hoàn toàn tôn trọng cô hay không và khi em gái cô cho thấy rõ là chính nó cũng không để ý tới những mong muốn của cô mà coi như không liên quan, điều này vượt quá sức chịu đựng của cô. Cơn giận của cô chứng tỏ rằng cô lo sợ bởi khả năng mình bị coi thường mà nó đã trở thành thói quen. Điểm tích cực trong cảm xúc của cô là muốn được tôn trọng. Tuy nhiên, chính nỗi lo sợ không được thực sự lắng nghe khiến cho cô hành động quá đáng khi bảo vệ phẩm giá của mình và kiểu thể hiện này dường như vẫn theo cô suốt những năm tháng trưởng thành”.

Trải qua những lúc phải tự bênh vực cho mình không phải hoàn toàn sai. Vì người khác có thể thực sự hiểu sai về cô hoặc khích bác cô không công bằng, việc cô đứng lên bảo vệ các nhu cầu và quan điểm của mình là điều hợp lý. Nhưng nếu như phản ứng chống chế trở nên quá áp đảo hoặc quá cường điệu, đó chính là lúc cơn giận có thể tìm được chỗ đứng và gây ảnh hưởng đến cô phải phản ứng lại với cuộc sống xã hội của mình theo cách ngang bướng. Khi Peggy còn là một cô gái, theo lý tưởng, lẽ ra cô ấy đã biết được rằng mình có thể tin tưởng cha mẹ là nguồn che chở chủ yếu, chứ không phải sự dày vò của mình. Khi họ cứ nhắc tới lui chuyện không hay về cô, việc cô phải chống chế là hợp lý. Tuy nhiên, các vấn đề của cô ngày càng lớn hơn khi cô đã có tuổi mà không loại bỏ cách tiếp cận chống chế với cuộc sống xã hội. Cô chẳng bao giờ biết cách kết hợp chặt chẽ với lối suy nghĩ dựa vào niềm tin nội tâm khi cô đối diện với những kẻ đối địch tương lai.

Sau đây là các thí dụ về sự chống chế không cần thiết:

- Quá do dự không thừa nhận hay nói ra các thiếu sót hoặc phán đoán sai lầm

- Cảm thấy cần phải đưa ra lời bào chữa hoặc lời giải thích kín kẽ khi đối chất
- Nhanh chóng chĩa mũi dùi vào người buộc tội, cố hạ bệ người đó
- Nói dối hoặc huyền thuyên bịa đặt để được cảm thấy chấp nhận
- Cố tình tránh những người có thể gây ra xích mích
- Không chịu nhận ý kiến hoặc phản hồi của người khác; nhanh chóng xem thường các ý tưởng của họ
- Quá ngang bướng hoặc cường điệu đến nỗi những người khác phải tránh xa
- Không dễ dàng bộc lộ các cảm xúc thân mật với người khác
- Quá dễ dàng rơi vào trạng thái làm hài lòng người khác
- Đáp lại lời phán đoán của người khác bằng lời xét đoán ngược lại

Với sự chống chế do lo sợ, bạn bộc lộ một sự thiếu tin tưởng cơ bản ở người khác. Phản ứng chống chế nhanh của bạn cho thấy bạn nghĩ người kia có một động cơ không tốt mà bạn cần phải nhanh chóng dập tắt. Đôi khi phản ứng này là vừa phải, nhưng đôi khi nó quá cường điệu. Hơn nữa, sự chống chế của bạn cho thấy bạn không tự tin vào *bản thân*. Bằng phản ứng tự vệ, thái độ của bạn đang nói lên: “Tôi không thể đại dốt tự đặt mình vào tình thế bất lợi trước những xét đoán của bạn. Tôi quá yếu đuối không sao nghe hết theo bạn được”.

Khi Peggy và tôi tìm hiểu sự chống chế của cô, chúng tôi đã nhận ra sự lo sợ ra sao, cô kể với tôi về một cuộc tranh cãi gần đây với một trong các con cô. Cô nói với tôi: “Con gái tôi và tôi đang nói đùa về một chuyện nhỏ khi nó bất thành linh thốt lên: “Mẹ, mẹ ngoan cố quá và mẹ lúc nào cũng thế”. Tôi muốn mắng ngay vào mặt nó... như tôi đã thường hay làm như vậy trước đây. Nhưng rồi tôi nghĩ đến cuộc thảo luận về sự chống chế có liên quan đến nỗi lo sợ của chính mình và tôi phải tự hỏi liệu tôi có sợ phải nhìn vào điều nó nhận xét tôi không”.

Peggy đã đi đúng đường. Nếu như cô đã chống chế một cách giận dữ để phản đối

lời quy tội là cô ngoan cố, thì rất có thể là cô đã tự chứng tỏ mình là quá yếu đuối đến nỗi không còn khả năng để ý tới một sự cảm nhận thành thực. Bằng một chọn lựa khác, cô quyết định là dù con gái cô có ấn tượng không mấy hay về mình, nhưng cô đủ mạnh mẽ để cân nhắc đến sự phản hồi được đưa ra. Kết cuộc là nhu cầu giảm bớt sự chống chế của cô đã loại bỏ được cơn bốc đồng phải phản ứng giận dữ của cô.

Ba kiểu chống chế

Để giảm bớt ảnh hưởng của nỗi lo sợ lên mức phải giận dữ của bạn, trước hết cần nhận ra cách bạn thường hay tỏ ra chống chế như thế nào. Dù cho sự chống chế có thể được bộc lộ bằng nhiều thái độ, nhưng thường thấy có ba loại: chối bỏ, thoái thác và lật ngược. Chúng ta hãy sơ lược qua mỗi loại.

Sự chống chế để từ chối

Mọi người, không trừ ai, đều có những thiếu sót về tính cách hoặc lầm lẫn trong việc xét đoán. Không ai trong chúng ta đạt tới mức gần như hoàn thiện đến độ ngày nào chúng ta cũng thành công trong việc đối xử với người ta và các sự kiện một cách thật lý tưởng. Nghĩa là bất cứ ai thường xuyên tiếp xúc với người khác, thì cuối cùng cũng phải để lộ ra những khuyết điểm của mình và thường đưa ra những lời nhận xét liên quan đến những điều không hoàn hảo đó. Đôi khi những lời nhận xét được nêu ra một cách tích cực, vào những lúc khác, chúng được nói ra ở mức độ thiếu thận trọng hoặc phê phán.

Người vững vàng, tự tin sẽ chấp nhận thực tế mình có khuyết điểm (hoặc đôi khi chỉ là các sự khác biệt của họ) được phơi bày và có thể gây ra xích mích. Họ lắng nghe nhận xét được đưa ra và phản ứng lại một cách thích hợp. Không hẳn là họ thích được cho biết điều gì sai lầm, nhưng họ đủ sáng suốt để cân nhắc tất cả mọi quan điểm, ngay cả những quan điểm có thể sai lầm hoặc gây ra tổn thương.

Tuy nhiên, những người yếu đuối, lo sợ về khả năng vướng phải khuyết điểm của họ bị lộ ra ngoài. Chắc chắn là quá trình trước đây của cá nhân họ đã có những chuyện rắc rối khi những chuyện tiêu cực được nói ra về họ không mang mục đích

xây dựng. Thí dụ: Peggy nhớ lại rõ mồn một về cha cô đã “làm to chuyện lên” về những sai lầm cô phạm phải như thế nào, vì chỉ là con người cô không sao tránh khỏi hết sự xấu hổ. Cách đề cập đến những khuyết điểm của ông về cô thật khó chịu đến nỗi cô sợ phải tương quan với ông, vì biết được ông sẽ luôn chĩa sự chú ý vào những điều không hoàn hảo của cô.

Nếu người ta thấy sợ các lý do của những người nói về các khuyết điểm của mình theo kiểu chê bai, thì họ dễ hướng vào thói quen chối không chịu nhận. Cảm tính của người buộc tội gây tổn thương có thể đến độ họ đưa ra lý lẽ một cách vô ý thức, nếu những lời buộc tội bị cho là không còn hiệu lực nữa, thì họ chẳng vướng mắc gì đến sự tổn thương do lời buộc tội của họ gây ra. Vào tuổi niên thiếu, Peggy đã học cách phản ứng lại với tính khe khắt của cha mình bằng cách nói những điều như: “Không phải vậy đâu”, hay “Ba không biết ba đang nói cái gì”, hoặc “Con không làm điều đó”. Cô biết có lẽ mình sẽ không bao giờ làm cho cha cô tin cô là người tốt, nhưng nếu cô có thể tự tin rằng lời buộc tội cô là không đúng, thì cô vẫn có thể tiếp tục không để phẩm giá của mình bị chút xúc phạm nào.

Sau đây là một số thói quen thể hiện sự từ chối không chịu nhận phổ biến:

- *Lối chống chế của “người tự cho mình biết tất cả”*. Người thuộc kiểu này làm cho chính họ tin rằng họ sáng suốt đến độ không một ai khác có khả năng biết được sự thật hoàn toàn giống như họ. Điều này làm cho họ sẵn sàng loại bỏ bất cứ hay tất cả các cảm nhận của người khác không hợp với họ.

- *Sự giải thích duy lý*. Lối chống chế này là điển hình của cách giải thích không đề sơ hở về các mối lo lắng mà người khác có thể bắt bẻ. Việc dùng lý lẽ phục vụ cho bản thân, họ có thể giải thích tại sao họ vô tội về bất cứ điều nào có dính líu đến tiêu cực. Hiếm khi nào họ có thể xem một quan điểm đối địch có thể chấp nhận.

- *Suy nghĩ ảo tưởng*. Một số người quá sợ phải vật lộn với sự đau khổ và sự phức tạp của cuộc sống đến độ họ rèn cho trí óc mình trở nên quá lạc quan. Họ nhanh chóng loại bỏ các vấn đề bằng cách nói: “Không tệ như thế đâu”, hay “Này, chúng ta sẽ giải quyết được thôi”, hoặc “Đúng, nhưng chúng ta hãy tập trung vào tất cả những gì tốt đẹp”. Họ ráp tâm không chú ý tới những yếu tố gây rắc rối cho cuộc

sống.

- *Tỏ ra không đủ khả năng.* Một số người tự tách mình khỏi trách nhiệm phải vật lộn với chuyện mâu thuẫn bằng cách cho rằng có cố kiểm chế chuyện mâu thuẫn cũng không sao được. Họ đưa ra lý lẽ: “Ngoài tôi ra sẽ có người phải cố làm cho mọi chuyện đâu vào đấy. Thậm chí tôi còn chẳng tin nổi mình biết anh đang đề cập về chuyện gì”.

Chống chế để thoái thác

Dấu hiệu nhận biết một cá tính lành mạnh là sự sẵn sàng ngồi đối diện với những người gây ra chuyện mâu thuẫn nhằm mục đích trao đổi thẳng thắn về các cảm xúc và nhu cầu của họ với nhau. Dựa vào những kiểu cá tính hết sức phong phú, nên chẳng có gì ngạc nhiên khi các cá nhân suy nghĩ khác nhau. Tuy nhiên, sự trải nghiệm của một số người với cách cư xử thẳng thừng quá khó chịu đến độ họ đưa ra mục tiêu để tránh chia sẻ chuyện riêng tư, đặc biệt khi vấn đề có khả năng gây tranh cãi. Sau đây là các thí dụ về sự chống chế thoái thác:

- *Trạng thái tâm lý: “tôi không quan tâm”.* Thay vì bác bỏ một vấn đề, những người chống chế thoái thác cho thấy nỗi sợ đụng phải mâu thuẫn bằng cách làm bộ không quan tâm. Sự bộc lộ không quan tâm thường là cái vỏ bọc cho những ý nghĩ như “Tôi không thích cho anh biết vấn đề này quan trọng với tôi như thế nào vì có thể chúng ta chẳng đời nào đồng ý về chuyện đó”.

- *Lánh mặt .* Ở chương 3, tính gây hấn thụ động đã được mô tả như là cách bộc lộ cơn giận ít bị xúc phạm nhất. Bằng sự lánh mặt, họ có thể tỏ ra có chuyện bận mình hoặc không ưa, nhưng ở mức độ sâu xa hơn nó cho thấy là tình trạng sợ phải trao đổi thẳng thắn các cảm xúc và ý kiến. Sự thoái thác cho thấy một người bị đe dọa bởi khả năng có thể bị xúc phạm hoặc phải chịu trách nhiệm.

- *Thay đổi đề tài .* Nếu chủ đề cuộc nói chuyện trở nên quá riêng tư, một số mảnh lời được dùng để chuyển sang một đề tài khác càng nhanh càng tốt. Đây là một mảnh lời để chi phối, nhưng ở một mức độ sâu xa hơn nó bộc lộ tình trạng không an tâm khi phải đối diện với các đề tài gây khó chịu. Đôi khi những người như thế

trước hết phải cố làm hết sức để không cho một đề tài rắc rối được đặt ra trong các cuộc nói chuyện.

Chống chế để lật ngược

Trong bất cứ chuyện mâu thuẫn nào, việc giải quyết thành công các tình trạng căng thẳng có thể được coi là giải hòa được cho cả hai phía bất đồng. Sự lo sợ được bộc lộ khi bất cứ cá nhân nào cố tránh tình trạng bị chú ý gây khó chịu bằng cách kéo sự chú ý ấy sang đối phương là người gây ra chuyện đôi chất không thoải mái ấy. Tình trạng lờ qua tiếng lại này chắc chắn giúp cho cơn giận tồn tại, ngay cả khi nó cho thấy rõ nỗi lo sợ khiến cho người ấy không có khả năng cân nhắc đến các quan điểm hay cảm xúc của người khác. Sau đây là một số thí dụ về thái độ lật ngược:

- *“Còn anh thì sao?”* Chắc chắn trong bất kỳ mối quan hệ nào đang diễn ra, đôi tác của mình đều cảm thấy nhu cầu vạch ra phạm vi có vấn đề. Những người tự tin lắng nghe cẩn thận chuyện được nói ra, để hy vọng học hỏi được hoặc nhằm mục đích tôn trọng ý kiến của người kia. Tuy nhiên, người lo sợ nhanh chóng kéo sự chú ý quay trở lại người đưa ra lời lẽ ấy. Làm như vậy, họ có ý nói bóng gió: “Tôi không muốn nói đến chuyện nhân cách của mình”.

- *Đổ lỗi* . Một số người tức giận không quan tâm đến việc tìm ra giải pháp cho chuyện mâu thuẫn khi vướng vào cố tật đổ lỗi. Họ thấy chuyện mâu thuẫn có chiều hướng chắc chắn dẫn tới vấn đề bị phê phán, họ nhanh chóng quyết định để họ không phải chịu sự tổn thương bằng cách đổ trách nhiệm sai sót cho người khác. Bất cứ người nào nghĩ không phải như vậy, ngay lập tức được xem là đối địch, là người không cùng tìm kiếm sự dung hòa hoặc phát triển.

- *“Giá mà”*. Đôi khi người ta tự chống chế bằng cách đổ lỗi cho hoàn cảnh gây ra các vấn đề mà họ phải chịu. Họ không bác bỏ sự tồn tại của các khó khăn của mình, nhưng họ từ chối nhận bất cứ trách nhiệm nào vì họ cho rằng mọi thứ sẽ tốt đẹp nếu như thế giới bên ngoài đem lại cho họ yếu tố ưu đãi hơn. Cách cư xử này cho thấy rõ là người phạm sai lầm sợ bị viễn cảnh sẽ cho thấy họ sai lầm.

Bề gãy sự kìm kẹp của nỗi lo sợ

Khi tôi đề cập với Peggy về chuyện chống chế đã bao trùm cuộc đời cô như thế nào, cô bắt đầu có được hình ảnh rõ hơn về ảnh hưởng của nỗi lo sợ trong cơn giận của mình. Cô cho tôi biết: “Bây giờ tôi đang bắt đầu nhận ra mình đã cố biết bao nhiêu cách để tự chống chế, tôi hết sức ngạc nhiên về mức độ của chiều hướng này trong các mối quan hệ của tôi. Trước đây tôi chưa bao giờ nhận ra mình đã bỏ ra quá nhiều sinh lực về mặt cảm xúc để cố bảo vệ mình khỏi sự công kích của người khác”.

Ngẫm nghĩ lại thời niên thiếu trước đây của mình, cô nói: “Vào tuổi còn nhỏ, dường như mọi người trong gia đình chúng tôi đều ở trong trạng thái chống chế quyết liệt. Nếu tôi gợi ý nhẹ nhàng với ba tôi là tôi không đồng ý với ông hoặc tôi cảm thấy không hài lòng, thì ông cảm thấy bị xúc phạm ghê gớm và bắt đầu công kích”. Vừa lắc đầu cô vừa kết luận: “Đó là tính cách tự vệ của ông bộc lộ ra phải không? Hãy hình dung ra điều đó. Ông quá ngại dè với tôi chỉ là một bé gái, đến độ ông đã không thể gạt cái tôi của mình sang một bên trong một thời gian đủ để chỉ lắng nghe. Dù cho tôi có suy nghĩ hoàn toàn ngớ ngẩn, thì chịu nghe tôi nói cho xong cũng chẳng mất mát gì nhiều - nhưng ông đã không thể làm được điều đó!”

Để tránh nỗi lo sợ trở thành vai trò quá lớn trong cách chế ngự cảm xúc của chúng ta, sự tin tưởng là quan trọng nhất. Khi các thành viên trong gia đình, vợ hay chồng, bạn bè và đồng nghiệp tự chứng tỏ là đáng tin cậy, thì sự đề phòng trở nên không cần thiết và sự thẳng thắn được đặt ưu tiên. Sự tự bộc lộ mình có thể được thể hiện ra không khó và không cần phải tỏ vẻ tức giận vì nhu cầu của bản năng tự vệ không đáng kể.

Tôi giải thích cho Peggy tầm quan trọng của việc phát triển sự tin tưởng như là cái để che chở cho nỗi lo sợ và cô ấy liền không đồng ý với tôi: “Làm sao tôi có thể bắt đầu tin tưởng người ta khi tôi có những trải nghiệm suốt đời mách bảo tôi là không thể tin được người ấy? Tôi có thể thành thực nói rằng mình đã có rất ít quan hệ thân thiết với bất cứ ai tỏ ra là hoàn toàn vô hại hoặc đáng tin. Điều này có phải có nghĩa là tôi sẽ bị sự lo sợ và tính cách đề phòng theo đuổi suốt cuộc đời không?”

Tôi đáp lại: “Nếu tình trạng ổn định về mặt cảm xúc của cô hoàn toàn xoay theo thái độ và lối cư xử của người khác, thì tôi cho rằng chúng ta phải kết luận là cô đã bị rắc rối. Tôi biết cô không dựng chuyện khi cô nói người ta có thể làm cô thất vọng hoặc thiếu niềm tin. Tuy vậy may mắn là cô vẫn còn có thể tìm được sự ổn định cảm xúc ngay cả khi những người khác vẫn tỏ ra đối địch, thờ ơ hoặc chỉ trích. Cô không cần phải chịu gánh nặng của nỗi lo sợ và cơn giận của nó gây ra”.

Dù quả thực Peggy không thể tin tưởng vào động cơ của nhiều cá nhân, tôi yêu cầu cô nhìn vào chính mình để tìm giải pháp. “Liệu cô có sẽ tin vào khả năng phán đoán tốt của chính mình ngay cả khi những người khác không chia sẻ ý kiến tốt đẹp về cô? Bằng cách hướng sự tập trung vào tính cách của chính cô, tôi đang cho cô thấy rằng sự bình yên nội tâm là chìa khóa để thoát khỏi xiềng xích của nỗi lo sợ.

Để liên hệ gợi ý của tôi với việc áp dụng thực tế, tôi đặt ra một viễn tượng có khả năng xảy ra. “Giả sử một trong những người con gái lớn của cô nói với cô về các dự định hợp tác với các thành viên gia đình dòng họ sống gần gũi và bất ngờ nó không đồng ý với cách cô đặt định cho giờ giấc của nó. Nói cách khác, là một sự mâu thuẫn đã bộc lộ ra”.

“Ông đang nhìn vào trường hợp của tôi phải không?” Peggy nắm được ý khi tôi tiếp tục nói.

Tôi nói: “Điều này sẽ cho thấy cơ hội dễ dàng để tính cách đề phòng của cô nổi lên và nó có thể nhanh chóng thúc giục cô phản ứng lại một cách tức giận. Hãy thêm vào khả năng tiến thoái lưỡng nan này với giả sử là cô giải thích quyết định của mình cho con gái, nhưng thay vì dành cho cô sự tôn trọng mong muốn, nó tiếp tục nhấn mạnh đến vấn đề của nó. Cuộc nói chuyện của cô với con gái có thể dễ dàng biến thành một cuộc trao đổi công kích và chống chế, và việc dẫn tới cơn giận của cô sẽ cho thấy là cô cảm thấy phải e ngại bởi sự công kích của con gái”.

Tôi gần như có thể thấy được sự quay cuồng trong tâm trí của Peggy khi cô cố áp dụng điều chúng tôi thảo luận vào viễn tượng không có thực này. “Vậy thì ông đang cho rằng tôi nên bớt lo lắng về động cơ của nó và thay vào đó tập trung nhiều hơn vào những phẩm chất tốt của mình mà lúc đó con gái tôi có thể bỏ qua chuyện đó?

Và nếu tôi thực sự có thể tin tưởng là lý lẽ của mình là vững vàng, tôi sẽ bớt lo ngại và chống chế hơn dù cho nó tiếp tục nhấn mạnh đến vấn đề?”

Tôi nói: “Đó chính là điều tôi đang đề nghị”. Chúng tôi tiếp tục thảo luận về sự tin tưởng của cô vào chính mình như thế nào để có thể thúc đẩy cô nói một điều gì đó như: “Chắc chắn mẹ sẽ cân nhắc đến điều con đang nói”. Hoặc sự tin tưởng ấy có thể khiến cô bình tĩnh nói: “Mẹ thấy chẳng băn khoăn gì về cách mẹ đưa ra quyết định và mẹ không cảm thấy cần phải thay đổi điều đó”. Nếu con gái cô tiếp tục nhấn mạnh đến vấn đề, cô có thể đáp lại tự tin nhưng nhẹ nhàng: “Ồ, đó là quyết định mẹ đã đưa ra”. Không cần phải chống chế nữa.

Sự kiên quyết điềm đăm là một sự lựa chọn thay thế thích hợp cho cơn giận chống chế khi bạn gặp phải chuyện mâu thuẫn với người khác. Để thành công trong việc duy trì cốt cách này, bạn cần phải kết hợp hai yếu tố cơ bản vào trong cách xử sự khi có chuyện công kích: tính khách quan và biết lắng nghe.

Tính khách quan

Người ta thường nhanh chóng phản ứng lại chuyện mâu thuẫn bằng sự chống chế và điều đó dẫn tới chuyện tức giận chủ yếu là *chủ quan* trong cách cư xử của họ. Nghĩa là, phản ứng của họ quá dễ bị thúc đẩy bởi cơn bốc đồng cảm xúc điều khiển đến nỗi lúc đó lý trí không còn mấy tác dụng ngay lúc xảy ra tình huống rắc rối này. Thói quen chủ quan này là nền tảng trong lối phản ứng đề phòng của cha mẹ đối với sự đòi hỏi của con cái, và đó cũng là sự thúc ép phía sau câu trả lời phải bối rối khi một thành viên gia đình đặt vấn đề cho một quyết định. Người có động cơ chủ quan thường hay bộc lộ cảm xúc không thích hợp vì họ để cho các cảm xúc của mình tự do phát triển mà không nỗ lực nghĩ đến các sự kiện. Kết quả có thể hết sức không hay.

Tính khách quan là một sự lựa chọn thay thế thích hợp trong việc cố quyết định cách phải phản ứng lại thế nào với chuyện mâu thuẫn, đặc biệt là nếu như chuyện mâu thuẫn có thể xúi giục bạn xúc phạm tới phẩm giá, bằng xét đoán hay cự tuyệt. Tính khách quan được định nghĩa là khả năng cân nhắc các sự kiện bằng cách suy luận về lý lẽ, dẫn đến một phản ứng đã được dẫn đo với tình huống cụ thể. Tính

khách quan đòi hỏi sự tự kiềm chế vì nó chỉ phối các phản ứng mà ngược lại theo bản năng nó có thể chỉ là cơn bốc đồng. Ở trạng thái khách quan không có nghĩa là cảm xúc không được quan tâm; thực ra, các cảm xúc không được phép lấn át hoặc sự bất hợp lý. Việc áp dụng tính khách quan chỉ có thể xảy ra nếu lúc đó bạn không vướng vào cơn giận để suy nghĩ rõ ràng hơn về điều bạn sẽ làm kế tiếp.

Tôi muốn Peggy đưa một quan điểm nào đó về kiểu phản ứng của cô trước các tình huống dễ bị tức giận. Tôi hỏi: “Khi cô cảm thấy bị tức giận hay thất vọng, cô có thường chậm rãi để cân nhắc xem điều gì đang xảy ra và lý do tại sao?”

Một cái nhìn bối rối thoáng qua trên nét mặt cô khi cô trả lời: “Tôi không chắc là mình có thực sự nhân nhả để phân tích các vấn đề hay không, đặc biệt là đúng lúc tôi đang căng thẳng. Ông đang cố khuyên tôi nên phân tích từng tình huống một trước khi tôi phản ứng phải không?”

Tôi đáp lại: “Tôi không khuyên cô là phải làm bất cứ điều gì vì cô có thể tự lựa chọn cho mình cách cô muốn tỏ thái độ của mình. Tôi rất muốn cô nhận ra rằng cách bộc lộ cơn giận của cô rất có thể sẽ trở thành kiểu phản ứng tự động theo thói quen”. Cô gật đầu công nhận điều này là đúng. “Tôi cũng đang đề nghị cô khám phá khi cô tạm nhin một lúc để cân nhắc điều gì đang khiến cô tức giận, một sự chống chế hoặc phản ứng của bản năng tự vệ thực sự sẽ không cần thiết”.

Người có tính khách quan thường có thể nhận ra chuyện mâu thuẫn có động cơ chât chứa sâu xa và thường được thúc đẩy bởi các vấn đề vượt xa các tình huống trước mắt. Thí dụ: Người vợ có thể cảm thấy bị xúc phạm vì chồng mình không thể, hay không bỏ thời gian đếm xỉa đến các cảm xúc của cô, khi anh ta đưa ra quyết định. Ở tình trạng hoàn toàn chủ quan, cô có thể cảm thấy phải suy nghĩ: *Tại sao anh ta lúc nào cũng làm như vậy với tôi? Tôi ghét điều đó khi anh ta tỏ ra thô lỗ như vậy*. Cảm xúc của cô có thể choáng ngợp khi cô phản ứng lại với anh bằng một sự công kích gây khó chịu hoặc tranh cãi. Với tính khách quan, cũng người vợ này có thể phản ứng lại với tính thiếu tế nhị của chồng bằng một lối suy nghĩ khác. Cô có thể tự nhủ: “Kiểu đối xử này chẳng có gì lạ. Dòng dõi gia đình của anh đã chẳng mấy dạy dỗ anh ta cách phản ứng ân cần với phụ nữ và suốt những năm trưởng thành anh cũng ít quan tâm đến việc tìm hiểu tâm hồn mình”. Nắm được những sự kiện này,

cô có thể kết luận là chuyện phản nản hoặc tranh cãi chẳng cải thiện được mục tiêu của mình bao nhiêu, tuy vậy, cô vẫn có thể lựa chọn cách giữ vững những sự tin tưởng của riêng mình khi cô cùng anh ta chuyển sang vấn đề trước mắt.

Lẽ thường và kinh nghiệm có được trong gian nan rõ ràng cho thấy là tính đề phòng, e sợ, lo lắng và bức bối không có tác dụng. Những người chủ quan không để ý tới sự thật này khi họ phản ứng lại với những chuyện xung khắc cũng bằng thái độ thiếu thích nghi, chán nản lặp đi lặp lại chỉ như thế. Người khách quan có thể chấp nhận sự thật vì bản thân nó là như vậy, không hề ảo tưởng là họ có thể ép buộc người khác hành động theo những ý kiến tốt hơn của họ bằng cách này hay cách khác. Họ vẫn quyết tâm giữ bản năng tự vệ thích đáng, nhưng đạt được điều đó mà không gây đổ vỡ, xúc phạm và áp đặt.

Biết lắng nghe

Khi bạn khách quan đặt sự tin tưởng vào sự phán đoán thích hợp của chính mình để tránh bị cuốn vào trạng thái chống chế không cần thiết, bạn có thể dành nhiều sinh lực về mặt cảm xúc hơn để lắng nghe người khác. Thay vì bảo vệ sự đúng đắn của riêng mình một cách giận dữ, bạn có thể cố gắng nhận biết những gì thực sự tạo động cơ thúc đẩy sự đối địch của mình. Những người lắng nghe nhận ra rằng đáng phải tìm hiểu những gì người khác suy nghĩ và cảm nhận. Họ phản ứng lại với chuyện mâu thuẫn bằng việc nhận thức rõ sự chung sức đem lại kết quả tốt hơn tâm trạng đối địch.

Peggy đã nhận ra là dù bề ngoài của mình có vẻ nóng nảy, nhưng kiểu chống chế của cô là bằng chứng cho thấy một cô bé sợ sệt vẫn còn ngự trị cô, đang chi phối cô trong cách biểu lộ cảm xúc của mình. Việc áp dụng tính khách quan, cô có thể kết luận là mặc dù sự chống chế của cô là một phản ứng thích hợp cho một cô gái mới lớn chưa biết cách xử sự với những lời lẽ của cha mẹ xúc phạm đến phẩm giá, nhưng bây giờ những cách chống chế này không còn cần thiết nữa, mà cô đã chính thức nhận mình là một người trưởng thành có trách nhiệm, biết suy nghĩ. Nếu những người khác chọn cách đối xử như kiểu cha mẹ cô trước kia, giờ đây cô có thể nhận thấy là thái độ của họ không cần phải tiếp thu ý kiến bên ngoài liên quan đến giá trị cá nhân của mình. Việc giữ vững niềm tin của chính mình về phẩm hạnh vốn có, cô

có thể nhận ra là thái độ dễ sinh sự của họ nói lên nhiều điều về tình trạng căng thẳng nội tâm của chính họ hơn là về các vấn đề cá nhân cô.

Trong một lần nói chuyện, cô ấy đã phàn khởi nói với tôi là mình đã bỏ kiểu chống chế như thế nào và có thể biến chuyện lời qua tiếng lại có khả năng gây tổn thương thành một cuộc trao đổi tích cực ra sao. “Cách đây vài ngày, em gái tôi trách móc tôi vì nó không đồng ý với một quyết định về chuyện tiền bạc tôi đã đưa ra liên quan đến một trong các nhu cầu của con gái tôi. Trong quá khứ, có thể tôi đã tức giận nó vì chuyện chõ mũi vào chuyện người khác và có thể đoán trước là điều đó sẽ đưa đến chuyện kèn cựa nhau. Thay vì thế, tôi đã tự hỏi tại sao mình lại cảm thấy phải sợ nếu em gái mình bất đồng với các lựa chọn liên quan đến chuyện tiền bạc của tôi. Tôi tránh chuyện đối địch nhau bằng cách yêu cầu nó giải thích xem tại sao nó lại cảm thấy như thế. Khi hỏi ra mới biết rõ là nó đang lâm vào thời điểm khó khăn về tiền bạc và tôi nhận ra là nó đang quay sang trút sự lo lắng bực dọc vào tôi. Chúng tôi bỏ ra vài phút để bàn về những mối lo âu của nó và thậm chí tôi đã không còn cảm thấy cần phải nêu ra chuyện nó chỉ trích tôi”.

Trong nhiều trường hợp mâu thuẫn, người biết lắng nghe tốt có thể nhận ra là tình trạng căng thẳng của người kia đang bị thúc đẩy bởi những vấn đề hoàn toàn không ăn nhập đến điểm mấu chốt đang xảy ra. Trái lại, người hay lo sợ dồn quá nhiều sức lực vào việc tự chống chế không cần thiết đến nỗi họ không hề thấy được vấn đề nằm ở phía sau nhằm hiểu được người gièm pha mình đầy đủ hơn. Vì việc lắng nghe đem lại được sự hiểu thấu vấn đề bên trong và sự cảm thông, nên cơn giận thường được xem là một phản ứng không cần thiết. Dù cho khó tránh được bực tức, người biết lắng nghe tốt thường kết luận là cơn giận không cần phải được đi cùng với thái độ chèn ép hay thô bạo. Càng hiểu rõ hơn tính nết của người kia sẽ càng cho ta cách để làm lắng dịu những cơn bốc đồng mà lẽ ra có thể dẫn đến tình trạng gây hấn vô ích.

Nhận xét cá nhân

- Cách bộc lộ cơn giận của bạn cho thấy sự lo sợ như thế nào? Điều gì làm bạn lo ngại nhất khi bạn tranh chấp với người khác?

- Khi nào bạn thường hay chống chế nhất? Trong những lúc đó, điều gì khiến cho bạn cảm thấy phải tự bảo vệ mình nhất?
- Khi nào bạn dùng lời từ chối nếu có chuyện mâu thuẫn với người khác? Tại sao lại quá khó chấp nhận những cảm nhận có vẻ như sai lầm của người khác?
- Bạn tự bảo vệ mình như thế nào bằng cách thoái thác? Bạn hy vọng đạt được điều gì bằng mảnh lối này?
- Khi nào bạn tự chống chế bằng cách quay trở ngược điểm gây chú ý vào người lên án bạn. Điều này ảnh hưởng như thế nào đến sự thành công nói chung trong việc truyền đạt của bạn?
- Tính cách nào của bạn là đáng tin cậy? Việc thể hiện cơn giận của bạn sẽ cải thiện ra sao nếu bạn có thể trung thành với sự đáng tin cậy của chính mình trước sau như một?
- Nếu bạn có thể áp dụng tính khách quan vào chuyện mâu thuẫn nhất quán hơn, sự e ngại của bạn sẽ giảm bớt ra sao? Thái độ này sẽ có ảnh hưởng tích cực đến cơn giận của bạn thế nào?
- Nếu bạn bớt chống chế và chịu lắng nghe hơn, việc kiềm chế cơn giận của bạn sẽ thay đổi ra sao?

Những Điều Tưởng Tượng Kéo Dài Mãi Cơn Giận

Mơ ước là điều thú vị, đúng không? Phải thừa nhận như vậy; khi bạn nghe ai đó trúng số được 10 triệu đô la, phải chăng bạn cũng sẽ nuôi dưỡng các ý nghĩ về việc bạn sẽ làm gì nếu mình trúng số? Tôi cho rằng đôi khi mơ ước về những trường hợp không tưởng có thể vô hại, tuy nhiên những người cố giữ tâm trạng cân bằng cảm xúc lành mạnh nhận ra là mình thiếu khôn ngoan khi cứ ở mãi trong cõi mơ màng, e rằng nó sẽ tạo ra một phản ứng chua chát với thực tại chẳng có gì đổi khác.

Dù họ có thừa nhận điều đó hay không, những người nhiều lần phản ứng lại cuộc sống bằng sự tức giận khó coi là do họ đang níu lấy những ao ước được như trong mơ. Họ thường thấy những trải nghiệm cuộc sống thực tế là tiêu cực hoặc làm cho bị tổn thương, cho nên họ áp ủ sự ảo tưởng về cuộc sống với các tình huống mang lại quá nhiều niềm vui. Thật ra, họ có thể dành sự ổn định cảm xúc của mình quá nhiều vào hình ảnh tưởng tượng đến độ họ tự làm cho mình tin là cuộc đời họ sẽ mất hết nếu thiếu các điều kiện lý tưởng. Cơn giận có thể tượng trưng cho một mong ước thúc ép cuộc sống vào một khuôn mẫu lý tưởng.

Khi Roger ngồi trong văn phòng của tôi, tình trạng căng thẳng hiện lên trên khuôn mặt anh và giọng nói của anh ám chỉ các suy nghĩ hoài nghi khi anh cố tạo cho cuộc đời của mình có ý nghĩa. Với giọng nói cao hơn bình thường, anh ta phàn nàn: “Ngày nay, có điều gì xảy ra cho con người nhỉ? Tôi muốn nói là mọi nơi tôi đến tôi đều có tỏ ra lịch thiệp và biết quan tâm. Tôi không phải là loại người ích kỷ như những người khác đẹp bỏ bất cứ ai mình gặp; thay vào đó, tôi coi nhiệm vụ của mình là phải để ý đến các cảm xúc hay những sự lựa chọn của người khác, rồi sau đó tôi xử sự có cân nhắc đến nhu cầu của người đó. Tuy vậy, tôi rất thất vọng bất cứ khi nào mình nhận thấy những người khác không thể hay không có sự nỗ lực tương tự như thế để đáp lại. Có thể người ta chẳng nhìn thấy và vô cảm đến thế!” Anh ta lắc

đầu chán ngán.

Anh nói: “Đề tôi cho anh một ý tưởng về điều tôi đang nói. Trách nhiệm của tôi trong công việc là theo dõi các giao dịch mà các nhân viên bán hàng của chúng tôi thực hiện với khách hàng. Chúng tôi cung cấp dịch vụ internet cho rất nhiều doanh nghiệp và như anh có thể biết ngành kinh doanh của chúng tôi rất cạnh tranh, do đó chúng tôi phải tốt hơn những người khác một chút để duy trì lợi thế của mình. Tuy vậy, tôi thường xuyên gặp rắc rối khi biết nhân viên bán hàng của chúng tôi hứa hẹn nhiều hơn những gì công ty chúng tôi có thể cung cấp. Tôi đã nói chuyện với nhân viên nhiều lần về chuyện này, nhưng họ vẫn không nghe tôi. Đã có lần, tôi bắt đầu làm việc với khách hàng, họ có những mong đợi và nếu tôi không đáp ứng họ sẵn sàng bỏ đi”.

Bây giờ anh ta đang ở trong danh sách có nguy cơ mất việc. “Và điều đó mang đến một rắc rối khác. Vì khách hàng của chúng tôi biết ngành kinh doanh của chúng tôi phải cạnh tranh đến mức nào, có vẻ như họ cư xử với ý nghĩ là họ có thể đối xử với chúng tôi theo bất cứ kiểu lỗi thời nào họ thích. Họ biết là tôi phải chiều theo ý họ vì sợ họ có thể làm ăn với nơi khác. Tôi *ghét* chuyện coi thường người khác, nhưng những kiểu người này khiến tôi cảm thấy họ ở tư thế tỏ ra kẻ cả đối với một người làm công như tôi”.

Chuyện xúc phạm gây thêm tổn thương nữa, anh nói: “Rồi tôi về nhà và cố cho vợ tôi biết là tôi đã gặp một ngày rắc rối và sự phản ứng duy nhất của cô ấy là “Sở dĩ như vậy vì họ gọi đó là công việc”. Dường như cô ấy không đánh giá cao những sự hy sinh của tôi để cô ấy và con gái chúng tôi có được cuộc sống tốt đẹp. Tôi chưa bao giờ có thể cởi mở với cô ấy vì thực sự cô ấy chẳng quan tâm đến những cảm giác của tôi. Đối với cô ấy, tôi chỉ là cái sỏ lương!” Tóm tắt lại quan điểm của mình, Roger nói một cách chán nản. “Tôi là người duy nhất biết mình thực sự cố biểu lộ sự cảm thông và hòa hợp với người khác. Tại sao chẳng có ai khác có thể nỗ lực để có các kỹ năng quan hệ giữa người với người cho hợp?”

Roger đến văn phòng tôi vì anh ta đang trải qua những cơn giận có tần suất ngày càng tăng. Lắng nghe một số mối bận tâm của anh, tôi có thể hiểu tại sao anh thường cảm thấy tức giận. Bất cứ ai phải vật lộn với việc thiếu sự ủng hộ và cảm

thông trong chuyện phải đương đầu ở nơi làm việc cũng như ở trong gia đình, thì chắc chắn phải cảm thấy bức bối. Roger không sai khi cảm thấy như vậy. Tuy thế, anh ta đang làm cho sự việc rắc rối thêm bằng sự tức giận khi anh nuôi dưỡng hình ảnh tưởng tượng như mơ về cuộc sống sẽ phải bày ra như thế nào trong những hoàn cảnh lý tưởng hơn.

Roger cứ mãi bị ám ảnh bởi những ý nghĩ về việc phải nhận được sự tôn trọng của đồng nghiệp nhiều hơn nữa. Anh ta thường tự hỏi: “Tại sao họ không biết dành thời giờ để đánh giá cao công việc cực nhọc biết bao mà tôi đã phải làm cho họ để mọi chuyện đâu vào đấy?” Cũng như thế, anh ta thường dừng lại suy nghĩ đến những phản ứng lý tưởng hơn của các khách hàng với những ý nghĩ như: “Giá mà họ có thể nhận ra là tất cả chúng ta đều là những con người bình thường có những cảm xúc và nhu cầu bình thường thì sẽ hay biết mấy? Dường như họ cần phải tự nhắc mình để ý đến chiều hướng của con người”. Hơn nữa, anh ta thường mơ tưởng về những điều kiện tốt hơn tại gia đình khi anh tự hỏi: “Tôi ước sao mình có thể nghĩ ra phải làm gì để khiến cho Leah tôn trọng những điều tôi làm cho cô ấy. Tôi không thể tin nổi cô ấy lại tỏ ra thiếu tôn trọng những kết quả nỗ lực của tôi đến thế”.

Suy nghĩ hoang tưởng

Việc không nhận ra được vấn đề của mình, cơn giận của Roger đang được nuôi dưỡng theo lối *suy nghĩ hoang tưởng* – sự chiều theo những hình ảnh tưởng tượng về cuộc sống có thể diễn ra trong những hoàn cảnh lý tưởng ra sao. Mặc dù, việc duy trì các lý tưởng để có thể tạo ra sự lôi kéo tích cực vào các mục tiêu và tham vọng cá nhân là tốt và thậm chí cần thiết, nhưng có thể vượt quá ước muốn bình thường. Đây là điều xảy ra khi người ta rơi vào lối suy nghĩ hoang tưởng. Không những người ta mơ tưởng các tiêu chuẩn cao siêu, mà những con người này tự làm cho họ tin là không thể tìm thấy sự bình yên nếu thiếu các tiêu chuẩn đó. Người bị vướng vào lối suy nghĩ hoang tưởng chắc chắn dùng các cụm từ như:

“Tôi không thể tin được...”

“Tại sao bạn lại không thể...”

“Giá mà bạn...”

“Đối với tôi dường như là...”

“Tôi chỉ ước sao...”

“Tôi không hiểu tại sao...”

“Ít ra anh phải nghĩ xem...”

Họ quá tập trung vào quan niệm là cuộc sống có thể và sẽ diễn tiến êm xuôi đến nỗi họ chẳng mấy chuẩn bị cho khả năng là những người khác không giữ đúng như hình ảnh tưởng tượng của mình. Khi điều tưởng tượng ấy đã trở nên rõ ràng là không thành hiện thực, thì cơn giận bộc phát ra ngoài.

Việc Roger có chiều hướng trầm ngâm và cáu kỉnh khi anh cảm thấy tức giận là chuyện khá thường xảy ra. Trong những lúc tức giận, cơn cáu kỉnh này thường được lộ ra với sự khó chịu khi anh ta có thể nói với đồng nghiệp hay với vợ mình: “Ở đây có vấn đề gì sao? Phải lấy cái gì để cho anh/cô thấy được rằng chúng ta không thể tiếp tục làm những chuyện như vậy, theo kiểu nhàm chán chẳng khác gì thời xưa?” Bất cứ khi nào anh ta không tránh khỏi lời phản ứng không mấy hài lòng, thì chính là lúc cơn giận của anh có thể trở nên hết sức khó chịu. Anh có thể quát lên: “Tôi phát chán ngấy phải chịu đựng chuyện thiếu năng lực của anh. Thật buồn cười, sao tôi phải chấp nhận thái độ vô cảm từ những con người chẳng ra gì!” Dĩ nhiên, mỗi khi anh ta nổi cơn như vậy, sự nghiệp của anh sẽ bị thụt lùi vài bước vì người nhận tiếp thái độ ấy sẽ suy nghĩ một điều gì đó như: “Hãy để tôi tránh khỏi con người ngớ ngẩn này. Tôi không biết ai đã làm anh ta bực mình, nhưng tôi không phải chịu đựng chuyện vớ vẩn này!”

Sự thật không hay

Khi những người như Roger cứ giữ mãi kiểu suy nghĩ hoang tưởng, họ sẽ không chịu nhường chỗ cho thực tế không mấy tốt đẹp. Thực tế đó là con người và các sự kiện sẽ không thỏa mãn được lòng mong đợi. Nó không phải là một sự thật vừa ý nhưng điều khó chịu ấy cũng chẳng làm cho sự thật khác đi được chút nào. Dù cho

chúng ta có muôn tình hình đổi khác đến thế nào đi nữa, mỗi chúng ta vẫn sẽ gặp phải các tình huống tạo ra nỗi thất vọng. Người vững vàng có thể dung hòa được ý nghĩ này; những người thường hay tức giận không chịu chấp nhận một thực tại như thế.

Khi tôi giải thích kiểu suy nghĩ hoang tưởng cho Roger và khuyến khích anh tiếp thu những sự thật không hay, anh ta lắc đầu đầy thất vọng. “Tôi không ngại nói ra là mình đã chịu đựng sự đối xử tồi tệ từ những người khác suốt cả đời tôi và thực ra, tôi chẳng quan tâm đến chuyện nghe anh hay bất cứ ai khác bảo tôi là phải chấp nhận hoàn cảnh thực tế. Tôi *không* phải chấp nhận sự thiếu năng lực và tính vô cảm. Tôi lớn lên cùng với người mẹ hay gắt gỏng. Bà luôn ở trong tâm trạng khó chịu và bà chuyên làm cho bất cứ ai ở chỗ bạn phải khôn khéo. Ba tôi là một người tử tế đứng đắn, nhưng ông hay đi vắng và thực ra tôi nghĩ ông cố tránh mẹ tôi”.

Anh ta tiếp tục kể cho tôi biết là trong cuộc sống gia đình lúc anh còn nhỏ, chuyện cãi lộn và xích mích thường xảy ra trong các mối quan hệ giữa ba người con. Nhất là vào giờ ăn thật không vui và có thể đoán trước là bất cứ sự cố gắng nào để phối hợp giờ giấc của gia đình rốt cuộc cũng sẽ có chuyện người này tức giận người kia. Roger nói với tôi: “Tôi từng mơ ước đến một ngày tôi có thể dẹp bỏ được tất cả tình trạng căng thẳng đó. Tôi quá chán ngán những lời phàn nàn và kèn cựa nhau trong gia đình đến nỗi tôi quyết định mình sẽ *không* sống theo kiểu như vậy khi lớn lên”.

Khi Roger nói thêm về sự khổ sở mà anh ta trải qua trong những năm đang phát triển, tôi bắt đầu có được hình ảnh rõ ràng hơn về cơn giận ở tuổi trưởng thành của anh. Tôi biết rằng cậu bé Roger hồi ấy làm nguôi ngoai nỗi khổ sở của mình bằng cách ước muốn một cuộc sống không hề có chuyện xích mích. Trong những năm học đại học và bước vào tuổi trưởng thành, anh ta trở thành một sinh viên nghiên cứu về các mối quan hệ của con người, đọc ngấu ngiến những cuốn sách giải thích rõ về cách để sống tốt hơn. Anh ta tự hào về thái độ và lời ăn tiếng nói của anh ta khác với dòng dõi gia đình của mình như thế nào. Anh thường nói: “Tôi nhất quyết phải có lối sống tử tế đàng hoàng và chắc chắn tôi có thể tìm được một vài người tốt sẽ chia sẻ các mục tiêu tích cực giống tôi”.

Tôi giải thích với Roger rằng tôi khen ngợi sự khao khát của anh nhằm xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn những gì anh đã biết ở dòng dõi gia đình mình. Rồi tôi nói: “Gần như là anh đã quá đề cao ý tưởng rằng anh có thể tạo lại thế giới mới của mình. Có cái nhìn luôn hướng tới cuộc sống tiến bộ là tốt, nhưng anh vẫn không thể bỏ qua được sự thật là con người dễ vướng phải sai sót và lầm lẫn. Một số sai lầm sẽ nghiêm trọng hơn những sai lầm khác, nhưng dù sao tình trạng thiếu năng lực luôn là một phần trong việc điều chỉnh tính toán sai lầm của con người”.

Để đưa ra quan điểm của mình, tôi yêu cầu Roger chuẩn bị sẵn một tập giấy viết bên mình trong vòng một vài ngày sắp tới để anh ta có thể viết ra một số sự thật không hay anh gặp phải mà không sao thay đổi ngay được. Sau đây là thí dụ về những điều anh đã viết ra trong thời gian một tuần:

- Con gái tôi không coi trọng việc phải giữ đúng giờ như tôi.
- Khi tôi giao dịch với các nhân viên tại cửa hàng thực phẩm hay bất cứ cửa hàng nào, phần lớn họ tỏ ra như thể họ không quan tâm đến tôi là khách hàng của họ.
- Những kẻ bất lịch sự lái xe trên cùng các đường mà tôi lái xe qua hằng ngày.
- Vợ tôi thường hay hiểu lầm những động cơ của tôi. Cô ấy có thể chống chế một cách không cần thiết.
- Cấp trên nơi làm việc của tôi thường hay quá bận rộn đến độ bà ấy thường từ chối không nói chuyện với tôi.
- Khi tôi khiến cho cấp trên mình chú ý, bà không sao nắm được gợi ý của tôi về vấn đề sắp xảy đến.
- Tôi luôn giữ mối giao hảo thân thiện với bạn bè, nhưng họ thực sự tỏ ra miễn cưỡng phải giữ mối quan hệ với tôi. Tôi thường cảm thấy các mối quan hệ bạn bè của mình như là con đường một chiều.
- Mẹ tôi là một người không biết lắng nghe. Bà thường hay ngắt lời hoặc làm thay đổi đề tài.

- Vợ tôi cũng chẳng tốt hơn mẹ tôi trong cách giao thiệp được bao nhiêu. Em gái tôi cũng thế. Em trai tôi thì không biết cách ăn nói khôn ngoan.
- Khách hàng chủ yếu của tôi rất lấu cá trong cách anh ta bàn đến các vấn đề. Tôi khó lòng quyết định được liệu anh ta đang nói dối hay nói thật.
- Mặc dù tôi kiếm được thu nhập kha khá, nhưng dường như chúng tôi không bao giờ có đủ tiền. Khi tôi cố nói chuyện với vợ và con gái về chuyện đó, họ nói những điều tôi muốn nghe, thế rồi họ lại tiếp tục phung phí tiền bạc.
- Ngay khi tôi vừa cảm thấy tôi đang ổn về mặt tài chính thì chiếc xe hơi lại bị hư hay máy nước nóng trục trặc.

Khi tôi đọc những mục này vào lần làm việc tiếp theo của chúng tôi, tôi nhìn Roger qua cặp kính và nói: “Chà! Anh gặp nhiều điều chưa hoàn hảo trong thói quen hàng ngày của anh. Trông có vẻ như là không hề thiếu những tình huống gây ra cơn giận!” Danh sách ấy làm tôi hiểu rằng Roger sẽ cảm thấy tức giận khi đương đầu với những thực tế không mong muốn này. Cho mỗi thí dụ về từng trường hợp trong danh sách, chúng tôi có thể đưa ra sự phân tích nguyên nhân để thể hiện thái độ hoặc lời lẽ quyết đoán. Vì thế tôi giải thích: “Tôi không cho là chúng ta loại bỏ những phản ứng cảm xúc của anh đối với mỗi tình huống này. Điều đó sẽ là không thực tế, không khôn ngoan. Điều tôi đang đề nghị là anh nên ý thức về khuynh hướng chiều theo lối suy nghĩ không thực tế mỗi khi anh cảm thấy bị vướng vào tình huống khó xử như thế. Anh sẽ cần phát triển phương pháp tinh tế để ổn định cảm xúc thay vì chỉ ước mong là tình hình sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Ngay lúc anh không chịu chấp nhận là cuộc đời sẽ diễn ra không giống với những mơ ước của mình, đó là lúc anh trở nên dễ mắc phải những hình thái của cơn giận không lành mạnh”.

Nỗi đau khổ mãi tồn tại

Khi anh đề cho lối suy nghĩ thiếu thực tế thâm nhập vào cách phản ứng của anh thì anh càng tạo ra mâu thuẫn hoặc những tình huống không mong muốn, và anh càng muốn loại bỏ nỗi đau khổ trong cuộc sống của mình. Anh cũng thừa nhận cái

nhìn thấp kém về bản thân, vì anh tự làm cho chính anh tin là mình quá yếu đuối hoặc nhu nhược, không sao xử lý được những yếu tố khó chịu trong cuộc sống. Về một ý nghĩa nào đó, người tức giận cứ giữ mãi lối suy nghĩ hoang tưởng thì họ sẽ bộc lộ một hình thái của sự kích động. Con giận của họ có thể nói lên ý nghĩ như sau: “Ồ không! Tôi bị kết tội! Chắc chắn là tôi không sao giải quyết được vấn đề trước mắt. Tôi phải có các điều kiện thuận lợi hơn, nếu không tôi sẽ không trụ nổi”.

Roger cười khi tôi chỉ ra cho anh khái niệm này về tình trạng bị kích động và cách để tránh bị tổn thương. “Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình có thể trở nên kích động quá độ khi mọi việc không diễn ra theo ý tôi, nhưng có lẽ anh đang nghĩ đến một điều gì đó”. Nói một cách chậm rãi, anh nói thêm vào: “Tôi sẽ suy nghĩ nhiều về điều này”.

Khi Roger và tôi bắt đầu xem xét một cách cụ thể về cơn giận của anh bộc lộ các ý tưởng thiếu thực tế ra sao, tôi cho anh biết là cơn giận bộc lộ ý muốn tránh khỏi nỗi đau khổ như thế nào:

- Sau khi tham khảo với nhân viên bán hàng ở công ty anh về cách tốt nhất để quản lý một tài khoản mới, nhân viên ấy không thực hiện đúng cách tiếp cận đã được thỏa thuận và lập một hợp đồng với khách hàng mà Roger không thể ký kết. Roger rất tức giận và bực bội trong hai ngày sau đó. Anh ta có thể công nhận rằng mặc dù cơn giận của anh có những căn nguyên chính đáng, mức độ thái quá của nó bộc lộ cách suy nghĩ của anh: “Điều này gây khổ sở hơn mức tôi có thể chịu đựng. Tôi không thể tin được một bạn đồng nghiệp lại làm một điều như thế. Bây giờ tôi sắp sửa thất bại”.

- Anh ta nổi giận với đứa con gái của mình đang ở tuổi học phổ thông vì cô bé quên làm bài tập quan trọng cho về nhà và rồi rít mãi đến phút chót mới làm xong. Roger đã lên lớp cho cô một bài học chính đáng, tuy thế, anh ta đã xử lý chuyện đó không thích hợp đến độ con gái anh ta phải phát khóc cãi lại anh. Roger có thể thừa nhận là cơn giận của mình bộc lộ ý nghĩ: “Tôi bị tổn thương sâu xa khi con gái tôi sống trái ngược với những chọn lựa của tôi. Tình trạng khó chịu quá mức tôi chịu đựng; vì thế tôi phải ép buộc nó làm theo đúng”.

- Roger biết rằng em dâu của anh đã làm hư một dụng cụ nhà bếp đắt tiền mà cô ấy mượn Leah, vợ anh, anh ta đã giận dữ vì cô ấy không đền bù lại một cái mới kịp thời. Anh ta tức giận và cần nhả chuyện ấy với vợ mình đến mức mà cô không còn muốn đề cập đến vấn đề ấy với anh nữa. Sau này anh đã nhận thấy cách suy nghĩ của anh có thể được tóm gọn theo kiểu sau: “Tôi thấy điều đó quá tổn thương mà một thành viên gia đình làm tôi thất vọng đến nỗi mình không sao dần lại được cảm xúc của mình. Khổ thân cho tôi! Chuyện này là quá sức chịu đựng!”

Khi Roger và tôi mở xẻ những trải nghiệm về cơn giận để tìm hiểu xem cảm xúc của anh ta cùng với sự tưởng tượng có giúp cho cuộc sống của anh bớt khổ sở hay không anh ta có thể nhận là mình đã âm thầm mong muốn bằng cách này hay cách khác để trở thành người đầu tiên trong lịch sử loại bỏ được tất cả sự khó chịu. Anh thừa nhận: “Tôi nghĩ mình đang tự chuốc lấy rắc rối cho chính mình bởi việc không chịu thừa nhận với chính mình là về cơ bản cuộc sống không thể được xem là một luồng hoa hồng”.

Tôi giải thích với Roger là người ta thường phải có các hoàn cảnh lý tưởng để chống đỡ sự khổ sở bằng cách dựa vào bối cảnh gia đình. Khả năng đầu tiên là một bối cảnh tương tự như trong quá trình trước đây của Roger. Giống như Roger, nhiều người lớn hay tức giận có thể nhớ lại quá nhiều trải nghiệm trong quá khứ của họ với đầy chuyện mâu thuẫn bị dồn nén không có được sự cảm thông. Có lẽ cha hoặc mẹ thường xuyên tỏ ra cục cằn, quá xem thường hoặc quá cầu kỳ kiểu cách. Một gia đình như thế dễ rơi vào tình trạng cãi vã và kèn cựa nhau. Trong một số trường hợp, trẻ phải chịu sự ngược đãi.

Khi còn trẻ, người ta cảm thấy bị vướng vào cơn giận bởi sự ngược đãi thường xảy ra hay sự xích mích với nhau và không giải quyết được, rồi cuộc họ nhìn về tương lai với hy vọng có thể thoát khỏi hoàn cảnh ấy. “Chẳng còn bao lâu nữa...” trở thành cụm từ đem lại hy vọng cho họ. Họ nuôi dưỡng ý nghĩ là chẳng còn bao lâu nữa cuộc sống của họ sẽ thoát khỏi tình trạng bị coi thường mà hiện nay họ phải chịu. Chẳng còn bao lâu nữa, họ sẽ được tách rời khỏi một anh chị em hay gây ra sự khổ sở. Không còn bao lâu nữa, người ta sẽ thực sự lắng nghe và tin tưởng vào những cảm xúc của mình.

Lòng mong muốn tách rời khỏi các hoàn cảnh gây ra nỗi đau khổ là hoàn toàn bình thường, tuy nhiên, nếu không có người chỉ dẫn để giữ cho niềm hy vọng của họ gắn liền với thực tại, các thanh niên này sẽ trở thành người trưởng thành với những mong đợi không thể đạt được. Họ quá mong mỗi một cuộc sống tốt đẹp hơn đến độ họ cảm thấy bị lừa dối khi họ biết được ngay cả vào tuổi trưởng thành họ vẫn tiếp tục rơi vào tình trạng đau khổ. Sự tan vỡ ảo tưởng do việc thừa nhận này trở thành mầm mống của cơn giận. Họ đưa ra lý lẽ: “Tôi tưởng mình đã có thể đạt được điều mong muốn tránh khỏi những điều nhắc nhở tôi về tất cả những vấn đề mình đã phải chịu trong quá khứ”.

Một bối cảnh khác trong quá khứ nuôi dưỡng lối suy nghĩ hoang tưởng thì bình dị hơn nhiều. Một số người trưởng thành nhìn lại thời thơ ấu của họ và kết luận đó là quãng thời gian gần như tuyệt vời nhất. Một phụ nữ nhìn tôi với ánh mắt mơ hồ, nói: “Tôi không nghĩ là mình đã có thể có được cha mẹ tuyệt vời như thế. Không bao giờ có cãi lộn trong gia đình chúng tôi. Cha tôi là người đàn ông tuyệt vời và mẹ tôi trở thành một trong những người bạn tốt nhất của tôi. Tất cả bạn bè tôi đều thích đến nhà chúng tôi và luôn cảm thấy mọi điều đều có ý nghĩa ở đó”. Người phụ nữ này phải vật lộn với nỗi lo lắng và sự bức tức khi lớn lên vì cô không thể tạo lại được sự hoàn hảo như vậy trong gia đình riêng của mình. Chồng cô là người đàn ông tốt, nhưng không tốt như cô có ấn tượng về người cha mình. Cô phàn nàn vì đôi lúc anh ta thiếu kiên nhẫn và anh ta phải công kia việc nọ mà chẳng đem lại cho anh sự đền bù nào về mặt tài chính, điều mà cô nghĩ là phải được. Ngoài ra, người phụ nữ này nhận thấy mình không sao tạo lại được mối quan hệ như bạn bè thân thiết với con cái như trước kia cô đã có được với mẹ mình. Con gái cô tính tình giống con trai hơn là cô mong muốn, còn con trai cô thì lại quá hay càu nhàu và nhún vai khi cô cố trao đổi với nó.

Nỗi lo lắng của người phụ nữ này được nuôi dưỡng bởi lối sống thường xuyên mang tâm trạng thất vọng, cảm xúc tổn thương và những ý tưởng chỉ trích. Vì cô thường không la mắng hoặc quát tháo, nên cô không nhận là mình hay tức giận. Tuy nhiên, đó là một vấn đề lớn mà cô cần phải nêu ra nếu muốn giảm bớt nỗi lo lắng của mình.

Liên hệ chặt chẽ với sự thật

Dù cho khuynh hướng suy nghĩ hoang tưởng có nguồn gốc từ quá trình đau khổ trước đây hay quá trình tự mãn, thì những người lớn tức giận chỉ tìm được sự cân bằng sau khi họ biết cách bỏ đi lối suy nghĩ thiếu thực tế của mình để nhận biết sự thật. Khi họ làm như vậy, họ có thể đưa ra các dự kiến để bày tỏ những khía cạnh thích đáng của cơn giận của họ một cách xây dựng và quyết đoán.

Tôi giải thích với Roger: “Tôi mến mộ sự thật là anh đã tự rèn luyện mình trở thành một sinh viên có các kỹ năng quan hệ lành mạnh. Tôi giống như anh về phương diện tôi cũng ước sao sẽ có nhiều người hơn chịu nỗ lực nhiều hơn để đối xử với con người bằng sự chín chắn. Tuy nhiên, bao lâu chúng ta còn sống trên cõi đời này, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có được cuộc sống hoàn toàn lý tưởng với toàn những người tử tế đáng hoàng. Với thực tế đó, tôi đề nghị là chúng ta gạt những chuyện mơ tưởng của anh sang một bên và hình dung ra cách để cho sự thật hướng dẫn các phản ứng cảm xúc của anh”.

Roger và tôi có thể đề ý đến vài điều mơ tưởng thường làm anh tức giận và khi làm thế, chúng tôi đã nhận ra được sự thật đối lại và nhận ra rằng:

**ĐIỀU MƠ TƯỞNG: TÔI CẦN NGƯỜI CÓ ĐẦU ÓC CÔNG BẰNG
ĐỂ TÔI KHÔNG BỊ CHI PHỐI BỞI CÁC VẤN ĐỀ VỀ CƠN GIẬN**

**SỰ THẬT: TÔI CÓ THỂ KIỂM CHẾ TỐT CƠN GIẬN CỦA MÌNH
DÙ CHO CÓ NHỮNG THIẾU SÓT CỦA NGƯỜI KHÁC**

Roger có thể hiện có ý thức về cách anh ta phản ứng lại với những người khác hợp lý và đó là một mục tiêu cao quý. Tuy nhiên, bằng sự nhiệt tình để làm mọi thứ đáng hoàng tử tế, anh làm cho mình tin là anh không thể có được sự yên ổn nếu người khác không đối xử lại xứng đáng như vậy. Bị day dứt bởi những ký ức về đời sống gia đình khi anh còn nhỏ, thường không được đối xử công bằng và không được yêu thương, anh ta kết luận rằng mình cần những người khác phải đáp lại sự nỗ lực hoàn toàn giống như anh. Tôi chỉ ra cho anh: “Không những anh không thành công ở cương vị của mình giữa những người rất dễ nhạy cảm, mà mỗi khi anh tự cho

phép mình mơ tưởng về sự công bằng tuyệt đối là anh đã xa rời thêm tình trạng ổn định cá nhân. Tôi sẵn sàng tiếp tục tin tưởng là anh có thể hình dung ra một cách để kiềm chế cơn giận của mình ngay cả khi dường như chỉ có một mình anh thể hiện như vậy”.

Anh ta phản đối: “Nhưng tôi không thể chịu nổi khi cảm thấy tôi đang đối xử thích đáng, chỉ để cho người khác lợi dụng bản chất tốt của mình”.

Tôi hỏi: “Mối tương quan tốt đẹp là mục tiêu của anh, hay muốn có được cảm xúc lành mạnh là mục tiêu của anh? Tôi đang khuyến khích anh cân nhắc xem cách nào để kiềm chế cơn giận của anh tốt nhất vì biết rằng không thể hy vọng cuộc đời này diễn ra theo kiểu hoàn toàn tốt đẹp”.

Roger đang làm nổi bật các sự lựa chọn của mình một cách sai lầm về cơn giận, mà công bằng là một vấn đề tồn tại hoàn toàn riêng lẻ. Tôi nhắc anh ta là đủ mọi loại chuyện bất công xảy ra cho mọi người và dù lẽ ra anh ta chẳng cần phải giả bộ là những vấn đề đó không hề làm anh bức mình, anh cũng chẳng phải cân nhắc xem chúng có gây tai hại đến đời sống cảm xúc của anh hay không. Trẻ nhỏ trong cơn cáu kỉnh khó chịu có thể được tha thứ cho chuyện gào khóc lên khi bị đối xử có vẻ như thiên vị trong cuộc sống của chúng, vì chúng không biết làm gì tốt hơn. Những người lớn như Roger cần phải loại bỏ điều mơ tưởng cuộc sống phải công bằng và nhớ rằng họ có thể lựa chọn tính quyết đoán thích hợp hoặc giải tỏa cơn giận vì đó là điều khôn ngoan nhất.

**ĐIỀU MƠ TƯỞNG: UY QUYỀN LÀ DẤU HIỆU
CỦA PHẨM CHẤT VỮNG VÀNG**

**SỰ THẬT: TÍNH HÒA NHÃ LÀ DẤU HIỆU
CỦA PHẨM CHẤT VỮNG VÀNG**

Roger nhớ lại nhiều lúc khi còn bé mẹ cậu thường ăn nói với giọng độc đoán và ra lệnh. Anh ta nhớ rõ mình cảm thấy chán nản như thế nào vì dường như anh là người trong gia đình thường hay phải hứng chịu sự la mắng. Anh bảo tôi: “Uy quyền là mục đích trọng yếu đối với mẹ tôi. Tôi đã quyết định ngay khi còn rất nhỏ

rằng mình sẽ làm tất cả những gì có thể để trở thành người cảm quyền vì tôi đã phát chán vì bị mẹ đánh đòn”.

Chúng tôi bàn đến chuyện Roger đã thực sự học được những cách khác nhau để tự đặt mình vào tư thế có uy quyền ra sao. Thí dụ: Anh ta có tính dí dỏm khôi hài và thường dùng những lời nhận xét khôi hài một cách châm biếm khiến cho người ta không cãi được. Cũng vậy, bạn bè và các thành viên gia đình biết là không nên có cãi hơn thua với anh ta, vì Roger là người khá có khả năng lý sự và có thể dễ dàng tìm ra những chỗ sơ hở của người khác. Cũng thế, anh ta có tiếng là kiên quyết không chịu nhượng bộ và lúc nào cũng sẵn sàng giữ khư khư lấy các thành kiến của mình, thậm chí khi những thành kiến ấy bị chứng tỏ là sai lầm.

Khi chúng tôi nói chuyện, tôi nhớ rằng có vẻ như anh ta vẫn còn dính chân trong vai trò cậu bé bị tổn thương đang cố gắng lại để chứng tỏ cho mẹ mình biết rằng anh ta là người đáng được biết đến. Tôi gợi ý: “Cách giành phần thắng của mẹ anh cũng là cách cư xử đầy uy quyền. Trước khi anh có ý định về bất cứ điều gì trong cuộc sống, tôi nghĩ anh cần để tâm cân nhắc xem bà đã đạt được gì với cái gọi là phẩm chất vững vàng của bà”.

Lời nhật xét đó khiến cho Roger hết sức bất ngờ. Anh ta lặng lẽ gật đầu khi tiếp thu lối đưa ra lý lẽ của tôi. “Tôi cho rằng mẹ tôi chẳng đạt được gì ngoài phiền muộn bởi việc dùng cách cư xử quá áp đảo và tôi nghĩ ông đang cố cho tôi biết mình cũng có thể phải nhận lấy điều giống như vậy nếu tôi cũng làm như thế”.

Muốn đưa suy nghĩ hoang tưởng của anh ta vào một cái nhìn lô-gic, tôi hỏi: “Cách cư xử quá lấn lướt có tác dụng trong các mối quan hệ thân thiết nhất của anh hiện nay không? Người ta có sẵn sàng hợp tác khi họ cảm thấy bị coi thường không?”

Cơn giận quyết đoán được ưa chuộng hơn là kiểu tức giận gây hấn và bạn không cần phải áp đảo để tỏ ra mình quyết đoán. Sự kiên quyết vẫn có thể đi cùng với sự bình tĩnh và hòa nhã. Điều đó cho bạn bộc lộ sự tôn trọng đối với người kia ngay cả khi bạn nhất định phải giữ lấy điều mà bạn biết là đúng. Thí dụ: Roger đã gặp một chuyện tại nơi làm việc mà anh cảm thấy một khách hàng quá đỗi thúc bách việc

hoàn tất một dự án cho kịp thời gian. Trong quá khứ, rất có thể anh ta đã kìm nén cơn giận khi giao tiếp với khách hàng này và rồi sau này anh ta sẽ đổ hết lên đầu một nhân viên văn phòng, hoặc có lẽ anh về nhà trong trạng thái bức tức và trút cơn giận lên những người trong gia đình.

Mặc dù thế, trong trường hợp này anh ta lại quyết định mình cần cho khách hàng ấy thấy uy quyền, nhưng anh ta sẽ chứng tỏ uy quyền của mình một cách tinh tế. Anh ta nói bằng một giọng ôn tồn: “Tôi biết anh muốn dự án được hoàn tất càng sớm càng tốt và chắc chắn tôi có thể thấy rõ nhu cầu cần hoàn tất công việc theo đúng thời hạn. Tôi nghĩ anh có thể thấy tôi đang dành sự nỗ lực hết sức mình cho dự án ấy, vì vậy tôi yêu cầu anh coi trọng sự việc đó”. Khách hàng đó đã không thể hoàn toàn bỏ qua lời phàn nàn của mình và bắt bẻ lại bằng sự đáp lại thiếu hợp tác. Roger tiếp tục giữ giọng bình thản và trả lời: “Dù sao, tôi cũng đang dành nỗ lực tốt nhất của tôi cho anh. Tôi sẽ giải quyết vấn đề này theo cách hiệu quả nhất mà tôi có thể”.

Về sau, khi chúng tôi thảo luận sự kiện này, anh ta tươi cười bảo tôi là anh cảm thấy rất thanh thản vì anh ta giữ đúng các giới hạn của mình, tuy vậy anh ta cũng giữ cho phẩm giá của mình không bị xúc phạm. Chính lúc đó anh ta đã nhận ra rằng cách cư xử hòa nhã nhưng cương quyết rõ ràng là sự bộc lộ sự tự tin thực sự. Anh ta cũng thừa nhận là mong muốn có được uy quyền theo kiểu than vãn hay lái nhai sẽ cho thấy anh ta để mình tự cảm thấy bị thất bại đến thế nào.

ĐIỀU MƠ TƯỞNG: NGƯỜI KHÁC PHẢI MANG ƠN HÀNH ĐỘNG TỐT CỦA TÔI

SỰ THỰC: ĐẦU ÓC CHO LÀ ĐÁNG ĐƯỢC HƯỞNG SỰ ĐỀN ĐÁP SẼ KHÔNG PHẢI LÀ ĐIỀU THUYẾT PHỤC

Khi cơn giận bị kiềm chế không đúng, gần như nó luôn luôn được kèm theo bởi một thái độ chưa thỏa đáng. Một trạng thái tâm lý “bạn phải nhờ đến tôi” được chứng tỏ bằng kiểu thể hiện lời ăn tiếng nói có vẻ đòi hỏi khát khe hoặc ép buộc. Bằng cách này hay cách khác, những người tức giận đã tự làm cho mình tin rằng họ có quyền trông đợi người khác phải đáp ứng lại cho họ, hoặc vì vị trí quyền hành

của họ hoặc vì họ đã có quyền phải được đối xử tốt trở lại cho chính thái độ đúng đắn của họ.

Thí dụ: Roger kể cho tôi về chuyện tức giận liên quan đến vợ anh. Lúc ấy vào ngày thứ bảy và anh ta đã yêu cầu Leah đỡ đần công việc lật vạt trong ga ra. Cô nói với Roger là khoảng 5 phút nữa cô sẽ ở đó để giúp nhưng cô mắc bận gọi điện thoại và rồi quên không vào nhà xe giúp anh. 30 phút sau, Roger thấy cô trong nhà và giận điên lên. Trong lúc giận, anh ta đưa ra gần như đủ thứ chuyện hữu ích mà anh đã làm cho cô trong vài ngày vừa qua, rồi anh quát lên: “Và điều duy nhất tôi có thể mong cô làm là tính hay quên của cô. Tôi ở đó để giúp cô, nhưng chắc chắn cô không ở đó để giúp tôi!”

Con giận của Roger có sai lầm không? Hoàn toàn không. Đối với anh ta nhắc Leah nhớ rằng anh vẫn cần sự giúp đỡ của cô và sự quan tâm của cô rất được coi trọng hẳn là thích hợp. Tuy nhiên, con giận trở nên gây hấn khi nó được nuôi dưỡng bởi lầm tưởng là những hành động tốt của anh theo cách nào đó đòi hỏi cô ta phải đáp lại. Bây giờ cô đang còn mang ơn anh.

Tôi bảo Roger: “Khi anh bắt đầu đưa ra những hành động của anh và đòi hỏi là cô ta phải đáp lại, điều đó làm mất đi ý nghĩa tốt đẹp của những hành động ban đầu của anh. Anh sẽ có cảm xúc điềm đạm hơn nhiều khi anh chọn biểu lộ lòng tốt mà không mong sự đền đáp hoặc có đầu óc tính toán. Các mối quan hệ nhanh chóng không còn nhiều ý nghĩa khi anh làm việc gì với đầu óc nghĩ về sự thỏa đáng”.

Tình yêu, điều thiện và lòng tốt là những phẩm chất mà theo định nghĩa luôn tồn tại ngay cả khi người tiếp nhận không thể hay không đền đáp lại tương xứng. Con giận của Roger lẽ ra đã có hiệu quả nhiều hơn nếu như trước khi con giận anh ta đã tự nhắc mình: *Những cách đối xử tốt của tôi đối với Leah là chuyện khác. Những hành động ấy không buộc phải đáp trả cân xứng như vậy*. Có thể anh ta đã bình tĩnh và hoàn toàn tập trung vào vấn đề hay quên của cô và lời nói của anh có thể đã có tác động tốt hơn nhiều vì đầu óc cô không bị phân tán vì phải nghĩ lại các hành động có nghĩa trước đây của anh.

ĐIỀU MƠ TƯỞNG: CHẤP NHẬN ĐIỀU KHÔNG HOÀN HẢO

CÓ NGHĨA LÀ CHẤP NHẬN SỰ THẤT BẠI

SỰ THỰC: CHẤP NHẬN ĐIỀU KHÔNG HOÀN HẢO LÀ MỘT BIỂU HIỆN CỦA SỰ
CHÍN CHẮN, VÀ KHÔNG PHẢI
TẤT CẢ MỌI NGƯỜI ĐỀU CÓ CHUNG PHẨM CHẤT ĐÓ

Người giữ thăng bằng trong việc kiềm chế cơn giận biết giá trị của sự giải tỏa cơn giận. Họ đủ thẳng thắn để nói một cách cụ thể và xây dựng về những điều gây phiền phức cho họ, nhưng họ cũng đủ khôn ngoan để biết khi nào nên tránh các nỗ lực của bản năng tự vệ. Họ xem trọng các phẩm chất, như tha thứ, chấp nhận, chịu đựng và họ sẵn sàng không nghĩ đến cơn giận nữa khi họ nhận thấy là nó bóp nghẹt các chọn lựa ưu tiên tích cực.

Khi người ta vẫn cứ giận dữ và khư khư ngang bướng ép buộc phải theo dự định của họ, họ thường làm như thế vì họ sợ rằng việc chấp nhận người khác cũng giống như việc từ bỏ tất cả những gì đúng đắn hay tốt đẹp. Tâm trí họ bị ảnh hưởng nặng nề bởi lối suy nghĩ hơn thua đến nỗi họ nghĩ một cách sai lầm là tính sẵn lòng giúp đỡ cũng giống như thừa nhận thua cuộc.

Tôi nhớ một người đã nói với tôi về những cảm xúc cay đắng của anh ta với một đối tác kinh doanh trước đây đã thông đồng với một khách hàng lớn và đã làm hỏng chuyện thu xếp làm ăn của họ để mở một công ty mới. Thủ đoạn này đã khiến cho công ty ban đầu bị sụp đổ và khách hàng của tôi phải nộp hồ sơ xin phá sản và rồi cố gắng tìm việc làm mới. Đây thực sự là một hành động trái với đạo lý của người bạn kinh doanh ấy và người đàn ông này có lý do để cảm thấy tức giận. Khi tôi hỏi chuyện này xảy ra bao lâu rồi, anh ta đáp: “Cách đây mười hai năm”.

Mười hai năm đã trôi qua và anh ta vẫn cứ giữ mãi nỗi tức giận! Vợ anh cho tôi biết là cơn giận ấy đã bám chặt vào quá sâu đến nỗi anh ta đã làm mất đi nhiều tình bạn và ngày càng mang tiếng là một người hay gắt gỏng, chỉ có thể thấy những yếu tố tiêu cực trong cuộc sống. Khi tôi hỏi liệu đã có ai nói với anh ta về chuyện chấp nhận sự mất mát hay tha thứ để rồi anh có thể hướng đến cuộc sống của mình hay chưa, anh ta gật đầu nói với tôi là vấn đề ấy đã được đề cập đến nhiều lần. Khi tôi hỏi tại sao anh ta lại không chọn cách chấp nhận hay tha thứ, anh ta tỏ vẻ hoài nghi

nói: “Ông đang đùa sao? Điều đó nghĩa là tôi để cho hắn ta thắng!” Rõ ràng anh ta tin là việc giữ mãi nỗi tức giận cay đắng nghĩa là anh là kẻ thắng cuộc, mà anh ta không sao nhận ra được rằng phần thưởng cho chiến thắng của anh là một nơi giam cầm cảm xúc.

Người nào chấp nhận sự thật, ngay cả khi sự thật không hay, thì người ấy sẵn sàng nhận rằng những biến cố đau khổ vẫn xảy ra, dù thế nào đi nữa, cuối cùng họ cũng không phải nói ra bản chất của một cá nhân. Bằng cách chấp nhận các hoàn cảnh tiêu cực trong cuộc sống của họ, những người như thế không nhất thiết phải bỏ những sự tin tưởng chính đáng của họ; họ đang thừa nhận còn có những sự lựa chọn ưu tiên khác trong cuộc sống mà họ cần đặt trọng tâm vào. Thí dụ: Người đàn ông thất bại trong kinh doanh này đã có thể quyết định là không cần phải chú ý quá nhiều vào những cảm xúc tức giận. Anh ta đã có thể chọn cách làm lại một cuộc sống mới được rút tĩa từ những bài học đắt giá anh đã học được qua kinh nghiệm của mình, nghĩa là anh ta sẽ thận trọng đặt ra các giới hạn rõ ràng với các đối tác kinh doanh. Khi ấy anh ta có thể quyết định là lòng tốt và tinh thần can đảm sẽ lôi cuốn nhiều hơn là tính hay gắt gỏng.

Đôi lúc, việc chọn hướng đi tốt hơn cho sự chín chắn cảm xúc khiến ta có thể cảm thấy không thoải mái khi rõ ràng là những người khác không cùng có sự nỗ lực đó, tuy nhiên sự tận tâm của một số người liên đới dường như ít đáng tin hơn sự lựa chọn của cá nhân. Người suy nghĩ thiếu thiết thực có thể phạm phải sai lầm về chuyện mơ tưởng tới các điều kiện tốt hơn “ở ngoài đời”, trong khi đó họ quên mất thực tế là “ở đây” là cơ hội tốt nhất của họ để được mãn nguyện.

**ĐIỀU MƠ TUỞNG: CÁC MỐI QUAN HỆ TỐT
KHÔNG ĐÒI PHẢI TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**

**SỰ THỰC: NGAY CẢ NHỮNG MỐI QUAN HỆ TỐT NHẤT
CŨNG CẦN CÓ DỰ KIẾN LÀ PHẢI DÀN XẾP LIÊN TỤC**

Đã có lần Roger nhìn thẳng vào tôi và anh nói hết sức nghiêm túc: “Các mối quan hệ không cần phải tốn quá nhiều công sức”. Tôi nghĩ đến những xung khắc mà anh ta đã thảo luận với tôi: các đồng nghiệp của anh đã hợp tác trong công việc

không tốt, các khách hàng đòi hỏi không thực tế, người phối ngẫu không biết cách nói lên sự ủng hộ. Theo những suy nghĩ của mình, tôi nhận ra rằng thực ra Roger đã trải qua tình trạng làm cho bức mình hơn mà lẽ ra *có thể* đã tránh được, giá mà những người cùng cộng tác chỉ cần chọn cách thể hiện các kỹ năng quan hệ lành mạnh. Tôi chỉ có thể gật đầu đồng ý nói: “Phải chăng sẽ dễ chịu nếu như chúng ta có thể không đặt nặng vấn đề và cố gắng làm cho mỗi người có ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống của anh biết quan tâm hơn và cảm thông?”

Roger mỉm cười khi anh ta nói dứt khoát: “Nhưng mà. Tôi biết chính xác ông đang có những suy nghĩ hướng vào đâu và có một từ *nhưng* to tướng đang chờ sẵn, phải không?”

Mỉm cười đáp lại, tôi nói: “Ồ thực ra, đúng là có một từ *nhưng*. Tính cách và những quan điểm của mỗi chúng ta về cuộc sống có thể hết sức khác nhau đến nỗi chỉ có một điều chắc chắn duy nhất là: tất cả chúng ta đều rất khác nhau. Các mối quan hệ cần có sự hòa giải liên tục và lúc nào cũng cần phải sẵn sàng lựa chiều thích ứng. Đôi khi việc đòi hỏi phải suy tính các bước đi cho thích hợp có thể làm cho ta cảm thấy bị mệt mỏi. Tuy vậy, sẽ không bao giờ có được mối quan hệ lý tưởng đến nỗi tự nhiên hoàn toàn hòa hợp”.

Những cá nhân biết cách chế ngự cơn giận có những sự mong đợi rất thực tế và họ chịu nhường nhiều chỗ cho sự thật là người ta và các sự kiện có thể và sẽ làm họ thất vọng. Khi có thể, họ cố gắng dàn xếp hoàn cảnh theo nhu cầu của họ, song họ không ảo tưởng là mình có được mọi điều như mong đợi.

Roger phản ánh: “Ông đang cố gắng làm cho tôi phải suy nghĩ trước khi mình buộc phải tức giận”. Quả thật, lời nói đó đã tóm tắt các niềm hy vọng của tôi về tiến trình dùng liệu pháp chữa trị.

Tôi giải thích: “Hầu hết chúng ta đều vướng phải mức độ lười biếng nào đó về mặt tâm lý khiến cho chúng ta tìm con đường nhanh nhất để có cuộc sống cảm xúc tốt đẹp. Trong thâm tâm, chúng ta biết rằng cuộc sống không rót vào đúng với kiểu được mừng tượng như mong ước; tuy nhiên, lối suy nghĩ không thiết thực của chúng ta có thể đánh lừa chúng ta khiến lối suy nghĩ của chúng ta có thể trở nên

đơn giản như thế. Để có thể chế ngự những tâm trạng giận dữ của mình, bạn cần phải luyện cho trí óc thích nghi để nhận ra là ngay khi bạn có được cuộc sống vững chãi tốt đẹp, luôn có khuynh hướng sẽ xảy ra những chuyện bất ngờ hoặc không mong muốn thách thức bạn. Tâm trạng của bạn rất dễ điềm tĩnh và vui vẻ khi mọi thứ diễn ra đúng như những hình ảnh lý tưởng của bạn. Tuy nhiên, sự biểu hiện của một con người thực sự lành mạnh là phải giữ được sự điềm tĩnh ngay cả khi bạn gặp chuyện đối địch”.

Việc tóm tắt những ý tưởng của tôi về cách suy nghĩ hoang tưởng đã ảnh hưởng đến cơn giận của anh ta như thế nào, tôi yêu cầu Roger tập trung vào ba điều chính then chốt:

1. Trở nên hết sức thành thực về cách bạn tự gây cho chính mình thất vọng bởi việc giữ mãi những hình ảnh mơ tưởng của mình, mà chúng chỉ là những hình ảnh tưởng tượng.

2. Hãy chấp nhận thực tại mà các hoàn cảnh có thể không hay, ngay cả khi những hoàn cảnh ấy có dính líu đến những người có vẻ như đã từng trải qua sự chịu đựng những thái độ khó chịu.

3. Nhận ra là cơn giận của bạn được nuôi dưỡng bởi phản ứng bị xúc phạm bất ngờ (“Tôi không thể tin điều này đang xảy đến với tôi”) và bỏ qua sự xúc phạm bất ngờ ấy. Việc loại bỏ kiểu đóng kịch làm như không bị tức giận sẽ cho bạn chọn lựa một cách khôn ngoan hơn nếu bạn thể hiện tính quyết đoán mang ý nghĩa tích cực hoặc chọn cách giải tỏa hoàn toàn cơn giận.

Anh ta lúc nào cũng có thể xem lại sự lựa chọn bằng việc cố gắng ghi lại sự thật và hành động quá tức giận để có ép buộc người khác chấp nhận lối giải thích của anh về cách mọi việc phải diễn ra như thế nào. Nhưng chúng tôi sẵn sàng kết luận rằng hành động cố ép buộc như thế sẽ mang lại những kết quả không khác gì việc anh ta cứ cố mãi cũng nhất định không được người khác chấp nhận. Thay vì thế, anh ta sẵn sàng nhận ra sự nỗ lực kiểu như thế để tránh đau khổ sẽ chỉ tạo thêm sự khổ sở nhiều hơn.

Nhận xét cá nhân

- Một số hoàn cảnh lý tưởng nào bạn muốn trải nghiệm? Những kiểu lý tưởng này có lợi ích về phương diện nào? Có hại về phương diện nào?
- Một số thực tế đau khổ nào trong cuộc sống mà bạn không thể hoàn toàn loại bỏ? Con giận của bạn có ảnh hưởng ra sao khi bạn cố sức tránh những hoàn cảnh đau khổ đó?
- Cuộc sống gia đình lúc bạn còn bé tạo cho bạn cách xử sự tình trạng thất vọng không mong muốn như thế nào? Bạn phải có những sự chinh đốn tư tưởng nào để khắc phục việc không có được sự dạy dỗ đến nơi đến chốn vào tuổi thơ ấu?
- Làm sao bạn có thể quyết đoán khi đề cập đến những hoàn cảnh gây ra tổn thương? Tình trạng cân bằng cảm xúc của bạn cải thiện ra sao nếu bạn chấp nhận nhiều hơn về tình trạng bị tổn thương?
- Bạn có tự lừa dối mình với suy nghĩ là thái độ hung hăng có thể chứng tỏ là bạn mạnh mẽ không? Thái độ bình tĩnh hoặc hòa nhã sẽ là cách bộc lộ tốt hơn cho sự vững vàng như thế nào?
- Việc kiềm chế cơn giận của bạn sẽ có ảnh hưởng tích cực đến đâu nếu bạn bỏ đi sự lầm tưởng là những người khác phải cần đến bạn nên họ phải đối xử tốt với bạn?
- Cơn giận của bạn cho thấy tình trạng không mang lại lợi ích về cảm xúc ở những phương diện nào?

PHẦN BA

CHỌN HƯỚNG ĐI TỐT HƠN

VỀ BÊN NGOÀI CỦA NỖI ĐAU KHỔ

Lần đầu khi gặp Thomas, tôi biết có một điều gì rất đặc biệt về anh ta. Hói đầu, tóc bạc sớm, trông anh già hơn phần đông những người đàn ông sắp qua tuổi bốn mươi; tuy vậy, khổ người còn phong độ mạnh khỏe của anh cho thấy không phải là anh thiếu sự nỗ lực, Thomas tìm đến tư vấn chỉ sau khi chịu nhiều căng thẳng cá nhân và câu chuyện của anh không dễ chịu gì. Tuy nhiên, tôi gần như biết ngay là chúng tôi sẽ thấy được kết quả tốt khi chúng tôi tìm hiểu ngọn nguồn vấn đề của anh. Đôi lúc tôi có cảm giác rằng trường hợp của một khách hàng sẽ trở nên điều đặc biệt và tôi biết trường hợp của anh sẽ là một trong những trường hợp như thế.

Thomas vừa mới mất việc vì anh ta thất nghiệp và bị bắt quả tang. Khi anh bắt đầu tìm đến tư vấn với tôi, anh ta không biết chắc liệu mình sẽ có phải ngồi tù không. Về sau, những chuyện phức tạp phát sinh ở trường hợp của bên nguyên và đương như chắc chắn anh sẽ không tránh khỏi lệnh bắt bỏ tù, rồi nó đã trở thành một cái án treo, nhờ đó Thomas cảm thấy nhẹ hẫng cả người.

Thomas bảo tôi: “Chuyện thâm trầm như vậy đã xảy ra khiến tôi phải tìm đến sự trợ giúp chuyên môn; và bây giờ, tôi rất vui đã tìm đến sự trợ giúp. Lâu rồi tôi biết là mình cần phải nói chuyện với một ai đó”. Những sự lựa chọn nảy sinh từ các chuyện rắc rối về luật pháp của anh ta chiếm phần lớn thời gian trong những buổi làm việc ban đầu của chúng tôi. Nhưng cuối cùng, chúng tôi đã bắt đầu tìm hiểu những nguồn gốc sâu xa hơn về vấn đề của anh; không lấy gì làm ngạc nhiên, tôi biết rằng anh ta đã dồn nén mãi cơn giận rất ngọt ngào khó chịu trong nhiều năm.

Sinh ra trong một gia đình bị thống trị bởi một ông bố ưa mệnh lệnh, không hiểu biết, Thomas phải tranh đấu quyết liệt khi còn bé để cảm thấy được yên ổn. Trước đây, vì muốn trở thành lực sĩ, cha anh đã ép đứa con trai duy nhất của mình (trong năm đứa con) phải trở thành một ngôi sao thể thao. Thật ra, Thomas thích thể thao và cậu ta rất mong được tham dự những trò chơi tiêu biểu cho các đội bóng

chuyên nghiệp ở trường đại học địa phương. Tuy thế cuối cùng, Thomas đã xem thường chuyện tham gia của mình vào các môn thể thao đồng đội vì cha anh lúc nào cũng quá nhỏ nhen đến độ ông nhất định là con mình phải là người giỏi nhất.

Thomas nhớ lại: “Cha tôi chẳng nghĩ ngợi gì về chuyện chửi rửa tôi trước mặt những đứa con khác hoặc các chị hay mẹ tôi. Tôi thực sự cảm thấy khuây khỏa khi ông gọi tôi bằng những cái tên như *đồ chết nhất* hay *đồ hèn* vì những tên ấy nghe êm dịu hơn nhiều so với một số cái tên khác khủng khiếp hơn mà ông thường dùng. Ông rất tàn nhẫn với tôi vì ông cảm thấy tôi là đứa con trai duy nhất trong gia đình, tôi phải là người khiến cho những người còn lại trong gia đình được hãnh diện. Và không phải chỉ có thể thao đã khiến cho ông đánh tôi một trận nên thân. Mọi thứ! Tôi phải theo đúng những tiêu chuẩn cao trong tất cả mọi môn học ở trường và tôi phải tỏ ra có những cử chỉ gương mẫu cả ở nhà lẫn nơi công cộng”.

Tôi phản ánh với anh ta: “Nghe có vẻ như cha cậu lúc nào cũng tỏ ra uy hiếp khi ông tức giận và đó là quyền lực tối đa”.

Thomas đáp lại: “Điều đó hoàn toàn đúng và tôi tiếc phải nói rằng tôi dần trở nên ghét ông vì chuyện đó. Khi tôi nhỏ hơn, ở cấp một, tôi là đứa trẻ khá khúm núm vì tôi sợ những gì ông ta có thể làm nếu tôi làm cho ông mất bình tĩnh. Tuy nhiên, ở tuổi thiếu niên tôi quá mệt mỏi bởi những kiểu thống trị của ông đến nỗi tôi bắt đầu phản ứng lại. Chúng tôi đã có một số cuộc cãi vã khá kịch liệt và tôi nghĩ thực sự nó đã làm ông hết sức bất ngờ khi tôi chọn cách cãi lại ông bằng chính những lời thô thực như ông đã từng dùng với tôi. Vào lớp mười thì tôi hoàn toàn không còn tham gia các thể thao nữa và đến lúc đó thì ông trở nên hết sức lạnh lùng với tôi. Đừng hiểu lầm cho tôi, ông vẫn tuôn ra những lời chỉ trích và thoải mái la mắng tôi, nhưng ngoài chuyện đó, trong nhiều ngày liền thậm chí ông có thể không thèm nhìn tôi”.

Thomas không thể nhanh chóng rời khỏi nhà sau khi anh học xong trung học và sau thời gian đi nghĩa vụ quân sự anh ta bắt đầu học cao đẳng và sau ba năm anh đã học xong, rồi kiếm được việc làm kế toán chính ngạch. Anh lập gia đình và có hai đứa con gái. Nhìn bề ngoài, ít người lại nghĩ anh có thể có những vấn đề lớn về chuyện tức giận.

Dù người ta biết anh là một người đang hoang, người đàn ông biết chăm lo cho gia đình và hay đi nhà thờ, có một khía cạnh bí mật về Thomas mà ít người bên ngoài gia đình anh biết được. Làm việc như một kế toán trong một công ty sản xuất nhỏ, anh không thích bị sai khiến phải làm gì và anh thường âm ức tức tối bất cứ khi nào sếp công ty có vẻ như quản lý anh quá chặt. Năm tháng trôi qua, đứa con trai của ông chủ lên nắm quyền lãnh đạo công ty, đã làm cho Thomas khó chịu vô cùng vì anh cho rằng anh ta là người hay châm biếm. Anh nhiều lần nghĩ đến chuyện bỏ công ty để tìm việc khác, nhưng anh đã làm cho mình tin là anh có nghiệp vụ chuyên môn thích hợp nhất ở đây và có lẽ không thể đi nơi nào khác. Rốt cuộc, anh ta chỉ còn biết phải dồn nén thái độ khinh miệt sôi sục trong anh đối với ông chủ của mình.

Dù Thomas đã trở thành người rất khéo che giấu cơn giận của mình ở giữa công chúng, nhưng đời sống gia đình của anh là chuyện khác. Vợ anh, Charlotte, cho tôi biết là cô và hai đứa con gái giữ kín chuyện trao đổi với nhau về việc xác định xem anh có phải là người mang tâm trạng khó chịu hay không. Vào những ngày khó chịu nhất, anh thường quát mắng một hoặc tất cả họ với lời chỉ trích gay gắt, trong khi vào những lúc khác anh ta chỉ im lặng, khó gần. Vào một vài dịp, anh có thể bớt căng thẳng và tỏ ra thân thiện; nhưng điều này gần như lại làm thêm ngỡ ngàng. Gia đình anh ngại tỏ ra quá vui vì họ biết chẳng bao lâu rồi sự thân thiện của anh chẳng còn trong gia đình.

Charlotte bước vào cuộc hôn nhân ấy với những mối băn khoăn của riêng mình và tâm trạng của cô dễ dàng dao động giữa tính hay cáu kỉnh, dễ bị tức tối, và tính cách hay chống chế. Đứa con gái Jessica ở tuổi học đại học của họ nói với tôi là dường như luôn có một đám mây căng thẳng lơ lửng trên gia đình họ, khiến cho mọi người sống trong tâm trạng e dè lo sợ rằng bất cứ bước đi sai lầm nào sẽ sinh chuyện tức giận. Cô thở dài: “Dứt khoát không phải là một gia đình hạnh phúc”.

Sau khi Thomas bị bắt vì tội tham ô ngân quỹ của công ty, lần đầu tiên anh ta khóc than một cách cay đắng về tình trạng mà cuộc đời anh đã hóa ra như vậy. Anh cảm thấy “quá sức nhục nhã” khi tin đó lan nhanh trong cộng đồng của anh. Anh giải thích: “Tôi bị như thế đấy, một doanh nhân được cho là đáng trọng và là thành

phần trụ cột của nhà thờ, với tai tiếng thật nhức nhối. Còn gì thậm tệ hơn, gia đình tôi không cảm thông bao nhiêu và tôi chẳng biết đổ lỗi cho ai ngoại trừ chính mình. Tôi đã tự đào hố chôn mình vì tôi đã uốn nắn đầu óc mình để đưa ra lý lẽ là vì tôi đã không nhận được từ cuộc sống những gì tôi đáng được hưởng, tôi có thể tùy tiện hành động, dù cho điều đó có nghĩa là hành vi xem thường pháp luật”. Lắc đầu với vẻ hết sức khó chịu, anh thẳng thắn chỉ trích mình. “Tôi nghĩ mình là ai? Tôi biết rằng điều tôi dự định là sai lầm, nhưng dù sao tôi cũng đã làm”. Rồi đưa tay ôm đầu, anh nói với giọng không rõ lắm: “Tôi là kẻ ngốc vô lại”.

Có nhiều lúc tôi nghe người ta tự phê bình khiến tôi nói theo kiểu chính đồn nhẹ nhàng về chuyện tự thú như thế. Chuyện không hay xảy ra với Thomas như vậy không quá nghiêm trọng đến nỗi như thế. Trong suốt cuộc sống trưởng thành, anh đã xây dựng lòng tự trọng trên nền tảng các ý tưởng lầm lẫn về giá trị xứng đáng của chính mình và bây giờ nền tảng đó đã và đang sụp đổ. Dù nhìn thấy phải đau lòng, tôi biết anh ta phải trải qua sự đau khổ này trước khi anh có thể xây dựng lối suy nghĩ hoàn toàn mới.

Chiếu cố về nỗi đau khổ

Sự chiếu cố thường được định nghĩa như là việc tỏ ra tha thứ hay lòng tốt khi không có được điều đó. Thí dụ: Nếu ông chủ của Thomas đã gạt qua một bên bất cứ lời kết án về hành động sai trái nào của anh và tha thứ cho anh một cách vô điều kiện, thì điều đó sẽ là một hành động chiếu cố. Tương tự thế, nếu Charlotte đã phản ứng lại với các trạng thái lạnh nhạt của anh bằng lòng tốt hoàn toàn, thì điều đó cũng sẽ tiêu biểu cho sự chiếu cố.

Thực ra sự chiếu cố được thấy rõ bởi sự cho đi ân huệ dù không đáng được, nhưng thật ra nó còn to lớn hơn thế. Thượng đế thừa nhận rằng con người chẳng ai có khả năng tự nhiên sống một cuộc đời hoàn hảo không vướng sai lầm, do đó Ngài sẵn sàng soi sáng giữa lúc người ta mắc phải sai sót. Khi một ai đó như Thomas vướng sai sót nhưng bằng cách nào đó biết tìm nghị lực trời ban để vươn lên và học hỏi, thì người ấy tìm ra được *ân huệ cứu vớt*. Điều này có thể được cảm nghiệm một cách sâu xa nhất khi nỗi đau khổ lên đến tột đỉnh.

Trong suốt thời gian Thomas bắt đầu làm việc với tôi, nếu như ông chủ của anh hay vợ anh đã chính thức nói ra sự tha thứ ngay tất cả, thì có lẽ đó không phải là điều có tác dụng tốt. Nếu như không phải vật lộn với tính chất nghiêm trọng của những kiểu lựa chọn sai lầm của anh ta, có thể anh ta nhanh chóng lại vướng phải những kiểu lựa chọn đã gây nên việc thoái hóa của anh. Thực ra, Thomas cần phải bị đau khổ, không phải vì sự tổn thương là cách thích hợp để làm cho một tên vô lại cảm thấy mình đê tiện, nhưng sự tổn thương sẽ khiến cho anh ta tìm kiếm những lựa chọn ưu tiên trong cuộc sống để có được phẩm giá xứng đáng hơn. Đôi khi sự tổn thương có thể là một người thầy thúc đẩy người ta trưởng thành theo cách không sao xảy ra khác hơn được.

Không có nỗi đau khổ nào là vô nghĩa

Người tức giận ở trong tâm trạng đau khổ. Họ trút sự khổ sở cho người khác, nhưng sở dĩ như vậy là vì họ đã không chịu chấp nhận những điều tổn thương sâu xa của riêng mình và họ chỉ biết làm voi bót sự khổ sở của chính họ một cách thô thiển là đem đổ sang cho người khác. Kết quả như thế đối với người nào đó như Thomas có thể cảm thấy bứt rứt khi coi trọng giá trị rút ra từ việc để cho sự tổn thương của riêng mình chi phối toàn bộ cách cư xử. Đối với những người như anh ta, việc khuyên giải nên loại bỏ tất cả nỗi đau khổ để có được sự trưởng thành về cá nhân dường như thích hợp hơn, tuy vậy việc đưa ra lý lẽ như thế chưa chắc đã đúng.

Một trường hợp tương tự giúp giải thích cách đánh giá của tôi về tính cách dễ chịu mà sự đau khổ có thể diễn ra. Có lần, một người bạn nói với tôi về cái đầu gối đau nhức của anh đã dần vật anh cả tháng trời. Anh giải thích: “Tôi không muốn đương đầu với tình trạng nguy ngập của cuộc giải phẫu, vì thế bác sĩ của tôi cho tôi một liều cortisone. Chà! Liều thuốc ấy thực sự tác dụng, có nghĩa là nó đã làm dịu đi rất nhiều sự đau đớn của tôi. Nó chẳng hề chữa trị gân cốt bị tổn thương của tôi, bạn thấy đấy, nhưng chắc chắn tôi *cảm thấy* khỏe hơn”. Tuy nhiên vì không còn đau, bạn tôi lại gặp phải một vấn đề hoàn toàn mới. Tình trạng không còn đau đớn đã khuyến khích anh ta năng nổ hơn và anh ta liên vận dụng đầu gối mình và vượt quá sức chịu đựng của nó. Qua một vài tuần, tổn thương đầu gối trở nên trầm trọng hơn, khiến cho rất cần phải giải phẫu. Liều cortisone đã ngăn cản cơ quan cảm nhận đau

đón của cơ thể anh ta thực thi bốn phần của chúng để cảnh báo cho anh ta về những chinh đón mà anh ta có thể thực hiện để ngăn ngừa tình trạng trầm trọng hơn. Thiếu sự đau đón đã khiến cho anh ta càng trở nên ở vào tình trạng nghiêm trọng hơn.

Sự đau khổ có thể là một quà tặng, dù nó không phải là thứ quà tặng được nhiều người hoan nghênh. Khi tôi làm việc với những người hay tức giận như Thomas, tôi thường nhấn mạnh đến sự cần thiết phải lắng nghe cẩn thận thông điệp do sự đau khổ về cảm xúc gửi đến. Cũng như nỗi đau thể xác thúc đẩy người ta có những điều chỉnh để chữa lành thân xác mình, nỗi đau khổ về cảm xúc có thể gợi ra những thay đổi về tính cách. Việc không chú ý tới các tín hiệu của nó có thể hóa thành nỗi bất hạnh nếu ý nghĩa của bài học không thể thiếu ấy bị bỏ.

Vào ngày Thomas ngồi trước mặt tôi tự gọi mình là kẻ ngốc nghếch vô lại, phản ứng của tôi là yêu cầu anh suy tư về ý nghĩa của điều đó. Vừa nói anh vừa khóc và mang vẻ mặt của một người đã trở thành đau khổ tuyệt vọng. Anh nói một cách nãy nê: “Suốt đời, tôi đã cố chứng tỏ là ba tôi sai. Khi còn bé gần như ba tôi đã làm cho tôi tin là mình chẳng ra gì nếu tôi không làm đúng như ý ông muốn, nhưng khi tôi gần qua tuổi thanh niên, tôi quyết định là không còn ai sẽ tìm được cách sai bảo tôi phải làm cái gì. Tôi là thuyền trưởng của con tàu của chính mình và tôi không còn phải chịu những rào cản níu kéo tôi lại”.

Thở dài thườn thượt, anh tiếp tục: “Qua năm tháng, tôi đã cố gắng tạo ra một chiếc áo giáp bảo vệ chắc chắn bao bọc quanh mình. Tôi thường tự nhắc mình về lời thề của mình là sẽ không có ai điều khiển cuộc đời tôi được nữa. Nhưng trong lúc nỗ lực trở thành một người vững vàng hơn, về cơ bản tôi đã lại cứ giữ mãi tính cách tức giận của cha tôi. Tôi không tỏ ra mình là người nhỏ nhen như ông và điều đó có ý đồ. Song, tôi phải thành thật thú nhận rằng mình cũng nhỏ nhen theo một cách khác. Tôi có thể lạnh lùng và không khoan dung. Tôi trở nên hay giữ kẽ. Tôi là kẻ nói dối. Tôi rõ ràng vẫn giữ mối ác cảm. Tôi *ghét* những gì tôi đã để cho chính mình trở nên như thế”.

Qua một số buổi tư vấn liên tiếp, Thomas và tôi xem xét một vài thí dụ ở cuộc sống đã trưởng thành của anh cho thấy cơn giận của anh đã bộc lộ một cách vô cảm

đến thế nào. Dựa vào mức độ nhẫn tâm của anh xem thường phẩm giá của người khác, tôi không vội thúc ép anh ta thông qua chuyện khổ tâm này và tôi thường đặt những câu hỏi khiến anh nhận ra lối suy nghĩ duy tâm cho phép anh tiếp tục ở những thái độ này. Các cuộc thảo luận của chúng tôi đề cập về loạt những chuyện gây ra tại hại. Anh ta thú nhận là mình vẫn mãi cúi kinh đến thế nào khi anh có hợp tác với các đồng nghiệp. Anh hối tiếc mình đã từng nhiều lần dùng cách ăn nói lỗ mãng để đe dọa vợ anh phải phục tùng. Anh thú nhận chẳng mấy cố gắng đoái hoài tới các nhu cầu của gia đình khi anh dành thời gian đi chơi gôn hay đi săn. Anh cởi mở thừa nhận là dường như mình được xem là người ưa gắt gỏng, hay chê bai và xúc phạm đến phẩm giá người khác một cách thật vô lý. Khi anh kể chi tiết những vấn đề này, tôi thường thúc giục anh tìm hiểu tại sao anh có những lựa chọn như thế và cả hai chúng tôi đều đồng ý là “Tôi không biết” không phải là câu trả lời đầy đủ. Dù cho cách tiến hành ấy có khó chịu đến đâu, việc phải đối diện với chính mình phải là triệt để và sâu sắc.

Thomas nói: “Điều này làm tổn thương. Đã lâu tôi chỉ để cho mình chà đạp lên người khác và hành động như là một người có đặc quyền, nhưng bây giờ nhìn thẳng vào thói cầu kỳ nhỏ mọn của mình mới thấy được những thiệt hại mà tôi đã gây ra”.

Trong một vài dịp, Charlotte tham gia vào cuộc thảo luận của chúng tôi. Sau khi nghe anh thú nhận mình đã làm tổn thương đến người khác bằng nhiều cách, cô nhận xét là sự thẳng thắn này hoàn toàn chưa thấy ở tính nết của anh. Cô nói: “Trước đây, tôi chưa bao giờ thấy anh thành thật thế này. Thường nếu anh thừa nhận một sai sót thì liền sau đó là đổ lỗi hoặc bào chữa”. Rồi cô nói thêm: “Có một điều gì rất khác biệt đang diễn ra ở đây và tôi thích điều đó”.

Cảm xúc chán ghét tạo động cơ thúc đẩy

Một phụ nữ khoảng 35 tuổi có một lần giải thích cho tôi tại sao cô ấy quyết định không dùng đồ uống có cồn. “Cách đây khoảng 15 năm, tôi dự một bữa tiệc của hội sinh viên ở trường cao đẳng. Tiếng nhạc âm ỉ và bầu khí không còn giữ được chừng mực khi rượu được rót đầy tới tận. Tôi không biết đêm đó mình đã uống bao nhiêu ly, nhưng tôi chỉ cố uống cho bằng với bạn bè. Rốt cuộc, một số hành vi giữa nam nữ thanh niên trở nên thác loạn và tôi cũng nhập cuộc ngay. Đêm đó, tôi đã có

những hành động quan hệ giới tính mà tôi cảm thấy không còn mặt mũi nào nữa và ngày hôm sau tôi ở trong tình trạng choáng váng khốn khổ nhất mà một người có thể phải chịu. Cảm giác kinh tởm quá ghê gớm đến nỗi bây giờ tôi vẫn có thể nhớ. Ngày đó, tôi thực sự đã muốn chết. Kể từ khi ấy, tôi nhận thấy rằng dù rượu không phải lúc nào cũng dẫn đến những tình trạng khắc nghiệt như thế, nhưng nó không phải là thứ có ích cho tôi. Nếu tôi dễ mắc phải các quyết định không hay có thể kéo theo với việc uống rượu thì tôi chẳng đại gì để nó thâm nhập vào cơ thể tôi lần nữa. Từ đó, tôi không bao giờ nếm một giọt”. Sự chán ghét của cô về những lựa chọn không hay, dù không khó chịu, nhưng đã đem lại phản ứng tốt cho cô nhiều năm sau sự kiện đó.

Những người tức giận thường có lý do thích hợp để cảm thấy tức giận. Thomas cũng vậy, ít nhất lúc ban đầu. Con giận của anh bắt đầu như sự phản đối lại thái độ xem thường mà cha anh quá dễ dàng bộc lộ. Ngay cả một số giai đoạn ở tuổi trưởng thành, cơn giận của anh cũng có thể liên quan đến ước muốn hợp lý để bênh vực phẩm giá của mình. Tuy vậy, phần đông những người như Thomas đều công nhận rằng đã có quá nhiều điều bất ngờ xảy ra mà cơn giận trở thành sự thúc đẩy người ta cư xử lỗ mãng. Nếu họ không có cảm giác chán ghét để thay đổi hẳn cảm xúc như thế, có khả năng là họ sẽ lại tiếp tục vướng phải cơn giận sai lầm. Nếu họ có thể nhớ lại sự thật đau đớn mà cơn giận đã có ảnh hưởng tai hại đến thái độ cư xử của họ, thì họ có thể ngày càng phát huy quyết tâm không bao giờ lặp lại hành động tức giận sai lầm nữa.

Trong những năm làm tư vấn, tôi đã gặp nhiều người cứ giữ khư khư lấy điều sai quấy đến độ họ mãi vướng vào những trạng thái bất ổn và hồ thẹn. Tôi thật vui hướng dẫn họ có thể bỏ đi điều lỗi lầm và hồ thẹn của họ để đeo đuổi các suy nghĩ lành mạnh hơn. Tôi thường giải thích là có một sự khác biệt giữa lỗi lầm thực sự và lỗi lầm giả tạo. Lỗi lầm giả tạo khiến nhiều người bị vướng phải mà nó có thể được hiểu như là một tâm trạng xét đoán mình sai lầm hoặc hoàn toàn không cần thiết. Tôi hướng dẫn họ không cần phải buộc mình vào cảm xúc dẫn đến tâm trạng cứ mãi tự lên án mình.

Tuy vậy, có những lúc việc nhấn mạnh quá đến chuyện phải loại bỏ lỗi lầm có

thể cho thấy là có hại cho sự phát triển cá nhân. Nếu người ta cứ ngày càng bộc lộ mãi kiểu vô trách nhiệm, họ *cần* cảm thấy như thế là rất không hay, không phải mãi mãi nhưng đủ lâu để nhận thức đầy đủ tính nghiêm trọng của các lựa chọn sai trái. Lỗi lầm thực sự được định nghĩa như một cảm giác hối tiếc hoặc ăn năn thúc đẩy việc sửa đổi thích hợp. Không có các cảm giác lỗi lầm thực sự, người tức giận có thể không bao giờ quyết định tìm hiểu khả năng phát triển cá nhân:

- Nếu một người cha đối xử với con cái với lời răn đe khinh rẻ giữa lúc tức giận, người cha ấy cần cảm thấy như thế là không hay và nó có thể khiến cho ông nghĩ lại những cách nói năng phù hợp hơn.

- Nếu một tài xế hòa theo kiểu thô lỗ của những người tham gia giao thông khác, lỗi lầm ấy có thể khiến cho anh ta hối tiếc vì kiểu ăn nói thiếu tôn trọng trên đường phố. Cảm giác lỗi lầm ấy có thể dẫn tới quyết tâm phải ăn nói cho tử tế.

- Nếu một người bạn bắt kể đến các nhu cầu của người khác một cách trâng tráo, lỗi lầm ấy tạo động cơ thúc đẩy cô ta cần đến sự khoan dung và đền bù.

- Nếu một người chồng có thói quen kiểu tức giận quát tháo vợ, việc sinh ra cảm giác lỗi lầm sau đó có thể thúc đẩy anh ta chọn một cách biết tôn trọng hơn để bày tỏ nhu cầu của mình.

- Nếu một người vợ để cho sự bức mình hay lạnh nhạt xen vào cách ăn nói với chồng mình, thì cảm giác lỗi lầm có thể nhắc nhở cô ta nghĩ lại những lời ăn tiếng nói khác vui vẻ hơn.

Lỗi lầm có thể mang ý nghĩa tích cực. Có những lúc cảm giác chán ghét tự hướng dẫn bản thân là cần thiết. Tôi giải thích với Thomas: “Khi anh còn là một cậu bé, cha anh dường như không nghĩ ngợi gì đến việc tạo động cơ thúc đẩy anh nhờ vào sự tác động của lỗi lầm hoặc sự răn đe. Lời lẽ của ông sai trái và anh quyết định là mình sẽ không cứ mãi sống trong sự hổ thẹn mà ông quá dễ dàng văng ra là đúng. Ông đã gán ép lỗi lầm giả tạo và cơn giận của anh là một sự phản bác hợp lý về lỗi lầm giả tạo đó.

“Đáng tiếc, khi anh trưởng thành, cơn giận của anh lại có chiều hướng sai quấy.

Thay vì tạo dựng dần quyết tâm của anh là giữ gìn phẩm giá trong những mối quan hệ thân thiết nhất, anh chọn cách tẩy xóa các cảm giác hổ thẹn của mình bằng cách trở thành một người có những cảm giác khinh thường người khác. Dần theo thời gian, sự quyết tâm đã có ảnh hưởng lớn hoặc được khuyến khích tiến triển dễ dàng đến độ anh không còn ý thức được hoàn toàn về nó; dù sao, quyết tâm đó cũng đã xảy ra. Lối suy nghĩ lúc trưởng thành của anh vẫn còn y như cũ khi anh chọn tính tàn nhẫn thay cho lòng tốt”.

Vẻ đau khổ lại hiện trên nét mặt Thomas. “Tất cả đã quá rõ ràng. Tôi cho là mình chưa bao giờ thẳng thắn đến như vậy trong những năm trước đây để nói rằng tôi đã đưa ra sự quyết tâm của bản thân đối với chuyện tức giận và sự phản kháng, nhưng bằng chứng quá thuyết phục đến nỗi tôi phải thừa nhận sự thật về những điều anh đang nói. Nói thẳng ra: tôi đã tự để cho mình trở thành một kẻ ngu ngốc”.

Khi toàn bộ tác dụng của lời thừa nhận của anh ta đã lắng xuống, tôi muốn anh ta cảm thấy sự chán ghét sẽ trở thành nguồn sức bật cho những thay đổi, nhưng tôi cũng muốn anh nhận ra những sự lựa chọn tích cực đang chờ đợi anh. Tôi nhẹ nhàng nói: “Anh biết tôi đang hy vọng ở sự thành công của anh và tôi muốn các vấn đề từ thời điểm này trở đi sẽ trở nên rất khác biệt”. Thomas gật đầu, anh biết tôi muốn ám chỉ những gì tôi đã nói. Tôi tiếp tục: “Thomas, có một vẻ bên ngoài rất tích cực ở cá tính của anh. Ngay trong thời thiếu niên của anh, anh biết rằng đã có một lối sống khác tốt hơn là lối sống do cha anh mừng tưng. Chắc hẳn bản thân ông đã là một con người rất bị tổn thương và anh nhận ra mình không nhất thiết phải bị cuốn theo bởi những chiều hướng sai lầm của ông. Tôi muốn chúng ta liên hệ lại về bản năng tự vệ thích hợp mà anh đã mong ước khi là người hứng chịu cách cư xử sai lầm của ông, vì thế anh có thể tập trung một cách trọn vẹn hơn vào những cách nói năng lành mạnh hơn với người ta khi anh muốn dành được sự chú ý đến các nhu cầu của anh”.

Khi bạn để cho những cảm giác tự hướng dẫn bản thân về điều chán ghét hoặc lỗi lầm diễn ra, hãy cân nhắc đến ba khả năng nhận thức chủ yếu có thể dẫn bạn đến việc chữa lành sự tổn thương cá nhân.

Khả năng nhận thức 1: Nhận ra cơn giận gây tổn thương không bao giờ thành công

Những người như Thomas có nhiều cách để bộc lộ cơn giận và thường chúng không đem lại những kết quả tốt. Trong trường hợp của Thomas, cơn giận của anh thường được bộc lộ qua thái độ “đừng bảo tôi phải làm gì”, tật dễ cần nhần và xem thường người khác một cách nhần tâm. Có thể đoán được là anh ta xử sự với cơn giận của mình bằng những hình thái như vậy vì anh ta để cho mình tin rằng chúng là cách hữu hiệu nhất để tạo được ảnh hưởng.

“Thực sự tôi chưa bao giờ ý thức rằng việc thể hiện cơn giận tai hại của mình sẽ cho tôi có ảnh hưởng lớn hơn”, Thomas nói khi tôi nhắc đến ý tưởng này với anh. “Đó chỉ là cách cơn giận của tôi vô tình bộc lộ”.

Tôi đáp lại: “Khoan đã. Hãy dừng ngay ý tưởng đó lại. Những cách biểu lộ sự tức giận không chỉ vô tình lọt ra từ đầu óc anh. Chúng đã được lựa chọn. Dù cho những kiểu tức giận của anh có thể đã trở nên thói quen, ở mức độ nào đó trong tâm tư, anh biết mình có những sự lựa chọn khác, nhưng sự phản kháng hay bực bội là những quyền lựa chọn mà anh đã chọn lấy. Anh cần phải nhận trách nhiệm về sự thật là anh đã chọn cách mình cư xử”.

“Được. Tôi hiểu quan điểm của anh. Nhưng từ đây tôi phải bắt đầu ở đâu?”

“Hãy thừa nhận là những sự lựa chọn đó luôn có sẵn cho anh, nhưng chúng không có tác dụng. Tôi hy vọng là những hậu quả đau khổ theo sau các sự lựa chọn tức giận của anh sẽ lúc nào cũng là lời nhắc nhở để anh không còn muốn quay trở lại các sự lựa chọn đó”.

Các cách bộc lộ cơn giận gây hấn thẳng thừng và gây hấn thụ động không bao giờ đem lại kết quả tốt đẹp, dù cho nguyên nhân gốc rễ về cơn giận có thể chính đáng đến mấy. Thí dụ: Thomas bắt đầu ghi chép lại những gì liên quan đến cách anh ta sẽ bênh vực cho nhu cầu và những sự tin tưởng của mình trước đồng nghiệp, vợ và con gái mình ra sao. Anh ta thường cần nhần, bĩu môi, chỉ trích, đe dọa hoặc quát tháo. Và anh ta đã nhận được gì từ những nỗ lực của mình? Tạm thời, anh ta cảm thấy mình có đầy quyền hành. Nhưng dần theo thời gian, sự ảnh hưởng của anh đối với cuộc sống của những người này đã mất dần ý nghĩa đến độ họ ngày càng ít tôn trọng anh hơn.

Cho nên tôi nói với anh: “Thomas, bây giờ anh đang cảm thấy như thể cuộc sống xã hội của anh đã sa sút đến mức thấp nhất và hầu hết các vấn đề của anh đều có thể có nguồn gốc từ cơn giận không được kiểm chế. Khi anh quyết tâm thực hiện các cải thiện cá nhân, tôi hy vọng anh sẽ không quên mất ngay những hậu quả của cơn giận có thể đã làm cho anh phải đau khổ đến thế nào. Cơn giận của cha anh không đem lại điều gì tốt đẹp cho đời ông và cơn giận của anh cũng thế. Mỗi lần anh đối diện với cơ hội đưa ra một sự lựa chọn không lành mạnh về cơn giận của mình, có lẽ những ký ức đau khổ sẽ nhắc anh là những sự lựa chọn như thế sẽ không có tác dụng”.

Một người thợ xây nhà đã đứng ra làm ăn riêng trong một vài năm có lần đã nói với tôi về động cơ thúc đẩy anh phải xây dựng một căn nhà bằng cách dùng những tiêu chuẩn cao nhất về tay nghề có chất lượng. Anh nói: “Những năm đầu khi mới vào nghề, tôi làm việc cho một người thầu xây dựng muốn xây dựng các ngôi nhà càng nhanh càng tốt và việc cắt bớt công đoạn hay làm ẩu trong quá trình đó chẳng quan trọng gì đối với ông ta. Ông ta làm xong ngôi nhà cho người ta trong chỉ một thời gian ngắn, nhưng tôi thật bối rối bởi phải nghe quá nhiều lời phàn nàn của các chủ nhà. Điều ông ta tính toán là làm sao để thu lợi cá nhân thì nó đã trở thành nguyên do gây ra tình trạng căng thẳng lớn cho tất cả chúng tôi. Lúc đó tôi đã quyết định là khi tôi điều hành công việc làm ăn của riêng mình, tôi sẽ không bao giờ cắt bớt công đoạn hoặc cố tránh không dùng những sản phẩm rẻ tiền. Rốt cuộc, điều đó đáng để không bao giờ xảy ra chuyện phiền nhiễu”.

Điều gì đã khiến cho người đứng thầu này cam kết có những tiêu chuẩn cao? Những ký ức đau khổ. Điều đó thật không dễ chịu (đó là trạng thái tâm lý ở thế kỷ XXI của chúng ta đòi hỏi) để nhớ lại nỗi đau khổ, nhưng cuối cùng nó mang lại lợi ích. Cũng vậy, những người nhìn lại những điều bất hạnh đi cùng với những lúc giận dữ của họ có thể không thấy việc diễn ra như vậy chẳng thú vị gì, nhưng nó có thể hữu ích nếu họ cảm thấy bị thúc đẩy phải lựa chọn những thái độ cư xử đem lại lợi ích tốt nhất mà không làm nảy sinh thêm những khổ sở.

Khả năng nhận thức 2: Tự thấy mình là người có thể bỏ đi sự lặp lại sai lầm của thế hệ đi trước

Ở tỷ lệ rất cao các trường hợp liên quan đến những người gây ra sự đau khổ bởi cách thể hiện cơn giận sai lầm, thì các thế hệ đi trước họ cũng xử sự với cơn giận như thế. Vì việc học biết có được qua hành động làm gương, những bài học mà trẻ đang phát triển tiếp thu có thể trở thành nền tảng cho lối cư xử sau này vào lúc trưởng thành và nếu không có một quyết tâm chọn cách giao tiếp lành mạnh hơn, thì kiểu gây rắc rối đó vẫn mãi tồn tại.

Đây là điều xảy ra với Thomas. Dù anh ta rất không thích lối xử sự sai lầm về cơn giận của cha anh và dù anh ta đã tự nhủ mình trong nhiều dịp là anh ta không muốn giống như ông, Thomas không bao giờ thực sự dành ra sự nỗ lực đầy đủ để hiểu rõ cơn giận của mình nhằm mục đích thể hiện được nhiều sự lựa chọn tốt hơn. Thật đáng khen, anh đã chọn cách cố tránh một số lối cư xử thô lỗ không phù hợp mà cha anh bộc lộ, tuy nhiên anh lại vẫn tiếp tục chọn các hình thái của cơn giận không thích hợp khác. Bây giờ anh đang ở trong giai đoạn tìm kiếm phẩm chất thật đúng đắn và tôi muốn lợi dụng cơ hội mà điều đó đem lại cho chúng tôi.

Tôi hỏi Thomas: “Chỉ vì tò mò thôi, anh đã biết gì về tuổi đang phát triển của cha anh và đặc biệt là việc ông đã ứng tiếp với cơn giận trong gia đình trước đó của ông như thế nào?”

Anh hồi tưởng: “Cha tôi có một thời niên thiếu thật không hay. Tôi nghe những câu chuyện về việc ông nội tôi đã phải làm hai công việc như thế nào trong khi cha tôi lớn lên vào những năm suy thoái kinh tế và họ đã phải vật lộn như thế nào vì mỗi đồng tiền kiếm được thêm đều bỏ hết vào thói rượu chè của ông. Rõ ràng ông nội tôi là một người nghiện rượu khá bủn xỉn và nguyên tắc ở nhà là không bao giờ được làm điều gì khiến cho ông nội tôi tức giận. Đã đôi lần cha tôi nhận xét là ông thường bị đánh bầm mông bằng sợi dây da như thế nào, nhưng thực ra ông không thích nói nhiều về thời niên thiếu của mình. Tuy vậy, tôi nghĩ chuyện của ông khá rắc rối và cha tôi không bao giờ khỏi hằn những vết thương lòng”.

Tôi nói: “Thật buồn là dù ông phải hứng chịu cơn giận không thích đáng, nhưng rồi đến lượt ông chịu trách nhiệm về gia đình mình, cha của anh lại tiếp tục làm đúng những gì ông nội anh để lại”.

Nhanh chóng nắm được dòng suy nghĩ của tôi, Thomas nói xen vào: “Đúng vậy và rồi tôi tiếp tục theo cùng một kiểu tức giận từ đời nọ sang đời kia. Tôi thường tự đưa ra lý lẽ là mình không bao giờ tồi tệ như cha hay ông nội của tôi, nhưng thật sự tôi đã không đủ quyết tâm để loại bỏ hành vi đó trong gia đình”. Vừa lắc đầu, anh vừa nói: “Sự điên rồ này phải dừng lại thôi”.

Không cần phải cho rằng kiểu xử sự cơn giận của gia đình dòng dõi đã tiềm ẩn quá sâu mà không bao giờ có thể thay đổi được. Khi bạn quan sát những hậu quả đau khổ của cơn giận được chọn lựa không đúng nơi các thành viên gia đình, bạn có thể chọn giữ mãi các thói quen tai hại của chính mình hoặc bạn có thể chọn theo đuổi hướng đi tốt đẹp hơn.

Cách đây nhiều thập kỷ, một phóng viên đã phỏng vấn Richard Nixon khi ông còn ở văn phòng riêng tại Nhà Trắng, nhưng trước khi có vụ tai tiếng Watergate. Cô phóng viên đã yêu cầu ông nêu ra phẩm chất quan trọng nhất để chuẩn bị cho một người trở thành tổng thống. Về đây suy tư, Nixon trả lời: “Hơn mọi điều khác, bạn phải có được sự hiểu biết sâu sắc về lịch sử đất nước mình. Bạn không thể vạch ra kế hoạch tốt cho hiện tại và tương lai nếu bạn không ý thức được về các quyết định đúng và sai đã mang chúng ta đến vị trí hiện nay”. Dù những điều trái ngược mà ông đã bộc lộ không gắn liền với câu trả lời này như thế nào đi nữa, ta có thể nói là câu trả lời này thực sự thu hút sự chú ý nếu xét về ý nghĩa thì nó có thể được áp dụng cho các vấn đề cá nhân.

Chuyện tương tự có thể được đề cập về các gia đình. Các cá nhân ít suy tư về những ưu điểm và khuyến điểm của gia đình của mình, nếu có thì họ cũng sẽ không mấy chịu tạo bước đột phá để cải thiện kiểu cách đã có từ lâu đời. Tuy nhiên, những người có thể học hỏi từ các sai lầm đã xảy ra trong quá trình trước đây và xây dựng dần nên sự thành công thì họ có thể trông đợi có được những lợi ích tích cực.

Khả năng nhận thức 3: Xem các đặc điểm chính là sự tôn trọng và điều tốt đẹp bằng sự ước muốn, chứ không phải bốn phần

Bạn quen biết nhiều người (có lẽ bạn là một trong số họ) thường theo chế độ ăn kiêng để giảm cân, để rồi lại lên cân trong những tháng sau đó. Trong nhiều trường

hợp như vậy, người ăn kiêng thấy việc giảm cân là đáng để ước muốn, nhưng quá trình thực hiện được xem như là một bồn phạt hay điều bắt buộc. Chỉ khi nào quá trình này (chứ không phải kết quả cuối cùng) trở thành đáng phải ước muốn thì sự giảm cân mới có thể được duy trì mãi mãi. Những ai tìm kiếm sự thay đổi cần phải bớt lo lắng về kết quả cuối cùng và tập trung nhiều hơn vào việc thay đổi trạng thái tâm lý sẽ giúp họ có được điều họ muốn.

Khi bạn tìm cách thay đổi trong việc kiềm chế cơn giận, thì cũng phải áp dụng những nguyên tắc tương tự. Phần đông những người hay tức giận cũng đều muốn có một cuộc sống bình thản và vui vẻ, nhưng có thể họ cảm thấy bất đắc dĩ phải theo các đòi hỏi phải có quá trình để thay đổi: tự kiềm chế, khiêm tốn, kỷ luật và những điều tương tự. Thay vì mong muốn có được kết quả cuối cùng đâu vào đấy, họ thường gia tăng cơ hội thành công cá nhân nếu họ đánh giá cao hành trình dẫn đến sự thay đổi.

Ở một trong các buổi làm việc ban đầu của chúng tôi, Thomas nhận xét rằng anh ta đã chán ngán là một người đàn ông trung niên hay tức giận. Thay vì thế, anh muốn trở thành một người có tính khí điềm đạm hơn. Tôi đáp lại: “Tôi nghĩ anh nhận thấy rằng để đạt được điều anh muốn, anh cần có quyết tâm nhiều hơn để trở thành người lắng nghe tốt, kiên nhẫn chọn lựa và chấp nhận tính cách con người của họ.

Hết sức buồn chán, anh nói: “Tôi biết ông sẽ nói một điều như thế”.

Thomas đang suy nghĩ như một lực sĩ muốn được dẻo dai và gọn gàng nhưng không muốn luyện tập để đạt được mục đích ấy. Vào lúc đó, tôi đưa ra những lời khuyến khích. “Thomas, anh có ý nói là những yếu tố đòi hỏi giúp mang lại sự cân bằng cho cơn giận của anh là đáng khó chịu. Tôi đang hy vọng là anh sẽ *thích* học để trở thành một người lắng nghe tốt hơn, cũng như anh sẽ thích rèn luyện tính kiên nhẫn và chấp nhận. Đừng xem những phẩm chất đó như là phương tiện chỉ cho một mục đích. Hãy nhìn chúng tượng trưng cho những đặc điểm tích cực và hằng hái tìm kiếm cơ hội để đưa chúng vào thực hành. Khi anh coi trọng sự thật là cả một lối sống hoàn toàn mới sẵn có cho mình, anh sẽ thấy sự thay đổi như một đặc quyền chứ không phải một bồn phạt”.

Một khi người ta trở nên ý thức sâu sắc về sự khổ sở do cơn giận gây ra, họ có thể trở nên háng hái tìm kiếm các lựa chọn thay thế tốt hơn. Hãy nghĩ về sự tương đồng sau. Có lẽ bạn đã tới một nơi nghèo nàn và đổ nát. Bạn đã chứng kiến tình trạng nghèo khổ mà những người khác phải sống và bạn trở nên buồn bởi chế độ ăn uống và quần áo nghèo nàn mà họ có được. Khi bạn quay về nhà của mình với tất cả những tiện nghi dễ chịu của nó, những ý tưởng nào tràn ngập đầu óc bạn? Nếu bạn giống như phần đông người ta, bạn nghĩ: “Chà! Tôi rất mừng được ở nhà”. Bạn có một sự trân trọng mới đối với những điều đơn giản mà bạn dễ dàng xem là đương nhiên.

Khi tôi tư vấn cho những người trải qua những nỗi cơ cực và khổ sở ghê gớm vì cơn giận của riêng họ, ước muốn của tôi là phải giúp họ chuyển đến “ngôi nhà” mới. Đó là một nơi mãn nguyện, tôn trọng và tử tế. Theo chiều hướng ấy, họ cần phải có những đặc điểm như biết cảm thông, biết khuyến khích, chịu đựng. Tôi hy vọng nếu họ bị thúc giục phải suy nghĩ về những nỗ lực mới như một việc vất vả cực nhọc, họ sẽ nhanh chóng nhớ lại những kỷ ức về sự đau khổ gắn liền với cơn giận thể hiện sai lầm và khi làm như vậy, họ thấy được sự nỗ lực mới là một đặc quyền, không phải bổn phận.

Trọn một năm đã trôi qua sau khi Thomas bước vào văn phòng tôi lần đầu và vào một ngày anh ta mang tâm trạng rất đăm chiêu khi nói với tôi. “Tôi có thể dễ dàng nói rằng tôi chưa bao giờ có một năm khó khăn và kỳ diệu hơn năm vừa qua đây”. Tôi mỉm cười khi anh nói những lời mâu thuẫn như thế vì tôi biết chính xác điều anh muốn nói. Anh nói tiếp: “Tôi có thể là một người tự hào và vì thế tôi không bao giờ sẵn sàng chấp nhận những thiếu sót của mình, nhưng một khi tôi đã bị bắt giam, thì thật khó che giấu được sự thật về chuyện tôi đã thành người như thế nào. Nỗi nhục nhã thật khủng khiếp, nhưng nó đã bắt đầu chuyển vào một quá trình tự xem xét nội tại mà trước đây tôi chưa bao giờ trải qua như vậy. Cho đến bây giờ, tôi có thể nói ra được tại sao trở nên tử tế hoặc biết khuyến khích hay thành thực sẽ mang lại lợi thế nhiều hơn, nhưng tôi chưa bao giờ thực sự gắn bó với những đặc điểm đó trong lối sống. Bây giờ, tôi *muốn* có được sự thiện hảo, tính liêm khiết và lòng tử tế vì tôi đã hiểu sự lựa chọn thay thế ấy mở mắt cho mình như thế nào và tôi không bao giờ muốn quay trở lại đó”.

Tôi không biết nói sao khi tôi lấy làm mừng là Thomas đã trải qua quá nhiều đau khổ vì tôi không muốn mình tỏ vẻ là người nhẩn tâm. Tuy nhiên, một khi nỗi đau khổ của các sự lựa chọn trong cuộc sống phơi bày rõ các hậu quả, thì được trông thấy sự phát triển cá nhân của anh là một niềm vui. Sự đau khổ của anh trở thành người thầy cao quý nhất anh đã có thể có được và may mắn là anh sẵn sàng lắng nghe thông điệp của sự đau khổ đó.

Nhận xét cá nhân

- Trong những hoàn cảnh nào, bạn đã cảm thấy nhục nhã bởi những sự lựa chọn không hay của mình? Tại sao việc bạn cảm thấy một cảm xúc gây go như thế lại là điều có ích?
- Trong những hoàn cảnh nào, bạn đã có những sự lựa chọn không hay nhưng bạn không cảm thấy như vậy là nhục nhã? Còn một chuyện xảy ra như thế không tốt đẹp ra sao?
- Nỗi đau khổ về cảm xúc của bạn có thể được hiểu như một quà tặng về phương diện nào?
- Trong những chuyện xảy ra bất ngờ liên quan đến việc bạn cư xử sai quấy với người khác, những cảm xúc tức giận nào của bạn là hợp lý? Ý nghĩa chính đáng của cơn giận được che giấu bởi cách bày tỏ không thích hợp của bạn như thế nào?
- Khi nào cảm thấy đó là lỗi lầm? Bạn có thể mong đợi điều tốt đẹp nào từ những sự đấu tranh với lỗi lầm của mình?
- Cơn giận gây tai hại sẽ chẳng bao giờ thành công. Tại sao lại quá cần thiết phải thừa nhận một sự thật như thế? Sự thể hiện cơn giận của bạn sẽ thay đổi ra sao khi bạn luôn liên hệ chặt chẽ với sự tin tưởng này?
- Cơn giận có thể bắt nguồn từ các thế hệ đi trước có sự kiềm chế cơn giận sai lầm thì bạn sẽ thể hiện cơn giận ấy thế nào? Bạn có thể làm gì để bỏ đi sự lặp lại sai lầm này của thế hệ đi trước?

Sự Tha Thứ và Chấp Nhận

Khi chuyện xung khắc và bực mình xảy ra, cơn giận được bộc lộ do mong muốn chấm dứt ngay tình trạng ấy. Các tình huống làm nảy sinh cơn giận nói lên sự xúc phạm không mong muốn và người tức giận muốn chấm dứt ngay tình trạng chia rẽ đó. Thí dụ: chính ước muốn này thúc đẩy một nhân viên nói quá gay gắt với đồng nghiệp, hoặc cha hay mẹ cáu gắt với đứa con đang nài nỉ, hoặc một ông chồng can nhần người vợ bất đồng ý kiến với mình. Phần đông người ta không thích để vấn đề dây dưa mà không giải quyết, cho nên họ tin là phải loại bỏ các yếu tố trong cuộc sống nếu nó không thuộc phạm vi của những gì họ phải chịu.

Sự mong muốn chấm dứt ngay tình trạng ấy chắc là không xa lạ, cũng không sai. Bằng kiểu bày tỏ phù hợp nhất của nó, sự nỗ lực chấm dứt vấn đề chưa được giải quyết dẫn đến cách ăn nói quyết đoán đem lại sự quy củ và tôn trọng cho mỗi quan hệ. Tuy nhiên, các vấn đề nảy sinh khi nhu cầu cần chấm dứt quá quyết liệt đến nỗi các cá nhân tự tin là họ không thể tìm được sự bình yên cho đến khi họ lập lại được sự quy củ cho cuộc sống xã hội của họ đúng như mong muốn. Sự thương tình cho chúng ta biết là không hề có một cơ cấu nào hoàn hảo, ít nhất là ở trần gian này, nhưng nếu một người trở nên hao mòn vì sự tức giận và thất vọng, thì lý lẽ thương tình không còn được xem xét đến nữa. Những người tức giận khó thừa nhận tính quyết đoán có giới hạn và nó sẽ không bao giờ loại bỏ được tất cả những chuyện xúc phạm.

Khi tôi tư vấn riêng cho từng cá nhân và khi tôi nói chuyện tại những buổi hội thảo và hội nghị, tôi cho thấy tính thẳng thắn là một cách tốt hơn để tạo được ảnh hưởng khi đề cập đến chuyện mâu thuẫn và cố làm lành. Người ta có thể rèn luyện cho đầu óc mình gạt sang một bên các kiểu tức giận không phù hợp để dành sự ưu tiên cho việc thể hiện cơn giận mang tính xây dựng và biết tôn trọng. Tôi cũng nhấn mạnh đến tính quyết đoán không phải lúc nào cũng đem lại những kết quả mong muốn. Đôi khi bạn có thể đề cập đến những chuyện xung khắc kiểu lý tưởng theo

sách vở bằng giọng thích hợp hoặc một tinh thần hợp tác xây dựng. Tuy nhiên, người phải hứng chịu sự kết thúc kiểu tức giận của bạn có thể còn muốn tiếp tục sinh chuyện, không thêm chú ý hoặc không chịu hợp tác. Sự lựa chọn ấy vẫn tồn tại để cố thúc đẩy tính quyết đoán tích cực của bạn, nhưng một sự lựa chọn như vậy thường dẫn đến tình trạng gây hấn hoặc gay gắt. Sự nỗ lực riêng rẽ cần phải sáng suốt đưa ra vào những lúc như thế, sự nỗ lực chấp nhận hoặc tha thứ.

Khi tôi nói chuyện với người ta về việc làm giảm bớt cơn giận của họ bằng cách chấp nhận và tha thứ, tôi thường nghe những lời phản đối. “Vậy thì tôi chỉ việc chấp nhận để cho người ta thể hiện sự vô cảm thô bạo, đó có phải là điều mà anh đang nói với tôi không?” Lời phản đối như thế nói lên là người này vẫn giữ mãi ảo tưởng là vẫn lúc nào cũng có thể đạt tới sự kết thúc được bằng cơn giận và nếu không thì cũng chỉ là một hình thức rút lui hay có lẽ bộc lộ sự yếu đuối. Tôi đáp lại là khi mỗi chúng ta xem xét kinh nghiệm thường xảy ra hằng ngày của mình, chúng ta buộc phải thừa nhận là có một số chuyện mâu thuẫn thường không thể được giải quyết một cách thỏa đáng. Một số người thực sự không quan tâm đến việc bạn cảm thấy thế nào hay ít nhất họ không sẵn sàng nỗ lực để tạo ra một sự thay đổi đơn giản. Trong những tình huống đó, nếu bạn vẫn tiếp tục đòi nhất định phải kết thúc bằng cơn giận, thì bạn chắc chắn vẫn bị vướng vào tâm trạng khó chịu của chính mình – bảo đảm là như thế.

Carol, mới hơn 30 tuổi, chọn quyết định thoát khỏi sự ràng buộc trong nghề buôn bán dược phẩm để ở nhà với đứa con trai còn non nớt của mình. Đây năng lực tiềm tàng và tham vọng, cô không bao giờ nghĩ mình sẽ là một người vợ chỉ biết ở nhà. Dù sao đây chính là hoàn cảnh buộc cô phải như vậy và cô nhận thấy rằng cô thích vai trò này nhiều hơn trước đây mà cô đã thường nghĩ mình như thế. Ryan, đứa con mới chập chững biết đi của cô là một niềm vui thực sự và cô yêu thích chăm sóc các nhu cầu của bé. Suốt quá trình này, cô kết bạn với những người mẹ trẻ khác và cô thấy việc này rất lợi ích.

Tuy nhiên, một vấn đề lớn khiến cho Carol bị vướng vào một kiểu thường hay phải tức giận và đổ kỵ liên tục. Cô xem Grant, chồng mình chẳng biết cảm thông tí gì và hay kèn cựa, ít khi cô nỗ lực bàn thảo với anh ta về những chuyện khác biệt

của nhau cho có ích. Cô nói với tôi: “Anh ta *rất* hay chống chế và có thể phê bình các lý lẽ của tôi một cách quá vội vàng đến độ tôi thường cảm thấy hết sức ngạc nhiên và vô nghĩa. Anh ấy chưa bao giờ là người nói năng biết điều trước khi chúng tôi trở thành cha mẹ, nhưng khi ấy thái độ của anh không ảnh hưởng đến tôi nhiều như bây giờ, vì ít ra tôi cảm thấy như bề ngoài mình còn làm chủ được cuộc sống. Anh ta rất keo kiệt về tiền bạc, nhưng khi chúng tôi kiếm thêm được thu nhập, thì điều đó chẳng có vấn đề gì quan trọng. Bây giờ anh ta là người trụ cột duy nhất nuôi cả gia đình, có vẻ như anh nghĩ thậm chí còn y vào tư thế của mình nhiều hơn để sai khiến tôi phải làm đủ thứ. Chúng tôi đã có một số lần lục đục rất khó chịu về chuyện đó và tôi e rằng tới đây sẽ còn tiếp tục xảy ra nữa”.

Trong cuộc tư vấn, Carol và tôi tìm ra những cách để khẳng định các yêu cầu của cô ấy một cách rõ ràng và chúng tôi công nhận là đôi lúc cô cần phải làm những gì cô biết là phù hợp dù cho điều đó không có nghĩa là có được sự tán đồng của Grant. Như một minh họa đơn giản: một lần cô sắm thêm đồ cho em bé vì chúng đang được giảm giá. Grant mắng mỏ cô vì đã xài thêm tiền và ngay cả sau khi cô giải thích là sự lựa chọn của cô thực sự sẽ tiết kiệm tiền bạc cho họ, nhưng anh ta vẫn nổi nóng và cần nắn. Trước đây, cô đã thường dựa vào một chuyện xảy ra không hay như thế để đưa ra cách đả phá lại, nhưng do kết quả cuộc tư vấn của chúng tôi, cô đã biết cách bình tĩnh giữ vững lập trường của mình và nói một điều chẳng hạn như: “Đó là sự lựa chọn em đã đưa ra và không cần phải giải thích thêm nữa”. Cô biết được mình có thể chọn cách giữ bình tĩnh thực sự cho những sự tin tưởng để rồi cô sẽ không còn phải giữ mãi mối ác cảm trong các ngày liên tiếp. Mặc dù Grant không có khả năng thấy được điều tốt đẹp trong các sự khẳng định của cô, cô biết mình phải thể hiện các quyền tự do lựa chọn và sự phán đoán của riêng cô. Không làm như thế sẽ khiến cô mất đi thái độ tự trọng của chính mình.

Tuy nhiên, Carol thường nói với tôi nhiều lần bằng những tiếng thở dài thườn thượt. “Tôi còn phải chịu đựng tính hách dịch của chồng mình đến bao giờ? Tôi xem thường việc anh ta nghĩ mình có thể đè đầu cưỡi cổ tôi là đúng. Tôi vẫn liên tục cố gắng làm cho anh ta hiểu rằng không phải anh là người có quyết định cuối cùng mọi vấn đề trong gia đình, nhưng tôi vẫn không làm được bao nhiêu với ý định đó”.

Sự thật mà Carol cảm thấy bị giới hạn một cách không cần thiết bởi khi còn bé là cha mẹ cô đã làm cho cảm xúc của cô trở nên phức tạp. Cô thường nhớ lại: “Mẹ tôi và tôi thường hay xung khắc. Bà dễ nổi cáu, cho nên khi ấy vấn đề phát sinh là hầu như bà không sao còn nói năng ôn tồn được nữa. Bà hay nổi giận và tâm trạng rất thất thường. Lúc ấy, ba tôi cũng không cứu vãn gì được nhiều. Có lúc ông là người ăn nói nhỏ nhẹ, rồi bất ngờ ông ta nổi cáu! Đôi khi, tôi cảm thấy mình có thể cho là ba tôi thẳng thắn, nhưng ông không phải lúc nào cũng như vậy, tôi chưa bao giờ thực sự cảm thấy có thể tin tưởng vào các tâm trạng dễ chịu của ông. Cả hai cha mẹ tôi đều có nhiều điểm thiếu sót và tôi thề là mình sẽ không bao giờ sống theo lối sống đó nữa khi tôi lớn lên”. Rồi cô lại thở dài thườn thượt và nói: “Grant đưa vấn đề của cha mẹ tôi ra so sánh và cho rằng cha mẹ tôi dường như còn ôn hòa hơn chúng tôi. Khi tôi lấy anh ta, mới đầu cuộc sống chung tôi hơi bị chi phối cho tới khi cuộc sống hoàn toàn bị chi phối ”.

Tôi không bất đồng với việc Carol ước muốn được giải thoát khỏi những ảnh hưởng mòn mỏi của môi trường gia đình chi phối gò bó, nhưng tôi nhấn mạnh là chỉ có một người duy nhất trên đời này mà cô có thể thay đổi và đó không phải là Grant cũng chẳng phải là cha hay mẹ cô. “Dù cô đã tiếp xúc với những người khác có thể không bao giờ suy nghĩ một cách sâu xa như cô về sự chín chắn cảm xúc, nhưng cô vẫn có thể tạo được những bước tiến bộ lớn để trở thành dạng người cô muốn. Việc đối chất thẳng thắn có thể có vị trí thích đáng của nó, nhưng dù cho điều đó không được thừa nhận, cô vẫn có thể chọn thái độ lạnh mạnh. Có nhiều lúc khi sự lựa chọn tốt nhất của bạn là chấp nhận hoàn cảnh thực tế và có thể bạn thường phải tha thứ cho những người khác vì chuyện không biết cảm thông của họ”.

Lần đầu tiên chúng tôi thảo luận chủ đề ấy, Carol gật đầu đồng ý và cô thú nhận là đôi lúc cô có thể tự cho mình đúng đắn đến nỗi cô thấy khó chấp nhận hay tha thứ được. Cô nguyện dành sự ưu tiên cao nhất cho vấn đề này. Sau đó, cô có một vài lần mâu thuẫn với Grant khi cô quyết định phải thể hiện sự quyết đoán của cô càng triệt để càng tốt, vì vậy cô cũng nên chấp nhận con người của chính anh ta. Giống như thế, cô bắt đầu tạo được những bước tốt đẹp trong mối quan hệ với mẹ, bằng cách chọn tỏ ra chấp nhận bà nhiều hơn trước đây.

Tuy nhiên, một ngày nọ, Carol bày tỏ sự bức tức khi cô thú nhận: “Việc chấp nhận là chuyện hết sức chán ngán. Tôi mong mãi, nhất là Grant sẽ đánh giá cao những nỗ lực của tôi và biết yêu thương tôi đầy đủ hơn. Dường như anh ta không nhận thấy là chúng tôi có thể có một cuộc sống trọn vẹn hơn nhiều, nếu chúng tôi đừng quá thiên cận và chỉ cần tin tưởng tôi nhiều hơn”. Rồi rất thành thật, cô thú nhận: “Tôi sẽ phải nỗ lực hết sức để tránh bị choáng ngợp vì oán giận”.

Tôi đáp lại: “Carol, hầu hết các thí dụ chị nêu ra đều là lý do để cho cơn giận tiếp tục xảy ra đã khiến tôi nhận thấy rằng thực sự chị đang cố áp dụng lẽ thường trong các mối quan hệ của chị với Grant và với mẹ chị. Điều này khiến cho việc tha thứ càng khó thực hiện hơn vì nó rất dễ gợi ra vấn đề tại sao họ không thể chấp nhận các ý kiến hợp lý của chị. Nói như thế là tôi muốn nhắc chị về câu hỏi tương tự mà có thể chị đã nghe được ở nơi nào đó. Việc cứ giữ mãi nỗi tức giận và sự cay đắng cũng gần giống như chị uống chất độc mà lại hy vọng chất độc sẽ giết chết người kia”.

Cả hai chúng tôi đều cười thâm vì điều vô lý của việc so sánh này, rồi tôi nói: “Chúng ta sẽ cần phải tập trung vào các nỗ lực để giữ cho cơn giận khỏi chi phối mình. Thay vì mong đợi những người khác luôn chỉnh đốn cho phù hợp với chị, chị vẫn tạo được sự tiến bộ bất chấp sự ngoan cố của họ”.

Sự chấp nhận và tha thứ – sự lựa chọn thay thế cho cơn giận

Khi tôi nói chuyện với những người như Carol về việc chọn sự chấp nhận và tha thứ như là sự thay thế tốt hơn cho cơn giận, có một vài ý tưởng mà chúng tôi đưa ra thảo luận. Sau đây chúng ta sẽ xem xét một vài ý.

Sự cay đắng luôn là một lựa chọn

Dường như điều đó có vẻ không hợp, bắt đầu với lời nhắc nhở là sự chấp nhận cay đắng luôn là một lựa chọn khi bạn quyết định phải làm gì với cơn giận của mình cho có ý nghĩa. Đặc biệt, những người đã nghe những bài giảng nhấn mạnh về lý thuyết tôn giáo, họ cảm thấy buộc phải làm điều đúng đắn đến nỗi họ cảm thấy không được thoải mái khi nghĩ đến sự chấp nhận cay đắng và thể hiện tha thứ dưới

dạng một sự lựa chọn. Nhiều người liền phản đối: “Tôi sẽ không bao giờ *chọn* phải chịu cay đắng; đó là một ý tưởng vô lý hết sức!” Lời phản đối như thế nói lên là khi một cảm xúc, như sự cay đắng len lỏi vào trong cá tính và cứ tồn tại ở đó cho đến khi có một điều huyền diệu nào đó khiến cho nó mất đi thì sự lựa chọn mới được loại khỏi mối tương quan có vấn đề ấy.

Người ta thường được gợi ý là phải suy nghĩ đến sự tha thứ như một điều bắt buộc, chứ không phải là một lựa chọn trong nhiều sự lựa chọn. Việc giữ thái độ trái nghịch với sự tha thứ trong mối tương quan có vấn đề, có thể khiến cho người tức giận đặt câu hỏi tại sao sự tha thứ sẽ lại là một sự lựa chọn ưu tiên hơn. Bạn có thực sự tin là việc chấp nhận con người của chính những người khác được xem là khôn ngoan? Bạn có tự thấy mình có khả năng ưu tiên cho các đặc điểm về tính cách hơn là cơn giận? Bạn thực sự có thể dựa vào sự quyết tâm của bản thân để vượt qua sự chán nản bên ngoài không? Những câu hỏi như vậy có thể buộc bạn phải vật lộn với những tư tưởng chủ đạo đúng đắn của bạn.

Tôi nói với Carol về điều này: “Bằng việc công nhận là bạn có thể lựa chọn dành hết sức lực cho tình trạng phải chịu cay đắng, tôi yêu cầu bạn xem xét một cách sâu xa đến các ưu tiên cá nhân của mình. Bạn cần so sánh những gì bạn có thể đạt được từ việc cam chịu cay đắng với những gì bạn sẽ đạt được bởi việc tha thứ hoặc chấp nhận”.

Cách cư xử này mới mẻ đối với Carol vì cô chưa được dạy dỗ để nghĩ đến những phản ứng cảm xúc như một vấn đề chọn lựa. Cô đã quen được sai bảo phải làm gì, trước hết bởi cha mẹ cô và rồi đến chồng mình. Bây giờ, ở đây với một bác sĩ chuyên khoa bảo cô là có thể chọn chịu sự cay đắng của mình, giống như cô có thể chọn chấp nhận và tha thứ! Khái niệm này có ý nghĩa với cô, thế nhưng cô vẫn chưa tin chắc là mình đã muốn toàn bộ gánh nặng của trách nhiệm ấy đặt trực tiếp lên vai cô.

Khi ngày tháng trôi qua, Carol thường hay nghĩ về sự thách thức phải cân nhắc các lợi ích của việc tha thứ so với việc phải chịu sự cay đắng. Để định hình rõ những tư tưởng của mình, cô dùng sổ sách ghi lại những suy nghĩ khác nhau về các lựa chọn của mình. Sau đây là một vài thí dụ về những điều cô đã viết:

- Nếu tôi chọn sự cay đắng, tôi có thể làm cho mình cảm thấy tốt hơn Grant về mặt đạo đức. Anh ta sẽ không bao giờ thay đổi, nhưng tôi có thể âm thầm nhìn nhận lý lẽ cao đẹp hơn của mình.

- Chấp nhận Grant như thực tế con người anh ta, sẽ để cho tôi về mặt tinh thần chuyển sang những tư tưởng dễ chịu hơn nhiều, giống như tôi hạnh phúc biết bao khi là một người mẹ và có những người bạn.

- Việc tha thứ có nghĩa là tôi có thể thôi không ghi nhớ những điều đúng sai. Có lẽ tôi sẽ không nhỏ nhen trong nỗi ám ảnh của mình đối với tất cả những điều vụn vặt mà tôi không thích.

- Sự cay đắng sẽ làm cho tôi mất đi khả năng trở nên thân thiện, trong khi đó sự chấp nhận sẽ để tôi tự nguyện trở nên thân thiện.

- Việc nghĩ về chuyện trở thành một người biết tha thứ sẽ có nghĩa là tôi phải bỏ thêm sức lực phát triển đời sống tinh thần của mình và tôi thích ý tưởng đó.

- Tình trạng chịu cay đắng có nghĩa là để cho họ giành phần thắng; họ chi phối đến tính cách của tôi. Sự tha thứ nghĩa là tôi sẽ chọn cách tránh khỏi hoàn toàn chuyện gây gổ.

- Sự tha thứ và chấp nhận làm cho ảnh hưởng của tôi tăng lên. Không ai để ý nhiều đến những điều đúng đắn mà một người chịu cay đắng nói ra.

Tôi mỉm cười khi Carol đọc những lời nhận xét này cho tôi và tôi nhận định: “Nếu chị để cho nó xảy ra, các tình huống tôi tẽ có thể bộc lộ rõ những điều tốt đẹp nhất nơi chị. Những tình huống ấy có thể buộc chị phải đặt câu hỏi chị là người như thế nào và liệu chị có thể là một người tử tế hay không, ngay cả ở giữa những tình huống không mong muốn khác”.

Nói ra một cách có suy nghĩ, Carol thú nhận: “Khi cơn giận của tôi lên đến tột đỉnh thì lại là lúc tôi uể oải nhất về mặt tinh thần. Tôi muốn Grant hay bất cứ ai đó ở trước mặt mình cứ thay đổi đi để rồi bản thân tôi sẽ không phải quá gay gắt về chuyện đó. Khi ông nói với tôi là sự cay đắng là một sự lựa chọn, điều đó khiến tôi

thấy việc tha thứ và chấp nhận khó khăn hơn, nhưng chúng cũng là các sự lựa chọn”.

Tôi thường suy nghĩ xem người ta tìm thấy niềm vui nào khi họ để cho tâm trạng chịu cay đắng chiếm ngự tâm hồn họ. Thông thường, sự lựa chọn chịu cay đắng cho họ cảm thấy tạm thời có đủ sức, nhưng nó cũng không để họ thấy các phẩm chất tốt đẹp của họ bị xói mòn ra sao và cuối cùng chúng trở thành vỏ bọc cho bản chất tốt nhất của họ. Thí dụ: Tôi đã làm cho Carol nhận thấy rằng vào những dịp khi nổi cay đắng hiện diện, cô ít có thể sẵn sàng biểu lộ cho con trai mình thấy sự chú ý tích cực. Cô thường lãng tránh bạn bè. Cô dễ có thể bị âu sầu.

Cái giá của việc chọn chịu đựng cay đắng rất cao, nghĩa là sự chọn lựa nó có thể đem đến phần thưởng xứng đáng.

Hiểu được sự tha thứ là gì và những gì không phải là sự tha thứ

Carol đã thể hiện nhiều nỗ lực giữ vững việc duy trì những giới hạn thích hợp với Grant và ăn nói một cách quyết đoán khi cần thiết. Dĩ nhiên, cô không thiếu những cơ hội để làm như vậy, vì chồng cô nhất định không đếm xỉa đến các nhu cầu và cảm xúc của cô. Cô nói với tôi: “Tôi trở nên hết sức chán nản khi nhận thấy tình trạng thường xuyên có những sự khác biệt giữa chúng tôi. Dù cho tôi có nói với anh ấy về một chủ đề có rõ ràng đến thế nào đi nữa, tôi vẫn không bao giờ có thể tin là anh ấy sẽ có thể hiểu được đầy đủ các ý nghĩ của tôi và biết cách dung hòa với nhau một chút”.

Grant tiếp tục thường xuyên chỉ trích, đưa ra lời chỉ bảo khi không cần thiết. Nhiều lần anh ta không chịu làm theo những yêu cầu Carol đưa ra. Tiền bạc vẫn luôn là vấn đề và mặc cho những nỗ lực thực sự của Carol chỉ chi tiêu trong phạm vi ngân quỹ, anh ta thường cần nhằn về chuyện tiền bạc. Ở nơi công cộng, Grant thường tỏ ra thân thiện và biết điều, nhưng khi không có mặt người ngoài anh ta thường nói với vợ anh lẽ ra cô phải làm khác hơn. Carol bức tức nói với tôi: “Tôi biết mình không đủ khả năng thay đổi con người anh ta, nhưng Grant gây ra quá nhiều vấn đề hơn tôi tưởng mình có thể xoay sở được. Có những ngày anh ta thật quá đáng! Việc chấp nhận con người anh ta sẽ là sự nỗ lực không nhỏ, cũng như để

tha thứ cho anh ta về những chuyện sai quấy. Đôi lúc anh ta như một người thật ngớ ngẩn!”

Có lần Carol đề cập đến sự tha thứ có vẻ như sẽ buộc cô phải bỏ một số điều tin tưởng sâu xa nhất của cô, cho nên tôi muốn nói chắc với cô là cô vẫn có thể sống thực với những niềm tin của mình ngay cả khi cô cố tìm cách giữ sự điềm đạm về cảm xúc với Grant. Trong những cuộc thảo luận, chúng tôi phác họa ra sự tha thứ là gì và những gì không phải là sự tha thứ. Sau đây là một vài ý tưởng mà chúng tôi theo đuổi. Sự tha thứ không phải là:

- Bỏ đi cách bày tỏ sự bức tức có ảnh hưởng tích cực
- Cho người khác tiếp tục có thái độ không biết tôn trọng
- Làm ra vẻ mọi thứ đều bình thường, như thể không có gì xảy ra
- Nói ra những sai quấy trước đây mà không đem lại ý nghĩa gì trong khi mọi thứ hiện giờ đã tốt đẹp
- Tỏ ra như thể bạn là những người thân thiện nhất với người đã làm điều sai quấy
- Phủ nhận sự đau khổ thật sự do những hành động sai quấy gây ra

Việc chọn tha thứ không có nghĩa là hành động thừa nhận để cho người làm sai quấy có thêm khả năng làm sai hoặc bỏ không còn giữ vững sự tin tưởng của mình. Có thể là người tha thứ phải nhắc nhở cho người kia biết mình vẫn muốn có thái độ cư xử tôn trọng và hợp tác. Sự tha thứ là:

- Không cần đến sự đền đáp, đặc biệt là khi các nỗ lực đã được thực hiện để tìm sự hướng ứng hòa giải và trở lại được tình trạng trước đây
- Kiểm chế chuyện la mắng người làm sai quấy, dù cho cảm nghĩ không chấp nhận có vẻ như là đúng
- Bỏ đi ảo tưởng là bạn có thể chi phối được các sự lựa chọn của người làm sai

quấy

- Chọn cách dành sự ưu tiên cao hơn cho những đặc điểm như lòng tốt và sự bình tĩnh
- Bỏ đi sự ám ảnh về việc tại sao người làm sai quấy lại hành động như thế
- Để cho Thượng đế là quan tòa cuối cùng về những hành động sai quấy của người kia

Tôi nhắc những người như Carol là sự tha thứ thường được chọn không phải vì người kia xứng đáng được như vậy, nhưng vì nó tượng trưng cho sự quyết tâm để tâm hồn được trọn hảo. Cô hoàn toàn thực tế khi thừa nhận là các vấn đề của Grant có thể còn tiếp tục xảy ra trong nhiều năm. Không phải là lúc cô muốn ly dị anh ta vì ý thức được rằng cái giá cho một quyết định như thế có thể quá cao, nhất là bây giờ họ đã có bé Ryan. Do đó, sự quyết định tha thứ cho Grant của cô phải có được động cơ bởi sự quyết tâm có thái độ tự trọng của chính cô, được thúc đẩy bởi sự thật là cô muốn trở thành người có thái độ mang ý nghĩa tích cực nhất có thể, dù cho chồng cô không tham gia vào sự nỗ lực này.

Sự yêu thương đáng khao khát hơn cơn giận

Khi bạn chọn kiềm chế việc giữ mãi nỗi cay đắng và nhận ra sự tha thứ là một sự lựa chọn hợp lý, thì khi ấy bạn cần tập trung vào khuynh hướng cao quý hơn. Bạn phải xác định xem sự yêu thương có thể trở nên lấn át được cơn giận không. Phần đông người ta nhận thấy rằng dễ yêu thương khi có đủ các thành tố thích hợp, nhưng sự thử thách thực sự về tình yêu sẽ đến khi các điều kiện không đáp ứng các tiêu chuẩn lý tưởng ấy.

Nhiều người tức giận tránh né việc đối phản ứng tức giận của họ để lấy sự lựa chọn yêu thương, như thể họ đang bị đòi hỏi phải hành động như một người nhu nhược. Nhưng phản ứng như vậy là đã hiểu lầm về bản chất của tình yêu. Điều cơ bản nhất trong tình yêu là những phẩm chất rất đặc biệt như lòng kiên nhẫn, sự tử tế, tính không kiêu căng. Sự yêu thương đặt lòng tốt lên ưu tiên hàng đầu, cũng như lòng tự trọng. Không có các đặc điểm nào trên đây cho thấy sự nhu nhược. Tất cả

đều chứng tỏ có tinh thần quyết tâm.

Chúng ta thường lầm lẫn khái niệm về sự yêu thương bởi việc nghĩ rằng chúng ta phải “yêu” người đang có sự bất hòa với ta. Thử tưởng tượng làm sao một người lái xe tải cục cằn lại nghĩ rằng anh ta phải yêu thương những người đàn ông thô lỗ hoặc lỗ mãng khác trước khi anh ta có thể kiềm chế cơn giận của mình. Chúng ta phải cho rằng một khái niệm như thế sẽ không có nhiều ảnh hưởng với bất cứ người nào ở cùng một giới với nhau như thế.

Sự yêu thương có ý nghĩa nhiều hơn là một cảm giác êm ái dịu dàng. Nó còn là sự cam kết có thái độ biết tôn trọng nhau và sẵn sàng không đòi hỏi người khác phải có các điều kiện để được chấp nhận. Sự yêu thương đặt tinh thần khuyến khích ưu tiên hơn là sự chỉ trích và nó tìm kiếm những gì là thiện hảo, ngay cả khi việc làm đó có vẻ như không được tự nhiên. Tình yêu không cố giữ lại những điều đem đến sự đau khổ; thay vào đó nó hướng đến khả năng làm lành.

Khi tôi nói chuyện với Carol về việc dành ưu tiên cho tình yêu hơn là cơn giận, cô thừa nhận: “Từ lâu tôi đã nghe nói tình yêu có nhiều ý nghĩa hơn là sự cảm nhận; nó là một sự lựa chọn. Cho đến hai năm trước, tôi chẳng biết điều đó lại khó khăn đến thế. Tôi vẫn tiếp tục tìm những sự biểu hiện của Grant khiến cho tôi tin là anh ta đang cùng đi đúng hướng với tôi, nhưng hầu như tôi luôn phải thất vọng. Đây chính là một thử thách thật sự cho ý chí của tôi”.

Tôi nhận xét: “Nếu cô giống như những người bình thường thì việc để cho các ý nghĩ chỉ trích của cô biến khỏi cơn người mình chẳng khó khăn gì. Tất cả chúng ta đều muốn mình đúng, vì vậy, có thể chúng ta sẽ hết sức bực mình khi chấp nhận khái niệm là một số mối quan hệ chẳng đời nào có thể hoàn toàn hợp nhau”.

Carol nhận thấy rằng cô đã phải quyết định chọn yêu thương, hết lần này đến lần khác. Thí dụ: Một chủ nhật nọ, dường như Grant ở trong tâm trạng khó tính quá mức khi anh ta căn nhắc về một vài quyết định mà Carol đã đưa ra. Cô nói với anh ta một cách khôn khéo là sự kiên nhẫn của cô đang mất dần và họ cần phải tách riêng nhau ra trong vài giờ. Cô dùng thời gian này để tập trung trở lại chiều hướng cảm xúc của mình và cô quyết định là mình sẽ không tham dự vào bất cứ cuộc nói

chuyện nào trong ngày hôm đó liên quan đến những lời phàn nàn của chồng cô. Như cô tóm tắt lại với tôi: “Tôi tự nhắc mình là sẽ đặt ưu tiên cho sự kiên nhẫn và chịu đựng vì tôi tin rằng những nỗ lực yêu thương như vậy có lợi ích nhất cho mọi người. Tôi vẫn có thể tự cho phép mình nói ra một cách chắc chắn nếu cần thiết, nhưng tôi không muốn bị lôi cuốn vào tâm trạng căm ghét. Con người của Grant là vậy”. Cô chỉ biết rằng đó là chiều chủ nhật và cô có thể chọn áp dụng các phẩm chất của tình yêu trong một vài giờ đồng hồ tiếp theo.

Sự yêu thương người khác thường có nghĩa là bạn bỏ qua những lúc dễ dàng coi rẻ nhau vì bạn tự nhắc mình là không thể đại dốt dành ưu tiên cho các tính nết không hay nhất của mình.

Nhìn nhận cái giá của sự ý thức cao

Người cố tìm cách nén cơn giận của họ lại bằng sự tha thứ và chấp nhận sẽ nhận ra rằng họ chỉ có thể thành công khi tâm trí họ vượt lên trên được sự bộc lộ cảm xúc thô lỗ. Khả năng ý thức và sự sáng suốt được đánh giá cao hơn những cơn tức giận bốc đồng. Những người thoát khỏi cái bẫy của cơn giận đều làm như vậy khi họ liệu trước xem mình muốn là người như thế nào và bản thân họ muốn đối xử như thế nào. Sự suy nghĩ chín chắn, chứ không phải hành động mù quáng, là yếu tố dẫn đến sự thay đổi.

Những người như Carol cố gắng đưa ý thức của họ vào việc đấu tranh với cơn giận, thì họ thường trải qua cả sự cứu chuộc lẫn lời nguyên rủa. Sự cứu chuộc thể hiện dưới hình thái của lòng tự trọng khi họ nhận thấy mình đang có trách nhiệm thích đáng cho chiều hướng cảm xúc của chính mình. Sự nguyên rủa xảy đến khi họ nhận thấy những người có ý nghĩa trong cuộc sống của họ không có cùng mong muốn trở nên có ý thức và có trách nhiệm như họ. Điều này khiến cho họ có cảm giác như thể cuộc sống của họ diễn ra đơn độc một mình và không thể trông mong vào người khác chung phần chia sẻ trách nhiệm nặng nề trong mối quan hệ cho được công bằng. Họ đấu tranh để chấp nhận sự thật là nhiều người không mấy để ý đến hết các trường hợp xử sự không hay này đến trường hợp xử lý không ra gì khác mà chẳng bận tâm suy nghĩ về cách làm thế nào để giải quyết các chuyện rắc rối. Họ thường tự hỏi không biết mình có thể làm cách nào ép buộc người không có ý thức

trở thành biết suy nghĩ hơn, chín chắn hơn và biết học hỏi để tạo ra các sự thay đổi.

Đã có lần, Carol nói với tôi: “Trong một vài năm đầu chung sống với nhau, tôi cố gắng nói chuyện với Grant về những cách mà chúng tôi có thể làm để cải thiện mối quan hệ, và đặc biệt là cách chúng tôi có thể giải quyết chuyện xung khắc mà không biến nó thành sự kết thúc bi thảm. Tôi kéo anh ta theo tôi đến gặp chuyên gia tư vấn và tôi đăng ký dự các cuộc hội thảo về hôn nhân và tôi đọc những cuốn sách giải thích cách chúng tôi có thể tạo ra những thay đổi để cuộc sống tốt đẹp hơn. Cuối cùng, tôi thôi không thúc giục anh ta nữa và tôi không còn mong chờ nhiều hơn nữa. Tuy vậy, bây giờ chúng tôi có một đứa con và tôi vẫn dễ dàng có thể nổi giận vì tôi biết cuối cùng sự thô lỗ của anh ta sẽ làm ảnh hưởng đến con trai của chúng tôi và tôi khó lòng chịu nổi ý nghĩ đó”.

Tôi cảm thấy không hay cho Carol khi tôi lắng nghe những mối bận tâm của cô; tôi biết cô cảm thấy bị đơn độc vì Grant không chịu hợp tác với cô trong sự nỗ lực tiếp thu cách xử sự có ảnh hưởng tốt cho mối quan hệ. Cô biết việc chúng tôi nhấn mạnh vào sự chấp nhận và tha thứ là con đường tốt nhất nếu cô muốn làm nguôi đi những cơn tức giận bốc đồng của mình một cách thành công; cô chỉ mong sao ít nhất Grant có thể chịu nhận được *phần nào* .

Tôi ngẫm nghĩ: “Cô đang đấu tranh với một vấn đề thường xảy ra trong nhiều mối quan hệ. Dù đó là một cuộc hôn nhân mà chúng ta đang xem xét, nhưng cũng có thể là các mối quan hệ trong phạm vi dòng họ gia đình sống gần gũi, một bạn đồng nghiệp hoặc tình bạn, một vấn đề phổ biến thường nảy sinh. Đó là, một người cho thấy bản thân người ấy sẵn sàng áp dụng sự hiểu biết sâu sắc trong khi người kia tiếp tục phạm sai lầm mà không chịu sửa đổi bản thân và tỏ ra không có những quan tâm đặc biệt để học hỏi điều gì mới hoặc có ích”.

Cô nói: “Điều đó mô tả chính xác những gì tôi đang phải đương đầu. Việc khiến cho Grant trở nên biết tự xem xét đến bản thân thì chẳng khác gì buộc phải làm một việc quá sức mình! Điều đó sẽ không xảy ra”.

Những người như Carol xử sự với ý thức cao hơn những người ở cùng hoàn cảnh với cô. Họ có thể cố thúc giục người kia phải thay đổi. (Việc này có thể sẽ không có

tác dụng, nhưng là một sự lựa chọn). Họ có thể thôi không cố kiềm chế cơn giận của họ thích đáng và quay trở lại kiểu tức giận tệ hại hơn. (Việc này cũng không có tác dụng vì sẽ chỉ khiến cho họ dần sâu hơn vào tình trạng rối rắm). Nếu họ không có thể tiến tới sự cân bằng giữa tình trạng quyết đoán và tha thứ.

Tôi nói với Carol về các sự lựa chọn này. “Phần đông chúng ta muốn thấy những thành quả cụ thể, vì vậy chúng ta dễ bị cám dỗ quay trở lại cơn giận khi cho mình là đúng. Nếu cô chọn tha thứ cho Grant, thì phần thưởng của cô là ở tâm hồn chứ không phải bên ngoài và cô hướng đến mối quan hệ với anh ta bằng việc biết được là mình đang tạo được sự nỗ lực lớn hơn. Cô có nhắm đến điều đó không?”

Carol suy nghĩ cẩn thận về vấn đề mà chúng tôi đang bàn. Điều đó khiến cho tôi đánh giá cao sự quyết tâm của cô và cô trả lời câu hỏi của tôi thật ý nghĩa. Cô nói: “Tôi phải thú nhận là mình muốn được đền bù cho những sự lựa chọn tốt đẹp của mình, bằng việc bắt chồng tôi tỏ ra coi trọng những nỗ lực của tôi và bằng việc làm cho anh ta trở nên người chung phần với tôi trong việc cân bằng cảm xúc”. Rồi cô nói thêm: “Tôi biết điều đó không xảy ra ngay được, nhưng tôi *có thể* nói rằng tôi muốn mình nhàn nhã hơn khi tôi bỏ chuyện tức giận và chấp nhận chính con người anh ta. Nếu đó là phần thưởng nội tâm mà ông đang nói đến, thì tâm tư tôi có thể phần nào mãn nguyện”.

Carol lấy làm mừng vì cô có đầu óc tinh tường có thể hiểu được những khái niệm giúp cô kiểm soát được cơn giận. Dù cô không nhận được đầy đủ điều cô muốn trong mối quan hệ với Grant, nhưng cô tự nhắc mình là việc chọn tha thứ sẽ tốt đẹp hơn việc giữ mãi cơn giận không mang tính xây dựng.

Bác bỏ sự thúc giục hiểm khích

Một ngày nọ Carol đến buổi tư vấn và rõ ràng là cô rất không vui. Ngay khi chúng tôi đi bộ trong hành lang dẫn đến văn phòng, cô bắt đầu kể cho tôi về một chuyện xảy ra gần đây khi mẹ cô có thái độ như một bà già tự cao tự đại. Hơi nhồm người lên ở chiếc ghế phía trước, những lời tức giận tuôn ra khi Carol kể cho tôi chuyện đã xảy ra: “Hôm qua mẹ tôi đến thăm nhà và đang lúc tôi hết sức gay cấn với Grant. Anh ta ở một trong những tâm trạng hồ nghi, từ chối hầu như mọi thứ,

cho nên thực sự tôi đang cố giữ điềm tĩnh. Gần đây mẹ tôi không như làm vậy, nhưng lần này mẹ tôi nắm lấy cơ hội để phê bình mọi thứ tôi làm sai quấy, nghĩa là bà đang dùng lời lẽ để châm chọc tôi. Điều đó nhắc tôi về tất cả những lần bà chỉ trích tôi khi còn bé và cách bà hành động như thể bà là người duy nhất trên hành tinh này biết được điều hay lẽ phải. Tôi không thích điều đó khi bà thường có kiểu coi thường như thế và tôi sắp sửa quất vào mặt bà”.

“Ồ, cô đã làm vậy?”

“Không hẳn thế, nhưng tôi đã bảo bà là tôi đang gặp một ngày không hay và tôi cần có dịp thích hợp nào đó. Bà hiểu ý và về sớm hơn dự định. Tiến sĩ Carter, tôi muốn đến gặp bà và nói cho bà biết rõ và quả quyết là bà đã làm hỏng cuộc đời tôi hết lần này đến lần khác như thế nào. Tôi rất muốn nhắc bà là tôi gặp phải một vài ngày khó chịu ở đâu đó, nhưng khi tôi còn con gái, mọi ngày đối với bà đều là ngày khó chịu. Bà là người làm khổ tôi khi tôi còn nhỏ và tôi muốn bà biết rằng bà hoàn toàn không có quyền vào nhà *tôi* để nói với tôi như thể tôi bị buộc phải sống theo các nguyên tắc ngớ ngẩn của bà mà không bao giờ có tác dụng với bà khi bà ở vào tình trạng của tôi”.

Carol có lý do để cảm thấy tức giận mẹ mình không? Theo những gì cô ấy kể với tôi, dường như cô cảm thấy bị xúc phạm bởi những lời chỉ trích của mẹ mình và nói những lời chỉ dẫn không đúng lúc. Tôi không chê trách Carol về việc cô muốn giữ phẩm giá của mình và có lẽ cô đã làm điều phải lẽ khi cô ta nói với mẹ mình là cô cần có dịp thích hợp. Đây là một thí dụ thích hợp về cơn giận có tính quyết đoán cần phải được bày tỏ.

Điều khiến tôi quan tâm về cơn giận của Carol là việc muốn để sự hiềm khích bộc lộ. Tôi tin sự tốt đẹp có thể đến khi những người như cô ấy nói thẳng thắn với người khác về những tổn thương xảy ra trong cách đối xử của mỗi quan hệ. Tôi đã chứng kiến tận mắt chuyện làm lành có thể đạt kết quả như thế nào khi các cá nhân bị tổn thương sẵn sàng bộc lộ những sự tổn thương trước đây nhằm mục đích khép lại chuyện ngược đãi và xung khắc trong quá khứ. Tuy nhiên, tôi không cảm thấy Carol muốn nói chuyện với mẹ về quá trình trước đây của họ có những lời qua tiếng lại gây thất vọng. Carol bị tổn thương. Điều này khiến cô muốn làm mẹ cô bị tổn

thương. Hầu như một động cơ như vậy không bao giờ đem lại điều gì tốt đẹp.

Sự hiềm khích tượng trưng cho một kiểu tức giận thực chất vừa nhằm gây hậu quả tổn thương lẫn làm nhục. Một số hành động (tội ác, ngược đãi, thủ đoạn thô bạo và vô trách nhiệm) dung túng hình thức gây hậu quả tổn thương, nhưng cơn giận nói chung không giải quyết được gì nếu đi kèm với mong muốn làm nhục. Nếu sự công bằng đòi hỏi phải chịu hậu quả bị tổn thương, đành phải chịu như vậy, nhưng người tức giận không được lợi ích gì nếu giữ mãi tâm trạng hiềm khích.

Sự thất vọng của Carol với mẹ cô là một minh họa tốt cho thấy việc cần phải phát huy tính quyết đoán và có lẽ thậm chí cần nỗ lực đề cập đến các vấn đề trong quá khứ nhằm mục đích tạo ra một cái nhìn mới về nhau. Tuy nhiên, nếu Carol vội vã xúc phạm đến phẩm giá của mẹ mình, thì cô sẽ chỉ tiếp tục giữ mãi chính thái độ cô bắt lỗi mẹ mình mà bà đã làm như vậy.

Tôi muốn Carol nhắm đến một điều gì đó cao quý hơn những gì cô đã nhận được khi còn là một cô gái bị tổn thương. Có thể giảm bớt một phần đau khổ của mình khi cô nhận ra những sai trái mà mẹ cô gây ra để rồi cô có thể nhận ra được những sự lựa chọn sửa đổi tốt hơn và ráp tâm thực hiện chúng. Thí dụ: Carol và tôi nói về những phẩm chất mà cô muốn mẹ cô đã tỏ ra trong thời niên thiếu của mình. Carol nêu lên những đặc điểm, chẳng hạn như, sự cảm thông, sự kiên nhẫn và mềm dẻo mà sẽ tạo ra sự khác biệt tích cực trong gia đình lúc cô còn bé. Khi ấy tôi yêu cầu cô: “Khi cô thấy mẹ mình hành động ngược lại với những phẩm chất tốt đẹp này, việc đặt ra các giới hạn và không chịu để bị lôi kéo vào kiểu nầy sinh thêm đau khổ sở sẽ là biết lẽ phải. Một khi điều đó xảy ra, thì cô có thể xác định là cuộc sống của cô sẽ trở thành một minh chứng sống động cho một lối sống đẹp hơn. Sự điềm đạm của cá nhân, chứ không phải sự oán ghét, là lời tuyên bố cao quý nhất mà cô tin vào nguyên tắc xử thế của chính mình. Bằng cách vượt qua sự căm dỗ chèn ép người đối địch, cô có cơ hội tốt hơn để hưởng sự bình yên cá nhân và ảnh hưởng của cô đối với người đối địch có thể gia tăng”.

Việc giữ mãi lòng oán ghét chắc chắn phải bị ràng buộc với cơn giận sâu xa hơn. Sự tha thứ cho người làm sai quấy không có nghĩa là bỏ qua chuyện họ gây ra hậu quả không thích đáng, nhưng đơn giản là sự ráp tâm hướng tới cuộc sống không

phải lặp lại mãi những sai lầm moi móc từ trong quá khứ. Người chọn sự tha thứ thay vì sự hiềm khích, họ bộc lộ sự quyết tâm của mình theo cách sau: “Tôi đã biết rằng khi mình tập trung quá mức vào chuyện trả đũa những hành động sai quấy của một ai, tính cách của tôi bị choáng ngợp bởi oán hận đến độ tôi trở thành chính loại người đã tạo cho tôi sự tức giận. Tôi không muốn trở nên người giả nhân giả nghĩa, nên điều đó có nghĩa là tôi cần nêu gương về thái độ cư xử mà tôi đang đòi hỏi từ người kia”.

Thừa nhận bạn cũng cần có sự tha thứ

Người duy nhất thực sự có quyền không tha thứ là người không bao giờ phạm sai trái. Khuynh hướng sai lầm bẩm sinh của con người là nhân tố cân bằng rất tốt để ngăn chặn một người nhất định giữ thái độ cho mình giỏi hơn người khác. Việc làm sai quấy của tôi dường như có thể không quá đáng như sai quấy của bạn, nhưng sự thật là tôi phạm sai lầm có nghĩa là tôi không bao giờ có đủ khả năng quá khách quan đến độ tôi có thể đưa ra sự xét đoán người khác chuẩn xác. Chính sự ý thức này là nguyên nhân của lời chỉ dạy của người theo Thiên Chúa giáo: “Đừng xét đoán, kéo rồi bạn bị xét đoán”.

Việc thừa nhận nhu cầu được tha thứ của chính mình có thể không phải dễ dàng vì bạn không muốn nghĩ mình cũng thấp kém như người cần được bạn tha thứ. Tôi nói với người đang phải vật lộn với vấn đề này là đừng xét đoán ai tốt hơn hay sai xấu hơn là khôn ngoan nhất. Mỗi chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi những nhân tố khác nhau về môi trường, quá trình bản thân và sinh học đến nỗi gần như không thể xác định chính xác ai tốt lành và ai không. Thay vì thế, tôi cho biết sự chọn lựa kiểm chế việc tỏ ra tốt hơn người phạm sai lầm là yếu tố cần thiết, nếu không vì lý do nào khác hơn là khiến cho người tha thứ khỏi bị ràng buộc về mặt cảm xúc với người đã gây ra sự tổn thương.

Carol và tôi nói về sự thật là sự tha thứ có thể là một yếu tố chính để giữ cơn giận của cô được cân bằng: “Thực sự cô có các lý do chính đáng để cảm thấy khó chịu khi cô đấu tranh với vấn đề đang diễn ra thể hiện sự vô cảm của chồng và mẹ cô. Tuy nhiên, tôi cho là nếu như tôi nói chuyện với mỗi người họ về những mối tương quan của họ với cô, họ sẽ có thể dẫn chứng các chuyện xảy ra khi họ cảm thấy

ngược lại họ nhận được việc đối xử thiếu kính trọng ở cô”.

Cô ấy nói: “Ông đang nghĩ đúng. Chẳng giấu gì trong những lúc thất vọng, tôi có thể đã nói hay làm những điều không đem lại chút ý nghĩa nào. Nhưng đôi lúc, tôi có thể cường điệu và cực cần”.

Tôi hỏi cô ấy thích được đối xử như thế nào khi phạm sai lầm và cô đáp ngay: “Tôi muốn được tha thứ”. Rồi cô cười và hỏi: “Ông định cho tôi câu nói là ‘Hãy làm cho người khác những gì mà bạn muốn người ta làm cho mình’ phải không?”

“À, tôi không nghĩ cần phải như thế vì cô đã biết nằm lòng câu đó rồi”.

Bạn biết mình cảm thấy khó chịu đến thế nào khi những người khác không chịu tha thứ cho bạn vì những việc làm sai lầm và họ tỏ ra miễn cưỡng phải chấp nhận bạn. Bạn cũng biết rằng khi bạn tìm được sự tha thứ và chấp nhận, bạn có ý sẵn sàng bày tỏ tinh thần hợp tác hơn với người thể hiện điều đó. Việc đánh giá cao của bạn về hành động tha thứ có thể trở thành nhân tố gây động cơ thúc đẩy bạn dễ dàng tha thứ cho những người đã gây lỗi lầm với bạn.

Sự tha thứ là một quà tặng được đem cho, tự do lựa chọn mà không có điều kiện kèm theo. Mặc dù sự tha thứ thuần túy được thực hiện mà không đòi hỏi sự đền đáp từ người tiếp nhận, các viễn tượng về một bầu khí hợp tác tăng lên một khi sự tha thứ được ban tặng. Những người tức giận tìm sự khuây khỏa khỏi những trải nghiệm đau thương, cũng như đôi khi họ thấy rằng tính quyết đoán thích hợp có thể phát sinh sự hưởng ứng mong muốn, vì vậy họ cũng có thể biết rằng sự tha thứ tạo ra các mối quan hệ được cải thiện.

Dù cho bạn không nhận được đầy đủ những gì bạn đã cho đi, bạn vẫn có được nhiều lợi ích vì sự điềm tĩnh mang lại kết quả là phần thưởng xứng đáng hơn nhiều so với tình trạng cứ vương mãi vào trong cái bẫy của cơn giận của bạn.

Nhận xét cá nhân

- Trong những trường hợp nào bạn xem là mình có thái độ cả quyết, rồi mới biết chắc được là điều đó không đạt được các kết quả mong muốn? Bạn cần tha thứ

cho ai trong cuộc sống xã hội của mình?

- Trong những trường hợp nào bạn có thể bị lôi cuốn cho rằng việc giữ mãi tâm trạng cay đắng là đúng? Tại sao sự tha thứ hay chấp nhận là sự lựa chọn tốt hơn?

- Bạn đã có quan niệm sai lầm gì về bản chất của sự tha thứ? Làm sao bạn có thể biết được sự tha thứ là sự biểu hiện của sức mạnh chứ không phải là sự chịu thua?

- Bạn tin ở điều gì về quan niệm sự yêu thương thì đáng mong muốn hơn sự tức giận? Sự tin tưởng như thế hướng dẫn bạn như thế nào khi bạn để tâm đến sự tha thứ cho người khác?

- Để tha thứ, có thể bạn phải chấp nhận là những người khác sẽ không đánh giá cao hoặc thậm chí không nhận ra lòng tốt ở sự nỗ lực của bạn. Cách nào hay nhất để xử sự với khả năng như thế?

- Rốt cuộc tại sao sự oán hận lại có hại cho chất lượng cuộc sống của bạn?

- Trong các trường hợp nào bạn cần được tha thứ? Việc ý thức về nhu cầu này giúp bạn ra sao khi bạn xác định cách để kiềm chế cơn giận của mình?

TÍNH CÁCH CỦA NGƯỜI BIẾT KHẮC PHỤC

Một ngày thứ hai trong phòng ăn trưa ở bệnh viện, một bác sĩ tỏ ra đang ở trong trạng thái khó chịu. Thay vì tham gia vào cuộc tán gẫu thân mật với các nhân viên khác, ông ủ rũ và im lặng. Về khó chịu dường như hiện mãi trên nét mặt và ông ta có những lời nhận xét cộc lốc. Là một người hâm mộ bóng đá cuồng nhiệt, ông đã dự một trận bóng đá của trường đại học trước đó hai ngày và đội của ông bất ngờ thua. Ông nói một cách thất vọng về kế hoạch chơi không đẹp được các các trọng tài kết hợp dàn xếp và lối chơi kém cỏi của các cầu thủ. Rõ ràng là theo đánh giá của ông, ngày hôm đó là một điều bất hạnh và đã khiến cho ông chẳng còn cảm thấy được gì là tốt đẹp. Ý tưởng “Hãy để cho tôi yên” hiện rõ nơi con người ông.

Cùng lúc đó, một bác sĩ khác lại tỏ ra khá thân thiện và vui vẻ. Ông nói những điều tích cực với các cán bộ nhân viên và ông không sao ngớt được vẻ mặt tươi cười. Ông cũng đã đi xem trận bóng đá vào ngày thứ bảy trước. Thật ra, đó cũng chính là trận đấu mà vị bác sĩ kia đã dự. Ông nói về trận đấu rất hay, khen ngợi các trọng tài và rõ ràng là đã làm cho phấn chấn bởi sự kiện là đội bóng xuất sắc nhất đã thắng.

Hai người đã cùng tham dự một sự kiện như nhau, tuy vậy phản ứng cảm xúc của họ khác nhau rất nhiều. Điều đó đã xảy ra thế nào? Dĩ nhiên mỗi người trong số họ đều cổ vũ cho đội của riêng mình và phản ứng của họ đã phản ánh tỷ số chung cuộc của trận đấu. Đáng nói hơn, các cảm xúc riêng rẽ của họ cho thấy là mỗi người họ có một hệ thống sàng lọc trong đầu óc khác nhau, thúc đẩy họ giải thích sự kiện theo cách của riêng mình.

Dù bạn có ý thức về điều đó hay không, trong mỗi trường hợp đầu óc bạn sàng lọc các sự kiện và cho bạn biết cách để phản ứng. Sự sàng lọc đó bao gồm thái độ, sự ưu tiên, thành kiến, trải nghiệm trước đó, nhu cầu, khát vọng và sự trông đợi. Đôi lúc sự sàng lọc ấy cho bạn biết hưởng ứng với sự nhiệt tình, những lúc khác lại chán

ngán. Sự sàng lọc trong đầu óc bạn có thể cho bạn biết mình nên cảm thấy buồn hoặc đề phòng hay nó có thể thúc đẩy các cảm giác mãn nguyện.

Vì bản chất chủ quan của các thành tố chủ chốt trong sự sàng lọc của đầu óc như thế, không chắc chắn là nó sẽ gây ra phản ứng cảm xúc lành mạnh, chín chắn hay ổn định. Trong thực tế, vấn đề của con giận gây tổn thương cho thấy rõ là một số người vướng phải tâm trạng khó chịu vì hệ thống thâm nhập vào đầu óc của họ khiến cho họ tưởng rằng thế giới là một nơi gay go và cách duy nhất để phản ứng lại với sự kích thích này là bằng quyền hành, sự ngang bướng, các biện pháp trả đũa hoặc rút lui. Trong cách phản ứng ấy có thể có liên can đến lối suy nghĩ không đến nơi, tuy vậy hệ thống sàng lọc của đầu óc có thể quá gay gắt đến độ nó khiến cho một cá nhân bỏ qua lý trí và phản ứng lại theo một cách mà cuối cùng gây ra nhiều vấn đề hơn là giải pháp.

Tâm trạng bết tắc

Khi người ta cứ bị vướng vào cơn giận của chính mình, chắc chắn họ ngày càng bộc lộ rõ cách cư xử bị bết tắc với người khác và không thích ứng với hoàn cảnh. Tâm trạng bết tắc có thể được định nghĩa là khuynh hướng giải thích các sự kiện bằng sự bi quan và thiên cận, dẫn đến cách phản ứng căng thẳng hoặc cảm xúc dễ bị suy sụp. Những người cứ tiếp tục bị bết tắc khi đầu óc cho họ biết thế giới tồi tệ và không đáng tin. Họ đưa ra bằng chứng vụn vặt về các trường hợp đã trở nên không thuận lợi để bào chữa cho chính mình là tại sao họ có lý khi phản ứng với môi trường chung quanh một cách cay nghiệt hoặc đề phòng.

Hãy nhớ lại Carol, một người mẹ trẻ đã không còn dành thời gian cho sự nghiệp của mình để ở nhà với đứa con trai nhỏ bé của cô. Hầu hết những người gặp cô sẽ cho rằng cô lạc quan và vui vẻ, dựa vào tính tình thân thiện và biết quan tâm đến người chung quanh của cô. Cô luôn luôn vui khi được gần gũi với bạn bè và cuộc sống của cô với tư cách là người mẹ chắc chắn cho cô nhiều cơ hội để quen biết các phụ nữ khác cũng có lối sống như mình.

Dù có thái độ lạc quan hy vọng, nhưng cô thường hay dễ bực mình và tình trạng gây ra sự khó chịu trong khi giao tiếp với mẹ và Grant, chồng cô. Lúc còn nhỏ, quá

thực cô có lý do để cảm thấy tức giận mẹ mình vì quá trình sống trước của họ có lời qua tiếng lại không hay và việc xử sự chuyện xung khắc không tốt. Cũng vậy, cô cũng có thể bào chữa cho sự tức giận của mình đối với Grant, dựa vào thái độ chỉ trích và tính nết khó khăn của anh ta trong mối tương quan cảm xúc với cô. Khi tôi và cô bàn luận về cách xử sự cơn giận bằng sự quyết đoán mang ý nghĩa tích cực và tạo ra các giới hạn trong mối quan hệ, tôi nhận thấy Carol có thói quen giận lâu ngay cả sau khi có vẻ như chuyện giải quyết ấy đã tỏ ra có tác dụng tốt.

Chẳng hạn như, một ngày cuối tuần nọ, cô cảm thấy Grant không còn được như cũ khi anh lại bắt đầu có những thói quen làm họ mất đi thời gian gần gũi với nhau. Anh ta chỉ đáp lại cộc lốc và có vẻ như hoàn toàn không quan tâm đến những thứ mà Carol đã phải nói ra. Bằng giọng thích hợp, cô nói đến thái độ của anh và bày tỏ hy vọng là anh ta sẽ bỏ cái tật thờ ơ này và cùng với cô tạo cho ngày cuối tuần của họ thành một ngày nghỉ vui vẻ và thư giãn. Để tỏ sự tin tưởng của mình, Grant đã nhận lời cô một cách vui vẻ và đã nỗ lực thực sự để tạo được sự hài hòa.

Một vài ngày sau, khi Carol nói với tôi về thời gian họ gần gũi với nhau, cô nhận định: “Dù tâm trạng của Grant có thay đổi khá hơn, nhưng tôi thấy chính mình phải vật lộn với tình trạng khó chịu trong suốt ngày nghỉ cuối tuần còn lại. Điều làm tôi bức bối là đã phải yêu cầu anh ta tỏ ra chu đáo. Dường như chỉ có cách duy nhất tôi có thể làm cho anh ta trở nên người biết điều là phải nói thẳng điều đó ra với anh thật rõ ràng. Anh ta đã là người trưởng thành rồi mà! Tại sao anh ấy không thể là một người biết đảm đương mà không cần phải thúc giục nữa?”

Carol phản ứng với một hoàn cảnh tiêu cực bằng tính quyết đoán và điều đó mang lại các lợi ích tích cực. Tuy vậy, cô tiếp tục phải vật lộn với cơn giận trong tâm trạng phải dồn nén. Điều gì đang diễn ra? Hệ thống sàng lọc của đầu óc mách bảo cô là không thể bằng lòng với lối phản ứng của Grant vì cô biết rằng thái độ đó không cho thấy một tình trạng hài hòa với nhau đầy đủ và lâu dài. Dựa vào tiếng tăm trước đây của anh, cô biết tình trạng sửa đổi cho hài hòa của anh chỉ là tạm thời và cô nhận thấy trước nỗi thất vọng trong tương lai cũng sẽ chẳng khác gì tình huống hiện tại. Điều quan trọng hơn là tâm trí cô đang mách bảo cô: “Anh ấy đã làm như vậy với tôi quá nhiều lần. Tôi không thể tiếp tục chịu như vậy nữa. Thật quá khó”.

Cảm giác bị biến thành nạn nhân

Tâm trạng bế tắc của Carol khiến cô nhận lấy vai trò là một nạn nhân. Mặc dù ta có thể hiểu được là cô cảm thấy lo ngại và bối rối về chuyện cô phải trải qua những năm tháng cố làm thế nào để phản ứng lại suy nghĩ của người khác, nhưng cô đã bị ám ảnh về chuyện phải hứng chịu sự bất công trong hoàn cảnh khó khăn của cuộc sống đến mức cô không thể giữ bỏ cảm giác gây thêm tâm trạng khó chịu cho mình.

Cảm giác bị biến thành nạn nhân là một trải nghiệm thông thường của những người tức giận. “Hãy xem anh đã làm gì khiến cho cuộc đời tôi phải khốn đốn” là lời phàn nàn mà họ thường bắt người kia phải gánh chịu. Trong nhiều trường hợp, sự xúc phạm và chuyện bực bội là có cơ sở, vì thế việc cho rằng những người cảm thấy tức giận do sự đối xử không tốt của người khác để đến nỗi họ bị mất cân bằng về cảm xúc là không hoàn toàn đúng. Một nạn nhân được định nghĩa là người phải hứng chịu đau khổ, bị tổn thương hoặc bị thiệt thòi quá đáng. Chắc chắn, trong nhiều trường hợp gây ra tức giận, người chịu đựng cơn giận muốn đứng lên phản đối lối đối xử tồi tệ là đúng.

Carol có thể nhớ lại nhiều lúc khi Grant chỉ trích gay gắt, thờ ơ hoặc tỏ ra không đáng tin cậy. Đôi khi, anh ta thật nhỏ nhen trong cách đối xử với cô. Cũng vậy, Carol có thể kể về vô số lần trong quá khứ và hiện tại, khi cha mẹ cô chẳng có hành động gì để ủng hộ cô. Đặc biệt là mẹ cô có thể hay cãi lý và bà thường khiến cho Carol cảm thấy phải lúng túng bởi việc bà không sẵn sàng tỏ ra mềm dẻo hoặc dành cho cô sự ân cần.

Carol có phải là nạn nhân không? Theo định nghĩa là có. Chắc chắn cô đã phải chịu khổ sở, tổn thương và thiệt thòi quá mức bình thường. Theo đúng nghĩa như thế thì cô có lý do thích hợp để trở nên quyết đoán, giải thích các nhu cầu của mình một cách rõ ràng và đưa ra các điều kiện khi cần. Tuy nhiên, trong cuộc tư vấn, chúng tôi thảo luận cách cô sẽ phải thận trọng không để cho cảm giác bị biến thành nạn nhân của mình trở thành quá chú trọng đến cảm xúc, đến độ cô không còn đủ sáng suốt để vượt qua nỗi cơn giận của mình một khi nó trỗi dậy.

Một số người biến tình trạng phải chịu hy sinh của họ thành tâm điểm đáng lưu

ý, đưa ra sự nhấn mạnh quá đáng về sự khổ sở của họ. Họ có thể phóng đại cơn giận của mình cho đến khi nó trở nên sự giận dữ không thích đáng hoặc tình trạng khó chịu day dứt mãi và tính cách của họ có thể bị chi phối quá mức bởi nhu cầu muốn cho người khác biết là họ sẽ không bao giờ phải chịu những cảm xúc bị tổn thương nữa. Hoặc là họ bộc lộ cơn giận quá gay gắt hoặc thường xuyên đối đầu với người đối xử không tốt hoặc trút cơn giận của mình vào những người không có liên can trực tiếp đến việc biến họ thành nạn nhân.

Trong một ngày mừng lễ, Carol ở nhà một người bà con, lúc ấy mẹ cô đưa ra lời phê bình chỉ trích về một chuyện khá nhỏ nhặt. Đúng là lời phê bình ấy là không cần thiết, nhưng cũng được coi như vô thưởng vô phạt nếu đã có thể làm ra vẻ không biết đến. Trong một lúc, Carol lặng thinh bực bội về chuyện thiếu nhạy cảm của mẹ cô; rồi chẳng nói chẳng rằng, cô ra dấu cho chồng và con trai mình bước ra hiên trước nhà người họ hàng. Cho họ biết là đã đến lúc phải về, gia đình lái xe bỏ đi mà không hề nói một lời với những người khác.

Carol đã làm cho mình tin là mẹ cô sẽ làm cho thời gian còn lại của chuyến đi mừng lễ trở nên phải khổ sở, cho nên cơn giận của cô đã thúc giục cô đưa ra phản ứng trước. Ngay thời điểm đó, cô không chỉ tỏ ra như một nạn nhân mà còn là một *nạn nhân thực sự*. Cô quá tập trung đến khả năng phải chịu khổ sở qua sự ảnh hưởng của mẹ cô đến độ cô không thể kiềm chế cơn giận. Thực ra trong những tháng trước, chuyện này đã xảy ra và mẹ cô đã có sự tiến bộ khi bà cho thấy bà chịu tiếp thu phần nào những sự quyết đoán của Carol. Tuy thế, thật khó để cô trút bỏ tình trạng biến mình thành nạn nhân vì nó đã khắc ghi vào cô sự bực tức trong quá nhiều năm tháng.

Thái độ của người có đầu óc chủ bại

Song song với vấn đề biến mình thành nạn nhân là một thái độ của sự bại hoại trong bản thân người tức giận và vướng vào trong tâm trạng bị bế tắc. Tư tưởng chủ bại có thể được định nghĩa là tâm trạng vô vọng, nó dẫn đến sự yếm thế, sự cay đắng hoặc tình trạng tinh thần suy sụp. Có thể có sự nỗ lực để vượt qua các vấn đề, nhưng rồi cũng lại thất bại. “Ai quan tâm?” và “Có ích gì?” là những lời thường được những người mắc phải tư tưởng chủ bại nói ra.

Tôi nhớ lại lần nói chuyện với một người đàn ông độc thân ở độ tuổi ngoài bốn mươi đã không thỏa được ước vọng trong các mối quan hệ quan trọng trong quá khứ. Cha anh đã bỏ rơi gia đình khi anh còn ở tuổi thơ ấu và chưa bao giờ đóng một vai trò có ý nghĩa nào trong cuộc đời anh khi anh lớn lên. Trong những năm học đại học, mẹ anh tái hôn và chuyển sang một bang khác, trở nên ít gần gũi với anh. Anh lập gia đình, rồi vợ anh lại ngoại tình với không chỉ một nhưng đến hai người đàn ông. Một số bạn bè xa lánh anh và anh làm công trong nghề thanh toán hóa đơn, một nghề buồn tẻ chẳng tạo ra được mấy hào hứng hoặc thách thức.

Khi người đàn ông này nói chuyện với tôi, anh cho tôi biết là anh đang tìm hiểu một phụ nữ đã hai năm nay và không thể tìm được khuyết điểm nghiêm trọng nào ở cô. Cô ta tử tế, chung thủy và có trách nhiệm. Tuy vậy dù có những đức tính tích cực, nhưng anh vẫn thường có thái độ khó chịu và cô thường hay phàn nàn về chuyện anh ngày càng ửu rữ và có tâm trạng bất thường. Anh giải thích với tôi: “Nói thẳng ra là tôi sợ yêu cô ấy. Mặc dù cô ấy cho thấy là đối xử tốt với tôi. Tôi cho rằng tôi đã quá quen với chuyện thấy các mối quan hệ tan vỡ đến nỗi tôi hiện chỉ nghĩ rằng điều đó rồi cũng sẽ xảy ra thậm chí cả khi có bằng chứng cho tôi biết điều tôi e ngại là không đúng”.

Tư tưởng yếm thế là một đặc điểm nổi bật ở những người có đầu óc chủ bại. Hoàn cảnh của họ đã dạy cho họ khôn ngoan là phải biết hoài nghi người ta và các sự kiện, nhưng họ đã đưa nhu cầu phải cảnh giác đi một bước quá xa bởi việc cho rằng rồi sẽ gặp điều tồi tệ nhất, ngay cả khi chẳng có gì chắc chắn là như vậy. Khi tình trạng này diễn ra, những người vô tội bị lôi kéo vào cái vòng kiểm tỏa của cơn giận. Họ không có mấy nỗ lực để bày tỏ về các giới hạn và sự quyết đoán mang ý nghĩa tích cực vì họ chẳng còn mong đợi là điều đó sẽ cải thiện được hơn. Họ không sao tha thứ và giải tỏa cơn giận vì dường như phải buông tha cho người ta khỏi cái vòng kiểm tỏa như vậy là quá khoan dung.

Khi tôi nói chuyện cụ thể với Carol về việc giải tỏa cơn giận đối với mẹ cô, tâm trạng chủ bại của cô đã cho thấy rõ ràng. Cô nói bây giờ việc thay đổi cách phản ứng của mình đối với mẹ cô thì cũng sẽ chẳng tạo thêm được điều gì tốt đẹp vì cung cách nói năng tiêu cực đã bám chặt vào quá sâu. Ngay cả khi mẹ cô cho thấy các dấu

hiệu sẵn sàng thay đổi, Carol thường nhún vai nói là cô đã từng nghe cái kiểu đó từ trước rồi. Cô không còn đủ khả năng hy vọng được nữa.

Carol đã gần đến độ để cho đầu óc mình hóa thành quen với tâm trạng mất hết hy vọng một cách nguy hiểm; hầu như cô chấp nhận là mình không còn thể mong đợi điều gì tốt đẹp đến được từ những mối quan hệ quan trọng nhất của mình. Có vẻ như cô phải cam chịu cuộc sống căng thẳng và tức giận. Cô không hẳn đã thú nhận mình đã chọn kiểu dần sâu vào những sự tin tưởng bi quan như thế, tuy nhiên tính cố chấp cho thấy là cô đã không còn nghĩ đến khả năng nào khác ngoài thái độ thường xuyên căm ghét.

Những người như Carol có thể cứ mãi ở trong tâm trạng bế tắc vì họ quá đặt nặng vào những người khác nên không thể loại bỏ cơn giận và sự bi quan. Dựa vào cơ sở lập luận là những người khác có thể gây cho mình thất vọng, họ cứ mãi ở trong cơn giận của mình cho đến khi họ nhận ra được thực tế là họ có thể chọn cách khác tốt hơn. Họ có thể chọn để vượt qua.

Tâm trạng của người biết khắc phục

Có một nhóm người đặc biệt học cách phản ứng lại nghịch cảnh bằng thái độ lạc quan. Họ là những người biết khắc phục, những người không chịu lún sâu vào tình trạng mất hết hy vọng khi đương đầu với các nghịch cảnh. Khi họ gặp khó khăn, sự sàng lọc của đầu óc họ mách bảo là họ có cơ hội phản ứng lại theo một cách tích cực phát triển mối quan hệ và sự hòa thuận. Thay vì sợ xung khắc, họ nhận thấy rằng cách đó đem lại cơ hội để bày tỏ lòng tốt, đem lại sự thân thiện hoặc sự công bằng. Họ nhận ra rằng về thực chất thì bất cứ ai cũng có thể giữ được tính điềm đạm khi mọi việc diễn ra tốt đẹp, nhưng họ đã nhận ra rằng cơ hội thực sự để tạo cho các mối quan hệ bền vững có liên quan đến việc chế ngự tình trạng căng thẳng thích đáng và họ không muốn bỏ qua cơ hội ấy một khi nó đến.

Jim là một người biết khắc phục như thế, một người đàn ông trung niên phải thừa nhận là đã trải qua kinh nghiệm thất bại trong gia đình và trong hoạt động chuyên môn. Hiện nay anh sống độc thân, anh đã ly dị một vài năm trước khi chúng tôi gặp nhau. Anh ta có một đứa con trai đang học đại học là Patrick, đã sống

với anh suốt trong hai năm cuối cấp ba trước đây. Patrick đã vướng vào chuyện lạm dụng rượu khá nặng và Jim nhận thấy là cách duy nhất để giúp con trai mình là phải phát triển các kỹ năng nuôi dạy con tốt hơn, chứ không phải là cách dùng những lời nói gây cho phải lo lắng buồn phiền hoặc bất cứ cách nào khác thiếu tôn trọng.

Anh ta nói với tôi: “Tôi lúc nào cũng tự hào là người cha biết chăm sóc con mà có thể nói chuyện thẳng thắn với con. Ông có thể tưởng tượng được là tôi đã cảm thấy sốc và tức giận khi biết được con trai mình đã biến thành một đứa ranh ma giao du với đám bạn bè chẳng ra gì. Khi nó được 16 tuổi, dường như có một sự thay đổi đột ngột bỗng xảy ra trong tâm trí nó và toàn bộ khả năng nhận thức lẽ phải của nó bị xóa mất. Nó bắt đầu bỏ học, không chịu nộp bài làm ở nhà và đạt điểm kém. Nó thường không có mặt ở nơi mà nó nói với tôi là nó sẽ đến đấy. Bạn bè nó là những đứa tồi chẳng có trách nhiệm gì với cha mẹ. Gần như mọi dịp cuối tuần, nó thường tìm đến chỗ nhậu nhẹt nào đó và nốc bia cuồng đại với những đứa bạn như thế. Nó bỏ chơi thể thao và thôi không đi đến các tổ chức thanh niên cổ vũ cho các nguyên tắc sống lành mạnh. Gần như tôi khó lòng biết được nó ra thế nào nữa”.

Tôi tò mò muốn tìm hiểu nên hỏi: “Vậy anh đã giải quyết tất cả các chuyện phức tạp do vấn đề này tạo ra như thế nào? Chắc hẳn phải là một việc gay go cho anh”.

Jim thừa nhận: “Đúng là gay go. Phản ứng đầu tiên của tôi là phải tự hỏi mình đã thiếu sót ra sao. Tôi cũng tức giận và muốn cho nó biết là nó không còn được đòi hỏi tôi phải chấp nhận lối sống ngu dại và vô trách nhiệm của nó”. Rồi thái độ thay đổi, Jim nói: “Tôi nhận thấy rằng các thái độ của con trai mình cho thấy nó đang bị tổn thương, vì vậy tôi quyết định đó là cơ may tốt nhất của mình để giúp nó và tôi cần phải biết rõ nó hơn”.

Jim có thể đã dùng cơn giận của mình để dạy cho Patrick biết phải trái. Nhưng một cách giải quyết như thế chắc đã không đem lại những kết quả tốt; tuy nhiên, anh ta đã có thể suy nghĩ vấn đề đó theo cảm tính, dựa vào tình trạng thiếu tinh thần trách nhiệm của con trai mình. Thay vì thế, anh đã tìm kiếm sự tư vấn nhằm mục đích biết được cách để truyền đạt các sự ngăn ngừa mà không làm tổn thương đến mối quan hệ với Patrick thêm nữa. Lời nói mở đầu trong buổi làm việc đầu tiên

là: “Tôi cần biết cách chế ngự cơn giận của mình vì tôi cần giúp con trai tôi biết cách chế ngự cơn giận của nó”. Ngay lúc đó, tôi biết chúng tôi sẽ tạo được sự tiến bộ vì anh ta không có thái độ quy kết trách nhiệm vì đó là tâm trạng của người có tư tưởng chủ bại.

Trong những buổi làm việc, chúng tôi đã thảo luận nhiều các khái niệm thường liên quan đến vấn đề của cơn giận. Chúng tôi phác họa ra các sự lựa chọn, cả tích cực lẫn tiêu cực, đối với sự chế ngự cảm xúc của anh và chúng tôi quyết định là tính quyết đoán và sự giải tỏa cơn giận là các sự lựa chọn thích hợp hơn. Chúng tôi bàn về sự tự do được cân nhắc bằng sự hiểu biết về hậu quả của việc dùng quyền tự do ấy. Chúng tôi đề cập đến vai trò của tâm trạng thiếu tự tin ở cách bày tỏ cảm xúc của riêng anh và chuyện anh có thể đã bao bọc không phải lẽ để cho con trai mình có các sự chọn lựa sai lầm chi phối đến tâm trạng của anh ra sao. Jim rất ham học hỏi và anh ta đặc biệt khéo áp dụng các ý tưởng mà chúng tôi đã thảo luận để thay đổi thái độ. Anh ta quyết tâm nỗ lực hết sức.

Hệ thống sàng lọc trong đầu óc của Jim giúp anh tin rằng các vấn đề về cơn giận của anh có thể được giải quyết bằng cách nào đó. Anh ta đã quyết định trước đó là dù cho Patrick không hưởng ứng những đề nghị tích cực của anh như anh mong muốn, anh vẫn sẽ trở thành một người cha tốt hơn và một người sống hài hòa hơn. Thái độ của anh có thể được tóm lại như sau: “Dù tôi không kiểm soát được những ảnh hưởng ở bên ngoài gây khó khăn cho tôi mỗi ngày, nhưng không ai khác ngoài tôi làm chủ được những sự ảnh hưởng bên trong tôi”. Jim thừa nhận ngay buổi đầu làm việc của chúng tôi cốt để anh kiểm soát được chiều hướng về cơn giận của mình.

Như những người biết khắc phục xác định cách phản ứng lại với những trường hợp gây ra tức giận, một vài thái độ chủ chốt bắt đầu xuất đầu lộ diện. Chúng ta hãy xem xét chúng.

Bạn luôn có thể trở nên chín chắn

Kinh nghiệm của bạn về các tình huống tiêu cực là bước khởi đầu giúp bạn quyết tâm trở thành con người có ý nghĩa tích cực hơn.

Những người bị vướng vào sự rối rắm trong cơn giận của chính họ tìm ra được các đầu mối cảm xúc từ những người khác. Lập luận như sau: “Nếu bạn tỏ thái độ tôi muốn thì tôi có thể cảm thấy ổn. Nhưng nếu bạn đối xử tệ với tôi, tôi cho rằng mình buộc phải để cho cơn giận của tôi bộc lộ”. Bất cứ sự biểu hiện nào về sức mạnh nội tâm cũng sẽ mất hết khi tâm trạng bé tắc được kích động đến hết mức. Về thực chất, cách cư xử này chắc chắn làm cho việc chế ngự cơn giận sai lầm tiếp tục xảy ra vì nó là hành động phản kháng, chủ động, thiếu suy nghĩ chín chắn.

Những người biết khắc phục nhận thức được rằng tình trạng nảy sinh chuyện xung khắc không phải là lúc để phản ứng chống trả ngay, nhưng để suy nghĩ, dự tính và tách rời khỏi cảm xúc của những người tiêu cực. Tôi nghe những người tức giận nhiều lần xác nhận là những cảm xúc gay gắt của họ cứ thế diễn ra. Họ nhận ra cơn giận ập đến quá nhanh và quá mãnh liệt đến độ không có thời gian đâu để tính đến chuyện phản ứng cho hợp lý. Khi tôi nói rằng phản ứng cảm xúc của họ là kết quả của việc lựa chọn, họ thường phản đối và cho rằng tất cả tình huống xảy ra trong chớp nhoáng đến nỗi họ không sao kiểm soát được cơn bốc đồng của mình. Tôi vặn lại là nếu điều đó đúng thì thực sự họ tất phải chịu một cuộc sống bất hạnh vì hành động vô lý.

Những người biết khắc phục nhận thấy rằng dù những cơn bộc lộ cảm xúc thường xảy ra nhanh, nhưng họ vẫn có thể chọn được cách phản ứng. Khả năng tự kiểm chế luôn là một sự lựa chọn. Hơn nữa, họ biết rằng khả năng định liệu cách để phản ứng với chuyện xung khắc được nâng cao khi họ rèn luyện trước cách họ muốn phản ứng lại với nghịch cảnh ra sao. Họ không để cho sự bộc lộ cảm xúc trở thành cơn bốc đồng vào phút chót. Cho nên họ đã quyết định trước không để bị lôi kéo vào hành động sai lầm của người khác, thay vào đó họ nghĩ cách để dùng thời điểm xung khắc như một dịp để phát triển vai trò chủ đạo và gây sự ảnh hưởng tích cực của họ.

Tôi đã nói chuyện với Carol về cách cô có thể điều chỉnh hệ thống sàng lọc của đầu óc cô khi nó có liên quan đến việc phản ứng lại với cả chồng và mẹ cô. Tôi nhớ là: “Cô đã nói với tôi rất nhiều lần xích mích giữa cô với mẹ mình và thái độ bà đã tỏ ra vô cảm trong hầu hết các trường hợp như thế đều gần như giống nhau. Và tôi

thấy rằng cô thường hay phản ứng lại với những lời gây sự của bà theo cách mà chúng ta có thể đoán được. Dường như cô đã mất hết hy vọng là tình thế có thể khác đi”. Rồi để cô nhận ra vấn đề, tôi hỏi: “Liệu cô có sẵn sàng xem lần xung khắc sắp tới đây với bà như một dịp để bộc lộ sự trưởng thành và chín chắn của mình không?”

Carol ngồi thụt người lại trên ghế. Cô hơi lắp bắp khi đưa ra câu trả lời mà cô cho rằng tôi muốn nghe: “À, vâng, tôi cho là, tôi muốn nói là... Tôi nghĩ là mình không cần phải tiếp tục phản ứng với bà như mọi khi, nếu đó là điều ông đang hướng đến”.

Tôi nói: “Đó chính là điều mà tôi đang nhắm đến. Trong nhiều năm, cô đã để cho mẹ mình dẫn dắt tình trạng cảm xúc của cô và đúng là cách xử sự như vậy đã không đem lại sự thành công mỹ mãn. Tôi muốn nói là đã đến lúc phải thay đổi cách xử sự, với sự quyết tâm từ chính bản thân cô phải tập trung vào việc trở thành người có ý nghĩa tích cực nhất có thể, bất kể phản ứng của bà thế nào”.

Carol chưa bao giờ nghĩ đến những cảm xúc của mình như là một phần của cách cư xử luôn phải có. Cô chỉ tưởng rằng chúng vốn là như vậy mà cô phải chịu cuốn theo. Ngược lại, Jim nhận thấy rằng cơn giận của anh ta không chỉ là một phản ứng không thể tránh khỏi. Anh có thể kiềm chế cơn giận với sự thô thiển và thiếu tin tưởng của mình hoặc anh có thể kiềm chế nó bằng lí trí và sự bình tĩnh. Anh ta thường sẽ chọn chiều hướng tích cực vì anh ta xác định điều đó phải nhất quán với các mục đích sống của anh hơn.

Hầu hết sự trưởng thành trong mối quan hệ không được nhận ra vào lúc hòa thuận, nhưng giữa lúc có sự xung khắc. Chính trong lúc căng thẳng hoặc thời điểm gay gắt mà chúng ta bộc lộ điểm mạnh và tính cách thực sự với nhau. Những người biết khắc phục tất nhiên không mong có chuyện xung khắc nhưng họ cũng không sợ nó. Họ có sự khôn ngoan để nhìn nhận là chính nhờ vào chuyện xung khắc mà họ thực sự biết được điều gì hiện hữu trong chính bản thân họ, và trong lúc ấy, họ cũng biết đó là lúc họ có thể gây ảnh hưởng đáng kể bằng cách quyết tâm giữ được sự công bằng và hợp lý.

Bạn không giống với người khác

Bạn có thể thấy mình cách biệt hẳn với những người gây ra chuyện khổ sở.

Lý do chủ yếu khiến cho những người biết khắc phục có thể phản ứng tích cực với chuyện xung khắc là khả năng suy nghĩ độc lập của họ. Thí dụ: Nhiều người xử sự với tâm trạng bế tắc nghĩ: “Chúng ta đang gặp tình trạng căng thẳng trong các mối quan hệ; vì thế, tôi phải ở vào trạng thái lo lắng”. Sự tức giận của họ bị vây hãm bởi vấn đề năng lực cảm xúc của họ có sự chi phối bên ngoài. Tuy nhiên, những người biết khắc phục nhận thấy: “Đây chính là cuộc đời tôi, vì thế tôi sẽ phải chọn được điều tốt nhất trong các sự lựa chọn của mình dù cho những người khác chung quanh tôi không chọn”.

Carol cho thấy có sự hiểu biết sâu sắc và một trong các buổi làm việc của chúng tôi, cô đã nhắc lại lần căng thẳng gần đây liên quan đến Grant. Cô kể lại đầu đuôi: “Đó là tối thứ sáu và chúng tôi đang có một buổi tối yên tĩnh trong gia đình. Bỗng nhiên không đâu Grant có một phản ứng thất thường ngay với một chuyện nhỏ mà tôi đã kể với anh về đứa con trai của chúng tôi. Anh bắt đầu buộc tội và làm cho tôi phải mất mặt và điều đó thực sự làm tổn thương đến các cảm xúc của tôi. Thông thường, tôi sẽ xem đây là một vấn đề nghiêm trọng trong đời sống hôn nhân và tôi sẽ sùng sộ lại ngay với thái độ cho thấy mình bị ức hiếp. Tuy nhiên, lần này tôi nhận thức được là chúng tôi hiện không gặp phải vấn đề hệ trọng trong cuộc sống hôn nhân. Grant đang gặp phải phản ứng cảm xúc tiêu cực tác động, nhưng tôi sẽ không đa động đến anh ấy. Tôi nghĩ là vào ngày cuối tuần làm việc của anh và anh đã bị cạn kiệt sinh lực cả về thể xác lẫn cảm xúc. Tuy nhiên, tôi mừng là dịp cuối tuần đã đến với chúng tôi và tôi ở trong tâm trạng tốt. Lúc đó tôi quyết định là mình sẽ không dính dáng đến anh ta trong một khoảng thời gian nào đó và tôi cũng sẽ giữ cách cư xử độc lập với anh”.

Tôi nhớ lại một lần nói chuyện cách đây nhiều năm, một phụ nữ đã kể cho tôi biết tại sao cô ấy lúc nào cũng có tinh thần lạc quan và dễ truyền cảm, thậm chí ngay cả giữa lúc căng thẳng và lộn xộn. Cô ấy là đứa con đẻ hoang bị bỏ rơi và được một cặp vợ chồng gần bốn mươi tuổi đã không thể sanh con nhận làm con nuôi. Trước khi sinh nhật lần thứ 6 của cô, bà mẹ nuôi chết vì bệnh ung thư. Người cha nuôi ấy không phải là người dồi dào tình cảm, lúc thì rầu rĩ lúc lại cáu gắt. Cuối

cùng ông đi thêm bước nữa và rõ ràng bà mẹ kế không muốn tự hứng lấy vai trò nuôi dưỡng cô. Những năm tháng ở tuổi thanh thiếu niên của cô thật là cô đơn; cô đã vùng vẫy để có được bất cứ cuộc sống quan hệ nào ngoài xã hội. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên là cô đã cưới người đầu tiên cô gặp chỉ ngay sau khi học hết trung học và cuộc hôn nhân kết thúc bằng vụ li dị vào lúc cô mới bước vào tuổi đôi mươi.

Người phụ nữ này giải thích với tôi: “Chính lúc đó tôi hiểu ra mình là một con người tồn tại độc lập. Đúng ra là ngay từ ngày đầu tiên trong cuộc đời, tôi đã bị ảnh hưởng của những người không biết cách giải quyết các nhu cầu của tôi, cho nên tôi phải trả giá. Tuy vậy, tôi nhận ra là cuộc đời tôi không phải được quyết định bởi hoàn cảnh xảy đến với mình. Tôi nhận thức được mình là con người hiện hữu độc lập có các kỹ năng và sự lựa chọn riêng biệt của mình trên mỗi bước đường đời. Tôi vẫn luôn thán phục những người vui vẻ và dường như biết họ đang đi đâu và tôi quyết định chẳng lẽ nào mình lại không trở thành một trong những kiểu người như thế”.

Việc kiềm chế cơn giận và sự tự tin tạo nền tảng cho điều đó, thì sẽ không phải bị chi phối bởi các cách cư xử của người khác. Sự hợp tác trong bất cứ mối quan hệ nào đều đáng mong muốn, nhưng điều đó không phải là yếu tố cần thiết để có được sự lựa chọn khôn ngoan. Những người biết khắc phục xem đầu óc mình như một công cụ tồn tại độc lập, không nhất thiết phải theo kinh nghiệm phổ biến của những người chung quanh.

Có thể lạc quan về tương lai

Có thể lạc quan khi bạn nhận thấy rằng mình chỉ có thể thay đổi những gì nảy sinh trong tương lai, chứ không phải ở quá khứ.

Hầu hết những tư tưởng bi quan làm nảy sinh cơn giận ở những người gặp bế tắc là từ những điều gợi cho nhớ về những trải nghiệm đau khổ trong quá khứ (dù mới đây hay đã lâu rồi). Sự sàng lọc của đầu óc nhắc họ rằng chuyện xung khắc giữ mãi cảm giác không thỏa đáng rất khó chịu hoặc đáng kinh; vì vậy, họ cho rằng tất cả những chuyện mâu thuẫn hiện nay hoặc trong tương lai cũng sẽ đem lại kết quả như nhau. Bị kìm hãm bởi nỗi đau khổ trong quá trình trước, họ phản ứng lại như

thể họ không còn sự lựa chọn nào khác hơn là lặp lại điều đã xảy ra trước đó.

Tuy nhiên, những người biết khắc phục không chịu thừa nhận như thế. Việc xem sự thất bại ở quá khứ như là bài học kinh nghiệm, họ phản ứng lại với những vấn đề hiện nay và tương lai với hy vọng là điều gì đó hoàn toàn khác có thể xảy ra. Họ dành thời gian để ngẫm nghĩ lại những bước sai lầm trong quá khứ của riêng họ và cụ thể là họ suy đi nghĩ lại cách họ muốn biến những chuyện xảy ra trong tương lai thành cơ hội để tự chứng tỏ là họ có thể có những chinh đón mang ý nghĩa tích cực.

Có lần Jim bảo tôi: “Khi tôi cưới mẹ của Patrick, tôi không nghĩ là mình có khả năng mang lại được những phẩm chất tốt đẹp trong những lúc tồi tệ. Người vợ cũ của tôi và tôi đã cãi nhau dữ dội và đôi lúc gần như xảy ra bạo lực. Dĩ nhiên, thỉnh thoảng Patrick phải hứng chịu các vấn đề của chúng tôi vì tâm trạng khó chịu của tôi rất dễ đổ lên nó. Sau nhiều năm bị vướng vào vòng kiểm tỏa điên rồ này, tôi quyết định là mình không thể tiếp tục lún sâu vào con đường cũ. Dù cho người vợ cũ của tôi có thay đổi hay không, tôi muốn trở nên là có học thức, tử tế, thân thiện và điềm đạm hơn. Tôi không thể đảo ngược được những vấn đề quá khứ mà chúng tôi vướng phải, nhưng tôi có thể quyết định là mình sẽ trở nên người tốt hơn bởi lẽ tôi đã trải qua những điều đó”.

Trong việc đối đầu với tình trạng không còn biết vâng lời vào tuổi thanh thiếu niên của Patrick, Jim nhận thấy mình có thể quay trở lại những hành động ngớ ngẩn của anh ta như trước đây hay nói năng cường điệu hoặc nổi điên lên: Điều đó lúc nào cũng là một sự lựa chọn. Hành động như vậy sẽ không đem lại kết quả nào tốt đẹp hơn quá khứ, nhưng đó vẫn là một sự tùy chọn. Thay vì thế, anh ta quyết định là dù cho Patrick thực sự cần có dạy bảo và có tinh thần trách nhiệm, nhưng chắc chắn anh có thể kiềm chế lại để nói năng bằng giọng biết tôn trọng, ngay cả khi anh vẫn giữ quyết tâm của mình. Rút tỉa kinh nghiệm thất bại từ trong quá khứ, Jim biết rằng các sự quyết đoán vào lúc thích hợp sẽ đáp ứng cho mục đích và sự tin tưởng của mình về trách nhiệm và các tương quan xã hội. Anh biết Patrick không hẳn sẽ chấp nhận ngay những điều anh khẳng định, vì thế ngay cả khi anh quyết định đưa hậu quả vào áp dụng, anh quyết định lấy sự kiên nhẫn để giữ lý lẽ của mình.

Jim có vẻ hài lòng khi anh nói về những kinh nghiệm của anh với Patrick. “Đó không phải là quãng thời gian dễ dàng cho cả hai chúng tôi, thế nhưng giai đoạn ấy đã thỏa đáng một cách kỳ lạ trong cuộc sống. Tôi không bao giờ thích Patrick lại làm điều gì sai quấy, nhưng tôi vẫn thích sự thật là có thể thấy chính mình trở thành một người không còn như trước đây. Đơn giản là tôi không thể quay trở lại những ngày như lúc trước, thường hay quát tháo bất cứ khi nào mình cảm thấy tức giận. Tôi thực sự tin tưởng cách tốt nhất để tôi uốn nắn được con trai mình là cùng một lúc vừa phải kiên quyết vừa phải biết tôn trọng. Quá khứ của tôi đã ảnh hưởng lớn đối với tôi, nhưng nó không xác định được tôi. Nó ảnh hưởng đến tôi có nghĩa là quá khứ ấy nhắc tôi nhớ về những gì không mang lại kết quả. Hôm nay là ngày mới và tôi đã quyết định khi mình có sự lựa chọn là cần phải quan tâm và từng trải hơn, tôi không phải đeo đẳng mãi sự hối tiếc khổ sở. Tôi đang học hỏi và đó mới là điều quan trọng”.

Luôn giữ lòng thiện

Có thể bạn được thúc đẩy để chấp nhận và tha thứ vì ý muốn trở nên có ý nghĩa tích cực.

Một sai lầm lớn đi kèm với sự nỗ lực trở nên quyết đoán là mong các kết quả có thể có được sẽ đáp ứng các sự mong đợi. Đôi lúc sự nỗ lực trở nên thẳng thắn tìm được sự hợp tác ở phía các bên xảy ra xung khắc. Khi điều đó xảy ra, sự nỗ lực giữ bình tĩnh không phải là khó khăn. Vào những lúc khác, sự quyết đoán có thể phải được xử sự thật thận trọng và chín chắn, vì kết quả thường làm cho thất vọng và chuyện xung khắc vẫn xảy ra tiếp.

Khi nhận các kết quả không mấy mong đợi, những người mang tâm trạng bẽ tắc dễ cho tư tưởng chủ bại xâm chiếm họ, tâm trạng như vậy chỉ bảo đảm là cơn giận vẫn còn biểu hiện theo kiểu ầm ức. Vì vậy họ tin là mình phải có được sự hợp tác của những người khác trước khi tìm được yên ổn cho cá nhân, họ quên rằng có thể có những lựa chọn khác.

Những người biết khắc phục bản thân để trở nên thẳng thắn và tôn trọng người khác có thể đương đầu với cơn giận, nhưng họ đủ sáng suốt để nhận ra rằng các

trường hợp không phải lúc nào cũng diễn ra như mong muốn. Thay vì để cho những tâm trạng thất vọng làm cho tâm trạng ổn định của họ bị lạc hướng, họ cũng có thể lựa chọn cách giải tỏa cơn giận. Họ biết cách cư xử và nói lên bản năng tự vệ, và vẫn giữ cung cách tao nhã, lòng thiện và sự tự kiềm chế.

Jim kể cho tôi về một sự thay đổi trong lối suy nghĩ mà thật ra là cần thiết cho nhiều người. Anh ta nói: “Khi tôi ở tuổi thanh thiếu niên và mới trưởng thành, tôi nghĩ rằng đối với người đàn ông nói rằng anh ta đặt ưu tiên cho sự hòa thuận và lòng yêu thương thì thật là điên. Điều đó không phù hợp gì với nền văn hóa của sự lỗ mãng và ngang bướng bao quanh tôi vào thời bấy giờ. Dường như là những người hỗn xược và lì lợm là những người có ảnh hưởng hơn cả, vì thế tôi thường gạt qua bên tất cả những tình cảm dịu dàng và cố trở thành một tay dữ tợn”.

“Trong cuộc hôn nhân của mình, tôi học được rằng tính thô bạo chẳng đem lại ích lợi gì cho tôi. Tôi càng gay gắt và ngang bướng hơn thì những thiếu sót trong mối quan hệ của mình sẽ càng trở nên sâu xa hơn. Điều đó không có nghĩa là tôi nhanh chóng học được các bài học của mình, bởi lẽ tôi đã không học. Cứ theo kiểu như vậy tôi đánh mất một cuộc hôn nhân và đã nhiều lần tôi làm mất lòng người khác một cách không cần thiết. Khi tôi nhận ra mình có thể gây ra những vết thương lòng không bao giờ lành trong mối quan hệ với con trai tôi, tôi thực tâm muốn trở nên khác đi. Hẳn phải còn nhiều phẩm chất có ý nghĩa cho bản chất cảm xúc của tôi hơn là cơn giận”.

Khi Jim suy nghĩ những sự thay đổi ở khuynh hướng cảm xúc của mình, anh ta nhớ lại điều mình đã khao khát lúc bằng tuổi Patrick. Anh muốn được cảm thông và chấp nhận hơn bất thứ gì khác. Anh cũng muốn biết những sai lầm của mình sẽ không được dùng để buộc tội anh mãi. Và anh muốn được tôn trọng.

Anh nói với tôi: “Suốt cả đời, tôi đã nghe nói rằng chúng ta cần phải tha thứ cho nhau và chấp nhận nhau mặc dù có những chuyện thiếu sót. Tôi thường tự nhủ là những ý tưởng đó nghe rất hay và rồi tôi thường tự hỏi không biết tại sao chẳng ai có vẻ như tha thứ và chấp nhận tôi dù tôi cảm thấy mình đáng được như vậy. Cuối cùng, tôi nhận thức được là những sự ưu tiên của người khác không phải là việc của tôi. Những người khác làm gì với thái độ của họ là tùy họ, nhưng thái độ của tôi là

một vấn đề khác. Nếu tôi tin điều đó sẽ tốt đẹp cho mình khi được chấp nhận và tha thứ, thì tôi phải thừa nhận làm như vậy cho người khác cũng sẽ tốt đẹp cho mình”.

Những nỗ lực của Jim nhằm đưa Patrick đi vào đường ngay nẻo thẳng có thể được coi là có cả sự thành công lẫn thất bại mà không phải lúc nào cũng ngang bằng với nhau. Đôi lúc hai cha con có khả năng thảo luận với nhau đầy ý nghĩa, dẫn đến được các sự cải thiện. Đôi lúc, các nỗ lực của họ sau đó lại quay trở lại tình trạng gây ra thất vọng. Jim thú nhận là anh ta có thể dùng các cảnh tái diễn không hay như lý do để bào chữa chuyện quay trở lại kiểu tức giận chẳng mang lại lợi ích gì của anh. Tuy nhiên, anh biết khi mình tiếp tục tha thứ và chấp nhận con trai anh, ngay cả với những điều khác biệt của họ, anh sẽ trở thành một người tốt hơn. Anh kể với tôi: “Có thể tôi không bao giờ chắc chắn rằng những nỗ lực, những sự tin tưởng tốt đẹp của mình có đem lại kết quả mong đợi hay không, nhưng tôi có thể chắc chắn là sự lựa chọn chấp nhận con trai mình ngay cả khi tôi vẫn theo chiều hướng của mình sẽ cho tôi cảm thấy tôi đang ở trạng thái cảm xúc tốt”.

Khi tôi làm việc với những người như Jim và Carol, tôi nhấn mạnh là thái độ sẽ quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Nếu thái độ được cho là đúng đắn đi với một lối cư xử gay gắt, thì họ sẽ chẳng sao mong đạt được kết quả mỹ mãn từ các nỗ lực của mình. Nếu họ tiếp cận cơn giận với một thái độ lạc quan và bằng lòng tốt, họ vẫn chưa chắc giải quyết được tất cả những vấn đề theo cách họ mong muốn, nhưng họ có thể tiếp tục theo đuổi. Tâm trạng thất vọng của họ sẽ không bao giờ quá mạnh đến độ làm cho mất đi sự duy trì các ưu tiên mà cuối cùng chúng đã thực sự nuôi dưỡng để có cảm giác mãn nguyện trong thâm tâm.

Nhận xét cá nhân

- Thái độ của bạn quan trọng đến mức nào khi bạn phải đấu tranh với vấn đề làm sao kiềm chế được cơn giận? Khi bạn dường như vướng vào cơn giận của mình, những tư tưởng nào được hệ thống sàng lọc của đầu óc bạn phản hồi lại cho bạn?
- Các nhân tố biểu hiện thông thường nào cho thấy bạn đang trong tâm trạng bế tắc? Làm sao bạn lại học cách suy nghĩ kiểu như vậy?

- Bạn bị những người khác biến thành nạn nhân bằng cách nào? Bạn có thể bày tỏ ra sao nếu mình phải hứng chịu tình trạng bị biến thành nạn nhân đó quá mức?

- Khi nào thì bạn không chịu nổi thái độ chủ bại? Khi bạn vẫn giữ tâm trạng chủ bại thì bạn chuốc lấy cho mình điều gì không đúng, hoặc làm cho bạn phải tự trách mình?

- Đối với bạn, trở thành người biết khắc phục có ý nghĩa thế nào? Cách cư xử của bạn với các trường hợp gây tức giận thay đổi ra sao nếu bạn suy nghĩ một cách kiên định hơn như người biết khắc phục?

- Các trải nghiệm tiêu cực của bạn có thể thúc đẩy bạn đưa ra các lựa chọn tốt hơn đến mức nào khi thể hiện cơn giận? Cụ thể là, bạn có thể chọn các bài đã học được từ các vấn đề trong quá khứ để áp dụng vào các chuyện xung khắc đang xảy ra như thế nào?

- Trong các trường hợp nào bạn cần phải tồn tại độc lập về mặt tinh thần và cảm xúc khỏi những người nào đó có thể đang gây ra tình trạng căng thẳng thật gay cấn cho bạn? Cảm giác của bạn về sự tồn tại độc lập là nguồn sức bật cho tâm trạng lạc quan của mình như thế nào?

- Ngay cả khi bạn kiên quyết ủng hộ các nhu cầu và sự tin tưởng của mình, làm sao bạn có thể bày tỏ là mình cũng đang đồng thời sẵn sàng chấp nhận?

CÁC ƯU TIÊN CAO HƠN

Người ta thường hỏi tôi là làm sao tôi giữ được sự ôn hòa của mình sau khi ngày nào cũng lắng nghe nhiều vấn đề của những người bị vướng vào những nỗi khổ sở của cơn giận và những cảm xúc khác nhau làm cho tôi phải hao tâm tổn sức. Họ cho rằng quả thực tôi vẫn có tâm trạng lành mạnh, và tôi được an ủi về điều đó. Nhưng câu hỏi của họ phản ánh một sự hiểu lầm cơ bản về động cơ tích cực trong các nỗ lực của tôi. Đúng là tôi đã lắng nghe về các vấn đề, rất nhiều vấn đề; nhưng tôi cũng được chứng kiến những người quyết tâm trở nên có thái độ tốt và tôi xem đó là một đặc ân góp phần vào quá trình phát huy điều tốt.

Khi người ta bắt đầu tìm hiểu các lý do dẫn đến cơn giận, điều đó mở ra cánh cửa cho sự tìm hiểu đầy đủ hơn nhiều về nhân sinh quan tổng quát của họ. Việc xem xét cơn giận làm tăng thêm cái nhìn nghiêm túc về những thành tố cần thiết cho một nền tảng vững chắc. Nó thúc đẩy các cá nhân xem xét làm sao họ có thể thay đổi, để rồi các phẩm chất thảo đáng hơn có thể được biểu hiện rõ ràng. Điều đó khiến cho họ xem xét cách họ sẽ xử sự với những chuyện khó khăn trong cuộc sống ra sao bằng cách đề cao lòng tốt, chứ không phải điều lo lắng phiền muộn. Nó thúc đẩy cá nhân chuẩn bị sẵn trạng thái tinh thần thực sự và làm sao có thể áp dụng nó vào trong các lựa chọn cách sống. Điều đó có thể biến người vô cảm, bốc đồng thành người biết quan tâm và suy xét đến nội tâm, trở nên thực sự vui mừng khi được như vậy.

Sau khi hướng dẫn cuộc hội thảo về cơn giận cho một nhóm các giám đốc địa phương của một công ty lớn, tôi được Judson, một người đàn ông khoảng 35 tuổi kéo ra ngoài, anh ta dường như hơi xấu hổ khi thú nhận về mình. Anh ta nói: “Vào một số dịp, ông tổ chức hội thảo về lối sống lành mạnh. Lời giáo huấn của ông nhấn mạnh là nếu cứ giữ mãi cơn giận sẽ không thích đáng với một lối sống lành mạnh và dứt khoát tôi đồng ý với điều đó. Đối với ông điều này nghe có vẻ lạ, nhưng trước đây, thậm chí tôi chưa hề nghĩ về một cuộc sống lành mạnh, ít ra là nó liên quan

đến cảm xúc và các mối quan hệ. Tôi lúc nào cũng quá tập trung vào việc trở thành người thành đạt và gây ấn tượng với những người khác về sự nhạy bén kinh doanh của mình đến nỗi tôi đã không sao dành ra được đến hai phút suy nghĩ về sự lành mạnh cho cảm xúc của mình”.

Trong thâm tâm, có thể tôi đã phản ứng lại với lời thú nhận của Judson bằng sự thất vọng, vì tôi có thể phàn nàn về sự kiện quá ít người bỏ thời gian ra để xem xét các vấn đề cá nhân của mình cho rõ ngọn ngành. Thay vì thế, tôi đã tiếp nhận những lời nói của anh ta bằng tâm trạng hết sức vui. Dù anh ta đã chậm trễ một vài năm, nhưng anh sẵn sàng thừa nhận mình bắt đầu có dự định đạt đến sự tốt đẹp trong hành trình phát triển con người mình. Anh ta biết mình không muốn bị sự tức giận chi phối, cho nên bây giờ anh phải xem xét những gì sẽ thay thế cho cơn giận của mình. Nghe được như vậy thật phấn khởi!

Khi tôi biết Judson, tôi nhận thấy việc anh thiếu ý thức về các vấn đề cảm xúc và quan hệ, không phải là do anh không có khả năng hiểu biết. Đầu óc anh sắc bén và có khả năng tiếp thu tư tưởng lý thú. Đúng hơn là ở tuổi niên thiếu và vào tuổi mới trưởng thành, anh chẳng biết đến khái niệm về các vấn đề cá nhân bao nhiêu; chúng gần như hoàn toàn bị bỏ qua. Thực ra, quá trình trước đây của gia đình anh rất có thể đã là những thí dụ để tìm hiểu về những cơn giận đã ảnh hưởng đến tính cách của anh.

Judson kể với tôi là ông nội anh là một người có thái độ lạnh nhạt, thiếu quan tâm. Là một người không hề mở lời khen ngợi, ông nội anh có tiếng là một con người lạnh lùng, nghiêm khắc, có thể đã làm cho gia đình ông luôn phải sợ với cái vẻ nhìn không thiện chí của ông. Dù ông nội anh rất có thể không biết đến thuật ngữ này, nhưng có lẽ ông là người đàn ông gây hấn thụ động theo kiểu cổ điển. Ông thường tỏ thái độ trầm lặng với những ai ông không thích và ông có tiếng là ngoan cố thích làm mọi chuyện theo ý mình. Nếu những người khác không tán thành hoặc không ủng hộ ông, thì chuyện đó sẽ thật tồi tệ. Ông chẳng mấy khi nhận được góp ý nào của gia đình hay bạn bè và ông không hề xin lỗi nếu chuyện sắp xếp giờ giấc của ông làm phiền người khác hoặc làm bẽ mặt kế hoạch của họ. Thường là họ phải điều chỉnh theo ông vì chắc chắn ông không bao giờ chịu thay đổi!

Cha của Judson lại tiếp tục truyền thông do ông nội anh đã đưa vào. Cũng lạnh lùng và nghiêm khắc, ông có tiếng là một người đòi hỏi quá quắt, ông không có được sự kiên nhẫn khi đối diện với những sự phấn đấu hoặc thất bại của người khác. Hầu hết những lời nhận xét của ông dường như đều là lời chỉ trích và ông hầu như không đòi nào để mình dự vào các hoạt động giải trí hoặc thư giãn. Chuyện đó được xem là vô tích sự và là một người luôn xét đoán người khác qua những tiêu chuẩn thực hiện nghiêm khắc, lúc nào ông cũng phải ở thế thượng phong trong cuộc tranh cãi.

Trưởng thành lên với những tấm gương của vai trò người cha như thế (những người đàn ông khác trong đại gia đình của ông cũng có những khuynh hướng tương tự), Judson là người thành đạt có vẻ nghiêm trang, anh chỉ bỏ ra chút thời gian để thưởng thức những chuyện vui thường ngày. Anh ta tham gia vào các môn giải trí và rõ ràng là khá có kỹ năng, nhưng thay vì càng có được những sự nỗ lực nhận ra là mình đang chơi cho vui, anh ta lại hết sức căng thẳng và buộc phải thắng. Giống như cha mình, anh ta đã trở nên quá quen chỉ trích người khác và với chính mình. Anh ta dễ nổi nóng và ngày càng mang tiếng tăm là người mà những người khác không bao giờ muốn đối đầu. Gọi anh là người nghiêm khắc thì chưa đúng sự thật.

Vào lúc Judson dự cuộc hội thảo của tôi, anh ta đã thâm tự hỏi không biết tại sao cuộc sống của mình có vẻ như trở nên quá căng thẳng. Anh ta đang uống thuốc chữa chứng cao huyết áp và anh thường nghe gia đình và bạn bè khuyên anh nên làm sao để hòa hợp với cách sống thoải mái hơn. Một điều chỉnh như thế đang lôi cuốn anh, nhưng quá trình sống trước đây của anh đã hoàn toàn bị ảnh hưởng bởi sự cạnh tranh và căng thẳng đến độ dường như anh khó lòng có thể làm theo cách nào khác hơn được. Tuy vậy anh đang ngồi đó trong văn phòng của tôi và nói rằng anh muốn vượt qua cơn giận khi anh liên hệ với những người gần gũi anh nhất. Anh ta đã hết sức muốn thay đổi và tôi sẽ dành sự nỗ lực tốt nhất để giúp anh thành công.

Nỗi khổ sở mà cơn giận của Judson tạo ra nơi anh đang khiến anh phải xem xét đến những sự lựa chọn thay đổi cảm xúc. Anh nói với tôi: “Ở nơi làm việc có một người mà tôi thực sự ngưỡng mộ và tôi đã thầm mong mình có thể giống anh ta

hơn”. Khi tôi hỏi điều gì ở người ấy có vẻ như hấp dẫn anh ta đến vậy, anh nói: “Anh ta có tiếng là người đạo đức, làm việc vững vàng và đáng tin cậy mà tôi phải khâm phục, song dù anh ta có các chuẩn mực cao, nhưng anh không tỏ ra tự cao tự đại hoặc đả kích cá nhân. Dường như anh ta hòa hợp với hầu hết mọi người và tôi nghĩ phần lớn thời gian anh ta thực sự cảm thấy hạnh phúc. Đó là điều mà tôi không thể nói về chính mình!”

Khi tôi tư vấn cho những người giống Judson, không những tôi muốn họ biết cách loại bỏ những thói quen xấu, mà tôi còn muốn họ nhắm đến các lựa chọn tốt hơn. Nếu họ quyết định thoát khỏi một cuộc sống bị cơn giận kiểm soát, thì họ có thể chọn hướng đến điều gì đó khơi dậy sự hào hứng cho họ, tạo cho họ động cơ thúc đẩy. Chúng ta hãy dành thời gian để xem xét một số đặc điểm thường có thể lấy lại thăng bằng cho cơn giận khi thể hiện ra được thái độ giao tiếp bình tĩnh hơn với những người khác.

Sự khuyến khích

Khi người ta nhiều lần rơi vào cái bẫy của cơn giận, dường như họ trở nên người giỏi chỉ trích. Nhanh chóng nhận ra điều gì sai trái trong cuộc sống xã hội, họ sẵn sàng suy nghĩ và nói bằng giọng nói chỉ trích, tiêu cực. Những người thường hay tức giận để cho tư tưởng bị quan phong tỏa tâm trí họ đến nỗi họ mất khả năng nhìn thấy những điều tốt đẹp nơi người khác.

Việc thoát khỏi cơn giận cần phải có khả năng tập trung vào hoàn cảnh bằng thiện ý và sự hướng thượng trong cuộc sống. Những người lành mạnh thích ở vai trò nói ra những lời ủng hộ, cũng như họ thích đưa ra những lời khen thành thật hoặc ca ngợi sự thành công của người khác. Họ hoàn toàn biết rõ những chuyện tiêu cực xảy ra và họ không quá hời hợt đến nỗi thường chẳng cần chú ý tới các chuyện gây khó chịu. Đồng thời họ cũng nhận biết là những điều tiêu cực trong cuộc sống không xóa bỏ những điều tích cực. Họ không để cho tâm trí họ trở nên quá chán chường đến nỗi họ cứ mãi đưa ra những lời phê bình về điều mà họ không thích. Thực ra, họ tìm kiếm những gì tốt đẹp dù cho điều đó thực sự chưa hoàn toàn rõ ràng.

Các thí dụ về những sự kiện tích cực có rất nhiều trong những công việc thường làm hằng ngày của phần đông người ta. Thí dụ: Bạn có để ý thấy khi một đồng nghiệp làm điều gì đúng đắn, khiến cho công việc dễ dàng hơn một chút cho mọi người khác không? Hãy nói điều gì đó về chuyện ấy! Khi người phối ngẫu của bạn hoặc bạn cùng phòng dành ra một lúc để nghe bạn nói về công việc thường làm hằng ngày của bạn, bạn có đánh giá cao điều đó không? Hãy nói cởi mở về cảm giác biết ơn của bạn. Khi một thành viên gia đình gọi điện để nói chuyện với bạn về các kế hoạch sắp tới, bạn có thích sự thật mà bạn cảm thấy được kể đến không? Hãy tạo cho nó thành một chủ đề để bày tỏ cởi mở. Phần đông người ta trải qua nhiều chuyện bị bắt gặp làm điều gì đó sai quấy, nhưng thường rất ít khi bắt gặp họ làm điều hay lẽ phải. Bạn có thể làm cho điều này thành lời bình phẩm vui vẻ.

Judson kể với tôi: “Rất nhiều lần cha tôi bảo tôi là nếu ai đó làm điều hay lẽ phải, thì họ không nên mong chờ lời khen ngợi vì họ chỉ làm điều họ phải làm trước hết. Điều đó luôn luôn dường như có ý nghĩa đối với tôi”.

Tôi đáp lại: “Ồ, chúng ta hãy xét lý lẽ về quan điểm đó. Quan niệm như vậy muốn nói lên rằng chúng ta chỉ nên phê bình các hành động của người khác khi có điều gì xảy ra sai quấy. Điều đó khiến mỗi chúng ta trở nên tri trich và cảm thấy hoài nghi. Đó không đúng như quan niệm về lối sống thành công của tôi”.

Tôi yêu cầu Judson chịu thử chuyện sau trong vòng một tuần. Anh ta phải chọn năm người mà anh ta gặp mỗi ngày, dù ở nhà hay nơi làm việc và mỗi ngày một lần bình luận với mỗi người họ về một điều gì đó mà anh ta thích. Anh ta đồng ý với gợi ý của tôi, dù về mặt anh cho tôi biết là anh ta nghĩ đó là một chuyện cũ rích. Tuần sau, tôi gặp lại anh và về mặt anh tươi hân lên khi anh kể với tôi: “Thực sự tôi rất thích tuần vừa rồi! Mới đầu, tôi cảm thấy không tự nhiên khi mình cố gắng nghĩ đến một điều gì khích lệ để nói với mỗi người trong năm người của tôi, nhưng điều đó nhanh chóng trở nên thuận lợi. Sau một vài ngày, tôi thấy mình đoán trước được là điều gì đó tích cực sẽ xảy ra và không còn nghi ngờ gì nữa, điều đó đã xảy ra! Tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều và biết là những người nhận những lời khen của tôi cũng có được ích lợi”.

Không mấy dễ dàng vương phải mãi sự tức giận nếu bạn thành thật chọn cách

tập trung vào những điều tốt đẹp nơi những người khác. Việc nói cởi mở những lời khuyến khích khiến cho người ta khỏi bị tập trung hoàn toàn vào những điều có thể xảy ra sai lầm. Những lời khuyến khích cho thấy bạn có thể trở nên thân thiện và chúng tạo ra một bầu không khí thiện chí.

Sự tôn trọng

Trong các buổi hội thảo về cơn giận, tôi đưa ra một câu phát biểu phải được trả lời đúng hoặc sai: “Trước khi có thể được tôn trọng, người ta phải kiếm tìm nó”. Rất nhiều người dự hội thảo chọn câu trả lời là “đúng” và khi tôi yêu cầu giải thích, tôi thường nghe được điều như sau: “Người ta không thể mong được đối xử tôn trọng nếu họ cực cần hoặc ích kỷ, điều mong muốn được tôn trọng đã nói lên ý nghĩa mình đáng được như vậy và tôi sẽ không thể cực cần thô lỗ”. Dĩ nhiên, câu hỏi này làm nổ ra những lời tranh luận từ những người trả lời là sai vì họ cho là sự đòi hỏi phải có thái độ tốt biến đức tính biết tôn trọng thành một điều chẳng khác gì sự chấp nhận có điều kiện.

Sự tín nhiệm là một phẩm chất phải tìm kiếm, nhưng tôn trọng có thể được cho đi dù người nhận có tìm kiếm nó hay không. (Câu trả lời chính xác cho câu hỏi đúng hay sai là “sai”). Trong khi khả năng tín nhiệm phụ thuộc vào nhân cách của người nhận, khả năng tôn trọng là lời dẫn chứng về nhân cách của người cho. Người được tôn trọng không hẳn có thể cảm thấy tích cực về những người làm sai, song người ấy đối xử với những người khác bằng sự quan tâm và lòng tự trọng, từ niềm tin là mỗi con người bắt đầu cuộc sống với giá trị bẩm sinh và đây là điều đáng chú ý. Cho dù người nhận tỏ ra một cách không thích đáng với giá trị bẩm sinh, người cho vẫn chọn cách tôn trọng vì không tôn trọng làm giảm giá trị của cả người nhận lẫn người cho.

Hãy nhớ rằng chúng ta cảm thấy tức giận chỉ vì cảm xúc mong được tôn trọng không được thỏa đáng. Chắc chắn là những người tức giận đã cảm thấy bị xem thường hoặc bị làm giảm giá trị khiến cho họ giữ lập trường theo bản năng tự vệ. Một phản ứng như vậy có thể tốt, vì nó thúc đẩy người bị xúc phạm tìm kiếm sự đối xử phù hợp hơn. Tuy nhiên, một số người tức giận đưa ra lý lẽ là thái độ không tôn trọng của người khác cho phép họ đáp lại bằng sự không tôn trọng. Họ lý luận: vì

anh đối xử không phải với tôi, bây giờ tôi có quyền đối xử không đúng lại với anh”.

Dưới hình thái mang ý nghĩa tích cực nhất của cơn giận, thì nó là một cảm xúc đề cao chuyện làm lành và chinh đốn một cách lý tưởng. Cơn giận được bộc lộ tốt gợi sự chú ý là những hành động vô cảm hoặc thiếu nhã nhặn không có chỗ đứng trong một mối quan hệ phát triển lành mạnh. Việc bộc lộ cơn giận một cách thiếu tôn trọng là đi ngược lại với ý hướng ủng hộ sự làm lành. Bằng cách bộc lộ cơn giận một cách tôn trọng, những người tức giận ủng hộ điều hay lẽ phải và họ mang đến kiểu kinh nghiệm về cách họ muốn được đối xử. Sự tôn trọng để cho việc bộc lộ ý hướng phù hợp với chính ý hướng ấy.

Giả sử một thành viên gia đình ở trong một tâm trạng khó chịu và chỉ trích bạn một cách không đúng. Cơn giận của bạn bộc phát, khiến cho bạn bênh vực cho nhu cầu cần được quan tâm thích đáng. Cơn giận của bạn là một phản ứng hợp lý và sự mong muốn của bạn tìm kiếm sự đối xử tôn trọng hơn là hợp lý. Tuy nhiên, giả sử bạn bộc lộ cơn giận một cách xúc phạm đến phẩm giá. Mặc dù bạn bộc lộ mối quan tâm chính đáng của bạn, nhưng bạn làm mất giá trị của người khác và nói năng một cách ngạo mạn. Điều gì xảy ra với với chiều hướng ấy? Người hứng chịu cảm thấy bị xúc phạm chắc chắn rút vào tư thế đề phòng và thấy trước được mối tương quan ấy sẽ tan vỡ.

Những người bày tỏ sự tôn trọng nhận thấy rằng hoàn toàn có thể nói một cách thẳng thắn mà không xem thường. Dù cho họ tin rằng quan điểm của mình đúng hơn quan điểm của người kia, nhưng họ vẫn có thể xử sự với sự tin tưởng là mình không có quyền hành động như thể họ có giá trị cao hơn bất cứ ai. Sau đây là những thí dụ về sự tôn trọng giữa lúc tức giận:

- Khi người vợ đề cập những mối bận tâm về việc người chồng thiếu thái độ ân cần, bà làm như thế mà không cần đến giọng nói trách móc. Bà nói một cách chắc chắn, tuy vậy bà vẫn giữ thái độ tôn trọng phẩm giá và biết khi nào phải thôi đưa ra lời nhận xét của mình.

- Khi một người đàn ông độc thân nói với bạn bè của mình về việc chia tay với bạn gái mà anh ta không lên án tính cách của cô ấy, bằng việc nhận ra được là anh

ta không được để cho cô ấy bị coi khinh dù anh ta cảm thấy bị tổn thương và thất vọng.

- Khi một chủ doanh nghiệp đối diện với một nhân viên nhiều lần phạm sai lầm, anh ta nói bằng thái độ tôn trọng nhân phẩm ngay cả khi các vấn đề đã được phát hiện rõ ràng.

Việc giữ được sự tôn trọng, ngay cả lúc tức giận, cho thấy rõ bạn không thấy thỏa mãn khi giữ sự tôn trọng cá nhân của chính mình mà làm cho người khác mất uy tín. Điều đó cho thấy là bạn tin tưởng rất mạnh mẽ vào phẩm giá của con người đến nỗi bạn sẽ không dùng vấn đề xảy ra từ khuyết điểm của một cá nhân khác như một cơ hội để làm mất đi giá trị của họ. Tinh thần luôn thể hiện lòng tốt được ưu tiên hàng đầu.

Sự kiên nhẫn

Tôi chưa bao giờ gặp một người thường hay tức giận mà lại luôn cư xử được bằng thái độ kiên nhẫn. Cùng một lúc với cơn giận gây rắc rối là khuynh hướng phản ứng lại với những điều thiếu sót của người khác bằng sự nóng nảy, không chịu để cho người kia có thời gian cần thiết để đưa ra sự lựa chọn có trách nhiệm. Nhiều người như vậy nói rằng họ cố tập mãi sự kiên nhẫn, thế nhưng khi sự thất vọng chồng chất lên nhau thì nghị lực của họ bị mất dần và tình trạng mất kiên nhẫn bộc lộ qua sự gắt gỏng, bực bội, chỉ trích hoặc nổi giận.

Khi người ta cố gắng giữ kiên nhẫn, chỉ để sau đó hóa ra phải tức giận, tôi thường biết được là cái được cho là sự kiên nhẫn thực ra chỉ là sự đè nén cơn giận không để lộ rõ nó. Vì sự đè nén và kiên nhẫn là hai vấn đề hoàn toàn khác biệt, sự bộc phát cơn giận rõ ràng cho thấy là sự đè nén đó chẳng qua chỉ là một sự cố gắng che đậy sự coi khinh.

Sự kiên nhẫn có thể được định nghĩa là sự sẵn sàng chịu phiền phức, trì hoãn hoặc bực mình. Nó cũng được cho thấy rõ bằng khả năng chịu khổ sở hoặc thử thách mà không phàn nàn. Vì cơn giận bị gắn chặt với quá trình sống trước đây cảm thấy đau khổ và bị ngược đãi, nên việc chọn sự kiên nhẫn thường có thể được xem

là sai lầm vì nó chẳng khác gì việc chuốc lấy thêm những hành động sai lầm.

Trong một lần thảo luận với Judson, tôi nhắc đến nhu cầu phải kiên nhẫn, khiến anh lắc đầu thất vọng. Anh nói: “Chắc chắn tôi đã thử áp dụng sự kiên nhẫn vào trong công việc và ở gia đình, nhưng tôi thấy hoàn toàn chẳng có hiệu quả. Bất cứ khi nào tôi tỏ ra kiên nhẫn, thì dường như những người khác hiểu điều đó như là tình trạng tôi muốn chuốc lấy sự bất lợi, và khi nghĩ rằng họ có suy nghĩ như thế, tôi có thể dễ cho con giận bộc phát!”

Tôi đáp lại: “Chúng ta hãy xét hai ý tưởng liên quan đến vấn đề ấy. Trước hết, sự kiên nhẫn không phải là một kỹ năng để phải cố gắng trong các trường hợp khó khăn. Đó không phải là một thái độ để bày tỏ khi bạn cố gây ảnh hưởng đến người khác phải thể hiện một cách cụ thể. Thay vì thế, sự kiên nhẫn là một trạng thái tinh thần. Nó là một phẩm chất bạn lựa chọn, không nhằm mục đích thay đổi người khác nhưng vì nó thực sự là một phần con người của bạn. Nó tượng trưng cho những niềm tin sâu kín nhất của bạn về việc chấp nhận người khác vì chính con người họ và về sự nhận thức là bạn không thể lúc nào cũng mong các sự kiện diễn ra đúng theo như kế hoạch hành động của mình. Khi bạn chọn giữ sự kiên nhẫn, bạn hoàn toàn ý thức được rằng mình có các lựa chọn khác tùy ý thể hiện, như huênh hoang, nói năng gay gắt hoặc bác bỏ người khác; tuy nhiên, bạn biết mình đang chọn sự kiên nhẫn vì đó là sự lựa chọn tốt hơn”.

Rồi tôi nói tiếp: “Thứ hai, để chịu đựng được sự kiên nhẫn thành công, bạn cần phải cảm thấy hài lòng là mình đã chọn được cơ hội tốt nhất để khẳng định. Những người thường tỏ ra kiên nhẫn giả tạo là những người cố hết sức làm vui lòng những người khác bằng các thói quen xấu của họ. Những người này cần phải cởi mở hơn về các nhu cầu của họ và các giới hạn cá nhân của họ – để khi họ quyết định áp dụng sự kiên nhẫn, họ sẽ làm như vậy với sự thỏa mãn là họ cũng đã thực lòng với những tin tưởng hợp lý của họ”.

Judson chưa bao giờ nghĩ đến các nỗ lực kiên nhẫn của mình bị thất bại là có liên quan đến một cách thức cũng gần như là một sự kiềm chế con giận phù hợp, nhưng khi anh suy nghĩ về ý tưởng đó, nó bắt đầu có ý nghĩa với anh. Thí dụ: Anh nhận ra rằng nếu mình càng chịu đựng những điều sai quấy do đồng nghiệp gây ra,

thì sự nỗ lực đó phát xuất từ tình cảm, chứ không phải lý trí. Anh ta cần phải chắc chắn là mình không chờ cơ hội tốt với hy vọng là rốt cuộc họ sẽ làm mọi thứ theo ý anh, nhưng thực sự anh đang chấp nhận dù chính họ có những thiếu sót. Cũng vậy, anh nhận thấy cần phải xem xét việc thể hiện tính quyết đoán của mình. Anh biết rằng mình thường hay cư xử một cách thái quá, hoặc kiềm chế cơn giận và ngậm tức tối, hoặc để cho cơn giận bộc phát không cần biết đến ai. Anh đang bắt đầu nhận ra giá trị của tính quyết đoán biết tôn trọng và anh trở nên biết được rằng những nỗ lực của mình để bộc lộ một cách trực tiếp rõ ràng khiến cho anh dễ dàng chọn lựa tâm trạng kiên nhẫn hơn. Anh nhận thức được sự kiên nhẫn có thể là kết quả kéo theo của một phong cách xử sự chuyện mâu thuẫn hài hòa.

Quyết tâm bình tĩnh

Một lần kia có một người đàn ông nghe tôi nói về khả năng thể hiện cơn giận với thái độ biết tôn trọng thì anh ta tỏ vẻ khó chịu về điểm nhấn mạnh của tôi. Cụ thể tôi nói là không cần thiết phải gay gắt hoặc xúc phạm khi bạn đang cố bênh vực cho sự tin tưởng của mình. Anh ta hùng hổ thốt ra: “Ông hoàn toàn không hiểu những người có đầu đàn độn thiếu hiểu biết. Tôi từng làm việc với những anh chàng chỉ hiểu được một thứ ngôn ngữ, đó là ngôn ngữ của sức mạnh. Nếu tôi muốn cho xong, cách duy nhất tôi có thể thành công là cho họ biết rằng tôi mạnh hơn họ. Dứt khoát sự dịu dàng không hiệu quả”.

Tôi hỏi anh ta: “Khi người nào đó tức giận, anh và họ quát tháo hoặc nói năng hết sức kích động, anh sẽ tiếp nhận điều đó ra sao?”

Ngừng một chút, anh ta lắp bắp: “À, tôi không thích điều đó chút nào và tôi thường cãi lại ngay”. Anh ta biết tôi đang có suy nghĩ về khía cạnh nào.

Tôi đưa ra quan điểm. “Trong tương lai gần, có vẻ như anh có thể ép được người khác làm theo bằng cách dùng áp lực, nhưng tôi cho rằng những người hứng chịu cũng có cùng những cảm giác về điều đó giống như anh vừa nói. Họ không thích điều đó chút nào và tôi cũng cho là trước hết họ tìm cơ hội để lảng tránh anh. Phải vậy không?” Anh ta miễn cưỡng thừa nhận là tôi *có thể* đi vào đúng hướng, cho nên tôi đã đạt được ý định của mình. “Cách nói năng quá ỷ vào quyền hành chẳng gây

được tác động gì, nếu quyền hành được xem như khả năng gây ảnh hưởng”.

Không có nguyên tắc nào cho rằng sự kiên quyết phải được đi cùng với áp lực nếu muốn thành công. Thực ra, ngược lại, cách nói năng với nhau như vậy chỉ kích động thêm mối bất hòa. Nếu những người tức giận muốn loại bỏ sự khó chịu khỏi tâm trạng cảm xúc của mình, thì họ phải luôn giữ vững quan điểm kiên quyết bình tĩnh, thẳng thắn trong khi vẫn giữ được cảm xúc điềm tĩnh. Có nhiều cách để áp dụng cách tiếp cận này:

- Khi sửa lỗi một trẻ liên quan đến cách cư xử sai trái (dù cho có thể là lần thứ mười trong ngày), cha mẹ có thể chọn cách không làm giảm giá trị của nó, nhưng giải thích các hậu quả và làm theo đúng các hậu quả đó trước sau như một. Đừng dùng cách dạy theo giáo điều và gây cảm nhận tội lỗi.

- Khi bất đồng với một thành viên gia đình, có thể dùng lời nói không gây áp lực hoặc lôi kéo. Lời nói hợp lý có thể đứng vững mà không mang thái độ “anh bị sai ra sao?”

- Khi giải thích điều ưa thích với một người bạn thích lý sự, giọng nói của bạn có thể giữ ôn tồn; bạn không cần phải thuyết phục người kia là anh ta sai và bạn đúng.

Khi bạn để cho người khác biết về sự tức giận của mình, cách nói có ý nghĩa nhiều hơn lời nói. Giọng điệu cao thấp thể hiện cảm xúc của bạn cho thấy bạn tin tưởng ra sao và vì thế nó ảnh hưởng đến khả năng sẵn sàng chấp nhận điều bạn nói của người kia. Giọng nói cô chấp, cãi lại hoặc lạnh lùng chỉ gọi ra cho người khác cảm thấy chẳng đáng tin bạn bao nhiêu vì nó biểu hiện tình trạng thiếu tự tin và vô cảm ở phía bạn. Tuy nhiên, một giọng nói chắc chắn, điềm tĩnh cho thấy bạn chẳng băn khoăn gì về lời lẽ của mình và điều đó mở ra một khả năng là lời lẽ ấy sẽ được chấp nhận nhiều hơn. Không có gì bảo đảm là người nghe sẽ tiếp nhận các ý tưởng của bạn vui vẻ, nhưng bạn có khả năng tìm được sự hòa thuận dễ dàng hơn, vì bạn đã chọn giữ được sự tế nhị hơn là đối địch.

Khả năng tự kiểm chế

Song song với phẩm chất kiên quyết bình tĩnh là khả năng tự kiềm chế. Những người tức giận có thể giận dữ gay gắt quá mức, mà họ khó biết được khi nào nên dừng lại. Nhiều người bị vướng vào chính cơn giận của mình khi họ bắt đầu có lời lẽ không thích hợp, cứ nói tới lui chuyện đó gay gắt mãi và giải thích dài dòng không cần thiết. Những người này dường như không thể nói tới điều cần phải nói, rồi để cho người nghe có thời gian để suy nghĩ kỹ.

Tình trạng nói năng cường điệu của lời lẽ tức giận thường được phụ họa bằng lời lẽ ẩn chứa sự lảng mạn. Dù những lời ấy không thực sự được nói ra, nhưng có ý hướng là: “Tôi nghĩ anh quá đàn độn không biết xử sự những lời nói của tôi về bản thân anh. Vì vậy, tôi sẽ cố sắp xếp lại những ý tưởng trong đầu anh cho đến khi cuối cùng anh có thể thú nhận là tôi đúng như thế nào”. Không có người nào hứng chịu cách cư xử như vậy lại vui vẻ lắng nghe lời lẽ tức giận.

Khi Judson và tôi thảo luận về những người tức giận sẵn sàng nhắc tới lời lẽ của họ nhiều lần đến mức tự đề cao mình ra sao, anh ta nhìn tôi cười ngượng. “Tôi lấy làm mừng là bây giờ vợ tôi không có mặt với tôi ở đây, vì cô ta sẽ dồn hết chú ý vào trường hợp này để yêu cầu tôi phải suy nghĩ kỹ chuyện này”. Rồi bằng giọng biết lỗi, anh nói: “Tôi có tiếng là hay nói lan man khi mình tức giận. Tôi thường bắt đầu với ý tưởng có vẻ như mình bộc lộ ra là hợp lý, nhưng khi thể hiện thì điều đó không được chấp nhận ngay, và tôi đâm ra công kích để cố ép người khác phải đồng ý”.

Đưa ra một trong các câu hỏi thông thường nhất, tôi hỏi: “Điều đó có tác dụng không?”

Đương nhiên, anh ta trả lời là còn lâu mới có tác dụng, cách hay nhắc tới lui của anh chỉ làm tăng thêm những căng thẳng ban đầu. Judson đang nhận thấy rằng không cần thiết phải quảng cáo sự thiện ý trong lời lẽ của mình. Thay vào đó, anh ta có thể nói lên trường hợp của mình và rồi tự kiềm hãm chính mình nhằm mục đích cho người khác có sự tự do suy nghĩ kỹ điều anh đã nêu ra.

Như trong trường hợp nhắc tới lui lời lẽ không cần thiết, chỉ có cách tự kiềm mới là đáng khen hơn. Trong việc kiềm chế cơn giận của mình, anh ta đang nói lên là: “Tôi tin chắc vào điều tôi vừa nói và tôi cũng xác nhận quyền bạn chấp nhận điều

đó tùy theo cách của bạn”. Điều này hầu như không bảo đảm là lúc nào bạn cũng sẽ đạt được kết quả mong muốn, nhưng khả năng tự kiềm chế giúp bạn tránh cảm xúc quá nóng nảy của mình và điều đó giúp cho bạn chứng tỏ khả năng chủ đạo của mình giữa lúc xung khắc.

Chọn thời điểm thích hợp

Giả sử bạn nhận được một cú điện thoại cho bạn biết rằng một người bạn thân giao vừa mới chết. Đầu óc bạn hóa ra quay cuồng và chắc chắn bạn có một cơn bộc phát tình cảm ngay khi bạn cố gắng xử sự tin bạn nhận được. Rồi giả sử năm phút sau cú điện thoại đó, một thành viên trong gia đình đến nơi hặc hỏi bạn về một chuyện nhỏ từ ngày hôm trước. Khuynh hướng của bạn là sẽ không chấp nhận chuyện hặc hỏi ấy, dù cho lời phàn nàn ấy có hợp lệ đến đâu đi nữa hoặc được trình bày rõ ràng đến thế nào. Chuyện đối chất vào ngay lúc như vậy rất khó chịu.

Khi bạn biết là mình cần bộc lộ cơn giận, hãy lưu ý tới chuyện hài hòa thích hợp với vấn đề thời gian để có được ý nghĩa tích cực. Những người phải vật lộn với cơn giận không có sự cân nhắc đến mối tương quan giữ hai bên, thường không tạo cho chính họ được sự đồng thuận, vì họ không tính đến khả năng người kia có tiếp nhận những lời nói của họ hay không, trên cơ sở của những yếu tố khác như hoàn cảnh chung quanh, con người hoặc trải nghiệm. Đôi lúc, người tiếp nhận cơn giận quá miễn cưỡng đến nỗi không có lúc nào là thích hợp; trong trường hợp đó, cơn giận có thể cần được nói ra bất kể sự phiền toái. Tuy thế, trong nhiều trường hợp, cơn giận có thể được kiềm chế dễ dàng hơn nếu người tức giận bỏ thời gian để ý tới môi trường trước khi bắt đầu thể hiện cơn giận.

Ở mức sâu xa hơn, vấn đề chọn thời điểm đúng lúc có liên quan tới sự cảm thông và nhạy cảm. Thường những người tức giận hay quá tập trung vào những vấn đề của riêng mình đến độ không còn nhận ra rằng cuộc sống xã hội không chỉ theo một chiều, cho rằng cảm xúc của họ mới là quan trọng. Ngược lại, những người tinh táo, biết rằng mặc dù họ cần nêu ra các vấn đề cá nhân, nhưng luôn phải đặt mình vào bối cảnh của cuộc sống xã hội chung quanh là thích hợp nhất.

Mục đích cơ bản của cơn giận đem lại ý nghĩa tích cực là việc làm tăng thêm sự

hài hòa trong mỗi quan hệ. Những người tinh táo, hiểu rõ cơn giận có thể tích cực và có ý nghĩa, vì vậy, họ tìm cách để nắm chắc được là việc thể hiện cơn giận của họ sẽ có được lợi ích càng nhiều càng tốt. Thay vì bộc phát cơn giận trong lúc không để ý tới tâm trạng của người tiếp nhận và thể hiện cơn giận một cách thụ động khiến cho người tiếp nhận ấy suy đoán lung tung, những người tinh táo muốn bộc lộ cơn giận của họ phù hợp với thái độ tiêu biểu cho sự thẳng thắn và chịu hợp tác nhiều hơn.

Judson kể với tôi về một chuyện tình cờ xảy ra đã đòi hỏi anh ta phải thay đổi việc bộc lộ cơn giận của mình, so với những lần tương tự trước đây. Anh ta cười với vẻ hài lòng khi nói: “Gần đây, tôi rất thất vọng ở nơi làm việc vì một trong các thành viên trong tổ tôi đã không làm xong phần việc của mình theo kế hoạch mà chúng tôi đang thực hiện. Việc tham gia của anh ta rất quan trọng đối với các nỗ lực của tôi và tôi cảm thấy anh ta tránh né để chọc tức tôi. Khi tôi tới phòng nghỉ của anh ta để nói với anh về chuyện này, anh ta vừa nói chuyện điện thoại xong và tôi có thể nói là anh ta rất bối rối. Trước đây, tôi thường không để ý tới hoàn cảnh và nói thẳng ra luôn. Tuy nhiên lần này, tôi đã hỏi han anh ta về tình huống ấy và anh ta cho tôi biết là cha vợ anh được chẩn đoán đang ở giai đoạn cuối của bệnh ung thư. Một vài ngày vừa qua, anh ta đang cố uyển chuyển thời gian giữa công việc cho thời hạn chót của chúng tôi và đáp ứng các nhu cầu của gia đình mình. Tôi có thể nói là anh ta đang trải qua thời gian gay go và bị căng thẳng về những tình thế mà anh ta chưa bao giờ gặp phải”.

Với sự bày tỏ nhẹ nhàng, Judson nói tiếp: “Tôi kéo ghế ngồi gần lại anh và chúng tôi nói chuyện trong khoảng hai mươi phút. Anh ta thẳng thắn thừa nhận nhu cầu phải dành hết ưu tiên cho kế hoạch và tôi thấy rõ anh ta đang cố trở nên biết quan tâm tốt hơn. Tôi cùng anh ta vạch ra kế hoạch để quyết định xem có thể giúp giảm bớt gánh nặng công việc của anh thế nào để anh ta có thể chú ý nhiều hơn đến hoàn cảnh đáng phải quan tâm nhất. Chúng tôi đã có một buổi nói chuyện nắm rõ được vấn đề và khi chia tay chúng tôi đã nhận thấy là không những thảo luận những vấn đề cá nhân như vậy được ổn, mà còn là yếu tố cần thiết”.

Sau khi nói chuyện với Judson, tôi tự hỏi không biết có bao nhiêu người tức

giận thực sự chịu đựng lại như anh ta để xác định các tình huống của người liên can đến cơn giận của họ. Tình trạng trầm ngâm suy nghĩ của tôi đã thúc đẩy tôi nhận ra là một trong những lời phàn nàn thường thấy nhất ở những người tiếp nhận cơn giận là “Nhưng chỉ tại anh không hiểu”. Cơn giận có thể khiến cho người ta quá tập trung vào các nhu cầu của mình đến độ họ quên rằng những người khác không chỉ có mặt ở đó vì mục đích duy nhất là đáp ứng cho những nhu cầu đó. Phần đông những người tức giận có thể biết được rằng nếu họ cố xác định các nhu cầu và mối bận tâm của những người có chuyện mâu thuẫn với họ, thì khả năng để cho cảm xúc của họ được người tiếp nhận lắng nghe sẽ gia tăng đáng kể. Việc chọn nhìn nhận cơn giận của mình như là một yếu tố trong môi trường có liên quan đến nhiều khía cạnh xảy ra đồng thời, họ có thể ngày càng có tiếng là biết điều và chuyện xung khắc có thể được kiểm chế một cách hợp lý.

Lòng tốt

Khi nói chuyện với những người hay phải vật lộn với cơn giận, tôi biết được rằng họ đã trở nên nghi ngờ về sự cảm nhận lòng tốt. Nhiều người nói là họ đã cố gắng sống tử tế (có lẽ họ hết sức cố gắng) và điều đó đã mang lại kết quả ngược lại sự mong đợi. Họ cho rằng người khác hiểu lòng tốt của họ như lời mời gọi lợi dụng họ. Cảm giác bị xúc phạm bởi chuyện những người khác sẵn sàng vô ngay lấy những người nhu nhả, họ nguyện là sẽ không thể để mình lúc nào cũng thể hiện quá tử tế.

Gần như lúc nào cũng vậy, tôi khám phá ra rằng những người cảm thấy họ quá tốt bụng có một quá trình sâu xa trước đây về sự đè nén cơn giận chính đáng của mình vì sợ người ta có thể hiểu mình là tàn nhẫn hay vô cảm. Việc cư xử theo kiểu giữ hòa hoãn, lòng tốt của họ thực sự có thể là một hình thái khéo thể hiện được cho là nhằm mục đích thuyết phục người khác chấp nhận họ hoặc phản ứng phù hợp với nguyện vọng của họ. Đối với những người này, tôi đề nghị họ vẫn cứ là người tốt, thêm vào cách xử trí như vậy cần phải thẳng thắn và cương quyết hơn khi nhận ra mình đang cảm thấy bị lợi dụng, hoặc người khác không tỏ ra hiểu biết.

Những người tức giận khác quyết từ bỏ sự tử tế của mình, không phải vì họ đã cảm thấy bị lợi dụng nhưng vì nó không hợp với tính không chịu nhượng bộ và cá tính hay nói thẳng sự thật. Những người này thể hiện cơn giận của họ, và có vẻ như

mang tiếng là người không chịu tiếp thu, như là cách để kiềm tỏa người khác; họ sợ rằng bộc lộ sự hòa nhã sẽ làm giảm bớt quyền hành của họ đi quá nhiều. Dĩ nhiên, lối suy nghĩ của họ được tiếp sức bởi sự thiếu tự tin (dù phần đông người ta sẽ chẳng đời nào thừa nhận như vậy) và dần theo thời gian tình trạng cứ giữ mãi cơn giận khiến họ phải trả giá nặng nề khi họ thấy mình không có được bao nhiêu người thực sự tâm phúc với mình.

Không ai có thể được xem là thực sự thành công nếu không có lòng tốt là một phẩm chất quan trọng trong tính cách của mình. Lòng tốt là cốt cách của người có lòng nhân ái. Lòng tốt có thể được định nghĩa như tấm lòng thân ái, quảng đại, chân thành và hòa nhã. Lòng tốt là sự bày tỏ ra bề ngoài của tấm lòng chất chứa sự cảm thương người khác. Những người có cốt cách này chủ động tìm cách giúp đỡ cuộc sống của người khác diễn ra êm xuôi hơn. Họ tìm được niềm vui lớn khi những người khác cảm thấy được giúp đỡ ân cần. Họ đủ sáng suốt để nhận ra là sự mâu thuẫn và sự tức giận phát sinh của nó, là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống, song họ muốn xử lý sự mâu thuẫn theo cách bớt gây ra chuyện không hay nhất. Họ hiểu rằng nhìn chung không bị mang tiếng xấu và có được lòng tốt sẽ tạo cho họ sự đáng tin đến lúc khi phải thể hiện tính thẳng thắn. Dù họ có xung khắc với những người khác hay không, nhưng thực sự họ muốn giữ được tinh thần phấn khởi trong cuộc sống của những người sống quanh họ.

Tôi quen với một ông vào khoảng 75 tuổi, trước đây đã mang tiếng là người khó tính, keo kiệt và khinh khỉnh. Ông ta nói với tôi: “Không những tôi không quan tâm về các nhu cầu và cảm xúc của bất cứ ai khác, tôi cảm thấy mình hầu như có thể gây ảnh hưởng nếu tôi duy trì vẻ bề ngoài của mình thật cứng rắn”. Ở tuổi sáu mươi, ông ta có một cơn đau tim nghiêm trọng và suýt chết. Sau những cuộc giải phẫu tim phức tạp, bác sĩ chuyên khoa tim mạch nói với ông ta là ông may mắn sống sót và từ ngày nay trở đi ông phải hiểu là mình đang còn sống sau một cơn bạo bệnh hiểm nghèo.

Người đàn ông này nói: “Điều làm cho tôi xúc động nhất là gia đình tôi và ê kíp y bác sĩ đã đối xử với tôi tử tế biết bao trong suốt thời gian đó. Tôi đã nhỏ nhen với con trai mình suốt cuộc đời nó, nhưng nó đã giúp tắm rửa cho tôi và cho tôi ăn. Vợ

tôi chẳng lúc nào không ở bên cạnh tôi và bà ấy lúc nào cũng sẵn sàng chăm sóc các nhu cầu của tôi. Các y tá luôn chuyện trò vui vẻ với tôi rất thân mật. Vào ngay sau thời điểm đó trong đời mình, tôi đã phải thú nhận mình là người đáng hổ thẹn và tôi chưa hề một lần cố gắng đối xử với ai giống như cách họ đã đối xử với tôi”.

“Tôi đã cầu trời là nếu như ngài để tôi sống thêm chỉ một thời gian ngắn nữa, thì tôi sẽ sửa đổi và sẽ không bao giờ thô lỗ với người khác hoặc sẽ không bao giờ đối xử không tử tế với người khác. Kì lạ là điều đó đã xảy ra trong giây phút gần cái chết để tôi thức tỉnh với thực tại là những năm tháng tức giận trước đây của tôi hoàn toàn phi lý. Đã hơn mười lăm năm kể từ khi tôi bị cơn đau tim và không một ngày nào trôi qua mà tôi không nghĩ tới lời thề nguyện của mình. Tôi nguyện nhớ mãi điều đó trong suốt cuộc đời còn lại”. Suốt thời gian ông kể với tôi điều này, giọng nói của ông nhẹ nhàng và nét mặt của ông có vẻ hoàn toàn thanh thản. Tôi biết ông ta quyết tâm với lời ông đã nói.

Người cứ mãi tức giận không phải là người được hạnh phúc. Mặc dù đó không phải là điều họ muốn gieo rắc, ở nơi sâu thẳm của tâm hồn họ khát khao điều tốt đẹp hơn. Theo lý tưởng, họ không cần phải chịu cơn đau tim hoặc tai ương nào khác để khiến cho họ nhận thức được rằng chẳng có giá trị nào lâu bền trong tâm trạng cứ mãi tức giận. Họ chỉ cần thành thực kiểm điểm lại các ảnh hưởng gây hậu quả từ cơn giận của mình để xác định phẩm chất cuộc sống không được nâng cao bởi chuyện thể hiện cơn giận mà không biết cảm thông. Việc nhận ra điều này, có lẽ họ có thể luôn có được thiện hảo phát sinh từ điều hữu ích, tinh thần biết cho đi, sự chịu đựng và những hành động tử thiện chí nâng đỡ, và họ có thể tìm thấy niềm vui khi biết được sự nỗ lực như thế có thể kéo dài suốt đời. Họ không cần phải loại bỏ hoàn toàn cảm xúc tức giận, nhưng cơn giận có thể được kiềm chế trong một khung cảnh rộng lớn hơn để biết dung dị đầm thắm với người khác.

Niềm vui

Những người tức giận không phải hoàn toàn lúc nào cũng thiếu tiếng cười, thái độ vui vẻ hoặc tâm trạng dễ chịu. Trong thực tế, có nhiều người được coi là những người hay pha trò hoặc làm trò cười, sinh hoạt vui vẻ trong các buổi liên hoan nhưng không có nghĩa là họ không biết giận. Tuy vậy, nếu cơn giận được tính cách

của họ che giấu kỹ, thì cách thể hiện thiếu suy nghĩ chắc chắn sẽ bị phơi bày như một phẩm chất ít có ý nghĩa tích cực. Con giận thường xuyên bị kiềm chế kém có thể được xem như là yếu tố chủ yếu trong kiểu quan hệ của họ khi vẻ hạnh phúc được thể hiện như tấm bình phong che giấu nỗi khổ sở.

Niềm vui liên quan đến trải nghiệm về sự vui tươi, thanh thản, dễ bỏ qua, mà còn nhiều hơn thế. Ngoài ra trong niềm vui còn có cảm giác thỏa đáng, thanh bình, tâm tư mãn nguyện. Có thể trở nên khôi hài và tỏ vẻ hạnh phúc, nhưng không có niềm vui. Nụ cười của những người vui vẻ không chỉ tượng trưng là có lúc lắng dịu những chuyện bực mình; đúng hơn, nó còn là sự biểu hiện cảm giác mãn nguyện sâu xa hơn, xuất phát từ việc biết được là họ rập tâm theo những điều tốt đẹp. Thái độ vui vẻ của họ tạo được sự hưng phấn thích hợp, chứ không phải là sự ép uổng.

Những người vui vẻ tỏ lộ cảm xúc thanh thản nội tâm. Họ có thể hòa nhập với những người khác trong việc đeo đuổi sự mãn nguyện. Họ cảm thấy có được nhiều lợi ích khi chứng kiến những người khác trải qua những cảm xúc hạnh phúc và họ thường có thể đề cao niềm vui mà người khác cảm nhận được. Không chỉ quan tâm đến mình, niềm vui của họ có chiều hướng dễ truyền cảm cho những người gần gũi.

Khi Judson kiểm điểm lại cuộc sống của mình trong một thời gian gấp gáp go, anh ta kết luận rằng quả thực anh đã thành công trong việc tìm ra công thức để trở thành người thành đạt. Anh ta kiếm được nhiều tiền và có tiếng là đáng tin cậy khi anh nỗ lực thực hiện một việc gì. Tuy nhiên, anh thừa nhận rằng bao lâu còn sự tác động ngược trở lại của sự thất vọng, chỉ trích, bực bội thì anh ta thực sự chưa hoàn toàn thành công.

Anh nghĩ lại: “Việc xem xét cách thể hiện cơn giận và cố gắng hiểu được làm sao tôi cứ mãi tức giận không cần thiết, tôi buộc phải xem xét lại cuộc sống của mình mà trước đây chưa bao giờ làm như vậy. Tôi hiện biết được rằng mình có thể có phần nào khả năng nhận thức và tôi có thể đạt được nhiều điều bổ ích bằng việc thể hiện mình, nhưng nếu tôi không dành ưu tiên cho các chiều hướng cuộc sống đậm thắm, thì điều đó thực sự không có ý nghĩa”. Vào khoảng ba mươi lăm tuổi, anh ta mới bắt đầu ý thức được là các kỹ năng quan hệ xây dựng trên chủ định giữ thanh thản nội tâm, chính là nơi mà anh có thể bỏ sức lực của mình ra một cách khôn

ngoan nhất.

Mỗi lúc tức giận anh mong mỗi điều gì đó bỏ ích, bền vững và khẳng định hơn. Khi bạn hướng những nỗ lực của mình khỏi sự ép buộc hoặc khinh suất và thay vào đó bạn tập trung vào việc góp phần vào cuộc sống hạnh phúc của người khác, ngay cả lúc bạn bênh vực cho các nhu cầu riêng của mình, thì bạn sẽ tìm thấy sự hài hòa. Kết quả thực sự là sự mãn nguyện trong tâm hồn và đó chính là điều mà những người tức giận cần.

Những người vui vẻ đã biết được con đường dẫn đến sự mãn nguyện dễ đạt được nhiều hơn khi đi kèm với một tâm trạng hòa hợp.

Tôi xem việc tư vấn cho những người đã phải vật lộn với cảm xúc tức giận là một đặc ân. Trước hết, mối tương quan của tôi với họ được coi như là vai trò có trách nhiệm trong cuộc sống của chính tôi, khi tôi cũng có nhiệm vụ phải giữ sự cân bằng trong việc thể hiện cơn giận của riêng mình. Thứ hai, tôi có được động cơ lớn và sự mãn nguyện khi được chứng kiến trực tiếp chính các cá nhân đã khổ sở ra sao, mà họ phải rắp tâm với điều gì đó khác hơn cách bày tỏ ăn miếng trả miếng, gây ra tổn thương. Tôi dễ mỉm cười khi thấy họ đã chọn quyết tâm đeo đuổi các đặc tính giống như các đặc tính được kể đến trong chương này.

Khi bạn cân nhắc cách bạn có thể áp dụng những sự hiểu biết và những ý tưởng được trình bày ở những trang này, tôi hy vọng bạn cũng sẽ tìm cách để trở nên tôn trọng cuộc sống của những người chung quanh bạn. Dù bạn có thể không là bác sĩ tâm lý, nhưng bạn vẫn có thể thấy hết sức mãn nguyện khi bạn tỏ rõ có những ưu tiên cao hơn trong cuộc sống dẫn đến sự thỏa mãn và thành công. Bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được nơi nào mà không phải trải qua chuyện tức giận, tuy nhiên, chắc chắn bạn có thể mong tìm được lối thoát khỏi ảnh hưởng của cơn giận làm tổn thương đến tính cách của mình. Được thể hiện bằng thái độ quan tâm đến phẩm giá của mỗi con người, cơn giận có thể không còn là nét đặc trưng làm cho bạn cứ phải mang tiếng mãi. Bạn có thể được tự do trở thành con người biết yêu thương mà Thượng đế đã tiền định cho bạn.

Nhận xét cá nhân

- Tại sao bạn có thể chọn phải đeo đuổi mãi cơn giận, ngược lại với các phẩm chất ôn hòa hơn? Các ưu tiên của bạn sẽ cần thay đổi ra sao để giảm bớt tình trạng dính líu mãi đến cơn giận trong khi tăng thêm ý muốn giữ lòng tốt?

- Ai trong cuộc sống xã hội của bạn sẽ được lợi ích bởi sự khuyến khích của bạn? Làm sao bạn có thể trở thành người có mặt để khuyến khích nhiều hơn hiện nay?

- Bạn định nghĩa sự tôn trọng như thế nào? Trong các trường hợp nào bạn có thể thực hiện nỗ lực nhiều hơn để biểu lộ sự quan tâm tích cực đến người khác?

- Sự bình tĩnh và kiên quyết có thể được trải nghiệm cùng một lúc. Cách nói năng của bạn sẽ thay đổi thế nào nếu bạn đặt ưu tiên về sự bình tĩnh thậm chí ngay cả khi bạn kiên quyết? Bạn cho là người khác sẽ phản ứng thế nào với sự chinh đôn như vậy?

- Điều gì khiến cho sự tự kiềm chế quá khó khăn khi bạn đang cảm thấy tức giận? Làm sao bạn có thể vẫn giữ đúng được cơn giận chính đáng của bạn ngay cả khi bạn muốn lưu tâm tới các nhu cầu của người khác?

- Điều gì khiến cho bạn có cảm giác tinh tế nhất để chọn thời điểm thích hợp khi bạn nêu ra chuyện tức giận của mình? Việc chọn thời điểm thích hợp hơn sẽ ảnh hưởng đến các quan hệ của bạn đối với người khác thế nào?

- Bạn quen ai là người tử tế nhất? Lòng tốt của người này truyền cảm hứng cho bạn ra sao?

- Những người hay tức giận rốt cuộc chẳng có được niềm vui. Tại sao như thế? Sự quyết tâm giữ cho cơn giận được cân bằng có thể làm tăng thêm trải nghiệm về niềm vui thực sự ra sao?

Tác giả

Les carter liên tục đảm trách việc khám và chữa trị bằng tâm lý liệu pháp tại phòng khám Minirth ở Richardson, Texas, từ năm 1980, chuyên chữa trị các triệu chứng rối loạn cảm xúc. Ông là tác giả của 17 cuốn sách, bao gồm *The Anger Workbook*, *The Worry Workbook*, *The Freedom from Depression Workbook*, *People Pleasers* ... Ông tốt nghiệp cử nhân tại đại học Baylor và nhận học vị thạc sĩ và tiến sĩ tại đại học North Texas.

Một diễn giả được nhiều người ngưỡng mộ, Carter hướng dẫn các buổi hội thảo tại nhiều thành phố ở khắp nước Mỹ. Có thể liên hệ với ông tại www.drlescarter.com.

CÁI BẦY CỦA CON GIẬN

Tiến sĩ Les Carter – một chuyên gia được tin nhiệm trong cả nước về các chủ đề giải quyết chuyện xung khắc, các cảm xúc và tình trạng tâm thần và đồng tác giả cuốn sách rất được ưa chuộng, *The Anger Workbook* – đã viết cuốn sách hướng dẫn thực hành này nhằm trình bày cách làm thế nào để vượt qua cơn giận mang ý nghĩa tiêu cực và cải thiện các mối quan hệ. Với sự khôn ngoan từng trải bằng tinh thần hòa nhã và sự nghiên cứu tâm lý vững chắc, tiến sĩ Carter hướng dẫn bạn tạo cho chính mình, cho gia đình và đồng nghiệp của bạn cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc hơn.

“ *Cái bầy của Con Giận* là một cuốn sách được soạn thảo rất xuất sắc, mang đến những sự hiểu biết thấu đáo các nhân tố có thể vây hãm các cá nhân vào trong những kiểu thất vọng không mong muốn. Với sự am hiểu hết sức rộng rãi của tác giả và việc dùng các thí dụ minh họa cho từng trường hợp, Les Carter cẩn thận giải thích cách bạn có thể thay đổi lối suy nghĩ của mình như thế nào, cách nói năng của bạn và thái độ của bạn khi tự giải thoát khỏi sự tác hại của cơn giận đã hóa ra tồi tệ”.

– Từ lời tựa của tiến sĩ y khoa Frank Minirth

“Les Carter đã gom góp những năm tháng kinh qua việc tư vấn những người bị vướng vào cái bầy của cơn giận thành một cuốn sách mà tôi tin sẽ chứng tỏ có ích cho nhiều bạn đọc. *Cái Bầy của Con Giận* mang đến những thông tin tươi sáng và sự hiểu biết có thể dẫn tới tình trạng khôi phục và hòa hợp”.

– Zig Ziglar, tác giả và diễn giả về tâm lý-xã hội

“Bạn có từng nhìn vào gương và nói ‘tôi không thích những gì tôi nhìn thấy!’ Đây là cuốn sách phản ánh một số điều ảo tưởng mà chúng ta ‘tưởng thật’ và cho chúng ta thấy cách làm thế nào để biến chúng thành những điều đúng đắn thực sự”.

– June Hunt, người dẫn chương trình radio Hope for the Heart (Niềm Hy Vọng cho Tâm Hồn)

“Cuốn sách hay nhất về cơn giận ở ngoài đời. Chất lượng nhất!”

– Tiên sĩ Tim Clinton, Chủ Tịch Hiệp Hội các Nhà Tư Vấn Tin Lành

1. Cách gọi âu yếm dành cho con trai.
2. Cách gọi âu yếm dành cho vợ.
3. Cách gọi con mèo một cách âu yếm.
4. Cách Nam gọi mẹ một cách âu yếm.
5. Cách nói nhả ngữ của từ chửi tục.